

大学生健康素养与睡眠时间、睡眠质量的相关性研究

曹健华¹ 赵芳¹ 曹振华² 任重宇³

1. 南宁师范大学 广西南宁 530000

2. 西丰县第一中 辽宁铁岭 112400

3. 西南大学 重庆 400715

摘要:目的: 探讨大学生健康素养与睡眠时间、睡眠质量的相关性研究, 为提高大学生健康素养水平提供理论依据。**方法:** 使用问卷调查法收集资料调查内容包括人口统计学信息、睡眠质量指数量表、睡眠时间、中国青少年互动性健康素养问卷。**结果:** 睡眠质量(好)与大学生健康素养低、中、中高、高四分位OR(95%CI)为1(参考), 1.70(1.33, 2.16), 3.34(2.50, 4.46), 4.51(3.32, 6.14)(P值<0.001), 而睡眠时间(6-8小时)仅与大学生健康素养高分位存在正相关OR(95%CI)为0.611(0.479, 0.799)(P值<0.001)。**结论:** 睡眠时间、睡眠质量是提高大学生健康素养水平的保护因素。

关键词: 健康素养; 睡眠时间; 睡眠质量

健康素养指利用基本健康知识促进自身健康的能力^[1], 我国大学生健康素养均处于较低水平^[2]。本研究对大学生健康素养与睡眠时间、睡眠质量等资料进行收集, 分析大学生健康素养与睡眠时间、睡眠质量的相关性研究, 以期为提高大学生健康素养水平的发生提供理论依据。

1. 研究对象与方法

1.1 研究对象

西南大学非体育专业人数的占总人数比例, 抽样样本量2903, 抽样比率为18.14%。共2771份有效问卷, 有效率95.4%。

1.2 方法

1.2.1 社会人口统计学特征

采用自制问卷调查年龄、性别、睡眠质量(好、坏), 睡眠时间(6-8小时或大于6小于8小时)等信息。

1.2.2 健康素养评定采用

《中国青少年互动性健康素养问卷》(Chinese Adolescent Interactive Health Literacy Questionnaire, CAIHLQ)^[4]评价青少年健康素养水平。本研究中该问卷Cronbach α 系数为0.859, 各维度的Cronbach α 系数为0.808 ~ 0.876。根据大学生健康素养总得分的4分位。

1.2.3 质量控制

调查对象均知情同意并且匿名填写调查表。质控人员现场解答调查人员的疑问, 并负责收集、审核调查表, 剔除填写不合格的问卷。

1.2.4 统计方法

采用EpiData3.0软件进行数据录入, SPSS26.0软件

进行数据整理, 统计方法 χ^2 检验Logistic回归分析等, 检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2. 结果

2.1 一般情况

回收有效问卷2771份, 有效回收率95.45%。男生1148人, 女生1623人。

2.2 不同特征与健康素养不同水平知晓比率

表1-2性别、年龄、睡眠时间、睡眠质量分别与大学生健康素养水平存在显著性差异($p<0.01$)。

2.3 健康素养影响因素分析

表3-4, 模型1和模型2中大学生健康素养与睡眠质量(好)存在负向相关。模型1和模型2中大学生健康素养的中、中高分位与睡眠时间(6~8小时)无相关(P 值 >0.05)。

3. 讨论

结果显示, 女大学生1~4分位健康素养的知晓率均高于男大学生的健康素养水平, 可能是女生在健康知识、健康生活方式均优于男生, 而健康知识、行为是衡量健康素养水平的重要依据之一^[4]。低龄大学生健康素养知晓率高于高龄大学生1~4分位的健康素养水平, 与周薇薇等^[1]对广州市大学生和郭静等^[2]对北京市大学生的调查结果一致, 可能是低龄大学生保持高中生健康生活起居所造成的, 与陈晖等^[3]对杭州市某高校大学生健康素养的调查结果一致。此外, 睡眠质量(好)与大学生健康素养水平1~4分位存在正向相关, 大学生健康素养中、中高分位与睡眠时间(6~8小时)中P值高达0.840、0.414, 无统计学意义。

