

青年军人与大学生睡眠质量及影响因素比较

叶艳¹, 杜广华^{1,*}, 范方¹, 李灵艳¹, 韩庆国¹, 陈世键¹, 李权超²

(1. 华南师范大学心理应用研究中心心理学院, 广州 510631;

2. 广州军区疾病预防控制中心, 广州 510507)

【摘要】 目的: 比较青年军人和大学生的睡眠质量及影响因素。方法: 整群抽取 556 名青年军人和 571 名大学生, 采用匹兹堡睡眠质量指数、人际关系综合诊断量表、心理弹性量表、社会支持量表进行调查。结果: 青年军人和大学生的睡眠问题检出率分别为 27.9% 和 10.2%; 睡眠质量、人际困扰的类别和资历(年级)的交互作用显著, 心理弹性和社会支持的类别和资历(年级)的主效应显著。人际困扰对青年军人睡眠质量变异解释率最高, 心理弹性对大学生睡眠质量变异解释率最高。结论: 青年军人的睡眠问题较青年大学生严重; 随着资历(年级)的增加, 青年军人的睡眠质量呈下降趋势, 而大学生的睡眠质量保持稳定。需要采取不同措施改善青年军人和大学生的睡眠状况。

【关键词】 青年军人; 大学生; 睡眠质量; 比较研究

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2013)02-0313-04

A Comparison of Sleep Quality and Influencing Factors Between Young Soldiers and College Students

YE Yan, DU Guang-hua, FAN Fang, LI Ling-yan, et al

Center for Studies of Psychological Application, South China Normal University, Guangzhou 510631, China

【Abstract】 **Objective:** To compare sleep quality and its influencing factors between young soldiers and college students. **Methods:** 556 young soldiers and 571 college students were sampled in clusters, and the Pittsburgh Sleep Quality Index, Interpersonal Relationship Integrated Diagnosis Questionnaire, Resilience Scale, Social Support Rating Scale were administered. **Results:** The detectable rates of sleep problem in young soldiers and college students were 27.9% and 10.2% respectively. Category and qualification(grade) interaction was significant in sleep quality and interpersonal disturbance. The main effect of category and qualifications (grade) was significant in resilience and social support. Interpersonal disturbance explained most of the variation in sleep quality of young soldiers. Resilience explained most of the variation in sleep quality of college students. **Conclusion:** Sleep problem of young soldiers was more serious than that of young college students. With the increase of qualification (grade), the sleep quality of young soldiers presented a significantly downward trend, but the sleep quality of college students maintained stable. In order to promote the physical and mental health of young soldiers and college students, it is necessary to take different measures to improve their sleep status.

【Key words】 Young soldiers; College students; Sleep quality; Comparative study

充足的睡眠对于维持个体的身心健康至关重要。睡眠问题被认为是许多疾病的预测性信号和症状表现^[1]。睡眠障碍会增加工作缺勤和工作事故的风险^[2], 也会影响个体的社会功能^[3]、身心健康^[4]和生活质量^[5]。

青年军人和大学生是两个年龄相若, 所处环境迥异的群体。两个群体主要是由 18-25 岁的青年人组成。在入伍或入学之前, 青年军人和大学生一般处于同一环境中, 随后走上不同的发展道路。两者年龄相似, 发展道路却不同, 所处环境差异很大。青年军人从较为自由的环境进入受纪律约束的环境, 而大

学生是从学习压力较大、较为紧张的状况进入较为自由、安逸的状态。两种截然相反的方向、两种不同特点的环境, 可能会影响个体的身心健康, 进而表现出不同的发展特点。

已有研究主要探讨了青年军人和大学生单个群体的睡眠状况及其影响因素。王燕、解亚宁调查戈壁边防军人的睡眠状况, 研究显示, 驻戈壁边防军人的睡眠问题高于一般人群, 并且其睡眠状况与躯体健康、工作满意度、异性关系、学习工作压力等因素相关^[6]。张林、刁娟的研究显示, 18.2% 的大学生有睡眠问题, 人际关系、身体状况、生活习惯等与睡眠质量显著相关^[7]。但是, 目前综合比较青年军人和大学生的睡眠质量及影响因素的研究、探讨随着服役资历(年级)的增加, 两个同龄群体在不同环境中睡眠质量发展趋势的研究还未见报道。

