

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
教育心理學報，民95，38卷，2期，85—104頁

國中生獨處能力與主觀生活壓力、 身心健康之關係研究*

吳麗娟

國立台灣師範大學
教育心理與輔導學系

陳淑芬

花蓮縣立
體育實驗高級中學

本研究的目的是在了解國中生(1)獨處相關概念與獨處能力的關係；(2)主觀生活壓力與身心健康的關係；(3)獨處能力與身心健康的關係；(4)主觀生活壓力、獨處能力與身心健康的關係；(5)獨處能力對於主觀生活壓力、身心健康的調節作用。本研究以台北市五所國中一至三年級共818位學生為研究對象，所使用的工具包括：「生活壓力量表」、「一般健康量表」、「獨處力量表」。本研究的主要發現如下：(1)國中生生活壓力、身心健康之間有顯著關係。(2)國中生獨處能力、身心健康之間有顯著關係。(3)國中生主觀生活壓力、獨處能力與身心健康之間有顯著關係。(4)獨處能力對於主觀生活壓力、身心健康有微調作用。本研究結果支持獨處能力有益身心健康的說法，並顯示獨處能力能減緩生活壓力對身心健康的衝擊。最後，研究者提出建議以作為輔導工作實務及未來研究的參考。

關鍵詞：主觀生活壓力、身心健康、國中生、獨處能力

在過度強調人際關係的現今社會，獨處的好處常被忽略。大部分的人會關心自己的人際關係，卻較少覺察自己與自己的關係，在此疏離的社會中，回歸自我更是重要的課題。過去的觀點中認為獨處必須經歷令人恐懼的寂寞感，因此需要盡力避免，然而也有一些學者強調獨處的正向功能，關心獨處對人類的利益，認為獨處能減緩生活壓力帶給個體的衝擊，並有益個體的身心健康(Larson, 1999; Morrison, 1986; Reynolds, 1980; Suedfeld, 1982)。

Maslow(1955)認為每個人的人生最後階段基本上都是一個人的。Adler(1946)則持相反的觀點，他認為一個人只有意識到自己能夠歸屬於某一個同伴關係中時，才能毫無焦慮的走完一生(Bond, 1990)。許多文獻與研究都指出社會支持在人際關係中扮演著重要的角色，是個體面對壓力時的重要緩衝力量(Brownell & Shumaker, 1984; Cassel, 1974; Cohen & Wills, 1985; Gottlieb, 1983; Thoits, 1986)，但是也並不是所有學者都這麼肯定(Hansson, Jones, & Carpenter, 1984)，不是當個體想尋求支持時都能如願(Jung, 1989)。個體若想要維持一個穩固的社會網絡，有些時候是需要付出代價的(Rook, 1984)，而且長期過度地依賴別人也會造成照顧者心力的耗竭(Cantor, 1983)。個體除了依賴

* 本論文係陳淑芬提國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所之碩士論文的部分內容，在吳麗娟教授指導下完成。感謝台師大心輔系林世華副教授熱心的協助。

別人外，有些人在面對壓力時透過獨處從事能反省及自我滋潤的活動，能從容地從人際接觸中暫時退出（Rubenstein & Shaver, 1982 ; Repetti, 1989）。

有關獨處的研究中，昔日的學者似乎比較有興趣去探索對獨處的恐懼而非對獨處的喜愛（Bond, 1990 ; Davies, 1995）。過去的研究中認為那些常獨處的人，是一群社會網絡窄小的群體，因為人際圈狹小以致常常落單，這些人也被認為是寂寞感較高的高危險群。雖然有些學者強調獨處狀態中寂寞感產生的必然性，認為獨處是一種負向的狀態，是人人想要避免的（Misjuscovic, 1979 ; Sullivan, 1953），不過也有許多學者認為獨處中產生的寂寞感雖然對健康有害的，但獨處的正面意義卻是有建設性的（Sarton, 1973 ; Peplau & Perlman, 1982）。許多西方學者也都指出兒童和青少年能區分寂寞感和獨處的不同（Cassidy & Asher, 1992 ; Hymel, Tarulli, Thomson, & Terrell-Deutsch, 1999 ; Youngblade, Berlin, & Belsky, 1999），相關研究也顯示寂寞感與獨處是兩個不同的概念（Bond, 1990 ; Terrell-Deutsch, 1999），即獨處並不一定會感到寂寞。甚至對於部分青少年而言，雖然獨處一開始是充滿寂寞感的，但只要經歷過這個時光，體會到獨處的好處之後一定會喜歡這個獨處時光，並且更有意義的運用它（Goossens & Marcoen, 1999）。

在西方社會傳統中，個體獨處的練習常是和宗教有關。一個人會想要沉默片刻是為要更接近上帝，然而十七世紀開始有一些文章與詩集將主題放在獨處上，個人在獨處時的焦點也由上帝變成了自己。此外，許多學者強調獨處是一種自我酬賞、自我治療、情緒平復的好時機（Suedfeld, 1982），Morrison（1986）從許多個案報告的獨處經驗中統整出獨處有健康及治癒、面對及克服恐懼、再創造等三個好處，讓我們在面臨生活困境時能減緩傷害，化危機為轉機。Davies（1995）更強調在過度強調人際接觸的社會中，獨處能使個體從人群中暫時退出，免於強迫性的接觸，並獲得自由。

Winnicott（1958）最早在心理學領域重視獨處的能力。他認為在發展過程中獨處有兩種型態：一是原始型態（primitive form），指當自我成熟時，自然而然經由輔助性自我的母親（ego-supportive mother）而獲得平衡；另一則是精緻化的獨處（elaborate form），指經過一些時間個體內射了輔助性自我的母親，變得能夠獨處而不需要母親或母親的象徵物在旁邊（Quindoz, 1993）。Winnicott（1958）強調一個完全成熟的人能夠運用獨處來平復壓力帶來的焦慮，重建情緒的和諧，這種情感的功能很像「友誼」（Rook, 1984）或社會支持所謂的「歸屬感」（Cohen & Hoberman, 1983）。Fiske（1980）也認為獨處能幫助個體更專注及避免生活上的錯亂，因為獨處時提供了獨特的機會來檢核及澄清自己現有的壓力及生活狀態。這個觀念意指著獨處時也許有認知功能，提供一個機會來評估壓力，就像社會支持系統能夠緩衝壓力帶給個體的衝擊一般（Cohen & Hoberman, 1983）。而Casey與Vanceburg（1985）認為獨處是通往自我知識（self-knowledge）的路徑，在獨處時我們可以更了解自己，可以去欣賞自己與他人不同之處，並且在思索中獲得我們要的答案。上述學者都強調獨處時能使個體將關注焦點由外在（external）轉為內在（internal），重視個人的自我潛能，相信個體能在沉潛之後釐清個人處境，尋求問題解決之道。

Larson和Lee（1996）認為獨處有兩個和心理有關的向度：非自願的獨處（involuntary solitude）與建設性的獨處（constructed solitude）。非自願的獨處與強烈的寂寞感及痛苦有關，甚至每天獨處時的情緒狀態與和別人相處時的情緒相比是比較負向的（Larson, Csikszentmihalyi, & Graef, 1982 ; Suedfeld, 1982）。有研究顯示花過多時間獨處的人適應較差（Larson, 1990），或與憂鬱症（deVries, Delespaul, & Dijkman-Caes, 1987）及厭食症（Johnson & Lason, 1982）有關。然而，有些研究則指出建設性獨處能降低不良的行為並有益心理健康（Reynolds, 1980 ; Suedfeld, 1982）。在一項研究中Larson等學者（1982）發現，青少年及成年人在獨處之後會覺得更振奮、更警覺。另外，Larson與Csikszentmihalyi（1978）也發現當青少年花至少20%-40%的時間獨處時，其適應比從不獨處的人來得好。

Suedfeld（1982）認為獨處的利益發生在許多特殊情境：（一）有一些獨處創造出來的浪漫故事，

例如船員、探險家、船難空難的生存者、囚犯，這些人獨處的情境是很特殊的，但他們運用獨處轉化了所處的困境，將痛苦昇華。(二) 與宗教及心靈的追尋有關，例：有些人在混亂當中徘徊欲釐清目前的困境，或青少年想要順利度過這人生的重要階段，以及生活當中的緩衝都屬於這一類。另外在有些文化中不是問題解決傾向，而是將心靈的救贖列為優先目標。(三) 將獨處視為特殊用途，例如用在身體及行為的治療上當成一種治療技術。

