

大學生對生離與死別之相關研究

林致君

摘要

本研究目的在於瞭解不同失落事件之因應關係，係以情侶分手及親友死亡為前導研究之情境。調查全臺261位大學生死亡因應和分手因應，結果發現：一、謀策後動及正向詮釋可提升因應死亡能力，採取逃避否認愈無法獲得生命意義感；二、經歷親友死亡的大學生不易採取逃避否認，也較能獲得生命意義感，分手經驗愈多易採取逃避否認，則愈無法獲得生命意義感；三、典型相關則抽取出二個典型因素；並討論失落事件的差異與正向思考在其中所扮演的角色。

關鍵詞：分手、失落事件、正向思考、死亡

*林致君：國立成功大學教育研究所博士生

電子郵件：toucth@hotmail.com

收件日期：2011.09.21；修改日期：2011.11.17；接受日期：2012.02.16

DOI：[10.3966/156335272012060038001](https://doi.org/10.3966/156335272012060038001)



A Study of Undergraduate Students' Response toward Breakups and Death Events

Mei-Jiun Lin*

Abstract

This pilot study aimed to examine the relations of different coping methods of undergraduate students facing loss events, with the ending of romantic relationships and friends or family members' death as contextual background. Two hundred sixty one undergraduate students in Taiwan responded to a questionnaire survey. Results indicated that: (1) "plan and then act" and "positive explanations" enhanced death coping capability, "avoid and deny" had a negative correlation with "meaning of life"; (2) students who encountered death event would not use "avoid and deny" coping, related positively to meaning of life; breakup experiences related negatively to "avoid and deny" and "meaning of life"; (3) Canonical correlation found two canonical factors. Discussion focused on the difference between various loss events, and the role of positive thinking within.

Keywords: romantic relationship breakups, loss events, positive thinking, death

* Mei-Jiun Lin: Doctoral Graduate Student, Institute of Education, National Cheng Kung University

E-mail: touch@hotmail.com

Manuscript received: 2011.09.21; Revised: 2011.11.17; Accepted: 2012.02.16



前言

大學生發展正處於Erikson心理社會階段中之青少年階段（自我認同與自我混淆）與成人階段（親密與孤獨）之時，在跨越不同層次的成長階段之際，其行為與思想矛盾之情結。另如幾年前臺中某位研究生趁深夜時砸車並行竊，只為解失戀以及撰寫論文之苦悶，大學生為情所困的事件屢見不鮮，加上社會步調改變，生活壓力源來自四面八方，在在都考驗大學生的處世智慧，能否在身心發展的交接之時站穩腳步，以順利渡過失落事件是一大挑戰。

蓮花基金會曾針對全臺24所大專院校進行生命態度調查，研究發現，2,847位大專生中近7成認為「死亡很可怕，不願意想」，整體來說，多數大學生持有正向的生命態度（曾懿晴，2008）；失落經驗的形式迥異，小如遭逢落榜，大如至親好友死亡，而中國成語總把生離死別綁在一起來形容「生時的分離與死亡時的永別」（教育部，1994），因此，本研究的「生離」係以情侶分手為情境，「死別」則以親友死亡為研究情境。

綜觀國內外有許多個別研究情侶分手和面對重要他人死亡經驗之實徵研究，研究者觀其共通點為此兩者皆為失落經驗的一種，且文獻指出其悲傷情緒之反應與遭逢親友死亡類似（Dahlstrom, 1995），若分手與面對親友死亡的悲傷情緒相仿，是否會出現相似的因應方式？

本研究旨趣在於，當此兩種失落經驗發生在同一個人身上時，當事者的因應為何？是不同經驗而採取不同因應方式，或者相似範疇內的經驗發生在同一個個體身上，其因應方式有程度上的共通性。有鑑於目前國內外無同質之實徵研究證據，因此，本研究主要為前導研究，目的在於瞭解不同失落事件之因應關係。



文獻探討

一、面對失落事件之相關因應理論

Selye (1956, 1982) 提出一般適應症候群 (general adaptation syndrome) 的壓力理論，Folkman和Lazarus (1984) 則認為因應策略分為情緒導向以及問題導向，前者係指改變個體主觀情緒與認知為目的，後者則係以個體改變外在環境或解決問題為目的；多數研究指出，大學生在情緒調整過程是複雜非線性，因應會綜合使用不同行為策略來調整情緒，通常可歸類為八種因應取向：(一) 尋求支持；(二) 放鬆心情；(三) 間接宣洩（遷怒、摔東西）；(四) 報復攻擊；(五) 正向思考；(六) 逃避遺忘；(七) 自我控制；(八) 問題解決。

後進學者Carver、Weintraub和Scheier (1989) 根據Lazarus之壓力理論及行為自我調適模式為基礎，研究並得出下列因應方式：(一) 主動因應：採取積極行動以避開壓力來源或減緩影響程度；(二) 計畫：思考因應壓力之方式；(三) 壓抑競爭活動：因應壓力時將事物依輕重緩急排序，使壓力造成之影響降低；(四) 抑制因應：靜候最佳時機再處理壓力；(五) 尋求工具性社會支持：尋找各種資源協助處理壓力；(六) 尋求情緒性社會支持：於精神上獲得支持、同理與理解；(七) 正向詮釋與成長：詮釋壓力事件的正面意義；(八) 接受：接納已發生的事實；(九) 求助宗教信仰：自宗教上獲得精神支持；(十) 發洩情緒：將壓力下所產生之情緒宣洩出來；(十一) 否認：拒絕相信已發生之事實；(十二) 行為脫離：放棄及逃避因應壓力的各種方式；(十三) 心智脫離：藉由各種活動轉移對壓力的注意力；(十四) 使用藥物或酒精：使用藥物或酒精嘗試度過



壓力；(十五)幽默：以樂觀自娛的態度面對問題。

從上述一般因應理論可將因應方式歸納為正向因應（尋求支持、問題解決、正向思考、幽默）與負向因應（否認、逃避、脫離），而正向思考與幽默的特性包含較多的認知調適，其過程較深層且複雜；Kübler-Ross (1969) 的臨終五階段論說明正面接受前，先承認事實是渡過死別需要的過程。

