

# 大学生心理压力、睡眠质量与反刍思维的关系研究

高 然 李锐成 古慧仪 陈 艳

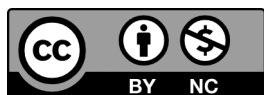
广东培正学院应用心理学系，广州

**摘 要** | 睡眠占有了人类生活近三分之一的的时间，在人们的日常生活中扮演着不可或缺的重要角色。为探究睡眠质量、心理压力和反刍思维的关系，本研究对321名在校大学生通过发放汉语版的压力感知数据测量（CPSS）、匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）和反刍反应测量（RRS）开展问卷调查，得出结果：（1）睡眠在不同年级之间有显著差异；（2）心理压力对睡眠心理与睡眠整体呈显著负相关；（3）除紧张感因子之外，学生心理负荷和反刍思维也呈现明显正相关性；（4）反刍思维在大学生心理压力对睡眠品质的影响中，起了部分中介作用。得出结论，心理压力是影响睡眠质量重要因素之一，明确了反刍思维这一特质在心理压力和睡眠品质之间的中介意义，进一步完善了大学生心理压力对睡眠质量影响的研究。

**关键词** | 大学生；心理压力；睡眠质量；反刍思维

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

睡眠是人们最主要的生命活动，据《2021 运动与睡眠白皮书》和《中国睡眠研究报告》显示，目前我国 3 亿人存在睡眠问题，2021 年中国民众睡眠指数为 64.78 分（百分制），仅略高于及格水平，可见睡眠质量有待提高<sup>[1, 2]</sup>。睡眠品质的下降会造成个人记忆力和注意力减退，危害个人的健康，给大学生日常的生活，完成学习任务带来的巨大的影响<sup>[2]</sup>。大学生是中国未来建设的主力军，因此如何改善大学生睡眠品质值得引起广泛关注。

大学生面临学业和就业的双重竞争与压力，较易出现睡眠质量问题。大学生心理压力是导致睡眠质量下降的重要原因，心理压力与睡眠质量之间有着直接和间接的复杂关联<sup>[2]</sup>。

在国外，反刍思维对心理健康所产生的负面影响已经获得了广大学者的认可，研究者们也日益关注

通讯作者：李锐成，广东培正学院，E-mail: 1571044083@qq.com。

文章引用：高然，李锐成，古慧仪，等. 大学生心理压力、睡眠质量与反刍思维的关系研究 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (10) : 1178-1189.

<https://doi.org/10.35534/pc.0410139>

它对睡眠品质产生的负面影响。为进一步探索在大学生群体中，心理压力和睡眠品质之间存在的关联，从而深入探究反刍思考在这二者之间的影响，本研究通过对大学生心理压力和睡眠品质之间的相互关系、反刍思维的基本特征和影响机制的认识，更好地引导实践。本文将立足于前人研究，进一步验证三者之间是否存在相关关系，并验证中介作用。

## 2 国内外研究现状

### 2.1 心理压力的相关研究

心理压力的研究已经在许多学科中进行。现代较为广泛的压力概念是由拉扎鲁斯（Lazarus）和福克曼（Fokman）所提出，心理压力是人和环境之间的一个特定关联，当个人觉得这些关联超过了他们的能量和资源而形成威胁时，心理压力也就产生。简而言之，心理压力就是在刺激和反应之间的联系关联<sup>[3]</sup>。

有关心理压力的最具标志性的研究成果，是由拉扎鲁斯和福克曼所创立的压力的认知互动理论。即个人和环境两者之间存在着特殊的关联。一旦个人认为环境事件耗费了或超过其个人资源，则有必要评价它是否对个人身体健康构成威胁，即是否产生心理压力<sup>[4]</sup>。心理压力的形成是包括压力事件、心理和生理反应、情绪状态等的复杂变化过程。但是多数学者都强调心理压力与外部环境之间的联系<sup>[5]</sup>。

国内学者在心理压力关于压力源方面取得许多研究成果。李虹、梅锦荣等研究人员总结了中国大学生的十五种主要压力来源，把这种压力来源概括为个人烦恼、学业烦恼和消极生活事件三个部分<sup>[6]</sup>；李虹认为，当前大学生工作压力的主要表现形式有：求学烦恼和个性烦恼，以及消极生活事件，其主要特点为：日常烦恼所形成的心理压抑是首要压力，但突发性消极事件却并非大学生的首要压力源<sup>[6]</sup>。

压力与睡眠质量之间有着直接和间接的复杂关联，近年来有研究者对大学生的压力与睡眠质量之间的关联机理展开了研究，结果发现压力可以负向地预测睡眠质量，而压力对睡眠质量的影响还存在着其他因素的影响<sup>[7]</sup>。

