

# 你的作息正在影响情绪： 一项规律作息对大学生焦虑情绪影响的实证研究

张荣<sup>1</sup> 刘丽玉<sup>1</sup> 谢梓杰<sup>2</sup>

(1. 广东外语外贸大学 信息科学与技术学院, 广东 广州 510420;

2. 广东外语外贸大学 社会与公共管理学院, 广东 广州 510420)

**摘要:** 目的: 本研究旨在探讨并实证分析大学生日常作息规律与焦虑情绪之间的关系, 为高校开展相关心理健康教育工作提供依据与实践指导。方法: 以自编的大学生作息规律调查问卷和焦虑自评量表为测量工具, 对广东省高校在校共 401 位学生进行线上问卷调查。结果: 大学生的作息规律能够负向预测焦虑情绪, 其中, 睡眠、学习和饮食维度与焦虑情绪存在显著负相关。睡眠维度显著, 是影响焦虑情绪的主要因素。建议: 基于上述发现, 本研究建议高校应将培养学生的健康作息习惯作为心理健康教育的重要组成部分, 不仅要加强关于睡眠卫生、合理膳食和规律运动的知识普及, 还应通过开设专题讲座、工作坊等形式引导学生建立并维持良好的生活习惯, 帮助他们逐步调整作息, 提升心理健康。

**关键词:** 大学生; 作息规律; 焦虑情绪

## 一、引言

《健康中国 2030 规划纲要》中强调要加强健康教育, 特别是针对青少年, 纳入学校教育体系, 倡导健康生活方式, 预防疾病。健康的作息习惯是大学生增强身体素质和提升心理健康的重要方式。目前学者的研究却发现, 较多大学生未能形成合理的作息规律, 难以妥善安排自身的学习、工作和生活, 导致学习工作效率降低, 心理健康受到影响。部分在校大学生存在经常熬夜的习惯, 睡眠质量堪忧, 作息规律紊乱。本研究旨在探讨大学生作息规律与焦虑情绪之间的关系, 以期为高校开展作息调节与心理辅导等相关心理健康教育工作提供科学的、有价值的参考。

## 二、研究方法

### (一) 研究对象

本研究以广东省全日制高校大学生为研究对象, 采用线上发放问卷的形式收集了 401 份有效问卷。其中, 男生 92 人, 占比 22.9%, 女生 309 人, 占比 77.1%; 大一 37 人, 占比 9.2%, 大二 148 人, 占比 36.9%, 大三 99 人, 占比 24.7%, 大四 117 人, 占比 29.2%。

### (二) 研究工具

#### 1. 一般资料问卷

主要用于收集大学生的性别、年龄、年级、专业等信息。

#### 2. 作息规律量表

采用自编的大学生作息规律调查问卷, 对大学生在学校的作息规律状况进行测量, 总共有 28 个条目, 包含睡眠、学习、娱乐、运动、饮食五个方面的作息情况。在本研究中, 信度检验结果显示, Cronbach's Alpha 系数值为 0.831。KMO 值为 0.828, 效度质量较好。

#### 3. 焦虑自评量表

采用 W.K.Zung 编制的焦虑自评量表 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS) 对大学生焦虑情绪进行测量, 总共有 20 个条目, 使用李克特 4 级评分法, 将选项“无或很少有、有时有、大部分时间有、绝大多数时间有”分别赋值 1-4 分, 总分数越高说明个体的焦虑情绪越严重。在本研究中, 焦虑自评量表的 Cronbach's Alpha 系数值为 0.709, 信度质量良好。

### (三) 数据统计工具

本研究运用 SPSS 26.0 对数据进行了描述性统计分析、独立样

本 t 检验、单因素方差分析、相关性分析、回归分析以及信效度检验。p<0.05 表明差异具有统计学意义。

## 三、研究结果

### (一) 共同方法偏差

由于本研究通过问卷调查法收集数据, 容易出现由被试状态、测试环境等原因导致的系统误差问题, 需要进行共同方法偏差的控制和检验。本研究采用匿名、分开排列各问卷项目等方法来降低这一问题, 并进一步采用周浩等共同方法偏差统计检验方法, 按照 Harman 单因素检验的操作程序排除系统误差。结果显示, 表明本研究中不存在严重的共同方法偏差。

