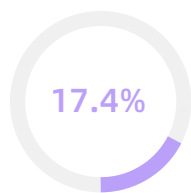


NO. qdroukyz32of4c44 | 2026-05-21 20:26:37

- 题目: 111
- 作者: 杨
- 检测所属单位: -

📄 论文字符数: 23903    📄 论文页数: -    📊 表格数量: -    🖼️ 图片数量: -

## 检测结果



17.4%  
全文疑似AIGC生成

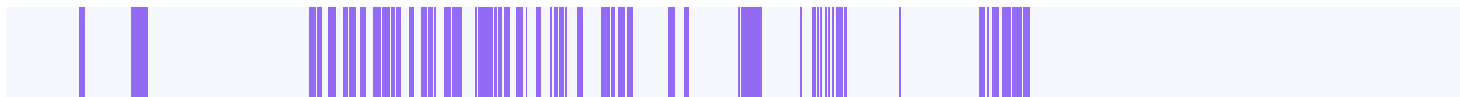
82.6%  
全文人写概率

## 结果分布

序号	章节	AI生成文字/章节总字数	AI生成章节占比	人工占比
1	论文全文	4159/23903	17.4%	82.6%

\*注:格式规范的情况下可准确识别章节,若论文中无章节,可能会识别有误。

## 片段分布



## 文字标注

■ 自写片段    ■ 疑似AI生成

大学生睡眠状况与影响因素研究

Sleep Status and Its Influencing Factors Among University Students

申请学位： 管理学学士

学 院： 卫生管理学院

专 业： 健康服务与管理

姓 名： 杨诚

学 号： 224330157

指导老师： 张莎莎

二〇二六年五月七日

山东医药大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文是本人在导师的指导下独立进行研究工作所取得的成果。尽我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的研究成果。对论文所涉及的研究工作做出贡献的其他个人和集体，均已在文中以明确方式标明或致谢。本人完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

作者签名：

日 期：2026.5.7

山东医药大学学位论文授权使用声明

本人完全了解并同意遵守山东医药大学有关保存和使用学位论文的规定，即山东医药大学有权保留送交学位论文及相关材料，允许该论文被查阅，可以按照学术研究公开原则和保护知识产权的原则公布该论文的全部或部分内容，可以采用影印、缩印或其他复制手段保存、汇编本学位论文。涉密及延迟公开的学位论文在解密或延迟期后适用本声明。

作者签名： 导师签名：

日 期：2026.5.7 日 期：2026.5.9

目 录

摘要 I

Abstract II

1. 导论 1

1.1 背景介绍 1

1.2 研究目的 1

1.3 研究意义 1

1.4 研究内容 2

1.5 重点与难点 2

2. 理论基础 4

2.1 核心概念界定 4

2.1.1 睡眠质量 4

2.1.2 睡眠障碍 4

2.1.3 睡眠健康促进 4

2.2 国内外研究现状 4

2.2.1 国外研究现状	4
2.2.2国内研究现状	5
3. 研究设计	7
3.1 纳入与排除标准	7
3.1.1 纳入标准	7
3.1.2 排除标准	7
3.2 抽样方法	7
3.2 样本量计算	7
3.3 研究工具	7
3.3.1 匹兹堡睡眠质量指数量表（PSQI）	7
3.3.2 自制大学生睡眠质量影响因素问卷	8
4. 结果与分析	9
4.1 一般人口学特征	9
4.2 日常行为习惯	10
4.3 心理与环境因素	12
4.4 统计分析	13
4.4.1 大学生睡眠质量总体情况	13
4.4.2 单因素分析	14
4.4.2 多因素分析	17
5. 对策建议	20
5.1 睡眠质量促进方案构建的基本原则	20
5.2. 个体层面：自我管理行为干预策略	20
5.3 学校层面：制度设计与健康服务体系完善策略	20
5.4 社会层面：政策引导与文化营造	20
6. 研究结论与讨论	22
6.1 结论	22
6.2 讨论	22
参考文献	24
附 录	27
致 谢	34
山东医药大学本科毕业论文（设计）	
大学生睡眠状况与影响因素研究	

**摘 要：**[目的]调查研究当代大学生的睡眠质量现状，以及睡眠与负面情绪、行为习惯、环境因素之间的关联，识别影响睡眠的核心可控因素,根据实际调查结果，从学生个人、高校和社会三个层面给出睡眠健康方面的改进办法和干预意见。[方法]以宿舍为单位进行分层整群随机抽样，按照年级和性别分层，等比例采用简单随机方法抽取每层的样本宿舍，样本宿舍中所有符合纳入标准的同学均纳入调查，通过问卷星平台发放问卷，共收集有效问卷398份。采用SPSS软件对398名大学生的PSQI、自制问卷的数据进行统计处理。具体包括：描述性统计、 $\chi^2$ 检验、二元Logistic

回归分析。[结果]PSQI总分平均为 $6.78 \pm 3.14$ ，睡眠不良（ $PSQI \geq 8$ ）检出率为28.14%。二元Logistic回归分析显示，学业熬夜频率  $OR=2.05$ ，95%CI: (1.50, 2.80)、睡前手机使用时长  $OR=1.75$ ，95%CI: (1.33, 2.30)、学业压力  $OR=1.63$ ，95%CI: (1.29, 2.06) 是睡眠不良的主要危险因素；体育锻炼  $OR=0.68$ ，95%CI: (0.51, 0.91) 和宿舍环境满意度  $OR=0.64$ ，95%CI: (0.50, 0.82) 是保护因素。[结论]大学生睡眠问题普遍存在。在影响因素方面，学业熬夜频率对睡眠质量的影响最大，呈现“熬夜越频繁，睡眠越差”的明显趋势；其次是睡前手机使用时长，表现为“睡前玩手机越久，入睡越困难、睡眠效率越低”；学业压力同样呈现“压力越大，睡眠问题越严重”的剂量反应关系。相反，体育锻炼和良好的宿舍环境（安静、光线适宜）则有助于改善睡眠，且呈现“锻炼越多、环境越好，睡眠越佳”的积极趋势。以上结果提示，减少睡前手机使用时长、规范作息、提供心理支持和改善宿舍环境是改善大学生睡眠质量的关键干预靶点。

