

儿童青少年静态行为与主观幸福感的相关性

王剑^{1,2}, 傅华², 宋迪文¹, 陈德¹, 董悦青¹

1.上海市健康促进中心, 200040; 2.复旦大学公共卫生学院/复旦大学公共卫生安全教育部重点实验室

【摘要】 目的 了解儿童青少年静态行为和主观幸福感现状及其关系,为促进儿童青少年身心健康提供参考。**方法** 采用方便抽样方法,选取上海市城区 1 所公办小学和 1 所公办初中 628 名四至八年级学生,进行长时间看电视、互联网过度使用、游戏过度使用等静态行为、生活满意度量表、个人幸福指数—中小学生版、正负性情感量表儿童版等的测评。**结果** 学生长时间看电视、课外做作业、上网、电子游戏的比例依次为 2.7%, 6.0%, 3.6%, 5.1%。互联网过度使用率为 14.3%, 游戏过度使用率为 8.2%。长时间上网、长时间电子游戏、互联网过度使用、游戏过度使用均与生活满意度、个人幸福指数、正性情感呈负相关,与负性情感呈正相关(P 值均 <0.05)。线性回归分析结果显示,网络游戏频度对主观幸福感大多指标有显著的预测效应。**结论** 需重视静态行为,加强网络游戏过度使用的干预,促进儿童青少年的健康。

【关键词】 幸福;精神卫生;因特网;儿童;危险行为

【中图分类号】 G 444 R 179 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2018)10-1495-05

Correlation between sedentary behavior and subjective well-being related index among children and adolescents/WANG Jian*, FU Hua, SONG Diwen, CHEN De, DONG Yueqing. * Shanghai Center for Health Promotion, Shanghai(200040), China

【Abstract】 Objective To understand the status and relation of sedentary behavior with subjective well-being among children and adolescents, so as to provide a reference for promoting the mental and physical health of children and adolescents. **Methods** Data were collected from reports of 628 students in grade 4-8 from one public primary school and one public middle school in Shanghai, by self-evaluation questionnaires regarding TV watching, Internet addiction, game addiction, life satisfaction, personal well-being, positive and negative affect. **Results** The rate of subjects that were watching TV, doing homework, online and playing video games for a long time was 2.7%, 6.0%, 3.6%, 5.1%, respectively. The incidence rate of excessive Internet use and excessive game use was 14.3% and 8.2%, respectively. Long-time Internet access, long-time video games, excessive Internet use and excessive game were negatively correlated with the scores of satisfaction with life scale, personal wellbeing index and positive affect. While negative affect score was positively correlated with those above($P<0.05$). The linear-regression analysis showed that the frequency of online games had significant predictive effect on subjective well-being in most domains. **Conclusion** In order to promote the health of the children and adolescents, attention should be paid to the intervention of sedentary behavior, especially the excessive usage of online games.

【Key words】 Happiness; Mental health; Internet; Child; Behavior

根据《中国青少年健康相关/危险行为调查综合报告(2005)》,生活习惯相关行为分动、静两类指标,动态生活方式不足即缺乏体育锻炼,静态生活方式中看电视、用计算机等屏前行为过度被认为与青少年超重、肥胖有关^[1]。静态行为与身体健康的关联已被较好地验证,但与青少年心理、社会适应完美状态的关

联尚未被广泛研究^[2-4]。主观幸福感(subjective well-being, SWB)反映的是个体对其生活境况所作的总体评价,由对生活的满意、积极情感的体验和消极情感的缺乏所构成,对整体生活的满意程度愈高,体验到积极情感愈多、消极情感愈少,则个体的幸福感体验愈强,也是衡量个体生活质量重要的综合性心理指标^[5-6]。笔者以上海市四~八年级学生为研究对象,探讨静态行为与主观幸福感之间的关系,为促进儿童青少年的身心健康提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 采取方便抽样方法,于 2016 年 10 月选取上海市城区 1 所公办小学和 1 所公办初中四~八年级在校学生作为调查对象,每个年级随机抽取 3~4 个班级,遵照知情同意原则,对每个样本班级的所有学生

