

女性與生俱來的生理因素及社會期待，相較於男性緊張、煩躁與情緒不穩，因此女性睡眠障礙比率較高。催眠是由意識進入潛意識，與潛意識溝通，改變心理認知、情緒和行為。近年來隨著心理治療走向多元化的方式，催眠的應用開始朝向心理層次發展。本文研究目的：一、探討催眠療癒介入改變心理認知、情緒和行為；二、探討短期催眠療癒應用於降低睡眠障礙之成效。研究方法：將受試者隨機分配實驗組和控制組，催眠療癒後進行訪談並且採用「匹茲堡睡眠品質量表中文版」進行前後測，以質性研究作為主要研究設計因素，分析催眠療癒介入後，睡眠障礙降低之成效。研究結果：受試者接受催眠療癒後，改變對於生活困擾事件的認知，進而提升正向情緒，改變行為，降低睡眠障礙。

關鍵詞：睡眠障礙、失眠、催眠、催眠療癒

## 研究動機

### 一、睡眠障礙

人的一生中睡眠佔了三分之一，睡眠品質對於生理和心理層面具有深度影響。健保資料庫顯示，國人失眠問題嚴重，依據衛生福利部110年健保特約醫療院所申報藥品醫令數統計資料顯示，110年國人服用安眠藥最高用量為zolpidem（佐沛眠）長效錠1.4億顆，排列長度相當於17座雪山隧道。睡眠障礙通常伴隨著情緒相關症狀 (American Psychiatric Association, 2013)。失眠狀態可預測心理幸福感不佳，對心理健康有顯著的負面影響，女性的失眠患病率都高於男性（Kao et al.,2008）。睡眠障礙於性別之間存在差異，女性生命的每個階段，在生理上會出現月經、懷孕、生產及更年期賀爾蒙變化（Pengo et al.,2018），再加上家庭、工作及外在的壓力，更容易使婦女緊張、煩躁及情緒不穩，女性相較於男性，有較多睡眠困擾主訴。

### 二、催眠療癒

根據美國心理學會第30分支心理催眠學會（Society of Psychological Hypnosis, 2014）與催眠有關的官方定義，催眠涉及集中注意力和減少外部意識，個人在催眠期間體驗到生理、感覺、情緒、想法或行為方面，以及建議改變的能力，在催眠的狀態下，個人會感到非常平靜和放鬆。Holroyd（2003）催眠是由意識進入潛意識，與潛意識溝通的狀態，產生心理變化，思想、情緒反應和身體感覺降低，隨之而來的是平靜，使被催眠者可以達到個人的行為目標。催眠對於心理狀態和生理的現象，可以幫助人們改變認知、情緒、行為及習慣（張貴傑，2021）。催眠對於壓力適應、缺乏自信、婚姻與感情、睡眠困擾、身心平衡等狀況，可提供放鬆、緩和焦慮等效果（林育陞，2018）。催眠和催眠放鬆可以減少慢性失眠患者入睡時間，教會失眠者讓自己的思維集中在那些有助於入睡的事情（Lynn et al., 2012），讓睡眠障礙者以新的視角重新審視原來的問題，睡眠有所改善時，就能讓原本的生活帶來改變的契機。

