

# 驻戈壁边防军人睡眠质量及其相关因素的研究

王燕, 解亚宁\*

(南方医科大学心理教研室, 广东 广州 510515)

【摘要】 目的: 调查戈壁边防军人睡眠质量状况, 分析其相关因素。方法: 采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)量表和自编睡眠质量影响因素调查表, 调查驻戈壁边防军人 302 名。结果: 驻戈壁边防军人 PSQI 总均分为  $6.79 \pm 3.39$ , 49.7% 的军人存在睡眠质量问题。其睡眠质量与躯体健康、工作满意度、异性关系影响、学习工作压力等因素相关。结论: 驻戈壁边防军人睡眠质量问题高于一般人群, 应针对其相关因素采取相应措施。

【关键词】 睡眠质量; 边防军人; 匹兹堡睡眠质量指数

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2005)03-0333-02

## Study of the Sleep Quality of Frontier Armymen Located in the Desert and Its Correlated Factors

WANG Yan, XIE Ya-ning

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

【Abstract】 Objective: To investigate the the sleep quality of frontier armymen located in the Gobi desert and its correlated factors. Methods: The sleep quality of 302 frontier armymen located in the Gobi desert was assessed with Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Results: The total scores of PSQI was  $6.79 \pm 3.39$ , and 49.7% of the armymen suffered from sleep problems. The total scores of PSQI were correlated with health status, satisfaction with work, influence by the relationship with opposite sex, pressure from study and work, et al. Conclusion: The sleep quality problem of the frontier armymen located in the Gobi desert was more than normal people, and special measures should be taken to improve their sleep quality.

【Key words】 Sleep quality; Frontier armyman; PSQI

军人的身心健康是部队战斗力的重要保证, 而睡眠障碍与军人的身心健康密切相关<sup>[1]</sup>。为了评价边防军人睡眠状况, 探讨边境恶劣环境下军人睡眠质量的影响因素, 我们对内蒙古驻戈壁某边防团进行了调查, 以了解他们的睡眠质量状况及其影响因素, 为提高边防官兵睡眠质量提供参考。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

2004 年 8 月, 以内蒙古驻戈壁某边防团男性官兵为对象, 按整群抽样原则, 抽取 312 人进行调查, 资料记录完整纳入统计分析者 302 人, 占调查人数的 97%。302 名军人平均年龄  $22.6 \pm 4.5$  岁, 其中干部 51 人, 士官 74 人, 义务兵 171 人, 见习学员 6 人; 文化程度: 初中 112 人, 高中 89 人, 中专 41 人, 大专 50 人, 本科 10 人。

### 1.2 方法

1.2.1 匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)<sup>[2,3]</sup> 该量表由 18 个条目组成, 可划分为 7 个成份, 每个成份按 0-3 计分, 累计各成份得分为 PSQI 总分, 得分越高, 睡眠质量越差。

1.2.2 自编睡眠质量影响因素调查表 包括年龄、岗位时间、文化程度、躯体健康等因素。

1.2.3 调查和统计分析 以连队为单位进行集体调查, 采用 SPSS11.5 软件进行数据录入和统计分析。

## 2 结果

### 2.1 边防军人睡眠质量状况分析

驻戈壁军人 PSQI 总分为  $6.79 \pm 3.39$ , 各成份得分高低不一, 如入睡时间和日间功能障碍得分相对较高, 分别为  $1.54 \pm 1.03$ ,  $1.50 \pm 0.93$ ; 睡眠效率问题和催眠药物问题方面得分较低, 分别为  $0.54 \pm 0.94$ ,  $0.03 \pm 0.16$ ; 睡眠质量、睡眠障碍及睡眠时间得分分别为  $1.32 \pm 0.79$ ,  $1.14 \pm 0.55$ ,  $0.72 \pm 0.85$ 。

### 2.2 驻戈壁军人睡眠质量相关因素的分析

将戈壁军人 PSQI 总分及各因子分与军人睡眠质量影响因素调查表中的各因素进行相关分析(见附表)。结果显示, PSQI 总分与年龄、岗位时间、文化程度、婚姻状况、学习工作压力、与异性关系影响等因素呈正相关, 相关系数范围在 0.131~0.259 之间, 与职别、吸烟、自然环境、生活条件、工作满意、就业前景、外界联系、躯体健康等因素为负相关, 相关系数范围在 -0.132~0.276。PSQI 各因子分与各影响因素也有不同程度的相关, 相关较高的主要是睡眠质量和入睡时间。

【基金项目】 军队“十五”指令性课题(项目号: 01L073)

\* 通讯作者

附表 驻戈壁军人 PSQI 各因子分及总分与影响因素的相关系数(r)

