心理咨询理论与实践
2025 年 10 月第 7 卷第 10 期

问题性社交媒体使用与睡眠拖延之间的关系：链式中介模型及干预

王兰爽　任一铭　董怡汝

河北师范大学心理学系，石家庄

摘　要 | 目的：探讨问题性社交媒体使用对大学生睡眠拖延的影响及内在机制，考察正念与自我损耗的链式中介作用，并验证正念训练的干预效果，为改善大学生睡眠拖延提供理论与实践依据。方法：研究一采用问卷调查法，对 680 名大学生测量问题性社交媒体使用、正念、自我损耗及睡眠拖延水平，通过统计分析检验变量关系；研究二选取 40 名高问题性社交媒体使用和高睡眠拖延的大学生，随机分为实验组（接受 8 周正念干预）与对照组（无干预），通过前后测评估干预效果。结果：研究一显示，问题性社交媒体使用显著正向预测睡眠拖延（β =0.12，p<0.001）；正念（β =−0.16，p<0.001）与自我损耗（β =0.24，p<0.001）起独立中介作用，且二者的链式中介效应显著（效应值 =0.01，95%CI=［0.002，0.01］）。研究二显示，实验组正念水平显著提升（t=−8.77，p<0.001），自我损耗（t=6.29，p<0.001）及睡眠拖延（t=4.21，p<0.001）水平显著降低，对照组无显著变化。结论：问题性社交媒体使用通过降低正念水平、加剧自我损耗间接导致睡眠拖延，正念训练可有效改善该影响路径，为大学生睡眠健康管理提供科学依据与实操方案。

关键词 | 大学生；问题性社交媒体使用；正念；自我损耗；睡眠拖延

1　引言

问题性社交媒体使用是指个体因长时间、高强度使用社交媒体而难以控制使用时间，导致身心不适的现象（Yang et al.，2025）。研究表明，大学生群体中普遍存在该现象，约 52.33% 的学生每天使用社交媒体 4 ~ 6 小时，22.63% 的学生超过 7 小时（中国互联网络信息中心，2024）。这种过度使用不仅

基金项目：河北省社会科学发展研究课题一般课题“问题性手机使用对学生睡眠拖延的影响及干预”（项目编号：202402236）。
通讯作者：王兰爽，河北师范大学心理学系副教授，硕士生导师，研究方向：儿童注意力缺陷障碍、身心健康、青少年认知发展与学能提升、老年心理与认知。
文章引用：王兰爽, 任一铭, 董怡汝. (2025). 问题性社交媒体使用与睡眠拖延之间的关系：链式中介模型及干预. *心理咨询理论与实践, 7*(10), 725–737.
https://doi.org/10.35534/tppc.0710080

会引发认知偏差和负面情绪（欧阳毓雯，2024），还会通过抑制褪黑素分泌、延长入睡潜伏期等方式干扰睡眠，进而导致睡眠拖延行为（Cheng et al.，2021）。睡眠拖延是指个体在无外部限制的情况下，主动延迟既定入睡时间的行为，不仅会引发次日疲劳感，还会导致消极情绪和心理健康问题（黄郁 等，2024）。

问题性社交媒体使用与睡眠拖延关联显著。根据睡眠置换双阶段理论（Exelmans & Van den Bulck，2017），社交媒体通过推迟就寝时间和延长入睡过程挤占睡眠时间。问题性使用会增强个体的即时满足需求，导致睡前时间管理失衡。研究显示，夜间屏幕使用通过蓝光干扰和时间挤占加剧睡眠拖延（有传奇，2024）。沉浸理论进一步解释，问题性使用使个体沉浸其中而丧失时间感知（陈卫国，朱风书，2024），从而推迟入睡。因此，提出假设 1：问题性社交媒体使用正向预测睡眠拖延。

正念作为一种有意识地觉察当下且不加评判的心理状态（Ya et al.，2021），可能在问题性社交媒体使用与睡眠拖延之间起中介作用。研究表明，高正念水平有助于个体更好地调节注意力，减少对即时满足的依赖（Burger & Lockhart，2017），从而降低问题性社交媒体使用的频率和强度。根据正念应对模型（Garland et al.，2008），正念通过“去自动化”机制减少逃避性社交媒体使用（Brand et al.，2019），使个体能更清晰地觉察行为动机，避免因情绪或外界诱惑陷入问题性使用（胡雨葳 等，2023）。正念情绪调节模型（Chambers et al.，2009）进一步指出，正念通过增强情绪适应能力，减少负面情绪对行为的干扰。范丽洁证实正念通过提升自我控制能力减少非理性拖延行为（范丽洁，2023）；另有研究表明正念训练能显著提升正念水平并减少睡眠拖延（金蓉，2023）。因此，本研究提出假设 2：正念在问题性社交媒体使用与睡眠拖延之间起中介作用。

