

未来时间洞察力与初中生学业倦怠的关系： 学业自我效能感和自尊的链式中介作用

郑欣月¹ 熊昊天¹ 田昊¹ 银兴钰²

1. 西华师范大学教育学院心理系，南充；

2. 成都市温江区第二中学校，成都

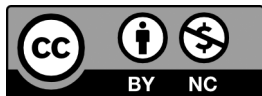
摘要 | 为探究未来时间洞察力对初中生学业倦怠的影响及其作用机制，采用未来时间洞察力问卷、学业自我效能感问卷、自尊问卷、学业倦怠问卷，对四川省两所中学1225名初中生进行调查。结果表明：（1）未来时间洞察力、学业自我效能感、自尊与学业倦怠各变量间两两相关，未来时间洞察力能够显著负向预测学业倦怠；（2）学业自我效能感与自尊在初中生未来时间洞察力和学业倦怠之间起部分中介作用，研究表明增强未来时间洞察力有利于提升其学业自我效能感和自尊，进而降低初中生学业倦怠水平。

关键词 | 未来时间洞察力；学业倦怠；学业自我效能感；自尊；链式中介

Copyright © 2025 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

青少年是教育强国建设的核心主体和社会主义事业接班人，承载着民族复兴的历史使命。青少年的身心发展处于由儿童向成人过渡的关键阶段，情绪起伏大，也更为敏感，易存在身份认同危机和未来角色焦虑，既向往探索又畏惧失败。学业倦怠（Academic Burnout）这一概念最早由Ayala等人提出，杨丽娟等人（2005）认为，学业倦怠是指学生长期承受压力，产生缺少学习兴趣、动力和热情的结果，伴随着身心疲惫、消极情绪、回避学习等情况的出现^[1]。吴艳等人（2010）将学业倦怠

定义为学生在压力环境下对学习产生身心疲惫感，表现出情绪耗竭、学习态度消极、成就感低等现象^[23]。学业倦怠会给青少年带来负面影响，如引发焦虑等心理症状^[30]，学生在压力环境下对学习产生身心疲惫感，具体表现为情绪耗竭、学习动机衰退和成就感知弱化^[23]。熊畅等人（2024）对10474名中小学生的研究中，只有43.6%的学生是无/轻度学业倦怠者^[24]。长期处于学业倦怠状态，可能导致焦虑^[30]、抑郁^[46]等心理问题，影响个人学业成就^[12]，甚至产生自杀意念^[36]。在教育强国战略深入推进的背景下，学业倦怠已成为青少年常见的心理问题之一^[3, 4]。现有研究较少关注初中生

基金项目：四川省教育厅项目“初中生未来时间洞察力的大单元教学策略研究”（川KY202428）；南充市“十四五”哲学社会科学规划项目“数字化社会转型背景下家庭教养对青少年心理发展的机制与干预研究”（NC25C345）。

通讯作者：田昊，男，汉族，西华师范大学教育学院心理学专任教师，助教，研究方向：青少年心理健康、社会心理服务和心理咨询、社会心理问题的理论与应用研究。

文章引用：郑欣月，熊昊天，田昊，等. 未来时间洞察力与初中生学业倦怠的关系：学业自我效能感和自尊的链式中介作用[J]. 教育研讨, 2025, 7(12): 1330-1337.

<https://doi.org/10.35534/es.0712249>

的学业倦怠水平，因此本研究将其作为研究重点进行探究。

未来时间洞察力 (Future Time Perspective) 的研究源于时间洞察力的探索。时间洞察力最初由Lewin (1939) 提出并阐述，他指出，时间洞察力是个体对特定的心理时间和心理过去的看法的综合体现^[42]。随后的研究使得未来时间洞察力成为独立的概念：Wallace (1956) 认为，未来时间洞察力代表个体安排和组织他们对未来事件的时间与次序^[48]；Trommsdorff (1983) 进一步解释，这实际上是一个预期的认知模式，它基于个体的特定逻辑结构构思未来的事物^[47]。黄希庭 (2004) 将未来时间洞察力界定为个体对未来时间的认知、体验和行动倾向的人格特质^[5]。已有研究表明，未来时间洞察力与学业延迟满足呈正相关^[10]，与学业拖延呈负相关^[9]。因此，本研究提出假设1 (H1)：未来时间洞察力可以负向预测初中生学业倦怠。

