

青少年情緒調適、焦慮、社會支持及生活事件與自殺意念的關係

葉在庭

馬偕護理專科學校

摘要

本研究旨在探討青少年自殺的相關因素，以負向情緒調適量表、焦慮量表、社會支持量表、生活事件調查表及自殺意念量表對 309 位青少年進行調查，研究結果發現：(1) 經歷生活事件越多的青少年，生活壓力越大，越容易引發自殺意念 ($r=.39$ $p<.001$) (2) 社會支持量表以因素分析後得到兩個因素成分：訊息支持及情感支持，青少年得到越多的訊息支持及情感支持，越不容易引發自殺意念 ($r=-.19$ $p<.01$ 及 $r=-.17$ $p<.01$)。(3) 焦慮量表以因素分析後得到兩個因素：他人評價焦慮及自我評價焦慮，以相關係數分析後發現，青少年自殺意念與他人評價焦慮有關 ($r=.27$ $p<.001$)，表示越擔心別人的眼光、在意他人的看法，越容易產生自殺意念。(4) 負向情緒調適量表以因素分析後得到兩個因素：認知行為調適及情緒反應調適，結果發現情緒反應調適與自殺意念有關 ($r=-.30$ $p<.001$)，如輕易的忘記不愉快的事、不會沈浸在憂傷的情緒中等這類情緒調適越多，青少年越不容易產生自殺意念。(5) 以逐步迴歸分析後，生活事件、情緒反應調適、社會支持之訊息支持及他人評價引發之焦慮可預測自殺意念之產生，佔總變異量之 22% (6) 依據情緒調適能力得分高低及焦慮程度高低分組後，共得出控制型、自主型、緊張型及安逸型四組，以生活事件而言，自主型、緊張型及安逸型三組中，自殺意念與生活事件成正相關，其中以緊張型的相關係數最高 ($r=.61$ $p<.01$)，以社會支持而言，只有緊張型這一組社會支持與自殺意念成負相關。(7) 依據生活事件發生頻率得分高低及獲得社會支持高低分組後，只有在生活事件高及社會支持低的情況下，個體情緒調適能力與自殺意念成負相關，而在其他組別，焦慮程度、情緒調適能力與自殺意念則無相關存在。

關鍵字：青少年、自殺意念、負向情緒調適、焦慮

緒 論

一、前言

青少年在人生發展階段中是相當重要的一個過程，他們正逐漸從原生家庭分化成獨立的個體，既要脫離溫暖、親和、親密卻受到約束緊密的親子關係，又要建立起屬於自己的價值觀與思想態度而成爲一個獨立、作決策、能對自己負責的個體，在這既要「分離」又需「個體化」的過程中（陳秉華，1995），青少年面臨來自兩方面的壓力，一爲內在的生命議題如：依附情緒、自我分化（吳麗娟，1998）、自我概念、自尊與自我界線的形成，其二爲外在生命的議題如：課業學習、時間管理、人際關係、親密關係及生涯探索，這些議題對人一生的發展均有相當的影響力，也因此青少年在面臨這些內外壓力的情緒反應與態度便成爲他們是否具有良好適應能力的指標。

青少年的適應指標反應在學業方面爲課業表現、社團活動及休閒生活之安排，反應在心理狀態方面則爲家庭生活、親子互動及人際關係，不良的適應會造成青少年焦慮、憂鬱甚至自殺的現象，衛生署的統計資料顯示，15歲至24歲的青年，自殺排名爲死因的第三位，顯示此年齡層的自殺問題相當嚴重（王彩鳳，1999），而近幾年來在新聞及報章雜誌亦時有所聞青少年以自殺來解決所面臨的困境，令人不得不憂心值此黃金時期的青少年爲何會以自我傷害的方式解決問題。

研究發現青少年自殺與生活困境、家庭困境、人際困境等環境因素及死亡概念有關（許文耀，1999），環境因素中，個體的生活事件是造成壓力的主要來源，而來自家庭、同儕的社會支持爲中介變項可降低自殺意念的發生，然而從諮商輔導的角度來看青少年自殺問題，個體的內在因素是重要指標，在面對環境不可避免的生活壓力時，個體如何運用內在資源去因應多變的社會是青少年發展上相當重要的課題。

本研究即在探討不同階段的青少年，他們內在焦慮程度、情緒調適的能力、來自外界社會支持及生活事件對自殺意念的影響。

二、文獻探討

(一)青少年情緒特質對適應能力的影響

許多對青少年時期的描述都涉及到情緒的多樣性、喜怒無常及情緒的爆發性，在評估青少年情緒強度的一項研究中指出，青少年在生活中並不是體驗正向和負向情緒新的強度，而是較少有爆發性快樂的日常體驗、較多有抑鬱或冷漠的負向情緒體驗 (Larson & Lampman, 1989)，從情緒發展特質上，一方面青少年體驗更為分化的情緒種類如焦慮、羞恥、窘迫、內疚、羞怯、壓抑、憤怒 (Adelson & Doehrman, 1980)，另一方面青少年又必須發展出自我情緒調整的能力如正向思考與問題解決。

情緒調適分為五個層面：情緒覺察、情緒表達、調整策略、情緒反省與情緒效能，依據研究情緒調適會依據年齡層之不同而在發展內容上有實質上的差異，這些差異包括：(一)由單一情緒轉向混合情緒，個體能隨著年齡的成長能覺察並表達較多元的情緒類型，(二)由外在事件轉向內在感受，隨著自省能力的增加，個體更能直指內心的將外在生活事件對自己的情緒影響呈現出來，(三)情緒表達從直接外顯到間接內隱，情緒控制也較為成熟，(四)在情緒調整策略中則逐漸轉向尋求支持、放鬆分心、正向思考與問題解決等策略 (江文慈, 1998)。可見從發展過程來說，青少年的不同階段有不同程度的情緒調適能力，而這些調適能力將可以幫助青少年渡過從環境而來不可抗拒的生活壓力，降低自殺行為的發生。

如果情緒調整是過份控制，其結果往往導致一些精神疾病如：焦慮症、懼曠症、拔毛症及厭食神經症 (Yates, 1989)，然而如果對情緒毫無約束的能力，其結果就是青少年犯罪率的增加，他們處理情緒的特徵為過於衝動，無法加以理智的控制，且對任何情緒性喚醒的環境刺激有高度反應 (莊耀嘉, 1996)，而衝動控制不良亦會造成青少年憂鬱症者採取自殺行為 (許文耀、林宜瓊, 1999)，因此能適度的調整情緒，成為青少年適應社會與減少異常行為的指標。

(二)焦慮情緒與青少年自殺

焦慮情緒是青少年常見的負向情緒特質之一，早期心理分析理論認為焦慮是由本我、自我、超我之間的衝突所造成，適度的焦慮將能激動個體產生足夠的能量，因應內外環境的要求，然而過度的焦慮卻會影響個體的認知思考功能，產

生心理及生理上的不適感受，近年來發現青少年焦慮情緒有逐年增加的趨勢，他們往往因焦慮情緒所引發的生理不適反應而至醫院就診，Costello（1988）在一般家醫科及小兒科的門診發現，約有 21.7% 的青少年有焦慮情緒，國內針對某大學新生所做的調查亦發現有 18% 的學生有焦慮情緒（龔偉旭，1998）。