Kübler-Ross (1969) 五階段論為訪談200名末期臨終病患所統合之理論。由於分手事件與死亡臨終本質而論皆為悲傷、失落經驗，其經歷失落經驗的精神狀態五階段分別為：

(一) 否認及孤離 (denial and isolation)：獲知生命即將結束時最初之反應，通常亦產生一種孤離或被隔離的感受，而否認多為暫時的心理防衛，日後將由部分的接受事實而取代。

(二) 憤怒 (anger)：憤怒通常夾雜嫉妒、怨恨等負向情緒，憤怒的對象可能是對方或是自身。

(三) 討價還價 (bargain)：此階段的情緒與憤怒相比大相逕庭，面對生命結束想透過條件作某些「交易」，例如：若我不……，他／她就不會離開我。

(四) 抑鬱 (depression)：抑鬱消沉又分為反應性失落與預期性失落，前者指對已失去的關係所表現出的情緒反應，後者係指失去關係後可能面臨之問題的負向情緒反應。

(五) 接受 (acceptance)：非一種愉快的情緒反應，是如痛苦已去、掙扎已過般，但並非每個人都能進入此階段。傅偉勳 (2002) 提出四種接受類別以對應死亡事件：1.不接受的被迫接受：在不甘心的情境下被動結束生命；2.莫名其妙、無可奈何的被動接受：在無奈的情境下被動地接受生命消逝；3.自然而然、平安自在的接受：坦然接受生命自然地結束；4.高度精神性的正面接受：除了坦然接受生命結束外，並帶給個體內在正向的轉化。自接受分類上來看，不同的接受



程度亦反映出不同的結果。

一般因應理論大致分為正向和負向因應，在 Kübler-Ross (1969) 的觀點指出，唯有真正接受事實，內在才能進一步成長，而 Fisher (1981) 參考 Kübler-Ross 之理論模型，提出「失落再成長模式」，其包含15個步驟：否認、孤獨、內咎、哀傷、憤怒、告別、自尊、友情、殘渣、愛、信任、性、責任、成長與自由，當我們走過悲傷情緒後，面對真正的告別才能再次認同、肯定自我，以處理過去情感關係所剩的片段「殘渣」，並對「愛」賦予新意；隨著傷口癒合，才預見「信任」為健康感情關係的基礎，亦為失落調適之核心，當進入「性」的階段時，必須主動探討對性的看法並更新性在情感關係中的定位，從失敗中獲取經驗，並期許未來自己所扮演的角色與「責任」為何。最後，在逝去與建立新關係之間體驗單獨「成長」的機會，與過去全然告別進而尋求自我及未來規劃，有如破蛹的彩蝶獲得「自由」般；其中，「友情」在情傷事件中為社會支持裡重要的成長助力之一，Fisher提出的理論可應用於失落輔導的處理，輔導實務者運用該理論模式輔導遭遇情侶分手之情況。

多年來，學者討論如何因應預防創傷後症候群 (post-traumatic stress disorder)，忽略人類內在成長的力量，而創傷後成長 (posttraumatic growth) 為 Calhoun 與 Tedeschi (2001) 根據 Frankl 的意義治療 (logotherapy) 概念而提出的理論，創傷後成長一詞係指「對抗生命境遇的挑戰所產生正向心理轉換經驗之結果」，多數人都會經歷創傷後成長，所遭遇的創傷類型也非常多樣；縱使未經歷創傷，人們仍有鞭策自我成長的傾向，因此，從創傷中成長不是唯一的管道 (McFarland & Alvaro, 2000)。一般大眾都能理解宗教能助人從痛苦中得到正向轉變能量的潛力（如基督教、印度教、佛教、伊斯蘭教等），Tedeschi 和 Calhoun (2004) 將創傷後成長歸納成五個範疇：
(一) 為生活中的大小事心懷感激；(二) 與重要他人的親密關係可

協助個人成長；（三）為自己增添或重組力量；（四）重拾並定義新生活的意義；（五）以精神性或以存在主義方式面對。其內涵對應 Peterson、Park、Pole、D'Andrea 和 Seligman (2008) 提出四類 24 種正向特質，如感恩（gracefulness）、寬恕（forgiveness）、勇氣（courage）、希望（hope）、幽默（humor）或靈性（spirituality）等，皆能對應創傷後成長之內涵。從創傷後成長理論模型而論，震撼事件帶給個體認知上的調整，如基模的調適與修正、個體省思能力（反芻）而影響個人生命故事的發展，且創傷後成長亦與生命智慧相輔相成，是一種反省、權衡生命的能力；另 Tedeschi 及 Calhoun 強調社會支持可以強化個體遭遇創傷時的角色功能。創傷後成長理論提供了高度精神性的觀點，說明正向詮釋的運作，亦暗示創傷帶給個體的改變是深層且縝密的。

Krok (2008) 發現精神性超越可以幫助人們克服困境與壓力，顯示三種精神性因應的類型：宗教態度、道德敏銳度與和諧度；這些精神性的因應方式和任務取向及社會多樣性因應有關，也就是當個體具有高度精神性時，會主動嘗試解決問題並尋求社會支持；研究顯示，宗教態度與因應型態無關，道德敏銳度與任務取向、逃避取向和社會多樣性因應達顯著正相關；和諧度與任務取向呈正相關，與逃避策略為負相關，此研究顯示人面對困境時的確能展現其高度精神性。

從 Lazarus 的理論到晚近 Tedeschi 與 Calhoun 所提出的創傷後成長，人類精神性的成長因應方式才納入理論，是由於後現代主義愈來愈強調自我超克。根據創傷後成長理論，個人所遭遇的生離死別，將考驗當事人的認知基模、考驗個人的情緒管理、個人的生命將面臨改變的挑戰，上述因素將進入認知反芻、自我封閉、社會支持等路徑後，從中忍受悲傷並且進入更深層的反芻，使基模產生調節與適應功能而發展出新的生命故事，從五種創傷後的成長形式塑造出人生智慧，從此趨勢可知，尋求正向意義幫助個人成長的議題愈來愈重要。



