

D 型人格在生活事件对睡眠质量的影响中的调节作用

陈玲丽¹, 刘文²

(1. 北京师范大学心理学院, 北京 100875; 2. 北京师范大学认知神经科学与学习研究所, 北京 100875)

【摘要】 目的: 探讨 D 型人格在生活事件对睡眠质量的影响中的调节作用。方法: 使用生活事件量表、D 型人格量表和匹兹堡睡眠质量指数问卷, 调查了 350 名在校大学生。结果: 所调查的被试中睡眠质量好的有 40%, 睡眠质量中等的有 50%; 睡眠质量差的有 8.8% (不含缺失数据)。D 型人格比例为 28.87%, D 型人格在生活事件对睡眠质量的影响中的调节效应显著。结论: 大学生总体睡眠质量中等, 生活事件与睡眠质量的关系受到 D 型人格的调节。

【关键词】 生活事件; 睡眠质量; 调节变量

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)06-0569-02

Type D Personality as A Moderator of the Relationship Between Life Events and Quality of Sleep

CHEN Ling-li, LIU Wen

School of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China

【Abstract】 **Objective:** To investigate the moderating effect of type D personality on the relationship between life events and quality of sleep. **Methods:** 350 college students were investigated with the following scales: Life Event Scale, Type D Personality Scale, and Pittsburgh Sleep Quality Index. **Results:** According to sleep quality in this investigation, there were 40% students with good sleep quality, middle 50%, and poor 8.8% (not including the missing data). The ratio of type D personality was 28.87%, and the effect of type D personality as a moderator of the relationship between life events and quality of sleep was significant. **Conclusion:** Generally, the sleep quality of the subjects is moderate. The ratio of type D personality is 28.87%. Type D personality moderates the relationship between life events and quality of sleep.

【Key words】 Life events; Sleep quality; Moderator variable

随着现代生活节奏的加快, 工作压力的加重, 社会竞争日趋激烈, 失眠症患病率日渐增加。失眠作为一种常见的睡眠障碍, 给不少患者的身心健康带来困扰, 它使人的生理节律紊乱、活动能力降低^[1]。失眠症的主要表现为入睡困难、早醒、缺乏睡眠感, 对睡眠的焦虑和担心^[2], 它严重影响人们正常的工作和生活, 从而导致生活质量下降。

大学阶段是人生道路上的一个重要转折期^[3], 大学生承受形形色色的压力。由于学习过度紧张, 负担过重, 导致休息和睡眠长期无规律, 而较多数的大学生又不注重身体锻炼, 因此, 在遭遇重大生活事件 (如失恋、等级考试未通过、就业困难、考研失败等) 的时候, 大学生的睡眠质量就因此受到影响, 失眠变成当代高校学生中常见的一种现象^[4]。

另一方面, 大量研究表明, 人格倾向与睡眠质量有显著相关, 对睡眠质量产生重要影响^[5]。D 型人格, 作为一种人格倾向, 又称忧伤人格, 是指经历消极情感与社会抑制的混合倾向^[6]。荷兰学者 Denollet 根据自己多年的心血管疾病的临床实践以及总结相关研究成果后发现, 那些经常体验到忧郁、沮丧、忧虑等

负性情绪、并且在社会交往方面压抑自己情感表达的个体, 其死亡率是对照人群的 4 倍^[6], 这些个体往往具有消极情感和社会抑制两个典型特征。张勇等研究表明, D 型人格、认知倾向、家庭环境等多因素共同影响中学生抑郁症^[7]。赵久波等采用艾森克人格问卷 (EPQ) 进行研究, 发现军校医学生的睡眠质量受人格因素的影响显著, 其中情绪稳定性对睡眠质量的影响最大^[8]。刘玉新认为, 在整个压力应对过程中, 人格既影响与压力的接触性又影响着对压力的反应性^[3]。基于以上论述, 本文假定: 生活事件和睡眠质量的关系可能受到人格倾向的影响, D 型人格, 作为一种人格倾向, 可能是生活事件和睡眠质量的关系的调节变量。

1 方 法

1.1 被试

温州地区三所高校在校大学生 350 名, 有效问卷 336 份, 被试的年龄范围为 18~25 岁, 平均 21.39±1.07 岁。

1.2 研究工具

生活事件量表 (Life Event Scale, LES)^[9], 该量表

以 0~5 等级记分,分 4 类事件:家庭事件、工作学习事件、社交及其他事件和经济事件,四个分量表的重测信度分别为 0.83、0.80、0.97、0.47。

匹兹堡睡眠质量指数 (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)^[10],该量表由 Buysse 教授编制,刘俊臣等 1996 年将该量表译成中文。用于评定被测者最近一个月的睡眠质量,重测信度为 0.85,α 系数为 0.83^[11]。

于肖楠、张建新修订的中文版 D 型人格量表 (DS14)^[12]。该量表最初由荷兰学者 Denollet 研发^[13]。DS14 中文版两个分量表的内部一致性系数:消极情感为 0.92,社交压抑为 0.79。

