

清醒夢與其應用：以台灣大學生為例

楊博翔 汪子弘

東華大學諮商與臨床心理學系

壹、摘要

本研究將以台灣大學生為研究對象，共招募147人，對其清醒夢之頻率以完整定義與簡短定義分別進行調查，並分析清醒夢頻率與夢回想頻率是否有顯著相關。並且對如家鄉地區等基本變項作分析，再進一步透過研究參與者清醒夢的內容來區分出受試者是如何應用自己的清醒夢。清醒夢發生率分別為89.1%（簡短定義）和66.7%（完整定義），清醒夢頻率與夢回想頻率的相關程度分別為.324（簡短定義）與.218（完整定義），相關程度皆非呈現高度相關，家鄉地區等變項分別分為東西南北區、六都與非六都均無達到顯著差異。根據參與者於問卷中提供的清醒夢經驗內容，本研究簡單區分為6類，分別為惡夢、改變惡夢、訓練技能、解決問題、玩樂與無所作為，將其細分為簡短定義與完整定義的清醒夢應用惡夢與無所作為皆為短定義之清醒夢，而改變惡夢、訓練技能、解決問題、玩樂則屬於完整定義清醒夢的應用。可以發現玩樂還是占清醒夢應用的大宗（53.33%）。

貳、文獻回顧

對科學研究者來說，與「夢」有關領域的研究，越來越形重要（Gerrig, 2003）。「夢」的有趣在於，無論一個人在夢中所產生的感覺、情緒與經驗是多麼的離奇，人在做夢時都會認為它是真的（Hobson et al., 2000）。然而在有些時候，一個人「在夢中意識到他自己正在經歷一個夢，並且能夠刻意地改變夢中的某些元素」，這也就是所謂的清醒夢（lucid dreaming）（Zink & Pietrowsky, 2013, 第99頁）。

很多研究者對清醒夢作出了定義，簡短的如：「清醒夢是一個變得在夢中能察覺到自己正在做夢的階段。」（Bourke & Shaw, 2014; Rak et al., 2015），較長較完整的定義則有：「清醒夢是一個人能夠了解自己正在作夢，並且能夠改變任何在夢中想要改變的東西。也可以選擇什麼都不做，有意識地看著整個夢境的發生。」（Erlacher et al., 2008; Schädlich & Erlacher, 2012; Schredl & Erlacher, 2004; Schredl & Erlacher, 2011）。影響清醒夢發生率高低的原因在於，研究參與者可能對「什麼是清醒夢」不是那麼的熟悉與了解，因此對於清醒夢的定義就更加重要了（Erlacher et al., 2008; Zink and Pietrowsky, 2013）。

一項長期研究發現，清醒夢的發生頻率可能因為年齡的增長而下降（Rak et al., 2015），與性別的關係較少（Schredl, 2015; Schredl & Erlacher, 2004）。不過Schredl和Erlacher（2011）的研究發現，女性有較高的清醒夢回想頻率。過去文獻中並不只限於性別差異的探討，夢回想頻率（DRF）與清醒夢頻率有顯著的相關性（Erlacher et al., 2008; Schredl & Erlacher, 2004, 2011; Taitz, 2011）。Zink和Pietrowsky（2013）也提到有清醒夢經驗者，其夢的回想頻率也更高。清醒夢在應用方面也存在著許多用途。例如，Schädlich和Erlacher（2012）將清醒夢的用途分成將惡夢或不好的夢境轉化成更好的內容、訓練一些動作使自己的某項技能達到強化、得到新的或是更具創意的想法或啟思、解決某些特定問題還有用來玩樂等五種用途。Zink和Pietrowsky（2013）也指出，常作清醒夢的人會有更高的創造力。在臨床方面，研究發現清醒夢有助於減少惡夢的發生頻率（Spoormaker & Bout, 2005; Spoormaker et al., 2003）。

