

# 宁夏地区医学高校大学生非自杀性自伤行为与焦虑、抑郁及自杀意念的关系研究

王奕洁<sup>1\*</sup>, 张 翔<sup>2</sup>, 王少霞<sup>2</sup>

<sup>1</sup>宁夏医科大学人文与管理学院, 宁夏 银川

<sup>2</sup>宁夏医科大学第一临床医学院, 宁夏 银川

收稿日期: 2025年11月18日; 录用日期: 2025年12月12日; 发布日期: 2025年12月22日

## 摘要

目的: 探讨宁夏高校大学生非自杀性自伤(NSSI)行为的发生现状, 并分析其与焦虑、抑郁及自杀意念的关系。方法: 采用方便整群抽样法, 选取宁夏地区某医学高校共2380名在校学生作为调查对象。使用自编非自杀性自伤行为问卷、焦虑自评量表、抑郁自评量表及自杀意念自评量表进行横断面调查。结果: 本研究中NSSI发生率为39.5%。有NSSI组中女性比例显著高于男性( $P=0.03$ )。有NSSI组的焦虑、抑郁及自杀意念得分均显著高于无NSSI组( $P < 0.001$ )。结论: 大学生NSSI发生率较高, 且与性别及负性情绪、自杀意念密切相关。高校应重视对NSSI行为的筛查, 并对有NSSI行为的学生提供针对性的情绪调节与心理支持。

## 关键词

非自杀性自伤, 焦虑, 抑郁, 自杀意念, 大学生

# The Relationship between Non-Suicidal Self-Injury and Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation among Medical University Students in Ningxia

Yijie Wang<sup>1\*</sup>, Xiang Zhang<sup>2</sup>, Shaoxia Wang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Humanities and Management, Ningxia Medical University, Yinchuan Ningxia

<sup>2</sup>School of First Clinical, Ningxia Medical University, Yinchuan Ningxia

Received: November 18, 2025; accepted: December 12, 2025; published: December 22, 2025

\*通讯作者。

文章引用: 王奕洁, 张翔, 王少霞. 宁夏地区医学高校大学生非自杀性自伤行为与焦虑、抑郁及自杀意念的关系研究[J]. 临床医学进展, 2025, 15(12): 2425-2430. DOI: 10.12677/acm.2025.15123673

## Abstract

**Objective:** To investigate the prevalence of non-suicidal self-injury (NSSI) behavior among college students in Ningxia and analyze its relationship with anxiety, depression, and suicidal ideation.

**Methods:** A convenience cluster sampling method was employed to select a total of 2,380 students from a medical university in Ningxia as the survey subjects. A cross-sectional survey was conducted using a self-designed questionnaire on non-suicidal self-injury behavior, the Self-Rating Anxiety Scale, the Self-Rating Depression Scale, and the Suicidal Ideation Self-Rating Scale.

**Results:** The prevalence rate of NSSI in this study was 39.5%. The proportion of females in the group with NSSI was significantly higher than that in the group without NSSI ( $P = 0.03$ ). The scores for anxiety, depression, and suicidal ideation in the group with NSSI were significantly higher than those in the group without NSSI ( $P < 0.001$ ).

**Conclusion:** The prevalence rate of NSSI among college students is relatively high and is closely associated with gender, negative emotions, and suicidal ideation. Colleges and universities should prioritize screening for NSSI behavior and provide targeted emotional regulation and psychological support to students who engage in NSSI.

