

音乐干预对大学生睡眠障碍的改善

郝雅琛 窦 静 徐梦利 王延松
西安音乐学院 陕西西安 710061

摘 要:良好的睡眠与个体行为、学习、记忆、注意力、情绪调节、生活质量以及身心健康息息相关。睡眠质量差会对大学生的认知、情绪和行为调节等方面造成一定的影响,能否保持良好的睡眠质量直接影响大学生的生活、学习、社会活动。有睡眠障碍的学生更容易患上以下疾病,如生理性的高血压、糖尿病、免疫和心血管疾病,以及心理性的焦虑、抑郁、痴呆疾病等等。睡眠障碍严重者还可能自杀行为。睡眠障碍的主要治疗方法是药物治疗,但长期使用药物会产生对药物的耐受性和依赖性,甚至增加发病率和死亡率。因此,本文将探究以音乐干预的方式缓解大学生的睡眠障碍,从而改善大学生的睡眠质量。

关键词:音乐干预;大学生;睡眠;改善

引言:

随着音乐治疗学科的发展,音乐干预也逐渐被应用于改善大学生睡眠状况的问题上。音乐干预通常被认为是一种非药物化、无创无副作用的安全的缓解睡眠障碍的方式。由音乐治疗师实施的音乐干预提供了更多的娱乐和由大学生睡眠障碍患者自己选择音乐的机会。与传统的通过语言交流进行心理干预和咨询的方式相比,音乐干预的方法更容易使大学生在心理和情感上所接受,其干预手段也更加丰富。因此,通过探究非药理、安全、有效的音乐干预措施改善大学生的睡眠质量尤为重要。

1、大学生睡眠障碍

1.1 大学生睡眠障碍

睡眠障碍被定义为症状或病理生理学与睡眠相关的

疾病,心理生理性失眠、梦魇和睡眠麻痹是大学生常见的睡眠障碍。

心理生理失眠症是大学生最常见的失眠症之一。但是失眠会随着失眠诱因的消失而消失。如果大学生强烈地意识到他们已经遭受了失眠症的折磨,他们将永远陷入困境。这样就会对失眠产生恐惧和焦虑,强迫自己去睡觉,这会导致更多的精神紧张。随着时间的推移,这种疾病会逐渐发展为慢性失眠。如果大学生的睡眠问题长期得不到解决,就会感到容易疲劳,身体状况越来越差,精力和注意力也会降低,进而反过来影响夜间睡眠质量。

梦魇就是噩梦。大学生在学习或生活中的烦恼可能会让他们想要远离这个混乱的世界,在睡眠中找到一些快乐,但他们经常被噩梦所打扰,醒来时强烈的恐惧和不安,难以继续入睡。这种由持续性噩梦引起的睡眠障碍就是噩梦。常言道,日有所思,夜有所梦,噩梦亦是如此。噩梦通常是有组织的,场景更加真实。在梦中,学生内心的想法可能会转化为某种符号,可以通过这种方式发泄出来。

睡眠麻痹就是谚语所说的“鬼压床”。虽然大脑是醒着的,但身体是睡着的。大学生睡眠时间不足、白天睡眠过多、时差、睡眠姿势、精神压力过大等因素都可能导致睡眠麻痹。有些人会随着睡眠瘫痪次数的增加逐渐适应这种状态,他们的恐惧和厌恶也会逐渐消除。

1.2 影响大学生睡眠的因素

睡眠是大学生生命活动中必要的生理、心理过程。然而,大学生的睡眠很容易受到个人或环境因素的影响,如健康状况、睡眠习惯、体育锻炼、饮食习惯、睡眠环境、学习生活环境等。

资助项目:本文系陕西省新文科研究与实践项目《五项全能人才培养模式下的音乐教育专业建设实践》(陕教〔2021〕70号)的研究成果。

作者简介:

郝雅琛(1996-),女,河北张家口人,西安音乐学院硕士研究生,主要从事艺术教育、艺术学理论等方向研究。
窦静(1998-),女,宁夏银川人,西安音乐学院硕士研究生,主要从事艺术教育、艺术学理论等方向研究及教学。

徐梦利(1993-),女,陕西榆林人,西安音乐学院硕士研究生,主要从事艺术教育、艺术学理论方向研究及教学。

王延松(1970-),男,陕西西安人。西安音乐学院教授,博士,硕士研究生导师。研究方向:音乐教育学、音乐心理学、艺术教育等。

1.2.1 个人因素

睡眠状态与健康状态互为因果, 相互影响。大学生睡眠质量越差, 身体健康状况越差。相反, 身体健康状况越差, 睡眠质量越差。大学生的睡眠质量也与他们的心理健康有着极其密切的关系。例如, 有抑郁和焦虑症状的学生的睡眠状况会相对较差。

大学生的作息时间不规律, 昼夜颠倒, 通常会导致在早上起床时感到疲劳, 白天的嗜睡和睡眠不稳定是影响大学生睡眠的普遍原因。睡前做干扰睡眠的事情, 睡前使用刺激性物质, 都会导致睡眠质量下降。智能手机的使用, 夜间沉溺于社交媒体内容、社交网站, 看电视、游戏都会诱发睡前过度觉醒, 导致延迟就寝时间, 严重影响大学生的睡眠质量。大学生饮食结构不良, 摄入低纤维、高饱和脂肪、高糖、高能量的食物也不利于睡眠。

