

“00后”大学生睡眠情况以及影响因素的分析

胡耀辉, 王馨跃, 姚佳, 汪姜骏逸, 李罡*

杭州医学院存济口腔医学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2023年3月25日; 录用日期: 2023年4月15日; 发布日期: 2023年4月29日

摘要

本研究旨在分析“00后”大学生的睡眠质量状况及其影响因素, 使用PSQI问卷作为工具, 通过网络抽样调查方法, 对617名“00后”大学生进行调查, 探讨他们的睡眠时间、睡眠质量和影响睡眠的因素。研究表明, 仅有61.066%的“00后”大学生睡眠正常, 其余的31.823%处于轻度失眠状态, 6.624%处于中度失眠状态, 0.485%处于高度失眠状态。睡前服用温补食物和使用社交媒体等行为对睡眠质量有较大影响。本研究尽管存在一定科学性, 但在选取调查对象方面具有创新性。最后, 本研究基于调查结果, 提出了一些建议, 以改善“00后”大学生的睡眠状况。

关键词

“00后”, 大学生, 睡眠质量, 影响因素

Analysis of the Sleep Quality of “Post 00” College Students and Its Influencing Factors

Yaohui Hu, Xinyue Wang, Jia Yao, Jiangjunyi Wang, Gang Li*

Savaid Stomatology School, Hangzhou Medical College, Hangzhou Zhejiang

Received: Mar. 25th, 2023; accepted: Apr. 15th, 2023; published: Apr. 29th, 2023

Abstract

The purpose of this study is to analyze the sleep quality of “post 00” college students and its influencing factors. Using the PSQI questionnaire as a tool, 617 “post 00” college students were investigated through network sampling survey to explore their sleep time, sleep quality and factors affecting sleep. The research results show that only 61.066% of “post 00” college students have normal sleep, the rest 31.823% are in mild insomnia, 6.624% are in moderate insomnia, and

*通讯作者。

0.485% are in high insomnia. Behaviors such as taking warm food and using social media before going to bed have a great impact on sleep quality. Although this study is scientific, it is innovative in the selection of survey objects. Finally, based on the survey results, this study put forward some suggestions to improve the sleep status of “post 00” college students.

Keywords

“Post 00”, College Student, Sleep Quality, Influencing Factors

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

1.1. 研究背景

随着中国社会的发展,人们的生活方式和睡眠习惯发生了巨大的变化。在 2021 年中国睡眠指数报告中显示,中国人民平均睡眠时间为 7.06 小时。超过半数的被调查者每天睡眠时间不足 8 小时,超过 8 小时的比例仅为 7.97%。如今,人们入睡时间相比于十年前晚了两个多小时;与此同时晚了 37 分钟起床,造成睡眠时长减少了近 1.5 小时[1]。

中国人民的睡眠质量可以总结为睡眠时间晚,时长短,质量差。睡眠质量需要将入睡速度、睡眠效率等睡眠问题进行综合评估[2],焦虑、抑郁等心理问题会因为睡眠质量的下降而产生[3]。多种因素影响着睡眠质量。近几年来,总体上中国各高校大学生的睡眠状况不容乐观。多份地域性研究显示,江苏失眠患病率达到了 29.5% [4],湖南等地的大学生失眠患病率 40.2% [5]。国内外研究显示,影响睡眠质量的因素主要包括个人生活、环境因素、心理因素和人口学因素四个方面[6] [7]。

