

壹、緒論

近年來，青少年的睡眠問題已愈來愈被重視，最常見的困擾就是在隔天需上學的日子晚睡早起，無法有足夠的睡眠，而在隔天放假的週末補眠（Carskadon, 2002; Gau & Soong, 1995; Wolfson & Carskadon, 1998），研究結果顯示，此種週間睡眠不足、週間、週末睡眠不規律的型態，已明顯影響青少年的認知能力表現、情緒與睡眠品質（Gau & Soong, 1995, 2003; Giannotti & Cortesi, 2002; Liu & Zhou, 2002; Wolfson & Carskadon, 1998）。因此，有必要進一步探討影響青少年規律與充足睡眠的因素。然而，有關青少年睡眠行為影響因素之研究，過去多著重於睡眠的生理機制與社會環境因素之探討，例如，晝夜節律後移傾向、恆定系統、個人休閒活動之安排，如看電視、上網或社團活動等、學校開始上課時間、父母教養及城鄉與文化差異等。對青少年來說，除生理成熟度與社會環境發展外，心理狀態的改變也是重要的議題，因此，有必要了解青少年認知因素對其睡眠行為所佔的影響性，以做為未來改善介入的參考。

一、影響青少年睡眠行為之認知因素

近年來，探討青少年的睡眠信念

與睡眠行為的研究已漸為趨勢，Sivagnanam等人（2004）以醫學院學生為對象，討論睡眠醫學概念、睡眠衛生信念及睡眠行為（包括睡眠品質、入睡困難及早醒）之關係，結果顯示，睡眠醫學概念分別與睡眠衛生和睡眠行為沒有顯著相關。Moseley 和 Gradisar（2009）抽取睡眠時數低於8小時且週間、週末睡眠時數差2小時以上的中學生為研究對象，研究顯示，在睡眠衛教與助眠策略介入後，這群睡眠時間延後的學生，其週間、週末上床時間的差異有顯著減少，但在起床時間、睡眠總時數、白天嗜睡與情緒並沒有明顯的改善。這兩個研究都試圖以認知影響行為之概念來提升青少年的睡眠行為，然而，兩者的結果皆未完全達預期，這並不表示睡眠認知對睡眠行為是沒有影響的，只是說明了知識對健康睡眠行為的影響有限，兩者之間必定有許多其他因素的影響。Digdon（2010）應用社會認知理論自我效能的概念，考量睡眠知識對睡眠行為的影響，認為在了解睡眠衛生與助眠策略下，需同時考量個人執行這些知識的動機，若認為自己有能力執行且認同執行這些方法對睡眠的助益性高時，才有可能將所學的知識化成行動，結果顯示，主觀睡眠不佳者，執行睡眠衛教的自我效能低；而晚睡晚起者且主觀睡眠不佳者，其執行助眠衛生的自我效能愈低，包括避免過度認知激發

躺床、白天過度躺床、小睡與上床起床時間等睡眠安排；在預期助眠衛生行為結果方面，大學生皆能預期不良睡眠衛生會產生不良的睡眠，但對低自我效能者來說，認為某些助眠衛生，如抽煙、午睡及喝咖啡因飲料等並不會對睡眠有負向後果。綜合上述研究，探討青少年睡眠行為需更廣義的考量認知因素，除了知識外，動機也是很重要的因素，因此，同時加入個人對行為本身的想法也是相當重要的。

Owens、Stahl、Patton、Reddy及Crouch（2006）以質性研究，透過晤談法探討青少年睡眠行為與信念之間的關係，結果發現，認為睡眠重要的青少年，不一定會有健康的睡眠行為，而有觀看電視、玩電腦等行為控制的因素則是影響青少年睡眠行為的要素，此結果說明了信念與行為之間的落差，並強調了行為控制對睡眠行為的重要性。邱史珊（2006）則是透過自陳式量表，以健康信念模式來探討大學生的睡眠信念與意圖之間的關係，主要的信念包括睡眠不佳可能造成身體健康的問題及其嚴重度（自覺罹患性認知與自覺嚴重性認知）、改善睡眠的好處（自覺利益性認知）、阻礙改善睡眠的因素（自覺障礙性認知）與過去睡眠不佳的經驗與參與改善睡眠的經驗（行動線索）等五種信念，其研究結果顯示，五種信念皆顯著影響其改善睡眠的行為願意，也就是

說，覺得睡眠不佳所造成疾病的可能性愈大、睡眠不佳患某疾病會愈嚴重、改善睡眠的好處愈多、改善睡眠時的阻礙因素愈少，且過去有關改善睡眠的經驗愈正向時，大學生想要增加助眠行為、避免干擾因素，以改善睡眠的意願愈高，說明了睡眠信念與意圖之間的關係。整體來說，邱史珊（2006）、Owens等人和Digdon（2010）的研究，說明了睡眠信念、意圖、行為控制、自我效能與結果預期皆為討論青少年睡眠行為的重要認知變項，但各研究的認知變項較鬆散而單一，缺乏整合性考量，無法了解各項認知因素之間的關係。

楊惠真（2007）試圖以計劃行為理論，涵蓋過去研究考量的認知因素，將行為信念與結果評價組合的態度、規範信念與依從動機組合的主觀規範，以及控制信念與知覺促進或阻礙強度組合的知覺行為控制，同時考量，進一步以複迴歸分析態度、主觀規範與知覺行為控制與睡眠行為意圖之關係，結果顯示，知覺行為控制愈強且態度愈正向，執行充足睡眠的意圖愈高，主觀規範則與充足睡眠行為有顯著負向關係。然而，Ajzen（1985）的計劃行為理論，強調意圖是影響行為的直接因素，楊惠真的研究並未考量睡眠行為意圖與實際睡眠行為之關係，且僅討論青少年的充足睡眠行為，未探討其睡眠的規律性。有鑑於此，本研究修正過去研究的缺