

# 大学生网络依赖与睡眠质量的关系

## ——一般自我效能感的中介作用

李雨轩\*, 张玉平#

成都医学院心理学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年1月12日; 录用日期: 2026年1月26日; 发布日期: 2026年2月12日

### 摘 要

为探讨大学生网络依赖与睡眠质量的关系及一般自我效能感的中介作用, 本研究采用中文网络成瘾量表修订版(CIAS-R)、匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)、一般自我效能感量表(GESE)及一般人口学问卷对682名大学生进行调查。研究表明: (1) 网络依赖得分和一般自我效能感得分在性别上的差异显著; (2) 网络依赖与睡眠质量呈显著负相关( $r = 0.445, p < 0.01$ ); (3) 一般自我效能感在网络依赖与睡眠质量间起部分中介作用(中介占比26%), 即网络依赖通过降低一般自我效能感对睡眠质量产生负面影响。综上所述, 大学生网络依赖水平越高, 睡眠质量越差, 一般自我效能感在此关系中发挥部分中介作用。

### 关键词

网络依赖, 睡眠质量, 一般自我效能感, 大学生

# The Relationship between Internet Addiction and Sleep Quality in College Students

## —The Mediating Role of General Self-Efficacy

Yuxuan Li\*, Yuping Zhang#

School of Psychology, Chengdu Medical College, Chengdu Sichuan

Received: January 12, 2026; accepted: January 26, 2026; published: February 12, 2026

### Abstract

To explore the relationship between internet dependence and sleep quality among college students

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 李雨轩, 张玉平(2026). 大学生网络依赖与睡眠质量的关系. *心理学进展*, 16(2), 263-270.

DOI: 10.12677/ap.2026.162085

and the mediating role of general self-efficacy, this study surveyed 682 college students using the Revised Chinese Internet Addiction Scale (CIAS-R), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the General Self-Efficacy Scale (GSES), and a general demographic questionnaire. The results showed that: (1) Internet dependence scores and General self-efficacy scores differed significantly across gender; (2) Internet dependence was significantly negatively correlated with sleep quality ( $r = 0.445, p < 0.01$ ); (3) General self-efficacy played a partial mediating role between internet dependence and sleep quality (mediation proportion: 26%), indicating that internet dependence negatively impacts sleep quality by reducing general self-efficacy. In conclusion, higher levels of internet dependence among college students are associated with poorer sleep quality, and general self-efficacy plays a partial mediating role in this relationship.

## Keywords

Internet Dependence, Sleep Quality, General Self-Efficacy, College Students

Copyright © 2026 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

网络依赖在全世界的青少年中都是普遍存在的,网络依赖,实际上是由网络成瘾一词发展而来,“网络成瘾”最初由 Goldberg 基于《精神疾病诊断和统计手册 - 第五版》中的药物依赖标准提出,表示个体因对网络过度使用而导致自身生理、心理及社会功能受损的一种病理性问题(Davis, 2001)。尤其是在中国和其他的亚洲国家中(刘丹霓, 李董平, 2017)。具体而言“网络依赖”是指个体过度(不当)使用网络且自我控制失败,在不使用或使用受阻时容易产生焦虑、烦躁等消极情绪,长此以往将对个体身心造成一系列负面影响。王梁将网络依赖的概念界定为介于正常使用网络与网络成瘾之间的中间状态(王梁, 2006)。网络成瘾人群表现出典型的成瘾症状,严重影响他们的生活、学习、工作,严重时还会导致社会功能受损。但在大学生中,符合“成瘾”条件的人数较少,且存在着较大的网络依赖性。总而言之,在本文的研究中,将网络依赖视为介于网络正常使用到网络成瘾之间的网络使用的表现。而在大学生所在的青少年团体中,相当一部分的睡眠问题被认为是网络使用不当造成的一个重要问题或并发症(任娟, 2022)。

