

# 十堰市中学生睡眠质量现状及影响因素分析

刘媛媛<sup>1</sup>, 韩佳璐<sup>2</sup>, 扶长青<sup>1\*</sup>, 王爱雯<sup>2</sup>

<sup>1</sup>湖北医药学院大学生心理健康教育中心, 湖北 十堰

<sup>2</sup>湖北医药学院人文社会科学学院应用心理学系, 湖北 十堰

收稿日期: 2023年2月14日; 录用日期: 2023年3月14日; 发布日期: 2023年3月24日

## 摘要

目的: 调查分析湖北省十堰市中学生的睡眠现状及其影响因素, 为提高中学生睡眠质量提供实证依据。方法: 采用匹兹堡睡眠质量指数问卷(PSQI)、睡眠质量相关因素表、青少年生活事件量表, 对十堰市1108名中学生的睡眠状况进行调查。结果: 1) 十堰市中学生的PSQI得分为(6.38 ± 3.32)分, 睡眠问题的检出率为36.64%。2) 十堰市中学生睡眠质量的主要影响因素为睡眠习惯、担心睡眠、睡觉迟、生活事件总刺激量、睡前情绪、迟睡频率、年级、生活满意度、多梦与否、家庭关系、食欲情况、睡前上网或玩网络游戏、寄宿与否和午睡习惯。结论: 十堰市中学生睡眠障碍的检出率较高, 睡眠质量与多种因素有关, 应引起足够重视, 采取综合措施, 促进中学生身心健康发展。

## 关键词

中学生, 睡眠质量, 影响因素, 生活事件

# Investigation on Sleep Quality and Influencing Factors of Middle School Students in Shiyan City

Yuanyuan Liu<sup>1</sup>, Jialu Han<sup>2</sup>, Changqing Fu<sup>1\*</sup>, Aiwen Wang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mental Health Center of Hubei University of Medicine, Shiyan Hubei

<sup>2</sup>Department of Applied Psychology, School of Social Science, Hubei University of Medicine, Shiyan Hubei

Received: Feb. 14<sup>th</sup>, 2023; accepted: Mar. 14<sup>th</sup>, 2023; published: Mar. 24<sup>th</sup>, 2023

\*通讯作者。

文章引用: 刘媛媛, 韩佳璐, 扶长青, 王爱雯(2023). 十堰市中学生睡眠质量现状及影响因素分析. *心理学进展*, 13(3), 991-999. DOI: 10.12677/ap.2023.133119

## Abstract

**Objective:** To investigate sleep quality and its influence factors among middle school students in Shiyan city, in order to provide scientific basis for taking effective measures. **Method:** Pittsburgh sleep quality index, factors related to sleep quality scale, adolescent self-rating life events check list and a self-made questionnaire were used to recruit a total of 1108 middle school students in Shiyan city. **Results:** 1) The total PSQI score of middle school students in Shiyan city was ( $6.38 \pm 3.32$ ), the detection rate of sleep disorder was 36.64%. 2) The main influencing factors of sleep quality were sleep habits, worry about sleep, late going to bed, score of ASLEC, mood before going to bed, frequency of late going to bed, grade, life satisfaction, dream a lot or not, family relationship, appetite, Internet or online games before going to bed, boarding or not, and nap habits. **Conclusion:** The detection rate of sleep disorders among middle school students in Shiyan city is high, which should be paid enough attention to. In order to improve sleep quality, we should take comprehensive measures to promote their physical and mental health.

