

小学生抑郁和拖延的关系研究

杨瑞娜 王志寰

浙江师范大学

DOI:10.12238/er.v4i9.4194

[摘要] 为探讨小学生抑郁和拖延之间的关系,运用《儿童抑郁量表》、《一般拖延量表》对3997名小学生进行调查。研究发现:(1)拖延存在性别和年级差异、抑郁存在年级差异;(2)抑郁和拖延相关显著($p<0.01$)。

[关键词] 小学生; 抑郁; 拖延

中图分类号: G455 文献标识码: A

Study on the Relationship between Depression and Procrastination in Primary School Students

Ruina Yang Zhihuan Wang

Zhejiang Normal University

[Abstract] In order to explore the relationship between depression and procrastination in primary school students, 3,997 primary school students were investigated with Child Depression Scale and General Procrastination Scale. The findings are as follows: (1) There are gender and grade differences in procrastination and grade differences in depression; (2) Depression is significantly correlated with procrastination ($p<0.01$).

[Key words] primary school students; Depression; procrastination

引言

拖延是指虽然能想象到延迟行为会导致不良后果,并伴随不良的情绪反应,个体仍自愿推后开始或完成某种预定任务的行为,其本质是一种自我控制不良或调节失败的行为^[1]。维也纳的经济学家Peter认为当偶然出现的拖延行为渐渐变多,逐步养成习惯性后,导致拖延出现的因素将成为暗示,与个人从拖延中得到的利益一起构成习惯回路^[2],即形成了拖延的习惯。小学时期是个体发展的重要时期,是学习态度初步和个性及良好习惯的塑造期。因此调查影响小学生拖延的因素,减少其拖延行为,养成良好习惯,对其学业成就和未来发展极为重要。

抑郁作为一种常见的负面情绪,其特点是情绪低落、思维迟缓、缺少兴趣,在行动上表现为运动迟缓、工作效率下降。资源保护理论认为人们总是努力维持、保护和建造其珍贵的资源,资源的缺损会使个体产生威胁感,而类似接受负面事件存在的资源的缺失会更易引发个体焦虑、抑郁

等负面情绪,并在任务完成过程中耗费更多的情绪调控资源^[3],个体为了保护资源会选择暂时回避任务,即出现拖延行为。

过往关于拖延和抑郁的研究大多以中高大学生为被试,且对小学生的研究更多集中于学业情绪而非抑郁倾向,且过往研究样本数都较少,缺乏代表性。因此本研究将调查大量样本,在此基础上对小学生的抑郁和拖延的关系进行研究。

1 方法

1.1 被试

向7个小学,3至6年级共103个班的学生进行调查,回收问卷4251份,有效问卷剩余3997份,问卷有效率为94.9%。当中女生1869人,男生2128人;3年级1183人,4年级965人,5年级1066人,6年级783人;年龄为8~13岁,平均年龄9.85±1.16岁。

1.2 研究工具

(1) 儿童抑郁量表。量表由芬德里希等编制^[4],由20项条目组成,单一个维度,包含抑郁的六个主要症状,采用4点计分,

最低分为0,最高分为3。所有题目分数之和即为量表得分,分数越高,抑郁倾向越明显。本研究中量表的克伦巴赫 α 系数为0.85。(2) 一般拖延量表。量表由雷编制^[5],为单一维度,由20个题目组成,10个反向计分题目,采用5点计分,题目分数相加得到总分,得分越高则拖延行为越多。本研究中量表的克伦巴赫 α 系数为0.73。

1.3 数据处理与分析

采用SPSS 26.0录入、整理数据并分析。

2 结果与分析

2.1 抑郁在性别上的差异

采用独立样本t检验,对抑郁在性别上的差异进行检验,结果显示小学生的抑郁得分在性别上有显著差异($t=-7.44$, $p<0.001$),男生的抑郁倾向比女生明显。(参见表1)。

表1 抑郁在性别上的差异

变量	人数	均值	标准	t 值
性别	女 1869	43.53	10.98	-7.44***
	男 2128	46.17	11.38	

表2 抑郁和拖延在年级上的差异

	变量		人数	均值	标准差	F 值
抑郁	年级	3	1183	18.42	9.82	7.17***
		4	965	18.31	10.41	
		5	1066	17.72	11.17	
		6	783	16.30	11.69	
拖延	年级	3	1183	45.40	11.12	2.7*
		4	965	43.32	11.09	
		5	1066	44.67	11.26	
		6	783	44.09	11.70	

