

正念团体训练对大学生睡眠质量的干预研究

程小红

(河南工学院 党委学生工作部, 河南 新乡 453003)

摘要: 以某高校 12,950 名在校大学生为研究对象, 以匹兹堡睡眠质量量表为测量工具, 通过问卷调查法, 调查了解当代大学生的睡眠现状, 并对 24 名筛查出来的睡眠质量差的大学生进行为期 8 周、每周 1 次的正念团体训练。于干预前后, 采用匹兹堡睡眠质量量表对其睡眠质量进行测评并分析其差异。结果显示: 睡眠问题是大学生群体中常见问题之一, 不同年级大学生的睡眠质量存在差异; 正念团体训练对睡眠质量的改善有一定的促进作用。

关键词: 大学生; 正念; 睡眠质量; 团体训练

中图分类号: G641

文献标志码: A

文章编号: 2096-7772-(2024)04-0063-05

0 引言

睡眠是人类的基本生理需求之一, 好的睡眠可有效调节人体的生理机能, 也是维持良好的身心和神经系统平衡的生理基础。当前我国大学生整体睡眠质量较差, 据 2021 年的一项调查研究显示, 大学生睡眠较差的检出率为 36.1%^[1]。近几十年来, 正念团体训练在多个领域取得了显著效果, 在了解大学生睡眠现状的基础上, 本研究尝试将正念团体训练运用到大学生睡眠研究领域, 以探索其在改善和干预大学生睡眠质量上的有效性。

1 对象与方法

1.1 对象

以河南某高校 12,950 名在校大学生为对象, 调查了解当代大学生的睡眠现状。在此基础上, 以匹兹堡睡眠质量指数 ≥ 8 分为筛查标准, 按照自愿参与的原则, 通过校园内宣传招募和简单访谈, 确定 48 名睡眠质量较差的学生作为正念团体训练研究对象。

1.2 方法

1.2.1 匹兹堡睡眠质量量表 (PSQI)

该量表由匹兹堡大学的 Buysse 博士在 1998 年

编制^[2], 共包含 19 个自评条目和 5 个他评条目, 其中参与计分的为 18 个自评条目, 包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物的应用和对日间功能的影响共七个因子, 总分为七个因子得分的累加, 总分越高则表明睡眠质量越差。

1.2.2 正念团体训练

正念训练是个体将注意力专注于当下状态的一种心理介入方式, 是一系列以“正念”为基础的心理训练方法的总称^[3]。正念团体训练是正念训练的一种具体实施形式, 通常在团体环境中进行, 是指在一名经验丰富的导师或心理咨询师的带领下, 参与者通过一系列的练习和讨论来培养正念技能的过程。其优势在于, 参与者通过相互支持和共鸣, 增加归属感和相互理解, 减少孤独感。通过定期的集中训练, 参与者有机会深化他们的实践, 从而促进个人成长和心理健康发展。参考国内外有关正念减压、正念认知训练疗法和《正念禅修》^[4]一书中提供的八周正念训练方法, 结合大学生特点, 本文研究团队对训练方案进行研讨, 形成了八周、每周一次的正念团体训练方案(见表 1)。

1.2.3 研究过程

采用线上问卷调查的方式, 施测前, 由主试讲

收稿日期: 2024-03-20

基金项目: 新乡市 2023 年度社科联调研课题 (SKL-2023-256)

作者简介: 程小红 (1982—), 女, 河南临颍人, 讲师, 硕士学位, 主要从事学生心理健康教育研究。

表 1 八周正念团体训练方案

时间	活动安排	作业
第一周	破冰、身体与呼吸练习	对一项日常活动保持正念意识（例如刷牙，淋浴等等），每天进行一次身体和呼吸正念练习
第二周	正念进食	实施另外一个不同于上周的日常活动，保持正念意识，每天选择一种食物进行正念练习
第三周	正念行走	保持练习，本周至少散步一次，时间不少于 15min
第四周	正念身体扫描	每天练习，记录
第五周	正念瑜伽	将觉察带入日常生活，保持练习
第六周	正念声音与想法	将觉察带入日常生活，保持练习
第七周	无选择正念觉察	将觉察带入日常生活，保持练习
第八周	三分钟呼吸空间	自行制定日常生活中的训练计划，搭配三分钟呼吸空间技术

