

大学生自杀相关行为的危险因素 与保护因素的研究综述

——基于“个体间—个体内模式”

石珍榕¹ 李满林¹ 陈志坚¹ 罗艳红²

1. 湖南女子学院心理健康教育与咨询中心, 长沙;

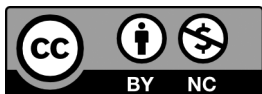
2. 湖南中医药大学人文与管理学院, 长沙

摘要 | 自杀是导致大学生非正常死亡的首要原因。探究大学生自杀相关行为的影响因素是预防和抑制极端事件发生的重要途径。本文对大学生自杀相关行为的危险因素和保护因素进行综述。旨在帮助相关部门提供建立和完善大学生自杀预防体系的理论基础, 推动预防和干预自杀工作的开展。

关键词 | 自杀行为; 危险因素; 保护因素; 大学生

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



自杀已成为全球主要的公共健康问题, 平均每年有 804, 000 人因自杀而亡 (WHO, 2014), 是导致青年人 (15 ~ 29 岁) 死亡的第二大因素 (Centers for Disease Control & Prevention, 2015)。在中国, 自杀是导致大学生死亡的首要因素 (Phillips et al., 2002)。大学生处于从青春期到成年期过渡时期, 无论是社交还是学业都面临着新的挑战。当代大学生处在互联网的时代背景下, 存在人际交往能力弱、人格偏差、网络成瘾、熬夜等问题, 从而出现消极情绪甚至产生精神疾病, 继而实施自杀相关行为 (Suicide Behaviours)。本研究综述中自杀相关行为主要指自杀意念 (Suicide Ideation)、自杀计划 (Suicide Plan) 与自杀企图 (Suicide Attempts)。现存国内关于自杀的影响因素探究多以初高中生及患有身体或心理疾病者为对象, 很少对大学生群体进行总结。因此, 探究大学生自杀相关行为的危险因素和保护因素、提升大学生身心健康的新途径, 为自杀预防提供理论基础和实践模式, 具有非常重要的理论和实践价值。本综述将从个体间因素 (Intrapersonal Factors) 和个体内因素 (Interpersonal Factors) 两维度进行分析。

基金项目: 湖南省教育科学“十三五”规划课题 (XJK20CX1001)。

通讯作者: 罗艳红, 湖南中医药大学人文与管理学院教授, 研究方向: 心理健康教育。

文章引用: 石珍榕, 李满林, 陈志坚, 等. 大学生自杀相关行为的危险因素与保护因素的研究综述——基于“个体间—个体内模式” [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (4): 594–600.

<https://doi.org/10.35534/pc.0604067>

1 大学生自杀相关行为的危险因素

1.1 个体间危险因素

(1) 累赘感知与归属挫败

累赘感知 (Perceived Burdensomeness) 和归属挫败 (Thwarted Belongingness) 是引发自杀行为的高风险因素。累赘感知是指个体觉得自己是他人的负担。归属挫败是指个体归属得不到满足而产生与社会脱节、孤独的心理感受。自杀的人际理论 (The Interpersonal Theory of Suicide, Joiner, 2005) 提出累赘感知和归属挫败会导致个体产生无助感, 进而产生自杀意念, 若同时个体拥有自杀的能力, 就会做出近乎致命或致命的自杀行为 (Chu et al., 2017)。

(2) 社会隔离

社会隔离 (Social Isolation) 是指个体的人际接触和关系在数量上中断或不存在的状态 (de Jong Gierveld and Havens, 2004)。研究发现社会隔离是与自杀相关的高风险因素之一。一篇叙述性文献综述 (Narrative Review) 涵盖了系统综述、元分析、叙述性文献综述、40 项原始观察研究 (年轻人占比 57.5%) 以及质性研究, 大部分原始观察研究结果证实社会隔离与自杀想法和自杀行为呈正相关 (Calati et al., 2019)。莫蒂隆·托迪克等人 (Motillon-Toudic et al., 2022) 对 46 项研究进行系统综述, 涵盖了青少年、青年、老人、临床样本, 证实了社会隔离与自杀之间具有正相关性。目前国内暂未有研究探索社会隔离与自杀的关系。国内外暂时没有针对大学生群体验证社会隔离与自杀的关系。

(3) 负性应激事件

负性生活事件可能会加重个体的认知缺陷 (如绝望、对未来的消极预期), 从而导致精神障碍和自杀风险 (Wilcox et al., 2010)。常见的负性应激事件包括学业挑战、爱情受挫和严重的家庭冲突是大学生自杀行为的重要危险因素 (吴才智 等, 2018)。受传统思想的影响, 个体将离异看作是可耻的事情, 较难接纳, 因此也存在部分父母为了避免离异, 保持着充满冲突的夫妻关系。生活在充满冲突、不和谐的家庭环境中, 也会增加个体自杀意念的风险 (Chiu et al., 2017)。基于冲突的人际互动会增加自杀风险 (Hirsch and Barton, 2011)。父母离异会导致个体产生自杀意念 (Fuller-Thomson and Dalton, 2011)。

