

大学生睡眠障碍影响因素研究

范婧文

北方工业大学理学院, 北京

收稿日期: 2025年6月4日; 录用日期: 2025年7月16日; 发布日期: 2025年7月30日

摘要

睡眠障碍是个体在睡眠过程中因睡眠量不正常, 或睡眠质量不高而引发一系列不良反应的身心状态。睡眠状况能反映一个人的生理状况、生活状况和心理健康状态。大学生面临学业压力、就业压力、人际关系等问题, 这一系列问题直接或间接影响大学生的健康。因此, 了解大学生睡眠障碍的特点及其影响因素, 能帮助高校更有针对性地帮助大学生树立正确的生活理念, 培养健康的生活习惯, 甚至是预防和缓解心理疾病。为了解大学生的睡眠障碍的现状及其影响因素, 本研究兼顾性别、年龄、生长环境、专业等因素, 进行问卷调查。研究结论表明, 22.31%大学生存在睡眠障碍, 睡眠障碍与专业、性别有关系, 睡眠环境是核心影响因素, 与熬夜、就业压力、夜宵、人际关系存在显著关联。并根据结论对不同群体建议。

关键词

睡眠障碍, 大学生, 影响因素, 描述性统计分析, 显著性分析, 相关性分析

An Investigation into the Influencing Factors of Sleep Disorders among College Students

Jingwen Fan

College of Science, North China University of Technology, Beijing

Received: Jun. 4th, 2025; accepted: Jul. 16th, 2025; published: Jul. 30th, 2025

Abstract

Sleep disorders refer to a physical and mental state in which individuals experience a series of adverse reactions due to abnormal sleep quantity or poor sleep quality during the sleep process. Sleep conditions can reflect a person's physiological status, living conditions, and mental health. College students are confronted with issues such as academic pressure, employment pressure, and interpersonal relationships, and these problems directly or indirectly affect their health. Therefore,

understanding the characteristics and influencing factors of sleep disorders among college students can help universities more effectively guide students to establish correct life concepts, cultivate healthy living habits, and even prevent and alleviate mental illnesses. To explore the current status and influencing factors of sleep disorders among college students, this study conducted a questionnaire survey, taking into account factors such as gender, age, growth environment, and major. The research findings indicate that 22.31% of college students suffer from sleep disorders. Sleep disorders are correlated with majors and gender. The sleep environment emerges as the core influencing factor, showing significant associations with staying up late, employment pressure, late-night snacking, and interpersonal relationships. Based on these conclusions, targeted suggestions are provided for different groups.

Keywords

Sleep Disorders, College Students, Influencing Factors, Descriptive Statistical Analysis, Significance Analysis, Correlation Analysis

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在当今社会,大学生的身心健康状况一直备受关注。然而,近年来,大学生睡眠障碍问题日益凸显,焦虑、抑郁的比例在逐年上升,成为影响其学习、生活乃至长期发展的重要因素。睡眠障碍不仅关乎个体的睡眠质量与时长,更与一系列心理、生理及社会问题紧密相连。鉴于此,对大学生睡眠障碍影响因素的深入研究显得尤为迫切和重要。

本文通过研究大学生睡眠障碍问题,对大学睡眠现状进行统计调查研究,并探讨了睡眠障碍的影响因素。这对探讨高校完善人才培养模式及深化心理健康教育的方略,具有重要的理论与实践意义。

从个体健康的角度来看,大学生正处于身心发展的关键时期,良好的睡眠质量对其健康成长至关重要。然而,现代社会的快节奏生活、学业压力、电子产品过度使用以及不良的生活习惯等因素,往往导致大学生出现不同程度的睡眠障碍。本研究通过系统地分析这些影响因素,旨在为大学生提供科学的睡眠改善建议,帮助他们建立健康的睡眠习惯,从而提升整体健康水平和生活质量。

