

# 最新睡眠质量调查报告总结(优秀5篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 睡眠质量调查报告总结篇一

人进入睡眠状态后，机体部分活动节奏放慢，进入休息状态。如果睡前吃得过饱，胃肠要加紧消化，装满食物的胃会不断刺激大脑。大脑有兴奋点，人便不能安然入睡，正如中医所说：“胃不和，则卧不安”。

### 2忌枕头过高

从生理角度上讲，枕头以8至12厘米为宜。枕头太低，容易造成“落枕”，或因流入头脑的血液过多，造成次日头脑发胀、眼皮浮肿；枕头过高，会影响呼吸道畅通，易打呼噜，而且长期高枕，易导致颈部不适或驼背。

### 3忌睡前用脑过

晚上如有工作和学习的习惯，要把较伤脑筋的事先做完，临睡前则做些较轻松的事，使脑子放松，这样便容易入睡。否则，大脑处于兴奋状态，即使躺在床上也难以入睡，时间长了，还容易失眠。

### 4带饰物入睡

一些女性在睡觉时没有摘卸饰物的习惯，这是很危险的。

一些有夜光作用的饰物会产生镭辐射，量虽微弱但长时间的积累可导致不良后果；

带饰物睡觉会阻碍机体的循环，不利新陈代谢，这也是带饰品的局部皮肤容易老化的原因。

## 睡眠质量调查报告总结篇二

摘要：人人都说大学生活是人一生中当中最惬意的时间段，但现实却并非这样，每个人都有自己过生活的方式，生活在大学睡眠质量不一定会比之前好。因此，我们此次通过一份简单是问卷来探索下大学生睡眠的秘密。

关键词：大学生 睡眠质量 问卷 情况

引言：大学的变化足够影响人一生，大学生做为一个特殊的群体，睡眠质量问题也是影响其身心健康和学习效率的一个重要原因。

一：大学生睡眠习惯；

经历了高三迟睡早起的历练之后，转身变成了大学生，有着大把大把的时间与精力，但总是会有人白天看上去萎靡不振，像是高三学生为了作业通宵写试卷，这一点也不像是生活在大学里的孩子，这种劳累程度比上班族还要深，这是典型的大学生睡眠不足现象，从而导致一些高中三年上课一直认真听讲的学生在大学课堂里睡觉的现象。究竟是睡眠原因让他们颠倒呢？让我们从大学生的睡眠习惯看起。

大部分大学生感到自己睡眠质量一般，却又极少数人感到很差和不稳定。

此图反应大学生的入睡时间

多数人睡眠时间在6至8小时

不同学校的作息时间与课程安排影响着不同的学生的起床时

间

以上我们不难看出在一般情况下大学生的睡眠习惯表现良好，而睡眠质量变坏为很差与不稳定的群体则是应该找找原因的人。有许多因素影响大学生的睡眠。

值得注意的是成年人睡觉时间7-8小时，然而多数人睡眠时间在6~7小时以内，同时我们也不排除有人睡眠时间少于6小时。由于大一新生学习任务较大二大三轻，以至于游戏人睡眠时间偏长。太长或者太长的时间的睡眠都是不好的不好的生活习惯。根据相关定义，睡眠不足是指每天睡眠不到6小时；睡眠过多是指每天睡眠超过8小时。

睡眠不足会对身体造成伤害，诱发多种疾病，并加速大脑老化。

睡眠过多成为垃圾睡眠，会增加患一些疾病的几率，比如呼吸道、心脏和消化疾病。睡眠时间过长的人，就会变得懒惰、软弱无力，甚至智力也会随之下降。经常睡懒觉的人，因肌肉组织错过了活动良机，起床后会感到腿软、腰骶不适，周身无力。睡懒觉的人睡眠中枢长期处于亢奋状态，而其他神经中枢由于受到抑制时间太长，恢复活动的功能就会变得相对缓慢，因而会感到终日昏昏沉沉、无精打采，甚至智力下降。睡得太多也许是一个课堂出现学生睡觉的原因。

