

大学生时间人格、 压力对生命意义的影响研究

徐华春, 于少萍

(四川师范大学 教师教育学院; 四川省教师教育研究中心, 成都 610066)

摘要:以586名在校大学生为对象,采用多重任务取向量表、青少年时间管理倾向量表、青少年生活应激事件量表和生命意义问卷,探讨大学生时间人格、压力对生命意义的体验与探寻的影响。结果表明:(1)时间监控观、时间效能感能够显著正向预测大学生的生命意义体验;压力与时间监控观的交互作用显著,表现在高压下,时间监控观对意义体验的预测作用更加显著;压力显著负向预测大学生的意义体验;多重任务取向没有影响;(2)时间价值感、时间监控观能够显著正向预测大学生的生命意义寻求;压力与时间价值感的交互作用显著,表现在高压下,时间价值感对意义寻求的预测作用更加显著;压力和多重任务取向对大学生意义寻求没有直接影响。

关键词:大学生;时间人格;时间管理倾向;多重任务取向;生命意义;压力

中图分类号:B844.2 **文献标志码:**A **文章编号:**1000-5315(2014)04-0090-07

一 前言

时间人格是个体对时间情境稳定的适应倾向及能力特征,其主要功能是适应时间情境并影响身心健康^[1],相关概念自提出开始便强调其适应功能。比如,在该领域上,国外研究者长期关注同一时间内人格的“多重任务取向”(polychronicity)和“单一任务取向”(monochronicity)。其中,多重任务取向被定义为:喜欢在同一段时间内投入到多个任务之中,并认为这是完成任务的最好方式;在一时间段下倾向于同时进行两项或两项以上的任务,并且可以在任务之间进行灵活的转化;单一任务取向则相反^{[2][3]}。该取向上的差异被证实为稳定的时间使用特征,存在广泛的文化和个体性差异,适应于不同的社会文化和组织情境。国内,黄希庭教授首先提出时间人格的思想,并着重在时间管理倾向和时间洞察力方面进行了持续的研究^[4]。其中,时间管理倾向个体在运用时间上表现出来的稳定的心理和行为特征,由时间价值感、时间监控观和时间效能感三个维度构成^[5],被证实对大学生的抑郁、焦虑有显著影响作用^[6-8]。

目前,随着积极心理学的兴起,研究者开始更加关注时间以及时间人格对幸福感等积极状态的影响^[9-10]。比如,在多重任务取向与幸福感的方面,有研究者主张时间洞察平衡,有的则倾向于时间人格与情境的匹配^[1]。范翠英等人的研究则发现,时间管理倾向中的时间监控观和时间效能感能显著正向预测大学生的主观幸福感指数,时间效能感能显著正向预测大学生的积极情感和情感平衡,同时也能显著地负向

收稿日期:2013-10-20

基金项目:四川省哲学社会科学基地项目“四川省中小学教师抑郁易感人格的调查与实证研究”(SC11E001);四川省教师教育研究中心项目“四川省地震灾区中小学教师抑郁易感人格、抑郁状况的调查与管理对策研究”(TER2011-015)。

作者简介:徐华春(1981—),男,湖北竹山人,心理学博士,四川师范大学教师教育学院讲师,研究方向为性格与心理健康;于少萍(1985—)女,河南宁晋人,四川师范大学教师教育学院助理研究员,研究方向为学校心理教育。

预测其消极情感^[9]。然而,这些研究多关注的是幸福概念中的情绪维度。事实上,理论界对于幸福感还有另外一个重要维度的衡量,即意义感^[11],它也成为学界区分享乐取向的幸福(hedonic well-being)和完善取向的幸福(eudaimonic well-being)的重要指标^[12]。

关于生命意义的内涵,Steger在融合了前人理论的基础上,发展出生命意义的两维结构,包含了生命意义的认知维度和动机维度:其一为生命意义的体验,指的是人们在个人生活中领会和获得意义的程度,伴随着个体对个人生活目的、使命以及首要目标的确定感;其二为生命意义的探寻,指的是人们努力探索和思考生命意义的程度^[13-14]。国内外研究都已证实,二者为相互独立的概念^[15-16],其相关关系受到文化、年龄、个体开放性等因素的影响^[17]。其中,由于未来时间洞察力的差异,老年人相对于青年人,其意义体验与意义寻求呈现更大的负相关,而与积极情绪呈现更大的正相关^[18]。另一方面,积极心理学的研究还发现,压力和创伤在给某些个体带来持久消极影响的同时,也可能促使另一些人探索并获得更加深层次的意义感^[19],压力与人格的交互作用也可能对生命意义产生影响。