自我损耗指心理资源耗竭导致的自我控制能力下降（Baumeister et al.，1998）。问题性社交媒体使用会大量消耗自我调节资源，导致自我损耗（陈必忠 等，2023）。有限自制力模型表明，这种损耗会降低个体抵抗诱惑的能力（Baumeister et al.，2007），促使其选择即时满足（如继续使用手机）而非长期目标（如按时睡觉）。研究证实，自我损耗与拖延行为正相关（张一帆，2024），而睡眠拖延正是自我调节失败的表现（Kroese et al.，2014）。处于损耗状态的个体更易冲动决策，忽视睡眠需求（马丽云，杨振芳，2024）。因此，本研究提出假设 3：自我损耗在问题性社交媒体使用与睡眠拖延间起中介作用。

正念可通过增强自我控制减少自我损耗（王梓含，2024）。高正念者更善调节情绪与分配注意力（张昕 等，2022），还能促进心理资源再生缓解自我损耗（Shaabani et al.，2020），进而减少睡眠拖延行为。因此，本研究提出假设 4：正念和自我损耗在问题性社交媒体使用与睡眠拖延之间起链式中介作用。假设 5：通过正念训练干预后，大学生的问题性社交媒体使用减少，正念水平提升，自我损耗降低，睡眠拖延行为减少。

本研究基于网络心理扩展式“压力—应激—结果”模型和“应激—素质”交互作用模型，探讨问题性社交媒体使用对睡眠拖延的影响机制，分析正念和自我损耗的中介作用，为改善大学生睡眠拖延提供理论依据和实践指导。具体模型如图 1 所示。

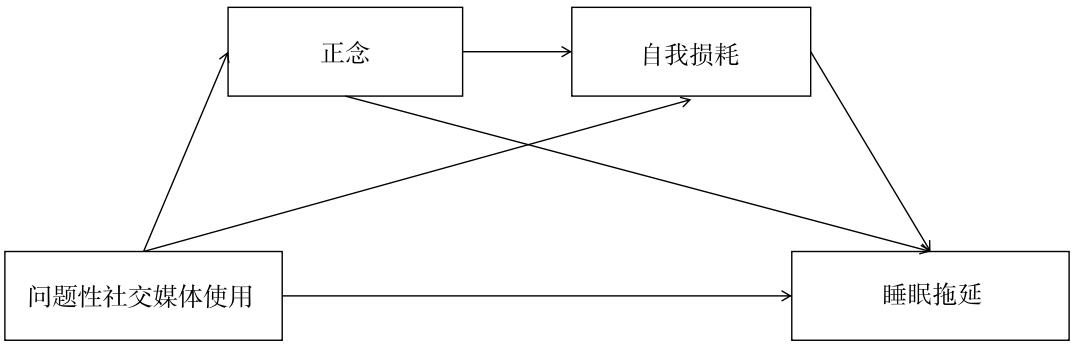

图 1　问题性社交媒体使用与睡眠拖延的关系：正念与自我损耗的链式中介模型

Figure 1　The relationship between problematic social media use and sleep procrastination: a chain mediation model of mindfulness and ego depletion

2　研究一：问题性社交媒体使用、正念、自我损耗与睡眠拖延的关系研究

2.1　研究方法

2.1.1　研究对象

采用方便取样法，通过线上（微信、微博等平台）与线下结合，对全国高校 18~28 岁大学生施测，共发放问卷 700 份，回收有效问卷 680 份，有效率为 97.14%。

2.1.2　测量工具

（1）问题性社交媒体使用量表

采用姜永志（2018）编制的《青少年问题性移动社交媒体使用评估问卷》，含 20 个条目，分 5 个维度：黏性增加、生理损伤、错失焦虑、认知失败和负罪感。所有题项采用李克特五点计分（1= 完全不符合；5= 完全符合），量表分数越高，表明个体问题性社交媒体使用越严重。本研究 Cronbach's α 系数为 0.914，信度良好。

（2）睡眠拖延量表

采用许晏菁（2017）修订的中文版《睡眠拖延量表》，量表为 6 个条目，采用李克特五点计分（1= 从不；5= 总是），量表得分越高，个体睡眠拖延程度越严重。本次研究中量表的 Cronbach's α 系数为 0.866，信度良好。