同时，一些资料显示夜晚睡眠时间需要看时间：

四、凌晨3-5点，肺的`排毒。此即为何咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈，因排毒动作已走到肺；不应用止咳药，以免抑制废积物的排除。

从进入睡眠所需时间来看，大多数学生能够马上或在床上呆一小段时间后进入睡眠，也有部分同学在床上呆半小时后才能睡着，这是个不好的现象。还有部分同学每天进入睡眠的

时间不确定，这也许和周围或自身的某些因素有关。

此图说明人或多或少会失眠。

失眠在上班族里是职业病，而如今大学生也受到了失眠的困扰。

## 睡眠质量调查报告总结篇三

一项研究调查显示，大学生存在睡眠质量问题的有11.4%，而高达55.7%的大学生白天存在着瞌睡(睡在床上不想起来)现象。

中央人民政府国务院19xx年x月x日《关于改善各级学校学生健康的决定》中规定学生每日睡眠时间:高等学校学生8小时，中等学校9学生小时，小学生10小时;夏季酌量增加午睡时间。

教育部、卫生部19xx年x月x日《中小学生卫生工作暂行规定(草案)》规定学生每日睡眠时间应保证:小学生10小时，中学生9小时。

19xx年x月x日国务院批准，国家教委、卫生部发布施行的《卫生工作条例》

第5条规定:学校应当合理地安排学生的学习时间，学生每日学习时间(包括自习):小学不超过6小时，中学不超过8小时，大学不超过10小时。学校或者教师不得以任何理由和方式，增加授课时间和作业量，加重学生的学习负担。这份文件中虽然没有明确规定学生的睡眠时间，但是规定了不能超过的学习时间，也就等于规定了休息时间。

为引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，国际精神卫生和神经科学基金会于发起一项全球睡眠和健康计划，并将每年3月21日定为“世界睡眠日”。，中国睡眠研究会将世界睡眠日正式引入中国。

32%至50%，英国为10%至14%，日本为20%，法国为30%，中国也在30%以上。

失眠对生活质量的负面影响很大，但相当多的病人没有得到合理的诊断和治疗。失眠障碍已成为威胁世界各国公众的一个突出问题。医学研究表明，偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调，长期失眠则会带来注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。

此外，失眠与躯体疾病关系密切。睡眠不足会使人体免疫力下降，抗病和康复的能力低下，容易感冒，并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心血管、脑血管、高血压等疾病。实践还证明，手术后的病人如睡眠不好，伤口愈合的时间会明显延长。儿童如患有严重睡眠不足，可影响其身体发育。因为在睡眠时，特别是在深睡期，儿童脑内分泌的生长激素最多，这是促进孩子骨骼生长的主要物质。

大学生活是一个人成长的重要阶段。睡眠不足不仅影响学习成绩，而且会严重损害学生的健康。大学生中较普遍存在的睡眠不足现象，应当引起我们的高度重视。最近，中共中央、国务院发布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。在此背景下，本期聚焦大学生睡眠不足问题，期望引起社会的关注。我们呼吁各高校及有关部门采取切实措施保障青年学子的健康睡眠。

结果表明，大学生存在睡眠质量问题的有11.4%，而高达55.7%的大学生白天存在着瞌睡(睡在床上不想起来)现象，而白天思睡(总想睡觉)的发生率为21.6%，会影响学生的学业、日间功能和生活质量。

究其原因，巨大的学习压力在相当大的程度上影响着学生的睡眠。居住环境也是一个不容忽视的因素，47%的学生抱怨宿舍环境嘈杂，影响休息。

此次调查还发现，存在睡眠问题的学生就医意识淡漠，尽管意识到睡眠问题已影响到体力、生活满意度、人际关系等，但没有人通过医疗手段来解决，所采取的措施是减少饮茶，但效果甚微。

主持调查的谭晓东教授认为，睡眠问题是一个长期没有得到充分重视和良好解决的公共卫生和公众健康问题，曾有调查表明：43%的中国人存在不同程度的睡眠问题。长期睡眠不足会影响生物节律，造成内分泌紊乱，最后有可能导致失眠、机体代谢不正常，还容易引发心脑血管疾病。

