

# 大学生睡眠质量调查方案设计报告

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **学院** | **班级** | **姓名** | **学号** |
| 管理学院 | 信息2002 | 刘凯 | 4201118033 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## 目录

### 调查目标

通过本次调查，对大学生的睡眠质量进行评价，了解大学生睡眠质量现状，了解大学生中睡眠障碍产生的原因，以及睡眠障碍对大学生心理、生理及学习生活所产生的不良影响，探讨解决睡眠障碍的方法，提高大学生的睡眠质量。

### 调查类型

本调查采用随机抽样的简单抽样中的调查问卷抽样进行采取样本，通过问卷星小程序对江苏大学京江学院各年级学生进行网上问卷调查，本从我们在学校中共抽取了40个样本，其中23个男生和17个女生。

### 调查内容和调查工具

#### 3.1初步调查

本文研究的是大学生睡眠质量影响因素，为了找到合适的社会指标构建社会指标体系，本组织人员在阅读的大量文献的情况下，对身边的同学进行了适当的采访，询问他们对睡眠质量的要求情况，具体如下表

表格 1 访问内容

|  |  |
| --- | --- |
| 被采访者 | 采访内容 |
| 同学A | 我认为我的睡眠质量不太好，主要原因在于我睡觉之前会玩手机，玩手机的过程会让我兴奋，兴奋的结果就是让我无法入睡。 |
| 同学B | 我认为我的睡眠质量还行，主要原因是我从小养成的睡觉之前和一杯牛奶的好习惯，睡前喝牛奶，会起到稳定神经中枢、改善睡眠指标、增加深睡眠时相减少浅睡眠时长、有效睡眠时间延长的作用和效果 |
| 同学C | 我认为我的睡眠质量很不好，但凡一点响动都会打扰到我的睡眠进程，从而引起烦躁，恶性循环，最终导致我很难入睡，只有带上耳塞才会使我好一点。 |

##### 3.1.1提出研究假设

本文参考大量文献，结合实地考察内容基于自我效能感理论，人的全面发展以及人力资本论，本文提出如下

**H1、睡眠时间和睡眠质量先是呈正相关随后到达某一节点后呈负相关。**

**H2、睡眠环境好和睡眠质量呈正相关，睡眠环境坏和睡眠质量呈负相关。**

**H3、睡眠时期的心理平稳和睡眠质量呈相关。**

**H4、熬夜时间和睡眠质量呈负相关。**

##### 3.1.2设计社会调查指标体系

根据上述假设提出如下社会指标体系

表格 2因变量睡眠质量指标

|  |  |
| --- | --- |
| **指标** | **测量方法** |
| 睡眠质量 | 五级利克特量表，不失眠，适度失眠，轻度失眠，中度失眠，重度失眠， |

表格 3自变量睡眠质量

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **一级指标** | **二级指标** | **三级指标** | **测量方法** |
| 个人因素 | 个人心理 | 心态 | 采用五级利特量表进行测试量，分别为非长不符合、不符合、一般、符合、非常符合、并依次赋值 |
| 情绪 |
| 睡眠行为 | 睡眠习惯 |
| 睡眠卫生 |
| 外部因素 | 睡眠场景 | 陌生场景 |
| 熟悉场景 |
| 睡眠时长 | 短时间 |
| 正常时间 |
| 长时间 |
| 睡眠环境 | 良好环境 |
| 恶劣环境 |

##### 3.1.3指标描述

构造完上面指标体系后，接下来进行指标的描述，详细描述如下：

表格 4因素三级指标描述

|  |  |
| --- | --- |
| **指标** | **指标解释** |
| 短时间 | 定义：6小时以下 |
| 正常时间 | 定义：6到8小时 |
| 长时间 | 定义：8小时以上 |
| 良好环境 | 定义：安静的、舒适的环境 |
| 恶劣环境 | 定义：嘈杂的、混乱的环境 |
| 情绪 | 定义：良好、平稳的情绪或暴躁、不安的情绪 |

##### 3.1.4量表效度研究

#### 3.2分析方法

### 调查地域

### 调查时间

### 调查对象

### 调查方法

### 调查队伍

**调查问题**

**量表效度衡量部分结果**

**问卷**