

大学新生未来时间洞察力对心理健康的影响： 压力知觉的中介作用

牛宏伟^{1,2} 郝嘉佳^{1,3}

1. 天津师范大学心理学部，天津；

2. 中国民航大学心理健康指导中心，天津；

3. 教育部人文社会科学重点研究基地天津师范大学心理与行为研究院，天津

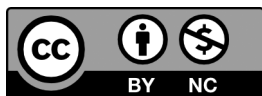
摘要 | 目的：基于心理健康双模型理论，探讨大学新生未来时间洞察力与当下及一年后心理健康的关系，以及压力知觉在其中的作用。方法：2022年8月（T1）采用一般健康问卷、生活满意度量表、知觉压力量表和未来时间洞察力问卷，调查了天津市某高校的1593名大一新生，并在一年后（T2）对心理健康（一般健康问卷、生活满意度量表）进行追踪测评，探讨未来时间洞察力对当下和未来心理健康的预测及压力知觉的中介路径。结果：未来时间洞察力与T1心理健康显著相关（ $r_{\text{一般心理问题}}=-0.57, p<0.001$ ； $r_{\text{生活满意度}}=0.45, p<0.001$ ），压力知觉分别在其中起部分中介作用（ $\beta_{\text{一般心理问题}}=0.68$ ； $\beta_{\text{生活满意度}}=-0.49$ ）。未来时间洞察力与T2的心理健康显著相关（ $r_{\text{一般心理问题}}=-0.27, p<0.001$ ； $r_{\text{生活满意度}}=0.25, p<0.001$ ），压力知觉分别在其中起完全中介作用（ $\beta_{\text{一般心理问题}}=0.39$ ； $\beta_{\text{生活满意度}}=-0.35$ ）。结论：未来时间洞察力与当下和未来的心理健康相关，压力知觉在两者间起中介作用。

关键词 | 未来时间洞察力；压力知觉；心理健康双因素模型

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

党的二十大报告中首次提出要“重视心理健康和精神卫生”，标志着加强学生心理健康工作上升为国家战略。传统的心理健康模型主要以心理疾病症状等消极指标作为诊断标准，关注抑郁、焦虑等内化心理问题和行为障碍等外化心理问题^[1]。随着心理健康领域理论演进和实践工作的拓展，以及积极心理学运动的兴起，

研究者们逐渐意识到将幸福感等积极指标纳入心理健康评估体系的重要性和必要性，构建了心理健康双因素模型^[2]。心理健康双因素模型表明，融合消极层面的心理病态指标和积极层面的幸福感等指标才能更全面地评估个体的心理健康水平。心理健康不仅是心理疾病的缺失或拥有高水平的主观幸福感，而是二者结合的完好状态^[3]。有研究以青少年为样本的研究发现，即使都表现出低水平的心理疾病症状，那些具有高水平主观幸福感

通讯作者：郝嘉佳，天津师范大学心理学部副教授，研究方向：青少年心理健康。

文章引用：牛宏伟，郝嘉佳. 大学新生未来时间洞察力对心理健康的影响：压力知觉的中介作用[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(11): 2100-2107.

<https://doi.org/10.35534/pc.0611233>

的个体比低水平主观幸福感的个体感受到更少的学业压力和消极学业情绪，从而验证了该理论在中国青少年中的适用性^[4]。在心理健康的消极指标中，一般健康问卷（GHQ-12）是最常用的心理问题测量工具之一，在各个群体中具有良好的信度^[5]。在心理健康的积极指标中，生活满意度作为主观幸福感的重要成分，是青少年心理健康积极维度的核心指标^[6]，并且最能稳定地反映中国入幸福感的真实情况^[7]。

