

文章编号: 1674-8085(2020)01-0102-05

生命意义对大学生学业拖延与抑郁的影响: 有调节的中介效应

焦 卉, *郭检生

(井冈山大学教育学院, 江西, 吉安 343009)

摘 要: 目的 考察大学生学业拖延、生命意义和抑郁之间的关系。方法 采用学业拖延量表、生命意义量表、状态抑郁量表对 497 名大学生进行测量。结果 (1) 学业拖延、生命意义及抑郁的关系之间呈现显著性两两相关; (2) 拥有意义在学业拖延对抑郁的影响中起部分中介作用, 而追寻意义不起中介作用; (3) 性别对生命意义的中介效应起调节作用, 拥有意义在女生学业拖延与抑郁之间起完全中介作用, 而在男生中则不起作用。结论 拥有意义在大学生学业拖延与抑郁中起中介作用, 这一中介作用受到性别的调节。

关键词: 学业拖延 生命意义 抑郁 有调节的中介效应

中图分类号: G444

文献标识码: A

DOI:10.3969/j.issn.1674-8085.2020.01.019

EFFECT OF LIFE MEANING ON COLLEGE STUDENTS' ACADEMIC PROCRASTINATION AND DEPRESSION: THE MODULATORY MEDIATING EFFECT

JIAO Hui, *GUO Jian-sheng

(School of Education, Jinggangshan University, Ji'an, Jiangxi 343009, China)

Abstract Objective: To explore the relationship among college students' academic procrastination, life meaning and depression. **Methods:** By surveying 497 college students with the PASS (procrastination assessment scale-student), the MLQ (life meaning questionnaire), and the depression questionnaire. **Results:** (1) There are pairwise correlated significances among the college students' academic procrastination, life meaning and depression; (2) Their presence of meaning partially mediates their academic procrastination and depression, but their search for meaning doesn't mediate their academic procrastination and depression; (3) The gender moderates the mediating effect of their life meaning, and female's presence of meaning can completely mediate their academic procrastination and depression, but male can't. **Conclusion:** The presence of meaning mediates college students' academic procrastination and depression, which is moderated by the gender.

Key words: academic procrastination; life meaning; depression; modulatory mediating effect

1 问题的提出

学业拖延是大学生中的普遍现象, 其发生比例

约占学生日常生活事件的三分之一, 并且呈逐年上升的趋势^[1]。有研究者从问题行为的角度指出, 学业拖延是学生在学习活动或者学习情境中, 将学业任务延后或推迟完成的行为或者行为倾向^[2], 而长

收稿日期: 2019-07-09; 修改日期: 2019-10-17

作者简介: 焦 卉(1975-), 女, 江西吉安人, 讲师, 硕士, 主要从事心理健康教育(E-mail: ynjiaohui@163.com);

*郭检生(1975-), 男, 江西吉安人, 讲师, 硕士, 主要从事大学生思想政治教育(E-mail: gjs_ken@sina.com)。

期的学业拖延会导致大学生学业成绩下降,甚至会对健康产生不利影响。国内研究者也证实:拖延是一种消极的、不适应行为,会伴有焦虑、抑郁等情绪体验^[3];学业拖延能够预测低自尊和低自我效能感^[4]。但是,2005年Chu和Choi提出了主动性拖延,使得学业拖延具有了积极心理的意味。他们认为主动拖延是指将注意力放在手头的其他重要事情上而有意延迟任务完成的行为,主动拖延是一种适应性的学习方式^[5]。然而,我国研究者丁婷婷等人发现被动拖延与主动拖延都会对学业成绩和情绪产生不利影响^[6]。

弗兰克尔认为,目前大学生许多心理问题(如抑郁、空虚、孤独等)的产生都源于生命意义的缺失^[7]。生命意义感是指人们领会、理解或看到自己生活意义的程度以及觉察到自己生命目的、使命、首要目标的程度^[8],包括拥有意义感和寻求意义感。拥有意义感强调“拥有”的结果,即强调个体在多大程度上认为自己活得有意义;而寻求意义感则强调“寻求”的过程,即强调个体在多大程度上追寻意义。大量研究表明,生命意义体验高的个体具有更高的幸福感和更多的积极情绪,反之则出现消极情绪甚至自杀意念;生命意义寻求与悲伤、愤怒、抑郁等消极情绪呈正相关^[9]。由此可知,生命意义与抑郁具有一定的相关性。甚至,生命意义可以作为认知因素来促进创伤后的心理成长^[10]或者作为压力知觉与心理健康的中介变量^[11]。因此,本研究有理由认为生命意义可以作为认知因素或者中介变量来影响学业拖延与抑郁的关系。

