

基于心理分离理论的青少年自杀意念研究述评

柴文君

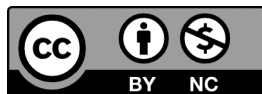
苏州科技大学教育学院，苏州

摘要 | 自杀是危害青少年身心健康发展的重要因素。自杀意念是自杀死亡的早期心理活动，探索青少年自杀意念的影响机制是预防自杀死亡的有效手段。本文基于心理分离理论，从分离——个体化和家庭系统分化两个角度出发，对青少年自杀意念的影响作了简要的述评，强调如果青少年个体心理分离的发展任务不能顺利完成，可能会产生自我冲突而出现自杀意念。因此，心理分离在青少年成长过程中有重要的作用。最后提出研究展望，以期对未来的研究提供思考。

关键词 | 自杀意念；心理分离；青少年

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

近年来，关于青少年自杀事件的研究受到教育、心理与社会学领域专家的广泛关注。在当代青少年群体中，大部分都是独生子女，这些家庭中有的父母过度保护或过度满足的教养方式导致子女逐渐养成懒散的习惯、毫无竞争意识、对生活、学习与人际交往缺乏兴趣，情绪低落，甚至出现心理畸形、人格缺陷、性格孤僻和诸多问题行为，如自伤自杀等。能和父母保持亲密的联系是件幸福的事情，因为不是每一个人在成长的过程中都能体验到亲情的温暖，可是当适度依恋变成过度依恋时，既可能是青少年自杀问题产生的源泉，也可能是自杀问题持续存在的理由。因为父母和孩子之间过度的双向情感依恋，抵制了孩子寻求自主的能力，使他们难以适应生活，从而导致生存意念下降。尤其是青少年期，是人一生中的黄金时期，其面临的最重要的发展任务之一就是获得自主性，如果没有获得成熟的自主性就会导致青少年自我发展的无目的性、无意义性，从而丧失发展的动力，再加上青少年期生理上的一些变化和情绪的两极性，他们会陷入无尽的自责和困苦，长此以往，极易产生轻生的念头。曾有研究者认为，青少年建立自主性的最佳途径是通过切断情感纽带来实现和父母的分离^[1]。因此，本研究尝试从心理分离

理论的视角探讨青少年自杀意念，并阐明今后研究的方向。

2 自杀意念

2.1 自杀意念的概念界定

自杀是全球 10—24 岁年龄段个体的第二大死因，是全球日益严重的公共卫生危机^[2]。自杀行为涉及三个概念，其一是自杀意念，即思考是否要结束自己的生命，而实际没有制定相应的计划；其二是自杀未遂，即有自杀的动机也有终结生命的行为，但没有导致死亡；其三是自杀死亡，即有意采取结束生命的行为，并导致死亡^[3]。其中，自杀意念和自杀未遂比自杀死亡更为普遍，是青少年中最常见的心理健康危机^[4]。

对于自杀意念的概念，Bonner 等人指出，自杀意念是指在思想上或认知上想要结束自己的生命的一种想法^[5]。Reynolds 将自杀意念定义为“思想或意念的内容出现死亡、自杀和严重的自我伤害行为，包括对自杀行为的计划、步骤和结果的想法”^[6]。也有学者认为自杀意念是指任何有关自我伤害行为的想法，可以是未来某时间点上结束个人生命可能性的模糊概念，也可以是非常具体的自杀执行计划^[7]。在我国，一些学者认为，自杀意念是指有寻死的愿望，但没有采取任何实际行动，它包含两种情况：一种是准备自杀，即有明确的自杀想法，并选择了自杀的方法、时间和地点，或者写好了遗书，安排好了后事，但尚未采取实际的死亡行动；另一种情况则仅仅有死亡的念头，并没有自杀计划和自杀准备^[8]。