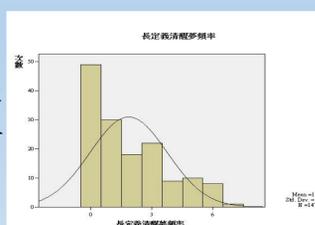
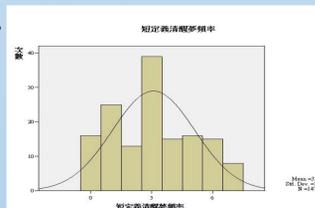
參、研究方法

一、研究參與者：本研究共獲取147位研究參與者之資料進行分析。原本有162位研究參與者協助填寫問卷，然因其中15位參與者之問卷填寫內容出現明顯之矛盾（即：依「清醒夢」之定義，完整定義的條件較多，故而，發生頻率不可能大於簡短定義的頻率，而這15位研究參與者之清醒夢完整定義之發生頻率卻大於簡短定義），因此剔除這15位之問卷資料不予分析。147位研究參與者協助完成本研究之問卷並無獲得任何酬賞。

二、研究工具：由於本研究以國內大學生人口樣本為研究參與者，而「網路」現已為大多數人經常使用的媒介，因此，本研究採「網路問卷」的方式進行。

肆、研究結果

由本研究所獲得的147份有效問卷資料顯示，男性有57位，女性為90位。在研究參與者家鄉的分佈上，以台北最多（n=54），台南（n=15）與花蓮（n=14）次之；在研究參與者目前居住地的分佈上，以花蓮最多（n=86），台北次之（n=32）。在研究參與者的睡眠品質自評中，有效樣本有146位，有一位參與者未評分，平均為6.93，標準差為1.981，顯示研究參與者的睡眠品質屬中等偏優良。就清醒夢頻率而言，簡短定義的平均數為3.09，標準差為2.024，顯示研究參與者的簡短定義清醒夢頻率大約為一年2至4次；在完整定義清醒夢頻率的評分上，平均數為1.86，標準差為1.894，顯示參與者的完整定義清醒夢頻率大約為一年一次。將「清醒夢」長版與短版定義之發生頻率進行統計考驗，結果達顯著差異（ $t = 9.505$ ）。有關「清醒夢頻率」與「夢回想頻率」的性別差，就短定義清醒夢頻率而言，女性的平均數（ $M = 3.13$ ）略高於男性（ $M = 3.02$ ）；就長定義清醒夢頻率而言，男、女性平均數相同（ $M = 1.86$ ）；就夢回想頻率而言，女性的平均數（ $M = 3.49$ ）高於男性（ $M = 3.04$ ），然而t檢定結果顯示上述三者皆無顯著差異。以ANOVA進行分析「家鄉」與「居住地」在「清醒夢頻率」與「夢回想頻率」兩變項之統計考驗。結果顯示不同家鄉及居住地的研究參與者在短定義清醒夢頻率、長定義清



醒夢頻率、夢回想頻率上均沒有顯著差異。以t-test分別考驗家鄉與居住地在「清醒夢頻率」與「夢回想頻率」是否有顯著的不同，並以六都與非六都來劃分。結果顯示不同的家鄉及居住地的研究參與者在短定義清醒夢頻率、長定義清醒夢頻率、夢回想頻率上均沒有顯著差異。最後，將所有研究參與者自評的睡眠品質分數進行極端組的比較，亦即，取自評的睡眠品質最高的27%與最低的27%之研究參與者資料，進行對「清醒夢頻率」與「夢回想頻率」之差異考驗。結果顯示，睡眠品質自評的極端組在「短定義清醒夢頻率」、「長定義清醒夢頻率」、「夢回想頻率」三個變項差異考驗的t值別為7.101（ $p = .009$ ）、2.996（ $p = .086$ ）、10.960（ $p = .001$ ），可以看到睡眠品質自評在短定義清醒夢頻率與夢回想頻率兩個變項上達到顯著，而在長定義清醒夢頻率變項上則未達顯著。

