

民族院校大学生无聊倾向对睡眠拖延行为的影响：有调节的中介模型

邓珊珊 谭小宏 曾燕 陈思

西南民族大学教育学与心理学学院，成都

摘要 | 目的：为探讨无聊倾向对民族院校大学生睡眠拖延行为的影响以及问题性社交媒体使用和感觉寻求在两者之间的作用机制。方法：采用无聊倾向量表、问题性社交媒体使用量表、睡眠拖延行为量表、感觉寻求量表对1053名民族院校大学生进行调查。结果：（1）无聊倾向正向预测民族院校大学生睡眠拖延行为（ $r=0.604$ ， $p<0.01$ ）；（2）问题性社交媒体使用在无聊倾向与睡眠拖延行为之间起部分中介作用（ $\beta=0.281$ ， $p<0.001$ ），中介效应占总效应的25.41%；（3）无聊倾向对问题性社交媒体的使用受到了感觉寻求的调节（ $\beta=0.089$ ， $p<0.001$ ）。结论：本研究结果表明无聊倾向会通过问题性社交媒体使用来增加睡眠拖延行为的风险，且感觉寻求会增加无聊倾向对睡眠拖延行为的影响。

关键词 | 睡眠拖延行为；无聊倾向；问题性社交媒体使用；感觉寻求；民族院校大学生

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

睡眠具有缓解疲劳、恢复精力、增强人体免疫力的作用。充足的睡眠有利于促进人的身心健康，但随着社会的发展，睡眠不足的问题愈发普遍，并伴发着一些不良的健康问题，如情绪障碍、认知损伤、免疫力下降^[1]。已有研究证明普通人群的睡眠不足问题主要是由睡眠拖延行为所导致^[2]。荷兰学者提出了睡眠拖延行为（Bedtime Procrastination），并将这一概念引入健康行为拖延领域，意指“在没有外部原因阻碍的情况下，仍无法在预定时间上床睡觉”的现象^[3]。民族院校作为我国高等教育的一部分，承担着为民族地区培养党和国家所需人才的重要使命^[4]。但民族院校大学生，在进入大学之后，面临着诸多不适应的问题，如文化背景差异带来的人际不适，繁重的学习压力等问题。少数民族大学生可能由于面临着这些适应性问题，而易引发焦虑及失眠^[5]。因此，了解民族院校大学生的睡眠拖延行为，关乎民族院校大学生的健康成长。而寻找影响民族院校大学生睡眠拖延行为的影响因素，则成为未来对

基金项目：西南民族大学2023年度中央高校基本科研业务费人文社会科学基金项目（编号：3300223811）。

通讯作者：谭小宏，西南大学应用心理学专业博士，教授，研究生导师，研究领域：心理健康教育，管理心理学。

文章引用：邓珊珊，谭小宏，曾燕，等。民族院校大学生无聊倾向对睡眠拖延行为的影响：有调节的中介模型[J]. 中国心理学前沿，2023，5（9）：989-997.

<https://doi.org/10.35534/pc.0509115>

民族院校大学生进行睡眠拖延行为预防和干预的重要先导性工作。

无聊 (Boredom) 是指个体面对贫乏的外部 and 内部刺激时, 无法体验到自身所需要的生理唤起状态, 而感受到的无趣、空虚、无助等不愉悦的复合情绪体验, 无聊可分为状态无聊和特质无聊^[6]。特质无聊又称为无聊倾向 (Boredom Proneness), 是指个体表现出相对持久的无聊情绪反应和行为风格^[7]。无聊已经逐渐在大学生群体中成为一种比较普遍的现象, 近些年来, 大学生更是经常将无聊挂在嘴边。而无聊易催生各种社会适应不良行为, 拖延行为就是其中之一^[8], 睡眠拖延行为也属于拖延的一种。根据自我调节损耗理论, 消极情绪会损耗自我调控资源, 从而对自我调控系统造成严重负面影响^[9]。有研究发现高无聊倾向的人会更容易滋生出无聊感, 而无聊这种负性情绪会降低个体的自我调控能力^[10]。睡眠拖延是自我控制能力差而导致的自我调节失败的结果^[11]。据此, 提出假设 H1: 无聊倾向正向预测民族院校大学生睡眠拖延行为。

