

國立交通大學

教育研究所

碩士論文

大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為與
至今復原程度之關聯性研究

The Correlative Study of Grief Misconception, Coping Behaviors and
Recovery Degree of Undergraduate Students with Losses in Their Lives

研究生：聶慧文

指導教授：方紫薇 博士

中華民國九十四年七月

大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為與
至今復原程度之關聯性研究

The Correlative Study of Grief Misconception, Coping Behaviors and
Recovery Degree of Undergraduate Students with Losses in Their Lives

研 究 生：聶慧文

Student：Hui-Wen Nieh

指 導 教 授：方紫薇

Advisor：Tzu-Wei Fang



Submitted to Institute of Education
College of Humanities and Social Sciences
National Chiao Tung University
in partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of
Master
in
Education

July 2005

Hsinchu, Taiwan, Republic of China

中華民國九十四年七月

大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為 與至今復原程度之關聯性研究

學生：聶慧文

指導教授：方紫薇

國立交通大學教育研究所碩士班

摘 要

本研究旨在瞭解經歷過生命失落事件的大學生其悲傷迷思、因應行為與至今復原程度情形，並探討在悲傷的復原歷程中，哪些因素對至今復原程度最具影響力。本研究以「悲傷迷思量表」、「因應行為量表」與「至今復原程度量表」為測量工具，採群集抽樣，分別抽出北、中、南共 12 所大學，其中包含公、私立大學各 6 所，總共蒐集有效樣本 931 份。經由統計分析，可以發現以下之結果：(1) 逝者的死亡不在預期內者，在悲傷迷思分量表「遷怒他人與自責」、「遺憾後悔」與「讓時間治療一切」的得分顯著高於預期內死亡者；(2) 在因應行為方面，男性在「物質的使用」的使用頻率上顯著高於女性；女性在「對逝者正向的因應」、「積極重釋」、「尋求他人支持」、「直接宣洩情緒」的使用頻率上都顯著高於男性；高悲傷迷思組在因應行為七個分量表上的使用頻率均顯著高於低悲傷迷思組 (3) 在至今復原程度方面，女性在「失去正常生活機能」的得分顯著高於男性；低悲傷迷思組在「重獲意義與掌控力」、「仍有生理情緒反應」、「失去正常生活機能」、「強烈思念逝者」、「接受事實」、「情緒趨於緩和」等分量表的分數上均顯著高於高悲傷迷思組；(4) 大學生最常使用的因應行為與知覺到最有效的因應方式皆為「積極重釋」與「對逝者正向的因應」；(5) 在影響

因素的預測力分析部分，受試者「與逝者親密的程度」最能預測其悲傷迷思程度與復原因難程度；「支持系統強度」最能預測因應行為的使用頻率；「悲傷被接受程度」則對正向復原程度具最佳預測力；(6) 在悲傷迷思對因應行為的預測力分析部分，「藉忙碌逃避」的悲傷迷思可以高度預測個體使用「轉移注意力」的因應行為；「遺憾後悔」的悲傷迷思可以高度預測個體「對逝者正向的因應」；「應該壓抑情感」的悲傷迷思則同時對「積極重釋」、「尋求他人支持」與「尋求心靈支持」三種因應行為都具有顯著的預測力；最能預測「物質的使用」與「直接宣洩情緒」此兩個負面因應方式的悲傷迷思，則都是「遷怒他人與自責」；(7) 在悲傷迷思對至今復原程度的預測力分析部分，悲傷迷思中的「遷怒他人與自責」最能預測正、負向復原程度；悲傷迷思中的「應該壓抑情感」亦最能預測正向復原程度；(8) 在因應行為對至今復原程度的預測力分析部分，研究結果發現整體而言「情緒焦點」的因應行為（如積極重釋、尋求心靈支持以及對逝者正向的因應）對悲傷的復原是有利的，個體越常使用這些因應策略，其悲傷復原程度越佳。最後研究者依據研究結果，分別提出若干建議以供未來研究者參考。

The Correlative Study of Grief Misconception, Coping Behaviors and Recovery Degree of Undergraduate Students with Losses in Their Lives

student : Hui-Wen Nieh

Advisors : Dr. Tzu-Wei Fang

Institute of Education
National Chiao Tung University

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the grief misconceptions, coping behaviors and recovery degrees of the university students who have ever experienced someone's death. And discuss what factors have much powerful influences during the recovery period.

This study adopts the method of cluster sampling to collect data. The questionnaire is divided to 3 parts. (a) Grief misconception Scale. (b) Coping behavior Scale. (c) Recovery degree Scale. The statistical analysis based on 931 effective questionnaires from 12 universities . Eight results were summarized in below:(a)As the someone's death is not expected, the score of "venting anger to others and rebuking oneself "," regret " and "letting time treat all " in Grief misconception Scale is higher than as the death is expected.(b)The frequency of male smoke and drink is higher than female ; but frequency of female in "positive coping of the person passing away","positive reinterpretation" ,"seeking of social support " and "venting of emotions" is higher than male significant . The frequency of high grief misconception is higher than low grief misconception in 7 coping behavior scale. (c)Female score higher than male in the item about losing the normal life function;low grief misconception groups get higher scale grades than high grief misconception groups significant in the items about "recover meaning and master ","still having physiological emotion reaction "," losing regular life function"," missing the death person"," believe actuality" and " alleviating gradually in emotion" .(d)Coping behaviors which the university student most use and the most effective coping mode are positive reinterpretation and positive coping of the person passing away.(e)The

close degree with the death person will affect one's grief misconception and recovery degree ; the support system will affect one's coping behaviors ;grief be accepted most can affect in positive recovery degree.(f)Make use of busy to escape can predict individual use divert attention; regretful and remorseful can predict individual use positive coping of the person passing away; should inhibit emotion can predict individual use positive reinterpretation, seeking of social support and seeking of soul support simultaneously; transfer anger to others and blame self can predict individual use smoke and drink and venting of emotions simultaneously.(g)Transfer anger to others and blame self can affect in positive and negative recovery degree; should inhibit the emotion can predict positive recovery degree.(h)Emotion-focused coping will be beneficial to grief recovery.



誌 謝

～無畏無懼，為生命選擇了艱難～

在教書兩年之後，我選擇了來交大唸書，當初進來的時候，很單純的只帶著一顆熱誠想學習的心情，還有一份想重溫學生生活的夢想，一腳踏入了教研所這個溫馨的大家庭。在這兩年當中，不管是在研究方面，或是在做人處事上，我都學到了很多，也成長了許多。許多人都曾告訴我：「研究是一條孤單的路」，在寫作論文的過程中，我的確曾經遭遇到大大小小的挑戰與挫折，然而，感謝身旁的人不斷給予我關懷與鼓勵，讓我並不感覺孤單、也讓我不論碰到多大的困境，都還是擁有繼續堅持下去的動力。

首先，我要感謝我最愛的父母，感謝你們那麼信任我，無條件的支持我為了追求理想而做的決定，是你們對我的包容給了我勇氣，讓我得以在逆境中一直堅持自己的步伐，努力向前走。

感謝恩師方紫薇老師，感謝妳一路陪伴著我走過學習的每個階段，始終關懷並支持著我，老師曾跟我們說：「教育就像是一個種子，只要我們把種子放進孩子的心中，總有一天會開花結果。」我想終其一生，只要我還身為人師的一天，就一定會牢牢記住這個教誨，隨時砥礪自己要當個把種子放進孩子心裡的好老師；此外，老師也常鼓勵我們：「要把視野放寬，生活不是只有研究，還有許多值得看、值得用心體會的事情。」我想這份態度也深深的影響了我，讓我在這兩年的研究生活中，除了學到了知識、學會了做研究，也體驗到多采多姿的人生，一路走來，著實收穫滿滿。老師，謝謝您！

感謝口試委員卓淑玲老師與許瑛珺老師非常仔細的閱讀我的論文，提供我許多寶貴的意見，在百忙之中仍不吝給予我協助與支持，不斷的為我加油打氣。感謝兩位老師總是能很精闢的指出我研究上需要改進的地方，耐心的與我討論，引導我更深入的去思考，並協助我找出更好的解決方向。因為有您們的陪伴與指

導，才讓我得以順利完成論文，謝謝您。

再來，我要感謝我的朋友，一路上給予我溫暖的關懷與支持。首先要感謝八寶姊妹們：宜貞、孩子、周嫂、小蘇、阿派、姪姩、毛兒學伴，這兩年與妳們互相扶持、攜手度過大小難關的歲月，永遠都會是我記憶中最雋永而動人的一頁，生命中許許多多的美好，也都是因為有妳們一起分享，才覺得感動、才值得細細咀嚼，想跟妳們說：因為有妳們，所以我從來不後悔到交大來的這個決定，我愛妳們！我還要感謝一直默默對我付出關懷的好朋友：靜、雅嵐、民、偉凝、weilo、鴻原、威誠、小哲、小君君，感謝你們的真摯情誼，每次都我感覺到沮喪無力，你們從不吝於為我打氣，給我繼續堅持下去的動力！此外，感謝珊如老師、宏宇學長、淑卿姐姐、嘉暉、晨瑩、瀚聰與毛佑對我研究上所提供的協助，沒有你們的幫忙，我的論文不可能順利完成，謝謝你們！最後，我要特別感謝我最摯愛的陳小 a，在我最低潮、為了論文拼命的在跟時間賽跑的這段日子裡，是你無怨無悔的陪伴我、照顧我、包容我所有的情緒，給我無條件的支持與愛，感謝老天將你帶到我身邊，也謝謝你始終將我的雙手緊握，不曾放開，從今而後，不論悲喜，我也願能永遠支持著你，緊握著你的手，一直一直走下去！

剛進研究所的時候，就曾經讀過一篇文章，題為研究生症候群，內容是在描述研究生在每個寫作階段的心路歷程，那時候讀起來只覺得十分有趣，沒有太多的體會。然而，在即將告別研究生生活的此時，那些針對研究生在寫論文的過程中時而意氣風發、時而痛苦沮喪的生動描述，現在讀起來卻別有一番滋味在心頭。如果這就是一個研究生必須經歷的考驗，我很高興我並沒有錯過每個精彩的細節，不管過程有多苦，我從來不後悔選擇了這條路，因為在這個過程中，我遇到了許多教學認真的好老師、得到了很多溫暖的友情、獲得非常珍貴的學習經驗，也找到了決定相伴一生的伴侶。僅以此論文，獻給我最愛的你們！

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	iii
誌謝	v
目錄	vii
表目錄	ix
圖目錄	x
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 名詞釋義	5
第二章 文獻探討	8
第一節 生命的失落	8
第二節 生命失落事件所引起的悲傷反應	12
第三節 至今復原程度	14
第四節 影響悲傷復原程度的因素與相關研究	19
第五節 悲傷迷思	29
第六節 因應行為	37
第七節 研究問題	44
第三章 研究方法	45
第一節 研究對象	45
第二節 研究工具	49
第三節 研究架構與假設	57
第四節 研究程序	59
第五節 資料分析	60
第四章 研究結果	61
第一節 各量表之基本資料	57
第二節 悲傷迷思之結果分析	64

第三節	因應行為之結果分析·····	68
第四節	至今復原程度之結果分析·····	82
第五節	綜合研究討論·····	89
第五章	結論與建議·····	98
第一節	主要研究發現·····	99
第二節	研究限制與未來研究方向·····	103
參考文獻	·····	108
一、中文部份	·····	108
二、英文部分	·····	111
附錄	·····	115
附錄一	悲傷迷思之項目分析結果總表·····	115
附錄二	因應行為之項目分析結果總表·····	116
附錄三	至今復原程度之項目分析結果總表·····	117
附錄四	預試問卷·····	119
附錄五	正式施測問卷·····	125

表 目 錄

表 2-1	各階段論學者所提出之悲傷復原階段.....	15
表 3-1	正式施測樣本基本資料次數分配表.....	47
表 3-2	悲傷迷思量表之因素分析摘要表.....	52
表 3-3	因應行為量表之因素分析摘要表.....	54
表 3-4	至今復原程度量表之因素分析摘要表.....	56
表 4-1-1	因應行為、悲傷迷思與至今復原程度摘要表.....	63
表 4-2-1	死亡的預期性在悲傷迷思各分量表之多變項變異數分析摘要表...	65
表 4-2-2	性別在悲傷迷思各量表之多變項變異數分析摘要表.....	66
表 4-2-3	影響因素對背傷迷思之多元逐步迴歸分析摘要表.....	67
表 4-3-1	大學生使用各因應行為頻率之描述統計資料.....	68
表 4-3-2	大學生知覺到最有效的因應行為之次數分配表.....	70
表 4-3-3	最有效的因應行為與因應行為使用頻率 分配於各項度之次數分配表.....	71
表 4-3-4	死亡的預期性在因應行為各量表之多變項變異數分析摘要表.....	72
表 4-3-5	性別在因應行為各量表之多變項變異數分析摘要表.....	73
表 4-3-6	高低悲傷迷思組在因應行為各分量表之多變項變異數分析摘要表	75
表 4-3-7	影響因素對因應行為之多元逐步迴歸分析摘要表.....	76
表 4-3-8	悲傷迷思各量表對因應行為各向度之多元逐步迴歸分析摘要表...	80
表 4-4-1	死亡的預期性在至今復原程度各量表之多變項變異數分析摘要表	82
表 4-4-2	性別在至今復原程度各量表之多變項變異數分析摘要表.....	83
表 4-4-3	高低悲傷迷思組在至今復原程度各分量表之 多變項變異數分析摘要表.....	85
表 4-4-4	所有變項對至今復原程度正負向度之階層迴歸分析摘要表.....	88

圖 目 錄

圖 3-1	研究架構圖.....	57
圖 3-2	研究流程圖.....	59

第一章 緒 論

本章共分為三節，分別敘述本研究之研究動機、研究目的及重要名詞釋義等。

第一節 研究動機

死亡，可能是我們所遭遇的失落中，最重大且最具影響力的。每一個生命都有終點，當我們必須面對原有關係的中斷，悲傷的感覺隨之而生。陳文棋(1990)在其著作中就曾指出失落是生命裡無法避免的經驗，也是一種普遍的現象，然而，生命的失落經常是人生最大且最難以承受的失落。而 Glass 與 Conrad (1991)的研究結果也證實的確有過半數(55%)的中學生表示在所經歷過的失落事件中，死亡帶給他們的衝擊最大。也就是說，在每個人所經歷的失落經驗中，生命的失落常是影響最深刻也是最深遠的。

大多數的成人都希望能保護孩子們不被失落和死亡事件所傷害或經歷悲傷的痛苦，但實際上並無法如此。許多學者的研究都紛紛證實有 80%~90%的學生在中學階段就曾經歷過生命失落事件(巫珍宜,1991;張淑美,1996;黃禎貞,2002; Glass & Conrad, 1991)。此外，陳瑞珠(1994)也指出有 74%的高中生表示曾經經歷過深刻的死亡事件。可見生命的體驗使孩子不可避免的必須面對這些失落的經驗，當生命失落事件捲入生活當中，此經驗就勢必會嚴重的影響到孩子的整個生活。然而，Glass 與 Conrad (1991)指出大人們時常會選擇去忽略孩子們遭遇到失落與死亡的感受，這就好像成人認為只要他們不關注這些痛苦事件，失落就會離開。然而事實上，無論成人如何試圖去保護孩子免於受創，每個人在成長的過程中都依然會經歷到死亡和其他有意義的失落事件，而且都不可避免的會經驗到失落所帶來的悲傷感受。

隨著年齡的增長，成年人相較於兒童與青少年，會有更高的機會面臨親人、朋友等重要他人死亡所帶來的失落。因此，大學生經歷生命失落事件的機會，勢

必會比國、高中學生的機會更多。然而，大學階段，許多人生平第一次離開從小長大的環境，遠赴他鄉讀書，這對大學生來說，勢必就會構成適應上的壓力。Janowiak、Mei-Tal 和 Drapkin(1995)則指出一般大學生都必須面臨與原生家庭的分離，並重新適應全然陌生的就學環境，這對於他們此階段的發展任務—解決親密與孤立的衝突—而言已然是一大挑戰，因此若此階段中他們既要嘗試成為獨立的個體，一方面又要調適正在經歷或尚未復原的失落情緒，這對大學生而言勢必格外的困難，其悲傷的復原情形也格外值得關注，故本研究選擇以大學生做為研究的對象。

Worden(1991)提出經歷失落的人都會經歷到「情緒」、「生理」、「認知」、「行為」四種向度的悲傷反應，這些反應一般都是正常的，只要不是長期持續，不應視其為病態。然而，當悲傷反應持續的過久或是經過一段時間之後仍然非常強烈，可能就成為複雜性悲傷(Worden, 1991)。許多學者都曾嘗試從不同角度去區辨正常與複雜的悲傷，雖然至今始終沒有得到定論 (Worden, 1991; Neimeyer, Prigerson, & Davies, 2002; Prigerson et al., 1995)，但是可以確知的是即使經歷完全相同的失落事件，每個人的悲傷反應與復原歷程都是全然不同的(Stroebe & Schut, 1999)。因此我們可以推知除了失落事件的本身，勢必還有許多的因素會影響悲傷反應，也造成了每個個體的悲傷復原程度都不同。究竟是哪些因素會影響悲傷反應，甚至會進一步的在整個復原歷程中對復原的程度造成影響？這是研究者所好奇的問題。

此外，除了探討個體的悲傷程度會受一些失落事件或自己本身的背景因素影響之外，研究者亦十分關切失落事件發生後，個體會主動的採取什麼方式去因應並處理其悲傷？Robert 與 Peck 曾說過：因應是一種歷程，個體會透過最佳的因應來面對問題，試著用一種或數種的活動來解決困境，直到問題解決，這種解決通常是有效而且能自我滿意的 (引自洪冬桂，1986)。也就是說，除了使用的頻率，因應行為是否對個體有幫助，也是非常重要的參考因素之一。所以本研究除了欲探究大學生在面對失落事件時採用各種因應行為的頻率之外，亦想搜集大學

生覺得「有效」的因應行為之相關資訊。

除了對於悲傷的因應之外，研究者並從自身的經驗出發，積極的思考：「在悲傷復原的歷程當中，是否還有什麼因素會影響復原的程度？」我發現，每一個悲傷者都會帶著一份自己對悲傷時應該怎麼做的信念，並擁有一套屬於自己處理悲傷的獨特步驟，然而這份信念是否會是造成不同復原歷程的重要因素，引起了研究者高度的興趣。James 和 Cherry (1988)指出個體從小就被授予一種「處理悲傷的神話」，當經歷到生命中一些大大小小的失落事件時，個體會受到身旁重要他人的處理態度之影響，並會從別人的示範中得到概念，因此，漸漸形成對處理失落時根深蒂固的一種信念。接下來，個體很可能就會沿用這些可能是錯誤的、不合理的概念，去面對所有生命中經歷到的失落事件。本研究將這些不盡合理的信念，稱為「處理悲傷時的迷思概念」，目前只有在諮商實務之書中有這方面之描述，尚未見到針對此部分進行研究，研究者認為這些深藏在人們心中的信念，將會影響個體在處理悲傷時的復原情形，因此欲透過量化方法進一步探討個體在悲傷復原的過程中，是否會受到這些迷思概念的影響，而阻礙其真實的面對失落，解決悲傷？

研究者曾在自己生命的過程中，經歷過十分傷痛且深刻的生命失落事件，當時由於年紀尚輕，不懂如何向外求助，於是曾經一度陷入悲傷的困頓之中，也因此深刻體會到在悲傷復原的歷程中，許多複雜因素對個體所帶來的影響，的確不容小覷。但在走過了悲傷的過程後，我發現只要能順利的處理悲傷，失落事件就會帶給生命許多正向的意義與成長。因此，我深刻感受到如果死亡是生命或生活中的一部份，是生命中不可避免的事實，也是無法以邏輯或是現實的方法將其從生命中分割出來的，那麼與其逃避，不如更深入的探究它。

因此本研究最關注的問題是哪些因素影響著悲傷復原的歷程？是死亡事件的性質？是受試者個人的因素或受環境影響的因素？還是在失落事件發生後，悲傷者採用哪些方式去因應？抑或是悲傷迷思作祟？這些都是研究者希望透過本研究得到的訊息，期望能藉由研究結果，提供給所有悲傷者更充分的資訊，或許

能幫助更多人減輕對於失落事件的恐懼與未知感，進而可以順利的面對自己生命中的失落經驗。

第二節 研究目的

基於上述動機，本研究的目的如下：

- 一、了解經歷生命失落事件的大學生，其因應行為、悲傷迷思及至今復原程度之情形。
- 二、探討經歷生命失落事件的大學生最常使用與知覺到最有效的因應行為。
- 三、探討經歷生命失落事件的大學生，不同影響因素對因應行為、悲傷迷思之影響力。
- 四、探討悲傷迷思對因應行為與至今復原程度的影響力。
- 五、探討經歷生命失落事件的大學生，其影響因素、因應行為、悲傷迷思對正、負向至今復原程度之預測力。

第三節 名詞釋義

以下描述本研究所使用的一些重要變項與概念，先整理概念性定義，若有進行量表的施測，則輔以操作型定義加以界定，以釐清變項之意涵。

一、 生命失落事件

李佩怡(1996)定義因死亡因素使個人失去與自己有關係的生命體，且該生命體無法再恢復的失落經驗即為生命失落事件。本研究所指的生命失落事件，即受試者曾經接觸過的死亡事件資料，係從問卷之第一部份取得，包括祖父母、外祖父母、爸爸、媽媽、朋友、寵物、兄弟姊妹、親戚、老師、其他等，受試者只要勾選其中一項，即代表經歷過生命失落事件，如經歷的死亡事件的經驗超過一個以上，則請受試者選出至今仍影響最深的事件。

二、 影響因素

在悲傷復原的歷程中，存在著一些因素會影響個體的悲傷迷思概念、因應行為，並進一步影響整個悲傷復原程度。本研究所蒐集之影響因素包括了三個向度之七個變項：向度一是死亡因素，包含了死亡原因是否預期與死亡事件距今時間兩個變項；向度二是個人因素，包括了受試者的性別、與逝者關係親密程度兩個變項；向度三則是環境因素，包括了受試者支持系統的數量與強度、受試者家中討論死亡的程度與受試者知覺到悲傷被接受的程度等三個變項。

三、 悲傷迷思

個體從重要他人之示範中得到概念，或接收到社會價值觀的暗示，從中形成對處理失落時的一種不合理之信念，James 與 Cherry (1988)指出這些信念是一種我們從小就被授以的「處理悲傷的神話」，個人會一直以為它是有效的而繼續使用它。

本研究所謂之悲傷迷思是指受試者在研究者自編之「悲傷迷思量表」上之分數，其內容包含七個向度，分別為「應獨自面對」、「藉忙碌逃避」、「遷怒他人與自責」、「不應歡樂」、「遺憾後悔」、「應該壓抑情感」、「讓時間治療一切」。量表得分越高則表示受試者悲傷迷思程度越高。

四、 因應行為

「因應」(coping) 又稱調適，Lazarus 及 Folkman(1984)對因應的定義為「因應是個體為了處理超過個人所擁有資源之內外在需求時，在認知或行為上所做的改變」。本研究所指的因應行為，係指大學生經歷失落事件之後，為因應悲傷、調適失落所帶來的痛苦，而採取的處理方式與因應策略。

本研究所謂之因應行為是指受試者在研究者參考陳增穎(1998)修訂而成的「因應行為量表」上之得分，此量表共分為七個向度，分別為「轉移注意力」、「積極重釋」、「對逝者正向因應」、「尋求他人支持」、「物質的使用」、「尋求心靈支持」、「直接宣洩情緒」。量表得分越高，則代表使用因應行為頻率越高。

五、 至今復原程度

從復原歷程的角度觀之，當個體逐漸進入重建階段，能重拾生命意義(DeSpelder & Strickland, 1992)，漸漸能達成在悲傷復原工作中的各項任務(Worden, 1991)，或在失落與重建取向間擺盪順利，在各項悲傷反應上所呈現出來的程度降低(Stroebe & Schut, 1999)，都可以視為個體復原程度的區辨指標；從複雜性悲傷的角度觀之，Neimeyer 等人(2002)與Prigerson 等人(1995)都分別指出一些複雜性悲傷者的特性，當悲傷者呈現出越高度複雜性悲傷傾向的特質，則可以推知他復原困難。故本研究嘗試分別從此一正一負之觀點定義個體之復原情況，並將其命名為「至今復原程度」，用以判別受試者在受測的當下所知覺到其悲傷復原的程度。

本研究所謂之至今復原程度是指在研究者自編之「至今復原程度量表」上之

分數，此量表共分為「正向復原程度」與「複雜性悲傷程度」兩大向度，其中「正向復原程度」包含「重獲意義與掌控力」、「接受事實」與「情緒趨於緩和」等三個因素，得分越高表示受試者至今復原程度越高；「復原困難程度」則包含「仍有生理情緒反應」、「失去正常生活機能」與「強烈思念逝者」等三個因素，得分越高則表示受試者復原困難的程度越高。



第二章 文獻探討

本章共分七節，主要透過國內外文獻的蒐集，探討及回顧與本研究相關之理論與文獻，並做摘要性整理，以為本研究之理論基礎，最後並依文獻的架構提出研究問題。

第一節 生命的失落

本節旨在介紹失落的意義與型態、生命的失落，以及探討生命失落帶給青年期大學生發展的衝擊。以下將分述之：

壹、失落的意義與型態

失落 (loss)，對一個人而言，就如同生、老、病、死一樣，是不可避免的事，也是一般人都會經歷的經驗 (陳文棋譯，1991)。失落是一種現象，也是一種情節，它包含有形的如喪親、離婚；無形的如青春年華消逝、失去名譽。

Murphy(1985)指出「失落是一個被剝奪的狀態或是一個人失去了他原來所擁有的。」(引自馮觀富，1992)。D' Andrea(1990)則認為「失落是當個人經驗到屬於個人某些部分被搶奪，而這些部分是具有重要意義或是個人熟悉的。」(引自李佩怡，1996)。因此，整體來說，失落是一種被剝奪的經驗，凡是我們原先所擁有的，無論是抽象的、具體的，或有形的、無形的，一旦被非自願或不可抗拒的力量所剝奪，都可稱為失落。

關於失落的型態，許多學者嘗試從不同角度思考，卻始終無一致的分類與界定，本研究對失落型態的界定，係參考國內學者李佩怡 (1996) 對國內大學生可能遭遇的失落事件之分類：

一、生命的失落：因死亡因素使個人失去與自己有關係的生命體，且該生命體無法再恢復。例如：喪親、喪偶、喪子、流產等。

二、實質與象徵的失落：實質的失落事件常會引起象徵的失落。例如：對於因乳癌而割除乳房的女人而言，她失去的不只是身體部位，同時也失去某些女性的象徵意義。

三、關係的失落：個人面臨重要人際關係的疏遠或分離所造成的失落，例如：

男女朋友的分手、父母離婚或分居等。

貳、生命的失落

儘管失落的類型相當多，不同的失落經驗對於個體而言都會造成不同程度的影響。但無疑的，死亡經常被視為是人生中最大且最難以承受的失落（陳文棋，1991）。Glass 與 Conrad (1991)的研究指出有過半數（55%）的中學生表示在所經歷過的失落事件中，死亡帶給他們的衝擊最大。

在死亡事件的經歷方面，國外過去的研究曾發現每 6 人中就有 1 人在 18 歲生日前，即已經歷過父親或母親的死亡（Van Dexter, 1986; 引自 Glass & Conrad, 1991）。Glass 與 Conrad (1991) 的研究結果則顯示幾乎半數（46.2%）的中學生表示他們第一個接觸到的死亡是祖父母或曾祖父母的死亡；接觸到家中其他成員死亡的頻率佔第二高（22.9%），第三則是寵物的死亡（16.7%），而只有 5% 的中學生表示在受訪之前並未經歷過死亡事件。

國內相關研究也指出有將近九成的青少年在國、高中時期已有家人、朋友或寵物死亡的相關經驗（張淑美，1996；黃禎貞，2002），此外，陳瑞珠（1994）的研究結果也顯示有 74% 高中生表示曾經歷深刻的死亡事件經驗，69% 的高中生曾經歷家人死亡。

因此，綜觀國內外的研究結果皆顯示有非常高比例的青少年在中學時期就已經接觸過身旁重要他人的死亡，也就是說大多數的中學生就已經擁有生命失落的經驗。隨著年齡的增長，相較於兒童或青少年時期的學生而言，大學生經歷過生命失落事件的機會勢必會比國、高中學生的機會更多。

參、生命失落事件對大學生發展的衝擊

對於青少年而言，父母、手足、朋友或任何他人的死亡都不是正常的事件，而是非預期性的「危機」（dangerous opportunities）事件，就像生活中其他的危機或轉機事件一樣，如果處理得當，它們會帶來成長和成熟，但若處理的不好，

即會帶來傷害與發展上的阻礙。談到處理失落的危機，Coleman (1978) 在一份對青少年的研究報告中指出青少年通常以一次專注於解決一個危機的方式來因應壓力，他稱之為「聚焦理論 (focal theory)」，因此當青少年無法將注意力投注在單一壓力上，而需面對多重壓力時（如同時經歷失落、與原生家庭的分離或生活形態上的變化），適應的問題便由此產生（引自吳紅鑾譯，2001）。

如上所述，失落事件對青少年而言常是非預期內的生活危機，接下來將進一步探討對大學生而言，經歷死亡事件或處理之前未完成的失落情緒將會遭遇到哪些困境。

依發展心理學家 Erikson 的心理社會階段 (psychosocial stages) 理論，處於 12~20 歲的青少年發展的主要任務是發展出自我認同 (self-identity)，在此階段他們既要統整過去的經驗、體會現在的知覺，亦要形成對未來的期望 (蘇建文等人，1995)，因此可以推知此階段青少年在遭遇失落所帶來的巨變，或必須處理之前未處理完成的哀慟情緒時，勢必會增加其發展自我認同上的困難。許多學者都證實了失落事件對青少年發展的衝突，Silverman (1987) 認為遭遇父母死亡的青少年，在發展自我認同的連續過程中，必須統整此一失落對個人的影響（引自李佩怡，1996）。Meshot 和 Leitner (1993) 在一項針對 12~18 歲青少年所做的研究中則指出，經驗喪親經驗的青少年其適應困難的主因很可能是因為與父母親的關係驟然中斷，失去核心角色 (core role) 的建構來源，以致使其失去社會及個人認同對象，造成發展上的衝突。

此外，根據 Erikson 的理論，對於成人早期（或稱青少年晚期，即 20 幾歲）的人而言，其主要任務則是發展親密 (intimacy)，親密的相對即為孤立

(isolation)，如果在此階段不能順利的解決親密與孤立的衝突，將無法度過此發展階段的危機 (蘇建文等人，1995)。由此可推知青少年們若經歷生命失落事件，或在更早之前即失去了與其關係親密的重要他人而至今尚未復原，於此階段其發展任務將面臨衝擊。Worden (1991) 就曾指出，在成年期以前失去父母的孩子，很可能無法適度地哀悼，因此失落會持續的影響著個體各方面的發展，在日

後的生活裡，也可能會無法與人建立親密的關係。Janowiak 等人 (1995)則指出一般大學生都必須面臨與原生家庭的分離，並重新適應全然陌生的就學環境，這對於他們此階段的發展任務—解決親密與孤立的衝突—而言已然是一大挑戰，因此若此階段中他們既要嘗試成為獨立的個體，一方面又要調適正在經歷或尚未復原的失落情緒，這對大學生而言勢必格外的困難。

綜合上述可以得知：介於青少年到成人早期階段的大學生們正面臨生活與身心上重大的轉變，在此關鍵時期若未將悲傷妥善處理，將會嚴重的影響他們發展自我認同與親密感的任務。然而，正因為年輕人常被認為是非常具有彈性的，因此成人可能會認為這些已經趨於成熟的青年們，並不會受到失落事件太大程度的影響，當然，他們也不會被影響得太久。這樣錯誤的假設常讓人忽略青年人的悲傷，致使他們的悲傷無法好好的被解決。Glass 與 Conrad (1991)在其研究中發現在經歷一個重大的失落事件之後，青年們會感覺到無助和驚恐，但他們常會感到被社會期待應該要表現的像一個大人，因此他們常常必須強壓下他們的情緒，去安慰家裡其他成員的震驚、悲傷或驚嚇，這些未被處理的悲傷會使他們變得比較易感，並且戴上一個獨立自主的面具、不再與任何人分享他們的感覺。

此外，Harrison 和 Harrington (2001)的研究也指出青年們都可以很強烈的知覺到死亡事件已經影響了他們的生命，但幾乎所有的青年卻都不覺得他們需要專業的協助。Raquel 和 Jean (2002)的研究則指出大多數早期喪親的受試者都表示，自己在青少年時期未接受專業協助的因素是因為「並不需要」，他們覺得在那個時期他們並無法受益於專業協助，實際上他們也沒有接受到專業的協助。關於這個部分，從 Janowiak 等人 (1995) 的研究中可以看出一些端倪，他們指出在校園的氛圍裡，很少有能助於悲傷抒發的資源。尤其是大學的校園生活多屬於學術及社交的活動，對於悲傷的學生所需要的支持和了解，相對給予的空間非常少。

綜上所述，在面對死亡這一個衝擊程度最強的失落事件上，大學生因為受到自我認同與親密發展危機的影響，不論是面對尚未復原的失落情緒，亦或者是對

現在正發生的失落事件之調適本來就都是較為困難的。然而由於他們一方面必須兼顧生活課業上的龐大壓力，一方面又處於不鼓勵抒解悲傷的校園環境裡，再加上他們常常被認為已經趨於成熟，所以他們的悲傷常會被忽略。因此研究者認為大學生在經歷生命失落事件後的適應情況，以及其在復原歷程中可能會遭遇到的阻礙格外值得我們關注。因此本研究將以大學生為研究樣本，探討大學生如何去因應失落？哪些迷思概念又會影響他們面對失落？並探討哪些因素會影響悲傷復原的程度。以下將針對本研究所欲探討的各變項分別敘述之。

第二節 生命失落事件所引起的悲傷反應

正因失落的類型相當多，不同的失落經驗對於個體而言，自然會造成不同程度的悲傷反應。前一節曾提過，死亡經常被視為是人生最大且最難以承受的失落，每一個生命都有終點，個體除了面對個人的死亡外，會有更多的機會必須面臨親人、朋友的死亡，其中尤以至親的死亡（父母、配偶或孩子）最令人哀慟；對於原先所擁有的對象關係的中斷，免不了會使人感到悲傷或引發其他情緒，並且會表現在情感、生理、認知與行為上（黃慧涵，1992）。李佩怡(1996)的研究也指出在國內大學生常發生的失落經驗中，對個體影響時間持續最久的即為親人生命之失落。所以本研究將針對生命的失落所造成的悲傷反應做更深一步的探討。

壹、悲傷的意義與悲傷反應

經歷了重大失落事件之後的情緒反應是相當複雜的，一般而言經常以悲傷（grief）來總括性的描述失落所引發的反應。為什麼失落會引起悲傷反應呢？許多學者分別從不同的角度思考這個問題。心理學大師 Freud(1917)以心理分析的觀點來解釋悲傷，他認為悲傷即為對失落的反應。當我們失去所愛的對象時，現實會要求我們將原慾（libido）自失落的對象身上解離出來，這個過程極為痛苦，因此我們會否認事實，並與之對抗。悲傷的過程即為接受事實，將原慾撤回

