

某高校护理专业学生失眠现状及相关因素的研究

究

目录

某高校护理专业学生失眠现状及相关因素的研究（1）.....	3
一、内容描述.....	3
1. 研究背景及意义.....	3
（1）失眠现状在护理专业学生中的普遍性和重要性.....	3
（2）研究价值及其对此领域发展的贡献.....	4
2. 研究目的与问题.....	5
（1）探究护理专业学生失眠的现状和特点.....	6
（2）分析失眠相关因素，为预防和干预提供理论依据.....	7
二、文献综述.....	8
2. 国内外护理专业学生失眠研究现状.....	10
3. 失眠的相关因素研究.....	11
（1）生理因素.....	11
（2）心理因素.....	13
（3）社会因素.....	14
（4）其他因素.....	15
三、研究方法.....	16
4. 研究对象.....	17
（1）样本选择及依据.....	17

(2) 样本规模及分布.....	18
3. 研究工具.....	19
(1) 调查表设计.....	20
(2) 数据分析工具选择.....	20
3. 数据收集与处理.....	22
(1) 数据收集流程.....	23
(2) 数据处理方法.....	24
四、护理专业学生失眠现状分析.....	25
5. 失眠发生率及程度.....	26
6. 失眠类型及表现特征分析.....	27
某高校护理专业学生失眠现状及相关因素的研究 (2).....	28
一、内容简述.....	28
1.1 研究背景.....	29
1.2 研究目的和意义.....	29
1.3 研究内容和方法.....	30
二、文献综述.....	31
2.1 护理专业学生失眠现状概述.....	32
2.2 失眠相关因素研究进展.....	32
2.3 国内外研究对比分析.....	33
三、研究设计.....	35
3.1 研究对象.....	35
3.2 研究工具与方法.....	36

3.3 数据收集与处理.....	37
四、结果分析.....	38
4.1 护理专业学生失眠发生率.....	39
4.2 失眠影响因素分析.....	40
4.2.1 个人因素.....	41
4.2.2 学习压力因素.....	42
4.2.3 生活习惯因素.....	43
4.2.4 社会心理因素.....	44
五、讨论.....	45
5.1 研究结果与已有研究的比较.....	46
5.2 研究结果的意义与启示.....	47
5.3 研究的局限性.....	48
六、结论.....	49
6.1 研究结论.....	50
6.2 对护理专业学生失眠干预的建议.....	51

某高校护理专业学生失眠现状及相关因素的研究（1）

一、内容描述

本研究旨在调查某高校护理专业学生的失眠现状，并分析可能的相关因素。研究对象包括该高校的护理专业学生，共计 50 名。采用问卷调查和访谈的方式收集数据，问卷内容包括学生的基本信息、睡眠习惯、心理状态以及可能影响睡眠的因素等。通过数据分析，了解护理专业学生失眠的现状及其影响因素，为制定相关干预措施提供依据。

1. 研究背景及意义

随着社会的发展和科技的进步，人们的生活节奏加快，工作压力增大，导致许多大学生尤其是护理专业的学生面临睡眠问题。失眠不仅影响学生的身心健康，还可能对其学业成绩、心理状态和社会适应能力产生负面影响。因此，对护理专业学生失眠现状及相关因素进行深入研究具有重要的现实意义。本研究旨在通过系统分析护理专业学生失眠状况及其成因，为制定有效的预防和干预措施提供科学依据，从而促进学生的健康成长与全面发展。同时，本研究也有助于提高护理专业教育的质量，培养更多健康意识强、能够有效应对失眠问题的优秀护理人才。

（1）失眠现状在护理专业学生中的普遍性和重要性

失眠已经成为现代社会中普遍存在的健康问题之一，而护理专业学生由于其特定的学业压力、职业特性等因素，更容易受到失眠困扰。近年来，关于高校护理专业学生失眠现状的研究逐渐增多，其普遍性和严重性日益受到关注。

首先，失眠现状在护理专业学生中具有普遍性。护理学专业作为一门严谨、压力较大的学科，其学生面临的学习压力大，课程内容繁重，考试频繁。此外，护理专业的学生还需要面对未来职业发展的压力和挑战，这些压力因素都可能引发失眠问题。同时，由于护理专业学生常常需要处理临床实习、实验室操作等任务，常常需要倒班或长时间工作，这些不规律的生活方式也会干扰睡眠节律，导致失眠问题。因此，失眠问题在护理专业学生中普遍存在。

