

探討大學生「神經質」對「睡眠品質」之影響：以「惡夢回憶量」為中介變項

銘傳大學諮商臨床與工商心理學系

沈沛志、邱子菱、蕭帆琦

研究目的：綜觀過去研究表明，大學生在清醒時所發生的壓力事件會影響夢境內容，甚至是會影響睡眠品質，尤其是有較高神經質的大學生，可能伴隨著負向的情緒波動，進而導致睡眠品質不佳之影響 (Cheng et al., 2012; Duggan et al., 2014)。先前的研究顯示，神經質程度高為惡夢頻率高的預測因子 (Miró & Martínez, 2005)，Simõe 等人 (2023) 指出惡夢可能會讓個體從夜間醒來，造成睡眠中斷，並影響睡眠品質。綜上所述，本研究旨在探討大學生「神經質」對「睡眠品質」之影響，並探討以「惡夢回憶量」是否為中介變項。

研究方法：研究對象是就讀於臺灣各地區大專學院之大學生，並採便利抽樣 (Convenience Sampling) 以收集樣本。研究者以 Google 表單製作本研究的問卷，該問卷包含線上研究參與者知情同意書、基本背景資料、睡眠習慣量表、中文版曼海姆夢境問卷 (The Mannheim Dream Questionnaire, MADRE) 及中文版簡式五大人格量表 (Big Five Inventory, BFI-15)。

研究結果：總計共發出 370 份問卷，剔除填答的睡眠時間無效和極端值、重大生心理疾患、不同意參與本研究者，最後納入 305 份資料。資料間的年齡介於 18 歲至 25 歲；女性研究參與者 203 人，占 66.6%。以 Pearson 相關分析結果顯示，其中神經質程度與惡夢回憶量呈顯著正相關 [$r(303) = .13, p = .026$]，惡夢回憶量與睡眠品質呈顯著正相關 [$r(303) = .26, p < .001$]，睡眠品質量表分數越高，代表睡眠品質越差，神經質程度與睡眠品質呈顯著正相關 [$r(303) = .25, p < .001$]。Process model 4 分析結果顯示，神經質程度對惡夢回憶量具有顯著之解釋力 ($\beta = .23, p = .026$)，神經質程度對睡眠品質具有顯著之解釋力 ($\beta = .19, p < .001$)，惡夢回憶量對睡眠品質具有顯著之解釋力 ($\beta = .11, p < .001$)，同時考慮神經質程度、惡夢回憶量對睡眠品質之解釋力時，神經質程度的解釋力 ($\beta = .02$ ，信賴區間下界為.002~上界為.054)，顯示存在部分中介效果。

結論：本研究結果顯示，當大學生有較高的神經質程度會使惡夢回憶量增加，而惡夢回憶量增加導致感受到睡眠品質下降。先前研究即提到神經質較高的個體其擁有的負向情緒較多，像是伴隨著緊張、焦慮等情緒，而會使個體睡眠品質不佳 (Cellini et al., 2017)。清醒時的負向感受會在夜晚以夢境的形式延續，因而形成惡夢 (Schredl, 2003)。當個體做了生動且伴隨著負面情緒的夢境情節，可能會造成從夢境中醒來導致睡眠中斷的發生，清醒時也較可能形成惡夢回憶 (Cohen & MacNeilage, 1974)，進而影響睡眠品質。此研究強調了認識和處理神經質與惡夢的重要性，以改善大學生的睡眠品質，並提供研究者了解這三者複雜關係的基礎，為未來的睡眠品質改善策略提供了有價值的參考。

中文題目：探討大學生「神經質」對「睡眠品質」之影響：以「惡夢回憶量」為中介變項

作者：沈沛志*、邱子菱、蕭帆琦

服務單位：銘傳大學諮商臨床與工商心理學系