

民办高职学生睡眠质量现状及提升路径探析 ——以浙江育英职业技术学院为例

秦 云

(浙江育英职业技术学院,浙江 杭州 310018)

摘 要:目的:了解高职生睡眠质量现状,为改善其睡眠质量提供可行性建议。方法:采用匹兹堡睡眠质量量表调查某高职院校 153 名高职生的睡眠质量。结果:高职院校学生睡眠质量检出率为 37.3%,女生的睡眠障碍检出率显著的高于男生,大一的睡眠时间得分显著高于大二,大二的睡眠效率得分显著高于大一。结论:从学校、个人两个方面探析睡眠质量的提升路径,以期促进高职学生实现更加健康和更高质量的发展。

关键词:高职生;睡眠健康;睡眠质量

中图分类号:G715

文献标志码:A

文章编号:0199(2023)03-0015-03

睡眠作为机体一项基本生理功能,对个体的生长发育和健康幸福有着举足轻重的作用^[1]。然而,林荣茂等^[2]研究显示,近 15 年来我国青少年睡眠质量整体上存在变差的趋势,尤为突出的是大学生的睡眠质量不容乐观,许多大学生正遭受着睡眠障碍的折磨。大学生是人生奋斗的关键时期,同时也是身心发展的重要时期,时间充足且质量较高的睡眠是他们进行学习、生活和保证身心健康的重要条件。睡眠质量不足或睡眠障碍不仅会影响大学生的身心健康,甚至会对大学生学业和未来的发展造成一定的影响。

民办高职生生活习惯不佳、时间管理能力弱,自控力,特别是抵御诱惑的能力有待提高。部分学生入睡时间在午夜十二点之后,甚至出现通宵游戏、直播,刷短视频等,以至于彻夜不眠不休。长期的人睡时间晚,睡眠时间短等行为,不仅影响睡眠质量,甚至对身心健康和学业发展带来不良的影响。本文通过问卷调查法,对 153 名民办高职生进行睡眠质量的调查,分析其睡眠质量的现状,对有针对性的提高民办高职生的睡眠质量,实现高职生的全面高质量发展提供可行性建议。

一、研究方法

(一)研究对象

整群抽取浙江育英职业技术学院大一、大二

在校学生,发放问卷 160 份,剔除无效问卷 7 份,回收有效问卷 153 份,有效率 95.6%。

(二)研究工具

采用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI):该量表由 9 个题目,7 个维度构成,用于被试最近一个月睡眠质量的主观自评,包括主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物和日间功能障碍。每个因子的评分范围为 0 到 3 分,PSQI 的最终得分为七个因子分的总和。分值越高表明睡眠质量越差。

(三)数据处理

采用 SPSS22.0 软件对数据进行处理,统计方法为独立样本 t 检验、单因素方差分析等。

二、研究结果

(一)睡眠质量基本情况

根据 PSQI 总分<3 为睡眠良好,PSQI 总分 3-7 为睡眠一般,PSQI 总分>7 为睡眠差^[3]。从表 1 中可以看出,有 37.3% 的民办高职生存在睡眠质量问题。睡眠质量良好的学生,仅占比 25.4%。由此可见,本次调查中的民办高职生睡眠质量情况不容乐观,需要引起教育教学工作者的重视。

各因子得分大于 2 的人数及比例依次为:入睡时间 54.9%、睡眠障碍为 45.1%、日间功能障碍为 41.2%、睡眠效率为 27.4%、睡眠质量 19.6%、睡

收稿日期:2023-07-20

作者简介:秦云(1987-),女,浙江育英职业技术学院,硕士,研究方向:高职生心理健康教育。

眠时间 12.4%、药物催眠为 3.3%。

三、分析与讨论

表 1 民办高职生睡眠质量基本情况(n=153)

睡眠质量等级	分值	人数	百分比
良好	<3	39	25.4%
一般	3-7	57	37.3%
差	>7	57	37.3%

从表 2 中可以看出, PSQI 总均分为 (6.39±3.85), 高于国内大学生常模(5.26±2.38)。睡眠质量各因子得分中, 入睡时间得分最高(1.43±1.78), 睡眠障碍得分次之(1.27±0.96), 接着依次是日间功能障碍、睡眠质量自评、睡眠效率、睡眠时间、药物催眠。