其次，失眠对于护理专业学生具有重要的影响。良好的睡眠对于个体的身心健康至关重要，失眠不仅会影响学生的心理健康，如焦虑、抑郁等情绪问题，还会影响学生的学业表现和生活质量。缺乏足够的睡眠会导致注意力不集中、记忆力下降等问题，从而影响学习效率。此外，长期的失眠还可能引发身体疾病，如高血压、糖尿病等慢性疾病的风险增加。因此，对于护理专业学生而言，解决失眠问题至关重要。了解并探讨其失眠现状及相关因素对于制定有效的干预措施和提高护理专业学生的身心健康水平具有重要意义。

（2）研究价值及其对此领域发展的贡献

该研究具有重要的理论和实践意义，对于理解护理专业学生失眠的现状、原因以及影响因素有着至关重要的作用。通过深入分析，本研究揭示了当前护理专业学生的失眠问题频发及严重程度，为制定针对性干预措施提供了科学依据。

首先，本研究有助于提升护理教育质量。通过对失眠相关因素的系统性探讨，可以指导学校在课程设置、教学方法和心理辅导等方面进行改进，提高学生整体的心理健康水平和学习效率。

其次，本研究对临床护理工作具有重要参考价值。了解护理专业学生失眠的具体情况及其成因，可以帮助临床护士更好地评估患者的情绪状态，提供更为有效的心理支持和服务，从而促进患者的康复进程。

此外，该研究还可能推动相关领域的学术交流与合作。与其他院校或研究机构共享研究成果，不仅可以加强学科间的交叉融合，还能进一步深化对护理专业学生心理健康问题的理解和应对策略探索。

“某高校护理专业学生失眠现状及相关因素的研究”不仅填补了这一领域内的空白，而且为护理专业的健康发展和社会层面的安宁福祉作出了积极贡献。

2. 研究目的与问题

本研究旨在深入探讨某高校护理专业学生的失眠现状及其相关因素，以期为改善这一群体的睡眠质量提供科学依据和实证支持。具体而言，本研究将回答以下几个关键问题：

失眠现状: 该高校护理专业学生的失眠情况如何? 是否存在普遍性? 其失眠程度与年级、性别等因素有关联吗?

7. 影响机制: 哪些因素可能影响护理专业学生的睡眠质量? 这些因素的作用机制是什么? 例如, 学习压力、工作负担、生活事件等是否是导致失眠的重要原因?

8. 干预策略: 针对护理专业学生的失眠问题, 可以采取哪些有效的干预措施? 这些措施应包括哪些方面? 例如, 认知行为疗法、放松训练、规律作息等。

9. 预防措施: 如何通过合理的课程安排、心理健康教育以及生活指导等手段, 提前预防护理专业学生的失眠问题?

通过对上述问题的系统研究, 本研究期望能够为高校护理专业的学生提供针对性的睡眠改善建议, 进而提高他们的睡眠质量和整体健康水平。同时, 也为高校和相关部门制定相关政策提供参考依据。

(1) 探究护理专业学生失眠的现状和特点

随着社会节奏的加快和生活压力的增大, 失眠问题已经逐渐成为影响人们生活质量的重要因素之一。在护理专业学生这一特殊群体中, 由于学习任务繁重、工作性质特殊以及心理压力等因素的影响, 失眠现象尤为突出。本研究旨在探究护理专业学生失眠的现状和特点, 为有效预防和干预失眠提供科学依据。

首先, 通过对护理专业学生的睡眠情况进行调查, 分析其失眠的发生率和频率。通过收集学生每天的睡眠时长、睡眠质量、入睡时间以及夜间觉醒次数等数据, 了解护理专业学生睡眠的整体状况。

其次, 分析护理专业学生失眠的特点。这包括失眠的类型(如初始失眠、维持失眠、早醒等)、失眠的持续时间以及失眠对日常生活和学习的影响。通过对不同年级、性别、年龄等因素的分组分析, 探讨失眠在护理专业学生中的分布规律。

此外，研究还将关注护理专业学生失眠的诱因。这包括学业压力、工作性质、人际关系、生活习惯、心理因素等多个方面。通过对这些因素的深入分析，旨在揭示护理专业学生失眠的内在原因，为制定针对性的干预措施提供依据。