未来时间洞察力（future time perspective, FTP）是指个体对未来时间的认知、体验和行动倾向^[8]，是时间维度上的个体差异。近年来，FTP与心理健康的关系成为研究的热点^[9]。大量研究表明，FTP与生活满意度、主观幸福感和积极情绪等心理健康的积极指标呈正相关^[10, 11]，与消极情绪、抑郁和焦虑等心理健康的消极指标呈负相关^[12-15]。尽管这些研究已表明FTP对心理健康很重要，但探讨FTP与心理健康关系的研究中少有关关注大学新生群体。大学新生是一个特殊的群体。首先，大一新生处于高中到大学的转折过渡中，进入新的环境，面临着多方面的适应问题^[16]，其次，大一新生处于成年初显期的开端。成年初显期指十几岁到二十几岁这段时间，核心年龄段是18~25岁，是个体向成人角色过渡的短暂时期，面临一系列新的角色和责任，充满变化性^[17]，是极不稳定的一个时期^[18]。因此，这些变化和挑战可能导致心理问题的风险增加。虽然已有一些研究考察了FTP和心理健康之间的关系，但针对中国文化下大一新生的研究还较少。有必要针对我国大一新生入学前和一年后，FTP和心理健康之间的关系进行深入探讨。综上，提出本研究的假设1：FTP与当下及一年后心理健康的消极指标心理问题负关联，FTP与当下及一年后心理健康的积极指标生活满意度正关联。

FTP和心理健康之间可能存在着诸多中介变量。例如，有研究表明，应对方式在FTP和焦虑间起中介作用^[19]，心理韧性、学习投入在FTP和幸福感间起中介作用^[20, 21]。本研究着重关注压力知觉在其中可能起到的中介作用。压力知觉是指在面对外在威胁性刺激时，个体经过认知评价后产生的内在心理反应^[22]。不少研究发现了压力知觉对心理健康的影响。在心理健康的消极指标方面，压力知觉与心理问题显著正相关^[23, 24]，会直接或间接影响个体的抑郁、焦虑^[25]，以及自杀意念^[26]。在心理健康的积极指标方面，压力知觉与生活满意度、主观幸福感、真实幸福感均呈负相关关系^[27, 28]。而FTP与压力知觉的关系方面，研究还较少。少量的研究发现，大学生FTP越高，自我报告的压力知觉或压力感就越少^[29, 30]。和FTP同属于未来取向的未来情景思维的研究也提供了侧面支持，积极未来情景思维有助于减轻压力感^[31]。由此推测，在FTP与心理健康的关系中，压力知觉可能发挥着中介作用。基于此，本研究考察压力知觉在FTP和心理健康间的中介作用。“远

虑”通过对认知、行为和情感的多元影响，有助于学业发展，减少和预防成瘾、拖延等消极行为发生，促进延迟满足等积极行为，可以帮助个体“解近忧”^[32]，进而有助于减少心理问题，提升幸福感。而FTP作为“远虑”之一，使个体能够调整自己的行为以适应尚未发生的情况。FTP较高的个体对自己的未来有积极的看法，也专注于未来的目标。然而，这种积极的状态除了让个体当下感觉良好以外，是否真的能有效地促进个体未来目标的达成，进而提升未来的心理健康呢？目前，只有一项新近的研究考察了FTP和生活满意度的纵向关系^[33]，该研究以初一和高一学生为被试，每隔半年测量一次，共测量了五次。结果发现FTP对生活满意度具有稳定的预测作用。大学新生的FTP对其“未来的”心理健康的跨时预测，以及作用路径并未得到足够的证实。综上，提出本研究的假设2：压力知觉在FTP和心理健康的即时关系和延时关系上，均发挥中介作用。

2 研究方法

2.1 研究对象

在8月份大一学生入学前（T1），面向天津市某综合性大学的准大学生发放入学前心理状况调查，在问卷发布后的三周内共收回问卷1668份，其中有效问卷1593份（95.50%）。次年10月份（T2），对这部分学生重测心理健康的两个问卷，获得有效追踪样本1470份。被试年龄在17~21岁之间，平均年龄为18.36岁（SD=0.72）。其中，男生999人（67.96%），女生471人（32.04%）；大中城市学生437人（29.72%），小城市及城镇学生762人（51.84%），农村学生271人（18.44%）。

2.2 测量工具

2.2.1 一般健康问卷

采用戈德伯格（Goldberg）等人^[34]编制，程（Cheng）等人^[35]修订的中文版12题项一般健康问卷评估个体的心理问题。问卷包含12个项目，采用1（从不）~4（经常）级计分。分数越高表明个体的心理健康水平越低。本研究中，该测量工具的 α 系数，在T1和T2分别为0.87和0.80。

2.2.2 生活满意度量表

采用迪纳（Diener）等人^[36]编制的生活满意度量表评估个体的生活满意度。量表包含5个项目，采用1（“完全不同意”）~7（“完全同意”）级计分。分越高表明个体对自己的生活感到越满意。本研究中，该测量工具的 α 系数，在T1和T2分别为0.83和0.84。

