

大学生睡眠质量与焦虑抑郁状况及其相关性分析

常丽苹

(南开大学医院预防科,天津 300350)

摘要:目的 分析睡眠障碍与焦虑、抑郁的相关性,以期改善大学生睡眠质量提供一定参考依据。方法 2018 年 3 月应用匹兹堡睡眠质量表(PSQI)、焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)对我校 4 个专业 827 名大学生进行睡眠质量和心理状态评估。结果 827 名大学生 PSQI 平均总分为 (5.73 ± 2.41) 分,SAS 平均总分为 (43.83 ± 9.11) 分,SDS 平均总分为 (41.93 ± 7.71) 分。高年级学生、医学类大学生 PSQI、SAS、SDS 总分高于低年级学生、非医学类大学生 PSQI、SAS、SDS 总分,差异具有统计学意义($P < 0.05$); $PSQI \geq 8$ 大学生的 SDS 得分和 SAS 得分高于 $5 \leq PSQI \leq 7$ 大学生、高于 $PSQI \leq 4$ 大学生,SAS ≥ 50 分大学生的 PSQI 总分高于 SAS < 50 分大学生的 PSQI 总分,SDS ≥ 53 分大学生的 PSQI 总分高于 SDS < 53 分大学生的 PSQI 总分,差异具有统计学意义($P < 0.05$)。结论 我校大学生睡眠质量不容乐观,睡眠质量与焦虑、抑郁情绪关系密切,应引起学校管理者及老师的重视。

关键词:大学生;睡眠质量;焦虑;抑郁;相关性

中图分类号:R181.3

文献标识码:A

DOI: 10.3969/j.issn.1006-1959.2018.18.033

文章编号:1006-1959(2018)18-0106-03

Analysis of College Students' Sleep Quality, Anxiety and Depression Status and Their Correlation

CHANG Li-ping

(Department of Preventive Medicine, Nankai University Hospital, Tianjin 300350, China)

Abstract: Objective To analyze the correlation between sleep disorders and anxiety and depression, in order to provide a reference for improving the sleep quality of college students. Methods In March 2018, the Pittsburgh Sleep Scale (PSQI), Self-rating Anxiety Scale (SAS) and Self-rating Depression Scale (SDS) were used to evaluate the sleep quality and psychological status of 827 college students in 4 majors. Results The average score of PSQI of 827 college students was (5.73 ± 2.41) , the average score of SAS was (43.83 ± 9.11) , and the average score of SDS was (41.93 ± 7.71) . The total scores of PSQI, SAS and SDS of senior students and medical college students were higher than those of lower grade students and non-medical college students, the difference was statistically significant ($P < 0.05$); $PSQI \geq 8$ college students' SDS scores and SAS scores higher than $5 \leq PSQI \leq 7$ college students, higher than $PSQI \leq 4$ college students, SAS ≥ 50 points college students' PSQI total score is higher than SAS < 50 points college students' PSQI total score, SDS ≥ 53 The total score of PSQI of college students was higher than that of college students with SDS < 53 , the difference was statistically significant ($P < 0.05$). Conclusion The quality of sleep in our college students is not optimistic. The quality of sleep is closely related to anxiety and depression. It should be paid attention to by school administrators and teachers.

Key words: College students; Sleep quality; Anxiety; Depression; Correlation

睡眠质量跟压力、情绪、人格及心理健康状态等密切相关,是衡量生活质量及心理健康的重要指标^[1]。大学生处在一个心理快速发展的时期,往往面临着集体生活、学习负担、就业压力、情感等诸多问题,易产生焦虑、抑郁等不良情绪,进而影响睡眠质量。反之,睡眠问题也易引起或加重抑郁、焦虑情绪。本文通过对我校大学生睡眠质量、焦虑和抑郁状况的现状进行问卷调查,分析睡眠障碍与焦虑、抑郁的相关性,以期改善大学生睡眠质量提供一定参考依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象 2018 年 3 月采用抽签法随机抽取南开大学 4 个专业 827 名大学生为研究对象,其中男