### 2.2 睡眠质量国外研究

就睡眠质量而言，如今最具代表意义的看法认为，睡眠就是指可以用工具检测并记录下来的人体睡眠指数<sup>[8]</sup>。学者们通常从三个角度来对其定性：第一点，睡眠的过程根据主观感受来确定；第二点，睡眠的过程，可以使用客观的指标来加以评价；第三点，睡眠的效果，可以通过生理生化等指标进行比较测试<sup>[9]</sup>。经过检索有关资料，睡眠品质是由质和量构成的一个范畴，不仅包括个体对自己入睡产生的主观感觉，还包括客观的定量指标<sup>[10]</sup>。

目前，有关睡眠品质的主要研究成果都集中于压力和情绪两个方面，由哈维（Harvey）所提出的压力认知型睡眠模式理论指出，人类在睡眠前对某一事物的恐惧受到情绪激发，而这些情绪也会使得个人对事情的理解产生误差，从而导致睡眠品质降低，史倩的研究发现睡眠质量差的个体一般都会伴随着情绪障碍，特别是焦虑抑郁情绪<sup>[11]</sup>。

## 2.3 反刍思维国外研究

反刍,是指动物把胃肠内的食物退回口中,进行重复咀嚼的动作。在心理学上,反刍思维最早运用在抑郁病人上,即病人不断产生抑郁的思想,使个体不断体验抑郁情感,严重时甚至引发个体出现自杀倾向,大多数学者将其定义为病理性的认知风格。对于反刍思维的定义各个概念之间有所不同,但现在主要分两个观点,一个是反刍思想是人与生俱来的反应方式,应该看成是一个相对比较稳定的性格特征;另一个则主张反刍思考是一个思维状态,个体对当前生存状况和预期状态的不断思索,是一个回顾性的思维状态<sup>[12]</sup>。反刍思维经常用于情绪调节治疗,相关研究反刍思维不仅适用于消极情绪,在积极情绪的领域同样存在反刍思维<sup>[13]</sup>。

我国关于反刍思维的研究起步相对较晚,从2008年汶川地震以后,有关震后心理建设的问题就引起了社会很大的重视。所以,关于震后人们的反刍思维状况和应激障碍之间发生的关联,就成了在2008年之后人们研究关注的主要问题。实验发现了创伤后的应激状态障碍对人们主动反刍思维具有跨时点的正向影响作用<sup>[14]</sup>。在此之后,马颖的研究发现认为,虽然大学生在总体上具备了中等程度的反刍思维倾向,但在男女上却体现出了显著差别,女生则具备较高级别的反刍思维倾向,与诺伦·霍克西玛(Nolen-Hoeksema)的研究相符合<sup>[15, 16]</sup>。

在医学领域的实验研究则表明反刍会引起认知性唤醒,并影响睡眠<sup>[17]</sup>。波克维克(Borkovec)和门德洛维茨(Mendlowitz)等研究者指出,认知唤醒是导致失眠的最常见因素,但认知唤醒往往被认为是由担忧和反刍思维所引起的<sup>[18]</sup>。反刍思维作为一个睡前的闯入思维,会抑制个人进入沉睡状态或抑制个人维持正常睡眠活动。以往的科学研究已证实,反刍思维与个人睡眠品质呈现明显的负相关<sup>[18]</sup>。

丁光申教授认为在生活事件和抑郁状态中,认知情感因素具有主要影响,而反刍思维则对自主意识和忧郁状态具有重要调节作用<sup>[19]</sup>。由于生活事件历来都被看作是压力形成的最主要原因,对压力研究的学者将大学生生活事件看作是对压力的操作性定义,由此,可推断压力和反刍思维之间存在着某些特殊关联<sup>[20]</sup>。

## 3 研究方法

### 3.1 研究对象

本次研究的对象是广东某高校在校学生,主要针对培正大学生群体的心理压力、睡眠质量与反刍思维进行测量。采用方便取样法,选用线上与线下相结合的方法,对不同年级、专业的学生进行调查问卷的发放。其中58份线上调查问卷,318份线下调查问卷,共376份,剔除无效问卷55份,最终获得321份有效问卷。被试者中,男生129人(40.2%),女生192人(59.8%);大一学生65人(20.2%),大二学生88人(27.4%),大三学生95人(29.6%),大四学生73人(22.7%)。

### 3.2 研究工具

#### 3.2.1 中文版压力知觉量表(CPSS)

本研究选用杨廷忠教授修订的压力知觉量表(CPSS)<sup>[21]</sup>。该量表由14个项目组成,分别反映了

压力的紧张感和失控感两个维度。测试量表 14 个项中 7 个为正记分, 7 个为反记分, 反向计分的项是 4、5、6、7、9、10、13 项, 测试量表采取了 5 点记分制: “从不”计 1 分, “偶尔”计 2 分, “有时”计 3 分, “时常”计 4 分, “总是”计 5 分。该量表经测试具有良好的信度和效度, Cronbach  $\alpha$  系数为 0.78, 各项目之间的相关系数平均为 0.28, 各项目与总分之间相关系数是 0.37 ~ 0.53, 表明具有较高的同质性和内部一致性, 并且在研究中得到广泛应用。