## Keywords

Middle School Student, Sleep Quality, Influence Factors, Life Event

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

睡眠是人类不可缺少的生理活动(夏薇等, 2009), 睡眠质量与个体的健康、生活满意度和情绪等都有紧密的联系(Zhou et al., 2012; Taylor et al., 2013; Chueh, Chang, & Yeh, 2018; 李玉华等, 2020), 睡眠问题会导致抑郁、非自杀性自伤行为等一系列不良结果(Bandel & Brausch, 2020)。2021年3月, 教育部印发的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》要求中学生每天睡眠时间应达到8~9小时。既往研究发现, 青少年睡眠时间严重不足, 睡眠障碍检出率偏高, 睡眠质量不容乐观(孙英, 王伟国, 2021; 毋瑞朋等, 2019; Matricciani, Olds, & Petkov, 2012)。因此, 本研究对湖北省十堰市中学生展开调查, 旨在探究中学生睡眠状况及其影响因素, 以期改善中学生睡眠质量提供实证依据。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

采用分层整群抽样法, 在湖北省十堰市3个区随机抽取重点中学、普通中学各1所共6所学校, 每所学校每个年级随机抽取1个班级, 共发放纸质问卷1300份, 回收有效问卷1108份, 有效回收率85.23%。其中, 男生581名, 女生527名; 初中生481名(初一154名、初二155名、初三172名), 高中生627名(高一170名、高二197名、高三260名); 寄宿生600名, 非寄宿生508名。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)

采用刘贤臣等人(1996)修订的匹兹堡睡眠质量指数量表, 该量表是青少年睡眠质量研究使用最广泛的

调查工具。量表共有 7 个成分、18 个自评条目，得分范围为 0~21 分。分数越高，表明睡眠质量越差。PSQI 总分  $\leq 7$  分为睡眠质量正常， $\geq 8$  分为存在睡眠障碍。在本研究中，该量表的  $\alpha$  系数为 0.727。

### 2.2.2. 青少年生活事件量表(ASLEC)

采用刘贤臣等(1997)修订的青少年生活事件量表，常用来评估青少年生活事件发生的频度和应激强度。量表共 27 个条目，包含 6 个因子：人际关系、健康适应、丧失、学习压力、受惩罚以及其他。每个条目先判断有无发生，若发生过再评价事件对自己的影响程度，分为没有、轻度、中度、重度、极重 5 个等级。在本研究中，该量表的  $\alpha$  系数为 0.891。

### 2.2.3. 睡眠质量相关因素表

采用李燕芬，叶小华和徐英(2011)编制的睡眠质量相关因素表，量表包含健康状况、生活满意度、睡眠情绪等 29 项因素。在本研究中，该量表的  $\alpha$  系数为 0.885。

## 2.3. 统计学处理

采用 SPSS22.0 软件进行统计分析。

## 3. 结果

### 3.1. 中学生睡眠质量的基本情况

十堰市中学生 PSQI 得分为 $(6.38 \pm 3.32)$ 分，男、女生的 PSQI 得分分别为 $(6.26 \pm 3.50)$ 、 $(6.52 \pm 3.10)$ 分；初、高中生的 PSQI 得分分别为 $(5.15 \pm 3.62)$ 、 $(7.33 \pm 2.72)$ 分；寄宿生、非寄宿生的 PSQI 得分分别为 $(7.24 \pm 2.73)$ 、 $(5.34 \pm 3.65)$ 分。睡眠问题的检出率为 36.64%，男生、高中生、寄宿生睡眠问题的检出率分别高于女生、初中生、非寄宿生。见表 1。

**Table 1.** Basic situation of sleep quality among middle school students in Shiyan City

**表 1.** 十堰市中学生睡眠质量的基本情况

因素		人数	PSQI 总分	睡眠质量 问题人数	睡眠质量问题 检出率
性别	男	581	$6.26 \pm 3.50$	204	35.11%
	女	527	$6.52 \pm 3.10$	202	38.33%
年级	初一	154	$5.01 \pm 3.39$	29	18.83%
	初二	155	$5.06 \pm 3.43$	37	23.87%
	初三	172	$5.35 \pm 3.97$	46	26.74%
	高一	170	$6.77 \pm 2.75$	68	40.00%
	高二	197	$7.35 \pm 2.65$	91	46.19%
	高三	260	$7.67 \pm 2.70$	135	51.92%
	寄宿情况	寄宿	600	$7.24 \pm 2.73$	277
非寄宿		508	$5.34 \pm 3.65$	129	25.39%