1.2.2 环境因素

不舒适的睡眠环境、学习压力、就业压力等外部因素将直接影响大学生的睡眠质量。如果大学生的睡眠环境嘈杂, 学习负担重, 社会人际关系不和谐都会使其产生负性情绪, 造成睡眠质量的下降。

2、音乐干预大学生睡眠

2.1 音乐干预概念

音乐干预是一个有目标、有计划的科学系统的过程。在这个过程中, 治疗师作为治疗的驱动力, 应该与个体建立良好的治疗关系, 提供各种形式的音乐体验, 帮助个体实现健康的目标。音乐干预的方式分为被动式与主动式。被动式又叫接受式音乐干预, 主动式则又分为再创造式音乐干预、即兴式干预。在临床实践中, 治疗师灵活结合多种音乐干预方式, 并根据个体的具体需求、能力、目标和偏好等选择特定的干预措施。旨在对患者进行生理、心理多维度的全面康复。

2.2 音乐干预大学生睡眠的方式

音乐干预大学生睡眠有三种方式: 接受式音乐干预、再创造式音乐干预和即兴式音乐干预。

2.2.1 接受式音乐干预

在接受式音乐干预中, 聆听音乐是一个非常重要的环节。通过聆听体验作用于大学生睡眠障碍者的生理、心理、情绪等方面。常用的接受式音乐干预方法包括歌曲讨论、音乐想象、音乐精神减压放松、音乐催眠、音乐镇痛等。接受式音乐干预的优点在于个体不必会演奏某种乐器, 也不必会演唱, 对节奏或旋律有反应即可。宋雪等人把20名睡眠障碍的大学生依据《贝克焦虑量表》(Beck Anxiety Inventory) 分值分为高分组(实验组)和低分组(对照组), 进行接受式音乐干预睡眠研究。高

分组是焦虑情绪睡眠障碍相对严重的个体, 低分组是焦虑情绪睡眠障碍不明显的个体。在进行5-10分钟的肌肉渐进放松训练后, 播放预先选择好的音乐来缓解压力。主动搭建自己想要的, 同时从视觉、联觉、心理感受和身体感受方面推动和放大积极体验, 最终达到干预的目标。研究结果显示, 接受式音乐干预对大学生焦虑情绪睡眠障碍有明显的干预效果。且对被高度焦虑情绪睡眠障碍困扰的大学生更加敏感有效。

2.2.2 再创造式音乐干预

再创造式音乐干预强调大学生主动参与音乐活动, 演唱或演奏已有的音乐作品。在演奏、演唱或参与音乐制作的过程中, 提升意志力、抵抗挫折能力, 缓解心理压力, 提升自信心。从而达到调节睡眠障碍心理的作用。Harmat等人在匈牙利的一所大学对94名睡眠障碍学生进行了音乐干预睡眠的实验研究。参与者采用计算机随机化表和变量块随机化进行随机化。每个组被随机分配到各组, 听音乐组35人, 演奏音乐组30人和不进行干预组29人。要求听音乐组学生连续三周在睡前听45分钟古典音乐, 演奏音乐组连续三周演奏浪漫或流行不同类型的音乐作品纾解心理压力。与不进行干预组对照后表明, 音乐本身可以通过控制放松和积极期望的混杂效果来改善睡眠质量。在睡前听45分钟镇静古典音乐的学生和连续演奏音乐作品的学生在第二和第三周的整体睡眠质量比那些没有不进行音乐干预的学生睡眠质量更好。

2.2.3 即兴式音乐干预

即兴式音乐干预分集体和个体两种形式。大学生可自由选择乐器, 进行有主题或没有主题的演奏, 表演结束后, 治疗师会与学生讨论表演过程, 帮助学生分析表演过程中表现出来的情绪。使得学生的消极负面情绪得以抒发, 排解, 缓解睡眠障碍。刘迟愚等人以即兴式音乐干预形式对长期被父母干涉情感而造成睡眠障碍的大学生进行干预研究。治疗师为其演奏设定了一个“我想对父母说的话”的主题, 由被试大学生自由选择乐器进行两个阶段的随意演奏。第一阶段的演奏的目的在于让被试宣泄自己内心的负面情绪, 当通过即兴演奏的方式帮助他们宣泄出自己内心的负面情绪的时候, 他们才能更为客观、理性地去看待问题。第二阶段的演奏目的在于让被试做“换位思考”, 当他们真正站在对方的角度去考虑问题的时候, 可能对整件事情会产生不一样的理解。研究表明, 通过即兴式音乐干预的方法大学生的负面情绪得到发泄缓解, 对其睡眠质量有所的改善。

