

## 研究目的

大學生對睡眠的錯誤信念及其特殊生活型態，使其擁有不良的睡眠健康行為習慣，產生睡眠不足、睡眠時間紊亂等睡眠問題。本研究認為大學生錯誤的睡眠信念可能與缺乏正確的睡眠健康知識有關，即因缺乏睡眠健康知識而有錯誤的信念，故難以察覺自己的不良睡眠行為，亦無法正確連結後者和睡眠品質甚至白日運作效能的關聯性，導致不良睡眠行為習慣化。

## 研究方法

本研究透過四週實驗探討睡眠衛生知識教育和自我睡眠監測工具對大學在校生的睡眠健康意識、睡眠健康行為態度、睡眠健康行為意圖、及睡眠行為改變之影響。使用四因子混合設計實驗，重複變項為時間（前測、後測）；獨立變項為衛教（睡眠衛生知識教育、一般身心健康衛生知識教育）、日誌（睡眠日誌、生活日誌）、睡眠監測應用程式（有 APP、無 APP）。實驗期的第一週和第四週分別為前測和後測期，第二週和第三週為介入和監測期。實驗全程中參與者須每天配戴睡眠監測智慧手環（Fitbit Inspire 2 或 Fitbit Inspire 3）當作客觀睡眠測量工具，接著會於介入和監測期間依據所屬組別，每兩至三天接收對應的衛教短影片（共五部）及使用對應的監測工具。

## 研究結果

共有 90 位國內大學生（含研究生）研究參與者完成四週實驗行程，平均年齡  $20.4 \pm 2.3$  歲，77 位為學士班學生，13 位研究所學生，男女比例約為 1:4。參與者於第一週結束和第四週結束時填寫六項問卷，包括：自我睡眠瞭解問卷、睡眠健康意識量表、睡眠健康行為態度問卷、睡眠健康行為意圖量表、睡眠健康行為問卷及睡眠知識測驗。研究結果顯示睡眠衛教組在睡眠衛生知識測驗和睡眠健康行為態度分數增加幅度明顯高於一般身心衛教組（睡眠衛生知識測驗 Cohen' s d = 0.69；睡眠健康行為態度問卷 Cohen' s d = 0.48），而在睡眠健康行為上，前後測、衛教、日誌與 APP 之間有交互作用。在同樣接受睡眠衛教，只使用客觀睡眠監測工具（APP）時的睡眠健康行為才會增加，而同時使用主客觀睡眠監測工具或單獨使用主觀睡眠監測工具或未使用任何睡眠監測工具則未改變。其餘問卷（睡眠健康意識、睡眠健康行為意圖）前後測得分未顯著變化。主觀睡眠數據與智慧手環紀錄的客觀睡眠數據顯示，參與者的睡眠變項包括睡眠規律性並未因接受的衛生知識教育不同而有顯著差異。

## 結論

相較於以往傳統實體課程執行睡眠衛教，本研究採用短影片作為媒介進行衛教，結果顯示顯著縮短時間的短影片衛教方式仍能有效增進睡眠知識和提升睡眠健康態度，甚至和客觀睡眠監測工具的配搭增加睡眠健康行為，顯示此類型的睡眠衛教方式在大學生族群的應用價值。未來研究除了需增加樣本數量以觀察實質效果，還需考量其他變項的影響（如憂鬱和焦慮程度，知覺行為控制），增加睡眠健康行為執行的可能。

中文題目：睡眠衛生知識教育和自我睡眠監測對大學生的睡眠健康意識、睡眠健康行為態度、睡眠健康行為意圖、及睡眠健康行為執行之影響

作者：宋禹儀\*、林庭亘、蔡玲玲（報告者請以\*表示，如許美鈴\*）

服務單位：國立中正大學心理學系