

從人際關係的發展危機 探討青少年自殺的成因

臺北市明倫國民小學。羅品欣。教師

前言

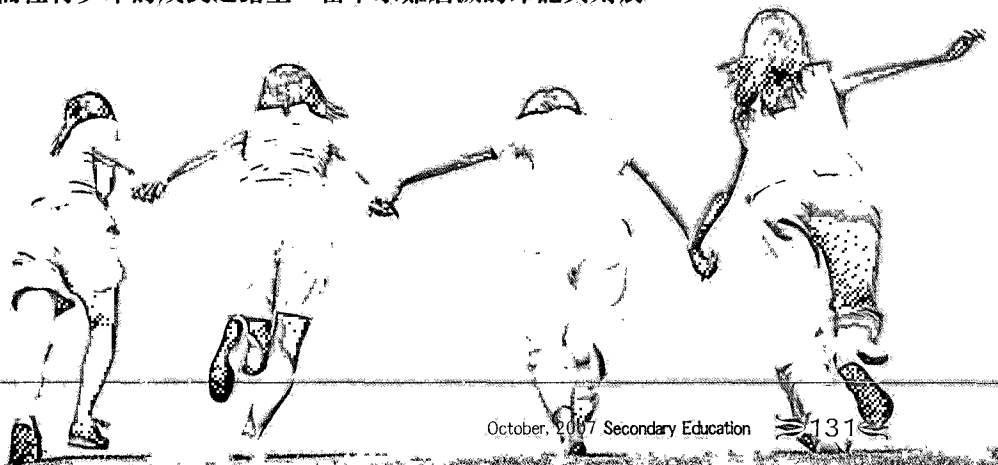
不論你知不知道、不管你是否看到，類似的事情，總是一件又一件的，在我的周遭發生……。

根據行政院衛生署的自殺防治中心，日前所發表一份統計數據，裡頭有一連串令人怵目驚心的數字映入眼簾——去年臺灣的自殺死亡人數，已飆升至四千三百一十三人，創下近五十年來的新高紀錄，且相較於過去，自殺人口從前年起，就開始產生關鍵性的變化——「低齡化」的趨勢。譬如在民國94年，每一點四天就有一位青少年自殺，且每十萬人口，就有七個青少年自殺身亡。不僅如此，一反過去排名順序，自殺行為一躍成為15-24歲青少年死因的第二位，僅次於「意外事故」（資料來源：<http://news.yam.com/tdn/society/200706/20070615-388464.html>）。

看到這些數據，除了提醒我們應以嚴肅、審慎的態度，去正視青少年的自殺問題，也不禁讓人省思：在青澀靦腆的外表下，青少年似乎擁有一個敏銳易感的心靈世界，那也許是個「秘密花園」，不輕易讓旁人一探究竟；也可能是個「神秘國度」，裡頭潛藏著許多複雜的情緒和感知。因此，當生活中發生嚴重挫折、當生命旅程遭逢重大變故時，即便外在冷靜如常，內心卻可能興起波濤洶湧的情緒浪潮，將自己的理性淹沒；此外，當那令人難以招架的壓力和負荷，如排山倒海般的加諸於己時，對這群看似快樂無憂的青少年來說，卻可能成為壓垮駱駝的最後一根稻草，將他們推往生命的懸崖邊，隨著深不可測的黑暗幽谷，不斷地墜落……。

當此之時，良好的人際網絡、穩固的支持系統，就成了青少年最重要的心靈支柱，亦是他們航行在廣大無邊際的汪洋大海時，最明亮的智慧燈塔。而在所有的人際關係中，無庸置疑地，「親子關係」和「同儕關係」正扮演著舉足輕重的關鍵性角色，更在青少年的成長之路上，發揮了無遠弗屆的影響力量。以前者而言，「依附關係」恰可說明個體在所處的環境中，對主要照顧者的強烈情感傾向，那是一種渴望與之親近，期盼能跟他（她）建立起情感維繫的互動與連結，進而視之為安全的堡壘，讓個體能以積極正向的態度，去探索未知的世界（Shaffer, 2005）。其次，就後者來說，自學齡階段起，個體所接觸的環境，就不再受限於原生家庭，更拓展到學校領域。當此之時，同儕就成了個體社會化的代理人（Shaffer, 2005），不但能協助他們發展家庭外的人際關係，也滿足了親密感、安全感與隸屬感的需求（Hazler & Denham, 2002）。