Morrison (1986) 從許多個案報告的獨處經驗中定義獨處有三個好處：(一) 獨處是健康及治癒。獨處時能夠整合身、心、靈，在西方社會中最讓個體心靈不快樂的就是壓力帶來的崩潰，而獨處能使人再度找回自己的步調。(二) 獨處是面對及克服恐懼。不管這些個案是否真的害怕獨處時會面對一些自己想逃避的議題，但一些報告顯示，獨處一段時間之後，個人對於獨處的能力會更有信心，他們能夠更自我認同，更有自我效能，且更不依賴他人，更貼近自己。另外，對問題解決也有幫助，因為我們都知道，有些事情是需要保持一段距離才能夠看的透徹。Gotesky (1965) 也認為獨處是我們所需用來深思的空間。(三) 獨處是再創造。也就是說當我們活在當下而且與上帝同在，寂寞的感覺就被超越了。

獨處的另一個好處是讓我們脫離被強迫的社會化 (compulsive sociability) (Davies, 1995)。Mijuskovic (1992) 認為強制地把每個人視為社會的一份子，其實是使人喪失了真實的溝通。他認為也就是因為少了連結使得我們的社會產生寂寞感，也有很多作者指出友誼及同伴關係其實是為了避免寂寞 (Anderson & Arnoult, 1985; Davies, 1995; Mendelson, 1990)。因此，獨處能讓個體暫時從人群中退出，免於強迫性的接觸，獲得自由。

國內部份，張光甫 (民 70) 在「獨處」(solitude) 的探討中，提到古今成就大事、大學問者，必須經過三種境界，可視為獨處的發展過程。從面對獨處的心境，到藉由獨處增進決心和毅力，然後達到善於獨處的人格。雖然獨處會產生寂寞，然而，獨處時獨思、獨創、獨立的積極精神，對生命提升大有幫助 (王以仁，民 78)。

Koch (1994) 歸納上述各學者的看法認為獨處至少有五個好處：自由、回歸自我、契入自然、反省的態度、創造性 (梁永安譯，民 86)。因此本研究重視上述獨處的建設性功能，欲了解獨處與身心健康的關係，及獨處對壓力的緩衝作用。

至於獨處能力部分，許多學者分別從認知、情緒、心理社會、客體關係、需求理論等不同的角度來了解獨處能力的發展：

從 Piaget 所提出的認知發展歷程來看，Bond (1990) 認為具體運思期中可逆性 (reversibility) 的出現是個體能否獨處的關鍵，因為最初的獨處是充滿恐懼的，因此類似的情境容易引發個體類似的恐懼反應，唯有當個體能夠回溯過去的可怕經驗，並且了解當時恐懼的必然性，及此時個體能力已成熟，才能開始與恐懼的情緒脫離，並進而學習、體驗、建設性地運用獨處時光。因此根據 Piaget 的說法，孩童獨處的能力必須在七歲之後才得以發展，過早要求兒童學習獨處或許會導致孩子運用不當的心理防衛機制。

從情緒發展成熟的觀點來看，有些學者認為獨處狀態下個體會產生兩種情緒，一是寂寞感，另一則是正向的積極獨處 (Bond, 1990)。從 Lewis 和 Rosenblum (1978) 所提出的情緒發展觀點中，其將情緒分為原始的情緒與學習的情緒。他們認為個體唯有超越原始的情緒，學習新的情緒，才能毫無恐懼地經驗獨處時光，而且個體超越的能力常與情緒成熟度有關。所謂情緒成熟指的是個體能夠自我覺察、區辨情緒來自自我或他人，了解相同的情境會因為個體差異而產生不同的情緒，因此個體能夠從了解情緒與個人歷史的關聯中，超越此時此刻立即的情緒反應，進而產生新的情緒經驗。

從 Erikson (1968) 所提出的心理社會發展論來看，Erikson 認為人生第一個階段要度過的危機是「信任與不信任」，當個體發展出信任感時，便能經由對他人的信任而放心獨處，因此，這個階段被視為個體獨處能力的基礎。青少年階段「自我認同」的任務使得個體對於獨處的需要提升，然而人際

世界的改變又使得他們害怕獨處；青少年一方面需要獨處，另一方面又可能害怕獨處，因此是獨處的矛盾階段（Larson, Rafaelli, Richards, Ham, & Jewel, 1990）。人生最後一個階段的發展任務「自我統整或悲傷絕望」是獨處能力的極致，當一個人回顧一生感到充實圓滿、內在豐富，自然能夠毫無所懼地面對人生的終點。所以個體獨處的能力貫穿其人生全程，獨處能力能協助個體順利度過危機，同時當個體自己能順利度過每個危機時又能提升其獨處能力。

從客體關係理論來看，個體能否自在獨處，與其生命中最初的客體有關。Mahler（1966, 1968）認為個體能夠獨處的基本前提是三歲以前其能產生客體恆存（object constancy）概念，亦即當個體與其重要他人分離時，個體仍能夠感受到重要他人的存在。Kernberg（1976, 1980）則認為自我認同是個體能否獨處的關鍵，而且他也認為缺乏好的客體與好的環境時，都會阻礙個體自我認同的發展。

從需求理論來看，Buchholz（1997）認為獨處的需求與依附的需求同等重要。獨處經驗一開始也是充滿快樂的，且人生每個階段都充滿對於獨處的渴望。Buchholz 認為嬰兒需要不被干擾的獨處時刻來感受自己的各種感官，兒童需要獨處時刻來滿足自己的幻想，青少年需要獨處時刻沉澱、靜默、自我放逐，成年人需要獨處時刻來思索人際世界的壓力，老年人更需要獨處時刻來統整人生歷程。而親密關係裡的獨處更是需要，Buchholz 認為在親密關係裡許久的人都會不由得發出對於自由的渴望，而這種渴望便是來自於關係太過黏結的壓力。

綜上所知，各學派皆正視獨處的重要性，並指出獨處能力的發展能促進情緒成熟、滿足人生全過程中各階段的個人需求。本研究特別關心獨處對青少年階段的重要性。

從 Hall（1905）開始，心理學家就形容青少年階段是一個轉變的時期，這之中包括人際關係：更喜歡和同儕接觸而不喜歡和家人相處，另外就是對於獨處的渴望，「讓我一個人獨處」（leave me alone）可能是他們最常使用的字彙。然而獨處並不是用來逃避親密關係，因為個體可能在獨自沉思時憶起某個人，產生某種情感，而同時卻也更加了解自己（引自 Larson & Csikszentmihalyi, 1978）。青少年期是追尋自我和成熟感情的時期，因此特別需要獨處時刻來思索個體與重要他人的親密關係。Larson 等人（1982）認為獨處這個議題在青少年階段特別值得探討。因為獨處的選擇在這個階段開始被接納（Coleman, 1974），但這個階段同儕與家庭的影響力也是無可取代的（Costanzo, 1970；Sherif & Sherif, 1961），這個階段也開始能夠區分公開的與個人私底下的經驗（Wolfe & Laufer, 1974），同樣的這個階段也開始能夠在獨處的情境下思考（Chandler, 1975）。青少年面臨要建立自主性的發展任務（Douvan & Adelson, 1966），要形成自我認同並且開始處理親密與疏離的問題（Blos, 1962；Erikson, 1968），因此間歇性的獨處時刻對於這個形成歷程是有用的，甚至是必須的。青少年可以把獨處時光當成是成長的監控，用來經歷不同的自我，處理衝突的情緒，刻劃出個人的自我認同，但另一方面，也有可能在這個獨處時刻裡建立起個人寂寞與孤獨的風格（Larson & Csikszentmihalyi, 1978）。有些心理學家認為進入青少年往往不找朋友傾訴，而是以寫日記、自我沉思等活動達到一種自我放逐（self-exiles），而 Erikson 認為這種在獨處時刻的自我放逐是有幫助的（Buchholz, 1997）。

有些學者也注意到了青少年階段在人際上的矛盾現象，當青少年與同儕分離時可能會覺得寂寞，但也有證據顯示他們需要而且有些時候寧可獨處（Csikszentmihalyi & Larson, 1987）。Goswich 和 Jones（1982）認為那些沒辦法建立社會網絡或者喜歡獨處的人就會覺得寂寞，而在青少年這個階段會覺得更寂寞。有些學者發現青少年階段比起兒童期在獨處的時間上有顯著的成長。在 Larson 的許多研究中顯示兒童期平均獨處的時間是所有清醒時間的 17%，而青少年階段快速成長至 26%，雖然成年人獨處的時間比起青少年要多得多，但青少年階段卻是最有可能在獨處時感到不愉快的時期（Larson & Csikszentmihalyi, 1978；Larson, 1990；Larson & Richards, 1991）。青少年面對獨處時間的感受和成人不同，因為這個階段開始要尋求個體化與認同，試著要在認同上和父母分離，並進而統整自己，在個體的自主性未完全形成之前，獨處常常是痛苦的，而不像成人可以在獨處時感到平靜而有建

