

## 高中生未来时间洞察力与心理适应的关系： 个人成长主动性的中介作用

陈雪蕊 张 梦 雷天阳

西南民族大学教育学与心理学学院，成都

**摘要** | 在当前社会背景下，我国高中生群体心理健康问题日益突出，心理适应作为心理健康的重要组成部分，本研究拟揭示高中生未来时间洞察力与心理适应的关系，以及个人成长主动性在两者间的作用。采用未来时间洞察力量表、个人成长主动性量表、焦虑自评量表和流调中心抑郁量表，对848名高中生进行调查。结果发现：（1）未来积极、未来坚持、未来计划和未来清晰与个人成长主动性呈显著正相关，和心理适应呈显著负相关；未来消极和未来迷茫与个人成长主动性和心理适应呈显著负相关。（2）未来消极对心理适应具有显著的直接预测作用；个人成长主动性在未来迷茫、未来坚持、未来清晰、未来计划和心理适应之间起中介作用。

**关键词** | 未来时间洞察力；心理适应；个人成长主动性；高中生

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

近年来，中国高考制度改革取得重大进展，但我国应试教育的大环境仍未改变。在此背景下，学业压力、人际困扰、家庭关系等复杂因素交织，对高中生心理健康不断发出挑战。中国精神心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》中指出（2023），我国学生群体心理健康问题日益突出，青少年抑郁表现占比14.80%，其中高中生抑郁检出率为40.00%，远远高于初中生和小学生，高中生的心理健康应当引起社会各界的持续关注。其中，作为高中生心理健康的重要内容，心理适应引起诸多研究者的兴趣。心理适应（psychological adjustment, PA）是指个体在适应外部环境变化中做出的能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，达到主体与环境的平衡状态（Cheng et al., 2014）。根据压力与应对理论，处于压力情境的个体会不断调整自身以应对该情境，

基金项目：西南民族大学2022年中央高校基本科研业务费人文社会科学基金项目（研究生创新基金项目）（2022SYJSCX22）。

通讯作者：陈雪蕊，西南民族大学教育学与心理学学院，研究方向：心理咨询。

文章引用：陈雪蕊，张梦，雷天阳. 高中生未来时间洞察力与心理适应的关系：个人成长主动性的中介作用[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(2): 246-255.

<https://doi.org/10.35534/pc.0602027>

可若仍无法减轻或解除压力，最终会导致适应不良的疾病（Lazarus, 1974）。在儿童青少年阶段，研究者常用抑郁、焦虑、孤独感、社交焦虑和自尊等内隐指标来反映个体的心理适应状况（Ladd and Troop-Gordon, 2003; Moreira and Telzer, 2015; 刘俊升等, 2015）。一方面，环境因素会直接影响心理适应状态，如感知到父母施加的学业压力能够直接即时影响并且长期预测青少年的心理适应问题（熊茗伶等, 2024）；较本地青少年而言，易地扶贫搬迁青少年的孤独感水平显著偏高，心理适应状况较差。另一方面，个体的积极特质能够作为心理适应的保护因子，如积极的逆境信念可以促进处于不利环境下的个体调整心理适应状况，获得更多的正向情绪体验，提高学业相关的适应性，对经济困难的青少年具有长期的保护作用（Shek, 2004）。青少年的心理健康不仅会影响其个人的成长成才，更关乎民族与国家的未来。因此，关注高中生的心理适应状况并深入探究其影响机制具有重要的现实意义。