（3）正念注意知觉量表

采用陈思佚等（2012）修订的中文版《正念注意觉知量表》（Mindful Attention Awareness Scale，MAAS）。量表有 15 个条目，均为反向计分，采用李克特六点计分（1= 几乎总是；6= 几乎从不），量表得分越高，表明个体对当下情境觉察和感知越强。本次研究中量表的 Cronbach's α 系数为 0.875，信度良好。

https://doi.org/10.35534/tppc.0710080

（4）自我损耗量表

采用 Nes 等人（2013）编制、王利刚等人（2015）修订的中文版《自我调节疲劳量表》（Self-Regulation Fatigue Scale，SRF-S），测量自我损耗状态。该量表由认知、情绪和行为 3 个分量表组成。量表包含 16 个条目，采用李克特五点计分（1= 非常不同意；5= 非常同意）。各维度分别为其所对应条目的总分，量表得分越高，表明自我损耗程度越严重。该量表在本次研究中的 Cronbach's α 系数为 0.786，内部一致性信度良好。

2.1.3 研究程序

首先，在确保参与者完全知情且自主自愿参与的前提下，对大学生群体进行问卷调研；其次，采用统一的指导语和题项顺序，正式问卷调查前对主试进行培训；最后，问卷的整体作答时间为 10 分钟，参与者完成作答后，统一收集并保存数据。

2.1.4 统计方法

本研究的数据主要通过 SPSS 26.0 软件进行处理分析，具体统计方法包括共同方法偏差检验、描述性统计分析、相关分析、差异性检验和链式中介模型检验。

2.2 研究结果

2.2.1 共同方法偏差检验

本研究使用 Harman 单因子检验法对所有题项进行探索性因素分析。结果显示，有 13 个因子的特征根大于 1，第一个因子解释的变异量为 7.7%，低于 40% 的临界标准，故本研究不存在严重的共同方法偏差。

2.2.2 各变量的描述性统计分析

对各研究变量进行描述性统计分析，结果如表 1 所示，大学生问题性社交媒体使用、睡眠拖延和正念得分均处于中等偏上水平，自我损耗得分均出于中等偏下水平。

表 1 各变量描述统计（N=680）

Table 1 Descriptive statistics of variables (N=680)

研究变量	平均值	标准差	最大值	最小值	M/I
问题性社交媒体使用	64.99	14.49	100	20	3.25
睡眠拖延	20.28	3.83	30	6	3.38
正念	57.86	11.23	90	15	3.86
自我损耗	44.54	8.35	70	20	2.78

2.2.3 各变量间的相关分析

各变量间的相关分析结果如表 2 所示，问题性社交媒体使用与睡眠拖延、自我损耗均呈显著正相关（p<0.01）；自我损耗与睡眠拖延呈显著正相关（p<0.01）；正念与问题性社交媒体使用、睡眠拖延和自我损耗均呈显著负相关（p<0.01）。

表 2　各变量间的相关分析

Table 2　Correlation analysis of variables

变量	问题性社交媒体使用	睡眠拖延	正念	自我损耗
问题性社交媒体使用	1			
睡眠拖延	0.48**	1		
正念	−0.19**	−0.57**	1	
自我损耗	0.44***	0.54***	−0.34**	1

2.3　讨论

2.3.1　正念在问题性社交媒体使用与睡眠拖延间的中介作用

回归分析结果显示（如表 3 所示），控制人口学变量后，问题性社交媒体使用显著正向预测睡眠拖延（β =0.12，p<0.001），显著负向预测正念（β =−0.16，p<0.001）；加入正念变量后，问题性社交媒体使用仍显著正向预测睡眠拖延（β =0.10，p<0.001），正念显著负向预测睡眠拖延（β =−0.17，p<0.001），表明正念在二者间起部分中介作用。

表 3　问题性社交媒体使用、正念与睡眠拖延间的回归分析

Table 3　Regression analysis of problematic social media use, mindfulness, and sleep procrastination

回归方程		整体拟合指标			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R^2	调整 R^2	F	β	t
正念	年级	0.27	0.07	13.39***	0.76	3.52***
	户籍				−2.07	−2.18*
	家庭类型				−1.18	−1.15
	问题性社交媒体使用				−0.16	−5.55***
睡眠拖延	年级	0.49	0.24	53.94***	0.03	0.43
	户籍				0.74	2.54*
	家庭类型				0.29	0.92
	问题性社交媒体使用				0.12	13.94***
睡眠拖延	年级	0.69	0.47	120.46***	0.16	2.80**
	户籍				0.39	1.60
	家庭类型				0.09	0.34
	问题性社交媒体使用				0.10	12.74***
	正念				−0.17	−17.12***

Bootstrap 检验结果显示，中介效应值 0.03（95%CI=[0.01，0.04]），直接效应 0.09（95%CI=[0.08，0.11]），分别占总效应（0.12）的 25%、75%。具体中介效应如图 2 所示。