設性，因此青少年的獨處問題更是需要被關注。

此外，青少年階段在認知發展上很重要的是自我中心現象。Elkind (1967) 最早提出青少年的這種特徵，這個階段的個體開始考慮自己的想法也許和他人不同，然而這個階段的個體卻無法分辨自己關心的內容是否和他人關心的焦點相同，因此他們在面對世界時常常是用自己的想法來推測他人的想法，所以產生自我中心的現象，許多學者認為這種現象在國中時期達到最高峰，大概要到青少年晚期才消失（蘇建文等人，民 81）。青少年自我中心的主要特徵有假想觀眾 (imaginary audience) 的建立和個人不朽 (personal fable) 的現象。隨著年齡的增長，個體開始可以超越自己站在別人的立場來思考，但他們往往錯認自己是別人眼中的焦點，好像自己站在表演舞台上周圍充滿了觀眾，因此對自己的一言一行都格外在意，殊不知自己在意的事在他人眼中實微不足道。因此這階段的自我意識 (self-consciousness) 高張，注重自己的一舉一動，同時也強烈要求個人的隱私權。Muuss (1982) 認為隱私權的要求是因為青少年對於自己常常要在意他人眼光感到厭煩，而極力追求個人的空間（蘇建文等人，民 81）。Larson (1999) 認為獨處時青少年能夠將關注焦點由公眾的自我意識 (public self-conscience)，轉為個人的自我意識 (private self-conscience)，即由關注自己在他人面前的形象，轉而關心個人的內在感受，青少年便能在高度自我認同尋求的階段中獲益。Piaget 認為在青少年階段個人不朽的現象表現在獨特性 (uniqueness)、不可毀滅性 (indestructibility) 與理想主義 (idealism) (引自蘇建文等，民 81)。所謂「獨特性」是指青少年認為自己的想法是獨特的，是無人可了解的，他們需要獨處的自我時刻來抒發自己，因此日記常常是他們抒發的重要管道。「不可毀滅性」指青少年常常會認為自己有巨大無比的力量來抗拒外在，因此常常容易使自己陷入危險之境。而青少年的「理想主義」也常常使個體對於現狀有許多的不滿，更是需要獨處時刻來自我沉澱思索人我關係。

關於壓力對於身心健康的影響，一般認為有正面和負面。Allen (1982) 提出適度的壓力有助於工作表現，而過度的壓力則有害於工作表現。李明濱 (民 86) 分析壓力與健康之作用途徑，認為生活事件 (life event) 首先須經由認知判讀是否成為壓力源；認知判讀包括事件對個人的意義及個人對自己是否具有處理及改變此一事件能力的看法。個人因此產生情緒反應，可能是焦慮、憤怒、憂鬱或害怕。這個過程受個人體質、性格類型和過去經驗的影響。這些壓力反應透過神經和內分泌系統作用於器官系統，及心臟血管系統、腸胃系統、皮膚、免疫系統、甚至腦及神經狀態等。但若壓力源過大或持續過久，以致個體無法因應時，會造成身體功能失調或疾病。這些身體徵兆對病人而言，又會造成另一種壓力源，而加重其壓力反應（李明濱，民 86）。

過去的文獻認為對於壓力的緩衝機制有社會支持 (social support)、幽默感 (humor)、因應行為 (coping behaviors)、獨處能力 (the ability to be alone)。Cohen 與 Wills (1985) 特別將這種壓力的調節作用 (stress-buffer) 定義為：在壓力下能增進個人福祉。在統計的名詞上，調節 (buffer) 指的是一種交互作用，對個體而言其和主要效果是不同的。

Winnicott (1958) 認為獨處能力是一個人情緒發展成熟的最重要的一項指標。許多學者也強調獨處是一種自我酬賞、自我治療，情緒平復的好時機 (Suedfeld, 1982)。有些人在面對壓力時則能透過獨處從事能反省及自我滋潤的活動，並從容的從人際接觸中暫時退出 (Repetti, 1989; Rubenstein & Shaver, 1982)。Larson (1999) 認為獨處中自我反省、思考的功能是一種「認知」作用能減緩壓力對健康的衝擊，而 Persons 和 Rao (1985) 的研究也顯示壓力和認知的交互作用與身心健康有關 (王文豐，民 89)。Larson 和 Lee (1996) 運用自編之「獨處能力量表」，針對青少年所做的研究，發現獨處能力和個人的心理健康有關，但從統計分析中說明，獨處能力和生活適應只能說有關，卻不能肯定對於生活壓力有調節作用，因此 Larson 認為獨處能力只能說是一種附加的資源。根據 Winnicott (1958) 的說法，有些人在獨處時確實感受到焦慮與痛苦，但是若能試著讓自己平靜，並建設性的使用獨處時間，則和心理健康有密切的關係，因此 Larson 認為獨處能力對於生活壓力、身心健康的調節作用的假設雖

然在哲學、詩歌、心理學上被強調，卻無法經由統計研究支持。而獨處能力的重要性雖在國內的人際關係、生活壓力的文獻中被強調，然缺乏實徵研究，因此本研究以國中生為對象，除了研究生活壓力與身心健康的關係、獨處能力與身心健康的關係，更進一步研究獨處能力對生活壓力、身心健康的影響。

基於上述研究動機與目的，本研究主要探討的問題如下：

- 一、國中生主觀生活壓力、獨處能力與身心健康的關係如何？
- 二、國中生獨處能力對於主觀生活壓力、身心健康的調節作用如何？

方 法

一、研究對象

本研究以台北市國中生為研究對象。為使研究樣本具代表性，選取台北市不同地區的國中共五所，並於一、二、三年級的學生中隨機選取一至二班為受試。本研究的受試來自台北市萬華、北投、天母、南港、麗山五所國中的學生，共計 875 人，分別進行「生活壓力量表」、「一般健康量表」及「獨處力量表」的施測。量表回收後剔除填答不完整或有明顯反應心向者，最後得到有效樣本 818 人。有效樣本之背景資料說明如下，

表 1 有效樣本背景資料表

	人數	百分比 (%)
年級		
一年級	293	35.8
二年級	289	35.3
三年級	236	28.9
性別		
男生	404	49.4
女生	414	50.6

二、研究工具

針對研究的目的及需要，本研究用以蒐集資料的研究工具有：

林杏真（民 91）編製之「生活壓力量表」，本量表共 29 題，分為四個分量表「家庭事件分量表」包括父母關係、親子關係、家庭互動等問題，「學校事件分量表」包括師生關係、課業、成績、考試等問題，「人際事件分量表」包括同學相處情形、異性交友人際問題，「生長發育分量表」包括對自己的看法、生長發育、心理變化等問題。本量表為 Likert 式四點量表，分為「沒有影響」、「略有影響」、「常有影響」、「影響很大」等四個等級。受試者以自己一年來的實際經驗填答，就量表內的常見壓力事件，依照它們對自己產生不同的困擾程度，填選出適當的答案。量表的計分方式為：試題從「沒有影響」、「略有影響」、「常有影響」、「影響很大」，分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分，累計總分最高為 116 分，最低為 29 分。分數愈高，代表生活壓力事件對自己影響程度愈大，自己主觀生活壓力相對地愈大。本量表進行內部一致性及重測信度，皆達顯著水準。效度建立是以構念為參考的驗證法，比較有自傷行為和無自傷行為之受試者在生活壓力量表上的得分情形，呈現顯著差別的試題即比

不呈現顯著差別之試題有較高的效度。效度驗證結果顯示受試者在各試題上的差異均達 .05 的顯著水準，顯示本量表之建構效度尚可接受（林杏真，民 91）。

張珏（民 76）翻譯及修訂之「一般健康量表」，本量表分為四個向度，分別是：生理症狀（somatic symptoms）、焦慮和不眠症（anxiety and insomnia）、社會功能障礙（social dysfunction）、嚴重憂鬱症（severe depression）。本量表作答方式採 Likert 式五點量表，反應方式為「完全沒有」得 1 分，「比往常少」得 2 分，「與往常一樣」得 3 分，「比往常多」得 4 分，「比往常較多」得 5 分。得分越高，代表身心健康情況越差；得分越低，代表身心健康狀況越好。王佩玲（民 76）曾以國中學生為樣本，進行因素分析，採取最大變異正交轉軸，得到四個同於原量表之四個向度的四個因素。其內部一致性 Cronbach α 係數為 .95。蔣桂嫻（民 82）曾以高中生為對象，進行項目分析，每一題項之決斷值介於 5.65 至 17.86 之間，均達 .001 的顯著水準。進行內部一致性分析，總量表的 α 係數為 .812，四個因素 α 係數介於 .471 至 .715 之間，隔兩週之重測信度為 .85。

「獨處能力量表」（施測時稱為「青少年獨處經驗量表」）是由研究者修訂 Larson（1990）的「獨處能力量表」（the capacity to be alone scale）而成。本量表的結構是 Larson（1990）從以美國研究生為樣本之前導性研究中發展而來，這兩個交互相關（intercorrelated）各十題的分量表為：獨處因應量表（the solitary coping scale）及獨處舒適量表（the solitary comfort scale）。量表的信度部份，其 Cronbach' α 信度係數分別為 .82 及 .83，在一個以 83 個大學生為樣本的試驗性研究測得其三週的再測信度分別為 .60 及 .70（Larson & Lee, 1996）。