综上所述，大多数学者认为自杀意念是个体在思想上产生的想要死亡的愿望和计划，但并没有付诸行动。自杀意念是自杀未遂和自杀死亡的早期心理活动。

2.2 青少年自杀意念发生率的流行病学调查结果

国内外很多研究都对青少年自杀意念的发生率进行了调查，发现青少年群体存在不同程度的自杀意念。研究发现，泰国 2758 名 12—15 岁的学生在过去的 12 个月里，自杀意念患病率为 8.8%^[9]，墨西哥青少年自出生到调查时曾经有过的自杀意念发生率为 11.5%^[10]，巴西 11—15 岁青少年在接受调查时的自杀意念患病率为 14.1%，土耳其 2438 名 15—18 岁的学生在过去的 12 个月里自杀意念发生率为 17.9%，且女生自杀意念的发生率明显高于男生^[11]，在加拿大魁北克的 1618 名 13—20 岁的青少年里终身严重自杀意念的患病率是 9.8%^[12]，乌干达的坎帕拉的 1134 名的青年学生在过去的 1 年里有 23.54% 的人报告存在自杀意念^[13]。在国内，刘奋等对深圳青少年自杀意念的调查中发现其发生率高达 34.5%，其中高中生的自杀意念发生率要显著高于初中生^[14]，徐凡等对云南省 3177 名中学生调查中发现，有 452 名中学生报告有自杀意念，报告率为 14.23%^[15]，孙莉等人对四川省城市中学生调查发现，其自杀意念发生率为 27.5%^[16]，严虎等对湖南省长沙市 2216 名中学生进行调查发现，在过去 1 年内考虑过要结束自己的生命占 24.2%^[17]，郭晚花等随机抽取青海省多所初中、高中、大学共 14064 名学生发现，青少年的自杀意念率为 26.03%^[18]，广州市和江苏省的中学生自杀意念发生率分别为 16.9%^[19]和 15.4%^[20]等。国内外研究数据表明在青少年群体中，女生自杀意念的发生率要高于男生。

由于国内外研究对自杀意念的调查对象、测量工具和方法的不同，且存在文化背景、地区经济、人

口学变量等差异,导致测量结果存在不一致的情况。但是以往调查研究均表明在全球青少年自杀意念的发生率总体处于较高的水平,需要引起足够的重视。

2.3 青少年自杀意念的影响因素

影响青少年自杀意念的因素包括内部与外部两个方面。个体内部因素如人格特征、认知、情绪等;外部因素包括环境因素,如学校、家庭因素、社会支持等以及应激因素,如负性生活事件、早期童年经历等。其中,青少年自杀意念的家庭因素是研究者尤其关注的领域。研究者探讨家庭因素对青少年自杀意念的影响主要是从形成自杀性人格缺陷进行的^[21]。父母过分干涉或过分保护、父母婚姻不和等不良的家庭教养方式和家庭环境是造成青少年人格缺陷的重要因素,进而使青少年在遇到诸如失恋、人际关系紧张或学业压力等问题时,显得比一般人更加无力应对,从而产生消极的情绪体验和自杀意念。

3 心理分离

3.1 心理分离的概念界定

关于心理分离的表述最早出现于1968年,著名的人格发展心理学家埃里克森认为,青少年阶段发展任务之一就是实现身体与心理分离,使青少年建立家庭之外的亲密关系,但是对于这种心理分离他没有给予具体的阐述。之后出现的分离一个体化和家庭系统分化都包含心理分离的含义,并且广泛应用于个体心理学和家庭治疗领域。Mahler最早提出分离个体化概念,认为“儿童是在依恋与分离的交互作用中成长,逐渐减少对母亲的依赖”^[22]。Blos将Mahler的观点扩展到了青少年期,认为青少年要独立,就必须摆脱对家庭的依赖^[23]。家庭治疗理论创始人Bowen提出自我分化,认为自我分化包括与他人分离以及学会分辨理智和情感^[24]。而有关心理分离概念,最早确切提出的是Hoffman,他认为“心理分离是指个体在功能、情感、态度和冲突上与独立于父母的能力”^[25]。由于研究侧重点不同,对于心理分离的定义目前尚没有统一的标准,研究者都是从自己的研究方向和需要来解释心理分离。

