

生态系统理论视角下大学生晚睡行为的形成原因及多层次干预策略

郝欢欢

西安文理学院, 中国·陕西 西安 710000

摘要: 论文基于生态系统理论视角, 探讨当代大学生睡眠质量现状及其晚睡行为的深层成因。研究发现, 大学生晚睡现象是微观系统(个人作息习惯、睡前手机依赖)、中观系统(宿舍文化、同伴压力)、宏观系统(社会信息便捷化)多层因素交互作用的结果, 针对以上各层级的晚睡原因提出具体的干预策略。

关键词: 生态系统理论视角; 晚睡行为; 分级干预

The Formation Reasons and Multi-level Intervention Strategies of College Students' Late Sleeping Behavior from the Perspective of Ecosystem Theory

Huanhuan Hao

Xi'an University, Xi'an, Shaanxi, 710000, China

Abstract: Based on the perspective of ecological systems theory, this study investigates the current status of sleep quality among contemporary college students and the underlying causes of their late-sleeping behavior. The research finds that the phenomenon of late sleeping among college students results from the interaction of multi-level factors, including the microsystem (individual sleep habits, pre-bedtime smartphone dependence), the mesosystem (dormitory culture, peer pressure), and the macrosystem (societal information accessibility). Targeted intervention strategies are proposed to address these contributing factors at each level.

Keywords: ecological systems theory perspective; late-sleeping behavior; multi-level intervention

0 前言

截至 2024 年 12 月, 中国手机网民规模达 11.05 亿人, 较 2023 年 12 月增长 1403 万人, 网民使用手机上网的比例为 99.7%。针对大学生群体, 《2025 中国居民睡眠健康白皮书》中显示, 39% 的大学生每天使用手机超过 8 小时, 25% 的大学生凌晨 2 点后才入睡。长期的晚睡带来了许多的危害, 在心理状态方面呈现焦虑、抑郁等心理问题。同时, 长期的晚睡会导致学生的整体身体素质的下降, 更值得关注的是这一行为在大学生中并非个案。论文采用定性研究方法, 剖析大学生晚睡的成因分析, 并提出了预防对策。

1 研究意义

在实践层面, 本研究有利于增强大学生健康的意识, 鼓励学生反思晚睡的行为, 让学生充分认识到晚睡的潜在健康风险, 通过分析大学生晚睡的原因, 为大学生规避这一行为提供对策; 为高校学生工作管理部门提供针对性的建议, 提升管理服务的水平; 提倡健康的睡眠习惯, 营造积极向上的学习氛围, 响应健康中国战略; 在理论层面, 以生态系统理论的视角分析大学生晚睡行为, 填补生态系统理论在睡眠研究中的空白。

2 研究综述

大学生晚睡这一现象引发了学者的关注, 学者们进行了大量的研究。张晓琼(2019)对一所医科大学学生晚睡情况进行调查, 通过问卷与访谈对不同专业不同年级的 563 名大学生进行了调查研究, 调查结果显示该大学的学生晚睡情况严重, 而造成晚睡情况的原因主要有娱乐形式的多样化、学习工作的压力和个人因素。刘春梅等(2019)针对大学生晚睡现状及影响进行研究, 结果显示导致大学生晚睡现象的原因由内因和外因共同组成。该研究根据影响因素分别从学生日常严格自律、改变观念、自我锻炼等方面给出了建议。熬夜问题已经成为年轻一代的突出问题。曲玥和陈为智(2023)针对大学生熬夜看手机、刷视频的行为进行了评估, 针对性的开展了小组工作进行干预, 帮助大学生改变认知, 并且提供切实有效的方法提高大学生自我管理能力。王雪芹(2024)通过问卷调查了解学生的晚睡情况, 研究结果显示熬夜的现象在大学生群体当中高达 94%。调查显示熬夜的主要原因是追剧、打游戏、刷短视频。研究建议高校应加大学生的自我管理能力, 促进学生更好的完成学业。伍梦秋、沈欣然和杨佳(2022)在研究中基于教育诊断模型, 采用调查问卷的方式对医学院学生习惯性熬夜的原因进行调查,

并提出干预策略。研究结果显示认知偏差和心理资本不足是连续熬夜的主要原因,建议通过教育改善认知,并提供心理支持。

综上所述,学者对大学生晚睡的研究相对丰富,研究集中在剖析晚睡的原因,并且提出干预策略。但在理论、实践层面仍有不断完善的地方,本研究在生态系统理论视角下,探索大学生晚睡的原因,并给出具体的干预措施。