PSQI 睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能障碍因子得分分别为 $(1.15 \pm 0.80)$ 、 $(1.16 \pm 0.95)$ 、 $(1.24 \pm 0.78)$ 、 $(0.28 \pm 0.66)$ 、 $(0.97 \pm 0.61)$ 、 $(0.09 \pm 0.42)$ 、 $(1.50 \pm 1.01)$

分, 各因子中 PSQI 因子分  $\geq 2$  分(质或量较差或很差)的人数(比例)分别为 323 (29.15%)、405 (36.55%)、441 (39.80%)、61 (5.51%)、170 (15.34%)、30 (2.71%)和 563 (50.80%)。

### 3.2. 中学生睡眠时间基本情况

初中生平均上床睡觉时间为 22:30 前, 而高中生平均上床睡觉时间为 22:30 后; 初中生平均入睡所需时间为 16.88 min, 高中生平均入睡所需时间为 25.17 min; 中学生起床时间基本在 6:00 之前; 初中生每日平均睡眠时长 6.79 h, 高中生仅为 6.46 h。见表 2。

**Table 2.** Basic situation of sleeping time among middle school students in Shiyan City  
**表 2.** 十堰市中学生睡眠时间基本情况

学段	人数(人)	上床睡觉时间(时)	入睡所需时间(min)	起床时间(时)	实际睡眠时间(h)
初中	481	22.23 $\pm$ 1.05	16.88 $\pm$ 15.21	5.94 $\pm$ 0.68	6.79 $\pm$ 1.45
高中	627	22.72 $\pm$ 0.57	25.17 $\pm$ 15.92	5.88 $\pm$ 0.69	6.46 $\pm$ 0.81
全部	1108	22.51 $\pm$ 0.85	21.58 $\pm$ 16.15	5.90 $\pm$ 0.69	6.60 $\pm$ 1.14

### 3.3. 不同人口统计学特征中学生 PSQI 得分情况

不同性别中学生的 PSQI 总分及各因子分均无统计学意义( $P > 0.05$ ); 初中生催眠药物因子分高于高中生, 但差异无统计学意义( $P > 0.05$ ), 而 PSQI 总分及其余 6 因子分高中生均显著高于初中生( $P < 0.01$ ); 非寄宿生催眠药物因子分高于寄宿生, 但差异无统计学意义( $P > 0.05$ ), 而 PSQI 总分及其余 6 因子分寄宿生均显著高于非寄宿生( $P > 0.01$ )。见表 3。

**Table 3.** Comparison of PSQI scores among students of different gender, grade and boarding condition  
**表 3.** 不同性别、学段和寄宿情况学生各项睡眠质量指标得分比较

因素	人数	统计值	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能障碍	PSQI 总分
性别	男生	581	1.13 $\pm$ 0.82	1.14 $\pm$ 0.95	1.20 $\pm$ 0.79	0.30 $\pm$ 0.65	0.94 $\pm$ 0.65	0.09 $\pm$ 0.42	1.46 $\pm$ 1.05	6.26 $\pm$ 3.50
	女生	527	1.16 $\pm$ 0.76	1.18 $\pm$ 0.93	1.28 $\pm$ 0.77	0.27 $\pm$ 0.66	1.00 $\pm$ 0.56	0.09 $\pm$ 0.43	1.54 $\pm$ 0.96	6.52 $\pm$ 3.10
	t 值		-0.485	-0.784	-1.687	0.768	-1.742	-0.278	-1.245	-1.327
	P 值		0.628	0.433	0.092	0.442	0.082	0.781	0.214	0.187
学段	初中	481	0.95 $\pm$ 8.85	0.80 $\pm$ 0.89	1.06 $\pm$ 0.92	0.39 $\pm$ 0.78	0.82 $\pm$ 0.66	0.11 $\pm$ 0.45	1.02 $\pm$ 0.97	5.15 $\pm$ 3.62
	高中	627	1.30 $\pm$ 0.71	1.43 $\pm$ 0.89	1.38 $\pm$ 0.63	0.20 $\pm$ 0.52	1.08 $\pm$ 0.54	0.07 $\pm$ 0.40	1.86 $\pm$ 0.88	7.33 $\pm$ 2.72
	t 值		-7.216	-11.614	-6.525	4.476	-6.885	1.424	-15.127	-11.020
	P 值		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.147	0.000	0.000
寄宿情况	寄宿	600	1.28 $\pm$ 0.71	1.42 $\pm$ 0.89	1.36 $\pm$ 0.63	0.21 $\pm$ 0.53	1.08 $\pm$ 0.54	0.07 $\pm$ 0.38	1.84 $\pm$ 0.89	7.24 $\pm$ 2.73
	非寄宿	508	0.99 $\pm$ 0.86	0.86 $\pm$ 0.92	1.11 $\pm$ 0.91	0.37 $\pm$ 0.76	0.83 $\pm$ 0.66	0.12 $\pm$ 0.47	1.09 $\pm$ 1.00	5.34 $\pm$ 3.65
	t 值		6.224	10.235	5.165	-4.128	6.624	-1.911	12.960	9.510
	P 值		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.056	0.000	0.000