随着互联网的迅速发展和智能手机的普及, 社交媒体使用已经是人们日常生活中的一部分, 而大学生的自我控制能力尚不成熟, 往往容易出现过度使用的情况。问题性移动社交媒体使用 (Problematic Social Media Use) 是指个体长时间和高强度使用移动社交媒体, 从而对个体的生理、心理和行为带来消极影响, 但并未达到病理程度的移动社交媒体使用行为^[12]。自我调节失败理论认为个体受风险因素 (如无聊倾向) 的影响, 使得个体对自身的心理和行为控制失调, 从而导致非适应性行为的产生^[13]。大学生群体中, 影响最大的非适应性行为就是网络偏差行为^[14]。无聊水平较高的个体会本能地选择具有新鲜感和挑战性的刺激来缓解低唤起状态而引起心理不适感^[8]。从对当前大学生的了解来看, 大学生打发无聊的主要手段之一就是刷社交网站, 因此产生睡眠拖延^[15]。基于以上理论与实证支持, 提出假设 H2: 问题性社交媒体使用在无聊倾向与睡眠拖延行为之间起中介作用。

感觉寻求 (Sensation Seeking) 是指个体为获得复杂、多变、新异、强烈的感觉体验, 通过承担生理、法律、经济和社会等方面的风险来获得这些感受和体验的意愿^[16]。已有研究发现, 感觉寻求与问题行为呈显著正相关^[17]。高感觉寻求者往往会沉溺于手机与网络的使用以使自己获得兴奋体验^[18]。同时也符合刺激与唤醒的最佳水平理论, 该理论认为不同任务的最佳唤醒水平不同。感觉寻求高的个体会更喜欢冒险性活动, 通过不断寻求环境中变化的新异刺激来达到最佳体验^[19]。因此当外界刺激不变时, 高感觉寻求者易将环境知觉为单调而产生无聊感。根据风险累积模型, 当两种风险因素伴随出现时, 对个体的影响并不是两种风险因素的简单叠加, 而是一种风险会加大另一种风险的作用, 给个体带来更大的非适应性行为^[20, 21]。因此, 无聊倾向高的人易在高感觉寻求的驱使下通过寻求强烈、新异刺激来获得兴奋体验, 如社交媒体的使用。提出假设 H3: 感觉寻求正向调节无聊倾向与问题性社交媒体使用的关系。

综上所述, 本研究基于自我调节失败理论与风险累积理论以民族院校大学生为调查对象, 构建了一个有调节的中介模型。考察无聊倾向对睡眠拖延行为的预测作用; 问题性社交媒体使用是否在两者的关系中起到中介作用; 以及感觉寻求是否在无聊倾向与问题性社交媒体使用中具有调节效应。为以后针对民族院校大学生的睡眠拖延行为开展预防和干预提供实证性的依据与支持。

2 研究方法

2.1 对象

采取方便取样法, 选取民族院校大学生进行问卷调查, 本研究总共回收问卷 1191 份, 删除明显规

律作答和用时过短的问卷后，最终得到有效问卷 1053，有效率为 88.41%。男生 579 人（55.0%），女生 474 人（45.0%）；大一 407 人（38.7%），大二 290 人（27.5%），大三 206 人（19.6%），大四 150 人（14.2%），参与调查的同学均知情同意。

2.2 测量工具

2.2.1 睡眠拖延行为量表（bedtime procrastination scale, BPS）

采用克勒泽（Kroses）等编制^[3]的 BPS 量表，后经马晓涵等^[22]进行中文修订及信效度检验。该量表共 9 个项目，其中项目 2、3、7 和 9 为反向计分题。采用 Likert 5 点计分（“1”表示“几乎从不”，“5”表示“几乎总是”），量表得分越高，代表睡眠拖延行为越严重。本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.89。