焦慮在心理症狀方面通常伴隨著心情上的不安、易怒、感覺被綁住，注意力無法集中、腦中時常一片空白、對恐懼過度解釋、自我脆弱且自我效能降低，導致依賴心增加、逃避社會情境等，在生理反應方面則出現自主神經系統過度激發的現象，例如：發汗、發抖、寒顫、暈眩、心悸、反胃、口乾、煩躁、呼吸困難、有窒息感等，除了心理及生理反應，DSM-IV 診斷系統進一步將焦慮症定義為：發生期間至少六個月，且並非醫學狀況造成的生理效應，為個案所無法控制的擔憂。

由上述可知，焦慮是指人們對具有威脅情境的一種情緒反應，特徵是認知憂懼、神經生理反應以及一種緊張不安的主觀感受，焦慮有時發生在特定情境，例如考試、上台演講，而一般在青少年常見的焦慮是與人際交往有關的緊張不安（Mcneil, 2000），導致自尊與自信心的降低，因此焦慮造成人際關係的障礙，使他們無法在社交場合自在表達、行為受到拘束、課業受到影響，對於青少年來說，他們正處於社會心理發展階段中「自我認同」與「親密關係」的階段，人際關係的培養成為核心的發展任務，若此時因為個體的焦慮而造成社交方面的障礙，不但使青少年無法順利建立同儕關係，也使他們無法擁有充足的社會資源。

在探討青少年自殺原因的情緒因素中，過去大部分的研究都指向憂鬱與習得無助兩大因素，但少有研究注意到憂鬱情緒是長期處於焦慮的結果（Wolpe, 1971；Chen, 1996），如果長期的焦慮容易導致憂鬱，是否意味著焦慮情緒與自殺有關？Mansfield（1999）發現青少年的焦慮與自殺意圖及想法有關，高焦慮者表現出較多的強迫性想法、完美要求、在意他人的評價、無法享受愉悅的事物等特質，而在青少年中高焦慮者特別在意自己人際關係中的表現，因此長期處於情緒緊繃的狀態下，一旦生活中發生較多的負向事件，產生自殺意念的可能性就大大提高（Allan, Kashani et al, 1998）。

（三）負向情緒調適能力

個體如何面對焦慮情緒？從情緒發展來看，隨著年齡的增加，個體本身會學習如何調整負向情緒，負向情緒調適能力（Negative Mood Regulation）是指人們

在經歷負向情緒如：焦慮、不安、擔憂、傷心、沮喪時，會試著從行為、認知或情緒的習慣反應來進行調整幫助自己安然渡度過負向情緒的過程，例如：找好朋友聊心事或是分析情緒低潮的來源 (Mischel, 1973)，具有負向情緒調適的個體能在遇到挫折、經歷不安、擔憂的情況下，仍然保持良好的適應能力，Doerfler 和 Richards (1981) 使用面談法瞭解人們如何處理負向情緒時，他們發現成功因應情緒困擾的人有兩大特徵是失敗因應者缺乏的：(1) 他們試著改變環境，例如搬家、改變作息或換個髮型。(2) 他們相信自己內在鼓勵自己的聲音：例如「很快我就會恢復正常的生活」。因此個體本身有自動尋求情緒恢復的能力。

負向情緒調適能力結合個體自我情緒的覺察與行為能力的自我效率概念，並且研究發現情緒調適能力、社會支持及壓力事件與個體憂鬱情緒有關 (Catanzaro, 1990)，由於負向情緒調適能力是個體本身內在因素，強調內控性格能增加心理幸福感的研究趨勢下，近年來已漸漸開始重視情緒調適對個體適應生活的影響。例如在面對考試壓力的狀況下，那些具有良好情緒調適能力的大學生較不會受到焦慮的影響而導致課業成績下降，也就是說即使外在生活事件中不可避免會遇到考試，但是焦慮只會影響那些情緒調適能力較差的學生 (Catanzaro, 1996)。

有許多探討負向情緒調適與生活適應的相關文獻，其研究對象從大學生、青少年、失戀的男女朋友、老年人至照顧重症患者之工作人員及醫護人員，並且發現負向情緒調適與憂鬱情緒、焦慮情緒、學生的考試表現及助人工作者的職業倦怠感有相關 (Catanzaro, 1990)，但負向情緒調適與自殺意念的關係，則尚未有文獻報告，因此本研究即探討此概念與青少年自殺意念的相關。

此外焦慮程度與情緒調適均為自殺因素中的內在因素，在相同焦慮程度與情緒調適程度的個體中，其外在生活事件、社會支持是否會影響自殺意念，亦是本研究想要探知的問題。

(四)生活事件、社會支持與青少年自殺

生活事件一向被視為壓力來源的測量指標，不論正向生活事件或負向生活事件均影響青少年的心理健康狀態，若將自殺意念分為醞釀、發生、持續、增強及減弱五個階段，環境中發生的生活事件則與以上五個階段息息相關，依據此五個階段可將生活事件劃分為：環境事件引發的個人感受、助燃性事件及導火線事件 (歐素汝, 1996)，環境引發的個人感受事件使青少年累積一些負向思考，讓青少年面對挫折時有無力感，並產生對社會大環境的不滿，諸如社會的不公義現

象、所就讀科系與就業市場的落差，社會價值系統與自我價值觀的不同等均屬於環境引發個人感受之生活事件，它是自殺意念醞釀的原因之一。助燃性事件直接與青少年的生活適應有關，大部分為負向生活事件，可能來自於自我的要求或是家人、朋友的期待，例如興趣與能力的落差、人際關係的失落、課業考試的壓力、身體健康狀況的不良等，它使青少年長期處於低自尊、矛盾與衝突的狀態，一旦發生導火線事件則立刻引發青少年自殺行為的發生。

當青少年經歷負向生活事件時，許多研究均指出社會支持能有效提昇個體因應生活壓力的能力，社會支持指的是覺知到的舒適、關心、尊重或得自他人團體的協助，這種支持可來自許多不同的來源，配偶或家人、朋友或同學、老師或長輩等，社會支持一般區分為情緒支持、尊重支持、實質或工具方面的支持、訊息的支持及動機的支持，在青少年的社會支持系統中，來自家人及朋友的支持最為重要（劉宏信，1991），而情緒及尊重支持、實質或工具的支持及訊息的支持這三類則為青少年最需要的支持。

社會支持如何影響身心健康？研究發現在壓力較強的情況下，社會支持扮演緩衝的角色，個體在面對生活事件時一方面透過社會支持而來的訊息或工具性支持重新評估該事件，進而降低該事件所造成的威脅性，另一方面個體亦藉由社會支持減緩對壓力事件的過度反應，因此社會支持會使個人變得較有彈性地處理生活事件，保持較佳的身心適應狀態。

王如（1997）以大學生為研究對象發現社會支持與生活事件、自殺意念間有顯著相關，在危機當時所得到的社會支持是相當重要的，自殺行為常常是一種求救呼喚，對青少年來說自殺意念更是某種形式尋求他人注意的方式之一，而真正會採取自殺行為者往往出現在那些沒有什麼社會資源者身上。

生活事件與社會支持均為自殺因素中的外在因素，生活事件的發生往往是個體所不可迴避的，而在相同生活事件發生頻率與社會支持程度下，個體本身的情緒調適能力、焦慮程度是否會影響自殺意念則有待探討。

