

大学生非自杀性自伤行为团体干预研究

任招招 杨平

榆林学院学工部心理健康教育中心 陕西 榆林 719000

【摘要】：近年来，大学生非自杀性自伤行为日益多发，为了提高大学生群体心理健康水平，减少非自杀性自伤行为，本研究在团体辅导理论指导下，采用青少年自伤行为问卷对 2083 名大学生进行调查，选取 30 名有非自杀性自伤行为的大学生为研究对象，随机分为 2 组，对实验组 15 名被试进行团体干预，对控制组 15 名被试不进行干预。结果发现：团体干预组和不干预组在非自杀性自伤行为水平上存在显著差异 ($p < 0.01$)，团体干预对改善大学生非自杀性自伤行为具有较好效果。

【关键词】：大学生；非自杀性自伤行为；团体辅导

非自杀性自伤 (non-suicidal self-injury, NSSI) 行为是指个体在无自杀意念的情况下采取一系列反复、故意、直接伤害自己身体，不会导致死亡且不被社会所允许的行为，主要表现为用利器割伤、划伤、刺伤，用火烧伤等^[1]。目前国内外关于青少年非自杀性自伤文献报道逐年增加。Taliaferro 等在美国大型的青少年流行病学研究 (n=61767) 中报告 NSSI 年检出率约为 7.3%^[2]。国内大部分的流行病学调查研究显示，我国青少年 NSSI 的发生率普遍高于西方。郑莺对 1283 名武汉市中学生进行调查，结果显示 NSSI 的发生率高达 57.4%^[3]。冯玉采用整群抽样方法抽取武汉市的 3 所普通中学的 340 名学生进行调查，发现 NSSI 行为发生率为 45.6%^[4]。一项对大连市初中生的调查结果显示，NSSI 行为年检出率为 5.4%^[5]。张芳对上海市中心区 2402 名初中学生进行调查，结果显示 NSSI 行为年检出率为 21.7%^[6]。一项关于中国大学生 NSSI 检出率的 Meta 分析，该分析共纳入 23 个研究，总样本量 73677 人，NSSI 检出率为 16.6%^[7]。

当前，关于非自杀性自伤行为的研究仍多局限于对理论的关注和探讨，相对缺乏关于非自杀性自伤行为实证干预研究；而针对非自杀性自伤行为的干预研究又多是针对自闭症等特殊儿童的干预，针对普通学生非自杀性自伤行为的干预研究多属于大而空的教育对策、启示的探讨，而非经过验证并行之有效的干预方案。

团体辅导是由领导者通过专业的技巧和方法，协助团体成员获得有关的信息，以建立正确的认知观念与健康的态度和行为的专业工作。团体辅导能够帮助人们改变对自己及对他人的观念和他们自己的情感、行为等方面。当个体遭遇到困难或者情绪不好时，常常会感到无助、失望甚至恐惧，这种负性情绪在团体辅导情境中会有所缓解，团体成员会发现自己相同情况的人还是有很多的，这种经验感受的分担，具有治疗功能，可以消除个体一些负性情绪。对本研究而言，有非自杀性自伤行为的大学生内心可能会觉得很孤独，一方

面觉得非自杀性自伤行为很有用很爽，能回避很多问题；另一方面又觉得非自杀性自伤行为是错误的行为，产生自罪心理，但是在平时的学习和生活中遇到困难和挫折因为不知道如何排解还是会选择实施非自杀性自伤行为。而在团体辅导中，团体成员都是有过非自杀性自伤行为的个体，在团体过程中，成员之间可以互相进行鼓励和交流，有助于培养团体成员与他人相处的能力。另外，领导者还可以设置接近日常生活的情境，更好地锻炼成员调节情绪和处理问题的能力并将习得的技能运用到实际生活中，最终达到减少甚至消除非自杀性自伤行为的目的。因此，本研究将通过团体辅导的方式针对大学生非自杀性自伤行为进行干预，以期能有效地改善大学生的非自杀性自伤行为。

