

·综述·

生存理由研究综述

□刘惠 赵抒

[电子科技大学 成都 611731]

[摘要] 上世纪80年代学者们开始了对生存理由的研究。作为自杀的保护性因素之一,生存理由是个体在遇到挫折时的积极认知,能够避免个体出现自杀意念或行为。Linehan最早进行了相关研究,在前人研究的基础上基于认知行为理论,编制了相应的评估工具——生存理由量表(RFL),现已被广泛应用于各文化背景下的危机干预研究中。然而,国内目前对生存理由的研究较为缺乏。为此,特别梳理了生存理由等相关研究,回顾了近年来的研究进展,包括研究方法、工具、相关研究与应用、影响因素等,对今后的研究方向有了进一步的思考。

[关键词] 生存理由; 保护性因素; 综述

[中图分类号] B849

[文献标识码] A

[DOI] 10.14071/j.1008-8105(2017)03-0007-04

引言

根据世界卫生组织2014年发布的首份预防自杀报告,全球每年约有80万人死于自杀,即每40秒就有一人自杀。而根据我国《2013中国卫生统计年鉴》,2012年里中国平均每10万人中就有6.57人自杀,全年自杀人数多达20多万^[1]。自杀现已成为全球重大公共卫生问题之一,预防自杀已刻不容缓。

针对这一问题,学者们从上个世纪开始了对自杀的研究。研究方向多集中于自杀现状、成因、影响因素、理论模型、以及预防和干预等方面。目前已经取得了大量的研究成果。其中,自杀的成因及影响因素是学者们关注的重点之一。

为了实现自杀评估、预防的目的,许多研究将焦点集中于识别与个体自杀意念、行为相关的危险性因素上,通过比较有自杀倾向的个体与无自杀倾向的个体来找到导致自杀的原因。自杀的危险性因素包括一些精神疾病,例如抑郁症、精神分裂症等;更易焦虑的人格特征;更多的绝望感、无助感与不合理信念等认知因素;负性生活事件、慢性压力等环境因素;药物与酒精滥用等^[2]。然而,自杀是一种极其复杂的心理过程所产生的结果,因此对

自杀的研究范围逐步扩展到其保护性因素等方面。国外从上个世纪80年代开始了对自杀保护性因素的系统研究,保护性因素包括四个层面:积极的认知风格(正向价值观,自信较高的心理弹性和生存理由等);家庭模式(家庭成员关系良好,个体能被家庭接纳和支持等);文化社会因素(文化价值观,人际关系良好,社会支持良好等);环境因素(良好的生活习惯,无药物、酒精滥用史等)^[3]。其中生存理由的研究对预防自杀意念与行为有着重要的作用,本文在梳理生存理由的相关研究的基础上,回顾了近年来的研究进展,包括:研究方法、工具、实证研究与应用、影响因素等。并对今后的研究方向提出了思考。

一、生存理由概述

最早的生存理由研究来源于对二战幸存战俘的研究,Fankl以及Des Pres发现这些幸存者能够在集中营这种极端痛苦的环境中生存下来,原因在于他们拥有对于生活的某些信念以及对未来的期待。因此人们开始关注这一信念,并继而发现这一信念与自杀行为相关。Linehan在前人研究的基础上基于认知行为理论,首先提出“生存理由”这一概念,

[收稿日期] 2016-10-21

[基金项目] 四川省科技厅2016-2018年度“大学生心理危机预警和干预的研究”(2015SZ0058-5)。

[作者简介] 刘惠(1963-)女,教授,电子科技大学国家大学生文化素质教育基地主任;赵抒(1991-)女,电子科技大学政治与公共管理学院在读硕士研究生。

它存在于个体认知行为框架中,是个体在遇到挫折时的积极认知,能够避免其出现自杀意念或行为。它是一种潜在的、能够对自杀起到缓冲作用的信念系统,能将具有自杀意念与行为的人从一般人群中区分出来。Linehan提出的生存理由主要包括六个方面,生存和应对信念(Survival and Coping Beliefs, SCB)、家庭责任(Responsibility to Family, RF)、对子女的考虑(Consideration Related to Children, CRC)、对自杀的恐惧(Fear of Suicide, FS)、对社会排斥的恐惧(Fear of Social Disapproval, FSD)以及道德反对(Moral Objections, MO)^[4]。

