

积极心理学视角下大学生负面心理风险 及影响变量的探究

郑童¹, 赵进法²

1. 如皋中等专业学校, 江苏 南通 226000

2. 安徽医科大学卫生管理学院, 安徽 合肥 230000

DOI:10.61369/EDTR.2025070033

摘 要 : 目的: 在积极心理视角下, 了解大学生负面心理风险的现状, 分析负面心理风险: 自伤意念、自伤行为倾向产生的原因及其行为的影响因素, 为应对负面心理风险提供相应的参考依据和建议。方法: 采用分层抽样方法, 对某医科大学基础医学、药学、医学心理学、麻醉学、口腔医学专业的大学生共388名, 使用《中国大学生心理健康筛查量表》和《基本人口学信息量表》进行问卷测评, 对收集到的数据进行卡方检验、方差分析、相关分析。结果: 负面心理风险中, 进食问题、躯体化与自伤行为倾向的相关系数较高 ($r=0.78$ 、 $r=0.71$), 结果具有显著统计学意义 ($p<0.01$); 偏执、敌对攻击与自伤意念的相关系数较高 ($r=0.55$ 、 $r=0.56$), 结果具有显著统计学意义 ($p<0.01$); 结论: 对于大学生负面心理风险的预防和干预, 需要重点关注其进食障碍、躯体化症状、偏执与敌对攻击特性。

关 键 词 : 积极心理学; 负面心理风险; 自伤行为倾向

Exploration of Negative Psychological Risks and Influencing Variables of College Students from the Perspective of Positive Psychology

Zheng Tong¹, Zhao Jinfa²

1. Rugao Secondary Vocational School, Nantong, Jiangsu 226000

2. School of Health Management, Anhui Medical University, Hefei, Anhui 230000

Abstract : Objective: To understand the current status of negative psychological risks among college students from a positive psychological perspective, analyze the causes and behavioral influencing factors of negative psychological risks: self-injury ideation, self-injury behavior tendency, and provide corresponding reference and suggestions for addressing negative psychological risks. Methods: A stratified sampling method was used to select 388 college students majoring in basic medicine, pharmacy, medical psychology, anesthesiology, and stomatology from a medical university. The Chinese College Student Mental Health Screening Scale and Basic Demographic Information Scale were used for questionnaire assessment. The collected data were analyzed using chi-square test, analysis of variance, and correlation analysis. Results: Among the negative psychological risks, the correlation coefficients between eating problems, somatization, and self-injury behavior tendency were high ($r=0.78$, $r=0.71$), with significant statistical significance ($p<0.01$); the correlation coefficients between paranoia, hostile aggression, and self-injury ideation were high ($r=0.55$, $r=0.56$), with significant statistical significance ($p<0.01$). Conclusion: For the prevention and intervention of negative psychological risks among college students, it is necessary to focus on their eating disorders, somatization symptoms, paranoia, and hostile aggression characteristics.

Keywords : positive psychology; negative psychological risk; self-injury behavior tendency

当今大学生数量逐年增多, 随之而来的是大学生心理健康问题异常突出, 学生群体在人际关系、学习适应、社会交往等方面, 不断产生新的困扰。在处理大学生心理健康问题时, 无法忽视的一个因素, 即“负面心理风险”。负面心理风险, 主要包括: 自伤意念、孤独感、悲伤、抑郁情绪、焦虑、沮丧、自伤行为倾向。在众多的风险中, 自伤意念和自伤行为倾向带来的后果较为严重。如何及早发现

基金项目: 安徽省大学生创新创业训练计划项目, ‘大学生宿舍人际关系与心理健康关系的研究’ (编号: AH201310368094); 安徽医科大学校级科研立项课题 ‘巴林特组会对大学生抑郁症的预防作用’ (编号: 2022xszh31)。

作者简介:

郑童 (1995-), 女, 安徽宣城人, 如皋中等专业学校, 科员, 硕士研究生, 研究方向: 教育心理;

