

心理素质对中学生睡眠拖延的影响：潜在类别分析

郑莉

(新乡医学院 心理学院 河南新乡 453003)

摘要：目的 分析中学生睡眠拖延的影响及其潜在类别，探讨心理素质对睡眠拖延的影响。方法 随机选取XX市6所中学（包含初中部、高中部）1864名中学生进行问卷调查，收集其一般资料（性别、年级），并向其发放、回收中学生心理素质问卷、睡眠拖延行为量表（BPS量表），分析心理素质对中学生睡眠拖延影响情况，并以Mplus8.8进行潜在类别分析进行潜在类别分析。结果 睡眠拖延潜在类别中，主要包括高睡眠拖延、混合睡眠拖延、低睡眠拖延；中学生心理素质评分为（98.03±11.34）分；男性得分低于女性，初中得分低于高中，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）；对中学生睡眠拖延Logistic多元回归分析，结果显示男性、初中部、心理素质较差均为中学生睡眠拖延影响因素，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。结论 睡眠拖延症严重学生，其心理素质问题较严重，且男性、初中效应显著。

关键词：中学生 心理素质 睡眠拖延

中图分类号：G444 **文献标识码：**A

DOI：10.12218/j.issn.2095-4743.2022.49.154

睡眠拖延为目前常见的社会问题，主要特征为睡眠开始时间延后、有效睡眠时间减少等，并伴有日间精神状态障碍，如注意力不集中、嗜睡、易怒等，严重影响其日常生活能力。中学生为社会重要组成部分，其睡眠质量、学习能力为其后续生存质量重要基础^[1]。有研究发现，中学生学习生活中多伴有心理问题，表现为认知品质、个性品质、适应性品质下降，可能会影响学生对待学习、生活能力，出现心理压力增加，并伴睡眠障碍情况，需加强针对性干预，以改善其睡眠拖延情况^[2]。为此，本次研究于-年-月-日——-年-月-日随机选取XX市6所中学的中学生进行问卷调查，分析其睡眠拖延的现状及潜在类别，探讨心理素质等对睡眠拖延的影响，旨在为改善中学生睡眠拖延现象提供参考依据。

一、资料与方法

1. 研究被试

随机选取XX市6所中学（包含初中部、高中部）1864名中学生进行问卷调查，其中初中生847名，高中生1017名，年龄11~19岁，男性922名、女性942名；所有学生在接受调查中均获得学校及受试者知情同意。

2. 方法

（1）量表选择

一般资料调查表：

心理素质调查：应用胡天强学者所研究的中学生心理素质问卷（简化版）进行问卷调查^[3]。该量表共计24个条目，共包括认知品质、个性品质、适应性品质3个维度，各包含8个条目，每个条目采用1~5级计分，分数高表示心理

素质高。该量表内部一致性系数为0.890，三个维度相关性0.444~0.480，各维度与总分自检相关性0.777~0.835，表示该量表信效度良好。

睡眠拖延调查：采用Kroese等编制的中学生睡眠拖延量表（BPS）进行睡眠拖延情况调查，共包含9个条目，每个条目采用1~5级计分法，其中2、3、7、9条目反向计分，量表总计分方法为各条目之间平均分，分值范围1~5分，分数高表示睡眠拖延严重^[4]。该量表各条目得分与总分之间相关性均 >0.38 ，各条目因子负荷0.33~0.75，内部一致性Cronbach α 系数为0.88，重测信度为0.72。

（2）量表调查

量表调查前，所有工作人员均接受中学生心理素质问卷、BPS问卷内容培训；将问卷打印成纸质版。随机选取XX市6所中学（包含初中部、高中部）共计38个班级，获得学校知情同意后，将所有学生进行编号（学校编号+班级编号+姓氏首字母），在获得学生及学生家长知情同意后，以现场问卷调查并现场回收方式完成量表调查。排除填写不完整、不同意接受调查量表、仅完成单一量表调查者，共完成1864名学生量表调查，并有效回收其填写完成的量表。

3. 统计学方法

统计学生量表调查结果，包括心理素质、睡眠拖延，符合正态分布的量表评分结果以（ $\bar{x}\pm s$ ）表示， t 检验，数据统计软件为SPSS 24.0；应用Mplus8.8进行中学生睡眠拖延潜在类别分析，汇总潜在类别的拟合指数，包括赤池信息准则（AIC）、贝叶斯信息准则（BIC）、矫正样本BIC（aBIC）、

罗蒙戴尔鲁本校似然比 (LMR)、基于Bootstrap的似然比检验 (BLRT), 确定拟合最优模型, 得出中学生睡眠拖延潜在类别, 分析不同群组之间差异性, 应用Logistic多元回归分析, 分析中学生潜在类别与心理素质对其睡眠拖延影响。

