

大学生睡眠质量与 A 型行为模式的相关研究

赵崇莲^{1,2}, 郑涌¹

(1. 西南大学 心理学院, 重庆市 400715; 2. 广东商学院 政治与教育学院, 广东 广州 510320)

摘要:采用匹茨堡睡眠质量量表(PSQI)和 A 型行为类型问卷对广州市 500 名大学生进行调查, 结果表明, 男生在睡眠紊乱、白天功能紊乱上得分显著高于女生, 不同年级的大学生在睡眠质量、睡眠潜伏期与白天功能紊乱和 PSQI 总分上差异也达到显著水平; 除了白天功能紊乱因子 A 型行为类型者显著低于 M、B 型外, 其他的睡眠质量、睡眠潜伏期、睡眠持续性以及 PSQI 总分上 A 型行为者都要高于 M 型和 B 型行为类型者。有必要根据大学生的性别、年级及 A 型行为类型等进行心理干预, 切实提高大学生的睡眠质量。

关键词:睡眠质量; A 型行为; 大学生

中图分类号: B848 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-9841(2008)06-0007-04

一、问题提出

A 型行为模式 (type A behavior pattern, TABP) 是美国医学研究者 Friedman 和 Rosenman 于 20 世纪 50 年代首次提出的概念, 国内习惯称之为“A 型性格”。目前, A 型行为模式常常被界定为一种包括野心、攻击性、缺乏耐心、竞争性等复杂的行为情感, 主要包括一些具体的行为例如肌肉紧张、精力旺盛、警觉乃至于过度的敌意、做事匆忙、竞争性强等。与 A 型行为模式相对, 那些表现出悠闲自得、不好争强、从容不迫、生活工作有节奏、不计较事业有无成就的被称作 B 型行为模式或“B 型性格”^[1]。

大量的研究表明, A 型性格是“心血管疾病发生的危险因素之一”^[2], “A 型性格特征越明显, 冠状动脉病变程度越严重”^[3]。研究还发现, 抑郁病人以 B 型行为多见, A 型行为往往可作为焦虑症与抑郁症的鉴别标准^[4], A 型行为与大学生心理健康有着密切关系, 在一定程度上可以预测心理健康^[5]。

睡眠质量的提高是一个世界性的问题^[6]。近

年来, 我国大学生心理健康状况不容乐观, 单从反映心理健康的重要指标之一睡眠质量来看, 在大学生群体中存在相当程度的睡眠问题, 例如失眠、梦魇等。A 型行为作为影响心理健康的因素之一, 与睡眠质量的关系如何? 对二者关系进行研究不仅具有理论价值, 而且对大学生心理健康教育工作有着一定的实践指导意义。

二、研究方法

(一) 对象

从广州市 5 所高校中随机整群抽样, 对 500 名大学生进行施测, 收回有效问卷 487 份, 有效回收率 97.4%。有效问卷中被试年龄从 17 岁到 25 岁, 平均年龄 21.5 岁。男生 267 人, 女生 220 人; 大一学生 138 人, 大二学生 113 人, 大三学生 128 人, 大四学生 108 人。

(二) 工具

睡眠质量评定采用匹茨堡睡眠质量指数量表 (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI), 该量表由美国匹茨堡大学医学中心精神科睡眠和生物节律研究中心睡眠专家 Buysse 等于 1993 年编制, 国

* 收稿日期: 2008-09-20

作者简介: 赵崇莲(1968-), 女, 纳西族, 云南丽江人, 西南大学心理学院, 博士研究生; 广东商学院政治与教育学院心理健康教育与辅导中心, 副教授, 主要研究大学生心理健康教育。

通讯作者: 郑涌, 教授, 博士生导师。

基金项目: 教育部哲学社会科学研究重大课题攻关项目“中国心理健康服务体系现状及对策研究”(05JZD00031), 项目负责人: 黄希庭。

内刘贤臣等进行了信效度检验,认为适合我国应用。量表共 18 个项目,有 7 个因子,分别为主观睡眠质量、睡眠潜伏期、睡眠持续性、习惯性睡眠效率、睡眠紊乱、使用睡眠药物、白天功能紊乱,每个因子由 0—3 分评定,0 分为没有困难,3 分为非常困难,总分为 21 分。

