

# 大學生的獨處能力與其生活壓力、相關變項之關係研究——以台灣中部大學生為例

林淑惠\*

國立臺中技術學院

黃韞臻\*\*

國立臺中技術學院

本篇論文主要在於瞭解目前大學生的獨處能力與生活壓力間的關係，並比較不同背景變項大學生的獨處能力。研究中以台中縣市4所大專院校1,656名學生為研究對象，所使用的研究工具為「生活壓力量表」、「獨處能力量表」，調查所得資料以獨立樣本t檢定、單因子變異數分析及典型相關分析法進行探討。主要發現如下：

- (一) 大學生的獨處能力不因性別與居住狀況的差異而有所不同。
- (二) 大學生的獨處能力會因年級、出生序的不同而有所差異。大三、大四學生的獨處能力較大一、大二好，而獨生子女的獨處能力明顯地較其他出生序者差。
- (三) 獨處能力較好者，有較低的生活壓力。
- (四) 大學生的獨處能力與生活壓力之間具有典型相關存在。「獨處因應」、「獨處舒適」能力愈高的大學生，其「情感壓力」、「自我壓力」等生活壓力事件困擾愈少。

關鍵詞：大學生、生活壓力、典型相關、獨處能力

---

\*林淑惠 國立臺中技術學院 風險管理

\*\*黃韞臻 國立臺中技術學院 會計資訊系 講師與保險系 副教授



## 壹、前言

過去的心理研究多著墨於獨處的負向情緒，認為社會網路窄小、人際圈狹隘的個體，在群體中容易落單，才會選擇或不得不獨處，這些人同時也被認定是寂寞感較高的族群，社會大眾由於過度關注人際關係，反倒忽略了獨處的正面功能。部分學者認為獨處中產生的寂寞感雖然有礙健康，但獨處的正面意義卻是富涵建設性的(Peplau & Perlman, 1982; Sarton, 1973)，Long與Averill(2003)更指出負向的獨處經驗常令人感到寂寞，而由於此痛苦與潛在的傷害，使其已成為大多數心理研究的目標，相反地，正向的獨處經驗卻被忽視。因此，本研究企圖針對獨處的正向意義加以探討。

青少年到了國中階段以後，獨處機會便逐漸增加且被家人所接受，雖然此時期同儕的認同及人際互動是重要的，但同時他們也需要獨處(Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1993)；青少年可以利用獨處時光來看待不同的自我，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出個人寂寞與孤獨的風格(Larson & Csikszentmihalyi, 1978)。所以青少年階段在人際關係的處理上是矛盾的，一方面需要獨處，另一方面又可能害怕獨處，此時期是獨處的矛盾階段(Larson, Rafaelli, Richards, Ham, & Jewel, 1990)，獨處議題在此階段特別值得探討。如美國心理學家Erikson(1968)所言，大學生逐漸脫離父母的控制或對父母的依賴，而漸趨獨立自主，且透過與其週遭環境的互動產生「人我分別」及「獨特單一」的感覺；Erikson更清楚地說明，在大學階段，個體面臨要脫離對父母的依賴，建立自主性、自我認同，以及接著而來的親密與疏離之任務。Chickering(1969)也認為大學生面臨許多發展任務，包括能力感、情緒管理、自主性、自我認定的建立、人際關係、目標及整合的發展。因大學生已是漸趨獨立的個體，所以無論是在自我認同、能力感的發展任務、未來生涯的發展各方面皆須由自己學習面對，在這學習獨立的過程中是否能利用獨處時刻沉澱思緒、自我省思，進而增進個人能量顯得格外重要。加上處於青少年後期的大學生其獨立生活機會較高，且對獨處具中等程度的偏好（黃于芬，2008），因此本研究將大專學生列為主要研究對象。

個體在面對壓力時，需要一股緩衝力量，社會支持經常是一項非常重要的保護機制，使個體不會因為壓力而感到脆弱或無助 (Bovier, Chamot & Perneger, 2004; Cohen & Wills, 1985; Gottlieb, 1983; Thoits, 1986)；許多人會尋求家人、朋友、長輩、老師等外界的幫助，然而，仍有許多人選擇了與社會隔離的方式來應對壓力，透過獨處從事自我放鬆及反省的活動，讓自己心情沉澱、情緒舒緩(Repetti, 1989; Rubenstein & Shaver, 1982)。Suedfeld(1982)也認為獨處能提供自我評價、癒合以及情緒更新的機會，能利用獨處帶來機會的個體，能更好地從壓力情境中恢復活力。Fiske(1980)強調獨處能使個體集中注意力，提供一個獨特的機會來檢視現有的壓力及生活狀態。究竟大學生的獨處能力對於其生活壓力是否誠如學者所言具有緩衝作用呢，換句話說，大學生是否能在獨處時感到舒適，並能運用獨處時光暫時遠離壓力，沉澱情緒、調整自



己並思索解決問題，因而降低其生活壓力呢？此乃本研究主要探討之議題。

國內文獻較強調人際、依附關係，對於獨處的實徵研究仍較為缺乏，吳麗娟、陳淑芬（2006）曾以台北市818位國中生為研究對象，結果發現生活壓力、獨處能力與身心健康之間有顯著關係，獨處能力對於生活壓力、身心健康有微調作用，換句話說，該研究結果顯示獨處能力能減緩生活壓力對身心健康的衝擊；陳靜怡（2005）採用經驗採樣法，以自我報告的方式針對國內80位北部大專生進行調查，探討大專生的獨處狀態與身心健康的關係。由此二篇研究顯示，學生的獨處能力或相關因素對生活有一定的影響力。然而就前者而言，以國內家庭的教育方式、學校學習型態來看，要在國中階段體驗獨處的機會實為有限，對於國內的學生而言，在國、高中階段前皆受到父母的相當保護，即使在意識上想獨立自主建立自己的獨處空間，但受限於學校、家庭的關懷或約束，在實際行為上獨自一人的機會較少，即使有，也是間歇性。而進入大學生涯的青少年，可說是首次要面臨自我發展幾個重要抉擇的時期，選科系、選課程、選擇住宿方式、選擇交友方式，甚至選擇是否獨處，許多矛盾與認同皆可能在這個階段發生；其次，進入大專院校的青少年，其升學歷比國、高中學生小了許多，學校對大學生的管制也較寬鬆，大學生擁有較多的時間能夠自主分配與運用，所以也比較能真正地看出大學生實際獨處的情形；加上Bond(1990)認為隨著個體的成熟，因應能力的增強，個體能以正向的方式來回應獨處而不感到寂寞。因此本研究認為探討獨處正向功能時，以大學生作為研究對象應較國中生更適合，而陳靜怡之研究對象雖為生活型態較為獨立的大學生，但樣本人數略少且僅聚焦於獨處時間、經驗、類型、動機，未探討獨處能力與生活壓力的關係。作者認為可進行大學生獨處行為的初探，以及進一步探討大學生獨處能力與生活壓力的關係，因此，本研究將前述學者之研究加以延伸，研究對象由國中生提升至大學生，除欲探討其學習獨立過程中，獨處能力與生活壓力的相關性，並將討論大學生的獨處能力是否會因個人背景變項（性別、年級、出生序、居住情形）的不同而有所差異。

## 貳、文獻探討

### 一、大學生的生活壓力來源

關於壓力有三種較為典型的定義取向：刺激、反應，以及互動。將壓力定義為刺激時，重點置於環境中的事件，例如天然災害、失業、生病；將壓力定義為反應，則將重點置於個體對於壓力的反應行為；第三種定義強調個體和環境間的關係，不僅考量個體的特性，同時也顧及環境事件的性質，因此Lazarus與Folkman (1984)依互動取向將壓力定義為「壓力是個人與環境的關係，此種關係是被個人評估為有負擔的，或超越其資源所能負荷的，而且會危害個人的福祉」；而根據Turner和Roszell(1994)的觀點認為，幾乎任何生活上的改變都可能成為壓力來源，壓力在各年齡層亦都存在，只是隨著年齡的變化，環境中所造成的壓力事件（壓力源）亦



