

深圳市某企业员工睡眠状况与心理状况及其关系

曾玲芸 江帆 曹长安

【摘要】目的 探讨深圳市某企业员工的睡眠和心理健康问题及其关系。**方法** 采用整群抽样方法抽取深圳市某企业 200 名员工,用阿森斯失眠量表(AIS-8)和一般健康问卷 12 项(GHQ12)对其睡眠状况和最近几周内总的健康状况进行调查。**结果** 心理健康状况高危 57 例(30.8%)、中危 43 例(23.2%)、低危 85 例(45.9%)。失眠 99 例(53.5%)、可疑失眠 44 例(23.8%)、无失眠 42 例(22.7%)。相关分析显示,GHQ 总评分与 AIS 总评分、AIS 夜间睡眠评分和白天症状评分显著正相关($r=0.376,0.33,0.327, P<0.01$)。**结论** 深圳市某企业员工可能存在心理健康问题和失眠问题;对失眠的干预可能有利于改善总体心理卫生状况。

【关键词】 企业员工;心理健康;睡眠

中图分类号:R749.4+1

文献标识码:A

doi:10.3969/j.issn.1007-3256.2014.02.010

Investigate one company employees' sleep and mental Condition and its correlation in Shenzhen

ZENG Ling-yun, JIANG Fan, CAO Chang-an

Shenzhen kangning Hospital, Shenzhen key lab for psychological Healthcare, Shenzhen 518020, China

【Abstract】Objective Investigate one company employees' sleep and mental health problems and their relationships in Shenzhen. **Methods** Using cluster sampling method, to sample 200 employees of one company in Shenzhen, with the Athens Insomnia Scale (AIS-8) and the General Health Questionnaire 12 (GHQ12) to investigate their sleep and the overall state of health in recent weeks. **Results** Their Mental Health at high-risk are 57 cases (30.8%), moderate-risk are 43 cases (23.2%), low-risk are 85 cases (45.9%). There are 99 cases (53.5%) exist the insomnia, and 44 cases (23.8%) have be suspected of insomnia, 42 cases (22.7%) have no insomnia. Correlation analysis showed that: the total score of GHQ have significantly positively correlated with the AIS total score, AIS nighttime sleep score, and the daytime symptom scores ($r=0.376,0.33,0.327, P<0.01$). **Conclusion** company employees; mental health; sleep

【Key words】 Company employees; Mental health; Sleep

随着社会转型和经济快速发展,企业发展面临着巨大压力,对企业员工的要求也越来越高,伴随着工作压力和强度的增加,员工的心理问题也日益突出。本研究旨在调查深圳市某企业员工的睡眠和心理健康状况,探讨其心理特点,分析影响睡眠与心理健康的相关因素,为促进企业员工心理健康提供科学依据。

1 对象与方法

1.1 对象 采用整群抽样方法抽取深圳市某企业 200 名员工为研究对象,其中男性 72 人,女性 112 人,未婚 69 人,已婚 112 人,离异 2 人,丧偶 1 人,未填 1 人;研究生 1 人,大学 80 人,高中 76 人,初中及以下 17 人;固定白班 47 人,倒班 110 人,

不规律 32 人。本研究共发出问卷 200 份,收回有效问卷 185 份,有效问卷回收率 92.5%。

1.2 方法

1.2.1 调查工具 ①阿森斯失眠量表(Athens Insomnia Scale, AIS)^[1],用于评定过去一个月内所遇到的睡眠问题,共有 8 个条目,1~5 项测评夜间睡眠,6~8 项测评白天症状。总分 > 6 分为“失眠”,4~6 分为“可疑失眠”,< 4 分为“无睡眠问题”;②一般健康问卷 12 项(General Health Questionnaire, GHQ-12)^[2-3],共 12 题,总分 0~12 分,≥4 为高危人群或存在危险因素,2~3 分为中危人群,0~1 分为低危人群,增补的内容包括总体心理状况、是否因精神或心理问题就过医、是否因精神或心理问题住过院等 8 个心理健康问题。完成 GHQ-12 约为 15~20 分钟(含附加题目)。