二、研究方法 with 工具

由于生存理由涉及到自杀这一特殊的课题领域,其研究通常比较困难。现有的国内外生存理由相关研究主要可分为量化研究与质性研究。

量化研究主要采用调查法,尤其是量表法。Linehan在1983年编制《生存理由量表》(The Reasons for Living Inventory, RFL)是目前研究较为成熟的评估工具,在全世界应用非常广泛。在此基础上,学者们陆续开发出了针对不同人群的测量工具,包括Ivanoff等人编制的生存理由简版量表(The Brief RFL, BRFL),Osman等人编制的青少年生存理由量表(RFL for Adolescents, RFL-A)、青年生存理由量表(RFL for Young Adult, RFL-YA),Edelstein等人编制的老年人生存理由量表(RFL for Old Adult, RFL-OA)以及Westefeld等人编制的大学生生存理由量表(College Student Reasons for Living Inventory, CSRLI)等^[5]。各国也在原始量表的基础上进行了本土化的修订,如国内学者邓云龙、熊燕、林云芳修订的生存理由量表(RFL-C),以及台湾学者高之梅编制的本土化的生存理由量表(Reasons for Staying Alive Inventory, RSAI)^[6]。国内学者聂晶等人还编制了与国外量表结构基本一致的中国大学生生存信念问卷^[7]。

质性研究主要采用访谈和个案法。国外多采用自杀行为评估访谈研究自杀危险性因素,且已经形成了较为成熟的提纲,而对生存理由研究相对较少。国内学者刘思妍采用访谈法对我国大学生的生存理由进行了质性研究,明确了中国大学生生存理由的作用阶段以及具体内涵。弥补了量化研究的不足^[8]。她认为,大学生自杀过程中,存在认知局限,即只注意到眼前的活动和感知,生存理由正是

作用于大学生的认知,将其认知范围增大到自身与他人和环境的关系上,从而缓解个体的自杀意念^[8]。但相对来说,质性研究还十分缺乏,采用量表来研究生存理由依然是目前的主要方法。

三、相关研究与应用

Linehan最先提出生存理由这一概念并开发了一系列评估工具,其根本目的就是为了区分无自杀意念、有自杀意念、以及自杀未遂者。在RFL及其各个版本量表之后的大量应用研究表明,对生存理由的测量确实能够区分出有潜在自杀倾向的人群,从而达到预防自杀的目的。此外,有研究者认为RFL在区别无自杀意念和自杀未遂人群上要优于贝克绝望量表。且能够对危机干预、缓解自杀意念、减少自杀行为策略的效果进行评估,这是RFL优于其他自杀评估工具的特点之一。有研究发现,RFL总分、生存与应对信念和对自杀的恐惧子量表的得分能够从一般人群中甄别出有自杀意念者。对抑郁症患者的研究发现,较高的生存理由、生存和应对信念、家庭责任对应较低的自杀意念,这与正常人的研究结果一致^[9]。RFL的生存和应对信念子量表被认为是目前评估新近自杀未遂人群的自杀企图水平最好的工具。以上的研究结果均证明,RFL在自杀研究中是一个科学有效且具有一定优势的评估工具。

此外,国内学者熊燕研究发现,生存理由是一种重要的个体资源,它能抑制大学生自杀意念的产生,并且可以补偿和缓冲压力性生活事件对自杀意念的促进作用^[6]。还有研究发现,较低的生存和应对信念能够预测个体的自杀意念^[10]。这与Lee等人的研究结果一致^[11]。这都表明了生存信念对维持个体生存起到了十分重要的作用。一方面,生存理由作为自杀的保护性因素,直接作用于自杀意念与自杀行为,对个体起到保护作用。研究表明,生存理由中的生存和应对信念是能够在个体遭遇到应激和心理危机时起到保护作用的应对信念,它包括能够应对问题的信心以及对未来的积极的期望,前者类似效能感,后者是一种希望感^[4]。效能感可以有效预测心理健康,并且能减少心理问题^[12]。国内也有研究表明,个体的生存理由得分越高,代表认知信念越强,则出现抑郁、绝望和自杀风险可能性越小^[13]。另一方面,在抑郁、绝望等危险性因素产生后,生存理由可以调节和减缓危险性因素对自杀的消极影响。生存理由是重要且有效的自杀保护因素,它与