解填写问卷的注意事项，宣读指导语，讲解完毕后施测 PSQI。测试时间大约 5 分钟，回收后统一进行数据处理和分析。

通过发布招募公告，招募自愿参加正念团体训练的大学生成员；经过访谈，根据 PSQI 结果（ ≥ 8 分），筛选出非器质性睡眠障碍的大学生被试共 48 名；按照随机分组的原则，将被试分为训练组和对照组，各 24 名；告知训练组成员具体的训练时间安排和保密原则等，征得训练组成员的意愿，签订团辅协议知情同意书，规定双方的权责；对训练组进行为期八周的正念团体训练，一周一次，对照组不采取任何措施；正念团体训练全部结束后，依然使用 PSQI 对训练组和对照组实施后测；使用 SPSS24.0 软件对调查数据进行录入、整理和统计分析，包括频数、方差分析、相关性检验等，同时整理训练组成员的主观报告。

2 研究结果

2.1 大学生睡眠的基本现状

2.1.1 大学生睡眠质量的总体情况

根据 PSQI 各因子及总分的描述性统计结果，匹兹堡睡眠质量指数均值为 4.20 ± 3.29 ，以总分 ≥ 8 分作为判断存在睡眠质量问题的依据，共筛选出存在睡眠质量问题的学生 1977 名（15.3%），此结果高于童萍 2010 年以相同调查工具得出的结果（13.3%）^[5]。

表 2 PSQI 各因子及总分的描述性统计结果

因子	最小值	最大值	平均数	标准差
睡眠质量	0	3	0.64	0.76
入睡时间	0	3	0.92	0.84
睡眠时间	0	3	0.52	0.60
睡眠效率	0	3	0.66	0.81
睡眠障碍	0	3	0.63	0.59
催眠药物	0	3	0.20	0.55
日间功能障碍	0	3	0.62	0.80
总分	0	21	4.20	3.29

2.1.2 大学生睡眠质量在人口学变量上的差异性检验

从表 3 可以看出，在性别变量上，男女生在入睡时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能障碍和总分上均存在显著差异（ $P < 0.05$ ），入睡时间女生慢于男生，睡眠效率男生优于女生，睡眠障碍女生多于男生，在催眠药物的使用上女生多于男生，在日间功能障碍上男生多于女生，总分女生高于男生。

表 3 被试 PSQI 各因子及总分在性别变量上的差异 ($M \pm S$)

因子	男生(8079)	女生(4871)	<i>t</i>	<i>P</i>
睡眠质量	0.62 ± 0.76	0.68 ± 0.76	-4.26	0.38
入睡时间	0.87 ± 0.84	1.00 ± 0.83	-8.14	0.00**
睡眠时间	0.49 ± 0.60	0.56 ± 0.60	-0.18	0.32
睡眠效率	0.78 ± 0.85	0.60 ± 0.77	1.25	0.00**
睡眠障碍	0.60 ± 0.61	0.68 ± 0.57	-7.01	0.00**
催眠药物	0.20 ± 0.57	0.22 ± 0.58	-2.30	0.00**
日间功能障碍	0.64 ± 0.82	0.59 ± 0.78	3.87	0.00**
总分	4.03 ± 3.35	4.50 ± 3.18	-0.06	0.02*

注：* 表示 $P < 0.05$ ，** 表示 $P < 0.01$ 。

表 4 被试 PSQI 各因子及总分在年级变量上的差异 ($M \pm S$)

