

大学生睡眠质量研究综述

王斯佳

广东白云学院，广东省，510450；

摘要:研究表明睡眠问题已经成为影响我国大学生身心健康的主要因素之一，拥有良好的睡眠质量，才能身心健康。本文综述了国内学者们对大学生睡眠质量影响因素及其干预方式的研究，希望能为今后大学生睡眠质量研究领域提供支持。从总体来说，现有的研究缺少对影响大学生睡眠质量的生理因素研究、睡眠质量干预方式较单一且缺乏追踪研究等。

关键词:大学生；睡眠质量；综述

DOI:10.69979/3029-2808.24.4.052

引言

睡眠占据了人类有三分之一的时间，睡眠质量会影响人的身体和心理健康。研究发现，我国大学生失眠率约 12.92%~52.84%，并且睡眠障碍的发生率有逐年上升的趋势^[1]，侯雅文等人发现有睡眠障碍的大学生数量高达 68.30%^[2]，目前睡眠问题已经是影响大学生心理行为健康和功能问题之一^[4]。本文通过对影响大学生睡眠质量的因素和干预方式的阐述，希望能为今后大学生睡眠质量研究领域提供支持。

1 影响大学生睡眠质量的主要因素

1.1 孤独感、焦虑、抑郁等心理因素

国内多项研究表明存在影响大学生睡眠质量的心理因素，包括危险因素和保护因素。柏杨在对各省内多所高校的大一至大三中 1735 位的大学生的调研研究表明，孤独感会降低大学生睡眠质量、产生睡眠障碍，且相较于女大学生，男大学生的孤独感更易罹患睡眠障碍^[3]。杨婉秋等人对云南省内高校新生的研究中证实，抑郁、焦虑可以预测大学生的睡眠质量，抑郁和焦虑症状更严重的学生，其睡眠质量越更差^[5]。侯威威等人发现在单亲大学生群体中，创伤后应激障碍症状和精神病性体验会增加睡眠质量问题的风险^[6]。此外，大学生采用不同的应对方式、情绪智力的高低都会对睡眠质量产生影响，消极应对是睡眠质量的危险因素；积极应对、情绪智力是睡眠质量的保护因素^[7]。

1.2 手机、网络以及社交媒体的依赖

当前手机、网络、社交媒体等通讯工具日益发达，有研究发现大学生作为使用的主要群体，频繁使用手机、

网络以及社交媒体等通讯工具造成大学生睡眠质量下降，引发睡眠障碍。周琳等人的研究表明，大学生手机依赖程度是睡眠质量的预测因素，手机成瘾越严重，睡眠质量越差^[8]。师先锋和裴磊磊通过对国内 11 项大学生手机使用情况对睡眠质量的影响研究的分析发现，手机成瘾会对大学生的睡眠质量，包括主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍等均有不良作用^[9]。张斌等人认为手机依赖强度越高，个体越容易产生反刍思维，以致影响大学生的睡眠状况^[10]。

除了手机的过度使用外，网络成瘾、社交媒体的过度使用同样对大学生睡眠质量存在不良影响。杨永涛等人通过对河北省某高校 3 个月的研究，显示网络成瘾是在校大学生睡眠质量低的危险因素，网络成瘾的大学生有明显的睡眠质量低问题^[11]。随后季文平等人的研究也证实了网络成瘾确实对大学生失眠有直接预测作用^[12]。胡伟等人发现短视频社交媒体和夜间社交媒体的使用，可以导致大学生睡眠障碍^[13]。研究证明，越有社交媒体依赖倾向的大学生，可能会因为持续不断地使用社交媒体影响自身睡眠，如果长时间不使用社交媒体，就会增加焦虑^[14,15]、抑郁^[16]情绪，导致睡眠障碍越严重。

1.3 网络欺凌、人际关系等社会因素

石绪亮等人的研究证实网络受欺凌会导致大学生睡眠障碍，陈妮娅和王栋的研究也表明了遭受网络受欺负频次越多，大学生睡眠障碍越严重^[17,18]。王玉珠等人对在校大学生的调查中发现，大学生睡眠障碍情况受人际关系的影响^[19]。周歧国和王荣燕的研究也表明，睡眠障碍的发生在很大程度上与大学生的家庭环境、人际关系、不良习惯有关^[20]。

