

研究目的：

慢性失眠與慢性疼痛均為盛行率高且常共病的健康問題，不僅降低患者的生活品質並與情緒疾患相關。既有研究指出睡眠與疼痛之間具有雙向關係：疼痛會干擾睡眠，而睡眠不足則增加疼痛敏感性並降低耐受度。失眠的維持與個體對睡眠的失功能性信念及睡前過度激發密切相關；慢性疼痛患者同樣常出現高度生理與認知激發，進一步影響入睡並加重睡眠困擾。然而，針對兩者在睡眠相關心理歷程上的差異，研究仍相對不足。因此，本研究嘗試比較慢性失眠患者、慢性疼痛患者與好眠者在主觀睡眠品質、睡前激發，以及睡眠相關信念與態度上的差異，藉此釐清兩者在維持失眠歷程之病理機制。

研究方法：

本研究共納入 111 名受試者，包括失眠組、疼痛組與好眠組各 37 人。施測工具包含中文版匹茲堡睡眠品質量表（CPSQI）、失眠嚴重度指數（ISI）、睡前激發量表（PSAS）與睡眠失功能信念與態度量表（DBAS）。以多變量變異數分析（MANOVA）檢驗組間差異。

研究結果：

三組在年齡與教育程度上無顯著差異，但性別比例顯著不同。失眠組與疼痛組在 PSQI 與 ISI 總分均顯著高於好眠組（ $p < .001$ ），且在 PSAS 與 DBAS 總分上亦顯著高於好眠組（ $p < .001$ ）。進一步分析顯示，失眠組在 PSQI 的睡眠障礙與白天功能困擾分量表得分高於疼痛組（ $p < .001$ ）；疼痛組在 PSAS 生理激發程度上顯著高於失眠組（ $p < .05$ ）；失眠組則在 DBAS 對睡眠不切實際期待分數較高（ $p < .05$ ）。

結論：

整體而言，失眠組的睡眠困擾最為嚴重，疼痛組則介於失眠與好眠組之間，顯示慢性疼痛亦會造成顯著睡眠問題。疼痛組在夜間睡眠障礙與日間功能受損的困擾更高，反映疼痛可能加劇睡眠中斷與功能下降；其生理激發程度也較高，可能與疼痛本身或對疼痛的注意有關。失眠組則更容易抱有僵化的睡眠期待，顯示認知信念在失眠的病程中扮演重要角色。綜上所述，失眠與慢性疼痛患者在認知信念與生理激發上呈現不同模式，皆與主觀睡眠品質及失眠症狀相關。未來治療介入宜考量這些差異，以發展更符合患者需求的策略。

中文題目：探討慢性失眠與慢性疼痛患者在睡眠相關影響因素之差異
作 者：林鈺庭^{1*} 康峻宏² 詹雅雯¹
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研究中心