

DOI:10.3969/j.issn.1000-9760.2023.06.003

## 某医学院校大学生正念水平与就寝拖延的关系： 无聊倾向的中介作用

马靖 黄列玉 白霞 刘蓉 王婷 张吉  
(贵州医科大学医学人文学院, 贵阳, 550025)

**摘要 目的** 探讨医学院校大学生正念水平与就寝拖延间的关系, 分析无聊倾向在二者之间的作用, 为制定防治与干预就寝拖延的方案提供理论依据。**方法** 于 2021 年 3—5 月选取某医学院校 763 名在校大学生, 使用儿童青少年正念量表、单维短式无聊倾向量表、就寝拖延量表施测。**结果** 正念水平与无聊倾向、就寝拖延均呈负相关( $r_1 = -0.55, r_2 = -0.25, P < 0.001$ ), 无聊倾向与就寝拖延呈正相关( $r = 0.36, P < 0.001$ ); 在控制性别、年龄后, 无聊倾向在正念水平与就寝拖延间起完全中介作用, 中介效应值-0.158。**结论** 无聊倾向是正念水平影响就寝拖延的重要因素, 在尝试正念干预就寝拖延的过程中, 要注重拓宽学生视野, 确立学习生活目标, 减轻无聊感, 进而减少不良睡眠卫生行为。

**【关键词】** 医学院校大学生; 就寝拖延; 正念; 无聊倾向

中图分类号: G442 文献标识码: A 文章编号: 1000-9760(2023)12-393-04

### The relationship between mindfulness and bedtime procrastination among students in a medical college: the mediating effect of boredom tendency

MA Jing, HUANG Lieyu, BAI Xia, LIU Rong, WANG Ting, ZHANG Ji  
(College of Medical Humanities, Guizhou Medical University, Guiyang 550025, China)

**Abstract: Objective** To explore the relationship between mindfulness and bedtime procrastination of medical college students, and analyze the role of boredom tendency between them. **Methods** 763 medical college students were selected and tested with Child and Adolescent Mindfulness Measure, Short Boredom Proneness Scale, and Bedtime Procrastination Scale. **Results** Mindfulness was negatively correlated with boredom tendency and bedtime procrastination ( $r_1 = -0.55, r_2 = -0.25, P < 0.001$ ), while boredom tendency was positively correlated with bedtime procrastination ( $r = 0.36, P < 0.001$ ); After controlling gender and age, boredom tendency plays a completely mediating role between mindfulness and bedtime procrastination, with a mediating effect value of -0.158. **Conclusion** Boredom tendency is an important factor that mindfulness affects bedtime procrastination. In the process of trying to intervene bedtime procrastination with mindfulness, we should pay attention to broadening students' horizons, establishing learning and life goals, reducing boredom, and reducing bad sleep hygiene behaviors.

**Keywords:** Medical college students; Bedtime procrastination; Mindfulness; Boredom tendency

就寝拖延指“在没有外界因素阻碍时, 个体依旧选择推迟了自己事先设定的睡眠时间”<sup>[1]</sup>, 区别于失眠障碍, 是一种自主的不良睡眠卫生习惯, 发生率近 50%<sup>[2]</sup>, 已成为大学生产生睡眠质量问题的重要预测因素之一<sup>[3]</sup>, 也是医学生抑郁情绪的独立风险因素<sup>[4]</sup>。因此, 探讨对就寝拖延行为的

干预将有助于医学生睡眠质量及心理健康问题的防治。

正念训练对部分拖延行为具有良好的干预效果<sup>[5-6]</sup>, 特质正念亦可预测个体的拖延程度<sup>[7]</sup>, 医学生的拖延行为与自我同情有关<sup>[8]</sup>, 而自我同情中包含正念。因此, 正念或许可作为医学院校大学生就寝拖延行为的干预方案之一。

此外, 正念再感知模型的认知-情绪-行为灵活性补充机制认为, 更高的正念水平可以促进个体认

[基金项目] 2021 年贵州省大学生创新创业项目(20210660006)

[通信作者] 张吉, E-mail: 8757935@qq.com

知与情绪上灵活反应,进而减少自动化的行为反应模式<sup>[9]</sup>;而基于拖延的短期修复理论,就寝拖延可能是个体应对负性情绪的调节手段<sup>[10]</sup>,因此,正念对就寝拖延行为的干预,可能会通过影响个体的负性情绪或易感性而产生作用。其中,无聊倾向指个体在缺乏兴趣、意义及挑战的情境中更容易体验到单调、空虚与不愉悦<sup>[11]</sup>的无聊情绪易感性<sup>[12]</sup>,可认为是相对恒定、并不灵活的情绪反应<sup>[13]</sup>,可由更高的正念水平减少;而实证研究表明无聊倾向更高的个体就寝拖延行为更多<sup>[14]</sup>。因此,正念、无聊、就寝拖延三者可能符合正念的再感知模型,无聊倾向可能中介正念对就寝拖延的影响。

