

· 调查报告 ·

驻岛官兵睡眠质量与心理健康状况的相关研究

梁学军,甘景梨,刘立志,张娟

(济南军区解放军第 91 中心医院心理科全军精神疾病防治研究所,河南焦作 454003)

摘要:目的 探讨驻岛官兵的睡眠质量与心理健康状况的关系。方法 采用 90 项症状清单(SCL-90)和匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)对 328 名驻岛官兵(研究组)及 300 名内地官兵(对照组)进行睡眠质量和心理健康的问卷调查。结果 研究组 SCL-90 各因子与对照组相比,强迫、焦虑、抑郁症状显著高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.01$ 或 0.05);研究组 PSQI 总分及睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能障碍均高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.01$)。PSQI 与 SCL-90 各因子间相关系数除睡眠药物外均存在正相关关系。结论 驻岛官兵的睡眠质量和心理健康状况较差,应开展针对性的心理健康和睡眠教育。

关键词:驻岛官兵;睡眠质量;心理健康

doi:10.3969/j.issn.1671-8348.2012.34.023

文献标识码:A

文章编号:1671-8348(2012)34-3632-02

Study on the sleep quality and mental health in the soldiers from sea islands

Liang Xuejun, Gan Jingli, Liu Lizhi, Zhang Juan

(Department of Psychologist, the 91st Center Hospital of Chinese PLA/Mental Disease Prevention and Control Institute of the Chinese PLA, Jiaozuo, Henan 454003, China)

Abstract: Objective To investigate relationship between the sleep quality and mental health in the soldiers from Sea Islands. Methods 328 soldiers were assessed with the sleep quality and SCL 90, and 300 soldiers from other troops acted as the control group. Results The scores of depression, anxiety and obsessive of SCL 90 were higher significantly than the control group ($P < 0.01$ or 0.05), and the scores of PSQI were higher than the control group ($P < 0.01$). There was positive relation between the factors of PSQI and SCL 90 except sleep drug. Conclusion The sleep quality and mental health in the soldiers from Sea Islands were poor, and targeted mental health and sleep education are necessary.

Key words: soldiers from sea islands; sleep quality; mental health

随着人类现代社会生活节奏的加快,睡眠问题已成为当前影响人们心理健康的突出性问题。驻岛官兵作为一个特殊群体,担负着守岛保家、维护海洋权益的使命,但海岛封闭、人稀、自然条件恶劣、地理位置特殊,容易对驻岛官兵心理健康造成影响^[1-2]。本研究对某海防部队的驻岛官兵进行了问卷调查,为针对驻岛官兵的睡眠与心理特点开展心理卫生教育,制定有效的心理干预措施提供参考和依据。

1 对象与方法

1.1 调查对象 采用整体随机抽样,随机选取某海防部队 328 名男性驻岛官兵作为研究组,以无记名的方式集中填写问卷,共收回有效问卷 328 份,有效率 100%。官兵年龄 18~35 岁,平均(23.8±4.5)岁;驻岛时间 4 个月至 6 年,平均(2.4±1.8)年;已婚 71 人(21.72%),未婚 257 人(78.28%);文化程度:高中以下 28 人(8.60%),高中 251(76.59%),大专及以上 49 人(14.81%);干部 56 人,战士 272 人。随机抽取内地部队 300 名官兵作为对照组,两组在年龄、学历、婚姻等方面比较差异无统计学意义($P > 0.05$)。

1.2 调查方法

1.2.1 90 项症状清单(SCL-90) 量表包括反映躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁症状、焦虑症状、敌对情绪、恐怖症状、偏执症状、精神病性和其他等 10 个方面的因子,共 90 个症状,每项症状的严重程度从“1”(没有症状)到“5”(极严重)分为

5 级,因子得分大于或等于 2 分为阳性结果^[3]。

1.2.2 匹兹堡睡眠质量指数(PSQI) 该量表由 19 个项目构成,分为主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、睡眠药物的应用和日间功能障碍 7 个因子,每个因子按 0、1、2、3 计分,累计得分为 PSQI 总分(0~21 分),PSQI>7 分为中国成人睡眠质量有问题的参考值,总分越高,睡眠质量越差。PSQI 成分得分大于或等于 2 分表示在该成分上质和量较差或很差^[4]。

1.2.3 自制的一般情况调查表 包括年龄、职别、驻岛时间、婚姻状况、家庭结构、入伍前家庭居住地等。

1.3 统计学处理 采用 SPSS11.5 软件建立数据库,计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示,组间比较用 t 检验、相关分析等多种统计方法,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 驻岛官兵的睡眠质量 研究组 PSQI 总分为(7.88±4.42),明显高于对照组的(6.18±3.13),差异有统计学意义($P < 0.01$);各因子得分中睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍及日间功能障碍得分明显高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.01$),见表 1。

2.2 驻岛官兵心理健康状况 将驻岛官兵 SCL-90 各种因子得分与对照组比较;驻海岛官兵无论在强迫均分、抑郁均分、焦虑均分各方面与对照组比较,差异有统计学意义($P < 0.01$ 或

0.05)。以上各种心理症状的对比,见表 2。

表 1 驻岛官兵 PSQI 各因子得分与对照组比较 ($\bar{x} \pm s$)

项目	调查组 (n=1 418)	对照组 (n=600)	t	P
睡眠质量	1.61±0.86	1.21±0.87	6.025	<0.01
入睡时间	1.40±0.81	1.05±0.74	-13.871	<0.01
睡眠时间	1.38±0.75	1.16±0.62	-8.624	<0.01
睡眠效率	1.12±0.45	0.89±0.36	-6.942	<0.01
睡眠障碍	1.31±0.87	1.05±0.53	-8.651	<0.01
睡眠药物	0.21±0.22	0.19±0.18	-1.214	>0.05
日间功能	1.87±0.95	1.46±0.93	-10.238	<0.01
总分	7.88±4.42	6.18±3.13	-21.316	<0.01