(五)研究分組

1. 依據焦慮程度與情緒調適能力高低分組

青少年由於正值情緒發展的高峰期，從個體內在情緒發展的觀點來看，青少年的情緒從單一趨向多元、覺察能力、調適能力增加，覺察能力的增加使得青少年能更敏銳的意識到自身經歷的焦慮，區分不安、擔心的來源，調適能力的增加

表示，青少年即使經歷負向情緒，也會學著向外尋求資源，或發展自身調適情緒的彈性。

焦慮會影響那些負向情緒調適能力較差的學生，而對於負向情緒調適能力好的同學則沒有影響 (Catanzaro, 1996)，為探究相同負向情緒調適能力及相同焦慮特質情況下，其影響自殺意念的外在因素有何差異，因此本研究將負向情緒調適能力得分為前面三分之一者定義為負向情緒調適能力高，後面三分之一得分者則定義為負向情緒調適能力低，焦慮特質量表亦將得分為前面三分之一者定義為高焦慮，後面三分之一得分者為低焦慮，因此分出四種組型。

(1)控制型：負向情緒調適能力高但焦慮特質亦高者，本研究中命名為「控制型」，他們處事容易焦慮，但具有較佳的負向情緒調適能力。

(2)自主型：負向情緒調適能力高而焦慮特質低者，本研究中命名為「自主型」，這類型的青少年焦慮感受低，又能隨時調整自己的情緒。

(3)緊張型：負向情緒調適能力低但焦慮特質高者，本研究中命名為「緊張型」，此為適應不良的類型，個體時常處於焦慮，又缺乏情緒調適能力來因應外界環境的壓力。

(4)安逸型：負向情緒調適能力低而焦慮特質亦低者，本研究中命名為「安逸型」，個體雖缺乏情緒調適的能力，但焦慮感受亦低。

2.依據生活事件發生頻率與獲得社會支持高低分組

生活事件與社會支持一直是各項不適應指標的最佳預測因素，隨著社會環境的變動、生活腳步變快、競爭壓力變大、人際互動的頻繁，這些生活中不可避免的外在因素中，個體如何去適應？不同壓力及社會支持的程度下其焦慮程度、情緒調適能力與自殺意念的關係有何差異？因此本研究再將生活事件發生頻率與獲得社會支持高低進行分組，將生活事件發生頻率得分為前面三分之一者為高分，後面三分之一得分者為低分，社會支持程度亦同，將得分為前面三分之一者為高分，後面三分之一得分者為低分，因此分出四種組型。

此四種組型為個體外因素，是時常隨著情況不同而變動的，因此無法給予命名，僅以「生活事件高、社會支持高」、「生活事件低、社會支持高」、「生活事件低、社會支持低」、「生活事件高、社會支持低」稱之。

在以上四種情況下，其焦慮程度、情緒調適與自殺意念的關係為何，在四組中又有何差異？為本研究的目的之一。

(六)研究目的

許多的研究都將憂鬱情緒列為自殺的高危險群，甚少研究從焦慮情緒來看自殺問題，臨床醫學方面發現焦慮與憂鬱有共患的現象，進一步又指出在憂鬱情緒之前，個體已潛伏許久的焦慮情緒（Chen, 1996）。因此本研究以焦慮情緒、情緒調適能力、生活事件及社會支持四項因素作為預測自殺意念的指標。

個體的適應指標牽涉到外在大環境的變數，亦涉及個體內在的心理結構，外在環境因素中「社會支持」與「生活事件」與青少年的自殺意念有關，內在因素中「焦慮程度」與「情緒調適能力」亦與自殺意念有關，但如何區分外在因素的影響與內在因素的影響。因此本研究除了探討此四個變項與自殺的相關外，欲進一步從內外因素分組的設計下，探討影響自殺意念的相關變項。

本研究有兩大目的，第一從整體來看，試圖探討青少年這個族群，其生活事件、社會支持、焦慮程度及情緒調適能力與自殺意念的相關，第二從個體內因素及個体外因素分別進行分組，試圖在某一相同內在因素或外在因素中，探究會影響自殺意念的因素是什麼？

(七)研究假設

綜合以上討論可知，負向情緒調適能力及焦慮程度與青少年的自殺意念有關，如果青少年擁有較好的負向情緒調適能力，較低的焦慮程度，在面對挫折及生活事件所帶來的壓力時善於運用相關的社會支持，則產生自殺意念的機率將大大降低，本研究的假設如下：

- 1.生活事件與自殺意念有正相關，生活事件越多自殺意念越高。
- 2.社會支持與自殺意念有負相關，本研究亦將探討社會支持中的那些成分與青少年的自殺意念有關。
- 3.焦慮情緒與自殺意念有正相關，本研究將探討焦慮情緒中的那些成分與青少年的自殺意念有關。
- 4.負向情緒調適能力與自殺意念有負相關，本研究將探討負向情緒調適能力中的那些成分與青少年的自殺意念有關。
- 5.依據情緒調適能力高低及焦慮程度高低分組後，得出控制型、自主型、緊張型及安逸型四組，此四組影響自殺意念的外在因素：社會支持、生活事件，應有不同程度的相關。
- 6.依據生活事件發生頻率高低及社會支持高低分組後，得出「生活事件高、

社會支持高」、「生活事件低、社會支持高」、「生活事件低、社會支持低」、「生活事件高、社會支持低」四組，此四組影響自殺意念的內在因素：焦慮程度、情緒調適能力，應有不同程度的相關。

研究方法

一、研究對象

本研究以國中、高中、專科及大學生為研究對象，年齡介於 12 至 24 歲之間，採用問卷調查的方式進行施測，填寫問卷的樣本依四個學制總共 342 份問卷，其中扣除年齡不符、填答不全、漏答及明顯未認真作答的問卷共 33 份，故最後有效問卷為 309 份，其中男生佔 58.6%，女生佔 41.4%，平均年齡為 18.94 標準差為 5.93，以學制區分，國中生佔 12.3%，高中生佔 20.7%，專科學生佔 33.7%，大學生佔 33.3%。

二、研究工具

本研究共採用五份量表為測量工具，其內容分別如下：

(一)焦慮量表

本量表翻譯自 Watson 與 Friend 所編製的「社會評價焦慮量表」(Watson & Friend, 1969)，Watson 將社會評價焦慮定義為「在意他人的眼光、重視自己在人際關係上的表現、時常處於情緒緊繃的狀態」，研究顯示測題內容與構念的定義相一致，過去的研究中其內部一致性信度為.92 至.94 之間，相隔一個月後的再測信度為.43 至.75 (Watson & Friend, 1969)，在本次研究中的三週後再測信度為.79。

在效度方面，社會評價焦慮量表與其他社交焦慮量表，如「社交迴避與焦慮量表」($r=.51$)和「人際交往焦慮量表」($r=.32$)有中等程度相關。與在該量表上得分低的受測者相比，高分者對他人評價更感不安，在人際情境中體驗到更強烈的焦慮 (Leary, 1983)。

本量表經過英語翻成中文，再以中文翻成英文以確定原量表的題目意思清楚表達，共有三十題，正向題與負向題各十五題，例句如：「我時常擔心別人對我的看法」、「我害怕得不到他人的認可」等，原量表以是非題回答，本研究為了達

到更精準的評估，故改以六點評定回答：「1」表示 0%符合自己的特徵、「2」表示 20%符合自己的特徵、「3」表示 40%符合自己的特徵、「4」表示 60%符合自己的特徵、「5」表示 80%符合自己的特徵、「6」表示 100%符合自己的特徵，分數越高表示個體焦慮程度越高。

