

第三章 研究方法與步驟

第一節 研究架構

本研究依據研究目的以及參考相關的文獻，提出研究架構如圖 3-1。研究主要是探討大學生的個人因素、心理因素、睡眠衛生習慣與睡眠品質的關係以及睡眠品質對日間精神狀態的影響。

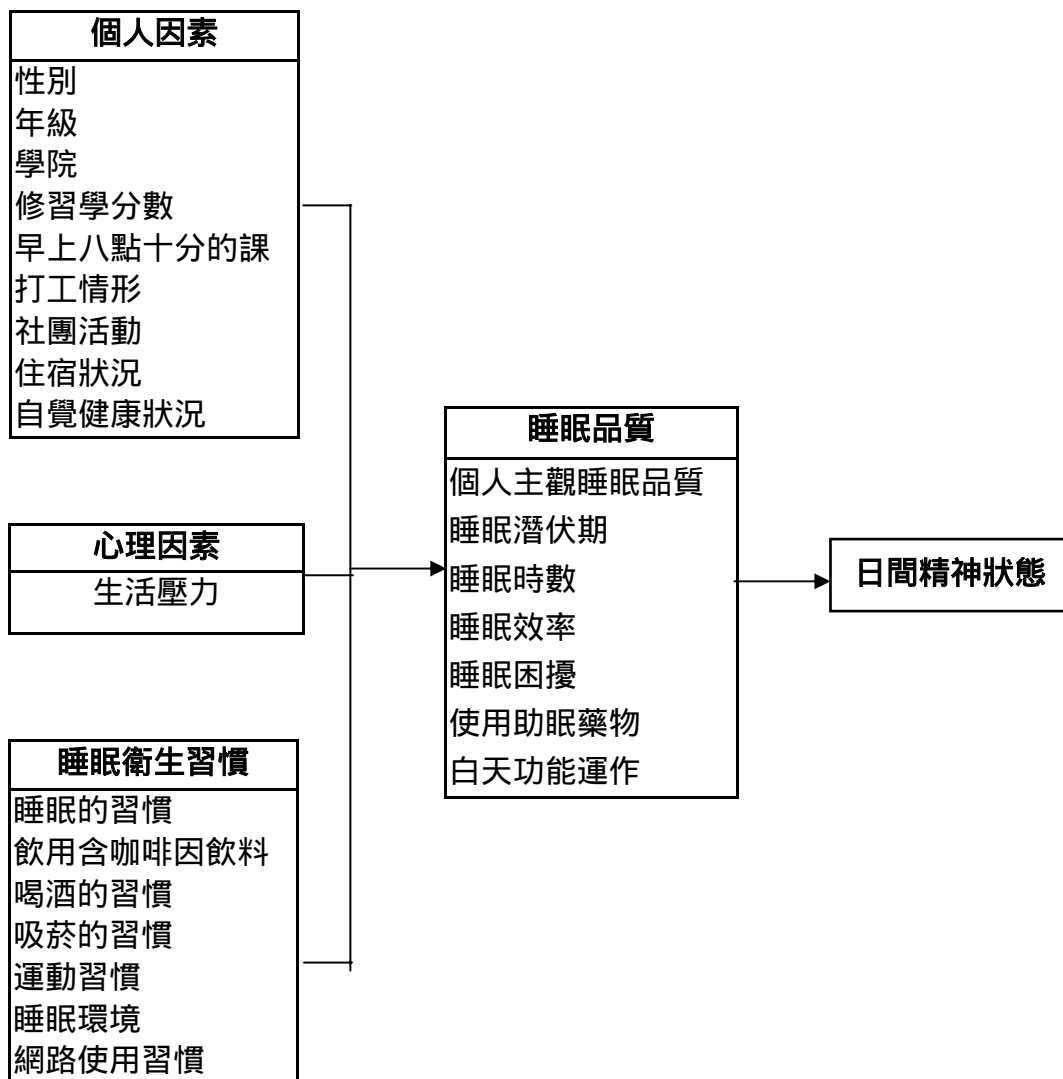


圖 3-1 研究架構

第二節 研究對象

一、研究母群體

本研究是以實踐大學（台北校區）日間部全體大學部之學生為研究母群，依據該校教務處（92年11月底）所提供的資料，日間部共有6016人（見表3-1）。

二、研究樣本

本研究為顧及研究目的與樣本之性別、年級和學院別與母群體的同質性，尤其是三個學院於全體所佔的人數比例不同，故採分層叢集抽樣法（stratified cluster sampling），並以班級為單位抽樣。按人數比例先算出各學院應抽出的總人數，再預估應抽出的班級數，各學院再以班級為單位隨機抽出施測的班級，所抽取的樣本為設計學院4班、民生學院5班、管理學院9班，共抽出19班，約1000人。抽樣分佈（見表3-1）。

表 3-1 研究母群體之人數分佈及抽樣情形

學院	學系	人數/班級數	抽樣的班級	預計抽樣人數
設計學院	服裝設計學系	5 個學系 20 班 1126 人	以隨機方式抽取 4 班	約 200 人
	室內空間設計學系			
	工業產品設計學系			
	媒體傳達設計學系			
	建築設計學系			
民生學院	生活應用科學學系	4 個學系 12 班 1584 人	以隨機方式抽取 6 班	約 300 人
	社會工作學系			
	音樂學系			
	食品營養學系			
管理學院	會計學系	7 個學系 56 班 3306 人	以隨機方式抽取 9 班	約 500 人
	國際貿易學系			
	企業管理學系			
