

投稿類別：健康與護理類

篇名：

籠中鳥—青春的悲劇

作者：

李文欣。國立台南高商。商三丙

陳佳雯。國立台南高商。商三丙

指導老師：

王品勻老師

壹、前言

一、研究動機

青春期是每個人漫長人生中會經歷過的一個重要階段，也是從小孩長大蛻變成大人的過程。在這個階段裡青少年面對不斷而來的重重挑戰及問題，而這一些事情對他們所帶來的影響不容小覷，倘若處理不慎可能會影響到他們的人生發展。

在青少年死亡的研究調查中指出，青少年自殺的死亡率僅次於意外身亡，在新聞裡層出不窮的青少年自殺案相信大家有目共睹，不僅如此，近年來校園裡的學生自殺率不斷地向上攀升中，甚至年齡層有逐漸向下變動的趨勢，但這些僅是浮出海面的冰山一角。因此，同為青少年的我們認為有必要加以深入探討，尋找那隱藏在表面下的真相，畢竟我們身處其中。

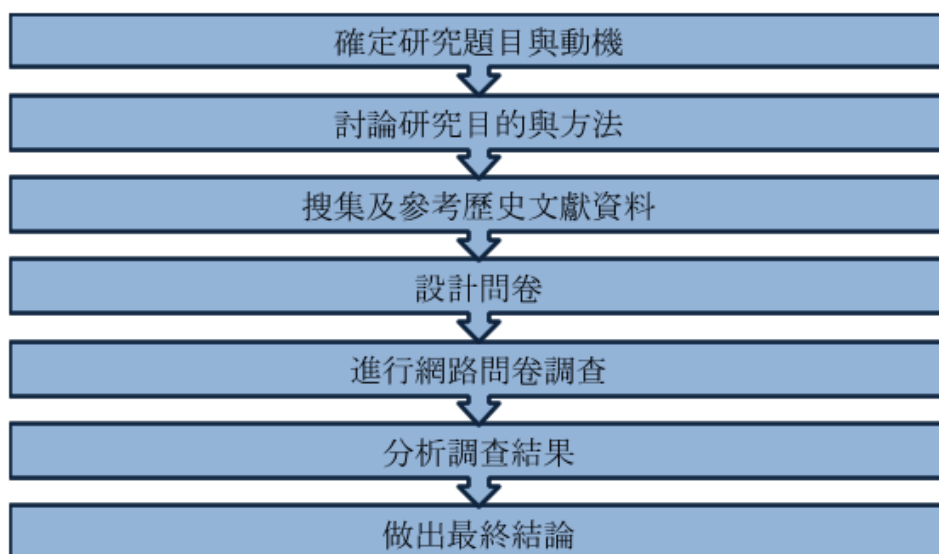
二、研究目的：

- (一) 青少年自殺因素的探討
- (二) 降低青少年有自殺念頭的有效方法

三、研究方法：

參考文獻資料及發放問卷調查

四、研究流程：



圖一：研究架構
(圖一資料來源：研究者繪製)

貳、正文

自殺，是當事者以非自然的方式使自己死亡的行為，在自殺行為前通常會有自殺因素。

我們以「五點式量表法」做了一份問卷，得知青少年、青少年（以下統稱青少年）曾經有過自殺念頭的平均值與標準差，以做「青少年自殺因素的探討」，並給予防範自殺的觀念與方法，並提供有意願幫助有自殺念頭者的人，能以正確方式去幫助有自殺念頭者走出困境。再更進一步的針對青少年面對問題時所做出的決定，及能減少他們不好感受（壓力等）的方式，得到「降低青少年有自殺念頭的有效方法」。我們在下方，以問卷中得到的數據，加以探討。

一、青少年自殺因素的探討

「慢性為長期累積不良內在成長和外在影響，急性則是生活上的變化，使其感到壓力及情緒上的不穩，而自盡。」（全國防自自殺中心，2017）

我們根據以上文獻，假設有可能造成青少年自殺行為的相關因素（即慢、急性這兩種歷程），整理成（表一）的相關問題，並由問卷所得到的結果來探討青少年想自殺的因素。

（一）相關因素的基本解說

在對問卷資料（表一）的相關問題，所得到的結果進行分析探討前，先對我們所假設有可能造成青少年自殺行為的相關因素（即慢、急性這兩種歷程）進行基本的解說。

1、學業因素

雖說「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念已隨時間轉為讓青少年多元發展，但現在家庭與社會仍對學業有一定的重視，對於還在學習階段的青少年，也加以實施有形或無形的競爭壓力。

