

# 静观自我关怀训练干预乡村留守儿童自杀意念的效用及其作用机制

刘衍华\*, 李永奇, 张蓝心, 秦 骁

衡阳师范学院, 教育科学学院, 湖南 衡阳

收稿日期: 2024年10月1日; 录用日期: 2024年10月25日; 发布日期: 2024年11月4日

## 摘 要

本研究旨在探讨静观自我关怀训练对乡村留守儿童自杀意念的有效性, 并探讨积极心理资本和社会适应能力在特质静观与自杀意念之间的中介作用, 以揭示静观训练干预自杀意念的潜在作用机制。本研究采用方便取样法招募了69名乡村留守儿童(平均年龄 $13.81 \pm 0.77$ )和66名非乡村留守儿童(平均年龄 $13.76 \pm 0.70$ )。将69名留守儿童随机分为实验组(35名)和对照组(34名)。实验组被试接受为期十周的静观自我关怀训练, 对照组不接受实验干预。应用积极消极自杀意念量表、五因素静观问卷、积极心理资本问卷和社会适应能力诊断量表进行心理评估。研究结果显示: 1) 乡村留守儿童的自杀意念水平明显高于非留守儿童。2) 特质静观、积极心理资本和社会适应能力之间存在显著正相关, 都与自杀意念存在显著负相关。3) 特质静观对自杀意念的总效应、直接效应都显著; 积极心理资本和社会适应能力二者在特质静观和自杀意念间的中介效应、链式中介效应和总中介效应都显著。4) 干预实验结果显示, 与实验组的前测和对照组的前、后得分相比, 实验组的自杀意念后测得分显著下降, 而特质静观、积极心理资本和社会适应能力的后测得分显著提高。与此同时, 对照组的自杀意念、特质静观、积极心理资本和社会适应能力前后测结果没有显著差异。本研究表明, 乡村留守儿童是自杀意念的高危群体, 静观自我关怀训练是干预乡村留守儿童自杀意念的有效方法, 特质静观 - 积极心理资本 - 社会适应能力 - 自杀意念的链式中介模型部分揭示了静观自我关怀训练干预自杀意念的作用机制。

## 关键词

乡村留守儿童, 自杀意念, 特质静观, 积极心理资本, 社会适应能力, 静观自我关怀训练

## The Effectiveness and Mechanism of Mindful Self-Compassion Training on Suicidal Ideation of Rural Left-Behind Children

Xianhua Liu\*, Yongqi Li, Lanxin Zhang, Xiao Qin

\*通讯作者。

文章引用: 刘衍华, 李永奇, 张蓝心, 秦骁. 静观自我关怀训练干预乡村留守儿童自杀意念的效用及其作用机制[J]. 国际神经精神科学杂志, 2024, 13(4): 70-80. DOI: 10.12677/ijpn.2024.134009

## Abstract

This study aimed to explore the effectiveness of mindful self-compassion training (MSCT) on suicidal ideation in rural left-behind children and explore the mediating role of positive psychological capital and social adaptation between trait mindfulness and suicidal ideation, to reveal the potential mechanism of MSCT in suicidal ideation. In this study, 69 rural left-behind children (mean age  $13.81 \pm 0.77$ ) and 66 non-rural left-behind children (mean age  $13.76 \pm 0.70$ ) were recruited by the convenience sampling method. Sixty-nine left-behind children were randomly divided into the experimental group (35) and the control group (34). Participants in the experimental group received a ten-week MSCT, while the control group did not receive the experimental intervention. The Positive and Negative Suicide Ideation Inventory (PNSI), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Positive Psychological Capital Questionnaire (PPCQ) and Social Adaptation Diagnostic Scale (SADS) were used for psychological evaluation. The results show that: 1) The suicidal ideation level of rural left-behind children was significantly higher than that of non-left-behind children. 2) Trait mindfulness, positive psychological capital and social adaptability were positively correlated with each other, while negatively correlated with suicidal ideation. 3) The total and direct effects of trait mindfulness on suicidal ideation were significant; the mediation, chain and total mediation effects of positive psychological capital and social adaptability between trait mindfulness and suicidal ideation were significant. 4) The results of the intervention experiment showed that compared with the pre-test scores of the experimental group and the pre- and post-scores of the control group, the posttest scores of suicidal idea of the experimental group significantly decreased, while the posttest scores of trait mindfulness, positive psychological capital and social adaptability significantly improved. At the same time, there were no significant differences between the two assessment results of the suicidal ideation, trait mindfulness, positive psychological capital, and social adaptability of the control group. This study proves that rural left-behind children are a high-risk group of suicidal ideation, and MSCT is an effective method to intervene in suicidal ideation in rural left-behind children. The chain mediation model of trait mindfulness-positive psychological capital-social adaptability-suicidal ideation partially reveals the mechanism of mindfulness-based intervention in suicidal ideation.