二、失落事件因應之相關研究

因應分手與死亡事件的相關實徵研究，說明如下。

(一) 因應分手之相關研究

近幾年研究顯示，多數大學生遭遇失落事件時傾向選擇獨處的方式來面對（黃禎貞，2002），女生面對分手所知覺到的壓力比男生高（Field, Diego, Pelaez, Deeds, & Delgado, 2009）。

McCarthy、Lambert和Brack（1997）以231名男女大學生針對關係結束的因應、評估及情緒進行研究，其中主動提分手者占45%，由對方提分手者占30%，雙方協議分手占17%，其餘7%為其他；而67%的男女於近1年有分手經驗；研究顯示，防禦性資源（自我管理、自信、接納、經濟獨立、身體健康）有利於分手當下的評估階段，而抗衡性資源（自我揭露、社會支持、生理適應、壓力控制、問題解決）則影響分手後的負向情緒經驗，即抗衡性的因應評估方式有助減少分手後之負向情緒。

不同性別的大學生對愛情關係中所發生的壓力事件之因應策略有顯著差異存在。男生較女生傾向於使用較多的「使用菸酒藥物」的因應策略；而女生較男生傾向於使用較多的「表達感受並尋求支持」、「接受事實並正向詮釋」與「遠離問題」的因應策略（黃碧慧，2002）；甚至分手後，男性比女性多採取與其他異性交往來彌補失落的感情作為因應（Rotenberg & Korol, 1995）。

(二) 因應死亡之相關研究

陳增穎（1998）研究曾經歷同儕死亡的青少年，發現其以往好方面想、尋求娛樂、漸進接受事實、蒐集相關訊息、回憶逝者的種種等方式面對同儕死亡，進行深入訪談後，這群經歷同儕死亡的青少年通常採取避免提及逝者、尋求支持、轉移注意力、接受事實、恢復原有的生活，以及為逝者做些事來彌補。一般來說，部分學者認為悲傷會



在6個月後消退，但部分研究不然，Rando（1988）認為嚴重的悲傷會持續3年；Balk、Walker與Baker（2010）調查118位在24個月內遭遇親友死亡的大學生，顯示多數大學生能在2年內走出失落情緒（30%為12個月內，39%為24個月內）。

林家瑩（1999）研究指出，過去失落經驗會影響個體採取的因應方式，即因應方式係由學習而來，特別是相似的失落事件，個體於認知產生類化作用，進而對失落事件概念化或形成處理失落經驗的自我效能。謝璧甄（2000）以災後暨大學生為對象，將調適策略分成：負向面對問題、正向面對問題、主動採取調適行動、尋求情緒抒發與支持、尋求宗教支持、尋求他人協助問題解決及自我設限的調適行動等調適策略，研究發現「正向面對問題」、「主動採取調適行動」或「尋求他人協助問題解決」調適策略者擁有較多的資訊流動與使用情形，而「主動採取調適行動」或「尋求他人協助問題解決」者有較高比例在遇到困擾時對外尋求協助，另「正向面對問題」或「主動採取調適行動」等積極的調適策略其身心適應狀況較佳，更有研究指出，有無經歷失落事件，在生命意義上具顯著差異（姜秀惠，2010）。

面對失落事件所帶來的悲傷，最好的方式為「允許自己悲傷」，亦提出一些有效的因應管道：1.尋找瞭解並支持自己的親友共度失落期間；2.適時表達感受；3.照顧自己的健康；4.接受現實；5.延後重大事件的決策；6.尋求專業協助。Tedeschi和Calhoun（2004）認為，時間非平復悲傷的方式或因素，而是其採用的因應方式是否有效。

（三）生離與死別之關聯

生離與死別兩者可廣義的視為壓力事件與失落事件，上述所探討之死亡及分手因應的理論，可看出兩者在因應上具有部分共通性。首先，由於臨終五階段論及失落再成長模式皆屬階段論，而階段論具有先後時序之特質，失落事件事發之初大部分會出現否認或憤怒反應，經過一段時日後，個人會發展出對事件不同的接受程度，種種負面意



象通常被更多正面想法取代，在認知上調適漸漸走出事件的困頓；符合悲傷輔導提出的哀悼四任務：接受失落的事實、經驗悲傷的痛苦、重新適應新環境與將情緒的活力重新投注在其他關係上（Worden, 1991）。

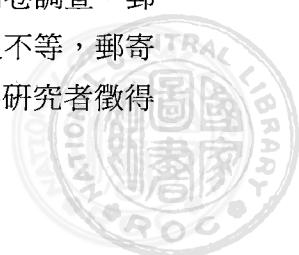
另從人類認知心理的角度來看，人類思考常見心向作用（mind set），即個人面對同樣或類似情境慣性地以同樣方式去處理，而生離死別定義為失落事件，在這個大前提下，對生離死別的因應方式可能有心向作用的存在，個人對失落事件有一套慣性處理的模式，若失落經驗的因應方式具有學習效果，那麼大學生在遭遇生離死別的失落經驗，其因應方式應有其相似性（Dahlstrom, 1995）。

上述呈現之死亡與分手因應實徵研究，發現大學生在面對分手的因應方式上具性別差異，Jopp和Schmitt（2010）的研究則發現面對負向事件經過認知處理的因應策略後，能提升主觀的幸福感，而幸福感與生命意義具有正相關（Lisa & Andrew, 2010），因此，遭遇失落找出有效的因應方式（如：生命意義）可幫助個人渡過困境，活出幸福感；然死亡與分手因應並無實證研究可直接證實兩者之關係，亦屬於本研究限制之一。

