

大学生特质正念对自杀意念的影响机制与干预启示

李静娴^{1,3} 林书因² 杨黄秀²

1. 岭南师范学院心理健康教育与咨询中心, 湛江;

2. 岭南师范学院教育科学学院, 湛江;

3. 北京师范大学未来教育学院, 珠海

摘要 | 本研究以 1176 名在校大学生为研究对象, 采用正念注意觉知量表、自杀行为筛查问卷、反刍思维量表和心理痛苦量表进行施测, 通过结构方程模型分析特质正念对自杀意念的链式中介作用机制。结果显示, 大学生的特质正念与自杀意念具有显著的负向相关关系, 反刍思维和心理痛苦在特质正念与自杀意念间起链式中介作用, 特质正念可以通过减少反刍思维, 进一步减少心理痛苦, 最终达到降低自杀意念的效果。该结论启示, 正念训练技术(如正念减压疗法、正念认知疗法)适用于大学生自杀意念的干预。

关键词 | 大学生; 特质正念; 自杀意念; 反刍思维; 心理痛苦

Copyright © 2024 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 前言

自杀是指个体在意识到后果的情况下故意寻求死亡的行为, 包括自杀意念、自杀未遂和自杀死亡三种形式^[1]。世界卫生组织数据显示, 自杀是 15 至 29 岁人群的第四大死因^[2], 也是中国 14 至 35 岁人群的主要死因^[3]。自杀意念指的是个体实施自杀的想法或念头, 是自杀的重要预测因素之一^[4], 同时也是个体走向自杀的第一步^[5]。研究数据显示, 我国 10.7% 的大学生报告存在自杀意念^[6], 充分探索其影响因素及机制将有助于我们对该群体做进一步的风险评估以及制定有效的干预措施, 将自杀风险预防与干预工作前置。

近年来, 正念作为自杀意念的保护性因素受到越来越多研究者的关注及研究^[7, 8], 但二者的作用机制有待进一步探究。正念指的是个体以开放、不评判的态度专注于当前时刻的经验, 可以分为特质正念

通讯作者: 李静娴, 岭南师范学院心理健康教育专职教师, 在读博士, 研究方向: 青少年心理健康的密集追踪及生态瞬时干预研究。

文章引用: 李静娴, 林书因, 杨黄秀. 大学生特质正念对自杀意念的影响机制与干预启示 [J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6 (9) : 547-555.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0609067>

(个体稳定的心理特征)和状态正念(随时间变化的心理状态)。研究表明,特质正念与个体的积极心理变量(如生活满意度、积极情绪)正相关,与个体的消极心理变量如压力^[9]、抑郁和焦虑^[10, 11]负相关。由于个体自杀意念与其相关的消极心理变量,如压力、抑郁和焦虑密切相关,因而特质正念与自杀意念也存在负向关系。大量的实证研究证据支持了正念对自杀意念的积极保护作用。Lamis 和 Dvora 发现,在大学生中,正念与自杀意念呈负相关,专注于当前活动的大学生即使经历高水平的日常压力也不太可能产生自杀意念^[12]。此外,实验研究还发现,基于正念的干预措施可以有效降低个体的自杀意念^[13-15]。因此,本研究提出假设 1: 特质正念负向预测自杀意念。

其次,反刍思维可能是特质正念影响自杀意念的中介因素。反刍思维指的是个体反复关注痛苦情绪及其相关的原因与后果^[16]。以往研究结果表明,特质正念水平高的个体具有较低水平的反刍思维^[17, 18]与负面情绪^[19],以及具有较高水平的幸福感^[9]。研究者认为,随着个体越偏向于使用正念,其反刍思维会逐渐减少,反刍思维减少是正念训练发挥积极作用的潜在机制之一^[20]。而反刍思维的减少可以有效减少个体自杀意念^[21-23]。据此,特质正念作为一种开放、不加评判的态度,可以减少个体反刍思维发生的频率,继而减少个体的自杀意念。因此,本研究提出假设 2: 特质正念通过反刍思维中介作用于自杀意念。

