

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

在我們週遭，不論是生活中或是諮商實務經驗裡，看到許多情愛糾葛，都與過度的黏附依賴有關，這些求助者很多是無法獨立自處，無法維持「有點黏、又不會太黏」的互動空間。當代心理分析學派 Fromm (1956) 在『愛的藝術』一書提到：只有能夠獨立自處的人，才擁有愛人的能力。Buchholz (1997) 亦認為，獨處與社會參與這兩種需求對我們的快樂與生存都非常重要，都有同等的存在權力。獨處，如同依附一般，被視為人類必然的發展歷程 (Buchholz & Catton, 1999)。於是研究者驟然發現在我們這個過度強調關係的社會裡，獨處的重要性與價值幾乎被掩蓋了！

或許，在過度強調人際關係的「教化」下，獨處使人聯想到一些不愉快的狀態，如寂寞、無聊、孤僻等。因此，獨處時常遭到社會的懷疑，甚至責備；更糟的是，人們認為單獨一個人會給自己帶來不必要的風險，也違反社會追求的價值觀。加上過去的觀點認為獨處必須經歷令人恐懼的寂寞感，而寂寞是種痛苦的情緒狀態，這意味著一個人的社會關係貧乏，因此需要極力避免 (Marcoen & Goossens, 1993; Peplau & Perlman, 1982; cf., Wood 1986)。而這樣的寂寞感通常和精神疾病扯上關係，例如精神分裂症及憂鬱症。這就是為什麼過去的心理學研究多著墨於寂寞的探討，而忽略了獨處的好處與價值。

然而，我們不免想問獨處是人類必要的需求嗎？英國心理分析學家 Winnicott (1957) 是最早將病人的獨處能力視為心理情感成熟發展的重要指標。他認為獨處能力源自於嬰兒時期經驗到在母親的陪伴下而能自由自在的獨處，是日後人格成長與形成自我的重要來源。自我心理學家 Meares 從臨床觀察得出每個人無論在哪個生命時期都有獨處的需求。他發現在三歲半左右，我們就開始保存秘密，有私人的意識。另外一個顯而易見的需求，是在獨處時，人可以脫離一切社會的束縛 (Koch, 1994)，換言之，人際互動是一件需要我們保持警覺、敏感、自律的事情，長時間下來會使我們精神耗竭。而獨處的自由自在正好可以彌補這項缺失。睡眠，亦是一種獨處狀態。雖然我們花三分之一的時間在睡眠上，卻不完全了解需要睡眠的原因，只能肯定我們需要睡眠。過去的文獻亦指出，31% 的美國居民想要更多的時間獨處，然而只有 6% 希望較少的時間留給自己 (Crossen,

1996)。

從上述討論中，我們了解人類或許真的有獨處之需求，然而，獨處所帶給我們的究竟是什麼？剛才已經提過了，獨處會帶來許多負向經驗。相對地，獨處的正向經驗，卻廣遭忽視，特別是心理學家。從社會學的觀點來看，獨處的好處比它的損害來的重要 (Koch, 1994; Storr, 1988)。從現象學來說，大部分的負向獨處經驗能被總括為—寂寞，這是一種負向情緒，一種渴望與他人發生某種互動的情緒 (Koch, 1994)，通常與非自願的獨處有關。然而，獨處的正向經驗變化就很多了，諸如增加自我了解、創造力的提昇等等，這樣的經驗通常是在自願的且能自我控制的情境下產生的。Suedfeld (1980, 1982) 提出偶發地自願的社會孤立與感官的放鬆有主要的治療效果。Storr (1988) 在其『solitude』一書中亦闡述獨處使哀喪者獲得適當的宣洩，而達到療傷的效用；且獨處有助於領悟，釋迦牟尼在樹下的冥想，耶穌傳道過程多次退出人群靜閉，高僧的閉關等等就是最好的例子；獨處可以培養想像力，有助於內心整合及使腦力發揮到最大的潛能；獨處能力有助於適應生活變遷。證據亦指出，人們可以在日常生活中藉由獨處得到自我恢復 (self-renewal) 的更新狀態。Larson (1982) 及其同僚發現，青少年及成人在獨處過後，比在獨處前更加機敏、更加愉快。研究也發現能夠自在舒適獨處的人其幸福感 (well-being) 也比較高 (Larson & Meery, 1996)。