1.2. 研究目的与意义

目前国内对睡眠质量的调研多集中在孕妇、老人以及特定疾病患者等人群种[8] [9] [10]。但是这些人群多具有特殊性。同时由于“双减”政策的出台,社会又将大量的目光转向中小學生,中小學生因双减政策睡眠质量得到了改善。社会大众对于“00 后”大学生的睡眠关注度不够,大学生群体由于在短时间内转移到了一个新的环境,对于新的生活方式难以适应,因此睡眠质量问题较为严重。新闻上大学生因睡眠不足出现意外的情况层出不穷,2022 年一名大学生在连续熬夜数天后,出现低热的情况,出现了休克的症状。紧急送医后,被诊断为暴发性心肌炎,在数天的抢救下,该大学生才被救回来。暴发性心肌炎正是熬夜导致的结果,这种案例无时无刻不在我们的身边发生。大学生正处于身心发展的重要阶段,学业关系和人际关系上也有较大的压力。改善“00 后”大学生的睡眠,可以让其以后步入社会时保持良好的睡眠习惯,以更好的姿态生活并带动身边的人。也正是在这种情况下,我们以“00 后”大学生为受众群体进行调查,分析其睡眠质量并探索其影响因素,对今后改善“00 后”大学生睡眠提供参考,提高其睡眠质量。

2. 研究内容

2.1. 基本情况

对于“00 后”在校大学生进行问卷调研,其自愿填写问卷,同时均对本问卷调研内容知情。

2.2. 大学生的睡眠情况

PSQI睡眠质量指数量表对于大学生睡眠情况采用J.B. DANIEL等[11]匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI), 总分以睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能等7项积分讨论睡眠情况, 每一项按照0~3进行记分, 积累总得分为PSQI总分(0~21), PSQI得分越高, 表示失眠症程度越严重。PSQI 0~5分睡眠正常, 6~10分为轻度失眠, 11~15分为中度失眠, 16~21分为重度失眠。同时基于PSQI量表, 我们对于模块进行了重新划分以更直接地了解当代“00后”大学生的睡眠情况。

2.3. 统计学分析

为了对问卷数据进行整理和分析, 采用了Excel软件和SPSS 26.0进行统计学分析, 并对问卷的信度进行了检验。同时, 对问卷内容和现状的相关性进行了分析。在对基础情况进行分析后, 对影响睡眠质量的因素进行了多元回归分析。多元回归分析是一种针对饮食、生活习惯等各因素与睡眠质量关系的分析方法。

3. 结果

3.1. 基本情况

本次回收问卷617份, 均为有效问卷, 填写问卷的均为“00后”大学生。对617份问卷进行信效度检验。9道题未通过效度检验, 其余题目效度均在0.5以上, 效度良好, 信度0.702(见表1)。

Table 1. Reliability analysis
表 1. 信度分析

克隆巴赫 Alpha	项数
0.702	28

我们对于对睡眠情况调研的题目进行了相关性的分析, 相关性在0.01级别, 相关性显著(见表2)。

Table 2. Correlation analysis between sleep condition and influencing factors of sleep
表 2. 睡眠情况与影响睡眠因素的相关性分析

	相关性					
	睡眠信息	睡眠困扰	睡眠情况	饮食因素	寝室因素	社交媒体因素
睡眠信息	1					
睡眠困扰	0.239**	1				
睡眠情况	0.336**	0.550**	1			
饮食因素	-0.011	-0.045	-0.052	1		
寝室因素	0.071	-0.200**	-0.129**	0.072	1	
社交媒体因素	0.227**	0.161**	0.208**	-0.094*	-0.094*	1

**：在0.01级别(双尾), 相关性显著; *：在0.05级别(双尾), 相关性显著。

3.2. 大学生的睡眠质量状况

调查显示, 617名大学生的PSQI平均分数为(5.01 ± 3.25)分, 我们的调查对象中, 睡眠正常的有378

人,占比 61.066%,轻度失眠 197 人占比 31.823%,中度失眠 41 人占比 6.624%,高度失眠 3 人占比 0.485%。调查中 PSQI < 5 分的学生共有 378 人,占比 61.066%, PSQI > 5 分的学生共有 239 人,占比 38.934%。调查中发现,47.99%的“00 后大学生”在 12 点后睡眠,早上起床时间在 8 点之后的超过了 62%,由此发现较多的受调查者存在晚睡早起的习惯,每夜实际睡眠时间大多为 8 h。好的情况是半数以上的人无睡眠困难以及夜间易醒的情况。在睡眠情况的调查中,50.72%的人认为自己的睡眠质量较好,几乎半数的受调查者每周会感到困倦,但是做事情的精神力情况上,约 80%的人表示没有感到精力不足(见表 3)。