【基金项目】 广东省哲学社会科学规划重点项目 (09SXLZ001); 教育部人文社会科学研究规划基金 (09YJAXLX008)

通讯作者: 范方

* 现在广州军区 75222 部队工作

心理弹性是个体经历了逆境或者创伤后而仍能保持或很快恢复正常的心理机能^[8],是“自我调适机制”的成功应对^[9]。研究表明,心理弹性可以负向预测自杀行为、酒精滥用、抑郁症状、躯体不适等心理病理问题^[10]。那么,心理弹性与睡眠质量的关系如何,是否是睡眠问题的保护性因素,目前关于这一方面的研究较少。

此外,良好的人际关系对于个体健康和适应有重要意义。Hasler 和 Troxel 的研究表明,白天的人际互动会影响晚上的睡眠质量^[11]。同时,社会支持就像一个缓冲器,可以缓冲应激事件和困难处境的影响从而保护个体免受社会环境中危险因素的伤害^[12]。因此,探讨人际困扰和社会支持对睡眠质量的影响,对心理干预有重要意义。

本研究旨在比较青年军人和大学学生的睡眠质量及影响因素,考查两个同龄群体在不同环境中的身心健康特点,为设计有针对性的心理干预方案、促进其身心健康提供科学依据。

1 对象与方法

1.1 对象

以青年军人和大学生两个同龄群体作为研究对象。青年军人样本取自广州军区某野战部队,采取整群抽样的取样方法,发放问卷 588 份,回收有效问卷 556 份。新兵样本为新兵营中入伍 2 个月的青年军人,共 270 人;老兵样本为服役 1-2 年的青年军人,共 286 人。大学生样本取自广东工业大学和华南师范大学两所高校,整群抽取参与某公共必修课学习的全部男生,发放问卷 575 份,回收有效问卷 571 份。新生样本为入学 4 个月的大一学生,共 328 人,老生样本为大二学生,共 243 人。所有样本均为男性。

1.2 工具

1.2.1 匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index,PSQI) PSQI 包括主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、使用催眠药物和对日间功能的影响共七个成份,每个成份按 0-3 计分,累积各成份得分为 PSQI 总分,得分越高表示睡眠质量越差,以 PSQI>7 作为我国成人睡眠质量问题的参考界值^[13]。本次研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.72。

1.2.2 心理弹性量表(Resilience Scale,RS) 该量表由 Wagnild 和 Young^[14]编制,中文版由范方^[15]修订。该量表共 25 个条目,采用 7 点计分,从“1=完全不同意”到“7=完全同意”,得分越高表示心理弹性

越高。

1.2.3 人际关系综合诊断量表 采用郑日昌等人编制的《人际关系综合诊断量表》,共 28 道题,分为人际交往困扰、人际交友困扰、待人接物困扰、与异性交往困扰四个维度,每个维度都由 7 个陈述性问题组成。被试的得分越高,表明其人际关系困扰程度越严重^[16]。

1.2.4 社会支持评定量表 该量表由肖水源编制,共 10 个条目,分为客观支持、主观支持和对支持的利用度三个维度^[17]。本研究根据被试的实际情况对该量表的有关条目作了适当的调整(如将原量表中有配偶的条目改为恋人;对于青年军人,将原量表中有同事的条目改为战友,对于大学生群体,把原量表中有同事的条目改为同学)。经检验,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.76。

1.3 程序

在征得领导和被试的同意后,对于愿意参加本研究的被试采用团体施测。数据录入 SPSS 19.0 进行管理和统计分析。

2 结 果

2.1 青年军人与大学生睡眠质量及各因素比较

以 PSQI>7 作为睡眠质量问题的检出标准,大于 7 分判定为有睡眠问题,低于 7 分判定为睡眠正常。在 556 名青年军人中,401 名睡眠状况正常,155 名存在睡眠问题,睡眠问题检出率为 27.9%。在 571 名大学生中,513 名睡眠状况正常,58 名存在睡眠问题,睡眠问题检出率为 10.2%。青年军人的睡眠问题检出率显著高于大学生($\chi^2=57.71, P<0.001$)。