	財務金融學系			
	保險學系			
	資訊管理學系			
	應用外語學系			
總計	16 個學系	106 班 6016 人	19 班	約 1000 人

第三節研究工具

本研究採問卷調查法進行，研究工具為自編的結構式問卷。

一、編制問卷初稿

- 1、先以開放式的引導問卷，調查研究對象睡眠品質的滿意度以及列舉會影響睡眠的因素，並包含了基本資料、打工、睡眠習慣、住宿、上網習慣等（見附錄一）。隨機抽取二班共 159 位進行施測。
- 2、依據受試者回答的結果加以整理歸類，再按各因素出現的次數，選取相關因素以作為編制結構式問卷的參考。

二、問卷初稿的內容

依照研究架構、開放式引導問卷調查的結果及參閱國內外相關問卷，並和指導教授討論，擬定問卷初稿。問卷初稿包括四部分，第一部分為生活壓力評量表，第二部份是睡眠衛生習慣，第三部分匹茲堡睡眠品質指標評量共 11 題，第四部分為日間精神狀態評量 9 題以及第五部份為個人因素共 9 題，各研究變項之操作型定義及計分方式（見表 3-3）。各參考問卷的信度（見表 3-4）以下分述問卷初稿的內容：

（一）生活壓力問卷初稿

參考國內外學者對於大學生生活壓力的相關研究（曾巧芬，2000；張雍琳，2001；謝琇玲、張酒雄、郭隆興、蔡銘津、梁瑞安，1995；彭秀玲，1985；陳清泉，1989；Tallis, Davey, & Bond, 1994；Gadzella, 1994；Renner, & Mackin, 1998）和研究者以開放式的問卷調查施測的結果編制而成。歸納大學生的生活壓力有下列幾項：學業壓力、感情壓力、人際壓力、家庭壓力、生涯發展與人生目標、經濟壓力、自信、環境問題和整體生活作息等。共 40 題，採六點計分，從「未曾經歷」、「從未感到困擾」到「明顯困擾」。

