

中國文化大學心理輔導研究所

碩 士 論 文

同儕自殺者遺族的悲傷反應



指導教授：賴念華

研 究 生：陳淑惠

中華民國 98 年 6 月



誌 謝

終於告別了與論文相處的漫長生活，這篇論文是透過許多人的幫忙，才得以順利完成。

首先要感謝三位研究參與者的協助，謝謝你們願意與我們分享那段生命經驗，因為你們的信任與分享，造就了這份論文。

謝謝念華老師，在研究所的生活及撰寫論文過程中，給予的悉心指導與溫暖的支持，當我在低潮，或是對自己感到懷疑時，總是不厭其煩的鼓勵我、肯定我，讓我看到不同的自己，很高興能夠在這四年間在老師身邊學習，這對我在專業上的學習和自我的成長是相當重要且寶貴的。感謝口試委員綺雲老師與孟心老師在口試過程中的建議與回饋，引導我有更深入的思考。

感謝賢謀除了在論文上幫忙與提醒我之外，並在我沮喪的時候，一直耐心地支持、陪伴著我，聽我抱怨，謝謝你這些日子以來的付出；也要感謝論文團隊中的于婷、智龍、彩蓉、旻良、育民、秀娟、麗文等在論文討論中提供給的建議與協助，謝謝曉寧，陪我在圖書館渡過趕論文的日子，還在口試時抽空幫忙，讓我安心不少，此外，也要謝謝班上同學在這四年一路來的相伴，尤其是淑芬、偲維和淑君，謝謝你們這些年來的關懷和分享，讓我的生命更加豐富與多采。

最後我之所以可以安心花四年的時間完成自己的學業，也要好好謝謝我最親愛的爸爸、媽媽，還有弟弟們，謝謝你們的支持與體諒，讓我得依自己的步伐前進，我真的很幸運能跟你們成為一家人。

感謝這路上的師長和朋友，因為你們，我才有堅持下去的力量，得以順利走完這段旅程。謝謝你們！

摘 要

本研究主要目的是探討青少年面對同儕自殺死亡，所呈現出的悲傷反應，包括情緒、認知、行為、生理、社交、與靈性層面的悲傷反應。本研究以立意取樣方式，選取三位遭遇同儕自殺死亡後六個月以上之青少年為研究參與者，以半結構訪方式談進行資料蒐集，質性研究之內容分析法進行資料分析。

研究結果發現，青少年面對同儕自殺的悲傷反應在情緒層面上包括震驚、憤怒、害怕、難過與沮喪、擔心與焦慮、惋惜與遺憾、鬆一口氣、麻木、煩躁、困惑、不捨、自責與愧疚、孤獨等。認知層面包括：否認與難以置信、探究事件、接受事實、渴望與逝者連結、感到逝者仍在、不真實感、感受社會壓力與污名化等反應。行為層面包括：儀式的參與、哭泣、避免觸景傷情、強迫性行為、夢見逝者、睡眠困擾、觸景傷情等反應。生理層面包括：嘆氣、冒冷汗等反應。除此，本研究關注青少年面對同儕自殺在社交及靈性兩個層次的悲傷反應，結果發現他們會出現關心他人、尋求支持、迴避相關的人或話題、改變溝通方式、感受到他人的指責等反應。靈性層面則會體認到生命的脆弱、珍惜當下的反應。

在情緒、認知、行為、生理悲傷反應與其他相關研究的比較之下發現大致相似，社交、靈性層次之悲傷反應為本研究新關注之議題。除此，研究中發現青少年在責備議題、愧疚及社交議題上是需要被關注的，否則會引發下一個危機之發生。此外，本研究也發現青少年悲傷反應與逝者的關係、死亡形式、對自殺的歸因、外在環境、社會文化等因素有關，而學校的介入對在學的青少年面對同儕自殺的反應具有影響。

最後本研究根據研究發現提出以下幾點具體建議：一、日後研究方面可針對研究參與者的年齡、性別，及歷程做更深入的探討；二、建議經歷同儕自殺的青少年接納自己的反應、與同儕間進行適當的溝通、適時尋求資源；三、家人方面則是提供面對同儕自殺的青少年支持，並以非批判的角度看待自殺者，四、建議

實務工作者提高對這族群的關注，並加強在危機處遇、創傷與悲傷輔導等的專業訓練；五、學校建構完整的處遇流程，六、希望有關單位規範媒體在自殺議題上的報導，並提供給自殺者遺族更多的相關資源。

關鍵字：自殺者遺族、同儕、悲傷反應



Abstract

This study mainly focuses on exploring the adolescent's grief reaction to the committed suicide of peers, including the affective, cognitive, behavioral, and physical, social and spiritual dimension.

This study adopted a qualitative study method, and utilized purposive sampling in selecting participants who were qualified for the criteria of the study. The participants were three adolescents who suffer bitter experience related to the commit suicide of peers above the latter six months. A semi-structured interview was conducted to collect data. Three interviewees received the interview and content analysis was used for data analysis.

The results indicated the grief reactions of the participants were as followed. The feeling dimension included shock, anger, fear, sadness, anxiety, regret, relief, numbness, fidgety, confusion, reluctance, guilty and self-approach, loneliness. The cognition dimension included denial, seeking answer, accept face, yearn for connecting with the deceased, a sense of the presence of the deceased, unreality, sense of social stress and stigma. The behavioral dimension included attending ceremony, crying, avoiding reminders of the deceased, obsessive behavior, paused, dreams of the deceased, sleep disturbances. The physical dimension included sighing, braves the cold sweat. The social dimension include caring others, seeking support, communication style changed, sense others blame, avoiding people who related to deceased and discussing about deceased. The spirit dimension included sense of life is weakness and cherish every moment of life.

Compared with the related studies, the findings in the affective, the cognitive, the behavioral, the physical grief reaction were approximately similar and social, spiritual

grief reaction were the new subject in this study. In addition, the results pointed out that young people in the blame subject, guilty and in the social subject needed to be paid attention; otherwise it could cause the sequential crisis. Furthermore, the results also revealed grief reaction that young people had were related to their relations with the deceased, the death form, attributions, external environment, social culture, school involvement.

Finally, the researcher proposes following several concrete suggestions according to the results: First, future study are suggested to investigate participants' age, sex, and process in relation to their grief reactions; Second, it is suggested that the young people who suffer the experiences related to peers' commit suicide accept their own reaction, carry on the suitable communication with the associates, seek for resources at the right moment; Third, the family members should provide the young people who suffer the grief due to the commit suicide of the associates and hold the non-critique attitude to the suicides; fourth, the practice workers need to promote their cares of this tribal group, and enhance the specialist training of crisis intervention, grief counseling; fifth, school units should construct sound treatments flow, sixth, the related units are suggested to make a standard in reporting suicide issue to the media and to provide survivors of suicide with more resources.

Key word: survivor of suicide, grief reaction, peer

目次

第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	4
第三節 名詞釋義.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 自殺的相關內涵.....	7
第二節 悲傷反應.....	16
第三節 自殺者遺族的悲傷反應.....	32
第四節 青少年面對同儕自殺之悲傷反應.....	47
第三章 研究方法.....	53
第一節 質性研究法	53
第二節 研究參與者與研究者角色.....	54
第三節 研究工具.....	57
第四節 研究流程.....	59
第五節 資料蒐集.....	63
第六節 資料整理與資料分析.....	64
第七節 研究倫理的考量.....	70
第八節 研究方法的嚴謹度.....	71
第四章 研究結果.....	73
第一節 背景概述.....	73
第二節 青少年面對同儕自殺之悲傷反應.....	76

第三節 研究參與者間的悲傷反應比較.....	103
第四節 與相關文獻之比較.....	108
第五章 討論.....	113
第一節 同儕自殺之悲傷反應討論.....	113
第二節 影響悲傷反應的因素.....	126
第三節 與相關文獻的比較與討論.....	131
第四節 學校資源的介入.....	138
第六章 結論與建議.....	141
第一節 結論.....	142
第二節 建議.....	143
第三節 研究限制.....	147
第四節 研究歷程反思.....	147
參考文獻.....	153
中文文獻.....	153
英文文獻.....	160
附錄一 研究邀請書.....	164
附錄二 研究同意書.....	164
附錄三 訪談大綱.....	166



表目次

表 2-1	悲傷反應統整表.....	20
表 2-2	悲傷調適的時期論、階段論與任務模式理論統整表.....	24
表 2-3	自殺者遺族的悲傷反應統整表.....	34
表 2-4	青少年的悲傷反應統整表.....	49
表 3-1	研究參與者的基本資料表.....	55
表 4-1	研究參與者間情緒層面反應之比較.....	104
表 4-2	研究參與者間認知層面反應之比較.....	105
表 4-3	研究參與者間行為層面反應之比較.....	106
表 4-4	研究參與者間生理層面反應之比較.....	106
表 4-5	研究參與者間社交層面反應之比較.....	107
表 4-6	研究參與者間靈性層面反應之比較.....	107
表 4-7	與其他青少年研究比較表.....	111

圖目次

圖 2-1	悲傷調適之雙軌擺盪模式.....	27
圖 3-1	研究流程圖.....	62
圖 3-2	資料分析流程圖.....	69
圖 4-1	悲傷反應統整圖.....	77





第一章 緒論

本章分為三節，主要探討的內容為本研究動機與研究目的，藉此提出研究問題，以及界定本研究的重要名詞。本章的第一節為研究動機；第二節為研究目的與研究問題；第三節為名詞釋義。

第一節 研究動機

本節主要說明本研究之研究背景，以及研究者本身的經驗，藉以闡明研究者選擇此主題為研究题目的源起。

一、研究背景

自殺(committed suicide)是指一個人意圖並且成功的以任何手段終止自己的生命，自殺是自殺者最後的決定同時也是他唯一的選擇(Fielden, 2003)。根據行政院衛生署的統計資料發現，2007 年台灣的自殺人數為 3,933 人，佔國人所有死亡原因的第九位；台灣 15-24 歲的青少年，有 238 名死於自殺，更高居於死亡原因的第二位，相當於每十萬名青少年中有 10.8 人因自殺死亡，此數字僅次於意外死亡（行政院衛生署，2008）。自殺問題的嚴重性是不容忽視，尤其青少年這個階段大多仍在學校系統中，因此，校園學生要面對同儕自殺身亡的失落與悲傷，更是不容輕忽的主題。

根據美國自殺學會(American Association of Suicidology)的估計，每個自殺死亡的人，其周圍約有 7 到 10 個親密的親友會受到重大的影響，其中包括：自殺者父母、手足、子女、姑姨及親近的朋友等（引自楊淑智譯，2001；引自 Mitchell, Kim, Grigerson & Mortimer-Stephens , 2004）。如果在校園環境中，自殺所影響的層面，通常遠遠大過 Shneidman 所估計的人數更多(Levine, 2008)。這說明了自殺帶來的傷痛性及所擴及的範圍可能比原先想像得更多更大，研究亦指出面對同儕

和密友的死亡，是令人難以接受的且具有毀滅性的經驗，此外，Workman 等學者發現，親密的朋友死亡，是青少年第二大的壓力源（引自陳增穎，1998b），由此可見不只有自殺者的親人，工作環境中或是在校園中的同儕，都可能因為自殺事件而受到重大衝擊。

歷史上，第一個自殺的人是誰？或是當時背景為何？雖然都無法被確定，但我們都相信自殺行為在世上的時間，與人類存在的歷史當是一樣久遠，西方社會中法律和人們心態的歷史演變，可以看出對自殺的看法是極具複雜性的（易之新譯，2000）。過去，在早年的西方國家及宗教中，將自殺視為有罪的，甚至以訂定法律的方式禁止，同時自殺者遺族也會隨著自殺者的行動而遭受到懲罰，直到 19 世紀，自殺行為逐漸被視為出自於心靈失衡，並不是懦弱的行為後，才結束以嚴刑責罰嚇阻自殺行為發生的情形（易之新譯，2000；胡洲賢譯，2003；Fine, 1997）。國內傅偉勳（1993）提到中國社會對自殺抱持負面刻板的印象，較能接受因疾病或衰老的自然死亡，自殺則被認為是逃避自我、社會責任的行為。

自殺的不名譽使自殺者身邊親近的人被置入了一個必須背負污名，並難以與其他談論自殺的傷痛的窘境（易之新譯；傅偉勳，1993；Fine, 1997），除了必須承受外在的污名化之外，美國自殺學會創辦人 Shneidman 使用遺族/受害者（survivor/victims）稱呼遭死者遺棄的親友，並指出自殺者遺族會深深為他未能防止自殺而困擾（引自李開敏等譯，2004），甚至自殺者遺族的傷痛記憶被認為可能長達十五至二十年（引自楊淑智譯，2001；引自 Mitchell et al., 2004），Folta 和 Deck 更進一步指出由於「朋友」關係通常是被貶抑的，更易造成自殺者遺族之悲傷反應無法解決（引自張靜玉譯，2004）。這明白指出自殺者遺族的傷痛，以及面對同儕自殺的艱困處境。

近年來，有鑑於自殺問題日益嚴重，行政院衛生署為降低國內的自殺率，開始連結縣市資源、建立自殺通報標準化流程，並陸續於各縣市成立自殺防治中心，而其他的醫療機構也紛紛投入自殺防治工作；相較之下，研究者搜尋自殺者

遺族的有關資源，發現對於自殺者遺族的協助與資源可利用性依舊匱乏，除了馬偕紀念醫院定期舉辦的自殺者遺族的「說故事團體」之外，以及少數的部落格外，目前國內並無其他專責協助自殺者遺族的正式單位。

除此，國內在探討自殺議題的研究，一直以來著重於自殺預防、自殺的成因、自殺企圖者的輔導等（何金針，2007；李美媛，2007；吳淑如，2002；林玉春，2006；林淑鈴，2003；唐子俊，2005；唐淑惠，2005；翁敏雪、翁淑容，2007；張家銘，2003；陳瓊瑤，1982；陳麗玲，1995；鄭如安，1996；鄭泰安，2005；謝璟婷，2007；鍾昭瑛，2005；蘇益志，2007）；有關自殺者遺族的處境議題所做的相關論文研究僅僅只有七篇，皆為近五年(2004年-2007年)內發表（呂欣芹，2005；呂蕙美，2004；洪雅臻，2007；鄭淑惠，2004；蔡松芬，2004；蔡佩娟，2006；游賀凱，2006）。上述蒐集有關自殺者遺族相關的文獻中，大都是以親人身份為主的自殺者遺族做為研究參與者，多聚焦在親人關係上，然而，無論在文獻或在研究者本身經驗中，同儕自殺所帶來的衝擊不僅需被看重，此亦是本研究的主要動機。

二、研究者的經驗

許多年前，研究者曾陪伴過經歷朋友自殺的遺族，從中感受到自殺事件的影響，開始約略了解面對同儕以自殺的方式去結束生命是相當傷痛的經驗，但是在陪伴過程中，即使試圖給予支持，但面對正在經歷同儕自殺的朋友，總是令人不知所措和感到不自在，並開始形成二人間的隔絕，同時，也訝異於不若家人親近的朋友角色之反應竟也會如何強烈，這也是本研究第一次意識到自殺這個議題。

之後，剛進入研究所就讀時，研究者的身邊的朋友一度出現自殺的意念與企圖，雖然研究者曾試著透過許多方法，期待他打消自殺的想法，卻從中一再感到無力，在那段煎熬的日子中，令研究者朋友的狀況感到提心吊膽，並開始猜測如

果真的發生了，那種感覺將會是什麼？而又將如何面對？當這些問題不斷湧出，更加深了我的恐懼與不安，以及二人的衝突，那段日子使研究者深刻感受到面對朋友自殺企圖所給予人的影響與衝擊，除此之外，在就學期間也看到校園中自殺事件對自殺者的同學所帶來的影響，於是更令研究者好奇於對同儕身份的自殺者遺族是如何回應這個事件，是故，本研究自此展開。

綜合上述中所呈現的研究背景，可看出自殺者遺族相關議題重要性，以及目前國內自殺者遺族的研究中對同儕自殺議題的欠缺，加上研究者本身個人的經驗，因此，研究者希望藉由本研究以理解在經歷同儕或朋友自殺死亡時，個人出現的悲傷反應為何，以及與其他關係、其他死亡形式遺族有何異同？並且希望經由這份研究能夠幫助未來面對自殺者遺族時更貼近、同理其感受與經驗，適時提適切的協助，同時，期待本研究能讓更多相關的人員明瞭身為同儕關係的自殺者遺族之內心感受與困境，並給予更多的關注與重視。



第二節 研究目的與問題

本節將分別說明研究者根據上述的研究動機所衍生出的研究目的與研究問題為何。

依據研究動機，本研究的研究目的主要在探究在青少年期間面對同儕的自殺死亡所呈現的悲傷反應，藉以瞭解其所承受的衝擊，並與其他相關研究進行比較，並根據研究結果提出建議，以提供實務工作者做為諮商輔導的參考，正視事件所帶來的衝擊與影響，並提供適當的介入。

本研究的目的為：

- (一) 探究青少年面對同儕自殺死亡時，在情緒、認知、行為、生理、社交及靈性層面上呈現何種悲傷反應。

(二) 探討本研究之研究結果與其他相關研究的異同為何。

(三) 依據研究結果，提出具體建議。

依據本研究的動機與目的，本研究的待答問題如下：

(一) 面對同儕自殺死亡所呈現出的情緒層面反應為何？

(二) 面對同儕自殺死亡所呈現出的認知層面反應為何？

(三) 面對同儕自殺死亡所呈現出的行為層面反應為何？

(四) 面對同儕自殺死亡所呈現出的生理層面反應為何？

(五) 面對同儕自殺死亡所呈現出的社交層面反應為何？

(六) 面對同儕自殺死亡所呈現出的靈性層面反應為何？

(七) 同儕自殺的悲傷反應與其他相關研究的研究結果之異同為何？

第三節 名詞釋義

以下針對本研究所涉及的名詞逐一界定。

一、自殺者遺族(Survivors of Suicide)

美國自殺學會創辦人 Shneidman 使用遺族/受害者 (survivor/victims) 來稱呼遭死者遺棄的親友。包括自殺者的父母、手足、子女、姑姨及親近的朋友等。

本研究中所指的「自殺者遺族」是至少距離六個月以上，曾在 15-24 歲的青少年期間遭遇到同儕自殺死亡，而有強烈感受之研究參與者。

二、同儕 (Peer)

同儕係指同年齡的友群而言 (黃德祥，2005)。

本研究中所指的同儕，為年齡相近的朋友或同學。

三、悲傷反應(Grief reaction)

悲傷反應是指個體遭遇失落或被奪去心愛的人或物時，所產生的感覺，Corr

等認為除了 Worden 提出的情緒、認知、行為、生理四個層面之外，可加上社交及靈性二種層面。

本研究所稱的「悲傷反應」為個人面對同儕自殺死亡後到受訪結束之間的反應，依 Corr 等學者的說法，分為情緒、認知、行為、生理、社交與人際等六個層面。



第二章 文獻探討

由上述研究動機之闡述可知，本研究乃是以悲傷反應的觀點，探究在經歷同儕自殺死亡之悲傷反應。因此，本章共分為四節，分別針對自殺與自殺者遺族的相關內涵、悲傷反應與理論、自殺者遺族悲傷反應與青少年面對同儕自殺死亡之相關研究等進行文獻上的探討。

第一節 自殺的相關內涵

本節主要介紹包括：自殺的定義、社會上對自殺看法的演變、自殺原因的理論與自殺者遺族的定義等四個部份的相關文獻。

一、自殺的名詞定義

Joiner 指出自殺本身很難定義，仍有許多曖昧不明的地方，有些學者使用極簡短的字句為自殺做解釋，有些則有相當仔細的說明（朱侃如譯，2007）。而如牛津大學出版的心理學名詞字典只是簡單的下定義：「殺死自己的一種行為」（引自鄭凱譯，1991），與英國百科全書將自殺解釋為：「自願或故意除掉自己的生命」（何金針，2007）等，皆是以簡短的字句定義自殺行為。

而涂爾幹(Durkheim)認為：「自殺被應用於所有透過積極或消極的，直接或間接殺害自己的行為，而且他知道將會產生死亡的結果」（引自童驛煊，2007），依此種說法許多行為將可以被認定為自殺的行為。心理學家 Shneidman 指出：「自殺普遍存在西方，自殺是一種自我導向毀滅(self-induced annihilation)行為，．．自殺者認為自殺是最佳的解決方法」（何金針，2007）。

無論是何種說法，皆可以看出自殺的是出於自願的，是自我決定下的行為，而這也是大多數人無法接受或理解自殺的原因。

二、對自殺的看法改變

牛津字典記載自殺這個名詞最早使用的時間為 1651 年，但在更早的時代，自殺早已存在人類的社會當中（王慶蘋、華宇譯，2005）。在不同的文化中對自殺有不同的看法，有些文化不但接受自殺，甚至鼓勵老人和病人自我犧牲，如過去的日本文化（易之新譯，2000）。

（一）西方文化中對自殺之看法

最早在希臘和羅馬對自殺是採取寬容的態度，有些甚至被認為是榮譽的行動，視自殺為經過深思熟慮後的選擇，對自殺既無恐懼亦無厭惡之感（王慶蘋、華宇譯，2005；易之新譯，2000），將自殺歸為一項罪行是較晚才出現在基督教的信條中，而且是被外加上去的。在這之前並未採取嚴厲懲罰的手段來制止自殺，但後來基督教開始認為上帝賦予我們生命，且是我們餘生的主宰（王慶蘋、華宇譯，2005），個人沒有權力去毀滅上帝創造的任何一件創造物（李佶、林泉喜譯，2008a）等觀點看待自殺。

西元六世紀，教會正式立法禁止自殺（王慶蘋、華宇譯，2005）。開始認為自殺是怯懦和逃避的行為，嚴厲禁止自殺的發生，主張自殺者的屍體要受懲罰（Berman & Jobes, 1991）。在這樣的立法之下，所有自殺者的屍體都必須被拖行並處以絞刑；其全部財產必須被沒收（王慶蘋、華宇譯，2005；李佶、林泉喜譯，2008a；Berman & Jobes, 1991）。

在中世紀，幾乎全歐洲都會對自殺者的屍體進行羞辱，只是形式上有所不同（王慶蘋、華宇譯，2005）。後來在文化中將自殺隱晦地列入於為瘋癲所導致，如果自殺者的行為是因為精神錯亂，是心靈的平衡被擾亂所致的話，這樣不幸的人對自己的自殺行為則可以不負責任，會被判無罪。因此，在社會上自殺被看成是失望之餘受到魔鬼引誘所致，或者是發瘋的行為（王慶蘋、華宇譯，2005；李

佶、林泉喜譯，2008a；李佶、林泉喜譯，2008b）。

在法國，儘管伏爾泰與孟德斯鳩犀利嘲諷這些法條，但是這些法條還是一直持續到 1770 年，更在十八世紀時更被實施得加倍徹底。法國大革命之後，自殺者的財產充公、名譽被破壞的情形終於消失了，在 1871 年頒佈的新刑法中自殺不再被提到（王慶蘋、華宇譯，2005）。然而在英格蘭將自殺者財產充公這類法律條文直到 1870 年才有所改變。裘德教授說道：「在英國，你最好不要犯下自殺罪，因為若沒成功，你就要面臨成為罪犯的痛苦；而一旦成功，就又會被判為精神錯亂的瘋子。」（引自王慶蘋、華宇譯，2005）。

（二）中國文化中對自殺的看法

反觀國內，梁啟超認為現今對自殺的看法受到西方文化影響頗深（引自黃明烈，2004）。實際上，在中國古代對自殺有不同的看法，上位者鮮少出現對自殺的負面評論，甚至將有些自殺行為被視為是殉節的一種方式，尤其在表達對國家之忠誠、婦女對丈夫的忠貞時，尤其被讚揚，認為殉節性的自殺是具有勇氣的行為，強調自殺的價值（黃明烈，2004）。

中國的民間社會，則因為講求孝道，因此，認為自殺是違反傳統孝道，對父母不孝的行為（呂蕙美，2004；黃明烈，2004）。此外，自殺也被認為之所以自殺是因為軟弱、抗壓性差的個性所致，是逃避社會責任，違反道德的行為（易之新譯，2000；傅偉勳，1993），從上述中可以發現，自殺在中國的文化當中看法並未一致。

黃明烈（2004）指出基本上在中國古代文化脈絡中對自殺並未有固定的行為規範，更遑論如西方社會般的立法禁制自殺，但自殺仍是有別於「壽終正寢」的傳統觀念，是一種「凶死」，自殺並不符合中國社會的期待（黃明烈，2004）。

（三）現今社會對自殺的態度

社會上隨著學者對自殺議題的好奇，對自殺看法也逐漸改變。1953 年宗教慈善團體撒瑪利亞協會於倫敦設立第一個自殺急救中心，美國在 1966 年由國家心理衛生研究院(NIMH)設立「自殺研究室」進行自殺調查研究（王慶蘋、華宇譯，2005），藉助科學的革命，目前在社會上對自殺的行為了解增多，不再視自殺為罪孽或以法律制止，甚至自殺已成為眾多科學研究的對象，視為一門學問，但是儘管可以看到學者開始試圖用不同的觀點解釋自殺，並進一步防止自殺的發生，但現今社會仍普遍留存著過去對自殺的看法，對自殺行為的譴責依舊存在。

三、自殺理論

上述提到的近年來許多學者目前正嘗試找出自殺原因，試圖從中找防止自殺發生的方法，以下探討各學者所提出的自殺成因的相關理論。共分為社會層面、心理層面、生物層面與環境層面。

(一)社會層面的理論

所有自殺的理論中，最早及最廣為人知的理論為法國的社會學家涂爾幹於 1897 年所提出自殺論（引自何金針，2007；引自翁敏雪、翁淑容，2007），涂爾幹否定了以精神疾病、種族、遺傳及氣候、氣溫等心理因素或個人動機解釋自殺原因，強調自殺不是個人單純的行為，而是一種社會現象，社會規範或社會的整合情形，都會對自殺現象產生影響（黃丘隆譯，1990；引自陳柏好等，2005；鍾昭瑛，2005）。因此，涂爾幹表示每個人都處於一種驅使自我毀滅的力量壓迫下，並假設個人的社會統整度和社會的自殺率二者之間會呈現出 U 型曲線（朱侃如譯，2007；黃丘隆譯，1990）。

在自殺論中將自殺類型分為以利己型自殺(egoistic suicide)、利他型自殺(altruistic suicide)、脫序型自殺(anomique suicide)以及宿命型自殺(fatalistic suicide)四種（引自李美媛，2007；引自翁敏雪、翁淑容，2007；黃丘隆譯，1990；引自

陳柏好等，2005)。

(二)心理層面的理論

心理層面的理論可分為下列三種，分別為：精神分析理論、認知心理學、學習理論等。

1.精神分析理論

從精神分析的角度來看，自殺行為的產生是來自於朝向內在的恨或攻擊（朱侃如譯，2007）。Freud 在本能論中提到當死之本能超越生之本能時，個人就有自殺的傾向（引自何金針，2007；引自鍾昭瑛，2005），原本對外在客體的憤怒、敵意，反過來一百八十度的將憤怒回轉成對自己時即會導致自殺（李美媛，2007；Corr, Nabe, & Corr, 2006）。

Alder 則是討論自卑感、報復、反社會侵略性與自殺的關係，試著以自卑情結解釋自殺的理由（引自王慶蘋、華宇譯，2005）。Alder 認為人之所以自殺是為了證明他自己的無能，也讓其他人知道自己不值得關愛，對某些自殺者而言，他們也許會因為主宰生死大權而變得更自大（引自鄭凱譯，1991）。

Honey 認為幼年時期的恐懼、不安全感等複雜情緒，會累積轉為怨恨。若在發展中的自我無法充分發展，當怨恨加上攻擊和破壞時，向外會構成暴力的行為，此時如果無法向對象進行攻擊，則會轉而攻擊自己，產生自殺行為（引自鄭如安，1996；引自鍾昭瑛，2005；引自 Wasserman, 2001）。

2.認知心理學的看法

認知心理學視自殺為認知上的問題(Corr et al., 2006)。自殺源於自殺者感到生命無路可走的思考二極化，以及在認知僵化無彈性及缺乏問題解決能力、或是負面的自我對話（何金針，2007；童驛煊，2007），進而對自己、未來及世界持

有極度悲觀的看法（李美媛，2007）。Beck 認為個體對未來感到絕望無助而不再抱持希望，是造成當事人採取行動的重要因素（引自李美媛，2007；引自 Corr et al., 2006）。

萊漢(Linehan)建立的理論指出受到重大創傷、生物性缺陷以及無能力以適當方式承受並處理負面的情緒，都會助長自殺行為，根據他的觀點，自我傷害是意圖調節情緒（朱侃如譯，2007）。

3.學習理論的看法

第三個心理學上的理論強調自殺行為是學習而來的，學習理論認為當一個孩子學到當憤怒時不是將憤怒表達出去，而是將憤怒轉向自己時，則可能會衍生自殺行為(Corr et al., 2006)。

(三)生物層面

1.腦部神經物質

目前在與自殺相關的生物學研究通常是聚焦在神經化學或基因上(Corr et al., 2006)。特別是血清素的分泌濃度與自殺行為之間的相關（李美媛，2007）。

Jollant 等在 2005 年的研究中提出憂鬱症患者的體質有生理學上的特徵（引自李美媛，2007），而且發現腦中的神經傳送物質與人的憂鬱有關，並會間接對自殺的行為產生影響，尤其當體內的血清素(Serotonin)明顯不足時，就會無法抑制行為，可能使人把自殺的想法和感受付諸行動(李美媛，2007；易之新譯，2000；童驛煊，2007)。血清素的不足除了會造成衝動行為的增加，一般也會造成失眠，然而不論是自殺未遂或是自殺身亡，都擺脫不掉睡眠受到干擾這項因素（朱侃如譯，2007）。



另外，學者發現那些 5-HIAA¹數值較低的人在一年後比起那些 5-HIAA 值較高人死於自殺的可能性高約十倍（童驛煊，2007）。而其他精神疾病如精神分裂症、邊緣性人格違常，出現自殺行為或攻擊行為的患者均有血清素的代謝物 5HIAA 濃度較低的現象（李美媛，2007）。

2.遺傳因素

遺傳確實會對自殺造成影響，六分之一以上有案可查的自殺，都直接與遺傳有關（引自易之新譯，2000），有家庭自殺史的精神病人中，有自殺傾向的有一半之多（童驛煊，2007）。在家族方面的研究幾乎都發現自殺或嚴重企圖自殺的人，其家族成員自殺或有自殺行為的比例均遠高於一般人，其自殺率約是沒有家族自殺病史者的二到三倍（朱侃如譯，2007；易之新譯，2000；鄭泰安，2005）。雖然家族研究顯示出自殺受到遺傳影響的因素，但也可能是出於其他非關遺傳的因素，例如模仿或學習（朱侃如譯，2007；易之新譯，2000）。

3.精神病理學

精神病理學主要是說明自殺企圖和憂鬱症、雙極性疾患、人格疾患中的邊緣性人格疾患、反社會人格及精神分裂疾患者的關聯（李美媛，2007；Corr et al., 2006）。Mann 等人的研究發現，在自殺的人口當中，約有百分八十二具有精神疾病（引自李美媛，2007），另有研究指出大約九成五以上的自殺身亡者在死的時候都患有某種心理疾病（朱侃如譯，2007），這數字與國內鄭泰安醫師指出在台灣的自殺身亡者，約有百分之九十八在自殺之前罹患一種或多種精神疾病的數字相近（引自李美媛，2007；鄭泰安，2005）。

在精神病理中認為憂鬱症是大部分自殺的核心問題（易之新譯，2000）。Jacobs 等(2003)的研究指出憂鬱症患者的自殺致命危險性是一般人的 20 倍，憂鬱

¹血清素分解後的產物是 5-羥基吲哚乙酸(5-HIAA)，一般認為這種代謝產物可以反映血清素在中樞神經系統作用(Jamison, 1999)

症患者比雙極症患者的自殺率高（引自李美媛，2007），鄭泰安認為嚴重的憂鬱症患者的自殺比率比沒有罹患的人更高出 40 倍（鄭泰安，2005）。鄭泰安指出在台灣自殺身亡者，除了最常見的重鬱症之外，其次為酒藥癮與人格疾患（引自李美媛，2007；引自易之新譯，2000；鄭泰安，2005）。

(四)環境層面

負面的家庭經驗，虐待和忽略等的過去經驗會影響自殺行為的發生（朱侃如譯，2007；童驛煊，2007），童年受虐會帶來嚴重的青少年和成人的自殺風險，尤其因童年性虐待而導致的效應是最強烈而明顯，童年受性虐待者的自殺未遂情形，比其他人高出了 8 倍之多（朱侃如譯，2007）。其他負面的生活經驗，如工作不順，約會被拒絕等的自殺比率要比沒有經驗負面生活經驗的人高 6 倍（鄭泰安，2005）。

Hyde 與 Forsyth 指出沒有單一理論足以解釋一個人選擇自殺的理由，每個人都有不同的自殺原因（鄭凱譯，1991）。我們很難理解會把人逼到絕境的內心私密想法和感受，因此也很難找出引發自殺的最直接因素，然而這些相關理論或研究提供了不同的角度來了解自殺，但同時可能也形成不同的偏見。

四、自殺者遺族的定義

從以上中的文獻可以發現，社會對自殺的看法開始因為研究的盛行而有所轉變，在學者們尋求自殺原因的理解之同時，也漸漸地關注起因親友自殺所導致的傷痛。

自殺者遺族這個名稱，最早是來自於美國自殺學會(American Association of Suicidology)的創辦人 Shneidman 使用遺族/受害者 (survivor/victims) 來稱呼遭自殺者遺棄的親友。自殺者遺族包括自殺者的父母、手足、子女、姑姨及親近的朋友等，甚至僅是有過接觸的人（李開敏等譯，2004），Shneidman 曾說：「我相信

自殺的人把他心裡的骨骸存放在遺族情感的衣櫥中。自殺讓遺族帶著負向情緒，並深深為他們是否導致自殺或未能預防自殺而困擾，這是一個沈重的包袱」(引自李開敏等譯，2004)，以此說明自殺者遺族的困境。

在過去自殺者的屍體要受懲罰，全部財產必須被沒收，在法律上和社會上對自殺的態度，以為自殺為隣居間閒語的來源，這使自殺者的家屬常企圖隱瞞自殺，(王慶蘋、華宇譯，2005；Berman & Jobes, 1991)，自殺者的家屬不能紀念自殺者或辦理喪禮，他們不但無法得社會上其他人的支持，自殺的污名甚至導致他們帶著羞愧離開城鎮(Berman & Jobes, 1991)。

自殺學的發展，剛開始時主要焦點是放在自我傷害(self-destructive)的個人，對自殺者進行介入(Wertheimer, 1991)。直到 1960 年代來自於洛杉磯自殺防治中心(Los Angeles Suicide Prevention Center)進行“心理學的解析(psychological autopsies)”之研究 (Berman & Jobes, 1991；Wertheimer, 1991)，由中心研究人員實際親自勘察自殺者的家屬以幫助研究人員了解法醫學上的死亡方法及確認是否為自殺，因此開始去詢問自殺者的親人、朋友、同事和醫生，以試圖建構自殺者的個人背景、人際關係、個人特質等(Wertheimer, 1991)，出乎意外地，這個方法反而探詢到家屬的需要(Berman & Jobes, 1991；Wertheimer, 1991)，研究人員發現家屬需要去談一談他們的愧疚、傷悲和憤怒，以及他們自己想自殺的感覺(Wertheimer, 1991)，於是開啓學者對自殺者的家屬悲傷經驗的好奇。

經過二十年，因為一些個案的研究和報告的出現，對自殺者遺族研究和支持的機構在美國才開始發展、擴張，在 1990 年美國至少有超過 150 個遺族支持團體(Wertheimer, 1991)，但 Knieper (1999)仍認為即使目前人們對自殺的一些想法相較過去已有所轉變，但在社會上仍然沒有提供給遺族完全的支協和協助，並且對自殺者遺族的存有誤解、不信任和缺乏提供支持。

反觀國內的研究中第一篇與自殺者遺族相關的論文研究則是近幾年才開

始，並且在國內除了馬偕醫院自殺防治中心定期的舉辦自殺者遺族團體外，仍未像國外有其他常設團體或機構針對遺族提供協助。

歷史上對自殺的看法，間接形塑了社會對自殺者遺族的觀感，隨著對自殺研究的蓬勃發展，也逐漸使自殺者遺族的困境得以被看見，但是不可否認的過去對自殺的污名化歷史仍然圍繞在自殺者與自殺者遺族身上。

第二節 悲傷反應

本節是針對與悲傷反應相關文獻進行探討，包括正常性悲傷、複雜性悲傷與悲傷調適理論等文獻。

Hughes 在 1995 年提道「悲傷是對失落的一種持續性、自然性、個人化的反應。」(引自呂蕙美, 2004)，Worden 定義悲傷是個人在遭遇失落之後的經驗（李開敏等譯, 2004）；悲傷是自然地發生過程，但是當它的強烈、損害度、持續的時間和方法是不適當時同時悲傷可能也被視為是病態的(Miyabayashi & Yasuda, 2007)。一般將悲傷反應分為正常性悲傷(Normal grief)與複雜性悲傷反應(Complicated grief)。Worden 認為區分正常性悲傷與複雜性悲傷是有助於協助喪慟者。

一、失落引發悲傷之理論

茲將以下三位學者對於個人在面對失落時為何會有悲傷反應之看法統整如下：

(一)精神分析觀點

Freud 在名為〈哀悼與憂鬱〉(Mourning and Melancholia)的論文說明了哀悼及憂鬱症的關聯（王慶蘋、華宇, 2005），他指出悲傷是面對失落的一種健康且

正常的過程，當我們失去所愛的對象時，現實會要求我們將原慾（libido）自失落的對象身上解離出來，對逝者的產生矛盾（ambivalence）情結（林家瑩，1999）。

Freud 在哀悼理論(theory of mourning)中提到個人在努力處理他的悲傷時，是在做一種「悲傷工作」(引自李開敏等譯，2004；引自 Alvarez,1971；Parkes, 2002；引自 Servaty-Seib, 2004；Stroebe & Schut , 1999)，在悲傷工作中，喪慟者對逝者、失落經驗以及和生者生存卻已經改變的世界，進行面質和重建其想法。

悲傷是爲了將情感自失落對象中抽離出來，撤回原慾(libido)，所以哀悼是需要有所行動，也可以是積極的行動、主動因應的歷程（吳紅鑾譯，2001；陳增穎，1998b；李開敏等譯，2004；Servaty-Seib, 2004），當失去的一切在喪慟者的自我中重建時，哀悼的過程便已完成（引自李開敏等譯，2004）。Parkes(2002)認為在悲傷工作的過程中，個人可能也會將憤怒轉向自己。

(二) Bowlby 依附理論(Attachment Theory)的悲傷觀點

Bowlby 在 1980 年以生物學理論提出悲傷過程中的行為反應，認為悲傷是依附關係被破壞所引發的情緒與反應，悲傷反應是爲了和失落的對象建立關係（李開敏等譯，2004）。

Bowlby 除了保留佛洛伊德解釋潛意識過程的應用之外，並著重於幼童與母親或重要他人所建立的依附(attachment)與連結(bonding)關係，他說明早期的經驗，會內化成為個人處理各種分離情境的動力，悲傷(grief)則被視為從小就學來面對失落(loss)的分離焦慮(separation anxiety)反應（林家瑩，1999；黃鳳英，1998），當緊密的依附關係因爲死亡而使關係受到威脅或分離時，會導致強烈的悲傷反應，包括：哭泣、尋找、焦慮等情緒及行為（陳增穎，1998b）。若分離焦慮沒有得到適當的紓解，或是因爲壓抑而導致悲傷延宕時，會引發複雜性悲傷（黃鳳英，1998；Parkes, 2002）。

早年生命發展中需要安全與保證，所以與重要他人產生依附與連結關係是正常行為，這提供孩子探索外在世界的安全感（李開敏等譯，2004；Stroebe & Schut ,

1999)，Bowlby 認為若在兒童時期的不安全依附關係，在成人後的生活會造成的困擾，一個不安全依附者會將發生的威脅事件視為有較高的危險，並對他們自己的處理能力和技巧感到懷疑，而安全依附者則相反，他們會覺察到自己擁有較高的自我效能(引自 Stroebe ,Schut, & Stroebe , 2006)，依附關係會影響在往後生活中培養情感連結以及個人在處理各種分離情境的能力（李開敏等譯，2004；Stroebe & Schut , 1999；Wertheimer, 1991）。

Bowlby 的觀點提供了一個瞭解失落的本質和重要性的典範（引自 Parkes, 2002），依附理論被認為是悲傷領域中最具有影響力的理論(Stroebe & Schut , 1999)。

(三)Engel 對悲傷的觀點

Engel 視悲傷如同一個疾病(Parkes, 2002)，他認為悲傷是代表一個人正脫離健康與幸福的狀態，如同身體受傷需要復原一樣，失去重要親友時需要一段時間回復心理平衡狀態（引自李開敏等譯，2004）。悲傷就如同當我們發現一向存在的某人，在我們需要時候卻不存在的感受，是常見的許多感覺和行為（俞文心譯，1989）。悲傷，和疾病之間有許多相似之處，例如：重大失落可能影響一個喪慟者的功能，至少會有短暫的影響。

由上論述可得知，Freud 以一個在處理悲傷時較為主動因應的觀點來看待個人的悲傷工作，並且強調原慾的撤回。Bowlby 認為悲傷是依附關係面對分離和威脅事件時，呈現出的反應，個人會受到依附關係而影響到悲傷的調適。Engel 則強調悲傷像是生理上的疾病是需要時間復原的。

