

# 自杀大学生中的应激事件

吴才智, 于丽霞, 孙启武, 陈真珍, 江光荣

(青少年网络心理与行为教育部重点实验室, 武汉 430079; 华中师范大学心理学院暨人的发展与心理健康湖北省重点实验室, 武汉 430079)

**【摘要】 目的:**探讨大学生自杀前遭遇的应激事件及影响, 识别自杀的危险因素。**方法:**以100例自杀死亡大学生个案为研究对象, 在心理解剖研究基础上, 采用讨论一致的质性方法, 评定应激事件在个案中的检出率与影响。**结果:**①89%的个案遭遇过应激事件; 检出率排在前3位的分别是学业受挫、爱情受挫、严重家庭冲突; 其中79%的应激事件发生在自杀前的3个月内。②74%的个案遭遇了转折性应激事件; 排在前3位的分别是爱情受挫、学业受挫、严重家庭冲突; 其中84.85%的转折性应激事件发生在3个月内。**结论:**自杀大学生遭遇的应激事件与转折性应激事件, 呈现高集中度、高一致性的特点; 检出率较高的事件预示着较高的自杀风险, 可作为大学生自杀的危险因素或心理危机预警指标。

**【关键词】** 大学生; 自杀; 应激事件; 心理解剖; 质性研究

中图分类号: R395.2

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.03.012

## Stress Events in College Students with Suicide

WU Cai-zhi, YU Li-xia, SUN Qi-wu, CHEN Zhen-zhen, JIANG Guang-rong

Key Laboratory of Adolescent Cyberpsychology and Behaviour(CCNU), Ministry of Education,  
Wuhan 430079, China; School of Psychology, Central China Normal University, Hubei Provincial  
Key Laboratory of Human Beings Development and Mental Health, Wuhan 430079, China

**【Abstract】 Objective:** To recognize the risk factors of suicidal behavior through discussing stress events suicidal college students encountered and the influence brought to them before their suicide. **Methods:** 100 college students with suicide were studied by qualitative analysis on the basis of Psychological Autopsy to evaluate the prevalence and influence of stress events in each case. **Results:** ①89% of the cases encountered stress events before suicide. Frustrations in academic, frustrations in love, and severe family conflicts were of highest prevalence. 79% of all these stress events took place within 3 months before suicide. ②74% of the cases experienced stressful events that had critical consequences for suicide. Frustrations in love, frustrations in academic, and severe family conflicts were of highest prevalence. 84.85% of all these events took place within 3 months before the suicide. **Conclusion:** College students with suicide have consistent stress events, and those with high prevalence predict high suicidal risks.

**【Key words】** College students; Suicide; Stress events; Psychological autopsy; Qualitative research

世界卫生组织指出, 全球每年约有80万人自杀死亡, 自杀是15-29岁人群的第二死因, 是15-19岁年轻女性的第一死因<sup>[1]</sup>。近年来, 我国每年约有3500万大学生(含专科生、本科生及研究生)在校就读, 大学生的心理健康问题历来受到政府和社会的高度关注。有研究表明, 我国大学生最近一年内的自杀意念报告率为9.1%-18.1%, 自杀计划的报告率为2.5%-5.40%, 自杀未遂(也有人称为自杀尝试)的发生率为1%-8.4%<sup>[2-6]</sup>, 中国大学生自杀率为2.37/10万。自杀是每年非正常死亡大学生的第一死因, 占

47.2%<sup>[7]</sup>, 甚至有研究者称中国大学生正成为自杀的高危人群<sup>[8]</sup>。

应激事件也称为负性生活事件, 在国际自杀学研究中往往被视为自杀的危险因素之一。中国的多项研究显示, 应激生活事件与大学生自杀意念呈显著正相关<sup>[8-10]</sup>。应激事件能够激活个体的痛苦记忆或创伤经历, 使个体长期处于应激状态, 而应激状态又会抑制个体对过去应对技能的记忆和提取<sup>[11]</sup>, 损伤其认知和行为功能, 从而增加自杀的风险。应激事件既是促发自杀意念的关键因素, 又是自杀过程的催化剂, 多件应激事件的叠加对自杀的影响具有累积效应<sup>[11]</sup>, 加大自杀的风险。