(二)負向情緒調適能力量表

本量表翻譯自 Catanzaro (1990) 所編製之量表，Catanzaro 透過開放式的晤談，總共收集了相關題目共五十題，每一題均以「當我沮喪時，我相信…」為開頭，題目共分為五大方向：(1) 面對負向情緒時，一般性的處理 (2) 認知方面的調適 (3) 行為—單獨導向的調適，如逛街、睡覺等行為 (4) 行為—社交導向的調適，如尋求團體的支持 (5) 行為—非特定導向的調適，例如會採取行動但不限定是單獨或是與人互動。經過五個階段的研究 (N=1630) 及相關效標效度的探討，最後共成為三十題的完整量表，過去的研究中內部一致性係數 Cronbach α 介於.86 至.90 之間，三至四週後的再測信度則介於.74 至.76 之間，男性與女性並無差異 (Catanzaro, 1990)，在本次研究中相隔三週後的再測信度為.82。

本量表的效度方面：與 Rotter 的內-外控制量表在概念上不同，內-外控制量表是指個體對於事件的歸因，但負向情緒調適量表是指個體對自己處理負向情緒的信念與行為效果，研究上發現兩者雖有相關，但仍為兩個不同的概念；與 Beck 憂鬱量表亦為不同測量向度，Beck 憂鬱量表為測量個體的情緒狀態，但負向情緒調適量表測量個體針對負向情緒所採取的相關處理方式，在臨床應用上，兩者有相關存在，因素分析結果顯示兩者為不同概念 (葉在庭，2001)。

本量表經過英語翻成中文，再以中文翻成英文以確定原量表的題目意思清楚表達，共有三十題，每一句子均以「當我心情低落時」為開始，例句如：「當我心情低落時，我能很快使自己平靜」、「當我心情低落時，替別人做一些好事，能讓我快樂起來」等，以六點評定回答：「1」表示 0%符合、「2」表示 20%符合、「3」表示 40%符合、「4」表示 60%符合、「5」表示 80%符合、「6」表示 100%符合，分數越高表示個體負向情緒調適能力越好。

(三)社會支持量表

社會支持可區分為提供者與支持內容性質兩方面，由於青少年最主要的人際關係為父母與同學朋友，因此本量表將社會支持的提供者區分為家人與朋友兩大類，社會支持的功能則區分為四類：訊息支持、工具支持、陪伴支持與情緒支持。

本量表的題目取自劉宏信（1991）所編製的「社會支持調查表」與葉美玲（1993）所編製的「社會支持量表」，根據上述的四類支持功能加以選取適合本青少年的題目，並對每一項目添加一個特定的刺激情境，使題目的敘述更為明確具體。

本量表共十五題，其效度方面的考驗請參考因素分析的結果，本次研究所得的內部一致性係數為.93，相隔三週後的再測信度為.91。

本量表以「主觀上獲得的家人或朋友幫助的程度」為評定作答，例句如：「當我為了學校課業而煩惱時，家人或朋友會安慰我、鼓勵我」、「當我在人際交往上遇到挫折時，家人或朋友會與我一起討論、分析」，以六點評定回答：「1」表示 0%獲得幫助、「2」表示 20%獲得幫助、「3」表示 40%獲得幫助、「4」表示 60%獲得幫助、「5」表示 80%獲得幫助、「6」表示 100%獲得幫助，分數越高表示個體獲得的社會支持程度越高。

(四)生活事件調查表

本調查表所測量的內容包含青少年可能遭遇到種種生活事件及日常生活瑣事，此調查表的題目來源係依據 Johnson（1988）針對較大兒童及青少年所編製的生活事件量表（Life Events Checklist）簡稱 LEC，再加上葉美玲（1993）所修訂的「一般大學生生活事件調查表」以適合本研究所調查國中、高中及大專學生之對象。

依據過去研究，LEC 有良好的效度及信度，兩週後的再測信度介於.69 至.75 之間，效度方面：發生生活事件與看醫生、尋求社會福利、找心理諮商師及找導師有關（邱鈺茹，2000），且與健康問題、憂鬱症狀及精神疾病有顯著相關。

本量表的生活事件類別涵蓋（1）人際關係事件，例如同儕、師生的關係（2）異性感情困擾，如談戀愛、分手、或懷孕事件等（3）家庭成員相處問題，如經濟、家庭成員生病等（4）學業困擾，如考試壓力、學習困難及與人競爭等（5）其他方面，如個人自尊受損、不滿社會現況等。本量表共七十六題，請受試者依據六個月之內發生與否作答，分數越高代表生活事件越多。

(五)自殺意念量表

本量表是 Siemen（1994）所編製的自殺意念問卷（Suicide Ideation Questionnaire；SIQ）的中文譯版全部項目，經過王如（1997）依據青少年的自殺意念修訂成 35 題的自陳式量表，項目內容包括從輕微、模糊不健康的想法與希望，

到較為清楚嚴重而涉及自殺行爲的想法，例如：自殺計劃、自殺時間與方法等，例句如：「我想過假如我不在的話，別人會覺得比較快樂」、「我想過藉著死來擺脫一些揮之不去的痛苦經驗」。

SIQ 爲七點評估量表，讓受試者評估各項目所指想法在自己日常生活中出現的頻率，「0」代表從來沒有這樣想過，「1」代表以前曾經想過，但最近一個月內沒有這樣想過，「2」代表一個月約一次，「3」代表一個月有兩三次，「4」代表一週約有一次，「5」代表一週有好幾次，「6」代表幾乎每天都有，所得的總分越高，表示自我評估的自殺意念越高。

過去的研究中指出 SIQ 的內部一致性係數爲.97，各題目與總分間的相關係數介於.41 ~ .84 之間，相隔四周後的在測信度係數爲.72，顯示本量表有良好的內部一致性與穩定性（王如，1997），本次研究中相隔三週後的再測信度爲.88。

(六)預備研究中以上各量表的內部一致性信度及再測信度

以上五種量表的再測信度方面，在正式研究前進行預備研究，選用 80 位專科生進行相隔三星期的再測信度考驗，結果列於表一，由表中可知，各量表的內部一致性信度介於.81 至.96 之間，而再測信度則介於.76 至.92 之間。

表一
各量表之 Cronbach α 及三週後之再測信度

	焦慮量表	負向情緒調適	社會支持量表	生活事件	自殺意念
Cronbach α	.81	.86	.95	.84	.96
三週後之再測信度	.79	.82	.91	.76	.88

三、研究過程

本研究採用問卷調查法，施測前均徵得受試者之同意，施測時間約三十至四十分鐘，所得資料以 SPSS/Win 8.0 版套裝程式進行各項統計，社會支持量表、焦慮量表及負向情緒調適量表此三份量表先進行因素分析，再以各因素與生活事件、自殺意念進行相關係數分析、逐步迴歸分析及分組後的相關係數統計。