二、正常性悲傷

正常性悲傷又稱為單純的悲傷(uncomplicated grief)，正常性悲傷是指個人在遭遇失落後所常見的反應，陳增穎（1998a）指出正常性悲傷能提供第二次的機會解決早期的衝突，適當的悲傷調適可促進個人成長、統整，增進因應技能。

Hasuer 將悲傷分為生理、心理、行為和社交上的反應(引自 Berman & Jobes, 1991)，Worden 將正常性悲傷分為感覺、生理、認知及行為四個層面（李開敏等譯，2004；黃君瑜，2002；陳宗仁，1999），Johnson 則將悲傷反應分為生理、情緒與行為等三個層面（引自陳增穎，1998）；Bricker 提出悲傷是因為失落事件而引起的生理、心理、社會及心靈的反應（引自黃慧涵，2001）。

Corr 等學者提出感覺、情緒是悲傷中最容易被注意到的層面，但悲傷所涵蓋的範圍應該是更為廣泛、複雜的，悲傷會以不同的方法呈現，只關注感覺層面容易造成對失落反應的誤解與忽略，Corr 等人強調在理解悲傷反應時社交與靈性層面的重要性，指出無論是瀕死者或是喪慟者，都會產生社交上和靈性上這兩種層面的悲傷反應，即使是兒童也是如此(Corr, 2003； Corr et al., 2006)。

Corr 等人指出失落與悲傷通常會導致個人思考生命的存在議題，以及評估失去所愛的人後的生活，追求意義感，會經驗到對上帝的憤怒及造成信仰上的危機等靈性層面上的悲傷反應；社交方面的改變，則是包括人際關係上的問題，或是在工作環境中的功能不良，可能會經驗到角色的改變，新關係的產生、要學習新的溝通技巧和互動方式，這些改變是取決於何種關係，以及關係中的角色，社交上的改變可能是明顯或是不明顯的(Corr et al., 2006；引自 Doka , 2008；Young & Koopsen, 2005)，總之，Corr 等人認為個體的悲傷反應會蔓延至情緒、認知、生理、行為、社交及靈性等層面；除了 Corr 等人外，Clwles 與 Rodgers 亦提出悲傷包括以上六個層面（引自黃慧涵，2001）。

茲將各學者提到的各種悲傷反應以 Worden 為主，並加上 Corr 等人所提出的社交上的困境及靈性二種層面後整理如下表 2-1，本研究的資料分析主要是以表 2-1 作為研究的主要分析基礎。

表 2-1 悲傷反應統整表

情緒	難過、憤怒、愧疚感與自責、焦慮與恐懼、孤獨感、疲倦、無助感、麻木、鬆口氣與解脫感、震驚、無助與絕望、強抑鎮靜、歇斯底里
認知	不相信與否認、紛亂困惑、思念逝者、感覺逝者仍在、幻覺、企圖理解整件事
生理	胃部空虛、胸部和喉嚨緊迫、對聲音敏感、缺乏精力、呼吸困難或易喘，有窒息感、全身被掏空似、人格解組、嘆氣
行爲	失眠、飲食障礙、夢見逝者、恍惚、哭泣及保留逝者的遺物、心不在焉、對之前的活動失去興趣、迴避逝者的物品、尋找逝者、坐立不安、觀看或珍惜逝者留下的物品或是相關地點、愛談往事、強迫性行爲、幻覺、自殺企圖
社交	社交上的退縮、有人際關係或是在組織內發生功能上問題
靈性	追求意義感、對上帝或是更高的力量的敵意、努力於重新建構個人的價值、了解個人的價值體系無法因應特殊的失落

資料來源：李開敏等譯，2004；林家瑩，2000；黃君瑜，2002；陳宗仁，1999；Corr et al, 2006。

除了上述的這些反應之外，如果在悲傷調適中出現無法解決傷痛的感覺之情況時，可能形成與正常性悲傷相對的不正常的悲傷反應或複雜性悲傷。

三、複雜性悲傷

根據 Hurwitz 對「複雜性悲傷」的解釋，「複雜性悲傷」等同於不正常的悲傷（abnormal grief）或病態的悲傷（引自李開敏等譯，2004），正常與不正常是以程度來衡量，持續時間來判斷（李開敏等譯，2004；吳紅鑾譯，2001；胡洲賢譯，2003）。

複雜性悲傷可能是因為悲傷的強度使人難以承受，阻礙了調適，有未解決或是無法處理的議題時所形成的。一般認為複雜性悲傷會影響個人的成長，可能會造成喪慟者重大的影響，甚至造成危機，連帶引發心理健康方面的問題：憂鬱症、身心症等，以及學業及生涯發展的失敗、嚴重的適應不良，甚至有研究指出那些經歷複雜性悲傷的人，會有較高的自殺傾向(李開敏等譯，2004；胡洲賢譯，2003；許育光，2002；陳增穎，1998a)。各文獻中與 Worden 所提出的複雜性悲傷相關概念如下(何志培，2002；李開敏等譯，2004；黃君瑜，2002；Miyabayashi & Yasuda, 2007)：

(一)慢性化的悲傷反應(Chronic grief reactions)

是指悲傷反應的時間過度延長，即使經過十年八載卻仍一直未達到滿意的結果，雖然當事人意識到自己還在悲傷反應，但不會因為覺察到而使悲傷結束，傷痛似乎是無窮盡的(何志培，2002；李開敏等譯，2004；黃君瑜，2002)，強烈且慢性的悲傷可能導致生理或心理上的惡化(Miyabayashi & Yasuda, 2007)。Stroebe, Schut, & Stroebe (2005)指出，慢性化悲傷的個體是停留在聚焦失落經驗上，或是在時間的流逝中無法減輕悲傷的強度。

(二)延宕的悲傷反應(Delayed grief reactions)

是指被禁止、壓抑的，或延後的悲傷反應，當事人在事發時未反應足夠的悲傷，這些可能被壓制的情緒反應，於日後遭遇類似的失落事件時再度浮現，情緒反應會特別強烈(何志培，2002；李開敏等譯，2004；黃君瑜，2002)。Lindemann 亦強調延宕的悲傷反應可能會在不預期的時候發生，在之後造成嚴重問題(引自吳紅鑾譯，2001；引自 Littlewood, 1992)。Stroebe 等學者認為延宕或壓抑的悲傷是因為悲慟的人們傾向利用努力讓生活正常，假裝事件沒有發生，以逃避面對死亡的現實(Stroebe & Schut, 1999；Stroebe et al., 2005)，Volkan 表示這樣的反應是因為喪慟者停滯在初期衝突反應中而且無法化解這些衝突(引自 Littlewood,

1992)。

(三)誇大的悲傷反應(Exaggerated grief reactions)

當事人經驗到強烈的正常悲傷反應，覺得難以負荷，或者產生不適應的行為例如衍生恐慌或是不合理的恐懼，導致生理或心理上的症狀，反應過度甚至可能影響生活適應(Corr et al., 2006)。

(四)改裝的悲傷反應(Masked grief reactions)

是指悲傷反應引起當事人的生活適應困難的症狀及行為，但卻不認為與自己的症狀及不適應行為和所面對的悲傷事件有關。其悲傷反應是以生理症狀與適應不良的行為出現。

複雜性悲傷雖然不同於正常性悲傷的調適過程，但若能夠以時間或支持性的介入便可以協助喪慟者恢復其原有的功能。因此，學者建議複雜性悲傷需要受到更多的重視，透過心理諮商或治療的專業介入，積極處理，以協助喪慟者緩解相關症狀、疏通因為喪慟經驗所帶給個人的阻礙、完成哀悼的分離衝突並恢復其適應能力（李開敏等譯，2004；俞文心譯，1989；許育光，2002；黃君瑜，2002）。

雖然目前在國外學者 Prigerson 與 Shear 等已針對複雜性悲傷的診斷發展一個量表，「複雜性悲傷量表」(The Inventory of Complicated Grief, ICG)，用來預測長期功能上的損害。這個量表測量 19 個不同的症狀以預測複雜性悲傷，(引自 Mitchell et al., 2004)。有些學者認為要在症狀上分辨出正常和病態的悲傷幾乎是不可能的，這兩者表面上是相同的，並且在每個文化之間區辨的標準並不相同(Miyabayashi & Yasuda, 2007)。Niemeyer 不支持正常形態的悲傷能夠被界定或診斷，然後將偏離悲傷歷程的過程認為是「不正常」或是「病態」等的論調（章薇卿譯，2007）。

雖然區分正常性及複雜性的悲傷對於介入是具有其意義性，但就如學者所提

醒的，需要考量到每個文化背景脈絡的獨特性，避免將複雜性悲傷視為一種病態。

四、悲傷調適之相關理論

張春興認為調適(adjustment)是個體為了與生活環境保持合諧狀態，以滿足需求的各種反應(呂蕙美，2005)，Lazarus 與 Folkmany 指出的調適是一個「過程」，經由此過程，讓自己對於所生存的環境做有效的反應，有時候也必須要改變環境，以迎合自己的需求或價值，並使自己與環境之間達成和諧平衡的狀況(引自張秀玉，2005)，因此，悲傷調適強調主動因應失落所造成的失衡現象。

近來因為國內外有關悲傷、失落的議題逐漸受到學者的關注，因此也就發展出許多關於悲傷調適的理論。以下分別針對各相關理論進行說明。

(一) 時期論、階段論與任務論

在 1960 年代，學術界及實務界主要是以階段論(stages)、時期論(phases)來了解悲傷的過程或哀悼(李佩怡，2000)。時期論與階段論的對悲傷調適的看法相似，學者認為悲傷會隨著死亡事件發生時間的長久遠而會有改變，認為在不同的喪慟階段中會出現相對應的身心症狀(黃鳳英，1998)，悲傷的調適歷程是有先後順序的，當喪慟者能依序走過各階段，逐漸回到原有的生活常中時即是表示完成悲傷調適(李開敏等譯，2004；引自蔡松芬，2005)，但許多學者批評階段論的說法容易造成標籤化及通則化，因此，另一派學者開始提出任務論。

任務論主張不一定要經歷各個階段才能邁向復原，人可以主動地面對與悲傷悲傷，不需受制於時間，因為悲傷是一種流動的過程，任務的先後順序並不固定，但有些任務必須先完成，當完成任務後，即能完成悲傷調適歷程(李開敏等譯，2004)。

研究者將常見悲傷調適歷程的理論依各年代統整如下表 2-2。

表 2-2 悲傷調適的時期論、階段論與任務模式理論統整表

學者	年代	主要時期、階段與任務
Kubler-Ross 階段論	1969	(1)否認、(2)憤怒、(3)討價還價、(5)沮喪、(5)接受
Parkes& Bowlby 時期論	1971	(1)震驚、麻木時期；(2)渴念時期；(3)解組與失望時期； (4)重組和回復時期
Kavanaugh 時期論	1974	(1)震驚、(2)解組、(3)反覆無常的情緒、(4)罪惡感、(5) 失落與孤單、(6)解脫及(7)重組。
Raphael 階段論	1983	(1)震驚、麻木、不相信；(2)痛苦；(3)心理的哀悼過程； (4)整合
Sanders 時期論	1992	(1)震驚；(2)覺知失落；(3)保留－撒去；(4)轉捩點；(5) 重生
Ward 階段論	1993	(1)震驚與不相信；(2)否認；(3)增加覺察；(4)接受
Rando 6R 任務	1995	(1)覺察認識失落；(2)對分離反應；(3)回憶及重新經 歷；(4)放掉、解除與逝者舊有的依附，以及原有的預 設世界；(5)重新適應世界；(6)重新投注生活
Worden 任務論	1991	(1)接受失落的事實；(2)經驗悲傷的痛苦；(3)重新適應 一個逝者不存在的新環境；(4)將對逝者的情感重新投 注在未來的生活上
呂欣芹 任務－危機	2005	表達－壓抑、放手－尋找、同理－怪罪、告別－憂鬱、 超越－絕望、祝福－孤獨

資料來源：呂欣芹，2005；李開敏等譯，2004；俞文心譯，1989；張志宏，2008；傅偉勳，1993；黃鳳英，1998；蔡松芬，2005；羅子琦，2005；Sanders, 1992

（二）意義建構模式

根據個人建構理論，Neimeyer 指出個人的意義建構在復原歷程中的是具有其重要性的，尋找意義在悲傷的調適過程中扮演核心的角色（章薇卿譯，2007；Neimeyer, 2000）。

當事件的發生動搖了我們和世界的關係，我們的回應就是試著把事情朝符合原有的整體理念與認同來做解讀當個人一般性的假設認知被擾亂時，悲傷即是一種因為這樣的失落而進行確認，或是重建個人意義架構的行為，因此 Neimeyer 強調不應將他人特有的悲傷形式視為病理的症狀，而是應該以豐富的描述來說明失落對個人的意義，相信情緒波動是有功能的（章薇卿譯，2007；Neimeyer, 2000）。

雖然喪慟本身是非自願地，但是悲傷是個主動的歷程，個人可以選擇是否要處理感受悲傷、決定不理會或壓抑個人的痛苦（章薇卿譯，2007）。

意義重建理論的觀點強調每一位悲傷者反應的細微差異，不同意傳統悲傷模式中暗示所有或大部份的喪慟者，對失落的反應在情感層面上是類似的假設。相反的，Neimeyer 認為沒有任何兩個人可以假設他們面對同一失落，就會經驗到一樣的悲傷，並且不認為悲傷歷程最後應以「痊癒」為收場（章薇卿譯，2007）。

此外，建構理論認為悲傷經驗中個人的經歷、文化及家庭等的因素是不可被忽略的（章薇卿譯，2007；Neimeyer, 2000）。

（三）雙軌擺盪模式(The Dual Process Model , DPM)

傳統上的悲傷概念，對於失落事件後所產生的次級壓力並未給予相同的重視 (Caserta & Lund, 2007)，Stroebe 等學者於 1998 年提出雙軌擺盪模式，提出喪慟者除了要面對失去親人的痛苦，同時也會因為失去親人而引起其他實質上的失落，持續變動的壓力會不斷地影響喪慟者，因此要同時考量來自不同的壓力源。悲傷歷程會因為個別差異而有重疊、循環，是一個動態的過程（李玉嬋、張藝馨，2006；Stroebe & Schut, 1999）。

DPM 主張一個人經驗悲慟時，需要同時處理二種特定的壓力源。分別為：失落導向(loss-orientation)以及復原導向(restoration-orientation)壓力，這兩個導向

的壓力都可能會引起痛苦與焦慮，且包含了個人與社會等多樣化的層面（陳乃榕，2002；Stroebe & Schut, 1999）。

1. 失落導向

失落導向是指喪慟者專注於失落經驗本身的面向，特別是有關逝者的觀點，這與傳統理論的悲傷工作概念一樣(Stroebe & Schut, 1999)。在因應失落導向壓力時，重點放在逝者，包括與死亡有關的環境和事件、評估正向（例如，痛苦結束的解脫）和負向（渴念和思念）的失落意義（陳乃榕，2002；Stroebe & Schut, 1999；Stroebe et al., 2005）。

Stroebe & Schut (1999)指出悲傷的情緒反應來來去去，有時會在非預期及非自願之下出現。在悲傷調適早期，復原過程中負向的影響會支配整個調適歷程，隨著時間改變，正向的影響會在復原過程中逐漸重要，而這個過程是較像是月亮般地隨著時間而有盈虧，反覆出現。

2. 復原導向

Stroebe 等(2005)認為復原導向是調適歷程中另一個重要的觀點，它包括處理因失落結果所導致的情勢改變，從會再度出現的悲傷狀態中先暫時「脫離」，並放在處理有關悲慟的直接結果所造成之次級壓力源(secondary stressors)，以及需要處理的事物，與自我照顧、生活技能和個人成長，以回復生活的平衡和存在感(Caserta & Lund, 2007)。例如，重新適應改變後的身份與角色，以及與朋友及家人溝通類型的改變（陳乃榕，2002；Servaty-Seib, 2004；Stroebe & Schut, 1999；Stroebe et al., 2005），或是從事喜好的活動以及社交和參與其他人，這些活動將可以提供喪慟者一個遠離悲傷的機會(Caserta & Lund, 2007)。

3. 擺盪

DPM 的核心是強調在因應失落與復元導向歷程的擺盪，擺盪是適應因應不可或缺的。面對與逃避是動力與變動的過程，會隨著時間而改變，在 DPM 中，在這兩類壓力源中，面對與逃避的動力會隨著時間而調整，有時喪慟者會面對他們的失落，在其他時候，他們會利用專注在其他事來避免回憶、尋求解脫，這個動態和來回的調整過程即可稱為「擺盪」（引自陳乃榕，2002；Stroebe & Schut,

1999)，如圖 2-1。擺盪可以被理解為在短期時刻到長時間中轉換焦點（在調適悲傷時，有可能傾向遠離失落導向，而更朝向復原導向）（Stroebe et al., 2005）。

DPM 強調良好的調適並非是線性的過程，而是讓自己有更好的擺盪空間（引自陳乃榕，2002；Servaty-Seib, 2004；Stroebe et al., 2005）。DPM 認為在面對與逃避之間的來回是具有調節性，讓悲傷隨時間的流逝而被自然遺忘，固著於任一邊，容易造成悲傷調適的困難。（引自曹桂榮，2004；陳乃榕，2002；Servaty-Seib, 2004；Stroebe et al., 2005）。

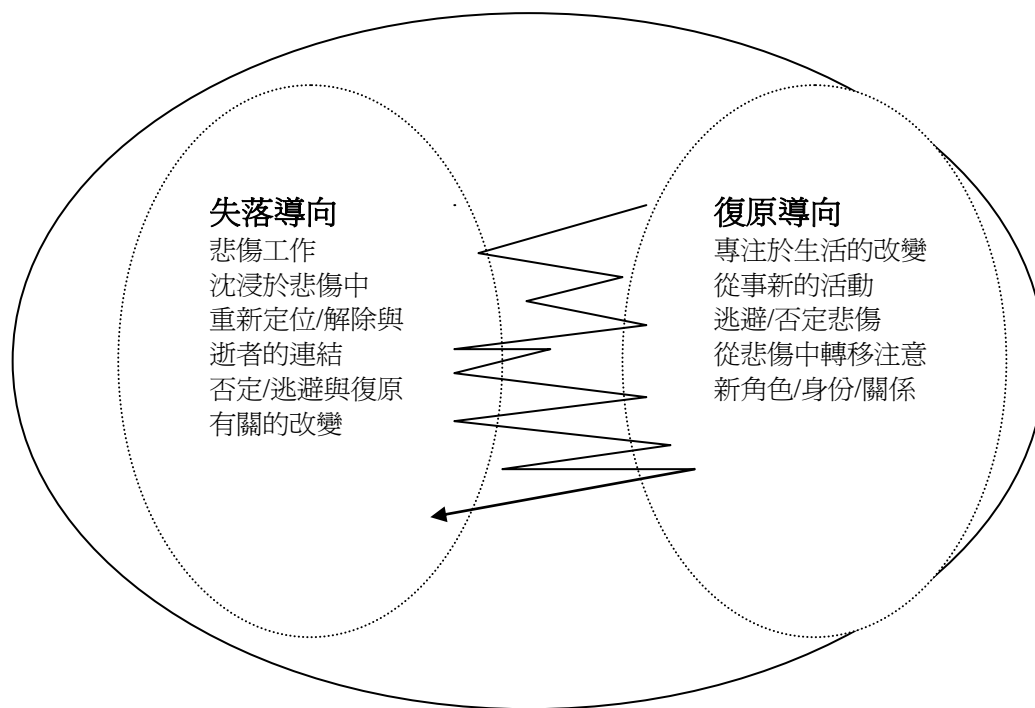


圖 2.3 悲傷調適之雙軌擺盪模式 (Stroebe & Schut, 1999)

與悲傷調適相關的理論和模式相當多，雖然不盡相同，但這些理論都試圖提供一個有助於了解喪慟者的調適歷程與狀況的視框。

五、影響悲傷反應之因素

每個人悲傷的方式不盡相同，會受到許多因素的影響(Ross, 1997)，許多學者發現下列特定因素可能會影響悲傷的反應與歷程 (Berman & Jobes, 1991； Corr et al., 2006)。

(一) 先前的依附關係或是與逝者的關係

當依附關係是獨立的、受虐的、矛盾的、扭曲的或是複雜時，會影響到悲傷的調適和經驗。其中比較會帶來困難的是矛盾的依附關係（李美媛，2007；翁敏雪、翁淑容，2007；高橋祥友，2004；Sander, 1992）。另外，Bowlby 指出在兒童期不安全的依附關係，可能是引發複雜性悲傷的原因（引自黃鳳英，1998；引自 Mitchell et al., 2004）。

許多證據說明對逝者不同程度的情緒依附，將會比正式關係或是死亡等因素，更為影響悲傷的反應與調適過程(Corr et al., 2006)。

(二)死亡發生的形式和喪慟者當時的情況

在一些臨床研究中提到突發性、激烈的失落比起自然、預期中的失落令喪慟者更脆弱(Berman & Jobes, 1991；Cleiren & Diekstra, 1995)，較容易衍生病態的悲傷反應(Melhem, Day, Shear, Day, Reynolds, & Brent, 2004)，特別是那些激烈性或是創傷性的死亡方式(Berman & Jobes, 1991)，Worden 也指出某些特殊死亡狀況或方式，需要特別的了解與處理（李開敏等譯，2004）。例如 Rando 所曾提出五項因素來決定特殊死亡事件的創傷性：沒有機會預期失落、死亡包含肢體殘缺，暴力或殺人等，隨機發生的，多人死亡、哀悼者與死亡有親身接觸，包括發現他人受傷殘及死亡，或當時個人生存受到嚴重威脅等(Corr et al., 2006)。

此外，個人的生理健康或是擁有自在的生活，可能比那些在生理、心理以及生活上有挑戰者，在因應失落時會有較好的狀況，同時也要考慮可能在當下遭遇到一系列失落，將會使得悲傷經驗更加複雜(Corr et al., 2006)。

(三)文化、角色模範等背景

從家人、朋友、或其他人，以及社會上是否能夠獲得支持，有無角色模範(Berman & Jobes, 1991)，文化、宗教和種族背景都會影響我們對悲傷的反應和態度(Ross, 1997)。Stroebe & Schut 強調在悲傷調適過程中的人際互動過程，以及對社會脈絡中悲傷的理解之重要性；在社會脈絡中，一個人悲傷的方法會衝擊並改變其他人(Stroebe et al., 2005)。

社會或文化脈絡會以正規或是非正式的訊息，傳達什麼是在喪慟過程中被視為適當或被社會所接受的(Corr et al., 2006)。Doka 於 1989 年提出被剝奪的悲傷

(Disenfranchised grief)，Doka 定義被剝奪的悲傷為：「人們所經歷到因失落而來的哀悼，而此哀悼令他們無法或不能公開承認、公開哀傷或得到社會的支持」(引自吳紅鑾譯，2001；林綺雲，2002)。

被剝奪的悲傷產生的原因為：當與逝者關係未被社會認可時、當失落事實未被社會認可時、失落的對象不被認可時、喪慟者本身未被社會認可時以及當死亡形式(例如：AIDS、自殺等)未被社會允許時(吳紅鑾譯，2001；林綺雲，2002；張靜玉等譯，2002)。當表達悲傷的權利被剝奪時，會加重這些人的悲傷程度，影響悲傷反應與調適(林綺雲，2002)。Scoat 提出朋友、同事、姻親或是前任配偶等關係，可能會因為未被想到、過去或是秘密的關係等不被公開認可時，形成被剝奪性的悲傷，Folta 和 Deck 認為因為一般認為親密的情感關係只存在於親人之間(引自張靜玉等譯，2002)。此外，當喪慟者經歷或是表達的方式被社會告知是不恰當或悲傷反應方式是不被接受時，也可能導致被剝奪性悲傷(張靜玉等譯，2002)。

這部份說明被剝奪的悲傷是在社會規範的壓制之下所產生的一種無法將悲傷說出的現象，這類的社會規範通常對喪慟者的調適是有害的。

(四)個人特質與個人史

1.個人特質

包括兒童、青少年、成人或老年人等各個發展階段，衝動性格或自我概念、耐壓程度等發展階段皆會對悲傷和哀悼產生影響(林家瑩，2000；Corr et al., 2006；Levine, 2008；Ross, 1997)。

2.個人史

憂鬱病史、物質濫用、家暴及性侵史等，會增加對失落事件的調適困難(Levine, 2008；Ross, 1997)，或個人過去的心理狀態、以及處理先前失落時所使用的因應技巧的不同，亦會產生不同的悲傷反應(Corr et al., 2006；Levine, 2008；Ross, 1997)。

(五)性別

近代研究者也開始發現性別不同可能會表現出不同的悲傷反應，認為女性和男性通常用不同的方式表達他們對失落的反應和調適他們的悲傷。

Corr 等(2006)提出悲傷反應中的性別差異是由於大部份的悲傷研究都是以女性為研究參與者，所以女性的悲傷模式被視為正確的悲傷方法。根據這種說法男性被認為在反應和調適能力上是較女性差的，因為男性會忽略他們的感覺、從悲傷中隱藏起來、不願意去分享他們的情緒，和拒絕幫助(Corr et al., 2006)。因此，一般認為男性較有可能會有複雜性的悲傷(Stroebe et al., 2005)，應該要學習女性如何表達，但這個觀點傳達出只有一種正確的悲傷方式，也就是完整的去體驗必要的情緒影響才能夠解決悲傷所帶來的傷痛(Corr et al., 2006)。

另一個對悲傷反應中的性別差異之觀點，是強調“男性化悲傷”。男性化悲傷可能被聚焦於憤怒和愧疚，匿藏弱點，較聚焦於有關失落的想法與想辦法解決等，在這個觀點下意謂著表達和體驗通常是帶著要走出和接受幫助的意願，才被認為是健康的喪慟(Corr et al., 2006)。

另一種不同的觀點則指出雖然悲傷和哀悼的類型通常和性別有關，但是並不是由性別所決定的。Martin 和 Doka 對照一般所認為的女性和男性類型，將其悲傷反應改為“直覺性”和“工具性”二種類型(引自 Corr et al., 2006)。工具性的悲傷者聚焦在實務和問題解決(Corr et al., 2006)。

男性與女性在面對悲傷時，受到文化上所限定的性別角色影響（章薇卿譯，2007；Corr et al., 2006；Servaty-Seib, 2004；Stroebe & Schut, 1999；Stroebe et al., 2005），並獲得到不同的期待和學習(Servaty-Seib, 2004；Stroebe & Schut, 1999；Stroebe et al., 2005)，從中學到的反應和社會所期待的不一致時，將會導致衝突，並形成悲傷調適上的困難，進而使他們可能因此而漠視或壓抑自己真正的感覺以符合文化角色的要求（章薇卿譯，2007）。

女性在面對悲傷時的第一個反應可能是“分享感覺與情緒”；而男性則是“學習其他人是如何解決這樣的問題”。但由於每個個人的性別都有不同的背景、個性，因而會出現有些女性是工具性的悲傷者，有些男性是直覺性的悲傷者(Corr et al., 2006)。

以上這些因素會影響個人面對悲傷時的反應與調適情形，甚至有其他的因素

亦可能會造成影響，了解這些因素將有助於理解其悲傷經驗。

六、悲傷持續的時間

個人在面對失去所愛的人時，需要有一段時間去調適悲傷以重新面對生活。但對於悲傷會持續多久，許多學者有不同的看法。

在美國一般民眾為失去所愛的人的正常悲傷期如為四十八小時至兩週(章薇卿譯，2007)，但是許多研究則顯示出不同的結果，如Worden認為至少要持續六個月(引自呂蕙美，2004；)，Littlewood(1992)指出悲傷反應在正常狀態之下，六至一年能夠走出。Freese的看法是完成悲傷調適過程需要二至三年(引自陳增穎，1998a)，國內何志培(2002)認為與逝者的關係較為密切者，正常的悲傷期約是一至二年，若與逝者關係不密切者，悲傷期應約為三至四月，但延長為三至四年則可能是異常反應，可能是出現上述複雜性悲傷中慢性悲傷的情形，但不可忽略在悲傷期間的悲傷反應程度。鄭淑惠(2004)指出自殺者遺族明顯的悲傷反應維持期間至少平均有一年以上的時間。

相較於上述學者分別對悲傷的期限下一個時間表，Bowlby與Parkes皆認為個體在悲傷反應上很多不同，不該是努力讓每個人以同樣的速度去通過這些階段(Parkes, 2002)，Neimeyer認為從失落之後的數個月才開始顯現悲傷者生活功能的失衡，之後仍會隱約顯示出失衡的震盪性，而這樣的情形在他們的餘生都持續著，並無切確的時間可以劃分，無痊癒之說(章薇卿譯，2007)。其他學者也認為個人因為死亡事件所產生的悲傷反應，個別差異很大，故無一致長短的悲傷期(陳增穎，1998a)。

由此可知，各學者對於悲傷期長短的看法目前未有一致，甚至有些學者不認為是有時間劃分的，而是強調在悲傷過程中個別差異所造成的不同。

綜合本節所介紹的文獻可以發現，當一個人面對失落與摯愛死亡的事件後，悲傷是正常且無可避免的反應，當悲傷被壓抑或不被認可時，易形成複雜性的悲傷，阻礙個人的成長並且可能造成傷害。此外，悲傷是都需要時間去調適，不同的悲傷理論能夠提供不同的視框瞭解悲傷的調適，影響個人悲傷反應與調適的因素相當多元，在試圖了解個人的悲傷反應時，應該要將這些因素納入考量。最後，悲傷的結束時間未有標準答案，具有個別差異性。

第三節 自殺者遺族的悲傷反應

本節為將探討自殺死亡形式的獨特性、自殺者遺族與其他死因遺族悲傷反應之異同、自殺者遺族與其他死因遺族悲傷反應之異同、與自殺者不同關係所呈現的悲傷反應、國內自殺者遺族的相關研究，共分為五個部分。

一、自殺死亡形式的獨特性

就如第二節中提到死亡的形式會影響悲傷反應，Berman、Jobes(1991)與Zinner(1990)認為自殺這個死亡的形式有許多與其他死亡形式不同的獨特性，而這些獨特性影響著自殺者遺族的悲傷。

以下分別介紹包括了自願的死亡，突發性的死亡，可能為激烈的死亡、在遺族間充斥著羞愧、愧疚等自殺死亡形式的獨特性。

(一) 自願觀點

自殺最令人困惑和困擾的失落的觀點是——這個行動是自願的(Berman & Jobes, 1991; Zinner, 1990)。面對自殺者毅然地選擇死亡，會引發自殺者遺族的被拒絕感、困惑、無望感(Zinner, 1990)。自殺的自願觀點留下的是問號，但問題的答案將永遠不會被回答。面對自殺成為青少年的選擇，自殺者遺族會特別覺得絕望和無力，因為一般認為青少年應該不會想死，他們幾乎還不知道生命是什麼(Berman & Jobes, 1991)。

(二) 突發性的失落

事實上遺族永遠沒有準備要面對自殺這樣的災難事件(Berman & Jobes, 1991)。自殺的發生都是非預期的，對似乎完全無法理解自殺者有什麼嚴重問題的家人和朋友來說，這完全是個令人震驚的消息(Wertheimer, 1991)，這個反應是和其他非自殺者遺族相當不同的(Cleiren & Diekstra, 1995)。Sakinofsky(2007)指出自殺的突發性，使健康照護專家和一般的政府部門一直直覺地相信遺族事後的歷程會是非常長期的，尤其與那些老死或是因病死亡者比起來，這可能會使自殺

者遺族無法完成預備悲傷工作(Berman & Jobes, 1991)。

(三) 暴烈性的死亡

自殺可能常會是非常激烈或暴力(violence)的行為，特別是使用高度致命性工具，例如：槍、上吊或是從高樓跳下(Berman & Jobes, 1991)。Cleiren & Diekstra(1995)自殺者遺族因此可能被迫去面對逝者嚴重損壞的屍體，目擊到一個人自殺死亡或是找到屍體，都會留下一個可怕的經驗(Wertheimer, 1991)。Shneidman 指出就算未真實的看到屍體，只是被告知自殺的環境，仍然會留下對死亡畫面可怕的想像，想像可能會比真實可怕的多(引自 Wertheimer, 1991)。殘暴和可怕的影像的畫面可能會持續地讓自殺者遺族感到困擾幾年(Berman & Jobes, 1991)。

(四) 社會污名化

Zinner(1990)指出社會污名化是自殺者遺族最大的壓力來源。社會污名化的情形已存在相當久的時間，在中世紀時自殺者遺族的家屬們常被懲罰和放逐(Cerel, Jordan, & Duberstein, 2008)，財產被沒收以及名聲受損，即使至目前仍沒有釋放對自殺者遺族的社會烙印，或是和自殺是瘋狂等的迷信與偏見(Berman & Jobes, 1991)。此外，Shepherd 與 Barraclough 指出自殺者遺族比較常聽到流言蜚語，及跟政府機構有負向的互動經驗(引自 Zinner, 1990)。

(五) 哀悼儀式的放棄或草率舉行

Hasuer 指出家人可能會規避傳統的哀悼儀式，希望藉此逃避公眾的羞愧和檢驗(引自 Berman & Jobes, 1991)。但這可能也是放棄了支持和原本可以從傳統儀式上獲得的治療，進一步地否認和逃避這個死亡(Berman & Jobes, 1991)。

由上述所提到的自殺獨特性部份，令許多學者相信自殺者遺族的悲傷反應應與其他形式死亡的所造成的悲傷反應是不同，甚至是更需要被關注的。

二、自殺者遺族的悲傷反應

本研究依照 Worden 和 Corr 等所提出的六個面向的分類方式將各文獻中提到的悲傷反應整理如圖 2-3 (呂蕙美，2005；易之新譯，2000；楊淑智譯，2001；

黃燕女，2008；Begley & Quayle, 2007；Berman & Jobes, 1991；Jordan, 2001；Littlewood, 1992；Ross, 1997；Sakinofsky, 2007；Wertheimer, 1991；Zinner, 1990），並針對文獻中強調的悲傷反應進行說明。

表 2-3 自殺者遺族的悲傷反應統整表

悲傷反應的層面	悲傷反應
情緒層面	憤怒、愧疚感、解脫感、震驚、麻木、難過、恐懼感、歇斯底里、不捨、責備、心煩意亂
認知層面	理解事件、否認、不真實感、感覺到污名化、回憶、認同逝者、不相信、困惑、感到逝者仍在、幻覺與悔不當初、尋找危機點、變成另一個人、想死的念頭
生理層面	倦怠、偏頭痛、結腸炎、心臟病、罹患潰瘍、憂鬱症、PTSD 症狀、聲音敏感、失神、心臟無力、血壓升高、頭暈頭痛、嘆氣、恐慌、記憶空白、四肢無力
行為層面	酗酒、夢到死去的人、哭泣、驚醒、健忘、失眠、食欲不振、參與自殺者的喪禮
社交層面	不公開討論、從社交網絡中退縮、向他人隱瞞死因、家庭中改變了溝通方式、分享部份觀點、說的更多、當被詢問時會保護自殺的細節、小心地說話和避免之前的社交行為
靈性層面	信仰受到衝擊、尋求意義和個人死亡的理由，“安全世界”想法的動搖、利他行為、無意義

以下主要呈現各文獻中學者對自殺者遺族的各個悲傷反應的進一步探討。

(一) 情緒層面

1. 憤怒

Littlewood(1992)憤怒是自殺者遺族常見的反應，也可能是最令人困擾的。Lazarus 指出憤怒通常是用來試圖要改變或是避免的危險的一種工具，但在喪慟

中，就如 Bowlby 所說的傷害已經造成，憤怒可能只是一個想挽救這個不可回復的失落卻毫無功能的反應罷了(引自 Cleiren & Diekstra, 1995)。憤怒的對象相當的多，非自殺者遺族會對死亡本身感到生氣，自殺者遺族則是對看起來要為自殺負責的人感到憤怒(Ross, 1997)。

因應憤怒對遺族是特別困難的，自殺者遺族會擺盪在憤怒和愧疚之間——他們不確定應該要對逝者或是他們自己感到可惜，也不確定是誰應該被指責(Wertheimer, 1991)。許多時候自殺者遺族會認為憤怒的感覺不是“好的”、聽起來不是“好的”，這使他們無法找到安全的環境發洩真實的情緒，造成遺族們可能給困在他們的憤怒中，沒有辦法進入到另外的情緒和繼續他們的悲傷工作任務(Zinner, 1990)。

2. 愧疚感

自殺後常伴隨著愧疚感(Wertheimer, 1991； Zinner, 1990)，即使愧疚並不合理，自殺者遺族還是痛苦和沮喪地創造出愧疚(Zinner, 1990)。Sheskin 和 Wallace 表示雖然在任何死亡中愧疚都是很常見的，但是自殺者遺族所經驗到的愧疚經驗，可能特別的頻繁、強烈、和持續(引自 Berman & Jobes, 1991)。

愧疚可能是來自於個人的角色，或是因為個人相信他自己應該是能做或不做什麼、能說或不說什麼(Corr et al., 2006； Wertheimer, 1991)，並且認為他們能夠或是應該預見和預防這個死亡(Berman & Jobes, 1991； Cleiren & Diekstra, 1995)。即使是自殺者過去並沒有顯現出任何特殊的壓力警訊，他們仍相信是自己沒有注意到自殺的徵兆(Begley & Quayle, 2007； Wertheimer, 1991)，因此父母、手足、丈夫、妻子、朋友、同事，以及連最普通的點頭之交，都會回憶並咀嚼所有已做和未做的事，包括之間的爭執、忽視、忘記回覆的電話等，當初可以做什麼而得到不同的結果？（李開敏等譯，2004；易之新譯，2000；Ross, 1997）也常會嚴厲責怪自己沒有好好地對待以及遺棄逝者(Sakinofsky, 2007)。

3. 解脫感

解脫是完全不同的反應(朱侃如，2007；Littlewood, 1992)，Jamison 指出當自殺結束所有關心帶來的痛苦時，十分之一的家屬承認有解脫的感覺（易之新譯，2001），Pincus 指出有一些成人會因為失去他們的父母而感到自由和解放(引

自 Littlewood, 1992), 相較之下 Wong 等(2007)則提出香港的自殺者遺族中大約有一半的自殺者遺族為自殺對自殺者而言是種解脫。

感到解脫的原因很多, 當自殺者可能痛苦了很久, 或是與自殺者相處可能是衝突的時候, 他們的照顧者可能會因為它的結束而感到解脫(Cleiren & Diekstra, 1995; Littlewood, 1992; Ross, 1997), 對那些因為問題行為而受苦的人, 亦會對自殺者自殺感到解脫(Sakinofsky, 2007)。先前幾個禮拜、幾個月或是幾年的壓力和焦慮終於結束, 但如釋重負可能使得悲傷摻雜負面情緒, 例如愧疚感(楊淑智譯, 2001; Jordan, 2001; Littlewood, 1992; Sakinofsky, 2007; Wertheimer, 1991; Zinner, 1990), 甚至導致強烈的否認和不表達真實的解脫感與難過(Ross, 1997), 因為分享這些誠實的感覺, 是困難且不受歡迎的(Zinner, 1990)。

4.震驚

震驚是可能在聽到消息幾個小時內的反應, 震驚可能對悲傷的過程形成防衛, 自殺者遺族經驗到震驚不只是因為死亡的發生, 也因為它是不自然且是非預期的, 我們期待人們是因為年老、疾病、意外, 甚至是因為戰爭而絕不是死在他們的手上(Ross, 1997), 自殺的消息可能是如此令人震驚, 使得遺族可能很難相信他們所聽到的(Zinner, 1990)。

5.麻木

麻木的經驗可能會在幾個小時或是幾天之內出現, 可以幫助一些遺族處理他們的事務更多或更少自動化, 但是它可能也會使人變得無能(Wertheimer, 1991)。

6.恐懼感

許多遺族會因為發現自殺者的屍體, 而在往後的幾個月或是幾年間出現可怕的感覺(Berman & Jobes, 1991; Ross, 1997; Wertheimer, 1991), 若沒有機會去面對這個死亡事實時, 會使他們對這個屍體狀況產生困擾的想像(Berman & Jobes, 1991)。

自殺者遺族通常將經驗到難以負荷的恐懼感, 思考人們如何真的死, 進而對他們的家人、性生活甚至是生命本身失去興趣(黃燕女, 2008; Begley & Quayle, 2007; Ross, 1997)。

7.難過

難過是悲傷反應中最常見的感覺，大部份是以哭泣來表達，會隨時間而有改變(Sakinofsky, 2007)。

(二) 生理層面

生理上的反應有：倦怠、偏頭痛、結腸炎、心臟病、比較容易罹患潰瘍和憂鬱症，事實上母親在子女自殺後，特別容易得到憂鬱症，五分之一會在子女自殺後六個月內，出現明顯的憂鬱，且比平常人更容易自殺（呂蕙美，2005；易之新譯，2000；楊淑智譯，2001；Ross, 1997）。

此外，自殺者遺族在面對自殺事件時會有強烈的心理衝擊，尤其當家屬發現或檢視到嚴重傷殘或受損的屍體時，甚至成為 PTSD(post-traumatic stress disorder) 的受害者，『 PTSD』的症狀可能立刻浮現，或者好幾個月、幾年都未出現，可能持續一段短暫的時間，也可能持續一輩子之久（易之新譯，2000；楊淑智譯，2001）。

(三) 行為層面

行為層面包括：酗酒、夢到死去的人、愛哭、驚醒、嘆氣、夢到死去的親人(呂蕙美，2005；易之新譯，2000；楊淑智譯，2001)

