

壹、緒論

自殺是一種自我毀滅的行為，除了造成個人性命消殞之外，根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）統計，全球每年自殺死亡人數約有80萬人，平均每40秒就有一人死於自殺、每3秒就有一人有自殺企圖，在過去45年間，全球的自殺率增加了60%，而平均一個自殺案件至少影響6個人（WHO, 2014）；自殺不僅使得周遭親友身心承受巨大衝擊，對於整體社會的影響亦是難以估計，自殺已成為二十一世紀全球公共衛生防治的首要工作，尤其在大學生族群中，自殺更是一個需被高度關切的重要議題。以美國為例，自殺持續排名18~24歲者死亡的第三大主因（Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2014）。事實上，相較成人，青年的自殺意念最高，且明顯可能已做好自殺計畫及懷有自殺企圖（Crosby, Han, Oretaga, Parks, & Gfroerer, 2011）。一項針對大學生的國家級調查發現，6%的大學生在過去一年中曾強烈地考慮企圖自殺，而這些學生中，38%已做好特定計畫來自殺，且14%已企圖自殺（Drum, Brownson, Denmark, & Smith, 2009）。

反觀國內，1997~2009年，自殺已連續13年蟬聯我國十大死因之一，2010年及2011年雖已退居第12名，但

2012及2013年皆回升為第11名，而2013年全國自殺死亡人數高達3,565人，平均每10萬人口中有12人自殺身亡（衛生福利部，2014）。值得關注的是，近4年自殺雖已排除在國人10大死因之外，但在15~24歲的青年族群中，自殺依舊高居主要死因第2位，平均每10萬個青年中，就有6人自殺身亡。其中，大專以上學生占青年自殺死亡比率超過6成，換言之，大學生乃青年族群自殺死亡之首要對象（公視新聞網，2014）。是以，大學生自殺問題不容輕忽，尤其在高等教育普及之今日，大專校院學生總數已突破百萬之多，所謂「青年興則國家興，青年乃國之棟梁」，這些數量龐大的大專校院學生，雖然在智力及生理上已漸趨成熟，但心理、情緒與社會各方面發展則尚未穩定。倘若青年學子在此人生黃金時期，以自殺方式結束生命，將使社會蒙受重大的損失。揣此，鑑於自殺已成為大學生的主要死亡原因，對研究者來說，持續檢驗造成大學生自殺結果的相關因子，實乃刻不容緩要務。

依據Van Heeringen（2001）所提出之「自殺歷程模式」（suicidal process model），自殺的過程是從「自殺意念」經由「自殺企圖」，最後為「自殺完成」。由此連續發展階段來看，必先產生自殺意念，待自殺意念逐漸明確，便開始執行自殺行動，最後完成自殺，可

見自殺意念居於整個自殺行動的前導地位。研究也顯示，自殺意念是自殺企圖或自殺死亡的重要預測因子（陳錦宏等，2008；Van Heeringen, 2001）。美國一項針對15~54歲成人流行病學的研究發現，有自殺意念的人，34%會有進一步的自殺計畫（蘇宗偉、邱震寰、郭千哲、陳喬琪、李明濱，2005）且每3個有自殺意念者當中就有2人會進一步計畫成爲自殺企圖者（Oye, Lola, Richard, Owoidoho, Abba, & Ebenezer, 2007）。因此，當個人出現強烈自殺意念時，可能產生企圖自殺之行爲，進而導致自殺身亡。是以預防角度觀之，若能了解大學生自殺意念及其相關因素之關係，將可有效進行自殺防治工作，降低大學生自殺事件的發生。

回顧歷來自殺議題文獻，總以危機模式（risk model）出發，將焦點放在問題發生的原因及問題的形成上，進而思考應如何減少風險；換言之，找出危機因子以避免自殺或然率，是研究一直以來的主要方向。然而，尋找正向復原因子，以減少或調節危險因子對負向結果的不利影響，即：什麼因素可讓個人免於自殺，甚而抵銷其他既存的危險因子，此種始於復原因子的觀點應開始受到重視（Bertolote, 2004）。此係復原因子能減少自殺的發生機會（Osman, Gutierrez, Muehlenkamp, Dix-Richardson, Barrios, & Kopper, 2004），

且擁有高程度的復原因子將可免於出現負面結果，而低程度則可能賦予個人危機（Johnson, Wood, Gooding, Taylor, & Tarrier, 2011）；換言之，若能找出阻抗自殺的重要元素，應可更有助個體遠離自殺風險。在實務應用上，危機因子的結果確認雖可提供如何降低環境脈絡的風險性訊息，然復原因子的結果確認則能藉由培養及訓練，促使個人提升免疫能力，相較之下，後者作爲更加主動積極，實效性亦高。崑此，找出有助抵抗自殺的復原因子應具重要價值。

此種尋求復原能量趨勢與近來興起的正向心理學研究取向不謀而合，在正向心理學中，受到世人關注的個人長處或心理優勢：感恩（gratitude），即被視爲是可以抵銷促進自殺想法和行爲的復原因子，已有研究指出，感恩與自殺意念呈顯著負相關，並可有效預測自殺意念的減少（Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006; Kleiman, Adams, Kashdan, & Riskind, 2013）。換言之，個體愈是感恩則愈少萌生自殺意念，二者關係雖獲初步證實，惟若逕自下此結論，恐有落入過於簡化之險，因其間是否存有第三變項之連結，即感恩與自殺意念間之運作機制爲何，迄今未可知曉，而揭露潛藏於外顯表象的背後原因，實乃科學研究格外關注之焦點。Froh等人即發現，感恩者不僅擁有較高程度的自尊表現，也存在較高的自我滿意感受