結果與討論

一、負向情緒調適能力量表、焦慮量表及社會支持量表的因素分析結果

爲了更深入瞭解負向情緒調適能力量表、焦慮量表及社會支持量表與自殺意念的關係，因此先進行因素分析，以主成分分析法抽取因素，並以陡階試驗，決定出因素的數目，以上三個量表的建構因素假設爲互相獨立，故再進行正交轉軸分析，決定因素結果，因素分析結果顯示負向情緒調適能力量表可抽取出兩個因素，分別命名爲「認知行爲」調適取向及「情緒反應」調適取向，固有值分別爲 6.44 及 3.72，兩個因素的總解釋變異量佔 39.06%。使用相同的統計方法，在焦慮量表中可取出兩個因素，分別命名爲「他人評價」焦慮及「自我評價」焦慮，固有值分別爲 4.18 及 2.23，兩個因素的總解釋變異量佔 44.88%。在社會支持量表中可取出兩個因素，分別命名爲「訊息性支持」及「情感性支持」，固有值分別爲 9.08 及 1.15，兩個因素的總解釋變異量佔 68.26%。

二、各量表與自殺意念的相關係數結果

表二

各量表因素成份、生活事件與自殺意念的相關係數結果

	1.生活事件	2.社會支持 因素一 (訊息支持)	3.社會支持 因素二 (情感支持)	4.焦慮量表 因素一 (他人評價)	5.焦慮量表 因素二 (自我評價)	6.情緒調適 因素一 (認知行爲)	7.情緒調適 因素二 (情緒反應)	8.自殺意念 量表
1.								
2.	-.13*							
3.	-.09	.78***						
4.	.32***	-.03	-.04					
5.	-.07	-.00	.04	.27***				
6.	-.09	.35***	.35***	.07	-.07			
7.	-.30***	.07	.09	-.29***	.20***	.25***		
8.	.39***	-.19**	-.17**	.27***	-.00	-.07	-.30***	

* p< .05 ** p< .01 *** p< .001

由表二可知，自殺意念與生活事件之相關係數達到顯著水準 ($r=.39$ $p<.01$)，表示青少年近六個月的生活事件越多，其壓力指數越高，越容易引發自殺的想法，自殺意念與社會支持的兩個因素之相關係數均達到顯著水準 ($r=-.17$ ， $r=-.19$ $p<.01$)，相關係數值不高，但仍顯示來自於同學或家人的訊息支持及情感支持均能有效避免青少年產生自殺的想法，而在焦慮量表中因素一「他人評價」與自殺意念有關 ($r=.27$ $p<.01$)，焦慮的原因若是與他人的眼光或他人的評價有關，則容易產生自殺的想法，焦慮的原因若來自自己對自己的評價（因素二「自我評價」）反而與自殺意念無關，可見自殺的成因往往與個體太在意別人的評價，自我界線不清楚，將別人的感受當作自己的感受，在覺得無法掌握與控制的狀況下，產生無助與懷疑因而引發自殺意念。

情緒調適量表中因素一「認知行爲」調適取向與自殺意念無關，顯然個體從認知或行爲層面去調整負向情緒並不能阻止自殺意念的產生，而情緒調適量表中因素二「情緒反應」調適取向與自殺意念成負相關 ($r=-.30$ $p<.01$)，顯示個體情緒的自然調整能有效防止自殺意念的產生，例如：我總是輕易的忘記令人不愉快的事情、我不會讓自己一直沉浸在憂愁中、我不喜歡壓抑，從這個結果可以清楚明白自殺意念的本質是情緒取向的，與認知行爲調適的成分無關，較多伴隨著情緒本質方面的因素，例如衝動的、不經思考的、發洩的、誇張的、無可控制的及充滿能量的，而這些特質也正是青少年情緒發展階段的特色之一，因此如何讓青少年在此階段能培養自我情緒覺察的能力將能有效防止自殺行爲的產生。

Catanzaro (1994) 曾對 222 名大學生以生活事件、情緒調適與憂鬱情緒進行相關分析發現，負向情緒調適與憂鬱情緒成負相關 ($r=-.41$ $p<.001$)，生活事件與憂鬱情緒成正相關 ($r=.27$ $p<.001$)，本研究結果其相關係數值較低，究其原因可能是本研究以自殺意念為預測變項，與 Catanzaro 以憂鬱情緒為預測變項不同所致。

三、各量表間的相關係數結果

由表二亦可看出與生活事件有關的變項為社會支持中的訊息支持 ($r=-.13$ $p<.05$)、焦慮量表中的他人評價 ($r=.32$ $p<.001$)、負向情緒調適能力量表中的情緒反應 ($r=-.30$ $p<.001$)，顯示訊息支持能緩和與生活事件所造成直接衝擊個體的壓力，生活事件容易引發個體面對他人評價的焦慮感受，若個體在意的是自己

的評價，反而較不會受到生活事件的影響，情緒調適能力與生活事件呈負相關，情緒反應越正向越不會感受到生活事件所帶來的壓力，所謂危機正是轉機，或許是此項分析結果的最好詮釋。

與社會支持有關的是負向情緒調適能力量表中的認知行為因素 ($r=.35$ $p<.001$)，雖然此因素與自殺意念無關，但是顯然認知行為對情緒調適能力的幫助在於累積個體平時可運用的社會支持，認知行為調適能力越好越能幫助個體獲取較多的社會支持。

焦慮感受程度與情緒調適能力中的認知行為因素無關，但是與情緒調適能力中的情緒反應因素達到顯著水準，其中若焦慮感受為來自他人的評價，而評價越多則情緒反應調適能力越不好 ($r=-.29$ $p<.001$)，這或許是因為來自他人的評價是個體無法掌控的，若焦慮感受是來自自己的評價，而此評價越多反而情緒反應調適能力越好 ($r=.20$ $p<.001$)，顯示個體即使有焦慮情緒產生亦能夠靠自我的內在力量恢復。

四、各量表對自殺意念的逐步迴歸分析結果

為了探知各量表究竟能有效預測自殺意念到什麼程度，以各量表為預測變項，自殺意念為效標變項，進行逐步迴歸分析，並探討各預測變項之預測力。

由表三可知生活事件、情緒調適因素二「情緒反應」、社會支持因素一「訊息支持」及焦慮量表因素一「他人評價」此四個變項能有效預測自殺意念 ($F=21.89$ $p<.001$)，其預測的總變異量為 22%，由迴歸係數值可知生活事件的預測力最強 ($\beta=.39$)，其他依序為情緒反應因素、訊息支持因素、他人評價因素。表示生活事件越多、情緒調適反應越負面、訊息支持越少及來自他人評價而引發的焦慮越多越容易產生自殺意念。



表三
預測變項對自殺意念的逐步迴歸分析

步驟	投入變項順序	R	R 平方	F 值	β	t 值
1.	生活事件	.39	.16	56.93***	.39	11.31***
2.	情緒調適 因素二（情緒反應）	.44	.19	36.46***	-.20	-3.70***
3.	社會支持 因素一（訊息支持）	.46	.21	27.28***	-.14	-2.72**
4.	焦慮量表 因素一（他人評價）	.47	.22	21.89***	.12	2.23*

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Mearns 等人（1990）對 472 名大學生以生活事件、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒進行逐步迴歸分析，發現能預測憂鬱情緒的變項依序為：負向情緒調適、生活事件、社會支持，此三項佔總變異量的 27%，因本研究是以自殺意念為預測變項，總解釋變異量為 22%，數值較低但應為合理，本研究以生活事件最具解釋力，與 Mearns 等人的結果不同，但因預測變項不同，故無法評估解釋量的差異，但可見生活事件對自殺意念的影響較大，而情緒調適對憂鬱的影響較大。