关键词：大学生；睡眠质量；匹兹堡睡眠质量指数；影响因素

A Study on Sleep Status and Its Influencing Factors Among College Students

Abstract: [Objective] To investigate and study the current situation of sleep quality of contemporary college students, as well as the relationship between sleep and negative emotions, behavior habits and environmental factors, and to identify the core controllable factors affecting sleep. According to the actual survey results, the improvement methods and intervention suggestions of sleep health are given from the three levels of students, universities and society. [Methods] Stratified cluster random sampling was conducted in the dormitory as a unit. According to the grade and gender stratification, a simple random method was used to extract the sample dormitory of each layer in equal proportion. All the students who met the inclusion criteria in the sample dormitory were included in the survey. Questionnaires were distributed through the questionnaire star platform, and a total of 398 valid questionnaires were collected. SPSS software was used to analyze the data of PSQI and self-made questionnaire of 398 college students. Specifically include : descriptive statistics,  $\chi^2$  test, binary logistic regression analysis. [Results] The average total score of PSQI was  $6.78 \pm 3.14$ , and the detection rate of poor sleep ( $PSQI \geq 8$ ) was 28.14 %. Binary Logistic regression analysis showed that the frequency of academic staying up late ( $OR=2.05$ , 95%CI : (1.50, 2.80) ), the duration of mobile phone use before bedtime ( $OR=1.75$ , 95%CI : (1.33, 2.30) ) and academic pressure ( $OR=1.63$ , 95%CI : (1.29, 2.06) ) were the main risk factors for poor sleep. Physical exercise  $OR=0.68$ , 95%CI : (0.51, 0.91) and dormitory environment satisfaction  $OR=0.64$ , 95%CI : (0.50, 0.82) were protective factors. [Conclusion] Sleep problems are common among college students. In terms of influencing factors, the frequency of academic staying up late has the greatest impact on sleep quality, showing a clear trend of ' the more frequent staying up late, the worse sleep ' ; the second is the duration of mobile phone use before bedtime, which is manifested as ' the longer the mobile phone is used before bedtime, the more difficult it is to fall asleep and the lower the sleep efficiency ' ; academic stress also showed a dose-response relationship of ' the greater the stress, the more serious the sleep problems '. On the contrary, physical exercise and a good dormitory environment ( quiet, suitable light ) can help improve sleep, and show a positive trend of ' the more exercise, the better the environment, the better the sleep '. The above results suggest that reducing

the duration of mobile phone use before bedtime, standardizing work and rest, providing psychological support and improving the dormitory environment are the key intervention targets to improve the sleep quality of college students.

Keywords: College students; Sleep quality; Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI); Influencing factors

山东医药大学本科毕业论文（设计）

2

## 1. 导论

### 1.1 背景介绍

睡眠是人身心的基本生理活动，它有利于认知发展，有利于调节情绪，有利于提高免疫功能等。大学生正处在身心发展的关键时期，会遇到学业深造、处理人际关系、规划未来职业等多方面的现实挑战，因此大学生的睡眠健康状况正成为学界和社会所关注的重点。

近年来，国内外多项调研数据显示，我国大学生睡眠质量问题呈高发态势，大学生存在不同程度的睡眠障碍，其中入睡延迟、睡眠碎片化、日间功能受损成为主要表现[1][2][3]。随着移动互联网的普及，睡前手机屏幕使用时长增加、社交媒体依赖等新的行为特征，又使大学生睡眠节律紊乱问题更加严重[4]。同时宿舍环境、课业压力、人际冲突等外部环境因素也会通过多种途径干扰大学生的睡眠[2][3]。

目前学界已经对大学生睡眠状况做了大量的研究，形成了以匹兹堡睡眠质量指数量表（PSQI）为主的测评体系，也发现了心理状态、行为习惯、外部环境等各方面的因素影响，但是现有的研究还存在对核心可控影响因素的解释力分析不足、针对性干预策略缺乏实操性等问题[5]。在这一背景之下，本文以当代大学生为研究对象，就当代大学生的睡眠质量现状以及主要影响因素展开系统的分析，创建起分级精准的睡眠健康促进方案，克服当前研究的欠缺之处，给改进大学生睡眠健康状况赋予实证依据。

### 1.2 研究目的

本研究主要目的是：了解当前大学生睡眠质量总体水平，系统找出影响大学生睡眠质量的关键个人行为因素、心理因素和环境因素；根据实证结果，在个人、高校、社会三个层面给出睡眠健康促进策略和干预措施建议。

### 1.3 研究意义

理论意义在于分析不同的人口学特征大学生睡眠质量的分布差异，整合个人行为习惯、心理状态、校园、社会环境等各方面的因素，探究各个因素与大学生睡眠质量之间的联系强度，找出核心可控影响因素，加深对大学生睡眠质量影响机制的认识，给后续相关研究提供新的理论参考[6]。检验PSQI在大学生睡眠质量、心理状态测评中的适用性，给同类研究的量表选择、数据采集提供方法学参考。

实践意义，大学生目前普遍存在着几个现实问题，一是熬夜内卷，晚上赶作业、刷手机，白天没精神；二是睡前手机不离手，沉迷短视频；三是心理压力大，内心焦虑导致睡眠状况差；四是宿舍作息冲突，室友间作息时间不同，互相影响。本研究根据实证结果设计的分级睡眠健康促进方案，可以直接转化为高校学生健康管理方面的具体做法，也可以为高校开展睡眠健康干预、完善心理服务体系建设提供可操作的行动参考，从而切实帮助大学生改善身心健康水平。

### 1.4 研究内容

本研究旨在全面探究当代大学生睡眠现状、核心影响因素，并基于实证结论提出可操作性的健康促进策略，具体研究内容分为三部分：

1. 大学生睡眠质量现状调查及人口学差异分析，使用匹兹堡睡眠质量指数量表（PSQI）和自制人口学问卷，对目标大学生群体进行问卷调查，通过描述性统计得出大学生睡眠质量问题的检出率。

2. 大学生睡眠质量影响因素的多元分析，用自制影响因素问卷，收集研究对象的心理状态（抑郁、焦虑、压力水平）、个人行为习惯（睡前手机屏幕使用时长、身体活动水平、咖啡因摄入等）、外部环境（宿舍条件、课业压力、人际交往等）相关数据，用数理统计方法分析不同因素对大学生睡眠质量的影响及关联强度。

3. 大学生睡眠健康促进方案的创建，根据上述实证研究结果，从大学生个人层面、学校层面、社会层面三个方面，设计出一套分级、精准、可落地的大学生睡眠健康促进策略。

### 1.5 重点与难点

重点：1. 科学设计调研问卷，保证PSQI、自制大学生睡眠质量影响因素调查问卷的结合使用，可以全面、准确地采集大学生睡眠质量、心理状态、行为习惯、环境因素的相关数据，保证数据的真实性、有效性。2. 采用数理统计方法对各个影响因素与大学生睡眠质量之间的关联强度进行精确分析，找出主要的可控影响因素，确定各个因素对睡眠质量的作用机制。3. 根据研究结果，建立符合实际、覆盖个人、学校、社会三个层面的分级睡眠健康促进方案，实现研究成果的转化。

难点：1. 大学生睡眠质量受多因素共同影响，各个因素之间可能存在相互关联、相互作用的复杂关系，如何剔除干扰因素，准确识别各个因素对睡眠质量的独立影响，是数据统计和分析阶段的主要难点。2. 调研对象的选取要具有多样性以及代表性，实际调研过程中容易出现样本分布不均、回收率低等问题，怎样保证样本的科学性、数据的完整性是研究的难点之一。

## 2. 理论基础

### 2.1 核心概念界定

#### 2.1.1 睡眠质量

睡眠质量是指个体对自身睡眠状况的主观感受和睡眠过程的客观特征，包括入睡时间、睡眠时长、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能等[5]。本文用匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）来操作睡眠质量，PSQI总分0-21分，分值越大睡眠质量越差[6]。

#### 2.1.2 睡眠障碍

睡眠障碍是指睡眠的数量、质量或者节律出现异常，进而引起日间功能受损的一组临床综合征[2]。常见的睡眠障碍有失眠障碍、睡眠呼吸暂停综合征、昼夜节律睡眠觉醒障碍、不宁腿综合征、异态睡眠等。

