

投稿類別：健康與護理類

篇名：

周公找上門

作者：

黃貞維。私立樹德家商。高三 8 班

蘇彩寧。私立樹德家商。高三 8 班

指導老師：

張翠芬老師

壹●前言

一、研究背景

現代人由於生活型態逐漸夜間化，有不少的高中生睡眠時間不斷縮短延後，青少年是重要的成長階段，許多研究報告資料顯示出睡眠品質會影響學習與成長。何種睡眠型態是適合目前台灣高中學生的生活作息，可協助他們得到最佳的課業表現，這些議題在台灣都還缺乏探討及研究。

二、研究動機

高中生傾向犧牲睡眠時間來讀書以面對課業壓力，參與課後輔導或補習以延長學習研讀時間，本研究的主要目的在探討台灣高中生的睡眠型態與課業的表現關係，試圖分析睡眠的規律性及睡眠時間量與其課業表現以及睡眠相關現象，如睡眠品質的關係。希望藉由這個研究能了解高中生導致失眠的因素或者幫助睡眠的方法，期望能達到各種因素和睡眠關係。

三、研究目的

本研究針對樹德家商學生的睡眠品質調查做為探討的依據，讓我們可以更了解現代高中生平均的睡眠狀況如何，也能從中找出幾種解決方案提供學生參考，幫助他們解決睡眠困擾，以增進學習效果。因此，本研究主要分為以下幾點：

- (一) 了解高中生睡眠時數、規律性與課業表現以及睡眠相關現象和影響
- (二) 了解高中生失眠的主要原因
- (三) 如何讓高中生的睡眠品質提升

貳●正文

一、文獻探討

本研究根據研究動機及目的，進而探討睡眠相關議題，睡眠品質如果不好，導致睡眠不足或是失眠，不僅壞了身體，也讓自己一整天都是精神不濟。適時的休息別讓自己太操勞，睡眠是最好的休息方法，既能保持身體健康和補充體力。

（一）失眠的定義

睡覺一件輕鬆平常的事，但是如果長期失眠可能會影響身體機能運作，也容易增加罹患精神疾病的機率，且容易發生行為障礙，使人倦怠，課業上注意力不集中及影響白天的工作表現。

『失眠可說是健康和生活的隱形殺手，會直接影響到個人儀容、工作、課業及人際關係的表現，不可不重視！』(註二)。『必需找出潛在的病因加以治療，不應只是治療失眠的症狀而已。目前在美國有失眠困擾的人，在一年內就約有 35% ！』(註三)。「睡眠品質長期處於較差狀態，會影響到高中生的身高增長，造成食欲下降、身體免疫力下降，更容易導致思維活動的能力降低」(註三)。所以失眠造成的影響不可忽略。

（二）失眠的種類

1、短暫性失眠 (transient insomnia)

當你遇到重大的壓力、情緒上的激動都可能會造成你當天晚上有失眠的困擾，如課業壓力。

2、短期性失眠 (short term insomnia)

與短暫性失眠很類似，只是時間比較長。如家庭因素、同儕關係、男女朋友分手等皆會造成一時情緒上的失控，然而平復所需的時間往往需要數星期。

3、長期性失眠 (long term insomnia)

是患者至失眠門診求診中，最常遇到的疾病類型，其病史有些達數年或數十年，必須找出其潛在病因，才有可能痊癒。

二、研究設計

（一）研究方法

本研究是採用文獻探討法及問卷調查法。藉由網路、書籍等文獻整理法歸納出兩部份：一部分是整合歸納學者提出的論述，另一部分是各種影響高中生的睡眠因素。問卷調查法方面，則依據文獻整理出的相關資料，了解導致高中生失眠的原因。

（二）問卷設計

本研究是以「樹德家商學生睡眠品質之調查」調查問卷取得資料。此問卷主要依研究目的及文獻探討所得區位因子，加以歸納設計而成。本研究以問卷及 Excel 並用，經 Excel 的圖表去分析。問卷內容由三部分所組成：

第一部分是使用者的一些基本資料調查，例如：年紀、性別…等，第二部份是及關於睡眠時數及影響高中生入眠時間的關鍵原因，第三部分則是不同的睡眠感受以及是否有影響生活方面機能。