由以上的討論，本研究者認為，在這個群居的社會裡，獨處或許不像親密共處那麼根本的需求，卻在整個人類發展上佔有不可或缺的一席之地，它所帶來的益處與功效或許是遠大於我們所能想像的。同時，研究者亦認同 Storr 的看法，雖然不同的人在獨處的需求上有所不同，然而一個成熟的人，既能與人建立平等的成熟關係，也能獨處。

然而，獨處這一議題最令研究者感到興趣、感到吊軌的是—青春期這一發展階段。首先，獨處在此一階段已開始成為被大人接受的選擇 (Coleman, 1974)。而這時期也是青少年最受同儕影響及家人關懷的時期 (Costanzo, 1970; Sherif & Sherif, 1961)。特別是青少年的寂寞與同儕最有關係 (Goswick & Jones, 1982)。回到現象場來看並回顧諮商實務經驗，研究者觀察到青少年擔心被同儕排擠、評價為異類，大多選擇被大家認同的活動或是團體活動，同時青少年還得顧慮家人的期待或挑戰既存於家人心

中的價值觀。因此，究竟要選擇獨處與否對青少年來說可是一矛盾的決定。如 Csikzentmihalyi, Rathunde 及 Whalen (1993) 所說的，青少年在遠離同儕時會感到寂寞，因同儕的認同及人際關係是他們所需要的，但同時他們也需要獨處。而從 Erikson (1968) 心理社會發展階段來看，此一發展階段所面臨的任務正是要脫離對父母的依賴建立自主性，整合為自我認同感，並開始處理親密與疏離的議題。若誠如 Buchholz (1999) 所言，獨處是一種發展需求，而獨處所產生的正向經驗對每一階段的個人發展都是非常重要的 (Buchholz & Tomasi, 1994; Buchholz & Chinlund, 1994; Memling & Buchholz, 1994)。那麼，對青少年來說此一時期的獨處，究竟經驗到了什麼？是正向的主觀經驗？還是負向的主觀經驗？這是本研究想要探討的。

Larson & Csikzentmihalyi (1978)，針對 25 個青少年做獨處的自我報告研究，結果顯示雖然獨處一般而言會產生負面的情緒，但若是青少年花適度的時間獨處（將近 30% 清醒的時間）則將比那些幾乎不獨處或花太多時間獨處的人產生更好的整體調適。此外，男女生花多少時間在獨處上，並沒有差異，但卻隨著年齡增長及較高的社經地位而有逐漸增加的趨勢，且該研究仍發現獨處與性格偏好有關，也就是說有些人喜歡獨處可能是性格上偏好尋求獨處。雖然有其他研究證實：獨處時間隨著年齡而有增加的現象 (Larson, 1990; Larson, 1997; Marcoen & Goossens, 1993)，以及獨處與個人性格偏好有關 (Burger, 1995; Burger, 1998; Cramer & Lake, 1998; Long, 2003; Lynn et al., 2004)，但針對這些研究結果仍有幾個爭議之處，如 Smith (1997) 以 2004 位中學生為對象，發現青少年男女在獨處的時間及與他人談話的時間上，存有性別差異。因此，有關於獨處時間是否隨年齡增加而增加？是否有性別上的差異？獨處時間是否與身心健康成曲線關係？以上的幾個研究結果，亦都是本研究欲進一步驗證與探討的。

Larson (1990) 主持兒童到老年獨處經驗的跨文化研究，發現日常的獨處經驗是被動而寂寞的，特別是青少年。Long (2000) 邀請大學生描述過去這幾年來有關獨處時正向及負向兩種情節 (episodic)，受試者不是完成正向經驗不然就是負向經驗的問卷，然後將這兩種描述加以比較。結果顯示在正向情節描述的案例裡，受試者表達對自願獨處的渴望；然而，在負向情節描述的案例裡，通常顯示和非自願獨處有關。有關獨處動機是不是符合 Koch (1994) 所說，自願的獨處屬於正向經驗，隱含著一種控制感；

