

无法忍受不确定性对睡眠的影响

胡耀辉, 王馨跃, 李 罡

杭州医学院存济口腔医学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年4月8日; 录用日期: 2024年5月21日; 发布日期: 2024年5月31日

摘 要

本研究旨在分析大学生的睡眠质量及无法忍受不确定性对其的影响, 使用PSQI问卷作为工具, 通过网络抽样调查方法, 对448名大学生进行调查, 探究他们的睡眠时间、睡眠质量和无法忍受不确定性对其的影响。研究结果表明, 仅有15.179%的大学生睡眠正常, 70.536%存在轻度失眠, 13.840%中度失眠, 0.446%处于重度失眠。在无法忍受不确定性量表的分析中, 平均分数为 34.2 ± 8.806 , 可见大学生对于不确定性的忍受能力较差。在相关性分析中发现无法忍受不确定性对睡眠情况有显著影响。由此可见, 无法忍受不确定性是影响睡眠的一大因素。

关键词

大学生, 睡眠质量, 影响因素, 无法忍受不确定性

Unable to Tolerate the Impact of Uncertainty on Sleep

Yaohui Hu, Xinyue Wang, Gang Li

Savaid Stomatology School of Hangzhou Medical College, Hangzhou Zhejiang

Received: Apr. 8th, 2024; accepted: May 21st, 2024; published: May 31st, 2024

Abstract

This study aims to analyze the sleep quality of college students and the impact of unbearable uncertainty on them. Using the PSQI questionnaire as a tool, a network sampling survey was conducted on 448 college students to explore the effects of their sleep time, sleep quality, and unbearable uncertainty on them. The research results indicate that only 15.179% of college students have normal sleep, 70.536% have mild insomnia, 13.840% have moderate insomnia, and 0.446% have severe insomnia. In the analysis of the intolerable uncertainty scale, the average score was 34.2 ± 8.806 , indicating that college students have poor tolerance for uncertainty. In the correla-

tion analysis, it was found that intolerable uncertainty has a significant impact on sleep conditions. It can be seen that unbearable uncertainty is a major factor affecting sleep.

Keywords

College Students, Sleep Quality, Influencing Factors, Can't Tolerate Uncertainty

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 研究背景

2019~2022 年这三年,受新冠病毒大流行的影响,人们在社会、经济、健康等诸多领域受到了严重制约,不得不面对来自身边的各种威胁(Korea Policy Briefing, 2022)。即使如今新冠疫情已经过去,但是当初带来的恐慌仍旧影响了如今的大学生。大学生不仅需要面对大学生活,还面临着各种各样的压力同时扮演者自身从未担任过的角色,建立自我认同、扩展人际关系等(Williams & McGillicuddy-De Lisi, 1999),较容易受到周围环境的影响。

恐惧是负面影响心理健康和幸福的最重要因素之一,是人类在感知威胁时激活的一种基本情绪(Kumar & Nayar, 2021),对于必须完成学业同时有升学压力的学生来说,恐惧也是一个重要的因素,因为它会导致认知领域某些功能的变化,例如注意力水平。(Dozois & Rnic, 2019)恐惧会带来不确定性,对不确定性的不耐受是与个体心理健康相关的心理健康的重要预测指标(Satici et al., 2020)。无法忍受不确定性有四种结构,它们代表了不确定性导致压力、愤怒和无法采取行动的观点,不确定性是负面,应该尽量避免。不确定性是一个主要的认知和心理压力因素,如果不加以控制,它会持续存在并影响情感方面,如睡眠障碍。

1.2. 研究目的与意义

目前国内针对睡眠质量的研究多停留在孕妇、老人等这类特殊性人群(沈芳等, 2019; 李芳等, 2018)。由于双减政策的进一步执行,社会对于中小学生的关注度有所提高,中小学生的睡眠质量也由此得到了较好的改善。社会大众对于大学生的睡眠关注度不够,由于进入新的环境,大学生对周围的环境并不适应,同时加之新冠疫情的过渡,对大学生带来了极大的不确定性。有许多大学生由于较大的压力而选择了自杀同时也有经常熬夜导致猝死的情况出现,这对我们敲响了警钟,同时也需要较多的关注大学生的心理健康,无法忍受不确定性便是其中关键的一环。

本研究旨在调查新冠疫情之后大学生的睡眠情况、无法忍受不确定性情况,同时寻求两者之间的联系。本研究结果可作为制定健康干预方案的基础数据,通过了解无法忍受不确定性与睡眠质量之间的关系来保护和改善大学生的心理健康同时提高大学生的睡眠质量,使其具有更好的精力面对学业关系和人际关系等。

