

生活事件及心理健康对本科护生睡眠质量的影响

尚菲, 王雪, 冯艳, 赵炳南

辽宁中医药大学附属医院护理教研室, 辽宁 沈阳 110032

摘要: **目的** 了解心理健康、生活事件对本科护生睡眠质量的影响。 **方法** 以匹兹堡睡眠质量指数的量表(PSQI)、大学生心理健康量表及自编生活事件对睡眠质量调查问卷,调查辽宁中医药大学护理学院 311 名本科护生睡眠情况。 **结果** 本科护生 PSQI 总分(8.65 ± 3.49), 56.91% 本科护生的睡眠质量差。影响本科护生睡眠质量生活事件为学习考试压力、家庭矛盾、恋爱问题、人际关系、本人/家属疾病困扰、就业压力;影响本科护生睡眠质量的心理健康因子有人际关系紧张与敏感、心理承受力差、适应力差、情绪失调、焦虑、抑郁、敌对、偏执、躯体化。多元逐步回归分析显示,躯体化、人际关系、学习考试压力、心理承受力差可解释睡眠质量变化的 37%。 **结论** 本科护生的睡眠质量较差,影响睡眠质量的因素较多,学校管理者应重视并给予正确指导,促进其身心健康。

关键词: 本科护生; 护理; 生活事件; 心理健康; 睡眠质量; 影响因素

中图分类号: R395.6 **文献标识码:** B **文章编号:** 1006-3110(2017)05-0573-03 **DOI:** 10.3969/j.issn.1006-3110.2017.05.017

Effect of life events and mental health on quality of sleep in nursing undergraduates

SHANG Fei, WANG Xue, FENG Yan, ZHAO Bing-nan

Department of Nursing, the Affiliated Hospital of Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang, Liaoning 110032, China

Abstract: **Objective** To investigate the impact of mental health and life events on the quality of sleep in nursing undergraduates. **Methods** A survey on the quality of sleep was conducted among 311 nursing undergraduates through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), College Student Mental Health Scale and the self-designed questionnaire about the effect of life events on the quality of sleep. **Results** The total score of PSQI in the nursing undergraduates was (8.65 ± 3.49), and 56.91% of the undergraduates reported poor quality sleep. Life events affecting the undergraduates' quality of sleep included study and exam stress, family conflict, affections, interpersonal relationship, disease trouble from self/family members and employment pressure. The psychological factors influencing quality of sleep of the undergraduates were as follows: tension and sensitivity in interpersonal relationships, poor psychological endurance, poor adaptability, mood disorders, anxiety, depression, hostility, paranoid and somatization. Multiple stepwise regression analysis showed that somatization, interpersonal relationships, study and exam stress and poor psychological endurance could explain 37% of the changes in the quality of sleep. **Conclusions** The quality of sleep of the undergraduates is poorer. The factors affecting their quality of sleep are various; and hence, university administrators should pay special attention to them and give correct guidance so as to promote their physical and mental health.

Key words: nursing undergraduate; nursing; life event; mental health; quality of sleep; influencing factor

充足的睡眠可以消除疲劳,同时保持良好的记忆力、注意力,提高认知水平,睡眠质量是心理健康的观察窗,是影响人类身心健康及学习、工作效率的重要参考指标^[1]。本科护生是医学生中的特殊群体,本文旨在分析本科护生睡眠质量及其影响因素,以期改善本科护生的睡眠质量提供理论依据。

基金项目: 辽宁省教育科学“十三五”规划项目(JG16DB269)

作者简介: 尚菲(1981-),女,山东人,硕士研究生,主管护师,研究方向:医学心理学。

1 对象与方法

1.1 对象 采用整群抽样法,2014 年 5 月 25 日调查辽宁中医药大学护理学院在校四年制本科生,共发放 350 份问卷,311 份(81%)有效问卷。其中大三学生 92 名,大二学生 107 名,大一学生 112 名,平均年龄(20.30 ± 1.56)岁。

