

## 心跳變異生理回饋訓練對受戒治人情緒與睡眠品質之療效

蔣馨怡\*，碩士

高雄市立凱旋醫院，台灣高雄

**目的：**研究顯示減壓能有助於成癮者停用物質及降低渴求(craving)(Goeders, 2003)，心跳變異生理回饋(heart rate variability biofeedback, HRV-BF)能有效降低壓力與焦慮(Goessl, Curtiss, & Hofmann, 2017)，因此本研究以受戒治人為對象，探討以 HRV-BF 訓練對憂鬱、焦慮、壓力、睡眠品質之介入效果。

**方法：**本研究以 8 位受戒治人為研究對象，進行六週 HRV-BF 之訓練團體，每次團體時間為 1 小時，此團體內容包含使用 emWave Pro 軟體和 HeartMath 感應器進行 HRV-BF，並教導身心壓力調適、睡眠衛教等。採用貝克憂鬱量表(Beck Depression Inventory-Second Edition, BDI-II)、貝克焦慮量表(Beck Anxiety Inventory, BAI)、壓力知覺量表(The Perceived Stress Scale, PSS)、匹茲堡睡眠品質量表(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)作為訓練前後之情緒與睡眠品質改善的療效指標，並於訓練前後測量 5 分鐘基準期的自主神經狀態以檢測 HRV-BF 之訓練成效。

**結果：**自陳式量表結果顯示，經六週 HRV-BF 訓練後，貝克焦慮量表、壓力知覺量表、匹茲堡睡眠品質量表得分皆顯著下降( $p$  值 $<.05$ )；自主神經功能表現部份，同步性比率(coherence ratio)顯示高同步性有顯著提高、低同步性有顯著降低( $p$  值 $<.01$ )。

**結論：**六週 HRV-BF 能有效改善受戒治人的情緒、睡眠品質並能提高自主神經功能表現。建議後續研究可進一步探討此訓練方案對受戒治人的介入效果，並可透過改善情緒與睡眠狀態以協助提升戒癮之成效。

中文題目：心跳變異生理回饋訓練對受戒治人情緒與睡眠品質之療效

作者：蔣馨怡\*

(報告者請以\*表示，如許美鈴\*)

服務單位：高雄市立凱旋醫院