

依恋焦虑对大学生学业拖延的影响：孤独感和问题性社交媒体使用的链式中介作用

周 敏*, 韩 琴#

山西师范大学教育科学学院, 山西 太原

收稿日期: 2025年3月25日; 录用日期: 2025年5月8日; 发布日期: 2025年5月20日

摘 要

为了探究依恋焦虑与大学生学业拖延的关系, 及孤独感和问题性社交媒体使用在其中的链式中介作用。采用亲密关系经历量表、孤独感量表、问题性移动社交媒体使用量表和学业拖延量表对737名大学生进行调查。通过SPSS21.0进行描述性统计、相关分析和中介效应检验, 结果显示: (1) 依恋焦虑、孤独感、问题性社交媒体使用和学业拖延之间两两显著正相关($r = 0.34 \sim 0.55, P < 0.01$)。 (2) 控制了性别和是否独生之后, 依恋焦虑对大学生学业拖延的直接影响不显著, 而是通过以下三条路径产生间接影响: 一是孤独感的中介作用, 中介效应值为0.11, 占总效应的31.97%; 二是问题性社交媒体使用的中介作用, 中介效应值为0.16, 占总效应的47.47%; 三是孤独感 - 问题性社交媒体使用的链式中介作用, 中介效应值为0.02, 占总效应的5.99%。可见, 依恋焦虑水平高的大学生社会关系适应不良, 更容易经受孤独体验, 进而过度使用社交媒体, 产生学业拖延。

关键词

依恋焦虑, 孤独感, 问题性社交媒体使用, 学业拖延, 大学生

The Effect of Attachment Anxiety on Academic Procrastination among College Students: The Chain-Mediated Effects of Loneliness and Problematic Social Media Use

Min Zhou*, Qin Han#

College of Educational Science, Shanxi Normal University, Taiyuan Shanxi

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 周敏, 韩琴(2025). 依恋焦虑对大学生学业拖延的影响: 孤独感和问题性社交媒体使用的链式中介作用. 心理学进展, 15(5), 208-217. DOI: 10.12677/ap.2025.155288

Abstract

This study aims to explore the relationship between attachment anxiety and academic procrastination among college students, as well as the chain-mediated effects of loneliness and problematic social media use. A survey was conducted with 737 college students using the Close Relationships Inventory Scale, the Loneliness Scale, the Problematic Mobile Social Media Use Scale and the Academic Procrastination Scale. Descriptive statistics, correlation analysis, and mediation effect tests were performed by SPSS 21.0: (1) Attachment anxiety, loneliness, problematic social media use, and academic procrastination were all significantly positively correlated ($r = 0.34 \sim 0.55$, $P < 0.01$). (2) After controlling for gender and one-child status, the direct effect of attachment anxiety on academic procrastination among college students was not significant; but it had an indirect effect through the following three paths: for the mediating effect of loneliness, the mediating effect size was 0.11, accounting for 31.97% of the total effect; for the mediating effect of problematic social media use, the mediating effect size was 0.16, accounting for 47.47% of the total effect; and for the chain-mediated effects of loneliness and problematic social media use, the mediating effect size was 0.02, accounting for 5.99% of the total effect. It is evident that college students with high levels of attachment anxiety have poor social relationship adaptation, are more likely to experience loneliness, and subsequently overuse social media, resulting in academic procrastination.

Keywords

Attachment Anxiety, Loneliness, Problematic Social Media Use, Academic Procrastination, College Students

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学时期是一个青年学习和探索世界的黄金时期,然而,随着多媒体时代的到来,抖音、微信、微博等娱乐软件不断分散着大学生聚焦学业的注意力,学业拖延的现象越来越严重,甚至有高达 85% 的大学生存在学业拖延(丁婷婷等, 2015),不仅阻碍了学生的学业成就表现(Balkis, 2013),也对心理健康造成了严重影响,如主观幸福感减少(Bu et al., 2021)、生活满意度下降(Özer & Saçkes, 2011)、情绪能力受损(Dehghan Maravsti & Kheirkhah, 2022)等。学业拖延是指个体自愿推迟与学习相关的任务与活动,尽管预期这种推迟会让情况变得更糟,但仍然会选择拖延(Steel, 2007)。目前,关于学业拖延的关系研究大多集中于个体本身(魏忠凤, 2023; 陈陈等, 2013),个体与环境交互作用所产生的依恋问题很少被关注。因此,有必要从依恋的角度探究大学生学业拖延的影响机制,以更好地减少和预防学业拖延。