隨之變動，因而可視壓力為一種個體認知與環境交互作用的結果。李明濱（1997）認為，生活事件必須先由認知判讀是否成為壓力源，在經由判讀後個人因此產生情緒反應，可能是焦慮、憤怒、憂鬱或害怕，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，而Chen, Wong, Ran與Gilson(2009)更發現大學生的心理幸福感和生活壓力呈負向關聯，可見大學生所面臨的生活壓力問題應該受到重視。

生活中的許多刺激皆可能形成大學生的壓力源，國外學者Bovier, Chamot與Perneger (2004)以1,257位大學生為研究對象，發現大學生的壓力來源包括：(1)外在需求，或個體對外在需求與能力間平衡的認知；(2)內在需求，或個體的期望之重要性；(3)歸屬的需求；(4)需求的不確定，或不可控制的事件引起較大的壓力反應；(5)需求的觀點，或面對具有壓力的需求時，能維持觀點的能力。國內施建彬（2004）曾探討大學新生心理健康的相關因素，該研究將大學生壓力感受分為五個因素，分別為「親密、重要人際關係所帶來的壓力感受」、「功課考試的壓力」、「建立適當兩性關係的困擾」、「對外在環境的抱怨及對自己、未來前途的茫然」，及「孤立以及對大學生活缺乏認同感」。本研究整理了國內大學生生活壓力的相關研究，將大學生於生活中可能面臨的壓力源歸納如下。

### （一）學校課業方面

大學生的生活，主要集中在學業學習與人際交往上，學校為青年學子提供了一個成長的學習環境，卻也可能是學生壓力形成的來源；有研究認為學校方面是青少年最主要壓力來源之一，而透過王琳雅（2006）、王春展、潘婉瑜（2006）、周玉真（2003）、施建彬（2004）、劉玉華（2004）的研究更知大學生生活壓力來源主要以「學校課業」為最，可見校園雖是大專學生的主要學習環境，卻也是負向情緒的主要來源，探究大專學生生活壓力時，學校課業因素不容忽視。

### （二）家庭方面

Chambers, Power, Loucks與Swanson(2000)研究結果顯示，來自家庭的管教態度與子女焦慮及憂鬱症狀有高度相關，家庭因素對子女壓力的形成有明顯的影響，如父母的過度干涉、過度保護或對子女的管教特別嚴格而且沒有彈性、經濟因素無法滿足子女需求、對子女的表現與成就過度期望導致子女也對自我的要求過高等。國內研究更明確指出「家庭」是學生憂鬱程度高低的主要影響者，家庭對個體的支持越高，個體憂鬱程度就越低（董氏基金會，2002）。

### （三）人際關係與情感方面

家庭雖是個體心理依附的重要對象，然而隨著年齡增長同儕逐漸在心理依附的需求滿足扮演重要的角色，個體在尋求獨立的過程中，漸將注意力轉移至同儕團體。誠如施建彬（2004）所言，大學生必須學習建立並維持其身旁重要的人際關係，並透過這些關係獲得對自我的肯



定；如果長久無法與周遭他人妥善互動，也無法認同現在的生活環境與狀況，在長期累積這些壓力源的情形下，極有可能導致不良心理健康的發生。校園中人際關係的好壞，對學生的生活適應與身心狀況有重大影響，王春展（2004）的研究發現台灣地區大學生感覺到心情好與不好的最主要因素都是人際關係，誠如學者指出，如何因應人際壓力才是影響青少年情緒的主要因素(Grant, Compas, Thurm, McMahon, Gipson, Campbell, Krochock, & Westerholm, 2006; Seiffge-Krenke, 2000)，若不知如何經營人際關係，可能使學子產生極大的情緒困擾。

再者，大學生正處於青少年晚期與成人前期階段，在此階段的重要任務是親密關係的發展，然而Murphy與Archer(1996)在對大學校園壓力源的研究中卻發現，大學生普遍地認為親密關係是最大的個人壓力源，陳黃秀蓮、吳明隆（2007）也有類似發現，指出技職校院學生的生活壓力中，除了「學習壓力」層面以外，就是「情感壓力」層面壓力最大。董氏基金會2005年的「大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查」結果顯示，時常因「男女朋友關係」而感到壓力者，有高達57.6%的人達到憂鬱程度嚴重，需專業協助的地步；擁有10幾年輔導經驗的胡延薇主任表示，大學生前往輔導中心求助的事件中，有高達1/3屬於「情感困擾」（董氏基金會，2005a），顯示在大學生的世界中，「愛情學分」可能成為左右情緒的關鍵之一。

#### （四）未來發展與自我期許方面

據董氏基金會（2005b）的調查顯示，大學生最常感到的壓力來源，以「未來生涯發展」佔第一位；一些以大學生為對象的研究同樣都指出，「前途壓力」為大學生感到最大或最困擾的壓力源（李金治、陳政友，2004；蔡文雅，2005）。此外，施建彬（2004）強調大學生自我認同的重要性，其認為尋求確定的自我形象與定位，以及透過身旁重要社會關係尋求對自我的肯定，已形成大學生生活的重心。而廖淑梅（2005）探討科技大學研究生和大學生生活壓力與生活適應的關係，發現大學生生活壓力方面以「自我期許壓力」最高。可見對自我的期許與未來發展也構成大學生一定程度的壓力。

綜合以上文獻可發現，大學生主要的壓力來源有：學業、家庭、人際、感情、前途發展，以及自我期許等方面，因此本研究於探究大學生生活壓力時將朝這些方面著手。

## 二、獨處能力的定義及重要性

獨處最簡單明確的定義是「沒有社會互動」(Burger, 1995)，Larson(1990)有相同的看法，認為當個體在意識上與他人分離，訊息或情感無法與外界交流，與外界有關的各個層面都不存在時，謂之獨處，此時社會束縛減少、心境開放自在。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，換言之，獨處讓個體脫離被強迫的社會化(Davies, 1995)。在心理學領域中Winnicott(1958)最早重視獨處能力，並將獨處能力做為情感成熟發展的重要指標，更強調獨處能力與自我發現和自我了解有關，也就是關乎一個人是否能察覺自己心底的需要、情感與衝動。國內學者吳麗娟、陳淑芬（2006）將獨處能力視為



個體是否能在獨處時感到舒適自在，進而運用獨處時光調適情緒、增進個人能量，本研究將依此定義進行獨處議題的探討。

許多學者曾由不同角度來了解獨處能力的發展，其中Buchholz(1997)由需求理論切入，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（引自吳麗娟、陳淑芬，2006），可見獨處能力的發展滿足人生全程中各階段的需求，獨處的重要性應被正視。

獨處常令人聯想到寂寞，寂寞被視為一種負向、不愉快的情緒，常伴隨著傷心與絕望，並渴望得到他人的慰藉，獨處不同於寂寞。獨處有兩個和心理有關的向度：非自願的獨處與建設性的獨處(Larson & Lee, 1996)，非自願的獨處與強烈的寂寞感及痛苦有關；然而建設性獨處卻能減少不良行為的發生並有益心理健康(Chua & Koestner, 2008; Reynolds, 1980; Suedfeld, 1982)，換句話說，獨處只是一種暫時的狀態，不一定會感到寂寞，有時甚至可以是快樂的。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)，更有研究進一步指出兒童和青少年能分辨寂寞感和獨處的差異(Cassidy & Asher, 1992; Hymel, Tarulli, Thomson, & Terrell-Deutsch, 1999; Youngblade, Berlin, & Belsky, 1999)，甚至對於部分青少年而言，雖然獨處一開始是充滿寂寞與孤獨的，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此種情境，進而有意義的運用它(Goossen & Marcoen, 1999)，Bond(1990)也持相同看法，認為隨著個體的成熟，因應能力的增強，個體能以正向的方式來回應獨處而不感到寂寞。

