

社会支持、自我同情对自杀意念的影响

官火良, 申苗苗

(河南大学 教育科学学院, 河南 开封 475004)

摘要:为研究高中生的社会支持、自我同情和自杀意念的关系,并探讨自我同情在社会支持与自杀意念间的中介作用,利用中文版的青少年自杀意念量表(PANSI)、社会支持评定量表(SSRS)和自我同情量表(SCS)对814名高中生进行施测。结果表明:(1)高中生的社会支持与自杀意念显著负相关($r=-0.242, p<0.01$),自我同情与自杀意念显著负相关($r=-0.480, p<0.01$),社会支持与自我同情显著正相关($r=0.290, p<0.01$);(2)高中生的社会支持和自我同情对自杀意念有显著的预测作用;(3)自我同情在社会支持和自杀意念之间有部分中介的作用,中介效应占总效应的53.7%。由此可以看出高中生的社会支持、自我同情和自杀意念的关系密切,社会支持既直接影响高中生的自杀意念,同时又通过自我同情间接影响自杀意念。

关键词:高中生;自杀意念;社会支持;自我同情;中介效应

中图分类号:B846

文献标志码:A

文章编号:1674-2494(2015)01-0105-05

自杀已成为一个世界范围内重大的公共卫生问题。据世界卫生组织报道,21世纪初期全世界约有80万人自杀,约10~20倍于此数的人尝试自杀^[1]。在这些自杀人群中,青少年所占比例比较突出。自杀是自愿主动结束自己生命的行为。自杀意念是偶然的动机,有自杀的想法,但没有这方面的外显行为,是自杀企图游离因子^[2]。

社会支持是指来自家人、朋友等周围环境的关怀、理解、安慰、指点和帮助^[3]。社会支持从性质上可以分为两类:一类为客观的、可见的或实际的支持;另一类是主观的、体验到的情感上的支持,与个体的主观感受关系密切。除此之外,社会支持的研究还应包括个体对支持的利用情况^[4]。黄万琪等人的研究表明,社会支持和人的身心健康关系密切^[5]。范存欣等人的研究显示,社会支持是影响自杀意念的重要因素^[6]。陈立芳等人的研究也表明,社会支持对自杀意念有影响^[7]。

自我同情又叫自悯,是指对自己的关心和关切^[8],同时最小化自我聚焦^[9]。自我同情包括三个成分:普遍人性、自我宽容和正念。普遍人性是指看问题时不孤立,把自己的经历看作是整个人类经历的一部分。自我宽容是指宽容并理解自己的倾向,与自我批评相反。正念是指以清晰平衡的方式觉察当前的情境,对自己的缺陷和所遭遇的不幸不会忽视也不会耿耿于怀。陈红等人的研究显示,自我同情对个体的心理健康具有保护和正向预测作用^[10]。董妍等人的研究显示自我同情对心理健康有影响^[11]。

收稿日期:2014-10-18

基金项目:河南省高等学校青年骨干教师资助计划“青少年自我同情的工作机制及培养”(2012GGJS-037)

作者简介:官火良(1976-),男,河南孟州人,副教授,心理学博士,主要研究方向为学校心理健康教育。

作为心理健康状况的一个负向指标,自杀意念水平的高低是否也会受到社会支持、自我同情的影响?如果它们之间存在明确的关系,那么社会支持对自杀意念的影响机制又是怎样的?基于此,本研究以高中生为研究对象,采用问卷法尝试探讨社会支持、自我同情与自杀意念的关系。这不仅可以帮助我们了解自杀意念的形成机制,更重要的是可以提出一些行之有效的方法来减少自杀意念的发生。

一、研究方法

(一)研究对象

采用整群随机取样的方法抽取郑州九中、新密一高和商丘一高3所学校的900名学生进行施测。发放问卷900份,收回870份,有效问卷814份,回收率为96.7%,有效率为93.6%。其中男生429人,女生385人;高一年级433人,高二年级381人;文科生239人,理科生575人;城市生源学生338人,乡镇生源学生476人;独生子女286人,非独生子女528人。

(二)研究工具

采用的量表包括:青少年自杀意念量表(PANSI)、社会支持量表(SSRS)和自我同情量表(SCS)。

1. 青少年自杀意念量表(PANSI)

