

碎片化信息焦虑对大学生抑郁的影响： 一个有调节的中介模型

高佳鑫 金童林 乌云特娜

(内蒙古师范大学心理学院, 呼和浩特 010022)

摘要 **目的** 探讨碎片化信息焦虑与大学生抑郁之间的关系以及无法忍受不确定性和躺平在其中的作用。**方法** 采用碎片化信息焦虑量表、无法忍受不确定性量表、青年人躺平问卷及自评抑郁量表对 677 名大学生进行调查。结果 碎片化信息焦虑能正向预测抑郁($\beta=0.18, t=7.34, P<0.01$), 无法忍受不确定性在碎片化信息焦虑对抑郁的影响中起中介作用, 中介效应占总效应的 12.6%; 躺平调节了无法忍受不确定性在碎片化信息焦虑和抑郁间中介作用的前、后两条路径以及碎片化信息焦虑对抑郁的直接作用路径。结论 个体的碎片化信息焦虑可以通过降低无法忍受不确定性来降低抑郁水平, 躺平在这一过程中起缓冲作用。

关键词 碎片化信息焦虑; 抑郁; 无法忍受不确定性; 躺平

中图分类号: B844 文献标识码: A 文章编号: 1000-9760(2024)06-173-05

The effect of fragmented information anxiety on depression in college students: a moderated mediation model

GAO Jiaxin, JIN Tonglin, WU Yuntana

(School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot 010022, China)

Abstract: Objective To explore the relationship between fragmented information anxiety and depression in college students, as well as the role of unbearable uncertainty and lying flat in it. **Method** A survey was conducted on 677 college students using the Fragmented Information Anxiety Scale, the Endurance Uncertainty Scale, the Youth Lying Down Questionnaire, and the Self Rating Depression Scale. **Results** Fragmented information anxiety can positively predict depression($\beta=0.18, t=7.34, P<0.01$), and unbearable uncertainty plays a mediating role in the impact of fragmented information anxiety on depression and the mediating effect on depression accounted for 12.6%. Lying flat regulates the first and second pathways of unbearable uncertainty mediating the relationship between fragmented information anxiety and depression, as well as the direct pathway of fragmented information anxiety on depression. **Conclusion** Individual fragmented information anxiety can reduce depression by reducing unbearable uncertainty, and lying flat can play a buffering role in this process.

Keywords: Fragmented information anxiety; Depression; Unable to tolerate the uncertainty; Lie flat

社会发展下, 抑郁在精神卫生疾病领域受到广泛关注, 成为全球范围内引发死亡和残疾的重要因素^[1]。大学生作为多元社会文化群体, 面临应对策略和情绪调节技巧的挑战, 易成为抑郁症的高发群体。长期抑郁严重影响大学生的生活和学习质

量, 甚至可能引发自残、自杀等严重行为。因此, 深入研究影响大学生抑郁的因素及其机制, 对减缓抑郁的发生具有重要的理论和实践意义。

碎片化信息焦虑指大量无意义、难理解记忆的碎片信息通过网络传媒传播, 却未产生深刻理解和记忆, 导致焦虑等消极情绪^[2]。这种焦虑影响信息检索过程的情绪体验, 碎片化信息不仅无法解决压力, 反而加重抑郁情绪^[3]。信息接收理论认为,

[基金项目] 内蒙古自然科学基金重点项目(2021MS03061)

[通信作者] 乌云特娜, E-mail: wuyuntana@163.com

短期内接收信息超负荷会给思维加工带来巨大认知负担,导致消极情绪^[4]。在时间压力和生活压力作用下,长期处于碎片化信息焦虑的个体可能产生抑郁体验^[5]。综上,本研究假设 1:碎片化信息焦虑对抑郁具有正向预测作用。

