

大学生睡眠卫生意识和习惯的调查研究

王中华

(南京医科大学医政学院,江苏 南京 210029)

摘要:文章采用睡眠卫生意识和习惯量表对南京地区在校大学生的睡眠卫生意识和习惯进行了问卷调查。结果显示大学生群体虽然睡眠卫生意识不佳,但睡眠卫生习惯良好。大学生群体在保持良好的睡眠环境和消除睡前焦虑方面表现良好,对于有害于睡眠的物质使用比较谨慎,对运动和睡眠关系的认识比较模糊。当遇到睡眠障碍问题时,大学生首先想到的求助对象是医生,进而是同学、朋友,而求助于家人及老师的较少。学校可以通过开展心理咨询等,多方面进行睡眠卫生意识教育,改善大学生的睡眠质量。

关键词:睡眠卫生意识;睡眠卫生习惯;大学生

中图分类号: G455

文献标识码: A

文章编号: 1671-0479(2013)02-134-005

doi: 10.7655/NYDXBSS20130211

一、引言

良好的睡眠可以缓解压力,使人精力充沛、情绪高涨,可以提高认知功能,改善精神运动及心理运动状态,健康睡眠对于当代大学生提高生活和学习质量尤为重要。有研究表明当代大学生睡眠质量不理想^[1],睡眠质量不佳和睡眠障碍已经成为威胁大学生身心健康的主要问题之一^[2]。有关睡眠质量影响因素的研究主要包括个体的生理、心理因素与外界环境三方面。如郑建盛等^[3]的研究表明,抑郁、焦虑、负性生活事件、睡觉受光线和噪声干扰等是影响大学生睡眠质量的主要因素。谢娟等^[4]的研究表明,性别、年级、每日的学习时间、自觉学习效果、家庭人均月收入 and 饮酒是大学生睡眠质量的主要影响因素。

可以看出,影响睡眠质量的因素可以分为主观意识和客观原因两大类。那么,主观意识和客观原因哪个更重要? Esposito^[5]的研究显示,在考试临近的日子,大学生对睡眠的不良知觉有所提高,而不是客观的睡眠行为改变,不良知觉本身可能成为一种压力源,对大学生睡眠质量造成影响。霍建勋等^[6]的研究也表明,睡眠卫生信念、行为对大学生睡眠质量有明显的影 响,且睡眠卫生信念、行为越好,睡眠质量越高。郑天生等^[7]研究表明,大学生普遍存在睡眠

问题,这与大学生存在相当程度的不良睡眠认知有关。而睡眠卫生指导及放松训练可以明显改善失眠者对睡眠质量的评价,提高其睡眠满意率,并可帮助一些失眠者停用安眠药^[8]。可见,对睡眠卫生的认知及睡眠卫生的行为习惯是影响大学生睡眠质量的重要因素。本文通过对在校大学生进行回顾性调查,了解其睡眠卫生意识和习惯的现状,发现大学生睡眠卫生意识和习惯中存在的 key 问题,为高校教育管理和改善大学生睡眠质量提供一些建议和对策。

二、调查对象及方法

(一)调查对象

采用整群随机抽样法选取南京地区 10 所大学的在校本科生为研究对象,共发放调查问卷 500 份,回收问卷 453 份,实际调查率 90.6%,其中,严重数据不全的 8 份作废,共 445 份,实际有效率 89.0%。

(二)问卷设计和方法

采用睡眠卫生意识和习惯量表^[9](由美国弗吉尼亚大学医学院睡眠专家 Lacks & Roter 编制,这里采用的是翻译来的中文版本^[10])及自行设计的对待睡眠问题态度的调查问卷合成一份大问卷,对随机抽取的研究对象进行回顾性问卷调查,用来了解其睡眠卫生意识和现有的睡眠卫生习惯。此完整问卷