(四) 認知層面

1.理解事件

在喪慟者可以真實的開始因應失落，以及走過這個悲傷工作之前，尋找答案是理解這個悲傷經驗是很重要的(Ross, 1997)。尤其當死亡被視為是的一種選擇時，自殺者遺族會極度的需要去尋找自殺的理由(Ross, 1997； Wertheimer, 1991； Zinner, 1990)，了解是什麼導致事件的發生，以及尋找對自殺的了解，有一些遺族會開始大量涉獵影響自殺者的疾病或是症狀，無止盡的重覆閱讀被留下的線索(Wertheimer, 1991)，有些人會談論或是分析自殺事件，其他人則會一次又一次的找尋為何選擇自殺的答案(Ross, 1997； Zinner, 1990)。儘管各種答案和版本都被測試過，但答案很少能讓遺族一直覺得滿意(Wertheimer, 1991； Zinner, 1990)。

2.否認

當發生自殺死亡這種痛苦的事情時，遺族們會使用否認做為防衛機轉(Zinner, 1990)。Tannocy(1995)認為對失落現實出現不相信的感覺，加以否認和迴避的反應，在自殺者遺族的身上是常見的。Woolsey 提出否認在一開始提供緩衝的功能，但 Dorpat 提醒否認可能對悲傷工作會有長期的負向結果(引自 Zinner, 1990)。

否認可能被用來拒絕自殺發生的理由(Zinner, 1990)，通常是為了對抗被拒絕感和對逝者的憤怒時(尤其是特別無法接受時) (Berman & Jobes, 1991)，自殺者遺族會說沒有絕對的證據可以證明自殺者真正的意圖(Wertheimer, 1991)，或是可能忽略自殺字條中所透露的訊息，自行決定自殺真實的動機，又或者家人可能會認為自殺是一種高尚的表示，是為了解家人不要再繼續無功能或是錯誤的行為(Zinner, 1990)。即使遺族在談論時將整個事件視為是自殺，但是最終仍然會懷疑他是否真的想自殺(Wertheimer, 1991)，或又再度否認自殺是故意的(Ross, 1997)。

在否認階段，人們可能會用任何方法逃避處理這個事件，例如拒絕討論或想這件事，避免任何會提醒他們這件事的情境或活動、憂鬱、嗜睡、過度的使自己忙碌(Ross, 1997)。

3.不真實感

突然的逝世，遺族覺得難以接受，甚至是感到不相信而缺乏真實感(張志宏，2008)。

4.感覺到污名化

Cleiren、Diekstra(1995)指出當自殺者遺族被他們的社會／社交環境污名化，或被指責時會出現社交性的失落，在某些宗教社區中，自殺可能仍然被視為一種罪，然後導致喪慟者的不被允許悲傷及被其他人隔離，有些遺族會覺得自己是在另一個星球般地與其他人格格不入，不過有時遺族感受到污名化，與實際上社會對他們的態度並不相同(Wertheimer, 1991)。

5.回憶

Wertheime(1991)認為自殺者遺族可能會強迫性的回想他們所看到的以及所想像的畫面。許多遺族會受到一些找到屍體的暴力畫面以及混合困惑與自殺者先

前衝突的困擾(Ross, 1997)。之後較好的記憶可能會逐漸浮現(Wertheimer, 1991)。Worden 指出當遺族能夠在回憶時沒有感到痛苦的時候，即表示哀悼已經結束(引自 Wertheimer, 1991)。

6. 認同逝者

遺族走過一段時間後會認同自殺者，他們可能相信他們真的理解自殺者想要死亡的想法和感覺，這個認同可能會有模仿的情形(Ross, 1997)，Zinner (1990) 認為在青少年的自殺者遺族身上較可能會生認同逝者的情形，但鮮少發現青少年會因為自己在行為和因應方法上與自殺者相似，而表達出對有天自己也會自殺的恐懼。

(五) 社交層面

Lindemann 認為社交支持對喪慟有重大影響，無論是在正向或是負向的(引自 Berman & Jobes, 1991)。Dunn、Morrish-Vidners 和 Rudestam 表示遺族通常會退縮以及沒有準備接受其他人的協助(引自 Cerel et al, 2008；引自 Wertheimer, 1991)。

Rudestam 指出發現有一半的遺族不想要和朋友及熟人討論自殺，甚至會跟其他人說謊，隱瞞死因(蔡松芬, 2004；Wertheimer, 1991)，他們會選擇停留在家裡一段時間(Zinner, 1990)，Begley 與 Quayle(2007)發現自殺者遺族會勉強跟其他人談論自殺，然而有些人會有意識地選擇跟誰或不跟誰說。

對自殺者遺族而言，跟親近的朋友談論也是相當困難的，雖然遺族會發現某些人已經準備要傾聽他們，但是他們仍然會覺得那些人無法真的理解他們的失落(Wertheimer, 1991)。Wong 等(2007)表示自殺在中國的文化中通常被認為是不好的，以致於不願意公開談論，國內蔡松芬(2004)也指出自殺的禁忌，使遺族會儘量避免引起注意，所以即使他人並沒有真的避開遺族，遺族可能預期將會被其他人嚴厲的批評，因此自社交網絡中退縮，這是因為自我烙印(self-stigma) (引自 Cerel et al., 2008)。

Begley & Quayle(2007)在研究中發現當自殺者遺族需要去控制他們自己過多的情緒時，他們會自己避開社交互動。遺族對他人持著懷疑和不信任，最終因

為與其他人無法靠近而導致更疏離以及感覺到自我是沒有價值的(Ross, 1997)。這些問題性的社交網絡活動可能惡化了哀悼過程(Cerel et al., 2008)。

(六) 靈性層面

Cleiren 與 Diekstra(1995)認為激烈或是突然的失落可能會導致自殺者遺族認為這個世界和自己是不安全的，自殺者遺族會認為如果自殺者會這樣死去，在沒有任何徵兆之下，那自己可能也會有相同遭遇。如果遺族的環境與自殺者的相近，可能形成認同，因而開始對“安全的世界”的想法可會有很大的動搖和影響。

研究指出因自殺而喪慟的人會持續不斷地尋求死亡的意義，並為此感到尷尬(Begley & Quayle, 2007)。Levine(2008)認為自殺者遺族會尋找到意義和個人死亡的理由，這是和其他非自殺者遺族不同之處。

遺族會尋找在死亡的內涵中浮現的意義 (Begley & Quayle, 2007)，其中宗教信仰會影響遺族對自殺意義的看法，但在自殺發生後，對於存在和宗教的信念可能有時也會被測試(Cleiren & Diekstra, 1995)。

透過上述的文獻整理中，可以發現每個悲傷反應裡，都存在著自殺者遺族更深層的議題，這樣議題也使得自殺者的悲傷反應更顯得複雜。

三、自殺者遺族與其他死因遺族悲傷反應之異同

自殺的獨特性使許多學者開始研究了自殺者遺族的悲傷反應之外，也開始比較自殺者遺族與其他死因的喪慟者的悲傷反應是否有差異。以下分別說明各學者的研究發現，並分為悲傷反應以及調適歷程二部份。

(一) 悲傷反應方面的異同

Tanncy(1995)指出在有些研究中雖然顯示自殺者遺族的憤怒和愧疚是強烈的、且震驚與困惑的(Levine, 2008)，但自殺和其他死亡形式的喪慟之悲傷反應，彼此之間並無差異。自殺者遺族和其他喪慟者-尤其是其他遽逝者遺族(如意外死亡)，二者之間存在較多的相似性而非差異性(李開敏等譯，2004；吳紅鑾譯，2001；引自 Chiles & Strosah, 2005；Jordan, 2001；Levine, 2008；Sakinofsky, 2007；Tanncy, 1995)，Berman & Jobes (1991)表示在量化研究中發現自殺者遺族的病理

反應在程度上，與其他非自殺者遺族無明顯差異，但這個結果這與 Van der Wal 認為自殺者遺族發生病理反應的比例較高(引自 Berman & Jobes, 1991)的論點不同的。

相較於有些學者強調自殺者遺族和其他遺族在反應上的相似性，其他研究則指出二者的不同，Grad 認為自殺者遺族有比較多的強迫行為、沮喪、焦慮、妄想等(引自 Chiles & Strosah, 2005)。Kelly 與 McIntosh 指出自殺和意外死亡的遺族皆同樣認為自己比自然死亡的遺族有更高的污名感，對了解家人的死亡有較強烈的需要(引自許玉來等譯，2002)。Cerel 等(2008)從研究中發現年老的自殺者遺族有較高程度的污名化感、羞愧、感受到被拒絕和獨特的反應(例如：覺得逝者是在報復，想要對其他人隱瞞死因)。McNeil 等研究自殺者遺族的寡婦和意外死亡的寡婦，發現在前二年，在壓力和精神症狀上不同(引自 Zinner, 1990)。

Barrett 和 Scott 未強調自殺者遺族較為不同的部份，但出自殺者遺族至少比其他遺族有更多議題的類型去處理(引自 Corr et al, 2006)，且許多遭遇親友突然死亡的人表示，親友自殺身亡造成的影響比其他類死亡的影響更難面對(引自楊淑譯，2001)。

(二) 調適歷程方面的異同

有學者認為在二年至二年半後自殺者遺族的悲傷與非遺族並無不同(Sakinofsky, 2007)，喪慟的時間長度則無明顯差異(Berman & Jobes, 1991)。相反地，McIntosh 認為遺族在第二年後，調適歷程和其他死因的不同(引自 Jordan, 2001)。針對年老遺族的研究指出其他死亡類型的遺族在他們哀悼六個月左右開始覺得有改變，但年老的自殺者遺族得必須花更多的時間，甚至在二年半後，自殺者遺族評估他們的心理健康仍然是不同於其他自然死或是其他突然死亡的形式(Corr et al., 2006)，而 Kitson 等亦表示面對自殺的可能需要較長時間的調適(引自 Cleiren & Diekstra, 1995)。自殺者遺族比其他非自殺者遺族可能會延長或較複雜和延宕的悲傷反應(李開敏等譯，2004；吳紅鑾譯，2001；Berman & Jobes, 1991；Chiles & Strosah, 2005；Knieper, 1999；Tanncy, 1995)。

其他的質性研究結果顯示，自殺者遺族的悲傷歷程不同於其他死因的遺族(楊淑智譯，2001；李開敏等譯，2004；吳紅鑾譯，2001；胡洲賢譯，2003；

Berman & Jobes, 1991)。綜合 Barrent、Scott、Van Der Wal、Calhoun、Sakinofsky 與 Kelly 等學者的研究可歸納出自殺與其他死因的喪慟在質性研究方面有以下幾點的不同（引自許玉來等譯，2002；Corr et al., 2006；Jordan, 2001；Sakinofsky, 2007）：(1)會持續探究動機，(2)更容易否認死因，(3)較常需要處理被逝者拒絕，產生因遺棄感覺而伴隨的憤怒的感受，(4)可能更常提出宗教的疑問，(5)也較常向他人隱瞞死因，(6)恐懼自己因遺傳因素而步上自殺之途，(7)較缺乏社會的支持，(8)被認定是較羞恥、心理上較有困擾、較不被喜歡、影響自我肯定，有較大的罪惡感等、較需要專業心理健康協助、可能持續悲傷和憂鬱。

從上述整理出的文獻中可看出，各研究的結論並不一致，然而，Jordan(2001)指出造成這些研究結論的不同與矛盾可能是社會科學的工具，Jordan 和 McIntosh 認為這個結論是由於在研究中上的缺失(Jordan, 2001；引自 Sakinofsky, 2007)，大部份的研究沒有控制組，或是追蹤的時間不夠長(Sakinofsky, 2007)，例如，研究的團體成員不多且研究的參與者通常來自於臨床中、支持團體，和從大學生所招募的，這些人都是自願者，大部份不屬於這類團體的遺族或是拒絕參與者並沒有被研究(Corr et al., 2006)，而造成誤差。

目前就自殺者遺族和其他形式死亡的遺族在悲傷反應上，是否有實際上的差別尚無定論，如同 Worden 所強調的，助人工作者應瞭解自殺者遺族的悲傷經驗中的個人獨特與辛苦，才能提升協助的成效，協助自殺者遺族走出失去親友的陰影。

四、與自殺者不同關係所呈現的悲傷反應

自殺者遺族與自殺者的關係會影響其悲傷反應（李開敏等譯，2004；吳紅鑾譯，2001），不同的關係包含不同的社會角色和情感連繫，以下呈現在各文獻中不同關係之下自殺者遺族的悲傷反應。

(一)父(母)子關係

親子關係意味著二者的生命從一開始就交織在一起，社會賦予父母責任去保護子女，因此在孩子自殺之後會造成家庭運作的困難，包括了家庭凝聚力和調適能力的降低(Cerel et al., 2008)。

許多自殺者的父母會不斷質疑自己為人父母的能力，深切地感到羞愧、憤怒和內疚，在自尊上也會受到影響（呂蕙美，2005；李開敏等譯，2004；易之新譯，2000；楊淑智譯，2001；劉雅瑩，1998），也會因為害怕其他的孩子也會自殺或受傷，變得過度保護（呂蕙美，2005；李開敏等譯，2004；易之新譯，2000；楊淑智譯，2001；劉雅瑩，1998；Wertheimer, 1991），孩子的自殺，可能使父母親職功能的降低，進一步會影響家庭中的遺族成員，例如：父母可能無法對家中其他的孩子表達他們的情感(Cerel et al, 2008)。

孩子自殺也會影響夫妻之間的溝通方式，和對方分享情緒，解除孤單對他們而言都是困難的(Wertheimer, 1991)。McIntosh 認為夫妻中的其中一個會試著保護不讓另一個痛苦，或是會沈默地責怪對方(引自 Wertheimer, 1991)。對彼此的責備可能會過度的表達或是私下的經由非口語線索和社交退縮傳達出來，家庭團結和社交網絡連結甚至會因此而破裂 (Cerel et al., 2008)。

事實上母親在子女自殺後，特別容易得到憂鬱症，五分之一會在子女自殺後六個月內，出現明顯的憂鬱，且比平常人更容易自殺（楊淑智譯，2001；易之新譯，2000）。

(二)手足關係

在研究文獻中，手足被稱為是個“缺席的喪慟者”(absent mourner)，McIntosh 認為手足的處境是完全地被忽略(引自 Wertheimer, 1991)。Wertheimer(1991)指出他們覺得自己的需求被忽略，其他人都會將焦點放在父母的狀況上，而沒有人會想到他們，甚至會覺得父母不愛他們。

手足經歷到的不只是兄弟或姐妹死亡所造成的巨大失落感，死亡的方式本身就會使家中的其他孩子產生推測和羞恥（吳紅鑾譯，2001；Wertheimer, 1991），因為羞恥，所以跟朋友說也是困難的(Wertheimer, 1991)，他們會擔心同樣的事情可能也會發生在他們身上（吳紅鑾譯，2001；Wertheimer, 1991）。有些手足會因為成為活著的那一個讓他們覺得羞愧(Wertheimer, 1991)。

除此之外，Wertheimer(1991)強調如果那個遺族是家裡唯一剩下的小孩，他可能需要在旁支持他們的父母，承受父母的痛苦和高度焦慮，覺得要保護父母，但是，另一方面他們也會想要有自己的生活。

研究發現，有些手足並沒有很多長期不良的心理影響，不過在自殺後六個月內，常會有憂鬱的情形，事實上，四分之一手足在臨床上達到憂鬱的程度，然而當青少年被問及手足自殺的衝擊時，通常他們覺得自己因為死亡事件而「更快長大」或「較早成熟」（吳紅鑾譯，2001；易之新譯，2000）。Raphael 指出對於經歷手足自殺的青少年而言，他們的反應很可能是決定於他們和死亡手足關係的親疏（引自 Wertheimer, 1991）。

(三)配偶關係

Santrock 指出喪偶，為人生中無可避免的重大失落與危機（引自呂蕙美，1994）。Jamison 提到配偶的自殺代表著拒絕的感覺，並且由於自殺常被別人視為可預防或可避免的死亡，配偶因而常要承擔鄰里間的閒言閒語和家族的責難，而呈現較多的憤恨、孤單與被拒絕的感覺（易之新譯，2000）。其中與配偶關係愈親密者，憤怒會更明顯，覺得自己被如此親密的人所拋棄（呂蕙美，2005；易之新譯，2000）。

當自殺的配偶如果有長期嚴重的精神疾病，在婚姻中因此付出的代價，常使配偶在絕望之餘，有一種解脫感。婚姻問題或分居，通常使得原本有的強烈內疚感或責任感更形加重（易之新譯，2000），而其中經歷丈夫自殺身亡的婦女在他們的家庭中經驗到較多的愧疚及自責（Cere et al, 2008）。Lukas & Seiden 認為雖然自殺者的配偶經歷到的內疚和被責難的感覺，比意外喪生者的配偶更為強烈，但長期的心理影響是相似的（楊淑智譯，2001）。

(四)父母自殺的孩子

遺族較有可能對其他的特定家庭成員隱瞞死因，例如小孩（Cerel et al., 2008）。遭遇父母自殺的孩子，他們接收到的資訊可能不是精確的，尤其是當自殺事件發生時遺族年紀還小時，自殺通常會成為家中的秘密，通常是不討論，不被告，到長大後，小孩遺族可能覺得有必要去了解自殺事件（Wertheimer, 1991）。Pfeffer 等(2002)指出早年曾經歷父母自殺者，在成年之後和其他人的關係亦可能受到影響。對孩子而言，失去父母是個可怕的經驗，那是很傷人的，被遺棄的感覺使得他們無法再相信任何人，因為不確定是否會再被拒絕（Wertheimer, 1991）。

遭遇父母自殺的兒童比父母為其他形式死亡的兒童在二年之後仍有較多的焦慮、憤怒、羞愧感(Cerel, Fristad, Weller, & Weller, 1999; Pfeffer, Jiang, Kakuma, Hwang, & Metsch, 2002)，但有學者認為，不管其年紀為何，經歷父母自殺的孩子都較呈現有憂鬱、憤怒、愧疚和絕望的情形(Cleiren & Diekstra, 1995)，有些孩子會覺得對父母的自殺有責任，甚至有些小孩最後也會自殺身亡(Wertheimer, 1991)。

(五) 專業人員

專業人員會因為病人的自殺而受到創傷。有一半的精神醫師在他們的職涯中將會經歷至少一次這樣的經驗。三分之一將會在他們受訓中經歷到，更可能是在他們非常早期的時候，那時他們是較脆弱的。專業人員也可能在病人自殺之後會有深刻的不安感覺和負面的反應，而有些會衍生為憂鬱症或是 PTSD。有些將面對管理的討論或是法律問題(Sakinofsky, 2007)。

(六) 同儕、朋友關係

本研究是以探討面對同儕自殺的悲傷反應為主，故針對於各文獻中有關自殺者朋友的相關論述另於下一節中。

由上述對各文獻的整理可發現與 Worden 及其他學者所提出看法類似，與自殺者不同的關係，造成的悲傷反應之有些許的差異，這可能牽涉到社會所賦予的角色任務以及其他因素的影響，但這些呈現出的不同議題，是值得助人者在與自殺者遺族工作時所需要特別注意。

五、國內自殺者遺族的相關研究

不同於國外在研究自殺者遺族相關議題的上豐富和投入，從國家圖書館的碩博士論文資料庫中可以發現，國內在自殺者遺族的相關研究仍然是相當少見的，研究者找到有關自殺者遺族議題的論文共為七篇(2004-2007)，主要的研究參與者皆是以親人為主，以下分別介紹各研究：

呂蕙美(2004)的自殺者遺族悲傷反應及調適之研究，未特別針對何種身分之遺族進行研究，但研究參與者以父母、配偶的關係為主，研究結果為：(1)自

殺者遺族的悲傷反應：生理層面有對聲音敏感、失神、心臟無力、血壓升高、頭暈頭痛、嘆氣、恐慌、記憶空白、不真實感、四肢無力等；情緒層面有悲傷、麻木、憤怒、驚嚇、不捨、解脫感、孤獨感、驚訝、歇斯底里、愧疚與自責等；認知層面有不相信、困惑、感到逝者仍在、幻覺與悔不當初等；行為層面：食欲不振、失眠、哭泣、夢到失去的親人、驚醒等。(2)自殺者遺族以疾病、關係失和、政治影響及愧對家人等詮釋親人自殺事件，(3)感受到親友的指責、冷漠、同情與支持，文化習俗、社會烙印、生死觀與宗教儀式等對自殺者遺族悲傷反應及調適的影響，(4)自殺者遺族會藉由投入工作、尋求宗教慰藉、找東西發洩、求助醫療系統與紀念死者等方式因應悲傷，在心理上則是尋找代罪羔羊、漫長的道別、否認等。

鄭淑惠（2004）自殺者遺族適應之研究是將焦點放在面對親人自殺事件的悲傷經驗，其研究結為：自殺者遺族們的悲傷反應是相似的，明顯的悲傷反應維持期間至少平均有一年以上的時間，尤其面對「自殺污名化」、「對自殺原因的疑惑」、「對自殺的歸因」等議題時使遺族的悲傷反應更加延長與加劇。在調適方面，個人的悲傷反應會在積極復原與悲傷失落之間來回擺盪，影響適應過程的脈絡包括與逝者的關係、對自殺的歸因、對自殺責任的承擔、詮釋自殺意義的角度、社會支持與家庭關係的衝擊等六項。

蔡松芬（2004）提出自殺者遺族復原歷程探討－以一個經歷多重親人自殺個案為例，主要是討論面對多重親人自殺的遺族其心理的負擔與情緒，發現影響自殺者遺族的主要原因，在於與自殺者的親密度，以及如何看待自殺有極大的關係，自殺者遺族會因為自殺的社會烙印而導致避談自殺，並發現復原是長期、複雜且個別的歷程，受到人格特質、家庭互動的影響。強調在復原歷程中除了內在的復原與危險因子外，也會受到外在的影響，是一個擺盪的過程。

蔡佩娟的研究是聚焦遺族生活經驗中的內外烙印部份及人際互動（蔡佩娟，2006），其研究發現：自殺者遺族面對親人死亡所承受的壓力和傷痛，以及對其生活經驗的衝擊，自殺者遺族在面對家人、親戚不會提及自殺事件，朋友、鄰居會看彼此的關係，但基本上不會主動透露，所以彼此間的互動不會產生不一

樣的感受，在哀悼歷程中可能面對的污名感受，化污名感較強者，會以隱瞞為主要策略。污名感受較弱者，會合理化污名感，也就是選擇性告知為主要策略。

洪雅臻（2007）則是試圖了解遺族走出悲傷的相同和相異，發現自殺者遺族對於自殺者都有負面情緒、對自殺者自殺的選擇的體諒，而承認自殺事件會影響他們產生自殺的意念。

自殺者遺族的自我敘說（游賀凱，2006），主要是藉由自我敘說的歷程爬疏過往的生命經驗，使研究者逐漸明白那自殺的生命所遭遇的困境，逐漸理解自殺者遺族生命經驗中的苦痛，除了探討自殺者遺族的悲傷經驗之外。

呂欣芹（2005）發現發現自殺者遺族的整體悲傷反應，包含：震驚、困惑、憤怒與罪惡感、懷抱悲傷、無意義、緘默。可能進一步形成壓抑、尋找、怪罪、憂鬱、絕望、孤獨的危機。此外，由遺族採取的身體、心理、靈性與社會的悲傷調適，可以發現調適的目標以建構悲傷任務，包含：表達悲傷、放下困惑、同理逝者、告別逝者、創造意義、祝福逝者，並嘗試以任務論初步建構的自殺者遺族悲傷調適之模式。

從上述目前國內研究中，可以發現社會烙印對自殺者遺族的反應與調適影響頗深（洪雅臻，2007；鄭淑惠，2004；蔡松芬，2004；蔡佩娟，2006），幾乎所有研究皆著重於了解自殺者親人的悲傷經驗，幾乎沒有提到自殺對同儕或朋友衝擊，同時亦仍未針對某種特定關係角色的自殺者遺族進行了解。

綜觀上述文獻，主要說明自殺者遺族的悲傷反應與其他非自殺者遺族間之異同並無一致的看法，而自殺者遺族的悲傷反應獨特可能會使自殺者遺族的悲傷反應是不同於其他非自殺者遺族，而不同關係的自殺者遺族之悲傷反應也有些議題上的不同。

第四節 青少年面對同儕自殺之悲傷反應

本研究的研究主要聚焦於青少年在面對朋友自殺後的悲傷反應，因此，本節分別探討青少年的悲傷反應及相關研究、青少年對同儕死亡的反應以及面對同儕死亡的悲傷反應之相關文獻。

一、青少年的悲傷反應

根據美國學者的統計，在國、高中時期有約 90%的學生經歷過與死亡相關的事件，40%曾經歷親密朋友的死亡。在國內，約有 95%的大學生曾有過失落經驗（李佩怡，1996），國內巫珍宜及黃禎貞的研究分別指出有 90%及 87%的青少年曾經驗過家人、朋友、寵物的死亡，以及包括經歷自己差點死亡的經驗（引自陳增穎，1997；黃禎貞，2002），由此可見失落普遍存在青少年的經驗當中。

國內陳增穎(1997)指出在青少年時期任何一種重要關係的失落，都會影響並且可能阻礙青少年的發展，依 Erikson 的理論，青少年正面臨重要的生活轉變，包括：自我認同、獨立以及親密感。青少年可能會因為受到嚴重的失落事件之影響而衝擊到往後階段的發展（引自李佩怡，1996）。同樣地，青少年也會因為所面臨的發展階段而影響悲傷反應。此外，在青少年期發展了抽象思考能力之後，接著擁有面對難免一死命運的能力，但青少年可能只是因為與逝者同屬一個團體而覺得二人可能有相同遭遇，因此即二人不熟悉也能引發其強烈的哀傷反應（吳紅鑾譯，2001）。

LaGrand 提到介於青少年晚期和成人早期的大學生是「拒絕承認來自嚴重失落，傷害和痛苦情緒的文化下之受害者，他們是隱藏在富裕社會墮落的哀傷者」，並指出大學生對逝者的因應方式各有不同，70%的人哭泣和談論此事（指死亡），其中有 60%的人覺得接受死亡事實是好的，近 50%的學生提到妥善運用時間以及來自家人朋友的支持是有益的（引自吳紅鑾譯，2001）。

發現國內的文獻中（王舒慧，2006；巫志忠，2005；李佩容，2001；吳蕙蘭，2001；侯南隆，1999；官玉環，2002；翁寶美，2006；陳怡靜，2005；陳增穎，1998；黃慧涵，1992）對於青少年相關的悲傷研究較多是關注於親人關係，國內針對青少對面對同儕死亡的相關文獻相當少，針對自殺議題者則尚未出現。

本研究整理國內近期(1992-2005)研究有關青少年的面對親友死亡的悲傷反應文獻如下頁表 2-4（巫志忠，2005；李佩容，2001；吳蕙蘭，2001；陳怡靜，2005；陳增穎，1998；黃慧涵，1992），從中可以發現在青少年在反應悲傷時，情緒層面上的反應是較為相近的，而生理層面的反應則是較少的。

表 2-4 青少年的悲傷反應統整表

研究者	陳怡靜(2005)	陳增穎(1998)	李佩容(2001)	吳蕙蘭(2001)	黃慧涵(1992)
死亡形式	意外、自殺	意外、自殺、疾病	災難事件		疾病
關係	同儕		親人		
情緒層面	不知所措、不捨、失落、自責內疚、困惑、孤單、害怕、恐懼獨處、混亂、麻木、憤怒、震驚、遺憾、難過	困惑、孤單、傷心難過、愧疚、震驚、遺憾	心疼不捨、自卑自憐、恐懼害怕、寂寞孤獨、情緒麻木、悲傷難過、憤怒埋怨、震驚、遺憾懊悔	自責、思念、埋怨、害怕、憤怒、震驚、難過、哭	自責、孤單、為過世者感到慶幸、無力感、無助、傷心、遷怒他人、擔心害怕、鬆一口氣、難過、遺憾
認知反應	不認同自殺、否認、沈迷對逝者的思、猜測自殺原因、想念、解釋自己遭遇事件的理由、疑惑他人與自己反應的不同、覺得天殘忍、覺得逝者還活著	感到可惜、充滿疑問、覺同學很可憐、想起同學、不相信、混亂、無法集中精神、滿腦子想著死亡的事件	不相信、期待奇蹟出現、困惑、思念逝者、記憶混亂困難	不相信、幻覺、矛盾	否認、難以置信、腦中一片空白、感覺死者存在
生理反應		睡眠困擾、沒有食欲、胸悶、易受驚嚇、精疲力竭	哭泣不已、睡眠困擾	發冷、食慾改變、睡眠困擾、精神恍惚、身體消瘦	冒手汗、發寒、對他人喊叫無回應、發抖
行為反應	哭泣、需要陪伴、避免觸景傷情、睡不好、作夢、焦躁不安、拒絕協助	哭泣、嘆氣、避免提起死去的同學、保存物品、避免觸及相關人事物、夢見逝者	夢見逝者、觸景傷情、對環境過度警覺、自殺意念	無法集中精神、社會退縮、觸景傷情、易怒	夢見、對外界缺乏興趣、避免見到逝者事物、睡眠困擾、缺乏食慾、常到墓地探視、保留遺物、思念

二、朋友與同儕的重要性

從李佩怡（1996）針對大學生失落事件的研究中發現，與好朋友的关系疏遠的失落的影響次於父母分居或離異，這說明了友誼對大學生的重要性。

Erwin 從文獻中整理出友誼的功能包括：一個訓練社交技巧的良好場合、在親密關係中尋求自信、社會知識的交換與測試、刺激社會認知的發展、合作關係與社會支持、情緒緩衝的提供。不同年紀的、不同情境之下朋友的功能不同（引自黃牧仁譯，1999）。

到青少年期後，與朋友的关系已經取代了原先父母所提供的社會支持及親密感來源的地位（陳增穎，1998；黃牧仁譯，1999），因此，在這個時朋友的重要性也就更為明顯，變得更為重視同儕，認為同儕比父母更了解他們，能從與同儕的互動中學習。整體而言朋友對大多數人而言是賦有許多功能和意義，當青少年無法成擁有友誼或是未能成為同儕團體中的一員時，對其可能產生負面的影響，甚至阻礙其發展。

除了青少年之外，McNeil、Sillima 和 Swihart 的研究中發現無論任何年齡，朋友的死亡都是重大失落事件，在經過很長的一段時間後，他們仍能清楚地回憶這個好朋友（引自吳紅鑾譯，2001；引自陳增穎，1997；引自謝秋雯，2003）。在緊密的基礎上建立的友誼若因死亡而結束，將引起明顯的失落，經驗到強烈的衝擊（吳紅鑾譯，2001；黃牧仁譯，1999），並造成重大的壓力。

由上述文獻可知同儕的功能與重要性，尤其是在青少年階段後，友誼對青少年而言是具有重大意義的。

三、同儕自殺死亡的悲傷反應與衝擊

當自殺者是一個青少年或年輕成人時，會被視為不適時的死亡，是一齣悲劇（陳增穎，1998；Fielden, 2003），在這個時期，青少年往往跟同儕的关系是相當重要的，可想而知，青少年的自殺不只影響到家人，更會擴及到其他同儕。

Workman 等發現親密的朋友死亡，是青少年第二大的壓力源（引自陳增穎，1998b），根據 Mitchell 等（2004）發現，有些自殺者的朋友其複雜性悲傷指數與手足和姻親是沒有顯著差異的。Podel 則指出對青少年而言同儕的死亡事件可能是如同經驗父母死亡的創傷（引自饒夢霞、陳志豪，2000）。

Brent 等(1993)指出自殺者的同儕在事發六個月後被發現有 29%患重鬱症，Brent 等與 Fox 也認為與自殺者有較親密的關係的青少年在暴露於自殺事件後，出現更強烈的悲傷，易引發自責與罪惡感及可能較容易有重鬱症，甚至可能會提高青少年的自殺危險性（引自吳紅鑾譯，2001；引自黃禎貞，2002；Brent et al., 1993；引自 Mauk & Gibson, 1994），尤其是那些觀看朋友自殺死亡的發生地點或者目睹自殺、在死的發生地點發現受害者、知道自殺者的自殺計劃、相信他們可以阻止自殺、在自殺那天和自殺者談過者（陳增穎，1998a；蘇素美，2000；Mauk & Gibson, 1994）。Ringler、Hayden 強調目睹同儕非預期性的死亡是更具創傷性的（引自饒夢霞、陳志豪，2000），易引發創傷後壓力症候群（PTSD）（陳增穎，1998b；Mitchell et al, 2006）。

青少年在面對同儕自殺死亡時，容易形成被剝奪性的悲傷（引自吳紅鑾譯，2001；陳增穎，1998b；引自張靜玉譯，2002），或是延宕性的悲傷（李佩怡，1998；吳紅鑾譯，2001；陳增穎，1998b；黃禎貞，2002）。Folta 和 Deck 認為這是因為朋友的關係通常是被貶抑（引自張靜玉譯，2002），青少年在面對同儕死亡時通常是被忽略的，如無法參與哀悼儀式，甚至無法與人談論死亡事件，這會導致青少年困惑、不知所措與孤單（引自吳紅鑾譯，2001；陳增穎，1998b），且經歷朋友的死亡的悲傷較不被社會所認同，並期待悲傷反應只是短期（李佩怡，1998；吳紅鑾譯，2001；陳增穎，1998b；黃禎貞，2002）。

另一個容易形成被剝奪性的悲傷是的原因，是經歷過朋友或熟人自殺死亡會使青少年變得比較壓抑（蘇素美，2000；Cerel et al., 1999；Pfeffer et al., 2002）。在 O'Brien、Goodenow 和 Espin(1991)針對遭遇朋友自殺死亡的青少年的研究中，發現青少年很難去談論朋友的死亡，即使是對他們的父母及同儕也都不願意談；因為在意他人看法，以及認為不要在同儕面前做出不恰當的行為，而傾向壓抑悲傷情緒，加上其他缺乏支持系統、發展任務階段的危機等，使得青少年較難面對死亡喪慟（李佩怡，1998；吳紅鑾譯，2001；陳增穎，1998b；黃禎貞，2002）。

同儕的自殺會導致青少年在社交適應上的困擾（陳增穎，1998b；Mitchell, et al., 2006）。Oltjenbruns 表示青少年不僅要面對悲傷本身造成衝擊，也可能必須面對與其他朋友關係疏遠的次級失落，這會影響和其他朋友的關係和可能全然導致與其他朋友的不和、疏遠然後更為悲傷（引自吳紅鑾譯，2001）。

當朋友自殺死亡時，許多青少年感覺自己無法再「評估」他們所認識的朋友，感覺

到不再像友人過世前那麼安全，因此，他們在挑戰自我以尋求自我成長的過程中可能變得害怕且猶豫（引自吳紅鑾譯，2001），尤其當青少年認為自己是被自殺者所遺棄時，會害怕與人建立親密關係，不再信任別人（陳增穎，1998a；蘇素美，2000）。

在校園中的自殺者遺族之間，無助和被動是常見的(Levine, 2008)。Sakinofsky(2007)指出青少年的遺族可能會有假裝他們的死亡不是自殺，強迫性的想著逝者死亡的動機，以及覺得自殺是針對被反應者的一種攻擊行為，是種報復等反應。

Mauk 與 Weber 指出青少年面對同儕自殺死亡的反應，可分為三個時期，在初期幾小時至約二週內，會有震驚、不相信、麻木、否認等反應；第二期約為二至六月，反應有罪惡感、生氣、自責等；在一年至二年後，青少年仍能會有困惑、生氣、難過、恐懼、懊悔、孤單等情緒（引自陳增穎，1998a）。

從相關文獻中可發現對青少年而言，面對朋友的自殺可能是一個很大的挑戰和衝擊，儘管如此在國內同儕自殺死亡的議題仍然一直被忽略與漠視。

本研究主要為探討青少年面對同儕自殺的悲傷反應，因此本章以介紹的自殺定義與文化、歷史上對自殺行為看法作為開端，藉以同時說明自殺對自殺者遺族的影響，以及後來被稱為遺族的來由，從中可以發現自殺者遺族所處的困境，此外，從悲傷反應的文獻可以發現，許多因素會影響悲傷反應，這反映出悲傷的個人獨特性與複雜性，因此，在區分正常性、複雜性悲傷時和判斷悲傷持續的時間是否適切時，需要將此納入考量的，之後，本章開始探討自殺者遺族的相關文獻，藉以進一步了解自殺者遺族的悲傷反應，從中可得自殺者遺族與其他非自殺者遺族悲傷反應的異同未有定論，仍然尚待進一步釐清；不同的關係角色，導致自殺者遺族的悲傷反應內涵的不同，所以每個關係角色都有不同的議題需要被注意，同時，從文獻的探討中可以發現同儕與朋友對青少年的影響，面對同儕自殺的青少年可能會面對重大衝擊，但同時發現在國內這個議題仍未被重視。

第三章 研究方法

本章共分為七節，分別探討質性研究法、研究參與者、研究者角色、研究工具及資料整理與分析、研究倫理以及研究的信、效度等。

第一節 質性研究法

本研究主要採質性研究法進行研究，以下說明本研究選擇質性研究之原因。

一、強調個人的獨特經驗

本研究主要是探討面對同儕自殺的悲傷經驗中的悲傷反應，如同 Neimeyer 在意義建構理論中強調的，每個自殺者遺族皆有屬於自己本身的獨特經驗，而質性研究同樣強調唯有透過研究參與者的立場，才能了解這些生活經驗對研究參與者的意義為何（楊孟麗、謝水南譯，2005；潘淑滿，2005），因此，為了能夠更細緻理解經歷同儕自殺的反應與經驗，研究者選擇質性研究法。

二、注重時空、文化和社會背景

有別於實證研究的科學取向，質性研究主張社會世界是由不斷變動的社會現象組成，而會因為時間等因素，產生不同的意義（潘淑滿，2005），研究者認為自殺者遺族的悲傷反應及經驗，也會隨著社會上看待自殺的觀點、時間的流逝，以及與社會、文化的互動等，產生不同的意涵，所以本研究採用質性研究。

三、對個人意義的重視

本研究為試圖深入了解自殺者遺族個人在悲傷經驗中的悲傷反應為何，就如潘淑滿(2005)指出如果要能夠更深入的理解這些現象，則必須要透過質性研究法深入了解這些現象或行為對研究參與者的意義為何。

四、資料的處理方式

質性研究在整個分析資料過程中，重視研究者和資料的對話，也讓資料和理論產生

對話，再由研究者的立場與觀點了解資料脈絡的意義（楊孟麗、謝水南譯，2005；潘淑滿，2005），所以經由質性研究過程中的資料收集、分析與詮釋，可以增加本研究理解悲傷反應的深度以及社交和個人的建構信念，揭露其獨特意義。由於本研究並不試圖推論結果，而是將研究結果做深入的討論，此處與量化研究不同（楊孟麗、謝水南譯，2005；潘淑滿，2005），外加此議題的研究參與者不易招募，故宜以質性方式進行探究。

故本研究先行以訪談方式做資料蒐集及分析，進一步深入且細緻地瞭解青少年在面對同儕自殺死亡事件時經驗到的悲傷反應。

第二節 研究參與者與研究者角色

本研究中主要的參與者為 1.接受訪談之研究參與者與 2.研究者本身，以下分別說明研究參與者的招募過程及其基本資料，以及研究過程中研究者所具備的角色。

一、研究參與者的招募與基本資料

為符合研究目的，本研究之研究參與者為自殺者的同儕，並以立意取樣(purposive sampling)作為招募方式。

設定研究參與者條件如下：

- 1.曾在 15-24 歲遭遇同儕自殺者，並且主觀認定自己與自殺者之關係是重要，或曾受自殺事件影響之願意成為受訪對象者。
- 2.同儕自殺距今滿六個月以上者。

為顧及本研究訪談過中，可能引發研究參與者強烈的情緒反應，為了減少造成研究參與者的衝擊，因此期待事發至今已超過六個月以上，此外，考量本研究之研究參與者的招募不易，並未設上限。

- 3.選擇口語表達清晰具有內省能力者為研究參與者。

本研究是利用訪談來蒐集資料，因此，希望藉由表達能力較佳且具內省能力的研究參與者能深入的表達出面對同儕自殺的相關經驗，以獲得更完整的資料。

- 4.願意分享與本主題相關經驗者，且精神狀況穩定者。

依據上述的招募條件，考量到本研究的研究主題不易招募研究參與者，因此，曾考慮自擔任實習的機構中尋找，但在考量研究流程、倫理以及評估在醫療機構下招募到的參與研究者的心理狀況可能不適合參與研究後，決定改以透過朋友、師長推薦的方式，進行招募，主動連繫與說明，然而因為本研究之研究主題易造成研究參與者心理壓力，所以邀約過程並不順利，遭遇數次回絕或有研究參與者原先答應後來因有考量而婉拒，最後本研究之研究參與者共為三位。

表 3-1 研究參與者的基本資料表

研究參與者代號	A	B	C
年齡	31	24	24
性別	女	女	女
事發當時年齡	25	19	19
教育程度	碩士	研究生	研究生
同儕自殺距今年數	6	5	5
逝者自殺當時年齡	28	19	19
自殺方法	跳樓	跳樓	跳樓
訪談時間長度	1 小時 10 分鐘	2 小時	1 小時 45 分鐘

三位研究參與者的相關資料如表 3-1，其中 A 研究者參與者原本在邀約過程中被認為符合條件，在後來再次確認之後發現其年齡超過原先設定之 24 歲，因為研究參與者招募不易的情形且經與指導教授討論後，仍將 A 研究參與者納入本研究當中。