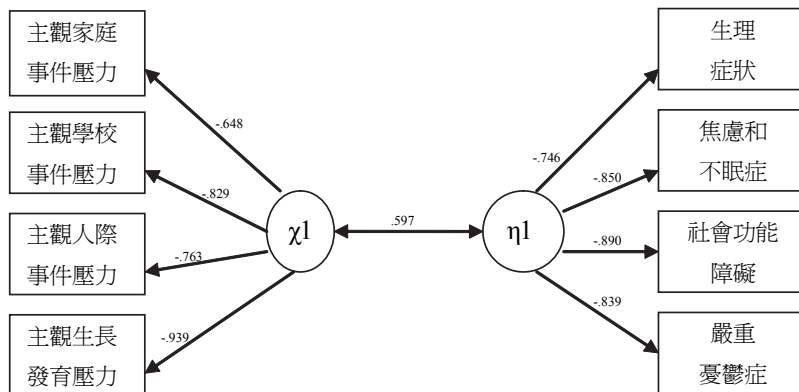
結 果

一、主觀生活壓力與身心健康的關係

本研究結果發現國中生「主觀生活壓力」的各個變項之線性組分數與「身心健康」的各個變項之線性組分數間有顯著關係。典型相關分析結果獲得四個典型相關，其中前兩個典型相關達統計上之顯著水準（ $p < .05$ ），其典型相關係數分別為 .597、.196。

（一）「主觀生活壓力與身心健康之第一個典型相關結構」

由圖 1 顯示：國中生「主觀家庭事件壓力」、「主觀學校事件壓力」、「主觀人際事件壓力」、「主觀生長發育壓力」得分愈高，則其「生理症狀」、「焦慮和不眠症」、「社會功能障礙」、「嚴重憂鬱症」等身心健康方面得分也會愈高。



註：此結構圖保留的是典型相關負荷量大於 .30 者；“+”、“-”表示關係的方向性

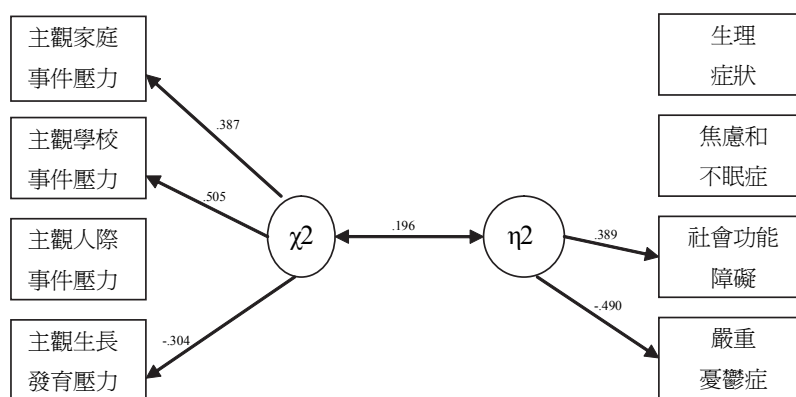
圖 1 主觀生活壓力對身心健康的第一個典型相關結構圖

此情形頗符合一般理論或研究的結果。江承曉（民 80）、何茱如（民 88）、李欣瑩（民 90）以國中生成為研究對象，都發現主觀生活壓力與身心健康的關係顯著。鄭照順（民 88）也認為生活壓力的負面影響表現在生理、認知、行為、情緒等方面。國外方面的相關研究 Dohrenwend & Dohrenwend（1974）、Gersten, Langner, Eisenberg, & Simcha-Fagan（1977）、Muller, Edwards, & Yarvis（1977）、Thurlow（1971）也指出相似的研究結果。一般而言，主觀生活壓力愈大，各種身心狀況也會愈多。其可能的原因是：壓力會導致肌肉的緊張，使血壓升高，因此，會造成緊張性頭痛、背痛、頸部與肩膀酸痛等身體不適的感覺，且造成免疫系統功能的降低，使人容易產生生理上的症狀（潘正德譯，民 89）。Morris（1990）也指出長期處在重大壓力之下容易引起諸多腸胃、呼吸、心血管等疾病。

有關生活壓力對心理的影響部分，王文豐（民 89）也提出壓力與焦慮、憂鬱的關係。他認為焦慮是因為對於壓力事件的不確定因素感到不安，憂鬱則是壓力與認知交互作用之後，無法肯定自己能夠因應壓力而感到擔憂。至於壓力對社會功能的影響，根據葉杜二氏法則（Yerkes-Dodson）可知，當心理壓力過高時，易使個體工作表現因焦慮等負面情緒而下降（張春興，民 80）。而當個人評估壓力大於個人的因應能力時也可能產生 Cannon（1929）所稱的逃跑（flight）反應，而影響工作、做事表現。

（二）「主觀生活壓力與身心健康之第二個典型相關結構」

由圖 2 顯示：國中生「主觀家庭事件壓力」、「主觀學校事件壓力」得分愈低「主觀生長發育壓力」愈高，則其「嚴重憂鬱症」等身心健康方面得分也會愈高但「社會功能障礙」方面的症狀卻愈少。



註：此結構圖保留的是典型相關負荷量大於 .30 者；“+”、“-” 表示關係的方向性

圖 2 主觀生活壓力對身心健康的第二個典型相關結構圖

本研究結果顯示：對部分國中生而言，主觀生長發育的壓力包括自我概念、生理發展變化的困擾常常是個人內在的困擾，即使家庭事件、學校壓力較小，個體在社會功能的表現上良好，卻可能隱含了嚴重憂鬱的潛在危機。此研究結果似乎顯示生長發育的壓力對於青少年的影響力是不容忽視的。青少年期是人生除了嬰兒期外，第二個生長高峰期。除了生長快速外，也伴隨第二性徵（secondary sexual characteristics）之發育。一般來說，此發展頗多個別差異（李孟智，民 87），因此當青少年面對這些個別差異時，若無適當諮詢對象時不免產生影響身心健康，甚而有憂鬱的現象產生（朱敬先，民 81）。

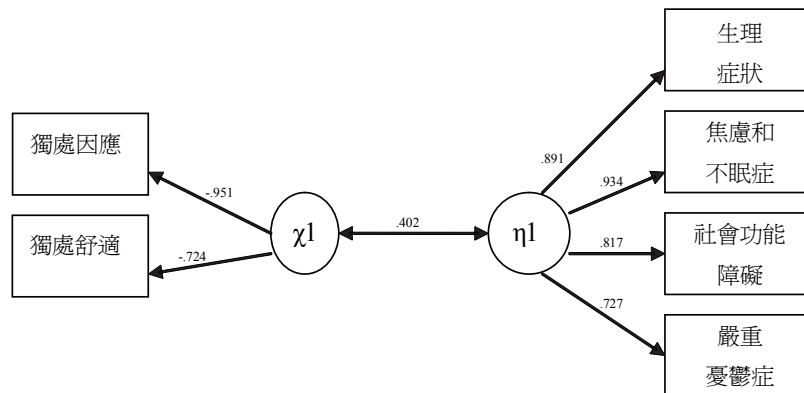
此外，青少年階段自我中心的特徵中有所謂假想觀眾（imaginary audience）的建立，總認為自己是舞台中被關注的焦點，再加上身體發展上的差異因此會特別關注自己的身體意象。加上社會大眾、媒體的影響，因此身體意象的滿意度會影響個體的心理社會發展（賈文玲，民 89）。賈文玲（民 89）整理相關文獻時發現對青少年而言，身體意象與自尊、自我概念、自我滿意度有關。另外，「當代心理學」（Psychology Today, 1986）曾做了一項調查研究，將身體意象的調查項目歸類為下列幾類：自尊感（feeling of self-esteem）、人生滿意度（life satisfaction）、寂寞感（loneliness）、憂鬱（depression）及社會接納感（feeling of social acceptance）。結果發現身體意象與心理適應有正相關，即當個體對自己的身體意象感到滿意者自尊感較高、人生滿意度較高、寂寞感與憂鬱較低、社會接納感較高。另外，從廣義觀點來看身體意象，除了外在容貌之外，還包含了健康，研究顯示，當個體關注的焦點是健康而非外在容貌時，有較佳的身體意象與較高的愉快反應（朱敬先，民 81）。因此幫助青少年建立正確的身體意象，減少其生長發育方面的壓力對其身心健康是有助益的。

二、獨處能力與身心健康的關係

本研究結果發現國中生「獨處能力」的各個變項之線性組合分數與「身心健康」的各個變項之線性組合分數間有顯著關係。典型相關分析結果獲得兩個典型相關，其中第一個典型相關達統計上之顯著水準（ $p < .05$ ），其典型相關係數分別為 .402。