### 3.4. 睡眠质量影响因素的单因素方差分析

睡眠质量相关因素表中,除睡前运动外其余 27 个因素对睡眠质量有显著影响( $P < 0.01$ )。寄宿生睡眠质量也会受到宿舍关系的显著影响( $P < 0.01$ )。见表 4。

Table 4. ANOVA of sleeping quality influencing factors

表 4. 睡眠质量影响因素的单因素方差分析

因素	<i>F</i>	<i>P</i>	因素	<i>F</i>	<i>P</i>	因素	<i>F</i>	<i>P</i>
健康状况	92.584	0.000	多梦与否	94.477	0.000	睡前多言语	31.418	0.000
心情	128.765	0.000	成绩的满意度	75.302	0.000	睡前上网或玩网络游戏	34.182	0.000
生活满意度	132.441	0.000	睡觉迟	180.801	0.000	学习压力	114.692	0.000
担心睡眠	190.863	0.000	迟睡频率	138.425	0.000	应对能力	75.278	0.000
作息不规律	119.134	0.000	有午睡习惯	4.236	0.000	家庭收入	3.772	0.023
食欲情况	94.965	0.000	体育活动	53.324	0.000	学习成绩	51.834	0.000
同学关系	58.578	0.000	晚餐过饱	19.971	0.000	作息时间	135.955	0.000
考试因素困扰	90.241	0.000	睡前喝咖啡或浓茶	8.543	0.000	睡眠习惯	203.876	0.000
家庭关系	59.701	0.000	睡前运动	0.372	0.689	宿舍关系(寄宿生)	16.000	0.000
借助安眠药	15.296	0.000	睡前情绪	186.946	0.000			

### 3.5. 中学生生活事件与睡眠质量的关系

中学生 ASLEC 总分与 PSQI 总分及各因子分显著相关( $P < 0.01$ ), PSQI 总分与 ASLEC 总分及各因子分显著相关( $P < 0.01$ )。见表 5。

Table 5. Analysis of the correlation between ASLEC and PSQI

表 5. 生活事件与睡眠质量的相关关系

因素	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1) 睡眠质量	1														
2) 入睡时间	0.486**	1													
3) 睡眠时间	0.353**	0.259**	1												
4) 睡眠效率	0.056	0.000	0.416**	1											
5) 睡眠障碍	0.456**	0.453**	0.261**	0.109**	1										
6) 催眠药物	0.142**	0.146**	0.156**	0.128**	0.213**	1									
7) 日间功能障碍	0.614**	0.457**	0.320**	-0.005	0.457**	0.090**	1								
8) PSQI 总分	0.762**	0.704**	0.643**	0.345**	0.673**	0.333**	0.753**	1							
9) 人际关系	0.361**	0.322**	0.185**	0.081**	0.373**	0.116**	0.377**	0.437**	1						
10) 学习压力	0.372**	0.319**	0.224**	0.035	0.383**	0.125**	0.409**	0.451**	0.714**	1					
11) 受惩罚	0.244**	0.225**	0.140**	0.089**	0.320**	0.140**	0.255**	0.328**	0.665**	0.670**	1				