研究方法

一、研究樣本

為瞭解研究母群性質以達樣本之代表性，根據教育部統計處公布之95學年度大專校院學生數，分別統計北、中、南、東部大學生總人數，針對在學之大學生以分層抽樣方式進行郵寄與網路問卷調查，郵寄問卷係委託各地在學之大學生，請其代為施測10到50人不等，郵寄173份，回收161份，回收率為95%，網路問卷為52份；另研究者徵得



一任課教授同意進行現場團體調查48份，共計有效樣本261份。261位大學生中，123位男生、138位女生，平均年齡20.3歲；有47.5%的大學生有過分手經驗，2年內經歷親友死亡之大學生占40.6%，樣本分布如表1。

表 1
研究樣本分布

地區	該區大學生人數 (占總體百分比)	抽樣人數	抽樣百分比 (%)
北	327,000 (49.1%)	111	42.5
中	136,000 (20.4%)	61	23.4
南	189,000 (28.4%)	85	32.6
東	14,000 (2.1%)	4	1.5
總計	666,000	261	100

二、研究工具

本研究使用曾煥棠（1997）修訂自Bugen（1980）的「死亡因應量表」與林玫君（2008）「分手因應量表」，兩量表之內容茲說明如下。

（一）死亡因應量表

Bugen所建構之死亡因應量表（coping with death scale），一般來說該量表適用範圍為：死亡教育的成果評量、短期死亡教育之成效，以及強調因應能力為結果之死亡教育；以Bandura（1977）的認知學習理論為基礎，該量表亦可視為死亡事件中覺察自我效能之工具，進一步提供死亡教育課程裡因應死亡能力的指標（Neimeyer, 1994）。

死亡因應量表經曾煥棠（1997）翻譯修訂後，針對610位大學生進行信效度分析，得 α 係數為 .92，全量表共計30題，經因素分析後得7個死亡能力項目：1.瀕死處理能力：係指瞭解死亡的歷程、階段、方式，並認知瀕死病人的情緒與需要，計6題；2.死亡思考表達



能力：係指思考死亡相關的事實及葬儀方面的常識，計5題；3.死亡接受能力：係指坦然面對死亡，並建立正當態度與死亡相關技能（預立遺囑和喪禮規劃），計3題；4.增進生命意義：思考個人的生命價值，開創有意義的人生，計6題；5.處理失落能力：瞭解悲傷情緒與身心反應，並有能力向兒童解釋，計3題；6.喪葬處理能力：瞭解各種處理死亡的方式或運作，共4題；7.談論死亡能力：表達自己關於死亡的態度，處理或協助他人表達哀傷，計3題。

量表計分採李克特式五點量表計分，計分由高至低分別為：5分「非常符合」、4分「大部分符合」、3分「部分符合」、2分「不符合」、1分「非常不符合」五種；第1和第24題需反向計分，分量表得分愈高則愈趨向該因應方式。

（二）分手因應量表

分手因應量表係以Folkman和Lazarus（1984）的壓力評估模型（stress-appraisal model）理論為基礎，參照Carver等人（1989）根據壓力評估模型及行為自我調適模式發展的COPE量表內容。

量表經708位大學生施測，得各分量表與全量表的Cronbach's α 係數，分量表的 α 係數為 .828～.906，全量表的 α 係數為 .882。各分量表之內涵為：1.積極面對：意識並接受分手的事實，以處理情傷為先；2.謀策後動：暫緩行動思考並等待面對情傷之最佳時機；3.逃避否認：拒絕相信分手而產生的某些適應行為，包括行為或心理的否認、逃脫與物質使用；4.尋求資源：主動尋求管道以面對情傷，主要是尋求人際間情緒之支持；5.宗教支持：面對情傷轉向宗教尋求安慰，包括心理需求及行為增加；6.正向詮釋：轉化情傷意義所得到的啓示，為心理產生的經驗轉換。本量表採李克特式四點量表計分，共6個分量表，計分由高至低分別為：4分「非常符合」、3分「符合」、2分「不符合」、1分「非常不符合」四種，分量表得分愈高則愈趨向該因應方式。

資料分析結果

本研究實施下列統計分析：一、分手因應與死亡因應分量表之積差相關；二、背景變項與各因應方式的積差相關與點二系列相關；三、分手因應與死亡因應的典型相關分析。

一、死亡因應量表與分手因應量表相關

表2顯示，瀕死處理能力與分手因應量表中的積極面對 ($\gamma = .211, p < .01$)、謀策後動 ($\gamma = .246, p < .01$) 與正向詮釋 ($\gamma = .256, p < .01$) 達顯著正相關；死亡思考表達能力與謀策後動 ($\gamma = .253, p < .01$)、尋求資源 ($\gamma = .115, p < .05$) 及正向詮釋 ($\gamma = .250, p < .01$) 呈正相關；接受死亡能力與積極面對 ($\gamma = .193, p < .01$)、謀策後動 ($\gamma = .185, p < .01$)、逃避否認 ($\gamma = .137, p < .05$) 與正向詮釋 ($\gamma = .164, p < .01$) 呈正相關；增進生命意義與謀策後動 ($\gamma = .246, p < .01$)、尋求資源 ($\gamma = .315, p < .01$)、宗教支持 ($\gamma = .167, p < .01$) 與正向詮釋 ($\gamma = .186, p < .01$) 為正相關，和逃避否認 ($\gamma = -.425, p < .01$) 呈負相關；處理失落能力與積極面對 ($\gamma = .210, p < .01$)、謀策後動 ($\gamma = .164, p < .01$)、逃避否認 ($\gamma = .238, p < .01$) 及正向詮釋 ($\gamma = .218, p < .01$) 呈正相關；喪葬處理能力和謀策後動 ($\gamma = .162, p < .01$)、逃避否認 ($\gamma = .298, p < .01$) 及正向詮釋 ($\gamma = .269, p < .01$) 成正相關；而談論死亡能力則與積極面對 ($\gamma = .162, p < .01$)、謀策後動 ($\gamma = .169, p < .01$) 和尋求資源 ($\gamma = .208, p < .01$) 呈正相關，與逃避否認 ($\gamma = -.259, p < .01$) 則呈現負相關。

