

壹、緒論

人生是一個不斷發展的過程，更是一種持續適應的歷程。隨著不同階段的開展，需要適應的內容也隨之改變。無可避免，生活中充滿各式各樣的問題與挑戰，但問題本身不是問題，如何面對問題才是問題。個人雖無法控制問題出現與否，但其所選擇因應問題的方式卻是該問題是否對個體造成沉重負荷或壓力的關鍵（Turashvili & Japaridze, 2012）。是以，若個體能以正向積極、具功能性的方式處理生活中的各項問題，應較能達到良好的適應表現，由此可知，面對生活上的一切困擾、壓力、問題、挫折時，個體所採行的因應方式遂成為能否成功適應的重要關鍵。依據Erikson（1980）的心理社會發展理論，大學時期正處於自我認同與發展親密關係的階段，個人開始發展獨立性及學習各種功能，為未來研究工作或進入社會做準備。因此，大學生在此時期可能面臨課業學習、人際關係、生涯決定、情感生活等各種內、外在問題，個體若能學習如何調適自我與社會要求，將能獲得成長、人格亦可健全發展，而處於探索期的大學生，在不斷地自我檢核、角色試探、職業體驗以建立未來基礎過程中，是人生最容易遭受各種困擾、壓力、問題、挫折的階段（Lim, Tam, & Lee, 2013）。因此，大學生為能

成功適應，必須同時克服來自外在與內在的挑戰，而面臨如此充滿挑戰又關鍵的發展階段，大學生將如何有效因應，其生活因應方式為何，值得進一步了解與探究。

論及因應方式及評量，一般常以Folkman和Lazarus（1980）在發展因應方式檢核表（Ways of Coping Checklist）時所提出的問題焦點（problem-focused）和情緒焦點（emotion-focused）為兩大主軸，前者係指直接管理或改變引發壓力的問題，而後者則是直接調節問題所引發的情緒反應；其後Carver、Scheier與Weintraub（1989）依據Folkman和Lazarus的論點發展COPE量表，涵蓋14種具體性因應策略，惟仍不脫問題－情緒兩類（Sawang et al., 2010）。事實上，問題焦點因應和情緒焦點因應二者並非彼此獨立運作，它們是會同時發生且相互影響的（許文耀，2000；Carver & Connor-Smith, 2010），情緒焦點因應可降低負向情緒，減少負向情緒對問題焦點因應之效果產生阻礙；同樣地，問題焦點因應可減少壓力事件的威脅性，而減少壓力引發的負向情緒反應。換言之，情緒焦點因應並非必然是負向的，而問題焦點因應也未必具有正向的功能，若僅將因應分為兩大類型探究其功能性，可能因過於簡化而不易捕捉到真實結果。據此，單純劃分問題焦點與情

緒焦點二向度，已不足詳述所有因應方式，因情緒焦點並非全然地不適當，其部分策略具有正向效果（Scheier, Weintraub, & Carver, 1986），而問題焦點也非絕對合宜，若面臨無法改變或控制之情境，助益甚少（Carver & Connor-Smith, 2010）；另以十多種因應策略做為因素結構的評量方式，似過於鎖碎求細，恐難周全涵蓋因應所涉範疇，其低階概念也較不符合心理計量之原理原則，實有必要進一步重新檢視因應架構（Eisenbarth, 2012; Nielsen & Knardahl, 2014; Scheier et al., 1986）。國內雖有自編因應量表（如林彥佑，1999），但僅以探索性因素分析結果做為效度支持，嚴謹性似有不足，且量表時間已逾10年以上，試題內容是否符應當前社會環境及文化脈絡，不免疑義。

隸屬科學範疇的心理學門，在探討社會或自然現象的前因及後果歷程中，研究工具常扮演關鍵角色，其測量工具是否有效適切，將影響研究執行及結果優劣，此即「工欲善其事，必先利其器」之理。根據前述分析可知，現有的因應評量研究工具實有待進一步提升，而透過嚴謹檢驗程序建構一份適合評量國內大學生因應表現的量表，顯然有其必要性。綜言之，基於關注國內大學生的因應表現，以及欲提升現有研究工具之因，本研究旨在參酌因應相關文獻以建構國內的「大學生生活因應量

表」（Inventory of College Students' Life Coping, ICSLC），希冀藉由實徵數據及嚴謹的信度、效度驗證，確認量表的實用與適用性，提供教育研究者在評量方面的參考，並運用本研究所發展之量表進行後續研究。

貳、文獻探討

一、因應的意涵

因應（coping）可視為是適應（adaptation）的同義字，只是適應涵蓋的範圍較廣，凡對環境和內在要求的所有反應，皆可稱為適應；而因應特別指稱個人對生活中之壓力、困擾或情緒等問題的處理方式（Lazarus & Launier, 1978）。早期對因應的看法偏向「特質論」觀點，認為因應是個人的一種特質，意即個體對外在事件的因應方式有一定的傾向，稱之為「因應型態」（coping style），其後被「情境論」觀點所取代，此取向強調因應的過程與處理，情境是影響個體因應的主要因素，稱之為「因應策略」（coping strategy）。近年來對因應的看法傾向「互動論」觀點，認為單就特質論或情境論的觀點並不足以解釋，必須將二者的觀點融合統整，強調因應是個人特質與環境互動的結果（Altmaier, 1995）。端此，依據前述對因應內涵所持不同觀點遂進一步分別發展出目前常見因應理論包含人格特質取向、認知評估取向及