自杀风险、自杀意念和自杀行为存在显著的负相关^[4]。研究者对韩国青少年的研究发现, 生存理由能够调节抑郁对自杀意念的影响, 当生存理由较弱时, 抑郁对自杀意念的影响更强, 当生存理由变强时, 抑郁对自杀意念的影响变弱, 生存理由中的道德反对也与生存和应对信念起着同样的调节作用^[14]。

许多跨文化研究也证明了生存理由在不同社会文化背景中都能够有效地预防自杀, 但不同文化背景中生存理由的内涵存在着一定的区别, 以往大量的研究表明, 对于西方文化背景下的个体而言, 宗教信仰起到了重要的支持作用, 是心理韧性及生存理由的重要成分, 而中国文化中的个体很少采用宗教信仰的应对方式^[15]。

与中国的研究结果不同的是, 国外有研究结果显示, 国外大学生的道德反对维度的项目得分高, 而对家庭的责任感维度的项目得分偏低, 研究者们认为这可能与文化环境有关。

国外大学生个人独立较国内大学生早, 对家庭的依附也较少, 故家庭责任感也会相应较低。而中国是传统的家族式社会, 文化环境的不同也造成了中国大学生与家庭的关系更密切^[6]。

四、生存理由的影响因素

文化价值观、种族认同感^[16]、宗教信仰及社会支持^[17]会对个体的生存理由产生影响。文化对于身处此文化背景的个体认知影响深远, 而认知信念系统会影响个体对自杀行为的判断。传统儒家文化“重生轻死”这种排斥死亡的态度和现实主义的生存哲学, 是中国人否定死亡、忌讳谈及“死”的文化根源之一。儒家思想提出“恩情不可忘, 百善孝为先”, 认为儿女应尽孝道、侍奉双亲^[18], 体现出亲情关系的拉扯对于结束自杀进程的重要作用。

种族认同感对于自杀预防也有积极作用, 强种族认同能够改变个体对环境压力中负性生活事件的评估, 能有效降低个体的抑郁程度和自杀风险, 并且提高自尊和主观幸福感。国外有研究显示, 有宗教信仰者的自杀风险低于无宗教信仰者。例如自杀在基督教义中被认为是一种罪恶^[19], 佛教等教义也认为自伤、自杀行为是违法戒律, 应当禁止的。此外, 包括家庭支持和同伴支持在内的社会支持, 也是提升生存理由、降低自杀风险的一个重要因素。社会支持较高的个体在遇到应激性事件时, 会受到群体的接纳、支持和帮助, 从而调节负性情绪、减少自杀意念发生。

五、评述

近年来, 在危机干预领域, 危机前预防与自杀保护性因素的研究逐渐兴起, 生存理由也作为其中的一个保护性因素得到学者们的关注, 然而尽管研究者们已经开发出了一系列评估工具, 并通过跨人群和跨文化的研究证明了其有效性。生存理由也被普遍认为是预防自杀的重要因素, 然而我们对生存理由的具体作用机制仍然了解不多, 此外它也仍然很少被应用于实际的临床危机预防工作中。因此, 对生存理由的研究仍有待深入, 在实际的危机预防、提升人群的心理健康水平中, 如何发挥生存理由的有效作用, 也是未来值得学者与临床工作者思考的问题。

