

# 特质拖延与大学生抑郁:有调节的中介模型\*

杨晓凡<sup>1</sup>, 楚啸原<sup>2</sup>, 张玲<sup>3</sup>, 帕丽扎提·木合塔尔<sup>4</sup>, 胡平<sup>4</sup>

(1. 天津商业大学法学院心理学系, 天津 300134; 2. 北京邮电大学经济管理学院, 北京 100876;

3. 重庆第二师范学院教师教育学院, 重庆 400065; 4. 中国人民大学心理学系, 北京 100872)

**摘要:**为探讨特质拖延对大学生抑郁的影响,以及自我同情和领悟社会支持在二者关系中的作用,对874名在校大学生开展了问卷调查。结果发现:(1)特质拖延显著正向预测抑郁;(2)自我同情在特质拖延与抑郁之间起部分中介作用;(3)领悟社会支持在特质拖延预测抑郁的直接路径和前半段中介路径中起调节作用。随着领悟社会支持水平的提高,特质拖延对抑郁的直接效应有所下降,而对自我同情的负向预测有所增强。研究发现增进了拖延对抑郁影响机制的理解,并为有效降低大学生抑郁提供了应用建议。

**关键词:**特质拖延;抑郁;自我同情;领悟社会支持;大学生

**中图分类号:**B848

**文献标志码:**A

**文章编号:**1003–5184(2025)02–0160–07

## 1 引言

抑郁是困扰当代大学生最主要的心理问题之一。处于重要过渡时期的大学生,面临着学业、就业和人际方面的多重压力,若处理不当很容易产生抑郁情绪。调查数字显示大学生抑郁的发生率高于一般人群,且呈快速上升趋势(时勘等,2024),因此对抑郁的影响因素及形成机制展开探索,对于科学的预防和疏导大学生抑郁具有重要意义。以往研究从外部环境和个体素质的角度对抑郁的成因进行了较多探讨。其中,大学生群体中普遍存在的拖延现象,是抑郁的重要风险因素(Jochmann et al., 2024)。拖延是指即使意识到可能的负性后果,仍然主动延迟或回避达成目标所必需行为的现象(Steel, 2007)。特质拖延(也称慢性拖延)作为一种相对稳定的人格特征,指的是对各类目标任务进行非必要推迟的稳定反应模式(Sirois, 2014; Stainton et al., 2000)。特质拖延不仅会影响大学生的学业表现,也会危害其身心健康(Sirois et al., 2003; Stead et al., 2010),导致焦虑和抑郁情绪的出现。

许多研究揭示了特质拖延与抑郁之间存在稳定的关联(Constantin et al., 2018; Jochmann et al., 2024),但目前对二者间中介和调节因素的理解还十分有限。Sirois等人(2003)提出的拖延-健康模型认为某些间接路径在拖延对身心健康的负面影响

中发挥着关键作用。这些路径既包括行为的,也涉及心理层面的过程。已有研究探讨了消极的情绪和认知因素在拖延对心理健康的负面影响中扮演的角色(Aftab et al., 2017; Flett et al., 2016; Jochmann et al., 2024),而较少关注积极心理变量在其中的作用。高特质拖延者由于自我调节能力不足,可能会使其积极心理素质受损,进而影响心理健康。自我同情是个体能以友善、理解和接纳的态度对待自己的倾向(Neff, 2003),存在着普遍的个体差异并且与心理健康密切相关,可能是拖延与抑郁之间的重要桥梁。因此,研究将首先探讨自我同情在特质拖延与抑郁关系间的中介作用。此外,社会支持作为一种重要的人际资源,在抑郁形成的路径上能否起到特定的调节作用,也值得进一步考察。

### 1.1 自我同情的中介作用

自我同情包含自我友善(对自我批评)、正念(对过度确认)和普遍人性(对孤立感)三个成分,分别指面对失败或遭受苦难时能对自己表达善意和理解;能够以非评判的态度看待自身不足;并将自身经历视为人类共同体验的一部分(Neff, 2003)。作为包含多种认知和情绪应对方式的复合心理品质,自我同情能够使个体从内部产生自我关怀和建设性的积极力量。研究表明自我同情与自尊、自我效能感存在密切关联(Soysa & Wilcomb, 2015),是心理健