換句話說，從大學生面對分手事件角度來看，愈採取積極面對的方式，在面臨親友死亡愈可能採取瀕死處理、接受死亡、處理失落及談論死亡的因應；謀策後動愈高對應因死亡的各種能力皆為高相關，



表 2
死亡因應量表與分手因應量表相關

分手 死亡	積極面對	謀策後動	逃避否認	尋求資源	宗教支持	正向詮釋
瀕死處理	.211**	.246**	.087	.038	.018	.256**
死亡思考	.105	.253**	.037	.115*	.013	.250**
接受死亡	.193**	.185**	.137*	-.113	-.036	.164**
生命意義	.107	.246**	-.425**	.315**	.167**	.186**
處理失落	.210**	.164**	.238**	-.010	.006	.218**
喪葬處理	.073	.162**	.298**	.054	-.054	.269**
談論死亡	.162**	.169**	-.259**	.208**	.112	.071

* $p < .05$. ** $p < .01$.

尋求資源得分愈高，面對親友死亡則傾向死亡思考、尋求生命意義並談論死亡之因應；若以宗教支持因應分手，則面對親友死亡較去尋求生命意義，而面對分手較以正向詮釋者，因應死亡事件較能處理瀕死與喪葬、思考死亡、接受死亡、處理失落並會尋求生命意義。

二、背景變項與分手因應、死亡因應量表相關

以男生為1、女生為0登錄，進行點二系列相關分析性別於兩量表之相關程度，表3結果顯示，性別在死亡因應的處理失落能力 ($\gamma = .191, p < .01$) 達顯著正相關，即男生的處理失落能力比女生好。

研究欲探討分手次數與經歷親友死亡對於失落事件之因應相關為何，假定相似的失落事件能讓個體產生認知的類化，那麼在分手次數及經歷親友死亡對死亡或分手因應是否有認知上的類化，結果如表4所示。

表4說明年齡、分手次數與2年內經歷親友死亡與兩量表之相關情形，結果顯示，年齡與逃避否認 ($\gamma = .130, p < .05$) 達顯著正相關，即年齡愈大的大學生其面對分手失落事件多採取避談方式因應；而分手次數與處理失落 ($\gamma = .142, p < .05$)、逃避否認 ($\gamma = .127, p < .05$)



表 3
性別於死亡因應與分手因應比較

	男 (n = 123)		女 (n = 138)		γ_{pb}
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
死亡因應					
瀕死處理	18.14	4.50	17.73	4.19	.047
死亡思考	15.02	2.68	14.90	2.51	-.008
接受死亡	8.04	2.56	8.00	2.44	.011
生命意義	20.15	3.95	19.65	3.78	-.015
處理失落	8.47	2.44	7.49	2.63	.191**
喪葬處理	11.50	3.37	11.55	2.84	-.009
談論死亡	9.40	1.59	9.68	1.88	-.081
分手因應					
積極面對	18.72	2.70	19.36	3.09	-.109
謀策後動	20.06	3.17	20.24	2.81	-.031
逃避否認	12.92	3.95	12.20	4.34	.086
尋求資源	19.19	3.87	20.02	4.15	-.103
宗教支持	8.98	3.40	8.49	3.44	.072
正向詮釋	15.67	2.80	15.75	2.82	-.014

** $p < .01$.

達顯著正相關，而與增進生命意義 ($\gamma = .134, p < .05$)、宗教支持 ($\gamma = -.123, p < .05$) 達顯著負相關，也就是說分手次數愈多，其面對死亡的生命意義感愈低，面對分手時易採取逃避否認的方式因應；2年內經歷過親友死亡與增進生命意義 ($\gamma = .126, p < .05$) 呈正相關，和逃避否認 ($\gamma = -.138, p < .05$) 則呈現負相關，即經歷親友死亡的大學生面對死亡的生命意義感較正向，面對分手時較不易以逃避否認的方式因應。整體來說，2年內經歷親友死亡的大學生較不會採取逃避否認的方式因應失落，較能獲得生命意義感，相對地，分手經驗愈多的大學生愈採取逃避否認的因應行為，也愈無法獲得生命意義感。



表 4

年齡、分手次數與經歷親友死亡於死亡因應與分手因應之相關

	<i>M</i>	<i>SD</i>	年齡	分手次數	2 年內經歷親友死亡
			<i>M</i> =20.3 <i>SD</i> =2.46	<i>M</i> =.84 <i>SD</i> =1.27	是 =106 否 =123
死亡因應					
瀕死處理	17.92	4.34	.053	.095	.049
死亡思考	15.16	3.43	.052	.012	.051
接受死亡	8.01	2.49	.066	.045	-.027
生命意義	20.99	4.00	-.081	-.134*	.126*
處理失落	7.95	2.58	.047	.142*	-.026
喪葬處理	11.53	3.10	.114	.106	.067
談論死亡	9.55	1.75	-.006	.023	.090
分手因應					
積極面對	19.05	2.93	-.024	-.010	.020
謀策後動	20.15	2.98	-.032	-.041	-.037
逃避否認	12.54	4.17	.130*	.127*	-.138*
尋求資源	19.63	4.03	-.008	-.065	.026
宗教支持	8.72	3.43	-.060	-.123*	.078
正向詮釋	15.71	2.81	.043	.106	-.040

**p* < .05.

三、分手因應與死亡因應典型相關分析

典型相關的整體考驗顯示Wilks $\Lambda = .449$ ($p = .000$) 顯示X變項與Y變項之間具典型相關存在，適合進行典型相關分析；典型相關分析抽取出六組典型因素，進行個別典型因素之顯著性考驗，結果顯示第一及第二個典型相關係數達顯著。