2.2.3 未来时间洞察力问卷

采用宋其争^[37]编制的未来时间洞察力问卷评定个体的FTP。问卷包含五个维度，20个项目。采用1（“完全不符合”）~6（“完全符合”）级计分。得分越高表

明个体对未来的洞察越强。本研究中，该测量工具的 α 系数为0.89。

2.2.4 知觉压力量表

采用科恩（Cohen）等人^[38]编制，之后由杨廷忠和黄汉腾^[22]修订的中文版知觉压力量表评定个体知觉到的压力程度。量表包含14个项目，分为紧张感和失控感两个维度。采用0（从不）~4（总是）级计分。得分越高表明个体感知到的压力程度越高。本研究中，该测量工具的 α 系数为0.86。

2.3 质量控制

本次研究利用“问卷星”调查平台对学生统一发放问卷链接，同一手机号只能填写1次；设置反向记分题及质量控制题，检验研究对象是否存在乱填或逻辑错误的情况；调查结束后，对问卷进行数据清洗，剔除不符合逻辑、乱填，以及填答时间过短的问卷。

2.4 统计学方法

采用SPSS 28.0及PROCESS宏程序对数据进行 α 系数

检验、共同方法偏差分析、相关分析及中介效应检验。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因素检验法，对T1测量的4个测量工具的全部项目进行未旋转的探索性因素分析。结果表明，抽取特征根大于1的公因子数为8，第一个公因子解释了总变异的30.40%，低于40%这一临界判断标准^[39]，可见，本研究的变量测量中不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2 描述性统计和相关分析

FTP等六个变量的平均值和标准差，以及变量相关矩阵如表1所示。结果显示：FTP与压力知觉、心理问题（T1、T2）之间均呈显著负相关，与生活满意度（T1、T2）呈显著正相关；压力知觉与心理问题（T1、T2）呈显著正相关，与生活满意度（T1、T2）呈显著负相关；生活满意度（T1、T2）与心理问题（T1、T2）之间均呈显著负相关。

表1 各变量的描述性统计和相关分析结果（N=1470）

Table 1 Results of descriptive statistics and correlation analysis for each variable (N=1470)

	M	SD	1	2	3	4	5
1.FTP	93.56	13.22	1				
2. 压力知觉	23.60	7.86	-0.60***	1			
3.T1 心理问题	21.97	5.42	-0.58***	0.78***	1		
4.T1 生活满意度	24.06	5.43	0.45***	-0.59***	-0.58***	1	
5.T2 心理问题	21.17	6.05	-0.27***	0.41***	0.45***	-0.32***	1
6.T2 生活满意度	20.53	6.49	0.25***	-0.37***	-0.35***	0.42***	-0.43***

注：***表示 $p<0.001$ ，**表示 $p<0.01$ ，*表示 $p<0.05$ 。T1和T2分别表示第一和第二次测量，下同。

3.3 FTP与心理健康：压力知觉的中介效应检验

3.3.1 FTP与心理问题：压力知觉的中介效应检验

将FTP、压力知觉和心理问题分别作自变量，中介变量和因变量。根据PROCESS程序中的模型4进行分析，采用Bootstrap法进行5000次重采样，计算95%的置信区间，置信区间不包括零时，表明效应显著，反之则表明效果不显著。

结果如表2所示，FTP对T1心理问题的预测作用显著（ $\beta=-0.57$ ， $t=-27.06$ ， $p<0.001$ ），在纳入压力知觉后，FTP对T1心理问题的直接预测作用还显著（ $\beta=-0.16$ ， $p<0.001$ ）。FTP对压力知觉的负向预测作用显著（ $\beta=-0.60$ ， $p<0.001$ ），压力知觉对T1心理问题的正向预测作用也显著（ $\beta=0.68$ ， $p<0.001$ ）。此外，FTP对T1心理问题影响的直接效应及压力知觉的中介效应的置信区间分别为 $[-0.21, -0.12]$ 和 $[-0.45, -0.37]$ ，表明FTP不仅能够直接预测T1心理问题，而且能够通过压力知觉的中介作用预测T1心理问题。在效应占比方面，直接效应（-0.163）占总效应（-0.573）的28.45%，中介效应（-0.410）占总效应（-0.573）的71.55%。