3.2 心理分离的理论

心理分离是客体关系和个体心理学以及家庭治疗中比较重要的内容。前者更多的使用分离一个体化概念,例如客体关系理论流派代表人Mahler;后者更多的使用家庭系统分化概念。

3.2.1 分离——个体化的客体关系理论

分离一个体化首先由精神分析心理学家Mahler^[22]提出,他认为从婴幼儿期至四、五岁是个体的第一次心理分离一个体化历程,这一过程分为三个阶段:自闭阶段、共生阶段和心理分离一个体化阶段,婴儿逐渐摆脱与母亲的共生关系而成为一个独立的个体。

Blos^[23]将Mahler的观点做了进一步的延伸,认为青少年期是个体经历的第二次心理分离一个体化历程。此时,青少年对曾经不断内化的父母形象重新进行审查,以摆脱对家庭的依赖,重新构建一个独立的自我,并能建立家庭之外的亲密关系。

Josselson^[26]在Blos的基础上整合了联结和分离,强调青少年个体意识的发展需要在持续的亲子关

系中进行,认为青少年分离一个体化的过程分为四个阶段:(1)分化阶段:青少年意识到自己与父母的不同;(2)练习阶段:青少年将生活的重心转移到同伴以此实现与父母的心理分离;(3)复合阶段:青少年既想追求独立,又怕与父母分离,体验着矛盾的情感;(4)个体情感恒常阶段:即青少年完成个体化的阶段。

Hoffman^[25]扩展了Blos的观点,认为心理分离包括四个方面:功能独立、态度独立、情绪独立和冲突独立。对青少年分离一个体化进行了操作性定义,强调青少年只有脱离对父母的心理依赖,获得个人情感、态度、功能等方面的能力时,便具备了心理分离的能力。

3.2.2 家庭系统分化理论

家庭系统理论泛指在家庭心理学中运用系统思维,对个体、夫妻和家人在相互关系中以及活动环境中的情感、思想和行为进行研究的家庭心理学理论^[27]。对于一个家庭而言,虽然家庭中的每个人都是相对独立的个体,但家庭成员之间的情感联系总是紧密的。家庭成员之间会相互影响其他人的认知、情感和行为等,日常生活中要做到情感完全独立并不那么容易。家庭治疗的代表人物Bowen最早用分化的概念来解释家庭中各个成员的互动情况,他从自我分化、家庭的三角关系、核心家庭的情绪系统、家庭投射和代际传递、手足位置等方面说明家庭成员之间是怎样相互联系起来的^[28]。在具有良好分化水平的家庭中,家庭成员在保持情感联结的同时产生个体的分离感。而低分化水平的家庭阻碍家庭成员的心理分离,家庭关系界限模糊,将不利于个体的自我同一性的发展,导致青少年在身心上均对家庭有着更多的依赖。

4 心理分离对青少年自杀意念的影响

不管是分离一个体化理论还是家庭系统分化理论都强调个体的自我发展。心理分离是影响青少年人格发展和各种成长适应的重要发展任务。良好的心理分离能力对青少年的发展和成长有重要影响,使个体有足够的力量去追求自我发展。不良的心理分离会导致更多的问题行为,如人格障碍、饮食障碍以及自杀意念等^[29]。

