

新冠疫情后大学生心理健康状况与睡眠质量调查分析

——以上海理工大学本科生为例

李志雪 顾津溪 周晶亮 熊淑慧

上海理工大学, 中国·上海 200001

【摘要】为了解新冠疫情后大学生心理健康状况及睡眠质量,本研究采用汉密尔顿焦虑量表、抑郁自评量表、匹兹堡睡眠指数量表,对疫情常态化状况下上海理工大学大学生进行心理健康及睡眠质量调查和分析,以此反思我国大学生面对社会重大心理变化的心理能量是否足够,根据调研结果提出改善建议。

【关键词】心理健康状况; 睡眠质量; 大学生

Investigation and Analysis of Mental Health Status and Sleep Quality of College Students After the New Crown Epidemic

—Taking the undergraduate students of Shanghai University of Science and Technology as an example

Li Zhixue, Gu Jinxi, Zhou Jingliang, Xiong Shuhui

University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai, China 200001

[Abstract] In order to understand the mental health status and sleep quality of college students after the new crown epidemic, this study used the Hamilton Anxiety Scale, the Depression Self-Rating Scale, and the Pittsburgh Sleep Index Scale to evaluate the mental health and sleep quality of Shanghai University of Technology students under the normalization of the epidemic. Sleep quality investigation and analysis, in order to reflect on whether the mental energy of Chinese college students in the face of major social psychological changes is sufficient, and put forward improvement suggestions based on the survey results.

[Key words] mental health status; sleep quality; college students

引言

2020年新冠疫情席卷全球,它不仅改变了人们的生活方式,也对人们的心理带来深刻的影响。2021年随着国内新冠肺炎疫情防控进入常态化,疫情呈现向好态势,疫情给人们带来的负面情绪和影响逐渐减弱。而如今,2022年面对疫情的反复趋势,社会情绪和公众心理疗愈与重建仍然需要一个长期过程。大学生将持续面对学习和生活的诸多变化,大学生在社会结构发生变化、职场竞争日益上升的时代面临更多的压力与挑战,心理健康问题逐渐成为社会关注的热点。

睡眠质量对大学生身体及心理健康来说都至关重要,一旦睡眠出现问题,就会引发其他身体及心理健康问题。疫情常态化趋势下,国家及社会各个层面都对公众心理问题表示重视,心理健康和睡眠质量问题仍将给予持续关注和重视。密切关注大学生心理健康状况,及早发现心理问题进行疏导和干预,有利于帮助大学生更好地适应特殊时期下的学习和生活。

1 对象与方法

1.1 调查对象

调查于2021年10月1日—2021年11月27日实施,采取网络问卷的方式,通过QQ、微信等社交软件,大学生填写和转发问卷。邀请标准为目前正在高等院校就读的大学生,以上海理工大学本科生为主;有移动电子设备或便利条件,愿意配合问卷调查的成年人。

1.2 调查方式

1.2.1 基本情况调查

问卷调查设置8项基本问题,包括:性别、所处年级、是否为独生子女、所在地区受疫情影响情况、隔离期间的身体健康状况、疫情期间的运动情况及锻炼频率、疫情期间与家人联系次数及最担心的事情。本次调查研究电话访谈了15名本科学学生。

1.2.2 心理健康状况和睡眠质量调查

在汉密尔顿焦虑量表、抑郁自评量表、匹兹堡睡眠质量指

数及其相关研究的基础上进行心理健康测评问题的设计和修改。经过预调查显示内容效果较好。最终共设置35项心理健康状况测评问题和18项睡眠质量情况测评问题。以五级量表进行程度度量,该量表包含的真实感受程度具体为:“无症状”、“轻”、“中等”、“重”、“极重”、“没有或很少时间”、“少部分时”、“相当多时间”、“绝大部分时间或全部时间”、“无”、“小于1次/周”、“1-2次/周”、“大于等于3次/周”。

1.2.3 心理健康状况及睡眠质量评定标准

汉密尔顿焦虑量表所有项目采用0~4分的5级评分法,各级的标准为:“0”无症状、“1”轻、“2”中等、“3”重、“4”极重,总分大于等于29分,可能为严重焦虑大于等于21分,肯定有明显焦虑;大于等于14分,肯定有焦虑;超过7分,可能有焦虑;如小于7分,便没有焦虑症状。

抑郁自评量表共有20个条目,其中若为正向评分题,依次评为1、2、3、4分;反向评分题则评为4、3、2、1。待评定结束后,把20个项目中的各项分数相加,即得总粗分(X),然后将粗分乘以1.25以后取整数部分,就得标准分(Y)。按照中国常模结果,SDS标准分的分界值为53分,其中53-62分为轻度抑郁,63-72分为中度抑郁,73分以上为重度抑郁。

