

南華大學
生死學系碩士學位論文

青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關研究
—以台中縣市高中職學生為例

The Correlative Study of the Coping Behavior & the Purpose of Life among the Teenagers' with Losses in Their Lives—Taking the Senior High Students in Taichung Area as Examples

研究生：姜秀惠

指導教授：何長珠博士

中華民國九十九年六月十五日

南 華 大 學

生 死 學 系

碩 士 學 位 論 文

青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關研究
—以台中縣市高中職為例

The Correlative Study of the Coping Behavior & the Purpose of
Life among the Teenagers' with Losses in Their Lives—Taking
the Senior High Students in Taichung Area as Example

研究生：廖志惠

經考試合格特此證明

口試委員：林進材

歐慧敏

何文珠

指導教授：何文珠

所 長：蔡明昌

口試日期：中華民國九十九年六月十五日

誌 謝

～為生命找到一個不悔的選擇～

來到南華生死學研究所在職專班進修，相信是老天特別的安排，也為生命找到一個不悔的選擇。年過四十，從事教職工作十多年後，重新扮演一個學生的角色，更能體會當學生的辛苦。家庭、工作與課業迎面而來的壓力與挑戰確實很大，總是在有限的時間內與時間在賽跑，更能了解到生命的短暫且不容揮霍，然而這一路走來，在生死的問題、自我的覺察、身心靈的療癒與靈性的提昇等各方面，真的是受益良多。

想感謝的人實在太多，恐無法一一道盡，首先要感謝的是指導老師何長珠教授，她豐富的學養、嚴謹的態度、專業的指導，不時的督促與鼓勵，在她的身上似乎有著無窮的活力與無盡的寶藏，等待著我們不斷地探索與學習；感謝蔡明昌所長、林進材教授、歐慧敏老師無私的教導及在統計上的建議與指正；感謝恩師劉國鑑老師這二十幾年來的期勉與教誨，學生銘記在心；感謝黃建中老師熱心在英文方面的指正與協助；更感謝有一群同甘共苦、為論文一起打拼、在靈性一起成長，建立起革命情感的好姊妹們～月珠、品仔、事娥、玉婷、賓鈞、文淑，還好有她們一路的陪伴與支持，讓兩年的學生生活增添更多的感動與回憶。感恩這一路走來，有無數的貴人相助，才能成就出今日的自己。

這段期間犧牲了與家人相處的時間，感恩兒子與老公的諒解與包容，兩年來精神與體力也許匱乏，但心靈成長的渴慕與收獲卻著實滿滿。論文寫作的心路歷程，雖然仍有無助與無奈的時候，但總是能化險為夷、雨過天晴，平安的渡過。生命中許多事，雖未能如預期般的美好，然而每件事情的發生，都是老天付予的考驗，所以有人說：「每個問題的到來，都不會大過你的智慧，其目的是為了讓你學會，而不是要把你考倒。」

感恩生命中所經歷過的一切，繼續進修對我來說是期待已久的夢想，能順利畢業，也是對自我的期許與肯定。「活著」是最好的禮物；「善終」是最美的祝福！就讓生命美到最後，也希望將自己的人生體悟與所學，在助人工作的這條漫漫長路上，繼續不斷地學習與成長。祝福南華的師長及同窗好友們，未來的一切，順遂、平安、幸福、快樂！

秀惠 於南華

2010年6月

摘要

本研究旨在探討青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義，並分析不同背景變項、青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之間的關係及內涵。研究主要目的為：一、瞭解經歷失落事件的青少年，其因應行為與生命意義之現況。二、探討經歷失落事件的青少年最常使用與知覺到最有效之因應行為。三、探討經歷失落事件的青少年之背景變項對因應行為、生命意義之影響。四、探討有無經歷失落事件的青少年對生命意義之影響。五、探討經歷失落事件的青少年之因應行為與生命意義之關係。六、根據研究結果提出具體建議，供教育行政主管機關、學校、家長、青少年以及未來研究之參考。

本研究主要採用調查研究法。研究之工具修編自何長珠、姜秀惠、戴玉婷編製，簡月珠、楊事娥、梁賓鈞、賴品仔(2009)共同討論之「全人生命意義量表」而得之「青少年生命意義量表」及修訂聶慧文(2005)所編製之「因應行為量表」為測量工具，並抽取台中縣市公私立高中職學校共 22 所，依分層立意抽取有效樣本 837 人，並採描述性統計、變異數分析、積差相關、典型相關分析等統計方法進行分析。

研究主要結果如下：

- 一、青少年經歷失落事件之因應行為在「積極重釋」與「轉移注意」兩個層面的使用頻率最高。
- 二、青少年最常使用的因應行為與知覺到最有效的因應行為皆以「積極重釋」的使用頻率最高。
- 三、不同性別、就讀學校、宗教信仰、影響最深刻之生命失落事件、影響最深刻之非生命失落事件、與他人討論情形、最大支持力量等七個變項，在青少年經歷失落事件之因應行為的使用頻率上，有顯著差異。
- 四、青少年經歷失落事件之生命意義趨向於「中高程度」。
- 五、不同就讀學校、宗教信仰、與他人討論情形、最大支持力量等四個變項，在青少年經歷失落事件之生命意義上，有顯著差異。
- 六、有無經歷失落事件之青少年，在其生命意義上有顯著差異。
- 七、青少年經歷失落事件之因應行為與生命意義之間有顯著相關性，而且兩者之間呈現正相關。

關鍵詞：失落事件、因應行為、生命意義

Abstract

This study focuses on the exploration of coping behavior and purpose in life for the youth experiencing losses in their lives and the analysis of variables under different settings and the relationship between the coping behavior and purpose in life. The purposes of this study are: (1) the acquaintance with the condition of coping behavior and purpose in life for the youth experiencing loss in their lives, (2) the probe into the most used and been conscioused coping behavior for the youth experiencing loss in their lives, (3) the inspection of how the background variable affect the coping behavior and purpose in life for the youth experiencing loss in their lives, (4) the examination of how the coping behavior and purpose in life influence the youth whether suffering loss in their lives, (5) the probe into the relationship between the coping behavior and purpose in life for the youth who have suffered loss in their lives, and (6) the offering of concrete proposals on basis of the study for the education administration, schools, counselors and the follow-up research to have a reference.

The mainly method used in this study is Survey Research. The vehicles are compiled by Chang-ju Ho, Hsiu-hui Chiang and Yu-ting Dai. “Holistic Meaning of Life Scale” and “The Youth’s Meaning of Life Scale” are used as the measuring tools. The samples of this study include 22 public and private senior high schools in Taichung area. Among these sample schools, 837 students are selected via stratified sampling; besides, Descriptive Analysis, one-way ANOVA, Product-moment correlation and Canonical Analysis are facilitated as analysis.

The results are as following :

1. The frequency of the coping behavior in “positive reinterpretation” and “shift of attention” for the youth who has suffered loss in their lives is the highest.

2. The teenagers' most common used and efficient ways of coping behaviors is "positive reinterpretation".
3. The following seven variables: sex, school, religion belief, the most deeply influenced lost events, the most deeply influenced non-lost events, the discussion with others and the highest support have a significant difference on the frequency of coping behavior from a variety of youth experienced loss in their lives.
4. The purpose in life for the youth suffered loss in their lives has a tendency to an upper-medium degree.
5. These four variables: the school type, the religion belief, the discussion with others, the highest support, all do a significant difference toward the purpose in life of the youth experienced loss in their lives.
6. There is a significant difference on the purpose in life for the youth who suffered loss in their lives or not.
7. A significant positive correlation exists between the coping behavior and purpose in life to the youth experiencing losses in their lives.

Key words : loss in one's life, coping behavior, purpose in life

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
目錄	IV
表目錄	VI
圖目錄	VIII

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機	01
第二節 研究目的	04
第三節 待答問題	04
第四節 名詞釋義	05
第五節 研究範圍與限制	07

第二章 文獻探討

第一節 失落之相關理論及相關研究	09
第二節 因應行為之相關理論及相關研究	39
第三節 生命意義之相關理論及相關研究	46

第三章 研究設計與實施

第一節 研究架構	67
第二節 研究假設	69
第三節 研究對象	70
第四節 研究工具	73
第五節 研究流程	79
第六節 資料處理	80

第四章 研究結果與討論

第一節 樣本特質之描述與分析·····	81
第二節 青少年經歷失落事件之因應行為與生命意義之分析·····	86
第三節 青少年最常使用與知覺到最有效的因應行為·····	90
第四節 不同背景變項之青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義上差異之探討··	97
第五節 青少年經歷失落事件的因應行為及生命意義之相關分析·····	139

第五章 結論與建議

第一節 結論·····	145
第二節 建議·····	150

參考文獻

中文部份·····	155
英文部份·····	165

附錄

附錄一 因應行為量表內容效度學者專家審查名單·····	167
附錄二 因應行為量表調查問卷修訂內涵對照表·····	168
附錄三 青少年生命意義量表內容效度學者專家審查名單·····	170
附錄四 青少年生命意義量表調查問卷修訂內涵對照表·····	171
附錄五 預試施測問卷·····	174
附錄六 因應行為各構面題項分析結果·····	179
附錄七 生命意義各構面題項分析結果·····	181
附錄八 正式施測問卷·····	184
附錄九 因應行為量表使用同意書·····	188

表 目 錄

表 2-1-1	國內青少年失落與悲傷相關研究結果彙整表	15
表 2-3-1	國內外學者對生命意義之定義彙整表	47
表 2-3-2	Frankl 意義治療學基本理論	51
表 2-3-3	國內青少年生命意義相關研究結果彙整表	60
表 3-3-1	台中縣市各公私立高中職學校九十八學年度班級數暨學生人數統計表	71
表 3-3-2	預試抽樣分配表	72
表 3-3-3	正式抽樣分配表	72
表 3-4-1	因應行為正式問卷題號表	75
表 3-4-2	不同題本的基本統計量	77
表 3-4-3	不同題本在分量表的 α 係數	77
表 3-4-4	55 題與 39 題不同題本在「青少年生命意義」分量表的相關	77
表 3-4-5	生命意義正式問卷題號表	78
表 4-1-1	青少年經歷失落事件之背景變項描述分析	83
表 4-2-1	青少年經歷失落事件之因應行為分析摘要表	86
表 4-2-2	青少年經歷失落事件之生命意義分析摘要表	87
表 4-3-1	青少年經歷失落事件各因應行為使用頻率之描述統計資料	92
表 4-3-2	青少年經歷失落事件知覺到最有效的因應行為之次數分配表	94
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層面之次數分配	95
表 4-4-1	不同性別之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析摘要表	97
表 4-4-2	不同性別之青少年經歷失落事件其因應行為之變異數分析摘要表	98
表 4-4-3	不同就讀學校之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析摘要表	99
表 4-4-4	不同就讀學校之青少年經歷失落事件其因應行為之變異數分析摘要表	100
表 4-4-5	有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析摘要表	101
表 4-4-6	有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其因應行為之變異數分析摘要表	101
表 4-4-7	不同影響最深刻的生命失落事件之青少年其因應行為之差異分析摘要表	102

表 4-4-8	不同影響最深刻的生命失落事件之青少年其因應行為之變異數分析摘要表	103
表 4-4-9	不同影響最深刻的非生命失落事件之青少年其因應行為之差異分析摘要表	104
表 4-4-10	不同影響最深刻的非生命失落事件之青少年其因應行為之變異數分析摘要表	105
表 4-4-11	有無與他人討論之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析摘要表	106
表 4-4-12	有無與他人討論之青少年經歷失落事件其因應行為之變異數分析摘要表	106
表 4-4-13	不同最大支持力量之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析摘要表	107
表 4-4-14	不同最大支持力量之青少年經歷失落事件其因應行為之變異數分析摘要表	108
表 4-4-15	不同背景變項之青少年經歷失落事件其因應行為之差異性考驗彙整表	109
表 4-4-16	不同性別之青少年經歷失落事件其生命意義之差異分析摘要表	115
表 4-4-17	不同性別之青少年經歷失落事件其生命意義之變異數分析摘要表	116
表 4-4-18	不同就讀學校之青少年經歷失落事件其生命意義之差異分析摘要表	117
表 4-4-19	不同就讀學校之青少年經歷失落事件其生命意義之變異數分析摘要表	118
表 4-4-20	有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其生命意義之差異分析摘要表	119
表 4-4-21	有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其生命意義之變異數分析摘要表	120
表 4-4-22	不同影響最深刻的生命失落事件之青少年其生命意義之差異分析摘要表	121
表 4-4-23	不同影響最深刻的生命失落事件之青少年其生命意義之變異數分析摘要表	123
表 4-4-24	不同影響最深刻的非生命失落事件之青少年其生命意義之差異分析摘要表	124
表 4-4-25	不同影響最深刻的非生命失落事件之青少年其生命意義之變異數分析摘要表	126
表 4-4-26	青少年經歷失落事件有無與他人討論其生命意義之差異分析摘要表	127
表 4-4-27	青少年經歷失落事件有無與他人討論其生命意義之變異數分析摘要表	127
表 4-4-28	不同最大支持力量失落事件之青少年其生命意義之差異分析摘要表	129
表 4-4-29	不同最大支持力量失落事件之青少年其生命意義之變異數分析摘要表	130
表 4-4-30	不同背景變項之青少年經歷失落事件其生命意義之差異性考驗彙整表	131
表 4-4-31	有無經歷失落事件之青少年其生命意義之差異分析摘要表	136
表 4-4-32	有無經歷失落事件之青少年其生命意義之變異數分析摘要表	137
表 4-5-1	少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關係數	139
表 4-5-2	應行為與生命意義典型相關分析摘要表	142

圖目錄

圖 2-2-1	認知評估的因應理論模式.....	39
圖 2-3-2	May 的存在感理論.....	53
圖 3-1-1	研究架構圖.....	68
圖 4-5-1	典型相關分析路徑圖.....	143

第一章 緒論

生命只能在回顧中理解，卻必須在前瞻中活下去。～齊克果

人生若是一所學校，失去就是最重要的一課。～庫布勒·羅斯

第一節 研究背景與動機

失落是普遍存在於我們每個人的生命之中，也是生活中無法避免的一部份，小自一件心愛東西的遺失，大到如癌症、意外事故，甚至親人死亡等事件的發生，都會讓人感到失落與悲傷，然而大人們卻時常會忽略孩子們所遭遇到失落與死亡的感受，認為只要時間一過，失落就會自動的消失，卻不知道如何陪伴孩子一起來面對。青少年之悲傷程度會受所經歷的失落事件或自己本身的背景因素所影響，而青少年常發生的失落事件為何？又會採取什麼方式來因應並調適自我的悲傷呢？是值得關注的問題。

古希臘哲學家伊比鳩魯曾說過：「死不是死者的不幸，而是生者的不幸。」悲傷往往是面臨失落事件時，所引發不自覺自我反省的一種心理狀態。因為，失落事件的發生，往往逼迫著人們反思生命的價值與人生的意義為何？研究者的生命歷程中也經歷過大大小小的失落，而影響至深的一次是十年多前的九二一大地震，自己所服務的學校一夕之間全倒、有學生受重傷、有學生在家中不幸罹難、有學生與家人從此天人永隔成了孤兒、有學生家裡的房子全倒而無家可歸……，而我所居住的大樓所幸只是半倒的危樓，和他們比起來，只能告訴自己算是幸運的了，然而好長的一段時間陷入了失落與悲傷的情緒當中，這是老天爺給我第一次重大的人生考驗。又六年多前因公受傷，發生一場瀕死車禍，腸子破裂、手腳骨折、顏面受傷、牙齒斷裂、腰椎又壓迫性骨折，在加護病房觀察了六天，住院一個月，承受著身體功能的嚴重受損，經歷這場車禍，我的人生從此有了不同的領悟與改變，並開始用心思索生命的意義到底是什麼？失落事件對我的人生確實產生了重大的影響與改變，所以引發了我對失落事件與生命意義的研究動機。杜斯妥也夫斯基曾說過：「我只害怕一件事，我怕我配不上自己所受的痛苦。」所以這一路走來，我很努力，就是深怕自己配不上自己所受的痛苦。

Frankl 認為面對無可避免的苦難，正是實現最高的價值與最深的意義的機會。人主要關心的並不在於獲得快樂或避免痛苦，而是要了解生命中的意義。如果勇敢地接受苦難的挑戰，生命至最後一刻都仍具意義(游恆山譯，1991)。雖然經歷了重大的失落與苦難，然而人生卻有了戲劇性的轉折，催促著我重新調整生活的重心，激發出生命的潛能，得到靈性成長的機會，發現「人生是緊緊握在自己手中的，我們若是無法完全決定自己的命運，至少我們可以決定自己面對命運時的態度。」(傅佩榮，1992)。更有人說：「每個問題的到來，都不會大過你的智慧，其目的是為了讓你學會，而不是要把你考倒。」於是因緣際會，我接下了輔導室行政主管的工作，這五年多來，開始用自己的生命故事當例子，陪伴與鼓勵許多的學生走出生命的失落，這場車禍老天爺著實為我上了第二堂生命教育的課程，就像尼采曾經說過：「懂得為何而活的人，差不多任何痛苦都承受得住。」(趙可式、沈錦慧譯，1995)。我開始懂得自我覺察、學會活在當下，也更知道自己為什麼而活。

面對生命中的失落與苦難，我們是用怎樣的態度來承擔與面對是十分重要的，在不同人身上所發生的失落與苦痛，發展出不同的生命特質與生活意義，每一個失落與苦痛都似乎在成就著一個更大的考驗與使命，讓生命變得更加美好，讓生命變得更加充實與喜樂。有人說：「人的一生，若沒有經歷幾次真正的失落悲傷經驗，靈性的生命便無法開啟。」更像Katafiasz 在《當所愛遠逝》一書中所說的：「從某方面來說，你永遠無法自一場重大的失落裡『康復』，它無法避免地會改變你。但是你能夠選擇，改變是否會使明天更好。」(呂政達譯，1998)。

失落的經歷啟發了我們，成就了許多熱愛生命的鬥士與典範，活出不同的生命意義，有人出書、有人演講、有人幫助別人，活出平凡中不平凡的生命與價值，之前曾邀請從小就是孤兒的漸凍人蕭建華先生至校專題演講，他的人生經歷了一次又一次更重大的失落事件，而他總是樂觀進取、開朗正向的看待生命中老天爺給他的每一個考驗，這些年來，他的足跡已經走遍台灣，深入全國各級學校，分享自己生命的故事，已超過好幾百場的專題演講，不知影響感動了多少莘莘學子，他說：「只要用微笑看待身邊每件事，走過的地方都是很美的風景，希望大家都能看到生命的可貴，活出希望生命就有轉角，千萬不要放棄。」雖然他也曾痛苦悲傷難過過，但為了關心、愛他的人而努力活著，肯定的告訴大家：「再苦，都要笑給愛你的人看！老天爺給了我悲傷的旋律，我卻為它譜上快樂的音符。」(蕭建華，2007)。他的生命故事更引發了研究者對失落悲傷的研究動

機，失落事件所帶來人生的影響與生命意義的追尋為何？如果青少年能有適切的指引，學習如何因應，那麼青少年面臨失落事件的到來，是否真的能認為是上天給予最好的禮物？值得關切。

生命的變遷必然帶來失落；生命的失落必然引動悲傷；生命的悲傷需要儀式來哀悼；生命的哀悼啟動精神的轉化；生命的轉化就是人格的成長(蔡昌雄，1992)。尋找生命的意義是人類與生俱來的特性，而人可以自由決定自我生命的獨特意義，透過責任的承擔，更能肯定個人的存在價值。而「青少年」時期，對每個人來說是屬於人生重要的關鍵時期，不論在生理或心理之社會功能都會隨年齡的增加而逐漸的成長。青少年時期個體開始思考人生問題與方向，進行人生目的和意義的定位，所樹立起的人生觀、價值觀，都關係到未來人生的規劃與發展的方向。因此，國人於近年來同步推展生命教育、死亡教育、生死教育等，強調珍惜生命，對生命終極意義的省思，進而熱愛生命、豐富生命內涵，以發展生涯、自我實現為目的。人生不如意之事十常八九，青少年因缺乏生活經驗，無法與現實生活相配合而容易產生衝突，挫折容忍度日漸低落，當面對失落事件的發生，所引發的傷痛情緒及內心感受也必定相當深刻與強烈，常無法因應與面對，容易形成焦慮、悔恨與憤怒的情緒，在心理、生理、認知及行為等各方面也會有不良的影響。如果大人們能伸出援手，多一點陪伴與關懷，讓經歷失落事件的青年少們在悲傷的歷程中，感受正向支持的力量，了解適當的情感渲洩有助於悲傷的因應與調適，並找出隱含其中的生命意義，以便在其所處的環境中能適應且正常的發展與成長。

研究者任教於高中職，並擔任輔導工作多年的時間，在輔導與教學的歷程中深刻地感受到「每個問題孩子的背後，都有一段不為人知的生命故事」，而悲傷並不是只具摧毀力，同時也隱含了正面的意義，帶來新的改變與成長。因此本研究最關注的問題是青少年經歷失落事件，所採取之悲傷因應方式為何？又對青少年來說，什麼才是最有效的因應行為？以及青少年經歷失落事件後其因應行為與生命意義間之影響，希望協助失落悲傷中的青少年對生命的認識並瞭解死亡的意涵，同時正視失落經驗所可能產生的影響與價值，進而提昇其悲傷因應的能力，以期能順利完成自我的悲傷調適歷程。希望透過本研所得到的結果，提供給經歷失落事件之青少年更充分的資訊，或許能幫助青少年減輕面對失落事件時的害怕與恐懼，進而能勇敢、正向的面對自己生命中的失落經驗。

第二節 研究目的

本研究以台中縣市高中職學生為研究對象，探討青少年經歷失落事件之「因應行為」與「生命意義」，檢視的相關因素包括背景變項(就讀學校、性別、宗教信仰、曾經經歷過的生命失落事、影響最深刻的生命失落事件、曾經經歷過的非生命失落事件、影響最深刻的非生命失落事件、會與誰討論、誰給予最大支持的力量)，以及因應行為與生命意義等變項：

因此，本研究提出下列具體之研究目的：

- 一、瞭解經歷失落事件的青少年，其「因應行為」與「生命意義」之現況。
- 二、探討經歷失落事件的青少年最常使用與知覺到最有效之「因應行為」。
- 三、探討經歷失落事件的青少年之「背景變項」對「因應行為」之差異情形。
- 四、探討經歷失落事件的青少年之「背景變項」對「生命意義」之差異情形。
- 五、探討有無經歷失落事件的青少年對「生命意義」之差異情形。
- 六、探討經歷失落事件的青少年之「因應行為」與「生命意義」之關係。
- 七、根據研究結果提出具體建議，提供教育行政主管機關、學校、家長、青少年以及後續研究之參考。

第三節 待答問題

根據研究目的，本研究將探討下列問題：

- 一、經歷失落事件的青少年之「因應行為」為何？
- 二、經歷失落事件的青少年之「生命意義」為何？
- 三、經歷失落事件的青少年之「因應行為」是否因其「背景變項」之不同而有顯著差異？
- 四、經歷失落事件的青少年之「生命意義」是否因其「背景變項」之不同而有顯著差異？
- 五、經歷失落事件的青少年最常使用與知覺到最有效「因應行為」為何？
- 六、有無經歷失落事的青少年其「生命意義」是否有顯著差異？
- 七、經歷失落事件的青少年之「因應行為」與「生命意義」之間是否有顯著相關性？

第四節 名詞釋義

本研究定名為「青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關研究」，其中涉及四個重要名詞，界定意義如下：

一、青少年

就年齡而言，少年福利法所稱的青少年，係指年滿十二歲至十八歲的青少年。青少年可說是由兒童過渡到成人的一個橋樑階段，根據(張春興，1991)的看法，此時期的確定，原則上不以年齡為根據，而以身心發展的程度來看，此時期正值由青春期的身心發展漸臻於成熟的發展階段；女生約自12歲到21歲之間，男生約自13歲到22歲之間為止。而在政府的出版品，青少年政策白皮書中也指出，衡諸世界各國對青少年的定義，聯合國對青少年的界定為15-24歲、歐盟為15-25歲、世界衛生組織為10-20歲，其他如日本為24歲以下、美國則為14-24歲、新加坡甚至將青少年的定義延伸至30歲。可見各國都是從自身的理論、法令及實際運作等各層面來訂定範圍，並沒有一致標準。而我國青少年事務促進委員會在參考各部會意見，以及對學制、各種相關法律做一整體考量後，將「12-24歲」定為適切的青少年年齡界定。(資料來源：行政院青少年事務促進委員會)。

本研究所稱之「青少年」是指就讀高中職階段之一至三年級學生而言。

二、失落事件

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(李佩怡，1996)。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，或是有形、無形的，一旦被非自願或不可抗拒的力量所剝奪，都可稱為失落事件(聶慧文，2005)。

本研究所稱之「失落事件」，分為生命失落事件，指受測青少年失去生活周遭的重要他人，面對喪父母、喪手足、喪同儕、喪寵物等生命失落事件以及非生命失落事件，如失戀、父母離婚、重大疾病、暴力受害、考試失利、意外事故、天災等，而使得個體在生理或心理處於悲傷、陷落的狀態。

三、因應行為

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)。研究者認為因應行為，係指青少年經歷失落事件之後，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。

本研究所稱之「因應行為」，是指受測者在研究者修訂聶慧文(2005)所編製之「因應行為量表」上所得之分數，此量表共分為五個層面，分別為「尋求支持」、「積極重釋」、「轉移注意」、「正向因應」、「渲洩情緒」。量表得分越高，則表示因應行為使用頻率越高。

四、生命意義

Frankl(1967)認為生命的意義具有主觀性與獨特性，它會因時、因人、因情境而隨時改變。不論個人的性別、年齡、智力、教育背景、環境、宗教信仰，皆有其特殊的使命與意義。研究者認為，生命意義係指個體能了解自我存在的目的與價值，進而認識自己、探索生命、體會生命、珍惜生命，明白生死的內涵以正向的態度來面對生命中的苦難與挑戰，發揮潛能，活出有價值的人生。

本研究所稱之「生命意義」，是指受測者在研究者修編自何長珠、姜秀惠、戴玉婷編製，簡月珠、楊事娥、梁賓鈞、賴品仔(2009)共同討論之「全人生命意義量表」而得之「青少年生命意義量表」上所得之分數，此量表共分為七個層面，分別為「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「死亡接受」、「靈性提昇」。量表得分愈高，表示生命意義較高；量表得分愈低，表示生命意義較低。

第五節 研究範圍與限制

本研究依據研究動機與研究目的，將研究範圍作一界定，並將其限制敘述如下：

一、研究範圍

- (一)就研究對象而言，本研究以九十八學年度就讀於公私立高中職之學生為本研究的問卷調查對象。
- (二)就研究地區而言，以台中縣市公私立高中職為研究範圍。
- (三)就研究內容而言，本研究旨在探討經歷失落事件青少年之因應行為與生命意義，以及上述兩者之關係，內容包括青少年之背景變項、因應行為與生命意義。

二、研究限制

- (一)就研究推論而言，本研究之研究對象僅以台中縣市公私立高中職學生為主，故研究結果與解釋適用於該地區公私立高中職學生，其他地區得參考並作調整後再進一步研究及推論。
- (二)就研究方法而言，本研究以問卷調查法為主，使用之量表雖經考驗有良好信效度，但因只限於對認知反應之施測，故對於推論青少年學生對悲傷失落之實際認知、態度及行為，有一定之限制。

第二章 文獻探討

本章共分三節，主要透過國內外文獻的蒐集，探討與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。

第一節 失落之相關理論及相關研究

壹、失落的定義

何謂「失落(loss)」？「loss」一字在近千年前為「死亡與毀滅」的同義字，目前在英語中意指「被剝奪的東西」，也就是指稱「不再擁有曾經擁有的某人或某物」。在眾多的失落事件中，死亡是失落的最終形式(Solomon, Greenberg, & Pyszczynski)，也是在失落研究中最先被研究且最受關注的問題。(引自黃君瑜，2003)。失落是人類存在的一個既普遍又獨特的特性，在人的一生中經歷重要關係的分離和失落是所有人共同的經驗，也因而有共同的需求以尋求因應嚴重失落所造成的衝擊和後遺症，然而失落也同時是獨特的，每個人因不同的因素經歷失落並且發展出對失落獨特的信念。在今日社會，青少年面臨許多真實的與潛在的失落，這些失落因影響了他們的因應能力而顯得重要(吳紅鑾譯，2001)。

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(loss)是存在人類生活之間的普遍現象，是一種被剝奪的經驗(李開敏等譯，1995)。人生中充滿著大大小小失落經驗，例如：喪親、流產、離婚、失戀、病痛、癌症、親友自殺身亡、天災人禍造成的意外創傷……甚至青春年華的老去等。Murphy 認為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 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)。國內學者黃淑清(1997)認為「失落是由情境引發，是經驗主題的主動感知，而且是循環不止的質變過程。」Harvery(1996)認為失落是指「個人原有的資源顯著減少之現象」。失落(loss)存在於生命本身，每當生命或生活有所改變時，就有可能會產生失落，失落

需要悲傷(grief)而得以重建，從悲傷開始發生到適應的過程中，會經歷哀悼(mourning)及傷痛(bereavement)的反應(Humphrey & impfer, 1996；引自黃淑清, 1997)。

綜合上述，失落就如同生、老、病、死一樣，是人生當中無法避免的事，是人類共同的經驗，人的一生中可能會遇到無數的失落，而失落也無處不在，它不分年齡、不分性別、不分社會地位，而且失落的對象，不只僅僅是人而已，更涵蓋與人所相互連結與發展出情感的相關事物。

貳、失落的型態

失落會以不同的方式來呈現，有些是可以預期的，有些則是無法預料；有些失落可能是真的，有些也可能是想像的。Weenolsen(1988)認為失落可分為六大類型，分別是較大與較小失落、原生與衍生失落、實際與威脅失落、內在與外在失落、選擇與強迫失落以及直接與間接失落。Leick 與 Davidsen-Nielsen(1991)則表示任何失落經驗都不是單一的，都將引發不同生活層面的失落。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，以下就根據國內外學者的觀點分述如下：

一、Lagrand 將失落區分出以下三種類型：(引自李佩怡, 1996)

(一)預期的失落及意外的失落(expected versus unexpected loss)

預期發生的失落多為生命發展過程中的「自然轉變」，通常是與代表安全感的人或物分離，如：母親、家。人們對預期發生的改變所造成的失落，有較好的心理準備，因為這種的失落也被視為是成長階段的正常關卡。例如：第一次離家上學、各學業階段的畢業、結婚等。而意外的失落對個人造成的創傷較劇，因為事件來得突然且毫無防備。當意外失落的對象對個人愈重要時，愈是影響個人的整體感和自尊。例如：金錢或財物的遺失、車禍失去身體某部位的功能、失戀、失業、離婚、暴力傷害等。

(二)具體的失落及象徵的失落(tangible versus symbolic loss)

具體的失落是指失去實際的物品、身體部位或失去朋友家人；象徵失落是指社會心理層面的失落，例如：離婚、降職、落榜、一般人常忽略象徵的失落，所以不了解內在有悲傷的需要。事實上，象徵的失落與具體的失落一樣，都會經歷悲傷的過程(Rando,

1984)。通常具體的失落會伴隨著象徵的失落，例如：一位因乳癌而割去乳房的女病人，她失去的不僅是身體的某部份，也同時失去了成為女性的象徵意義。

(三)最初的失落及次要的失落(primary versus secondary loss)

最初的失落常會引起接續而來的次要失落，因而更加重個人的悲傷反應。一項針對大學生面臨失落事件及其反應的研究結果顯示，男女朋友分手時，對他們而言不僅失去對方的友誼關係，也連帶失去其他的社交關係、失去上下學的交通工具、失去讀書夥伴、失去某些團體的接納(Lagrand, 1981)。又如被公司解雇是最初失落，接著而來的是失去經濟來源、失去同事社交關係、失去成就感、自尊等次要失落。

二、蘇絢慧(2008)則認為，悲傷是因為失落，更正確的說，悲傷是一種警訊，讓我們知道有事情改變了，我們人生不同了，我們有所喪失，也有所缺乏了。我們可能因此感受到生命的不再那麼安定與安全，充滿了不確定感，過去習以為常的生活突然間被迫失去了。這些失去包括如下：

(一)關係的失落

失去了一位重要他人，也因此失去了一份關係。而這份重要的關係，往往關係裡建構了我們的角色、我們的定位、我們的身份。如果我們失去了配偶，在社會上好像也失去了一個做丈夫或做太太的角色，我們的身份突然間也被社會做了某種歸類(例如鰥夫或寡婦)。而這樣關係的失去，連帶的使我們的社會適應產生了困難。

(二)情感關注對象的失落

而在關係裡，當然不只是身份、角色、定位的部分，最重要的是情感的給予、付出與接受。我們既然和一個重要他人建立一段重要關係，便來自於情感的交流與相互付出。你累了，那個人會關心你；你難過了，那個人會安慰你；你一天發生的事，都和他息息相關，可是，如果他從此消失了，你情感付出的對象不在了，或你愛的來源消失了，都會讓你感到驚慌、寂寞與難受。因為人需要情感，也需要關愛，雖然沒有情感的關愛，人依然可以活著，卻會覺得活的沒有意義與失去價值。

(三)人生藍圖的失落

我們和親人建構的不只是一種家庭生活，而是建構了我們的人生藍圖。因為有了他，我們的人生有了某些期待、某些夢想、某些目標。而他消失了，那曾經一同建構的人生面貌便被迫改變了。

(四)自我價值的失落

親人的意外驟逝，反彈回來的將是我們對自己的苛責，覺得自己沒用，覺得自己怎麼保護不了親人，怎麼會讓親人受到這麼痛苦的遭遇，因為自我否定、自我批判，自我價值感便隨之受損。而另一種狀況是，因為親人的存在，我們某一種存在價值才成立，若他不在了，那自我價值也隨之破壞了。例如：孩子在，才構成我身為母親的價值，如果孩子不在了，我的存在價值也動搖了。

(五)安全感的失落

如果，親人是意外的驟逝，在我們心裡也會一樣受到打擊，感覺到生活世界不再是安全的。如果，驟逝的親人是我們內心的安全堡壘，他的離世，並使我們內心經驗到害怕與恐懼，因為我們再也無法確信無論我們發生什麼，守護我們的親人一定會在。

(六)控制感的失落

而這種種的失落，必使我們的生活經歷到失去了控制感的感覺。因為內心受傷了，因為對這生活世界的種種不再覺得有把握與可控制，因此，內心會強烈的感覺到一種無力與動彈不得的感覺。

綜合上述，失落是一種行為感情被剝奪的狀態，它代表不再擁有。不論是預期的、意外的、具體的、象徵的、最初的、次要的等各種形式的失落，其相同的部份就是依附的結束，可能是與人依附關係的結束，或是對某些物體的連帶關係結束。如何經歷這失落則要看個人是如何看待他自己所失去的部份，一個人如果能放下失落到另一個新的階段，完整的度過失落事件，便能有所成長並發展出另一個新的意義來。

參、失落事件所引起的悲傷反應

由於失落的類型相當多，不同的失落經驗對於個體而言，會造成不同程度的悲傷反應。所謂「悲傷」(grief)，根據Hughes(1995)的說法，悲傷是由失落而來的一種持續性、自然性、個人化的反應，常伴隨著痛苦的情緒。而 Tagliaferre & Harbaugh(1990)認為悲傷是一種持續發展的過程，而非事件，也不是一種靜止的狀態。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。

Freud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(引自李開敏等譯，1995)。

Murphy 認為「悲傷是失落的一種自然反應，它代表個體意圖克服某一緊迫重要事物的失落。透過悲傷能調適並引導一個人的成長，當好奇與希望勝過恐懼與失望時，悲傷便能導致成長；當悲傷者相信他的能力足以忍受此痛苦時，成長便開始發生」(引自馮觀富，1992)。侯南隆(2000)指出失落事件對個人造成衝擊，當事人的角色、生活秩序及生活環境都可能需要透過行為表現來加以調適。然而，失落事件將對個人造成哪些影響呢？個體面對失落事件時，於生理、心理與社交等層面各會產生什麼樣的反應？

Worden指出，失落後的悲傷反應分為兩種，分別為正常的悲傷(normal grief)與複雜性的悲傷(complicated grief)。正常的悲傷不需要專業協助，就得以恢復其原本之功能，然而複雜性悲傷需要專業協助，若沒有適當地處理，悲傷就會以扭曲、誇大或疏離的方式來呈現，阻礙個體之適應功能，甚至對其人際與學習產生適應上的阻礙。有關正常的悲傷反應及複雜性悲傷反應之特點，分述如下(引自李開敏等譯，1995)：

一、正常的悲傷(normal grief)又稱為單純悲傷(uncomplicated grief)：

- (一)在感覺方面：悲哀、憤怒、愧疚自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、渴念、解脫感、放鬆麻木等情緒並持續一段時間。
- (二)在生理感官知覺方面：胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、人格解組的感覺、呼吸急促，有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾等反應。
- (三)在認知方面：不相信、困惑、沈迷於對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺等想法。
- (四)在行為方面：失眠、食慾障礙、心不在焉的行為、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、坐立不安，過動、哭泣、舊地重遊及隨身攜帶遺物、珍藏遺物等行為。

二、複雜性的悲傷(complicated grief)又稱為未解決的悲傷(unresolved grief)：

Worden指出若個體無法正常的經驗悲傷、在哀悼過程中產生困難、有未解決或無法處理的議題，就稱為複雜性悲傷。他把複雜性悲傷分為四種類型：

- (一)慢性化的悲傷反應：指過度延長，而且永未達到一個滿意結果的悲傷反應。
- (二)延宕的悲傷反應：又稱為被禁止的、壓抑的，或延後的悲傷反應。
- (三)誇大的悲傷反應：當事人經驗到強烈的正常悲傷反應，覺得不勝負荷，或者產生不適應的行為或反應。
- (四)偽裝的悲傷反應：當事人雖然有些引起生活困難的症狀及行為，但卻不認為自己的症狀或不適應行為和失落有關，以隱藏的方式來呈現。

綜合上述，悲傷是由失落所引發的一種持續性、自然性、個人化的反應歷程，常伴隨著痛苦情緒，也會表現在感覺、生理、認知及行為等各方面。換言之，悲傷是一種持續發展的過程，不是一種靜止的狀態，失落發生的情境，對悲傷反應的強度及結果有重要的影響，它是一種非常個人化的反應歷程，故悲傷的反應也就因人而異。

肆、國內青少年失落與悲傷之相關研究

表2-1-1 國內青少年失落與悲傷相關研究結果彙整表

研究者 年 代	研究主題	研究方式 研究對象	研究結果重點摘要
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	採質性研究,深度 訪談方式,以16 位就讀於高中職 與大學專的青年 學生為對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 父(母)親過世的青年學生在哀傷反應的表現上,並未出現典型的反應組型,對於日常生活的影響亦不明顯。 2. 青年學生於父(母)親過世後,出現了「內在防衛機轉」、「傾洩策略」與「支持策略」三種調適行為;且傾向以個人自行調適為主。 3. 父(母)親過世前的親子關係,特別是與過世父(母)親的關係,對哀傷反應有所影響;父(母)親過世後,與在世父(母)親的關係則為影響家庭關係適應的主要因素;而哀傷反應又會影響過世後的親子關係。
李佩怡 (1996)	台灣地區大學 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	採問卷調查法,以 338位就讀北部4 所學之1至4年級 學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大學生常發生的失落與在學校中課業學習挫敗及人際關係疏離有關,但影響最久的是與親人死亡或家庭變故有關。 2. 大學生選出影響最久的失落事件中人數比例最高的是「結束男女朋友的關係」。 3. 在失落反應部份,大學生最強的情緒反應是「傷心」;最常出現的生理反應是「精疲力竭」;持續時間最久的認知反應是「滿腦子想著失落的事件」;持續時間最久的行為反應是「避免觸及會讓我想起失落事件的人、事、物」。 4. 在調適行為部份,大學生最常運用的調適方式是「獨處,自己想想事情」,但最多人會運用的方式是「慢慢接受事實情況」。
黃淑清 (1997)	失落的因應歷 程之探討—以 青少年時期父 (母)親過世的 成人為例	採質性研究,以現 象學取向的深度 訪談方式,邀請5 位成年人為研究 對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 失落事件的發生對個人最主要的影響在於,經驗失落的主體自我概念的改變。成功的因應失落來自於經驗主體其自我概念的成功重建。 2. 失落的意義在於,個人藉由與過世父(母)親的關係因失落的中斷,促使經驗失落主體得以發展新的眼光來看待過去關係中的自我。 3. 以時間序列的縱觀角度探討失落的因應歷程時,發現個人因應失落的歷程有極高的個殊性。

續表2-1-1

研究者年代	研究主題	研究方式 研究對象	研究結果重點摘要
陳增穎 (1997)	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	採問卷調查法，以509位高中職學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 遭遇同儕死亡的青少年，為了調適同儕死亡的哀傷，其最常使用的因應行為前五項是：往好的方面想、慢慢的接受事實、嘗試對事情有更多的了解、以時間慢慢治療、尋求娛樂。 2. 經歷不同同儕死亡方式的青少年，其因應行為的使用項目均類似。性別、年級在同儕死亡青少年的因應行為上有顯著差異，而宗教信仰及宗教信仰的虔誠度則否。 3. 與同儕的熟悉度及支持系統的多寡在同儕死亡青少年的因應行為上有顯著差異，而家中談論死亡的情形則否。
侯南隆 (2000)	我不是壞小孩—喪親少年的生命故事與偏差行為	採質性研究，以5名13至15歲男性少年為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 喪親事件是影響少年偏差行為發生與否的一個關鍵點。喪親少年的悲傷復原狀況影響偏差行為的消長。 2. 支持系統所提供的支持內涵直接影響少年如何因應喪親後生活經驗中的負向感受，喪親少年可能從中學學習到以偏差行為作為因應對策。支持系統的變動將加劇喪親少年的心理危機程度。「老師」是喪親少年的重要支持系統。 3. 家庭共同的悲傷能否完成影響少年偏差行為的消長。青少年喪親後普遍以「堅強」的信念來面對生活。 4. 「社會烙印」的作用影響少年悲傷的復原，也極易導致暴力攻擊行為。支持系統的關心與接納是悲傷復原、偏差行為消除的必要條件。
李佩容 (2000)	喪親青少年之哀悼歷程—以921地震的個案為例	採質性研究，以2位個案之訪談資料為主，3位輔導員的訪談記錄及輔導記錄為輔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 想法反應：第一階段「無意識」；第二階段「負向想法」；第三階段「正向想法」；第四階段「適應想法」。 2. 感覺反應：第一階段「封閉」；第二階段「揭露」；第三階段「消褪揭露」；第四階段「適應感覺」。 3. 行為反應：第一階段「無意識行為」；第二階段「負向行為」；第三階段「正向行為」；第四階段「適應行為」。 4. 生理反應：只有第一階段「急性生理反應」。
張高賓 (2002)	單親青少年失落諮商歷程中情緒轉變之分析	採質性研究，以5名單親學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 失落情緒類型有難過、傷心、害怕或沒有安全感、生氣責怪、怨嘆、罪惡感、失望、沒有感覺。 2. 在諮商介入前對於失落事件的因應方式，計有哭、壓抑、不知所措、涉入其他人的活動與生活、轉移、內化。 3. 失落情緒諮商轉變的脈絡是探索失落情緒、自我檢視、探究與失落客體的關係、專注內在改變、洞察等五個階段。
陳信英 (2001)	青少年單親經驗中的悲傷與復原：生命故事敘說之研究	採質性研究，以4位父母離異青少年為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 父母離異青少年的悲傷反應為連續不斷的過程。 2. 父母離異青少年與父母的依附關係決定悲傷反應的強弱。 3. 父母離異青少年復原歷程中，同儕扮演重要角色。 4. 與依親親人有良好關係的單親生活，帶給父母離異青少年較好的生活適應。

續表2-1-1

研究者 年 代	研究主題	研究方式 研究對象	研究結果重點摘要
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	採質性研究，以九二一地震中部災區9名喪親青少年為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 喪親青少年死亡態度的看法：(1)對死亡有許多不同的看法(2)對死亡有較多的疑惑。 喪親青少年的悲傷反應：(1)認知部分：在不同的時間下會有不同的認知反應(2)情緒部分：難過的情緒最為普遍(3)行為部分：出現易怒的行為，但具有相當大的個別差異(4)生理部分：在不同的時間下會有不同的生理反應，並且與情緒反應是相互影響的。 喪親青少年因應行為：(1)問題取向的因應行為：以自我控制佔大多數，其次是藉由書籍的閱讀處理悲傷的情緒(2)情緒取向的因應行為：轉移注意力是最常使用的策略，其次是藉由同儕的支持。
陳乃榕 (2005)	一位經歷父殺母喪親事件之青少年的失落經驗	採質性研究，以一位經歷父殺母喪親青少年為研究對象	本研究發現阿德因頓失參照點而強烈的需求指導，對應的理論是Erikson「認同危機」理論，反映出對於類似當事人，不論專業工作者或是一般親友，提供指引可能是一個重要的方法。
官玉環 (2002)	喪親大學生的失落與悲傷在諮商歷程中之轉變	採 Mahrer(1988)發現式取向加以探討，以2位喪親大學生為研究對象	喪親大學生的失落與悲傷在諮商過程中的轉變分別為：從畏懼轉變為敢於面對人群、從不適應轉變為適應、與週遭他人的關係、從小孩的身份慢慢走進大人的世界、變得更加瞭解自己、學習正向樂觀面對喪親事件、即將面對新的未來。
施靜芳 (2003)	走過生命的幽谷～九二一喪親青少年的悲傷與復原	採質性研究法，以5位九二一喪親青少年為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 經歷喪親事件，對九二一喪親青少年生活意義的影響是期許自己獨立，也對生命多了份認真與珍惜，同時也因他們會更想去追尋生活的意義，而會督促和勉勵自己更往未來邁進。 影響九二一喪親青少年復原的因子有：個人的性格、對生死的看法、對於生活與生命意義的信念、抒解情緒的能力、個人的學習能力、外在支持系統、與宗教因素。
聶慧文 (2005)	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	採問卷調查法，以北、中、南共12所大學，931名學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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」。
陳怡靜 (2005)	大學生面對同儕死亡的悲傷轉化歷程	採質性研究，以4位大學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 影響大學生面對同儕死亡的悲傷反應之因素：包括死亡事件因素、個人因素、環境因素、與同儕相關的未竟事物、以及與哀悼有關的因素等五項。 大學生面對同儕死亡的悲傷轉化歷程，初期為震驚、否認等感受，隨著告別式的參與，逐漸接受同儕死亡事實，並與其道別，最後在心中對同儕產生新的意義，以及對自己、人生或生命態度有不同看法。