二、研究者角色

本研究中，研究者同時扮演研究者、訪談者及資料分析者等角色。以下是就研究者所處的位置加以說明。

(一)研究者角色

在研究過程中因為訪談資料是由研究者本人蒐集，研究者所獲得的資料會直接影響到分析的歷程以及研究結果的撰述，研究者為了免於如同張景然（2000）所提到的，「研究者本身可能無法超越其所置身的歷史與研究傳統，以及個人對自我和對他人的概念」，本研究過程中，研究者企圖使用「對自殺者遺族的看法」的書寫，並透過與協同分析者及與論文研究團隊之討論，來釐清自己的價值觀和對自殺者遺族所存有的想法，

以減少偏頗的產生。

(二)訪談者角色

研究者在質性研究中是主要的蒐集工具，資料是由研究者和研究參與者雙方的互動之中所產生，因此，研究者與被研究者之間的關係是被強調的（陳向明，2002）。在訪談過程中，訪談者積極地融入研究參與者的經驗中，同理研究參與者的感覺，訪談者與研究參與者是一種夥伴關係，可能會扮演支持的角色，儘量維持中立保持客觀性，透過引導與催化技巧，協助研究參與者充分表達自己的內在感受與看法（張景然，2000）。

由於本研究主題涉及研究參與者的內心喪慟的部份，可能會對其造成情緒上的衝擊，因此，如上述文獻中所提到的訪談者角色，在本研究中更顯得重要。訪談者透過以下的方式，增進資料蒐集的完整性，及減少訪談過程對研究參與者的衝擊。

1.正式研究前的學習

在研究所期間，訪談者接受相關諮商技巧的訓練，學習同理、引導等技巧，此外，擔任「自殺者遺族團體」的觀察員約二年，亦在醫院自殺防治中心全職實習一年，曾接觸許多自殺者遺族，對於自殺者遺族的經驗有初步的理解。

2.進行前導研究

訪談者於進行正式研究後，為能夠更進一步的了解在訪談過程中可能遭遇到的問題，以及增加對自殺者遺族悲傷經驗的理解，於是在正式訪談前先進行前導研究。

3.訪談前的說明

正式訪談前仔細說明本研究中可能詢問到的問題，讓研究參與者先有心理準備，並提醒過程中也許會引起情緒反應，並保證會提供適切的協助，澄清其疑慮，使研究者參與者與研究者建立起初步的信任關係。

4.訪談中的態度與回應

訪談過程中，利用同理、支持和接納的態度，使研究參與者能夠感受到被訪談者所支持，除了適時的給予口語或肢體上的回應，亦給予適當的反映，以引導研究參與者更深入的表達其內在經驗，並以理解而非評價的中立態度，讓研究參與者在訪談中感受到被尊重與被理解。

本研究藉由上述的方式，確保訪談資料的完整，以及減少對研究參與者的衝擊。此外，由於本研究之研究參與者與研究者在研究之前即已認識，因此，在建立初步關係上較為容易。

(三)資料分析者角色

在本研究中研究者亦擔任資料分析的角色，就如同 Straus 與 Corbin 提到的，研究者本身過去的經驗可能在訪談中會造成影響，在分析資料中保持完全的客觀幾乎是不可能的，重要的是體認主觀性的議題，將對分析的干擾降到最低（吳芝儀、廖梅花譯，2001）。本研究透過三種方式，將研究者主觀的干擾降低，包括：

- 1.協同分析者協助分析：本研究邀請一名心理所研究生協同分析者分析資料，並在分析過程中的相互討論，減少研究者本身的主觀所可能造成的錯誤解讀。
- 2.與研究團體、指導教授討論：除了與協同分析者的討論之外，亦透過論文討論，以提高客觀性。
- 3.透過資料分析者在進行分析時自身的反思，或是暫時將文本擱置，待沈澱之後，再進行分析與撰寫。

本研究透過以上三種方式，協助資料者減少因為主觀而影響資料分析的結果。

第三節 研究工具

以下分別說明本研究中所使用的研究工具，包括研究者、訪談大綱、研究日誌、錄音設備、協同分析者等。

一、研究者本身

研究者本身的能力會直接影響到研究的真實性與研究結果的可信性，是取決於研究者是否有同理心、敏感度及足夠的技巧、能力去瞭解被研究者的經驗和想法以及幫助研究參與者在過程中能充分表達自己的內在感受（潘淑滿，2005）。這說明了研究者本身的能力、訓練與經驗在整個研究中佔有重要的地位。

本研究者在進行研究之前修習了相關諮商課程，包括「悲傷輔導」、「諮商技術」等，

學習使用同理和傾聽等技巧協助研究參與者表達面對朋友自殺的悲傷與失落，以及其他包括「教育研究法」、「論文寫作與評鑑」及「質性研究法」等課程。

在相關的訓練方面，研究曾參與有關自殺和失落議題之工作坊與研討會，在如「以失落為師與悲傷為鄰」工作坊、「自殺防治研討會」及「自殺防治暨悲傷輔導志工訓練工作坊」，對於悲傷、失落及自殺者遺族有進一步的了解。

除了修習相關課程及參與工作坊之外，研究者為了進一步理解自殺議題及自殺者遺族的處境，於研究所一年級開始至馬偕紀念醫院自殺防治中心擔任義工，並且於研究所第二年兼職實習時，開始參與自殺防治中心針對自殺者遺族所舉辦的「說故事團體」之觀察員，前後共擔任了三次團體觀察員，團體後皆會進行討論，並在馬偕紀念自殺中心進行一年全職實習，在實習期間對自殺者及自殺者遺族提供諮詢與諮商服務，並接受督導以及閱讀相關書籍，增加對自殺及自殺者遺族的經驗之理解。

二、訪談大綱

研究者針對本研究目的擬定訪談大綱，提供在訪談自殺者遺族悲傷反應主觀經驗之參考，本研究的訪談大綱是依據 Corr 等(2006)提出的六個層面，主要包含悲傷的感覺、認知、行為、生理、社交及靈性等層面，參考相關文獻與研究者的經驗。本研究的訪談大綱編製步驟如下：

- (一) 參考國內外與本研究相關之文獻，發展出訪談的範疇，擬定訪談大綱。
- (二) 在擬定大綱後，預先實際訪談一位自殺者遺族，也就是運用前導研究，了解在訪談時可能遭遇的困難與須注意的訪談細節，以及確認透過研究架構是否足以獲取研究所需的資訊。
- (三) 針對前導研究的結果，進行修正。
- (四) 形成正式的訪談大綱（附錄三）。

在訪談過程中，不會完全依照大綱的問題之順序，而是依照當時與研究參與者的互動，彈性調整順序及問題，以不打斷研究參與者的敘說過程為主，使訪談更為流暢，同時也催化研究參與者談論更深入的內在經驗。

三、研究日誌

研究者在研究過程中撰寫研究日誌，使用研究日誌主要目的有二：一、對訪談過程現象的描述或訪談後的補充：在訪談過程中研究參與者有些非口語的訊息、以及研究參與者、以及互動中的現象無法由錄音記錄下。二、促進研究者的自省：透過研究日誌的撰寫釐清自身的角色所帶來的影響、覺察與反思自己的價值觀以減少研究者的主觀對研究的干擾。

研究者自省的研究日誌部份，在研究結束之後，與研究者的反思，將於論文中一併呈現，以說明本研究研究者在進行研究時的視框和立場。

四、錄音設備

本研究因為需要對訪談內容做錄音以蒐集完整資料，故主要的相關設備為錄音筆。

五、協同分析者

本研究邀請一名修過「質性研究」、「悲傷輔導課程」，並且同時撰寫與悲傷議題論文之研究生擔任協同分析者，協助本研究文本之編碼、分析，並在分析過程與研究者進行討論，避免研究者的個人主觀過度涉入研究分析當中。

第四節 研究流程

研究者依據本研究之研究動機與目的，提出本研究之研究步驟與研究流程，研究者將本研究流程以圖 3-1 示之。詳細的研究步驟說明如下：

一、閱讀文獻

形成本研究之前，即開始閱讀自殺及自殺者遺族、悲傷相關文獻，以增進對此領域與理論的認識，並從中開始形塑研究，而在整個研究過程中皆持續閱讀文獻。

二、確定研究主題，擬定前導訪談大綱

閱讀文獻，並與指導教授進行討論，澄清研究動機與目的，確定研究主題，並著手

擬定初步的訪談大綱。

三、前導性研究

在研究正式訪談前，利用原先設計之訪談大綱實地訪談一位遭受親友自殺身亡的自殺者遺族。

四、修改訪談大綱

根據訪談結果與研究參與者回饋，以及訪談時所遭遇的困難，修訂初步的訪談架構與注意訪談時該注意之細節。

五、招募研究參與者

邀約有此經歷之朋友，以及透過師長介紹等，邀請符合之研究參與者，詳細表明研究動機、目的及進行方式，取得研究參與者的同意。

六、進行訪談

選擇研究參與者舒適、不受干擾之談話空間，進行訪談。在訪談過程中，尊重研究參與者的感受，並儘可能維持客觀。

七、轉謄逐字稿

將正式訪談的錄音內容逐字謄寫，包括哭泣、語氣或語調等。

八、資料整理與分析

根據逐字稿，由研究者與協同分析者利用內容分析進行編碼。

九、整理初步結果

由分析資料後，藉由與團體討論、文獻對話，檢核資料或是分析是否不足，如資料尚不足的部份則再進行訪談；如果分析尚有不足，則回到資料分析階段。

十、形成研究結果

將訪談資料分析與研究團體討論，形成研究結果。

十一、撰寫研究結果與討論

撰寫結果與討論，並針對討論再次蒐集相關文獻、整理、撰寫與補充，最後將研究結果統整為研究報告。



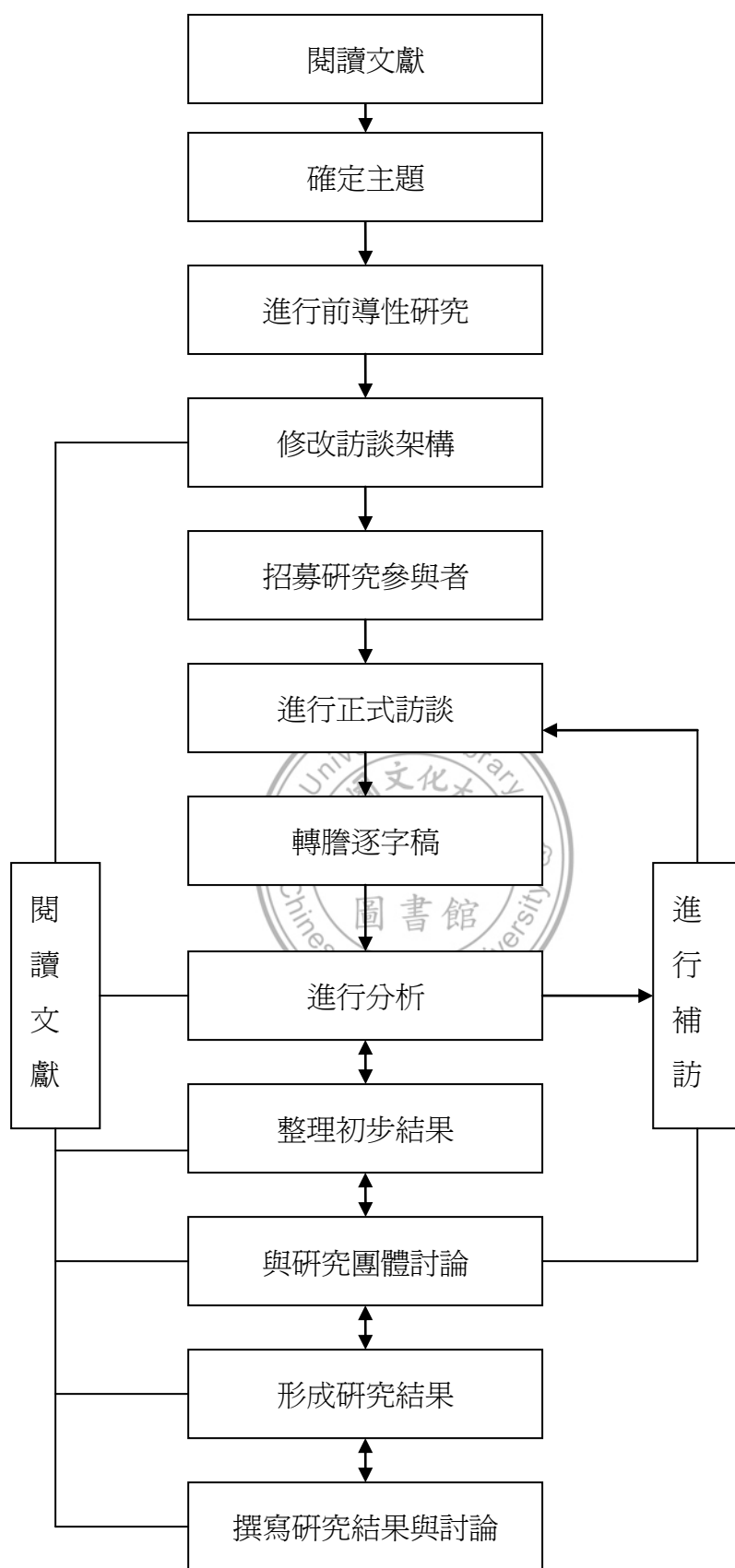


圖 3-1 研究流程圖

第五節 資料蒐集

本節就本研究中所使用的資料蒐集方法、資料蒐集方式，資料整理與分析步驟。

一、資料蒐集

本研究採取半結構式訪談(semistrured interviews)方法進行資料的蒐集。下列說明本研究使用半結構訪談法進行資料蒐集之原因。

(一) 使訪談聚焦在研究問題上

採用半結構式訪談之前，需要依據研究問題與研究目的擬定訪談大綱，而訪談大綱的擬定能讓訪談進行更為流暢，在資料蒐集時能有所依據，聚焦在研究問題上，使訪談的內容更為集中（陳繁興，無日期；潘淑滿，2005），因此，本研究為使訪談能更為聚焦，因此，使用半結構訪談法做為資料蒐集的方法。

(二) 能深入了解個人經驗

基於研究目的，本研究於資料蒐集時，需要深入地瞭解研究參與者在遭遇同儕自殺死亡事件中的感受、認知、內在想法及生命經驗。就如潘淑滿（2005）指出半結構式訪談法可以藉由開放的態度，收集到更多資料，若想要深入了解個人生活經驗時或是訪談資料進行比較，可透過半結構式的訪談法進行。

二、資料蒐集程序

本研究之資料蒐集是依循以下幾個程序進行。

(一) 說明研究目的及提出邀請

研究者於邀約研究者前，先以 e-mail 或電話說明本研究的目的及訪談方法，並寄出研究邀請書（附錄一）與研究同意書（附錄二），建立初步的信任關係，在徵得研究參與者同意之後，依研究參與者的時間，為能使訪談過程不受干擾，因此尋找合適且安靜之場地。

（二）簽署研究同意書並進行訪談

在開始進入訪談之前充分說明研究目的，說明其權益，並讓研究參與者有機會發問，以解除疑慮或擔心後，待研究參與者簽署研究同意書後，按照半結構式的訪談方法進行開正訪談。在過程中保持開放、傾聽的態度，並使用開放性的問題對研究參與者的經驗做更進一步探索。

本研究共訪談三位研究參與者，三位初次的受訪時間為分別 A 為四十分鐘，B 與 C 為一小時，訪談全程以錄音筆錄音，於此訪談後將錄音資料轉謄為逐字稿，為求資料的完整，在經過研究參與者同意後，對三位研究參與者分別進行補訪，補訪的時間除了 B 研究參與者為 1 小時外，其他二人各為三十分鐘。

（三）確認研究參與者訪談的心理狀況

另一方面，在倫理的考量下，研究者與每位研究參與者訪談後，皆在當下確認研究參與者的情緒反應，以確認研究參與者的狀況，盡量減少研究參與者受到本研究影響而引發更多情緒傷痛，並告知如果有任何需要可以直接告知研究者，研究者將提供協助。

第六節 資料整理與資料分析

「整理和分析資料」指的是對所蒐集的原始資料進行加工，使其逐步趨於系統化和條理化的過程（陳向明，2002）。本節主要分別介紹本研究的資料整理方式及資料分析過程。

一、資料整理

本研究採取錄音筆錄音的方法蒐集資料，由研究者將錄音資料轉謄為逐字稿，提供之後的文本分析。逐字稿的內容除了是語言之外，亦包括停頓、語氣、語調等，並將可辨識個人身份之資料刪除。除了訪談的逐字稿之外，也針對研究過程中，研究者對研究主題的發現與感想，做為分析參考。

在文本整理方面，主要是將逐字稿的每個段落加以編號，第一階段訪談的代號說明如下：

I：代表訪談者；IB1：代表訪談者對研究參與者B的第一次訪談；IB1001：代表訪談者在第一次訪談的第一次提問或回應，並以此類推。

B：代表研究參與者B；B1：代表研究參與者B的第一次受訪；B1001：代表研究參與者B在第一次受訪中的第一個回答或談話，並以此類推。

此外，把談話中的停頓、特殊語氣或語調等，以()特別標示做說明。

【範例】

IB1081 所以之後就沒有再講。

B1081 不講了啊，對啊～對，就不講了。

IB1082 那還有跟其他的人提過這件事情嗎？其他的同學、朋友或者是．．？

B1082 都是系上的吧。可是主動去提我覺得不會啦～

IC1011 那你呢？你是怎麼想這件事情的？

C1011 我會覺得．．我會覺得．．．（沈默四秒）我好像來不及做一些事情，因為我有．．．因為我就是那個..我是學藝嘛，我跟另外一個同學會整理大家的文章，然後我就．．那時候我忘了是看哪三本了，反正我知道說M在那個內容裡面都寫的非常的黑暗，後來我．．事情發生後我回頭．．．回過頭去看，才仔細的看．．．

二、資料分析

本研究依研究目的採內容分析方法進行資料的分析。王文科（1994）指出內容分析主要在解釋某特定時間某現象的狀態，或在某特定時間內，該現象的發展狀態。歐用生（1991）認為內容分析以客觀及系統的態度，透過量化的技巧和質的分析，以研究和分析文件內容，作為推論產生該文件內容環境背景和意義的一種研究方，因此，本研究為藉由內容分析方法將訪談面對同儕自殺的經驗之文本作系統化的歸類與分析。資料分析共分為以下九個步驟，如圖 3-2。

（一）界定類目

吳明清（1998）指出分析的類別也就是分析的基本架構，分析的類目要依據研究目的，並參酌資料的內容而定，故在構思分析類目時，一方面要把握研究目的，一方面要瀏覽資料內容。本研究的內容分析，主要是以 Worden 的四種悲傷反應，包括情緒、認知、行為和生理，加上 Corr 等提出的社交與靈性二種，為主要的面向類目，並以各文獻中所提到的悲傷反應為分析依據之類目，主要以表 2-1、表 2-3、表 2-4 進行編碼，若

在其中找不到合適的類別，則其他參考文獻中所提到的悲傷反應做為分析依據。

社交與靈性層面的悲傷反應這在文獻上較少提及，因此，除了文獻上的類目外，亦與協同分析者及研究團隊進行修改與確認，並以此作為資料分析的依據。

（二）確定分析單位

以段落為分析本研究之分析單位。

（三）測試編碼

先截取逐字稿中的一段與協同分析者分別進行測試編碼。

（四）修訂編碼及悲傷反應類別

在測試編碼後評估信度，發現與協同分析者的編碼一致性偏低，因此重新修改編碼方式，亦加上前後句子、語氣，以及利用研究者的觀察等做為輔助，以了解整個脈絡，藉以提高編碼的一致性。

（五）進行編碼

將文本資料，依照原先所確立的六個面向及各悲傷反應，自研究參與者文本中，選取有意義的句子或段落，並且在過程中，注意文本上下文脈絡，出現的語氣等，整個進行編碼，編碼過程分為二個步驟，第一步驟為先將每個段落，依情緒、認知、行為、生理、社交與靈性六個層面編碼。第二步驟為：根據分類依據中的悲傷反應進行。編碼編碼範例：

1.進行六個面向的編碼

將各段落依照表 2-1 中的情緒、認知、行為、生理、社交與靈性六個層面進行編碼。

【範例】

編號	文本內容	面向
C1012	所以當下我有一點自責那個時候，那個時候我有點自責，會覺得說我怎麼好像就是..其實是可以做一些事情的，然後就是好像沒有去做，然後．．對．．然後我那時候的情緒是比較自責的狀態，後來當事情發生之後，我回過頭去再去看的時候。	情緒

2.進行悲傷反應之編碼

根據上述參考各文獻所呈現的悲傷反應為主要的分析依據進行悲傷反應的類目編碼。

【範例】

編號	文本內容	面向	悲傷反應
C1012	所以當下我有一點自責那個時候，那個時候我有點自責，會覺得說我怎麼好像就是..其實是可以做一些事情的，然後就是好像沒有去做，然後．．對．．然後我那時候的情緒是比較自責的狀態，後來當事情發生之後，我回過頭去再去看的時候。	情緒	自責

（六）與協同分析核對與討論

在分析當中，與協同分者進行核對時發現意見相左時，對有差異之處以及編碼上有困難、或不易區分的部份，對照前後文情境進行討論，以取得共識。

（七）查閱文獻及與論文團隊進行討論

為求研究的可靠性，當無法與協同分者取得共識時，回到文獻閱讀，並與論文團隊進行討論後，再行編碼；若無適當或發現文獻中無此悲傷反應時，亦回到文獻閱讀並與協同分析者及論文團隊討論後增加悲傷反應類目，進行後續編碼。

（八）刪去多餘的字句

在已確認編碼完成後將重覆且與本研究目的無關的詞句予刪除。在研究參與者語意不清之無法傳達完整的詞意之處，以()補充說明，或是保留訪談者的問題。

【範例】

編號	文本內容	面向	悲傷反應
C1035	然後到現場，到（告別式）現場的感覺更不可思議，你看到那個..因為他們會有一個一個一個的那個，就是會寫什麼某某某，對，就是某某某的..然後會覺得.....他怎麼會出現在這邊，這應該是老人家或是老..就是老人家就是才會出現在這個（地方）.....什麼夫人，怎麼會是一個就是一個這麼年輕的人在那邊，然後我們竟然要去.....要去跟他做一個告別	認知	難以置信

（九）跨個案整合各段落編碼結果

最後，將編碼後的文本刪去多餘字句後，跨個案將相同面向的悲傷反應統整呈現。

【範例】

編號	文本內容	面向	悲傷反應
C1035	到（告別式）現場的感覺更不可思議，會覺得他怎麼會出現在這邊，這應該是老人家才會出現在這個（地方），怎麼會就是一個這麼年輕的人在那邊？我們竟然要去跟他做一個告別。	認知	難以置信
C1007	然後問他之後才發現到原來就是那個，那個 M 他跳樓，已經就是身亡了，我們都很不敢相信。		
A2007	剛開始的反應應該是不可置信，比難過多的多，想說怎麼會這樣。		



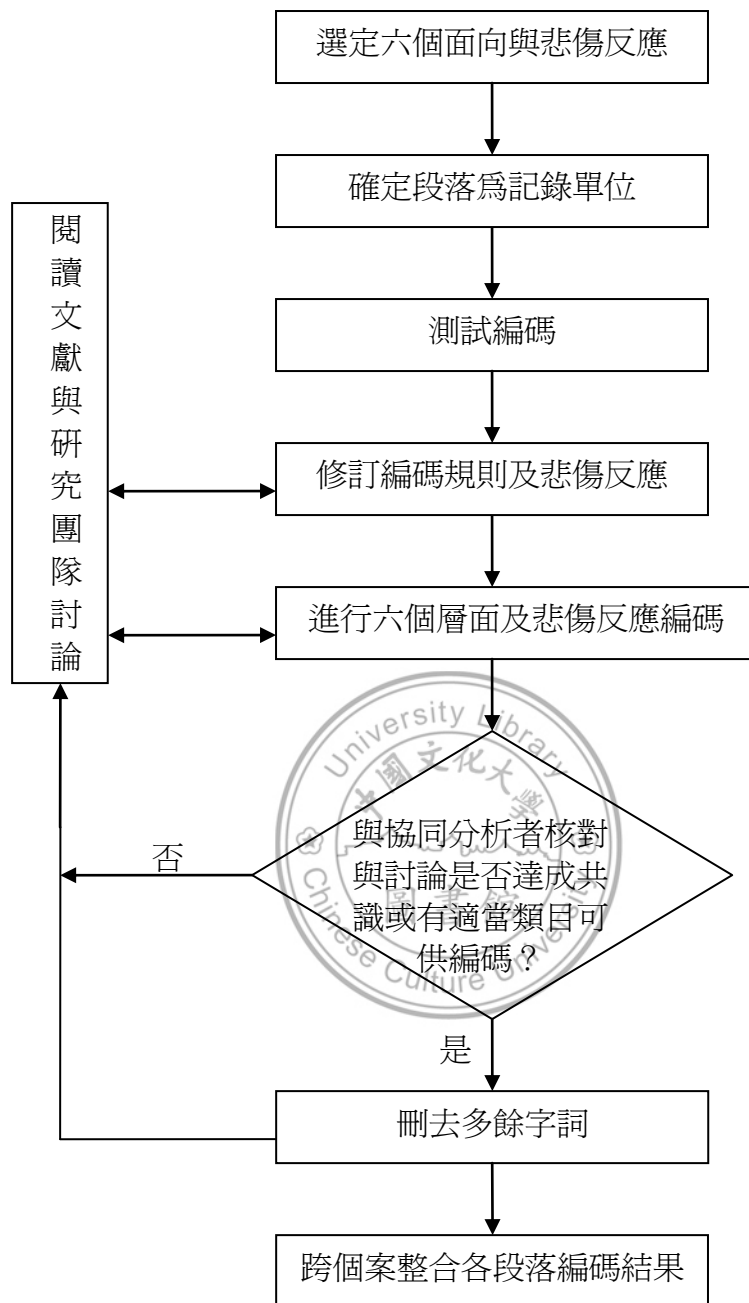


圖 3-2 內容分析步驟

第七節 研究倫理的考量

本研究在研究過程中謹守「知後同意」、「不傷害原則」、「保密原則」與「自主原則」等倫理守則，以維護研究參與者之權益。以下說明本研究中如何上述四項倫理原則。

一、知後同意

本研究於徵詢研究參與者參與研究時，使用簡單明瞭的方式清楚說明整個研究之目的、告知研究過程中的權益，以及包括進行方式之相關訊息，並在研究參與者充分瞭解後簽署書面同意書。

二、不傷害原則

Punch 指出質性研究過程中潛在許多不確定性危險及不可避免性（引自潘淑滿，2005）。而本研究主要是深入探討面對朋友自殺的悲傷反應和主觀歷程經驗，容易衝擊研究與者的情緒，因此，本研究在研究同意書中載明，進行訪談中，研究參與者可以拒絕敏感性的訪談議題。

研究者並在訪談開始前，說明若研究參與者在參與研究期間，因訪談引發傷痛進而影響生活時，將提供適當的協助與轉介，且為避免扭曲研究參與者的經驗，研究報告中所採用的資料內容經過研究參與者確認，以上這幾點為確保研究參與者不受到傷害。

三、保密原則

陳向明（2002）指出在研究初期應主動告知研究將遵循保密原則，尤其是在提供的資料不利於研究參與者時，隱匿其身份是必要的。因此，本研究在開始研究前，即告知研究參與者，會將並將任何有關可辨識研究參與者身分之訊息刪除，採取匿名的方式，在研究參與者有疑慮時研究者再次保證，並妥善處理錄音檔，並在研究結果完成後，請研究參與者決定哪些敏感資料不予以公開。

四、自主原則

Stroebe 等(2001)指出，在質性研究的倫理考量中最重要的是全然地尊重研究參與者不參與研究計劃的任何決定，研究者遵守倫理準則優先於研究計劃，讓研究參與者有

機會在開始前或是在研究過程中的任何時刻可以選擇退出。基於以上的自主倫理原則，本研究在邀請研究參與者及在正式訪談前皆充分向研究參與者說明研究參與者可以在研究過程中退出，由研究參與者決定是否參與本研究。

實際上本研究在邀約研究參與者過程中，曾被邀約對象所拒絕，雖然對本研究而言招募研究參與者並不容易，但基於尊重其自主原則，本研究未進一步強行邀約。

根據上述幾項倫理考量，研究者設計一份參與研究同意書（附錄二），並在訪談前主動告知研究目的和研究參與者之權利，以確保研究參與者的權益。

第八節 研究方法的嚴謹度

本研究是以質性研究為研究方法為研究方法，根據胡幼慧、姚美華（1996）與潘淑滿（2005）對整理出質化研究評估指標，分為「可確認性(confirmability)」、「可靠性(dependability)」、「可轉換性(transferability)」、「可信性(credibility)」四項指標，本節以上述四項指標確保本研究之研究品質。

一、可確認性

為量化研究中的「客觀性」，是指在研究過程中，盡可能的不因研究者個人的主觀價值評斷扭曲了事實，維持客觀中立（胡幼慧、姚美華，1996；潘淑滿，2005），本研究為減少研究者本身的主觀影響資料的蒐集與分析等，因此在研究過程中，研究者透過與協同分析者、指導教授以及論文研究團隊的回饋，並利用研究日誌、個人相關經驗的書寫，以避免研究者的偏見過度涉入其中，增加本研究之客觀性。

二、可靠性

在質性研究中的可靠性等同於量化研究中的「內在效度」，即研究參與者個人經驗的重要性與唯一性，即研究資料的真實程度（胡幼慧、姚美華，1996），為提高本研究之可靠性，研究者透過研究流程的擬定、研究工具的選取以及在分析資料過程中與協同分析者、研究團隊的討論等方式進行研究。

此外，本研究之研究者於訪談過程中，運用同理與引導等技巧與支持的態度等方式，與研究參與者建立信任關係，以引導其更深入的表達其內在真實經驗，以增加資料

的真實度。

三、可轉換性

研究者能否謹慎地將受研究參與者所陳述的感受與經驗，轉換成文字陳述，並且可以完整的呈現出研究參與者的想法即為研究的「可轉換性」，等同於量化研究的「外在效度」(潘淑滿，2005)，在質性研究中的研究者個人的能力和相關知識背景會影響是否能夠正確理解與傳達研究參與者的感受與經驗。

本研究之研究者擔任訪談者，在研究所期間，訪談者接受相關諮商技巧的訓練，學習同理、引導等技巧，此外，擔任「自殺者遺族團體」的觀察員約二年，亦在醫院自殺防治中心全職實習一年，曾接觸許多自殺者遺族，對於自殺者遺族的經驗有初步的理解，研究者將研究過程中對自殺者遺族的悲傷反應作詳細的描述，協助閱讀者可以明白了解研究參與者想法。

四、可信性

真實性指研究者蒐集的資料之真實度(胡幼慧、姚美華，1996；潘淑滿，2005)，即指本研究蒐集到自殺者遺族的經驗資料，經由分析整理後是否仍符合所原有的真實性。

研究者在訪談前參閱其他相關文獻，擬訂訪談大綱，使訪談內容能夠符合研究主題，並進行前導研究，修訂訪談大綱後進行訪談。選擇隱密不受打擾的場所，在訪談過程中利用接受過之訪談技巧，以錄音設備進行訪談內容的蒐集，佐以研究日誌做為補充，訪談結束後進行逐字稿的謄寫及校對，以確認逐字稿內容的完整性。與協同分析者進行資料分析，和論文研究團隊討論，撰寫研究結果後，交由研究參與者檢核，請研究參與者閱讀、確認研究結果符合他們原有的受訪資料，確保研究之可信性。

第四章 研究結果

本章主要說明本研究之結果，分爲四節呈現結果以回答研究問題，第一節所描述的是三位研究參與者的背景概述，第二節描述的是三位研究參與者的悲傷反應並以圖表呈現，第三節爲三位研究參與者間的悲傷反應之比較，第四節是比較本研究結果與其他相關研究之異同。

第一節 背景概述

本研究是以遭遇同儕自殺死亡者爲研究參與者，以下分別針對三位研究參與者面對同儕自殺死亡的背景作概略性之介紹。

一、A 研究參與者

A 研究參與者（以下簡稱 A），A 與自殺者相識於大學的社團活動，因爲一群人有共同的興趣，因此，這個約爲二十個人的團體除了社團時間之外，也開始在下課後或假日時聚會、玩樂，每週約有四、五天會碰面，因爲相處時間長逐漸熟識起來，在大學畢業之後，仍舊會在空閒時間相聚，這樣的互動方式持續了三、四年，後來因爲 A 與男友到國外求學，而中斷了與朋友的聚會，變得較少聯繫，多半是透過電話和網路，但每次回國還是會見面。

對 A 而言，自殺者是個看起來快樂，好相處、風趣、需要人陪，並不重視工作成就的人，但在感情上則一直和男友關係不穩定，常有衝突發生，由於 A 與自殺者的男友交情不錯，所以 A 與自殺者二人除了一起聊天、玩樂之外，自殺者亦常跟 A 抱怨和其男友之間的問題，即使在國外，A 也曾幾次接過自殺者的電話，話題仍然是圍繞在和其男友的關係，後來自殺者與其男友分手，A 始終認爲自殺者是爲與其男友的關係而煩惱，但從來沒想過朋友會自殺。

在國外唸書的某天，A 的朋友在 MSN 上告知自殺者自殺的消息，A 開始藉由電話或 MSN 了解狀況，並在回國後與其他朋友相聚時，試圖理解整個事情的脈絡；雖然由其他朋友口中得知自殺原因爲工作上的挫折感，但是 A 有時候仍會覺得是因爲感情的問題，認爲自殺者的前男友沒有做好，而對自殺者之前男友感到些許憤怒，也與他變得更

為疏遠，即使知道自殺者的前男友過的不好，但仍然保持距離，為此 A 覺得自殺這件事讓自己失去了二個朋友。

相較於其他朋友在自殺事件剛開始時曾參與喪禮、製作紀念冊等，A 因為當時在國外而未參與，回到國內亦曾上香或探視，A 為此感到愧疚。現在經過過去聚會的地方時，還是會想起過去的相處，A 認為自己受到此事的影響不深，認為可能是由於二人關係不算親近或是自己的一種否認反應。

二、B 研究參與者

B 研究參與者（以下簡稱 B），B 與自殺者是大學同學，剛入學時即對他印象深刻，在相處的過程中發現自殺者是個有理想且開朗的人，兩人的關係除了建立在課業上的學習，以及良性的競爭之外，B 與自殺者之間亦存在一份情愫，自殺者對 B 有好感，但二人關係始終無進一步的發展，並且自大學一年級下學期開始，自殺者在個性上出現明顯的轉變，情緒的起伏變大，導致班上同學開始對他的較不友善，而班上同學的對自殺者的反應也影響 B 對自殺者的態度，B 逐漸與自殺者保持距離。

在下學期的某天清晨，B 在宿舍中接到電話，獲知同學在學校跳樓自殺身亡的消息，聽到消息時，一時無法將自殺與他的名字結合在一起，在反應過來後，當下身為班代的 B 在老師的指示之下通知每位同學到校，並在老師召集及說明後，B 與同學決定到現場觀看遺體，並在隨後學校針對 B 班上進行悲傷輔導，在那段過程中 B 參加同學的告別式，學校也在陸續的相關課程中針對這件事進行處遇，過程中 B 並沒有太多的情緒反應，極少在班上同學面前哭或感到難過，這與 B 過去容易受其他人情緒感染的經驗不同，對於在課程中有一段時間得要一再觸碰這個事件，一度讓 B 覺得有些煩躁，另一方面，B 會透過詢問其他同學更了解自殺者的過去，增加對他的了解。

此外，事件發生後從學校衍生出許多謠言，以及加上會有其他科系、社團同學的追問，為了避免麻煩以及不想回應這些八卦，所以 B 會選擇性的與他人談論同學自殺的事，然而，在事發之後，因為 B 擔心其他同學若是知道他與自殺者之間的關係，可能會招致同學的追問或是會因為未給予自殺者回應而被責備，也因此無法與同學分享二人私底下的互動，實際上 B 曾被其他同學的責備沒有發現自殺者所傳達的警訊。

至今，經過事發地點時，B 偶爾會停下來，看看事發地點回想自殺者，偶爾會希望在路上遇到和自殺者很像的人，B 認為即使過了這麼久仍然未遇到像自殺者那樣可以像

他一樣的可以一起成長且二人個性合適的異性。

三、C 研究參與者

C 研究參與者（以下簡稱 C），與 B 一樣和自殺者也是大學同學，在一年級上學期時對他印象不深，除了上課之外，多半是因為做報告以及班級聚餐才有較多的接觸，比較有印象的部份是他在課業上的表現、搞笑的行徑，以及對未來的規劃，在 C 的印象中自殺者是個很有抱負且認真的人，對未來的人生有自己的想法，後來 C 因為學校的作業與自殺者變得較為熟稔，對於自殺者在大一下的情緒轉變，雖然有些驚訝，但並不以為意。

在大一下的某個夜裡，C 在睡夢中聽到同學哭聲，醒來詢問之後才知道同學在學校跳樓自殺的事，對一向認為身邊的同學都是很健康的 C 而言，自殺是個難以置信的消息，也因此對於被告知的情境難以忘懷。學校在隔天即由學校老師以及教官、學長姐等展開悲傷輔導課程，和 B 相同，C 也到現場觀看遺體、參與告別式。在事發後，老師邀請同學為自殺者製作紀念冊，身為學藝的 C 又將事發前自殺者所繳交的作業再看一次，發現其中有許多求救訊號，才恍然大悟在自殺者熱情、開朗的背後，其實內在是隱藏著痛苦的，是需要協助的，為此 C 感到內疚，認為自己早該在先前看自殺者文章時就該有所警覺。

事後，在課堂上每回看到原本屬於同學的位置空了，皆讓 C 覺得難過，有時會覺得不太真實，也會避免經過事發地點，同時，也感受到班上在這個過程中氣氛的轉變，看到有些同學受到同學自殺的衝擊很大而感到難過。

在學校裡，同學自殺的這件事會不斷地在課堂中被提起，C 認為在未離開學校之前，同學自殺這件事將一次次的被提起，而難過的情緒也還一直存在。此外，同年，C 亦經歷了另一個高中同學意外身亡，更加深了 C 對生命有不同的看法。

由上述的背景可以看出，三位研究參與者與自殺者皆是在大學時期認識，A 與自殺者認識的時間最長，約為三、四年，其他 B 與 C 則約為一年。其中 A 是經由社團活動相識，互動是以一群人一起活動、玩樂為主，偶爾談論感情問題，B 與自殺者之間則是除了課業上的接觸外，還存有一份情愫，二人關係較為親近，而 C 則是與自殺者不算熟稔，關係是建立在課堂活動以及班級活動上，對自殺者抱著欣賞的態度。事件發生時，B 與 C 都在學校宿舍，自殺者亦在學校自殺，有學校老師的介入與協助，和相較之下，

A 則是在事發之時，人在國外求學，僅能透過電話或網路的片段訊息以及後來回國後拼湊整個事件。

對這三位研究參與者而言，自殺的同儕外在表現都是開朗的，所以未曾想過他們會選擇自殺，對他們而言都是個相當震驚的事件。

第二節 青少年面對同儕自殺的悲傷反應

本節主要是將訪談過程中分析出的各種悲傷反應依照情緒、認知、行為、生理、社交與靈性六個層面以圖表彙整呈現，並分別地說明在本研究中研究參與者面對同儕自殺的悲傷反應為何。

一、整體的悲傷反應

本研究將青少年面對同儕自殺時的悲傷反應，統一彙整為圖 4-1，以整體呈現本研究之研究結果。



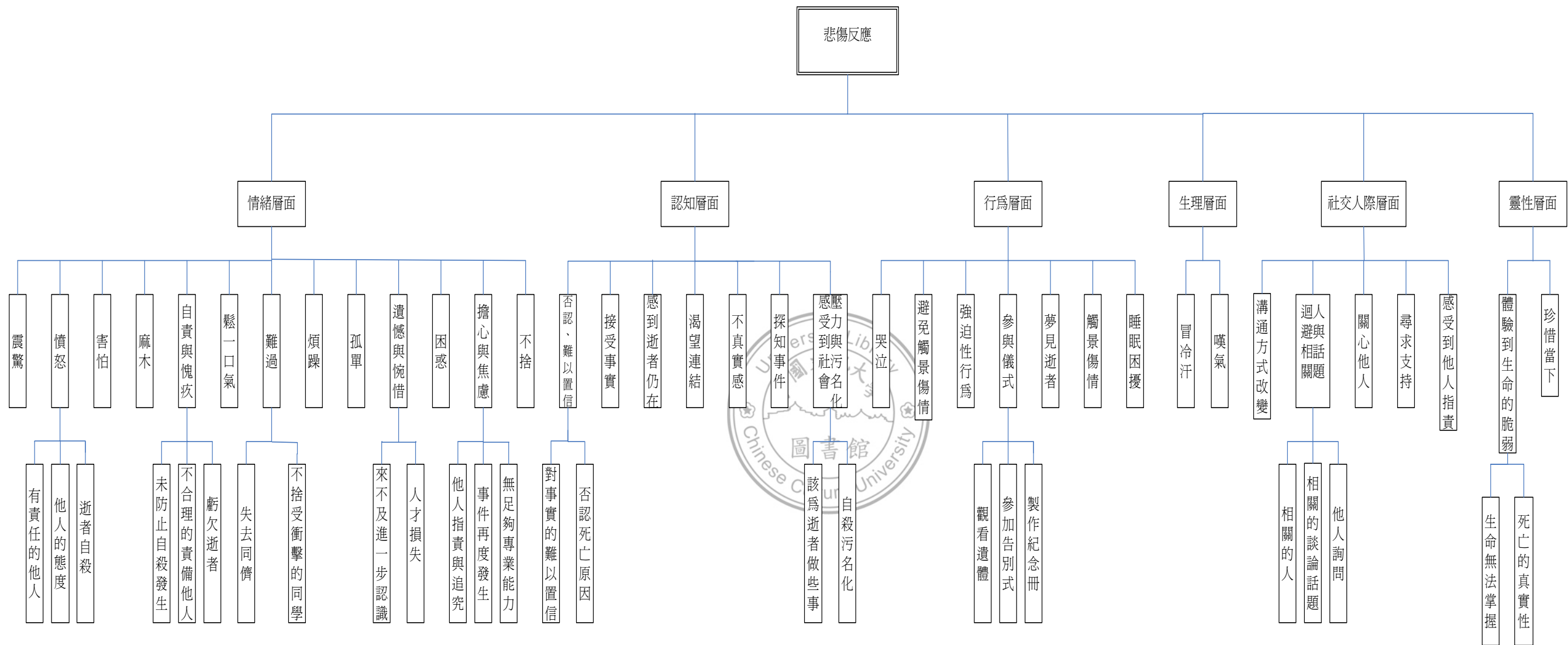


圖4-1 悲傷反應統整圖

由圖 4-1 可以發現本研究中，研究參與者的悲傷反應中以情緒面向的反應最多，認知、行為層面的反應居次，而生理與靈性層面的反應最少，明顯可以看出不同。除此之外，即使是同一反應，其中反應的內涵與對象也不盡然全相同；悲傷反應呈現相當多元的現象，但是在悲傷反應上仍然以負向的情緒反應居多。