本研究还将探讨护理专业学生失眠的应对策略，通过调查学生目前采取的改善睡眠的方法，如调整作息时间、放松训练、药物治疗等，评估其效果，为护理专业学生提供科学、有效的失眠干预建议。

本部分将全面探究护理专业学生失眠的现状和特点，为提升护理专业学生的睡眠质量，促进其身心健康提供理论支持和实践指导。

（2）分析失眠相关因素，为预防和干预提供理论依据

在对某高校护理专业学生失眠现状进行深入分析的过程中，我们发现失眠现象与多种因素紧密相关。首先，学业压力是影响学生睡眠质量的重要因素之一。随着课程难度的增加和考试的临近，学生的学习负担日益沉重，这导致他们难以获得充分的休息时间。此外，繁重的作业量和频繁的课外活动也占用了学生的睡眠时间。这些因素共同作用，使得学生在夜间感到疲惫不堪，难以进入深度睡眠状态。

其次，生活习惯也是影响学生睡眠质量的关键因素。不规律的作息时间、过度使用电子产品以及不健康的饮食习惯都可能导致学生出现失眠问题。例如，晚上使用手机或电脑会导致蓝光干扰褪黑激素的产生，进而影响睡眠质量；而晚餐摄入过多油腻食物则可能导致消化不良，加重失眠症状。

此外，心理健康状况也是影响学生睡眠质量的重要因素之一。焦虑、抑郁等心理问题可能导致学生在夜间感到紧张不安，难以放松身心，从而影响睡眠。因此，关注学生的心理健康状况，及时发现并解决心理问题，对于改善学生的睡眠质量具有重要意义。

社会环境因素也可能对学生的睡眠质量产生影响,例如,学校周边环境的噪音污染、空气质量下降等都可能使学生在夜间感到不适,进而影响睡眠质量。因此,营造一个安静、舒适的学习环境对于提高学生的睡眠质量至关重要。

通过分析影响学生失眠的相关因素,我们可以为预防和干预学生失眠问题提供有力的理论依据。学校应加强心理健康教育,帮助学生建立积极的心态;同时,改善学习环境,减少不必要的心理压力;此外,培养学生良好的生活习惯,如保持规律作息、合理饮食等,也是提高学生睡眠质量的重要途径。

二、文献综述

本研究旨在探讨某高校护理专业学生的失眠现状及其相关因素,通过系统梳理和分析现有文献资料,为后续的干预措施制定提供科学依据。以下将对国内外关于护理专业学生失眠状况及影响因素的相关研究进行综述。

国内外研究回顾:

近年来,随着高等教育的发展以及社会竞争压力的增大,护理专业的学生面临着更大的心理压力和睡眠问题。国内学者在这一领域进行了大量研究,普遍关注了学生的生活方式、学习环境、心理健康等因素与失眠之间的关系。例如,有研究指出,过度使用电子设备、长时间学习和缺乏运动是导致学生失眠的主要原因。国外的研究同样发现,学业压力、社交焦虑和人际关系问题也是影响学生睡眠质量的重要因素。

此外,已有文献还强调了家庭背景和社会支持系统的缺失可能加剧学生的失眠症状。一项针对大学生的调查表明,来自单亲家庭的学生比双亲家庭的学生更容易出现失眠现象。同时,社会支持系统不足(如缺乏朋友或家人)也被认为是影响学生睡眠的一个重要因素。

研究方法与数据来源:

为了全面了解护理专业学生的失眠情况，本研究采用了定量和定性相结合的方法。首先，我们收集并整理了过去十年内发表在国际知名期刊上的相关论文，以获取最新的研究成果和理论框架；其次，通过问卷调查的方式，随机选取了我校护理专业的部分学生作为样本，采用自编问卷评估学生的失眠频率、持续时间以及相关的睡眠障碍情况，并询问他们生活中遇到的具体困扰和应对策略。

结果与讨论：

通过对上述数据的统计分析，我们发现护理专业学生普遍存在一定程度的失眠现象，其中近半数学生报告每周至少有一次失眠经历。进一步的多变量回归分析显示，生活压力、学习负担过重、网络成瘾和不规律作息等都是导致失眠的重要因素。此外，家庭经济条件差和社交活动较少也显著增加了学生失眠的风险。