的過程。當悲傷者能撤回原慾，並建立新的依附關係時，悲傷工作即告完成。所以 Freud 認為悲傷是正常的情緒過程，有其特定的任務(引自黃慧涵，1992)。

Bowlby(1980)則以依附理論來說明個體的悲傷反應，他指出當我們與某人之間有強烈的情感連結，而這種連結被威脅或破壞時，個體即會產生強烈的情緒反應(引自 Worden, 1991)。到底失落帶來的悲傷反應有哪些呢？Worden(1991)指出一般而言經歷失落的人會經歷到「情緒」、「生理」、「認知」、「行為」四種向度的悲傷反應。研究者經整理文獻後，以下將針對這四種向度之悲傷反應做簡單之描述：

一、情緒方面：如悲傷、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、震驚、困惑、解脫感、麻木、害怕與恐懼……等。

二、生理方面：如胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、精疲力竭、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾、失眠、食慾不振……等。

三、認知方面：包括難以置信、感到逝者仍然存在、沉迷對逝者的思念、心不在焉……等。

四、行為方面：如社會退縮行為、夢到失去的親人、避免提起失去的親人、尋求與呼喚、嘆氣、哭泣、會擔心週遭所有人的身體健康、模仿摯愛的逝者、和逝者保持進行式的關係、珍藏回憶情結……等。

上列所述的悲傷反應，Worden 又稱之為「正常的悲傷」，也稱為單純的悲傷，是指一般遭遇到失落事件後常見的反應與感受，這些反應都是正常的，只要不是長期持續，不應視其為病態。Worden (1991) 在他的著作中也指出在悲傷的復原歷程中，一般而言，失落事件剛發生的一段時間內個體會產生程度不一，但是趨於強烈的悲傷反應，經過一段時間之後，大多數人都能順利的調適悲傷並恢復正常的生活，但是卻也有一些人的生活仍然被悲傷緊緊纏繞著，我們稱之為複雜的悲傷(complicated grief)。有關如何定義悲傷復原程度，以及如何區辨複雜或正常性悲傷的問題，本研究將於下一節做更進一步的探討。

第三節 至今復原程度

哪些因素最會影響復原的程度呢？是各種可能會影響悲傷的因素，是悲傷者的悲傷迷思，還是他所採取的因應行為對悲傷的復原情況最具影響力？這是本研究真正想探究的主題。而究竟如何去區辨悲傷者至今已復原的程度呢？過去國內外的學者皆曾試著從不同角度探究悲傷者的復原程度，本節將就（一）復原歷程的觀點（二）複雜性悲傷的觀點，等兩個不同的角度分別去深入探討「何謂復原」，以下分述之：

壹、「復原歷程」觀

個人從接觸到失落事件開始，到生理、心理可以回復到正常生活運作這一段時期，稱之為悲傷的復原歷程。許多研究「悲傷」的學者發現從經歷失落事件到復原，悲傷的歷程並非一成不變，而似乎是隨著一種模式而有所變異。於是出現了很多嘗試解釋這個現象的理論，以下將就階段論（Stages or Phases）、任務論（Tasks）、及雙重歷程模式（Dual process model）三個主要的理論作一介紹，並探討他們如何詮釋「復原」。

一、階段論（Stages or Phases）

先後有許多學者以階段的觀點來看悲傷歷程，Kubler-Ross 在 1969 經由觀察臨終病人後提出悲傷復原會經歷否認與孤立（denial and isolation）、憤怒（anger）、討價還價（bargaining）、沮喪（depression）與接受（acceptance）等五個階段；DeSpelder 與 Strickland(1992)統整各階段論學者所提出的悲傷復原階段如表 2-1：

表 2-1 各階段論學者所提出之悲傷復原階段

悲傷歷程 學者	開始-----悲傷-----復原					
	Corer(1965)	震驚		悲傷		重建身心平衡
Kavanaugh(1972)	震驚	解組	情緒不穩定	罪惡感	落寞	解脫 重建
Raphael(1983)	震驚、麻木、不相信		分離的痛苦	心理的哀悼過程		重新調整
Weizman & Kamm(1985)	震驚、否認、不相信	希望能還原	憤怒	難過	統整	

如上表所示，持階段論者多認為個人的悲傷反應會隨著時間演進，在不同時期有不同內涵的呈現，但整體來說可以看出個體從失落到復原似乎擁有一些共同的進程；針對這個部分，Rando(1984)在他的著作中就曾提出他的看法，他指出雖然階段劃分的數量與命名多有不同，但是大致上可以分為三個階段，第一階段是逃避階段 (avoidance phase) 在事件發生的剛開始，由於個人無法接受事實，所以容易出現震驚、麻木、否認、錯愕，甚至不願置信或逃避等反應；當個人已逐漸接受親人亡故的事實後，就開始進入面對階段 (confrontation phase) 此階段個體真實的體驗到悲傷，許多悲傷的情緒也會隨之出現，包括痛苦、傷心、憤怒、渴望逝者再回來等；當情緒的強度逐漸降低，悲傷者開始在認知上出現轉折，也開始可以比較跳脫負面情緒的影響，可知悲傷者已進入最後一個階段，也就是重建階段 (reestablishment phase)。

綜觀階段論各學者所述，可發現當悲傷者經歷認知上的重整與再建構，漸漸接受悲傷的事實，開始習慣沒有逝者的生活，儘管仍有傷心，卻能回復原有的生活功能，即可推知其悲傷已然趨向復原。

二、任務論 (Tasks)

Worden(1991) 以更積極的角度來看待個人的悲傷歷程。認為個人需要採取行動，進行「悲傷工作」(grief work)，以達到復原。Worden 所謂的悲傷任務有四項：

1. 接受失落的事實：個人需能面對現實，承認逝者不會回來。有時，個人

會在不同層次上來否定現實，包括死亡事實、失落的意義、失落的不可逆轉性等。接受失落的事實是需要時間的，不僅是認知上，還包括情感上的接受。

2. 經驗悲傷的痛苦：失去曾經深深依附的對象而不感到傷心或痛苦是不可能的。有時人們會逃避這種痛苦的感覺，最常見的就是藉著斷絕感情、否定痛苦來使自己舒服一些。Worden 認為承認和解決這種痛苦是必須的，否則痛苦會藉著病症或其他偏差行為的形式來呈現。
3. 重新適應逝者不存在的環境：「適應」的意義有很多，個人要重新適應逝者形體不復存在的世界，調整逝者對自己的意義、調整自己對世界、生命的意義感。個人需要學習新的生活技巧，可能還要擔負原來逝者所扮演的角色。個人面對失落所帶來的生活變遷，需要從中尋求意義，尋回對自己生命的掌控感。
4. 將情緒的活力投注到其他關係中：在個人要能投注活力至其他的關係之前，要能在情感上重新定位與逝者的關係。個人能調整逝者對自己的意義，以新的方式與逝者產生連結，個人才能有心理準備，好投入其他的關係之中。當個人能夠將其情感、活力投注於新的目標、新的人、事、物之中，表示個人已經完成悲傷的任務，達到復原。

採任務論的角度觀之，當悲傷者漸漸開始採取行動以進行每一項任務，包括接受失落的事實、承認並解決悲傷帶來的痛苦、重新適應逝者不存在的環境、可以從失落所帶來的改變中尋求意義，並開始將情緒的活力投注到其他新的人、事、物中，即可說他在悲傷的復原歷程中已然趨於復原。

三、雙向歷程模式 (Dual process model)

Stroebe 與 Schut (1999) 發表出悲傷復原的「雙向歷程模式」，認為個人在經歷悲傷的過程中，是有兩個向度的任務必須完成的。一是失落取向 (loss-oriented) 的任務，一是重建取向 (restoration-oriented) 的任務，個人會在這兩個任務之間不斷來回擺盪，有時進行失落取向任務，有時進行復原

取向任務，有時則什麼也不進行，停滯於中間地帶。以下就失落取向任務、復原取向任務、以及動力擺盪過程分別介紹之：

1. 逃避 (avoidance) — 失落取向 (loss-oriented) 的任務：這個部分的任務中，個人需處理失落方面的經驗，尤其是面對死亡事件本身的經驗，與逝者之間關係、情感連結的處理。以往的復原歷程理論中，所描述的悲傷復原工作大多是落在此取向之中，例如：悲傷者沈溺於回憶裡、難過、傷心、憤怒、沮喪等反應均在此向度中。
2. 面對 (confrontation) — 重建取向 (restoration-oriented) 的任務：在重建取向中的任務，是與適應並開啟新的生活有關的。有別於以往的悲傷理論將之視為適應的結果，Stroebe 與 Schut 認為此一取向也是個人必須因應、處理的任務之一，所以也是喪親者的壓力來源。此向度的任務與 Worden (1991) 所敘述的任務論觀點十分相近，其內涵包括了接受現實、漸漸從痛苦中走出來、重新適應逝者不存在的世界與重新定位與逝者的感情等四項任務。
3. 擺盪 (oscillation) 的動力過程：由於過去的理论未能表現出個人在復原歷程中復原的動力情形，雙向歷程論認為個人會在面對—逃避二個取向任務之間不斷的擺盪，由失落取向盪到重建取向，再盪回到失落取向，在兩個取向任務之間來回交替，猶如鐘擺一般。在擺盪的過程中，個人進行著悲傷復原工作，隨著工作逐漸的完成，上述二個取向任務的比重也逐漸縮小，個人慢慢的形成新的「日常生活經驗」，找到新的「規則」。

綜合上述，以復原歷程的角度觀之，可以發現不論是從階段論、任務論或是雙向歷程論的角度而言，都是以較為正向觀點來看待「復原」，綜觀復原歷程理論可統整出個體趨向復原時所會呈現出來的特性，包括了個體逐漸進入重建階段，能夠重拾生命意義；或漸漸能達成在悲傷復原工作中的各項任務；以及個體在失落與重建取向間的擺盪順利，在各項悲傷反應上所呈現出來的程度隨之降低等現象，都可以作為個體至今是否復原的區辨指標。

貳、「複雜性悲傷」觀

相對於復原，當悲傷的適應過程受到了阻礙，很可能即產生「複雜性悲傷」(complicated grief)。在探討複雜性悲傷的問題之前，首先必須先瞭解何謂正常的悲傷。Worden (1991) 將「正常的悲傷」定義為一般人遭遇到失落事件後在生理、情緒、認知、行為四個向度上會產生的反應與感受。所謂「複雜性悲傷」即為正常悲傷的延續，Worden指出一般而言「過長的悲傷」(即悲傷反應持續過長的時間)與「強烈的悲傷程度」(即一段時間之後，悲傷程度仍然很強烈，嚴重者可能還會影響到身心健康)，即可以視為鑑定複雜性悲傷的重要指標。也就是說，當失落事件發生一段時間之後，受試者在生理、情緒、認知、行為等四個向度上的悲傷程度若還很強烈，即可推知其有複雜悲傷的傾向。

Prigerson等人(1995)在一份發展測量複雜性悲傷量表的研究中就指出，若悲傷之徵候有下列兩個特性：1. 有別於一般喪親者的憂鬱與焦慮症狀 2. 已造成長期的生活功能損傷者，即可稱之為複雜性悲傷。Prigerson等人並參考過去許多的實徵研究，發展出一個複雜性悲傷量表 (Inventory of Complicated Grief, 簡稱ICG)，以測量悲傷者在經歷失落的一段時間後，呈現出複雜性悲傷的傾向為何。

Neimeyer等人(2002)在整理過去研究結果之後，則試著從精神病理學的角度，針對正常悲傷與複雜悲傷做一較具體的區辨。他們指出在經歷失落事件後，正常悲傷者與複雜悲傷者都會有強烈的悲傷感覺，並且都會受到失落事件的影響而感覺痛苦，但是，正常悲傷者對於失落並不會有危險性的解讀，因此他們的悲傷程度通常會得到較好的調適與復原，經過一段時間後，悲傷程度自然會漸漸減弱。正常悲傷者傾向於表現以下特點：(1) 接受失落 (2) 相信生命仍然有其意義 (3) 對自我概念保持一致 (4) 有自我效能感 (5) 維持健康 (6) 每天正常的作息 (7) 願意相信他人並與他人建立關係 (8) 喜歡工作並可找到工作的意義。

相對的，複雜性悲傷者對失落事件會有較危險性的解讀，導致他們的悲傷復

原因難重重，複雜性悲傷者會傾向於表現以下特點：(1) 會有與逝者有關的入侵性思緒(2) 會殷切的思念逝者、尋找逝者(3) 自逝者過世後有強烈的孤獨感(4) 感覺對未來無望並失去目的(5) 主觀地感覺麻木、與世隔絕或缺乏情感上的反應(6) 無法相信逝者死亡的事實(7) 覺得生活空虛、沒有意義(8) 覺得自己的某部分也跟著死去了(9) 失去安全感、信任感與控制感，覺得整個世界都破碎了(10) 模仿逝者或出現關於逝者的有害行為(11) 對於死亡事件表現出過度煩躁、痛苦與憤怒。簡而言之，正常與複雜性悲傷者之間並無法用非黑及白的邏輯分辨出來，而是程度上的差異，也就是說如果個體展現出越多複雜悲傷者所會擁有的特質，我們即可推知其復原程度較低，也可說個體具有複雜性悲傷的傾向。

綜合上述，我們可以從復原歷程觀的角度得知當個體呈現出哪些特性，可以推知他已趨於復原；相對的，從複雜性悲傷的觀點視之，則可以得知當個體呈現出哪些特性，可以推知他復原遭遇困難，因而顯現出複雜悲傷的傾向。故本研究將參考這兩種觀點分別對復原的定義進行編題，並將此判別標準命名為「至今復原程度」，作為評判個體悲傷復原程度的指標，然後進一步探討所有影響因素分別對正向復原程度，與復原因難程度（負向層面）的影響力。至於在個體的復原過程中，哪些因素可能會影響其悲傷復原程度，將在下一節作一完整地探討。

第四節 影響悲傷復原程度的因素與相關研究

經歷失落是每個人都有機會遭遇到的經驗，然而，即使是經歷完全相同的失落事件，每個人所經歷的悲傷復原歷程都是全然不同的。所以，了解哪些可能的因素最會影響個體之悲傷復原程度是相當重要的。綜觀過去的研究，大致上可以將影響悲傷的因素分為三大類：即死亡事件因素、個人因素與環境因素，以下將分述之：

壹、死亡事件因素

失落發生的原因與情境對悲傷反應的強度與結果有重要的決定性，因此許多學者認為不同的死亡原因或型態會影響喪親者悲傷的程度與復原歷程。死亡事件

因素包含「死亡的預期性」、「死亡事件距今時間」以及「死亡發生的情境」，以下將針對這三個因素做進一步的探討：

一、死亡的預期性與相關研究

死亡的原因很多，通常分成兩種：第一種是有心理準備的預期悲傷 (anticipatory grief)，它被界定為一種悲傷過程，亦即預知失落的事實不久即將發生，如親人罹患癌症末期、長期臥病、或不能痊癒等狀況。這種預期悲傷會讓親人感受到即將面臨真正的失落，感受到無助和失控，也給了生者向瀕死者告別，及瀕死者向生者交代或討論的機會。

未預期的悲傷 (unanticipated grief) 則是指突然發生的死亡事件，對喪親者而言這是沒有任何預警、徵兆可提供預先做好心理準備的，這種死亡的衝擊，常帶給喪親者不在預期內的悲傷反應，造成令生者措手不及或心理上難以平撫的創傷，也留給生者很多遺憾和未竟事務 (Bright, 1996; 引自李佳容, 2002)。這對喪親者而言這是一種更大、更強烈的環境變動，因此也會帶來更大的壓力 (Reed, 1998)。這樣形式的死亡原因包括「意外」、「自殺」、「他殺」等，對喪親者具有強大的傷害力 (黃慧涵, 1992)。Sanders (1988) 的研究指出沒有預期的喪親狀況往往會使喪親者有長時間的哀慟，且恢復期也相對延長，有些甚至在喪親後四年都未能恢復 (引自林娟芬, 1999)。Thompson 和 Range (1992) 比較「自殺」、「意外」及「他殺」之喪親者，發現因「意外」喪親的人會出現最多的自責，因「他殺」而喪親的喪親者，則感受到最多隸屬感的失落，同時也最不容易相信死亡的真實性，「自殺」的喪親者經歷較多的社會孤立與憤怒，也接受到較少的社會支持 (Murphy et al., 1999)。

許多過去的研究也都曾針對死亡的預期性是否會影響悲傷程度做一番探討。Romanoff 和 Terenzio (1998) 認為預期性死亡提供了事前經驗悲傷和完成未竟事務的機會，因此可以幫助失落者較平靜的接受死亡事件。Klapper 和 Rubinsten (1994) 也證實了當死亡事件不是在預期之中發生時，對受試者而言是最具傷害性的，他們普遍會感覺震驚與不願置信，其所引發的悲傷反應也最為強

烈。Jonathan(2003)在一項針對校園謀殺事件遇害者家屬所進行之個案研究中特別指出，由於死亡事出突然，就 Worden(1991)所提出的四個悲傷任務而言，經歷非預期性死亡事件的悲傷者，在「重新適應沒有逝者的環境」此任務上，會比其他悲傷者遭遇到更大的困難。

在國內研究方面，林家瑩(1999)探究喪失子女的父母其悲傷反應，發現子女是預期性死亡者，父母會比較有時間調整心情，做溝通或努力，因此自責的情緒會比較少。李佳容(2002)在一項針對個人面對親人死亡事件之復原歷程的研究中也指出：能夠事先預知的死亡，例如因老化、病症所引起的死亡，個人較易做好心理準備、完成未竟事務，其引發的悲傷反應較單純，反之，無法事前預知的死亡形式，如自殺，則會引起較強烈而複雜的悲傷反應，自悲傷中復原所需的時間也較久。

由上述研究結果可以得知：非預期內的死亡事件常會帶給悲傷者較多的自責、憤怒、遺憾、社會孤立與未竟事務，而這些因子是否會加深個體的悲傷迷思程度，進而造成復原因難，是本研究想深入探究的問題之一。此外，許多文獻也都曾提及若逝者的死亡是在預期之內發生，悲傷者通常較早有心理準備，也會有較多的時間因應此事件帶來的衝擊，因此本研究亦想了解死亡的預期性是否也會造成個體在因應行為上有所差異。

二、死亡事件距今時間

到底在失落事件經過多久之後，個體的悲傷才會逐漸消退呢？Prigerson 和 Jacobs (2001)認為一般而言悲傷大約會在六個月之後慢慢消退(引自Neimeyer 等人, 2002)。然而有許多的研究結果卻不支持這樣的看法；Kaiser就指出悲傷到復原的時間最少需要六個月到一年，某些悲傷亦會持續到第二年(陳文棋譯, 1991)；Rando(1984)也認為大部分的悲傷會在六到十二個月左右漸漸減弱，而有些較嚴重的悲傷症狀則需要三年才得以消失；Raquel 與 Jean(2002)的研究也指出某些經歷悲傷的受試者會在失落事件超過一年後，仍持續經歷到包括焦慮、罪惡感、注意力不集中、體重減輕或增加等情緒問題。在Kaffman 與 Elizur

(1979)和 Van Eerdewegh (1982)的研究結果則發現大約有50%的青少年(年齡約在17歲以下)在父親或母親過世一年後,仍然有焦慮、沮喪、學習障礙以及行為問題的狀況出現。在三年之後,Kaffman 和 Elizur (1982)對這群青少年進行連續追蹤報告中,發現許多喪失父母親的青少年並沒有減少上述的行為困擾(引自饒夢霞、陳志豪,2000)。

簡言之,究竟個體在經歷失落後需要多少時間才能趨近於「復原」?這個部分目前並沒有一個定論,Kaiser曾指出:「失落所帶來的影響之大小,決定了悲傷時間的長短。」(陳文棋譯,1991:19)因此,時間不會是決定復原程度的唯一因子,也就是說,復原是沒有時刻表的,沒有人可以真正歸納出事件經過多久之後,個體就應該復原到什麼程度。因為在復原的歷程當中,除了時間,仍然有許多與失落事件相關的其他因素可能牽涉其中,包括失落的對象是誰?失落事件是否在預期內發生?……等。但是無論如何,「時間」這個因子在悲傷復原歷程中仍是不容忽視的,不論個體經歷怎樣程度的失落衝擊,他在事件剛發生時的悲傷程度與事過多年後的悲傷程度勢必有所不同,因此,本研究亦希望能了解「時間」這個因子(即死亡事件發生距今時間)在悲傷復原歷程中是否具有影響力。

三、死亡發生的情境

死亡發生的情境對悲傷反應的強度及結果有重要的決定性。某些情況阻礙了悲傷的宣洩,使喪親者的悲傷很難有一個滿意的結果,最常見的是不確定的失落。例如軍人在戰場上失蹤,生死未卜,使妻子不能完成適度的悲傷歷程,也因此使得他的悲傷遲遲不能結束(Lazare, 1979;引自李開敏等譯,1996)。

綜合以上三點可以得知「死亡的預期性」、「死亡事件距今時間」與「死亡發生的情境」,這三個死亡事件因素都會對悲傷反應與悲傷的復原歷程具有影響力。然而,由於「死亡發生的情境」因素過於混雜,因此較難從量化研究中得到資料。故本研究在死亡事件因素部分,選擇了死亡的預期性與距今時間兩個因素,希望了解這兩個因素對大學生的悲傷復原的程度是否有實質上的影響。

貳、個人因素

許多研究結果都顯示：喪親者的個人特質與背景因素也會影響其悲傷反應強度與悲傷復原歷程。個人因素包含「性別」、「與逝者的關係親密程度」、「過去悲傷經驗」、「人格及健康情形」、「個人意義建構」等五項，以下將分別敘述之：

一、性別與相關研究

Kenneth (2002) 在他的著作中曾指出「表現情緒」並「尋求和接受幫助」是女性化悲傷的典型反應，但有些人—尤其是男人，對於因死亡而失落所表現的反應卻截然不同。他們稱這樣的悲傷反應為「男性化悲傷」(masculine grief)，其特質如下：(1) 表達憤怒比表達悲傷來的輕而易舉 (2) 因為常會自詡為保護者的角色，所以許多男性化悲傷者會經驗到強烈的罪惡感 (3) 許多男性選擇壓抑全部情緒，否認逝者的重要性和任何傷心的感受 (4) 男性強調自立自強的重要性，所以「一個人承擔」的男性化慾望常會剝奪他們獲得及時的助益 (5) 當男性以行為來對失落做反應時，他們經常用活動來呈現。有時他們埋首投身於工作，或參與和失落密切相關的活動。總而言之，男性化悲傷者經常藉由將能量轉向，來包容極端的情緒；相對的，女性化悲傷者傾向開放情緒，因此藉著與他人分享感受和想法來解決失落 (引自許玉來等譯，2002)。Stroebe 在 1992 年則提出性別之所以會影響悲傷的復原歷程，可能是因為社會文化對兩性角色的期待不同所造成的。Cook 於 1998 年之研究結果證實了文化規範會影響不同性別的個體對失落事件的因應，在他的研究中發現，喪子的父母親在包括情感上與行為上的反應均受性別角色的影響而有所不同 (引自 Murphy et al., 1999)。Murphy 等人 (1999) 的研究也指出因為社會對男性其性別角色的期望，會希望他可以支持家庭中的其他成員，並期望他能控制自己的情緒，所以喪子的父親會表現出較高度的壓抑行為，因此可以得知性別本身並非差異的來源，而是社會對兩性角色上有了不同的期待與規範，使兩性會選取不同的因應策略，導致不同的復原狀態。

在相關研究方面，Stinson 與 Lasker(1992)的研究結果也指出經歷失落後

男性會比女性較傾向於表現出較複雜的犯罪行為，包括抽菸喝酒、藥物濫用與加入幫派等(引自Raquel & Jean, 2002)。Raquel 和 Jean(2002) 針對二十個在青少年時期即失去父母的非裔美國成年人之研究中，也發現男生比女生會表現出較多且較複雜的犯罪行為。Lenhardt (2000) 的研究結果則指出父母親過世的事件對女性的影響比較大，這或許和傳統社會家庭中，男生可以獲得比較多的支持有關(引自張高賓，2003)。國內黃慧涵(1992)的研究指出對於喪親的青少年而言，女生受訪者較男性容易出現「愧疚、自責」等強烈的反應。陳增穎(1998)的研究也發現遭遇同儕死亡的青少年，女生在情緒、生理、認知和行為反應上的得分都顯著高於男生。

綜上所述可以發現，經歷失落事件後女性通常會有較高的悲傷反應，然而她們也較願意開放情緒，相對的，男性化悲傷的特質則是較為壓抑的，他們很可能會表現出較多的憤怒、自責、否認與犯罪行為，這些因素都很可能會對個體的悲傷迷思程度與悲傷復原程度造成影響，因此本研究將進一步探究不同性別在悲傷迷思與至今復原程度上的差異。

二、與逝者的關係親密程度及相關研究

Worden(1991)認為與逝者高度依賴的關係將使得喪親者難以復原，大多數失去重要親人的人，多少都會感到無助，但是並不像全然依賴的人般感到絕望。Prigerson(1997)等人的研究中也指出與逝者過於強烈的依附關係容易產生複雜性悲傷，比起血緣關係，關係親密的程度更是重要的預測指標(引自 Reed, 1998)。Robak 等人(1998)的研究則指出對於經歷親密關係失落的青年受試者而言，與對方關係越親密者，在關係失落的當下與之後都會呈現較強程度的悲傷反應。

在國內的相關研究部分，黃慧涵(1992)針對喪親青少年所做的研究中指出與過世的父(母)親關係親近者，容易出現遺憾的情緒反應，在行為方面，會較欲與過世父(母)親連結，因而盼望在夢裡見到他，在生活中也會較思念他。與過世父(母)親關係親密的受訪者，對於家庭因喪親而產生的改變也比較會有適

應上的困難。此外，林家瑩（1999）的研究也發現喪子的父母，親子間依附關係越強、互動越頻繁者，其悲傷的程度也越強，悲傷的復原益加困難。陳增穎（1998）在一項針對遭遇同儕死亡的青少年所做的量化研究，其結果則發現與逝者關係較親密的人，在情緒、生理、認知和行為等悲傷反應分數上都表現出有較多且較強的悲傷反應。綜觀上述國內外研究皆顯示，與逝者親密程度越高，悲傷者越會出現遺憾、絕望、強烈思念逝者等反應，因此與逝者親密程度是否也會影響個體的悲傷迷思程度與至今復原程度，亦是本研究想進一步探討的。

三、過去悲傷經驗

過去悲傷的經驗會因為其強度、種類、與失落對象關係遠近的不同，對現在親人死亡所引發的悲傷反應有不同的影響（林家瑩，1999）。若我們能夠了解個人過去失落的經驗及當時的因應、適應情況，將有助於我們預測個人的悲傷反應（Worden, 1991）。林家瑩（1999）則認為對失落事件的因應是可以透過學習得來的，尤其失落事件很相似時。根據上述，個人是可以類化過去對悲傷經驗的因應到此次的事件中；在過去的經驗中，我們形成對哀傷事件的看法（非常痛苦的或是有點感傷的），也形成在處理哀傷經驗的自我效能感（這是我能處理的或不能處理的）。

四、人格及健康情形

Worden（1991）所提出的人格因素是指個人的性格、特質，以及這些特質影響克服情緒壓力的能力。他認為如果個人不能因應、忍受強大的情緒時，便容易造成複雜的悲傷（引自李開敏等譯，1996）。林家瑩（1999）的研究結果顯示當個人人格特質較內向、較壓抑情緒時，個人需要更多的時間才能從哀傷中復原。黃慧涵（1992）整理文獻後亦提出個人因應焦慮、壓力的方式會影響其悲傷行為的表現，某些類型的人格會容易引發複雜性的悲傷。

五、個人意義建構

Braun 與 Berg（1994）針對十位喪子母親所做的調查結果顯示個人對於孩子的地位、生命的本質、個人掌控力、外在控制力量、世界運行的規則等五方面的

意義建構越能夠解釋孩子死亡事件的程度，會與其後續適應程度有關。證實若是個人原先的意義建構越不能有效解釋孩子的死亡事件，則個人越容易產生失序混亂的現象、越難自哀傷中恢復（引自李佳容，2002）。

綜合上列文獻，顯示個人因素會對悲傷反應與復原歷程產生影響。然而喪親者的「過去悲傷經驗」、「人格與健康情形」以及其「個人意義建構」顯然必須針對每個受試者進行更深入的訪談或透過質化研究的方法方能得知，因此在個人因素部分本研究選擇了「性別」、「與逝者的關係親密程度」等二項因素，進一步檢視它們對悲傷反應與復原程度的影響力。

參、環境因素

悲傷是一個社會過程，也最好能在一個互相支持及互相增強彼此對失落的反應之情境下處理。許多研究都指出當逝者死亡之後，喪親者感受到來自環境中支持力量的強度，會影響其悲傷反應與復原。此外，我們的社會文化環境以及原生家庭面對死亡相關議題的開放程度，也會影響我們對死亡事件的解讀。以下將針對「支持系統的數量與強度」、「家中談論死亡的程度」、「悲傷被接受程度」三個因素探究之：

一、支持系統的數量與強度及其相關研究

一般而言，喪親者最主要的支持力量是來自於家庭與社會兩方面，在悲傷復原的歷程中，個體的支持系統越完整，將有助於悲傷的復原。以下將就這兩個方面分別敘述之：

- (1) 家庭支持：Sherkat 和 Reed(1992)在研究中指出來自家庭的支持對於個人展開悲傷復原工作及重建社交關係具有重大的幫助（引自 Reed, 1998）。Raveis (1999) 在喪親兒童的研究中發現存活的父母對孩子愈能提供生理及心理上的照顧，則孩子愈可能產生健康的調適（引自李佳容，2002）。同樣的現象也出現在 Murphy 等人（1999）對

喪子父母的研究中，研究結果發現家庭功能會影響喪子父母的悲傷復原歷程，而凝聚力、調適性及良好的溝通有助於整個家庭度過悲傷時期。Raquel 與 Jean (2002) 檢視二十個非裔美國成年人知覺到在青少年時期失去父母對他們的影響，幾乎所有的受訪者都表示其在悲傷的過程中，家族成員擔任了最具意義的支持者角色，其次才是教會成員和朋友。

- (2) 社會支持：許多過去的文獻都指出社會支持系統是影響個人悲傷經驗的重要因素之一，Reed 在不同的研究中都發現社會支持的力量，他認為社會支持可以減輕「親人驟逝」的衝擊力，對於個人展開復原、重建社交關係具有重大幫助 (Reed, 1988)。此外，Gray(1988)在研究中也發現有 40%的喪親青少年認為在他們經歷失落的期間，同儕是最有幫助的人 (饒夢霞、陳志豪，2000)。陳增穎 (1998) 的研究結果也顯示社會支持可以在失落事件發生之後，降低悲傷反應的程度。然而，也有研究顯示社會支持不足以對失落提供緩衝作用 (Murphy et al., 1999)，其原因可能與個人是否感覺受到支持有關。基於此觀點，本研究欲分別蒐集大學生「社會支持系統的數量」與其「感受到支持系統提供其支持的強度」兩部分資料，以探討支持系統的「數量」與「強度」分別對其復原程度的影響力為何。

二、家中談論死亡的程度與相關研究

家庭系統對情緒的接納程度越高，對於悲傷經驗越能公開討論，越能彼此幫忙面對哀傷，家庭及個人的調適與因應能力亦越佳 (Herz, 1980; 引自 Worden, 1991)。張淑美 (1996) 調查高雄市 723 位國中生，發現僅有 24%的人在家公開談論死亡；陳瑞珠 (1994) 調查台北市 472 為高中生，發現 43%受試學生的家庭可以公開談論有關死亡的事；巫珍宜 (1991) 調查中部地區 1479 位青少年，包含國中生、高中生與高職生，發現家人能公開談論有關死亡主題者僅有 36%。可見我國大多數的人仍然避免談論死亡之相關話題。然而，避免談論死亡的人有較

高的死亡焦慮（巫珍宜，1991），相對的，能公開談論死亡者對死亡有較高接受度（巫珍宜，1991；張淑美，1996；陳瑞珠，1994）。陳增穎（1998）則認為青少年往往尚未準備好接受重要他人死亡的衝擊，因此傾向壓抑自己的悲傷情緒，再加上親友若避免與當事人談論死亡，將促使青少年更覺得孤單，而更傾向壓抑悲傷，造成悲傷更難復原。綜觀上述論點都顯示出家中對死亡話題越能公開談論，個人越能面對死亡事件，也越有助於悲傷的復原，因此本研究亦將檢視此變項對悲傷反應與復原程度的影響情況。

三、悲傷被接受程度與相關研究

由於悲傷與憂鬱的情緒令人們感覺不安，因此我們常無法接受一個悲傷的人，以一種正常的悲傷情況持續一段時間，我們會一直希望他趕快從那樣的谷底走出來，然而這樣不切實際的期望，常令悲傷者感覺害怕、挫敗與自我懷疑（陳文棋譯，1991）。許多研究都證實，個體是否能知覺到其悲傷被身旁的人接受，會影響其悲傷反應與復原程度。如 Klass(1993)在一項針對喪子父母所做的研究中就指出，當喪子的父母感受到身旁的人不能接受他們發展出對過世子女的內心連結時，他們的悲傷歷程會產生困擾，因此容易產生複雜性的悲傷（引自 Dyregrov & Dyregrov, 1999）。黃慧涵（1992）也認為當家庭系統對情緒的接納程度愈高，個人對悲傷的調適也會比較好。究竟誰的悲傷最容易不被接受呢？LaGrand（1989）指出青年人的悲傷常被身旁的人所忽略。在他的研究中 17~24 歲青年受試者在面對親密關係的失落時，通常會有非常強烈的悲傷反應，然而他們卻常常會感覺到悲傷不被他人所接受。另外，Robak 等人(1998)也發現男性的悲傷也比較不容易被接受，這或許與社會環境較不允許男性表達悲傷的情況有關。此外，誰最能接納悲傷者的悲傷？Robak 等人（1998）的研究也發現，同儕通常比較能夠接納悲傷者的失落，而父母與手足則常常扮演著不接受悲傷的角色。因此，本研究將透過詢問受試者知覺到身旁重要他人接受其悲傷的程度來取得此部分訊息，並將進一步探討其與悲傷迷思及復原程度間的關係。

綜合上述可知：不論是死亡事件因素、個人因素或者是環境因素的各變項，分別都有實徵研究證實其對於個體的悲傷迷思程度、因應行為或悲傷復原程度具有其影響力，本研究主要想探討的影響因素為「死亡的預期性」、「此事件距今時間」、「性別」、「關係親密程度」、「支持系統的數量與強度」、「家中討論死亡程度」與「悲傷被接受程度」等，除了想驗證這些變項對悲傷迷思程度、因應行為與悲傷復原程度的影響，猶希望能透過統計方式，探討這些影響因素中，哪些是較具有影響力的因素。