赵进法 (1993-), 男, 安徽亳州人, 安徽医科大学卫生管理学院, 讲师, 硕士研究生, 研究方向: 大学生心理健康。

负面心理风险，及时处理相应的风险危害行为，成为大学生心理健康工作中，亟待解决的问题。本次研究，是在积极心理学的视角下开展，从积极心理角度，搜集现状数据。积极心理学产生于1997年，由马丁·塞里格曼和米哈里·契克森米哈赖提出，该理论关注人的潜在能力和人格中本身具有的积极特质。^[1]从该视角下进行相关研究，可以发掘人性的优点，从而达到，积极预防的效果。^[2]研究结果将聚焦于，自伤意念和自伤行为倾向的应对与处理。

一、对象与方法

（一）对象

采用分层抽样方法，对某医科大学基础医学、药学、医学心理学、麻醉学、口腔医学专业的大学生发放调查问卷共计430份，去除无效问卷，收回共388份，问卷有效率90%。调查数据中，男生174（45%）人，女生214（55%）人；农村学生129（33%）人，城市学生259（67%）人；独生子女113（29%）人，非独生子女275（71%）人。

（二）调查工具和内容

1.《中国大学生心理健康筛查量表》

该量表的设计合理，使用便捷，量表的信效度均达到测量要求，是一种适合在大学生群体内，开展心理测量的本土化工具。量表的测量结果为三个级别：一级筛查为严重心理问题筛查，包括幻觉等严重精神病性症状、自杀行为与意向两个指标；二级筛查为一般心理问题筛查，包括焦虑、抑郁、偏执、自卑、敏感、社交恐惧、躯体化、依赖、敌对攻击、冲动、强迫、网络成瘾、自伤行为、进食问题、睡眠困扰等15个指标；三级筛查为发展性困扰筛查，包括学校适应困难、人际关系困扰、学业压力、就业压力、恋爱困扰5个指标。量表共计96个条目，使用4点计分法，包含一般人口学资料和22个筛查指标，被试根据过去一个月内的实际情况进行资料填写。^[3]

2.《基本人口学信息量表》

该部分为自编量表，收集被试的性别、年龄、专业、生源地等基本人口学信息。

（三）施测过程

通过网络测试的模式，在大学生群体中进行相关数据的收集，要求被试在55分钟内完成所有测量题目，数据收回后，进行问卷有效性筛查，剔除信息不全，信息错误问卷，保留相应有效问卷。

（四）统计工具

应用SPSS 26.0软件进行统计学分析。内容涉及基本人口学数据，自伤行为倾向与自伤意愿的影响因素分析，因素间相关程度、差异显著性统计处理。

二、数据结果分析

（一）研究对象的基本情况

本次研究，有效数据为388人，男生174（45%）人，女生214（55%）人；农村学生129（33%）人，城市学生259（67%）

人；独生子女113（29%）人，非独生子女275（71%）人。被试为某医科大学，大一至大四四年级的在校学生，年龄范围在18-23岁之间。

（二）量表各指标得分基本情况

《中国大学生心理健康筛查量表》共有22个测评指标，在结果分析中，有部分指标显著高于其它条目，在重点筛查的条目中，以自伤行为倾向和自伤意愿为主。影响因素分析中，提取偏执、敌对攻击、进食问题、躯体化条目进一步处理。

（三）自伤行为倾向的影响因素

在自伤行为倾向的影响因素分析中：躯体化与自伤行为倾向的相关系数为0.785，相关程度的显著性较高（ $p < 0.01$ ）；进食问题与自伤行为倾向的相关系数为0.712，相关程度的显著性较高（ $p < 0.01$ ），以上两种结果均具有高度统计学意义。

（四）自伤意愿的影响因素

在自伤意愿的影响因素分析中：敌对攻击与自伤意愿的相关系数为0.563，相关程度的显著性较高（ $p < 0.01$ ）；偏执与自伤意愿的相关系数为0.553，相关程度的显著性较高（ $p < 0.01$ ），以上两种结果均具有高度统计学意义。

三、讨论

此次调查研究显示，大学生负面心理风险，以自伤意愿和自伤行为倾向为主。影响负面心理风险的因素为进食问题、躯体化、偏执、敌对攻击，学生在进入大学后，存在一定的环境适应问题，也出现了人际关系的困扰。