二、面對同儕自殺的悲傷反應

下列主要是統整研究中所有的悲傷反應，將針對研究結果中的每種反應做逐一說明，並呈現研究參與者在訪談過程中的描述。

（一）情緒層面的悲傷反應

從本研究的分析資料中可得知，青少年面對同儕自殺會呈現震驚、憤怒、害怕、難過與沮喪、擔心與焦慮、惋惜與遺憾、鬆一口氣、麻木、煩躁、困惑、不捨等十三種情緒層面的悲傷反應。

1. 震驚

本研究發現研究參與者在得知同儕自殺的當下皆感到相當的震驚。A 是在國外是由 MSN 上的訊息得知朋友自殺，認為較有可能是另一個朋友自殺。

跟人家 msn 說 he committed suicide，我就想” 怎麼會這樣？” 【A2011】

我覺得就算要自殺也不會是他，是另外一個，應該他會排在蠻後面的位置。

【A2016】

B 被以電話通知消息，因為事發突然，當下有些錯愕，想到的是其他人的名字，也引發後來的一連串疑問。

其實真的很突然～因為他事情發生的時候我是接到電話的。 【B1013】

我想的是其他人，我記得我腦中想的不是他，他是老師講完名字我才對起來。

【B1019】

C 是在睡夢中聽到同學的哭聲驚醒，經過詢問之後才得知同學自殺死亡的消息，也因為過於震驚，甚至事隔五年還記得當時的畫面。

那個時候很驚訝，大家都還在睡覺，我們當時接到這個消息的時候，就蠻驚訝的，

覺得怎麼會發生這種事情，而且又發生在自己同學身上，因為我覺得這種事情好像離我很遠這樣，沒有想過今天是發生在我身上，而且是自己的同學，還在睡夢中，就突然聽到這樣的消息，我就一直都記得這樣的畫面。【C1007】

一直記得的就是突然同學跳起來接電話就一直哭這個畫面，聽到消息(的畫面)。
【C1008】

由上述的可知，面對朋友以自殺這個突發性且不自然的方式死亡時，無論自殺的當時是身處在國內或國外，以及被告知方式為何，皆令所有研究參與者感到震驚。

2.憤怒

本研究中的研究參與者都出現憤怒的情緒反應，在憤怒的對象上主要可以分為三部份，包括在對有責任的他人、逝者及外在環境。

(1)對有責任的他人：

A 認為自殺者的前男友多少要為自殺這件事負責，對於自殺者的前男友沒有給予自殺者適時的支持而感到生氣。

應該是男生對他不好，然後他們才分手的，事後才知道說，那個女生 committed suicide 之前，有跟那個男生連絡，然後那個男生就跟他說“你現在有男朋友了，那你找我談這些事好像不是很應該，你應該找你男朋友談”。【A1049】。

還是我心裡其實認為是因為工作上，我自己的解釋又變成，“一定是你拋棄他以後，他無依無靠，工作他才會有那些想法，說不定”。【A1103】

情緒上曾經有一度怪那個男生，可是後來又覺得人家都分手了啊。【A2004】

我覺得我多多少少，有因為這件事情生氣那個男生．．【A1101】

(2)對逝者自殺的行為：

本研究中的三位研究參與者對於朋友自殺的決定都有些許不諒解或責備。

A 覺得選擇自殺的這個決定可能是不恰當的，但又認為自己沒有資格評論，並且試圖理解他當時的處境。

會有一點說好像(覺得說)很笨，或是何必，可是我覺得我沒有了解那麼多，我沒

有資格說他是不是錯太多了，或者是決定錯，也許他主管真的很機車到真的到不合理的地步，我也不了解。【A2023】，

B 認為是因爲自殺者自殺，才讓自殺烙印則一直存在於自殺者和自己身上，爲此感到憤怒。

我不想讓他發生，為什麼會是他，要是那個名字不是他的話，是那就好了，可是為什麼會是他呢？【B1024】

經歷這五年，他 M 的名字跟自殺就完全分不開來，他的名字跟自殺結合在一起我覺得是不好的，要不然今天你也不會找上我，所以我覺得是不想要那件事情發生，他就不會跟這兩個字牽在一起。【B1025】

C 覺得即使自殺者有自殺的權利，但仍質疑自殺是不顧他人感受的自私行爲，C 認為相較於其他同學對於自殺者的自殺行爲感到強烈憤怒，C 自己的憤怒情緒並不強烈。

自己去結束自己的生命，我覺得是沒有錯啦，自己有選擇權，但是我也會覺得疑惑的是..“你有這個選擇權，但是其他人是怎麼想的呢？”是不是自己選擇這個權利的時候，就好像可以不顧其他人，就可以這麼自私嗎？【C1060】

一開始很多人怎麼可能會尊重，一開始大家都蠻生氣的啊。【C1098】你呢？你有嗎？【C1099】我有一點點，但是比較多的是我自己自責的部份。【C1099】

(3)外在環境的態度：

B 和 C 感受到外在環境的污名化，並對校園中的流言、家人不公平的評論，以及媒體及 BBS 站對事實的扭曲等感到憤怒。

八卦報導說因為學校這邊鬼比較多，很陰，(所以)把他抓走，莫名其妙，就是被報導，在 BBS 上說一些莫名其妙（的話），他是在鬼版上吔～【B1074】

不想讓流言再繼續那時候我們班還蠻氣憤大家都亂寫他的。【B1075】

聽到我家人這樣講他(無奈的笑)，我那時候很生氣他們只會看感覺，好像(以)看社會新聞報導那種角度在看他，我覺得就非常的不公平“你又不知道我的狀況，要嘛就不要講”。【B1079】

我就很生氣，當一般的人看到這件事情的時候好像是把他污名了，就讓我覺得很

生氣。【C1090】

由以上的研究結果可以看出憤怒情緒的對象和原因是相當複雜的，也反映出自殺者遺族的憤怒議題是需要被了解的。

3.自責與愧疚

自責和愧疚是在本研究研究參與者受訪過程中最常提到的情緒反應，研究參與者因為下列三種原因感到愧疚。

(1)未防止自殺發生：

A 在國外曾經接過朋友抱怨感情的電話，對於自己後來未積極表達想提供協助的意願，讓自殺者未再求助於他感到自責。

我應該再多做點 follow，我以為我在 follow 他感情的事，我太 passive 了，如果我可以讓他覺得我是比較積極的想幫忙的話，他後來遇到問題也會覺得我是可以求助的。【A2001】

B 和 C 則是相信自己忽略了自殺者的言行改變是一種徵兆，C 認為自己輕忽了自殺者在文章的字裡行間所透露出的求救訊息，愧疚未知告知老師，而錯過挽回悲劇的機會。

現在去回憶，其實(沈默三秒半)應該是可以看的出來一些前兆，如果我講”哦～對啊，我看不出來”，我覺得還蠻不負責任的，(在)朋友這個位置。【B1012】

我回過頭去看，才發現原來他在裡面的內容，文章寫的好像是在求救，他好像想要去尋求一些資源幫助他自己，處在一個狀態是他已經快要瀕臨崩潰了，我覺得那個字裡行間裡面（有透露出這些訊息）。【C1012】

然後我會覺得來不及做一些事，如果說我能夠早一點去把那個文章，整理好，然後可以告訴老師或是可以讓老師平常可以看看同學的文章，可以多關心班上同學的狀況，或許他的這個訊息可以更早去讓老師知道或是當他發出訊息的時候，能有人可以去接收到這樣子其實是可以做一些事情的，就是好像沒有去做。

【C1012】

(2)對逝者有虧欠：

B 自責自己在自殺者生前沮喪時未好好地對待他，未在最後一個學期給予適

當的回應，若是能提供適切的回應，應該是可以阻止自殺的發生。

雖然我知道他是卡在他自己的那個關卡，可是就是相對地我看到我自己面對感情上面我就會覺得那時候真的是很不成熟，就是我覺得要是再晚一點發生的話，就可以比較成熟的去面對，就是至少我覺得在我這一方面的責任。【B1060】

我覺得在他沮喪的時候，我沒有給回應是很不好的，有時候我會想說”要是我可以給你回應的話”，可能應該是可以(阻止自殺)。【B1058】

他對你是有好感的，可是你沒有給他一個回應，我覺得是還蠻遺憾的，因為其實畢竟是他生命當中的最後一個學期，可是我沒有給他一個（回應）．．【B1054】

要是我變成另外一個人來看我們二個的關係的話，會覺得如果這個女生可以給他點回應的話，也許可以會有點挽救的機會。【B1067】

A 對於沒有在朋友逝世後上香或是探視而感到有些虧欠。

我有點 guilt，她 committed suicide 之後我從來沒去過，所以就覺得應該要去看看。【A2045】

A 對於自己沒有因為同儕自殺而受到影響而感到愧疚。B 認為自己在面對同儕死亡的悲傷反應時，沒有為朋友的死亡而大哭而覺得有些虧欠。

可是大家可能會覺得怎麼可以沒有影響呢？好像是冷血啊或是感情不好，說不一定是個 denial 的有趣的現象。【A1098】

沒有大哭，沒有那種痛快的哭一場，為他哭，而且我那時候我覺得我會覺得”我怎麼沒有哭？，應該要哭一下。”可是沒有。【B1103】哭一下表示你多重視他？

【IB1104】對！哭一下可能代表他對我的影響力。【B1104】

(3)不合理的責備他人：

A 愧疚於自己不合理地認為自殺者的前男友對自殺是有責任的。

曾經有一度怪那個男生，可是後來又覺得人家都分手了啊，．．我覺得情緒上有，可是覺得這樣怪人家不是很有道理。【A2004】

無論是在自殺者生前或死亡後，或是在防止自殺發生等，三位研究參與者皆出現對自殺者的愧疚，A 甚至也對於自己責怪他人亦感到愧疚，而從中可以發現愧疚在本研究中是相當普遍的，C 在回顧這整件事中，覺得自己最多的情緒是愧

疚。

4.害怕

從訪談資料中得知 A 與 C 在經過逝者自殺的地點時，會因為感到陰森森的氣氛而害怕。二人不同之處在於 A 並未看到過朋友的遺體狀況，恐懼是來自於想像。

好可怕因為很常經過。【A1056】他住在那邊，然後他家就是某一間店，旁邊就有間店就在那裡，雖然我沒有看到那個血淋淋的現場，因為他是跳樓，聽說就是跳在他們攤子旁邊。【A1057】

會覺得有一點讓我害怕，就是感覺有點陰森。【C1029】

B 在被告的當下可能因為過於震驚而沒有害怕的感覺，反倒是現在回想起被告知的過程及畫面時，害怕的感覺才湧起。

現在回想會比較害怕，可是我當下我覺得還好，沒有害怕的感覺，剛開始會覺得”那欸按呢？”。【B1014】

那時候應該要很害怕，我現在想起來就有點害怕，在那個接電話的那一瞬間，或者是整個，如果再來一次我可能會害怕。【B1023】

要是那個名字不是他的話，就是那就好了，所以我會害怕，就是害怕聽到那個人他的名字。【B1024】

對 A 與 C 而言，是因為自殺者以激烈的方式自殺，而對於事發地點的恐懼，相形之下，B 則是回想起來認為事發那當下是個令人害怕的經驗。

5.難過與沮喪

所有研究參與者都呈現出難過的情緒反應，以下分為三個部份加以說明。

(1)同儕的死亡

三位研究參與者對於失去朋友皆都出現哀傷的情緒，尤其是在和其他朋友一起談論或受到氣氛感染時，C 表示至今每回回想起朋友的時候悲傷的情緒仍油然而生。

是大家聚在一起，感覺少一個人的難過，就覺得”對、對、對，她不在了”。

【A2008】

大家的氛圍，班上的氛圍就是比較悲傷的，自己才會就是稍微受到一些感染。

【B1021】

聽到同學，講到他跟那個 M 的一些事情，就會覺得很難過，然後自己也會被感染到【C1025】

我在整理他的照片，他的那個文章，那些東西的時候也是很難過，．．跟另外一到了現場之後是有慢慢覺得說他離開我們了，可是還是會覺得很難過。【C1035】
老師每一次提起就是讓我又回到當時那個很難過的時候，會有點沈重，現在也是。【C1052】

(2)與朋友的疏遠

除了失去一位朋友讓人傷心之外，令 A 感到難過的還包括得面對因為自殺者的自殺而失去了另一個朋友另外一種的失落。

有一點點難過(是)說沒跟那個男的再連絡，我有想說再問他這件事情。【A1106】
我覺得有部份因為這件事，我失去了那個男主角這個樣子。【A1101】對我來說他們二個是同一件事。【A12056】

(3)看到同學們所受的衝擊

C 看到有些同學受到很大的影響而為他們感到難過。

你會覺得難過，就是 M 離開了之後，剩下的人也沒有好過，你會覺得有一些同學情緒一直被受到影響。【C1047】

從上述三點，可以看出對研究參與者而言，不只是一要面對失去同儕的難過，也必須要因為同儕自殺所帶來的其他失落與衝擊。

6.擔心與焦慮

B 與 C 在面對同學自殺的衝擊後，都出現了擔心和焦慮的反應，但擔心的原因和對象並不相同，分為以下三點。

(1)他人的指責與追究

在研究中得知 B 擔心其他同學若知道他與自殺者之前的關係時，將無法逃脫同學們的追問以及未對自殺者回應的責備。

或是別人就會覺得，“你怎麼不給他一些機會，或者是不給他一個回應”。【B1065】

我會擔心，而且我覺得要是大家認真追究起來，我應該逃脫不了(無奈的笑)。

【B1066】

如果又更多人跟我那個同學感覺一樣的話，那我成為很多人的..(無奈的笑)

【B2033】箭靶？【IB2034】很多人會覺得“你怎麼沒愛心，怎麼沒有關心同學啊，你怎麼抗拒他，或是你怎麼幹嘛不去．．”【B2034】

(2)無足夠能力防止

C 則擔心自己未來工作時會遇到自殺事件，並對於自己是否有足夠的專業能力去處遇或是陪伴想要自殺的學生感到憂慮。

會很擔心，學生會不會就是要自殺，如果我今天我的位置不同，我是一個老師的身份，我要怎麼去處理這樣一個學生。【C1112】

讓我覺得很焦慮，如果我今天我的身份不同，我今天是在站在一個很重要的位置，我要怎麼去陪伴那個學生，要怎麼去陪他走這個歷程，現在是擔心這個。

【C1113】

(3)自殺事件再次發生

C 擔心自殺朋友的好友會因為在悲傷的情緒太久而受到影響，甚至最後也選擇自殺。

擔心他也會跟他選擇一樣的路，但是他身邊一直都有一群人，讓我覺得還蠻放心的，但是還擔心他自己的情緒被他影響那麼久，希望他能夠能有新的那個能量進來吧，不要一直待在 M 的那個情緒裡面。【C1064】

除了 A 未出現擔心的情緒反應之外，B 與 C 二人皆出現擔心與焦慮的反應，B 擔心的是自己與其他同學的關係，而 C 是為自己的防止自殺的能力及其他同學的反應感到焦慮。

7.惋惜與遺憾

研究結果發現 B 與 C 對同學的自殺感到惋惜與遺憾，除了對失去同儕感到

遺憾外，也對同學這樣的人才的死亡感到惋惜。

(1)失去同儕的遺憾

B 與 C 對於和自殺者的相處、相識時間過於短暫，沒有機會有更多的互動和了解而感到可惜，尤其是 B 對認為失去了一個原本可以一起成長和支持的對象感到遺憾，而遺憾是 B 最常出現的情緒。

像現在他走了這麼久，就是我還沒有碰到這樣的人就是對功課上面有一些要求，而且又是一個異性，所以我是覺得還蠻可惜的【B1050】

如果 M 還在的話我們可以一起去奮鬥，就是一起去有一些討論，可以有一些支持這樣。【B2047】我真的覺得是可惜啊，很可惜。【B2048】

好可惜，怎麼人離開了之後才我居然才慢慢了解這個人，就覺得很可惜【C1032】

因為同學才一年，我們還有其他的三年要一起走的，然後這個人突然離開，我會很希望大家一起去走完這四年。【C1103】

(2)優秀人才的死去

另一方面，B 和 C 認為朋友是個優秀且想追求理想的人，有機會在未來有番作為卻因為自殺而生命結束，感到相當惋惜。

(無奈的笑)覺得就是這麼可惜的(失去一個)人才。【B1060】

對他了解的人，才會覺得很可惜，就是你有看到他某一個地方是很棒的，很不錯的，你才會覺得很可惜。我對他的某一種特質，或者是那一種對於課業上面那麼的追求，對未來有很多的(抱負)，可惜，就是可惜了。【B1124】

我覺得這個人如果有機會活下去應該是蠻不得了的，從同學間看到的，我覺得未來是這樣。【C1033】

從上面的訪談資料中，除了可以看到研究參與者為失去可以一起努力求學及陪伴的同學感到遺憾之外，也可以看到 B 與 C 對於自殺者這麼有能力的人卻無法實現抱負而感到惋惜。

8.鬆一口氣

A 原本以為是因為自己沒有將朋友的感情問題處理好，因而導致朋友自殺，在得知朋友是因為工作而自殺後，才發現不是自己的過錯。

對我來說比較是，喔～原來不是感情的事情才 committed suicide 的。【A1071】
這讓你比較放鬆了？【IC1072】有一點是那個原來不是我處理不好。【A1072】

9.麻木

事件剛發生那段時間，B 沒有出現什麼情緒，B 認為可能是自己要扛起責任，為了避免因為歇斯底里而影響其他同學，因此讓自己維持在冷靜、理性的狀態之中。

那時候的我很冷靜，其實我在這個過程當中，我也覺得我那時候很冷靜，沒有什麼情緒的，在那個時候就是比較冷靜，很理性在看這件事情。【B1021】

我那時候是處於冷靜理性的（狀態）。【B1099】

平常我看電視會看到哭的人，可是面對這樣事情，我反而就是沒有（情緒）。

【B1021】

我是班代，可能要扛一個（責任），我要是非常的歇斯底里的話，那其他人可能看到我歇斯底里他們怎麼辦，（有）一種扛責任的感覺。【B1107】

10.煩躁

當一再地被學校老師要求回想同學自殺的相關經驗時，B 有時候會因為要不斷重覆面對同學的自殺事件而為此感到煩躁。

好幾次老師也會叫我們去回憶，去寫我那個時候真的有一陣子覺得很煩。

【B1030】

每一堂課，大家都要一直在講悲傷的那個事情，一直在聊，就那時候我會覺得很煩。【B2057】

11.孤獨

B 的孤獨感來自於二個部份，一是為沒有一個可以一起準備考試和支持的對象而感到孤單，二是因為害怕被他人追問而只能將與自殺者的互動放在心裡，無法與其他同學分享，覺得無人可說。

蠻遺憾的，就是要是他還在的話，我們可以一起準備考試或者是怎麼樣，互相支持這樣子。【B1051】

覺得比較停留的就是，我覺得就是跟他的一個連結的沒辦法講的那個心情。

【B1097】

12.困惑

三位研究參與者對事件的發生原因始末感到困惑，不斷思考到底是為什麼，不明白事件為何會發生。此外，C 也對於一個人要去結束生命的感覺為何，以及是什麼樣的家庭造就了一個自殺的孩子感到無法理解。

剛開始的反應應該是不可置信，比難過多的多，想說怎麼會這樣，因為還不了解狀況，疑問會比難過多。【A12007】

我覺得是整個是有點莫名其妙，他這樣的反應會讓我覺得莫名其妙跟問號很多，很多問號。【B1019】

我會覺得他已經尋求過資源了，又不是說他沒有尋求過，他已經找到一個地方說可以讓他說出來，而且老師也願意幫助他了，他為什麼還是會選擇這條路？

【C1057】

是什麼樣的家庭造就了一個這樣小孩子有這樣的一條路？．．我看到他爸媽，會讓我想到是什麼樣一個家庭讓他選擇這樣一條路？然後造就了這樣一個小孩？

【C1107】

A 無法理解自己面對同學自殺卻沒有大哭，為此感到相當困惑。

我沒有哭，我那時候還有點訝異，”咦～就是為什麼？”，我不知道為什麼。【B1105】

我那時候還蠻想要大哭一場的吔，可是就沒有，我那時候我非常的困惑，我為什麼沒有大哭，或者是沒有那種痛快的哭一場，為他哭，我會覺得”我怎麼沒有哭？

【B1103】

13.不捨

A 與 B 皆對於朋友的離開感到捨不得。A 與朋友談到自殺者時，多是提到對他離開的不捨，B 在同學的告別式上，因為覺得這是與同學最後一次的接觸，想要多做停留，想多看看他。

好像談到他比較是大家都有點捨不得這樣子，比較在談大家的捨不得。【A2031】
我覺得那個是你會很想多停留在他的那個靈堂之前，多看他（口氣變緩），你會

很想留，因為你知道這可能是最後一次，你會很想留。【B2005】

從上述的研究結果可以發現在面對同儕自殺時，會帶給自殺者遺族情緒上相當多的衝擊。

（二） 認知層面的悲傷反應

在本研究中，青少年面對同儕自殺死亡在認知層面的悲傷反應共分為七種，包括有否認與難以置信、探究事件、接受事實、渴望與逝者連結、感到逝者仍在、不真實感、感受社會壓力與污名化。

1. 否認與難以置信

因為沒有預料朋友會自殺，因此從訪談中可看出三位研究參與者在聽到消息時，都是無法相信朋友會自殺，一開始的反應都會有否認或是出現難以置信的情形發生，用以拒絕接受朋友自殺的現實。

先是 denied 的，“怎麼可能開玩笑的吧”，就會覺得說不定，是不是因為感情的事情。【A1036】

剛開始的反應應該是不可置信，比難過多的多，想說怎麼會這樣。【A2007】

就是沒有想過，所以我沒有辦法想像到底就是他會做這樣的事情，沒有想過是他。【B1020】

我那時候我記得我第一個腦、腦筋浮現的不是他，(無奈的笑)，可是到最後名字是他。【B1018】

然後問他之後才發現到原來就是那個—M 他跳樓，已經就是身亡了，我們都不敢相信。【C1007】

到(告別式)現場的感覺更不可思議，會覺得他怎麼會出現在這邊，這應該是老人家才會出現在這個(地方)，怎麼會就是一個這麼年輕的人在那邊？我們竟然要去跟他做一個告別【C1035】

C 否認同學是真的想自殺，認為他不過是因為坐在高樓上累了，睡著而不小心墜樓，將整件事解釋為意外，而非同學自願將自己的生命自殺。

甚至我覺得他當時坐在那邊準備跳下來，覺得他只是睡著了，只是不小心掉下

去，而不是他真的是自願的。【C1058】

他只是心情不好坐在那邊？【I1059】 然後晚了累了就掉下來了，是個意外。
【C1059】

A 則是對於朋友自殺的原因一直存疑，一度認為所聽到的自殺原因是騙人的，不相信是因為工作原因自殺，應該是感情問題導致朋友自殺。

剛聽的時候啊，我會覺得是騙人的，一定是感情問題，工作只是個表象，因為那時候我只知道他感情問題很大，覺得他不是個工作認真的人，所以會覺得” 哼，騙人的，你們知道的一定是表象” 。【A2022】

2.探究事件

三位研究參與者於事件發生之後皆開始試圖理解事件細節或是自殺原因。

A 由於當時人在國外於是透過 msn、電話拼湊事件，並在回國聚會時更進一步的了解，試圖理解自殺者的決定，後來體認到事實是無法更改，尋找答案的頻率減少。

那些高中同學們有用 msn 或者是我打電話回去問稍微知道大略，比較詳細的都是等到我回來以後見面，我們才有討論。【A1042】

與其說抗拒去談到，反而是很想去問他們到底怎麼了，因為他們都在台灣，他們應該比較知道發生什麼事。【A2027】

就是失去信心了，他本就是那種比較得過且過的人，在工作上就是有工作就好，所以他很順利的高中畢業、大學畢業然後就隨便找一個工作，什麼約聘、或是臨時、什麼工作做什麼都好，不會覺得他在這方面是很有目標的人，可能他正在嘗試著有目標，那時候發現” 阿，原來我是個沒目標、沒有能力的人” 。【A1038】

剛開始的時候會談比較多，我也會想知道到底是怎麼了，就會問他們說，可是後來是（覺得）無力改變，就是比較不會那麼積極的。【A1054】

B 及 C 則是透過猜測，並試圖依事發後老師所給予的說法理解事件的始末與原因，但相較於 B 一開始即接受了原因，C 則是仍然持續猜測原因，回頭仔細查看朋友留下的資料，認為事出有因可能自己在過去忽略了某些訊息而未發現。

事情剛發生的時候，大家就一定都會追究原因，感情嗎？功課嗎？大部份的人都

(猜)感情吧，從那些老師身上去想說，他可能是因為平常就對自我要求高。

【B1058】

我知道說 M 在那個內容裡面都寫的非常的黑暗，..事情發生後我回過頭去看，才仔細的看．．．【C1011】

忍不住想要去看，因為我覺得應該有一些端倪，而不是這樣突發的。【C1013】

忍不住去看，就想知道是不是有些端倪是我沒有發現的。【C1015】

3.接受事實

即使一開始研究參與者都呈現不相信及否認事實的反應，但是後來還是接受事實，A 很快的接受事實，認為朋友不會開這種玩笑，C 則到告別式現場，雖然開始意識到朋友的離開，但直到大學二年級時才慢慢在情緒覺同學是真的離開了。

很快就相信了，因為沒有人會拿這種事開玩笑的。【A2005】

就很正常的反應啊，很快就接受。【A2006】

到了現場之後有慢慢覺得說他離開我們了。【C1035】

因為那是五月，就剩下六月一個月，可是我感覺他離開之後，就是一直處在一個不真實的狀態，我一直覺得應該是二年級之後，好像慢慢地才覺得他是真的離開我們。【C1046】

4.渴望與逝者連結

B 指出在同學自殺之後，因為希望能夠與逝者有更多的連結，於是透過與逝者身旁好朋友的分享了解更多同學的過去和一些趣事拼湊同學的樣貌，甚至會希望有機會夢見逝者，期望在路上可以遇到與同學相似的人等。

我其實我很渴望跟他身旁的好朋友，就是常常跟他在身邊的那個男生分享，因為我覺得從他的口中我可以聽到很多他的過去，我覺得我就是很想要聽到他以前好玩的東西。【B1042】

有時候我還都會希望說我希望我今天晚上可以夢見他。【B1114】

如果他爸媽也有整理他的照片，我就想去看他的照片，因為我身旁沒有那種東西啊，想跟他有點連結。【B2008】

我會覺得說搞不好在路上可以看到那個氣質跟 M 很像的。【B2049】

5.感到逝者仍在

C 到朋友跳樓的現場看到遺體時，覺得他好像並未死去，只是睡在那裡，或是看到原本屬於朋友所坐的位置的時候，覺得他只是蹺課罷了不在位置上罷了。

”那個位置本來應該是..就是你坐的，對，但是你現在都不在了”，但還是會覺得說他好像只是蹺課或什麼的。【C1035】

你說看到班上的一些空位置就會想到他好像還在那邊？【I1044】 嗯。【C1044】

我看到了，我會覺得他好像只是睡在那裡，就是覺得好像，一切都不是真實，那一天就是得知之後，覺得說都是太不真實了一切。【C1024】

6.不真實感

C 在朋友自殺之後的幾個月，因為整個事件太出乎其意料之外沒有心理預備，以致於每回翻到過去的合照或是看到上課的位置都覺得朋友自殺這件事是不真實的。

很不真實，他好像是禮拜四，還是禮拜幾發生的，在他發生前我們還有一起上課，然後上課的位置都還在，不真實是覺得說上個禮拜我們還跟他上課，然後發生之後，同樣上那門課的時候，那個位置本來是他坐的，就是人不在了，覺得不真實。

【C1030】

因為那是五月嘛，那就剩下六月一個月，可是我感覺他離開之後，就一直處在一個不真實的狀態。【C1046】

一切都不是真實，那一天得知之後，我覺得說都是太不真實了這一切。【C1024】

7.感受社會壓力與污名化

由於感受到社會上普遍認為應該要去向朋友告別或致意的規範，讓 A 覺得對朋友有所虧欠。

可是也沒有人怪我啦，我覺得比較像是社會規範地，好像說大家都應該，大家都有這樣，所以隱約我也覺得，隱約好像欠一個什麼東西。【A2048】

B 與 C 都面臨到社會上對自殺的負面看法及流言的傳播，甚至在事件發生的

這幾年還可以聽到。

聽到我家人這樣講他(無奈的笑)，我那時候很生氣，他們只會看感覺，好像(以)看社會新聞報導那種角度在看他，我覺得就非常的不公平．．“你又不知道我的狀況，要嘛就不要講”。【B1079】

八卦報導說因為學校這邊鬼比較多，很陰啊，把他抓走，就莫名其妙，就是被報導，BBS 上說一些莫名其妙他是在鬼版上吔～【B1074】

會耳聞一些不實的流傳，前陣子，我也是在 BBS 上看到，就算是過了那麼久了，還是會有些人把他提起來，而且又是不實的傳聞，就是扭曲了事實，就會覺得其他人在看一件事情的時候，怎麼會把這樣的事情這樣扭曲咧。【C1093】

BBS 上，PTT 上面鬼話連篇那種，有錯誤的傳聞，我很生氣，當一般的人看到這件事情的時候好像是把他污名了，讓我覺得很生氣。【C1090】

雖然認知層面的反應未若情緒層面多元，但是從三位研究參與者的描述中，可以看到想法是相當複雜的。

(三) 行為層面的悲傷反應

在本研究發現青少年面對同儕自殺時，呈現包括儀式的參與、哭泣、避免觸景傷情、強迫性行為、觸景傷情、夢見逝者、睡眠困擾等七種行為層面的悲傷反應。

1. 參與儀式

B 與 C 皆在老師的建議之下，與班上同學到出事地點觀看現場與遺體，也參與了同學的告別式，其中 C 一度對參與告別式感到猶豫，但是由於想藉此跟同學道別，而決定參加，也在那過程中慢慢地接受同學的離開。

他的遺體都還在現場，然後把我們班召集起來就跟我們班講，很立即當下跟我們班講。之後還問我們大家有沒有要去現場看他的人，也有去參加他的告別式。

【B1030】

到了現場之後就會覺得他離開我們了，可是還是會覺得很難過，不真實的感覺還蠻多的，但是有慢慢覺得說他的確是離開我們了，會覺得這是一個很特別的經

驗，就是全班同學去參加一個同學的告別式【C1035】

當時班上同學有一直在猶豫，他們的猶豫也會影響到我，可是我會想要去參加。

【C1036】為什麼？【I1037】因為我想要跟他做一個 say goodbye 吧，畢竟我有幫他製作一個東西要給他。【C1037】

2.哭泣

哭泣是在面對悲傷時常見的反應，但是 B 不會在公開的場合哭泣，而是在私下一個人想到同學時會落下思念和悲傷的眼淚，認為流些眼淚無妨。

我會私底下描述功課的時候，或者是想到他的時候我才會哭，自己一個人的時候，想他的時候我才會哭。【B1108】

在過程當中再一次去想他跟我的一些連結，就覺得還．．蠻好的，雖然有時候就是會流一些眼淚，一些懷念他的眼淚或是比較悲傷的眼淚，但是都無傷大雅。

【B1087】

相較 A 多是私下的掉淚，C 從一開始聽到消息到在課堂上或與學長姐分享對事件的想法時，會難過的掉淚，並隨著時間落淚的頻率慢慢減少而覺得自己調適的愈來愈好。

他剛發生的時候，就跟學長姐圍在一起的時候，那時候我講有哭，後來我慢慢的每講一次就好一點，我就慢慢愈來愈好了。【C1088】

3.避免觸景傷情

C 在朋友自殺後為避免觸景傷情，因此會刻意繞路以避免經過事發地點，也不太敢翻閱同學留下的資料以及令人記憶深刻的聚餐照片。

剛發生的時候會比較不想要經過那裡，會避開那裡，不會走警衛室那邊，因為走警衛室那邊一定會經過。【C1027】

我在整理的過程當中，看到那一些他以前照片，看到他跟著我們一起去聚餐過的照片，非常記憶深刻，有些照片後來也不太敢看了。【C1040】

4.強迫性行為

即使 C 希望盡量迴避和自殺相關的地點，但是每回經過事發地點時，仍然

會忍不住去看看出事的位置，也會忍不住回頭看看文章中有無透露想自殺的訊息。

可是如果經過的話還是會忍不住看看那個停車坪那裡，就是他是在那個..那個區塊那裡，還是會去看看他的那個位置【C1027】

忍不住去看，就想知道是不是有些端倪是我沒有發現的。【C1015】

5.夢見逝者

C 曾經夢見過自殺的同學，雖然遺忘了夢的細節，但仍然認為這是一種是件令人開心的事。

好像只有（夢）過一次二次，可是就一次還是二次，事情我忘記了，可是那時候我記得我做完夢後我很開心，就在夢裡這樣，哇～你就會覺得是一件是很開心的事情。【B1115】

6.睡眠困擾

C 在同學自殺後的二星期至一個月內，出現睡眠上的困擾，不易入睡。就不容易睡著，剛事情發生的那時候那一個月，還那二個禮拜，我忘了是多久時間。【C2002】

不會做夢，但睡不好，不容易入睡。【C2004】

7.觸景傷情

A 與 C 在經過過去相處的地方和相關地點例如出事地點都會想朋友及整個事件。

每次看到某某館，還是會想到，看到某某館就會抬頭看，"喔～九樓"，他就是那邊跳下來的。【C1027】

每次看到那個上英文課的那個位置，因為他坐第一排很明顯，那個位置是空的，"那個位置本來應該是你坐的，但是你現在都不在了"【C1035】

反在大學的時候我們聚在某一個點，看到那個點反而會更想到更多，因為那個才是我們相處的地方。【A12019】

從上述的行為層面反應，可以發現研究者會利用一些行為，讓自己在面對且同儕自殺事件時，能夠有較好的調適，例如：哭泣、參加儀式等。

(四)生理層面的悲傷反應

在本研究中，青少年面對同儕自殺死亡事件時，呈現包括有嘆氣、冒冷汗二種生理層面上的反應。

1.嘆氣

A 和朋友每回聚會時就會閃過朋友已經自殺的事，大家都不免嘆口氣，感嘆這群朋友真的少了一個人。

每次聚會的時候好像就會閃過一個念頭，有人來講或是我會說”少一個人吔”，大家就都會嘆一口氣說”真的吔”，差不多都這種情形。【A11054】

2.冒冷汗

B 在同學自殺後，會常有冒冷汗的情形。

常常會覺得冒冷汗，．．冒冷汗，覺得體溫可能比較低【C2006】

從研究結果可以看出本研究的研究參與者在面對同儕自殺事件時，在生理層面反應不多，且持續的時間也不長。

(五)社交層面的悲傷反應

從分析的資料中可以發現，青少年面對同儕自殺死亡在社交層面的悲傷反應共分為以下五種反應，包括有關心他人、尋求支持、迴避相關的人或話題、改變溝通方式、感受到他人的指責。

1.關心他人

三位研究參與者在事件發生之後，增加了他人的關心，尤其是對與自殺事件相關人。是 A 變得更主動關心朋友面對自殺的狀況，並且當朋友有困難時提高警覺，C 則是在一旁默默留意同學的感受，A 與 C 都是增加對同儕的關心，反觀 B 是關心自殺者的父母，尤其是母親節時。

主動跟他們談起這件事，好像比較關心他們，我的經驗是我跟他們相處都是我先開口。【A12053】

以後有人要找我商量事情的時候，我的警覺要高一點。【A11080】

不會跟他談，但是我會在他旁邊看著他，會留意他的感受。【C1063】

想說就是發生在母親節，那時候 M 走了，對一個媽媽來說，是蠻痛的吧，那時候我就會想要去寫那封信。【B2017】

2.尋求支持

C 在同學自殺之後，覺得自己需要情緒上的支持，於是除尋求班上同學的支持，也主動地與過去同學及家人連繫。B 亦曾經找過家人希望獲得支持，但卻因為家人對自殺者的評斷而從此作罷。

讓他知道說我的感受是什麼，就是非常的難過，想要找到一個情緒的支持吧，不只是班上的同學，也比較想找其他不是這個圈子裡的人。【C1085】。

我爸媽，我有回去講過，但是我跟他們吵架了。【B1078】

3.迴避相關的人或話題

A 與 B 皆出現迴避和自殺事件相關的人、話題的悲傷反應。

(1)迴避在相關人物面前談論

A 不會在自殺者的前男友面前談論朋友自殺的事，反而是避開他，這是為了不讓朋友的前男友受到傷害以及更覺得是他不對。

我們在談那個女生的事的時候，好像不會當著那個男生的面前。【A11047】因為某個程度上這樣好像都在數落他。【A11049】

我們反而是避著那個男生才會談他。【A11050】

是不想刺激他，或是不想罵他，怕自己更是覺得他不好，二個應該都有，不想讓他很難過，讓他覺得是他的錯，或者是不想再提難過的事。【A12034】

(2)迴避提到某些話題

B 則是擔心同學的追問，而無法像其他同學那樣暢所欲言地陳述和逝者互動

的種種，必須要理性地選擇要談論哪些或是保留哪些，甚至連在書寫時也會刻意避開和去世同學的那一段。

我覺得是我沒有辦法，可能像其他同學他可以講有關於他跟他們全部的東西，他的某一個談話可以全部啪啦的講，可是我覺得我沒有辦法，我可能、我必須要選擇性的說。【B1100】

大家都那麼愛八卦，一定會講一下、講一下之類的，所以那時候我就也沒有多說什麼，我就把他埋在心裡面。【B1067】

我覺得我那時候可能就是我的理性，．．讓我自己去選擇什麼東西我可以講的，什麼東西是我要保留的。【B1101】

可能在寫一些故事或是寫一些回憶的時候，我有刻意去避免掉我跟他的那一段。【B1099】

(3)迴避他人的詢問

B 對於其他人的詢問，有時候會採取迴避不回答的態度。

外系吧，或者是別的科系要來問我們”欸～你們那時候．．”，那種八卦那種心態，我們班無形中會形成一個保護就是不講。【B1073】

自己會避免掉去講這件事，比如說事情發生了，可能去參加社團大家都會問或是怎麼樣，就會不想要談這件事情，可能就是說就是輕描淡寫的講過去，就是不想面對那個就是流言蜚語這樣子。【B1120】

4.溝通方式的改變

溝通方式的改變，可分為不公開的討論、小心地說話及少與家人討論。

A 與 B 雖然想要和朋友分享、討論事件，認為自殺這件事不宜在眾人面前說，因此，多是私下與朋友談，也不過問其他人是否有討論這件事。

我差不多都是跟不同的人個別談比較多，所以假如說我們十個人坐在一起我們會換位置，比較是二個、二個在講，我也沒有問說其他人有沒有在講。【A12036】

我覺得那個氣氛有一點點是一不要浮在枱面上講，就是那種不是四、五個人共同討論的事。【A12035】

A 認為自殺是沈重的事，不確定朋友是否想提，談論時也顯得格外小心，並將音量變小，而 B 認為同學因為自殺事件受到很大的傷害，因此在不確定同學的心理準備的狀態，不敢直接詢問同學。

會有點緊張是我要講沈重的事情，我不知道人家會不會很不想講，會有感覺我講這件事音量比講其他事情的時候小，不知道我先變小，還是他也講的很小聲，就成我們二個竊竊私語這樣子。【A12054】

我會很珍惜可以跟他好朋友談，但是有時候又不太敢很直接地去問那個好朋友，因為我不知道他的心態準備的怎麼樣，但是我記得有一次還二次就是他主動跟我講【B1053】

因為他那個好朋友的個性，可能要去談一些比較深的不太容易吧，就是對他來講那個傷害還蠻重的。【B1076】

即使和家人關係良好，但對於朋友自殺的事 A 研究參與者仍是以輕描淡寫的方式帶過，對朋友的自殺未透露更深的細節。B 則是因為受過不好的回應，因此在父母面前將情緒壓抑下來。