482 人,女 345 人,年龄 18~24 岁,平均年龄 (20.12 ± 1.14) 岁;大一学生 257 人,大二学生 171 人,大三学生 270 人,大四学生 129 人;金融学院 212 人,计算机与控制工程学院 201 人,法学院 196 人,医学院 218 人。

1.2 方法 采用问卷调查方法。由经过培训的调查员现场解说,被调查学生独立完成调查问卷,并现场回收。应用匹兹堡睡眠质量表(PSQI)^[2]、焦虑自评量表(SAS)^[3]和抑郁自评量表(SDS)^[4]对 827 名大学生进行睡眠质量和心理状态评估。PSQI 由 18 个项目 7 个成分构成,每个成分 0~3 分,总分 0~21 分。 $PSQI \leq 4$ 分为睡眠质量较好,5~7 分为一般, $PSQI \geq 8$ 分为睡眠质量较差。SAS 标准分 ≥ 50 分,SDS 标准分 ≥ 53 分则认为有焦虑、抑郁情绪。

作者简介:常丽苹(1972.10-),女,天津人,硕士,主治医师,研究方向:传染病防控,健康教育,心理卫生

1.3 统计学方法 应用 SPSS22.0 统计学软件分析数据,计量资料采用($\bar{x} \pm s$)表示,进行 t 检验;计数资料采用 χ^2 检验;相关性分析采用 Pearson correlation analysis; $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 827 名大学生睡眠质量现状 共发放调查问卷 898 份,回收有效问卷为 827 份,有效问卷率 92.09%。827 名大学生 PSQI 平均总分为(5.73±2.41)分,其中 235 名大学生 PSQI ≤ 4 分,413 名大学生 PSQI 5~7 分,179 名大学生 PSQI ≥ 8 分。

2.2 827 名大学生焦虑抑郁状况 827 名大学生 SAS 平均总分(43.83±9.11)分,SDS 平均总分(41.93±7.71)分,其中 SAS 得分 ≥ 50 分 197 人,SDS 得分 ≥ 53 分 65 人。

2.3 不同性别、年级、专业性质大学生睡眠质量和焦虑抑郁状况比较 不同性别大学生 PSQI、SAS、SDS 总分差异无统计学意义($P > 0.05$),高年级(大三和 大四)学生、医学类大学生 PSQI、SAS、SDS 总分高于低年级(大一和大二)学生、非医学类大学生 PSQI、SAS、SDS 总分,差异具有统计学意义($P < 0.05$),见表 1。

2.4 827 名大学生 SDS 得分和 SAS 得分与 PSQI 总

表 1 不同性别、年级、专业性质大学生 PSQI、SAS、SDS 总分比较($\bar{x} \pm s$,分)

项目	n	PSQI 总分	SAS 总分	SDS 总分
性别				
男	482	5.61±2.54	43.42±8.41	41.63±7.81
女	345	5.82±2.14	44.34±9.45	42.33±7.25
年级				
低年级	428	5.22±2.28	42.14±8.97	41.01±7.33
高年级	399	6.24±2.56	45.61±9.21	42.92±7.92
专业性质				
非医学类	609	5.23±2.74	43.23±8.64	41.21±7.57
医学类	218	7.11±3.03	45.54±9.43	43.91±8.31

分的差异分析 827 名大学生 SDS 得分和 SAS 得分在 PSQI 得分三个水平上的差异具有统计学意义($P < 0.05$),表现为 PSQI ≥ 8 大学生的 SDS 得分和 SAS 得分高于 5 ≤ PSQI ≤ 7 大学生高于 PSQI ≤ 4 大学生,见表 2。SAS ≥ 50 分大学生的 PSQI 总分为(7.12±2.71)分,SAS < 50 分大学生的 PSQI 总分为(5.34±2.36)分,差异有统计学意义($P < 0.05$);SDS ≥ 53 分大学生的 PSQI 总分为(9.12±2.33)分,SDS < 53 分大学生的 PSQI 总分为(5.41±2.18)分,差异有统计学意义($P < 0.05$)。PSQI 评分与 SDS 得分和 SAS 得分均呈现正相关($r_{SDS} = 0.8269$, $r_{SAS} = 0.8163$)。