2. 研究内容

2.1. 基本情况

对于在校大学生进行问卷调研,其自愿填写问卷,同时均对本问卷调研内容知情。

2.2. 大学生的睡眠情况及无法忍受不确定性

PSQI 睡眠质量指数量表对于大学生睡眠情况采用 J.B.DANIEL 等(Buysse et al., 1989)匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI), 总分以睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能等 7 项积分讨论睡眠情况, 每一项按照 0~3 进行记分, 积累总得分为 PSQI 总分(0~21), PSQI 得分越高, 表示失眠症程度越严重。PSQI 0~5 分睡眠正常, 6~10 分为轻度失眠, 11~15 分为中度失眠, 16~21 分为重度失眠。同时基于 PSQI 量表, 我们对于模块进行了重新的划分以更直接的了解大学生的睡眠情况。

无法忍受不确定性量表采用《简版无法忍受不确定性量表》(IUS-12)。修订后的 IUS-12 共有 12 个条目, 包含两个维度分别是预期性焦虑、抑制性焦虑。采用 1~5 级评分, 得分越高表示越无法忍受不确定性。

2.3. 统计学分析

为了对问卷的内容进行整理与分析, 采用 Excel 软件和 SPSS25.0 进行统计学分析。对问卷进行信效度分析, 通过指标对 PSQI 以及无法忍受不确定性量表进行分数计算同时将两者进行结合, 对其进行相关性分析, 探讨二者之间是否存在较强相关性。

2.3.1. 基本情况

本次回收问卷 465 份, 其中有效问卷 448 份, 填写问卷的均为大学生。对 448 份问卷进行信效度检验。见表 1、表 2。

效度检验: KMO 值为 $0.907 > 0.7$, Bartlett 球形度检验($p < 0.05$), 满足因子分析前提条件。旋转后累积方差解释率为 $67.449\% > 60\%$, 研究项的信息量提取有效。使用最大方差旋转方法进行旋转, 得出结果: 所有研究项对应的共同度值均高于 0.4, 研究项与因子之间关联性强, 问卷具有良好的结构效度。

Table 1. Questionnaire validity testing

表 1. 问卷效度检验

KMO 和巴特利特检验		
KMO 取样适切性量数		0.907
巴特利特球形度检验	近似卡方	2749.497
	自由度	78
	显著性	0.000

信度检验: 信度 0.874, 信度高。

Table 2. Questionnaire reliability test

表 2. 问卷信度检验

克隆巴赫 Alpha	项数
0.874	15

2.3.2. 大学生的睡眠质量情况

调查显示, 448 名大学生 PSQI 评均分数为 (7.96 ± 2.597) 分, 睡眠正常的有 68 人, 占比 15.179%; 轻度失眠的有 316 人, 占比 70.536%; 中度失眠的有 62 人, 占比 13.840%; 重度失眠的有 2 人, 占比 0.446%; PSQI 值大于 5 分的有 380 人, 占比 84.821%。

调查显示, 超过半数的大学生晚上上床时间在 23:00 之后, 实际睡眠时间达到 8 h 的仅占 16.2%, 有 17.4% 的大学生认为自己的睡眠质量较差或是很差(见表 3)。

Table 3. Sleep quality of college students
表 3. 大学生的睡眠质量状况

大学生的睡眠质量状况(n, %)			
变量	回答	例数	构成比
上床时间	21:00	3	0.6
	22:00	33	7.3
	23:00	200	44.6
	24:00	161	35.9
	1:00	40	8.9
	2:00	8	1.7
	3:00	3	0.6
入睡所需时间	≤15 min	202	45.0
	16~30 min	158	35.2
	31~60 min	50	11.1
	≥60 min	38	8.4
起床时间	5:00 及以前	4	0.8
	6:00	49	10.9
	7:00	287	64.0
	8:00	83	18.5
	9:00	16	3.9
	10:00 及以后	9	2.0
实际睡眠时间	3 h	1	0.2
	4 h	4	0.8
	5 h	19	4.2
	6 h	125	27.9
	7 h	226	50.4
	8 h	73	16.2
入睡困难	无	212	47.3
	1 次/周	112	25.0
	1~2 次/周	79	17.6
	≥3 次/周	45	10.0
睡眠质量	很好	80	17.8
	较好	290	64.7
	较差	69	15.4
	很差	9	2.0

2.3.3. 无法忍受不确定性对睡眠质量的影响

基于此前对于大学生睡眠质量状况的调查，我们对其影响因素再次进行探讨，本次调查的是无法忍受不确定性因素对睡眠的影响，首先，我们先对大学生无法忍受不确定性情况进行了调研，结果如下。