（二）睡眠衛生習慣問卷初稿

以 Lacks 的「睡眠衛生實行量表」(Sleep hygiene practice questionnaire) (Lacks , 1986 ; Buboltz & Soper, 2002 ; 曾齡慧 , 2001) 為主要藍本，並參照相關文獻與研究（黃文俐，2003；林嘉玲，2000；高淑芬、宋維村、李宇宙、邱彥南，1998；林佳谷等，1998；曾齡慧，2001）。共 25 題，測量五項分項，採五分量表，從「從未」從到「一週 6-7 次」。各分量表內容詳述如下：

- 1、睡眠習慣：參考相關問卷（Lacks，1986；黃文俐，2003；林嘉玲，2000；高

淑芬、宋維村、李宇宙、邱彥南，1998；林佳谷等，1998），測量的項目有午睡的習慣與午睡的時間超過一小時，固定就寢與起床的習慣，經常改變睡眠時距。

- 2、飲食習慣：參考相關的研究（Lacks,1986；黃文俐，2003；林嘉玲，2000；曾齡慧，2001），評量飲用含咖啡因飲料的習慣、飲酒的習慣和睡前四小時有無飲用是否飲酒，飲用提神口服液、吸菸的習慣與量、睡前有吸菸與喝酒。
- 3、運動習慣：參考（Lacks,1986；黃文俐，2003；曾齡慧，2001；朱嘉華；1998）的問卷編譯而成，測量研究對象有無從事規律運動的習慣（每週3天以上，每次至少20分鐘以上），睡前二小時有無做激烈的運動。
- 4、睡眠環境：參考相關研究（Lacks,1986；曾齡慧，2001；林嘉玲，2000；林佳谷等，1998）測量影響睡眠的物理環境與心理影響因素，包括因為環境中光線太亮、環境太吵、臥室的整潔舒適度、寢具的因素、有同床者、同寢室室友等對睡眠的影響；心理因素則為睡覺前會擔心睡不著等情況，睡覺前有段讓自己放鬆心情安靜下來的時刻。
- 5、網路使用習慣：參考相關的研究與問卷（教育部統計處，2003；游森期，2002；楊佳幸，2001；王郁文，2001；黃一玲，2002；NSF,2002）設計除了利用網路學習或工作中必須使用電腦與網路外上網的次數、上網的時數超過三小時、午夜以後上網。

（三）睡眠品質評量初稿

主要參考 Buysse et al. (1989) 發展的「匹茲堡睡眠品質指標量表」內容包括：主觀的睡眠品質、入睡潛伏期、睡眠時數、睡眠效率、睡眠困擾、使用安眠藥物和白天功能運作等七部分，共 12 題。原量表第 10 題是為睡眠終止症候群（sleep apnea）高危險之篩選而設計，故未納入評量。由於青年人普遍於假日會延長睡眠時距，假日與平日的睡眠時間有明顯的差異，故將第 3、4 題的起床時間與第 5、6 題的睡眠時間分開評量週間與週日的時間，而在計算總分時除計算整體睡眠品質的總分，也分別計算週間與週日的總分。原本第 9 題是問個人是否有足夠的精力將事情做好，加以重新定義為，個人有無缺乏足夠的精力來學習學校課業的困擾，使其更具體。

分數的計算，每一部份的得分範圍為 0 至 3 分，七個部分加總的範圍為 0-21 分，分數越高表示睡眠品質越差（見附錄六）。總分大於 5 分以上，表示研究對象正經歷兩個部分的睡眠困難，或是超過三個部分以上的中度睡眠困難，歸類為