然而，並非所有的青少年，都能在成長之路上，步向穩健而平順的坦途，對那群親子關係不佳、同儕關係疏離者而言，不但容易成為人際網絡中的「孤鳥」，也可能在身心發展上，埋下不利的影響因子，讓它悄悄地潛伏在心靈深處，如同不定時炸彈般伺機引爆。對此有研究顯示：親子關係及同儕關係的崩解，與青少年的負向情緒（如：孤獨感、寂寞感、焦慮、沮喪）有高度關連，且當此一困境無法有效解決時，就會形成一股內在的壓力，在負向情緒的導引下，誘發其自殺意念和行為（Field, Diego & Sander, 2001; Hazler & Denham, 2002; Fotti, Katz, Afifi & Cox, 2006）。正因為近年來青少年的自殺問題備受關注，加以親子關係與同儕關係對他們的影響至為深遠，所以從這兩個層面來著眼，將有助於我們瞭解其在個體發展上的意義與重要性，進而能夠採取適當的策略，以避免自殺的悲劇一再發生，同時別讓其所引發的模仿效應，在校園中無止境的瀰漫和擴散，成為恐怖的「隱形殺手」，進而在青少年的成長之路上，留下永難磨滅的印記與刻痕……。



壹、自殺的意涵

對於自殺的意涵，不同的學者和單位組織提出了以下的看法。首先，世界衛生組織（WHO）對自殺（suicide）賦予如下的定義——一個人有意識的企圖傷害自己的身體，以達到結束自己生命的行為，故其動機明白，且有不同程度的致死性。其次，Terzi-Unsal與Kapci（2005）認為——自殺是個體有意圖的自我毀滅，並以直接或間接的方式，終結自己生命的行動。再者，Beck、Vovacs與Weissman（1979）發現：自殺並不是臨時起意的行為，而是一個連續的歷程，先有脆弱的內在因素，再加上不良的外在因素，交互影響逐漸形成自殺傾向，且這個傾向一旦形成，只要環境帶給個體挫折、不如意，當事人就容易引發自殺意念，並隨著情境危機的增強，產生自殺企圖，並迅速發展成自殺行為（引自江佩真，1996）。

綜合上述的觀點，可將自殺的意涵歸結如後——自殺是個體在有意識的情形下，遵照自己的意願，採取危害生命的手段，以結束個人性命的行為和活動。這當中隱含著求死的慾念，使其在構思完具體的行動策略後，採取途徑以成功達到終結自我的目的。

貳、從親子依附關係探討青少年自殺的成因

Bowlby（1969）指出——依附關係（attachment relationship）是我們對生活中特定人物的強烈情感連結，這源於個體在嬰兒時期，與主要照顧者之間，建立起一種渴望與之親近，期盼能維持彼此關係的情感傾向，此種互動關係的品質，對於個體日後的社會與情緒發展，會產生深遠的影響（引自Shaffer, 2005）。

其次，Bowlby（1973）提到——早期的依附關係，會讓個體得到許多人際互動的訊息，從中形成內在運作模式（internal working model），以作為他們面對新情境時，導引自身行為的參考，或是與他人來往互動的指標（引自Black & Logan, 1995），這不但是個體對於自己和他人的認知表徵，還可用以解釋其對人際互動時的關係特性，所抱持的期待（Shaffer, 2005）。因此，當為人父母者，能在情感上有效支持孩子的探索活動、並給予積極正向的回應時，將有助於子女形塑出有價值的、具勝任感的自我運作模式；反之，若父母經常拒絕或忽視孩子的情感需求，則易使子女發展出貶低的、無能的自我運作模式（Shaffer, 2005）。

由上可知，隨著個體的成長與發展，早期的依附關係會逐漸內化於心，成為他們感知人際關係的參考依據，對青少年來說亦復如此。只不過，當他們與父母之間形成不安全的依附類型時，就容易累積諸多難以解決的衝突和問題；這使他們不

太願意把心裡的話跟父母分享，且較難信任父母、較少跟父母溝通，即使遇到困擾或煩惱，也傾向於自我壓抑而不願吐露，長期下來，不但會使他們失去對家庭的凝聚力、聯繫感，且在面臨生活中的危機和考驗時，難以獲得家庭的支持與援助，而導致情緒上的沮喪和無助，並埋下了自殺行徑的危險因子（Fotti, et al., 2006; Randell, Wang, Herting, & Eggert, 2006）。