无法忍受不确定性是人们在面对未知时的反应^[6]。这种不确定性会导致焦虑和其他负面情绪,在大学生中更为常见。刺激情境-认知-情绪模型理论指出,个体对事件的反应取决于其认知评估模式^[7]。当个体接触到大量碎片化信息时,难以确定其完整性,这会增加不确定性^[8]。当这种不确定性变得无法忍受时,可能会导致抑郁^[9]。因此,本研究假设 2:无法忍受不确定性在碎片化信息焦虑和抑郁之间起到中介作用。

躺平是一种主动降低欲望,不再追求成功的心态,它可能源于现代社会的高度竞争和压力^[10]。心理学上,这可以看作是一种心理保护机制,当人们面对压力和困境时,可能会选择逃避现实,以减轻负面情绪。合理情绪理论认为,消极情绪和行为障碍主要源于对事件的错误认知和评价,导致产生错误信念^[11]。碎片化信息焦虑导致无法忍受不确定性,进而引发抑郁等消极情绪^[12]。躺平心态能缓解这种错误信念,提高接受度,降低抑郁水平。无法忍受不确定性是不合理信息加工方式,导致焦虑、抑郁等不良心理反应。综上,本研究假设 3:躺平调节无法忍受不确定性在碎片化信息焦虑和抑郁间中介作用的前、后两条路径以及碎片化信息焦虑对抑郁的直接作用路径。

综上所述,本研究基于信息接收理论和合理情绪理论相结合的研究视角,探讨碎片化信息焦虑对大学生抑郁的影响,以及无法忍受不确定性的中介作用和躺平的调节作用。

1 对象与方法

1.1 研究对象

于 2022 年 2 月 4 日至 2023 年 2 月 10 日采用方便取样法,对内蒙古自治区、山西省、天津市、山东省等多所高校的大学生进行线上调查,研究共发放问卷 700 份,剔除答题时间过短,重要信息缺失的问卷 22 份,回收有效问卷 678 份,有效率为 96.86%。其中男生 331 人(48.8%),女生 347 人(51.1%);大一 106 人(15.6%),大二 84 人(12.4%),大三 96 人(14.2%),大四 97 人(14.3%),研一

105 人(15.5%),研二 101 人(14.9%),研三 89 人(13.1%);独生子女 435 人(64.2%),非独生子女 243 人(35.8%);文科 251 人(37.0%),理科 231 人(34.1%),工科 196 人(28.9%)。本研究获得内蒙古师范大学心理学院学术伦理委员会的审核批准(230201)。

1.2 研究工具

1.2.1 碎片化信息焦虑量表 采用冯媛媛^[13]编制的《碎片化信息焦虑量表》。量表共有 20 个项目,包含信息利用与加工焦虑、信息依赖焦虑、信息内容焦虑、信息获取焦虑 4 个维度,采用李克特 5 级计分(1 = 完全不符合,5 = 完全符合),分数越高,代表碎片化信息焦虑水平越高。在本研究中,该量表总体 Cronbach's α 为 0.97,4 个维度的 Cronbach's α 分别为 0.91、0.92、0.92 和 0.91。验证性因素分析表明,碎片化信息焦虑量表具有较高的结构效度($\chi^2/df=3.10$, TLI = 0.96, CFI = 0.97, RMSEA = 0.07)。

1.2.2 无法容忍不确定性量表 采用 Carleton 编制,吴莉娟等^[14]修订的《无法容忍不确定性量表》。量表共有 12 个项目,包含预期性焦虑和抑制性焦虑 2 个维度,采用李克特 5 级计分(1 = 完全不符合,5 = 完全符合),分数越高,代表越无法容忍不确定性越高。在本研究中,该量表总体 Cronbach's α 为 0.94,2 个维度的 Cronbach's α 分别为 0.94 和 0.93。验证性因素分析表明,无法忍受不确定性量表具有较高的结构效度($\chi^2/df=4.02$, TLI = 0.99, CFI = 0.96, RMSEA = 0.06)。