以群体类别(青年军人和大学生)和服役资历(年级)为自变量,PSQI 总分及各因素为因变量进行 2×2 两因素的方差分析,见表 1。

PSQI 总分的类别主效应显著,资历(年级)的主效应显著,类别和资历(年级)的交互作用显著。进一步进行简单效应分析,对于相同类别的群体而言,老兵 PSQI 得分显著高于新兵($t=9.62, P<0.001$),而老生和新生之间没有显著差异($t=0.61, P>0.05$);对于相同年级的群体而言,新兵的 PSQI 得分显著低于老生($t=-2.70, P<0.01$),而老兵的 PSQI 得分显著高于老生($t=8.48, P<0.001$)。

人际困扰的类别主效应显著,资历(年级)的主效应显著,类别和资历(年级)的交互作用显著。进一步进行简单效应分析,对于相同类别的群体而言,老兵人际困扰得分显著高于新兵($t=7.57, P<0.001$),而

老生和新生之间没有显著差异 ($t=1.05, P>0.05$); 对于相同年级的群体而言, 新兵的人际困扰得分显著低于新生 ($t=-8.85, P<0.001$), 而老兵和老生之间没有显著差异 ($t=0.70, P>0.05$)。

心理弹性的类别主效应显著, 资历(年级)的主效应显著, 类别和资历(年级)的交互作用不显著, 结果表明青年军人的心理弹性得分显著高于大学生,

新兵心理弹性得分显著高于老兵, 新生的心理弹性得分显著高于老生。

社会支持的类别主效应显著, 资历(年级)的主效应显著, 类别和资历(年级)的主效应不显著, 说明青年军人的社会支持得分显著高于大学生, 新兵的社会支持得分显著高于老兵, 新生的社会支持得分显著高于老生。

表 1 青年军人与大学生睡眠质量及各因素的差异性检验

| | 青年军人 | | 大学生 | | 方差分析(F值) | | |
|---------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------|-----------|----------|
| | 新兵 ($n=270$) | 老兵 ($n=286$) | 新生 ($n=328$) | 老生 ($n=243$) | 类别主效应 | 资历(年级)主效应 | 交互效应 |
| PSQI 总分 | 4.26±2.83 | 7.01±3.85 | 4.84±2.23 | 4.72±2.26 | 24.95*** | 58.54*** | 69.22*** |
| 人际困扰 | 5.30±4.65 | 8.78±6.12 | 8.89±5.25 | 8.46±4.51 | 27.37*** | 23.89*** | 39.30*** |
| 心理弹性 | 136.06±20.28 | 127.46±26.74 | 129.50±18.50 | 122.24±21.72 | 20.04*** | 36.41*** | 0.26 |
| 社会支持 | 47.16±6.23 | 45.20±7.41 | 42.69±6.72 | 41.36±6.41 | 106.36*** | 16.67** | 0.61 |

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$

2.2 青年军人与大学生睡眠质量的影响因素比较

对于青年军人和大学生, 分别以资历(年级)、心理弹性、人际困扰和社会支持为自变量, 以 PSQI 总分为因变量, 进行多元线性逐步回归分析, 结果见表 2, 表 3。

对于青年军人, 人际困扰、服役资历、心理弹性、社会支持依次进入睡眠质量的回归方程。其中人际困扰对睡眠质量变异的解释率最高, 是睡眠质量的危险性因素, 人际困扰越多的军人, 睡眠问题越严重。其次, 服役资历正向预测睡眠质量, 老兵是睡眠问题的易感人群。此外, 心理弹性和社会支持是青年军人睡眠质量的保护性因素。

对于大学生而言, 心理弹性、人际困扰依次进入睡眠质量的回归方程, 其中心理弹性是大学生睡眠质量的保护性因素, 人际困扰是睡眠问题的危险因素。

表 2 青年军人睡眠质量影响因素的多元线性逐步回归分析 ($n=556$)

| 预测变量 | R | R ² | ? R ² | F | Beta | t | P |
|------|-------|----------------|------------------|---------|--------|--------|-------|
| 人际困扰 | 0.414 | 0.171 | 0.171 | 114.361 | 0.214 | 4.780 | 0.000 |
| 服役资历 | 0.490 | 0.240 | 0.069 | 87.232 | 0.267 | 7.000 | 0.000 |
| 心理弹性 | 0.515 | 0.265 | 0.025 | 66.416 | -0.150 | -3.689 | 0.000 |
| 社会支持 | 0.529 | 0.275 | 0.010 | 52.229 | -0.116 | -2.715 | 0.007 |

