

·调查分析·

大学生学习压力与睡眠质量现状调查分析

宦梦溪

(西安交通大学医学部,陕西 西安 710004)

摘要:目的 了解大学生学习压力与睡眠质量的现状,并分析其相关性。方法 采用随机抽样调查方法,对西安交通大学部分不同性别、年级、专业、成绩的学生情况进行了学习压力问卷与睡眠质量的 PSQI 调查,并分析了学习压力与睡眠质量之间的相关性。结果 参与调查的大学生普遍承受着较大的学习压力,且不同类别的学生群体表现出不同的学习压力水平。共计 16.92% 的受访学生出现睡眠障碍,其中男学生在睡眠障碍和 PSQI 得分项与女学生相比显著升高($P<0.05$);非医学类学生的 PSQI 得分高于与医学专业学生,差异无统计学意义($P>0.05$)。分析表明睡眠障碍与学习压力呈正相关,即学习压力越大,睡眠质量越差。结论 学习压力和睡眠质量差是大学生群体中普遍存在的问题,两者之间存在相关性,应尤其注重对男大学生以及非医学专业学生的引导和教育,帮助其提高身心健康,缓解睡眠障碍。

关键词:学习压力;睡眠质量;大学生

中图分类号:R473.6

文献标识码:A

DOI: 10.3969/j.issn.1006-1959.2018.15.033

文章编号:1006-1959(2018)15-0106-04

Investigation and Analysis of College Students' Learning Stress and Sleep Quality

HUAN Meng-xi

(Department of Medicine, Xi'an Jiaotong University, Xi'an 710004, Shaanxi, China)

Abstract: Objective To understand the current situation of college students' learning stress and sleep quality, and to analyze their relevance. Methods A random sample survey method was used to investigate the stress questionnaire and sleep quality PSQI of some students of different genders, grades, majors and points in Xi'an Jiaotong University, and the correlation between learning pressure and sleep quality was analyzed. Results The students who participated in the survey generally suffered from greater learning pressure, and different groups of students showed different levels of learning pressure. A total of 16.92% of the students surveyed had sleep disorders, and the male students had significantly higher sleep disturbance and PSQI scores than female students ($P<0.05$). The PSQI scores of non-medical students were higher than those of medical students, and the difference was not statistically significant ($P>0.05$). Analysis shows that sleep disorders are positively correlated with learning stress, that is, the greater the learning pressure, the worse the sleep quality. Conclusion The poor learning pressure and poor sleep quality are common problems among college students. There is a correlation between them. Special attention should be paid to the guidance and education of male college students and non-medical students to help them improve their physical and mental health and relieve sleep disorders.

Key words: Learning stress; Sleep quality; College students

随着社会经济的不断发展和生活节奏的加速,入睡时间增长与失眠等睡眠障碍成为了人们日常生活中普遍存在的问题。世界卫生组织(WHO)对 14 个国家 15 个地区的 2.5 万名基层医疗就诊的患者进行调查,发现有 27% 的人存在睡眠问题^[1]。其中美国的失眠发生率高达 32%~50%,英国为 10%~14%,日本为 20%,法国为 30%,我国也在 30% 以上^[2]。因此睡眠质量不佳、睡眠障碍等已成为世界性的健康问题。在我国,大学生群体面临着繁重的学业、激烈的就业竞争和复杂的人际关系,均对大学生群体造成了较大的心理压力,并在一定程度上导致了睡眠质量的下降^[3]。中国睡眠研究协会问卷调查显示,约有 50% 的学生存在睡眠时间不足等睡眠问题^[4]。针

对大学生学习压力与睡眠质量现状,笔者设计了相关问卷调查,分析了性别、专业、年级、成绩等因素对学习压力和睡眠质量影响,并探讨了学习压力与睡眠质量之间的相关性。

1 资料与方法

1.1 一般资料 本调查在 2018 年 1 月~2 月以西安交通大学的本科生作为研究对象,随机选取 70 名学生开展问卷调查,共回收有效问卷 65 份,有效答题率为 92.9%。有效问卷中男生 19 名,女生 46 名;大一学生 15 名,大二学生 4 名,大三学生 39 名,大四学生 6 名,大五学生 1 名。受调查同学分别来自理工、文史、医学和其它专业,分别为 12 名、5 名、47 名和 1 名。

1.2 方法

1.2.1 大学生学习压力调查采用随机取样调查方法,发放问卷开展调查。大学生学习压力调查问卷为自编问卷,内容包括性别、年级、专业等基本信息以及年级排名范围、主观感觉专业压力、主观感觉学习压力、是否担心成绩不好影响毕业及主观学习压力来源等八个方面。