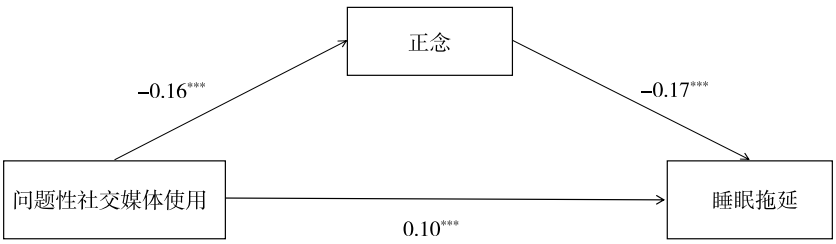

图 2　正念在问题性社交媒体使用与睡眠拖延间的中介模型

Figure 2　Mindfulness as a mediating model between problematic social media use and sleep procrastination

https://doi.org/10.35534/tppc.0710080

2.3.2 自我损耗在问题性社交媒体使用与睡眠拖延间的中介作用

回归分析结果显示（如表 4 所示），控制人口学变量后，问题性社交媒体使用显著正向预测睡眠拖延（β =0.12，p<0.001）和自我损耗（β =0.27，p<0.001）；加入自我损耗变量后，问题性社交媒体使用仍显著正向预测睡眠拖延（β =0.07，p<0.001），自我损耗显著正向预测睡眠拖延（β =0.19，p<0.001），表明自我损耗在二者间起部分中介作用。

表 4 问题性社交媒体使用、自我损耗与睡眠拖延间的回归分析

Table 4 Regression analysis of problematic social media use, self-depletion, and sleep procrastination

回归方程		整体拟合指标			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R^2	调整 R^2	F	β	t
自我损耗	年级	0.48	0.24	51.88***	–0.77	–5.29***
	户籍				0.16	0.25
	家庭类型				1.60	2.31*
	问题性社交媒体使用				0.27	13.55***
睡眠拖延	年级	0.49	0.24	53.94***	0.03	0.43
	户籍				0.74	2.54*
	家庭类型				0.29	0.92
	问题性社交媒体使用				0.12	13.94***
睡眠拖延	年级	0.61	0.38	81.06***	0.18	2.85**
	户籍				0.71	2.68**
	家庭类型				–0.01	–0.05
	问题性社交媒体使用				0.07	8.05***
	自我损耗				0.19	12.00***

Bootstrap 检验显示，中介效应值 0.05（95%CI=[0.04，0.06]），直接效应 0.07（95%CI=[0.06，0.09]），分别占总效应（0.12）的 41.67%、58.33%。具体中介效应如图 3 所示。

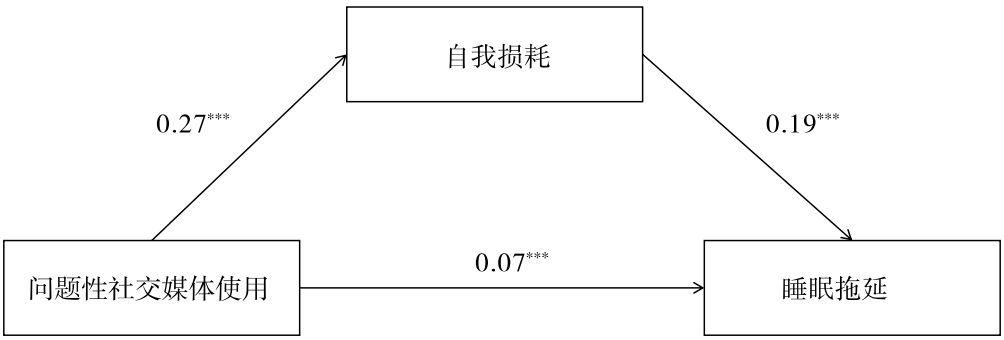

图 3 自我损耗在问题性社交媒体使用与睡眠拖延间的中介模型

Figure 3 The mediating model of self-depletion between problematic social media use and bedtime procrastination

2.3.3 正念和自我损耗在问题性社交媒体使用与睡眠拖延间的链式中介作用

回归分析结果显示（如表 5 所示），控制人口学变量后，问题性社交媒体使用显著负向预测正念

（β =–0.16，p<0.001），显著正向预测自我损耗（β =0.24，p<0.001），正念显著负向预测自我损耗（β =–0.18，p<0.001）；加入正念与自我损耗变量后，问题性社交媒体使用显著正向预测睡眠拖延（β =0.07，p<0.001），正念显著负向预测睡眠拖延（β =–0.15，p<0.001），自我损耗显著正向预测睡眠拖延（β =0.14，p<0.001），表明正念和自我损耗在问题性社交媒体使用与睡眠拖延之间起链式中介作用。

表 5　问题性社交媒体使用、正念、自我损耗与睡眠拖延间的回归分析

Table 5　Regression analysis of problematic social media use, mindfulness, ego depletion, and sleep procrastination