1.2 调查内容

1.2.1 匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)^[2] 该自评量表包含 18 个条目,组成 7 个因子,即主观睡眠质量、

入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物和日间功能障碍。每一个条目按 0~3 分计分,7 个因子分之总和为 PSQI 总分,总分范围 0~21 分,得分越低睡眠质量越好。睡眠问题检出标准为总分>7 分。该量表内部一致性系数为 0.84~0.87。

1.2.2 自编生活事件对睡眠质量影响的调查问卷
了解 6 个生活事件:学习考试压力、家庭矛盾、恋爱问题、人际关系、本人/家属疾病困扰、就业压力等对睡眠质量的影响,包括每个项目有“无影响”(0 分)、“轻微”(1 分)、“一般”(2 分)、“严重”(3 分)四个选项,要求护生根据实际情况填选。

1.2.3 中国大学生心理健康量表^[3] 共有 80 个评定项目,每个项目采用 5 级评分制。包含:人际关系紧张

与敏感、心理承受力差、适应力差、心理不平衡、情绪失调、焦虑、抑郁、敌对、偏执、躯体化 10 个因子。该量表内部一致性系数为 0.646~0.846。

1.3 统计学处理 采用 SPSS13.0 统计软件进行数据录入、处理和分析,进行描述性分析、*t* 检验、多元逐步回归分析。*P*<0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 本科护生睡眠质量 311 名护理本科护生 PSQI 总分(8.65±3.49),134 名护理本科护生 PSQI 总分≤7 分,177 名护理本科护生 PSQI 总分>7 分,56.91%(177/311)护理本科护生的睡眠质量差。311 名本科护生与正常医学女生^[4]睡眠质量比较情况见表 1。

表 1 311 名本科护生与正常医学女生睡眠质量比较(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	人数	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能	PSQI 总分
本科护生	311	0.77±0.71	1.21±1.44	0.80±0.53	0.11±0.08	0.83±0.60	0.03±0.17	2.01±1.78	8.65±3.49
医学女生*	238	0.66±0.69	0.87±0.80	0.81±0.46	0.14±0.43	0.96±0.42	0.02±0.14	1.30±0.75	4.76±3.69
<i>t</i> 值		1.55	2.37	-0.19	-3.69	-2.15	0.58	3.99	11.14
<i>P</i> 值		0.12	0.02	0.85	0.00	0.03	0.56	0.00	0.00

注: * 医学女生资料来自文献[4]。

2.2 心理健康情况对本科护生睡眠质量的影响 结果显示心理健康情况中人际关系紧张与敏感、心理承受力差、适应力差、情绪失调、焦虑、抑郁、敌对、偏执、躯体化对本科护生睡眠质量差异有统计学意义,见表 2。

表 2 心理健康情况对本科护生睡眠质量的影响(分, $\bar{x} \pm s$)

项目	PSQI>7 分(<i>n</i> =177)	PSQI≤7 分(<i>n</i> =134)	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
人际关系紧张与敏感	15.39±5.00	12.16±3.13	3.71	0.00
心理承受力差	16.93±4.78	13.42±3.59	4.04	0.00
适应力差	15.96±4.28	13.16±3.72	3.43	0.00
心理不平衡	12.49±4.32	11.30±3.34	1.50	0.14
情绪失调	16.07±4.72	13.14±4.23	3.21	0.00
焦虑	14.56±4.47	12.56±4.24	2.27	0.03
抑郁	15.25±4.77	12.07±3.95	3.54	0.00
敌对	13.75±4.26	11.30±2.94	3.24	0.00
偏执	14.68±5.08	12.21±3.86	2.67	0.01
躯体化	15.11±4.00	11.63±3.04	4.76	0.00

2.3 生活事件对本科护生睡眠质量的影响 结果显示学习考试压力、家庭矛盾、恋爱问题、人际关系、本人/家属疾病困扰和就业压力对本科护生睡眠质量差异有统计学意义,见表 3。

表 3 生活事件对本科护生睡眠质量的影响(分, $\bar{x} \pm s$)