## Keywords

Rural Left-Behind Children, Suicidal Ideation, Trait Mindfulness, Positive Psychological Capital, Social Adaptability, Mindful Self-Compassion Training

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

自杀是中国和最严重的公共卫生问题之一，尤其是儿童和青少年。根据世界卫生组织(WHO) 90 个国家的死亡率数据库，自杀是 15~19 岁女性青少年第三大死因，男性青少年第四大死因。自杀意念是自杀过程中的一个重要部分，被定义为偶然体验的自杀行为因子动机，个体胡思乱想或打算自杀，但没有采取或实现此目的的外显行动[1]。它不仅是其他心理健康问题的一个重要标志，而且是青少年自杀

未遂和完全自杀的一个重要预测因子。乡村留守儿童比城市学生有更多的心理问题。在这种情况下如果没得到适当的疏导和调节,乡村留守儿童很容易走上自杀的不归路。深入了解乡村留守儿童自杀意念现状、影响因素并及时进行干预对于维护社会稳定和家庭的完整,保证乡村留守儿童的健康成长具有重要意义。

考虑到自杀意念和行为的流程度和发生率,公共卫生部门迫切需要开发和实施科学有效的预防与干预措施,以防止自杀高危人群的自杀行为,包括抑郁人群。尽管有这种需求,但令人惊讶的是,针对自杀意念或行为的心理干预方法很少被研发出来。大约十五年前,Williams 等人提出的静观为基础的干预方法(Mindfulness-Based Intervention, MBI),作为一种潜在的有前途的减轻自杀风险的疗法[2]。有证据表明 MBI 可以降低自杀史个体的自杀风险,因为 MBI 减少非病态情绪恶化后偏见思维和信息处理的快速开始。研究发现,与没有自杀意念史的抑郁患者相比,有自杀意念史的患者具有更大的认知反应,特别是针对不有效的人际问题,这是自杀抑郁症患者的一个显著特征。Barnhofer 等人的研究结果显示,辅助 MBI 是可以接受的,即目前有自杀意念的抑郁症患者和有自杀意念或行为史的患者,显示了 MBI 降低自杀意念的有效性[3]。Britton 等人以学校情境中的六年级学生为研究对象,发现随机分配到 MBI 的实验组学生,与分配到积极控制条件的学生相比,在后测中出现自杀意念或自残行为的可能性明显减低[4]。Chesin 等人和 Le 等人的研究也发现,MBI 是可接受的、可行的、安全的、有效地减少自杀意念的方法[5][6]。从这些关于解决自杀意念的 MBI 的探索性研究中可以得出一些初步的结论。MBI 似乎可以被有自杀意念和行为的人所接受。其次,MBI 对改善自杀意念有一些希望。

然而,MBI 干预自杀意念的有效性仍存在不确定性,例如, Barnhofer 等人在一项研究中发现,在 TAU 中添加 MBI 并没有导致慢性抑郁症患者自杀意念的减少[3]。关于 MBI 自杀相关结果的数据缺乏可能源于: MBI 作为一种预防抑郁症复发的大多数实验中,无论目标样本如何,在研究纳入标准中都排除了报告自杀意念或行为的患者。因此,通过样本选择程序和由此导致的(有意的)自杀意念和行为的低基础率,排除了使用 MBI 对自杀意念和行为变化的评估。

乡村留守儿童的自杀及自杀意念亟待有效的干预,但迄今,尚没有相关的有针对性的干预措施,也缺乏这方面的研究。既往研究提示静观自我关怀训练对自杀意念的缓解具有潜在的效果,但一些研究并没有发现显著的干预效应[3]。因此,本项目以促进乡村留守儿童的身心健康成长为宗旨,通过实证研究检验静观自我关怀训练干预乡村留守儿童自杀意念的有效性,建构并检验静观自我关怀训练干预自杀意念的作用机制,以推动该领域的理论发展,提高自杀干预实践的科学性和有效性。

本研究的基本假设:1) 乡村留守儿童的自杀意念显著高于农村非留守儿童;2) 特质静观与自杀意念呈显著负相关,心理适应能力和积极心理资本起链式中介作用;3) 静观自我关怀训练可以有效缓解乡村留守儿童的自杀意念。本研究的基本假设模型如下(图 1):

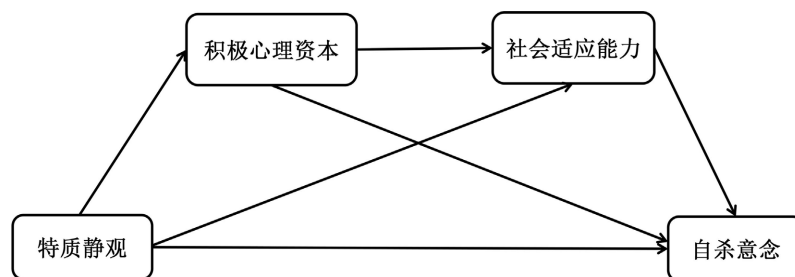


Figure 1. The mediating model of mindfulness-positive psychological capital-social adaptation-suicidal ideation