第五節 悲傷的迷思

本節將就為什麼我們會產生處理悲傷時的迷思以及這些迷思為什麼會影響悲傷的復原兩個部分探討之：

壹、產生悲傷迷思之原因

在人生的旅程中，無可避免的，每個人都會有遭遇失落的經驗。較小的失落如一段假期的結束、遺失了小物品、朋友的分離、失去升遷的機會等，乃至於影響較大的失落如失業、人際間親密關係的結束、至親好友的去世等，這些有形、無形的失落，在環境中不斷的發生，影響著個體的生活與情緒。然而，社會並沒有教導人們如何去處理失落，社會大眾面對失落與死亡時寧可逃避、否認，而不勇敢擁抱並從中學習，因此我們從來沒有被適切的教導該如何哀傷。這一方面是因為在養成教育中，多數著眼於教導個體學習如何去取得物質與非物質的事物，並且教導「獲得」才是圓滿且安全的感受，相對的，「失去」某種東西感覺上就是悲傷、不自然或破碎的。因此，當個體在日常生活中，遇到一些小小的失落時，尚能加以排解，但是，一旦遭逢重大失落事件，若缺乏適當的因應技巧與他人之協助，將會對個人的身心造成相當大的衝擊與影響（James & Cherry, 1988）。

不管是透過正式或非正式的教育，在個體所接受的訊息中，除了很少會教導如何去處理失落所帶來的負向情緒之外，同時也存在著許多不盡合理的訊息，

導致人們會發展出許多在處理失落時的觀念與認知。從小到大，當人們經歷到生命中一些大大小小的失落事件時，身旁的重要他人，老師、父母、同儕的處理態度與示範皆會產生強烈的影響，個體因而從中漸漸形成處理失落時根深蒂固的一種信念，往後，很可能就會沿用這些可能是錯誤的、不合理的概念去面對所有生命中經歷到的失落事件。James 與 Cherry (1988)指出這些認知是一種人們從小就被授以的「處理悲傷的神話」，如果個體從小接收的都是這些錯誤的概念，而那正好也是他們僅知的訊息時，就會以為它是有效的而繼續使用它。

迷思(misconception)一詞源自於科學領域，Wandersee、Mintzes 與 Novak (1994)將迷思概念的形成，歸因於個人多樣的經驗包括：(1)觀察和感覺：即接觸自然現象的日常生活經驗，或隨處都有的感官印象；(2)同儕文化：在日常生活中與朋友或其他人交談時所吸收了零星的知識；(3)日常生活用語：我們的日常生活用語保留了許多概念，而這些概念其實早就被認為是不適用的、過時的；(4)傳播媒體的影響：學生從傳播媒體汲取到的錯誤概念；(5)來自老師的教學：可能是因為老師或教科書提供的錯誤概念，或者是本來正確的資訊，卻因為教師舉例錯誤，而造成學生的迷思概念。由此可知，科學中所謂的迷思概念是我們在不知不覺中，透過各種媒介學習而來的，這與面對悲傷時的錯誤概念之形成原因是一致的；此外，鄭麗玉(1998)歸納許多迷思概念的研究，指出迷思是來自生活經驗，而且是頑強不容易消失的，因此個體會長期帶著其固有的迷思概念，處理碰到的所有相關問題，此部分的概念性定義也與處理悲傷時的迷思相符合，因此，本研究將這些會阻撓悲傷復原的信念，統稱為「悲傷的迷思」。研究者整理文獻中相關的悲傷迷思，列舉如下：

一、應該壓抑感情

從小，在面對失落大小失落事件時，人們常會接收到一個強烈的訊息：「不要難過……」。東西丟了、心愛的寵物死了，父母會說：「不要難過，改天再買新的給你。」當失戀時，朋友們也會說：「不要難過，天涯何處無芳草？」，因此人們對於「當失去某樣事物時要怎麼辦？」這個問題，獲得很清楚的概念，就是：

應該壓抑感情不要去難過。

正因為大多數人在日常生活中依賴理智，並習慣性的實踐它。所以很多人寧可用理智而不願表露他們的感情。許多喪親者在經歷死亡事件後，在他所接收到的訊息中，有一大半都是訴諸於理智或陷入勸告的範疇中，這些訊息在在都在暗示著他——不應該再讓自己在處於目前的痛苦感受中(吳白玲譯,1994)。例如：「生活還是要繼續下去，你得重新振作起來。」或「你一定要堅強，一切都會過去。」在個體面對悲傷時，這些訊息無疑的都在傳達同一個概念：不應該難過，應該壓抑感情才是對的，在日積月累之下，這也形成了我們深信不疑的迷思之一。壓抑會讓我們無法誠實面對自己的感受，如果個體強行壓抑悲傷的感受，讓自己麻木，一生都會背著未了的負荷(胡英音、張志華譯,2004)。Conner(1998)也曾指出對於死亡所帶來的失落必須有適當的因應方式，而最好的方式就是允許自己悲傷，因此如果在悲傷的情況之下，個體知覺到自己的悲傷是不被允許、應該壓抑的，將會對其悲傷復原造成莫大的阻礙。



二、應該獨自面對悲傷

當個體經歷重大失落事件時，會感到非常哀慟甚至哭泣，但那常是令人不自在的，於是身旁的人常會選擇讓悲傷者獨處，這樣無聲卻清楚的動作透露著一個訊息：「應該獨自面對悲傷」。此外，「當某人在悲傷的時候不應該去打擾他」也是人們從小就被教導的概念，因此人們除了不知道如何與別人分享自己的悲傷感受，通常也都不知道如何去面對正在悲傷中的人。因此，當悲傷所帶來的痛苦不可抗拒時，人們常會帶著這樣的迷思而寧可獨自面對悲傷(James & Cherry, 1988)。國內學者黃禎貞(2002)的研究證實了這一點，他的研究結果指出遭遇失落事件時，大部分的國中生獨自面對失落，很少人會向外尋求資源。「應獨自面對悲傷」也隱含了一種應該壓抑的信念，因為我們從小被授予每個人都只能獨自面對悲傷的觀念，因此人們深信在悲傷時是沒有任何人可以幫得上自己的忙的，但如果自己也不知道該如何面對呢？此時，個體會感覺到深刻的無助與孤

單，卻仍得將這些感覺勉強壓抑下去，不敢透露出一點點求助的訊息。於是，失落變得更難以承受的沈重負荷，因為除了悲傷的情緒本身，「應獨自面對」的這種迷思，還會為個體帶來更多孤獨無助、不知所措的情緒，致使悲傷更加難以復原。

三、讓時間治療一切

當一個人斷了手或受了重傷，絕對不會有人說：「只要給他時間他就會好起來」，任何一個擁有足夠常識的人都知道他會需要醫療的幫助，因此人們也會願意採取實際行動幫助他。然而，當面對失落所帶來的悲傷感受時，許多訊息卻都會試圖說服人們：「時間可以治療一切傷痛」，從這一點我們可以得知人們對處理悲傷的確存在著許多嚴重的迷思。James 與 Cherry(1988)認為正因為人們對心靈上的痛苦所知甚少，也因為不想承認自己的無知，所以人們常常說：「只要給它時間，悲傷就會過去」，而根本忽略了應該採取積極且實際的行動去面對自己的悲傷。許多人都相信，面對悲傷時我們無法做什麼，只有靜待時間沖淡傷痛的感覺，然而這樣的迷思概念將會阻礙我們真正去面對失落、去處理悲傷的情緒，而只是消極的逃避、退縮，把一切的責任都託付給抽象的「時間」，造成悲傷更難復原。

四、過度的愧疚與遺憾

當回想起和逝者在一起的時光，人們自然會懷念那些美好的時刻。這是對於那些本來存在的人不復在後個體所會經歷的的失落感受，因為在感情上尚未準備好讓所愛的人離去、與逝者在感情上也尚未有個完整的結束，於是當人們回想起之前與逝者的種種互動，或多或少就會因為人事已非而感覺愧疚，但是當這個愧疚的念頭已經嚴重到悲傷者感覺自己如果微笑或玩樂，都會感到慚愧(James & Cherry, 1988)，悲傷者可能會覺得自己不應該還能歡笑，覺得逝者已死而自己又怎能開心的生活著？進而很可能會不理智的剝奪自己正常生活的權利。

Lawther 和 Oehmen(1985)也指出「遺憾與後悔」都是很容易因為失落事件而造成的情緒，尤其是死亡，當青少年所深愛的家人死亡之後，青少年很難避免

的會被引發愧疚感。他們可能會覺得以前應該多花一些時間陪伴這位家人，不該對他們生氣，或是應該對他們說愛他（引自 Glass & Conrad, 1991），然而這些內疚與遺憾卻已是永遠無法彌補的，因而常常會造成悲傷者的悲傷遲遲無法平復。

此外，國內學者黃禎貞（2002）的研究則指出國中生遭遇死亡事件時會有情緒上的迷思，他們會認為面臨死亡事件時應該要有悲傷的情緒，會因為自己的「沒有感覺」而感到愧疚，事實上這是沒有必要的愧疚，但是國中生並不知道。而這些愧疚感容易導致複雜的悲傷情緒，使喪親者難以完成悲傷過程（Aguilera, 1998；引自黃禎貞，2002）。因此我們可以得知，對於那些處於失落中的人們，失去逝者的悲傷已經足以讓他們身心俱疲，雖然理智告訴他們再多的內疚都已於事無補，但正因事情已然無法彌補，這些不盡合理的遺憾與後悔就更加緊緊纏繞著他們，牽絆著他們走向復原的腳步。

五、只要保持忙碌就可以渡過悲傷—藉由忙碌逃避

當人們面對悲傷，常會聽到一個聲音不斷提醒著他們：「你得保持忙碌」，因此人們相信只要保持活動，不知不覺中就會開始覺得好多了，這其中其實隱含著一個迷思的概念：只要用忙碌填滿所有的時間，就可以忘記悲傷。Doka 在其著作中引述了一位喪夫者的心聲：「我身旁的人們急於為我安排工作，要讓我在忙碌中免於面對悲傷及痛苦。但是，在遭遇喪夫之痛的短暫時日內，要忘記這錐心泣血之痛未免太早。」（許玉來等譯，2002：3）因此，藉由忙碌逃避只是幫我們暫時避開真正的問題，如果遲遲沒有去面對並處理悲傷，往往會使痛苦拖得更久。

六、某人要為我的悲傷負責—遷怒他人與自責

James 與 Cherry(1988)指出拖延推諉 (procrastination) --延後做害怕去做的事是每個人的癖好，人們總是認為以後總會有時間處理目前無法應付的事；然而某人死了，一切似乎都太遲了，此時人們開始把難過的感受歸咎於死者或其他人。這種錯誤的思考方式其來有自，從小許多父母都會對孩子說：「你令我感到驕傲」、「你真讓我失望」，很快的，孩子學到要為父母的感受負責的錯誤觀念，

這樣的示範也會使個體開始學會要求他人為自己的感受負責，並在遭遇挫折時又氣又怒，Glass 與 Conrad (1991)的研究也指出青少年常會發現表現「生氣」反而是比較容易的，因為表達生氣可以給青少年一種有能力去對抗自己的無助和驚恐的感覺。

死亡是人們無法掌控的事件，當悲傷者感覺到強烈的無力與失控感，憤怒的情緒就會如同火山的岩漿一般，沒有理性、不受控制的爆發(胡英音、張志華譯，2004)。一開始，他們很可能會埋怨逝者「他實在沒權利拋下我孤單一人」、「他留下一堆亂七八糟的事情給我」；接著，有些人會開始怪罪老天爺「老天怎麼可以把他帶走?」、「老天怎麼可以把我放在這樣可怕的處境?」有時，悲傷者則會尋找一個或多個他認為應該為死者過世負責的人，透過認為此人「應該可以阻止當事人自殺」，或「就是他們導致當事人自殺的」等想法，將原先傾注於自殺事件或自己身上的憤怒，轉移到這個代罪羔羊身上。但是，這樣一直密切尋找代罪羔羊的念頭耗費了太多精力，常會使得悲傷者的悲傷難以復原(楊淑智譯，2001)。

除此之外，當憤怒的矛頭指向了自己，自責也是喪親者常有的經驗，自責通常是非理性的，喪親者會因為自己沒能讓逝者及早就醫等事感到自責，也常會為了死亡事件發生時的一些狀況或者忽略了一些事情而感到痛苦。當所愛的人死的時候，我們很難滿意自己曾做過的事，甚至我們已經做了最大的犧牲，我們還是覺得自己做得不夠(陳文棋譯，1991)。然而，憤怒與自責並不能改變既定的事實，卻必然會阻礙心的療癒過程(胡英音、張志華譯，2004)。

綜合上述我們可以得知，不論憤怒的矛頭是指向誰，一味的憤怒常會讓悲傷者模糊了事情的焦點，並逃避真正的去面對失落，造成悲傷難以復原。

貳、悲傷迷思對悲傷者復原程度之影響

從上述文獻之整理可以瞭解個體的悲傷迷思是如何形成的，總括而言，悲傷迷思常是人們在成長過程中，受重要他人處理悲傷時的示範，抑或是接收環境與

社會價值觀之暗示，而在不自覺的狀況之下形成的，也正因為個體並未意識到自己對悲傷的處理存在著這些迷思，因此大多數的人們在其悲傷復原的歷程中，仍然帶著這些很可能是錯誤的、不盡合理的信念，縱容它們干擾著悲傷的復原。因此，接下來將進一步探究並歸納出存在於這些悲傷迷思背後，真正嚴重阻礙著悲傷復原的重要因素：

一、因「想得到別人的認同」而扮演痊癒

為什麼人們會產生那麼多的悲傷迷思，並在處理悲傷時讓這些迷思不斷的伴隨自己？Menten 指出實際上人們都知道自己根本不需要別人的允許才能夠悲傷或哀悼，但卻常常會為了需要或渴望別人的肯定而為難自己（李淑珺譯，2004）。Kaiser 則指出在個體的悲傷復原歷程中：「介於我們悲傷的感覺與別人的期待之間常有一道難以逾越的鴻溝。」（陳文棋譯，1991）打從生命的最初開始，我們就學會如何爭取別人的認同、稱讚和美言，所以當悲傷者聽到多數人的意見告訴他要表現出某種樣子，他會相信那些信念是對的，並開始表現出那種樣子。因此，悲傷者常會為了想得到周遭人們的認同，而開始「扮演痊癒」，隨著演出越來越精湛，悲傷者會讓自己和別人一樣真的相信自己已經沒事了，然而這些錯誤的迷思與態度不但會使悲傷者錯過好好處理悲傷的時機，也常會使得身旁的人忽略了必須提供他們協助。

二、因「逃避」而未能真正面對悲傷

「唯一逃避悲傷的方法就是逃避生命，活得如行屍走肉般，活得沒有愛」（胡英音、張志華譯，2004），因此，悲傷者必須為逃避的迷思所付出的代價實在太大了。藉由忙碌麻痺自己，是悲傷者最常使用的逃避策略；相信時間可以治療一切，則是另一種常見的逃避策略。逃避提供給悲傷者一個不需要立即直接面對痛苦的藉口與方法，然而，它卻同時阻撓了悲傷者正常的復原腳步。Boelen, Van den Bout 與 Van den Hout(2003)的研究結果即證實了這點，他們指出不論悲傷者採取行為上或認知上的逃避策略，都會增加失落帶來的痛苦與悲傷，並延遲其復原。每當一種失落未獲解決，無助與無效能感就不斷地累積著，悲傷者在被孤立

的感覺中不自覺的走向「扮演痊癒」，然後這種錯誤的痊癒會帶來極大的痛苦，很多人陷入沈默的自暴自棄中，有時候感覺很好，有時感覺不好，但永不會復原到全然快樂的狀態。

三、因「壓抑」而感到更孤獨空虛

當悲傷者帶著應該壓抑的迷思努力去抑制失落帶來的悲傷，就如同打開定時炸彈的定時器。在悲傷復原的路途上，悲傷者小心翼翼的壓抑自己的情感，獨自與失落對抗，每當悲傷龐大的令人喘不過氣來，或是當悲傷沈重的令人不知所措時，想到每個人都應該獨立面對自己的悲傷、想到別人也都是這麼走過來的，只有把更多的情緒都一股腦的吞進肚子裡。然而，Boelen, Van den Bout 與 Van den Hout(2003)以及 Murphy 等人(1999)的研究結果都證實，個體壓抑的行為與其複雜性悲傷、憂鬱與復原困難之情況都呈現高度相關。因此，可以想見當痛苦累積到一個地步而幾近爆炸時，人們開始失眠、感覺痛苦不堪、迷惑不已，最後他們開始孤立、退縮，遠離人群，也遠離了在悲傷復原歷程中必須真實面對的感情。

四、因「過度耗費能量」而未能真正處理悲傷

悲傷者有時會找一個代罪羔羊轉移自己的憤怒，這個怪罪的箭頭甚至有時候會指向自己，但實際上，他們內心的憤怒並沒有真正完全消散，反而因為他們沒有給自己機會去真正面對失落事件，所以始終無法解脫悲傷的重擔，達到復原。憤怒一直被埋在內心深處，散發毒素，悲傷者可能會費盡時間力氣去攻擊代罪羔羊或責怪自己卻根本圖勞無益，反而更加痛苦，因而嚴重的影響悲傷的復原（楊淑智譯，2001）。Boelen, Van den Bout 與 Van den Hout(2003)指出，悲傷者常會透過不斷反芻一些想法藉以逃避面對失落，包括「逝者為什麼要死？」、「我應該可以防止這件事發生的！」或「應該有人要為此事負起責任！」等，研究結果則證實這些想法能高度預測複雜性悲傷。

從上述研究或著作中我們可以確知，對許多經歷失落的人而言，悲傷的迷思確實存在，而這些迷思也確實會成為我們處理悲傷時的阻礙、影響了悲傷的復

原。然而綜觀國內外的研究，並未有人真正將這些悲傷迷思的概念整理出來，探討它與悲傷程度的關係，或是探究它對於悲傷復原程度的影響。因此，研究者針對彙整出來的悲傷迷思概念，進行「悲傷迷思量表」的編制。欲透過量化的研究方法了解經歷生命失落事件的大學生的悲傷迷思情形，除了將依據悲傷迷思總分，分別抽取最高與最低的 27% 樣本，分別檢視高低悲傷迷思組在因應行為與至今復原程度上是否有差異之外，亦欲瞭解悲傷迷思各向度對因應行為與悲傷復原程度的影響力。

第六節 因應行為

本節旨在探討因應行為的理論，以下將分為因應行為的概念、因應行為類型、常用的因應行為與相關研究以及有效的因應行為與相關研究四個部分分述之：

壹、因應行為之概念

「因應」(coping) 又稱調適，Lazarus 與 Folkman(1984)指出因應是個體為了處理超過個人所擁有資源之內外在需求時，在認知或行為上所做的改變；因應是過程取向的，強調個體在面對壓力情境時所採取的行為、所思考的模式，以及如何去改變所面臨的情境，因此，因應只是個體針對需求所做的一種努力，並無法預測結果的成效。

而所謂「因應行為」(coping behavior) 是指人在遭遇適應困擾問題，面臨壓力情境時，為避免焦慮或受傷而表現出的某些反應，這些因應行為多半循著自己認知上的一套原則，所以也可稱為因應策略(洪冬桂，1986)。究竟因應行為可分為哪些不同的類型？經歷失落事件後，個體在其復原歷程中會採用哪些因應行為以減輕失落所帶來的悲傷與痛苦？哪些因應行為對個體的復原才是實際有效的？這些都是過去許多研究者共同感到興趣的主題。以下將先針對因應行為的類型作一探討。

貳、因應行為的類型

Lazarus 和 Folkman 在 1984 年提出因應行為的使用，依其功能之不同主要可以分為兩類：問題焦點因應 (problem-focused coping) 與情緒焦點因應 (emotion-focused coping)。然而，Carver、Scheier 及 Weintraub (1989) 則認為從過去實徵研究的結果可以發現，因應行為的類型不是只有問題焦點與情緒焦點兩種，而且若從因應的本質上區分還可分為面對與逃避兩個面向，因此，針對問題與情緒焦點以及逃避等因應的三個取向，Carver 等人重新將因應行為細分為十三種類型，其中問題焦點因應取向有五種因應類型，分別是積極因應 (active coping)、計畫 (planning)、抑制競爭性活動 (suppression of competing activities)、限制性因應 (restraint coping) 與尋求工具性社會支持 (seeking of instrumental social support)；而情緒焦點因應亦包含五種因應型態，分別為：尋求情感上的社會支持 (seeking of emotional social support)、正向重釋 (positive reinterpretation)、接受 (acceptance)、否認 (denial) 與尋求宗教支持 (turning to religion)；屬於逃避取向的因應則有：聚焦與發洩情緒 (focus on and venting of emotions)、行為解組 (behavioral disengagement) 與心理解組 (mental disengagement)。McNeil, Silliman, and Swihart (1991) 則認為因應行為大致上可以歸為兩類，一類為「主動組」(active group)，主要是逝者的好朋友，他們會回憶往事、與他人談此事件、運動及想為逝者做點事；一類為「被動組」(passive group) 則傾向於否定感覺、不想談論或想起此事，並寧可獨處。這樣分類的概念基本上與 Carver 等人所指出的面對—逃避兩面向吻合，因此，綜觀國外研究對因應行為的分類大致上可以歸納為三大類，即為問題焦點因應、情緒焦點因應以及逃避取向因應。

在國內相關研究部分，黃慧涵 (1992) 彙整其訪談資料，將我國青年學生為適應父母過世的失落與悲傷所會採取的因應行為分為三種策略，包括「運用內在防衛機轉策略」(此部分包含三種因應行為：迴避、合理化與認同)、「宣洩策略」

與「支持策略」。其研究結果並指出，青年學生在面對失落事件的因應行為類型多半落在情緒焦點因應與逃避取向因應的範疇，而較少使用問題焦點因應的策略。過去也有許多學者都曾針對這樣的現象提出說明，Lazarus 和 Folkman(1988)就曾指出當個體面對不可改變的壓力情境（如死亡事件），其因應方式常以情緒焦點因應為主（引自吳蕙蘭，2001）。而 Harvey 和 Miller(2000)在整理了許多以往的實徵研究之後則提出了更完整的說明，他們指出較積極的問題焦點因應策略通常對個人的適應與復原會有較正向的幫助，然而，此種因應通常只能在壓力情境是可以控制或可以改變的情況中發生效應。而當個體面對的壓力事件是不可控制或無法改變的情境（如死亡的失落），此時反而採用情緒焦點因應才能協助個體接受事實、重拾意義，而不至於喪失控制感；然而，如果當上述因應方式均無法讓個人擁有控制感，那麼往往就會發展出逃避或被動的因應型態。

綜合上述，針對本研究中經歷失落事件的大學生而言，研究者推論其因應行為的型態應該會以情緒焦點因應以及逃避因應取向為主，本研究將透過問卷施測，以探索性因素分析的方法來進一步瞭解受試者因應行為的類型。

參、常用的因應行為與相關研究

面對失落或壓力帶來的衝擊，哪些因應行為最常會被人採用也是許多研究者感興趣的主題。然而由於因應行為的相關實徵研究頗多，以下將只針對「大學生常用的因應行為」與「面對失落常用的因應行為」兩個與本研究最相關的主題進行進一步的探究：

一、大學生常用的因應行為

Won(1980)曾以自編的因應行為量表，針對 42 名大學男生，39 名大學女生進行施測，結果發現最常被學生採用的因應行為的前 14 名分別是與朋友談、打電話給朋友、聽音樂、看電視、故做視而不見狀、閱讀、吃東西、喝酒、運動、慢跑、散步、睡覺、哭泣、獨坐（引自洪冬桂，1986）。國內學者洪冬桂（1986）則發現大學生在日常生活中遭遇到適應困擾問題時，最常使用的因應行為方式是

找朋友談、找家人談、看書、寫日記、聽音樂、獨坐、不管他、運動、看電視、睡覺。李彥佑（1999）的研究結果則發現大學生在面對困擾或遭受挫折時會最先採取的因應行為以「逃避策略」的頻率最高，其次則是「尋求支持策略」，而「解決問題策略」則最少被採用。

二、面對失落常用的因應行為

LaGrand（1981）的研究結果指出大學生常用來因應失落的行為依序為說出來、慢慢接受事實、哭泣、讓時間治療、經由朋友的支持、讓自己保持忙碌、往好的方面想、經由家人的支持、發展新的關係、寫下自己感受、經由信仰上的支持、發展新的興趣、替代、經由哲學的想法、學習放鬆自己的身體、及畫出自己的感受等（引自李佩怡，1996）。LaGrand（1982）進一步調查 2049 位大學生的失落經驗，發現大學生們的因應方式各有不同，70%的人會哭泣和談論此死亡事件，有 60 的人會選擇接受事實，然而，值得一提的是，LaGrand（1982）的研究也指出幾乎很少學生會選擇運用輔導中心的資源，他們通常不認為需要專業的協助來因應失落，除非他們已經面臨絕望或無力因應時（引自吳紅鑾譯，2001）。Rando（1984）的研究結果則舉出在因應失落時，一般常見的行為包括迴避引起痛苦的刺激、轉移注意力、使用藥物、酒精及食物、強迫性思考、衝動性的行為、祈禱、合理化與理智化及與他人接觸。

在國內的研究部分，黃禎貞（2002）的研究指出遭遇失落事件時，大部分的受訪者選擇獨自面對失落，很少人會向外尋求資源。他們最常做的事是睡覺和猛聽音樂，也會想辦法遺忘或是以自己的方式轉移注意力、抒發自己的失落情緒。黃慧涵（1992）的研究也發現多數的受訪者均表示會藉著與同儕相處（聊天、出遊）來轉移對悲傷情緒的注意，避免自己沈溺於悲傷。李佩怡（1996）的研究結果則指出大學生因應失落事件最常運用的因應行為是獨處、自己想想事情；最多人會運用「慢慢接受事實情況」的方式。陳增穎（1998）以「因應行為量表」測量經歷同儕死亡的青少年之因應，結果發現他們最常使用的前五項因應行為依序是：往好的地方想、尋求娛樂、慢慢接受事實、嘗試對事情有更多的瞭解、回想

與死去同學相處的美好時光。其後，陳增穎（1998）輔以訪談方式，發現青少年學生亦會採避免想起、尋求支持、轉移注意力、接受事實、回復原來的生活及為死去的同學做點事等方式因應。訪談結果發現有許多受試者面對失落時會以讓自己回復到正常生活的方式因應，這是原本在其「因應行為量表」中包含的概念，因此本研究在參考陳增穎（1998）的「因應行為量表」時擬將此概念納入，以檢視大學生面對失落事件時使用此因應行為的情況。

綜觀過去的研究可以發現，青少年與大學生們在面對失落事件時，普遍傾向「獨自因應」，包括獨處、想想事情、做其他的事轉移注意力、回復原來的生或或說服自己接受事實……等，卻很少會採取尋求他人支持或尋求專業協助的因應方式，本研究將再次檢視國內大學生經歷生命失落事件後所會採取因應行為的頻率，並探討他們最常用與最不常使用的因應行為為何。

肆、有效的因應行為與相關研究

Tedeschi 和 Calhoun(1995)認為時間不是治療悲傷的方法與影響因素，個體要從悲傷中復原，必須仰賴他所採用的因應行為之有效性（引自黃君瑜、許文耀，2003）。也就是說，因應行為是否對個體有助益、有效用，是非常重要的參考因素之一。Conner(1998)即指出，對於死亡所帶來的失落必須有適當的因應方式，而最好的方式就是允許自己悲傷，另外，他也提出一些有效的因應方式，包括尋找關心自己的人、和了解自己感受的親戚或朋友一起度過這段時期、表達出感受、照顧自己的健康、接受現實、將重大的生活變化（例如：搬家、再婚、換工作等）暫時延後、若有需要必須尋求專業協助。LaGrand（1982）的研究也發現半數以上的學生都提到妥善運用時間和來自家人與朋友的支持，對他們而言是有益的因應（引自吳紅鑾譯，2001）。

McNeil 等人（1991）在一項針對同儕死亡的高中生的研究當中則發現學生們認為有用的因應行為是接受死亡的事實、分享情感與讓時間治療一切。McNeil 等人在 1992 年又針對經歷同學死亡的高中生進行研究，發現高中生認為有幫助

的因應行為包括說出來、獨自思考、互相交換自我安慰的解釋、由活動或哭泣方式鬆弛身體。

國內針對經歷失落事件的悲傷者所做的相關研究當中，至今尚未有人針對受試者認為有效因應悲傷之行為作探究，然而從許多國外的研究可以得知：個體「常用的」因應行為不一定就是他們認為「有效的」，是故，探討受試者認為有效的因應行為應有其意義。因此，本研究除了藉由量表瞭解大學生面對失落事件時常用的因應行為之外，尚欲瞭解在眾多因應行為當中，受試者認為哪幾個因應行為是對他們而言最為有效。

伍、性別與因應行為的相關研究

比較男女生在採取因應行為上的差異，有些研究顯示男生會採用逃避或壓抑等防衛機轉策略的頻率顯著高於女生（林彥佑，1999；黃慧涵，1992；Phelp & Jarvis, 1994），Murphy 等人(1999)的研究也指出因為社會對男性其性別角色的期望，會希望他可以支持家庭中的其他成員，並期望他能控制自己的情緒，所以喪子的父親會表現出較高程度包括「我拒絕相信已經發生的事實」、「我會讓自己照常生活好像此事件未曾發生」等的壓抑行為，而這樣壓抑的因應行為可以高度預期父親的憂鬱癥狀。此外，國內學者洪冬桂（1986）調查兩千多位國內大學生的因應行為，發現男生選擇的因應方式為「自己處理」，男生顯著多於女生的因應行為則是：喝酒、抽煙和運動等宣洩行為。

綜觀國內外研究也發現女生採取情緒焦點因應的頻率顯著高於男生（黃慧涵，1992；Endler & Parker, 1990），女生會顯著較男生常採用社會支持的因應行為（林彥佑，1999；洪冬桂，1986；Patterson & McCubbin, 1987）。

綜上所述，可知男女生在因應行為上的差異，男生傾向於採用逃避、壓抑等防衛機轉策略，或是採取喝酒、抽煙、運動等管道宣洩；而女生則傾向使用情緒焦點因應，並較願意採用社會支持的因應行為。此外，在諸多影響悲傷復原程度的影響因素之中，除了性別這個變項之外，目前其他的研究並未顯示這些影響悲

因素是否也會與因應行為有關係，然而 Forsythe 與 Compas(1987)曾指出因應行為的效果常取決於所需處理的事件性質（引自許文耀，2000），也就是說個體所採的各項因應行為是否有成效、是否會對悲傷復原有助益，亦會受失落事件本身的各項因素之影響。因此，本研究所指之影響因素，因其都會某種程度影響失落事件的性質，是否也會引發出不同的因應行為，值得進一步探討。



第七節 研究問題

根據上述文獻，本研究將針對經歷生命失落事件的大學生分別提出下列研究問題：

壹、悲傷迷思方面

- 一、經歷生命失落的大學生，其悲傷迷思為何？
- 二、死亡的預期與否在悲傷迷思各量表分數上是否有差異？
- 三、不同性別在悲傷迷思各量表分數上是否有差異？
- 四、影響因素對悲傷迷思的預測力為何？

貳、因應行為方面

- 一、經歷生命失落的大學生，其因應行為為何？
- 二、經歷生命失落的大學生最常使用的因應行為為何？
- 三、經歷生命失落的大學生知覺到最有效的因應行為為何？
- 四、死亡的預期與否在因應行為各量表分數上是否有差異？
- 五、不同性別在因應行為各量表分數上是否有差異？
- 六、高低悲傷迷思組在因應行為上的差異為何？
- 七、影響因素對因應行為的預測力為何？
- 八、悲傷迷思各量表對因應行為各量表的預測力為何？

參、至今復原程度方面

- 一、經歷生命失落的大學生，其至今復原程度為何？
- 二、死亡的預期與否在至今復原程度各量表分數上是否有差異？
- 三、不同性別在至今復原程度各量表分數上是否有差異？
- 四、高低悲傷迷思組在至今復原程度各量表分數上的差異為何？
- 五、影響因素、悲傷迷思、因應行為對正、負向至今復原程度的預測力分別為何？

第三章 研究方法

第一節 研究對象

本研究欲以台灣各大學院校之大學生為研究母群體，進行問卷之調查研究，本研究的預試樣本與正式研究樣本描述如下：

壹、預試對象與施測流程

為求本研究測量工具之嚴謹度，研究者於問卷編製與蒐集的階段除了與指導教授討論之外，在問卷初稿完成之後，亦曾商請 25 位同學協助填寫問卷並提出意見，以作為問卷修訂時的重要參考。爾後，為進一步驗證本研究所編製或修訂工具之信、效度，研究者於民國 93 年 12 月中旬到 12 月底進行量表預試，共發出 360 份問卷，回收問卷共計 346 份，問卷回收率為 96.1%。回收後，研究者逐份檢視問卷，第一階段先針對空白、草率填答者予以淘汰，廢卷率 2.8%，得有效樣本共計 337 份。第二階段再排除完全沒有生命失落經驗的受試者，共計 21 名，佔所有有效樣本的 6.2%。第三階段則排除與逝者親密程度小於三的樣本，共計 26 名，最後得到有效樣本 290 份。

貳、正式研究樣本

正式研究樣本之施測時間為民國 94 年 5 月中旬到 6 月上旬，為求取樣之異質性與代表性，本研究採群集抽樣，分別以公、私立大學以及各大學院校所處之地域性作為抽樣之依據，第一階段先抽出北、中、南共十二所大學，其中公、私立大學各 6 所，第二階段則嘗試著與抽出之各校有關大學部課程之教授聯繫，商借課堂上 15~20 分鐘的施測時間。由於本研究的主題較為嚴肅且深刻，問卷的內容也較為複雜，為確保每位受試者都能在瞭解本研究的目的並清楚各題題意的情況下作答，在與有意願協助的教授聯繫好時間後，研究者皆親自到場進行施測，除了在施測前會針對本研究的目的與內容做一簡單敘述、並針對施測之問卷進行填答說明之外，亦可以立即回答受試者在施測時可能產生的疑問。樣本分佈於台灣北、中、南

地區共十二所大學院校，抽出的學校包括成功大學、虎尾科技大學、清華大學、龍華科技大學、政治大學、銘傳大學、輔仁大學、台中師院、交通大學、中原大學、中央大學、明新科技大學，共發出 1184 份問卷，回收問卷共計 1162 份，問卷回收率為 98.1%。回收後，研究者逐份檢視問卷，第一階段先針對空白、草率填答者予以淘汰，廢卷率 3.8%，得有效樣本共計 1117 份。第二階段再排除完全沒有生命失落經驗的受試者，共計 58 名，佔所有有效樣本的 5.2%。第三階段則排除與逝者親密程度過低的樣本（包含填答時就表示與逝者不熟以致於填答困難的受試者，以及與逝者親密程度小於三的樣本），共計 128 名；最後得到有效樣本 931 份，樣本之基本資料如表 3-1 所示。

由表 3-1 可以發現本研究男女樣本堪稱平均（男性佔 44.4%，女性佔 55.6%）。在曾經經歷過的死亡事件部分，只有 5.2% 的受試者表示從未經歷過生命失落事件，表示大學生曾經歷過生命失落事件的比率高達 94.8%，此結果與研究者推論大學生經歷過生命失落事件的比率應高於九成相符合。