### 3.2.2 匹兹堡睡眠质量指数量表 (PSQI)

本研究选用伯伊斯 (Buysse) 等人编制的 PSQI 量表。该量表主要是针对患有失眠, 精神不正常的患者的睡眠质量进行评价, 同时也适用于正常人。该量表由 19 项自我评估和 5 项他人评估组成, 本次研究自身评价的最后一个和他人评价的最后一个不纳入评价计分。其中, 将 18 个自我评价项目等分 7 分, 每组成分按 0、1、2、3 四个等级来计分, 最后通过累积各个项目的分数之和作为总分数, 其范围是 0 至 21, 总得分越高, 睡眠质量越差。中文版匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度由刘贤臣等研究得出, Cronbach  $\alpha$  系数 0.61 ~ 0.71 之间, 各维度得分与 PSQI 总分的相关系数在 0.42 ~ 0.72 之间<sup>[22]</sup>。

### 3.2.3 反刍反应量表 (RRS)

本研究采用诺伦·霍克西玛编制的反刍反应量表 (RRS) 量表, 用于测量个体反刍思维倾向的程度<sup>[23]</sup>。该量表区分了三个反刍维度, 包括思考强迫思考、症状反刍和反思沉思。该表采用从“从不”(1分)到“总是”(4分)的四点计分方法, 以得分多少来衡量反刍思维倾向的程度, 得分越高越表明该倾向越严重。中文版 RRS 总分及三个因子的 Cronbach  $\alpha$  系数在 0.74 ~ 0.88 之间、两周后的重测信度在 0.77 ~ 0.82 之间<sup>[24]</sup>。

## 3.3 数据处理

本文将采用 SPSS 24.0 软件对所收集的数据进行处理与分析。将采用描述性统计、*t* 检验, 相关分析、回归分析等对各个因素进行统计分析。

## 4 结果

### 4.1 大学生心理压力、睡眠质量和反刍思维水平总体现状

通过表 1 可知, 大学生心理压力及其紧张感、失控感的两个维度的描述分析。大学生心理压力感知总分得分 14 ~ 28 表明知觉到压力较低, 得分 29 ~ 42 表明知觉到的压力适中, 得分 43 ~ 56 表明知觉到的压力较高<sup>[25]</sup>。本次结果显示, 大学生心理压力感知总分为 42.83, 说明本次调查大学生整体感知心理压力水平偏高。

大学生睡眠质量及其睡眠质量、入睡时间等七个维度的描述分析。大学生睡眠质量总分得分 0 ~ 5 表明睡眠质量良好, 得分 6 ~ 10 表明睡眠质量一般, 结果显示, 睡眠质量总分平均值为 5.63, 表明本次调查大学生整体睡眠质量较好<sup>[23]</sup>。

大学生反刍思维及其症状反刍、强迫思考、反省沉思三维度的描述分析。结果显示, 反刍思维总分平均值为 56.63 分。

表 1 大学生心理压力、睡眠质量和反刍思维水平总体状况 (N=321)

Table 1 Overall situation of college students' psychological stress, sleep quality and rumination thinking (N=321)

	最小值	最大值	平均值	标准差
紧张感	10	29	17.52	4.348
失控感	8	67	25.31	6.390
心理压力总分	24	83	42.83	5.142
睡眠质量	1	4	1.91	0.767
入睡时间	0	3	0.82	0.641
睡眠时间	0	6	0.71	1.028
睡眠效率	0	8	0.75	0.990
睡眠障碍	0	3	1.14	0.585
睡眠药物	0	4	0.29	0.743
日间功能性障碍	0	3	1.25	0.962
PSQI 总分	1	19	5.63	3.075
症状反刍	12	40	28.33	7.298
强迫反刍	5	20	14.17	3.645
反省反刍	5	20	14.13	3.978
反刍思维总分	22	79	56.63	14.258

## 4.2 大学生心理压力、睡眠质量和反刍思维的性别差异分析

根据表 2 结果可知, 在不同性别之间的学生中心理压力、睡眠质量和反刍思维均不存在显著差异 ( $p>0.05$ )。

表 2 大学生心理压力、睡眠质量和反刍思维水平性别在性别上的差异性检验 ( $M \pm SD$ )

Table 2 Differences of college students' psychological stress, sleep quality and rumination thinking in gender ( $M \pm SD$ )