Table 3. Sleep quality of college students

表 3. 大学生的睡眠质量状况

大学生的睡眠质量状况(n, %)				
变量	回答	得分	例数	构成比
上床时间	9~10 点	0	11	1.7
	10~11 点	1	81	13.0
	11~12 点	2	230	37.1
	12 点以后	3	297	47.9
入睡所需时间	≤15 min	0	305	49.2
	16~30 min	1	216	34.8
	31~60 min	2	58	9.3
	≥10 min	3	40	6.4
起床时间	5~6 点	0	12	1.9
	6~7 点	1	62	10.0
	7~8 点	2	162	26.1
	8 点以后	3	383	61.8
入睡困难	无	0	342	55.2
	<1 次/周	1	108	17.4
	1~2 次/周	2	89	14.3
	≥3 次/周	3	80	12.9
夜间易醒或早醒	无	0	423	68.3
	<1 次/周	1	87	14.0
	1~2 次/周	2	67	10.8
	≥3 次/周	3	42	6.7
睡眠质量自我评价	很好	0	196	31.6
	较好	1	315	50.8
	较差	2	96	15.5
	很差	3	12	1.9

Continued

感到困倦	无	0	288	46.5
	<1 次/周	1	72	11.6
	1~2 次/周	2	142	22.9
	≥3 次/周	3	117	18.9
精力不足	无	0	233	37.6
	<1 次/周	1	265	42.8
	1~2 次/周	2	77	12.4
	≥3 次/周	3	44	7.1

3.3. 影响大学生睡眠质量的因素

基于已有的睡眠情况的调查,我们更进一步地探究大学生睡眠影响的因素。我们从饮食因素、寝室因素、社交媒体因素三个方面对于影响睡眠的因素进行了探究,通过赋分对均值进行计算,得出饮食因素 2.34,寝室因素 2.89,社交媒体因素 2.60 (见表 4)。

Table 4. Description and statistics of sleep conditions and factors affecting sleep

表 4. 睡眠情况与影响睡眠因素描述统计

	描述统计					
	N	最小值	最大值	均值	标准偏差	方差
睡眠信息	617	1	4	2.57	0.45	0.20
睡眠困扰	617	1	4	1.39	0.40	0.16
睡眠情况	617	1	4	1.78	0.58	0.34
饮食因素	617	1	2.67	2.34	0.43	0.19
寝室因素	617	1	4	2.89	0.73	0.54
社交媒体因素	617	1	4	2.60	0.70	0.50

在饮食中我们对于饭前进食,以及温补性食物对于睡眠的影响进行调研,从结果中我们发现温补性食物对于睡眠有着显著的影响。在常见的社交媒体因素对于睡眠的影响中,对于社交有依赖性的情况下,会严重影响大学生的睡眠质量。

4. 讨论与结论

本研究最终问卷回收情况较好,同时睡眠情况调研的题目的相关性显著。根据调查结果分析,受调查“00后”大学生中睡眠正常人群所占比例仅有 61.066%,一半以上受调查者均存在轻度的睡眠问题,存在中度和高度失眠者所占百分比亦不在少数。在进一步从饮食因素、寝室因素、社交媒体因素三个方面对影响受调查者睡眠质量的因素进行分析后,得出相应的均值以评价该影响因素与睡眠质量的相关性。其中饮食方面,根据结果可知温补性食物对于睡眠影响比较值得关注,而对社交媒体也对大学生的睡眠情况造成显著影响。

与过去对于相关人群睡眠质量或影响睡眠因素的研究中,问卷调查与数据分析均为常用方法,本实验采用方法类似,具有一定科学性。同时,与过去众多研究相比,本研究关注点在社会关注度较低“00