就以「北一女新生因父母與她對成績表現認同差異，導致不堪壓力，在剛開學不久後，寫了遺書，跳樓自盡送醫不治。」（自由時報，2017）與其他相關新聞來說，因學業因素而身心不堪負荷，導致青少年以自殺方式來結束競爭壓力與對社會及家庭的失落感的例子並非少數，由此可見學業因素對青少年的影響頗深。

2、家庭因素

家庭，是人們出生後最早接觸的環境，也是影響青少年面對問題時，會做出什麼行為的因素其一。舉例來說，當一個生長在權威式家庭中的青少年，只能被迫服從家人為他的安排，缺乏與家人溝通和學習人與人之間尊重，導致他在其他環境中只能服

從或逼迫他人服從的狀態發生，而始終無法得到情感上的溫暖或被他人厭惡而難受。

亦或在青少年成長過程中，家庭因某些因素導致破裂；或家人與家人之間因科技日益發達，手機氾濫導致家人之間的感情日益冷淡等，皆會對青少年有顯著的影響，導致其以了結自身生命的方式來逃離生活中的一切。

3、職場因素

有些青少年因為家庭經濟因素，會選擇半工半讀，提早面對社會人士所需面對的工作壓力，或是上下屬的溝通問題，及兼顧學業等，導致身心俱疲，卻無奈於無法改變現狀，惡性循環下，極有可能導致其以自殺的方式，結束長期累積的痛苦。

4、感情因素

在此的感情因素是指在愛情方面的感情。感情自古至今，皆是難以解釋並對人們影響甚大，對於青春期的青少年也無例外，甚至會影響到他們的生命。

舉例來說，當一名青少年面對感情，可能會擔心不被喜歡而焦慮；告白被拒絕而失落難過；因情侶間分手而傷心；情人被搶而吃醋，傷害他人等，因某些原因而造成諸多情緒及身體上的傷痛，導致其以結束性命來逃離短暫或長期累積的感情挫折。

5、社交因素

在馬斯洛需求層次理論中的社交需求中可得知：「**缺乏社交需求的特徵是因為沒有感受到身邊人的關懷，而認為自己沒有價值存活在這一個世界上。**」（教育百科，2019）

依據上面所訴，可知社交對人的重要性。沒有社交，青少年能會認為自己在這世界無價值感，在未尋找到自己的價值前，誤以為自己真的對世界毫無用處，而選擇結束生命離開這世界。

6、外貌因素

「他好帥！」「大胖子！」「他長得好怪！」等，這些話在網路上，或現實中，有時就這樣從網路/耳邊傳過。有的人會覺得這很正常，就一些對人的想法或形容詞而已。但這些其實對每個人都有一定的傷害或讚賞。

就像作者孔屏在《靠近我，溫暖你 心理諮詢師孔屏與青少年的心靈對話》一本書裡所提到的：「**有些孩童可能會因為自己面貌不佳、身材不好而產生自卑心理，從而影響到自己的日常生活，甚至陷入悲觀哀怨的深淵不能自拔。**」（孔屏，2018）

而這種悲觀情緒極有可能導致青少年，因受不了外在輿論而選擇自殺，來表示自己內心的委屈與對這世界的失落。

7、疾病因素

疾病因素分為「生理疾病」和「心理疾病」兩種。生理疾病，是指有關身體的疾病，如：心臟病、糖尿病、胃潰瘍等，使得青少年因疾病的限制而無法依照自己的能力與興趣發展，導致其心理自卑、哀怨、無力；或因要以長期服用藥物，耗費大量精神與體力來對抗病魔，心力交瘁，最終以自殺的方式尋求解脫。

心理疾病，是指有關行為、心理上的疾病，如：強迫症、憂鬱症、焦慮症等，使得青少年因疾病漸脫離生活正常軌道，又因畏怕外界將自己貼上標籤而不敢向他人求助，將一切負面情緒獨自承受造成心理壓力，再因其與過往的行為不同，遭致謾罵或異樣眼光，使得生活更加偏離正軌，惡性循環下，導致其以自殺方式，結束一切。

8、傳播媒體因素

這裡的傳播媒體含蓋電視新聞、廣播、社群軟體等。在媒體報導自殺議題時，看似是一則有關生命議題的新聞外，其實還藏著「自殺的傳染效應」。「自殺的傳染效應」是指原無自殺念頭的一群人受新聞、網路等資訊影響，接二連三的去自殺。亦在這個網路資訊爆炸的年代，青少年接受來自四面八方的資訊，使得他們容易被誤導；或受來自網路上的言語打擊，進而做出傷害自己的舉動。

