

网络亚文化传播视角下大学生晚睡行为成因与调适路径

王艳阳 姜泓睿 王若冰 宋怡萱 徐茹*

西南财经大学天府学院

DOI:10.32629/mef.v9i4.20359

[摘要] 高校学生群体中,睡眠延迟现象已显示出相当的普遍性。持续性生物节律紊乱对身心健康及学业表现均构成显著负向影响,这促使我们从成因角度加以考察。本研究以大学生为调查对象,采用问卷调查法,从个体行为习惯、心理状态、宿舍微环境及学业负荷等维度切入。数据表明,晚睡行为在样本中的发生率处于较高水平,且呈现出某种“认知清醒但行为固化”的特征——多数受访者虽对晚睡的健康风险具备一定认知,却面临行为改变的现实障碍。进一步分析发现,睡前移动终端使用与娱乐性屏幕暴露构成了最主要的近端诱因;与此同时,报复性睡眠延迟倾向、自我调控能力薄弱、宿舍同辈群体的亚文化影响,以及学业负荷与事务性压力的叠加,共同形塑了这一行为的复杂动因。上述发现或可为进一步干预大学生睡眠节律、促进健康作息习惯的养成提供经验层面的依据。

[关键词] 大学生; 影响因素; 手机依赖; 报复性熬夜; 学业压力; 宿舍环境

中图分类号: G811.226 **文献标识码:** A

The Causes of Late-Night Sleeping Among College Students and Strategies for Adjustment from the Perspective of Online Subculture Transmission

Yanyang Wang Hongrui Jiang Ruobing Wang Yixuan Song Ru Xu*

Tianfu College of Southwest University of Finance and Economics

[Abstract] Among college students, the phenomenon of delayed sleep has become quite widespread. Persistent circadian rhythm disruption has a significant negative impact on both physical and mental health as well as academic performance, prompting us to examine the underlying causes. This study, which surveyed college students using a questionnaire-based approach, examined the issue from the perspectives of individual behavioral habits, psychological state, dormitory microenvironment, and academic workload. The data indicate that the prevalence of late-night sleeping habits is high among the sample, and that this behavior exhibits a certain “cognitive awareness but behavioral rigidity”—while most respondents are aware of the health risks associated with staying up late, they face practical obstacles to changing their behavior. Further analysis reveals that pre-sleep mobile device use and recreational screen exposure constitute the primary immediate triggers. Concurrently, a tendency toward compensatory sleep delay, weak self-regulation abilities, the influence of dormitory peer subcultures, and the combined effects of academic workload and administrative pressures collectively shape the complex motivations behind this behavior. These findings may provide empirical evidence for further interventions aimed at regulating college students' sleep rhythms and promoting the development of healthy sleep habits.

[key word] College students; influencing factors; smartphone addiction; compensatory all-nighters; academic stress; dormitory environment

1 引言

在智能手机、短视频平台与各类社交软件全面渗透的当下,当代大学生的正常作息秩序受到强烈冲击,熬夜晚睡已从个别现象演变为高校内部普遍存在的常态化问题。依据中国睡眠研究会《2024中国居民睡眠健康白皮书》数据显示,大学生熬夜现

象极为突出,仅29%能在24:00前入睡,52%在24:00—2:00入睡,19%在凌晨2点后入睡,工作日平均入睡时间达00:40,显著晚于社会平均水平。《2026中国睡眠健康研究白皮书》进一步证实,大学生睡眠不规律比例高达69.6%,为全人群最高,21%长期凌晨2点后入睡,呈现典型“晚睡晚起”特征。教育部体卫艺司发布

的《2023年中国大学生健康生活方式白皮书》显示,68.7%的本科生存在主动推迟入睡行为,超过65%的在校大学生存在不同程度睡眠障碍,近半数每日睡眠不足7小时,入睡时间延后、睡眠时长不足、昼夜节律紊乱已成为大学生群体共性问题。

根据《中国居民睡眠健康白皮书》统计,与严格的统一作息管理不同,大学生步入校园后拥有了更多自主支配的时间,同时也失去了强制性的作息约束,晚睡、睡眠不足、作息紊乱等问题在群体中广泛出现。长期保持晚睡状态,会对大学生的身体健康造成持续损伤,引发内分泌紊乱、记忆力衰退、精神状态低迷等一系列问题,同时降低课堂学习效率,影响日常情绪表达与人际交往质量,甚至对个人学业发展和长期身心健康成长形成潜在阻碍。立足于这样的现实背景与权威官方数据支撑,系统探究大学生晚睡行为的各类影响因素,明晰生活习惯、手机依赖、学业压力、社交娱乐、心理情绪等要素之间的内在联系,具备重要的现实研究价值。本次研究以大学生为调研对象,借助问卷调查收集一手数据,通过统计分析明确大学生晚睡的核心诱因,旨在为引导学生构建健康作息模式、养成良好生活习惯提供切实可行的参考依据。