本研究中睡眠障碍指的是失眠障碍，用匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）进行筛查和评价。PSQI总分 $\geq 8$ 分判定为存在睡眠障碍，得分越高表示睡眠障碍越严重[6]。该界值是由Buysse等（1989）建立的，国内学者刘贤臣等（1996）也进行了验证，灵敏度和特异度较高，被广泛应用于大学生睡眠问题的流行病学调查[1]。

#### 2.1.3 睡眠健康促进

睡眠健康促进就是通过健康宣教、行为干预、环境优化等手段来提高个体的睡眠质量以及健康水平[7]。本研究从大学生个人层面睡眠健康促进、学校和社会层面对学生睡眠健康促进设计出一套分级、精准、可落地的大学生睡眠健康促进策略，形成具体的行动指南[8]。

## 2.2 国内外研究现状

### 2.2.1 国外研究现状

国外对于大学生睡眠质量问题的研究开始得比较早，成果也比较多。王福和、Bíró É（2020）对PubMed、Web of Science、Cochrane Library三大数据库的112篇核心文献进行了系统的综述，对全球大学生睡眠质量的流行特征和影



响因素进行了全面的梳理，是该领域具有代表性的研究成果。大学生是睡眠问题的高发人群，睡眠障碍有全球性的流行趋势。从睡眠时长来看，一项包含26个国家的跨国调查显示，39.2%的大学生每天睡眠时间少于6小时，只有13.9%的大学生能达到充足的睡眠标准；从睡眠质量来看，超过一半的大学生存在不同程度的睡眠质量下降，主要表现为入睡困难、睡眠维持困难和晨起精力不足；从睡眠节律来看，大学生生活高自由度导致昼夜节律紊乱普遍，夜型人群比例偏高，其睡眠负债和日间嗜睡程度明显高于晨型人群[5]。

国外研究将大学生睡眠质量的影响因素系统划分为四大领域，其中生活方式因素的影响最为显著：

1. 生活方式因素中咖啡因、兴奋剂摄入、电子设备过度使用、不规律睡眠、饮酒属于已证实的明确危险因素；规律有氧运动（太极拳、普拉提）对睡眠质量有保护作用，白天适度午睡也有类似效果；饮食习惯和BMI的影响存在争议，还没有形成统一结论。

2. 心理健康因素中抑郁、焦虑、感知压力、睡眠质量呈负相关，二者存在双向作用机制，大学生心理健康求助意愿低，造成实际心理健康问题被低估，睡眠障碍发生率高。

3. 社会因素，健康的社会关系可以改善睡眠质量，种族歧视、学业成绩不好会增加睡眠问题的发生风险，睡眠知识、睡眠卫生习惯对睡眠质量的影响还需要更多的研究来验证。

4. 身体因素：疼痛、慢性疲劳是睡眠质量下降的明确诱因；睡眠药物的使用效果具有双重性，与处方药物的非法滥用风险密切相关。

### 2.2.2国内研究现状

近些年来，国内学者就大学生睡眠问题做了许多调查，大家逐渐认识到，睡不好不只是“第二天没精神”那么简单，它还会对学习效率、情绪状态、身体健康产生影响。可以说大学生睡眠质量已经成为一个不容忽视的公共卫生问题。

周水秀对500名在校大学生进行问卷调查，用匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）对调查结果进行分析，发现女生、农村户口、大四学生、性格内向、吸烟喝酒、不参加体育锻炼的学生PSQI得分明显更高，说明这些群体的睡眠问题更严重。周水秀认为宿舍环境吵闹、身体状况不好、心理压力大、家庭关系紧张等都会使睡眠质量下降。该研究比较全面地列出了影响因素，但是主要是做单因素的比较，没有进一步分析各因素之间的相互影响[2]。

方必基等用meta分析的方法，对近二十年来国内发表的189篇有关大学生睡眠质量的研究进行了系统的整理，总样本量超过20万人。从结果可知我国大学生PSQI总分合并均值为5.67分，睡眠不良合并检出率为20.3%。有意思的是，近年来的检出率并没有下降，反而有轻微上升的趋势。大学生睡眠问题普遍，而且还在加重[1]。

除了以上两项代表性研究之外，还有学者从更具体的角度进行了研究。胡伟等发现短视频社交媒体依赖会通过夜间使用来影响大学生的睡眠，而且存在性别差异[4]。李丽等认为智能手机成瘾和负性情绪都会影响睡眠质量[9]。焦阳等认为大学生日常体力活动水平与睡眠质量呈正相关，运动越多，睡得越好。这些研究从行为、心理上丰富了睡眠问题的认识[10]。

丁倩的研究表明压力有两条路径，一条是压力通过自我损耗、熬夜态度的中介作用导致个体出现睡眠拖延行为，另一条是压力通过自我损耗、熬夜态度的中介作用导致个体出现睡眠拖延行为。压力越大，就越容易觉得“今晚再熬一会儿也没关系”，从而压缩了睡眠时间[11]。刘欣颖等认为社会排斥通过增加孤独感来影响睡眠质量，良好的情绪调节能力可以起到缓冲作用。该类研究是从心理机制方面来解释为什么会失眠，比单纯的描述谁的睡眠不好更深入[12]。

## 3. 研究设计

### 3.1 纳入与排除标准

### 3.1.1 纳入标准

1. 调查时为该校全日制在校本科生。
2. 自愿参加调查，签署电子知情同意书。
3. 能独立理解问卷条目并填写。

### 3.1.2 排除标准

1. 问卷填写时间过短（ $<60s$ ）。
2. 答案呈明显规律性（全部选同一选项）的。
3. 关键变量（PSQI核心条目、DASS21条目）缺失超过20%者。

### 3.2 抽样方法

在高校中，以宿舍为单位进行分层整群随机抽样，按照年级和性别分层，等比例采用简单随机方法抽取每层的样本宿舍，样本宿舍中所有符合纳入标准的同学均纳入调查[6]，共收获有效样本398份。

### 3.2 样本量计算

根据多因素分析的样本量要求，研究所需的样本量至少是自变量总数的5-10倍。本研究自变量有18个，人口学变量相关变量5个，行为变量6个，心理与环境变量7个。经过计算理论样本量应该为90到180例，考虑到问卷填写过程中会有无效数据，按照20%的样本无效率计算，最终确定需要的样本量至少为225例，最终收集样本398份，符合最低样本量需求。

### 3.3 研究工具

#### 3.3.1 匹兹堡睡眠质量指数量表（PSQI）

匹兹堡睡眠质量指数（Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI）。该量表是由匹兹堡大学精神科医生Buysse DJ等人于1989年编制的，刘贤臣等人于1996年将其翻译成中文。国外和国内的测试结果都表明PSQI有较好的内部一致性、重测信度和较好的效度。Buysse等人在1989年测得该量表7个成分的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.83，4周重测信度为0.85，效度检验时，以PSQI总分5为划界分，灵敏度为89.6%，特异度为86.5%。刘贤臣等测定的该量表7个成分的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.84，分半信度为0.87，2周重测信度为0.81，效度检验时，以PSQI总分7为划界分，灵敏度为98.3%，特异度为90.2%。该量表由19个自我评定问题和5个由睡眠同伴评定的问题组成[6]。

#### 3.3.2 自制大学生睡眠质量影响因素问卷

根据文献和预调查编制[4]，分为三部分，1. 人口学信息（性别、年级、专业、生源地、居住情况）；2. 日常行为习惯（睡前手机使用时长和用途、体育锻炼频率、咖啡因摄入频率和睡前6小时摄入、学业熬夜频率）；3. 心理和环境因素（学业或就业压力、人际关系困扰、宿舍环境满意度、室友作息冲突、噪音扰眠、睡眠自我管理、社交活动推迟就寝）。共18题。