	男 (N=129)	女 (N=192)	t	p
紧张感	17.52 ± 4.47	17.52 ± 4.28	-0.003	0.998
失控感	25.27 ± 6.16	25.33 ± 6.55	-0.085	0.932
心理压力总分	42.79 ± 4.69	42.85 ± 5.44	-0.108	0.914
睡眠质量	1.87 ± 0.74	1.94 ± 0.78	-0.793	0.429
入睡时间	0.78 ± 0.61	0.84 ± 0.66	-0.833	0.406
睡眠时间	0.69 ± 1.11	0.72 ± 0.97	-0.290	0.772
睡眠效率	0.74 ± 0.96	0.77 ± 1.01	-0.259	0.796
睡眠障碍	1.17 ± 0.61	1.13 ± 0.56	0.684	0.495
睡眠药物	0.34 ± 0.87	0.26 ± 0.64	0.954	0.341
日间功能性障碍	1.17 ± 0.93	1.30 ± 0.98	-1.202	0.230
PSQI 总分	5.59 ± 3.23	5.66 ± 2.97	-0.191	0.848
症状反刍	27.91 ± 7.34	28.62 ± 7.27	-0.858	0.392
强迫反刍	13.99 ± 3.90	14.29 ± 3.47	-0.721	0.471
反省反刍	14.10 ± 4.15	14.15 ± 3.87	-0.099	0.921
反刍思维总分	56.00 ± 14.76	57.06 ± 13.93	-0.651	0.516



### 4.3 大学生心理压力、睡眠质量和反刍思维的性别差异分析

根据表3结果可知,不同年级的大学生之间的心理压力各维度及反刍思维各维度均不存在差异,入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能性障碍在年级之间存在差异。入睡时间维度,大一的分数显著低于其他年级;睡眠时间维度大一显著高于大三大四,大二显著高于大四;睡眠效率大一的分数显著低于其他年级;睡眠障碍维度大二大三高于大一,大四高于大一;日间功能性障碍维度大一显著高于大三大四,大二学生得分显著高于大二。

表3 大学生心理压力、睡眠质量和反刍思维水平在年级上的差异性分析 ( $M \pm SD$ )

Table 3 Differences of college students' psychological stress, sleep quality and rumination thinking in grade ( $M \pm SD$ )

	大一 (N=65)	大二 (N=88)	大三 (N=85)	大四 (N=73)	F	LSD
紧张感	17.34 ± 4.86	18.13 ± 4.51	16.86 ± 3.76	17.81 ± 4.35	1.441	
失控感	25.58 ± 5.88	24.02 ± 5.89	25.85 ± 6.02	25.90 ± 7.66	1.680	
心理压力总分	42.92 ± 4.51	42.15 ± 4.64	42.72 ± 5.29	43.71 ± 5.97	1.259	
睡眠质量	1.89 ± 0.69	1.91 ± 0.77	1.94 ± 0.87	1.89 ± 0.70	0.066	
入睡时间	0.62 ± 0.60	0.84 ± 0.60	0.91 ± 0.72	0.86 ± 0.59	2.961*	2>1, 3>1, 4>1
睡眠时间	0.98 ± 1.13	0.84 ± 1.10	0.62 ± 1.03	0.42 ± 0.73	4.262**	1>3, 1>4, 2>4
睡眠效率	0.40 ± 0.75	0.72 ± 0.98	0.93 ± 0.91	0.89 ± 1.20	4.370**	2>1, 3>1, 4>1
睡眠障碍	1.02 ± 0.60	1.25 ± 0.57	1.20 ± 0.66	1.05 ± 0.44	2.921*	2>1, 3>1, 4>2
睡眠药物	0.18 ± 0.75	0.31 ± 0.76	0.43 ± 0.87	0.19 ± 0.46	2.046	
日间功能性障碍	1.45 ± 0.87	1.39 ± 0.98	1.12 ± 1.00	1.08 ± 0.94	2.898*	1>3, 1>4, 2>4
PSQI 总分	5.09 ± 2.86	5.86 ± 3.06	6.02 ± 3.62	5.32 ± 2.38	1.609	
症状反刍	28.34 ± 7.09	27.77 ± 6.83	14.78 ± 3.71	28.53 ± 7.33	0.267	
强迫反刍	14.34 ± 3.75	14.08 ± 3.67	14.78 ± 3.71	14.12 ± 3.67	0.068	
反省反刍	13.95 ± 3.92	13.91 ± 3.86	14.78 ± 3.71	14.78 ± 3.71	0.850	
反刍思维总分	56.63 ± 14.08	55.76 ± 13.61	14.78 ± 3.71	57.44 ± 14.06	0.191	

注: 1= 大一, 2= 大二, 3= 大三, 4= 大四; \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ , 下同。

### 4.4 大学生心理压力、睡眠质量与反刍思维的相关分析

#### 4.4.1 大学生心理压力与反刍思维相关分析

对大学生心理压力与反刍思维进行相关分析,根据表4结果可知,除心理压力的紧张感维度与反刍思维总分及其各个维度无显著相关 ( $p > 0.05$ ),心理压力总分及其他维度均匀与反刍思维总分及其各个维度均呈显著正相关 ( $p < 0.01$ )。

