

数字媒介依赖与大学生“夜猫子”亚文化的生成机制研究

蒋欣怡 周泽朔 杨雅雯 乔毅睿 徐茹*

西南财经大学天府学院

DOI:10.32629/jief.v8i1.20886

[摘要] 数字媒介对日常生活的嵌入,正在系统性地重塑大学生的时间感知与作息节律。本研究以402份问卷数据为核心,结合数据新闻可视化与实证分析,考查熬夜现状、认知偏差及身心危害。结果显示:每周熬夜4天及以上者达68.0%,日均睡眠不足6小时者占26.9%,超六成学生未达推荐睡眠时长。因子分析提取出“熬夜影响感知”维度,揭示受访者普遍存在“认知清醒与行为惯性之间的张力”——他们并非不了解危害,却仍将熬夜沉淀为稳定的生活习惯。进一步分析证实,熬夜频率、认知态度与睡眠时长显著影响生理节律、日常状态及情绪健康,饮食紊乱、生活负向影响与焦虑烦躁之间呈强关联。研究认为,大学生熬夜并非自制力匮乏所致,而是手机依赖、就寝拖延、寝室群体规范与时间管理失灵共同作用的复合结果。据此提出分层认知干预、睡前物理隔离、任务前置与寝室协同治理等路径,为高校睡眠健康教育提供数据支撑与方向参考。

[关键词] 大学生; 熬夜; 睡眠健康; 认知偏差; 数据新闻

中图分类号: Q428 文献标识码: A

A Study on Digital Media Dependency and the Formation Mechanisms of the “Night Owl” Subculture Among College Students

Xinyi Jiang Zeshuo Zhou Yawen Yang Yirui Qiao Ru Xu*

Tianfu College, Southwest University of Finance and Economics

[Abstract] The integration of digital media into daily life is systematically reshaping college students' perception of time and circadian rhythms. Based on 402 survey responses, this study combines data journalism visualization with empirical analysis to examine the current state of staying up late, cognitive biases, and associated physical and mental health risks. The results show that 68.0% of respondents stay up late four or more days per week, 26.9% get less than six hours of sleep per day, and over 60% of students fail to meet recommended sleep durations. Factor analysis identified a dimension of “perception of the impact of staying up late,” revealing a widespread “tension between cognitive awareness and behavioral inertia” among respondents—they are not unaware of the risks, yet they have nonetheless established staying up late as a stable lifestyle habit. Further analysis confirmed that the frequency of staying up late, cognitive attitudes, and sleep duration significantly influence circadian rhythms, daily functioning, and emotional well-being, with strong correlations observed between irregular eating habits, negative life impacts, and anxiety and irritability. The study concludes that college students' late-night habits are not caused by a lack of self-control, but rather result from a combination of smartphone dependency, bedtime procrastination, dormitory group norms, and ineffective time management. Based on these findings, the study proposes strategies such as stratified cognitive interventions, physical separation before bedtime, task front-loading, and collaborative dormitory governance, providing data-driven support and guidance for sleep health education in higher education institutions.

[Key words] college students; staying up late; sleep health; cognitive bias; data journalism

1 引言

数字媒介对日常生活的嵌入,早已超越工具使用的浅表层次,指向个体时间结构的深层重塑。信息流动的无缝化使社会运

转节拍持续提速,传统节律性作息趋于瓦解。在此种变迁中,睡眠延迟现象在青年群体中迅速蔓延,高校学生尤为突出。其网络依赖度高,加之校园生活的相对自主性,入睡时间持续后延、睡

眠时长压缩、作息节律紊乱等问题频发,睡眠失序几乎成为该群体健康风险的集中显现。大学阶段处于个体身心发育与价值观念定向的关键窗口。脱离高中阶段管控后,学生骤然获得时间配置的主导权。然而,其自我管理与时间规划能力尚未完全成熟,晚睡与熬夜遂于无形中沉淀为校园生活的常态。长期节律紊乱对生理与心理系统构成持续性损耗:免疫机能下降、内分泌调节失衡、日间警觉性不足等躯体症状频发,同时伴随注意力涣散、认知反应迟滞,以及焦虑、烦躁等负性情绪的易感性上升。睡眠负债的累积效应对心理健康维护、学业效能乃至长远发展均构成深层制约。