表 2 民办高职生睡眠质量各因子的得分(n=153)

因子	分值(X±SD)
入睡时间	1.43±1.78
睡眠障碍	1.23±1.18
日间功能障碍	1.18±1.02
睡眠质量自评	0.99±0.73
睡眠时间	0.56±0.76
睡眠效率	0.92±1.19
药物催眠	0.07±3.40
睡眠质量总分	6.39±3.85

(二)不同性别、年级高职生睡眠质量对比

从表 3 中可以看出, 不同性别民办高职生睡眠质量中, 女生入睡时间、睡眠障碍、日间功能障碍、睡眠质量自评、睡眠时间、睡眠效率及 PSQI 总分得分均高于男生, 其中, 在入睡时间、睡眠质量自评以及 PSQI 总分中, 差异有统计学意义(P<0.05)。不同年级高职生睡眠质量对比中, 大一学生的睡眠时间得分高于大二学生, 且差异非常显著(P<0.001); 大二学生的睡眠效率得分高于大一学生, 差异有统计学意义(P<0.05)。

充足的睡眠时间及良好的睡眠质量能保证大学生精力充沛地学习和生活^[9]。本研究中睡眠质量异常检出率高达 37.3%, 睡眠质量中等占比 37.3%, 而仅有 25.4% 的学生睡眠质量达到优良水平。在睡眠质量各因子中, 入睡时间和睡眠障碍得分较高, 这表明入睡时间晚和睡眠障碍是影响睡眠质量的重要因素; 睡眠效率和药物催眠的得分最低, 表明高职生睡眠效率整体较高, 绝大多数的高职生不需要使用药物催眠, 但是调查中发现, 仍有学生需要服用药物, 在学生管理工作中还要特别注意排查和关注。

在人口学调查中, 发现睡眠质量与专业、是否独生无关, 与性别、年级有关。性别维度上, 女生的睡眠质量检出率显著的高于男生, 女生睡眠质量问题更为严重, 主要表现在, 女生的入睡时间得分、睡眠质量自评均显著高于男生。一方面可能是女生对手机的依赖更为严重^[9], 另一方面可能是女生较男生对外界的感知更敏感, 睡眠更容易受到环境因素的影响, 导致了入睡时间延迟, 睡眠质量自我评价过低。年级维度上, 大二年级的睡眠质量总分高于大一年级, 但没有显著性差异, 仅在入睡时间、睡眠效率上差异显著。一方面可能是大一学生还维持着高中比较规律的作息习惯^[9], 另一方面, 大二学生随着学业负担的加重和社会实践的增多, 导致睡前活动和交流较多, 一定程度上也会影响睡眠时间和睡眠效率。

四、睡眠质量提升的对策路径

调查发现, 很多学生就寝时间受熬夜型室友

表 3 不同人口学特征民办高职生睡眠质量对比(n=153)

项目	性别		t	就读年级		t
	男	女		大一	大二	
入睡时间	1.24±1.18	1.63±1.15	-2.08*	1.37±1.21	1.55±1.11	-0.95
睡眠障碍	1.10±1.16	1.42±1.19	-1.71	1.30±1.20	1.21±1.19	0.43
日间功能障碍	1.04±1.01	1.33±1.01	-1.78	1.14±1.03	1.25±1.03	-0.63
睡眠质量自评	0.88±0.74	1.11±0.72	-2.00*	0.95±0.76	1.09±0.69	-1.15
睡眠时间	0.54±0.78	0.59±0.74	-0.42	0.72±0.81	0.30±0.57	3.37***
睡眠效率	0.89±1.20	0.95±1.19	-0.30	0.77±1.10	1.16±1.29	-1.94*
药物催眠	0.10±0.44	0.04±0.35	-0.92	0.02±0.21	0.13±0.54	-1.66
睡眠质量总分	5.78±3.86	7.07±3.75	-2.10*	6.27±3.90	6.70±3.85	-0.65