注: * $P < 0.05$, 下同。

注: *** $P < 0.01$, 下同。

2.2 抑郁和拖延在年级上的差异

采用单因素方差分析,对抑郁和拖延在年级上的差异进行检验,结果显示抑郁在年级上有显著差异($F=7.17, p < 0.001$),事后多重比较结果显示,6年级学生的得分均高于其他年级,即6年级学生表现出更少的抑郁倾向。拖延在年级上存在显著差异($F=2.70, p < 0.05$),事后多重比较结果显示6年级学生的得分比3年级和4年级的低,说明6年级学生的拖延行为更少。(参见表2)

2.3 各变量的描述性统计

对抑郁和拖延得分进行描述性统计分析,发现小学生的抑郁得分不高,总体抑郁情绪较少。拖延得分在中等水平,说明小学生存在拖延行为,但拖延程度不高。皮尔逊积差相关分析表明,抑郁与拖延呈正相关($r=0.42, p < 0.01$)。(参见表3)

表3 抑郁与拖延的描述统计和相关分析

	M±SD	1	2
抑郁	17.8±10.74	1	
拖延	44.93±11.27	0.42**	1

注: $N=3997$; ** $P < 0.01$ 。

3 讨论

分析表明,抑郁在性别上有显著差异,男生比女生表现出更多的抑郁倾向,究其原因,在小学时代,女生的身心发展

比男生快,在交友和交流方面占优势,男生较少跟朋友、家人谈及内心的想法,这可能导致男生将情绪压在心里,得不到疏解,女生会较愿意将内心的情绪跟他人述说,以排解情绪压力。抑郁和拖延在年级上有显著差异,6年级学生的比其他年级的学生表现出更少的抑郁情绪,且其拖延行为比3年级和4年级的少,其可能的原因是6年级的学生处于升学压力下,不得不将更多的时间和精力投入到备考中,及时完成学习任务,且6年级的学生年龄较大,有比较好的自我控制能力,能比较及时的发现自身问题并进行调节。而3年级的学生还处于幼儿向儿童转变的转折期,尚在适应学校学业生活的改变,因此会表现出不同程度的抑郁和拖延。这提示我们要多关注学生在性别上的差异,也要多留意低年级学生的整体状态。

描述统计的结果表明小学生存在拖延行为,总体程度不高,但仍需对存在拖延行为的学生给予引导。学生体验到的抑郁情绪较少,但相关分析结果显示抑郁与拖延呈显著正相关,即当个体体验到的抑郁情绪越多,其拖延程度越高,而越多的拖延行为会导致个体产生更多的抑郁情绪。情绪作为一种反应个体内部需求的信息会影响个体对特定任务的评估,如果任务导致了个体产生了消极情绪,那么个体将会产生回避倾向推迟进

行任务^[6]。这说明学生在发现自身情绪出现问题的时候要及时告知父母或老师,以解决情绪问题;学生家长和老师应积极关注学生的心理健康,尤其是在班级中处于边缘地带和情绪易感及已有问题的学生,及时帮助这类学生走出困境,从而减少拖延,按时完成学业任务。另外,要多鼓励小学生进行户外运动,环境的转变有利于个体补充其在学习生活中消耗的资源,从而更好地进行学习和生活。

[参考文献]

- [1]Steel P.The nature of procrastination:a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.[J].Psychological Bulletin,2007,133(1):65-94.
- [2]Peter F.Drucker.The effective executive.[M]Harper Colophon Books,2007,255(6),265-266.
- [3]Kuba K,Scheibe S.Let it be and keep on going!Acceptance and daily occupational well-being in relation to negative work events[J].Journal of Occupational Health Psychology,2016,22(1):59.
- [4]Fendrich,M,Weissman,M.M, & Warner,V.Screening for depressive disorder in children and adolescents: validating the center for epidemiologic studies depression scale for children[J].American Journal of Epidemiology,1990,131(3):538-551.
- [5]Lay C H.At last, my research article on procrastination[J].Journal of Research in Personality 1986,20(4):474-495.
- [6]张顺民,冯廷勇.拖延的认知神经机制与基因:行为-脑-基因的多角度研究[J].心理科学进展,2017,25(003):393-403.