收稿日期:2013-01-22

作者简介:王中华(1978-),男,河北行唐人,博士,副教授,研究方向为卫生经济与管理。

分为三部分,一、二部分为量表,第一部分是“睡眠卫生知识”,每个条目由1~7个数字序列评定;第二部分是“睡眠卫生习惯”,每个条目由0~7个数字序列评定。两部分可以各自用来评分,判定研究对象的睡眠卫生意识和睡眠卫生习惯的状况。自行设计的问卷为第三部分,主要调查研究对象对待睡眠问题的态度,该问卷含有3个项目,分别涉及:是否认识到睡眠的重要性;是否愿意就睡眠困难求助他人;行动上是否尝试提高自己的睡眠质量。

问卷回收后利用 EpiData 进行数据录入,用 SPSS17.0 统计软件进行数据分析。对于睡眠卫生意识和睡眠卫生习惯的现状,可以根据量表的评分方法得到各个题目的单项均分及分布频率和量表的总均分,用方差分析考察男生与女生之间、不同专业之间的差异。对于对待睡眠问题的态度,采用卡方检验分析各人数百分比之间的差异。

三、结果分析

(一)人口学特征

随机选取的南京市在校大学生 445 人。男生 195 人(43.8%),女生 250 人(56.2%);大一学生 246 人(55.3%),大二学生 125 人(28.1%),大三学生 70 人(15.7%),大四学生 3 人(0.7%);医学专业学生 81 人(18.2%),非医学专业 364 人(81.8%),被试年龄范围在 18~24 岁。

(二)睡眠卫生意识调查

导致外源性睡眠障碍的影响因素有:睡眠限制、饮食、刺激性和精神活性物质摄入(包括酒精等)、运动、焦虑情绪、睡眠环境等,此量表各项目均包含这些因素。各项目选项从“对睡眠非常有帮助”到“对睡眠非常干扰”依次分为 7 个程度范围,分别用数字 1~7 表示,数值越大表明认识越正确,各项的总均值越大表明被调查者睡眠卫生意识越好。

如表 1 所示,445 名大学生的睡眠卫生知识量表各项的均值为 3.95 ± 1.52 。而均值 3.95 小于“无影响”的选项数值 4,表明大学生群体对睡眠卫生知识了解少,睡眠卫生意识薄弱。根据性别差异进行比较,女生各项的均值为 3.97 ± 1.55 ,男生各项的均值为 3.93 ± 1.48 ,方差分析结果表明差异不显著($P > 0.05$),说明男女生的睡眠卫生意识无显著差异。比较医学专业与非医学专业的学生,医学专业学生各项的均值为 4.00 ± 1.52 ,非医学专业学生各项的均值为 3.94 ± 1.52 ,方差分析结果表明差异不显著($P > 0.05$),说明医学专业学生的睡眠卫生意识总体上并未因为医学专业知识的学习

而优于非医学专业的学生。

表 1 睡眠卫生意识量表基本情况

项目	均值	P 值
性别		0.348
男	3.93 ± 1.48	
女	3.97 ± 1.55	
专业		0.152
医学专业	4.00 ± 1.52	
非医学专业	3.94 ± 1.52	
总计	3.95 ± 1.52	