續表2-1-1

研究者 年 代	研究主題	研究方式 研究對象	研究結果重點摘要
巫志忠 (2005)	青少年時期喪失手足悲傷經驗之敘說分析	採質性研究，以4位青少年時期喪失手足經驗者為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年時期喪失手足之悲傷經驗，悲傷情緒反應：包含自責感、憤怒、難過、遺憾、震驚和害怕等。悲傷認知反應：包含不相信、感覺逝者依舊存在、負向自我認知、負向的認知想法、事發徵兆的想法與替代手足的想法。悲傷生理反應：包含食慾變差、頭痛、肚子痛、容易疲累、注意力或記憶力變差、對聲音敏感等。悲傷行為反應：包含日常行為的改變、保持關係行為、迴避行為、作夢等部分。 2. 青少年時期喪失手足經驗者之悲傷調適方式有七項，分別為自我調適、時間、重要他人的陪伴與支持、轉移焦點、借助民間信仰、轉換環境以及喪禮儀式的作用等。 3. 悲傷經驗對青少年時期喪失手足者之影響，分別為人生(生命)觀、人際關係、死亡態度、關注死亡議題、個性的改變、面對其他事件時引發的情緒連結、學業表現與生涯的抉擇、家庭意義的改變等。
黃春女 (2005)	喪親青少年的喪慟因應及其對國中時期適應的影響	採量化研究法，以花蓮地區國中學生隨機抽樣，比較喪親樣本174人，其他父母失落樣本69人，及父母俱在的樣本150人為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年的喪慟因應策略對其生活適應具顯著影響。 2. 喪親青少年較常採取行為或認知取向的因應，較少尋求情緒上的支持。而青少年若愈能採取這些策略，適應結果愈佳。 3. 喪親當時的經驗是影響青少年生活適應的一個重要因素，不但直接影響適應良窳，也透過因應策略的採取間接影響。
翁寶美 (2006)	父母癌逝青少年之悲傷歷程研究—以正向影響為焦點之探討	採質性研究，以1位父母癌逝青少年為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 傾向「嘗試作為」及「逃避」的悲傷調適因應技巧。 2. 喪親青少年悲傷調適的正向影響因素為：「媽媽的愛」、「個人內在成長動機」、「內在保護因子」。 3. 喪親青少年悲傷歷程的阻力為：「擔心家人的反應」、「不要和別人不同」、「不友善處遇」、「匱乏的外在支持系統」。 4. 阻力和正向因子的交互作用就是喪親青少年的復原力。喪親青少年的悲傷調適呈現多重二元擺盪之動力模式。
王舒慧 (2006)	青少年時期喪父者悲傷調適與其生命價值觀之研究	採質性研究，以6位青少年時期喪父者為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年時期喪父會引發多面向且個別化的悲傷情緒反應。喪父者面對父親過世事件的行為反應，可分為被動回應、主動回應、及不具悲傷調適功能的行為。 2. 喪父者從父親的死亡事件中，會使其生命價值觀有所轉變或體悟，其中包括有對生命的評價、生命態度的展現、和所重視的生命價值觀三個部分的體悟，另外，青少年時期喪父者也會內化並延續父親的生命價值觀。
陳欣涵 (2008)	青少年時期喪親者生命經驗之敘事研究	採敘事研究法，以7位於青少年時期喪親之成年人為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年時期發展增加了悲傷的複雜性，而喪親經驗同時也影響著青少年形成自我概念與世界價值觀的自我認同過程。 2. 喪親經驗藉由敘說經驗的整理與意義化，受訪者常能轉化喪親經驗為生活所帶來的影響成為成長的動力。

資料來源：研究者自行整理

由上表彙整國內的實證研究中可知，國內青少年失落與悲傷之相關研究，除了李佩怡(1996)針對338位大學生進行研究，以「台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」為主題、陳增穎(1997)針對509位高中職學生進行研究，以「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」為主題，以及聶慧文(2005)針對931位大學生進行研究，以「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」為主題，採量化研究之外，其餘之研究皆以質性研究為主，且研究的對象至多9名，研究的範疇也多以喪父母、喪手足等之悲傷反應、悲傷復原等為主題，研究者認為有關青少年經歷失落事件與生命意義相關之研究，國內的相關研究仍十分的缺乏，故想以高中職之青少年學生為研究對象，採量化問卷調查的研究方式，對青少年在經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關進行了解與探討。

伍、青少年經歷之失落事件

失落的悲傷，並不是不幸的人才會遇到，也非能力不足或貧窮的人才會遇到，事實上，這是生命的一部分，是必須要去經驗的生命歷程。無論出身如何、地位如何、財富如何，可以確定的是，人生一定會遇見兩件事，一是分離，一是死亡，其實也可以說是同一件事。我們身邊的人事物都不會永永遠遠的不變，「有一天分離」是一定會發生的，「有一天死亡」必然到來，這是生命的有限與現實(蘇絢慧，2008)。可見人的一生中，無法避免生離死別的課題，然而死亡事件所引發的失落反應，往往是悲傷情緒中最強烈的。因此，認識悲傷與面對失落便成為我們應該關心的議題，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)。

國內相關研究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。青少年遭逢重要他人死亡的經驗可能包括了父母、祖父母、手足、師長及同儕等。在一般直覺印象

中，青少年應是鮮少經歷喪慟的，但過去的調查卻發現在青少年重大失落經驗中，親人死亡是最常見的一種。早期的文獻發現高達 90%的青少年曾經歷親友的死亡(吳紅鑾譯，2001)。聶慧文(2005)的研究更指出大學生擁有生命失落的經驗也高達 95%。

因此，綜觀各研究的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，生命是一連串失落的考驗，而生活中的失落事件也隨處可見，以下就針對青少年之失去生活周遭的重要他人，面對喪父母、喪手足、喪朋友、喪寵物等生命失落事件以及非生命失落事件，如失戀、父母離婚、重大疾病、暴力受害、考試失利、意外事故、天災等，而使得個體在生理或心理處於失落的狀態分述如下：

一、生命失落事件

(一)青少年之喪父母

在遭逢喪親之後，我們真的從心裡體會到「人生無常」的道理，也才會意識到生命真的有時間限制、人生真的有死亡(蘇絢慧，2008)。林娟芬(1996)也指出，喪親是一種陷入失落時的一種狀態，是種被剝奪、奪去和喪失之意(to take away, to rob, to dispossess)。黃鳳英認為失去親人是生命中重要的轉化歷程，許多人遭遇喪親之痛後，改變對生命與生活的看法。但個體若是對此失落經驗調適不佳，則可能引發一些不佳的衝擊效應。這些失落後的經驗，若未能獲得適時的疏導，將可能演變為一種創傷經驗，並且引發個體對於死亡的恐懼焦慮，而此種失落情緒調適不佳的情形，常會變成各種生理、心理疾病的潛在原因(引自林家瑩，1999)。

青少年的世界是一個講究關係的世界，而核心任務是建立一個穩定的自我認同和發展與人成熟而親密的關係。青少年期或更早面臨喪親帶來矛盾的結果，一方面損害了建立長期關係的能力，另一方面又促使早熟、嚴重憂鬱和對重要關係的看重。喪親意味著永久的分離，也意味著依附關係的結束，人通常在失去之後，才會因關乎個人過去歷史的連結性，而覺察並顯現出其意義的重大性(黃郁雅，2002)。

青少年失去父母一方的比例，早期的研究數據顯示，16歲以前失去父母一方的比例高達5%，即每二十位學生就有一人遭遇父母一方的死亡(吳紅鑾譯，2001；Servaty & Hayslip)。研究顯示，青少年在遭逢喪親的哀傷反應常常呈現比成人複雜而長久的現象。協助青少年處理其死亡及失落議題的人員，必須知道青少年悲傷的主要特徵，以及適合用以協助喪親青少年的悲傷輔導或諮商策略及技巧，在面對喪親青少年時，方能提供適切而有力的協助(史晶瑩，2007)。Braun 和Berg認為個人原先對生活、生命的意義建構是影響悲傷反應的重要因素。在喪親之失落歷程中，悲傷反應會隨著時間的演進而變動，個人重組喪親事件對其生活、心理、生理及意義上的反應或是轉變，而後逐漸復原到原有的生活常軌(引自陳思儒，2003)。

黃慧涵(1992)在其研究中訪談喪親青年與家人的親子互動關係。她認為青年學生於父(母)親過世後出現「內在防衛機轉」，且傾向以個人自行調適為主，而父(母)親過世前的親子關係，對悲傷反應有所影響，此外，悲傷反應又會影響過世後的親子關係。侯南隆(2000)在其研究中，亦藉由訪談發現喪親少年偏差行為與悲傷因素之相關性具正面積極的意義。他認為喪親對情感、行為與認知造成衝擊，使少年陷入心理的危機之中。青少年可能因為缺乏因應負向感受的方法與能力，而選擇以偏差行為來紓解，且因為重要他人的去世，影響其自我統合任務的完成，更因為悲傷的未能復原而可能朝向負向統合發展。

黃淑清(1997)研究發現青少年階段曾經驗父母親死亡，對於其身心發展產生很大的影響。其影響歸納為以下兩類：

1. 青少年時期父母親過世是發展「自我認同」的阻力，在青少年時期經歷父母親過世的失落，對其原生家庭而言是一個很大的改變動力。而這個改變的力量會把他們拉向「家人認同」，而拉離「自我認同」的發展任務。
2. 「心理分離」的完成不同於理論所謂發展上的年齡階段，研究結果如同心理分析論之觀點，青少年正是要從父母此客體抽離出來，追求獨立自主的時候，若此時父母死亡，不僅是失去一個照顧者，同時也失去認同的對象。死亡帶給青少年焦慮，為了迴避焦慮，青少年會使用防衛機制，例如：否認、將死者理想化、疏離悲傷等，這些都可能損害或曲解悲傷歷程。

綜合以上所述，喪親事件不僅讓青少年在行為、認知、適應上面臨很大的挑戰及影響，這些行為將會影響個體每個階段的發展，而青少年在遭逢喪親的哀傷反應比成人複雜而且長久，值得相關人員的了解與重視。喪親經驗是一種悲傷失落的過程，也是一個漸進的復原歷程，面對父母死亡事件的衝擊，青少年在自我調適與調整步調後，仍將自我復原並且回歸生活的正軌。而處理悲傷失落的唯一方法，就是學習去面對與接受，坦然且正向地去面對這段悲傷失落的生命經驗。

(二)青少年之喪手足

Balk描述喪失手足的青少年是「學了一課許多人很晚才學會的悲劇，而他們現在知道生活可以是不公平且悲苦的。」手足關係從母親懷第二胎時就已經開始。手足有著共同的基因來源，關係的開始並非經過選擇，並享有人生中最長的人際互動關係，包含著共享或非共享的經驗，然而隨著個體的成長、外力或者非預期的生命事件，手足關係會受到影響而有著豐富的變化(引自王釗文，2001)。喪手足的傷慟並不亞於喪父(母)或喪子(女)之痛，失去手足的人，如同失去了友伴、競爭者，也失去了共同參與照顧年老父母的合作者，他們的悲傷是無法說出的，因此，倖存手足可能是「被遺忘的哀悼者」(Ruiz，2001)。

宋博鳳(2002)歸納整理出手足關係的意義，分別從三個概念面向來論述手足關係。

1. 就生物演化層面而言，手足間有保護相似基因傳承的傾向。
2. 從心理層面發現，手足間擁有共享的生活成長經驗，對情境的知覺或價值觀的相似不會影響所做的決定，同時能增加彼此間的理解。
3. 就文化層面可以看出，手足之間彼此相互依靠並且會提供協助。除了手足關係的意義外，陳冠中(1999)認為手足的意涵包含下列五點：
 1. 手足關係是因血緣關係而獲得的，是無法選擇的，不同於同儕關係是透過相互吸引及選擇的方式而取得。
 2. 手足關係是人生中最長期的人際互動關係，從出生至死亡均受到手足關係之影響。
 3. 手足關係在幼年及青少年時間因彼此互動成為日常的生活經驗而最為密切且穩定。
 4. 手足關係為人際係中相對平等的關係之一。
 5. 手足關係受到長期經驗分享與非分享經驗的影響，形成手足之間的相似性與差異性。

Robinson 和 Mahon 提到喪手足者有三種特徵：1. 倖存手足呈現多向度的喪慟反應，包括悲傷，伴隨著身體的、心理的或行為的層面，這些悲傷反應持久性的出現且隨時間逐漸形成。2. 自我知覺(self-perception)改變，通常包括一個或多個人格特質；再者，世界觀的改變(a change in worldview)，包括個人角色及責任。3. 生活事件對手足的衝擊(不限於死亡事件)會導致其知覺界限的改變。手足的死亡有時候看是更容易受傷害，卻也可以增加對別人經驗的覺察敏感度。即對喪手足者而言，喪慟反應、改變自我知覺以及改變世界觀的三個因素總是存在著，而這些改變可能兼具正向與負向觀點，如喪慟反應隨時間而逐漸改變，最終結果是世界觀與自我知覺的改變(引自許玉霜，2008)。巫志忠(2005)更指出在青少年時期面臨喪手足將出現的影響包括其生命觀、人際關係、死亡態度、關注死亡議題的程度、個性、在面臨其他情緒時所引發的連結、學業表現與生涯抉擇、家庭意義等都會有所改變。

由於手足關係是唯一性且永久性，並預期手足應是可以陪伴長久，然而，伴隨著手足的死亡，不僅失去了手足，同時也失去了手足關係，更可能面臨著其他的失落，如父母的離異、父母的關注也隨著手足的死亡而逝去等，加上手足死亡後，大都把焦點置放在喪子女父母的悲傷上，忽略了倖存手足也是有著深沉的哀悼，致使他們成為「被遺忘的哀悼者」，然而，對倖存手足而言，手足的死亡也是重大的失落經驗，也是將他們與手足一生中特殊且親密的關係畫下一個句點。此外，他們的悲傷反應並不會隨著時間的流逝而減少，他們的悲傷也是需要被社會所接受或了解(許玉霜，2008)。

綜合以上所述，手足關係具有其獨特性，並且是一種非選擇的關係存在，手足之間彼此存在著依附的功能，但也存在著微妙的競爭關係，喪手足之青少年因手足之間的親疏關係，而有不同的悲傷反應。正因手足關係在青少年的發展過程中扮演著重要的角色，而手足死亡將會造成青少年與同儕的關係有所改變，青少年會擔心父母過度的傷心，覺得更應該懂事，學習自我獨立並照顧父母，而父母親也很可能會因情感的轉移，而對倖存孩子過度的保護，這些因素都會影響青少年的正常成長，而他們的失落與悲傷，需要更多的關注。

(三)青少年之喪同儕

直到1980年代早期，死亡對青少年的衝擊才逐漸受到關注。然而學者們的焦點大多放在喪親及手足死亡所造成的喪慟，較少關注到朋友的哀悼。McNeil、Silliman和Swihart注意到無論在任何年齡，朋友的死亡都是重大的失落事件；而青少年期朋友的死亡「特別嚴重，因為年輕人脆弱的自我和與朋友間緊密的關係。」基於青少年面臨死亡失落的普遍性和接踵而來的哀悼衝擊，青少年的父母、老師、輔導員、帶領者及其他與他們接觸的人有必要了解他們的失落和喪慟過程(引自吳紅鑾，2001)。

在青少年時期同儕和朋友常是共同學習與成長，一起建立親密的關係與友誼，從他們身上了解自我的能力與特質、獲得認同與肯定、建立信賴並提供情緒上的支持。他們互相信賴、一起做他們喜歡的事、彼此了解、互相鼓勵，在這樣緊密的基礎上建立的友誼若因死亡而終結，將引起明顯的失落情緒反應，許多因素都將對個體的哀悼反應造成極大的衝擊，包括友誼的核心、彼此在對方生活所扮演的角色、花費在對方身上的時間以及情感的緊密程度等。

對於青少年而言，在許多方面與同儕的關係甚至比父母親來得更重要，良好的同儕關係將青少年緊緊地結合在一起。朋友死亡可能造成他們很大的失落，除了情感上的失落之外，還有需求的失落，但社會對經歷同儕死亡的哀傷，往往較不認同，期待那只是短暫的哀傷，於是就可能使青少年隱藏其感受，而阻礙哀傷歷程的完成。此外同儕死亡也容易使青少年引發罪惡感、內疚、失望、憤怒，因自己無力去預防或阻止死亡的發生，而導致批評自己、不喜歡自己，也容易將自己與他人疏離，發展成消極的自我概念。Valento& Santrock甚至認為青少年自覺無法阻止同儕自殺時，也會產生自殺的念頭(引自吳紅鑾譯，2001)。

綜合以上所述，國內外文獻對於青少年之喪同儕之研究與關注較少，而青少年時期與同儕間的友誼、互動所建立出來的緊密程度，往往比父母親的來得更重要，而青少年經歷同儕死亡的失落事件，是屬於非預期的失落，常隱藏其感受無法因應又不懂得求助於人，以致於父母、師長因不知情或不了解而忽略了對青少年及時的了解與關心，喪同

儻之青少年容易感到內疚、失望與憤怒，造成負向的思考、逃避人群、害怕與人建立關係而造成人際關係的疏離，值得正視。

(四)青少年之喪寵物

許多人的生命裡，可能曾經擁有寵物，由於寵物與飼主之間有一種親密情感的依附關係，因為寵物可以帶來無條件的支持、安慰與安定感，許多人將寵物當作是家中的一份子，寵物在家中的地位就像是家人一樣，而失去寵物的失落所引起的悲傷反應，是一種類似失去親人的情感反應，對青少年來說尤其深刻。詹勝利(1996)在其研究中指出，導致寵物的死亡情形可分為三種：1. 突然的死亡：像是車禍、生病等非預期事件，飼主可能因為事件發生的太突然，沒有心理準備，而出現悲傷和難過的情緒；2. 慢性病、老年死亡：飼主本身因為已有心理準備，因此對於悲痛(bereavement)的情緒比較能緩和接受；3. 安樂死(euthanasia)：對飼主來說是種情感和理智的抉擇，對寵物也許是最好的選擇，但是對飼主來說都是一個痛下的決定。無論寵物死亡的原因為何，對於飼主來說都是一個衝擊。

Brown, Richards & Wilson針對青少年與寵物的連結做了研究，有三點發現：1. 當青少年與寵物連結關係較密切時，寵物死亡後會承受較高悲傷；2. 當單獨測驗時，與寵物的連結是女孩高於男孩的；3. 女孩比男孩有較為強烈的悲傷。從以上的研究可以看到，通常女孩與孩童對於寵物死亡的悲傷是較高的(引自袁翠苹，2007)。

台灣地區自1995年起，各大都會地區也開始設有寵物葬儀社，提供接體、焚化、安葬等服務，就跟一般的墓園一樣，他們有提供祭拜與悼念的場所，也根據不同的宗教習俗安排飼主所須的服務。寵物殯葬服務的興起與近年來逐漸增多的寵物美容、寵物餐廳，都是在我們生活周圍顯而易見的事實。當寵物的日常生活、美容保健，甚至是身後事都成為飼主關心的重點時，當飼主面臨寵物死亡後，所經歷的心理歷程與調適經驗，都應該是值得被關注的焦點(引自劉子綺，2007)。

Kaufman D. & Kaufman R. 提醒父母應該要多留意孩童於寵物死亡之後的情緒調適，因為孩童往往將寵物視為是家庭成員的一份子。Sansone & Mark也曾提到父母應協助孩子面對寵物死亡，尤其要注意孩子的情緒，也可透過寵物紀念或是尋找新的寵物的方式來渡過失落(引自劉子綺，2007)。

綜合以上所述，寵物死亡是每位飼主到最後必須面對的人生課題，特別是將寵物視為家中一份子時，更容易有失落悲傷的情緒產生。面對寵物死亡，青少年承受的情緒反應，也因個人與寵物依附關係的強弱而有所差異，青少年面臨寵物的死亡，可能會壓抑自己感覺，用一些理由來降低失落或是否認的方式來應付，顯少有父母或社會會關注青少年在經歷寵死亡後的失落與悲傷該如何因應。所幸寵物殯葬服務的興起，可以幫助青少年調適悲傷失落的情緒，也為自己親愛的寵物提供了一個可以哀悼追思的儀式與歷程。

二、非生命失落事件

(一)青少年之失戀

Chickering 認為，愛情是必須靠兩人彼此的經營才能維持，只要一方提出分手，關係便宣告斷裂，而這即可能會產生自我內在的衝突，在無法面對愛情承諾毀壞的同時，還得接受親密關係陡然失落的感覺(引自王慶福，2000)。李佩怡(1996)研究台灣大學生的失落(loss)，發現愛情關係的結束是影響大學生最久的失落事件。分手是一個劇烈的變化，分手的情侶間常見各種苦痛惱恨、憤怒嚷鬧、毀謗與惡毒，社會新聞常見情侶分手後做出嚴重傷害自己或對方的行為，即使在高等學府亦無法避免。而分手經驗即使沒有到達自傷或傷人的程度，也常造成雙方心理社會的適應不良。若能面對分手的事實，可能是青少年學習與成長的機會，可以增進對異性與愛情關係的了解，有助於未來的婚姻生活。黃君瑜(2003)的研究結果顯示，當個人能夠獲得分手之合理解釋時，其困惑不解的程度低，且發現益處的程度高，此將有助於改善情緒適應的狀態。

愛情關係的結束是一失落經驗，同時也需要轉換的過程，也是一種改變個人內在在世界觀的歷程；Pistole認為，要改變這個內在的世界觀，遭遇分手事件的個人需要與對方分離，從失去的關係中復原他的自我，以及接受失落；接受失落是哀傷歷程的核心部分，反映在對自我以及對關係的沉思(引自王慶福、王郁茜，2007)。

為了瞭解關係結束的原因並尋求解釋，以及探究這過程中失落的發生，Duck在1984年提出關係解體的五階段論(引自林秋燕，2002)：

1. **分手階段(The breakdown period)**：關係仍然存在，一方對關係感到不滿，時而想到分手，考慮分手的代價和利益。
2. **內在心階段(The intra-psychoic phase)**：情侶之一或兩人開始思考這段關係，指責對方及這段關係。
3. **對立階段(The dyadic phase)**：情侶之一或兩人都將不滿意公開化，而形成對立局面，此時兩人可能會協調、妥協或同意分手。
4. **社交階段(The social phase)**：情侶開始向親朋好友詢問有關關係變質的事，並散發事件及原因之說明，將私人問題轉為公開問題，將他們牽扯其中。
5. **穿喪服階段(The grave-dressing phase)**：情侶向其親朋好友公開關係已經結束的事實，過去已成為歷史，歸結出關係終結的始末，以導引未來的回憶與詮釋，在分手後繼續各自的生活。

許雅凱(2005)在「高職生愛情分手失落反應與因應策略之研究」中針對高職學生愛情分手歸納出以下幾點看法：

1. **愛情分手的失落反應**：空虛、難過、失落的情緒、回憶與思念、期待合好與挽回、思量分手原因、負向自我概念、生活作息的改變、挽回的行為、迴避的行為、宣洩情緒、食慾變差、體重減輕。
2. **愛情分手的因應策略**：(1)調適困難之處：歸納有後續的失落、分手後關係的模糊、周遭人的反應。(2)因應策略：歸納有淡化合好期待、轉變想法、轉移注意力、新戀情的慰藉、抽離危機因子、人際支持系統、自我覺察的動力。
3. **分手經驗的體認**：(1)對愛情觀的體認：分為學習放下、經營長久真實的愛、包容與忍讓、學習與異性相處四方面。(2)對自我的體認：分為愛情關係角色及對自我二部份的覺察。

綜合以上所述，分手是戀人之間關係的惡化、中止以及逝去所造成的狀況，也可以算是一種「失落」的狀態。分手可以是一個傷害、一種危機或也可以成為成長契機，端賴當事人如何面對與因應，在經歷過分手失戀後的情緒，大都是多重而且複雜的，是一

段戀愛關係的結束，而這足以帶來相當強烈的悲傷與憤怒，引發出青少年們心中深層的不安全感，雖然不能完全做到「天涯何處無芳草」的灑脫，但學習如何療傷止痛、用什麼態度來因應與面對，相信是青少年們應該學習成長的一門重要課題。

(二)青少年之經歷父母離婚

由於國人婚姻觀念的逐漸改變，離婚事件頻傳，平均一天就有 150 多對夫妻辦理離婚登記，根據內政部統計，97 年全年離婚對數 5 萬 6103 對，較 96 年減少 2307 對；平均每千名有偶人口有 11.1 名離婚，較 96 年減少 0.5 名，創 8 年來新低；離婚者的結婚年數以未滿 5 年者最多。10 年來離婚對數的平均年增率為 2.5%，其中 87 年至 92 年間呈遞增現象，93 年至 95 年呈先減後增，96 年則減幅達 9.4%，97 年續減 3.9%。(引自奇摩新聞，2009)

離婚對現代人來說，似乎已成了個人自主的選擇，但相關的研究顯示，青少年經歷父母離婚後，家庭結構的重組，生活型態的改變，產生了生命中重大的失落事件。離婚對孩子可能會造成很多負面影響，面臨父母離婚的青少年可能會遭受憂鬱情緒、睡眠不良、學業表現下降、自尊降低、社交退縮和身體不適等各種症狀。然而一般對單親家庭的研究發現，單親家庭不一定會對兒童的成長造成負面影響，兒童的生活困擾或行為問題也不一定是因為家庭結構所造成(莫惠玲，2002)。黃富源、鄧煌發(1999)的研究也指出，單親家庭結構這個變項本身並非導致單親子女適應不良的主要原因，而是潛在其中的親子互動、社經壓力與社會支援、子女本身的性格特質、因應策略及其人際關係等多種因素造成兒童的適應不良(引自鄭麗珍，2000)。

不同年齡、階段可能會有的情緒及行為反應，根據艾瑞克森提出人格發展的社會心理八大階段，可以知道人在不同年齡皆有其必須完成的任務及可能發生的行為困擾，對各個不同年齡層的孩子而言，父母離婚對他們所造成的影響也不盡相同，各個年齡層孩子的發展階段及其可能會有的情緒、行為和反應(引自林秀娥，2005)。

1. **兩歲半至六歲**：情緒上易怒、激烈、焦慮；有退化、攻擊與破壞行為及幻想。
2. **七至八歲**：會有悲傷、憂愁、恐懼、被剝奪感、失落感跟憤怒等情緒，並伴隨哭泣、幻想、獨霸，不與他人分享等行為。
3. **五至六歲**：更焦慮、有攻擊及破壞力。

4. **九至十二歲**：會有失落感與拒絕，無助與孤獨，羞恥、擔憂、受傷的感覺，並且直接反對父親、母親或雙親，與雙親關係緊張；而且易怒、要求多，有偷竊行為。
5. **十三歲以上**：有失望、悲傷、羞恥等情緒，對未來煩惱。

蘇玲媛(2006)指出，父母離婚對子女的影響可歸納出以下幾點：

1. **生活適應**：因為家庭結構改變了，必須適應新的生活壓力，會影響現在與長大後的生活適應問題。家庭所遭遇的危機，帶給子女不良示範，也會對其日後的行為發展造成影響。
2. **身心健康**：在離婚事件中，不只孩子的行為會出現問題，受經濟、社會的壓力，包括面對新的人、事、物，身體抵抗力變弱，常會導致失眠、做惡夢、食欲不振、生理疼痛和焦慮等身心失常的現象。
3. **學業成就**：因為會引發子女身心失常、情緒低落，所以較無心於課業上，研究發現，父母離婚並非造成子女低認知成就的原因，而是彼此的親子互動少、高焦慮才是造成單親家庭子女學業成就不高的原因。
4. **人際關係和社會互動**：父母離婚後家庭人際關係改變，對家庭外的他人關係也有影響。在遊戲中更為明顯，由於受到情緒與行為的困擾，失去社會化的機會，造成其人際關係發展的退縮和社會互動的過程減少。
5. **心理認同**：在成長過程中，會認同父母並去模仿學習，父母離婚後可能造成子女心理上認同的衝突，會產生混淆。認同父母對子女的心理發展是非常重要的。
6. **自我觀念**：親子間的互動與自我觀念的發展有極密切關係。較積極的親子關係會促使子女自我觀念的發展，而積極自我觀念有助於成年後的發展。
7. **問題行為**：父母離婚子女因父母一方忙於工作等問題，疏忽了子女身心需要，缺乏關心與溝通，使孩子向外發展，衍生犯罪問題的比率高於父母婚姻美滿的子女。
8. **婚姻觀**：父母離婚的子女，因缺乏成功的婚姻模式，對未來的婚姻和長久的愛，充滿不安全感，是一項極大的挑戰。
9. **監護權**：是離婚後首先面對的，無論在哪一方的監護成長，多數會造成子女的退化、壓抑、焦慮、無助、低自尊妨礙子女社會與認知的發展，任何一方對子女的管教態度和親子間的關係、互動也是發展社會能力的因素。

劉永元(1988)也指出，各類單親家庭中，通常以父母離婚對兒童與青少年的影響最大。對未來的成長與發展也會有長期性的影響。Kalter的研究也發現父母離婚對兒童除

了產生立即和短期的影響之外，對兒童未來的成長與發展，也有長期性的影響。綜合過去研究，離婚對一個家庭和家中成員而言，具有三種意義：（引自張碧華，2004）。

1. **是一種危機**：離婚是生活中的重大事件，會造成個人強大的壓力。對青少年來說，父母離婚更是一個不確定的開始(Wallerstein)，可能需要面對諸多的變化，例如被迫與父母一方、手足分離、親子間互動型態轉變、家庭經濟收入減少、週遭親友人員重組、社會支援網絡縮小、搬家等。這些改變，都會造成青少年的壓力，進而影響其生活適應，甚至不利於發展。
2. **是一種轉機**：離婚雖是一種痛苦的決定，卻也是一種擺脫緊張婚姻關係的方法，雖然前途未卜，但未嘗不是另一個可能的開始。選擇離婚，讓大人和青少年從緊張的關係中脫離，去除壓力的狀態，家中成員可以在一種較為穩定的環境中，促進健康成長。研究發現，許多單親家庭的子女較易體會父母親的困難，願意與家長配合分擔家庭的工作，比起一般家庭兒童，反而更具同情心與獨立性。因此，若視離婚為一種轉機，則家庭成員除了壓力狀態的解除外，也代表著有更多成長的機會。
3. **是一段歷程**：從離婚前的衝突、決定離婚、再到家庭結構重組，離婚並非祇是單一獨立的事件，而是一段傷痛、漫長的成長歷程，不論大人或兒童都必須面對角色關係與生活型態的轉變，以及內在心靈、外在環境解組、恢復、重組的調適歷程(Gerstel)。並且，隨著時間的流轉，在矛盾、穩定、重整的不同階段裡(Wallerstein & Kelly)穿梭往返。因此，少則數年，多則一輩子，離婚這個事件，永遠或多或少地影響著家中的所有成員。

綜合以上所述，在離婚的過程中，不同年齡、階段會有不同的情緒及行為反應，青少年面對父母關係的急遽變化充滿矛盾與迷惑，面臨家庭結構的重組、生活的重新適應，更必需面對身心健康、人際關係、社會互動、心理認同等不同層面的壓力，若父母離婚後，對子女的生活安排及心理的調適上有更好的方式處理，保持良好的互動關係，青少年將較少出現嚴重和特殊的問題行為，否則難免有深遠的影響。父母離婚對青少年而言，是一段失落、孤獨的成長歷程，如何能幫助青少年走出父母離婚的陰霾，將危機變成轉機，值得社會的重視與關心。

(三)青少年之重大疾病

「健康」泛指生理上、心理上及社會上的完全安定狀態，具體而言，健康涵蓋和平、保護、教育、食物、收入、穩定的生態系統、支持的資源、社會的正義與公平(WHO)。青少年如果失去了健康的身心，因身體病弱、罹患慢性疾病、傳染性疾病、重大疾病或甚癌症等，將使得青少年因此生活方式受到限制與改變，容易倦怠、感到失落、挫折、缺乏自尊、與同儕的互動減少、無法充分參與學習與各項活動等問題，有些甚至影響他們獨立生活的能力。健康對青少年而言是個體發展的重要條件，唯有擁有健康，才能夠真正的享受幸福人生及高品質的生活。Van Manen指出，身體經常是在靜默中通過，而健康身體經常被個人視為理所當然，所以反而不像生病身體那樣容易被描述。嚴重疾病改變了我們的時間感、空間經驗、我們和他者的關係，以及我們對自我和身體的感受，疾病使我們(身體)和生活世界的關係產生變化(引自林耀盛，2009)。

依據行政院衛生署統計97年主要死亡原因死亡人數數據顯示不論是少年組、青年組，皆以事故傷害排名第一、惡性腫瘤排名第二，其他像心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、敗血症等每年皆有死亡病例發生，青少年疾病問題，對於身心的發展、生命的品質、學校的學習等層面皆有相關的影響，值得各界的關心與重視(資料來源：行政院衛生署統計處，2010)。

綜合以上所述，健康對每個人來說，是幸福的保障，尤其是在青少年時期或甚至更早健康就出了問題時，直接影響青少年的生活品質與學校的學習，心理上容易呈現極多的不安與失落的情緒，可能會經常的缺席、注意力不容易集中、學習跟不上進度、體力較難負荷學校的各項活動、較容易自卑、較難找到歸屬感覺得自己與眾不同、被孤立、被嘲笑、被欺負或是害怕罹病被宣揚等。家長們應該先學習如何接納與自我調適，除了關心孩子的病情發展，給予適當的醫療照顧外，並應適時的給予心理上的關心與協助，瞭解正確的教養知識和方法，以平常心對待孩子，不要過度幫助，使孩子失去了學習獨立的機會，發掘孩子的長處，引導孩子學習如何與疾病共處，必要時尋求相關資源的協助，幫助孩子正常的發展。

(四)青少年之暴力受害

青少年的生活圈多半以家庭和學校為主，然而青少年之暴力受害一直都是普遍存在的問題，近年來，國內外校園暴力與家庭暴力事件頻傳，也成為了社會大眾關注的焦點。以往學校與家庭被一般社會大眾認為是最單純且最安全的環境，然而在時代潮流的變遷與衝擊之下，校園與家庭中的危機也與日俱增，尤其是暴力事件更是時有所聞。常見的暴力事件約可分為校園暴力、校園霸凌、家庭暴力等，分述如下：

1. 校園暴力

校園暴力(school violence)就其字義而言，係指發生於學校內之暴力或犯罪行為。狹義方面，係指學校內之(1)學生與學生之間；(2)學生與教師之間；(3)校外入侵者與學校師生間，所發生之侵害生命、身體權益的犯罪行為，及以強暴脅迫或其他手段，排除或壓抑被害人之抵抗力與抵抗意願，以遂行特定不法意圖之犯罪行為。廣義而言，除上述行為外，還包括學生侵害自身生命及身體之行為，如自我傷害與自殺等。暴力的行為型態並不一定要限定於身體或物質上的傷害，舉凡口語恐嚇、污辱和被強迫作自己不喜歡的事情，或被故意侵犯身體、被強借物品乃至毆打、恐嚇、勒索等均應包括在內，且不以自校校園內所發生的暴力行為為限。(引自董振華，2008)

暴力行為的本質是以展現身體動作為手段、發洩極度的憤怒情緒或獲得其需求滿足，導致他人受到傷害之結果的行為。其特性為：藉著身體動作的表現、表現強度或極度的力量、行為者經常失去理性、導致他人受到傷害的結果(Daniels)。我國刑法上對於暴力行為的看法認為暴力行為之界定，應兼顧行為手段及侵害法益。凡舉手段涉及強暴、脅迫者，無論其侵害法益之性質為，皆可視為暴力犯罪；但對生命、身體、健康等人專屬法益之侵害，即未用及暴力手段，亦可視為暴力犯罪，例如教唆或刺激他人使之自殺。國內刑法學者林山田等認為，暴力犯罪係指使用體力，以遂行犯罪意圖之犯罪行為，包括他人生命身體之暴力攻擊及使用暴力而強取他人財物之行為。(引自簡羽謙，2008)。

2. 校園霸凌

校園霸凌與校園暴力在概念的定義上有某些重疊之處，但暴力行為所指涉的是涉及犯罪之傷害行為，多著重於身體與財物之侵害；而霸凌行為不一定会造成身體之傷害，亦未必構成犯罪，這幾年逐漸受到教育主管單位與學校行政體系的關注。

霸凌(bully)係一個長期存在於校園的問題，指蓄意且具傷害性的行為，通常會持續重複出現在固定孩子之間的一種欺凌現象。根據兒福聯盟的調查，台灣校園中，一成左右的孩子每週至少被同學欺負一次，逾六成的孩子自陳在學校曾被同學欺負，可見在台灣，「霸凌」為相當普遍之校園現象，霸凌的型態可分為六類：(1)肢體霸凌。(2)言語霸凌。(3)關係霸凌。(4)反擊型霸凌。(5)性別霸凌。(6)網路霸凌。值得注意的是，上述六種方式不一定是單獨呈現，這些行為經常會重複出現在霸凌關係中，意味著即便是同一位受害者，可能會被肢體、言語所攻擊，並伴隨關係的排擠。(邱靖惠、蕭慧琳，2007)

Olweus認為典型的受害者和一般同學比較來，比較焦慮、沒有安全感，而且通常比較小心，敏感，而且安靜，當受害者遭受其他同學攻擊時，他們通常用哭與退縮的方式來回應。此外，受害者有低自尊心，並對自己和自己的處境有負面觀感，受害者通常認為自己是失敗者，而且覺得自己愚笨、羞恥、沒有吸引力。也因為受害者在校園中覺得孤獨且被放棄，因此受害者在班上沒有好朋友。(引自張盛芬，2009)

3. 家庭暴力

在許多人心裡，孩子都應該是父母親的心頭肉、手中寶，也是國家最寶貴的資產。不幸的是，社會上卻有許多孩子，正遭到凌虐折磨的苦難，而更令人驚訝的是，傷害這些孩子的人，可能是他們的父母親或其他有照護職責的成人。而孩子遭受此種不幸事件，其內心所受的創傷，往往會在成長過程中顯現出比較多外在的行為問題，包括：不服從、容易發脾氣、攻擊同伴或是其他人、人際關係不佳、情緒困擾，以及拙劣的社交技巧等。遭受身體虐待的兒童少年也經常表現出較差的同情心、比較容易有物質濫用與偏差行為的傾向，而在學業上的表現往往是比較不理想的。這些受創傷的孩子，待在校園的時間相當長，學校之教職、輔導專業人員如能在教學過程中，及早辨識，加強通報，

提供關懷輔導措施，並引進或轉介相關專業資源進行治療，當可協助受虐或目睹婚姻暴力之兒童及青少年跳脫其不利成長之環境，還復其開創亮麗人生前程之機會。兒童少年遭受虐待/目睹父母婚姻暴力行為的定義與類型：(1)身體虐待；(2)性虐待；(3)精神虐待；(4)疏忽；(5)目睹父母婚姻暴力行為。(資料來源：內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2003)。

為防治家庭暴力行為、保障被害人權益，我國於民國87年6月24日公布「家庭暴力防治法」，隨後設立113全國婦幼保護專線，促使通報管道深入民間，並統合政府資源成立「家庭暴力及性侵害防治委員會」，積極協調教育、社政、警政、司法、衛生、醫療院所等相關單位，共同建立制度化之通報體系以加強個案管理。97年家庭暴力通報案件計7萬9,874件，較96年約7萬件增加10.0%，續呈逐年增加趨勢，其中兒少遭受暴力案件增幅達20.0%。97年家庭暴力通報案件以婚姻、離婚或同居關係暴力占58.3%最多；惟兒少保護案件所占比重逐年增加，由94年之14.2%增至97年之21.4%。97年家庭暴力通報被害人計7萬5,438人，其中女性占75.9%。婚姻、離婚或同居關係暴力案件被害人中，女性高達9成，兒少保護案件被害人中，則以男性占52%略多。民國98年就有1萬3千4百名兒少遭到虐待，根據內政部統計，98年兒少受虐案件中，87.65%受虐兒的施暴者來自「父母」，其中親生父親占49.76%、親生母親占35.34%、繼母占1.5%、養母占1.41%、繼父占1.02%、養父占0.2%。98年兒少受虐案較5年前增加1.35倍(資料來源：引自中華民國婚姻危機處理協會)。

綜合以上所言，青少年暴力受害的問題層出不窮，暴力事件的發生，讓青少年缺乏愛與安全感，受到校園霸凌的青少年，上學對他們來說，更是充滿了害怕與恐懼，若家長、學校老師能及時察覺及妥善處理，相信可以減少社會問題的發生，社會大眾也應該重視兒童及青少年的權益、關切問題的嚴重性，建立預防措施、並及早介入輔導，減少負向循環，還給孩子健康、安全的成長空間。

(五)青少年之考試失利

求學的階段對青少年來說原本應該是一生當中最快樂的學習階段，然而在教育思潮與體制的不斷變革與衝擊之下，面對父母、師長的期望與社會競爭的壓力，讓求學階段的青少年們，不只要應付生理上成長的變化，更要面對各種學習的挫折與壓力。根據葉在庭(2001)對309位青少年進行的調查研究發現，近年來青少年的焦慮情緒有逐年增加的趨勢，她的研究指出，當面臨考試、升學壓力與家庭問題等因素，青少年的焦慮程度就越高，每個高中生都似乎有升學壓力與焦慮。所謂一分耕耘一分收穫，然而努力過後，考試的成績如果不如自己預期的理想或不能如父母、師長的期望時，焦慮與失落的情緒反應自然產生。

林銘宗(1999)將課業壓力定義為「學生在課業學習過程中，感受到來自個人因素、外在環境對課業表現的要求，知覺到環境中有妨礙課業表現的干擾因素。在評估過自己的能力和可運用的資源，自覺無法達成要求排除干擾，經其主觀評估後形成的一種受壓迫的感覺，進而引發身體上、認知上、情緒上和行為上的連鎖反應」。White提出學校課業表現不斷的失敗會使孩子自尊受損、感到無望以及覺得自己無價值。Dukes 與 Lorch研究發現青少年對目前學業成就不滿意，而感到無望、空虛、缺乏生命意義及自我價值低與青少年的憂鬱傾向有關。Greening與 Dollinger也發現青少年成績低落，和逐漸增加的學業壓力和青少年產生憂鬱的傾向有極大的相關。(引自王大進，2007)。

中國人一向重視子女的教育問題，父母對子女總是冀予重望，根據研究發現，課業過重和考試壓力等是青少年重大的心理困擾來源之一。鄭照順認為生活壓力會造成的影響分為正負兩方面，其正面影響，可增進自我實現、提高學業成就、提高生涯發展的潛能、增進創造發明、以解決生活經濟問題、可幫助改變環境、增加生存發展的機會、促進政治競爭、創新社會發展、提升社會文化水準，以及國際文化競爭的準備等。負面的影響包括認知發展、生理疾病、行為的表現、情緒的作用及心理的反應等。(引自周文菁，2004)

根據汪惠芬(1998)的研究結果顯示升學壓力主要來源為考試壓力、自我壓力與課業壓力，教師壓力與父母壓力則低於量表的平均強度，顯示出自我對於考試與課業的要求

與期望是影響個體相當重要的壓力來源。在因應方式上以情緒紓解、無奈與面對問題為多，顯示出以積極因應為主，而情緒上的紓解與支持占相當重要的部分。

綜合以上所言，青少年面對日益繁重的課業與考試的壓力下，對自我的期許越高，但課業成績上的表現如果不能如預期，理想與現實的差距太大，容易自我否定，而考試失利的結果，無法滿足自我的要求、父母、師長的期望時，會使孩子自尊受損、感到空虛、無望，缺乏生命意義，覺得自己無價值，產生了失落的情緒，就容易有自傷事件的發生，如果大人們能多瞭解青少年所面對的課業壓力及考試焦慮，適切的關心、協助與輔導，教導其可能因應的方式，將有助於青少年將此失落的情緒轉化為正向的力量，增進自我實現，學習對面成長。

(六)青少年意外事故

意外事故的發生，對青少年而言，不論是在校內、校外發生，造成生理及心理的影響甚鉅，更引發失落的情緒反應，青少年最常見的意外事故為車禍意外、運動傷害及溺水等事件。教育部為維護校園安全，自90年7月依「災害防救法」成立「校園安全暨災害防救通報處理中心」，統籌各級學校校園通報與處理，平日實施24小時值勤，以為緊急應變窗口，另亦要求高中職以上學校軍訓人員落實值勤，以即時處理學生意外事件。並於92年1月建構「校園安全及災害事件即時通報系統」，藉資訊科技與網路線上作業減少通報時間，以即時瞭解、掌握各級學校校園安全及災害事件，提供各教育行政主管機關與各級學校必要之協助，有效維護校園及學生安全(資料來源，行政院衛生署)。

教育部所稱之校園意外事件(學生所發生之意外與突發(非暴力)事件)包括：校內車禍事件、校外教學活動車禍事件、校外活動車禍事件、溺水事件、食物中毒、氣體中毒、野外活動中毒、運動、遊戲傷害、墜樓事件(非自殺)、山難事件、實驗、實習傷害、自傷、自殺事件、工地整建傷人事件、建築物坍塌傷人事件、其他校園意外傷害事件(資料來源，行政院衛生署)。何文達(2002)所稱的「校園意外事件」是指「因教師過失所導致的教育活動意外事件、學校設施意外事件」。詳細言之，教育活動意外事件是指學生上學在校，包括參加校外教學活動時所發生的意外，例如車禍、中毒、溺水、失火、

運動遊戲傷害等。黃健忠(2004)所稱的「意外事件」是一種突然發生、無法預期且會持續變化和發展，使其影響性與結果都難以評估的事件，若無即時處理，則易使事故的災情擴散，引起更多的事端謂之(引自詹棟尊，2008)。

根據衛生署公布98年國人10大死因，分別為惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、慢性肝病及肝硬化、蓄意自我傷害(自殺)及腎炎等。在青少年死亡原因方面，意外事故位居少年(1至14歲)及青年(15至24歲)死因的第一名。98年少年死亡人數為744人，因事故傷害死亡人數256人，占了34.4%，即每三名少年之死亡，就有一人死於事故傷害。(資料來源：行政院衛生署統計處，2010)。