因子	2020 级	2021 级	2022 级	2023 级	F	P
睡眠质量	0.58 ± 0.76	0.64 ± 0.79	0.65 ± 0.75	0.65 ± 0.73	3.64	0.01*
入睡时间	0.91 ± 0.85	0.92 ± 0.84	0.95 ± 0.86	0.89 ± 0.82	2.82	0.04*
睡眠时间	0.33 ± 0.55	0.51 ± 0.59	0.51 ± 0.60	0.59 ± 0.61	62.46	0.00**
睡眠效率	0.62 ± 0.82	0.61 ± 0.78	0.70 ± 0.83	0.69 ± 0.81	10.13	0.00**
睡眠障碍	0.57 ± 0.60	0.60 ± 0.58	0.65 ± 0.61	0.67 ± 0.58	12.38	0.00**
催眠药物	0.25 ± 0.59	0.27 ± 0.61	0.17 ± 0.50	0.17 ± 0.50	31.27	0.00**
日间功能障碍	0.44 ± 0.72	0.50 ± 0.74	0.70 ± 0.84	0.72 ± 0.83	82.83	0.00**
总分	3.69 ± 3.29	4.06 ± .334	4.32 ± 3.39	4039 ± 3.12	18.06	0.00**

注：* 表示 $P < 0.05$ ，** 表示 $P < 0.01$ 。

表 4 显示不同年级被试在 PSQI 上的得分情况。得分在 PSQI 各因子和总分上均存在显著性差异，经过进一步的事后多重比较，差异主要在 2020 级。

2.2 正念团体训练对睡眠质量的干预

2.2.1 PSQI 组间结果

对训练组和对照组的 PSQI 各因子前后测得分进

行了独立样本 t 检验，结果如表 5 所示：在正念团体训练前，两组被试的 PSQI 总分和各因子都不具有统计学差异 ($P > 0.05$)。在正念团体训练之后，训练组和对照组在入睡时间、睡眠时间和总分上存在显著差异 ($P < 0.05$)。正念团体训练后，训练组 PSQI 总分的前后测差值为 -3.04 ± 1.71 ，对照组为 -0.41 ± 1.62 。

表 5 PSQI 组间比较

因子	前测		P	后测		P
	训练组	对照组		训练组	对照组	
睡眠质量	1.79 ± 0.83	1.79 ± 0.72	0.70	1.25 ± 0.44	1.50 ± 0.51	1.01
入睡时间	2.38 ± 0.71	2.17 ± 0.64	0.88	1.46 ± 0.59	2.04 ± 0.55	0.03*
睡眠时间	1.04 ± 0.62	0.88 ± 0.74	0.58	0.46 ± 0.51	0.92 ± 0.72	0.00**
睡眠效率	1.42 ± 0.88	1.63 ± 1.01	0.59	1.00 ± 0.72	1.67 ± 0.70	0.72
睡眠障碍	1.33 ± 0.48	1.08 ± 0.28	0.53	0.96 ± 0.20	1.13 ± 0.45	0.59
催眠药物	0.33 ± 0.48	0.04 ± 0.20	0.88	0.42 ± 0.50	0.13 ± 0.34	0.33
日间功能障碍	1.21 ± 1.14	1.75 ± 0.99	0.55	0.92 ± 0.72	1.54 ± 0.88	0.21
总分	9.50 ± 1.62	9.33 ± 1.93	0.51	6.46 ± 0.51	8.92 ± 0.93	0.02*