图 1. 特质静观 - 积极心理资本 - 社会适应能力 - 自杀意念的中介模型

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

采用方便取样法从乡村中学招募了在校留守中学生和非留守中学生。留守中学生的纳入标准：1) 自愿参加本研究并获得了监护人的同意；2) 年龄在 12~18 周岁之间；3) 父母双方均为农民；4) 父母一方或双方离家外出务工；5) 当前与父母双方离别至少 6 个月以上；6) 无严重身体或精神疾病/疾病史。非留守中学生的纳入标准：1) 自愿参加本研究并获得了监护人的同意；2) 年龄在 12~18 周岁之间；3) 父母双方均为农民；4) 最近一年内父母一方或双方未离家外出务工；5) 无严重身体或精神疾病/疾病史。取样获得了所有受试、受试者的父母或监护人、学校的知情同意。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 评估工具

1) 特质静观的评估：特质静观的评估采用五因素静观问卷(Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)评估特质静观。FFMQ 共有 39 个项目，包括五个维度：观察、描述、觉知行动、不判断和不行动。FFMQ 采用李克特 5 点计分法，从 1(从不或很少)到 5(经常或总是)对每个条目进行评分，采用因子得分或总分作为指标。分数越高，表明静观水平越高。观察、描述、觉知行动、不判断和不行动的 Cronbach's  $\alpha$  系数依次为 0.75、0.84、0.79、0.66 和 0.45 [7]。

2) 自杀意念的评估：自杀意念评估采用积极消极自杀意念量表(Positive and Negative Suicide Ideation Inventory, PANSI)。该量表包括积极自杀意念和消极自杀意念 2 个维度，共有 14 个条目，采用李克特 5 级评分方法，按照自杀意念出现频率从 1“从未如此”到 5“一直如此”进行评定。得分越高表示自杀意念程度就越高。中文版全量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.92，积极自杀意念和消极自杀意念 2 个维度的  $\alpha$  系数分别为 0.95、0.81 [8]。

3) 积极心理资本的评估：积极心理资本评估采用张阔等人编制的积极心理资本问卷(Positive Psychological Capital Questionnaire, PPCQ)。问卷包括自我效能、韧性、希望、乐观等四个维度，共 26 个条目，对每一条目按李克特 7 级评分方法，从 1 表示“完全不符合”到 7 表示“完全符合”。该问卷的内部一致性  $\alpha$  系数：全量表为 0.90，自我效能为 0.86，韧性为 0.83，希望为 0.80，乐观为 0.76 [9]。

4) 社会适应能力的评估：社会适应能力采用社会适应能力诊断量表(Social Adaptability Scale, SAS)。该量表共 20 个条目，从正反两个方面评估青少年社会适应能力，各条目采用李克特 3 点法，以所有指标得分之和评估被试的社会适应能力。该量表的 3 次测量量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.91、0.90 和 0.87；分半信度为 0.85、0.81、0.82 [10]。

#### 2.2.2. 研究设计

本研究采用随机对照干预实验相结合的研究设计。采用方便取样法招募被试，在干预实验中被试进行随机分组。

#### 2.2.3. 静观自我关怀训练干预方案

静观自我关怀训练干预方案以 Christophe 的静观自我关怀训练手册[11]为蓝本，结合了研究所在学校和留守儿童的特点，构建了一套的静观自我关怀训练课程。该静观课程包括 8 个单元：探索静观自我关怀、践行静观、汇聚散乱的心、自我的关怀、慈爱的礼物、在浪漫关系中处理争执、友善的艺术、拥抱生活。由已接受过该课程培训的老师授课，每周一次，时长为 45 分钟。每周一至周五，每天由授课导师助理(已接受过 8 周静观训练和点 b 静观课程训练)引领实验组被试做相应主题的日常静观练习一次，时长为 10~15 分钟。除了集体练习之外，鼓励实验组学生在其他时间进行自我练习，并且完成练习手册，记

录自己每天的练习内容、次数和时间。对对照组被试不进行静观干预，保持正常的生活和学习。在干预前一天，对两组被试进行前测心理评估；在第8周干预结束后，随即对两组被试进行后测心理评估。

### 2.3. 质量控制

本研究采用方便取样法招募被试，确定了明确的纳入和排除标准。干预实验采用随机分组。除了接受实验干预外，实验组和等待组保持相同的日常生活和学习。静观授课导师及其助理已接受了静观八周基础训练并完成了点b静观课程训练，同一课程单元和训练由相同的导师及其助理实施。采用匿名形式，给予每个被试一个特定的编号，在训练和心理评估中都采用这个编号作为身份唯一标识。心理评估和数据录入都由已受过专业训练的人员完成，在同一时间集体施测，统一回收答卷时检查有误漏项或错填等情况。本研究严格遵守心理学研究中的一般伦理原则和所在单位学术道德规范，并获得了所有被试、监护人和所在学校的知情同意，所有被试自愿参与本研究。