在生命失落的經歷部分，經歷過親戚死亡的樣本最多，達 46.8%，最主要是因為親戚此一選項所包括的範圍較大（包含非直系血親之所有親人），此外，對二十歲上下的大學生而言，由於祖父母、外祖父母通常都已年邁，因此本研究蒐集的樣本顯示出平均有高達三分之一的大學生經歷過祖父母、外祖父母的死亡（均介於 26.5%~37.7% 之間），經歷過父母、兄弟姊妹死亡的比例則最少。然而，將受試者選出「至今影響最深的事件」與「經歷過的死亡事件」兩筆資料做一對照，可檢視各事件成為對受試者而言影響最深的比例為何？結果發現父母死亡的事件，通常即為對大學生而言影響最深的事件（達九成以上），其次是兄弟姊妹的死亡事件（比例達 85%），比例最低的則為寵物與老師的死亡事件（皆在 30% 以下）。換句話說，父母親與兄弟姊妹的死亡通常對受試者而言影響最深遠，相對的寵物或老師的過世對受試者影響的程度似乎比例較低，這或許是由於親疏遠近所造成的影響，但每個生命失落事件其包括因素皆十分複雜，不能以單筆資料即論斷之。

受試樣本經歷失落事件至今的時間平均為 5.46 年（標準差為 4.40），進一步將受試者經歷失落事件距今時間進行分組，發現失落事件距今四年以內的受試者中，以距今 1 年以下樣本最多，計有 146 人（15.7%），其次依序是 1~2 年的 131 人（14.1%）、2~3 年的 96 人（10.3%）與 3~4 年的 87 人（9.3%），此外，失落時間距今 4~7 年者有 180 人（19.3%），7~10 年的

有 163 人(17.5%)，10 年以上的則有 123 人 (13.2%)；受試者與逝者親密程度範圍為 3~10 分平均數為 7.02 分，標準差為 1.98 (係經扣除親密程度只有 1 與 2 的樣本之後)；家中面對死亡相關議題時的討論情形，以「有時會討論」的 474 人為最多 (佔 50.9%)，以四點量表的得分來看，此題之平均數為 2.82 分，標準差為.82，顯示家中討論死亡的程度為中間偏上；此死亡事件是在預期之內發生的佔所有樣本的 46.7%(435 人)，非預期之內的佔 52.7%(491 人)；受試者感覺到身旁他人接受自己悲傷的情形，以選擇「大致上能接受」的 583 人為最多 (佔 62.6%)，以四點量表的得分來看，平均數為 3.24 分，標準差為.61，顯示受試者感覺悲傷被接受的程度普遍偏高；在社會支持系統部分，受試者感受到悲傷時曾給予自己支持的人，最多的是父母親，有 654 人(70.2%)，最少的則為心理醫師的 1%與諮商心理師的 2.5%；此外，將支持系統數量加總 (範圍為 0~8)，得其平均數為 2.04 人 (標準差 1.34)；另將支持系統強度作一加總 (範圍為 0~80)，得其平均數為 13.89，標準差為 10.25。

表 3-1 正式施測樣本基本資料次數分配表 (N=931)

變項別	類別	次數	百分比 (%)	平均數	標準差
性別	男	413	44.4%		
	女	518	55.6%		
曾經接觸過的死亡事件	祖父	351	37.7%		
	祖母	290	31.1%		
	外公	327	35.1%		
	外婆	247	26.5%		
	爸爸	56	6.0%		
	媽媽	26	2.8%		
	朋友	222	23.8%		
	寵物	342	36.7%		
	兄弟姐妹	20	2.1%		
	親戚	435	46.8%		
	老師	77	8.3%		
至今影響最深的死亡事件	其他 (包括鄰居、祿母、公婆、妻子以及間接的關係，如母親的好友)	17	1.8%		
	祖父	168	18.0%		
	祖母	136	14.6%		
	外公	106	11.4%		
	外婆	96	10.3%		
	爸爸	50	5.4%		
	媽媽	25	2.7%		

變項別	類別	次數	百分比 (%)	平均數	標準差
	朋友	78	8.4%		
	寵物	93	10.0%		
	兄弟姐妹	17	1.8%		
	親戚	136	14.6%		
	老師	16	1.7%		
	其他 (包括鄰居、褓母、公婆、妻子)	10	1.1%		
此事件距今時間	1 年以下	146	15.7%		
	1~2 年	131	14.1%		
	2~3 年	96	10.3%		
	3~4 年	87	9.3%		
	4~7 年	180	19.3%		
	7~10 年	163	17.5%		
	10 年以上	123	13.2%		
	(單位：年)			5.46	4.40
與逝者親密程度 (1~10)				7.02	1.98
家中面對死亡相關議題時的討論情形	從未談論	67	7.2%		
	盡量避免討論	211	22.7%		
	有時會談論	474	50.9%		
	很公開	178	19.1%		
	(四點量尺之平均數標準差)			2.82	.82
死亡的預期性	是	435	46.7%		
	否	491	52.7%		
感覺悲傷被接受的程度	非常不能接受	18	1.9%		
	不太能接受	36	3.9%		
	大致上能接受	583	62.6%		
	非常接受	292	31.4%		
	(四點量尺之平均數標準差)			3.24	.61
社會支持系統 (感受到有給予自己支持的人)	父母親	654	70.2%		
	兄弟姐妹	426	45.8%		
	親戚	261	28.0%		
	朋友或同學	406	43.6%		
	導師或任課老師	92	9.9%		
	諮商心理師	23	2.5%		
	心理醫生	9	1.0%		
	無	93	10.0%		
	其他 (包括自己、神職人員或宗教團體、男女朋友或另一半)	19	2.0%		
支持系統數量 (0~8)				2.04	1.34
支持系統強度 (0~80)				13.89	10.25

第二節 研究工具

本研究所採用的研究方法為問卷調查法，除了蒐集研究所需的影響因素資料之外，所採取的測量工具主要包括三個量表，其中「因應行為量表」乃採用前人所編製的研究工具，「悲傷迷思量表」、「至今復原程度量表」則為研究者自編，為維持量表的品質，預試階段即針對各量表進行項目分析檢驗，邱皓政（2002）指出：項目分析的旨在確認測驗题目的堪用程度，必要時得將不良試題予以刪除，因此，為確認本研究各量表的適切性，乃採邱皓政（2002）提出之四類七項指標進行項目分析檢驗，茲將有關此指標的內容簡介如下：

- 一、遺漏值檢驗：目的在於瞭解試題發生遺漏狀況的趨勢，並以此作為刪題的參考。
- 二、描述性統計（包括平均數、標準差與偏態檢驗）：當某測驗項目之（1）項目平均數超過全量表平均數的正負 1.5 個標準差（2）標準差小於 .75（3）偏態係數接近正負 1；則代表此項目可能存在鑑別度不足的問題，可考慮予以刪除。
- 三、極端組比較：在全體填答者的人中，各取全量表總分最高與最低的 27% 為極端組，進行平均數差異檢定，t 檢定若未達顯著水準表示此題鑑別度較差，可考慮予以刪除。
- 四、同質性檢定（包括相關係數與因素負荷值）：同一量表的試題，主要是在測量同一種概念，因此試題與總分間應該具有高相關；此外，當因素設定為一個主成分時，各試題應具有一定水準的因素負荷量，因此，相關係數或因素負荷量若低於 0.3 者，則表示該試題與全量表不同質，應考慮予以刪除。

除了上述之項目分析檢驗，本研究並針對各量表進行探索性因素分析以作為刪除不佳題目之依據。各量表的内容與計分方式、項目分析與因素分析結果分別敘述如下：

一、影響因素

本研究所蒐集到的影響因素變項主要包括了三大部分：第一部份「死亡因素」，包含了死亡原因是否預期、此事件距今時間等兩個變項；第二部分是「個人因素」，包括了受試者性別、與逝者關係親密程度等兩個變項；第三部分則是「環境因素」，包括了受試者支持系統的數量與強度、受試者家中討論死亡的程度與受試者知覺到悲傷被接受的程度等三個變項，總計本

研究探討之影響因素共有七項，各變項的測量方式分述如下：

- (一)「死亡的預期性」：係指受試者在死亡事件發生前是否有心理準備。
- (二)「此事件距今時間」：即逝者死亡距今時間長短。
- (三)「性別」：男性或女性。
- (四)「關係親密程度」：係指受試者自覺與逝者的關係親密程度（以 1~10 的數字自評）
- (五)「支持系統的數量與強度」：係指受試者自覺其周圍社會支持系統之數量，及其認為各支持對象對其幫助程度之總和。選項包括父母親、兄弟姊妹、親戚、朋友或同學、導師或任課老師、諮商心理師（或學校輔導老師）、心理醫生及其他等（可複選），因此資料回收後，除了透過加總可以得知受試者擁有的支持系統數量之外，亦可得到一個支持系統強度的總分。
- (六)「家中談論死亡程度」：係受試者認為家人對於死亡議題討論之開放程度。
- (七)「悲傷被接受程度」：係指受試者在事件發生之後，感覺到身旁的親朋好友能接受其悲傷，並容許其表達出來的程度。

二、悲傷迷思量表

(一) 量表內容與計分方式

研究者自編之「悲傷迷思量表」，主要參考吳白玲譯（1994）、李淑珺譯（2004）、許玉來等譯（2002）、胡英音、張志華譯（2004）、黃禎貞（2002）、楊淑智譯（2001）、Glass 與 Conrad（1991）與 James 與 Cherry（1988）等研究結果與著述自編而成，包括「應該壓抑情感」、「應獨自面對」、「讓時間治療一切」、「過度的愧疚與遺憾」、「藉忙碌逃避」、「遷怒他人與自責」六個向度，共 36 題。探討受試者在面對「至今仍對自己影響最深」的失落事件時，曾出現過哪些悲傷的迷思，而這些迷思出現的頻率如何？本量表採用 Likert 四點量表，想法的頻率部分從 1（從未這樣想）到 4（總是這樣想）。六個向度得分相加即為悲傷迷思總分，得分越高表示悲傷迷思程度越高。

(二) 項目分析

量表係屬研究者自編問卷，為求問卷有良好之品質，預試階段以邱皓政（2002）所提出的四類七項指標針對量表進行項目分析檢驗，以作為刪除不佳題目之依據。項目分析結果指出：在項目分析的七項指標中，本量表各題除了在描述性統計的三個指標上有一些未達標準，其餘四項指標均達標準，全量表的內部一致性係數(Cronbach' s α)為.93，亦顯示出量表項目具有相當的內部一致性(詳見附錄一)。因此所有題目都將留待因素分析結構檢驗時再詳細予以檢查。

(三) 探索性因素分析

在進行探索性因素分析之前，首先進行取樣適切性檢定，得 KMO 值為.91，表示適於進行因素分析。研究者接著即以主成份分析法進行因素分析，選取特徵值大於 1.0 以上的共同因素，再以最大變異轉軸法進行共同因素正交轉軸處理。經由刪除在多個變項負荷量皆相當高的第 2 題「我會告訴自己這只是一場惡夢，等有一天夢醒我就不會悲傷了」之後，因素分析後之架構與命名如下表 3-2 所示。

由表 3-2 因素分析結構摘要表中顯示，因素結構可分成七個主成分，各題的因素負荷量均達標準(0.4 以上)，且座落的成分位置大致上與編題時的成分結構相同，唯原先編題時「過度的愧疚與遺憾」因素的題目，在本次的因素分析結果中分別落在兩個因素裡，故重新命名為「不應歡樂」與「遺憾後悔」，可解釋總變異量為 60.64%。整體內部一致信度(Cronbach' s α)為.93。各因素 α 係數介於.67~.89 之間，顯示悲傷迷思量表的內部一致性堪稱良好。整體來說本量表因素負荷量、總解釋變異量與各分量表內部一致性信度都有不錯的水準，經過預試的項目分析與因素分析之後，在悲傷迷思量表部分總共刪除了 1 題，即第 2 題，其餘 35 題均予保留。

表 3-2 悲傷迷思量表之因素分析摘要表

題 目	因 素	應 獨 自 面 對	藉 忙 碌 逃 避	遷 怒 他 人 與 自 責	不 應 歡 樂	遺 憾 後 悔	應 該 壓 抑 情 感	讓 時 間 治 療 一 切
8.哀傷是個人的事，我必須獨自承受		.759						
29.我擔心我的哀傷會帶給大家麻煩		.709						
7.我必須表現得若無其事才不會讓身旁的人擔心		.691						
10.我覺得我身旁的人不知道如何面對我的悲傷		.639						
34.在悲傷的時候我寧可自己一個人獨處		.628						
4.我如果表達出我的悲傷會使他人尷尬、不自在		.608						
28.除了自己，沒有人能提供我任何協助		.564						
31.我覺得根本沒有人可以了解我的感受(如 恐懼 悲傷)		.496						
11.我相信忙碌可以幫助我逃離悲傷的情緒			.821					
25.我相信讓自己保持忙碌就會忘記痛苦			.812					
9.在我感覺悲傷的時候 我會想辦法讓自己更忙些			.792					
27.我相信如果我讓自己不停的保持活動 不知不覺中我就會好多了			.752					
20.只要我讓自己沒有時間去回想 我就可以避開痛苦			.653					
12.我會覺得如果不是某人(如醫生)的疏忽，逝者就不會死				.674				
33.我會氣逝者狠心丟下我				.613				
35.我恨老天爺讓逝者遭遇到這樣的不幸				.607				
19.一定是我做錯了什麼 老天爺才要這樣懲罰我				.598				
6.我不會再相信有上帝(或任何神明)的存在了				.554				
5.如果我可以更小心，這個事件或許就不會發生				.531				
23.我應該早點察覺到逝者不對勁的狀況				.516				
17.大家看起來都若無其事 我覺得他們怎麼可以忘記逝者了					.751			
22.我不應該還有心情玩樂					.710			
16.我不應該還能笑得出來					.661			
30.我會在心底責備某個親友不夠悲傷					.657			
3.在逝者生前 我其實可以為他做得更多 但我卻沒有						.838		
21.在試者生前 我應該多撥一些時間和他相處						.820		
26.在逝者生前 我為什麼沒有對他好一點						.717		
24.我必須趕快回復正常的生活							.769	
18.我相信總有一天我會克服我的悲傷的							.682	
32.我相信逝者或身旁的親友一定不希望我難過							.562	
1.我必須堅強 絕對不能失控							.505	
14.當別人悲傷時應該讓他自己靜一靜 不要打擾他								.702
15.我想我不能做什麼 只能等待時間治癒我的悲傷								.592
36.我相信時間可以治療一切的傷痛								.589
13.我覺得會發生這樣的事情都是命運無情的安排								.493
解釋變異量 (%)		30.69	7.33	5.91	5.40	4.20	3.84	3.27
累積解釋總變異量 (%)		30.69	38.02	43.93	49.33	53.53	57.37	60.64
內部一致性信度		.88	.89	.78	.77	.85	.74	.67

三、因應行為量表

(一) 量表內容與計分方式

本研究測量大學生經歷生命失落後會採用的因應行為，乃參考陳增穎（1998）編自李佩怡（1996）之「適應行為量表」，該測驗共有 30 題。本研究除了關切大學生面臨失落後所會採取因應行為的頻率之外，亦希望能夠了解大學生覺得哪幾個因應行為對自己而言最有幫助，所以本量表分成兩個部分作答：(1) 受試者填答使用各因應行為的頻率，與 (2) 受試者從所有因應行為中選出三個對自己最有幫助的因應行為。在因應行為頻率部分：原量表採 Likert 五點計分，為避免填答時的趨中傾向，本研究改以四點量表計分，從 1（從未運用）到 4（總是運用）。經過預試的項目分析與因素分析之後，預試階段因應行為量表部分總共刪除了 2 題，是為第 15 題（因在項目分析七項指標中有五項指標不理想）與第 24 題（在多個變項上的因素負荷量皆相當高），共保留 28 題。然而經過與指導教授與口試委員討論之後，嘗試將第 15 題「增加抽菸或喝酒的量」修改為「我會開始抽煙或增加抽煙的量」與「我會藉由喝酒讓自己放鬆或比較容易入睡」兩題，共計 30 題。增題後為確保量表的品質，於正式施測後再次針對此量表進行項目分析檢驗與探索性因素分析，以下詳述之。

(二) 項目分析

項目分析部分以邱皓政（2002）所提出的四類七項指標針對此量表進行檢驗，以作為刪除不佳題目之依據。在正式樣本項目分析的七項指標中，有三項指標不理想的為 4、21 題，四項不理想的則為第 29、30 題，但考慮到此四題平均數過低或許有其特別的意義存在，包括第 4 題「找老師或輔導專業人員談談該問題」平均數過低，可能可以反應出一般大學學生鮮少願意求助的心態，以及其他三題「發洩」、「抽菸」、「喝酒」都可能因為題目較消極負向而導致填答時平均數過低的狀況（詳見附錄二）。因此所有題目都將留待因素分析結構檢驗時再詳細予以檢查。

(三) 探索性因素分析

在進行探索性因素分析之前，首先進行取樣適切性檢定，得 KMO 值為 .86，表示適於進行因素分析。研究者接著即以主成份分析法進行因素分析，選取特徵值大於 1.0 以上的共同因素，再以最大變異轉軸法進行共同因素正交轉軸處理。經由刪除在各變項因素負荷量皆高的

第 7、16、28 等三題之後，因素分析後之架構與命名如表 3-3 所示。由因素分析結構摘要表中顯示，因素結構可萃取七個因素，重新命名為：「轉移注意力」、「對逝者正向的因應」、「積極重釋」、「尋求他人支持」、「物質的使用」、「尋求心靈支持」、「直接宣洩情緒」，可解釋總變異量為 57.84%，整體內部一致信度(Cronbach' s α)為.88。各因素 α 係數介於.53~.83 間，整體而言，各因素之內部一致性信度都堪稱良好。

表 3-3 因應行為量表之因素分析摘要表

題 目	轉 移 注 意 力	對 逝 者 正 向 的 因 應	積 極 重 釋	尋 求 他 人 支 持	物 質 的 使 用	尋 求 心 靈 支 持	直 接 宣 洩 情 緒
13.尋求娛樂(如:看電影 聽音樂 唱歌 逛街)	.821						
14.運動(打球 跑步 爬山 游泳等)	.789						
18.發展新的興趣	.682						
17.發展新的人際關係	.678						
12.找許多事情做,讓自己不斷忙碌	.644						
15.蒙頭大睡	.548						
23.回想與逝者相處的美好時光		.795					
25.把逝者想得很好 很完美		.792					
26.設想逝者在另一個世界過得很好 沒有痛苦		.714					
24.為逝者做點事,讓自己好過一點		.699					
6.整理過去的相關經驗來處理目前的狀況			.647				
11.往好的方面想			.624				
20.在獨處時想想這件事情的意義			.555				
1.說服自己慢慢接受事實			.550				
19.設想多種可以處理此事件的方法			.542				
27.盡量恢復到平常的生活步調			.535				
5.嘗試對這件事情有更多的了解			.491				
2.找朋友談談該問題				.731			
3.找家人親戚談談該問題				.653			
4.找老師或輔導專業人員談談該問題				.633			
8.找與我有類似經驗的人互相交換心得與訊息				.523			
30.我會藉由喝酒讓自己放鬆或比較容易入睡					.909		
29.我會開始抽菸或增加抽菸的量					.904		
10.閱讀相關的書籍						.719	
9.尋求宗教信仰的引導與支持						.645	
21.將情緒發洩在他人身上							.817
22.將情緒發洩在物品上(摔東西 撕紙 打布偶等)							.568
解釋變異量 (%)	12.60	10.06	9.74	7.43	6.69	6.62	4.70
累積解釋總變異量 (%)	12.60	22.66	32.40	39.83	46.52	53.14	57.84
內部一致性信度	.83	.80	.76	.63	.83	.53	.64

四、至今復原程度量表

(一) 量表內容與計分方式

研究者自編之「至今復原程度量表」，乃參考階段論(Stages or Phases)、任務論(Tasks)、及雙重歷程模式(Dual process model)等復原歷程理論編製測量受試者復原程度的題目(正向);並以Neimeyer等人(2002)、Prigerson等人(1995)與Worden(1991)對複雜性悲傷的定義編製測量受試者複雜性悲傷傾向的題目(負向)，融合成測量受試者至今復原程度的量表，並針對這一正一負的概念，分別在「生理」、「情緒」、「認知」、「行為」四個向度皆編製出測量復原程度的正向題與負向題，共計54題，以Likert四點計分。請受試者依據自己的感覺，判斷每一個敘述符合目前狀況的程度，由「非常不符合」、「少部分符合」、「大部分符合」到「非常符合」，分別給予1、2、3、4分，反向題則從「非常不符合」、「少部分符合」、「大部分符合」到「非常符合」，分別給予4、3、2、1分。總分越高表示受試者至今的悲傷復原程度越高。

(二) 項目分析

以邱皓政(2002)所提出的四類七項指標針對量表進行項目分析檢驗，作為刪除不佳題目之依據。項目分析結果指出：除了第4題有三項指標不佳之外，其餘各題未達標準的指標皆在兩項以下，全量表的內部一致性係數(Cronbach's α)為.92，顯示量表項目具有相當的內部一致性。但因本量表係為研究者自編，為確保量表的品質，希望做較嚴謹的篩選，故於項目分析階段優先刪除相關係數與因素負荷量都低於標準，且刪除後全量表信度會提高的題目，包括第4、13、23、28、38、43、45題等七題(詳見附錄三)。其餘題目則留待因素分析檢驗時再詳細予以檢查。

(三) 探索性因素分析

在進行探索性因素分析之前，首先進行取樣適切性檢定，得KMO值為.94，表示適於進行因素分析。本研究接著即以主成份分析法進行因素分析，選取特徵值大於1.0以上的共同因素，再以最大變異轉軸法進行共同因素正交轉軸處理。將因素在各變項負荷量皆高及共同性過低的題目(包括第5、6、10、11、14、32、34、46、48題)予以刪除後，共保留38題，因素分析後之架構與命名如表3-4所示(僅列出因素負荷量大於0.4者)。由上面因素分析結構摘要表中顯示，各題的因素負荷量均達標準(0.4以上)，共萃取出六個因素，分別為正向

的「重獲意義與掌控力」、「接受事實」與「情緒趨於緩和」三個向度，以及「仍有生理情緒反應」、「失去正常生活機能」與「強烈思念逝者」等三個負向的向度，可解釋總變異量為 50.50%。各因素 α 係數介於 .60~.87 之間，顯示至今復原程度量表的內部一致性堪稱良好。整體而言本量表經過項目分析與因素分析的檢驗之後，共刪除了 16 題，保留了 38 題。

表 3-4 至今復原程度量表之因素分析摘要表

題 目	重獲意義與掌控力	仍有生理情緒反應	失去正常生活機能	強烈思念逝者	接受事實	情緒趨於緩和
22.我已較可以掌控自己的喜怒哀樂而非讓悲傷的感覺主宰我的生活	.714					
30.逝者過世至今，現在我已較能拿捏與他人的互動關係了	.700					
26.我覺得原先因失去逝者而失衡的世界，現在已發展出新的平衡了	.687					
18.我不再被悲傷糾纏著，而能更珍惜與其他親人之相處	.685					
25.我已經可以體諒別人為何無法瞭解我的悲傷或無法給予我支持	.639					
24.我我現在想起逝者時已經不再感覺那麼遺憾了	.600					
16.我已經能與自己的悲傷共處同時我也能去支持身邊其他悲傷的人	.592					
20.我仍然相信生命是很有意義的	.503					
21.我已經不會常常做惡夢了	.473					
3.我仍會覺得很沒安全感		.661				
9.想到此事件仍會讓我感到茫然失措		.645				
39.想到這件事我還是會感覺相當痛苦		.627				
12.當我想起這件事仍會感覺胸悶或心悸		.584				
27.此事件發生至今我仍然常常感覺疲憊		.578				
19.回想起與逝者相關的事時仍會讓我覺得心煩意亂		.578				
15.從逝者過世至今我常常覺得很孤單		.534				
33.當我想起此事時仍會不自覺的打冷戰		.503				
31.從逝者過世後，我感覺自己很難去相信他人		.501				
35.我會覺得不公平，因為逝者死了而我卻仍得努力活下去		.437				
44.我仍會避免觸及讓我想起逝者的人、事、物		.419				
49.我仍受此事件影響而無法正常與他人互動			.728			
52.從逝者過世後，我發現自己失去了關心他人的能力			.712			
50.我會出現與逝者相同部位的疼痛現象或出現和他類似的症狀			.678			
53.現在我仍會因為此事件而睡不安穩			.585			
36.現在我仍會因為很悲痛而出現想自殺的念頭			.543			
29.我的腦海裡還是常常會不由自主出現與逝者有關的事				.679		
51.與逝者有關的回憶仍會在無意間侵入我的腦海				.664		
17.我有時無意間彷彿可以看到逝者就站在我的面前				.655		
41.我有時會在剎那間以為逝者仍然活著，忘記他已不在人間				.602		
47.我有時無意間好像會聽到逝者在對我說話的聲音				.570		
42.我常希望能夠回到事情沒有發生前的生活				.558		
8.我常會模仿逝者，做他生前喜歡做的事				.436		
2.我已經不會因為此事件而睡不著了					.787	
1.我已經可以接受逝者已死去的事實了					.757	
7.我已經可以重新回到人群，參加各項活動了					.490	
37.我已經不再特地去避開那些讓我想起逝者的事物了						.775
40.逝者過世至今，我已經較少出現強烈的不安全感						.635
54.當我想到此事件時，已經不再感到憤怒了						.504
解釋變異量 (%)	11.51	11.31	9.39	9.03	4.82	4.44
累積解釋總變異量 (%)	11.51	22.82	32.21	41.24	46.06	50.50
內部一致性信度	.83	.87	.80	.79	.71	.60

第三節 研究架構與假設

壹、研究架構

本研究旨在瞭解經歷生命失落事件的大學生，其影響因素、悲傷迷思與因應行為對至今復原程度的影響。從以上的文獻參考整理，本研究的架構可以由圖 3-1 來表示。

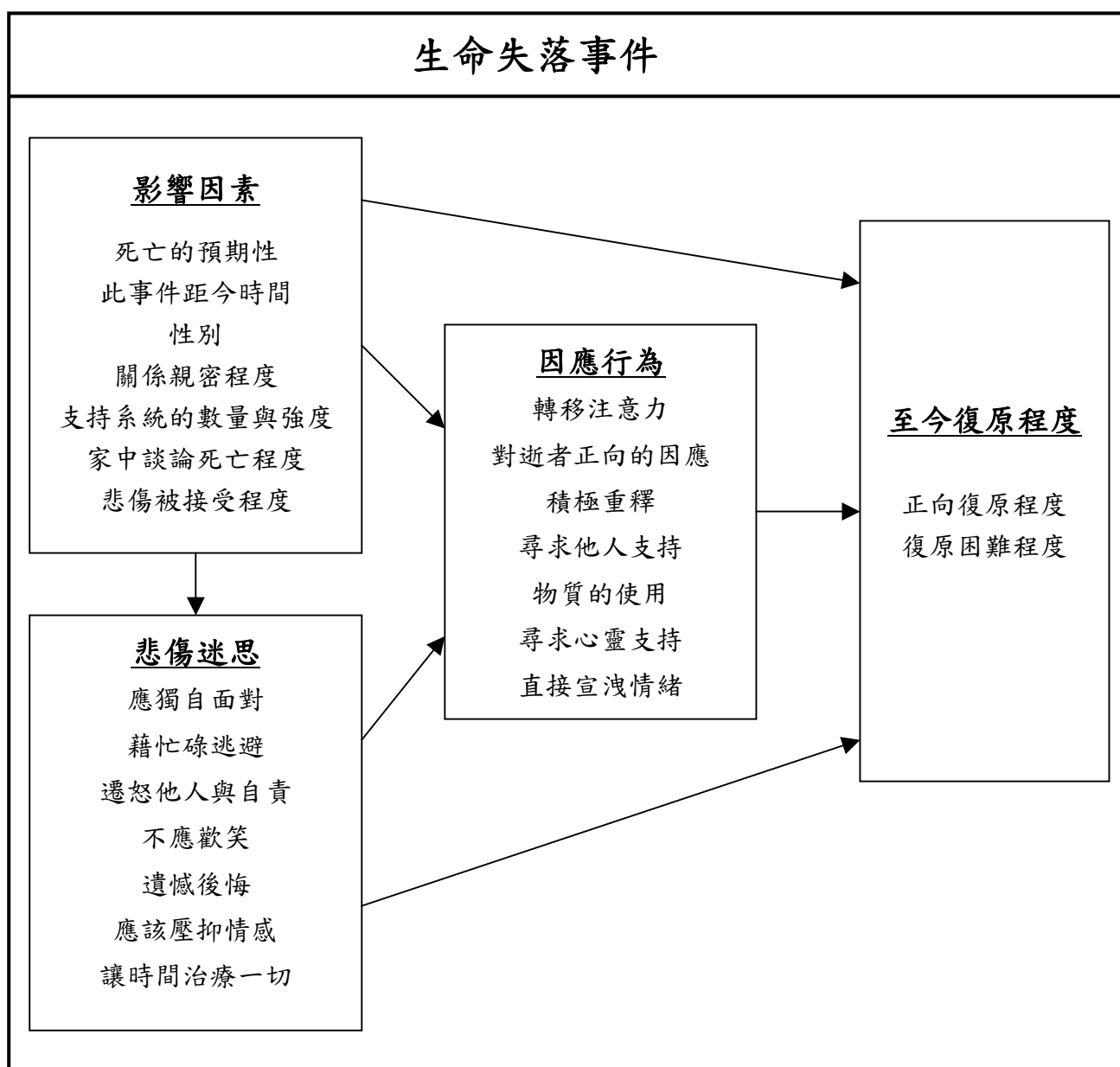


圖 3-1 研究架構圖

貳、研究假設

本研究除了研究問題的壹之一、貳之一～三與參之一部分擬採取描述性統計的方法來陳述之外，根據其他所有的研究目的及圖 3-1 的研究架構，提出本研究的研究假設如下：

一、悲傷迷思方面：

假設 1-1：死亡的預期與否在悲傷迷思各量表分數上有顯著差異。

假設 1-2：不同性別在悲傷迷思各量表分數上有顯著差異。

假設 1-3：影響因素對悲傷迷思有顯著之預測力。

二、因應行為方面：

假設 2-1：死亡的預期與否在因應行為各量表分數上有顯著差異。

假設 2-2：不同性別在因應行為各量表分數上有顯著差異。

假設 2-3：高低悲傷迷思組在因應行為各量表分數上有顯著差異。

假設 2-4：影響因素對因應行為有顯著之預測力。

假設 2-5：悲傷迷思各量表對因應行為各量表有顯著之預測力。

三、至今復原程度方面：

假設 3-1：死亡的預期與否在至今復原程度各量表分數上有顯著差異。

假設 3-2：不同性別在至今復原程度各量表分數上有顯著差異。

假設 3-3：高低悲傷迷思組在至今復原程度各量表分數上有顯著差異。

假設 3-4：影響因素、因應行為各量表、悲傷迷思各量表對正、負向至今復原程度皆有顯著的預測力。

第四節 研究程序

本研究以國內大學生為對象，進行大學生對生命失落事件的悲傷迷思、因應行為與至今復原程度之研究，其實施程序如圖 3-2 所示：

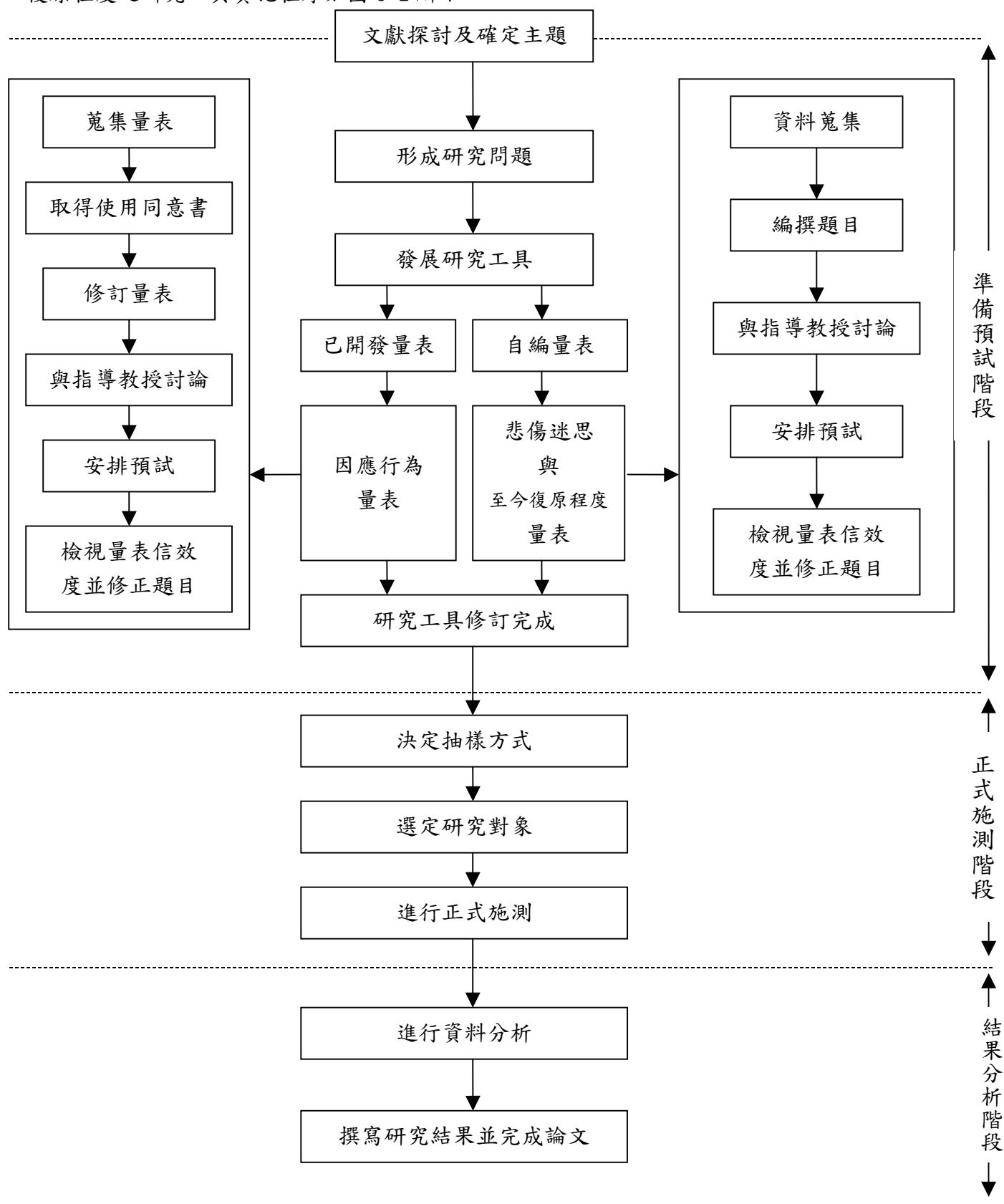


圖 3-2 研究流程圖

第五節 資料分析

本研究將以 SPSS10.0 統計套裝軟體進行資料分析，並以下列統計方法，檢驗本研究各項假設：

- 一、 單因子多變量分析 (ONEWAY MANOVA)：本研究以單因子多變量分析分別考驗假設 1-1、1-2、2-1、2-2、2-3、3-1、3-2、3-3。