### (二) 焦虑情绪的现状分析

本次调查中大学生焦虑自评得分的分界值为  $36.61 \pm 6.06$ 。根据中国常模, 焦虑自评量表总分分界值为  $29.78 \pm 10.07$  分, 本研究焦虑得分均值相比于国内常模明显升高。

### (三) 焦虑情绪的差异分析

在性别方面, 大学生的焦虑情绪的得分存在显著差异, 女生显著高于男生。在年级方面, 大三学生在焦虑情绪上的得分均高于其他三个年级, 大一年级学生的焦虑情绪的得分最低, 未达到显著性水平。在专业方面, 理工类专业的学生和人文经管类专业的学生不存在显著差异, 理工类专业的学生在焦虑情绪上的得分上高于人文经管类的学生。

### (四) 作息与焦虑情绪的相关性

采用皮尔逊相关分析方法, 将大学生作息总分及各维度得分与焦虑情绪得分进行相关分析, 结果如表 1 所示, 其中作息总分、睡眠、学习、饮食与焦虑情绪有着显著负相关, 娱乐、运动与焦虑情绪没有显著的相关性。

表 1 大学生作息与焦虑情绪的相关性

变量	作息总分	睡眠	学习	娱乐	运动	饮食
作息总分	1					
睡眠	0.699**	1				
学习	0.759**	0.446**	1			
娱乐	0.214**	-0.056	0.002	1		
运动	0.651**	0.282**	0.346**	0.066	1	

饮食	0.778**	0.419**	0.484**	0.023	0.373**	1
焦虑	-0.190**	-0.262**	-0.112*	-0.080	-0.039	-0.109*

注：\*表示  $p < 0.05$ ，\*\*表示  $p < 0.01$ 。

(五) 作息与焦虑情绪的回归分析

如表 2 所示，本研究首先将焦虑情绪得分作为因变量，以大学生作息规律作为自变量进行回归分析。结果表明作息规律总分能够显著负向预测大学生的焦虑情绪，即大学生作息规律程度越低，焦虑情绪越严重。接着将焦虑情绪得分作为因变量，以大学生作息规律的各个维度作为自变量进行回归分析。大学生作息各维度进入焦虑情绪回归模型的预测变量有 3 个，分别为睡眠维度、学习维度、饮食维度，具体结果如表 4 所示。在焦虑回归模型中，睡眠维度对焦虑情绪的负向影响显著，学习维度与饮食维度对焦虑情绪的负向影响不显著。

表 2 大学生作息规律与焦虑情绪的回归分析

因变量	预测变量	R <sup>2</sup>	Δ R <sup>2</sup>	F	β	t	P
焦虑	作息总分	0.036	0.036	15.021***	-0.086	-3.876	0.000
	睡眠				-0.364	-4.709	0.000
	学习	0.069	0.069	9.744***	0.008	0.101	0.920
	饮食				-0.002	0.027	0.978

四、分析与讨论

(一) 现状分析与讨论

本研究调查结果表明，大学生焦虑情绪的水平显著高于国内常模水平。

大学生的焦虑情绪在性别层面存在显著差异，女生的焦虑情绪水平显著高于男生，这与左方一等人的研究结果相一致，女性学生的焦虑情绪更加容易受到影响。在生物学因素方面，男女在生理机能、认知能力等方面存在差异。相对于男性，女性更加感性和情绪化，心思敏感使其更加容易受到影响，存在焦虑易得性。同时，女性更容易产生紧张、不安等情绪，应激事件中更多女性属于情绪取向型，易产生紧张等心理倾向，而由于社会性别期望中的差异，导致了男女生之间对于心理应激问题的理解与评价也存在差别，而相对于男生，女生通常也会比较关注于自我安全问题，所以女性也易于出现焦虑情况。这也表明了学校应该更加重视女大学生的心理健康状况变化，并进行适时有效的心理健康危机支持。

