

高校学生自杀倾向的研究综述及教育建议

张田玉 李秋菊

安康职业技术学院 陕西 安康 725000

【摘要】：根据世界卫生公布的数据显示，每年会有100万的人死于自杀。目前，大学生自杀事件时有发生，一个学生的自杀会为一个家庭带来持续的痛苦，做好大学生自杀倾向的预防就尤为重要。本文主要对自杀倾向概念界定、大学生自杀倾向的相关研究以及大学生自杀倾向的教育建议进行了阐述。研究中所探讨的自杀倾向仅是指狭义的自杀倾向，仅仅指自杀意念，即个体产生结束自己生命的想法或愿望，但尚未付诸实际行动。通过对大学生自杀倾向的概述引导人们关注大学生的心理健康，为预防自杀行为提供建议，以减少令人悲痛的事件的发生。

【关键词】：自杀倾向；学生；教育建议

引言

大学生群体，正处于迈向社会的关键准备期，面临一定的学业压力，人际冲突，同时应对挫折能力不够成熟，自我还处于不断完善的过程中，焦虑、抑郁、绝望等负性情绪不可避免地成为他们的困扰。世界卫生组织的调查结果发现，自杀是15-29岁年龄组中的第二大死亡原因^[1]。目前大学生自杀事件频频发生，引起来较高的社会关注度。自杀会给家人的生活、社会和国家的发展带来巨大的影响。大学生是国家的青年一代，肩负着中国特色社会主义建设者和接班人的重大责任使命。

本研究对自杀倾向的已研究进行综述，主要包括自杀倾向概念界定、大学生自杀倾向的相关研究以及大学生自杀倾向的教育建议。根据已有结果为预防学生自杀行为提供合理建议，为学校心理健康教育工作者的实践指导提供理论支持

1 自杀倾向的概念

虽然世界上各个国家对自杀的概念进行了深入的研究，但对于自杀的相关定义仍存在很多争议。自杀倾向无疑是自杀相关概念之一，从字面解释就是自杀的想法，即自杀意念，那么自杀倾向是否包含自杀未遂和自杀死亡这两种成分呢，不同的研究者有不同的定义。Pokorny（1974）最早从心理学角度提出自杀意念概念，即“有解决自己生命的想法，但尚未付诸行动”。郑爱明等人的研究中认为自杀倾向的概念是个体基于一些因素即将准备自杀或者实行自杀行动的一种心理活动，不包括自杀已遂^[2]。而王中杰认为大学生自杀危险是指大学生个体有意采取的以结束自我生命为目的的任何想法和行为，包括自杀意念、自杀未遂和自杀死亡三种^[3]。

综上所述，大学生自杀倾向更多的涉及自杀意念，即个体产生结束自己生命的想法或愿望，但尚未付诸实际行动。

2 大学生自杀倾向的相关研究

2.1 自杀相关变量的研究

整合已有研究发现，自杀倾向的研究集中在与幸福感、社会支持、心理韧性、生命价值感、日常压力生活事件等相关因素。

李晓萍等的研究发现学生的幸福感与社会支持与自杀倾向显著负相关，幸福感与社会支持越高，自杀倾向就越低^[4]。心理韧性水平高的人，保护性因素强，个体的动态平衡就不会打破，甚至可能因为越挫越勇，让个体的心理韧性水平进一步提高，个体就不会产生自杀倾向。心理韧性水平低的人，则会通过药物滥用、危险行为等来应对危险生活事件，产生自杀倾向^[5]。苏斌原等人的研究发现生命意义在大学生日常生活压力事件和自杀倾向之间起到显著的调节作用^[6]。熊燕的研究结果表明生存理由可以缓冲压力性生活事件对大学生自杀意念的促进作用^[7]。这提示高校亟需开展生命价值观教育、学生幸福感的培养、心理韧性的锻炼等，并在心理普查中加入对学生幸福感、社会支持、心理韧性、生命价值感、日常压力生活事件的检测，注意识别发生高生活压力事件的学生。通过相关变量的干预以减少学生心理危机事件的发生。

2.2 自杀的干预方法研究

张京成从社会学的角度引入小组社会工作的方法对自杀倾向大学生进行干预和治疗，结果发现看、能够降低大学生自杀意念^[8]。比起个体的咨询，团体工作更能省时省力，通过人与人之间的互相帮助，引导组员在团体活动中互动，促使成员彼此建立关系。郑爱明的研究中对自杀倾向的个案引入家庭治疗，家庭治疗对提高家庭成员的自尊、自信和自主程度即独立性程度更有效。家庭治疗对提高的总功能，家庭的行为模式和家庭成员的角色定位和认同有效，家庭治疗

效果比认知行为治疗效果更显著^[9]。家庭为个体的心理提供了重要的社会支持,学生出现心理困扰,明显与家庭因素有关。除此之外,也有学者研究尝试正念冥想对自杀倾向的积极干预作用。