## Keywords

Non-Suicidal Self-Injury (NSSI), Anxiety, Depression, Suicidal Ideation, College Students

---

Copyright © 2025 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

非自杀性自伤(Non-suicidal Self-injury, NSSI)是指个体在无明确自杀意图的前提下，故意、直接地伤害自身躯体的行为，其形式包括但不限于切割、烧烫、抓挠及撞击等[1]。作为一种全球性的公共卫生问题，NSSI 在青少年与青年早期群体中尤为普遍。近期一项针对全球 26 万余名青少年进行的大型 Meta 分析显示，NSSI 的终生患病率高达 22.0% [2]。在中国，NSSI 同样是影响高校学生心理健康的重要议题。Meta 分析表明，该群体的 NSSI 综合患病率约为 14.3%，且与抑郁、焦虑等多种心理困扰及不良适应问题密切相关[3]。

情绪失调理论是解释 NSSI 的核心框架之一，该理论认为，NSSI 常被用作一种适应不良的情绪应对策略[4]。当个体(尤其是青少年)在面对强烈的负性情绪时，如果缺乏有效的情绪调节技能，可能会诉诸自伤行为，通过引发躯体痛感来短暂缓解难以承受的心理痛苦。然而，这种缓解作用是短暂且有害的，长期来看反而会加剧个体的羞耻感与自我否定，形成恶性循环。尤为值得警惕的是，NSSI 是预测未来自杀行为最强有力的独立危险因素之一。系统综述表明，有 NSSI 史的个体未来发生自杀尝试的风险是无 NSSI 者的 2~4 倍[5]。这与 Joiner 的自杀人际理论相符，即反复的自伤行为会使个体对疼痛和死亡的恐惧感逐渐脱敏，从而提高其“习得性自杀能力”，这大大增加了从产生自杀意念到实施自杀行为的可能性[6]。

目前，国内虽已有研究探讨 NSSI 与心理变量的关系，但较少有研究在同一框架下，系统性地整合分析 NSSI 行为、负性情绪(焦虑与抑郁)及自杀意念三者之间的复杂关联。鉴于此，本研究旨在调查宁夏地区医学院校在校大学生的 NSSI 发生现状，深入比较有/无 NSSI 行为者在焦虑、抑郁、自杀意念等核心心理变量上的差异，以期更全面地揭示 NSSI 在该地区医学院校学生中的表现特征及其与情绪困扰、自杀风

险的内在联系，为制定更具针对性的高校心理危机精准干预策略提供实证依据。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

于 2025 年 3 月至 10 月，采用方便整群抽样法，选取宁夏银川市地区内某医学院校在校全日制本科生及研究生作为调查对象。纳入标准：(1) 在校就读；(2) 年龄  $\geq 18$  周岁；(3) 知情同意并自愿参与本研究。排除标准：(1) 问卷存在大量漏答或规律性作答；(2) SIOSS 量表掩饰分  $> 4$  分。本研究共发放问卷 2432 份，回收有效问卷 2380 份，有效回收率为 97.9%。所有被试均已取得知情同意，本研究方案已通过宁夏医科大学伦理委员会批准(宁医大伦理第 2025-3834 号)。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 一般资料问卷

自编问卷，收集被试的人口学信息，包括：性别、年龄、年级、生源地、是否独生子女等。

#### 2.2.2. 非自杀性自伤行为问卷

参考相关文献中对 NSSI 常见行为的界定，编制了包含 10 个条目的 NSSI 行为清单。条目涵盖撞击（“用头撞墙”）、切割（“用刀或利器割刺自己”）、烧烫（“用烟头、火或热水烫自己”）等常见 NSSI 行为。要求被试报告过去一年内各项行为的发生频次，采用 4 级计分：“0 = 没有”，“1 = 仅 1 次”，“2 = 2~4 次”，“3 = 5 次及以上”。任何一项行为计分  $> 0$  即判定为“有 NSSI 组”，总分为各条目得分之和，反映 NSSI 的严重程度。

#### 2.2.3. 焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)

由 Zung 编制[7]，共 20 个条目，评定被试过去一周的焦虑主观感受。采用 1~4 级评分。以标准分  $\geq 50$  分界定为存在焦虑症状。该量表在国内具有良好的信度和效度。