该量表是由王学志等翻译修订的中文版青少年自杀意念量表。该量表共14项,包括2个维度,即积极自杀意念(6项)和消极自杀意念(8项)。积极自杀意念采用反向计分,总分越高表明自杀意念程度越高。该量表的全量表的Cronbach α 系数为0.92,2个维度的 α 系数分别为0.95、0.81;维度间相关系数为0.55,2个维度与总分之间的相关系数为0.84和0.91^[2]。本研究中该量表的内部一致性系数为0.860。

2. 社会支持量表(SSRS)

该量表是由肖水源等编制的社会支持评定量表(SRSS),该量表共有10项,包括3个维度,即客观支持(3项)、主观支持(4项)和对社会支持的利用度(3项)。各项目相加即社会支持总分,总分越高表明社会支持水平越高。该量表的Cronbach α 系数是0.92^[3]。本研究中该量表的内部一致性系数为0.669。

3. 自我同情量表(SCS)

选用宫火良等人修订的中文版自我同情量表(SCS),该量表共12项,包括普遍人性(4项)、自我宽容(3项)和正念(5项)3个维度。自我同情各项目数相加即自我同情总分,总分越高表明自我同情水平越高。该量表的Cronbach α 系数是0.770^[4]。本研究中该量表的内部一致性系数为0.775。

(三)程序和统计方法

以班为单位进行团体施测,测试前主试宣读指导语和注意事项。一次完成所有问卷的施测。问卷回收后,用SPSS17.0对数据进行统计处理,主要采用相关分析和回归分析等统计技术。

二、结果

(一)高中生的社会支持、自我同情和自杀意念的相关分析

对高中生的社会支持、自我同情和自杀意念的关系作相关分析,分析结果如表1所示。

由表1可以看出:客观支持、主观支持、对支持的利用度和社会支持总分都与自杀意念显著负相关,且社会支持总分与自杀意念的相关最高;自我同情的各个维度与自杀意念显著负相关,自我同情总分与自杀意念的相关最高。

(二)高中生的社会支持对自杀意念的预测能力

为了考察高中生社会支持的各维度对自杀意念的预测作用,本研究在相关分析的基础上进行了多元线性回归分析。从表2可以看出,3个预测变量在预测因变量自杀意念时,都进入回归方程,能联合预测自杀意念6%的变异量。

表1 高中生的社会支持、自我同情和自杀意念的相关分析(r)

项目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 客观支持	1								
2 主观支持	0.354**	1							
3 对支持的利用度	0.266**	0.270**	1						
4 社会支持	0.758**	0.816**	0.583**	1					
5 普遍人性	0.140**	0.193**	0.189**	0.233**	1				
6 自我宽容	0.099**	0.084**	0.167**	0.146**	0.269**	1			
7 正念	0.199**	0.204**	0.117**	0.245**	0.279**	0.398**	1		
8 自我同情	0.205**	0.227**	0.210**	0.290**	0.716**	0.695**	0.793**	1	
9 自杀意念	-0.184**	-0.182**	-0.170**	-0.242**	-0.391**	-0.250**	-0.396**	-0.480**	1

注:** $p < 0.01$ 。

表2 高中生的社会支持各维度对自杀意念的预测作用分析

预测变量	R	R^2	ΔR^2	F	ΔF	B	β	t
截距						34.483		21.913***
客观支持	0.184	0.034	0.034	28.588***	28.588***	-0.306	-0.116	-3.130**
支持利用度	0.223	0.050	0.016	21.273***	13.519***	-0.455	-0.109	-3.041**
主观支持	0.245	0.060	0.010	17.320***	8.993**	-0.248	-0.111	-2.999**

注:** $p < 0.01$,*** $p < 0.001$ 。

(三)高中生的自我同情对自杀意念的预测能力

用同样的方法探讨自我同情各维度对自杀意念的预测能力。表3显示,3个预测变量在预测校标变量(自杀意念)时,进入回归方程的显著变量有2个,能联合预测自杀意念24.2%的变异量。

表3 高中生的自我同情各维度对自杀意念的预测作用分析

预测变量	R	R^2	ΔR^2	F	ΔF	B	β	t
截距						40.483		37.724***
正念	0.396	0.157	0.157	151.535***	151.535***	-0.534	-0.311	-9.765***
普遍人性	0.492	0.242	0.085	129.513***	90.855***	-0.568	-0.303	-9.532***