Table 4. Unable to tolerate the descriptive statistics of uncertainty factors
表 4. 无法忍受不确定性各因子的描述统计

	N	描述统计			
		最小值	最大值	均值	标准差
无法忍受不确定性	448	12	60	34.20	8.806
预期性焦虑	448	7	35	21.00	5.338
抑制性焦虑	448	5	25	13.20	3.903
有效个案数(成列)	448				

由表 4 可知,大学生无法忍受不确定性总分的平均分数为(34.2 ± 8.806),预期性焦虑为(21.0 ± 5.338),抑制性焦虑为(13.2 ± 3.903),可见大学生对于不确定性的忍受能力较差。

为确定无法忍受不确定性与睡眠质量之间的关系,我们对调查的题目与 PSQI 值做相关性研究,结果如下:

Table 5. Correlation analysis between unbearable uncertainty and PSQI

表 5. 无法忍受不确定性与 PSQI 的相关性分析

	相关性			
	PSQI	无法忍受不确定性	预期性焦虑	抑制性焦虑
PSQI	1			
无法忍受不确定性	0.184**	1		
预期性焦虑	0.214**	0.966**	1	
抑制性焦虑	0.122**	0.935**	0.811**	1

**在 0.01 级别(双尾),相关性显著。

由表 5 可知,无法忍受不确定性与其两个维度,即预期性焦虑、抑制性焦虑,均对 PSQI 有显著影响。

4. 讨论与结论

本研究旨在了解新冠疫情之后,大学生无法忍受不确定性情况及睡眠情况,同时两者之间的相关性,由此确定无法忍受不确定性是否对睡眠产生影响,在调研的成员中平均睡眠质量为(7.96 ± 2.597)分,其中 84.821%睡眠质量较差。之前的研究证实了大学生较为普遍存在一定的睡眠问题,持续的睡眠问题可能会产生严重的后果,我们的研究结果表明 0.446%大学生存在睡眠障碍的高风险,需要探究对其睡眠的影响因素进行干预由此提高睡眠质量。调研成员中无法忍受不确定性的平均分数为(34.2 ± 8.806),提示存在对于不确定性存在较大的压力,会对其生活产生影响。在两者的相关性,PSQI 值与无法忍受不确定性上体现出强相关性。

与过去对于睡眠质量与睡眠因素的研究中,较为常用的方法是问卷调查与数据分析,本实验采用类似方法具有一定的科学性同时在此基础上,本研究创新性将无法忍受不确定性这种心理压力与睡眠情况相研究,以深度剖析对于睡眠情况影响的因素。但本研究也存在一定的局限性,仅讨论一种心理因素对于睡眠情况的影响,若要更加全面的了解影响睡眠的因素应进行多维度的展开。同时问卷的收集存在一定的不足如:调查地区为浙江,存在一定的地区限制,各地区发展水平不同,影响因素也不相同。

在调查结果中显示大学生无法忍受不确定性指数较高同时与睡眠存在一定的联系,这也提示学习应更重视学生的心理健康,对其心理健康进行一定程度上的重视,提高心里抗压——对于恐惧的应对能力,在提高大学生心理健康的同时改善其睡眠情况。

后续研究小组将继续深入研究心理因素对于睡眠的影响,并采取一定的措施对于影响的因素进行改变,着力探索改善大学生睡眠质量的可行度高的、切实有效的方法。

基金项目

浙江省大学生创新创业训练计划 S202213023078。

参考文献

- 李芳,樊榕榕,李晓(2018). 护理人员睡眠质量的影响因素及其改善对策的研究进展. *护士进修杂志*, 33(9), 794-796.
沈芳,丁小容,何承元,等(2019). 成人阻塞性睡眠呼吸暂停患者生活质量的研究进展. *中国护理管理*, 19(11),

1742-1747.

- Buysse, D. J., Iii, C. F. R., Monk, T. H. et al. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28, 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Dozois, D. J. A., & Rnic, K. (2019). *Abnormal Psychology Perspectives*. Pearson, 48-61.
- Korea Policy Briefing (2022). Korea's Response to COVID-19 Recognized by the World. <https://www.korea.kr/news/visualNewsView.do?newsId=148900711>
- Kumar, A., & Nayar, K. R. (2021). COVID 19 and Its Mental Health Consequences. *Journal of Mental Health*, 30, 1-2. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 2731-2742. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Williams, K., & McGillicuddy-De Lisi, A. (1999). Coping Strategies in Adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20, 537-549. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)00025-8](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)00025-8)