【基金项目】 2013 年度上海市卫生和计划生育委员会科研项目(20134216); 2018 年度上海市健康促进中心科研课题项目;国家自然科学基金国际(地区)合作与交流项目(71561137001)。

【作者简介】 王剑(1976-),女,安徽东至人,硕士,副主任医师,主要从事健康教育与健康促进工作。

【通讯作者】 傅华, E-mail: hfufu@fudan.edu.cn。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.10.016

进行问卷调查。共发放问卷 650 份,回收有效问卷 628 份,有效率为 96.6%。其中男生 316 名(50.3%),女生 312 名(49.7%);小学生 266 名(42.4%),初中生 362 名(57.6%)。年龄为 9~15 岁,平均(11.50 ± 1.57)岁。问卷由培训合格的调查员指导,以班级为单位,采用匿名方式自行填写。

1.2 研究工具

1.2.1 静态行为 根据中国青少年健康相关/危险行为调查—生活习惯相关行为部分指标含义设置。长时间看电视:在过去的 7 d 内,平均每天看电视 ≥ 4 h。长时间做作业:在过去的 7 d 内,平均每天课外做作业 ≥ 4 h。长时间上网:在过去的 7 d 里,平均每天上网 ≥ 4 h。长时间玩电子游戏:指在过去的 7 d 内,平均每天玩电子游戏 ≥ 4 h^[1,7]。参考顾海根^[8]编制的《中小学生网络行为特征量表》,设置测量各类互联网使用行为频繁程度题项,按 1~5 级计分。问卷 Cronbach α 系数为 0.77。

1.2.2 互联网过度使用 采用 Young 的网络成瘾诊断量表中文版(Internet Addiction Test for Chinese, YI-AT-C),量表共 20 个条目,每个条目以 1~5 级计分,得分在 20~100 分之间。本研究将得分 ≥ 50 分判定为互联网过度使用^[9]。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.90。

1.2.3 游戏过度使用 采用 Lemmens 等^[10]的游戏过度使用量表(Game Addiction Scale, GAS),该量表共 7 个条目,每个条目以 1~5 级计分。有 4 个以上条目 ≥ 3 级判定为游戏过度使用。由英文及心理学、医学专业人员经过小组讨论将其翻译为中文版,并通过认知性访谈,结合中文语境对翻译后的量表进行修订调整。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.86。量表条目总分与网络成瘾诊断量表中文版总分的相关系数为 0.71($P < 0.01$)。利用探索性因子分析法进行结构效度检验,结果表明, KMO 值为 0.89, Bartlett 球形检验 $\chi^2 = 1\ 658.65$ ($P < 0.01$),说明该量表适合作因子分析。利用主成分分析法对样本数据进行条目筛选,抽取共同因素,然后采用最大方差法对初始因素负荷矩阵进行旋转后确定最终条目。主成分分析法只抽取 1 个特征根大于 1 的因素,方差解释率为 54.46%,各条目的负荷值为 0.63~0.82。量表各条目分值之间的相关系数在 0.31~0.68。各条目分值与总分相关系数为 0.47~0.79。各条目分值之间的相关度低于各条目与总分之间的相关度,说明各条目具有一定的独立性,且能够较好地反映总体目标,量表具有良好