表4 大学生心理压力与反刍思维相关性检验 ( $r$ )

Table 4 Correlation among college students' psychological stress and rumination thinking ( $r$ )

	症状反刍	强迫反刍	反省反刍	反刍思维总分
紧张感	0.021	0.024	-0.007	0.015
失控感	0.556**	0.495**	0.544**	0.563**
心理压力总分	0.708**	0.635**	0.670**	0.712**

### 4.4.2 大学生睡眠质量与反刍思维相关分析

对大学生睡眠质量与反刍思维进行相关分析，根据表5结果可知，睡眠质量总分及其所有维度均与反刍思维总分及其所有维度呈显著负相关 ( $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ )。

表5 大学生睡眠质量与反刍思维相关性检验 ( $r$ )

Table 5 Correlation among college students' sleep quality and rumination thinking ( $r$ )

	症状反刍	强迫反刍	反省反刍	反刍思维总分
睡眠质量	-0.496**	-0.465**	-0.482**	-0.507**
入睡时间	-0.467**	-0.407**	-0.432**	-0.464**
睡眠时间	-0.443**	-0.400**	-0.462**	-0.458**
睡眠效率	-0.292**	-0.238**	-0.221**	-0.272*
睡眠障碍	-0.418**	-0.394**	-0.410**	-0.429**
药物睡眠	-0.427**	-0.386**	-0.404**	-0.430**
日间功能性障碍	-0.421**	-0.430**	-0.431**	-0.446**
PSQI 总分	-0.646**	-0.579**	-0.611**	-0.649**

### 4.4.3 大学生睡眠质量与心理压力相关分析

对大学生睡眠质量与反刍思维进行相关分析，根据表6结果可知，除心理压力的紧张感维度与睡眠质量总分及其各个维度无显著相关 ( $p > 0.05$ )，心理压力总分及其他维度均与睡眠质量总分及其各个维度均呈显著负相关 ( $p < 0.01$ )。

表6 大学生心理压力与睡眠质量相关性检验 ( $r$ )

Table 6 Correlation among college students' psychological stress and sleep quality ( $r$ )

	紧张感	失控感	心理压力总分
睡眠质量	0.027	-0.492**	-0.588**
入睡时间	-0.064	-0.392**	-0.541**
睡眠时间	0.069	-0.476**	-0.533**
睡眠效率	-0.107	-0.222**	-0.366**
睡眠障碍	0.001	-0.389**	-0.482**
药物睡眠	-0.068	-0.352**	-0.494**
日间功能性障碍	0.028	-0.465**	-0.554**
PSQI 总分	-0.034	-0.594**	-0.767**

## 4.5 反刍思维在大学生心理压力对睡眠质量影响的中介作用检验

本研究采用温忠麟的中介效应检验办法<sup>[26]</sup>，依照温忠麟的中介验证步骤，如表7所示，步骤如下。

表7 运用回归分析检验反刍思维的中介效应

Table 7 Using regression analysis to test the mediating effect of rumination thinking

因变量	自变量	$R$	$R^2$	$F$	$B$	$t$
睡眠质量总分	心理压力	0.804	0.645	582.534	-0.161	-24.136***
反刍思维	心理压力	0.712	0.505	328.114	1.316	18.114***

续表

因变量	自变量	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
睡眠质量总分	反刍思维	0.817	0.665	318.88	-0.022	-4.493***
	心理压力				-0.131	-14.249***

第一步，进行自变量心理压力对因变量睡眠质量的回归分析，心理压力对睡眠质量的回归显著性为0.000，小于0.05，且 $B=-0.161 < 0$ ，说明心理压力对睡眠质量有显著的负向影响，*c*显著。

第二步，进行自变量心理压力对因变量反刍思维的回归分析回归，心理压力对反刍思维的回归显著性为0.000，小于0.05，且 $B=1.316 > 0$ ，说明心理压力对反刍思维有显著的正向影响，*a*显著。

第三步，同时纳入自变量心理压力和中介变量反刍思维对因变量睡眠质量的回归，心理压力对睡眠质量的回归显著性为0.000，小于0.05，且 $B=-0.131 < 0$ ，说明心理压力对睡眠质量有显著的负向影响；*c'*显著；反刍思维对睡眠质量的回归显著性为0.000，小于0.05，且 $B=-0.022 < 0$ ，说明反刍思维对睡眠质量有显著的负向影响，*b*显著。

因此系数*c*显著，系数*a*和*b*都显著，则中介效应显著；方程(3)的系数*c'*显著，所以该模型为部分中介模型，其效应量占总效应的比例为 $1.316 * (-0.022) / -0.161 = 17.98%$ 。根据上述检验结果，绘制出反刍思维在心理压力与睡眠质量之间的部分中介模型，如见图1所示。