FTP对T2心理问题的预测作用显著（ $\beta=-0.27$ ， $p<0.001$ ），但纳入压力知觉变量后，FTP对T2心理问题的直接预测作用不再显著（ $\beta=-0.04$ ， $p=0.21$ ）。FTP对压力知觉的负向预测作用显著（ $\beta=-0.60$ ， $p<0.001$ ），压力知觉对T2心理问题的正向预测作用也显著（ $\beta=0.39$ ， $p<0.001$ ）。此外，FTP对T2心理问题影响的直接效应的置信区间为 $[-0.10, 0.02]$ ，压力知觉的中介效应的置信区间为 $[-0.28, -0.19]$ ，表明FTP对T2心理问题的直接效应不显著，但能够通过压力知觉的中介作用预测T2心理问题。

表2 FTP与心理问题间的压力知觉中介模型检验

Table 2 Stress perception mediation model test between FTP and psychological problems

结果变量	预测变量	整体拟合指标				回归系数显著性	
		R^2	F	β	t		
T1	心理问题	0.33	732.03***				
	FTP			-0.57	-27.06***		
	压力知觉	0.37	844.33***				

续表

回归方程 (N=1470)		整体拟合指标		回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R ²	F	β	t
T1	FTP	0.63	1242.37***	-0.60	-29.06***
	心理问题				
	压力知觉			0.68	34.20***
T2	FTP	0.08	119.14***	-0.16	-8.22***
	心理问题				
	FTP	0.37	844.33***	-0.27	-10.92***
	压力知觉				
	FTP	0.17	152.58***	-0.60	-29.06***
	心理问题				
	压力知觉			0.39	13.12***
	FTP			-0.04	-1.26

注：模型中各变量均经过标准化处理。

3.3.2 FTP 与生活满意度：压力知觉的中介效应检验

将FTP、压力知觉和生活满意度分别作自变量，中介变量和因变量。统计方法同上。

结果如表3所示，FTP对T1生活满意度的预测作用显著（ $\beta=0.45$ ， $p<0.001$ ），且纳入压力知觉后，FTP对T1生活满意度的直接预测作用还是显著（ $\beta=0.16$ ， $p<0.001$ ）。FTP对压力知觉的负向预测作用显著（ $\beta=-0.60$ ， $p<0.001$ ），压力知觉对T1生活满意度的负向预测作用显著（ $\beta=-0.49$ ， $p<0.001$ ）。而且，FTP对T1生活满意度影响的直接效应及压力知觉的中介效应的置信区间分别为[0.10, 0.21]和[0.25, 0.33]，表明FTP既可以直接预测T1生活满意度，也可以经由压力知觉的中介作用预测T1生活满意度。在效应占比方面，直接效应（0.155）占总效应（0.448）的34.60%，中介效应（0.293）占总效应（0.448）的65.40%。

FTP对T2生活满意度的预测作用显著（ $\beta=0.25$ ， $p<0.001$ ），但纳入压力知觉后，FTP对T2生活满意度的直接预测作用不再显著（ $\beta=0.04$ ， $p=0.20$ ）。FTP对压力知觉的负向预测作用显著（ $\beta=-0.60$ ， $p<0.001$ ），压力知觉对T2生活满意度的负向预测作用也显著（ $\beta=-0.35$ ， $p<0.001$ ）。此外，FTP对T2的生活满意度影响的直接效应的置信区间为[-0.02, 0.10]，压力知觉的中介效应的置信区间为[0.17, 0.26]，表明FTP对T2生活满意度的直接效应不显著，但能够通过压力知觉的中介作用预测T2生活满意度。各变量间具体路径系数如图1、图2所示。

表 3 FTP与生活满意度间的压力知觉中介模型检验
Table 3 Stress perception mediation model test between FTP and life satisfaction

回归方程 (N=1470)		整体拟合指标		回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R ²	F	β	t
T1	心理问题	0.33	732.03***		
	FTP			-0.57	-27.06***
	压力知觉	0.37	844.33***		
	FTP			-0.60	-29.06***
	心理问题	0.63	1242.37***		
T2	压力知觉			0.68	34.20***
	FTP			-0.16	-8.22***
	心理问题	0.08	119.14***		
	FTP			-0.27	-10.92***
	压力知觉	0.37	844.33***		
T2	FTP			-0.60	-29.06***
	心理问题	0.17	152.58***		
	压力知觉			0.39	13.12***
	FTP			-0.04	-1.26