高中生处于心理较于生理发展相对滞后的阶段，对未来人生规划模糊甚至缺乏相关意识，而将更多的精力集中于当前的学业。根据休珀（Super, 1980）的职业生涯发展理论，高中生正值探索阶段，在专注于当前学业的同时，也应规划未来发展方向。未来时间洞察力是个体对未来的认知、情感体验和行动倾向上表现出的相对稳定的人格特质（吕厚超, 2014）。近年来，研究者对未来时间洞察力的关注度在不断增加，研究结果日益丰富，多集中于在学业状况、学校适应、心理健康和职业选择等方面。已有研究表明未来时间洞察力与焦虑、抑郁等心理适应状况相关。未来时间洞察力较低的个体，由于对自身未来的规划不清晰，对未来的不可预测性增加，从而生活态度更悲观，更容易焦虑（Shipp et al., 2009）；相比之下，积极关注未来事件与未来目标的个体，其焦虑与抑郁水平更低（Stolarski and Matthews, 2016）。一方面，未来时间洞察力可以直接预测心理适应水平，低水平的未来时间洞察力与低生活满意度、低主观幸福感密切相关（Allemand et al., 2012; Hicks et al., 2012），是焦虑的重要的预测因子（Bluck and Liao, 2019）；另一方面，未来时间洞察力还能通过其他因素对心理适应产生间接影响，如自我效能感和应对方式在未来时间洞察力与焦虑之间起链式中介作用（龚雪映等, 2023），未来时间洞察力可以通过降低手机成瘾，进而减少学生的抑郁水平（李莉等, 2023）。因此，本研究提出假设 H1：未来时间洞察力可以正向预测高中生的心理适应水平。

个人成长主动性是一种个体在发展过程中有意识、有目标地寻求自身进步的意识与心理倾向（Robitschek, 1988）。以往研究表明，个人成长主动性与幸福感和抑郁等密切相关，通过个人成长主动性的发展速度预测幸福感的发展速度（张樱樱等, 2023）。同时，通过提高青少年群体的个人成长主动性，可以缓解消极认知情绪调节策略对抑郁的影响（陈瑶等, 2021）。魏果德（Weigold）的多项研究证明，个人成长主动性与特质性焦虑和抑郁呈显著负相关，与个体心理健康水平呈显著正相关（Weigold and Robitschek, 2011; Weigold et al., 2013）。进一步研究发现，个人成长主动性中计划性和利用资源两个维度对心理健康状况具有一定的预测力（王晓娜、韩健, 2020）。这是由于个人成长主动性高的个体比较善于利用身边的资源，促进自身在人际交往、学业、工作等各方面取得较大成就，呈现出良好的心理适应性（朱倩倩, 2015）。根据以上实证研究，我们推测个人成长主动性与心理适应关系密切，可能是心理适应的保护性因子。

埃里克森（Erikson, 1968）的心理社会发展理论指出，处于高中阶段的青少年其主要任务是发展自我同一性。即思考“我是谁”“我未来要做什么”的问题。因此，更多考虑自己未来的青少年会付出更多努力，并对未来职业规划方面做出更好的决策，体现出较高的个人成长主动性（Peetsma et al.,

2005)。同时，高个人成长主动性的个体拥有更清晰明确的未来规划，表现为更加积极主动地进行职业探索，更多思考自身的未来发展道路，更加明确要达成计划目标的行动路径，从而在目标的指引下对未来规划具有更高的行动力（Dorssen-Boog et al., 2020; Robitschek and Cook, 2013; Shorey et al., 2007）。个人成长主动性包含了认知与行为，是认知与行为的结合（Robitschek et al., 2012）；而未来时间洞察力作为一种和未来的认知与行为相关的人格特质，与个人成长主动性相关，对未来进行合理规划既是个人主动成长的结果，也为个人成长提供了方向和动力（陈燕禧，2020；许丹佳等，2019）。因此，本研究提出假设 H2：个人成长主动性可能在未来时间洞察力与心理适应之间起中介作用。

通过梳理可以发现，未来时间洞察力与心理适应的关系已经得到研究者的关注，但对于未来时间洞察力对心理适应的影响机制值得进一步探析，尤其青少年正处于自我同一性形成的关键时期，未来规划和个人发展相辅相成。基于此，本研究以高中生为研究对象，探索未来时间洞察力对心理适应的影响，并进一步考察个人成长主动性在两者之间的中介作用。

## 2 研究方法

### 2.1 研究对象

采取整群抽样的方法，以四川省阿坝州两所中学的高中生为研究对象进行纸笔施测，填写完毕当堂回收。共发放问卷 872 份，回收有效问卷 848 份，有效率为 97.2%。其中男生 357 人（42.1%），女生 491 人（57.9%）；高一 312 人（36.8%），高二 362 人（42.7%），高三 174 人（20.5%）；住校学生 724 人（85.5%），走读学生 123 人（14.5%）；被试平均年龄为 14 ~ 20（ $16.77 \pm 1.06$ ）岁。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 未来时间洞察力量表

