

(國科會研究補助計畫 NSC 94-2413-004-020/「小我」到「大我」
的發展及其親子關係的型態第一年成果報告精簡版)

從嬰幼兒睡眠安排型態探討獨立我與相依我之人我界線的特性^{註1}

李美枝 董興邦 陳貽照 楊建銘^{註2}

目錄

中文摘要

英文摘要

一、研究目的

二、文獻分析

三、研究一：華人嬰幼兒睡眠安排的主流型式及其跨時間的穩定性情況

四、研究二：從幼兒的睡眠安排檢視華人與法國人處理親子關係界線的文化差異

參與者/工具/程序/結果/討論

五、研究三：嬰幼兒階段共眠與獨眠型態的生理反應與情緒反應比較

參與者/工具/程序/結果/討論

六、總討論

七、參考文獻

八、計畫成果自評

註解

摘要

1930年代，人類學與社會學肇始對個體自我的研究興趣。1970年代社會人格心理學家也投入自我的研究。Markus與Kitayama(1991)發表了美國人與日本人之自我特質的文化比較論文後，國際間開始重視文化與自我之關係的議題。本文研究者認為國內現有有關中西社會自我的研究都建立在對成年人的瞭解與釋義上，意即，他們所研究的自我建構概念比較能見之於深受當地文化環境影響且已具成熟認知能力之成年以上的人。易言之，既有的自我研究都忽略了相依我 vs. 獨立我或社會取向自我 vs. 個我取向自我等在個人的生命歷程中，是如何從自然人朝向所寓居文化圈之理想自我建構發展的？本研究計畫的目的就在探討文化自我發展的根本問題。本文包括三個研究，研究一調查，屬集體主義文化或相依我傾向高於獨立我傾向的台灣華人社會，為人父母者在安排嬰幼兒的睡眠方式上的多種特性。結果發現，雖然多數台灣父母同意親子共眠會增加小孩的依賴感，會使小孩更黏母親，仍表現相當穩定的跨時間、跨樣本的親子共眠習慣；既使到了快七歲，仍有相當高比例的親長認為孩子需要人陪睡。「小孩會比較有安全感」，「可以培養親子間的親密感」，「與讓母親方便照顧孩子」等三項是台灣親代對親子共眠的主要理由。研究二是比較中法父母安置年幼孩子睡眠方式的特性。結果發現，與台灣華人的情形相反，法國人盛行讓孩子獨房獨眠的習慣，他們不只堅持小孩子要獨房而眠，而且上床的時間相當固定

集中在晚上九點左右，台灣小孩子的睡眠時間則相當拖離散漫。法國小孩比台灣小孩有較多睡眠困擾的問題。法國人處理年幼小孩子夜晚分離焦慮的方法是採用相當多元化的睡眠儀式與陪伴物。研究三是用擬實驗法比較台灣小孩共眠組與獨睡組嬰幼兒於睡眠前後的生理反應與情緒反應，但有 95% 的父母拒絕參與親子分離睡眠的實驗研究。表面來看研究三是失敗的，但失敗的背後也顯現了與本主題有關的意義存在。三個研究結果清楚顯現了相依自我文化與獨立自我文化對區隔親子界線的巨大差異。本文研究者主張相依我與獨立我的自我建構，特別是人我界線的區隔始於生命早期的嬰幼兒睡眠安排方式。

關鍵辭：相依我 vs. 獨立我、依附分離、親子關係、人己界線

The Self-Other Boundary of Independent vs. Interdependent Self Reflected in Parent-Child Sleep Arrangement

Abstract

Since the publication of independent vs. interdependent self by Markus and Kitayama (1991), the cross-cultural comparison between Westerns' and Eastern's self became popular research topics. In Taiwan Yang Kuao-Shu has organized a research committee to focus on the research of Chinese self based on his theoretical construction of social-orientation self. However their study subjects totally concentrated on adults for whom their self constructions have already been well-developed. In this paper, three research results based on the process of attachment-separation-individuation and its theoretical viewpoints are presented. It was found that while Chinese prevalently employ co-sleep style, French parents strictly employ child-sleep-alone style. As such, French kids have more sleep problems than Chinese kids. To compensate the separation anxiety of sleep alone, French parents employ various kinds of sleep rituals and substitute companions whereas the presence of sleep partners make sleep rituals unnecessary for Chinese kids. The whole results of three researches indicated that the parent-child boundary of Chinese is strongly fused as compared to French. The implications of culture difference between individualism/independent self/individual orientation vs. collectivism/interdependent self/ social orientation were discussed.