综上,本研究旨在调查某医学院校大学生的就寝拖延行为现状,探讨正念与无聊倾向对其的影响并构建中介模型,为提升医学院校大学生的睡眠质量、干预不良睡眠卫生行为提供一定理论依据。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

于 2022 年 3—6 月,选取贵州省某医科大学学生为被试,采用便捷取样,共发放问卷 847 份,剔除无效问卷后,回收有效问卷 763 份,有效回收率 90.08%。

### 1.2 研究工具

**1.2.1 一般资料调查问卷** 该量表自行编制。一般人口学资料包括性别、年龄、年级、专业。

**1.2.2 儿童青少年正念量表** 采用 Greco 等<sup>[15]</sup>编制,刘晓凤等<sup>[16]</sup>修订的中文版儿童青少年正念量表。该量表共 10 个项目,采用 5 点计分(0 从不~4 总是),所有项目反向计分,得分越高表明被试正念水平越高。已被证明具有良好的稳定性与信效度<sup>[17]</sup>。本研究该量表内部一致性系数为 0.864。

**1.2.3 单维短式无聊倾向量表** 采用 Struk 等<sup>[12]</sup>编制,彭嘉熙等<sup>[18]</sup>修订的中文版单维短式无聊倾向量表(SBPS)。SPBS 量表共有 8 个项目,原中文版采用 7 点计分;本研究改选用 5 点计分(1 完全不同意~5 完全同意)。所有项目正向计分,得分越高,表明被试的无聊倾向程度越高。本研究该量表内部一致性系数为 0.874。

**1.2.4 中文版就寝拖延量表** 采用 Kroese 等<sup>[1]</sup>编制,张陆等<sup>[19]</sup>修订的中文版就寝拖延量表(CBPS)。该量表共 9 个项目,4 个项目反向计分,采用 5 点计分(1 从未~5 总是),总分越高表明被试就寝拖

延程度越高。本研究该量表内部一致性系数为 0.803。

### 1.3 统计学方法

使用 SPSS26.0 与 PROCESS V3.5,采用独立样本 *t* 检验、单因素方差分析、Pearson 相关分析、Harman 单因素因子分析和 Bootstrap 法进行数据分析。以  $P < 0.05$  表示差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验的方法进行检验,结果显示,特征根大于 1 的公因子共 5 个,其中第一个公因子解释的变异量为 28.86%,小于临界值 40%。表明本研究不存在严重的共同方法偏差<sup>[20]</sup>。

### 2.2 一般资料分析

研究对象年龄为 17~23 岁,平均年龄(19.53±1.15)岁。各变量得分比较情况详见表 1。

表 1 某医学院校大学生不同人口学特征中各变量得分比较(分,  $\bar{x} \pm s$ )

项目	n	正念水平	无聊倾向	就寝拖延
总体	763	2.47±0.70	2.31±0.73	2.96±0.62
性别				
男	302	2.56±0.74	2.30±0.76	2.98±0.59
女	461	2.41±0.67	2.31±0.71	2.96±0.63
<i>t</i>	-	3.00	-0.27	0.45
<i>P</i>	-	0.030	0.789	0.652
专业				
医学专业	534	2.48±0.70	2.31±0.73	2.96±0.63
非医学专业	229	2.45±0.70	2.31±0.74	2.97±0.59
<i>t</i>	-	0.53	-0.095	-0.25
<i>P</i>	-	0.596	0.924	0.803
年级				
大一	537	2.41±0.70 <sup>##</sup>	2.33±0.73 <sup>##</sup>	3.00±0.64 <sup>##</sup>
大二	137	2.73±0.69	2.15±0.68	2.83±0.52
大三	56	2.46±0.68 <sup>##</sup>	2.37±0.74	2.97±0.57
大四及以上	33	2.39±0.61 <sup>##</sup>	2.50±0.75 <sup>##</sup>	0.94±0.62
<i>F</i>	-	7.98	3.18	2.63
<i>P</i>	-	<0.001	0.023	0.049

注:与大二学生比较,<sup>##</sup> $P < 0.05$ 。

### 2.3 大学生正念水平与无聊倾向、就寝拖延的相关性

医学院校大学生个体正念水平与其无聊倾向、就寝拖延呈负相关,个体的无聊倾向与就寝拖延成正相关。见表 2。

表 2 某医学院校大学生各变量间的相关性分析 (N=763)

	$\bar{x} \pm s$	1	2	3
1 正念水平	2.47±0.70	1		
2 无聊倾向	2.30±0.73	-0.55***	1	
3 就寝拖延	2.96±0.62	-0.25***	0.36***	1