3 研究方法

本研究采用定性研究方法。一是观察法,通过查宿舍、宿舍主题活动等,对这一过程中学生的睡眠情况进行观察,在观察前设立观察的目标、观察的计划等。例如,学生宿舍熄灯的时间,夜间活动情况。二是访谈法,访谈采用目的性抽样,从学生个体出发,逐渐向外扩散的方法进行访谈,如学生个体、辅导员、任课教师、家长等。

4 生态系统理论剖析大学生晚睡的成因分析

生态系统理论将个体的发展置于多层次的社会环境中,强调个体与环境之间的互动关系。这个理论对于解释大学生晚睡现象非常的相关。大学生处在多重的系统中,晚睡受到个体、家庭、学校、社会多方面的影响。以往学者也进行了行为的解释,但全面性和层次性不够,因此需要引入生态系统理论,对行为进行多层次的解释。

4.1 微系统

①生理方面,大学生生长在不同的家庭环境中,因此在学习习惯方面存在很大的差异,有些同学习惯早起,有些同学习惯晚睡,个人的差异性导致部分同学习惯晚睡。同时,情绪状态影响着睡眠,如抑郁、焦虑与睡眠有着密切的联系。而大学生长期不规律的作息会加重晚睡的行为。

②压力调节方面,大学生白天忙于学业、社团活动、社会交往等,会遇到诸多压力,很多同学并未了解掌握压力调节的方法,因此在晚上通过刷短视频、打游戏等方式进行宣泄,逃避问题,从而形成恶性循环。

③行为习惯方面,随着网络最大范围的普及,逐渐改变了人们的行为,很多娱乐活动转到了线上,极大增强了手机使用的频率,抖音等社交平台无限滑动的设置,降低了大学生抵制网络诱惑力的能力,极大的延长了大学生晚睡的时间。

④自我管理方面,部分大学生自我管理能力弱,没有清晰的目标以及自我管理的规划,使得大学生打开手机之后,无限制的在手机上消磨时间。

4.2 中观系统

①家庭方面:学生从幼儿园入学开始,到小学、中学,无论是家长还是学校,对于学生晚睡有着严格的管理,很多学生在家长的管理下,顺从式的早睡。到了大学,家长对于学生只能进行“远程督促”,高校对于大学生的自由度较中学更高。因此,部分自我管理弱的学生呈现“报复性熬夜”

的状态。部分家庭与子女的关系较为疏理,不能给予大学生强大的心理支持,因此大学生与家庭沟通不畅的情况下转向了手机,在晚睡中寻找心灵的慰藉。

②学校方面:一是课业方面,部分学生课程较多,课业压力大,尤其是理工科同学,白天要上课、做实验,经常利用晚上的时间写论文或者报告,导致晚睡。部分学科的特点,如美术学院学生经常在晚上寻找灵感进行绘画。二是部分学生未能进行合理规划,无取舍的参加社团活动、学科竞赛等,同时是班干部,白天忙于社团活动和学科竞赛,只能利用晚上的时间开展工作,导致晚睡现象。三是宿舍管理方面,大学的宿舍管理较高中会更加的灵活,因此即使有熄灯的时间,在统一熄灯后,部分同学仍然打开台灯,影响其他同学的睡眠,导致整体睡眠时间的推迟。

4.3 宏观系统

①整体的就业环境:社会的整体就业压力增大,大学生不断提升自我的竞争力,需要花费大量的时间进行学习,参与实习。

②社会娱乐环境:在商业的驱动下,整体的娱乐产业在夜间提供了丰富的活动方式,导致作为思想活跃的大学生积极参与其中,导致晚睡。在社会层面,国家、社区对于睡眠重要性的宣传有待加强。

③科技的快速发展:科技的发展极大的助推了网络的网速、提升了 APP 的各种应用程序的性能,网络极大的丰富了人们的生活,因此提升了网络使用的便捷性,同时算力的提升,让网络根据用户的兴趣推送内容,让用户深陷其中无法自拔。

5 生态系统理论视角下预防晚睡的对策

5.1 微系统

在大学生入学教育时对学生进行教育,让大学生充分认识到进入大学需要学会群体性生活,在生活作息方面进行适当调整,不能因为个人的原因影响整体的作息。学会情绪的调节方法,积极寻求帮助,规律作息,养成良好的睡眠习惯。