项目	PSQI>7 分(<i>n</i> =177)	PSQI≤7 分(<i>n</i> =134)	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
学习考试压力	1.54±0.95	0.79±0.80	4.20	0.00
家庭矛盾	1.35±0.94	0.67±0.87	3.70	0.00
恋爱问题	1.12±1.10	0.40±0.73	3.96	0.00
人际关系	1.14±0.90	0.47±0.70	4.09	0.00
本人/家属疾病困扰	1.56±1.00	0.79±1.08	3.68	0.00
就业压力	0.91±1.02	0.51±0.80	2.20	0.03

2.4 本科护生睡眠质量与心理健康及生活事件的多

元逐步回归分析 将心理健康因子、生活事件对本科护生睡眠质量有意义的因素纳入多元逐步回归分析,表明躯体化、人际关系、学习考试压力、心理承受力差是影响睡眠质量的主要因素,*R*²=0.39,调整 *R*²=0.37,见表 4。

表 4 睡眠质量与心理健康、生活事件的多元逐步回归分析

影响因素	回归系数	标准误	标准化回归系数	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
常数	2.29	1.07	-	2.14	0.04
躯体化	0.13	0.11	0.15	1.25	0.21
人际关系	0.95	0.37	0.24	2.55	0.01
考试学习压力	0.84	0.33	0.23	2.58	0.01
心理承受力差	0.18	2.09	0.24	2.05	0.04

3 讨论

3.1 本科护生睡眠质量状况 本科护生 PSQI 总分(8.65±3.49),56.91%本科护生的睡眠质量差,高于以往学者^[5-6]对医学睡眠情况的研究所得到的结果(19.10%^[5]、17.80%^[6]),表 1 结果显示,与刘贤臣等^[4]研究的医学女生得分比较,311 名护理本科生 PSQI 中入睡时间、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能因子分及总分差异有统计学意义。与吴文贵等^[7]研究卫校学生睡眠状况异常发生率明显高于全国常模的结论一致。护理本科生作为医学院校中特殊的群体,本科护生的学习任务较医学女生、中专卫校学生重,她们除需要掌握医学专业知识之外还要学习人文社会科学知

识;且近年来随着护理专业学生的扩招,就业形势日加严峻,就业压力逐年加剧^[8]。

3.2 心理健康及生活事件对本科护生睡眠质量的影响 表 2 结果显示心理健康情况因子中有人际关系紧张与敏感、心理承受力差、适应力差、情绪失调、焦虑、抑郁、敌对、偏执、躯体化对本科护生睡眠质量有影响,这与本科护生处于青春期,自主意识增强,渴望交流和获得友谊,但易于冲动和情绪不稳定有关。低年级本科护生刚进大学,大学是本科护生步入社会的过渡阶段,本科护生对自己人际交往的能力赋予了前所未有的关注和期望。本科护生需要适应新环境,学业和人际关系压力较大,会出现情绪失调、焦虑、抑郁、敌对、偏执等负性情绪,有的会出现躯体化表现。躯体化主要表现为:心理紧张,特别是情绪产生的如发抖、头痛、睡不好觉、胃部不舒服、心跳加快等躯体的不适或症状。提示本科护生的心理成熟度有待提高,面对问题应采取建设性积极的应对方式,学会解决问题,寻找到适合自己的解决问题的方式。心理不平衡对本科护生睡眠质量差异无统计学意义,心理不平衡是嫉妒心态,建议本科护生要调节心态,避免过分在意结果,人生过程更重要;也有可能跟本次研究样本量有关。表 3 结果表明,学习考试压力、家庭矛盾、恋爱问题、人际关系、本人/家属疾病困扰,就业压力对睡眠质量有影响。其中,睡眠障碍与家庭矛盾有关^[9],健康的家庭,父母的理解、支持,子女有更多的安全感和信任感,有利于子女情绪稳定。家庭暴力属于负性生活事件,直接影响睡眠质量。经多元逐步回归分析结果表明,躯体化、人际关系、考试学习压力、心理承受力差是所有因素总和可解释睡眠质量变异的 37%。当人处于压力应激状态时,伴随着心理紧张会产生躯体化症状。国内已有研究表明^[10-11],躯体化的症状更容易出现在女生,在遇到相同事件时,女生更容易产生情绪变化、慌乱失措、紧张、激动等,从而影响适应,同时女生的生理周期痛经对睡眠质量也有较多影响^[12]。这种性别因素导致心理承受力差会继而影响睡眠质量。人际关系差、学习考试压力大等生活事件对 PSQI 总分变高有显著的预测作用,与刘灵等^[13]研究的大学生生活事件和睡眠质量关系的研究结果一致。这表明生活事件会引发紧张、焦虑等负性情绪,导致睡眠障碍。本次调查在学期中,学校课业负担居中,因此睡眠质量受考试学习压力影响适中。