回归方程		整体拟合指标			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R^2	调整 R^2	F	β	t
正念	年级	0.27	0.07	13.39***	0.76	3.52***
	户籍				–2.07	–2.18*
	家庭类型				–1.18	–1.15
	问题性社交媒体使用				–0.16	–5.55***
睡眠拖延	年级	0.49	0.24	53.94***	0.03	0.43
	户籍				0.74	2.54*
	家庭类型				0.29	0.92
	问题性社交媒体使用				0.12	13.94***
睡眠拖延	年级	0.69	0.47	120.46***	0.16	2.80**
	户籍				0.39	1.60
	家庭类型				0.09	0.34
	问题性社交媒体使用				0.10	12.74***
	正念				–0.17	–17.12***

具体中介效应如图 4 所示，Bootstrap 检验结果显示，总效应 0.13（95%CI=[0.11，0.14]），直接效应 0.07（95%CI=[0.05，0.08]），总间接效应 0.06（95%CI=[0.04，0.08]）。其中，路径“问题性社交媒体使用→正念→睡眠拖延”效应 0.02（占总间接效应的 33.33%），“问题性社交媒体使用→自我损耗→睡眠拖延”效应 0.03（占总间接效应的 50%），“问题性社交媒体使用→正念→自我损耗→睡眠拖延”效应 0.01（占总间接效应的 16.67%）。

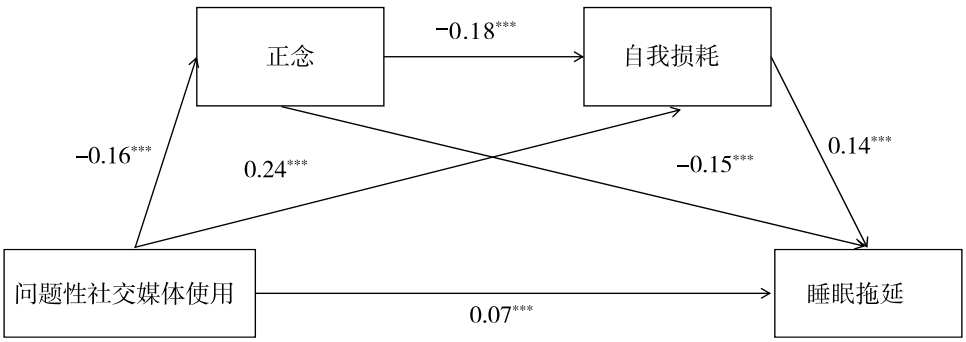

图 4　正念和自我损耗在问题性社交媒体使用与睡眠拖延间的链式中介模型

Figure 4　Chain mediation model of mindfulness and ego depletion between problematic social media use and sleep procrastination

https://doi.org/10.35534/tppc.0710080

3 研究二：正念训练对大学生睡眠拖延的干预研究

3.1 研究目的

从研究一筛选得分均高于均值的学生，经访谈确认意愿后选取 40 名，随机分实验组（*N*=20）与对照组（*N*=20）。实验组接受系统正念训练，对照组不进行任何干预。

3.2 研究方法

3.2.1 研究对象

从研究一筛选得分均高于均值的学生，经访谈确认意愿后选取 40 名，随机分实验组（*N*=20）与对照组（*N*=20）。实验组接受系统正念训练，对照组不进行任何干预。

3.2.2 研究工具

测量工具研究一一致，另用 Kabat-Zinn 教授在《多舛的生命》中提及的正念训练材料作为干预辅助资源。

3.2.3 研究程序

（1）干预前，采用问题性社交媒体使用量表、正念注意觉知量表、自我损耗量表、睡眠拖延量表，对实验组与对照组进行测验，确保两组被试在各研究变量上具有同质性。

（2）干预阶段采用针对大学生正念的干预方案，对实验组进行连续 8 周，每周一次，每次 1 小时的正念训练，而对照组不进行任何形式的干预。

（3）干预结束后，对实验组与对照组被试进行问题性社交媒体使用、正念、自我损耗与睡眠拖延的测验，以便进行干预效果评估。

3.3 研究方案与设计

本研究基于正念减压训练理念，设计针对大学生的正念干预方案。方案以正念为核心，聚焦情绪调节与注意控制，旨在减少问题性社交媒体使用、提升正念水平、降低自我损耗，进而改善睡眠拖延行为。核心训练技术包括坐姿冥想、正念行走、身体扫描、三分钟呼吸空间及正念观想法等，实施中设分享与任务环节，引导参与者将正念融入生活，并深化理解，增强内在体验（Lora et al.，2022）。训练共分八次：针对情绪调节，依正念情绪调节模型引导接纳消极情绪、避免主观评判，消除自动化逃避反应；针对注意力提升，通过多轮集中练习增强自控。为强化“不评判”与“接纳”核心态度，融入三分钟呼吸空间练习以识别社交媒体使用中的规避反应；借助身体扫描与呼吸训练，掌握觉察难题应对策略（张天阳，2021）。为增强注意控制，引入正念听声音与观想法，引导参与者接纳内心声音与念头，不刻意控制，实现想法分离并专注呼吸以达成身心协调。通过持续训练提升专注力稳定性，并应用于睡眠场景以改善睡眠拖延行为。