除发生频次外, 应激事件对当事人的影响程度还与事件本身的刺激程度有关<sup>[12]</sup>。临床经验也发现, 个案在自杀前可能会遭遇多个应激事件, 但各应激

**【基金项目】** 2017年度湖北省人的发展与心理健康重点实验室开放项目, 2017年度湖北省心理健康教育与咨询研究会暨湖北省教育厅人文社科专项任务项目(17Z005)和2016年度国家社科基金重大投标项目(16ZDA232)

通讯作者: 于丽霞, E-mail: yulixia\_ccnu@yeah.net

事件对当事人的重要性和影响并不相同,重要性越高,刺激程度越高,对当事人的影响也就越大,有些事件堪称导致个案自杀的“转折性应激事件”。在自杀研究中,甚至有学者把个案自杀前发生的刺激程度最大的应激事件视为自杀的首要或主要原因<sup>[13]</sup>。

应激事件因人而异,种类繁多。目前关于大学生应激事件的研究主要以在校就读的大学生为样本,尚不能反映自杀死亡大学生的心理特性。因此有必要对自杀大学生案例开展回溯研究,识别出他们生前频繁遭遇的、对自杀有较大影响的具体的应激事件。这将有助于进一步明确应激事件对自杀的影响,识别导致大学生自杀的重要危险性指标,从而对自杀大学生进行提前预警、及时干预,推动大学生自杀预防工作的开展。

本研究是一个持续9年的大学生自杀的心理解剖研究项目的一部分。心理解剖(psychological autopsy,简称PA),也译作心理学尸检,是一种综合性、回顾性的研究方法,指的是通过访谈死者的知情人或信息人,收集死者生前和死后的相关信息,重新构建死者的社会、生理、心理与生活状况,据此分析或推定其自杀的危险因素、动机和计划<sup>[14-16]</sup>。心理解剖被认为是直接的、可信和有效的、适合于研究自杀危险因素的方法<sup>[17,18]</sup>,是自杀研究中最有价值的方法之一<sup>[19,20]</sup>。周莉等的研究表明,心理解剖在中国的自杀研究中具有可靠的信度和效度<sup>[21]</sup>。

本研究以自杀死亡的大学生个案为对象,在心理解剖研究基础上,通过质性研究方法,评估、探讨该人群自杀前所遭受的应激事件类型与影响,从而识别自杀的高危险因素,希望能为构建大学生自杀预警指标体系、加强危机干预工作提供研究支持。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

研究对象取自本研究所依托的大学生自杀的心理解剖项目,该项目以H省2006-2014年所有普通高校全日制在校大学生(含专科生、本科生及研究生)自杀死亡的个案为研究对象。选取样本的原则是:被访谈的知情人对个案生前非常了解,获得的基本信息、性格特征、行为习惯、自杀前后经过等信息完整,且多个知情人之间的访谈信息可以相互印证。排除标准包括:①心理解剖研究中没有访谈到死者的同学、密友等第一知情人;或②知情人对死者生前状态欠了解;或③因其他原因导致反映其生前状况的信息过于简略。

最后纳入本研究样本的共有120例自杀死亡个案。平均年龄为21.08岁( $SD=1.83$ ),男生68人,女生52人;专科生25人,本科生85人,研究生10人。年级从大一至博士三年级不等。

### 1.2 心理解剖方法与过程

本研究所依托的大学生自杀的研究项目,采用的是质性心理解剖研究方法,最终获得了每个自杀个案的心理解剖研究报告(简称案例报告),报告的形成过程如下:

1.2.1 信息采集 采用访谈、问卷调查和收集物证资料等途径获得个案的基本信息。①访谈:采用三角(即多角)访谈技术,对了解自杀个案的信息人进行半结构式访谈,全程笔录并录音;②问卷调查:由个案所在学校填写自杀个案的结构式调查问卷,该问卷包括学校的基本信息和个案的人口学信息等;③收集物证资料:收集自杀个案的遗书、QQ留言或博客空间、说说、信件、日记、心理测评结果、心理医院病历或咨询记录、警方问询笔录等。