采用吕厚超（2014）编制的中国青少年未来时间洞察力量表，主要测量个体关于未来时间的人格特征。量表共 28 个题目，由未来消极、未来积极、未来迷茫、未来坚持、未来清晰、未来计划六个维度组成。采用 5 点计分，从“1”非常不同意到“5”非常同意。其中，未来消极、未来迷茫得分越高，代表未来时间洞察力越差；未来积极、未来清晰、未来计划、未来坚持得分越高，代表未来时间洞察力越好。本研究中，该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.89。

#### 2.2.2 个人成长主动性量表

采用罗比切克等人（Robitschek et al., 2012）编制，郭纪昌和叶一舵（2016）修订的第二版个人成长主动性量表，主要测量个体积极主动进行自我改变的心理倾向。量表共 16 个题目，由计划性、对改变的准备、利用资源和主动的行为四个维度组成。采用 5 点计分，从“1”非常不符合到“5”非常符合，得分越高表明个人成长主动性水平越高。本研究中，该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.91。

#### 2.2.3 焦虑自评量表

采用 Zung（1971）编制，刘贤臣等（1997）修订的焦虑自评量表中文修订版，主要测量个体的焦虑水平。量表共 20 个题目，采用 4 点计分，从“1”没有 / 很少时间到“4”绝大部分 / 全部时间，得分越高表明个体的焦虑水平越高。本研究中，该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.80。

### 2.2.4 流调中心抑郁量表

采用拉德洛夫 (Radloff, 1977) 编制, 陈祉妍等 (2009) 修订的流调中心抑郁量表中文修订版, 主要测量抑郁心境和体验, 要求被试对最近一周出现的抑郁感受频度进行评价。量表共 20 个题目, 采用 4 点计分, “1” 表示几乎没有, “4” 表示总是, 其中 4 个题目为反向条目, 重新积分后计算出的均值代表个体的抑郁水平, 得分越高表明抑郁程度越高。本研究中, 该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.91。

## 2.3 程序 and 数据处理

以班级为单位, 采用相同的指导语进行集体施测。主试为心理学专业的研究生, 在得到学生本人的知情同意后展开研究。问卷采用匿名方式填写, 要求被试真实独立作答, 全部施测大约 20 分钟。使用 SPSS 26.0 软件进行数据录入及统计分析, 采用 SPSS 26.0 和 Mplus 8.3 构建结构方程模型进行中介效应检验。

## 3 研究结果

### 3.1 共同方法偏差检验

由于本研究采用问卷自我报告的方法, 可能存在共同方法偏差的问题。因此, 采用 Harman 单因子法检验数据的共同方法偏差。结果显示, 特征值大于 1 的因子共有 17 个, 第一个因子解释的变异量为 19.17%, 小于临界值 40%, 表明本研究中各个变量不存在严重的共同方法偏差。

### 3.2 变量间的描述性统计与相关分析

各变量均值、标准差和相关分析如表 1 所示。结果表明, 除未来计划外, 未来时间洞察力各维度之间均显著相关, 个人成长主动性各维度之间均显著相关, 与其他变量均显著相关。除未来计划外, 焦虑和抑郁与其他变量均显著相关。

表 1 变量间的描述性统计与相关分析 (N=848)

Table 1 Descriptive statistics and correlation analysis between variables (N=848)

变量	M ± SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 未来消极	2.22 ± 0.80	1											
2. 未来迷茫	2.90 ± 0.84	0.69***	1										
3. 未来积极	3.83 ± 0.71	-0.47***	-0.36***	1									
4. 未来坚持	3.43 ± 0.57	-0.30***	-0.29***	0.37***	1								
5. 未来计划	3.11 ± 0.49	0.03	-0.06	0.19***	0.39***	1							
6. 未来清晰	4.00 ± 0.60	-0.46***	-0.33***	0.60***	0.39***	0.16***	1						
7. 对改变的准备	3.69 ± 0.62	-0.28***	-0.28***	0.30***	0.46***	0.21***	0.32***	1					
8. 计划性	3.44 ± 0.68	-0.29***	-0.37***	0.25***	0.44***	0.32***	0.28***	0.74***	1				
9. 主动的行为	3.56 ± 0.69	-0.27***	-0.31***	0.26***	0.46***	0.22***	0.28***	0.67***	0.70***	1			
10. 利用资源	3.39 ± 0.82	-0.19***	-0.21***	0.22***	0.37***	0.20***	0.20***	0.58***	0.60***	0.63***	1		
11. 抑郁	1.92 ± 0.50	0.43***	0.34***	-0.24***	-0.22***	-0.03	-0.20***	-0.28***	-0.27***	-0.28***	-0.35***	1	
12. 焦虑	1.86 ± 0.38	0.40***	0.29***	-0.21***	-0.19***	-0.03	-0.21***	-0.26***	-0.25***	-0.23***	-0.30***	0.63***	1

