

# 重庆大学生睡眠现状及相关影响因素调查

李鸿廷

(重庆师范大学 教育科学学院 重庆 401331)

**[摘要]**本研究旨在调查重庆各高校大学生睡眠现状,探讨与睡眠质量相关的因素,为大学生拥有良好睡眠质量给出针对性的建议。通过匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)对382名重庆市各高校在校大学生进行了问卷调查,使用SPSS17.0进行数据分析。得出结论:重庆大学生睡眠质量与个人情绪关系较大,焦虑程度与睡眠质量的负相关程度尤其明显。

**[关键词]**睡眠影响因素;睡眠质量;重庆大学生

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.011

## 1 引言

睡眠是人类基本生理需要,帮助机体的能量保存和神经系统的恢复<sup>[1]</sup>。充足且良好的睡眠能促进机体新陈代谢,有利于记忆的保持与巩固,是保障人体健康、体力充沛、有效地进行学习和工作的基础<sup>[2]</sup>。睡眠不足将导致注意力低下,记忆力衰退,情绪不稳定,自控力降低等问题<sup>[3]</sup>。大学生是国家的栋梁、未来发展的主要动力,良好睡眠质量对大学生群体身心发展尤其重要。

研究发现,大学生睡眠质量不容乐观,有26.51%的新生睡眠质量较差、39.30%的新生睡眠质量一般<sup>[4]</sup>;睡眠质量较好占整体的37.6%,睡眠质量中等占整体的38.0%,而存在明显的睡眠障碍占整体的24.4%<sup>[5]</sup>。睡眠质量与入睡时间、睡眠环境、学习压力、就业压力、人际关系、健康状况、情感状况等相关<sup>[6,7]</sup>。男生的睡眠情况普遍优于女生、体育类学生的睡眠情况较好于非体育类学生,大学生自选影响其睡眠的因素列前三位的是学习困难、环境因素和睡前习惯<sup>[8]</sup>。

本研究使用刘贤臣等人改编后的匹兹堡睡眠质量指数进行睡眠质量自评和睡眠相关因素的调查,探讨与睡眠相关的因素,提醒学子摒弃不良影响、保障良好睡眠、保持健康生活状态。针对重庆大学、重庆师范大学和重庆医科大学等高校大学生,发放问卷400份,回收有效问卷382份,有效率95.5%。

## 2 结果与分析

### 2.1 重庆大学生睡眠现状调查结果

调查得重庆大学生PSQI各维度得分及PSQI总分情况见表1:

表1 重庆大学生PSQI评分的描述性统计M(SD)

	M(SD)		M(SD)
睡眠质量	1.05(0.68)	睡眠效率	0.29(0.64)
入睡时间	1.06(0.97)	睡眠障碍	0.72(0.51)
睡眠时间	0.58(0.58)	催眠药物	0.09(0.42)
总分	5.22(2.61)	日间功能	1.45(0.93)

根据PSQI总分进行睡眠质量等级评价,得到结果如表2:

表2 重庆大学生睡眠质量评价等级分布情况(N=382)

评价等级	人数	百分比(%)
睡眠质量很好	216	56.54
睡眠质量还行	153	40.05
睡眠质量一般	13	3.40
睡眠质量很差	0	0

重庆大学生普遍拥有较好的睡眠质量,PSQI平均分为5.22,处于“睡眠质量还行”水平;“睡眠质量很好”的人占总调查人数的56.54%;“睡眠质量还行”的人占总调查人数的40.05%。

睡眠质量评分情况在性别上存在显著差异,男生睡眠质量低于女生;在是否晚上十一点前入睡上存在显著差异,不在晚上十一点前入睡的人比在晚上十一点前入睡的人得分更高。

### 2.3 重庆大学生睡眠影响因素调查结果

计算30项睡眠影响因素评分的平均数和标准差,按平均数由低到高对睡眠影响因素进行排序得表4:

表3 重庆大学生PSQI总分在性别上的差异检验M(SD)

项目	类别	M(SD)	t/F	LSD
性别	男(113)	5.66(2.71)	2.718*	
	女(269)	5.03(2.55)		
晚上十一点前入睡	完全不符合1(154)	5.44(2.63)	4.382*	123>45
	基本不符合2(150)	5.29(2.52)		
	不确定3(40)	5.55(2.56)		
	基本符合4(32)	3.94(2.55)		
	完全符合5(6)	2.33(2.07)		

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ ,下同

表4 重庆大学生睡眠影响因素描述统计M (SD)

消极影响项	M (SD)	积极影响项	M (SD)
焦虑情绪	2.39 (0.89)	清新的空气	3.46 (0.81)
睡前玩游戏	2.46 (0.94)	整洁的生活环境	3.48 (0.81)
考试任务	2.52 (0.85)	保持心情愉悦	3.53 (0.90)
生病	2.60 (0.93)	积极乐观的生活态度	3.56 (0.90)
睡前看小说	2.62 (0.84)	安静的生活环境	3.62 (0.93)