- 二、 多元逐步迴歸分析：本研究以多元逐步迴歸分析分別考驗假設 1-3、2-4、2-5。

- 三、 多元階層迴歸分析：本研究以多元階層迴歸分析考驗假設 3-4。

第四章 研究結果

本章主要在呈現資料分析後之結果，全章共分四節，第一節為各量表之基本資料；第二節為悲傷迷思之結果分析；第三節為因應行為之結果分析；第四節則為至今復原程度之結果分析。

第一節 各量表之基本資料

為瞭解研究問題壹之一、貳之一與參之一：「經歷生命失落的大學生，其悲傷迷思、因應行為與至今復原程度為何？」本節主要將大學生經歷生命失落事件後的悲傷迷思、因應行為與至今復原程度各分量表與全量表之狀態，以平均數、標準差與題平均數作一分析（見表 4-1-1），結果分述如下。

悲傷迷思量表採四點量尺，最高為 4 分，代表「總是這樣想」，最低為 1 分，代表「從未這樣想」。由表 4-1-1 可以看出大學生的悲傷迷思情況，其題平均數以「應該壓抑情感」(2.61)、遺憾後悔 (2.56) 與讓時間治療一切 (2.54) 三者最高，皆高於量尺的平均數(2.5)，顯示受試者在這三個向度的迷思程度上偏向於「經常這樣想」；此外，整體悲傷迷思之題平均數為 2.06，顯示整體而言，受試者的悲傷迷思出現頻率平均落在「有時這樣想」的程度。

因應行為量表採四點量尺，最高為 4 分，代表「總是運用」，最低為 1 分，代表「從未運用」。由表 4-1-1 可以看出受試者在因應行為各層面中的題平均數情形，以「積極重釋」的 2.65 最高，「對逝者正向的因應」的 2.61 次之，此兩向度的使用頻率接高於量尺平均值 (2.5)，顯示受試者會經常使用此兩種因應行為因應其悲傷。此外，題平均數以「物質的使用」的 1.13 最低，「尋求心靈支持」的 1.59 與「尋求他人支持」的 1.78 也都偏低，顯示大學生在面臨失落事件的時候，一般傾向選擇使用正向的因應方式，較少人會選擇使用抽菸、喝酒等負向方式因應，也普遍較少會使用尋求支持的策略因應悲傷。

在至今復原程度量表部分，此量表亦採四點量尺。由表 4-1-1 可以看出受試者在至今復原程度各層面中的題平均數，在負向各向度上的平均數普遍偏低，包括「失去正常生活機能」的 1.20、「仍有生理情緒反應」的 1.56 與「強烈思念逝者」的 1.86；而在正向三個向度上平均數則普遍偏高，包括「接受事實」的 3.59、「重獲意義與掌控力」的 3.26 與「情緒趨於緩和」的 3.00，整體之題平均數為 3.37，顯示出經歷生命失落事件的大學生其知覺自己的至今復原程度普遍趨於良好，平均數居於四點量尺之中上。研究者推估可能的原因有三個，其一，在所有受試者中，至今仍非常哀慟者畢竟屬於少數，正如之前樣本資料描述時提過，最多比例的大學生目前經歷到印象最深刻的死亡事件是祖父母或外祖父母的死亡，我們通常比較可以接受「人因年老而自然死亡」的觀念，因此也可以說某種程度我們對於已年老的親人我們會有一些心理準備面對他們的離去；其二，則因為「至今復原程度量表」測量的是受試者目前的悲傷復原程度，倘若此失落事件已經發生一段時間以上，大部分人都會感受到悲痛慢慢的降低，且研究指出在失落事件發生的三年後仍有複雜性悲傷的只佔 15%(Neimeyer et al., 2002)，由於本次研究樣本所經歷的生命失落事件距今時間平均為 5.46 年，在至今復原程度上會偏向復原實屬正常；其三，Doka(1989)曾針對大學生對失落的反應提出一個容易理解的概念，稱之為「未解放的悲傷」(Disenfranchised grief)，他指出大學階段或大學之前所經歷的失落，常常是個體第一次遭遇的失落經驗，因此大學生在面對自己的失落情緒時可能會感到困惑、不知道應該如何因應，再加上與他們關係最親近的同儕通常也缺乏這樣的經驗，致使多數大學生都會有一個強烈的感覺，即不要在他人面前承認自己的悲傷或表現出不恰當的行為(引自吳紅鑾譯，2001)。由於此量表測量到的是「個體知覺到自己復原的程度」，所以，測量出來的復原程度偏高的其中一個原因，是否可能是因為大學生未能真正接受並承認自己的悲傷，這是未來研究值得更深入探討的問題。

表 4-1-1 因應行爲、悲傷迷思與至今復原程度摘要表

		題數	個數	平均數	標準差	題平均數
悲傷迷思	應獨自面對	8	926	16.12	5.32	2.02
	藉忙碌逃避	5	927	10.52	3.82	2.10
	遷怒他人與自責	7	922	10.86	3.70	1.55
	不應歡樂	4	928	6.32	2.33	1.58
	遺憾後悔	3	930	7.68	2.67	2.56
	應該壓抑情感	4	928	10.44	2.94	2.61
	讓時間治療一切	4	925	10.15	2.53	2.54
	整體悲傷迷思	35	905	71.97	16.86	2.06
因應行爲	轉移注意力	6	930	13.05	4.08	2.18
	對逝者正向的因應	4	927	10.45	3.00	2.61
	積極重釋	7	926	18.52	4.03	2.65
	尋求他人支持	4	924	7.13	2.18	1.78
	物質的使用	2	930	2.26	.88	1.13
	尋求心靈支持	2	929	3.18	1.36	1.59
	直接宣洩情緒	2	929	4.06	1.12	2.03
	整體因應行爲	27	916	57.26	11.16	2.12
至今復原程度	重獲意義與掌控力	9	924	29.37	4.83	3.26
	仍有生理情緒反應	11	928	17.19	5.65	1.56
	失去正常生活機能	5	926	6.01	1.99	1.20
	強烈思念逝者	7	927	13.01	4.10	1.86
	接受事實	3	929	10.76	1.62	3.59
	情緒趨於緩和	3	929	8.97	2.42	3.00
	整體至今復原程度	38	909	128.05	14.68	3.37

第二節 悲傷迷思之結果分析

為瞭解有關悲傷迷思之各項假設，本研究分別以單因子多變量變異數分析與多元逐步迴歸進行各項考驗，結果分述如下：

壹、死亡的預期性與悲傷迷思

為回答研究假設 1-1：「死亡的預期與否在悲傷迷思各量表分數上有顯著差異」，乃進行單因子多變量變異數考驗。由表 4-2-1 可以得知多變量變異數分析的整體效果達顯著水準 ($Wilks' \Lambda = .95, p < .001$)，即代表死亡的預期與否在悲傷迷思上存在顯著差異。進一步檢驗預期與非預期死亡在悲傷迷思各量表的單變量統計，發現經歷非預期死亡事件後，受試者主要是在「遷怒他人與自責」($F = 5.35, p < .05$)、「遺憾後悔」($F = 6.93, p < .05$)與「讓時間治療一切」($F = 7.44, p < .05$)等三個悲傷迷思向度之分數上都顯著高於死亡事件是預期之內的受試者(見表 4-2-1)。或許正因為突發的死亡事件常令人一時之間難以接受，因此由本研究結果可以得知非預期死亡很可能會觸發個體產生更多憤怒、自責的情緒，此部分研究結果與林家瑩(1999)的研究相符合。此外，因為逝者是在沒有預期的情況之下離去，也因為沒有與逝者道別的機會，認為這是命運無情之安排，亦使生者產生較強烈的遺憾和後悔。然而也正因為傷痛是那麼沈重，可是自己事先及現在都不能做什麼，故可能較會使用讓時間慢慢沖淡一切的方式面對其悲傷。

表 4-2-1 死亡的預期性在悲傷迷思各分量表之多變項變異數分析摘要表

悲傷迷思各分量表	預期性	人數 <i>n</i>	平均數 <i>M</i>	標準差 <i>SD</i>	單變量 <i>F</i>	事後比較
多變量 <i>Wilks' Λ</i>		.95***				
應獨自面對	預期	435	16.06	5.23	.01	
	非預期	491	16.09	5.36		
藉忙碌逃避	預期	435	10.39	3.67	.57	
	非預期	491	10.58	3.95		
遷怒他人與自責	預期	435	10.52	3.52	5.35*	非預期 > 預期
	非預期	491	11.09	3.79		
不應歡樂	預期	435	6.28	2.26	.01	
	非預期	491	6.29	2.38		
遺憾後悔	預期	435	7.46	2.74	6.93*	非預期 > 預期
	非預期	491	7.93	2.57		
應該壓抑情感	預期	435	10.60	2.85	2.47	
	非預期	491	10.29	3.01		
讓時間治療一切	預期	435	9.91	2.33	7.44*	非預期 > 預期
	非預期	491	10.37	2.69		
悲傷迷思量表總分	預期	435	71.68	16.27	.19	
	非預期	491	72.17	17.45		

* $p < .05$ *** $p < .001$

貳、性別與悲傷迷思

為回答研究假設 1-2：「性別在悲傷迷思各量表分數上有顯著差異」，乃進行單因子多變量變異數考驗。由表 4-2-4 可以得知多變量變異數分析的整體效果並未達到顯著水準 ($Wilks' \Lambda = .99, p > .05$)，見表 4-2-2。由此結果顯示男、女生在悲傷迷思上並無顯著差異。

表 4-2-2 性別在悲傷迷思各量表之多變項變異數分析摘要表

悲傷迷思各分量表	性別	人數 <i>n</i>	平均數 <i>M</i>	標準差 <i>SD</i>	單變量 <i>F</i>
多變量 <i>Wilks' \Lambda</i>		.99			
應獨自面對	男	413	16.42	5.39	3.16
	女	518	15.79	5.19	
藉忙碌逃避	男	413	10.41	3.96	.38
	女	518	10.56	3.70	
遷怒他人與自責	男	413	10.98	3.75	1.06
	女	518	10.72	3.63	
不應歡樂	男	413	6.43	2.30	2.41
	女	518	6.19	2.34	
遺憾後悔	男	413	7.61	2.47	.55
	女	518	7.75	2.82	
應該壓抑情感	男	413	10.54	3.10	.87
	女	518	10.36	2.78	
讓時間治療一切	男	413	10.23	2.65	.62
	女	518	10.09	2.44	
悲傷迷思量表總分	男	413	72.61	17.71	1.04
	女	518	71.46	16.17	

參、影響因素對悲傷迷思之預測分析

為回答假設 1-3：「影響因素對悲傷迷思有顯著之預測力」，採多元逐步迴歸方式，以「死亡的預期性」、「此事件距今時間」、「性別」、「關係親密程度」、「支持系統數量」、「支持系統強度」、「家中談論死亡程度」與「悲傷被接受程度」為

自變項，再以「悲傷迷思總分」為依變項，進行逐步多元迴歸分析，以瞭解各影響因素對於悲傷迷思的預測力。

表 4-2-3 顯示，這些變項總計可以解釋依變項 8.8% 的變異量 ($F_{(5, 866)} = 16.64, p < .001$)，其中以「與逝者親密程度」最能預測悲傷迷思，可獨立解釋悲傷迷思的 3.6% 變異量 ($F_{(1, 870)} = 32.89, p < .001$)，由此可知「與逝者親密程度」比起其他影響因素而言是最能預測悲傷迷思程度的。接下來被選入的預測變項則依序為「支持系統數量」、「家中公開討論死亡程度」、「悲傷被接受程度」與「此事件距今時間」。

從表 4-2-3 中可以進一步發現，首先被選入的預測變項為「與逝者親密程度」($\beta = .17, p < .001$) 與「支持系統數量」($\beta = .16, p < .001$) 顯示個體與逝者越親密者，支持系統數量越多者，其悲傷迷思程度相對的會越高。此外，另外三個被選入的變項，包括，「家中公開討論死亡程度」($\beta = -.13, p < .001$)，「悲傷被接受程度」($\beta = -.09, p < .01$)，「此事件距今時間」($\beta = -.08, p < .05$) 均負向預測「悲傷迷思」。即在悲傷復原歷程中，個體感受到身邊的人越不能接受自己的悲傷、家中討論死亡的情形越不公開，他可能必須更努力的「扮演痊癒」，因此其悲傷迷思程度也會越強；此外，「此事件距今時間」也對「悲傷迷思」具有顯著的預測力，顯示隨著時間流逝，個體的悲傷迷思亦會逐漸降低。

表 4-2-3 影響因素對悲傷迷思之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項順序	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2	<i>F</i>	<i>B</i>	β	<i>t</i> 值
與逝者親密程度	.191	.036	.036	32.89***	1.45	.17	5.01***
支持系統數量	.234	.055	.018	16.76***	1.99	.16	4.69***
家中公開討論死亡程度	.271	.073	.019	17.49***	-2.63	-.13	-3.79***
悲傷被接受程度	.284	.081	.008	7.16**	-2.45	-.09	-2.69**
此事件距今時間	.296	.088	.007	6.37*	-.32	-.08	-2.52*

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

第三節 因應行為之結果分析

為瞭解有關因應行為之各項研究問題與假設，本研究分別以描述性統計分析、單因子多變量變異數分析與多元逐步迴歸進行各項考驗，結果分述如下：

壹、大學生最常使用與知覺到最有效的因應行為

一、大學生最常使用的因應行為

為回答研究問題貳之二：「經歷生命失落的大學生最常使用的因應行為為何？」乃進行描述性統計分析。從表 4-3-1 中可以得知，大學生最常使用的因應行為之前十名依序為：「盡量恢復到平常的生活步調」($M=3.05$)、「往好的方面想」($M=3.05$)、「設想逝者在另一個世界過得很好、沒有痛苦」($M=2.95$)、「說服自己慢慢接受事實」($M=2.88$)、「回想與逝者相處的美好時光」($M=2.81$)、「在獨處時想想這事件的意義」($M=2.74$)、「哭泣、把難過發洩出來」($M=2.51$)、「尋求娛樂」($M=2.48$)、「不管它、讓時間慢慢治療」($M=2.47$)、「嘗試對這件事情有更多的了解」($M=2.43$)。進一步檢視這些大學生最常使用的因應行為，可發現這些行為多半落在「轉移注意力」、「對逝者正向的因應」與「積極重釋」等三個分量表中，此結果與 LaGrand (1981)；黃禎貞 (2002) 與李佩怡 (1996) 的研究結果大致上相符合。

表 4-3-1 大學生使用各因應行為頻率之描述統計資料

題 目 內 容	題平均數	排名
1.說服自己慢慢接受事實	2.88	4
2.找朋友談談該問題	1.99	19
3.找家人親戚談談該問題	2.07	18
4.找老師或輔導專業人員談談該問題	1.21	28
5.嘗試對這件事情有更多的了解	2.43	10
6.整理過去的相關經驗來處理目前的狀況	2.11	17
7.寫下自己的感受	1.76	23

題 目 內 容	題平均數	排名
8. 找與我有類似經驗的人互相交換心得與訊息	1.85	22
9. 尋求宗教信仰的引導與支持	1.59	24
10. 閱讀相關的書籍	1.59	24
11. 往好的方面想	3.05	1
12. 找許多事情做, 讓自己不斷忙碌	2.27	14
13. 尋求娛樂(如: 看電影 聽音樂 唱歌 逛街)	2.48	8
14. 運動(打球 跑步 爬山 游泳等)	2.30	13
15. 蒙頭大睡	2.15	16
16. 哭泣 把難過發洩出來	2.51	7
17. 發展新的人際關係	1.95	20
18. 發展新的興趣	1.90	21
19. 設想多種可以處理此事件的方法	2.26	15
20. 在獨處時想想這件事情的意義	2.74	6
21. 將情緒發洩在他人身上	1.32	26
22. 將情緒發洩在物品上(摔東西 撕紙 打布偶等)	1.26	27
23. 回想與逝者相處的美好時光	2.81	5
24. 為逝者做點事, 讓自己好過一點	2.35	11
25. 把逝者想得很好 很完美	2.34	12
26. 設想逝者在另一個世界過得很好 沒有痛苦	2.95	3
27. 盡量恢復到平常的生活步調	3.05	1
28. 不管它 讓時間慢慢治療	2.47	9
29. 我會開始抽菸或增加抽菸的量	1.12	30
30. 我會藉由喝酒讓自己放鬆或比較容易入睡	1.15	29

二、大學生知覺到最有效的因應行為

為回答研究問題貳之三：「經歷生命失落的大學生知覺到有效的因應行為為何？」乃進行描述性統計分析。從表 4-3-2 中可以得知，最多大學生認為「設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦」($N=118$)是第一順位有效的因應行為；在第二順位有效的因應行為方面，則有最多人選擇「往好的方面想」($N=124$)這個因應方式；第三順位有效的的因應行為方面，則以「設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦」($N=112$)與「盡量恢復到平常的生活步調」($N=112$)兩個因應行為獲選次數最多；若將三個順位的次數相加，則可歸納大學生覺得對於因應生命失落事件最有幫助的方式之前十名依序為：「設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦」($N=325$)、「往好的方面想」($N=307$)、「哭泣、把難過發洩出來」($N=237$)、「說服自己慢慢接受事實」($N=223$)、「盡量恢復到平常的生活

步調」($N=206$)、「回想與逝者相處的美好時光」($N=172$)、「在獨處時想想這件事情的意義」($N=153$)、「不管他，讓時間慢慢治療」($N=125$)、「尋求娛樂」($N=115$)、「為逝者做一點事，讓自己好過一點」($N=99$)。檢視這些獲選為最有效的因應行為，同樣可以發現他們多半落在「轉移注意力」、「對逝者正向的因應」與「積極重釋」等三個分量表中，此與 McNeil 等人 (1991) 的研究結果相符。

表 4-3-2 大學生知覺到最有效的因應行為之次數分配表

題 目 內 容	第一 順位	第二 順位	第三 順位	合計	排名
1. 說服自己慢慢接受事實	115	41	67	223	4
2. 找朋友談談該問題	41	24	17	82	11
3. 找家人親戚談談該問題	31	30	19	80	12
4. 找老師或輔導專業人員談談該問題	10	9	8	27	24
5. 嘗試對這件事情有更多的了解	18	17	16	51	18
6. 整理過去的相關經驗來處理目前的狀況	5	13	10	28	22
7. 寫下自己的感受	22	24	17	63	15
8. 找與我有類似經驗的人互相交換心得與訊息	13	16	11	40	19
9. 尋求宗教信仰的引導與支持	21	20	17	58	16
10. 閱讀相關的書籍	6	9	13	28	22
11. 往好的方面想	115	124	68	307	2
12. 找許多事情做,讓自己不斷忙碌	25	32	22	79	14
13. 尋求娛樂(如:看電影 聽音樂 唱歌 逛街)	26	45	44	115	9
14. 運動(打球 跑步 爬山 游泳等)	26	30	24	80	12
15. 蒙頭大睡	20	16	21	57	17
16. 哭泣 把難過發洩出來	108	72	57	237	3
17. 發展新的人際關係	6	10	6	22	25
18. 發展新的興趣	2	5	10	17	26
19. 設想多種可以處理此事件的方法	4	22	14	40	19
20. 在獨處時想想這件事情的意義	36	51	66	153	7
21. 將情緒發洩在他人身上	0	1	0	1	30
22. 將情緒發洩在物品上(摔東西 撕紙 打布偶等)	3	1	1	5	29
23. 回想與逝者相處的美好時光	54	66	52	172	6
24. 為逝者做點事,讓自己好過一點	24	43	32	99	10
25. 把逝者想得很好 很完美	6	14	17	37	21
26. 設想逝者在另一個世界過得很好 沒有痛苦	118	95	112	325	1
27. 盡量恢復到平常的生活步調	42	52	112	206	5
28. 不管它 讓時間慢慢治療	25	39	61	125	8
29. 我會開始抽菸或增加抽菸的量	1	2	3	6	28
30. 我會藉由喝酒讓自己放鬆或比較容易入睡	1	1	7	9	27

三、大學生知覺到最有效的因應行為與其使用頻率分配情形之綜合討論

進一步檢視大學生知覺到最有效的因應行為於各向度次數分配之情形，並對照各向度因應行為之使用頻率，從表 4-3-3 中可以發現，在因應行為的七個向度中，以「對逝者正向的因應」與「積極重釋」兩個向度獲選為最有效的因應行為之平均次數最高，而「物質的使用」與「直接宣洩情緒」兩個向度則最低。而在因應行為的使用頻率上，大學生最常使用的因應行為是「積極重釋」與「對逝者正向的因應」兩個向度，最少會使用因應行為則是「物質的使用」及「尋求心靈支持」。結果顯示大學生最常使用的因應行為，基本上與他們認為對自己最有幫助的因應方式十分雷同，此外，大學生最少會使用的因應方式—物質的使用，也甚少人會選擇它為最有效的因應方式。

表 4-3-3 最有效的因應行為與因應行為使用頻率分配於各向度之次數分配表

因應行為各向度	題數	最有效的因應行為			常用的因應行為	
		向度累積 次數	各題平均 次數	排名	題平均數	排名
轉移注意力	6	370	61.67	3	2.18	3
對逝者正向的因應	4	633	158.25	1	2.61	2
積極重釋	7	1008	144.00	2	2.65	1
尋求他人支持	4	229	57.25	4	1.78	5
物質的使用	2	15	7.50	6	1.13	7
尋求心靈支持	2	86	43.00	5	1.59	6
直接宣洩情緒	2	6	3.00	7	2.03	4

貳、死亡的預期性與因應行為

為回答研究假設 2-1：「死亡的預期與否在因應行為各量表分數上有顯著差異」，乃進行單因子多變量變異數考驗。結果顯示出死亡的預期與否在因應行為各量表上並未達到顯著差異 ($Wilks' \Lambda = .99, F_{(1,909)} = 1.12, p > .05$)，表示預期性或非預期死亡並不會影響個體的因應行為策略之選擇，詳見表 4-3-4。

表 4-3-4 死亡的預期性在因應行為各量表之多變項變異數分析摘要表

因應行為各分量表	預期性	人數 <i>n</i>	平均數 <i>M</i>	標準差 <i>SD</i>	單變量 <i>F</i>
多變量 <i>Wilks' Λ</i>					.99
轉移注意力	預期	435	12.94	4.13	.74
	非預期	491	13.18	4.06	
對逝者正向的因應	預期	435	10.59	2.96	1.36
	非預期	491	10.36	3.04	
積極重釋	預期	435	18.65	3.97	.73
	非預期	491	18.42	4.13	
尋求他人支持	預期	435	7.21	2.23	1.00
	非預期	491	7.06	2.15	
物質的使用	預期	435	2.28	.91	.22
	非預期	491	2.26	.87	
尋求心靈支持	預期	435	3.26	1.41	3.51
	非預期	491	3.10	1.31	
直接宣洩情緒	預期	435	4.09	1.14	.28
	非預期	491	4.05	1.11	
因應行為量表總分	預期	435	57.51	10.88	.43
	非預期	491	57.02	11.45	

參、性別與因應行為

為回答研究假設 2-2：「性別在因應行為各量表分數上有顯著差異」，乃進行單因子多變量變異數考驗。由表 4-3-5 可以得知多變量變異數分析的整體效果達顯著水準 ($Wilks' \Lambda = .92, p < .001$)，即代表性別在因應行為使用上存在顯著差異。進一步進行男、女在因應行為各量表的單變量統計，發現只有在「物質的使用」($F = 14.28, p < .001$) 這個因應行為的向度上，男生的使用頻率顯著高於女生。其他的包括在「對逝者正向的因應」($F = 36.70, p < .001$)、「積極重釋」($F = 4.61, p < .05$)、「尋求他人支持」($F = 25.65, p < .001$)、「直接宣洩情緒」($F = 18.13, p < .001$) 等向度以及「因應行為量表總分」($F = 11.29, p < .01$) 上，女生都顯著高於男生 (見表 4-3-5)。此部分結果顯示男生在面對失

落時，比女生較會採用物質的使用等活動來將負向的能量轉向，以包容極端的情緒，在洪冬桂（1986）一項針對兩千多名大學生因應行為的調查結果也相同相同的現象；另外，本研究也發現相對於男生，整體來說女生比較會採取正向因應、尋求他人協助其直接宣洩之因應行為因應其悲傷，尤其是在「情緒焦點因應」與「尋求社會支持」等因應行為的使用上都顯著的高於男生，這樣的結果也與林彥佑（1999）、洪冬桂（1986）、黃慧涵（1992）、Endler 與 Parker（1990）、Patterson 與 McCubbin（1987）的研究結果相符合。

表 4-3-5 性別在因應行為各量表之多變項變異數分析摘要表

因應行為各分量表	性別	人數 <i>n</i>	平均數 <i>M</i>	標準差 <i>SD</i>	單變量 <i>F</i>	事後比較
多變量 <i>Wilks' Λ</i>		.92***				
轉移注意力	男	413	13.11	4.15	.10	
	女	518	13.03	1.02		
對逝者正向的因應	男	413	9.81	3.03	36.70***	女>男
	女	518	10.99	2.87		
積極重釋	男	413	18.20	4.04	4.61*	女>男
	女	518	18.78	4.03		
尋求他人支持	男	413	6.73	2.16	25.65***	女>男
	女	518	7.46	2.16		
物質的使用	男	413	2.39	1.02	14.28***	男>女
	女	518	2.17	.75		
尋求心靈支持	男	413	3.11	1.32	2.14	
	女	518	3.24	1.40		
直接宣洩情緒	男	413	3.89	1.13	18.13***	女>男
	女	518	4.20	1.09		
因應行為量表總分	男	413	55.87	11.40	11.29**	女>男
	女	518	58.36	10.85		

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

肆、悲傷迷思與因應行為

為回答研究假設 2-3：「高低悲傷迷思組在因應行為各量表分數上有顯著差異」，乃進行單因子多變量變異數考驗。首先，就全部的樣本各取悲傷迷思總分最高與最低的 27% 為高、低悲傷迷思組，共計高悲傷迷思組有 229 人，低悲傷迷思組有 247 人（由於有同分者的情形，因此造成高低悲傷迷思組人數不同），接著考驗高、低悲傷迷思組在因應行為量表七個向度及全量表上之整體差異，以「高低悲傷迷思組」為自變項，因應行為各量表分數為依變項。由表 4-3-6 可以得知多變量變異數分析的整體效果達顯著水準 ($Wilks' \Lambda = .61, p < .001$)，即代表高低悲傷迷思組在因應行為上存在顯著差異。進一步進行高、低悲傷迷思組在因應行為各量表的單變量統計，發現在因應行為七個向度—包含「轉移注意力」($F = 164.46, p < .001$)、「對逝者正向的因應」($F = 118.16, p < .001$)、「積極重釋」($F = 131.05, p < .001$)、「尋求他人支持」($F = 39.87, p < .001$)、「物質的使用」($F = 40.65, p < .001$)、「尋求心靈支持」($F = 22.39, p < .001$)、「直接宣洩情緒」($F = 67.57, p < .001$) 上與在因應行為量表總分 ($F = 247.34, p < .001$) 上，高悲傷迷思組皆顯著高於低悲傷迷思組（見表 4-3-6）。此結果顯示，悲傷迷思程度越高，其使用各項因應行為的頻率也會越高。洪冬桂（1986）曾指出所謂「因應行為」是指人在遭遇適應困擾問題，面臨壓力情境時，為避免焦慮或受傷而表現出的某些反應。因此研究者推測，正因為悲傷迷思高的個體在悲傷復原的過程中會遭遇較多的阻礙，相對的失落事件帶給他的壓力也較大，因而會需要採取更多的因應策略處理壓力。

表 4-3-6 高低悲傷迷思組在因應行為各分量表之多變項變異數分析摘要表

因應行為各分量表	組別	人數	平均數	標準差	單變量	事後比較
		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	
多變量 <i>Wilks' Λ</i>						.61***
轉移注意力	低	247	10.65	3.98	164.46***	高>低
	高	229	15.20	3.74		
對逝者正向的因應	低	247	9.04	2.87	118.16***	高>低
	高	229	11.93	2.93		
積極重釋	低	247	16.26	4.04	131.05***	高>低
	高	229	20.35	3.74		
尋求他人支持	低	247	6.42	2.03	39.87***	高>低
	高	229	7.65	2.23		
物質的使用	低	247	2.02	.16	40.65***	高>低
	高	229	2.51	1.20		
尋求心靈支持	低	247	2.86	1.19	22.39***	高>低
	高	229	3.44	1.45		
直接宣洩情緒	低	247	2.22	.54	67.57***	高>低
	高	229	2.91	1.18		
因應行為量表總分	低	247	49.46	10.32	247.34***	高>低
	高	229	63.98	9.78		

*** $p < .001$

伍、影響因素對因應行為之預測分析

為回答假設 2-4：「影響因素對因應行為有顯著之預測力」，採多元逐步迴歸方式，以「死亡的預期性」、「此事件距今時間」、「性別」、「與逝者親密程度」、「支持系統數量」、「支持系統強度」、「家中談論死亡程度」與「悲傷被接受程度」為自變項，再以「因應行為總分」為依變項，進行逐步多元迴歸分析，以瞭解各影響因素對於因應行為的預測力。

表 4-3-7 顯示，能有效預測因應行為的影響因素有「支持系統強度」、「性別」、「與逝者親密程度」與「支持系統數量」，共可解釋依變項 14.6% 的變異量，其中以「支持系統強度」最能有效預測因應行為的使用，可獨立解釋因應行為

11.9%的變異量 ($F_{(1,881)} = 118.73, p < .001$), β 值為.20 ($p < .001$)。

其次被選入的變項是「性別」,該變項可單獨解釋依變項 1.4%的變異量($F_{(2,880)} = 14.55, p < .001$), β 值為.12 ($p < .001$)。林彥佑, 1999; 洪冬桂, 1986; 黃慧涵(1992); Patterson 與 McCubbin (1987); Endler 與 Parker (1990) 都曾指出不同性別會採不同的因應行為, 本研究亦證實性別可預測因應行為之使用。

第三個被選入的預測變項是「與逝者親密程度」, 該變項可單獨解釋依變項 1.4%的變異量 ($F_{(3,879)} = 8.16, p < .01$), β 值為.10 ($p < .01$)。過去 Robak 等人 (1998)、黃慧涵 (1992)、林家瑩 (1999) 與陳增穎 (1997) 等研究都已證實與逝者關係越親密, 逝者的離去將會造成個體越強烈的悲傷反應。本研究則發現「與逝者親密程度」亦足以預測因應行為的使用, 研究者推論正因為與逝者關係越親密者其悲傷的感受強烈, 因而此事件自然會對他造成強大的壓力, 促使個體更加積極的採取各項因應行為。

最後被選入的是「支持系統數量」, 該變項僅可單獨解釋依變項 0.5%的變異量 ($F_{(4,878)} = 4.83, p < .05$), β 值為.13 ($p < .05$), Dillon 和 Brassard (1999) 在一項針對父母親因愛滋病而過世的青少年之研究中也有類似的發現, 他們指出愈多的社會支持能使青少年發展出更多的因應策略。此外, 本研究結果顯示出支持系統之強度遠比支持系統的數量更能預測因應行為之使用頻率, 也就是說個體知覺到身旁的人給予支持的強度對因應行為之預測力, 會比他知覺到提供支持者數量的多寡之影響力還要強的多。

表 4-3-7 影響因素對因應行為之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項順序	R	R^2	ΔR^2	F	B	β	t 值
支持系統強度	.345	.119	.119	118.73***	.22	.20	3.26**
性別	.365	.133	.014	14.55***	2.71	.12	3.84***
與逝者親密程度	.376	.141	.008	8.16**	.56	.10	2.94**
支持系統數量	.382	.146	.005	4.83*	1.11	.13	2.20*

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

陸、悲傷迷思對因應行為之預測分析

為回答假設 2-5：「悲傷迷思各量表對因應行為各量表有顯著之預測力」，以「悲傷迷思各分量表」為自變項，再分別以「因應行為各分量表」為依變項，進行逐步多元迴歸分析，結果如下表 4-3-8 所示，並分述如下：

一、「因應行為—轉移注意力」之預測分析

表 4-3-8 結果顯示，自變項中依序有「藉忙碌逃避」、「應該壓抑情感」、「不應歡樂」、「遷怒他人與自責」等四個悲傷迷思向度進入迴歸方程式，而這四個因素對「轉移注意力」的因應行為具有顯著的預測作用 ($F_{(4, 900)}=114.265, p<.001$)，共可解釋「轉移注意力」的因應行為之總變異量的 33.8%。從表 4-3-8 中進一步發現，除「不應歡樂」($\beta=-.11, p<.001$) 的悲傷迷思可負向預測轉移注意力的因應之外，另外三個被選入的變項，包括「藉忙碌逃避」($\beta=.45, p<.001$)、「應該壓抑情感」($\beta=.18, p<.001$) 與「遷怒他人與自責」($\beta=.10, p<.01$) 都可正向預測轉移注意力，顯示出大學生在「藉忙碌逃避」、「應該壓抑情感」與「遷怒他人與自責」的悲傷迷思程度越高，在「不應歡樂」的悲傷迷思程度越低，其會使用「轉移注意力」之因應行為頻率越高。

二、「因應行為—對逝者正向的因應」之預測分析

表 4-3-8 結果顯示，自變項中依序有「應該壓抑情感」、「讓時間治療一切」、「遺憾後悔」、「遷怒他人與自責」、「應獨自面對」等五個悲傷迷思向度進入迴歸方程式，而這五個因素共可解釋「對逝者正向的因應」之總變異量的 25.5%

($F_{(5, 896)}=61.43, p<.001$)。從表 4-3-8 中進一步發現，除「應獨自面對」($\beta=-.10, p<.05$) 的悲傷迷思可負向預測對逝者正向的因應之外，另外四個被選入的變項，包括「遺憾後悔」($\beta=.33, p<.001$)、「應該壓抑情感」($\beta=.24, p<.001$)、「遷怒他人與自責」($\beta=.10, p<.01$)、與「讓時間治療一切」($\beta=.07, p<.05$) 都可正向

預測對逝者正向的因應，顯示出大學生在「遺憾後悔」、「應該壓抑情感」、「遷怒他人與自責」、「讓時間治療一切」的悲傷迷思程度越高，在「應獨自面對」的悲傷迷思程度越低，其使用「對逝者正向的因應」之頻率會越高。

三、「因應行為—積極重釋」之預測分析

表 4-3-8 結果顯示，自變項中依序有「應該壓抑情感」、「讓時間治療一切」、「遺憾後悔」、「應獨自面對」、「藉忙碌逃避」等五個悲傷迷思向度進入迴歸方程式，而這五個因素共可解釋「積極重釋」的因應行為之總變異量的 32.5%