(二) 問卷資料的探討

表一：探討青少年想自殺的因素

問題	平均值	標準差
您曾想過自殺嗎？	3.05	1.41
學業壓力過大會讓您想自殺？	2.57	1.36
家庭因素會讓您想自殺？	2.67	1.44
職場問題會讓您想自殺？	1.88	1.06
感情不順會讓您想自殺？	2.22	1.29
社交上有障礙會讓您想自殺？	2.55	1.41
對您的外貌不滿意會讓您想自殺？	2.00	1.15
患有生理疾病會讓您想自殺？	2.22	1.24
患有心理疾病會讓您想自殺？	2.62	1.44
傳播媒體的影響會讓您想自殺？	2.12	1.25

(資料來源：問卷之第二區段；製表人：本文作者們)

依據(表一)，我們能得知有自殺念頭的人之平均值是 3.05，表示說他們普通想過，

而在我們所提出的 8 個相關問題中，回答的平均值卻是偏向這些因素不會讓他們想自殺的狀態，這一點可以是出乎預料。但也能從這些回答中的標準差看出，這些問題的回答答案並不統一，這就能解釋為什麼問卷結果會是都偏向這些因素不會讓他們想自殺的原因。

因此，我們針對這點，在這 8 個相關問題中，我們只選出平均值第一高和第二高的問題，來做深入的分析與探討。

1、家庭因素

「家庭因素會讓您想自殺？」是我們所提出的 8 個相關問題中，回答的平均值最高的一個問題。雖然回答不像前面認為的高，但從此看來仍能表示「家庭」這個因素在有可能造成青少年自殺行為的相關因素中最有可能。

其可能原因如下：

(1) 長輩與青少年的觀念差異：導致青少年與家庭間產生溝通問題，直接或間接影響青少年的心理或身體。

(2) 教育方式：對於處青春期的少年說，家庭對他的教育方式，如前面所言，極有可能會影響他的作為，此時若外界對他的行為不給予認同，他可能會因此怪罪家中的長輩，導致青少年受倫理與自尊的雙重壓力，最終以從這個世界消失的方式來排解。

二、降低青少年有自殺念頭的有效方法

(一) 破除、發現、協助

在要降低青少年的自殺念頭之前，我們想要先讓大家知道有關自殺念頭的幾件事，清楚地了解後有助於那些協助想自殺者的人。我們將此分成三個大點：自殺迷思、自殺行為前兆，以及如何協助想自殺的人們。

1、自殺迷思

大眾對自殺的錯誤觀念，對提供協助想自殺者的人帶來了很多障礙。

(1) 想要自殺的人都不是真的想去做，只是想要引人注意

那可能表示他正在求救，有了旁人的關心或支援或許就能救人一命。

(2) 倘若負面情緒好轉，表示不會再想要自殺了

在事實上倘若一人有了輕生念頭，接下來的三、四個月都將是高峰危險期。

(3) 若自殺被阻止成功了，對方就不會再想要自殺了

一次又一次的輕生念頭只會越來越強烈，並不會因為被旁人阻止而減輕。

(4) 對方真正想要自殺是阻止不了的

要拯救一個想自殺的人，可以先陪伴對方度過上述的高峰危險期或是將其縮短。事實上他們並不是真的想死，而是想讓痛苦結束掉，這時我們可在一旁伸出援手或陪伴其尋求他人的協助。

(5) 只有專業醫生或諮商師才能提供協助或是諮詢

當他們情緒陷入低潮時，任何人在情感上給予他們的支持與鼓勵都非常重要，並非只有專業人士才能給予協助。有時，身旁的人所帶來的安慰與安全感是那些專業人士無法給予的。

2、自殺行為前兆

開始出現大量負面的情緒、行為脫序或生活作息失常、體態突然改變（例如暴瘦/爆胖）、興趣大幅的改變、突發性的暴怒或異常不安、酗酒或濫用藥物、不再珍惜以前所珍視的事物、試圖自殘、說出一些負面詞句。

3、提供協助

在這，我們將其分為兩個部分，什麼是你能夠為對方做的，什麼是你應該盡力去避免的。充分的了解後才能給予最適當的協助，幫助他們走出人生的低潮。

(1) 你能做的

態度沉穩，仔細聆聽對方的訴說，相信並重視他訴說的每一句話，保持著同理心去試圖理解他的感受，適當的引導他的情緒不再那麼的糟糕。適當給予回應，讓他知道你是重視他的，是可以依靠、幫助他的人。

(2) 你需要避免的

別試著去跟他辯論什麼才是對的，也別去命令他該怎麼做，這會讓對方情緒更激動或不敢跟你敞開心房聊聊更多他遇到的難題。然後也別打斷他的訴說，而改說自己的故事，記住絕不要打斷他，對方好不容易願意跟你說說自己最脆弱的一面時，卻又被你打斷，那他將有很大的可能不會再跟你談。