對此，研究發現：親子互動關係不良，會使親子間的溝通有礙或無效，斲喪家庭應有的保護和支持功能，使青少年無法開誠佈公、坦誠以對，將自己所遭遇到的困境向父母求援，因而增加了自殺的可能性（江佩真，1996；Prinstein, Boergers, Spirito, Little, & Grapentine, 2000）。不僅如此，Maple（2005）也指出——自殺未遂的青少年，事後在回顧其親子關係時，會自覺長期不被父母支持、易受父母的指責與拒絕，所以親子關係在他們心目中，是一個難以填補的缺憾、無法撫平的傷口，亦使他們對存在的意義和價值感到懷疑。

綜上所述，可發現生命早期的依附關係，及其所形成的內在運作模式，是奠定個人日後發展的重要基石，也是判斷個體生活適應的關鍵性指標，在青少年的成長階段中，佔有舉足輕重的地位。

參、從同儕互動關係探討青少年自殺的成因

一、從同儕的接受度觀之

隨著個體進入青春開始，他們會逐漸想擺脫與父母或其他成人間的依賴關係，轉而將關注的焦點，投注在同儕身上，期待能跟他們建立起屬於彼此的次文化，從中獲得認同感與隸屬感。當此之時，良好的同儕互動關係，不但可以幫助青少年獲得情緒上的支持，對於自我的發展，也將能奠定良好的基礎。

然而，當青少年自覺在人際網絡中，找不到合適的位置時，可能會體驗到被排擠的無趣感受，進而興起「寂寞感」（loneliness）——一種因人際關係的缺陷，使個體覺得自己欠缺親近的人際互動，而在主觀知覺上，產生的負向情緒狀態（黃牧仁譯，1999）。所以我們不難想見，在青少年期階段，當同儕關係以壓倒性之姿，取代了親子關係的影響力時，對那群社交能力欠佳、較不為同儕團體接納的「孤鳥」來說，內心所衍生出來的寂寞感受，可能會隨著時間的累積，成為固著恆定的情緒狀態，進而啃蝕掉人際互動中，原有的快樂成分和滿足感，成為青少年身心發展上的障礙。

不僅如此，許多研究也發現：同儕關係是預測青少年心理健康的指標，因此，當他們缺少同儕的支持、同儕接受度較低、與同儕的衝突較多、常被同儕團體排斥



時，孤獨感與沮喪感便會油然而生，這些不良的同儕互動經驗，會加深青少年心理上的痛苦和無助，導致較低的自我價值，使他們改以負面的角度來評價自己，讓正向的自我概念受到衝擊，長期下來可能會誘發其自殺意念與行為，成為威脅生命的隱形殺手(Prinstein, et al., 2000; Hazler & Denham, 2002)。

此外，有研究從社交地位的高低，來探討其與青少年自殺的關係，結果顯示：相較於社交地位高的一群，那些社交地位低、較不受同儕歡迎、缺乏親密友伴的青少年，不但情緒上的幸福感受度較低、寂寞感與孤立感較高，且這些不快樂的因子，往往容易與「厭世」和「自我毀滅」的念頭相結合，一旦生活陷入不如意的困境，就可能成為致命的導火線，牽引他們走向終結自我之途(Rigby & Slee, 1999; Field, Diego, & Sanders, 2001)。

綜合以上的論述，可看出同儕關係在青少年時期的重要性，畢竟對於渴望隸屬感與認同感的青少年來說，同儕能否喜愛自己、接納自己，不但攸關個人的心理健康、及生活適應的良窳，更左右著他們對所處世界的觀感和評價，因此在其成長道路上，具有舉足輕重的影響力。

二、從同儕的霸凌行為觀之

同儕間的霸凌(bully)行為，近年來在校園中屢見不鮮，對青少年的身心所造成的戕害更是備受關注。Farrington(1993)認為——「霸凌」是一種人際攻擊的形式，經由身體或心理上的重複性壓迫，讓某人對另一個人，或是某團體對某單一團體，展現出上對下的權力關係(引自Rigby & Slee, 1999)，其目的是讓受害的對方，產生身體或心理上的痛苦(Kim, Koh, & Leventhal, 2005)。

Field等人(2001)進一步指出——霸凌行為可能是身體上的攻擊，包含肢體的碰撞或拳打腳踢；或者是運用手段來操弄人際關係，譬如用言語來嘲笑、謾罵、中傷他人；或將某人排擠到團體外、甚至是散播謠言以詆毀他人的名聲。凡此種種，不論呈現的形式為何，都可能烙印在青少年的心靈深處，成為揮之不去的陰霾。