曾經有提過一、二次，因為我跟我哥很好，我好像有跟他提過那個女生自殺了，就這樣，可是沒有講到太深的事情【A11084】

聽到我家人這樣講他(無奈的笑)，我那時候很生氣，我氣是”好好好”，就不說了，都ㄍ一ㄥ起來“。【B1079】那時候我的感覺很差。【B1080】不講了，對，就不講了。【B1081】

5. 感受到被他人指責

C 在與同學互動中，被同學指責為何當初沒注意到自殺同學在文章所透露的訊息。

他那時候看完的時候，他是很生氣的，我覺得他有點在指責我，因為他還活著的時候我有看過（那篇文章），他有點指責的感覺。他說“那你那時候怎麼沒有發現啊？”【B2031】

從上述的資料中可以看出，研究參與者在社交上的反應多是呈現退縮的狀態，對自殺話題有所顧忌，但也會為自己找尋支持，並關心他人。

（六）靈性層面的悲傷反應

在本研究中，青少年面對同儕自殺死亡在靈性層面的悲傷反應共為二種，包括體認到生命的脆弱、珍惜當下。

1.體驗到生命的脆弱

事件的發生，讓 A 與 C 覺察到人生的無常，以及死亡的真實性，體認到生命一旦逝去即無法再挽回的現實。

她的 committed suicide 讓我有一種感覺”對吧，我們一路都一起玩，就有一天開始就沒有到了”。【A12040】

原來人生是這樣，原來說不見就會不見，然後他就真的發生不見了。【A12041】就變得真的是很無常【C1066】。

他離開不只是他只是單純的離開，他是真的離開你這個世界，而且你想要看到他也很困難，你想要把這個人找回來也不可能了【C1053】

C 因為同學的自殺動搖了原本對世界和自己是安全的假設，體會覺得生命的不確定性，甚至連對自己的生命都是無法掌握和意料的。

連我自己會不會哪一天發生車禍就死掉了，或是哪一天就怎麼樣的，覺得生命這個東西好像不是那麼肯定，可能是多了一點不確定【C1068】。

現在會擔心身邊會再發生這樣的事情？【IC1065】我覺得經過這個(事件)，應該要看他們，就是很難意料的到吧，不知道會發生什麼樣的事。【C1065】

2.珍惜當下

C 因為朋友的自殺體會生命的不可預期性，因此相較於自殺者所留下他人和自己遺憾，使研究參與者更為珍惜當下及身邊的人，更積極地全心地投入於每件事上，試著不讓相同的遺憾在自己身上發生。

就是更珍惜當下，讓我變得更好好活在每一個當下，每一件事情都很全心全意的投入去做，我就覺得如果今天我就突然離開了，我應該不會有太多遺憾了吧【C1071】。

我不想帶著遺憾離開，我覺得這樣太可惜了，我不希望那個可惜發生在我身上。

【C1082】

我們能夠出生在這個世界上，就是不簡單的事情，生命這麼精彩，我覺得好好的去體會珍惜這些，死掉不是很可惜嗎？【C2085】

從上述的研究結果可以看出，經驗同儕自殺會引發青少年思考生命的議題，進而修正其生命態度。

在所有的悲傷反應當中，B 最常出現的反應為遺憾共在談話過程中提到 16 次，並表示最多的情緒是遺憾與惋惜，其次是愧疚。A 與 C 最多的反應為愧疚皆為 7 次與 9 次，從這些數字從中可以發現在面對同儕自殺，情緒層面上的衝擊是最大的。

情緒層面的反應最為持久，也較為強烈。情緒有些會隨著時間而減少（如：哭泣、探究事件），有些則是存在許久（愧疚、遺憾）

三、悲傷反應的脈絡

經由資料分析後，除了上述的各悲傷反應外，亦發現三位研究參與者的悲傷反應間存有脈絡性，以下逐一說明。

（一）A 研究參與者的悲傷反應脈絡

A 聽到消息，一開始是震驚、短暫地否認同儕自殺，隨之很快的接受自殺的事實，在當下充滿困惑，開始不斷試圖找尋同儕自殺的原因，因為認為朋友是因為感情因素自殺，一度愧疚於自己沒有好好處理朋友的感情問題，即使在他人告知是因為工作不順而自殺後，曾有鬆一口氣的感覺，不過之後仍舊認為情感問題才是促使同儕自殺之徵結，並為此對同儕的前男友產生憤怒的情緒及與之疏遠，進而對責備同儕的前男友感到愧疚。

探究事件的情形持續到後來，體認到無法改變同儕自殺的事實後作罷，儘管不再探究自殺原因，同儕的自殺仍然對其社交造成影響，在談論到自殺事件時變得特別小心，避免公開討論，且對與逝者之前男友的關係一直未回復感到難過，認為除了失去逝者，也因為此事間接失去逝者的前男友。

（二）B 研究參與者的悲傷反應脈絡

B 在情緒層面的反應最多，一開始是震驚與難以置信，後來轉為麻木致力於

協助班上同學與老師，但為自己缺乏情感反應及未大哭感到不解與愧疚，到現在回想當時情境時，才意識到那是段令人害怕的經驗。同時，因為 B 與自殺的同儕有份情愫存在，以至於一直都對失去同儕感到遺憾和無人可以分享、一同努力的孤單，遺憾直到現在仍然未曾消失，除此之外，B 在同儕自殺後不斷想透過不同的方式與逝者連結，即使迄今仍是希望夢到逝者以及遇到與逝者相似的人，並且經過事發地點時，會駐足回憶同學。

由於擔心其他同學的追問，所以 B 在同儕自殺後，未曾跟其他同學和師長透露二人的關係，並為此感到孤單，直到後來才慢慢地讓一、二位師長知曉，但始終鮮少提到和逝者的關係。

（三）C 研究參與者的悲傷反應脈絡

相較於 A 很快接受同儕自殺的事實，C 從震驚、否認到後來經歷一段不真實感，甚至感覺同學依舊活著的時期，直到大二時，轉換了新的學期，才逐漸在認知和情感上體認同學已死亡，但是在接受同儕選擇自殺方面，有時仍會認為同儕是意外死亡而非自殺，並且一方面尊重同學的自殺決定，一方面又質疑同儕的決定是自私的行為，無法理解是為何人選擇會自殺，開始認為生命是無常且充滿不確定性的，唯有珍惜當下才能減少遺憾的發生。伴隨著自殺事件而來的愧疚感持續了三、四年，後來才慢慢體認到不是自己該負責，但是每每想起這件事時，仍然會感到難過。

相較於情緒層面的悲傷反應的持續時間較長，雖然一開始有生理層面及睡眠上的困擾，但在短時間內即消失。

第三節 研究參與者間的悲傷反應比較

本節主要是比較本研究的三位研究參與者在面對同儕自殺時的六個層面悲傷反應中異同之處。

一、研究參與者間在情緒層面的異同

由下列統整出的三位研究參與者情緒反應表 4-1 中，可以看出三位研究參與

者的情緒層面反應不太一致，相同和相異的反應數量各半。共同有的情緒層面反應為：「震驚」、「憤怒」、「自責與愧疚」、「害怕恐懼」、「難過」、「困惑」，A 與 B 的共同反應為：「不捨」，B 與 C 共同的反應有：「擔心焦慮」、「遺憾」，個人的反應為：A 的「鬆一口氣」反應，B 的「麻木」、「煩躁」、「孤獨」等反應，C 並沒有與其他二位研究參與者不同的反應。

在所有研究參與者的情緒反應中，可以看到 B 的情緒層面反應比其他二人，多了「麻木」、「煩躁」和「孤獨」這三個反應，而這可能與 B 跟自殺者二人關係有關，而 A 最多的情緒是在「憤怒」和「自責、愧疚」上，另一個是較為特殊的為「鬆一口氣」，這與發生自殺的責任之歸屬有關。

從下表 4-1 中，可以發現三位研究參與者在情緒上的悲傷相當多元的且複雜，研究參與者間之個別差異性明顯可見的，B 的情緒層面的反應最多，除了「鬆一口氣」之外，其他反應皆出現，且較多個人獨特性的反應，相較之下 A 的情緒反應較少，C 則無呈現與其他二位研究參與者不同的反應。

表 4-1 研究參與者間情緒層面反應之比較

情緒層面的反應	A	B	C
震驚	●	●	●
憤怒與責備	●	●	●
自責與愧疚	●	●	●
害怕與恐懼	●	●	●
難過與沮喪	●	●	●
困惑	●	●	●
不捨	●	●	
擔心與焦慮		●	●
惋惜與遺憾		●	●
麻木		●	
煩躁		●	
孤獨		●	
鬆一口氣	●		

二、研究參與者間在認知層面的異同

從三位研究參與者比較結果發現三者認知層面反應上的差異性與在情緒

的情形類似，相同與相異的反應數量各約一半。由表 4-2 的可以看出，三位研究參與者皆有「否認與不信任」、「探究事件」、「感受到社會壓力和污名化」等反應，A 與 C 二人共同的反應為「接受事實」，個人的獨特反應為：B 的「渴望與逝者連結」反應、C 的「感覺逝者仍在」、「不真實感」反應。

表 4-2 研究參與者間認知層面反應之比較

認知層面的反應	A	B	C
否認與難以置信	●	●	●
探究事件	●	●	●
社會壓力與污名化	●	●	●
接受事實	●		●
渴望與逝者連結		●	
感覺逝者仍在			●
不真實感			●

B 較特別的部份為想與逝者有更多的連結，這也是在訪談過程中最常聽到 B 談到的部份，這部份可能是來自於和自殺者之間關係較為親近。C 在認知上的反應多於其他二位研究參與者，這可能是因為對 C 而言，同學的自殺是件令人相當驚訝的消息，並且與其原先對同學的認知差異太大，而使得 C 對同儕的自殺出現許多的相法。

在研究結果中，可得知面對同儕的自殺對 C 在想法的上衝擊可能較大，在想法上呈現較多樣化的情形。

三、研究參與者間在行為層面的異同

在行為層面的上的差異，如表 4-3 所示，本研究發現所有的研究參與者除了「觸景傷情」之外，並無其他完全一致的行為反應，反映出三人在面對同儕自殺的行為反應差異頗大，除了「參與儀式」及「哭泣」這二個行為反應是 B 與 C 二人的訪談中共同有的反應之外，其他的行為反應：「避免觸景傷情」、「強迫性行為」、「夢見逝者」、「睡眠困擾」等，則都是屬於個人的反應。

表 4-3 研究參與者間行為層面反應之比較

行為層面的反應	A	B	C
觸景傷情	●	●	●
參與儀式		●	●
哭泣		●	●
避免觸景傷情			●
強迫性行為			●
睡眠困擾			●
夢見逝者		●	

A 的行為反應相較於其他二人少，除了與其他二相同的「觸景傷情」反應之外，並無其他行為層面的反應出現，而 B 與 C 則是可能因為事件發生於校園，因此容易被觸發或是鼓勵一些儀式行為，在行為層面多於 A。與認知層面中研究結果相同，C 與其他二位研究參與者在比較之下行為反應較多，這可能與因為學校的介入以及個人特質有關。

四、研究參與者間在生理層面的異同

由統整的 4-4 表中可以得知三位研究參與者在經驗同儕的自殺事件時，都幾乎沒有出現生理層面上的反應。

表 4-4 研究參與者間生理層面反應之比較

生理層面的反應	A	B	C
嘆氣	●		
冒冷汗			●

本研究中所探問到的生理反應，三位研究參與者都未特別提到在自殺事件後的生理反應，B 表示他已無法回想當下的一些生理反應，記得當時並沒有生理上的反應，同樣地，A 亦表示沒有這方面的反應，但提到朋友時，有時會嘆氣，C 則是有段時間有發冷的驚嚇反應出現，本研究在生理反應上的結果如表 4-4 所呈現的提到「嘆氣」與「冒冷汗」這二個部份。

五、研究參與者間在社交層面的異同

在社交層面反應三位研究與者比較中，發現三位研究參與者的反應，除了「關心他人」這個反應是一致的之外，並其他相同的社交層面反應，但是整體上，從表 4-5 可以看出三者的差異不大。社交面對反應分別為：「關心他人」、「尋求

支持」、「迴避相關人與話題」以及「溝通方式上的改變」，而其中最大差異是 B「感受到他人的指責」，這是其他二位研究參與者未呈現的反應。

表 4-5 研究參與者間社交層面反應之比較

社交層面的反應	A	B	C
關心他人	●	●	●
尋求支持		●	●
迴避相關人與話題	●	●	
溝通方式的改變	●	●	
感受到他人的指責		●	

B 在社交層面上的反應最多，可見在面對同儕自殺時，B 遭遇到社交上的衝擊較其他研究參與者大。C 的反應最少，並且在社交層面上的反應皆為正向，自殺事件並沒有對其社交造成負面的衝擊。

從社交反應的研究結果中可以發現不只是負向的反應，亦包括了正向的社交反應，如：關心他人及尋求支持，這表示在面對同儕自殺之後，研究參與者在社交上並非是全是負面方式來反應自殺事件的衝擊。

六、研究參與者間在靈性層面的異同

由表 4-6 可得知，在靈性層面的悲傷上，除了 B 並未在訪談過程中談到靈性上的改變狀態之外，其他二位研究參與者面對同儕的自殺皆引發了他們對生命議題的思考。

表 4-6 研究參與者間靈性層面反應之比較

靈性反應類別	A	B	C
體驗到生命的脆弱	●		●
珍惜當下			●

從比較結果中可以看出 C 的反應較其他二人多，除了體驗到生命的脆弱與無常之外，也變得更珍惜生命，減少發生遺憾的機會，以及思考人選擇死亡的理由，可見 C 在靈性上所受到的衝擊是顯而易見的，就如 C 所提到的，對他而言整個事件的過程是個相當特別的經驗，加上同年高中同學的意外身亡，讓 C 對生命更有不同體悟，而反觀 B 則未在訪談中透露類似的反應。

綜觀以上彙整的資料，發現整體而言 B 在情緒層面的反應上比其他二位研究參與者多元，C 則是在認知層面、行為層面與靈性層面上的反應類較多，三者

在生理層面上的反應最少。此外，亦可發現三人的整體悲傷反應是相異多於相同，而造成這些差異可能是與事件的背景、資源的介入、個人特質、與自殺者的關係等有關，但也可以從其中看到在個人的獨特反應之中，仍可以看到許多是共同的議題，而這也可能是面對同儕自殺時，最可能出現的共同反應，進一步的討論呈現在第五章。

第四節 與相關文獻之比較

自殺者遺族的悲傷反應是否與其他非自殺者遺族的反應不同，一直是許多學者所嘗試了解的，並無定論。本節主要是比較本研究結果與其他文獻之研究結果，了解其異同。主要仍以悲傷反應的六個層面為主，以本研究的研究結果作為比較基準。此外，由於每位研究者分類、分層面的方式不同，因此，在比較各研究結果時並不企圖要求每種反應的用詞完全相同，並且跨層面的比較。

一、情緒層面的比較

從表 4-7 可以發現在情緒層面上的反應類型大多相同，僅有部份差異，可見青少年面對同儕自殺死亡所呈現的情緒層面反應與其他青少年文獻在「自責」、「害怕」、「難過」、「遺憾」上是相當一致。

「震驚」反應除了黃慧涵（1992）的研究中未呈現外，包括本研究與其他研究皆呈現相同的結；除了陳增穎（1998）的研究結果外，本研究及其他研究結果有「憤怒」反應；而「孤單」、「遺憾」則是除了未出現吳蕙蘭（2001）的研究結果中；其他研究與本研究皆有出現「困惑」反應，但未在吳蕙蘭（2001）及黃慧涵（1992）研究結果中呈現。「鬆一口氣」只有本研究與在吳蕙蘭（2001）研究中出現，「煩躁」則是只有本研究出現。

總之，在與其他相關研究比較之下，可以發現本研究結果未出現陳怡靜（2005）研究結果中的「不知所措」及黃慧涵（1992）的「無力感」、「為逝者感到慶幸」等反應。由此可知，本研究在情緒層面的悲傷反應與陳怡靜（2005）有十種反應相同最為相似，其次為李佩容（2001）有八種反應相同，但整體來看仍

然是相似的部分较多。

二、認知層面的比較

比較各研究認知層面的研究結果可以發現本研究與其他研究在認知上的反應是相當不同的，其中吳蕙蘭（2001）研究中的認知層面反應相當少，與本研究及其他研究的結果差異頗大。

「否認與難以置信」是所有研究共同的研究結果，本研究結果中「探究事件」認知反應同樣可在包括陳增穎（1998）及陳怡靜（2005）的研究結果中發現；本研究與陳怡靜（2005）、吳蕙蘭（2001）的研究結果皆有「感覺逝者仍在」反應。本研究結果中之「感受到社會壓力及污名化」、「接受事實」以及「渴望與逝者連結」、「不真實感」則未在其他任何相關文獻中出現。

雖然各研究結果間在認知層面上的研究結果明顯不同，即使是與本研究研究結果最相近的陳怡靜（2005）之研究，在「否認與難以置信」、「探究事件」、「感覺逝者仍在」等三種反應上是呈現一致的情形。

三、生理層面的比較

本研究在生理層面反應上的結果只有二種，其中「嘆氣」反應與陳增穎(1998)的研究發現相同。除了陳怡靜(2005)的研究結果亦無呈現生理層面的反應之外，以及李佩容（2001）的研究結果中只有二項生理反應之外，在生理層面的反應上呈現較少反應，但是綜觀這些有關青少年的研究結果可以發現相較於其他悲傷層面，生理層面的反應皆不多。

四、行為層面的比較

在行為層面上的反應，從圖中可以發現「睡眠困擾」、「夢見逝者」反應的一致性最高，除了吳蕙蘭（2001）之外，本研究與其他研究皆出現此反應。與「避免觸景傷情」、相似的反應可在本研究和陳怡靜(2005)、陳增穎(1998)與黃慧涵(1992)的研究結果看到。本研究中「觸景傷情」的反應同樣呈現在李佩容（2001）與吳蕙蘭（2001）的研究中。本研究與陳怡靜(2005)、陳增穎(1998)與李佩容(2001)

研究結果皆可看到「哭泣」反應。然而，本研究中的「強迫性行為」、「參與儀式」等反應皆無在其他研究中發現。

陳怡靜(2005)、陳增穎(1998)與黃慧涵(1992)在行為層面上的反應與本研究之研究結果較為相似，相同的反應共有四種反應。

五、社交層面的比較

在社交層面上，在本研究中五種反應，而其中「迴避相關人、話題」除了在本研究的結果中外，亦可在陳增穎(1998)與吳蕙蘭(2001)的研究中發現，與李佩容(2001)的研究差異最大，其他「關心他人」、「尋找支持」與「溝通方式改變」、「感受到他人的責備」等未在其他研究中發現，其中吳蕙蘭(2001)研究結果中的「社會退縮」可能即包括了本研究的社交層面反應。

六、靈性層面的比較

從其他的研究當中未發現有與本研究結果中「體驗到生命的脆弱」、「珍惜當下」等相同的研究結果，這與其他研究並未將此層面納入探究有關，但陳怡靜(2005)的研究結果中有「覺得上天殘忍」的靈性層面的反應。

表 4-7 與其他青少年研究比較表

研究者	本研究	陳怡靜 (2005)	陳增穎 (1998)	李佩容 (2001)	吳蕙蘭 (2001)	黃慧涵 (1992)
死亡形式	自殺	意外自殺	意外、自殺、疾病	災難事件		疾病
關係	同儕		同儕		親人	
情緒反應	震驚、憤怒、自責與愧疚、害怕與恐懼、難過、擔心與焦慮、惋惜與遺憾、孤單、麻木、鬆口氣、煩躁、困惑、不捨	不知所措、不、失落、自責內疚、困惑、孤單、害怕、恐懼獨處、混亂、麻木、憤怒、震驚、遺憾、難過	困惑、孤單、傷心難過、愧疚、震驚、遺憾	心疼不捨、自卑自憐、恐懼害怕、寂寞孤獨、情緒麻木、悲傷難過、憤怒埋怨、震驚、遺憾懊悔	自責、思念、埋怨、害怕、憤怒、震驚、難過、哭	自責、孤單、為逝者感到慶幸、無力感、無助、傷心、遷怒他人、擔心害怕、鬆一口氣、難過、遺憾
認知反應	否認與難以相信、探究事件、接受事實、感受到社會壓力和污名化、渴望與逝者連結、感覺逝者仍在、不真實感	不認同自殺、否認、沈迷對逝者的思念、猜測自殺原因、想念、解釋自己遭遇事件的理由、疑惑他人與自己反應的不同、覺得天殘忍、覺得逝者還活著	感到可惜、充滿疑問、覺同學很可憐、想起同學、不相信、混亂、無法集中精神、滿腦子想著死亡的事件	不相信、期待奇蹟出現、困惑、思念逝者、記憶混亂困難	不相信、幻覺、矛盾	否認、難以置信、腦中一片空白、感覺死者存在

續後頁

接前頁

生理反應	嘆氣、發冷		睡眠困擾、沒有食欲、胸悶、易受驚嚇、精疲力竭	哭泣不、睡眠困擾	發冷、食慾改變、睡眠困擾、精神恍惚、消瘦	冒手汗、發寒、對他人喊叫無回應、發抖
行為反應	參與儀式、哭泣、避免觸景傷情、強迫性行為、夢見逝者、睡眠困擾、觸景傷情	哭泣、需要陪伴、避免觸景傷情、睡不好、作夢、焦躁不安、拒絕協助	哭泣、嘆氣、避免提起死去的同學、保存物品、避免觸及相關人事物、夢見逝者	夢見逝、觸景傷情、對環境過度警覺、自殺意念	無法集中精神、社會退縮、觸景傷情、易怒	夢見、對外界缺乏興趣、避免見到逝者的事物、睡眠困擾、缺乏食慾、常到墓地探視、保留遺物、思念
社交反應	關心他人、尋求支持、迴避相關人與話題、感受到他人的指責、溝通方式的改變					
靈性反應	體驗到生命的脆弱、珍惜當下					

根據以上的比較得知本研究中青少年面對同儕自殺與其他青少年悲傷反應研究，得知在情緒層面的反應最為相似，行為層面的反應次之，在社交與靈性層面的反應差異最大，這部份是由於其他研究未將這二個層面的反應納入研究當中所致。

第五章為針對上述的結果與相關文獻進行對話與討論。

第五章 討論

本章共分為四節，第一節為討論面對同儕自殺的悲傷反應，第二節為討論影響本研究研究參與者悲傷反應之因素，第三節為討論本研究結果與其他相關研究之差異，第四節則是討論校園資源的介入。

第一節 面對同儕自殺之悲傷反應討論

本研究係邀請三位面臨同儕自殺死亡的青少年參與本研究，主要是探討其悲傷反應，以下本節為呈現在經過資料的整理與分析之後，三位研究參與者在情緒、認知、行為、生理、社交和靈性等六個層面的反應以及持續至今的反應和現象，並與相關文獻對話討論。

一、情緒層面的悲傷反應：

根據本研究結果發現三位研究參與者在情緒上的反應相似多於差異，共同有的情緒層面反應為：「震驚」、「憤怒」、「自責與愧疚」、「害怕恐懼」、「難過」、「觸景傷情」、「困惑」。以下探討研究結果中情緒層面的悲傷反應。

（一）震驚

就如同 Wertheimer(1991)所提出的，自殺是非預期性且突發的狀況，對遺族而言是個令人驚嚇的消息，也因為這個原因，本研究中的所有研究參與者皆表達對事件的發生感到強烈的震驚，這結果與（李佩怡，1996；李開敏等譯，2004；巫志忠，2005；陳宗仁，1999；陳怡靜，2005；黃君瑜，2002）的發現相同，震驚的反應也讓所有的研究參與者，如同 Zinner(1990)所提到的在一開始時難以相信自己所聽到的消息。

（二）憤怒

本研究中的三位研究參與者都呈現出如同 Ross(1997)所提到的，自殺者遺族會對“看起來”要為發生自殺事件負責的人產生憤怒情緒。A 的憤怒主要是針對朋

友的前男友，即使在理智上知道朋友是因為工作關係自殺，與他無關，但仍然認為他未及時提供協助，對他感到憤怒，像 A 尋找憤怒對象的反應，是與 Zinner、Lukas & Seiden 等所提出的自殺者遺族會尋找事件中的代罪羔羊(引自楊淑智譯，2004；Zinner, 1990)的論點，Worden 與 Zinner 認為這是尋找代罪羔羊的反應是爲了讓憤怒不致於放在自殺者和自己身上(李開敏等譯，2004；Zinner, 1990)，但在本研究結果中可以發現這樣的反應進而引發 A 的愧疚感，使 A 擺盪在憤怒和愧疚之間。

另一個自殺者遺族憤怒的對象是自殺者，這與許多的學者的看法一致(易之新譯，2000；楊淑智譯，2001；李開敏等譯，2004；Levine, 2008；Littlewood, 1992；Ross, 1997；Wertheimer, 1991；Zinner, 1990)，然而，本研究所有研究參與者對自殺的同儕之憤怒情緒表達的並不直接，並且對同儕自殺行爲給予解釋，認為該尊重其自殺決定。但 C 透露其他同學對自殺者有強烈憤怒情緒。

此外，B 與 C 對於外在自殺污名化和流言感到憤怒，認為外在不該扭曲事實，將自殺歸爲鬼怪作祟所致，或是視自殺者有心智上的問題，這是爲了保護自殺的同儕所產生的情緒。

(三) 自責與愧疚

與許多學者的發現相同(巫志忠，2005；陳怡靜，2005；陳增穎，1998a；蘇素美，2000；Berman & Jobes, 1991；Mauk & Gibson, 1994；Zinner, 1991)，研究參與者所經驗到的愧疚經驗在訪談過程中是頻繁、強烈且持續的。

愧疚來自於無法遵循一個人對自己的所設下的明顯、不明顯的標準(Cleiren & Diekstra, 1995)和扮演的角色(Zinner, 1990)，在本研究中 A 認為自己未積極的做好協助自殺者的角色，B 則是認為自己沒有做到情感支持的角色，在二人關係上選擇了保持距離，未適時的給予支持以防止自殺，C 則是認為自己未對於所看到的自殺訊息有所警覺，沒有及早的介入和將訊息轉給他人而感到自責，Zinner(1990)認為這些因爲角色所帶來的愧疚通常是事後自殺者遺族的個人觀點，而非客觀事實(Cleiren & Diekstra, 1995)。

Zinner(1990)認為在愧疚的情緒當中，自殺者遺族可能會覺得原本不重要的訊息，在自殺之後會變得重要，在本研究中也發現相同的反應，C 在回頭觀看自

殺的同儕所留下的文章後，發現自己在過去閱讀文章時忽略了許多重要訊息，進而加深了 C 的自責。

值得一提的是，A 與 B 皆表示雖然有時認為自己沒有對不起自殺者，但仍然會感到愧疚，這與 Ross(1997)、Cerel 等 (2008)提出有些人知道他們沒有錯，還是覺得愧疚的論點相似。

(四) 害怕與恐懼

所有的研究參與者就如同陳怡靜 (2005) 與陳增穎 (1997) 的發現相同，皆出現害怕且恐懼的情緒反應。Berman & Jobes(1991)認為無論是親眼目睹現場，還是被告知而產生的想像都會引發害怕、恐懼的反應，這與本研究中 A 與 C 的反應相同，尤其本研究中的自殺者都是以跳樓這種極為激烈的方式自殺，更容易引發研究參與者的恐懼感。

C 經過事發地點時覺得有風吹過，有陰森森的感覺，這種恐懼反應與陳怡靜 (2005) 的研究發大學生在面對同儕死亡時，會因為鬼怪文化而產生恐懼感相同，尤其是當在自殺的有關報導中加入了靈異色彩，更可能會造成不安與惶恐(杜娟娟等，2008)。

(五) 難過

難過是悲傷反應中最常見的感覺，幾乎所有的學者皆提到這個情緒反應 (Sakinofsky, 2007)，但在本研究中除了 C 表示在過程中感到相當難過之外，其他如 B 表示與自己過去的經驗相比在這個事件當中很少感到難過，而 A 也很少在訪談過程中提到難過的部份，認為事情發生當下對自殺事件的疑問比起難過來的明顯，這部份可能是如同 Ross(1997)所提出的是因為在事件發生之初震驚對悲傷的過程所形成的防衛，或是當時彼此間關係並不夠親近有關。

除了對自殺者的自殺死亡感到難過，A 亦對與自殺者的前男友之間的疏離感到難過，並視自殺和與自殺者前男友的疏離這二件為同一件事，而這符合 Oltjenbruns 所表示的青少年會面對次級失落—不單只是悲傷本身造成衝擊，這些悲傷亦會影響和其他朋友的關係更為悲傷 (引自吳紅鑾譯，2001)，而這樣的次級失落甚至比原先的失落更具衝擊。

（六）困惑

面對青少年的自殺，所有人都疑惑為什麼這個悲劇會發生，卻無法找到令人滿意的答案(Zinner, 1990)，這是因為發生自殺的原因是複雜、不易理解的(Cerel et al., 2008)加上自殺是個自願的決定，更讓自殺者遺族處在一個充滿困惑的處境之中(Berman & Jobes, 1991)，這些論述在本研究的三位研究參與者對困惑反應中可以得到印證。除了對自殺原因的困惑，B 對於自己面對同儕死亡的反應不像以往會出現較強烈的情緒反應而感到困惑，甚至進而引發愧疚。

（七）其他情緒反應

1. 擔心與焦慮

雖然 B 與 C 皆認為自己與自殺的同儕有相似之處，但三位研究參與者皆未出現如 Ross(1997)提出的，遺族會因為與自殺者的環境和因應方式類似，進而擔心自己可能有相同遭遇或出現自殺行為的模仿。雖然研究參與者對自己的狀況並不擔心，然而，C 在訪談中提到曾在事件一開始時擔心其他同學會受到自殺事件的影響而自殺，這部份與陳增穎（1998b）所提出的青少年會擔心自己或他人遭受到類似的危險與傷害一致。此外，C 並對自己防止自殺的能力感到質疑與憂心。

B 則是擔心被其他同學責怪和追問為何沒有給予逝者適當的回應，這樣的擔心也致使 B 與其他同學全然地分享，迴避某些話題，進而影響與他人的互動。

2. 惋惜與遺憾

對 B 與 C 而言，與同學在將來的四年一起學習和相互支持，一起畢業走是理所當然的期待，當這些原本的期待落空時，遺憾便在 B 與 C 的身上產生，這個結果與陳怡靜（2005）發現面對同儕死亡會出現遺憾的研究結果相同。

3. 孤獨

B 因為擔心被同學追問與自殺者之間的事或被責怪，因此選擇避開一些話題，這也使得 B 有種無法向人訴說的孤獨感，這與陳增穎(1998b)提出的當青少年無法與人談論死亡事件，可能導致青少年的孤單的論點相同。Ross(1997)認為

無法與他人談論，是因為對他人持著懷疑和不信任，但這最終導致與人更為疏離。這可能讓青少年對朋友的悲傷成為 Doka 所提出”被剝奪性的悲傷”，而成為「被遺忘的悲傷者」(the forgotten grievers) (陳增穎，1998b)。

4.麻木

Wertheimer(1991)指出麻木的經驗可能會在幾個小時或是幾天之內出現，可以幫助一些遺族更能處理他們的事務或更少自動化，相同的反應在本研究中的 B 身上可以發現，情緒上的鎮靜讓他可以維持在冷靜、理性的情況之下，擔起班代的責任，但也為此感到困惑及愧疚。

情緒的反應雖然不盡相同，但是可以看出在事件發生的初期，是有其共同性的。一開始先出現震驚，而難過與自責則是隨後呈現出的反應，而有些反應則會一直持續出現。

二、認知層面的悲傷反應

根據本研究結果發現三位研究參與者在認知的反應亦是相似多於相異。本研究結果呈現三位研究參與者的認知層面反應中相同的有：「否認與不相信」、「探究事件」、「觸景傷情」、「感受到社會壓力」和「社會污名化」、「接受事實」。

(一) 否認與不相信

如同 Tannczy(1995)、Begley & Quayle (2007)等學者的發現－對失落現實有不相信的感覺並且加以否認和迴避，是自殺者遺族常見的反應，本研究所有研究參與者皆在一開始時，無法相信同儕會自殺，A 甚至會認為是其朋友在開玩笑，這被認為是因為自殺的死亡事件為自殺者遺族所始料未及的（許玉來等譯，2002；蘇素美，2000）

C 的反應是在接受同學自殺以及認為是意外之間擺盪。C 有時否認同學其意圖是想要自殺結束生命，而是認為整個事件是個意外，否認了自殺是故意的，這與 Ross(1997)提到有些自殺者遺族會拒絕接受自殺的發生，認為它只是個意外的觀點相同，而 Berman、Jobes(1991)與 Ross(1997)認為這是為了迴避自殺這個自願的行動。

儘管有些逃避悲傷的情況可能甚至是健康的，否認也可能是具有功能的，如同 Woosley 提到的當一個人被悲傷壓倒時，至少否認提供一個暫時離開現實的緩衝（引自 Zinner, 1990），然而否認不該是極端的手段和或是一直持續，可能對悲傷調適會有負面的結果(Stroebe & Schut, 1999；Stroebe et al., 2005)。

（二）探究事件

當死亡似乎看起來被視為是一種選擇時，自殺者遺族會極度的需要去尋找自殺的理由(Ross, 1997；Wertheimer, 1991；Zinner, 1990)，這個現象在本研究的研究參與者的反應上可以明顯的看到，所有研究參與者在接到同儕自殺的消息後開始思考同儕的理由，但不同的是，B 於老師提出說明後，接受了同學是因為對自我要求高而自殺，A 與 C 則是在被告之後仍然持續的試圖了解整個事件，持續理解事件的反應與許多學者所提出的情形一致（許玉來等譯，2002；Jordan, 2001；Ross, 1997；Sakinofsky, 2007；Zinner, 1990）。

Ross(1997)與 Zinner(1990)指出自殺者遺族爲了想瞭解是什麼導致這個事件的發生，會重覆閱讀留下的字語，這與本研究中 C 的反應相同(Ross, 1997；Zinner, 1990)。但就如同學者提出的，研究參與者儘管試過其他的答案，但答案很少能夠讓遺族一直覺得滿意 (Wertheimer, 1991；Zinner, 1990)，在本研究中 A 的亦出現同樣的情形。

A 在不斷的探究之下，最後察覺到無力改變同儕自殺的事實，漸漸變得較不積極的追問原因，Zinner(1990)被認為是最好的狀況。此外，研究中可以發現每位研究參與者各自對自殺的原因出現不同的解釋，而這些解釋又會造成不同的悲傷反應。

（三）接受事實

LaGrand 針對大學生的研究發現其中有 60%的人覺得接受死亡事實是好的（引自吳紅鑾譯，2001），從研究結果中可以看到研究參與者皆接受了同儕自殺的事實，但是接受的時間不盡相同，A 在事發之初接受了朋友自殺死亡的事實，而 C 是幾個月後慢慢覺得同學已經離開，如同 Parkes(2002)提到的每個人的速度皆不相同，Nemeyer 等認為接受失落的事實正常性悲傷的一種反應（引自聶慧

文，2005)。Worden 認為悲傷的第一個任務即是完全面對事實，接受事實有助於悲傷的調適（李開敏等譯，2004）。

（四）感受到社會壓力和污名化

對 A 而言，參與喪禮、上香等儀式等是一種來自於社會上的規範，而這樣的規範帶給沒有參與這些儀式、紀念活動的 A 一種無形的壓力，引發愧疚，認為自己在朋友死後仍未做些事。

B 與 C，無論是從電視媒體、網路、甚至是遺族身邊的人上都感受到自殺的污名化，例如 B 的家人認為自殺是為心智不正才會發生，對自殺者流於批評，研究參與者感受到污名化的情形符合 Miller、Fine 和 Adams-Taylor 發現社會烙印和愧疚感環繞著在青少年自殺這個議題上相同(引自 Mauk & Gibson, 1994)。

在一般的民間信仰中，許多人相信鬼神之說，而這樣的觀念會被渲染為恐怖的故事（林玉芳，2001），這樣渲染也出現在研究參與者的校園及網路 PTT 上，B 與 C 都認為將自殺事件一種鬼怪作祟的傳言，是不公平的，也對於電視媒體上的八卦報導方式感到不滿。

（五）其他認知反應

1. 渴望與逝者連結

巫志忠（2005）、Stroebe 與 Schut（1999）發現在面對失落事件時，會出現想與逝者保持連結的反應，包括與內在中的逝者形象連結(Corr et al, 2006)。本研究中 B 在同學自殺死亡之後，藉由與同學談論自殺者、到事發地點回憶、想透過作夢與自殺的同學之父母分享，以及希望在人群之中遇到一個與同學相似的人並進一步認識等方式，繼續二人之間的連結，這些與 Gerry、Nancy（引自巫志忠，2005）及巫志忠（2005）發現孩童與手足會為了不願因死亡而使情感斷裂，而試圖利用記憶過往畫面、信念聯結等方式，持續保有連結的研究發現相同。渴望與逝者連結的反應呼應 Bowlby 的依附理論中想與重要他人連結關係的論點，如同 Anderson 指出的，“死亡終止了生命，但不會終止關係” (Corr et al., 2006)。

2. 感覺逝者仍在

C 一開始無法接受事實，雖然知道同學已死亡，但在看到遺體的當下，仍一度覺得同學彷彿只是睡著的躺在那裡，而非死亡，甚至有時仍然覺得空著的位置只是因為同學沒有來，是因為翹課沒來，這與 Begley & Quayle(2007)、陳怡靜(2005)及陳增穎(1998)的研究發現相同，Worden 認為可能是因為渴望自殺者所引起的反應(李開敏等譯，2005)。

3. 不真實感

突然的逝世，通常會讓遺族覺得難以接受，甚至是感到不相信而缺乏真實感(張志宏，2008)，本研究也同樣發現 C 對於同學的自殺過於震驚，以致於上課或是在觀看遺體、告別式時，都覺得一切並不真實，Neimeyer 認為這是因為正處於逃避狀態(章微卿譯，2008)。

三、行為層面的悲傷反應

本研究發現，A 的行為反應部份極少，只在訪談中提到二種反應，三位研究參與者在行為層面的相似度不高。三位研究參與者共同性較高的行為反應為：「參與儀式」、「哭泣」、「避免觸景傷情」等。

(一) 參與儀式

儀式是個幫助因應死亡的積極、正向方式，在儀式中可以看起來不正常，可以對他們自己和對其他人發怒(Wertheimer, 1991)。Berman 與 Jobes(1991)認為放棄儀式即放棄原本可以從傳統儀式上獲得的治療，可能會進一步地否認和逃避這個死亡，本研究的 B 與 C 二位研究參與者皆在學校老師的鼓勵之下觀看遺體和參加葬禮，在過程中讓 C 進一步的接受死亡的事實，並且使 B 與 C 有機會跟同學道別。

此外，B 與 C 也不斷透過一些儀式與逝者保持連結，這與巫志忠(2005)針對手足死亡後的研究發現相同。相較之下，A 研究參與從未參與儀式化行為，為此感到耿耿於懷，並覺得愧疚，對於 A 而言未去上香是一項未竟事務。

(二) 哭泣

林家瑩（1998）表示生理反應中哭泣是最一致且連續不斷的生理反應，70%的大學生會有哭泣的行為（引自吳紅鑾譯，2001）。在本研究中 B 與 C 皆提及哭泣這部份的行為反應，但是相較於 C 容易受到班上氣氛所影響以及在公開場合哭泣，B 則表示與自己在這件事上並不會受班上的哀傷氣氛所渲染，哭泣的反應反而是在一個人的時候，而且未有強烈的情緒，這有可能是受到 B 與自殺者的關係所影響而出現的壓抑，抑或是因為過於震驚而引發情緒上的麻木反應。

如同林家瑩（1998）及 Sakinofsky(2007)所提到哭泣的行為隨著時間及分享而減少頻率，C 認為自己也是如此，並認為這是朝向調適復原的象徵。

（三）觸景傷情

在經過過去曾一同相處的地方或是事發地點都會讓所有的研究參與者回到自殺者，包括回想過去的相處點滴和自殺這件事，並為此而有所感觸，這與陳增穎（1997）的研究結果相同。Worden 認為當回想時已不感到痛苦時即是復原（引自 Wertheimer, 1991）。

（四）其他行為反應

1. 避免觸景傷情

陳怡靜（2005）發現避免接觸有關過世同儕的事物是大學生面對同儕死亡的普遍反應，在本研究中 C 在訪談中提到為避免觸景傷情，因此會避免路過事發地點以及在事件剛發生時會抗拒翻閱同學留下的資料與照片，這與學者的發現相同（李開敏等譯，2004；引自林家瑩，1998；黃君瑜，2002；陳宗仁，1999；Corr et al., 2006）。其中一個迴避接觸的原因是在翻閱過去同學所撰寫的文章時，會引發 C 的愧疚感，令 C 不願意接觸。

2. 夢見逝者

Gerry 與 Nancy 認為喪慟者會透過夢境與逝者保持連結（引自巫志忠，2005）。同樣地，本研究的 A 也曾經夢到過自殺的同學，A 不曾記得夢境為何，但對於能夠透過夢而與自殺者有所連結感到開心，並且透露出希望能夠再度夢到逝者的期望。