从教育育人的角度来看,了解大学生睡眠障碍的影响因素,有助于高校管理者和教育工作者更加精准地把握学生的身心健康状态,制定更加科学合理的教育和管理政策。例如,针对学业压力过大的问题,学校可以优化课程设置,减轻学生负担;针对不良生活习惯,可以加强健康教育和心理辅导,引导学生形成良好的生活习惯。这些措施的实施,将有助于提高大学生的学习效率和综合素质,促进其全面发展。

从科学研究与社会发展的角度来看,本研究不仅丰富了睡眠障碍领域的理论成果,还为相关领域的后续研究提供了参考。

本研究旨在探究大学生睡眠障碍的现状及探讨影响大学生睡眠障碍的多元因素,包括但不限于生活习惯(如作息时间)、心理压力(如学业压力、人际关系困扰)、环境因素(如睡眠环境)以及个体生理特征(如睡眠质量、疾病状况)等。通过综合分析这些因素与睡眠障碍之间的内在联系,我们期望能够揭示大学生睡眠障碍的深层次原因,为后续制定有效的干预措施提供科学依据,为促进大学生群体的健康睡眠习惯形成,提升其生活质量与学习效能,提供理论支持与实践指导。

2. 描述性统计分析

2.1. 概念的界定

2.1.1. 睡眠定义

现代医学研究发现，睡眠是人类生命活动必需的生理和心理过程，不是简单的觉醒状态终结的被动过程，而是不同心理生理现象循环的主动过程，在睡眠过程中人的大脑及心理活动仍然存在，睡眠过程受睡眠觉醒中枢的主动调节。

目前，人们普遍认为，睡眠是有机体生理活动的必需过程，是受睡眠觉醒中枢主动调节的一种周期性的可逆的静息现象。这种静息现象可描述为：(1) 不受主观意志控制的运动。既没有行走、谈话、写作等。(2) 以卧姿为主。我们入睡时常常是躺着，例外的情况很少。如果一个人双手倒立，我们可以肯定地说，他没睡着。(3) 对刺激的反应减弱。入睡后我们对低强度的声音的反应性减弱，而清醒时能立即感觉到同样强度的刺激。(4) 可逆的。我们很容易从睡眠中觉醒，这一点与昏迷或死亡有明显的不同(顾瑜琦，张颖，2006)。

2.1.2. 睡眠障碍

从生理学的角度讲，睡眠障碍实质是个体自身睡眠和觉醒正常节律出现交替性紊乱的生理表现，是个体内部调节睡眠觉醒的机制出现了异常而引发的不良反应；从心理学的角度讲，睡眠障碍实质也是一种情绪障碍，是由于人们的情绪失控而引发的紧张、焦虑、抑郁、烦恼等不良情绪占据了人们的心灵世界，使得人们的精神始终无法放松，焦躁不安，从而滋生出的困扰性睡眠反应。

睡眠障碍有多种类型，主要有失眠、梦游、梦魇、过度睡眠等：

(1) 失眠症：在睡眠时间不能安静入睡统称为失眠，主要表现为入睡困难、睡眠不深或频繁觉醒、早醒、多梦等，失眠者在睡眠障碍中占 97.5%，是最常见的睡眠障碍。

(2) 睡眠倒错：个体睡眠 - 觉醒节律与其所在环境的要求和大多数人所遵循的节律不符，在应当睡眠的时段失眠而在应该清醒的时段嗜睡，患者明显感到苦恼和社会功能受损，表现为白天昏昏欲睡，而夜间兴奋不眠。

(3) 梦游症：患者熟睡后，1 小时内不由自主地起床在室内走动，或到户外活动，做一些无意义的单调运动或习惯性杂事，梦游时患者神志不完全清醒，在有人提问时，可含糊应答，遇到强烈刺激时可以惊醒，但醒后对起床进行的活动不能记忆(乔静怡，2023)。

2.2. 研究对象

本研究兼顾性别、年龄、生长环境、专业等因素，选取 150 名同学进行问卷调查。回收有效问卷 131 份，问卷回收有效率 87%。样本总体分布情况见表 1。

Table 1. The research subjects

表 1. 研究对象

		数量	百分比
性别	男	57	43.8%
	女	73	56.2%
年级	23 级	24	18.5%
	22 级	49	37.7%
	21 级	31	23.8%
	20 级	26	20.0%