注: \*\*\* 代表  $p < 0.001$ , \*\* 代表  $p < 0.01$ , \* 代表  $p < 0.05$ , 下同。

### 3.3 个人成长主动性在未来时间洞察力六个维度与心理适应之间的中介效应检验

在描述性统计和相关分析的基础上，本研究使用 Mplus 8.3 构建结构方程模型来探讨个人成长主动性在未来消极、未来迷茫、未来积极、未来坚持、未来计划、未来清晰与心理适应之间的中介作用。参考金斯伯里 (Kingsbury) 等的做法，将焦虑和抑郁得分转化为标准分并合成心理适应不良的测量指标，分值越高说明心理适应问题越多。同时，将对改变的准备、计划性、主动的行为、利用资源作为个人成长主动性潜变量的测量指标，在模型中控制了年龄和年级对中介变量与因变量的影响。结果如图 1 所示，该模型的拟合指数为： $\chi^2/df=1.45$ ， $CFI=0.99$ ， $TIL=0.98$ ， $RMSEA=0.30$ ，表明模型拟合较好。

采取偏差矫正非参数百分位 Bootstrap 方法对中介效应进行估计 (重复抽样 5000 次)，结果显示未来消极显著正向预测心理适应 ( $\beta=0.42$ ,  $p<0.001$ )，95% 区间为 [0.28, 0.58]，但无法显著预测个人成长主动性 ( $\beta=-0.06$ ,  $p>0.05$ )。未来迷茫通过个人成长主动性 ( $\beta=-0.20$ ,  $p<0.01$ ) 显著负向预测心理适应 ( $\beta=-0.27$ ,  $p<0.01$ )，95% 区间为 [-0.34, -0.05]。未来坚持通过个人成长主动性 ( $\beta=0.38$ ,  $p<0.001$ ) 显著负向预测心理适应，95% 区间为 [0.26, 0.49]。未来计划通过个人成长主动性 ( $\beta=0.12$ ,  $p<0.05$ ) 显著负向预测心理适应，95% 区间为 [0.03, 0.22]。未来清晰通过个人成长主动性 ( $\beta=0.13$ ,  $p<0.05$ ) 显著负向预测心理适应，95% 区间为 [0.002, 0.25]。未来积极无法显著预测个人成长主动性 ( $\beta=-0.02$ ,  $p>0.05$ ) 与心理适应 ( $\beta=-0.03$ ,  $p>0.05$ )。个人成长主动性在未来迷茫、未来坚持、未来计划、未来清晰与心理适应之间起完全中介作用，总中介效应值为 -0.08。