綜合以上所述，科技的進步帶來生活的便利，相對的也增加了意外事件發生的機率及傷害的嚴重程度。青少年意外事件的發生，常造成受傷骨折或甚身體器官的嚴重受損，帶來許多痛苦與折磨，復原的過程更給青少年帶來複雜而失落的情緒，其所造成的生理心理及社會等各層面的衝擊，也在在影響到青少年的課業學習與生活品質，十分值得關注。

(七)青少年之經歷天災事件

近年來全球天災頻傳，災難也異於往常，似乎無時無刻都會出現，每個人都要有萬全的心理準備，不僅頻率甚高，規模更是不斷地破紀錄，舉凡921、四川大地震、東南亞海嘯、加州林大火、智利規模8.8的強震，歐洲大雪、西班牙、法國等地的水災、凱莎娜颱風重創菲律賓、莫拉克颱風橫掃台灣、中國大陸遭逢54年來最嚴重暴風雪、沙烏地阿拉伯更是遭受嚴重沙塵暴的威脅，甚至最近的冰島火山爆發等問題層出不窮，引發了全世界各界人士的關心與重視，台灣亦是在容易受災的高風險地區，頻繁的災難事件，對國人的影響甚鉅，對於青少年的身心發展更是有深遠的影響。

教育部將校園事件區分為八大類，其中所稱天然災害，包括重大火災、風災、水災、震災、爆炸、其他天然災害等。Baum(1991)為「災難」所做的定義如下：「災難指的是一個事件或衝擊，其造成心理或身體功能的嚴重損毀。它可被視為是一種壓力源，但相較於其他威脅事件，災難的強度更強，更有威力，以及更具有廣泛性。它會影響到一群數量龐大的人，而且帶來強烈的因應需求。Hartsough & Myers更認為：「災難是一個

令人敬畏的事件。單單看到那種廣大的破壞性及可怕的景象就會引起許多深刻的感覺。常常，那些災難侵襲的社區居民會描述哀慟、悲傷、焦慮、憤怒等破壞性的感受，即使他們並非受難者……，這種強烈的反應會困惑著他們，畢竟他們似乎並沒有什麼損失。這些人在別人以各種方式告訴他這些是正常的反應以後，會感到輕鬆及安心；每一個見證到災難的人，某一程度而言，都是受難者。」(引自陳錦宏，2001)。

Green, Wilson及Lindy強調，創傷後壓力過程是一種動態的過程，在這個過程中倖存者嘗試整合創傷的經驗到自體的架構中，這種過程是自然及合宜的，不該被認為是一種病態(比如是一種病)，除非它持續太久、停滯、超過忍受範圍或者明顯影響日常的功能。同樣的，Myers, Zunin& Zunin指出哀傷反應是一種從災難中復原的正常過程。人們不只失去所愛的人、家園及財產，希望、夢想和人生觀也受到打擊。Zunin與Zunin強調這種對失落的反應是很平常而非病態(需要接受治療或諮商)的，除非這種哀傷太過強烈、持續太久或壓抑了正常的哀傷。(引自陳錦宏，2001)

青少年階段遭逢災難事件後，除壓力有關之精神病理反應外，以其發展成熟度對災難事件進行主觀認知評價、情緒反應，經歸因過程賦予抽象意義。災難經驗可能重構青少年自我認同，影響人際界線、對未來之觀感，扭轉人格特質甚鉅。青少年多忌口不談其壓力症狀，因擔心自己與同儕不同、也不希望父母擔憂其內心困擾，以會談方式較可能探觸內在反應。在認知症狀方面，由於注意力、記憶力不佳影響其課業表現；除各種再經驗形式引發害怕、無助外，其他焦慮形式亦常見，包括廣泛性焦慮、恐慌發作、分離焦慮等。存活者深刻體驗生命脆弱，對過世及受傷者有生存罪惡(survivor guilt)，並挑戰其生命價值信念。在行為症狀方面，衝動控制差引發攻擊或自我傷害行為、退縮行為與物質濫用等。(引自許家璋，2000)。

綜合以上所言，災難過後對所有經歷的人都是嚴重的創傷，而兒童、青少年所受到的影響更鉅。青少年經歷或目睹災難事件的發生，所產生的害怕、緊張、不安、敏感、無助、恐懼、失落與悲傷的反應，一般來說這些情緒反應，如果家人、朋友及老師能給予即時的關懷，適切的關心與陪伴，引導了解相關的情緒反應是正常的，相信症狀會慢慢地減輕，但如果這些情況沒有減輕甚至加劇，比較嚴重的個案則需要和精神科醫師、心理師、社工師等聯繫，尋求更專業的協助，才能幫助青少年走過失落與悲傷，一起度過難關，從發生到復原，也許需要一段漫長的歷程，但也許也提供青少年一個對生命意義重新思考的契機。

第二節 因應行為之相關理論及相關研究

壹、因應行為之理論

「因應」(coping)又稱調適，是一種決定的過程；Lazarus 及 Folkman(1984)對因應的定義為「當個體面對壓力時所採取的行動或認知方法，其目的在處理或解決壓力源，或是減輕負面的情緒或身體的反應。」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。吳蕙蘭(2001)認為因應的概念是指個體為了調適、平衡、解決壓力情境，所採取有目的的回應，是以過程為取向而非單一層面現象，其目的要減輕壓力事件所帶來的衝擊，以求身心健康。Holahan et al. 將因應定義為「一個穩定的因素，可以幫助個人在壓力階段中，保持身心的適應」，其中將因應的過程分為：1. 意向取向(dispositional approaches)，指穩固的個人特質因素影響選取的因應行為；2. 脈絡取向(contextural approaches)，指利用短暫的情境因素來做為個人選取的因應反應。(引自李碧玲，2004)。因應理論中，最著名的則是 Lazarus & Folkman(1984)所提出的「認知評估」因應理論，其理論模式如圖2-2-1所示。

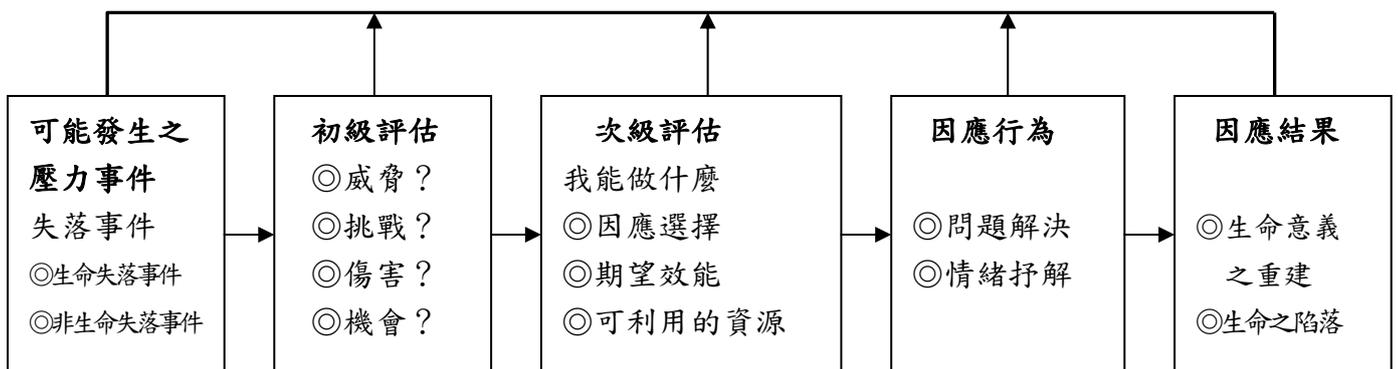


圖2-2-1 「認知評估」的因應理論模式

資料來源：改自 Stress, appraisal and coping(p. 78), by R. S. Lazarus& S. Folkman, 1984, New York : Springer. (引自黃國銘，2002)。

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)。張春興(2007)在「張氏心理學辭典」中定義因應策略是指，個體在遭遇困難時所採取的一些較為積極性的應付手段，因應策略包括行動與思想，是有目的的意識行為，而非潛意識的防衛作用。亦即當環境改變使個人生活遭遇困難或限制時，個人為因應環境要求，並維護個人利益時所採用的一切方法，其目的在降低焦慮並解決困難。

綜合上述可知，因應即是一種調適，而因應行為是個體以採取的行動或認知的方法來解決壓力事件所帶來的衝擊，避免焦慮或威脅而表現出來的反應，並用以調整外在所發生的事件或內在自我需求的不平衡，因此，因應行為是以處理情境或問題的歷程為主，其目的是在抒發情緒、降低焦慮、克服困難並解決問題。

貳、因應行為的類型

因應是個體努力的利用所有資源面對危機和壓力事件，來克服困難和處理問題，並得以讓自我維持平衡的歷程，以下列舉國內外學者對因應行為的分類觀點加以說明：

一、黃慧涵(1992)針對青年學生為適應父母過世的失落與哀傷，其採取的因應策略可分為下列三項：

(一)內在防衛機轉策略：

1. 迴避行為：主要採隔離的方式，將足以引起哀傷的事物、環境、想法，加以逃避，最好的方式是遺忘，其次為轉移注意力，第三則將哀傷情緒予以壓抑。
2. 合理化行為：從經驗中尋找線索對父母親的過世加以解釋說明。
3. 認同行為：描述過世的父母，均為正向、完美的；將父母親合理化，且將父母親的正向特質予以內化。

(二)傾洩策略：透過直接或間接的情緒表達方式，將哀傷情緒予以發洩出來，如哭泣、寫日記等方式直接表達哀傷，或以激烈運動間接發洩其哀傷情緒。

(三)支持策略：尋求外來支持作為因應策略，除情感的支持外，亦透過支持者的勸告，達到認知上的改變；宗教信仰亦為主要的支持來源。

二、Carver, Scheier 與Weintraub結合Lazarus 的壓力模式以及行為的自我調節模式 (a model of behavior self-regulation)(Scheier & Carver)理論，分析出十三種因應類型。許文耀以此十三種因應類型探討九二一地震災民之因應方式與身心適應的關係，經由因素分析，得出此十三種因應可區分為三個因素—問題為焦點、情緒為焦點、以及逃避型因應，分述如下：(引自許文耀，2000)

(一)問題為焦點之因應包括：

1. 主動因應(active coping)：是指採取直接的行動步驟以移除壓力源或減少壓力帶來的負面作用。
2. 計劃(planning)：是指思考如何因應壓力，包括思考如何處理會有最好的效果、擬定行動步驟等。
3. 抑制拮抗活動(suppression of competing activities)：是指限定個人所處現象域的範圍。由於個人所從事的每一個活動都會耗費力氣，為了集中精力對抗壓力，個人可能減少參與其它活動，以專心處理當前面對的挑戰或威脅。此種因應包括擱置其它計劃、避免分心等。
4. 限制性的因應(restraint coping)：是指等待適當的時機可採取行動，此舉看似消極被動，但是可以避免個人以不成熟的方式去處理問題。若能把握適當的因應時機，也可能有效解決問題。
5. 尋求工具性的社會支持(seeking social support for instrumental reasons)：是指尋求他人幫忙解決問題，例如要求給予建議、協助或提供訊息等。

(二)情緒為焦點之因應包括：

1. 尋求情緒性的社會支持(seeking social support for emotional reasons)：是指尋求他人的安慰、支持與了解等情感上的支持。
2. 接受(acceptance)：是指個人接受其壓力情境發生之現實狀況，而且努力去面對此狀況。接受包含兩個層面，第一層是接受「壓力存在」之事實；第二層是接受「目前缺乏直接解決問題之策略」的事實。

3. 正向重釋(positive reinterpretation)：是指對其壓力情境給予正向的評估或解釋。此因應方式的意義類似Lazarus 與Folkman(1984)所提出之「正向再評估(positive reappraisal)」，他們認為對於壓力源予以正向的評估是直接處理低落的情緒，而不是直接解決問題。
4. 否認(denial)：是指個人不承認壓力情境存在。學者們對於此一因應的效果有不同的看法，有些人認為否認在短期內可以避免產生沮喪情緒，反而有利於因應行動(Cohen & Lazarus)。另一些學者則認為，否認可能使個人不承認現實，未能正視壓力的嚴重性，最後導致難以有效地因應(Collins, Baum, & Singer)。
5. 轉向宗教(turning to religion)：是指尋求宗教上的協助。尋求宗教協助的意涵可能與其它因應方式重疊，例如：在宗教團體中尋求情緒性支持、藉由教義達到正向重釋等。由於信教是許多人會採用的因應方式，且其意義與其它因應有所區別，因此將信教視為一個因應類別。

(三)逃避型因應方式通常被認為是無效的因應(Rippetoe & Rogers)包括：

1. 心理性逃脫(mental disengagement)：是指採用一些方法讓個人不去想壓力情境的問題，例如作白日夢、藉由睡覺或看電視來讓自己的心理遠離壓力問題。
2. 行為性逃脫(behavioral disengagement)：是指個人在行為上放棄原有的目標、不再努力解決問題、不再做任何嘗試。
3. 情緒的聚焦與發洩(focused on and venting on emotions)：是指個人沈浸在負面情緒中，以經驗或發洩情緒。此種因應可能加重其負面感受，或使個人無法專注於主動因應。

綜合以上所述，因應方式的類型有很多，像是內在防衛機轉、傾洩、支持等策略，或是問題焦點、情緒焦點、逃避型因應策略等，儘管每個人在悲傷調適歷程中，所採用的因應策略都不盡相同，但最終的目標卻是相似的，即慢慢接受失落的事實，重新面對並適應沒有逝者或失去原來所擁有的事物，來滿足自尊與自我實現的需求。

參、因應行為之相關研究

一、常用因應行為的相關研究

青少年面對壓力或失落事件所帶來的衝擊，常採用的因應行為有哪些？以下就針對國內外學者之相關研究加以說明：

Patterson & McCubbin(1987)以青少年問題經驗因應取向量表，調查467名初級與高級中學學生研究結果得知，其因應策略為：1. 宣洩感受。2. 轉移注意力。3. 發展自恃和樂觀。4. 發展社會支持。5. 與家人一起解決問題。6. 以抽煙喝酒逃避問題。7. 以宗教信仰尋求精神支持。8. 親近密友。9. 尋求專業知識。10. 從事吃力的活動。11. 保持幽默。12. 鬆弛。Fanshawe(1989)則認為青少年最常使用的因應策略前十項依序為：1. 聽音樂。2. 設法做決定。3. 試圖獨立計劃處理問題之道。4. 設法維持友誼或結交新朋友。5. 試圖改進自己。6. 一廂情願的幻想。7. 看電視。8. 試圖將優先事物加以組織和分類。9. 花時間與自己所關心的人相處。10. 遵照父母的要求與規定。

而Rando(1984)認為一般常見哀慟因應的策略有下列幾種：1. 迴避引起痛苦的刺激：不談論逝者、避免與認識逝者的人有互動、隱藏相片或遺物等。2. 轉移注意力：投入某些工作、學校、社會組織等活動，或藉著看電視、聽音樂、閱讀等，以將對逝者的想法與感情排除。3. 使用藥物、酒精及食物：藉由此種自我滿足的方式來填補失落後的空虛，或阻斷現實知覺。4. 強迫性思考：不斷地回想起死亡事件的細節，以避免痛苦的情感。5. 衝動性的行為：匆促的作某些決定以獲得改變，如很快的投入新關係中、搬家等。6. 祈禱：藉此來釋放情感與痛苦，獲得希望、保護與關懷。7. 合理化與理智化：從較正向的觀點來看到死亡事件。8. 與他人接觸：藉此緩和強烈的情感、空虛與沮喪。

Won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)。林彥佑(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。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。

黃慧涵(1992)的研究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(1997)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。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。

聶慧文(2005)研究指出大學生最常使用的因應行為前十名依序為：1. 盡量恢復到平常的生活步調；2. 往好的方面想；3. 設想逝者在另一個世界過得很好、沒有痛苦；4. 說服自己慢慢接受事實；5. 回想與逝者相處的美好時光；6. 在獨處時想想這事牛的意義；7. 哭泣、把難過發洩出來；8. 尋求娛樂；9. 不管它、讓時間慢慢治療；10. 嘗試對這件事情有更多的了解。大學生面臨失落事件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。

二、有效因應行為的相關研究

Conner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)暫時延後，若有需要必須尋求專業協助。LaGrand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。(引自聶慧文，2005)。

聶慧文(2005)其研究結果顯示，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：1. 設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦；2. 往好的方面想；3. 哭泣、把難過發洩出來；4. 說服自己慢慢接受事實；5. 盡量恢復到平常的生活步調；6. 回想與逝者相處的美好時光；7. 在獨處時想想這件事情的意義；8. 不管他，讓時間慢慢治療；9. 尋求娛樂；10. 為逝者做一點事，讓自己好過一點。

綜合上述可知，青少年在面對失落事件時，常以獨自面對的方式來因應，包括獨處、想想事情或做其他的事情來轉移注意力、往好的地方想或說服自己接受事實等，卻很少會採取尋求他人的支持或尋求專業協助的方式來因應，本研究將檢視青少年經歷生命失落事件後所會採取因應行為的頻率，並探討他們最常使用的因應行為為何？

第三節 生命意義相關理論及相關研究

壹、生命意義的定義

哲學家赫塞曾說過：「生命究竟有無意義並非我的責任，但怎樣安排此生卻是我的責任。」國際知名的人類關係專家，Angelis 於暢銷書《活在當下》中提到：「生命的意義是每一個當下，生活裡的經驗都能為你帶來滿足和喜悅，讓你充分感覺到為這目的活下去是值得的。」(黎雅麗譯，2003)。無論歡喜悲傷，都是生命中不可或缺的一部分。試著給自己一點時間，學著去體會生命中的每一個「當下」。生死大師Morrie也說過：「生、死之間的距離其實不如我們想像得那樣遙遠。先得學會如何活著，才知道如何面對死亡；先得學會如何坦然赴死，才知道如何好好活著。」(閻蕙群譯，1998)。慧開師父(2010)則認為：「生命的意義，在於不斷的深入探索生命意義，同時努力實踐你找到的意義與價值。」似乎每個人都需要窮其一生，努力來追尋每個人自己的生命意義。而「生命意義」一直是受到文學、教育學、心理學、宗教學、哲學等學者多方面的關注與探討，由此可知，這個課題廣受重視，備受矚目。茲整理國內外各學者對生命意義的定義如下：

表2-3-1 國內外學者對生命意義之定義彙整表

學者 年代	定 義
May (1953)	以個體為中心而創造出自我的最高價值，並且能夠體認到自己的意向，以及感受到自己有自由意志去做抉擇與愛的力量。
Frankl (1963)	認為生命的意義是展現在回應現實生活中隨處所預見的狀況，並且尋找與實踐自己所獨一無二的生活使命，進而藉此讓自我經歷其終極意義。
Frankl (1967)	認為生命的意義具有主觀性與獨特性，它會因時、因人、因情境而隨時改變。不論個人的性別、年齡、智力、教育背景、環境、宗教信仰，皆有其特殊的使命與意義。
蔣中正 (1967)	生活的目的，在增進人類全體之生活，生命的意義，在創造宇宙繼起之生命。
Crumbaugh (1973)	將生命的意義界定為一種能給予個體存在有方向感與價值感的目標，並藉由實現此目標的過程，個體可以獲得「成為一個有價值的人」的認同感。
Hedlund (1977)	認為生命的意義指的是個人的意義，也就是「個人存在的理由」，當個人意識到自己存在的理由時，會感到有力量，並覺得自己存在是有價值的。
Rabbi (1977)	生命是一連串的尖峰時刻，當我們擁有一分尊榮，獲得一個地位、經驗愛情、敞開心胸面對他人，面對世界時，即是對自己的生命賦予意義。
Yalom (1980)	生命意義分為兩個層次： 1. 宇宙生命的意義(cosmic meaning)：係指宇宙中有一不變的規律，而此規律是超越於個人之上或之外，非人類所能理解。 2. 世俗生命的意義(terrestrial meaning)：即個人有個有待實現的目標，在這過程中，個人可以體驗到自己的生命是有價值的。
Fabry (1980)	將生命意義分為兩個層次： 1. 終極意義(the ultimate meaning)：係指宇宙中有一超越人類、且無法被驗證的律則，有人稱之為「神」，有人稱之為「自然」，或其他名稱如「道」。 2. 此刻的意義(the meaning of the moment)：係指在生命中的每一瞬間皆有一個有待實現的使命，個人只能以負責的態度來回應。
Frankl (1986)	生命意義在創造價值(creative value)、經驗價值(experiential value)和態度價值(attitudinal value)，積極協助案主追尋人生的意義，追求生命意義是人的本能，而生命的目的是在尋找存在的意義，只要是人都自由與責任，去實現其獨特的生命意義；然而苦難和死亡，有助於追求意義，因為人在任何處境中，都應有保有意志的自由。
Weenolsen (1988)	生命意義分為二大層面：一為宇宙的意義，認為生命都是神所創造並歸屬於神，是命定的。二為個人的意義，指個人在社會和心靈的成長過程所引發出的生命意義。每個獨特的個體都有一個屬於自己的目標，由所從事的活動中去反應出生命的意義。其所追尋的價值為愛、快樂、分享等。
釋證嚴 (1990)	「死是生的開題，生是死的起點」。然而，讓生命具有意義的，不在開始或結束，卻在生死之間的過程。
Howden (1992)	重視生命、盼望未來、展現目標，並展現存在的理由。
宋秋蓉 (1992)	為一種能給予我們個體存在有一方向感與價值感目標，並藉此目標我們可獲得一種身為有價值人物的認同感。

續表2-3-1

學者 年代	定 義
一行禪師 (1992)	生命的意義只能從當下去尋找。逝者已矣，來者不可追，如果我們不反求當下，就永遠探觸不到生命的脈動。
傅偉勳 (1993)	生命的存在與肯定即是充分的意義，生活本身就是意義，只有通過積極正面的人生態度與行為表現，才能體認對於生命真實的自我肯定，完成人生的自我責任。
黃德祥 (1998)	指個人能夠瞭解人生意義、目的、價值、功能與限制，進而珍惜生命與人生，並能尊重自己、他人、環境及自然。
余德慧 (1998)	生命的意義並不一定是在事情發生的經驗，而是後來發生的事情開啟當年的意義。當我們回顧過去的時候，我們才產生現在的知識。這種知識就叫做是「生命史學」。
何郁玲 (1999)	生命意義是指個體的獨特使命，藉由此一使命導引個體生活方向與生命態度，進而負起責任，面對與達成這個獨特使命。
李遠哲 (1999)	生命意義指個人能認識自己、肯定自己、尊重生命、欣賞生命、愛惜自己、勇於面對所有挫折，能積極應變與生存；對工作敬業、樂業，有正信信仰與人生，能夠對社會付出關懷與正義等。每一個人必須了解自己生命的意義以及存在的價值，肯定自己、接受痛苦與困難，在工作中完成生命，並明白生死的內涵。避免陷入謬思，走出疑惑，如此我們才能真正享受生命(李遠哲等，1999)。
陳福濱 (2000)	所謂的生命意義「不僅保存自我的生命，肯定自我的存在價值，還必須更進一步尊重他人的生命，肯定他人的存在價值，甚至還應擴充到對於一切萬物的尊重與愛惜上。」
徐美玲 (2001)	每個人皆有其獨特的生命意義與任務有待完成和實現。因此，個人生命的意義是無法比較高低，也是不可替代的。個體的意志更是能夠獲得自由發展的意志，如此才能真正體驗和內化生命意義與價值。
王佩蓮 (2001)	認為每個個體都是獨一無二的，他們都能充實且有意義的成長，並奉獻自己的一生，所有生命都有其生存的地位、目的和意義，生命的每一份子都是同等的重要。
吳秀碧 (2001)	生命的基本意義，來自任何生物的生命必然都終有一死而起；而生命的終極意義，也是因為個體的生命終有一死而生。人類的生命具有三個層面的意義，即生物層面的基本意義，社會層面的社會意義，以及個體層面的獨特意義。個體獨特的生命意義則包括了其獨特意義與社會意義。故可由三個不同層面來討論人類生命的意義：其一，為生命的基本意義；其二為，生命的社會意義；其三，為個人生命的獨特意義。
董文香 (2002)	認為「生命意義」是屬於高層次的心理需要，透過思索個體生存的理由或目的，找到現在或未來的生活方向和目標；且個人的生命意義會隨著年齡、身分、角色、時空的不同而轉變，但無論如何都是獨一無二、無法取代的。
劉翔平 (2001)	生命意義因人而異，因時而異。重要的不是談論一般的生命意義，而是個人生命在具體時間的具體意義。
趙安娜 (2002)	生命意義具有主觀、獨特的特性，個人知覺對其生命意義與目的的感受程度，是屬於個人內心靈性的層次，它涵蓋信仰、價值、宗教與哲學，而且每一個人的生命意義會隨著年齡、身分及時空的改變隨之轉變。
黃惠秋 (2002)	生命意義是指個體所賦予自己生命之獨特使命。此獨特使命，將引導個體對於自己生活態度、生命價值與人生方向的想法，並且督促自己負起責任，面對此獨特使命與達成使命。

續表2-3-1

學者 年代	定 義
安吉麗思 (2003)	生命的意義是每一個當下，生活裡的經驗都能為你帶來滿足和喜悅，讓你充分感覺到「為這目的活下去是值得的」。
曾煥棠 (2003)	生命必須具有創造性才可稱為個人的生命，也就是在一舉一動、一言一思之間，均擁有自己的「風格」。生命的意義即在於風格的表現。
紀玉足 (2003)	生命的意義乃為個人對生命的意義，而非宇宙對生命的意義感，乃為個體獨特使命，藉此引導其生活方向、生命的態度與責任，並進而願意為生命負起責任，面對與達成自己的使命。
釋證嚴 (2003)	生命的意義，在於啟發愛心、展現清淨之愛，唯有深入黑暗的角落，撫慰受創的心靈，祛除憂惱與悲苦，重燃對人生的希望，才能讓世間璀璨與暇滿。
釋慧開 (2003)	生命的意義不是停留於靜態的理論中，還必須寓於動態的實踐過程當中，生命的意義在於不斷地、深入地探索生命的意義，要在其歷程中體會，而不是僅在目的中找尋，人生的意義就是這自我承擔與自我負責的實踐歷程中逐漸彰顯出來。
許智香 (2003)	人類會對既定的價值產生懷疑是相當自然的現象，而這樣的質疑正是創造自身生命意義和價值的最佳契機。
林素霞 (2003)	生命意義係指個人對於自我生命的看法與界定，亦即指個人能夠瞭解生命的意義、目的、功能、價值與限制，進而珍惜生命、尊重生命、樂觀進取、愛護大自然。不但不浪費資源與生命，更能開發自我無限潛能，為人服務、利益人群。
岳玉玲 (2004)	生命意義為個人存在的意義，亦即探索自我存在的價值與使命，並能發揮個人潛能，為自己生命負責，努力達成使命。
吳淑華 (2006)	生命意義是指個體所賦予自己生命之獨特的使命，依據個體這個獨特的使命，它將會用來引導個體對生活的態度、生涯的方向、以及生命的價值的看法，並且進而督促自己負起責任去面對與達成這個使命。
羅素蘭 (2006)	是個體所賦予自己生命的獨特使命，藉以指引著個體生活方向與目標，屬於人存在的靈性層面。個體需負責地面對與實現自己的使命，生命才有意義。
李桂仙 (2006)	生命意義為個體的獨特使命，藉此導引其對生活的方向、生命的態度與責任，並進而願意為生命負起責任去面對與達成這個使命。
黃同展 (2006)	個體能體認自我生命的價值、意義、目標與獨特性，因而熱愛生命、為我生命負責，進而超越挫折，發展潛能，活出有價值的人生。
張海倫 (2008)	所謂生命意義乃是一個包含生命創新、生命喜樂、生命超越三個組成構面的正向心理特質，表彰一種個體追求美好生活品質與積極生命價值的心理能量。
釋慧開 (2010)	生命的意義，在於不斷的深入探索生命意義，同時努力實踐你找到的意義與價值。

資料來源：研究者整理。資料參考：李桂仙，2006；黃同展，2006

由上表之彙整可知，生命意義為何？每個人所詮釋的領域與角度各不相同，至今仍難以界定，而生命意義一直是受到文學、教育學、心理學、宗教學、哲學等學者多方面的關注與探討，這個課題廣受重視並備受矚目，生命意義因人而異、因時而異，有其獨特性，每一個人似乎都必須用自己的一生來尋找屬於自己的生命意義，研究者之定義為：生命意義係指個體能了解自我存在的目的與價值，進而認識自己、珍惜生命、熱愛生命，明白生死的內涵以正向的態度來面對生命中的苦難與挑戰，發揮潛能，活出有價值的人生。

貳、生命意義之理論基礎

本研究之生命意義理論及概念，主要是根據傅朗克(Viktor E. Frankl)、羅洛梅(Rollo May)、羅傑斯(Carl Ransom Rogers)、亞隆(Irvin D. Yalom)與艾瑞克森(Erikson)等五位學者對生命意義的看法加以探討，從其主要思想脈絡中，可以瞭解其對生命相關議題之看法。

一、傅朗克(Frankl)

維也納大學的精神醫學暨神經學教授Frankl，是第三維也納精神治療學派主將，第二次大戰期間，他經歷過集中營的悲慘生活，從集中營生死交關的極限境況的親身體驗，獲取很難得的有關精神治療的思維靈感，成為「意義治療學派」之開創者。庫布勒·羅斯等十分關注死亡學與精神醫學，她說過，Frankl在集中營的慘苦生活，其實等於「死過好多次」，因此他能那麼深刻地體會到，人在高度精神層面有超越死亡的挑戰，而探索生命終極意義的意志或願望(傅偉勳，1993)。

Frankl的意義治療學假定了，他對生命存在與人性的基本看法，他認為我們人類的生命共有四大層面，即(一)身體層面；(二)心理層面；(三)精神性或意義探索(spiritual or noological)層面；(四)神學層面。Frankl主張，做為萬物之靈的人類，在生命的價值取向上，是以意義探索為首要優先，然後才有快樂或權力之類隨之而來，反之非然。Frankl在其意義治療學理論中也提到：「人生是一種課題任務或使

命」的實存意義觀，當我們肯定人生是一種任務或使命時，即會了解人生之樂不是人生意義的原由，而是人生意義發現後自然帶來的歸結(傅偉勳，1993)。

Frankl認為，人類尋求意義來自生命中原始的力量，而這個意義是唯一的、獨特的，唯有個人能夠且必須予以實踐，而當它實踐後，才能夠滿足人類求意義的意志。人會去探索與追尋生命的意義，但生命的意義卻不是追求享樂，享樂的人生目標無法支撐生命架構，快樂只能是過程當中的副產品而已，因此意義治療強調當事人重新建立面對苦難的態度，使當事人在正面的經驗態度中建構自身的價值觀；個體唯有對生命抱持肯定的態度、正向面對困境，並且獲得再受苦的能力，才能在生命的種種苦難中安度(游恆山譯，1991)。此外，Frankl也主張人存在的本質是自由與責任，他認為人雖然不能免於生物、心理或社會上各種條件的限制，但是面對這些限制，人卻可以超越這些限制，保有選擇的自由，但是自由不是對任何事物的自由，而是朝向責任的自由；自由與責任是一體的兩面，因為人有選擇的自由，所以必然蘊涵承擔選擇後果的責任，每一個人都被生命所詢問，而他只有用自己的生命才能回答此問題，只有藉著「負責」來答覆生命(何英奇，1987)。傅偉勳(1993)指出Frankl的意義治療學基本理論，可以概括為三個層面，每層又有三個側面，如下表：

表2-3-2 Frank意義治療學基本理論

第一層	1. 意志的自由(freedom of the will) 2. 求意義的意志(the will to meaning) 3. 生命的意義(meaning of life)。
第二層	1. 創造性價值(creative value) 2. 體驗性的價值(experiential value) 3. 態度性的價值(attitudinal value)
第三層	1. 受苦(suffering) 2. 責疚(guilt) 3. 死亡或無常(death or transitoriness of life)

資料來源：傅偉勳(1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。正中書局。

Frankl認為人類存在的特徵是「自我超越」(self-transcendence)，而不是自我實現，人的特徵是「追求意義」，而不是追求自己。人類最原始的動機力量是「求意義的意志」，當求意義的意志受挫後，人會感到無聊與厭煩，對生命產生懷疑，此即「存在的空虛」，其狀態如果持續一段時間而沒有解除，就進一步引發了「存在的挫折」。存在的挫折很嚴重者會導致「心靈性精神官能症」(Frankl, 1967)。而Frankl另倡導一種「悲劇性的樂天觀」，即是面對人生悲劇應有的樂天觀，據此發揮人的生命潛能。也就是說(一)面對受苦，轉化之為生命的成就或任務完成；(二)借助於責疚感的機會，轉變自己，創造更有意義的人生，以及(三)體認生死無常的有限性條件，當做再生的契機，採取有自我責任的行動(傅偉勳，1993)。

綜上而言，依Frankl之觀點，人具有意志的「自由」，而這個自由必須承擔其「責任」，學習自我超越，每個人都有獨特的任務或使命，藉此導引其生活的方向，每個人也應該學會為自己的生命負責，若能藉由「工作」、「愛」、「苦難」甚至「死亡」找到自己存在的價值，面對人生的失落事件能擁有「悲劇性的樂天觀」，更能避免「存在的空虛」與「存在的挫折」的發生，才能透過創造、體驗與態度的價值，找到自己真正生命的意義。本研究即以Frankl理論相關之生命價值、宗教支持、死亡接受及靈性提昇等層面作為「青少年生命意義量表」之基礎。

二、羅洛梅(May)

May是人本心理取向及個人中心心理學的代表，他最早於1953年將生命意義定義為：以個體為中心而創造出自我的最高價值，並且能夠體認到自己的意向，以及感受到自己有自由意志去做抉擇與愛的力量。他認為在「時間」的意識支配下，人愈能夠有意識地控制和使用時間，時間就愈能為其帶來無盡的成就和豐富的人生意義。May也認為一個人的「存在感」表現得愈清晰強烈，他的意識與所做的決定就愈有創造性和責任感，對自己命運的控制能力就愈好；當一個人認識並感受到自己的存在價值，能自由地決定自己的命運時，他的存在感受就愈強烈，反之，若無法感受自己在社會上的價值，不能自由地選擇和決定自己的未來，則會逐漸喪失自己的存在感。May認

為「存在感」可以三維的方式存在於世界上的感覺(如下圖2-3-2所示)，世界的這三種方式是相互聯繫且同時存在的，不能只重視其中一種，而忽視了其他的生活方式，否則會使人的存在受到嚴重破壞(楊紹剛，2001)。

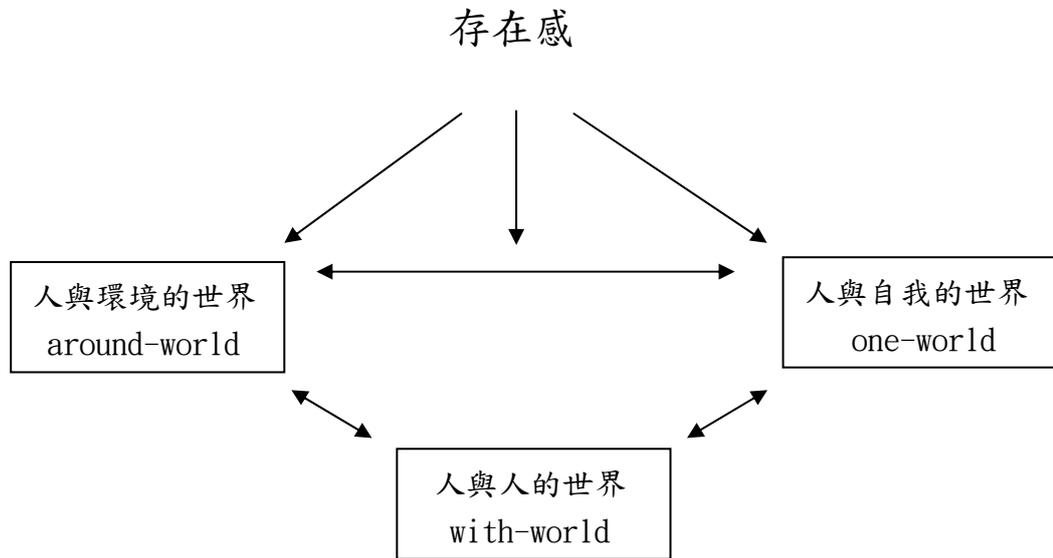


圖2-3-2 May的存在感理論

資料來源：楊紹剛(2001)。尋找存在的真諦，羅洛·梅的存在主義心理學。立緒。

May認為人都具有「再造的力量」，他曾引用神話隱喻指出：「身為人，即使是痛苦，我們都要承受」；當一個人已經沒有東西可以再失去的時候，他會承擔起生命對他的要求，人的自由與喜悅，也就是開始於絕望的另外一面，羅洛梅認為可以把這個過程看作是對虛假希望的鬆手，接受生命的事實。生命的苦難與困難會使我們停滯不前，但停頓時的空白卻是必需的，而且是蘊涵重大潛能的時刻，對停頓的詮釋會引領我們進入一個全新的世界，人就是在沈默中才學會傾聽內心的聲音，因而能展開蘊藏於深處的種種潛能(龔卓軍、石世明譯，2001)。

而May認為「愛與關懷」也是生命中重要的元素，人類生命的目的並不是避免犯錯或是苛責他人曾犯的錯誤，而是去面對我們生命中的挑戰，對於人的有限性產生深

刻的同理與瞭解，使生命在經驗中變得可以忍受。當我們深入剖析愛的關係時，友愛的關係就是把對方當成另一個人類，用簡單放鬆的心情看待與陪伴，這樣的關係只要求陪伴、分享與接納，並且學習關心別人就如關心自己一樣；人們藉著參與的關係，暫時超越了孤立的自我，來自於愛的行為中，對自我認同，使人的性格得到實現，當人與人之間具有真誠的關係時，他們便分享著一個共同的場域，而無論如何，每種類型的愛的關係，都需要「無私的愛」來扶持，即指對他人尊重、不計自身利益，為他人福祉著想，包含無我給予的愛(彭仁郁譯，2001)。

綜上而言，May強調用正向思考來看待生命中的一切，重視人的主觀體驗，認為人具有自由選擇的意願與能力，人存在於世界，不單單是人與自我，還包括人與人、人與環境，此三者彼此相互聯繫且同時存在著，並強調人存在的本質特徵是自我核心、自我肯定，認為存在感的表現決定了一個人的創造性與責任感，人具有「再造的力量」，而「愛與關懷」是生命中重要的元素，無論任何類型的愛，都需要無私的愛來相互扶持，而May對愛的詮釋，也使生命充滿了豐富的意涵。本研究即以May理論相關之生命目標、生命自由、自我概念、死亡接受等層面作為「青少年生命意義量表」之基礎。

三、羅傑斯(Rogers)

Rogers是人本心理學的代表人物，認為美好的人生只是一個過程，而非一個存在的境界，它是一個方向，而非終點(宋文里譯，1990)。他從當事人中心治療法(client-centered-therapy)中，引申出生命成長的種種主張，對人的發展與學習，也有許多懇切而獨到的見解。Rogers主張「無條件積極關懷」，即是一種溫暖、包容、不帶任何控制意圖的正向態度，透過對他人提供愛與關懷的同時，自己也會獲得喜悅和鼓舞，並且豐富個人的內在體驗(宋文里譯，1990)。Rogers也認為，除非人真正認知自己對成為自己的願望有多強烈，並抱著誠實不虛偽的態度，實實在在的去面對自身的諸多問題，誠懇的去找出解決的方法，才能在原先的困境中找到出路；而真正的答案並不是外加的，真正的答案就在當事人的心中(引自謝曼盈，2003)。

談到了「經驗」的重要性，Rogers認為能夠充分發揮功能的人，其最大的特質就是能夠對各種體驗敞開心胸，傾聽他人或自己的經驗，坦然接受發生的事情而不覺得受到威脅，他們必須能勇於面對現實，留意生活中的每一刻，這種情況代表他們已有預備心，願意以正面的態度面對所經驗的一切，在這種心態下，經驗成為塑造人格的力量，不至為了預設的概念而產生扭曲的評價(陳逸群譯，2000)。Rogers重視接納真實的重要，亦指出對於「經驗」，無論是好的或是不好的，都是對我們有益的；能引導生命的，乃是對於體驗不斷瞭解、不斷闡釋的過程，所以生命就是一直在形成的過程之中(宋文里譯，1990)。

Rogers認為「人具有一種自然傾向」，為了使自己能與經驗更加和諧，人們會不斷的重組自我概念和進行調適，並個別賦予意義，雖然經驗的過程，往往隱含許多痛苦與挫折，然而經驗本身可以被視為正面的、有用的引導，進而獲得良好的生活，也能對事實有適當的評估，能夠作恰當的決定，並且不斷的修正和改正錯誤和開發經驗(宋文里譯，1990)，他並認為具有健全人格的人，能夠充分發揮潛能，能夠經常體驗到選擇和行動的自由，相信未來是自己決定的，對自己充滿自信，較不常被動的適應社會與文化之要求，選擇生活在自己當中，並且信任他自己(劉明秋，1994)。

綜上而言，Rogers之人本心理學強調生命的意義即是自我實現，他發現人的基本特性是良善的，Rogers主張的「無條件積極關懷」是一種正向的態度，而認為「經驗」不論好壞，對人們都有所益處，「人具有一種自然傾向」，會不斷的自我概念重組並進行自我調適，而一個健全人格的人，能充分發揮自己的潛能，在體驗與選擇的自由行動中相信未來自己可以掌握並對自己充滿信心，創造出屬於自己的美好人生。本研究即以Rogers理論相關之生命自由、自我概念、死亡接受等層面作為「青少年生命意義量表」之基礎。

四、亞隆(Yalom)

Yalom是美國當代精神醫學大師，也是心理治療思想家。他在《存在心理治療》中提出兩種既「正確」又「矛盾」的看法：(一)人活著是需要意義的，若是沒有意義

有可能引發極大的痛苦，甚至使人選擇結束自己的生命。(二)從存在的觀點來看，世界是偶然發生的，意義是人所自行創造的，並沒有生活準則可以依循，所有既有的都只是人所創造出來的。由以上兩點歸結出問題在於：需要意義的人如何在全然沒有意義的宇宙尋找意義？意義的來源可能透過哪些方式？1. 利他；2. 為理想奉獻；3. 創造力；4. 快樂主義的解決方法；5. 自我實現；6. 自我超越。(易之新譯，2003)

Yalom認為生命意義分為兩個層次：1. 宇宙生命的意義(cosmic meaning)：係指宇宙中有一不變的規律，而此規律是超越於個人之上或之外，非人類所能理解。2. 世俗生命的意義(terrestrial meaning)：即個人有個有待實現的目標，在這過程中，個人可以體驗到自己的生命是有價值的。並強調：「意義的意義之一就是淡化焦慮：意義的存在能減輕面對缺乏命定與結構的人生和世界時，所產生的焦慮。我們需要意義，還有另一個重要的理由：一旦發展出一種意義感，就會產生價值觀，相對地，價值觀也能強化人的意義感。」(易之新譯，2003)。意義的尋找與發現，是為了讓生命得以有意義，並且在缺乏依循規則的世界之中，意義的追尋可以使我們減輕焦慮。擁有意義的時候，會產生獨有的價值觀，而價值觀更為個人所發展出的意義確立其目標。

綜上而言，Yalom認為生命意義可藉由利他、為理想奉獻、創造力、快樂主義、自我實現、自我超越中實現。而生命的意義分為宇宙生命的意義與世俗生命的意義兩個層次，並認為活著，人需要意義，沒有意義的生活讓人無法忍受，而意義的追尋使人減輕焦慮，擁有意義會產生獨有的價值觀，為人確立自我的目標與方向。本研究即以Yalom理論相關之生命目標、生命自由、生命價值、宗教支持與靈性提昇等層面作為「青少年生命意義量表」之基礎。

五、艾瑞克森(Erikson)

Erikson 是二十世紀相當睿智的一位思想家，也是心理社會發展理論的創始人，他將心理分析的方向轉進社會世界，使他被譽為「後弗洛伊德」思想家之中最重要的(most significant)人物。他的終生發展架構，描述了發展的整體及要素，此項單人成就的貢獻備受肯定並得過普立茲文學獎，也是第一個將人格從嬰兒期到老年期的發

展歷程分成八個心理社會階段的學者。心理社會發展理論是源自於生命過程漸變論 (epigenetic principle of maturation) 而來 (Erikson)。也就是說生命週期是環狀而不是線性的概念 (Friedman)，更可以說是一種世代循環的週期。他提及在人類發展過程中，必須應付一系列的衝突，這些衝突可能在出生時就存在，在這些發展階段中，當個體對環境有某些需求時，這些衝突才會凸顯出來。所以說，Erikson 將生命中所遭遇的事件或所面臨的環境稱之為危機。這個危機包括個體觀念的需要轉換 (a shift in perspective)、改變與別人關係發生的部分並要求我們對自己本能能量 (instinctual energy) 重新再聚焦於生命週期每個階段新的要求 (Schultz & Schultz, 1997, chap. 8; Friedman) (引自陳佳禧，2004)。

從 Erikson 的理論看來，青少年期的心理社會任務包含三點要義 (張春興，1991)：(一) 自我認同 (ego identity)：是一種個人自我一致的心理感受。(二) 認同危機 (identity crisis)：是指在自我認同的發展過程中，在心理產生的危機感。(三) 認同形成 (identity formation)：是指在自我認同的發展過程中所達到的認同狀態 (identity status)。

Erikson 理論中的第五個時期為青少年期，也是人生全程八階段中最重要的時期，也可以說是人格發展歷程中的關鍵期，它開始於青春期的 12~18 歲之間。在這個期間主要的任務是達到自我「認同」和避免「角色混淆」。青少年必須建立自我心像 (self-image)，自我是融合我們自己的想法和其他關係人對我們看法，部分建立來源於自身的家庭，另外便是同儕團體了；同儕團體同樣地也將幫助個人價值系統的形成—讓我們知道我是誰且如何在社會中適應，換句話說，這是生命的學習及個體自我概念的融合，並從自己處在的社會中發現意義感。青春期是 Erikson 最初開始研究的主題也是最重要的生命時期，「認同」理論的原型 (patterns) 是所有其他階段的基礎 (引自陳佳禧，2004)。

