

前言

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

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

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

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

文獻探討

一、面對失落事件之相關因應理論

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

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