#### 2.2.4. 抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)

由 Zung 编制[8]，共 20 个条目，用于评定过去一周的抑郁状态。计分方式与 SAS 相同，以标准分  $\geq 53$  分界定为存在抑郁症状。

#### 2.2.5. 自杀意念自评量表(Self-Rating Idea of Suicide Scale, SIOSS)

由夏朝云等编制[9]，共 26 个条目，分为绝望、乐观、睡眠和掩饰 4 个因子。采用“是/否”二分法计分，掩饰因子不计入总分，用于评估问卷效度。总分越高代表自杀意念越强，以总分  $\geq 12$  分作为存在自杀意念的筛查界值。

### 2.3. 统计学方法

采用 SPSS 24.0 软件进行数据分析。计量资料以均数  $\pm$  标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示，两组间比较采用独立样本 t 检验；计数资料以频数和百分比(n, %)表示，组间比较采用  $\chi^2$  检验。所有检验均为双侧检验，以  $P < 0.05$  为差异具有统计学意义。

## 3. 结果

### 3.1. 一般资料及 NSSI 发生情况

本研究共纳入学生 2380 名，其中男生 817 名(34.3%)，女生 1563 名(65.7%)；年龄为( $19.07 \pm 1.53$ )岁。

按是否存在非自杀性自伤行为将样本分为无 NSSI 组和有 NSSI 组：过去一年内至少出现过一次 NSSI 行为者 939 名，NSSI 发生率为 39.5%；未报告 NSSI 行为者 1441 名，占 60.5%。

两组在性别、生源地、是否独生子女等一般资料上的比较见表 1。结果显示，有 NSSI 组中女生比例高于无 NSSI 组，差异有统计学意义；两组生源地、是否独生子女、民族比例无显著差异。

**Table 1.** Comparison of demographic characteristics between groups ( $\bar{x} \pm s$ )

**表 1.** 两组在一般人口学资料的比较( $\bar{x} \pm s$ )

变量	分组	无 NSSI 组 n = 1441 (%)	有 NSSI 组 n = 939 (%)	$\chi^2$ 值	P 值
性别	男	519 (36.0)	298 (31.7)	4.62	0.03
	女	922 (64.0)	641 (68.3)		
生源地	城市	877 (60.9)	570 (60.7)	0.01	0.94
	农村	564 (39.1)	369 (39.3)		
是否独生子女	是	183 (12.7)	131 (14.0)	0.78	0.38
	否	1258 (87.3)	808 (86.0)		
民族	汉族	742 (51.5)	487 (51.9)		
	回族	575 (39.9)	362 (38.6)	0.89	0.64
	其他	124 (8.6)	90 (9.6)		

### 3.2. 两组在 SAS、SDS 及自杀意念得分比较

比较两组的 SAS、SDS 及 SIOSS 得分，结果见表 2。有 NSSI 组 SAS 得分显著高于无 NSSI 组( $t = 9.67, P < 0.001$ )；有 NSSI 组 SDS 得分显著高于无 NSSI 组( $t = 9.03, P < 0.001$ )。有 NSSI 组 SIOSS 总分亦显著高于无 NSSI 组( $t = 11.60, P < 0.001$ )。结果提示发生 NSSI 行为的学生焦虑、抑郁程度及自杀意念水平明显高于未发生 NSSI 者。

**Table 2.** Comparison of anxiety, depression, and suicidal ideation scores between groups

**表 2.** 两组在焦虑、抑郁和自杀意念得分的比较

变量	无 NSSI 组 n = 1441	有 NSSI 组 n = 939	t 值	P 值
SAS	$48.00 \pm 9.59$	$56.60 \pm 12.12$	-18.29	<0.001
SDS	$53.88 \pm 11.30$	$61.82 \pm 12.12$	-16.04	<0.001
自杀意念	$2.74 \pm 2.90$	$5.67 \pm 4.14$	-18.87	<0.001