除此之外,心理痛苦也可能是特质正念影响自杀意念的中介因素。Shneidman 提出的自杀的心理痛苦理论认为,自杀是心理痛苦的结果,心理痛苦是自杀的近端风险因素,我们甚至可以认为,没有心理痛苦就没有自杀意念,该结论得到多个实证研究的验证^[24-27]。自杀逃避理论认为,个体自杀并不是冲动性行为,而是一种逃避心理痛苦的目标性行为^[28]。正念强调对当前经验(无论好坏)持以不评判、接纳的态度,因而可以帮助个体更平和地接纳当前的心理痛苦状态,进而可以化解其逃避心理痛苦的动机^[25],最终降低自杀意念。本研究提出假设 3: 心理痛苦在特质正念与自杀意念之间起中介作用。

与此同时,反刍思维与心理痛苦关系密切。研究者认为,反刍思维是唤醒个体心理痛苦的一种较为典型的消极认知方式^[16]。实证研究结果表明,正念对心理痛苦减少的影响部分是通过减少反刍思维来中介的^[29]。高正念水平的个体能够有意识地将其对过去负面记忆或未来担忧的注意力转移到当下的感受上^[19],从而减少其对痛苦体验的聚焦,进而减少自杀意念。此外,正念强调对所有积极的或消极的情绪和想法持非评判性接纳的态度^[30],既可以减少对负面体验的反刍,也可以减少由对负面体验的过度评判(反刍思维)而带来的痛苦体验,进而降低自杀意念。因此,本研究提出假设 4: 特质正念通过反刍思维和心理痛苦链式中介作用于自杀意念。

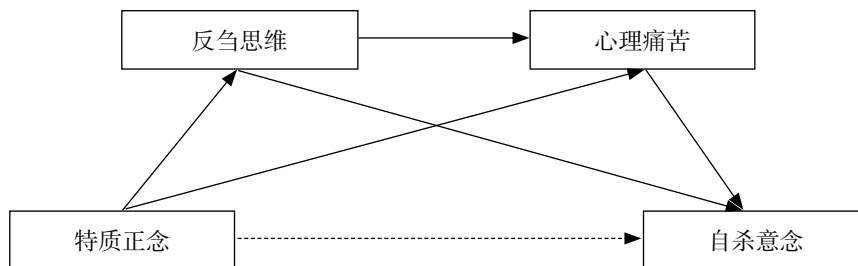


图 1 假设模型

Figure 1 The hypothetical model

2 对象与方法

2.1 研究对象

本研究对广东省某高校大学生进行整群随机抽样,共对 1176 名大学生进行问卷调查,其中男生 300 人,女生 876 人。

2.2 研究工具

特质正念采用 Brown 和 Ryan 编制^[9],Deng 等修订的正念注意觉知(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)量表来测量^[32]。该量表包含 15 个条目,采用李克特 6 点计分,反向计分后的总分越高代表特质正念水平越高。该量表在本研究中的 Cronbach α 系数为 0.95,有良好的信度。

自杀意念由杨丽等编制的自杀行为筛查问卷^[31](Suicide Behavior Screening Questionnaire, SBSQ)中的条目 1 ~ 2(条目 1 代表被动自杀意念,条目 2 代表主动自杀意念)来测量。采用李克特 8 点计分,总分越高代表自杀意念水平越高。该量表在本研究中的 Cronbach α 系数为 0.88,有良好的信度。

反刍思维由韩秀、杨宏飞修订的反刍思维量表来测量^[33],包含 22 个条目,采用李克特 4 点计分,量表总分越高,反刍思维水平越高。该量表在本研究中的 Cronbach α 系数为 0.94。