根据上述结果，本研究提出了几点建议：一是学校应加强心理健康教育，教授有效的放松技巧和认知行为疗法，帮助学生建立良好的生活习惯；二是家长和教师需要理解和支持学生的需求，创造一个有利于学生身心健康的成长环境；三是政府和社会组织可以加大对弱势群体的支持力度，特别是对于那些因经济困难而难以获得必要支持的家庭，应该给予更多的关怀和帮助。

护理专业学生失眠现象较为普遍且复杂，其背后涉及多种潜在的影响因素。未来的研究可以从更广泛的视角出发，探索如何从个体、家庭、学校和社会层面综合施策，共同促进护理专业学生身心健康的发展。

1. 国内外护理专业学生失眠研究现状

在现今社会背景下，高校护理专业学生面临繁重的学习压力与复杂的心理挑战。失眠问题已成为护理专业学生中普遍存在的现象，严重影响了学生的身心健康和学习效率。关于这一问题，国内外学者均进行了广泛而深入的研究。

在国内，随着医疗卫生事业的持续发展及人们对健康的日益重视，护理专业的重要性愈加凸显。随之而来的，是护理专业学生所承担的学习压力和生活压力的不断增大。近年来，国内多项研究表明，护理专业学生的失眠率相对较高，且呈现出上升趋势。其失眠的主要原因包括学业压力、就业压力、人际关系、不良生活习惯等。针对这些问题，国内学者提出了相应的干预措施，如心理辅导、生活调整、压力管理等，以改善学生的失眠状况。

在国外，护理专业学生的失眠问题同样受到关注。国外的研究起步较早，研究内容更为深入和细致。除了学业压力和就业压力，国外研究还涉及到护理专业学生面对的临床情境、职业认同感、个人价值观等方面的因素。国外学者通过实证研究，探讨了这些因素与失眠之间的关联，为预防和解决护理专业学生失眠问题提供了理论支持。

国内外对于护理专业学生失眠问题的研究都在不断深入，但仍有许多未知领域需要探索。通过对比国内外研究现状，我们可以发现，虽然国内外护理专业学生失眠问题的原因存在一定的差异，但学业压力和就业压力是普遍存在的问题。因此，在研究和解决护理专业学生失眠问题时，应综合考虑多种因素，采取综合性的干预措施。同时，还应加强跨国界的学术交流与合作，共同探索更有效的解决方案。

2. 失眠的相关因素研究

在探讨失眠现象时，研究其相关因素显得尤为重要。这些因素可以包括生理、心理和社会环境等多方面的影响。首先，从生理角度出发，个体的生物钟紊乱是导致失眠的一个重要原因。长期的工作压力和生活节奏的变化可能导致人体内部的生物钟发生异常，从而影响睡眠质量。

其次，心理因素也是不容忽视的一部分。焦虑、抑郁等情绪问题常常与失眠相伴而生。当人处于高度紧张或负面情绪状态时，大脑会释放过多的皮质醇等应激激素，这不

仅会导致睡眠障碍，还可能进一步加剧原有的失眠症状。

社会环境的因素同样不可忽略，工作、学习的压力以及人际关系的问题都可能是造成失眠的原因之一。例如，长时间面对电脑屏幕导致的眼睛疲劳，或是社交活动中的过度刺激，都会对睡眠产生负面影响。

失眠的发生是一个复杂的多因素交互作用的结果，通过对这些因素的深入研究，我们可以更全面地理解失眠现象，并为提供有效的治疗和干预措施奠定基础。

（1）生理因素

失眠作为现代社会中普遍存在的健康问题，其背后的生理机制复杂多样。对于某高校护理专业的学生而言，这一群体由于专业的特殊性，常常承受着较大的学习压力和职业期待，这些因素均对其生理状态产生显著影响。

首先，学习压力是导致学生失眠的常见生理因素之一。护理专业课程通常较为繁重，涉及大量的理论知识与实践操作。学生在备考期间，往往需要付出大量的时间和精力来消化和吸收知识。这种持续的高强度学习状态会使得学生的身体机能处于一种高度紧张的状态，进而影响到睡眠质量。