A 型行为类型评定采用张伯源主持编制的 A 型行为类型问卷。该问卷参考了美国的 A 型行为测量表并根据中国人的自身特点编制,是国内较为公认的信度效度较高的 A 型行为类型量表。TABP 共 60 个题目,分为 3 个因子,其中因子 TH 共 25 个项目,表示时间匆忙感、时间紧迫感和做事节奏快等类型行为。因子 CH 共 25 个项目,表示竞争性、缺乏耐性和敌意情绪等特征。因子 L 为测谎因子,评定问卷的真实性。L \geq 7 分者表示真

实性差,应予以删除。

(三)程序

对被试施测后,剔除无效问卷,数据用 SPSS12.0 进行统计分析。

三、结果与分析

(一)大学生睡眠质量调查结果与分析

本研究中大学生睡眠质量调查结果见表 1。从中可见,男女学生在睡眠紊乱、白天功能紊乱两方面达到显著性差异,男生的得分都显著高于女生。不同年级的大学生在睡眠质量、睡眠潜伏期、白天功能紊乱和 PSQI 总分方面达到显著差异。多重比较结果显示,大一学生的睡眠质量得分显著高于大二学生,睡眠潜伏期显著高于大三学生,大四学生的白天功能紊乱与 PSQI 总分显著高于大三学生。

表 1 大学生的睡眠质量

	睡眠质量	睡眠潜伏期	睡眠持续性	习惯性睡眠效率	睡眠紊乱	睡眠药物	白天功能紊乱	PSQI 总分
男(n=267)	1.08±0.76	1.02±0.89	0.80±0.71	0.36±0.44	0.89±0.55	0.02±0.14	1.57±0.84	5.48±2.88
女(n=220)	1.14±0.80	1.06±0.90	0.87±0.72	0.32±0.47	0.74±0.52	0.03±0.18	1.43±0.81	5.30±2.54
t	0.881	0.752	1.241	0.856	2.201*	0.068	2.042*	1.095
一(n=138)	1.20±0.67	1.16±0.88	0.81±0.69	0.35±0.41	0.86±0.54	0.04±0.15	1.56±0.79	5.48±2.36
二(n=113)	1.00±0.72	1.04±0.89	0.86±0.72	0.34±0.39	0.90±0.59	0.02±0.12	1.55±0.83	5.36±2.61
三(n=128)	1.11±0.79	0.95±0.92	0.84±0.73	0.32±0.44	0.82±0.56	0.01±0.12	1.40±0.82	5.02±2.10
四(n=108)	1.15±0.77	1.10±0.91	0.80±0.71	0.37±0.43	0.88±0.55	0.02±0.18	1.58±0.85	5.71±2.36
F	2.754*	2.695*	1.002	0.214	1.121	0.562	2.968*	2.891*

注:* $p<0.05$,** $p<0.01$;下同。

(二)大学生 A 型行为调查结果与分析

被试 A 型行为类型基本情况见表 2。从中可见,男女生在 TH 因子上没有显著差异,但是在 CH 与 TH+CH 上差异显著,男生的 CH 与 TH+CH 得分明显高于女生;从年级来看,不同年级大学生的 TH 存在显著的差异。经过多重比较发现,大四学生的 TH 得分最高并与大二学生差异显著。TABP 对个体的行为模式类型进行了五种分类,即 A 型、A-型、M 型、B-型、B 型。按照 TABP 的评分标准,得分 TYPE \geq 37 为典型 A 型(A), $30\leq$ TYPE $<$ 37 属于中间型 A 型行为(A-), $27\leq$ TYPE $<$ 29 属于中间型(M), $20\leq$ TYPE $<$ 27 为 B-型,而 TYPE \leq 19 则属典型的 B 型(B)。对大学生被试的 TABP 问卷得分进行统计分析,结果发现典型 A 型 31 人,占 6.36%,A-型有 104 人,占 21.36%,M 型有 216 人,占 44.35%,B-型有 97 人,占 19.92%,典型 B 型有 39 人,占 8.01%。