1.2.2 睡眠质量调查采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)量表进行调查。根据我校学生实际情况,考虑到大学生考试月与非考试月作息差异较大,本次调查特将量表的调查时间跨度进行了改动,被试学生需要根据上学期的情况进行回答。PSQI 量表的内容主要包括主观睡眠质量、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等 7 个成分。每个成分按 0~3 计分,各成分得分相加为 PSQI 总分。按国内常模分值 ≥ 8 分为存在睡眠质量问题,总分 ≤ 7 分为睡眠质量较好,总分越高,表示睡眠质量越差。

1.3 统计学处理 调查员为经过培训的临床医学专业的学生,调查对象填写调查问卷前由调查员向其讲解调查的目的、意义及有关指导语。调查对象独立完成问卷填写,并当场收回问卷。原始问卷经检查后,剔除不合格问卷,通过 SPSS19.0 对收回数据进行独立样本 t 检验,并通过比较 Sig 是否 <0.05 判断睡眠质量与变量之间是否差异有统计学意义。

2 结果

2.1 大学生学习压力情况

2.1.1 大学生学习压力的基本情况 本次调查按照学习压力很大、较大、一般、没有四个程度对学习压力进行了等级划分,见表 1。提示大学生的学习压力普遍存在,其中担忧其他同学比自己优秀、自身及父母的期望较高、考/保研的不确定性、四六级等过级考试的通过率等都是学习压力的重要来源。

表 1 大学生学习压力基本情况 [n=65, n(%)]

压力等级	占比
很大	9(13.85)
较大	37(56.92)
一般	17(26.15)
没有	2(3.08)

2.1.2 不同性别大学生的学习压力情况 此次共有 19 名男生,46 名女生参与调查,见表 2。女生感到学习压力的比例略高于男生,而男生在对压力的程度划分较高,认为“学习压力很大”的比例远高于女生。

2.1.3 不同年级大学生的学习压力情况 此次调查中仅收到大五学生问卷 1 份,样本量过少,故统计大一至大四共四个年级的数据样本,样本数分别为 15 名,4 名,39 名和 7 名(将 1 名大五学生样本计入),统计结果见表 3。上述结果显示大一和大二年级同学们普遍感到有学习压力,大三和大四年级感到学习无压力的同学比例有所增长,其中“压力很大”与“压力较大”的合计百分比随着年级的增高成抛物线样分布。提示大二学生课业负担比较繁重,对大学的适应能力不如高年级学生,导致学习压力较大;而三大四的高年级学生已经很好的适应了大学生活,且大四同学大多已经结束了保/考研或完成了就业,学习压力有所减轻。

表 2 不同性别大学生的学习压力情况 (n=65, n(%))

压力等级	男生	女生
很大	4(21.05)	5(10.87)
较大	11(57.89)	26(56.52)
一般	3(15.78)	14(30.43)
没有	1(5.26)	1(2.17)

表 3 不同年级大学生的学习压力情况 (n=65, n(%))

压力等级	大一	大二	大三	大四
很大	2(13.33)	1(25.00)	4(10.26)	2(28.57)
较大	8(53.33)	3(75.00)	23(58.97)	3(42.86)
一般	5(33.33)	0	11(28.20)	1(14.28)
没有	0	0	1(2.56)	1(14.28)

2.1.4 不同专业大学生的学习压力情况 此次调查主要涉及了理工、文史、医学及其他专业共四类类专业,其中理工类 12 名,文史类 5 名,医学类 47 名,其他专业 1 名(忽略),见表 4。上述统计结果提示我校理工类专业学生学习压力较大,觉得“压力很大”的学生比例是三类专业中占比最大的。文史类专业中没有“压力很大”的情况,大多数同学认为目前的学习压力程度仅为“一般”。医学类专业中,虽然认为“压力很大”的人数比例不及理工类专业,但是“压力很大”和“压力较大”的合计比例是三个专业中最多的,这可能与医学类专业课程多、记忆强度大、专业人数多而导致竞争压力大有关。

表 4 不同专业大学生的学习压力情况 [n=64, n(%)]

压力等级	理工专业	文史专业	医学专业
很大	2(16.67)	0	5(10.64)
较大	6(50.00)	2(40.00)	28(59.57)
一般	4(33.00)	3(60.00)	12(25.53)
没有	0	0	2(4.25)