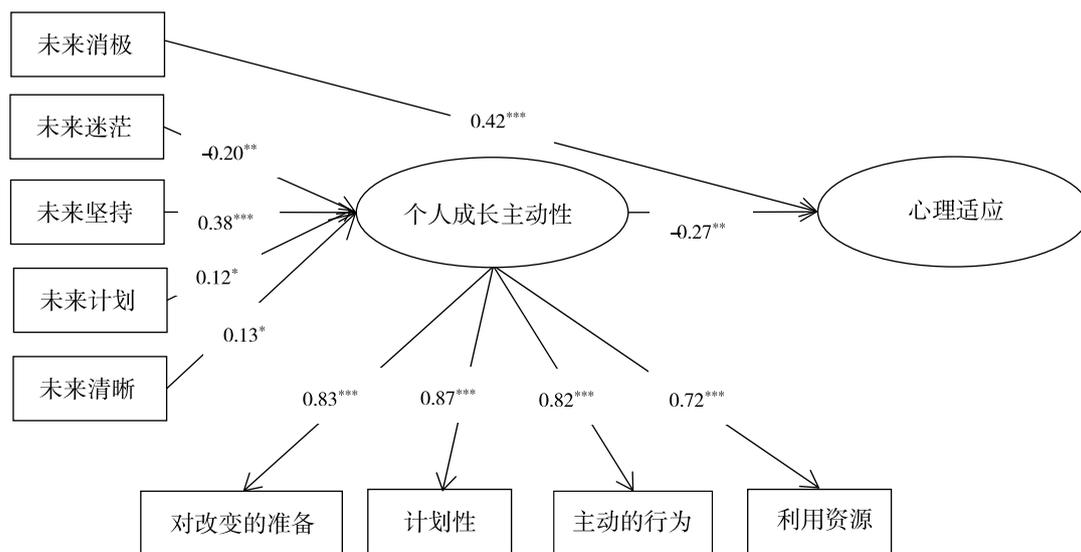


图 1 未来时间洞察力对心理适应的影响机制 (为使结果清晰, 未显示非显著路径)

Figure 1 Mechanism of influence of future time perspective on psychological adaptation (non-significant path is not shown to make the results clear)

## 4 讨论

研究发现，心理适应与未来消极和未来迷茫呈正相关，与未来积极、未来坚持、未来计划和未来清

晰呈显著负相关，说明对未来有更清晰的认知，更积极的情绪体验，更多的坚持性和计划性的高中生，会表现为更好的心理适应状态。以往的研究发现，未来时间洞察力水平较高的学生其坚持性、积极情绪体验和自我效能感水平也相对较高，特别是在遇到挫折与困难时，他们能够较好地适应环境，倾向于对未来积极事件进行想象和预测，从而较少地感受到情绪困扰与失落（CYCON and Zelenski, 1998; D'Argembeau et al., 2010）。基于压力和应对理论，具备良好未来时间洞察力的高中生能够更清晰地认识未来可能的事件和挑战，减少由迷茫和不确定带来的心理压力，通过提前了解并规划，从而更有信心地面对未来和挑战，减轻自身的焦虑和紧张感。这种预见性的思考和规划有助于增强高中生应对困境的能力和灵活性，更好地适应生活中的变化，减少未知和变动带来的负面情绪，从而促进心理适应（Strick et al., 2016）。

研究发现，个人成长主动性的各维度与心理适应呈显著负相关，即个人成长主动性高的高中生具有更深刻的自我认知，积极寻求解决问题的方法和策略，在面对困难和挑战时，更有计划性也更愿意主动寻求他人支持和帮助，以积极的心态去克服困难，因此，更有助于保持和提高心理适应状况。以往研究表明，个人成长主动性对个体心理健康有着积极的影响，青少年个人成长主动性与心理健康呈显著正相关（Zimmerman, 2000），与心理压力呈负相关（李美华、余彩云，2019），进一步支持了本研究结论。自我决定理论认为，个体对自己行为的主动性和自主性会对其心理健康和适应产生重要影响（Ryan and Deci, 2000）。个人成长主动性可以被视为自主性的一种表现，通过自主地设定目标、寻求成长和发展的过程，个体可以提高对自己生活的掌控感和满足感，从而促进心理适应。因此，高中生的个人成长主动性在促进心理适应的发展中扮演着重要角色，不仅有助于高中生更好地应对挑战和压力，还能够培养积极的心态、解决问题的能力，以及建立良好的人际关系，从而实现全面的个人成长和发展。

通过中介效应检验，发现未来消极显著预测心理适应，个人成长主动性在未来迷茫、未来坚持、未来计划、未来清晰和心理适应之间起完全中介作用。当高中生对未来持消极态度时，在某种程度上也阻碍了个体过去—现在—未来的联通，他们会担心自己无法实现理想的未来，担心面对未知的挑战和困难，继而感到焦虑和担忧，甚至对自己的能力和价值产生怀疑，导致心理适应水平下降（Liu and Huang, 2019）。希望绝望理论认为，个体的心理适应受到他们对未来的期望和期待的影响。持续性的消极态度和对未来的绝望可能会导致心理适应水平下降，因为个体缺乏对未来的积极期待和信心，无法有效地应对挑战和困难（Snyder, 2002）。高中阶段正处青春“动荡期”，青少年的人格和价值观还不稳定，当高中生对未来感到消极，会认为未来是一片模糊不清的迷雾，因为不确定性而感到沮丧和无助，甚至怀疑自己的能力，缺乏动力和目标感，以逃避的态度来面对未来的变化和挑战，陷入负面情绪的沼泽。