班杜拉 (Bandura) 于1977年首次提出自我效能感 (Self-Efficacy)^[33]，随后他进一步阐述了学业自我效能感 (Academic Self-Efficacy) 这一概念，具体是指个体对于自己是否具备执行特定教育或知识相关工作的信心和预判^[34]。已有研究表明，学业自我效能感能够正向预测中学生的学习投入^[2, 6]；还有研究发现，学业自我效能感能够负向预测中学生考试焦虑。此外，初中生学业自我效能感与心理韧性呈显著正相关^[16]。因此，本研究认为自我效能感是未来时间洞察力对初中生学业倦怠的中介变量之一。

自尊 (Self-Esteem) 最早由William James提出^[43]。Rosenberg (1965) 从自我价值感的角度定义自尊，认为自尊是个体价值一般性、稳定性态度和情感^[44]；Leary等人 (1995) 则从人际交往的角度理解自尊，当个体觉得自己被他人喜欢或接受时，自尊水平便会提高；当个体感到自己被他人排斥或拒绝时，自尊水平便会降低^[41]。田录梅和李双 (2005) 认为，自尊主要是由自我评价引起的情感体验，是自我系统的情感成分，也是个体对自我的评价及其伴随的体验^[18]。研究发现，自尊水平降低会诱发心理危机，而较高的自尊水平可以帮助大学生更好应对应激性生活事件，进而减少自杀意念和自杀行为的发生，是心理危机的保护性因素^[17, 50]。另外，自尊能负向预测手机成瘾问题，低自尊个体更容易出现手机成瘾^[8, 14, 19]。因此，本研究提出，自尊是未来时间洞察力和初中生学业倦怠之间的另一中介变量。

已有证据表明，学业自我效能感和自尊存在正相关^[31]。资源守恒理论能够较好地解释个体面对压力时的应对机制，同时为消耗心理资源、产生学业倦怠提供了另一分析视角。在该理论下，可以充分解释未来时间洞察力和初中生学业倦怠的联系，以及学业自我效能感和自尊在两者间的影响。未来时间洞察力可以通过影响学

业自我效能感，进一步影响自尊，最终间接影响初中生学业倦怠^[39, 40]。因此，本研究提出假设2 (H2)：未来时间洞察力通过学业自我效能感—自尊的链式中介作用对初中生学业倦怠产生影响。

2 研究方法

2.1 被试

本研究采用方便取样法，以四川省成都市两所中学的初中学生为研究对象，随机抽取部分班级，共计1225名学生。考虑到筛选标准需求，在相关班级的课堂环境中施测，运用固定的问卷，现场即时回收。本次实际发放问卷1425份，经剔除无效作答、明显规律性作答、作答时间明显异常及有缺失值的问卷278份后，最终确定有效问卷1147份，有效回收率为80.49%。其中，男生问卷534份，占比46.56%；女生问卷613份，占比53.44%。

2.2 研究工具与程序

本研究采用成熟的量表进行线下测量，具体工具如下。

2.2.1 未来时间洞察力问卷

采用吕厚超与黄希庭 (2016) 编制的青少年未来时间洞察力量表^[13]，总计28个条目，采用1 (一点也不符合) ~ 5 (完全符合) 5点Likert量表计分，共六个维度，包括：未来消极 (7个条目，如“我对自己的未来感到悲哀”， $\alpha=0.87$)、未来积极 (5个条目，如“想起未来我就感觉高兴”， $\alpha=0.82$)、未来迷茫 (4个条目，如“我不知道未来做些什么”， $\alpha=0.69$)、未来坚持 (5个条目，如“只要有助于自己的发展，我能坚持克服困难，完成任务”， $\alpha=0.625$)、未来清晰 (3个条目，如“我觉得未来有许多事要做”， $\alpha=0.544$) 和未来计划 (4个条目，如“对要做的事，我会列个清单”， $\alpha=0.654$)。其中，未来消极和未来迷茫维度为反向计分，问卷总分将反向计分后的结果进行计算得出，总分越高，表明未来时间洞察力总体水平越高。在本研究中，该量表的总Cronbach's α 系数为0.90，具有良好的信效度。