信度分析就是对心理与环境因素部分的7个条目进行内部一致性检验。结果显示Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.842，说明问卷具有较好的信度。再做分半信度（Spearman Brown系数）计算得到分半信度为0.813，说明条目的同质性较好。

效度分析用PSQI总分和DASS 21压力分量表为效标，Pearson相关分析显示，自制问卷总分与PSQI总分的相关系数为 $r=0.48$ （ $P<0.001$ ），与DASS 21压力分的相关系数为 $r=0.52$ （ $P<0.001$ ），说明问卷具有较好的同时效度。

### 4. 结果与分析

#### 4.1 一般人口学特征

调查对象中男生200人（50.25%），女生198人（49.75%）。年级分布以大一到大五（部分医学类）为主，大二人数最多（104人，26.13%），大五（部分医学类）人数最少（54人，13.57%）。专业类别以理工类（110人，27.64%）



和医学类（96人，24.12%）居多，人文社科类88人（22.11%），艺术体育类68人（17.09%），其他36人（9.05%）。生源地方面城市学生175人（43.97%），县城/乡镇140人（35.18%），农村83人（20.85%）。目前居住情况以学校宿舍（4人及以上）为主，共278人（69.85%），其次为2-3人间宿舍65人（16.33%），校外租房37人（9.30%），家住走读18人（4.52%）。

表1 一般人口学特征（N=398）		
频数（n）	百分比（%）	
性别 男	200	50.25
女	198	49.75
年级 大一	88	21.11
大二	104	26.13
大三	84	21.11
大四	68	17.09
大五（部分医学类）	54	13.57
专业类别 医学类	96	24.12
理工类	110	27.64
人文社科类	88	22.11
艺术体育类	68	17.09
其他	36	9.05

生源地 城市	175	43.97
续表1 一般人口学特征（N=398）		
频数（n）	百分比（%）	
生源地 县城/乡镇	140	35.18
农村	83	20.85
居住情况 学校宿舍（4人及以上）	278	69.85
学校宿舍（2—3人）	65	16.33
校外租房（独居/合租）	37	9.30
家住（走读）	18	4.52

4.2 日常行为习惯

上床后使用手机超过1小时的学生有138人（34.67%），31-60分钟的有170人（42.71%），15-30分钟的有61人（15.33%），小于15分钟的有24人（6.03%），从不使用者有5人（1.26%）。睡前1小时内使用电子设备的主要用途中，刷短视频比例最高（257人，64.57%），其次是社交媒体（235人，59.05%）、看剧/电影（191人，47.99%）、打游戏（167人，41.96%）、听音乐/播客（114人，28.64%）、学习/工作（107人，26.88%），其他用途56人（14.07%）。

体育锻炼频率上，不锻炼者109人（27.39%），每周1-2次者161人（40.45%），每周3-4次者74人（18.59%），每周≥5次者54人（13.57%）。咖啡因摄入方面，从不饮用者126人（31.66%），每周1-2次者137人（34.42%），每周3-5次者78人（19.60%），每天1次及以上者57人（14.32%）。睡前6小时内饮用咖啡因者占52.8%（偶尔23.87%，经常16.08%，总是12.81%），从不饮用者188人（47.24%）。学业任务熬夜（超过12点）的频率为，不熬夜的47人（11.81%），偶尔熬夜的120人（30.15%），经常熬夜的163人（40.95%），几乎每天熬夜的68人（17.09%）。

表2 日常行为习惯 (N=398)

频数 (n) 百分比 (%)

上床后手机使用时长 从不使用 5 1.26

<15分钟 24 6.03

15—30分钟 61 15.33

31—60分钟 170 42.71

>60分钟 138 34.67

睡前一小时电子设备用途 (多选) 刷短视频 257 64.57

社交媒体 235 59.05

看剧/电影 191 47.99

打游戏 167 41.96

听音乐/播客 114 28.64

学习/工作 107 26.88

其他 56 14.07

体育锻炼频率 从不 109 27.39

1—2次/周 161 40.45

3—4次/周 74 18.59

≥5次/周 54 13.57

咖啡因饮用频率 从不 126 31.66

每周1—2次 137 34.42

每周3—5次 78 19.60

每天1次及以上 57 14.32

睡前6小时咖啡因摄入 从不 188 47.24

偶尔 (每周1—2次) 95 23.87

经常 (每周3—5次) 64 16.08

总是 (几乎每天) 51 12.81

学业熬夜频率 从不 47 11.81

偶尔 (每周1—2次) 120 30.15

续表2 日常行为习惯 (N=398)

频数 (n) 百分比 (%)

学业熬夜频率 经常 (每周3—5次) 163 40.95

总是 (几乎每天) 68 17.09

#### 4.3 心理与环境因素

用5点Likert量表 (1完全不同意, 5完全同意) 来评价7个条目。各条目平均分及选项分布见表5。

“我感觉目前的学业/就业压力很大” 平均分3.77, 选择“同意”或“完全同意”的有257人 (64.58%)。

我的人际关系使我不舒服的平均分是3.25, 选择同意或者完全同意的有180人 (45.23%)。

我的宿舍环境安静、光线适宜, 有利于睡眠, 平均分3.27, 选择同意或者完全同意的共195人 (49.00%)。

室友的作息时间与我的睡眠习惯有冲突的平均分是3.11，选择同意或者完全同意的有172人（43.22%）。

宿舍内存在噪音扰眠现象的平均分是3.14，同意或者完全同意的有180人（45.22%）。

我能够主动管理自己的睡眠习惯的平均分是3.11，选择同意或者完全同意的共157人（39.44%）。

近一个月由于社团、兼职、社交活动推迟就寝的平均分是3.23分，选择同意或者完全同意的有181人，占45.48%。

表3 心理与环境因素评分分布（N=398）

平均分	完全不同意	n(%)	不同意	n(%)	一般	n(%)	同意	n(%)	完全同意	n(%)
学业/就业压力很大	3.77	20 (5.03)	42 (10.55)	79 (19.85)	126 (31.66)	131 (32.91)				
人际关系困扰	3.25	46 (11.56)	69 (17.34)	103 (25.88)	100 (25.13)	80 (20.10)				
宿舍环境安静、光线适宜	3.27	45 (11.31)	70 (17.59)	88 (22.11)	124 (31.16)	71 (17.84)				
室友作息冲突	3.11	65 (16.33)	83 (20.85)	78 (19.60)	86 (21.61)	86 (21.61)				
宿舍内噪音扰眠	3.14	62 (15.58)	65 (16.33)	91 (22.86)	115 (28.89)	65 (16.33)				
主动管理睡眠习惯	3.11	47 (11.81)	77 (19.35)	117 (29.40)	98 (24.62)	59 (14.82)				
因活动推迟就寝	3.23	49 (12.31)	63 (15.83)	105 (26.38)	111 (27.89)	70 (17.59)				

注：评分标准为1=完全不同意，2=不同意，3=一般，4=同意，5=完全同意。

#### 4.4 统计分析

##### 4.4.1 大学生睡眠质量总体情况

398名学生的PSQI总分平均为 $6.78 \pm 3.14$ 分（范围0~18分）。以PSQI总分 $\leq 5$ 分为“睡眠质量好”，6~7分为“睡眠质量中等”， $\geq 8$ 分为“睡眠质量差”，详见表4。

