

背景與目的：過去研究指出有 25 – 54%的青少年有睡眠困擾，而具生理或精神疾患的青少年則會有更高的睡眠困擾風險，例如 ADHD 患者比同儕報告更多的睡眠問題，包含睡眠不足、睡眠片斷化、日間嗜睡等都可能加劇 ADHD 症狀表現。過去文獻多探討 ADHD 兒童，但 ADHD 進入青春期後的晝夜節律的變動與內化症狀發展可能均較正常發展之青少年更不利於睡眠，但相關研究卻付之闕如，因此本研究目的在透過比對經人口學資料配對之正常發展與 ADHD 青少年之情緒表現、睡眠困擾、時型、睡眠衛生習慣與睡前激發程度之差異，嘗試初探影響其睡眠品質不佳之潛在風險因子。

方法：本研究共納入 18 名樣本，包含 9 位 ADHD 青少年及 9 名年齡配對之正常發展 (TD) 青少年對照組進行配對。使用評估工具包含壓力下失眠反應量表 (FIRST)、睡眠日誌、中文版匹茲堡睡眠品質量表 (CPSQI)、睡前激發程度量表 (PSAS)、日夜節律型態量表 (MEQ)，與兒童日間嗜睡量表 (PDSS)。採描述性統計與無母數獨立樣本檢定分析兩組之情緒與睡眠差異。

結果：全樣本平均年紀為 14.94 歲。TD 組(9.11±4.68)與 ADHD 組(12.33±4.69)之 CPSQI 平均得分雖未達組間顯著差異($p=.16$)，但兩組皆落於睡眠品質不佳範圍。睡眠日誌上，ADHD 組在平均 TBT ($p<.001$) 和 TST ($p=.006$) 均顯著較 TD 組來得長；週間週末 TST 差異部分，ADHD 組週末平均補眠約 35.38 分鐘，TD 組則補眠長達 100.99 分鐘。TD 組 (18.75±3.2) 與 ADHD 組 (12±2.9) 之 PDSS 平均得分亦未達組間顯著差異 ($p=.54$)，但有近 55%的 ADHD 落於臨床嗜睡範圍，TD 組則僅佔約 3 成。

結論：本研究結果顯示，ADHD 青少年雖然在整體睡眠量上較正常發展青少年來得充足，社會性時差也較小，但其自陳睡眠品質與白天嗜睡程度的嚴重度卻呈現高於正常發展青少年的趨勢。細部分析可觀察到，ADHD 青少年在夜間需要花費較長時間入眠與入睡後清醒時間長，可能是導致其睡眠不佳與白天嗜睡的潛在原因。睡眠品質不佳與抑制控制和情緒調控能力受損有很大的關聯，故累積更充足樣本以探究 ADHD 青少年睡眠品質不佳與日間嗜睡問題極富重要性，可作為後續介入之運用。

中文題目：探討 ADHD 與正常發展青少年睡眠型態差異之前趨性研究

作者：郭妍妤¹ 顏宇萱¹ 詹雅雯^{12*}

服務單位：¹中原大學心理學系 ²臺北醫學大學附設醫院睡眠中心