## 高中生的睡眠质量与心理焦虑的相关分析

## 开题报告

**主 持 人：王一帆**

**小组成员：邹世轩**、**梅蓝心、郭子琳**

**指导老师：郭丽国**

**学 校：徐州市矿大实验学校**

**目 录**

[1 选题背景 3](#_Toc93458188)

[2 选题意义 3](#_Toc93458189)

[3 研究内容 3](#_Toc93458190)

[4 研究方法 4](#_Toc93458191)

[5 人员分工 4](#_Toc93458192)

[6 研究计划 4](#_Toc93458193)

**1 选题背景**

随着社会竞争越来越激烈，当代高中生所承受的学习、生活、升学等方面的压力也越来越大，易产生焦虑情绪。学习任务的日益繁重，同学们的睡眠时间越发减少，加上一些内外因素的影响，同学们的睡眠质量也不容乐观。长期的睡眠障碍可以严重影响高中生的学习效率和心理健康。

国家疾病预防与控制局等十二部委联合发布的《关于印发健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019-2022）》的通知中指出，要倡导青少年保持健康心理状态，科学运动，充足睡眠，减少心理障碍和精神障碍诱因。

**2 选题意义**

睡眠良好，是身心健康的主要标志。睡眠质量越好，心理健康水平越高。睡眠质量决定着人类的生活质量。对于高中生来说良好的睡眠质量更具有特殊意义。睡眠质量不好会干扰青少年学生的注意力维持，记忆加工以及认知控制，睡眠不足也会破坏个体对情绪的调节。

通过本课题的调查分析意欲使同学们对自身睡眠质量和心理有正确的认识，养成规律的睡眠习惯，合理的安排学业，遇到心理问题及时寻求正确的缓解方法，以健康的身心度过我们的高中生活。

**3 研究内容**

我们主要采用随机抽样的方法，在徐州市一中学分别从高一、高二、高三各个年级随机抽取150人采用匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）问卷和症状自评量表 (SCL-90)进行调查，了解高中生睡眠质量和心理现状，以及睡眠质量和心理状态的相互影响。同时寻求改善睡眠质量和减少心理焦虑的方法。

**4 研究方法**

问卷调查：在徐州市一中学分别从高一、高二、高三各个年级随机抽取150人发放问卷调查。采用匹兹堡睡眠质量指数问卷（PSQI）和症状自评量表 (SCL一90)进行测评，收集原始数据进行分析。

上网查询：根据选定课题，上网查询相关资料。

咨询专家：听取专业心理医生的指导、分析。

**5 人员分工**

课题研究小组成员四名，王一帆为课题主持人，组员有：邹世轩、梅蓝心、郭子琳。指导老师：郭丽国

**6 研究计划**

课题研究历经2022年10月至2023年2月。利用在校期间的课间及回宿舍后睡前时间进行问卷调查，利用周末休息上网查资料和听专家讲解分析。课题研究的计划安排见下表1。

表1 课题研究计划安排

|  |  |
| --- | --- |
| **研究项目** | **工作时间** |
| 确定选题 | 2022年10月 |
| 撰写开题报告 | 2022年10月 |
| 实地发放收集调查问卷 | 2022年10月——2022年12月 |
| 完成研究性学习课题报告 | 2023年1月 |
| 制作PPT | 2023年1月 |
| 提交成果 | 2023年2月 |