4.1 分离一个体化对青少年自杀意念的影响

个体顺利完成分离一个体化的过程,便具备了心理分离的能力,在成长的过程中能够有更多的自我认同感,独立进取的程度也越高。以往研究在这一问题上结论较为一致。比如Anderson等学者发现青少年晚期个体化对自我认同有重要的预测力^[30],Dekovic等人的研究发现个体化比较好的人能够区分自己与他人的不同,且能从家庭中分离出来,因此也能顺利化解认同危机,形成自我认同^[31]。青少年期是面对人生重大转折的时期,心理承受着来自家庭和外界的双重压力,那些童年经历着过度保护的孩子,他们丧失了获得独立自主的机会,没有具备心理分离的能力,无法面对和处理这些压力,导致他们体验到更多的内心焦虑,处于一种自我混乱的状态。如果长时间陷入自我混乱的状态而无法得到救助就会产生无助和绝望,他们无法忍受便会产生自杀意念。郭鑫等人对某市重点高中481名高中生进行调查,结果发现,高考生在自我和谐程度与自杀意念之间存在显著负相关,具体来说,高考生自我和谐程度越低,自杀意念越强^[32]。这是因为大部分高中生都是独生子女,自我调节能力较差,有些学生很自卑,认知

上将失败都归于能力不行,体验到更多的消极情绪,如果不能正确的面对和处理这些压力,他们便会处于自我同一性混乱的状态,长期的痛苦积压使他们无法忍受而产生自杀意念,增加自杀的风险。

4.2 家庭系统分化对青少年自杀意念的影响

家庭是一个复杂的社会系统,家庭系统中的每个人和每种关系都会直接和间接地影响到其他人和其他关系。简而言之,父母会影响孩子,孩子也会影响到父母与他们之间的关系。例如,与那些承受夫妻关系冲突或感到是自己一个人在养育孩子的母亲相比,那些与丈夫建立了亲密关系和支持性的关系、婚姻幸福美满的母亲,对孩子的反应往往会更耐心、更敏感,因而她们的孩子更容易形成安全性依恋,他们自立感较强、心理适应良好、能够很好的与他人建立亲密的人际关系、问题行为较少。研究也表明,亲子依恋安全型的青少年在与父母分化的进程上更顺利^[33]。遗憾的是,那些关系不和睦、或承受着其他生活压力的夫妻,他们很难进行有效的养育,而且他们在养育孩子问题上的争论也会特别的激烈和有害,这种争论常常可以预测青少年期适应问题。当然,孩子也会对父母产生直接和间接的影响。如一个经常发脾气、不听话的孩子,他的任性迫使母亲对其采取惩罚、强制的方式,这种方式反过来又使孩子更加不顺从。当母亲对这种状况感到无奈又无助时会转而责怪丈夫的失责,接着便陷入一场关于夫妻双方在教育子女这一问题上所承担责任和义务的、不愉快的争论。

当家庭系统分化良好时,家庭成员间的界限清晰,父母会尊重子女的观点、态度及价值观,给予他们充分的能量去追求自我的发展。当家庭系统分化不良时,家庭成员之间的界限可能过于黏结或疏离,父母亲可能会过度的涉入子女的情感、思想和行为,有时甚至剥夺子女自己做决定的权利,导致子女卷入家庭情绪的困扰之中,使他们失去了自主感,最后会导致他们没有足够的心理能量来完成其自我发展任务,陷入自我混乱,从而产生轻生的想法。有研究表明,个体自我发展的混乱可能会带来自杀意念的风险^[34]。个体在实现有意义的目标过程中,当遇到意外的失败时,他们可能会归咎于自己的失败,并经历痛苦的自我意识。他们中有些人甚至认为自杀是一种摆脱痛苦的有效方式。

5 小结与展望

本文从心理分离理论的视角,分析了心理分离对青少年自杀意念的影响。心理分离是影响青少年人格发展和各种成长适应的重要发展任务,具有良好心理分离能力的个体有足够的力量去追求自我发展。不良的心理分离状况会导致自杀等问题行为。总体而言那些适应性好的青少年,仍然和父母保持亲密的依恋关系,即便他们已经获得了自主权并准备离开温暖的家时也是如此,由此看来,既自主又依恋,或既独立又相互依赖才是青少年最理想的亲子模式。