\* 基金项目:天津市教科委科研项目(2023SK056)。

通信作者:杨晓凡, E-mail: 493210186@qq.com; 胡平, E-mail: huping@ruc.edu.cn。

康的重要保护者。

有学者指出能够对自己施以善意和关怀源自于积极的自我概念(Barnard & Curry, 2011),而频繁拖延则会使个体专注于负面的自我信息并陷入自我怀疑之中(Flett et al., 2016),这将损害其自我同情能力。根据拖延的自我调节失败理论(Balkis & Duru, 2016),高特质拖延者不仅缺乏完成目标所需的自我控制资源,也更乐于参与分心活动来获得即时满足(Sirois & Pychyl, 2013; Steel, 2007)。虽然拖延能使个体在短期内免于从事需要消耗自控资源的任务并获得暂时满足,但长期来看这种回避型应对策略则会严重阻碍目标任务的完成,并引发针对自身拖延行为及其负面后果的自我批评、使个体陷入自我攻击和自我贬低之中,进而影响其积极自我概念(McCown et al., 2012)。从自我同情的不同成分上看,由于高特质拖延者倾向于对其拖延行为及其负面后果进行过度反刍(Flett et al., 2016; Stainton et al., 2000),他们将很难以平衡、客观的心态体验当下,导致过度确认的增加和正念水平的降低。此外,高特质拖延者在社交领域往往也存在拖延问题(Ferrari et al., 1999; Sirois & Pychyl, 2013),也经常由于无法按时完成任务而被他人所孤立和冷落。缺乏必要的人际互动和社会接纳会催生孤独感,使个体难以将自我置于更为广阔的人性背景中从而认识到自己与他人之间的普遍联系和相似性,导致对自身局限性的过分关注,由此拖延将导致孤立感的增加。综上,特质拖延可能负向预测自我同情。

另一方面,自我同情与抑郁存在密切相关。高自我同情者能够在意识到自身不利处境的同时给予自己充分的理解和关怀,不执着于对自我遭遇的反刍(Bakker et al., 2019),并从他人的相似经验中获得平衡感(金国敏等, 2020),这将减少抑郁的发生。相反,低自我同情者则容易陷入到对挫折和失败的过度反刍当中,他们会执着于自身的不幸,进行更多的自我批评而非以平衡、包容和接纳的心态看待这些遭遇,从而大大增加抑郁的风险。实证研究发现高自我同情者抑郁水平更低(Soysa & Wilcomb, 2015; Zhang et al., 2019);纵向证据进一步表明自我同情能够显著负向预测未来的抑郁症状(Raes, 2011)。结合以上分析,推测自我同情将在特质拖延和抑郁之间起中介作用。

### 1.2 领悟社会支持的调节作用

领悟社会支持指的是个体主观感受到的被他人

支持的程度(叶俊杰, 2006),可能是特质拖延与抑郁关系中的一个调节因素。根据自我调节不当假说,拖延可被理解为通过逃避或推迟目标任务来获得暂时满足的一种非适应性情绪调节策略(Sirois & Pychyl, 2013)。在压力应对视角下,由于社会支持能够提供情感、物质和信息资源(Jeon et al., 2016),感知到较高的社会支持将会促进个体对任务导向以及情绪导向应对策略的使用(Dwyer & Cummings, 2001; Jeon et al., 2016),共同应对生活中的压力和挑战。然而对于高特质拖延个体来说,领悟社会支持可能会强化他们对不同应对策略的使用:偏好短期享乐的高特质拖延者将更倾向利用社会支持作为其情绪调节的手段,下调由拖延引发的消极情绪。研究表明领悟社会支持不仅能够降低抑郁水平(叶俊杰, 2006),而且可有效缓冲特质拖延对抑郁的影响(Wang et al., 2019)。另一方面,社会支持带来的情感满足可能会降低高特质拖延者对任务导向策略的使用。由于特质拖延与较低的尽责性有关(Zarrin et al., 2020),同时与工具性支持寻求显著负相关(Verešová, 2013),社会支持的可得性可能会使高拖延者更多的将责任分担或转移给他人,从而降低自己解决问题和完成任务的动力。无法依靠自己的努力接近目标会引发更为强烈的挫败感、自我批评并加剧反刍(Flett et al., 2016),据此推测领悟社会支持的提高反而会加剧高特质拖延者自我同情的下降。