3.4 研究结果与分析

3.4.1 实验组的前后测差异检验

如表 6 所示，实验组在问题性社交媒体使用、睡眠拖延、正念和自我损耗的前后测得分上均存在显著差异（$p<0.001$）。这说明正念干预可以有效改善问题性社交媒体使用行为，提高被试的正念水平，缓解自我损耗状态，从而减少睡眠拖延行为。

表 6 实验组前后测得分差异检验

Table 6 Test of differences in scores before and after the experiment group

变量	前测	后测	t
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	
问题性社交媒体使用	65.25 ± 10.36	49.95 ± 8.22	10.24***
睡眠拖延	18.15 ± 4.79	15.05 ± 2.78	4.21***
正念	55.95 ± 9.20	66.55 ± 5.70	−8.77***
自我损耗	57.85 ± 6.06	49.35 ± 4.03	6.29***

3.4.2 对照组的前后测差异检验

对照组没有接受任何心理干预，进行配对样本检验，结果如表 7 所示。对照组在问题性社交媒体使用、睡眠拖延、正念和自我损耗的前后测得分上均无显著性差异（$p>0.05$）。

表 7 对照组前后测得分差异检验

Table 7 Test of differences in scores before and after for the control group

变量	前测	后测	t
	$M \pm SD$	$M \pm SD$	
问题性社交媒体使用	71.50 ± 11.79	70.05 ± 14.29	0.375
睡眠拖延	22.45 ± 3.95	22.35 ± 3.50	0.087
正念	58.20 ± 8.51	55.25 ± 7.26	1.449
自我损耗	58.70 ± 7.51	58.60 ± 7.88	0.043

3.5 讨论

正念干预能有效提升大学生的正念水平、缓解自我损耗并减少睡眠拖延行为。组内比较显示，实验组的正念水平后测得分显著高于前测，而自我损耗和睡眠拖延的后测得分显著低于前测；组间比较表明，实验组在后测中的正念水平显著高于对照组，自我损耗和睡眠拖延得分则显著低于对照组。上述结果验证了本研究假设，表明正念干预通过情绪调节与注意控制训练，可以增强个体的觉察力和自我控制，减少自动化反应与心理能量消耗；同时，正念水平提升有助于个体清晰感知时间，避免睡前冲动决策（胡雨葳 等，2023），促进健康睡眠。

https://doi.org/10.35534/tppc.0710080

4 总讨论

本研究旨在探讨问题性社交媒体使用对大学生睡眠拖延的影响机制，并验证正念与自我损耗的链式中介作用及正念训练的干预效果。结果表明，大学生问题性社交媒体使用与睡眠拖延呈显著正相关，即问题性社交媒体使用程度越高，大学生睡眠拖延现象越严重，这一结果支持假设 1。沉浸理论指出，问题性社交媒体使用通过心流体验削弱个体时间感知，占用睡前有效时间；睡眠置换双阶段理论表明，其通过推迟上床时间和延长入睡潜伏期影响睡眠，同时该效应具有跨文化一致性（Alsubhi et al.，2025）。

正念在问题性社交媒体使用与睡眠拖延间的中介效应显著，即问题性社交媒体使用不仅可以直接影响睡眠拖延，还能够通过正念的中介效应间接影响睡眠拖延，该结果支持了假设 2。大学生在问题性使用社交媒体中，需消耗自身正念资源处理海量信息，而资源耗损会降低正念水平，削弱当下觉知与自我控制能力。依据短期修正理论，拖延源于自我调控不足（范丽洁，2023），故自控力薄弱者易在睡前冲动决策、难以抵抗诱惑，进而产生睡眠拖延行为。

问题性社交媒体使用不仅直接影响睡眠拖延，还会通过加剧自我损耗间接导致睡眠拖延，该结果支持了假设 3。基于网络心理扩展式“压力—应激—结果”模型，过度社交媒体使用作为一种压力源（陈必忠 等，2023），需要消耗大量心理资源进行应对，从而引发自我损耗。处于损耗状态的个体因自控力下降，往往选择即时满足而放弃规律作息，最终导致睡眠拖延（马丽云，杨振芳，2024）。