续表

专业	文史类	41	31.5%
	理工类	70	53.8%
	其他	19	14.6%
地区	农村	51	39.2%
	城镇	79	60.8%

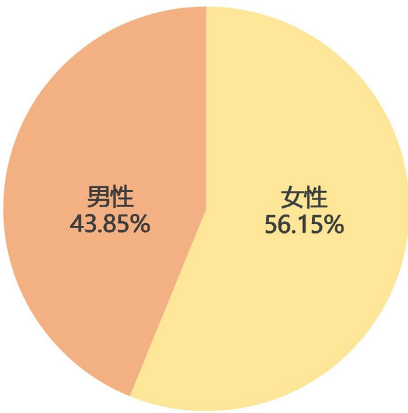


Figure 1. Gender distribution
图 1. 性别分布

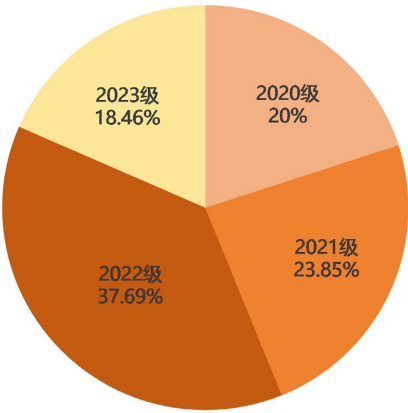


Figure 2. Grade distribution
图 2. 年级分布

由表 1、图 1、图 2 可知，在本次研究中，男女比例较为均衡，其中女性略多于男性，占 56.2%。年级覆盖大一、大二、大三及大四学生，其中集中在 22 级，即多为大二学生。从专业类别及居住地来看，理工类专业多于文史类专业，城镇学生多于农村学生。

2.3. 研究工具

匹兹堡睡眠质量指数量表(Pittsburgh Sleep Quality Index, 简称 PSQI)是一种常用于评估个体睡眠质量的心理测量指数量表，由美国匹兹堡大学医学中心精神科睡眠和生物节律研究中心的睡眠专家 Buysse Dj 博士等人于 1989 年编制，后经过国内学者的信度和效度检验，认为适合国内患者应用。该量表旨在帮助研究者和临床医生了解个体睡眠情况、诊断睡眠障碍以及制定相应的干预措施。

PSQI 量表主要由 19 个自我评定问题和 5 个由睡眠同伴评定的问题组成，但通常仅将 19 个自我评定问题用于计分。这 19 个自我评定问题被划分为 7 个因子，包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物使用和日间功能障碍。每个因子根据问题的回答情况给出 0~3 分的评分，累积各因子成分得分即为 PSQI 的总分，总分范围为 0~21 分，分值越高，表示睡眠质量越差，主要用于评定被试 1 个月的睡眠质量。其中，0~5 分表示睡眠质量很好；6~10 分表示睡眠质量较好；11~15 分表示睡眠质量较差；16~21 分表示睡眠质量很差。问卷全文见附录。

2.4. 大学生睡眠障碍现状

如表 2 所示，大学生 PSQI 总分的平均值为 6.86，中位数为 6，均在睡眠质量较好区间，可见有睡眠问题的大学生占少数，但仍不可忽视睡眠障碍的严重性。

Table 2. Descriptive statistics results of the total PSQI scores
表 2. PSQI 总分描述性统计结果

个案数	PSQI 总分	
	有效	缺失
	130	0
平均值	6.86	
中位数	6.00	
标准偏差	3.795	
方差	14.399	

从图 3 的大学生睡眠质量分类来看，45.38%的大学生睡眠质量很好，32.31%睡眠质量较好，19.23%睡眠质量较差，3.08%睡眠质量很差。将 PSQI 总分大于 10 的判定为有睡眠障碍，即睡眠质量很好、睡眠质量较好划分为无睡眠障碍，睡眠质量较差、睡眠质量很差划分为有睡眠障碍。综上，22.31%的大学生有睡眠障碍，77.69%的大学生无睡眠障碍。