参考文献

- [1] 中华人民共和国卫生部. 2012中国卫生统计年鉴[C]. 北京: 中国协和医科大学出版社, 2012.
- [2] WESTEFELD J S, RANGE L M, ROGERS J R, et al. Suicide an overview[J]. The Counseling Psychologist, 2000, 28(4): 445-510.
- [3] 张嘉玲. 不同发展阶段个体避免采取自杀行为的保护性信念差异研究[D]. 新竹: 国立新竹教育大学, 2009.
- [4] LINEHAN M M, GOODSTEIN J L, NIELSEN S L, et al. Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: The Reasons for Living Inventory[J]. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1983, 51: 276-286.
- [5] 吴宁, 张小远. 生存理由量表简介和研究评述[J]. 国际精神病学杂志, 2008(1): 47-49.
- [6] 熊燕. 大学生生存理由及其对自杀意念的影响研究[D]. 长沙: 中南大学, 2012.
- [7] 聂晶, 黄悦勤, 佟晶, 等. 中国大学生生存信念问卷的编制[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(5): 704-707.
- [8] 刘思妍. 中国大学生生存理由的量化与质性研究[D]. 广东: 南方医科大学, 2014.
- [9] MALONE K M, Oquendo M A, HAAS G L, et al. Protective factors against suicidal acts in major depression: Reasons for living[J]. American Journal of Psychiatry, 2000, 157(7): 1084-1088.
- [10] 汪芹. 抑郁症患者自杀意念的影响因素研究[D]. 长沙: 中南大学湘雅二医院, 2014.
- [11] LEE Y, OH K J. Validation of reasons for living and their relationship with suicidal ideation in Korean college students[J]. Death Studies, 2012, 36: 712-722.
- [12] JERUSALEM M, HESSLING J K. Mental health promotion in schools by strengthening self-efficacy[J]. Health Education, 2009, 109(4): 329-341.

[13] 于洪苏. 正念团体对自杀倾向大学生生存理由的干预研究[D]. 广州: 南方医科大学, 2015.

[14] DERIC K, OQUENDO M A, GRUNEBAUM M F, et al. Religio us affiliation and suicide attempt[J]. American Journal of Psychiatry, 2004, 161(12): 2303-2308.

[15] CONNOR K M, DAVIIDSON JRT. Development of anew resilience scale: The connor——davidson resilience scale(CD-RISC)[J]. Depress Anxiety, 2003, 18(2): 76-82.

[16] STREET J C, TAHA F, JONES A D, et al. Racial identity and reasons for living in African American female

suicide attempters[J]. Cultural Diversity anf Ethnic Minority Psychology, 2012, 18(4): 416.

[17] JUNE A, SEGAL D L, COOLIDGE F L, et al. Religiousness, social support and resaons for living in African American and European American older adults: An exploratory study[J]. Aging and Mental Health, 2009, 13(5): 753-760.

[18] 郑扬波. 从儒家孝道思想解读大学生自杀现象[J]. 现代教育科学: 高教研究, 2009(3): 153-156.

[19] 李建军, 孙守飞. 基督教自杀观研究[J]. 贵州社会科学, 2014(9): 11-18.

Review of Reasons for Living

LIU Hui ZHAO Shu

(University of Electronic Science and Technology of China Chengdu 611731 China)

Abstract In the 1980s, scholars began to study reasons of living. As one of the protective factors of suicide, reasons of living is individual's survival positive cognition to avoid the suicidal ideation or behavior when they face setbacks. Linehan first carried out the relevant research. On the basis of predecessors' research, he developed the corresponding assessment tool — The Inventory of Reasons for Living (RFL) which is based on the cognitive behavior theory. And now it is widely used in crisis intervention researches of various cultural backgrounds. However, there is a lack of research on the reasons for living in China. Based on combing the related researches, this paper reviewed the research progress in recent years, including: methods and tools, related researches and application, influence factors, and so on, which proposes the future research direction.

Key words reasons of living; protective factor; review

编 辑 刘波

(上接第6页)

Review of Administrative Reform

LIU Zhi-yong CHEN Ping

(University of Electronic Science and Technology of China Chengdu 611731 China)

Abstract China's administrative reform has made big breakthroughs and innovations in the past decades of practice, and has got some achievements and experience. At the same time, the academic research on China's administrative reform has also made relatively rich achievements. But on the whole, the research is not comprehensive and the depth is not enough. There are many researches of principle and mentality, but a few researches with practical value. Through the review on administrative reform research, we hope to provide reference for further deepening our administrative reform research.

Key words administration; reform; review

编 辑 张莉