（一）「獨處能力與身心健康的第一個典型相關結構」

由圖 3 顯示：國中生「獨處因應」、「獨處舒適」得分愈高，則其「生理症狀」、「焦慮和不眠症」、「社會功能障礙」、「嚴重憂鬱症」等身心健康方面得分愈低。



註：此結構圖保留的是典型相關負荷量大於 .30 者；“+”“-”表示關係的方向性

圖 3 獨處能力與身心健康的第一個典型相關結構圖

本研究結果顯示國中生獨處能力愈好，則其身心健康的情形也會愈好。Berlin（1990）以五至七年級的美國兒童為樣本，運用自編之「幼童獨處能力問卷」，研究發現那些較有能力獨處的兒童是較少焦慮。Larson（1997）運用經驗取樣法對高中生的研究中也發現，獨處一段時間後的情緒確實有好轉，而有適當獨處時間的青少年比從不獨處或太常獨處的人情緒穩定、生活適應好。上述兩個研究與本研究結果雖然研究對象不同，研究結果皆顯示獨處能力愈好則影響身心健康的症狀也愈少。

另外，從客體關係理論的角度來看，Kernberg（1976, 1980）認為在成長過程中，缺乏好的客體以及涵容的環境來內射，都會影響個體自我認同，當個體自我認同無法完成時，內在是空虛的，個體獨處時便無法發展出獨處能力而是受到寂寞感的淹沒。因此從本研究可知：對國中生而言，若愈厭

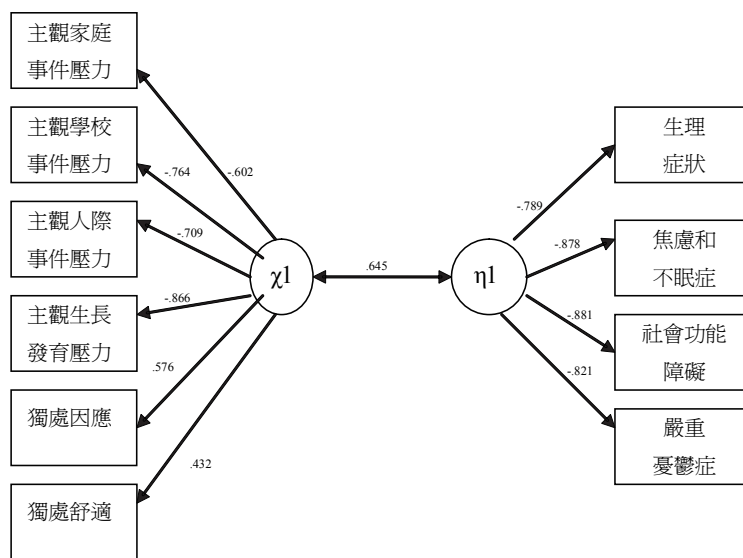
惡獨處，愈不能運用獨處時光，從客體關係理論來看，個體在獨處時將愈感到寂寞，則其生理症狀、焦慮不眠、社會功能障礙、嚴重憂鬱的情形也會愈嚴重。Weiss (1987) 指出寂寞是相當普遍而令人痛苦的經驗，青少年因為自我認同、性別認同與親密關係發展、未來志業發展等任務而更容易感到寂寞，這時候青少年的冒險行為如飆車、藥物濫用、抽煙、喝酒等嘗試行為都可能是寂寞情緒的發洩 (蔡晉和, 民 79; 李孟智, 民 87)。另外許多研究也發現寂寞感和身體疾病、許多嚴重的心理疾病有關，Copel (1988) 更認為寂寞感是心理疾病的前兆 (蔡晉和, 民 79)。因此，幫助那些不喜歡獨處學生超越寂寞感，進而學習獨處，提升獨處能力，對其身心健康是有幫助的。

三、主觀生活壓力、獨處能力與身心健康的關係

本研究結果發現國中生「主觀生活壓力」及「獨處能力」的各個變項之線性組合分數與「身心健康」的各個變項之線性組合分數間有顯著關係。典型相關分析結果獲得四個典型相關，其中前兩個典型相關達統計上之顯著水準 ($p < .05$)，其典型相關係數分別為 .645、.196。

(一)「主觀生活壓力、獨處能力與身心健康之第一個典型相關因素」

由圖 4 顯示：國中生「主觀家庭事件壓力」、「主觀學校事件壓力」、「主觀人際事件壓力」、「主觀生長發育壓力」得分愈高、「獨處因應」、「獨處舒適」得分愈低，則其「生理症狀」、「焦慮和不眠症」、「社會功能障礙」、「嚴重憂鬱症」等身心健康方面得分愈高。



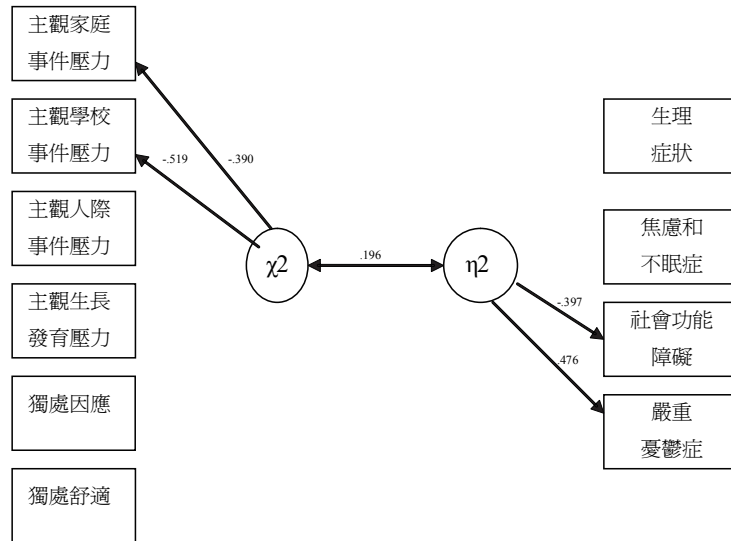
註：此結構圖保留的是典型相關負荷量大於 .30 者；“+”、“-”表示關係的方向性

圖 4 主觀生活壓力、獨處能力對身心健康的第一個典型相關結構圖

本研究結果發現發現主觀家庭、學校、人際、生長發育方面的壓力都大的國中生，其無法運用獨處時光暫時遠離壓力、或沉澱情緒、調整自己並思索解決問題，無法運用獨處處理壓力，且獨處時感到不舒適，則其身心健康各方面的症狀也愈嚴重。有些學者強調獨處狀態中寂寞感產生的必然性，認為獨處是一種負向的狀態，是人人想要避免的 (Misjusovic, 1979; Sullivan, 1953)，也有些學者認為獨處中產生的寂寞感雖然對健康有害的，但獨處的正面意義卻是有建設性的 (Sarton, 1973; Peplau & Perlman, 1982)，因此對這類主觀壓力大又避免獨處的學生其身心健康情形值得進一步探索。

(二)「主觀生活壓力、獨處能力與身心健康之第二個典型相關因素」

由圖 5 顯示：國中生「主觀家庭事件壓力」、「主觀學校事件壓力」得分愈高，則其身心健康方面「社會功能障礙」得分愈高，但「嚴重憂鬱」得分會愈低。



註：此結構圖保留的是典型相關負荷量大於 .30 者；“+”、“-”表示關係的方向性

圖 5 主觀生活壓力、獨處能力對身心健康的第二個典型相關結構圖

根據圖 5 之典型相關結構圖，對於部分國中生而言主觀家庭、人際壓力愈多，愈可能表現出社會功能障礙，而較少憂鬱的情形。王淑女（民 90）的研究也指出家庭因素、學校因素皆會影響心理健康的「樂於與人相處否」與「做人做事態度」也相似於本研究之身心健康之「社會功能障礙」。另外從生活壓力與身心健康的關係來看，Cannon（1929）認為個體面對壓力時有戰鬥或逃跑兩種反應，或許對部分國中生而言，當家庭與學校的壓力過大時，個體選擇逃跑來保護自己，以避免因為壓力而來的憂鬱，然而逃避的行為對於做人做事等實際上的生活功能並無幫助。此結構顯示與獨處的能力無關，或許家庭與學校的壓力事件常與第三者有關，非獨處所能解決，然而此一說法需要進一步研究討論。