匹兹堡睡眠质量指数18个条目组成7个成份,每个成份按0~3等级计分,累积各成份得分为PSQI总分,总分范围为0~21,得分越高,表示睡眠质量越差。分值为0-5 睡眠质量很好,6-10分为睡眠质量还行,11-15分睡眠质量一般,16-21分为睡眠质量很差^[1]。

1.2.4 统计学方法

将问卷数据首先导入Excel表格中进行初步筛选和处理,采用SPSS22.0等统计软件对问卷数据进行进一步的分析。年龄、年级等定性资料采用频百分比进行描述;定量资料赋值后采用Spearman相关分析;单因素差异分析选取具有统计学意义的基本信息指标,赋值后作为自变量,以抑郁和焦虑量表得分作为因变量。

1.2.5 质量控制

在问卷表头说明真实做到不涉及姓名等个人隐私问题。设置同一IP地址只能作一次填写。问卷星输出结果中通过人工筛选,对作答时间过短、答案有明显不合理或填空题未填导致无法评分的问卷剔除。

2 调查报告分析

2.1 研究对象基本特征

本次调查问卷分为四部分,共收回138份问卷,其中前三部分有效问卷136份,有效应答率为98.55%,睡眠质量部分有效问卷98份,有效应答率为71.01%。具体研究对象的基本情况(见表1),新冠疫情常态化下大学生心理健康状况(见表2、表3)及大学生睡眠状况(见表4)如下。

2.2 大学生心理健康状况

由问卷量化后的结果可知,在新冠疫情常态化的趋势下,上海理工大学内有51.47%的学生没有焦虑症状,少部分学生存在焦虑,仅有6.62%的学生存在严重焦虑的风险。同时,该校64.71%的学生无抑郁情况,26.47%的学生轻度抑郁,8.09%的学生重度抑郁,在所调查的136例有效样本中,仅有一名学生被定义为重度抑郁。

2.3 大学生睡眠状况

在本次问卷调查中,超过半数的学生认为自己近一个月的睡眠质量较好或很好,有22.06%的学生认为自己的睡眠质量差,仅有5.15%的学生认为自己睡眠质量很差。其中,72.06%的学生没有或极少存在难以入睡、易醒、睡得不深、多梦、梦魇、夜惊、睡醒后感到疲倦的症状。但也有5.88%的学生认为自己此类症状重以及有3.68%的学生存在极重的上述情况。

表1 研究对象基本情况 (n=136)

	项目	人数	构成比
性别	男	64	47.06%
	女	72	52.94%
年级	大一	24	17.65%
	大二	34	25%
	大三	35	25.74%
	大四	43	31.62%
疫情期间是否有运动的习惯	是	80	58.82%
	否	56	41.18%
一般每周锻炼的频率是	每周0次	20	14.71%
	每周1-3次	76	55.88%
	每周3-5次	23	16.91%
	每周5次以上	17	12.50%
与家人一周联系次数	0次	20	14.71%
	1-3次	77	56.62%
	3-5次	23	16.91%
	5次以上	17	12.50%
在疫情期间最担心的是(多选)	自身健康	96	70.59%
	按时完成学业	96	70.59%
	家人安全	99	72.79%
	其他	8	5.88%

表2 新冠疫情常态化下大学生焦虑水平得分情况 (n=136)

水平	得分	人数	构成比
严重焦虑	大于等于29	9	6.62%
肯定有明显焦虑	21—28	9	6.62%
肯定有焦虑	14—20	24	17.65%
可能有焦虑	7—13	24	17.65%
没有焦虑症状	小于7	70	51.47%

表3 新冠疫情常态化下大学生抑郁水平得分情况 (n=136)

水平	得分	人数	构成比
重度抑郁	73以上	1	0.74%
中度抑郁	63—72	11	8.09%
轻度抑郁	53—62	36	26.47%
无抑郁情况	53以下	88	64.71%

2.4 大学生基础情况与心理健康情况相关性分析

为研究不同特征大学生近期的心理健康状况差异,以抑郁量表和焦虑量表得分为因变量,基本特征为自变量,采取卡方检验进行单因素分析。在基本信息中包含性别、年级、疫情期间是否有运动习惯、每周锻炼频率及每周与家人联系次数。结果显示,家乡是否为疫情高风险地区存在显著性差异($p < 0.05$) (表5)。

表4 新冠疫情常态化下大学生睡眠状况

	项目	人数	构成比
难以入睡、易醒、睡得不深、多梦、梦魇、夜惊、睡醒后感到疲倦。	无症状	54	39.71%
	轻	44	32.35%
	中等	25	18.38%
	重	8	5.88%
	极重	5	3.68%
近1个月,总的来说,认为自己的睡眠质量	很好	25	18.38%
	较好	74	54.41%
	较差	30	22.06%
	很差	7	5.15%