本研究结果表明年级和专业不是焦虑情绪的影响因素，这与以往研究的结果不相一致。邱倩文等人在 2020 年进行的研究高校学生的焦虑情绪在年级、专业上均存在显著性差异，毕业班学生比非毕业班学生的焦虑情绪要严重；与医学类、理工类专业的学生相比，文科类学生产生焦虑情绪的可能性更高。在本研究中，未发现大学生的焦虑情绪在年级和专业上存在显著性差异，但值得注意的是理工类专业的学生在焦虑情绪上的得分上高于人文经管类专业的学生，可能与研究调查的主要院校为文科高校有关。

(二) 相关性分析与讨论

大学生的作息规律与焦虑情绪呈现负相关关系，在大学生作息规律的各个维度中，睡眠、学习、饮食与焦虑情绪有着显著负相关，娱乐、运动与焦虑情绪没有显著的相关性。目前已有许多研究证实，大学生的作息规律与焦虑情绪之间存在重要的关联。

唐欢等学者研究发现睡眠障碍程度和焦虑程度呈正相关关系。这提示大学生要合理安排日常生活作息，尽量做到规律睡眠、学习、娱乐、运动及饮食。

(三) 回归性分析与讨论

本研究表明，作息规律总分能够显著负向预测大学生的焦虑情绪，即作息规律程度越低，焦虑情绪水平越高。在作息规律的各个维度中，睡眠维度的作息规律也能够显著负向预测大学生的焦虑情绪，即睡眠规律程度越高，焦虑情绪水平越低。睡眠规律程度的高低能够影响大学生焦虑情绪水平的高低。

虽然本研究并未发现大学生在学习、娱乐、运动、饮食四个维度上的作息规律能够显著负向影响焦虑情绪，但其他学者的研究同样能够证实其重要性。李晨的研究发现大学生饮食行为与健康状况之间存在相关性，改善大学生的饮食行为，对提升其健康状况具有重要意义。李洪伟和戴俊进行的元分析研究也表明运动干预能够显著降低大学生的焦虑自评量表与症状自评量表的焦虑评分。由此看来，关注大学生规律作息有效帮助大学生缓解焦虑情绪。

五、结论与建议

本次研究得出的结果主要如下：第一，焦虑情绪在性别和所处地区风险等级上存在显著性差异，女生的焦虑情绪严重高于男生，焦虑情绪在年级和专业方面无显著性差异。第二，大学生的作息规律能负向预测焦虑情绪，在睡眠维度的影响显著。

根据本研究的结论给出建议如下：

(1) 高校要对大学生群体中的负面情绪予以重视，做好大学生心理疏导工作，及时缓解大学生的焦虑情绪。高校需要做好重点学生的心理帮扶工作，关注学生心理动态，及时开展心理健康干预。

(2) 高校应当积极开展心理健康教育工作，举办以作息调节和情绪调节为主题的团体辅导、正念冥想等活动，有效干预大学生的焦虑情绪，促进学生身心健康发展。

(3) 对于大学生自身而言，应主动进行自我心理调适，养成良好的作息习惯，合理安排自身的睡眠、学习、娱乐、运动及饮食，做到规律生活，拥有良好的心理健康状态。

参考文献：

[1] 莫虹, 许丽婉, 林佳玲, 郑晔艾. 大学生健康作息习惯养成教育研究 [J]. 科教导刊 (下旬刊), 2020 (30): 182-183.  
 [2] 李玥璇, 贺彦彪, 吴嘉奇, 郭松威, 赵玮, 孙丽娜. 大学生作息及生活习惯现状分析——以燕郊地区为例 [J]. 科学咨询 (教育科研), 2022 (01): 46-48.  
 [3] 唐欢, 张璐姣. 中医院校大学生睡眠质量、焦虑、抑郁现状及相关因素的研究 [J]. 贵州医药, 2021, 45 (03): 371-372.  
 [4] 李晨. 长春市某高校大学生饮食行为与健康状况和健康素养的相关性研究 [D]. 长春中医药大学, 2022.  
 [5] 李洪伟, 戴俊. 运动对我国大学生焦虑情绪影响的 meta 分析 [J]. 体育科技文献通报, 2022, 30 (02): 193-197.

项目来源：教育部 2024 年度高校思想政治工作质量提升综合改革与精品建设项目：“五育园”——心理育人活动基地；2023 年度广东省高校思想政治教育课题“AI 技术应用下基于学生群体画像的心理危机精准识别及预警研究”，编号：2023GXSZ026。