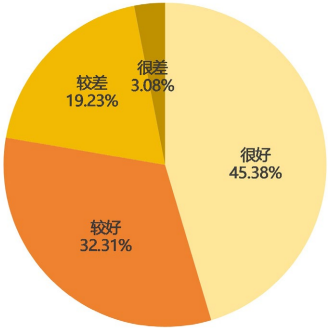


Figure 3. PSQI sleep quality classification
图 3. PSQI 睡眠质量分类

3. 实证分析

3.1. 信效度分析

3.1.1. 信度分析

Cronbach's alpha 系数是一种常用的信度分析方法，用于评估问卷测量工具的信度。该系数的值介于

0 和 1 之间，值越大表示问卷的信度越高。通常认为，Cronbach’s alpha 系数大于.7 表示问卷信度较高。在进行 Cronbach’s alpha 系数分析时，需要先将问卷各项得分进行统计分析，计算各项之间的相关性和一致性。然后，根据计算结果，计算 Cronbach’s alpha 系数。如果系数值较高，则说明问卷各项之间的相关性和一致性较好，问卷信度较高。本次问卷的信度情况见表 3 所示。

Table 3. Reliability analysis results
表 3. 信度分析结果

	删除项后的克隆巴赫 Alpha	克隆巴赫 Alpha
夜间易醒或早醒	.922	
夜间去厕所	.915	
呼吸不畅	.912	
咳嗽或鼾声高	.911	
感觉冷	.914	
感觉热	.918	.922
做噩梦	.917	
疼痛不适	.910	
用药物睡眠	.911	
感到困倦	.920	
其他影响睡眠的事情	.917	

根据表 3，Cronbach’s alpha 系数为.922，问卷有着较强的信度，得到的问卷结果可信度较高。

3.1.2. 效度分析

效度是为衡量结果是否有效,以及有效的程度。本文问卷的效度利用 KMO 和 Bartlett 样本进行测度，当 KMO 值与 1 越接近，说明问卷效度越好。同时，根据已有研究证实，KMO 值高于.9 时，问卷数据有效度越高；KMO 值在.8~.9 之间，问卷数据效度较高；KMO 值在.6~.8 之间，问卷数据效度一般；KMO 值小于.5 时，问卷不具备效度。本次问卷的效度情况见表 4 所示。

Table 4. KMO and Bartlett’s test table
表 4. KMO 和巴特利特检验表

KMO 取样适切性量数		.930
巴特利特球形度检验	近似卡方	910.841
	自由度	66
	显著性	.000

由表 4 得知，KMO 值等于.930，满足大于.9 的条件，表示问卷有着较好的效度，且具有显著性。基于此，此次问卷数据有很好的效度。

综上，本文的调查问卷有着较好的信效度，说明根据该问卷得到的结果较为可靠、真实，符合实际情况，以该数据为基础进行实证分析有着较强的说服力。

3.2. 特点分析

3.2.1. 不同性别大学生在 PSQI 上的显著性差异

如表 5 所示，PSQI 总分女性平均值大于男性，可见睡眠障碍在性别上有差异，且有睡眠障碍的大学

生人群中女性多于男性。

Table 5. Significant differences in PSQI scores among college students of different genders
表 5. 不同性别大学生在 PSQI 上的显著性差异

	您的性别:	个案数	平均值	标准偏差	标准误差平均值
总分	男	57	6.47	3.951	.523
	女	73	7.16	3.667	.429

Table 6. Independent samples test results for different genders
表 6. 不同性别独立样本检验结果

	F	显著性
总分	.077	.781
睡眠质量	.241	.624
入睡时间	.037	.847
睡眠时间	3.209	.076
睡眠效率	.006	.939
睡眠障碍	5.787	.018
药物睡眠	.369	.545
日间功能障碍	7.621	.007