### 2.4. 统计学处理

本研究采用 Pearson 相关分析主要变量之间的关系。最后，通过回归分析模型进一步探讨特质静观对自杀意念的作用以及中介变量。采用  $t$  检验和  $\chi^2$  检验两组被试的人口统计学差异。使用全信息最大似然估计技术处理缺失/不完整数据。 $P < 0.05$  被认为具有统计学意义。采用 SPSS 软件进行数据处理。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 被试的一般人口学资料

本研究拟募招乡村留守儿童和非乡村留守儿童各 80 名。最终，69 名乡村留守儿童和 66 名非乡村留守儿童符合本研究纳入标准并完成了前测(基线评估)。在干预实验中，69 名乡村留守儿童随机分为实验组(35 名)和对照组(34 名)。在实验过程中，实验组有 2 名被试中途退出的静观干预训练，1 名被试因不明原因没有参与后测评估；对照组所有被试都参与了后测评估。故最终实验组有 32 名被试，对照组有 34 名被试。留守儿童和非留守儿童、留守儿童的实验组与对照组在性别、年龄、年级、是否独生、身体健康、是否担任班干部、学业、父母务工、父母婚姻状况、家庭氛围等方面的差异均不显著( $p > 0.05$ )。完成治疗分析中被试的人口学信息见表 1。

**Table 1.** Demographic information of the participants

**表 1.** 被试人口学信息

变量	留守儿童			非留守儿童		差异检验
	干预实验(n = 66)		差异检验	横断面调查 (n = 69)	横断面调查 (n = 66)	
	实验组 (n = 32)	对照组 (n = 34)				
性别						
男	18	16	$\chi^2 = 0.558$ $p > 0.05$	35	41	$\chi^2 = 1.781$ $p > 0.05$
女	14	18		34	25	
年龄(M ± SD)	13.72 ± 0.52	13.91 ± 0.93	$t = 1.028$ $p > 0.05$	13.81 ± 0.77	13.76 ± 0.70	$t = 0.424$ $p > 0.05$
当前父母外出务工 ≥ 6 个月						

续表

父亲	14	14		28		
母亲	6	4	$\chi^2 = 0.912$ $p > 0.05$	11		
双亲	12	16		30		
是否独生子						
是	4	4	$\chi^2 = 0.008$ $p > 0.05$	8	5	$\chi^2 = 0.626$ $p > 0.05$
否	28	30		61	61	
身体健康状况						
优良	21	26	$\chi^2 = 0.946$ $p > 0.05$	50	53	$\chi^2 = 1.146$ $p > 0.05$
一般	11	8		19	13	
是否担任班干部						
是	10	12	$\chi^2 = 0.121$ $p > 0.05$	24	23	$\chi^2 = 0.000$ $p > 0.05$
否	22	22		45	43	
学业状况						
上	5	5		11	15	
中	23	23	$\chi^2 = 0.340$ $p > 0.05$	48	46	$\chi^2 = 2.259$ $p > 0.05$
下	4	6		10	5	
父母婚姻状况						
稳定	25	27		55	60	
离异	3	2	$\chi^2 = 0.417$ $p > 0.05$	5	1	$\chi^2 = 4.248$ $p > 0.05$
单亲	2	3		5	2	
再婚	2	2		4	3	
家庭氛围						
融洽	21	20		43	49	
一般	9	9	$\chi^2 = 1.251$ $p > 0.05$	19	12	$\chi^2 = 2.240$ $p > 0.05$
不融洽	2	5		7	5	

### 3.2. 共同方法偏差检验

在本研究中, 数据通过自陈式问卷进行收集, 并通过反向计分、匿名、保密承诺等方法对共同方法偏差加以控制, 同时采用 Harman 单因素检验法进行共同方法偏差检验。结果发现, 共有 22 个因子的特征根大于 1, 第一个公因子的方差解释率仅为 18.044%, 小于 40% 的临界标准。结果表明常见的方法偏差不会影响本研究的结果。

### 3.3. 留守儿童和非留守儿童在自杀意念、特质静观、积极心理资本和社会适应能力上的差异分析

独立样本  $t$  检验结果显示, 留守儿童的自杀意念明显高于非留守儿童 ( $p < 0.001$ )。留守儿童在特质静观、积极心理资本的和社适应能力上均显著低于非留守儿童 ( $p < 0.001$ )。见表 2。

**Table 2.** Differences between left-behind children and non-left-behind children in suicidal ideation, trait mindfulness, positive psychological capital and social adaptability (M ± SD)**表 2.** 留守儿童和非留守儿童在自杀意念、特质静观、积极心理资本和社会适应能力上的差异分析(M ± SD)