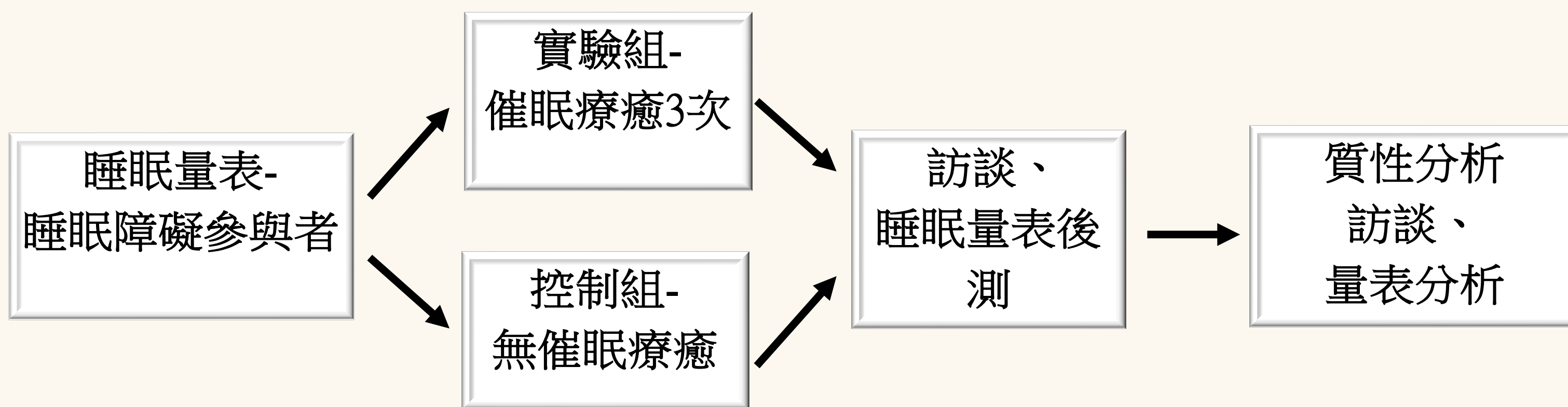
## 研究目的

- 一、探討催眠療癒介入改變心理認知、情緒和行為。
- 二、探討短期催眠療癒應用於降低睡眠障礙之成效。

## 研究方法

### 一、研究步驟

本研究主要架構根據以上推論，將分為兩個階段進行：第一階段，線上測驗「匹茲堡睡眠品質量表中文版」招募參與者，將以宜蘭縣已婚婦女為主要對象，預計取樣分數最高12位。第二階段，將其12位參與者隨機分配實驗組及控制組，控制組不做任何療癒，每週會進行一次測驗「匹茲堡睡眠品質量表中文版」；實驗組進行「三週催眠療癒」，一週一次，並在每次催眠療癒結束後，進行訪談及測驗匹茲堡睡眠品質量表。本研究主要了解「匹茲堡睡眠品質量表中文版」在催眠療癒介入前後睡眠品質分數的差異情形，並以接受「催眠療癒」者，分析其「睡眠障礙」之改善情形。研究架構圖如圖一所示：



圖一：本研究架構

### 二、研究樣本

本研究第一階段採立意取樣，共獲得網路問卷85份，徵詢分數高於6分有意願者12名，為第二階段受試者，隨機分配6名為實驗組，6名為控制組。實驗中一名受試者因小孩生病因素，退出實驗；兩名受試者，實驗當天聯繫不上，因此實驗組修正為3名受試者。

### 三、研究工具

#### （一）匹茲堡睡眠品質量表中文版

本研究採用Tsai et al.(2005)所翻譯之匹茲堡睡眠品質中文版量表，具有良好的內部一致性信度( $\alpha = 0.83$ )及再測信度( $\alpha = 0.85$ )，量表共九題分為七個測量向度，分數越高，表示睡眠障礙越高。

#### （二）催眠師

「華豐命理企業社-張惠雯催眠師」，執業以來協助上百位個案面對人生課題，透過催眠方式探索潛意識轉念，在催眠的領域上具有相當程度的經驗。

#### （三）結果分析方法

本研究採用質性研究方法，以研究者本身擬定的訪談大綱、訪談內容、原子筆、錄音筆等為研究工具。

## 研究結果

研究尚未完成，此研究結果以受試者A為例。

### 一、改變心理認知、情緒和行為

#### （第一次催眠中）

「遇見一片霧告知，因為頭很冷和腳很冷，只要保護好就能好好睡。」

催眠前訪談時，受試者A認為跟孩子一起睡所以容易醒，在催眠的過程中發現其實是因為頭、腳容易感覺冷的生理狀態，才影響睡眠，過程中協助受試者A睡前要穿襪子和調整冷氣出風口位置，降低頭、腳受風寒的狀態。

