

广东省武警官兵睡眠质量及其与生活质量状况的关系

耿瑞月¹, 解亚宁¹, 杨颖¹, 赵静波¹, 房芳², 郝洪键*, 张馨予**

(1.南方医科大学心理学教研室, 广东 广州 510515; 2.武警广东总队医院, 广东 广州 510507)

【摘要】 目的: 了解广东省武警官兵的睡眠质量及其与生活质量状况的关系。 方法: 采用随机整群抽样的方法, 用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)及世界卫生组织生存质量测定量表简表(WHOQOL-BREF)对广东省武警官兵 1170 人进行测试和分析。结果: 广东省武警官兵睡眠质量总分为 6.73 ± 3.13 分。武警官兵在生活质量生理领域、心理领域、社会领域和环境领域睡眠好者比睡眠一般者和睡眠差者得分高, 差别有统计学意义 ($P < 0.05$)。武警官兵生活质量各领域得分与 PSQI 各成分得分均呈负相关关系。结论: 睡眠质量好坏可影响生活质量, 保障官兵的睡眠质量, 有利于生活质量提高。

【关键词】 武警官兵; 睡眠质量; 生活质量

中图分类号: R395.1

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2006)03-0306-02

A Study of the Quality of Sleep and the Quality of Life in the Chinese People's Armed Police Forces of Guangdong Province

GENG Rui-yue, XIE Ya-ning, YANG Ying, et al

Department of Psychology, Nanfang Military Medical University, Guangzhou 510515, China

【Abstract】 Objective: To study the quality of sleep and the quality of life in the Chinese People's Armed Police Forces of Guangdong province. Methods: By random unitary sampling, the PSQI Scale and the WHOQOL-BREF Scale were used in 1170 people of the Chinese People's Armed Police Forces in Guangdong province. Results: The total score of the quality of sleep in the Chinese People's Armed Police Forces of Guangdong province was 6.73 ± 3.13 . The scores of physiological, psychological, social, and environmental domains of the quality of life for the good-sleepers were higher than that of the ordinary-sleepers and the bad-sleepers. The scores of the four domains of the quality of life were correlated with the scores of PSQI negatively. Conclusion: The quality of sleep could influence the quality of life.

【Key words】 The Chinese People's Armed Police Forces; The quality of sleep; The quality of life

睡眠是一种心理生理现象, 睡眠活动的变化及规律与生理和心理健康密切相关, 是反映身心健康的重要指标^[1]。武警官兵作为一个特殊群体, 肩负着保家卫国、维护国家内部安定团结的重任, 其身心的健康直接影响到国家的长治久安。究竟武警官兵的睡眠状况如何, 其与生活质量状况的关系如何, 本研究就这些问题进行了以下调查。

1 对象与方法

1.1 对象

对广东省二年以上武警官兵共 1283 人进行调查, 发放问卷 1283 份, 回收 1283 份, 回收率 100%。有 113 份问卷因答题不全予以作废, 回收有效问卷 1170 份, 合格率为 91.19%, 其中韶关市 349 份, 广州市 821 份(包括武警学校学员 332 份)。均为男性; 年龄 17-33 岁, 平均 21.23 ± 3.09 岁; 干部 40 名, 士官 260 名, 义务兵 538 名, 学员 332 名。

1.2 方法

1.2.1 研究工具 匹兹堡睡眠质量指数^[2](PSQI): 该表由 19 个自评和 5 个他评条目构成, 其中第 19 个自评条目和 5 个他评条目不参与计分, 参与计分的条目可组合成 7 个成分。每个成分按 0-3 计分, 累计各成分得分为 PSQI 总分。得分越高, 睡眠质量越差。世界卫生组织生存质量测定量表简表(WHOQOL-BREF)^[3]: 该表包括 26 个条目, 分析指标为量表四个领域的得分, 分别是: 生理、心理、社会关系和环境领域。得分越高提示生活质量越高。

1.2.2 统计分析 采用 VisuaFoxPro6.0 录入数据, SPSS11.5 软件包对结果进行统计分析。

2 结果

2.1 广东省武警官兵睡眠质量测量结果

1170 名武警官兵 PSQI 总分为 6.73 ± 3.13 分。最低分为 0 分, 最高分为 16 分。与王刚对 201 名某市一般人群调查结果比较^[4], 两组人群 PSQI 各因子分及总分相比均具有显著性差异 ($P < 0.01$)。PSQI 成分分 2 分表示在该成分上的质和量较差或很差, 在

* 武警广东三支队; ** 广州武警指挥学院

对武警官兵调查中发现,各成分分 2 分的发生率为 1.3%~45.2%,前三位的分别是:日间功能障碍(45.2%)、睡眠质量(36.4%)和入睡时间(27.5%)。见表 1。

表 1 武警官兵睡眠质量各项目得分($\bar{x}\pm s$)