伍、討論

本研究以台灣的大學生為研究對象，初步探討清醒夢的發生頻率，結果顯示，無論是簡短定義的清醒夢，或是完整定義的清醒夢，絕大多數的大學生確實有過清醒夢，其發生率分別為89.1%（簡短定義）和66.7%（完整定義）。此結果與Erlacher等人（2008）以日本的大學生樣本所獲得的47%相較，更多台灣的大學生曾經擁有清醒夢的經驗。對不同定義的清醒夢發生頻率進行比較，結果可以看出，長定義清醒夢的頻率明顯比短定義清醒夢的頻率來得低

（ $m = 3.09 > m = 1.86$ ），達顯著差異，也就是當清醒夢的定義從「一個人能在夢中發現自己正在做夢」增加條件為「在夢中意識到自己正在經歷一個夢，並且能夠刻意地改變（或不改變）夢中的任何元素」時，研究參與者所做的符合該定義的清醒夢的頻率明顯降低。這樣的研究結果是可以理解的之外，是否與作夢者個人內在的能力（intraindividual capacities）、做清醒夢的深淺度不同；若人們能意識到自己正在經歷一個夢時，可能有一部分作夢者並無法刻意地改變（或不改變）夢中的任何元素。至於長短版兩定義的差異除了「刻意」與否，還是夢境種類或性質的不同有關，則仍有待後續研究的探討。就不同性別、家鄉和居住地等基本變項，分析在「清醒夢頻率」與「夢回想頻率」的發生頻率是否有差異，結果發現這些基本變項無論在簡短定義或完整定義的清醒夢的發生頻率，或是夢回想頻率，皆未達顯著差異。這表示不同性別、家鄉和居住地在「清醒夢頻率」與「夢回想頻率」兩者均無顯著差異。在性別方面，此結果與Schredl（2015）、Schredl和Erlacher（2004）等研究結果一致，而就蒐尋所及，過去文獻並未進行居住地（無論是家鄉和居住地）之探討。整體而言，諸如性別、地區等基本變項，並無法增進如「清醒夢」與「夢」這類個人內在現象之理解。然而在比較睡眠品質評分的極端組對「清醒夢頻率」與「夢回想頻率」是否有差異時，發現在簡短定義清醒夢頻率與夢回想頻率兩變項上達到了顯著。顯示高睡眠品質組比低睡眠品質組在兩變項的表現有著較低的平均。以Person r來分析清醒夢頻率與夢回想頻率時，得到簡短定義清醒夢的頻率與夢回想頻率有著較高的相關（ $r = .324$ ）；完整定義清醒夢的頻率與夢回想頻率的相關則較小（ $r = .218$ ）。亦即較高的清醒夢頻率有著較高的夢回想頻率。

問卷第三部分以開放式問題「請描述你的清醒夢經驗」來蒐集研究受訪者的清醒夢內容，在扣除未填以及所填寫並非清醒夢內容者之後，共有61份資料，另外有7位參與者接受電話訪問或當面談以補充或增加其清醒夢經驗之內容。面談與電話訪談中，共獲得7位願意與研究者分享清醒夢經驗的參與者。其中一位受訪者提到能夠接續已經醒來的夢境從而成為清醒夢，且在回到夢中後會更珍惜夢境內容。本研究針對台灣大學生對清醒夢的應用做出分類，與國外研究不同的是，本研究樣本中並未出現清醒夢應用於覺察（insight）這部分（Schädlich & Erlacher, 2012）。也許是樣本數過低，也有可能是台灣地區的樣本的確無此項應用，此部分未來研究者需要稍加注意。

陸、限制與後續建議

本研究受限於時間因素導致樣本數偏少，因此許多項分析結果皆未達到顯著差異，再加上網路問卷中開放式問題的部分，詢問測試問卷的自願者發現，當他們發現問卷中存在開放式問題，他們作答的意願將大大降低，甚至直接關閉網頁，這也是導致樣本數低迷的原因。

由於本研究領域在台灣非常稀少，因此在研究方向上採取一個較廣泛以達到了解台灣大學生中是否存在清醒夢的現象以及其大至上的應用。未來的研究者可以考慮將本研究中完整定義與簡短定義的清醒夢擇一深入探討全台灣人口樣本或是以本研究的分類項目做更完整的探討。