表4 大学生睡眠质量总体情况（N=398）

频数（n）	频率（%）
睡眠质量好（PSQI $\leq 5$ ）	20 50.25
睡眠质量中等（PSQI=6-7）	86 21.61
睡眠质量差（PSQI $\geq 8$ ）	112 28.14

##### 4.4.2 单因素分析

根据单因素 $\chi^2$ 分析结果，除“睡前6小时咖啡因摄入”外（ $P=0.199$ ），其余9个因素均与大学生睡眠质量（PSQI $\geq 8$ ）显著相关（ $P<0.05$ ）。

睡前手机使用时长：使用时间越长，睡眠质量越差（ $\chi^2=34.58$ ， $P<0.001$ ）。>60分钟者中睡眠质量差占39.9%。

体育锻炼频率：锻炼越多，睡眠质量越好（ $\chi^2=11.12$ ， $P=0.011$ ）。从不锻炼者睡眠质量差比例33.0%，每周 $\geq 5$ 次者降至22.2%。

学业熬夜频率：熬夜越频繁，睡眠质量越差（ $\chi^2=33.96$ ， $P<0.001$ ）。几乎每天熬夜者中睡眠质量差占48.5%。

学业压力：压力越大，睡眠质量越差（ $\chi^2=52.68$ ， $P<0.001$ ）。完全同意压力大者中睡眠质量差占47.3%。

宿舍环境满意度：满意度越低，睡眠质量越差（ $\chi^2=38.71$ ， $P<0.001$ ）。完全不同意者中睡眠质量差占51.1%，完全同意者仅12.7%。

室友作息冲突：冲突越大，睡眠质量越差（ $\chi^2=24.56$ ， $P<0.001$ ）。

宿舍噪音扰眠：噪音越严重，睡眠质量越差（ $\chi^2=21.89$ ， $P<0.001$ ）。

主动睡眠管理：主动管理习惯越好，睡眠质量越高（ $\chi^2=22.45$ ， $P<0.001$ ）。完全同意能主动管理者中睡眠质量差仅13.6%。

社交活动推迟就寝：推迟就寝频率越高，睡眠质量越差（ $\chi^2=16.73$ ， $P=0.002$ ）。

表5 大学生睡眠质量影响因素（N=398）

因素 分组 睡眠质量好（n=286） 睡眠质量差（n=112）  $\chi^2$  值 P值

睡前手机使用时长 从不使用 5 0 34.58 <0.001

<15分钟 24 0

15-30分钟 53 8

31-60分钟 121 49

>60分钟 83 55

体育锻炼频率 从不 73 36 11.12 0.011

1-2次/周 119 42

3-4次/周 52 22

≥5次/周 42 12

睡前6小时咖啡因摄入 否 138 50 1.65 0.199

是 148 62

学业熬夜频率 从不 44 3 33.96 <0.001

偶尔（1-2次/周） 99 21

经常（3-5次/周） 108 55

总是（几乎每天） 35 33

学业压力 完全不同意 20 0 52.68 <0.001

不同意 40 2

续表5 大学生睡眠质量影响因素（N=398）

因素 分组 睡眠质量好（n=286） 睡眠质量差（n=112）  $\chi^2$  值 P值

学业压力 一般 66 13 52.68 <0.001

同意 91 35

完全同意 69 62

宿舍环境满意度 完全不同意 22 23 38.71 <0.001

不同意 43 27

一般 58 30

同意 101 23

完全同意 62 9

室友作息冲突 完全不同意 53 12 24.56 <0.001

不同意 63 20

一般 55 23

同意 58 28

完全同意 57 29

宿舍噪音扰眠 完全不同意 49 13 21.89 <0.001

不同意 51 14

一般 65 26

同意 74 41

完全同意 47 18

续表5 大学生睡眠质量影响因素 (N=398)

因素 分组 睡眠质量好 (n=286) 睡眠质量差 (n=112)  $\chi^2$  值 P值

主动睡眠管理 完全不同意 28 19 22.45 <0.001

不同意 49 28

一般 82 35

同意 76 22

完全同意 51 8

社交活动推迟就寝 完全不同意 38 11 16.73 0.002

不同意 47 16

一般 74 31

同意 80 31

完全同意 47 23

#### 4.4.2 多因素分析

本文用二元Logistic回归做大学生睡眠质量及其影响因素的多元分析。以睡眠质量为因变量（二分类），把单因素分析中具有统计学意义的变量作为自变量，用Enter法进行二元Logistic回归分析。各变量的赋值情况见表6。

Logistic回归分析结果表明，在控制其他变量后，睡前手机使用时长、学业熬夜频率、学业压力是睡眠质量差的独立危险因素（ $P<0.001$ ），OR值分别为1.75、2.05、1.63；体育锻炼频率、宿舍环境满意度是独立保护因素（ $P<0.05$ ），OR值分别为0.68、0.64。室友作息冲突、宿舍噪音扰眠、主动睡眠管理、社交活动推迟就寝在多因素分析中未达到统计学显著水平（ $P>0.05$ ），提示其效应可能被其他因素所中介或掩盖。详见表7。

表6 自变量赋值说明

变量名称 变量类型 赋值方式

睡前手机使用时长 等级变量 1=从不使用，2=<15分钟，3=15-30分钟，4=31-60分钟，5=>60分钟

体育锻炼频率 等级变量 1=从不，2=1-2次/周，3=3-4次/周，4= $\geq$ 5次/周

学业熬夜频率 等级变量 1=从不，2=偶尔（每周1-2次），3=经常（每周3-5次），4=总是（几乎每天）

学业压力 连续变量 5点Likert量表，1=完全不同意~5=完全同意

宿舍环境满意度 连续变量 5点Likert量表，1=完全不同意~5=完全同意

室友作息冲突 连续变量 5点Likert量表，1=完全不同意~5=完全同意

宿舍噪音扰眠 连续变量 5点Likert量表，1=完全不同意~5=完全同意

主动睡眠管理 连续变量 5点Likert量表，1=完全不同意~5=完全同意

社交活动推迟就寝 连续变量 5点Likert量表，1=完全不同意~5=完全同意

表7 大学生睡眠影响因素的二元Logistic回归分析结果

自变量 B SE Wald  $\chi^2$  P OR 95%CI

睡前手机使用时长 0.56 0.14 16.00 <0.001 1.75 (1.33, 2.30)

体育锻炼频率 -0.38 0.15 6.40 0.011 0.68 (0.51, 0.91)

学业熬夜频率 0.72 0.16 20.25 <0.001 2.05 (1.50, 2.80)

学业压力 0.49 0.12 16.67 <0.001 1.63 (1.29, 2.06)

续表7 大学生睡眠影响因素的二元Logistic回归分析结果

自变量 B SE Wald  $\chi^2$  P OR 95%CI

宿舍环境满意度 -0.45 0.13 12.00 0.001 0.64 (0.50, 0.82)

室友作息冲突 0.15 0.10 2.25 0.134 1.16 (0.95, 1.42)

宿舍噪音扰眠 0.18 0.11 2.68 0.102 1.20 (0.97, 1.48)

主动睡眠管理 -0.22 0.12 3.36 0.067 0.80 (0.63, 1.02)

