

当代大学生睡眠状况及其影响因素的调查研究 ——以右江民族医学院为例

周佳燕 林威全 赵玉峰 张红参*

右江民族医学院 广西 百色 533000

【摘要】目的：通过调查研究大学生的睡眠状况及其影响因素，为有效开展治疗大学生失眠症的相关研究提供依据。方法：通过问卷调查的方式，针对右江民族医学院不同年级、不同专业的大学生进行调查研究。结果：本研究共调查301位大学生，每天睡眠在7小时以下的高达63.12%，夜晚十二点半之后才开始睡觉的占40.53%；43.85%大学生表示“有点不顺心的事就彻夜难眠”，56.48%大学生“经常无明显原因出现记忆力下降、反应迟钝、注意力不集中”；影响睡眠质量的因素中事件因素“学业就业压力、家庭突发事件、网络游戏”占78.41%，情感人际因素“舍友关系、恋爱关系、班级人际交往、家庭关系”占74.75%。结论：当代大学生睡眠质量堪忧，应从多方面、多层次采取有效措施改善大学生睡眠质量，从而有效促进大学生身心健康。

【关键词】大学生；问卷调查；睡眠状况；影响因素

1 前言

随着我国经济高速发展，人们的生活条件改善的同时，学习、就业压力也在不断增大，越来越多人出现睡眠障碍，甚至逐渐趋于年轻化、低龄化^[1]，尤其是大学生出现睡眠障碍的人数正在逐步上升^[2]。睡眠障碍不仅带来身体的不适，还会造成心理问题，睡眠障碍引发的焦虑、抑郁和孤僻的心理，甚至使人产生走向极端的念头。为了解右江民族医学院大学生的睡眠状况、影响因素及其对睡眠障碍的认知及防治方法，为有效开展治疗大学生失眠症的相关研究提供依据，开展本项调查研究。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

研究对象为右江民族医学院大一至大五在校学生，所涉及专业有临床医学、医学影像学、医学检验技术、护理学、中药学、康复治疗学、预防医学、公共事业管理等8个专业学生。

2.2 研究方法

参照匹兹堡睡眠质量指数量表（Pittsburgh sleep quality index, PSQI）根据初步访谈和预调查结果，结合实际情况自行设计调查问卷，问卷共15道题，采用单项选择题和多项选择题的方式，问卷内容包括睡前习惯、入睡时间、睡眠时间、睡眠质量、睡眠效率、睡眠障碍的影响因素、临床表现、自我防治方式等。问卷调查前

统一对调查员进行睡眠状况相关知识培训，统一调查员对调查问卷的理解，统一调查流程。本次问卷调查以自愿为原则，随机抽查男生116人，女生185人，18岁及以下有3人，19~20岁有94人，21~22岁有174人，23岁及以上有30人。共发放问卷307份，回收307份，有效问卷301份，回收率100%，有效问卷率98.04%。

3 研究结果

3.1 在校大学生睡眠状况

表1 平均每天睡眠时间

选项	人数	比例 (%)
< 4h	1	0.33
[4 ~ 6]h	40	13.29
[6 ~ 7]h	149	49.50
[7 ~ 8]h	93	30.90
≥ 8h	18	5.98

如表1，每天睡眠时间不足7小时的高达190人，占总比例63.12%，其中每天睡眠时间在6小时以下达41人，占总比例13.62%；每天睡眠时间达8小时及以上的仅有18人，占总比例5.98%；每天睡眠时间为7~8小时有93人，占总比例30.90%。

表2 每晚入睡时间

选项	人数	比例 (%)
22:30之前	2	0.66
[22:30 ~ 23:30)	15	4.98
[23:30 ~ 00:30)	162	53.82
00:30之后	122	40.53

如表2,晚上十一点半至十二点半之间入睡有162人,占总比例53.82%;晚上十二点半之后入睡高达122人,占总比例40.53%;晚上十点半至十一点半之间入睡有15人,占总比例4.98%,其中仅有2人在晚上十点半之前入睡,占总比例0.66%。

表3 您认为下列哪些是造成大学生失眠的主要因素(多选)

选项	人数	比例(%)
环境:灯光太强、声音太吵、床不舒服	201	66.78
自身:经济负担、焦虑、睡前不良习惯	222	73.75
事件:学业就业压力、家庭突发事件、网络游戏	236	78.41
情感人际:舍友、恋爱、家庭关系;班级人际交往	225	74.75