($F_{(5, 895)}=86.20, p<.001$)。從表 4-3-8 中進一步發現，除「應獨自面對」($\beta=-.10, p<.01$) 的悲傷迷思可負向預測積極重釋的因應行為之外，另外四個被選入的變項，包括「應該壓抑情感」($\beta=.45, p<.001$)、「讓時間治療一切」($\beta=.13, p<.001$)、「遺憾後悔」($\beta=.11, p<.001$) 與「藉忙碌逃避」($\beta=.08, p<.05$) 都可正向預測積極重釋，顯示出大學生在「應該壓抑情感」、「讓時間治療一切」、「遺憾後悔」、「藉忙碌逃避」的悲傷迷思程度越高，在「應獨自面對」的悲傷迷思程度越低，其使用「積極重釋」的因應行為頻率會越高。

四、「因應行為—尋求他人支持」之預測分析

表 4-3-8 結果顯示，自變項中依序有「應該壓抑情感」、「遷怒他人與自責」、「應獨自面對」、「不應歡樂」、「藉忙碌逃避」等五個悲傷迷思向度進入迴歸方程式，而這五個因素共可解釋「尋求他人支持」的因應行為之總變異量的 13.3%

($F_{(5, 894)}=27.48, p<.001$)。從表 4-3-8 中進一步發現，除「應該壓抑情感」($\beta=-.30, p<.001$) 與「應獨自面對」($\beta=-.27, p<.001$) 的悲傷迷思可負向預測尋求他人支持的因應行為之外，另外三個被選入的變項，包括「遷怒他人與自責」($\beta=.15, p<.001$)、「不應歡樂」($\beta=.10, p<.01$) 與「藉忙碌逃避」($\beta=.10, p<.05$) 都可正向預測尋求他人支持，顯示出大學生在「遷怒他人與自責」、「不應歡樂」、「藉忙

碌逃避」的悲傷迷思程度越高，在「應該壓抑情感」與「應獨自面對」的悲傷迷思程度越低，其使用「尋求他人支持」的因應行為頻率會越高。

五、「因應行為—物質的使用」之預測分析

表 4-3-8 結果顯示，自變項中依序有「遷怒他人與自責」、「藉忙碌逃避」、「遺憾後悔」與「應獨自面對」四個悲傷迷思向度進入迴歸方程式，而這四個因素共可解釋「物質的使用」的因應行為之總變異量的 9.3% ($F_{(4, 900)}=22.95, p<.001$)。從表 4-3-8 中進一步發現，除「遺憾後悔」($\beta=-.12, p<.01$) 的悲傷迷思可負向預測物質的使用之外，另外三個被選入的變項，包括「遷怒他人與自責」($\beta=.20, p<.001$)、「藉忙碌逃避」($\beta=.13, p<.01$) 與「應獨自面對」($\beta=.10, p<.05$) 都可正向預測物質的使用的因應行為，顯示出大學生在「遷怒他人與自責」、「藉忙碌逃避」與「應獨自面對」的悲傷迷思程度越高，在「遺憾後悔」的悲傷迷思程度越低，其使用「物質的使用」的因應行為頻率會越高。

六、「因應行為—尋求心靈支持」之預測分析

表 4-3-8 結果顯示，自變項中依序有「應該壓抑情感」與「不應歡樂」兩個悲傷迷思向度進入迴歸方程式，而這兩個因素共可解釋「尋求心靈支持」的因應行為之總變異量的 5% ($F_{(2, 901)}=23.66, p<.001$)。從表 4-3-8 中進一步發現，「應該壓抑情感」($\beta=.16, p<.001$) 與「不應歡樂」($\beta=.12, p<.001$) 兩個因素都可正向預測尋求心靈支持，顯示出大學生在「應該壓抑情感」與「不應歡樂」的悲傷迷思程度越高，其使用「尋求心靈支持」的因應行為頻率會越高。

七、「因應行為—直接宣洩情緒」之預測分析

表 4-3-8 結果顯示，自變項中依序有「遷怒他人與自責」、「藉忙碌逃避」、「遺憾後悔」與「不應歡樂」四個悲傷迷思向度進入迴歸方程式，而這四個因素共可

解釋「直接宣洩情緒」的因應行為之總變異量的 6.8% ($F_{(4, 899)}=16.29, p<.001$)。從表 4-3-8 中進一步發現，除「遺憾後悔」($\beta=-.12, p<.01$) 的悲傷迷思可負向預測積極重釋的因應行為之外，另外三個被選入的變項，包括「遷怒他人與自責」($\beta=.15, p<.001$)、「藉忙碌逃避」($\beta=.14, p<.001$) 與「不應歡樂」($\beta=.10, p<.05$) 都可正向預測直接宣洩情緒的因應行為，顯示出大學生在「遷怒他人與自責」、「藉忙碌逃避」與「不應歡樂」的悲傷迷思程度越高，在「遺憾後悔」的悲傷迷思程度越低，其使用「直接宣洩情緒」的因應行為頻率會越高。

由以上結果綜觀之，可以發現「藉忙碌逃避」的悲傷迷思對「轉移注意力」有最高的預測力；「遺憾後悔」的悲傷迷思程度越高者，越會使用「對逝者正向的因應」因應其失落；「遷怒他人與自責」則分別對「物質的使用」與「直接宣洩情緒」等負向的因應方式最具預測力；此外，有趣的是越有「應該壓抑情感」迷思的悲傷者，越會採「積極重釋」與「尋求心靈支持」的因應方式，卻越不願意使用「尋求他人支持」的方式因應其悲傷。

表 4-3-8 悲傷迷思各量表對因應行為各向度之多元逐步迴歸分析摘要表

向度	順序	投入變項	R	R ²	ΔR ²	F	B	β	t 值
轉移注意力	1	藉忙碌逃避	.55	.302	.302	391.6***	.48	.45	12.9***
	2	應該壓抑情感	.57	.326	.024	32.1***	.25	.18	5.5***
	3	不應歡樂	.58	.331	.005	6.3*	-.20	-.11	-3.5***
	4	遷怒他人與自責	.58	.338	.006	8.8**	.11	.10	3.0**
對逝者正向的因應	1	遺憾後悔	.43	.189	.189	209.3***	.37	.33	9.3***
	2	應該壓抑情感	.49	.243	.054	64.3***	.24	.24	6.4***
	3	遷怒他人與自責	.50	.248	.005	6.5*	.08	.10	2.9**
	4	應獨自面對	.51	.252	.004	4.6*	-.05	-.10	-2.5*
	5	讓時間治療一切	.51	.255	.003	3.9*	.08	.07	2.0*
積極重釋	1	應該壓抑情感	.55	.297	.297	380.5***	.62	.45	12.3***
	2	讓時間治療一切	.56	.311	.014	17.7***	.20	.13	3.6***
	3	遺憾後悔	.56	.317	.007	8.6**	.16	.11	3.4***
	4	應獨自面對	.57	.321	.004	4.9*	-.08	-.10	-2.8**
	5	藉忙碌逃避	.57	.325	.004	5.1*	.09	.08	2.3*

向度	順序	投入變項	<i>R</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2	<i>F</i>	<i>B</i>	β	<i>t</i> 值
尋求他人支持	1	應該壓抑情感	.28	.079	.079	76.6***	-.22	-.30	-7.6***
	2	遷怒他人與自責	.31	.093	.015	14.5***	.09	.15	3.8***
	3	應獨自面對	.35	.120	.027	27.0***	-.11	-.27	-6.2***
	4	不應歡樂	.36	.128	.008	8.4**	.10	.10	2.7**
	5	藉忙碌逃避	.37	.133	.005	5.5*	.06	.10	2.3*
物質的使用	1	遷怒他人與自責	.24	.058	.058	56.0***	.04	.20	4.9***
	2	藉忙碌逃避	.28	.080	.021	20.8***	.03	.13	3.4**
	3	遺憾後悔	.29	.087	.007	6.9**	-.04	-.12	-3.1**
	4	應獨自面對	.30	.093	.006	6.0*	.02	.10	2.5*
尋求心靈支持	1	應該壓抑情感	.19	.036	.036	33.2***	.08	.16	4.8***
	2	不應歡樂	.22	.050	.014	13.6***	.07	.12	3.7***
直接宣洩情緒	1	遷怒他人與自責	.20	.039	.039	37.1***	.06	.15	3.7***
	2	藉忙碌逃避	.23	.054	.014	13.8***	.05	.14	3.7***
	3	遺憾後悔	.25	.062	.008	7.3**	-.06	-.12	-3.1**
	4	不應歡樂	.26	.068	.006	5.8*	.05	.10	2.4*

p* < .05 *p* < .01 ****p* < .001



第四節 至今復原程度之結果分析

為瞭解有關至今復原程度之各項假設，分別以單因子多變量變異數分析與多元逐步迴歸進行各項考驗，結果分述如下：

壹、死亡的預期性與至今復原程度

為回答研究假設 3-1：「死亡的預期與否在至今復原程度各量表分數上有顯著差異」，乃進行單因子多變量變異數考驗。以「死亡的預期性」為自變項，至今復原程度各量表為依變項。結果顯示出死亡的預期性在至今復原程度各量表上並未達到顯著差異 ($Wilks' \Lambda = 1.00$, $F_{(1, 903)} = .69$, $p > .05$)，詳見表 4-4-1。

表 4-4-1 死亡的預期性在至今復原程度各量表之多變項變異數分析摘要表

至今復原程度各分量表	預期性	人數 <i>n</i>	平均數 <i>M</i>	標準差 <i>SD</i>	單變量 <i>F</i>
多變量 <i>Wilks' \Lambda</i>		1.00			
重獲意義與掌控力	預期	435	29.42	4.82	.01
	非預期	491	29.44	4.82	
仍有生理情緒反應	預期	435	37.96	5.76	.28
	非預期	491	37.76	5.47	
失去正常生活機能	預期	435	18.97	2.09	.76
	非預期	491	19.08	1.80	
強烈思念逝者	預期	435	21.94	4.08	.46
	非預期	491	22.12	4.07	
接受事實	預期	435	10.76	1.65	.03
	非預期	491	10.78	1.59	
情緒趨於緩和	預期	435	8.98	2.49	.02
	非預期	491	9.01	2.35	
至今復原程度量表總分	預期	435	128.03	14.72	.03
	非預期	491	128.20	14.52	

貳、性別與至今復原程度

為回答研究假設 3-2：「性別在至今復原程度各量表分數上有顯著差異」，乃進行單因子多變量變異數考驗。由表 4-4-2 可以得知多變量變異數分析的整體效果達顯著水準 ($Wilks' \Lambda = .97, p < .001$)，即代表性別在至今復原程度上存在顯著差異。進一步檢驗男、女在至今復原程度各量表的單變量統計，發現只有在複雜性悲傷傾向的「失去正常生活機能」($F = 12.45, p < .001$) 這個向度上，男生的得分顯著高於女生 (見表 4-4-2)。

表 4-4-2 性別在至今復原程度各量表之多變項變異數分析摘要表

至今復原程度各分量表	性別	人數 <i>n</i>	平均數 <i>M</i>	標準差 <i>SD</i>	單變量 <i>F</i>	事後比較
多變量 $Wilks' \Lambda$.97***				
正向復原程度						
重獲意義與掌控力	男	413	29.42	4.92	.002	
	女	518	29.41	4.75		
接受事實	男	413	10.79	1.61	.09	
	女	518	10.75	1.63		
情緒趨於緩和	男	413	9.01	2.42	.04	
	女	518	8.98	2.40		
復原困難程度						
仍有生理情緒反應	男	413	16.79	5.65	.89	
	女	518	17.32	5.61		
失去正常生活機能	男	413	6.23	2.27	12.45***	男 > 女
	女	518	5.78	1.61		
強烈思念逝者	男	413	12.79	4.15	1.64	
	女	518	13.14	4.03		

*** $p < .001$

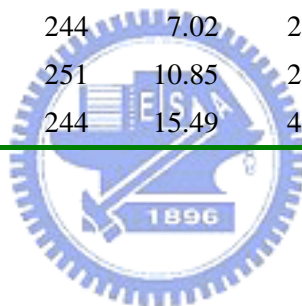
貳、悲傷迷思與至今復原程度

為回答研究假設 3-3：「高低悲傷迷思組在至今復原程度各量表分數上有顯著差異」，進行單因子多變量變異數考驗。首先，就全部的樣本各取悲傷迷思總分最高與最低的 27% 為高、低悲傷迷思組，共計高悲傷迷思組有 244 人，低悲傷迷思組有 251 人（由於有同分者的情形，因此造成高低悲傷迷思組人數不同），接著考驗高、低悲傷迷思組在至今復原程度量表六個向度及全量表上之整體差異，以「高低悲傷迷思組」為自變項，至今復原程度各量表為依變項。由表 4-4-3 可以得知多變量變異數分析的整體效果達顯著水準（*Wilks' Λ* = .59, $p < .001$ ），即代表高低悲傷迷思組在至今復原程度上存在顯著差異。進一步檢驗高、低悲傷迷思組在至今復原程度正、負向各量表的單變量統計，發現在正向復原程度之「重獲意義與掌控力」（ $F=4.23$, $p < .05$ ）、「接受事實」（ $F=12.87$, $p < .001$ ）與「情緒趨於緩和」（ $F=4.75$, $p < .05$ ）三個向度上，低悲傷迷思組皆顯著高於高悲傷迷思組；而在復原困難程度之「仍有生理情緒反應」（ $F=274.01$, $p < .001$ ）、「失去正常生活機能」（ $F=90.11$, $p < .001$ ）、「強烈思念逝者」（ $F=189.68$, $p < .001$ ）等三個向度上，高悲傷迷思組在的分數皆顯著高於低悲傷迷思組（見表 4-4-3），此結果顯示個體擁有的悲傷迷思程度越低，在復原的過程中越不會干擾個體，因此在各向度的正向復原程度越佳；相對的，悲傷迷思越高者，個體的復原也越困難。此外，從單變量統計結果可以進一步發現，高低悲傷迷思組在復原困難向度（包括「仍有生理情緒反應」、「失去正常生活機能」與「強烈思念逝者」）上皆有非常顯著之差異情形，可知悲傷迷思的高低對個體之復原困難程度深具影響力。

表 4-4-3 高低悲傷迷思組在至今復原程度各分量表之多變項變異數分析摘要表

至今復原程度各分量表	組別	人數 <i>n</i>	平均數 <i>M</i>	標準差 <i>SD</i>	單變量 <i>F</i>	事後 比較
多變量 <i>Wilks' Λ</i> . 61***						
正向復原程度						
重獲意義與掌控力	低	251	29.85	5.52	. 4.23*	低 > 高
	高	244	28.92	4.43		
接受事實	低	251	11.04	1.58	12.87***	低 > 高
	高	244	10.51	1.67		
情緒趨於緩和	低	251	9.14	2.63	4.75*	低 > 高
	高	244	8.66	2.24		
復原困難程度						
仍有生理情緒反應	低	251	13.90	3.19	274.01***	高 > 低
	高	244	21.35	6.35		
失去正常生活機能	低	251	5.33	.92	90.11***	高 > 低
	高	244	7.02	2.65		
強烈思念逝者	低	251	10.85	2.99	189.68***	高 > 低
	高	244	15.49	4.40		

* $p < .05$ *** $p < .001$



參、影響因素、因應行為、悲傷迷思對至今復原程度之預測分析

為回答假設 3-4：「影響因素、因應行為各量表、悲傷迷思各量表對正、負向至今復原程度皆有顯著的預測力」，乃進行多元階層迴歸分析。先將本研究之影響因素（死亡的預期性、此事件距今時間、性別、與逝者親密程度、支持系統數量、支持系統強度、家中談論死亡程度與悲傷被接受程度）放在第一層，以強迫進入法進行迴歸分析，再將悲傷迷思中的「應獨自面對」、「藉忙碌逃避」、「遷怒他人與自責」、「不應歡樂」、「遺憾後悔」、「應該壓抑情感」、「讓時間治療一切」以及因應行為之「轉移注意力」、「對逝者正向的因應」、「積極重釋」、「尋求他人支持」、「抽菸、喝酒」、「尋求心靈支持」、「直接宣洩情緒」等變項放在第二層，

並分別以正、負向至今復原程度總分為依變項，分別檢視兩個階層對「正向復原程度」與「復原因難程度」預測力之比較，結果如下表 4-4-4 所示，並分述如下：

一、各變項對正向復原程度之預測分析

首先，以「死亡的預期性」、「此事件距今時間」、「性別」、「與逝者親密程度」、「支持系統數量」、「支持系統強度」、「家中談論死亡程度」與「悲傷被接受程度」等影響因素預測正向復原程度。從表 4-4-4 可以得知影響因素中以「悲傷被接受程度」($\beta = .23, p < .001$) 具有最佳的解釋力，其次則為「支持系統的強度」($\beta = .15, p < .05$)，再其次則為「支持系統的數量」($\beta = .13, p < .05$)、「此事件距今時間」($\beta = .13, p < .05$) 以及「關係親密程度」($\beta = -.08, p < .05$)，對於正向復原程度的效果共可解釋 8.7% 的變異量 ($F_{(8, 842)} = 10.05, p < .001$)。顯示個體悲傷被接受程度越高、支持系統越強、可以給予支持的人越多、此事件距今時間越久、與逝者關係親密程度越低，則其正向復原程度越佳。

在控制影響因素之效果後，將「悲傷迷思」與「因應行為」各因素投入，以瞭解其對正向復原程度總分的預測效果，結果顯示將悲傷迷思與因應行為各因素納入之後，所有變項可解釋正向復原程度的變異量達到 21.7% ($F_{(22, 828)} = 9.80, p < .001$)。悲傷迷思各因素中以「應該壓抑情感」($\beta = .19, p < .001$) 的預測力最強，其次為「遷怒他人與自責」($\beta = -.16, p < .001$)，再其次則為「不應歡樂」($\beta = -.11, p < .01$)；因應行為各因素中則以「積極重釋」($\beta = .16, p < .001$) 的預測力最強，其次是「物質的使用」($\beta = -.07, p < .05$)，「直接宣洩情緒」($\beta = -.06, p < .05$) 則再其次。

正向復原程度部分的結果顯示，個體「遷怒他人與自責」與「不應歡樂」的悲傷迷思程度越低，「應該壓抑情感」的悲傷迷思程度越高，越常使用「積極重釋」的因應行為，越少以「物質的使用」及「直接宣洩情緒」的方式因應悲傷，其正向復原程度越高。

二、各變項對複雜性悲傷程度之預測分析

從表 4-4-4 可以得知影響因素中具顯著預測力的變項為「關係親密程度」、「此事件距今時間」、「悲傷被接受程度」與「支持系統的數量」，總計可解釋複雜性悲傷程度 17.8% 的變異量 ($F_{(8, 840)}=22.73, p<.001$)。影響因素中以「關係親密程度」($\beta = .27, p<.001$) 具有最佳的解釋力，其次則依序為「此事件距今時間」($\beta = -.20, p<.001$)、「悲傷被接受程度」($\beta = -.17, p<.001$) 與「支持系統的數量」($\beta = -.14, p<.05$)，顯示個體關係親密程度越高、此事件距今時間越短、悲傷被接受程度越低、支持系統數量越少，其復原因難程度則越高。

在控制影響因素之效果後，將「悲傷迷思」與「因應行為」各因素投入，以瞭解其對復原因難程度的預測效果，結果顯示將悲傷迷思與因應行為各因素納入之後，所有變項可解釋復原因難程度的變異量達到 53.6% ($F_{(22, 826)}=45.52, p<.001$)。悲傷迷思各因素中以「遷怒他人與自責」($\beta = .36, p<.001$) 的預測力最強，其次則依序為「應獨自面對」($\beta = .16, p<.001$)、「不應歡樂」($\beta = .09, p<.01$) 與「讓時間治療一切」($\beta = -.08, p<.05$)；因應行為各因素中則以「對逝者正向的因應」($\beta = -.15, p<.001$) 的預測力最強，其次依序是「積極重釋」($\beta = -.14, p<.001$)、「物質的使用」($\beta = .10, p<.001$)、「轉移注意力」($\beta = .09, p<.01$) 與「尋求心靈支持」($\beta = -.08, p<.01$)。

結果顯示個體「遷怒他人與自責」、「應獨自面對」與「不應歡樂」的悲傷迷思程度越高，「讓時間治療一切」的悲傷迷思程度越低，越常使用「轉移注意力」與「物質的使用」之因應行為，越少以「對逝者正向的因應」、「積極重釋」及「尋求心靈支持」的方式因應悲傷，其復原因難程度越高。

表 4-4-4 所有變項對至今復原程度正負向度之階層迴歸分析摘要表

依變項 自變項	正向復原程度總分		復原因難程度總分	
	Block1 進入 β	Block1+2 進入 β	Block1 進入 β	Block1+2 進入 β
死亡的預期性				
此事件距今時間	.13*	.12***	-.20***	-.14***
影 性別				
響 關係親密程度	-.08*		.27***	.11***
因 支持系統的數量	.13*		-.14*	
素 支持系統的強度	.15*			
家中談論死亡程度				
悲傷被接受程度	.23***	.18***	-.17***	-.09***
應獨自面對				.16***
悲 藉忙碌逃避				
傷 遷怒他人與自責		-.16***		.36***
迷 不應歡樂		-.11**		.09**
思 遺憾後悔				
應該壓抑情感		.19***		
讓時間治療一切				-.08*
轉移注意力				.09**
因 對逝者正向的因應				-.15***
應 積極重釋		.16***		-.14***
行 尋求他人支持				
為 抽菸喝酒		-.07*		.10***
尋求心靈支持				-.08**
直接宣洩情緒		-.06*		
R^2	.087	.217	.178	.536
ΔR^2	.087	.130	.178	.358
F	10.05***	9.80***	22.73***	45.52***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

第五節 綜合研究討論

本研究依據文獻探討與上述的研究結果發現可以綜合討論如下：

壹、各影響因素之綜合討論

一、「死亡的預期性」之綜合討論

依據預期性死亡與非預期性死亡在各變項的考驗結果可以發現，死亡的預期性與否確實會顯著影響個體的悲傷迷思程度。主要是經歷非預期性死亡者在「遷怒他人與自責」、「遺憾後悔」與「讓時間治療一切」的悲傷迷思程度上會顯著較高。這與許玉來等人譯（2002）對經歷非預期或突發的死亡事件之悲傷者的觀察是一樣的，此書的作者指出對悲傷者而言未預期的死亡常是令人感到荒謬且無法接受的，個體原先對生命所理解的意義感會受到很大的衝擊，因此，很容易會增強個體面對悲傷時的不合理信念，甚至會引發悲傷者強烈的震驚、憤怒、自責、遺憾與麻木等反應。

過去有許多的研究都曾指出由於沒有機會和逝者道別、也由於事件是在毫無心理準備之下發生，非預期性的死亡常會造成強烈的震撼與未竟事務，帶給生者強烈的遺憾與自責，也會帶來強烈的悲傷反應（Reed, 1998；Sanders, 1988；Romanoff 和 Terenzio, 1998；Klapper 和 Rubinsten, 1994；林家瑩, 1999；李佳容, 2002）。

然而，本研究的結果則顯示死亡的預期與否在至今復原程度上並沒有顯著的影響，探討其原因可能有二：其一，本研究並未去區分死亡對象為何，至親之死亡與其他對象之逝世，其預期性的衝擊可能即不同，對於與逝者不甚親密的受試者而言，即使死亡不在預期之內發生，逝者的過世仍然可能在一開始就不曾激起震撼的漣漪，對其之後復原過程的影響力自然也不強；其二，由於至今復原程度測量的時間點是「現在」，然而對於那些已經經歷死亡事件一段時間以上的受試

者而言，當初非預期死亡所帶來的震撼與憤怒感受已漸漸平息，很可能因此造成至今的復原程度差異不顯著。

二、「性別」之綜合討論

依據性別在各變項的考驗結果可以發現，性別在因應行為上確實具有顯著差異，本研究結果發現在「物質的使用」這個因應行為上，男生的使用頻率顯著高於女生，此與過去洪冬桂（1986）的研究結果相同。此外，女生則在「對逝者正向的因應」、「積極重釋」、「尋求他人支持」、「直接宣洩情緒」等向度以及「因應行為量表總分」上都顯著高於男生，此發現也與林彥佑（1999）、洪冬桂（1986）、黃慧涵（1992）、Endler 與 Parker（1990）、Patterson 與 McCubbin（1987）的研究結果大致上相同，證實在面對失落事件時，女生確實較傾向使用情緒焦點因應策略，並較願意採用社會支持的因應行為。此外，研究結果也顯示性別對因應行為有其預測力存在。

在至今復原程度部分，從過去的研究中可以發現，性別一直是學者們很有興趣的變項，而關於「性別會不會影響個體之悲傷復原程度」這個問題，一直沒有一個確切的定論。本研究的結果則顯示在至今復原的狀況中，男生特別在「失去正常生活機能」此一向度的分數顯著高於女生。過去 Kenneth（2002）曾指出男性在面對悲傷時「應一個人承擔」的觀念常會剝奪他們獲得幫助的機會，影響其回復到正常生活；Stroebe（1992）、Murphy 等人（1999）與 Cook（1998）則分別強調「性別角色」對不同性別悲傷者在復原過程中的影響，他們發現男性在面對悲傷時傾向壓抑其悲傷。而當悲傷無法被適度宣洩時，男性也較會產生負面的反應（Stinson & Lasker, 1992）。綜合上述原因，將不難使我們瞭解為何男性在「失去正常生活機能」的複雜性悲傷傾向上會顯著高於女性，或許正是因為男性在面對失落事件時常會壓抑其情感，亦不願意向人求助，因此在復原的過程中很少會有受到他人或其他資源協助的機會，造成未解決的悲傷日積月累的影響其生活，始終無法真正恢復到正常。

研究結果亦發現男女生在悲傷迷思程度上沒有顯著的差異，由此可知個體悲

傷迷思的程度並不會因性別而有所不同。研究者推論其原因，很可能是因為個體的悲傷迷思最主要是從小從重要他人的示範、或接受到社會環境的暗示而形成的，並不具有性別上的差異，由於悲傷迷思之概念於本研究中屬於初探性質，因此此部分的研究結果尚待未來之研究進一步驗證之。

三、 影響因素對悲傷迷思、因應行為與至今復原程度的綜合討論

欲探討影響因素對悲傷迷思、因應行為、至今復原程度的影響力或預測力，是本研究重要目的之一，茲將此部分重要研究結果綜合討論如下：

(一) 受試者與逝者親密程度是所有影響因素中唯一一個對「悲傷迷思」、「因應行為」與「至今復原程度」都具顯著預測力的變項，尤其是在對悲傷迷思與復原因難程度的預測分析上，「與逝者親密程度」都是最具解釋力的因素，足見與逝者關係親密程度在悲傷者的復原歷程中，是佔有舉足輕重的地位的。此結果也與過去的一些相關研究結果相符，在 Prigerson 等人 (1997) 的研究中也曾證實與逝者過於強烈的依附關係容易產生複雜性悲傷與復原因難的情形；黃慧涵 (1992) 的研究結果則是發現，經歷至親過世的悲傷者較會產生遺憾、強烈思念與絕望等感受，推估這些感受很可能都會加深悲傷者的悲傷迷思，也容易造成復原因難。

(二) 綜觀「失落事件距今時間」在各變項上的影響力，發現其對正、負向至今復原程度皆具有顯著之預測力，此外，失落事件距今時間對悲傷迷思也具有預測力，但是解釋力非常低。Prigerson 和 Jacobs (2001)；Rando (1984) 都曾指出一般的悲傷是會隨著時間慢慢消退的，Neimeyer 等人 (2002) 的研究也指出失落事件發生三年後仍有強烈悲傷程度者只佔 15%，本研究結果則顯示時間對悲傷的復原程度的確具有影響力，失落事件距今時間越長，其正向復原程度越高，復原因難程度則越低。

(三) 為瞭解支持系統的「量」與「質」分別在悲傷復原歷程中佔有如何之地位，本研究分別蒐集大學生「社會支持系統的數量」與其「感受到支持系統提供其支持的強度」兩部分資料，並以迴歸的方式考驗其預測力，發現「支

持系統數量」可以同時預測「悲傷迷思」程度、「因應行為」使用頻率與「正、負向復原程度」，而「支持系統強度」則只能預測「因應行為」與「正向復原程度」；結果顯示當個體知覺到越多人在悲傷復原的過程中給予他支持，其悲傷迷思程度會越高；支持系統的數量與強度都可以正向預測因應行為的使用頻率，然而，檢視其預測力則可以發現：支持系統強度之預測力遠比支持系統的數量來的高；此外，結果也顯示支持系統強度並無法預測復原因難程度，可見對個體而言，知覺到能支持自己的人越多，基本上會比其知覺到支持程度的強弱來的具有意義。

(四)「家中談論死亡開放程度」只有對悲傷迷思具有解釋力，此解釋力亦不高。推論其原因，可能是因為原生家庭談論死亡的開放程度與失落事件沒有直接的相關，因此個體針對失落事件所採取的因應行為以及此事件帶來的悲傷程度都較不受此環境因素之影響，此與陳增穎(1998)的研究結果相同。而因為悲傷迷思本身較受個體從小環境的影響，所以家中談論死亡開放程度對悲傷迷思具有預測力，但預測程度亦不高。

(五)結果也發現，受試者知覺到「悲傷被接受程度」越高，其正向復原程度就越高、復原因難程度越低，悲傷迷思程度也越低。尤其是對正向復原程度的預測力較顯著，顯示出個體越能知覺到悲傷被身旁人所接受，其悲傷復原程度越佳，這結果與黃慧涵(1992)和Klass(1993)的研究結果相符合。

貳、最常使用與最有效的因應行為之綜合討論

綜觀本研究結果，發現大學生最常使用的因應行為與知覺到最有效的因應行為之前五名重複的就有四個，包括「盡量恢復到平常的生活步調」、「往好的方面想」、「設想逝者在另一個世界過得很好、沒有痛苦」、「說服自己慢慢接受事實」，由此結果可以發現，整體而言大學生最常使用的因應行為多傾向於獨自思考與調適，讓自己慢慢接受失落的事實，並回復到正常的生活步調。此結果與李佩怡(1996)、陳增穎(1998)與黃禎貞(2002)的研究結果皆十分符合。值得一提

的是，研究結果顯示本研究在因應行為量表參考陳增穎（1998）訪談資料而增題的「盡量恢復到平常的生活步調」，是本研究中大學生最常使用的因應行為，也是他們知覺到有效的因應行為的第五名，證實了「恢復到正常的生活步調」確實是大學生常用也覺得有效的因應方式之一。

將大學生在因應行為各向度的使用頻率與他們知覺到最有效的因應行為做一比對，並參考 Carver、Scheier 及 Weintraub（1989）對因應行為的實徵研究結果，可以發現大學生最常使用的因應行為，基本上與他們認為最有效的因應行為十分雷同，都是偏向於 Carver 等人所指的「情緒焦點因應」，尤其是在「對逝者正向的因應」、「積極重釋」及「轉移注意力」三種因應行為上；而「物質的使用」是大學生最少使用也甚少被選為對自己有幫助的因應行為，陳增穎（1998）的研究結果也顯示出同樣的現象，研究者推估很可能就是因為大部分的學生並未使用過此一因應行為，所以會認定它有效的機率自然相對的很少。

然而，值得注意的是，「直接宣洩情緒」並不是大學生最少使用的因應行為，卻是最少被大學生選為對自己有幫助的因應行為，這反應出大學生一開始在面對失落的時候，很可能會採取發洩的方式宣洩情緒，然而，真正要讓他們覺得有幫助、能協助自己走出來的，通常都是較正向的「情緒焦點因應」，而不僅僅只是情緒達到宣洩即可，本研究此部分之結果可說與 Harvey 與 Miller（2000）的實徵研究整理相當符合。

此外，從研究結果中可以發現另一個有趣的現象則是大學生普遍承認尋求支持可以帶給他們一些幫助，然而卻很少會使用尋求支持的因應策略，過去陳增穎（1998）、LaGrand（1982）、Harrison 和 Harrington（2001）以及 Raquel 和 Jean（2002）的研究都曾指出青年學生們都可以很強烈的知覺到死亡事件已經影響了他們的生命，但幾乎很少人會選擇尋求他人的支持（尤其是輔導專業的協助）來因應失落，除非他們已經面臨絕望或無力因應時；本研究則再次驗證了此一值得關注的現象。

參、悲傷迷思與因應行為關係之綜合討論

根據研究結果，發現高、低悲傷迷思組在因應行為的使用頻率上有顯著差異。事後比較結果顯示不論是在因應行為量表總分或是在七個分量表的得分上，高悲傷迷思組的得分都顯著比低悲傷迷思組來的高，顯示悲傷迷思程度越高，其使用各項因應行為的頻率也會越高。為瞭解悲傷迷思與因應行為各向度之間的關係，進一步採多元逐步迴歸的方式探討悲傷迷思各因素對因應行為各因素之預測力，重要發現分述如下：

- 一、「藉忙碌逃避」的悲傷迷思可以高度預測個體使用「轉移注意力」的因應行為（可單獨解釋此變項 30.2%的變異量）。顯示當個體越堅信「只要保持忙碌就可以渡過悲傷」的信念，在因應其悲傷時，就越會採取轉移注意力的因應方式，包括運動、尋求娛樂、或找許多事情讓自己保持忙碌。
- 二、「遺憾後悔」的悲傷迷思可以高度預測個體「對逝者正向的因應」（可單獨解釋此變項 18.9%的變異量）。進一步檢視此二向度的題目可發現，當個體有越強烈的「遺憾後悔」傾向，腦海裡會不斷出現「在逝者生前，應該對他好一點、應該多為他做點事、應該多撥些時間與他相處」等想法，在其因應悲傷時，就會出現試圖彌補這些遺憾的諸多行為，包括為逝者多做點事、設想逝者在另一個世界過得很好、沒有痛苦、把逝者想得很好或回想與逝者相處的美好時光等。
- 三、「應該壓抑情感」的悲傷迷思同時對「積極重釋」、「尋求他人支持」與「尋求心靈支持」三種因應行為都具有顯著的預測力（可解釋變異量依序分別為 32.5%、13.3%與 5%）。從 Beta 係數顯示，個體越堅信「應該壓抑情感、不要去難過」，在因應其悲傷時，則越偏向採取「積極重釋」與「尋求心靈支持」的因應行為，卻越少會採「尋求他人支持」的方式因應，這是一個很有趣的現象。進一步檢視這些向度的內涵，可以更清楚的發現這些堅信應該壓抑情感的悲傷者，多會採用較靜態、獨自思考的策略因應悲傷，包括在獨處

時想想這件事的意義、整理過去的相關經驗或嘗試對這件事有更多的瞭解……等方式因應悲傷，他們也會常常仰賴閱讀相關書籍或尋求宗教或心靈上的支持，以處理自己的悲傷，卻相對的較不會去尋求他人的支持，或找身旁的人談談自己的悲傷。深究其原因或許正如吳白玲譯（1994）所指出，悲傷者會壓抑自己的情感，常常是因為他們強烈感受到身旁的人不允許或不希望他們悲傷，不論這樣的想法是悲傷者之迷思抑或真有其事，都不難想像這些悲傷者並不願、甚至是不敢尋求他人的協助與支持。