睡眠质量,就是在有效睡眠时间内取得的睡眠效果,包括睡眠的深度和时长。2015 年,美国国家睡眠基金会官方网站发布了健康人群的每晚最佳睡眠量建议,建议 6 到 13 岁的学龄期儿童每晚要至少连续睡眠 9 到 11 个小时,14 到 17 岁的青少年每晚要至少连续睡眠 8 到 10 个小时(Hirshkowitz et al., 2015)。由此可见睡眠与人们的生活息息相关,良好的睡眠可以调节生理机能,维持神经系统的平衡,而入睡困难、睡眠不好或者不足等睡眠问题都会影响身心健康。研究表明,睡眠不足与未诊断出精神疾病的青少年情绪功能差有关。例如,在非临床样本中,更少的睡眠与更多的抑郁症状、更多的绝望感和更多的焦虑相关(Tarokh et al., 2016)。与此同时,也有研究表明睡眠质量与网络依赖有着负相关关系(韦耀阳等, 2018),即睡眠质量越差,网络依赖程度越高,睡眠质量越好,网络依赖程度越低。可见睡眠质量不仅直接影响着青少年的身体健康,更在心理健康状况上有着极为重要的影响力,探讨网络依赖影响睡眠质量的路径对培养青少年良好睡眠、提高青少年心理健康水平有着重要的指导意义。

一般自我效能感, Bandura 认为不仅行为所导致的结果能够影响人的行为,人的认知所形成的对行为结果的预期也会影响着人的行为。因此,基于结果预期对人们的行为有着重要的作用这一观点,班杜拉提出了自我效能感的概念,即个体对自己能成功表现出某种行为所具有的能力的一种预期或主观评估。

个人直接成败经验是自我效能感的核心来源,除此之外还有替代经验、言语劝说和情绪生理状态。过度上网挤压了现实中学习、工作和社交等实践的机会,从而缺少通过解决实际问题获得成就感的途径,例如,沉迷网络的学生使得学习投入的时间减少,容易造成考试失败的后果,这样的局面会使得学生逐渐怀疑自己的学习能力,从而影响个人直接成败经验,也会因超长上网挤压睡眠时间而影响睡眠质量;同时,网络环境营造的虚拟世界充斥着经过美化的“理想生活”,个体接触的多是他人的高光时刻,这种向上社会比较会让自身的现实生活相形见绌,替代经验不仅无法提升效能感,反而更容易引发自我否定从而影响身心健康,进一步影响睡眠质量;此外,个体对自己“无法控制上网行为”的自我认知,也会进一步降低自我评价判断,网络依赖者常因失控的上网行为受到家人、老师的批评,而非鼓励性的言语反馈,表现为言语说服失效;最后生理与情绪唤醒紊乱,这可能是由于网络依赖所伴随的熬夜、焦虑、抑郁等状态,会让个体处于持续的负性生理唤醒中,导致无法建立良好的社交关系或完成学业任务,也会影响其睡眠质量。由此可见一般自我效能感与网络依赖和睡眠质量的关系密不可分。研究表明,胡广富等人在大学生手机成瘾对抑郁的影响中把情绪调节自我效能感作为中介变量,获得了显著效果(胡广富等, 2019),在 Peng 等人在对员工睡眠质量与职业幸福感的关系中,把职业自我效能感作为中介作用结果显著(Peng et al., 2023)。自我效能感与网络依赖密不可分,在我国学者傅晋斌等人的研究显示,自我效能感与网络依赖的二者关系呈现负相关(傅晋斌, 2009),这也就意味着,个体的自我效能感如果越低,网络依赖程度就会越高。自我效能感与网络依赖被认为是当今青年群体的热点话题(沈晓梅, 谢莹, 2011; 桂文龙等, 2018)。除此之外,研究发现一般自我效能感与睡眠质量存在正相关(吴兰花, 2022),这种情况不仅在青少年中如此,在我国军人、教师和地方医护人员等不同职业的人群中的调查研究中也表明一般自我效能感与睡眠质量两者之间呈现相关关系(张弛等, 2018)。