3 大学生自杀倾向的教育建议

高校是自杀预防和干预工作开展重要的场所,目前,高校心理咨询队伍建设、大学生心理健康教育课程的开设已成为高校自杀预防和干预工作的常用模式。在已有的工作基础上各高校需加强心理咨询队伍的培养与相关制度的完善、加强家园共育、提升学生的生命价值感与意义感等。以下将从教师层面、家校层面、学生层面三个角度为预防学生的自杀倾向提供教育建议。

3.1 各高校需加强心理咨询队伍的培养与相关制度的完善

老师应树立终身学习的理念,各高校也应该为教师提供学习和成长的机会,以顺应与时代发展不断变化中学生日益更新的不同需求。如朝鲁蒙研究中认为高校应组织心理咨询师、社工、辅导员、老师、宿舍管理人员等集中学习并掌握认知行为疗法以及其他干预自杀的理论 and 技巧,进行心理危机预警知识的培训^[10]。同时较多高校的自杀预防和干预制度仍需要进一步改善。可以参考以下几点:①心理健康知识的持续有效宣传,引导学生正确认识心理问题并积极接受心理疏导;②面向学生开设24小时心理服务热线,在学生有自杀困扰时可以及时得到心理援助;③开设精神病症课程,让学生了解精神病相关问题;④开展朋辈辅导,从学生选拔成员,成立学生自杀干预分会,进行培训。使学生自杀倾向能够从心理学角度得到更有效的干预和心理疏导,为大学生们提供帮助与心理支援。

参考文献:

- [1] Jenkins R. Addressing suicide as a public-health problem[J]. *Lancet*, 2002, 359(9309): 813-814.
- [2] 郑爱明,陈图农,朱婷婷,傅宏. 大学生自杀倾向问卷的编制及信效度检验[J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(6): 3.
- [3] 王中杰. 思想政治教育视域下大学生自杀危险性评估与干预模式研究[D]. 郑州大学.
- [4] 李晓萍,李远珍,袁婷,张冬梅. 大学生自杀倾向与幸福感、社会支持和家庭功能的相关性分析[J]. *锦州医科大学学报*, 2019, 40(02): 73-76.
- [5] 梁思雨. 社会逆境感知对大学生自杀倾向的影响[D]. 内蒙古师范大学, 2020.
- [6] 苏斌原,徐亮,汤哲. 高职院校新生心理压力的特点及生命意义对自杀倾向的调节作用[J]. *广东交通职业技术学院学报*, 2015, 14(03): 115-119.

3.2 家校共育, 携手促进孩子心灵成长

家庭是学生的重要人际支持来源,当学生存在一定心理困扰时,学校及时与家长沟通,可以让家长及时了解学生,积极关注学生的心理状态,为学生提供及时的关心与爱护。同时,学校可以向家长普及心理学知识,出现心理问题是成长过程中的正常现象,每个人在人生的不同阶段都有可能面临心理困扰,引导家长树立正确观念,消除对心理疾病的病耻感。

3.3 学生的生命价值感与意义感的教育

自杀实质上也是一种价值选择,如果大学生在价值观上存在困惑或偏差,就容易对生命价值的认识不够全面,理解不够深刻,从而迷失在生命价值的取向上,缺乏责任感、使命感,这可能是造成大学生自杀事件的罪恶源头之一。李晓萍的研究发现大学生通过正向的积极态度,对个体的主观肯定,对生命及社会充满信心,对客观物质条件的体验满意,从而促使对生命价值的尊重,减少自杀极端倾向的发生几率^[4]。因此,在生命意义的教育上,培养学生积极乐观的态度、喜欢与悦纳自己、较高的生活满意度等,更有利于学生感受到生命的美好,从而热爱生命。

4 总结与展望

本研究的主要不足在于对自杀的倾向的干预方法介绍的不深入。主要原因是对于自杀的倾向的干预在实践的应用中相对较少,处于初步探索阶段,并且还更系统的探索其内在的生理心理机制。在学科发展与科学技术水平相结合的当今形势下,我们需要创新性的使用新的方法和各种方法的结合以进一步的不断探索,对自杀倾向的干预理论进行进一步的建构。同时要让更多的自杀倾向的干预研究应用到我们的实际生活中去,让处于自杀倾向状态下的学生消除想法或意图,感受到更多的生命幸福感。

- [7] 熊燕.大学生生存理由及其对自杀意念的影响研究[D].中南大学,2012.
- [8] 张京成.小组社会工作介入自杀倾向大学生的应用探究[D].山东大学,2016.
- [9] 郑爱明.自杀倾向大学生家庭因素及其家庭治疗的个案研究[D].南京师范大学,2012.
- [10] 朝鲁蒙.认知行为治疗模式下对自杀倾向大学生的个案工作干预研究[D].新疆大学,2019.

作者简介:张田玉(1992-),女,汉族,陕西省渭南市人,助教,安康职业技术学院学前教育专业,研究方向:大学生心理健康教育。

课题信息:名称:《高职生生活压力对自杀倾向的影响:合作行为的调节作用》,编号:AZJKY2020032