有睡眠问题的学生无人就医，学习压力、居住环境、心理及健康状况是大学生睡眠质量的主要影响因素。

20xx年底，该校团委等对约200名本科生睡眠状况的另一调查显示，同样近六成的同学在晚上12点以后就寝，其中以大二、大三的学生最为典型，他们12点以后就寝的比例接近70%。

经调查，熬夜原因主要有三：一是学习，尤其大一、大二的理工科课程较多。二是社会工作，有社会工作的比一般同学晚睡1小时，有时到深夜1点。三是沉迷游戏，许多同学一玩就是通宵。

“熬夜已成了一种习惯。”许多同学都表示，不少寝室每个时候都有睡觉的人，如今熬夜成了常态，不熬夜反倒很少见了。调查显示，熬夜现象在北京其他高校中普遍存在。

### 少睡眠导致亚健康

“由于熬夜，导致身体疲劳和心理抑郁的亚健康状态在学生中普遍存在。更加严重的是，疲劳成疾导致早衰、早病、早逝的现象也不断增多。”清华大学体育教研部副主任张威说。有研究显示，18岁到22岁期间，睡眠时间从理论上要保证8小时，至少不能低于七个半小时。

然而，同学们中存在着趁着年轻时不要浪费青春的想法，经常熬夜。还有的同学认为，偶尔少睡一点，以后再补回来，不会影响健康。但并非如此，“熬夜对健康损害极大，而健康损害了就很难再修复”，张威说。

“睡眠不足或者作息时间不规律的危害，对精神的影响比身体更严重。如果仅仅是一两天，对身体的影响并不大，但时间长了会造成记忆力下降，注意力难以集中等问题。如果是半年到一年都如此的话，还会造成高血压等疾病。”校医院保健科徐勤医生说。

睡眠不充足，在一项根据该校团委的调查中显而易见。调查显示，许多同学都有上课打瞌睡的经历，或者由于睡觉导致第一节课迟到，这一比例呈现出随年级升高而上升的特点：大一为6%，大二为15%，大三为28%，大四为30%。5月x日，20名清华学生接受随机调查，18位同学晚12点后睡觉，16位同学称白天上课、自习精力不济；由于较长时期的睡眠不足，9位同学表示曾出现晕眩、烦躁、抑郁，以及身体虚弱易感冒。

### 保证睡眠需良好氛围

调查还显示，经常在夜间12点后睡觉的同学中，34.4%认为是受到宿舍同学的影响。部分大一和大二的同学提出，希望学校采取一定的强制措施限制应急灯的使用，经常性地检查熄灯后的寝室纪律，制止大声喧哗的行为。

大学生如何改善睡眠状况？徐勤提出建议：睡眠时间保证在6到10个小时，11点到第二天早上7点是最佳睡眠时间。有的同学从凌晨两三点睡到十点左右，看似也睡了8个小时，但对健康也是有害的。睡眠不足后，一定要在一周内通过补觉等恢复过来，超过一周或者更久会危害健康。

大学生应养成良好的作息习惯，提高自身心理素质以及对周围环境的适应能力，努力营造一个舒适安静的宿舍环境，养

成健康的生活方式，减少亚健康状态。在病情比较严重的情况下，应在医生指导下进行治疗。广大医务工作者和教育者应该重视大学生的睡眠问题，在学生中开展关于睡眠的健康教育。

这次的实践我们学习到了很多，如何向陌生人提问，如何可以让陌生人听完你的话，让我们更大胆更自信，这次实践为我们融入社会搭建了一个良好的平台。

这次的社会调查也让我们了解到想要永久的驻足在这个优胜劣汰的社会环境中，只有不断的去充实自己从失败中总结经验，才能永远的与成功携手共进，创造美好的明天。虽然只是短暂的一天，然而这一天却教会了我在困难面前思考，在失败中寻找经验，如何通过与他人沟通来展示最好的自己。这样的社会实践活动，让我们在社会中成长。