雖然Misjuscovic(1979)認為獨處是一種負向的狀態，是人人應該避免的，並強調獨處狀態中寂寞感伴隨而至的必然性，但若從正面意義來看，獨處有許多好處。人們常為了建立良好人際關係而刻意塑造及約束自己的行為，使得自己受制於社會或自我加諸的壓力，以致變得拘謹、扭捏，但獨處時可以使自我從所有束縛中釋放出來，獲得最大自由，所以，能自由選擇自己喜歡的思考與行動即為獨處最大的好處(Long, 2000)。而Morrison(1986)則指出獨處有三個正向功能：健康及治癒、面對及克服恐懼、再創造，更清楚而言，即獨處能使受挫的心靈獲得治療，藉此觀察周遭環境認清問題、看清自我，進而促進自我效能，獨處時靜下心來，確實可發現許多新事物和新觀點。除此之外，獨處更有助於自我更新，一項研究發現，青少年與成人在獨處之後，再投入人群時的心情會變得更振奮、更機警，所以有時候選擇遠離他人，藉以釋放負向情緒，有助於短期的情緒更新(Larson, 1990)。另外，Csikszentmihalyi與Larson(1987)也發現青少年花至少20%到40%的時間獨處時，其適應比從不獨處的人來得好，國內研究（王以仁，1989a）亦曾提到，獨處時的獨思、獨創、獨立的積極精神，對生命提升大有幫助。由以上可見獨處對個體的成長、發展和成熟都有重要意義(Buchholz, 1997)，個體獨處能力貫穿其人



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（吳麗娟、陳淑芬，2006）。

青少年時期是追尋自我和成熟感情的時期，因此需要獨處時刻來思索個體與重要他人的親密關係，Freeman, Larson與Csikszentmihalyi(1986)以與青少年面談的方式進行研究，稍年長的青少年表示獨處是一種需求，並認為獨處提供一個重要機會使他們能夠獨立、反省及自我探索，因此，本研究特別關心獨處對逐漸脫離青少年階段的大專學生之影響。

### 三、獨處與生活壓力之關係

Chen, Wong, Ran與Gilson(2009)研究指出大學生面臨生活壓力時，採取正向的因應策略對心理健康的問題能產生顯著的調節作用，不少研究都強調來自家庭、學校或社會的支持在人際關係中扮演重要角色，是個體面對壓力時的重要緩衝力量（李金治、陳政友，2004；傅瓊儀、陸偉明、程炳林，2002；賴鑫城、李秀華，2004；Thoits, 1986）；而Cohen與Hoberman(1983)、Fiske(1980)卻認為獨處就像社會支持系統一般，能夠緩衝壓力帶給個體的衝擊、使個體免於分心，因而能提供個體一個機會來評估或認清自己現有的壓力及生活狀態。

國內研究指出，大學生面臨的各種生活壓力事件中，因人的群居性，由人際關係所產生的問題最多，影響情緒最廣（李文瑄，2004），王春展（2004）調查發現，台灣地區大學生感到心情好或不好的最主要因素都是人際關係，此透露了人際接觸對大學生造成了相當程度的壓力或困擾，因此，適時或適當的從人群中引退，應可降低個體對人際接觸的緊繃程度；Suedfeld(1982)有相同看法，認為獨處是一種自我犒賞、自我治療，更是平復情緒的好時機；有些人在面對壓力時能從容地從人際接觸中暫時退出，透過獨處從事能自我反省及滋潤的活動（Repetti, 1989; Rubenstein & Shaver, 1982）。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，獨處有助於個體將關注焦點由外在轉為內在，重視個人的自我潛能，在沉潛之後能釐清個人處境，尋求問題解決之道（引自吳麗娟、陳淑芬，2006）。陳靜怡（2005）認為，青少年時期在獨處過程中有助於監控青少年自我成長、試驗不同的自我、處理情緒衝突、並突顯其自我認同感。Morrison(1986)更指出獨處對紓緩壓力的重要貢獻，其認為在西方社會中最令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。

以上國內外文獻皆肯定了個體獨處的重要性，Carroll(2003)也提到獨處的好處，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、補充；尤其是Winnicott(1958)、Morrison(1986)二位學者更強調了獨處對生活壓力具紓緩作用，然由於東西方文化不盡相同，在西方的個人主義與東方的集體主義的文化差異下，研究結果是否會不同於西方？且隨著台灣社會、經濟、政治、教育的極劇變遷，此紓緩作用對國內大學生而言是否顯著，意即針對高低獨處能力大學生而言，其生活壓力是否存在顯著差異？此議題值得探究。再者，多數文獻雖提及獨處與生活壓力間有所關聯，但所指的是二者間整體的關係，鮮少探討



大學生獨處能力的各個變項之線性組合與生活壓力的各個變項之線性組合間的關係，故本研究另一目的為延伸多數研究的結果，進行獨處能力與生活壓力間的典型相關分析。簡言之，研究中將比較高低獨處能力大學生在生活壓力上的感受程度，檢驗個體的獨處能力強弱是否與其生活壓力高低有關，並且進行獨處能力與生活壓力間的典型相關分析。

#### 四、獨處的相關研究

隨著獨處行為的正向功能逐漸受到重視，陸續出現不少探討個體獨處議題的研究。Long, Seburn, Averill與More(2003)進行獨處行為向度的探討，研究中以大學生為對象施以問卷調查，所得資料經因素分析後歸納指出，獨處可分為二個正面及一個負面的向度，分別命名為：內在獨處(Inner-Directed Solitude)、外在獨處(Outer-Directed Solitude)，以及孤單(Loneliness)。而Leary, Herbst與McCrary(2003)為了檢驗「高獨處」與「低社交」主義是否會影響社交活動和獨處的參與程度，曾針對204個受試者調查其獨處的參與及享受狀況，研究結果顯示相較於低社交主義者，獨處行為的頻率及舒適度與高獨處主義者呈現明顯相關，意即強烈渴望獨處者比低社交活動者更能享受獨處時光。另外，根據Chua與Koestner(2008)研究指出，出於自願或自主性進行獨處的個體表示自己僅覺察到低程度的寂寞，但卻感受到高程度的幸福。也有學者針對個人背景變項進行研究，Burger(1995)以103位大學生進行調查，顯示不同性別大學生的獨處偏好並無差異；Larson (1997)針對青少年所做的研究發現，獨處能力有性別差異，男生比女生更能舒適地運用獨處時光，且獨處能力會隨年齡增加，年紀愈大愈能舒適地獨處，同時也發現有適度的時間獨處，則比那些幾乎不獨處或有太多時間獨處的人產生更好的整體調適。除了針對成年人的研究之外，對兒童或青少年的獨處和寂寞的議題同樣也受到相當關切，因此在此方面的研究亦不少(Galanaki, 2004; Gazelle & Spangler, 2007; Stoeckli, 2009; Zhao, Zhou Zongkui & Liu, 2007)。

國內近些年來亦有學者注意到獨處的重要性並著手研究，陳淑芬（2003）以台北市的818位國中生為研究對象，結果發現雖然國三生獨處時間多於國一、國二生，但在獨處能力上卻顯著較低；國中女生在獨處能力、獨處因應、獨處舒適皆顯著低於男生；胡秀媛、邱紹一、洪福源（2004）亦以國中生為對象，其針對學生的獨處偏好進行研究，發現不同的家庭結構及社經地位的國中生在獨處偏好上無顯著差異。國內這些年來出現不少以大學生為對象的研究，使獨處議題的探討內容更顯豐富，也令社會大眾對大學生的獨處情況有所瞭解。黃于芬（2008）的研究結論指出，大學生對獨處的偏好為中等程度，且獨處時的經驗仍較為正向。陳靜怡（2005）以經驗取樣法針對80位大專生進行研究，結果發現不同性別、年齡的大專生在獨處狀態（時間比例、主觀經驗、類型、動機）上沒有差異；大專生獨處時間比例與一般身心健康呈曲線相關，即獨處時間比例愈多與獨處時間比例愈少的大專生，身心健康情況較差，而獨處時間比例適中的大專生，身心健康情況較好；至於獨處狀態各變項（獨處主觀經驗、獨處類型、獨處動機），對於大專生的身心健康具有預測效果，即大專生在獨處時的主觀心情狀態愈