睡眠品質差(poor sleeper); 得分為 5 分以下者, 歸類為睡眠品質佳(good sleeper), 詳細計分方式 (見表 3-2)。

表 3-2 睡眠品質之各組成要素、計分方式與分數意義

變項名稱	類別與計分	分數意義
個人主觀睡眠品質	0: 非常好 1: 好 2: 差 3: 非常差	得分愈高, 表示對睡眠品質愈不滿意
睡眠潛伏期	0: 15 分鐘以內 1: 16 到 30 分鐘 2: 31-60 分鐘 3: 60 分鐘以上	得分愈高表示, 睡眠潛伏期愈長
睡眠時數	0: 7 小時 1: 6-6.9 小時 2: 5-5.9 小時 3: 4.9 小時	得分愈高表示, 睡眠時數愈少
睡眠效率 真正的睡眠時數除以躺在床上的時間	0: 85 % 1: 75-84.9 % 2: 65-74.9 % 3: 64.9 %	得分愈高表示, 睡眠效率愈差
睡眠困擾 第 5 題 (2) 至 (10) 之困擾頻率相加, 再根據右側配分方式計算得分	0: 非常好 1: 好 2: 差 3: 非常差	得分愈高, 表示睡眠困擾愈嚴重
使用助眠藥物	0: 從未使用 1: 一週一次 2: 一週二至三次 3: 一週四次以上	得分愈高, 表示愈常使用安眠藥
白天功能運作 以第 8 題與第 9 題之得分相加, 再根據配分的方式計算得分	0: 非常好 1: 好 2: 差 3: 非常差	得分愈高, 表示白天功能愈差

(四) 日間精神狀態問卷初稿

參考相關的研究 (行政院主計處, 2001 ; 黃文俐, 2003 ; 曾齡慧, 2001 ; 林嘉玲, 2000 ; 林佳谷等, 1998 ; 張圓笙譯, 1999) 共有九題, 計分方法採四分量表, 分數愈高表示日間精神狀態愈差, 內容包括是否容易起床、起床後的感覺、身體的症狀如鼻塞、食慾不振、腰酸背痛與情緒方面的焦慮、煩躁、易怒等, 安靜場合的嗜睡情形, 是否因注意力不集中容易發生意外等。

(五) 個人因素

包含性別、年級、學系、修習學分數、第一堂八點十分的課、有無打工、參加社團活動、住宿情形與自覺健康狀況九項。

自覺健康狀況評量是參考黃毓華與邱啟潤（1997）修改編 Ware & Gandek 的「一般性健康知覺分量表」以瞭解個案自覺健康的狀況，其中包含四個項目：與同年齡的人比較感覺自己的健康狀況，自評自己目前的健康狀況，是否比他人容易生病，與上學期自己的健康狀況做比較。採五點計分，總分愈低表示自覺健康分數愈佳。

三、專家效度

初稿擬定後，函請八位相關領域的專家學者（衛生教育學者二名、心理學系學者二名、醫護教育學者一名、精神科醫師一名、臨床睡眠技師一名）進行內容效度評定（見附錄二）。請其就研究目的評定問卷的適用性，並提供修改意見最後綜合專家的建議修改完成預試問卷和內容，專家審查說明函（見附錄三）。

四、預試

採立意取樣大一與大三學生各一班實行問卷預試，每份問卷預測時間約 20 分鐘，於學生填答完畢後利用五分鐘詢問學生對問卷的瞭解程度與文句修改意見，共回收 105 份問卷，有效問卷為 96 份。將預試資料鍵入電腦，並進行量表內部一致性的分析，將統計結果及受試者意見與指導教授討論，修改問卷，針對相關性較低、生活經驗發生頻率較少與題意不清的部分予以刪除，在生活壓力部分刪除相關性較低的題目有：第 4 題、第 7 題、第 29 題、第 30 題、第 35 題、第 38 題、第 40 題；睡眠習慣的第 2 題、第 3 題、第 4 題；飲食習慣的第 10 題，網路使用部分則增加因上網而延遲睡眠的評量習慣。修改後的各量表信度尚合於正常範圍（見表 3-5），成為正式施測的問卷（見附錄五）。