四、獨處能力對於主觀生活壓力與身心健康的調節作用

本研究以多元迴歸分析來了解獨處能力對於主觀生活壓力、身心健康的調節作用，以進一步了解獨處能力、主觀生活壓力與身心健康的關係。研究結果顯示國中生獨處能力對於主觀生活壓力、身心健康有微調作用。由表 2「主觀生活壓力、獨處能力、身心健康的積差相關矩陣」知主觀生活壓力與身心健康的積差相關達統計上之顯著水準，其積差相關為 .542 ($p < .05$)；獨處能力與身心健康的積差相關達統計上之顯著水準，其積差相關為 -.392 ($p < .05$)。由表 3 主觀生活壓力對身心健康之迴歸分析摘要表知：主觀生活壓力對身心健康的積差相關為 .542，即標準化迴歸係數 β 值為 .542，其決定係數 $R^2 = .294$ ，表示表示「主觀生活壓力」能解釋「身心健康」總變異量的 29.4%。由表 3「主觀生活壓力、獨處能力對身心健康之迴歸分析摘要表」知同時投入主觀生活壓力與獨處能力時，達統計上之顯著水準 ($F(2, 815) = 234.544, p < .05$)，顯示主觀生活壓力與獨處能力能有效預測身心健康，其標準化迴歸係數 β 值分別為 .474、-.275，其決定係數 $R^2 = .365$ ，表示「主觀生活壓力與獨處能力」能解釋「身心健康」總變異量的 36.5%。換言之。同時投入主觀生活壓力與獨處能力兩變項時，其對身心健康的預測力 $R^2 = .365$ 。

表 2 主觀生活壓力、獨處的能力、身心健康的積差相關矩陣

	主觀生活壓力	獨處能力	身心健康
主觀生活壓力	1.000		
獨處能力	-.247 *	1.000	
身心健康	.542 *	-.392 *	1.000

* $p < .05$

表 3 主觀生活壓力對身心健康之迴歸分析摘要表

校標變項	投入變項	R^2	β 值
身心健康	主觀生活壓力	.294	.542 *

* $p < .05$

表 4 主觀生活壓力、獨處的能力對身心健康之迴歸分析摘要表

校標變項	投入變項	R^2	F 值	β 值
身心健康	主觀生活壓力	.365	234.544 *	.474 *
	獨處的能力			-.275 *

* $p < .05$

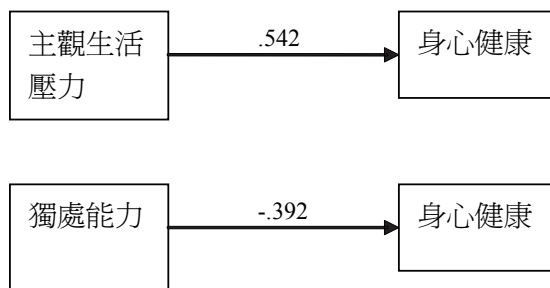


圖 6 主觀生活壓力、獨處能力與身心健康的相關結構

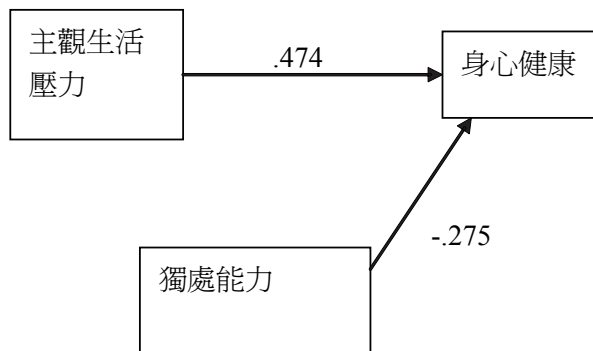


圖 7 主觀生活壓力與獨處能力對身心健康的迴歸分析圖

由圖 6 與圖 7 及表 2 顯示本研究全體樣本中，主觀生活壓力對身心健康的預測力 $R^2 = .294$ ，同時投入主觀生活壓力與獨處能力其預測力 $R^2 = .365$ ，主觀生活壓力的 β 值由 .542 降為 .474。獨處能力對於主觀生活壓力、身心健康具有調節作用，且屬微調作用，至於此調節作用是否顯著需要進一步探索研究。

許多學者強調獨處是一種自我獎賞、自我治療，情緒平復的好時機（Suedfeld, 1982），有些人在面對壓力時則能透過獨處從事反省及自我滋潤的活動，並從容的從人際接觸中暫時退出（Repetti, 1989；Rubenstein & Shaver, 1982）。Cohen 和 Hoberman（1983）也認為，獨處時提供一個機會來評估壓力，就像社會支持系統能夠緩衝壓力帶給個體的衝擊一般。而 Larson 與 Lee（1996）研究發現獨處能力對身心健康有顯著的主要效果，但在調節效果的研究則不顯著。但本研究結果則支持許多學者認為獨處能力對生活壓力有調節作用的說法。

結 論 與 建 議

一、結論

（一）本研究發現獨處能力與身心健康有關，而且獨處能力能夠減緩生活壓力對身心健康的衝擊。

（二）國中生主觀生活壓力、身心健康之間有顯著關係。

1. 國中生主觀家庭事件壓力、學校事件壓力、人際事件壓力、生長發育壓力愈大，則其身心健康方面生理症狀、焦慮和不眠症、社會功能障礙、嚴重憂鬱等狀況也愈多。

2. 國中生主觀家庭事件壓力、學校事件壓力愈少，而生長發育壓力愈大，則其身心健康方面社會功能障礙愈少，但嚴重憂鬱的狀況也愈多。

（三）國中生獨處能力、身心健康之間有關係。

1. 當國中生獨處因應能力愈高、獨處舒適能力愈高，則其身心健康方面生理症狀、焦慮和不眠症、社會功能障礙、嚴重憂鬱的狀況也愈少。

（四）國中生主觀生活壓力、獨處能力與身心健康之間有關係。

1. 當主觀家庭事件壓力、學校事件壓力、人際事件壓力、主觀生長發育壓力愈大，獨處因應能力愈小、獨處舒適能力愈小，則其身心健康方面生理症狀、焦慮和不眠症、社會功能障礙、嚴重憂鬱的狀況也愈多。

2. 就部分國中生而言，當主觀家庭事件壓力、學校事件壓力愈大，則身心健康方面社會功能障礙愈多，但嚴重憂鬱的情況卻愈少。

（五）獨處能力對於國中生主觀生活壓力、身心健康有微調作用。

二、建議

（一）提升學生壓力管理的能力，減少壓力對身心健康的損害。

本研究結果顯示生活壓力與青少年身心健康的關係密切，國內的許多針對青少年的實徵研究（何茱如，民 88；李欣瑩，民 90；林杏真，民 91），都有相同的發現，而國外的研究也一再強調生活壓力對個體生理、心理的影響。因此，對面臨身體快速發育、自我認同高度需求的國中生而言，學習管理壓力能協助其面對壓力、解決壓力而減少因壓力帶來的困擾。

（二）強化國中生「身體意象」教育，減輕其生長發育的壓力。

國中生因為第二性徵發展上的個別差異，容易使個體產生生長發育方面生理、心理的困擾，本研

究顯示這些困擾常與嚴重憂鬱有關，因此，對部分國中生而言「身體意象」是其關注的焦點，但受同儕、媒體的不當影響，要形成正確的身體意象是有困難的，所以「身體意象」教育仍是性教育架構中不可或缺的一環。此外，部份有生長發育困擾的學生雖有嚴重憂鬱方面的身體不健康症狀，然在其他症狀上卻不明顯，以致容易被師長忽略，因此需要師長多加關注。

（三）培養學生獨處能力以增進其身心健康。

本研究結果顯示國中生獨處能力與其身心健康有密切關係。雖然一般人對獨處的看法常常是和寂寞感連結在一起，然而本研究結果顯示獨處能力對身心健康有正向的影響，此結果和許多學者的觀點相同（Bond, 1990；Buchholz, 1997；Davies, 1995；Larson, 1997；Morrison, 1986；Peplau & Perlman, 1982；Sarton, 1973；Winnicott, 1958），因此幫助國中生培養獨處能力是很重要的。

就家庭而言，Buchholz（1997）認為允許小孩子表達負面情緒、給他們時間自己考慮後果、給他們自由想像的個人遊戲時間、給他們質疑權威的權利，這樣他們就有機會發展他們真正、有個性的自我，然後能在獨處時刻感到內心豐富而平靜。就學校教育而言，過度的安排、控制，其實是剝奪孩子生活、學習的自主性，特別是對擁有重要發展任務的國中生而言，需要更多的自省時間來思索角色定位、人生目標，因此鼓勵學生獨處，讓學生體驗獨處的好處並從中穿透對於寂寞的恐懼，相信學生能夠增加自信，減少對同儕的過度依賴，而能維持親密而獨立的人際關係。

呂素幸（民 92）認為培養幼兒獨處的能力，取決父母的正確觀念及父母自身的獨處能力及體會，她的建議是：日常生活中合理的安排一段時間讓孩子獨玩，允許孩子自由自在的轉換他所選擇的活動，允許孩子嘗試與選擇。父母將干涉或介入減到最低，並且每天安排一段時間獨處，讓孩子學習獨處與尊重別人獨處。

