

西藏某高校大学生睡眠障碍状况调查

周歧国¹ 王茉燕²

1. 西藏拉萨市当雄县卫健委; 2. 民航西藏自治区管理局急救中心

[摘要] 目的了解大学生睡眠障碍的基本情况及其诱发因素, 为改善大学生睡眠状况, 制订心理健康策提供科学依据。方法采用整群抽样法选取313名大学生为调查对象, 以匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)量表为工具评定大学生睡眠障碍情况。结果大学生的PSQI总均分为 6.48 ± 3.342 , 睡眠功能障碍发生率为17.7%; 不同性别、来源地、家庭收入和文理工科大学生的睡眠障碍情况差异没有显著意义; 睡眠质量的好坏主要受家庭环境、人际关系和有无不良生活习惯的影响。结论, 睡眠障碍的发生除了与其自身的身体状况有关之外, 还在很大程度上与大学生的家庭环境、人际关系、不良习惯有密切的相关, 大学生睡眠障碍应引起重视, 相关部门可考虑采取综合措施改善大学生的睡眠问题, 以保证他们的身心健康。

[关键词] 睡眠障碍; 学生健康; 影响因素

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.004

前言

目前, 大学生普遍面临着学业繁重、就业竞争和人际关系等方面的心理压力, 许多人不能很好地安排作息时间, 以至于造成严重的睡眠不良问题^[1]。有调查报告指出, 大学生中存在睡眠质量问题的比率在13.93%~37.24%之间。本研究的目的旨在了解当前西藏大学生睡眠障碍问题的基本状况, 分析影响西藏大学生睡眠质量的相关因素, 为提高西藏大学生睡眠质量, 以更好地促进其身心健康发展提供科学的依据。

1 对象和方法

1.1 对象 根据整群抽样法的原则, 以西藏地区某综合性大学四年制本科生为研究对象, 选取大学生320名进行问卷调查, 共收回有效问卷300份。其中, 男生184人, 女生116人; 文科学生201人, 理科学生112人; 大一学生159人, 大二学生82人, 大三学生42人, 大四学生17人; 被试年龄范围在18~26岁之间。

1.2 调查方法 包括两部分: 第1部分采用匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)量表^[3]评价大学生的睡眠质量。PSQI由19个自评条目和5个他评条目构成, 其中第19个自评条目和5个他评条目不参与计分, 即参与计分的为18个自评条目。18个自评条目由睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物应用和对日间功能的影响7个成分组成, 每个成分按0~3等级计分, 累积各成分的得分为PSQI总分, 总分范围为0~21分, 以PSQI总分为判定睡眠质量问题的标准, 得分越高表示睡眠质量越差, PSQI总分高于7分作为睡眠功能障碍的判定标准,^[4]。第2部分相关影响因素表。包括睡前行为、睡眠障碍原因、对待睡眠质

量的态度及体育锻炼情况等10题。

2 影响大学生睡眠质量的相关因素的调查结果分析

2.1 大学生个人基本情况对睡眠的影响

以匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)总分作为大学生睡眠质量的指标, 分别将大学生划分成不同的群体进行比较, 详见表4。研究结果发现: 孤儿的学生($n=7$) PSQI总均分为 8.143 ± 3.288 , 单亲学生($n=116$), PSQI总均分为 6.93 ± 3.336 独生子女学生($n=45$) PSQI总均分为 3.51 ± 6.402 , 其他学生($n=220$) PSQI总均分为 6.22 ± 3.225 , 差异有显著意义($F=3.759, P<0.05$), 对待睡眠的态度对睡眠时间的得分有极显著的差异($F=4.493, P<0.01$); 而锻炼身体情况对入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍均具有显著差异; 其中睡眠障碍中从不锻炼为 1.61 ± 0.995 , 偶尔锻炼为 1.31 ± 0.928 , 经常锻炼为 1.32 ± 1.007 其情况不同其得分不全相同($F=3.269, P<0.05$)。PSQI各维度的得分在毕业去向、家庭文化背景、家庭收入、亚睡眠状况的比较上均没有明显的差异。

2.2 睡前行为习惯对学生睡眠的影响 睡觉前是否看书对睡眠质量的影响有显著意义($t=2.081, P<0.05$), 而玩手机对其影响更为显著($t=3.126, P<0.05$); 玩手机的入睡时间显著长于不玩手机的学生($t=1.965, P<0.05$), 看电影的学生与不看电影的学生睡眠时间长短有显著差异($F=3.759, P<0.05$); 玩游戏有否在睡眠障碍上差异有显著意义($t=1.965, P<0.05$); PSQI各维度的得分在是否打牌、聊天和上床立刻睡觉的比较上均没有明显的差异。

2.3 大学生生活与身心状况对睡眠质量的影响

大学生个人基本情况PSQI各维度的得分比较 ($n=300, F$ 检验)

项目	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能	PSQI总分
孤儿单亲独生	0.902	0.310	2.495	1.494	0.511	10.069**	0.787	3.759*
毕业去向	0.740	0.080	0.610	0.278	1.425	0.476	0.492	0.578
家庭文化背景	2.936	1.950	0.586	2.135	0.679	2.342	0.740	0.799
家庭收入	0.207	0.768	1.536	0.245	1.789	0.115	0.307	0.130
性格	0.547	1.030	0.432	1.230	1.496	1.223	1.255	0.349
怎样起床	0.558	0.141	0.255	1.234	1.041	2.738*	3.342*	1.978
面对失眠态度	0.171	0.560	4.493**	2.533	1.616	2.536	1.334	2.382
亚睡眠状况	1.581	1.899	1.234	0.486	1.636	0.201	0.377	2.533
锻炼身体	1.587	3.741*	2.916*	5.209*	3.269*	2.406	0.959	6.282