### 3.3. NSSI 总分与焦虑、抑郁及自杀意念的相关性

对全体学生的 NSSI 总分、SAS、SDS 及 SIOSS 的得分进行 Pearson 相关分析，结果见表 3。结果显示，NSSI 总分与 SDS ( $r = 0.12, P < 0.01$ )、SAS ( $r = 0.09, P < 0.01$ ) 及 SIOSS 得分( $r = 0.08, P < 0.01$ )呈显著正相关。此外，SAS 与 SDS、SIOSS 之间也呈显著正相关，提示负性情绪与自杀意念在 NSSI 相关心理机制中可能共同起作用。

**Table 3.** Correlation analysis of NSSI, anxiety, depression, and suicidal ideation**表 3.** NSSI 总分与焦虑、抑郁及自杀意念的相关分析

变量	1	2	3	4	5	6
1. 性别	1					
2. 年龄	0.03	1				
3. NSSI	0.004	-0.08	1			
4. SDS	0.12**	-0.03	0.38**	1		
5. SAS	0.09**	-0.05**	0.46**	0.75**	1	
6. 自杀意念	0.08**	-0.05*	0.49**	0.69**	0.69**	1

注: \*表示  $P < 0.05$ ; \*\*表示  $P < 0.01$ 。

#### 4. 讨论

本研究发现,该高校学生 NSSI 总体患病率为 39.5%,高于近期国内大学生 14.3%的综合水平[3],但仍处于我国青少年研究报道的患病率区间内[10]。患病率的差异可能源于本研究采用了更宽泛的行为条目(涵盖了更多轻度、隐蔽的自伤形式),从而提高了检出率。同时,不同研究在评估工具、时间框架及样本特征上的差异也是导致结果不一致的重要原因[2][10]。尽管如此,本研究结果仍明确指向一个结论:NSSI 在该高校学生中是较为普遍的心理行为问题,亟需得到重视。

在人口学特征方面,本研究发现性别是 NSSI 发生的显著影响因素,有 NSSI 组中女性比例明显高于男性,这与国内外多数研究结论一致[2][5][11]。女性在青春期及青年早期面临更复杂的情绪波动和人际压力,且更倾向于采取内化问题行为(如自责、自伤)应对情绪困扰,这可能是导致 NSSI 性别差异的重要原因[11]。与此相对,本研究未发现生源地、是否独生子女及民族等人口学变量对 NSSI 有显著影响,这提示单纯依靠宏观人口学特征识别高危个体存在局限性,应将重心更多地放在个体的心理状态与近端环境因素上。

本研究最重要的发现是,有 NSSI 组学生的焦虑、抑郁及自杀意念得分均显著高于无 NSSI 组,相关性分析进一步支持了这一结论,结果显示 NSSI 总分与焦虑、抑郁及自杀意念得分均呈显著正相关。这表明,随着个体负性情绪体验的加剧,NSSI 行为的频次或严重程度呈现上升趋势,且伴随的自杀意念也更为强烈。该结果高度支持将情绪失调视为 NSSI 核心机制的理论模型[4][12]。在现实情境中,伴有高度焦虑和抑郁的学生在遭遇压力时,可能因缺乏有效的情绪调节策略而陷入痛苦,NSSI 在此刻成为一种“功能性”行为,用以短暂摆脱或麻痹难以忍受的内心痛苦。然而,这种缓解作用是短暂且有害的,长期来看反而会加剧个体的羞耻感与自我否定,形成恶性循环。尤为值得警惕的是,NSSI 与自杀意念的强相关性提示,NSSI 行为可能是从一般心理困扰滑向严重自杀风险的“桥梁”[5][13]。因此,在高校心理健康工作中,NSSI 绝不能被视为无害的“姿态”,而应作为识别自杀高危个体的重要预警信号。

