

青少年自殺的影響因素及防範之道

陳素真編譯

青少年自殺是我們今天所面臨的棘手問題之一，過去十多年來，不少人殫精竭慮，想要徹底瞭解青少年自殺的真相，並找出原因。傳統上，青少年時期被認為是一段輕鬆無慮的歲月；然而事實上，從兒童期過渡到成人期，不論從心理、生理或社會因素來看，都充滿了變動不安。

青少年自殺的流行，與法國社會學家涂爾幹所說的「迷亂型自殺」(Anomic Suicide)十分近似，乃是因社會秩序或社會規範急速的變化而引起。有人以為，迷亂型自殺指的是：個人因為無法確定到底什麼才是符合他人期望的、適當的行為，因而感到迷惘失序。在個人的期望與實際成就之間，因為失去了溝通的橋樑，結果使得個人的情緒失去了控制。

青少年的成長在今天迥異於一九六〇年代。在那個時代，大部分的兒童還有一個比較溫暖，比較關心他們的家庭，有一個比較穩定的學校環境，還有值得信賴的成年人。相形之下，今天的青少年卻有相當大的比例在成長的過程中，經歷了更多的恐懼。許多青少年親身經歷了家庭的破碎，或者目睹同伴的家庭破裂。人口集中的趨勢也使得學校過於擁擠，增加了同學之間的疏離感。

然而學術界的有關著述，都祇注意到兒童及青少年本身，認為他們沒有能力與家人或家庭以外的大人維繫親密的關係。這種兒童或青少年時期所體驗的疏離感，對個人的道德及社會觀有長遠的影響，使兒童對他人不再有信任感。八十年代的社會，似乎迫使兒童與兒童，成人與成人，各自形成聯合陣線。因為缺少了兩代之間的互動，青少年常有被摒拒在外的感覺。

有自殺傾向的青少年，常為自己假想出一種無助、絕望的環境。當他們處於極度強烈的情緒狀態時(例如與父母關係絕斷或起衝突)，會受困於「隧道

目光」(Tunnel vision)，無助的感覺使他們看不到其他的選擇，而他們因為對事情的看法角度受到了侷限，結果祇能從現有的參考架構中尋找方法來解決困難，外在的控制力量，更加深了青少年絕望的感受。

從現有的資料中，我們找不出理論根據，足以預測自殺的發生。因此本文利用一些概念如憂鬱(depression)、壓力(stress)、家庭(family)以及同儕關係(peers)等為重點，來探討目前有關青少年自殺的論述研究。我們對於統計趨勢所顯示出來的背景資料特別重視，同時對於那些因素會引起青少年自殺，以及在實際做法上要如何去幫助他們，也一併加以探討。

青少年自殺的統計

在十五至二十四歲的年齡層中，自殺是除了意外及兇殺以外，青少年死亡的首要原因。青少年是最有可能自殺的人口，而這個風險正與日俱增。從一九六〇年到一九八〇年，這個年齡層的自殺率從每十萬人口五·二人躍升至十二·三人，增加了一三六%。

對於死亡原因的歸類，方法上的錯誤，使得自殺的資料報告更撲朔迷離。因為無法取得正確的資料，已經報告出來的案例數，其準確性就大成疑問。有些意外的情況很可能是自殺，但因為沒有調查人員在場，或者父母施加壓力要求保密，得以列為意外死亡。在許多案例中，被官方列為兇殺者，自殺可能才是造成死亡的真正原因。

確實被列為自殺死亡的案例，似乎也祇反映出一部分的問題。有人拿未遂

自殺與完成自殺的情形做研究，結果發現：相對於每一個完成的自殺，約有五十到一五〇次的未遂自殺。有關青少年未遂自殺與死亡的研究，結果也發現，百分之四十到五十的案例過去有過自殺的行為。青少年在面對自己覺得無法克服的困難時，企圖自殺應該是一種求救信號，以引起他人注意。

一般來說，女孩子自殺未遂的次數多於男孩子，但是男孩子成功的機會較大，因為他們會利用比較有效而且萬無一失的方法，通常是槍彈、繩索或機車等，而女孩子通常怕毀容，因此使用較不易致命的方法如服藥或割腕等。