2.2.2 学业自我效能感问卷

采用梁宇颂 (2000) 编制的学业自我效能感问卷^[11]，总计22个条目，采用5点Likert量表计分，要求被试从“1” (非常不符合) 到“5” (非常符合) 评定各个条目表述符合自己心理或行为的程度，分数越高代表效能感越高。1~11题用来测量学业能力自我效能感，12~22题用来测量学业行为自我效能感 (其中14、16、17、20条为反向计分)。该量表的Cronbach's α 系数为0.86，具有良好的信效度。

2.2.3 自尊量表

采用Rosenberg (1965) 编制的自尊量表^[44]，该量

表共包含10个条目，采用4点计分方式；其中3、5、9、10条目为反向计分，得分越高表明被试的自尊水平越高。该量表的Cronbach's α 系数为0.79，具有良好的信效度。

2.2.4 学业倦怠量表

采用吴艳等人（2010）编制的青少年学习倦怠量表^[23]。该量表由低效能感（7个条目，如“我能精力充沛的投入学习”， $\alpha=0.81$ ）、身心耗竭（4个条目，如“我最近感到心里很空，不知道干什么”， $\alpha=0.62$ ）及学业疏离（5个条目，如“我学习太差，真想放弃”， $\alpha=0.76$ ）三个维度。每个条目均采用5点Likert方式进行评分，其中1、4、7、11、14、15、16条目为反向计分，总分越高则代表学业倦怠水平越高。该量表的总Cronbach's α 系数为0.86，具有良好的信效度。

3 数据分析结果

3.1 共同方法偏差检验

本研究所有数据均采用自我报告法收集，结果可能会受共同方法偏差的影响。因此，利用SPSS 26.0软件的Harman单因子检验法进行共同方法偏差检验^[37]。结果显示，共15个因子数的特征根大于1，最大因子解释的变异量为24.74%，低于40%的临界标准，表明本研究不存在严重的共同方法偏差，数据满足后续分析的条件^[32]。

3.2 描述性统计与相关分析

各变量的均值、标准差及相关关系如表1所示。结果显示，未来时间洞察力、学业自我效能感、自尊与初中生学业倦怠各变量间两两相关，且均达到统计显著性水平，符合中介效应检验的前提条件。

表 1 各变量描述性统计和相关分析结果

Table 1 Descriptive statistics and correlation analysis results for each variable

变量	M	SD	未来时间洞察力	学业自我效能感	学业倦怠	自尊
未来时间洞察力	107.56	15.82	1			
学业自我效能感	80.72	12.15	0.66***	1		
学业倦怠	37.00	9.91	-0.67***	-0.73***	1	
自尊	30.37	5.07	0.61***	0.61***	-0.61***	1

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

结果表明，未来时间洞察力与学业自我效能感、自尊均存在显著正相关（ $p<0.001$ ），与学业倦怠存在显著负相关（ $p<0.001$ ）；学业自我效能感与自尊存在显著正相关（ $p<0.001$ ），与学业倦怠存在显著负相关（ $p<0.001$ ）；自尊和学业倦怠存在显著负相关（ $p<0.001$ ）。

3.3 学业自我效能感和自尊在未来时间洞察力和初中生学业倦怠之间的链式中介作用

为探究学业自我效能感（M1）和自尊（M2）在未

来时间洞察力和初中生学业倦怠之间的中介效应，采用逐步回归法进行中介效应检验^[21]，需分析的变量在回归分析前均采取了标准化处理。如表2所示，未来时间洞察力显著正向预测学业自我效能感（ $\beta=0.64$ ， $p<0.001$ ）和自尊（ $\beta=0.38$ ， $p<0.001$ ）；学业自我效能感显著正向预测自尊（ $\beta=0.37$ ， $p<0.001$ ）。将所有变量纳入回归模型后，未来时间洞察力（ $\beta=-0.27$ ， $p<0.001$ ）、学业自我效能感（ $\beta=-0.44$ ， $p<0.001$ ）和自尊（ $\beta=-0.18$ ， $p<0.001$ ）均能显著负向预测初中生学业倦怠。