表5 不同组别焦虑状况单因素分析

组别		人数		得分 ($\bar{x}\pm SD$)	F/t值	p值
性别	男	64	-47.06	9.46±9.27	-0.259	0.796
	女	72	-52.94	9.46±9.37		
年级	大一	24	-17.65	10.54±9.31	1.34	0.264
	大二	34	-25	9.46±9.33		
	大三	35	-25.74	9.97±9.68		
	大四	43	-31.62	10.02±9.62		
疫情期间是否有运动的习惯	是	80	-58.82	10.5±9.39	3.344	0.07
	否	56	-41.18	9.46±9.33		
一般每周锻炼的频率是	每周0次	20	-14.71	10.48±9.76	2.037	0.112
	每周1-3次	76	-55.88	9.46±9.33		
	每周3-5次	23	-16.91	9.54±9.43		
	每周5次以上	17	-12.5	9.46±9.48		
与家人一周联系次数	0次	2	-1.47	10.44±8.05	0.423	0.737
	1-3次	61	-44.85	9.51±9.41		
	3-5次	22	-16.18	9.46±9.34		
	5次以上	51	-37.5	8.69±9.39		
是否为独生子女	是	87	-63.97	10.3±9.35	0.318	0.574
	否	49	-36.02	9.46±9.46		
家乡是否疫情高风险	是	15	-10.29	9.49±9.13	5.059	0.026
	否	121	-88.97	10.37±9.33		
是否发烧	是	2	-1.47	10.07±9.38	0.096	0.757
	否	134	-98.52	9.46±9.33		

表 6 不同组别抑郁状况单因素分析

组别		人数		得分 (x ± SD)	F/t 值	p 值
性别	男	64	-47.06	48.06 ± 10.81	0.048	0.827
	女	72	-52.94	48.41 ± 10.96		
年级	大一	24	-17.65	48.61 ± 10.88	1.291	0.28
	大二	34	-25	48.43 ± 10.92		
	大三	35	-25.74	45.72 ± 11.00		
	大四	43	-31.62	48.75 ± 10.88		
疫情期间是否有运动的习惯	是	80	-58.82	48.43 ± 10.00	3.424	0.066
	否	56	-41.18	48.43 ± 10.92		
一般每周锻炼的频率是	每周0次	20	-14.71	48.63 ± 11.10	2.576	0.057
	每周1-3次	76	-55.88	48.43 ± 10.92		
	每周3-5次	23	-16.91	48.59 ± 10.92		
	每周5次以上	17	-12.5	48.42 ± 11.04		
与家人一周联系次数	0次	2	-1.47	29.74 ± 10.62	0.631	0.597
	1-3次	61	-44.82	48.50 ± 11.02		
	3-5次	22	-16.18	48.39 ± 10.88		
	5次以上	51	-37.5	48.53 ± 10.96		
是否为独生子女	是	87	-63.97	48.45 ± 10.96	1.59	0.21
	否	49	-36.02	48.67 ± 11.02		
家乡是否疫情高风险区	是	15	-10.29	48.27 ± 10.78	0.998	0.32
	否	121	-88.97	48.42 ± 10.92		
是否发烧	是	2	-1.47	48.85 ± 10.59	0.098	0.755
	否	134	-98.52	48.43 ± 10.92		

表 7 基础情况与心理健康水平相关性分析

项目		性别	年级	是否有运动习惯	独生子女	家乡疫情高风险区	发烧	每周锻炼频率	一周与家人联系次数
焦虑	R	0.022	0.139	0.156	0.049	0.191	-0.027	-0.005	0.006
	P	0.796	0.108	0.07	0.574	0.026	0.757	0.951	0.94
抑郁	R	0.019	0.116	0.158	0.108	0.086	-0.027	-0.16	0.018
	P	0.827	0.178	0.066	0.21	0.32	0.755	0.063	0.833

3 讨论

本研究旨在调查在新冠肺炎疫情常态化的趋势下,上海理工大学校内学生的心理健康状况,在原有的理论和相关研究基础上设置了调查问卷。问卷内容包括性别、年级、家庭、近期睡眠等方面,较为全面地了解特定阶段大学生心理健康状况。调查结果显示,疫情期间约有 51.47% 的被调查者不存在

焦虑的症状,即便轻度的抑郁和焦虑,也能够自我调节。有 64.71% 的被调查者无抑郁情况,有 26.47% 的被调查者患有轻度抑郁,有 8.09% 的被调查者有中度抑郁,以及 0.74% 的被调查者有可能存在重度抑郁的情况。同时,在本次睡眠问卷调查中,有 72.06% 的被调查者睡眠质量良好,不存在睡眠质量很差的情况。学生调查结果表明,年级、家乡是否为疫区、与家人联系

