

停留不前的青春—校園中的自殺防治

紀慈

國立臺北教育大學生命教育碩士班研究生

一、前言

在充滿挑戰的輔導工作中，遇到自殺個案難以避免，是輔導老師必須備戰的能力，而在實務現場的處理，連結個案的生態系統是常運用的方式，也會經常面對個案身邊重要他人透露自殺意念的危機與評估，「自殺防治」確實是身為第一線教師該有的敏銳。根據行政院衛生福利部 2018 年公告的國人死因統計結果數據顯示，於 2017 年「自殺」是 15-24 歲族群（國中到大學階段的青少年）主要死因第二位，也是 25-44 歲族群主要死因第三位，這樣的數據反映在近年的輔導個案類型，自傷或自殺的學生比例增高，是值得被重視且不容忽略的議題。本文從理論和實務層面探討自殺成因，整理輔導原則與策略，希望能提供現場教師參考，以具備相關的輔導知能。

二、自殺成因面面觀

人面對問題的樣態千百種，何以選擇走上自殺一途？根據過去眾多文獻討論以及實務現場的經驗，整理概述如下。

（一）相關理論探討

有自殺傾向的個案狀況，多是生活中面臨了巨大的壓力而不知如何面對，例如現實經濟需求、家庭或同儕人際關係、為疾病所苦等多方面，情緒困苦、無助、手足無措致使人陷入心理困頓。面對困境的樣態有很多種，選擇走上絕路是其中一種方式，有自殺意念的人經常會出現「不如死一死算了」、「死了應該會比較輕鬆」等訊息。在李美媛（2007）研究中指出自殺議題可以從不同的理論觀點探討：

1. 生物學理論：近代許多研究指出，憂鬱症患者腦中血清素濃度較低，而這也與自殺有高度相關。顯示生理因素與自殺行為的關聯性值得注意。
2. 精神病理學理論：Jacobs 等人（2003）研究指出無論是憂鬱症、思覺失調症、人格疾患、焦慮性疾患等等，數據皆顯示與自殺行為有密切相關。
3. 心理學：
 - （1）心理分析理論認為人有生之本能和死之本能，Kastenbaum（2002）認為當求生力量和自我毀滅相互競爭時，死亡意念就可能會出現。
 - （2）認知心理學派 Rudd、Joiner 與 Rajab（2001）提出自殺信念系統的核心信念模型來解釋，認為自殺者的信念系統幾乎被全面性的絕望感籠罩，出現許多非理性想法（我不值得被愛、我無能、我再也不能忍受...），一

且面臨危險或失敗、失落時，他的認知僵化而沒有彈性，可能走上自殺一途。

- (3) 存在主義 Yalom (2002) 指出「邊界經驗」，使人們跳出日常模式把注意力集中於存在本身，最強大的邊界經驗即是面臨自己的死亡，若存活下來，這樣的經驗對往後的人生具有極大衝擊和改變。
 - (4) 家庭系統論認為個人問題存在於家庭組織型態、家庭成員溝通模式、家庭成員日常互動中。Bongar、Golberg、Cleary 和 Brown (2000) 研究指出自殺家庭有下列特徵：a.不良家庭溝通方式和問題解決技巧；b.家庭成員有代罪羔羊產生；c.對依附對象的失落和威脅；d.失功能家庭，如父母關係沒有彈性、矛盾、衝突；e.家庭病態，如父母患有精神疾病、藥癮或酒癮。
 - (5) 資源保留論定義「資源」是指被個人評價為有價值的事物，Williams 和 Pollock (2001) 認為若無法有效控制資源時，則會感覺壓力而選擇防衛或逃避策略，無處可逃時就可能自殺。
4. 社會學理論：Durkheim (黃丘隆譯，1990) 以社會結構及其擴散功能，分為自利型自殺、利他型自殺、迷亂型自殺、宿命型自殺。