在网络依赖、睡眠质量和一般自我效能感这三个变量之中,两两之间的关系已经非常明晰,但是一般自我效能感是否和它在上述研究中作为中介变量一样,介导了网络依赖和睡眠质量的关系,尚不明确。根据上述研究,我们假设一般自我效能感可能会作为中介变量,介导网络依赖和睡眠质量的关系,从而进一步探明网络依赖、睡眠质量与一般自我效能感三者之间的关系。据此,根据温忠麟关于中介关系文章(温忠麟, 叶宝娟, 2014),本研究 chayi 将一般自我效能感作为中介变量,探讨网络依赖对睡眠质量的关系影响,从大学生被试出发,研究三者关系,从而建立网络依赖与睡眠质量的中介关系模型作为创新点,提出以下四个假设:

假设 1: 大学生网络依赖的检出率较高,且在性别上的差异显著。

假设 2: 大学生网络依赖与一般自我效能感、睡眠质量分别呈显著负相关关系,一般自我效能感和睡眠质量为显著正相关关系。

假设 3: 在大学生群体中一般自我效能感在网络依赖和睡眠质量之间存在中介效应。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

本研究采取方便取样法在全国大学生范围内进行问卷调查,共发放问卷 682 份,最后回收完整且有效的问卷 598 份,有效率为 87.7%。在已回收的问卷中,男生为 350 人,占 58.5%,女生为 248 人,占 41.5%。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 一般信息

包括被试者的性别、年级等。

2.2.2. 中文网络成瘾量表修订版(Revised Chen Internet Addiction Scale, CIAS-R)

采用中文网络成瘾量表修订版。该量表共有 15 个条目, 采用 4 级计分。该问卷被国内的大量研究普遍采用, 信效度良好(苏文亮等, 2005)。该研究中此量表的克隆巴赫系数为 0.94。

2.2.3. 匹兹堡睡眠质量量表(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)

该量表一共有 18 个条目, 由被试进行自评作答, 其总分在 0~21 之间。得分越高者, 则睡眠质量越差。该量表的信效度良好(刘贤臣等, 1996)。由于该量表为反向计分量表, 研究中关于睡眠质量的研究符号与所表达的信息具有相反的解释方向。该研究中此量表的克隆巴赫系数为 0.87。

2.2.4. 一般自我效能感量表(General Self-Efficacy Scale, GSES)

采用 Schwarzer 修订的一般自我效能感量表。该量表为 4 级计分, 被试自评, 此量表已被多个国家翻译成 25 种以上的语言, 运用的广泛程度相当高, 具有良好的信效度(王才康等, 2001), 该研究中此量表的克隆巴赫系数为 0.91。

2.2.5. 统计分析方法

- (1) 采用 SPSS 25.0 统计软件对三个量表进行描述统计和相关分析;
- (2) 对网络依赖、睡眠质量和一般自我效能感及其对应的性别进行独立样本  $t$  检验;
- (3) 采用 Process v3.4.1 插件进行中介效应分析, 中介效应采用乘积系数检验法中的 Bootstrap 法进行检验。

3. 研究结果

3.1. 大学生网络依赖、睡眠质量、一般自我效能感的基本情况

利用 SPSS 软件对不同年龄的网络依赖、睡眠质量和一般自我效能感三者一般情况和相关进行分析, 结果如下表 1。

Table 1. The basic status and correlation analysis of college students' internet dependence, sleep quality, and general self-efficacy

表 1. 大学生网络依赖、睡眠质量、一般自我效能感的基本情况和相关分析

	平均数	标准差	网络依赖	睡眠质量	一般自我效能感
网络依赖	44.17	11.07	1	-	-
睡眠质量	5.30	2.87	0.45**	1	-
一般自我效能感	25.19	6.85	-0.45**	-0.41**	1

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ 。

由表 1 可得, 在大学生群体中网络依赖的平均值为 44.17 分, 大学生网络使用情况较好; 一般自我效能感在大学生群体中的总体平均值为 25.19 分, 表明大学生总体处在一个较高的一般自我效能感水平; 睡眠质量平均值是 5.30 分, 表明大学生的睡眠质量总体较好; 本研究中三者之间均存在显著相关, 睡眠质量得分与一般自我效能感得分为显著负相关( $r = -0.41, p < 0.01$ ), 网络依赖得分与睡眠质量得分为显著正相关( $r = 0.45, p < 0.01$ ), 网络依赖得分与一般自我效能感得分存在显著负相关( $r = -0.45, p < 0.01$ )。