注：* 表示 $P < 0.05$ ，** 表示 $P < 0.01$ 。

2.2.2 PSQI 组内结果

如表 6 所示，对训练组和对照组训练前后的两组数据进行组内配对 t 检验，结果显示训练组在各

因子上的得分都有所下降，在总分、入睡时间和睡眠时间上存在显著差异。对照组各因子上均无显著差异。

表 6 PSQI 组内比较

因子	训练组		P	对照组		P
	前测	后测		前测	后测	
睡眠质量	1.79 ± 0.83	1.25 ± 0.44	0.17	1.79 ± 0.72	1.50 ± 0.51	1.31
入睡时间	2.38 ± 0.71	1.46 ± 0.59	0.00**	2.17 ± 0.64	2.04 ± 0.55	0.33
睡眠时间	1.04 ± 0.62	0.46 ± 0.51	0.00**	0.88 ± 0.74	0.92 ± 0.72	0.07
睡眠效率	1.42 ± 0.88	1.00 ± 0.72	0.56	1.63 ± 1.01	1.67 ± 0.70	0.65
睡眠障碍	1.33 ± 0.48	0.96 ± 0.20	0.08	1.08 ± 0.28	1.13 ± 0.45	0.72
催眠药物	0.33 ± 0.48	0.42 ± 0.50	0.23	0.04 ± 0.20	0.13 ± 0.34	0.66
日间功能障碍	1.21 ± 1.14	0.92 ± 0.72	0.05	1.75 ± 0.99	1.54 ± 0.88	0.21
总分	9.50 ± 1.62	6.46 ± 0.51	0.00**	9.33 ± 1.93	8.92 ± 0.93	0.41

注：* 表示 $P < 0.05$ ，** 表示 $P < 0.01$ 。

3 结论和建议

3.1 大学生睡眠现状

在 PSQI 总分上,本研究 (4.20 ± 3.29) 略低于 2010 年童萍的调查结果 (4.85 ± 2.56),但在睡眠问题发生率 (15.3%) 上又略高于 2010 年的研究 (13.3%)^[4]。这表明,最近几年随着社会、公众对心理健康教育的重视,尤其在高校,通过建设标准化心理健康教育中心、提供专业的心理咨询与治疗服务、普及和宣传心理健康教育知识、设置心理健康教育公共课程等,在一定程度上提升了大学生的心理健康意识和对睡眠的关注。但睡眠的影响因素纷繁复杂,只意识到重要和适当关注并不能从根本上解决学生的睡眠问题,想要取得突破性的进展任重且道远。

在 PSQI 各因子的均分上,排在前三位的分别是入睡时间、睡眠效率和日间功能障碍。入睡时间反映的是个体从上床到实际入睡的时间。据《2024 中国居民睡眠健康白皮书》的调查显示,“00 后”成为熬夜的主力军,平均入睡时间为 33 分钟。在参与调查的大学生群体中,52% 的学生在零点至凌晨两点入睡,19% 的学生入睡时间晚于凌晨两点^[6]。由于学业压力、手机的过度使用、自控力不强和生活习惯的相互影响等,在大学生主观意识当中,床和睡觉之间的联系越来越模糊和淡化,实际入睡时间越来越长。

男女大学生在入睡时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物和日间功能障碍和总分上存在显著差异。女生在入睡时间、睡眠障碍、催眠药物和总分上得分高于男生,而在日间功能障碍和睡眠效率上得分低于男生。这表明,虽然女生的睡眠时间比男生长,但睡眠效率较低,更易发生睡眠障碍。在催眠药物的使用上,女生由于对睡眠的要求更高,会主动寻求通过药物解决问题。在日间功能障碍上,男生受影响的程度更高,这表明,睡眠时间过短无疑会影响白天的工作效率和状态。有研究表明,女性相对男性需要更长的睡眠时间,慢性睡眠不足对女性的影响超过男性^[7]。这一结论在本次研究中得到了进一步的验证。

不同年级的大学生在 PSQI 各因子和总分上均存在差异,经过进一步的多重比较,显示差异主要为 2020 级学生,也就是即将毕业的大四学生,睡眠质量最好。经访谈发现,大部分毕业生目前无学业压力,并已基本确定未来的工作和学习方向,相对稳定又暂时没有更高的目标,面临的压力最小,能够自主安排作息时间。因此各高校应根据大学生在不同阶段的实际心理特点和睡眠状况,实施不同的干预手段,以帮

助他们更顺利、更有效地进入下一阶段的学习和生活。

3.2 正念团体训练对大学生睡眠质量的干预研究

通过八周的正念团体训练后,训练组和对照组在入睡时间和 PSQI 总分上的差异达到统计学意义,在睡眠时间上存在显著差异,且训练组各因子得分均低于对照组。通过对训练组和对照组的前后测分数差值进行差异性检验发现,两组在入睡时间、睡眠时间和总分的差值上具有显著差异。由此可见,正念团体训练在一定程度上是可以提升大学生睡眠质量的。