2 结 果

2.1 大学生睡眠的基本情况与 D 型人格的比例

对睡眠质量等级的划分目前尚没有一个统一的标准,因此,根据文献报道的青少年发生睡眠障碍的比例以及以往研究的划分标准,确定本研究被试的睡眠质量等级^[11]:将睡眠质量总得分在 4 分以下者确定为睡眠质量好,睡眠质量总得分为 4~7 分者确定为睡眠质量中等,睡眠质量总得分在 8 分以上(含 8 分)确定为睡眠质量差,由此划分出本研究被试中睡眠质量好的学生(0~4 分)136 名,占被试总数的 40%;睡眠质量中等的学生(4~7 分,含 4 分)170 名,占被试总数的 50%;睡眠质量差的学生(8 分以上,含 8 分)30 名,占被试总数的 8.8%(4 个缺失数据除外)。

根据 D 型人格的划分标准,在 336 名大学生中,D 型人格的大学生为 97 名,占 28.87%。

附表 睡眠质量对工作学习事件的回归方程

D 型人格	标准化回归方程	回归系数检验
D=0	$y = 0.058x$	SE = 0.025, $t = 0.881$, $P = 0.379$
D=1	$y = 0.434x$	SE = 0.019, $t = 4.62$, $P < 0.001$

注:D=0 表示非 D 型人格,D=1 表示 D 型人格

2.2 D 型人格的调节效应

以家庭事件、工作学习事件、社交及其他事件、经济事件为预测变量,睡眠质量为结果变量进行逐步回归分析,发现只有工作学习的回归系数显著而保留在回归方程中,因此选择工作学习事件作为自变量。

由于自变量(工作学习事件)是连续变量,调节变量(D 型人格)是类别变量,因此对于调节效应的检验用分组回归^[14]。按照 D 型人格的取值分组,做睡眠质量(y)对工作学习事件(x)的回归,结果得出两组回归系数,见附表。

对两个回归方程的回归系数进行检验,结果发

现两组回归系数的差异显著, $t = -12.004$, $df = 332$, $P < 0.001$ 。因此调节效应显著,即:D 型人格是工作学习事件影响睡眠质量的调节变量。

3 讨 论

从总体上看,有 40% 的大学生认为自己的睡眠质量好,有 50% 的大学生认为自己的睡眠质量中等,有 8.8% 的大学生的睡眠质量总分超过 8 分,也就是说这 8.8% 的大学生睡眠质量较差、存在睡眠问题。刘玉新认为,今天的中国大学生面临着比以往任何时候都更大的压力^[3],这也是大学生的心理健康问题呈上升趋势的重要原因。许多研究揭示:大学生是多种心理问题的易感人群。有研究表明,单一的压力情境并不一定使个体感到威胁,但多重压力却可能威胁个体的心理健康;而新世纪的我国大学生无疑面临着纷繁多变的复合性压力情境,这些压力中,最大的来自于工作学习事件,由此,影响了大学生睡眠质量的现状。

国外调查结果显示 D 型人格在正常人样本中的比例(21%)与冠心病患者(28%)相差不多。本研究的结果中 D 型人格的比例为 28.87%,稍高于国外正常人群的比例(21%),与于肖楠等^[12]对中国大学生进行的研究结果(31.6%)较接近。

稳定的人格特质会使个体倾向于采用与自身特质相一致的方式来处理信息,导致情感处理中的个体差异,个体会优先处理与他们的个性特征相一致的信息。对于 D 型人格的大学生来说,他们更经常体验到忧郁、沮丧、忧虑等负性情绪,并且在社会交往方面压抑自己情感表达,这使得他们对来自工作学习事件的压力更敏感,因此,工作学习事件对睡眠质量的影响显著,从而导致其睡眠质量差;然而,对于非 D 型人格的大学生来说,由于他们在社会交往方面不压抑自己的情感表达,把忧郁、沮丧、忧虑等负性情绪释放出去,所以他们对工作学习事件的耐受性较高,从而导致工作学习事件对睡眠质量的影响不显著。(致谢:感谢华南师范大学温忠麟教授在统计方法上提供的帮助!)

参 考 文 献

- 1 胡昕,张炳厚. 大补元煎加味治疗肾阴虚型不寐 112 例观察. 北京中医,1999,1:23-24
- 2 孙丽娟. 老年失眠症患者的生活质量及心理健康水平研究. 山东精神医学,2004,3:150-151
- 3 刘玉新. 大学生压力和应对方式:特点、相关因素及其与心理健康的关系. 博士论文. 北京:北京师范大学,2001. 8-25

年占 45.0%,他们在自尊、人际关系能力上均高于其它类型的青少年,而在孤独感、问题行为上均低于其它类型者,同时具有高同伴依恋质量,能够与同伴友好相处。这类青少年社会适应良好,能够较好地协调内在自我与外在环境的关系,对于社会生活中遇到的各种问题都能很好地解决。低人际-高孤独型的青少年占 30.5%,主要表现为低人际关系能力,高孤独感。人际适应是适应社会的基础^[9],缺乏人际关系能力的青少年的社会适应状况令人堪忧。研究结果也证明了这一点,这种类型的青少年在其它社会适应指标上的得分也并不理想,在同伴依恋质量上的得分最低。低自尊型的青少年占 24.5%,主要表现为低自尊、较多问题行为,人际关系能力和孤独感得分居中。联系实际来看,这类青少年由于问题行为偏多,容易受到教师、父母的批评或同学的疏远,这很可能使他们自我评价较低,从而导致低自尊。