* :P<0.01,与对照组相比。

2.3 驻海岛官兵心理健康状况与睡眠质量 PSQI 总分及各因子分与 SCL-90 总均分和各因子得分呈明显正相关,包括躯

表 3 驻岛官兵 PSQI 与 SCL-90 各因子的相关分析

因子	躯体化	强迫	焦虑	抑郁	敌对	恐怖	偏执	人际敏感	精神病性	其他	总均分
睡眠质量	0.291	0.352	0.289	0.312	0.267	0.213	0.228	0.298	0.272	0.381	0.329
入睡时间	0.136	0.154	0.145	0.181	0.154	0.115	0.131	0.150	0.157	0.264	0.181
睡眠时间	0.269	0.289	0.341	0.324	0.287	0.263	0.290	0.272	0.319	0.379	0.346
睡眠效率	0.182	0.163	0.217	0.195	0.227	0.127	0.166	0.164	0.144	0.265	0.215
睡眠障碍	0.431	0.397	0.385	0.392	0.358	0.312	0.363	0.351	0.376	0.413	0.427
睡眠药物	0.352	0.254	0.288	0.249	0.245	0.286	0.217	0.206	0.281	0.291	0.297
日间功能	0.361	0.399	0.358	0.395	0.341	0.260	0.315	0.357	0.314	0.387	0.389
总分	0.459	0.471	0.463	0.464	0.440	0.368	0.389	0.412	0.450	0.546	0.512

3 讨 论

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。睡眠质量差不仅影响到人们的日间功能,还同许多心理障碍和精神疾病的发生、发展有关^[5]。

本调查结果表明,驻海岛官兵 PSQI 总分为 (7.88±4.42),明显高于对照组的 (6.18±3.13),差异有统计学意义 (P<0.01);各因子得分中睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍及日间功能障碍得分明显高于对照组,说明在海岛这种特殊的地理环境下会对官兵的睡眠质量造成影响。其原因可能同海岛封闭、人稀,自然条件恶劣以及生活方式或其他因素有关。因此,驻岛官兵的睡眠障碍问题应引起管理者的重视,可以从官兵存在的主要睡眠问题着手,提高睡眠效率,有针对性地调整和改善其睡眠质量。

本调查发现,在强迫均分、抑郁均分、焦虑均分方面与对照组比较,差异有统计学意义 (P<0.01),而其他各因子无显著相关,与吴新文等^[6]的调查结果一致。这主要是驻岛部队生活环境相对封闭,官兵同外界接触很少,而且平素训练比较艰苦,从而使其内心产生疑虑、压抑和自责,继而产生了无所适从的焦虑和抑郁感。

对驻岛官兵睡眠质量和心理健康状况的相关分析发现,PSQI 总分及各因子得分与 SCL-90 各因子得分呈明显正相关,包括躯体化、强迫症状、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性。提示驻岛官兵的睡眠状况与心理健康水平密切相关,心理健康状况越好,睡眠质量越高;同样睡眠质量好,心理健康水平也越高。因此,研究表明睡眠质量和心理健康状况两者之间是互为因果,共同促进的关系,这同国内外的许多研究报道相一致^[7-8]。因此,不断改善驻岛官兵的精神和

物质生活,加强心理健康教育,培养健全的个性,并定期进行睡眠健康教育,合理安排作息时间,掌握睡眠的自我调节、自我催眠、定时睡眠的技巧,改变其认知和行为方式,重新构造认知应对策略,以积极的态度去面对各种挑战。

表 2 驻官兵心理健康状况与对照组 SCL-90 总分及各因子得分比较 ($\bar{x} \pm s$)

项目	调查组 (n=328)	对照组 (n=300)	P
躯体化	1.58±0.59	1.57±0.54	>0.05
强迫	1.84±0.68	1.76±0.58	<0.05
人际敏感	1.81±0.63	1.79±0.63	>0.05
抑郁	1.78±0.65	1.62±0.54	<0.01
焦虑	1.69±0.57	1.53±0.49	<0.01
敌对	1.63±0.51	1.64±0.53	>0.05
恐怖	1.40±0.52	1.38±0.42	>0.05
偏执	1.69±0.68	1.67±0.57	>0.05
精神病性	1.52±0.58	1.53±0.46	>0.05

* :P<0.05,与对照组相比。

参考文献:

- [1] 王国祥,杨剑辉,康学靖.南海某驻岛部队官兵心理健康状况调查[J].海军医学杂志,2008,29(4):343-344.
- [2] 刘彩霞,王择青,武国城,等.特殊作业环境下军人心理健康状况研究[J].解放军医学杂志,2003,28(7):597-598.
- [3] 张作记.行为医学量表手册[J].中国行为医学科学,2001,10(特刊):118-121.
- [4] 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[J].中华精神科杂志,1996,29(2):103-107.
- [5] Hamilton NA, Nelson CA, Steven SN, et al. Sleep and psychological well-being[J]. Soc Indic Res, 2007, 82(1): 147-163.
- [6] 吴新文,夏菱,李建玉,等.驻岛礁作业人员的心理健康状况调查[J].中华航海医学与高气压医学杂志,2002,9(3):183-185.
- [7] 梁学军,戴光明,郑健.综合医院失眠症患者认知心理分析[J].临床神经电生理学杂志,2008,17(2):90-92.
- [8] 曾伟杰,杨翠华,张东清,等.209名驻岛人员心理应激状态与个性特征的相关研究[J].神经疾病与精神卫生,2003,3(6):422-426.