次数、是否为独生子女以及睡眠质量与大学生心理健康状况密切相关^[2]。

3.1 不同年级面对疫情情绪差异大

年级不同, 疫情期间大学生的情绪波动不同。其中, 大一新生与大四毕业生相较于大二大三更容易出现心理健康问题, 睡眠质量也相对较差。可能因为大一新生难以适应陌生校园生活, 面对突如其来的疫情和远离父母的双重挑战, 情绪波动大。大四毕业生则在疫情期间面临就业压力和考研压力, 难免会出现情绪上的问题。大四学生的思想压力在大学阶段学习中达到峰值, 考研的学生承受更大的心理压力, 学习、交往、生活出现了分化现象^[3]。

3.2 家乡状况

家乡是个体难以割舍的一部分, 家乡的疫情对于个人心理健康而言也有很大的影响, 通过研究调查发现, 家乡为疫区的学生比家乡不是疫区的更易出现心理健康问题, 睡眠质量也相对较差。

3.3 与家人保持日常联系和沟通

在人类的社会化过程中, 亲子关系的依恋行为应是最早开始建立的, 始于婴儿期, 具体体现在婴幼儿与父母之间的互动中。依恋关系, 对一个人的人格品质会产生极大的影响, 如果原生家庭没有提供良好、健康的照料, 很容易在人的发展过程中出现情绪和社会性的问题。^[5]通过调查发现, 被调查者和家人联系次数越多的, 焦虑水平越低, 呈负相关。家人的开导和陪伴是慰藉心灵的良药, 在疫情严重的情况下, 应当与家人保持联系^[4]。

3.4 睡眠质量

受疫情下焦虑情绪的影响, 部分学生出现睡眠困难, 夜间难以入睡, 易醒、睡得不深、多梦、夜惊、睡醒后感到疲倦的情况。有的学生看手机可以到凌晨 1、2 点或是睡眠时间较往常短, 睡眠质量差的情况, 白天感觉状态不佳、无精打采。同时在进食时总有饱腹感, 食欲减少。因此良好的睡眠是疫情期间维持心理健康的重要保障^[5]。

表 8 新冠疫情常态化下大学生睡眠质量水平得分情况 (n = 98)

水平	得分	人数	构成比
睡眠质量很好	0—5	55	56.12%
睡眠质量还行	6—10	38	38.78%
睡眠质量一般	11—15	5	5.10%
睡眠质量很差	16—21	0	0

4 结语

调查结果显示, 在疫情常态化趋势下, 大学生存在一定程度上的焦虑、抑郁和睡眠问题的情况, 但通过访谈我们发现只有少部分的同学会主动寻求外界心理援助。焦虑等心理情况和不同年级、学生的锻炼情况、与家人每周的联系次数等相关。因此, 除了大学生自身的努力外, 还需要家庭与高校的共同努力, 通过多种渠道来维护大学生的心理健康。

在疫情常态化趋势下, 学校除了组织学生完成课业以外, 还需要根据当代大学生心理状况、心理特点和生活习惯, 运用现代化的手段, 开通匿名网络心理热线, 开展线上心理健康辅导工作, 如心理健康课程, 帮助大学生在疫情期间树立正确的人生观、世界观、价值观, 制定新的学习目标和人生规划, 以积极健康的姿态步入生活和学习的正轨缓解他们的各项心理负担。如此, 才能让大学生从疫情的阴霾中走出来, 从焦虑感中解脱出来, 并提升面对压力的心理能力和培养积极的自我意识, 快速适应社会环境的变化。

参考文献:

- [1] 张本钰, 叶源, 金君敏, 等. 新冠肺炎疫情防控不同阶段福建省大学生心理健康状况 [J]. 中国学校卫生, 2020, 41 (12): 1896 - 1899.
- [2] 龚翔, 谢熹瑶, 徐蕊, 等. 抑郁-焦虑-压力量表简本中文版 (DASS-21) 在中国大学生中的测试报告 [J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18 (4): 443 - 446.
- [3] 张本钰, 叶源, 金君敏, 等. 新冠肺炎疫情防控不同阶段福建省大学生心理健康状况 [J]. 中国学校卫生, 2020, 41 (12): 1896 - 1899.
- [4] 韩拓, 马维冬, 巩红, 等. 新冠肺炎疫情居家隔离期间大学生负性情绪及影响因素分析 [J]. 西安交通大学学报: 医学版, 2021, 42 (1): 132 - 136.
- [5] 彭聃龄. 普通心理学 (修订版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2001: 329-399.

作者简介:

李志雪, 2000 年生, 女, 壮族, 籍贯浙江温州, 本科在读。

顾津溪, 2000 年生, 女, 汉族, 籍贯江苏南通, 本科在读。

周晶亮, 2002 年生, 女, 壮族, 籍贯广西南宁, 本科在读。