Nursing Science 护理学, 2025, 14(9), 1611-1619
Published Online September 2025 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ns
https://doi.org/10.12677/ns.2025.149214

Hans汉斯

护理本科生短视频过度使用与就寝时间拖延相关性研究

袁　枭，李美娜，李美姣，李晓婷，刘诗琪，陶玲瑄*

湖北医药学院护理学院，湖北　十堰

收稿日期：2025年8月8日；录用日期：2025年9月3日；发布日期：2025年9月12日

摘　要

目的：了解护理本科生短视频过度使用和就寝时间拖延的现状，探讨短视频过度使用与就寝时间拖延的相关性。方法：通过便利抽样选取218名护理本科生，采用短视频过度使用量表和就寝时间拖延量表进行问卷调查，并采用SPSS 27.0对数据进行分析。结果：护理本科生短视频过度使用的总均分为(2.24 ± 0.7)、就寝时间拖延的总均分为(2.56 ± 0.65)。短视频过度使用与就寝时间拖延呈显著正相关($r = 0.634$, $P < 0.01$)。多元线性回归分析显示，性别($\beta = 0.176$, $P = 0.018$)、就寝时间拖延时段($\beta = 0.067$, $P = 0.032$)、使用短视频后白天嗜睡($\beta = 0.168$, $P = 0.002$)和固着行为($\beta = 0.378$, $P < 0.05$)是就寝时间拖延的显著预测因子，模型解释力为50.2% (调整后$R^2 = 0.502$)。结论：护理本科生短视频过度使用正向影响就寝时间拖延，短视频过度使用的程度越高，越容易发生就寝时间拖延行为。短视频使用的固着行为、性别、使用短视频后白天嗜睡以及就寝时间延迟时段均为护理本科生就寝时间拖延的重要影响因素。

关键词

护理本科生，短视频过度使用，就寝时间拖延

Study on Correlation between Excessive Use of Short Videos and Bedtime Procrastination among Nursing Undergraduates

Xiao Yuan, Meina Li, Meijiao Li, Xiaoting Li, Shiqi Liu, Lingxuan Tao*

School of Nursing, Hubei University of Medicine, Shiyan Hubei

*通讯作者。

文章引用: 袁枭, 李美娜, 李美姣, 李晓婷, 刘诗琪, 陶玲瑄. 护理本科生短视频过度使用与就寝时间拖延相关性研究[J]. 护理学, 2025, 14(9): 1611-1619. DOI: 10.12677/ns.2025.149214

Received: Aug. 8th, 2025; accepted: Sep. 3rd, 2025; published: Sep. 12th, 2025

Abstract

Objective: To understand the current situation of excessive use of short videos and bedtime procrastination among nursing undergraduates and explore the correlation between excessive use of short videos and bedtime procrastination. Methods: A questionnaire survey was conducted on 218 nursing undergraduates through convenience sampling, and the short video overuse scale and bedtime procrastination scale were used. SPSS 27.0 was used to analyze the data. Results: The total mean score of overuse of short videos and the total mean score of bedtime procrastination among nursing undergraduates were (2.24 ± 0.7) and (2.56 ± 0.65), respectively. There was a significant positive correlation between excessive use of short videos and bedtime procrastination (r = 0.634, P < 0.01). Multiple linear regression analysis showed that gender (β = 0.176, P = 0.018), bedtime delay (β = 0.067, P = 0.032), daytime sleepiness after short video use (β = 0.168, P = 0.002) and sessile behavior (β = 0.378, P < 0.05) was a significant predictor of bedtime procrastination, and the explanatory power of the model was 50.2% (adjusted R^2 = 0.502). Conclusion: The excessive use of short videos in nursing undergraduates positively affected bedtime procrastination, and the higher the degree of excessive use of short videos, the more likely bedtime procrastination behavior occurred. The sessile behavior of short video use, gender, daytime sleepiness after short video use, and bedtime delay are all important influencing factors of bedtime procrastination of nursing undergraduates.

