

第三章 研究目的及假設

第一節 研究目的

有鑑於國內對高中生睡眠的研究仍較少，本研究試圖在北區普通高級中學或綜合高中學制收集高中生睡眠型態的資料，以問卷調查方式，探究高中生睡眠型態與其嗜睡狀況、睡眠品質及學業表現的關係，並以其日夜節律型態為其調節變項來看以上關係(見圖 3-1)。

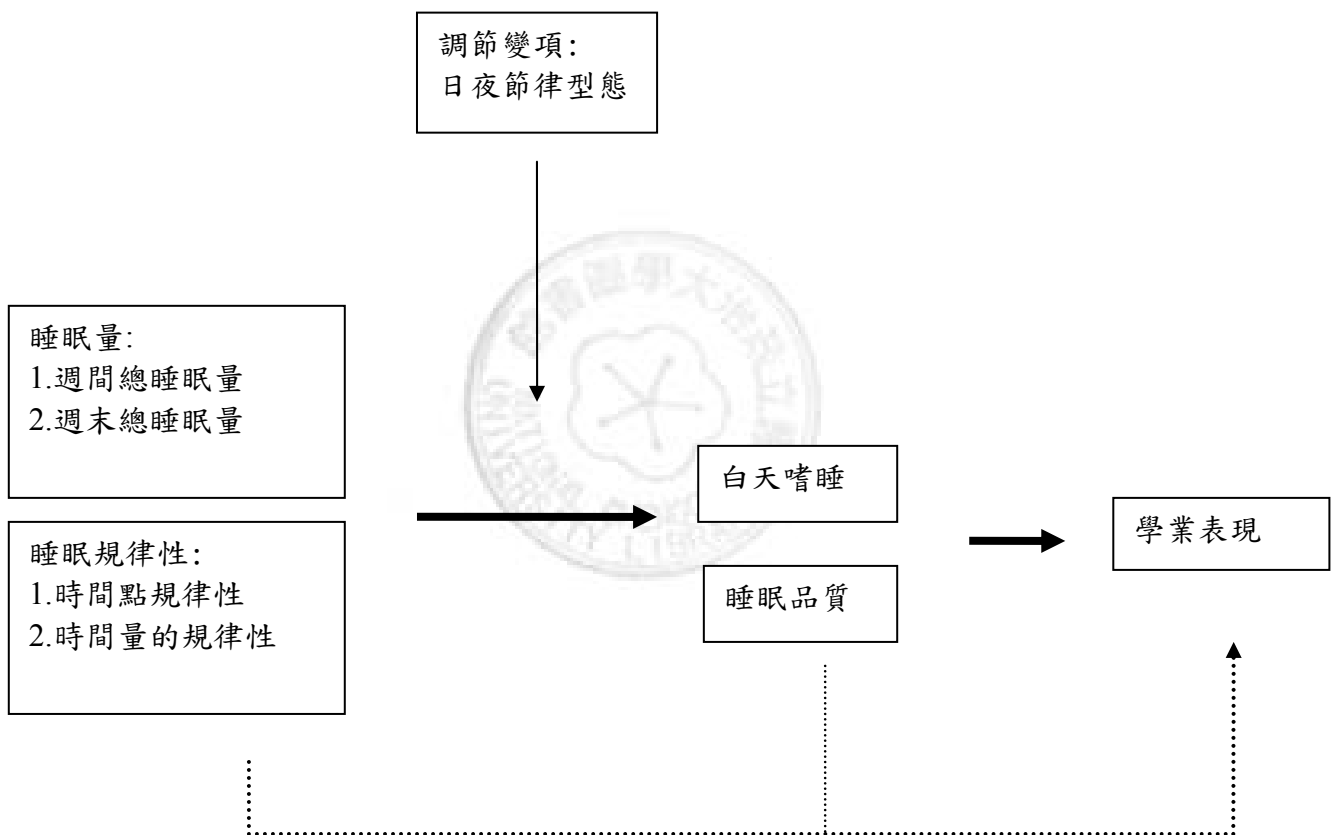


圖 3-1 研究架構

依據上述研究架構，歸納本研究的研究目的如下：

1. 探討高中生睡眠量與學業成績、白天嗜睡狀況及睡眠品質的關係。
2. 探討高中生睡眠規律性與學業表現、白天嗜睡狀況及睡眠品質的關係。
3. 探討高中生的睡眠型態對其學業表現影響的中介及調節變項。

第二節 研究假設

依據上述文獻回顧與研究目的，提出如下相對的假設：

H1-1：睡眠量愈多，學業表現愈佳。

H1-2：睡眠量愈多，白天的嗜睡的狀況愈少。

H1-3：睡眠量愈多，睡眠品質的狀況愈佳。

H2-1：睡眠的規律性愈佳，學業表現愈佳。

H2-2：睡眠的規律性愈佳，白天嗜睡的狀況愈少。

H2-3：睡眠的規律性愈佳，睡眠品質的狀況愈佳。

H3-1：白天嗜睡的程度愈低，學業表現愈佳。

H3-2：睡眠品質愈佳，學業表現愈佳。

H4-1：白天嗜睡對於睡眠量與學業表現的關係具有中介效果。

H4-2：白天嗜睡對於睡眠規律性型態與學業表現的關係具有中介效果。

H4-3：睡眠品質對於睡眠量與學業表現的關係具有中介效果。

H4-4：睡眠品質對於睡眠規律性與學業表現具有中介效果。

H5-1：在不同的日夜節律型態下，睡眠量對於白天嗜睡的影響會有差異。

H5-2：在不同的日夜節律型態下，睡眠的規律性對於白天嗜睡的影響會有差異。

H5-3：在不同的日夜節律型態下，睡眠量對於睡眠品質的影響會有差異。

H5-4：在不同的日夜節律型態下，睡眠的規律性對於睡眠品質的影響會有差異。