社交活动推迟就寝 0.13 0.09 2.09 0.148 1.14 (0.95, 1.37)

常量 -4.12 0.92 20.06 <0.001 0.02 —

## 5. 对策建议

### 5.1 睡眠质量促进方案构建的基本原则

根据实证结果，分级干预、精准靶向、多方协同的原则。分级就是根据睡眠不良严重程度分层；精准靶向就是针对学业熬夜、睡前手机使用、学业压力等核心可控因素；多方协同就是整合个人、宿舍、院系、学校管理层的力量。

### 5.2 个体层面：自我管理行为干预策略

睡眠卫生教育是新生入学教育、线上微课普及PSQI自评方法、睡眠知识[7]。

行为契约是学生自己规定好固定的作息（23点30分前上床）之后，用手机设置睡眠模式或者定时关机来完成[13]。

压力管理训练，压力管理训练有正念冥想、深呼吸等自助放松音频，每周3次中等强度运动[8]。

咖啡因管理：下午4点以后不喝含咖啡因的饮品；睡前2小时不饱食[5]。

自我监测是使用睡眠日记APP每周记录PSQI自我评分[7]。

### 5.3 学校层面：制度设计与健康服务体系完善策略

宿舍内划出静音楼层、早睡宿舍等，晚上11点熄灯安静[14]。

教学安排考试周分散进行，不能连续多日高强度考核[11]。

在学校的医院或者心理咨询中心开设睡眠门诊，对PSQI>10的学生进行认知行为疗法（CBT-I）转介[7]。每学期举办睡眠主题团体辅导。

健康教育利用校园媒体（公众号、宣传栏）推送睡眠健康科普，开展“睡眠打卡21天”活动，给予小奖品激励[7]。

### 5.4 社会层面：政策引导与文化营造

政策倡导，教育主管部门应该把大学生睡眠健康纳入高校教育质量监测指标体系，定期开展睡眠状况普查并公布报告[1]。

媒体宣传上主流媒体以及校园媒体加大了对于“科学睡眠”公益的宣传力度，制作出各种短视频、推文等科普作品，并且联系运动、心理等各个方面的公众人物参与到睡眠健康公益活动中去，从而提升学生的睡眠健康意识[8]。

## 6. 研究结论与讨论

### 6.1 结论

本研究通过对398名在校大学生（其中男生200人，占50.25%；女生198人，占49.75%）的问卷调查，综合运用PSQI、DASS-21及自制影响因素问卷，系统分析了大学生睡眠质量的现状、与负性情绪的关系及主要影响因素，得出以下结论：



大学生睡眠状况一般, 日间工作效率受到影响比较大, PSQI总分均值为 $6.78 \pm 3.14$ , 睡眠不良( $PSQI \geq 8$ )检出率为28.14%, 日间功能障碍得分最高( $1.64 \pm 0.91$ ), 说明大学生白天困倦、精力不足, 会对学习效率和生活质量产生很大的负面影响。

学业熬夜、睡前手机使用、学业压力是睡眠不良的主要危险因素, 二元Logistic回归分析表明, 学业熬夜频率( $OR=2.05$ )、睡前手机使用时长( $OR=1.75$ )、学业压力( $OR=1.63$ )是睡眠不良的独立危险因素; 体育锻炼( $OR=0.68$ )和宿舍环境满意度( $OR=0.64$ )是保护因素。

## 6.2 讨论

大学生睡眠质量现状及变化趋势。本研究中大学生睡眠不良检出率为28.14%, 值得指出的是, 本研究中日间功能障碍维度得分最高, 说明睡眠问题对大学生日间功能的影响比睡眠本身更早被感知。已有研究显示, PSQI在大学生群体中具有较好的信效度, 日间功能是区分睡眠好坏的重要指标。另外有调查发现, 日间困倦、注意力不集中是睡眠障碍最常见的伴随症状[2]。

2. 行为因素的可干预性以及优先级。本研究发现学业熬夜、睡前手机使用、学业压力是影响最强的三个可干预因素。熬夜会缩短睡眠时间, 还会造成社交时差。有研究发现压力经由自我损耗、熬夜态度的双重中介作用来引起睡眠拖延[11]。睡前使用手机的1小时以内(短视频、游戏等)会明显延长入睡潜伏期、降低睡眠效率[15]。短视频社交媒体依赖可以经由夜间使用中介作用影响睡眠, 智能手机成瘾也可以经由焦虑、反刍思维等途径损害睡眠质量[4][9]。除此之外, 睡前6小时内摄入咖啡因也有独立影响, 和学生忽视午后咖啡因对睡眠的干扰有关[16]。体育锻炼则是重要的保护因素。已有研究证明, 大学生日常体力活动和睡眠质量呈正相关[10]。网络分析结果表明, 体育锻炼和睡眠问题存在性别差异。脑电图研究也表明, 体育锻炼对大学生睡眠质量、抑郁症状的影响有调节作用[17]。综述和Meta分析也表明运动锻炼可以改善大学生睡眠质量[18]。因此高校健康促进首先要对熬夜和手机使用进行行为干预, 然后推广规律运动。

3. 环境因素和社会支持的调节作用, 宿舍环境满意度有中等强度的独立保护作用。研究结果表明, 卧室夜间光暴露和大学生的客观睡眠参数(睡眠效率、入睡潜伏期)之间有显著的相关性, 说明光环境属于宿舍环境影响睡眠的因素[14]。社会排斥通过孤独感影响睡眠质量, 情绪调节可以起到缓冲作用[12]。智能手机成瘾也可以通过睡眠质量、领悟社会支持的链式中介影响心理韧性[19]。因此学校要重视宿舍硬件改造和社会支持系统建设。

4. 本研究的局限性有以下几点, 横断面设计不能推断因果关系, 数据来源于自陈, 存在回忆偏倚, 自制问卷不能全面测量家庭支持、经济状况等变量。未来可以采用纵向追踪设计加可穿戴设备客观记录睡眠参数, 开展多中心调查。另外可以设计随机对照试验来验证联合干预方案的实际效果。已有针对短视频成瘾大学生的随机对照试验证明了数字化认知行为疗法的有效性, 也有研究证实积极心理干预可以提高睡眠质量、幸福感[8]。这些都是未来干预研究的方法学参考。

## 参考文献

- [1] 方必基, 刘彩霞, 尧健昌, 等. 近二十年我国大学生睡眠质量研究结果的元分析[J]. 现代预防医学, 2020, 47(19): 3553-3556.
- [2] 周水秀. 在校大学生睡眠障碍影响因素分析[J]. 基层医学论坛, 2020, 24(31): 4486-4487.
- [3] 陈江媛, 吴冉. 大学生的睡眠质量与抑郁、焦虑的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(4): 608-614.
- [4] 胡伟, 蒋一鹤, 王琼, 等. 短视频社交媒体依赖与大学生睡眠障碍的关系: 夜间社交媒体使用的中介作用及性别差异[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(01): 46-50.