注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ , \*\*\*  $P < 0.001$ , 下同。

### 2.4 无聊倾向的中介作用

中介模型分析使用 SPSS PROCESS, 选用模型 model 4, 采用 Bootstrap 法设置抽样 5000<sup>[21]</sup>, 将正念水平设为预测变量, 就寝拖延为结果变量, 无聊倾向作为中介变量。将性别与年级纳入为控制变量。在控制了性别与年龄之后, 正念水平可负向预测就寝拖延, 而放入中介变量无聊倾向后, 正念水平不再显著预测就寝拖延; 正念水平可负向预测无聊倾向, 无聊倾向可正向预测就寝拖延, 见表 3、表 4 与图 1。因此, 无聊倾向的中介效应显著, 无聊倾向在正念水平与就寝拖延间起到完全中介作用。

表 3 中介模型中变量关系的回归分析

回归方程		整体拟合系数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t
就寝拖延		0.258	0.066	17.97*		
	性别				-0.052	-1.17
	年级				-0.026	-0.97
	正念水平				-0.222	-7.18*
无聊倾向		0.557	0.310	113.62*		
	性别				-0.080	-1.66
	年级				0.043	1.56
	正念水平				-0.581	-18.46*
就寝拖延		0.372	0.138	30.38*		
	性别				-0.030	-0.71
	年级				-0.038	-1.45
	正念水平				-0.064	-1.78
	无聊倾向				0.273	7.95*

表 4 中介效应的 Bootstrap 分析

路径	效应值	标准误	95%CI		相对效应
			下限	上限	
总效应	-0.222		-0.283	-0.162	
直接效应	-0.064	0.036	-0.134	0.007	28.83%
正念水平→无聊倾向→就寝拖延	-0.158	0.026	-0.212	-0.111	71.17%

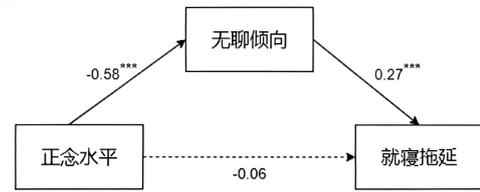


图 1 中介效应模型

### 3 讨论

比照一般院校大学生的过往研究<sup>[17-18]</sup>, 本研究被试正念水平较高、无聊倾向较低、就寝拖延较低。高等教育阶段医学学习难度较大、压力较重, 对学生适应学习生活所需具备的素养有较高的要求。不同年级之间的学生表现出的差异也侧面证明, 学习适应性等因素可能是导致差异的主要原因。因此, 尽管在本研究中专业不同的学生差异无统计学意义, 但与其他研究对比, 仍在一定程度上体现了医学院校学生的特殊性。

与以往研究类似, 本研究中正念水平负向预测就寝拖延行为, 是就寝拖延行为的保护性因素<sup>[5,7]</sup>。拖延的时间决策模型认为, 低自我控制与情绪调节能力的不足意味着个体会对负性过程产生非适应性调节, 表现为个体采取拖延行为回避任务执行过程中的不愉快体验<sup>[22]</sup>。而正念的再感知模型提出, 有利于减少情绪对个体的控制及相关的自动化反应模式<sup>[9]</sup>。因此, 更高水平的正念意味着更好的情绪调节与自控能力, 有更少的就寝拖延行为。

除此之外, 本文发现无聊倾向在正念与就寝拖延之间起完全中介作用, 这一结果支持了正念再感知模型的认知-情绪-行为灵活性补充机制。一方面, 正念可负向预测个体的无聊倾向<sup>[17]</sup>, 符合无聊倾向的注意理论, 当个体具有更高的正念水平, 意味着个体能更灵活地将注意力指向当前, 降低无聊易感性<sup>[23]</sup>; 另一方面, 无聊倾向可正向预测就寝拖延水平<sup>[14]</sup>, 符合拖延的短期修复理论, 无聊倾向更高则更易产生负性情绪, 更多的负性情绪可能引发更多的拖延行为。因此, 理解认知与情绪将有利于我们理解正念与就寝拖延的关系。结合正念的再感知模型, 未来可发展正念冥想训练作为就寝拖延的干预方案之一, 正念可减少认知和情绪的非灵活性反应(如无聊倾向), 进而缓解行为上的非适应性反应(就寝拖延)。