五、正式問卷

共分成五個部分，其計分內容和記分方式分別敘述如下（見表 3-3）：

（一）生活壓力量表

用來評估個人知覺生活壓力的大小，包含課業的壓力、家庭關係的壓力、一般人際關係的壓力、感情的壓力、生活目標規劃的壓力、經濟的壓力、環境的壓力，採六點計分，從「未曾經歷」、「從未感到困擾」到「明顯困擾」。得分從 0-180 分，分數愈高表示生活壓力愈大，內在一致性（Cronbach's $\alpha = 0.89$ ）。

（二）睡眠衛生量表

指會促進睡眠品質或妨礙睡眠品質的生活習慣，包括下列五項分項，採五分量表，從「從未」到「一週 6-7 次」，各分項得分愈高表示睡眠衛生習慣測量愈差，內在一致性為（Cronbach's $\alpha = 0.69$ ）。各分量表內容詳述如下：

- 1、睡眠習慣：測量有無午睡、午睡的時間超過一小時、有無維持固定入睡與起床的習慣，有無經常改變睡眠時距等四題。
- 2、飲食習慣：測量飲用含咖啡因飲料的習慣、飲酒的習慣和睡前四小時有無飲用含咖啡因飲料與睡前二小時是否飲酒，測量吸菸的習慣、睡前一小時有無吸菸。
- 3、運動習慣：測量研究對象有無從事規律運動的習慣（每週 3 天以上，每次至少 20 分鐘以上），日間從事中度強度規律運動，在睡前二小時有無做激烈運動。
- 4、睡眠環境：測量睡眠的物理環境與心理影響因素，包括因為環境中光線太亮、環境太吵、臥室的整潔舒適度、寢具的因素、有同床者、同寢室室友等對睡眠的影響；心理因素則為睡覺前是否會擔心睡不著的情況，睡覺前有段讓自己放鬆心情安靜下來的時刻。
- 5、網路使用習慣：測量除了網路課程的學習或工作中必須使用電腦與網路外，個人使用網路的頻率、平均上網的時數、上網的時段、因為上網而延遲入睡（午夜十二時以後就寢）的頻率。

（三）匹茲堡睡眠品質量表

主觀的睡眠品質、入睡潛伏期、睡眠時數、睡眠效率、睡眠困擾、使用安眠藥物和白天功能運作等七部分，共 12 題，內在一致性為（Cronbach's $\alpha = 0.71$ ）。

（四）日間精神狀態量表

共有九題，計分方法採四分量表，第三題為反向計分，分數愈高表示日間精神狀態愈差，內容包括是否容易起床、起床後的感覺、身體的症狀如鼻塞、食慾不振、腰酸背痛與情緒方面的焦慮、煩躁、易怒等，在安靜場合的嗜睡情形，是否因注意力不集中容易發生意外等，正式問卷的內在一致性為（Cronbach's $\alpha = 0.79$ ）。