1、要善于沟通2要有耐心和热情我们总共实践了5天，在这5天中我们每个人都是尽量配合这个团队来活动，其实在实践期间我们不是住在一起的，我们都要从不同的地方赶到实践地点，有些人还是比较远的，但都是准时赶到，不会因为谋事而拖大家的后腿，就算对自己有一点牺牲。其实大家不都是牺牲自己的休息时间来搞活动的吗？这次我做得都非常好，大家都怀着把活动搞好，让更多的群众了解食品安全的宗旨而努力工作。让我深刻认识到团结是非常重要的。

另外一点就是锻炼了我的交际能力，我本身的交际能力不是很强，通过这次活动与广大的群众打交道很好得锻炼了我交际能力为以后到复杂的社会中打了一定的基础。经过了这次的暑期社会实践考察我从中体会到现在的大学生最缺乏的是实践，但是在各高校中的实践机会却是少之又少，而这恰恰说明了我国内地高校与国外高校的差距所在了。在现实高校教育体制不可能有太大的改革现状下，我们在校大学生应该多多利用大学生生活的空闲时间走进社会多多实践，培养自己的实践能力；在培养实践能力的同时我们应该扎实自己的专



业基础与其他相关知识，为在踏入社会与自己的职业生涯前多做准备。

作为大学生我们要了解社会，认识社会。此次实践之行，是学校给我们的难得的学习实践机会，给我们毕业后的发展指明了方向。一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，我们的学校生活马上就要结束了，但我们人生的实践还远没有结束。在新的考验和抉择面前，要奋斗不息、磨砺前行，把理论知识和实际结合起来，在建设社会主义小康社会中做一个奋发有为的青年！让学校放心，让老师放心。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在将近一个月的实习过程中，我深深的感受到所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知道所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这些与实践还有一段距离。

等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

## 睡眠质量调查报告总结篇四

近几年来大学生睡眠质量的问题日益突出，已引起了各方面的广泛重视，大学生睡眠质量差，睡眠不足已经严重影响了广大学生的学习与生活，并且对学生的身体健康，学习效率乃至整个学校的教学质量都造成了很恶劣的影响。针对大学生睡觉迟，睡眠质量差的现象，我们通过问卷的方法随机调查了本校学生的睡眠状况。

### 一、调查对象与方法

#### 1、调查对象

由于各方面条件的限制，我们随机抽取本校四个年级学生进行调查。

## 2、调查方法

采取随机抽样调查的方法进行问卷调查，调查内容由调查对象的基本情况、引起睡眠问题的原因、睡眠习惯状况、睡眠问题带来的影响、大一到大四各年级睡眠状况分析对比组成。

## 二、调查结果及分析

由数据可以看出女生睡眠质量明显高于男生的睡眠质量。男生在晚上10点之前睡觉的只占调查人数的7.5%，而女生在晚上10点之前睡觉的占12.5%；因此在一天中，男生睡眠时间明显少于女生，从而睡眠质量较女生差许多。

由数据可知，睡眠质量随年级的增长而不断下降。晚上12点之前睡觉的学生中大一占得比例是65%，大二是60%，大三是50%，大四是30%；随着年级的升高，大学生睡的越晚，而起的越早，因此睡眠时间越来越短，睡眠质量越来越差。

综上所述，我们可以得出结论女生睡眠质量高于男生，低年级睡眠质量优于高年级睡眠质量。男女差异主要的原因首先是，首先女生比男生有着较好的睡眠习惯，其次是女生玩电脑游戏的较少，而且男生易受其他因素的影响睡眠；年级差异的主要原因就是随着年级的增长拥有电脑的学生数量增加，而且年级越高所接触的事物越多，受到舍友的影响也越大，还有一个就是就业学习的压力也随年级的增长而增加。