心理痛苦由 Holden 等人编制^[34]、秦佑凤修订的心理痛苦量表来测量^[35],包含 13 个条目,采用李克特 5 点计分,总分越高,心理痛苦程度越高。该量表在本研究中的 Cronbach α 系数为 0.95。

3 结果

3.1 共同方法偏差

使用 SPSS 25.0 对本研究所有变量进行探索性因素分析,以此检验共同方法偏差。结果显示,特征值大于 1 的因子有 7 个,未旋转的因子一解释变异量等于 30.36%,小于临界标准(40%),表明本研究变量不存在明显的共同方法偏差。

3.2 描述性统计分析

使用 SPSS 25.0 进行描述性统计分析,结果显示,特质正念与反刍思维、心理痛苦、自杀意念存在显著的负向相关关系,反刍思维、心理痛苦与自杀意念存在显著的正向相关关系,反刍思维与心理痛苦显著正相关,具体见表 1。

表 1 各变量的均值、标准差和相关系数

Table 1 Means, standard deviations and correlation coefficients

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
特质正念	3.95	0.87	1.00			
反刍思维	2.18	0.43	-0.25***	1.00		

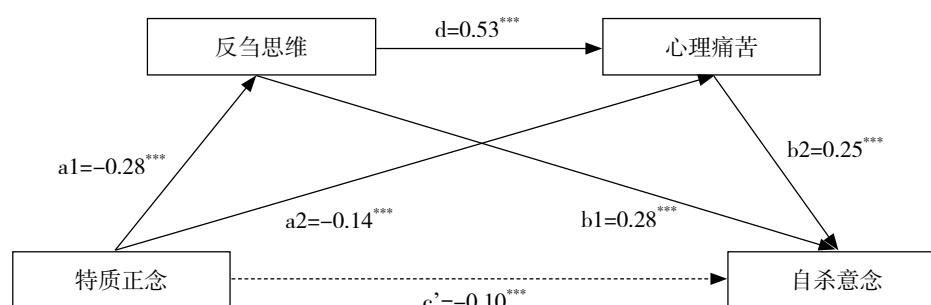
续表

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
心理痛苦	1.74	0.61	-0.28***	0.55***	1.00	
自杀意念	1.88	1.31	-0.22***	0.40***	0.40***	1.00

注：*** $p<0.001$ 。

3.3 反刍思维、心理痛苦的链式中介机制分析

使用 Mplus8.3，以特质正念为自变量，自杀意念为结果变量，反刍思维和心理痛苦为中介变量构建链式中介模型。模型的拟合指数为： $\chi^2/df=3.86$ ，RMSEA=0.049，CFI=0.91，TLI=0.90，SRMR=0.045，模型拟合良好。



注：** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$ 。

图2 特质正念影响自杀意念的链式中介路径

Figure 2 The Chain-mediated path of trait mindfulness affecting suicidal ideation

由图2可以看出，特质正念可显著负向预测反刍思维（ $a1=-0.28$ ， $p<0.001$ ），反刍思维可正向预测心理痛苦（ $d=0.53$ ， $p<0.001$ ），心理痛苦可正向预测自杀意念（ $b2=0.25$ ， $p<0.001$ ）。采用偏差校正的 Bootstrap 估计显示（见表2），反刍思维和心理痛苦的链式中介作用显著（ $effect=-0.036$ ，95%CI= [-0.055，-0.017]，中介效应占总中介效应的14.23%），表明特质正念→反刍思维→心理痛苦→自杀意念的链式中介效应显著。

此外，特质正念也可以通过影响心理痛苦（ $a2=-0.14$ ， $p<0.001$ ）进而影响自杀意念。该路径的 Bootstrap 估计的置信区间显著（ $effect=-0.037$ ，95%CI= [-0.054，-0.021]，中介效应占总效应的14.62%），表明特质正念→心理痛苦→自杀意念的简单中介效应显著。另外，反刍思维可正向预测自杀意念（ $b1=0.28$ ， $p<0.001$ ），特质正念→反刍思维→自杀意念的间接效应显著（ $effect=-0.080$ ，95%CI= [-0.115，-0.050]，中介效应占总中介效应的31.62%）。特质正念对自杀意念的直接效应也显著（ $c'=-0.10$ ， $p<0.01$ ）。

