

中国科学技术大学

大学生心理学期末论文

题目：探究大学生入睡思考行为、紧张担忧心理
以及个体包容能力对睡眠质量的影响

姓名：尚 尔 淦

学号：PB19010390

单位：中国科学技术大学

时间：2021 年 1 月 6 日

摘要:

本文主要研究大学生睡眠质量的心理影响因素，其中主要考察入睡思考行为、紧张担忧心理以及包容能力的影响。本文以个人一对一访谈结果为基础，采用自编相关量表的方式对 128 名大学生进行问卷调查，探究周围大学生群体具有的较为共性的睡眠特点以及对应的心理情况特点，同时在过程中辅以相关的心理学知识来对现实现象进行相关解释，最后得出结论并指出调查中的不足与展望。

关键词：睡眠质量；大学生；入睡思考的强化；紧张担忧；包容能力

一.引言

（一）研究背景：

大学生作为未来社会的主力军，睡眠质量情况受到国内外研究者的关注：国外研究者 Asdrubal Falavigna 发现被调查的大学生中 60% 存在睡眠问题，国内研究者戚东桂等调查发现 52.00% 的大学生存在睡眠问题。有效调查结果表明：**学习压力巨大、时常忧虑以及人际关系淡薄的影响程度各占 44.67%，10.09%，11.53%，同时个人心理原因同样不可忽视^[5]**。麦可思在 2017 年发布的《2017 大学生睡眠情况》中显示七成大学生的入睡时间集中在晚上 23 点到凌晨 1 点之间，41% 的大学生入睡时间在晚上零点以后，由此看出大学生熬夜现象是普遍的。

以上背景表明研究大学生群体的睡眠情况和心理影响因素具有重要意义。本人于 11 月对我校部分学生进行了一对一访谈，得到部分同学在睡眠以及心理上具有如下特点：

1.同学们普遍认为自己的睡眠质量有待提高，存在一部分时间在入睡上有一定困难；

2.同学们在入睡过程中曾经回忆起白天发生的部分事情，其中学习和其他消极问题占有一定的比例，同时也提到他人的部分令人反感的行为也有可能进行反复的回忆；

3.同学们在平日的学习和生活中曾经有过紧张与担忧的心理状态，这种心理在入睡前也有一定的产生频率。

（二）文献回顾与现实联系*：

通过对访谈对象叙述的分析可以看出，周围同学在**入睡时**经常会进入一种不必要的**思考**模式，思考的内容也有可能是消极的，反复的，同时这种消极的情绪也在白日的生活中体现为**紧张担忧情绪**。在**临床医学**中**强迫意向**是指个体感到内心有某种驱使力或行动感，会让个体对某种事物进行反复甚至不必要的思考，同时让个体感到紧张或担心；同时现代心理学中曾研究过与进行**入睡消极思考**

*是心理学论文格式的一种表达方式，具体见周赫, 杨云敬, 张楠君,等. 大学生睡眠质量对心理健康的影响[J]. 科技经济导刊, 2019, 27(11):132-133.

类似的思想行为——反刍思维，以下提到的反刍思维与我们要探究的入睡思考行为具有相似的特征。

1.入睡思考的强化—反刍思维：

反刍思维（rumination），是指经历了负性事件后，个体对事件、自身消极情绪状态及其可能产生的原因和后果进行反复、被动的思考。在访谈中同学们在睡前经常产生的想法如“如果我今天没完成……明天上课会不会就……”“为什么在学习上会总发生这样的问题呢”均是反刍思维在睡前思考中的一种体现。

反刍思维理论曾由 Martin 和 Tesser 提出的目标进程理论进行一定的解释，指出当个体没有完成所设定的目标时，或遭遇到意料之外的问题时会产生一种体现在情感、认知和行为后果三个方面反复循环的思维。该理论很好地解释了访谈对象在未达到学习目标或者老师期望之后在睡前产生消极思考行为的原因。

目前的医学领域认为，睡眠是一种消除个人表层意识的一种行为，即人类在入睡的过程中，自身的感受会逐渐消减。Borkovec 和 Mendlowitz 等学者认为，反刍思维导致的睡前思考行为会使得个人意识的唤醒从而降低个体睡眠质量。由此看来，研究反刍思维带来的入睡思考行为对了解周围大学生睡眠质量情况具有一定的意义。

2.包容能力的体现—宽恕行为：

宽恕作为积极心理学中的一个良好品质而纳入心理学的研究范围内，斯孟迪斯（Smedes）完成的著作《宽恕与遗忘》很好地体现了宽恕对于人们紧张担忧心理缓释作用。如果能够有效利用宽恕行为对负面情绪的缓释作用将会在一定程度上改善个体的睡眠质量。