1.2.3 自评抑郁量表 采用 Zung^[15]编制的《自评抑郁量表》,该量表共有 20 个项目,包括 8 个躯体性障碍项目、8 个抑郁的心理障碍项目、2 个精神性-情感症状项目以及 2 个精神运动性障碍项目。采用 4 级计分(1 = 很少,2 = 有时,3 = 经常,4 = 持续),得分越高,代表抑郁程度越高。在本研究中,该量表总体 Cronbach's α 为 0.87,4 个维度的 Cronbach's α 分别为 0.86、0.85、0.87 和 0.89。验证性因素分析表明,自评抑郁量表具有较高的结构效度($\chi^2/df=3.29$, TLI = 0.97, CFI = 0.99, RMSEA = 0.03)。

1.2.4 青年人躺平问卷 采用李帅等^[16]编制的《青年人躺平问卷》,该问卷共有 12 个项目,包括逃避躺平和觉醒躺平两个维度,采用李克特 5 级计分(1 = 完全不符合,5 = 完全符合),分数越高,代

表躺平程度越高。在本研究中,该问卷总体 Cronbach's α 为 0.93,2 个维度的 Cronbach's α 分别为 0.95 和 0.91。验证性因素分析表明,青年人躺平问卷具有较高的结构效度($X^2/df = 4.17$, TLI = 0.99, CFI = 0.98, RMSEA = 0.04)。

1.3 统计学方法

采用使用 SPSS 26.0 统计软件对数据进行处理。采用单因素法检验共同方法偏差;Pearson 积差相关分析各变量及其维度之间的关系;PROCESS 宏程序中的 Model 59^[17],设置抽取 5000 次样本、置信区间 95% 检验中介效应及调节效应。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验对共同方法偏差进行诊断,发现未旋转情况下,有 4 个因子特征值大于 1,第一个因子的方差解释量为 39.58%,小于 40% 的临界标准^[17],表明共同方法偏差对本研究结果的影响不大。

2.2 描述性统计及相关分析

抑郁与碎片化信息焦虑和无法容忍不确定性之间均呈正相关($r = 0.29, P < 0.01$; $r = 0.34, P < 0.01$),而躺平与碎片化信息焦虑、无法容忍不确定性和抑郁之间呈负相关($r = -0.27, P < 0.01$; $r = -0.48, P < 0.01$; $r = -0.50, P < 0.01$)。见表 1。

表 1 变量的相关分析结果

	量表/问卷得分 (分, $\bar{x} \pm s$)	碎片化 信息焦虑	无法接受 不确定性	抑郁	躺平
碎片化信息焦虑	3.10 $\pm$ 1.33	1			
无法接受不确定性	3.59 $\pm$ 1.20	0.12**	1		
抑郁	3.76 $\pm$ 1.09	0.29**	0.34**	1	
躺平	2.90 $\pm$ 0.95	-0.27**	-0.48**	-0.50**	1

注:n=678, ** $P < 0.01$ 。

2.3 有调节的中介模型检验

首先,采用 PROCESS 3.0 中的模型 4 进行中介模型检验,结果如表 2 所示。采用 Bootstrap 的检验方法,重复 5000 次抽取样本。结果显示,碎片化信息焦虑能显著正向预测无法忍受不确定性($\beta = 0.11, t = 3.06, P < 0.01$),碎片化信息焦虑、无法忍受不确定性同时进入回归方程后,碎片化信息焦虑能够显著正向预测抑郁($\beta = 0.18, t = 7.34, P <$

0.01),且无法忍受不确定性也能正向预测抑郁($\beta = 0.25, t = 9.03, P < 0.01$)。因此,无法忍受不确定性在碎片化信息焦虑和抑郁间起部分中介作用。Bootstrap 检验结果表明中介效应显著,95% CI [0.001, 0.05],中介效应占总效应比为 12.6%。

表 2 中介模型检验

变量	无法忍受不确定性				抑郁			
	β	SE	t	95%CI	β	SE	t	95%CI
碎片化信息焦虑	0.11	0.03	3.06**	[0.03, 0.17]	0.18	0.03	7.34**	[0.13, 0.23]
无法忍受不确定性					0.25	0.03	9.03**	[0.20, 0.30]
R^2				0.01				0.18
F				9.42**				76.54**