由于睡眠和觉醒之间是具有一定互补和依赖性的,任何干扰调节睡眠—觉醒周期和时间的行为都有可能影响睡眠的稳定性。而日间睡眠限制、控制作息规律就是一种有效调整睡眠节律的方式。从表 2 各题项最高频率值可以看出,多数被试者在“每晚要睡同样长的时间”、“每天在同一时间醒来”和“每天在同一时间上床睡觉”等对睡眠影响的判断上认为轻微帮助或无影响,并且有大多数被试者(50.8%)认为白天睡午觉或打盹对睡眠有非常或中等的帮助。睡前过度饮食或饥饿、口渴均会影响入睡和睡眠的维持,大学生群体对此同样有比较模糊的认识,大都选择“轻微干扰”。在刺激性和精神活性物质摄入对睡眠所产生影响的调查认识中,多数被试者具有较高的认识水平。近 40% 的受试者认为“每天抽烟 1 包以上”、“定期服用睡眠药物”都是“非常干扰”睡眠的因素,也有近 45% 的受试者认为“定期服用睡眠药物”对睡眠有“轻微—中等干扰”。然而,对“晚上喝 85.5 g 的酒(相当于喝 3 杯啤酒)”的认知,选择各个选项的受试者比例相当,最高频率的选项是“无影响”,说明大学生对饮酒影响睡眠的认识不清。规律的运动有助于睡眠,但是睡前剧烈运动则会起到相反的作用。有研究表明晚上 9 时以后不宜再运动,否则会让大脑过于兴奋,延长入睡时间。而本研究中,对“睡觉前 2 小时内剧烈运动或活动”的认知,选择各个选项的受试者比例相当且最高频率选项为“轻微干扰”,说明受试者对此干扰因素认识不清。分别对各项进行男女生性别差异的 ANOVA 分析,发现“每天抽烟超过 1 包”、“睡觉前抽时间放松松弛”、“吃含有咖啡因的食物、饮料或药物”以及“晚上喝 85.5 g 的酒”这四个方面差异显著($P < 0.05$),女生对这四方面的认识普遍优于男生,这可能与男女生之间的生活习惯意识差异有关。因此,需要加强对男生的日常行为和生活习惯方面的教育。

(三)睡眠卫生习惯调查

表2 睡眠卫生意识调查题各项最高频率值

项目	影响	人数	最高频率值(%)
白天睡午觉或打盹	非常—中等帮助	226	50.8
上床去睡时饥饿	轻微干扰	156	35.1
上床去睡时口渴	轻微干扰	166	37.3
每天抽烟超过1包	非常干扰	188	42.2
定期服用睡眠药物	非常干扰	155	34.8
睡觉前2小时内剧烈运动或活动	轻微干扰	83	18.7
每晚要睡同样长的时间	无影响	168	37.8
睡觉前抽时间放松松弛	轻微帮助—无影响	212	47.6
吃含有咖啡因的食物、饮料或药物	轻微—中等干扰	194	43.6
下午或傍晚锻炼身体	轻微帮助—无影响	216	48.5
每天在同一时间醒来	无影响	178	40.0
每天在同一时间上床睡觉	无影响	156	35.1
晚上喝85.5g的酒(相当于喝3杯啤酒)	无影响	109	24.5

本次调查结果发现(表3),445名大学生的睡眠卫生习惯量表各项的均值为 1.70 ± 1.86 。此表与第一部分的睡眠卫生意识量表项目对应,各项目涉及到睡眠限制、饮食、刺激性和精神活性物质摄入(包括酒精等)、运动、焦虑情绪、睡眠环境等因素。本量表各项目每周经历的天数越小越好。均值1.70,数值较小,表明大学生群体的睡眠卫生习惯总体情况较好。根据性别差异进行比较,女生各项的均值为 1.63 ± 1.66 ,男生各项的均值为 1.77 ± 2.01 ,方差分析结果表明差异不显著($P > 0.05$),说明男、女生的睡眠卫生习惯无显著差异。比较医学专业与非医学专业的学生,医学专业学生各项的均值为 1.52 ± 1.57 ,非医学专业学生各项的均值为 1.74 ± 1.92 ,方差分析结果表明差异不显著($P > 0.05$),说明医学专业学生的睡眠卫生习惯总体上并未因为医学专业知识的学习而优于非医学专业的学生。

表3 睡眠卫生习惯量表基本情况

项目	均值	P值
性别		0.406
男	1.77 ± 2.01	
女	1.63 ± 1.66	
专业		0.221
医学专业	1.52 ± 1.57	
非医学专业	1.74 ± 1.92	
总计	1.70 ± 1.86	

结合表2的卫生意识调查表,由表4可知,有多数被试者(50.8%)认为白天睡午觉或打盹对睡眠有非常或中等的帮助,并且大多数被试者或多或少都有午睡的习惯。被试者对“上床去睡时饥饿”和“上床去睡时口渴”的认识比较模糊,而在这两项习惯的调查中,大多数受试者在这方面的习惯或多或少有