有研究表明,抑郁存在性别差异。我国学者陶沙认为,在考察抑郁的性别差异时应更重视考察个体的抑郁产生机制在不同性别群体间的独特性和一致性^[12]。学业拖延作为影响因素,对大学生抑郁的影响机制有没有受到性别的调节作用需要得到进一步的证实。因此,本研究将考察在男生与女生群体中学业拖延、生命意义与抑郁三者关系的作用机制是否存在差异,以期为大学生的心理健康教育提供更有针对性的实证支持。由于前期研究有关学业拖延与生命意义是否具有性别差异存在争议,所以本研究只探讨性别对生命意义中介作用的后半段的调节作用。

2 研究方法

2.1 被试学生

采用方便取样的方法,抽取江西师范大学、南昌大学、井冈山大学3所大学大一至大四的学生,一共发放问卷560份,回收有效问卷497份,有效率达94%。年龄范围18~24岁,平均年龄 (20.34 ± 1.53) 岁。其中,男生252人(50.7%),女生245人(49.3%)。

2.2 研究工具

2.2.1 学业拖延量表

采用关雪菁编译修订的《学业拖延(PASS)》量表的第一部分^[13]。包括6项任务:撰写学期论文、备考、完成每次的作业、学业管理任务、参加任务、平时在校行为。每项任务都分别从拖延频率、拖延是否带来麻烦以及想降低拖延的程度来自评,采用Likert 5点量表计分。本研究中内部一致性Cronbach's α 系数为0.840,验证性因素分析显示, $\chi^2/df = 2.745$, CFI = 0.957, NFI = 0.935, IFI = 0.958, TLI = 0.926, RMSEA = 0.059。该问卷具有良好的信、效度。

2.2.2 生命意义量表

采用王鑫强在2013年修订的《生命意义感量表(MLQ)中文修订版》^[14]。此量表以Steger等人编制的生命意义感量表为基础表翻译修订而成,分为拥有意义感(the presence of meaning)和寻求意义感(the search for meaning)2个维度,采用7级评分,从1完全不符合到7完全符合。在本研究中,该量表整体内部一致性Cronbach's α 系数为0.843,拥有意义感问卷和寻求意义感问卷 α 系数为0.797、0.837,验证性因素分析显示, $\chi^2/df = 3.566$, CFI = 0.955, NFI = 0.939, IFI = 0.955, TLI = 0.941, RMSEA = 0.072。该问卷具有良好的信、效度^[15]。

2.2.3 状态抑郁量表

采用美国国立精神卫生研究所流行病学研究中心的抑郁量表,共20个条目,其得分越高表明抑郁程度越高。该量表整体内部一致性Cronbach's α 系数为0.795,验证性因素分析显示, $\chi^2/df = 4.379$, CFI = 0.819, IFI = 0.857, TLI = 0.866, RMSEA = 0.083。该问卷的信效度达到建议值^[16]。

2.3 统计分析

采用 spss16.0 对数据进行描述性统计、相关分析;采用 amos17.0 进行中介效应与调节效应检验。

3 结果

3.1 学业拖延、生命意义及抑郁的关系

用 Pearson 积差相关对学业拖延、生命意义及抑郁之间的关系进行相关分析。结果表明(见表 1),学业拖延、抑郁与拥有意义、追寻意义存在显著负相关,学业拖延与抑郁之间存在显著正相关;拥有意义、寻求意义与抑郁存在显著负相关。

表 1 学业拖延、生命意义及抑郁的相关分析 (r)

Table 1 Pearson correlation between academic procrastination, sense of the meaning of life and depression

	$M \pm SD$	1	2	3	4
1 拖延总分	31.01 $\pm$ 6.92	--			
2 寻求意义	24.64 $\pm$ 6.20	-.097*	--		
3 拥有意义	23.47 $\pm$ 5.89	-.181**	.432**	--	
4 抑郁总分	45.70 $\pm$ 7.26	.110*	-.119**	-.187**	--