但对高未来时间洞察力的高中生，系统的未来规划、清晰的未来愿景、长期的未来坚持和可控的未来迷茫，可以帮助个体找到未来方向，明确未来目标，培养坚强品质，更积极地面对生活中的各种情境，主动地促进个人提升、发展个人技能，以及追求个人使命（Duckworth et al., 2007; Sheldon and Elliot, 1999）。通过主动性，高中生能够更主动地塑造自己的未来，培养适应能力，从而更好地适应生活中的变化和不确定性。如面对未来要选择的专业和职业方向，高中生可以主动地参与各种课外活动、职业规划课程和学校的兴趣小组等，来主动进行自我评估，分析自己的兴趣、技能和价值观，制定更符合自我发展需求的未来规划，从而增强信心，提高心理适应能力。需要指出的是，未来积极虽然与个人成长主

动性各维度和心理适应相关，但其预测效果不明显。分析原因，一方面可能是未来时间洞察力的六个维度之间存在相互影响，未来研究可以进一步探讨维度之间是如何相互作用，进而预测其他变量；另一方面，相较于积极情绪，消极情绪对心理和行为的影响可能更大。因为消极情绪往往更加强烈和持久，导致人们难以摆脱，进而影响心理适应能力（Etkin et al., 2006）。

研究揭示了高中生未来时间洞察力对心理适应的积极影响及作用机制。除此之外，本研究重要的实践启示在于，家长和教师需要引领孩子对未来的思考，促进其未来思维，进而促进孩子的个人成长，激发内在动力和成长热情，提高和改善孩子的心理适应能力及状态。本研究虽然取得了一些进展，但仍存在不足之处，一是问卷调查法虽然简单易行，但受社会期许的影响较大；二是本研究仅选取高中生作为研究对象，青少年在不同时期和阶段的发展任务及身心特点各不相同，未来可针对不同学段（如小学、初中）以纵向角度进行深入探讨。

## 5 结论

（1）未来积极、未来坚持、未来计划和未来清晰与个人成长主动性呈显著正相关，和心理适应呈显著负相关；未来消极和未来迷茫与个人成长主动性和心理适应呈显著负相关。

（2）未来消极对心理适应具有显著的直接预测作用；个人成长主动性在未来迷茫、未来坚持、未来清晰、未来计划和心理适应之间起中介作用。

## 参考文献

- [1] 陈瑶, 杜玉凤, 李晓敏, 等. 认知情绪调节策略对大学生抑郁的影响：个人成长主动性的中介作用 [J]. 心理月刊, 2021 (21): 56-58.
- [2] 陈燕禧. 青少年性别角色类型对未来时间洞察力的影响：个人成长主动性的中介作用 [D]. 福州：福建师范大学, 2020.
- [3] 傅小兰, 张侃. 中国国民心理健康发展报告（2021-2022） [R]. 北京：社会科学文献出版社, 2023.
- [4] 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 (5): 402-410.
- [5] 吕厚超. 青少年时间洞察力研究 [M]. 北京：科学出版社, 2014.
- [6] 刘俊升, 周颖, 李丹, 等. 儿童中期和青春期早期独处偏好与心理适应之关系：有调节的中介效应 [J]. 心理学报, 2015, 47 (8): 1004-1012.
- [7] 李莉, 樊明睿, 陈可吟. 未来时间洞察力对抑郁的影响：一个有调节的中介模型 [J]. 心理月刊, 2023 (21): 67-71.
- [8] 李美华, 余彩云. 贫困生心理资本、个人成长主动性对心理健康的影响研究 [J]. 教育评论, 2019 (11): 15-21.
- [9] 王晓娜, 韩健. 高中生个人成长主动性与心理健康状况的关系：生命意义的中介作用 [J]. 中小学心理健康教育, 2020 (26): 12-17.
- [10] 许丹佳, 喻承甫, 窦凯, 等. 父母自主支持与青少年未来规划：基本心理需要与个人成长主动性的中介作用 [J]. 心理发展与教育, 2019 (1): 23-31.
- [11] 熊茗伶, 王泉泉, 熊昱可, 等. 感知到父母施加的学业压力对不同性别青少年心理适应的影响：自我