的结构效度^[11]。

1.2.4 主观幸福感 (1)生活满意度量表(Satisfaction with Life Scale, SWLS)。由 5 个条目组成,每个题目有 7 个判断等级,从“非常不符合”到“非常符合”分别计 1~7 分^[12-13]。本研究中该量表的 Cronbach α 系数为 0.77。(2)个人幸福指数—中小学生版(Personal Wellbeing Index-School, PWI-SC)。由英文及心理学、医学等相关专业人员经过小组讨论在英文版及粤语版的基础上,结合认知性访谈,进行翻译修订。包含生活水平、健康状况、已有成就、人际关系、安全状况、社会参与、未来保障、所在学校等 8 个生活领域,较为全面地反映了被试对生活质量的认知。问卷有 9 个项目,第 1 项即总体生活满意度,为全问卷的效标,第 2~9 项为 8 个方面的个人幸福指数感受领域^[14]。各项目采用 0~10 分计分。本研究总量表 Cronbach α 系数为 0.87。以条目 1 总体生活满意度为全问卷的效标,得出各条目与效标的相关系数在 0.38~0.60。利用探索性因子分析法进行结构效度检验。结果表明, KMO 值为 0.907, Bartlett 球形检验 $\chi^2 = 1\ 871.12$, $P < 0.01$,说明该量表适合作因子分析。利用主成分分析法对样本数据进行条目筛选,抽取共同因素,然后采用最大方差法对初始因素负荷矩阵进行旋转后确定最终条目。主成分分析法只抽取 1 个特征根大于 1 的因素,方差解释率为 49.49%,各条目的负荷值为 0.59~0.81。各条目分值之间的相关系数为 0.27~0.50;各条目分值与总分的相关系数为 0.61~0.69。各条目分值之间的相关度低于各条目与总分之间的相关度,量表结构效度较好。(3)正负性情感量表儿童版(Positive and Negative Affect Scale for Children, PANAS-C)。共 27 个项目,分为正性情感(12 个项目)和负性情感(15 个项目)2 个维度;量表采用 5 点计分^[15]。本研究 2 个维度的 Cronbach α 系数分别为 0.94 和 0.91。

1.3 统计分析 采用 EpiData 3.1 双录入并核对数据。运用 SPSS 22.0 软件进行描述性统计分析、 χ^2 检验、Mann-Whitney U 检验、Kruskal-Wallis H 检验、相关分析、信度分析、因子分析等,检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 静态行为 有 15 名(2.4%)学生报告从来没上过网。长时间看电视、长时间做作业、长时间电子游戏、游戏过度使用报告率,男生均高于女生。初中生长时间上网、互联网和游戏过度使用的报告率均高于小学生。见表 1。

表 1 各静态行为不同性别学段学生间分布比较

静态行为		性别				学段				合计
		男生	女生	χ^2/Z 值	P 值	小学	初中	χ^2/Z 值	P 值	
长时间看电视	是	13(4.2)	4(1.3)	4.81	0.03	6(2.3)	11(3.1)	0.37	0.54	17(2.7)
	否	299(95.8)	305(98.7)			258(97.7)	346(96.9)			604(97.3)
长时间做作业	是	25(8.0)	12(3.9)	4.81	0.03	16(6.1)	21(5.9)	0.01	0.91	37(6.0)
	否	286(92.0)	298(96.1)			247(93.9)	337(94.1)			584(94.0)
长时间上网/(h·d ⁻¹)	<2	240(83.0)	248(83.8)	-0.29	0.77	233(90.7)	255(77.7)	-4.20	<0.01	488(83.4)
	2~<4	37(12.8)	39(13.2)			20(7.8)	56(17.1)			76(13.0)
	≥4	12(4.2)	9(3.0)			4(1.6)	17(5.2)			21(3.6)
长时间电子游戏/(h·d ⁻¹)	<2	210(79.5)	254(90.1)	-3.41	0.00	227(88.3)	237(82.0)	-1.96	0.05	464(85.0)
	2~<4	36(13.6)	18(6.4)			17(6.6)	37(12.8)			54(9.9)
	≥4	18(6.8)	10(3.5)			13(5.1)	15(5.2)			28(5.1)
互联网过度使用	是	48(16.9)	36(11.9)	3.01	0.08	16(6.5)	68(20.1)	21.63	<0.01	84(14.3)
	否	236(83.1)	267(88.1)			232(93.5)	271(79.9)			503(85.7)
游戏过度使用	是	35(11.2)	16(5.2)	7.58	0.01	11(4.2)	40(11.1)	9.49	0.00	51(8.2)
	否	277(88.8)	294(94.8)			250(95.8)	321(88.9)			571(91.8)

注:()内数字为构成比/%;各项目应答有缺失值。

学生各类互联网使用行为频繁程度分析,“做功
课/查资料”“听音乐”“QQ/微信聊天”等是学生较为
频繁的互联网使用行为,学生较少进行“网上购物”
“论坛或 BBS”“收发电子邮件”。见表 2。