表 2 大学生 A 型行为类型

	TH	CH	TH+CH
男(n=267)	14.32±4.06	14.44±4.21	28.77±7.21
女(n=220)	14.06±3.97	13.32±3.69	27.39±7.35
t	0.626	3.185**	1.993*
一(n=138)	14.25±4.00	14.42±4.18	28.67±7.68
二(n=113)	13.82±3.91	14.21±4.21	28.03±6.97
三(n=128)	14.30±4.09	14.08±4.13	28.38±7.53
四(n=108)	14.62±4.12	14.47±4.25	29.09±7.45
F	2.798*	0.967	1.623

(三)大学生 A 型行为与睡眠质量的关系

分析 A 型行为与睡眠质量的关系,不同程度 A 型行为者睡眠质量状况见表 3。从中可见,不同程度的 A 型、B 型行为之间在睡眠质量、睡眠潜伏期、睡眠持续性、白天功能紊乱与 PAQI 总分上存在显著差异。多重比较结果显示,A 型与 M、B-型在睡眠质量上差异显著,A 型、A-型与 M、B、B-在睡眠潜伏期上差异显著,A 型与 M 型睡眠持续性差异显著,但相反,在白天功能紊乱上,A 型行为者

显著低于 M、B-、B 型,在 PSQI 总分上 A 型行为者与 M、B- 差异显著。

表 3 不同 A 型行为类型者睡眠质量差异分析

	睡眠质量	睡眠潜伏期	睡眠持续性	习惯性睡眠效率	睡眠紊乱	睡眠药物	白天功能紊乱	PSQI 总分
A(n=31)	1.24±0.85	1.32±0.86	0.97±0.81	0.39±0.67	0.77±0.69	0.02±0.31	1.38±0.88	5.69±2.68
A-(n=104)	1.12±0.69	1.28±0.90	0.89±0.73	0.36±0.58	0.82±0.67	0.03±0.29	1.48±0.90	5.58±2.43
M(n=216)	1.10±0.72	1.15±0.85	0.84±0.71	0.37±0.64	0.79±0.51	0.02±0.25	1.56±0.92	5.16±2.61
B-(n=97)	1.08±0.71	1.10±0.87	0.86±0.78	0.39±0.58	0.75±0.68	0.04±0.29	1.56±0.89	5.07±2.68
B(n=39)	1.17±2.68	1.14±0.79	0.92±0.78	0.42±0.64	0.78±0.64	0.05±0.35	1.58±0.93	5.43±2.57
F	2.667*	4.912**	2.601*	1.251	0.969	1.021	3.021*	2.854*

四、讨论

(一)关于大学生睡眠质量状况

大学生睡眠质量因子中得分最高的为白天功能紊乱因子,最低的为睡眠药物因子。说明当代大学生睡眠质量主要面临的问题在白天功能紊乱,主要体现在白天学习、工作等没有精力、在课堂上无精打采或者睡觉等。研究显示,在有睡眠问题时,大学生极少采用药物促进睡眠。这与已有的研究结果一致^[7]。

男生在睡眠紊乱和白天功能紊乱两方面均高于女生。深入访谈发现,相对女生而言,大学男生的生活少有规律,晚上聊天、打游戏等到深夜,白天缺乏精力应对学习与工作的情况较为常见。这与男性喜“动”,女性喜“静”的性别差异有关。在大学这个自由宽松的学习环境里,日常作息时间完全自主支配,男性的自制力相对女性较低,他们更倾向于随心所欲地享受娱乐生活带来的乐趣,而不理会常规的作息时间表。