目前,我国对心理分离理论的研究尚处在起步阶段,发展比较缓慢。今后的研究可从以下几个方面开展。

(1) 探讨心理分离与青少年自杀意念之间的复杂关系。以往的研究较多探讨个体心理分离程度与其自我同一性的关系、自我同一性与自杀的关系,较少对心理分离和自杀意念的关系做实证研究。因此,有待更多的实证研究支持心理分离对青少年自杀意念的直接预测作用以及自我同一性的中介作用。

(2) 关于依恋与心理分离相互作用的研究有待深入。以往的研究探讨了依恋和心理分离对青少年

心身健康的影响,也探讨了依恋对心理分离的影响,认为依恋与心理分离是两个相互影响的发展过程。但系统解释青少年自杀意念的研究还比较缺乏,对依恋和心理分离的相互作用的研究也有待深入。

(3) 增加心理分离对青少年自杀意念干预的实践研究。以往的研究较少涉及利用心理分离理论对青少年自杀意念进行干预的实证研究。因此,今后的研究可根据心理分离的发展规律和各阶段发展任务有针对性的对不同年龄阶段的青少年构建自杀意念的干预模式。

参考文献

- [1] 戴维·谢弗. 社会性与人格发展 [M]. 陈会昌, 等译. 北京: 人民邮电出版社, 2012.
- [2] CURTIN S C, WARNER M L, HEDEGAARD H. Increase in suicide in the United States, 1999—2014 [J]. Nchs Data Brief, 2016 (241): 1–8.
- [3] US Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action to Prevent Suicide. Washington: National Institutes of Health, 1999.
- [4] KING C A, O'MARA R M, HAYWARD C N, et al. Adolescent Suicide Risk Screening in the Emergency Department [J]. Acad. Emerg. Med, 2009, 16 (11): 1234–1241.
- [5] BONNER R L, RICH A R. Toward a predictive model of suicide ideation and behavior: Some preliminary data in college students. Suicide and Life-Threatening Behavior [J]. Suicide and Life-Threatening Behavior, 1987, 17 (1): 50–63.
- [6] REYNOLDS W M. Suicidal Ideation Questionnaire: Professional Manual [J]. Psychological Assessment Resources, 1988 (12): 76–80.
- [7] HEERINGEN K V. Kees van Heeringen (ed.): Understanding suicidal behaviour: the suicidal process approach to research, treatment and prevention [J]. Suicidologi, 2015, 7 (1): 128–129.
- [8] 蔡军, 肖水源, 周萍. 死亡概念的发展和儿童与少年的自杀意念 [J]. 国外医学精神病学分册, 2003, 30 (1): 31–34.
- [9] PELTZER K, PENGPID S. Suicidal Ideation and Associated Factors among School-Going Adolescents in Thailand [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2012, 9 (2): 462–473.
- [10] BORGES G, BENJET C, MEDINA-MORA M E, et al. Suicide Ideation, Plan, and Attempt in the Mexican Adolescent Mental Health Survey [J]. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2008, 47 (1): 41–52.
- [11] CANBAZ S, TERZI Z. The Prevalence of Suicidal Ideation in Adolescents and Associated Risk Factors: An Example from Turkey [J]. Advances in Therapy, 2018, 35 (6): 839–846.
- [12] ORRI M, SCARDERA S, PERRET L C, et al. Mental Health Problems and Risk of Suicidal Ideation and Attempts in Adolescents [J]. Pediatrics, 2020, 146 (1).
- [13] CULBRETH R, SWAHN M, NDETEI D, et al. Suicidal Ideation among Youth Living in the Slums of Kampala, Uganda [J]. Int J Environ Res Public Health, 2018 (15): 298.
- [14] 刘奋, 胡赤怡, 段卫东, 等. 深圳市青少年自杀意念及相关因素分析 [J]. 中国现代医药杂志, 2009, 11 (7): 26–28.
- [15] 徐凡, 焦锋, 韩云涛, 等. 云南省中学生自杀意念现状及其影响因素研究 [J]. 中国初级卫生保健, 2009, 11 (7): 26–28.