四、研究結果也發現，最能預測「物質的使用」與「直接宣洩情緒」此兩個負面因應方式的悲傷迷思，都是「遷怒他人與自責」（可單獨解釋的變異量分別為 5.8%與 3.9%）。不論是情緒的宣洩或物質的使用，其共同之處都在於悲傷者其實並未直接面對問題、處理悲傷，在 Carver 等人（1989）的分類中，視其為「逃避取向」的因應行為，Harvey 和 Miller(2000)也指出當個體對自己悲傷感覺失控、無助，往往就會採取逃避取向的因應策略。本研究結果則顯示個體越有難以解決的憤怒情緒，在其因應悲傷時，或許正因耗費過多的能量在遷怒他人與自責上，因此越會採取抽菸喝酒或將情緒發洩在他人（或物品）身上的因應行為。

肆、悲傷迷思與因應行為之各分量表對正、負向復原程度之預測力

本研究透過多元階層迴歸方式，將所有影響因素放在第一層，悲傷迷思與因應行為放入第二層，進行迴歸分析，以瞭解在控制影響因素的效果之後，悲傷迷思與因應行為各向度分別對正、負向復原程度之預測情形。其重要發現如下：

一、悲傷迷思中的「遷怒他人與自責」最能預測正、負向復原程度

研究結果顯示不論對於正向復原程度，或復原因難程度而言，悲傷迷思中的「遷怒他人與自責」都是最具預測力的變項。顯示越常遷怒他人與自責者，至今復原程度越低，也就是說個體在面對悲傷時如果將能量轉移到憤怒與自責上，將

對其悲傷復原最具有阻礙的效果。同樣的結果也出現在 Boelen, Van den Bout 與 Van den Hout (2003) 的研究當中，他們指出悲傷者會不斷反芻一些想法以逃避真實的面對失落，這些被證實會不斷縈繞在悲傷者腦海裡的想法包括「逝者為何要死」、「應該有誰必須為此事負責」與「如果我怎麼做或許就可以防止此事件發生」，然而他們的研究也證實了這些充滿憤怒與自責的想法能高度預測復原因難。綜合上述可以得知，不論憤怒的矛頭是指向他人或自己，悲傷者的憤怒情緒是最能預測其復原因難的因素。

二、悲傷迷思中的「應該壓抑情感」亦最能預測正向復原程度

另一個值得探討的現象則是對於個體的正向復原程度而言，和「遷怒他人與自責」具有同樣高度預測力的另一個變項即為「應壓抑情感」的悲傷迷思。研究結果並顯示應壓抑情感的迷思分數越高，至今復原程度的得分亦越高。檢視「應壓抑情感」與其他自變項之共線情形，發現其允差值為.46，VIF 值為 2.19，並無明顯之共線性問題，研究者推估可能是由於本研究是透過讓受試者自己評估與填答，以形成其至今復原程度的得分，因此越傾向於壓抑情感的受試者，由於他已習慣於壓抑自己的感受，致使他很可能難以察覺到悲傷對自己造成的影響力，間接也就高估了自己悲傷復原的程度。Doka(1989)針對大學生悲傷者所提出之「未解放的悲傷」(Disenfranchised grief) 概念也是在詮釋相同的現象，他指出大學生多半不會在他人面前承認自己的悲傷或表現出不恰當的行為。

三、因應行為各變項預測力之綜合討論

研究結果顯示個體越常使用積極重釋、尋求心靈支持和對逝者正向的因應行為；越少採使用物質以及轉移注意力的因應行為，其至今復原程度越佳，複雜性悲傷程度越低。歸納其結果發現「情緒焦點」的因應行為（如積極重釋、尋求心靈支持以及對逝者正向的因應）對悲傷的復原是有利的，個體越常使用這些因應策略，其悲傷復原程度越佳，將此結果與大學生常用和知覺到有效的因應行為作一對照，可以發現一個有意義的現象，即大學生最常用的、知覺到最有效的因應行為—「積極重釋」與「對逝者正向的因應」—同時也是最有益於其復原的；相

同的，針對最少大學生會採用也不認為其是有效的因應行為—「物質的使用」而言，本研究結果也發現此因應行為是會阻礙悲傷復原的，個體越常使用這些因應策略，悲傷復原的情況越不理想。

然而值得注意的是，研究發現個體越常使用「尋求心靈支持」的因應方式其複雜性悲傷程度越低，然而，此方式卻是悲傷者甚少使用、且較不認為其對自己是有幫助的；另一個值得探討的現象，則是「轉移注意力」的因應方式普遍被大學生視為是有效而且常會使用的，然而結果卻證實此方式對複雜性悲傷程度具顯著預測力，由此可見大學生在面對失落事件時，將注意力轉移到別處的方式或許可以有效的降低其當下的痛苦感，然而對整個復原歷程而言，若個體長期將注意力分散在他處，而未能真正處理悲傷，是會造成復原因難並產生複雜性悲傷傾向的。



第五章 結論與建議

本研究的主要目的是探討經歷過生命失落事件的大學生其悲傷迷思、因應行為與至今復原程度情形，並分析在悲傷的復原歷程中，哪些因素對至今復原程度最具影響力。回顧過去與失落相關的文獻，可發現早期對失落的研究多半著眼於探討失落事件所引發的悲傷反應，並有許多學者嘗試著歸納出一個悲傷復原過程中固定的階段，Worden(1991)並提出任務論的觀點，陳述個體於每個復原階段皆有其任務需完成，一步步完成任務之後，個體亦趨於復原。

然而近來研究失落的學者則逐漸以較彈性且宏觀的角度來審視悲傷者的復原歷程，發現每個個體的悲傷復原歷程都有所不同，主要可以從兩個面向來探討，其一：有些研究者發現復原不一定會遵循著某種不變的進程，悲傷者很可能是會在復原與失落之間不斷來回擺盪的，有些人擺盪順利，即漸漸趨於復原，有些人的擺盪過程則遭遇到程度不一的困難，探究其原因，可以發現在復原過程中有某些特定的因素會影響個體的在復原與失落間的擺盪情形；此外，有許多學者也開始注意到，大部分經歷失落事件的個體，在此事件結束的一段時間之內皆會慢慢趨於復原，這些人可說是屬於「正常悲傷者」的範疇；然而卻有少部分的人不是如此，他們在經歷失落事件的一段時間之後，會因為受到某些因素的影響而仍有強烈的悲傷，這些人可謂有「複雜性悲傷」的傾向。上述兩觀點都挑戰了「悲傷是會依循固定進程而演變而終會到達復原」的觀念，並且都證實了從失落到復原的這個過程，個體會受到許多不同因素的影響而有不同的復原程度。因此本研究最關切的主題即是在個復原歷程中到底是哪些因素在影響著個體的復原程度？各影響因素各自扮演著怎樣的角色、又分別對悲傷的復原具有多大的影響力？

基於上述研究目的，本研究嘗試以研究者自編的「至今復原程度量表」與「悲傷迷思量表」測量悲傷者目前的復原程度與悲傷迷思情形，也參酌其他相關研究所編製的工具，修改成適合本研究的量表，以問卷施測的方式，收集了台灣北、

中、南地區共 12 所大學院校（公、私立各 6 所）的學生樣本，總計 931 份。在本章節中，將以本研究所獲得的相關資料及分析結果，作一完整的說明及討論，且進一步地歸納結論，並針對未來研究提出相關建議。

第一節 主要研究結果

根據第四章研究結果，大致可歸納出下列本研究重要結果：

壹、悲傷迷思方面

一、死亡的預期性與悲傷迷思

1. 從整體層面而言，死亡的預期與否在悲傷迷思程度上有顯著差異。
2. 從分量表來看，逝者的死亡不在預期內者，其悲傷迷思分量表—「遷怒他人與自責」、「遺憾後悔」與「讓時間治療一切」的得分顯著高於逝者是在預期之內死亡者。

二、影響因素對悲傷迷思之預測分析

就經歷生命失落事件的大學生而言，各影響因素對悲傷迷思具有顯著預測力者依序為「與逝者親密程度」、「支持系統數量」、「家中公開討論死亡程度」、「悲傷被接受程度」與「此事件距今時間」，總解釋變異量為 8.8%。

貳、因應行為部分

一、最常使用的因應行為

1. 大學生在生命失落事件上，最常使用的因應行為之前十名依序為：「盡量恢復到平常的生活步調」、「往好的方面想」、「設想逝者在另一個世界過得很好、沒有痛苦」、「說服自己慢慢接受事實」、「回想與逝者相處的美好時光」、

「在獨處時想想這事件的意義」、「哭泣、把難過發洩出來」、「尋求娛樂」、「不管它、讓時間慢慢治療」、「嘗試對這件事情有更多的了解」。

2. 以因應行為各分量表而言，大學生最常使用的因應方式依序為「積極重釋」、「對逝者正向的因應」、「轉移注意力」、「直接宣洩情緒」、「尋求他人支持」、「尋求心靈支持」、「物質的使用」。

二、知覺到最有效的因應行為

1. 大學生所知覺到對於因應生命失落事件最有效方式之前十名，依序為「設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦」、「往好的方面想」、「哭泣、把難過發洩出來」、「說服自己慢慢接受事實」、「盡量恢復到平常的生活步調」、「回想與逝者相處的美好時光」、「在獨處時想想這件事情的意義」、「不管他，讓時間慢慢治療」、「尋求娛樂」、「為逝者做一點事，讓自己好過一點」。
2. 以因應行為各分量表而言，大學生知覺到最有效的因應方式依序為「對逝者正向的因應」、「積極重釋」、「轉移注意力」、「尋求他人支持」、「尋求心靈支持」、「物質的使用」、「直接宣洩情緒」。

三、性別與因應行為

1. 就整體層面而言，不同性別在整體因應行為使用頻率上有顯著差異。
2. 從分量表來看，男性在「物質的使用」的使用頻率上顯著高於女性。
3. 女性在「對逝者正向的因應」、「積極重釋」、「尋求他人支持」、「直接宣洩情緒」的使用頻率上都顯著高於男性。

四、悲傷迷思與因應行為

1. 從整體層面而言，高、低悲傷迷思組在因應行為的使用頻率上有顯著差異。
2. 從分量表來看，高悲傷迷思組在七個分量表上的使用頻率均顯著高於低悲傷迷思組。

五、影響因素對因應行為之預測分析

就經歷生命失落事件的大學生而言，各影響因素對因應行為具有顯著預測力者依序為「支持系統強度」、「性別」、「與逝者親密程度」與「支持系統數量」，總解釋變異量為 14.6%。

六、悲傷迷思對因應行為之預測分析

1. 就經歷生命失落事件的大學生而言，悲傷迷思各向度對「轉移注意力」的因應行為具有顯著預測力者依序為「藉忙碌逃避」、「應該壓抑情感」、「不應歡樂」、「遷怒他人與自責」，總解釋變異量為 33.8%。
2. 就經歷生命失落事件的大學生而言，悲傷迷思各向度對「對逝者正向的因應」的因應行為具有顯著預測力者依序為「遺憾後悔」、「應該壓抑情感」、「遷怒他人與自責」、「應獨自面對」、「讓時間治療一切」，總解釋變異量為 25.5%。
3. 就經歷生命失落事件的大學生而言，悲傷迷思各向度對「積極重釋」的因應行為具有顯著預測力者依序為「應該壓抑情感」、「讓時間治療一切」、「遺憾後悔」、「應獨自面對」、「藉忙碌逃避」，總解釋變異量為 32.5%。
4. 就經歷生命失落事件的大學生而言，悲傷迷思各向度對「尋求他人支持」的因應行為具有顯著預測力者依序為「應該壓抑情感」、「遷怒他人與自責」、「應獨自面對」、「不應歡樂」、「藉忙碌逃避」，總解釋變異量為 13.3%。
5. 就經歷生命失落事件的大學生而言，悲傷迷思各向度對「物質的使用」的因應行為具有顯著預測力者依序為「遷怒他人與自責」、「藉忙碌逃避」、「遺憾後悔」與「應獨自面對」，總解釋變異量為 9.3%。
6. 就經歷生命失落事件的大學生而言，悲傷迷思各向度對「尋求心靈支持」的因應行為具有顯著預測力者依序為「應該壓抑情感」與「不應歡樂」，總解釋變異量為 5%。
7. 就經歷生命失落事件的大學生而言，悲傷迷思各向度對「直接宣洩情緒」的因應行為具有顯著預測力者依序為「遷怒他人與自責」、「藉忙碌逃避」、「遺

憾後悔」與「不應歡樂」，總解釋變異量為 6.8%。

參、至今復原程度部分

一、性別與至今復原程度

1. 就整體層面而言，不同性別在至今復原程度上有顯著差異。
2. 從分量表來看，女性在「失去正常生活機能」的得分顯著高於男性。

二、悲傷迷思與至今復原程度

1. 從整體層面而言，高、低悲傷迷思組在至今復原程度上有顯著差異。
2. 從分量表來看，低悲傷迷思組在「重獲意義與掌控力」、「仍有生理情緒反應」、「失去正常生活機能」、「強烈思念逝者」、「接受事實」、「情緒趨於緩和」等分量表的分數上均顯著高於高悲傷迷思組。

三、影響因素、因應行為、悲傷迷思對至今復原程度之預測分析

1. 就經歷生命失落事件的大學生而言，對正向復原程度具有顯著預測力的影響因素依序為「悲傷被接受程度」、「此事件距今時間」與「關係親密程度」；悲傷迷思因素依序為「遷怒他人與自責」、「應該壓抑情感」與「不應歡樂」；因應行為因素依序為「積極重釋」、「物質的使用」與「直接宣洩情緒」。
2. 就經歷生命失落事件的大學生而言，對復原因難程度具有顯著預測力的影響因素依序為「關係親密程度」、「此事件距今時間」、「悲傷被接受程度」與「支持系統的數量」；悲傷迷思因素依序為「遷怒他人與自責」、「應獨自面對」、「不應歡樂」與「讓時間治療一切」；因應行為因素依序為「對逝者正向的因應」、「積極重釋」、「物質的使用」、「轉移注意力」與「尋求心靈支持」。

第二節 研究限制與未來研究方向

壹、研究對象方面

本研究在樣本取樣上所遭遇到的限制，主要可分為兩個方面做說明：(一) 抗拒填答：由於本研究主題與死亡議題有關，受試者可能會因為此議題較為嚴肅，也可能因為此議題會觸及受試者不願再去回想或觸碰的情緒，因此部分受試者在填答時會產生抗拒的反應，造成樣本回收不易；(二) 樣本流失：由於本研究所需的樣本必須是在符合「曾經經歷過生命失落事件」之前提下的大學生，雖然這些完全沒有經歷過死亡事件的樣本之數量，在本研究中仍然具有其代表的意義，然而在計算有效樣本與正式開始進行資料分析時，就必須先扣除這些完全沒有經歷過生命失落事件的樣本；此外，在進行施測之時，有少部分受試者會反應因為與逝者關係疏遠，因此無法填答此份問卷。這些受試者的反應其實是可以被理解的，因為研究者相信，如果受試者與逝者幾乎沒有感情，逝者的過世基本上不曾帶給他悲傷的感覺，又何謂復原呢？也就是說，「與逝者親密程度過低」的受逝者實際上也並不符合本研究所需的樣本條件，因此，即使受試者願意填答，但若其「與逝者親密程度」小於三，基於研究的考量，亦將之予以刪除。

由於必須考量上述「抗拒填答」與「樣本流失」兩方面的限制，因此研究者在預試與正式施測階段為蒐集足夠的樣本，施測時皆親自到場進行施測，一方面可以隨時回覆受試者在填答時的疑問，一方面也盼能減少受試者抗拒填答的情況，並增加樣本的回收率。此外，為能蒐集到足夠且堪用的樣本數，本研究於預試階段共發出 360 份問卷，得有效樣本 290 份 (80.6%)；正式施測階段共發出 1162 份問卷，最後得到堪用樣本 931 份 (80.1%)。

建議未來研究者在取樣時仍必須考量到受試者可能會「抗拒填答」與「樣本流失」的情況。此外，由於本研究在樣本的取捨上，僅額外刪除「與逝者親密程度」小於三者。建議於未來之研究中，可以考慮將親密程度的門檻再提高一些，抑或刪除「此事件距今時間」過長的樣本（以避免受試者記憶失真對其填答的影響）。

響)，以使樣本更具代表性。

貳、研究方法方面

由於悲傷係屬個體內心較深刻的情緒，每個悲傷者的復原歷程又都各有不同，因此綜觀國內過去對失落與悲傷的研究，絕大多數都是採質化研究的方法，最主要是因為若欲瞭解個體悲傷復原的歷程，最直接的方法即是透過深度訪談或個案研究等方式獲取資料。然而，實際上，擁有悲傷經驗之樣本並非特例，本研究結果就證實有將近 95% 的大學生擁有生命失落經驗，縱使每個人悲傷程度之深淺各有不同，然而，研究者相信每種程度的悲傷者其悲傷與復原均有其意義，並值得關注，這卻是質化研究無法顧及的層面。因此，本研究參考過去之質化研究結果並編製出測量工具，期望能透過問卷調查的方式，探討在悲傷的復原歷程中，對經歷過失落事件的大學生而言最具影響力的因素是哪些。但是，由於失落這個主題涉及受試者較深層的情緒與感受，因此，要如何能準確的測到符合本研究欲測量之構念，又能盡量避免引起填答者的抗拒，是本研究在量化研究設計階段遭遇到最多阻礙的地方。

黃光雄、簡茂發（1991）在他們的著述中曾提到：質化與量化研究一個深一個廣，各有所長，也各有其限制。對於未來之研究，若時間精力足夠，建議可以抽取不同悲傷程度之受試者，進行更深入的質化訪談，或可考慮採半開放式問卷，針對一些較細微的心理層面問題，開放讓受試者填答，相信可以獲得更多豐富的訊息，以輔助量化研究只有廣度而缺少深度的遺憾。茲列出幾個未來研究建議可以進行深入訪談的方向：

- 一、可請受試者詳談在復原歷程中，是在什麼樣的情緒或情況下會有什麼樣的迷思、接下去會如何因應，而這些迷思與因應對悲傷的復原程度又有什麼具體的影響，以更清楚的釐清悲傷迷思、因應行為與至今復原程度間之脈絡關係。
- 二、本研究結果顯示個體之悲傷迷思程度越高，其使用各項因應行為的頻率也會越高。建議未來的研究可以透過訪談的方式，進一步瞭解個體的悲傷迷思會

影響因應行為使用頻率的心理運作歷程為何？

三、本研究結果顯示「應壓抑情感的迷思」分數越高，至今復原程度的得分亦會越高。建議可以透過訪談的方式深入了解會造成這樣的現象，是否真的與大學生「未解放的悲傷」有關。

四、本研究結果顯示在因應行為上，「對逝者正向的因應」與「積極重釋」兩個向度是大學生最常使用、知覺到最有效，也被證實是對悲傷復原最有助益的因素，建議可以佐以訪談方式進一步瞭解個體在使用此因應行為時存在什麼樣的認知運作歷程，而會使其有助於其復原。

參、研究工具方面

由於本研究欲以量化問卷探討悲傷者之復原歷程，因此含括變項相當複雜，而測量題目也相當多，在施測時容易造成受試者疲勞的現象，致使填答意願降低，此為本研究的限制之一。

在各測量工具的部分，本研究除「悲傷迷思」與「至今復原程度」量表採自編問卷，「因應行為」量表係修改前人之問卷，經本研究兩次施測之後，此三個量表均具有相當的內部一致性，未來仍宜持續蒐集不同樣本之信效度資料，以更進一步確立量表的穩定性。

肆、研究變項方面

過去國內針對失落的量化研究均將焦點放在失落事件引起的正常悲傷反應上，目的也多僅止於描述悲傷反應的強度或出現頻率，隨著學者對失落與悲傷的瞭解越來越多，有越來越多研究開始關注到複雜性悲傷的議題，於是近幾年國外 Neimeyer 等人(2002)與 Prigerson 等人(1995)開始致力於發展「複雜性悲傷」的測量工具，然而研究者思及對於廣大受試者而言，欲獨斷的使用正常悲傷或複雜悲傷的測量工具去詮釋測量到的現象，難免顧此失彼而有所偏頗，於是嘗試著結合復原與複雜性悲傷等一正一負之觀念，編製「至今復原量表」，試圖打破正

常與複雜性悲傷的分野，以受試者在「現在」這個時間點復原之程度作為依變項，探究所有可能之影響因素對其之影響力。

「悲傷迷思」則是本研究另一個新創之概念，係指個體透過重要他人的示範或是接收到社會價值觀的暗示，因而形成一些在處理悲傷時的不合理信念。本研究證實了個體的悲傷迷思在其復原歷程中扮演著深具意義的角色，亦證實悲傷迷思確實對個體之至今復原程度具有影響力。然而由於本研究係屬初探性研究，難免有其疏漏不周全之處，實待未來之研究更進一步的驗證這些變項之間的相互關係。茲列出研究者對未來研究變項方面的建議：

- 一、在「受試者經歷過的生命失落事件」部分，限於時間與精力，本研究並未進一步去分析此部分之資料。建議未來之研究可以依其經歷生命失落事件之性質，將樣本區分為「親人過世」與「同儕、朋友過世」；或是將親人過世區分出「至親死亡」與「非至親死亡」等類型，進一步去探討不同樣本類型之悲傷者其悲傷迷思程度、使用的因應行為及復原程度是否有其差異存在。
- 二、在「失落事件距今時間」部分，本研究結果證實失落事件距今時間長短確實會影響個體之復原程度，然而卻無法看到時間在悲傷迷思與因應行為上具體的影響情形，推估其原因可能是本研究並未去區分失落事件距今時間，而是以全部樣本的資料進行統計分析（距今時間分散於0~29年之間）。建議未來之研究可以進一步將悲傷者經歷失落事件距今時間細分為不同之組別，分別去探討他們的悲傷迷思、因應行為與復原程度。甚至在能力允許的情況下，可以在一開始即設定樣本群，例如蒐集經歷失落事件距今三年以內的樣本，或許可以更聚焦的去看到悲傷者在其復原歷程中的種種現象，並減少受試者因回溯不易、造成填答困難或失真的情形。
- 三、在「死亡的預期性」部分，本研究結果顯示死亡的預期與否在因應行為與至今復原程度上皆未存在顯著差異。建議將來的研究者可以考慮施測的階段即把此部分再細分，例如將非預期性死亡事件，再細分為「猝死」、「意外」、「自殺」或「他殺」……等，或許可以進一步看到這些不同性質的死亡事件對個

體的因應與復原是否具有影響力。

四、在「因應行為量表」方面，本研究首先採探索性因素分析的方式將此量表分為七個向度，並進一步探討各向度對至今復原程度的影響力，結果發現大學生在面對失落事件時，傾向於採用「情緒焦點」的因應行為（如積極重釋與對逝者正向的因應），未來研究者若對因應行為與個體復原間的關係仍有興趣，建議可以參考本研究的研究結果與發現，重新以各向度編題，以期各向度題數平均，並使各題更切合該向度的中心概念。

五、在其他變項方面，Boelen, Van den Bout 與 Van den Hout 在其 2003 年的研究中嘗試著探討「負向詮釋悲傷量表」（Negative Interpretation of Grief Scale，簡稱為 NIGS）對個體的複雜性悲傷與憂鬱程度之預測力，結果發現受試者若傾向將自己的悲傷做負向的詮釋，包括覺得自己「就要瘋了」、「永遠都不可能走出來」……等想法越強烈，將可以高度預測其複雜性悲傷與憂鬱情形。換言之，經歷失落事件，會感受到悲傷其實是多數人都會有的正常經驗，然而，此研究結果證實了個體如何詮釋自己的悲傷，對個體的復原是有很大的影響力的。究竟哪些負向的詮釋對悲傷的復原最具影響力，是值得未來的研究進一步去探討的。

參考文獻

一、中文部分：

吳白玲(譯)(1994)。R. DiGiulio 著。單飛—失去另一半的悲傷調適。台北市：
智庫。

吳紅鑾(譯)(2001)。C. A. Corr, & D. E. Balk 著。死亡與喪慟：青少年輔導
導手冊 (Handbook of adolescent death and bereavement)。台北市：心
理。

吳蕙蘭(2001)。喪親青少年死亡態度、悲傷反應與因應行為之研究—以九二一
地震中部災區為例。私立靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文，未出版，
台中縣。

巫珍宜(1991)。青少年死亡態度之研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論
文，未出版，彰化市。



李佩怡(1996)。臺灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究—
以北部四所大學為例。中華心理衛生學刊，9，27-54。

李佳容(2002)。個人面對親人死亡事件心裡復原歷程之研究。國立彰化師範大
學輔導與諮商所碩士論文，未出版，彰化市。

李彥佑(1999)。大學生因應策略之訪談、評量與調查研究。國立成功大學教育
研究所碩士論文，未出版，台北市。

李淑琄(譯)(2004)。T. Menten 著。道別之後 (After goodbye: How to begin
again after the death of someone you love)。台北市：張老師。

- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫（譯）（1995）。J. W. Worden 著。悲傷輔導與悲傷治療。台北市：心理。
- 林家瑩（1999）。喪失子女的父母失落與悲傷反應及復原歷程之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 林娟芬（1999）。認識死亡、失落與悲傷。神學與教會，25(1)，63-82。
- 邱皓政（2002）。社會與行為科學的量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。台北市：五南。
- 洪冬桂(1986)。我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之研究。國立台灣師範大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 胡英音、張志華（譯）（2004）。J. V. Praagh 著。走出哀傷（Healing Grief: Reclaiming Life After Any Loss）。台北市：宇宙花園。
- 許文耀（2000）。九二一地震災區學生的因應型態與心理症狀的關係。中華心理衛生學刊，13(3)，35-59。
- 許玉來、成蒂、林方皓、陳美琴、楊筱華、葛書倫、呂嘉惠（譯）（2002）。K. J. Doka 著。與悲傷共度—走出親人遽逝的喪痛。台北市：心理。
- 張高賓（2003）。單親青少年失落情緒諮商之改變歷程分析研究。屏東師院學報，19，29-66。
- 張淑美（1996）。死亡學與死亡教育。高雄市：復文。

陳文棋(譯)(1991)。S. A. Kaiser 著。 **失落感** (初版九刷)。台北市：遠流。

陳瑞珠(1994)。 **台北市高中生的死亡態度、死亡教育態度及死亡教育需求之研究**。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

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**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市

馮觀富(1992)。 **壓力、失落的危機處理**。台北市：心理。

黃光雄、簡茂發(1991)。 **教育研究法**。台北：師大書苑。

黃君瑜、許文耀(2003)。 **九二一地震災區學生的因應型態、樂觀與心理症狀的關係——一年後的追蹤研究**。 **教育與心理研究**，26，331-353。

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。

黃慧涵(1992)。 **青年學生對父母過世的哀傷反應、調適行為與家庭關係之研究**。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。

楊淑智(譯)(2001)。C. Lukas, & H. M. Seiden 著。 **難以承受的告別：自殺者親友的哀傷旅程**。台北市：心靈工坊。

鄭麗玉(1998)。 **如何改變學生的迷思概念**。 **教師之友**，39，28-36。

饒夢霞、陳志豪(2000)。 **少年同儕支持團體在悲傷輔導上的應用**。 **諮商與輔導**，

蘇建文、程小危、柯華歲、林美珍、吳敏而、辛曼玲、陳李綢、林惠雅、陳淑美
(1995)。發展心理學。台北市：心理。

二、英文部分：

Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2003). The role of negative interpretations of grief reactions in emotional problems after bereavement. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 225-238.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretical based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Conner, M. G. (1998). Understanding and dealing with grief and the loss of life.
<http://www.Oregoncounseling.org/Handouts/Griefloss.htm>. 2004.06.25.

DeSpelder, L., & Strickland, A. L. (1992). *The Last Dance : encountering death and dying*(3rd ed.). CA : Mayfield Publishing Company.

Dillon D. H. & Brassard M. R. (1999). Adolescents and parental AIDS death: The role of social support. *Omega*, 39(3), 179-195.

Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (1999). Long-term impact of sudden infant death:A 12-to 15-year follow-up. *Death Studies*, 27(3), 635-661.

Endler , N. S., & Parker, D. A. (1990) . Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology* , 58(5), 844-854.

- Glass, Jr., & Conrad, J. (1991). Death, loss, and grief among middle school children : Implications for the school counselor. *Elementary School Guidance & Counseling*, 26 (2) , 139-148.
- Harrison, L., & Harrington, R. (2001). Adolescents' bereavement experiences. Prevalence, association with depressive symptoms, and use of services. *Journal of Adolescence*, 24, 159 – 169.
- Harvey, J. H., & Miller, E. D. (2000). *Loss and Trauma: general and close relationship perspectives*. Philadelphia, PA : Brunner-Routledge.
- James, J. W., & Cherry, F. (1988). *The grief recovery Handbook*. N.Y.: Harper & Row, Publishers.
- Janowiak, S. M., Mei-Tal, R., & Drapkin, R. G. (1995). Living with loss: A group for bereaved college students. *Death Studies*, 19(1), 55-63.
- Jonathan, F. D. (2003). After Columbine: How People Mourn Sudden Death. *Social Work*, 48(4), 484-491.
- Klapper, J., & Rubinsten, R. L. (1994). The social context of grief among adult daughters who have lost a parent. *Journal of Aging Studies*, 8(1), 29-43.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. N. Y. : Macmillan.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Coping and Adjustment*. In Gentry, W. D. (ed.). *The handbook of behavioral medicine*. New York : Guilford.
- McNeil, J. N., Silliman, B., & Swihart, J. J. (1991). Helping adolescents cope with the death of a peer : A high school case study. *Journal of Adolescent Research*, 6, 132-145.

- McNeil, J. N., Silliman, B., & Swihart, J. J. (1992). Death of a student : Implications for secondary school counselors. *The School Counselor, 40*, 55-60.
- Meshot, C. M., & Leithner, L. M. (1993). Death threat, parental loss, and interpersonal style: A personal construct investigation. *Death Study, 17*, 319-332.
- Murphy, S. A., Gupta, A. D., Cain, K. C., Johnson, L. C., Lohan, J., Wu, L., & Mekwa, J. (1999). Changes in parents' mental distress after the violent death of an adolescent or young adult child: A longitudinal prospective analysis. *Death Studies, 23*(2), 129-159.
- Neimeyer, R.A., Prigerson, H., & Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist, 46*, 235-251.
- Patterson, J. M., & McMubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behavior: conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence, 10*, 163-186.
- Phelps, S. B., & Jarvis, P. A. (1994). Coping in adolescence: empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and Adolescence, 23*(3), 359-371.
- Prigerson, H.G., Maciejewski, P.K., Reynolds, C.F., III, Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., Frank, E., Doman, J., & Miller, M. (1995). Inventory of complicated grief : A scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Research, 59*, 65-79.
- Rando, T. A. (1984). *Grief, Dying and death*. Champaign, IL : Research Press.
- Raquel, T. E., & Jean, M. G. (2002). African American Adults' Perceptions of the Effects of Parental Loss During Adolescence. *Child and Adolescent Social Work Journal, 19*(4), 271-284.

- Reed, M. D. (1998). Predicting grief symptomatology among the suddenly bereavement. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 28*(3), 285-301.
- Robak, R. W., Weitzman, & Steven, P. (1998). The nature of grief loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal and Interpersonal Loss, 3*(2), 205-217.
- Romanoff, B. D., & Terenzio, M. (1998). Rituals and the grieving process. *Death Studies, 22*, 697-711.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description . *Death Studies, 23* (3), 197-224.
- Wandersee, J. H., Mintzes, J. J., & Novak, J. D.(1994). Research on alternative conceptions in science. In D. L. Gabel (Ed.), *Handbook of Research on Science Teaching and Learning*. New York : MacMillan.
- Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy : A handbook for the mental health practitioner*. New York : Springer.