2.2.2 简版无聊倾向量表（boredom proneness scale-short form, BPS-SF）

本研究采用由法默尔（Farmer）和桑德伯格（Sundberg）^[23]在 BPS 基础上发展而来的，李晓敏等人翻译^[24]的简版无聊倾向量表。BPS-SF 共 12 个题项，其中 1、2、4、7、8、12 条目为反向计分，每个条目采用 Likert 7 点计分（“1”表示“完全不同意”，“7”表示“完全同意”）。量表总分越高，代表个体的无聊倾向水平越高。本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.85。

2.2.3 问题性社交媒体使用量表（problematic social media use scale, PSMUS）

采用姜永志编制^[25]的问题性社交媒体使用评估问卷。该问卷共 20 个项目，采用 Likert 5 点进行计分（“1”表示“完全不符合”，“5”表示“完全符合”），包含黏性增加、生理损伤、遗漏焦虑、认知失败和负罪感 5 个维度。问卷得分越高表明个体的问题性社交媒体使用倾向越严重。本研究中该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.97。

2.2.4 感觉寻求量表（sensation seeking scale, SSS）

本研究采用由李东平、张巍和李贤等人^[26]所翻译的原由斯坦伯格（Steinberg）等人修订^[27]的感觉寻求量表的中文版。量表共 6 个项目，采用 Likert 6 点方式计分（“1”表示“完全不符合”，“6”表示“完全符合”）。量表得分越高则表明感觉寻求水平越高。本研究中该量表的 Cronbach's α 为 0.94。

2.3 数据处理及统计分析

采用 SPSS 27.0 对数据进行描述统计和相关分析。并在此基础上应用 PROCESS 4.0 宏程序中的偏差校正 Bootstrap 法进行有调节的中介效应分析。

3 结果分析

3.1 共同方法偏差的检验

本研究采用 Harman 单因子检验法进行统计检验^[28]，对问卷中的 47 个项目进行共同方法偏差检验。结果显示，特征值大于 1 的因子共有 5 个，第一个主因子解释的变异量为 34.88%，小于标准的 40% 的临界值。因此，说明本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2 各主要变量的平均数、标准差和相关矩阵

相关分析结果如表 1 所示，无聊倾向与问题性社交媒体使用、睡眠拖延行为显著正相关（ $p < 0.01$ ）；

无聊倾向与感觉寻求呈显著负相关 ($p<0.01$)；问题性社交媒体使用与睡眠拖延行为、感觉寻求呈显著正相关 ($p<0.01$)。

表 1 各变量的平均数、标准差和相关分析 (N=1053)

Table 1 Mean number, standard deviation, and correlation analysis of each variable (N=1053)

变量	M	SD	1	2	3	4
1. 无聊倾向	3.63	1.08	1			
2. 问题性社交媒体使用	3.30	0.98	0.543**	1		
3. 睡眠拖延行为	3.19	1.00	0.604**	0.527**	1	
4. 感觉寻求	3.61	1.43	-0.078**	0.219**	-0.053	1

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

3.3 问题性社交媒体使用的中介作用检验

首先，为了排除人口学变量的影响，在控制了性别、年级后，使用 SPSS 宏程序的模型 4 对问题性社交媒体使用在无聊倾向与睡眠拖延行为之间的中介作用进行检验，如表 2 所示。结果表明，无聊倾向能显著正向预测民族院校大学生睡眠拖延行为 ($\beta=0.606$, $t=24.817$, $p<0.001$)。将问题性社交媒体使用作为中介变量加入模型后，该直接效应显著 ($\beta=0.452$, $t=16.143$, $p<0.001$)；无聊倾向可正向预测民族院校大学生问题性社交媒体使用 ($\beta=0.549$, $t=21.387$, $p<0.001$)；问题性社交媒体使用能显著正向预测大学生睡眠拖延行为 ($\beta=0.281$, $t=9.998$, $p<0.001$)。Bootstrap 检验表明，问题性社交媒体使用在无聊倾向与睡眠拖延行为之间发挥部分中介作用，间接效应值为 0.154，95% 的置信区间为 [0.116, 0.195]，总效应值为 0.606，间接效应占比为 25.41%，如表 2、图 1 所示。

表 2 Bootstrap 检验

Table 2 Bootstrap inspection

效应类型	效应值	Boot 标准误	Boot 95% CI	相对效应占比
总效应	0.606	0.024	0.559–0.655	100%
直接效应	0.452	0.028	0.397–0.507	74.59%
间接效应	0.154	0.02	0.116–0.195	25.41%