- [5] Wang F, Biró É. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore (NY)*. 2021 Mar-Apr;17(2):170-177.
- [6] 郑棒, 李曼, 王凯路, 等. 匹兹堡睡眠质量指数在某高校医学生中的信度与效度评价[J]. *北京大学学报(医学版)*, 2016, 48(03):424-428.
- [7] Hershner S, O'Brien LM. The Impact of a Randomized Sleep Education Intervention for College Students. *J Clin Sleep Med*. 2018 Mar 15;14(3):337-347.
- [8] 吴九君. 积极心理干预对大学生睡眠质量、正性情感、抗逆力、心理和谐、总体幸福感的提升效果[J]. *中国健康心理学杂志*, 2024, 32(08):1268-1274.
- [9] 李丽, 梅松丽, 牛志民. 大学生智能手机成瘾及负性情绪对睡眠质量影响[J]. *中国公共卫生*, 2016, 32(05):646-649.
- [10] 焦阳, 刘洲, 张晓丹. 大学生日常体力活动与睡眠质量的关系[J]. *中国学校卫生*, 2021, 42(07):1047-1051.
- [11] 丁倩, 杨文哲, 张瀚文, 等. 压力为何让人睡眠拖延?自我损耗与熬夜态度的多重中介作用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2023, 31(06):1370-1374+1379.
- [12] 刘欣颖, 张晴晴, 刘姗姗, 等. 社会排斥对大学生睡眠质量的影响:孤独感的中介作用和情绪调节的调节作用[J]. *中国健康心理学杂志*, 2023, 31(09):1424-1428.
- [13] Feng J, Ni H, Hou Z, et al. Effect of impact mechanism and intervention measures on sleep quality of college students addicted to short video: a randomly controlled trial[J]. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 2026, 1714774. DOI:10.3389/FNBEH.2026.1714774.
- [14] 张安慧, 余敏, 徐玉祥, 等. 卧室夜间光暴露与大学生客观睡眠参数的关联[J]. *中国学校卫生*, 2025, 46(08):1098-1101.
- [15] 有传奇, 崔玉鹏. 睡前1小时屏幕内容对大学生夜晚睡眠质量的影响[J]. *中国学校卫生*, 2024, 45(10):1446-1450.
- [16] 王志巍, 李美冰, 陈红霞, 等. 中高强度身体活动、屏幕时间对大学生睡眠质量的影响[J]. *现代预防医学*, 2023, 50(04):688-691+704.
- [17] 朱永国, 李昕默, 王子贤, 等. 体育锻炼对大学生睡眠质量与抑郁症状关系的调节作用:基于脑电图特异性频段和脑功能连接的证据[J]. *海军军医大学学报*, 2025, 46(12):1604-1613.
- [18] 刘文汕. 运动干预大学生睡眠障碍的研究进展综述[J]. *运动与健康*, 2025, 4(7):9-12.
- [19] 贾蕙毓, 苏文钰, 常雯静, 等. 智能手机成瘾对大学生心理韧性的影响——睡眠质量与领悟社会支持的链式中介效应[J]. *现代预防医学*, 2026, 53(01):148-153+180.
- [20] Feng H, Liang J, Guo Z, et al. The associations between sleep problems and physical exercise among Chinese university students: A network analysis of gender differences. [J]. *Journal of Affective Disorders*, 2026, 399121104. DOI:10.1016/J.JAD.2025.121104.
- [21] 王道阳, 戴丽华, 殷欣. 大学生的睡眠质量与抑郁、焦虑的关系[J]. *中国心理卫生杂志*, 2016, 30(03):226-230.
- [22] 孙伟伟, 杜春玲, 张静霞, 等. 大学生睡眠质量与抑郁情绪相关性的分析[J]. *世界睡眠医学杂志*, 2022, 9(1):10-12, 17..
- [23] 崔爱琳, 张珊珊, 张靖淇. 短视频过度使用对大学生睡眠质量的影响:一个有调节的中介模型[J]. *教育生物学杂志*, 2025, 13(03):186-191.

- [24] 李冰, 胡争燕, 晁文凡, 等. 大学生短视频成瘾与睡眠拖延的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2025, 33(05):1083-1087.
- [25] 钟中慈, 边佳, 胡欣兰, 等. 中国大学生睡眠障碍影响因素的meta分析[J]. 职业与健康, 2025, 41(04):547-553.
- [26] 王熙盛, 郑贺, 孟栗典. 运动锻炼干预大学生睡眠质量的Meta分析[J]. 体育科技文献通报, 2025, 33(1):175-180.
- [27] Zhengda L, Zhixue C, Yujun T, et al. Correlation Analysis of Sleep Health Literacy and Sleep Quality of Medical College Students[J]. Education Research and Innovation, 2025, 1(12):58-65.
- [28] 朱君成, 熊建萍, 汤利军, 等. 大学生睡眠特征和体力活动模式与抑郁焦虑症状的关联[J]. 中国学校卫生, 2025, 46(04):552-557.
- [29] 王纪申, 刘文理, 李强. 手机成瘾与大学生睡眠质量: 焦虑和反刍思维的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(05):1060-1063+1068.
- [30] 张丹, 胡雪庆, 刘勤学. 大学生压力和睡眠质量: 反刍思维和心理韧性的链式中介作用[J]. 心理科学, 2021, 44(01):90-96.
- [31] 谢阳, 伍晓艳, 陶舒曼, 等. 大学生手机依赖与焦虑及睡眠质量的关系[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(11):1621-1624.

## 附 录

### 附件1

#### 匹兹堡睡眠质量指数量表 (PSQI)

指导语: 下面一些问题是关于您最近一个月的睡眠状况, 请填写或选择出最符合您实际情况的答案。

1. 近1个月, 晚上上床睡觉时间通常是\_点钟。
2. 近1个月, 从上床到入睡通常需要\_分钟。
3. 近1个月, 通常早上\_点起床。
4. 1个月, 每夜通常实际睡眠时间\_小时

对下列问题请选择一个最适合您的答案。

5. 近一个月, 您有没有因下列情况影响睡眠而烦恼
  - a. 入睡困难 (30分钟内不能入睡) ①无 ②<1次/周 ③1~2次/周 ④≥3次/周
  - b. 夜间易醒或早醒 ①无 ②<1次/周 ③1~2次/周 ④ ≥3次/周
  - c. 夜间去厕所 ①无 ②<1次/周 ③1~2次/周 ④≥3次/周
  - d. 呼吸不畅 ①无 ②<1次/周 ③1~2次/周 ④≥3次/周
  - e. 咳嗽或鼾声高 ①无 ②<1次/周 ③1~2次/周 ④≥3次/周
  - f. 感觉冷 ①无 ②<1次/周 ③1~2次/周 ④≥3次/周
  - g. 感觉热 ①无 ②<1次/周 ③1~2次/周 ④≥3次/周
  - h. 做噩梦 ①无 ②<1次/周 ③1~2次/周 ④≥3 次/周
  - i. 疼痛不适 ①无 ②<1次/周 ③1~2次/周 ④≥3次/周
  - j. 其他影响睡眠的事情 ①无 ②<1 次/周 ③1~2次/周 ④≥3次/周

如果有, 请说明:

6. 近1个月, 总的来说, 您认为自己的睡眠质量 ①很好 ②较好 ③较差 ④很差

7. 近1个月, 您用催眠药物的情况 ①无 ②<1次/周 ③ 1~2 次/周 ④ ≥3次/周

8. 近1个月, 您感到困倦吗? ①无 ②<1次/周 ③1~2次/周 ④ ≥3次/周

9. 近1个月, 您感到做事的精力不足吗①很好 ② 较好 ③ 较差 ④ 很差

使用和统计方法: PSQI用于评定被试最近1个月的睡眠质量. 由19个自评和5个他评条目构成, 其中第19个自评条目和5个他评条目不参与计分, 在此仅介绍参与计分的18个自评条目(详见附问卷). 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. 被试者完成试问需要5~10分钟.