無論是以哪一種理論為論點，可以知道人是複雜的，必須以不同面向探討和詮釋進行深度了解，從許多研究中也可以知道自殺成因複雜，不同文化、區域環境、族群、年齡、性別等都有不一樣的影響因素，我們都需要學習以更寬廣的心去理解自殺個案。

(二) 實務現場所見

對於青少年來說，親子關係和同儕關係是影響最大的關鍵性角色，遇到困境容易引發負向情緒，若壓力過大而沒有適當引導，易誘發其自殺意念和行為 (羅品欣，2007)。在學校場域裡面對的個案，家庭因素和校園人際互動確實是造成他們心理危機的主要原因。現代的孩子除了在校交朋友，網路也是主要管道，尤其在現實生活中人際相處屢遭挫敗的孩子，轉而將重心放在網路交友，可以拋開平時面對人群的壓力、扮演一個想像中的自己，且具有匿名性，可以在虛擬世界中與人互動，以此尋求慰藉。這也不得不讓我們大人開始重視網路平台帶來的便利性之外的隱憂。近期許多新聞也不難看見，「霸凌」雖被預防與規範，但仍以各種形式存在，網路霸凌即是一種，而且經常讓孩子難以面對這無法承受的壓力而走上絕路。

另外，開始進入青春期的青少年，此階段容易對偶像明星、藝人產生強烈認同感，外型打扮、言行舉止都成為模仿對象。現今新聞媒體與報章雜誌的報導，為了收視率 (閱聽率)，以深入或延伸方式挖掘事實，誇大與渲染吸引了讀者或

觀眾，這也使尋求認同的青少年無形中被訊息影響，進而學習與模仿。從潘玲菁（2008）的研究中可以得知有 5.6%到 26.3%青少年知覺到媒體自殺報導會造成心理健康的負面影響，包括生命態度較負面、自殺看法扭曲及情緒較憂鬱焦慮，研究調查數據顯示報導影響極大。

表 1 誘發青少年自殺的因素

不利因素	舉例
人際關係	家庭親子關係不佳、同儕互動關係不佳、遭遇網路霸凌等，易使青少年陷入心理危機。
網路媒體	社會新聞事件過度延伸報導、明星藝人的影響、網路訊息誇大不實等，都是青少年模仿與學習來源。

三、輔導角度看自殺

美國心理學家 Bronfenbrenner（1979）提出生態系統理論 (ecological systems)，輔導個案時以此理論出發，確實能提供很大的幫助。

(一) 生態系統理論

包含微系統、中間系統、外部系統與鉅視系統。特性為：人與環境是一個無法切割的整體，每個人的發展都受到這四個系統的影響，且四個系統依與個體互動的頻率及密切的程度有所區別，由小到大如同草履蟲般的巢狀結構，並維持在一種動態平衡 (equilibrium) 狀態，且沒有一個系統是全開或全閉的。輔導工作中，依生態系統理論出發看待個案，較為全面、不偏頗，也較能理解個案為何成為現在這個他。

與個案關係最密切的就是微系統（家、學校、工作場所）以及中間系統，都是最能觀察、建立關係與評估的場域，也有比較大的機會及時協助個案（謝璟婷，2007）。輔導老師蒐集訊息建構出個案周遭的環境，將其問題概念化，再設定輔導目標與策略，也與個案身邊重要他人進行會談（求學階段中的孩子多尋求導師、家長、同儕協助等），提供相關諮詢，給予孩子真正需要的支持，才可能有效阻止自殺行為發生。

(二) 輔導陪伴的原則

遇到有自殺困擾的學生或家長，更要冷靜以對。除了已發生的自殺行為，大多數人透露的自殺意念，通常也代表著求救訊號，我們能提高警覺性，及時提供必要的協助。在對話中根據對方表現的負向情緒、異常行動與改變、自殺徵兆的