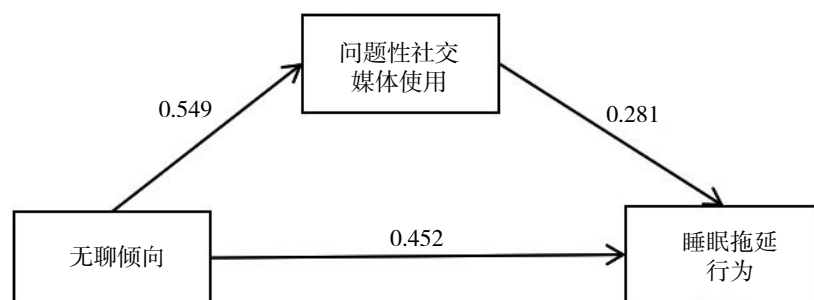


图 1 问题性社交媒体使用在无聊倾向和睡眠拖延行为之间的中介模型

Figure 1 Problematic social media use a mediation model between boredom proneness and bedtime procrastination

3.4 感觉寻求的调节作用检验

其次，在控制人口学变量的情况下，使用 SPSS 宏程序的模型 7 验证感觉寻求在无聊倾向和问题性社交媒体使用之间的调节作用。如表 3 所示，感觉寻求进入模型后，无聊倾向与感觉寻求的乘积项对问题性社交媒体使用的预测作用显著（ $\beta = 0.089$ ， $t = 4.438$ ， $p < 0.001$ ）。

表 3 有调节的中介效应检验

Table 3 Regulated mediation effect inspection

预测变量	睡眠拖延行为			问题性社交媒体使用		
	β	SE	t	β	SE	t
性别	0.183	0.049	3.772***	0.070	0.051	1.383
年级	-0.017	0.023	-0.731	0.111	0.024	4.729***
无聊倾向	0.452	0.028	16.143***	0.622	0.027	22.750***
感觉寻求				0.262	0.025	10.589***
无聊倾向 × 感觉寻求				0.089	0.020	4.438***
R^2		0.434			0.391	
F		114.458***			83.726***	

为揭示无聊倾向与感觉寻求交互效应的实质，进一步进行简单斜率的检验。如图 2 所示，当感觉寻求处于较低水平（ $M-1SD$ ）时，无聊倾向对问题性社交媒体使用具有显著的正向预测作用（ $\beta = 0.533$ ， $t = 20.944$ ， $p < 0.001$ ）；当感觉寻求处于较高水平（ $M+1SD$ ）时，无聊倾向虽然也会对问题性社交媒体使用产生显著正向预测作用，但其预测作用增强（ $\beta = 0.711$ ， $t = 17.485$ ， $p < 0.001$ ）。

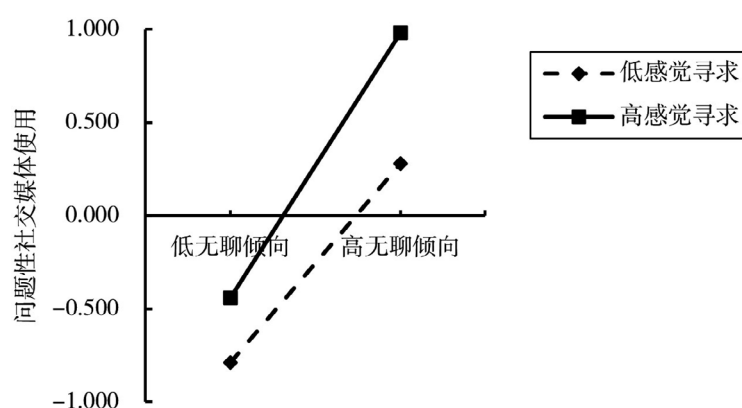


图 2 感觉寻求在无聊倾向与问题性社交媒体使用之间的调节作用

Figure 2 The modulation of sensation seeking between boredom proneness and problematic social media use