1.2 个体内危险因素

(1) 不良人格特质

低自尊、孤独感、高人际敏感性是具有高自杀风险的人格特质。自尊 (Self-esteem) 是个体对自己的正面评价。低自尊者有较高的自杀风险 (于邦林 等, 2020)。索托·桑斯等人 (Soto-Sanz et al., 2019) 对 9 项纵向研究进行元分析, 结果证实低水平的自尊是青年自杀企图的风险因素。孤独感 (Loneliness) 是指个体实际的人际关系体验与期望的人际关系体验之间存在差距而产生的负面情绪。当个体与人交往中, 归属感与自我价值感没有得到满足, 就会产生无助、寂寞等负性情绪。大量研究发现长期感到孤独与自杀意念和自杀行为密切相关 (Chang et al., 2017; 赵丹 等, 2023)。人际敏感性 (Interpersonal Sensitivity) 指的是个体在社会交往中对他人情绪、行为、思想、意图等做出准确地评估。

高人际敏感性个体对负面的社会评价持续关注，特别是对他人的批评与拒绝过分感知与敏感（杜睿、江光荣，2015）。高人际敏感个体在与人交往中，常表现出不自信和自我怀疑，并且为了避免得到负面评价，采用顺从和抑制等防御行为方式（Marin and Miller, 2013），继而影响人际交往的质量、产生孤独感，导致个体产生自杀意念（赵丹等，2023）。

（2）心理疾病

大学生的自杀相关行为与心理障碍（Mental Disorders）密切相关（Gili et al., 2019）。抑郁症是一个已被证实的自杀高风险因素，近一半自杀死亡的个体达到了重度抑郁的诊断标准（Chehil et al., 2012）。近期一项系统综述结果显示创伤后应激障碍（post-traumatic stress disorder, PTSD）、抑郁症与大学生自杀风险之间密切相关（Li et al., 2020）。本特利等人（Bentley et al., 2016）做了元分析，指出焦虑是青少年自杀意念的前瞻性预测因子。

（3）缺乏健康行为

缺乏健康行为会增加自杀风险。饮食睡觉不规律与自杀相关行为具有正相关性（Ellis and Trumpower, 2008）。网络成瘾是指不受控制、不健康地使用网络。互联网时代下，大学生网络成瘾已成为日益严峻的问题。伴有网络成瘾行为的大学生表现出更高的自杀倾向（胡一文、王高华，2011），以及更容易实施自杀伤害行为（谭姣等，2018）。

2 大学生自杀相关行为的保护因素

2.1 个体间保护因素

（1）社会支持

社会支持（Social Support）主要包括家人、朋友和重要他人。良好的社会支持系统可以保护处于心理困扰（Zerach and Elklit, 2020）与人际生活压力（Mackin et al., 2017）的青年。社会支持通过降低焦虑、抑郁症状（Chu and Zhou, 2021）、累赘感知（Hollingsworth et al., 2018），从而降低自杀风险。家庭和同伴支持在大学生痛苦容忍与自杀风险之间起调节作用，当支持度高时，较差的痛苦容忍与自杀风险无关（Thomas and Brausch, 2022）。研究表明提高家庭支持是大学生自杀意念减少的唯一显著预测因素（Olatunji et al., 2020）。另外，学校心理咨询中心、心理门诊或其他公共健康机构提供情感和信息支持是减少大学生自杀率的重要途径（Hirsch and Barton, 2011）。

（2）家庭和谐

和谐的家庭氛围对大学生自杀相关行为具有保护作用（李旭、卢勤，2014）。父母温暖与青少年自杀倾向成负相关（Li et al., 2015）。在一项包括了5183个中国大学生的研究中，结果显示大部分有自杀意念的学生都有着家庭结构不佳、家庭关系差等不良家庭环境，证明家庭环境在降低大学生自杀意念风险中的重要性（Zhai et al., 2015）。亲密的家庭关系有效抑制自杀意念的产生（Sussie, 2003）。

（3）自然联结

自然联结（Connectedness to Nature）是大学生自杀行为的有效保护因素。自然联结是指个体与自然建立的同一性。自然联结与大学生主观幸福感具有正相关性（李娜、吴建平，2016）。研究发现自然联

结与个体的积极情感、活力、自主性、个人成长和生命意义呈正相关，当控制其他环境态度变量后，自然联结与个体的生活满意度呈正相关（Nisbet et al., 2011）。与自然的接触对于保护青少年的心理健康具有潜在作用（Piccininni et al., 2018）。遭到社会排斥的大学生可以通过与自然的联结来获得归属感和联结感，避免产生严重的自杀意念。自然联结可作为人际关系的替代形式，从而抑制孤独感对自杀意念的影响，降低自杀风险（赵丹等，2023）。