以受害者的立場來說，同儕的霸凌行為可能會衍生出受屈辱的感覺，且事發當時旁觀者的鼓譟和慫恿，更會強化自己蒙羞的感受(Hazler & Denham, 2002)，而此種不被尊重的體驗，不但容易導致低自尊、低幸福感，還會加深恐懼和沮喪的情緒，讓青少年視校園為畏途，成為中輟或拒學的一份子，期盼藉此逃離充滿威脅感的情境，來保有僅存的尊嚴，讓自己不至於瓦解、崩潰(Field, et al., 2001; Hazler & Denham, 2002)。然而，長期的同儕霸凌經驗，卻可能成為他們心中無法磨滅的傷痕，讓這弱勢的一群，不但被團體所孤立、排擠，還得接受大家異樣

的眼光，久而久之，其所衍生的失落感與挫折感，和那渴望被同儕接納卻屢屢挫敗的受傷心情，都可能引發嚴重的心理危機，使他們對生活覺得憂慮、對世界感到無望，且易將內在的攻擊驅力加諸於己，從而興起自殺的意念，並企圖用極端的方式，來終結一切的痛苦和折磨（Field, et al., 2001; Kim, et al., 2005）。

然而，就霸凌者的立場來說，雖然他們在過程中得到了短暫的駕馭快感，亦藉由欺凌弱者的行為，滿足了內心的支配慾望，但研究卻發現：看似掌握「優勢」的青少年，其實也隱含著「自殺」的危機，之所以如此，乃是因為他們的行徑在其他同儕的眼中，是飽受爭議的不良行為，容易招致譴責和批判，進而成為千夫所指的對象。當此之時，原本掌握權力的「強者」，就猶如過街老鼠般人人喊打，並成為眾矢之的。如此一來，因同儕的疏離與批評所引發的罪惡感、愧疚感，就可能成為他們自殺意念的浮現來源，讓這群霸凌者在重重的壓力下，尋求極端的途徑以「解決」一切（Hazler & Denham, 2002）。

由上可知，不論是受害者或霸凌者，都可能帶來身心層面的影響和戕害。以前者而言，因霸凌行為所帶來的心靈創傷，是引發青少年自殺的主因，當此之時，若沒有其他同儕願意挺身而出，或欠缺校方適時的介入與處理，就可能讓自殺危機無止境的蔓延，使無辜的青少年成為霸凌行為下的犧牲品。然而就後者來說，因霸凌行徑所招致的苛責、批判與謾罵，往往會成為生命中不可承受之重，或是壓垮駱駝的最後一根稻草。正因為霸凌行為的影響不容忽視，所以值得深思、警惕，亦是當今的教育現場中，亟需防範與關注的重要課題。

肆、教育上的因應之道

一、協助青少年發展良好的同儕互動關係

有句話說：「真誠的友誼如同燭光，當四周漆黑之際，它最為顯亮！」的確，友誼在許多人的生命經驗中，扮演了不可或缺的重要角色，對青少年來說更是如此。

然而，有些青少年或許受限於人格特質，或因待人處事的方式較受爭議，所以難被同儕團體所接納，而成為班級中的「邊緣份子」，長期下來容易產生孤獨寂寞的感受，對自我存在的價值也會感到懷疑。對於這類型的學生，老師可設計相關的課程，讓他們覺察良好的人際關係，所需具備的態度和條件，並以「楷模學習」的方式，呈現受歡迎者之所以被人接納的理由。此外，增加課堂中「小組合作」的機會，亦可增添他們的人際互動經驗，使其從中體驗到團體討論時，除了表達個人的立場和意見，也應保有適度的彈性和空間，去接納他人不同的看法。再者，邀請他



們多參與班級服務的活動，並給予適度的肯定和鼓勵，亦可提供他們矯正性的經驗，讓利他行為的展現，提升其正面的形象，進而獲得其他同儕的接納與認同。

總而言之，班級如同一個小型的社會，雖然每個學生特質不同、條件不一，使其在同儕互動關係上，有不一樣的經驗和體會，但藉由教育功能的發揮，仍可創造出積極正向的轉化效果，讓那群被遺忘的「孤鳥」，能夠重回大團體的懷抱，與其他同儕在融洽的氛圍裡，享有愉快的人際相處經驗。