表 3 大学生睡眠质量影响因素的多元线性逐步回归分析 ($n=571$)

| 预测变量 | R | R ² | ? R ² | F | Beta | t | P |
|------|-------|----------------|------------------|--------|--------|--------|-------|
| 心理弹性 | 0.233 | 0.054 | 0.054 | 32.797 | -0.170 | -3.903 | 0.000 |
| 人际困扰 | 0.281 | 0.079 | 0.025 | 24.295 | 0.168 | 3.871 | 0.000 |

3 讨 论

3.1 青年军人与大学生睡眠质量及各因素比较

本研究发现青年军人和大学生睡眠问题检出

率分别为 27.9% 和 10.2%, 青年军人的睡眠问题较大学生多。青年军人的睡眠问题检出率低于已有研究用同一工具调查的结果, 如低于边防军人、海训官兵的睡眠检出率 (49.7%、43%)^[6,18]。这可能与军人所处的驻扎环境和任务类型不同有关。大学生的睡眠问题检出率与刘贤臣等人调查的大学生睡眠问题检出率 13.93% 较为接近^[19], 低于张林、刁娟研究发现的大学生睡眠问题发生率 18.2%^[7]。这可能与样本组成、样本大小有关。为了比较同龄群体在不同环境中的身心健康状况, 本研究所选样本为新兵和 1-2 年兵龄的老兵以及新生和大二学生, 而刘贤臣^[19]、张林^[7]等人的研究样本取自各个年级的大学生, 高年级大学生由于面临就业或考研, 所承受的压力较低年级要大, 睡眠状况可能会受到影响, 因此加入高年级大学生的样本, 可能会抬升整个大学生群体的睡眠问题检出率。因此, 对于本研究的结果更精确的推论是 0-2 年兵龄青年军人的睡眠问题较低年级大学生多。青年军人和大学生在入伍或入学前一般处于相同环境, 随后走上不同的发展道路, 与大学生自由、丰富的生活相比, 青年军人的部队生活比较艰苦、训练强度大、纪律性强、环境较为单一, 可能会影响军人的睡眠质量。

新兵的睡眠质量最好, 老兵的睡眠质量最差, 随着服役资历(年级)的增加, 青年军人的睡眠质量呈显著下降的趋势, 而大学生的睡眠质量则保持相对稳定。新兵虽然经历了身份和环境的转换, 以及接受高强度的军事训练, 但是不过多地参与公差勤务, 日常的生活作息规律, 而老兵除了参加日常的军事训练外, 还要参与额外的公差勤务, 有时为此需要牺牲自己的空余时间甚至是休息、睡眠时间, 影响了睡眠

质量。王燕、解亚宁的研究也表明年龄大、岗位时间长的边防军人睡眠质量差^[6]。

在人际困扰方面,新生的人际困扰最少,随着服役资历(年级)的增加,青年军人的人际困扰呈显著增加的趋势,而大学生的人际困扰则保持相对稳定。与新兵相比,老兵需要面对退役、升迁或就业等更多的现实问题,人际交往的范围扩大,可能会遭遇更多的人际困扰,而同龄低年级大学生的人际困扰没有显著变化,这与孙崇勇的研究一致,大学生的人际困扰存在年级差异,但是大一、大二学生在人际困扰总分上差异不显著^[20]。低年级大学生人际交往程度还不深,范围还不够广,同学之间的利益竞争和冲突还不是很多,人际困扰在年级之间保持稳定。

研究结果显示青年军人的心理弹性显著高于大学生。军人所处的环境较为艰苦,日常训练较多,其意志品质得以磨砺,心理弹性得以提高,与同龄人相比有更高的心理弹性。此外,新兵比老兵,新生比老生有更高的心理弹性,随着年龄增长,两个群体的心理弹性均呈下降的趋势。Hannah 的研究也发现,心理弹性和年龄呈负相关^[21]。