4 讨论

相关分析结果显示，无聊倾向能够显著正向预测民族院校大学生的睡眠拖延行为。拖延的概念模型

认为拖延行为的产生受情绪、认知和行为等个人因素的影响。而睡眠拖延行为作为拖延行为的一种特殊表现形式，其也受这些因素的影响^[29]。在个性因素中，个体的无聊情绪状态被看作是拖延行为产生的一个风险因素。大学生从紧张的高中学习氛围中进入大学后，面临着两种状态，一种状态是由于过度放松而导致在学习和生活中缺少明确目标而愈发无聊。拖延的短期修复理论认为，个体会通过睡眠拖延行为来调节自身的负性情绪^[30]。因此，个体在睡前体验到的负性情绪愈多，则睡眠拖延行为就越容易发生^[31]。大学生的另一种状态是通过参加各种活动，让自己非常忙碌但往往又缺乏意义，这会消耗有机体过多的能量与自我调节资源。自我调节资源理论认为自我调节资源是有限的，当日间消耗过多的自我调节资源后，有机体的资源使用会处于暂时性耗尽的状态，从而使机体处于自我耗竭状态^[1, 32]。处于这种状态的有机体，容易通过夜间沉浸于及时性娱乐来获得满足与放松，从而加重睡眠拖延行为。

中介效应分析结果表明，问题性社交媒体使用在无聊倾向和睡眠拖延行为之间起部分中介作用，即有机体的无聊倾向通过增加个体的问题性社交媒体使用，进而增加睡眠拖延行为。无聊倾向高的个体往往伴随着更高的感觉阈限，并且会由于注意力下降而对任务的感知程度降低，使得有机体更习惯于放弃一些需要更多认知负荷的任务^[33, 34]。大学生对于社交媒体的使用正好满足了其对于强刺激而低认知负荷的这一心理需要。社交媒体的使用在满足个体心理需求的同时，也使得人容易沉迷其中，无法自拔，产生非适应性的问题性社交媒体使用行为。根据认知失调理论，无聊是个体产生的不平衡的感受，当个体产生不协调感时，会本能地通过刺激性的途径提高唤醒水平，减少不协调与不平衡感^[15]。而网络媒体的使用就成为大学生缓解无聊的主要手段之一，伴随着夜间网络媒体的使用，则更容易造成个体的睡眠拖延行为。

有调节的中介效应分析结果表明，个体的感觉寻求水平对无聊倾向与睡眠拖延行为之间的间接效应存在调节作用，即感觉寻求调节了“无聊倾向→问题性社交媒体使用”这一路径。具体而言，就是随着感觉寻求水平的提高，大学生无聊倾向对问题性社交媒体使用的正向预测作用增强。也就是说感觉寻求这一风险性因素增强了无聊倾向这一风险性因素对问题性社交媒体使用的风险作用。这与叶宝娟等人的研究结果基本一致，感觉寻求会增加青少年的问题性网络使用^[35]。这是由于高感觉寻求者通常偏爱新异刺激以获得高唤醒体验^[36]，通过手机上的各种社交媒体软件进行交友、游戏等能够获得最佳体验，并沉浸其中，导致成瘾行为或者问题性行为。同时，风险累积模型认为一种风险因素的作用是有限的，但当两种风险因素同时出现时，一种风险因素会增强另一种风险因素的作用^[20]。因此，感觉寻求会放大无聊倾向对问题性社交媒体使用的负性影响。

综上所述，无聊倾向是民族院校大学生睡眠拖延行为的危险性因素，问题性社交媒体使用在无聊倾向和睡眠拖延行为之间起部分中介作用。感觉寻求在无聊倾向和问题性社交媒体使用之间具有调节作用。本研究的不足之处在于：第一，本研究采用横断研究，无法推论变量之间的因果关系，后续可用实验研究或追踪研究来进一步验证。第二，本研究关注到了感觉寻求在无聊倾向对问题性社交媒体使用中的调节作用，未考虑到感觉寻求在无聊倾向与睡眠拖延行为这一直接路径上的调节作用，未来可进一步探讨其在直接路径上的调节作用。第三，本研究群体选择的是民族院校的大学生，具有群体的特殊性，后续可进行多群组分析，将汉族学生与少数民族学生进行对比分析。