二、妥善因應校園霸凌事件

有鑑於同儕間的霸凌事件，可能成為青少年成長階段的一大隱憂，亦為平靜的校園投下一枚震撼彈，因此，相關的處理措施，以及平日需加強落實的教育宣導工作，就顯得格外重要。

對青少年來說，級任導師與他們相處的時間最多，對班級狀況也最為瞭解，所以，透過對學生情緒的觀察、以及日常行為表現的關照，將有助於導師在第一時間掌握相關的訊息。以同儕間的霸凌行為而言，儘管在表面上平靜無波、相安無事，實際上卻可能暗潮洶湧、危機四伏；當此之時，雖然受害的青少年會因害怕而隱忍不發，卻可能藉由「生活週記」的撰寫，於字裡行間流露出「恐懼」、「痛苦」、「厭世」等負向感受。正因如此，導師在詳閱完學生的週記後，應進一步評斷他們是否處於某種壓力情境中，或被難以因應的困擾情緒所左右，進而邀請學生來做個別訪談，以同理、關懷、接納的態度來詳加瞭解。另外，在談話過程中，若導師發現青少年已透露出自殺意念時，就須轉介給輔導室，以尋求專業的諮商輔導，必要時亦可加入精神科的診斷與治療，藉由周遭的協助與相關的保護措施，避免可能的悲劇發生。

不僅如此，「法治觀念」的宣導亦是學校教育不可或缺的一環。畢竟青少年正值血氣方剛之際，在面對人際衝突時，可能會在喪失理智的情況下，因衝動而鑄下大錯。有鑑於此，校方應配合法治教育的課程，介紹有關青少年犯罪後，可能招致的嚴重後果，以及霸凌者應負的法律責任，再藉由社會實例讓他們知所警惕，以杜絕類似事件的發生。

三、強化親職教育的功能與角色

對青少年而言，良好的親子關係猶如穩固的心靈堡壘，可以幫助自己在面對生活壓力時，產生良好的防禦和抵抗能力。正因為父母在青少年的成長階段，是非常重要的陪伴者，所以學校教育應重視親職功能的推廣，讓為人父母者明瞭自己對孩子的影響力，以期在身教、言教和境教上，展現出應有的效能。

在現今的教育體制中，已十分重視親職教育的落實，以「學校日」或「班親會」為例，級任導師通常會採邀請的方式，鼓勵家長來參與聚會。當此之時，不妨藉由難得的互動過程，一方面討論子女的課業和級務，另一方面則融入親職教育的主題，或配合影片的播放，或藉由文章的導讀，不論呈現的形式為何，都能以潛移默化的方式，基於關懷、善解的立場，提醒家長們多聆聽孩子內在的聲音、瞭解他們的苦惱與壓力、關切他們真正的需求，如此才能作子女最好的朋友，並建立起良好的互動與連結。

此外，輔導室也可善用校際活動的時間來舉辦親職講座，除了鼓勵家長熱心參與學校活動，亦藉由難得的良機，邀請國內著名的專家、學者，用深入淺出的方式，將學理和實務相結合，再搭配生活實例的舉隅，讓家長們歡喜接納重要的教養新知，從中習得青少年期的身心發展特點，以及需要被關照、呵護的層面。

凡此種種，皆是學校教育所能為的部分，而藉由教育功能的發揮，可協助父母跨越兩代間溝通的鴻溝，使他們成為青少年最佳的陪伴者和引航員，進而在孩子的生命旅程中，做個不可或缺的重要良伴。

四、落實生命教育與情緒教育

從青少年自殺的議題中，我們看到了這群正值青春年華的學子們，對生命的茫然與無助，以致於他們在面對人生的重大關卡時，無法善用智慧來化解問題，卻想以死亡來尋求解脫。有鑑於此，學校應重視生命教育與情緒教育的落實，強化學生心靈的能量，以助其在面對壓力和困擾時，能以適切合宜的方式來處理情緒、因應問題。

首先，在生命教育方面，老師不妨利用「綜合活動課」，融入國內、外著名的名人軼事，以做為青少年學習的楷模與師法的對象。在眾多實例中，不論是手腳殘缺，卻擁有良好自理能力的重殘人士——蓮娜瑪麗亞，抑或是耳熟能詳的「周大觀」，他們都是生命的鬥士與勇士，尤其在面對病痛苦難時的樂觀與堅強，不僅教人動容、感佩，更令人讚嘆這些年輕生命的強韌和偉大！其次，日前在「世界圍棋大賽」中勇奪佳績的紅面棋王——周俊勳，從小就因臉上的胎記而備受嘲笑與排擠，雖然他曾感到自卑，卻沒有因而怨天尤人，反而努力發展自己的興趣，並以過人的毅力和決心，鍛鍊出高超的技藝，最後成功地超越自我、戰勝自我！凡此種種，以「楷模」為典範的教育方式，不但可呈現出主角們在面對生命課題時，所展現的樂觀與堅強，更能深植青少年的心，作為他們日後處事的對照與參考，可謂教學現場中，值得妥善運用的良方。