如表 6 所示,不同性别的大学生在睡眠障碍、日间功能障碍这两个成份上差异比较显著,在入睡时间、睡眠效率、睡眠质量、睡眠时间、药物睡眠上男女大学生差异不显著。总分上,男女生差异不显著,女生得分略高于男生。

3.2.2. 不同专业大学生在 PSQI 上的显著性差异

Table 7. Independent samples test results for different majors
表 7. 不同专业独立样本检验结果

	F	显著性
总分	.135	.714
睡眠质量	.045	.832
入睡时间	.933	.336
睡眠时间	4.495	.036
睡眠效率	.039	.845
睡眠障碍	.515	.474
药物睡眠	.790	.376
日间功能障碍	10.863	.001

如表 7 所示,不同专业的大学生在睡眠时间、日间功能障碍成份上差异显著。在睡眠质量、入睡时间、药物睡眠等成份上差异不显著。

Table 8. Statistical results for different major groups**表 8.** 不同专业组统计

	您所学的专业	平均值	标准偏差	标准误差平均值
总分	文史类	6.73	3.695	.577
	理工类	6.93	3.943	.471
睡眠质量	文史类	.93	.755	.118
	理工类	.96	.770	.092
入睡时间	文史类	1.24	.830	.130
	理工类	1.23	1.010	.121
睡眠时间	文史类	.63	.968	.151
	理工类	1.16	1.187	.142
睡眠效率	文史类	.51	.925	.145
	理工类	.53	.944	.113
睡眠障碍	文史类	1.37	.767	.120
	理工类	1.31	.713	.085
药物睡眠	文史类	.71	.929	.145
	理工类	.66	.814	.097
日间功能障碍	文史类	1.34	1.039	.162
	理工类	1.09	.756	.090

如表 8 所示, 其中睡眠时间上理工类大学生平均得分高于文史类大学生, 说明文史类专业的学生在睡眠时间上优于理工类学生。但在总分及其他方面上差异不显著。

3.3. 影响因素分析

Table 9. Correlation analysis results**表 9.** 相关性分析结果

		睡眠环境	熬夜	学习压力	就业压力	夜宵	人际关系	总分
睡眠环境	皮尔逊相关性	1	.350**	.037	-.194*	.186*	.243**	.041
	Sig. (双尾)		.000	.677	.027	.034	.005	.644
熬夜	皮尔逊相关性	.350**	1	.078	-.103	.196*	.163	-.111
	Sig. (双尾)	.000		.378	.242	.025	.065	.208
学习压力	皮尔逊相关性	.037	.078	1	-.029	.030	.216*	-.014
	Sig. (双尾)	.677	.378		.747	.732	.014	.877
就业压力	皮尔逊相关性	-.194*	-.103	-.029	1	-.119	-.125	.092
	Sig. (双尾)	.027	.242	.747		.179	.156	.299
夜宵	皮尔逊相关性	.186*	.196*	.030	-.119	1	.171	-.198*
	Sig. (双尾)	.034	.025	.732	.179		.052	.024
人际关系	皮尔逊相关性	.243**	.163	.216*	-.125	.171	1	-.103
	Sig. (双尾)	.005	.065	.014	.156	.052		.242
总分	皮尔逊相关性	.041	-.111	-.014	.092	-.198*	-.103	1
	Sig. (双尾)	.644	.208	.877	.299	.024	.242	

**在.01 级别(双尾), 相关性显著。*在.05 级别(双尾), 相关性显著。

如表 9 所示, 研究基于显著相关性系数($p < .05$ 或 $p < .01$)分析变量关系发现: 睡眠环境是核心影响因素, 与熬夜、就业压力、夜宵、人际关系存在显著关联, 其中与就业压力呈负相关($r = -.194, p < .05$), 与其余变量呈正相关, 良好睡眠环境虽有助于缓解就业焦虑、提升人际关系, 但可能导致熬夜及夜宵行为增加。