表 2 大学生 SDS 得分和 SAS 得分与 PSQI 总分的差异分析($\bar{x} \pm s$,分)

项目	PSQI ≤ 4(n=235)	5 ≤ PSQI ≤ 7(n=413)	PSQI ≥ 8(n=179)
SDS 得分	37.21±6.16	42.14±6.46	47.72±8.56
SAS 得分	39.63±7.81	44.64±8.52	47.53±10.24

3 讨论

睡眠是人体生存所必需的生理过程。PSQI ≥ 8 分是判断睡眠质量好坏的一个重要临界点。睡眠障碍受多种因素影响。本文结果显示,我校大学生属于睡眠质量一般的范围,其中 21.64% 的大学生睡眠质量较差,即我校将近 1/4 的大学生存在睡眠问题,与王道阳等^[9]调查结果相似。可见,我校大学生睡眠问题十分严峻,应引起高度重视。

焦虑、抑郁已成为影响人群健康的重要公共卫生问题。大学时期是人生发展的非常重要的阶段,因其时期的特殊性,学生易产生各种心理问题^[6]。本文结果显示,我校大学生焦虑和抑郁评分均较高,可见,我校大学生焦虑、抑郁现象较严重,学校管理者及老师应重视。

高年级、医学类大学生评分高于低年级、非医学类大学生,分析其原因可能在于大一和大二学生受

到学业、生活、人际交往等方面的压力较小,随着年级的增加,大三和 大四学生面临着更多的学习任务及实习、毕业考试、考研、就业等方面压力。与非医学类大学生相比,医学类专业课程繁重、考研竞争激烈,就业形势严峻,这些因素均是影响其睡眠质量及心理状态的重要原因。

对 827 名大学生 SDS 得分和 SAS 得分与 PSQI 总分的差异进行分析发现,睡眠质量越差的大学生其焦虑、抑郁情绪越明显,存在焦虑、抑郁情绪的大学生其睡眠质量亦较差。焦虑抑郁的患者最常见的症状就是睡眠问题,且焦虑患者主要的失眠状态为难以入睡,抑郁患者主要的失眠状态为睡眠障碍;本研究结果显示,PSQI 评分与 SDS 得分和 SAS 得分均呈现正相关;但焦虑、抑郁与睡眠间的因果关系仅通过本横断面的研究尚难下定论,仍需要更大样本、多层次的研究支持。

因此,笔者建议,各高校应重视校园硬件设施改善及文化氛围创建,增设心理咨询室、网上心理咨询平台等;合理设计和分配各专业课程,增加心理调节、睡眠调整等内容在课程中的比例,增加课堂乐趣;辅导员或各专业老师应主动加强与学生的沟通交流,及时发现情绪、睡眠等存在问题的学生。对于睡眠质量较差的学生,应协助其查找原因,消除影响睡眠质量的各种因素,提高睡眠质量,以免进一步出现焦虑、抑郁情绪。对于存在焦虑、抑郁情绪的学生,应及时采取有效措施进行心理疏导,缓解或消除焦虑、抑郁情绪,避免影响睡眠质量,从而促进大学生身心健康的全面发展。

参考文献:

[1]张凤梅,陈建文,杜风芹,等.大学生睡眠质量与焦虑抑郁状

况及其相关性研究[J].中国慢性病预防与控制,2013,21(5):574-575.

[2]路桃影.匹兹堡睡眠量表的测量特性及其最小重要差值的研究[D].广州中医药大学,2012.

[3]王文菁,谭文艳.验证性因子分析在焦虑自评量表中的应用[J].中国健康心理学杂志,2011,19(07):781-783.

[4]张敬悬,翁正.抑郁自评量表的因子分析[J].山东精神医学,2004,17(03):131-133.

[5]王道阳,戴丽华,殷欣.大学生的睡眠质量与抑郁、焦虑的关系[J].中国心理卫生杂志,2016,30(03):226-230.

[6]郑世华,全巧云,郑爱军.大学生抑郁和焦虑状况调查及相关因素分析[J].重庆医学,2016,45(20):2835-2837.

收稿日期:2018-4-25;修回日期:2018-5-10

编辑/王海静