（五）個人資料

有性別、年級、學系、修習學分數、第一堂八點十分的課、有無打工、參加社團活動、住宿情形與自覺健康狀況九題，主要用來評估受試者的社會人口學特性和自我健康狀態的評價。

表 3-3 研究變項之操作型定義及計分方式

變項名稱	操作型定義	計分方式
個人因素		
性別	分男性和女性	1：男性 2：女性
年級	目前就讀年級	1：一年級 2：二年級 3：三年級 4：四年級
學院	以就讀系所分。參照表 3-1	1：設計學院 2：民生學院 3：管理學院
學分數	本學期修習的總學分數	1：15 個以下 2：16-19 個 3：20-24 個 4：25-28 個 5：29 個以上
第一堂八點十分的課	課程有早上第一堂八點十分的課	1：0 天 2：1-2 天 3：3-4 天 4：五天皆有
打工	1. 花費時間與精神於打工或工作上 2. 有無固定的打工時段	1：無 2：有，打工時間固定 3：打工時間不一定
社團	參與校外或校內的課外活動	1：無 2：有
居住狀況	居住地點	1：住家裡 2：租屋或親友家 3：學校宿舍
自覺健康狀況		
1. 與同年齡人的比較	1. 與同年齡的人比較自覺健康程度	1：比別人好 2：沒差別 3：比別人差
2. 感覺自己是否比其他 人容易生病	2. 自覺自己是否比其他 人容易生病	1：比較不容易 2：差不多 3：較容易
3. 自覺自己目前的健 康狀況	3. 自己認為自己目前的健康狀況	1：佳 2：普通 3：差
4. 與上學期比較	4. 自認為自己目前的健康狀況與上學期的比較	1：比較好 2：差不多 3：比較差
生活壓力問卷	最近一個月知覺自己的生活壓力的困擾程度，有七個壓力源：學業壓力、感情壓力、人際壓力、家庭壓力、生涯發展與人生目標、經濟壓力、整體生活作息與環境。舉例問卷題目描述如下：課業重（考試、報告多）。讓受試者選擇由「從未困擾」至「明顯困擾」以 0 分至 5 分來計分。	0：從未經歷 1：從未困擾 2：有一點困擾 3：有些困擾 4：相當困擾 5：明顯困擾
睡眠衛生習慣問卷	會促進或妨礙睡眠的生活習慣，有六項分量表。量表題目描述如下：我在睡覺前四小時有飲用茶、咖啡、可樂的習慣。受試者選擇由「未發生」至「6-7 次/週」，以 1-5 分來計算總分。舉例問卷題目描述如下：午睡或白天小睡片刻。讓受試者選擇由「從未發生」至「6-7 次/週」以 1 分至 5 分來計分。	1：從未 2：一週一次 3：一週二至三次 4：一週四到五次 5：一週六到七次
1. 睡眠習慣	指睡醒型態的規律化、午睡習慣與瞭解因課業、休閒、假日前夕等造成午夜 12 時以後延遲入睡的原因。	同上
2. 飲食習慣	瞭解平日飲用含咖啡因飲料茶、咖啡、可樂、飲酒的習慣和睡前四小時有無是飲用含咖啡因飲料、吸菸與睡前二小時飲酒與睡前吸菸的情形。	同上

變項名稱	操作型定義	計分方式
3.運動習慣	有無吸菸的習慣、每日吸菸量 指從事規律運動的情形（每週3天以上，每次至少20分鐘以上），運動時段於早晨或傍晚，睡前二小時有無做激烈運動，運動持續時間。	1：從未發生，0次/週 2：1次/週 3：2-3次/週 4：4-5次/週 5：6-7次/週
4.睡眠環境	環境中物理因素：光線、噪音、臥室的舒適與通風不良、蚊蟲干擾、寢具的因素、有人同床、有人同寢室等因素。心理因素則為睡覺前有段讓自己放鬆心情安靜下來的時刻、睡覺前會擔心睡不著等情況。	同上
5.網路使用習慣	除學習與工作外網路使用的頻率、使用的時段、使用時距、因為上網而延遲入睡等。	同上
睡眠品質問卷	個人對其睡眠滿足的情形，內容包括：主觀的睡眠品質、入睡潛伏期、睡眠時數、睡眠效率、睡眠困擾、使用安眠藥物和白天功能運作。問卷題目描述如下：在最近的一個月內，您認為自己的整體睡眠品質如何？讓受試者選擇由「非常差」至「非常好」以0分至3分來計分。分七部分評量，每一部份的得分範圍為0-3分，總分為0-21分。若總分大於5以上，歸類為睡眠品質差者，得分5以下者，歸類為睡眠品質佳。	計分方式參見表3-2
日間精神狀態	指個案的精神活力狀態與日間身體感覺的評估，包括是否容易起床、是否精神飽滿、有無疲倦感、有無因睡的不好出現食慾不振、腰酸背痛等身體症狀與情緒狀態如煩躁、焦慮、易怒，在安靜的狀態時是否想打瞌睡和是否因為注意力不集中發生意外等。題目描述如下：早上起床時有爬不起來的感覺，受試者選擇由「從未發生」至「每週四次以上」，以1-4分來計算總分。	1：從未發生 2：1次/週 3：2-3次/週 4：4次/週以上