2.2 个体内保护因素

（1）良好人格特质

坚毅品质（Grit）与低水平的抑郁症状和焦虑症状相关（Musumari et al., 2018）。具有高坚毅水平的大学生在经历重大的负面生活事件时，自杀意念显著降低（Blalock et al., 2015）。坚毅通过抑制自杀意念的产生，从而降低自杀行为的产生（Kleiman et al., 2013）。高自尊个体表现出更少的自杀意念（Prihadi et al., 2020）。监测青少年或者年轻人的自尊问题可以有效防止自杀产生（Soto-sanz et al., 2019）。

（2）生命意义

生命意义（Meaning of Life）对大学生自杀态度有着重要影响（Xie et al., 2012）。生命意义与自杀倾向呈显著负相关。生命意义的呈现和寻找可以降低个体被挫败的归属感和对负面评价的恐惧对自杀意念的影响（Yu and He, 2023）。无论是生命意义的存在，还是对生命意义的寻找，都是防止大学生自杀行为的重要保护因素（Lew et al., 2020）。

（3）积极应对方式

积极应对方式（Positive Coping Style）是指用直接和理性的方式解决问题。积极应对方式是大学生自杀危险性的保护性因素（林振等，2020）。采取问题解决和寻求支持的应对方式的青年一年后自杀意念明显降低（Khurana and Romer, 2012）。此外，幽默应对方式有效缓冲个体对负面评价的恐惧与自杀意念之间的关系（Yu and He, 2023）。幽默可以通过改变个体认知、远离问题，将压力视为不那么具有威胁性，以此来帮助个体有效应对压力事件（Kruczek and Basinska, 2018）。

3 研究意义与展望

本研究综述分别从个体间—个体内探讨自杀相关行为的危险性和保护性因素。有效抑制大学生自杀行为的发生，可以从个人、家庭、学校和社会共同努力。个人需培养积极的人格特质，如自尊和坚毅，养成良好健康的生活方式、积极与他人或自然建立联结；家庭需要营造温暖、和谐、民主的氛围，父母以支持和开放的态度与子女沟通；学校需加强学生的生命意义和积极应对方式的教育，如开展相关主题的讲座、将生命意义和积极应对方式融入课程教学中；另外，心理健康中心需进一步完善预警机制，提高检出率，对于高风险人群及时实施干预。社会媒体或是政府部门，可以多宣传积极能量。研究发现自杀相关行为发生率存在性别差异。女大学生自杀意念、自杀计划和自杀企图的检出率高于男大学生（于邦林等，2020）。但是，男性对于死亡更加无所畏惧，导致男性更多死于自杀（Canetto and Sakinofsky, 1998）。后期研究应注重自杀相关行为的影响因素的性别差异。

参考文献

- [1] Blalock D V, Young K C, Kleiman E M. Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation [J]. *Psychiatry Research*, 2015, 228 (3): 781–784.
- [2] Bentley K H, Franklin J C, Ribeiro J D, et al. Anxiety and its disorders as risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analytic review [J]. *Clinical psychology review*, 2016 (43): 30–46.
- [3] Joiner Jr T E. Why People Die by Suicide [M]. Harvard University Press, Cambridge, MA, 2005.
- [4] Chu C, Buchman-Schmitt J M, Stanley I H, et al. The interpersonal theory of suicide: A systematic review and meta-analysis of a decade of cross-national research [J]. *Psychological bulletin*, 2017, 143 (12): 1313.
- [5] Calati R, Ferrari C, Brittner M, et al. Suicidal thoughts and behaviors and social isolation: A narrative review of the literature [J]. *Journal of affective disorders*, 2019 (245): 653–667.
- [6] Chu H, Yang Y, Zhou J. Social support and suicide risk among Chinese university students: a mental health perspective [J]. *Frontiers in public health*, 2021 (9): 566993.
- [7] Fuller-Thomson E, Dalton A D. Suicidal ideation among individuals whose parents have divorced: Findings from a representative Canadian community survey [J]. *Psychiatry Res*, 2011 (187): 150–155.
- [8] Hirsch J K, Barton A L. Positive social support, negative social exchanges, and suicidal behavior in college students [J]. *J Am Coll Health*, 2011, 59 (5): 393–398.
- [9] Hollingsworth D W, Shish M L, Wingate L R, et al. The indirect effect of perceived burdensomeness on the relationship between indices of social support and suicide ideation in college students [J]. *Journal of American College Health*, 2018, 66 (1): 9–16.
- [10] Olatunji O A, Idemudia E S, Olawa B D. Family support, self-efficacy and suicidal ideation at emerging adulthood: A mediation analysis [J]. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2020, 25 (1): 920–931.
- [11] Prihadi K D, Wong C, Chong E Y, et al. Suicidal Thoughts among University Students: The Role of Mattering, State Self-Esteem and Depression Level [J]. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 2020, 9 (3): 494–502.
- [12] Soto-Sanz V, Antonio Piqueras J, Rodriguez-Marin J, et al. Self-esteem and suicidal behaviour in youth: A meta-analysis of longitudinal studies [J]. *Psicothema*, 2019, 31 (3): 246–254.
- [13] Thomas A L, Brausch A M. Family and peer support moderates the relationship between distress tolerance and suicide risk in black college students [J]. *Journal of American college health*, 2022, 70 (4): 1138–1145.
- [14] Lew B, Chistopolskaya K, Osman A, et al. Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese University students [J]. *BMC psychiatry*, 2020 (20): 1–9.
- [15] Musumari P M, Tangmunkongvorakul A, Srithanaviboonchai K, et al. Grit is associated with lower level of depression and anxiety among university students in Chiang Mai, Thailand: A cross-sectional study [J]. *PLOS ONE*, 2018, 13 (12): 1–16.
- [16] Kleiman E M, Adams L M, Kashdan T B, et al. Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model [J]. *Journal of Research in Personality*, 2013, 20 (2): 163–178.