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$, 下同

3.2 对生命意义在学业拖延与抑郁之间的中介作用分析

为了进一步考察变量间的关系及作用机制,建构以学业拖延为自变量,追寻意义与拥有意义为中介变量,抑郁为因变量的结构方程模型(见图 1)。以极大似然估计法考察模型与数据的拟合情况,结果发现该模型各项拟合指数比较理想(见表 2),说明该模型得到了数据支持,该模型是可以接受的。

表 2 结构方程模型的拟合指数

Table 2 The fitting index of structural equation modeling

χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	CFI	NFI	IFI	TLI	RFI
8.217	3	2.739	0.059	0.971	0.957	0.972	0.904	0.856

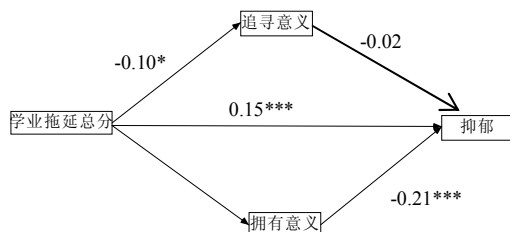


图 1 追寻意义与拥有意义在学业拖延与抑郁之间的中介作用模型

Fig.1 The model of mediating effect of search for meaning and presence of meaning on academic procrastination and depression

具体而言(见图 1),大学生的学业拖延总分能预测其抑郁状态($P < 0.001$),并能通过拥有意义间接影响抑郁($P < 0.001$),但不能通过追寻意义来间接影响抑郁($P > 0.05$),这表明拥有意义在学业拖延与抑郁之间起部分中介作用,中介效应为 0.0378(见表 3),其 95%Bootstrap 置信区间值为 [0.02, 0.051],置信区间不包含 0,则中介效应达到显著性水平^[17],中介效应占总效应的 20.13%。

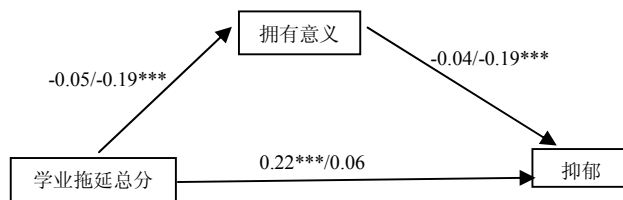
表 3 学业拖延对抑郁的效应分解

Table 3 Effect decomposition of procrastination on depression

影响路径	直接效应	间接效应
学业拖延→抑郁	0.15	
学业拖延→拥有意义→抑郁		-0.18 $\times$ -0.21=0.0378

3.3 性别的调节作用分析

为探讨性别在大学生学业拖延、拥有意义、抑郁的关系上是否起调节作用,进一步采用结构方程模型的多群组分析(见图 2)。对大学生学业拖延、拥有意义、抑郁建立非限制性的模型及限制性模型进行比较(根据 Δdf 和 $\Delta \chi^2$ 的显著性来确定模型的接受性^[18]),结果(见表 4)表明,与限定模型相比,非限定性模型指标匹配得更好。接下来对非限定性模型重新运算,得出路径系数。



(注:第一个数据是男生的标准系数,第二个数据是女生的标准系数)

图 2 性别调节作用的多群组分析模型

Fig.2 The multi-groups analysis model of the gender moderation effect

表 4 跨群组的结构方程模型的拟合指数

Table 4 The fitting index of structural equation modeling cross groups

	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	CFI	NFI	Δdf	$\Delta \chi^2$
非限制模型	2.4	2	1.2	0.020	0.998	0.986	2	29.886
限制模型	32.286	4	8.072	0.120	0.825	0.814		

具体来说,男生的学业拖延能显著预测其抑郁,女生的学业拖延则是完全通过拥有意义间接影响抑郁。这表明,性别在学业拖延、拥有意义及抑

郁之间的中介关系上发挥了调节作用,拥有意义的中介作用仅发生在女生身上。

4 讨论

4.1 学业拖延、生命意义及抑郁的关系

在本研究中,学业拖延、追寻意义与拥有意义及抑郁之间呈现显著性两两相关,这与以往研究结果基本一致^[19-22]。一方面,大学生学业拖延越严重,其抑郁水平越高。长期的拖延会增加大学生的学业压力,进而产生情绪困扰,形成抑郁情绪。另一方面,追寻意义与拥有意义水平越高,其抑郁情绪越低。弗兰克尔认为,如果人们认为自己的生命具有意义,那么在任何困境中都能活下去^[23]。同样,大学生如果认为自己人生有意义,那么能够将学业拖延带来的压力化解并变成学习的动力,继而避免情绪低落和产生抑郁。