1.2.2 形成报告 从采集的原始信息到形成最终的案例报告,过程如下:首先,将所有访谈录音转为逐字稿。其次,形成案例报告初稿。所有参与调研和访谈的人员组成一个5-6人的讨论小组(共有若干个讨论小组),每个小组中包含2位有危机干预5-10年以上工作经验的专家,由小组共同讨论来整合逐字稿、问卷调查和物证资料的信息,按照个案基本信息、自杀事件回溯经过、个案身体/精神健康状况、生活学习、人际关系等形成个案描述报告和自杀原因分析。描述部分尽量使用信息人的原话,忠实于访谈的原始资料。其中,如果有多方信息不能对应甚至矛盾的情况,信息采集的原则为:①对于个案自杀的行为特征信息,以学校填写的问卷为准;②对于个案生前身体疾病、心理健康状况、生活学习、人际关系及应激事件等,以同学、密友或恋人的信息为准;③对于精神障碍,有明确诊断的以诊断为准,没有诊断的以同学密友等提供的阳性症状为准,即有一人认为有此情况存在,即予以采信;④对于个案的内心世界与主观经验,以物证资料中的日志、遗书等为准。再次,由两位专家分别就初稿进行审核,提修改意见后形成案例报告二稿。最后,组织所有参与调研的专家约12-15人组成讨论大组,对所有案例报告二稿进行会商,达成一致的再次修改意见。在此意见基础上修改形成案例报告的终稿。

### 1.3 应激事件评定方法与过程

应激事件评定的指标包括:事件类型、发生频

次、是否有转折性应激事件。其中转折性应激事件界定为:个案在自杀前一年内所发生的,促使个案的情绪与行为发生重大负性变化的某一个最为重要的应激事件。

评定思路为:以已经获得的120个个案的心理解剖研究报告为基础,将报告随机分为两批,一批为试评报告,共20份;一批为正式评定报告,共100份。评定过程包含两个步骤:首先以试评报告为样本,编制应激事件编码手册;然后根据编码手册,检测正式评定报告中的应激事件发生的频次与影响。

1.3.1 制定编码手册 编码手册制定者为3位有危机干预8-15年以上工作经验的高校教师,3人均均为临床心理学博士毕业。具体操作步骤如下:首先由3人分别独立对20份试评报告中每个个案出现的应激事件进行编码,然后集体会商编码的名称及操作性定义,并达成一致。完成17份报告的编码后,应激事件类型达到饱和,再增加2-3份报告时,应激事件类型不再增加。最终归纳出所有出现的应激事件类型清单。之后,邀请课题组内未参与编码的其他二位专家作为独立核查员,分别对清单中应激事件的命名及其操作性定义进行评定,并修订形成最终的包含12类应激事件的编码手册。

1.3.2 正式评定 首先,招募6名临床心理学方向的硕士研究生学习、理解编码手册,并试评练习。试评结果的斯皮尔曼相关系数区间为0.604-1(其中49%为1), $P$ 值区间为0.001-0.037,表明评定的一致性良好。然后,将6名研究生随机分成两组,每组3人,将100份正式评定的案例报告随机分到两组,每组50份。各人依据编码手册先独立评定,再组内协商达成一致。

正式评定报告样本的基本信息如表1。评定结果录入SPSS20进行描述性统计分析。

表1 正式评定样本的基本信息(N=100)

	学段			合计
	专科	本科	研究生	
男	12	46	6	64
女	12	22	2	36
合计	24	68	8	100

## 2 结 果

### 2.1 应激事件类型

评定结果显示,有应激事件发生的个案总检出率为89%,即89个个案在自杀前一年内至少遭遇过一个应激事件,其中87人的事件类型在编码手册中

的12类事件之列。另2人经历的不在编码手册之内的应激事件分别是电脑被盗和父亲被打伤。11%的个案没有经历应激事件。87个个案共检出应激事件150个,平均每人1.7个,表明部分个案在自杀前遭遇到多个应激事件的叠加影响。其中78.67%的事件发生在个案自杀前3个月内,93.34%的事件发生在自杀前6个月内(表2)。

表2 大学生应激事件与自杀的时间间隔(N=150)