注:*** $p < 0.001$ 。

(四)高中生自我同情的中介作用检验

将高中生的社会支持和自我同情分别进行分层回归分析。根据温忠麟等的中介效应检验过程^[15],本研究进行中介效应检验的回归分析。第一步,以社会支持(x)为预测变量,自杀意念(y)为因变量进行回归分析;第二步,以社会支持(x)为预测变量,自我同情(u)为因变量进行回归分析;第三步,以社会支持(x)和自我同情(u)预测变量,自杀意念(y)为因变量进行回归分析。结果表明,自我同情在社会支持和自杀意念之间起着部分中介的作用,见表4和图1。中介效应占总效应的比例为 $0.290 \times (-0.448) \div (0.242) \times 100\% = 53.7\%$ 。

表4 自我同情在社会支持和自杀意念间的中介作用分析

步骤	标准化回归方程	回归系数检验
第一步	$Y = -0.242x$	$SE = 0.043, t = -7.124***$
第二步	$u = 0.290x$	$SE = 0.048, t = 8.644***$
第三步	$Y = -0.448u$	$SE = 0.028, t = -14.014***$
	$-0.112x$	$SE = 0.040, t = -3.513***$

注:*** $p < 0.001$ 。

三、讨论

本研究发现,社会支持对自杀意念有显著的预测作用。高中生处在特殊的青少年时期,他们的思维敏锐,却片面;热情豪放,但波动大;意志品质发展,但克服困难的毅力不够。同时,他们对成人有反抗性又有依赖性,他们希望从成人那里得到理解、支持和保护。在他们遇到挫折和困难时,如果家长、学校和社会能给予足够的支持,那么他们就会有动力、有信心,也会认为自己有解决问题的能力,这样他们体验到的是正向的情绪反应;如果家长、学校和社会不给予支持或支持不够,他们就会体验到更多的负性情绪,由于年龄特征,他们会表现出更多的自我封闭,很自然就会产生自杀意念,甚至出现自杀行为。

本研究表明,自我同情对自杀意念有显著的预测作用。这说明自我同情对自杀意念有重要的影响。高自我同情水平的个体在面对不顺和困难时,不会对自己冷酷无情或过分地批评自己,在体验到负性情绪后会及时地发泄出来,而且他们不会过分关注自己的缺点或者是在发现自己的不足和缺点后能够善待自己。低自我同情水平的个体,他们过分关注自己的不足,对压力的负面反应承受能力较弱,压力的持续作用时间较长,这样他们会体验到更多的负面情绪,会认为自己很无能,甚至自暴自弃,进而影响他们的自杀意念的水平。

本研究还发现,自我同情在社会支持和自杀意念之间起着部分中介的作用。高社会支持的个体感受到的社会支持比较多,在遇到问题时更多地采取健康的应对方式和健康的认知观念,自我同情水平不会有太大的波动和反差。而那些低社会支持水平的个体感受到的社会支持比较少,在遭到失败或遇到问题时,他们更多地体验到疏远孤立,他们不能接受当下出现的消极情感,很可能出现内归因,认为都是自己的错,过分地自我批评,从而出现紧张、焦虑、抑郁等负面情绪,消极认知和负面情绪的相互作用会使个体精神出现异常,最终导致精神崩溃出现自杀行为。

社会支持不仅能直接降低自杀意念的产生,还能通过提高自我同情水平来减少自杀意念的出现。这是社会支持对自杀意念的直接和间接的影响机制。因此,针对本研究的结果,教育工作者可以鼓励家长、教师及社会等给予高中生更多的关心支持,引导他们建立良好的人际关系,来降低他们的自杀意念倾向;同时还可以训练和培养高中生学会对自己进行自我同情,降低自杀意念的发生。

四、结论

本研究得出以下结论:

(1)高中生的社会支持、自我同情与自杀意念的关系显著,其中社会支持、自我同情与自杀意念显著负相关,社会支持与自我同情显著正相关。

(2)高中生的社会支持、自我同情对其自杀意念有显著的负向预测作用,其中社会支持的3个维度(客观支持、支持利用度和主观支持)联合预测自杀意念的6%的变异量,自我同情的2个维度(正念和普遍人性)联合预测自杀意念的24.2%的变异量。