	留守儿童 (n = 69)	非留守儿童 (n = 66)	t	p
自杀意念	2.38 ± 0.62	1.37 ± 0.37	11.477	<0.001
特质静观	2.89 ± 0.37	3.12 ± 0.42	3.319	0.001
积极心理资本	3.89 ± 0.77	5.12 ± 0.90	8.552	<0.001
社会适应能力	1.74 ± 12.12	14.00 ± 14.90	5.256	<0.001

### 3.4. 自杀意念与特质静观的关系及其积极心理资本和社会适应能力的中介作用

Pearson 相关分析结果显示, 自杀意念与特质静观、积极心理资本、社会适应能力呈显著负相关( $p < 0.01$ ), 特质静观、积极心理资本、社会适应能力之间呈显著正相关( $p < 0.01$ )。见表 3。

**Table 3.** Pearson correlation matrix between suicidal ideation, trait mindfulness, positive psychological capital, and social adaptation**表 3.** 自杀意念、特质静观、积极心理资本、社会适应能力之间的 Pearson 相关矩阵

	自杀意念	特质静观	积极心理资本	社会适应能力
自杀意念	1			
特质静观	-0.48**	1		
积极心理资本	-0.65**	0.49**	1	
社会适应能力	-0.58**	0.51**	0.64**	1

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ 。

在相关分析的基础上, 以特质静观为自变量、自杀意念为因变量、积极心理资本和社会适应能力为中介变量, 采用结构方程进一步探讨自杀意念与特质静观、积极心理资本和社会适应能力之间的关系。首先, 将年龄、年级、性别、是否独生子女、是否担任班干部、身体状况、学业、父母务工状况、父母婚姻状况、家庭氛围等人口学变量与核心变量做相关, 结果显示相关系数都不显著( $p > 0.05$ )。因此在进行模型检验时, 没有必要将这些人口学变量作为协变量加以控制。采用 SPSS 宏模型 Process 插件 4.0 中的 Model 6, 对特质静观对自杀意念的影响及其积极心理资本和社会适应能力的中介效应进行检验。

特质静观 - 积极心理资本 - 社会适应能力 - 自杀意念模型检验结果(见表 4、表 5、图 2)表明, 特质静观对自杀意念的负向预测作用显著( $\beta = -0.48, t = 6.247, p < 0.01$ ), 而当放入中介变量积极心理资本和社会适应能力后, 特质静观对自杀意念的预测作用仍然显著( $\beta = -0.15, t = 1.986, p < 0.05$ )。特质静观对积极心理资本的正向预测作用显著( $\beta = 0.49, t = 6.482, p < 0.01$ ), 对社会适应能力的正向预测作用显著( $\beta = 0.26, t = 3.521, p < 0.01$ )。积极心理资本对自杀意念的负向预测作用也显著( $\beta = -0.43, t = 5.044, p < 0.01$ ), 社会适应能力对自杀意念的负向预测作用也显著( $\beta = -0.23, t = 2.655, p < 0.01$ )。在中介模型中, 特质静观对自杀意念影响的直接效应、总中介效应、积极心理资本的中介效应、社会适应能力的中介效应和链式中介效应的 bootstrap 95% 置信区间的上、下限均不包含 0, 表明特质静观不仅能够直接影响自杀意念, 而且能够通过积极心理资本和社会适应能力的中介作用和链式中介作用影响自传体记忆过度概括化, 该直接

效应(-0.15)和总中介效应(-0.33)分别占总效应(-0.48)的 31.25%、68.75% (其中, 积极心理资本的中介效应-0.21, 占 43.75%; 社会适应能力的中介效应-0.06, 占 12.50%; 链式中介效应-0.06, 占 12.50%)。

**Table 4.** Testing the model of trait mindfulness-positive psychological capital-social adaptation-suicidal ideation

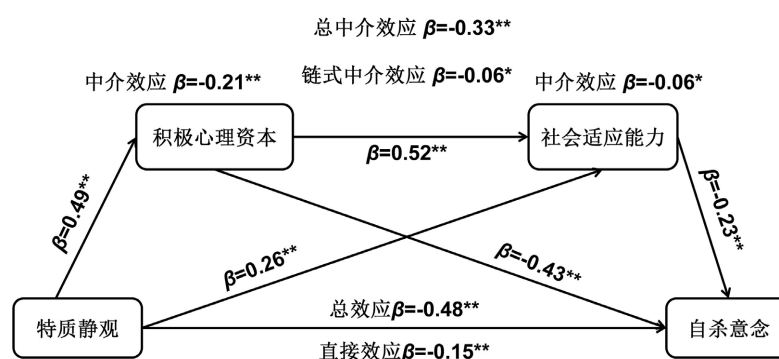
**表 4.** 特质静观 - 积极心理资本 - 社会适应能力 - 自杀意念模型检验