- 韧性的保护作用 [J]. 心理发展与教育, 2024 (4): 542-550.
- [12] 朱倩倩. 大学生个人成长主动性、自我概念和抑郁的关系研究 [D]. 西安: 陕西师范大学, 2015.
- [13] 赵燕, 王平. 易地扶贫搬迁儿童融合教育中的心理适应及其影响因素研究 [J]. 中国特殊教育, 2021 (11): 24-29.
- [14] 张樱樱, 吴银银, 叶子青, 等. 流动儿童班级环境、个人成长主动性和幸福感的关系: 基于潜变量增长模型 [J]. 中国临床心理学杂志, 2023 (6): 1380-1385.
- [15] Allemand M, Hill P L, Ghaemmaghami P, et al. Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective [J]. *Journal of Research in Personality*, 2012, 46 (1): 32-39.
- [16] Bluck S, Liao H W. Anxiety after remembering stressful academic versus brush with death events: The moderating roles of future time perspective and personal intimacy [J]. *Applied Cognitive Psychology*, 2019, 34 (1): 228-240.
- [17] Cheng C, Lau H P, Chan M P S. Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review [J]. *Psychological Bulletin*, 2014, 140 (6): 1582-1607.
- [18] Cycon A, Zaleski Z. Future time perspective and quality of life among high school students [J]. *Journal of mental changes*, 1998, 4 (2): 65-75.
- [19] D'Argembeau A, Xue G, Lu Z L, Van der Linden M, et al. Neural correlates of envisioning emotional events in the near and far future [J]. *Neuro Image*, 2010, 50 (2): 847-856.
- [20] Duckworth A L, Peterson C, Matthews M D, et al. Grit: Perseverance and passion for long-term goals [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92 (6): 1087-1101.
- [21] Etkin A, Egner T, Peraza D M, et al. Resolving emotional conflict: a role for the rostral anterior cingulate cortex in modulating activity in the amygdala [J]. *Neuron*, 2006, 51 (6): 871-882.
- [22] Erikson E. *Identity, youth, and crisis* [M]. New York: Norton, 1968.
- [23] Hicks J A, Trent J, Davis W E, et al. Positive affect, meaning in life, and future time perspective: An application of socioemotional selectivity theory [J]. *Psychology and Aging*, 2012, 27 (1): 181-189.
- [24] Ladd G W, Troop-Gordon W. The role of chronic peer difficulties in the development of children's psychological adjustment problems [J]. *Child Development*, 2003, 74 (5): 1344-1367.
- [25] Lazarus R S. Psychological stress and coping in adaptation and illness [J]. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 1974, 5 (4): 321-333.
- [26] Liu S, Huang J. Prospective memory and subjective well-being: The role of future time perspective and optimism in a longitudinal study [J]. *Frontiers in Psychology*, 2019 (10): 370.
- [27] Kingsbury M, Coplan R J, Rose - Krasnor L. Shy but getting by? An examination of the complex links among shyness, coping, and socioemotional functioning in childhood [J]. *Social Development*, 2013, 22 (1): 126-145.
- [28] Moreira J F G, Telzer E H. Changes in family cohesion and links to depression during the college transition [J]. *Journal of Adolescence*, 2015 (43): 72-82.
- [29] Peetsma T, Hascher T, Veen I, et al. Relations between adolescents' self evaluations, time perspectives, motivation for school and their achievement in different countries and at different ages [J]. *European Journal of Psychology of Education*, 2005, 20 (3): 209-225.
- [30] Peetsma T T. Future Time Perspective as a Predictor of School Investment [J]. *Scandinavian Journal of*