基于以上综述,本研究将研究对象设定为身处大学情境的青年学生,首次探讨时间人格中的多重任务取向和时间管理倾向对于大学生生命意义的体验、探寻的影响,并考虑压力在其间可能起到的调节作用。

二 研究方法

(一)被试

随机抽取成都市三所高校大二、大三年级的大学生620人为研究对象。剔除无效问卷34份,得到有效问卷586份,有效回收率94.5%。其中,男生237人,女生349人;来自城镇238人,来自农村341人,未提供者7人;大二435人,大三151人。

(二)研究工具

1.多重任务取向量表

采用Bluedorn等人编制的多重任务取向量表(Inventory of Polychronic Values,IPV),该量表包括10个题目的五点量表,得分越高代表多重任务取向越强^[2-3]。起初该量表是用于测量组织环境是否为多重任务取向的环境,后来将量表中的主语由“我们”改为“我”,用于对个体多重任务取向的测量。该量表具有较好的稳定性,在国内外研究使用中表现出良好的信效度。本次测量中的内部一致性信度为0.73。

2.青少年时间管理倾向量表

青少年时间管理倾向量表(Time Management Disposition,TMD)由黄希庭、张志杰编制^[5],共44个题项,由“完全不符合”到“完全符合”分五级评定,包括三个分量表:时间价值感(10题)、时间监控观(24题)和时间效能感(10题)。量表在国内大中学生研究中被广泛应用,表现出良好稳定的信效度。本次测量中三个分量表的内部一致性信度分别为0.72,0.87,0.70。

3.生命意义问卷

采用Steger等人编制的生命意义问卷(Meaning in Life Questionnaire,MLQ)^[13]中文版,量表包含了生命意义体验分量表和生命意义寻求分量表,每个分量表各5个题项,共10个题项。量表在国内外使用中表现出稳定良好的信效度,本次测量中的两个分量表的内部一致性信度分别为0.84,0.76。

4.青少年生活应激事件量表

该量表为刘贤臣在综括国内外文献的基础上,结合青少年的生理、心理特点和所扮演的家庭、社会角色编制的,适用于青少年尤其是中学生和大学生生活事件发生频率和应激强度的评定,在国内各项研究中表现出较好的信度和效度^{[20]106-109}。量表根据事件发生后的心理感受进行评定,共包括27个条目,涉及人际关系、学习压力、受惩罚、丧失、健康适应及其他等6个方面常见的负性生活事件,得分越高表明应激水平越高。在本研究中,研究者要求被试根据最近一个月内的情况填写。

(三)问卷施测

本研究的主试为研究者本人,对所有被试进行集体施测。施测前,统一宣读指导语。被试回答完后,由主试当场收回问卷。

(四)数据处理

采用 SPSS13.0 对数据进行统计处理与分析。

三 结果分析

(一)主要变量的相关分析

对多重任务取向、时间管理倾向(时间价值感、时间监控观与时间效能感)、压力水平及生命意义(意义体验与意义寻求)的相关分析结果见表1。由表1可见,多重任务取向与生命意义的体验、探寻均无显著相关,而时间管理倾向中的三个维度(时间价值感、时间监控观与时间效能感)与生命意义的体验与探寻均呈现显著正相关;压力水平与意义体验呈现显著正相关,而与意义寻求无显著相关。

表 1.时间人格、压力与生命意义的相关分析

变量	1	2	3	4	5	6	7
1.多重任务取向	1						
2.时间价值感	-0.12**	1					
3.时间监控观	-0.07	0.41**	1				
4.时间效能感	0.02	0.36**	0.70**	1			
5.压力水平	-0.01	-0.09*	-0.30**	-0.41**	1		
6.意义体验	-0.04	0.23**	0.56**	0.53**	-0.31**	1	
7.意义寻求	-0.02	0.27**	0.25**	0.18**	-0.04	0.11*	1

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

(二)生命意义的体验与探寻对时间人格的回归分析

首先,考察时间人格诸特征对生命意义的体验、探寻的直接预测作用。分别以生命意义体验和生命意义寻求为因变量,对人口统计学变量之外的各自变量进行中心化处理后,进行分层回归分析。第一层纳入性别、生源地、年级,控制人口统计学变量的影响,自变量采用强迫法进入;第二层将时间人格的四个维度(多重任务取向、时间价值感、时间监控观与时间效能感)同时纳入,自变量采用逐步回归进入。结果见表2。