一定的问题。无“上床去睡时饥饿”和“上床去睡时口渴”的现象发生的比例分别只有28.5%和30.6%。虽然68.5%的人认为“睡觉前抽时间放松松弛”对睡眠有帮助(非常—轻微),65.5%的受试者认为“下午或傍晚锻炼身体”对睡眠有帮助(非常—轻微),但没有这两种运动的占有最高比率(38.7%、40.4%)。睡眠环境和睡前的焦虑似乎不构成睡眠障碍的习惯因素。绝大多数受试者拥有良好的睡眠环境并且对睡眠能力的焦虑不十分强烈。而且虽然大学生对于饮酒对睡眠的危害认识不清,但绝大多数学生(85.6%)没有此行为。大多数人没有抽烟、服用睡眠药物、喝含咖啡因的饮料或药物的习惯。分别对各项进行男、女生性别差异的ANOVA分析,发现“每天抽烟超过1包”、“睡觉前4小时内喝含咖啡因的饮料”、“睡觉前2小时喝85.5g的酒”、“喝酒帮助睡觉”这四个方面差异显著($P < 0.01$),女生在这四个方面的习惯普遍优于男生,这与上一部分睡眠卫生意识的调查情况相符。在“下午或傍晚锻炼身体”、“睡觉前2小时内剧烈运动或活动”这两方面差异也显著($P < 0.001$),男生每周的发生天数多于女生,这与男女生之间的体质及运动习惯差异有关。

(四)对睡眠问题态度的调查

95.7%的被试者认为睡眠障碍问题是一个重要的健康问题,79.9%的被试者都认为自己没有睡眠障碍(表5)。在认为自己存在睡眠问题的20.1%的大学生里,65.2%(58/89)的人愿意求助他人,经检验表明性别差异不显著($P > 0.05$)。说明大部分认识到问题的大学生是想要通过别人的帮助来改善自己的睡眠问题。

在愿意求助他人的大学生中,如表6所示,29.8%人希望向医生求助,愿意向同学(26.3%)、朋

表4 睡眠卫生习惯调查题各项最高频率值

项 目	每周发生天数	人数	最高频率值(%)
午睡或打盹	5	74	16.6
上床去睡时饥饿	0	127	28.5
上床去睡时口渴	0	136	30.6
每天抽烟超过1包	0	409	91.9
定期服用睡眠药物	0	420	94.4
睡觉前4小时内喝含咖啡因的饮料(咖啡、茶等)	0	284	63.8
睡觉前2小时喝85.5g的酒	0	381	85.6
睡觉前4小时内喝含咖啡因的药物	0	372	83.6
准备上床睡觉前担心睡觉的能力	0	288	64.7
喝酒帮助睡觉	0	386	86.7
睡觉前2小时内剧烈运动或活动	0	282	63.4
睡觉受光线干涉	0	184	41.3
睡觉受噪音干涉	0	126	28.3
睡觉受同床人干涉(如一人则填无)	0	194	43.6
每晚要睡同样长的时间	0	166	37.3
睡觉前抽时间放松松弛	0	172	38.7
下午或傍晚锻炼身体	0	180	40.4
晚上睡觉时睡觉的房间或床温度舒适	7	148	33.3

表5 关于睡眠问题及求助意愿的调查

选项	人数	百分比(%)
有睡眠问题	89	20.1
愿意求助	58	
不愿意求助	31	
没有睡眠问题	354	79.9
合计	443	100.0

友(26.3%)求助的也不少、可能向家人及老师求助的较少。经检验,男、女生选择各求助对象的差异不显著($P > 0.05$)。

表6 关于求助对象的调查

求助对象	人数	百分比(%)
同学	15	26.3
朋友	15	26.3
家人	9	15.8
老师	0	0
医生	17	29.8
其他	1	1.8
合计	57	100.0