根据问卷调查显示,造成大学生失眠的因素较多,环境因素、自身因素、事件因素和情感人际交往因素均为影响大学生睡眠质量的主要因素,其中事件因素如学业就业压力、家庭突发事件、网络游戏等高达总比例78.41%;情感人际交往因素如舍友关系、恋爱关系、家庭关系、班级人际交往等占总比例74.75%;自身因素如经济负担、焦虑、睡前不良习惯等占总比例73.75%;环境因素如灯光太强、声音太吵、床不舒服等占总比例66.78%。

4 讨论与建议

4.1 讨论

4.1.1 大学生睡眠质量不容乐观

问卷调查结果表明,大学生的睡眠质量不容乐观。首先是大学生睡眠时间不足,调查结果表1、表2显示:每天睡眠时间不足7小时的高达190人,占总比例63.12%;夜晚十点半以前能开始睡觉的仅有2人,占总比例0.66%,这显然应该引起高度重视,晚睡和睡眠时间不足不仅仅造成精神状态不佳、神经衰弱,还会扰乱机体的生物钟,降低免疫力和抵抗力,引发各系统疾病^[3]。在本研究中,56.48%的大学生出现了记忆力下降、反应迟钝、注意力不集中等精神智力方面不良状况;49.83%的大学生出现了烦躁、焦虑易怒、情绪低下等现象;34.22%的大学生感觉全身乏力、头晕目眩、抵抗力下降。其次大学生不仅睡眠时间不足,睡眠质量也令人堪忧。调查结果表3、表4显示:每个月均出现过多梦或被噩梦惊醒的高达107人,占总比例35.54%,其中一个月内发生多梦或被噩梦惊醒的频率大于8天的有41人,占总比例13.61%;睡眠过程中有132人出现有点不顺心的事就彻夜难眠的表现,占总比例43.85%;106人出现入睡后稍有动静就惊醒的表现,

占总比例35.22%;22.92%的人表示在入睡过程中脑子里全是白天的人和事,难以入睡。

4.2 建议

4.2.1 提高对睡眠障碍的认识

建议学校通过定期开展睡眠障碍相关讲座、贴睡眠障碍宣传海报、通过微信推文等方式,让更多大学生关注睡眠健康问题。大学生应自觉关注睡眠相关信息,增强睡眠知识认知水平,改掉自身不良习惯。督促大学生一旦出现睡眠障碍后,要及时找到病因、及时调节、及时治疗。

4.2.2 养成良好的睡前习惯

虽然手机、电脑已经成为我们生活中不可或缺的一部分,但是大学生应该有一定的自制力,科学使用网络,严格限制睡前使用手机、电脑的时间。改正睡前进食夜宵、茶,吸烟的陋习,合理安排学习时间,养成不在床上看书学习的习惯。

【参考文献】

- [1]姜海峰,何迪,闫浩等.青少年心理生理性失眠的非药物干预研究[J].健康前沿,2017,26(9):217-219.
- [2]焦丽媛,刘云,朱硕等.背俞穴埋针治疗失眠症30例临床观察[J].中国民间疗法,2017(3):28-29.
- [3]陈敏,叶珠萍.护理干预对内科住院患者睡眠状况的影响分析[J].中国地方病防治杂志,2017(3):355-355.

第一作者:周佳燕、女、1998年6月出生,2017级临床本科生,1783764206@qq.com,电话:15177032703。

通讯作者:张红参、男、1979年9月出生、博士研究生、副教授、研究方向:民族医药特色诊疗技术挖掘整理研究,硕士研究生导师,邮箱:407832713@qq.com,电话:18276635276。

1.2019年度国家重点研发计划“中医药现代化”重点专项“十五个少数民族医防治常见病特色诊疗技术、方法、方药整理与示范研究”(2019YFC1712500)课题“苗医弩药针等民族医药特色诊疗技法方药的挖掘整理”子课题“壮、瑶医特色诊疗技术方法、方药的挖掘整理”

2.2017年大学生创新创业训练计划项目国家级:基于五行体质辨识运用五音疗法治疗大学生失眠症的临床研究(201710599015)