Carroll（2003）認為許多我們追尋的快樂、智慧與諒解來自於自己，獨處可以讓我們找到自己，讓自我更新（renew）、補充（replenish）。他提供給想在獨處中獲益的人的建議是：每天挪出 15 分鐘的休息時間，在自家中創造一個可以獨處的空間，並且發展個人化的儀式，例如：花很長的時間洗澡，在公園漫步、祈禱或沉思；花一整天、一星期甚至一個月到一個安靜的地方，遠離日常的例行事務，把焦點放在自我反省而非活動上；獨處時，停止心靈的不安，不要計畫事情，擔心或產生疑問，只要傾聽內心的聲音；一週選一天好好休息，放鬆，試著和自己接觸。

（四）特別關心對壓力不在乎的國中生。

本研究既顯示有部分國中生雖然家庭、學校方面的壓力很大，卻表現出一點都不擔心，這或許是 E 世代青年的特別產物，雖然感受到家庭、學校的壓力卻以「隔離」或「責他」的方式因應，較不憂鬱。研究者過去在國中服務期間，發現部分學生對於來自家庭、學校的壓力採取不在乎的態度，對於任何升學、就業訊息不感興趣，對於活動參與的興致亦不高，然而其內在深層的需求仍存在，這類學生此種生活態度形成及如何滿足其內在需求的歷程亦值得深入探索。

三、對未來研究的建議

本研究以國中生為研究對象，然而對於中國家庭的教育方式、學校學習型態而言，要在大學階段前體驗獨處的機會有限，因此建議針對大學生，深入了解其初次離家學習獨立過程中，獨處能力的影響。

研究工具方面：本研究使用 Larson（1990）所發展的「獨處能力量表」，雖提供了獨處時的情緒—獨處舒適量表；獨處時的認知、行為—獨處因應量表等兩個因素，但個體究竟是主動或被迫尋求獨處應更深入加以了解。本研究發現區分健康與不健康的獨處對於獨處能力的整體了解非常重要，因此需要去區辨個體的獨處是否是一種壓力的心理防衛機制，或是人際壓力之下的退縮行為，而 Marcoen 與 Goossens（1993）針對比利時青少年實施自編之「Louvain 兒童及青少年寂寞感量表」中的情感量表

似可補其不足，對此議題有興趣之研究者可以參考使用。有關量表內容部分，個體在獨處狀態中，關注的焦點是自己或外在亦需注意。此外，西方社會鼓勵強調個別化的價值觀與東方社會畢竟不同，若能發展本土化獨處力量表，相信更能了解各年齡層的獨處能力。另外，一般健康量表的得分愈高愈不健康，建議可使用身心問題替代身心健康一詞。

研究方法方面：Larson（1990）做了許多研究探討青少年的獨處，而且也特別標示出研究的困難。他認為為了蒐集到觀察的訊息來了解青少年獨處時在做什麼，勢必會打擾到青少年的隱私，那麼一來這個人就不是一個人了。因此很多的報告都是來自有所偏誤的自我陳述，而且通常要青少年自我坦露獨處時，他們都會有些猶豫。因此過去有些學者所使用的經驗取樣法，或許能協助研究者更了解獨處經驗的全貌。另外，過去許多學者都同意獨處的能力的培養是克服存在性寂寞感的方法，因此從那些曾經有高寂寞感而成功克服者的深度訪談中，或許能更了解獨處能力學習的歷程，與其對生活的影響。

有關調節作用的研究方法，本研究以多元迴歸分析法，同時投入主觀生活壓力與獨處能力看能否降低主觀生活壓力對身心健康的標準化迴歸係數。本研究結果顯示獨處能力在主觀生活壓力對身心健康的影響上有微調作用，但本研究中並未加以考驗，因此建議後進研究者可進一步進行調節作用的考驗部分，以使研究更加周延。

另外，可依照受試者獨處能力的得分，將其分為「高獨處能力組」與「低獨處能力組」，分析「高獨處能力組」中主觀生活壓力與身心健康的關係，及「低獨處能力組」中主觀生活壓力與身心健康的關係。若「高獨處能力組」主觀生活壓力與身心健康的關係較強；「低獨處能力組」主觀生活壓力與身心健康的關係較弱，則顯示獨處能力具有調節作用。

研究變項方面：一般人認為獨處與寂寞感、憂鬱等負向情緒有關，有研究顯示花過多時間獨處的人與生活適應（Larson, 1990）、憂鬱症（deVries et al., 1987）有關。本研究中發現：獨處能力有助於身心健康，且能調節主觀生活壓力對身心健康的衝擊，但部分典型相關結構亦顯示出，對部分國中生而言，在不同的壓力組型下，獨處因應常和身心健康方面的嚴重憂鬱有關，因此獨處能力中獨處因應、獨處舒適與憂鬱之間的關係值得進一步探索，例如，可將受試者分為高獨處因應高獨處舒適組、高獨處因應低獨處舒適組、低獨處因應高獨處舒適組、低獨處因應低獨處舒適組等四組，並分別比較四組受試在寂寞感、憂鬱等變項上的得分情形，以釐清獨處與其他概念間的關係。

國內對於獨處能力的研究有限，因此獨處的能力仍待探索。而從文獻上顯示，獨處的能力與依附關係、情緒發展、認同發展、父母管教、創造力等心理學重要概念上仍待進一步了解。

參 考 文 獻

- 王文豐（民 89）：台北市國小學童生活壓力與其身體活動量及健康體適能相關研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 王以仁（民 78）：學習與生活滿意度與大學生寂寞問題之相關研究。國立嘉義師院學報，5 期，1-44 頁。
- 王淑女（民 90）：影響青少年身心健康的社會因素。台灣社會學會網站：全球資訊網：<http://tsa.sinica.edu.tw/2001-paper5.html>。檢索日期：民 92.5.30。
- 王佩玲（民 76）：高中聯考壓力與國中生身心健康之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 朱敬先（民 81）：健康心理學。台北：五南。
- 江承曉（民 80）：青少年的生活壓力、因應行為與其身心健康之相關研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。

- 何茱如 (民 88)：國中生幽默感對於生活壓力、身心健康調節作用之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 呂素幸 (民 92)：我會一個人玩。國立台東師範學院網站：全球資訊網：<http://www.ntttc.edu.tw/ecte/> 故事心情 / 兒童心理 / 我會一個人玩。檢索日期：民 92.5.30。
- 李孟智 (民 87)：青少年身體及心理的社會發展。社教雜誌，237 期，1-5 頁。
- 李欣瑩 (民 90)：桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之相關研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 李明濱 (民 86)：醫學人性面：情緒與疾病。台北：國立台灣大學醫學院。
- 林杏真 (民 91)：自傷青少年生活壓力、社會支持與自我強度的發展及其相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 張珽 (民 76)：大專聯考壓力症候群之探討。公共衛生，6 卷，3 期，43-53 頁。
- 張光甫 (民 70)：一種提昇生命境界的方法 - 獨處之探討。教育學刊，3 期，97-112 頁。
- 張春興 (民 80)：現代心理學。台北：東華書局。
- 梁永安譯 (民 86)：孤獨：一個哲學的交會。台北：立緒文化。KOCH, P. (1988). *Solitude: A philisophical encounter*.
- 賈文玲 (民 89)：青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 蔣桂嫻 (民 82)：高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研判。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 蔡晉和 (民 79)：國中學生寂寞感與人格特質及其背景變項之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 潘正德譯 (民 89)：壓力管理。台北：心理。Greenberg, J. S (1995). *Comprehensive stress management*.
- 鄭照順 (民 88)：青少年生活壓力與輔導。台北：心理。
- 蘇建文等人 (民 81)：發展心理學。台北：心理。
- Allen, R. D. (1982). Occupational stress level and stress type. *Personal Psychology*, 35, 359-360.
- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1985). Attributional style and everyday problems in living: Depression, loneliness, and shyness. *Social Cognition*, 1, 16-35.
- Berlin, L. J. (1990). *Infant-mother attachment, loneliness, and the ability to be alone in early childhood*. Unpublished master's thesis, Pennsylvania State University.
- Blos, P. (1962). *On adolescence*. New York: Free Press.
- Bond, D. L. (1990). *Loneliness and solitude: Some influences of object relations on the experiences of being alone*. Unpublished master's thesis, Boston University.
- Brownell, A., & Shumaker, S. A. (1984). Social support : An introduction to a complex phenomenon. *Journal of Social Issues*, 40(4), 1-9.
- Buchholz, E. S. (1997). *The call of solitude: Alonetime in a world of attachment*. NY: Simon & Schuster.
- Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. NY: D Appleton and Company.
- Cantor, M. H. (1983). Strain among caregivers. A study of experience in the United States. *The Gerontologist*, 23, 597-604.
- Carroll, D. (2003). Embracing solitude. *Essence*, Oct2000, 31(6), 92.
- Casey, K., & Vanceburg, M. (1985). *The promise of a new day: A book of daily meditations*. NY: Harper/Hazelden.

