

# 大学生主观幸福感与睡眠质量的研究及其教育启示

吕姝慧<sup>1</sup> 许亭<sup>2</sup> 张旭彤<sup>3</sup> 梁安琪<sup>4</sup>

1 聊城大学 2 安徽科技学院 3 西藏农牧学院 4 中国人民公安大学

DOI:10.32629/er.v3i5.2723

**[摘要]** 目的: 探讨大学生主观幸福感、睡眠质量与社会支持之间的关系,对提高学生主观幸福感和睡眠质量提出可行建议。方法: 采用相关量表对342名大学生进行问卷调查,分析三个变量之间关系。结果: 睡眠质量、主观幸福感和社会支持的性别主效应显著; 睡眠质量与社会支持之间、睡眠质量与主观幸福感之间、主观幸福感与社会支持之间均呈显著相关; 主观幸福感和社会支持的交互项对大学生睡眠质量有显著的正向预测的作用。结论: 主观幸福感与睡眠质量之间关系密切,社会支持在其中起调节作用。

**[关键词]** 主观幸福感; 睡眠质量; 社会支持; 高等教育

## 引言

随着人们愈来愈重视心理健康问题,研究者们愈来愈重视个体幸福与群体支持之间的关系,对心理压力和身心健康水平研究的愈深入。主观幸福感来源于人类自身具有的满足感和安全感,是一种发自内心的愉悦,由人类主观产生。目前学界公认的,身心状况和年龄均可以影响主观幸福感,通过提高个体的身心健康,可以提升其主观幸福感(Dolan et al, 2008)。社会支持是个体通过与他人良性的互动而获得物质或精神支持,从而缓解心理压力,更好的适应社会的过程。睡眠质量是指在适当的时间,个体正常进行睡眠活动的的能力,包括时间和品质两个维度。此前,大量研究均表明,人们的生活满意度随着其感知到的社会支持增多而提高(彭彦琴, 江波, 田婷婷, 2011; Shahyad et al, 2011; 江波, 刘景芝, 2016)。同时,社会支持,睡眠质量和主观幸福感这三者两两之间显著相关(曹科岩, 2008; 丁园园, 2005)。

由此,本文推断:在我国大学生群体中,睡眠质量可能会影响主观幸福感,并且,社会支持和睡眠质量交互影响大学生的主观幸福感。本文将研究重点探讨大学生睡眠质量和其主观幸福感之间的关系,以及大学生领悟社会支持在其中起到的作用。

## 1 研究工具

### 1.1 研究对象

用网络随机抽样的形式,分别抽取安徽、河北、北京、山东等全国各省份大学生群体,有369份问卷同时发放下去,其中有342份有效问卷,达到92.68%的有效率。男女比例适中,被试结构合理,男性170位,女性172位,适合相关研究。

### 1.2 研究工具

#### 1.2.1 感知社会支持量表

姜乾金修订的感知社会支持量表,利用这个表可以评估得到社会感知程度的个体感知,主要有家庭支持、朋友支持和其他人支持三个部分。此量表是从七个等级来计分,总计12个项目自评。该量表信效度良好(叶俊杰, 2006; 王月琴、张宇, 2015),总量表及3个分量表的Cronbach  $\alpha$  系数依次为0.86、0.87、0.85、0.90。

#### 1.2.2 匹兹堡睡眠质量指数量表

原量表由Buysse等编制,为适应中国文化环境研究,采用中国本土学者刘贤臣的中文修订版。该量表的主要目的是评定测试对象的睡眠质量,尤其是近一个月以来的睡眠质量。量表共计24个条目,包括自评条目19个,他评条目5个。中国学者对该量表进行了信效度测量,结果良好(路桃影、李艳等, 2014),PSQI的重测信度为0.994,分半信度系数为0.824,总体科隆巴赫系数为0.845。

