

青少年睡眠健康行為研究

在以青少年睡眠問題為主題的健康行為研究中，皆已將性別納入考量，茲將各篇研究重點成果整理如下：

- (1) 分析青少年睡眠問題及其反社會行為發現，兩者呈現顯著正相關。此相關受到家庭功能的調節，且其調節效果有性別上的差異。對男性來說，擁有較高的家庭互動可以減緩睡眠問題對反社會行為的影響。對女性而言，較高的父母支持則可以降低睡眠問題所可能導致的反社會行為。反之，不論男性或女性，若家庭衝突程度較高，其睡眠問題與反社會行為的相關會較於其他低家庭衝突的同儕高。建議在擬訂青少年睡眠問題之預防及介入計畫應考慮家庭功能的影響，並將性別差異納入考量。(此結果已發表於 Sleep 2016, 39(7), 1441-1449)
- (2) 針對憂鬱效果（立即、長期及變動效果）對於睡眠問題發展軌跡影響的研究發現，有較高程度憂鬱的男性及女性青少年，日後產生睡眠問題的風險較高。且對於女性青少年來說，憂鬱的長期效果將惡化其立即效果的影響，進一步發現，女性的憂鬱變動效果對於睡眠問題的影響力會隨著年齡而改變，其影響力在成年時期較為明顯。此一研究的結果，得以回答「誰」是發生睡眠問題的高風險族群，也提供了發生睡眠問題的「時間」資訊。(此結果已發表於 Journal of Affective Disorders 2017, 217: 48-54)
- (3) 研究青少年身體質量指數透過霸凌受害與睡眠問題來影響憂鬱症狀的影響機制，並探討其性別差異。結果發現青少年之身體質量指數與憂鬱症狀的關係顯著受到霸凌受害經驗與睡眠問題之中介影響。較高身體質量指數的青少年有較多的霸凌受害經驗與睡眠問題，進而造成較嚴重的憂鬱症狀。更進一步發現，較高之身體質量指數會先增加霸凌受害經驗，接著導致睡眠問題，因而影響後續憂鬱症狀的嚴重程度。但此中介效果無性別上的差異。建議針對憂鬱症狀的預防或介入措施，能把霸凌受害與睡眠問題之影響納入考量，將會比單獨針對身體質量指數所進行之介入來的有效。(此結果已發表於 International Journal of Obesity 2017, Advance online publication)