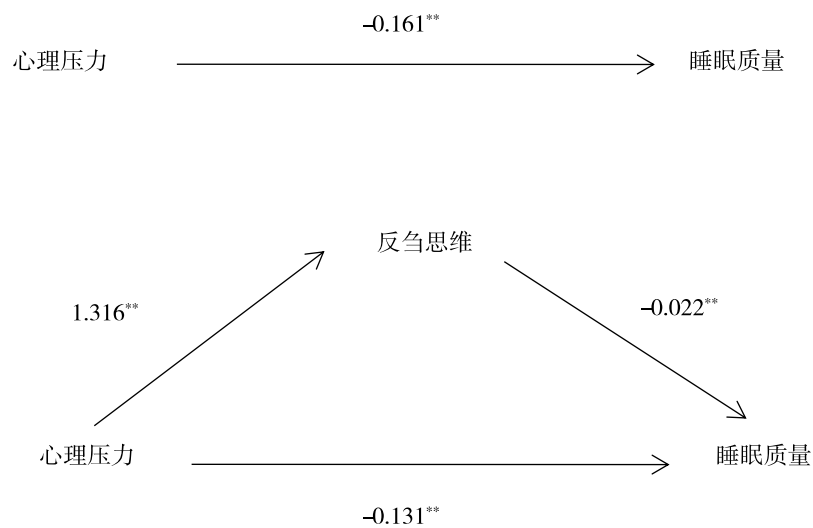


图1 反刍思维在心理压力和睡眠质量之间的中介模型

Figure 1 The mediating model of rumination thinking between psychological stress and sleep quality

## 5 讨论

### 5.1 大学生心理压力的特点

本次调查中大学生心理压力知觉水平为42.8，处于中上偏高，这是因为即使是在大学阶段，学习仍旧是学生的主要任务，在发放问卷的时间段正是临近期末考试前的一段时间，在这个阶段面对来临的考



试多少会给学生的带来学习上的压力,李虹、梅锦荣认为,导致大学生产生心理压力的主要原因之一就是学习压力<sup>[7]</sup>。大学生压力的性别差异研究表明,在压力总分上男女大学生的性别划分并不明显,这和韦玉敏研究结果相符合<sup>[7]</sup>。在年级上压力总分及各维度上存在差异,但并未达到显著差异。由于学业成就与前途压力上,总体呈现年级越高压力越大的趋势。这种变化趋势是可以理解的,在大四的时候由于课程较少,而且大多数学生都会选择自己容易通过的课程,学习压力下降。

## 5.2 大学生睡眠质量的特点

虽然此次研究的睡眠品质总分平均值为 5.63,说明了此次研究大学生的总体睡眠品质水平较高。但是由于匹兹堡睡眠品质指数得分等于超过了 8 分,常被睡眠学者们视为评估学生是否具有睡眠障碍的一项标准,在本研究中约有 15% 的大学生具有睡眠障碍<sup>[22]</sup>。大学生们所感觉到的主要睡眠问题,大多为白天时易感困倦、精神活动不足、工作效率降低等,对自身睡眠品质的主观评估较低,不满于自身的睡眠品质。本研究在对不同性别的大学生睡眠质量分析中发现,从总体上来看,大学生中男女的睡眠品质上并没有明显的差别。但女生整体评分比男生更高,即女生睡眠质量总分比男生差一些,这个一结果与张乃馨研究结果一致,她认为导致这个一现状是由于女生比男生更为敏感,更为关心自己的身体状况,可能带来了更多的睡眠问题<sup>[27]</sup>。

除睡眠障碍与睡眠药物这两个维度,其他维度上女生评分均高于男生。笔者认为,大学生的睡眠质量不具有显著的性别差异,这和我们大学生所在的生活环境基本相同有关,学生的基本目标都是完成学业,这和进入社会并拥有家庭之后的男性女性情况有所不同。所以,性别因素对睡眠质量的影响不可单纯地一概而论,结合其他影响睡眠品质的因素来考察。

入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能性障碍在年级之间存在差异,大一与大四学生在多个维度上有显著差异,说明大一刚从高中生活环境脱离及大四已经适应了大学生活,对睡眠各维度有相应的影响。除心理压力外,《中国睡眠研究报告 2022》还指出,睡前过度使用智能手机也是造成大学生睡眠质量不佳的原因之一<sup>[2]</sup>。

## 5.3 大学生反刍思维的特点

根据数据表明,关于大学生反刍思维倾向的调查有以下结果。大学生反刍思维总分平均分为 56.63,说明了大学生的反刍思维倾向比较多,时常对自己所经历到的消极事情进行了不断的思索和探索,从而产生了更大的消极情绪。从性别学角度看,相对于男性,女性的反刍思考倾向更高,而男性与女性之间的反刍思考总体水平及症状反刍与反省反刍二个维度评价差别并不明显,对现有的研究结论善存争论。在研究中发现,经历一些负性事件或负性情绪后,女性比男性更倾向于反刍思维,诺伦·霍克西玛解释这是由大学生对于性别角色的社会差异性所导致的<sup>[16]</sup>。而余媚等人的研究则发现,反刍思维并不存在性别差异<sup>[12]</sup>,说明性别对于反刍思维的影响是多方面的,不能简单概括。