五、依據情緒調適高低及焦慮程度高低分組後，各組在生活事件、社會支持及自殺意念的相關係數結果分析

將情緒調適能力得分前三分之一者定為高分，後三分之一者為低分，焦慮程度量表得分前三分之一及後三分之一各為高低分，共得出控制型 35 份，自主型 34 份，緊張型 25 份，安逸型 37 份，分組的目的乃是控制個體內因素，再檢視個體外的因素：生活事件、社會支持與自殺意念的關係。其結果列於表四。

由表二的相關係數結果可知，生活事件與自殺意念的相關最高（ $r=.39$ $p<.001$ ），而在表四中可以發現各組的相關分析有所差異，以生活事件而言，自主型、緊張型及安逸型三組中，自殺意念與生活事件成正相關，其中以緊張型的

相關係數最高 ($r=.61$ $p<.01$)，在控制組中，生活事件與自殺意念無關，顯示在高焦慮及高情緒調適的情況下，個體似乎不受外界變動的影響而產生自殺意念，而社會支持在四組中，只有緊張型的這一組，其社會支持與自殺意念成負相關，社會支持對於那些高焦慮、低情緒調適的人具有影響力，能緩衝生活事件帶來的壓力，也顯示出，當個體本身內在情緒調適的能力較弱時，來自環境的社會支持是相當重要的抗壓因素。

依據焦慮程度及情緒調適能力程度分組，其目的是將個體內在因素進行某種程度的控制，以致於能明確檢視外在因素中生活事件與社會支持對自殺意念的影響，結果顯示控制型的個體其自殺意念較不受到生活事件、社會支持的影響，而在緊張型的個體，其生活事件的發生及是否擁有充足的社會支持對此類型的自殺意念相當具有影響力。

表四

不同組別其生活事件、社會支持、及自殺意念的相關係數結果

		1.自殺意念	2.生活事件	3.社會支持
控制型	2.	-.01		
	3.	-.10	-.05	
自主型	2.	.34*		
	3.	-.07	.06	
緊張型	2.	.61**		
	3.	-.44*	-.21	
安逸型	2.	.44**		
	3.	-.11	.16	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

六、依據生活事件發生頻率高低及獲得社會支持高低分組後，各組在焦慮程度、情緒調適、及自殺意念的相關係數結果分析

將個體內因素加以控制後，接下來的問題就是如果將外在因素：生活事件及

社會支持加以控制在某一程度後，其焦慮程度、情緒調適及自殺意念的關係又是什麼？因此依據第五項統計結果的方式，將生活事件發生頻率得分前三分之一者定為高分，後三分之一者為低分，將獲得社會支持程度前三分之一及後三分之一各為高低分，共得出四組：(1) 生活事件發生頻率高及社會支持程度高者 33 份，(2) 生活事件發生頻率低及社會支持程度高者 36 份 (3) 生活事件發生頻率低及社會支持程度低者 34 份 (4) 生活事件發生頻率高及社會支持程度低者 34 份，分組的目的乃是控制個體外因素，再檢視個體內的因素：焦慮程度、情緒調適能力與自殺意念的關係。其結果列於表五。

表五
不同組別其焦慮程度、情緒調適能力及自殺意念的相關係數結果

		1.自殺意念	2.焦慮程度	3.情緒調適能力
(1)生活事件高	2.	.09		
社會支持高	3.	-.23	-.05	
(2)生活事件低	2.	.30		
社會支持高	3.	.14	.06	
(3)生活事件高	2.	.00		
社會支持低	3.	-.45**	-.11	
(4)生活事件低	2.	.10		
社會支持低	3.	-.09	-.12	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

由表五可知，在這四組中只有生活事件高及社會支持低的情況下，個體情緒調適能力與自殺意念成負相關，而在其他組別，焦慮程度、情緒調適能力與自殺意念無相關存在，這個結果顯示，在生活事件發生頻率高的情況下，個體若缺乏外在社會支持作為壓力的緩衝作用，那麼個體內情緒調適能力的發揮就顯得相當重要。

在完成上述結果分析後，於研究假設之外亦發現，若以四種學制及兩類性別作為變異來源，對青少年的自殺意念進行變異數分析，發現兩者有交互作用，在

相同性別之下高中與專科學制有不同程度的自殺意念 ($F=13.334$ $p<.01$ 及 $F=7.053$ $p<.01$)，國中與大學階段則沒有顯著差別，而在相同學制下女生有不同程度的自殺意念 ($F=4.962$ $p<.01$)，而男生方面沒有顯著差別。使用薛費氏事後比較來檢驗各組在自殺意念的平均得分，結果顯示高中女生 (平均數=82.96) 大於國中女生 (平均數=56.72) ($p<.05$)，高中女生 (平均數=82.96) 大於大學女生 (平均數=54.77) ($p<.01$)，其它各組則未達顯著水準。可見青少年自殺意念的程度是否嚴重，會隨著性別的不同而有差異，也隨著所處的發展階段而不同。此項發現雖不在本研究的架構中，但是以教育及發展心理的角度來看是相當有意義的。

結論與建議

一、結論

本研究以負向情緒調適量表、焦慮量表、社會支持量表、生活事件調查表及自殺意念量表對 309 位青少年進行問卷調查，藉以瞭解青少年自殺意念的相關因素。

研究結果發現：

(一)經歷生活事件越多的青少年，生活壓力越大，越容易引發自殺意念。

(二)社會支持量表以因素分析後可得到兩個因素成分：訊息支持及情感支持，青少年得到越多的訊息支持及情感支持，越不容易引發自殺意念。

(三)焦慮量表以因素分析後可得到兩個因素：他人評價焦慮及自我評價焦慮，經過相關係數的分析後發現，青少年自殺意念與他人評價焦慮有關，表示越擔心別人的眼光、在意他人的看法，越容易產生自殺意念。

(四)負向情緒調適量表以因素分析後可得到兩個因素：認知行為調適及情緒調適，結果發現情緒反應調適與自殺意念有關，如輕易的忘記不愉快的事、不會沈浸在憂傷的情緒中等這類情緒調適越多，青少年越不容易產生自殺意念。

(五)依據情緒調適能力得分高低及焦慮程度高低分組後，共得出控制型、自主型、緊張型及安逸型四組，以生活事件而言，自主型、緊張型及安逸型三組中，自殺意念與生活事件成正相關，其中以緊張型的相關係數最高 ($r=.61$ $P<.01$)，以社會支持而言，在四組中只有緊張型這組社會支持與自殺意念成負相關。

(六)依據生活事件發生頻率得分高低及獲得社會支持高低分組後，只有在生活事件高及社會支持低的情況下，個體情緒調適能力與自殺意念成負相關，而在其他組別，焦慮程度、情緒調適能力與自殺意念則無相關存在。

二、對青少年輔導工作的建議

從本研究可知，影響青少年自殺意念的相關因素有生活事件、社會支持、焦慮程度及情緒調適能力，其中生活事件及社會支持是環境因素，而焦慮程度及情緒調適能力是個體因素，從諮商輔導的角度來看，環境因素有時是社會系統的變動引起，是人力所不可抗拒的，以生活事件為例：如面臨考試、升學壓力、自己或家中有人生病、經濟拮据、甚至於天災人禍等，這些生活事件的發生並非個體所能掌控，一旦發生，個體本身就必須具備善於運用資源及情緒調適的能力，才能得到良好的生活適應，因此，如何有效預防青少年自殺，做好青少年心理衛生預防工作，本研究的建議如下：