表 2 未来时间洞察力、学业自我效能感、自尊和初中生学业倦怠的回归分析

Table 2 Regression analysis of future time perspective, academic self-efficacy, self-esteem and academic burnout among junior high school students

预测变量	模型 1 学业倦怠		模型 2 学业自我效能感		模型 3 自尊		模型 4 学业倦怠	
	β	<i>t</i>	β	<i>t</i>	β	<i>t</i>	β	<i>t</i>
性别	0.04	1.89	-0.08	-3.68***	-0.01	-0.21	-0.00	-0.04
年级	0.08	3.60***	-0.06	-2.63***	0.03	1.18	-0.06	2.92**
未来时间洞察力	-0.65	-29.32***	0.64	28.13***	0.38	12.79***	-0.27	-10.21***
学业自我效能感					0.37	12.48***	-0.44	-16.89***
自尊							-0.18	-7.16***
R^2	0.46		0.44		0.45		0.62	
<i>F</i>	324.03***		298.45***		231.65***		370.75***	

为弥补传统中介效应检验的不足，采用非参数百分位Bootstrap法进行中介效应检验，依据Hayes开发的SPSS宏程序PROCESS插件（模型6）^[38]对数据进行统计分析，抽样5000次，设置95%置信区间，

检验学业自我效能感和自尊在未来时间洞察力和初中生学业倦怠间的中介效应（如表3所示）。若置信区间不包含0，则中介效应显著；反之则说明不显著。

表3 未来时间洞察力与初中生学业倦怠的链式中介效应量分析表

Table 3 Quantitative analysis of the chain mediating effects of future time perspective on academic burnout among junior high school students

中介路径	效应值	标准误	BootLLCL	BootULCL	中介效应占比 (%)
总效应	-0.653	0.022	-0.697	-0.609	100
直接效应	-0.266	0.026	-0.317	-0.215	40.74
总间接效应	-0.387	0.022	-0.431	-0.345	59.26
Ind1: 未来时间洞察力→学业自我效能感→初中生学业倦怠	-0.280	0.020	-0.321	-0.242	42.88
Ind2: 未来时间洞察力→自尊→初中生学业倦怠	-0.066	0.012	-0.090	-0.044	10.11
Ind3: 未来时间洞察力→学业自我效能感→自尊→初中生学业倦怠	-0.041	0.008	-0.057	-0.027	6.28
C1: Ind1-Ind2	-0.214	0.027	-0.266	-0.161	32.77
C2: Ind1-Ind3	-0.239	0.023	-0.285	-0.195	36.60
C3: Ind2-Ind3	-0.025	0.010	-0.046	-0.007	3.83

表3结果表明，未来时间洞察力对学业倦怠的直接效应值为-0.266，95%置信区间为[-0.317, -0.215]，不包含0，说明直接效应显著；未来时间洞察力可以通过正向影响学业自我效能感间接负向影响学业倦怠，间接效应值为-0.280，95%置信区间为[-0.321, -0.242]，不包含0，说明学业自我效能感的中介效应显著，中介效应占比42.88%；未来时间洞察力可以通过正向影响自尊间接负向影响学业倦怠，间接效应值为-0.066，95%置信区

间[-0.090, -0.044]，不包含0，说明自尊的中介效应显著，中介效应占比10.11%；学业自我效能感→自尊的链式中介作用显著，间接效应值为-0.041，95%置信区间为[-0.057, -0.027]，不包含0，中介效应占比6.28%。综上，学业自我效能感与自尊在未来时间洞察力对初中生学业倦怠的负向影响中存在链式中介作用，这一结果支持了假设2。具体效应路径与链式中介效应模型如图1所示。