3、音乐干预改善大学生睡眠质量的机制

音乐干预对大学生睡眠质量有积极的改善作用, 具

体表现在缩短其睡眠潜伏期、延长睡眠时间、提高睡眠效率等方面。首先,音乐通常应用于情绪的自我调节,而失眠一般与情绪障碍有关。潜在的音乐干预机制源于音乐对大脑神经系统的影响,而音乐的情绪状态能力有助于提高个体的睡眠质量。其次,音乐与生理和心理反应密切相关,音乐可以增强个体的副交感神经交流,通过降低血浆细胞因子和儿茶酚胺水平而降低个体的活性皮质醇水平以及心率和呼吸频率。刺激个体生理或心理放松并作为焦点分散内心紧张的想法,从而让学生保持冷静并帮助他们启动睡眠。再次,音乐的不同音调振动可以刺激大脑的特定区域,通过下丘脑垂体肾上腺轴的相关神经系统来调节消化系统、心血管系统、免疫系统和呼吸系统。并通过放松、分散注意力、屏蔽外部噪音等机制来有效改善睡眠质量。研究表明,音乐干预睡眠常用的方法主要有两种,一种是多导睡眠描记法(polysomnography, PSG),另一种是单通道脑电图描记法(Single Channel electron cephalography, SCEEG)。

3.1 音乐干预缩短睡眠潜伏期

睡眠潜伏期就是大学生进入睡眠状态所需的时间。大学生具有情绪不稳定、易激动、自我情绪调节能力差的特点,其情绪容易受到睡眠环境或睡前事件的影响。当学生睡前处于激动、兴奋、愤怒、焦虑等情绪时往往难以入睡,睡眠潜伏期相对增长。音乐干预可以引导大学生生理上和心理上的放松,帮助大学生稳定情绪,从而缩短其睡眠潜伏期,导致睡眠。Ansfield, Wegner在研究音乐对于睡眠潜伏期的影响时就发现,分散注意力和愉悦感似乎是受听者对睡眠的迫切性所调节的,在睡眠质量的多导睡眠测量中也发现了音乐干预之后学生的睡眠期潜伏期降低。Iwaki和同事认为,音乐作为一种愉快的刺激能通过调整学生的情绪来帮助他们缩短睡眠潜伏期,尽快进入睡眠状态。

3.2 音乐干预延长睡眠时间

睡眠时间就是大学生进入睡眠状态到睡后清醒状态所用时间。由于受到情绪、环境、入睡时间、手机依赖程度、失眠、多梦等因素的影响,一些大学生很难在入睡之后保持充足的睡眠时间。音乐通过听觉系统协调大脑皮层的功能,可以调节身体的紧张、焦虑等情绪,有利于身体生理功能的改善,保证学生持续稳定的睡眠时间。同时,音乐作为声波通过听觉神经传播后,当其频率、节奏和强度与人体内部的振动频率和生理节奏一致时,就会发生同步和谐的共振,类似于细胞按摩,从而

起到镇静的作用,使学生从进入睡眠状态到睡后清醒状态所用时间饱满而充足。

3.3 音乐干预提高睡眠效率

睡眠效率就是大学生入睡总时间和卧床总时间的比值。苏, Lai研究发现,音乐干预可以有效提高睡眠效率。通过多导睡眠图(脑电图、眼电图、肌电图、肌电图和心电图来测量睡眠质量)和自我报告测量(Verran Synder-Halpern睡眠量表评估参与者报告的睡眠质量)改善了睡眠质量。音乐干预状态下学生的心率、动脉血压和呼吸频率的放松指数有所改善,从而进一步提高了睡眠效率。

Harmat, Takacs比较了音乐对睡眠效率的干预程度,通过PSQI的测量,研究结果表明音乐作为一种放松活动,具有特有的特定的睡眠辅助品质,可以有效提高大学生的睡眠效率。

4、结论

音乐作为干预手段对大学生睡眠质量具有积极影响。音乐的抒发和寄托功能可以宣泄大学生的负面情绪,稳定情绪状态,帮助他们在自我探索的过程中建立良好的人际交往模式,减少造成其睡眠障碍的因素。研究表明,音乐干预作为非药物干预的手段已经成为解决睡眠障碍的一种有效方法。音乐干预在大学生睡眠潜伏期、睡眠时间、睡眠效率和睡眠功能障碍方面都发挥着重要作用。

参考文献:

- [1]黄东亮.音乐治疗体感音波技术对大学生失眠的干预效果研究[D].河南师范大学,2019.
- [2]李庆,胡月,蒋运兰,李栋霜,杨晓莲,邓小春.国内外音乐疗法对睡眠障碍患者干预效果的Meta分析[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(42):15-19.
- [3]李媛媛.吉林省大学生睡眠质量及影响因素分析[D].吉林大学,2020.
- [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(08):1273-1276.
- [5]颜桑桑,林志萍,郑建盛,谢群,王守安,徐斯宏.社会心理因素对医学生睡眠质量影响的结构方程模型研究[J].沈阳医学院学报,2021,23(04):354-359.
- [6]肖睿,刘笑好,王延松.音乐干预个体睡眠的机制及研究方法[J].艺术评鉴,2020(12):18-21.
- [7]王延松.音乐心理学导论[M].北京:中央音乐学院出版社.2013.10:236.