	自杀意念		自杀意念		积极心理资本		社会适应能力	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$
特质静观	-0.15	1.986*	-0.48	6.247**	0.49	6.482**	0.26	3.521**
积极心理资本	-0.43	5.044**					0.52	7.098**
社会适应能力	-0.23	2.655**						
R <sup>2</sup>	0.48		0.23		0.24		0.47	
F	40.550**		39.025**		42.019**		57.424**	

**Table 5.** Mediation effects, direct effects and total effects of the mediation model

**表 5.** 中介模型的中介效应、直接效应及总效应分解表

	$\beta$	Boot SE	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应占比
总中介效应	-0.33	0.06	-0.46	-0.22	68.75%
积极心理资本中介效应	-0.21	0.05	-0.33	-0.11	43.75%
社会适应能力中介效应	-0.06	0.03	-0.13	-0.01	12.50%
链式中介效应	-0.06	0.02	-0.11	-0.02	12.50%
直接效应	-0.15	0.16	-0.21	-0.09	31.25%
总效应	-0.48	0.14	-0.56	-0.37	



**Figure 2.** Mediating model of trait mindfulness-positive psychological capital-social adaptation-suicidal ideation

**图 2.** 特质静观 - 积极心理资本 - 社会适应能力 - 自杀意念间的中介作用模型

### 3.5. 自杀意念、特质静观、积极心理资本和社会适应能力的干预结果分析

实验组与对照组自杀意念、特质静观、积极心理资本和社会适应能力前后测评估结果见表 6。

自杀意念、特质静观、积极心理资本和社会适应能力的方差分析结果见表 7。结果显示, 自杀意念、特质静观、积极心理资本和社会适应能力的组别主效应、评估顺次主效应和组别与评估顺次的交互效应



都具有统计学意义( $p < 0.01$ )。简单效应分析结果进一步显示(表 6), 实验组在自杀意念后测得分显著低于前测得分( $p < 0.01$ ), 特质静观、积极心理资本和社会适应能力后测得分显著高于前测得分( $p < 0.01$ ); 而对照组在自杀意念、特质静观、积极心理资本和社会适应能力的前后测得分差异不显著( $p > 0.05$ )。实验组与对照组在自杀意念、特质静观、积极心理资本和社会适应能力的前测得分差异不显著( $p > 0.05$ )。实验组在自杀意念后测得分显著低于对照组的后测得分( $p < 0.01$ ), 在特质静观、积极心理资本和社会适应能力后测得分显著高于对照组的后测得分( $p < 0.01$ )。

**Table 6.** The assessment results of suicidal ideation, trait mindfulness, positive psychological capital, and social adaptation (M  $\pm$  SD)

**表 6.** 自杀意念、特质静观、积极心理资本和社会适应能力的评估结果(M  $\pm$  SD)

	实验组(n = 32)			对照组(n = 34)			实验组*对照组	
	前测	后测	<i>t</i>	前测	后测	<i>t</i>	前测 <i>t</i>	后测 <i>t</i>
自杀意念	2.44 $\pm$ 0.60	1.61 $\pm$ 0.50	6.027**	2.35 $\pm$ 0.65	2.48 $\pm$ 0.50	0.954	0.560	7.157**
特质静观	2.85 $\pm$ 0.32	3.38 $\pm$ 0.46	5.299**	2.91 $\pm$ 0.41	2.92 $\pm$ 0.21	0.142	0.686	5.196**
积极心理资本	3.91 $\pm$ 0.84	5.03 $\pm$ 0.93	5.078**	3.82 $\pm$ 0.73	4.01 $\pm$ 0.80	1.007	0.425	4.775**
社会适应能力	1.00 $\pm$ 12.20	16.63 $\pm$ 13.31	4.895**	1.94 $\pm$ 12.62	1.71 $\pm$ 11.26	0.081	0.308	4.926**

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ 。

**Table 7.** Repeated measures ANOVA of suicidal ideation, trait mindfulness, positive psychological capital, and social adaptation

**表 7.** 自杀意念、特质静观、积极心理资本、社会适应能力的方差分析

	组别			前后测			组别*前后测		
	均方	<i>F</i>	<i>p</i>	均方	<i>F</i>	<i>p</i>	均方	<i>F</i>	<i>p</i>
自杀意念	5.138	16.035	<0.001	3.966	12.378	0.001	7.637	23.836	<0.001
特质静观	1.288	9.775	0.002	2.421	18.379	<0.001	2.226	16.899	<0.001
积极心理资本	9.992	14.636	<0.001	14.171	20.757	<0.001	7.235	10.598	0.001
社会适应能力	1610.428	10.551	0.001	1952.161	12.790	<0.001	2073.373	13.584	<0.001

## 4. 讨论

### 4.1. 静观自我关怀训练干预乡村留守儿童自杀意念的效用

已有研究表明, 由于父母长期外出务工造成的各种风险因素的累积效应, 使得乡村留守儿童成为自杀的高易感群体, 他们的自杀行为和自杀意念明显高于非留守儿童[12]-[14]。本研究结果也显示, 乡村留守儿童的自杀意念明显高于非留守儿童, 进一步验证了既往研究的结果。