自找的風險或自毀的行為（在已列報告的兇殺案中，是自殺行為的先奏），經常可見。自我毀滅的行為或者意圖自殺的邊緣行為包括一再地違規駕駛，一再濫用藥物或吸食大麻，或者因個人忽視安全而引起的肇事傾向。

青少年的發展過程中那些因素與自殺有關？

青少年正處於急速變化的時期。性發展的成熟，帶來了異性與同性的性衝動，同時也發展出一些需求，希望脫離父母的掌握，個人化的傾向也更清晰可見。米勒（Miller）曾將青少年時期定義為一種過程，對於自主性的發展極端重要。青少年體驗到一種新的自我意識，極欲重估各種價值觀念，這使得價值觀念的釐清變成第一要務，而青少年時期也因此成為未來成長的試金石。

青少年時期在心理、生理及社會發展上有獨特的變化，這些變化使得青少年期尤其充滿了挫折。他們的認知發展以及所處環境如何，接受現實回饋的情形如何，是他們能否順利脫離父母而自立的重要因素，而自殺的企圖則反映了青少年在現實考驗中的崩潰。

儘管青少年很需要與他人有親密的關係，但仍需培養出自主自足的能力，但對許多青少年來說，孤寂卻常伴隨著這些感覺而來。

在個人化的過程中，青少年必須追求能力，以使自己足以應付生活變遷中的各種情況，並且培養自尊心。從十三歲起到成年初期，個人的自尊有了明顯的提高。這個發展過程中若有缺憾，對個人將有深遠的影響。長期的無能為力，是一個十分準確的指標，可以預測自殺企圖。扭曲的自我意象或是自尊心低

落，對於青少年未來是否肯為環境而努力，影響深遠，這些問題又反過來產生了在自殺行為中經常可見的抗拒心態。有人分析男性與女性自殺未遂的異同時發現，男性常有嚴重的自貶，而女性則自外於原有的生活環境（如學校或同伴等）。在這個發展的關鍵期，如果成長過程中充滿了挫折，憤怒的情緒不得宣洩，足以使青少年走上自殺的路子。

如果發生了認同的問題，青少年很可能為了要確定自己的認同，過度依賴家人之間的關係，而家人也不鼓勵他們脫離掌握而自立，結果所能使他們在實際關係上更具有強迫傾向。在這種情況下，青少年的企圖自殺可以視為一種衝動行為，意在化解衝突的環境。

青少年自殺的原因

自殺是青少年無法適應心理及環境狀況而引起的一種行為。許多研究均指出，憂鬱與壓力是未遂或成功自殺的先兆。在以下的討論中，家庭與同儕在其扮演的角色，也一併提出來做參考。

憂鬱 (Depression)

憂鬱是人生發展過程裏的一部分，青少年自不能免，但是憂鬱的程度及嚴重性如何，卻是決定其心理健康的因素。對自殺者個人來說，其情緒狀態是猶疑不定的——生存與死亡的慾望夾雜，「左右了他們的情緒。科瓦克及貝克（Kovacs & Beck）研究自殺未遂者，使用生存與死亡慾望評量表（Wish to Live/Wish to Die Scale）來施測，結果發現，受測者中超過百分之五十的人有這樣的內心交戰。

極度的憂鬱是年輕人自殺最顯著的特徵，其靜態徵兆包括：情緒波動、失眠、疲憊、精力喪失以及胃口改變。在學校中，學業成績退步，脫離同伴交遊，不再參加課外活動，都是憂鬱的顯相。

比較孤獨寂寞的青少年（這裏指的是自認為沒有什麼特別朋友的青少年）

，尤其容易產生憂鬱和自殺的念頭。許多青少年因為早期剝奪的經驗，以及生活極度的空虛而常年憂鬱。在同儕互動中容易顯露出高度的疏離感，這也是自殺企圖的人的一項特徵。

酒精及藥物濫用是用來對抗憂鬱的防衛機轉，但是過度地攝取酒精，使他們無法控制自殺的衝動。曾有學者根據數個大城市所做的統計分析，結果發現，自殺過的青少年當中，超過半數的人有中度到重度酒精或藥物濫用的紀錄。研究也發現，青少年外在的行為或是表現出來的教養問題，也常常掩飾了憂鬱的真相，他們之所以企圖自殺，應該是一種手段，用以對抗憂鬱，並且使自己能重新掌握自己的生命。