- Educational Research, 2000, 44 ( 2 ) : 177-192.
- [ 31 ] Podsakoff P M, Mac Kenzie 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.
- [ 32 ] Robitschek C. Personal growth initiative: The construct and its measure [ J ] . Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 1998, 30 ( 4 ) : 183-198
- [ 33 ] Robitschek C, Ashton M W, Spering C C, et al. Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale - II [ J ] . Journal of counseling psychology, 2012, 59 ( 2 ) : 274.
- [ 34 ] Robitschek C, Cook S W. The Influence of Personal Growth Initiative and Coping Styles on Career Exploration and Vocational Identity [ J ] . Journal of Vocational Behavior, 1999 ( 54 ) : 127-141.
- [ 35 ] Ryan R M, Deci E L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being [ J ] . American Psychologist, 2000, 55 ( 1 ) : 68-78.
- [ 36 ] Shek D T. Chinese Cultural Beliefs about Adversity [ J ] . Childhood, 2004 ( 11 ) : 63-80.
- [ 37 ] Sheldon K M, Elliot A J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model [ J ] . Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 76 ( 3 ) : 482-497.
- [ 38 ] Shipp A J, Edwards J R, Lambert L S. Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future [ J ] . Organizational Behavior and Human Decision Processes, 2009, 110 ( 1 ) : 1-22.
- [ 39 ] Shorey H S, Little T D, Snyder C R, et al. Hope and personal growth initiative: A comparison of positive, future-oriented constructs [ J ] . Personality and Individual Differences, 2007, 43 ( 7 ) : 1917-1926.
- [ 40 ] Snyder C R. Hope theory: Rainbows in the mind [ J ] . Psychological Inquiry, 2002, 13 ( 4 ) : 249-275.
- [ 41 ] Strick M, Holland R W, van Baaren R B, et al. Finding comfort in a joke: Consolatory effects of humor through cognitive distraction [ J ] . Emotion, 2016, 16 ( 5 ) : 691-697.
- [ 42 ] Stolarski M, Matthews G. Time Perspectives Predict Mood States and Satisfaction with Life over and above Personality [ J ] . Current Psychology, 2016, 35 ( 4 ) : 516-526.
- [ 43 ] van Dorssen-Boog P, de Jong J, Veld M, et al. Self-Leadership Among Healthcare Workers: A Mediator for the Effects of Job Autonomy on Work Engagement and Health [ J ] . Frontiers in Psychology, 2020 ( 11 ) : 1420.
- [ 44 ] Walker T L, Tracey T. The role of future time perspective in career decision-making [ J ] . Journal of Vocational Behavior, 2012, 81 ( 2 ) : 150-158.
- [ 45 ] Weigold I K, Porfeli E J, Weigold A. Examining tenets of personal growth initiative using the personal growth initiative scale-II [ J ] . Psychological assessment, 2013, 25 ( 4 ) : 1396-403.
- [ 46 ] Weigold I K, Robitschek C. Agentic personality characteristics and coping: Their relation to trait anxiety in college students [ J ] . American Journal of Orthopsychiatry, 2011, 81 ( 2 ) : 255-264.
- [ 47 ] Zimmerman B J. Self-efficacy: An essential motive to learn [ J ] . Contemporary Educational Psychology, 2000, 25 ( 1 ) : 82-91.

## The Relationship between Future Time Perspective and Psychological Adaptation in High School Students: The Mediating Role of Personal Growth Initiative

Chen Xuerui Zhang Meng Lei Tianyang

*Southwest Minzu University, School of Education and Psychology, Chengdu*

**Abstract:** In the current social context, the mental health issues of Chinese high school students are becoming increasingly prominent. Psychological adaptation is an important component of mental health. This study aims to reveal the relationship between high school students' future time perspective and psychological adaptation, as well as the role of personal growth initiative between the two. A survey was conducted using the Future Time Perspective Scale, Personal Growth Initiative Scale, Zung Self-Rating Anxiety Scale, and Center for Epidemiologic Studies Depression Scale among 848 high school students. The results revealed that: (1) Future positivity, future persistence, future clarity, and future planning were significantly positively correlated with personal growth initiative and significantly negatively correlated with psychological adaptation; future negativity and future confusion were significantly negatively correlated with personal growth initiative and psychological adaptation. (2) Future negativity had a significant direct predictive effect on psychological adaptation; personal growth initiative acted as a mediator between future confusion, future persistence, future clarity, future planning, and psychological adaptation.

**Key words:** Future time perspective; Psychological adaptation; Individual proactive growth; High school students