既有研究对大学生熬夜现象的归因,往往偏重个体自制力或单一压力源,这种解释路径未免失之简率。事实上,熬夜行为的滋生是环境诱因、竞争压力与心理机制交互作用的结果。短视频、社交媒介与移动游戏的即时反馈设计持续捕获用户注意力,碎片化信息消费以蚕食方式侵占夜间时段,形成典型的习惯性熬夜路径。此外,学业考核、升学竞争与就业市场的多重压力,促使部分学生将夜间时段视为可压缩的“弹性时间”,以弥补日间学业短板,陷入被动性熬夜的循环。更值得关注的,是“报复性熬夜”行为的滋生:日间课程、社团活动与社交事务对时间的切割,使个体可支配的独处与放松空间极度收窄,夜间时段因此被赋予补偿性意义——延迟入睡成为对抗时间剥夺感、重获生活掌控体验的策略,经由反复强化而固化为稳定的行为模式。

2 文献综述

王雪芹(2022)的研究提示,睡眠延迟会直接作用于心理状态与生理机能,成为损害健康的关键变量^[1];中华医学会精神病学分会(2023)进一步指出,长期睡眠紊乱是诱发多种身心疾病的重要危险因子,熬夜与失眠障碍之间存在明确的病理关联^[9]。科普中国(2025)则从生理机制层面强调,作息紊乱将同时对内分泌、免疫与神经系统造成损伤,其危害具有多重叠加性^[10]。然而,这种躯体层面的损害往往与心理系统的脆弱化同步发生。李紫琪等(2023)发现,长期熬夜会降低大学生的心理韧性,抬升心理健康问题的发生风险^[7];周末扬等(2017)的实证数据亦显示,熬夜频率与焦虑水平呈正相关,睡眠剥夺越严重,负性情绪的易感性越高^[3]。陈福琳等(2024)注意到,不良睡眠卫生习惯与情绪之间极易形成恶性循环——作息混乱加剧情绪失调,而焦虑烦躁又反过来固化熬夜行为,使个体陷入难以自拔的闭环^[5]。

杨柳青(2019)的研究表明,智能手机的过度使用会直接推后入睡时间,屏幕蓝光与信息刺激共同瓦解了睡眠启动的生理条件^[6]。中国学校卫生杂志社(2024)的调查发现,电子屏幕的长时间暴露不仅独立损害睡眠,还会同步加剧抑郁症状,由此形成“屏幕依赖—熬夜—心理问题”的递进式关联^[11]。这种技术嵌入下的睡眠剥夺,在当代大学生群体中已非个别现象。孙凤梅等(2016)较早观察到,晚睡与熬夜在大学生中已成普遍态势,且不同生活习惯的学生在作息规律上存在明显分异^[4];中国学生发展核心素养课题组(2021)发布的报告亦证实,青少年睡眠不足问题在全国范围内普遍存在,大学生群体尤为突出^[8]。伍梦秋等

(2022)的对比研究则揭示,医学院校学生受专业学习与实训安排的双重挤压,其习惯性熬夜比例显著高于普通学生群体,提示专业情境对作息具有结构性塑造作用^[12]。

3 问卷设计与数据结果

3.1 问卷设计

本研究的问卷围绕大学生熬夜行为及其影响因素设计,主要分为三个部分。首先,在问卷开篇向受访者阐明研究目的、数据用途及匿名性说明,明确告知部分选项的定义(如熬夜的界定标准),保障调查的严谨性与受访者的知情权。其次,收集受访者的基础人口统计学信息,包括性别、学历、每月可支配收入、专业大类等关键变量,旨在全面刻画大学生群体的基本特征,为后续差异分析提供数据支撑。最后,设置核心行为与态度题项,涵盖睡眠习惯、熬夜认知、熬夜影响感知等维度,题目以Likert 5级计分法为主,1~5分依次表示“非常不赞同”“不赞同”“不确定”“赞同”“非常赞同”,同时辅以单选、多选类客观题,多维度测量大学生熬夜行为的现状与认知态度。