綜上而言，Erikson 認為人生的發展所分的八個階段，皆隱含了各種社會的期望，個人的成長就是每個人人生階段中所遭遇的衝突與緊張所導致的結果。而此八大階段著

名的理論，更構築出希望、意志、目標、能力、忠誠、愛、關懷與智慧的真諦，青少年若對自己清楚的認識，了解自己所應該扮演的角色，並知道自己人生的意義與方向，將有助於個人價值體系的形成，並使人生具有目標與方向，不至於產生混淆或甚至迷失了自己。本研究即以Eirkson理論相關之生命目標、生命自由、自我概念、死亡接受與靈性提昇等層面作為「青少年生命意義量表」之基礎。

六、小結

根據上以之文獻所知，五位學者對於生命的看法十分接近，都強調個體有絕對的自由，每個人都應該掌握自己的生命，但必須為自己的生命負責，當作出選擇之後，也必須承擔選擇後的結果，用負責任的態度來面對，接納生命當中可能發生的任何改變，積極的面對生活中的種種苦難與挫折，在生命的過程當中學習成長，並強調存在感以及愛與關懷在生命中重要性，重視生命目標的追求，鼓勵當事人以正向的態度來看待經驗。而本研究研修編自何長珠、姜秀惠、戴玉婷編製，簡月珠、楊事娥、梁賓鈞、賴品仔(2009)共同討論之「全人生命意義量表」而得之「青少年生命意義量表」乃以這五位學者的論述為基礎，並歸納出「生命目標」、「生命價值」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「死亡接受」、「靈性提昇」等七個層面。

參、國內青少年生命意義之相關研究

為探討青少年之生命意義之現況，本研究擬以性別、就讀學校別、宗教信仰為背景變項。以下就文獻中與生命意義有關之上述背景變項加以探討。

一、性別

生命意義是否會因青少年性別的不同而有所差異？根據相關的研究結果顯示，並沒有一致的結果。何英奇(1987)針對873名大學生進行研究，其結果顯示女生的生命意義感較男生為低，因為大學女生面臨婚姻、學業、工作等的抉擇；因此會對生命感到困惑、不知所措，而男生則是把可能面對的事件延至服完兵役後所致。但是宋秋蓉(1992)以中部四縣市之國中、高中職學生為研究對象，卻發現性別與生命意義感間並沒有顯著的差異。何郁玲(1999)、江慧鈺(2001)、吳淑華(2006)的研究，亦認為生命意義感與性別無

關。然而近年來李桂仙(2006)、黃同展(2006)的研究均顯示，女生在生命意義感高於男生，其原因或許與近年來女性意識覺醒及地位提升有相關的影響。

二、就讀學校別

生命意義是否會因就讀學校公私立別的不同而有所差異？相關研究並不多。李桂仙(2006)以高雄市高職2,599名學生之研究發現，公私立學校類別不同之高職學生其生命意義感沒有差異。又黃同展(2006)以高雄縣市高中學生1,200名學生之研究發現，不論是公私立高中學生其生命意義感並無差異，而許淑芬(2008)以屏東縣高中職學生為研究對象，其結果顯示，不同公私立別的高職學生，在公立學校學生在「生活品質」、「生活目標」的生命意義感高於私立學校學生。

三、宗教信仰

生命意義是否會因青少年宗教信仰的不同而有所差異？根據相關的研究結果顯示，多數的研究如何英奇(1987)、何郁玲(1999)、邱哲宜(2004)、吳淑華(2006)、羅素蘭(2006)、江穎盈(2008)都發現，不同的宗教信仰與生命意義成有顯著的差異，且信仰愈虔誠，生命意義感愈高。而宋秋蓉(1992)、黃同展(2006)的研究卻顯示無顯著差異，可能因其研究只著重是否有宗教信仰，並未探討高中學生對其信仰之認識程度、參與程度及虔誠程度有關。林品辰(2004)針對慈濟大專青年的研究也顯示，佛教信仰對慈濟大專青年的生命意義呈現出強烈的責任感與道德觀。

國內學者對青少年之生命意義的研究頗多，為便於瞭解青少年之生命意義，茲將國內學者之研究彙整如下表：

表2-3-3 國內青少年生命意義相關研究結果彙整表

研究者 年 代	研究主題	研究方式 研究對象	研究結果重點摘要
宋秋蓉 (1992)	青少年生命意義之研究	採問卷調查法，以中部四縣市之國中、高中、高職學生484人為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 超過五分之一的青少年有存在空虛的傾向。 2. 個人之背景因素(性別、有無宗教信仰、學校級別、家庭社經背景)與其生命意義感無關。 3. 學業表現與生命意義感成正相關。 4. 有懲處記錄的青少年，其生命意義感低於無此記錄者。 5. 青少年之生命意義來源主要為：求知、學業、活動、關係、及服務。且因學校級別、性別之不同而有所差異。
吳稟琦 (2000)	基督信仰對基督徒青少年生命意義之研究—以原住民青少年為例	採質性研究，以九位不同族別、年齡與性別的原住民基督徒青少年為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受訪者對「基督信仰」在生命意義體悟與詮釋，受到他們對基督信仰先前理解、認同狀態與受訪者宗教動機的影響。 2. 受訪者對於「基督信仰」的意義感受，雖呈多個面向呈現，但主要仍以「自我」的觀點，來詮釋信仰意義。
陸 娟 (2002)	生死教育對綜合高中學生生命意義感教學成效之探討	採準實驗研究法，以八十九學年度就讀於高雄市立三民家商70名學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生死教育課程對綜合高中學生的生命意義感具有正向的立即影響效果。 2. 生死教育的推行在高中階段有其可行性與必要性。
董文香 (2002)	生死教育課程對職校護生生命意義影響之研究	採準實驗研究法，以高雄市育英護校九十一學年度一年級共107名學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 職校護生生命意義感偏低。 2. 生死教育課程對職校護生生命意義並無立即性影響並具有延宕效果。
張秀娟 (2003)	生命教育對高職夜校生生命意義感教學成效之探討	採準實驗研究法，以九十二學年就讀於中部某高中附設進修學校餐飲科三年級學生，共73名學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生命教育課程對高職夜校生「生命意義感」的立即性影響並不顯著。 2. 生命教育課程對高職夜校生「生命意義感」部份層面具延宕影響效果。 3. 本生命教育課程對高職夜校生有積極正面的影響。
劉香奴 (2003)	不同取向生命教育課程對高中生自我概念、人際關係及生命意義影響之研究	採準實驗研究法，以嘉義市某高中二年級三班共96名學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同取向生命教育發展、目標及內涵之迥異。 2. 倫理取向生命教育對高中生「生命意義」有立即性及延宕性影響。
許秀霞 (2003)	生命教育對高職學生生命意義感教學成效之探討	採準實驗研究法，以高雄市某家商共136名學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 福智生命教育課程對高職生的生命意義感具有正向的立即性影響。 2. 福智生命教育課程對高職生在追蹤測驗具有持續性的影響。

續表2-3-3

研究者 年 代	研究主題	研究方式 研究對象	研究結果重點摘要
岳玉玲 (2004)	生命教育對中途之家不幸少女生命意義感影響之探討	採前實驗研究法，以中途之家的35位不幸少女為研究對象	1. 本研究的中途之家不幸少女生命意義感普遍偏低。她們最重要的生命意義來源前五名依序為：關係、成長、健康、外表、逸樂。 2. 生命教育課程對本研究的不幸少女具教學成效。
林品辰 (2004)	佛教信仰對青少年生命意義之研究-以中區慈濟大專青年聯誼會會員為例	採質性研究的深入訪談法，以中區慈濟大專青年聯誼會的9位青少年以及兩位慈濟輔導老師為研究對象	1. 佛教信仰的慈濟大專青年對生命意義呈現出強烈的責任感與道德觀。 2. 佛教信仰對慈濟大專青年的生活，是透過從「做」中體驗佛法的新入世精神，藉由服務他人的過程讓他們懂得感恩與回饋。
邱哲宜 (2004)	青少年生命意義感、死亡態度與自我傷害關係的研究	採問卷調查法，以台北市7所高中802名學生為研究對象	1. 台北市高中生所感受到的生命意義感屬中上程度；對死亡抱持著較為坦然接受的態度；自我傷害情形在中等以下，高頻率的自我傷害行為不算太嚴重，而曾經有過自我傷害的想法與曾經想過自我傷害的方法都已經超過半數。 2. 台北市高中生的生命意義感、死亡態度與自傷行為隨著年齡、性別、宗教信仰、家中論死亡的情形、學業成就、健康狀況、家庭氣氛與人際關係的不同而有所差異。
羅桂玉 (2004)	生命教育課程對高職護校學生生命意義感影響之研究	採準實驗研究法，以高職護校學生271人為研究對象	生命教育課程對高職護校學生「生命意義感」具有正向的立即性及持續性影響效果。
侯俊明 (2005)	生死教育課程對原住民高中生生命意義影響之研究	採準實驗研究法，以屏東縣來義高中一年級2個班級學生為研究對象	生死教育課程實驗組學生對生命意義感、求意義的意志及苦難接納，有立即性顯著效果，有持續性影響。
廖靜婕 (2005)	高中職學生佛教認知態度與生命意義之相關研究	採問卷調查法及深度訪談法。以雲林縣10所高級中學學生共1120名為研究對象	1. 高中職學生佛教認知態度及生命意義感偏中上，高中職學生對於佛教終極目標分數偏低。 2. 高中職學生憂鬱傾向及自殺傾向偏低。 3. 自殺傾向與高中職學生生命意義有顯著差異。愈無自殺傾向之高中職學生，其生命意義愈高。自殺傾向愈低之高中職學生其生命目的愈高，同時生命挫折感也愈低。
吳淑華 (2006)	青少年生命意義感之研究	採問卷調查法，以雲林縣國中一、二、三年級601位學生為研究對象	1. 青少年生命意義感受情境因素影響有信仰的青少年，生活目標高於沒有信仰的青少年。 2. 青少年生命意義感受個人因素、情境因素、自我認同發展因素影響的具有聯合預測力。
施紅朱 (2005)	探索教育課程對犯刑青少年生命意義感的影響之探討	採實驗研究法，以正在明陽中學服刑執行處分的犯刑青少年共28名為研究對象	探索教育課程對犯刑青少年在生命意義感有立即性的、持續性的及正向的影響效果。

續表2-3-3

研究者 年 代	研究主題	研究方式 研究對象	研究結果重點摘要
李桂仙 (2006)	高雄市高職學生生命意義感、憂鬱情緒與自殺傾向關係之研究	採問卷調查法，以九十四學年度高雄市高職學生2599位學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高職學生生命意義感、憂鬱情緒與自殺傾向大部份具有顯著正相關。 2. 憂鬱情緒高低與生命意義感呈現負相關。 3. 高職學生背景變項、生命意義感、憂鬱情緒及自殺傾向大都能相互預測。
羅素蘭 (2006)	台灣地區護專學生生命意義感、實習壓力與憂鬱傾向之關係研究	採問卷調查法，以台灣地區五年制護理專科已完成初次護理臨床實習之三、四年級學生共950名為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 護專學生生命意義感偏低。 2. 護專學生初次實習壓力偏高。 3. 護專學生憂鬱傾向偏高。 4. 護專學生生命意義感與實習壓力、憂鬱傾向具有顯著負相關。 5. 護專學生的生命意義感與實習壓力能有效預測憂鬱傾向。
黃同展 (2006)	高雄縣市高中學生生命意義感、生活壓力與憂鬱情緒之相關研究	採問卷調查法，以九十四學年度高雄縣市公私立高中在學學生1200名為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高雄縣市高中學生生命意義感屬中上程度。 2. 「學業壓力」是高雄縣市高中學生的主要生活壓力來源。 3. 高雄縣市高中學生為憂鬱情緒為「中度憂鬱」程度。 4. 高雄縣市高中學生之生命意義感與生活壓力能有效預測憂鬱情緒。
張金敦 (2007)	實施「生命意義感」課程方案對提昇青少年的生命意義感、學習動機與學習成效之探討	採實驗研究法，以就讀於雲林縣斗六市雲林國中一年級60名學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生之生命意義感及學習動機之間具有相關性。而生命意義感增強則學習動機隨之增強。 2. 不同學生背景變項中實施「生命意義感」課程方案及教學對學生之生命意義感、學習動機皆有顯著影響。 3. 生命意義感對學生的學習動機之影響，以及學生的學習動機對生命意義感對的影響呈顯著差異，且兩者呈相互影響及互動消長的狀態。 4. 生命意義的課程方案對學生在生命意義感量表中對向度內省的幫助最顯著。
許淑芬 (2008)	屏東縣高職學生生活壓力生命意義感與自殺傾向	採問卷調查法，以屏東縣九十六學年度1266名高職學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自殺傾向屬於低自殺傾向。 2. 「生活壓力」與「生命意義感」為負低相關。「生活壓力」與「自殺傾向」為正低相關。「生命意義感」與「自殺傾向」為負中相關至高相關。
江穎盈 (2008)	大學生的生活壓力、社會支持與生命意義之研究	採問卷調查法的方式，以台灣北部地區576名大學生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大學生普遍具有追尋生命意義的動機，但約有1/4的學生對個人的生命意義主觀感受是欠缺的或不確定的。 2. 有宗教信仰的大學生其生命意義感較無宗教信仰者高，且信仰越虔誠則生命意義感越高。 3. 大學生的生命意義感與意義追尋動機為正相關。

由上表彙整之國內的實證研究可知，青少年之生命意義呈現中上偏低的情形，而國內以青少年「生命意義」為主題之相關研究甚多，其中多以量化研究為主，生命意義多

與憂鬱、自殺傾向、死亡態度、生活壓力等議題進行相關研究，其中也涉及宗教信仰的部份，不論是佛教或基督教的研究均指出，有宗教信仰之青少年其生命意義較無宗教信仰者高，且信仰越虔誠則生命意義感越高。青少年生命意義感、憂鬱情緒與自殺傾向大部份具有顯著正相關；憂鬱情緒高低與生命意義感呈現負相關。又如在探討與生命教育有關的議題上，則多採用準實驗研究法，而生命教育課程對青少年之生命意義，具有正向的立即性及持續性的影響效果。然而眾多的探討議題中，仍未見有關生命意義與失落悲傷之相關文獻探討，故引發研究者之研究興趣與關注。

肆、失落後生命意義的追尋

在面臨失落事件或嚴重創傷後，會讓人產生許多負面的想法，很多人也都曾在那當下覺得生活中的事物失去了意義，對生命充滿挫折與無奈。傅偉勳(1993)認為，生命的存在與肯定就是充分的意義，生活本身就是意義，只有積極正面的人生態度與行為表現，才能體認我們對於生命真實的自我肯定，才能真正完成我們人生的自我責任。張利中(2002)指出，尋獲事件的意義，尤其是事件對生命的意義，是受難者能夠恢復身心適應的一個重要因素，所以「尋獲生命意義」似乎是人類在面臨許多困境與災厄時的最有效的「因應」之道。蘇絢慧(2008)也指出，各種失落後的獲得、失落後重新習得的堅強，會在你願意看見自己和以往有不同的成長後，一點一滴湧現，即使是再微小不過的改變，都是大突破。我們要看見失落中的獲得，是一種珍貴的力量，也是一份了不起的能力；也要因為這小小的看見，讓我們有機會去覺察，失喪後的生活不盡然只帶來壞處，也可能有好處，這好處不是一般人價值中的好處，這好處是一種了悟生命，更懂得生命為何的好處。Skaggs及Barron(2006)也在其從失落事件找尋意義一文中指出為個人對意義的解讀，甚至會隨著獲得的資訊增加及經驗的累積而有所不同，是獨一無二的。

失落事件的發生對個人最主要的影響在於，經驗失落的主體自我概念的改變。成功的因應失落來自於經驗主體其自我概念的成功重建(黃淑清,1997)。Kubler Ross(1976)曾在一場專題演講中提到：「你生命中所面對的所有苦厄、考驗與困難，所有的惡夢與失落，大多數人當做是詛咒，是上帝的懲罰，是不好的事。只有當你了知所經歷的，『沒

有一件事』是負面的，那麼一切的試煉和考驗、你曾遭遇過最慘痛的喪親之類的事，對你而言都是禮物，是使你成長的機會。這是我們此生要學習的功課。如果你只是生活在一個美麗的花園裡，有人提供你豐盛的食物，這樣你將不會成長。但如果你生病了、歷經苦難、遭遇喪親之痛，你不會只是自怨自艾，肯面對並學習接受痛苦，不把它當做是詛咒或懲罰，而當做是為了一個非常殊勝的目的所給予你的禮物，這樣你才會成長。」(引自陳琴富譯，1999)。很多痛苦在發現意義的時候，就不成為痛苦了，這也是為什麼多數人在某些情境下，只要能確認自己的苦難具有意義，就能甘心受苦的原因。

Worden提出，在一個人經歷死亡而產生的失落後，他原有的基本價值和哲學信念將會被挑戰，在過程中會出現無法掌握，甚或失去人生方向的感覺，也會在失落和連帶引發出的改變中尋求意義，重新掌握自己的生命。親人的死亡是讓個人開始正視生命的機會，也讓人在思考過程中，有機會去進一步探詢自己的人生意義與目的。當我們了解到人的生命有限時，焦慮就會提高。在人面對不可避免的死亡時，反而能夠把握眼前時刻的重要，因為我們不可能有充分的時間去完成所有的計劃(引自李開敏等譯，1995)。

Neimeyer在失落和意義重建中指出，死亡可以使我們對原有的生活信念更為確認或喪失，悲傷是屬於個人的歷程，是我們對於自我認同而產生特殊、心靈深處複雜的感覺，為內在自發的狀態，而非外物加諸在我們身上的事件，是一種最重大失落後對個人其生活世界的意義做確認或重建的行為，我們以遺族的身分與他人連結，建立或重建對自己的認同，對於失落的調適，我們需要去敘說自己的生命故事以重建一致的感覺，回憶死亡事件中發現可能的意義，幫助其超越自我，明白生活的意義是自己可以給與的，他建議悲傷治療的介入和評估，應以喪親後的「尋求意義」過程為焦點(引自黃菊珍、吳庶深，2008)。

許多研究指出，在失落事件之後，個人能否從失落事件中發現意義是失落者適應良好甚至獲得成長的關鍵因素，Davis, Nolen-Hoeksema 與Larson回顧過去文獻，整理出失落後的「意義追尋(finding meaning)」包含兩個內涵：(引自黃君瑜，2003)

(一)合理解釋(sense-making)：意指「個人能夠對其失落事件賦予較好的歸因或解釋，或者能以其既存的基本假設或世界觀來解釋此事件」。失落事件之當事人往往無法滿足於對事件結果之歸因，他們更需要的是探索哲學、靈性或宗教上的意義，例如認為失落事件的發生是上帝的旨意、是上帝給人的試煉、是當事人需要學習的功課等。

(二)發現益處(benefit-finding)：意指「個人能夠從失落經驗中找到新的人生目標、對自我有新的認識」歸納出失落事件發生後，個人可能獲得的益處，包括三個部份：
1. 個人的成長；2. 人生觀的改變；3. 促進與他人的關係。經歷失落之當事人所知覺到之益處與其心理適應呈正相關亦即，發現的益處愈多，心理適應愈好、無法發現益處者，適應狀態愈差。

綜上而言，面對失落事件如此難以承受的傷痛，若能勇於承受，從事件中發現可能的意義，從中激發出不同的動力，就有機會頓悟或成長。而若是永遠沈浸其中不能自拔，那麼要回到原本的生活，甚或從中發展出不同的生命價值和意義，便不是那麼容易的事。當個人能夠建立積極、正向的觀念，將有助於清楚地認知失落與生命意義之間的密切關係，使生命過得更有價值、更加豐富。

第三章 研究設計與實施

本研究旨在探討青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義，並分析不同背景變項、因應行為及生命意義之間的關係及內涵。因此，本研究首先進行文獻分析，探討與研究主題相關資料，以作為建立本研究之理論架構；其次採用問卷調查研究法，了解青少年之經歷失落事件的因應行為與生命意義之展現，並探討此兩個變項之間的相互關係，以達成研究之目的。

本章共分為六節，第一節為研究架構；第二節為研究假設；第三節為研究對象；第四節為研究工具；第五節為實施程序；第六節為資料處理。

第一節 研究架構

本研究之基本架構包括：

- 一、**背景變項**：性別、就讀學校、宗教信仰、曾經經歷過的生命失落事件、影響最深的生命失落事件、曾經經歷過的非生命失落事件、影響最深的非生命失落事件、與他人討論情形、曾經給予最大支持力量的人為何等。
- 二、**因應行為**：尋求支持、積極重釋、轉移注意、正向因應、渲洩情緒等五個層面。
- 三、**生命意義**：生命價值、生命目標、生命自由、自我概念、宗教支持、死亡接受、靈性提昇等七個層面。

茲將研究架構以圖 3-1-1 說明之。

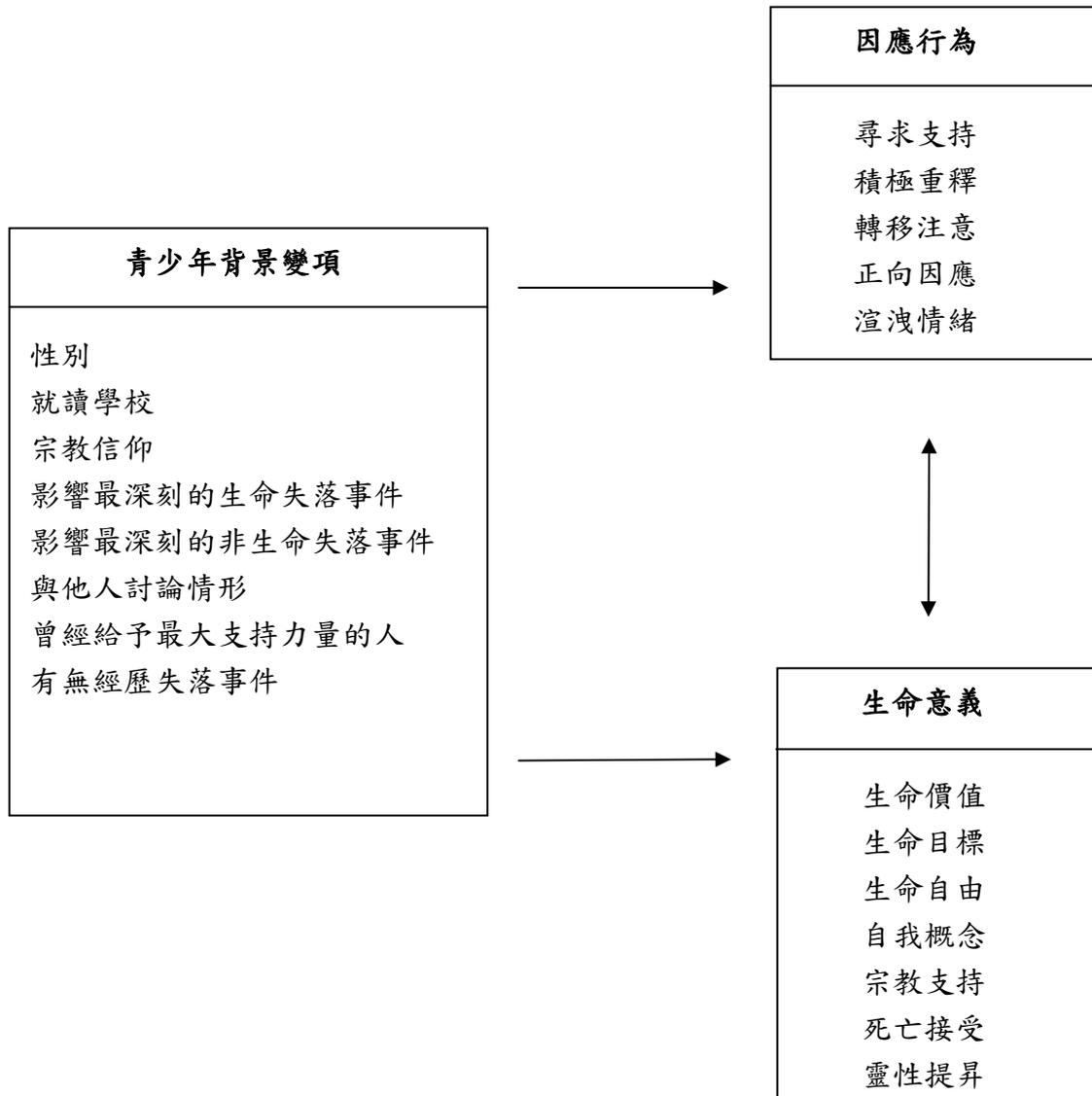


圖 3-1-1 研究架構圖

第二節 研究假設

根據研究架構，並參考相關理論與文獻，本研究提出下列四項假設：

假設一：不同背景變項之青少年經歷失落事件，其因應行為有顯著差異。

假設二：不同背景變項之青少年經歷失落事件，其生命意義有顯著差異。

假設三：青少年有無經歷失落事件，其生命意義有顯著差異。

假設四：青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義有顯著相關。

第三節 研究對象

壹、母群體

本研究界定之母群體為台中縣市公私立高中、高職學生(不含進修學校)，依據教育部網路資料(http://www.tpde.edu.tw/ap/teach_view.aspx?cate=64，2009年11月)，全國高級中等學校主要統計表。九十七學年度「台中縣市高中職學生基本資料」顯示，台中縣市高中職學校共計45所，日校班級數共計2,171班，日校學生人數共計94,228名(如表3-3-1)，為使樣本具有代表性並兼顧學校所在地、學校類型等因素，選擇學校採取分層立意抽樣方式。

貳、樣本選取與抽樣方法

一、預試樣本

進行預試之目的在提高問卷之信效度，為求本研究測量工具之嚴謹度，研究者於問卷修訂初稿完成後，曾商請高中同學及老師，先行協助填寫問卷並提出意見，以作為問卷修訂時的重要參考依據。為顧及母群體結構特徵的分佈狀況，本研究之預試樣本採分層立意抽樣，將母群依公私立、地區及類型，分成台中縣公立高中、台中市公立高中、台中縣私立高中、台中市私立高中、台中縣公立高職、台中市公立高職、台中市私立高職等七種學校類型，分別各抽出一所學校，每校發出26份問卷，共發出182份問卷，預試時間為九十八年十二月間，有效樣本計161份(如表3-3-2)。

二、正式樣本

依據吳明隆(2008)綜合相關學者論點與經驗法則研究指出，問卷調查中對於抽樣樣本數的大小，研究者可採用傳統可接受的數量與統計分析法來決定抽樣樣本大小。若是小區域型的研究，適當抽樣樣本數的大小約為300至500；若是中區域型的研究，適當抽樣樣本數的大小約為400至600；若是大區域型的研究，適當抽樣樣本數的大小約為500至1200。為顧及母群體結構特徵的分佈狀況，本研究抽取台中縣市22所高中職學校，每校抽取一班，共計學生980名為樣本，得有效樣本計837份(如表3-3-3)。而正式施測期間於九十九年三月十日至九十九年四月十日間，研究者先以電話方式與台中縣市各高中職學校之輔導主任聯絡並徵得同意後，再親自拜訪並將其問卷由輔導主任交予輔導老師發予學生填寫。

表 3-3-1 台中縣市各公私立高中職學校九十七學年度班級數暨學生人數統計表

學校名稱	班級數	學生人數	學校名稱	班級數	學生人數
台中市公立高中			台中縣公立高中		
國立臺中女中	54	2,333	國立大甲高中	42	1,577
國立臺中一中	75	3,246	國立清水高中	42	1,659
國立臺中二中	69	2,789	國立豐原高中	45	1,805
國立文華高中	60	2,456	國立大里高中	42	1,790
市立忠明高中	21	826	縣立后綜高中	24	947
市立西苑高中	21	854	縣立大里高中	18	617
市立惠文高中	30	1,187	縣立新社高中	21	773
台中市私立高中			縣立長億高中	21	747
私立東大附中	18	913	縣立中港高中	16	629
私立新民高中	91	4,482	台中縣私立高中		
私立宜寧高中	45	2,196	私立常春藤高中	22	841
私立明德女中	69	3,372	私立明台高中	84	4,102
私立衛道高中	24	1,128	私立致用高中	78	3,796
私立曉明女中	21	852	私立大明高中	70	3,516
私立嶺東高中	69	3,195	私立嘉陽高中	49	2,343
台中市公立高職			私立明道高中	96	4,867
國立臺中家商	54	1,998	私立僑泰高中	97	4,703
國立臺中高農	51	1,753	私立華盛頓高中	27	1,126
國立臺中高工	75	3,022	私立青年高中	73	3,173
台中市私立高職			私立弘文高中	36	1,603
私立光華高工	54	2,464	私立立人高中	40	1,875
			私立玉山高中	36	1,329
			私立慈明高中	78	3,507
			台中縣公立高職		
			國立霧峰農工	39	1,473
			國立豐原高商	45	1,641
			國立大甲高工	36	1,277
			國立東勢高工	45	1,632
			國立沙鹿高工	48	1,814
合 計				2,171	94,228

資料來源：教育部中部辦公室(2009)。教育統計。全國高級中等學校主要統計表。
http://www.tpde.edu.tw/ap/teach_view.aspx?cate=64

表 3-3-2 預試抽樣分配表

學校類別	校名	發出份數	回收份數	無效問卷	無失落事件	有效份數
台中市公立高中	惠文高中	26	26	0	2	24
台中市私立高中	嶺東高中	26	24	1	1	22
台中市公立高職	臺中家商	26	26	0	2	24
台中市私立高職	光華高工	26	23	1	1	21
台中縣公立高中	中港高中	26	26	0	0	26
台中縣私立高中	慈明高中	26	26	1	3	22
台中縣公立高職	霧峰農工	26	24	0	2	22
合 計		182	175	3	11	161

表 3-3-3 正式抽樣分配表

學校類別	校名	發出份數	回收份數	無效問卷	無失落事件	有效份數
公立高中	臺中女中	40	37	0	1	36
	臺中二中	40	39	0	4	35
	忠明高中	40	40	0	5	35
	清水高中	40	39	0	0	39
	后綜高中	40	40	0	1	39
	長億高中	40	37	3	3	31
私立高中	明德女中	50	39	0	1	38
	青年高中	50	42	2	3	37
	僑泰高中	50	48	1	1	46
	明道高中	50	50	1	3	46
	立人高中	50	40	1	1	38
公立高職	臺中家商	40	40	0	0	40
	臺中高農	40	38	0	3	35
	臺中高工	40	40	1	4	35
	霧峰農工	40	40	2	6	32
	東勢高工	40	37	1	3	33
	大甲高工	40	40	4	3	33
私立高職	光華高工	50	48	2	6	40
	宜寧高中(高職部)	50	50	2	5	43
	嶺東高中(高職部)	50	41	0	2	39
	慈明高中(高職部)	50	49	0	3	46
	嘉陽高中(高職部)	50	49	0	8	41
合 計		980	923	20	66	837

第四節 研究工具

本研究所採用的研究方法為問卷調查法，主要研究工具包括「因應行為量表」、「青少年生命意義量表」。有關各量表詳細內容分別說明如下：

壹、因應行為量表

一、量表基本架構

本研究採用之「因應行為量表」係聶慧文(2005)參考陳增穎(1997)編自李佩怡(1996)之「適應行為量表」計 30 題，包含「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」等七個層面。原量表形式採 Likert 式的四點量表方式作答。計分上，由受試者依據自己對每一問題敘述之真實想法圈選適當數字。數字 1 至 4 代表受試者運用的頻率多寡，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」。

二、原量表信效度分析

原量表信度分析，量表的 *Cronbach's α* 係數為 .88，七個層面的 *Cronbach's α* 係數「轉移注意力」為 .83、「對逝者正向的因應」為 .80、「積極重釋」為 .76、「尋求他人支持」為 .63、「物質的使用」為 .83、「尋求心靈支持」為 .53、「直接宣洩情緒」為 .64，各層面之內部一致信度堪稱良好。

三、量表修訂

根據量表基本架構與原 30 題之題項，參酌文獻資料與實務工作經驗並與指導教授討論後，將原量表的七個層面，修改為五個層面，將「尋求他人支持」與「尋求心靈支持」兩個層面為「尋求支持」；並將「物質的使用」與「直接宣洩情緒」兩個層面合併為「宣洩情緒」，完成量表預試題本(附錄五)。

- (一)尋求支持—尋求他人的協助或心靈上的支持。
- (二)積極重釋—積極的面對讓自己重新適應。
- (三)轉移注意—透過各種方式轉移自己的注意力。
- (四)正向因應—對逝者做正向的因應。
- (五)渲洩情緒—利用各種管道與方式將情緒發洩出來。

四、進行專家效度考驗

為提昇量表效度，商請教學現場相關專家（附錄一）及學生，先行協助填寫問卷並提出意見，就問卷題目之文句不順、語意不清、不易了解之部份加以修改（附錄二），以符合高中職學生之理解程度，評定內容效度形成預試題本（附錄五）。

五、進行預試及分析

本研究同時與青少年生命意義量表於 98 年 12 月間進行量表預試，預試樣本採分層立意抽樣，將母群依公私立、地區及類型，分成台中縣公立高中、台中市公立高中、台中縣私立高中、台中市私立高中、台中縣公立高職、台中市公立高職、台中市私立高職等七種學校類型，分別各抽出一所學校，每校發出 26 份問卷，共發出 182 份問卷，如表 3-4-2 所示，回收問卷共計 175 份，回收率為 96.2%，回收後，研究者逐份檢視，第一階段先針對空白、草率填答者予以淘汰 3 份，得有效樣本共計 172 份。第二階段再排除完全沒有失落事件的受試者，共計 11 份，佔所有有效樣本的 6.4%，最後得到有效樣本 161 份。

預試後總變異量為 65.532%，量表的 *Cronbach's α* 係數為 .824，五個層面的 *Cronbach's α* 係數「尋求支持」為 .576、「積極重釋」為 .816、「轉移注意」為 .705、「正向因應」為 .822、「渲洩情緒」為 .567(附錄六)各層面之內部一致信度堪稱良好，故保留原題目計 30 題，不再增刪題目。

六、量表定稿

根據專家效度與預試後，完成正式量表定稿（附錄八），將「因應行為量表」分為五個層面(如表 3-4-1)，得分越高，表示使用的頻率越高：

表 3-4-1 因應行為正式問卷題號表

層 面	正式問卷題號	總題數
尋求支持	1、2、3、4、5、6、7	7
積極重釋	8、9、10、11、12、13、14	7
轉移注意	15、16、17、18、19、20、21	7
正向因應	22、23、24、25	4
渲洩情緒	26、27、28、29、30	5

正式量表信效度總變異量為 60.871%，量表的 *Cronbach's α* 係數為 .837，五個層面的 *Cronbach's α* 係數「尋求支持」為 .588、「積極重釋」為 .812、「轉移注意」為 .704、「正向因應」為 .799、「渲洩情緒」為 .511。

貳、青少年生命意義量表

本研究「青少年生命意義量表」編製過程，分為五個步驟：擬定量表基本架構、修編量表初稿、進行專家內容效度考驗、進行預試量表分析、量表定稿。詳細說明如下：

一、擬定量表基本架構

本研究對象為高中職學生，根據文獻資料與實務經驗，將研究者修編自何長珠、姜秀惠、戴玉婷編製，簡月珠、楊事娥、梁賓鈞、賴品仔(2009)共同討論之「全人生命意義量表」而得成「青少年生命意義量表」，共分成生命價值、生命目標、生命自由、自我概念、宗教支持、死亡接受、靈性提昇共七個層面。量表形式採 Likert 式的五點量表方式作答。計分上，由受試者依據自己對每一問題敘述之真實想法圈選適當數字。數字 1 至 5 代表受試者符合的程度，1 代表「完全不符合」、2 代表「很不符合」、3 代表「有些符合」、4 代表「很符合」、5 代表「完全符合」，反向題則反向計分，加總所得分數為生命意義之總分，總分越高則代表生命意義越高。

(一)生命目標—以自我實現的理想和體認存在的使命感，建立生命目標。

(二)生命價值—在生命中用助人的經驗與幸福的感受，來取得生命價值。

- (三)生命自由—透過人有自由的選擇與自我的超越，體悟生命自由。
- (四)自我概念—經由生活的經驗來調適內在的自我價值，獲取自我概念。
- (五)宗教支持—宗教信仰與參與宗教活動，為獲得生命意義來源之一途徑。
- (六)死亡接受—死亡的覺察能降低恐懼感，提高接受度，增加生命意義。
- (七)靈性提昇—覺察萬物的生存權利有助於靈性成長，統整生命意義。

二、修編量表初稿

根據量表基本架構與「全人生命意義量表」40 題的題項，並參考文獻資料及實務工作經驗，修增題項至 55 題，完成「青少年生命意義量表」初稿。

三、進行專家效度考驗

為提昇量表效度，送請相關專家學者提供意見，予以指正。先就本研究之目的、名詞釋義、問卷層面加以說明後，委請教育學者專家共六位（附錄三），就問卷題目之妥適性、詞句用語及內容適當性提供意見與建議（附錄四），評定內容效度形成預試題本（附錄五）。

四、進行量表預試與分析

本研究於九十八年十二月間進行量表預試，預試樣本採分層立意抽樣，將母群依公立、地區及類型，分成台中市公立高中、台中市私立高中、台中市公立高職、台中市私立高職、台中縣公立高中、台中縣公立高職、台中縣私立高中等七種學校類型，分別各抽出一所學校，每校發出 26 份問卷，共發出 182 份問卷，如表 3-4-2 所示，回收問卷共計 175 份，回收率為 96.2%，回收後，研究者逐份檢視，第一階段先針對空白、草率填答者予以淘汰，得有效樣本共計 172 份。第二階段再排除完全沒有失落事件的受試者，共計 11 名，佔所有有效樣本的 6.4%，最後得到有效樣本 161 份。

本研究以 SPSS 12.0 中文版套裝統計軟體的信度(Reliability)、相關(Correlation)和因素分析(Factor)等，分析 161 份高中職學生生命意義問卷的預試結果，探討各題項描述統計數、各分量表題項的信度、主成分分析之因素負荷量、各題項與各分量表和總量表的相關後進行選題。刪題依據為：(1)去除該題項後 α 係數提高的題目。(2)與所屬分

量表相關比其他分量表相關為低的題項。(3)因素負荷量小於 .3 者之題項，題項分析結果，詳見（附錄七）。

經過刪題後，選取 39 題作為正式題本，解釋總變異量為 67.257%，量表的 *Cronbach's α* 係數為 .931，七個層面的 *Cronbach's α* 係數分別為：「生命價值」為 .800、「生命目的」為 .844、「生命自由」為 .799、「自我概念」為 .787、「宗教支持」為 .642、「死亡接受」為 .663、「靈性提昇」為 .787，（表 3-4-2；表 3-4-3；表 3-4-4）。

表 3-4-2 不同題本的基本統計量

題數	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>
55	197.40	28.412	.936
39	141.08	22.126	.931

表 3-4-3 不同題本在分量表的 *α* 係數

總題數	生命價值	生命目標	生命自由	自我概念	宗教支持	死亡接受	靈性提昇
55	.809	.857	.806	.794	.644	.594	.799
39	.800	.844	.799	.787	.642	.663	.787

表 3-4-4 55 題與 39 題不同題本在「青少年生命意義」分量表的相關

55 題 \ 39 題	生命價值	生命目標	生命自由	自我概念	宗教支持	死亡接受	靈性提昇	總分
生命價值	.901	.705	.646	.689	.455	.401	.483	.829
生命目標	.730	.975	.741	.670	.323	.275	.427	.813
生命自由	.614	.685	.987	.680	.449	.390	.487	.834
自我概念	.694	.688	.656	.903	.431	.347	.391	.800
宗教支持	.385	.304	.461	.529	.962	.325	.564	.649
死亡接受	.300	.250	.338	.353	.285	.953	.319	.520
靈性提昇	.389	.444	.529	.566	.565	.423	.980	.727
總分	.797	.798	.829	.849	.617	.540	.664	.984

五、量表定稿

根據專家效度與預試選題後，完成正式量表定稿（附錄八），將「青少年生命意義量表」分為七個層面，得分越高，表示生命意義越高。

表 3-4-5 生命意義正式問卷題號表

層面	正式問卷題號	總題數
生命價值	1、2、3、4、5、6	6
生命目標	7、8、9、10、11、12	6
生命自由	13、14、15、16、17、18	6
自我概念	19、20、21、22、23、24	6
宗教支持	25、26、27、28、29	5
死亡接受	30、31、32、33、34	5
靈性提昇	35、36、37、38、39	5

正式量表信效度，解釋總變異量為 57.380%，量表的 *Cronbach's α* 係數為.930，七個層面的 *Cronbach's α* 係數分別為：「生命價值」為.804、「生命目的」為.854、「生命自由」為.758、「自我概念」為.782、「宗教支持」為.617、「死亡接受」為.674、「靈性提昇」為.839，並經過學者專家的修訂，顯示本量表具有良好的效度。

第五節 實施程序

本研究經參考相關文獻建立研究架構，尋找並修編符合研究之量表，擬定問卷初稿，進行預試，再進行正式量表調查，其實施程序如下：

壹、蒐集文獻資料

研究者於 2009 年 3 月至 2009 年 10 月，多方蒐集資料與文獻，並從文獻資料中，針對國內外有關生命意義與失落悲傷相關研究書籍與論文。尋找研究題目，再進行文獻探討，藉以奠定本研究之理論基礎與研究架構。

貳、確定研究題目

透過文獻蒐集與研究者實務經驗，於 2009 年 6 月至 2009 年 9 月研擬出研究主題與計畫，經與指導教授討論後，確定研究主題為「青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關研究—以台中縣市高中職學生為例」。

參、修編預試量表

根據文獻探討與實務經驗，修編「全人生命意義量表」，經過學者專家進行內容效度審查後，成為「青少年生命意義量表」；依據文獻資料與實務工作經驗，修訂聶慧文（2005）「因應行為量表」，以符合高中職學生適用之「因應行為量表」。

肆、量表預試階段

於預試量表回收完成後，在 2009 年 12 月間，探討各題目描述統計量、各分量表與總分間的統計量、內部一致性分析、鑑別度分析與因素分析，進行選題，編製成正式量表。

伍、正式調查

於 2010 年 3 月初，對預定的研究對象實施正式調查，並於同年 3 月底完成量表回收工作。

陸、統計分析

量表回收後，於 2010 年 4 月，以 SPSS 12.0 中文統計套裝版進行資料處理分析。

柒、撰寫報告

2010 年 5 月起對呈現資料結果加以解釋、比較，進行論文撰述工作並發表。

第六節 資料處理

本研究之問卷資料回收加以整理建檔後，將以 SPSS 12.0 中文版統計軟體進行資料處理，回收之資料以下列統計分析方法進行：

一、描述性統計

以平均數(arithmetic mean, M)、標準差(standard deviation, SD)、次數(frequency)、百分比(percent, %)等描述性統計，說明台中縣市高中職學生個人背景變項之分佈情形，並對於青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義有概括性瞭解。

二、推論性統計

- (一)單因子變異數分析(one-way ANOVA)分別考驗研究假設一至三。探討不同背景變項經歷失落事件青少年之因應行為與生命意義是否有顯著差異。
- (二)以積差相關、典型相關分析(Canonical Correlation Analysis)考驗假設四。探討因應行為與生命意義之相關情形。

第四章 研究結果與討論

本研究旨在探討青少年經歷失落事件之因應行為與生命意義，並分析不同背景變項、因應行為與其生命意義之間的關係及內涵。本章主要目的乃根據研究對象在問卷上填答之統計結果進行資料分析及討論；全章共分為五節，第一節樣本特質之描述與分析；第二節青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之分析；第三節青少年最常使用與知覺到最有效的因應行為；第四節不同背景變項之青少年經歷失落事件在因應行為與生命意義上差異之探討；第五節分析青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關性。

第一節 樣本特質之描述與分析

本研究抽取台中縣市高中職學校共 22 所，依公私立高中職學生分層立意抽樣方式，發出問卷數為 980 份，回收 923 份，回收率為 94.2%，並針對草率填答者 20 份予以去除，廢卷率 2.2%，有效問卷計 903 份，再扣除完全沒有任何失落經驗的受試者計 66 份佔有效樣本的 7.3%，計得青少年經歷失落事件之有效問卷為 837 份。以下依人數分配及百分比分析說明如表 4-1-1 所示。

本研究青少年經歷失落事件之背景描述分析如下：

- 一、就讀學校別：「公立高中」有 215 人(25.7%)；「私立高中」有 205 人(24.5%)；「公立高職」有 208 人(24.9%)；「私立高職」有 209 人(25.0%)。
- 二、性別：「男生」有 381 人(45.5%)；「女生」有 456 人(54.5%)。
- 三、宗教信仰：「無」宗教信仰的人數較多有 516 人(61.60%)；而「有」宗教信仰有 321 人(38.40%)。
- 四、曾經經歷過生命失落事件：曾經歷過「(外)祖父死亡」的人次最多有 324 人次(23.16%)；而曾經歷過「寵物死亡」的人次有 293 人次(20.94%)排名第二；曾經歷過「親戚死亡」的有 279 人次(19.94%)排名第三；「(外)祖母死亡」的有 235 人次(16.80%)；「同儕死亡」的有 76 人次(5.43%)；「父親死亡」的有 27 人次(1.93%)；

「手足死亡」的有 15 人次(1.07%)；「母親死亡」的人次最少只有 3 人次(0.21%)；而「無」也就是不曾經歷過生命失落事件的有 133 人次(9.51%)；「其他」如曾經歷過師長、鄰居、保母、長輩的朋友等死亡的有 14 人次(1.00%)。

五、影響最深刻的生命失落事件：影響最深刻的生命失落事件「(外)祖父死亡」的人最多有 218 人(26.00%)；而因「親戚死亡」影響最深刻的有 127 人(15.20%)排名第二；因「寵物死亡」而影響最深刻的人有 109 人(13.00%)；「(外)祖母死亡」的有 103 人(12.30%)；「同儕死亡」的有 43 人(5.10%)；「父親死亡」的有 24 人(2.90%)；「手足死亡」的有 9 人(1.10%)；因「母親死亡」而影響最深刻的人最少只有 3 人(0.40%)，此因本調查結果只有 3 名青少年曾經歷過母親死亡的生命失落經驗所致；而選擇「無」，也就是不曾經歷過生命失落事件，或對生命失落的事件沒有深刻感受的有 192 人(22.90%)，可能是因為當時年紀還小或依附關係較疏遠所致；而選擇「其他」，如因師長、鄰居、保母、長輩的朋友等死亡而影響最深刻的有 9 人(1.10%)。