(三) 統計分析方法

本研究對外隨機發放 200 份問卷，有效問卷為 148 份，將問卷資料回收後，進而以 Microsoft Office 辦公室軟體—電子試算表 Excel 工具進行彙整與統計分析，利用統計圖表分析各個研究因素之間的影響。

(四) 資料分析

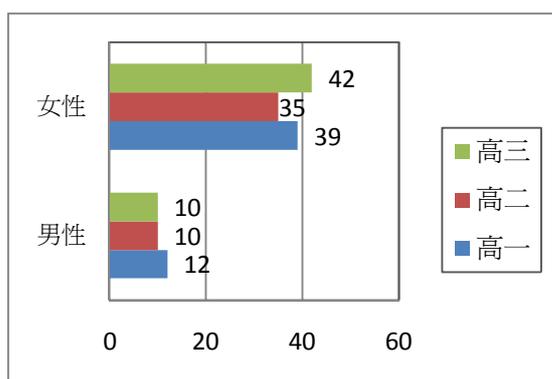


圖 1 受訪者性別分析圖

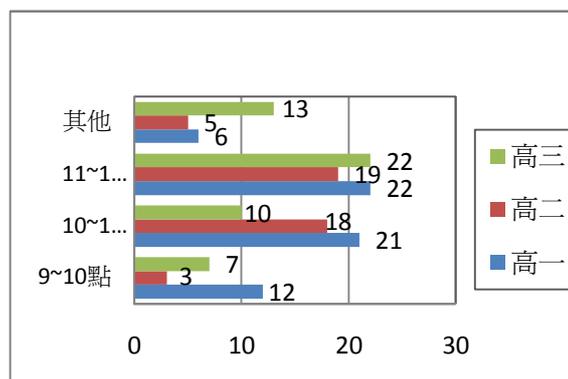


圖 2 受訪者平常就寢時間

受訪者為樹德家商學生，受訪者大多為女性。

高一高二學生由於課業壓力較不大，睡眠時間大多落在 10~12 點之間。高三學生由於準備檢定以及課業壓力，平均就寢時間較晚。

周公找上門

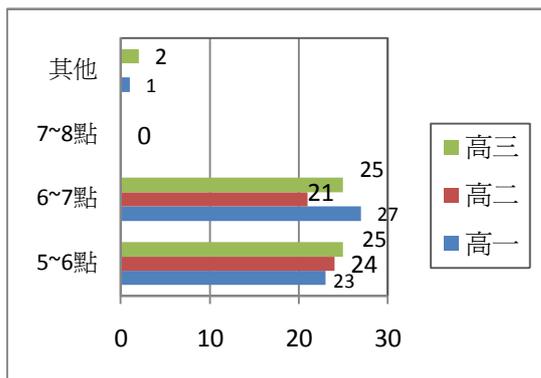


圖 3 受訪者平日起床時間

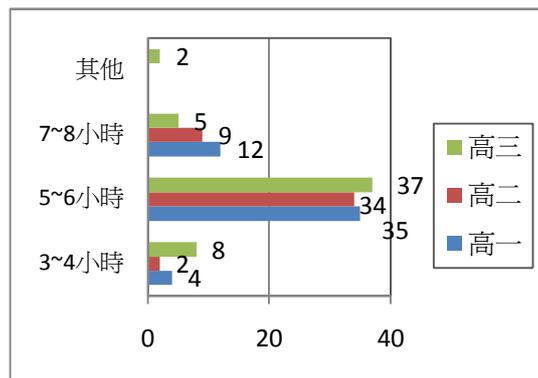


圖 4 受訪者平均每日睡眠時間

大多學生上學方式是搭校車，住在較遠地區的學生就須更早起床。

