

· 调查报告 ·

## 乌鲁木齐市临床护士睡眠质量调查分析

贺鹏<sup>1</sup>, 郑军<sup>2</sup>, 邓春燕<sup>1</sup>, 常涛<sup>1</sup>, 彭颜晖<sup>1△</sup>

(新疆医科大学:1. 第六附属医院神经内科;2. 第六附属医院 ICU, 乌鲁木齐 830002)

**摘要:**目的 了解乌鲁木齐市三级甲等医院临床护士的睡眠质量及相关因素。方法 2012 年 3 月采取整群分层随机抽样方法调查乌鲁木齐市 3 所三级甲等医院临床护士共 550 名为调查对象,采用一般情况问卷、匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)和简易应对方式量表(SCSQ)对 505 名护士进行睡眠质量及相关因素问卷调查。结果 临床护士 PSQI 平均分为(8.08±3.23)分,PSQI>7 分者 276 名(54.7%)。不同民族的临床护士 PSQI 总分、睡眠质量和催眠药物得分比较差异有统计学意义( $P<0.05$ );不同科室的临床护士 PSQI 总分、入睡时间、睡眠效率、催眠药物和日间功能得分比较差异有统计学意义( $P<0.05$ )。结论 乌鲁木齐市三级甲等医院临床护士的睡眠质量较差,应采取积极措施加以改善。

**关键词:**睡眠质量;护士;乌鲁木齐

doi:10.3969/j.issn.1671-8348.2013.09.031

文献标识码:A

文章编号:1671-8348(2013)09-1035-02

## Investigation and analysis on clinical nurses' sleep quality in Urumqi

He Peng<sup>1</sup>, Zheng Jun<sup>3</sup>, Deng Chunyan<sup>1</sup>, Chang Tao<sup>1</sup>, Peng Yanhui<sup>1△</sup>

(1. Department of Neurology, Sixth Affiliated Hospital, Xinjiang Medical University;

2. Department of ICU, Sixth Affiliated Hospital, Xinjiang Medical University, Urumqi, Xinjiang 830002, China)

**Abstract: Objective** To understand the clinical nurses' sleep quality and the related factors in 3A grade hospitals of Urumqi. **Methods** In March 2012, 550 nurses as the respondents in Urumqi 3A grade hospitals were sampled by the cluster stratified random sampling method. The general situation questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index Scale(PSQI) and the Simplified Coping Style Questionnaire(SCSQ) were adopted to conduct the questionnaire survey on the nurses' sleep quality and the related factors. **Results** The mean score of PSQI was 8.08±3.23. 276 nurses (54.7%) had the PSQI scores >7. Clinical nurses among different ethnic had statistical difference in the total scores of PSQI, quality of sleep and hypnotic medication scores( $P<0.05$ ). There was statistically significant difference in clinical nurses among different departments in the aspects of the total score of PSQI, sleep time, sleep efficiency, sleep medication and daytime function scores( $P<0.05$ ). **Conclusion** The clinical nurses' sleep quality in Urumqi 3A grade hospitals is poor, which should be improved by taking the positive measures.

**Key words:** sleep quality; nurse; Urumqi

近年来,随着职业伤害日趋严重,临床护士不仅承担着高强度、高风险的护理任务,而且面临生理、心理及社会多重压力,其突出的睡眠质量问题成为社会关注的焦点<sup>[1-6]</sup>。本研究旨在了解临床护士的睡眠质量状况及相关因素,为改善睡眠质量提供依据。

## 1 资料与方法

**1.1 一般资料** 2012 年 3 月采取整群分层随机抽样方法调查乌鲁木齐市 3 所三级甲等医院临床护士共 550 名为调查对象,实际收回有效问卷 505 份,年龄 18~36 岁;未婚 277 名,已婚 228 名;汉族 370 名,维吾尔族 67 名,回族 43 名,其他民族 25 名;外科 187 名,内科 149 名,儿科 43 名,妇产科 72 名,重症监护室(重症室)54 名;护士 340 名,护师 135 名,主管护师及以上 30 名;中专 105 名,专科 301 名,本科及以上 99 名。工作年限 1~3 年 173 名,4~5 年 145 名,6~10 年 112 名,10 年以上 75 名。排除标准:(1)工作时间少于 1 年者;(2)没有取得护士资格证者;(3)不愿意参加调查研究者;(4)有重大应激事件、生理及心理疾病者。