近年來憂鬱症受到心理衛生專家的重視，乃因過去十年來它呈現急速的增加。困擾中的青少年長期以來忍受憂鬱的發作，產生了投射心理，認為自己極易情緒超載，並且常有被激怒的感覺。

在 Albert & Beck 的研究中會使用貝克憂鬱量表 (Beck Depression Inventory) 及其他六大適應項目施測於六十三位中學生，以瞭解憂鬱症的發生率，結果發現，這些學生中有百分之三十三有中度到重度憂鬱，百分之三十五承認目前有自殺的念頭，而在學校或社會適應時遭遇困難，的確與憂鬱程度有高度的關連。

壓力 (Stress)

壓力使人體生理及心理衰退的影響，許多研究會做過深入的探討。與其他社會比起來，美國人向來使自己置於較大的壓力中，因為他們對自己有極高的期望。現在這種期望逐漸地往下看，增加了父母對子女的期望，而這種對成就的強調與重視，更助長了目前自殺的危機。

學校裏的評分制度似乎使得兒童在很早的時候，就被優勝劣敗的模式定型。學業失敗與自殺之間就有很大的關連，對於成績不好的青少年而言，學業失敗大大地提高了他們挫折無助的感覺。中上階層的男孩子，尤其感受到學業的壓力。在日本，青少年男女的高自殺率與學校考試制度所產生的壓力息息相關。在這種制度下，莘莘學子為擠進夢想的大學而競爭地頭破血流。

有些父母對子女的成就太過患得患失，對青少年尤其造成重大壓力。成績太好或太差的學生，自殺的危險尤大。對成績極佳的學生有過高的期望，造成了他們心理的不健康，而對被認為有學習障礙的青少年來說，他們又背負有深沈的無用感。一位學者對自殺未遂的青少年進行了三年的研究之後發現，輕微而沒有被別人發覺的學習障礙，是相當多的青少年企圖自殺的一個原因。

青少年在內在與外在衝突不得解決的情況下，所造成的壓力也是自殺的原因之一，例如無法完全脫離父母的影響而獨立自主。許多困擾中的青少年，視自殺為化解衝突的一個方法。

根據桑伯恩 (D. E. Sanborn) 的看法，在成功的自殺裏，「壓力」也是一個重要的因素。他們會對青少年自殺成功的例子研究了兩年，對每一個案例進行事後的心理分析，結論是：在他們死亡之前，超過半數的人遭遇了突如其來的壓力。

青少年生活中起了急速的變化（如父母死亡、失業，或者見拒於同伴或學校），也會使壓力驟增。生活在其周遭較親近的人，應該較能夠察覺到這些事情，警覺到它們對青少年生活的影響，進而能夠辨認出他們表現了那些行為，試圖去適應這些特殊狀況。

家庭的影響 (Family Influences)

家庭是一個整體性的結合，對兒童尤其有重大的影響。兒童在早期的歲月裏，在自己的家庭建立起信任與相愛的基礎。一個人日後能否發揮正常的功能，大部分取決於這個時期的心理發展。

在過去二十年來，美國人的家庭不斷地變遷消長。越來越多的家庭分裂，造成了單親家庭，他們的生活型態，使得兒童變得格外艱澀暗淡。為了適應新的形勢，舊有的養育子女方法已不再適用。社會學家似乎傾向於認為，青少年自殺的現象是這種家庭風暴的反映。社會也漸漸趨於鄙視家庭與孩子的重要性，對他們不再充滿了親密與情愛。在這種環境中所經驗到的不支持的、全然的敵視，造了自殺的人格特質。