### 1.3 研究假设

综上,拟构建一个有调节的中介模型来探讨特质拖延与抑郁的关系,以及自我同情和领悟社会支持在其中的作用(见图1),并作出如下假设:

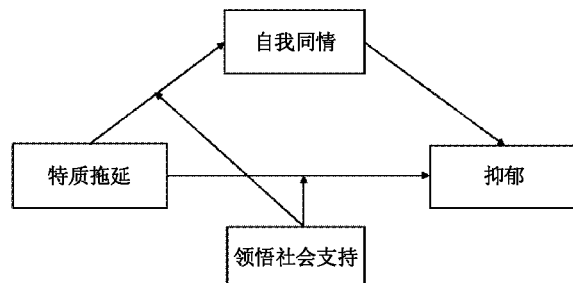


图1 有调节的中介模型图

H1:自我同情在特质拖延和抑郁的关系间起中介作用;

H2a:领悟社会支持在特质拖延对抑郁的直接预测中起缓冲作用;

H2b:领悟社会支持加剧特质拖延对自我同情的负向预测。

## 2 方法

### 2.1 被试

采取线上填写的方式,对河北省某大学的在校大学生进行集体施测。共回收问卷 986 份,其中有效问卷 874 份,有效率为 88.64%。其中男生 202 人,女生 672 人;平均年龄为 19.54 岁( $SD = 2.16$ )。

### 2.2 工具

#### 2.2.1 特质拖延

采用 Lay (1986) 编制的一般拖延量表,共包含 20 个项目,采用 1~5 五点计分,总分越高代表特质拖延程度越高。该量表是目前最为广泛使用的特质拖延量表之一 (Sirois, 2014)。实测问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.80。

#### 2.2.2 抑郁

采用 Lovibond 编制,龚栩等人 (2010) 修订的抑郁-焦虑-压力量表中的抑郁分量表来测量个体的抑郁水平。7 个题项,采用 0~3 四点计分,总分越高代表抑郁水平越高。实测问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.90。

#### 2.2.3 自我同情

采用 Neff 编制, Raes (2011) 改编的简版自我同情量表 (SCS-SF) 测量自我同情水平。共有 12 个项目,采用 1~5 五点计分。量表由自我友善、普遍人性和正念三个维度构成,对测量自我批评、孤立感

和过度确认的题目进行反向记分后,总分越高表示自我同情水平越高。实测问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.82。

#### 2.2.4 领悟社会支持

采用 Wen 和 Lin (2012) 编制的领悟社会支持量表。该量表测量了学生群体对感受到的父母支持、老师支持和朋友支持的主观评定,共包含 11 个项目,采用 1~5 五点计分,总分越高说明个体的领悟社会支持水平越高。实测问卷的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.91。

### 2.3 数据处理

采用 SPSS 24.0 进行共同方法偏差检验和相关分析;采用 SPSS - PROCESS 插件 (Hayes, 2013) 进行中效应检验以及有调节的中介模型检验。

## 3 结果

### 3.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验方法进行共同方法偏差检验 (周浩, 龙立荣, 2004), 结果表明共有 10 个因子的特征值大于 1, 其中第一个因子解释的变异量为 23.50%, 小于 40% 的临界标准, 因此不存在严重的共同方法偏差问题。

### 3.2 各变量的相关分析

特质拖延与自我同情呈显著负相关, 与抑郁呈显著正相关; 自我同情与抑郁之间呈显著负相关。领悟社会支持与特质拖延、抑郁之间呈显著负相关, 与自我同情显著正相关。具体结果见表 1。