表 2.生命意义的体验与探寻对时间人格各维度的回归分析

因变量	自变量	R	R ²	R ² 变化	F	Beta	t
回归 1 生命意义体验	第一层:	0.06	0.00		0.84		
	性别					-0.01	-0.30
	年级					0.08	2.20*
	生源地					-0.02	-0.57
	第二层:	0.60	0.36	0.36	63.52***		
	时间监控观					0.37	7.78***
	时间效能感					0.29	6.10***
回归 2 生命意义寻求	第一层:	0.15	0.02		4.04**		
	性别					-0.03	-0.69
	年级					-0.06	-1.50
	生源地					-0.08	-1.94*
	第二层:	0.33	0.11	0.09	13.63***		
	时间价值感					0.20	4.60***
	时间监控观					0.15	3.37**

由表 2 可见,在控制了人口统计学变量影响后,时间人格中的时间监控观和时间效能感可以显著正向预测生命意义的体验,且时间价值感和时间监控观可以显著正向预测生命意义的探寻。

(三)生命意义的体验与探寻对时间人格、压力及其交互作用的回归分析

为了考虑压力的影响,同时考察时间人格、压力及其交互作用对生命意义的体验与探寻的影响。分别以生命意义体验和生命意义寻求为因变量,对人口统计学之外的各自变量进行中心化处理后,进行分层回归分析。第一层纳入性别、生源地、年级,控制人口统计学变量的影响,自变量采用强迫法进入;第二层纳入压力,自变量采用强迫法进入;第三层将时间人格的四个维度(多重任务取向、时间价值感、时间监控观与时间效能感)同时纳入,自变量采用逐步回归进入;第四层将时间人格的四个维度与压力的交互作用同时纳入,自变量采用逐步回归进入。结果见表 3。

表 3.生命意义的体验与探寻对时间人格、压力及其交互作用的回归分析

因变量	自变量	R	R ²	R ² 变化	F	Beta	t
回归 1 生命意义体验	第一层:	0.07	0.01		0.92***		
	性别					-0.01	-0.34
	年级					0.08	2.39*
	生源地					-0.02	-0.48
	第二层:	0.32	0.10	0.09	15.70***		
	压力					-0.08	-2.15*
	第三层:	0.61	0.37	0.27	54.50***		
	时间监控观					0.36	7.65***
	时间效能感					0.25	5.03***
	第四层:	0.61	0.38	0.01	47.79***		
时间监控观×压力					0.08	2.26*	
回归 2 生命意义寻求	第一层:	0.14	0.02		4.00**		
	性别					-0.02	-0.05
	年级					-0.06	-1.41
	生源地					-0.08	-1.86
	第二层:	0.15	0.02	0.00	3.02*		
	压力					-0.50	-1.27
	第三层:	0.33	0.11	0.09	11.64***		
	时间价值感					0.20	4.41***
	时间监控观					0.16	3.48**
	第四层:	0.34	0.12	0.01	10.48***		
时间价值感×压力					0.07	1.80(p=0.07)	

由分析结果可见,对于生命意义体验,压力起到显著负向预测的作用,随后时间监控观和时间效能感仍然起到显著正向预测的作用,并且时间监控观与压力的交互作用显著。为进一步解释交互效应,根据回归方程分别取压力为正负一个标准差作简单斜率检验(Dearing & Hamilton, 2006)。结果表明,当压力较小时,时

间监控观显著正向预测意义体验($b=41, t=4.13, p<.01$);当压力较大时,时间监控观则更加显著地正向预测意义体验($b=.64, t=8.02, p<.001$)。

对于生命意义寻求,压力没有显著预测作用,时间价值感和时间监控观起到显著正向预测的作用,并且时间价值感与压力的交互作用呈现边缘显著($p=0.07$)。根据回归方程分别取压力为正负一个标准差作简单斜率检验表明,当压力较小时,时间价值感可以显著正向预测意义寻求($b=.21, t=2.03, p<.05$);当压力较大时,则更加显著的正向预测意义寻求($b=.45, t=4.69, p<.001$)。