2 文献综述

学者艾娟(2021)面向近五百名青年学生的调查发现,熬夜行为的报告率高达92.6%,其中85.8%的学生每周熬夜频次不低于三次,且娱乐性动机在其中占据主导。张晓琼(2019)以医学院校学生为样本的研究则提供了另一幅图景:60.45%的受访者存在晚睡情况,入睡时间多集中于零点至一点之间,近62%的每日睡眠时长不足七小时。许文涛(2016)、王雪芹(2024)等学者的大样本调研亦显示,超过六成学生在二十三点之后入睡,约两成推迟至零点以后,且这一比例随年级升高呈递增态势,高年级学生的生物节律后移问题相对突出。既有文献对大学生晚睡成因的考察显示,这一现象难以简单归因于某一孤立变量,而是个体习惯、心理状态、外部环境及任务负荷等多重因素交织作用的结果。在各类行为层面诱因中,睡前移动终端使用获得了相对集中的关注。相关数据表明,玩游戏、观看影视剧、浏览社交平台等屏幕活动在大学生晚睡原因中占比均超过五成,显著高于学习、工作等其他事项。艾娟(2021)的研究进一步指出,手机成瘾倾向与报复性熬夜之间存在显著正相关,且对晚睡行为具有直接预测能力;移动终端依赖在一定程度上削弱了个体的自我调控能力,延长了睡前娱乐时长,从而对入睡时间产生推迟效应。许文涛(2016)的调研数据亦可佐证:仅约两成学生因学习相关事务推迟就寝,八成晚睡属于非学习动机,其中因手机上网导致的睡眠延迟占比接近六成。

除了行为层面的观察,部分研究尝试从心理机制角度理解晚睡的深层逻辑。艾娟(2021)提出的报复性熬夜概念提示,当白天时间被学业与社团活动大量挤占时,部分学生倾向于在夜间通过娱乐活动重新获取时间支配感,这种补偿性心理构成了主动晚睡的重要动机。与此同时,自控力薄弱、对睡眠危害认知不足以及健康生活态度松懈等个体心理因素,也使得

作息调整面临现实障碍。焦虑情绪、反刍思维与情绪内耗等状态,往往会延长入睡准备时间,形成焦虑与睡眠延迟相互强化的循环。

外部环境方面,宿舍微环境与同辈效应的作用不容忽视。多人共同熬夜已成为宿舍生活的常见图景,同伴的晚睡行为容易触发从众效应,部分学生为融入群体而主动调整作息。寝室噪声、成员节律不同步以及整体熬夜氛围等环境变量,对个体就寝时间产生了显著的干扰。此外,学业与事务性压力亦构成了不可忽视的被动推力。张晓琼(2019)的研究表明,课程作业、学生工作及考试备考等任务是导致晚睡的重要原因;理工科与医学专业学生因课程难度与实验负荷较大,晚睡比例相对更高。白天时间的碎片化分割,使得部分学习与工作任务被迫转移至夜间完成,由此形成了“白天碎片化、夜间集中化”的被动熬夜模式,与主动娱乐型晚睡共同构成了当前大学生睡眠延迟的两种主要形态。

3 研究方法与分析

3.1 调查对象

本研究采用问卷调查法对中国大陆地区(港澳台地区除外)问卷整体由五个部分构成,围绕个人、媒介、环境、现实四大维度设置了16个核心题项,能够反映大学生晚睡行为的现状与成因。本次调查共发放问卷398份,回收有效问卷398份,有效回收率为100%,为后续的数据分析提供了充足、可靠的样本基础。

3.2 调查工具

本研究以网络亚文化传播视角为支撑,采用问卷调查法收集实证数据,问卷以线上形式投放,覆盖范围广、样本获取效率高。数据回收完成后,运用SPSS26.0统计软件进行多维度分析,具体包括:描述性统计分析、信效度分析、单因素方差分析、Pearson相关性分析与探索性因子分析,保障研究结果的科学性与严谨性。

4 研究结果分析

4.1 信度与效度分析

信度检验结果显示,各维度的Cronbach's α 系数均在0.827~0.873之间:个人因素维度 α 系数为0.837,媒介因素维度 α 系数为0.852,环境因素维度 α 系数为0.827,现实因素维度 α 系数为0.873。所有维度 α 0.881的信度系数大于0.8的常用标准,说明问卷各维度具有良好的内部一致性,能够稳定、可靠地测量大学生晚睡的影响因素,为后续的统计分析提供了坚实的数据基础。效度检验方面,本研究的维度效度分析显示,KMO值为0.890,大于0.8的参考标准;同时,Bartlett球形度检验的p值为0.000,小于0.05的显著性水平,数据符合KMO值大于0.8及球形度检验p值小于0.05的标准,说明各变量间存在较强的相关性,数据适合开展探索性因子分析。