六、曾經經歷過的非生命失落事件：曾經因「考試失利」而感受到失落的人次最多有 556 人次(37.98%)；而因「失戀」與「意外事故」感受到失落的有 209 人次(14.28%)並列第二；因經歷過「天災事件」而感到失落的有 154 人次(10.52%)；「重大疾病」的有 76 人次(5.19%)；「父母離婚」的有 66 人次(4.51%)；「暴力受害」的有 34 人次(2.32%)；選擇「無」也就是不曾經歷過以上非生命失落事件的有 122 人(8.33%)；而「其他」如家中不和樂、家人忽略、父母吵架、朋友背叛、人際關係失和、比賽失利、公開場合被罵或羞辱等有 38 人次(2.60%)。

七、影響最深刻的非生命失落事件：影響最深刻的非生命失落事件以「考試失利」的人數最多有 298 人(35.6%)；而「失戀」的有 121 人(14.5%)排名第二；「意外事故」的有 80 人(9.60%)；「天災事件」的有 56 人(6.70%)；「重大疾病」的有 30 人(3.60%)；「父母離婚」的有 47 人(5.60%)；「暴力受害」的有 19 人(2.30%)；選擇「無」也就是不曾經歷過以上非生命失落事件或不覺得影響最深刻的有 154 人(18.40%)；而「其他」如家中不和樂、家人忽略、父母吵架、朋友背叛、人際關係失和、比賽失利、公開場合被罵或羞辱等的有 32 人(3.80%)。

八、發生失落事件會與誰討論：會與「同儕討論」的人數最多有 685 人次(41.17%)，可見青少年與同儕的關係密不可分；會與「父母親討論」的人有 400 人次(20.04%)排名第二；會與「兄弟姊妹討論」的有 332 人次(19.95%)；會與「親戚討論」的有 62 人次(3.73%)；會與「老師討論」的有 85 人次(5.11%)；會與「學校輔導老師討論」的人數最少，只有 27 人次(1.62%)；選擇「無」也就是不曾與人討論的有 58 人次(3.49%)，而「其他」會與鄰居、網友等討論的有 15 人次(0.90%)。

九、發生失落事件誰給予最大的支持力量：發生失落事件時「同儕」會給予最大支持力量的人數最多有 359 人(42.90%)；「父母親」給予最大支持力量的人數有 302 人(36.10%)排名第二；「兄弟姊妹」給予最大支持力量的人數有 74 人(8.80%)；「親戚」的有 6 人(0.70%)；「老師」的有 4 人(0.50%)；「學校輔導老師」的人數最少只有 2 人(0.2)，而選擇「無」覺得沒有人能給予最大支持力量的有 78 人(9.30%)，選擇「其他」的多半自認為自己才是自己最大支持力量的有 12 人(1.40%)。

表 4-1-1 青少年經歷失落事件之背景變項描述分析

項 目	類 別	人 數	百分比(%)
就讀學校別	公立高中	215	25.70
	私立高中	205	24.50
	公立高職	208	24.90
	私立高職	209	25.00
性別	男	381	45.50
	女	456	54.50
宗教信仰	有	321	38.40
	無	516	61.60
生命失落事件	父親死亡	27	1.93
	母親死亡	3	0.21
	手足死亡	15	1.07
	(外)祖父死亡	324	23.16
	(外)祖母死亡	235	16.80
	親戚死亡	279	19.94
	同儕死亡	76	5.43
	寵物死亡	293	20.94
	無	133	9.51
	其他	14	1.00

續表 4-1-1

項 目	類 別	人 數	百分比(%)
最深刻的生命失落事件	父親死亡	24	2.90
	母親死亡	3	0.40
	手足死亡	9	1.10
	(外)祖父死亡	218	26.00
	(外)祖母死亡	103	12.30
	親戚死亡	127	15.20
	同儕死亡	43	5.10
	寵物死亡	109	13.00
	無	192	22.90
	其他	9	1.10
	非生命失落事件	失戀	209
父母離婚		66	4.51
重大疾病		76	5.19
暴力受害		34	2.32
考試失利		556	37.98
意外事故		209	14.28
天災		154	10.52
無		122	8.33
其他		38	2.60
影響最深刻的 非生命失落事件	失戀	121	14.50
	父母離婚	47	5.60
	重大疾病	30	3.60
	暴力受害	19	2.30
	考試失利	298	35.60
	意外事故	80	9.60
	天災	56	6.70
	無	154	18.40
	其他	32	3.80
會與誰討論	父母親	400	20.04
	兄弟姊妹	332	19.95
	親戚	62	3.73
	老師	85	5.11
	學校輔導老師	27	1.62
	同儕	685	41.17
	無	58	3.49
	其他	15	0.90
誰給予最大支持力量	父母親	302	36.10
	兄弟姊妹	74	8.80
	親戚	6	0.70
	老師	4	0.50
	同儕	359	42.90
	學校輔導老師	2	0.20
	無	78	9.30
	其他	12	1.40

綜合上述而言，可以歸納出下列幾點：

- 一、青少年經歷失落事件，「無」宗教信仰的人數較多；曾經歷過生命失落事件，以「(外)祖父母死亡」的人次最多；影響最深刻的生命失落事件，也以「(外)祖父母死亡」的人數居多；曾經歷過非生命失落事件之青少年，以「考試失利」人次最多；而影響最深刻的非生命失落事件，也以「考試失利」人數最多；發生失落事件會與「同儕」討論的人居多；而發生失落事件也是以「同儕」會給予最大支持的力量的人數最多。
- 二、完全沒有任何失落經驗的青少年有 66 人佔有效樣本的 7.3%，也就是有 92.7%的青少年有經歷過失落事件，此結果與李佩怡(1996)針對台灣地區大學生失落事件之研究顯示，僅有 5%之大學生不曾有任何失落經驗結果相符。
- 三、而「不曾經歷過生命失落事件」的人數有 133 人佔 14.7%，即有 78%之青少年曾經歷過生命失落事件，此結果與陳瑞珠(1994)以高中生為研究對象，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的研究結果相符，但與陳增穎(1997)以高中職學生為研究對象，且高達 95.5%之青少年已有接觸他人死亡的經驗；而聶慧文(2005)的研究亦顯示，有將近 94.8%的大學生擁有生命失落經驗則有些差異。研究者認為，多數的研究都顯示，經歷過親戚、祖父母、外祖父母死亡的人數最多，而其差異情形，可能是因為高中職學生的年齡層較大學生輕，接觸到周遭親人、朋友死亡的經歷自然也較少所致。
- 四、「不曾經歷過非生命失落事件」的人數有 122 人佔 13.50%，即有 79.2%之青少年曾經歷過非生命失落事件，此結果與 LaGrand(1981)研究紐約九所大學 1139 位大學生，在他們生活中所知覺到主要失落事件及失落反應，其結果顯示有 71.2%之大學生曾經歷過非生命失落事，也大致上符合。
- 五、「兩者皆失落」的人數有 582 人佔 64.5%，即有 64.5%之青少年曾經歷過生命失落事件與非生命失落事件，此統計結果尚未有相關的研究或文獻得以驗證。

由以上相關統計結果可以發現，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)。青少年時期即面臨生命失落事件的衝擊，就等於是為青少年提早上了一堂生死教育的課程，然而就算經歷的是失戀分手、父母離婚、車禍受傷、考試失利等種種非生命失落事件，相信會對青少年帶來許多永誌難忘與深遠的影響！

第二節 青少年經歷失落事件之因應行為與生命意義之分析

壹、青少年經歷失落事件之因應行為分析

由表 4-2-1 得知，青少年在經歷失落事件在因應行為各層面之反應情形為，「尋求支持」之各題平均得分為 2.11($SD=.47$)；「積極重釋」之各題平均得分為 3.00($SD=.57$)；「轉移注意」之各題平均得分為 2.51($SD=.60$)；「正向因應」之各題平均得分為 2.52($SD=.79$)；「渲洩情緒」之各題平均得分為 1.72($SD=.47$)。

表 4-2-1 青少年經歷失落事件之因應行為分析摘要表

因應行為	題數	平均數	標準差	每題平均數	每題平均標準差
尋求支持	7	14.76	3.28	2.11	.47
積極重釋	7	20.88	3.96	3.00	.57
轉移注意	7	17.60	4.16	2.51	.60
正向因應	4	10.08	3.14	2.52	.79
渲洩情緒	5	8.62	2.36	1.72	.47

N=837

貳、青少年經歷失落事件之生命意義分析

由表 4-3-1 得知，青少年經歷失落事件在生命意義之整體反應情形，其平均總分為 141.20($SD=20.82$)，各題平均得分為 3.62($SD=.53$)，顯示青少年經歷失落事件其生命意義之整體表現趨向於中高程度。

其次在生命意義各層面之反應情形為，「生命價值」之各題平均得分為 3.67($SD=.67$)；「生命目標」之各題平均得分為 3.34($SD=.77$)；「生命自由」之各題平均得分為 3.50($SD=.69$)；「自我概念」之各題平均得分為 3.76($SD=.66$)；「宗教支持」之各題平均得分為 3.70($SD=.68$)；「死亡接受」之各題平均得分為 3.55($SD=.76$)；「靈性提昇」之各題平均得分為 3.89($SD=.80$)；其中生命意義高於總量表平均數者為「生命價值」、「自我概念」、「宗教支持」及「靈性提昇」四個層面，低於總量表平均數者為「生命目標」、「生命自由」及「死亡接受」三個層面。

表 4-2-2 青少年經歷失落事件之生命意義分析摘要表

生命意義	題數	平均數	標準差	每題平均數	每題平均標準差
生命價值	6	22.03	4.04	3.67	.67
生命目標	6	20.01	4.60	3.34	.77
生命自由	6	21.00	4.12	3.50	.69
自我概念	6	22.54	3.96	3.76	.66
宗教支持	5	18.52	3.40	3.70	.68
死亡接受	5	17.76	3.80	3.55	.76
靈性提昇	5	19.44	3.98	3.89	.80
整體生命意義	39	141.20	20.82	3.62	.53

N=837

參、綜合討論

上述關於青少年經歷失落事件之因應行為及生命意義，可歸納出下列幾點：

一、因應行為

(一)本研究之「因應行為」採四點計分方式，每題最高 4 分，最低 1 分。由表 4-2-1 可知，經歷失落事件之青少年在因應行為上的表現介於 1.72~3.00 之間。

(二)由各層面之平均得分可知，青少年經歷失落事件的因應行為，以「積極重釋」層面得分最高，而在「渲洩情緒」層面得分最低。

綜合上述，青少年經歷失落事件的因應行為層面當中，在「積極重釋」的表現上得分最高($M=3.0$, $SD=.57$)，顯示受試者會經常使用積極重釋來因應其悲傷，此與聶慧文(2005)之研究相符。研究者認為青少年在面對失落事件的發生，會選擇運用認知思考的方式來積極因應，說服自己慢慢接受事實，並思考所有可能解決的方法，盡快的讓自己重新適應，以期恢復到平常的生活步調。

而青少年在「渲洩情緒」的表現上得分最低($M=1.72$, $SD=.47$)，顯示青少年較不會選擇抽菸、喝酒等有害健康的因應方式來逃避或讓自己忘掉問題，也已懂得掌控自己的情緒，不會隨便將自己的情緒發洩在物品或其他人的身上，但仍會選擇以哭泣的方式，把難過的情緒發洩出來，此結果與李佩怡(1996)、陳增穎(1997)、黃禎貞(2002)、聶慧文(2005)等之研究結果大致符合。

二、生命意義

(一)本研究之「青少年生命意義量表」採五點計分方式，每題最高 5 分，最低 1 分。由表 4-2-3 可知，經歷失落事件之青少年在生命意義上的表現介於 3.34~3.89 分之間，顯示其生命意義趨向於中高程度。

(二)由各層面之平均得分可知，青少年經歷失落事件的生命意義，以「靈性提昇」層面得分較高，而在「生命目標」層面的得分較低。

綜上所述，經歷失落事件之青少年生命意義趨於中高程度，此結果與邱哲宜(2004)、廖靜婕(2005)、黃同展(2006)、李桂仙(2006)之研究相同。其中在「靈性提昇」層面的表現上得分較高($M=3.89$ ， $SD=.80$)，而「生命目標」層面的表現得分較低($M=3.34$ ， $SD=.77$)。研究者認為，悲傷並不只具有摧毀的力量，同時也隱含了正面的意義，青少年面對悲傷與失落會學習對生命真正的本質提出疑問，為什麼是我，而不是別人？是危機也是轉機，更帶來新的改變與成長。青少年經歷失落事件，對於靈性的體認與了解似乎會比一般青少年來得深刻。

第三節 青少年最常使用與知覺到最有效的因應行為

壹、青少年最常使用的因應行為

從表 4-3-2 中可得知，青少年最常使用的因應行為之前十項依序為：「盡快讓自己恢復到平常的生活步調」($M=3.14$)；「在獨處時我會思考此事件對自己的啟示」($M=3.07$)；「思考所有可能解決此事件的方法」($M=3.07$)；「藉著休閒娛樂逃避問題(如：看電影、唱歌等)」($M=3.03$)；「找朋友談談該問題」($M=3.01$)；「說服自己慢慢接受事實」($M=2.93$)；「嘗試對這件事情有更多的瞭解」($M=2.93$)；「根據自己過去的經驗來處理目前的問題」($M=2.88$)；「往正面的方向去思考問題」($M=2.87$)；「回憶與逝者曾有一段美好的時光」($M=2.79$)。而最少使用的因應行為是：「開始藉著抽菸或增加抽菸量來逃避問題」($M=1.17$)、「開始藉著喝酒或酒醉讓自己忘掉問題」($M=1.22$)、「找老師或輔導專業人員談談該問題」($M=1.50$)、「尋求宗教信仰的開導與安慰」($M=1.44$)、「將情緒發洩在他人身上」($M=1.74$)。

進一步檢視這些青少年最常使用的因應行為，可以發現這些因應行為前十項當中有七項落在「積極重釋」層面的所有題項當中，其他如「尋求支持」、「轉移注意」、「正向因應」三個層面，只各獲選一項，而「渲洩情緒」之層面，則沒有任何一項獲選。此與聶慧文(2005)之研究結果顯示，大學生最常使用的因應行為之前十項依序為：「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」($M=2.43$)。而聶慧文(2005)所研究的這些大學生最常使用的因應行為也多半落在「積極重釋」層面當中，其他如「轉移注意力」、「對逝者正向的因應」與「渲洩情緒」等三個層面也皆有一至二題獲選，但在「尋求支持」的層面上，則沒有任何一項獲選。

綜合上述而言，青少年經歷失落事件最常使用的因應行為研究與聶慧文(2005)大學生經歷失落事件最常使用的因應行為研究在「積極重釋」層面上表現最佳，也十分相符，但在「尋求支持」與「渲洩情緒」兩個層面上，就有部份的差異。而青少年最常使用的因應行為，一方面會盡快讓自己恢復到平常的生活步調，思考所有可能解決此事件的方法，並試著了解此事件對自己所帶來的啟示為何？嘗試對這件事情有更多的瞭解，並試著說服自己慢慢的接受事實，懂得以積極重釋的方式來因應自己的失落與悲傷；但另一方面又會選擇藉著看電影、聽音樂或唱歌等休閒娛樂的方式來逃避或轉移自己的注意力。此結果也與LaGrand(1981)、李佩怡(1996)、陳增穎(1997)、黃禎貞(2002)之相關研究結果也大致上相符合。

表 4-3-1 青少年經歷失落事件各因應行為使用頻率之描述統計資料

層面	題目內容	題平均數	排名
尋求支持	1. 找朋友談談該問題	3.01	5
	2. 找家人或親戚談談該問題	2.37	18
	3. 找老師或輔導專業人員談談該問題	1.50	27
	4. 用文字寫下自己的感受	2.33	20
	5. 找與我有類似經驗的人，分享與交換心得	2.34	19
	6. 尋求宗教信仰的開導與安慰	1.44	28
	7. 閱讀相關的書籍	1.78	25
積極重釋	8. 說服自己慢慢接受事實	2.93	6
	9. 嘗試對這件事情有更多的瞭解	2.93	6
	10. 根據自己過去的經驗來處理目前的問題	2.88	8
	11. 往正面的方向去思考問題	2.87	9
	12. 思考所有可能解決此事件的方法	3.07	2
	13. 在獨處時我會思考此事件對自己的啟示	3.07	2
	14. 盡快讓自己恢復到平常的生活步調	3.14	1
轉移注意	15. 找許多事情做，讓自己不斷忙碌忘掉問題	2.43	17
	16. 藉著休閒娛樂逃避問題（如：看電影、唱歌等）	3.03	4
	17. 藉著體能運動忘掉問題（如：打球、跑步、游泳等）	2.53	13
	18. 藉著蒙頭大睡逃避問題	2.21	23
	19. 重新建立新的人際關係	2.44	15
	20. 尋求新的嗜好與興趣	2.44	15
	21. 不管它，讓時間慢慢沖淡一切	2.52	14
正向因應	22. 回憶與逝者曾有一段美好的時光	2.79	10
	23. 想為逝者做點有意義的事，彌補自己的虧欠	2.27	22
	24. 把逝者想像得很好、很完美	2.31	21
	25. 設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦	2.71	11
	26. 哭泣，把難過的情緒發洩出來	2.65	12
渲洩情緒	27. 將情緒發洩在他人身上	1.74	26
	28. 將情緒發洩在物品上（摔東西、撕紙、打布偶等）	1.83	24
	29. 開始藉著抽菸或增加抽菸量來逃避問題	1.17	30
	30. 開始藉著喝酒或酒醉讓自己忘掉問題	1.22	29

貳、青少年經歷失落事件知覺到最有效的因應行為

從表 4-3-2 中可以得知，最多青少年認為「找朋友談談該問題」(N=207)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，最多人選擇以「藉著休閒娛樂逃避問題（如：看電影、唱歌等）」(N=99)作為因應方式；第三順位有效的因應行為方面，則以「哭泣，把難過的情緒發洩出來」(N=101)因應行為次數最多；若將三個順位的次數相加，則可歸納青少年覺知對因應失落事件最有幫助的方式之前十項依序為：「找朋友談談該問題」(N=266)；「藉著休閒娛樂逃避問題（如：看電影、唱歌等）」(N=259)；「哭泣，把難過的情緒發洩出來」(N=196)；「往正面的方向去思考問題」(N=181)；「說服自己慢慢接受事實」(N=128)；「在獨處時我會思考此事件對自己的啟示」(N=126)；「藉著體能運動忘掉問題（如：打球、跑步、游泳等）」(N=119)；「不管它，讓時間慢慢沖淡一切」(N=116)；「找家人或親戚談談該問題」(N=111)；「思考所有可能解決此事件的方法」(N=110)。

進一步檢視青少年知覺最有效的因應行為，可以發現有四項還是落在「積極重釋」的層面當中，「轉移注意」層面有三項獲選，其他如「尋求支持」與「渲洩情緒」也各有一至兩項獲選，而「正向因應」的層面則沒有任何一項獲選。此與聶慧文(2005)之研究結果十分接近，其研究結果顯示，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)。而這些最有效的因應行為，有四項落在「積極重釋」的層面當中，其他如「轉移注意力」、「對逝者正向的因應」與「渲洩情緒」等三個層面也都有一至二項獲選，但在「尋求支持」的層面上，仍沒有任何一項獲選。

綜合上述而言，青少年經歷失落事件知覺到最有效的因應行為研究與聶慧文(2005)大學生經歷失落事件知覺到最有效的因應行為研究在「積極重釋」層面上表現最佳，十分相符，但在「尋求支持」與「正向因應」兩個層面上，仍有部份的差異。青少年知覺到最有效的因應行為，以找朋友談談該問題，並藉著休閒娛樂來逃避問題或選擇以哭泣的方式，把難過的情緒發洩出來，試著說服自己慢慢的接受事實，並儘量讓自己往正面的方向去思考問題。

表 4-3-2 青少年經歷失落事件知覺到最有效的因應行為之次數分配表

層面	題目內容	第一 順位	第二 順位	第三 順位	合計	排名
尋 求 支 持	1. 找朋友談談該問題	207	28	31	266	1
	2. 找家人或親戚談談該問題	55	43	13	111	9
	3. 找老師或輔導專業人員談談該問題	7	7	7	21	23
	4. 用文字寫下自己的感受	40	37	17	94	11
	5. 找與我有類似經驗的人，分享與交換心得	25	21	15	61	15
	6. 尋求宗教信仰的開導與安慰	12	5	3	20	24
	7. 閱讀相關的書籍	10	7	6	23	22
積 極 重 釋	8. 說服自己慢慢接受事實	53	46	29	128	5
	9. 嘗試對這件事情有更多的瞭解	15	23	15	53	17
	10. 根據自己過去的經驗來處理目前的問題	7	16	15	38	19
	11. 往正面的方向去思考問題	70	76	35	181	4
	12. 思考所有可能解決此事件的方法	19	52	39	110	10
	13. 在獨處時我會思考此事件對自己的啟示	28	50	48	126	6
	14. 盡快讓自己恢復到平常的生活步調	10	33	48	91	12
轉 移 注 意	15. 找許多事情做，讓自己不斷忙碌忘掉問題	12	22	17	51	18
	16. 藉著休閒娛樂逃避問題（如：看電影、唱歌等）	89	99	71	259	2
	17. 藉著體能運動忘掉問題（如：打球、跑步等）	12	56	51	119	7
	18. 藉著蒙頭大睡逃避問題	8	20	29	57	16
	19. 重新建立新的人際關係	2	4	12	18	26
	20. 尋求新的嗜好與興趣	2	5	11	18	26
	21. 不管它，讓時間慢慢沖淡一切	20	40	56	116	8
正 向 因 應	22. 回憶與逝者曾有一段美好的時光	14	28	36	78	13
	23. 想為逝者做點有意義的事，彌補自己的虧欠	1	9	5	15	29
	24. 把逝者想像得很好、很完美	8	6	10	24	21
	25. 設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦	10	18	34	62	14
	渲 洩 情 緒	26. 哭泣，把難過的情緒發洩出來	69	26	101	196
27. 將情緒發洩在他人身上		4	4	4	12	30
28. 將情緒發洩在物品上（摔東西、撕紙等）		4	10	21	35	20
29. 開始藉著抽菸或增加抽菸量來逃避問題		7	7	2	16	28
30. 開始藉著喝酒或酒醉讓自己忘掉問題		3	7	9	19	25

參、綜合討論

檢視青少年知覺到最有效的因應行為於各層面次數分配之情形，並對照各層面因應行為之使用頻率，從表 4-2-4 中可以發現，在因應行為的五個層面中，以「積極重釋」與「轉移注意」兩個層面為最有效的因應行為，其平均次數最高，而「正向因應」層面的平均次數最低。而在因應行為的使用頻率上，青少年最常使用的因應行為是「積極重釋」、「轉移注意」與「正向因應」等層面，最少會使用的因應行為則是「渲洩情緒」。

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層面之次數分配表

因應行為	題數	層面累積 次數	最有效的因應行為		常用的因應行為	
			各題平均 次數	排名	題平均數	排名
尋求支持	7	596	85.14	3	2.11	4
積極重釋	7	727	103.86	1	2.98	1
轉移注意	7	638	91.14	2	2.51	3
正向因應	4	179	44.75	5	2.52	2
渲洩情緒	5	278	55.60	4	1.72	5

青少年經歷失落事件最常使用的因應行為與知覺最有效的因應行為，其重覆獲選的有六項，分別是「找朋友談談該問題」、「說服自己慢慢接受事實」、「往正向的方向去思考問題」、「思考所有可能解決此事件的方法」、「在獨處時我會思考此事件對自己的啟示」、「藉著休閒娛樂逃避問題」。而在「盡快讓自己恢復到平常的生活步調」、「找家人或親戚談談該問題」、「哭泣，把難過的情緒發洩出來」、「嘗試對這件事情有更多的瞭解」、「不管它，讓時間慢慢沖淡一切」等題項上，兩者之間的排序差異頗大，可見青少年在失落悲傷的因應行為上，其最常使用的因應行為與他們認為對自己最有幫助的因應方式，仍有感覺認知與實際行為不太一致的差異存在。

而再進一步整體檢視可以發現，青少年在「渲洩情緒」的層面上，很少人會選擇「將情緒發洩在他人或物品」上，也幾乎很少人會選擇以「藉著抽菸或喝酒」等危害健康的因應方式來讓自己逃避或是忘掉問題，顯示青少年知道什麼因應的方式對自己是最有效、最有幫助的，此結果與李佩怡(1996)、陳增穎(1997)、聶慧文(2005)之研究結果相符。另外在「尋求支持」的層面上，青少年選擇找朋友談談該問題的人次最多，也會找家人或親戚談談該問題，但幾乎很少人會選擇「找老師或輔導專業人員談談該問題」，此結果也與李佩怡(1996)、陳增穎(1997)、聶慧文(2005)之研究結果相符，本研究也再次驗證了此一值得關注的問題。

第四節 不同背景變項之青少年經歷失落事件 的因應行為與生命意義上差異之探討

本節依據青少年經歷失落事件之背景變項包括性別、就讀學校、宗教信仰、影響最深刻的生命失落事件、影響最深刻的非生命失落事件、會與誰討論、誰給予最大的支持力量等，逐一以單因子變異數分析瞭解其在因應行為與生命意義上之差異。

壹、不同背景變項之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析

青少年經歷失落事件在不同背景變項，其因應行為在各層面的表現，部份呈顯著差異，以下分別就差異的部份說明之。

一、不同性別之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析

由表 4-4-1，表 4-4-2 得知，不同性別之青少年經歷失落事件，其因應行為各層面的表現，在「尋求支持」($F=39.92, p<.001$)、「渲洩情緒」($F=25.19, p<.001$)兩個層面上達顯著差異，經過事後比較也發現，「女生」在「尋求支持」、「渲洩情緒」兩個層面之使用頻率上高於「男生」。

表 4-4-1 不同性別之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析摘要表

因應行為	性別	人數	平均數	標準差
尋求支持	1. 男	379	14.00	3.28
	2. 女	455	15.40	3.14
積極重釋	1. 男	378	20.86	3.98
	2. 女	456	20.92	3.93
轉移注意	1. 男	381	17.72	4.01
	2. 女	454	17.49	4.26
正向因應	1. 男	381	10.00	3.14
	2. 女	456	10.17	3.14
渲洩情緒	1. 男	381	8.18	2.50
	2. 女	456	9.00	2.20

表 4-4-2 不同性別之青少年經歷失落事件其因應行為之變異數分析摘要表

因應行為	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	事後比較
尋求支持	組間	409.86	1	409.86	39.92***	2>1
	組內	8542.18	832	10.27		
	全體	8952.04	833			
積極重釋	組間	0.84	1	0.84	0.05	
	組內	13013.44	832	15.64		
	全體	13014.29	833			
轉移注意	組間	10.81	1	10.81	0.63	
	組內	14329.99	833	17.20		
	全體	14340.80	834			
正向因應	組間	6.13	1	6.13	0.62	
	組內	8221.32	835	9.85		
	全體	8227.46	836			
渲洩情緒	組間	137.56	1	137.56	25.19***	2>1
	組內	4560.14	835	5.46		
	全體	4697.70	836			

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

二、不同就讀學校之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析

由表 4-4-3，表 4-4-4 得知，不同就讀學校之青少年經歷失落事件，其因應行為各層面的表現，在「正向因應」($F=3.11, p<.05$)，「渲洩情緒」($F=5.20, p<.01$)兩個層面上達顯著差異，經過事後比較也發現，「私立高職」在「正向因應」層面上高於「公立高中」，而在「渲洩情緒」層面上，「私立高職」則高於「私立高中」。

表 4-4-3 不同就讀學校之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析摘要表

因應行為	就讀學校	人數	平均數	標準差
尋求支持	1. 公立高中	213	14.56	3.38
	2. 私立高中	204	14.85	3.00
	3. 公立高職	208	14.79	3.40
	4. 私立高職	209	14.85	3.32
積極重釋	1. 公立高中	215	21.07	3.51
	2. 私立高中	205	20.24	3.97
	3. 公立高職	208	21.08	4.01
	4. 私立高職	209	21.17	4.26
轉移注意	1. 公立高中	215	17.29	3.85
	2. 私立高中	205	17.45	4.18
	3. 公立高職	208	17.55	4.17
	4. 私立高職	209	18.11	4.37
正向因應	1. 公立高中	215	9.70	3.03
	2. 私立高中	205	10.03	3.09
	3. 公立高職	208	10.02	3.17
	4. 私立高職	209	10.61	3.22
渲洩情緒	1. 公立高中	215	8.40	2.36
	2. 私立高中	205	8.84	2.38
	3. 公立高職	208	8.24	1.94
	4. 私立高職	209	9.03	2.67

表 4-4-4 不同就讀學校之青少年經歷失落事件其因應行為之變異數分析摘要表

因應行為	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Scheffé</i>
尋求支持	組間	12.02	3	4.01	0.37	
	組內	8940.02	830	10.77		
	全體	8952.04	833			
積極重釋	組間	115.50	3	38.50	2.45	
	組內	12898.79	830	15.54		
	全體	13014.29	833			
轉移注意	組間	82.01	3	27.34	1.59	
	組內	14258.78	831	17.16		
	全體	14340.80	834			
正向因應	組間	91.15	3	30.38	3.11*	4>1
	組內	8136.30	833	9.77		
	全體	8227.46	836			
渲洩情緒	組間	86.35	3	28.78	5.20**	4>2
	組內	4611.35	833	5.54		
	全體	4697.70	836			

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

三、有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析

由表 4-4-5，表 4-4-6 得知，有無宗教信之青少年經歷失落事件，其因應行為各層面的表現，在「尋求支持」層面上有顯著的差異($F=17.91$ ， $p<.001$)，經過事後比較也發現，「有宗教信仰」之青少年在「尋求支持」層面上高於「無宗教信仰」之青少年。

表 4-4-5 有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析摘要表

因應行為	宗教信仰	人數	平均數	標準差
尋求支持	1. 有	321	15.36	3.32
	2. 無	513	14.38	3.20
積極重釋	1. 有	319	21.19	3.85
	2. 無	515	20.70	4.01
轉移注意	1. 有	321	17.65	4.12
	2. 無	514	17.57	4.17
正向因應	1. 有	321	10.34	3.03
	2. 無	516	9.93	3.20
渲洩情緒	1. 有	321	8.73	2.43
	2. 無	516	8.57	2.38

表 4-4-6 有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其因應行為之變異數分析摘要表

因應行為	變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
尋求支持	組間	188.61	1	188.61	17.91***	1>2
	組內	8763.43	832	10.53		
	全體	8952.04	833			
積極重釋	組間	46.23	1	46.23	2.97	
	組內	12968.06	832	15.59		
	全體	113014.29	833			
轉移注意	組間	1.32	1	1.32	0.08	
	組內	14339.47	833	17.21		
	全體	14340.80	834			
正向因應	組間	33.66	1	33.67	3.43	
	組內	8193.79	835	9.81		
	全體	8227.46	836			
渲洩情緒	組間	5.06	1	5.06	0.90	
	組內	4692.64	835	5.62		
	全體	4697.70	836			

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

四、影響最深刻的生命失落事件之青少年其因應行為之差異分析

由表4-4-7，表4-4-8得知，青少年之經歷不同影響最深刻的生命失落事件，其因應行為各層面的表現，在「正向因應」層面上達顯著的差異($F=3.73$ ， $p<.001$)，經過事後比較發現，經歷「(外)祖父死亡」的青少年在「正向因應」層面上高於「無」影響最深刻的生命失落事件之青少年。

表 4-4-7 影響最深刻的生命失落事件之青少年其因應行為之差異分析摘要表

因應行為	生命失落事件	人數	平均數	標準差
尋求支持	1. 父親死亡	24	14.46	4.14
	2. 母親死亡	3	11.33	3.21
	3. 手足死亡	9	16.33	2.60
	4. (外)祖父死亡	216	14.62	3.32
	5. (外)祖母死亡	103	14.80	3.33
	6. 親戚死亡	127	14.86	3.00
	7. 同儕死亡	43	14.93	3.70
	8. 寵物死亡	109	14.84	3.05
	9. 無	191	14.79	3.34
	10. 其他	9	14.22	3.15
積極重釋	1. 父親死亡	24	20.96	4.10
	2. 母親死亡	3	25.33	4.62
	3. 手足死亡	9	22.67	3.67
	4. (外)祖父死亡	217	20.82	3.92
	5. (外)祖母死亡	102	21.15	3.93
	6. 親戚死亡	126	21.04	3.82
	7. 同儕死亡	43	20.91	4.58
	8. 寵物死亡	109	20.45	3.96
	9. 無	192	20.83	3.93
	10. 其他	9	20.78	3.93
轉移注意	1. 父親死亡	24	16.67	5.41
	2. 母親死亡	3	20.00	7.21
	3. 手足死亡	9	19.67	5.15
	4. (外)祖父死亡	218	17.78	3.97
	5. (外)祖母死亡	103	17.53	4.30
	6. 親戚死亡	125	17.78	3.88
	7. 同儕死亡	43	17.56	4.30
	8. 寵物死亡	109	17.90	4.26
	9. 無	192	17.27	4.02
	10. 其他	9	17.11	4.65

續表 4-4-7

因應行為	生命失落事件	人數	平均數	標準差
正向因應	1. 父親死亡	24	10.50	2.62
	2. 母親死亡	3	10.67	4.62
	3. 手足死亡	9	11.44	3.54
	4. (外)祖父死亡	218	10.51	2.98
	5. (外)祖母死亡	103	10.70	2.95
	6. 親戚死亡	127	10.05	2.67
	7. 同儕死亡	43	10.37	2.92
	8. 寵物死亡	109	10.20	3.25
	9. 無	192	9.03	3.45
	10. 其他	9	10.56	3.91
渲洩情緒	1. 父親死亡	24	8.25	2.65
	2. 母親死亡	3	8.00	2.70
	3. 手足死亡	9	10.56	2.18
	4. (外)祖父死亡	218	8.58	1.87
	5. (外)祖母死亡	103	8.06	2.50
	6. 親戚死亡	127	8.76	2.80
	7. 同儕死亡	43	8.63	2.32
	8. 寵物死亡	109	8.88	2.60
	9. 無	192	8.73	1.67
	10. 其他	9	8.44	2.37

表 4-4-8 影響最深刻的生命失落事件之青少年其因應行為之變異數分析摘要表

因應行為	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffé
尋求支持	組間	70.06	9	7.78	.72	
	組內	8881.98	824	10.78		
	全體	8952.04	833			
積極重釋	組間	120.25	9	13.36	.85	
	組內	12894.03	824	15.65		
	全體	13014.29	833			
轉移注意	組間	190.96	9	21.22	1.24	
	組內	14149.84	825	17.15		
	全體	14340.80	834			
正向因應	組間	321.08	9	35.68	3.73***	4>9
	組內	7906.38	827	9.56		
	全體	8227.46	836			
渲洩情緒	組間	83.60	9	9.29	1.67	
	組內	4614.10	827	5.58		
	全體	4697.70	836			

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

五、影響最深刻的非生命失落事件之青少年其因應行為之差異分析

由表 4-4-9，表 4-4-10 得知，青少年之經歷不同影響最深刻的非生命失落事件，其因應行為各層面的表現，在「尋求支持」($F=2.34, p<.05$)、「轉移注意」($F=3.83, p<.001$)、「正向因應」($F=2.77, p<.01$)、「渲洩情緒」($F=5.38, p<.001$)四個層面上有顯著的差異，經過事後比較也發現，有「失戀」失落經驗的青少年在「轉移注意」、「渲洩情緒」兩個層面上高於「無非生命失落事件」，又有「失戀」失落經驗的青少年也在「渲洩情緒」層面上高於有「考試失利」失落經驗的青少年。

表 4-4-9 影響最深刻的非生命失落事件之青少年其因應行為之差異分析摘要表

因應行為	非生命失落事件	人數	平均數	標準差
尋求支持	1. 失戀	121	15.62	3.17
	2. 父母離婚	47	14.57	3.06
	3. 重大疾病	30	15.50	3.62
	4. 暴力受害	19	14.58	4.17
	5. 考試失利	295	14.83	3.25
	6. 意外事故	80	14.19	2.78
	7. 天災	56	14.77	3.89
	8. 無	154	14.13	3.20
	9. 其他	32	15.00	3.17
積極重釋	1. 失戀	120	20.92	4.07
	2. 父母離婚	47	20.98	4.25
	3. 重大疾病	29	21.97	4.48
	4. 暴力受害	19	21.26	3.65
	5. 考試失利	297	21.05	3.88
	6. 意外事故	80	20.95	3.40
	7. 天災	56	20.63	3.63
	8. 無	154	20.44	4.20
	9. 其他	32	20.50	4.06
轉移注意	1. 失戀	121	19.10	4.10
	2. 父母離婚	47	18.02	3.74
	3. 重大疾病	30	17.30	3.69
	4. 暴力受害	19	18.26	3.90
	5. 考試失利	297	17.40	4.05
	6. 意外事故	79	17.91	3.63
	7. 天災	56	17.91	4.53
	8. 無	154	16.64	4.48
	9. 其他	32	16.28	3.67

續表 4-4-9

因應行為	非生命失落事件	人數	平均數	標準差
正向因應	1. 失戀	121	10.84	3.09
	2. 父母離婚	47	10.49	3.37
	3. 重大疾病	30	10.90	2.83
	4. 暴力受害	19	9.79	3.46
	5. 考試失利	298	9.80	3.25
	6. 意外事故	80	9.65	2.81
	7. 天災	56	10.61	2.65
	8. 無	154	10.14	3.01
	9. 其他	32	8.72	3.38
渲洩情緒	1. 失戀	121	9.55	2.63
	2. 父母離婚	47	9.26	3.16
	3. 重大疾病	30	8.63	1.54
	4. 暴力受害	19	9.89	2.94
	5. 考試失利	298	8.44	2.07
	6. 意外事故	80	8.73	2.55
	7. 天災	56	8.23	2.09
	8. 無	154	8.00	2.24
	9. 其他	32	8.72	2.29

表 4-4-10 影響最深刻的非生命失落事件之青少年其因應行為之變異數分析摘要表

因應行為	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffé
尋求支持	組間	198.81	8	24.85	2.34*	n. s
	組內	8753.23	825	10.61		
	全體	8952.04	833			
積極重釋	組間	85.58	8	10.70	0.68	
	組內	12928.71	825	15.67		
	全體	13014.29	833			
轉移注意	組間	512.94	8	64.12	3.83***	1>8
	組內	13827.85	826	16.74		
	全體	14340.80	834			
正向因應	組間	214.44	8	26.81	2.77**	n. s
	組內	8013.02	828	9.68		
	全體	8227.46	836			
渲洩情緒	組間	232.32	8	29.04	5.38***	1>8
	組內	4465.38	828	5.39		
	全體	4697.70	836			

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

六、有無與他人討論之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析

由表 4-4-11，表 4-4-12 得知，有無與他人討論之青少年經歷失落事件，其因應行為為各層面的表現，有無與他人討論在「尋求支持」($F=58.46$, $p<.001$)、「積極重釋」($F=6.85$, $p<.01$)、「渲洩情緒」($F=10.22$, $p<.01$)三個層面上有顯著差異，經過事後比較也發現，「有與他人討論」的青少年在「尋求支持」、「積極重釋」、「渲洩情緒」三個層面上高於「沒有與他人討論」的青少年。

表 4-4-11 有無與他人討論之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析摘要表

因應行為	有無討論	人數	平均數	標準差
尋求支持	1. 有	776	14.99	3.18
	2. 無	58	11.69	3.08
積極重釋	1. 有	776	20.99	3.89
	2. 無	58	19.59	4.60
轉移注意	1. 有	776	17.67	4.13
	2. 無	58	16.62	4.23
正向因應	1. 有	776	10.13	3.09
	2. 無	58	9.53	3.69
渲洩情緒	1. 有	776	8.70	2.36
	2. 無	58	7.67	2.26

表 4-4-12 有無與他人討論之青少年經歷失落事件其因應行為之變異數分析摘要表

因應行為	變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
尋求支持	組間	587.71	1	587.71	58.46***	1>2
	組內	8364.33	832	10.05		
	全體	8952.04	833			
積極重釋	組間	106.30	1	106.30	6.85**	1>2
	組內	12907.99	832	15.51		
	全體	13014.29	833			
轉移注意	組間	59.48	1	59.48	3.47	
	組內	14281.31	833	17.14		
	全體	14340.80	834			
正向因應	組間	19.12	1	19.12	1.95	
	組內	8208.34	835	9.83		
	全體	8227.46	836			
渲洩情緒	組間	56.82	1	56.82	10.22**	1>2
	組內	4640.88	835	5.56		
	全體	4697.70	836			

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

七、不同最大支持力量之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析

青少年經歷失落事件之最大支持力量的人數統計上，選擇「親戚」只有 6 人、「老師」只有 4 人、「學校輔導老師」只有 2 人，由於樣本數太少無法進行相關的分析比較，故將以上三項合併於「其他」選項，而原先選擇「其他」選項有 12 人，加總後為 24 人。

由表 4-4-13，表 4-4-14 得知，不同最大支持力量之青少年經歷失落事件，其因應行為各層面的表現，在「尋求支持」($F=14.33, p<.001$)、「轉移注意」($F=3.12, p<.05$)、「渲洩情緒」($F=5.90, p<.001$)三個層面上有顯著的差異，經過事後比較也發現，有「父母親」、「兄弟姊妹」、「同儕」為最大支持力量的青少年在「尋求支持」層面上高於「無」最大支持力量的青少年；有「兄弟姊妹」、「同儕」為最大支持力量的青少年在「渲洩情緒」層面上高於「無」最大支持力量的青少年；並且有「兄弟姊妹」為最大支持力量的青少年在「渲洩情緒」層面上高於有「父母親」為最大支持力量的青少年。

表 4-4-13 不同最大支持力量之青少年經歷失落事件其因應行為之差異分析摘要表

因應行為	最大支持力量	人數	平均數	標準差
尋求支持	1. 父母親	299	15.13	3.30
	2. 兄弟姊妹	74	15.05	3.32
	3. 同儕	359	14.96	3.01
	4. 無	78	12.19	3.06
	5. 其他	24	14.50	3.89
積極重釋	1. 父母親	301	21.29	3.82
	2. 兄弟姊妹	74	20.54	4.16
	3. 同儕	357	20.88	3.83
	4. 無	78	19.82	4.55
	5. 其他	24	20.63	4.12
轉移注意	1. 父母親	301	17.44	4.07
	2. 兄弟姊妹	73	17.30	4.34
	3. 同儕	359	18.05	4.20
	4. 無	78	16.35	3.94
	5. 其他	24	17.75	3.61
正向因應	1. 父母親	302	10.30	2.79
	2. 兄弟姊妹	74	10.16	2.97
	3. 同儕	359	10.07	3.32
	4. 無	78	9.45	3.54
	5. 其他	24	9.54	3.50

續表 4-4-13

因應行為	最大支持力量	人數	平均數	標準差
渲洩情緒	1. 父母親	302	8.28	2.07
	2. 兄弟姊妹	74	9.17	2.68
	3. 同儕	359	8.92	2.48
	4. 無	78	7.95	2.23
	5. 其他	24	9.16	2.67

表 4-4-14 不同最大支持力量之青少年經歷失落事件其因應行為之變異數分析摘要表

因應行為	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Scheffé</i>
尋求支持	組間	578.96	4	144.74	14.33***	1>4
	組內	8373.08	829	10.10		2>4
	全體	8952.04	833			3>4
積極重釋	組間	147.88	4	36.97	2.38	
	組內	12866.40	829	15.52		
	全體	13014.29	833			
轉移注意	組間	212.40	4	53.10	3.12*	3>4
	組內	14128.40	830	17.02		
	全體	14340.80	834			
正向因應	組間	52.85	4	13.21	1.34	
	組內	8174.60	832	9.83		
	全體	8227.46	836			
渲洩情緒	組間	129.51	4	32.38	5.90***	2>4
	組內	4568.19	832	5.49		3>4
	全體	4697.70	836			3>1

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

八、綜合討論

根據不同背景變項之青少年經歷失落事件其因應行為上的統計分析結果，彙整如表 4-4-15 所示並進一步討論。但由於採用量化研究方法，進行青少年經歷失落事件的相關研究國內外並不多見，尤其是青少年經歷失落事件其因應行為的相關量化研究也十分的缺乏，故在多項不同背景變項上，並未能找到相關的研究或文獻得以驗證，僅能就研究結果，提供後續研究者之參考。

表 4-4-15 不同背景變項之青少年經歷失落事件其因應行為之差異性考驗彙整表

層面／變項	尋求支持	積極重釋	轉移注意	正向因應	渲洩情緒
性別	女>男	—	—	—	女>男
不同就讀學校	—	—	—	私立高職	私立高職
有無宗教信仰	有>無	—	—	—	—
影響最深刻生命失落事件	—	—	—	(外)祖父死亡	—
影響最深刻非生命失落事件	失戀	—	失戀	重大疾病	失戀
有無與他人討論	有>無	有>無	—	—	有>無
不同最大支持力量	父母親	—	同儕	—	兄弟姊妹

註：上述資料皆達顯著差異($p < .05$)並以最高分者為列

(一)性別與因應行為

本研究結果顯示，在「性別」的背景變項中，青少年經歷失落事件之因應行為在「尋求支持」、「渲洩情緒」兩個層面上達顯著差異。此結果與洪冬桂(1986)、黃慧涵(1992)、陳增穎(1997)、林彥佑(1999)、聶慧文(2005)、王琳雅(2005)、陳慧融(2008)之研究結果相似，男女在因應行為的方式上有所差異。林彥佑(1999)之研究結果顯示，不同性別大學生的因應策略有顯著差異，女生採用「避免逃避策略」的頻率顯著高於男生，而在採用「尋求支持策略」的頻率上顯著高於男生。王琳雅(2005)針對大一新生之研究結果

顯示，男性使用「問題解決策略」與「避免逃避策略」得分高於女性，而女性則於「尋求支持策略」得分高於男性。聶慧文(2005)針對大學生經歷失落事件之研結果顯示，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。而本研究結果也發現，青少年經歷失落事件之因應行為，以「女生」在「尋求支持」與「渲洩情緒」兩個層面上，其使用頻率高於「男生」。