利用独立样本  $t$  检验对不同性别的大学生之间的网络依赖、睡眠质量和一般自我效能感进行检验, 结果见表 2。

通过表 2 所得, 不同性别的大学生在睡眠质量上的得分差异不存在统计学意义; 在网络依赖得分上

的差异存在统计学意义( $t = -7.81, p < 0.001$ ), 大学生女生中的网络依赖高于男生; 在一般自我效能感上男生高于女生, 得分差异也具有统计学意义( $t = 2.77, p = 0.006$ )。

**Table 2.** Differences between genders across three factors

**表 2.** 不同性别在三个因素间的差异

	男( $n = 350$ )	女( $n = 248$ )	$t$	$p$
网络依赖	41.33 ± 10.40	48.17 ± 10.77	-7.81	< 0.001
睡眠质量	5.31 ± 2.98	5.27 ± 2.71	0.19	0.853
一般自我效能感	25.81 ± 7.60	24.32 ± 5.52	2.77	0.006

### 3.2. 中介效应分析

在相关分析的基础上发现, 一般自我效能感可能在网络依赖和睡眠质量之间具有中介作用。采用 Hayes 编制的 SPSS 宏程序 PROCESS V3.4.1 中的 Model 4 (简单中介模型), 对一般自我效能感在网络依赖与睡眠质量之间的中介效应进行检验。

#### 3.2.1. 网络依赖、一般自我效能感和睡眠质量的中介作用分析

以网络依赖为自变量, 睡眠质量为因变量建立回归方程 1, 结果表明, 网络依赖对睡眠质量的预测显著( $\beta = 0.45, p < 0.001$ ); 以网络依赖为自变量, 一般自我效能感为因变量建立回归方程 2, 结果显示网络依赖对一般自我效能感的预测显著( $\beta = -0.45, p < 0.001$ ); 以网络依赖、一般自我效能感为自变量, 睡眠质量为因变量建立回归方程 3, 结果显示网络依赖显著预测睡眠质量( $\beta = 0.33, p < 0.001$ ), 一般自我效能感显著预测睡眠质量( $\beta = -0.26, p < 0.001$ )。结果见表 3。

**Table 3.** Analysis of the mediating effect of general self-efficacy on the relationship between internet addiction and sleep quality

**表 3.** 一般自我效能感在网络依赖与睡眠质量间的中介效应分析

	方程 1 (结果变量: 睡眠质量)	方程 2 (结果变量: 一般自我效能感)	方程 3 (结果变量: 睡眠质量)	
	网络依赖	网络依赖	网络依赖	一般自我效能感
$\beta$	0.45	-0.45	0.33	-0.26
$t$	12.14	-12.23	8.26	-6.66
$LLCI$	0.10	-0.32	0.07	-0.14
$ULCI$	0.13	-0.23	0.11	-0.08
$R^2$	0.20	0.20	0.25	
$F$	147.35***	149.63***	101.20***	

#### 3.2.2. 网络依赖、一般自我效能感和睡眠质量的中介作用检验

一般自我效能感在网络依赖与睡眠质量间的中介作用检验见表 4。

**Table 4.** Testing the mediating role of general self-efficacy between internet addiction and sleep quality

**表 4.** 一般自我效能感在网络依赖与睡眠质量间的中介作用检验

	效应值	$LLCI$	$ULCI$	$p$
总效应	0.45	0.10	0.13	<0.001
直接效应	0.33	0.07	0.11	<0.001
间接效应	0.12	0.02	0.04	-



结果表明: 总效应显著( $\beta = 0.16, p < 0.001$ ), 直接效应显著( $\beta = 0.09, p < 0.001$ ), 间接效应显著( $\beta = 0.03, LLCI = 0.02, ULCI = 0.04$ ), 部分中介效应量占比约为 26%。