表5顯示從分手因應與死亡因應抽出達顯著的兩個典型相關係數，第一個典型相關係數 $\rho_1 = .632$ ($p < .001$)，第二個典型相關係數 $\rho_2 = .407$ ($p < .001$)。分手因應的第一個典型因素(χ_1)可說明死亡因應的第一個典型因素(η_1)總變異量的40%，第二個典型因素(χ_2)可解釋 η_2 總變異量的16.6%。



表 5

分手因應與死亡因應分量表典型相關

分手因應 (X 變項)	典型因素		死亡因應 (Y 變項)	典型因素	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
積極面對	.077	.504	瀕死處理	-.045	.801
謀策後動	.212	.754	死亡思考	.065	.731
逃避否認	-.927	.225	接受死亡	-.198	.570
尋求資源	.490	.280	生命意義	.807	.483
宗教支持	.301	.071	處理失落	-.301	.726
正向詮釋	.010	.828	喪葬處理	-.357	.744
			談論死亡	.488	.318
抽出變異數 百分比	20.698	27.371	抽出變異數 百分比	16.464	41.671
重疊	8.269	4.536	重疊	6.578	6.905
			ρ^2	.400	.166
			ρ	.632***	.407***

*** $p < .001$.

從抽出變異量百分比可知，分手因應的第一個典型因素 (χ_1) 可說明積極面對、謀策後動、逃避否認、尋求資源、宗教支持與正向詮釋總變異量的20.698%， χ_2 可解釋27.371%，總計分手因應所抽取的兩個典型因素 (χ_1 、 χ_2) 共可解釋48.069%。而死亡因應的第一個典型因素 (η_1) 可說明七個X變項總變異量的16.464%， η_2 可解釋41.671%，合計抽取的兩個典型因素共可解釋所有Y變項總變異量的58.135%。

以重疊量數來看，分手因應 (X變項) 透過第一組典型因素 (χ_1 、 η_1) 可解釋死亡因應 (Y變項) 總變異量的6.578%；分手因應透過第二組典型因素 (χ_2 、 η_2) 可以解釋死亡因應總變異量的6.905%，合計分手因應的兩組典型因素共可解釋七項死亡因應總變異量的13.483%。從另一角度解釋，死亡因應 (Y變項) 透過第一組典型因素 (χ_1 、 η_1) 可解釋分手因應 (X變項) 總變異量的8.269%；



死亡因應透過第二組典型因素 (χ_2 、 η_2) 可以解釋分手因應總變異量的 4.536%，合計七項死亡因應方式透過兩組典型因素共可解釋六項分手因應總變異量的 12.805%。

Pedhazur (1997) 認為結構係數 $\geq .30$ 可視為有意義；若結構係數 $\geq .50$ 就屬於高相關 (Cohen, 1988)。從結構係數來看，分手因應主要由逃避否認透過第一組典型因素 (χ_1 、 η_1) 與生命意義呈現負相關；就第二組典型因素來說，主要是正向詮釋、謀策後動與積極面對透過 χ_2 、 η_2 與瀕死處理、死亡思考表達、喪葬處理、處理失落及接受死亡呈現正相關。

討論

一、分手與死亡事件的因應差異

性別在因應方式上唯一的差異在於處理失落的能力，處理失落的內涵包括理解情緒反應與向兒童談論死亡，研究發現男大學生在覺察自我或他人情緒的能力優於女生 (林玫君, 2008)，因此男性在談論死亡上可能較占優勢。

從分手與死亡因應中，積極面對代表接受並相信事實，從 Fisher 的理論切入，接受事實才能進入真正的告別，也較能處理重要他人或自己的死亡，因此，承受創傷的能力在創傷後成長的過程中扮演舉足輕重的角色 (Zoellner & Maercker, 2006)。

以謀策後動方式處理分手的大學生，在面對親友死亡時，其因應死亡的各種能力皆為正相關，謀策後動意涵包括「設想許多處理方法」、「保持謹慎避免衝動」與「針對問題擬訂策略」等，貼近創傷後成長模型中的等待與自我對話，因此，大學生面臨死亡事件時，自我效能先行的評估運作可緩和情緒後，再採取適宜的處理或進一步談



論，以從中獲得生命意義。

逃避否認無助於生命意義的尋求，然逃避否認與接受死亡、處理失落和喪葬處理達正相關，與談論死亡呈現負相關，當中可能存在間接關係。在Kübler-Ross的論點中，否認與孤離是面對死亡的第一階段，並視為一種自我防衛機制，未來將由接受事實所取代，進而處理自我或重要他人的死亡；再者，逃避否認也可能是自我封閉的一部分，對事件暫時存而不論的表現。

尋求資源與宗教支持的因應方式隸屬社會支持的部分，向他人表露自己的情緒，藉此陳述、省思將有助創傷後成長（Manne et al., 2004），而宗教支持與精神性的因應類型，同樣可以幫助個人超越克服困境找到生命的價值，另外，宗教成員間的互動連結也不為一種社會資源，也能幫助個人走出失落。

正向詮釋與死亡因應呈現正相關，當個人轉換觀點便能坦然接受失落事件，正向詮釋在理論中屬於最後階段，代表個體已能度過重重階段昇華為人生的大智慧。

綜合表4之分析，分手次數多的大學生面對分手多採取逃避否認，較少接受宗教支持，戀愛談得愈多次的大學生，面對分手並不會愈挫愈勇或處之泰然，甚至迅速展開新戀情企圖遺忘或裝飾悲傷；然研究對象實際上經歷的分手次數平均不到一次，這反映大學生對感情具相當程度之投入，以致於面對分手容易採取逃避否認，特別是熱情愈高愈容易有類似的因應方式（林玫君，2008）。另大學生面對分手較少接受宗教支持，此與臺灣社會型態有關，在最近的國人宗教信仰調查，有87%國人有宗教信仰，但自評對宗教信仰強烈者僅22%（傅仰止，2009），反映了宗教信仰在多數國人的生活中比重偏弱；另一方面可能與年齡有關，通常年長者或女性較容易採取宗教支持來因應失落後創傷，較能從中獲益處（Prati & Pietrantoni, 2009）。