生病、与家人关系融洽、积极乐观的生活态度的评分在性别上有显著差异,男生睡眠质量受生病的消极影响高于女生,女生睡眠质量受与家人关系融洽和积极乐观的生活态度的积极影响高于男生。具体结果见表5:

表5 重庆大学生睡眠影响因素评分在性别上的差异检验M (SD)

影响因素	性别		t	p
	男 (n=113)	女 (n=269)		
生病	2.44 (0.95)	2.67 (0.91)	-2.161	.031
与家人关系融洽	3.04 (0.80)	3.32 (0.76)	-3.232	.001
积极乐观的生活态度	3.40 (0.92)	3.63 (0.89)	-2.325	.021

睡眠质量评分与焦虑情绪、考试任务、生活费不足及加入学生会、社团等组织呈负相关:

表6 重庆大学生PSQI与睡眠影响因素的相关 $r_r$

	PSQI		PSQI
焦虑情绪	-.126*	生活费不足	-.124*
考试任务	-.104*	加入学生会、社团等组织	-.156**
学习成绩	-.120*		

### 3 讨论

#### 3.1 重庆大学生睡眠现状

睡眠总体较好,PSQI平均分为5.22,没有“睡眠质量很差”同学。对比已有研究的差异,可能是(1)已有研究多针对经济繁荣城市,生活节奏较快、生活压力较大,学生易产生焦虑情绪,导致睡眠质量下降;(2)本研究采用滚雪球取样方式收集数据,对象来自同一区域、生活习惯相似、所受压力程度相似,样本多为睡眠质量较好的人群。

学生入睡时间总体较晚,多数学生自制力较差、无睡眠计划:仅9.95%的同学能基本或完全做到晚上十一点前入睡,79.58%的同学基本或完全是在晚上十一点后入睡。学生普遍乐于熬夜,可能是大学生生活压力普遍较小、生活自由,有慵懒、贪玩个性,晚上玩游戏、刷视频,白天睡觉。

#### 3.2 重庆大学生睡眠影响因素

男生睡眠质量易受生理因素的影响,而女生睡眠质量易受心理因素的影响。结合学生自评的各因素影响程度,为避免消极影响因素的负面影响、促进积极影响因素的正面影响,应做到(1)有良好的睡眠习惯,睡前远离手机等电子设备;(2)保持良好的心情状态和积极乐观的生活态度,淡然对待生活中的压力,避免焦虑情绪的影响;(3)选择安静、

整洁、空气清新的环境生活;(4)锻炼身体,保持身体健康。

学生睡眠质量与焦虑情绪、考试任务、生活费不足、学习成绩及加入学生会、社团等组织有显著的负相关。这些因素均可能带来焦虑情绪,睡眠质量优劣程度与个人焦虑程度有关,个人情绪状态影响个人看待事物的积极或消极程度将影响睡眠质量,应心平气和对待生活、减少焦虑情绪的产生或将拥有更好的睡眠质量。

### 4 结论

(1)重庆大学生总体睡眠质量较好,96.59%处于“睡眠质量很好”或“睡眠质量还行”水平,但普遍入睡较晚、起床较晚。

(2)积极影响评分最高的五个因素为安静的生活环境、积极乐观的生活态度、保持心情愉悦、整洁的生活环境和清新的空气,消极影响评分最高的五个因素为焦虑情绪、睡前玩游戏、考试任务、生病和睡前看小说。

(3)重庆大学生睡眠质量评分与焦虑情绪、考试任务、生活费不足及加入学生会、社团等组织呈显著负相关,与睡眠影响因素总评分呈显著负相关。

### 参考文献

[1]盛小添,刘籽含,张西超,等.睡眠与工作:相互作用机制[J].心理科学进展,2018,26(10):1844-1856.

[2]钟文婷.大学生睡眠状况研究常用工具及其使用情况[J].国外医学(医学地理分册),2015,36(1):55-61.

[3]李艾霖.睡眠不足对大学生学习能力的影响[J].教育教法探讨与实践,2018(1):233-234.

[4]张兴.泰安市某高校2016级新生睡眠质量现状调查[J].中国预防医学杂志,2018,19(4):262-265.

[5]许顺游.大学生睡眠状况及其影响因素研究——以广东省5所地方本科院校为例[J].高师理科学刊,2018,38(3):24-29.

[6]张妍婷,宋臻敏,孔繁智.宁夏两所高校大学生睡眠质量现状调查及影响因素分析[J].宁夏医科大学学报,2017,39(2):159-182.

[7]王慧慧,赵胜林.大学生睡眠质量及其影响因素的调查[J].世界最新医学信息文摘,2017,17(18):166.

[8]王靖.大学生睡眠状况与影响因素分析研究[J].公共卫生与预防医学,2012,23(1):56-58.

#### 作者简介:

李鸿廷(1996.09-),女,汉,重庆涪陵人,重庆师范大学教育科学学院2019级应用心理学硕士研究生,主要研究方向为应用心理。