宽恕对于负面情绪的消解作用能够有效地提高身心健康，最后达到对焦虑以及抑郁行为的治愈，历史上 Thomsen 的研究表明宽恕的干预能够减少心理上的无力感，增加自我实现感，从而有利于个体从自我怀疑的循环中跳出来，从而终止反刍思维对于个人的负面影响。

我们已经看到访谈对象在入睡前会产生一定程度的反刍思维来降低睡眠质量，但是理论层面上包容能力体现的宽恕行为会让这种消极的思维出现的频率降低来提高个体的睡眠质量，下面我们基于以上的事实和理论开展我们的调查。

为了更准确地了解大学生群体的睡眠情况，以及导致现有情况的心理因素，接下来采用问卷调查分析的方式来获得更多数据样本。

二.研究方法

（一）研究对象：

本次调查以大学生群体为调查对象，采用线上发放问卷的方式，共回收电子问卷 128 份，有效问卷 122 份。其中性别分布男性 63.93%，女性 36.07%。学生所属高校广泛（包括中国科学技术大学、清华大学、北京大学、上海交通大学等），所学专业广泛（包括基础学科、经济金融学科、人文社科类学科等）。其中就读大学为中国科学技术大学的有 67 份。

（二）问卷设计

为了能够更好地了解调查对象在睡眠状况及入睡思考、紧张担忧、情绪平和、心理能力的情况，本人采取自编问卷的形式，问卷选取匹兹堡睡眠质量指数量表（PSQI）、反刍思维量表（RRS）、焦虑自评量表（AAS）、宽恕性特质量表中的部分题目并结合现阶段大学生的思维方式以及日常生活制作而成。

三. 结果分析

（一）对问卷中科大学生和其他高校学生的对比分析

1.睡眠状况

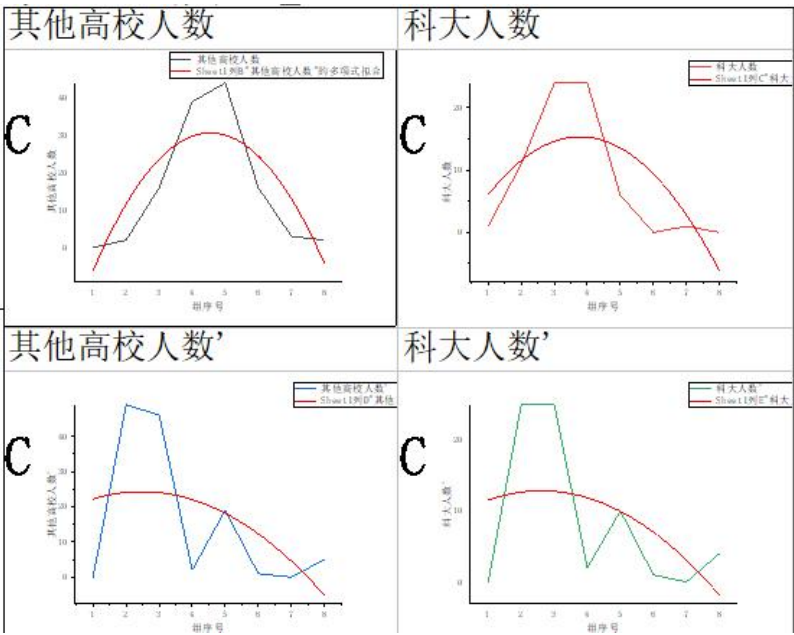


图 1

调查群体	科大学生	其他高校学生
项目		
平均睡眠时长	6.54 小时	6.73 小时
平均入睡时长	29.95 分钟	28.89 分钟

表 1

被调查的科大学生和其他高校学生在睡眠时间上呈正态分布，在入睡时间上集中分布在样本平均值的左侧。同时对于科大学生和其他高校学生困倦频率的调查显示“每周感到困倦不少于 1 次”所占比例分别为 73. 14%，61. 48%，被调查科大学生对应的比例更高一些，这印证了被调查科大学生入睡时间较长，睡眠总时间较短的基本事实。

2. 心理状况

项目 \ 调查群体	科大学生	其他高校学生
较频繁入睡思考占比	47.76%	37.71%
有较频繁的紧张担忧情绪占比	73.14%	56.55%

表 2

从表格中可以看出无论在入睡思考行为的发生还是紧张担忧情绪的产生上，被调查科大学生群体相较于其他高校学生群体都具有**更高的频率**，这在一定程度与访谈对象叙述的在入睡前容易对白天部分消极事务进行回忆并产生紧张担忧情绪的事实相吻合。