二、结果

1. 中学生睡眠拖延潜在类别分析结果

共汇总5个潜在类别模型拟合指数, 拟合指数AIC、BIC、aBIC在1-Class模型至5-Class模型中依次递减, 5个模型中Entropy值均>0.85, 其中3-Class最大, 其LMR值达到显著水平, 为最优模型 (P<0.05); BLRT数值中, 5个模型拟合程度均为显著, 其中3-Class模型轮廓清晰, 符合模型适宜性标准, 因此最优模型选择3-Class模型, 见表1。

2. 中学生睡眠拖延分组情况

C1类别与其余两组相比得分概率较高, 将其命名为高拖延组, C3类别得分较其余两组低, 将其命名为低拖延组, C2类别命名为混合拖延组; C1、C2、C3类别占比分别为11.00% (205/1864)、42.81% (798/1864)、46.19% (861/1864), 见图1。

3. 心理素质得分情况

中学生心理素质评分为 (98.03 ± 11.34) 分; 男性得分低于女性, 初中得分低于高中, 差异有统计学意义 (P<0.05), 见表2。

4. 性别、年级、心理素质对中学生睡眠拖延潜在类别

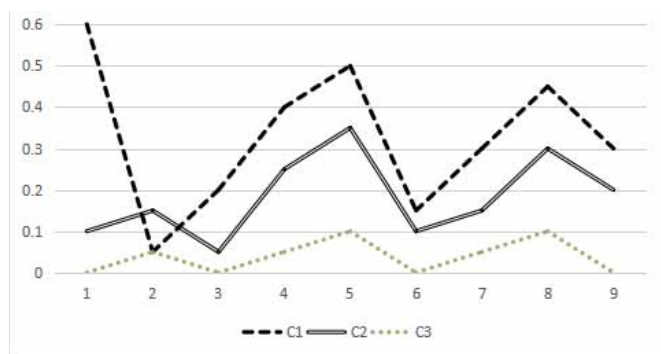


图1 中学生睡眠拖延分组情况

影响情况

以存在睡眠拖延为因变量, 以性别、年级、心理素质为自变量, 以低拖延组设置为哑变量, 对中学生睡眠拖延Logistic多元回归分析, 结果显示男性、初中部、心理素质较差均为中学生睡眠拖延影响因素, 差异有统计学意义 (P<0.05), 见表3。

三、讨论

中学生睡眠拖延较为常见, 会出现入睡时间后延、睡眠规律紊乱等情况, 影响学生内分泌状态, 引发日间精神萎靡等情况, 严重影响其学习生活。而在内分泌紊乱状态下, 会影响学生营养吸收能力、免疫能力, 增加其感染性疾病发生风险, 并影响其生理发育状态^[5]。需了解中学生睡眠拖延影

表1 中学生睡眠拖延潜在类别分析结果

模型	K	Log (L)	AIC	BIC	aBIC	LMR	BLRT	Entropy	类别概率
1-Class	89	-31518.44	65798.48	66045.16	65481.54				
2-Class	142	-30847.43	62341.57	63004.97	61964.38	***	**	0.816	0.32/0.68
3-Class	209	-30156.20	60427.43	61258.81	61544.27	**	**	0.911	0.12/0.41/0.47
4-Class	334	-29972.15	60158.89	60597.15	60827.64	0.751	**	0.853	0.15/0.24/0.21/0.40
5-Class	397	-29428.43	59423.19	59648.04	60263.31	0.502	**	0.869	0.13/0.39/0.12/0.14/0.22

表2 中学生心理素质得分情况 ($\bar{x} \pm s$, 分)

资料		n	认知品质	个性品质	适应性品质	总分
性别	男	922	28.11 ± 3.67	32.27 ± 4.77	31.84 ± 4.23	94.21 ± 10.20
	女	942	35.79 ± 4.28	34.32 ± 3.18	34.15 ± 3.57	103.76 ± 9.46
	t值		41.549	10.939	12.751	20.965
	P值		<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
年级	初中	847	26.50 ± 6.70	29.41 ± 3.25	27.46 ± 4.48	84.46 ± 12.81
	高中	1017	34.26 ± 5.49	37.48 ± 2.11	36.22 ± 3.10	109.28 ± 8.04
	t值		27.483	64.526	49.690	50.912
	P值		<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

表3 性别、年级、心理素质对中学生睡眠拖延潜在类别影响情况

组别	性别			年级			心理素质		
	OR	CI (95%)	P	OR	CI (95%)	P	OR	CI (95%)	P
C1	1.10	0.74~1.25	<0.05	1.98	1.28~2.77	<0.05	0.29	0.20~0.51	<0.05
C2	1.19	0.91~1.43	<0.05	1.46	1.18~1.90	<0.05	0.25	0.12~0.39	<0.05

响因素,并实施针对性干预,以有效调整其生活及学习规律,为其身心健康发育提供参考依据。

为了保证管理干预准确性,需了解学生特征与其睡眠拖延潜在类别之间关系。本次在对中学生睡眠拖延影响因素分析中发现,男性、初中部、心理素质较差均为中学生睡眠拖延高危因素,可能的原因分析如下。