注: * 表示 p<0.05 ** 表示 p<0.01 *** 表示 p<0.001

影响,几点睡着完全看室友闹到几点。寝室内有相互包容、互相退让的,也有针锋相对,谁也别想睡的。因为寝室内部作息时间的不同,引发寝室矛盾的行为时有发生。在环境、网络等各种因素下,“想睡睡不着、想起起不来”成为很多学生的常态,睡眠健康已然成为民办高职生中需要密切关注的议题。

(一)高校紧抓睡眠健康教育的宣传和落实

高校紧抓睡眠健康教育的宣传和落实,通过学校心理辅导中心与校医院、辅导员、宿舍管理员、班级心理委员等密切配合,开展与睡眠健康有关的睡眠卫生教育、寝室文化节、团体心理辅导和班级团建等活动,宣传普及睡眠健康的重要性,提高大学生睡眠质量管理技能,促进其身心健康。此外,针对不同睡眠障碍的群体,心理辅导中心应制

定不同程度的心理干预应急方案。

(二)学生强化睡眠质量重要性的认识

首先,学生自身应加强良好的睡眠质量对个体重要性的认识^[6]。其次,良好健康的宿舍环境需要大家一起维护,就学生个人来说,要以身作则,加强寝室内部人际互动,遵守宿舍管理规定,互相监督寝室就寝时间,营造积极健康的公寓文化氛围和良好的睡眠习惯。此外,出生在互联网时代的00后,手机已成为生活中重要的组成部分。但是,过高的手机依赖可能会出现不同程度的睡眠质量问题^[7]和障碍^[8]。民办高职生应不断提升对睡前手机使用频率的自我控制和自我觉察,有意识地降低睡前短视频社交媒体使用和夜间社交媒体使用^[9]。减少入睡对网络游戏和手机的依赖,积极参加体育锻炼和文体体育活动,促进睡眠质量的改善。

参考文献:

- [1] 徐棋松.大学生屏幕时间、体力活动与睡眠质量的相关性研究——以浙江师范大学为例[D].金华:浙江师范大学,2022.
- [2] 林荣茂,严由伟,唐向东.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[J].中国心理卫生杂志,2010(11):839-844.
- [3] 李俊,许韶君.高职大学生情绪症状与睡眠质量相关性分析[J].中国学校卫生,2014(4):537.
- [4] 肖雪.后疫情时代西安市大学生体育锻炼和睡眠质量的关系——手机依赖和焦虑的链式中介作用[D].西安:西安体育学院,2023.
- [5] 杜淑含.大学生特质性焦虑与睡眠质量的关系:自我控制和就寝拖延的中介作用[D].长春:吉林大学,2021.
- [6] 许必颖.大学生睡眠拖延在时间管理倾向与睡眠质量关系中的中介效应——睡眠节律的调节作用[D].广州:暨南大学,2019.
- [7] 倪林英.高职大学生手机依赖及其与睡眠质量的关系[J].深圳信息职业技术学院学报,2018(1):79.
- [8] 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[J].中国临床心理学杂志,2021(1):46.

Study on the current situation of sleep quality of students in private vocational colleges and the ways to improve it

—Taking Zhejiang Yuying College of Vocational Technology as an Example

Qin Yun

(Zhejiang Yuying College of Vocational Technology, Hangzhou Zhejiang 310018)

Abstract: Purpose: To understand the current situation of sleep quality of private vocational college students and provide feasible suggestions for improving their sleep quality. Methods: The Pittsburgh Sleep Quality Index Questionnaire (PSQI) was used as test tools to assess 153 vocational students' sleep quality in a private vocational college. Results: The sleep quality detection rate of students in private vocational colleges was 37.3%, and the sleep quality detection rate of female students was significantly higher than that of male students. The sleep duration score of freshman students was significantly higher than that of sophomore students, and the sleep efficiency score of sophomore students was significantly higher than that of freshman students. Conclusion: To explore the improvement path of sleep quality from two aspects of school and individual, in order to promote the development of private vocational college students to achieve more healthy and higher quality.

Key words: Vocational students; Sleep health; Sleep quality

(责任编辑:倪成伟)