注：模型中各变量均经过标准化处理。

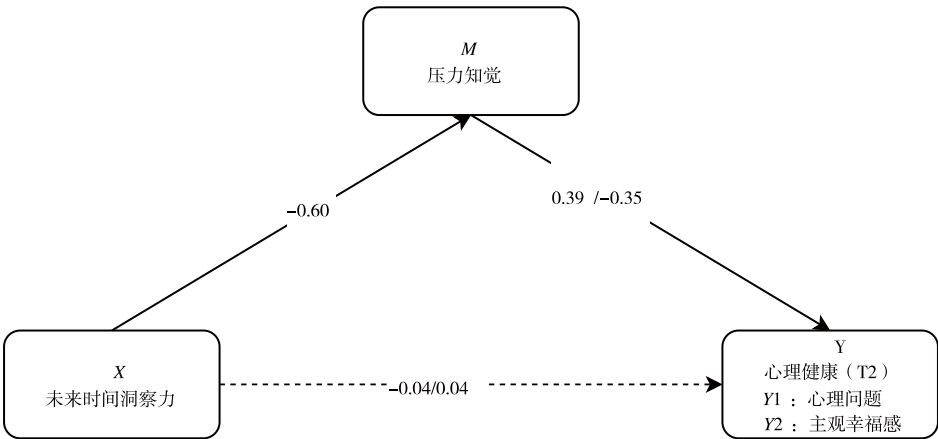


图 1 FTP与心理健康 (T1) 的关系模型

Figure 1 Model of the relationship between FTP and mental health (T1)

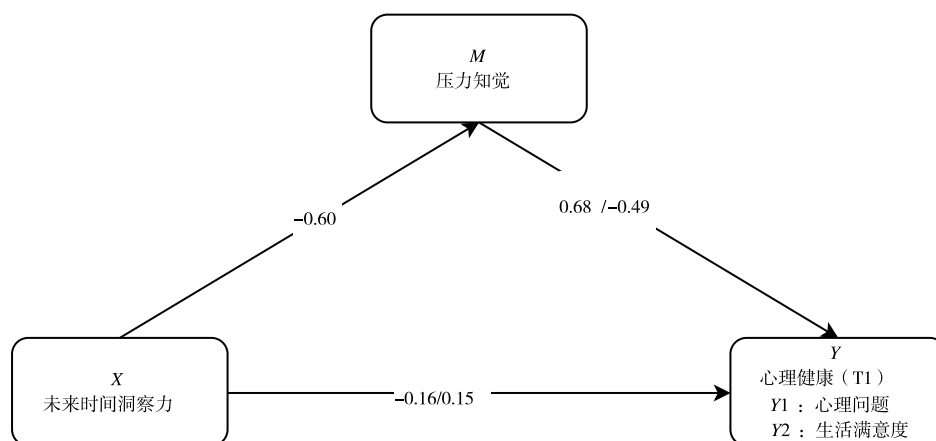


图2 FTP与心理健康 (T2) 的关系模型

Figure 2 Model of the relationship between FTP and mental health (T2)

4 讨论

本研究基于心理健康的双因素模型，探讨了大学生FTP与心理健康的关系。横断数据的分析表明，FTP与生活满意度呈正相关，与一般心理问题呈负相关。这与以往大多数相关研究的结论一致^[40]。FTP高的大学生可能对自身发展具有较好的掌控感，对当下的生活状态产生较高水平的幸福感体验^[21]。FTP主要强调的是“对自我发展可能性的认知、情感和行为倾向”^[37]，偏向于内部目标。而根据目标内容效应理论，追求内部目标个体倾向于有较高的幸福感^[41]。因此，高FTP个体的幸福感可能更高。与低FTP的个体相比，高FTP的个体对未来有更积极的看法，具有更高的自我效能感和更积极的应对方式，可以缓解焦虑等负性情绪^[19]。