Keywords

Nursing Undergraduates, Excessive Use of Short Videos, Bedtime Procrastination

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

短视频过度使用是指个体因长时间看短视频，即使心理感到焦虑、烦躁等负性情绪，身体上有明显的不适感，仍然难以抵抗短视频带来的吸引力而不断延长使用时间，时常沉浸在短视频内容中，处于一种忘我的状态，且在一定程度上干扰了正常的学习和生活，但尚未达到病理程度的一种短视频使用行为[1]。随着移动互联网的迅猛发展，短视频以碎片化、娱乐化特点吸引大量用户，大学生群体已成为使用短视频的主力军。这种习惯性地重复看短视频的动作，即使意识到看短视频会对自己的生活和学习带来负面影响，仍难以控制看短视频的行为，称为固着行为[1]。睡眠前使用短视频而出现固着行为，会导致实际睡眠时间被压缩。良好睡眠是护理专业学生提高学习效率、维护身心健康的基础，更是未来胜任护理工作的重要前提。护理本科生的睡眠健康问题值得特别关注。就寝时间拖延(Bedtime Procrastination)是指个体在没有外部因素干扰的情况下没有做到按时上床去睡觉[2]。就寝时间拖延是导致个体睡眠不足的重要原因。已有研究发现，过度依赖短视频社交媒体的行为与睡眠障碍呈显著正相关，且依赖程度越高，睡眠质量下降的风险越大[3]。鉴于短视频使用与睡眠质量之间的紧密联系，深入探究护理本科生短视频过度使用与就寝时间拖延的关系，不仅能有效改善该群体的睡眠质量，更对维持其身心健康、培养高质量护理人才具有重要的现实意义。

2. 对象与方法

2.1. 对象

采用便利抽样法抽取湖北省某高校在校护生作为调查对象，通过问卷星发布问卷，回收问卷 218 份，其中有效问卷 204 份，回收率为 93.58。其中男生 64 例(31.37%)，女生 140 例(68.63%)；大一 16 例(7.84%)，大二 22 例(10.78%)，大三 56 例(27.45%)，大四 110 例(53.92%)。

2.2. 工具

2.2.1. 自编一般情况调查表

自编一般情况调查表内容包括性别、年级、晚上上床睡觉时间、就寝时间延迟主要出现的时段、主要使用平台、是否因睡前看短视频减少睡眠时间、停止看短视频后是否难以入睡、是否因夜间看短视频次日白天嗜睡等。

2.2.2. 大学生短视频过度使用问卷

本研究采用贵州师范大学赵海宇编制的大学生短视频过度使用问卷[1]。该量表由负性情绪、日常生活失调、过度沉浸、固着行为和生理不适感五个维度组成，共 35 个题，采用 5 点计分法(1 = 非常不符，5 = 非常符合)，得分越高，表明大学生短视频过度使用行为越严重，量表的 Cronbach's α 系数为 0.977。

2.2.3. 就寝时间拖延量表

就寝时间拖延量表(Bedtime Procrastination Scale, BPS)由荷兰乌得勒支大学的 Kroese 教授等[2]围绕就寝时间拖延行为表现编制，反映个体在没有任何外界干扰的情况下就寝时间拖延情况。该量表于 2022 年被汉化用于评估我国大学生就寝时间拖延行为。共涵盖 9 个题项，采用 Likert 五级评分，从“从不”到“总是”分别计 1~5 分。其中条目 2、3、7、9 反向计分，被调查者在该条目上的得分越高，说明其出现就寝时间拖延的可能性越大。量表的 Cronbach's α 系数为 0.887。

2.3. 统计方法

采用 SPSS 27.0 统计软件对数据进行分析，计量结果以均数 ± 标准差来表示，采用独立样本 t 检验和单因素方差分析进行统计推断，以相关性和回归分析探讨变量间关系。检验水准 a = 0.05 (双侧)。

3. 结果

3.1. 护理本科生短视频过度使用得分

在大学生短视频过度使用问卷中，204 名护理本科生短视频过度使用的总均分为(2.24 ± 0.7)，各维度均分详情见表 1。

Table 1. Scores of excessive use of short videos among nursing undergraduates
表 1. 护理本科生短视频过度使用得分

变量	维度	最小值	最大值	M ± SD
短视频过度使用	总均分	1	5	2.24 ± 0.7
	负性情绪	1	5	2.08 ± 0.7
	日常生活失调	1	5	2.45 ± 0.85
	过度沉溺	1	5	2.25 ± 0.76
	固着行为	1	5	2.32 ± 0.76
	生理不适	1	5	2.13 ± 0.74