Kenneth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，否認逝者的重要性的任何傷心的感受；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)。而蘇絢慧(2008)則認為，性別是影響悲傷反應的一項因素。有些學者認為社會壓力會影響男性的悲傷經驗，而女性展現的焦慮與憂鬱比較強烈。雖然女性被容許表現哭泣及表達悲傷反應，且是有助益於釋放工作壓力，不過女性的悲傷一旦不被瞭解，就容易被視為脆弱或歇斯底里。

由上述可知，相關的研究都指出，男女在面對失落事件時其因應行為有顯著的差異，經歷失落事件後女生通常會有較高的悲傷反應，在因應行為的使用頻率高於男生，較多女生會選擇尋求他人的支持，最常使用的因應行為是找朋友分享與訴苦，其次也會找家人或親戚談談該問題，也常以渲洩情緒的方式來因應，藉由哭泣、將情緒發洩在物品上等，以期能對自己失落的情緒做適當的渲洩與調適。而男生的悲傷反應相較下則較為壓

抑，可能傾向於要有能力解決問題，而在尋求支持與渲洩情緒的因應行為上，也顯示使用的頻率較少。

(二)不同就讀學校與因應行為

本研究結果顯示，在「不同就讀學校」背景變項中，青少年經歷失落事件其因應行為在「正向因應」與「渲洩情緒」兩個層面上達顯著差異，其中「正向因應」層面上「私立高職」顯著高於「公立高中」，而在「渲洩情緒」層面上「私立高職」顯著高於「公立高中」。研究者認為，私立高職學生，在校內外的各方面表現，參與活動的機會比較多，交友的情形也較活躍，在課程的設計與學習科目來說，也比公立學校或高中學校來得豐富而多元，面對失戀的失落，尤其是考試失利的失落經驗也可能比較公立學校或高中學校青少年來得常見所致。

(三)有無宗教信仰與因應行為

本研究結果顯示，在「有無宗教信仰」背景變項中，青少年經歷失落事件，其因應行為在「尋求支持」層面上有顯著差異。此結果與陳增穎(1997)之研究顯示，遭遇同儕死亡的青少年，不論何種宗教信仰或宗教虔誠度在因應行為量表上的得分皆無顯著差異之結果有所差異。本研究結果發現，青少年經歷失落事件在「尋求支持」層面上，「有宗教信仰」之青少年顯著高於「無宗教信仰」之青少年。

由上述可知，本研究結果與陳增穎(1997)的研究結果有所差異。安·開瑟·史坦在她「人生的試煉」的書中談道：「當我們掙扎於悲傷之中，信仰可以成為一股極大的力量」，而霍華·克林貝爾也說過：「擁有健康的宗教觀和精神力量的支持，能助我們將悲觀的負面情緒轉變為較樂觀的正面情緒。」(引自陳意平譯，1997)。研究者認為，青少年藉由虔誠的宗教信仰，其精神上將有所依託，在失落事件發生時，較懂得尋求多方的協助與支持，找朋友、家人，甚至教友分享，藉著宗教的力量得到正向的開導與心靈的慰藉，有更堅定的信念，也更容易得到問題的解答，了解每一件事情的發生，必有其目的，能更快的從失落與悲傷的情緒當中走過來，為自己療傷止痛。

(四)影響最深刻生命失落事件與因應行為

本研究結果顯示，在「不同影響最深刻生命失落事件」背景變項上青少年經歷失落事件，其因應行為在「正向因應」層面上達顯著的差異，進一步事後比較發現，經歷「(外)祖父死亡」的青少年高於「無生命失落事件」之青少年。

由上述可知，研究者認為，經歷「(外)祖父死亡」，對多數的青少年來說是生命當中第一次感受到死亡是如此的靠近，面臨生離死別的震撼、衝擊與失落，但也由於一般人比較能接受人因年老而自然死亡，故屬於預期的生命失落，對於(外)祖父的死亡，也較會設想(外)祖父在另一個世界過得很好，沒有痛苦，故在「正向因應」層面的使用頻率高於「無生命失落事件」之青少年。

(五)影響最深刻非生命失落事件與因應行為

本研究結果顯示，在「不同影響最深刻非生命失落事件」背景變項中，青少年經歷失落事件其因應行為在「轉移注意」、「正向因應」、「渲洩情緒」三個層面上有顯著差異。經過事後比較，有「失戀」失落經驗之青少年高於「無非生命失落事件」之青少年，又在「渲洩情緒」層面上，有「失戀」失落經驗之青少年也高於有「考試失利」失落經驗之青少年。

由上述可知，青少年經歷「失戀」失落事件其因應行為的使用頻率較高，校園裡的感情糾紛時有所聞，甚至有些青少年承受不了失戀所帶來失落的傷痛與挫折而選擇輕生。李佩怡(1996)研究台灣地區大學生之失落事件，也發現愛情關係的結束是影響大學生最久的失落事件。許雅凱(2005)針對高職學生愛情分手的因應策略歸納有：淡化合好期待、轉變想法、轉移注意力、新戀情的慰藉、抽離危機因子、人際支持系統、自我覺察的動力。而黃君瑜(2003)的研究結果也顯示，當個人能夠獲得分手之合理解釋時，其困惑不解的程度低，且發現益處的程度高，此將有助於改善情緒適應的狀態。

經歷失戀之青少年會選擇尋求同儕的支持，找好朋友訴苦來渲洩情緒，並藉由休閒娛樂，看電影、聽音樂、唱歌等來轉移注意力，或藉著體能運動來逃避、忘掉問題，並常以哭泣的方式把難過的情緒發洩出來，其因應行為的使用頻率比「無非生命失落事件」

之青少年來得高。又經歷失戀之青少年選擇渲洩情緒的因應方式，也高於有「考試失利」失落經驗之青少年，研究者認為，也許是由於考試失利對許多青少年來說，雖然是十分難過的失落經驗，但似乎在求學的階段，時時要面對，也經常需忍受，早已習以為常，故較失戀的衝擊事件比起來，則較少選擇用渲洩情緒的方式來因應。

(六)有無與他人討論與因應行為

本研究結果顯示，在「有無與他人討論」背景變項中，青少年經歷失落事件其因應行為在「尋求支持」、「積極重釋」、「渲洩情緒」三個層面上有顯著差異。經過事後比較，則發現「有與他人討論」的青少年其因應行為的使用上高於「沒有與他人討論」的青少年。陳增穎(1997)的研究結果顯示，有 9.5%的青少年在遭遇同儕死亡後，或由於不知如何談論、不願意談論、無人可談論或自覺不需要談論的情況下，沒有向他人談論這件事。經研究顯示，能夠將失落的心情和故事與他人分享，確實對療癒有幫助。創傷過後的倖存者，如果能夠向他人吐露他們的經歷，在心理和生理的健康上都有改善、看醫生的約診較少、壓力徵候減少，並表示對於他們所受到的折磨較不感覺沮喪和不知所措(章薇卿譯，2007)。

由上述可知，經歷失落事件有與他人討論之青少年，在因應行為的使用頻率上較沒有與他人討論之青少年來得高，並在尋求支持、積極重釋、渲洩情緒上其因應行為的使用，有與他人討論之青少年，很明顯的較會運用各種不同的方式來尋求他人的協助、發洩自我的情緒來因應，而沒有與他人討論之青少年，可能由於不知如何討論、不願意與人討論或無人可以討論，甚至自覺不需要與人討論的情況下，選擇因應行為的頻率自然也較少。

(七)最大支持力量與因應行為

本研究結果顯示，在「最大支持力量」背景變項中，青少年經歷失落事件其因應行為在「尋求支持」、「轉移注意」、「渲洩情緒」三個層面有顯著差異。經過事後比較，則發現在「尋求支持」、「渲洩情緒」兩個層面上，有「父母親」、「兄弟姊妹」、「同儕」為最大支持力量之青少年高於「無」最大支持力量之青少年。然而陳增穎(1997)的研究

結果亦顯示，青少年在遭遇同儕死亡後，其中多傾向於找朋友或班上同學談，次為父母親，再其次為兄弟姊妹，而找老師或輔導老師談論的很少。又林彥佑(1999)之研究結果也顯示，同儕支持是大學生重要的因應資源。而聶慧文(2005)之研究結果也顯示，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，最少的則為心醫師與諮商心理師。吳蕙蘭(2001)以九二一地震中部災區9名喪親青少年為研究對象，其研究結果也顯示，轉移注意力是最常使用的策略，其次是藉由同儕的支持。

由上述可知，經歷失落事件有父母親、兄弟姊妹、同儕為最大支持力量之青少年，較懂得尋求外在的支持與表達自己、渲洩失落的情緒，而沒有支持力量之青少年，似乎較不懂、也不敢表達自我與渲洩自己的情緒。

貳、不同背景之青少年經歷失落事件其生命意義之差異分析

一、不同性別之青少年在經歷失落事件其生命意義之差異分析

由表 4-4-16，表 4-4-17 得知，不同性別之青少年在經歷失落事件其生命意義沒有顯著差異，而在生命意義各層面的表現上，不同性別之青少年在「宗教支持」($F=6.40$ ， $p<.05$)、「死亡接受」($F=4.72$ ， $p<.01$)層面上達顯著差異，而「女生」比「男生」在「宗教支持」層面上較高，而在「死亡接受」層面上「男生」則較「女生」高。

表 4-4-16 不同性別之青少年經歷失落事件其生命意義之差異分析摘要表

生命意義	性別	人數	平均數	標準差
生命價值	1. 男	381	21.97	4.21
	2. 女	456	22.08	3.90
生命目標	1. 男	380	20.27	4.75
	2. 女	456	19.80	4.48
生命自由	1. 男	380	21.03	4.27
	2. 女	456	20.97	3.99
自我概念	1. 男	381	22.61	4.21
	2. 女	455	22.47	3.73
宗教支持	1. 男	380	18.20	3.63
	2. 女	456	18.80	3.15
死亡接受	1. 男	381	18.08	4.02
	2. 女	456	17.50	3.60
靈性提昇	1. 男	381	19.51	4.23
	2. 女	456	19.38	3.76
整體生命意義	1. 男	378	141.41	22.59
	2. 女	455	141.02	19.24

表 4-4-17 不同性別之青少年經歷失落事件其生命意義之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
生命價值	組間	2.39	1	2.39	0.15	
	組內	13657.74	835	16.36		
	全體	13660.13	836			
生命目標	組間	45.74	1	45.74	2.16	
	組內	17652.19	834	21.17		
	全體	17697.92	835			
生命自由	組間	1.05	1	1.05	0.06	
	組內	14148.91	834	16.97		
	全體	14149.96	835			
自我概念	組間	4.03	1	4.03	0.26	
	組內	13075.74	834	15.68		
	全體	13079.78	835			
宗教支持	組間	73.21	1	73.21	6.40*	2>1
	組內	9533.41	834	11.43		
	全體	9606.61	835			
死亡接受	組間	67.85	1	67.85	4.72*	1>2
	組內	12006.78	835	14.38		
	全體	12074.63	836			
靈性提昇	組間	3.36	1	3.36	0.21	
	組內	13238.60	835	15.85		
	全體	13241.96	836			
整體生命意義	組間	31.80	1	31.80	0.07	
	組內	360497.30	831	433.81		
	全體	360529.10	832			

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

二、不同就讀學校之青少年經歷失落事件其生命意義之差異分析

由表 4-4-18，表 4-4-19 得知，不同就讀學校之青少年經歷失落事件其整體生命意義有顯著差異($F=3.48, p < .05$)，得分由高至低依序為「私立高中」、「私立高職」、「公立高職」、「公立高中」，經過事後比較發現，其生命意義「私立高中」高於「公立高中」。而在生命意義各層面的表現上，不同就讀學校之青少年在「生命自由」($F=3.11, p < .05$)、「宗教支持」($F=5.93, p < .01$)、「靈性提昇」($F=4.71, p < .01$)三個層面上有顯著差異，經過事後比較也發現，「私立高中」在「生命自由」、「宗教支持」的層面上高於「公立高中」，而在「靈性提昇」的層面上，「私立高中」則高於「公立高職」與「私立高職」。

表 4-4-18 不同就讀學校之青少年經歷失落事件其生命意義之差異分析摘要表

生命意義	就讀學校別	人數	平均數	標準差
生命價值	1. 公立高中	215	21.79	3.98
	2. 私立高中	205	22.55	4.10
	3. 公立高職	208	21.71	4.16
	4. 私立高職	209	22.10	3.90
生命目標	1. 公立高中	215	19.65	4.55
	2. 私立高中	204	20.26	4.81
	3. 公立高職	208	19.87	4.41
	4. 私立高職	209	20.27	4.63
生命自由	1. 公立高中	215	20.36	3.87
	2. 私立高中	205	21.52	4.09
	3. 公立高職	208	20.89	4.33
	4. 私立高職	209	21.23	4.11
自我概念	1. 公立高中	215	22.42	4.06
	2. 私立高中	205	23.08	3.94
	3. 公立高職	208	22.37	3.95
	4. 私立高職	209	22.30	3.85
宗教支持	1. 公立高中	215	17.83	3.12
	2. 私立高中	205	19.20	3.47
	3. 公立高職	208	18.44	3.60
	4. 私立高職	209	18.65	3.24
死亡接受	1. 公立高中	215	17.36	3.46
	2. 私立高中	205	18.16	3.81
	3. 公立高職	208	17.74	3.70
	4. 私立高職	209	17.83	4.20
靈性提昇	1. 公立高中	215	19.28	3.87
	2. 私立高中	205	20.32	3.70
	3. 公立高職	208	18.97	4.06
	4. 私立高職	209	19.20	4.16
整體生命意義	1. 公立高中	214	138.74	19.44
	2. 私立高中	203	144.87	20.93
	3. 公立高職	207	139.75	22.27
	4. 私立高職	209	141.57	20.20

表 4-4-19 不同就讀學校之青少年經歷失落事件其生命意義之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Scheffé</i>
生命價值	組間	88.96	3	29.65	1.82	
	組內	13571.17	833	16.29		
	全體	13660.13	836			
生命目標	組間	59.70	3	19.90	0.94	
	組內	17638.23	832	21.20		
	全體	17697.92	835			
生命自由	組間	156.96	3	52.32	3.11*	2>1
	組內	13992.99	832	16.82		
	全體	14149.96	835			
自我概念	組間	82.20	3	27.40	1.75	
	組內	12997.58	832	15.62		
	全體	13079.78	835			
宗教支持	組間	201.17	3	67.06	5.93*	2>1
	組內	9405.44	832	11.30		
	全體	9606.61	835			
死亡接受	組間	67.95	3	22.65	1.57	
	組內	12006.68	833	14.41		
	全體	12074.63	836			
靈性提昇	組間	221.09	3	73.70	4.71*	2>3
	組內	13020.87	833	15.63		2>4
	全體	13241.96	836			
整體生命意義	組間	4483.15	3	1494.38	3.48*	2>1
	組內	356045.95	829	429.49		
	全體	360529.10	832			

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

三、有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其生命意義之差異分析

由表 4-4-20，表 4-4-21 得知，有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其整體生命意義達顯著差異($F=9.13, p<.01$)，經過事後比較發現，「有宗教信仰」之青少年得分高於「無宗教信仰」之青少年。而在生命意義各層面的表現上，不同宗教信仰之青少年在「生命價值」($F=7.65, p<.01$)、「生命目標」($F=4.36, p<.05$)、「宗教支持」($F=33.43, p<.001$)三個層面上達顯著的差異，經過事後比較也發現，「有宗教信仰」的青少年在「生命價值」、「生命目標」、「宗教支持」的三個層面上得分高於「無宗教信仰」之青少年。

表 4-4-20 有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其生命意義之差異分析摘要表

生命意義	宗教信仰	人數	平均數	標準差
生命價值	1. 有	321	22.52	3.80
	2. 無	516	21.73	4.16
生命目標	1. 有	321	20.43	4.47
	2. 無	515	19.75	4.67
生命自由	1. 有	321	21.19	3.93
	2. 無	515	20.87	4.22
自我概念	1. 有	321	22.75	3.63
	2. 無	515	22.41	4.14
宗教支持	1. 有	321	19.36	3.34
	2. 無	515	18.00	3.31
死亡接受	1. 有	321	17.99	3.83
	2. 無	516	17.63	3.78
靈性提昇	1. 有	321	19.70	3.88
	2. 無	516	19.28	4.04
整體生命意義	1. 有	321	143.93	19.74
	2. 無	512	141.20	21.30

表 4-4-21 有無宗教信仰之青少年經歷失落事件其生命意義之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Scheffé</i>
生命價值	組間	124.00	1	124.00	7.65**	1>2
	組內	13536.13	835	16.21		
	全體	13660.13	836			
生命目標	組間	92.07	1	92.07	4.36*	1>2
	組內	17605.86	834	21.11		
	全體	17697.92	835			
生命自由	組間	19.63	1	19.63	1.16	
	組內	14130.33	834	16.94		
	全體	14149.96	835			
自我概念	組間	22.85	1	22.85	1.46	
	組內	13056.93	834	15.66		
	全體	13079.78	835			
宗教支持	組間	370.27	1	370.27	33.43***	1>2
	組內	9236.35	834	11.06		
	全體	9606.61	835			
死亡接受	組間	25.87	1	25.87	1.79	
	組內	12048.76	835	14.43		
	全體	12074.63	836			
靈性提昇	組間	35.35	1	35.35	2.24	
	組內	13206.61	835	15.82		
	全體	13241.96	836			
整體生命意義	組間	3917.72	1	3917.72	9.13**	1>2
	組內	356611.39	831	429.14		
	全體	360529.10	832			

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

四、影響最深刻的生命失落事件之青少年其生命意義之差異分析

由表 4-4-22，表 4-4-23 得知，不同影響最深刻的生命失落事件之青少年其整體生命意義未達顯著差異，而在生命意義各層面的表現上，不同影響最深刻的生命失落事件青少年在「宗教支持」($F=2.24$, $p < .05$)層面上達顯著的差異，經過事後比較未達顯著水準。

表 4-4-22 影響最深刻的生命失落事件之青少年其生命意義之差異分析摘要表

生命意義	生命失落事件	人數	平均數	標準差
生命目標	1. 父親死亡	23	21.35	4.05
	2. 母親死亡	3	15.67	5.51
	3. 手足死亡	9	19.00	4.44
	4. (外)祖父死亡	218	20.18	4.53
	5. (外)祖母死亡	103	19.87	4.51
	6. 親戚死亡	127	20.02	4.16
	7. 同儕死亡	43	20.28	4.59
	8. 寵物死亡	109	19.81	4.67
	9. 無	192	19.96	5.01
	10. 其他	9	18.44	5.25
生命價值	1. 父親死亡	24	22.63	3.66
	2. 母親死亡	3	17.33	6.11
	3. 手足死亡	9	22.89	3.44
	4. (外)祖父死亡	218	22.16	4.00
	5. (外)祖母死亡	103	21.87	4.05
	6. 親戚死亡	127	22.52	3.90
	7. 同儕死亡	43	22.12	3.97
	8. 寵物死亡	109	21.67	4.13
	9. 無	192	21.86	4.12
	10. 其他	9	20.56	5.13
生命自由	1. 父親死亡	24	21.29	3.57
	2. 母親死亡	3	16.33	5.86
	3. 手足死亡	9	21.78	2.95
	4. (外)祖父死亡	218	21.44	3.99
	5. (外)祖母死亡	103	21.21	4.20
	6. 親戚死亡	127	20.79	4.12
	7. 同學朋友死亡	42	20.57	4.10
	8. 寵物死亡	109	20.84	3.93
	9. 無	192	20.67	4.35
	10. 其他	9	21.22	5.09
自我概念	1. 父親死亡	24	22.63	2.95
	2. 母親死亡	3	18.67	7.02
	3. 手足死亡	9	21.89	3.59
	4. (外)祖父死亡	218	22.81	3.89
	5. (外)祖母死亡	10	22.75	3.96
	6. 親戚死亡	127	22.43	3.97
	7. 同儕死亡	43	21.79	4.51
	8. 寵物死亡	109	22.51	3.74
	9. 無	192	22.47	4.10
	10. 其他	9	22.00	4.27

續表 4-4-22

生命意義	生命失落事件	人數	平均數	標準差
宗教支持	1. 父親死亡	24	19.50	2.59
	2. 母親死亡	3	14.33	3.79
	3. 手足死亡	9	19.11	1.96
	4. (外)祖父死亡	218	19.10	3.17
	5. (外)祖母死亡	103	18.36	3.15
	6. 親戚死亡	126	18.34	3.35
	7. 同儕死亡	43	17.49	3.92
	8. 寵物死亡	109	18.39	3.55
	9. 無	192	18.24	3.60
	10. 其他	9	19.44	3.28
死亡接受	1. 父親死亡	24	17.08	2.89
	2. 母親死亡	3	13.00	3.00
	3. 手足死亡	9	18.22	2.33
	4. (外)祖父死亡	218	18.00	3.79
	5. (外)祖母死亡	103	18.51	3.46
	6. 親戚死亡	127	17.61	3.67
	7. 同儕死亡	43	18.23	4.03
	8. 寵物死亡	109	17.28	3.80
	9. 無	192	17.58	4.12
	10. 其他	9	16.33	3.39
靈性提昇	1. 父親死亡	24	20.96	2.80
	2. 母親死亡	3	18.33	7.64
	3. 手足死亡	9	18.56	2.74
	4. (外)祖父死亡	218	19.78	3.57
	5. (外)祖母死亡	103	19.27	3.76
	6. 親戚死亡	127	18.55	4.28
	7. 同儕死亡	43	19.19	4.03
	8. 寵物死亡	109	19.80	3.95
	9. 無	192	19.35	4.39
	10. 其他	9	21.33	3.04
整體生命意義	1. 父親死亡	23	145.13	15.56
	2. 母親死亡	3	113.67	37.63
	3. 手足死亡	9	141.44	14.45
	4. (外)祖父死亡	218	143.47	19.96
	5. (外)祖母死亡	102	142.00	20.33
	6. 親戚死亡	126	139.87	20.83
	7. 同儕死亡	42	138.67	19.58
	8. 寵物死亡	109	140.30	19.79
	9. 無	192	140.15	23.13
	10. 其他	9	139.33	20.53

表 4-4-23 影響最深刻的生命失落事件之青少年其生命意義之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffé
生命價值	組間	157.28	9	17.48	1.07	
	組內	13502.85	827	16.33		
	全體	13660.13	836			
生命目標	組間	145.48	9	16.16	.76	
	組內	17552.45	826	21.25		
	全體	17697.92	835			
生命自由	組間	156.10	9	17.34	1.02	
	組內	13993.86	826	16.94		
	全體	14149.96	835			
自我概念	組間	99.09	9	11.01	.70	
	組內	12980.68	826	15.72		
	全體	13079.78	835			
宗教支持	組間	228.75	9	25.42	2.24*	n. s
	組內	9377.87	826	11.35		
	全體	9606.61	835			
死亡接受	組間	214.12	9	23.79	1.66	
	組內	11860.51	827	14.34		
	全體	12074.63	836			
靈性提昇	組間	244.89	9	27.21	1.73	
	組內	12997.07	827	15.72		
	全體	13241.96	836			
整體生命意義	組間	4638.40	9	515.38	1.19	
	組內	355890.70	823	432.43		
	全體	360529.10	832			

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

五、影響最深刻的非生命失落事件之青少年其生命意義之差異分析

由表 4-4-24，表 4-4-25 得知，不同影響最深刻的非生命失落事件之青少年其整體生命意義未達顯著差異。而在生命意義各層面的表現上，不同影響最深刻的非生命失落事件青少年在「生命價值」($F=2.23$, $p<.05$)層面上達顯著差異，經過事後比較未達顯著水準。

表 4-4-24 影響最深刻的非生命失落事件之青少年其生命意義之差異分析摘要表

生命意義	非生命失落事件	人數	平均數	標準差
生命目標	1. 失戀	121	20.05	5.03
	2. 父母離婚	47	19.40	5.25
	3. 重大疾病	30	20.40	3.76
	4. 暴力受害	19	19.32	5.40
	5. 考試失利	298	20.34	4.19
	6. 意外事故	80	19.24	4.65
	7. 天災	56	19.66	4.19
	8. 無	153	20.32	4.92
	9. 其他	32	18.78	4.78
生命價值	1. 失戀	121	22.31	4.45
	2. 父母離婚	47	20.94	4.24
	3. 重大疾病	30	22.40	3.62
	4. 暴力受害	19	20.63	3.82
	5. 考試失利	298	22.32	3.91
	6. 意外事故	80	21.67	3.56
	7. 天災	56	21.95	4.02
	8. 無	154	22.33	4.21
	9. 其他	32	20.00	3.56
生命自由	1. 失戀	121	20.83	4.51
	2. 父母離婚	47	21.23	3.98
	3. 重大疾病	30	21.60	4.01
	4. 暴力受害	19	19.95	5.03
	5. 考試失利	298	21.34	3.91
	6. 意外事故	80	20.31	4.06
	7. 天災	56	21.16	3.79
	8. 無	153	21.00	4.34
	9. 其他	32	19.44	3.45

續表 4-4-24

生命意義	非生命失落事件	人數	平均數	標準差
自我概念	1. 失戀	121	22.48	4.56
	2. 父母離婚	47	21.70	4.97
	3. 重大疾病	30	23.23	3.48
	4. 暴力受害	19	22.26	4.34
	5. 考試失利	298	22.91	3.53
	6. 意外事故	80	21.79	4.02
	7. 天災	56	22.38	3.98
	8. 無	154	22.69	3.85
	9. 其他	31	21.42	3.85
宗教支持	1. 失戀	120	18.13	3.63
	2. 父母離婚	47	18.26	3.92
	3. 重大疾病	30	18.40	3.77
	4. 暴力受害	19	18.00	3.20
	5. 考試失利	298	18.67	3.23
	6. 意外事故	80	18.28	3.66
	7. 天災	56	19.61	3.10
	8. 無	154	18.39	3.30
	9. 其他	32	18.78	2.93
死亡接受	1. 失戀	121	17.89	4.18
	2. 父母離婚	47	17.70	3.96
	3. 重大疾病	30	17.43	3.96
	4. 暴力受害	19	19.32	3.40
	5. 考試失利	298	17.50	3.75
	6. 意外事故	80	17.89	3.75
	7. 天災	56	18.00	3.37
	8. 無	154	18.11	3.67
	9. 其他	32	16.81	3.95
靈性提昇	1. 失戀	121	19.53	4.50
	2. 父母離婚	47	19.28	3.89
	3. 重大疾病	30	19.40	3.54
	4. 暴力受害	19	18.32	4.23
	5. 考試失利	298	19.55	3.79
	6. 意外事故	80	18.63	4.45
	7. 天災	56	20.23	3.86
	8. 無	154	19.40	3.80
	9. 其他	32	19.84	3.83
整體生命意義	1. 失戀	120	140.82	24.62
	2. 父母離婚	47	138.51	21.91
	3. 重大疾病	30	142.87	19.12
	4. 暴力受害	19	137.79	20.12
	5. 考試失利	298	142.63	19.18
	6. 意外事故	80	137.80	21.60
	7. 天災	56	142.98	19.88
	8. 無	152	141.92	20.84
	9. 其他	31	135.35	19.49

表 4-4-25 影響最深刻的非生命失落事件之青少年其生命意義之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffé
生命價值	組間	3515.71	8	439.46	2.23*	n. s
	組內	357013.40	824	433.27		
	全體	360529.10	832			
生命目標	組間	288.44	8	36.06	1.07	
	組內	13371.69	828	16.15		
	全體	13660.13	836			
生命自由	組間	181.01	8	22.63	1.41	
	組內	17516.91	827	21.18		
	全體	17697.92	835			
自我概念	組間	190.33	8	23.79	1.44	
	組內	13959.63	827	16.88		
	全體	14149.96	835			
宗教支持	組間	179.43	8	22.43	1.20	
	組內	12900.35	827	15.60		
	全體	13079.78	835			
死亡接受	組間	110.18	8	13.77	1.07	
	組內	9496.43	827	11.48		
	全體	9606.61	835			
靈性提昇	組間	123.25	8	15.41	.97	
	組內	11951.39	828	14.43		
	全體	12074.63	836			
整體生命意義	組間	123.47	8	15.43	1.01	
	組內	13118.49	828	15.84		
	全體	13241.96	836			

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

六、青少年經歷失落事件有無與他人討論其生命意義之差異分析

由表 4-4-26，表 4-4-27 得知，青少年經歷失落事件有無與他人討論其整體生命意義達顯著差異($F=36.72$, $p < .001$)，經過事後比較發現，「有與他人討論」之青少年得分比「沒有與他人討論」之青少年高。而在生命意義各層面的表現上，有無與他人討論在「生命價值」($F=44.36$, $p < .001$)、「生命目標」($F=20.00$, $p < .001$)、「生命自由」($F=38.06$, $p < .001$)、「自我概念」($F=41.64$, $p < .001$)、「宗教支持」($F=18.56$, $p < .001$)、「靈性提昇」($F=5.02$, $p < .05$)六個層面上達顯著的差異，經過事後比較也發現，「有與他人討論」之青少年在「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「靈性提昇」六個層面上得分高於「沒有與他人討論」之青少年。

表 4-4-26 青少年經歷失落事件有無與他人討論其生命意義之差異分析摘要表

生命意義	最支持的力量	人數	平均數	標準差
生命價值	1. 有	779	22.28	3.84
	2. 無	58	18.70	5.14
生命目標	1. 有	779	20.20	4.47
	2. 無	58	17.43	5.56
生命自由	1. 有	779	21.23	3.96
	2. 無	58	17.84	4.81
自我概念	1. 有	779	22.77	3.81
	2. 無	58	19.38	4.52
宗教支持	1. 有	779	18.66	3.34
	2. 無	58	16.69	3.60
死亡接受	1. 有	779	17.81	3.77
	2. 無	58	17.19	4.24
靈性提昇	1. 有	779	19.52	3.92
	2. 無	58	18.31	4.60
整體生命意義	1. 有	779	142.37	19.94
	2. 無	58	125.56	25.68

表 4-4-27 青少年經歷失落事件有無與他人討論其生命意義之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F	事後比較
生命價值	組間	689.12	1	689.12	44.36***	1>2
	組內	12971.01	835	15.53		
	全體	13660.13	836			
生命目標	組間	414.38	1	414.38	20.00***	1>2
	組內	17283.54	834	20.72		
	全體	17697.92	835			
生命自由	組間	617.62	1	617.62	38.06***	1>2
	組內	13532.33	834	16.23		
	全體	14149.96	835			
自我概念	組間	621.93	1	621.93	41.64***	1>2
	組內	12457.84	834	14.94		
	全體	13079.78	835			
宗教支持	組間	209.14	1	209.14	18.56***	1>2
	組內	9397.47	834	11.27		
	全體	9606.61	835			
死亡接受	組間	20.60	1	20.60	1.43	
	組內	12054.03	835	14.44		
	全體	12074.63	836			
靈性提昇	組間	79.14	1	79.14	5.02*	1>2
	組內	13162.81	835	15.76		
	全體	13241.96	836			
整體生命意義	組間	15256.83	1	15256.83	36.72***	1>2
	組內	345272.27	831	415.49		
	全體	360529.10	832			

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

七、不同最大支持力量之青少年經歷失落事件其生命意義之差異分析

青少年經歷失落事件之最大支持力量的人數統計上，選擇「親戚」只有 6 人、「老師」只有 4 人、「學校輔導老師」只有 2 人，由於樣本數太少無法進行相關的分析比較，故將以上三項合併於「其他」選項，故與原先選擇「其他」選項有 12 人，加總後為 24 人。

表 4-4-28，表 4-4-29 得知，不同最大支持力量的青少年經歷失落事件其整體生命意義達顯著差異($F=15.31, p<.001$)，經過事後比較發現，有「父母親」、「兄弟姊妹」、「同儕」為最大支持力量之青少年其生命意義高於「無」最大支持力量之青少年。有「父母親」為最大支持力量之青少年其生命意義高於有「同儕」最大支持力量之青少年。而在生命意義各層面的表現上，不同的最大支持的力量青少年經歷失落事件其生命意義在「生命價值」($F=17.37, p<.001$)、「生命目標」($F=11.88, p<.001$)、「生命自由」($F=12.81, p<.001$)、「自我概念」($F=13.71, p<.001$)、「宗教支持」($F=9.54, p<.001$)、「靈性提昇」($F=3.40, p<.01$)六個層面上有顯著的差異，經過事後比較也發現，有「父母親」、「兄弟姊妹」、「同儕」為最大支持力量之青少年在「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「靈性提昇」六個層面上高於「無」最大支持力量之青少年；有「父母親」為最大支持力量之青少年在「生命價值」層面上高於有「同儕」或有「其他」為最大支持力量之青少年；有「兄弟姊妹」為最大支持力量之青少年在「生命價值」層面上高於有「同儕」為最大支持力量之青少年。

表 4-4-28 不同最大支持力量失落事件之青少年其生命意義之差異分析摘要表

生命意義	最支持的力量	人次	平均數	標準差
生命價值	1. 父母親	302	23.18	3.73
	2. 兄弟姊妹	74	22.26	3.45
	3. 同儕	359	21.70	3.82
	4. 無	78	19.35	5.16
	5. 其他	24	20.58	3.54
生命目標	1. 父母親	302	20.98	4.11
	2. 兄弟姊妹	74	19.46	4.64
	3. 同儕	359	19.99	4.54
	4. 無	78	17.17	5.36
	5. 其他	24	19.09	4.72
生命自由	1. 父母親	302	21.84	3.89
	2. 兄弟姊妹	73	20.84	3.91
	3. 同儕	359	20.98	4.03
	4. 無	78	18.28	4.37
	5. 其他	24	19.92	4.15
自我概念	1. 父母親	301	23.26	3.66
	2. 兄弟姊妹	74	22.92	3.70
	3. 同儕	359	22.56	3.87
	4. 無	78	19.79	4.45
	5. 其他	24	21.00	3.97
宗教支持	1. 父母親	301	19.07	3.28
	2. 兄弟姊妹	74	19.20	3.45
	3. 同儕	359	18.39	3.34
	4. 無	78	16.72	3.29
	5. 其他	24	17.29	3.46
死亡接受	1. 父母親	302	18.03	3.58
	2. 兄弟姊妹	74	17.59	3.94
	3. 同儕	359	17.74	3.90
	4. 無	78	17.24	3.81
	5. 其他	24	17.08	4.39
靈性提昇	1. 父母親	302	20.09	3.65
	2. 兄弟姊妹	74	19.07	4.04
	3. 同儕	359	19.16	4.04
	4. 無	78	18.74	4.56
	5. 其他	24	18.75	3.97
整體生命意義	1. 父母親	300	146.37	18.94
	2. 兄弟姊妹	73	140.78	19.95
	3. 同儕	359	140.50	20.36
	4. 無	78	127.29	24.16
	5. 其他	23	133.00	17.00

表 4-4-29 不同最大支持力量失落事件之青少年其生命意義之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffé
生命價值	組間	1053.07	4	263.27	17.37***	1>3 1>4
	組內	12607.06	832	15.15		2>4 3>4
	全體	13660.13	836			2>3 1>5
生命目標	組間	957.11	4	239.28	11.88***	1>4
	組內	16740.82	831	20.15		2>4
	全體	17697.92	835			3>4
生命自由	組間	821.95	4	205.49	12.81***	1>4
	組內	13328.00	831	16.04		2>4
	全體	14149.96	835			3>4
自我概念	組間	809.66	4	202.42	13.71***	1>4
	組內	12270.11	831	14.77		2>4
	全體	13079.78	835			3>4
宗教支持	組間	421.89	4	105.47	9.54***	1>4
	組內	9184.73	831	11.05		2>4
	全體	9606.61	835			3>4
死亡接受	組間	56.00	4	14.00	0.97	
	組內	12018.64	832	14.45		
	全體	12074.63	836			
靈性提昇	組間	212.86	4	53.21	3.40**	n, s
	組內	13029.10	832	15.66		
	全體	13241.96	836			
整體生命意義	組間	24822.98	4	6205.75	15.31***	1>4 1>3
	組內	335706.12	828	405.44		2>4 3>4
	全體	360529.10	832			

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

八、綜合討論

根據不同背景變項之青少年經歷失落事件其生命意義上的統計分析結果，彙整如表 4-4-30 所示並進一步討論，但由於採用量化研究方法，進行青少年經歷失落事件的相關研究國內外並不多見，尤其是青少年經歷失落事件其生命意義的相關量化研究也十分的缺乏，故在多項不同背景變項上，並未能找到相關的研究或文獻得以驗證，僅能就研究結果，提供後續研究者之參考。

表 4-4-30 不同背景變項之青少年經歷失落事件其生命意義之差異性考驗彙整表

層面／變項	整體 生命意義	生命價值	生命目標	生命自由	自我概念	宗教支持	死亡接受	靈性提昇
性別	—	—	—	—	—	女>男	男>女	—
不同就讀學校	私立高中	—	—	私立高中	—	私立高中	私立高中	私立高中
有無宗教信仰	有>無	有>無	有>無	—	—	有>無	—	—
不同影響最深刻 生命失落事件	—	—	—	—	—	—	—	—
不同影響最深刻 非生命失落事件	—	—	—	—	—	—	—	—
有無與他人討論	有>無	有>無	有>無	有>無	有>無	有>無	—	有>無
不同最大支持 力量	父母親	父母親	父母親	父母親	父母親	兄弟姊妹	—	父母親

註：上述資料皆達顯著差異(p<.05)並以最高分者為列

(一)性別與生命意義

本研究結果顯示，青少年經歷失落事件之整體生命意義在「性別」上未達顯著差異，此結果與何英奇(1987)以大學生為對象、男生在生命意義感量表的分數高於女生之情形並不一致，也與李桂仙(2006)、黃同展(2006)、許美蓮(2006)以高中職學生為對象之研究結果顯示，女生在生命意義感量表的分數高於男生之情形不符。但與宋秋蓉(1992)以國、高中職學生為對象、陳黃秀蓮(2005)以技職校院學生為對象、陳慧融(2008)及江穎盈(2008)以大學生為對象的研究結果相似。何郁玲(1999)、江慧鈺(2001)、吳淑華(2006)、許淑芬(2008)的研究，亦認為生命意義感與性別無關。本研究結果發現，青少年經歷失落事件之整體生命意義，以「女生」之生命意義較高，經過事後比較，則發現在「宗教支持」層面上「女生」高於「男生」，而在「死亡接受」層面上，則「男生」高於「女生」。

由上述可知，由於早年女性在受教育等各方面受傳統性別框架所束縛，對生命意義的體認與關心程度似乎較不如男性，然而近年來女性意識的抬頭，男女平權時代的來臨，

升學教育制度的普及，不論男女，都能依自我的興趣與性向，自由的選擇來充實自我，對生命意義上的了解與認知，也有著個人獨特的認知與見解，使得男女對生命意義上的看法與差異也日漸的減少。

(二)不同就讀學校與生命意義

本研究結果顯示，青少年經歷失落事件其整體生命意義在「不同就讀學校」上有顯著差異，此結果與李桂仙(2006)、黃同展(2006)以高中職學生為研究對象未達顯著差異之結果不同。也與許淑芬(2008)以高中職學生為研究對象，不同公私立別的高職學生，在公立學校學生在「生活品質」、「生活目標」的生命意義感高於私立學校學生，其結果不一致。本研究結果發現，青少年經歷失落事件其整體生命意義，以「私立高中」青少年之生命意義最高，其次依序為「私立高職」、「公立高職」、「公立高中」，經過事後比較，則發現在「生命自由」、「宗教支持」兩個層面上，「私立高中」顯著高於「公立高中」，而在「靈性提昇」的層面上「私立高中」也高於「公立高職」與「私立高職」。

由上述可知，以台中縣市公私立高中職青少年而言，「私立高中」之青少年在生命意義的分數表現上較高，並且以「公立高中」的生命意義分數表現最低，是否是因為公立學校的學習競爭激烈，課業壓力較重所致。因李仙桂(2006)、黃同展(2006)之研究均顯示，高雄縣市高中職學生「不同學校別」其生命意義未達顯著差異，而許淑芬(2008)的研究又顯示，屏東縣公立學校學生在「生活品質」、「生活目標」的生命意義感高於私立學校學生，所以公、私立高中、高職學生，其生命意義的表現並不一致，是否也因地域之不同，而有所差別，則是另一個可以深入探討與研究的問題。

(三)有無宗教信仰與生命意義

本研究結果顯示，青少年經歷失落事件其整體生命意義在「有無宗教信仰」上有顯著差異，此結果與何英奇(1987)、何郁玲(1999)、邱哲宜(2004)、羅素蘭(2006)、江穎盈(2008)之研究結果相同；而與而宋秋蓉(1992)、吳淑華(2006)、黃同展(2006)的研究結果無顯著差異不同。本研究結果發現，青少年經歷失落事件其整體生命意義，以「有

宗教信仰」青少年之生命意義較高，經過事後比較，則發現在「生命價值」、「生命目標」、「宗教支持」三個層面上，「有宗教信仰」之青少年得分高於「無宗教信仰」之青少年。

由上述可知，較多的研究顯示，有宗教信仰之青少年生命意義較無宗教信仰之青少年高，林品辰(2004)針對慈濟大專青年的研究也顯示，佛教信仰對慈濟大專青年的生命意義呈現出強烈的責任感與道德觀。Brenda(2000)宗教可以幫助學生探索自身及別人的信仰及生活方式，去試探那些和他們想法不同的思想體系，並鼓勵青少年思考一些生命終極的問題，建構價值觀與行為標準。邱哲宜(2004)的研究也指出，當個人有相當的宗教信仰時，較能感受到個人生命的獨特與神聖，相信自己來世上走一遭必有上帝的旨意與目的，會將個人所面臨的苦難視之為一種上天的考驗，只要能夠過關，必然能有一番人格與精神的提升，所以生命當中的意外與苦難都可以藉由自己的意志所超越。研究者認為，有宗教信仰之青少年，不論任何宗教，可藉由信仰宗教的力量，撫慰受傷的心靈，精神上也較有所寄託，並減少因失落而引發的焦慮恐懼，也較懂得以感恩的心來過生命中的每一天，會把困難當作是挑戰的機會，相信只要肯努力就可以發揮自我的潛能，肯定自己存在的價值，也較能以正向的態度來面對生命中的一切。

(四)有無與他人討論與生命意義

本研究結果顯示，青少年經歷失落事件其整體生命意義在「有無與他人討論」上達顯著差異。本研究結果發現，青少年經歷失落事件其整體生命意義，以「有與他人討論」的青少年之生命意義較高，經過事後比較，則發現在「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「靈性提昇」六個層面上，「有與他人討論」之青少年得分高於「沒有與他人討論」之青少年。

由上述而言，青少年經歷失落事件以「有與他人討論」的青少年之生命意義較高，蘇絢慧(2008)認為：「為自己找到一個可以理解、可以聆聽、可以承受的人，好讓我們說出自己的遭逢與經驗，讓本來無邊無際、難以說明的悲傷，因著故事的出現，而形成了一個對象，並面對它、與它對話、與它交流、與它和好、與它擁抱」。研究者也認為，

青少年如果願意與他人討論自己的悲傷與失落，勇敢地說出心裡的感受，尋求他人的關懷與支持，較快能重新調整自己，從中學習與成長，對於生命自然有更多的體認，生命意義之感受也自然比沒有與他人討論之青少年來得高。

(五)最大支持力量與生命意義

本研究結果顯示，青少年經歷失落事件其整體生命意義在「最大支持力量」上有顯著差異。本研究結果發現，青少年經歷失落事件其整體生命意義，以「父母親」為最大支持力量的青少年之生命意義最高，其次依序為「兄弟姊妹」、「同儕」、「其他」、「無」，經過事後比較，則發現在「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「靈性提昇」六個層面上有「父母親」、「兄弟姊妹」、「同儕」為最大支持的力量的青少年高於「無」最大支持的力量的青少年，另外有「父母親」為最大支持力量之青少年在「生命價值」層面上高於有「同儕」或有「其他」人為最大支持力量之青少年；有「兄弟姊妹」為最大支持力量之青少年在「生命價值」層面上高於有「同儕」為最大支持力量之青少年。

由上述而言，青少年經歷失落事件以「父母親」為最大支持力量的青少年之生命意義最高，並明顯高於沒有最大支持力量的青少年，誠如 May 所認為的「愛與關懷」是生命中重要的元素(彭仁郁譯，2001)。研究者認為，可見父母親對青少年成長的歷程中扮演著十分重要的角色，青少年在經歷失落事件的歷程中有父母的支持、關懷、愛與陪伴，能更快的走過傷痛，感受正向支持的力量，並找出隱含其中的生命意義，以便在所處的環境中能適應且正常的發展與成長，故較其他最大支持力量之青少年其生命意義之感受較高。

參、有無經歷失落事件之青少年其生命意義之差異分析

為驗證研究假設三，青少年有無經歷失落事件其生命意義有顯著差異，將問卷中無任何失落事件之 66 名學生加入與經歷失落事件之 837 名學生，共計 903 份問卷進行分析比較，由表 4-4-31，表 4-4-32 得知，有無經歷失落事件之青少年其整體生命意義達顯著差異($F=7.15$, $p<.001$)，經過事後比較發現，有「兩者皆失落」、「無生命失落事件」之失落情形青少年其生命意義高於「無失落事件」之青少年。而在生命意義各層面的表現上，青少年有無經歷失落事件其生命意義在「生命價值」($F=84.83$, $p<.001$)、「生命自由」($F=16.54$, $p<.001$)、「自我概念」($F=244.38$, $p<.001$)、「宗教支持」($F=176.83$, $p<.001$)、「死亡接受」($F=14.36$, $p<.001$)五個層面上達顯著的差異，經過事後比較也發現，有「兩者皆失落」、「無生命失落事件」、「無非生命失落」的青少年在「生命價值」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「死亡接受」五層面上高於「無失落事件」之青少年。