项目名称	武警官兵 (<i>n</i> =1170)	一般人群 (<i>n</i> =210)	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值	项目分≥2 百分率(%)
睡眠质量	1.29±0.78	1.61±0.86	5.912	0.000	36.4
入睡时间	1.02±0.89	1.40±1.06	-14.505	0.000	27.5
睡眠时间	1.14±0.62	1.28±1.12	-7.558	0.000	23.1
睡眠效率	0.86±1.16	1.10±1.25	-7.049	0.000	22.9
睡眠障碍	0.95±0.53	1.27±0.87	-20.798	0.000	11.3
催眠药物	0.02±0.19	0.33±0.84	-56.180	0.000	1.3
功能障碍	1.44±0.93	1.96±0.95	-18.991	0.000	45.2
PSQI总分	6.73±3.13	8.88±4.42	-23.461	0.000	

2.2 武警官兵睡眠质量与生活质量的关系

将 PSQI 得分均值减去一个标准差即 PSQI 分<3.60 分作为睡眠好者,将 PSQI 得分均值加一个标准差即 PSQI 分>9.86 分作为睡眠差者,将 PSQI 得分均值 3.60~9.86 分作为睡眠一般者,这三组人群的心理健康状况见表 2。

表 2 不同睡眠质量的武警官兵生活质量比较($\bar{x}\pm s$)

领域	睡眠好者 (<i>n</i> =166)	睡眠一般者 (<i>n</i> =780)	睡眠差者 (<i>n</i> =224)	<i>F</i> 值	<i>P</i> 值
生理领域	73.64±10.69	67.18±11.76	58.61±12.20	83.176	0.000
心理领域	72.89±12.73	67.69±12.91	62.05±14.63	32.761	0.000
社会领域	69.33±13.70	64.72±14.61	61.09±13.66	15.821	0.000
环境领域	63.74±13.87	56.88±14.53	47.99±13.25	61.750	0.000

注:百分制得分=(原得分-4)×(100/16)^[3]

生活质量各领域得分与 PSQI 各成分得分均呈负相关关系。PSQI 总分与生活质量生理领域得分相关最密切。见表 3。

表 3 武警官兵生活质量与睡眠状况的相关性分析(*r*)

项目名称	生理领域	心理领域	社会领域	环境领域
睡眠质量	-.382(**)	-.226(**)	-.171(**)	-.270(**)
入睡时间	-.255(**)	-.163(**)	-.132(**)	-.220(**)
睡眠时间	-.162(**)	-.086(**)	-.043	-.100(**)
睡眠效率	-.112(**)	-.070(*)	-.019	-.033
睡眠障碍	-.286(**)	-.241(**)	-.216(**)	-.235(**)
催眠药物	-.057	-.072(*)	-.045	-.054
功能障碍	-.416(**)	-.280(**)	-.188(**)	-.400(**)
PSQI总分	-.416(**)	-.274(**)	-.191(**)	-.323(**)

注: **P*<0.05, ***P*<0.01

3 讨 论

睡眠质量不仅影响到人们的日间功能和心身健康,也与多种精神疾病的发生和发展密切相关^[6]。近年来有些学者对大学生、医学生、飞行员、一般人群

等的睡眠质量进行了大量的调查研究^[7-9]。但对武警官兵睡眠质量的系统性研究尚未见报道。本文采用 PSQI 对广东省武警官兵睡眠质量的调查研究发现:1170 名武警官兵 PSQI 总分为 6.73±3.13 分,低于王刚^[4]等学者对一般人群睡眠质量调查的结果。这表明广东省武警官兵的睡眠质量状况较好。分析其原因,可能与武警官兵入伍前体检合格,身体素质较好,且平时起床、就寝都有统一的时间安排,生活作息有规律等因素有关。在对睡眠质量各成分分调查中发现,各成分分 2 分的发生率为 1.3%~45.2%,前三位的分别是:日间功能障碍(45.2%)、睡眠质量(36.4%)和入睡时间(27.5%)。这与陈瑜^[9]等研究的结果相似。

本研究发现,不同睡眠质量的官兵在生理领域、心理领域、社会领域和环境领域的得分差别有统计学意义。睡眠质量越好,生活质量越高。这说明睡眠质量的好坏可直接影响到生活质量的高低。这与彭海^[8]等认为睡眠与人的生理、心理功能密切相关,睡眠障碍会影响人的身心健康和生活质量的结果相符。

对广东省武警官兵生活质量各领域得分与睡眠状况的相关性分析发现:武警官兵生活质量各领域得分与 PSQI 各成分得分均呈负相关关系。PSQI 总分与生活质量生理领域得分相关最密切(*r* = -0.416)。提示武警官兵睡眠状况与生理健康水平密切相关,身体越健康,睡眠状况越好。这与王燕^[10]等认为健康的机体与睡眠质量有密切的关系的观点相一致。PSQI 各因子中主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、功能障碍与生活质量的生理领域相关最为密切。分析其原因可能与武警官兵军事、体能训练较多,有助于其身体素质的保持和提高等因素有关。