#### （第二次催眠前訪談）

「因為冷起床的次數比較少，有吹冷氣的時候，有把頭和腳做保暖。」

「沒有睡睡醒醒，也會比鬧鐘響前醒過來，白天精神狀態也比較好，對生活很多事情也比較不焦慮。」

受試者A接受催眠療癒後，在行為上做出改變，情緒相對穩定。

#### （第三次催眠前訪談）

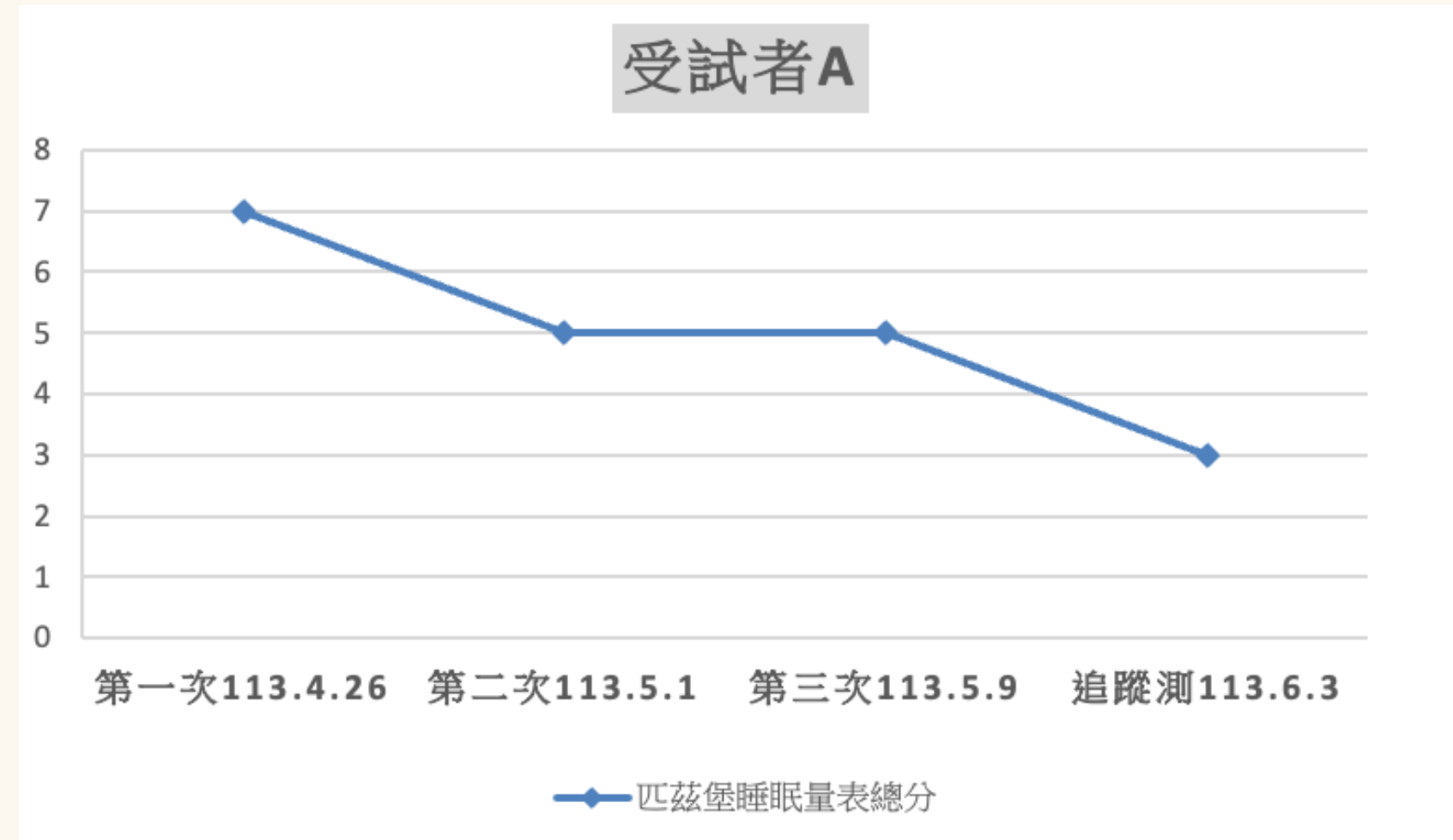
「催眠後兩天都睡得很好，半夜比較不會醒來。但後來家中突然需要暫時養一隻貓，就沒有像前一兩天好入睡。」

「這次我比較不像以前一樣會很焦慮，有想辦法讓貓習慣新環境。」

由於前些日子接受催眠療癒，情緒相對穩定，面對生活的突發事件，也能好好的處理和面對，睡眠影響相較以往少。

### 二、睡眠障礙的改變

受試者A接受催眠前後，測驗「匹茲堡睡眠頻直量表」如圖二所示。結果發現，除了第二次與第三次間，生活中出現突發狀況，睡眠障礙呈現平穩；第一次催眠後以及第三次催眠後，睡眠障礙皆有下降趨勢。



圖二：受試者A匹茲堡睡眠品質量表

## 參考文獻

林育陞（2018）。催眠治療在諮商工作的運用。諮商與輔導，(388)，2-5。  
張貴傑（2021）。運用催眠治療於止痛及麻醉輔助：以Milton Erickson模式為焦點。諮商與輔導，(431)，5-8+39。  
American Psychiatric Association.(2013).*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fifth Edition(DSM-5)*.American Psychiatric Association.  
Holroyd, J. (2003). The science of meditation and the state of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 46(2), 109-128.  
Kao, CC., Huang, CJ., Wang, MY. et al. (2008).Insomnia: prevalence and its impact on excessive daytime sleepiness and psychological well-being in the adult Taiwanese population. *Qual Life Res* 17, 1073–1080 .  
Pengo M, Won C, Bourjeily G. . (2018). Sleep in women across the lifespan, *CHEST* .