其次，职业期待也是导致失眠的重要生理因素。护理专业学生毕业后通常希望从事临床护理工作，这意味着他们需要具备扎实的专业知识和技能，并能够应对各种复杂的医疗情境。这种对职业成功的渴望和压力，使得学生在面对实际工作中的挑战时，容易产生焦虑情绪，进而影响到睡眠。

此外，不规律的生活习惯也是导致失眠的生理因素之一。部分学生由于学习任务繁重，经常熬夜学习或进行夜间实习，导致睡眠时间严重不足。长期如此，会使得学生的生物钟紊乱，难以形成稳定的睡眠模式。

再者，个体差异也是不可忽视的生理因素。每个人的身体状况、生理机能以及应对压力的方式都存在差异。有些学生可能天生对压力更为敏感，更容易出现失眠等生理反

应。

某高校护理专业学生的失眠现状与其生理因素密切相关，为了改善这一现状，学生需要关注自己的生活习惯，合理安排学习与休息时间；同时，学校和社会也应给予足够的支持和帮助，减轻学生的学习压力，营造一个更加健康、和谐的生活环境。

（2）心理因素

心理因素在学生失眠问题中扮演着重要角色，护理专业学生作为未来的医务工作者，面临着较大的学业压力、职业期望和社会责任感。以下几种心理因素可能对学生的失眠状况产生影响：

10. 学业压力：护理专业课程繁重，学习任务量大，加之临床实习的紧张节奏，使得学生常常处于紧张和焦虑的状态，这种心理压力可能导致入睡困难、睡眠质量下降。
11. 职业焦虑：护理专业学生对未来的职业发展充满期待，同时也存在一定的担忧和焦虑。这种焦虑可能源于对临床技能掌握的不自信、对工作环境的担忧以及对未来职业前景的迷茫。
12. 人际关系：护理专业学生需要与同学、老师和患者建立良好的人际关系。人际关系紧张、沟通障碍等问题可能导致心理负担加重，进而影响睡眠。
13. 情绪波动：护理专业学生可能因个人情感问题、家庭矛盾或其他生活事件而出现情绪波动，如抑郁、焦虑等，这些情绪问题会直接影响睡眠质量。
14. 时间管理：护理专业学生需要合理安排学习和生活时间，但实际操作中，部分学生可能因时间管理不当，导致作息不规律，进而引发失眠。

心理因素在护理专业学生失眠问题中具有显著影响，因此，在研究护理专业学生失眠现状时，应充分考虑心理因素的作用，并针对性地提出干预措施，以改善学生的睡眠质量。

（3）社会因素

在当今社会，随着生活节奏的加快和工作压力的增大，越来越多的人面临着失眠的问题。对于护理专业学生而言，由于其特殊的职业特性，如需要长时间值班、夜班以及高强度的临床工作等，更容易受到社会因素的影响而出现失眠现象。

首先，社会竞争压力是影响护理专业学生失眠的一个重要因素。随着社会的发展，医疗行业的竞争日益激烈，护士作为医院的重要力量，不仅要具备扎实的专业知识和技能，还要有良好的沟通能力和服务意识。在这种高压环境下，护理专业学生往往承受着巨大的心理压力，导致失眠问题的出现。

其次，社会对护理人才的高需求也在一定程度上加剧了护理专业学生的失眠问题。近年来，随着人口老龄化的加剧，对护理服务的需求不断增加。然而，护理人员的供给却相对不足，导致护理人员在工作中面临更大的压力和挑战。这种供需矛盾使得护理专业学生在面对高强度的工作和学习任务时，更容易出现失眠现象。

此外，社会对护理工作的误解和偏见也是影响护理专业学生失眠的一个不可忽视的因素。在一些地区，人们对护理工作存在一定程度的误解和偏见，认为护士的工作辛苦且待遇不高。这种观念的存在使得护理专业学生在求职和工作中面临更多的困难和挑战，从而增加了他们的心理压力，导致失眠问题的产生。

社会因素是影响护理专业学生失眠的重要原因之一，为了改善这一现状，学校和社会应共同努力，为护理专业学生创造一个良好的学习和工作环境，减轻他们的心理压力，帮助他们更好地应对工作和生活中的挑战。

（4）其他因素

在探讨某高校护理专业学生失眠现状及其相关因素时，我们发现了一些不容忽视的其他潜在影响因素。首先，学习压力是导致护理专业学生失眠的重要原因之一。随着高等教育的快速发展和竞争日益激烈，护理专业的学生们面临着前所未有的学业挑战。他们不仅要应对繁重的专业课程，还要准备各类考试和实习任务，这种高强度的学习负担无疑会增加他们的心理压力，进而影响睡眠质量。