问题性社交媒体使用不仅直接影响睡眠拖延，还会通过降低正念水平和加剧自我损耗间接导致睡眠拖延，这一结果支持了假设 4。具体而言，问题性社交媒体使用通过满足即时需求（如减压）形成习惯性使用（范笑笑，2023），这会分散个体注意力并削弱正念觉察能力（Salehan & Negahban，2013）。低正念水平个体因心理资源不足，更易陷入自我损耗状态（吴正慧 等，2022），导致自控力下降和决策偏差。在这种状态下，个体倾向于选择即时娱乐而非健康作息（Piers，2007），从而引发睡眠拖延行为。

为期八周的正念训练能有效提升大学生正念水平，缓解自我损耗并改善睡眠拖延。训练方案包含七个单元：前三个单元通过坐姿冥想、正念行走、身体扫描、三分钟呼吸空间和正念观想法等基础练习，培养个体的日常正念觉知；第四、五单元针对社交媒体使用中产生的负面情绪，建立健康应对模式；最后两个单元聚焦睡眠拖延问题，通过理论分析和实践指导帮助个体优化睡前行为管理。

本研究发现，问题性社交媒体使用通过双重路径影响睡眠：既直接挤占睡眠时间，又通过损耗心理资源间接引发睡眠拖延。这一结果支持了网络心理扩展式“压力—应激”结果模型的适用性，揭示出数字时代压力源具有独特的资源消耗特征。综上，本研究明确了问题性社交媒体使用影响睡眠拖延的心理机制，验证了正念干预的有效性，为大学生睡眠健康管理提供了理论依据与实践方案。同时，研究存在以下不足：第一，样本仅来自特定师范院校大学生，性别分布不均，可能影响结论的普适性；第二，针对大学生在问题性社交媒体使用与睡眠拖延的关系研究，未充分考虑其他潜在变量的影响，需进一步探讨；第三，干预研究缺乏延时后测，无法评估正念干预的长期效果，未来研究可加入追踪测量以观察正念干预的长期作用；第四，受招募条件限制，干预实验样本量较小（N=40）。未来研究应扩大样本代表性，完善测量设计，并探索更有效的研究宣传方式。

参考文献

[1] Yang, Z., Xu, W., Yan, Z., & Griffiths, M. D. (2025). Problematic Social Media Use and Psychological Distress: A Symptom-Focused Network Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction, 25*(prepublish), 1-18.

[2] 中国互联网络信息中心. (2024). 第53次《中国互联网络发展状况统计报告》. *国家图书馆学刊, 33*(2), 104.

[3] 欧阳毓雯. (2024). 浅析社交媒体的使用对个体心理健康的影响. *采写编*, (1), 95-97.

[4] Cheng, W., Stephen, M., Jessica, P., Lizardo, O., & Hachen, D. (2021). The impact of social networks on sleep among a cohort of college students. *SSM - Population Health, 21*(6), 100937-100937.

[5] 黄郁, 张洛奕, 李娜, 肖志华, 戴艳. (2024). 社交媒体成瘾与大学生焦虑的关系：睡眠拖延的中介作用和压力知觉的调节作用. *现代预防医学, 51*(20), 3756-3761.

[6] Liese, E., & Jan, B. D. V. (2017). Bedtime, shuteye time and electronic media: sleep displacement is a two-step process. *Journal of Sleep Research, 26*(3), 364-370.

[7] 有传奇. (2024). *基于屏幕的久坐行为对大学生睡眠质量的影响及褪黑素干预效果研究* (博士学位论文). 首都体育学院, 北京.

[8] 陈卫国, 朱风书. (2024). 手机成瘾与大学生睡眠拖延的关系：有调节的中介模型. *四川体育科学, 43*(3), 54-60.

[9] Yafan, C., Kai, H., & Chienchung, H. (2021). Adverse Childhood Experiences and Psychological Well-Being in Chinese College Students: Moderated Mediation by Gender and Resilience. *Frontiers in Psychiatry, 21*(12), 710635-710635.

[10] G, K. B., & Such, J. L. (2017). Meditation's Effect on Attentional Efficiency, Stress, and Mindfulness Characteristics of Nursing Students. *The Journal of Nursing Education, 56*(7), 430-434.

[11] Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2008). The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal. *Explore: The Journal of Science and Healing, 8*(1), 37-44.

[12] Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., et al. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 19*(104), 1-10.

[13] 胡雨葳, 张吉, 马靖, 白霞, 刘蓉, 王婷, 黄列玉. (2023). 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. *中国健康心理学杂志, 31*(5), 796-800.

[14] Chambers, R., Gullone, E., & Allen, B. N. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 29*(6), 560-572.

[15] 范丽洁. (2023). *大学生正念对睡眠拖延的影响：无聊和自我控制的中介作用* (博士学位论文). 哈尔滨工程大学.

[16] 金蓉. (2023). *正念对大学生睡眠质量的影响机制及其干预* (博士学位论文). 江汉大学, 武汉.

[17] Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1252-1265.