1.2.2 调查方法 本研究采用横断面调查法,运用

作者单位:518020 深圳市康宁医院

通信作者:江帆, E-mail:szsleep@126.com

问卷调查法和访谈法进行资料收集。由经过统一培训的调查员在统一指导语下进行集体测试,被调查者独立完成问卷。

1.3 统计方法 应用 SPSS17.0 软件进行统计分析,人工查错和计算机逻辑查错后,进行 Pearson 相关分析。

2 结 果

2.1 GHQ-12 评定结果 心理健康状况高危 57 例(30.8%)、中危 43 例(23.2%)、低危 85 例(45.9%),65.9% 的人(122 例)从未寻求过帮助,34.1% 的人(63 例)在出现心理健康问题时寻求过朋友、同事、亲属的帮助。

2.2 AIS-8 评定结果 AIS-8 总评分 1~21 分,平均(6.04±3.47)分;夜间睡眠评分 0~14 分,平均(4.11±2.48)分,白天症状评分 0~9 分,平均(1.93±1.43)分;失眠 99 例(53.5%)、可疑失眠 44 例(23.8%)、无失眠 42 例(22.7%)。

2.3 相关分析 GHQ 总评分与 AIS 总评分、AIS 夜间睡眠评分和白天症状评分显著正相关($r=0.376$ 、 0.330 、 0.327 , $P<0.01$)。

3 讨 论

本调查发现,该企业员工心理健康状况中、高危累积 100 例(54.0%)、低危 85 例(45.9%),99 例(53.5%)存在失眠,高于王金明^[4]的一项对深圳市 2143 例外来务工人员睡眠质量调查结果。差异可能与研究对象、工具、样本不同有关,但都发现企业

员工存在睡眠质量问题,可能与居住条件、工作强度、自身身体健康状况相关。

进一步相关分析发现,GHQ 总分与 AIS 的总评分、AIS 夜间睡眠评分和白天症状评分显著正相关($P<0.01$)提示睡眠问题可能影响心理健康水平。与睡眠障碍会引起疾病,而疾病又会加重睡眠障碍的研究结果一致,甚至睡眠问题还会影响生活质量^[4]。

尽管 54.0% 存在心理健康问题,53.5% 存在失眠问题,但 65.9% 的人(122 例)从未寻求过帮助,而出现心理健康问题时寻求过朋友、同事、亲属帮助的员工并没有寻求专业精神科大夫的帮助。需针对企业员工加强卫生知识,特别是心理健康卫生知识的普及。

本研究的不足在于研究对象的区域局限,可扩展研究范围及细化睡眠问题类型做进一步研究。

参 考 文 献

- [1] Soldatos CR, Dikeos DG, Paparrigopoulos TJ. Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria[J]. Psychosom Res 2000, 48(6):555-60.
- [2] 章健民,石其昌,徐方中,等. 12 项一般健康问卷假阳性和假阴性率及其相关因素[J]. 中国心理卫生杂志,2010,24(2):116-121.
- [3] 张杨,崔利军,栗克清,等. 增补后的一般健康问卷在精神疾病流行病学调查中的应用[J]. 中国心理卫生杂志,2008,22(3):189-192.
- [4] 王金明,胡宇峰,林启辉,等. 深圳市外来务工人员睡眠质量和生活质量分析[J]. 现代预防医学,2004,31(1):57-59.

(收稿日期:2014-04-13)

研究设计撰写要求

应告知研究设计的名称和主要方法。如调查设计(分为前瞻性、回顾性还是横断面调查研究)、实验设计(应告知具体的设计类型,如自身配对设计、成组设计、交叉设计、析因设计、正交设计等)、临床试验设计(应告知属于第几期临

床试验,采用了何种盲法措施等);主要做法应围绕 4 个基本原则(重复、随机、对照、均衡)概要说明,尤其要告知如何控制重要非试验因素的干扰和影响。

《四川精神卫生》杂志编辑部