1.1. 依恋焦虑与大学生学业拖延

依恋焦虑是一种对被拒绝、被抛弃的持续性担忧以及对亲密、保护的强烈性渴求,属于不安全型依恋(Mikulincer & Shaver, 2016; Fraley et al., 2015)。以往研究发现,不安全型依恋与学业拖延之间关系密切:一方面,不安全型依恋个体由于早期不及时或被忽视的照料,长期缺乏安全基础,更容易将结果无法预知

的任务视为一种压力,采取拖延、回避等无效的应对策略(Yildiz & Iskender, 2021);另一方面,根据依恋理论,不安全型依恋个体当前的内部工作模式源于早期依恋关系的不充分发展,过早调节负性情绪,使其难以调动有效的应对策略迎接挑战,消极的应对方式导致拖延的产生(Huang et al., 2022)。可见,不安全型依恋会直接影响大学生学业拖延(刘艳等, 2022; Jin et al., 2019),依恋焦虑型大学生在完成任务时可能会受到各种心理阻碍,无法及早顺利地完成任务。据此,提出假设 1: 依恋焦虑显著正向预测大学生学业拖延。

1.2. 孤独感的可能中介作用

孤独感是指个体渴望拥有的人际关系和实际存在的人际关系不一致时产生的孤立感和归属感渴求,是社会关系适应困难的重要标志(Heinrich & Gullone, 2006)。依恋焦虑对孤独感的影响可以从实证研究和理论研究两方面得到证实:在实证研究方面,过度寻求社会联结的大学生被认为会产生更多的孤独感(Wei et al., 2005);在理论研究方面,资源保存理论指出,每个个体都有自己的内部资源,社会关系是一种社会价值资源,依恋焦虑型个体自身较少的社会价值资源会因匮乏而进一步丧失,在资源丧失螺旋过程中,个体更可能因难以建立良好的社会关系而脱离群体,经受孤独体验(Halbesleben et al., 2014)。同时,有证据表明,孤独感与拖延行为之间相关密切(Anam & Hitipeuw, 2022),是导致大学生学业拖延的重要社会心理变量之一,高孤独感的大学生有患拖延症的风险(Shi et al., 2019)。鉴于此,提出假设 2: 孤独感在依恋焦虑和大学生学业拖延之间起中介作用。

1.3. 问题性社交媒体使用的可能中介作用

问题性社交媒体使用是指个体长时间高频率、高强度地使用社交媒体,以至于接近成瘾的一种社交媒体过度使用行为(姜永志等, 2016),主要表现为:每天早上起来迫不及待地查看各种社交媒体软件,学习工作时不可控制地进行多媒体社交,睡前在社交网站中不断“刷屏”等。网络补偿使用理论认为:为了补偿现实生活中产生的消极情绪,个体会使用或过度使用网络(Kardefelt-Winther, 2014),也就是说为了缓解寻求社会联结的焦虑情绪,个体会产生多媒体社交的动机,长此以往,社交媒体使用就会发展成问题性社交媒体使用。除了理论研究,实证研究也表明,依恋焦虑程度高的个体确实更可能通过过度使用社交媒体来缓解他们缺乏的依恋功能(D'Arienzo et al., 2019)。同时,社交媒体过度使用会诱导个体沉迷其中,产生学业拖延(Serrano et al., 2022; Touloupis & Campbell, 2024)。因此,提出假设 3: 问题性社交媒体使用在依恋焦虑和大学生学业拖延之间起中介作用。