2.1.5 不同年级排名大学生的学习压力情况 此次调查中将同学们的成绩分为了四个等级:“成绩为年级

前 25%”、“成绩为年级的 25%~50%”、“成绩在年级的 50~75%”、“成绩在年级的 75%以后”。四个等级中的样本数分别为 23、30、9 和 3,其中“成绩在年级的 75%以后”的样本数过少,不具有普遍性,暂不进行讨论。结果如表 5 所示,相比于成绩位于上游和中下游的学生,成绩位于中上游的学生(成绩为年级 25%~50%)感到“压力很大”和“压力较大”的人数比例较大。

表 5 不同年级排名大学生学习压力情况[n=64,n(%)]

压力等级	年级前 25%	年级 25~50%	年级 50~75%
很大	3(13.04)	5(16.67)	1(11.00)
较大	11(47.83)	20(66.67)	5(55.55)
一般	9(39.13)	4(13.33)	3(33.33)
没有	0	1(3.33)	0

2.2 大学生睡眠质量情况

2.2.1 大学生睡眠质量基本情况 此次调查的 65 名大学生中,PSQI 最高得分为 17,最低得分为 1,总平均得分 5.69 分。PSQI 总分低于 3 分,即睡眠情况良好的共有 6 人,占总体的 9.23%;PSQI 总分在 3 分到 7 分之间,即睡眠情况中等的共有 48 名,占总体的 73.84%;以 PSQI 总分高于 7 分,作为大学生睡眠障碍的判断标准,已达到睡眠障碍的有 11 名,占总体的 16.92%。

2.2.2 大学生睡眠质量与性别的关系 男生在七个单项成分中得分均高于女生,结果见表 6。其中男生

PSQI 平均得分为 6.74 分,女生 PSQI 平均得分为 5.26 分,存在显著的统计学差异($P<0.05$);同时睡眠障碍成分中也存在显著的性别差异($P<0.05$)。结果中男生的睡眠潜伏期得分高于女生,说明男生进入睡眠状态的时间较长,可能是由于男生在睡前喜欢从事一些身体活动,致使其需要更多的时间才能平静下来。睡眠持续性、习惯性睡眠效率以及睡眠障碍三个方面的较高得分可能说明男生在睡眠过程中更易惊醒。白天功能紊乱的得分较高说明睡眠障碍对男生的消极影响比对女生的消极影响持续时间更长,产生的负性作用更大。

2.2.3 大学生睡眠质量与专业的关系结果 如表 7 所示,非医学专业学生(理工类、文史类及其他未分类专业)PSQI 平均得分 5.89,医学专业学生 PSQI 平均得分 5.62,两者之间未见显著的统计学差异($P>0.05$)。在主观睡眠质量、睡眠障碍、白天功能障碍这三个因素中,医学类专业的学生的平均得分略高于非医学类专业的学生;而在睡眠潜伏期、睡眠持续性、习惯性睡眠效率以及使用药物这四个因素中非医学类专业的学生的均值得分则更高。

2.3 大学生学习压力与睡眠质量的关系 本次调查中有 65%的同学自感睡眠质量与学习压力有关,15%的同学否认二者有关,20%的同学表示不清楚。为了探究睡眠质量与学习压力的相关性,我们将学习压力量表中的“学习压力”的四个选项按照压力大小

表 6 不同性别大学生的睡眠质量比较 (n=65, $\bar{x}\pm s$)

	女	男	t	P
主观睡眠质量	1.07±0.611	1.26±0.653	1.164	0.249
睡眠潜伏期	1.07±0.680	1.37±0.684	1.632	0.108
睡眠持续性	0.74±0.575	0.89±0.737	0.912	0.365
习惯性睡眠效率	0.02±0.147	0.16±0.688	0.854	0.404
睡眠障碍	0.80±0.453	1.11±0.567	2.259	0.027
使用药物	0.02±0.147	0.26±0.653	1.594	0.128
白天功能紊乱	1.54±0.912	1.68±0.885	0.571	0.570
PSQI 总得分	5.26±2.102	6.47±3.364	2.141	0.036

表 7 不同专业大学生睡眠质量比较 (n=65, $\bar{x}\pm s$)

	非医学专业	医学专业	t	P
主观睡眠质量	1.11±0.676	1.15±0.589	0.222	0.825
睡眠潜伏期	1.28±0.669	1.11±0.699	0.895	0.374
睡眠持续性	0.89±0.900	0.72±0.498	0.944	0.349
习惯性睡眠效率	0.17±0.707	0.02±0.146	0.865	0.399
睡眠障碍	0.78±0.548	0.94±0.485	1.137	0.260
使用药物	0.17±0.514	0.06±0.323	0.965	0.338
白天功能紊乱	1.50±0.924	1.62±0.898	0.466	0.642
PSQI 总得分	5.89±3.411	5.62±2.251	0.375	0.709

