

# 目錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二章 文獻探討	3
第一節 青少年睡眠型態的現況	3
第二節 影響青少年睡眠型態的因素	5
一、生理因素—成熟中的恆定機制及日夜節律機制	5
1. 成熟中的青少年恆定系統	6
2. 成熟中的青少年日夜節律系統	7
2.1 日夜節律型態	7
二、心理社會因素	8
1. 學習時間的改變—上學時間早、學習時間增長	8
2. 工作或休閒活動	9
第三節 青少年睡眠型態與日常生活功能的關係	10
一、睡眠品質	10
二、白天嗜睡	11
三、學業表現	13
第三章 研究目的及假設	17
第一節 研究目的	17
第二節 研究假設	18
第四章 研究方法	19
第一節 研究對象	19
第二節 研究工具	19
第三節 研究步驟	21

一、編擬研究工具·····	21
二、正式施測·····	21
第四節 資料處理與分析·····	22
一、各變項的計算方式·····	22
1. 睡眠量·····	22
2. 睡眠規律性·····	22
3. 學業成績表現·····	23
4. 白天嗜睡程度與睡眠品質·····	23
5. 日夜節律型態·····	23
二、統計分析·····	23
1. 問卷信效度分析·····	23
2. 樣本分組方式·····	23
3. 描述性統計分析·····	24
4. 相關分析·····	24
5. 多元迴歸分析·····	24
第五章 研究結果·····	26
第一節 「青少年睡眠習慣問卷」之信效度·····	26
1. 睡眠型態之再測信度·····	26
2. 白天嗜睡量表信效度分析·····	27
3. 睡眠品質量表信效度分析·····	27
第二節 正式施測結果·····	28
一、以日夜節律型態分組之分析結果·····	28
1. 樣本分析·····	28
2. 研究變項分佈情形·····	29
2.1 研究變項平均數、標準差分佈情形·····	29

2.2 睡眠型態與學業成績、嗜睡程度及睡眠品質之皮爾森相關係數	31
3. 多元迴歸分析	35
3-1. 主要效果分析	35
3-1.1. 夜貓型睡眠型態對於學業成績的解釋力迴歸分析	35
3-1.2. 夜貓型睡眠型態對於白天嗜睡的解釋力迴歸分析	36
3-1.3. 夜貓型睡眠型態對於睡眠品質的解釋力迴歸分析	36
3-1.4. 中間型睡眠型態對於學業成績的解釋力迴歸分析	37
3-1.5. 中間型睡眠型態對於白天嗜睡的解釋力迴歸分析	37
3-1.6. 中間型睡眠型態對於睡眠品質的解釋力迴歸分析	37
3-1.7. 早晨型睡眠型態對於學業成績的解釋力迴歸分析	37
3-1.8. 早晨型睡眠型態對於白天嗜睡的解釋力迴歸分析	38
3-1.9. 早晨型睡眠型態對於睡眠品質的解釋力迴歸分析	38
3-2. 中介效果分析	39
二、以高低成就動機分類之分析結果	40
1. 樣本分析	40
2. 研究變項分佈情形	41

2.1 研究變項平均數、標準差分佈情形·····	41
2.2 睡眠型態與學業成績、嗜睡程度及睡眠品質之皮爾森相關 係數·····	42
2.2.1. 高成就動機組·····	42
2.2.2. 低成就動機組·····	44
3. 多元迴歸分析·····	45
3-1. 主要效果分析·····	45
3-1.1. 高成就動機組睡眠型態對學業成績的解釋力分 析·····	45
3-1.2. 高成就動機組睡眠型態對白天嗜睡的解釋力分 析·····	45
3-1.3. 高成就動機組睡眠型態對睡眠品質的解釋力分 析·····	46
3-1.4. 低成就動機組睡眠型態對學業成績的解釋力分 析·····	46
3-1.5. 低成就動機組睡眠型態對白天嗜睡的解釋力分 析·····	47
3-1.6. 低成就動機組睡眠型態對睡眠品質的解釋力分 析·····	47
3-2 中介效果分析·····	47
3-3 交互作用效果分析·····	48
3-3.1. 高成就動機組日夜節律型態在週間睡眠量變項對 白天嗜睡程度解釋力的調節效果·····	48
3-3.2 高成就動機組日夜節律型態在週末睡眠量變項對白 天嗜睡程度解釋力的調節效果·····	48