纵向追踪数据的分析表明，大学生的FTP与其一年后的生活满意度呈正相关，与一般心理问题呈负相关。也就是说，个体的FTP可以预测其未来一年后的心理健康状况。FTP体现了“个体对未来目标的当前期望”^[42]，使个体用未来目标指导当前行为。因而，高FTP个体能更好启动当前行为，进而有助于未来目标的实现^[43]。而对未来持有积极的期待与较高的幸福感水平相关^[44]。高水平的FTP有助于大学生采取更多地指向未来的积极行动。这会促进他们在学业发展和个人成长方面取得更好地成果，有助于维持长期的心理健康。

横断研究和纵向研究的数据均表明，压力知觉在FTP与心理健康之间发挥中介作用。压力知觉在FTP和当下的心理健康之间起部分中介作用，在FTP和一年后的心理健康之间起完全中介作用。

积极人格特质是个体的资源，对压力所导致的不良影响有缓冲作用，有助于预防心理疾病和促进幸福感^[45]。FTP作为一种积极的人格特质^[46]，可能减轻个体在压力情境下或面临压力事件时的压力感知，进而维

护心理健康状况。情绪与健康的压力缓冲模型^[47]指出，积极情绪能够缓解个体的压力，进而有助于心理健康的保持。迪亚科努-盖拉西姆 (Diaconu-Gherasim) 等人^[10]的元分析研究表明，FTP与积极情绪呈正相关。因此，具有高水平FTP的个体，可能体验到较高的积极情绪，感受到较低的压力，进而影响心理健康。社会支持的压力缓冲模型^[48]指出，社会支持通过缓解压力对个体的心理健康起作用。霍尔曼 (Holman) 和津巴多 (Zimbardo) ^[49]的研究发现FTP与社会支持呈正相关。因此，具有高水平FTP的个体，可能有较好的社会支持，缓解了压力感，进而影响心理健康。以上这些理论模型都为FTP通过压力知觉影响心理健康的路径提供了支持。

值得注意的是，FTP既可直接预测即时心理健康，又可以通过压力知觉间接预测即时心理健康，但是压力知觉完全中介了FTP与延时心理健康之间的关系，即加入压力知觉这一中介变量后，FTP对延时心理健康的直接预测作用不再显著。这说明了压力知觉在FTP和延时心理健康之间的重要作用。相对于即时心理健康，压力知觉可能对延时心理健康更为重要。

在理论方面，本研究结果表明，FTP能缓解对压力的消极反应，并缓冲不利因素对心理健康的不良影响。在实践方面，本研究结果可以为教育工作者有效开展新生心理健康教育提供一定的指导。高FTP是心理健康的保护因素，而且FTP具有一定可塑性^[40]。因此，提升个体FTP可以作为维护和促进个体心理健康的途径之一。