2.2 主观幸福感 女生生活满意度评分高于男生,负
性情感评分低于男生;小学生生活满意度、个人幸福
指数、正性情感评分均高于初中生,负性情感评分低
于初中生(P 值均<0.01)。见表 3。

2.3 静态行为与主观幸福感的关联 相关分析显示,
长时间看电视与正性情感呈负相关;长时间上网、长
时间电子游戏、互联网过度使用、游戏过度使用均与
生活满意度、个人幸福指数、正性情感呈负相关,与负

性情感均呈正相关(P 值均<0.05)。见表 4。

表 2 学生各类互联网使用行为频繁程度构成/%

互联网使用行为	几乎没有	较少	一般	较多	非常频繁
玩网络游戏	23.7	25.5	27.3	16.5	7.0
看视频	18.8	20.1	28.7	24.5	8.0
听音乐	12.9	14.2	21.7	31.0	20.1
阅读网络文学	16.7	22.7	24.2	22.6	13.7
QQ/微信聊天	14.7	16.0	25.7	24.0	19.6
收发电子邮件	64.3	21.1	7.2	4.9	2.5
做功课/查资料	2.9	11.9	26.6	36.1	22.4
看网络新闻	23.9	28.5	24.3	14.8	8.5
网上购物	69.1	14.7	9.7	4.4	2.1
QQ 空间/朋友圈	26.3	25.6	19.9	14.2	14.0
微博	70.8	12.4	7.5	4.1	5.2
论坛或 BBS	83.2	7.3	5.1	1.6	2.8

表 3 不同性别学段学生主观幸福感评分比较($\bar{x}\pm s$)

性别与学段		人数	统计值	生活满意度	个人幸福指数	正性情感	负性情感
性别	男	316		24.33±6.69	64.31±13.10	42.55±12.88	27.07±11.46
	女	312		25.58±6.67	65.88±12.67	43.17±11.39	24.81±9.88
			t 值	-2.29	-1.49	-0.63	2.58
			P 值	0.02	0.14	0.53	0.01
学段	小学	266		25.97±6.19	67.31±12.15	45.60±11.17	24.00±10.62
	初中	362		24.23±6.97	63.55±13.19	40.94±12.45	27.34±10.63
			t 值	3.19	3.55	4.84	-3.79
			P 值	0.00	<0.01	<0.01	<0.01

表 4 儿童青少年静态行为与主观幸福感的相关系数(r 值, $n=628$)

主观幸福感	长时间看电视	长时间做作业	长时间上网	长时间电子游戏	互联网过度使用	游戏过度使用
生活满意度	-0.04	0.04	-0.11 *	-0.09 *	-0.25 **	-0.26 **
个人幸福指数	-0.07	0.00	-0.15 **	-0.15 **	-0.29 **	-0.26 **
正性情感	-0.09 *	0.02	-0.10 *	-0.10 *	-0.21 **	-0.18 **
负性情感	0.08	-0.03	0.14 **	0.16 **	0.44 **	0.31 **

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

分别以主观幸福感的测量指标为因变量,互联网
使用行为频繁程度为自变量进行线性回归分析,结果
显示,玩网络游戏对生活满意度、负性情感、个人幸福
指数有预测效应,做功课、查资料对个人幸福指数有
预测效应。见表 5。

表 5 儿童青少年互联网使用行为频繁
程度对主观幸福感的线性回归分析($n=628$)

因变量	预测变量	β 值	t 值	F 值	R^2 值
生活满意度	玩网络游戏	-0.11	-2.68 **	7.20 **	0.01
	个人幸福指数	-0.15	-3.55 **		
正性情感	做功课、查资料	0.12	2.90 **	14.52	0.05
	阅读网络文学	0.20	4.91 **		
负性情感	QQ/微信聊天	-0.10	-2.46 *	10.23 **	0.05
	玩网络游戏	0.15	3.65 **		
	QQ 空间/朋友圈	0.11	2.51 *		
	看网络新闻	0.09	2.08 *		