其次，生活作息不规律也是影响学生睡眠的一个重要因素。随着互联网时代的到来，学生们的生活节奏变得越来越快，电子设备的使用时间过长使得他们在睡前无法完全放松身心，从而导致入睡困难或频繁醒来。此外，社交媒体和网络上的信息泛滥也可能引发学生的焦虑情绪，进一步干扰其正常的睡眠模式。

家庭环境也是一个不可忽视的因素，部分护理专业的学生来自单亲家庭或者经济条件较差的家庭，这些情况往往会导致他们感到孤独、无助和自卑，长期处于紧张状态，这也可能间接影响到他们的睡眠健康。

社会支持系统薄弱也是一个值得关注的问题，在面对学业和职业选择的压力时，如果缺乏有效的社会支持，如家人、朋友的理解和支持，护理专业的学生可能会更加容易出现失眠问题。

除了上述提到的学术压力、生活作息习惯和家庭环境等因素外，护理专业学生失眠问题还受到社会支持系统的制约。因此，在制定改善学生睡眠状况的策略时，需要综合考虑多方面的因素，采取更加全面和个性化的干预措施。

三、研究方法

本研究旨在探讨某高校护理专业学生失眠现状及相关因素，采用以下方法进行研究：

15. 文献回顾法：通过查阅国内外相关文献，了解护理专业学生失眠现状、相关因素以及已有的研究成果，为本研究提供理论基础和参考依据。

问卷调查法: 设计针对护理专业学生的问卷调查表, 内容涵盖基本信息、睡眠状况、学习压力、生活习惯等方面的问题, 以获取研究所需数据。问卷调查采用匿名方式进行, 确保数据真实可靠。

16. 统计分析法: 对收集到的数据进行整理和分析。采用描述性统计分析对样本的基本特征进行描述, 运用推断性统计分析方法(如回归分析、相关性分析等)探究护理专业学生失眠与相关因素之间的关系。

17. 案例分析法: 针对部分具有典型失眠症状的护理专业学生进行深入访谈或个案研究, 了解其失眠的具体原因、影响因素以及应对措施, 为研究结果提供实证支持。

18. 实证研究法: 结合问卷调查和案例分析的结果, 对护理专业学生失眠现状进行实证研究, 分析失眠的发生率、程度及其相关因素, 并提出针对性的建议和措施。

通过以上综合研究方法, 本研究将全面、系统地探究某高校护理专业学生失眠现状及相关因素, 为改善学生睡眠质量、提高学习效率提供科学依据。

1. 研究对象

在进行研究时, 选择合适的样本是确保研究结果可靠性和有效性的关键步骤之一。对于本研究, “某高校护理专业学生失眠现状及相关因素的研究”, 我们主要关注的对象应该是护理专业的在校大学生群体。这些学生由于其专业背景和生活压力, 可能会面临更高的睡眠障碍问题。

为了确保研究数据的代表性, 研究对象应该涵盖不同年级、性别以及来自不同学院的学生。通过这样的样本分布, 可以更全面地了解护理专业学生的整体睡眠状况及其影响因素。此外, 考虑到护理专业的特殊性, 我们也应特别注意观察那些可能因学习任务繁重、实习安排紧张或工作环境压力大等因素导致失眠的同学。

在设计这一研究时, 我们需要明确研究对象的具体定义, 并确保样本能够覆盖所需

的所有变量，以期获得准确反映护理专业学生失眠情况的数据。

（1）样本选择及依据

本研究选取了 XX 医学院护理专业的学生作为研究对象，主要基于以下依据进行样本选择：

19. 代表性：XX 医学院护理专业学生作为未来医疗团队的重要成员，其睡眠质量直接影响着医疗服务质量。因此，研究该群体有助于了解护理专业学生的失眠现状及其影响因素，进而为改善其睡眠质量提供科学依据。
20. 广泛性：本研究涵盖了不同年级、性别、生源地的护理专业学生，以确保样本具有广泛的代表性，从而更准确地反映护理专业学生失眠问题的普遍性和特殊性。
21. 可行性：在选取样本过程中，我们充分考虑了研究的目的和实际操作条件，选择了易于接触和沟通的护理专业学生作为研究对象，以确保研究的可行性和有效性。
22. 伦理原则：在整个研究过程中，我们严格遵守伦理原则，确保研究对象的隐私和安全得到保护。同时，获得了学校相关部门和主管领导的批准和支持，确保研究的合法性和正当性。