本研究结果提示, 干预乡村留守儿童的自杀意念是非常必要的。因此, 本研究采用随机对照实验探讨了静观自我关怀训练是否可以缓解乡村留守儿童的自杀意念。研究结果验证了之前的假设, 与基线水平和对照组相比, 参加静观训练的乡村留守儿童的自杀意念有了明显缓解。研究结果支持了一项先前的研究结果[15]。Lu 等人采用随机对照实验, 综合应用静观认知疗法和静观减压疗法对 21 名留守儿童实施了为期 8 周的静观干预实验, 结果发现, 实验组留守儿童的自杀意念后测结果显著低于基线水平和等待组留守儿童(28 名)的后测结果, 而等待组自杀意念的前后测水平没有明显变化, 结果提示静观自我关怀

训练在缓解留守儿童自杀意念方面是有效的[15]。

尽管静观技术应用于留守儿童自杀意念的研究相当有限，但在其他群体的研究结果也证明了静观技术干预自杀意念的有效性。例如，Le 和 Gobert 发现，一种基于静观的预防干预措施可以有效地缓解一般的青少年减少自杀意念[6]。Britton 等人对 101 名健康的六年级学生进行了静观训练，发现接受静观修习学生的自杀意念和自残想法明显减少了[4]。Forkmann 等人在一项有抑郁症病史和残余抑郁症史为被试的随机对照试验中，接受静观训练的实验组比对照组的自杀意念有更多的改善[16]。这些研究都提示，静观自我关怀训练是干预自杀意念的有效方法。

#### 4.2. 静观自我关怀训练干预乡村留守儿童自杀意念的作用机制

本研究的另一个目的在于揭示静观自我关怀训练干预自杀意念的作用机制。本研究相关分析结果显示，乡村留守儿童的特质静观、积极心理资本和社会适应能力的水平越高，自杀意念水平则越低，说明特质静观、积极心理资本、社会适应能力等这些积极心理因素与自杀意念之间存在密切关系。本研究的特质静观 - 积极心理资本 - 社会适应能力 - 自杀意念的链式中介模型也得到了验证。特质静观可以直接负向预测乡村留守儿童的自杀意念水平，提示特质静观是自杀意念的保护性因素[17]，通过静观训练提高了乡村留守儿童的积极心理资本水平，在积极心理资本水平提高的直接影响下，使得乡村留守儿童的自杀意念水平得以下降。然而，研究结果显示，特质静观的直接影响仅能解释乡村留守儿童自杀意念 31.25% 的变异，而 68.75% 的变异是特质静观的间接影响导致的。相关分析结果显示，特质静观和积极心理资本和社会适应能力之间存在显著正相关，而积极心理资本、社会适应能力和自杀意念存在显著负相关，提示这些因素之间关系密切，积极心理资本和社会适应能力也是自杀意念的保护性因素[18][19]。中介模型检验结果显示，特质静观通过积极心理资本、社会适应能力的中介作用和链式中介作用都能对乡村留守儿童自杀意念产生显著影响。而干预实验结果进一步显示，通过静观训练，在特质静观水平提高的情况下，积极心理资本和社会适应能力的水平也提高了，自杀意念水平则下降了。结果提示，积极心理资本和社会适应能力是特质静观和自杀意念之间重要的保护性中介因素。因此，本研究揭示了静观训练影响乡村留守儿童自杀意念的部分作用机制。

#### 4.3. 本研究对乡村留守儿童心理健康干预的启示

在乡村留守儿童的自杀意念明显比一般同龄儿童严重，而在他们得到有效的照护则更为匮乏的情况下，这种自杀意念则更易于导致实际的自杀行为。但乡村留守儿童的自杀意念迄今仍缺乏有效地干预。本研究结果证明，静观自我关怀训练能够有效地缓解乡村留守儿童的自杀意念水平，可以在乡村学校、社区、家庭中进行实施和推广。由于静观训练可能更适合用于预防[20]，因此，在通过缓解自杀意念，预防乡村留守儿童的自杀行为方面，静观自我关怀训练可能具有更高的实践价值。另外，在静观自我关怀训练方面，在秉承静观的基本理论和核心技术的同时，研发针对积极心理资本和社会适应能力的具体技术和训练内容，有利于提高乡村留守儿童的自杀意念的干预效果。

综上所述，乡村留守儿童是自杀意念的高危群体，静观自我关怀训练可以有效地缓解留守儿童自杀意念水平，特质静观 - 积极心理资本 - 社会适应能力 - 自杀意念的链式中介模型是静观自我关怀训练干预自杀意念的作用机制。静观自我关怀训练在中国乡村学校环境中作为预防和干预留守儿童自杀意念的方案有着独特的价值和意义。