5 结论

FTP可以预测即时和延时大学新生的心理健康，压力知觉在FTP和即时的心理健康间起部分中介作用，在FTP和延时心理健康间起完全中介作用。

参考文献

- [1] 郭纪昌, 叶一舵. 心理健康模型的发展及对心理健康的再认识[J]. 教育评论, 2018(4): 80-84.
- [2] Wilkinson R B, Walford W A. The measurement of adolescent psychological health: One or two dimensions [J]. *Journal of Youth and Adolescence*, 1998, 27(4): 443-455.
- [3] 王鑫强, 张大均. 心理健康双因素模型述评及其研究展望[J]. 中国特殊教育, 2011(10): 68-73.
- [4] 董文婷, 熊俊梅, 王艳红. 心理健康双因素模型的中国高中生实证调查[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(1): 88-91.
- [5] 宋倩, 丁紫夏, 邹涛, 等. 12项一般健康问卷在社区老年人群中的适用性[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(6): 1182-1187, 1197.
- [6] 海曼, 熊俊梅, 龚少英, 等. 心理健康双因素模型指标的再探讨及稳定性研究[J]. 心理科学, 2015, 38(6): 1404-1410.
- [7] 孙瑞琛, 刘文婧, 许燕. 不同出生年代的中国人生活满意度的变化[J]. 心理科学进展, 2010, 18(7): 1147-1154.
- [8] 陈永进, 黄希庭. 未来时间洞察力的目标作用[J]. 心理科学, 2005, 28(5): 1096-1099.
- [9] Mohsin M, Nasir N, Abid M A, et al. Future time perspective: a review and bibliometric analysis [J]. *Quality & Quantity*, 2024(58): 1481-1516.
- [10] Diaconu-Gherasim L R, Mardari C R, Măirean C. The relation between time perspectives and well-being: A meta-analysis on research [J]. *Current Psychology*, 2021(42): 5951-5963.
- [11] 何文芳, 吕厚超, 杜刚. 社会认知基本维度与主观幸福感: 未来时间洞察力的中介作用[J]. 心理科学, 2019, 42(5): 1167-1173.
- [12] Berengman Y S, Segel-Karpas D. Future time perspective, loneliness, and depressive symptoms among middle-aged adults: A mediation model [J]. *Journal of Affective Disorders*, 2018(241): 173-175.
- [13] Diaconu-Gherasim L R, Bucci C M, Giuseppone K R, et al. Parenting and adolescents' depressive symptoms: The mediating role of future time perspective [J]. *The Journal of Psychology*, 2017, 151(7): 685-699.
- [14] Hill P L, Allemann M. Associations between depressive symptoms with perceived future time and opportunities: Tests of unique prediction and moderation [J]. *Aging & Mental Health*, 2022, 26(1): 33-39.
- [15] 吴澜婷, 李小保, 吕厚超. 社会支持和焦虑的关系: 未来时间洞察力的中介作用[J]. 心理研究, 2023, 16(5): 411-418.
- [16] 刘欢, 李于凡. 大学新生学习适应、社交适应、情绪适应间的动态联系: 一项追踪研究[J]. 心理发展与教育, 2024, 40(2): 270-278.
- [17] Arnett J J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties [J]. *American Psychologist*, 2000, 55(5): 469-480.
- [18] 段鑫星, 程嘉. 成人初显期理论及其评述[J]. 当代青年研究, 2007(2): 20-27.
- [19] 龚映雪, 李小保, 杨艺琳, 等. 未来时间洞察力对焦虑的影响: 自我效能感和应对方式的链式中介作用[J]. 心理研究, 2023, 16(5): 402-410.
- [20] 邱俊杰, 郑剑虹. 孤独症谱系障碍儿童家长未来时间洞察力与幸福感的关系: 心理韧性的中介作用[J]. 现代特殊教育, 2021(20): 55-60.
- [21] 庄妍, 张典兵. 大学生未来时间洞察力与主观幸福感: 学习投入的中介效应[J]. 教育评论, 2015(7): 85-87, 114.
- [22] 杨廷忠, 黄汉腾. 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究[J]. 中华流行病学杂志, 2003, 24(9): 760-764.
- [23] 楼玮群, 齐敏. 高中生压力源和心理健康的研究[J]. 心理科学, 2000, 23(2): 156-159, 155-253.
- [24] 周喆林, 尉力文, 何秋惠, 等. 研究生知觉压力与心理健康的关系: 睡眠质量的中介作用和社会支持的调节作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(5): 749-752.
- [25] 杨蕊, 王琪林, 何佩, 等. 中小学教师压力知觉和抑郁、焦虑的关系: 应对方式的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(12): 1842-1848.
- [26] 刘世宏, 许晓璠, 章益磊, 等. 同伴压力知觉与青少年自杀意念: 侵入性反刍和回避应对的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(2): 321-325, 329.
- [27] Schiffrin H H, Nelson S K. Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress [J]. *Journal of Happiness Studies*, 2010, 11(1): 33-39.
- [28] 谢祥龙, 谷传华. 知觉压力对大学生主观幸福感的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(2): 321-325, 329.