4.2 对生命意义在学业拖延与抑郁之间的中介作用分析

本研究通过中介效应检验发现,拥有意义在学业拖延对抑郁的影响中起部分中介作用。然而,追寻意义不起中介作用。

虽然学业拖延给大学生带来很大的压力,但同样经历学业拖延,有些大学生仍然能适应良好,没有产生抑郁情绪。究其原因,可能与生命意义有关,因为生命意义是积极因子,归属于积极心理学范畴,对其心理健康起到积极的维护作用^[24]。因此,生命意义作为积极的认知对人们负性情绪的产生起到缓冲作用。弗兰克尔认为生命意义在困难的环境中帮助人们有效应对环境^[23]。国内的研究表明高生命意义感的青少年的心理幸福感、生活满意度及积极情感得分均高于低分组^[25]。甚至还发现:增强存在生命意义感和寻找生命意义感可增强创伤后成长的程度^[26]。

拥有意义与追寻意义是两个既相互依赖又相互独立的维度^[27]。拥有意义作为生命意义的认知维度,体现了人的价值观和意义观,强调的是“拥有”的结果;而追寻意义作为生命意义的动机维度,激发、维持并指向生命意义,强调的是“追寻”的过程^[24]。而生命意义寻求既有健康的也有不健康的动机根源。健康的意义寻求使得人们在应对生命的挑战中获得领悟,而不健康的意义寻求使得个体

无法应对或解决消极的或者有挑战性的事件^[28]。大量研究表明,追寻意义相对于拥有意义来说对人的情绪的影响较弱些,甚至要通过拥有意义才能起作用的^[29]。这足以解释为什么本研究中追寻意义对大学生的学业拖延与抑郁之间不存在中介效应。

4.3 性别的调节作用分析

本研究发现,在女生群体中拥有意义可以中介学业拖延对抑郁的影响,而在男生群体中则不能。这说明拥有意义对抑郁的中介作用受到性别的调节,学业拖延对抑郁的影响是有调节的中介效应,即该模型更适合女生。这一结果得到相关的元分析的证实^[30]。女生一般比较敏感、情绪体验较深,情绪变化明显,在面对压力时容易胡思乱想,会联想到人生价值,评价人生是否拥有意义,进而激发或者减少抑郁情绪。相对来说,男生在认知风格上偏向于以“事”为中心^[31],对学业拖延的认识更少涉及到人生意义层面,只是认为学业拖延带来学习压力,影响其学业成绩,从而导致抑郁情绪。

4.4 对教育实践的启示

学业是大学生生活中很重要的组成部分,由学业拖延导致的不良情绪严重影响了大学生心理健康。本研究发现了“拥有意义”这一积极认知在学业拖延对抑郁影响的中介机制,这对改善大学生抑郁、提高大学生心理健康教育实践具有一定的启示作用。一方面,对大学生抑郁的干预可以从提高大学生的学习动机、专业兴趣着手,减少学业拖延事件、降低学业压力;另一方面可以从提高大学生生命意义的意识入手,将其纳入大学生成长教育内容,实施生命教育,认识生命意义、感知生命意义及拥有生命意义。在个别心理辅导中,可以参照弗兰克尔的意义疗法^[23],或者引导学生发现生命的意义,让他们深深地意识到自己作为大学生应该完成学业的责任,从而降低其学业拖延;或者引导他们认识到“学业拖延”这一存在也是有意义的,从而帮助学生接纳压力,降低其焦虑与抑郁。同时,还要根据学生的性别采取针对性举措,从根本上减少和降低学业拖延事件导致的抑郁症状。

5 小结

1) 学业拖延、生命意义及抑郁的关系之间呈现显著性两两相关;

2) 拥有意义在学业拖延对抑郁的影响中起中介作用;

3) 拥有意义对抑郁的中介作用受到性别的调节, 学业拖延对抑郁的影响是有调节的中介效应。

参考文献:

- [1] 李晓东,关雪菁,薛玲玲. 拖延行为的心理学分析[J]. 高校教育管理,2007,1(3):67-70.
- [2] Lay C, Schouwenburg H. Trait procrastination, time management and academic behavior[J]. Journal of Social Behavior and Personality, 1993, 4: 647-662.
- [3] 吴进华. 师范大学生学习拖延特点及其团体干预研究[D]. 漳州:漳州师范学院,2010.
- [4] 包翠秋. 大学生拖延行为与自尊、自我效能感的关系研究--归因方式的中介效应分析[D]. 重庆:西南大学,2007.
- [5] Chun Chu A H, Chio J N. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance[J]. The Journal of Social Psychology, 2005, 145(3): 245-246.
- [6] 丁婷婷,余秀兰,龚雪. 大学生学业拖延类型的比较研究——自我调节学习理论视角[J]. 教育学术月刊,2015(10): 87-92.
- [7] 贾祥林,石春. 从生命意义的视角看当代大学生的心理健康及其教育[J]. 黑龙江高教研究,2007(9):142-145.
- [8] Steger M F, Snyder C R, Lopez S J. Handbook of positive psychology[M]. New York: Oxford University Press, 2009: 679-687.
- [9] 李旭. 感恩对大学生负性生活事件与生命意义感的影响:有调节的中介效应[J]. 中国特殊教育,2016,189(3): 58-63.
- [10] 熊朋迪,杨乐,祝卓宏. 青少年的创伤后成长与生命意义感、经验性回避[J]. 中国心理卫生杂志,2015,29(1): 40-46.
- [11] 殷琳. 研究生生命意义与压力知觉、心理健康的关系研究[D]. 昆明:云南师范大学,2015.
- [12] 陶沙. 乐观、悲观倾向与抑郁的关系及压力、性别的调节作用[J]. 心理学报,2006,38(6):886-901.
- [13] 关雪菁. 折扣机制与任务性质对学业拖延行为的影响研究[D]. 长春:东北师范大学,2006.
- [14] 王鑫强. 生命意义感量表中文修订版在中学生群体中的信效度[J]. 中国临床心理学杂志,2013,21(5):764-767.
- [15] 王鑫强,游雅媛,张大均. 生命意义感量表中文修订版在大学生中的信效度及与心理素质的关系[J]. 西南大学学报:自然科学版,2016,38(10):161-167.
- [16] 吴明隆. 结构方程模型——AMOS 的操作与应用[M]. 重庆:重庆大学出版社,2009:240-384.
- [17] 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.
- [18] 苏霞,王树青. 大学生的人格特质与焦虑的关系:中介效应与调节效应[J]. 中国特殊教育,2014,(5):81-86.
- [19] Johnson J L, Bloom A M. An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination[J]. Personality and Individual Difference, 1995, 18: 127-133.
- [20] Saddler C D, Sacks L A. Multidimensional perfectionism and academic procrastination: relationship with depression in university students[J]. Psycho Rep, 1993, 73: 863-871.
- [21] 赖雪芬,鲍振宙,王艳辉. 生命意义与青少年抑郁的关系:自尊的中介作用[J]. 心理研究,2016,9(2):28-34.
- [22] 刘明娟,李然,肖海雁. 医学生生命意义感和抑郁情绪的关系[J]. 大同大学学报:自然科学版,2012,28(6): 37-39.
- [23] 弗兰克尔. 活出生命的意义[M]. (美) 维克多·弗兰克尔著,吕娜译. 北京:华夏出版社,2010.
- [24] 杨谦,程巍,贺文洁,等. 追求意义能带来幸福吗[J]. 心理科学进展,2016,24(9):1496-1503.
- [25] 沈清清,蒋索. 青少年生命意义感与幸福感[J]. 中国心理卫生杂志,2013,27(8):634-640.
- [26] 熊朋迪,杨乐,祝卓宏. 青少年的创伤后成长与生命意义感、经验性回避[J]. 中国心理卫生杂志,2015,29(1): 40-46.
- [27] 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.
- [28] Reker G T. Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span[M]. Thousand Oak, CA: Sage Publications, 1999: 39-58.
- [29] 张敏. 大学生生命意义与主观幸福感的关系研究[J]. 黑龙江高教研究,2017,282(10):136-139.
- [30] 靳宇倡,何明成,李俊一. 生命意义与主观幸福感的关系:基于中国样本的元分析[J]. 心理科学进展,2016,24(12): 1854-1863.
- [31] 彭贤,马素红,李秀明. 大学生认知风格的性别差异[J]. 中国健康心理学杂志,2006,14(3):299-301.