1.4. 孤独感和问题性社交媒体使用的可能链式中介作用

孤独感和问题性社交媒体使用被认为是影响大学生学业拖延的重要因素(Andangsari et al., 2018),并且孤独感能够显著预测问题性社交媒体使用,主要受社会关系恶化的影响(皮陆杨, 李霞, 2023; 李笑燃等, 2018)。依恋焦虑又与社会关系适应不良有关(Restrepo et al., 2016)。由此,提出假设 4: 孤独感和问题性社交媒体使用在依恋焦虑和大学生学业拖延之间起链式中介作用。

综上所述,目前很少有研究关注依恋焦虑与学业拖延之间关系的问题,本研究拟构建一个链式中介模型探究依恋焦虑、孤独感、问题性社交媒体使用对大学生学业拖延的影响机制,以期各高校教育工作者在减少和预防学业拖延方面,提供新的指导性建议。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

采用随机取样的方法,在山西省 3 所高校共发放 914 份问卷,回收 737 份,问卷回收率为 80.6%。

其中，男生 264 人(占 35.8%)，女生 473 人(占 64.2%)。受调查大学生中，独生子女 263 人(占 35.7%)，非独生子女 474 人(占 64.3%)。年龄为 17~25 岁(19.92 ± 1.37)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 亲密关系经历量表

采用李同归等人修订的亲密关系经历量表中的依恋焦虑分量表(李同归，加藤和生，2006)。共 18 个题目，7 点计分方式，得分越高，表明个体的依恋焦虑水平越高。研究中，该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.90。

2.2.2. 孤独感量表

采用 Russell 等人修订，汪向东等人翻译的孤独感量表(Russell et al., 1984；汪向东等，1999)。共 20 个题目，4 点计分方式，得分越高，表明个体的孤独感程度越高。研究中，该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.91。

2.2.3. 问题性移动社交媒体使用量表

采用姜永志编制的问题性移动社交媒体使用量表(姜永志，2018)。共 20 个题目，包括粘性增加、生理损伤、错失焦虑、认知失败、负罪感 5 个维度。采用 5 点计分方式，得分越高，表明个体的问题性社交媒体使用情况越严重。研究中，该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.95。

2.2.4. 学业拖延量表

采用陈保华修订的学业拖延评估量表中的第一部分(陈保华，2007)，共 6 项学业任务，每项任务包含 3 个题目，分别测量个体的拖延程度、拖延认识和期望减少拖延的程度，取前 2 个题目作为学业拖延分数，共 12 个题目。采用 5 点评分方式，得分越高，表明个体的学业拖延状况越严重。研究中，该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.94。

2.3. 数据处理

通过 SPSS21.0 进行描述性统计和相关分析，使用 Hayes 的宏程序 PROCESS 插件进行回归分析和中介作用检验，探究各变量之间的关系。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验，结果表明，有 10 个因子特征值大于 1，第一因子的变异解释率为 27.52%，小于 40%。因此，研究不存在明显的共同方法偏差。

3.2. 描述性统计和相关分析

对各研究变量进行描述性统计和相关分析，见表 1，结果显示：依恋焦虑、孤独感、问题性社交媒体使用和学业拖延两两之间分别显著正相关。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis of the study variables
表 1. 各研究变量的描述性统计和相关分析

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
依恋焦虑	4.17	1.06	1			

续表

孤独感	2.15	0.50	0.43**	1		
问题性社交媒体使用	3.38	0.86	0.55**	0.36**	1	
学业拖延	2.81	0.89	0.34**	0.41**	0.46**	1

注: ** $P < 0.01$ 。

3.3. 中介作用检验

控制性别和是否独生, 对其他各研究变量进行标准化处理, 通过 Hayes 编写的宏程序 PROCESS 中的模型 6 对孤独感和问题性社交媒体使用在依恋焦虑与学业拖延之间的链式中介作用进行检验。先进行回归分析, 见表 2, 结果显示: 依恋焦虑对学业拖延影响的总效应显著($\beta = 0.35, P < 0.001$), 依恋焦虑能显著正向预测孤独感($\beta = 0.44, P < 0.001$), 孤独感($\beta = 0.14, P < 0.001$)和依恋焦虑($\beta = 0.49, P < 0.001$)均能显著正向预测问题性社交媒体使用。把所有变量共同纳入方程后, 依恋焦虑对学业拖延影响的直接效应不显著; 孤独感($\beta = 0.25, P < 0.001$)和问题性社交媒体使用($\beta = 0.33, P < 0.001$)均能显著正向预测学业拖延。