	间 隔 3个月	间 隔 4-6个月	间 隔 7-12个月	小计
学业受挫	34	8	2	44
爱情受挫	30	5	3	38
严重家庭冲突	16	2	1	19
身体疾病	8	1	3	12
人际关系冲突或恶化	10	0	0	10
重要考试或赛事	8	0	0	8
求职受挫	7	1	0	8
重要他人死亡	3	3	0	6
目击死亡或灾难现场	1	1	0	2
重要他人患重病	0	1	1	2
怀孕或堕胎	1	0	0	1
父母离异	0	0	0	0
合计	118	22	10	150
占比	78.67%	14.67%	6.67%	100%

大学生自杀前一年内所遭遇的应激事件类型分布见图1,排在前五位的应激事件分别是学业受挫(44%)、爱情受挫(38%)、严重家庭冲突(19%)、身体疾病(12%)、人际冲突或关系恶化(10%)。其中前3项学业受挫、爱情受挫、严重家庭冲突的总检出率占全部个案的77%。

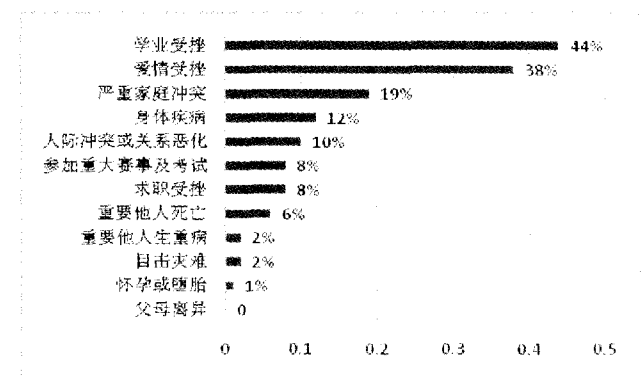


图1 大学生自杀前一年内应激事件检出率(N=100)

### 2.2 转折性应激事件分布

74%的个案在自杀前的一年内存在转折性应激事件,其中89.2%(66人)的转折性应激事件在12类事件之列。26%的个案没有发生转折性应激事件,其中15%的个案遭遇了应激事件但对自杀行为没有

关键性影响。排在前3位的转折性应激事件依次是爱情受挫(26%)、学业受挫(13%)和严重家庭冲突(11%)(见表3)。

表3 大学生自杀前一年内转折性应激事件类型分布(N=100)

事件类型	N	%	类型	N	%
无转折性应激事件	26	26	重要他人死亡	2	2
爱情受挫	26	26	求职受挫	2	2
学业受挫	13	13	目击死亡或灾难现场	1	1
严重家庭冲突	11	11	父母离异	0	0
人际关系冲突或恶化	5	5	怀孕或堕胎	0	0
身体疾病	4	4	重要他人生重病	0	0
重要考试或赛事	2	2	其他类	8	8

在已经检出的74个存在转折性应激事件个案中,8例其他类的发生时间不详。在余下66个转折性应激事件中,84.85%的发生在个案自杀前的3个月内(表4)。

表4 大学生自杀前一年内转折性应激事件发生时间分布(N=66)

事件类型	间隔 3个月	间隔 4-6个月	间隔 7-12个月	小计
爱情受挫	23	2	1	26
学业受挫	12	0	1	13
严重家庭冲突	9	2	0	11
人际关系冲突或恶化	5	0	0	5
身体疾病	3	0	1	4
重要考试或赛事	2	0	0	2
重要他人死亡	1	1	0	2
求职受挫	1	1	0	2
目击死亡或灾难现场	0	1	0	1
合计	56	7	3	66
占比	84.85%	10.61%	4.55%	100%

### 3 讨 论

本研究发现89%的个案在自杀前一年内遭遇过应激事件,这与同类文献研究结果一致。Heikkinen等研究发现,在芬兰80%的自杀者在自杀前不久经历过负性生活事件<sup>[22]</sup>。徐慧兰曾报告85.7%的湖南农村青年在自杀前一年内发生过一次或更多的负性生活应激事件<sup>[23]</sup>。这表明绝大部分自杀者的自杀行为都与应激事件有关。74%的个案存在明显转折性应激事件,暗示着外部应激事件甚至会成为导致个体自杀的主要原因。