四 讨论

(一)时间人格、压力对生命意义体验的影响

King等人曾详细分析,认为一个人体验到生命意义时的状态,即个体能在生活琐碎和分分秒秒中感受到其背后更大的价值,能超越看似杂乱的日常事务感受到一种目的感和连续性^[11]。本研究首先发现时间监控观能够对生命意义体验起到显著积极的影响,并且在高压作用之下,该促进作用更加显著。时间监控观是个体利用和运筹时间的观念和能力的体现,通过一系列外显的活动(计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等)来体现。换言之,具有高程度时间监控观的大学生能够明确个人目标,制订系统可行的计划,进行很好的时间规划和分配并适时积极调整,最终保证了自己大学生活的目的感和连续性,很好地体验到生活的意义。在面对各种压力和困境的时候,这种能力保证大学生坚定自己的目标和计划免受影响,从而在对生命意义的体验中发挥更为显著的作用。相反,缺乏这种能力的大学生,可能很容易在压力和挫折面前放弃或任意变更自己的目标和计划,丧失生活的目的感和连续性。其次,本研究也证明,时间效能感对于意义体验具有显著的促进作用。即便在控制了压力影响之后,仍然如此。时间效能感是个体对自己利用和运筹时间的信念和预期,反映了个体对时间管理的信心以及对时间管理行为能力的估计,更体现个体对自己整个时间管理过程的主观感受,因而对意义体验保持稳定的影响作用。另外,压力对于生命意义体验起到显著负向的影响作用,这应该与压力对个体既定连续性计划的干扰有关;它可能使得个体疲于应付、被动行事,因而意义感降低。最后,本研究发现,在大学生生活情境下,青年学生的多重任务取向对生命意义体验没有影响。一方面,大学本科生的生活情境比较自由宽松,较之于工作情境属于“弱情境”^[1],因而可能不存在与环境匹配或者适应的问题。另一方面,也有可能该取向对于青年人而言确实缺少意义体验上的功能。这需要后继跨情境、跨年龄段的比较研究作进一步探究。

(二)时间人格、压力对生命意义寻求的影响

Steger等人将生命意义寻求进一步解释为人们建构或者探究自己人生意义、目的和使命的意愿与积极性,以及为之付出努力的程度^[17]。在一些理论中,它被视为心理健康状态的积极信号,代表着人类本能、健康的追求,激励人们寻求新的机会和挑战,促发个体对自己过去和现在的经历进行更加深入的理解和组织。而在另一些理论中,它被视为是适应不良的一种症状表现,仅仅出现在个体需要无法获得满足,意义感降低的时候。Steger等人则认为,意义寻求可能源于不同的动机,进而与或者积极或者消极的结果相关联。特别是对于老年人而言,意义寻求可能意味着个体在整合自己一生经历的过程中遭遇实质性的困难甚至失败;对于青年人而言,意义寻求是其发展同一性和世界观的自然、健康的过程。从文化层面上而言,已有的对日本、中国等集体主义文化下被试的研究均发现,生命意义寻求与体验互为独立概念的同时又呈现正相关(这在本研究结果中同样得到证实),即二者在西方文化下呈现的体验—寻求关系模式在集体主义文化下并不成立^[16-17]。研究者认为,这可能是因为在集体主义文化下的人更具有辩证思维,倾向于以循环递进的方式在持续的探索中不断获得生命的意义。总而言之,对于中国的青年学生而言,意义寻求应当被视为在意义感方面的一种积极、健康的动机维度。

本研究结果中,首先,时间价值感对生命意义寻求起到显著积极的影响,并且在高压作用之下,该促进作用更加显著。时间价值感是指个体对时间的功能和价值(包括对个体人生和对社会发展的意义)的稳定的态度和观念,对个体运用时间的方式具有导向作用。有结论认为,看重时间的人可能并不是感到轻松的个体;珍惜时间、看重时间并不能增加人们的积极情感体验^[9,21]。而从本次研究结果看来,高程度的时间价值

感却可能使得个体不容易满足于固有的时间运用方式,从而保持对时间价值和生命意义最大化的永恒追求。同时,它也使得个体在压力和困扰面前更强调通过对新的、超越性的生命意义的探寻,包括从压力本身之中去获得意义的方式,满足自己对时间利用最大化的要求。由此可见,它并不是与个体的幸福感、积极的生活状态毫无关系。其次,时间监控观对于生命意义的探寻也起到显著积极的影响,在控制了压力影响之后,作用也仍然显著。这说明,高程度的时间监控观不仅仅让青年大学生在坚定执行计划、达成连续性目标的过程中保持高的意义体验,也使得他们更愿意以开放的心态看待人生,通过递进式的目标设定和规划不断追求更高远的生命意义。