Table 2. Regression analysis of the study variables
表 2. 各研究变量的回归分析

	学业拖延			孤独感			问题性社交媒体使用			学业拖延		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
性别	0.28	0.07	3.88***	0.22	0.07	3.11**	0.13	0.07	1.95	0.18	0.07	2.61**
是否独生	0.25	0.07	3.48***	0.16	0.07	2.26*	0.03	0.07	0.53	0.19	0.07	2.91**
依恋焦虑	0.35	0.03	10.12***	0.44	0.03	13.27***	0.49	0.03	14.54***	0.05	0.04	1.28
孤独感							0.14	0.03	4.18***	0.25	0.04	7.17***
问题性社交媒体使用										0.33	0.04	8.81***
R^2	0.16			0.21			0.33			0.30		
F	45.08***			64.09***			88.84***			62.94***		

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

运用非参数百分位 Bootstrap 方法, 随机抽取 5000 个样本, 进一步进行链式中介效应检验, 见表 3, 结果显示: 总间接效应值为 0.30, 95%置信区间不包含 0, 说明总间接效应显著。结合表 3 和图 1 可以看出, 依恋焦虑对大学生学业拖延的间接影响主要包括以下三条中介路径: (1) 依恋焦虑→孤独感→学业拖延, 产生间接效应 1(效应值为 0.11), 占总效应的 31.97%; (2) 依恋焦虑→问题性社交媒体使用→学业拖延, 产生间接效应 2(效应值为 0.16), 占总效应的 47.47%; (3) 依恋焦虑→孤独感→问题性社交媒体使用→学业拖延, 产生间接效应 3(效应值为 0.02), 占总效应的 5.99%。三个间接效应的 95%置信区间均不包含 0, 说明三条路径的间接效应均达到显著性水平。

Table 3. Chain-mediated effect test
表 3. 链式中介效应检验

中介路径	效应值	标准误	95%置信区间	相对效应占比
总效应	0.35	0.03	[0.28, 0.41]	100%

续表

直接效应	0.05	0.04	[-0.03, 0.13]	14.57%
总间接效应	0.30	0.03	[0.24, 0.36]	85.46%
X→M1→Y	0.11	0.02	[0.07, 0.15]	31.97%
X→M2→Y	0.16	0.03	[0.12, 0.22]	47.47%
X→M1→M2→Y	0.02	0.01	[0.01, 0.04]	5.99%

注: X 表示依恋焦虑, M1 表示孤独感, M2 表示问题性社交媒体使用, Y 表示学业拖延。

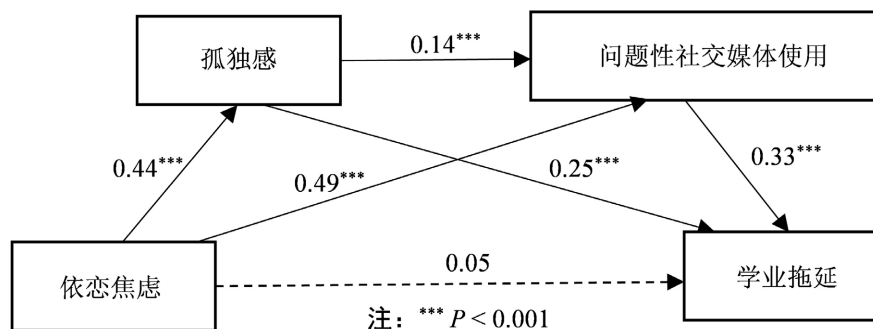


Figure 1. Chain-mediated path diagram of attachment anxiety on college students' academic procrastination