## 1.2 研究方法

**1.2.1 调查方法** 采用自行设计的调查问卷,调查员介绍本研究的目的是和保密原则,问卷全部以匿名方式填写,完成时间为 10~15 min 并于现场收回。

**1.2.2 睡眠质量评估** 采用匹兹堡睡眠质量指数量表(pittsburgh sleep quality index, PSQI)评估受试者最近 1 个月的睡眠质量,总分值范围为 0~21 分,以总分大于 7 为界划分作为判断睡眠质量好坏的标准,得分越高说明睡眠质量越差<sup>[7-8]</sup>。

**1.2.3 调查内容** 一般情况问卷包括护士年龄、婚姻、族别、科室、职称、学历和工作年限。简易应对方式问卷(simplified coping style questionnaire, SCSQ)通过信度和效度检验适合中国人群评估个人的应对方式,包括 12 个积极应对方式,如寻求业余爱好、与人交谈倾诉烦恼等;8 个消极应对方式,如通过吸烟、喝酒、服药解除烦恼等<sup>[9]</sup>。

**1.3 统计学处理** 应用 SPSS17.0 统计软件进行数据分析,计量资料以  $\bar{x}\pm s$  表示,数据采用  $t$  检验、方差分析、Logistic 回归和 Spearman 相关分析。以  $P<0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

发放问卷 550 份,收回有效问卷 505 份(91.8%)。PSQI 平均为(8.08±3.23)分,PSQI>7 分者 276 名(54.7%)。

不同民族的临床护士 PSQI 总分、睡眠质量和催眠药物得分比较差异有统计学意义( $P<0.05$ )。见表 1。不同科室的临床护士 PSQI 总分、入睡时间、睡眠效率、催眠药物和日间功能得分比较差异有统计学意义( $P<0.05$ )。见表 2。Logistic 回归模型分析,不同民族、科室对护士睡眠质量有影响( $\beta$  分别为

表 1 不同民族临床护士睡眠质量分析( $\bar{x}\pm s$ ,分)

民族	<i>n</i>	PSQI 总分	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
汉族	370	7.78±3.19	1.55±0.72	1.57±0.93	0.83±0.84	0.39±0.84	1.18±0.62	0.16±0.50	2.11±0.81
维吾尔族	67	8.93±3.13	1.79±0.73	1.70±0.89	0.97±0.78	0.40±0.80	1.37±0.60	0.48±0.82	2.18±0.87
回族	43	8.74±3.55	1.86±0.77	1.77±0.92	0.95±0.79	0.35±0.81	1.19±0.70	0.40±0.82	2.26±0.85
其他	25	9.16±2.95	1.68±0.56	1.80±0.76	1.08±0.91	0.44±0.77	1.28±0.54	0.72±0.98	2.16±0.80
<i>F</i>		4.24	3.93	1.27	1.32	0.07	2.03	11.27	0.54
<i>P</i>		0.01	0.01	0.28	0.27	0.98	0.11	0.00	0.65

表 2 不同科室临床护士睡眠质量分析( $\bar{x}\pm s$ ,分)

科室	<i>n</i>	PSQI 总分	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
外科	187	7.92±3.16	1.58±0.75	1.60±0.88	0.89±0.88	0.49±0.92	1.19±0.65	0.16±0.54	2.01±0.80
内科	149	7.80±3.31	1.59±0.82	1.52±0.96	0.87±0.87	0.42±0.87	1.17±0.59	0.11±0.39	2.11±0.85
儿科	43	7.33±2.91	1.53±0.55	1.37±0.93	0.70±0.74	0.37±0.79	1.26±0.73	0.07±0.34	2.02±0.80
妇产科	72	8.18±3.31	1.63±0.68	1.72±0.91	0.85±0.82	0.29±0.72	1.28±0.66	0.22±0.63	2.19±0.78
重症室	54	9.87±2.88	1.89±0.46	1.96±0.82	0.94±0.66	0.09±0.35	1.24±0.51	1.13±0.95	2.59±0.69
<i>F</i>		5.32	2.23	3.46	0.61	2.80	0.48	38.08	5.87
<i>P</i>		0.00	0.07	0.01	0.65	0.03	0.75	0.00	0.00

0.34, 0.20, 常数项 -0.75,  $P < 0.05$ )。积极应对方式得分与 PSQI 总分及日间功能得分呈负相关( $r$  值分别为 -0.10, -0.10,  $P < 0.05$ )。而消极应对方式得分与 PSQI 总分、睡眠质量、入睡时间、睡眠障碍、催眠药物及日间功能各因子得分呈正相关( $r$  值分别为 0.23, 0.18, 0.21, 0.20, 0.30, 0.17,  $P < 0.05$ )。