在本研究样本中,排在前3位的应激事件分别是学业受挫(44%)、爱情受挫(38%)和严重家庭冲突(19%),3项的总检出率占全部个案的77%。前3位的转折性应激事件分别是爱情受挫(26%)、学业

受挫(13%)、严重家庭冲突(11%)。对大学生自杀相关的应激事件和转折性应激事件的类型完全一致,仅对自杀的影响程度略有不同。这提示着对大学生群体而言,爱情受挫、学业受挫和家庭冲突是重要的应激压力源,在危机预防工作中遭遇这类事件的学生群体尤其需要被重点关注和干预。

本研究检出的应激事件类型与以大学生为样本的同类研究结果一致,而非大学生群体样本的研究结果不一致。比如,巢传宣、刘建平等采用定量的心理解剖方法对39例大学生自杀死亡前的生活事件进行了考察,发现位居前4类的是:恋爱不顺或失恋(30.7%)、学习负担重(25.6%)、家庭内部有矛盾(25.6%)、考试失败或不理想(23.1%)<sup>[13]</sup>。将学习负担重与考试失败或不理想统称为学业受挫,则排在前3位的生活事件是:学业受挫(48.7%)、恋爱不顺或失恋(30.7%)、家庭内部有矛盾(25.6%)。李艳兰通过对互联网报道的大学生自杀案例的研究发现,占前两位的应激事件分别是情感挫折(31.0%)和学业不良(27.8%)<sup>[24]</sup>。而来自非大学生群体样本的结论则有所不同。芬兰一项以全人口为样本的研究发现,自杀前排在前三位的应激事件是工作问题(28%)、家庭不和(23%)、躯体疾病(22%)<sup>[22]</sup>。费立鹏报告中国自杀者(以农村人群为主)死前一年最常见的负性生活事件为经济困难(40%)、严重躯体疾病(38%)以及夫妻矛盾或不和(35%)<sup>[25]</sup>。徐慧兰报告湖南农村青年自杀前最主要的负性生活事件为:本人得绝症或重病(28.1%)、与配偶有激烈争吵(21.5%)、家庭经济困难(17.4%)<sup>[23]</sup>。由此可见,不同群体的与自杀相关的应激事件类型各有不同。这表明与自杀密切关联的应激事件具有群体特异性,不同群体有其特定的应激事件类型。而大学生群体的应激事件类型体现了当前中国大学生群体面临的压力源。有关大学生压力源的研究与本研究有一致的结论,为未来担忧、学业压力、感情问题和家庭状况是大学生压力的主要影响因素<sup>[26]</sup>。

在本研究中,大部分(78.67%)的应激事件发生在自杀前的3个月内,几乎所有(93.34%)的应激事件都发生在自杀前6个月内,这与前期研究一致<sup>[13]</sup>。这一结果不仅揭示了应激事件与大学生自杀的高度相关性,还预示了预防自杀风险在时间上的紧迫性。

总体看,本研究所揭示的与大学生自杀相关的应激事件类型呈现出高集中性和高一致性,以及在自杀风险时间上的紧迫性的特点。这一发现对大学

生心理健康教育,特别是危机干预与自杀预防工作具有重要指导价值。这提示着我们在开展大学生心理健康教育中,应该重视大学生的学业学习、爱情以及家庭关系等问题的处理,有针对性地开展活动或课程进行指导。同时将爱情受挫、学业受挫、严重家庭冲突作为大学生自杀危险的预警指标,做到对这类问题重点关注、提前预警、及时干预,从而避免或减少大学生心理危机特别是自杀事件的发生。