Key word: interdependent vs. independent self, attachment-separation-individuation, parent-child relation, self-other boundary.

從嬰幼兒睡眠安排型態探討獨立我與相依我之人我界線的特性

一、研究目的

從東西文化差異的角度來研究自我的最有名初始研究者，莫過於是美國的 Markus 與日本的 Kitayama (Markus & Kitayama, 1991, 1994, 1997)。2000 年在台灣地區的一些社會人格心理學者在楊國樞教授的領導下，採楊國樞 (1992) 以「社會取向」為華人自我的概念名稱執行 15 篇華人自我的研究。以跨文化的比較角度來看，有不少標示

東西文化不同的自我建構的概念，其中經常被引述的概念除了楊國樞（2003）的「社會取向 vs. 個我取向」自我外；還有「個人主義 vs. 集體主義」(Triandis, et. al., 1988)；「自主性自我 vs. 包容性自我」(Sampson, 1988)；「獨立我 vs. 相依我」(Markus & Kitayama, 1991)等。省視這些概念的內涵不難看到這些包含多元層面的自我建構(self construe)都建立在對成年人的瞭解與釋義上。既有的自我研究都忽略了相依我 vs. 獨立我或社會取向自我 vs. 個我取向自我等在個人的生命歷程中，是如何從自然人朝向所寓居文化圈之理想自我建構發展的？本研究計畫的目的就在探討文化自我發展的根本問題。

二、文獻分析

自我的發展應該是從簡單到複雜，從有限層面到多元層面。年幼小孩子的自我建構應始於人我界線的分化而逐漸導向獨立自主的發展，而人我界線的分化鑲嵌於依附-分離-個體化的生命歷程(attachment-separation-individuation, Bowlby, 1969, 1973)以台灣為例，一個人的生命發展歷程中，有幾段依附-分離的關鍵階段。第一階段應是出生後，其睡眠的安置方式，第二個依附-分離是小孩上學(幼稚園或小學)的第一次單獨離家經驗。第三個階段是孩子離家到外地求學。第四階段，在男孩子是當兵，在女孩子是離開原生家庭進入婚姻家庭，愈往後的發展，影響離合的因素必然愈多元與複雜。本研究放在第一階段幼兒的睡眠安置方式。

就人我界線的主題，本文包括三個研究，首先調查，屬集體主義文化或相依我傾向高於獨立我傾向的台灣華人社會，為人父母者在安排嬰幼兒的睡眠方式上的多種特性，並比較時隔不同年份與不同樣本的華人父母對嬰幼兒的睡眠安排的穩定或變遷情形。為了不同文化的對照比較，研究二將透過代表集體主義社會之台灣華人父母與代表個人主義社會的法國人父母處理嬰幼兒之睡眠事件的調查比較資料，詮釋相依我文化與獨立我文化的特性。研究三是用擬實驗法比較台灣小孩共眠組與獨睡組嬰幼兒於睡眠前後的生理反應與情緒反應。

研究一：華人嬰幼兒睡眠安排的主流型式及其跨時間的穩定性情況

受試者：研究一的主要受試者取自 2006 年的調查資料，共有 350 名。另外我們也整理比較 2003 年與 2006 年不同樣本小孩的睡眠型式。2003 年的小孩從 1.25 到 5.1 歲共 203 名，期中男 107，女 95。

測量工具：本研究的測量工具，除背景資料外，主要為睡眠相關問卷。

研究程序：研究者先自編睡眠安排問卷，並以 4 名有幼兒的母親試答，根據她們的反應調整題目使其更符合一般實情，而成正式的睡眠問卷。研究者接洽幼稚園老師或園長，請其協助發放問卷，請幼兒攜回請家長作答，作答完成請老師或園長回收後郵寄給研究者。參與的受試研究者以禮物、玩具等致贈作為答謝。

研究結果摘要

一、當前華人嬰幼兒睡眠安排的主流型式

表 1-1. 2005 年幼兒受試者不同睡眠形式的人數百分比

幼兒睡眠地點	次數 (百分比)
1. 與父母睡同一張大床	133 (46.5%)