## 3、结论

通过调查统计，我们得到的结论：

- 1、学生普遍睡眠情况不容乐观，普遍无法保证充足的睡眠，

睡眠质量也不好。

2、多数学生会因为学业，游戏等原因影响睡眠的时间。

3、女生睡眠质量高于男生，低年级睡眠质量优于高年级睡眠质量。

4、睡眠质量不好已经严重影响到了学生的学习。

#### 4、睡眠不足对大学生的影响

大学生睡眠时间至少要保证7小时，但是调查结果显示睡眠时间少于7个小时的大学生高达42.5%，8个小时左右的占51.25%，这样少的睡眠时间，其质量必然很差，必然影响期一天的工作学习跟生活。

从数据可以看出，大学生上课心不在焉的学生比例竟然高达37.5%，对比大学生睡眠时间统计，可知较少的睡眠时间必然造成上课的精神恍惚，即使有其他因素影响，但是睡眠对上课情况的影响应该是占绝大部分的。

综上所述，大学生睡眠质量会对其学习产生严重影响。睡眠质量差，必然导致课堂上的低效率，甚至会影响课堂出勤率。睡眠不足还会影响学生的身体健康，易受疾病感染，记忆力下降等等。

通过对数据的进一步分析，我们看到大学生的睡眠状况不容乐观，可以说睡眠时间不够，睡眠质量有不理想，大学生普遍没有一个良好的作息习惯，失眠，睡眠很浅都是大学生睡眠中存在的问题，这些睡眠问题也直接导致学生的睡眠质量不高，睡眠状况不容乐观，而直接带来的后果，就是早晚自修，上课精神不集中，产生了倦意困意，最终就是上课效率低下，可以说是得不偿失，睡眠是人类每天都必须进行的一种自然性生理行为。睡眠不足只会导致学生身体疲劳和心理

抑郁的状态。而导致大学生睡眠状况不理想的原因是多种多样的，自身因素主要有学业压力，网络娱乐，恋爱的原因，学业上的压力主要是表现在考试前学生的“临时抱佛脚”上，原先平时没注意每日复习，考前只有牺牲睡眠来补了。由于远离父母，老师也不像以前那么管着学生，学生难免产生贪玩的心理，沉湎网络游戏，热衷于网上聊天，爱好看电影的学生此时就有释放的空间了，于是他们就开始顾不着睡眠了。

### 三、解决我校学生睡眠不足的建议

1、辅导员加强教育管理，找同学进行谈话或以开班会的形式提倡同学早睡早起，对生活不规律的同学进行谈话教育，同时不定期的进行检查，严格控制同学睡眠时间，进行奖惩机制，对生活规律的同学进行表扬，对晚上不睡早上影响上课的同学进行批评惩罚。同时及时了解学生的心理动态，对心理有起伏的同学进行开导。

2、学校严格限制上网断电时间，学生的自控能力固然重要，但学校也应采取强制手段限制学生上网时间，以避免学生因为上网而晚睡的情况。

3、学校也应尽可能的改善学生的住宿条件，晚睡有很大一部分原因是因为同学间的相互影响，我校还存在六个同学同寝的的寝室，大大增加了同学间互相影响睡眠的几率，应改善住宿条件尽量把六人间改为四人间减小同学间相互影响睡眠的. 几率。

## 睡眠质量调查报告总结篇五

世界卫生组织(who)将每年的3月21日定为“世界睡眠日”，其目的在于提醒人们关注日益严重的睡眠问题。随着时代的发展和生活方式的加快，职业人群常有的睡眠问题已经开始蔓延到大学生这一群体中，并进一步影响到大学生的生活和学习质量。当前，大学生普遍面临就业、考研、留学等一系列压力，

很多大学生不能合理安排时间、有效完成任务,从而导致严重的睡眠问题。有调查表明,大学生群体中有13.93%~42.90%的人存在睡眠障碍。其他研究也表明,大学生睡眠质量与人格类型、焦虑抑郁、身心健康、参与体育锻炼情况及不良生活习惯等因素有密切的相关。本文着重探讨大学生的整体睡眠情况及其原因分析,以期对大学生睡眠情况改善有所帮助。