3.3 对策 综上所述,本科护生群体的睡眠质量令人堪忧,生活事件及心理健康影响睡眠质量的因素有生活事件及心理健康状况,本科护生和学校管理者应对睡眠质量提高重视,建议从如下三个方面入手解决本科护生睡眠质量:学校应开展睡眠宣传活动,本科护生应认识到睡眠对学习、生活的影响,做到作息时间规律。树立科学的健康观念,建立良好的生活行为方式,每周 2~3 次的体育锻炼,保持体力、精力充沛。学校应加强心理健康课程和大学生心理咨询中心建设,帮助本科护生学会调节情绪,根据认知心理学 ABC 理论,事件结果(C)往往由中介因素行为、心理(B)所造成,而事件(A)仅仅是诱发因素,事件不能改变,但是如何应对,是取决于个人。本科护生应注重自我效能培养,尝试积极的面对、解决问题,增强自信心,使意志力更坚定,有效应对学业、生活中各种困难和挑战,从而全方位地提升其睡眠质量,促进身心健康、幸福成长。

参考文献

- [1] 金幸美,李小妹,周凯娜. 综合干预对高校学生睡眠质量的影响[J]. 中华护理杂志,2012,47(4):334-336.
- [2] 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册[J]. 中国心理卫生杂志,1999,8(增刊):375-378.
- [3] 郑日昌,邓丽芳,张忠华,等.《中国大学生心理健康量表》的编制[J]. 心理与行为研究,2005,3(2):102-108.
- [4] 刘贤臣,唐茂芹,胡蕾,等. 学生睡眠质量与相关因素[J]. 中国心理卫生杂志,1995,4(9):148-150.
- [5] 王玲,叶明志,温盛霖,等. 某医科大学学生睡眠质量与心理状况的关系[J]. 中国学校卫生,2002,23(3):204-205.
- [6] 刘建安,苏晓梅,静进,等. 临床医学学生睡眠质量及其影响因素的分析[J]. 中国神经精神病杂志,2004,30(1):36-39.
- [7] 吴文贵,姚艳. 卫校学生睡眠状况调查与相关因素分析[J]. 健康心理学杂志,2001,9(2):123.
- [8] 牟莹莹,张杰,李丹利,等. 医学生睡眠质量调查[J]. 护理研究,2014,28(1):170-172.
- [9] 蒋智勇,付文彬,何新云,等. 安化县中学生心理健康问题及成因流行病学调查[J]. 实用预防医学,2014,21(5):538-540.
- [10] 张自伟,刘小玉,王岚,等. 医护人员心理健康状态及应对方式的调查分析[J]. 中国健康心理学杂志,2010,18(2):152-154.
- [11] 周歆,李建明. 高校护生睡眠质量及与焦虑抑郁情绪的关系研究[J]. 中国健康心理学杂志,2009,17(10):1220-1223.
- [12] 凌喜欢,辛自强. 大学生睡眠质量变化的横断历史研究[J]. 中国心理卫生杂志,2014,28(10):786-790.
- [13] 刘灵,严由伟,林荣茂,等. 大学生生活事件和睡眠质量的关系[J]. 中国心理卫生杂志,2011,25(4):308-309.

收稿日期:2016-10-31