从本研究的结果可以看出,虽然三种社会适应类型在问题行为得分上的差异达到了显著水平,但是从表 3 聚类分析结果来看,最高分仅为 1.39,最低分为 1.26,所以问题行为的高低只是相对的。这也是本研究在对社会适应的第三种类型命名时,不强调其问题行为,仅命名为“低自尊型”的原因。另外,第二种类型和第三种类型青少年的问题行为得分相近。这可能存在以下原因,第一,由于学校、家庭等外在环境的限制以及青少年的自我控制能力随年龄的增长而增强,问题行为相对较少,所以对于这两类青少年的区分,问题行为也许并非最敏感的指标;第二,可能由于社会赞许性的影响,大多数被试不愿报告自己存在诸如打架、发脾气等问题行为,如何真实有效地测量青少年的问题行为是今后研究亟待解决的问题。

参 考 文 献

- 1 陈建文. 青少年社会适应的理论与实证研究: 结构、机制与功能. 西南师范大学博士学位论文, 2001

(上接第 570 页)

- 4 谢张伟. 大学生失眠的中医辨治. 中国校医, 2005, 4: 378
- 5 张林, 刁娟. 大学生睡眠质量及其相关影响因素的研究. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(5): 515-517
- 6 于肖楠, 张建新. D 型人格: 心血管疾病的重要心理危险因素. 心理科学进展, 2005, 1: 72-77
- 7 张勇, 李恒芬, 邹韶红. 中学生抑郁症与认知倾向、D 型人格及家庭环境的研究. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(2): 174-176
- 8 赵久波, 张小远. 军校医学生睡眠质量与人格特征的关系研究. 中国行为医学科学, 2006, (7): 627-628
- 9 钟霞, 姜乾金, 钱丽菊, 吴志霞. 医务人员压力反应与社会支持、生活事件、应对方式的相关研究. 中国临床心理学

- 2 Gerdes H, Mallinckrodt B. Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. Journal of Counseling and Development, 1994, 72: 281-288
- 3 雷雳, 王争艳, 刘红云, 等. 初中生的亲子沟通及其与家庭环境系统和社会适应关系的研究. 应用心理学, 2002, 8(1): 14-20
- 4 杨阿丽, 方晓义, 林丹华. 父母冲突、青少年应对策略及其与青少年社会适应的关系. 心理发展与教育, 2002, 18(1): 37-43
- 5 Anan RM, Barnett D. Perceived social support mediates between prior attachment and subsequent adjustment: A study of urban African American children. Developmental Psychology, 1999, 35(5): 1210-1222
- 6 Van den O, Van RR. Differences in first graders' school adjustment: The role of classroom characteristic and social structure of the group. Journal of School Psychology, 2002, 40(5): 371-394
- 7 琚晓燕. 青少年依恋的测量及其与自尊、社会适应关系研究. 浙江师范大学硕士论文, 2005
- 8 李彩娜. 青少年依恋的发展特点、影响因素及其与社会适应关系的追踪研究. 北京师范大学博士学位论文, 2006
- 9 邹泓. 青少年的同伴关系: 发展特点、功能及其影响因素. 北京: 北京师范大学出版社, 2003. 131-132
- 10 赖建维, 郑刚, 刘峰. 中学生同伴关系对自尊影响的研究. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(1): 74-76
- 11 季益富. Rosenberg 自尊量表(RSES). 见: 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版). 北京: 中国心理卫生杂志, 1999. 318-320
- 12 王英春, 邹泓, 屈智勇. 人际关系能力问卷(ICQ)在初中生中的初步修订. 中国心理卫生杂志, 2006, 20(5): 306-308
- 13 方晓义, 李晓铭, 董奇. 青少年吸烟及其相关因素的研究. 中国心理卫生杂志, 1996, 10(2): 77-80
- 14 Armsden GC, Greenberg MT. The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 1987, 16: 427-451

(收稿日期: 2008-04-19)

杂志, 2005, 13(1): 70-72

- 10 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999. 357-378
- 11 李樑. 身体锻炼对大学生睡眠质量的影响及其心理机制的研究. 博士论文. 上海: 华东师范大学, 2005. 28-29
- 12 于肖楠, 张建新. D 型人格量表(DS14)在中国两所大学生样本中的试用. 中国心理卫生杂志, 2006, (5): 313-316
- 13 Denollet J. DS14: Standard assessment of negative affectivity, social inhibition, and type D personality. Psychosomatic Med, 2005, 7: 89-97
- 14 温忠麟, 侯杰泰, 张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用. 心理学报, 2001, (2): 268-274