利益冲突: 所有作者均申明不存在利益冲突。

## 参考文献:

- [1] Kroese FM, Evers C, Adriaanse MA, et al. Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population[J]. *J Health Psychol*, 2016, 21(5): 853-862. DOI: 10.1177/1359105314540014.
- [2] 杨慧婷, 忻美茜, 张园园, 等. 关于杭州市大学生睡前拖延现状的调查[J]. *中国保健营养*, 2016, 26(19): 274-274.
- [3] Ma X, Meng D, Zhu L, et al. Bedtime procrastination predicts the prevalence and severity of poor sleep quality of Chinese undergraduate students [J]. *J Am Coll Health*, 2022, 70(4): 1104-1111. DOI: 10.1080/07448481.2020.1785474.
- [4] Guo J, Meng D, Ma X, et al. The impact of bedtime procrastination on depression symptoms in Chinese medical students[J]. *Sleep Breath*, 2020, 24(3): 1247-1255. DOI: 10.1007/s11325-020-02079-0.
- [5] 朱静敏, 李亚伟. 正念团体训练对初中生拖延行为自尊及自我效能感的影响[J]. *中国学校卫生*, 2022, 43(1): 72-76. DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2022.01.016.
- [6] 何元庆, 王丽峰, 刘杨. 正念团体训练对大学生拖延的影响[J]. *中国卫生事业管理*, 2017, 34(7): 546-549.
- [7] 连帅磊, 冯全升, 闫景蕾, 等. 手机成瘾、非理性拖延与抑郁、焦虑的关系: 正念的保护性作用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29(1): 51-55, 18. DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.01.010.
- [8] 康蓉, 梁玉猛, 申正付, 等. 时间管理倾向对医学生学业拖延的影响: 自我同情的中介作用[J]. *蚌埠医学院学报*, 2021, 46(6): 822-825. DOI: 10.13898/j.cnki.issn.1000-2200.2021.06.028.
- [9] Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, et al. Mechanisms of mindfulness[J]. *J Clin Psychol*, 2010, 62(3): 373-386. DOI: 10.1002/jclp.20237.
- [10] Sirois FM, Stride CB, Pychyl TA. Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours [J]. *Br J Health Psychol*, 2023, 28(3): 860-875. DOI: 10.1111/bjhp.12658.
- [11] Vodanovich SJ, Watt JD. Self-report measures of boredom: An updated review of the literature[J]. *J Psychol*, 2016, 150(2): 196-228. DOI: 10.1080/00223980.2015.1074531.
- [12] Struk AA, Carriere J, Cheyne JA, et al. A short boredom proneness scale: development and psychometric properties [J]. *Assessment*, 2015; 346-359. DOI: 10.1177/1073191115609996.
- [13] 张亚利, 李森, 俞国良. 大学生无聊倾向与认知失败的关系: 手机成瘾倾向的中介作用及其在独生与非独生群体间的差异[J]. *心理发展与教育*, 2019, 35(3): 344-351. DOI: 10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2019.03.12.
- [14] Teoh AN, Ooi EYE, Chan AY. Boredom affects sleep quality: The serial mediation effect of inattention and bedtime procrastination[J]. *Pers Individ Dif*, 2021, 171: 110460.
- [15] Greco LA, Baer RA, Smith GT. Assessing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)[J]. *Psychol Assess*, 2011, 23(3): 606-614. DOI: 10.1037/a0022819.
- [16] 刘晓凤, 迟新丽, 张洁婷, 等. 儿童青少年正念量表(CAMM)在中国青少年群体中的信效度检验[J]. *心理学探新*, 2019, 39(3): 250-256.
- [17] 杨秀娟, 范翠英, 周宗奎, 等. 正念与手机成瘾倾向的关系: 无聊倾向和未来自觉洞察力的作用[J]. *心理发展与教育*, 2021, 37(3): 419-428. DOI: 10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2021.03.13.
- [18] 彭嘉熙, 彭鑫鹏, 黄荷, 等. 单维短时无聊倾向量表在大学生群体的信效度检验[J]. *中国临床心理学杂志*, 2019, 27(2): 282-285, 231. DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2019.02.014.
- [19] 张陆, 黄雪芳, 游志麒. 就寝拖延量表测评大学生的效度和信度[J]. *中国心理卫生杂志*, 2021, 35(12): 1049-1053. DOI: 10.3969/j.issn.1000-6729.2021.12.012.
- [20] 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(6): 942-950. DOI: 10.3969/j.issn.1671-3710.2004.06.018.
- [21] Hayes AF, Ph D. PROCESS: A versatile computational tool for mediation, moderation, and conditional Process analysis [J/OL]. [2023-4-10] <https://www.mendeley.com/catalogue/ed1c47c6-bd78-3b9f-8ad3-62fc9984589c/>.
- [22] 冯廷勇, 王雪珂, 苏缙. 拖延行为的发展认知机制及神经基础[J]. *心理科学进展*, 2021, 29(4): 586-596.
- [23] Harris MB. Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom [J]. *J Applied Social Psychol*, 2000, 30(3): 576-598.

(收稿日期 2023-05-24)

(本文编辑:甘慧敏)