[18] 陈必忠, 郑雪, 孙晓军. (2023). 问题性社交媒体使用与线上社交焦虑：社交媒体认知超载和特质正念的作用. *心理发展与教育, 39*(5), 743-751.

[19] Baumeister, F. R., Vohs, D. K., & Tice, M. D. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science, 16*(6), 351-355.

[20] 张一帆. (2024). *压力知觉与睡眠拖延的关系：自我损耗的中介作用和内疚感的调节作用* (博士学位论文). 山东中医药大学, 济南.

https://doi.org/10.35534/tppc.0710080

[21] Kroese, F., Ridder, E. D., Evers, C., et al. (2014). Bedtime Procrastination: Introducing a New Area of Procrastination. *Frontiers in Psychology, 14*(5), 611.

[22] 马丽云, 杨振芳. (2024). 大学生错失焦虑、自我损耗与手机成瘾的关系：基于变量中心和个体中心的分析. *中国健康心理学杂志, 32*(4), 596–603.

[23] 王梓含. (2024). *正念对初中生走神的影响* (博士学位论文). 四川师范大学, 成都.

[24] 张昕, 王永丽, 卢海陵, 杨洋. (2022). 正念干预对员工自我损耗及其后效的影响：基于ESM的现场研究. *管理评论, 34*(8), 192–204.

[25] Shaabani, F., Naderi, A., Borella, E., & Lu í s Calmeiro. (2020). Does a brief mindfulness intervention counteract the detrimental effects of ego depletion in basketball free throw under pressure?. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 20*(9), 197–215.

[26] Lora, K., Joseph, R. G., Dwayne, M., Oliva, V., Riegner, G., & Dean, J. G. (2022). Mindfulness Meditation Training Reduces Aggression and Improves Well–Being in Highly Stressed Law Enforcement Officers. *Journal of Police and Criminal Psychology, 37*(4), 972–983.

[27] 张天阳. (2021). *完美主义对学业拖延的影响：自我损耗的中介作用及对策建议* (博士学位论文). 东南大学, 南京.

[28] Alsubhi, I. M., Ali, M. J., Sarhan, J. M., Alkamel, S. H. A., Abdulrasool, H. A., & Alalawi, H. G. (2025). Digital Media Use and Sleep Disturbances in Children: Insights From a Cross–Sectional Study. *Cureus, 25*(17), e84218–e84218.

[29] 范笑笑. (2023). *社交媒体使用动机与问题性使用的关系：一个有调节的链式中介* (博士学位论文). 西南大学, 重庆.

[30] Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2632–2639.

[31] 吴正慧, 赵占锋, 程族桁, 张界平. (2022). 压力对大学生手机成瘾的影响：正念和生活满意度的链式中介作用. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版), 42*(5), 88–93.

[32] Piers, S. (2007). The nature of procrastination: a meta–analytic and theoretical review of quintessential self–regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94.

The Relationship between Problematic Social Media Use and Sleep Procrastination: A Chain Mediation Model and Intervention Study

Wang Lanshuang　Ren Yiming　Dong Yiru

Department of Psychology, Hebei Normal University, Shijiazhuang

Abstract: Objective: To explore the impact of problematic social media use on sleep procrastination among college students and its underlying mechanisms, examine the chain mediating role of mindfulness and ego depletion, and verify the intervention effect of mindfulness training, so as to provide theoretical and practical basis for improving college students' sleep procrastination. Methods: Study 1 adopted a questionnaire survey method to measure problematic social media use, mindfulness, ego depletion, and sleep procrastination among 680 college students, and tested the relationships between variables through statistical analysis. Study 2 selected 40 college students with high levels of problematic social media use and sleep procrastination, randomly divided them into an experimental group (receiving 8-week mindfulness intervention) and a control group (without intervention), and evaluated the effect through pre-test and post-test. Results: Study 1 showed that problematic social media use significantly and positively predicted sleep procrastination (β=0.12, p<0.001). Mindfulness (β=-0.16, p<0.001) and ego depletion (β=0.24, p<0.001) played independent mediating roles respectively, and their chain mediating effect was significant (effect value=0.01, 95% CI=[0.002, 0.01]). Study 2 showed that in the experimental group, the level of mindfulness significantly increased (t=-8.77, p<0.001), while ego depletion (t=6.29, p<0.001) and sleep procrastination (t=4.21, p<0.001) significantly decreased, with no significant changes in the control group. Conclusion: Problematic social media use indirectly leads to sleep procrastination by reducing mindfulness and exacerbating ego depletion. Mindfulness training can effectively improve this path, providing a scientific basis and practical plan for college students' sleep health management.

Key words: College students; Problematic social media use; Mindfulness; Ego depletion; Sleep procrastination

https://doi.org/10.35534/tppc.0710080