参考文献

- [1] 傅铁鸣, 马晓涵, 牟丽. 睡眠拖延行为背后的心理生理机制解析 [J]. 心理科学, 2020, 43 (5): 1190-1196.
- [2] Kroese F M, Evers C, Adriaanse M A, et al. Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population [J]. Journal of Health Psychology, 2016, 21 (5): 853-862.
- [3] eKroese F, Ridder D D, eEvers C, et al. Bedtime Procrastination: Introducing a New Area of Procrastination [J]. Frontiers in Psychology, 2014 (5): 611-618.
- [4] 陈晓东. 新时代民族院校大学生心理健康教育路径探究 [J]. 中国高等教育, 2020 (Z2): 69-70.
- [5] 吴辉, 余佳, 阿怀红, 等. 青海省各民族大学生失眠现状及其与人格特征的关系 [J]. 四川精神卫生, 2020, 33 (4): 354-359.
- [6] 张亚利, 李森, 俞国良. 无聊倾向与大学生认知失败的关系: 意志控制的调节与中介作用 [J]. 心理发展与教育, 2020, 36 (4): 430-439.
- [7] Struk A A, Carriere J S A J, Cheyne A, et al. A Short Boredom Proneness Scale [J]. Assessment, 2017, 24 (3): 346-359.
- [8] 马雪玉, 张恒泽, 于帅琦, 等. 无聊与大学生拖延行为的关系: 问题性手机使用的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28 (6): 1250-1253.
- [9] 潘斌, 张良, 张文新, 等. 青少年学业成绩不良、学业压力与意志控制的关系: 一项交叉滞后研究 [J]. 心理发展与教育, 2016, 32 (6): 717-724.
- [10] 田志鹏, 刘勇, 杨坤, 等. 无聊与进食行为问题的关系: 自我控制的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24 (6): 1046-1050.
- [11] Kamphorst B A, Nauts S, Ridder D T D, et al. Too Depleted to Turn In: The Relevance of End-of-the-Day Resource Depletion for Reducing Bedtime Procrastination [J]. Frontiers in Psychology, 2018 (9): 1-7.
- [12] 姜永志, 白晓丽, 阿拉坦巴根, 等. 青少年问题性社交网络使用 [J]. 心理科学进展, 2016, 24 (9): 1435-1447.
- [13] Rebetz M M L, Rochat L, Barsics C, et al. Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts [J]. Psychological Reports, 2018, 121 (1): 26-41.
- [14] 黄时华, 陈逸健, 周庆安, 等. 无聊倾向性与大一新生网络游戏成瘾的关系: 生命意义感的调节作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28 (4): 580-585.
- [15] 姜荣萍, 郑允佳. 目标脱离、尽责性与睡眠拖延: 无聊与自我调节的中介作用 [J]. 牡丹江师范学院学报 (社会科学版), 2020 (1): 124-131.
- [16] 陈丽娜, 张明, 金志成, 等. 中小学生感觉寻求量表的编制与应用 [J]. 心理发展与教育, 2006 (4): 103-108.
- [17] 盛惠林, 李晓敏, 刘海宁, 等. 大一新生感觉寻求与网络冲动购买倾向: 自我控制和金钱态度的链式中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (9): 1386-1393.
- [18] Leung L. Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone among Adolescents in Hong Kong [J]. Journal of Children and Media, 2008, 2 (2): 93-113.
- [19] 顾宇莲, 何成森, 张玉. 初中生感觉寻求、学习焦虑及其相关研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20 (6): 897-899.
- [20] 王艳辉, 张卫, 李董平, 等. 青少年的气质与烟酒使用: 交互效应检验 [J]. 心理发展与教育,