研究揭示“睡眠环境→熬夜→夜宵”的行为链模式。同时, 夜宵消费与总分呈显著负相关($r = -.198, p < .05$), 因此减少夜宵或可提升整体健康。此外, 学习压力与人际关系正相关, 就业压力相对独立, 仅与睡眠环境显著相关。以上结果仅代表相关性不代表因果, 且效应强度较弱, 未来可通过实验进一步探究因果机制, 为睡眠健康干预提供更科学依据。

4. 结论

本研究初步考察了大学生的睡眠障碍及其影响因素, 得出如下结论:

(1) 大学生在总体睡眠质量上处于中等水平, 其中有 22.31% 的大学生有睡眠质量问题。

(2) 男女大学生在总分上比较差异不明显, 睡眠障碍、催眠药物两个成份差异显著, 女大学生睡眠障碍高于男大学生。

(3) 睡眠障碍与性别有关系, 且女性多于男性。

(4) 睡眠障碍与专业有关系。不同专业的大学生在睡眠时间、日间功能障碍成份上差异显著。在睡眠质量、入睡时间、药物睡眠等成份上差异不显著。睡眠时间上文史类大学生优于理工类大学生, 但在总分及其他方面上差异不显著。

(5) 睡眠环境是核心影响因素, 与熬夜、就业压力、夜宵、人际关系存在显著关联。

本研究存在一定的局限性, 比如样本量不足, 导致研究不够严谨全面; 横断面设计无法确定因果关系, “睡眠环境与熬夜的正相关”可能存在反向因果, 或受未测量变量混淆; 依赖自我报告数据(PSQI 量表), 可能存在回忆偏倚, 且无法捕捉客观睡眠指标。未来可开展纵向研究, 如追踪大一至大四学生, 结合活动记录仪客观测量睡眠时长与节律, 同步收集唾液皮质醇评估压力水平。同时, 扩大样本量至 1000 人以上, 按专业、生源地、年级分层抽样。

5. 建议

据以上研究结论, 从高校、家长、个人三个角度给出建议。

针对高校, 大部分大学生睡眠质量良好, 但仍有部分同学存在睡眠障碍, 应给予重视并及时干预, 引导大学生走出对睡眠障碍的恐慌和误区。在校园中倡导坚持正常作息, 可定期举办心理健康周等活动, 鼓励大学生释放压力, 正视困难, 以积极的心态投入学习中。此外, 高校可进一步优化课程设置, 合理安排课程时间与作业量, 如理工类专业增设“弹性学习时段”, 允许学生在完成核心任务后自主安排学习节奏; 开设“时间管理课堂”, 分享番茄工作法、优先级排序等技巧, 避免因学业负担过重导致学生熬夜; 完善宿舍管理制度, 加强夜间巡查, 为学生营造安静的睡眠环境, 建议宿舍安装隔音窗、统一光源管理, 如夜间关闭公共区域灯, 提供个性化睡眠设备租赁等(如遮光帘、白噪音机); 开设睡眠健康相关的选修课或讲座, 系统普及睡眠知识, 提升学生对睡眠重要性的认知; 同时, 建立睡眠障碍学生档案, 对存在睡眠问题的学生进行定期跟踪和个性化辅导, 必要时可联合专业医疗机构提供支持。

针对学生家长, 应关注学生的睡眠状况, 及时给予建议和疏导。当前社会压力大, 抑郁焦虑等心理问题浮现, 家长需意识到亲子沟通的重要性, 主动询问孩子在学习和生活上的困扰, 以平等、理解的态度倾听孩子的心声, 避免给孩子施加过多压力。可通过分享自身经历或身边案例, 帮助孩子树立正确的压力应对观念, 增强其心理韧性。同时, 家长可与学校保持密切联系, 了解学校的课程安排和孩子的在