3-3.3. 高成就動機組日夜節律型態在週間規律性變項對 白天嗜睡程度解釋力的調節效果·····	49
3-3.4. 高成就動機組日夜節律型態在週間週末規律性變 項對白天嗜睡程度解釋力的調節效果·····	50
3-3.5. 低成就動機組日夜節律型態在週間睡眠量變項對 白天嗜睡程度解釋力的調節效果·····	51
3-3.6. 低成就動機組日夜節律型態在週末睡眠量變項對 白天嗜睡程度解釋力的調節效果·····	52
3-3.7. 低成就動機組日夜節律型態在週間規律性變項對 白天嗜睡程度解釋力的調節效果·····	52
3-3.8. 低成就動機組日夜節律型態在週間週末規律性變 項對白天嗜睡程度解釋力的調節效果·····	53
第六章 討論·····	55
一、高中生睡眠型態·····	55
二、不同的日夜節律型態及成就動機高低組其睡眠型態對於日常生活功 能的影響·····	57
1. 睡眠型態對於學業成績表現的影響·····	57
2. 睡眠型態對於白天嗜睡程度的影響·····	58
3. 睡眠型態對於睡眠品質的影響·····	59
4. 白天嗜睡程度或睡眠品質的中介效果·····	60
5. 日夜節律型態的調節效果·····	60
三、規律睡眠型態·····	60
四、研究限制·····	61
五、結論與建議·····	63
參考文獻·····	64
附錄 「青少年睡眠習慣問卷」·····	68

## 圖表目錄

圖 3-1 研究架構.....	17
表 5-1 睡醒時間點再測信度表.....	26
表 5-2 睡眠型態各變項的再測信度.....	26
表 5-3 嗜睡量表因素分析各題因素負荷量.....	27
表 5-4 睡眠品質量表因素分析解釋變異量.....	28
表 5-5 睡眠品質量表因素分析各題因素負荷量.....	28
表 5-6 日夜節律型態分類社會人口變項分佈.....	29
表 5-7 各變項的平均數、標準差分佈狀況.....	30
表 5-8 夜貓型睡眠型態與學業成績、嗜睡程度及睡眠品質之皮爾森相關係數	32
表 5-9 中間型睡眠型態與學業成績、嗜睡程度及睡眠品質之皮爾森相關係數	33
表 5-10 早晨型睡眠型態與學業成績、嗜睡程度及睡眠品質之皮爾森相關係數	34
表 5-11 日夜型態中白天嗜睡總分與刺激物質使用之皮爾森相關係數.....	35
表 5-12 夜貓型睡眠型態變項對學業成績、白天嗜睡及睡眠品質的主要效果	36
表 5-13 中間型睡眠型態變項對學業成績、白天嗜睡及睡眠品質的主要效果	38
表 5-14 早晨型睡眠型態變項對學業成績、白天嗜睡及睡眠品質的主要效果	39
表 5-15 高低成就動機分類社會人口變項分佈.....	41
表 5-16 高低成就動機分類各變項的平均數、標準差分佈狀況.....	42
表 5-17 高成就動機組各變項間皮爾森積差相關表.....	43
表 5-18 低成就動機組各變項間皮爾森積差相關表.....	44
表 5-19 高成就動機組變項對學業成績、白天嗜睡及睡眠品質的主要效果...	46
表 5-20 低成就動機組變項對學業成績、白天嗜睡及睡眠品質的主要效果...	47
表 5-21 高成就動機組日夜節律型態在週間睡眠量變項對白天嗜睡程度解釋力的 調節效果.....	48

表 5-22 高成就動機組日夜節律型態在週末睡眠量變項對白天嗜睡程度解釋力的 調節效果·····	49
表 5-23 高成就動機組日夜節律型態在週間規律性變項對白天嗜睡程度解釋力的 調節效果·····	49
表 5-24 高成就動機組日夜節律型態在週間週末規律性變項對白天嗜睡程度解釋 力的調節效果·····	50
表 5-25 高成就動機組中日夜節律類型之週間、週末總睡眠量與白天嗜睡程度之皮 爾森相關係數·····	51
表 5-26 低成就動機組日夜節律型態在週間睡眠量變項對白天嗜睡程度解釋力的 調節效果·····	51
表 5-27 低成就動機組日夜節律型態在週末睡眠量變項對白天嗜睡程度解釋力的 調節效果·····	52
表 5-28 低成就動機組日夜節律型態在週間規律性變項對白天嗜睡程度解釋力的 調節效果·····	53
表 5-29 低成就動機組日夜節律型態在週間週末規律性變項對白天嗜睡程度解釋 力的調節效果·····	53
表 6-1 睡醒時間點與日夜節律在男女性中的相關係數·····	62