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

3 讨论

美国、加拿大儿科协会均颁布行为指南,建议儿童青少年每天看电视、玩计算机等屏前娱乐行为的时间不能超过 2 h^[16-18]。按照中国青少年健康相关/危险行为调查指标定义,每天课外作业时间、看电视时间、上网时间、电子游戏时间超过 4 h 为很多^[1]。本次调查中,学生课外作业时间、看电视时间、上网时间、电子游戏时间超过 4 h 的比例均略低于无锡的研究结果^[7],仅小学生长时间电子游戏比例略高。本研究对上网时间、电子游戏时间分别以 2,4 h/d 为界值,小学生、初中生上网时间、电子游戏时间至少 2 h/d 的比例均低于南通的调查结果,仅初中生上网时间至少 2 h/d 的比例与之接近^[19]。长时间看电视、长时间电子游戏比例,男生高于女生;互联网过度使用比例,初中生高于小学生,与无锡^[7]的调查结论一致。

王瑞敏等^[6]研究发现,流动儿童的总体幸福感、总体生活满意度等随着年级的升高逐渐降低,消极情感随着年级的升高逐渐上升。本研究结果亦表明小学生的幸福感体验优于初中生。马惠霞等^[14]以中学生为研究对象,初中生的个人幸福指数总分高于高中生,中学生的基本趋势均为年龄越大,个人幸福指数越低。本调查显示,小学生的个人幸福指数总分高于初中生,也印证了该趋势。

Yan 等^[20]在武汉中学生中开展调查发现,学生上学日长时间看电视(>4 h/d)降低生活满意度;本研究发现长时间看电视与正性情感呈负相关,但未发现长时间看电视与生活满意度的关联。Lachmann 等^[21]在欧洲对成人开展的研究得出互联网过度使用与生活满意度呈负相关。本研究结果表明,不仅互联网过度使用,而且长时间上网也会降低学生幸福感体验。Liu 等^[13]对北京市三至六年级小学生的研究结果显示,网络信息检索行为对生活满意度有正向预测效应,本研究虽然未得出上网做功课、查资料对生活满意度的显著预测效应,但发现该行为对个人幸福感指数有预测效应。Wen 等^[22]对大学生调查发现,研究对象微信的使用强度可以显著预测使用动机和生活满意度,内在的使用动机是使用强度和生活满意度的中介。本研究结果得出 QQ/微信聊天对正性情感有负向预测效应,QQ 空间/朋友圈对负性情感有正向预测效应,在后续研究中还需深入探讨这些行为与主观幸福感的关联机制。

以往探讨静态行为与主观幸福感关系的研究,大多针对中学以上学生或成人开展,本研究以四至八年级学生为研究对象,拓展了此类研究的证据。由于本研究是横断面调查,无法进行因果推断,可考虑通过队列研究验证各因素与主观幸福感之间的关系。在