校表现，与学校共同关注孩子的身心健康发展，形成家校共育的合力。

除此之外，大学生可通过布置优雅舒适的睡眠环境等方式促进睡眠。比如采取“睡前 90 分钟仪式”：热水泡脚、饮用热牛奶、听舒缓音乐等。同时，鼓励大学生多参加运动和课余文化活动，结交志同道合的朋友，从而帮助自身管理学业、生活中的压力，提高情绪调节能力，减少因心理问题引发的睡眠障碍(宋海龙, 2013)。大学生自身还应培养良好的时间管理能力，制定科学的作息计划，合理安排学习、娱乐和休息时间；学会自我调节，当面临压力和负面情绪时，可通过写日记、冥想、向朋友倾诉等方式及时宣泄，同时，可每日进行 30 分钟中等强度运动(如篮球、游泳)，避免不良情绪积累影响睡眠；此外，要主动学习睡眠健康知识，提高对睡眠障碍的认识，若发现自身睡眠问题持续存在且无法缓解，应及时寻求学校心理咨询中心或专业医生的帮助。

参考文献

顾瑜琦, 张颖(2006). *健康心理学*. 中国医药科技出版社.

乔静怡(2023). *睡眠障碍的艺术疗愈设计研究*. 硕士学位论文, 武汉: 湖北美术学院.

宋海龙(2013). *大学生睡眠障碍与心理健康相关研究*. 硕士学位论文, 荆州: 长江大学.

附 录

亲爱的大学生朋友，您好！

首先非常感谢您抽出宝贵的时间接受我们的问卷调查。本调查采取匿名的形式，回答无对错之分，仅供科研之用，完全保密。您的真实作答将是对我们最大的帮助！

1. 近 1 个月，每夜卧床时间平均是几小时[填空题]*

2. 近 1 个月，每夜实际睡眠平均是几小时[填空题]*

3. 近 1 个月，从上床到入睡需多少分钟？[单选题]*

- ☐ ① 小于等于 15 分钟
- ☐ ② 16~30 分钟
- ☐ ③ 31~60 分钟
- ☐ ④ 大于 60 分钟

4. 近 1 个月，因下列情况影响睡眠而烦恼：[矩阵量表题]*

	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周
入睡困难(30min 内不能入睡)	☐	☐	☐	☐
夜间易醒或早醒	☐	☐	☐	☐
夜间去厕所	☐	☐	☐	☐
呼吸不畅	☐	☐	☐	☐
咳嗽或鼾声高	☐	☐	☐	☐
感觉冷	☐	☐	☐	☐
感觉热	☐	☐	☐	☐
做噩梦	☐	☐	☐	☐
疼痛不适	☐	☐	☐	☐
用药物睡眠	☐	☐	☐	☐
感到困倦	☐	☐	☐	☐
其他影响睡眠的事情	☐	☐	☐	☐

5. 近 1 个月，总的来说，您的睡眠质量：[矩阵量表题]*

	很好	较好	较差	很差
睡眠质量	☐	☐	☐	☐

6. 近 1 个月，您做事精力不足吗？[矩阵量表题]*

	没有	偶尔有	有时有	经常有
精力不足	☐	☐	☐	☐

7. 近 1 个月，您的睡眠环境： [单选题]*

☐ 好

☐ 中

☐ 差

8. 近 1 个月，您熬夜吗？ [单选题]*

☐ 熬夜

☐ 不熬夜

9. 近 1 个月，您的学习压力： [单选题]*

☐ 大

☐ 中

☐ 小

10. 近 1 个月，您的就业压力： [单选题]*

☐ 大

☐ 中

☐ 小

11. 近 1 个月，您吃夜宵吗？ [单选题]*

☐ 从不

☐ 每周 1~2 次

☐ 每周超过 3 次

12. 近 1 个月，您与他人相处： [单选题]*

☐ 融洽

☐ 一般

☐ 较差

13. 您的性别： [单选题]*

☐ 男 ☐ 女

14. 您的年级： [单选题]*

☐ 23 级

☐ 22 级

☐ 21 级

☐ 20 级

15. 您所学的专业： [单选题]*

☐ 文史类

☐ 理工类

☐ 其他

16. 您来自： [单选题]*

☐ 农村

☐ 城镇

特别申明，此调查只用作课题研究，衷心感谢您的参与！