- 的影响：希望的调节作用[J]. 首都师范大学学报, 2015 (4): 151-156.
- [29] 白蓉, 潘治辉. 大学生未来时间洞察力和就业压力与应对方式的关系[J]. 职业与健康, 2015, 31 (13): 1826-1832.
- [30] 徐毓松, 王安冉, 潘光花. 大学生压力知觉和希望在未来时间洞察力与学习倦怠间的链式中介作用[J]. 职业与健康, 2022, 38 (14): 1964-1968.
- [31] 卢蕾安, 王春生, 任俊. 人们如何设想未来：未来情景思维对个体心理和行为的影响[J]. 心理科学进展, 2021, 29 (6): 1086-1096.
- [32] 邓之君, 朱小爽, 张和颐. 远虑解近忧——儿童青少年的未来时间洞察及其影响[J]. 心理发展与教育, 2024, 40 (4): 601-608.
- [33] Li X, Zhang X, Lyu H. The longitudinal relationship between future time perspective and life satisfaction among Chinese adolescents [J]. *Personality and Individual Differences*, 2023 (202): 111998.
- [34] Goldberg D P. The detection of psychiatric illness by questionnaire [M]. Oxford: Oxford University Press, 1972.
- [35] Cheng T A, Wu J, Chong M, et al. Internal consistency and factor structure of the Chinese Health Questionnaire [J]. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1990, 82 (4): 304-308.
- [36] Diener E, Emmons R A, Larsen R J, et al. The satisfaction with life scale [J]. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49 (1): 71-75.
- [37] 宋其争. 大学生未来时间洞察力的理论和实证研究[D]. 重庆: 西南师范大学, 2004.
- [38] Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress [J]. *Journal of Health and Social Behavior*, 1983, 24 (4): 385-396.
- [39] Podsakoff P M, Mockenzie S B, Lee J Y, et al. Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies [J]. *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88 (5): 879-903.
- [40] Kooij D T, Kanfer R, Betts M, et al. Future time perspective: A systematic review and meta-analysis [J]. *Journal of Applied Psychology*, 2018, 103 (8): 867-893.
- [41] 胡小勇, 郭永玉. 目标内容效应及其心理机制[J]. 心理科学进展, 2008, 16 (5): 826-832.
- [42] Simons J, Vansteenkiste M, Lens W, et al. Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective [J]. *Educational Psychology Review*, 2004, 16 (2): 121-139.
- [43] 庞雪, 吕厚超, 华生旭. 延迟满足：基于未来时间洞察力的自我调节[J]. 心理科学, 2014, 37 (1): 78-82.
- [44] Luo Y, Chen X, Qi S, et al. Well-being and anticipation for future positive events: Evidences from an fMRI study [J]. *Frontiers in Psychology*, 2017 (8): 2199.
- [45] Hobfoll S E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress [J]. *American Psychologist*, 1989, 44 (3): 513-524.
- [46] 黄希庭. 论时间洞察力[J]. 心理科学, 2004, 27 (1): 5-7.
- [47] Pressman S D, Cohen S. Does positive affect influence health [J]. *Psychological Bulletin*, 2005, 131 (6): 925-971.
- [48] Cohen S, Wills T A. Stress, social support, and the buffering hypothesis [J]. *Psychological Bulletin*, 1985, 98 (2): 310-357.
- [49] Holman E A, Zimbardo P G. The social language of time: The time perspective-social network connection [J]. *Basic and Applied Social Psychology*, 2009, 31 (2): 136-147.

The Effect of Future Time Perspective on Mental Health of College Freshmen: The Mediation Effect of Stress Perception

Niu Hongwei^{1,2} Hao Jiajia^{1,3}

1. Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin;

2. Mental Health Education Center, Civil Aviation University of China, Tianjin;

3. Key Research Base of Humanities and Social Sciences of the Ministry of Education, Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Tianjin

Abstract: Objective: To explore the relationship between college freshmen's future time perspective and their mental health in the present and one year later, and the role of stress perceptions in this context, based on the dual model theory of mental health. Methods: A total of 1593 college freshmen were surveyed using the General Health Questionnaire, Life Satisfaction Scale, Perceived Stress Scale, and Future Time Perspective Questionnaire in August 2022 (T1), and followed up mental health surveys were conducted in October 2023 (T2). Results: Future time insight was significantly associated with mental health in T1 ($r_{\text{general psychological problems}}=-0.57, p<0.001$; $r_{\text{life satisfaction}}=0.45, p<0.001$), which was partially mediated by stress perception ($\beta_{\text{general psychological problems}}=0.68$; $\beta_{\text{life satisfaction}}=-0.49$), respectively. Future time insight was significantly associated with psychological well-being at T2 ($r_{\text{general psychological problems}}=-0.27, p<0.001$; $r_{\text{life satisfaction}}=0.25, p<0.001$), in which stress perceptions fully mediated ($\beta_{\text{general psychological problems}}=0.39$; $\beta_{\text{life satisfaction}}=-0.35$), respectively. Conclusion: College freshmen' mental health maybe related to future time perspective and stress perception plays a mediating role between them.

Key words: Future time perception; Stress perception; A two-factor model of mental health