表 1 各变量间的相关分析

	$M \pm SD$	1	2	3	4
1. 特质拖延	$2.70 \pm 0.50$	1			
2. 自我同情	$1.93 \pm 0.62$	$-0.40^{***}$	1		
3. 抑郁	$1.82 \pm 0.68$	$0.43^{***}$	$-0.46^{***}$	1	
4. 领悟社会支持	$2.80 \pm 0.73$	$-0.37^{***}$	$0.39^{***}$	$-0.48^{***}$	1

注:  $N = 874$ ,  $***p < 0.001$

### 3.3 特质拖延与抑郁: 有调节的中介模型检验

首先, 采用 SPSS - PROCESS 插件中的模型 4 进行中效应检验。控制了性别、年龄、年级的影响后, 特质拖延显著正向预测了大学生的抑郁 ( $\beta = 0.42, t = 13.99, p < 0.001$ )。纳入中介变量自我同情后, 自我同情显著负向预测大学生抑郁 ( $\beta = -0.34, t = -11.04, p < 0.001$ ), 且特质拖延对抑郁的预测作用仍保持显著, 尽管效应量有所下降 ( $\beta = 0.29, t = 9.23, p < 0.001$ )。同时, 特质拖延显著负

向预测大学生的自我同情 ( $\beta = -0.40, t = -12.94, p < 0.001$ )。偏差校正的 Bootstrap 检验表明, 自我同情的中介效应显著, 效应值为 0.14, 95% 置信区间为  $[0.02, 0.11]$ , 中介效应占总效应的 32.46%。以上结果表明自我同情在特质拖延与大学生抑郁之间起到了部分中介作用, 验证了 H1。

其次, 采用 SPSS - PROCESS 插件中模型 8 进行有调节的中介模型检验。控制了性别、年龄、年级, 将领悟社会支持作为调节变量加入模型, 结果表明

特质拖延与领悟社会支持的交互项对抑郁的预测作用显著( $\beta = -0.10, t = -3.98, p < 0.001$ ),特质拖延与领悟社会支持的交互项对自我同情的预测也显

著( $\beta = -0.16, t = -5.76, p < 0.001$ ),见表 2,说明领悟社会支持在特质拖延影响大学生抑郁的直接和前半段间接路径中起调节作用。

表 2 有调节的中介模型检验

回归方程		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	$\beta$	<i>t</i>
自我同情		0.51	0.26	50.39***		
	特质拖延				-0.26	-7.91***
	领悟社会支持				0.25	7.96***
	特质拖延 × 领悟社会支持				-0.16	-5.76***
抑郁		0.62	0.38	75.86***		
	自我同情				-0.29	-9.19***
	特质拖延				0.24	7.70***
	领悟社会支持				-0.29	-9.47***
	特质拖延 × 领悟社会支持				-0.10	-3.98***

注:各变量均进行标准化后带入回归方程;\*\*\* $p < 0.001$

进一步简单斜率分析显示,社会支持较低时( $M - 1SD$ ),特质拖延对抑郁具有显著的正向预测( $simple\ slope = 0.34, t = 8.04, p < 0.001$ );社会支持较高时( $M + 1SD$ ),特质拖延虽然也对抑郁产生了正向预测,但效应有所下降( $simple\ slope = 0.13, t = 3.51, p < 0.001$ ),表明随着领悟社会支持的提高,特质拖延对抑郁的直接预测有所下降(图 2),验证了 H2a。其次,当社会支持较低时( $M - 1SD$ ),特质拖延对自我同情具有显著的负向预测作用( $simple\ slope = -0.09, t = -1.99, p < 0.05$ );当社会支持较高时,特质拖延对自我同情的负向预测有所加强( $simple\ slope = -0.42, t = -11.19, p < 0.001$ ),即随着社会支持的提高,特质拖延对自我同情有更强的预测作用(图 3),H2b 得以验证。最后,在领悟社会支持的不同水平上,对自我同情的中介效应进行了检验。在低社会支持水平上,自我同情的中介效应值为 0.03,95% 置信区间为 $[-0.01, 0.07]$ ,其中介效应不显著;在高社会支持水平上,自我同情的中介效应值为 0.12,95% 置信区间为 $[0.09, 0.16]$ ,表明随着领悟社会支持的增加,特质拖延更容易通过降低自我同情进而导致抑郁。