综上所述, 一般自我效能感在网络依赖与睡眠质量间起部分中介作用, 中介模型见下图 1。

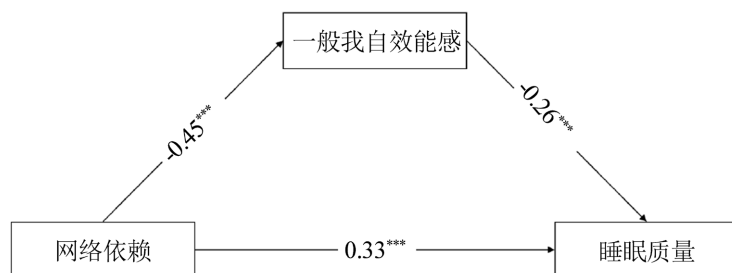


Figure 1. The mediating role of general self-efficacy between internet addiction and sleep quality

图 1. 一般自我效能感在网络依赖与睡眠质量间的中介作用

## 4. 讨论

### 4.1. 网络依赖、一般自我效能感和睡眠质量在大学生中的特征

在大学生群体中, 网络依赖整体处于合理范围内。大学生网络依赖水平在性别上的得分差异存在统计学意义。女生群体中网络依赖得分高于男生群体, 在韩丕国的研究中提出这种原因可能基于女性在虚拟的网络世界中可以不受社会期待的约束引起, 同时也因为有越来越多符合女性心理的网络小游戏等原因造成的(韩丕国等, 2019)。在睡眠质量这个变量中, 大学生样本的总体情况显示睡眠质量水平较好。男女睡眠质量得分差异无统计学意义, 与林荣茂的研究结论相符(林荣茂等, 2010)。大学生一般自我效能感的得分也具有显著性的性别差异, 得分显示男生比女生更高, 这一点与付梅等人的研究结果相吻合(付梅, 2005), 这可能是由于他们的性别角色和社会期望的不同造成的, 在个人成长的性别化中, 社会文化赋予了男性更多主动、有能力的标签, 而赋予女性更多的是被动、感性和矜持的标签, 女性地位也从不同社会层面低于男性, 从而造成了一般自我效能感的得分在性别之间的差异。

### 4.2. 网络依赖、睡眠质量和一般自我效能感三者相关性的讨论

就相关系数而言, 三者均存在一定的相关关系, 网络依赖与睡眠质量呈现负相关、并且与一般自我效能感也呈现负相关关系, 一般自我效能感与睡眠质量呈现负相关, 网络依赖得分越高的群体在 PSQI 的得分上也越高, 与黄佳雷的研究结果一致(黄佳雷, 2018), 可能是由于长时间的夜间上网影响睡眠质量; 网络依赖与一般自我效能感呈现负相关关系, 这个结论与张颖等人的研究结论相似(张颖, 2019); 同时一般自我效能感与睡眠质量的关系呈现负相关, 一般自我效能感得分越高, 睡眠质量得分也就越高, 则睡眠质量越差, 与吴兰花等人的研究结果一致(吴兰花等, 2022)。结合回归分析, 网络依赖与睡眠质量和一般自我效能感有较稳定的关系, 网络依赖程度越高, 睡眠质量越差, 一般自我效能感越低。另外, 一般自我效能感的高低与睡眠质量得分高低也存在一定的相关关系, 一般自我效能感水平越高, 睡眠质量则越高。整体而言, 有良好的网络使用和一般自我效能感较高的大学生, 会拥有较好的睡眠质量。

### 4.3. 一般自我效能感在网络依赖与睡眠质量相关中的中介作用

三者的中介模型发现, 大学生网络依赖不仅会对其睡眠质量产生直接的影响, 而且还能以一般自我效能感为中介, 对睡眠质量产生间接的影响。也就是说, 网络依赖会影响大学生的睡眠质量, 其中有一部分是通过一般自我效能感的中介变量来对睡眠质量起作用, 这与假设基本相符。网络复杂多样的使用