四、生理層面的悲傷反應

從研究的結果發現，僅 A 提到在回想、討論到自殺者時，常會與其他朋友一同嘆氣，以及 C 在同學自殺後短暫出現冒冷汗的情形，除了這二種生理層面的反應之外，研究參與者並未在訪談中提及生理相關的反應，生理層面的悲傷反應明顯少於其他層面，這個結果與李佩怡（1996）針對大學生失落反應的研究以及黃慧涵（1992）喪親研究之結果相同。這可能與研究者未深入探究有關，一方面也可能如 Miyabayashi、Yasuda(2007)在研究中發現衝擊較常出現在心理層面而非生理上的表現所致，或情緒上的反應可能較生理反應持久，對生理反應記憶不甚深刻，另一個原因可能為回溯時間點距事件發生時間過久。

五、社交層面的悲傷反應

在悲傷過程中，喪慟者可能與週遭環境產生距離感。本研究發現面對同儕自殺時，研究參與者在人際互動上出現亦改變，有時會有「迴避相關人與話題」、「溝通方式的不同」等反應，而另一方面，也會出現「關心他人」或是「尋找支持」等有助於調適之反應。

（一）關心他人

在同儕自殺之後 A 與 C 無論是主動談起這件事，或是在一旁觀察，皆會關心其他朋友對這件事的反應，擔心他們受到影響而會有自殺的行為出現，也認為自己以後會更小心面對的面對這樣的事件，B 則是關心自殺者的母親，並想前去探望，這結果與 McNeil 的研究發現失去同儕會使學生更關心他人（引自陳增穎，1998b）的結果相同。

（二）尋求支持

本研究並未出現如學者所認為的一青少年很少向親友尋求支持，並會拒絕他人的支持（李佩怡，1998；陳增穎，1998b；陳怡靜，2005；黃禎貞，2002），相反的，本研究 B 與 C 在事後都會向外尋找支持，例如找過去的同學、師長及家人，C 認為自己從中得到支持，相對的，B 雖然曾與家人討論過，卻因為覺得受挫而不再主動提起，這與 O'Brien 等人(1991)發現的有一半的青少年會對他們父

母的反應感到失望，青少年期待獲得家人更多的支持的研究結果相同。

三位研究參與者多尋找非原生家庭的同儕、師長為主要的支持對象，這與陳怡靜（2006）提出使用的支持系統多半為非原生家庭，是以同儕間互相支持為主的結果相符。

（三）迴避相關人與話題

O'Brien、Goodenow (1991)在研究中發現朋友的死亡似乎會影響與父母和同儕的關係，同樣的，在本研究也發現 A 與 B 出現迴避和事件相關的人與話題等反應。

在迴避相關的話題這部份就如學者所提出來的是因為從社交環境中得到負向的反應 (Cleiren & Diekstra, 1995)，例如本研究之研究參與者感受到社會的污名化和被以八卦的態度詢問，這是為了保護逝者或是希望不想碰觸傷痛的事件，而會選擇迴避自殺的相關議題。

（四）溝通方式的不同

Begley 與 Quayle(2007)發現有些自殺者遺族會有意識地選擇跟誰或不跟誰說，這與 B 的情形相符，B 為了保護自己避免受到其他人的追問，因此將與逝者之間的關係隱瞞，進而無法將二人的互動情形與他人分享，造成 B 感受到自己與同學的不同及孤獨感，這可能會形成被剝奪性的悲傷反應（吳紅鑾譯，2001；林綺雲，2002）。

自殺衝擊對社交網絡最有害的是發生在死亡之後溝通過程的扭曲，特別是責備的議題 (Cerel et al., 2008)，對 A 而言，即面對臨到相同的問題，雖然想和逝者的前男友表達關心和討論自殺這件事，卻因為擔心會形成責怪他的情形，為避免不知如何是好的窘境，在互動時會避免提到自殺者的事。

Wong 等(2007)發現大約有一半的自殺者遺族認為有機會去談論和公開他們對自殺的想法對他們而言是自在且被合宜的，B 與 C 在課堂上是有機會公開談論自殺，但私下 A 與 B 雖然想要和其他人分享、討論自殺事件，但卻都顯得小心。因為不確定同儕的狀態而不敢主動提問，或是在談論時音量變小，不確定其他人是否願意談，也不過問其他人是否有討論這件事等這樣的不安，與陳怡靜（2005）

提到的大學生會擔心影響朋友的情緒的看法相同。

在社交互動上就如 Begley、Quayle(2007)的研究中所發現的－自殺者遺族會不斷地反覆思考自己和其他人的反應，這些思考影響了研究參與者在社交互動上的反應。

（五）感受到他人的責備

如同 Wertheimer(1991)提到的有時候自殺者的家人有時會公開地相互指責。在本研究中 B 也曾感受到其他同學指責對自殺者的透露的訊息未加以注意，這部份與呂蕙美（2004）在其研究結果中提到自殺者遺族會感受到親友的指責發現相同。

從以上的討論可以發現面對同儕的自殺對研究參與者社交上的衝擊是明顯可見的，且無論是與和自己親近的人之間的關係會受到影響，也會影響與週遭的其他知道自殺事件的人之互動狀況，就如同 Cleiren、Diekstra(1995)所提到的面對社會的污名化或是被指責，會使自殺者遺族出現社交性的失落。

六、靈性層面的悲傷反應

同儕的自殺，對人生是一大衝擊，尤其對青少年而言，可能會影響他們對生命的看法。本研究發現青少年面對同儕自殺出現下二種靈性層面的反應。

（一）體驗到生命的脆弱

如同 Cleiren 和 Diekstra(1995)提出的論點以及 McNeil 對青少年的研究結果（引自陳增穎，1998b），在本研究中自殺死亡這激烈且突發性的失落導致 A 與 C 認為生命是脆弱的且無常，C 開始覺得這個世界和自己是不安全的，生命是無法掌握的，在沒有任何徵兆之下，自己和其他人可能也會有相同遭遇。C 也因為同學的自殺進一步體會到死亡的真實性，這與 O'Brien 等(1991)發現青少年面對年輕即死亡的事實時會更深刻的感受到死亡，並且會使他們覺得不知道何時死亡會來臨的結果相同。

（二）珍惜當下

Oltjenbruns 發現朋友的死亡可能會使青少年更懂得欣賞生命（引自吳紅鑾譯，2001；陳美璿，2006），O'Brien 等(1991)從研究中亦發現青少年在面對同儕死亡時，會出現“活在當下”的想法，這與在 C 在訪談中談到自己因為同學自殺後開始珍惜當下，努力讓自己不留下遺憾的想法一致。

面對同儕的自殺死亡，讓研究參與者更正視死亡的存在，體會到死亡的是不可避免、不只會是發生在老年人身上，而這些對生命真相的理解，也使得他們開始思索人生，且更加珍惜生命，但另一方面，也造成他們對生命的不可預期性產生不安全感。

從上述研究結果中可以發現有些反應是在當下出現隨後即消失，例如：震驚，有些反應則是一直反覆出現或是現今才出現的反應，這與 Stroebe & Schut (1999)在 DPM 理論中提到的情緒是來來去去的悲傷觀點相同，並且有些反應之間存在著矛盾，這反映了同儕的自殺者遺族在悲傷反應上是具複雜性與多元性，而其中的議題是需要關注的與處理的。

七、持續至今的悲傷反應

雖然在第二章的文獻當中許多學者對所謂的悲傷期之長短並無一致的看法，但強調但是若產生悲傷反應持續過長的時間或是過於強烈，可能導致心理上的惡化(Miyabayashi & Yasuda, 2007)，而是需要特別注意的，因此，以下針對持續或是現今的反應或現象作一討論。

C 表示曾在事發現場目睹同學在當下的被白布蓋住的遺體，雖未看到受損的狀況，但每回經過同學自殺的大樓仍然會覺得有風吹來，感覺自殺的同學的還躺在那裡，使研究參與者持續受到影響，而部份可能與 Lukas、Seiden 提到的，自殺者遺族會因為激烈的自殺方式所帶來的強烈衝擊，而產生類似影像重現的 PTSD 的症狀（楊淑智譯，2001）。被告知的畫面始終在 C 腦中停留，可能是因為自殺由於是非預期性的死亡失落，以及因為告知方式所引起創傷性的經驗，導致 C 至今仍然記得對當時被告知當下的畫面，無法忘懷。

此外，C 在回顧整個事件時，認為自己最常出現的反應是自責與愧疚，這呼應 Cleiren 與 Diekstra(1995)提出的愧疚在自殺者遺族的悲傷反應中相當普遍的看

法，C 經過五年多後自責的反應才逐漸減少這與 Ross(1997)認為愧疚是需要幾年才會減少的論點相似。

B 則是持續為同學的自殺感到遺憾，並且仍然希望與同學能夠有所連結，時常回想到自殺的同學，表示想到他是好的，A 也有同樣的看法。可見雖然經歷同儕自殺的衝擊，但對研究參與者仍然是對自殺者持正向的看法。

第二節 影響悲傷反應的因素

本節將討論影響本研究中三位研究參與者悲傷反應的因素，分別針對與逝者的關係、死亡形、對自殺的歸因、喪慟者當時所處的環境、文化背景的六個部分進行討論。

一、與逝者的關係

許多學者皆認為和逝者的關係會影響悲傷經驗（李美媛，2007；翁敏雪、翁淑容，2007；高橋祥友，2004；Berman & Jobes, 1991；Corr et al., 2006；Sander, 1992），在本研究中可以看到 B 與自殺者的關係是較其他研究參與者複雜的，並且二人關係在自殺事件發生前並未曾公開，讓 B 無法在事後無法向同學或老師透露，壓抑與人分享的內心感受的想法，進而產生孤單感受，如同 Doka 提到的當與逝者的關係是較為曖昧不清時，會影響悲傷反應，甚至會因此而導致被剝奪的悲傷（引自吳紅鑾譯，2001；林綺雲，2002），此外，B 與自殺的同學間係因為較為親近，也使得 B 相較於其他二位研究參與者更渴望與自殺者連結。

相較其他二位研究參與者，A 認為自己在這件事上受到的衝擊較少，較沒有哀傷的感受，這可能也是反映出在事件發生當時，A 與朋友在那當時的關係較不密切。然而，O'Brien 等(1991)則認為同儕／學生關係的緊密度似乎無法預測悲傷的強度和長度。Cleiern 與 Diekstra(1995)指出自殺者遺族會回頭看他們與逝者之間的關係時，會覺得是較不親密、較不滿意和較為矛盾，然而他們認為逝者是對他們更為依賴。A 在訪談的後段認為自殺者是朋友的朋友，與原先訪談時的說法不同，而 B 則是相反，在訪談後段反而透露出更多二人的關係，特別的是這二位研究參與者皆對於自己認為對自殺者自殺的反應太過於淡泊，而曾感到困惑

或愧疚，相較之下 C 與自殺者的關係是較不密切的，但是其悲傷反應並沒有較其他二人少，反而在思考生命議題方面較多。

二、死亡形式

Rando 認為非預期的失落、死亡包含肢體殘缺，暴力或殺人等，隨機發生的，多人死亡、哀悼者與死亡有親身接觸，包括發現他人受傷殘及死亡，或當時個人生存受到嚴重威脅等會造成創傷性的衝擊(引自 Corr et al., 2006)。在本研究中同儕面對的是為非預期的自殺，且為跳樓激烈的方式等創傷性事件，令 C 對被告知以及同學蓋著白布的遺體之影像始終清晰。

三、對自殺的歸因

自殺會留給自殺者遺族許多的問號，導致自殺者遺族不斷地尋找自殺原因，但在本研究中可以看見 B 與 C 因為有學校老師對事件的說明，雖然仍然有自己的解讀，但沒有出現如 A 一般的不停尋找答案的情形，A 也因此而產生其他如憤怒、愧疚等其他情緒反應。

另一方面，面對同儕自殺的責任歸屬，也是另一個影響悲傷反應的因素，在三位研究參與者的反應中可以看到對於自殺責任的歸屬，使研究參與者出現愧疚、憤怒等情緒反應，尤其是認為自己是有疏忽時更容易出現。C 認為自己是有機會阻止的自殺的發生，B 除了認為自己有責任外，也被其他同學認為未盡到責任，造成與同學的互動上的改變，同樣在鄭淑惠（2005）的研究結果中亦發現自殺者遺族會對自殺事件的發生原因進行歸因，學者認為歸因自殺原因為了要減輕愧疚、尋找控制感（引自陳怡靜，2005）。

三位研究參與者都試著合理化自殺者的自殺，C 雖然有時將同學的自殺視為是衝動之下的行為，但幾乎所有參與者都認為自殺者是在一個沒有選擇的環境中才會自殺，這與 Begley、Quayle (2007)的研究發現相同，Begley 與 Quayle 認為這可能是為了解除對自殺者的指責，然而，就如同 C 提到的雖然要尊重自殺者的選擇，卻也不免質疑這是自私的行為。

四、外在環境的影響

除了喪慟者被告知當時的環境外，陳怡靜（2005）提出外在的環境因素會影響悲傷反應，包括了支持系統、脫離環境、以及其他角色任務，以下針對這些部份進行討論。

（一）被告知時的環境

死亡的通報方式會影響其反應，如果以不適當的方式告知，可能會造成創傷反應（許玉來等譯，2002），C 是在同學的哭聲中驚醒後得知同學自殺的事，這可能是造成 C 對當時被告知的影像如此深刻的原因。

Bowlby 認為被陌生人告知以及是在家中死亡會增加否認和不相信(引自 Wertheimer, 1991)。本研究的研究參與者都是由朋友或老師告知自殺的消息，三位研究參與者一開始的反應皆是不相信，但是由於是經由熟悉的人告知，而基於彼此的信任，因此，研究參與者否認死亡的時間都不長，其中 A 表示雖然一開始覺得無法置信，但因為朋友不會以此做開玩笑的題材，於是很快接受同儕已自殺死亡的事實，此外，所有研究參與者在告知時，身旁皆有人陪伴，A 表示男友在身旁形成一個支持的力量。

（二）脫離環境

陳怡靜（2005）發現避免接觸過世同儕的環境會對悲傷反應產生影響，從本研究中可以看到對 B 與 C 來說，每次經過事發地點都會再一次挑起面對同儕自殺的經歷，為此心情每每受到影響，由於 B 與 C 都在學校就學，所以同學的自殺會在課程中不斷地被提起，這迫使二人常面對同學自殺的傷痛，使得 C 的情緒變得低落。相較之下，A 則是較容易離開易引發情緒的環境，但從研究結果中可以發現 A 與 B 即使會觸景傷情，並不會刻意避開可能觸景傷情的地方，反而認為想起自殺的同儕是好的。

（三）當時的角色任務

在本研究中可得知 B 由於擔任班代，需要擔負起協助老師與同學的責任，所以在面對自殺事件時，多以理性的態度面對，認為若自己歇斯底里的話，會影

響到其他同學，所以在情緒上的反應呈現與以往的反應不同，這與陳怡靜（2005）提到多重角色會影響大學生的悲傷反應之研究結果相同。由此可見面對同儕自殺時，自殺者遺族角色任務可能會阻礙情緒的表達，因此，這個部份可能是特別關注的。

（四）支持系統

Wong 等 (2007)發現在香港，自殺者遺族感受到家人更多的支持，認為自殺後家人的關係更為靠近，變得更容易相處、更為同理和支持他們的家屬，在與本研究中比較之下，可以發現研究參與者在面對同儕自殺死亡後，對與家人關係的影響各異，對 A 而言僅與家人稍微帶過朋友自殺的事件，未感受到支持，亦對與家人的關係並無影響，B 與 C 都與家人談過，不同的是 B 認為家人無法理解，且以偏頗的角度看待自殺的同學，反而因此態度轉為壓抑和沈默，C 則是感受到家人的支持，因此，本研究結果無法支持 Wong 等的研究發現，但可發現三位研究參與者的支持系統仍以同儕為主，這可能與三位研究參與者當時是在學校宿舍或在國外，並未與家人同住有關，並能夠從朋友那裡得到足夠支持。

在本研究中，除了研究參與者除了有家人和朋友的支持外，可以發現校園資源的介入提供 B 與 C 在面對自殺發生之初一個指引，針對這個部份，研究者將 B 與 C 二位研究參與者在校園中經驗到的資源介入在第四節中做進一步的討論。

（五）其他失落事件

此外，Corr 等(2006)認為若個人在當下遭遇到一系列失落也會使得悲傷經驗更加複雜。C 在經歷同學自殺後，在同年亦遭遇其他朋友的意外死亡，C 也更因此體會到生命的無常，更珍惜當下。

五、文化背景的影響

Ross(1997)與 Stroebe& Schut (1999)認為悲傷反應會受到文化影響，而 Doka 也提到的在社會中的文化會影響人們的哀悼，甚至會形成被剝奪性的悲傷（引自吳紅鑾譯，2001；林綺雲，2002），因此，在試圖理解個人的悲傷反應時，應將的文化脈絡的影響考量進去，以下即針對文化方面對悲傷反應的影響進行討論。

(一)文化中對自殺的看法

文化中對自殺的看法也影響著研究參與者的反應，過去在中國社會中對自殺的觀點，和西方的觀點不全然相同的，黃明烈（2005）指出西方文化在民初開始對傳統社會中對自殺非禁制的情況產生影響，這些被交錯形塑出的觀點，會對研究參與者對自殺者及自己的看法產生作用，引發不同的反應。

本研究中的研究參與者感受到社會上對自殺的污名化，認為是自殺是因為鬼怪，或是自殺者是心智不正才會導致自殺等，使研究參與者在面對他人的追問時持保留的態度，以及出現憤怒的反應，並為自殺者抱不平。除了他人對自殺有污名化的情形外，在本研究中同樣發現 B 也指出自殺是不好的，也因為同學是自殺死亡的才會成為研究參與者。

此外，雖然林家瑩（1998）與 O'Brien 等(1991)指出忌談死亡的文化禁忌等社會文化因素會影響悲傷，Wong(2007)等也表示自殺在中國的文化中通常被認為是不好的，是非善終（凶死）的一種死亡方式，以致於不願意公開談論，但在本研究中則未發現研究參與者提到忌談死亡這個部份，這可能與受訪者有相關背景有關。

(二)文化中對悲傷反應的規範

Stroebe & Schut (1999)提及對社會文化對個人悲傷的影響，社會或文化脈絡會以正式或是非正式的方式傳達怎樣的悲傷反應是適當或是接受的(Corr et al., 2006)，從結果中可以發現 A 是唯一未參與弔唁的，A 雖然不覺得非得要前往弔唁，但覺得社會上普遍存在要為自殺的朋友作些事的規範，無形中讓 A 覺得自己對自殺者是有虧欠的。

除了弔唁之外，A 也認為自己不太受自殺事件的影響懷有愧疚，並認為沒有受影響會被其他人認為是冷血或和自殺的朋友感情不好所致，同樣地，B 也因為對照於自己過去經驗，以及社會上對悲傷反應的期待，曾一度認為自己該為自殺的同學大哭一場，以表示自殺者的影響力，因而感到愧疚，從二位研究參與者身上可以看到社會期待與個人反應之間的差異，會衍生出更複雜的反應與矛盾的情形，A 與 B 的反應符合黃禎貞（2002）在研究中指出的國中生會認為面臨死亡

事件時，應該要有悲傷的情緒，因為這樣的悲傷迷思而對自己的「沒有感覺」感到愧疚的發現一致，可見在社會中普遍存在的架構和標準會影響到個人的悲傷，就如林綺雲（2002）所提到的文化界定了悲傷方式，卻也可能是侷限了表達的方式。

（三）社會中的鬼神文化

在傳統中國社會裡人們害怕惡靈、鬼魂或是凶煞等自然力量，並將其與死亡連結，而可能令面對親友死亡的人產生恐懼和害怕（陳怡靜，2005）。在本研究中發現 A 與 C 也因為有鬼神的想法，覺得在路過事發地點時會有陰森森的感覺而心生畏懼，這個結果與陳怡靜（2005）提出害怕鬼神會影響悲傷反應的結果一致。社會上的鬼神文化也使得在網路上將這個自殺事件視為鬼怪傳說，未正視自殺原本面貌，讓研究參與者感到憤怒。

從本研究的研究結果中可以發現自殺事件時媒體的報導會影響研究參與者，如同林育卉、莊伯仲（2006）所提到的可以看到媒體可能會渲染整個自殺事件，往往以聳動且誇張的方式或是以靈異之說進行報導，忽略自殺者遺族背後的傷痛對自殺者遺族造成二次的傷害。

綜觀本研究之研究結果中可以得知，在相同的死因以及相近的年紀之下，卻仍可由研究結果中發現在悲傷反應上存在著差異，許多的因素會對反應形成不同的交互作用，而影響呈現出的反應，如同 Neimeyer 所認為的沒有任何兩個人可以假設他們面對同一失落，就會經驗到一樣的悲傷（章薇卿譯，2007）。

第三節 與相關文獻的比較與討論

本節主要分為二個部份，第一個部份是將本研究之結果與文獻中青少年面對親人與同儕（表 4-7）的悲傷反應後的結果進行討論，第二個部份為討論與其他關係的自殺者遺族之悲傷反應的異同。

一、與其他青少年的悲傷反應研究之比較

比較青少年面對同儕自殺跟其他死亡形式的青少年的悲傷反應，發現在情緒層面的在反應上並無太大差異，這個發現與 Cleiren、McIntosh 與 Sakinofsky 等學者提出的認為與其他喪慟者比較二者之間的相似度比相異度高的論點相似（引自李開敏等譯，2004；吳紅鑾譯，2001；Jordan, 2001；Sakinofsky, 2007；Tannc, 1995）。

從研究結果中可以發現，在「震驚」部份，僅未在黃慧涵（1992）的研究結果發現，其餘震驚反應皆出現在其他研究結果中（李佩容，2001；吳蕙蘭，2001；陳怡靜，2005；陳增穎，1998）。Cleiren 與 Diekstra (1995)認為自殺的非預期性所造成的驚嚇的反應是與其他非自殺者遺族最大的差異，從研究結果中可以發現除了死亡形式是疾病的黃慧涵（1992）的研究結果之外，其他包含自殺、意外、災難等非預期的死亡形式的研究結果皆發現「震驚」反應，因此，本研究無法支持驚嚇的反應是與其他非自殺者遺族最大的差異此論點，但可以看出「震驚」反應與死亡形式可能有關。

除了與吳蕙蘭（2001）與黃慧涵（1992）的研究之外，可以在本研究及其他針對青少年的研究結果中發現「困惑」反應，這是由於非預期性的悲傷較容易出現令人混亂、無法理解。從本研究結果中無法完全支持 Levine(2008)認為的自殺者遺族與非自殺者遺族更為震驚、困惑。

「鬆一口氣」反應則只有在本研究及黃慧涵（1992）的研究中發現，但二者仍是有些許不同，本研究中的鬆一口氣之反應，是來自於發現自己不是該承擔同儕自殺責任的放鬆，而不是因為不必再承擔照顧或是解除焦慮等的解脫感，所以雖然同樣是鬆一口氣，其內涵是不相同的，而這也部份反應了自殺者遺族通常會認為自己該為自殺負責(Ross, 1997)。

從比較的結果發現，本研究的研究參與者在家人、校園和媒體上皆感受到對自殺的污名化現象，以及他人的八卦的態度，這部份並未出現其他相關研究中，這與 Kelly 與 McIntosh 提出的一在自殺和意外形式上的有較高污名化的看法相同（引自許玉來等譯，2002），以及符合 Shepherd、Barraclough 表示自殺者遺族比較常聽到流言蜚語（引自 Zinner, 1990）的看法。

「探究事件」的反應亦被認為是自殺者遺族與其他遺族不同之處（引自許玉來等譯，2002）。從表 4-7 的比較中發現本研究中的研究參與陳增穎（1998）及陳怡靜（2005）的研究皆出現「探究事件」反應，而這二個研究中皆包括自殺、意外等死亡方式，可支持 McIntosh & Kelly 所主張的，自殺者遺族與意外事故死亡者的遺族對了解死亡有強烈的需求（引自許玉來等譯，2002）的論點。如 McIntosh & Kelly 所提出的，自殺者遺族之所以會有探究事件的反應，是因為相較於其他研究中的疾病或災難性的死亡形式，自殺在其年齡層中並不是容易理解的事情有關（引自許玉來等譯，2002）。

與 Cerel 等(2008)、Kelly 與 McIntosh 指出自殺者遺族認為自己比自然死亡的遺族有更高的污名感（引自許玉來等譯，2002）的發現相同，與其他研究之研究結果比較之下，僅有本研究結果出現「感受到污名化」的反應。

在比較自殺者遺族與其他非自殺者遺族的文獻中，極少提到有關二者在行為上的差別為何，而在表中，也可以看出差距主要是在「強迫性行為」上，而 Grad 認為自殺者遺族有比較多的強迫行為（引自 Chiles & Strosahl, 2005），在比較各研究結果後，同樣的，只有本研究出現「強迫性行為」，而其他研究結果則並沒有出現此種反應，可見其差異。

與 Berman & Jobes (1991)指出在量化研究中發現自殺者遺族的病理反應在程度上並無明顯與其他非自殺者遺族有差異的論點相同，在本研究的研究結果中亦無呈現自殺者遺族在生理層面上的反應比其他非自殺者遺族多或是程度上較高的情形。

Dunn、Morrish-Vidners 和 Rudestam 表示遺族通常會退縮以及沒有準備接受其他人的協助（引自 Cerel et al., 2008；引自 Wertheimer, 1991）。許多學者也皆指出自殺者遺族較其他非自殺者遺族較缺乏社會的支持（引自許玉來等譯，2002；Corr et al., 2006；Jordan, 2001；Sakinofsky, 2007），由比較結果中，可以看出本研究結果在社交層面的相關反應上較其他研究多，其中包含正、負向反應，並無出現拒絕他人的情形。

從比較中可以發現其他研究中的非自殺者遺族亦有出現社交層面的退縮反應，因此，從本研究的結果中無法完全支持自殺者遺族較缺乏社會支持的論點，

除此之外，與 Dunn、Morrish-Vidners 和 Rudestam 看法不同的是本研究之研究參與者不但未從別人的協助中退縮，反而有向外尋求支持的情形。

在靈性層面，Barrent、Scott、Van Der Wal、Calhoun、Sakinofsky 與 Kelly 等學者的研究可歸納出自殺與其他死因的喪慟在可能更常提出宗教的疑問(引自許玉來等譯，2002；Corr et al., 2006；Jordan, 2001；Sakinofsky, 2007)，但在本研究中與其他研究中的比較之下，除了發現陳怡靜(2005)的研究出現「覺得上天殘忍」之反應，本研究之研究結果中並未呈現有對宗教提出疑問等反應，這可能是因為三位研究參與者無宗教信仰。

由第四章的結果，可以得知與本研究之研究結果的悲傷反應最相似的為陳怡靜(2005)的研究，尤其是在情緒層面及認知層面的共同處最多，這部份可能與其研究中有包涵自殺者遺族，且研究參與者為同儕有關，所以在反應上的相似度較高，相似度最低的則為吳蕙蘭(2001)的研究，則可能是在研究參與者及逝者死亡形式上與本研究不同。

從研究結果中可以發現青少年面對同儕自殺死亡普遍是與其他喪親或同儕死亡的悲傷反應相似，相異部份除了可能是因為自殺者遺族本身獨特的反應之外，有可能是由於各研究者的研究方法各異，導致的結果亦不相同，因此，造成比較上無法推論是否有差異，然而，從比較中亦可發現自殺者遺族在某些反應與議題是不同於其他非自殺者遺族。

二、與自殺者遺族悲傷反應相關研究之比較

以下討論本研究結果與其他自殺者遺族文獻中之悲傷反應的差異。

將本研究之研究結果與表 2-4 比較後，可以看出本研究與其他自殺者遺族在情緒的悲傷反應上大致相同，不同的反應為「解脫感」與「歇斯底里」。Jamison 指出有十分之一的家屬承認有解脫的感覺(易之新譯，2001)，學者認為解脫感是來自於可能長期的壓力，或是與自殺之間的關係存在矛盾等因素所導致(易之新譯，2001；Jordan, 2001；Littlewood, 1992；Sakinofsky, 2007；Wertheimer, 1991；Zinner, 1990)。然而，本研究並沒有發現在面對同儕自殺死亡時在情緒上並沒有解脫感出現，這是由於本研究中的遺族在同儕生前未曾經歷壓力。此外，本研究中的研究參與者亦無呈現歇斯底里的反應，對 B 而言反而是異常的冷靜，即使

在參與喪禮時，B 與 C 亦無出現過於激動的情緒。

「認同逝者」、「想死的念頭」、「幻覺」是本研究與其他自殺者遺族的研究結果在認知層面上最大的不同。Ross(1997)認為自殺者遺族一段時間後會認同自殺者的決定，而可能會有模仿的情形，尤其是自殺者的手足，可能會擔心他們會發生同樣的事（吳紅鑾譯，2001）但在本研究中的所有研究參與者皆對同儕的自殺決定表示尊重或是不予置評，認為自殺是沒有必要的，並且認為即使與同儕的環境或是個性上是相似，也不認為自己會自殺，亦無出現自殺的想法，這符合 Zinner(1990)認為不會因為在環境或是因應方式的相似而出現自殺想法的看法。同樣的，雖然 C 有時候會感到整個事件的不真實感，以及覺得同學並未死去，但是並未出現聽到或見到死去同學的錯覺。

生理層面的反應是本研究與其他自殺者遺族研究最大差異之處，在本研究中的生理層面的悲傷反應明顯少於其他自殺者遺族的研究。Brent 等(1993)指出自殺者的同儕在事件發易引發自責與罪惡感及可能較容易有重鬱症，甚至進而可能會提高青少年的自殺危險性（引自吳紅鑾譯，2001；引自黃禎貞，2002；Brent et al, 1993；引自 Mauk & Gibson, 1994），但在本研究中未發現支持此項看法的研究結果，研究參與者未出現憂鬱的症狀，亦無自殺的想法，甚至認為要更珍惜當下，這可能與研究參與者的個人背景、及與自殺者的關係有關。

在 PTSD 的症狀上，C 在經過事發地點時仍然會出現當時同學躺在那裡的影像，以及被告知時的情景，但並無法判斷有 PTSD 的症狀，Van der Wal 認為自殺者遺族發生病理反應的比例較高 (Berman & Jobes, 1991)，但在本研究中則未發現相同的結果，在生理反應上研究參與者皆無主動提及。

Rudestam 發現有一半的遺族不想要和朋友及熟人討論自殺，甚至會跟其他人說謊，隱瞞死因 (Wertheimer, 1991)，對本研究的研究參與者而言，他們同樣的不主動向其他人（家人或是別科系的學生）談起這件事，在被詢問時會視其他人的態度，選擇如何回應詢問或是輕描淡寫帶過，可見同儕自殺者遺族對於談論自殺，以及他人的眼光感到不自在，但是面對同團體中的同儕較願意談論和分享，但談論的主題主要是在過去的美好回憶上，鮮少是事件帶來的傷痛，這部份支持 O'Brien 等(1991)提出的青少年很難談論朋友的死亡之論點。

Oltjenbruns 表示青少年可能必須面對因為失落事件而與其他朋友關係疏遠的次級失落，和其他朋友的關係可能受到影響或全然導致與其他朋友的不和、疏遠然後更為悲傷（引自吳紅鑾譯，2001），在本研究中 A 與 B 的反應中同樣可以發現到經歷孩子的自殺會影響夫妻之間的溝通方式，和對方分享情緒，解除孤單都是困難的(Wertheimer, 1991)。在本研究中，同樣也發現因為責備這個議題對同儕間溝通方式造成影響，不管是怕被責備一方，還是去責備他人的一方，都因此而選擇了不去碰觸，但也因此改變了互動，而與同儕形成了較為疏離的狀態，甚至感到孤單，就如同 Cerel 等(2008)提到的，對彼此的責備可能透過社交退縮傳達出來或是過度的表達呈現。

相較於失去孩子會讓父母對自己的能力感到質疑，在本研究中，C 也懷疑自己未來在從事助人工作時防止自殺的能力，這說明了角色的期待影響了自殺者遺族的悲傷反應。與配偶常要承擔鄰里間的閒言閒語（易之新譯，2000）類似，相對的，在本研究中亦發現同儕可能要面對的是在校園中的閒言閒語和詢問，而值得注意的是在校園中更可能會面對其他人更直接的詢問。

B 認為能夠讓自殺的同學父母感覺多了個孩子，代替自殺者關心、支持其父母是很好的，這與巫志忠（2005）發現青少年會在手足死亡之後會出現替代作用的相法類似。

Murro、Wellington 指出在面對死亡一年之後，青少年仍可能會有學業退步（引自陳增穎，1998a）的情形，在本研究發現研究參與者並未因為同儕的自殺而影響課業，但在訪談過中提到其他同學有出現課業上被影響、曠課的情形，可見在青少年面對同儕自殺時，的確可能會響其課業上的表現。

Cleiren 與 Diekstra(1995)認為宗教信仰會影響對自殺的觀點，宗教的信念也可能會被自殺所測試，但在本研究上並未發現研究參與者對宗教上有所質疑。

由上述的比較可以發現，本研究結果與其他自殺者遺族的研究結果在情緒層面的反應相似，在生理上的差異最大，但大致上本研究結果與其他自殺者遺族研究結果差異不大，此外，本研究結果並未出現青少年因為同儕自殺而造成課業上的問題，但對於包括和同儕之間的互動與談論自殺時的態度等則是一樣出現較為退縮或迴避的情形。

第四節 學校資源的介入

Steele 指出每個青少年的自殺至少有三個同儕會因為他的激烈死亡而受到影響(引自 Mauk & Gibson,1994)。Levine(2008)指出當學生在校園中自殺，所造成的影響，通常比 Shneidman 所估計的六個人還多，這說明了學校在面對學自殺時，需要更積極的進行處遇，本節主要是針對 B 與 C 在訪談過程中提到與校園有關的部分進行討論。

Schacter 認為專業諮商早期介入可提供青少年再保證、並給予學生機會去討論他們的焦慮與恐懼（引自陳怡靜，2006）。從文本中可以看到學校對於學生自殺消息的部份，採取快速的方式告知全班同學，在事發後幾小時即召集所有全體同學參與學校的事後處遇工作，這與 Parrish & Tunkle(2005)建議的處遇最理想是在自殺的 24 小時之內實行的看法相同。另外 Parrish & Tunkle(2005)強調如何告知以及何時告知也是相當重要的一點，告知是需要一個支持氣氛之下進行(O'Brien et al., 1991)，但實際上，B 與 C 皆是在睡夢中驚醒，從電話中得知消息的，這可能使 C 在未有預備心理之下受到相當大的驚嚇，而這可能會導致 PTSD。

而在文本中看到學校老師是在原定的課堂上將訊息傳達給學生，與 Brock(2002)提出的與學校應該提供正常／自然的環境（教室）和避免是全校活動（全校集合）的看法一致。此外，也可以發學校爲了要提供一個支持且安全的環境，及確定學生的反應，因此，要求班級上所有的學生一定要到校，以確保所有學生的情形都能夠及時的注意到。

在處理發生在學校的自殺事件時，學校的重要工作之一就是努力去保持溝通和儘可能地提供自殺死亡的相關資訊，以避免在自殺者遺族之間的誤傳和誤解(Parrish & Tunkle, 2005)，Zinner(1987)也認為課堂團體中公開討論自殺，可以使那些秘密或謠言不至於分化同學論點相同，在本研究中可以看到學校老師對同學自殺死亡事件的說明，使 B 與 C 接收到同學的自殺資訊，讓班上的同學間沒有進一步的繼續猜測自殺原因與衍生謠言，透過課堂中的公開討論，使研究參與者感受到被支持，但是在私下 B 仍然受到同學的責備，擔心其他同學也同樣會給予責備，造成在討論時只分享部份觀點，形成與同學的隔閡。

Parrish 與 Tunkle(2005)建議對同儕，應該被鼓勵去參加葬禮，雖然這並不是

學校要因此而停課，但是要提供不同的支持機會給學生。相較於陳增穎(1998b)強調青少年可能常無法參與出席葬禮、哀悼儀式，導致青少年困惑、不知所措與孤單，因此形成 Doka 所提出”被剝奪性的悲傷”，成為「被遺忘的悲傷者」(the forgotten grievers)（引自陳增穎，1998b），在本研究中的研究參與者則是被鼓勵觀看遺體、出席告別式，製作紀念冊，甚至將畢業紀念冊送給自殺者的家人，使研究參與者有機會面對事實與自殺者道別，並表達悲傷。此外，自殺者的同儕也常被期待能夠去支持家屬或是協助他們的（引自蔡佩娟，2006），就如同 B 與 C 在訪談中所提到的被老師鼓勵以製作紀念冊等方式提供自殺者父母支持。

在同學自殺後，B 與 C 常在不同的課程中回顧整個過程，研究參與者認為這是因為就讀的科系屬性，甚至現在相關議題仍然會被提起，但這部份卻有時令 B 覺得煩躁，並不想一直重覆回想自殺事件，而 C 則是認為自己的情緒會因此低落，並從每次的活動中發現自己調適的愈來愈好，可見學生對於一再碰觸傷痛會使導致煩躁和低落的情緒。

Berman 與 Jobes(1991)提到缺乏社會支持，缺乏角色模範，會影響悲傷的反應，Parrish 、Tunkle(2005)與 O'Brien 等(1991)也認為當學生自殺時，老師的反應通常對其他的學生來說是個模範，對喪親的少年而言，老師是重要支持系統（引自陳怡靜，2006），這個模範和支持影響學生在面對自殺這個重大的衝擊時的因應，在本研究中可以看到老師的反應是研究參與者是一種支持和安全感的來源，B 與 C 者認為由於老師在一旁的協助，自己較不慌張且安心，可見老師的角色對學生面對衝擊時是具有其意義的。

就如同 Parrish 和 Tunkle(2005)所強調的要特別注意逝者親近的朋友是一樣，從訪談資料中可以發現學校在進行介入時，特別將自殺者較為親近的學生分開，投入更多的關注。

O'Brien 等(1991)指出面對同儕死亡時，通常只會在與和逝者親近的同儕談話時會感到舒服，因為那些同儕了解他們經歷了什麼，同樣的，B 也傾向較想找自殺者親近的好朋友，但 B 研究者通常是和自殺者的好朋友談論逝者有趣的部份，藉以與自殺的同儕連結，較少提到負面的情緒，深怕觸碰其傷痛。

在本研究中可以發現研究參與者會因為媒體新聞或網路，甚至是校園中對自

殺的污名化，感到相當憤怒，這些流言也會影響其他科系的人如何看待自殺及自殺者的同儕， B 爲了避免那些態度有時會對事件保持沈默，可見提供可以被合理的接受的資訊，控制謠言，以及保護學生遠離無法信任的新聞報導是重要的考量(Brock, 2002)，但以現在網路資訊如此發達的情形看來，實難杜絕謠言的發生。

由上述的討論可得知，學校的支持以及及早的介入處遇對於減低青少年因同儕自殺事件衝擊的負面影響是相當重要的，在校園中或是班級中出現的流言，可能會對自殺者周遭的同學造成傷害，導致社交上的退縮，老師所扮演的模範角色有其作用，但是在期待老師擔任支持和處遇角色的同時，可能也忽略了老師及工作人員的心理狀況。





第六章 結論與建議

本研究主要的目的是探討青少年在經歷同儕自殺後所呈現出的悲傷反應，綜合本研究結果與討論後，提出下列結論與建議。本章共分為四節，第一節為結論，第二節為建議，第三節為研究限制，最後一節為研究歷程的反思。

第一節 結論

本節為說明本研究之結論，依照研究討論的內容分為四個部份，分別為同儕自殺的悲傷反應、影響悲傷反應的因素、與相關文獻的比較討論、學校資源的介入狀況。

一、同儕自殺的悲傷反應

青少年面對同儕時所呈現的六個層面之悲傷反應如下：

(一) 情緒層面的悲傷反應

包括有震驚、憤怒、害怕、難過與沮喪、擔心與焦慮、惋惜與遺憾、鬆一口氣、麻木、煩躁、困惑、不捨、自責與愧疚、孤獨等十三種反應。

(二) 認知層面的悲傷反應

包括有否認與難以置信、探究事件、接受事實、渴望與逝者連結、感到逝者仍在、不真實感、感受社會壓力與污名化等七種反應。

(三) 行為層面的悲傷反應

包括有儀式的參與、哭泣、避免觸景傷情、強迫性行為、夢見逝者、睡眠困擾、觸景傷情等七種反應。

(四) 生理層面的悲傷反應

包括嘆氣、冒冷汗等二種。

(五) 社交層面的悲傷反應

分別為關心他人、尋求支持、迴避相關的人或話題、改變溝通方式、感受到他人的指責，等五種反應。

（六）靈性層面的悲傷反應

包括體認到生命的脆弱、珍惜當下等二種反應。

青少年面對同儕自殺的悲傷反應中，以情緒層面的反應最多，顯示出同儕自殺對情緒上的衝擊最大，相對的，生理上的反應最少，也最輕微。除了常見的四個層面的悲傷反應外，社交層面和靈性層面的反應也可由本研究中看到其重要性。

二、影響悲傷反應的因素

影響本研究研究參與者悲傷反應的可能因為文化背景、外在環境的影響、對自殺的歸因、與逝者的關係等因素，而呈現不同的悲傷反應，這些因素的影響有時能提供自殺者遺族正向的改變，有些的則是會加深悲傷反應上的複雜度及調適上的難度。然而，影響悲傷反應的因素相當多，不宜直接以此推測青少年面對同儕自殺可能的反應為何。