## 1、大学生整体睡眠状况

有调查显示大学生日均睡眠时间以6-8h居多,86%有午休;近80%的睡眠习惯是好的。睡眠效果显示,感觉睡眠不好和很差占12.6%,26.2%因睡眠问题而影响白天学习等,说明1/8-1/4的学生睡眠质量不佳,与刘贤臣等报道的13.93%、13.87%相近;但有61.6%的学生报告曾有入睡困难、易醒、多梦、早醒、磨牙、打鼾、呓语、梦游或早晨难醒等睡眠障碍,且人均有1.17项症状,与白克镇等调查的61.5%的医学生有睡眠障碍相近,而高于青壮年的39.3%和中老年的57.5%,说明睡眠障碍的影响是普遍和较严重的。

面对失眠,绝大部分学生未采取任何措施或仅用非医疗方法,只有5.1%的学生求医或咨询,用药者更少,说明amy物应用情况不像普通人群中6.5%那样严重。但学生采取的措施显然效果并不十分理想,以至于有一部分学生睡眠健康受到损害。睡眠问题因此引起大部分(61.8%)问卷调查学生的关注和特别关注。

调查显示男生较女生感觉学习生活无聊、对睡眠健康问题持无所谓态度者更多。大三以上与大一学生比,感觉学习生活较紧张者比例较高,感觉学习生活无聊者比例较低,其睡眠时间8-9h和9h较多,而睡午觉的比例较低,提示高年级学生感觉到就业和考研的压力,学习自觉性增强,白天学习时间增加;而大一学生由高中的紧张阶段突然放松,会感到无聊,有较多学生用睡午觉来打发时间。

有调查显示:理工科学生学习生活压力较文史和其他专业为

大,睡眠时间较短,坚持午休人数较多,而睡眠效果较差,睡眠障碍率较文史专业为高,但对大学生的睡眠健康问题持无所谓态度者又明显较文史专业为高。这可能与理工科学生课业较重,睡眠卫生常识缺乏有关。

## 2、原因分析

调查显示:睡眠质量状况在性别、城乡、农业与非农业家庭、不同专业和年级等方面差异有统计学意义,但年龄、民族差异无统计学意义。性格、睡眠环境、心理状况、经济状况、身体状况、不良习惯、作息时间的规律性、锻炼的习惯、宿舍关系等是影响大学生睡眠质量的重要因素。

就年级而言,有调查表明:大一和大四2个年级的睡眠质量普遍低于大二和大三年级,究其原因可能与各学习阶段学生所面临的问题不同有关,一年级学生由于刚入学,生活、学习和人际关系各方面需要一个适应的过程,因此存在睡眠问题者比例较高;大四年级是临近毕业的阶段,此时面临择业、考研或出国问题及压力,因此存在睡眠问题者比例也较高。

就性别而言,有调查表明:女大学生的睡眠质量明显不如男大学生。这可能是由于女性,特别是处于人生转折期的女大学生,感情要比男生细腻得多,对人接物往往更感兴趣,同时也容易受到外界某些因素的干扰,这些情感心理上的特点往往会影响到女大学生的睡眠质量。此外,也有专家指出,女性独特的生理特性,如经期激素水平的变化也可以影响睡眠的质量。

就经济状况而言,研究显示:大学生的睡眠质量与经济状况有一定关系,分析原因可能是由于贫困生家庭经济条件较差,在校生活相对困难,平时省吃俭用,生活水平较低,可影响到膳食营养的需要量;另外由于生活困难,难免给他们带来一定的思想负担,长期下去易导致睡眠问题。

## 3、总结

大学生睡眠质量普遍较差，其中存在睡眠问题的大概占20%，建议针对大学生睡眠不良的原因采取相应的措施，例如(1)加强宿舍管理，提供更好的休息环境，并形成良好的作息规律；(2)利用各种教育措施，教育学生正确认识 and 应对就业形势和学习中遇到的问题等，减少焦虑等不良情绪；(3)对网络利用进行干预，避免网络成瘾带来睡眠不足，防止因上网影响学习；(4)积极与 学生沟通，及时排除应激事件带来的焦虑和不安。