(一)有效評估青少年的生活事件及可擁有的社會資源：本研究的逐步迴歸分析中發現生活事件是重要的變項之一，因此有效評估青少年的生活事件及在面對此事件中可運用的社會資源是相當重要的，在學校輔導工作中，不論是導師、科任教師或輔導人員應該具有相當的敏感度去評估學生目前的生活壓力，青少年的生活壓力：以普遍性而言，國中男生有幫派方面的人際壓力、國中女生有小團體存在的人際壓力，他們均有青春期生理發育的困擾，高中生幾乎都有升學壓力，而大學生的感情事件，如戀愛、分手等，對這個族群而言是最大的挫折來源（陳勤惠，1999），以特殊性而言，有的青少年家庭面臨父母婚姻的困境：如感情不和、分居、離婚等，有的青少年面對生存的恐懼：如曾有創傷經驗、家族有遺傳性疾病等，有的青少年則有精神疾病的困擾卻不自知：如焦慮、心身症、憂鬱等。

在社會資源方面，對青少年來說重要的人際關係是家人與朋友，因此除了評估其生活壓力外，對學生的人際網路應有初步的瞭解，人際網路有時是相當豐厚的社會資源，但有時亦是造成生活壓力的來源，例如認識異性朋友或是家人關係不和睦，因此在進行諮商輔導的過程中，人際關係方面正確且有深度的評估是相當重要的。

(二)提高學生情緒覺察的能力：在本研究中發現負向情緒調適能力因素成分為「自然情緒反應」越好的青少年，越不容易產生自殺意念，自然情緒反應往往是

人們不自覺的情緒表現，生氣時有人的自然反應是哭泣、有些人卻是拍桌子罵人，沮喪時有人的自然反應是倒頭大睡，有人卻是開車狂飆，不論外在是怎樣的行為表現，覺察並找出內在的情緒是相當重要的。

許多青少年在面對壓力時，往往會有直接明顯的情緒反應，負向反應例如沮喪、覺得受傷、焦慮、憂鬱、無望及無助感，正向反應則例如冷靜、嚴肅面對、淡然處之、再觀察等，在諮商輔導過程中，這些情緒往往交錯而混和的呈現，輔導工作者首先要能覺察及評估青少年個案的情緒狀態，並將這些覺察反應給個案瞭解，漸漸培養起他們對自己情緒覺察的能力，有了深度的情緒覺察能力，才能降低青少年自殺意念的衝動。

(三)提高學生情緒調適的能力：環境因素往往是青少年較無法掌控的因素，但是培養情緒調適能力可以增加個體挫折忍受度及面對壓力的免疫性，在本研究中發現認知行為方面的情緒調適與所獲得的社會支持成正相關，對於高度有自殺意念的青少年，諮商輔導過程中可以從認知的角度增加其調適能力，如找出不合理的思考模式、修正其僵硬無彈性的認知建構、重新建立正向有意義的思考模式等，在行為調適方面，鼓勵青少年採取行動抒解壓力，例如找人談心、參加社團、平時培養多元的生活興趣或投注於某些團體活動中。

(四)篩選出自殺高危險群的學生：本研究中發現情緒調適能力低又高焦慮者是自殺危險性較高的族群（緊張型），學校輔導單位可於人力物力允許的狀況下，在新生入學時以負向情緒調適量表及焦慮量表進行初步的評估，篩選出低調適高焦慮的高危險群學生，並請導師、科任教師多加關心並留意學生的適應情況，這是諮商輔導中很重要的初級預防工作。

青少年不見得願意揭露自殺意圖及想法，採取情緒調適能力及焦慮程度的評估，是透過側面方式瞭解青少年的心理特徵及調適能力，其資料亦可提供與諮商者進行諮商輔導計畫，並於過程中可隨時評估輔導成效。

(五)在分組的相關分析中可以發現個體的內在資源：情緒調適相當重要，一個能高度自我情緒調適的人，生活事件與社會支持的多寡不會造成負面生活適應的影響，高焦慮、低情緒調適的個體，會隨著外界壓力的增加而失去抗壓的能力，另外在高生活壓力及低社會支持的情況下，自我情緒調適能有效抵抗自殺意念的產生，這是對從事助人工作者相當重要的提醒，培養青少年挫折忍受力、情緒調適能力，不只是幫助其成長，更是豐厚其心理能量，使之具有在高壓力環境下生

存的能力。

(六)依學生發展階段的不同，注重其身心健康及情緒調適：雖然本研究顯示青少年族群中高中組女生有較多的自殺意念，然而這可能是女性較易於表達負向情緒，男性不善於表達情緒並不表示其自殺意念相較就低，因此在初級預防輔導工作中，因就學制及性別的差異進行輔導，

三、本研究的貢獻與限制

(一)過去針對自殺意念的研究，注意力大部分集中在憂鬱情緒帶來的影響，近年來發現長期焦慮情緒容易導致憂鬱情緒的產生 (Chen, 1996)，自殺意念與焦慮情緒的關係便值得探討，本研究發現自殺意念與個體內焦慮程度、情緒調適，與個體外的生活事件及社會支持有顯著相關，且個體內因素如高焦慮、低情緒調適者有較高的生活事件及自殺意念。

(二)本研究仍僅限於相關的探討，雖然嘗試將個體內因素：焦慮程度、情緒調適能力及個體外因素：生活事件及社會支持分組後進行分析，但仍無法有因果的推論，依據得分高低分組是否適宜有待討論，究竟生活事件導致個體有較高的焦慮，降低其情緒調適能力？或個體本身焦慮特質、情緒調適的差異影響其知覺到的生活事件壓力，最後才產生自殺意念？此兩者仍無法在本研究中得到滿意的解釋。

四、來研究的建議

(一)爲了釐清個體情緒調適、焦慮與外在環境中生活事件及社會支持與自殺意念之間更明確的關係，建議未來在統計方法上應該以大樣本進行路徑分析 (許文耀, 1999)，以進一步分析出各因素間的相關，及相互影響的程度，個體的焦慮情緒是否透過本身的調適能力加上生活事件、社會支持，最後形成自殺意念的累積，運用路徑分析來檢視資料應更具有說服力。

(二)本研究以社會評價焦慮量表來評估青少年在人際關係方面的焦慮感受，雖然人際關係是青少年的社會心理發展特徵，但是若要全面性的瞭解青少年的焦慮程度，除了社會評價焦慮外，尚有特質焦慮、情境引發的焦慮及臨床方面強迫思考、恐懼、恐慌的焦慮，本研究因受限於測量的量表已經很多，無法對青少年的焦慮做更深入、全面的測量，未來的研究可使用較多元的焦慮概念進行測量。

(三)在量表的效度方面，負向情緒調適能力量表雖然擁有良好的信效度 (Catanzaro, 1990)，在國外也應用於許多研究報告中，如大學生的心理適應、諮商輔導效果的評估、職業倦怠的評估及長期病患的自我照顧能力等 (Catanzaro, 1996; Mearns, Mauch & Thomas, 1998; Surmann, 1999)，但此份量表在國內尚未有其他相關的研究報告，它是否切合國內的社會文化習慣？是否符合目前青少年所謂 e 世代的心理調適特徵，國內並無文獻做此方面的探討，此份量表的效度應配合青少年的特質及國內的文化習慣做進一步質性或量化的分析。

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：葉在庭，台北市北投區關渡里聖景路 92 號，02-28584180 轉 146，ting@msn.mjcn.edu.tw。