表2 中介效应显著性检验结果

Table 2 The results for mediation effects

途径	标准化的间接 效应估计值	95% 可信区间	
		下限	上限
特质正念 - 反刍思维 - 自杀意念	-0.080	-0.115	-0.050
特质正念 - 心理痛苦 - 自杀意念	-0.036	-0.055	-0.017
特质正念 - 反刍思维 - 心理痛苦 - 自杀意念	-0.037	-0.054	-0.021
特质正念 - 自杀意念的总中介效应	-0.153	-0.194	-0.113

4 讨论

首先,本研究结果显示,大学生的特质正念可显著负向预测自杀意念,支持假设1。该研究结论与前人的研究结果一致,特质正念与自杀意念的减少密切相关^[36, 37]。正念通过促进个体对内外在体验(尤其是负面体验)采取积极面对(暴露)的方式而不是消极回避的方式,使得个体选择直面而不是逃避自己负面的情绪和想法,进而减少个体以自杀这种极端回避的行为方式来应对自身的负面体验。此外,具有特质正念的个体更具有寻找积极应对负面体验的动力,采用更适合的应对策略使其转向积极方向,继而减少自杀意念这种极端的应对方式。

其次,本研究结果发现,大学生的特质正念可通过减少反刍思维,进而减少自杀意念,支持假设2。这与前人的研究结果一致,特质正念与心理痛苦减少密切相关^[25, 38, 39]。正念可通过提高人们对当下体验的意识,以减少对与自杀相关的有害或反刍想法的关注,达到降低自杀意念的效果^[40]。此外,根据正念再感知模型,正念训练可以帮助个体摆脱原有的自身情绪和认知等心理内容自动化的习惯性反应,重新以开放和不评判的态度关注和加工当前的经验,这种新的思维加工模式可以帮助个体减少负面情绪对个体的控制以及带来的负面影响,从而减少个体对负面情绪及认知的反刍,及其带来的对自杀意念的负面影响。

再次,本研究结果显示,大学生的特质正念可通过减少心理痛苦,进而减少自杀意念,支持假设3。与杨丽等人的观点一致,正念既可以通过引导个体关注当下的客观体验,从而减少对痛苦的过度关注,也增加了客观的积极体验,从而减少心理痛苦体验,进而缓解自杀意念。此外,正念也可以通过培养非评判性接纳的态度,减少个体对痛苦的逃避,进而减少自杀意念,支持了自杀的逃避理论^[41]。特质正念可以帮助个体觉察自己的意识和体验,感受当下,并以客观的和接纳的态度面对心理痛苦,从而减少心理痛苦,进而减少自杀意念。

最后,本研究结果进一步发现,特质正念通过反刍思维和心理痛苦链式中介作用于自杀意念,即特质正念可通过减少反刍思维,进而减少心理痛苦,最后减少自杀意念,支持假设4。该研究结果表明,反刍思维减少是特质正念减少心理痛苦和自杀意念的重要认知性因素^[42]。一方面,正念强调对当下内外在体验保持开放性觉察的态度,从而减少了个体对负面情绪、想法的过度关注,即反刍思维得到缓解,进而减少了由反刍思维带来的痛苦体验。另一方面,正念强调的非评判性接纳的态度可以有效转变原有的负面认知评价方式,即减少反刍思维,从而减少心理痛苦,进而减少自杀意念。

5 干预启示

本研究结果发现,特质正念可有效减少大学生的自杀意念,既可以通过直接减少其负面情绪(心理痛苦),进而减少自杀意念,也可以通过直接改善其负面认知(反刍思维),进而减少自杀意念,还可以通过改善其负面认知后,进一步减少其负面情绪,最终达到减少自杀意念的效果。本研究结果表明,聚焦于减少负面情绪体验、增加积极情绪体验、改善消极认知方式的正念训练技术适用于大学生自杀意念的干预,如正念减压疗法和正念认知疗法。