### 1.2.3 幸福感指数量表

该量表由Campbell编制,用于对个体感受到的幸福体验和主观情绪以及生活满意度进行测量,问卷包括2个维度,9个条目,前八道题为一个因子即总体情感指数,最后一道题单独为一个维度即生活满意度。该量表因其简单易懂而使用广泛,且信效度良好(张军华、朱雪梅, 2012),内部一致性系数男性为0.91,女性为0.95,重测信度为0.85。

### 1.3 研究程序

在问卷星网站上制作电子问卷,随机发放到全国大学生群体中开展随机测量。

### 1.4 数据统计方法

使用SPSS23.0、在线统计软件SPSSAU以及PROCESS插件进行数据统计分析。

## 2 结果

### 2.1 睡眠质量、主观幸福感和社会支持的描述统计

项目	总体	不同性别比较	
	(n=342)	男生 (n=172)	女生 (n=170)
睡眠质量	6.33±2.75	5.44±2.18	7.24±2.98
社会支持	28.90±12.19	62.56±10.31	55.20±12.84
主观幸福感	8.22±1.60	8.79±13.7	7.65±1.61

以学生性别为自变量,以睡眠质量、社会支持和主观幸福感为因变量,进行单因素方差分析。结果如表所示,睡眠质量、主观幸福感和社会支持的性别主效应显著( $F=40.31, 48.86, 34.27, p[0.01]$ );在PSQI得分上,女性显著高于男性,即男性睡眠质量显著优于女性;在社会支持得分上男性对女性有明显优势,说明男性感知到的社会支持更加丰富饱满;在主观幸福感得分上,男性也显著高于女性。

### 2.2 睡眠质量、主观幸福感和社会支持的相关分析

	睡眠质量	社会支持	主观幸福感
睡眠质量	-	-0.57	-0.51 <sup>†</sup>
社会支持	-0.57	-	0.31 <sup>†</sup>
主观幸福感	-0.51 <sup>†</sup>	0.31 <sup>†</sup>	-

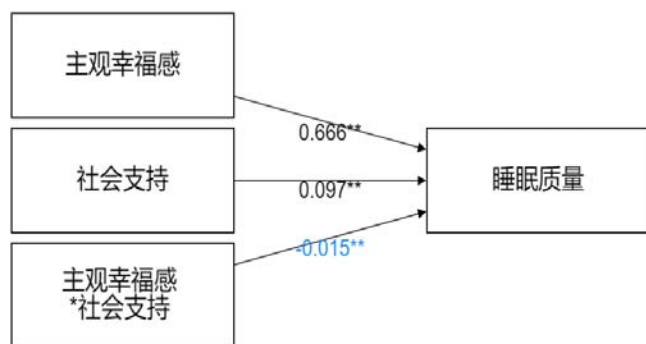
对睡眠质量、主观幸福感和社会支持进行皮尔逊积差相关分析,如上表所示。通过分析发现:无论是男性还是女性,睡眠质量与社会支持之间、睡眠质量与主观幸福感之间、主观幸福感与社会支持之间均呈显著相关( $p < 0.05$ );个体的PSQI分数越高,说明个体的睡眠质量越差,相应的主观幸福感和社会支持就会降低。当个体的主观幸福感得分较高时,睡眠质量与

社会支持领悟也会同步上升。同样,当个体社会支持较为充足时,睡眠质量与主观幸福感也会有所上升。

### 2.3 社会支持在睡眠质量与主观幸福感关系中的调节作用

在process中直接检验社会支持的调节效应,结果显示模型的 $R^2=0.012$ , $p<0.01$ ,显示调节效应存在。主观幸福感和社会支持的交互项对大学生睡眠质量有显著的正向预测的作用( $\beta=0.02$ , $t=2.78$ , $p<0.01$ )。即假设成立,社会支持调节了主观幸福感对睡眠质量的影响。将主观幸福感和社会支持的交互项引入模型, $R^2$ 改变了0.012, $p$ 小于0.01,加入交互项显著改变了模型的效能,再次证实了调节效应存在。