2. 與父母同睡一房間，但睡在自己的小床	68 (23.8%)
3. 有時睡同房間的小床，哭時抱到大床一齊睡	3 (1.0%)
4. 與兄弟姊妹一齊睡在別的房间	42 (14.7%)
5. 與祖母/父一齊睡在別的房间	23 (8.0%)
6. 與保姆或其他人睡在別的房间	4 (1.4%)
7. 睡在他自己房間的床上	13 (4.5%)
總人數	286

2006年歸類後的 睡眠地點	次數(百分比)
與父母共房	204 (71.3%)
與其他人共房	69 (24.1%)
自己獨房	13 (4.5%)
總人數	286

註：與父母共房包含前表1-3個類別，與她人共房包括類別4、6、7

(二) 親代對共眠睡眠型態之意義的理解

表 1-9 親代同房共睡對子代與親代的意義

對小孩的意義 (可複選)	人數 (百分比)
1. 小孩會睡得比較安穩	183 (58.3%)
2. 小孩會比較有安全感	266 (84.7%)
3. 小孩天生有這樣的需要	56 (17.8%)
4. 其他 (請註明：)	16 (5.1%)
對母親的意義 (可複選)	人數 (百分比)
1. 讓母親方便照顧孩子	270 (86.0%)
2. 培養親子間的親密感	208 (66.2%)
3. 滿足母親自身的親密需求	31 (9.9%)
4. 其他 (請註明：)	3 (1.0%)
共眠是否增加子對親的依賴感	人數 (百分比)
1. 不會增加小孩的依賴感	46 (14.9%)
2. 會增加小孩的依賴感	200 (64.9%)
3. 同房共睡與小孩依不依賴無關	57 (18.5%)
4. 其他 (請註明：)	5 (1.6%)
總人數	308
共眠是否增加子對親的黏密感	人數 (百分比)
1. 不會使小孩更黏母親	58 (18.9%)
2. 會使小孩更黏母親	176 (57.3%)
3. 同房共睡與小孩黏不黏母親無關	68 (22.1%)
4. 其他 (請註明：)	5 (1.6%)

討論

總結研究一的結果，可歸納出以下數項：

1. 比較 2003 與 2006 不同樣本的資料，共眠者是 93.5%: 95.4%，獨眠者是 6.5%: 4.5%。可見台灣有相當穩定的孩子共眠習慣。
2. 既使到了快七歲，仍有相當高比例的親長認為孩子需要人陪睡。
3. 小孩會比較有安全感，培養親子間的親密感，與讓母親方便照顧孩子是台灣親代對親子共眠的主要理由。
4. 有過半數以上的受訪大人同意親子共眠會增加小孩的依賴感，會使小孩更黏母親。對照前項所述的結果，大人多半不會為了減少小孩的依賴與黏母親而執行讓孩子獨眠的安置。這裡反映了華人接納人已相依的文化觀。