开展学生心理健康教育的同时,要重视静态行为、尤其是网络游戏过度使用的干预,以促进学生的身心健康与全面发展。

4 参考文献

- [1] 季成叶.中国青少年健康相关/危险行为调查综合报告 2005[M].北京:北京大学医学出版社,2007.
- [2] BISWAS A, OH P I, FAULKNER G E, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults; a systematic review and meta-analysis[J]. *Ann Int Med*, 2015, 162(2): 123-132.
- [3] TSITSIKA A K, ANDRIE E K, PSALTOPOULOU T, et al. Association between problematic internet use, socio-demographic variables and obesity among European adolescents[J]. *Eur J Public Health*, 2016, 26(4): 617-622.
- [4] BOOKER C L, SKEW A J, KELLY Y J, et al. Media use, sports participation, and well-being in adolescence: cross-sectional findings from the UK household longitudinal study[J]. *Am J Public Health*, 2015, 105(1): 173-179.
- [5] 丁新华,王极盛.青少年主观幸福感研究述评[J]. *心理科学进展*, 2004, 12(1): 59-66.
- [6] 王瑞敏,邹泓.北京市流动儿童主观幸福感的特点[J]. *中国心理卫生杂志*, 2010, 24(2): 131-134.
- [7] 庞振昱.崇安区青少年健康相关行为及影响因素研究[D].上海:复旦大学,2014.
- [8] 顾海根.青少年网络行为特征与网络成瘾研究[M].北京:中国科学技术大学出版社,2011.
- [9] 吴贤华.青少年网络成瘾者人际关系特征及其综合干预研究[D].武汉:华中科技大学,2013.
- [10] LEMMENS J S, VALKENBURG P M, PETER J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents[J]. *Media Psychol*, 2009, 12(1): 77-95.
- [11] 刘小康,刘晓云,蔡景一,等.北京大学公共卫生学院本科生课堂教学学生评价表的信度和效度分析[J]. *中华医学教育杂志*, 2016, 36(3): 472-476.
- [12] 蔡华俭,林永佳,伍秋萍,等.网络测验和纸笔测验的测量不变性研究:以生活满意度量表为例[J]. *心理学报*, 2008, 40(2): 228-239.
- [13] LIU R D, SHEN C X, XU L, et al. Children's Internet information seeking, life satisfaction, and loneliness: the mediating and moderating role of self-esteem[J]. *Comput Educ*, 2013, 68: 21-28.
- [14] 马惠霞,白学军,刘璐,等.个人幸福指数-中小學生版(PWI-SC)在中国的适用性:兼与澳洲中学生比较[J]. *心理与行为研究*, 2013, 11(4): 522-528.
- [15] 潘婷婷,丁星辰,桑标,等.正负性情感量表儿童版(PANAS-C)的信效度初探[J]. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(3): 397-400.
- [16] American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. Children, adolescents, and television[J]. *Pediatrics*, 2001, 107(2): 423-426.
- [17] American Academy of Pediatrics. Council on Communications and Media. Policy statement: children, adolescents and the media[J]. *Pediatrics*, 2013, 132(5): 958-961.

(下转第 1501 页)

3 讨论

调查结果显示,35.7%的大学生存在失眠情况,33.2%有可疑失眠情况。与近几年国内对大学生睡眠研究的结论一致^[7-9]。女大学生失眠发生率高于男大学生,与王战等^[2]研究结论一致。造成这种现象的原因可能与女生特有的生理特点、人格特征有关。女生的生理、心理易受外界环境的影响,性格相对敏感多虑,从而影响睡眠状态。本研究中,不同专业、年级和生源地大学生失眠情况差异均无统计学意义,但有研究发现不同年级和专业大学生睡眠质量存在差异^[10-11],研究结果的差异可能与调查取样、调查工具、调查地点等随机因素有关。

本次调查结果显示,调查对象中平和体质仅占25.8%,明显低于丁萌^[12](78.7%)、严美花等^[13](67.8%)的调查结果,但与谭健成^[14](25.6%)的研究结果接近。其原因可能与调查时间、区域、方法的不同有一定的关系。但也可能因大学生学业、就业压力大,缺乏体育锻炼及不健康的生活方式导致体质普遍下降。大学生阴虚质为居于首位的偏颇体质,与邱男等^[15]的调查结果一致。阴虚质是由于体内津液精血等阴液亏少,以阴虚内热等表现为主要特征的体质状态。大学生中阴虚质居多,可能与现代学生普遍存在运动不足、缺乏锻炼、饮食不规律、经常熬夜以及情绪不稳定有关。

本调查发现男、女大学生的体质分布情况差异有统计学意义。男生以平和质居多,女生以阴虚质居多,可能与生理特点有关。明代张景岳在《景岳全书·妇人规》中提出“阳非有余,阴常不足”的理论。清代医家叶天士曰:“女子以肝为先天”,肝与女性健康有着密不可分的关系,它是形成女性体质的重要因素;肝藏血,女子以血为本,因此女性阴血不足为常见的表现。

调查结果表明,不同中医体质类型大学生的失眠状况差异有统计学意义,有失眠状况的大学生体质多见阴虚质、湿热质、气郁质。阴虚体质的人心阴不足、阴不敛阳,虚火内扰,影响心神,导致神志不宁,虚烦不得眠。肾阴不足,津液不能正常输布,心阴得不到滋养,出现心火亢盛,使心肾不交、水火不济,导致失