(3)高中生的自我同情在社会支持和自杀意念之间有部分的中介作用,中介效应占总效应的53.7%。

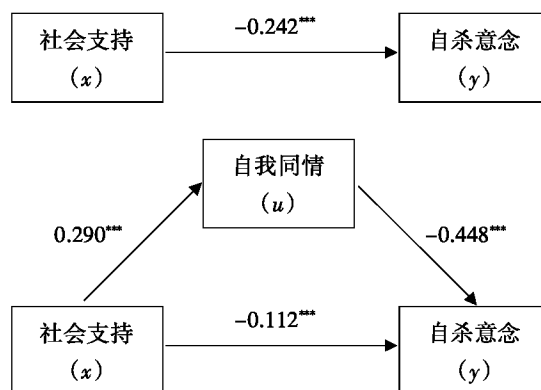


图1 自我同情在社会支持与自杀意念之间的中介效应路径

参考文献:

- [1] World Health Organization. The World Health Report 1999[EB/OL]. (2014-09-16)[2014-10-02]. <http://www.who.int/whr/1999/en/>.
- [2] 何兆雄. 自杀病学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1997.
- [3] 李 鲁. 社会医学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007.
- [4] 汪向东, 王希林, 马 弘. 心理卫生评定量表手册[J]. 中国心理卫生杂志, 1999, 12(增刊): 127-131.
- [5] 黄万琪, 罗同勇, 刘义兰. 医务人员社会支持及应对方式与心理健康的关系[J]. 中国公共卫生, 2007, 23(5): 551-553.
- [6] 范存欣, 马绍斌, 王惠芬. 青少年自杀相关问题及影响因素分析[J]. 疾病控制杂志, 2005, 9(3): 217-220.
- [7] 陈立芳, 马绍斌, 范存欣, 等. 大学生社会支持及对自杀意念的影响[J]. 中国公共卫生, 2008, 24(8): 925-926.
- [8] Neff K D. Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself[J]. *Self and Identity*, 2003(2): 85-102.
- [9] 张耀华, 刘聪慧, 董 妍. 自我观的新形式: 有关自悯的研究论述[J]. 心理科学进展, 2010, 18(12): 1872-1881.
- [10] 陈 红. 大学生自我同情对消极事件的缓解作用[D]. 重庆: 西南大学, 2008.
- [11] 董 妍, 周 浩, 俞国良. 应对消极学业评价: 自我同情的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(6): 810-813.
- [12] 王学志, 宫火良, 康晓然, 等. 青少年自杀意念量表中文版在高中生应用的信效度分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19(8): 964-966.
- [13] 肖水源. 社会支持评定量表[J]. 中国心理卫生杂志, 1993(增刊): 42-46.
- [14] 宫火良, 贾会丽, 郭天满, 等. 青少年自我同情量表的修订及其信效度检验[J]. 心理研究, 2014, 7(1): 36-40.
- [15] 温忠麟, 张 雷, 侯杰泰. 中介效应检验程序及其应用[J]. 心理学报, 2004, 36(5): 614-620.

Impact of Social Support and Self-compassion on Suicide Ideation

Gong Huoliang, Shen Miaomiao

(Department of Education Science, Henan University, Kaifeng, Henan 475004, China)

Abstract: In order to explore the correlation among the social support, self-compassion and suicide ideation in high school students, and the mediating effect of self-compassion between social support and suicide ideation, the Social Support Rating Scale (SSRS), Self-Compassion Scale (SCS) and Positive and Negative Suicide Ideation (PANSI) were administered to 814 high school students. The results showed that: (1) High school students' social support was negative correlated to suicide ideation ($r=-0.242, p<0.01$), self-compassion was negative correlated to suicide ideation ($r=-0.480, p<0.01$), social support was positive correlated to self-compassion ($r=0.290, p<0.01$). (2) High school students' social support and self-compassion had a certain prediction to suicide ideation. (3) Self-compassion played a intermediary role between social support and suicide ideation, and mediator proportion 53.7%. From the results we can see that the high school students' social support and self-compassion's closely related to suicidal ideation, and the social support directly affects suicidal ideation. While the social support can indirectly influence suicidal ideation through self-compassion.

Key words: high school students; suicide ideation; social support; self-compassion; mediating effect

(责任编辑 石丽娟)