4 结语

在近几年的调查研究当中,我们都可以看到当今大学生的睡眠质量普遍不高^[8],而睡眠问题会给大学生身心造成严重不良影响^[9,10]。正念训练作为一种非药物性的治疗方法,被越来越多地运用到缓解慢性疾病带来的疼痛、减轻心理压力和缓解抑郁情绪上。本研究通过为期八周的正念团体训练,以期影响大学生的神经生理机制^[11],帮助其加强正念能力,直面自身问题,积极应对各类不良情绪,从而减少负面情绪的产生,并最终达到改善睡眠质量,提高生活质量的目的。研究表明,正念团体训练有助于提高睡眠质量。

参考文献:

- [1] 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.
- [2] 刘贤臣,唐茂芹,胡蕾等.匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究[J].中华精神科杂志,1996(2):103-107.
- [3] 唐海波,罗黄金,张现利,等.正念训练干预沉思的作用机制探析[J].中国临床心理学杂志,2012,20(6):898-900.
- [4] 威廉姆斯,彭曼.正念禅修[M].北京:九州出版社,2013:119-215.
- [5] 童萍.大学生睡眠质量的现状及催眠干预效果的研究[D].扬州:扬州大学,2010.
- [6] 中国睡眠研究会.2024 中国居民睡眠健康白皮书[M].北京:中国睡眠研究会,2024.
- [7] 宋海龙.大学生睡眠障碍与心理健康相关研究[D].荆州:长江大学,2013.
- [8] 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.
- [9] 林泽婷,张锴婷,黄泽鹏,等.新型冠状病毒肺炎期间大学生睡眠质量与焦虑、压力和心理困扰的关系[J].华南预防医学,2021,47(4):499-502,505.
- [10] 彭子伊,陈学伟,张颖,等.36h 完全睡眠剥夺对客体工作记忆相关电位的影响[J].中国应用生理学杂志,2020,36(6):590-594.
- [11] 杨琴,刘颖,王肖川.探究团体正念认知疗法对广泛性焦虑障碍患者的疗效[J].心理月刊,2024,19(3):152-154,166.

A Study on the Intervention of Mindfulness Training on the Sleep Quality of College Students

CHENG Xiaohong

(Students' Affairs Office, Henan Institute of Technology , Xinxiang 453003, China)

Abstract: A study was conducted using 12,950 college students from a specific university as participants, with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) as the measurement tool. A questionnaire survey was employed to understand the sleep status of modern college students. Furthermore, 24 students identified with poor sleep quality underwent an 8-week mindfulness group training, occurring once a week. Their sleep quality was assessed using the PSQI before and after the intervention to analyze any changes. The findings revealed that sleep problems are prevalent among college students, with variations in sleep quality across different academic years. Additionally, the mindfulness group training appeared to have a positive impact on improving sleep quality.

Key words: college students; mindfulness; sleep quality; group training

(责任编辑 陈秀娟)

(上接第 57 页)

Research on the Problems and Strategies of the Evaluation System of Ideological and Political Education in Universities

LI Xiaojun

(Office of educational administration , Henan Institute of Technology, Xinxiang 453003, China)

Abstract: The evaluation of ideological and political education in colleges and universities is of great significance for strengthening and improving ideological and political education in colleges and universities and enhancing the quality of ideological and political education in colleges and universities. However, in the process of constructing the evaluation system of ideological and political education in colleges and universities, there are still problems such as insufficient cognition of the evaluation system, low competence of the evaluation subject, incomplete setting of evaluation dimensions and backward evaluation and assessment methods. Therefore, it is necessary to take such strategies as improving the cognition of the evaluation system, enhancing the qualification of the evaluation subject, broadening the dimensions of educational evaluation and sounding the way of educational assessment to construct and improve the evaluation system of ideological and political education in colleges and universities, so as to promote the high-quality development of ideological and political education in colleges and universities.

Key words: colleges and universities; ideological and political education; evaluation system

(责任编辑 陈秀娟)