曾有人研究住院病患的自殺未遂以及在學學生的自殺成功，結果發現這些

人的適應不良，家庭的破裂扮演了一個重要的角色。近半數的人在企圖自殺前有家庭的爭吵。在家裏公然提出離婚或分居，造成青少年困擾，也是造成企圖自殺的重要原因。

家庭對青少年是很重要的。利用生活史的圖表，可以得知許多有關青少年的資料，而我們從生活表中通常可以證實：一連串生活的不愉快，遠比某一個特別的創傷更能突發自殺行為。過去發生過精神疾病或自殺事件，是許多這類家庭的特徵。許多分析把這種現象歸咎於兩代之間缺乏足夠的角色模範。父母長期患病，似乎也是青少年憂鬱而引起自殺意念的原因。

談到家庭對自殺的影響時，必須考慮青少年與父母之間的情感和實質關係。麥坎利(P. Mckenry)等人曾對醫院急診室裏四十六個企圖自殺與差不多數目的非自殺人口做比較。受測者接受了一系列的測驗，以測定其個人的憂鬱程度以及家庭的衝突或團結程度，結果發現，企圖自殺者普遍認為自己與父母的關係不佳。比起沒有自殺企圖的受測者，他們也覺得母親不關心他們。他們多有個自尊心較低的父親，而母親則較常有自殺的念頭，更有甚者，他們的父母較傾向於濫用酒精。在正常的受測者當中，我們發現較多的正面特質，例如：健全的認同，同化於社會的自我發展，以及親密的感覺。

家庭裏缺乏溝通也是未遂自殺以及成功自殺的一個重要因素。有些學者認為，家庭溝通障礙是最重要的問題，有些則以為有些家庭無法對家人的需求有所反應，並且限制了個人做自我表露的機會，更有人認為，母女之間缺乏彼此接納的溝通，也可能引起自殺的意念。

有自殺企圖的青少年，常對父母表現出高度的敵意，但又伴著很深的罪惡感。所以會有這樣的行為，乃是因為他們既想脫離父母的影響，同時又想培養獨立自主的感覺，感到困難重重。

有些研究分析童年期的失落與以後自殺企圖之間的關連，童年時若父母失和，或者經常有意地與孩子分離，似乎與日後孩子自殺企圖有關，但是父母的死亡，似乎不會引發自殺的意念。父母的剝奪或拒絕，容易造成一種「拒絕的假想」(rejection hypothesis)，把這種拒絕心態內化後，是青少年日後企圖自殺的一個重要因素。

同伴的影響 (Peer Involvement)

為青少年意欲脫離父母而形成自我的認同時，他們開始了初期的同伴交遊。他們開始在學校初試身手，以確定自己在學業及交友方面的能力與限制。青少年是否有能力度過這段艱困的適應期，大多有賴於過去的經驗。性別上的認同以及愛慕對象的增加，造成了推拉反向的力量，使他們一面被推向成年，一面卻仍渴望童年的安全感，因而心裏恐懼萬分，怕自己無能為力。

青少年是否能與友人相處，對他們日後的社會適應有很大的影響。童年及青少年時期不能與友人好好相處，與日後成年時的行為失調，大有關係。

在探索自己的人格方向時，青少年會仔細觀察周遭的人，並且找出自我的價值所在。困擾中的青少年若覺得周遭的同伴都過得好好的，相形見絀之下，自尊心受損，不免想到自殺的路子。

年輕人在失望時通常會找同伴幫忙，說出自己的感受。當他們有了自殺的意念時，一定會找一個朋友來訴說，而不是親戚家人或老師。因此在臨床計劃中，同伴的參與應該最優先考慮，因為周圍的同伴可以很清晰地感受到潛在的自殺信號，警覺到迫切的危險，如果他們能察覺到這些信號的存在並且知道它的含義的話。

社會工作在實務上應考慮到那些層面？

承認問題是解決問題的第一步。有關青少年自殺，已有許多的研究，工作人員應可參考他們的看法，針對以下二種對象，擬定預防的方案計劃：(1)青少年本身，(2)青少年的父母，(3)學校老師或輔導人員。與青少年一起討論防範自殺的方法以及應付生活壓力一些必要的適應方法，應該納入活動的主題之中。許多研究分析認為，自殺的意念醞釀於潛在的童年時期，因此在中學階段推行一些防範自殺的活動，應是合適的做法，這些活動可以納入健康教育課程中，或者是教會、社區機構青少年團體中的討論課題。

