

主客觀自我睡眠監測對大學生的自我睡眠瞭解、睡眠健康意識、睡眠健康態度及睡眠健康行為意圖之影響

¹林庭亘*；²宋禹儀；³蔡玲玲博士

¹碩士；²碩士；³博士

¹中原大學心理學系 桃園市中壢區中北路 200 號

²國立中正大學心理學系 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號

³國立中正大學心理學系 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號

研究目的：近年來具備睡眠監測功能之穿戴式裝置選擇數量眾多。縱然「使用穿戴式裝置進行自我健康監測將促進身心健康」的推論可受到許多動機與行為理論支持，但仍待更多實徵證據的驗證。另一方面，睡眠日誌已是研究和臨床上常用的自我睡眠監測方式，但相較於以生理感測器紀錄分辨睡眠與清醒期的穿戴式裝置，睡眠日誌紀錄的是偏向主觀的自我感知睡眠型態。本研究以實驗法探討以睡眠日誌進行主觀睡眠自我監測和以智慧手環進行客觀睡眠紀錄對自我睡眠瞭解（sleep perception）、睡眠健康意識（sleep health consciousness）、睡眠健康態度（sleep health attitude）及睡眠健康行為意圖（intentions to engage in healthy sleep behaviors）的影響。

研究方法：共招募 90 位大專院校學生參與者。

研究結果：單純使用 APP 有助於睡眠總長度但傾向惡化對起床時間變動的自我瞭解，而單純睡眠日誌的使用傾向有助於起床時間變動的自我瞭解。使用睡眠日誌將降低對睡眠總長度變動的自我瞭解。若同時使用睡眠日誌和 APP 反而無助於各睡眠數值的自我瞭解，甚至降低對起床時間變動的自我瞭解。相較於生活日誌，睡眠日誌的使用無助於睡眠健康意識的提升。睡眠監測工具的使用對睡眠健康態度、睡眠健康行為意圖和睡眠健康行為則無影響。

結論：整體而言，本研究結果並不支持睡眠監測工具的使用可促進睡眠改善或是增加睡眠健康行為。

關鍵字：自我睡眠追蹤（self-sleep tracking）、睡眠日誌（sleep diary）、自我睡眠瞭解（sleep-state perception）、睡眠衛生（sleep hygiene）

中文題目：主客觀自我睡眠監測對大學生的自我睡眠瞭解、睡眠健康意識、睡眠健康態度及睡眠健康行為意圖之影響

作者：¹林庭巨*；²宋禹儀；³蔡玲玲博士

(報告者請以*表示，如許美鈴*)

服務單位：¹中原大學心理學系；²國立中正大學心理學系；³國立中正大學心理學系