3.2 信度与效度检验

本研究采用SPSS对问卷数据进行信效度检验。效度方面,KMO值为0.780, Bartlett球形度检验近似卡方411.202(df=6, $p \leq 0.001$),表明数据适合因子分析。主成分分析法提取出1个公因子,各题项公因子方差提取值介于0.532—0.646之间,成分矩阵中载荷系数介于0.729—0.804之间,均高于常用判定标准,提示量表收敛效度良好。相关性分析显示,题项间皮尔逊相关系数在0.424—0.475之间($p \leq 0.01$),内在一致性较高。综上,问卷结构效度与数据可靠性满足本研究分析需求。

3.3 描述性统计分析

本次调查共回收问卷541份,剔除无效作答后获有效样本402份,有效率74.3%。样本覆盖哲学、法学、文学、历史、教育、经济、管理、艺术、语言、政法、理学、工学、医学、农学等学科门类,其中工学类占比最高(28.9%),其次为经济学类(18.4%)与理学类(17.4%),学科分布较为均衡。关于熬夜认知,37.6%的受访者认为“12点以后”才算熬夜,32.6%认为“1点以后”才算,仅6.5%将“10点以后”视为熬夜。界定标准整体偏晚,提示危害认知存在偏差。行为层面,每周熬夜4—6天者占38.6%,每天都熬夜者占29.4%,两者合计近七成;每周仅熬夜1—3天者占32.1%。熬夜已沉淀为多数大学生的常态行为。睡眠时长方面,日均睡眠多于8小时者仅占4.5%,7—8小时者占31.8%,6—7小时者占36.8%,不足6小时者占26.9%。超六成大学生未达到推荐睡眠时长。入睡时间分布进一步印证了这一特征:仅1.5%在22:00前休息,30.6%在0:00—1:00间休息,另有30.6%在1:00以后休息。可支配收入分布相对集中。1001—2000元区间者占28.9%,2001—3000元区间者占29.6%,两者合计近六成,多数学生生活消费主要依赖家庭支持。

3.4 探索性因子分析

主成分分析提取出单一公因子,累计方差贡献率达88.844%。前述四题项均在此因子上呈现较高载荷(0.729—0.804),涵

盖饮食节律、日常功能与心理情绪三个面向,可命名为“熬夜影响感知”维度。该维度揭示出受访者的矛盾性认知结构:他们普遍意识到熬夜的负向后果,却又在行为层面形成惯性耐受;认知清醒与行为惯性之间的张力,构成了睡眠健康干预的深层阻力。

4 大学生熬夜现状及影响因素分析

4.1 熬夜认知与行为态度

样本数据显示,日均睡眠少于6小时者占26.9%,6—7小时者占36.8%,两者合计逾六成;每周熬夜4天及以上者达68.0%,其中每天都熬夜者占29.4%。熬夜已从偶发行为沉淀为相对稳定的生活习惯。然而,认知层面却呈现出某种“清醒的沉溺”。37.6%的受访者将“12点以后”视为熬夜起点,32.6%甚至后移至“1点以后”,二者合计七成有余。边界判断的后移,暴露出危害认知的系统性偏差。问卷中“我对熬夜已经习以为常”与饮食紊乱、日常负向影响、焦虑烦躁等变量显著相关。

中国睡眠研究会《2025中国睡眠健康研究白皮书》基于15万余名志愿者数据指出,受访者夜间平均睡眠时长仅6.85小时,入睡时间多在零点以后;其中大学生群体尤为突出,25%凌晨2点后才入睡,39%日均使用手机超8小时。年轻人睡眠时长虽相对较长,但入睡时间持续偏晚,“限制熬夜刷手机”与“培养规律作息”已成为首要干预建议。由此可见,大学生睡眠问题的核心并非单纯的时长不足,而是入睡时间后移、节律不稳与健康认知转化失灵三者交织的结果。

4.2 群体规范与寝室生活环境

寝室作为日常生活的核心场域,其隐性规范对作息具有强大约束力。同寝室成员的夜间活动——无论是持续使用手机、观看视频,还是聊天、学习——都会通过光线、声音与社交压力等渠道,将晚睡氛围扩散至整个群体。个体即便有早睡意愿,也可能因从众心理或担心破坏寝室关系而选择沉默与迁就。与中学阶段相比,大学生获得了更高的时间自主权,但外部管理同步弱化。白天被课程、社团、兼职等事务切割后,夜间便成为可自由支配时间的集中释放区,“白天被占用、晚上属于自己”的心理倾向由此强化。值得注意的是,晚睡者往往低估自身行为对他人的辐射效应,而早睡者则倾向于回避冲突。这种双向的“非对抗性默契”使熬夜从个人偏好逐渐固化为共同生活习惯,显著抬升了干预难度。