3.2. 护理本科生就寝时间拖延得分

在就寝时间拖延量表中，204 名护理本科生就寝时间拖延的总均分为(2.56 ± 0.65)，其余部分具体得分见表 2。

Table 2. Scores of bedtime procrastination among nursing undergraduates
表 2. 护理本科生就寝时间拖延得分

变量	维度	最小值	最大值	M ± SD
就寝时间拖延	总均分	1	5	2.56 ± 0.65
	问题 1	1	5	2.45 ± 0.94
	问题 2	1	5	2.78 ± 1.12
	问题 3	1	5	2.6 ± 1.05
	问题 4	1	5	2.58 ± 0.94
	问题 5	1	5	2.44 ± 0.91
	问题 6	1	5	2.63 ± 0.97
	问题 7	1	5	2.6 ± 0.99
	问题 8	1	5	2.42 ± 0.89
	问题 9	1	5	2.54 ± 0.98

3.3. 护理本科生短视频过度使用与就寝时间拖延的相关性分析

利用相关性分析短视频过度使用总分、负性情绪、日常生活失调、过度沉溺、固着行为、生理不适、就寝时间拖延共 7 项之间的相关性，使用 Pearson 相关系数表示各项之间相关关系的强弱情况，具体情况见表 3。

Table 3. Correlation between excessive use of short videos and bedtime procrastination among nursing undergraduates
表 3. 护理本科生短视频过度使用与就寝时间拖延的相关性

		短视频过度使用总分	负性情绪	日常生活失调	过度沉溺	固着行为	生理不适	就寝时间拖延得分
短视频过度使用总分	R	1	-	-	-	-	-	-
负性情绪	R	0.910**	1	-	-	-	-	-
日常生活失调	R	0.908**	0.764**	1	-	-	-	-
过度沉溺	R	0.959**	0.845**	0.843**	1	-	-	-
固着行为	R	0.922**	0.764**	0.821**	0.885**	1	-	-
生理不适	R	0.898**	0.930**	0.717**	0.836**	0.761**	1	-
就寝时间拖延得分	R	0.634**	0.546**	0.591**	0.584**	0.659**	0.530**	1
短视频过度使用总分	R	1	-	-	-	-	-	-
负性情绪	R	0.910**	1	-	-	-	-	-

注：**在 0.01 级别(双尾)，相关性显著。

3.4. 护理本科生一般资料对就寝时间拖延的单因素分析

使用独立性 t 检验和单因素方差分析，比较护理本科生就寝时间拖延的得分情况。结果显示，不同性别、年级的护理本科生就寝时间拖延方面存在差异，具有统计学意义($P < 0.05$)，详情见表 4。

Table 4. Comparison of differences in bedtime procrastination scores among nursing undergraduates
表 4. 护理本科生就寝时间拖延得分差异情况比较

项目	类别	占比	t/F	P
性别	男	31.37	−1.407	0.003
	女	68.63		
年级	大一	7.84	4.997	0.002
	大二	10.78		
	大三	27.45		
	大四	53.92		
睡觉时间	22:00~23:00	7.84	2.129	0.122
	23:01~24:00	56.37		
	24 点以后	14.71		
拖延时段	选课时	6.37	8.353	<0.001
	考试前	12.75		
	作业提交截止时	0.49		
	周末	50.49		
	每天	29.41		
	有社团活动时	0.49		
平台依赖性	抖音	37.37	0.551	0.699
	小红书	24.47		
	B 站	18.11		
	快手	14.45		
	微信视频号	5.58		
减少睡眠时间	从未	12.25	13.77	<0.001
	偶尔	45.59		
	有时	27.94		
	经常	11.27		
	总是	2.94		
停止使用后难以入睡	从未	16.67	23.069	<0.001
	偶尔	46.08		
	有时	29.41		
	经常	5.39		
	总是	2.45		
白天嗜睡	从未	12.75	32.928	<0.001
	偶尔	57.35		
	有时	22.55		
	经常	4.41		
	总是	2.94		

3.5. 护理本科生就寝时间拖延的多因素分析

以就寝时间拖延作为因变量，将单因素中有统计学意义的变量和大学生短视频过度使用问卷中各维度均分作为自变量，进行多元性线性回归分析，具体赋值见表 5。结果显示，性别、就寝时间拖延时段、使用短视频后白天嗜睡和固着行为是就寝时间拖延的显著预测因子，模型解释力为 50.2%。具体结果见表 6。