(二) 問卷資料的探討

表二：降低青少年有自殺念頭的有效方法

問題	平均值	標準差
1.您會無視問題嗎？	2.34	1.10
您會出去散心以紓解壓力嗎？	3.86	1.06
您會自我調適嗎？	4.26	0.87
您會尋求師長的協助嗎？	2.67	1.26
您會找朋友聊聊嗎？	3.76	1.19
您會因此而沉浸於網路世界嗎？	2.66	1.16
2.解決問題能減少您的不好感受？	4.05	0.93
出去散心能減少您的不好感受？	3.89	0.99
自我調適能減少您的不好感受？	4.15	0.90
尋求師長的協助能減少您的不好感受？	2.98	1.21
找朋友聊聊能減少您的不好感受？	3.83	1.10
沉浸網路世界能減少您的不好感受？	2.89	1.18

(資料來源：問卷之第四區段；製表人：本文作者們)

我們將問題分為兩個面向：「青少年面對問題時所做出的決定」，及「能減少他們不好感受（壓力等）的方式」以做兩者的對比，得到降低青少年有自殺念頭的有效方法。

1、勇於面對問題

依(表二)可得知：雖然在「您會無視問題嗎？」這個問題中，所做出來的平均值，得知問卷整體平均回答偏向不會逃避問題。但在「解決問題能減少您的不好感受？」中，得到的結果是偏向可以減少！

因此，我們在此鼓勵大家勇於面對問題，並積極解決問題，以減少問題所帶來的心理、生理（慢、急性這兩種歷程）之影響，進而降低自殺念頭。

2、出去散心

依（表二）可得知：在「您會出去散心以紓解壓力嗎？」這個問題中，所做出來的平均值，得知問卷整體平均回答是普通會以這方式。而在「出去散心能減少您的不好感受？」得到的結果是普通都能減少。

我們的看法是，當你面對問題卻暫時無法解決問題時，可以出去散心，放鬆心情，但切記如果你已察覺自己在心理或生理已經無法自己承受而導有強烈不好感覺時，務必找一個你信任的人陪你，因為這時你已經開始要有自殺念頭了。

3、自我調適

依（表二）可得知：在「您會自我調適嗎？」這個問題中，所做出來的平均值，得知問卷整體平均回答是偏向會自我調適。而在「自我調適能減少您的不好感受？」得到的結果是偏向可以減少！

再依數值的偏高，證實了自我調適，是青少年最常用也最有用的一種能減少不好感受（含慢、急性這兩種歷程）的方法，我們最為推薦，但也在此提醒：當自己在自我調適時，發現自己無法調適時，請勿獨自承擔痛苦，可以尋找其他辦法來減少不好感受，或尋求幫忙。

最後，說明為什麼只選上面三種做為「降低青少年有自殺念頭的有效方法」：問卷資料標準差大於 1 的問題，離異值較高，比較無法確切地知道這些是否為有效方法，因此，在這不做更多分析與解釋，但這不代表這些方法無效，而我們提的方法也只是針對問卷，真正的效果只能說見仁見智。

參、結論

生活中各式各樣的事情，造成青少年有慢、急性這兩種歷程的事件，就好像困在籠子中的鳥兒，有時會幸運的出了籠(走出不好情緒)；有時卻因不自由(陷入其中)，在逃脫的過程中受傷，甚致死亡。因而將這份小論文的篇名取名為：「籠中鳥—探討青少年自殺的原因」。

然而，走到這情況是眾人都不樂見的。因此，我們對這份小論文做出五個結論，以幫助待在迷宮裡的青少年們：

- 一、知道青少年自殺行為的相關因素（即慢、急性這兩種歷程），以提前關注或避免。
- 二、破除對於自殺的迷思，更加了解自殺，減少誤會對青少年所造成的傷害。

三、發現有自殺念頭者的自殺行為前兆，並對他做出適當的關心，以防有自殺念頭者發生自殺行為。

四、明白對於有自殺念頭者時，協助者能做的與該避免的，以防協助者有心幫他卻無意中害了他的情形發生，造成眾人都不想發生的憾事。

五、參考我們所提供的方式或其他有效方法，來降低青少年有自殺念頭的事情發生，達到減少青少年自殺之憾事的發生。

肆、引註資料

我該怎麼做—全國防自自殺中心。2018年12月21日，取自
<http://tspc.tw/tspc/portal/howdo/index.jsp?sno=80#a0>

自由時報（2017）。2018年12月21日，取自
<http://news.ltn.com.tw/news/society/paper/1133231>

教育百科（2019）。2018年12月21日，取自
<https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=%E9%A6%AC%E6%96%AF%E6%B4%9B%E9%9C%80%E6%B1%82%E5%B1%A4%E6%AC%A1%E7%90%86%E8%AB%96>

孔屏（2018）。靠近我，溫暖你 心理諮詢師孔屏與青少年的心靈對話。台北市：崧博出版事業有限公司