方式给大众带来便利的同时也给我们带来了很有诱惑, 不仅有短视频的沉迷, 还有各类游戏的成瘾, 对于大学生群体来说, 网络占据最多的时间可能在基于大学生最自由的时间段发生, 即可以自由掌握时间的夜晚, 通过延迟、占用睡眠时间从而影响到睡眠质量。自我效能感可以影响情感、思维和行为, 在一般自我效能感上得分较高的人, 生活满意度也较高, 积极自信(李凤华等, 2016), 面对生活更能抵住诱惑, 能有效控制网络依赖(陈梅等, 2022), 达到健康作息和身心的标准, 能够更好的适应生活, 获得更好的心理满足。睡眠质量也与我们的心理健康息息相关, 莱文和法尔曼认为睡眠出现问题会影响日常状态、焦虑感、注意力集中、自尊和自我效能感(Liu, 2004)。所以提高自我效能感, 也对提高睡眠质量有一定的帮助(黄安琪等, 2021)。

#### 4.4. 不足之处与展望

本文的研究结果基本和最初所假设的情况相同, 但是还是在数据收集等方面存在着一些固有的问题, 这里对出现的问题集中进行讨论: (1) 线上问卷拥有一些固有的缺点, 如质量没有线下问卷好、结果可能存在不准确, 回收率难以保证等, 可能会影响数据结果分析等。(2) 由于问卷的发放在线上进行发放与收集, 存在部分样本来源集中在相同学校和相同专业背景的群体, 存在着代表性不足问题。(3) 该研究非纵向研究, 难以得出其因果关系。

对于上述存在的问题, 在进行研究设计之前, 已经进行了充分的考虑, 但是仍有一些问题没有得到解决, 希望通过本文的研究, 可以给后续的研究提供一些借鉴和思路: (1) 在量表的选取上, 尽量选择简短、本土化使用广泛的问卷, 增强数据代表性, 但从实际效果而言, 有一定缺陷。希望以后研究还可以充分考虑加入量表测谎题, 保证量表的信效度。(2) 在数据回收的问题上, 面对大学生群体尽可能采用线下集体发放问卷的方式。(3) 未来研究可采用纵向追踪设计或交叉序列设计, 以探究网络依赖、一般自我效能感和睡眠治疗的因果关系。

从以上结果来看, 研究基本验证了假设, 证明了假设中存在的中介路径。大学生网络依赖与一般自我效能感显著影响睡眠质量, 培养大学生良好的网络使用意识、提升大学生一般自我效能感水平能明显改善其睡眠情况, 提高生活质量、提升健康水平。在后续干预中, 短期内提升大学生网络依赖这个变量难度较大, 可以充分发挥一般自我效能感的中介角色, 提高大学生一般自我效能感水平, 发挥桥梁作用通过两条路径对睡眠质量进行干预。

### 5. 讨论

综上所述, 大学生网络依赖在一定程度上对睡眠质量有着直接影响, 还能通过一般自我效能感的中介作用影响睡眠质量, 一般自我效能感在网络依赖和睡眠质量间存在部分中介作用, 中介效应占总效应比值约为 26%。