正向，其身心健康狀況愈好，而在獨處時愈常處於逃避人際互動困窘的獨處類型，其身心健康狀況愈差。廖秀娟(2009)調查國內大學生獨處能力的概況，發現大學生獨處因應能力屬中上程度，當其遭遇生活中的壓力情境時能以思考現況、沉澱心情、舒緩壓力等方式處理，同時也擁有偏正向的獨處舒適，結論中並且發現女性大學生的獨處因應能力較男性大學生佳。

前述關於國內獨處的研究，大多聚焦於獨處經驗、獨處時間、獨處動機、獨處偏好，討論變項亦多以性別、年級為主，關於獨處能力的研究以及其他變項的相關探討卻相當匱乏。研究者認為學生在家庭中兄弟姊妹的排行，以及居住狀況亦值得探討，主要依據如下：

### (一) 出生序

出生序是一個人和家庭子女中的排行順序。父母對不同出生序的子女有不同的角色期待，而給予不同的資源、鼓勵和增強(Olszewski-Kubilius, 2000)。由於個體在家庭中排行之不同，其受父母的對待方式、手足間的相對地位亦不同，從而影響其生活經驗與心理狀態，而這些經驗與生活狀態，都將塑造個人的自我評價，進而影響其人際互動情形(陳冠中，2000)。廖秀娟(2009)研究發現，大學生中為獨生子女者，其獨處因應、獨處舒適與整體獨處能力，皆較擁有手足的大學生佳。一般探討出生序相關議題時，皆分為老大、老二、中間子女、老么、獨生子女，然由於現代社會中家庭子女數已明顯較以往為少，本文將出生序簡單分為老大、老么、獨生子女與其他等四種。

### (二) 居住狀況

居住情況指受試者目前居住之情況。胡秀媛、邱紹一與洪福源(2004)、陳佩君(2008)均發現，在國中生的「獨處能力」方面，不同的居住狀況在「獨處舒適」以及整體「獨處能力」上並未有顯著差異，但在「獨處因應」上出現顯著不同，且與父母同住者的獨處因應較高；而王以仁(1989b)以大學生為研究對象，指出大學生的居住情形對寂寞之影響達顯著差異，住校生較校外賃屋者顯得寂寞，但在獨處能力方面並無進一步探究，因此本研究將朝此方面進行分析比較。文中將大學生的居住狀況分為「和家人同住」、「住學校宿舍」、「校外租賃」，以及「住親戚朋友家或其他」等四種。

綜上所述，具體而言，本研究的目的如下：

- 1.針對不同性別、年級、出生序、居住狀況的大學生，比較其獨處能力的差異情形。
- 2.針對高、低獨處能力的大學生，比較其生活壓力的差異情形。
- 3.探討獨處能力與生活壓力間的關係。



## 參、研究方法

### 一、研究對象

#### (一) 預試樣本

預試樣本旨在瞭解「生活壓力量表」、「獨處力量表」對於研究對象的適用性以及篩選題目之預備，本研究以中部地區某技術學院200名學生為預試對象。預試後，針對所得資料進行項目分析，進行決斷值（critical ratio, CR值）篩選，選取決斷值大於3具有鑑別度的試題，因為量表中所有題目CR值皆大於3，顯示本問卷的題項具有鑑別度，能鑑別出不同受試者的反應程度，因此保留所有題項。另外作者亦就各問卷題項文字的敘述是否恰當、易懂，施測時間是否足夠，詢問受試對象的意見後，對題項的文字敘述稍做潤飾。

#### (二) 正式樣本

本研究以中部地區大學生為研究對象。先採分層取樣方式，初步將中部地區各大學大致分為醫藥類、一般大學、技術學院，並且區分公私立學校，而後由醫藥類大學中抽出規模較大之私立中國醫藥大學，由一般大學中抽出私立東海大學、國立中興大學，在技術學院方面，選取科系眾多之國立台中技術學院，樣本中公私立學校各二所，且性質各不同，最後以便利取樣方式，以班級為單位由各校各年級選取不同科系之學生為問卷施測對象，期能提高樣本代表性。總計由中國醫藥大學、東海大學、中興大學、台中技術學院等學校，一至四年級的學生中各隨機抽取二至三班計1,850人為受試對象，進行「生活壓力量表」及「獨處力量表」的施測。量表回收後剔除回答不完整者，最後共得有效問卷1,656份，有效樣本之背景資料說明如表1。

表1 有效樣本背景資料表

		人數	百分比
性別	男	751	45.4
	女	905	54.6
年級	一年級	457	27.6
	二年級	524	31.6
	三年級	386	23.3
	四年級	289	17.5
出生序	獨生子女	147	8.9
	老大（不含獨生子女）	685	41.3
	老二（不含獨生子女）	543	32.8
	其他	281	17.0
居住狀況	和家人同住	277	16.8
	住在學校宿舍	481	29.0
	校外租賃	860	51.9
	親戚朋友家或其他	38	2.3
合計		1,656	100



## 二、研究工具

### (一) 生活壓力量表

筆者於研究實施前曾與20位大學生座談，以瞭解目前大學生生活壓力的來源，歸納結論後發現，對大學生而言，家庭、學校、人際仍是壓力的主要來源，因此，欲測量大學生的生活壓力應以能夠涵蓋這些事件的量表為佳。呂岳霖（2005）曾以問卷方式調查大學生的生活壓力，該量表為呂岳霖參考國內有關青少年生活事件量表後編製而成，全量表共有29題，分為學校壓力、家庭壓力、人際壓力、感情壓力、就業壓力、自我壓力等六個構面。因此量表之研究對象與量表內容符合本研究需求，故決定加以採用。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的困擾程度，填選出適當的答案。量表的計分方式為：由「沒有影響」、「略有影響」、「常有影響」、「影響很大」分別給予1、2、3、4分，分數愈高代表生活壓力事件對自己影響程度愈大。本研究將蒐集之有效樣本以主成分法進行因素分析，採取promax斜交轉軸法，獲致與原量表些微差異之四個構面，因素分析結果除原先之課業壓力、就業壓力、自我壓力之外，家庭、人際、感情壓力合而為一個新的構面，將其命名為情感壓力，其中情感壓力各題項因素負荷量為.685~.799，就業壓力為.683~.829，自我壓力為.652~.780，而課業壓力則為.565~.744；四構面之累積解釋變異量為63.839%，各構面及總量表的Cronbach  $\alpha$  係數分別為.942、.916、.898、.759及.939，表2為量表所含之題項內容。

### (二) 獨處能力量表

研究中「獨處能力」意指個體在獨處時感到舒適自在，進而運用獨處時光調適情緒、增進個人能量的程度高低。吳麗娟、陳淑芬(2006)曾修訂Larson(1990)的「獨處能力量表」(the capacity to be alone scale)，該量表一開始是以美國研究生為樣本所發展得來，其後Larson與Lee(1996)亦曾以大學生進行試驗，此量表包含二個各10個題項的分量表：獨處因應量表及獨處舒適量表。獨處因應是有關個人如何運用獨處來處理壓力（例如：獨處能幫助我舒緩壓力、獨處不能幫我療傷止痛）；獨處舒適是有關個人在獨處時是否感到舒適（例如：獨處時覺得很快樂、除非有人陪否則我快樂不起來），吳麗娟、陳淑芬二位作者以818位國中生為樣本，施測結果發現研究工具具有不錯信度。研究者認為此量表不論是內容或實施對象皆符合本研究的需求，故以此量表進行大學生獨處能力的測量。量表作答方式採Likert式五點量表，計分方式由「完全不符合」、「少部分符合」、「部分符合」、「大部分符合」至「完全符合」分別給予1、2、3、4、5分，其中3、7、9、10、13、14、15、16、17為反向題；得分愈高代表獨處時因應良好或舒適度高，亦即獨處能力佳，分量表及總量表的Cronbach  $\alpha$  係數分別為.760、.743、.850；表3為量表所含之題項內容。