参 考 文 献

1 解亚宁. 临床其它心理问题. 姜乾金主编. 医学心理学. 第 3 版. 北京: 人民卫生出版社, 2002. 201
2 汪向东主编. 心理卫生评定量表手册(增订版). 中国心理卫生杂志, 1999, 增刊: 375-378
3 张作记. 世界卫生组织生存质量测定量表. 中国行为医学科学, 行为医学量表手册, 2001, 10: 67-74
4 王刚, 张景行, 徐元勇, 等. 一般人群睡眠质量的现况调查. 健康心理学杂志, 2002, 10(6): 430-432
5 陈瑜, 张小远. 医科学院校大专新生新训期间睡眠质量及与心理健康关系的研究. 中国健康心理学杂志. 2005, 13(2): 104-106

3 讨 论

3.1 中学生自我效能特点的探讨

结果表明男中学生的自我效能显著高于女中学生,这与王才康的研究结果^[14]一致;不同年级中学生在自我效能上无显著差异,从初一到高三自我效能呈波浪型,其中初二是自我效能最高时期,这与王才康“从初中到高中自我效能逐年显著升高”^[14]的研究结果不一致,这有待于进一步验证。

3.2 生活事件、自我效能和情绪的关系探讨

多元相关分析显示生活事件、自我效能与焦虑、抑郁情绪均显著相关,从一定程度上可见中学生如果面临的负性生活事件越多,自我效能越低,那么焦虑、抑郁的水平越高。

多元回归分析发现在焦虑和抑郁的回归方程中,生活事件总分、人际关系因子分和自我效能均进入,其中自我效能的预测作用最大,生活事件总分次之,人际关系因子较低。这说明生活事件和自我效能并不是单独对情绪产生作用,而是共同起作用;生活事件中有关人际关系方面的事件对中学生情绪的影响较大,这可能与中学时期人际交往需要更强烈,一旦没有满足,就会体验到强烈的挫折感有关。

路径分析进一步揭示生活事件对情绪起着直接作用,同时也要通过自我效能对情绪产生间接作用,同样的生活事件发生在自我效能不同的人身上会有不同的情绪反应,自我效能低的人较容易产生强烈的负性情绪,他们感到学习、人际等方面的无能,觉得自己没有能力应对环境中的困难,对生活事件严重性评价不合理,不能及时调整好自己的心态和行为去适应负性生活事件,影响对环境的适应性,从而产生焦虑不安、自卑抑郁。而自我效能高的人相信自己具备应付生活事件的能力,对生活事件严重性的评价合理,能较快地调整好自己的心态并倾向去解决问题,以积极的态度直接面对困难进而采取相应

的行为。

参 考 文 献

- 1 Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 133-134
- 2 Jex SM, Bliese PD. Efficacy beliefs as a moderator of the effects of work-related stressors: A multilevel study. *Journal of Applied Psychology*, 1999, 84(3): 349-361
- 3 Jex SM, Bliese PD. The Impact of Self-Efficacy on Stressor-Strain Relations: Coping Style as an Explanatory Mechanism. *Journal of Applied Psychology*, 2000, 86(3): 401-409
- 4 Benight CC, Harper ML. Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 2002, 15(3): 177-186
- 5 钱铭怡. 青少年心理健康水平、自我效能、自尊与父母养育方式的相关研究. *心理科学*, 1998, 21(6): 553-555
- 6 答会明. 大学生自信、自尊、自我效能感与心理健康的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2000, 8(4): 227-228
- 7 王才康, 刘勇. 一般自我效能感与特质焦虑、状态焦虑和考试焦虑的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2000, 8(4): 229-230
- 8 钱铭怡. 抑郁者目标水平与自我评价的研究. 北京大学博士研究生学位论文, 1995
- 9 刘贤臣. 青少年生活事件量表. 见汪向东, 王希林, 马弘, 编. 心理卫生评定量表手册. *中国心理卫生杂志*, 1999(增刊): 106-108
- 10 Zhang JX, Schwarzer R. Measuring optimistic self-beliefs: A Chinese adaptation of the General self-efficacy scale. *Psychologia*, 1995, 38(3): 174-181
- 11 佟月华. 低收入大学生一般自我效能感、主观幸福感研究. *中国临床心理学杂志*, 2003, 11(4): 294-295
- 12 黄文锋, 徐富明. 嫉妒与自尊、一般自我效能感的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2004, 12(4): 369-370
- 13 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册, 1999. 235-238; 194-196
- 14 王才康. 中学生一般自我效能感的发展特点研究. *中国行为医学科学*, 2002, 1(2): 214-215

(收稿日期: 2005-11-16)

(上接第 307 页)

- 6 Aldrich MS. *Sleep medicine*. New York: Oxford University Press, 1999. 95-259
- 7 刘贤臣, 唐茂芹, 胡蕾, 等. 大学生睡眠质量及其相关因素. *中国心理卫生杂志*, 1995, 9(4): 148
- 8 彭海, 张海, 曹学兵, 等. 三类医学生睡眠质量及其相关因

素. *中国康复*, 2004, 19(5): 284-287

- 9 敖景文, 刘军, 陈强, 等. 飞行员睡眠质量的调查. *中华航空航天医学杂志*, 2003, 14(3): 162-165
- 10 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

(收稿日期: 2006-02-20)