从年级看,大二学生的睡眠质量显著低于大一学生,大三学生在睡眠潜伏期和白天功能紊乱以及 PSQI 总分方面分别低于大二、大四学生。这与前人的研究结果表现出了一致的趋势^[8],但年级差异更加显著了。大学生在各个年级阶段睡眠质量呈现不同的状况,似乎反映各年级大学生面临的不同的心理发展任务,大二学生对大学的新鲜感逐渐消失,生活变得不再规律,这可能在相当程度上影响了其睡眠质量;而大四学生面临着就业或升学压力,高压也可能影响其睡眠质量,导致他们在睡眠潜伏期和白天功能紊乱以及总分上的得分都较高。因此,重点对大二、大四两个年级的学生开展心理咨询和辅导是必要的。

(二)关于大学生 A 型行为类型状况

本研究结果显示,男女生在 TH 因子上没有显著差异,但是男生的 CH 得分明显高于女生,并且 TH+CH 总分也显著高于女生;不同年级大学生

被试的 TH 存在显著差异,大四学生的 TH 得分最高并与大二学生达到显著差异。这与前人的研究结果有一致之处,如孟协诚的研究结果表明,A 型行为存在性别差异但不存在年级差异^[9],王强等的研究则表明 A 型行为存在年级差异^[10];也有相左之处,如马亚妮和成红娟的研究结果显示,大学生 A 型行为不存在性别差异^[11]。造成上述研究结果的混乱,可能与被试取样有关,例如,大学生被试的不同地域、不同专业、不同的生活学习环境等,本研究以广州市的部分大学生被试作为研究对象,这也许是造成差异的原因之一。

此外,男生的 CH 与总分得分都显著高于女生,这似乎反映了男生的竞争意识较强,而且相对女生而言,有较强的敌意情绪。这可能与社会给予男性更多的期望有关,男性在社会、家庭中普遍承担了更多的社会责任。而且,男性抒发情感、表达情绪的渠道和方式较女性少,因而心理压力可能更大。针对上述特点,学校心理卫生工作者应有针对性地对具有 A 型行为的男生进行心理辅导与训练,使他们学会正确地看待和处理压力,缓和激进态度和莽撞行为,提高身心健康水平。

本研究还显示,大四的 TH 得分显著高于大二学生,这似乎反映了当代大学生临近毕业找工作的焦急状态,大四的学生往往更有时间紧迫感、匆忙感和节奏加快等特点。大四学生比大二学生的忧患意识强,严峻的就业形势给大四学生带来了较大的心理压力,A 型行为类型者表现明显。学校应该关注大四学生的心理状况,采取有效措施促进学生就业,从思想上端正学生就业心理,引导学生通过不断学习完善自我,学会释放压力,学会适应社会的发展和变化,全面提升自己的心理素质与适应能力。

(三)关于大学生 A 型行为与睡眠质量的关系

从 A 型行为类型与睡眠质量的关系看,A 型行为者的睡眠质量普遍较低,睡眠潜伏期较长、睡眠持续性较短。究其原因,可能是由于 A 型行为者较争强好胜,追求成就,总想超过别人,做事匆

忙,行动较快,常有时间紧迫感而使精神长期持续紧张,长期持续的精神紧张可能导致一系列的心理与生理变化,从而使大脑皮层的兴奋和抑制失去平衡,过度兴奋往往难以保持良好的睡眠状态。故此,A型性格与精神上往往放松、悠闲自得的B型与M型相比,睡眠潜伏期较长、睡眠持续性较短、睡眠质量问题相对较为突出。这一研究结果与前人的研究相一致^[12]。而且A型性格特征,特别是时间匆忙感强的人易患失眠症。这可能与他们目标过高,对自己要求太严,常常达不到预期目的,表现出失落、困惑、沮丧和痛苦等而影响睡眠有关。已有研究发现,焦虑、抑郁情绪是影响学生睡眠质量的重要因素^[13]。本研究还发现,在白天功能紊乱方面,B型行为的得分要高于A型行为。A型行为者的求胜心较强,哪怕晚上睡眠质量不高,白天的时候他们也会全力以赴从事工作、学习,但是B型行为者相反,如果晚上睡眠不足,往往会影响其白天学习和工作的状态,故此B型性格的大学生被试表现出更高的白天功能紊乱得分。但就总体而言,A型性格的PSQI总分还是高于B型性格。