正念减压疗法(mindfulness-based stress reduction, MBSR)是在参考正念技术的基础上,致力于帮

助个体提升情绪管理能力、减轻其心理压力并促进其身心健康的训练方法^[43, 44]。该疗法强调鼓励来访者有目的地将注意力聚焦于当下,以接纳的态度去觉知一个又一个所感受到的体验^[45]。近年来,MBSR作为新型的治疗方法被广泛运用于心理治疗领域,有助于个体减少焦虑主观体验,增加积极心理体验,从而减少心理痛苦,降低自杀意念^[46]。Serpa等人的研究发现,正念减压疗法的改善在降低抑郁、痛苦和心理健康得分方面发挥了特定作用,对自杀意念有显著影响。此外,也可以在正念训练中融入认知疗法的内容,如正念认知疗法(mindfulness-based cognitive therapy, MBCT),这是一种将正念冥想的注意力训练与认知行为治疗相结合的心理干预方法,具有较高的有效性和便捷性,主要用于预防抑郁障碍复发的治疗领域^[47]。MBCT疗法注重培养个体在对内外在体验保持开放、接纳的基础上,学会转变负面认知(对负面体验的不合理评判)的方法与技能,进而减少负面认知以及由其带来的心理痛苦,最终减少自杀意念^[48]。研究表明,经过MBCT训练后的个体将注意力转移到当前体验的能力有所提高,反刍下降^[49]。Van Aalderen等也发现MBCT的治疗能够有效减轻个体的抑郁症状,提高特质正念水平,并且明显减少反刍的程度^[49]。

综上,正念减压疗法和正念认知疗法均有助于帮助大学生加强情绪管理,提高身心调节能力,达到减少反刍思维和心理痛苦,最终降低自杀意念的效果,适用于大学生自杀意念的干预。

参考文献

- [1] Silverman M M. The language of suicidology [J]. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 2006, 36 (5): 519-532.
- [2] WHO. Global health estimates: Leading causes of death. Geneva: World Health Organization [R]. WHO, 2021.
- [3] Zhang J, Li N, Tu X, et al. Risk factors for rural young suicide in China: A case-control study [J]. *Journal of Affective Disorders*, 2010, 129 (1).
- [4] Beck A T, Kovacs M, Weissman A. Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation [J]. *Consult Clin Psychol*, 1979, 47 (2): 343-352.
- [5] Klonsky E D, May A M. The Three-Step Theory (3ST): A New Theory of Suicide Rooted in the "Ideation-to-Action" Framework [J]. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2015, 8 (2): 114-129.
- [6] Li Z, Li Y, Lei X, et al. Prevalence of suicidal ideation in Chinese college students: A meta-analysis [J]. *PloS One*, 2014, 9 (10): e104368.
- [7] Beautrais A L. Further suicidal behavior among medically serious suicide attempters [J]. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 2004 (34): 1-11.
- [8] Joiner E T, Steer A R, Brown G, et al. Worst-point suicidal plans: A dimension of suicidality predictive of past suicide attempts and eventual death by suicide [J]. *Behavior Research and Therapy*, 2003 (41): 1469-1480.
- [9] Brown K W, Ryan R M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being [J]. *J Pers Soc Psychol*, 2003, 84 (4): 822-848.
- [10] Baer R A. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review [J]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10 (2): 125-143.