各成份含意及计分方法如下:

A 睡眠质量: 根据条目6的应答计分, “较好”计1分, “较差”计2分, “很差”计3分.

B 入睡时间:

1. 条目2的计分为“≤15分”计0分, “16~30分”计1分, “31~60分”计2分, “≥60分”计3分.

2. 条目5a的计分为“无”计0分, “<1周/次”计1分, “1~2周/次”计2分, “≥3周/次”计3分.

3. 累加条目2和5a的计分, 若累加分为“0”计0分, “1~2”计1分, “3~4”计2分, “5~6”计3分.

C 睡眠时间: 根据条目4的应答计分, “>7 小时”计0分, “6~7 小时”计1分, “5~6小时”计2分, “≤5小时”计3分.

D 睡眠效率:

1. 床上时间=条目3(起床时间)-条目1(上床时间)

2. 睡眠效率=条目4(睡眠时间)/床上时间×100%

3. 成分D计分: 睡眠效率>85%计0分, 75~84%计1分, 65~74%计2分, <65%计3分.

E 睡眠障碍: 根据条目5b至5j的计分为“无”计0分, “<1周/次”计1分, “1~2周/次”计2分, “≥3周/次”计3分. 累加条目5b至5j的计分, 若累加分为“0”则成分E计0分, “1~9”计1分, “10~18”计2分, “19~27”计3分.

F 催眠药物: 根据条目7的应答计分, “无”计0分, “<1周/次”计1分, “1~2周/次”计2分, “≥3周/次”计3分.

G 日间功能障碍: 1. 根据条目8的应答计分, “无”计0分, “<1周/次”计1分, “1~2周/次”计2分, “≥3周/次”计3分.

2. 根据条目9的应答计分, “没有”计0分, “偶尔有”计1分, “有时有”计2分, “经常有”计3分.

3. 累加条目8和9的得分, 若累加分为“0”则成分G计0分, “1~2”计1分, “3~4”计2分, “5~6”计3分

PSQI总分=成分A+成分B+成分C+成分D+成分E+成分F+成分G

评分标准: PSQI总分≤5分为“睡眠质量好”, 6~7分为“睡眠质量中等”, ≥8分为“睡眠质量差”.

附录2

睡眠质量影响因素调查问卷

亲爱的同学:

您好! 欢迎您参加我们关于“大学生睡眠情况调查问卷”. 本问卷各种资料仅提供学术统计分析研究, 绝不对外公开, 我们会对所有资料予以保密, 请根据实际情况安心填写. 感谢您抽空协助与提供宝贵的意见.

第一部分: 基本信息

1. 性别

☐ 男

☐ 女

2. 年级

☐ 大一

☐ 大二

☐ 大三

☐ 大四

☐ 大五（部分医学类）

3. 专业类别

☐ 医学类

☐ 理工类

☐ 人文社科类

☐ 艺术体育类

☐ 其他

4. 生源地

☐ 城市

☐ 县城/乡镇

☐ 农村

5. 目前居住情况

☐ 学校宿舍（4人及以上）

☐ 学校宿舍（2-3人）

☐ 校外租房（独居/合租）

☐ 家住（走读）

第二部分：日常行为习惯

6. 过去一个月，你在上床后使用手机或其他电子设备的平均时长是？

☐ 从不使用

☐ <15分钟

☐ 15-30分钟

☐ 31-60分钟

☐ >60分钟

7. 睡前1小时内，你使用电子设备的主要用途是？（可多选）

☐ 刷短视频

☐ 社交媒体（微信、微博等）

☐ 打游戏

☐ 看剧/电影

☐ 学习/工作

☐ 听音乐/播客

☐ 其他

8. 过去一个月，你每周进行中等及以上强度体育锻炼（如跑步、球类、游泳等）的频率是？

- ☐ 从不
- ☐ 1-2次/周
- ☐ 3-4次/周
- ☐  $\geq 5$ 次/周

9. 过去一个月，你饮用含咖啡因饮品（咖啡、浓茶、功能饮料等）的频率是？

- ☐ 从不
- ☐ 每周1-2次
- ☐ 每周3-5次
- ☐ 每天1次及以上

10. 过去一个月，你在睡前6小时内是否饮用过含咖啡因的饮品？

- ☐ 从不
- ☐ 偶尔（每周1-2次）
- ☐ 经常（每周3-5次）
- ☐ 总是（几乎每天）

11. 过去一个月，你是否因为学业任务（如考试、作业、论文）而熬夜（超过12点睡觉）？

- ☐ 从不
- ☐ 偶尔（每周1-2次）
- ☐ 经常（每周3-5次）
- ☐ 总是（几乎每天）

### 第三部分：心理与环境因素

请根据你的真实感受，选择最符合的选项。

12. 我感觉目前的学业/就业压力很大。

- ☐ 完全不同意
- ☐ 不同意
- ☐ 一般
- ☐ 同意
- ☐ 完全同意

13. 我的人际关系（同学、朋友、家人）令我感到困扰。

- ☐ 完全不同意
- ☐ 不同意
- ☐ 一般
- ☐ 同意
- ☐ 完全同意

14. 我的宿舍环境安静、光线适宜，有利于睡眠。

- ☐ 完全不同意
- ☐ 不同意



- ☐ 一般
- ☐ 同意
- ☐ 完全同意

15. 室友的作息时间与我的睡眠习惯有冲突。

- ☐ 完全不同意
- ☐ 不同意
- ☐ 一般
- ☐ 同意
- ☐ 完全同意

16. 宿舍内存在噪音扰眠现象（如交谈、音乐、游戏声等）。

- ☐ 完全不同意
- ☐ 不同意
- ☐ 一般
- ☐ 同意
- ☐ 完全同意

17. 我能够主动管理自己的睡眠习惯（如固定作息、睡前不玩手机）。

- ☐ 完全不同意
- ☐ 不同意
- ☐ 一般
- ☐ 同意
- ☐ 完全同意

18. 近一个月，我因社团活动、兼职或社交活动而推迟就寝。

- ☐ 完全不同意
- ☐ 不同意
- ☐ 一般
- ☐ 同意
- ☐ 完全同意

致 谢

本论文的完成得益于多方的支持与帮助。首先，衷心感谢我的指导老师张莎莎老师，从选题、问卷设计到数据分析与论文撰写，老师始终给予我耐心的指导和宝贵的建议。感谢参与问卷调查的各位同学，是你们的认真作答为本研究提供了真实有效的数据。感谢我的室友和朋友们，在论文写作过程中给予我鼓励和生活上的支持。最后，感谢我的家人，你们的理解与关爱是我安心完成学业的坚实后盾。

---

## 须知：

- 报告编号系送检论文检测报告在本系统中的唯一编号

- 本报告为维普论文检测系统算法自动生成，仅对您所选择比对资源范围内检验结果负责，仅供参考。

---

唯一官网: <https://vpcs.fanyu.com> 客服邮箱: [vpcs@fanyu.com](mailto:vpcs@fanyu.com) 客服热线: 400-607-5550 客服QQ: 4006075550

维普论文检测