## Continued

12) 丧失	0.182**	0.159**	0.115**	0.066*	0.283**	0.124**	0.206**	0.260**	0.525**	0.492**	0.598**	1			
13) 健康适应	0.360**	0.328**	0.250**	0.028	0.401**	0.173**	0.436**	0.474**	0.610**	0.658**	0.610**	0.558**	1		
14) 其他	0.319**	0.255**	0.184**	0.101**	0.353**	0.168**	0.352**	0.407**	0.656**	0.573**	0.756**	0.501**	0.600**	1	
15) 生活事件总刺激量(ASLEC总分)	0.369**	0.324**	0.217**	0.083**	0.422**	0.166**	0.404**	0.471**	0.859**	0.842**	0.894**	0.713**	0.791**	0.823**	1

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

### 3.6. 睡眠质量与影响因素的多元线性回归分析

在单因素方差分析中,有统计学意义的因素共 27 个,将其和性别、年级、寄宿与否作为自变量,PSQI 总分作为因变量,进行多元线性回归分析。结果表明,在  $\alpha = 0.05$  的水平上,进入以睡眠质量总分为因变量的回归方程的项目有睡眠习惯、担心睡眠、睡觉迟、生活事件总刺激量、睡前情绪、迟睡频率、年级、生活满意度、多梦与否、家庭关系、食欲情况、睡前上网或玩网络游戏、寄宿与否、午睡习惯( $P < 0.05$ )。见表 6。

**Table 6.** Multiple linear regression analysis of sleep quality and influencing factors  
**表 6.** 睡眠质量与影响因素的多元线性回归分析

影响因素	B 值	标准误	$\beta$ 值	t 值	P 值
常数	-3.092	0.643		-4.808	0.000
睡眠习惯	0.819	0.141	0.151	5.829	0.000
担心睡眠	0.638	0.120	0.135	5.322	0.000
睡觉迟	0.981	0.162	0.152	6.041	0.000
生活事件总刺激量	0.022	0.004	0.146	5.994	0.000
睡前情绪	0.562	0.153	0.097	3.668	0.000
年级	0.205	0.069	0.108	2.985	0.003
迟睡频率	0.640	0.107	0.140	5.976	0.000
生活满意度	0.397	0.142	0.070	2.785	0.005
多梦与否	0.359	0.113	0.073	3.171	0.002
食欲情况	0.343	0.126	0.064	2.722	0.007
家庭关系	0.325	0.138	0.056	2.364	0.018
睡前上网或玩网络游戏	-0.253	0.111	-0.051	-2.291	0.022
寄宿与否	-0.468	0.229	-0.070	-2.046	0.041
午睡习惯	0.269	0.132	0.046	2.029	0.043

注: 变量赋值为: 睡眠习惯: 好 = 1, 一般 = 2, 差 = 3; 担心睡眠: 从不 = 1, 偶尔 = 2, 经常 = 3; 睡觉迟: 22:00 前 = 1, 22:00~24:00 = 2, 24:00 以后 = 3; 睡前情绪: 好 = 1, 一般 = 2, 差 = 3; 迟睡频率: 1 次/周 = 1, 2~3 次/周 = 2, >4 次/周 = 3; 年级: 初一 = 1, 初二 = 2, 初三 = 3, 高一 = 4, 高二 = 5, 高三 = 6; 生活满意度: 满意 = 1, 一般 = 2, 不满意 = 3; 多梦与否: 从不 = 1, 一般 = 2, 经常 = 3; 家庭关系: 和谐 = 1, 一般 = 2, 不和谐 = 3; 食欲情况: 较好 = 1, 一般 = 2, 较差 = 3; 寄宿与否: 寄宿 = 1, 非寄宿 = 2; 午睡习惯: 经常 = 1, 偶尔 = 2, 从不 = 3; 睡前上网或玩网络游戏: 从不 = 1, 偶尔 = 2, 经常 = 3; 生活事件总刺激量用连续型变量。