- [11] Lamis D A, Dvorak R D. Mindfulness, nonattachment, and suicide rumination in college students: the mediating role of depressive symptoms [J]. *Mindfulness*, 2014 (5): 487–496.
- [12] Erisman S M, Roemer L A. preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips [J]. *Emotion*, 2010, 10 (1): 72–82.
- [13] Costa A M, Oliveira D D S G, Tatton-RAMOS T, et al. Anxiety and stress-related disorders and mindfulness-based interventions: A systematic review and multilevel meta-analysis and meta-regression of multiple outcomes [J]. *Mindfulness*, 2019, 10 (6): 996–1005.
- [14] Regehr C, Glancy D, Pitts A. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis [J]. *Journal of Affective Disorders*, 2013, 148 (1): 1–11.
- [15] Schmelefske E, Per M, Khoury B, Heath N. The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Suicide Outcomes: A Meta-Analysis [J]. *Arch Suicide Res*, 2022, 26 (2): 447–464.
- [16] Kashdan T B, Young K C, Mcknight P E. When is rumination an adaptive mood repair strategy? Day-to-day rhythms of life in combat veterans with and without posttraumatic stress disorder [J]. *Journal of Anxiety Disorders*, 2012 (26): 762–768.
- [17] Raes F, Williams J M G. The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking [J]. *Mindfulness*, 2010 (1): 199–203.
- [18] 万里川, 杨雪, 王凡, 等. 苗族初中生反刍思维在正念与消极情绪间的中介作用: 基于Bootstrap法的潜变量建模分析 [J]. *中国特殊教育*, 2017 (9): 64–68, 42.
- [19] Baer R A, Smith G T, Allen K B. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills [J]. *Assessment*, 2004 (11): 191–206.
- [20] Teasdale J D, Segal Z V, Williams J M G, et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy [J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000 (68): 615–623.
- [21] 林琳, 刘俊岐, 杨洋, 等. 负性生活事件对大学生自杀意念的影响——反刍思维的中介作用和气质性乐观的调节作用 [J]. *心理与行为研究*, 2019, 17 (4): 569–576.
- [22] Yao Y, Qiao Z, Dong F, et al. Role of rumination and hope on negative life events and suicidal ideation under the background of normalization of pandemic prevention and control: A moderated mediation model [J]. *Frontiers in public health*, 2023 (10): 898580.
- [23] Rogers M L, Jeon M E, Duffy M E, et al. Thinking too much: Rumination as a catalyst of the real-time associations between affective states and suicidal ideation [J]. *Journal of consulting and clinical psychology*, 2022, 90 (9): 670–681.
- [24] Shneidman ES. Commentary: Suicide as Psychache [J]. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 1993, 181 (3): 145–147.
- [25] 杨丽, 陈伟. 心理痛苦量表中文版在中国大学生中的信效度检验 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25 (3): 475–478.
- [26] 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 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23 (6): 1040–1043, 1002.
- [27] Montemarano V, Troister T, Lambert C E, et al. A four-year longitudinal study examining psychache and suicide ideation in elevated-risk undergraduates: A test of Shneidman's model of suicidal behavior [J]. *Journal of clinical psychology*, 2018, 74 (10): 1820–1832.