- [17] Marin T J, Miller G E. The interpersonally sensitive disposition and health: An integrative review [J]. *Psychological bulletin*, 2013, 139 (5): 941.
- [18] Mackin D M, Perlman G, Davila J, et al. Social support buffers the effect of interpersonal life stress on suicidal ideation and self-injury during adolescence [J]. *Psychological medicine*, 2017, 47 (6): 1149–1161.
- [19] Motillon-Toudic C, Walter M, Séguin M, et al. Social isolation and suicide risk: Literature review and perspectives [J]. *European psychiatry*, 2022, 65 (1): e65.
- [20] Xie X, Zou B, Huang Z. Relationships between suicide attitudes and perception of life purpose and meaning of life in college students [J]. *Journal of Southern Medical University*, 2012, 32 (10): 1482–1485.
- [21] Yu Y, He M. Perceived stress from interpersonal relations predicts suicidal ideation in Chinese university students: Roles of meaning in life and co** humor [J]. *Heliyon*, 2023, 9 (3): e14106.
- [22] Zhai H, Bai B, Chen L, et al. Correlation between family environment and suicidal ideation in university students in China [J]. *International journal of environmental research and public health*, 2015, 12 (2): 1412–1424.
- [23] Zerach G, Elklit A. Attachment and social support mediate associations between Polyvictimization and psychological distress in early adolescence [J]. *International Journal of Psychology*, 2020, 55 (3): 380–391.
- [24] 赵丹, 白苏妤, 杨丽, 等. 人际敏感性对大学生自杀意念的影响: 孤独感的中介作用与自然联结的调节作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2023 (1): 226–229, 234.
- [25] 吴才智, 江光荣, 段文婷. 我国大学生自杀现状与对策研究 [J]. *黑龙江高教研究*, 2018 (5): 95–99.
- [26] 于邦林, 李娟, 刘伟, 等. 大学生攻击行为和自尊与自杀风险的关联 [J]. *中国学校卫生*, 2020, 41 (2): 228–231.
- [27] 谭姣, 马永红, 马迪, 等. 陕西省某医学院校大学生自杀伤害行为影响因素 [J]. *公共卫生与预防医学*, 2018, 29 (1): 119–122.
- [28] 胡一文, 王高华. 大学生网络成瘾与自杀倾向的相关性 [J]. *中华健康管理学杂志*, 2011, 5 (6): 3.
- [29] 李旭, 卢勤. 大学生家庭因素对生命意义感及自杀意向的影响 [J]. *中国学校卫生*, 2014, 35 (1): 54–56.
- [30] 林振, 冯志明, 王培森, 等. 浅论大学生压力和应对与自杀危险性的关系 [J]. *高校后勤研究*, 2020 (8): 85–88.

A Review on the Risk and Protective Factors of Suicide Behaviours in College Students —Based on an Intrapersonal-interpersonal Model

Shi Zhenrong¹ Li Manlin¹ Chen Zhijian¹ Luo Yanhong²

1. Mental Health Education and Counseling Centre of Hunan Women's University, Changsha;
2. Department of Applied Psychology, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha

Abstract: Suicide is the leading cause of abnormal death among college students. To explore the influence factors of suicide behaviours is the important way to prevent and restrain the occurrence of extreme events. This paper reviews the risk and protective factors of suicide behaviours in college students. The aim is to provide a theoretical basis to relevant departments to establish and improve the suicide prevention system of college students, and to promote the work of suicide prevention and intervention.

Key words: Suicide behaviour; Risk factors; Protective factors; College students