研究二：從幼兒的睡眠安排檢視華人與法國人處理親子關係界限的文化差異

受試者：調查對象的幼兒最小六個月，最大四歲，台灣的樣本 268 人，法國樣本 60 人。

台灣的男女生比例是 51.9%：48.1%；法國為 55%：45%。

測量項目：由董興邦編製探討與睡眠有關的種種問題（見附件一）。

程序：樣本主要取自到衛生所接受疫苗注射或健診的幼兒，由帶去的大人回答問卷題目。少數樣本的取得是個別邀約朋友或透過熟人介紹的朋友參與。

結果摘要

（一）睡眠地點的安排

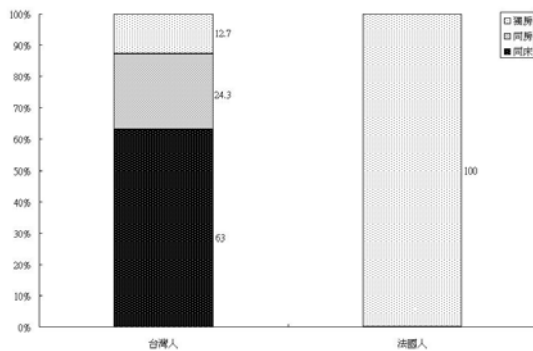


圖 2-1、中法幼兒照顧者認為小孩子理想的睡眠方式

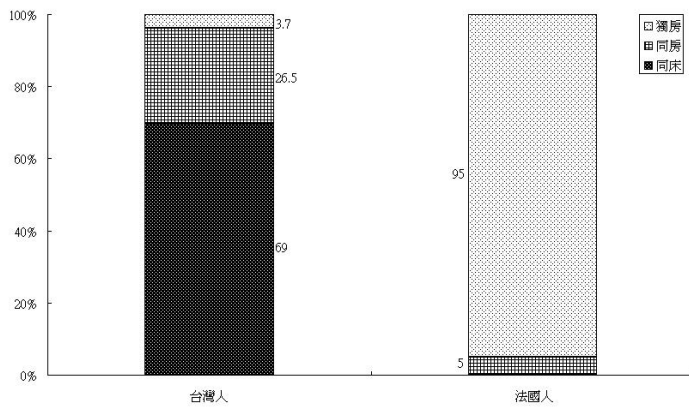


圖 2-2、中法幼兒夜晚實際睡眠的方式

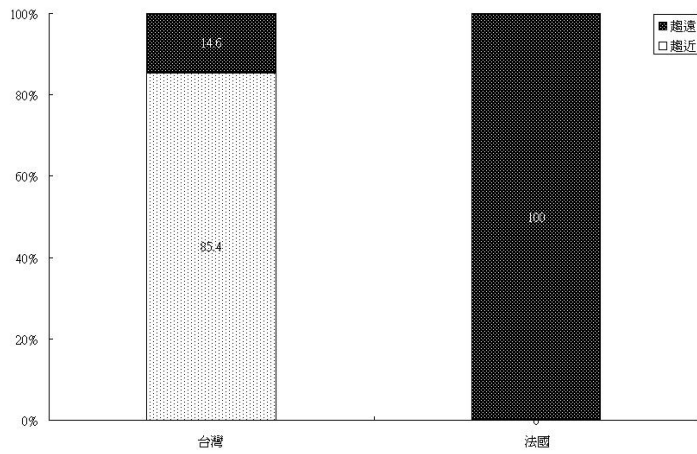


圖 2-3、從出生到訪談，孩子睡眠的地點若有改變，改變的方向

(二) 親子分房的適當年齡

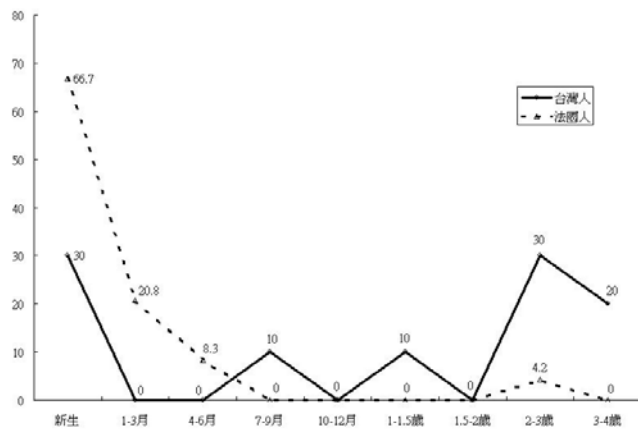


圖 2-5、孩子與父母實際分房年齡

(三) 小孩子上床就寢的時間

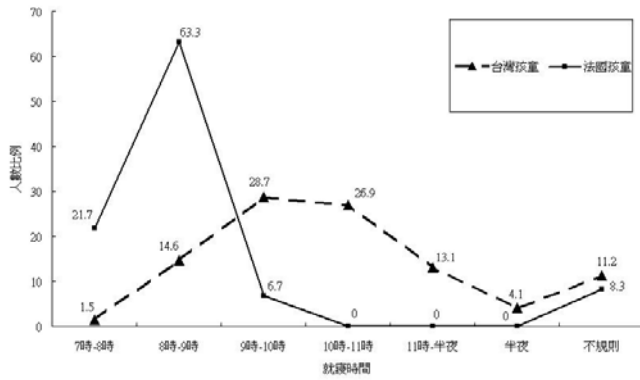


圖 2-6、中法小孩子實際上床就寢的時間

(四) 小孩子睡眠的陪伴情況

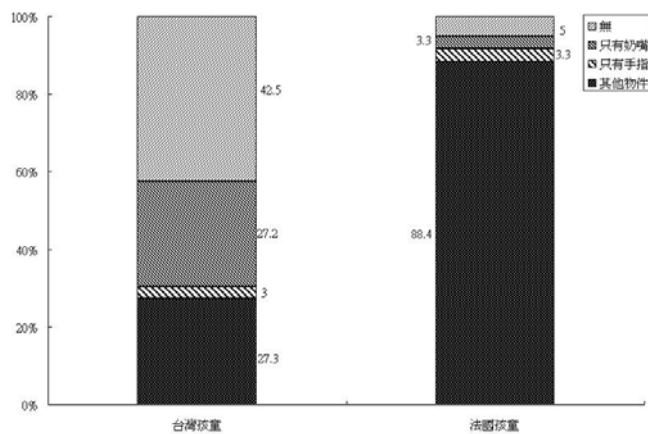


圖 2-9、中法小孩子睡眠時的陪伴情況