經歷過親友死亡的大學生，較能從死亡事件中找出正向意義。在



社會變遷基本調查中有85%國人認同生命意義由自我賦予，這呼應創傷後成長有較多部分屬於個人反芻所產生認知上的改變；從Kübler-Ross的觀點著眼，尋求正向生命意義代表高度精神性的接受態度，因此，這群經歷親友死亡的大學生在面對分手較不易採取逃避否認的態度。然面對生離死別所產生因應方式的差異，亦與失落事件的本質有關：（一）死亡為不可逆的生命消逝，「不可逆」代表人類對事件無控制感，因死亡是生物必經之路；相較於分手，個人反而擁有較強的控制感影響結果，前者是肉體的預期／非預期之死，後者是情感的預期／非預期之死；（二）關係本質不同：愛情三元論分析愛情，包括熱情、親密與承諾，愛情是原本不相干的兩人所建立的關係，而親情是屬於「意志的愛」，切不斷的關係，例如，父母無條件、無求回報為孩子付出。

二、正向思考面對失落事件所扮演的角色

本研究另一讓人關注的結果是——人遭遇生離死別後的經驗轉換，也就是在失落事件中找出「經驗親友死亡後體察的生命意義」和「轉化分手所得到的啓示」，在各理論中「尋求正向意義」皆占有一席之地。在面對生離死別時，個人除了可以採取一般因應方式或策略渡過當下的難關外，Freud認為人尚有生之本能，當大學生面對生離死別，生存本能讓人渴求存在的意義，這個信念能夠讓人生生不息。

為此，正向心理學之父Seligman (2003, 2006) 認為，面對失落事件是否能愈挫愈勇、堅毅不拔在於個體的解釋型態，所謂解釋型態就是某些事發生的當下個體習慣或立即的解讀方式，該心理學派認為悲觀的解釋型態會形塑出習得的無助 (helplessness)，長期的無助會造成憂鬱，因此，個體面對負向事件能否朝向正向詮釋與思考便顯得相當重要，而「樂觀」可以幫助創傷後成長 (Prati & Pietrantoni, 2009)。生命意義的體現，是建立於樂觀的解釋型態根基下，個人對

生命的正向想法可以擴大我們對生命的控制力，假設無助感是學習而來，那麼習得的樂觀也能塑造出來，若關係斷裂日後能轉換成寬恕或感恩的視野，便能從中得到益處。許文耀（2001）認為，分手後須經過意義追尋的歷程才能重新適應，若個人從中獲得合理解釋並發現益處，則情緒適應狀況較好，而遭遇親友亡故也提出相似的概念——復原力（recovery）以解釋如何從失去所愛之人的經驗中成長，這也代表正向的靈性轉變（Tedeschi & Calhoun, 2008），當我們愈瞭解悲傷，我們就愈能明白正向思考所帶來的智慧。

結論與建議

一、結論

（一）生離與死別雖同為失落事件，但不可混為一談

研究發現，個人對分手與死亡事件的因應方式有所不同，即生離與死別在個人認知具有區別性，探其究為生離與死別兩者於本質上有異，因此，助人者若一概化約處理有其風險。

（二）接受事實，正向力量才能順勢而生

從研究結果，以及理論基礎發現，若個人要從生離死別中尋求正向意義，誠實面對、接受事實是重要因素；特別是曾經歷親友死亡的大學生，較能從該事件中獲得正向意義。

二、建議

（一）教育專業人員應對生離死別之內涵深入瞭解

研究發現，生離死別本質迥異，因此教育專業人員應瞭解其內涵與有效因應方式，以協助當事人度過難關，當我們愈瞭解悲傷，就不會被悲傷嚇倒，本研究結果支持謀策後動和尋求社會支持亦為有效之因應方式。



教育帶來知識的同時，若能幫助學子認識失落事件有效的因應方式，並協助其尋求正向意義的信念，那麼教育意義便能更加深化，因意義的種子可以深植人心，是帶不走的無價寶藏。

（二）培養學生正向思考的能力

研究顯示，經歷過親友死亡的大學生較能從中尋獲正向意義，嚴格地說，這是較消極的結果；站在預防的角度，教育如何增加學生的正向能量，讓這個能量存摺成為他們面對未來的資本。

高等教育多著重專業知識培育，現通識課程範疇廣泛，著重人文涵養的培育，但較少激發學生省思或討論生命的深度，難以落實在學生生活中；除了將生命議題融入課程外，多給予學生思考和討論空間，建構對生離死別的感知，累積生命的抵抗力，因生命中遇到的每個習題沒有獨一的答案。

（三）未來研究建議

個體在經驗轉換中如何獲取正向意義，或經驗轉換的關鍵點為何，可作深度訪談或生命敘事研究以增添內涵。

參考文獻

林玫君（2008）。大學生認知分手事件的情緒智力、因應方式相關因素研究（未出版的碩士論文）。南華大學生死學研究所，嘉義縣。

【Lin, M. J. (2008). *The study of emotional intelligence and coping strategies for university students to cognize breakup* (Unpublished master's thesis). Nanhua University, Chiayi County, Taiwan.】

林家瑩（1999）。喪失子女的父母失落與悲傷反應復原歷程之研究（未出版的碩士論文）。國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。

【Lin, C. Y. (1999). *A study of bereaved parents' grief responses and recovery process* (Unpublished master's thesis). National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.】

姜秀惠（2010）。青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關研究



——以臺中縣市高中職學生為例（未出版的碩士論文）。南華大學生死學研究所，嘉義縣。

【Chiang, H. H. (2010). *The correlative study of the coping behavior & the purpose of life among the teenagers' with losses in their lives: Taking the senior high students in Taichung area as example* (Unpublished master's thesis). Nan hua University, Chia-yi County, Taiwan.】

教育部（1994）。國語辭典。取自<http://dict.revised.moe.edu.tw/index.html>
【Ministry of Education (1994). *Madarin Dictionary*. Retrieved from <http://dict.revised.moe.edu.tw/index.html>】