表2 大學生生活壓力量表題項內容

---

情感壓力	父母分居或離婚。 家人或好友不喜歡我的男(女)朋友。 因與男(女)朋友交往而和同學或朋友疏遠。 與男(女)朋友吵架或分手。 在團體中人緣欠佳。 因與男(女)朋友交往而影響學業或情緒。 在團體中不受重視。 與家人(父母或兄弟姊妹)發生爭執。 父母發生嚴重衝突。 缺少可以談心的朋友。 家庭經濟發生困難。 與好友疏遠或分離。
就業壓力	面臨畢業後從事何種工作的抉擇。 擔心未來找不到工作。 面臨畢業後就業或升學的抉擇。 擔心自己所學，未來無法學以致用。 擔心自己缺乏就業競爭力。 對自己的未來感到迷惘。
自我壓力	對自己缺乏自信。 覺得自己口才或表達能力不佳。 對自己表現總是不滿意。 覺得自己缺乏專長或特色。 對自己不夠瞭解。 覺得自己容貌或身材不如別人。
課業壓力	課業繁重(如考試多、報告多)。 有些老師要求嚴格。 學業成績不理想。 上課發言或上台報告。 班上同學課業競爭激烈。

---



表3 大學生獨處能力量表題項內容

獨處因應	遠離人群能幫助我好好思索目前面臨的問題。 獨處時能讓我舒緩壓力。 獨處不能幫助我療傷止痛。 當我一個人時我更能好好思考。 獨處一段時間能讓我真正得到內在重生的感受。 有時候一個人做事是爲了讓心情沉澱。 獨處不能讓我把所遭遇的狀況弄清楚。 有時候遠離人群才能消除自己的憤怒與壓力。 當我心情不好時獨處只會讓我覺得更糟。 當我面臨很大的壓力時我需要有人陪。
獨處舒適	我喜歡一個人獨處。 有時候我獨處時覺得很快樂。 當我獨處時我會覺得很空虛。 除非有人陪否則我快樂不起來。 我盡量讓自己不要落單。 獨處時無法讓我感受到內心平靜。 如果不能和別人分享感受或所參與的活動，那麼這些就都毫無意義了。 當我一個人時我對自己很滿意。 當我一個人時我總是能夠找到事情來做。 當我一個人時我覺得內心很平靜。

### 三、實施程序

本研究先由中部地區抽出4所不同類型的大專院校，再於各校一至四年級的學生中各隨機抽取二至三班計45個班級1,850人爲受試對象，接著以班級爲單位，進行團體施測。經任課教師同意後，利用所抽出班級下課前10-20分鐘，由研究者或教師擔任施測者，最後共得有效問卷1,656份。

### 四、資料處理

有效問卷經以「SPSS 12.0版套裝軟體」進行統計分析，主要統計方法爲：

- (一)以獨立樣本t檢定、單因子變異數分析，比較不同背景變項大學生的獨處能力差異，以及高、低獨處能力大學生在生活壓力上的差異。
- (二)利用典型相關分析探討大學生生活壓力與獨處能力的關係。



## 肆、結果與討論

## 一、不同背景變項之大學生的獨處能力比較

本節將分別探討不同性別、年級、出生序、居住情況的大學生在二個分量表（獨處因應、獨處舒適）及獨處能力上的差異，在年級方面為避免分類過於接近，因此在分析過程中將一、二年級合併為低年級，三、四年級併為高年級。分別以獨立樣本t檢定、單因子變異數分析進行性別、年級及出生序、居住情形的差異比較，變異數分析結果顯著者，將再以Scheffé法進行事後比較。

## (一) 性別

由表4的獨處能力差異比較結果可知，不同性別的大學生在獨處能力或個別構面的表現上無顯著差異，也就是說，男、女學生於獨處時，無論在因應態度或舒適度上的表現大致相同。

過去研究者認為社會期待的影響以及女生對於關係較為重視，造成女生相對於男生對獨處的反應可能較為負向(Wong & Csikszentmihalyi, 1991)。Survey(1985)表示，女生較傾向於分享彼此的自我空間，尋求一體的感受，人我界定相對薄弱；陳淑芬（2003）研究結果顯示，國中女生在獨處能力、獨處因應、獨處舒適皆顯著低於男生；Larson(1997)研究指出，青少年的獨處能力有性別差異，男生比女生更能舒適地運用獨處時光。然而，本研究並未發現如上述學者的研究結果，本研究的數據顯示男生的獨處能力平均數略低於女生，但未達顯著的差異，這或許與現代社會中女性獨立自主意識漸強有關，另一方面，現在每個家庭的子女數減少，每個孩子必須面臨獨處的機會也增多，此種現象不限於男生或女生，因此獨處是現代學子不得不面對的狀況，因而獨處能力在性別上的差異可能因而逐漸減少。

表4 男、女大學生獨處能力的差異比較表

男-女	平均數		平均數差	t 值	顯著性	95% 信賴區間	
	男	女				下限	上限
獨處因應	3.2429	3.2551	-.0122	-.381	.703	-.0753	.0508
獨處舒適	3.1939	3.2394	-.0455	-1.542	.123	-.1035	.0124
總和(獨處能力)	3.2184	3.2473	-.0289	-1.025	.305	-.0842	.0264

## (二) 年級

由表5的獨處能力差異比較結果可知，高低年級大學生的獨處能力存在顯著差異，高年級



同學不管就整體或個別構面都比低年級顯著地高，亦即三、四年級學生的獨處能力較一、二年級要來的好。

陳淑芬（2003）研究結果顯示，不同年級國中生在獨處能力上有顯著差異，三年級獨處能力低於一年級、二年級。Larson(1997)有不一樣看法，其認為青少年獨處能力會隨年齡增加，年紀愈大愈能舒適地獨處。本研究結果雖也認為不同年級學生在獨處能力上有顯著不同，但卻較傾向於支持Larson的理論，即高年級大學生的獨處能力優於低年級。其中原因是否與大三、大四學生的漸趨成熟、獨立有關，但真正原因有待進一步確認。

表5 高、低年級大學生獨處能力的差異比較表

低-高	平均數		平均數 差	t值	顯著性	信賴區間	
	低	高				下限	上限
獨處因應	3.2193	3.2936	-.0743	-2.330	.020*	-.1370	-.0118
獨處舒適	3.1835	3.2701	-.0866	-2.946	.003*	-.1442	-.0290
總和(獨處能力)	3.2014	3.2819	-.0805	-2.874	.004*	-.1354	-.0256

### (三) 出生序

由表6的結果顯示，相較之下老大和獨生子女的獨處能力較其他排行者低，只是差異性並不顯著，不過，獨生子女的獨處能力明顯地較其他排行者差。

研究結果發現，獨生子女的獨處能力明顯地較其他出生序的子女差，近年來獨生子女家庭迅速增多，獨生子女自小缺少與手足相處的機會，加上父母親的寵愛，對其加倍呵護，時時有人在旁陪伴照料，是否因此影響獨生子女獨處行為的發展，此部分並無相關文獻的探討，但值得關注的是，多數研究認同適度獨處有益健康的說法，吳麗娟、陳淑芬（2006）更指出，個體在獨處時愈不能運用獨處時光，將愈感到寂寞，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。因此幫助部分獨處能力較差的獨生子女超越寂寞感，進而學習獨處，提升獨處能力，是有其必要的。

表6 不同出生序大學生獨處能力的變異數分析表

	F值	顯著性	Scheffé 事後比較結果
獨處因應	4.625	.003*	老么 > 獨生子/女
獨處舒適	1.299	.273	無明顯差異
總和(獨處能力)	3.276	.020*	老么 > 獨生子/女