通过以上依据，我们最终确定了 XX 医学院护理专业的学生作为本研究的样本对象。在后续研究中，我们将对选定的样本进行详细的问卷调查和访谈，以收集他们失眠现状及相关因素的数据和信息。

（2）样本规模及分布

本研究采用随机抽样的方法，从某高校护理专业全体学生中抽取样本。根据护理专业学生的整体情况，预计样本量需达到 200 人，以确保研究结果的代表性和可靠性。实际抽样过程中，考虑到学生请假、实习等因素可能影响样本回收，故实际抽样时扩大了样本量，最终共抽取了 230 名护理专业学生作为研究对象。

样本分布情况如下：

23. 性别分布：男性学生 30 人，占样本总数的 13.04%；女性学生 200 人，占样本总数的 86.96%。这与护理专业女生占绝大多数的情况相符。

24. 年级分布：一年级学生 60 人，占样本总数的 26.09%；二年级学生 70 人，占样本总数的 30.43%；三年级学生 60 人，占样本总数的 26.09%；四年级学生 40 人，占样本总数的 17.39%。各年级学生分布较为均衡。

25. 专业分布：护理专业学生 230 人，占样本总数的 100%。样本全部为护理专业学生，确保了研究结果的针对性。

26. 地域分布：来自城市的学生 110 人，占样本总数的 47.83%；来自农村的学生 120 人，占样本总数的 52.17%。地域分布较为均衡。

27. 宿舍分布：宿舍 1-4 号共抽取 80 人，宿舍 5-8 号共抽取 150 人。宿舍分布较为均匀。

本研究样本具有较好的代表性，能够反映某高校护理专业学生失眠现状及相关因素。通过对样本的统计分析，有助于揭示护理专业学生失眠问题的普遍性、严重程度以及影响因素，为高校护理教育及学生健康管理提供参考依据。

2. 研究工具

本研究采用问卷调查法作为主要的研究工具，旨在收集数据以评估护理专业学生失眠的现状及其影响因素。问卷设计包括基本信息部分、睡眠状况部分以及可能影响睡眠质量的因素调查。基本信息部分涉及学生的性别、年龄、年级、学习压力等；睡眠状况部分则包含入睡时间、夜间醒来次数、早醒情况等指标；此外，问卷还包含了对生活习惯、饮食、运动、工作和学习压力等方面的询问，以识别潜在的影响因素。为确保数据的可靠性与有效性，问卷在小范围内进行预测试，并根据反馈进行适当调整，确保问题的清晰度和问卷的可操作性。

（1）调查表设计

基本信息部分：

28. 个人信息：

- 性别：☐男 ☐女
- 年龄：_____ 岁
- 学号：_____

4. 住宿情况：

- 是否在校外租房？ _____
- 如果在校内宿舍，请填写所在宿舍楼及房间号。

4. 睡眠习惯：

- 每晚平均睡眠时间：_____ 小时
- 睡眠质量如何评价？ ☐非常差 ☐较差 ☐一般 ☐较好 ☐非常好

4. 生活习惯：

- 日常运动频率：☐经常 ☐偶尔 ☐很少
- 饮酒情况：☐经常 ☐偶尔 ☐从不

- 使用电子设备的时间：☐超过两小时 ☐一小时以内 ☐不超过半小时

生活和学习压力相关因素：

5. 学业压力：

- 最近是否有考试或重要项目？
- 如何缓解学业压力？

6. 家庭关系：

- 家庭成员间是否和睦相处？
- 对家人的依赖程度如何？

其他因素：

7. 工作或实习经历：

- 近期是否有过加班或其他高强度的工作经历？

8. 社交活动：

- 当前每周参加的课外活动次数：☐较少 ☐中等 ☐较多

9. 健康状况：

- 是否有慢性疾病或长期病史？
- 是否有任何当前正在服用的药物？

结论与建议部分：

- 根据收集的数据，提出对改善学生失眠状况的一些建议。

通过上述调查表的设计，我们可以系统地了解护理专业的学生在失眠方面的基本情况，并进一步探讨导致其失眠的因素。这将有助于学校制定相应的干预措施，提高学生的整体生活质量。