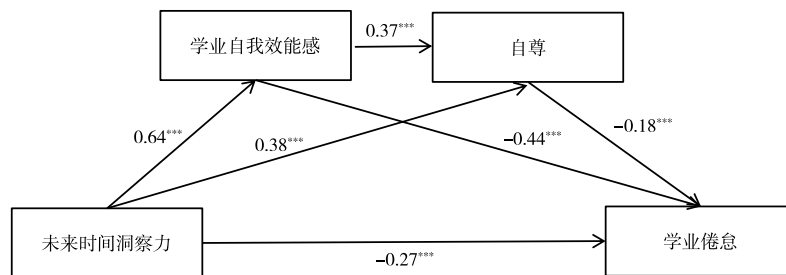


图1 学业自我效能感与自尊在未来时间洞察力对初中生学业倦怠影响中的多重中介模型

Figure 1 A multiple mediation model of academic self-efficacy and self-esteem in the influence of future time perspective on academic burnout among junior high school students

结果显示，未来时间洞察力越强，学业自我效能感和自尊越高，初中生学业倦怠水平就越低；然而学业自我效能感和自尊提高的同时，会使得初中生学业倦怠水平降低，促使初中生学业倦怠水平更低。学业自我效能感能显著正向预测自尊（ $\beta = 0.37, p < 0.001$ ），说明学业自我效能感越强，个体自尊水平越高，而自尊的变化则会使得初中生学业倦怠水平降低；学业自我效能感（ $\beta = -0.44, p < 0.001$ ）和自尊（ $\beta = -0.18, p < 0.001$ ）均

能显著负向预测初中生学业倦怠，表示拥有较强的学业自我效能感和较高自尊的初中生，更可能出现学业倦怠。

4 讨论

本研究采用问卷调查法，探究了未来时间洞察力对初中生学业倦怠的影响机制。结果表明，未来时间洞察力可以预测初中生学业倦怠，且学业自我效能感和自尊

在二者关系中起链式中介作用，验证了本研究的假设1和假设2。

王奕冉和程族桁（2016）的研究发现，青少年未来时间洞察力与学业倦怠呈显著负相关，且未来时间洞察力能负向预测学业倦怠。具备高未来时间洞察力个体对未来的发展有着更明确且坚定的目标，不会盲目跟风、迷失方向，而是能够基于自身的兴趣、优势及对未来的憧憬，清晰勾勒出未来的轮廓，为当下的学习指明方向^[20]。张道芬等人（2024）的研究也说明，这种积极的学习使得他们会在学习产生更浓厚的兴趣和更强的学业动机，学业倦怠感随之大幅降低^[29]。本研究在前人研究的基础上进一步证实，未来时间洞察力也可以预测初中生的学业倦怠。

本研究结果发现，未来时间洞察力与学业自我效能感呈显著正相关，且未来时间洞察力能正向预测学业自我效能感，这与龚映雪等人（2023）^[27]的研究结果相符，进一步验证了二者之间的紧密联系；未来时间洞察力与自尊显著正相关，且未来时间洞察力能正向预测自尊，这一结果也同前人研究结果一致^[25, 26]；学业自我效能感与自尊呈显著正相关，即学业自我效能感能正向预测自尊，这与曾小英（2014）^[28]的研究结果一致。具体而言，学业自我效能感越高的个体，更倾向于将成功归因于自身能力而非外部因素，在他们看来，每一次成功都是自身实力与努力的体现，是内在特质与不懈奋斗共同作用的结果。学业自我效能感与学业倦怠呈显著负相关，这与康钊和谢芯露（2024）^[7]的研究结果相同。具备高学业自我效能感的学生，通常更坚信自己具备完成学业任务和应对学习挑战的能力；自我效能预期越积极，个体越倾向于做出更大的努力达成目标^[49]。这种积极的信念促使他们在面对困难时表现出更强的主动性与坚持性，愿意投入更多的时间和精力^[22]探索解决问题的方法，并在过程中不断调整策略、总结经验。因此，他们往往能够更高效地应对学业压力，避免负面情绪的过度累积，从而有效降低情绪耗竭的风险，减少学业倦怠的产生。此外，高自我效能感还能够增强学生的内在动机和学习兴趣，使他们在获得更多成就感和满足感，形成良性循环。相比之下，低学业自我效能感的学生则常常对自己的能力缺乏信心，遇到学习困难时容易产生焦虑、挫败感，甚至出现逃避行为；他们可能对学业任务感到无力应对，导致问题积压，进而加剧心理压力。如果这种状态长期得不到改善，学生不仅难以维持良好的学习表现，还可能逐渐失去对学习的兴趣和热情，最终陷入情绪衰竭与学业倦怠的困境。自尊与学业倦怠呈显著负相关，这与孟素卿和白宝玉（2023）^[15]的研究结果一致。面对繁重的学业任务，高自尊的学生往往倾向于将其视为“暂时性的挑战”，而非无法逾越的障碍。他们相信通过自身努力和坚持能够逐步克服眼前的困难，因此在遇到挫折时更能保持积极的心态，并持