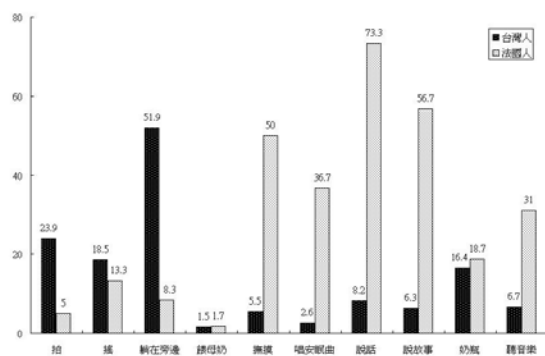


圖 2-10、中法小孩子睡眠時的陪伴儀式

(五) 小孩子的睡眠困擾

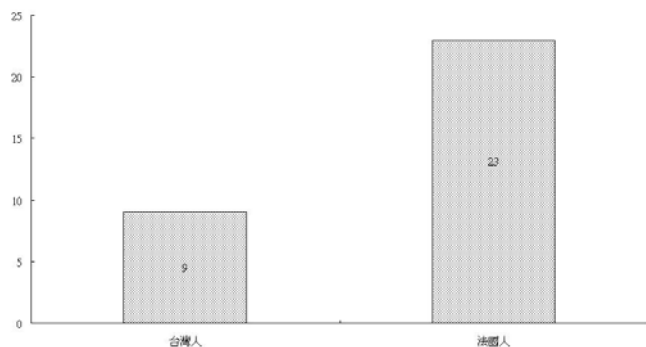


圖 2-11、父母覺得孩子有睡眠困擾

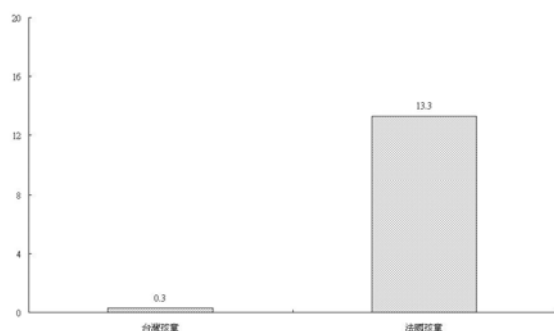


圖 2-12、小孩子依靠藥物解決睡眠困擾

討論

細就圖 2-1 到圖 2-12 的資料研究二可歸納出幾項有意義的結果：

1. 法國人像其他如美、英、加、德等個人主義國家的人一樣，盛行讓孩子獨眠的習慣。如出生後到二、三個月大，若小孩與父母同房是不得不的臨時措施，如小孩子生病而過度哭鬧。相反的，像東方的其他國家一樣，在台華人父母盛行家人共眠的習慣。
2. 問起什麼年齡最適合小孩子開始獨自睡？法國人有一很明確的高峰點，台灣卻沒有突出的高峰點。
3. 法國人不只堅持小孩子要獨房而眠，而且上床的時間相當固定集中在晚上八點到九點之間，台灣小孩子的睡眠時間則相當拖離散漫。
4. 法國小孩比台灣小孩會有較多睡眠困擾的問題。
5. 相較於台灣父母，法國父母採用的睡眠儀式與陪伴物相當的多元化。

獨立自主是西方社會施加於兒童社會化的必要訓練，訓練獨立的第一門課就是學習自我獨眠。東西方對嬰幼兒睡眠安排方式的差異，其實反映了東西方民族性對隱私需求強度的不同。如果依附於成人是小孩子天性，強制分離必然造成挫折，獨自面對挫折終致於習慣之而處之泰然，視之理所當然，就此建立了尊重他人與維護自己隱私的觀念。