4 讨论

首先,结果发现在特质拖延与大学生抑郁的关系中,自我同情起到了部分中介作用。高特质拖延个体由于自我调节问题,经常不能满足自身和外界

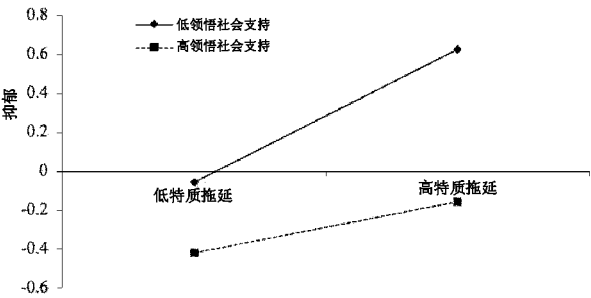


图 2 领悟社会支持在特质拖延与抑郁之间的调节作用

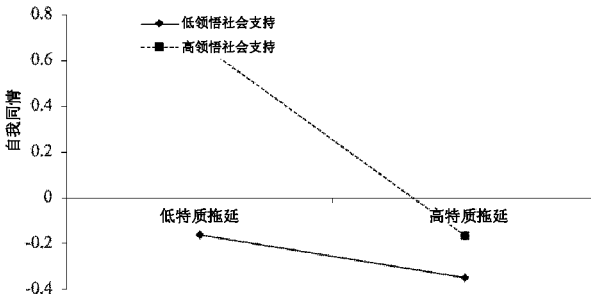


图 3 领悟社会支持在特质拖延与自我同情之间的调节作用

提出的要求。这将引发一系列负性认知 (Flett et al., 2016),以及负性情绪体验 (Sirois, 2014),已有研究探讨了这些消极心理因素在抑郁形成中的作用 (Aftab et al., 2017)。以上结果表明自我同情这一积极心理变量也是特质拖延引发抑郁的重要中介机制,丰富了拖延-健康模型 (Sirois et al., 2003)。

由于无法进行有效的自我调节,高特质拖延个

体难以实施目标导向的行为而经常延迟任务的完成甚至导致失败,面对拖延的负面结果又倾向于进行自我批评和自我贬损 (McCown et al., 2012),长此以往这些频繁的自我否定将威胁其积极自我概念 (Sirois, 2014),导致自我同情的下降。研究发现特质拖延会引发频繁的针对自身拖延行为及其消极后果的反刍 (Flett et al., 2016),这使得个体无法以平衡的心态看待现实情况,难以用客观的视角觉察当下,从而降低其正念水平。与之相伴的焦虑、悔恨等负面情绪也会加剧自我批判等负性思维 (Constantin et al., 2018),进一步降低自我同情水平。此外,高特质拖延者不仅受困于与拖延有关的消极认知,其不良行为模式还会影响正常的社会交往,无论是学习、工作上的还是对社交活动本身的拖延都会影响个体的人际关系,造成人际疏离并增加孤独感 (Ferrari et al., 1999; Johansson et al., 2023)。由此,特质拖延将通过降低自我同情水平进而对个体的心理健康产生负面影响,增加抑郁的风险。

其次,领悟社会支持在特质拖延影响抑郁的直接路径和前半段中介路径中起到了调节作用,丰富了对这一关系中调节因素的理解。具体来讲,领悟社会支持减弱了特质拖延对抑郁的正向预测作用,与以往研究结果一致 (Wang et al., 2019);同时却加剧了拖延对自我同情的负向预测。高拖延者的自我调节失败体现在过度关注短期快乐而回避目标任务 (Balkis & Duru, 2016),由于社会支持提供了情绪调节的外部资源,感知到较高的社会支持可能会让拖延者更加依赖情绪导向策略,同时减少任务导向策略的使用 (Verešová, 2013),从而对拖延-抑郁路径和拖延-自我同情路径产生不同影响。一方面,较高的领悟社会支持会促使个体更多的使用情绪导向策略来调节拖延引发的消极体验,进而有效降低了抑郁情绪。这可能是由于社会支持改变了拖延者对压力情境的主观评价 (叶俊杰, 2006),也可能在于需要面对拖延带来的负面后果时,领悟社会支持较高的个体可以从家人或朋友那里得到更多的情感安慰 (Wang et al., 2019)。另一方面,领悟社会支持的增加反而会降低高特质拖延者对任务导向策略的使用。在完成目标的过程中,高特质拖延者注重享乐和过度依赖他人的特点将不利于任务的推进和目标的实现,影响其自我效能感和价值感的建立 (Zarrin et al., 2020),这将对其自我概念和自我同情造成更