图 1. 依恋焦虑对大学生学业拖延的链式中介路径图

4. 讨论

研究发现, 依恋焦虑对大学生学业拖延有显著的正向预测作用, 与以往研究结果一致(桂紫洁等, 2021; Kurland & Siegel, 2016), 验证了假设 1。依恋焦虑正向预测大学生学业拖延主要有两方面原因: (1) 社会化不充分: 依恋焦虑型大学生由于早期与主要抚养者没有建立良好的社会联结, 社会化不充分, 容易缺乏安全基础、负性注意偏向(邱玉然, 王宏超, 2024), 更可能将期末考试复习、课程作业完成等结果无法预知的学业任务或挑战视为一种压力, 采取消极的应对策略, 产生拖延(Yildiz & Iskender, 2021); (2) 社交自我损耗: 根据自我损耗理论, 个体对前一任务施加自我控制会损害随后的、表面上不相关的自我控制任务表现(Inzlicht & Schmeichel, 2012), 也就是说: 社会关系适应不良的大学生将长时间处于担心被拒绝、被抛弃的心理能量损耗中, 容易失去自我控制, 分散其之后对学习的专注力, 导致学业拖延。为了充分社会化, 提高大学生社会关系的适应能力, 各教育工作者可以制定以安全依恋为导向的心理教育计划(Yildiz & Iskender, 2021), 也可以利用团体辅导的社会联结优势, 进行以学业拖延为主题的干预研究(聂晶等, 2017)。

从链式中介作用检验中可以看出, 孤独感在依恋焦虑对大学生学业拖延的影响中起中介作用, 与以往研究结果一致(Orehek et al., 2017), 验证了假设 2。根据自我调节理论, 当个体觉察到自己的实际状态 and 期望状态存在差异时就会采取行动减少这种差异, 依恋焦虑型大学生的孤独感正是社交中自我调节失败的结果(Stavrova et al., 2022)。这一结果, 不仅会降低大学生探索世界的欲望(Abdi Zarrin et al., 2020), 产生学业拖延; 还会诱发注意问题(李笑燃等, 2018), 即孤独感大学生更倾向于专注社交而不专注学习, 失去了完成学业任务的动力。可见, 孤独感在依恋焦虑对大学生学业拖延的影响中起了不可忽视的作用。这启发我们, 各高校辅导员、心理健康老师等教育工作者要及时关注大学生社会支持系统的建立, 如开发针对社交自我调节的技能训练(Pelco & Reed-Victor, 2007), 重点关注高依恋焦虑型大学生在社交中的过度警惕或退缩行为, 减少因自我调节失败造成的孤独感; 构建结构化、支持性的同伴互动环境, 相比于非结构化、大型的社交活动, 规模可控、目标明确的同伴支持性小组或项目式学习团队能够为参与者提

供更安全、可预测的社会联结体验,有助于建立高质量的社交关系,直接降低孤独感(Masi et al., 2011);研究发现,基于依恋理论的同情疗法也能有效改善大学生的心理困扰,缓冲社交焦虑(Beltrán-Ruiz et al., 2023),减少孤独内耗,为其探索世界提供良好的心理安全基础。

从链式中介作用检验中还可以看出,问题性社交媒体使用在依恋焦虑对大学生学业拖延的影响中也起中介作用,这验证了假设3。大学生的依恋焦虑水平越高就越容易过度使用社交媒体,一再推迟任务的完成。产生这种现象的原因有两点:其一,为了缓解现实社交中的依恋焦虑情绪,大学生在媒体社交中容易产生补偿心理,不受控制地刷各种社交软件,超负荷的多媒体社交引发社交疲惫(Choi & Lim, 2016),使大学生失去做其他事情的动力;其二,过度寻求社会联结的大学生也可能因担心错过潜在的有益的社交体验而过度使用社交媒体(Restrepo et al., 2016),长期使用社交媒体会影响学业任务的完成,导致拖延(李振宇, 宋新伟, 2022)。可见,问题性社交媒体使用在依恋焦虑对大学生学业拖延的影响中也有重要作用。这就需要各教育工作者更加重视现实社交的意义和价值,丰富大学生现实社交的形式和内容,如组织多元化的社团活动、志愿者活动、体育赛事等,为大学生提供更多现实社交的机会,减少对社交媒体的过度依赖,恢复其因网络社交疲惫所消耗的认知资源,以更好地参与学习活动;研究发现,纠正大学生社交错失恐惧的非理性信念也至关重要,可以通过认知行为干预减少个体对社交媒体互动的过度焦虑和强迫性查看行为,开发校本化媒体素养课程(Walther et al., 2014),指导学生合理使用社交媒体,避免社交焦虑占据更多的学习时间,诱发学业拖延。