研究三：嬰幼兒階段共眠與獨眠型態的生理反應與情緒反應比較

本研究三從共眠提供安全依附的假設出發來比較共眠與獨睡孩子在睡眠前後的生理與情緒反應。

研究方法

受試者：原定招募 30 對親子參與睡眠實驗。最後只有 8 對答應參與。幼兒年齡（實歲）

從2歲1個月到6歲2個月，6名男生，2名女生。施測地點為小孩家中，於研究結束後致贈家長每人800元的答謝酬勞。

實驗程序：採受試者內及 counter-balance order 的實驗法，測量他們在共眠與獨睡兩種睡眠時段的生理反應指標，另一方面對受試者的親長進行與主題有關的深度訪談與相關問卷測量。

實驗器材與問卷：睡眠腕錶，半結構訪談問卷，睡眠紀錄表。

結果與討論

我們在收集研究一的資料時也同時發出「參與睡眠研究」的意願書，結果有94.5%表示不願參加。這樣高的拒絕率我們的推想是，被觀察測量睡眠是相當涉入隱私的作為。雖然華人的自己界線相對於個人主義社會的人，是模糊交融的，但它侷限於當事人視之為「自家人」的對象，相反的，華人對陌生人常常抱著排斥的態度。表面來看研究三是失敗的，但失敗的背後也顯現了與本主題有關的意義存在。從另一角度來說，此結果更反映了華人親子相依界線不分的文化特性。

參考文獻

- 李美枝 (1993)：〈從有關公平判斷的研究結果看中國人的自己關係界限〉。《本土心理學研究》，第1期，267-300。
- 李美枝 (1993)。內團體偏私的文化差異：中美大學生的比較。中研院民族所集刊，73期，153-190。
- 李美枝、許正聖 (1995)。從台灣大學生內團體偏私基礎的解析看社區意識發展的可能性。本土心理學研究，第四期，150-182頁。
- 李美枝 (2004)〈睡眠安排與相依我特質之初始發展的關係〉教育部「華人本土心理學研究追求卓越計畫」成果報告。
- 李美枝 (2004)〈自己群自己關係與公私觀念〉於楊國樞、黃光國、楊中芳 (主編)《華人本土心理學》，第十二章，遠流出版社
- 李美枝 (2005)〈華人社會自己、群自己關係中利他人行為〉於喬健、李沛良、李友梅、馬戎 (主編)《文化、族群與社會的反思》。第501-540頁。上海。
- 余德慧 (1987)：《中國人與父母經—黏結與親情》。台北：張老師。
- 余德慧 (1992)：〈中國社會的人際苦痛及其分析〉。於楊中芳與高尚仁(主編)《中國人中國心：人格社會篇》。台北：遠流。
- 余德慧、蔡怡佳 (1995)：〈「離合」在青少年發展歷程的意義〉。《本土心理學研究》，第3期，93-141。
- 余德慧、顧瑜君 (2000)：〈父母眼中的離合處境與現代倫理意涵〉。《應用心理研究》，第6期，173-212。
- 楊國樞 (1981)：〈中國人的性格與行為：形成與蛻變〉。《中華心理學刊》，第23卷，1期，39-55。
- 楊國樞 (1992)：〈中國人的社會取向：社會互動的觀點〉。於楊國樞、余安邦 (主編)《中