## 4. 讨论

调查发现,十堰市中学生睡眠问题的检出率为36.64%,高于黄国明等人(2015)、汪贝妮等人(2019)、严虎等人(2013b)关于南昌市、宁波市、长沙市中学生睡眠质量的调查数据。并且,本研究中十堰市初高中生的睡眠时间分别为6.79 h、6.46 h,低于《2022中国国民睡眠健康白皮书》中初、高中生的调查结果。这表明十堰市中学生睡眠质量问题较为严重,应引起各方重视。究其原因,一方面可能与中学生过重的学习压力有关(Buzek et al., 2019; Cusick et al., 2018),另一方面也可能与不良的生活习惯,如睡前智能移动设备使用(Johansson, Petrisko, & Chasens, 2016)、过多看电视使用电脑、吸烟饮酒(刘志强, 2019; Short & Weber, 2018)等有关。还可能与本研究中样本的选取有关,如高中生多于初中生,高三学生人数最多等。

本研究中,高中生相对于初中生睡眠质量较差,与林荣茂,严由伟和唐向东(2010)对近15年来青少年睡眠质量的元分析结果一致。可能是高中生学习压力更重、心理负担更大、学习任务更多、学业竞争更激烈,因而睡眠问题更严重(夏薇等, 2009; 黄若楠等, 2018)。男、女生PSQI得分及7个因子得分均无显著差异,这与夏薇等人(2009)、严虎等人(2013b)的研究结果一致,可能是男女生所处的基本环境和氛围相同导致睡眠质量无显著性别差异。寄宿生睡眠质量比非寄宿生差,与国内研究结果一致,表明宿舍环境与舍友行为影响睡眠质量(黄若楠等, 2018)。研究表明,有睡眠问题的中学生在日常生活中遭遇更多的应激性事件,这与国内研究结果一致(严虎等, 2013a; 刘灵等, 2011)。一方面,生活事件引发的压力反应可能改变促肾上腺皮质激素和皮质醇的浓度,使睡眠模式出现异常(廖红, 2020);另一方面,面临生活事件时个体会产生一系列生理、心理反应,导致其身心受损、学习效率下降、适应力降低、免疫功能减弱、负性情绪增多等,产生更多的睡眠问题(常向东, 2019)。

多元线性回归分析结果显示,睡眠习惯、担心睡眠、睡觉迟、生活事件总刺激量、睡前情绪、迟睡频率、年级、生活满意度、多梦与否、家庭关系、食欲情况、睡前上网或玩网络游戏、寄宿与否、午睡习惯等是中学生睡眠质量的主要影响因素。研究表明,移动设备发出的电磁场和辐射会减少褪黑素的分泌,干扰个体的睡眠质量(李玉华等, 2020)。生活满意度高的个体认知信念更加积极,乐观面对困难,对生活做出客观、满意的评价,因而不容易产生睡眠问题(刘灵等, 2011)。家庭氛围影响睡眠质量,温馨和谐的家庭中成员互动密切,个体体验到更高的安全感,有助于提升睡眠质量;反之,不和谐的家庭中青少年会感受到更多的压抑、孤独与不安全感,可能引发过度警觉和夜间觉醒次数的增加(Mccrory et al., 2011; El-Sheikh & Kelly, 2017; 石绪亮, 王硕, 李子涵, 朱亚, 2021)。并且,睡眠质量的降低与焦虑、抑郁等消极情绪有着密切联系(陈江媛, 吴冉, 2021),焦虑、抑郁等情绪能够显著预测睡眠质量(热依汗姑·吐尔逊等, 2021)。健康睡眠习惯影响睡眠质量,睡前饮食/饮料行为、规律睡眠、环境干扰和担心睡眠能力等因素对睡眠质量的影响尤为显著(雷洁等, 2020)。