而非自願的獨處則產生負向情緒，亦是本研究欲釐清的現象。

而關於獨處的負向的情緒經驗主要是寂寞感--常伴隨著傷心與絕望，因此青少年是否能夠分辨獨處與寂寞的差異遂成了重要議題。在 Buchholz 與 Catton (1999) 的研究裡青少年大多能分辨這兩者之間的差異：寂寞被視為一種負向情感，一種渴望、需要他人的情懷無法被滿足而感到失落。相反地，青少年能區辨獨處並不是一種負向的情感，而是一種暫時的狀態。Ammaniti (1989) 等人假定若獨處是一種需求並涵蓋了人類整個發展歷程，然而，獨處時卻時常出現寂寞的情緒，特別是青少年。這是否意味著寂寞在個體發展上亦扮演著重要角色？Ammaniti (1989) 認為寂寞對青少年來說仍是個重要發展因素，被視為個體發展整合的一部份，它使得各個發展階段裡的個人獲得自我與賦予個性，並逐漸地脫離父母。因此隨著心理與生理的轉變，這種情緒上地脫離父母喚起了青少年失落與寂寞感。

換句話說，青少年獨處時雖常伴隨著寂寞感，但青少年仍能區辨兩者間的不同，即並非獨處本身引起焦慮或其他負向情緒，因這些焦慮與負向情緒主要仍來自寂寞感，於是我們可以推測青少年獨處時或許產生了某些變化而使正向經驗與良好的整體調適得以發生。

Storr(1988)認為不論是老是少，態度的轉變都需要借助獨處。Winnicott (1957) 更強調獨處能力與自我發現和自我了解有關，也就是關乎一個人是否能察覺自己心底的需要、情感與衝動。綜合以上獨處的各種功能及其對發展歷程的重要性與必須性，我們可以推論青少年時期在獨處過程中有助於監控青少年自我成長、試驗不同的自我、處理情緒衝突、並突顯其自我認同感。換句話說，這一時期的獨處型態與建立了個人的疏離與寂寞的行為模式有關。Larson & Csikzentmihalyi (1978) 及 Larson (1997) 針對一群青少年所做的獨處研究雖然無法直接證實卻能間接地支持此一推論。

研究亦指出，獨處時的寂寞感與負向情緒特別容易在週末晚上發現。Larson et al. (1982) 認為這是受到西方文化與社會規範的影響。換句話說，文化與社會規範仍影響人們對獨處的態度。根據 Suefeld (1982) 的說法，多數西方社會的人仍視獨處為一種不想要的狀態。當處於這種狀態時，他們會企圖去尋找同伴，不然就是做一些使他們分心的替代活動像看電視等，他們會同情那些花很多時間獨處的人，甚至認為這些人需要幫助或治

療。儘管獨處被承認有許多好處，重視社會關係的文化仍不鼓勵獨處，直到近幾十年來，西方社會有關獨處的心理學相關研究才漸漸嶄露頭角。然而，反觀國內目前有關獨處的相關研究只有一篇碩士論文「國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係研究」(陳淑芬，民 92)，其他多散見於期刊、報章、雜誌與書籍，雖然已有人開始重視獨處的正面意義但篇幅仍是寥寥無幾。可見，在我們這個向來重視合群的社會文化下，獨處仍是個廣遭忽視的議題。再來關注我國目前時下的青少年受到科技進步與資訊發達的影響，手機與網路的使用，提供了更多樣更方便的交流方式。而核心家庭、單親家庭增多，子女數變少以及父母過寵、大學普設造成教育品質低落，整體競爭力下挫，甚至使時下的青少年被冠上「草莓族」的名號。草莓族指的是一碰即爛、受不了挫折、抗壓性、合群性、主動性、積極性均較差的人(引自中時電子報，920602)。當然其中亦不乏有靠網路或其他另類手法而使自己聲名大噪或賺大錢的青少年。因此想像力豐富與表達方式新穎可說是這一代青少年最大的特色。然而，若獨處是人類發展不可或缺的需求，那它是如何作用在我國青少年上？青少年獨處時主觀認為自己是屬於哪一種類型的獨處？經驗到什麼情緒或知覺到什麼樣的自我狀態？獨處又是自己自願的嗎？因此本研究旨在探討我國青少年日常獨處時所經驗到的獨處狀態與功能。