孤独感和问题性社交媒体使用在依恋焦虑对大学生学业拖延的影响中起链式中介作用,这验证了假设4。根据整合自我控制理论,当多媒体社交娱乐的欲望与截止日期之前的学业任务发生冲突时,依恋焦虑水平高的大学生在经受孤独体验时,更可能将有限的控制资源投入到多媒体社交娱乐中,行为结果脱离于个体本来的意向,产生学业拖延(Kotabe & Hofmann, 2015)。从孤独感和问题性社交媒体使用这两条中介路径的效应占比可以看出:问题性社交媒体使用在依恋焦虑对大学生学业拖延的影响中作用更大,这可能是因为依恋焦虑对大学生而言更像是一种应激事件,相比于孤独忍受的回避型反应,大多数个体更容易产生矛盾型反应,而在应激情境下这种矛盾型反应将诱使个体趋向于本我的快感体验,使其倾向于采取恶意补偿的方式来缓解社交焦虑,消耗个体有限的控制资源,降低学习动力。对于高焦虑-回避型大学生,可以通过正念训练来恢复认知资源,如进行“呼吸锚定”练习,引导个体觉察孤独情绪,提高自我调节能力(Chen et al., 2021);根据监控和接纳理论,接纳是正念的一个积极组成部分,有助于减少孤独感,接纳训练可以扩大个体对积极刺激的注意范围,打破其自动化的逃避性行为反应(Lindsay & Cresswell, 2019)。对于高焦虑-矛盾型大学生,可以通过明确目标来增强自我意识,减少学业退缩行为,如设计写作小组计划(Patria & Laili, 2021),要求个体围绕论文写作设计协作目标,小组内讨论写作进度,这种方式为个体提供了强大的社会支持和安全的探索环境;此外,规范“社交-学习”的时间范围也能够增强自我意识(Panek, 2014),如使用“番茄钟+社交奖励”的学习策略,学习25分钟后允许5分钟社交互动,可以有效减少个体出于替代性满足而滥用社交媒体的行为,降低学业拖延发生的概率。

研究主要探究了依恋焦虑对大学生学业拖延的影响机制,为干预和预防学业拖延提供了新视角,但仍存在不足之处。其一,研究只探讨了依恋焦虑对大学生学业拖延的影响机制,今后还可以探究依恋回避对大学生学业拖延的影响;其二,研究属于调查研究,能够提出干预和预防建议,但无法验证其效果,今后可以开发以安全依恋为主题的心理教育计划、团体辅导、社交实践等,通过实验研究验证其效果,以更科学的手段改善大学生的学业拖延问题。