	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间障碍	PSQI总分
年龄	0.166**	0.180**	-0.006	0.104	0.044	0.124*	0.066	0.152**
职别	-0.130*	-0.173**	-0.023	-0.112	-0.124*	-0.118*	-0.062	-0.162**
吸烟	-0.150**	-0.140*	-0.013	0.003	-0.007	-0.021	-0.184**	-0.132*
岗位时间	0.124*	0.041	0.030	0.129*	0.066	0.107	0.112	0.131*
文化程度	0.171**	0.211**	0.064	0.143*	0.046	0.079	0.035	0.181**
婚姻状况	0.154**	0.175**	0.099	0.113	0.093	0.077	0.068	0.175**
自然环境	-0.209**	-0.144*	-0.074	0.001	-0.108	0.019	-0.172**	-0.174**
生活条件	-0.216**	-0.132*	-0.076	0.021	-0.127*	0.004	-0.218**	-0.184**
工作满意	-0.150**	-0.140*	-0.119*	-0.078	-0.162**	-0.009	-0.226**	-0.217**
就业前景	-0.061	-0.092	-0.067	-0.031	-0.107	-0.024	-0.122*	-0.117*
学习工作压力	0.151**	0.198**	0.120*	0.129*	0.065	-0.035	0.243**	0.236**
外界联系	-0.181**	-0.091	-0.090	-0.038	-0.083	-0.010	-0.068	-0.136*
异性影响	0.191**	0.183**	0.144*	0.059	0.162**	0.046	0.287**	0.259**
躯体健康	-0.285**	-0.197**	-0.080	-0.001	-0.283**	-0.015	-0.302**	-0.276**

注:\*\* P &lt; 0.01, \* P &lt; 0.05

### 3 讨 论

根据国内 PSQI 修订版标准,以 PSQI 总分 7 作为判断睡眠质量问题的界值,发现驻戈壁军人有睡眠问题者占 49.7%,而国内一般人群有睡眠问题者为 15-30%<sup>[4]</sup>,由此可见,驻戈壁军人睡眠问题的发生率远高于国内一般人群。说明戈壁恶劣的环境对官兵的睡眠质量影响较大。戈壁地区边防驻军远离城镇,官兵远离亲人,社交范围小,平时边防巡逻任务重,业余生活单调枯燥,这些环境因素对官兵的生理、心理具有负面影响,也影响睡眠质量<sup>[5,6]</sup>。

相关分析表明,驻戈壁军人睡眠质量与诸多因素相关。曹明等对大学生睡眠质量调查显示<sup>[7]</sup>,工作学习负性事件比其它生活事件因素对睡眠质量的影响更大,易欢琼等分析发现,工作、生活压力是造成成年人睡眠障碍的主要因素<sup>[8]</sup>。本次调查发现,学习、工作压力与驻戈壁边防官兵 PSQI 总分显著正相关( $r=0.236$ ),说明学习、工作压力也是边防官兵的主要影响因素。分析发现,与异性接触较少明显与驻戈壁官兵的睡眠质量相关,这可能与驻戈壁边防官兵全部为男性,而驻地周围少有居民往来,青年官兵与异性交往的需求不能满足有关。

马凤杰等研究显示<sup>[9]</sup>,健康状况明显与大学生的睡眠质量相关。本研究相关分析也表明,驻戈壁官兵躯体健康与 PSQI 总分呈显著负相关,说明健康的机体与睡眠质量有密切关系。

于守臣等对不同职业者调查显示<sup>[10]</sup>,睡眠障碍的发生与职业、年龄、文化程度、婚姻状况、住房条件等因素主要相关,即脑力劳动者、40 岁年龄组、文化程度高者、婚姻状况为离、丧偶者、住房条件拥挤者,

家庭成员之间关系不和睦者发生率高。本次调查发现,驻戈壁边防军人,年龄大,岗位时间长,文化程度高,婚姻状况为离、丧偶者,对自然环境和生活条件不满意者,睡眠质量差,这与以上对其他人群的研究结果基本一致。

综上所述,驻戈壁边防军人睡眠质量受诸多因素影响,既有自身的因素,也有社会、环境因素。

#### 参 考 文 献

- 1 张宏金,杨军,俞梦孙.飞行人员常见睡眠障碍的类型、影响及对策.中华航空航天医学杂志,2002,13(4):267-270
- 2 Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, et al. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, 1989, 28(2):193-213
- 3 潘集阳.匹兹堡睡眠质量指数.见:张作记编著.行为医学量表手册.中国行为医学科学,2001 增刊:104-106
- 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.中华精神科杂志,1995,29(2):103-107
- 5 刘光雄,杨来启,张宏斌,等.驻戈壁沙漠军人心理卫生状况的研究.解放军预防医学杂志,2002,20(5):340-342
- 6 成新河,高剑杰,刘寒凌.驻疆某部军官心理健康状况的调查.解放军预防医学杂志,2001,19(6):422-423
- 7 曹明,潘欣,汪勇,等.神经类型、生活事件、心理健康状况与睡眠质量.中国心理卫生杂志,2002,16(8):568-571
- 8 易欢琼,张钰,黄玮,等.青少年睡眠质量及有关因素调查分析.中国校医,2001,15(6):401-402
- 9 马凤杰,戴丽,陈彦,等.医学生睡眠质量相关因素分析.中国行为医学科学,2003,12(3):304-305
- 10 于守臣,宋彦,张忠山,等.黑龙江省 6 个城市 4 种职业人群睡眠障碍的流行病学调查.中国神经精神疾病杂志,1995,21(4):207-209

(收稿日期:2005-02-01)