#### (四) 居住情況

由表7顯示，居住情況與獨處能力並未出現顯著相關，也就是說，不管是與家人共同居住、住校、在外租賃，或是居住在親戚朋友家，其獨處能力的表現並沒有出現明顯差異。

關於學生不同居住情況的獨處相關議題之探討目前較為少見，但在國中生方面有類似的研究，只是其結果與本研究有些微差異，胡秀媛、邱紹一與洪福源（2004）、陳佩君（2008）均發現，在國中生的「獨處能力」方面，不同的居住狀況在「獨處舒適」以及整體「獨處能力」上並未有顯著差異，但在「獨處因應」上出現顯著不同，且與父母同住者的獨處因應較高。此結果的差異有可能源於研究對象的不同，大學生的生活型態相較於國中學生更為獨立，加上來自於父母親的管束也較少，因此是否與父母同住對其生活影響不大，不過真正差異來源有待進一步探討。

表7 不同居住情況大學生獨處能力的變異數分析表

		平方和	自由度	均方和	F值	顯著性
獨處因應	組間	2.633	3	.878	2.072	.102
	組內	699.587	1652	.423		
獨處舒適	組間	1.482	3	.494	1.360	.253
	組內	600.064	1652	.363		
總和(獨處能力)	組間	1.785	3	.595	1.798	.146
	組內	546.661	1652	.331		

## 二、獨處能力與生活壓力的關係

### (一) 高低獨處能力大學生之生活壓力比較

依文獻探討章節知，有些學者認為獨處時能感到舒適，以及能運用獨處時光處理壓力或情緒者，較能降低壓力對生活造成的衝擊，強調獨處是一種自我犒賞、自我治療，更是平復情緒的好時機。本研究接下來欲檢驗高、低獨處能力大學生在生活壓力的感受，是否誠如學者們所認為的存在差異，或是沒有明顯差別。本節將分別取出「獨處能力量表」得分的前27%及後27%為高低獨處能力組，然後以獨立樣本t檢定就「生活壓力量表」的得分加以比較。

表8顯示，獨處時因應良好或舒適度高者，其感受到的生活壓力困擾程度較低，亦即獨處能力較好者，有較低的生活壓力。早期的研究對獨處並不重視，甚至認為獨處是孤僻、不善於交際的表現，以致於教育環境也不會特別鼓勵學生培養獨處能力，但已有許多研究者證實適時的獨處有助於青少年的自我認同發展、情緒適應(Bond, 1990; Koch, 1994; Morrison, 1986; Reynold, 1980; Suedfeld, 1982)，本研究與多數研究有類似發現，除了過去的文獻所指出社會支





持、因應行為、幽默感對於壓力形成一種緩衝機制外，獨處能力對於緩衝生活壓力亦存在其正向功能。因此，建議在教學上能協助學生培養其獨處能力，引導學生懂得利用獨處的時候學習與自己相處、探索自我、面對自我，增進其自我認同，將有利於個體情緒調節能力的發展，進而達到紓壓效果。

表8 高、低獨處能力大學生的生活壓力差異比較表

	平均數		平均數 差	t 值	顯著性	95% 信賴區間	
	低	高				下限	上限
獨處因應	2.1642	1.9793	.1849	4.437	.000*	.1032	.2668
獨處舒適	2.2660	1.9230	.3430	9.034	.000*	.2685	.4175
總和(獨處能力)	2.2179	1.9612	.2567	6.460	.000*	.1787	.3346

## (二) 獨處能力與生活壓力的典型相關分析

由上述結果知獨處時因應良好或舒適度高者，其感受到的生活壓力困擾程度較低，為了進一步瞭解獨處能力二個層面與生活壓力四個層面的整體相互關係，乃進行典型相關分析。此典型相關分析中係以獨處因應、獨處舒適為控制變項（X變項），生活壓力的四個層面（情感、就業、自我、課業等壓力源）為效標變項（Y變項），以進行兩組之間的典型相關分析。表9為控制變項與效標變項之典型相關分析摘要表，由表中可以發現，大學生獨處能力的變項之線性組合與生活壓力各個變項之線性組合間有顯著關係；典型相關分析結果共獲得一個顯著相關( $p < .05$ )，相關係數為.287。其中控制變項的第一個典型因素( $\chi_1$ )可以說明效標變項的第一個典型因素( $\eta_1$ )總變異量的8.3%；而效標變項的第一個典型因素( $\eta_1$ )又可解釋效標變項總變異量的34.393%，控制變項與效標變項重疊部分為2.838%，因此，控制變項中的「獨處因應」、「獨處舒適」透過第一個典型因素( $\chi_1$ )可以解釋四個效標變項的第一個典型因素( $\eta_1$ )中的「情感壓力」、「就業壓力」、「自我壓力」及「課業壓力」總變異量的2.838%。由表9及圖1的因素負荷量來看，大學生「獨處因應」、「獨處舒適」得分愈高，則其「情感壓力」、「就業壓力」、「自我壓力」及「課業壓力」等生活壓力事件困擾得分愈低；亦即研究顯示大學生獨處時感到舒適自在、因應能力佳，則其在情感、就業、自我、課業等壓力源的困擾程度感受明顯地愈低，特別是在情感與自我壓力二方面。雖然由分析結果可知，大學生獨處能力的二個變項之線性組合與生活壓力四個變項之線性組合間有顯著關係，然而，由於控制變項僅可以解釋效標變項總變異量的2.838%，顯示其解釋量並不大。

許多學者的研究皆認同獨處對個體所產生的正向功能。Bond(1990)認為具有獨處能力的人在獨處的狀態下能夠覺察到自己情緒的改變，而且負向的情緒會慢慢消失；Koch(1994)認為獨處的價值在於提供那些在社會中遭受挫折痛苦的人一個療傷止痛之所；Larson(1990)研究亦證



實，有時候選擇遠離他人，釋放負向情緒並更清楚地自我思考，有助於短期的情緒更新。不論如何，不管是在治療情境或自然環境裡，正向的獨處經驗能促進個體的情緒穩定與身心健康(Reynolds, 1980；Suedfeld, 1982)。有些人在面對壓力時能透過獨處從事能反省及自我滋潤的活動，並從容地從人際接觸中暫時退出(Repetti, 1989; Rubenstein & Shaver, 1982)，而Cohen與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，Larson(1999)也持相同看法，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。本研究藉由典型相關分析結果顯示，獨處因應能力與獨處舒適感受愈佳者對於紓緩大學生的多項生活壓力有所幫助，亦即支持學者們認為獨處能力對生活壓力有調節作用的說法。

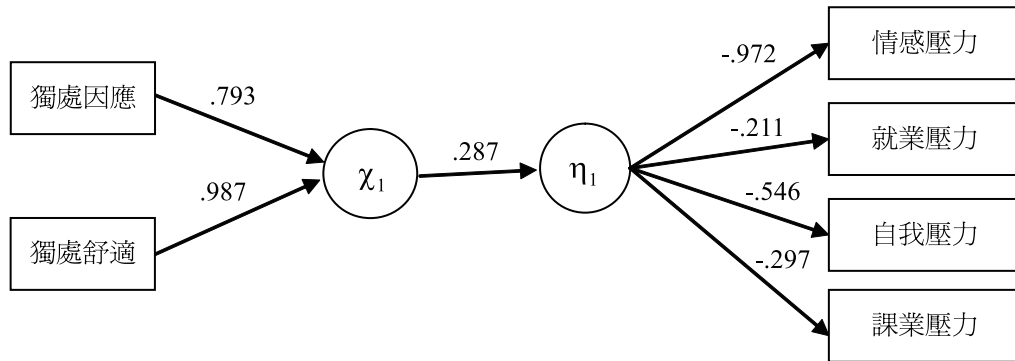
施建彬(2004)曾探討大學生心理健康的相關因素，迴歸分析結果指出，「親密、重要人際關係所帶來的壓力感受」、「對外在環境的抱怨及對未來前途的茫然所引起的壓力感受」以及「孤立及對自己、大學生活缺乏認同感所引起的壓力感受」此三項壓力感受，顯著預測學生的心理健康，並且認為此三項壓力感受是由一些長期難以改變的壓力源所引起的結果，這些問題如果沒有獲得協助進行改善的話，壓力源不但不會消失，隨著時間的累積，將會對學生的心理健康帶來不利的影響。在本研究典型相關分析之相關結構中發現，正向的獨處功能有益於降低壓力的傷害，而此處所指壓力與施建彬所指大致相同，可見大學生正向的獨處行為有益於促進心理健康。