- 2012, 28 (3): 292-300.
- [21] 叶宝娟, 杨强, 胡竹菁. 父母控制、不良同伴和感觉寻求对工读生毒品使用的影响机制 [J]. 心理发展与教育, 2012, 28 (6): 641-650.
- [22] 马晓涵, 祝丽巍, 郭婧, 等. 中文版睡眠拖延行为量表在大学生中的信效度检验 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (4): 717-720.
- [23] Vodanovich S J, Wallace J C, Kass S J. A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: evidence for a two-factor short form [J]. Journal of personality assessment, 2005, 85 (3): 295-303.
- [24] 李晓敏, 辛铁钢, 尚文晶, 等. 简版无聊倾向量表在大学生群体中的试用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24 (6): 1029-1033.
- [25] 姜永志. 青少年问题性移动社交媒体使用评估问卷编制 [J]. 心理技术与应用, 2018, 6 (10): 613-621.
- [26] Li D P, Zhang W, Li X, et al. Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model [J]. Computers in Human Behavior, 2010, 26 (5): 1199-1207.
- [27] Laurence S, Dustin A, Elizabeth C, et al. Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report: evidence for a dual systems model [J]. Developmental psychology, 2008, 44 (6): 1764-1778.
- [28] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. 心理科学进展, 2004, 12 (6): 942-950.
- [29] 曹云飞, 王鑫泽. 大学生自我控制与睡眠拖延: 手机依赖和无聊感倾向的中介与调节作用 [J]. 教育与教学研究, 2023, 37 (6): 101-114.
- [30] Sirois F M, Nauts S, Molnar D S. Self-Compassion and Bedtime Procrastination: an Emotion Regulation Perspective [J]. Mindfulness, 2019, 10 (3): 443-445.
- [31] 胡雨葳, 张吉, 马靖, 等. 正念对大学生睡眠质量的影响: 消极注意偏向与就寝拖延行为的链式中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31 (5): 796-800.
- [32] Muraven M, Baumeister R F. Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle? [J]. Psychological bulletin, 2000, 126 (2): 247-259.
- [33] 梁晓燕, 蔺文韬, 赵桐, 等. 大学新生时间管理倾向、手机依赖与无聊倾向的关系: 一项交叉滞后研究 [J]. 心理科学, 2022, 45 (5): 1214-1221.
- [34] Elhai J D, Vasquez J K, Lustgarten S D, et al. Proneness to Boredom Mediates Relationships Between Problematic Smartphone Use With Depression and Anxiety Severity [J]. Social Science Computer Review, 2018, 36 (6): 707-720.
- [35] 叶宝娟, 刘建平, 杨强, 等. 感觉寻求对工读生病理性网络使用的影响机制 [J]. 心理发展与教育, 2014, 30 (1): 96-104.
- [36] Roberti J W. A review of behavioral and biological correlates of sensation seeking [J]. Journal of Research in Personality, 2004 (38): 256-279.

The Effect of Boredom Proneness on Bedtime Procrastination among College Students from Institute of Nationalities: A Moderated Mediation Model

Deng Shanshan Tan Xiaohong Zeng Yan Chen Si

School of Education and Psychology of Southwest Minzu University, Chengdu

Abstract: Objective: In order to explore the influence of boredom proneness on the bedtime procrastination behavior of college students from institute of nationalities and the mechanism between problematic social media use and sensation seeking. Methods: The study recruited 1053 college students from institute of nationalities to complete Bedtime Procrastination Scale, Boredom Proneness Scale-Short Form, Problematic Social Media Use Scale, and Sensation Seeking Scale. For data analysis, common method biases were examined at first. Then, correlation analysis was conducted to obtain the relationship between variables among the hypothesized model. All analyses were carried out using SPSS 27.0 and PROCESS 4.0. Results: The results indicated that: (1) Boredom proneness positively predicted college students' bedtime procrastination from institute of nationalities($r=0.604$, $p<0.01$). (2) Problematic social media use partially mediated the relationship between boredom proneness and bedtime procrastination($\beta=0.281$, $p<0.01$), accounting for 25.41% of the total effect. (3) Sensation seeking mediated the relationship between boredom proneness and problematic social media use($\beta=0.089$, $p<0.01$). Specifically, high Sensation seeking could increase the impact of boredom proneness on the problematic social media use. Conclusion: Our results suggest that boredom proneness increases the risk of bedtime procrastination through problematic social media use, and that sensation seeking increases the effect of boredom proneness on bedtime procrastination.

Key words: Bedtime procrastination; Boredom proneness; Problematic social media use; Sensation seeking; College students from institute of nationalities