基金项目

山西师范大学研究生科技创新项目资助(2023XSY030)。

参考文献

- 陈保华(2007). 大学生学习拖延初探. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 陈陈, 燕婷, 林崇德(2013). 大学生完美主义、自尊与学业拖延的关系. *心理发展与教育*, 29(4), 368-377.
- 丁婷婷, 余秀兰, 龚雪(2015). 大学生学业拖延类型的比较研究——自我调节学习理论视角. *教育学术月刊*, (10), 87-92.
- 桂紫洁, 黄列玉, 张冉冉, 孙元元(2021). 大学生依恋与学业拖延: 手机依赖的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(3), 432-435.
- 姜永志, 白晓丽, 阿拉坦巴根, 郭占斌, 席居哲(2016). 青少年问题性社交网络使用. *心理科学进展*, 24(9), 1435-1447.
- 姜永志(2018). 青少年问题性移动社交媒体使用评估问卷编制. *心理技术与应用*, 6(10), 613-621.
- 李同归, 加藤和生(2006). 成人依恋的测量: 亲密关系经历量表(ECR)中文版. *心理学报*, 38(3), 399-406.
- 李笑燃, 姜永志, 张斌(2018). 孤独感对青少年问题性移动社交网络使用的影响: 人际困扰和积极自我呈现的作用. *心理科学*, 41(5), 1117-1123.
- 李振宇, 宋新伟(2022). 社交网站成瘾对大学生学业拖延的影响: 基于潜变量增长模型的分析. *中国健康心理学杂志*, 30(11), 1714-1720.
- 刘艳, 刘志红, 段慧珍, 孙晓敏(2022). 不安全依恋对学业拖延的影响: 完美主义和反刍思维的中介作用. *心理技术与应用*, 10(7), 407-414.
- 聂晶, 鲍威, 陈苏雅(2017). 大学生学业拖延的团体干预疗效研究. *教育学术月刊*, (2), 67-75.
- 皮陆杨, 李霞(2023). 大学生孤独感与问题性移动社交媒体使用的关系: 变量为中心和个体为中心的分析. *中国健康心理学杂志*, 31(6), 936-942.
- 邱玉然, 王宏超(2024). 负性情绪唤醒度对社交焦虑大学生注意解除困难的影响. *中国心理卫生杂志*, 38(4), 357-361.
- 汪向东, 王希林, 马弘(1999). *心理卫生评定量表手册*. 北京: 中国心理卫生杂志.
- 魏忠凤(2023). 自我控制与大学生学业拖延的关系: 手机成瘾与学习投入的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 31(5), 1248-1252.
- Abdi Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20, 34-43.
- Anam, M. K., & Hitipeuw, I. (2022). The Correlation between Loneliness and Academic Procrastination among Psychology Students at State University of Malang. *KnE Social Sciences*, 7, 323-332. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10221>
- Andangsari, E. W., Djunaidi, A., Fitriana, E., & Harding, D. (2018). Loneliness and Problematic Internet Use (PIU) as Causes of Academic Procrastination. *International Journal of Social Science Studies*, 6, 113-122. <https://doi.org/10.11114/ijss.v6i2.2834>
- Balkis, M. (2013). Academic Procrastination, Academic Life Satisfaction and Academic Achievement: The Mediation Role of Rational Beliefs about Studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13, 57-74.
- Beltrán-Ruiz, M., Fernández, S., García-Campayo, J., Puebla-Guedea, M., López-del-Hoyo, Y., Navarro-Gil, M. et al. (2023). Effectiveness of Attachment-Based Compassion Therapy to Reduce Psychological Distress in University Students: A Randomised Controlled Trial Protocol. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1185445. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185445>
- Bu, X., Wu, L., & Wang, H. (2021). Impact of College Students' Academic Procrastination on Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 49, 1-13. <https://doi.org/10.2224/sbp.9858>
- Chen, W., Yan, L., Yuan, Y., Zhu, X., Zhang, Y., & Lian, S. (2021). Preference for Solitude and Mobile Phone Addiction among Chinese College Students: The Mediating Role of Psychological Distress and Moderating Role of Mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 750511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.750511>
- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of Social and Technology Overload on Psychological Well-Being in Young South Korean Adults: The Mediator Role of Social Network Service Addiction. *Computers in Human Behavior*, 61, 245-254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.032>
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Dehghan Maravsti, S., & Kheirikhah, H. (2022). The Relationship between Procrastination and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Emotional Competence and Life Satisfaction. *Teaching and Learning Research*, 19, 56-67.
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are Adult Attachment Styles Categorical or Dimensional?

