

# 影响大学生睡眠质量的相关因素

张涛明

伊犁州奎屯医院 新疆 伊犁州奎屯 833200

**【摘要】** 睡眠对于人的身体健康有着密切的关系，人的一生几乎有一半的时间都在睡眠中度过，根据医学研究表明，成年人的正常睡眠时间应当保持在7~8小时左右，拥有良好的睡眠习惯和睡眠质量能够最大程度促使我们的身体保持活力。但是在我国大学生群体中，睡眠质量一直都存在着不好的情况，严重的影响了大学生的健康体质发展；基于此，本文主要通过当前大学生睡眠质量的相关因素进行分析，并从睡眠质量的界定和因素进行概括，然后提出解决大学生睡眠质量措施，予以参考。

**【关键词】** 大学生；睡眠质量；影响因素

## 前言：

在一定程度上当代大学生是从应试教育中走出来的，在面对大学生的生活环境和学习环境的各种不同时，对于生活压力和学习压力也在不断增加，与此同时，还会面临就业压力，因此这导致了当代大学生在自身的睡眠层面受到了极大的影响。这些影响大学生睡眠质量的因素都会直接作用在大学生的身上，导致其在今后的发展过程中，无法达到人生预期。从微观的角度中来说，有很多学生患有入睡困难，早醒等诸多的睡眠障碍，从而导致了学生在第二天无法集中精力学习，会出现注意力不集中，昏沉等现象。所以，深入探讨当代大学生的睡眠质量影响因素就显得尤为重要，刻不容缓。

## 一、影响大学生睡眠质量的相关因素

### 1.2 社会因素

大学生出现睡眠质量不好主要以自身的情绪有着很大的关系，情绪上的激动、焦虑、失落都会造成睡眠质量的下降。而导致这些情绪出现就要从大学的日常社会环境进行探析，社会因素在一定程度上无法直接的影响到大学生的睡眠质量，但是通过大学生在社会中的各种活动，使得在其心理上出现不同程度的感受，进而导致出现睡眠质量不好的问题。

网络技术的发展和电子产品的普及，逐渐改变着大学生的生活方式。一方面，对于心智还没有完全成熟的大学生而言，尤其是对那些上课不认真，没有认真规划、自控能力较差的大学生来说，网络的发展极有可能让其出现上瘾的情况；另一个方面就是网络现已经成为了人们的日常生活中必不可缺的一种方式，并为人们带来了便利的同时，也让人们享受到了网络的作用。据不完全统计调查，我国大学生使用网络率有95.7%之多，网络成瘾的也有9.6%左右。网络能够让大学生找到属于自己的乐趣，然后沉迷它，让其精神上对网络产生了依赖性，这种情况会导致其无法认真学习以及

今后的龚总等。沉迷于网络也会对大学生的身心健康造成极为的危害，比如睡眠质量变差，身体变差等等。所以，对于没有自控力的大学生来说，网络大环境也成为了影响其睡眠质量的重要因素之一<sup>[1]</sup>。

### 1.2 心理因素

心理因素其实所包含的层面也是相对较为广泛的，本文主要针对家庭和个人进行分析。首先，家是一个人的重要港湾，大学生主要支持就是来自于家庭，但是家庭父母对于自家的孩子期望太过也是当前比较普遍的现象之一。大多数的父母都希望孩子能够在大学期间努力学习，能够通过大学改变家庭的生活环境和提高自己在社会中的竞争力；长期这种思想压力被迫施加到大学生的心里上，让大学生的思想负担不断沉重，尤其是在面临毕业工作时，显得格外突出，从而在晚上也会让其失眠的几率增大，同时这也是当代大学生学习压力不断剧增的原因之一。

其次，大学生的个人心理因素。在大学生学习过程中，必定会遇见很多的困难，在面对高难度学习任务时，在当学生认为这次的学习难度超出了自己的承受范围时，其极有可能会出现逃避的心理，并运用该方式选择逃避这件事，自想这样会降低压力。还有就是大学生的心理是处于一个特定的发展过程，在此时段，对于自身的价值观、世界观以及个人能力等层面的都会有一个自我的思考，并且无法给自己找准定位，长时间以来，让其变得不自信，导致自身情绪的波动变大，对自己的未来充满了疑虑，进而影响到睡眠的质量。