高校应该针对大学生这些特点进行适当的心理辅导与教育,尤其是对A型行为类型者的正确引导,低睡眠质量会影响到大学生的学习和工作状态,长久的失眠更可能导致多种心理问题。学校应该对大学生中一些典型的A型行为者进行必要的心理干预,正确引导他们的世界观、人生观,养成一种积极向上和合作友善的生活态度,放开心胸,从而提高睡眠质量,增进心理健康。

参考文献:

[1] Rosenman R H. Type A behavior pattern: A personal over-

view[G]//In: M. J. Strube (Ed.), Type A Behavior. Sage, Newbury Park, 1990: 1-24.

- [2] Ragland D R, Brand R J. Type A behaviour and mortality from coronary heart disease[J]. New England Journal of Medicine, 1988, 318 (2): 65-69.
- [3] Byrne D G, Reinhart M I. Type A behaviour(Jenkins Activity Scale scores), job satisfaction and risk of coronary heart disease[J]. Stress Medicine, 1994, 10: 223-231.
- [4] Byrne D G, Reinhart M I. Self-reported distress, job satisfaction and the Type A behaviour pattern in a sample of full-time employed Australians[J]. Work and Stress, 1990, 4 (2): 155-166.
- [5] Helman C G. Culture, health and illness: An introduction for health professionals (3rd edn.) [M]. Butterworth Heinemann, Oxford, 1994.
- [6] Nakajima R. Solutions that enhance and increase quality of sleep and facilitate waking[J]. Matsushita Technical Journal, 2005, 51(6): 48-53.
- [7] 王丰彩,袁克奇. 影响河南省普通高校大学生睡眠质量的相关因素分析[J]. 福建体育科技, 2007, 26(2): 50-52.
- [8] 邹枝玲,黄希庭,杨勋,等. 大学生睡眠质量与睡眠卫生意识现状[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2006, 32 (3): 7-11.
- [9] 孟协诚. 对大学生中A型行为者及其血压的调查结果[J]. 四川精神卫生, 2004, 17(4): 193-195.
- [10] 王强,陈广,陈景武. 近15年医学生睡眠质量研究概述[J]. 社区医学杂志, 2007, 5(3): 53-54.
- [11] 马亚妮,成红娟. 陕西省两所高校A型行为模式的调查分析[J]. 长治医学院学报, 2004, 18(2): 90-92.
- [12] 王玲,叶明志,温盛霖,等. A型行为与医学生睡眠质量关系探讨[J]. 中国行为医学科学, 2002, 12(4): 437-438.
- [13] 杨本付,张作记,岳喜同,等. 医学生睡眠质量与焦虑抑郁情绪关系的探讨[J]. 中国行为医学科学, 1999, 9(5): 346-348.

责任编辑 曹莉

The Relationships Between College Students' Sleep Quality and Type A Behavior

ZHAO Chong-lian, ZHENG Yong

(1. School of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China;

2. School of Politics and Education, Guangdong University of Business Studies, Guangdong 510320, China)

Abstract: A total of 500 college students from Guangzhou city were investigated with Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Type A behavior styles questionnaires. The results show that boys got remarkably higher scores on sleep disturbance and day time dysfunction than girls did. There is great difference between college students from different grades in sleep quality, sleep latency, day-time's dysfunction and total scores on PSQI. Compared with type B and type M, Type A has remarkably lower scores on dysfunction and notably higher scores on sleep quality, sleep latency, sleep duration and PSQI. Therefore, intervention should be put up according to gender, grade and type A behavior, so as to enhance college students' sleep quality.

Key words: sleep quality; type A behavior; college students