Table 5. Assigning values to independent variables
表 5. 自变量赋值

自变量	赋值方式
性别	男 = 1，女 = 2
年级	大一 = 1，大二 = 2，大三 = 3，大四 = 4
就寝时间拖延时段	选课时 = 1，考试前 = 2，作业提交截止时 = 3，周末 = 4，每天 = 5，有社团活动时 = 6
因使用短视频减少睡觉时间	过度沉溺
停止使用短视频后难以入睡	固着行为
使用短视频后白天嗜睡	生理不适
负性情绪	2.08 ± 0.7
日常生活失调	2.45 ± 0.85
过度沉溺	2.25 ± 0.76
固着行为	2.32 ± 0.76
生理不适	2.13 ± 0.74

Table 6. Multivariate analysis of bedtime procrastination among nursing undergraduates
表 6. 护理本科生就寝时间拖延多因素分析

项目	B	标准错误	Beta	t	P	容差	VIF
(常量)	0.432	0.203		2.129	0.034		
性别	0.176	0.074	0.126	2.396	0.018	0.888	1.126
年级	0.054	0.037	0.078	1.472	0.143	0.867	1.154
就寝时间延迟时段	0.067	0.031	0.122	2.158	0.032	0.771	1.297
使用视频而减少睡眠时间	0.038	0.040	0.062	0.965	0.336	0.596	1.676
短视频后难以入睡	−0.051	0.057	−0.071	−0.899	0.370	0.399	2.505
使用短视频后白天嗜睡	0.168	0.054	0.219	3.133	0.002	0.502	1.992
负性情绪	0.114	0.103	0.123	1.112	0.267	0.201	4.970
日常生活失调	0.042	0.079	0.054	0.529	0.597	0.234	4.277
过度沉溺	−0.164	0.124	−0.193	−1.330	0.185	0.117	8.545
固着行为	0.378	0.100	0.441	3.769	0.000	0.180	5.569
生理不适	0.089	0.090	0.101	0.989	0.324	0.235	4.249

注：调整后 R 方 = 0.502，D-W = 1.691，F = 19.573，P < 0.001。

4. 讨论

4.1. 护理本科生短视频过度使用现状

本研究结果显示，短视频过度使用的总均分为(2.24 ± 0.7)，均分值小于 3 通常意味着研究群体在对应维度上的表现并未达到较为严重的程度，低于赵海宇的文献[1]研究结果。这说明护理专业本科生在控制过度使用短视频上较好。可能的原因是本研究聚焦于护理本科生，尤其是大学四年级的护理实习生居多，其学业压力如护士资格证备考、毕业考试、实习考核、就业压力等显著高于低年级学生，可能对自己的时间管理更加严格，短视频使用行为更加克制。而赵海宇的研究对象为普通大学生，短视频使用自由度更高，过度使用风险更大。另外，本研究只针对短视频的使用，并不包括研究对象对于手机其他软件的使用情况，护理本科生可能存在手机“其他方面”的过度使用情况。从研究结果可以看出，短视频使用对护理本科生的负性情绪、日常生活失调、过度沉溺、固着行为和生理不适等多个方面产生了显著影响。部分学生存在因短视频内容引发的焦虑、自卑等情绪困扰，这与前人研究中“短视频负面情绪易被唤醒、扩散及放大”的结论一致[4]，凸显出短视频对学生情绪体验和主观幸福感的消极作用。护理本科生因短视频使用出现学习效率降低、任务拖延等现象，甚至导致运动和休息计划被打乱。这与相关研究中“沉迷短视频会大量占用时间，进而对学习、作业和休息造成干扰”的结论高度吻合，说明短视频的普及打破了学生原有的时间分配规律，对正常的学习生活节奏产生了干扰[5]。

4.2. 护理本科生就寝时间拖延现状

本研究结果显示，本组护理本科大学生就寝时间拖延的总均分为(2.56 ± 0.65)，在 Guo 等对中国某高校医学生的调研中得出，睡前拖延的总均分为(2.66 ± 0.72) [6]，本研究与前人研究结果一致，表明睡前拖延现象在大学生群体中较为普遍。