參考文獻

- 王如 (1997)。大學生自殺意念相關因素之研究—自殺意念預測模式初探。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 王彩鳳 (1999)。大學生自殺意念的多層面預測模式。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 江文慈 (1998)。情緒調整的發展軌跡與模式建構之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 吳麗娟 (1988)。父母自我分化、教養態度對青少年自我分化、因應策略及適應影響之研究。*教育心理學報*, 30 (1), 91-132。
- 邱鈺茹 (2000)。青少年之生活事件與憂鬱症狀。國立台灣大學公共衛生學院流行病學研究所碩士論文。
- 莊耀嘉 (1996)。犯罪的心理成因:自我控制或社會控制。*Proceedings of the National Science Council (Part C)*, 6 (2), 235-257。
- 陳秉華 (1995)。諮商中大學生的心理分離—一個體化衝突改變歷程研究。*教育心理學報*, 81 (28), 145-176。
- 陳勤惠 (1999)。焦慮矛盾依附型的女大學生之情傷經驗研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 許文耀、林宜琄 (1999)。自殺危險性發生模式驗證。*中華心理學刊*, 11 (1), 87-108。
- 陳金定 (1997)。依附行為與情緒調適能力之因果模式探討暨情緒調適團體對不安全依附者依附相關變項之實驗研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 葉美玲 (1993)。憂鬱情緒成因研究—再探「心理衛生程式之可行性」。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 葉在庭 (2001)。負向情緒調適量表與職業倦怠之關係初探。*測驗與輔導*, 165, 3477-3479。
- 劉宏信 (1991)。社會支持的一致性與人際適應的關係。國立台灣大學心理學研究所碩士論文。
- 歐素汝 (1996)。生命不能承受之重?—青少年自殺意念發展之探討。國立台灣

- 大學社會學研究所碩士論文。
- 龔偉旭 (1998)。逢甲大學新生的焦慮與憂鬱評量的統計模式分析。逢甲大學統計與精算研究所碩士論文。
- Adelson, J. & Doehrman, M. J. (1980). The psychodynamic approach to adolescence. *Handbook of adolescent psychology* (pp.99-116). New York: Wiley.
- Allan, W. D., Kashani, J. H., Dahlmeier, J. M., Beck, N. J. & Reid, J. C. (1998). "Anxious suicidality": A new subtype of childhood suicide ideation? *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 28(3), 251-260.
- Catanzaro, S. J. (1990). Measuring Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation: Initial Scale Development and Implication. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-563.
- Catanzaro, S. J. (1990). Negative Mood Regulation Expectancies, Emotional Distress, and Examination Performance. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 22(10), 1023-1029.
- Catanzaro, S. J. & Greenwood, G. (1994). Expectancies for Negative Mood Regulation, Coping, and Dysphoria Among College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 41(1), 34-44.
- Chen, S. H. (1996). The role certainty of helplessness in comorbidity of anxiety and depression: A prospective study of Chinese patients. *Dissertation Abstract International: Section B: the Science & Engineering*, 57(2-B), 1487.
- Costello, E. J., Costello, A. J., Edelbrock, C., Burns, B. J., Dulcan, M. K., Brend, D., & Janiszewski, S. (1988). Psychiatric disorders in pediatric primary care. *Archives of General Psychiatry*, 45, 1107-1116.
- Doerfler, L. A. & Richards, C. S. (1981). Self-initiated attempts to cope with depression. *Cognitive Therapy and research*, 5, 367-371.
- Larson, R. & Lampman-Petratis, C. (1989). Daily emotional states as reported by children and adolescents. *Child Development*, 60, 1250-1260.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-375.
- Johnson, J. H. & Bradlyn, A. S. (1988). Assessing stressful life events in childhood and adolescence. *Handbook of child health assessment: Biopsychosocial*

- perspectives. Wiley series on health psychology/behavioral medicine. (pp. 303-331). New York, NY, USA.*
- Mansfield, M. T. (1999). Relationship between anxiety and severity of suicidal ideation and attempts among adolescents. *Dissertation Abstracts International: Section B: the Science & Engineering, 59*(9-B), 5096.
- Mcneil, J. A. (2000). Cognitive components of social anxiety: A comparison of elderly and young adults. *Dissertation Abstracts International: Section B: the Science & Engineering, 61*(2-B), 1104.
- Mearns, J., Kirsch, I. & catanzaro, S. J. (1990). Mood-Regulation Expectancies as Determinants of Dysphoria in College Students. *Journal of Counseling Psychology, 37*(3), 306-312.
- Mearns, J., Mauch, Thomas, G. (1998). Negative Mood Regulation expectancies predict anger among police officers and buffer the effects of job stress. *Journal of Nervous & Mental Disease, 186*, 120-125.
- Mischel, W. (1973). Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review, 80*, 252-283.
- Siemen, J. R., Warrington, C. A. & Mangano, E. L. (1994). Comparison of the Millon Adolescent Personality Inventory and the Suicide Ideation Questionnaire --Junior with an adolescent inpatient sample. *Psychological Reports, 75*(2), 947-950.
- Surmann, A. T. (1999). Negative Mood Regulation expectancies, coping, and depressive symptoms among American nurses. *Journal of Social Psychology, 139*(4), 540-543.
- Watson, D. & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 448-457.
- Wolpe, J. (1971). Neurotic depression: experimental analog, clinical syndromes and treatment. *American Journal of Psychotherapy, 25*, 362-368.
- Yates, A. (1989). Current perspectives on the eating disorders: History, psychological, and biological aspects. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 28*, 813-828.

Negative Mood Regulation, Anxiety, Social Support, Life Events and Suicide Ideations in Adolescence

Zai-Ting Yeh

Mackay Junior College of Nursing

Abstract

The object of this research is to figure out how negative mood regulation and anxiety influence the suicide ideations in adolescence. The 309 adolescence were asked to complete the Negative mood regulation scale, social evaluation anxiety scale, social support scale, life events inventory and suicide ideations questionnaire. The results demonstrate that: (1) The more life events the stronger suicide ideations ($r=.39$ $p<.001$). (2) The social support scale has two factors: information social support and emotional social support. Those two factors has significant correlation with suicide ideations ($r=-.19$ $p<.01$ 及 $r=-.17$ $p<.01$). The more social support they get, the less suicide ideations they have. (3) The anxiety scale has two factors: self-evaluation anxiety and others-evaluation anxiety. But the suicide ideation just has significant correlation with other-evaluation anxiety ($r=.27$ $p<.001$). (4) The negative mood regulation scale also has two factors: cognitive-behaviors regulation and emotional response regulation. But the suicide ideation just has significant correlation with emotional response regulation ($r=-.30$ $p<.001$). (5) Life events, emotional response regulation, information social support and others-evaluation anxiety can effectively predict the suicide ideations. They can explain 22% of the suicide ideations in adolescence by the stepwise regression analysis. (6) There divided four groups according the score of negative mood regulation scale and anxiety scale: control group, autonomy group, nervous group and easy group. The life events has significant correlation with suicide ideation in autonomy group, nervous group and easy group. The higher correlation ($r=.61$ $p<.01$) in the nervous group. The social support has significant corre-

lation with suicide ideation only in nervous group. (7) There also divided four groups according the score of life events inventory and social support scale. The negative mood regulation has significant correlation with suicide ideations only in high life events and low social support group. There is no correlation between anxiety、negative mood regulation and suicide ideations in other group.

Keyword: adolescence, suicide, ideation, negative, emotional, regulation anxiety