許多教人如何改進溝通技巧的短期課程是可以利用的，這些課程也可以稍

加調整，應用到課堂上。溝通技巧不但能幫助青少年了解如何與同伴相處，同時也有助於他們在校外的交遊。

為人父母者也應該有防範自殺的概念。對於此，學校的母姊會提供了一個絕佳的場合，可以讓大家來討論。這些活動的重點應在於加強親子之間的溝通，因為缺乏溝通一向都是自殺意念形成的影響因素。在為父母所舉辦的活動裏，應該針對自殺的原因及事前徵兆，特別注意解說，而學校教職員則應接受訓練，俾有能力發掘可能自殺的案例。

身為教師者，必須能夠很快地感覺到與自殺有關的蛛絲馬跡，但是中學老師這些方面的知識似乎極端欠缺，所幸的是，他們表現了積極的態度，願意學習處理這個危機的方法。學校的老師因為青少年在校時間長，同時他們也有能力對困擾中的青少年在家庭之外的表現加以觀察，因此較有機會掌握到可能自殺的案例，給予適當的轉介。

蘿絲女士 (Charlotte Ross) 首先在加州聖馬汀市的學校，成功地推行了防範自殺的活動。她對學校的師生介紹了有關自殺的基本常識，尤其讓教職員知道自殺前會有那些行為，應如何做有效的反應。蘿絲女士也發現，當她與老師談到這個問題時，每個人對「自殺」這個字眼都十分小心。許多人認為，討論這個主題，可能對青少年會有暗示性的不良影響。但是與此相反地，蘿絲重申：若能把想要自殺的想法告訴師長，對有這個念頭的青少年而言，是極有助益的，可以幫助他們宣洩自己的情緒。

父母及專業人員應該加緊努力，積極培養傾聽的技巧。利用這些技巧，他們可以探出那些間接的線索是青少年微弱的求救信號。對於一些別有用途的話語如：「生活是空虛的」，「我有一些奇怪的想法」等等，任何一位接近的人都應保持警覺，想到自殺的可能。

實務舉隅

令人訝異的是，青少年本身也想知道如何去防範自殺。在好幾個大規模的調查中發現，大約兩萬五千個高中學生當中，百分之八十至九十的人願意學習這方面的知識。

通常在推行全面性而有效的防範教育時，其障礙多來自教師的不安，不知道該如何坦然面對這個問題，在教導青少年時，亦缺乏易懂而又有條理的解說方式。相反地，如果與青少年有興趣的其他教育素材混合在一起，並且讓教師接受一些訓練，知道如何運用這些教材，那麼他們比較能接受，也比較有熱心在課程中加入防範教材。

教導青年如何防範自殺，必須要有有效而周全的方法，而欲有效，則必須要在他們較能接受的時候下功夫，這個時機應該在青少年早期。這個時期父母及家庭的影響漸少，而同伴的影響則越來越大，通常是從十二、三歲開始。根據實際狀況，筆者曾試行過一個防範自殺的實務方案，其內容包括：如何利用認知來自我排遣憂鬱，如何解決問題，如何培養家庭互動的技巧，以及如何與同伴相處。

如何利用認知來自我排遣憂鬱

憂鬱似乎是從兒童期一直延續到成人期的，患有憂鬱心理的兒童顯然較易對未來產生消極的期望，而與憂鬱的成人在認知上有一些共同的特性，無望、憂鬱、自殺的意念也好像跟兒童及成人都有關連。根據現有資料分析顯示，改變成年人的認知，應從青少年時期開始較為適合。在方法上，應該著去改變青少年的想法，以期改變其行為，目的在於儘量減少消極的認知，以防止不利的行為。我們認為，在干預的作法上，應特別重視青少年在認知上的自述，因為帶有憂鬱的自述，通常導源於錯誤的思考方式及信念。

