

高职学生睡眠质量影响因素探究

马亚妮

(四川城市职业学院 四川 成都 610101)

【摘要】睡眠是影响高职生身心健康的重要指标,为提高高职生的睡眠质量和心理健康水平,本文将对影响高职生睡眠的因素进行总结,帮助高职生养成良好的睡眠习惯,拥有良好的睡眠质量。

【关键词】高职学生;睡眠质量;影响因素

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.027

睡眠质量是衡量睡眠时间、入睡速度、深度睡眠程度等综合评价指标^[1]。良好的睡眠是保证人们顺利进行各种工作和学习的前提。睡眠质量和躯体表现、心理健康,尤其是焦虑、抑郁等情绪具有密切的关联。

高职教育作为我国教育体系的重要组成部分,在国家经济社会发展的作用日益突出。然而多项研究发现高职院校大学生的睡眠质量不容乐观。罗芸对1458名高职生的睡眠质量调查发现,高职生平均睡眠时间为7.51小时,基本能满足基本能保证其生理需求,但高职医学生睡眠质量不太理想,有18%的大学生有睡眠质量^[2]。李俊研究发现有焦虑症状、有抑郁症状的高职大学生睡眠质量问题的检出率分别为40.4%和32.0%,显著高于无焦虑、无抑郁症状的大学生^[3]。

影响睡眠的人口学因素:

从性别来说,研究者普遍发现女生的睡眠质量显著低于男生^[2],这可能和男女生的运动差异有关,万良华等研究表明,在一定的范围内,人体的睡眠质量与日常生活中体育锻炼呈正相关^[4]。除此之外躯体因素,比如月经,起夜多等影响都会影响睡眠质量。

郭慰通过对某卫生职业学院调查发现大专生的睡眠质量比中专生差生,存在学历上的差异^[5]。罗芸则发现睡眠质量存在年级间的差异,大二学生睡眠质量问题发生率高于大一学生,这均与学生身体发育成长,以及面对的不同环境、压力有极大的关系^[2]。

其他因素的影响:

罗芸发现宵夜、远离家人、抑郁程度是预测与解释高职生睡眠问题的重要预测变量^[2],李俊认为焦虑症状、抑郁症状与大学生睡眠质量问题关联的。也有研究发现不良情绪和睡眠是相互作用的关系,不良情绪会影响睡眠质量,同时睡眠不良也会进一步导致情绪恶化,陷入恶性循环^[3]。

当然还有研究发现有睡眠环境、睡前使用手机、家庭经济水平状况、室友关系是否融洽和夜间上厕所均对高职生睡眠质量有较大的影响,而家庭环境氛围、恋爱情况和午睡习惯则不影响睡眠质量。

睡眠质量会影响大学生的生理和心理健康,应引起相关部门的重视,以采取综合措施提高大学生的睡眠质量,保证他们的身心健康。因此提出以下建议:

1. 开展睡眠卫生指导。

很多学生对睡眠重视不够,不清楚良好睡眠对身心健康的重要性,学校应该积极开展教育,让学生意识到不良睡眠的负面影响,改变不利于睡眠的生活习惯和态度。很多学生都有睡前玩手机的习惯,应该通过教育让学生减少甚至不玩手机。同时有学生喜欢把手机放在手边,增加看手机的便捷性,为了提高睡眠质量,建议学生把手机远离床铺,减少手

机的可得性。同时睡前少吃零食或宵夜,尤其是刺激性的食物。临睡前少喝水,避免增加夜间上厕所的次数,减少对睡眠的影响。

2. 改善睡眠环境。

通过上面的研究结果,均可以发现一个好的睡眠环境十分必要,高职生是4-8人一个寝室,是一个集体生活的地方,睡眠好不好,宿舍起到一定的作用。不同专业,不同作息习惯对建立良好的睡眠环境都提出了挑战。多数同学提到在睡眠时间被寝室室友打扰,入睡困难,更加焦虑和烦躁,甚至产生寝室矛盾。

一个好的宿舍环境需要学校的规章制度来保证,学校要通过有效的管理促进学生养成良好的作息习惯。同时加强学生的素质培养,不在宿舍喧哗打扰,不影响其他人的睡眠,通过谈话或者引导,让学生学会尊重他人和自己的生活习惯,共同商讨双方可接受的方法和策略,创建安静、舒适的睡眠环境。

3. 开展心理健康教育

研究发现,抑郁和焦虑情绪和睡眠质量存在密切关联。减少或降低抑郁、焦虑水平可以提高学生睡眠质量。高职学生大多处在16-20岁,自我认知不清晰,理想自我和现实自我冲突较多,情绪调节能力较弱,很容易受外界的影响,受挫经历多,学习习惯和学习态度较差,使得他们的心理健康水平相对较低。

提高高职生的心理健康水平,需要提高多层次,多种类的方式方法。首先在全校范围内开展心理健康课程教育,普及心理健康相关知识。辅导员在平时的生活中关心学生的日常状态,及时做好谈心谈话,了解学生的动态。对于有心理问题的学生,学生心理健康中心及时做好咨询和干预,帮学生走出压力和困境。

参考文献

[1] 阎俊,徐磊,司夏樱,王昕,岳秀宁,阎立新.大学生睡眠质量、抑郁、焦虑现状调查研究[J].甘肃医药,2017,36(07):556-559.

[2] 罗芸,王重建.河南某高校医学大专生睡眠质量现状及其影响因素[J].河南医学研究,2018,27(16):2895-2897.

[3] 李俊.高职大学生睡眠质量及其影响因素研究[D].安徽医科大学,2013.

[4] 万良华,刘丽,张崇林,刘绍生.江西高校体育专业与非体育专业学生睡眠状况的比较研究[J].井冈山学院学报,2008(04):51-53.

[5] 郭慰.某卫生职业学院学生睡眠质量情况及影响因素调查研究[D].山东大学,2016.