

## 睡眠困擾對情緒反應之影響

蔡佳璇<sup>1\*</sup>、蔡宇哲<sup>2</sup>、柯志鴻<sup>1</sup>、戴汝<sup>2</sup>、何依麗<sup>2</sup>

高雄醫學大學附設醫院精神科<sup>1</sup>、高雄醫學大學心理系<sup>2</sup>

**研究目的:**失眠是最常見的健康問題之一，在台灣 25% 以上的成人具有睡眠困擾。臨床調查研究發現失眠為憂鬱症與焦慮症的危險因子之一，顯示失眠對個體情緒有相當大的影響，因此本研究欲瞭解失眠者和正常睡眠者在情緒反應上是否有所不同，以期能及早發現並發展後續改善策略。

**研究方法:**本研究針對正常睡眠者和失眠困擾者，透過「匹茲堡睡眠品質量表」、「睡前激發狀態量表」了解其睡眠品質和失眠嚴重度。參與者需接受情緒圖片評估作業，作業材料從國際情緒圖片系統（International Affective Picture System, IAPS）中，挑選各 30 張的負向、中性和正向圖片，並以自我評量人偶（Self-Assessment Manikin, SAM），針對圖片進行正負向性和激發程度的評估。

**研究結果:**失眠程度高的參與者對中性圖片的情緒評估會顯著比睡眠正常者來得低，在正向與負向圖片上則無顯著差異。進一步以睡眠時數長短來分析，發現相較於睡眠充足的參與者，睡眠時數少者對情緒圖片的評估都有較低的傾向，且對中性圖片的評估也會明顯較低，在正向與負向圖片上則無顯著差異。

**結論:**本研究發現失眠困擾程度高、睡眠時數較少者對中性圖片評估會較不愉悅，對正向與負向圖片則無影響，這與先前研究發現睡眠剝奪時對中性情緒圖片會變得較不愉悅一致。當個體將刺激評估為較不愉悅的，可能影響其對事物的感受與決策。失眠者若能針對此情緒反應有所覺察和調節，可避免危害心理健康及不適當的行為表現。

中文題目：睡眠困擾對情緒反應之影響

作者：蔡佳璇<sup>1\*</sup>、蔡宇哲<sup>2</sup>、柯志鴻<sup>1</sup>、戴汝<sup>2</sup>、何依麗<sup>2</sup>

服務單位：高雄醫學大學附設醫院精神科<sup>1</sup>、高雄醫學大學心理學系<sup>2</sup>