表 4-4-31 有無經歷失落事件之青少年其生命意義之差異分析摘要表

生命意義	失落情形	人數	平均數	標準差
生命價值	1. 無失落事件	66	13.82	4.01
	2. 兩者皆失落	582	21.95	4.05
	3. 無生命失落	133	21.99	3.97
	4. 無非生命失落	122	22.46	4.07
生命目標	1. 無失落事件	66	19.30	4.05
	2. 兩者皆失落	582	19.80	4.51
	3. 無生命失落	133	20.43	4.98
	4. 無非生命失落	122	20.53	4.60
生命自由	1. 無失落事件	66	17.30	4.29
	2. 兩者皆失落	582	20.91	4.03
	3. 無生命失落	133	21.23	4.31
	4. 無非生命失落	122	21.13	4.31
自我概念	1. 無失落事件	66	8.83	4.05
	2. 兩者皆失落	581	22.40	4.02
	3. 無生命失落	133	22.83	3.84
	4. 無非生命失落	122	22.84	3.76
宗教支持	1. 無失落事件	66	8.56	3.24
	2. 兩者皆失落	580	18.57	3.38
	3. 無生命失落	132	18.47	3.52
	4. 無非生命失落	122	18.36	3.35
死亡接受	1. 無失落事件	66	20.92	4.28
	2. 兩者皆失落	582	17.66	3.75
	3. 無生命失落	133	17.93	4.05
	4. 無非生命失落	122	18.10	3.75
靈性提昇	1. 無失落事件	66	18.95	4.92
	2. 兩者皆失落	582	19.43	3.99
	3. 無生命失落	133	19.56	4.17
	4. 無非生命失落	122	19.30	3.75
整體生命意義	1. 無失落事件	66	66.42	13.14
	2. 兩者皆失落	575	72.55	10.91
	3. 無生命失落	132	71.46	11.19
	4. 無非生命失落	122	69.61	12.56

表 4-4-32 有無經歷失落事件之青少年其生命意義之變異數分析摘要表

生命意義	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffé
生命價值	組間	4154.83	3	1384.94	84.83***	2>1
	組內	14676.73	899	16.33		3>1
	全體	18831.56	902			4>1
生命目標	組間	112.14	3	37.38	1.79	
	組內	18706.26	898	20.83		
	全體	18818.40	901			
生命自由	組間	846.94	3	282.31	16.54***	2>1
	組內	15329.77	898	17.07		3>1
	全體	16176.71	901			4>1
自我概念	組間	11521.79	3	3840.60	244.38***	2>1
	組內	14112.57	898	15.72		3>1
	全體	25634.36	901			4>1
宗教支持	組間	6074.18	3	2024.73	176.83***	2>1
	組內	10282.05	898	11.45		3>1
	全體	16356.23	901			4>1
死亡接受	組間	634.56	3	211.52	14.36***	2>1
	組內	13243.42	899	14.73		3>1
	全體	13877.98	902			4>1
靈性提昇	組間	18.33	3	6.11	0.37	
	組內	14808.74	899	16.47		
	全體	14827.08	902			
整體生命意義	組間	2770.38	3	923.46	7.15 ***	2>1
	組內	114999.96	891	129.07		3>1
	全體	117770.34	894			

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

本研究結果顯示，青少年經歷失落事件其整體生命意義在「有無經歷失落事件」上有顯著差異。本研究結果發現，青少年經歷失落事件其整體生命意義，以「兩者皆失落」的青少年之生命意義最高，其次依序為「無生命失落」、「無非生命失落」、「無失落事件」，經過事後比較，則發現在「生命價值」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「死亡接受」五個層面上，有「兩者皆失落」、「無生命失落事件」、「無非生命失落」的青少年高於「無失落事件」的青少年。

由上述而言，青少年經歷失落事件以「兩者皆失落」的青少年之生命意義最高，意即青少年同時經歷過生命的失落事件與非生命的失落事件，其生命意義比沒有經歷過失落事件之青少年，其生命意義之感受來得高。Murphy(1987)認為「悲傷是失落的一種自然反應，它代表個體意圖克服某一緊迫重要事物的失落。透過悲傷能調適並引導一個人的成長，當好奇與希望勝過恐懼與失望時，悲傷便能導致成長；當悲傷者相信他的能力足以忍受此痛苦時，成長便開始發生」(引自馮觀富，1992)。青少年雖然經歷了重大的失落與苦難，然而人生卻很可能會有戲劇性的轉折，催促著他們重新調整生活的重心，激發出生命的潛能，得到靈性成長的機會，誠如Rogers指出對於「經驗」，無論是好的或是不好的，都是對我們有益的；能引導生命的，乃是對於體驗不斷瞭解、不斷闡釋的過程，所以生命就是一直在形成的過程之中(宋文里譯，1990)。所以研究者認為，面對失落事件如此難以承受的經驗與傷痛，若能勇敢的承受，並且從失落的傷痛中走過來，青少年便能夠在其失落的經驗中找到新的人生目標，對自己也會有新的了解與認識，在個人成長與他人的關係，以及對生命的看法上，也都會有相當大的改變與成長，故其生命意義之感受較高。

第五節 青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關性分析

本節旨在探討青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之各分層面之相關性，先以兩量表間之積差相關分析青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之間有何關係？再以典型相關(canonical correlation)進行分析，以瞭解青少年經歷失落事件之因應行為及生命意義整體上及其各層面之關聯情形。

壹、青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之積差相關

由表 4-5-1 之統計分析資料可知，整體生命意義與「尋求支持」、「積極重釋」、「轉移注意」、「正向因應」等四個層面呈現顯著的正相關。因應行為在「尋求支持」、「積極重釋」、「正向因應」三個層面，與生命意義之「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「死亡接受」、「靈性提昇」七個層面呈現顯著的正相關。「轉移注意」與「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「靈性提昇」六個層面也呈現顯著的正相關。而「渲洩情緒」與「自我概念」、「死亡接受」、「靈性提昇」三個層面則呈顯著的負相關。

表 4-5-1 青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關係數

層 面	尋求支持	積極重釋	轉移注意	正向因應	渲洩情緒
生命價值	.355***	.453***	.186***	.287***	-.038
生命目標	.305***	.421***	.198***	.256***	-.055
生命自由	.314***	.409***	.213***	.262***	-.040
自我概念	.268***	.123***	.139***	.208***	-.083*
宗教支持	.276***	.257***	.138***	.235***	-.002
死亡接受	.114**	.232***	.034	.151***	-.069*
靈性提昇	.224***	.295***	.116**	.266***	-.072*
整體生命意義	.367***	.489***	.205***	.314***	-.065

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

貳、青少年經歷失落事件其因應行為與生命意義之典型相關

深入分析因應行為與生命意義的關係，乃以七項生命意義「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「死亡接受」、「靈性提昇」為 X 組變項，與五項因應行為「尋求支持」、「積極重釋」、「轉移注意」、「正向因應」、「渲洩情緒」為 Y 組變項，進行典型相關分析。由於 X 組變項為七項，Y 組變項為五項，故僅能抽出五個典型因素，五個典型相關係數其中只有第一個到第二個典型因素($\rho_1 = .325$, $\Lambda_1 = .64$, $F_1 = 11.05$, $p < .001$; $\rho_2 = .039$, $\Lambda_2 = .94$, $F_2 = 1.96$, $p < .01$)能有意義解釋因應行為的變異情形，而其餘的二個典型因素乃由於機遇所造成，故研究假設四獲得支持。

從表 4-5-2 因應行為與生命意義典型相關分析摘要表及圖 4-5-1 典型相關分析路徑圖來看，X 組變項的第一個典型因素(χ_1)，可以解釋 Y 組變項的第一個典型因素(η_1)總變異的 32.5%；X 組變項的第二個典型因素(χ_2)，可以解釋 Y 組變項的第二個典型因素(η_2)總變異的 3.9%。

七項生命意義層面， $\chi_1 \chi_2$ 可以解釋七項生命意義的總變異量分別為 53.963%、6.641%。若以典型因素負荷量高於 .40 的變項來加以解釋，在 χ_1 因素負荷量較高的變項依序為生命價值(-.914)、生命目標(-.838)、生命自由(-.811)、自我概念(-.804)、宗教支持(-.595)、死亡接受(-.440)、靈性提昇(-.622)；在 χ_2 因素負荷量較高的變項依序為宗教支持(.438)、自我概念(-.406)。

第一個典型因素(χ_1)所解釋的變異量中，五項因應行為與七項生命意義的重疊指標為 17.543%，第二個典型因素(χ_2)重疊指標為 0.260%，重疊部份合計為 17.803%，可見七項生命意義透過二個典型因素可被五項因應行為解釋其總變異量的 17.803%。

在五項因應行為層面， $\eta_1 \eta_2$ 可以解釋五項因應行為的總變異量分別為 33.976%、19.112%。若以典型因素負荷量高於 .40 的變項來加以解釋，在 η_1 因素負荷量較高的變項依序為尋求支持(-.676)、積極重釋(-.882)、正向因應(-.558)；在 η_2 因素負荷量較高的變項依序為尋求支持(.534)、轉移注意(.425)、正向因應(.446)、渲洩情緒(.423)。

第一個典型因素(η_1)所解釋的變異量中，七項生命意義與五項因應行為的重疊指標為 11.045%，第二的典型因素(η_2)重疊指標為 .747%，重疊部份合計為 11.892%，可

見五項因應行為透過二個典型因素可被七項生命意義解釋其總變異量的 11.892%。

綜合分析，生命意義與因應行為透過兩個典型因素而相互影響。本研究的第一個典型相關，主要由「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「死亡接受」、「宗教支持」、「靈性提昇」七個層面透過第一個典型因素而影響「尋求支持」、「積極重釋」、「正向因應」三個層面，由正負值加以分析七項生命意義與三項因應行為間有正向關係，此與本研究結果與積差相關分析之結果十分相符。

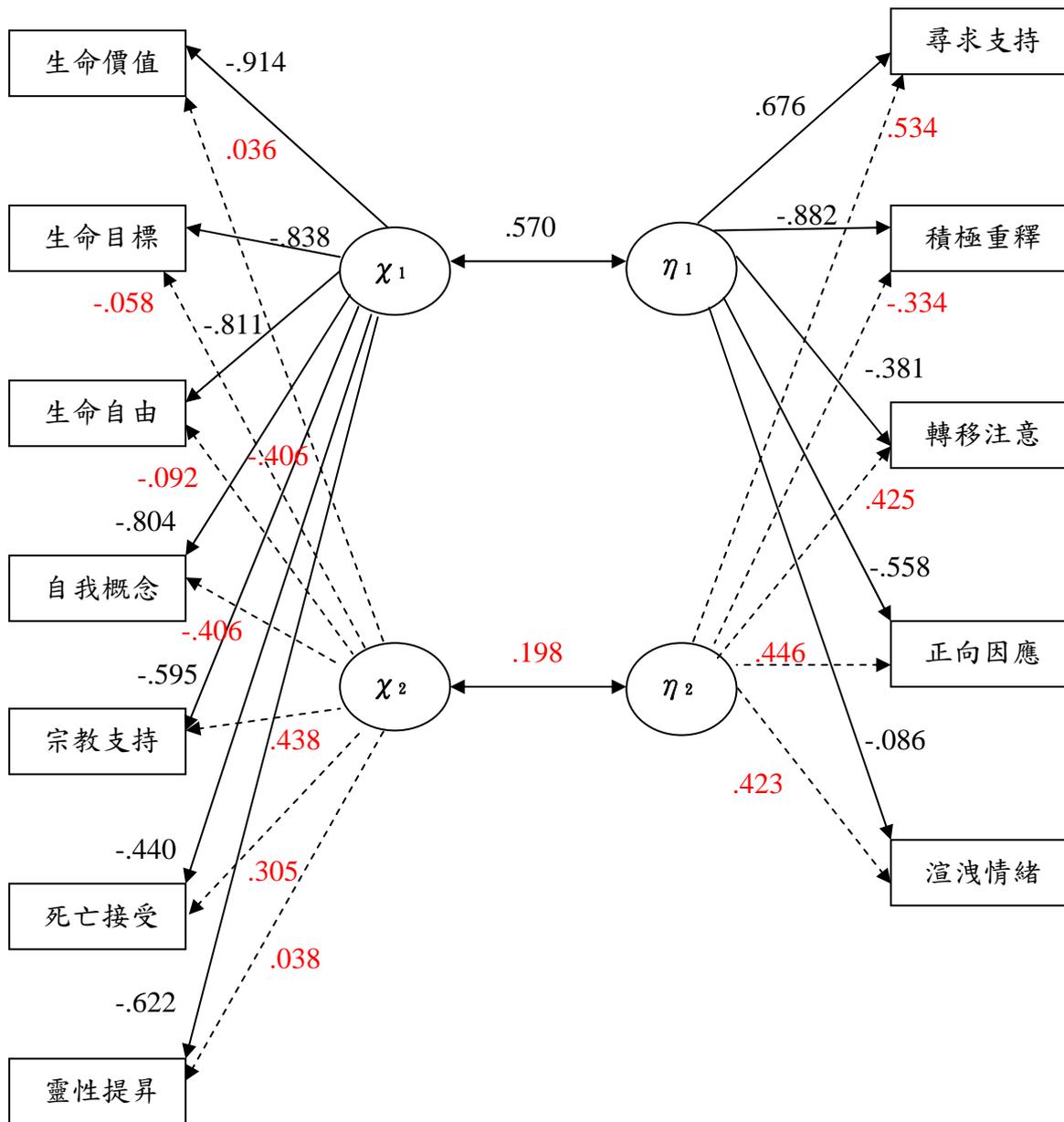
第二個典型相關，主要由「自我概念」、「宗教支持」兩個層面透過第二個典型因素而影響「尋求支持」、「轉移注意」、「正向因應」、「渲洩情緒」四個層面，由正負值加以分析兩項生命意義與四項因應行為間，在「自我概念」與「尋求支持」、「轉移注意」、「正向因應」、「渲洩情緒」有負向關係，而「宗教支持」與「尋求支持」、「轉移注意」、「正向因應」、「渲洩情緒」有正向關係。

綜合上述而言，青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之間存在著十分顯著的相關，彼此間的解釋力也相當高。在第一個典型因素中，透過生命意義對「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「死亡接受」、「靈性提昇」七個層面體悟越深的青少年，所覺知到其因應行為在「尋求支持」、「積極重釋」、「正向因應」三個層面的使用頻率越高，其中又以「積極重釋」呈現高度的正相關；顯示生命意義之感受高的青少年，較會尋求家人或朋友的支持，思考所有可能解決此事件的方法，朝正面的方向去思考，並盡快讓自己恢復到平常的生活步調。

而在第二個典型因素裡，在「自我概念」層面高的青少年，其因應行為在「尋求支持」、「轉移注意」、「正向因應」、「渲洩情緒」四個層面的使用頻率比較少，呈現負相關，顯示自我概念高的青少年，較少尋求家人、朋友的支持，也很少會用哭泣的方式來渲洩情緒或將情緒發洩在他人或物品上；而「宗教支持」層面高的青少年，其因應行為在「尋求支持」、「轉移注意」、「正向因應」、「渲洩情緒」四個層面上的使用頻率比較高，呈現正相關，顯示宗教支持高的青少年，較會尋求家人、朋友或宗教上的支持，也會藉著休閒娛樂或運動來轉移注意力，並會用哭泣的方式來渲洩自己的情緒。

表 4-5-2 因應行為與生命意義典型相關分析摘要表

X 變項	典型因素		Y 變項	典型因素	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
生命價值	-.914	.036	尋求支持	-.676	.534
生命目標	-.838	-.058	積極重釋	-.882	-.334
生命自由	-.811	.092	轉移注意	-.381	.425
自我概念	-.804	-.406	正向因應	-.558	.446
宗教支持	-.595	.438	渲洩情緒	.086	.423
死亡接受	-.440	.305			
靈性提昇	-.622	.038			
抽出變異量%	53.963	6.641	抽出變異量%	33.976	19.112
重疊%	17.543	0.260	重疊%	11.045	.747
ρ^2	.325	.039			
典型相關(ρ)	.570	.198			
顯著性	.000	.004			



註一：——→ 代表第一組典型相關。

註二：- - - - -→ 代表第二組典型相關。

圖 4-5-1 典型相關分析路徑圖

第五章 結論與建議

本研究旨在探討青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義，另檢視青少年個人背景變項（性別、就讀學校、宗教信仰、影響最深刻之生命失落事件、影響最深刻之非生命失落事件、發生失落事件會與誰討論、誰給予最大支持力量、有無經歷失落事件）對其因應行為與生命意義之影響，並進一步瞭解青少年的因應行為與生命意義兩者之間的相關性。

本章根據研究目的及研究問題，藉由相關文獻的分析統整以及透過問卷調查之方式獲得以下的結論，並根據研究主要發現提出具體建議，提供教育行政機關、學校、老師、家長、青少年以及未來研究之參考。

第一節 結論

壹、青少年經歷失落事件之因應行為

一、青少年經歷失落事件之因應行為在「積極重釋」層面之使用頻率最高。

本研究結果發現，青少年經歷失落事件之因應行為在「積極重釋」層面之使用頻率最高，「轉移注意」與「正向因應」兩層面次之，而「渲洩情緒」層面的使用頻率最低。此表示青少年在經歷失落事件後，會選擇思考所有可能解決此事件的方法，並說服自己慢慢接受事實等積極的方式來因應，也會選擇找朋友談談，或用哭泣的方式來抒發自己的情緒，而較不會選擇抽菸、喝酒等有害健康的因應方式，或是隨便將自己的情緒發洩在物品或他人的身上來讓自己逃避問題，對於找老師、輔導專業人員談談或尋求宗教信仰支持的使用頻率則較少。

二、青少年經歷失落事件最常使用的因應行為

青少年經歷失落事件最常使用的因應行為獲選之前十項依序為：1.「盡快讓自己恢復到平常的生活步調」；2.「在獨處時我會思考此事件對自己的啟示」；3.「思考所有可能解決此事件的方法」；4.「藉著休閒娛樂逃避問題（如：看電影、唱歌等）」；5.「找朋友談談該問題」；6.「說服自己慢慢接受事實」；7.「嘗試對這件事情有更多的瞭解」；8.「根據自己過去的經驗來處理目前的問題」；9.「往正面的方向去思考問題」；10.「回憶與逝者曾有一段美好的時光」。

三、青少年經歷失落事件知覺到最有效的因應行為

青少年經歷失落事件知覺到最有效的因應行為獲選之前十項依序為：1.「找朋友談談該問題」；2.「藉著休閒娛樂逃避問題（如：看電影、唱歌等）」；3.「哭泣，把難過的情緒發洩出來」；4.「往正面的方向去思考問題」；5.「說服自己慢慢接受事實」；6.「在獨處時我會思考此事件對自己的啟示」；7.「藉著體能運動忘掉問題（如：打球、跑步、游泳等）」；8.「不管它，讓時間慢慢沖淡一切」；9.「找家人或親戚談談該問題」；10.「思考所有可能解決此事件的方法」。

四、青少年經歷失落事件之因應行為在不同背景下，部份達到顯著差異

青少年經歷失落事件之因應行為，在性別、不同就讀學校、有無宗教信仰、影響最深刻的生命失落事件、影響最深刻的非生命失落事件、有無與他人討論、最大支持力量等七個不同背景變項的各層面上有顯著差異。本研究結果發現，在「尋求支持」及「渲洩情緒」兩個層面上，女生高於男生。私立高職在「正向因應」層面上高於公立高中；並在「渲洩情緒」層面上也高於私立高中。有宗教信仰的青少年其因應行為的使用頻率在「尋求支持」層面上顯著高於沒有宗教信仰的青少年。曾經歷過(外)祖父死亡的青少年其因應行為的使用頻率在「正向因應」層面上顯著高於沒有經歷過生命失落事件的青少年。有經歷過失戀的青少年在「轉移注意」、「渲洩情緒」兩個層面的使用頻率上顯著高於不曾經歷過非生命失落事件的青少年。有與他人討論的青少年在「尋求支持」、「積

極重釋」、「渲洩情緒」三個層面上，其因應行為的使用頻率顯著高於沒有與他人討論的青少年。有父母親、兄弟姊妹或是同儕為最大支持力量的青少年，在「尋求支持」與「渲洩情緒」兩個層面上，其因應行為的使用頻率顯著高於沒有最大支持力量的青少年。

貳、青少年經歷失落事件之生命意義

一、青少年經歷失落事件之整體生命意義屬中高程度

本研究結果發現，青少年經歷失落事件之生命意義屬中高程度。其中以「靈性提昇」層面的得分最高，「自我概念」層面次之。有關「生命目標」、「生命自由」、「死亡接受」三個層面之生命意義，則不及整體生命意義之平均表現。此意謂著，雖然青少年經歷失落事件之整體生命意義之得分趨向中高程度，然而，對於「生命目標」、「生命自由」、「死亡接受」等生命意義的認知與了解，仍有待加強。

二、青少年經歷失落事件之生命意義在不同背景下，部份達到顯著差異

青少年經歷失落事件之生命意義，在就讀學校、宗教信仰、與他人討論、最大支持力量等四個不同背景變項達顯著差異。本研究結果發現，女生在「宗教支持」層面上的生命意義高於男生，而男生在「死亡接受」層面上則高於女生。私立高中青少年之生命意義在「生命自由」與「宗教支持」兩個層面上，顯著高於公立高中之青少年，而在「靈性提昇」層面上，私立高中青少年之生命意義也高於公立高職與私立高職之青少年。有宗教信仰之青少年在「生命價值」、「生命目標」、「宗教支持」三個層面及整體生命意義上，顯著高於沒有宗教信仰之青少年。而有與他人討論之青少年其整體生命意義顯著高於沒有與他人討論之青少年，並除了在「死亡接受」層面外，其他六個層面有與他人討論之青少年也顯著高於沒有與他人討論之青少年。有父母親、兄弟姊妹、同儕等為最大支持力量的青少年其生命意義也顯著高於沒有與他人討論之青少年，並除了在「死亡接受」與「靈性提昇」兩個層面外，其他五個層面有父母親、兄弟姊妹、同儕等為最大支持力量的青少年也顯著高於沒有與他人討論之青少年。

三、青少年有無經歷失落事件之生命意義達顯著差異

青少年有無經歷失落事件之生命意義達顯著差異。本研究結果發現，對於生命失落事件與非生命失落事件兩者皆曾經歷過之青少年其生命意義最高，而未曾經歷過任何失落的青少年其生命意義最低；在「生命價值」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」與「死亡接受」五個層面上，有經歷過失落事件之青少年其生命意義顯著高於無任何失落事件之青少年。因此，研究者認為，經歷失落的痛苦，青少年若能正向的面對與因應，學習從新的角度看待生命，失去的另一面即是獲得，把悲傷的動力轉換成另一種生命的能量，激發自我心靈的成長，比沒有經歷過失落事件的青少年，更有機會去體悟人生、探尋自己的生命意義與人生目的，故其生命意義之感受亦比較高。

參、青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關性

本研究結果發現，青少年經歷失落事件之因應行為與生命意義之間具有顯著相關性，而且兩者之間呈現正相關。

其中，因應行為在「尋求支持」、「積極重釋」、「正向因應」三個層面與生命意義之「生命價值」、「生命目標」、「生命自由」、「自我概念」、「宗教支持」、「死亡接受」、「靈性提昇」七個層面，達顯著的正相關。研究者認為，青少年經歷失落事件如果能選擇正確的因應的方式，適時的尋求家人與朋友的協助與支持，藉由休閒娛樂或運動來轉移注意力，了解適當的哭泣對情緒的渲洩有正面的幫助，可以幫助自己走過失落與悲傷，得到心靈成長的機會。而生命意義之感受較高之青少年，當失落事件的發生，也較願意尋求他人的支持並懂得適時的渲洩情緒，以正向的態度來因應自我的悲傷，兩者之間具有正向的關聯性。

肆、本研究之價值

- 一、國內有關失落悲傷之相關研究，多以質性研究對主，所研究的對象，也多針對少數個案進行深入訪談之研究居多，較少利用問卷調查的方式，進行量化方面之研究。本研究針對青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之探討，以量化研究的方法，分析高中職學生經歷失落事件之因應行為現況與其影響的相關因素，可說是開拓青少年經歷失落事件其悲傷因應與生命意義研究上的新課題，具有創新的價值。
- 二、本研究專為高中職學生設計之青少年生命意義量表，所涵蓋的面向包括心理、社會、哲學、宗教、靈性與死亡等七個層面，是到目前為止理論與實務之結合最為完整之生命意義量表，可提供瞭解青少年自我生命意義一個最新標準化之測量工具。
- 三、本研究結果發現青少年生命意義之感受程度與因應行為的使用頻率高低有顯著的正相關。此結果可以作為各級學校今後在推動生命教育相關課程時，應加強青少年悲傷因應能力與正確生命態度之培養，值得學校及教育主管機關的關注與重視。

第二節 建議

依據本研究之結果與發現，分別就青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義及未來研究建議說明如下：

壹、青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之建議

青少年在高中職階段是人生變化最劇烈的時刻，正面臨自我認同與獨立發展任務的重要階段，任何的失落事件對此階段的青少年影響甚鉅！而許多的問題多由於複雜未解決的悲傷所造成，青少年需要培養正確因應失落悲傷的能力與觀念，更需要朋友、家人、老師適時的陪伴、接納與支持，幫助青少年以正確的態度來面對自己或重要他人的死亡，建立健康的自我價值與人生目標。依據上述的研究發現與結論，本研究提出下列各項建議，供青少年、家長、學校、教育行政主管機關及未來研究之參考。

一、就青少年而言

(一)應積極充實生死關懷、悲傷因應等相關知能

本研究結果顯示，92.7%的青少年在高中職階段曾經經歷過失落事件，表示失落對青少年來說已是普遍存在的事實，也是必需去學習與面對的人生重要課題。建議青少年應積極主動利用網路資訊搜尋、閱讀相關書籍等方式來充實生死關懷、悲傷因應等相關的知能，培養自我因應失落悲傷的能力與正確的觀念，當失落事件發生時，能了解什麼是正常的悲傷與複雜未解決的悲傷，平常時能找出讓自己快樂的方法，作為面對痛苦與悲傷的心理練習，選擇以正向的方式來因應，以建立健康的自我價值與人生目標。

(二)應善加利用支持系統，培養自我覺察的能力

本研究結果顯示，願意與他人討論之青少年，其生命意義較為正向，青少年應相信只要自己願意，可以為自己找到足夠的幫助，表達自己的需要，學習分享自己的失落經驗，並建立良好的溝通管道，了解何時需要求助？要如何求助？當有失落事件發生時，能願意與他人討論，善用支持系統。而本研究結果也顯示，青少年經歷失落事件其因應

失落的方式最不常使用的是找老師或專業輔導老師談談，所以青少年對自我的身心狀況應多加了解，培養自我覺察的能力，當發現面對失落事件自己已經無法因應，或有不正常的悲傷反應時，宜主動尋求學校輔導老師或其他更專業的協助。

(三)應多參與宗教活動，促進心靈成長

本研究結果顯示，有宗教信仰之青少年，經歷失落事件時其因應行為的使用頻率較高，並對於自我的生命意義感受亦較為正向。宗教信仰像似指引人生方向的燈塔，使人在面對生命中的各種苦難與失落時，不致於徬徨失措，能用更寬廣的視野去看待自己的失落。宗教信仰對青少年來說，可以提供一種精神上的支持與依靠，對個人的信念常有啟發與引導的作用。因此，建議青少年應多參與宗教活動，藉由宗教的哲理與信念，來因應生命的失落與悲傷，促進心靈成長，並從中找出自我生命意義更豐富的意涵。

二、就家長而言

(一)應培養敏銳的觀察力，提供青少年最大支持的力量

本研究結果顯示，經歷失落事件的青少年，以父母親為最大支持力量其生命意義最為正向，然而大人們時常會忽略孩子們所遭遇到失落與死亡的感受，認為只要時間一過，失落就會自動的消失，卻不知道如何陪伴孩子一起來面對。家長需要培養敏銳的觀察力，多觀察孩子的情緒是否有異於平常，建立良好的溝通管道，當失落事件的發生，如果大人們能伸出援手，多一點陪伴與關懷，將成為青少年最大的支持力量，並能協助青少年找出隱含其中的生命意義，轉化為生命的另一種能量。

(二)應提供青少年正確的宗教引導，並允許在家中談論死亡問題

本研究結果顯示，有宗教信仰之青少年，經歷失落事件時其因應行為的使用頻率較高，並對於自我的生命意義感受亦較為正向。在傳統東方文化的思維下，大人們總是以避重就輕的方式，不與孩子談論「死亡」相關的問題，也經常會誤導孩子對死亡的認知與看法。但因宗教能安頓人心，使人在意義中生存下去，並教人學會面對死亡。所以建議家長要提供青少年正確的宗教引導，讓青少年由其中得到更多正向支持的力量；而當家中有死亡事件發生時，更應該讓青少年共同參與，讓青少年有公開表達哀悼的機會，

並在事後，幫助青少年在失落悲傷中感受自己仍有存在的意義與價值，也能為死者盡一份心力。

三、就學校而言

(一)應定期舉辦相關宣導活動，增加青少年正向的能量

本研究結果顯示，青少年經歷失落事件，很少會尋求老師或輔導老師的協助。建議學校應定期舉辦相關宣導活動，例如：體驗活動、小團體活動、影片欣賞與討論等，來宣導悲傷因應的正確觀念，增加青少年正向的能量。學校輔導室也應提供更貼心的相關資源與服務，營造溫馨和諧的氣氛，隨時提供青少年一個可以放鬆心情、渲洩情緒、舒適安全的環境，讓青少年能在沒有任何壓力與顧慮的情況下，願意主動的尋求支持與協助。

(二)應落實預防篩檢制度，早期發現、早期關懷

本研究結果顯示，青少年經歷失落事件，很少會尋求老師或輔導老師的協助。各級學校應落實預防篩檢制度，建議學校可定期舉辦自我檢測，例如選用青少年憂鬱量表、貝克憂鬱量表、柯氏憂鬱量表或心情溫度計等量表來進行施測，篩檢出高危險群之學生，進行進一步的關懷、協助與輔導，早期發現、早期關懷。主動發覺需要關懷的學生，對於請喪假、請假過長或情緒表現不佳的學生，導師更應該主動的關心，並運用同儕關懷的力量，從旁支持與陪伴，給予青少年更多正向支持的力量，提供更適切的關懷與協助。

四、就教育行政主管機關而言

(一)師資培育機構應重視生命教育、生死關懷、悲傷輔導等相關課程的培訓

本研究結果顯示，高達九成以上的青少年在高中職階段曾經經歷過失落事件，表示悲傷輔導與生死關懷也是高中職老師在學校必需面對的重要課題。老師可以是青少年生命之中的一盞明燈，面對青少年層出不窮的失落事件發生，應具備良好的悲傷因應與輔導的知能，建議師資培育機構應將生命教育、生死關懷、悲傷輔導等相關課程納入必修科目之中，讓每位老師皆能獲得完整的專業訓練，如此才能將生命教育真正落實並融入

於各科教學的領域之中，給予青少年正確而適時的引導，並有足夠的能力，輔導與陪伴青少年渡過他們的失落與悲傷。

(二)「生命教育」課程也應納入高職課程綱要中，與普通高中同步實施

目前根據「普通高級中學生命教育科課程綱要」，98學年度起，高中學校已將「生命教育」納入選修課程之中，但高職學校之課程綱要並未同步實施，高中職學生同屬青少年階段，教育部不應只重視高中學生之生命教育，而忽略了高職學生生命教育之推展。故建請教育主管機關應正視這個問題，儘快修訂職業學校之課程綱要，讓高職學生也能接受完整生命教育課程相關之學習。

(三)應成立「悲傷輔導」諮詢專線及相關網站，提供多元化之服務

本研究結果顯示，青少年經歷失落事件，在尋求支持的層面上使用頻率較低，表示青少年在經歷失落事件後，較少主動尋求各方的支持，建議教育主管機關，應專為失落悲傷的青少年成立「悲傷輔導」諮詢專線及提供悲傷輔導相關網站並印製各種宣導卡片與刊物等方式，來提供更多元化之服務，讓青少年在失落事件發生，自己無法面對與因應，但又不願讓身邊的親人或朋友知道時，能更方便的使用網路、電話等多向管道尋求諮詢與專業的協助。

貳、未來研究之建議

一、研究對象方面

本研究限於時間、人力、物力，僅以台中縣市公私立高中職學校為研究對象，故研究結果與解釋只適用於該地區之高中職學生，未來研究可擴大至台灣地區各學習階段之學生，俾使研究更為完整。

二、研究方法方面

本研究採用量化研究方式，雖獲得具普遍性及代表性的資料，但因無法對於青少年實際認知、態度及行為進一步觀察與瞭解，仍覺得有不足的部份。未來研究可以加入質性訪談的方法，深入瞭解青少年經歷失落事件的因應行為與其生命的意義，如此將使研

究更具價值性。而本研究已做到青少年經歷失落事件之因應行為與生命意義間的相關探討，建議未來之研究可進一步採用逐步迴歸之方式，來探討變項間的預測力。

三、研究工具方面

本研究採用之量表，係修訂聶慧文(2005)所編製之「因應行為量表」，雖具有一定的信效度，然聶慧文(2005)之研究主題為「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」，實以大學生「經歷生命失落事件」為研究之探討，而本研究所稱之失落事件，則涵蓋了「生命失落事件」與「非生命失落事件」，而五個層面中的 *Cronbach' s α* 係數，以「尋求支持」與「宣洩情緒」兩個層面偏低，故仍有部份的題目需要再進行修訂。然而因應行為所牽涉的層面甚廣，因此，未來在時間、人力與物力的許可下，建議再多方參考中西文獻，進一步編製符合青少年經歷失落事件之因應行為量表，將使研究更具周延性。

參考文獻

一、中文部分：

- 王佩蓮(2001)。在自然科和環境議題教學中落實生命教育之理論與實務。教育資料集刊—生命教育專輯，185-214。國立教育資料館。
- 王釗文(2001)。單親家庭成年子女手足關係之互動情形及其互動意義之建構。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王慶福(2000)。當男孩愛上女孩--人際依附風格類型搭配、愛情關係與關係適應之研究。中華輔導學報，第8期，台北市。
- 王慶福、王郁茗(2007)。分手的認知及調適之評量研究。中華心理衛生學刊，20卷，第3期，台北市。
- 王舒慧(2006)。青少年時期喪父者悲傷調適與其生命價值觀之研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，未出版，台中市。
- 王大進(2007)。探討影響學生課業壓力之背景因素。中華大學應用數學學系碩士論文，未出版，新竹市。
- 王琳雅(2005)。四技大學生生活壓力、自我效能與因應策略之探討。中國醫藥大學護理學研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 中華民國婚姻危機處理協會。97年度台灣家暴統計。線上檢索日期：99年4月10日。
網址：<http://www.tw-angel.com.tw/case01.html>
- 內政部家庭暴力及性侵害防治委員會(2003)。家庭暴力防治專業人員工作手冊。
- 史晶瑩(2007)。喪親青少年的喪慟特殊性與悲傷輔導。諮商與輔導，第262期。
- 江穎盈(2008)。大學生的生活壓力、社會支持與生命意義之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 江慧鈺(2001)。國中生生命意義之探討：比較分析與詮釋研究。慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮市。
- 行政院衛生署統計處(2010)。98年死因統計記者會～民國98年死因結果摘要表。查詢日期：99年6月23日。網址：
http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.aspx?now_fod_list_no=11122&class_no=440&level_no=3

- 行政院青少年事務促進委員會。青少年政策白皮書綱領。線上檢索日期：99年4月10日。網址：<http://ey.cbi.gov.tw/internet/main/doc/doc.aspx?uid=348>
- 行政院衛生署出版。災難心理衛生工作手冊。網址：
<http://www.tasw.org.tw/taswupload/980820-002.pdf>
- 李遠哲等(1999)。享受生命—生命的教育。台北：聯經出版社。
- 李桂仙(2006)。高雄市高職學生生命意義感、憂鬱情緒與自殺傾向關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 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，台北市。
- 李佩容(2000)。喪親青少年之哀悼歷程—以921地震的個案為例。私立中原大學心理學研究所碩士論文，未出版，中壢市。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫(譯)(1995)。J. W. Worden 原著。悲傷輔導與悲傷治療。台北：心理出版社。
- 李碧玲(2004)。少年犯罪被害恐懼及其因應行為之研究。國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 呂政達譯(1998)。當所愛遠逝。Karen Katafiasz 原著。台北：張老師文化。
- 余德慧(1998)。生命史學。台北：心靈工坊。
- 宋秋蓉(1992)。青少年生命意義之研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 宋文里譯(1990)。C. Rogers 原著。成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點。台北：桂冠出版社。
- 宋博鳳(2002)。成年前期手足關係之研究。國立台灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，未出版，台北市。
- 何英奇(1987)。大專學生之生命意義感及其相關；意義治療法基本概念之實徵性研究。教育心理學報，20，87-106。
- 何文達(2002)。校園意外事件處理程序之案例推理研究。國立東華大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮市。
- 何郁玲(1999)。中小學教師職業倦怠教師效能感與生命意義感關係之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 何長珠、姜秀惠、戴玉婷(2009)。全人生命意義量表(HMLS)。私立南華大學生死學研究所，未出版，嘉義縣。

- 吳淑華(2006)。青少年生命意義感之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 吳紅鑾譯(2001)。C. A. Corr, & D. E. Balk 原著。死亡與喪慟：青少年輔導手冊 (Handbook of adolescent death and bereavement)。台北：心理出版社。
- 吳明隆(2008)。論文寫作與量化研究。台北：五南圖書出版公司。
- 吳秀碧(2001)。生命教育工作坊。高雄市政府公教人力資源發展中心。
- 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。靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文，未出版，台中縣。
- 吳稟琦(2000)。基督信仰對基督徒青少年生命意義之研究—以原住民青少年為例。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 巫志忠(2005)。青少年時期喪失手足悲傷經驗之敘說分析。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 汪惠芬(1998)。高職護校生升學壓力、因應行為與身心症狀的探討。台灣大學護理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 邱哲宜(2004)。青少年生命意義感、死亡態度與自我傷害關係的研究。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 邱靖惠、蕭惠琳(2007)。台灣校園霸凌現象與危機因素之解析。兒童及少年福利期刊第15期，內政部兒童局。
- 林素霞(2003)。不同取向生命教育影響國中學生自我概念、人際關係與生命意義之實驗研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 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。
- 林耀盛(2009)。逆向呈現之間：慢性病患者的身心受苦經驗。南華大學生死學研究。第9期。
- 林娟芬(1996)。悲傷輔導與社會工作。神學與教會第22卷第1期。台南神學院出版。
- 林品辰(2004)。佛教信仰對青少年生命意義之研究—以中區慈濟大專青年聯誼會會員為例。靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文，未出版，台中縣。
- 林彥佑(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，台南市。

- 林銘宗(1999)。國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究。國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 林秀娥(2005)。父母離婚對幼兒造成的影響。線上檢索日期：2005年1月10日。網址：
tw/academic/discuss/society/
- 林秋燕(2002)。失戀歷程及復原力展現之分析研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 奇摩新聞。去年5萬6103對離婚。線上檢索日期：2010年4月10日。網址：
http://tw.money.yahoo.com/news_article/adbf/d_a_090528_1_lig48
- 周文菁(2004)。台灣地區大學升學壓力及其相關因素研究。國立暨南國際大學教育政策與行政學系碩士論文，未出版，南投市。
- 易之新譯(2003)。Irvin D. Yalom 原著。存在心理治療(下)自由、孤獨、無意義。台北：張老師文化。
- 岳玉玲(2004)。生命教育對中途之家不幸少女生命意義感影響之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 官玉環(2002)。喪親大學生的失落與悲傷在諮商歷程中之轉變。國立屏東師院學院教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，屏東市。
- 紀玉足(2003)。生死教育對某技職校院學生生命意義感教學成效之探討—以商業設計系為例。南華大學生死所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 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，台北市。
- 施靜芳(2003)。走過生命的幽谷～九二一喪親青少年的悲傷與復原。暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士論文，未出版，南投縣。
- 施紅朱(2005)。探索教育課程對犯刑青少年生命意義感的影響之探討。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 侯南隆(2000)。我不是壞小孩—喪親少年的生命故事與偏差行為。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 侯俊明(2005)。生死教育課程對原住民高中生生命意義影響之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 陳信英(2001)。青少年單親經驗中的悲傷與復原：生命故事敘說之研究。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文，花蓮市。

- 陳增穎(1997)。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。
- 陳福濱(2000)。生命教育的倫理基礎。載於林思伶主編，生命教育的理論與實務。台北：寰宇出版。
- 陳文棋譯(1991)。S. A. Kaiser 原著。失落感(初版九刷)。台北：遠流出版社。
- 陳意平譯(1997)。Bob Deits 原著。失落也是一種生活。台北：海鴿文化。
- 陳冠中(1999)。背景變項、父母管教方式、手足關係與高中生寂寞之相關研究。國立政治大學教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 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。
- 陳思儒(2003)。青少年至成年早期喪親之已婚成年人的生活經驗。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 陳乃榕(2005)。一位經歷父殺母喪親事件之青少年的失落經驗。南華大學生死所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 陳琴富譯(1999)。Christine Longaker 原著。假如我死時，你不在我身旁。台北：張老師文化。
- 陳佳禧(2004)。老人統整與絕望之研究—以苗栗地區老人為例。南華大學生死所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 陳怡靜(2005)。大學生面對同儕死亡的悲傷轉化歷程。臺北市立教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳錦宏(2001)。災難與重建—心理衛生實務手冊。台北：心靈工坊。
- 陳欣涵(2008)。青少年時期喪親者生命經驗之敘事研究。台北大學社會工作研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 陳慧融(2008)。大學生終極關懷、因應行為與憂鬱傾向之關係研究。高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳逸群譯(2000)。Johnson, J. 原著。協助孩子了解死亡課題。台北：生命潛能文化事業有限公司。
- 陳黃秀蓮(2005)。技職校院學生生活壓力、生命意義與自殺意念之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。

- 陸娟(2002)。生死教育對綜合高中生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 教育部中部辦公室(2009)。教育統計。全國高級中等學校主要統計表。線上檢索日期：98年11月10日。網址：http://www.tpde.edu.tw/ap/teach_view.aspx?cate=64
- 教育部校園安全暨災害防救通報處理中心。教育部九十五年各級學校校園事件統計分析報告。線上檢索日期：99年4月10日。
- 網址：<http://csrc.edu.tw/FileManage.mvc/FrontDetail/185>
- 翁寶美(2006)。父母癌逝青少年之悲傷歷程研究以正向影響為焦點之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 袁翠苹(2007)。寵物似如親：經歷寵物死亡之生活經驗探究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 徐美玲(2001)。生命教育論叢：生命的體會與反省。台北：心理出版社。
- 莫惠玲(2002)。理情團體輔導對單親兒童自我概念輔導效果之研究。國立新竹師範學院輔導教學碩士論文，未出版，新竹市。
- 許雅凱(2005)。高職生愛情分手失落反應與因應策略之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化市。
- 許美蓮(2006)。高雄縣高中生情緒智力、生命意義感與問題解決態度之關係研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 許智香(2003)。論生命意義與生命教育的可能性。教育資料與研究，53，61-67。
- 許玉霜(2008)。喪手足成人的悲傷反應及調適歷程之探究。南華大學生死所碩士論文，未出版，嘉義市。
- 許玉來等譯(2002)。Kenneth J. Doka 編著。與悲傷共渡—走出親人遽逝的喪慟。台北：心理出版社。
- 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，13，35-59。
- 許秀霞(2003)。生命教育對高職學生生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 許家璋(2000)。青少年地震災難創傷後壓力疾患之追蹤研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，南投市。

- 許淑芬(2008)。屏東縣高職學生生活壓力生命意義感與自殺傾向。高雄師範大學教育學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 章薇卿譯(2007)。Robert A. Neimeyer 著。走在失落的幽谷，悲傷因應指引手冊。台北：心理出版社。
- 游恆山譯(1991)。Frankl 原著。生存的理由—與心靈對話的意義治療學。台北：遠流出版社。
- 張春興(1991)。現代心理學。台北：東華書局。
- 張春興(2007)。張氏心理學辭典(重訂版二刷)。台北：東華出版社。
- 張盛芬(2009)。校園霸凌的賽局分析。佛光大學經濟學碩士論文，未出版，宜蘭縣。
- 張高賓(2002)。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。
- 張淑美(1996)。死亡學與死亡教育。高雄市：復文出版社。
- 張海倫(2008)。生命意義感評量與相關因素之研究—以幼兒教師為例。樹德科技大學幼兒保育學系碩士論文，未出版，高雄縣。
- 張秀娟(2003)。生命教育對高職夜校生生命意義感教學成效之探討。南華大學生死學系碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 張碧華(2004)。國小離婚單親家庭兒童生活壓力與因應策略之研究。國立台北師範學院教育心理與諮商學系碩士論文，未出版，台北市。
- 張美惠譯(2001)。Elisabeth Kubler-Ross 原著，用心去活—生命的十五堂必修課。台北：心理出版社。
- 張金敦(2007)。實施「生命意義感」課程方案對提昇青少年的生命義感、學習動機與學習感效之探討。雲林科技大學技術職業教育研究所碩士論文，未出版，雲林縣。
- 張利中(2002)。「尋獲生命意義」的時態與心理歷程。南華大學生死學通訊，第5期。
- 馮觀富(1992)。壓力、失落的危機處理。台北：心理出版社。
- 葉在庭(2001)。青少年情緒調適、焦慮、社會支持及生活事件與自殺意念的關係。中華輔導學報，10，151-178。
- 曾煥棠(2003，11月)。生命教育—生命意義的探索與追尋。發表於國立台灣大學、台北市政府教育局主辦：生命教育教學資源建構計畫啟航工作坊研習手冊。
- 彭仁郁譯(2001)。R. May 原著。愛與意志。台北：立緒出版社。
- 黃德祥(1998)。生命教育的本質與實施。輔導通訊，55，6-10。

- 黃國銘(2002)。國民中學教師對教育改革所知覺的壓力及因應行為對其專業態度。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃惠秋(2002)。「認識自我」生命教育課程對國中生自我概念及生命意義感之影響。慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮市。
- 黃健忠(2004)。台北市國民中學教育對校園意外事件危機管理之研究。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃同展(2006)。高雄縣市高中學生生命意義感、生活壓力與憂鬱情緒之相關研究。高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃春女(2005)。喪親青少年的喪慟因應及其對國中時期適應的影響。慈濟大學社會工作研究所，未出版，花蓮市。
- 黃淑清(1997)。失落的因應歷程之探討—以青少年時期父(母)過世的成人為例。國立政治大學教育學碩士論文，未出版，台北市。
- 黃禎貞(2002)。生命魔法師-國中生死亡教育課程設計與評價之研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 黃菊珍、吳庶深(2008)。剝奪的悲傷—新生兒死亡父母親的悲傷與輔導。台北：心理出版社。
- 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。
- 黃郁雅(2002)。成年男性面對癌症母親死亡之調適過程。私立東海大學社會工作學系碩士論文，未出版，台中縣。
- 黃君瑜(2003)。意義追尋與因應對情侶分手後情緒適應之影響—以大學生為例。國立政治大學心理學系碩士論文，未出版，台北市。
- 黃富源、鄧煌發(1999)。單親家庭與少年非行之探討。警學叢刊，29(3)，117。
- 董文香(2002)。生死教育課程對職校護生生命意義影響之研究。南華大學生死學系碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 董振華(2008)。國中校園暴力衝突事件處理方式之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 趙安娜(2002)。鄉村社區老年人生命意義、健康狀況與生活品質及其相關因素之探討。國立台北護理學院護理研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 趙可式、沈錦慧合譯(1995)。Frankl 原著。活出意義來—從集中營說到存在主義。台北：光啟文化。
- 廖靜婕(2005)。高中職學生佛教認知態度與生命意義之相關研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 詹勝利(1996)。台灣地區家戶寵物飼養之初步調查。國立台灣大學公共衛生碩士論文，未出版，台北市。
- 詹棟尊(2008)。臺北市國民中學校園意外事件危機管理之研究。國立臺灣師範大學工業教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 鄭麗珍(2000)。單親家庭與青少年學童的生活適應。社會教育年刊，50，13。
- 楊紹剛(2001)。尋找存在的真諦。羅洛·梅的存在主義心理學。台北：立緒出版社。
- 傅偉勳(1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴。台北：正中書局。
- 傅佩榮(1992)。生命的精采由自己決定。台北：九歌出版社。
- 劉翔平(2001)。尋找生命的意義：弗蘭克的意義治療學說。台北：果實出版社。
- 劉明秋(1994)。羅吉斯人性觀的探究。羅吉斯諮商理論初探。台北：天馬文化。
- 劉子綺(2007)。成人飼主面對寵物死亡的心理調適與歷程之研究。南華大學生死學系碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 劉香奴(2003)。不同取向生命教育課程對高中生自我概念、人際關係及生命意義影響之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 劉永元(1988)。單親兒童與正常家庭兒童人際關係行為困擾及自我觀念之比較研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 蔡昌雄(1992)。中華醫事學院九十一學年第一學期通識講座。講題：失落悲傷與精神成長。
- 蔣中正(1967)。對五十七年度大專學生暑期集訓致詞。蔣總統集第三冊：中華大典編印會。
- 黎雅麗譯(2003)。Barbara De Angelis 著。活在當下。台北：天下文化。
- 閻蕙群譯(1998)。Morrie Schwartz 著。墨瑞的最後一課—心靈導師智慧開講。台北：雙葉書屋。
- 謝曼盈(2003)。生命態度量表之發展與建構。慈濟大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮市。
- 蘇玲媛(2006)。於父母離婚對孩子的影響之探討。網路社會學通訊期刊，第 58 期。

- 蘇絢慧(2008)。於是，我可以說再見。悲傷療癒心靈地圖。台北：寶瓶文化。
- 蕭建華(2007)。不倒的蘆葦—漸凍英雄蕭建華的生命故事。台北：宇河文化出版。
- 羅素蘭(2006)。台灣地區護專學生生命意義感、實習壓力與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 羅桂玉(2004)。生命教育課程對高職護校學生生命意義感影響之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 聶慧文(2005)。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。國立交通大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 簡羽謙(2008)。國民中學校園內學生間暴力事件歷程。國立臺北大學犯罪學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 龔卓軍、石世明譯(2001)。R. May 原著。自由與命運。台北：立緒出版社。
- 釋慧開(2001)。生命教育的特殊課題—從佛陀教化的觀點淺論「探索生命的終極意義與活出圓滿自在的人生」。生死學通訊第4期。南華大學生死學研究所。
- 釋慧開(2003)。生命意義的探索。生命意義探索研討會論文集，國立彰化師範大學。
- 釋慧開(2010)。慧開法師談生命永續經營。人間福報。
- 釋證嚴(2003)。生命的至情第二集。台北：聯經出版社。
- 釋證嚴(1990)。證嚴法師靜思語。台北：九歌出版社。

二、英文部分：

- Baum, A. (1991). Toxins, technology, and natural disasters. In G. R. VandenBos & B. K. Bryant (Ed.), *Cataclysms, crises, and catastrophes: Psychological in action*(p9-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York: The Guilford Press.
- Brenda, G. (2000). Fostering spiritual development through the religious dimension of schools: The report of a pilot study in 17 independent schools. *International Journal of Children's Spirituality*, 5(1),72-73.
- Corr, C. A. & Nabe, C. M. & Corr, D. M. (1997). *Death and dying, life and living* (2nd ed.). CA:Brooks/Cole Publishing Company.
- Crumbaugh, J.C.(1973). *Everything to gain:Aguide to self-fulfillment through logonalysis*. Chicago:Nelson-Hall Company.
- Fabry, J. (1980). *Use of the transpersonal in logotherapy*. In S. Boorstein (Ed.), *Transpersonal Psychology*. Plao Alto, CA : Science and Behavior Books.
- Frankl, V.E.(1963). *Man's search for meaning* . New York : Washington Square.
- Fanshawe, J. P.(1989). *An investigation of the importance of stress as a factor in the academic performance of Australian adolescents*. (ERIC Document Reproduction Service no. ED309360).
- Frankl, V. E.(1967). *Psychotherapy and existentialism: Selected papers on logotherapy*. England: Penguin Books.
- Frankl,V.E.(1986).*The doctor and the soul:From psychotheray to logotherapy*.New York: Alfred A. Knopf.
- Harvey, J. H. (1996). Embracing their memory: *Loss and the social psychology of story telling*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Hedlund, D.(1977). Personal meaning: The problem of educating for wisdom. *Personnel and Guidance Journal*, 23, 602-604.
- Howden, J. W. (1992). *Development and psychometric characteristics of the spirituality assessment scale*. Unpublished doctoral dissertation, Denton: Texas Woman's University.