青年军人的社会支持显著多于大学生,相对于大学生从学习紧张的状态进入了大学较为安逸、自由的状态,青年军人则是从自由的环境进入受纪律约束的环境,外界给予的支持可能会较多。其中新兵的社会支持多于老兵,新生的社会支持多于老生,这可能是因为新兵和新生离家不久,家人、朋友、上级或教师给予的支持资源更多,主观感受到的支持资源更强烈。

3.2 青年军人与大学生睡眠质量的影响因素比较

人际困扰和心理弹性是青年军人和大学生睡眠质量的共同影响因素。人际困扰是睡眠质量的危险性因素,人际困扰较多的个体,容易产生消极的自我概念,怀疑自己的人际吸引能力,引发负性情绪,从而影响个体的睡眠状况。心理弹性是睡眠质量的保护性因素,心理弹性高的个体,有面对压力的“反弹能力”,可以成功应对日常生活中的应激事件,出现睡眠问题的机率较低。但是,对于不同的群体,两者对于睡眠质量变异的解释率不同。人际困扰对于青年军人的睡眠质量解释率最高,解释了睡眠质量变异的绝大部分,并且随着服役资历的增加,人际困扰呈显著增加的趋势,因此,需要高度重视人际困扰对青年军人睡眠质量的影响。而对于大学生而言,心理弹性对睡眠质量的解释率最高,解释了睡眠质量大部分的变异,并且随着年级的增长,心理弹性呈下

降趋势,因此,需要更加重视心理弹性对大学生睡眠质量的影响。

对于青年军人,服役资历和社会支持是睡眠质量的影响因素。服役时间越长,睡眠问题越多,老兵是睡眠问题的易感人群。新兵由于刚入伍,获得的关注比较多,而老兵由于服役时间较长,睡眠问题容易被忽视,提示应该加强对老兵的睡眠辅导力度,改善老兵的睡眠状况。其次,社会支持可以负向预测青年军人的睡眠质量。大部分军人远离家人和原来的交友圈子,来到一个新的环境,社会支持系统比以前单一。那些社会支持资源比较贫乏的军人在面对应激或日常困扰时,没有足够的外援支持来缓冲应激事件的影响,从而会出现比较多的睡眠问题,因此需要拓展军人的社会支持资源,以保护其身心健康。

参 考 文 献

- 1 Hannah G, Lund BA, Brian DR, et al. Sleep Patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 2010, 124-132
- 2 Léger D, Massuel MA, Metlaine A, Sisyphe study group. Professional correlates of insomnia. *Sleep*, 2006, 29 (2): 171-178
- 3 Roth T, Jaeger S, Jin R, et al. Sleep problems, comorbid mental disorders, and role functioning in the national comorbidity survey replication. *Biological Psychiatry*, 2006, 60: 1364-1371
- 4 Katz DA, McHorney CA. The relationship between insomnia and Health-related quality of life in patients with chronic illness. *The Journal of Family Practice*, 2002, 51: 229-235
- 5 Léger D, Scheuermaier K, Philip P, et al. SF-36: Evaluation of quality of life in severe and mild insomniacs compared with good sleepers. *Psychosomatic Medicine*, 2001, 63: 49-55
- 6 王燕,解亚宁. 驻戈壁边防军人睡眠质量及其相关因素的研究. *中国临床心理学杂志*, 2005, 13(3): 333-334
- 7 张林,刁娟. 大学生睡眠质量及其相关影响因素的研究. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(5): 515-517
- 8 Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2000, 71(3): 543-562
- 9 Richardson GE. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 2002, 58(3): 307-321
- 10 Green KT, Calhoun PS, Dennis MF, et al. Exploration of the resilience construct in posttraumatic stress disorder severity and functional correlates in military combat veterans who have served since September 11, 2001. *Journal of Clinical Psychiatry*, 2010, 71(7): 823-830