注:n=678, ** $P < 0.01$ 。

其次,采用 PROCESS 3.0 中的模型 59 进行中介模型检验,结果如表 3 所示。采用 Bootstrap 的检验方法,重复 5000 次抽取样本。碎片化信息焦虑与躺平的乘积项对无法忍受不确定性的预测作用显著($\beta = -0.12, t = -3.62, P < 0.01$),这说明躺平在碎片化信息焦虑对无法忍受不确定性的影响中起调节作用;无法忍受不确定性与躺平的乘积项对抑郁的预测作用显著($\beta = -0.10, t = -4.27, P < 0.01$),这说明躺平在无法忍受不确定性对抑郁的影响中起调节作用,碎片化信息焦虑与躺平的乘积项对抑郁的预测作用显著($\beta = -0.22, t = -9.46, P < 0.01$),这说明躺平在碎片化信息焦虑对抑郁的影响中起调节作用。

最后,为进一步揭示躺平调节效应的实质,进行简单效应分析,结果见图 1、图 2 和图 3。按照 $M \pm 1SD$ 将躺平进行分组。在低躺平组下,碎片化信息焦虑能正向预测抑郁($\beta = 0.39, t = 10.76, P < 0.01$),在高躺平组下碎片化信息焦虑也能正向预测抑郁,且预测效应变弱($\beta = 0.08, t = 2.71, P < 0.01$);在低躺平组下,无法忍受不确定性能正向预测抑郁($\beta = 0.32, t = 7.77, P < 0.01$),在高躺平组下无法忍受不确定性对抑郁的预测作用不显著,但预测效应变弱($\beta = 0.03, t = 0.98, P = 0.32$);在低躺平组下,碎片化信息焦虑能正向预测无法忍受不确定性($\beta = 0.15, t = 3.02, P < 0.01$),在高躺平组下碎片化信息焦虑也能正向预测无法忍受不确定性,且预测效应变弱($\beta = 0.10, t = 2.29, P < 0.05$)。

表 3 调节模型检验

回归方程 (n=678)		整体拟合指标			回归系数显著性			95% CI
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	SE	t	
无法忍受不确定性	碎片化信息焦虑	0.49	0.24	71.80**	0.23	0.07	3.15**	[0.09, 0.38]
	躺平				-0.24	0.88	-2.73**	[-0.42, -0.07]
	碎片化信息焦虑 * 躺平				-0.12	0.03	-3.62**	[-0.17, -0.05]
抑郁	无法忍受不确定性	0.63	0.40	90.14**	0.39	0.06	6.33**	[0.27, 0.51]
	躺平				-0.54	0.10	-5.22**	[-0.74, -0.34]
	碎片化信息焦虑				0.32	0.05	6.03**	[0.22, 0.43]
	碎片化信息焦虑 * 躺平				-0.22	0.02	-9.46**	[-0.26, -0.17]
	无法忍受不确定性 * 躺平				-0.10	0.02	-4.27**	[-0.14, -0.05]