- Hughes, M. (1995). *Bereavement and support*. Washington D.C.: Taylor & Francis.
- Kalter, N. (1990). *Growing up with divorce: Helping your children avoid immediate and later emotional problems*. New York: The Free Press.
- Lagrand, L. E. (1981). Loss reactions of college students: A descriptive analysis. *Death Education, 5*(3), 235-248.
- LaGrand, L. E. (1982). How college and university students cope with loss. In R. A. Pacholski, & C. A. Corr (Eds.), *Priorities in death education and counseling* (pp.85-97). Arlington, VA: Forum for Death Education and Counseling.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leick, N. & Davidsen-Nielsen, M. (1991). *Healing pain: Attachment, loss and grief therapy*. New York: Routledge.
- May, R. (1953). *Man's search for himself*. New York : Norton.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do?* Wiley-Blackwell Press, 1993.
- Patterson, J. M., & McCubbin H. J. (1987). Adolescent coping style and behaviors. Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence, 10*, 163-186.
- Rabbi, E. A. & Grollman, D. D. (1977). Explaining death to children. *Journal Of School Health, 57*(5), 336-339.
- Rando, T. A. (1984). *Grief, dying, and death: Clinical interventions for caregivers*. Chicago, IL: Research Press.
- Ruiz, R.A. (2001). *Coping with the death of a brother or sister*. New York: Rosen.
- Skaggs, B. G., & Barron, C. R. (2006). Searching for meaning in negative events: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 53*(5), 559-570.
- Tagliaferre, L. & Harbaugh, G. L. (1990). *Recovery from loss: A personalized guide to the grieving process*. Deerfield Beach, Florida: Heath Communications, Inc.
- Weenolsen, P. (1988). *Transcendence of loss over the life span*. New York : Hemisphere Publishing Corporation.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York : Basic Books .

「因應行為量表」內容效度學者專家審查名單

(依姓氏筆畫排列)

姓 名	服務單位
林帥甫	慈明高中輔導老師
許雅雯	慈明高中輔導組長
楊叔夏	慈明高中校長
楊怡姿	慈明高中輔導老師
劉國鑑	僑光科技大學工業工程管理系專任講師

附錄二

「因應行為量表」調查問卷修訂內涵對照表

層面	題目	適合度	學者專家效度修正意見
尋求支持	找朋友談談該問題。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	找家人、親戚談談該問題。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	找師或輔導專業人員談談該問題。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	寫下自己的感受。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	用文字寫下自己的感受。
	找與我有類似經驗的人互相交換心得與訊息。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	找與我有類似經驗的人，分享與交換心得。
	尋求宗教信仰的引導與支持。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	尋求宗教信仰的開導與安慰。
	閱讀相關的書籍。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
積極重釋	說服自己慢慢接受事實。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	嘗試對這件事情有更多的瞭解。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	整理過去的相關經驗來處理目前的狀況。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	根據自己過去的經驗來處理目前的問題。
	往好的方面想。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	往正面的方向去思考問題。
	設想多種可以處理此事件的方法。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	思考所有可能解決此事件的方法。
	在獨處時想想這件事情的意義。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	在獨處時我會思考此事件對自己的啟示。
	盡快讓自己恢復到平常的生活步調。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	

「因應行為量表」調查問卷修訂內涵對照表

續上頁

層面	題目	適合度	學者專家效度修正意見
轉 移 注 意	找許多事情做，讓自己不斷忙碌。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	找許多事情做，讓自己不斷忙碌忘掉問題。
	尋求娛樂(如：看電影、聽音樂、唱歌、逛街)。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	藉著休閒娛樂逃避問題(如：看電影、唱歌等)。
	運動(打球、跑步、爬山、游泳等)。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	藉著體能運動忘掉問題(如：打球、跑步、游泳等)。
	蒙頭大睡。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	藉著蒙頭大睡逃避問題。
	發展新的人際關係。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	重新建立新的人際關係。
	發展新的興趣。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	尋求新的嗜好與興趣。
	不管它，讓時間慢慢治療。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	不管它，讓時間慢慢沖淡一切。
正 向 因 應	回想與逝者相處的美好時間。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	回憶與逝者曾有一段美好的時光。
	為逝者做點事，讓自己好過一點。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	想為逝者做點有意義的事，彌補自己的虧欠。
	把逝者想像得很好、很完美。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
渲 洩 情 緒	哭泣，把難過發洩出來。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	將情緒發洩在他人身上。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	將情緒發洩在物品上(摔東西、撕紙、打布偶等)。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我會開始抽菸或增加抽菸的量。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	開始藉著抽菸或增加抽菸量來逃避問題。
	我會藉由喝酒讓自己放鬆或比較容易入睡。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	開始藉著喝酒或酒醉讓自己忘掉問題。

附錄三

「青少年生命意義量表」內容效度學者專家審查名單

(依姓氏筆畫排列)

姓 名	服務單位
紀潔芳	吳鳳技術學院國際企業管理系教授
許雅雯	慈明高中輔導組長
張利中	東海大學宗教所副教授
張淑美	高雄師範大學教育學系教授
劉國鑑	僑光科技大學工業工程管理系專任講師
釋慧開	南華大學生死學系教授

附錄四

「青少年生命意義量表」調查問卷修訂內涵對照表

層面	題目	適合度	學者專家效度修正意見
生命價值	我常心懷感恩的過每一天。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我覺得苦難讓自己更了解生命的意義與價值。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我覺得苦難能讓我更了解生命的意義與價值。
	我覺得一個幸福的人，會覺得自己的生命有意義。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我覺得有意義的人生，比幸福的人生更重要。
	生命最終極的意義，就是生而無憾、死而無悔。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	生命最終極的意義，就是生而無憾、死而無憾。
	我相信最好的生活方式是自利又能利他。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我肯定社會中默默行善的小人物。
	我常隨緣行善，幫助別人。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	每個人都是獨一無二的，有其存在的價值。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我肯定每個人的存在，都有其獨特的意義與價值。
	我願意擔任志工參與社會服務，幫助弱勢。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我有清楚的家庭觀念，懂得為家人付出。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我覺得自己算是個幸運的人。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我覺得自己能過一種平衡健康的生活。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	我能夠讓自己的生活過得多采多姿。
	我常覺得能活著就是一件值得快樂的事。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	生命目標	在達成個人目標上，我能設定清楚的計畫和步驟。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改
我很清楚我人生的目標。		<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
回顧過往，能完成某些事是我最大的滿足。		<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	回顧過往，我能感受到自己的生命有意義。
我覺得生命掌握在自己的手中，我決定做什麼事都會全力以赴。		<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我覺得生命掌握在自己的手中，所以做什麼事我都會全力以赴。
我很滿意自己現在的學生生活。		<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
我相信擁有美好人生的關鍵，在於自己的努力。		<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
我能充實的過每一天。		<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
我相信在這個世界上，有一個等待我去實現的夢想。		<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	

「青少年生命意義量表」調查問卷修訂內涵對照表

續上頁

層面	題目	適合度	學者專家效度修正意見
生命自由	人生無常，所以要活在當下。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我認為人生無常，所以要積極向上。
	我覺得這個時代適合我發展潛能。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	只要我肯努力就可以發揮自我的潛能。
	我能接納他人的缺點或限制。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我相信人生大部分是公平的。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我接納孩子有犯錯的權利。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我認為每個人都可以從錯誤中學習成長。
	我認為「危機就是轉機」。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我會把困難當成是挑戰的機會。
	我認為人永遠有選擇的自由。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	不論命運好壞，我認為人都還有選擇的自由。
自我概念	生命的意義取決於個人自我實現的程度。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我認為自己是有價值的人。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我認為自己是個有價值的人。
	我不懂自己為什麼要活著。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我不明白自己為什麼要活著。
	我容易有負面的情緒。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我習慣以逃避的方式來解決問題。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我是個一負責的人。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我是個負責任的人。
	我知道如何接納自己。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	一般而言，我的言行符合社會標準。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我會用較高的道德標準來要求自己。
	我覺得每一個人都應該為自己的生命負責。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我認為我的態度可以改變我的命運。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	

「青少年生命意義量表」調查問卷修訂內涵對照表

續上頁

層面	題目	適合度	學者專家效度修正意見
宗教支持	我相信凡事有因必有果。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我覺得人的本性是良善的。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我相信人的本性是良善的。
	我認為宗教信仰，有助於心靈的成長。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我相信做壞事的人，一定不會有好下場。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我同意每個人都有宗教信仰的自由。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我深信生命不只是這輩子的事。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
死亡接受	如果今天我就要死了，我會覺得不虛此生。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	我如果今天就要死了，我會覺得不虛此生。
	我認為自己能夠正向的看待死亡。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我不會用自殺來解決問題。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	死亡是生命必然的事，我不怕死亡的來臨。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	參加喪禮會令我感到恐懼。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我認為死亡是一件正常的事。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
靈性提升	追求「身-心-靈」三者合一的生活，才是理想的人生。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	在生活中追求心靈成長是理想的人生。
	我認為從事有益心靈平靜的活動，有助於獲得快樂及幸福感。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	在大自然中，我更能體會宇宙萬物合一之感。	<input type="checkbox"/> 適合 <input checked="" type="checkbox"/> 宜修改	在大自然中，我更能體會感受宇宙是萬物合一。
	我喜歡親近大自然。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	我能接受「萬物皆有靈性」的觀念。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	
	提升心靈層次是生命不可或缺的事。	<input checked="" type="checkbox"/> 適合 <input type="checkbox"/> 宜修改	

預試施測問卷

親愛的同學：您好！

這份問卷目的是研究高中職學生在經歷失落事件後之狀況分析，本問卷採不記名方式填寫，故請您放心作答，請依您的實際經驗與感受來回答問題，您所提供的資料，將有助於我們分析探討經歷失落事件的悲傷因應與生命意義。本問卷共分三個部分，作答前，請先閱讀填寫說明後，再回答問題。非常謝謝您的合作與參與！

祝您

身體健康！ 學業進步！

南華大學生死研究所

指導教授：何長珠 博士

研究生：姜秀惠 敬上

◆第一部份：背景資料

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、就讀學校別：1. 公立高中 2. 私立高中 3. 公立高職 4. 私立高職

三、宗教信仰：1. 有 2. 無

四、請選出你曾經經歷過的失落事件為何？

◎4-1 生命失落事件：(可複選)

1. 父親死亡 2. 母親死亡 3. 手足死亡 4. (外)祖父死亡 5. (外)祖母死亡

6. 親戚死亡 7. 朋友(同學)死亡 8. 寵物死亡 9. 無

10. 其他，請說明： _____

以上【生命失落事件】中，至今仍影響你最深刻的生命失落事件是？

請填入上述1-10之代號：()

◎4-2 非生命失落事件：(可複選)

1. 失戀 2. 父母離婚 3. 重大疾病 4. 暴力受害 5. 考試失利 6. 意外事故

7. 天災 8. 無 9. 其他，請說明： _____

以上【非生命失落事件】中，至今仍影響你最深刻的非生命失落事件是？

請填入上述1-9之代號：()

五、當你發生失落事件時，會與誰討論？（可複選）1. 父母親 2. 兄弟姊妹 3. 親戚
4. 老師 5. 同學朋友 6. 學校輔導老師 7. 無 8. 其他，請寫出來 _____

六、當你發生失落事件時，誰給予你最大支持的力量？1. 父母親 2. 兄弟姊妹 3. 親戚
4. 老師 5. 同學朋友 6. 學校輔導老師 7. 無 8. 其他，請寫出來 _____

◆第二部份：悲傷因應行為

當發生失落事件後，您會運用哪些方式因應你的悲傷？請根據你實際的狀況，圈選適當的答案。
下列 1-4 的數字，代表你使用該方式的頻率多寡：

	從 未 運 用	有 時 運 用	經 常 運 用	總 是 運 用
1. 找朋友談談該問題。.....	1	2	3	4
2. 找家人或親戚談談該問題。.....	1	2	3	4
3. 找老師或輔導專業人員談談該問題。.....	1	2	3	4
4. 用文字寫下自己的感受。.....	1	2	3	4
5. 找與我有類似經驗的人，分享與交換心得。.....	1	2	3	4
6. 尋求宗教信仰的開導與安慰。.....	1	2	3	4
7. 閱讀相關的書籍。.....	1	2	3	4
8. 說服自己慢慢接受事實。.....	1	2	3	4
9. 嘗試對這件事情有更多的瞭解。.....	1	2	3	4
10. 根據自己過去的經驗來處理目前的問題。.....	1	2	3	4
11. 往正面的方向去思考問題。.....	1	2	3	4
12. 思考所有可能解決此事件的方法。.....	1	2	3	4
13. 在獨處時我會思考此事件對自己的啟示。.....	1	2	3	4
14. 盡快讓自己恢復到平常的生活步調。.....	1	2	3	4
15. 找許多事情做，讓自己不斷忙碌忘掉問題。.....	1	2	3	4
16. 藉著休閒娛樂逃避問題（如：看電影、唱歌等）。.....	1	2	3	4
17. 藉著體能運動忘掉問題（如：打球、跑步、游泳等）。.....	1	2	3	4
18. 藉著蒙頭大睡逃避問題。.....	1	2	3	4
19. 重新建立新的人際關係。.....	1	2	3	4
20. 尋求新的嗜好與興趣。.....	1	2	3	4

	從 未 運 用	有 時 運 用	經 常 運 用	總 是 運 用
21. 不管它，讓時間慢慢沖淡一切。·····	1	2	3	4
22. 回憶與逝者曾有一段美好的時光。·····	1	2	3	4
23. 想為逝者做點有意義的事，彌補自己的虧欠。·····	1	2	3	4
24. 把逝者想像得很好、很完美。·····	1	2	3	4
25. 設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦。·····	1	2	3	4
26. 哭泣，把難過的情緒發洩出來。·····	1	2	3	4
27. 將情緒發洩在他人身上。·····	1	2	3	4
28. 將情緒發洩在物品上（摔東西、撕紙、打布偶等）。·····	1	2	3	4
29. 開始藉著抽菸或增加抽菸量來逃避問題。·····	1	2	3	4
30. 開始藉著喝酒或酒醉讓自己忘掉問題。·····	1	2	3	4
31. 在以上因應方式中若你圈選之選項為 4【總是運用】，則請依序填寫出對你最有幫助的三個因應方式（請填寫題號）： 1.() 2.() 3.()				

◆第三部份：生命意義

請根據每題的敘述，在符合您的感覺與想法的數字上圈選。

	完 全 不 符 合	很 不 符 合	有 些 符 合	很 符 合	完 全 符 合
1. 我常心懷感恩的過每一天。·····	1	2	3	4	5
2. 我覺得苦難能讓我更了解生命的意義與價值。·····	1	2	3	4	5
3. 我覺得有意義的人生，比幸福的人生更重要。·····	1	2	3	4	5
4. 生命最終極的意義，就是生而無悔、死而無憾。·····	1	2	3	4	5
5. 我肯定社會中默默行善的小人物。·····	1	2	3	4	5

	完全 不符合	很 不符合	有些 符合	很 符合	完全 符合
6. 我常隨緣行善，幫助別人。……	1	2	3	4	5
7. 我肯定每個人的存在，都有其獨特的意義與價值。……	1	2	3	4	5
8. 我願意擔任志工參與社會服務，幫助弱勢。……	1	2	3	4	5
9. 我有清楚的家庭觀念，懂得為家人付出。……	1	2	3	4	5
10. 我覺得自己算是個幸運的人。……	1	2	3	4	5
11. 我能夠讓自己的生活過得多采多姿。……	1	2	3	4	5
12. 我常覺得能活著就是一件值得快樂的事。……	1	2	3	4	5
13. 在達成個人目標上，我能設定清楚的計畫和步驟。……	1	2	3	4	5
14. 我很清楚我人生的目標。……	1	2	3	4	5
15. 回顧過往，我能感受到自己的生命有意義。……	1	2	3	4	5
16. 我覺得生命掌握在自己的手中，所以做什麼事我都會全力以赴。…	1	2	3	4	5
17. 我很滿意自己現在的學生生活。……	1	2	3	4	5
18. 我相信擁有美好人生的關鍵，在於自己的努力。……	1	2	3	4	5
19. 我能充實的過每一天。……	1	2	3	4	5
20. 我相信在這個世界上，有一個等待我去實現的夢想。……	1	2	3	4	5
21. 我認為人生無常，所以要積極向上。……	1	2	3	4	5
22. 只要我肯努力就可以發揮自我的潛能。……	1	2	3	4	5
23. 我能接納他人的缺點或限制。……	1	2	3	4	5
24. 我相信人生大部分是公平的。……	1	2	3	4	5
25. 我認為每個人都可以從錯誤中學習成長。……	1	2	3	4	5
26. 我會把困難當成是挑戰的機會。……	1	2	3	4	5
27. 不論命運好壞，我認為人都還有選擇的自由。……	1	2	3	4	5
28. 生命的意義取決於個人自我實現的程度。……	1	2	3	4	5
29. 我認為自己是個有價值的人。……	1	2	3	4	5
30. 我不明白自己為什麼要活著。……	1	2	3	4	5
31. 我容易有負面的情緒。……	1	2	3	4	5
32. 我習慣以逃避的方式來解決問題。……	1	2	3	4	5
33. 我是個負責任的人。……	1	2	3	4	5
34. 我知道如何接納自己。……	1	2	3	4	5
35. 我會用較高的道德標準來要求自己。……	1	2	3	4	5

	完全 不符合	很 不符合	有些 符合	很 符合	完全 符合
36. 我覺得每一個人都應該為自己的生命負責。.....	1	2	3	4	5
37. 我認為我的態度可以改變我的命運。.....	1	2	3	4	5
38. 我相信凡事有因必有果。.....	1	2	3	4	5
39. 我相信人的本性是良善的。.....	1	2	3	4	5
40. 我認為宗教信仰，有助於心靈的成長。.....	1	2	3	4	5
41. 我相信做壞事的人，一定不會有好下場。.....	1	2	3	4	5
42. 我同意每個人都有宗教信仰的自由。.....	1	2	3	4	5
43. 我深信生命不只是這輩子的事。.....	1	2	3	4	5
44. 我如果今天就要死了，我會覺得不虛此生。.....	1	2	3	4	5
45. 我認為自己能夠正向的看待死亡。.....	1	2	3	4	5
46. 我不會用自殺來解決問題。.....	1	2	3	4	5
47. 死亡是生命必然的事，我不怕死亡的來臨。.....	1	2	3	4	5
48. 參加喪禮會令我感到恐懼。.....	1	2	3	4	5
49. 我認為死亡是一件正常的事。.....	1	2	3	4	5
50. 在生活中追求心靈成長是理想的人生。.....	1	2	3	4	5
51. 我認為從事有益心靈平靜的活動，有助於獲得快樂及幸福感。.....	1	2	3	4	5
52. 在大自然中，我更能體會感受宇宙是萬物合一。.....	1	2	3	4	5
53. 我喜歡親近大自然。.....	1	2	3	4	5
54. 我能接受「萬物皆有靈性」的觀念。.....	1	2	3	4	5
55. 提升心靈層次是生命不可或缺的事。.....	1	2	3	4	5

◎辛苦了！本問卷到此結束，十分感謝您的協助！最後請您再檢查一下是否有遺漏之處，謝謝！

附錄六

「因應行為」各層面題項分析結果

題號	題項	遺漏值百分比	平均數	標準差	刪除該題量之平均數	刪除該題量之變異數	該題與其他題分之相關	多元相關平方	α 係數	主成分分析之因素負荷量	備註
◎尋求支持(α值.576)											
1	找朋友談談該問題。	.0%	3.44	.848	12.84	9.841	.484	.350	.478	.752	
2	找家人、親戚談談該問題。	.0%	2.55	1.050	13.73	9.843	.332	.246	.524	.649	
3	找師或輔導專業人員談談該問題。	.6%	1.58	.776	14.70	10.376	.431	.227	.501	.696	
4	用文字寫下自己的感受。尋求宗教信仰的開導與安慰。	.6%	2.62	1.160	13.66	10.061	.235	.095	.568	.403	
5	找與我有類似經驗的人，分享與交換心得。	.6%	2.67	1.079	13.61	10.125	.268	.205	.551	.545	
6	尋求宗教信仰的開導與安慰。	.0%	1.57	.884	14.71	10.832	.261	.142	.551	.417	
7	閱讀相關的書籍。	.0%	1.85	.963	14.42	11.227	.151	.100	.589	.215	
◎積極重釋(α值.816)											
8	說服自己慢慢接受事實。	.6%	3.23	.831	19.49	12.277	.544	.326	.793	.676	
9	嘗試對這件事情有更多的瞭解。	.0%	3.17	.800	19.56	12.401	.550	.320	.792	.682	
10	根據自己過去的經驗來處理目前的問題。	.0%	3.11	.937	19.61	11.844	.529	.314	.798	.665	
11	往正面的方向去思考問題。	.0%	3.20	.843	19.53	12.060	.575	.371	.788	.713	
12	思考所有可能解決此事件的方法。	.0%	3.27	.870	19.46	11.588	.640	.447	.776	.769	
13	在獨處時我會思考此事件對自己的啟示。	.6%	3.31	.781	19.42	12.436	.561	.347	.791	.694	
14	盡快讓自己恢復到平常的生活步調。	.6%	3.43	.752	19.30	12.924	.490	.259	.802	.628	
◎轉移注意(α值.705)											
15	找許多事情做，讓自己不斷忙碌忘掉問題。	.0%	2.56	1.117	17.24	16.044	.403	.191	.674	.581	
16	藉著休閒娛樂逃避問題(如：看電影、唱歌等)。	.0%	3.43	.927	16.37	16.434	.480	.282	.658	.661	
17	藉著體能運動忘掉問題(如：打球、跑步、游泳)。	.0%	2.77	1.179	17.02	15.637	.415	.233	.671	.618	

題號	題項	遺漏值百分比	平均數	標準差	刪除該題之表均數	刪除該題之變異數	該題與其他題分之相關	多元相關平方	α 係數	主成分分析之因素負荷量	備註
18	藉著蒙頭大睡逃避問題。	.0%	2.43	1.166	17.36	15.844	.398	.233	.676	.580	
19	重新建立新的人際關係。	.0%	2.94	1.011	16.86	16.211	.451	.346	.663	.636	
20	尋求新的嗜好與興趣。	.0%	2.88	1.086	16.91	16.167	.407	.360	.673	.613	
21	不管它，讓時間慢慢沖淡一切。	.0%	2.78	1.105	17.01	16.450	.360	.175	.685	.531	
◎正向因應(α值.822)											
22	回憶與逝者曾有一段美好的時光。	.0%	3.16	.991	8.13	8.622	.606	.388	.794	.777	
23	想為逝者做點有意義的事，彌補自己的虧欠。	.0%	2.63	1.094	8.66	8.023	.631	.433	.782	.799	
24	把逝者想像得很好、很完美。	.6%	2.58	1.177	8.71	7.321	.695	.514	.751	.839	
25	設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦。	.0%	2.92	1.215	8.36	7.334	.657	.471	.771	.816	
◎宣洩情緒(α值.567)											
26	盡情哭泣，把難過的情緒發洩出來。	.0%	2.70	1.157	6.51	5.164	.254	.150	.572	.429	
27	將情緒發洩在他人身上。	.0%	1.86	.879	7.35	5.203	.464	.267	.433	.661	
28	將情緒發洩在物品上（摔東西、撕紙、打布偶等）。	.0%	2.01	1.019	7.19	5.181	.349	.178	.497	.574	
29	開始藉著抽菸或增加抽菸量來逃避問題。	.0%	1.30	.791	7.90	6.290	.233	.470	.557	.636	
30	開始藉著喝酒或酒醉讓自己忘掉問題。	.0%	1.34	.715	7.87	5.964	.390	.496	.490	.753	

附錄七

「青少年生命意義」各層面題項分析結果

題號	題項	遺漏值百分比	平均數	標準差	刪除該題之表均數	刪除該題之變異數	該題與其他題分之相關	多元相關平方	α 係數	主成分分析之因素負荷量	選題成39題
◎生命價值(α值.809)											
1	我常心懷感恩的過每一天。	.0%	3.11	.855	39.82	46.250	.455	.361	.796	.563	
2	我覺得苦難能讓我更了解生命的意義與價值。	.0%	3.33	1.140	39.61	44.933	.395	.300	.801	.507	刪除
3	我覺得有意義的人生，比幸福的人生更重要。	.6%	3.43	1.052	39.50	44.880	.446	.312	.796	.557	刪除
4	生命最終極的意義，就是生而無悔、死而無憾。	.0%	3.56	1.221	39.38	44.236	.402	.341	.801	.492	刪除
5	我肯定社會中默默行善的小人物。	.0%	3.96	1.073	38.97	47.051	.276	.240	.811	.340	刪除
6	我常隨緣行善，幫助別人。	.0%	3.29	.886	39.64	46.962	.372	.278	.802	.455	刪除
7	我肯定每個人的存在，都有其獨特的意義與價值。	.0%	4.05	.973	38.89	43.807	.583	.379	.785	.684	
8	我願意擔任志工參與社會服務，幫助弱勢。	.0%	3.57	1.117	39.37	45.337	.378	.278	.803	.476	刪除
9	我有清楚的家庭觀念，懂得為家人付出。	.0%	3.57	.969	39.37	44.311	.544	.401	.788	.642	
10	我覺得自己算是個幸運的人。	.6%	3.77	1.214	39.17	43.190	.477	.427	.793	.631	
11	我能夠讓自己的生活過得多采多姿。	.0%	3.57	1.033	39.36	42.951	.609	.577	.781	.737	
12	我常覺得能活著就是一件值得快樂的事。	.0%	3.71	1.127	39.22	42.251	.597	.617	.781	.734	
◎生命目標(α值.857)											
13	在達成個人目標上，我能設定清楚的計畫和步驟。	.0%	3.05	1.071	23.99	30.169	.585	.404	.842	.696	
14	我很清楚我人生的目標。	.0%	2.83	1.143	24.22	29.746	.573	.416	.844	.681	
15	回顧過往，我深深地感受到自己的生命有意義。	.0%	3.30	1.146	23.74	28.719	.665	.506	.832	.761	
16	我覺得生命掌握在自己的手中，所以做什麼事我都會全力以赴。	.0%	3.42	.985	23.62	29.949	.676	.471	.833	.775	

題號	題項	遺漏值百分比	平均數	標準差	刪除該題之表均數	刪除該題之變異數	該題與其他題分之相關	多元相關平方	α 係數	主成分分析之因素負荷量	選題成39題
17	我很滿意自己現在的學生生活。	.0%	3.09	1.180	23.96	30.592	.477	.261	.856	.587	刪除
18	我相信擁有美好人生的關鍵，在於自己的努力。	.0%	3.93	1.025	23.11	30.050	.632	.504	.837	.735	
19	我能充實的過每一天。	.0%	3.29	1.092	23.76	29.072	.674	.489	.832	.773	
20	我相信在這個世界上，有一個等待我去實現的夢想。	.0%	4.14	1.081	22.91	30.473	.550	.418	.846	.668	刪除
◎生命自由(α值.806)											
21	我認為人生無常，所以要積極向上。	.0%	3.62	.983	21.23	18.742	.526	.373	.783	.678	
22	只要我肯努力就可以發揮自我的潛能。	.0%	4.04	.927	20.80	18.891	.550	.366	.780	.696	
23	我能接納他人的缺點或限制。	.6%	3.41	.872	21.43	19.958	.445	.248	.796	.570	刪除
24	我相信人生大部分是公平的。	.0%	2.83	1.230	22.01	17.383	.516	.364	.788	.649	
25	我認為每個人都可以從錯誤中學習成長。	.0%	3.70	1.164	21.14	16.740	.639	.470	.761	.759	
26	我會把困難當成是挑戰的機會。	.0%	3.37	1.032	21.48	17.773	.615	.433	.767	.756	
27	不論命運好壞，我認為人都還有選擇的自由。	.0%	3.87	.979	20.98	18.905	.508	.301	.786	.653	
◎自我概念(α值.794)											
28	生命的意義取決於個人自我實現的程度。	.0%	3.70	.989	31.09	36.244	.452	.254	.778	.598	
29	我認為自己是個有價值的人。	.0%	3.45	1.115	31.34	34.200	.550	.396	.766	.663	
30	我不明白自己為什麼要活著。	.0%	3.59	1.343	31.20	36.098	.292	.166	.802	.360	刪除
31	我容易有負面的情緒。	.0%	3.01	1.208	31.78	34.729	.451	.428	.779	.525	刪除
32	我習慣以逃避的方式來解決問題。	.0%	3.26	1.195	31.53	34.918	.444	.399	.779	.512	刪除
33	我是個負責任的人。	.0%	3.25	1.022	31.54	36.225	.434	.390	.780	.587	刪除
34	我知道如何接納自己。	.0%	3.40	1.011	31.39	34.113	.633	.546	.758	.778	
35	我會用較高的道德標準來要求自己。	.0%	3.09	1.075	31.69	35.635	.454	.333	.778	.615	
36	我覺得每一個人都應該為自己的生命負責。	.0%	4.14	.957	30.64	36.080	.488	.356	.775	.633	
37	我認為我的態度可以改變我的命運。	.0%	3.89	1.052	30.90	34.782	.542	.408	.768	.701	

題號	題項	遺漏值百分比	平均數	標準差	刪除該題之表均數	刪除該題之變異數	該題與其他題分相關	多元相關平方	α 係數	主成分分析之因素負荷量	選題成39題
◎宗教支持(α值.644)											
38	我相信凡事有因必有果。	.0%	4.18	.964	18.98	10.905	.485	.256	.564	.708	
39	我相信人的本性是良善的。	.0%	3.60	1.199	19.56	11.041	.307	.200	.630	.524	
40	我認為宗教信仰，有助於心靈的成長。	.0%	3.10	1.156	20.06	11.349	.288	.111	.636	.487	
41	我相信做壞事的人，一定不會有好下場。	.0%	3.91	1.086	19.25	11.786	.263	.115	.642	.469	刪除
42	我同意每個人都有宗教信仰的自由。	.6%	4.37	.988	18.79	11.275	.403	.289	.592	.657	
43	我深信生命不只是這輩子的事。	.0%	4.00	1.028	19.16	10.258	.548	.356	.536	.770	
◎死亡接受(α值.594)											
44	我如果今天就要死了，我會覺得不虛此生。	.6%	2.87	1.346	18.57	13.970	.354	.280	.538	.633	
45	我認為自己能夠正向的看待死亡。	.0%	3.54	1.307	17.89	12.397	.569	.404	.437	.801	
46	我不會用自殺來解決問題。	.0%	4.06	1.299	17.38	15.885	.171	.064	.614	.325	
47	死亡是生命必然的事，我不怕死亡的來臨。	.0%	3.44	1.253	17.99	12.786	.557	.445	.448	.824	
48	參加喪禮會令我感到恐懼。	.0%	3.44	1.340	17.99	16.975	.052	.048	.663	.123	刪除
49	我認為死亡是一件正常的事。	.0%	4.08	1.093	17.36	15.124	.356	.303	.541	.628	
◎靈性提昇(α值.799)											
50	在生活中追求心靈成長是理想的人生。	.0%	3.90	.976	19.32	14.695	.470	.294	.787	.622	刪除
51	我認為從事有益心靈平靜的活動，有助於獲得快樂及幸福感。	.0%	4.01	.971	19.22	14.621	.484	.341	.783	.639	
52	在大自然中，我更能體會感受宇宙是萬物合一。	.0%	3.69	1.097	19.53	12.750	.665	.498	.740	.799	
53	我喜歡親近大自然。	.0%	3.88	1.053	19.35	13.916	.526	.344	.775	.683	
54	我能接受「萬物皆有靈性」的觀念。	.0%	3.84	1.104	19.38	13.312	.575	.453	.763	.734	
55	提升心靈層次是生命不可或缺的事。	.0%	3.91	.986	19.32	13.755	.606	.424	.757	.752	

正式施測問卷

親愛的同學：您好！

這份問卷目的是研究高中職學生在經歷失落事件後之狀況分析，本問卷採不記名方式填寫，故請您放心作答，請依您的實際經驗與感受來回答問題，您所提供的資料，將有助於我們分析探討經歷失落事件的悲傷因應與生命意義。本問卷共分三個部分，作答前，請先閱讀填寫說明後，再回答問題。非常謝謝您的合作與參與！

祝您

身體健康！ 學業進步！

南華大學生死研究所

指導教授：何長珠 博士

研究生：姜秀惠 敬上

◆第一部份：背景資料

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、就讀學校別：1. 公立高中 2. 私立高中 3. 公立高職 4. 私立高職

三、宗教信仰：1. 有 2. 無

四、請選出你曾經經歷過的失落事件為何？

◎4-1 生命失落事件：(可複選)

1. 父親死亡 2. 母親死亡 3. 手足死亡 4. (外)祖父死亡 5. (外)祖母死亡

6. 親戚死亡 7. 朋友(同學)死亡 8. 寵物死亡 9. 無

10. 其他，請說明： _____

以上【生命失落事件】中，至今仍影響你最深刻的死亡事件是？

請填入上述1-10之代號：()

◎4-2 非生命失落事件：(可複選)

1. 失戀 2. 父母離婚 3. 重大疾病 4. 暴力受害 5. 考試失利 6. 意外事故

7. 天災 8. 無 9. 其他，請說明： _____

以上【非生命失落事件】中，至今仍影響你最深刻的非死亡事件是？

請填入上述1-9之代號：()

五、當你發生失落事件時，會與誰討論？（可複選）1. 父母親 2. 兄弟姊妹 3. 親戚
4. 老師 5. 同學朋友 6. 學校輔導老師 7. 無 8. 其他，請寫出來 _____

六、當你發生失落事件時，誰給予你最大支持的力量？1. 父母親 2. 兄弟姊妹 3. 親戚
4. 老師 5. 同學朋友 6. 學校輔導老師 7. 無 8. 其他，請寫出來 _____

◆第二部份：悲傷因應行為

當發生失落事件後，您會運用哪些方式因應你的悲傷？請根據你實際的狀況，圈選適當的答案。
下列1-4的數字，代表你使用該方式的頻率多寡：

	從 未 運 用	有 時 運 用	經 常 運 用	總 是 運 用
1. 找朋友談談該問題。.....	1	2	3	4
2. 找家人或親戚談談該問題。.....	1	2	3	4
3. 找老師或輔導專業人員談談該問題。.....	1	2	3	4
4. 用文字寫下自己的感受。.....	1	2	3	4
5. 找與我有類似經驗的人，分享與交換心得。.....	1	2	3	4
6. 尋求宗教信仰的開導與安慰。.....	1	2	3	4
7. 閱讀相關的書籍。.....	1	2	3	4
8. 說服自己慢慢接受事實。.....	1	2	3	4
9. 嘗試對這件事情有更多的瞭解。.....	1	2	3	4
10. 根據自己過去的經驗來處理目前的問題。.....	1	2	3	4
11. 往正面的方向去思考問題。.....	1	2	3	4
12. 思考所有可能解決此事件的方法。.....	1	2	3	4
13. 在獨處時我會思考此事件對自己的啟示。.....	1	2	3	4
14. 盡快讓自己恢復到平常的生活步調。.....	1	2	3	4
15. 找許多事情做，讓自己不斷忙碌忘掉問題。.....	1	2	3	4
16. 藉著休閒娛樂逃避問題（如：看電影、唱歌等）。.....	1	2	3	4
17. 藉著體能運動忘掉問題（如：打球、跑步、游泳等）。.....	1	2	3	4
18. 藉著蒙頭大睡逃避問題。.....	1	2	3	4
19. 重新建立新的人際關係。.....	1	2	3	4
20. 尋求新的嗜好與興趣。.....	1	2	3	4
21. 不管它，讓時間慢慢沖淡一切。.....	1	2	3	4
22. 回憶與逝者曾有一段美好的時光。.....	1	2	3	4
23. 想為逝者做點有意義的事，彌補自己的虧欠。.....	1	2	3	4
24. 把逝者想像得很好、很完美。.....	1	2	3	4
25. 設想逝者在另一個世界過得很好，沒有痛苦。.....	1	2	3	4

	從 未 運 用	有 時 運 用	經 常 運 用	總 是 運 用
26. 哭泣，把難過的情緒發洩出來。……………	1	2	3	4
27. 將情緒發洩在他人身上。……………	1	2	3	4
28. 將情緒發洩在物品上（摔東西、撕紙、打布偶等）。……………	1	2	3	4
29. 開始藉著抽菸或增加抽菸量來逃避問題。……………	1	2	3	4
30. 開始藉著喝酒或酒醉讓自己忘掉問題。……………	1	2	3	4
31. 在以上因應方式中若你圈選之選項為 4【總是運用】，則請依序填寫出對你最有幫助的三個因應方式（請填寫題號）： 1.() 2.() 3.()				

◆第三部份：生命意義

請根據每題的敘述，在符合您的感覺與想法的數字上圈選。

	完 全 不 符 合	很 不 符 合	有 些 符 合	很 符 合	完 全 符 合
1. 我常心懷感恩的過每一天。……………	1	2	3	4	5
2. 我肯定每個人的存在，都有其獨特的意義與價值。……………	1	2	3	4	5
3. 我有清楚的家庭觀念，懂得為家人付出。……………	1	2	3	4	5
4. 我覺得自己算是個幸運的人。……………	1	2	3	4	5
5. 我能夠讓自己的生活過得多采多姿。……………	1	2	3	4	5
6. 我常覺得能活著就是一件值得快樂的事。……………	1	2	3	4	5
7. 在達成個人目標上，我能設定清楚的計畫和步驟。……………	1	2	3	4	5
8. 我很清楚我人生的目標。……………	1	2	3	4	5
9. 回顧過往，我能感受到自己的生命有意義。……………	1	2	3	4	5
10. 我覺得生命掌握在自己的手中，所以做什麼事我都會全力以赴。……………	1	2	3	4	5
11. 我相信擁有美好人生的關鍵，在於自己的努力。……………	1	2	3	4	5
12. 我能充實的過每一天。……………	1	2	3	4	5
13. 我認為人生無常，所以要積極向上。……………	1	2	3	4	5
14. 只要我肯努力就可以發揮自我的潛能。……………	1	2	3	4	5
15. 我相信人生大部分是公平的。……………	1	2	3	4	5

	完全 不符合	很 不符合	有些 符合	很 符合	完全 符合
16. 我認為每個人都可以從錯誤中學習成長。.....	1	2	3	4	5
17. 我會把困難當成是挑戰的機會。.....	1	2	3	4	5
18. 不論命運好壞，我認為人都還有選擇的自由。.....	1	2	3	4	5
19. 生命的意義取決於個人自我實現的程度。.....	1	2	3	4	5
20. 我認為自己是個有價值的人。.....	1	2	3	4	5
21. 我知道如何接納自己。.....	1	2	3	4	5
22. 我會用較高的道德標準來要求自己。.....	1	2	3	4	5
23. 我覺得每一個人都應該為自己的生命負責。.....	1	2	3	4	5
24. 我認為我的態度可以改變我的命運。.....	1	2	3	4	5
25. 我相信凡事有因必有果。.....	1	2	3	4	5
26. 我相信人的本性是良善的。.....	1	2	3	4	5
27. 我認為宗教信仰，有助於心靈的成長。.....	1	2	3	4	5
28. 我同意每個人都有宗教信仰的自由。.....	1	2	3	4	5
29. 我深信生命不只是這輩子的事。.....	1	2	3	4	5
30. 我如果今天就要死了，我會覺得不虛此生。.....	1	2	3	4	5
31. 我認為自己能夠正向的看待死亡。.....	1	2	3	4	5
32. 我不會用自殺來解決問題。.....	1	2	3	4	5
33. 死亡是生命必然的事，我不怕死亡的來臨。.....	1	2	3	4	5
34. 我認為死亡是一件正常的事。.....	1	2	3	4	5
35. 我認為從事有益心靈平靜的活動，有助於獲得快樂及幸福感。...	1	2	3	4	5
36. 在大自然中，我更能體會感受宇宙是萬物合一。.....	1	2	3	4	5
37. 我喜歡親近大自然。.....	1	2	3	4	5
38. 我能接受「萬物皆有靈性」的觀念。.....	1	2	3	4	5
39. 提升心靈層次是生命不可或缺的事。.....	1	2	3	4	5

◎辛苦了！本問卷到此結束，十分感謝您的協助！最後請您再檢查一下是否有遺漏之處，謝謝！

量表使用同意書

茲同意南華大學生死系碩士在職專班研究生姜秀惠，引用本人所編製之「因應行為量表」，作為其碩士論文「青少年經歷失落事件的因應行為與生命意義之相關研究」作為研究工具之用。

謹 此

同意人簽名： 

中華民國 98 年 12 月 11 日