表9 獨處能力與生活壓力之典型相關分析摘要表

X變數	典型變數	Y變數	典型變數
	$\chi_1$		$\eta_1$
獨處因應	.793	情感壓力	-.972
獨處舒適	.987	就業壓力	-.211
		自我壓力	-.546
		課業壓力	-.297
抽出變異數%	80.123	抽出變異數%	34.393
重疊%	6.616	重疊%	2.838
		$\rho^2$	.083
		典型相關係數	.287*

\* $p < .05$





註：“+”、“-”表示關係的方向性

圖1 獨處能力對生活壓力的典型相關結構圖

## 伍、結論與建議

### 一、結論

(一) 性別與居住情形在獨處能力的表現上無顯著差異，但獨處能力會因年級、出生序的不同而有所差異：

1. 高年級（大三、大四）學生的獨處能力較低年級（大一、大二）要來的好。
2. 老大和獨生子女的獨處能力較其他排行者低，只是差異性並不顯著，不過，獨生子女的獨處能力明顯地較其他出生序者差。

(二) 獨處能力較好者，有較低的生活壓力。

(三) 獨處能力與生活壓力之間存在顯著典型相關：

大學生「獨處因應」、「獨處舒適」能力愈高，則其「情感壓力」、「自我壓力」等生活壓力事件困擾愈少；獨處對於減輕大學生的就業及課業壓力功效並不明顯。

### 二、建議

#### (一) 幫助獨生子女提高獨處能力

商業週刊於所推出的一期品格教育特刊(2008)中提到，獨生子女有三大特色，其中之一就是「孤獨感」，而呂松庭(2006)有同樣觀點，認為獨生子女由於大多數時間都於獨處中度過，所以性格較孤獨。不可避免的，獨生子女有較多獨處經驗，而由本研究的結論發現，研究對象中獨生子女的獨處能力較其他人略低，也就是說，跟其他出生序的大學生相較而言，獨生子女獨處機會雖多，但卻無法善用或享受獨處時光；因此，為避免獨生子女因獨處而感到孤單寂



寞，幫助其提高獨處能力是有必要的。

## (二) 協助大一、大二學生提高獨處因應與獨處舒適能力，進而享受獨處時光

大一、大二學生由於甫自高中職畢業，較為習慣於團體生活以及學校或師長的約束與督促，一旦接觸到了自由、開放的大學環境，可能會感到無聊而不知如何度過獨處時刻，而負向的獨處經驗常令人感到寂寞，所以協助獨處能力較低的低年級學生學習因應獨處顯得重要。學校可於低年級開設心理衛生課程，使學生瞭解影響個人與環境互動的因素，增進自我瞭解，進而培養學生在其日常生活中能與自己、他人和環境建立合諧之關係，使學生因瞭解自我而能在獨處時檢視自我行為、進行情緒更新，讓自己心情沉澱、情緒獲得紓緩。

## (三) 培養學生或子女獨處能力，減少壓力對身心健康的損害

適當的壓力，對人是有幫助的，然而，過多的壓力累積，必定會造成身心的不適；藉由適度的壓力管理，才能將過多的壓力釋放出來，進而達到身心良好的調適。雖有研究指出，社會支持、因應行為、幽默感對於壓力形成一種緩衝機制，但本研究發現獨處也是平復壓力的一種好方法。本研究依典型相關分析結果顯示：大學生的獨處能力與生活壓力之間有顯著關係，整體而言，獨處能力愈佳者，生活壓力的困擾程度愈小；可見，獨處有其重要性和正向功能，幫助學子培養獨處能力顯得非常重要。早期的研究對獨處並不重視，甚至對獨處有些誤解，認為獨處是孤僻、不善於交際的表現，以致於教育環境也不會特別鼓勵學生培養獨處能力，但已有許多研究者證實適時的獨處有助於青少年的自我認同發展、情緒適應(陳淑芬, 2003; Bond, 1990; Koch, 1994; Morrison, 1986; Suedfeld, 1982)。

因此，建議在教學上能協助學生培養其獨處能力，誠如Carroll(2003)所建議，學生可於每天挪出部份的休息時間，為自己製造一個獨處的空間，可以散步、祈禱或沉思，遠離日常的例行事務，把焦點放在自我反省上，教師可引導學生懂得利用獨處的時候學習與自己相處、探索自我、面對自我，增進其自我認同，將有利於學生面對壓力時的情緒調節能力，而不再藉由看電視、打電動、上網來消磨時間；對即將面對生涯抉擇的大學生而言，建議學校鼓勵學生適度獨處，使其可以有機會好好探討自己的喜好，發現對自己的看法、瞭解自己的信念和價值觀，以審慎決定未來的方向。再者，在不少家庭中，可能由於父母的過度保護、溺愛，而剝奪了子女的自主空間，也阻礙了獨處能力的養成，因此，允許子女表達負面情緒、給予時間自行考慮後果、給予自由想像的個人時間、給予質疑權威的權力，如此子女就有機會發展他們真正的自我，然後能在獨處時刻感到內心豐富而平靜。

## 三、未來研究方向

本研究因受限於人力、財力及時間關係，僅以中部大學生為抽樣對象，致使樣本代表性恐較為薄弱，研究結果在推論上有其限制性，因此研究結果或許無法完全反映出現今大學生的真



實情況，未來研究若能克服各項限制因素，朝其他更多的學校進行探討，或者可進一步對於不同學習階段以及不同地區的青少年之獨處能力進行比較分析，也是未來值得探討的議題。再者，由於本研究於編擬研究大綱過程中，為避免喪失焦點，並未考量到科系的影響力，以致於取樣結果雖涵蓋十多個科系，若將各個科系進行比較與分析，將使調查所得數據過於繁瑣甚至無法突顯其中意義，因此，如何設計一個周延的取樣方式來探討系科對獨處能力的影響亦值得思考。另外，獨處的能力及形態到了成年人階段已發展較為穩定，此時期的獨處能力更是重要議題，未來若針對成年人進行獨處能力之相關因素或與親密關係適應的探討將有助於對獨處能力更全面的瞭解。



## 參考文獻

- 王以仁（1989a）。我國大學生寂寞之相關研究。國立政治大學教育研究所，未出版，台北市。
- 王以仁（1989b）。學習與生活滿意度與大學生寂寞問題之相關研究。嘉義師院學報，5，1-44。
- 王春展、潘婉瑜（2006）。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報，32，469-483。
- 王春展（2004）。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。嘉南學報，30，443-460。
- 王琳雅（2006）。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。
- 李文瑄（2004）。人際障礙與情緒管理（上）—自體與客體關係觀。諮商與輔導，227，43-47。
- 李金治、陳政友（2004）。國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究。學校衛生，44，1-31。
- 李明濱（1997）。醫學人性面：情緒與疾病。台北：國立台灣大學醫學院。
- 呂松庭（2006）。關於獨生子生的七個迷思。張老師月刊，10，36-49。
- 呂岳霖（2005）。國立台中師範學院學生生活壓力與因應策略之研究。臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 吳麗娟、陳淑芬（2006）。國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係研究。教育心理學報，38(2)，85-104。
- 周玉真（2003）。大學新生生活壓力的內涵初探。諮商與輔導，214，38-44。
- 胡秀媛、邱紹一、洪福源（2004）。國中生孤獨偏好、學校適應及其相關因素之研究。仁德學報，3，9-24。
- 施建彬（2004）。大學新生心理健康及其相關因素探討。大葉學報，13(2)，109-117。
- 商業週刊（2008）。七大策略：教好獨生子女。2008年9月10日，取自<http://www.businessweekly.com.tw/webarticle.php?id=33995>。
- 陳冠中（2000）。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。
- 陳佩君（2008）。青少年依附關係、自我認同、獨處能力與情緒調節之關係。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北市。
- 陳淑芬（2003）。國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係研究。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。