社会支持的调节作用可以通过简单斜率深入分析,一个标准差被平均数加减,然后将调节变量分组,将高社会支持组定义为一个标准差被平均数相加,将低社会支持组定义为一个标准差被平均数相减。简单斜率检验结果显示:在社会支持较高的情况下,大学生的主观幸福感正向预测睡眠质量, $\text{simple slope}=-0.48$ , $p<0.01$ ;在社会支持较低的情况下,大学生的主观幸福感正向预测睡眠质量, $\text{simple slope}=-0.85$ , $p<0.01$ 。



### 3 讨论

本研究的部分结果与大量已有研究相一致,如睡眠质量、社会支持与主观幸福感之间存在显著的相关性,睡眠质量可以预测主观幸福感。大学生主观幸福感与睡眠质量关系密切,存在线性相关,学生的主观幸福感随睡眠质量的提高而增强(丁园园,2005;郑斌,2011;张林、刁娟,2006)。研究表明,社会支持、睡眠质量和主观幸福感因性别而异,社会支持和主观幸福感的关系十分显著,得到了与先前研究相一致的结果。根据丁新华(2007)的研究,当大学生感受到更好的社会支持的时候,他们就会更快乐,更有动力,对生活也更满意,从而有更强的幸福感;相反,如果抑郁、焦虑和紧张等负面情绪更频繁,生活满意度就会较低,自我评价的幸福程度也就较低。大学生社会支持与主观幸福感和睡眠质量之间都存在显著的相关

性,同时睡眠质量受主观幸福感的影响程度与个体接受到的社会支持的多少有关,即当个体获得较少社会支持的情况下,大学生睡眠质量受主观幸福感影响较大,而在社会支持较高的情况下,大学生睡眠质量受主观幸福感影响相对较小。这一结果验证了已有的研究结论,如较少的社会支持会导致更多的睡眠问题和较低的睡眠质量,而较多的社会支持则与较少的觉醒困难、睡眠障碍有关。

### 4 教育启示

对于学校而言,应当切实保证学生睡眠质量,在硬件设施和宿舍环境方面增加相关投入和维护资金,修缮宿舍相关物质资料。优化学生公寓物业服务以及水电供应。在校园环境建设和校园文化建设上提高重视,积极组织学生开展相关社团活动,对于贫困生等特殊群体进行匿名帮扶,提升学生的主观幸福感水平和社会支持领悟。

对于教师而言应当在课堂上给同学们提供分组合作的机会,帮助学生更轻松领悟社会支持,建立友谊。在授课过程中融入自身对于幸福感的理解,传递正确的人生观、价值观,帮助学生筑好主观幸福感的正确基础。在课业布置上遵循适量适度的原则,给学生充分发挥主观能动性的空间,构筑幸福课堂和幸福校园。

对于学生自身而言,要善于在学习生活中找到朋友,通过社会支持来感受环境带来的助力,提升自身主观幸福感,同时要注意调整自身的睡眠时间和睡眠质量,尽量避免不健康不科学的作息规律,养成良好的生活习惯,才能有利于自身的身心健康。

### [参考文献]

- [1]陈灿锐,高艳红,申荷永.主观幸福感与大三人格特征相关研究的元分析[J].心理科学进展,2012,20(01):19-26.
- [2]George,L.K.,& Landerman,R.(1984).Health and subjective well-being: a replicated secondary data analysis[J].International Journal of Aging & Human Development,1984,19(2),133-156.
- [3]Chu,P.S.,Saucier,D.A.,& Hafner,E.(2010).Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents[J]. Journal of Social & Clinical Psychology,2010,29(6),624-645.
- [4]丁锦红,王净.在校大学生社会支持状况研究[J].首都师范大学学报(社会科学版),2000,(01):114-116.
- [5]刘晓,黄希庭.社会支持及其对心理健康的作用机制[J].心理研究,2010,3(01):3-8+15.
- [6]郭素然,吴思为,冯晓伟.大学生社会支持对睡眠质量的影响:多重中介模型的检验[J].心理科学,2014,37(06):1404-1408.