3-4 參考問卷量表與分量表之內部一致性

量表名稱	參考使用	Cronbach ' s
生活壓力	1.曾巧芬(2000)對421位護理學院學生所使用45題生活壓力量表	0.91
	2.陳清泉(1989)對442名大專生的生活壓力量表	0.82
睡眠衛生習慣	1.黃文俐(2003)501位中學生	0.63
	2.Brown et al(2002)大學生	0.78
	3.曾齡慧(2001)219位老人	0.63
匹茲堡睡眠品質量表	1.黃文俐(2003)501位中學生	0.7
	2.曾齡慧(2001)219位老人	0.75
	3.Buysse et al,(1989)158人	0.83
日間精神狀態	黃文俐(2003)501位中學生的白天功能	0.86

第四節 研究步驟之操作

本研究步驟分為四個階段，第一階段為準備階段，第二階段為問卷設計，第三階段為正式施測，第四階段為問卷的回收、資料的處理與分析，分述如下：

第一階段（準備階段）

確定研究方向，收集資料，閱讀與整理相關文獻與指導教授討論，擬定研究目的與架構，確定研究的範疇，提出論文寫作計畫，並提案報告。

第二階段（問卷設計與預試）

問卷內容效度的處理，問卷的預試及信度的考驗。結構式問卷初稿完成後，於八月底函請或親自送請二位衛生教育學者、一位醫護教育專家、二位心理學研究睡眠領域學者、一位精神科醫師以及一位臨床睡眠技師等領域專家七位，進行效度評估，再於十月底依專家所提供的意見，修改問卷內容。

於十一月初進行問卷的預試，對象為母群體中隨機抽取兩班約 100 人施測，施測班級將被排除於正式施測的抽樣群體。預試問卷回收後，將資料進行項目分析與信度考驗並修改內容，最後完稿為正式問卷。

第三階段（問卷施測）

研究對象為研究者任職的學校實踐大學，按照隨機抽樣的原則先抽出欲施測的班級，並以電話聯絡系秘書、班代與任課教師，經研究者向各班教師說明研究目的及施測方法，徵得同意後安排施測時間與地點。

正式問卷於九十二學年度上學期十二月間進行施測，由研究者親自於約定的時間至上課教室施測，施測前會先向受試學生說明研究的目的與資料的保密性，對於不願填答問卷者則尊重其決定，施測時間為 20 分鐘。

於實際施測中，為顧及研究樣本的代表性，遇到某些班級當日出席人數不及二分之一，或部分同學因為參與某些活動未填答問卷，或班級為分組上課，甚至與別班合班上課而增加施測人數等因素的影響，故增加了原先抽樣的班級數，造成實際抽樣人數較預計的抽樣人數為多。

第四階段（問卷回收與整理）

本研究發出 1065 份問卷，扣除拒答與缺席的部分，回收有效問卷為 1014 份，問卷有效的作答率為 95.21%。

第五節資料處理分析

本研究的資料分析以 SPSS10.0 電腦統計套裝軟體進行分析。根據研究目的、研究假設以及研究架構，本研究採取下列幾種統計方法：

一、描述性統計

個人因素中的性別、學院、年級、修習學分數、打工、社團與住宿情形屬類別資料以次數分配及百分比敘述；自覺健康狀態、生活壓力、睡眠衛生習慣中之睡眠環境、睡眠品質、日間精神狀態為等距變項，以平均值、標準差、最大值、最小值以及偏態與峰度來敘述分佈情形。