大的负面影响。另外,对于高度拖延者来说,在感知到较多社会支持的情况下,自我调节能力严重受损而无力改变拖延的现状可能会强化其对他人的愧疚和对自我的不满。在我国集体主义文化背景下,重要他人的看法很大程度上左右了个体对待自己的方式,无法满足他人的期待可能会引发强烈的自我批评,加剧反刍从而造成自我同情的下降,并由此增加抑郁的风险。

最后,研究的开展为大学生抑郁的预防和干预提供了参考。首先,由于自我同情是特质拖延-抑郁间的中介变量,自我同情干预技术如正念自我同情训练、怜悯聚焦疗法可更多的应用于有拖延问题的大学生 (金国敏等, 2020),这将有效减少与拖延有关的负性认知、提升情绪调节能力 (Zhang et al., 2019),从而阻断拖延-抑郁的联系,降低抑郁风险。其次,领悟社会支持虽然能有效缓冲拖延对抑郁的预测,其对自己同情的保护作用只体现在低特质拖延者中 (见图 3),符合“杯水车薪”的模式。因此对于存在严重拖延问题的大学生,在提供足够社会支持的同时,更重要的还是对其拖延问题实施有针对性的干预。比如采用理性情绪行为疗法、目标管理等干预方法提升个体的内部动机、纠正不合理信念、促进目标导向行为,最终减少拖延倾向。只有当特质拖延处于较低水平,社会支持才能最大程度降低抑郁的风险。总之,未来可以设计有针对性、系统化、多种技术相结合的综合性干预方案来有效降低大学生抑郁。

### 参考文献

- 龚树, 谢熹瑶, 徐蕊, 罗跃嘉. (2010). 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版 (DASS-21) 在中国大学生中的测试报告. *中国临床心理学杂志*, 18(4), 443-446.
- 金国敏, 刘啸蔚, 李丹. (2020). 何不宽以待己? 自悯的作用机制及干预. *心理科学进展*, 28(5), 824-832.
- 时勘, 赵雨梦, 张中奇, 宋旭东, 陈祉妍, 李欢欢, 白萌, 焦松明. (2024). 大学生心理筛查与危机干预研究. *心理学探新*, 44(5), 464-473.
- 叶俊杰. (2006). 领悟社会支持, 实际社会支持与大学生抑郁. *心理科学*, 29(5), 1141-1143.
- 周浩, 龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- Aftab, S., Klibert, J., Holtzman, N., Qadeer, K., & Aftab, S. (2017). Schemas Mediate the Link Between Procrastination and Depression: Results from the United States and Pakistan.