注: n=678, ** P<0.01。

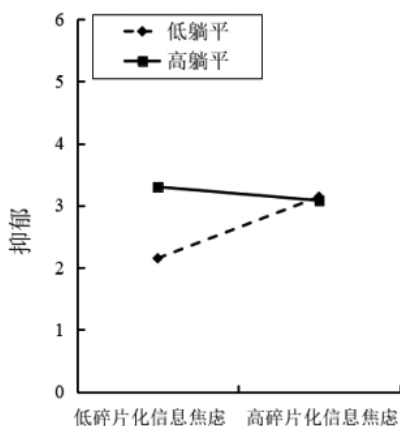


图 1 躺平在碎片化信息焦虑和抑郁间的调节作用

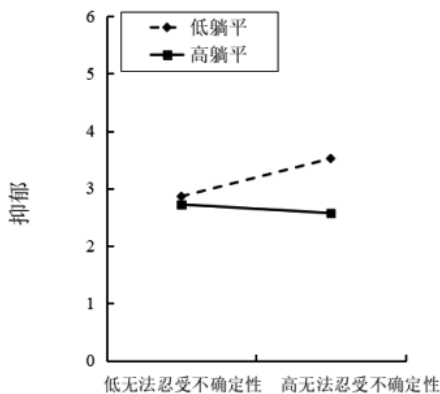


图 2 躺平在无法忍受不确定性和抑郁间的调节作用

3 讨论

本研究以大学生作为研究对象,构建了一个有调节的中介模型。研究结果显示碎片化信息焦虑能显著正向预测大学生抑郁,该结果验证了本研究假设 1,与以往的研究结果相符合^[18]。同时,该结

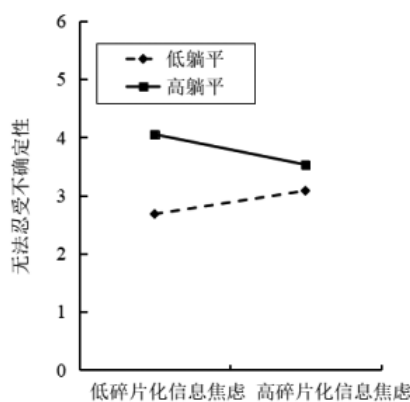


图 3 躺平在碎片化信息焦虑和无法忍受不确定性间的调节作用

果支持情绪一致性效应^[19],随着碎片化信息焦虑的加剧,个体的情绪体验会变得消极^[20]。在检索信息时,个体难以获取有效的目标信息,反而被无效信息干扰,导致挫败感。长期处于这种焦虑状态,个体难以获得成就感,进而产生抑郁情绪。大学生群体中碎片化信息的涌入也增强了抑郁情绪^[21]。降低大学生的抑郁水平,可以通过减少碎片化信息的冲击来实现。

本研究发现,无法忍受不确定性在碎片化信息焦虑与大学生抑郁之间起中介作用,与已有研究结果一致^[7-9]。大学生在面对碎片化信息时,因信息干扰导致焦虑,而这种焦虑情绪在无法忍受不确定性的加工方式下会加剧,最终可能导致抑郁。同时,无法忍受不确定性综合模型认为,面对碎片化信息焦虑,个体会感到不安全和无能为力,进而陷入抑郁状态。无法忍受不确定性与抑郁情绪调节困难呈正相关,过大的不确定性会导致心理负担和

抑郁^[20]。因此,学校和家庭需要关注大学生对不确定性信息的处理方式,以降低抑郁风险。

本研究发现,躺平在碎片化信息焦虑与抑郁之间起到了调节作用,既调节了无法忍受不确定性在两者间的中介作用,也直接影响了碎片化信息焦虑对抑郁的作用。这一结果支持了韧性调节理论和认知闭合需要理论^[22]。躺平的心态能增加应对焦虑的心理韧性,减轻焦虑的侵蚀,避免发展为抑郁^[23]。同时,躺平也满足了认知闭合的需求,减轻了不确定性带来的焦虑。此外,面对信息获取受阻导致的挫败感,躺平可缓解不合理信念,避免夸大负性后果,预防抑郁。研究结果表明,躺平在降低大学生抑郁水平中发挥了积极作用,为提升大学生心理健康提供了新的思路。

利益冲突:所有作者均申明不存在利益冲突。

参考文献:

- [1] 刘爱楼,王瑞明.大学生抑郁情绪特征的潜在类别分析[J].中国临床心理学杂志,2022,30(5):1208-1212. DOI:10.16128/j.cnki.1005-3611.2022.05.040.
- [2] 刘双金,胡义秋,孙焕良.生活事件对大学生抑郁的影响:神经质与应对方式的链式中介作用[J].中国临床心理学杂志,2018,26(6):1229-1233. DOI:10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.06.040.
- [3] 吴漾,武俐,牛更枫,等.微信朋友圈使用对大学生抑郁的影响:负面社会比较和自我概念清晰性的作用[J].心理发展与教育,2020,36(4):486-493. DOI:10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2020.04.12.
- [4] Naveed MA, Anwar MA. Towards information anxiety and beyond[J]. Webology, 2020, 17(1):65-80. DOI:10.14704/WEB/V17I1/a208.
- [5] 李宝富,史幼聪,冯素洁.基于弱化青年读者信息焦虑心态的因素分析[J].黑龙江高教研究,2012(10):124-126. DOI:10.3969/j.issn.1003-2614.2012.10.035.
- [6] Buhr K, Dugas MJ. The Intolerance of Uncertainty Scale: psychometric properties of the English version[J]. Behav Res Ther, 2002,40(8):931-945. DOI:10.1016/s0005-7967(01)00092-4.
- [7] 吴彩虹,曹建平,卿再花.突发事件舆情中的大学生心理特征及教育引导研究[J].新余学院学报,2019,24(5):126-132. DOI:10.3969/j.issn.2095-3054.2019.05.025.
- [8] 罗莉莉.无法忍受不确定性与大学生生活满意度的关系:有中介的调节模型[J].教育观察,2022,7(29):32-35,39. DOI:10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2022.29.019.
- [9] Lazarus RS. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks[J]. Annu Rev Psychol, 1993,44(1):1-22. DOI:10.7507/1002-0179.201911307.
- [10] 陈友华,曹云鹤.“躺平”:兴起、形成机制与社会后果[J].福建论坛,2021,41(9):181-192.
- [11] 孙时进,李伟,陆新和,等.大象突围和年轻人的躺平:如何在一个变动的系统中寻找新秩序[J].青年学报,2021,40(3):89-100. DOI:10.3969/j.issn.2095-7947.2021.03.012.
- [12] 钱铭怡, Gerda M. 合理情绪疗法:理论与方法[J].中国心理卫生杂志,1988,3(3):104-108.
- [13] 冯媛媛.大学生碎片化信息焦虑与情感预测[D].上海:华东师范大学,2022.
- [14] 吴莉娟,王佳宁,齐晓栋.简版无法忍受不确定性量表在高中生中应用的效度和信度[J].中国心理卫生杂志,2016,30(9):700-705. DOI:10.3969/j.issn.1000-6729.2016.09.012.
- [15] Zung WW. A self-rating depression scale[J]. Arch Gen Psychiatry, 1965,12:63-70.
- [16] 李帅,赵伟,龙沛欣,等.觉醒还是逃避:躺平问卷编制及相关心理因素[J].心理技术与应用,2022,10(10):618-630. DOI:10.16842/j.cnki.issn2095-5588.2022.10.005.
- [17] Hayes AF. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach[M]. New York, NY: The Guilford Press, 2013.
- [18] Manhas A. Mindfulness, anxiety and affective forecasting accuracy within a student population[D]. Cambridge: Harvard University, 2021.
- [19] Laham SM. Feeling the future: The role of current emotions in affective forecasting[D]. Sydney: University of New South Wales, 2005.
- [20] 王若逸,苏永强,陈朝阳,等.无法忍受不确定性与抑郁倾向关系:情绪调节困难的中介作用[J].宁波大学学报,2017,39(3):10-14. DOI:10.3969/j.issn.1008-0627.2017.03.004.
- [21] 张国华,戴必兵.无法忍受不确定性研究进展[J].首都师范大学学报(社会科学版),2012(2):124-130. DOI:10.3969/j.issn.1004-9142.2012.02.019.
- [22] 于海波,陈艳玲,张俊杰,等.生活事件对青少年抑郁的影响:心理控制源和反刍思维的链式中介作用[J].济宁医学院学报,2023,46(3):184-187. DOI:10.3969/j.issn.1000-9760.2023.03.007.
- [23] 徐飞宇,栾文杰,靳成梁,等.抑郁障碍青少年抑郁水平与网络使用程度的相关性:睡眠障碍的中介作用[J].济宁医学院学报,2023,46(6):406-411. DOI:10.3969/j.issn.1000-9760.2023.06.006.

(收稿日期 2023-10-12)

(本文编辑:甘慧敏)