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

表5 不同睡前行为习惯学生的PSQI各维度的得分比较 (n=300, F检验)

项目	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能	PISQ总分
打牌 聊天	0.759 1.683	0.794 0.994	0.979 1.216	0.461 1.261	0.155 1.315	1.251 0.431	0.850 0.560	0.489 0.347
看电影 玩游戏	1.938 0.131	1.327 0.419	2.223* 0.787	1.204 0.765	0.839 2.522*	0.437 4.171**	0.094 1.577	0.893 0.689
看书	2.081*	0.957	1.475	0.967	1.824	2.321*	0.810	0.216
玩手机	3.126**	1.965*	1.191	1.304	1.353	1.188	1.889	0.330
立刻睡觉	1.750	1.604	3.239	1.406	0.976	1.053	2.277	1.200
其他	0.081	0.110	0.001	0.161	0.330	0.293	0.024	0.231

注: *P<0.05, **P<0.01

表6 大学生生活、人际等与睡眠质量的相关系数 (n=300, t检验)

项目	睡眠很好	睡眠中等	睡眠较差	睡眠很差	t值	P值
家庭环境	1.902±0.299	1.876±0.331	1.854±0.357	1.200±0.447	7.613**	0.000
人际关系	1.828±0.378	1.7170.453	1.646±0.483	1.200±0.447	5.463**	0.001
繁重的学习	1.664±0.474	1.708±0.457	1.708±0.459	1.600±0.548	0.275	0.844
严峻的就业	1.903±0.297	1.823±0.383	1.833±0.377	2.000±0.000	1.503	0.214
社会竞争	1.881±0.325	1.832±0.376	2.292±2.924	1.800±0.447	1.773	0.152
恋爱因素	1.896±0.307	1.841±0.368	1.792±0.410	1.800±0.447	1.220	0.303
考试因素	1.784±0.413	1.752±0.434	1.667±0.476	2.000±0.000	1.421	0.237
宿舍环境	1.746±0.437	1.681±0.468	1.646±0.483	2.000±0.000	1.437	0.232
其他	1.739±0.441	1.726±0.448	1.771±0.425	2.000±0.000	0.701	0.552

注: *P<0.05, **P<0.01

本次调查还考察了大学生家庭环境、人际关系、学习等对睡眠情况的影响。从表5的结果可以发现,与匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)总分显著相关的因素包括大学生的家庭环境、人际关系状况和生活习惯(P<0.01),而与其严峻的就业、激烈的社会竞争、恋爱因素、其他、宿舍环境因素、考试因素相关无显著意义(P>0.05)。

3 讨论

大学生往往同时面临着学业任务、人际关系、恋爱问题、就业压力、经济状况等方方面面的问题,这些都是引发睡眠障碍的诱因。本次调查发现,西藏该大学生睡眠障碍的发生率为17.7%。同时睡眠障碍的发生也与不同地区的生活方式和作息时间与有密切联系。本次调查发现区内与区外大学生在PSQI及睡眠质量上区别显著,区外的睡眠状况要差于区内学生,区外比区内的实际睡眠时间更短,但入睡时间、睡眠效率、睡眠障碍、在日间功能上差异不明显。经常参加体育锻炼的大学生和没有不良睡眠习惯的大学生睡眠质量优于不经常参加体育锻炼和有不良睡眠习惯的大学生。有些专业课程紧,学习任务重,需花费大量的精力应付各科考试,面对生理、心理、社会等各方面的刺激与压力,易引起睡眠状态异常。因此,工学类和艺术类学生PSQI总分明显高于其他学院。最后,本研究还分析了大学生家庭环境、人际关系、睡前不良习惯与睡眠质量的关系。睡觉前看书对睡眠质量有影响,而玩手机对其影响更为显著,玩手机的学生入睡时间显著长于不玩手机的学生,看电影的学生与不看电影的学生睡眠时间长短有显著差异,玩游戏的同学比不玩游戏同学更易出现睡眠障碍。结果发现大学生的家庭环境、人际关系、不良习惯与其睡眠质量有密切的相关,而

家庭经济状况与睡眠质量的相关不显著。由此可见,大学生睡眠障碍的发生除了与其自身因素有关之外,还在很大程度上取决于周边的人际环境和个人生活习惯。这也提示我们可以通过改变大学生对睡眠的错误认知,形成合理的生活作息规律,建立良好的社会支持系统等途径来改善大学生的睡眠质量,以提高其身心健康水平。

参考文献

- [1]刘贤臣,唐茂芹,胡蕾.学生睡眠质量及其相关因素[J].中国心理卫生杂志,2007,8(4):148-150.
- [2]曾林娜.大学生睡眠质量及相关因素的研究[J].中国校医,2008,14(2):98-99.
- [3]汪向东.心理卫生评定量表手册[J].中国心理卫生杂志社,2003,12(增订版):375-378.
- [4]刘贤臣,唐茂芹,胡蕾,等.匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究[J].中华精神科杂志,2007,5(2):103-105.
- [5]曾林娜.大学生睡眠质量及相关因素的研究[J].中国校医,2000,14(2):98-99.
- [6]王玲,叶明志,陶炯,等.生活事件、应付方式对医学生睡眠质量的影响[J].中国校医,2002,16(1):13-15.
- [7]王文娟,马绍斌,范存欣,等.广州大学生睡眠质量及其影响因素分析[J].中国学校卫生,2007,26(6):470-471.
- [8]刘海燕,贾璐安,崔迪,罗婷,荣娜,雷松岭.贵阳市大学生睡眠质量及影响因素分析[J].中国公共卫生.2011(11)