（二）性别交叉分析：

1. 睡眠情况：

项目 \ 调查群体	男性	女性
平均睡眠时长	6.61 小时	6.94 小时
平均入睡时长	28.96 分钟	28.76 分钟

表 3

从表格中可以看出，尽管被调查男性的入睡时间与女性基本持平，但是平均总睡眠时长较女性减少了半小时。

2. 交叉分析：

项目 \ 调查群体	男性	女性
近一个月每周有不少于 1 次感到困倦人数占比	66.67%	52.27%
较频繁的感到担忧	44.87%	34.09%
入睡前较频繁的思考生活中的过错和原因	43.59%	27.27%
即使已经原谅某个人但还是较 频繁 的想起令我不满的事情	26.93%	18.18%

表 4

上表中各项分别对应于对男性和女性关于困倦感受频率、紧张担忧频率、入睡思考频率和包容他人情况的调查情况统计，可以看出男性相较于女性感到困倦的次数更多，感到紧张担忧的次数以及在入睡前思考消极问题的次数也高于女性；相反在包容他人这一点上，男性回想起他人令自己不满行为的次数更高一些，或

者说男性相较于女性其包容能力更差一些。

四. 讨论:

(一) 对问卷中科大学生和其他高校学生的讨论

调查发现被调查的科大学生群体的睡眠质量要差于其他高校的学生群体,但是无论是科大学生还是其他高校学生,其“高质量”睡眠时间(总睡眠时间减去入睡时间)均低于成年人推荐睡眠时间(一般成年人推荐的睡眠时间是7-9小时之间^[2]),这印证了研究背景中提到的当今大学生睡眠质量差的事实,与个人访谈结果相吻合。

在心理状况的调查结果中可以看到,被调查的科大学生群体更容易在睡前对白天的事务进行反复思考,结合访谈结果我们得知,这种事务不仅仅是自己的消极经历,也有可能是自己所在的学科领域中的某些专业知识,这些都会导致科大学生在睡前进行更高频率的思考,这种思考影响了个体的入睡过程。同时调查结果表明被调查科大学生群体更容易产生紧张担忧的消极情绪,这种情绪也更容易在个体睡眠时浮现来影响睡眠质量,在考虑到访谈对象情况后更应该指出的是,在个体入睡时如果考虑到多方面的问题如“老师交给自己的任务是否完成”“班级日常事务是否处理妥当”,则更容易产生出紧张焦虑的情绪。被调查科大学生群体的入睡思考频率和紧张担忧情绪产生频率都更高一些,同时其睡眠质量也较差一些,这两点印证了我们“入睡思考和紧张担忧情绪能够降低个体的睡眠质量”的假设,并且与之前研究者的研究结果相吻合。

(二) 男女交叉分析:

从睡眠情况的调查结果来看,男性的睡眠质量要差于女性,其中更多表现为男性的平均睡眠总时间要低于女性。同时在困倦次数调查的问题上,相比于女性,有更多的男性表示自己每周感到困倦的次数要多一些,这也提高了“男性睡眠质量差于女性”论断的可信度。

从心理状况的调查结果来看,男性在平时生活中相比女性更容易感受到紧张担忧的心理,同时在入睡时也会更频繁的回想起生活中消极负面的问题。结合文献回顾部分的理论,在入睡时紧张担忧心理的产生以及较高频率的入睡思考行为会使得个人意识被唤醒,从而阻碍睡眠过程的进行,进而降低个体的睡眠质量。此次调查结果一定程度上验证了这一论断:男性具有较高频率的入睡思考行为并且更容易思考消极负面的内容,同时也更容易产生紧张担忧的心理,这两点使得男性个体在入睡时意识更容易被唤醒,从而降低了睡眠质量。

同时在男女交叉分析中值得注意的是,在包容他人的问题上男性相比于女性会更频繁的想起他人令自己不满的行为无论是否已经原谅了他人,这是一种包容能力的体现。在文献回顾的部分我们提出了宽恕行为作为包容能力的一种体现,能够消解个体的负面情绪,从而更有利于改善个体的睡眠质量。我们的调查结果表明女性相比于男性具有更强的包容能力,同时女性的睡眠质量要更好,从一定程度上验证了理论部分“包容能力带来的宽恕行为能够改善个人睡眠质量”的论断

(三) 研究不足:

本次调查尽管在大学生睡眠状况以及影响大学生睡眠的心理方面得出了一些结论，但是仍然存在一些不足：

1. 本次调查样本数量相较于能够更科学的得到结论的样本数据量相比仍有较大差距，并且调查的大学生群体有较大一部分与本人具有较近的关系，因而导致的问卷中的问题回答比较有倾向性，不能很好地反映出大学生群体睡眠和心理的真正情况。