- 國人的心理與行為》。
- 楊國樞 (2004)：〈華人自我的理論分析與實徵研究：社會取向與個人取向的觀點〉。《本土心理學研究》。台北：桂冠。
- 葉春榮 (1997)：〈葫蘆福佬裔漢人的祀壺信仰〉。於黃應貴、葉春榮 (主編)《從周邊看漢人的社會與文化》。台北：中央研究院民族所。
- 董興邦 (2005)〈台灣法裔華人與法國人幼兒睡眠問題的比較〉。法國巴黎第五大學變態臨床心理分析博士論文初稿。
- Anisworth, M. D. S. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. In B.M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behavior* (pp. 67-104). New York: Wiley.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, XXXIX, 1-23.
- Bowlby, J. (1959). Separation anxiety. *International Journal of Psycho-Analysis*, XLI, 1-25.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*, Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*, Vol. 2: Attachment. New York: Basic Books.
- Brazelton, T. B., Kosloswk, B., & Main, M. (1974). The origins of reciprocity: The early mother-infant interaction. In M. Lewis & L. A. Rosenblum (Eds.) *The effect of the infant on its caregiver*. pp. 49-76). New York: Wiley-Interscience.
- Brehm, S. S., Kassin, S. M., & Fein, S. (2002). *Social Psychology*, New York: Houghton Mifflin company. Pp. 52-92.
- Crowell, J., Keener, M., Ginsburg, N., & Anders, T. (1987). Sleep habits in toddlers 18 to 36 months old. *American Journal of Children and Adolescent Psychiatry*, 26 (4), 510-515.
- Elvin, M. (1985). Between the earth and heaven: conceptions of the self in China, in Michael Carrithers, Steven Collins, and Steven Lukes(eds.), *The Category of the Person*(pp.156-189). Cambridge: Cambridge University Press.
- Harlow, H. F., & Harlow, M. K. (1969). Effects of various mother-infant relationships on rhesus monkey behaviors. In B. M. Foss(Ed.), *Determinants of infant behavior* (Vol. 4) London: Mathuem.
- Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No. 2, 170-178.
- Hong, Y. Y., Morris, M. W., Chiu, C. Y., & Benet-Martinez, V. (2000). A dynamic constructivist approach to culture and cognition. *American Psychologist*, Vol. 55, No. 7, 709-720.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt.
- Kagitcibasi, C. (2001). Development of self and competence in cultural context. Presented in *Netherlend:Uhlenbeck lecture*.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implication for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994) A collective fear of the collective: Implications for selves and theories of selves. *Personality and Social Psychology*, Vol. 20, No 5, 568-579.
- Markus, H. R., Mullally, P. R., & Kitayama, S. (1997). Selfways: Diversity in modes of cultural participation.
- Morelli, G. A., Rogoff, B., Oppenheim, D. & Goldsmith, D. (1992). Cultural variation in infants' sleeping arrangement: Questions of independence. *Developmental Psychology*, Vol. 28, No. 4, 604-613.
- Radcliffe-Brown, A. R. (1952). *Structure and Function in Primitive Society*. New York: The Free Press. (1965 Paperback edition)
- Sampson, E. E. (1988). The debate on individualism: Indigenous psychologies of the individual and their role in personal and societal functioning. *American Psychologist*, 43, 15-22.
- Sweder, R., Balle-Jensen, L., & Goldstein, W. (2003). Who sleeps by whom revisited. In R. Sweder(Ed.), *Why do men barbecues?* (pp.47-73). Cambridge: Harvard University Press.
- Tinbergen, N. (1965). *Animal Behavior*. N. Tinbergen & Editors of Time-Life Books. New York: Time-Life Books.
- Triandis, H. C. Bontemo, R., & Villareal, M. J. (1988). Individualism and collectivism: cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54, No 2, 323-338.
- Valsiner, J., & Hall, D. (1983). *Parent's strategies for the organization of child-environment relationships in home settings*. Paper presented at the Seventh Biennial Meeting of the International Society for the study of Behavioral Development, Munchen, Bundesrepub, Germany.
- Wolf, A., & Lozoff, B. (1989). Object attachment, thumbsucking, and the passage to sleep. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 287-292.

計畫成果自評：

1. 本研究由國科會補助經費，編號為 NSC 94-2413-004-020。原計畫執行兩年四個分項研究（2005年8月1日到2007年7月31日）。後因主持人（第一作者）於2006年8月1日退休而僅執行一年。此成果報告包括三個分項研究，剩餘的研究計畫由第三作者繼續研究中（已完成一部份）。
2. 第一作者是本計畫的提案人，第二作者是本計畫進行中，因緣認識而邀請的合作者，第三作者是本計畫的主要研究助理博士生，第四作者是本計畫有關睡眠儀器的顧問，也是「政大睡眠研究中心」的負責人，本計畫所使用的睡眠儀器已轉由「政大睡眠研究中心」接收使用。
3. 在原來的計畫中並沒有包括中法的跨文化比較。很慶幸本計畫開始執行不久就碰到就讀法國第五巴黎大學博士班的本系校友董興邦，遂邀其一齊合作，結果這部分的資料成為整篇論文最有意義的部分。

