

## 目錄

謝誌	2
中文摘要	6
英文摘要	8
目錄	10
第壹章 緒論	
第一節 前言	14
第貳章 文獻探討	
第一節 睡眠遲惰的相關變項探討	17
第二節 睡眠遲惰的生理機制	22
第三節 對抗睡眠遲惰的方法探討	23
第四節 音樂與情緒和生理激發間的關係探討	25
第五節 研究問題與假設	27
第參章 研究方法	
第一節 研究對象	30
第二節 實驗設計與流程	30
第三節 研究工具	32
第四節 資料分析	38
第肆章 研究結果	
第一節 受試者人口統計學資料	39
第二節 控制分析	39
第三節 不同音樂刺激對睡眠遲惰下之認知表現的影響	42
第四節 不同音樂刺激對睡眠遲惰下之主觀測量的影響	45
第五節 不同音樂刺激對睡眠遲惰下之生理測量的影響	52
第六節 主客觀變項間的關聯	55

第伍章 討論	
第一節 音樂的效果 .....	62
第二節 與其他對抗睡眠遲惰方法之比較 .....	64
第三節 結論 .....	66
參考文獻 .....	68
附錄	
附錄一 主觀測量工具 .....	74

## 表目錄

表 4-2-1 各實驗情境的睡眠相關變項及受試者主觀評定的睡眠狀態.....	40
表 4-2-2 各實驗情境喚醒前的睡眠階段人數分佈及百分比.....	41
表 4-3-1 不同音樂情境在不同時間下的認知表現平均數與標準差.....	44
表 4-3-2 認知表現測量的變異數分析摘要.....	44
表 4-4-1 不同音樂情境在不同時間下的主觀測量之平均數與標準差.....	50
表 4-4-2 主觀測量的變異數分析摘要.....	52
表 4-5-1 不同音樂情境在不同時間下的生理測量之平均數與標準差.....	54
表 4-5-2 生理測量的變異數分析摘要 .....	55
表 4-6-1 各主觀激發變項與認知表現間的相關係數和顯著性.....	56
表 4-6-2 無音樂時各主觀激發變項與認知表現間的相關係數和顯著性.....	57
表 4-6-3 有音樂時各主觀激發變項與認知表現間的相關係數和顯著性.....	58
表 4-6-4 各主觀激發變項與生理測量間的相關係數和顯著性.....	59
表 4-6-5 各客觀認知行為表現與生理測量間的相關係數和顯著性.....	60

## 圖目錄

圖 1	研究架構圖.....	15
圖 4-3-1	不同音樂情境於不同時間點之加法作業總完成題數折線圖.....	43
圖 4-4-1	不同音樂情境於不同時間點之 KSS 分數折線圖.....	46
圖 4-4-2	不同音樂情境於不同時間點之 VAS 清醒程度分數折線圖.....	47
圖 4-4-3	不同音樂情境於不同時間點之 VAS 精力程度分數折線圖.....	48
圖 4-4-4	不同音樂情境於不同時間點之主觀情緒激發程度分數折線圖...	49