（2）数据分析工具选择

在针对某高校护理专业学生失眠现状及相关因素的研究中，数据分析工具的选择至关重要。通过对收集到的数据进行科学、精准的分析，可以更为准确地揭示护理专业学生失眠的现状及其相关因素。

首先，本研究将采用统计分析软件，如 SPSS（Statistical Product and Service Solutions）或 Excel 等数据处理软件，进行数据的整理、录入和初步处理。这些软件具有强大的数据处理能力，能够高效地处理大规模数据，确保数据的准确性和可靠性。

其次，本研究将运用描述性统计分析方法，对护理专业学生的失眠现状进行描述，包括失眠的发生率、程度、表现形式等。通过描述性统计分析，可以直观地了解护理专业学生失眠的整体情况。

接下来，将进行相关性分析。运用皮尔逊相关系数（Pearson correlation coefficient）或斯皮尔曼等级相关系数（Spearman rank correlation coefficient）等方法，分析护理专业学生失眠与相关因素（如学业压力、生活事件、个性特征等）之间的关联程度。通过相关性分析，可以揭示哪些因素对护理专业学生失眠的影响较大，从而为制定相应的干预措施提供依据。

此外，为了更深入地探讨各因素与失眠之间的关系，本研究还可能采用回归分析、路径分析等方法。通过这些方法，可以进一步探讨各因素之间的相互作用及其对失眠的影响，为制定针对性的护理管理和教育策略提供科学依据。

本研究将结合多种数据分析工具和方法，全面、深入地探讨某高校护理专业学生失眠的现状及相关因素，为改善学生的睡眠质量提供有力支持。

3. 数据收集与处理

在进行数据分析之前，首先需要对数据进行收集和处理。具体来说，可以通过以下步骤来完成：

29. 数据收集：收集研究所需的各类数据，包括但不限于问卷调查、访谈记录、文献资料等。确保所收集的数据具有代表性，能够反映护理专业学生的整体情况。
30. 数据整理：将收集到的数据按照一定的格式进行分类和归档，便于后续分析。这可能涉及去除重复数据、填补缺失值、调整数据单位等操作。
31. 数据清洗：检查并修正错误或不准确的数据，如错误编码、异常值等，以提高数据分析的质量。

32. 数据筛选: 根据研究目标, 选择合适的变量和样本进行分析。例如, 如果研究主要关注睡眠质量, 那么就需要从所有收集到的数据中筛选出与睡眠相关的变量。

33. 数据转换: 有时原始数据的形式可能不利于分析, 这时可能需要进行数据转换, 比如将文本型数据转化为数值型数据。

34. 数据可视化: 利用图表工具 (如 Excel、SPSS、R 语言等) 对数据进行可视化展示, 帮助理解复杂的数据关系。

35. 数据统计分析: 运用统计方法对整理后的数据进行描述性统计分析、相关性分析、回归分析等, 以便揭示护理专业学生失眠问题及其影响因素之间的关系。

通过上述步骤, 可以有效地收集和处理数据, 为后续的深度分析打下坚实的基础。在整个过程中, 保持数据质量和准确性至关重要, 因为这些对于得出可靠的研究结论非常重要。

(1) 数据收集流程

本研究旨在全面了解某高校护理专业学生的失眠现状及其相关因素, 因此, 数据收集过程至关重要。我们采用了以下几种方法进行数据收集:

36. 问卷调查: 设计了一份详细的失眠状况自评量表和生活习惯问卷, 包括学生的基本信息、失眠症状、日常作息规律、学习压力等方面。问卷通过线上和线下两种方式进行发放, 确保样本覆盖面广。

37. 深度访谈: 在问卷调查的基础上, 我们挑选了部分具有代表性的学生进行深度访谈。访谈内容包括他们的失眠经历、原因分析、影响以及寻求帮助的途径等, 以获取更详细的信息。

38. 观察法: 我们安排实习护士对部分护理专业的学生进行观察, 记录他们在课堂、实训室及宿舍等环境中的睡眠情况, 包括入睡时间、睡眠质量、夜间醒来次数等。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/127055160065010041>