根據圖表統計，大部分的學生睡眠時間都在 5~6 小時之間，一般人正常的睡眠時間為 8 小時。所以普遍每個高中生的睡眠時間過短。

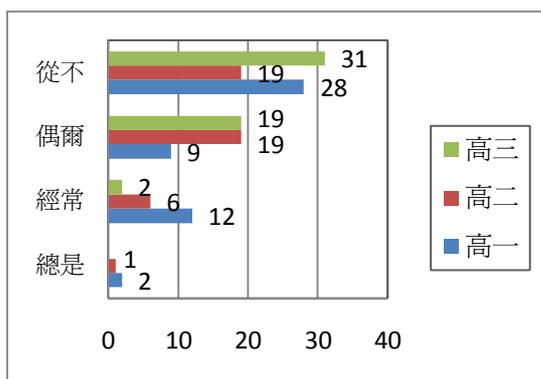


圖 5 受訪者睡眠時間是否充足

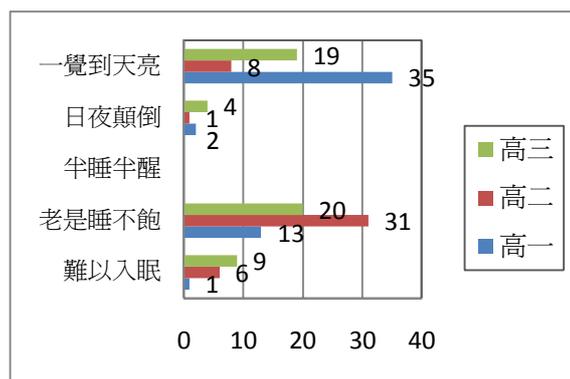


圖 6 受訪者睡眠狀況

經過問卷調查發現，高中生總是覺得自己的睡眠時間不足。

造成圖表此差異的主要原因可能為高二已經適應校園生活，所以作息最規律，也較容易安心的入睡，而高一還沒完全適應高中生活，故作息較不規律，高三由於要準備學測，所以生活作息最不規律，也較容易因成績而造成睡覺時常做夢以及失眠。

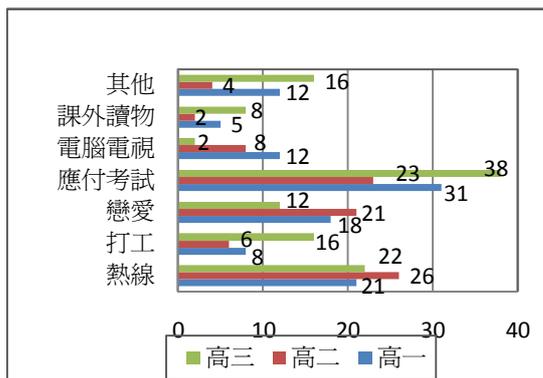


圖 7 受訪者耽誤睡眠的原因

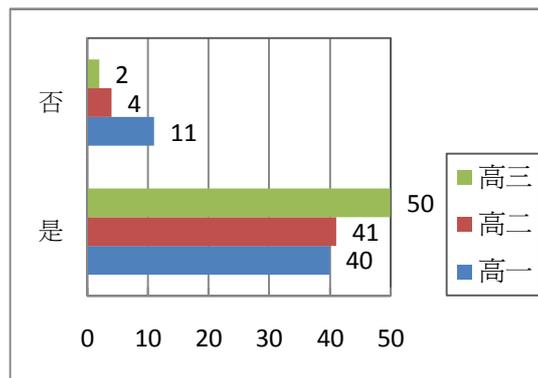
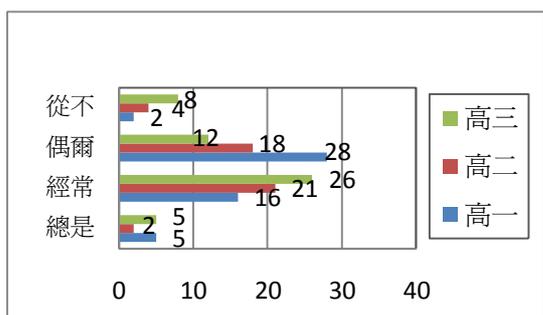