综上所述,本研究结果对高校心理健康干预具有明确的指导意义。首先,干预应特别关注女性学生群体,并提供更具性别敏感性的情绪支持策略。其次,干预重点应深入评估学生的核心心理困扰,尤其是焦虑和抑郁症状。建议将 NSSI 行为筛查纳入新生心理普查及日常咨询评估中,对识别出的 NSSI 个体,需同步评估其自杀意念水平,并提供以情绪调节技能训练为核心的循证干预方案,从而切断从情绪困扰到 NSSI、再到自杀行为的危险链条。本研究的局限性在于其横断面设计无法推断因果关系。其次,本研究重点在于 NSSI 的现状调查与相关因素筛查,并未引入“情绪调节困难”等具体机制变量的测量,

因此无法构建中介模型以深入验证情绪失调理论的具体作用路径，未来研究可对此进行补充。最后，样本仅来源于宁夏银川市的一所医学院校，医学专业学生通常面临较重的学业压力，因此本研究结果可能无法完全代表宁夏地区所有类型(如理工、师范等)高校学生的情况，结果外推需谨慎。未来研究可采用多阶段分层随机抽样，进一步提高样本代表性。

## 致 谢

感谢本研究所有的受试者和研究人员。本研究受宁夏医科大学校内科研项目资助(编号：XM2023224)。

## 参 考 文 献

- [1] Cipriano, A., Cella, S. and Cotrufo, P. (2017) Nonsuicidal Self-Injury: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, **8**, Article 1946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01946>
- [2] Xiao, Q., Song, X., Huang, L., Hou, D. and Huang, X. (2022) Global Prevalence and Characteristics of Non-Suicidal Self-Injury between 2010 and 2021 among a Non-Clinical Sample of Adolescents: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, **13**, Article 912441. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.912441>
- [3] 陶思路, 毛国菊, 熊怡, 等. 中国大学生非自杀性自伤行为发生率和影响因素的 Meta 分析[J]. 医学新知, 2025, 35(1): 83-91.
- [4] Wolff, J.C., Thompson, E., Thomas, S.A., Nesi, J., Bettis, A.H., Ransford, B., et al. (2019) Emotion Dysregulation and Non-Suicidal Self-Injury: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Psychiatry*, **59**, 25-36. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2019.03.004>
- [5] Victor, S.E. and Klonsky, E.D. (2014) Correlates of Suicide Attempts among Self-Injurers: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, **34**, 282-297. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.005>
- [6] Joiner, T. (2005) Why People Die by Suicide ER. Harvard University Press.
- [7] Zung, W.W.K. (1971) A Rating Instrument for Anxiety Disorders. *Psychosomatics*, **12**, 371-379. [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(71)71479-0)
- [8] Zung, W.W.K. (1965) A Self-Rating Depression Scale. *Archives of General Psychiatry*, **12**, 63-70. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>
- [9] 夏朝云, 王东波, 何旭东, 等. 自杀意念自评量表在大学生中的应用[J]. 中华精神科杂志, 2007, 40(2): 94.
- [10] Qu, D., Wen, X., Liu, B., Zhang, X., He, Y., Chen, D., et al. (2023) Non-Suicidal Self-Injury in Chinese Population: A Scoping Review of Prevalence, Method, Risk Factors and Preventive Interventions. *The Lancet Regional Health—Western Pacific*, **37**, Article 100794. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2023.100794>
- [11] Moloney, F., Amini, J., Sinyor, M., Schaffer, A., Lanctôt, K.L. and Mitchell, R.H.B. (2024) Sex Differences in the Global Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Adolescents: A Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, **7**, e2415436. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.15436>
- [12] Gratz, K.L. and Tull, M.T. (2010) Emotion Regulation as a Mechanism of Change in Acceptance- and Mindfulness-Based Treatments: Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change. New Harbinger Publications Inc.
- [13] Ye, Z., Xiong, F. and Li, W. (2022) A Meta-Analysis of Co-Occurrence of Non-Suicidal Self-Injury and Suicide Attempt: Implications for Clinical Intervention and Future Diagnosis. *Frontiers in Psychiatry*, **13**, Article 976217. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.976217>