三、與相關文獻的比較討論

本研究亦將研究結果與其他相關文獻進行比較與討論。

（一）與其他青少年悲傷反應研究的比較

從研究結果中可以發現青少年面對同儕自殺死亡大致上是與其他喪親或同儕死亡的悲傷反應相似，但從比較中亦可發現自殺者遺族在一些反應上是明顯不同於其他非自殺者遺族，特別是社會烙印感受以及責備議題。

（二）與其他自殺者遺族悲傷反應研究的比較

由本研究與其他自殺者遺族相關研究的比較中，可以發現最大的差異在生理層面，其他層面的反應則無太大差別，這說明青少年遭遇到同儕自殺所引發的反應與親屬身份的自殺者遺族在悲傷的反應無明顯差異，這說明經歷同儕自殺的自殺者遺族是不讓被忽略的。

四、學校資源的介入狀況

研究發現，在校園中的青少年會因為學校對學生自殺的及早處遇，降低了自殺事件對學生的衝擊性。學校利用鼓勵學生參與儀式、提供學生一個安心可以討論的環境、開放的態度以及進行悲傷輔導等方式，可以學生渡過這場危機，但對學生而言，一再的碰觸同儕自殺議題會影響其情緒，以及校園中的流言，同學間私下的指責以及網路上的閒言閒語亦會對青少年的悲傷反應與調適造成影響。

第二節 建議

根據本研究結果，分別針對對未來研究、對實務工作者與面對同儕自殺的青少年及家屬等提出建議。

一、對未來研究的建議

本研究提出以下幾點做為未來進行相關研究者的進行研究之建議，分述如下：

（一）針對不同的年齡層進行研究

本研究主要是以青少年為關注的族群，從研究當中可以看見對青少年而言同儕能夠相互支持及分享共同嗜好，一起學習的伙伴，但在每個年齡階段同儕所代表的意義可能是有差異的，因此，建議未來，可針對不同年齡層面對同儕自殺的自殺者遺族之悲傷反應做深入的研究，以期了解不同年齡層在面對同儕自殺的過程中，呈現的悲傷反應是否不同。

（二）探討不同性別在悲傷反應如何呈現

從文獻中可得知性別是影響悲傷反應的因素之一，但因為本研究的三位研究參與者皆為女性，無法實際探討在文化脈絡之下不同性別所呈現的悲傷反應與經驗為何，建議可以延伸了解女性與男性在同樣面對同儕自殺時，所呈現的悲傷反應是否有所差異。

（三）歷程的研究

本研究僅探討面對同儕自殺的悲傷反應，未針對調適的情形，所以建議可以延伸討論同儕身份的自殺者遺族的調適歷程，進一步了解青少年面對同儕自殺的歷程經驗為何，與了解與其他族群在調適上的異同之處及困境為何。

二、對實務工作者、學校與政府的建議

以下針對實務工作者、學校及政府機構提出下列幾點建議。

（一）對實務工作者的建議

1.重視同儕自殺對青少年的影響

在談到自殺者遺族時，實務工作者通常將自殺所造成的影響侷限在自殺者的家人，鮮少會將同儕的自殺納入考量當中，忽略了同儕、朋友這個角色所受的衝擊，且對青少年而言，亦可能會忽略自己受同儕自殺的影響，因此，建議實務工作者，除了關心自殺者家人的需求，自殺者的朋友及同儕的悲傷經驗也是需要關注的，鼓勵面對同儕自殺的青少年說出自己的感受及經驗，可以協助其釐清事件帶來的影響，以及減除青少年對自己呈現出來的反應的困惑，更為接納自己在整件事中的反應。

2.著重關係的建立

從本研究的過程中發現，與青少年的遺族接觸時，建立關係是重要的一環，信任的關係是自殺者遺族能夠願意分享及接納幫助的關鍵，尤其在傷痛中的人對他人的態度較為敏感，可能容易拒絕外在，使其更為壓抑，故在與自殺者遺族接觸時，抱持同理及尊重的態度是傾聽青少年的經驗是必需的。

3.重視社交和靈性層面的衝擊

從研究結果中可以得知青少年面對同儕自殺死亡時，在社交及靈性層面皆會受到衝擊。在社交上的面臨到與同儕關係上疏遠的次級失落、感受到他人的指責等，這些隨之而來的衝擊，對青少年的悲傷反應造成影響，增加青少年調適的困難；在靈性方面，青少年可能面臨到原本對生命假設的動搖，產生不確定感，擔

心再度發生自殺事件，所以建議實務工作者在與經歷同儕自殺的青少年工作時，重視社交與靈性這二個層面對青少年經驗的意義。

4.增進對相關議題的瞭解

此外，建議助人工作者的加強創傷相關理論與知識，包括危機處遇、創傷反應、悲傷輔導等實務訓練，並且了解到悲傷經驗的獨特性，以提昇對自殺者遺族的狀況瞭解和同理，並整理自身的悲傷經驗與對自殺的看法，可以避免在處遇過程中出現過度投射的情形及無形中將烙印放置在自殺者遺族身上，增進處遇能力。

（二）學校的處遇流程的建構

在本研究中，可以看到學校介入對學生面能夠對同學的自殺有顯著的影響，學校資源的介入能夠讓學生不致於慌亂，並有機會告別等。

學校反應學生死亡的方式與態度對那些在面對失落的學生是一個範例，學校若是以冷漠的方式處理可能也會造成學生的壓抑，所以學校與老師應積極的處理學生自殺後的其他學生的狀況，建議學校建立一套流程以因應發生在校園中的自殺事件，能夠在發生此類重大事件時將可能的傷害降到最低，尤其學校應該提供受到衝擊較大的同學適當的協助，並持續追蹤。

在進行處遇時，需要關心老師的狀況(Parrish & Tunkle, 2005)，而非期待老師在進行介入時可以不受影響，此外，對於校園中的流言則需要特別關注，適切地對學校中的其他學生提供說明。

（三）資源的建立與提供

目前自殺者遺族的支持系統仍然是缺乏的，建議在各機構能夠建立相關的資源，並進行自殺者遺族照護宣導。

（四）媒體報導的規範

從研究結果中，自殺者遺族對於媒體、網路上對自殺事件的看法感到憤怒，因此，建議媒體在報導自殺事件時，應以更為客觀、真實的角度報導，不以過度渲染或扭曲事實的方式對自殺者遺族造成二次的傷害。網路上的發言應該要受到

規範，以免在穿鑿附會之下引起大眾對自殺產生錯誤的聯想。

三、對面對同儕自殺的青少年及家屬的建議

以下針對面對同儕自殺的青少年、家屬提出建議，如下：

（一）對面對同儕自殺的青少年之建議

1. 接納自己

從研究中發現青少年有時會認為自己的反應並不恰當的，為此感到困惑，然實際上每個人都有屬於自己的悲傷方式，沒有一種方式是代表正確且唯一的方式，接納自己有失去同儕的悲傷、憤怒，與各種痛苦的情緒，接納自己在這件事上的反應。

2. 同儕之間公開的溝通

由研究者的經驗中可以發現，青少年面對同儕自殺時，不僅經歷到自己的悲傷，也會感受到其他同儕的悲傷，甚至面臨同儕間關係的轉變，這樣的變化可能會使得悲傷反應更為複雜，因此，建議尋找可以信賴的支持，並試著與同儕進行溝通，解除同儕之間的誤解和疏遠的情形，減少另一層遺憾的發生。

當發覺自己的受到衝擊已影響到生活時，可以試著向他人透露訊息，找尋正式的助人資源或如家人、老師或朋友等非正式資源，以獲得更多的協助，渡過這場風暴。

（二）對家屬的建議

由研究參與者的經驗中可以發現，青少年在面對困境時會試圖尋求家人的支持，所以家人的態度更顯得重要。此外，從研究中得知，青少年的家屬若是以批判的眼光看待自殺者時，會使青少年不願意再談論自殺事件，更壓抑自己，因此，家屬若能夠主動提供支持，減少以批判或是評論的角度看待自殺者，則能夠讓面對同儕自殺者青少年更願意分享其感受，並減少自殺事件所帶來的傷害性。

第三節 研究限制

下列分別介紹本研究所遭遇到的研究限制。

一、研究對象上的限制

自殺者遺族的研究參與者的招募不易，同意參與本研究的人數不多，加上所招募到的研究參與者，只限於心理相關背景者，但研究參與者的背景會影響其面對同儕自殺的衝擊時之反應與調適，所以本研究所呈現的結果，並無法反映未參與受訪及其他非相關背景的自殺者遺族之悲傷經驗，以致未能完整呈現青少年面對同儕自殺的悲傷反應。

本研究的研究參與者性別皆為女性，且是以青少年階段為主，故無法得知是否會因性別及不同年齡而呈現不同的悲傷反應。

二、研究主題上的限制

在本研究中主要的目的是了解同儕的悲傷反應，並未探討悲傷的調適或復原歷程，因此，無法窺知青少年在整個歷程中如何調適，以及在調適中可能遇到的困境或經驗為何。

三、研究方法上的限制

本研究的研究方法只能呈現出研究參與者出現哪些悲傷反應，無法呈現出其反應的強烈程度及各反應間的脈絡。

第四節 研究歷程之反思

本節主要是研究者回顧自就讀研究所之前與自殺者遺族的接觸、就讀研究所後參與自殺者遺族團體的觀察員等經歷，到後來招募研究參與者、撰寫研究結果這期間的反思與心得，其中利用在研究過程中所撰寫的研究日誌做為資料的補充來源。

一、研究成形前的自身經驗

本研究的成形與研究者過去的經驗有關，這些經驗開啓了研究者對自殺相關議題的關注。

（一）第一次感受到自殺者遺族的困境

當第一次看到同學由於同儕的自殺受到影響時，我著實感到相當的驚訝與不解，無法想像那是什麼樣的經驗，也不知道該如何提供協助或如何回應，但開始意識到自殺這個議題。

（二）面對同學的反覆自殺

在進入研究所後，另一個同學因為感情的問題，出現了自殺行為，因為同學的反覆自殺行為，讓我從一開始對將自殺視為是值得的同情、心疼的看待，到後來因為無力阻止的沮喪到不想生活被干擾的憤怒，所幸，在老師的提醒和鼓勵之下，開始試圖讓自己與同學保持一些距離，不再全將責任攬下，並且試圖從外尋找資源來協助他，我鬆了口氣，但也帶著些許的愧疚與不安。

那時的我對自殺是恐懼的，害怕半夜收到傳遞絕望的訊息，每回他吞藥、割腕的細節都讓人討厭自己的無力，我並不想要成為一個自殺者遺族，更不想失去朋友，那時候我開始認為自己想要更進一步了解自殺者遺族的感受。這二段經驗也是本研究形成的最初動機。

二、以專業的角色接觸自殺者與自殺者遺族經驗

因為實習與研究，讓研究者從對自殺議題的關注，到實際接觸這個領域，開展不同的視野。

（一）進入自殺者遺族團體－保持安全距離

一旦決定開始研究自殺者遺族的經驗後，便進入自殺防治中心，並於研究所二年級參與自殺者遺族團體，擔任自殺者遺族團體中的觀察員，也開始了我與遺族的接觸。

因為知識的缺乏，以及帶著之前的經驗進到了自殺者遺族的團體，面對自殺者遺族時明顯的小心翼翼，假設他們全都是敏感、防衛的，於是總是和他們保持距離，深怕自己說錯了什麼傷了他們。

在團體中第一次貼近他們的故事時，讓我相當震憾，情緒也常在團體過程中隨之起伏，不免覺得即使只是個觀察員的我，都在團體的過程中受到影響，他們實際的經驗可能更是我無法承接的，所以除了團體中的一些必要的互動之外，較少與自殺者遺族有進一步的接觸，對參與我感到沈重，這也進而加深我對這個論文的擔心。

（二）全職實習中與自殺者及自殺者遺族進一步接觸

到研究三年級全職實習時，除了參與團體，也開始與自殺者遺族開始了進行一些會談，在一開始曾經被質疑並非自殺者遺族的我，無法體會其苦痛和掙扎，這的確對我形成壓力，讓我有些退卻與挫折，那時的我認為自殺者遺族的確是脆弱、易感的，也是無法讓外人理解的，我擔心自己的回應會傷害他們，他們似乎也很擔心別人可能會傷害他們，但隨著接觸的自殺者遺族的次數變多，也開始打破了我以為自殺者遺族該有的樣子，他們並不是一直陷在那個糾葛裡，每個人都有他不同的反應，我不該假設他們都是同一個模樣，他們並沒有那麼地排拒他人，我對他們的擔心是來自對自殺者遺族的不理解，來自我對他們的偏見與自信心不足，這樣的了解也讓我較能更自在的面對他們。

此外，對我而言自殺防治和自殺者遺族的悲傷輔導之間是存在著些許的矛盾，我不斷地企圖想要讓自殺者案發現自己是有不同的選擇，強調可以為自己的生命做不同於結束生命的決定，但似乎又在有意或無意間向自殺者遺族傳達出自殺者可能是沒有選擇是因為太痛苦、生病才會自殺，他並不是真的要遺棄身邊的人，他是沒有選擇，直到後來我開始更尊重自殺者遺族如何解讀自殺者的行為。

（三）經歷案主的自殺一成為自殺者遺族

雖然早就有準備會有天遇到案主自殺，但它實際發生的那天，我還是感到驚訝，即使我之前早就反覆思考過可能的反應會是什麼，但是可能永遠沒有準備好的那天，面對手機的主人換人，才驚覺自己沒有把本份做好，即使是案主的家人或是將案主交付給我的醫師，都沒有人給予責備，案主家人給予的最多回應是沈默，我也不敢多問，深怕是問多了會被責備，也會刺痛案主的家人。一方面我認為自己沒有做好本份！應該多做些事的。但另一方面也試著找尋自己曾經做過的努力，但那份愧疚仍然存在。

那時，我發現自己成了一個遺族，一個案主自殺的助人工作者，原來那個名詞在是會這樣出現的，想試著和同儕分享，卻不知道要說什麼，沒說幾句，就回到自己的位置，日子還是這麼過，還是得面對其他企圖自殺的案主，以及自殺者遺族。

我開始思考，誰會是下一個自殺的案主？會不會又有一個？開始質疑自己的一些反應是否是因為內化了其他遺族的感受，抑或是我本來就該這樣？我無法分辨我對案主的自殺反應中，是否摻雜了太多其他自殺者遺族的反應。就如同我在面對企圖自殺的案主時，我猜想也受到接觸過自殺者遺族的影響？

另一個很特別的經驗是－我感受到外在環境對我的要求和期待－面對案主的自殺，似乎不宜表現出太多情緒，且被認為自己就可以調適的很好。

三、招募研究參與者和訪談過程中的思考

在全職實習的那一整年，這份研究很少出現在我的生活中，幾乎每天面對自殺的議題，讓我選擇幾乎不碰觸，不讓這個議題塞滿整個實習生活，是照顧自己也是一種逃避。

（一）邀請研究參與者的過程

在一年前答應參與研究的研究參與者，在我開始正式進行開始時間上的確認時，態度開始變得遲疑，這可能是關係的建立未如我想的順利，但因為邀請研究參與者並不容易，對於身為研究者的我是很難割捨掉這個機會，雖然一度認為只要我夠堅持應該還是可以訪的到，但在經過幾個月的反覆溝通後，以及後來看了一篇 Stroebe(2005)有關研究倫理的文獻後，驚覺原本對自殺者遺族的關心，似乎快被想要完成研究的想法所取代，但是後來還是必須思考將研究倫理中研究參與者的權益放在最前頭，選擇尊重其決定，不過這對身為研究者的角度，的確是頗大的挫折，也讓我更明白建立與研究參與者關係的重要性。

（二）正式訪談－帶著過去的視框到研究訪談中

在第一次訪談過程發現研究參與者的反應和原先的文獻不太相似，與過去與自殺者遺族接觸時也不太一樣，雖然了解自殺者遺族的悲傷經驗畢竟不是單純純

的刺激－反應所能夠解釋的，但在文獻中所呈現的現象及過去自己的經驗，的確會讓我掉到框架中，所以當受訪者的反應出乎我的意料和期待之外，我便慌了手腳，所以我試圖把他們引導到我想得到的資料，我想得到我要回答，但並不是他真實的經驗，這或多或少造成了我與研究參與者之間的拉扯。身為一個研究者我是想看他們傷痛的經驗，看見他們被痛苦包覆，然後藉以宣告自己的論文是豐富且具重要性？

在訪談過程中，前導研究中與正式研究中的研究參與者皆面對親友的自殺調適是很好，並沒有如他自己原本想像地如此難以適應或是沈浸於悲傷之中、或受到影響，好像對研究的幫助不大，同時覺得對自殺者的感情未若其想像中的深，這讓我發現原來不只是研究者本身，即使是研究參與者也會為自己的反應與經驗設下一個框架，當不符合自己的反應不像可能是來自社會文化規範下的樣貌時，會感到困惑或是愧疚，但是調適的好那不是件好事嗎？

此外，研究者在訪談過程中會擔心引發研究參與者強烈的情緒反應，有時難免感到有些焦慮，但這部份也意謂我對他們調適能不信任，錯過了進一步澄清更深入了解的機會，這也反映了過去與自殺者遺族的互動的模式。

（三）深刻感受到“愧疚”的普遍性

在研究過程中，某日交接我工作的全職實習生提到我之前的一個案主也同樣自殺死亡，當下雖然仍感到心頭一震，但可能這一次我的身份已經不同，在我結束的實習剎那，我和他的關係不再是助人者與案主，我不再是他的諮商師，我無法與他連絡，也無從施力，也不再有社會和自己對防止自殺的責任期待，或許就是因為身份的不同，對自己的期待不同。

除此之外，仍然會質疑自己是否在交接過程中忽略了什麼，以及想到與他的接觸，但相較於第一次聽到案主自殺，受到的衝擊少了很多。同樣地，我在接手處理他的實習生身上，接收到了他對我的愧疚，愧疚這個議題，在自殺事件發生後如此地是普遍存在。

（四）對自殺者遺族的標籤化

在研究參與者的回饋中，使我開始思考我是不是將他們貼上了自殺者遺族的

標籤，但對我而言，曾經自殺者遺族這個名詞暗示他們應該有非常痛苦的經驗，這個名詞傳達了我對他們經驗的期待，將他們視為是敏感的族群，一度不想使用這個名詞，但後來在發現名詞背後的我的想法才是重點，以何種角度看待這些人，遠比我是如何稱呼他們來的重要。

四、資料分析與撰寫研究結果之過程

在分析的過程中很幸運的有協同分析者的協助，不斷提醒我在分析與解讀文本時，可能受到過去經驗影響的部份，適時地做修正，或是要求我重覆聽逐字稿，以免扭曲了研究參與者的經驗，當然在過程中二人之間對文本看法的並不全然一致，因此，彼此之間的溝通更顯得重要。

除了協同分析外，與論文研究團體、指導教授的討論，讓我不只是看到研究參與者的反應，也看到研究參與者更細緻的部份，讓我更清楚了解在每個反應下所浮現的訊息同樣是重要的，一度執著於每個段落只能編一次碼的我，也經由討論後，接受一句或一個段落中是存在一種以上的反應，這也讓整個分析過程變得更為順暢。

此外，因為過於沈浸於資料之中，所以在撰寫研究結果時，有一度感到疲乏，反而忽略掉許多資料。透過與指導教授的討論後，藉由重新閱讀文獻與沈澱，讓我可以退一步地拉開與自殺者遺族經驗的距離，以較為客觀的態度看待這些分析後的資料。

參考文獻

一、中文文獻

- 王文科（1994）。*教育研究法*。台北：五南。
- 王舒慧（2006）。*青少年時期喪父者悲傷調適與其生命價值觀之研究*。國立臺中教育大學諮商與應用心理所碩士論文，未出版，台中市。
- 王慶蘋、華宇（譯）（2005）。*野蠻的上帝：自殺的人文研究*。（原作者：Alvareaz A.I.）台北市：心靈工坊。（原著出版年：1971）
- 朱侃如（譯）（2007）。*為什麼要自殺？*（原作者：Joiner, T.）台北市：立緒。（原著出版年：2005）
- 行政院衛生署（2008）。*當年死因統計檢索*。日期：2009年2月17日。網址
http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.aspx?now_fod_list_no=10328&class_no=440&level_no=4
- 何志培（2002）。親人遽逝的心身反應及如何走出傷痛。*諮商與輔導*，99，11-12。
- 何金針（2007）。青少年自殺成因與輔導策略。*諮商與輔導*，260，14-19。
- 吳明清（1998）。*教育研究—基本觀念與方法分析*。台北：五南。
- 吳芝儀、廖梅花（譯）（2001）。*質性研究入門：紮根理論研究方法*。（原作者：Straus, A & Corbin, J.）台北市：濤石出版社。（原著出版年：1998）。
- 吳紅鑾（譯）（2001）。*死亡與喪慟-青少年輔導手冊*。（原作者：Corr, C. A. & Balk, D.E.）台北市：心理。（原著出版年：1996）
- 吳淑如（2002）。*讀書治療在自殺防治上應用成效之研究—以大學女生生命體驗團體為例*。台中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 吳蕙蘭（2001）。*喪親青少年死亡態度、悲傷反應與因應行為之研究—以九二一地震中部災區為例*。私立靜宜大學青少年兒童福利學系，未出版，台中縣。
- 呂欣芹（2005）。*自殺者遺族悲傷調適之模式初探*。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 呂蕙美（2005）。*自殺者遺族悲傷反應及調適*。私立東海大學社會工作學系碩士論文，未出版，台中市。
- 巫志忠（2005）。*青少年時期喪失手足悲傷經驗之敘說分析*。高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 李玉嬋、張藝馨（2006）。車禍遺族的生死教育與悲傷輔導。*諮商與輔導*，245，26-31。
- 李佩怡（1996）臺灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究—以北部四所大學為例。*中華心理衛生學刊*，9(1)，27-54。
- 李佩怡（1998）。如何運用創意渡過悲傷失落的自我調適。*學生輔導*，54，84-99。
- 李佩怡（2000）。失落與悲傷。載於林綺雲（主編），*生死學*。台北：洪葉。
- 李佩容（2000）。*喪親青少年之哀悼歷程—以 921 地震的個案為例*。私立中原大學心理研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 李佶、林泉喜（譯）(2008a)。中世紀時自殺的細微區別。（原著作者：喬治·米諾瓦）。*歷史月刊*，250，66-78。
- 李佶、林泉喜（譯）(2008b)。中世紀的遺產：在瘋狂和絕望之間。（原著作者：喬治·米諾瓦）。*歷史月刊*，250，79-90。
- 李美媛（2007）。自殺相關理論探討。*諮商與輔導*，260，2-6。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫（譯）（2004）。*悲傷輔導與悲傷治療*。（原作者：Worden, J.W.）。台北市：心理。（原著出版年：2004 年）。
- 杜娟娟、張佳樺、張宛諭、黃姝娟、游佳蓉、吳明智（2008）。電子新聞報導一位名人自殺事件之內容分析。*人文社會科學研究*，2(6)，66-90。
- 官玉環（2002）。*喪親大學生的失落與悲傷在諮商歷程中之轉變*。屏東師範學院教育心理與輔導所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 易之新（譯）（2000）。*夜，驟然而降-了解自殺*。（原作者：Jamison K. R.）台北市：天下遠見。（原著出版年：1999）
- 林玉芳（2001）。*師院生面對死亡之態度及其相關因素之研究*。屏東師範學院

國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。

林玉春（2006）。*自殺防治教育介入對改善青少年壓力因應策略、憂鬱狀態及自殺意念之成效探討*。國防醫學院護理研究所碩士論文，未出版，台北市。

林育卉、莊伯仲（2006）。為生命注入活水—自殺新聞正面報導。在林育卉、莊伯仲編著，*誰是兇手—媒體與自殺的曖昧關係*。台北市：廣電基金。

林家瑩（1998）。*喪失子女的父母失落與悲傷反應及復原歷程之研究*。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。

林家瑩（2000）。悲傷相關理論與觀點。*諮商與輔導*，177，21-24。

林淑鈴（2003）。*校園自殺防治課程發展與研究*。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

林綺雲（2005）。社會文化與悲傷反應。*生死學研究*，2，107-127。

侯南隆（1999）。*我不是壞小孩—喪親少年的生命故事與偏差行為*。南華大學生死研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

俞文心（譯）（1989）。*再見·悲傷*。（原作者：James J.W.& Cherry F）。台北市：伯樂新知。

洪雅臻（2007）。*沉痛的旅程—自殺者遺族走出悲傷之探討*。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

胡幼慧、姚美華（1996）。一些質性方法上的思考。載於胡幼慧主編，*質性研究理論、方法及本土女性研究實例*，141-158。台北市：巨流。

胡洲賢（譯）（2003）。*找回生命的答案-自殺者親友的重建書*。（原作者：Robinson, R.）。台北市：麥田出版社。（原著出版年：2001）。

唐子俊（2005）。*校園青少年自殺防治模式比較研究*。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學所博士論文，未出版，台北市。

唐淑惠（2005）。*高職學校導師對校園自殺防治的知識、態度及信心之研究—以彰化地區為例*。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

- 翁敏雪、翁淑容（2007）。自殺的認知與防治。*諮商與輔導*，260，20-22。
- 翁寶美（2006）。父母癌症青少年之悲傷歷程研究-以正向影響為焦點之探討。
南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 高橋祥友（2004）。*自殺心理學*。台北縣：新潮社。
- 張志宏（2008）。緊緊相依的心如何say goodbye－從校園死亡事件談團體諮商之運用。*諮商與輔導*，275，24-27。
- 張秀玉（2005）。聽覺障礙者家長超越逆境之生命調適歷程研究－社會工作優勢觀點。私立東海大學社會工作學系博士論文，未出版，台中縣。
- 張家銘（2003）。基層醫師對自殺防治的經驗、知識、信心與態度。中山醫學大學醫學研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 張景然（2000）。是質非量，是量非質；研究者在質化研究的主體性。*輔導季刊*，36，47-55
- 張靜玉、徐有進、徐彬、嚴素卿、黃慧玲、章薇卿、徐慧娟等（譯），曾煥棠（校閱）（2004）。死亡教育與輔導。（原作者：Corr,C.A., Corr, D.M., & Nabe,C.M.）。台北市：洪葉。圖書館
- 曹桂榮（2004）。喪偶婦女悲傷反應與復原之研究。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 許玉來、成蒂、林方皓、陳美琴、楊筱華、葛書倫等（譯）（2002）。*與悲傷共渡-走出親人遽逝的喪慟*。（原作者：Doka, K.J.）。台北市：心理出版社。（原著出版年：1996）。
- 許育光（2002）。從分離個體化觀點探討協助複雜性哀傷兒童在治療關係中疏通悲傷。*諮商與輔導*，199，13-17。
- 陳乃榕（2002）。一位經歷父殺母喪親事件之青少年的失落經驗。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 陳向明（2002）。*社會科學質的研究*。台北市：五南。
- 陳宗仁（1999）。悲傷輔導的原則。*神學與教會*，25(1)，54-62。

- 陳怡靜（2005）。*大學生面對同儕死亡的悲傷轉化歷程*。台北市立教育大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳柏妤、游舒涵、黃鈞蔚、陳映樺、陳喬琪、李明濱(2005)。從生理、心理與社會層面檢視自殺行為理論。*北市醫學雜誌*，2(8)，1-8。
- 陳美璿（2006）。青少年面對同儕死亡之輔導。*諮商與輔導*，245，18-22。
- 陳增穎（1997）。*同儕死亡對青少年之死亡態度、哀傷反應、因應行為影響之研究*。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳增穎（1998a）。青少年的哀傷反應及其對諮商與輔導的啟示。*學生輔導*，54，70-84。
- 陳增穎（1998b）。同儕死亡青少年的哀傷反應。*諮商與輔導*，153，10-13。
- 陳繁興（無日期）。*訪談研究*。2009年4月20日，取自：<http://tsel.csu.edu.tw/adm3/news/Conference/003.ppt>
- 陳瓊瑤（1982）。*自殺企圖患者之社會工作防治研究*。東吳大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳麗玲（1995）。*臺北市縣青年前期學生自殺態度、原因及防治教育之調查研究*。國立台北師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 章薇卿（譯）（2007）。*走在失落的幽谷*。（原作者：Neimeyer, R.A.）台北市：心理。（原著出版年：2006）
- 傅偉勳（1993）。*死亡的尊嚴與生命的尊嚴*。台北市：正中書局。
- 游賀凱（2006）。*孤獨行者朝向麥田捕手：自殺者遺族的敘說與實踐*。輔仁大學心理所碩士論文，未出版，台北縣。
- 童驛煊（2007）。生命中的提早離席－自殺預防。*諮商輔導*，260，36-42。
- 黃丘隆（譯）（1987）。*自殺論*。（原作者：Durkheim, É.）台北市：結構出版群發行。（原著出版年：1858）
- 黃君瑜（2002）。悲傷治療之理念演變。*諮商與輔導*，199，2-5。
- 黃明烈（2004）。*先秦兩漢社會之自殺論述研究*。南華大學生死學研究所碩士論

文，未出版，嘉義縣。

黃牧仁（譯）（1999）。*兒童到青少年期的友誼發展*。（原作者：Erwin, P.）。台北市：五南。（原著出版年：1998）。

黃禎貞（2002）。青少年死亡概念、失落經驗及其教育需求之研究。*學校衛生*，41，48-68。

黃鳳英（1998）。喪親家屬之悲傷與悲傷輔導。*安寧療護*，10，69-82。

黃德祥（2005）。*青少年發展與輔導精要*。台北市：考用出版。

黃慧涵（1992）。青年學生對父母過世的哀傷反應、調適行為與家庭關係之研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化縣。

黃燕女（2008）。自殺倖存者之生死教育－創傷性死亡及學校如何實施失落與悲傷輔導。*諮商與輔導*，275，36-39。

楊孟麗、謝水南（譯）（2005）。*教育研究法*。（原作者：Fraenkel, J.R.& Wallen, N.E.）台北市：心理。（原著出版年：2000）。

楊淑智（譯）（2001）。*難以承受的告別-自殺者親友的哀傷旅程*。（原作者：Lukas C., & Seiden H.M.）。台北市：心靈工坊。（原著出版年：1997）

劉雅瑩（1998）。如何協助自殺受害者-父母。*諮商與輔導*，148，21-24。

歐用生（1991）。內容分析法。載於黃光雄、簡茂發（主編），*教育研究法*。台北：師大書苑。

潘淑滿（2005）。*質性研究理論與應用*。台北市：心理。

蔡佩娟（2006）。*自殺與烙印-自殺者遺族生活經驗之探究*。私立南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

蔡松芬（2005）。*自殺者遺族復原歷程探討－以一個經歷多重親人自殺個案為例*。私立東海大學社會工作學系碩士論文，未出版，台中縣。

鄭如安（1996）。談自殺及預防模式。*學生輔導*，42，100-105。

鄭泰安（2005）。憂鬱與自殺潮。*張老師月刊*，330，20-24。

鄭淑惠（2005）。*自殺遺族適應之研究*。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。

- 鄭凱（譯）（1991）。自殺－潛伏的流行病。（原作者：Hyde, M. O., & Forsyth, E. H.）。台北市：方智。（原著出版年：1986）
- 謝秋雯（2003）。支持性團體對青少年面對同儕意外死亡之影響。*輔導季刊*，39，20-34。
- 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。
- 鍾昭瑛(2005)。人為什麼要自殺？談自殺的動機和因素。*馬偕院訊*，25(279)，19-20。
- 聶慧文（2005）。大學生經歷失落事件的悲傷迷思、因應行為與至今復原程度之關聯性研究。國立交通大學教育研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 羅子琦（2005）。大學生走出愛情分手困頓經驗之心理歷程研究。私立中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蘇益志（2007）。論青少年自殺成因與防治。*諮商與輔導*，260，62-63。
- 蘇素美（2000）。青少年同儕自殺事件的悲傷輔導。*學生輔導*，71，84-91。
- 饒夢霞、陳志豪。青少年同儕支持團體在悲傷輔導上的應用。*諮商與輔導*，177，7-12。

二、英文文獻

- Begley, M., & Quayle E., (2007). The Lived Experience of Adults Bereaved by Suicide. *Crisis*, 28(1), 26-34.
- Berman, A. L., & Jobes, D. A. (1991). *Adolescent Suicide: Assessment and Intervention*. Washington: American Psychological Association.
- Brent, D.A., Perper, J., Moritz, G., Liotus, L., Schweers, J., Roht, C., Balach, L., & Canobbio, R. (1993). Bereavement or Depression? The Impact of the Loss of a Friend to Suicide. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent psychiatry*, 32(6), 1189-1197.
- Brock, S. E. (2002). School suicide postvention. In Brock, S. E., Lazarus, P. J. & Jimerson, S. R. (Eds.), *Best Practices in School Crisis Prevention and Intervention*. Bethesda: National Association of School Psychologists.
- Caserta, M.S., & Lund, D. A. (2007). Toward the Development of an Inventory of Daily Widowed Life (IDWL): Guided by the Dual Process Model of Coping with Bereavement. *Death Studies*, 31(6), 505-535.
- Cerel, J., Fristad, M.A., Weller, E.B., & Weller R.A. (1999). Suicide-bereaved children and Adolescents: A controlled longitudinal examination. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(6), 672-679.
- Cerel, J., Jordan, R. J., & Duberstein, R. D. (2008). The Impact of Suicide on the Family. *Crisis*, 29(1), 38-44.
- Chiles, A.J., & Strosahl, D.K. (2005). *Clinical Manual for Assessment and Treatment of Suicidal Patients*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Cleiren, M., & Diekstra, R. (1995). After the loss: bereavement after suicide and other types of death. In B. L. Mishara (Ed.), *The impact of suicide* (pp. 7-39). New York: Springer.
- Corr, C. A. (2003). Spirituality in death-related literature for children. *Omega: Journal of Death and Dying*, 48(4), 365-381.
- Corr, C. A., Nabe, C. M., & Corr, D. M. (2006). *Death and dying, life and living* (6 ed.). Belmont: Wadsworth.

- Doka, K.J. (2008). *Counseling individuals with life-threatening illness*. New York: Springer.
- Fielden, J.M. (2003). Grief as a transformative experience: Weaving through different lifeworlds after a loved one has completed suicide. *International Journal of Mental Health Nursing*, 12, 74-85.
- Fine, C. (1997). *No Time to Say Goodbye-Surviving the Suicide of a Loved One*. New York: Broadway Books.
- Jordan, R.J. (2001). Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(1), 91-102.
- Knieper, A.J. (1999). The Suicide Survivor's Grief and Recovery. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 29(4), 353-363.
- Levine, H. (2008). Suicide and Its Impact on Campus. *New Direction for Student Service*, 121, 63-76.
- Littlewood, J. (1992). *Aspects of grief : bereavement in adult life*. New York: Routledge.
- Mauk, G. W., & Gibson D. G. (1994). Suicide Postvention with Adolescents: School Consultation Practices and Issues. *Education and Treatment of Children*, 17(4), 468-483.
- Melhem, N.M., Day, N., Shear, M.K., Day, R., Reynolds, C.F., & Brent, D.A. (2004). Predictors of Complicated Grief among Adolescents Exposed to a peer's Suicide. *Journal of Loss & Trauma*, 9, 21-34.
- Mitchell, M.A., Kim, Y., Grigerson, H.G., & Mortimer-Stephens, M.K. (2004). Complicated Grief in Survivors of Suicide. *Crisis*, 25(1), 12-18.
- Mitchell, M.A., Wesner S., Brownson L., Dysart-Gale D., Garand L., & Havill A. (2006). Effective Communication with Bereaved Child Survivors of Suicide. *Journal of Child and Nursing*, 19(3), 130-136.
- Miyabayashi, S., & Yasuda, A. (2007). Effects of loss from suicide, accidents, acute illness and chronic illness on bereaved spouses and parents in Japan: Their general health, depressive mood, and grief reaction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 61, 502-508.

- Neimeyer, R.A. (2000). Searching for the meaning of meaning: grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24, 541-558.
- O'Brien, J. M., Goodenow, C., & Espin, O. (1991). Adolescents' Reactions to the Death of a Peer. *Adolescence*, 26 (102), 431-440.
- Parkes, C.M. (2002). Grief: Lessons from The Past, Visions for The Future. *Death Studies*, 26, 367-385.
- Parrish, M., & Tunkle, J. (2005). Clinical challenges following an adolescent's death by suicide: bereavement issues faced by family, friends, schools, and clinicians. *Clinical Social Work Journal*, 33(1), 81-102.
- Pfeffer, C. R., Jiang, H., Kakuma, T., Hwang, J., & Metsch, M. (2002). Group intervention for children bereaved by the suicide of a relative. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(5), 505-513.
- Ross, E. B. (1997). *Life after suicide : a ray of hope for those left behind* New York: Insight Books.
- Sakinofsky, I. (2007). The Aftermath of Suicide: Managing Survivors' Bereavement. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(1), 129-136.
- Servaty-Seib, .H. L. (2004). Connections Between Counseling Theories and Current Theories of Grief and Mourning. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(2), 125-145.
- Sanders, C. M. (1992). *Surviving grief and learning to live again*. New York: John Wiley & Sons.
- Stroebe M. & Schut H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, 132(3), 197-224.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2001). Bereavement research: methodological issues and ethical concerns. *Palliative Medicine*, 17(3), 235-240.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2005). Attachment in Coping With Bereavement: A Theoretical Integration. *Review of General Psychology*, 9(1), 48-66.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2006). Who benefits from disclosure? Exploration of attachment style differences in the effects of expressing

- emotions. *Clinical Psychology Review*, 26, 66–85.
- Tannczyk, B. (1995). After A Suicide: A Helper's Handbook. In B. L. Mishara (Ed.), *The Impact of Suicide* (pp. 100-120). New York: Springer.
- Wasserman D. (Ed.).(2001).*Suicide -An unnecessary death*. London: Martin Danitz.
- Wertheimer, A. (1991). *A special scar: the experiences of people bereaved by suicide*. New York: Routledge.
- Wong, P. W. C., Chan, W. S. C., & Beh, P. S. L. (2007). What can we do to help and understand survivors of suicide in Hong Kong? *Crisis*, 28(4), 183-189.
- Young, C. & Koopsen, C.(2005).*Spirituality,health, and healing*. Sudbury : Jones & Bartlett.
- Zinner, E. S. (1990). *Youth Suicide-Issues, Assessment and Intervention*. Illinois: Charles C Thomas.



附錄一：研究邀請書

「自殺者遺族的悲傷反應」研究邀請書

您好！我是目前就讀文化大學心理輔導所的學生－陳淑惠。在賴念華教授的指導下，目前正進行一個題目為「自殺者遺族的悲傷反應」的研究。希望能夠透過訪談的方式來瞭解遭遇朋友自殺死亡此種重大傷痛時的悲傷經驗。您的參與不僅是協助我完成一項研究，由於您的經驗與分享在未來更可以給予專業及相關人士對自殺者遺族時有更多的理解，能夠進一步對有類似經驗者提供所需要的協助。

本研究希望能深入地瞭解悲傷的經驗，所以需要的訪談時間將是每次 1-2 小時，次數視資料的蒐集情形而定，但絕對尊重您受訪的意願及配合您的時間進行訪談。在訪談過程中可能會引發對悲傷經驗的傷痛感受，若為此造成您生活的困擾，我有義務協助您，並確保您的參與不致成為您的負擔。

您的參與對我而言是重要且具意義的。如果您願意參與本研究，接受訪談，請在下列研究研究參與者處簽名並留下電話號碼，我將與您連絡。謝謝！

同意研究參與者：_____

連 絡 電 話：_____

文化大學心輔所 陳淑惠 敬邀

附錄二：研究同意書

「自殺者遺族的悲傷反應」參與研究同意書

我經由文化大學心輔所研究生陳淑惠說明本研究的目的與性質後，願意參與「自殺者遺族的悲傷反應」之研究，並同意研究者在遵守下列幾項原則之下，接受關於我個人有關朋友自殺之相關經驗的訪談。

- 1.我同意接受每次 1-2 小時的訪談，並且願意在不造成我困擾之下，增加訪談次數。
- 2.我同意在訪談過程中接受錄音，方便研究人員蒐集及整理資料，以協助研究的進行。但我有權利隨時中止錄音，而研究者不得輕易外透露錄音內容。
- 3.為維護我個人隱私，在內容呈現上，所有可能辨識我個人身分之資料將被隱匿及更改。
- 4.研究者在研究報告中所採用的資料內容必須經過我的確認，以避免研究者扭曲我個人的經驗。
- 5.在我感受到因為訪談而造成生活干擾時，我可以拒絕接受訪談，以確保我的權益。
- 6.在訪談中我若被引發難以忍受的悲傷感受時，我有權利要求研究者給予適當的協助。
- 7.若對研究過程有任何疑問時，我可以要求研究者作進一步的說明與解釋。

研究參與者：_____

研 究 者：_____

日期： 年 月 日

附錄三：訪談大綱

訪談大綱

1. 您與自殺者是如何認識的？什麼時候認識的？二人相處的情形為何？
2. 您如何知道這件事的？當下的反應為何？
3. 在事發後的經驗為何？
4. 自殺後你有受到什麼影響嗎？
5. 事情的發生後出現過什麼想法？感覺？
6. 事發後您有為自殺者做些什麼事嗎？或是參加喪禮之類的活動？
7. 同儕自殺後你有做哪些與你原本行為不同的事？
8. 身體上有出現過什麼問題或反應嗎？例如，頭暈等？
9. 有想過他會自殺嗎？他的自殺對你的生命觀有什麼改變？你怎麼看待同儕自殺的行為？
10. 曾跟其他人談這件事嗎？如何談？談完的有什麼感覺？
11. 同儕自殺後和同學、家人的互動情形如何？
12. 你有宗教信仰嗎？這件事對你的宗教信仰有改變嗎？