1 对象与方法

1.1 对象

2021 年 5-7 月，采用随机抽样的方法，通过问卷星在陕西省某高校随机发放问卷，对回收的问卷进行筛选剔除，最终获有效问卷 2083 份，有效回收率为 98.6%。其中男生 833 名，女生 1250 名；大一学生 936 名，大二学生 510 名，大三学生 513 名，大四学生 124 名。2083 名大学生中有 391 名有非自杀性自伤行为，选取自愿参与实验的非自杀性自伤行为者 30 人，随机分为团体干预组 (15 人)、不干预组 (15 人) 进行研究。

1.2 研究工具

《青少年自我伤害问卷》由郑莺^[3]编制、冯玉^[4]修订，问卷中共 18 种故意伤害自己身体的行为，对每个自我伤害行为进行频次“无、1 次、2-4 次、5 次以上”和严重程度“无、轻度、中度、重度、极重度”的统计，用自伤行为的频次和严重程度的乘积进行自伤水平的综合评定。所有自伤方式频次与伤害程度乘积的累加总分来判定是否存在 NSSI 行为，得分 > 0，则判定存在 NSSI 行为，得分为 0 则不存在 NSSI 行为。

该量表具有良好的信效度，近年来在国内有关青少年自我伤害的研究中有较多的运用。

1.3 实施过程

采用自编团体辅导方案对干预组进行辅导，不干预组不进行辅导。干预组进行8次团体辅导，每次90分钟，时间在每周六上午进行，地点在陕西省某高校团体活动室，在最后一次团体结束时完成《青少年自我伤害问卷》的后测任务，对照组在相同的时间节点也进行该量表的第二次施测。

1.4 统计方法

运用统计分析软件 SPSS24.0 对数据进行分析。

2 结果

2.1 实验组、控制组前测同质性检验

在进行实验之前，对实验组和控制组的问卷结果进行独立样本 t 检验。结果显示，干预前实验组与控制组的得分不存在显著差异。因此，干预前实验组和控制组的非自杀性自伤行为水平具有同质性，将两组作为同质组处理，比较两组干预的后测结果。

表 1 实验组、控制组同质性检验

	实验组(M±SD)	控制组(M±SD)	F	t	p
自伤行为	20.87±11.54	20.53±11.44	0.03	0.08	0.94

2.2 控制组前、后测差异比较

采用配对样本 t 检验对控制组在实验处理前后的分数进行差异比较，由表 2 可知，干预前后的控制组在非自杀性自伤行为上无显著变化。

表 2 控制组前、后测配对样本 t 检验

	前测(M±SD)	后测(M±SD)	t	p
自伤行为	20.53±11.44	20.00±10.92	0.13	0.90

2.3 实验组前、后测差异比较

采用配对样本 t 检验对实验组在团体辅导前后的分数进行差异比较，由表 3 可知，实验组前后测存在显著性差异， $t=6.23$ ， $p=0.000 < 0.05$ ，这说明被试的非自杀性自伤行为在干预后得到了显著改善。

表 3 实验组前、后测配对样本 t 检验

	前测(M±SD)	后测(M±SD)	t	p
自伤行为	20.87±11.54	1.80±2.68	6.23	0.00

2.4 实验组、控制组后测差异比较

表 4 实验组、控制组后测差异比较

	实验(M±SD)	控制(M±SD)	t	p
自伤行为	1.80±2.68	20.00±10.92	-6.27	0.00

采用独立样本 t 检验对实验组和控制组后测分数进行差异比较，由表 4 可知，实验组和控制组后测存在显著性差异， $t=-6.27$ ， $p=0.000 < 0.05$ 。

3 讨论

3.1 团体辅导前后测的数据差异说明了团体辅导效果

从数据统计分析结果来看，实验组在接受团体辅导后，实验组前后测的数据得分在非自杀性自伤行为总分上存在显著性差异，实验组后测在非自杀性自伤行为总分上显著低于前测得分。而自然成长的控制组则无明显的变化，这说明团体辅导能有效改善非自杀性自伤行为。同时，实验组和控制组的后测得分在非自杀性自伤行为总分上存在显著性差异，实验组后测在非自杀性自伤行为总分上显著低于控制组后测得分，这进一步说明了此次团体辅导达到了预期的效果。