- 陳黃秀蓮、吳明隆（2007）。技職校院學生生活壓力、生命意義與自殺意念之研究。正修通識教育學報，4，219-248。
- 陳靜怡（2005）。大專生獨處狀態及其與身心健康之關係。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 黃于芬（2008）。大學生人際壓力、自我壓力、獨處偏好、獨處經驗與憂鬱傾向關係之研究。國立新竹教育大學教育心理與諮商學所碩士論文，未出版，新竹市。
- 董氏基金會（2002）。大台北地區青少年主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。2008年5月15日，取自[http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp? This=62&Page=1](http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=62&Page=1)。
- 董氏基金會（2005a）。憂鬱，蔓延大學城？。2008年5月15日，取自[http://www.jtf.org.tw/JTF05/Show.asp? This=737](http://www.jtf.org.tw/JTF05/Show.asp?This=737)。
- 董氏基金會（2005b）。大學生主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性調查。2008年5月15日，取自<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=65&Page=1>。
- 劉玉華（2004）。以全人教育觀來看大學生壓力源及壓力因應之模式。實踐通識論叢，2，65-82。
- 蔡文雅（2005）。科技大學學生的壓力與因應策略之研究。南台科技大學技職教育與人力資源發展研究所碩士論文，未出版，台南縣。
- 傅瓊儀、陸偉明、程炳林（2002）。以結構方程模式探討制握信念及社會支持在國中生壓力知覺的作用。教育心理學報，34(1)，61-82。
- 廖秀娟（2009）。親子互動關係與大學生獨處能力之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 廖淑梅（2005）。技專校院研究生與大學生生活壓力與生活適應之比較-以國立雲林科技大學為例。雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，雲林縣。
- 賴鑫城、李秀華（2004）。護理學校學生生活壓力、家庭及社會支持與疏離感關係之研究。輔導季刊，40(2)，35-41。
- Bond, D. L. (1990). *Loneliness and solitude: Some influences of object relations on the experiences of being alone*. Unpublished master's thesis, Boston University, Massachusetts.
- Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research, 13*, 161-170.
- Buchholz, E. S. (1997). *The call of solitude: Alonetime in a world of attachment*. NY: Simon & Schuster.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality, 29*, 85-108.



- Carroll, D. (2003). Embracing solitude. *Essence*, 31(6), 92.
- Cassidy, J., & Asher, S. R. (1992). Loneliness and peer relations in young children. *Child Development*, 63, 350-365.
- Chambers, J. A., Power, K. G., Loucks, N., & Swanson, V. (2000). Psychometric properties of the parental bonding instrument and its association with psychological distress in a group of incarcerated young offenders in Scotland. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35, 318-325.
- Chen, H., Wong, Y. C., Ran, M. S., & Gilson, C. (2009). Stress among Shanghai University Students. *Journal of Social Work*, 9 (3), 323-344.
- Chickering, A. W. (1969). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Chua, S. N., & Koestner, R. (2008). A Self-Determination Theory Perspective on the Role of Autonomy in Solitary Behavior. *The Journal of Social Psychology*, 148(5), 645-648.
- 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.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526-536.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.
- Davies, M. (1995). *Loneliness: Theories, models and experiences*. Unpublished doctoral dissertation, Canada: University of Alberta.
- Erikson, E. H. (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.
- Freeman, M., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1986). Immediate experience and its recollection. *Merrill Palmer Quarterly*, 32(2), 167-185.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443.
- Gazelle, H., & Spangler, T. (2007). Early childhood anxious solitude and subsequent peer relationships: Maternal and cognitive moderators. *Journal of Applied Developmental*





*Psychology*, 28(5), 515-535.

- 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.
- Gottlieb, B. H. (1983). Social support as a focus for integrative research in psychology. *American Psychologist*, 38, 278-287.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., Gipson, P. Y., Campbell, A. J., Krochock, K., & Westerholm, R. I. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychology Review*, 26(3), 257-283.
- 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.
- Koch, P. (1994). *Solitude: A philosophical encounter*. Chicago: Open Court.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.
- Larson, R. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, 68(1), 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 solitude in adolescence. *Journal of Personality*, 46(4), 677-693.
- 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., Raffaelli, M., Richards, M. H., Ham, M., & Jewel, L. (1990). The ecology of depression in late childhood and early adolescence: A profile of daily states and activities. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 92-102.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leary, M. R., Herbst, K. C. & McCrary, F. (2003). Finding pleasure in solitary activities: desire for aloneness or disinterest in social contact? *Personality and Individual Differences*, 35(1), 59-68.



- Long, C. R. (2000). *A comparison of positive and negative episodes of solitude*. Unpublished master's thesis, University of Massachusetts, Boston.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the theory of social behavior*, 33, 21-44.
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578-583.
- Misjuscovic, B. (1979). *Loneliness in philosophy, psychology and literature*. Assen, Netherlands: Van Gorcum.
- Morrison, J. (1986). *The wilderness solo: Solitude and recreation*. Unpublished master's thesis, University of Alberta, Edmonton, Alberta.
- Murphy, M. C., & Archer, J. (1996). Stressors on the college campus: A comparison of 1985 and 1993. *Journal of College Student Development*, 37(1), 20-28.
- Olszewski-Kubilius, P. (2000). The transition from childhood giftedness to adult creative productiveness: Psychological characteristics and social support. *Roeper Review*, 23(2), 65-72.
- 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.
- 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(4), 651-659.
- Reynolds, D. K. (1980). *The quiet therapies*. Honolulu: University of Hawaii.
- 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. 206-223). New York: John Wiley and Sons.
- Sarton, M. (1973). *Journal of a solitude*. New York: Norton.
- Seiffge-Krenke, I. (2000). Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology. *Journal of Adolescence*, 23(6), 675-691.
- Stoeckli, G. (2009). The Role of Individual and Social Factors in Classroom Loneliness. *The Journal of Educational Research*, 103(1), 28-39.
- Suedfeld, P. (1982). Aloneness as a healing experience. In L.A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 54-70). New York:



John Wiley and Sons.

- Survey, J. L. (1985). *Self-in-relation: A theory of women's development*. Wellesley, MA: Stone Center.
- 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.
- Turner, R. J., & Roszell, P. (1994). *Psychosocial resources and the stress process*. NY: Plenum Press.
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *International Journal of Psychoanalysis, 39*, 416-420.
- Wong, M., & Csikszentmihalyi, M. (1991). Affiliation motivation and daily experience: Some issues on gender differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 154-164.
- 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.
- Zhao, D., Zhou Z. & Liu, J. (2007). Loneliness in childhood and relations with peer interactions. *Advances in Psychological Science, 15*(1), 101-107.



# College Students' Capacity to be Alone with Life Stress and their Personal Variables - Taking Central Taiwan as an Example

Shu-Hui Lin\*

Yun-Chen Huang\*\*

National Taichung Institute of Technology

National Taichung Institute of Technology

In this paper, the capacity to be alone and life stress of college students in Taiwan were investigated. The relationship between the capacity to be alone and life stress was analyzed and students' capacity to be alone with different background was also compared. The research sample consisted of 1,656 students from four colleges in Taichung district. Instruments used in this study included Life Stress Scale, Capacity to be Alone Scale. Data obtained were analyzed by independent t test, analysis of variance and canonical correlation analysis. The main findings were as follows:

1. There are no significant differences between gender or living conditions and the capacity to be alone of college students.
2. Various years and birth order show significant differences to students' capacity to be alone. The juniors, seniors and non-single-children have better capacity to be alone than the other students.
3. The better the capacity to be alone, the lower the life stress.
4. The capacity to be alone was significantly related to life stress. The better the solitary coping and the solitary comfort, the lower the emotional stress and self-stress.

*Keywords:* college students, life stress, canonical correlation, the capacity to be alone

---

\*Shu-Hui Lin, Department of Risk Management and Insurance, National Taichung Institute of Technology

\*\*Yun-Chen Huang, Department of Accounting Information, National Taichung Institute of Technology