四、结论与建议

不充分的睡眠卫生意识和个别的不良睡眠卫生习惯是大学生群体发生睡眠障碍的不可忽视的原因。本文通过调查发现,大学生群体虽然睡眠卫生意识不佳,但睡眠卫生习惯良好,需要继续保持和进一步改善。大学生群体在保持良好的睡眠环境和消除睡前焦虑方面表现良好积极,对于有害于睡眠的物质使用比较谨慎,对运动和睡眠关系的认识比较模

糊,基本采取消极的应对行为。对睡眠限制的认识非常不足,需要对此进行必要的宣传。在认为自己存在睡眠问题的大学生里,大部分人愿意求助他人,且都尝试过改善自己的睡眠质量。而对于那些愿意就睡眠困难求助他人的学生而言,他们首先想到的求助对象是医生,进而是同学、朋友,而对于家人及老师求助的较少。学校可以通过开展心理咨询及举办有益睡眠的活动等方式进行大学生睡眠卫生意识教育,改善睡眠质量。

总之,高校应该重视大学生的睡眠质量问题。从提高大学生的睡眠卫生意识开始,结合大学生的睡眠卫生习惯现状,加强沟通与交流,从多方面入手采取措施改善大学生睡眠质量,如妥善安排作息时间、加强就寝管理、改善住宿条件和校园环境、进行心理咨询等,从而提高学生的健康水平。

参考文献

- [1] 林荣茂,严由伟,唐向东.近15年中国青少年学生匹兹堡睡眠质量指数调查结果的元分析[J].中国心理卫生杂志,2010,24(11):839-844
- [2] 刘贤臣,唐茂芹,胡蕾,等.大学生睡眠质量与心理健康状况的相关性研究[J].中国临床心理学杂志,1995,3(1):26-31
- [3] 郑建盛,陈清,薛新力,等.影响医学专科学学生睡眠质量的多因素分析[J].现代预防医学,2009,36(8):1413-1415
- [4] 谢娟,吴小燕,张晓颖,等.天津市大学生睡眠质量及影

- 响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2011, 27(2): 233-234
- [5] Pileher J, Ginter D, Sadowsky B. Sleep quality versus sleep quantity: Relationship between sleep and measures of health, well being and sleepiness in college students [J]. J Psychosom Res, 1997, 42(6): 583-596
- [6] 霍建勋, 杨翠英, 张利霞. 包头市大学生睡眠卫生知行对睡眠质量的影响[J]. 保健医学研究与实践, 2010, 7(1): 4-7
- [7] 郑天生, 郑园园, 毛广运, 等. 温州市大学生睡眠质量及睡眠认知情况调查[J]. 医学与社会, 2010, 23(11): 84-86
- [8] 兰胜作, 熊生才, 万纯. 睡眠卫生指导及放松训练对失眠者的睡眠评价及疗效观察[J]. 现代预防医学, 2010, 37(3): 507-511
- [9] Lacks P, Roter M. Knowledge and practice of sleep hygiene techniques in insomniacs and good sleepers [J]. Behav Res Ther, 1986, 24(3): 365-368
- [10] 潘集阳. 睡眠障碍临床诊疗[M]. 广州: 华南理工大学出版社, 2001: 10

The research of college students' sleep health consciousness and habits

Wang Zhonghua

(School of Health Policy and Management, Nanjing Medical University, Nanjing 210029, China)

Abstract: To investigate college students' sleep health consciousness and habits in Nanjing, the scale of sleep health consciousness and habits was administered to college students. The results are as follows: The students who were surveyed showed positive attitudes toward the arrangement of good sleep environment and no bedtime anxiety, and they showed cautious attitudes toward harmful substance for sleep health. The students who were surveyed showed vague understanding towards the relationship between sports and sleep. When meeting sleep disorders, college students fall back on doctor or classmates and friends, and rarely turn to family or teachers. Universities must take the effective measures to educate students' sleep health consciousness and habits and improve sleep quality of college students.

Key words: sleep health consciousness; sleep hygiene habits; college students