2 大学生睡眠质量的干预方式

2.1 心理疗法

为了改善大学生睡眠情况,提高睡眠质量,常用的心理疗法是认知与行为治疗和正念减压法。研究证实,认知与行为干预均能提高大学生睡眠质量^[21],短期内行为干预的效果要优于认知干预^[22]。鲁俊华等人采用正念减压疗法对医学生的睡眠质量进行干预,结果表明医学生的睡眠质量得到了有效改善^[23]。

2.2 运动疗法

国内外研究表明,利用体育锻炼干预可以有效改善睡眠障碍大学生的睡眠质量^[24-26],也可以利用微信平台协同干预^[27]。弓宇婧等人通过对女大学生实施8周的有氧运动与瑜伽训练结合干预,发现女大学生睡眠质量得到了显著改善^[28]。袁帅等人研究发现3种联合运动均可提高大学生睡眠质量,其中有氧联合身心运动对主观睡眠质量的改善明显,抗阻联合身心运动对客观睡眠质量的改善明显^[29]。

2.3 其他疗法

孙蓓婕等人为了评估传统中药合香、中药复配精油、单方薰衣草精油能否改善大学生睡眠质量,通过干预研究证实3种芳香都对大学生睡眠质量有所改善,其中薰衣草精油对入睡时间改善效果显著,中药复配精油对于睡眠时间有显著的改善效果^[30]。余恬湉等人利用睡眠类APP联合社交媒体开展助眠服务及睡眠健康知识宣教干预,发现能显著提高大学生的睡眠质量^[31]。

3. 不足与展望

以往的研究对大学生睡眠质量的影响因素进行了大量的调查研究,也对提高大学生睡眠质量进行了干预研究,但也存在着一些不足。一是缺少对于影响大学生睡眠质量的生理因素的研究,大学生睡眠质量受多种因素影响,需重视各种不同影响因素的研究。二是对于大学生睡眠质量的干预方式较单一且缺乏追踪研究,多数干预方式集中于运动疗法,而心理疗法和其他疗法的研究较少,缺少多种干预方式结合,并且较少在干预后进行干预效果的追踪研究。需重视不同干预方式对于睡眠质量的改善,结合多种干预方式且对干预效果进行追踪,以提升大学生的睡眠质量。因此,未来研究要考虑生理因素对大学生睡眠质量的影响,并结合不同干预方式对

其睡眠质量进行改善和效果追踪。

参考文献

- [1] 沈芳芳. 河南省某高职院校学生睡眠质量现状及日常护理措施[J]. 科教导刊-电子版(中旬), 2020(5): 76-77.
- [2] 侯雅文, 王微. 齐齐哈尔大学学生心理健康状况的调查分析[J]. 中国当代医药, 2023, 30(30): 160-163.
- [3] 柏杨. 孤独感、手机成瘾、睡眠障碍对大学生体育锻炼的影响: 一个有调节的链式中介模型[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(4): 467-474.
- [4] 叶绿, 王斌, 邱服冰. 大学生身体活动的心理行为健康和功能效果: 基于ICF的系统综述[J]. 中国康复理论与实践, 2023, 29(1): 38-47.
- [5] 杨婉秋, 沐炜, 章光洁, 等. 云南省大学新生抑郁焦虑与睡眠质量的相关研究[J]. 精神医学杂志, 2021, 34(2): 104-108.
- [6] 侯威威, 彭兴, 鲁小华, 等. 创伤后应激障碍症状对单亲家庭大学生睡眠质量的影响: 精神病性体验的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(7): 961-966.
- [7] 黄郁, 李娜, 简雁麒. 师范院校学生睡眠质量及影响因素分析[J]. 校园心理, 2024, 22(3): 221-227.
- [8] 周琳, 睢金露, 王成强. 大学生睡眠质量与手机依赖的关系研究[J]. 心理月刊, 2019, 14(18): 25-27.
- [9] 师先锋, 裴磊磊. 中国大学生手机使用行为对睡眠质量影响的Meta分析[J]. 中国药物与临床, 2019, 19(20): 3478-3481.
- [10] 张斌, 毛惠梨, 刘静, 等. 大学生手机依赖与睡眠质量的关系: 反刍思维的中介作用[J]. 教育生物学杂志, 2021, 9(3): 173-178.
- [11] 杨永涛, 崔禹, 崔伟, 等. 大学生网络使用与网络成瘾对睡眠质量的影响[J]. 精神医学杂志, 2019, 32(3): 174-178.
- [12] 季文平, 张鸿雁, 田英汉, 等. 安徽省医学院校大学生抑郁与网络成瘾及失眠的关联[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(8): 1174-1177, 1181.
- [13] 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.