- Journal of Rational – Emotive and Cognitive – Behavior Therapy*, 35, 329 – 345.
- Bakker, A. M. , Cox, D. W. , Hubley, A. M. , & Owens, R. L. (2019). Emotion regulation as a mediator of self – compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*, 10(6), 1169 – 1180.
- Balkis, M. , & Duru, E. (2016). Procrastination, self – regulation failure, academic life satisfaction, and affective well – being: Underregulation or misregulation form. *European Journal of Psychology of Education*, 31, 439 – 459.
- Barnard, L. K. , & Curry, J. F. (2011). Self – compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289.
- Constantin, K. , English, M. M. , & Mazmanian, D. (2018). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational – Emotive & Cognitive – Behavior Therapy*, 36(1), 15 – 27.
- Dwyer, A. L. , & Cummings, A. L. (2001). Stress, self – efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 35(3), 208 – 220.
- Ferrari, J. R. , Harriott, J. S. , & Zimmerman, M. (1999). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*, 26(2), 321 – 331.
- Flett, A. L. , Haghbin, M. , & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational – Emotive & Cognitive – Behavior Therapy*, 34(3), 169 – 186.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression – based approach*. Guilford Publications.
- Jeon, H. , Lee, K. , & Kwon, S. (2016). Investigation of the Structural Relationships Between Social Support, Self – Compassion, and Subjective Well – Being in Korean Elite Student Athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39 – 54.
- Jochmann, A. , Gusy, B. , Lesener, T. , & Wolter, C. (2024). Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: A three – wave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychology*, 12, 276.
- Johansson, F. , Rozental, A. , et al. (2023). Associations between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. *JAMA Netw Open*, 6(1), e2249346.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474 – 495.
- McCown, W. G. , Blake, I. , & Keiser, R. (2012). Content analyses of the beliefs of academic procrastinators. *Journal of Rational – Emotive & Cognitive – Behavior Therapy*, 4, 213 – 222.
- Neff, K. (2003). Self – compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85 – 101.
- Raes, F. (2011). The Effect of Self – Compassion on the Development of Depression Symptoms in a Non – clinical Sample. *Mindfulness*, 2(1), 33 – 36.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self – compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128 – 145.
- Sirois, F. M. , Melia – Gordon, M. L. , & Pychyl, T. A. (2003). “I’ll look after my health, later”: An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35, 1167 – 1184.
- Sirois, F. M. , & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the Priority of Short – Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115 – 127.
- Soysa, C. K. , & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self – compassion, self – efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well – being. *Mindfulness*, 6, 217 – 226.
- Stainton, M. , Lay, C. H. , & Flett, G. L. (2000). Trait procrastinators and behavior/trait – specific cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297.
- Stead, R. , Shanahan, M. J. , & Neufeld, R. W. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175 – 180.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta – analytic and theoretical review of quintessential self – regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65 – 94.
- Verešová, M. (2013). Procrastination, Stress and Coping among Primary School Teachers. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 106(10), 2131 – 2138.
- Wang, P. , Liu, S. , Zhao, M. , Yang, X. , Zhang, G. , Chu, X. , Wang, X. , Zeng, P. , & Lei, L. (2019). How is problematic smartphone use related to adolescent depression? A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*, 104, 104384.
- Wen, M. , & Lin, D. (2012). Child development in rural China: Children left behind by their migrant parents and children of nonmigrant families. *Child Development*, 83(1), 120 – 136.

Zarrin, S. A. , Gracia, E. , & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self – regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34 – 43.

Zhang, H. , Chi, P. , Long, H. , & Ren, X. (2019). Bullying victimization and depression among left – behind children in rural China: Roles of self – compassion and hope. *Child Abuse & Neglect*, 96, 104072.

## Trait Procrastination and Depression in Undergraduates: A Moderated Mediation Model

Yang Xiaofan<sup>1</sup>, Chu Xiaoyuan<sup>2</sup>, Zhang Ling<sup>3</sup>, Palizhati · Muhetaer<sup>4</sup>, Hu Ping<sup>4</sup>

(1. School of Law, Tianjin University of Commerce, Tianjin 300134; 2. School of Economics and Management, Beijing University of Posts and Telecommunication, Beijing 100876; 3. School of Teacher Education, Chongqing University of Education, Chongqing 400065; 4. Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing 100872)

**Abstract:** The current study aims to explore the mediating role of self – compassion and the moderating role of perceived social support in the relationship between trait procrastination and depression. A sample of 874 undergraduates completed a battery of questionnaires measuring trait procrastination, depression, self – compassion and perceived social support. The results showed that: (1) Trait procrastination positively predicted depression; (2) Self – compassion played a partial mediating role in the relation between trait procrastination and depression; (3) Perceived social support moderated the direct effect and the first path of the indirect effect of trait procrastination on depression. Specifically, the predictive effect of trait procrastination on depression was weaker for students with higher levels of perceived social support; however, the negative association between trait procrastination and self – compassion was stronger for those with higher perceived social support. The findings revealed the mediating and moderating mechanisms in the association between trait procrastination and depression, also provide reference for effectively reducing depression in undergraduates.

**Key words:** trait procrastination; depression; self – compassion; perceived social support; undergraduates