依次量化为 3、2、1、0。用 SPSS19.0 系统对“学习压力”和 PSQI 总得分进行相关性分析,得到学习压力得分(x)与 PSQI 总得分(y)的相关性系数为 0.351,对应的显著性为 0.004。表明 PSQI(y)与学习压力得分(x)在 0.01 水平(双侧)上显著相关,且因为相关系数 >0 ,故二者正相关。即学习压力越大,睡眠质量下降。

3 讨论

在本次的调查研究中我们发现,我校大学生的压力主要来自周围同学比自己优秀、对自身期望过高、考/保研究生的不确定性、父母的期望值以及过级考试通过率,其中以自身期望较高和考/保研究生的不确定性两项最为突出。为了正视并缓解学习压力,大学生首先应正视同学间的合作与竞争关系,不应将周围优秀的同学视为一种压力和竞争对手,而应看作鞭策我们进步的动力。如何划分清除动力与压力,把握好两者之间的度是大学生正确面对压力的关键。其次,我们应当树立合理的自我期望,并正确的看待父母对我们的期望。由目标引起的心理健康问题是目标缺乏、目标冲突和实现目标过程中的常见问题。人们往往会因缺乏目标而痛苦,但更多的情况是因所定目标与自身现有能力不匹配而带来的痛苦。合适的目标是既符合实际又能引起自己的兴趣、提高自己的抱负水平的目标。目标过高则难以达到或者直接中途放弃,从而产生自责的情绪,进一步导致压力增加,而目标太低则会失去目标原有的激励作用。因此我们需要依据实际情况确定一个对自我有激励性的合适目标。

在本次调查中我们还发现,我校大学生的睡眠障碍发生率达到了 16.92%,该结果与国内同类研究基本相似^[5,6]。这个比例虽然不是很高,但是考虑到我国较大的大学生人口基数,睡眠障碍的大学生绝不在少数,已成为大学生群体中普遍存在的问题。就本次调查数据而言,我校应更加注重对男大学生

以及非医学专业学生的引导和教育,使其正视睡眠问题。

通过相关性分析我们发现学习压力的增加会导致睡眠质量的下降,但睡眠质量的下降对学习的影响同样不应忽视。睡眠剥夺试验已证实,睡眠质量不佳可导致疲劳、记忆功能降低、注意力不集中、情绪低落、工作绩效下降等结果,这一研究结果完全符合人们的日常经验,说明睡眠质量对学习状态存在一定的反作用^[7]。即睡眠不良可能通过对个体身心状况的影响而作用于学习过程和学习效果,从而增加学习压力,而增加的学习压力又会进一步导致睡眠质量的下降从而形成恶性循环。

因此,教育工作者应该根据在校学生的实际情况,分析寻找学习压力与睡眠障碍发生的原因,通过心理疏导降低学生学习压力,并有目的的开展大学生健康睡眠教育活动,促进大学生身心健康,缓解睡眠障碍问题。

参考文献:

- [1]李欣明,吴锦英,黄金荣.慢性睡眠障碍发生机制研究进展[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(14):38-39.
- [2]伊丹,温润辰.太原大学生网络成瘾睡眠质量现状及其关系分析[J].山西医药杂志,2018,47(1):34-36.
- [3]向莉,钟铎,罗秀容,等.西藏地区医学生睡眠质量现状分析[J].中国健康教育,2018,34(3):219-222.
- [4]黄建双.我国大学生睡眠状况及其影响因素研究进展[J].中国学校卫生,2017,38(8):1273-1276.
- [5]郑强,吴金龙,曹珊珊,等.医学生睡眠质量现状及其影响因素分析[J].蚌埠医学院学报,2017,42(2):253-255.
- [6]李宇斯,周曾理,王小丹,等.某三甲医院护理实习生实习前的睡眠质量与心理健康状况、人格的相关性[J].中国健康心理学杂志,2017,25(10):1571-1574.
- [7]Manzar MD,Salahuddin M,Maru TT,et al.Validation of the adapted Leeds sleep evaluation questionnaire in Ethiopian university students[J].Health Qual Life Outcomes,2018,16(1):49.

收稿日期:2018-5-10;修回日期:2018-5-20

编辑/李桦