- [28] Baumeister RF. Suicide as escape from self [J]. *Psychological Review*, 1990, 97 (1): 90–113.
- [29] Rogers M L, Joiner T E. Rumination, suicidal ideation, and suicide attempts: A meta-analytic review [J]. *Review of General Psychology*, 2017, 21 (2): 132–142.
- [30] Lindsay E K, Creswell J D. Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT) [J]. *Current opinion in psychology*, 2019 (28): 120–125.
- [31] 杨丽, 侯祥庆, 刘海玲. 自杀行为筛查问卷的编制和信效度检验 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29 (6): 1175–1181.
- [32] Deng Y Q, Li S, Tang Y Y, et al. Psychometric properties of the Chinese translation of the mindful attention awareness scale (MAAS) [J]. *Mindfulness*, 2012, 3 (1): 10–14.
- [33] 韩秀, 杨宏飞. Nolen-Hoeksema反刍思维量表在中国的试用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17 (5): 550–551, 549.
- [34] Holden R R, Mehta K, Cunningham E J, et al. Development and preliminary validation of a scale of pschache [J]. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 2001 (33): 224–232.
- [35] 秦佑凤. 大学生完美主义、心理痛楚与自杀意念的关系研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2008.
- [36] Bentley K H, Nock M K, Sauer-Zavala S, et al. A functional analysis of two transdiagnostic, emotion-focused interventions on non-suicidal self-injury [J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2017, 85 (6): 632.
- [37] Chesin M, Interian A, Kline A, et al. Reviewing Mindfulness-Based Interventions for Suicidal Behavior [J]. *Archives of Suicide Research*, 2016, 20 (4): 507–527.
- [38] Wilson J M, Colebaugh C A, Flowers K M, et al. Social support and psychological distress among chronic pain patients: The mediating role of mindfulness [J]. *Personality and individual differences*, 2022 (190): 111551.
- [39] Coffey K A, Hartman M. Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress [J]. *Complementary health practice review*, 2008, 13 (2): 79–91.
- [40] Luoma J B, Villatte J L. Mindfulness in the treatment of suicidal individuals [J]. *Cognit. Behav. Pract.*, 2012 (19): 265–276.
- [41] Ma Y, Fang S. Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation [J]. *Frontiers in psychology*, 2019 (10): 430770.
- [42] Hawley L L, Schwartz D, Bieling P J, et al. Mindfulness practice, rumination and clinical outcome in mindfulness-based treatment [J]. *Cognitive therapy and research*, 2014 (38): 1–9.
- [43] 杨垚, 刘瑞云, 苏欣. 正念减压疗法干预对宫颈癌病人放疗期间自我感受负担及心理痛苦的影响 [J]. *护理研究*, 2019, 33 (19): 3452–3456.
- [44] Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results [J]. *General hospital psychiatry*, 1982, 4 (1): 33–47.
- [45] Kabat-Zinn J. Mindfulness-based Interventions in Context: Past Present and Future [J]. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 2003, 10 (2): 144–156.
- [46] Schanche E, Vøllestad J, Binder P E, et al. Participant experiences of change in mindfulness-based stress reduction for anxiety disorders [J]. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 2020, 15 (1): 1776094.

- [47] Serpa J G, Taylor S L, Tillisch K. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) reduces anxiety, depression, and suicidal ideation in veterans [J] . Medical care, 2014 (52) : S19-S24.
- [48] Teasdale J D, Segal Z V, Williams J M G, et al. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy [J] . Journal of consulting and clinical psychology, 2000, 68 (4) : 615.
- [49] Van Aalderen JR, Donders AR, Gionmi F, et al. The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial [J] . Psychol Med, 2012, 42 (5) : 989-1001.

Mechanisms and Intervention Implications of Trait Mindfulness on Suicidal Ideation among College Students

Li Jingxian^{1,3} Lin Shuyin² Yang Huangxiu²

1. Mental Health Education and Counseling Center, Lingnan Normal University, Zhanjiang;

2. School of Educational Science, Lingnan Normal University, Zhanjiang;

3. College of Education for the Future, Beijing Normal University, Zhuhai

Abstract: A total of 1,176 college students were administered the Positive Attention Awareness Scale, the Suicidal Behavior Screening Questionnaire, the Rumination Scale, and the Psychological Distress Scale to analyze the chain mediation mechanism of trait mindfulness on suicidal ideation by structural equation modelling. The results showed that trait mindfulness and suicidal ideation had a significant negative correlation among college students. In addition, there is a chain mediation of rumination and distress between trait mindfulness and suicidal ideation. Trait mindfulness could reduce rumination and further reduce distress, and ultimately reduce suicidal ideation. The results suggest that mindfulness-based training (e.g., Mindfulness Based Stress Reduction and Mindfulness Based Cognitive Therapy) are suitable and effective for the intervention of suicidal ideation in college students.

Key words: College students; Trait mindfulness; Suicidal ideation; Rumination; Distress