续投入时间和精力寻找解决办法。

本研究还发现，学业自我效能感和自尊在未来时间洞察力对学业倦怠的影响中起链式中介作用，这与前人的研究结果一致^[20]。此外，社会情绪选择理论（Socioemotional Selectivity Theory）也提供了很好的视角，看待未来时间洞察力对初中生学业倦怠的影响，当个体认为未来仍然广阔、充满可能性时，更倾向于关注长期目标的实现，并将注意力集中在有助于未来发展的事物上，而非仅满足于当前的情绪体验或短期的愉悦^[35]。Simons等人（2004）的研究也指出，未来时间洞察力能通过激励个体行动，使其逐步向目标靠近来影响个体当前的认知与行为选择、努力程度和持久性^[45]。具备高未来时间洞察力的学生，则更能意识到当前学习行为与未来人生目标之间的紧密联系。因此，他们在面对学习任务时表现出更强的目标意识和执行力，能够更好地调控自己的学习行为，合理安排时间与资源，持续投入精力完成既定目标，从而具有较低的学业倦怠水平。

5 局限与展望

本研究也有一些局限，未来还需要继续探索诸多问题。首先，基于横截面数据的中介模型会产生有偏差的估计值，采用纵向模型衡量初中生整个成长过程中的未来时间洞察力、学业自我效能感和自尊，能更好地处理提出的模型，因此在今后的研究中可以进行纵向研究，从童年到青少年对未来时间洞察力进行研究。其次，测量结果是由初中生进行的自我报告，由于自我报告存在一定的局限性，相关性可能会被夸大，还可能存在记忆偏差或者社会期望从而导致误差，因此建议在今后的研究中采用多主体报告法研究，以更好地规避共同方法偏差问题。再次，初中生的年龄和性别是否对模型具有调节作用，这些尚不清楚。未来的研究应该开展进一步详细调查。最后，本研究主要关注了学业自我效能感和自尊对初中生学业倦怠的影响，但忽略了影响初中生学业倦怠的其他重要因素（如归因风格和父母教养方式），未来研究可以探讨其他因素在未来时间洞察力与初中生学业倦怠之间的作用机制。

6 结论

（1）未来时间洞察力、学业自我效能感、自尊和初中生学业倦怠之间呈两两显著相关，未来时间洞察力与学业自我效能感和自尊呈显著正相关，与初中生学业倦怠呈显著负相关；学业自我效能感和自尊与初中生学业倦怠均呈显著负相关；未来时间洞察力可以显著负向预测初中生学业倦怠。