4.2 描述性统计分析

在性别构成方面,本次调研的有效样本中,男性受访者共计164人,占全部样本的41.2%;女性受访者共计234人,占全部样本

的58.8%。从比例来看,女性样本数量略高于男性,这一分布特征与当前国内高校大学生的性别构成现状基本吻合。理工类专业受访者人数最多,共计99人,占全部样本的24.9%;文史类专业次之,共计83人,占比20.9%;管理类专业受访者64人,占比16.1%;艺术类专业受访者61人,占比15.3%;此外,还包括医学类、体育类及其他专业的受访者。结果显示,大学生群体的入睡时间整体显著偏晚,晚睡现象高度普遍。具体来看,仅6.3%的学生能在21:00及以前入睡,这部分学生的作息时间相对健康且规律;24.6%的学生入睡时间集中在21:01-23:00之间,这一群体的入睡时间虽未明显偏离健康标准,但整体已呈现出延后的趋势;占比最高的是23:01-1:00入睡的学生,比例达到49.7%,接近半数的大学生在凌晨前后才进入睡眠状态;此外,还有19.3%的学生在凌晨1:01以后入睡,长期处于严重晚睡的状态。从每周晚睡天数来看,大学生的晚睡行为呈现出高频化、常态化的特点。数据显示,每周晚睡2次及以下的学生占比为59.3%,说明超过半数的学生虽有晚睡行为,但尚未形成固定的高频模式;每周晚睡3—4次的学生占比为26.9%,这部分学生的晚睡行为已接近半常态化,形成了一定的作息惯性;每周晚睡5次及以上的学生占比为13.8%,说明近14%的大学生几乎每天都处于晚睡状态,作息已严重偏离健康标准,形成了稳定的晚睡习惯。综合来看,近半数学生的入睡时间严重偏离健康作息标准,近两成学生长期在凌晨1点后入睡,呈现出典型的作息紊乱特征,大学生整体睡眠健康状况不容乐观。

4.3探索性因子分析

本研究围绕个人、媒介、环境、现实四大维度设置的16个核心题项,经主成分分析法提取后,共得到4个特征值大于1的公因子,累计方差贡献率达69.306%,说明这4个公因子能够有效解释大部分题项信息。各题项在对应因子上的载荷系数均大于0.4,与预设的四大维度高度匹配,验证了问卷结构的合理性,能够有效区分不同维度的影响因素。

4.4相关关系分析

本研究采用Pearson相关性分析检验各维度之间的关系,结果显示,各影响因素维度之间均呈现显著的正相关关系($p < 0.01$)。其中,环境因素与客观因素的相关系数为0.352,环境因素与媒介影响的相关系数为0.310,环境因素与个人因素的相关系数为0.421,环境因素与整体晚睡行为的相关系数为0.737;客观因素与媒介影响的相关系数为0.305,客观因素与个人因素的相关系数为0.386,客观因素与整体晚睡行为的相关系数为0.702;媒介影响与个人因素的相关系数为0.396,媒介影响与整体晚睡行为的相关系数为0.691;个人因素与整体晚睡行为的相关系数为0.758,均在0.01水平(双尾)上显著相关。

表1 相关性关系分析

	环境	客观	媒介影响	个人	总
环境	1	.352**	.310**	.421**	.737**
客观	.352**	1	.305**	.386**	.702**
媒介影响	.310**	.305**	1	.396**	.691**
个人	.421**	.386**	.396**	1	.758**
总	.737**	.702**	.691**	.758**	1

5 结论

上述分析表明,大学生晚睡行为的生成并非单一变量所能充分解释,而是外部压力、个体习惯与媒介环境等多重因素交织作用的结果。被动型熬夜主要受学业负荷与事务性压力的驱动,主动型熬夜则更多源于长期作息惯性与睡前媒介依赖的叠加;此外,生理性入睡困难与同辈群体氛围作为补充性变量,亦参与了这一行为模式的维持。这一发现提示,高校睡眠健康促进工作难以依靠单一干预路径奏效。或可从三个层面加以推进:在个体层面,引导学生建立对睡前屏幕暴露的自我觉察,并通过时间管理训练缓解报复性睡眠延迟倾向;在环境层面,优化宿舍作息管理制度,减少同辈群体对晚睡行为的隐性强化;在制度层面,审视课业安排与学生事务的合理性,降低外部压力对生物节律的挤压效应。当然,本研究以问卷调查为主,未能深入追踪特定个体的作息动态变化,未来或可结合质性访谈与纵向观察,进一步揭示睡眠延迟行为的深层心理机制与情境触发条件。

【参考文献】

- [1]杨文哲.大学生熬夜动机问卷编制与初步应用[D].信阳师范大学,2025.
- [2]王彭城.青年大学生熬夜现象的审视与探析[J].河北能源职业技术学院学报,2024,24(04):30-34.
- [3]王雪芹.熬夜对大学生身心健康影响的实证研究[J].黑龙江科学,2024,15(15):48-51.
- [4]余冰玥,沈杰群,刘怡君.大学生研究大学生:我们为什么熬夜[N].中国青年报,2024-03-22(005).
- [5]艾娟,张博凡.青年学生报复性熬夜与手机成瘾、时间管理的关系[J].河北青年管理干部学院学报,2021,33(02):15-18.
- [6]张晓琼.当代大学生晚睡调查研究——以某医学院在校学生为例[J].现代交际,2019,(18):11-13.

作者简介:

王艳阳(2005--),女,甘肃省武威市人,西南财经大学天府学院网络新闻与传播系2024级3班。

*通讯作者:

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