另外,多重任务取向对生命意义的探寻也未发现产生直接的影响。这是否仅仅是在大学情境和青年阶段下的表现,还需要后续更多研究去回答。此外,压力也未对意义寻求产生直接影响,因此它可能仅仅通过与各种人格的交互作用发生影响。

五 结论

(一)时间人格中的时间监控观、时间效能感能够显著正向预测大学生的生命意义体验;且在高压下,时间监控观的作用更加显著;压力显著负向预测大学生的意义体验;多重任务取向对生命意义体验没有影响。

(二)时间人格中的时间价值感、时间监控观能够显著正向预测大学生的生命意义寻求;且在高压下,时间价值感的作用更加显著;压力和多重任务取向对大学生的生命意义寻求没有直接影响。

参考文献:

- [1]陈娟,郑涌.时间人格的结构与功能[J].心理科学进展,2011,(6):896-904.
- [2]BLUEDORN A C,KAUFMAN C F,LANE P M. How many things do you like to do at once? An introduction to monochronic and polychronic time[J]. *Academy of Management*, 1992,(4):17-26.
- [3]作蕊哲.多项时间取向量表的检验及其在护士职业中的相关研究[D].石家庄:河北师范大学,2009.
- [4]黄希庭.时间与人格心理学探索[M].北京:北京师范大学出版社,2006.
- [5]黄希庭,张志杰.青少年时间管理倾向量表的编制[J].心理学报,2001,(4):338-343.
- [6]陈本友,张锋,邹枝玲,等.大学生时间管理倾向与焦虑的相关研究[J].中国临床心理学杂志,2005,(3):307-308.
- [7]陈世民,孙配贞,王润华,等.时间管理倾向对大学生压力与焦虑关系的调节作用[J].中国临床心理学杂志,2011,(5):660-662.
- [8]邓凌,陈本友.大学生时间管理倾向、主观时间压力与抑郁的关系[J].中国心理卫生杂志,2005,(10):17-19.
- [9]范翠英,孙晓军,刘华山.大学生的时间管理倾向与主观幸福感[J].心理发展与教育,2012,(1):99-104.
- [10]李继波,黄希庭.时间与幸福的关系:基于跟金钱与幸福关系的比较[J].西南大学学报(社会科学版),2013,(1):76-82.
- [11]KING L A, HICKS J A., Krull J, et al. Positive affect and the experience of meaning in life[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006,(1):179-196.
- [12]RYAN R M, DECI E L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being[J]. *Annual Review of Psychology*, 2001,52:141-166.
- [13]STEGER M F, FRAZIER P, OISHI S, et al. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life[J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2006,(1):80-93.
- [14]张姝玥,许燕,杨浩铿.生命意义的内涵、测量及功能[J].心理科学进展,2010,(11):1756-1761.
- [15]STEGER M F, KAWABATA Y, SHIMAI S, et al. The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life[J]. *Journal of Research in Personality*, 2008,(42):660-678.
- [16]张姝玥,许燕.高中生生命意义寻求与生命意义体验的关系[J].中国临床心理学杂志,2012,(6):871-873.
- [17]STEGER M F, KASHDAN T B, SULLIVAN B A, et al. Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning[J]. *Journal of Personality*, 2012,(2):199-228.
- [18]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,(1):181-189.

- [19]张倩,郑涌.创伤后成长:5·12地震创伤的新视角[J].心理科学进展,2009,(3):623-630.
- [20]汪向东.心理卫生评定量表手册(增订版)[M].北京:中国心理卫生杂志社,1999.
- [21]DIENER E,EUNKOOK M S,RICHARD E L, et al.Subjective well-being: Three decades of progress[J].*Psychological Bulletin*, 1999,(2):276-302.

On the Influences of Time Personality and Stress on College Students' Meaning of Life

XU Hua-chun, YU Shao-ping

(College of Teachers' Education of Sichuan Normal University;
Center of Teacher Education Research in Sichuan, Chengdu, Sichuan 610066, China)

Abstract: This study aimed to investigate the influences of time personality and stress on college students' meaning of life. In particular, 586 college students were investigated with IPV, TMD, MLQ and ASLEC. The results show that: (1) time control, time efficacy can predict the presence of meaning in life positively, and there was a significant interaction between time control and stress; (2) time control and time value can predict the search of meaning of life positively, and there was also a significant interaction between time value and stress.

Key words: College students; time personality; time management disposition; polychronicity; meaning of life; stress

[责任编辑:罗银科]