在研究结果中，就寝时间规律性差，反向计分题“就寝时间很规律”得分(2.60 ± 1.00)，得分越高表示越不规律。护理专业学生就寝时间规律难，可能因为专业压力大，实习轮班、课业繁重，体力消耗与考前突击导致作息紊乱。晚上会依赖短视频解压，时间管理能力弱，知易行难，计划常因“再看一个”等拖延打破。在周末大学生出现就寝时间拖延占 50.49%，周末无约束更不规律。有研究表明，中强度持续运动是改善大学生就寝拖延的有效手段[7]，尤其适合护理本科生这类需平衡学业、实习与健康的群体，以便更好地适应职业初期带来的变化。

4.3. 护理本科生短视频使用与就寝时间拖延的相关性

本研究结果显示，护理本科生短视频使用与就寝时间拖延存在显著正相关，表明护理本科生短视频过度使用时间越长，其就寝时间拖延行为越严重。与崔爱琳等的研究结果相符，其研究表明，短视频过度使用与大学生睡眠质量呈显著正相关[8]。

本研究中固着行为这一维度的相关性最强。这可能由于短视频平台的算法推荐机制会向用户推送更符合其兴趣和需求的内容，导致用户更易依赖和沉溺于短视频，甚至出现连续观看、时间失控等现象[9]。这种失控现象，是工作记忆与注意力损耗的表现。执行功能理论认为执行功能是一套负责计划、抑制冲动、管理注意力和目标导向行为的高级认知能力，其核心子成分(如抑制控制、工作记忆、任务切换、时间管理等)的缺陷或损耗，会直接影响目标的达成[10] [11]。工作记忆负责临时存储和处理信息，是维持注意力、实现目标导向行为的基础。固着行为的出现，会不断耗费注意力资源，引发“注意力残留”现象，即个体停止刷视频，大脑依旧处于高速切换的状态，难以迅速转入安静的入睡状态。这种注意力的损耗会降低工作记忆对“睡眠目标”的维持力度，让人更难专注于“入睡”这件事。长期或是睡前过量使

用短视频，会进一步消耗认知资源，造成执行功能整体下滑，更难约束睡前使用手机行为，从而出现睡眠拖延加重。

4.4. 护理本科生就寝时间拖延受多种因素影响

护理本科生就寝时间拖延受多因素影响，其中性别、固着行为、使用短视频后白天嗜睡、就寝时间延迟时段是主要影响因素。本研究中女性占比达 68.63% (n = 204)，这一比例与我国护理专业长期以来的性别结构特点一致。国家卫健委数据显示，2022 年注册护士中女性占比为 97.2% [12]。研究表明，女性短视频使用行为存在显著情感导向特征。女性用户更倾向于通过短视频建立情感联结(如关注美妆、情感类 KOL) [13]。在观看短视频过程中会使大脑处于高度兴奋的“娱乐状态”，而入眠则要求大脑从“兴奋状态”过渡到“安静状态”。情感联结强度越大，“短视频使用状态”转换成“睡眠状态”的阻力越强。任务切换是执行功能理论的关键一环。根据执行功能理论，短视频观看后的睡眠拖延本质上是“从短视频观看到睡眠”任务切换失败。任务切换能力不足的大学生，大脑停留于“刷视频”的兴奋中，较难快速平静，难以入睡。固着行为(如不自觉打开 APP、难以控制时长)反映出大学生的抑制控制能力较弱。抑制控制是执行功能理论中的核心要素，是个体抑制无关冲动、坚持目标行为的能力。短视频平台借算法推送、视觉冲击、即时回应(如点赞、评论)等设计，天生就有强吸引力，其“即时快感”会激活大脑奖赏回路，催生强烈的使用欲望。对于抑制控制能力较弱的大学生，睡前更易屈从于“再刷一个视频”的欲望，难以克制“继续使用”的渴望，致使“按时睡觉”的目标遭搁置，出现没法停下滑动屏幕的举动，最终落入“拖延–熬夜”的循环。夜间观看短视频导致白天嗜睡的学生，更易在夜间继续拖延就寝时间。研究显示，午睡时间越长、夜间在床上停留时间越短且实际睡眠时间越短的人群，越容易出现白天过度嗜睡现象($P < 0.05$) [14]。执行功能理论指出，个体时间管理与计划能力不足直接影响个体目标的达成。在入睡前，部分学生没清晰划定“停止刷短视频”与“入睡”的时间界限，使得短视频使用陷入随性状态。比如：睡前不预设使用时长，仅靠“感觉”判断停止时刻，终因无界限而使用过量，拖延就寝时间。无法合理安排时间，会加剧行为的失控，可能形成“夜间拖延→白天嗜睡→夜间更难早睡”的恶性循环。本研究显示，周末(占比 50.49%)和每天(占比 29.41%)是主要拖延时段。周末因放松需求更易出现无约束拖延行为。而日常拖延则与学业压力下的“压力–熬夜”循环相关，反映出时间管理能力和压力应对方式对就寝拖延的影响。这可能是因为在充满压力的一周结束时，处于自我损耗状态下的个体，不仅有迫切恢复的需要，也更可能被各种娱乐活动所诱惑，并不会马上去睡觉，随着各种睡前活动时间的延长，睡眠被不断推迟[15]。