其次，在情緒教育方面，亦可藉由綜合活動的實施，讓青少年瞭解長期的負向



情緒，可能引發的身心問題與危機，進而引導他們學習覺察情緒、辨識情緒，從中關照自己的情緒變化，以及誘發情緒的種種原因。再者，透過冥想或角色扮演的形式，可以讓他們學習抒解情緒、表達情緒之道；當此之時，老師還可配合腦力激盪法，讓學生去思考生活中有助於轉移負向情緒的方法，例如：聽音樂、看電影、寫日記、找人訴說、運動……等，不論引導的內涵為何，最重要的，就是期盼藉由課程的實施，能有效協助青少年在面對情緒困擾時，懂得運用適合自己、卻又不傷害自己的方式，達到身心平衡的目標。

伍、結語

在個體的成長過程中，青少年期應是燦爛而美好的階段，因此，對於某些年輕生命的殞落，就格外教人傷痛與惋惜！有鑑於此，在這個身體、心理都處於急遽轉變的時期，除了致力於課業發展，為人父母與為人師表者，更應關切他們對所處世界的態度與評價，進而窺知其內心世界的想法和觀感。當此之時，透過青少年與重要他人間的關係，將有助於我們去瞭解他們生活中的人際支持網絡，舉凡跟父母間的依附連結，以及平日跟同儕間的相處互動，凡此種種，都可提供我們宏觀的視野、與細緻的角度，在關鍵時刻給予最適切的協助，讓這群未來的新生力軍，能以健康明朗之姿，展現生命的熱力與光芒；並以踏實穩健的步履，迎向充滿希望與光明的未來！

參考文獻

- 江佩真（1996）。青少年自殺企圖的影響因素及發展脈絡之分析研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，臺北市。
- 黃牧仁（譯）（1999）。Erin, P.著。兒童到青少年期的友誼發展（Friendship in childhood and adolescence）。臺北市：五南。
- Black, B., & Logan, A. (1995). Links between communication patterns in mother-child, father-child and child-peer interactions and children's status. *Child Development*, 66, 255-271.
- Field, T., Diego, M., & Sander, C. E. (2001). Adolescent suicidal ideation. *Adolescence*, 36(142), 241-248.
- Fotti, S. A., Katz, L. Y., Afifi, T. O., & Cox, B., J. (2006). The associations between peer and parental relationships and suicidal behaviors in early adolescents. *Can J Psychiatry*, 51(11), 698-703.
- Hazler, R.J. & Denham, S. A. (2002). Social isolation of youth at risk: Conceptualizations and practical implications. *Journal of Counseling Development*, 80, 403-409.

-
- Kim, Y. S., Koh, Y., & Leventhal, B. (2005). School bullying and social risk in Korean middle school students. *Pediatrics*, *115*(2), 357-363.
- Maple, M. (2005). Parental bereavement and youth suicide: An assessment of the literature. *Australian Social Work*, *58*(2), 179-187.
- Prinstein, M. J., Boergers, J., Spirito, A., Little, T. D., & Grapentine, W. L. (2000). Peer functioning, family dysfunction, and psychological symptoms in a risk model for adolescent inpatients? Suicidal ideation severity. *Journal of Clinical Child Psychology*, *29*(3), 392-405.
- Randell, B. P., Wang, W., Herting, J. R., & Eggert, L. L. (2006). Family factors predicting categories of suicide risk. *Journal of Child Family Studies*, *15*(3), 255-270.
- Rigby, K., & Slee, P. (1999). Suicidal ideation among adolescent school children, involvement in bully-victim problems, and perceived social support. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, *29*(2), 119-130.
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality*(5th ed.), Belmont, CA: Thomson Wadsworth Publishers.
- Terzi-Unsal, S. & Kapci, E. G. (2005). Risk factors for suicidal behavior: Psychosocial risk models with turkish adolescents. *Social Behavior and Personality*, *33*(6), 593-608.
- 網路資源：<http://news.yam.com/tdn/society/200706/20070615388464.html>