综上,十堰市中学生睡眠障碍的检出率较高,睡眠质量问题堪忧,应引起多方共同关注、协同应对。教育部门应落实落地“双减”政策,并有效预防中小学生沉迷网络。学校应科学安排教学计划,统筹作息时间和学生就寝时间;加强心理健康教育,帮助中学生做好情绪管理,舒缓压力,培养积极乐观的生活态度;普及睡眠卫生知识,加大烟酒知识的宣传力度;营造舒适的宿舍环境和温馨的宿舍氛围。家长要督促孩子按时就寝不熬夜,减少电子产品使用,营造安静舒适的生活环境及温馨和睦的家庭氛围,培养其积极健康的生活方式。学生个人要加强自我监控、自我管理;均衡营养,合理膳食;健康休闲,张弛有度;学会自我心理调适,及时调节负性情绪;养成良好生活习惯和健康行为方式。

## 基金项目

本研究受到湖北医药学院大学生创新创业训练计划项目(X202110929045)和湖北医药学院人才启动

金项目(2021QDJRW004)的资助。

## 参考文献

- 常向东(2019). 大学生睡眠质量与孤独感的相关性. *中国健康心理学杂志*, 27(1), 29-33.
- 陈江媛, 吴冉(2021). 大学生的睡眠质量与抑郁、焦虑的关系. *中国健康心理学杂志*, 29(4), 608-614.
- 黄国明, 李梦倩, 陈建云, 钞雪林(2015). 高中学生睡眠质量与心理社会因素的相关性研究. *中国健康教育*, (5), 470-472.
- 黄若楠, 林琼芬, 吕娴佳, 陈静仪, 罗敏红(2018). 广州市 5781 名中学生睡眠质量现状及影响因素分析. *中国校医*, 32(7), 518-521.
- 雷洁, 武丽红, 苏春娟, 陈冯梅, 李稚玲, 马玲(2020). 高职院校医学生睡眠卫生习惯与睡眠质量的相关性. *中国健康心理学杂志*, 28(1), 124-129.
- 李燕芬, 叶小华, 徐英(2011). 广州市中学生睡眠质量及其影响因素分析. *中国学校卫生*, 32(4), 442-443.
- 李玉华, 庄尹竹, 姜玉, 夏庆华(2020). 中学生智能移动设备使用与睡眠质量的相关性. *中国学校卫生*, 41(1), 136-139.
- 廖红(2020). 高中生学业压力与睡眠质量的关系——时间管理的中介作用. *内江师范学院学报*, 35(12), 1-6.
- 林荣茂, 严由伟, 唐向东(2010). 近 15 年中国青少年学生匹兹堡睡眠质量指数调查结果的元分析. *中国心理卫生杂志*, 24(11), 839-844.
- 刘灵, 严由伟, 林荣茂, 唐向东, 魏叶莹(2011). 大学生生活事件和睡眠质量的关系. *中国心理卫生杂志*, 25(4), 308-309.
- 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 柴福勋, 王爱祯, 孙良民, 赵贵芳, 马登岱(1997). 青少年生活事件量表的编制与信度效度测试. *山东精神医学*, (1), 15-19.
- 刘贤臣, 唐茂芹, 胡蕾, 王爱祯, 吴宏新, 赵贵芳, 李万顺(1996). 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究. *中华精神科杂志*, 29(2), 103-107.
- 刘志强(2019). 1913 名高职生睡眠质量和吸烟、饮酒、手机依赖的关系. *中国卫生统计*, 36(1), 144-146.
- 热依汗姑·吐尔逊, 杜铭诗, 刘莎(2021). 大学生睡眠质量与焦虑抑郁情况的交叉滞后分析. *中国公共卫生管理*, 37(5), 647-649+653.
- 石绪亮, 王硕, 李子涵, 朱亚(2021). 青少年睡眠质量在家庭亲密度与情绪问题间的纵向中介作用: 一项为期 3 年的追踪研究. *中国临床心理学杂志*, 29(4), 789-793.
- 孙英, 王伟国(2021). 乌鲁木齐市中学生健康素养、抑郁症状与睡眠质量的关系研究. *职业与健康*, 37(16), 2243-2246+2250.
- 汪贝妮, 易鹏程, 敬攀, 程芳, 张文武(2019). 宁波市中学生睡前手机使用与睡眠质量的关系. *中国学校卫生*, 40(1), 58-61.
- 毋瑞朋, 郭蓝, 黄业恩, 王婉馨, 肖笛(2019). 山西省中学生睡眠质量及影响因素分析. *中国学校卫生*, 40(8), 1169-1172.
- 夏薇, 孙彩虹, 黄俊平, 周雪, 梁爽, 武丽杰(2009). 黑龙江省中学生睡眠质量现状及相关因素分析. *中国学校卫生*, 30(11), 970-972.
- 严虎, 陈晋东, 赵丽萍, 伍海姗, 杨怡, 徐保彦(2013a). 中学生睡眠质量与生活事件及社交焦虑. *中国健康心理学杂志*, 21(2), 250-252.
- 严虎, 陈晋东, 赵丽萍, 朱薇薇, 伍海姗(2013b). 长沙市中学生睡眠质量及影响因素分析. *中国公共卫生*, 29(6), 812-815.
- Bandel, S. L., & Brausch, A. M. (2020). Poor Sleep Associates with Recent Nonsuicidal Self-Injury Engagement in Adolescents. *Behavioral Sleep Medicine*, 18, 81-90. <https://doi.org/10.1080/15402002.2018.1545652>
- Buzek, T., Poulain, T., Vogel, M., Engel, C., Bussler, S., Körner, A., & Kiess, W. (2019). Relations between Sleep Duration with Overweight and Academic Stress: Just a Matter of the Socioeconomic Status. *Sleep Health*, 5, 208-215. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.12.004>
- Chueh, K. H., Chang, C. C., & Yeh, M. L. (2018). Effects of Auricular Acupressure on Sleep Quality, Anxiety, and Depressed Mood in RN-BSN Students with Sleep Disturbance. *Journal of Nursing Research*, 26, 10-17. <https://doi.org/10.1097/JNR.0000000000000209>
- Cusick, C. N., Isaacson, P. A., Langberg, J. M., & Becker, S. P. (2018). Last Night's Sleep in Relation to Academic Achievement and Neurocognitive Testing Performance in Adolescents with and without ADHD. *Sleep Medicine*, 52, 75-79. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.07.014>