（2）未来时间洞察力与初中生学业倦怠之间存在多重中介效应，具体包括三条路径：一是学业自我效能感的单独中介作用；二是自尊的单独中介作用；三是学业

自我效能感→自尊的链式中介作用。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 韩文静, 王欣, 崔美兰. 初中生学业自我效能感与学习投入的相关研究[J]. 邯郸学院学报, 2025, 35(2): 175-185.
- [3] 何安明, 陈怡筱, 惠秋平. 孰因孰果: 青少年心理症状与学业倦怠的共存[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(3): 609-613.
- [4] 何安明, 万娇娇, 惠秋平. 青少年手机依赖者的心理健康状况及与生活事件、学业倦怠的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(2): 410-413.
- [5] 黄希庭. 论时间洞察力[J]. 心理科学, 2004, 27(1): 5-7.
- [6] 贾绪计, 蔡林, 林琳, 等. 高中生感知教师支持与学习投入的关系: 学业自我效能感和成就目标定向的链式中介作用[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(6): 700-707.
- [7] 康钊, 谢芯露. 初中生家庭氛围对学业倦怠的影响——学习自我效能感的中介作用[J]. 沈阳师范大学学报(教育科学版), 2024, 3(2): 78-87.
- [8] 李林花, 陈丽兰. 初中生心理虐待与忽视和手机成瘾的关系: 自尊与人际疏离感的作用路径[J]. 四川精神卫生, 2024, 37(3): 243-248.
- [9] 李霜, 孙崇勇. 中职生未来时间洞察力与学业拖延的关系: 自我控制的中介作用[J]. 四川精神卫生, 2023, 36(1): 48-52.
- [10] 李雅洁. 留守初中生学业延迟满足现状及其与未来时间洞察力的关系研究[J]. 社会与公益, 2025(7): 95-97.
- [11] 梁宇颂. 大学生成就目标、归因方式与学业自我效能感的研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2000.
- [12] 刘雨佳, 盛靓, 徐柳青, 等. 无聊倾向与初中生学习倦怠的关系: 生命意义感和心理韧性的链式中介作用[J]. 心理技术与应用, 2023, 11(7): 430-439.
- [13] 吕厚超, 黄希庭. 时间洞察力的概念及研究方法[J]. 心理科学, 2005, 28(1): 166-169.
- [14] 吕帅, 邱宗满. 自尊对大学生手机成瘾的影响: 同伴关系的中介作用和自我认知的调节作用[J]. 现代预防医学, 2020, 47(2): 296-299.
- [15] 孟素卿, 白宝玉. 无效家庭情感环境对学业倦怠的影响: 情绪不可控信念和自尊的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(4): 950-954.
- [16] 戚亚慧, 韦雪艳. 不同学业成绩中职生学业自我效能感、希望特质和心理韧性的关系分析[J]. 职业技术教育, 2016, 37(14): 69-73.
- [17] 孙玉静, 王明亮, 尹斐, 等. 父母教养方式对大学生心理危机的影响: 感知校园氛围与自尊的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(7): 1076-1082.
- [18] 田录梅, 李双. 自尊概念辨析[J]. 心理学探新, 2005, 25(2): 26-29.
- [19] 王汉卿, 孙洪礼. 大学生自尊、手机成瘾与抑郁的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(11): 1698-1702.
- [20] 王奕冉, 程族桁. 未来时间洞察力在高中生学习自我效能感与学习倦怠间的中介效应[J]. 现代预防医学, 2016, 43(14): 2685-2688.
- [21] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展[J]. 心理科学进展, 2014, 22(5): 731-745.
- [22] 吴佳桢, 傅海伦. 成就目标定向与学业成绩关系的元分析: 自我效能感、学习投入的中介作用[J]. 心理科学进展, 2024, 32(7): 1104-1131.
- [23] 吴艳, 戴晓阳, 温忠麟, 等. 青少年学习倦怠量表的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(2): 152-154.
- [24] 熊畅, 鲍叶波, 王继红, 等. 无锡市中小学生学习倦怠的潜在剖面分析[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(11): 1589-1593.
- [25] 徐碧波, 陈晓云, 王嘉莹, 等. 未来时间洞察力与大学生职业决策自我效能感的关系: 领悟社会支持与自尊的链式中介[J]. 心理学探新, 2021, 41(3): 276-281.
- [26] 许娜, 徐碧波, 侯小花, 等. 大学生未来时间洞察力与职业决策困难: 自尊和积极应对方式的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(12): 1893-1897.
- [27] 杨丽娟, 连榕, 张锦坤. 中学生学习倦怠与人格关系[J]. 心理科学, 2007, 30(6): 1409-1412.
- [28] 曾小英. 大学生学业自我效能感、自尊与学习倦怠的关系再探[J]. 成都师范学院学报, 2014, 30(12): 90-93.
- [29] 张道芬, 高晓妹, 胡玲. 医学生专业认同与学业倦怠的关系: 学业自我效能感与学习投入的链式