預警等，若發現對方的自殺意圖，承接他的情緒，不要害怕與他談談「細節」，讓我們可以更審慎評估自殺危機程度。在關係夠穩定的情況下，「直接詢問」確實能讓對方感到安心，讓他知道我們願意介入和協助，而讓他放心地說出心裡真正的想法，太過迂迴、婉轉的用詞和語氣反而易使他感覺不自在。倘若發現校園中的個案必須進行責任通報，告知輔導室個案狀況，啟動必要的流程，以連結需要的校內外資源（輔導老師、心理師、社工師、自殺防治中心、公衛護士等），每個角色各司其職共同服務個案，建立完整的防護網。

個案的敏感，能感受到我們陪伴的態度傳達什麼樣的意念，校園中常用的「不自殺契約」即建立於諮商輔導中的信任關係，在自殺念頭或行為出現時，還能想起曾與人的約定，不能輕易放棄與這世界存有的連結。訂立契約是輔導過程中常見並在經驗上有效的手段。而這類契約絕非以懲罰來迫使被輔導者遵守規則，而是希望透過建立契約的過程把內容「突顯(highlight)、具體化，期望該內容能進入並常駐在被輔導者最表層的認知記憶當中」。而訂立「不自殺契約」之目的，是讓思考情緒處於較混亂狀況的學生把焦點放在自救方法，萬一他們有自殺念頭時，增加其回想自救方法的機會。因此「不自殺契約」不是要立即解決所有學生自殺的背後原因，而是一項急救工具。

另一群需要關懷的是面對親友自殺的個案，因為他們面臨了生活中的巨大衝擊，所引發的痛苦情緒需要我們多一些關心陪伴。遺族在心理上經常會卡關，稱為「心理交易」（楊淑智譯，2001），可能會讓他產生有害於己的行為：尋找代罪羔羊、產生罪惡感、無限沮喪的問為什麼、漫長的告別、阻斷、緘默、自殺（呂欣芹，2007）。因此，陪伴遺族是我們能把關和掌握的人，多一點關心避免下一樁憾事發生。

（三）案例分享

1. 阿凱的鬥爭

某日突然接獲家長打來的電話，告知學生阿凱（化名）大量吞食安眠藥送醫急救，所幸休養後並無大礙。這是輔導室長期個案，但在長時間陪伴下表現行為已趨於穩定，唯獨家中問題仍未解決，阿凱的表現深受家庭影響，時好時壞。案父原生家庭較為複雜，親子關係緊密又衝突，經常惡言相向或以死相逼，阿凱漸進學習到以更激烈的方式表達自己，才會讓大人停止，願意停下來聽他說話。

對於阿凱來說，生活中最重要的「家」是心中的支持，長久以來家人之間的相處沒有改善，反而有更多困擾讓他煩憂，也開始學會以情緒綁架大人，出現自殺行為對他來說並不是要達成這個目的，而是一種手段——讓大人退縮害怕，阿

凱也能因此獲得想要的。這一來一往之間，增強阿凱自殺的意念，一再上演類似劇情，讓自己、家裡與學校充斥著不安，深怕哪天阿凱真的會走上絕境。

2. 擺脫鬥爭，尋找生活目標

等著阿凱身體恢復，正常回到學校，雖然參與班上事務依舊排斥，但他沒有放棄自己的體育專長——游泳，讓自己的心力全心全意投入，與校隊一起練習是他生活的重心，從沒缺席過，即便在醫院中休養也念念不忘與教練有約，趕著歸隊。班級導師理解阿凱的困難，調整課業標準，減少額外壓力，運用同儕力量給予阿凱在班上的穩定感；輔導室整合內外部資源，包含輔導教師、社工師、心理師等專業輔導人員的介入，分工協助阿凱與他的家庭。從生態系統理論看，學校相關人員在微系統和中間系統中努力，共同目標為陪伴阿凱面對問題，找尋新的解決方式改變舊有行為模式，勇於選擇自己想要過的生活。

