

背景：就寢拖延 (bedtime procrastination) 是指在無外在干擾下，個體主動延遲預定就寢時間的行為，主要發生於上床前的決策與活動轉換階段。此行為會壓縮睡眠時間，增加睡眠不足與日間功能受損的風險。雖然過往研究指出睡眠剝奪會影響情緒調節功能，但就寢拖延與隔日起床情緒的直接關聯仍缺乏一致證據。過去研究多採單次問卷評測探討個體間差異，較少考量就寢拖延的每日波動 (個體內變異)，難以釐清「當某人比平常更拖延就寢時，當晚睡眠與隔日情緒是否隨之改變」。因此，本研究以大學生為對象，探討每日就寢拖延與睡眠總時長、隔日起床情緒價性及激發程度的關聯，並進一步區分個體內與個體間效果，以評估就寢拖延作為臨床監測與行為介入目標的可能性。

方法：本研究納入 107 名大學生，研究工具包括就寢拖延量表 (Bedtime Procrastination Scale, BPS)、情緒自評量表 (Self-Assessment Manikin, SAM) 之情緒價性與激發程度分量表，以及每日睡眠日誌。每日就寢拖延時間以實際就寢時間相較於原定就寢時間的延後分鐘數計算。首先以簡單線性迴歸分析個人平均就寢拖延時間對平均起床情緒價性與激發程度的解釋力；再以多層次線性模型將每日就寢拖延區分為個體內效果與個體間效果，分別檢驗：(1) 個體特定晚比自己平常更晚就寢時，睡眠及隔日起床情緒是否改變；以及 (2) 平均就寢拖延程度較高者，是否具有較短的睡眠時間或較不佳的起床情緒。

結果：本研究發現，平均就寢拖延可顯著解釋平均起床情緒價性的差異 ($R = .25$, $p = .009$)，但對平均起床情緒激發程度不具顯著解釋力 ($R = .01$, $p = .915$)。多層次模型顯示，就寢拖延與睡眠總時長在個體內 ($b = -0.44$) 及個體間 ($b = -0.59$) 皆呈顯著負向關聯；就寢拖延與隔日起床情緒價性在個體內與個體間均未達顯著關聯；就寢拖延與隔日起床情緒激發程度在個體內與個體間亦未達顯著關聯。

結論：

本研究證實大學生就寢拖延與睡眠時長縮短具穩定關聯。無論是「某夜比平常更拖延 (個體內)」或「習慣性拖延者 (個體間)」，其睡眠總時長皆顯著較短。此結果支持將就寢拖延視為睡眠不足評估中可辨識且可改變的行為目標。然而，就寢拖延與隔日起床情緒的每日及整體效果均未達顯著，顯示單夜拖延未必直接決定隔日情緒。起床情緒可能更受睡眠品質、睡前情緒、當日壓力和預期活動等多元因素交織影響。建議延長追蹤期，納入數位媒體使用、日常壓力與睡眠品質等共變項，並進一步檢驗「睡眠總時長」是否為就寢拖延影響日間功能之中介機制。

中文題目： 探討就寢拖延與睡眠總時長及隔日起床情緒之關聯

作者： 葉芷妤¹ 林冠秀¹、詹雅雯^{1*}

服務單位： ¹中原大學心理學系