负面心理风险的出现，大多与相应生活事件关联，由消极生活事件引发。在关注心理风险的同时，需要注重大学生群体的特殊性，尤其是大一新生，新环境的改变，学习模式的转换，都会对学生的心理产生一定的消极影响^[4]。如何应对此种风险，需要考虑众多因素。学生的个人认知与挫折应对能力，影响到风险出现后的反应^[5]。调动内在心理资源与外在社会资源，积极应对，可以降低负面心理风险带来的危害。^[6-9]外在社会资源主要包括：家人、朋友、老师、朋辈团体等^[10-12]。此类资源的使用，能够为个人提供较多物理层面的支持，但该资源需要花费较多时间寻找，空间上也存在一定距离^[13]。而内在心理资源，使用起来更为迅速，受外在环境影响较少。不过，内在资源，需要积累与培养。在大学环境中，可以适当开展“点对点”、“网格联络”模式的内在心理资源培养，帮助学生建立更加稳固的自我正向评价系统，提升自我效能感。点对点模式，要求心理健康老师，针对个别学生开展心理辅导与咨询；网格联络，需要对相同生活空间

的学生，开展集体培训，形成良好的团结协作氛围，相互监督、相互引导。自我正向评价系统的行成，有利于个体肯定自我价值和能力，每当遇到挫折事件，可以快速调动内在能量应对风险。

积极心理学视角，重点强调从积极的方面，看待个人、看待生活事件。在心理问题出现时，首先考虑目前具有的潜在能力和积极特质。个体的自信心、乐观态度、勇气、自控力、执行力等，均为积极心理品质，也是积极心理学关注的主要内容。在应对负面心理风险时，个体运用积极心理品质，处理问题、调整状

态。同时，积极心理学还注重完整接纳自我，欣然接受个人的优点，更要以积极心态接受个人的缺点。正确发挥优点带来的效用，最大限度避免缺点带来的危害。在积极心理学看来，消极生活件事在带来阻碍的同时，随之产生一定机遇，也能实现自我能力提升。在面对大学生群体，开展心理健康工作时，需要注重对其个人积极品质的发掘，同时，提供应对风险的决策。

综合以上论述，大学生群体在遭遇负面心理风险时，需要主动整合内在心理资源，合理应对问题，解决困扰。同时，在日常生活中，注重积极心理品质的培养。

参考文献

[1] 郭绘绘,范真.积极心理学视域下提升高职医学生心理复原力与主观幸福感的路径研究[J].心理月刊,2025,20(9):115-118.

[2] 贾丽,魏东.康复期精神分裂症患者的积极心理学团体治疗效果及对社会功能的影响[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2023,10(6):96-98.

[3] 方晓义,袁晓娇,胡伟等.中国大学生心理健康筛查量表的编制[J].心理与行为研究,2018,16(1):111-118.

[4] 张天资,刘显,赵慧敏.UPI测试结果为导向的大学生心理健康状况实证研究——以河北某高校经济贸易学院新生为例[J].学知,2025,6(1):69-71.

[5] 张梦娟,吴佳琳.大学生抗挫折心理能力与心理健康的关系[J].心理学进展,2024,14(4):280-288.

[6] 何斌,胡卫敏,孙旭.积累积极心理资源:求职重塑与求职自我效能感的良性循环效应[J].商业经济与管理,2023(3):81-93.

[7] 张园,白玉,张敏.大学生控制感与抑郁的关系:有调节的中介模型[J].内江师范学院学报,2025,40(8):88.

[8] 李宇晨,李辉.心理资本如何影响工作绩效——警察心理资源的增值、转化与强化[J].云南警官学院学报,2024(1):53-62.

[9] 姚卿,江霞,雷希,等.心理资源损耗对消费者模糊规避行为的影响[J].营销科学学报,2023(2):137-156.

[10] 夏岚.朋辈团体心理辅导在大学生心理普查后心理干预中的运用——以南昌某医学高校为例[J].时代人物,2024(13):0064-0066.

[11] 刘贝贝,付彦林,何美.入学教育背景下朋辈团体心理辅导在大学新生诚信教育中的运用[J].Journal of Hubei Open Vocational College,2024,37(22):19-23.

[12] 吴兆彤,邢小军.社会资源赋能基层主流媒体建设——媒校融合的视角[J].中国广播电视学刊,2023(8):60-63.

[13] 郭小安,段竺辰.重大风险事件中的政策邻避情结:情感表征及引导策略——一种情感社会学的解释框架[J].理论与改革,2023(3):123-133.