附 錄

附錄一

悲傷迷思之項目分析結果總表

題 目 內 容	遺漏 檢 驗	平 均 數	標 準 差	偏 態	極 端 檢 定	相 關	因 素 負 荷	累 計 數
1. 我必須堅強 絕對不能失控	0%	2.29	1.00	0.17	-13.83	.61	.64	0
2. 我會告訴自己這只是一場惡夢 等有一天夢醒我就會不悲傷了	0%	1.58 *	0.81	1.27 *	-9.94	.54	.59	2
3. 在逝者生前我其實可以為他做得更多但我卻沒有	0%	2.43	0.96	0.24	-9.59	.50	.52	0
4. 我如果表達出我的悲傷會使他人尷尬 不自在	0%	1.84 *	0.96	0.94 *	-10.44	.55	.59	2
5. 如果我可以更小心 這個事件或許就不會發生	0%	1.56 *	0.90	1.49 *	-7.17	.46	.49	2
6. 我不會再相信有上帝(或任何神明)的存在了	0%	1.36 *	0.79	2.38 *	-6.02	.37	.41	2
7. 我必須表現得若無其事才不會讓身旁的人擔心	0%	1.89	0.94	0.69	-14.10	.60	.65	0
8. 哀傷是個人的是 我必須獨自承受	0%	2.09	1.03	0.53	-16.54	.64	.69	0
9. 在我感覺悲傷的時候 我會想辦法讓自己更忙些	0%	1.96	0.90	0.56	-14.47	.61	.66	0
10. 我覺得我身旁的人不知道如何面對我的悲傷	0%	1.74 *	0.90	1.13 *	-12.22	.61	.66	2
11. 我相信忙碌可以幫助我逃離悲傷的情緒	0%	2.07	0.88	0.41	-12.85	.60	.64	0
12. 我會覺得如果不是某人的疏忽 逝者就不會死	0%	1.66 *	0.93	1.21 *	-6.39	.38	.41	2
13. 我覺得會發生這樣的事情都是命運無情的安排	0%	2.14	0.95	0.51	-9.33	.46	.48	0
14. 當別人悲傷時應該讓他自己靜一靜不要打擾他	0%	2.60	0.90	0.02	-6.89	.34	.36	0
15. 我想我不能做什麼只能等待時間治癒我的悲傷	0%	2.21	0.90	0.29	-10.62	.53	.56	0
16. 我不應該還能笑得出來	0%	1.67 *	0.89	1.14 *	-8.55	.47	.52	2
17. 大家看起來都若無其事 我覺得他們怎麼可以忘記逝者了	.3%	1.47 *	0.75	1.62 *	-6.71	.42	.46	2
18. 我相信總有一天我會克服我的悲傷的	0%	2.60	1.03	-.05	-9.17	.47	.49	0
19. 一定是我做錯了什麼 老天爺才要這樣懲罰我	0%	1.28 *	0.59 *	2.16 *	-7.71	.50	.54	3
20. 只要我讓自己沒有時間去回想 我就可以避開痛苦	.3%	1.59 *	0.80	1.23 *	-10.02	.56	.61	2
21. 在逝者生前 我應該多撥一些時間和他相處	0%	2.68	0.90	0.03	-10.73	.53	.55	0
22. 我不應該還有心情玩樂	0%	1.54 *	0.80	1.34 *	-9.62	.53	.57	2
23. 我應該早點察覺到逝者不對勁的狀況	0%	1.81 *	0.96	0.91 *	-11.00	.55	.58	2
24. 我必須趕快回復正常的生活	0%	2.56	1.02	0.01	-8.02	.44	.46	0
25. 我相信讓自己保持忙碌就會忘記痛苦	0%	1.89	0.96	0.77	-12.07	.57	.62	0
26. 在逝者生前 我為什麼沒有對他好一點	0%	2.30	1.03	0.32	-11.77	.57	.60	0
27. 我相信如果我讓自己不停的保持活動 不知不覺中我就會好多了	0%	1.89	0.90	0.70	-13.95	.62	.67	0
28. 除了自己 沒有人能提供我任何協助	0%	1.73 *	0.91	1.02 *	-11.24	.53	.57	2
29. 我擔心我的哀傷會帶給大家麻煩	0%	1.86	0.96	0.77	-17.64	.69	.73	0
30. 我會在心底責備某個親友不夠悲傷	0%	1.32 *	0.64 *	2.13 *	-5.81	.34	.38	3
31. 我覺得根本沒有人可以了解我的感受	0%	1.49 *	0.77	1.56 *	-9.46	.54	.59	2
32. 我相信逝者或身旁的親友一定不希望我難過	0%	2.31	0.99	0.22	-7.59	.41	.44	0
33. 我會氣逝者狠心丟下我	.3%	1.22 *	0.62 *	3.11 *	-5.82	.43	.47	3
34. 再悲傷的時候我寧可自己一個人獨處	0%	2.21	1.07	0.36	-12.45	.52	.55	0
35. 我恨老天爺讓逝者遭遇到這樣的不幸	0%	1.66 *	0.93	1.25 *	-7.78	.46	.50	2
36. 我相信時間可以治療一切的傷痛	.7%	2.77	0.96	-.15	-6.71	.40	.41	0

附錄二

因應行為之項目分析結果總表

題 目 內 容	遺漏 檢 驗	平 均 數	標 準 差	偏 態	極 端 檢 定	相 關	因 素 負 荷	累 計 數
1. 說服自己慢慢接受事實		2.88						
2. 找朋友談談該問題		1.99*						1
3. 找家人親戚談談該問題		2.07						
4. 找老師或輔導專業人員談談該問題		1.21*	*			*		3
5. 嘗試對這件事情有更多的了解		2.43						
6. 整理過去的相關經驗來處理目前的狀況		2.11						
7. 寫下自己的感受		1.76*		*				2
8. 找與我有類似經驗的人互相交換心得與訊息		1.85*						1
9. 尋求宗教信仰的引導與支持		1.59*				*		2
10. 閱讀相關的書籍		1.59*						1
11. 往好的方面想		3.05						
12. 找許多事情做,讓自己不斷忙碌		2.27						
13. 尋求娛樂(如:看電影 聽音樂 唱歌 逛街)		2.48						
14. 運動(打球 跑步 爬山 游泳等)		2.30						
15. 蒙頭大睡		2.15						
16. 哭泣 把難過發洩出來		2.51						
17. 發展新的人際關係		1.95*						1
18. 發展新的興趣		1.90*						1
19. 設想多種可以處理此事件的方法		2.26						
20. 在獨處時想想這件事情的意義		2.74						
21. 將情緒發洩在他人身上		1.32*				*	*	3
22. 將情緒發洩在物品上(摔東西 撕紙 打布偶等)		1.26*	*					2
23. 回想與逝者相處的美好時光		2.81						
24. 為逝者做點事,讓自己好過一點		2.35						
25. 把逝者想得很好 很完美		2.34						
26. 設想逝者在另一個世界過得很好 沒有痛苦		2.95						
27. 盡量恢復到平常的生活步調		3.05						
28. 不管它 讓時間慢慢治療		2.47				*	*	2
29. 我會開始抽菸或增加抽菸的量		1.12*	*			*	*	4
30. 我會藉由喝酒讓自己放鬆或比較容易入睡		1.15*	*			*	*	4

附錄三

至今復原程度之項目分析結果總表

題 目 內 容	遺漏檢驗	平均數	標準差	偏態	極端檢定	相關	因素負荷	累計數
1.我已經可以接受逝者已死去的事實了		*	*					2
2.我已經不會因為此事件而睡不著了		*						1
3.我仍會覺得很沒安全感				*				1
4.當我想起此事時仍會悲傷，但已經不那麼痛苦了					*	*	*	3
5.我會嫉妒別人沒有經歷過失去親人或重要對象的痛苦		*						1
6.我已不會再像當初那樣孤獨或失控了								0
7.我已經可以重新回到人群，參加各項活動了		*	*					2
8.我常會模仿逝者，做他生前喜歡做的事								0
9.想到此事件仍會讓我感到茫然失措								0
10.當我想起此事件時，我已經不會覺得受到傷害了								0
11.我已經能平靜的回憶逝者，而不至於會突然又陷入悲傷或痛苦的感覺當中								0
12.當我想起這件事仍會感覺胸悶或心悸				*				1
13.想起這件事我已經不會吃不下飯了						*	*	2
14.我仍會覺得生活空虛								0
15.從逝者過世至今我常常覺得很孤單								0
16.我已經能與自己的悲傷共處，同時我也能去支持身邊其他悲傷的人								0
17.我有時無意間彷彿可以看到逝者就站在我的面前								0
18.我不再被悲傷糾纏著，而能更珍惜與其他親人之相處				*				1
19.回想起與逝者相關的事時仍會讓我覺得心煩意亂								0
20.我仍然相信生命是很有意義的		*	*					2
21.我已經不會常常做惡夢了								0
22.我已經較可以掌控自己的喜怒哀樂，而非讓悲傷的感覺主宰我的生活								0
23.經歷悲傷後我領悟到在生命中什麼才是重要的						*	*	2
24.我我現在想起逝者時已經不再感覺那麼遺憾了								0
25.我已經可以體諒別人為何無法瞭解我的悲傷或無法給予我支持								0
26.我覺得原先因失去逝者而失衡的世界，現在已發展出新的平衡了				*				1
27.此事件發生至今我仍然常常感覺疲憊								0
28.我仍會非常想念逝者						*	*	2
29.我的腦海裡還是常常會不由自主出現與逝者有關的事								0
30.逝者過世至今，現在我已較能拿捏與他人的互動關係了								0
31.從逝者過世後，我感覺自己很難去相信他人		*	*					2

32. 我仍常會失魂落魄般不曉得自己正在做什麼		*	*					2
33. 當我想起此事時仍會不自覺的打冷顫		*	*					2
34. 當我因想起此事件而心情難過時，我仍會不由自主的吃太多		*	*					2
35. 我會覺得不公平，因為逝者死了而我卻仍得努力活下去		*						1
36. 現在我仍會因為很悲痛而出現想自殺的念頭		*	*					2
37. 我已經不再特地去避開那些讓我想起逝者的事物了							*	1
38. 我仍對死亡事件充滿疑惑，想要知道為什麼會發生						*	*	2
39. 想到這件事我還是會感覺相當痛苦								0
40. 逝者過世至今，我已經較少出現強烈的不安全感								0
41. 我有時會在剎那間以為逝者仍然活著，忘記他已不在人間				*				1
42. 我常希望能夠回到事情沒有發生前的生活								0
43. 我已經有能力把自己的悲傷向他人表達出來了						*	*	2
44. 我仍會避免觸及讓我想起逝者的人、事、物				*				1
45. 我已經較少去逝者的靈骨塔或墓前了						*	*	2
46. 我仍會不由自主的對死亡事件感到憤怒		*						1
47. 我有時無意間好像會聽到逝者在對我說話的聲音		*	*					2
48. 現在我已經回復到正常的生活作息了		*	*					2
49. 我仍受此事件影響而無法正常與他人互動		*	*					2
50. 我會出現與逝者相同部位的疼痛現象或出現和他類似的症狀		*	*					2
51. 與逝者有關的回憶仍會在無意間侵入我的腦海								0
52. 從逝者過世後，我發現自己失去了關心他人的能力		*	*					2
53. 現在我仍會因為此事件而睡不安穩		*	*					2
54. 當我想到此事件時，已經不再感到憤怒了				*				1

親愛的同學，您好：

這份問卷是想要瞭解您在經歷死亡事件後的一些狀況，本問卷不記名，請您根據您的實際經驗與感受作答，您所提供的寶貴資料將有助於我們幫助那些因為死亡事件而經歷悲傷的學生。本問卷共分四個部分，作答前請您先仔細閱讀填答的說明。非常謝謝您的合作與參與！

敬祝

身體健康！ 學業進步！

國立交通大學教育研究所

指導教授 方紫薇 博士

研究生 聶慧文 敬上

第一部份：基本資料

以下各題，請選出一個符合你情況的答案，將答案勾在□內：

一、性別：1. 男 2. 女

二、年級：1. 大一 2. 大二 3. 大三 4. 大四 5. 碩士班 6. 博士班

三、請選出你曾經接觸過的死亡事件，並請寫出此事件發生的時間距今約多久？（可複選）

如：寵物 一年三個月

1. 祖父_____ 2. 祖母_____ 3. 外公_____ 4. 外婆_____

5. 爸爸_____ 6. 媽媽_____ 7. 朋友_____ 8. 寵物_____

9. 兄弟姊妹_____ 10. 其他（請寫出稱謂：_____）

四、承上題，如果有兩個以上請從中選出其中一個至今仍影響你最深的事件，將他在上一題中的代碼填在後面的空格裡：至今仍影響我最深的是（請填代碼）_____的過世。

五、這件事情發生的時間距今：1. 半年以內 2. 超過半年。

六、這位逝者與你感情親密的程度為何？_____分（請根據你認為親密的程度，填寫1~10其中一個數字，數字越大表示你與這位逝者之間的感情越親密，10分為滿分上限。）

七、你的家庭在面對死亡相關議題時的討論情形如何？

1. 從未談論 2. 盡量避免討論 3. 有時會談論 4. 很公開

★接下來所有的題目都請針對此事件來回答★

八、想到這個事件，你目前仍感覺到的悲傷程度為何？_____分（請根據你感覺到的程度，填寫1~10其中一個數字，數字越大表示這個事件目前仍使你悲傷的程度越高，10分為滿分上限。）

九、在這個事件發生之前，你曾經想過這位逝者會過世嗎？ 1. 有 2. 沒有

十、在事件發生後，你感覺身旁的親朋好友們能接受你的悲傷，並容許你表達出來的程度如何？

1. 非常不能接受 2. 不太能接受 3. 大致上能接受 4. 非常接受

十一、事件發生後，你是否有跟其他人談論過這件事？ 1. 有 2. 沒有

十二、承上題，若有，是和誰談論過？（可複選）

1. 父母親 2. 兄弟姊妹 3. 親戚 4. 朋友或同學 5. 導師或任課老師

6. 諮商心理師（或學校輔導老師） 7. 心理醫生 8. 其他（請寫出來）_____

第二部份：悲傷反應部分

★下列問題是想了解你在死亡事件發生後所產生的反應。請選出你在事件發生後的半年內，下列這些反應發生的的頻率為何？

一、情緒反應部分：

事件發生之後的半年內，	從 未 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 我會感到震驚.....	1	2	3	4
2. 我會感到愧疚.....	1	2	3	4
3. 我會感到孤單.....	1	2	3	4
4. 我會感到害怕.....	1	2	3	4
5. 我會感到憤怒.....	1	2	3	4
6. 我會感到沮喪.....	1	2	3	4
7. 我會覺得冷漠.....	1	2	3	4
8. 我會覺得遺憾.....	1	2	3	4
9. 我會覺得焦慮.....	1	2	3	4
10. 我會覺得困惑.....	1	2	3	4
11. 我會覺得無助.....	1	2	3	4
12. 我會覺得解脫.....	1	2	3	4
13. 我會覺得麻木.....	1	2	3	4
14. 我會覺得煩躁不安.....	1	2	3	4
15. 我會覺得自己可憐.....	1	2	3	4
16. 我會覺得受到傷害.....	1	2	3	4

二、生理反應部分：

事件發生之後的半年內，	從 未 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 我會覺得暈眩.....	1	2	3	4
2. 我會頭痛.....	1	2	3	4
3. 我會覺得虛弱.....	1	2	3	4
4. 我會消化不良.....	1	2	3	4

從
未
如
此

有
時
如
此

經
常
如
此

總
是
如
此

5. 我會沒有食慾.....	1	2	3	4
6. 我會發冷、發抖.....	1	2	3	4
7. 我會覺得胸悶.....	1	2	3	4
8. 我會噁心、想吐.....	1	2	3	4
9. 我會有睡眠的困擾.....	1	2	3	4
10. 我會覺得精疲力竭.....	1	2	3	4
11. 我會喉嚨緊縮.....	1	2	3	4
12. 我會呼吸急促、有窒息感.....	1	2	3	4
13. 我會易受驚嚇.....	1	2	3	4
14. 我會對他人的叫喚無反應.....	1	2	3	4

三、認知反應部分：

從
未
如
此

有
時
如
此

經
常
如
此

總
是
如
此

事件發生之後的半年內，

1. 我會不相信逝者死去的事實.....	1	2	3	4
2. 我會對死亡事件充滿疑問、想要知道為什麼會發生.....	1	2	3	4
3. 我會思緒紊亂、無秩序.....	1	2	3	4
4. 我會記憶力減退.....	1	2	3	4
5. 我會滿腦子想著死亡的事件.....	1	2	3	4
6. 我會無法集中精神.....	1	2	3	4
7. 我會思考速度減緩.....	1	2	3	4
8. 我會剎那間認為逝者仍然活著，忘了他已不在人世了.....	1	2	3	4
9. 我會腦筋一片空白.....	1	2	3	4
10. 我會產生自殺的念頭.....	1	2	3	4
11. 我會為逝者的死感到可惜.....	1	2	3	4
12. 我會認為逝者很可憐.....	1	2	3	4
13. 我會思念逝者.....	1	2	3	4
14. 我會比事件發生之前更擔心週遭人的身體健康.....	1	2	3	4
15. 我會希望回到事情沒有發生之前.....	1	2	3	4

四、行為反應部分：

事件發生之後的半年內，	從 未 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
1. 我會自社交活動中退出.....	1	2	3	4
2. 我會模仿逝者，做他生前喜歡做的事.....	1	2	3	4
3. 我會夢見與逝者有關的人、事、物.....	1	2	3	4
4. 我會有失魂落魄的行為，不曉得自己正在做什麼.....	1	2	3	4
5. 我會避免觸及會讓我想起逝者的人、事、物.....	1	2	3	4
6. 我會哭泣.....	1	2	3	4
7. 我會嘆氣.....	1	2	3	4
8. 我會尋找與呼喚逝者.....	1	2	3	4
9. 我會探訪某些地方讓我回憶逝者.....	1	2	3	4
10. 我會保存某些與逝者有關的物品.....	1	2	3	4
11. 我會無精打采、活動量減低.....	1	2	3	4
12. 我會避免提起逝者.....	1	2	3	4
13. 我會當作逝者還在身旁般的和他說話.....	1	2	3	4

第三部份：因應

★下列問題是想了解你會使用哪些方式去因應你的悲傷？請針對下列每一題分別寫下你使用這個方式的「使用頻率」以及你覺得這個方式「對你有幫助的程度」為何。

事件發生至今，你使用的因應方式有：	你使用的頻率				對你有幫助之程度			
	從 未 運 用	有 時 運 用	經 常 運 用	總 是 運 用	完 全 沒 幫 助	很 少 有 幫 助	相 當 有 幫 助	非 常 有 幫 助
1. 說服自己慢慢接受事實.....	1	2	3	4	1	2	3	4
2. 找朋友談談該問題.....	1	2	3	4	1	2	3	4
3. 找家人、親戚談談該問題.....	1	2	3	4	1	2	3	4
4. 找老師或輔導專業人員談談該問題.....	1	2	3	4	1	2	3	4
5. 嘗試對這件事情有更多的瞭解.....	1	2	3	4	1	2	3	4
6. 整理過去的相關經驗來處理目前的狀況.....	1	2	3	4	1	2	3	4
7. 寫下自己的感受.....	1	2	3	4	1	2	3	4
8. 找與我有類似經驗的人互相交換心得與訊息.....	1	2	3	4	1	2	3	4
9. 尋求宗教信仰的引導與支持.....	1	2	3	4	1	2	3	4
10. 閱讀相關的書籍.....	1	2	3	4	1	2	3	4

承上頁，事件發生至今，你使用的因應方式有：

	你使用的頻率				對你有幫助之程度			
	從未運用	有時運用	經常運用	總是運用	完全沒幫助	很少有幫助	相當有幫助	非常有幫助
11. 往好的方面想.....	1	2	3	4	1	2	3	4
12. 找許多事情做，讓自己不斷忙碌.....	1	2	3	4	1	2	3	4
13. 尋求娛樂（如：看電影、聽音樂、唱歌、逛街）.....	1	2	3	4	1	2	3	4
14. 運動（打球、跑步、爬山、游泳等）.....	1	2	3	4	1	2	3	4
15. 增加抽煙或喝酒的量.....	1	2	3	4	1	2	3	4
16. 蒙頭大睡.....	1	2	3	4	1	2	3	4
17. 哭泣，把難過發洩出來.....	1	2	3	4	1	2	3	4
18. 發展新的人際關係.....	1	2	3	4	1	2	3	4
19. 發展新的興趣.....	1	2	3	4	1	2	3	4
20. 設想多種可以處理此事件的方法.....	1	2	3	4	1	2	3	4
21. 在獨處時想想這件事情的意義.....	1	2	3	4	1	2	3	4
22. 將情緒發洩在他人身上.....	1	2	3	4	1	2	3	4
23. 將情緒發洩在物品上（摔東西、撕紙、打布偶等）.....	1	2	3	4	1	2	3	4
24. 找理由解釋逝者的死因.....	1	2	3	4	1	2	3	4
25. 回想與逝者相處的美好時光.....	1	2	3	4	1	2	3	4
26. 為逝者做點事，讓自己好過一點.....	1	2	3	4	1	2	3	4
27. 把逝者想得很好、很完美.....	1	2	3	4	1	2	3	4
28. 設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦.....	1	2	3	4	1	2	3	4
29. 盡量恢復到平常的生活步調.....	1	2	3	4	1	2	3	4
30. 不管它，讓時間慢慢治療.....	1	2	3	4	1	2	3	4

第四部份：想法

	從未這樣想	有時這樣想	經常這樣想	總是這樣想
事件發生至今，你曾有這些想法的頻率：				
1. 我必須堅強，絕對不能失控.....	1	2	3	4
2. 我會告訴自己這只是一場惡夢，等有一天夢醒我就會不悲傷了.....	1	2	3	4
3. 在逝者生前，我其實可以為他做得更多，但我卻沒有.....	1	2	3	4
4. 我如果表達出我的悲傷會使他人尷尬、不自在.....	1	2	3	4
5. 如果我可以更小心，這個事件或許就不會發生.....	1	2	3	4

承上頁：事件發生至今，你曾有這些想法的頻率：

	從未這樣想	有時這樣想	經常這樣想	總是這樣想
6. 我不會再相信有上帝（或任何神明）的存在了.....	1	2	3	4
7. 我必須表現得若無其事才不會讓身旁的人擔心.....	1	2	3	4
8. 哀傷是個人的事，我必須獨自承受.....	1	2	3	4
9. 在我感覺悲傷的時候，我會想辦法讓自己更忙些.....	1	2	3	4
10. 我覺得我身旁的人不知道如何面對我的哀傷.....	1	2	3	4
11. 我相信忙碌可以幫助我逃離悲傷的情緒.....	1	2	3	4
12. 我會覺得如果不是某人（如醫生）的疏忽，逝者就不會死.....	1	2	3	4
13. 我覺得會發生這樣的事情都是命運無情的安排.....	1	2	3	4
14. 當別人悲傷時應該讓他自己靜一靜，不要打擾他.....	1	2	3	4
15. 我想我不能做什麼，只能等待時間治癒我的悲傷.....	1	2	3	4
16. 我不應該還能笑得出來.....	1	2	3	4
17. 大家看起來都若無其事，我覺得他們怎麼可以忘記逝者了.....	1	2	3	4
18. 我相信總有一天我會克服我的悲傷的.....	1	2	3	4
19. 一定是我做錯了什麼，老天爺才要這樣懲罰我.....	1	2	3	4
20. 只要我讓自己沒有時間去回想，我就可以避開痛苦.....	1	2	3	4
21. 在逝者生前，我應該多撥一些時間和他相處.....	1	2	3	4
22. 我不應該還有心情玩樂.....	1	2	3	4
23. 我應該早點察覺到逝者不太對勁的狀況.....	1	2	3	4
24. 我必須趕快回復正常的生活.....	1	2	3	4
25. 我相信讓自己保持忙碌就會忘記痛苦.....	1	2	3	4
26. 在逝者生前，我為什麼沒有對他好一點？.....	1	2	3	4
27. 我相信如果我讓自己不停的保持活動，不知不覺中我就會好多了.....	1	2	3	4
28. 除了自己，沒有人能提供我任何協助.....	1	2	3	4
29. 我擔心我的哀傷會帶給大家麻煩.....	1	2	3	4
30. 我會在心底責備某個親友不夠悲傷.....	1	2	3	4
31. 我覺得根本沒有人可以了解我的感受（如：恐懼、悲傷）.....	1	2	3	4
32. 我相信逝者或身旁的親友一定不希望我難過.....	1	2	3	4
33. 我會氣逝者狠心丟下我.....	1	2	3	4
34. 在悲傷的時候我寧可自己一個人獨處.....	1	2	3	4
35. 我恨老天爺讓逝者遭遇到這樣的不幸.....	1	2	3	4
36. 我相信時間可以治療一切的傷痛.....	1	2	3	4

作答完畢，感謝您的填答！^_^

親愛的同學，您好：

這份問卷是想要瞭解您在經歷死亡事件後的一些狀況，本問卷不記名，請您根據您的實際經驗與感受作答，您所提供的寶貴資料將有助於我們幫助那些因為死亡事件而經歷悲傷的學生。本問卷共分四個部分，作答前請您先仔細閱讀填答的說明。非常謝謝您的合作與參與！

敬祝

身體健康！ 學業進步！

國立交通大學教育研究所

指導教授 方紫薇 博士

研究生 聶慧文 敬上

第一部份：基本資料

以下各題，請選出一個符合你情況的答案，將答案勾在□內：

一、性別：1. 男 2. 女

二、請選出你曾經接觸過的死亡事件，是發生在何者身上（可複選）

1. 祖父 2. 祖母 3. 外公 4. 外婆 5. 爸爸 6. 媽媽 7. 朋友 8. 寵物

9. 兄弟姊妹 10. 親戚 11. 老師 12. 其他（請寫出稱謂：_____）

三、承上題，如果有兩個以上請從中選出其中一個至今仍影響你最深的事件，將他在上一題中的代碼填在後面的空格裡：至今仍影響我最深的是（請填代碼）_____的過世。

四、這件事情發生的時間距今約為_____年_____個月。

★接下來所有的題目都請針對此事件來回答★

五、這位逝者與你感情親密的程度為何？_____分（請根據你認為親密的程度，填寫1~10其中一個數字，數字越大表示你們之間的感情越親密，10分為滿分上限。）

六、你的家庭在面對死亡相關議題時的討論情形如何？

1. 從未談論 2. 盡量避免討論 3. 有時會談論 4. 很公開

七、在這個事件發生之前，你曾經想過這位逝者會過世嗎？ 1. 有 2. 沒有

八、在事件發生後，你感覺身旁的親朋好友們能接受你的悲傷，並容許你表達出來的程度如何？

1. 非常不能接受 2. 不太能接受 3. 大致上能接受 4. 非常接受

九、請勾選出事件發生後，曾經給予你支持的人（可複選），並分別填出你感受到的支持程度為何（請在有勾選的人後面填寫1~10其中一個數字，數字越大表示你感受到的支持程度越強）

1. 父母親 _____ 2. 兄弟姊妹 _____ 3. 親戚 _____ 4. 朋友或同學 _____

5. 導師或任課老師 _____ 6. 諮商心理師（或學校輔導老師） _____

7. 心理醫生 _____ 8. 其他（請寫出來） _____

第二部份：因應

★當此事件發生後，你會使用哪些方式去因應你的悲傷？下列1~4的數字，代表你使用該方式的頻率多寡：1代表從未運用，2代表有時運用，3代表經常運用，4代表總是運用。請按照你真實的情況，圈選出適當的答案。

事件發生至今，你使用的因應方式有：	從 未 運 用	有 時 運 用	經 常 運 用	總 是 運 用
1. 說服自己慢慢接受事實.....	1	2	3	4
2. 找朋友談談該問題.....	1	2	3	4
3. 找家人、親戚談談該問題.....	1	2	3	4
4. 找老師或輔導專業人員談談該問題.....	1	2	3	4
5. 嘗試對這件事情有更多的瞭解.....	1	2	3	4
6. 整理過去的相關經驗來處理目前的狀況.....	1	2	3	4
7. 寫下自己的感受.....	1	2	3	4
8. 找與我有類似經驗的人互相交換心得與訊息.....	1	2	3	4
9. 尋求宗教信仰的引導與支持.....	1	2	3	4
10. 閱讀相關的書籍.....	1	2	3	4
11. 往好的方面想.....	1	2	3	4
12. 找許多事情做，讓自己不斷忙碌.....	1	2	3	4
13. 尋求娛樂（如：看電影、聽音樂、唱歌、逛街）.....	1	2	3	4
14. 運動（打球、跑步、爬山、游泳等）.....	1	2	3	4
15. 蒙頭大睡.....	1	2	3	4
16. 哭泣，把難過發洩出來.....	1	2	3	4
17. 發展新的人際關係.....	1	2	3	4
18. 發展新的興趣.....	1	2	3	4
19. 設想多種可以處理此事件的方法.....	1	2	3	4
20. 在獨處時想想這件事情的意義.....	1	2	3	4
21. 將情緒發洩在他人身上.....	1	2	3	4
22. 將情緒發洩在物品上（摔東西、撕紙、打布偶等）.....	1	2	3	4
23. 回想與逝者相處的美好時光.....	1	2	3	4
24. 為逝者做點事，讓自己好過一點.....	1	2	3	4
25. 把逝者想得很好、很完美.....	1	2	3	4
26. 設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦.....	1	2	3	4
27. 盡量恢復到平常的生活步調.....	1	2	3	4
28. 不管它，讓時間慢慢治療.....	1	2	3	4
29. 我會開始抽菸或增加抽菸的量.....	1	2	3	4
30. 我會藉由喝酒讓自己放鬆或比較容易入睡.....	1	2	3	4

★請從上述因應方式中，依序填寫出對你最有幫助的三個因應方式（請填題號）：

1. _____ 2. _____ 3. _____

第三部份：想法

★下列問題是想了解事件發生後，你曾有這些想法的頻率。其1~4的數字，代表此想法出現的頻率多寡：1代表從未這樣想，2代表有時這樣想，3代表經常這樣想，4代表總是這樣想。請按照你真實的情況，圈選出適當的答案。

事件發生至今，你曾有這些想法的頻率：

	從未 這樣想	有時 這樣想	經常 這樣想	總是 這樣想
1. 我必須堅強，絕對不能失控.....	1	2	3	4
2. 我相信時間可以治療一切的傷痛.....	1	2	3	4
3. 在逝者生前，我其實可以為他做得更多，但我卻沒有.....	1	2	3	4
4. 我如果表達出我的悲傷會使他人尷尬、不自在.....	1	2	3	4
5. 如果我可以更小心，這個事件或許就不會發生.....	1	2	3	4
6. 我不會再相信有上帝（或任何神明）的存在了.....	1	2	3	4
7. 我必須表現得若無其事才不會讓身旁的人擔心.....	1	2	3	4
8. 哀傷是個人的事，我必須獨自承受.....	1	2	3	4
9. 在我感覺悲傷的時候，我會想辦法讓自己更忙些.....	1	2	3	4
10. 我覺得我身旁的人不知道如何面對我的哀傷.....	1	2	3	4
11. 我相信忙碌可以幫助我逃離悲傷的情緒.....	1	2	3	4
12. 我會覺得如果不是某人（如醫生）的疏忽，逝者就不會死.....	1	2	3	4
13. 我覺得會發生這樣的事情都是命運無情的安排.....	1	2	3	4
14. 當別人悲傷時應該讓他自己靜一靜，不要打擾他.....	1	2	3	4
15. 我想我不能做什麼，只能等待時間治癒我的悲傷.....	1	2	3	4
16. 我不應該還能笑得出來.....	1	2	3	4
17. 大家看起來都若無其事，我覺得他們怎麼可以忘記逝者了.....	1	2	3	4
18. 我相信總有一天我會克服我的悲傷的.....	1	2	3	4
19. 一定是我做錯了什麼，老天爺才要這樣懲罰我.....	1	2	3	4
20. 只要我讓自己沒有時間去回想，我就可以避開痛苦.....	1	2	3	4
21. 在逝者生前，我應該多撥一些時間和他相處.....	1	2	3	4
22. 我不應該還有心情玩樂.....	1	2	3	4
23. 我應該早點察覺到逝者不太對勁的狀況.....	1	2	3	4
24. 我必須趕快回復正常的生活.....	1	2	3	4
25. 我相信讓自己保持忙碌就會忘記痛苦.....	1	2	3	4
26. 在逝者生前，我為什麼沒有對他好一點？.....	1	2	3	4
27. 我相信如果我讓自己不停的保持活動，不知不覺中我就會好多了.....	1	2	3	4
28. 除了自己，沒有人能提供我任何協助.....	1	2	3	4
29. 我擔心我的哀傷會帶給大家麻煩.....	1	2	3	4
30. 我會在心底責備某個親友不夠悲傷.....	1	2	3	4
31. 我覺得根本沒有人可以了解我的感受（如：恐懼、悲傷）.....	1	2	3	4
32. 我相信逝者或身旁的親友一定不希望我難過.....	1	2	3	4
33. 我會氣逝者狠心丟下我.....	1	2	3	4
34. 在悲傷的時候我寧可自己一個人獨處.....	1	2	3	4
35. 我恨老天爺讓逝者遭遇到這樣的不幸.....	1	2	3	4

第四部份：目前的狀況

★下列問題是想了解經歷此死亡事件之後，你至今在生活中的情況如何。其1~4的數字，代表此敘述符合您現今狀況的程度：1代表非常不符合，2代表少部分符合，3代表大部分符合，4代表非常符合。請按照你真實的情況，圈選出適當的答案。

請填寫出最符合您目前狀況的答案：

	非常不符合	少部份符合	大部份符合	非常符合
1. 我已經可以接受逝者已死去的事實了.....	1	2	3	4
2. 我已經不會因為此事件而睡不著了.....	1	2	3	4
3. 我仍會覺得很沒安全感.....	1	2	3	4
4. 當我想起此事時仍會悲傷，但已經不那麼痛苦了.....	1	2	3	4
5. 我會嫉妒別人沒有經歷過失去親人或重要對象的痛苦.....	1	2	3	4
6. 我已不會再像當初那樣孤獨或失控了.....	1	2	3	4
7. 我已經可以重新回到人群，參加各項活動了.....	1	2	3	4
8. 我常會模仿逝者，做他生前喜歡做的事.....	1	2	3	4
9. 想到此事件仍會讓我感到茫然失措.....	1	2	3	4
10. 當我想起此事件時，我已經不會覺得受到傷害了.....	1	2	3	4
11. 我已經能平靜的回憶逝者，而不至於會突然又陷入悲傷或痛苦的感覺當中.....	1	2	3	4
12. 當我想起這件事仍會感覺胸悶或心悸.....	1	2	3	4
13. 想起這件事我已經不會吃不下飯了.....	1	2	3	4
14. 我仍會覺得生活空虛.....	1	2	3	4
15. 從逝者過世至今我常常覺得很孤單.....	1	2	3	4
16. 我已經能與自己的悲傷共處，同時我也能去支持身邊其他悲傷的人.....	1	2	3	4
17. 我有時無意間彷彿可以看到逝者就站在我的面前.....	1	2	3	4
18. 我不再被悲傷糾纏著，而能更珍惜與其他親人之相處.....	1	2	3	4
19. 回想起與逝者相關的事時仍會讓我覺得心煩意亂.....	1	2	3	4
20. 我仍然相信生命是很有意義的.....	1	2	3	4
21. 我已經不會常常做惡夢了.....	1	2	3	4
22. 我已經較可以掌控自己的喜怒哀樂，而非讓悲傷的感覺主宰我的生活.....	1	2	3	4
23. 經歷悲傷後我領悟到在生命中什麼才是重要的.....	1	2	3	4
24. 我現在想起逝者時已經不再感覺那麼遺憾了.....	1	2	3	4
25. 我已經可以體諒別人為何無法瞭解我的悲傷或無法給予我支持.....	1	2	3	4
26. 我覺得原先因失去逝者而失衡的世界，現在已發展出新的平衡了.....	1	2	3	4
27. 此事件發生至今我仍然常常感覺疲憊.....	1	2	3	4
28. 我仍會非常想念逝者.....	1	2	3	4
29. 我的腦海裡還是常常會不由自主出現與逝者有關的事.....	1	2	3	4
30. 逝者過世至今，現在我已較能拿捏與他人的互動關係了.....	1	2	3	4

承上頁，請填寫出最符合您目前狀況的答案：

	非常不符合	少部份符合	大部份符合	非常符合
31. 從逝者過世後，我感覺自己很難去相信他人.....	1	2	3	4
32. 我仍常會失魂落魄般不曉得自己正在做什麼.....	1	2	3	4
33. 當我想起此事時仍會不自覺的打冷顫.....	1	2	3	4
34. 當我因想起此事件而心情難過時，我仍會不由自主的吃太多.....	1	2	3	4
35. 我會覺得不公平，因為逝者死了而我卻仍得努力活下去.....	1	2	3	4
36. 現在我仍會因為很悲痛而出現想自殺的念頭.....	1	2	3	4
37. 我已經不再特地去避開那些讓我想起逝者的事物了.....	1	2	3	4
38. 我仍對死亡事件充滿疑惑，想要知道為什麼會發生.....	1	2	3	4
39. 想到這件事我還是會感覺相當痛苦.....	1	2	3	4
40. 逝者過世至今，我已經較少出現強烈的不安全感.....	1	2	3	4
41. 我有時會在剎那間以為逝者仍然活著，忘記他已不在人世.....	1	2	3	4
42. 我常希望能夠回到事情沒有發生前的生活.....	1	2	3	4
43. 我已經有能力把自己的悲傷向他人表達出來了.....	1	2	3	4
44. 我仍會避免觸及會讓我想起逝者的人、事、物.....	1	2	3	4
45. 我已經較少去逝者的靈骨塔或墓前了.....	1	2	3	4
46. 我仍會不由自主的對此死亡事件感到憤怒.....	1	2	3	4
47. 我有時無意間好像會聽到逝者在對我說話的聲音.....	1	2	3	4
48. 現在我已經回復到正常的生活作息了.....	1	2	3	4
49. 我仍受此事件影響而無法正常與他人互動.....	1	2	3	4
50. 我會出現與逝者相同部位的疼痛現象或出現和他類似的症狀.....	1	2	3	4
51. 與逝者有關的回憶仍會在無意間侵入我的腦海.....	1	2	3	4
52. 從逝者過世後，我發現自己失去了關心他人的能力.....	1	2	3	4
53. 現在我仍會因為此事件而睡不安穩.....	1	2	3	4
54. 當我想到此事件時，已經不再感到憤怒了.....	1	2	3	4

作答完畢，感謝您的填答！^_^