### 6. 结果

(1) 大学生群体中网络依赖得分平均值是(44.17 ± 11.07)分, 处于正常使用网络范围。其网络依赖倾向在性别上差异显著。

(2) 网络依赖与一般自我效能感和睡眠质量分别呈现显著负相关, 一般自我效能感和睡眠质量之间呈现显著正相关。

(3) 一般自我效能感在网络依赖对睡眠质量的影响中具有部分中介作用。

### 参考文献

陈梅, 黄时华, 吴绮琳(2022). 学业自我效能感与大学生网络游戏成瘾的关系: 主观幸福感的中介作用. *中国健康心*

- 理学杂志, 30(5), 718-723.
- 付梅(2005). 大学生一般自我效能感与人际交往的关系研究. 硕士学位论文, 芜湖: 安徽师范大学.
- 傅晋斌(2009). 大学生网络成瘾倾向与自我效能感和社会支持的关系. *华中师范大学研究生学报*, 1(16), 124-128.
- 桂文龙, 胡新岗, 苏治国, 等(2018). 大学生手机阅读动机对手机依赖的影响: 网络使用效能感的中介作用. *黑龙江生态工程职业学院学报*, 31(5), 102-105.
- 韩丕国, 路长胜, 李晓静, 王敏, 陈其佳, 候文玉, 刘传进(2019). 大学生网络使用状况的调查与分析. *菏泽学院学报*, 41(1), 104-108.
- 胡广富, 程献, 颜春辉, 等(2019). 大学生手机成瘾对抑郁的影响: 情绪调节自我效能感的中介作用. *宁波大学学报(教育科学版)*, 41(1), 13-19.
- 黄安琪, 彭联磊, 陈晶, 等(2021). 大学生自我效能与失眠的关系: 负性情绪的中介作用. *精神医学杂志*, 34(2), 97-100.
- 黄佳雷(2018). 网络成瘾量表各分级对大学生睡眠质量的影响——以广州大学城大学生为例. *科教导刊(中旬刊)*, 332(8), 180-190.
- 李凤华, 刘琴, 龙理良, 等(2016). 大学生应对方式、自我效能感与主观幸福感的关系. *中国健康心理学杂志*, 24(9), 1320-1324.
- 林荣茂, 严由伟, 唐向东(2010). 近15年中国青少年学生匹兹堡睡眠质量指数调查结果的元分析. *中国心理卫生杂志*, 24(11), 839-844.
- 刘丹霓, 李董平(2017). 父母教养方式与青少年网络成瘾: 自我弹性的中介和调节作用检验. *心理科学*, 40(6), 1385-1391.
- 刘贤臣, 唐茂芹, 胡蕾(1996). 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究. *中华精神科杂志*, 29(2), 103-107.
- 任娟(2022). 青少年网络成瘾与睡眠质量: 抑郁的中介作用与社会支持的调节作用. 硕士学位论文, 合肥: 安徽医科大学.
- 沈晓梅, 谢莹(2011). 试论地方工科院校大学生网络成瘾与人际交往效能感的关系——以盐城工学院为例. *黑龙江高教研究*, 7(1), 134-136.
- 苏文亮, 毕玉, 王建平(2005). 中文网络成瘾量表修订版(CIAS-R)在大陆的试用报告. *中国心理学会第十届全国心理学学术大会论文摘要集*(pp. 773-774). 北京师范大学.
- 王才康, 胡中锋, 刘勇(2001). 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 1(1), 37-40.
- 王梁(2006). 大学生网络依赖状况分析——基于南京六所高校的问卷调查. *中国青年研究*, 5(5), 52-57.
- 韦耀阳, 谢志斌, 江建华(2018). 大学生网络依赖对睡眠质量影响研究. *海南广播电视大学学报*, 19(2), 140-144.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 吴兰花, 薛将, 陈树林(2022). 高职生的睡眠质量在负性情绪与自我效能感间的中介作用. *大理大学学报*, 7(1), 93-98.
- 张弛, 张琴, 牛威, 等(2018). 不同职业人群睡眠质量和自我效能感与社会支持的关系研究. *人民军医*, 61(9), 793-796.
- 张颖(2019). 基于自我效能的某高校大学生智能手机依赖行为研究. 硕士学位论文, 重庆: 中国人民解放军海军军医大学.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(00)00041-8)
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L. et al. (2015). National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary. *Sleep Health*, 1, 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Liu, X. (2004). Sleep and Adolescent Suicidal Behavior. *Sleep*, 27, 1351-1358. <https://doi.org/10.1093/sleep/27.7.1351>
- Peng, J., Zhang, J., Wang, B., He, Y., Lin, Q., Fang, P. et al. (2023). The Relationship between Sleep Quality and Occupational Well-Being in Employees: The Mediating Role of Occupational Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, Article ID: 1071232. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1071232>
- Tarokh, L., Saletin, J. M., & Carskadon, M. A. (2016). Sleep in Adolescence: Physiology, Cognition and Mental Health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 182-188. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.008>