- Cassel, J. C. (1974). Psychosocial process and stress. Theoretical formulations. *International Journal of Health Services*, 4, 471-482.
- Cassidy, J. & Asher, S. R. (1992). Loneliness and peer relations in young children. *Child Development*, 63, 350-365.
- Chandler, M. (1975). Relativism and the problem of epistemological loneliness. *Human Development*, 18, 171 - 180.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Coleman, J. (1974). *Relationships in adolescence*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Costanzo, P. (1970). Conformity development as a function of self-blame. *Journal of Personality and Social Psychology*, 14, 366-374.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526-536.
- Davies, M. (1995). *Loneliness: Theories, models and experiences*. Unpublished doctoral dissertation, Canada: University of Alberta.
- deVries, M.W., Delespaul, P., & Dijkman-Caes, C. I. M. (1987). Affect and anxiety in daily life. In G. Racagni & E. Smeraldi (Eds.), *Anxious depression assessment and treatment* (pp. 21-32). New York: Raven Press.
- Dohrenwend, B. S., & Dohrenwend, B. P. (1974). *Stressful life events: Their nature and effects*. New York: John Wiley & Sons.
- Douvan, E., & Adelson, J. (1966). *The adolescent experience*. New York: Wiley.
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.
- Fiske, J. (1980). Changing hierarchies of commitment in adulthood. In N. Smelser & E. Erikson (Eds.), *Themes of work and love in adulthood*. Cambridge, MA: Harvard University.
- Gersten, J. C., Langner, T. S., Eisenberg, J. G., & Simcha-Fagan, O. (1977). An evaluation of the etiologic role of stressful life-change events in psychological disorders. *Journal of Health and Behavior*, 18, 228-244.
- Goossen, L. & Marcoen, A. (1999). Adolescent loneliness, self-reflection, and identity: From individual differences to development process. In K. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp.244-262). New York: Cambridge University Press.
- Goswich, R. A., & Jones, W. H. (1982). Components of loneliness during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 11, 373-383.
- Gotesky, R.(1965). Aloneness, loneliness, isolation, solitude. In J. M. Edie (Eds.), *An invitation to phenomenology* (pp. 211-239). Chicago: Quadrangle Books.
- Gottlieb, B. H. (1983). Social support as a focus or integrative research in psychology. *American Psychologist*, 38, 278-287.
- Hansson, R. O., Jones, W. H., & Carpenter, B. N. (1984). Relational competence and social support. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 5, pp. 265-284). Beverly Hills, CA: Sage.

- Hymel, S., Tarulli, D., Thomson, L. H., & Terrell-Deutsch, B. (1999). Loneliness through the eyes of children. In K. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 80-108). New York: Cambridge University Press.
- Johnson, C., & Larson, R. (1982). Bulimia: An analysis of moods and behavior. *Psychosomatic Medicine*, *44*, 341-351.
- Jung, J. (1989). Social support rejection and reappraisal by providers and recipients. *Journal of Applied Social Psychology*, *19*, 159-173.
- Kernberg, O. (1976). *Object-relations theory in clinical psychoanalysis*. New York: Aronson.
- Kernberg, O. (1980). *Internal world and external reality*. New York: Aronson.
- Larson, R. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from children to old age. *Development Review*, *10*, 155-183.
- Larson, R. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, *68*, 80-93.
- Larson, R. W. (1999). The use of loneliness in adolescence. In K. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 244-262). New York: Cambridge University Press.
- Larson, R. W., & Csikszentmihalyi, M. (1978). Experiential correlates of time alone in adolescence. *Journal of Personality*, *46*, 677-693.
- Larson, R. W., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal? In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 40-53). New York: Wiley-Interscience.
- Larson, R. W., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *Journal of Social Psychology*, *136*, 5-16.
- Larson, R. W., & Rafaelli, M., Richards, M. H., Ham, M., & Jewel, L. (1990). Ecology of depression in late children and early adolescence: A profile of daily states and activities. *Journal of Abnormal Psychology*, *99*, 92-102.
- Larson, R. W., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing development contexts. *Child Development*, *62*, 284-300.
- Lewis, M., & Rosenblum, L. A. (1978). *The development of affect*. New York: Plenum Press.
- Mahler, M. (1966). Notes on the development of basic moods: The depressive affect. In R. M. Lowenstein, L. M. Newman, A. Schur, & A. Solurt (Eds.), *Psychoanalysis: A general psychology* (pp. 152-168). New York: International Universities .
- Mahler, M. (1968). *On human symbiosis and the vicissitudes of individuality*. New York: International Universities.
- Marcoen, A., & Goossens, L. (1993). Loneliness, attitude towards aloneness, and solitude: Age differences and developmental significance during adolescence. In S. Jackson & H. Rodriguez-Tome (Eds.), *Adolescence and its social world* (pp. 197-227). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Mendelson, M. D. (1990). Reflections on loneliness. *Contemporary Psychoanalysis*, *26*(2), 330-355.
- Mijuskovic, B. (1992). Organic communities, atomistic societies, and loneliness. *Journal of Sociology and Social Welfare*, *19*(2), 147-164.
- Misjuscovic, B. (1979). *Loneliness in philosophy, psychology and literature*. Assen, Netherlands: Van Gorcum.

- Morris, C. (1990). *Contemporary psychology and effective behavior* (7th ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Morrison, J. (1986). *The wilderness solo solitude and re-creation*. Unpublished master's thesis, University of Alberta, Edmonton, Alberta.
- Muller, D. P., Edwards, D. W., & Yarvis, R. M. (1977). Stressful life events and psychiatric symptomatology: Change of undesirability. *Journal of Health and Social Behavior, 18*, 307-317.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory research, and therapy* (pp. 13-14). New York: Wiley-Interscience.
- Quindoz, J. (1993). *The taming of solitude: Separation anxiety in psychoanalysis*. London: Routledge.
- Repetti, R. L. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 651-659.
- Reynolds, D. K. (1980). *Quiet therapies*. Honolulu: University of Hawaii.
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction : Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 1097-1108.
- Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 255-268) .New York: Wiley-Interscience.
- Sarton, M. (1973). *Journal of a solitude*. New York: Norton.
- Sherif, M., & Sherif, C. (1961). *Reference group*. Chicago: Regnery.
- Suedfeld, P. (1982). Aloneness as a healing experience. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 54-67). New York: Wiley-Interscience.
- Sullivan, H. S. (1953). *The international theory of psychology*. New York: Horton.
- Terrell-Deutsch, B. (1999). The conceptualization and measurement of childhood loneliness. In K. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 11-14). New York: Cambridge University Press.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(4), 416-423.
- Thurlow, H. J. (1971). Illness in relation to life situation and sick role tendency. *Journal of Psychology Research, 15*, 73-78.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of social Behavior and Personality, 2*, 1-16.
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *International Journal of Psychoanalysis, 39*, 416-420.
- Wolfe, M., & Laufer, R. (1974). The concept of privacy in children and adolescence. In D. Carson (Ed.), *Man-environment interactions: Evaluations and applications*. Stroudsburg, PA: Halsted Press.
- Youngblade, L. M., Berlin, L. J., & Belsky, J. (1999). Connections among loneliness, the ability to be alone, and peer relationship in young children. In K. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp.135-152). New York: Cambridge University Press.

收稿日期：2006年02月20日

一稿修訂日期：2006年05月05日

接受刊登日期：2006年05月08日

Bulletin of Educational Psychology, 2006, 38 (2), 85-104
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Relationships among the Ability to be Alone, Subjective Life Stress and Mental Health in Junior High School Students

Li-Chuan Wu

Department of Educational Psychology
and Counseling
National Taiwan Normal University

Shu-Fen Chen

Hualien Experimental
Physical Education Senior
High School

The purpose of the study was to investigate : (1) the relationships between subjective life stress and mental health; (2) the relationships between the ability to be alone and mental health; (3) the relationships among subjective life stress, the ability to be alone and mental health; and (4) whether the ability to be alone buffers the effects of subjective life stress on mental health.

The sample consisted of 818 students from five junior high schools (ages 13-15) in Taipei. Instruments used in this study included Life Stress Scale, General Health Scale, and the Ability to be Alone Scale. The main findings were as follows:

1. The subjective life stress was significantly related to mental health.
2. The ability to be alone was significantly related to mental health.
3. The subjective life stress and the ability to be alone were significantly related to mental health.
4. The ability to be alone showed a minor buffering effect in the relationship between subjective life stress and mental health.

The study indicated that the ability to be alone is related to mental health and the ability to be alone can moderate the impact of subjective life stress on mental health. The implications of this study for guidance of adolescence, education of parents, and future research were also discussed.

KEY WORDS: junior high school students, the ability to be alone, subjective life stress, mental health