### 3 讨 论

本调查结果显示,乌鲁木齐市三级甲等医院临床护士 PSQI 总分及各因子评分较正常成人高,睡眠障碍发生率(54.7%)较广州市徐厚平等<sup>[10]</sup>报道的 45.19% 要高,与上海市杨亚娟等<sup>[11]</sup>报道的 57.4% 和台湾 Hsieh 等<sup>[12]</sup>报道的 59.0% 接近。

首先,此次调查显示汉族护士较少数民族护士睡眠质量要好,分析原因可能与不同民族间的文化背景、生活习惯和工作环境有关,乌鲁木齐市三级甲等医院汉族医务人员和患者居多数,汉族护士可能在医患沟通、学习交流等方面具有优势。重症监护室护士比其他科室护士睡眠质量都差,与杨亚娟等<sup>[11]</sup>的结果一致,可能与重症监护室护士长期接触病危、病重患者,工作强度高、压力大有关。Logistic 回归模型分析也提示不同民族、科室对护士的睡眠质量有影响。其次,不同年龄、婚姻、学历的护士 PSQI 总分比较差异无统计学意义,与相关研究结果<sup>[13]</sup>一致,不同职称、工作年限的护士 PSQI 总分比较差异亦无统计学意义。最后,采取积极应对方式的护士睡眠较好,原因可能为积极应对方式能有效缓解压力,降低焦虑、抑郁等负面情绪水平。相比之下,消极应对方式比积极应对方式对睡眠的影响可能更大。

综上所述,建议医院管理部门关注临床护士睡眠问题,给予少数民族护士更多关怀,定期安排高风险科室护士轮转,减轻工作强度、改善工作环境、定期心理疏导、做好职业生涯规划等,临床护士本身也应采取积极应对措施,改善睡眠质量<sup>[14-15]</sup>。

### 参考文献:

- [1] Chan MF. Factors associated with perceived sleep quality of nurses working on rotating shifts [J]. J Clin Nurs, 2009, 18(2): 285-293.
- [2] Shao MF, Chou YC, Yeh MY, et al. Sleep quality and

quality of life in female shift-working nurses [J]. J Adv Nurs, 2010, 66(7): 1565-1572.

- [3] 吴辉,胡宝生,王甲娜,等. 护士抑郁症状与职业紧张关系 [J]. 中国公共卫生, 2010, 26(5): 595-597.
- [4] 彭进平,陈梅英,卜平元. 湖南省某三级甲等医院护理人员睡眠质量及影响因素分析 [J]. 实用预防医学, 2011, 18(4): 643-644.
- [5] 朱晓群,高艳红. 军队医院护士睡眠和疲劳状况的调查研究 [J]. 解放军护理杂志, 2009, 26(4B): 28-69.
- [6] 丁岩,王玉平. 大型综合医院一线护士的睡眠状况调查 [J]. 北京医学, 2007, 29(11): 667-670.
- [7] 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, 1995, 29(2): 103-107.
- [8] 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册 [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 194-320.
- [9] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 6(2): 114-115.
- [10] 徐厚平,王小云. 2009 年广州市某三级甲等医院护士睡眠质量调查 [J]. 预防医学论坛, 2011, 17(3): 199-203.
- [11] 杨亚娟,李玲玲,卢根娣. 上海市三级甲等医院护士的睡眠质量及其影响因素 [J]. 解放军护理杂志, 2011, 28(6A): 7-9.
- [12] Hsieh ML, Li YM, Chang ET, et al. Sleep disorder in Taiwanese nurses: a random sample survey [J]. Nurs Health Sci, 2011, 13(4): 468-474.
- [13] 窦学俊,乔明琦,张惠云. 护士人群睡眠状况与怒情绪表达及情志病证相关性调查分析 [J]. 山东中医药大学学报, 2010, 34(3): 241-243.
- [14] Lin PC, Chen CH, Pan SM. Atypical work schedules are associated with poor sleep quality and mental health in Taiwan female nurses [J]. Int Arch Occup Environ Health, 2012, 85(8): 877-884.
- [15] 杜晓霞,田梓蓉. 护士自我职业生涯规划现状的调查分析与对策 [J]. 中华护理杂志, 2008, 43(2): 183-185.