男性为学生睡眠拖延主要影响因素,可能是因为男性在中学阶段处于快速发育阶段,包括生理状态及心理状态,此阶段易受外界环境刺激、情感刺激等因素影响其日常作息规律^[6]。在生理方面,男生处于身高快速发育阶段,并伴有性激素水平变化,但不同学生之间会出现明显生长发育速度区别,发育速度缓慢学生可能会出现明显心理压力,可能会对其睡眠时间控制情况造成一定负性影响^[7-8]。在心理方面,男生逐渐出现攀比、自身情绪敏感、对异性出现好感等变化,出现熬夜打游戏、早恋等情况,均会影响其睡眠质量情况。而女性生理及心理发育时间相对较早,一般在中学阶段处于相对成熟阶段,自我日常行为管理基本形成,其睡眠拖延情况相对较少。因此在对中学生睡眠拖延管理中,需重点关注男生睡眠情况,并实施针对性干预。

在心理素质方面,低水平心理素质会影响中学生睡眠拖延情况,且在心理素质评分中发现,中学生心理素质评分为(98.03±11.34)分,说明目前XX市中学生整体心理素质水平良好。但在具体统计学结果分析中显示,男性得分低于女性,初中得分低于高中(P<0.05),说明中学生中,男性心理素质相对较低,且与高中相比,初中学生心理素质相对较低,考虑原因为,心理素质主要评价内容中,包括认知品质、个性品质、适应性品质,涉及学生基础认知能力、个性建立情况及不同情况应对能力。其中认知品质指学生对待日常生活理解能力。中学阶段为学生世界观建立重要阶段,此阶段其对学习生活、社会生活认知程度,会影响其对自身行为习惯管理客观性,若认知水平较低,可能与家长、教师管理方法不认同,或长时间处于焦虑、恐惧等不良情绪中,严重者会出现怀疑学习生活重要性情况,甚至发生青少年抑郁症^[9]。个性品质,主要指其自身个性特征,积极应对状态及行为特征,会增强其在面对困难时解决信心及解决能力,减少其对困难回避、犹豫、恐惧等消极状态,使其在日常生活中保持积极状态、适应性品质,可快速使用陌生环境,快速融入新环境^[10]。同时在本次对中学生心理素质分析中发现,男性、初中学生其心理素质评分相对较低,因此在对中学生睡眠管理中,需加强初中、男性针对性心理干预,如鼓励学

生、家长增加对学生正向情感支持,通过帮助其建立正确作息、有效心理疏导等方式,提升其心理素质水平。对于心理素质水平较低,甚至出现青少年抑郁症者,指导家长避免持续增加其心理压力,必要时建议接受专业心理治疗,以提升其心理素质水平。

综上所述,男生、初中生、心理素质问题较严重的中学生的睡眠拖延问题更明显。在对其实施睡眠管理干预中,需加强对初中、男性、心理素质水平较低学生睡眠管理,并开展以班级、学校为单位的睡眠相关健康教育讲座,提升其对自身睡眠管理重视程度。重视中学生心理素质培养,提升其对学习环境、自我行为管理适应及困难应对能力,帮助其建立规律睡眠管理,促进其身心健康生长发育。

参考文献

- [1]赵占锋,张大均,聂倩,等.初中生心理素质与学校适应的关系:基于潜在剖面分析[J].西南大学学报:自然科学版,2021,43(10):37-43.
- [2]房立艳,张大均,刘广增,等.心理素质对中学生拖延的影响:潜在类别分析[J].西南大学学报:自然科学版,2021,43(7):30-35.
- [3]胡天强,张大均.中学生心理素质与抑郁的关系:自我服务归因偏向的中介作用[J].西南大学学报(社会科学版),2021,41(6):104-109.
- [4]张陆,黄雪芳,游志麒.就寝拖延量表测评大学生的效度和信度[J].中国心理卫生杂志,2021,35(12):1049-1053.
- [5]何璐,郭镇,何江川.大学生拖延症共性因子特征分析[J].教育观察,2020,9(21):82-83.
- [6]杨美峰,闫倩,刘娜,等.护理学生考前焦虑、学业拖延症及影响因素的调查分析[J].世界最新医学信息文摘,2020,20(45):230-231+239.
- [7]傅轶鸣,马晓涵,牟丽.睡眠拖延行为背后的心理生理机制解析[J].心理科学,2020,43(5):1190-1196.
- [8]蔡新健,高钰琳.广东省2所高校在校护生就寝时间拖延现状及影响因素分析[J].职业与健康,2022,38(10):1393-1398.
- [11]段敏,成灿,林波.高职护理专业学生学业拖延行为与睡眠质量之间的关系——自我控制的中介作用[J].大理大学学报,2022,7(8):92-96.
- [12]张陆,黄雪芳,游志麒.就寝拖延量表测评大学生的效度和信度[J].中国心理卫生杂志,2021,35(12):1049-1053.

作者简介

郝莉(1984.5.10—)女,汉,河南商丘,研究生。中小学一级,研究方向:应用心理学