眠。湿热体质的人温湿内蕴,湿性粘腻重浊,湿困中焦则轮轴转运无力,又热性趋上,致心火旺盛,上扰神明,故湿热质易出现睡眠问题。当代医家路志正^[16]认为:“脾气不足,运化失司,湿邪留滞,困遏中阳,升降失调,心神被蒙,故失眠多梦。”说明湿热体质易致睡眠质量降低。气郁质是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。气郁易使身体出现气机阻遏、肝失疏泄,气乱则魂乱,从而出现失眠。

4 参考文献

- [1] 周仲瑛. 中医内科学[M]. 2版. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 146.
- [2] 王战, 陈亦扬, 盛祺, 等. 江苏某高校大学生睡眠现状及影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2014, 35(7): 1025-1027.
- [3] 王琦. 中医体质学说研究现状与展望[J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, 8(10): 12-15.
- [4] 张作记. 行为医学量表手册[J]. 中国行为医学科学, 2001, 10(特刊): 59.
- [5] 王琦, 朱燕波. 中医体质量表的初步编制[J]. 中国临床康复, 2006, 10(3): 15-17.
- [6] 柳璇, 王琦. 《中医体质分类与判定》标准修改建议及分析[J]. 北京中医药大学学报, 2013, 36(5): 300-304.
- [7] 肖殿民, 蔡龙彪, 黄瑶, 等. 大学生睡眠质量与饮食习惯的关系[J]. 中国学校卫生, 2016, 37(9): 1424-142.
- [8] 徐春燕, 李唯, 潘超兰, 等. 大学生睡眠质量与饮食的关系研究[J]. 预防医学, 2017, 29(2): 142-145.
- [9] 黄建双. 我国大学生睡眠情况及其影响因素研究进展[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(8): 1273-1276.
- [10] 黄静波, 吕翠田, 朱培育, 等. 大学生睡眠质量现状与中医体质分型的相关性研究[J]. 中医药临床杂志, 2018, 30(3): 4833-485.
- [11] 李钦云, 王凤红, 张颖颖, 等. 128名大学生睡眠质量与心理健康问题的探讨[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(2): 314-317.
- [12] 丁萌. 应用中医体质量表对大学生体质分型的调查[J]. 中国中医基础医学杂志, 2008, 14(4): 291.
- [13] 严美花, 陈晶, 孙晓敏, 等. 大学生疲劳与中医体质的相关性研究[J]. 热带医学杂志, 2012, 12(6): 661-664.
- [14] 谭健成. 大学生中医体质类型、人格心理与睡眠质量的关系研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2014.
- [15] 邱男, 徐莹. 大学生中医体质、五态人格与抑郁情况的关系研究[J]. 医学与哲学(B), 2015, 36(8): 89-91.
- [16] 路志正. 中医湿病证治学[M]. 北京: 科学出版社, 2007: 213.

收稿日期: 2018-06-25; 修回日期: 2018-08-12

(上接第 1498 页)

- [18] Canadian Paediatric Society. Impact of media use on children and youth[J]. Paediatr Child Health, 2003, 8(5): 301-306.
- [19] 张敏, 朱晓阳, 丁玲, 等. 南通市大中小学生健康危险行为调查[J]. 中国学校卫生, 2015, 36(1): 43-46.
- [20] YAN H, RUI Z, ONIFFREY T M, et al. Associations among screen time and unhealthy behaviors, academic performance, and well-being in Chinese adolescents[J]. Int J Environ Res Public Health, 2017, 14(6): 596.

- [21] LACHMANN B, SARIYSKA R, KANNEN C, et al. Life satisfaction and problematic Internet use: evidence for gender specific effects. [J]. Psychiatry Res, 2016, 238: 363-367.
- [22] WEN Z, GENG X, YE Y. Does the use of wechat lead to subjective well-being: the effect of use intensity and motivations[J]. Cyberpsychol Behav Soc Netw, 2016, 19(10): 587-592.

收稿日期: 2018-06-10; 修回日期: 2018-08-25