- 2012, 26 (3): 94-96.
- [16] 孙莉, 颜玲, 张成云, 等. 四川省城市中学生伤害相关行为现况及其影响因素 [J]. 中国学校卫生, 2008, 29 (12): 1086-1088.
- [17] 严虎, 陈晋东. 长沙市城乡中学生自杀行为及影响因素分析 [J]. 中国公共卫生, 2013, 29 (2): 163-166.
- [18] 郭晚花, 曹玉洁. 青海省青少年自杀意念及其影响因素分析 [J]. 中国学校卫生, 2012, 33 (8): 937-938.
- [19] 麦锦城, 丁元庆. 广州市中学生自杀行为现状及其相关因素分析 [J]. 中国学校卫生, 2008, 29 (2): 155-156.
- [20] 张熳. 江苏省中学生自杀意念发生情况及其影响因素 [J]. 中国学校卫生, 2007 (2): 131-132.
- [21] 李红梅. 青少年自杀行为的家庭危险因素及其预防 [J]. 西南大学学报 (社会科学版), 2000, 26 (4): 93-96.
- [22] MAHLER M S, BERGMAN A, PINE F. Symbiosis and individuation. The psychological birth of the human infant [J]. *Psychoanal Study Child*, 1974, 10 (2): 89-106.
- [23] BLOS P. The Second Individuation Process of Adolescence [J]. *Psychoanalytic Study of the Child*, 1967, 22: 162.
- [24] BOWEN M. Family Therapy in Clinical Practice [J]. *Family Process*, 2010, 19 (1): 87-89.
- [25] HOFFMAN J A. Psychological separation of late adolescents from their parents [J]. *J Counseling Psychology*, 1994, 31 (2): 170-178.
- [26] 杨天舒, 陆桂芝. 关于分离一个体化及其重要性的探讨 [J]. 黑龙江教育学院学报, 2014, 33 (1): 95-97.
- [27] 张志学. 家庭系统理论的发展与现状 [J]. 心理学探新, 1990 (1): 31-34+20.
- [28] 范令一. 试评述鲍文家庭系统理论 [J]. 才智, 2016 (14): 235-236.
- [29] 隆舟. 国外青少年心理分离的研究现状 [J]. 中国集体经济, 2011 (33): 196.
- [30] ANDERSON S A, FLEMING W M. Late adolescents' home-leaving strategies: predicting ego identity and college adjustment [J]. *Adolescence*, 1986, 21 (82): 453.
- [31] NOOM M J, DEKOVI M, MEEUS W. Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: a double-edged sword? [J]. *Journal of Adolescence*, 1999, 22 (6): 771.
- [32] 郭鑫, 李丽娜, 陈晓美, 等. 高考生自杀意念与自我和谐的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21 (5): 752-753.
- [33] HAWS W A, MALLINCKRODT B. Separation-individuation from family of origin and marital adjustment of recently married couples [J]. *American Journal of Family Therapy*, 1998, 26 (4): 293-306.
- [34] Ren Y, Zhang X, You J, et al. The reciprocal associations between identity disturbance, relationship disturbance, and suicidal ideation among Chinese adolescents: A three-wave cross-lag study [J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2017: 1-15.

A Review of Adolescent Suicide Ideation Research Based on the Theory of Psychological Separation

Chai Wenjun

School of Education, Suzhou University of Science and Technology, Suzhou

Abstract: Suicide is an important harmful factor that influences the mental and physical development of young people. Suicidal ideation is the early psychological activity of suicide death. Exploring the influence mechanism of suicide ideation in adolescents is an effective means to prevent suicide death. Based on the theory of psychological separation, this article briefly reviews the influence of adolescents' suicidal ideation from the perspectives of separation—individualization and family system differentiation, emphasizing that if the development task of individual psychological separation of adolescents cannot be successfully completed, self—conflict may occur, and then suicidal ideation appears. Therefore, psychological separation plays an important role in the growth of adolescents. Finally, a research outlook is put forward in order to provide reflections on future research.

Key words: Suicidal ideation; Psychological separation; Adolescent