睡眠品質部分算出總分小於等於 5 屬於「睡眠品質好」的人數及百分比與總分大於 5 屬「睡眠品質差」的部分算出人數及百分比。

二、推論統計

(一) 以適合度考驗 (Test of goodness of fit) 檢驗樣本的代表性。

(二) 個人因素與睡眠品質之關係

- 1、以 t 檢定 (t-test) 考驗性別、是否參加社團與睡眠品質的關係。
- 2、以單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 以及薛費式事後檢定 (Scheffe's method) 考驗學院、學分數、修習學分數、第一堂八點十分的課、打工狀況、住宿與睡眠品質的關係。
- 3、以皮爾森積差相關 (Pearson product-moment correlation) 考驗自覺健康狀況與睡眠品質的關係。
- 4、以單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 以及薛費式事後檢定 (Scheffe's method) 考驗睡眠衛生習慣中之睡眠習慣、飲食習慣、運動習慣、網路使用習慣與睡眠品質的關係。
- 5、以皮爾遜森差相關考驗生活壓力總分、睡眠衛生習慣中的睡眠環境總分、日間精神狀態總分與睡眠品質的相關性。

(三) 以 t 檢定考驗有無午睡習慣、睡前四小時是否飲用咖啡因飲料、睡前二小時內是否有飲酒的習慣、睡前一小時是否有吸菸的習慣，以及睡眠品質總分小於等於 5 (睡眠品質佳) 和睡眠品質總分大於 5 (睡眠品質差) 的兩組在日間精神狀態得分有無顯著差異。

(四) 以多元迴歸分析 (multiple regression) 考驗各預測變項對於睡眠品質之解釋力。

三、遺漏值的處理

資料分析時，若遇樣本之該變項有遺漏值（missing value）時，則排除於該項統計之外。

表 3-5 本研究各分量表之內部一致性信度（Cronbach's α ）之分析結果

量表名稱	預試 (n = 96)	正式施測 (n = 1014)
生活壓力	0.88	0.89
睡眠衛生習慣	0.67	0.69
匹茲堡睡眠品質量表	0.74	0.71
日間精神狀態	0.87	0.79

表 3-6 考驗研究目的、假設的統計方法

研究目的	待答問題	統計方法
一、了解研究對象的個人因素、心理因素、睡眠衛生習慣、睡眠品質、日間精神狀態的現況	1、研究對象個人因素中的性別、年級、學院、修習學分數、打工、住宿情形、自覺健康狀況的情形為何？ 2、研究對象生活壓力的程度為何？ 3、研究對象的睡眠衛生習慣為何？ 4、研究對象睡眠品質的情況為何？ 5、研究對象的日間精神狀態為何？	次數分配、百分比平均值、標準差、最大值、最小值 等距變項除上述統計方式外並加上偏態與峰度的檢定
二、探討研究對象的個人因素、心理因素、睡眠衛生習慣與睡眠品質間的關係	(一) 研究對象的個人因素與睡眠品質的關係為何？ 不同的性別、年級、學院別、修習學分數、第一堂八點十分的課、打工、參與社團、住宿狀況與睡眠品質間的關係為何？ (二) 研究對象的心理因素與睡眠品質間的關係為何？ (三) 研究對象的睡眠衛生習慣與睡眠品質間的關係為何？ 不同的睡眠習慣、飲用咖啡因飲料習慣、飲酒習慣、吸菸習慣、運動習慣、睡眠環境、網路使用習慣與睡眠品質間的關係為何？ (四) 研究對象的個人變項、心理因素與睡眠衛生習慣對睡眠品質之解釋力為何？	t 檢定 單因子變異數分析 薛費氏事後比較 皮爾遜積差相關 皮爾遜積差相關 t 檢定 單因子變異數分析 薛費氏事後比較 迴歸分析
三、探討研究對象的睡眠品質與日間精神狀態的關係	(一) 研究對象的睡眠品質與日間精神狀態間的關係為何？ 不同睡眠品質的研究對象在日間精神狀態上是否有顯著的差異？	皮爾遜積差相關 t 檢定