從認知理論上看，認知扭曲可分以下四種類型：

- (1) 武斷的推論：在證據不足甚或相反的情況下妄下結論。
- (2) 過度概括：僅根據單一事件即給予不當的通用化。
- (3) 誇張虛矯：故意誇大某一特殊事件的意義。
- (4) 認知不足：對生活情境中的重大事件疏忽不理。

對生活中的經驗所得，認知扭曲的青少年常常忽略而不知運用，更談不上融會貫通，結果當然使他們表現出來的行為完全走了樣，好像思想出了問題

對於憂鬱，學者特別強調認知層面的重要。貝克 (Beck) 畫了個三角形，認為它們是認知上最重要的三個點，包括自我、外在世界以及對未來的展望。這三個點上極度消極的看法，似乎是引起憂鬱的關鍵，例如缺乏上進心，沒有感情，以及其他一些行為及意念的表露。憂鬱患者在認知上常對生活經驗做錯誤的解釋，許多隨之而來的反應也就一路錯到底，結果使他們被困鎖在更加絕望的情境中而無法自拔。事實上，有些認知反應如：無望、自貶、自我挫敗、自尊低落、緊張、死亡的意念或無助感等，應該是可以用改變的。

如何解決問題

在自殺傾向的青少年，在處理日常生活中的學業及社會適應問題時，是比較有危險的，因此有必要在課程中教授他們解決問題的技巧，在做法上是這樣的：先參考有關訊息，尋找解決方法，經多方瞭解、衡量後果後，再選擇適當的方法付諸實行，最後視其結果再修正行為，以確實掌握後果。

家庭互動的技巧

在家庭方面，則讓父母參加由社會工作人員所引導的四個星期的活動，每個星期聚在一起兩個小時。教材中包括各種與防範自殺有關的資料，在第一次團體討論的兩個小時中提出來。

第二次及第三次的討論則教授解決問題與溝通的技巧，以求化解衝突。解決問題的五個步驟如下：(1) 確定問題所在，(2) 找出各種不同的解決方法，(3) 做決定，(4) 計劃執行，(5) 再重新商議。剛開始時逐條講解，然後再讓家長們集體討論，用角色扮演的方式來演練這些程序。在扮演的過程中，每一個小組要設法去解決其他小組的問題。

如何運用積極與消極的管教，課堂上也有提及，重點在如何對恰當的行為多加鼓勵，而儘量避免高壓的手段如消極懲罰等等。

在最後一次活動中，則綜合以上的活動內容如：解決問題的技巧、溝通訓練以及積極鼓勵等方法，融會貫通後再運用到自殺防範上面，主持活動的社會

工作人員若一再強調以上三點，將有助於改善他們與青少年子女的關係（尤其可以改善溝通，減少衝突），當然也就因此而減少了自殺的可能。

與同伴相處的技巧

改善人際關係以及改變消極的自我認知，是自殺防範的一個重要目標，這個目標可藉著改善青少年的同儕互動而達成。參與活動的青少年被教導如何去運用方法，以增進有意義的交往，使雙方都彼此滿意。比較重要的互動技巧包括：如何自我介紹，如何主動引起交談，如何繼續話題，以及如何相互讚美。

結語

解決青少年自殺的問題，需要社會各界付出極大的努力。家庭、學校、同伴、社區、各行各業以及傳播媒體，對於消除這個社會問題，都有影響力。沒有任何一方可以單獨成事，必須集合力量，努力合作，並且要為過去造成這個問題的行為共同負起責任，共同努力，以達到目標。

學生、老師以及家長，都表達了他們高度的需要與關切。然而，儘管大家十分關心青少年生理、社會及情緒的發展，至今卻仍然沒有個經過客觀評估的防範方案。這個實際的例子，對自殺的防範提出了一個新觀念，在方法上嘗試了一個新的結合，鼓勵同伴的支持，運用團體的回饋模式，參與性的學習以及家庭的影響，值得我們做參考。

（本文作者畢業於東海大學社研所）

原作者：John S. Wodarski & Pamela Harris

出處：“Adolescent Suicide: A Review of Influences and the Means for Prevention,” *Social Work*, November-December 1987, pp. 477-481.