- A Taxometric Analysis of General and Relationship-Specific Attachment Orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 354-368. <https://doi.org/10.1037/pspp0000027>
- Halbesleben, J. R. B., Neveu, J., Paustian-Underdahl, S. C., & Westman, M. (2014). Getting to the “COR”: Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, 40, 1334-1364. <https://doi.org/10.1177/0149206314527130>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Huang, H., Ding, Y., Liang, Y., Zhang, Y., Peng, Q., Wan, X. et al. (2022). The Mediating Effects of Coping Style and Resilience on the Relationship between Parenting Style and Academic Procrastination among Chinese Undergraduate Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *BMC Nursing*, 21, Article No. 351. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01140-5>
- Inzlicht, M., & Schmeichel, B. J. (2012). What Is Ego Depletion? Toward a Mechanistic Revision of the Resource Model of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 450-463. <https://doi.org/10.1177/1745691612454134>
- Jin, H., Wang, W., & Lan, X. (2019). Peer Attachment and Academic Procrastination in Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Future Time Perspective and Grit. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02645>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kotabe, H. P., & Hofmann, W. (2015). On Integrating the Components of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 618-638. <https://doi.org/10.1177/1745691615593382>
- Kurland, R. M., & Siegel, H. I. (2016). Attachment and Academic Classroom Behavior: Self-Efficacy and Procrastination as Moderators on the Influence of Attachment on Academic Success. *Psychology*, 7, 1061-1074. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.78107>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness, Acceptance, and Emotion Regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current Opinion in Psychology*, 28, 120-125.
- Masi, C. M., Chen, H., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Publications.
- Orehek, E., Vazeou-Nieuwenhuis, A., Quick, E., & Weaverling, G. C. (2017). Attachment and Self-Regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43, 365-380. <https://doi.org/10.1177/0146167216685292>
- Özer, B. U., & Sağkes, M. (2011). International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY 2010) Effects of Academic Procrastination on College Students' Life Satisfaction. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 12, 512-519. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.063>
- Panek, E. (2014). Left to Their Own Devices: College Students' “Guilty Pleasure” Media Use and Time Management. *Communication Research*, 41, 561-577. <https://doi.org/10.1177/0093650213499657>
- Patria, B., & Laili, L. (2021). Writing Group Program Reduces Academic Procrastination: A Quasi-Experimental Study. *BMC Psychology*, 9, Article No. 157. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00665-9>
- Pelco, L. E., & Reed-Victor, E. (2007). Self-regulation and Learning-Related Social Skills: Intervention Ideas for Elementary School Students. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 51, 36-42. <https://doi.org/10.3200/psfl.51.3.36-42>
- Restrepo, D. M., Chesin, M. S., & Jeglic, E. L. (2016). The Relationship between Social Maladjustment, Childhood Abuse and Suicidal Behavior in College Students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16, 235-248.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1313-1321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- Serrano, D. M., Williams, P. S., Ezzeddine, L., & Sapon, B. (2022). Association between Problematic Social Media Use and Academic Procrastination: The Mediating Role of Mindfulness. *Learning: Research and Practice*, 8, 84-95. <https://doi.org/10.1080/23735082.2022.2100920>
- Shi, X., Wang, S., Liu, S., Zhang, T., Chen, S., & Cai, Y. (2019). Are Procrastinators Psychologically Healthy? Association between Psychosocial Problems and Procrastination among College Students in Shanghai, China: A Syndemic Approach. *Psychology, Health & Medicine*, 24, 570-577. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1546017>
- Stavrova, O., Ren, D., & Pronk, T. (2022). Low Self-Control: A Hidden Cause of Loneliness? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48, 347-362. <https://doi.org/10.1177/01461672211007228>

-
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Touloupis, T., & Campbell, M. (2024). The Role of Academic Context-Related Factors and Problematic Social Media Use in Academic Procrastination: A Cross-Sectional Study of Students in Elementary, Secondary, and Tertiary Education. *Social Psychology of Education*, 27, 175-214. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09817-8>
- Walther, B., Hanewinkel, R., & Morgenstern, M. (2014). Effects of a Brief School-Based Media Literacy Intervention on Digital Media Use in Adolescents: Cluster Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 616-623. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0173>
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602-614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- Yildiz, B., & Iskender, M. (2021). The Secure Attachment Style Oriented Psycho-Educational Program for Reducing Intolerance of Uncertainty and Academic Procrastination. *Current Psychology*, 40, 1850-1863. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0112-4>