表1 不同特征与大学生健康素养不同水平知晓比率(%)

人口学特征		1分位		2分位		3分位		4分位		X ²	P
		≥90/分		90~102/分		102~115/分		115~155/分			
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
性别	男	315	43.4	319	44.6	239	37.2	275	40.0	9.25	0.00
	女	411	56.5	397	55.4	403	62.8	412	60.0		
年龄	≥19	457	62.9	500	69.8	448	69.8	482	70.2	12.03	0.00
	19>年龄≤29	269	37.1	216	30.2	194	30.2	205	29.8		

表2 不同睡眠时间/质量与大学生健康素养不同水平知晓比率(%)

生活方式		1分位		2分位		3分位		4分位		X ²	P
		≥90分		90~102/分		102~115/分		115~155/分			
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
睡眠时间	睡眠时间<6 hour or>8 hour	154	21.2	155	21.6	148	23.1	212	30.9	23.17	0.00
	睡眠时间6~8hour	572	78.8	561	78.4	494	76.9	479	69.1		
睡眠质量	睡眠质量不好	220	30.3	147	20.5	74	11.5	61	8.9	133.80	0.00
	睡眠质量好	506	69.7	569	79.5	568	88.5	626	91.1		

表3 睡眠质量(好)与大学生健康素养Logistic回归

N=2771	睡眠质量(好)	1分位≥90分	2分位90~102/分	3分位102~115/分	4分位115~155/分
健康素养/人数	—	726	716	642	687
模型1 ^a	—	1.00(参考) ^c	1.68(1.32, 2.14)	3.33(2.49, 4.45)	4.46(3.28, 6.06)
P值 ^d	—	—	<0.001	<0.001	<0.001
模型2 ^b	—	1.00(参考) ^c	1.70(1.33, 2.16)	3.34(2.50, 4.46)	4.51(3.32, 6.14)
P值 ^d	—	—	<0.001	<0.001	<0.001

表4 睡眠时间(6~8小时)与大学生健康素养二分类logistic回归

N=2771	睡眠时间(6~8小时)	1分位≥90分	2分位90~102/分	3分位102~115/分	4分位115~155/分
健康素养/人数	—	726	716	642	687
模型1 ^a	—	1.00(参考) ^c	0.974(0.754, 1.253)	0.899(0.696, 1.161)	0.603(0.474, 0.767)
P值 ^d	—	—	0.840	0.414	<0.001
模型2 ^b	—	1.00(参考) ^c	0.972(0.755, 1.251)	0.919(0.711, 1.188)	0.611(0.479, 0.799)
P值 ^d	—	—	0.825	0.520	<0.001

4. 结论

睡眠质量(好)、睡眠时间(6-8小时)是大学生健康素养的保护因素。本研究存在一定的不足之处,调查人群只来自1所大学,代表性不足。同时,本研究是横断面研究,结果的证实性较差。

参考文献

[1]周薇薇,罗春花,范存欣,等.广州市大学生健康素养现状及影响因素分析[J].中华疾病控制杂志,2014,18(7):654-658.

[2]郭静,杜正芳,马莎.北京市大学生健康素养调

查[J].中国健康教育,2011,27(6):442-450.

[3]陈晖,卢言瑶,马海燕,等.浙江省杭州市某高校大学生健康素养现状分析及对策[J].中国健康教育,2011,27(12):911-914.Dorrianj.centofantis,smitha,eta l.Chapter4-Self-regulation and social behavior during sleep deprivation [J].ProgBrain Res,2019,246:73-110

[4]张诗晨,万宇辉,陶舒曼,陈静,陶芳标.中国青少年互动性健康素养问卷的信度和结构效度评价[J].中国学校卫生,2014,35(03):332-336.