4.3 手机依赖、就寝拖延与时间管理不足

智能手机集学习、社交、娱乐与信息获取于一体,短视频、社交平台与即时通信的即时反馈设计,极易触发持续浏览行为并削弱个体对时间流逝的感知。睡前使用更会使大脑维持较高唤醒水平,直接推进入睡延迟。就寝拖延则是手机依赖与熬夜行为之间的重要中介机制。部分学生并非缺乏睡眠需求,而是在明知应当休息的情况下主动推迟就寝,表现为“再看一会儿”“再刷几条”等自我说服式行为。这种拖延既可能源于娱乐诱惑,也可能植根于时间管理失灵——白天学习效率不高、任务规划模糊、截止日期临近时的集中赶工,均使夜间沦为弥补时间缺口的弹性空间。

5 结论

睡眠健康教育若停留于泛化的危害警示,往往难以穿透大学生的认知防线。更有效的方式是将睡眠不足与次日课堂效率、情绪阈值、免疫状态等具体场景相联结,让学生意识到熬夜并非时间置换,而是对当下身心资本的持续性透支;同时分层施教,低年级重在建立作息边界,高年级则提供考研、实习压力下的睡眠保护技术。手机依赖与就寝拖延的阻断,关键不在意志力号召,而在物理隔离——睡前固定流程、屏幕停用时段、将设备置于伸手够不着之处,直接切断即时反馈的触手;

说到底,睡眠健康治理需要学生工作、心理中心、校医院与宿管部门形成松散但有效的协同网络,针对睡眠不足、情绪低落与学业效率下降并发的个体及时介入。认知转化、技术规制、时间管理、环境重塑与机制保障彼此嵌套,唯有当个体自律、群体规范与组织支持咬合在一起,大学生才可能从被动地“少熬一点”,转向主动建构一套可持续的属于自己的节律。

[参考文献]

- [1]王雪芹.熬夜对大学生身心健康影响的实证研究[J].中国健康心理学杂志,2022,30(04):566-570.
- [2]伍梦秋,沈欣然,杨佳.医学院校大学生习惯性熬夜现状及影响因素分析[J].中国健康教育,2022,38(02):164-167.
- [3]周来扬,徐玥,侯坤鹏,等.大学生熬夜与焦虑状况相关性的调查[J].医学理论与实践,2017,30(17):2635-2637.
- [4]孙凤梅,朱莉,胡彩虹,等.大学生晚睡情况调查分析与研究[J].科教文汇(下旬刊),2016(12):154-155.
- [5]陈福琳,曹昆霞,王倩,等.睡眠卫生习惯与大学生失眠的关系:一个有调节的中介模型[J].心理学进展,2024,14(08):292-303.
- [6]杨柳青.智能手机时代高职院校不积极锻炼的大学生特征研究[J].南京体育学院学报,2019,02(07):37-43.
- [7]李紫琪,谢琴.大学生熬夜行为与心理健康的相关性研究[J].校园心理,2023,11(02):112-115.
- [8]中国学生发展核心素养课题组.中国青少年睡眠行为与健康状况报告[R].北京:教育部基础教育质量监测中心,2021.
- [9]中华医学会精神病学分会.中国失眠障碍诊断与治疗指南(2023版)[M].北京:人民卫生出版社,2023.
- [10]科普中国.熬夜对人体健康的多重危害[EB/OL].(2025-02-12)[2026-05-31].

[11]中国学校卫生杂志社.大学生视屏时段与抑郁症状和睡眠状况的关联[J].中国学校卫生,2024,45(09):1317-1320.

作者简介:

蒋欣怡(2006--),女,汉族,四川省眉山市人,西南财经大学天府学院艺术与传媒学院网络新闻与传播2024级01班。

*通讯作者:

徐茹(1991--),女,汉族,四川省自贡市人,博士研究生,副教授,研究方向:传播学。