許文耀（2001）。情侶分手事件後的心理適應及其影響因素之研究——以大學生為例。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（NSC 90-2413-H-004-011）。臺北市：國立政治大學。

【Hsu, W. Y. (2001). *A study of the processes of psychological adjustment after romantic break-ups.* (NSC 90-2413-H-004-011). Taipei, Taiwan: National Chengchi University.】

陳增穎（1998）。同儕死亡對青少年之死亡態度、哀傷反應、因應行為影響之研究（未出版的碩士論文）。國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。

【Chen, T. Y. (1998). *A study of the effects of peer death on adolescents' attitude toward death, grief reactions and coping behavior* (Unpublished master's thesis). National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.】

傅仰止（2009）。台灣社會變遷基本調查：台灣地區社會變遷基本調查計畫第五期第五次計畫執行報告。臺北市：中央研究院社會學研究所。

【Fu, Y. G.. (2009). *Taiwan social change survey 2009, phase 5, wave 5*. Taipei, Taiwan: Institute of Sociology, Academia Sinica.】

傅偉勳（2002）。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。臺北市：正中書局。

【Fu, W. H. (2002). *Dignified death and dignified life*. Taipei, Taiwan: Cheng Chung Books.】

曾煥棠（1997）。死亡教育對護理學院學生死亡態度之研究。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（NSC 86-412-H-227-001）。臺北市：臺北護理健康大學。

【Tseng, H. T. (1997). *A study of the influence of "death education" on nursing college students' attitude toward death.* (NSC 86-412-H-227-001). Taipei, Taiwan: National Taipei University of Nursing and Health Sciences.】



曾懿晴（2008，3月13日）。七成大學生：死亡很可怕。聯合新聞網。取自

http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f_MAIN_ID=87

【Tseng, Y. C. (2008, March 13). Most college students said “death is terrible”. *Udn News*. Retrieved from http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f_MAIN_ID=87】

黃碧慧（2002）。大學生依附風格、愛情關係中之壓力事件困擾與因應策略之關係研究（未出版的碩士論文）。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，臺北市。

【Huang, B. H. (2002). *Attachment styles, distress in love relationship, and coping strategies in college students* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.】

黃禎貞（2002）。青少年死亡概念、失落經驗及其教育需求之研究。學校衛生，41，47-68。

【Huang, J. J. (2002). A study of death concepts, loss experiences, and the need for the education of adolescents. *Journal of School Health*, 41, 47-68.】

謝璧甄（2000）。大學生資訊流動與災後調適策略關係之研究——以國立暨南國際大學為例（未出版的碩士論文）。國立臺灣大學農業推廣學研究所，臺北市。

【Hsieh, B. J. (2000). *The relationship between coping strategies and information flow in the course of an earthquake disaster — A case study of NCU students* (Unpublished master's thesis). National Taiwan University, Taipei, Taiwan.】

Balk, D. E., Walker, A. C., & Baker, A. (2010). Prevalence and severity of college student bereavement examined in a randomly selected sample. *Death Studies*, 34(5), 459-468.

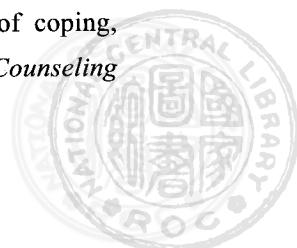
Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bugen, L. A. (1980). Coping: Effects of death education. *Omega*, 11, 175-183.

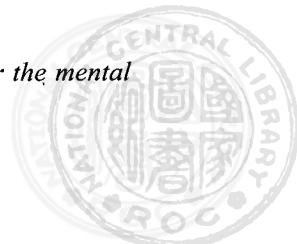
Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 157-172). Washington, DC: American Psychological Association.

Carver, C. S., Weintraub, J. K., & Scheier, M. F. (1989). Assessing coping

- strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associate.
- Dahlstrom, C. J. (1995). Response to the loss of a romantic relationship: Differences by time since the loss, gender, and attachment style. *Dissertation Abstracts International*, 56(1), 504.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705-727.
- Fisher, B. (1981). *Rebuilding when your relationship ends*. San Luis Obispo, CA: Impact.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Jopp, D. S., & Schmitt, M. (2010). Dealing with negative life events: Differential effects of personal resources, coping strategies, and control beliefs. *European Journal of Ageing*, 7(3), 167-180.
- Krok, D. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(7), 643-653.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: MacMillan.
- Lisa, K., & Andrew, J. F. (2010). Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *Journal of Youth & Adolescence*, 39(11), 1253-1264.
- Manne, S., Ostroff, J., Winkel, G., Goldstein, L., Fox, K., & Grana, G. (2004). Posttraumatic growth after breast cancer: Patient, partner, and couple perspectives. *Psychosomatic Medicine*, 66, 442-454.
- McCarthy, J., Lambert, G., & Brack, G. (1997). Structural model of coping, appraisals, and emotions after relationship breakup. *Journal of Counseling & Development*, 76, 53-76.



- McFarland, C., & Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 327-343.
- Neimeyer, R. A. (1994). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Pedhazur, E. J. (1997). *Multiple regression in behavioral research: Explanation and prediction* (3rd ed.) Orlando, FL: Harcourt Brace College.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress, 21*(2), 214-217.
- Prati, G., & Pietrantoni, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma, 14*, 364-388.
- Rando, T. A. (1988). *Grieving: How to go on living when someone you love dies*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Rotenberg, K. J., & Korol, S. (1995). The role of loneliness and gender in individuals? Love styles. *Journal of Social Behavior & Personality, 10*(3), 537-546.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic happiness*. New York, NY: The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism*. New York, NY: Pocket Book.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 7-17). New York, NY: Free Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2008). Beyond the concept of recovery-growth and the experience of loss. *Death Studies, 32*, 27-39.
- Worden, J. (1991). *Grief counseling & grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (2nd ed.). New York, NY: Springer.



- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653.