- 29 Butt S, Phillips JG. Personality and self reported mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 2008, 24(2): 346-360
- 30 Ryan T, Xenos S. Who uses Facebook? An investigation in to the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 2011, 27(5): 1658-1664
- 31 Carpenter CJ. Narcissism on Facebook: Self-promotional and anti-social behavior. *Personality and Individual Differences*, 2012, 52(4): 482-486
- 32 Bergman SM, Fearington ME, Davenport SW, et al. Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and Individual Differences*, 2011, 50(5): 706-711
- 33 Amiel T, Sargent SL. Individual differences in internet usage motives. *Computers in Human Behavior*, 2004, 20(6): 711-726
- 34 Lee JER, Moore DC, Park EA, et al. Who wants to be "friend-rich"? Social compensatory friending on Facebook and the moderating role of public self-consciousness. *Computers in Human Behavior*, 2012, 28(3): 1036-1043
- 35 Wang JL, Jackson LA, Zhang DJ, et al. The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites(SNSs). *Computers in Human Behavior*, 2012, 28(6): 2313-2319
- 36 Ong EYL, Ang RP, Ho JCM, et al. Narcissism, extraversion and adolescents' self-presentation on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 2011, 50(2): 180-185
- 37 Hughes DJ, Rowe M, Batey M, et al. A tale of two sites: Twitter vs. Facebook and the personality predictors of social media usage. *Computers in Human Behavior*, 2012, 28(2): 561-569
- 38 顾璇,金盛华,李红霞. 青少年网络自我展示. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(2): 262-266
- 39 Park N, Jin B, Annie Jin SA. Effects of self-disclosure on relational intimacy in Facebook. *Computers in Human Behavior*, 2011, 27(5): 1974-1983
- 40 Hilsen AI, Helvik T. The construction of self in social medias, such as Facebook. *AI and Society*.
- 41 Farahani HA, Aghamohamadi S, Kazemi Z, et al. Examining the relationship between sensitivity to rejection and using Facebook in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2011, 28(0): 807-810
- 42 Bardi CA, Brady MF. Why shy people use instant messaging: Loneliness and other motives. *Computers in Human Behavior*, 2010, 26(6): 1722-1726
- 43 Dogruer N, Menevi I, Eyyam R. What is the motivation for using Facebook? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2011, 15: 2642-2646
- 44 Zywicka J, Danowski J. The Faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook(tm) and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2008, 14(1): 1-34
- 45 陈瑶,邵培基. 社交网站持续使用的实证研究——基于改进的期望确认模型. *信息系统学报*, 2011, 8(1): 23-34
- 46 王楠. 对校园 SNS 用户人际互动与其掌握社会资本相关性的实证研究. 山东大学硕士论文, 2009
- 47 刘璇. 传播心理学视角下的中国社交网络 SNS 用户心理体验研究. 浙江大学硕士论文, 2010
- 48 陆莹. 人人网中大学生自我呈现研究. 哈尔滨工业大学硕士论文, 2010

(收稿日期:2012-09-18)

(上接第 316 页)

- 11 Hasler BP, Troxel WM. Couples' nighttime sleep efficiency and concordance: Evidence for bidirectional associations with daytime relationship functioning. *Psychosomatic Medicine*, 2010, 72: 794-801
- 12 Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985, 98(2): 310-357
- 13 刘贤臣,唐茂芹,胡蕾,等. 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究. *中华精神科杂志*, 1996, 29(2): 103-107
- 14 Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1993, 1(2): 165-178
- 15 范方. 留守儿童焦虑/抑郁情绪的心理社会因素及心理弹性发展方案初步研究. 中南大学博士论文, 2008
- 16 郑日昌. 大学生心理诊断. 济南: 山东教育出版社, 1999. 339-345
- 17 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, 1994, 4(2): 98-100
- 18 单桂秋,温颖,赵久波,等. 海训官兵睡眠质量与焦虑抑郁的关系. *解放军预防医学杂志*, 2007, 25(4): 253-255
- 19 刘贤臣,唐茂芹,胡蕾,等. 学生睡眠质量及其相关因素. *中国心理卫生杂志*, 1995, 9(4): 148-150
- 20 孙崇勇. 师范类大学生人际困扰的比较. *中国特殊教育*, 2007, 10: 86-90
- 21 Hannah TE, Morrissey C. Correlates of psychological hardness in Canadian adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 1987, 127(4): 339-344

(收稿日期:2012-09-11)