

目錄

摘要.....	1
Abstract.....	3
第一章 前言.....	5
第二章 文獻探討.....	7
壹、入睡歷程的定義與腦波的分期.....	7
一、行為的變化.....	7
二、入睡腦波的分期.....	10
貳、入睡時各面向的變化.....	13
一、入睡時的生理變化.....	13
1.呼吸改變.....	14
2.心血管活動.....	14
3.肌肉張力的變化.....	15
4.慢速眼動.....	15
二、主觀的心理變化.....	16
參、高激發狀態的 SO 心理狀態.....	22
肆、研究目的.....	26
第三章 研究方法.....	28
壹、研究對象.....	28
貳、研究流程.....	28
參、測量工具.....	31
一、PSG.....	31
二、睡前激發程度量表.....	31
三、入睡主觀經驗量表.....	32
肆、統計分析.....	34

第四章 研究結果	
壹、實驗者基本資料.....	35
貳、各時期兩組的差異比較.....	38
第五章 結果討論.....	47
壹、研究結果代表的意義.....	47
一、各指標差異的意義探討.....	47
二、高激發狀態下的睡眠知覺與主觀心理各面向的關係.....	49
貳、研究限制與未來方向.....	51
參考文獻.....	53
附錄	
附錄一：PSAS 量表.....	59
附錄二、入睡主觀經驗量表.....	61
表目錄	
表 4-1-1 一般情境下四階段差異二元變項卡方檢定表.....	36
表 4-1-2 一般情境下四階段差異 ANOVA 比較表.....	37
表 4-2-1-a 慢速眼動期實驗組與控制組兩組無母數統計摘要表.....	39
表 4-2-1-b 慢速眼動期實驗組與控制組兩組二元變項卡方檢定摘要表.....	40
表 4-2-2-a 階段一實驗組與控制組兩組無母數統計摘要表.....	41
表 4-2-2-b 階段一實驗組與控制組兩組二元變項卡方檢定摘要表.....	42
表 4-2-3-a 階段二實驗組與控制組兩組無母數統計摘要表.....	43
表 4-2-3-b 階段二實驗組與控制組兩組二元變項卡方檢定摘要表.....	44
表 4-2-4-a 階段二後五分鐘實驗組與控制組兩組無母數統計摘要表.....	45
表 4-2-4-b 階段二後五分鐘實驗組與控制組兩組二元變項卡方檢定摘要表.....	46
圖目錄	
圖 3-2-1：實驗流程圖.....	25
圖 3-3-1、分類向度架構圖.....	27