### 1.3 生理因素

生理因素主要包含了大学生的自身情感等。当代大学生的情绪情感相对丰富，与此同时也比较脆弱，在进入大学生生活之前，都是在家庭的庇护下，很多的大学生没有遇到什么挫折，因此在面对挫折时，其自身的情绪和情感都会受到极

大的打击，特别是很多独生子女都是以自我为中心，比较自私，自身的依赖性较强，在人际交往能力方面较差。所以，在大学生的遇到挫折时就会垂头丧气，无法看到其阳光积极的一面，对自己失望到了极点。还有就是当代的大学生自尊心和好胜心都极强，他们在证明自己能够独当一面时，各方面都表现出了比较优异的特点，若是在此期间，受到别人的打击或者是鄙视，那么及其容易出现较大的反应，并且该情绪久久不能消散，一直会带大学生自尊心中的一种负面情绪所存在，导致了其在大学生生活中，会感受到空虚的心理，直接影响到晚上的睡眠质量。

## 二、优化大学生睡眠质量的策略

### 2.1 学会时间的管理

在大学生活中，其实大学生每学期的必修课程和选修课程都是相对较多的，再加之一些社团活动，以及社会实践等，给学生所带来的时间相对紧张，自此学生没有时间管理的观念，导致了无法权衡大学生活。所以，对于大学生的时间管理，可以对自己所要做的事进行计划安排，要明确目标和方向，做好个人计划。简单来说，就是将自己的每天，每周，每月所需要做的事情列举出来，当然是比较重要的事，然后以学期为单位进行实践管理，在这些时间管理制定中需要由粗到细进行划分；还有就是需要有技巧的，将事情分为轻重缓急，要有主次之分，从重要的事情和紧急的事情开始做，那些紧急但是不重要的事，可以选择放弃，来增加自己的时间，并且所需要做的事业也必须要具有一定的价值体现。

### 2.2 树立良好的生活习惯及理念

众所周知，当前有很多人都认为当代大学生过着不规律的生活，生活习惯不好等问题，认为大学就是透支身体，过着白天黑夜颠倒的生活。因此在改善大学生睡眠质量过程中，首先需要大学生自己给自己树立一个良好的生活习惯及理念，对自己的生活习惯进行管理，比如早上起来需要做什么，

下午需要做什么，可以选择参加社团，来找事情做，不能一直在寝室带着，不然人会荒废，在社团活动中，能够让其感受到快乐的情绪，并且身体也会受到一定的疲劳，这样做能够为睡眠质量的提升有着助力。还有就是在树立健康生活习惯时，学校也可以积极的去开展相应的知识讲座，要对当代学生的健康生活方式作出引导，并让其了解到很多的不规律生活习惯会影响到身体健康，从而潜移默化的去让大学生养成良好的生活习惯，让自己的身心更健康<sup>[2]</sup>。

### 3.3 开展集体活动，增加家庭沟通

在大学期间，都会有很多社会实践活动或者课外集体活动，这就需要学校和老师鼓励大学生能够积极的参与到这里面来，通过开展集体活动来释放他们内心的压力。同时也可以通过集体活动增加学生之间的情感，让他们的压力可以有人进行倾诉，以此来改善他们的睡眠质量。

在家庭沟通层面，家长需要不能像以往那样给学生较大的压力，不能将自己的思想强加给学生，要让其有一个良好的心态，高兴的心情来学习生活，在家庭中中学生要和父母多沟通，对于自身的压力可以讲给父母听，这样既能够让学生的负面情绪得到释放，又能够让其心情舒畅，这对于学生的睡眠质量有着极大的帮助效用。

### 结语：

总之，影响当代大学生的睡眠质量因素有很多。上述从大学生的社会因素、心理因素和生理因素等层面进行分析，这三个层面对于大学生的睡眠质量影响是最为严重的，因此要想改善大学生的睡眠质量问题，也需要从这三个方面作为入手点，并根据每位大学生的实际情况来进行解决，因为差异性的问题，需要根据实际情况来给予相对应的策略。大学生的睡眠质量良好，能够让其精神面貌得以改善，这对于其学业和工作以及发展都是具有极为重要的积极意义。

### 参考文献：

- [1] 张珊珊. 大学生睡眠质量对健康的影响分析研究[J]. 青春岁月, 2019, 000(017):121.
- [2] 谢荣宇, 吕霖漪. 成都市大学生睡眠质量及其影响因素分析[J]. 养生保健指南, 2018, 000(020):308.