进入大学开始进行学习生涯、职业生涯的规划,对于大学四年的课程学习、需要掌握的技能有初步的了解,结合自己的兴趣进行规划,在能力范围之内选择合适的社团、学科竞赛等活动,同时结合自己的擅长、兴趣选择是否担任学生干部,统筹时间的管理,避免熬夜完成任务。同时,学习压力调节的方法,通过情绪宣泄、运动、做手工等方式转移注意力,缓解压力,找到压力源,直面压力,制定小步走的方法,解决产生压力的问题。避免沉迷于手机,逃避问题形成的晚睡问题。

在网络越来越普及的现代社会,很多活动转移到了线上,如购物、餐饮、打车等等,在丰富生活的同时,学会从网络中抽离,参与线下活动,在真实的现实社会进行面对面

的交流,建立牢固的友谊。同时警惕被大数据后面的算法控制,提升自我管理能力,包括手机使用的时间、频率以及关注的内容,避免漫无目的的在网上闲逛。

5.2 中观系统

家长应从学生进入大学之前,让学生充分认识到睡眠的重要性,并养成良好的睡眠习惯,让学生从主观上认识到睡眠的重要性,避免因长时间的严格、强压管理下,进入大学进行“报复性”的晚睡行为。增强与子女的沟通交流,充分了解学生在学校的学习生活状态,建立和谐的亲子关系,让学生从心底里依赖,给予学生鼓励和关怀,分担学生的压力和偶尔低落的情绪,避免从手机中寻找慰藉。

在学校课程设置方面,优化学生课程的安排,保证学生充足的睡眠,学业指导老师给予及时的指导,提升学生学习效率,缩短学习的时间。优化职业生涯规划课程,让学生从大一开始对选修课程、参加社团、学科竞赛有充分的了解,并给予合理的指导,使学生能够结合自身特点选择性的参加社团、比赛,避免因任务过重,加班加点,导致晚睡。

优化宿舍管理,晚上统一熄灯,建立网络预约制,从客观方面优化网络的使用,建立宿舍公约,明确宿舍熄灯制度的执行细则。随着信息化逐步渗透生活,手机使用问题会成为社会问题,增加大学生手机管理的课程,从进入大学开始,学会如何管理手机,避免将娱乐、生活的大部分时间投入在无意义的刷屏中。

5.3 宏观系统

随着社会压力的整体增大,更是要引导学生结合自身的特点进行学习和参与实习。在社会层面,加大对于睡眠的认知,在校园内充分利用睡眠日等关键节点进行宣传,开展睡眠主题活动,倡导积极健康的生活方式,形成积极向上的校园氛围。

引导大学生树立正确的价值观,打造校园内部的文化

场域,如读书角、手工坊、咖啡心语等活动,吸引学生参与其中。同时,开展“睡眠工程”的各类比赛,通过比赛,增强学生的睡眠意识。

科技的进步极大的便捷了人们的生活,与此同时的危害也是接踵而来。在大力推进科技发展的同时,同步不断优化线下的活动,营造体验生活、幸福生活的氛围,让优质的线下体验吸引部分网络用户。同时优化网络的使用,提供更加优质的内容。

6 研究的不足

在本研究中,对于学生的晚睡缺乏监测的数据支持,样本来源于单一的学校,代表性不足,干预的策略在操作层面需要进一步细化,需设立纵向追踪设计,且形成闭环。

参考文献:

- [1] 张晓琼.当代大学生晚睡调查研究——以某医学院在校生为例[J].现代交际,2019(18):11-13.
- [2] 刘春梅,陈佳佳,韦天梅,等.大学生晚睡现状及影响因素研究[J].山西青年,2019(18):244.
- [3] 曲玥,陈为智.健康管理视角下小组工作介入大学生熬夜问题研究[J].赤峰学院学报(自然科学版),2023,39(9):94-97.
- [4] 王雪芹.熬夜对大学生身心健康影响的实证研究[J].黑龙江科学,2024,15(15):48-51.
- [5] 伍梦秋,沈欣然,杨佳.医学院校大学生习惯性熬夜现状及影响因素分析[J].中国健康教育,2022,38(2):164-167.
- [6] 费维宝.睡前拖延研究综述[J].现代交际,2018(20):247-248.
- [7] 杜成林,丁楚杰,余洋,等.山东省医学科学院学生熬夜的心理分析及应对策略[J].新校园,2016(1):17-172.

作者简介: 郝欢欢(1988-),女,中国陕西榆林人,硕士,讲师,从事思想政治教育研究。