## 5.4 大学生反刍思维、心理压力与睡眠质量的相关分析

大学生心理压力总分及其紧张感维度与反刍思维及其所有维度存在显著正相关关系,表示压力会导

致个体反刍思维的唤醒，这与张丹等人研究一致<sup>[20]</sup>。本次研究结果表明大学生心理压力总分可以预测反刍思维倾向程度，个体心理压力知觉越高，其反刍思维倾向越高，容易引起个体被迫对消极的事件或情绪进行反复地思考和体验。

大学生睡眠质量总分及所有维度与反刍思维及其所有维度存在显著负相关关系。前人发现睡眠质量较差的个体往往存在较高的反刍思维倾向，余媚认为反刍思维能够引起个体消极情绪的反复体验，引起睡眠质量的不断恶化，增加个体对未来消极的预期，导致个体对睡眠产生无望感<sup>[12]</sup>。在本次研究中睡眠质量与反刍思维及它们的各个维度之间都存在显著相关关系，表明个体的反刍思维倾向能够预测其睡眠质量整体水平。

大学生心理压力的程度、紧张感维度和睡眠质量，以及得其所有维度彼此间有着明显负相关性联系。说明当个人所感受到的压力及对目前的生活失控感越小的时候，个人的睡眠品质也愈佳，但反之却也会造成个人睡眠品质变差。本次研究表明大学生心理压力中的失控感维度与睡眠质量整体水平及其所有维度均存在显著相关，进一步表明心理压力与睡眠质量存在直接关系，而目前研究方向为心理压力通过某一特质对睡眠质量产生影响<sup>[28]</sup>。

## 5.5 大学生反刍思维对心理压力与睡眠质量的中介作用讨论

本研究发现，反刍思维在心理压力和睡眠质量之间起部分中介作用，即学生心理压力越大，其反刍思维越强烈，睡眠质量越差，反刍思维通过部分影响心理压力，间接影响睡眠质量。心理压力对睡眠质量的影响没有完全通过反思性思维的作用来实现，反刍思维对睡眠质量的调节作用占总效应的17.89%。

反刍思维是指个体在经历消极事件后，被动地、反复地回忆事件，思考自己的消极情绪状态，思考可能的原因和后果。反刍思维作为一种认知风格，会影响一个人入睡和维持睡眠的能力。个人只有在安全的环境中才能睡个好觉，个人在面对心理压力时可能会感到不安全，这会增加他们的精神和生理唤醒水平，影响睡眠质量。压力还会导致一个人消极情绪思考，从而保持高水平的认知唤醒，从而导致睡眠质量问题的恶化<sup>[20]</sup>。

大学生的睡眠质量也受到反刍思维与心理压力的影响，根据研究结果，提出了一些建议：第一，创造良好的学习生活环境，降低学生所产生的消极情绪，要提高教师的心理健康教育水平，合理安排学校的日常教育活动等；第二，加强情绪管理教育，增强学生的感知能力和对消极情绪的调节能力，让学生可以理解自己的情绪、积极调节情绪；第三，合理安排任务，结合学生的日常活动，让学生适当参加日常活动后，能在正常作息时间内完成自己的学习任务，及时督促学生完成，避免学生拖延。以上方法均可有效缓解学生的反刍思维倾向与知觉到的心理压力，以改善大学生的睡眠质量。

## 6 不足与展望

本次研究过程中除了受到时间等条件的限制，数据均来自同一所高校的在读学生，因此，本次研究的样本代表性上存在一定的不足，会影响到对研究结论进行更大范围的推广。在今后的研究中，为了能够在更多的领域和团体的中普及运用研究结果，需要更广泛的采样。

## 7 结论

- (1) 学生睡眠质量不受性别的影响,但是部分维度受到了年级不同的影响;
- (2) 大学生的反刍思维、心理压力和睡眠质量之间有着显著相关。其中反刍思维和心理压力之间呈显著的正相关关系,大学生的睡眠质量与心理压力和反刍思维呈显著的负相关关系;
- (3) 大学生的反刍思维能够在心理压力与睡眠质量之间起部分中介的作用。