后”大学生，研究对象具有一定的创新性。对于大学生群体的研究存在着一定的优势。

睡眠质量受诸多因素影响，而本研究最终仅从三方面对影响因素进行陈述，存在一定的局限性。若要更全面揭示影响“00后”大学生睡眠质量的影响因素，应当从更多角度进行问卷调查、数据分析、对比实验等。另一方面，由于调查组所在地区限制，受调查对象大多为浙江省内大学生。浙江省作为经济水平和互联网社交媒体发展水平较高地区，该地区大学生对于互联网和社交媒体使用较其他省份可能存在使用频率相对偏高的情况，对于研究结果具有一定的影响。

根据目前研究的结果分析，现已确定与“00后”大学生睡眠质量相关性较高的部分影响因素，本次研究最终目的为改善大学生睡眠质量，因此同样作为“00后”大学生，本研究小组将从以下几方面分别采取对应措施：

1) 饮食方面和寝室因素：首先与部分受调查大学生取得联系，在征得本人同意后采取措施。在饮食方面，将根据该研究对象实际经济状况提供饮食方面的相关建议，为其减少其温补性食物的摄入。针对寝室因素，通过了解其寝室基本情况，与本人及其室友取得联系，尽可能为其排除噪音、寝室不良氛围等影响睡眠因素，并分别在采取措施后1周、1个月、3个月、6个月后重新进行睡眠质量调查，了解研究对象睡眠质量改善情况以判断。

2) 社交媒体因素：社交媒体的发展是大势所趋，因此很难通过对社交媒体本身的改造减少其对大学生睡眠的影响，因此后续将通过在大学生群体中的宣传，鼓励大学生尽力克服对社交媒体的过度依赖。

后续本研究小组将继续深入研究影响大学生睡眠质量的因素，并采取以上措施，着力探索改善大学生睡眠质量的可行性高的、切实有效的方法。

基金项目

浙江省大学生创新创业训练计划：S202213023074。

参考文献

- [1] 喜临门. 喜临门 x 中国社会科学院发布: 64.75%被调查者睡不够8小时[EB/OL]. <https://www.sleemon.cn/web/newsinfo.html?oid=723>, 2022-03-19.
- [2] Vargas, P.A., Flores, M. and Robles, E. (2014) Sleep Quality and Body Mass Index in College Students: The Role of Sleep Disturbances. *Journal of American College Health*, **62**, 534-541. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.933344>
- [3] 姜兆萍, 李梦. 大学生睡眠质量、网络成瘾在负性生活事件与心理健康间的多重中介作用[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2019, 28(4): 365-369.
- [4] 王战, 陈亦扬, 盛祺, 等. 江苏东某高校大学生睡眠现状及影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(7): 1025-1027, 1030.
- [5] 席俊彦, 汤银娟, 王建钧, 等. 湖南省某高校大学生睡眠质量与亚健康状态的相关性分析[J]. 中国健康教育, 2018, 34(12): 1096-1099, 1109.
- [6] Khan, M.S. and Aouad, R. (2017) The Effects of Insomnia and Sleep Loss on Cardiovascular Disease. *Sleep Medicine Clinics*, **12**, 167-177. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2017.01.005>
- [7] 刘璇, 张轩, 薛蓉. 睡眠障碍对躯体疾病影响的研究进展[J]. 中国临床医生杂志, 2021, 49(6): 652-654.
- [8] 沈芳, 丁小容, 何承元, 等. 成人阻塞性睡眠呼吸暂停患者生活质量的研究进展[J]. 中国护理管理, 2019, 19(11): 1742-1747.
- [9] 李芳, 樊榕榕, 李晓. 护理人员睡眠质量的影响因素及其改善对策的研究进展[J]. 护士进修杂志, 2018, 33(9): 794-796.
- [10] 李洋, 熊莉娟, 齐玲. ICU患者睡眠障碍影响因素及非药物干预的研究进展[J]. 护理学杂志, 2020, 35(1): 93-96.
- [11] Buysse, D.J., Reynolds III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R. and Kupfer, D.J. (1989) The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, **28**, 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- [12] 何盛明. 财经大辞典[M]. 北京: 中国财政经济出版社, 1990.