综上所示，护理本科生短视频过度使用与就寝时间拖延均处于中等偏下水平，两者呈显著正相关关系，即短视频过度使用时间越长，就寝时间拖延行为越严重。护理本科生的就寝时间拖延行为受多种因素的影响，短视频使用的固着行为、性别、使用短视频后白天嗜睡以及就寝时间延迟时段均为重要影响因素。未来可进一步探究短视频使用对就寝时间延迟的作用及机制。

参考文献

[1] 赵海宇. 大学生短视频过度使用问卷的编制及应用[D]: [硕士学位论文]. 贵阳: 贵州师范大学, 2024.

[2] Kroese, F.M., Evers, C., Adriaanse, M.A. and de Ridder, D.T. (2016) Bedtime Procrastination: A Self-Regulation Perspective on Sleep Insufficiency in the General Population. *Journal of Health Psychology*, **21**, 853-862. https://doi.org/10.1177/1359105314540014

[3] 胡伟, 蒋一鹤, 王琼, 等. 短视频社交媒体依赖与大学生睡眠障碍的关系: 夜间社交媒体使用的中介作用及性别差异[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(1): 46-50.

[4] 田维钢, 张仕成. 唤醒、扩散、共振: 短视频负面情绪传播机制研究[J]. 新闻与写作, 2021(8): 33-40.

[5] 魏秀卓. 抖音等短视频对大学生学习生活的影响研究[J]. 电子元器件与信息技术, 2022, 6(1): 82-84.

[6] Guo, J., Meng, D., Ma, X., Zhu, L., Yang, L. and Mu, L. (2020) The Impact of Bedtime Procrastination on Depression Symptoms in Chinese Medical Students. *Sleep and Breathing*, **24**, 1247-1255. https://doi.org/10.1007/s11325-020-02079-0

[7] 尚宁. 高强度间歇与中强度持续有氧运动对大学生就寝拖延行为的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津体育学院, 2022.

[8] 崔爱琳, 张珊珊, 张靖淇. 短视频过度使用对大学生睡眠质量的影响: 一个有调节的中介模型[J]. 教育生物学杂志, 2025, 13(3): 186-191.

[9] 王赞霖, 韩虓. 算法推荐对用户短视频成瘾的影响及优化策略——以 TikTok 平台为例[J]. 传媒论坛, 2025, 8(5): 10-12.

[10] Pennington, B.F. and Ozonoff, S. (1996) Executive Functions and Developmental Psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, **37**, 51-87. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1996.tb01380.x

[11] Miyake, A., Friedman, N.P., Emerson, M.J., Witzki, A.H., Howerter, A. and Wager, T.D. (2000) The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex "Frontal Lobe" Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*, **41**, 49-100. https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734

[12] 蔡新健, 高钰琳. 广东省 2 所高校在校护生就寝时间拖延现状及影响因素分析[J]. 职业与健康, 2022, 38(10): 1393-1398.

[13] 吴彩云, 刘雪婷, 刘金昕. 大学生短视频使用强度对睡眠质量的影响——孤独感错失焦虑的中介作用[J]. 西部学刊, 2023(22): 115-118.

[14] 李天健, 李雪, 王秋文, 等. 高职护生午睡习惯、睡眠质量和白天过度嗜睡的现状调查[J]. 现代职业教育, 2020(28): 46-47.

[15] 张一帆, 宋娇, 杨丽蓉, 等. 大学生压力知觉和睡眠拖延的日记法研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2024, 38(12): 1095-1101.