

一、研究目的：睡眠對身心健康與發展至關重要，長期睡眠不足累積的睡眠債與白天嗜睡增加、認知表現下降及情緒惡化有關，部分能透過額外的睡眠來償還。過去睡眠延長研究多在實驗室中要求受試者一次延長一至兩小時的躺床時間，雖能穩定產生效益，卻不易套用於日常作息。因此，本研究以 Dewald-Kaufmann 等人（2013）漸進式延長設計為基礎，探討逐步延長躺床時間在實務介入中的可行性及其對白天嗜睡程度、認知功能與情緒的影響。

二、研究方法：本研究招募 11 位大學生與碩士生（18 至 25 歲），納入條件為過去兩週平日夜間平均睡眠介於五至六個半小時，並排除睡眠障礙、精神疾患及中重度憂鬱或焦慮者。1 位中途退出，最終納入 10 位受試者進行分析。研究採混合設計，隨機分派參與者至漸進延長組、固定延長組與控制組，為期五週（含基準期一週）。兩介入組皆透過固定起床時間，提前就寢時間來延長睡眠；漸進延長組於第二至第五週分別提前 20、40、60、60 分鐘就寢，固定延長組每週均提前 60 分鐘，控制組則維持原作息。受試者每日配戴睡眠活動腕錶、填寫睡眠日誌，並執行 App 注意力與工作記憶作業；每週第七天返回睡眠實驗室完成認知作業（PVT、PASAT）及情緒量表（PANAS），並進行執行評估及回饋訪談。每日與每週資料分別以線性混合模型與雙因子混合設計變異數分析檢驗。

三、研究結果：三組對準時就寢的主觀困難度評分相近，但實際執行率落差明顯：固定延長組後面四週未準時就寢天數平均為 7.66 天，漸進延長組未準時就寢天數平均則達 17 天且於第四週突然攀升。總睡眠時間、主觀睡眠品質與白天嗜睡程度均未因週次或組別而有顯著差異，僅漸進延長組總睡眠時間數據分佈呈遞增趨勢。認知表現方面，在 App 注意力作業中可看到相較於控制組，漸進延長組的正確率每週額外增加約 1%，達統計顯著（ $t = 2.39, p = .018$ ），而其餘變項及交互作用皆無顯著差異。此外，PASAT 正確率亦隨週次顯著提升（ $F = 9.37, p = .003$ ），但三組提升幅度相近，組別及交互作用皆無顯著差異。

四、結論：與漸進式延長可行性較高的假設方向相反，固定延長執行率反而較佳。研究結果顯示，單純穩定作息即可能提升認知表現，漸進延長組則在每日注意力作業中顯示隨介入累積的額外效益，PVT 平均反應時間亦呈下降趨勢，反映出逐步延長睡眠對注意力的正面影響。惟須考量樣本數少，且認知作業可能受練習效應與後期天花板效應的影響，結果的解讀需有所保留。此外，訪談資料顯示固定延長組較早感受到提前就寢的效益而形成正向循環，漸進延長組則因初期效益不明顯，加上期末考影響，難以建立此循環。故建議未來介入應縮短介入週次並提高每週延長時間，使受試者在動機耗竭前及早感受到提前就寢帶來的正向效果、提升自我效能感，以提升介入計畫的可行性。

中文題目：你究竟有沒有睡飽？探討漸進式延長睡眠時間在實務介入的效用

作 者：林承逸*, 楊建銘

服務單位：國立政治大學心理學系