2. 本次调查中问卷的部分问题设置的主观性比较强，不利于研究的定量分析和统计，也不排除部分问题对回答者有引导作用，同时由于个人问题，部分选项的设置并不是十分全面。

3. 在调查大学生入睡思考因素时，问卷设置中并未着重注意大学生对自身所属领域专业知识部分的入睡思考问题，尽管对于所属学科领域中专业知识的思考并不属于对消极事务的反复思考，但是在研究影响睡眠因素时应该考虑这种行为的影响情况；同时在调查过程中应避免其他非心理因素（如电子产品等外界因素）对于本次调查的影响。

4. 尽管我们在调查过程中能够直观地感受到入睡思考消极问题行为对于紧张担忧心理降低睡眠质量具有一定的加强作用，但是我们并没有证实或者研究这种加强作用的真实性以及加强作用的程度，使得本次调查中部分结果分析中我们无法运用“中介”一词来更好的表现这种影响关系。

5. 我们在调查大学生群体睡眠状况的过程中发现了平均睡眠总时长的正态分布趋势，而平均入睡时长却呈现集中于平均值左侧的现象，但我们并未对产生这种现象的原因进行探究。

（四）展望：

基于本次调查，对于影响睡眠质量的心理因素还有以下方面值得探讨：

1. 对于反刍思维，我们只是选取了入睡思考这一反映反刍思维的行为进行了部分分析，应当对反刍思维的其他表现行为以及同样能够使得睡前意识唤醒的行为进行一定的研究；

2. 对于入睡思考行为和紧张担忧心理的产生应当作出更为细致的研究，清楚地阐明入睡思考行为对于紧张担忧心理影响睡眠情况的程度；

3. 尽管理论部分指出反刍思维带来的入睡思考行为可以恶化睡眠，而包容能力体现的宽恕行为可以改善睡眠，应当进一步定量研究包容能力（不仅仅是包容他人，也有包容自己）对于入睡思考行为影响睡眠的遏制作用；

4. 在平均睡眠时间上可以研究极度偏离样本中心点个体的睡眠情况和产生原因，在平均入睡时长上可以研究样本较为集中在样本中心点左侧的个体睡眠情况和产生原因。

五.结论：

1. 被调查大学生普遍存在睡眠质量较差的现象，这不单单体现在被调查大学生群体平均睡眠时间较短上，还体现在平均入睡时间较长以及平均入睡时间集中于某一数值较大的区间上；

2. 被调查大学生睡眠质量差较大程度上受到个体具有较大频率的入睡思考行为以及紧张担忧情绪的影响，二者的产生的频率越高，睡眠质量越差。

3. 被调查的中国科学技术大学的学生相比于其他高校学生睡眠质量更差，其中的原因在于该校学生具有较高频率的入睡思考行为和较高频率的紧张担忧心理的产生，使得个体在入睡前认知被唤醒，从而影响睡眠质量；

4. 被调查大学生群体中男性的睡眠质量相较于女性更差，因为男性不仅具有更高频率的入睡思考行为，还有较为频繁的紧张担忧情绪的产生，同时还由于男性具有较弱的包容能力，以上三点导致男性的睡眠质量较差。

六. 参考文献

- [1] 徐曼. 大学生学习压力状况调查与分析[J]. 思想教育研究, 2011, 000(002):91-94.
- [2] 林莫. 8小时睡眠论 你知道的可能是错的[J]. 党员生活(武汉), 2019, 000(035):P. 57-57.
- [3]赵丽. 大学生担忧事件、状态焦虑、特质焦虑与睡眠质量的关系研究[D]. 福建师范大学.
- [4]张乃馨. 大学生反刍思维与睡眠质量的关系:宽恕的中介作用[D].
- [5] 高晓莹, 录甜敏, 程龙雨. 在校大学生睡眠质量现状调查[J]. 智库时代, 2020(11):87-88.
- [6] 郭素然, 伍新春. 反刍思维:理论解释、产生机制与测量工具[J]. 中国特殊教育, 2011, 000(003):89-93.
- [7] 姜兆萍, 李梦. 睡眠质量与大学生心理健康的关系:一个有中介的调节模型[J]. 中国特殊教育, 2019, 000(011):81-87.
- [8] 游志麒,徐钰,张陆,孙晓军.自我控制对睡眠质量的影响:反刍思维与就寝拖延的中介作用[J].应用心理学,2020,26(01):75-82+74