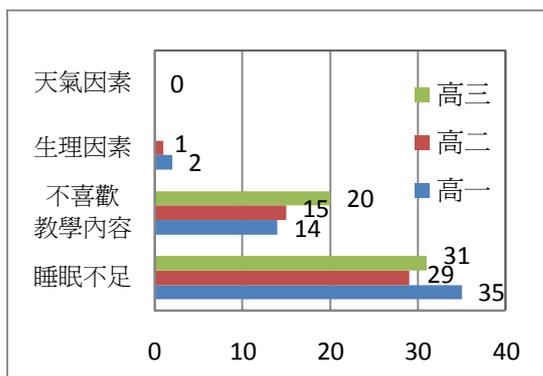
圖 8 受訪者是否需要睡午覺

高中生耽誤睡眠的原因，我們列了以上六種，大多的學生由於應付考試而犧牲了睡眠時間，某部分的學生則是因為交友而犧牲了睡眠時間。

大多數的高中生皆會利用學校的午睡時間休息，以便於儲備精神準備下午的課堂。



左上圖 9 受訪者是否有上課睡覺的情況
左下圖 10 受訪者上課打瞌睡的原因



由左方圖表可知，普遍的高中生都有上課睡覺的情況。左下方圖表指出，高中生上課打瞌睡的原因大多為「睡眠時間不足」，則有部分學生因為不喜歡教師的教學內容，而選擇上課睡覺。

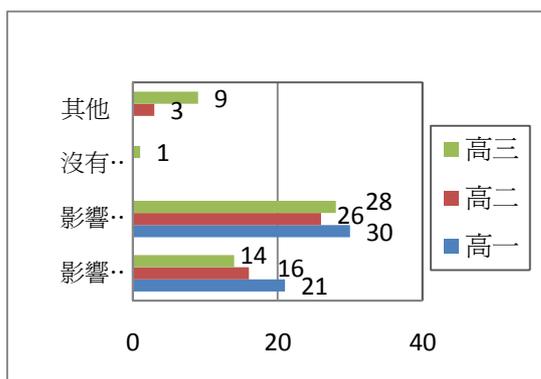


圖 11 失眠帶給受訪者的困擾

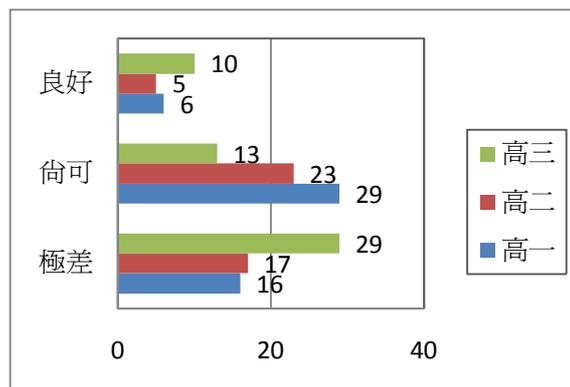


圖 12 受訪者過去一個月的睡眠品質

從圖表中我們可以發現高三因為考學測的壓力，會影響到作息不正常、容易失眠等現象。

從研究中我們可以知道高中生的階段不同，所以睡眠品質也會有所差異。課業壓力大會間接影響到睡眠品質的好壞，對我們的健康有很大的影響。

參●結論

一、研究結論

由上圖分析結果可以得知，高三失眠人數比例較高。高三是高中生證明實力的重要關鍵時期，學測、統測的成敗對於考生來說不僅僅三年來的成果驗收，更是決定命運的關鍵一步。同學們考前精神過度緊張，難免會在夜晚折磨得他們難以入眠，解壓對他們來說是改善失眠症狀的最大關鍵。

二、建議

生活盡量保持規律性，睡醒的時間往往會影響起床後的精神，沒有很好的休息，就不能好好地學習。所以要有精力充沛的應戰，就要養成好習慣，比如：睡前喝杯熱牛奶、聽輕音樂都可以達到身心放鬆的效果，此外，「起床後喝一杯冷開水，或是淋熱水浴、做簡單的體操，都有助於讓大腦清醒。」(註四)

肆●引註資料

註一、藺奕碩士/譯。樂在好睡眠。出版社：精美出版股份有限公司。

註二、作者：李信謙、盧世偉、張家蓓、李純佳著。失眠。出版社：晨星。

註三、睡眠障礙。2013/11/6，取自於 http://web2.tmu.edu.tw/b108091019/new_page_6.htm

周公找上門

註四、快睡眠網，2013/11/8，取自於 <http://www.kuaishuimian.com/archives/1405.html>