#### 基金项目

湖南省哲学社会科学基金项目(19YBA058)。

## 参考文献

- [1] Luhtanen, R.K. and Crocker, J. (2005) Alcohol Use in College Students: Effects of Level of Self-Esteem, Narcissism, and Contingencies of Self-Worth. *Psychology of Addictive Behaviors*, **19**, 99-103. <https://doi.org/10.1037/0893-164x.19.1.99>
- [2] Williams, J.M.G., Duggan, D.S., Crane, C. and Fennell, M.J.V. (2005) Mindfulness-based Cognitive Therapy for Prevention of Recurrence of Suicidal Behavior. *Journal of Clinical Psychology*, **62**, 201-210. <https://doi.org/10.1002/jclp.20223>
- [3] Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R. and Williams, J.M.G. (2009) Mindfulness-Based Cognitive Therapy as a Treatment for Chronic Depression: A Preliminary Study. *Behaviour Research and Therapy*, **47**, 366-373. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.019>
- [4] Britton, W.B., Lepp, N.E., Niles, H.F., Rocha, T., Fisher, N.E. and Gold, J.S. (2014) A Randomized Controlled Pilot Trial of Classroom-Based Mindfulness Meditation Compared to an Active Control Condition in Sixth-Grade Children. *Journal of School Psychology*, **52**, 263-278. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2014.03.002>
- [5] Chesin, M., Interian, A., Kline, A., Benjamin-Phillips, C., Latorre, M. and Stanley, B. (2016) Reviewing Mindfulness-Based Interventions for Suicidal Behavior. *Archives of Suicide Research*, **20**, 507-527. <https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1162244>
- [6] Le, T.N. and Gobert, J.M. (2013) Translating and Implementing a Mindfulness-Based Youth Suicide Prevention Intervention in a Native American Community. *Journal of Child and Family Studies*, **24**, 12-23. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9809-z>
- [7] Deng, Y., Liu, X., Rodriguez, M.A. and Xia, C. (2011) The Five Facet Mindfulness Questionnaire: Psychometric Properties of the Chinese Version. *Mindfulness*, **2**, 123-128. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0050-9>
- [8] 王学志, 宫火良, 康晓然, 刘雯雯, 董晓静, 马彦锋. 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(8): 964-966.
- [9] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系[J]. 心理与行为研究, 2010(1): 58-64.
- [10] 郑日昌. 大学生心理诊断[M]. 济南: 山东教育出版社, 1999: 440-443.
- [11] 克里斯托弗·杰默. 静观自我关怀专业手册[M]. 北京: 机械工业出版社, 2023.
- [12] 邓彤. 累积生态风险与留守儿童的自杀意念: 抑郁的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2022.
- [13] 李光友, 陶方标. 14~16岁留守儿童心理状况及自杀倾向分析[J]. 中国公共卫生, 2009, 25(8): 905-907.
- [14] 陆润豪, 彭晓雪, 吴茜, 朱智, 董婧, 陈庆荣. 江苏省农村留守儿童自杀风险调查[J]. 中国公共卫生, 2017, 33(9): 1315-1319.
- [15] Lu, R., Zhou, Y., Wu, Q., Peng, X., Dong, J., Zhu, Z., et al. (2019) The Effects of Mindfulness Training on Suicide Ideation among Left-Behind Children in China: A Randomized Controlled Trial. *Child: Care, Health and Development*, **45**, 371-379. <https://doi.org/10.1111/cch.12650>
- [16] Forkmann, T., Wichers, M., Geschwind, N., Peeters, F., van Os, J., Mainz, V., et al. (2014) Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Self-Reported Suicidal Ideation: Results from a Randomised Controlled Trial in Patients with Residual Depressive Symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, **55**, 1883-1890. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.08.043>
- [17] Cheng, S., Banks, K., Bartlett, B.A., Miguel, G.S. and Vujanovic, A.A. (2017) Posttraumatic Stress and Mindfulness Facets in Relation to Suicidal Ideation Severity among Psychiatric Inpatients. *Mindfulness*, **9**, 761-772. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0814-y>
- [18] Bagheri-Sheykhgafshe, F., Kiani, A., Savabi-Niri, V., Aghdasi, N. and Bourbour, Z. (2022) The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy on Psychological Capital and Emotion Regulation of Students with Suicidal Ideation. *International Journal of Behavioral Sciences*, **16**, 96-102.
- [19] Ling, Y., Chen, Y., Zhang, Y. and Scott Huebner, E. (2023) The Influence of Negative Life Events on Adolescent Suicidal Ideation: Longitudinal Mediating Effect of Emotional Problems. *Journal of Adolescence*, **95**, 964-974. <https://doi.org/10.1002/jad.12167>
- [20] Pagnoni, G. and Cekic, M. (2007) Age Effects on Gray Matter Volume and Attentional Performance in Zen Meditation. *Neurobiology of Aging*, **28**, 1623-1627. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2007.06.008>