四、結語

人人都是自殺防治守門人，尤其身為教師，每天接觸的學生或許就在與我們的對話互動中釋出求救訊息，我們都應具備敏感度，把握時機，讓他知道我們願意支持和陪伴，可能就能減少許多憾事。專業助人者擔任如此重要角色，但我們很少會關注到他們的狀態，因此相關的專業知識課程、自我成長與心理調適是值得發展與研討的領域，為自殺防治作層層把關，或許能有更好的預防效果。身為輔導教師，面對可能有自殺疑慮的個案，應具備比一般人更高的敏銳度與觀察力，提早發現覺察學生異常行為，連結合適的相關資源，讓個案知道他並不是一個人，多方面安排以降低憾事發生。

另一方面，針對社會與教育的議題，我們要正視媒體的影響力量，閱聽人也要學習對訊息做正確的篩選。大人隨時留意孩子的情緒狀態，適時澄清觀念，瞭解他們的想法。近年學生因感情因素、親子關係緊張以自殺解決問題的新聞層出不窮，教師應藉機在課堂上與學生作相關討論，帶入生命教育議題，懂得珍惜生命的可貴，開拓想法以避免鑽牛角尖的悲觀消極。對生命的理解和體悟，是現今教育內容所缺乏的，期待 108 課綱中納入了生命教育，讓大眾更重視這方面的素養，一起在教育上建構更安全的防護網，讓孩子的青春能繼續大步向前。

參考文獻

- 呂欣芹（2007）。陪伴學生走過親友自殺的傷痛。**諮商與輔導**，260，23-26。
- 李美媛（2007）。自殺相關理論探討。**諮商與輔導**，260，2-6。

- 易之新譯（2002）。*生命的禮物：給心理治療師的85則備忘錄*（I. D. Yalom 原著，2002年出版）。台北：心靈工坊。
- 黃丘陵譯（1990）。*自殺論*（E. Durkheim原著，1951年出版）。台北：結構群文化。
- 楊淑智譯（2001）。*難以承受的告別－自殺者親友的哀傷旅程*（C. Lukas和 H. M. Seiden原著，1997年出版）。台北：心靈工坊。
- 潘玲菁（2008）。青少年學生所知覺媒體自殺報導對心理健康影響之研究的相關因素探討－以某個藝人自殺事件為例。*教育心理學報*，39(3)，355-376。
- 衛生福利部 106 年 國人 死 因 統 計 結 果
<https://www.mohw.gov.tw/cp-3795-41794-1.html>
- 謝璟婷（2007）。從生態系統理論談青少年的自殺成因及預防策略。*諮商與輔導*，260，7-13。
- 羅品欣（2007）。從人際關係的發展危機探討青少年自殺的成因。*中等教育*，58(5)，130-139。
- Bongar, B., Golberg, L., Cleary, K. & Brown, K. (2000). *Marriage, Family, Family Therapy and Suicide*. In, R. Maris, A. Berman & M. M. Silverman (Eds): *Comprehensive textbook of suicidology*. New York: Guilford Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press. ISBN 0-674-22457-4
- Jacobs, D. G., Baldessarini, R. J., Meltzer, H., Conwell, Y., Pfeffer, C. R., Fawcett, J. A., Simmon, R., & Horton, L. (2003). *Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Patients with Suicidal Behaviors*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Kastenbaum, R. (2002). *Death, Society, and Human Experience*. Boston: Allyn and Bacon.
- Rudd, M. D., Joiner, T., & Rajab, M. H. (2001). *Treating Suicidal Behavior: an*

Effective, Time-limited Approach. New York: the Guilford Press.

- Williams, J. M. G., & Pollock, L. R. (2001). *Psychological Aspects of the suicidal Process*. In K. V. Heetinger (Eds), *Understanding Suicidal Behavior: The Suicidal Process Approach to Research, Treatment and Prevention*. Chichester: Wiley.