## 参考文献

- [1] 刘颖. 今晚,3亿人陪你失眠[J]. 现代广告, 2021(13): 6.
- [2] 王俊秀,张衍,刘洋洋. 中国睡眠研究报告[R]. 北京:社会科学文献出版社, 2022.
- [3] Selye H. The stress of life[M]. New York: Mc Graw Hill, 1956: 54.
- [4] Lazarus R S, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping[M]. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- [5] 郑瑞平. 理性情绪行为疗法纾解考研失利大学生心理压力的个案研究[D]. 武汉:华中师范大学, 2021.
- [6] 李虹,梅锦荣. 大学校园压力的类型和特点[J]. 心理科学, 2002, 25(4): 398-401.
- [7] 韦玉敏. 大学生压力、反刍思维与焦虑的关系研究[D]. 南宁:广西大学, 2013.
- [8] 马百超. 大学生睡眠质量与抑郁情绪的关系[D]. 长春:东北师范大学, 2021.
- [9] 阳超. 大学生睡眠质量、体力活动水平与体质健康的相关研究[D]. 赣州:赣南师范大学, 2019.
- [10] 白雪,朱亚鑫,王子琪,等. 大学生睡眠质量及其影响因素研究[J]. 中国卫生统计, 2017, 34(5): 739-740, 744.
- [11] 史倩. 情绪对大学生睡眠质量的影响及其机制的研究[D]. 哈尔滨:哈尔滨工程大学, 2013.
- [12] 余媚. 大学生睡眠不合理信念、反刍思维与睡眠质量的关系研究[D]. 福州:福建师范大学, 2013.
- [13] 高建城. 反刍思维对宽恕的影响[D]. 曲阜:曲阜师范大学, 2020.
- [14] 周宵,伍新春. 汶川地震后青少年核心信念的变化对创伤后成长的影响:反刍与社会支持的作用[C] //全国心理学学术会议. 2013.
- [15] 马颖. 大学生反刍思维对学业拖延的影响:学业自我效能感的中介作用[D]. 南昌:江西中医药大学, 2021.
- [16] Nolen-Hoeksema Susan, Wisco Blair E, Lyubomirsky Sonja. Rethinking Rumination[J]. Perspectives on psychological science: A journal of the Association for Psychological Science, 2008, 3(5): 400-424.
- [17] Woods H C, Scott H. Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem[J]. Journal of Adolescence, 2016(51): 41-49.
- [18] Brand S, Kalak N, Gerber M, et al. During early and mid-adolescence, greater mental toughness is related to increased sleep quality and quality of life[J]. Journal of Health Psychology An Interdisciplinary International Journal, 2016, 21(6).
- [19] 丁光申. 大学生压力与抑郁情绪[D]. 上海:上海师范大学, 2020.
- [20] 张丹,胡雪庆,刘勤学. 大学生压力和睡眠质量:反刍思维和心理韧性的链式中介作用[J]. 心理科学, 2021, 44(1): 90-96.
- [21] 杨廷忠. 社会转型中城市人群心理压力研究[C] //中华预防医学会第七次社会医学学术年会. 中华预

- 防医学会, 2003.
- [22] 刘贤臣, 唐茂芹. 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, 29 (2): 5.
- [23] Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S. Rumination reconsidered: A psychometric analysis [J]. *Cognitive Therapy and Research*, 2003, 27 (3): 247-259
- [24] 刘旺, 田丽丽, 陆红. 反刍思维反应量表在中国职业女性群体的初步运用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013 (1): 3.
- [25] 侯湘铃. 大学生压力知觉与社交网站问题性使用的关系: 有调节的中介模型 [D]. 重庆: 西南大学, 2017.
- [26] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展 [J]. 心理科学进展, 2014, 22 (5): 731-745.
- [27] 张乃馨. 大学生反刍思维与睡眠质量的关系: 宽恕的中介作用 [D]. 长春: 吉林大学, 2018.
- [28] 庞亚玲, 麻超, 雷亮, 等. 大学生压力知觉对睡眠质量的影响: 有调节的中介模型 [J]. 中国特殊教育, 2021 (5): 81-89.

## A Study on the Relationship between Psychological Stress, Sleep Quality and Rumination Thinking of College Students

Gao Ran Li Ruicheng Gu Huiyi Chen Yan

*GuangDong PeiZheng College the department of applied psychology, Guangzhou*

**Abstract:** Sleep occupies nearly one third of human life and plays an indispensable role in people's daily life. To explore the relationship between sleep quality, psychological stress and rumination thinking, 321 college students were investigated by issuing Chinese version of stress perception data measurement (CPSS), Pittsburgh sleep quality index (PSQI) and rumination response measurement (RRS). The results as follows: (1) There were significant differences in sleep among different grades; (2) Psychological stress has a significant negative correlation with sleep; (3) In addition to the tension factor, there is also a significant positive correlation between students' psychological load and rumination thinking; (4) Ruminant thinking plays a mediating role in the influence of College Students' psychological stress on sleep quality. It is concluded that psychological stress is one of the important factors affecting sleep quality. It defines the intermediary significance between psychological stress and sleep quality, the impact of college students' psychological stress on sleep quality is further improved.

**Key words:** College students; Psychological pressure; Sleep quality; Rumination thinking