- 
- El-Sheikh, M., & Kelly, R. J. (2017). Family Functioning and Children's Sleep. *Child Development Perspectives, 11*, 264-269. <https://doi.org/10.1111/cdep.12243>
- Johansson, A. E., Petrisko, M. A., & Chasens, E. R. (2016). Adolescent Sleep and the Impact of Technology Use before Sleep on Daytime Function. *Journal of Pediatric Nursing, 31*, 498-504. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2016.04.004>
- Matricciani, L., Olds, T., & Petkov, J. (2012). In Search of Lost Sleep: Secular Trends in the Sleep Time of School-Aged Children and Adolescents. *Sleep Medicine Reviews, 16*, 203-211. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2011.03.005>
- McCrory, E. J., De Brito, S. A., Sebastian, C. L., Mechelli, A., Bird, G., Kelly, P. A., & Viding, E. (2011). Heightened Neural Reactivity to Threat in Child Victims of Family Violence. *Current Biology, 21*, 947-948. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2011.10.015>
- Short, M. A., & Weber, N. (2018). Sleep Duration and Risk-Taking in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews, 41*, 185-196. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2018.03.006>
- Taylor, D. J., Bramoweth, A. D., Grieser, E. A., Tatum, J. I., & Roane, B. M. (2013). Epidemiology of Insomnia in College Students: Relationship with Mental Health, Quality of Life, and Substance Use Difficulties. *Behavior Therapy, 44*, 339-348. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.12.001>
- Zhou, H. Q., Shi, W. B., Wang, X. F., Yao, M., Cheng, G. Y., Chen, P. Y., & Li, D. G. (2012). An Epidemiological Study of Sleep Quality in Adolescents in South China: A School-Based Study. *Child: Care, Health and Development, 38*, 581-587. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01300.x>