本研究將以大專生做為研究對象，對於國內的學生來說，進入大專生涯的青少年可說是首次要面臨自我發展幾個重要抉擇的時期，例如選學校、選科系、選擇是否住校，甚至選擇是否獨處，許多矛盾與認同仍可能會在這個階段發生，因此較符合本研究的方向。其次，進入大專院校的青少年學生其升學壓力比國、高中生小，學校對大專生的管制也較寬鬆，因此大專生有較多的時間能夠自主運用分配，所以也比較能真正地看出大專生青少年實際獨處時間的運用情形。另一方面由於科技的進步，電腦與手機雖然縮短了人際互動的時間，卻也剝奪了我們的時間。於是處在這樣的背景時空下，大專生是如何分配自己能自主運用的時間？又是如何運用獨處時間來沉澱與思考？亦或是把這樣重要的獨處工作交給睡眠？因此本研究的目的便是在釐清與探究大專生的獨處狀態，包括獨處時間比例、獨處的類型、獨處的主觀經驗與自願程度，並且探索大專生不同的獨處狀態與身心健康間之關係。

為了更貼近青少年大專生獨處的真实經驗，並減少因實驗觀察的介入

而破壞原有的獨處狀態，本研究決定採用經驗採樣法(Experience Sampling Method, ESM)(Larson, 1987)——即透過手機簡訊隨機化發送的提醒，請受試者紀錄當下的經驗與狀態，直接蒐集大專生日常生活的獨處經驗，使獨處原音重現。更希望藉由對獨處狀態與其所產功能的認識與了解，探討獨處的正面力量，並提供未來在諮商輔導的實務介入。

綜合以上所述，本研究的目的如下：

- 一、 瞭解不同背景變項的大專生其獨處狀態（時間比例、主觀經驗、類型、動機）之情形。
- 二、 探討大專生不同的獨處狀態（時間比例、主觀經驗、類型、動機）與身心健康之間的關係。

第二節 名詞解釋

一、大專生

本研究所稱的大專生，是指目前就讀於國內公私立大專院校的學生，包括男生、女生。

二、獨處

本研究所稱的獨處 (solitude) 是採 Larson (1990) 對獨處的定義，即當與他人有關的各個層面都不存在時才視為獨處，包括沒有社會要求、束縛與監視，當然也沒有機會尋求關係、社會涉入與互惠的快樂。這個定義所強調的，不是身體上遠離他人，而是意識上的分離，也就是訊息與情感無法直接交換的分離。以這個定義為標準，一個人在家與他人通電話就不能稱之為獨處，因為當中有訊息的交換。反之若一個人獨自在公園中散步或在家看電視都可定義成獨處，因過程當中沒有互動與回饋。

三、獨處狀態

本研究所稱的獨處狀態，包含獨處時間、獨處時的主觀經驗、獨處類型以及獨處動機。測量方面本研究將採用 Csikszentmihalyi & Larson (1978) 發展的經驗取樣法 (Experience Sampling Method, ESM) 做為研究方法。以自編的自我報告表 (self-report form) 隨機地收集大專生日常生活的獨處經驗，連續七天。自我報告表的內容共有三大題，包括是否獨處及獨處類型 (隱匿的、有創造力的、分散注意力的、平靜的、親密感、寂寞、問題解決、自我發現、靈性的、逃避的、自我更新的)、當下的主觀經驗 (心情狀態、專心投入程度)、動機 (自願程度) 等，受試者必須填寫被傳呼時當下真實的情況。

四、身心健康

本研究所稱的身心健康，指的是包含生理與心理雙方面的良好調適。本研究採用張珣 (民 76) 翻譯及修訂的「一般健康量表」(General Health Scale)，主要在了解一個人最近一個月的身心健康情形。此量表分為四個向度，分別是：生理狀況 (somatic symptoms)、焦慮和不眠症 (anxiety and insomnia)、社會功能障礙 (social dysfunction)、嚴重憂鬱症 (severe depression)。量表作答方式採 Likert 式五點量表，得分愈高，代表身心健康情況愈差；得分愈低，代表身心狀況愈好。