- [14] 柳慧萍, 孙洪礼, 王汉卿. 大学生社交媒体依赖倾向对睡眠障碍的影响: 错失焦虑的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(4): 567 - 571.
- [15] 杨瑞聪, 陈端颖, 王雪英, 等. 大学生智能手机成瘾和睡眠障碍的关系: 焦虑的中介作用[J]. 心理学进展, 2022, 12(10): 3412 - 3418.
- [16] 欧子欣, 杨翠盈, 付彤, 等. 压力知觉、抑郁和焦虑在大学生手机成瘾与睡眠质量间的多重序列中介作用[J]. 职业与健康, 2023, 39(18): 2527 - 2532.
- [17] 石绪亮, 朱亚, 张耀倩, 等. 大学生网络受欺凌经历与自杀行为的关系: 睡眠障碍与抑郁症状的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(6): 1125 - 1129.
- [18] 陈妮娅, 王栋. 网络受欺负与睡眠障碍: 有调节的中介模型[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(1): 120 - 125.
- [19] 王玉珠, 林烁, 陈成鑫, 等. 生活事件、焦虑及抑郁情绪与大学生睡眠障碍的关系研究[J]. 卫生职业教育, 2020, 38(21): 115 - 118.
- [20] 周歧国, 王莱燕. 西藏某高校大学生睡眠障碍状况调查[J]. 文渊(高中版), 2021(9): 7 - 8.
- [21] 卢静芳, 李静茹, 葛方梅, 等. 患者视角下影响失眠认知行为治疗的治疗双方因素[J]. 中华精神科杂志, 2023, 56(6): 445 - 452.
- [22] 李婧, 陆璐. 认知与行为干预对大学生睡眠质量改善效果评估研究[J]. 时代人物, 2023(28): 52 - 54.
- [23] 鲁俊华, 关红军, 胡欣宇. 正念减压疗法对医学生心理健康状况及睡眠质量的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(11): 1705 - 1710.
- [24] 孔海军, 赵亚莉, 袁秋宝, 等. 体育锻炼对中国大学生睡眠质量及心境状态干预效果的Meta分析[J]. 体育研究与教育, 2019, 34(5): 85 - 91.
- [25] 黄小波. 不同类型身体活动对大学生睡眠障碍的干预研究[J]. 青少年体育, 2023(6): 64-65, 68.
- [26] 彭嘉颖, 曹泽云, 邓石峰, 等. 马王堆导引术对原发性睡眠障碍大学生睡眠质量的影响[J]. 中医药导报, 2022, 28(12): 119 - 122.
- [27] 赵婧怡, 赵玉杰, 周桐. 基于微信平台 and 体育锻炼协同干预对大学生心理健康及睡眠质量的影响[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(3): 448 - 450.
- [28] 弓宇婧, 张艺帆, 杨馨怡, 等. 运动对焦虑女大学生睡眠质量及负性情绪的干预效果[J]. 中国学校卫生, 2019, 40(4): 542 - 545.
- [29] 袁帅, 龚明俊, 哈建伟, 等. 3种联合运动方案对睡眠障碍大学生睡眠质量改善效果评价[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(2): 215 - 220.
- [30] 孙蓓婕, 王健英, 黄宸蔚, 等. 不同芳香中药产品对睡眠的影响初探[J]. 中外医疗, 2021, 40(18): 174-178, 191.
- [31] 余恬滢, 余西西, 甘琦婷, 等. 睡眠类APP联合其他新媒体睡眠宣教对大学生睡眠质量的影响[J]. 贵州医科大学学报, 2023, 48(10): 1180 - 1185.