3.2 团体成员的反馈反应了团体辅导效果

在实验组团体成员的反馈中，团体成员评价了自己接受这两个月的团体辅导后的收获和参加团体后的改变。大部分成员都认为自己有较好的改变。对于团体辅导设计的活动，成员普遍给予好评，认为很有意义也很有趣。对于团体凝聚力，成员普遍认为团体比较有凝聚力，成员之间能够互相帮助和信任。大部分的成员觉得团体非常温暖、信任与安全，在团体中可以自由地发言。这些反馈数据进一步说明了团体辅导对于改善非自杀性自伤行为是有效的、可行的。

此次团体辅导可以取得显著效果，还有赖于团体辅导本身的特点和作用。团体辅导提供了一个安全、信任、真诚、积极向上的空间和氛围，从团体成员对团体的满意度可以看出，成员越来越开放自己，越来越融入到团体中。在这种团体互动的过程中，成员开始思考自己的问题，成员观察和学习其他成员的长处，进一步改变自己的认知和行为。本次团体辅导属于同质性团体辅导，成员们都是有相同处境的人，这种经验感受的分担，具有治疗功能，可以消除个体自卑、自责、退缩等不良情绪。Taylor 等人认为团体治疗的方法可以使团体成员学会识别和表达情绪，一定程度上能够缓解非自杀性自伤行为^[8]。

4 结语

对比团体干预组前后测结果可知, 被试在非自杀性自伤行为总分上有着显著的差异, 不干预组前后测分数没有显著差异, 这说明自然条件即成熟因素并不会改善被试的非自杀

性自伤行为水平。团体干预对改善大学生非自杀性自伤行为有较好的效果。同时团体辅导要求领导者进行更多的讲解, 帮助被试制定计划, 进而改善被试的行为模式, 这种方式更适合在校学生的实际情况, 因此在学校心理健康教育和预防活动中, 可以考虑将这种方法应用于其中。

参考文献:

- [1] KLONSKY E D, OLINO T M. Identifying clinically distinct subgroups of self-injurers among young adults: a latent class analysis[J]. *Consult Clin Psychol*, 2008(76(1)):22-27.
- [2] Taliaferro LA, Muehlenkamp JJ. Risk Factors Associated With Self-injurious Behavior Among a National Sample of Undergraduate College Students.[J]. *Journal of American College Health*, 2015(63(1)):40-48.
- [3] 郑鸾.武汉市中学生自我伤害行为流行病学调查及其功能模型[D].华中师范大学,2006.
- [4] 冯玉.青少年自我伤害行为与个体情绪因素和家庭环境因素的关系[D].华中师范大学,2008.
- [5] 王蕾,孙月吉,林媛.大连市 1463 名初中生非自杀自我伤害行为的流行病学调查[J].*中国行为医学与脑科学杂志*,2012(21):177-180.
- [6] 张芳.上海市中心区初中生非自杀性自伤行为现状和相关危险因素研究[D].上海交通大学,2014.
- [7] 潘珍,毛绍寒梅,etal.中国大学生非自杀性自伤检出率的 Meta 分析[J].*中国学校卫生*,2016(6(37)):878-881.
- [8] Taylor, W L M, Oldershaw, etal. Development and pilot evaluation of a manualized cognitive-behavioral treatment package for adolescent self-harm[J]. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 2011,39(5):619-625.

作者简介:任招招(1991—),女,汉族,陕西榆林人,讲师,单位:榆林学院学工部心理健康教育中心,研究方向:大学生心理健康教育。

杨平(1991—),男,汉族,陕西榆林人,助教,应用心理学硕士,单位:榆林学院学工部心理健康教育中心,研究方向:应用心理学。

项目号:榆林学院辅导员思想政治研究项目(18SZ04)