- 中介作用 [J]. 锦州医科大学学报 (社会科学版), 2024, 22 (3): 73-76.
- [30] 张雪, 朱珍珍, 刘一沛. 初中生考试焦虑与学业倦怠的关系——特质情绪智力和领悟教师情感支持的作用 [J]. 辽宁师范大学学报 (社会科学版), 2025, 48 (1): 116-123.
- [31] 赵俊洁, 和爱林, 朱海娟. 大学生学业自我效能感、自尊、领悟社会支持与学习倦怠的关系研究 [J]. 职业与健康, 2020, 36 (8): 1120-1123.
- [32] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. 心理科学进展, 2004, 12 (6): 942-950.
- [33] Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change [J]. *Psychological Review*, 1977, 84 (2): 191.
- [34] Bandura A. Human agency in social cognitive theory [J]. *American Psychologist*, 1989, 44 (9): 1175.
- [35] Carstensen L L. The influence of a sense of time on human development [J]. *Science*, 2006, 312 (5782): 1913-1915.
- [36] Esparza-Reig J, Julian M. Association between suicidal ideation and burnout: A meta-analysis [J]. *Death Studies*, 2024, 48 (10): 1085-1096.
- [37] Harman H H. *Modern Factor Analysis* [M]. Chicago: University of Chicago Press, 1976.
- [38] Hayes A F. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* [M]. New York: Guilford Publications, 2017.
- [39] Hobfoll S E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress [J]. *American Psychologist*, 1989, 44 (3): 513.
- [40] Hobfoll S E, Lerman M. Personal relationships, personal attributes, and stress resistance: Mothers' reactions to their child's illness [J]. *American Journal of Community Psychology*, 1988, 16 (4): 565.
- [41] Leary M R, Tambor E S, Terdal S K, et al. Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68 (3): 518.
- [42] Lewin K. Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods [J]. *American Journal of Sociology*, 1939, 44 (6): 868-896.
- [43] Mruk C J. Self-Esteem [M] // *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. Hoboken: Wiley, 2010.
- [44] Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image* [M]. Princeton: Princeton University Press, 1965.
- [45] 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.
- [46] Sun M, Piao M, Jia Z. The impact of alexithymia, anxiety, social pressure, and academic burnout on depression in Chinese university students: an analysis based on SEM [J]. *BMC Psychology*, 2024, 12 (1): 757.
- [47] Trommsdorff G. Future orientation and socialization [J]. *International Journal of Psychology*, 1983, 18 (1-4): 381-406.
- [48] Wallace M. Future time perspective in schizophrenia [J]. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1956, 52 (2): 240.
- [49] Wu H, Li S, Zheng J, et al. Medical students' motivation and academic performance: the mediating roles of self-efficacy and learning engagement [J]. *Medical Education Online*, 2020, 25 (1): 1742964.
- [50] Zhao J, Wang Y. Harsh parenting and suicide ideation among Chinese adolescents: the roles of self-esteem and school social support [J]. *BMC Psychiatry*, 2023, 23 (1): 609.

The Relationship Between Future Time Perspective and Academic Burnout in Junior High School Students: The Chain Mediating Role of Academic Self-Efficacy and Self-Esteem

Zheng Xinyue¹ Xiong Haotian¹ Tian Hao¹ Yin Xingyu²

1. Department of Psychology, School of Education, China West Normal University, Nanchong;

2. Chengdu Wenjiang No.2 Middle School, Chengdu

Abstract: To investigate the impact of future time perspective on academic burnout among junior high school students and its underlying mechanisms, a survey was conducted using the Future Time Perspective Questionnaire, Academic Self-Efficacy Questionnaire, Self-Esteem Questionnaire, and Academic Burnout Questionnaire, covering 1,225 junior high school students from two middle schools in Sichuan Province. The results revealed: (1) Significant pairwise correlations were observed among future time perspective, academic self-efficacy, self-esteem, and academic burnout; future time perspective could significantly negatively predict academic burnout; (2) Academic self-efficacy and self-esteem partially mediated the relationship between future time perspective and academic burnout in junior high school students. This study demonstrated that enhancing junior high school students' future time perspective could improve their academic self-efficacy and self-esteem, thereby reducing their academic burnout levels.

Key words: Future time perspective; Academic burnout; Academic self-efficacy; Self-esteem; Chain mediation