#### 参 考 文 献

- 1 WHO. Preventing Suicide: A Global Imperative. World Health Organization, 2014
- 2 徐慧兰,肖水源,冯珊珊,等.中南大学大学生自杀意念及其危险因素研究.中华流行病学杂志,2004,25(4):288-291
- 3 艾明,况利,王敏建,等.重庆市大学生自杀未遂及相关因素分析.中国神经精神疾病杂志,2008,34(10):594-597
- 4 杨艳杰,邱晓惠,杨秀贤,等.哈尔滨市大学生自杀意念调查及其影响因素研究.中华流行病学杂志,2010,31(10):1103-1106
- 5 赵久波.中国大学生自杀行为流行现状及三因素预警系统的初步研究.南方医科大学博士论文,2013
- 6 吴才智,陈真珍,于丽霞,等.抑郁、绝望对自杀意念的影响:心理痛苦的中介作用.中国临床心理学杂志,2015,23(6):1040-1043
- 7 杨振斌,李焰.大学生非正常死亡现象的分析.心理与行为研究,2015,13(5):698-701
- 8 梁丽婵,李欢欢.大学生应激性生活事件与自杀意念的关系:归因方式和心理求助的调节效应.中国临床心理学杂志,2011,19(5):625-627
- 9 朱坚,杨雪龙,陈海德.应激性生活事件与大学生自杀意念的关系:冲动性人格与抑郁情绪的不同作用.中国临床心理学杂志,2013,21(2):229-231
- 10 胡月,樊富珉,戴艳军,等.大学生生活事件与自杀意念:生命价值观的中介与调节作用.中国临床心理学杂志,2016,24(1):149-151
- 11 Wasserman D. 自杀:一种不必要的死亡.李鸣,等译.北京:中国轻工业出版社,2013
- 12 汪向东.心理卫生评定量表手册.北京:中国心理卫生杂志社,1999
- 13 巢传宣,刘建平,曾晓青.自杀大学生生活事件的心理解剖研究.心理学探新,2012,32(6):548-552
- 14 Hawton K, Appleby L, Platt S, et al. The psychological autopsy approach to studying suicide: a review of methodological issues. Journal of Affective Disorders, 1998, 50(2-3): 269-276
- 15 Gavin M, Rogers A. Narratives of suicide in psychological autopsy: Bringing lay knowledge back in. Journal of Mental Health, 2006, 15(2): 135-144
- 16 Knoll JL. The psychological autopsy, part I: applications and methods. Journal of Psychiatric Practice, 2008, 14(6): 393-397
- 17 Pouliot L, De Leo D. Critical issues in psychological autopsy studies. Suicide & Life-Threatening Behavior, 2006, 36(5): 491-510
- 18 Conner KR, Beautrais AL, Brent DA, et al. The next generation of psychological autopsy studies: part 2. Suicide and Life Threatening Behavior, 2012, 42(1): 86-103
- 19 Isometsä E. Psychological autopsy studies—a review. European Psychiatry, 2001, 16(7): 379-385
- 20 Yoshimasu K, Kiyohara C, Miyashita K. Suicidal risk factors and completed suicide: Meta-analyses based on psychological autopsy studies. Environmental Health and Preventive Medicine, 2008, 13(5): 243-256
- 21 周莉,姜潮,张杰,等.心理解剖在中国自杀研究中应用的可行性.中国心理卫生杂志,2006,20(1):19-22
- 22 Heikkinen M, Aro H, Lonnqvist J. Recent life events, social support and suicide. Acta Psychiatrica Scandinavica, 1994, 377: 65-72
- 23 徐慧兰.湖南农村15-35岁自杀死亡者社会心理解剖研究.中南大学博士论文,2009
- 24 李艳兰.大学生自杀行为特征分析.现代预防医学,2014,41(2):263-266
- 25 费立鹏.中国的自杀现状及未来的工作方向.中华流行病学杂志,2004,25(4):277-279
- 26 宋迎秋,赵凤.高校大学生的压力源、困扰与适应.青年心理研究,2010,5:92-96

(收稿日期:2017-10-10)

(上接第505页)

- 27 Sloman L. Evolved mechanisms in depression: the role and interaction of attachment and social rank in depression. Journal of Affective Disorders, 2003, 74(2): 107-121
- 28 Shapiro SL, Oman D, Thoresen CE, et al. Cultivating mindfulness: effects on well-being. Journal of Clinical Psychology, 2008, 64(7): 840-862
- 29 Davis TJ, Morris M, Drake MM. The moderation effect of mindfulness on the relationship between adult attachment

and wellbeing. Personality & Individual Differences, 2016

- 30 Meiklejohn J, Phillips C, Freedman ML, et al. Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. Mindfulness, 2012, 3(4): 291-307
- 31 汪芬,黄宇霞.正念的心理和脑机制.心理科学进展,2011,19(11):1635-1644

(收稿日期:2017-09-26)