

大学生情绪状态与自尊水平的关系研究

解雨祥

燕京理工学院人文教育学院, 河北 廊坊

收稿日期: 2026年7月8日; 录用日期: 2026年8月5日; 发布日期: 2026年8月18日

摘要

目的: 考察大学生正性情绪、负性情绪与自尊水平的现状及其关系, 并揭示情绪-自尊联结的个体差异与内在机制。方法: 采用正性负性情绪量表和罗森博格自尊量表对50名大学生进行问卷调查, 并通过半结构化深度访谈对3名典型被试进行质性补充。结果: 正性情绪与自尊水平呈显著正相关($r = 0.375, p < 0.01$), 正性情绪对自尊具有显著正向预测效应($\beta = 0.375, p < 0.01, R^2 = 0.140$); 负性情绪与自尊水平在本研究样本中无显著线性相关($r = -0.060, p > 0.05$)。访谈发现, 负性情绪对自尊的影响存在个体差异, 归因方式与早期家庭教养经历是调节二者关系的关键变量。结论: 在本研究样本范围内, 正性情绪是自尊的保护性因素, 而负性情绪与自尊的关系受个体归因风格及家庭教养环境的调节。高校心理健康教育应同时关注情绪调节与自尊提升, 并重视早期社会化经验对自尊形成的奠基作用。

关键词

大学生, 正性情绪, 负性情绪, 自尊水平, 家庭教养, 归因方式

The Relationship between Emotional States and Self-Esteem Levels among College Students

Yuxiang Xie

College of Humanities and Education, Yanjing Institute of Technology, Langfang Hebei

Received: July 8, 2026; accepted: August 5, 2026; published: August 18, 2026

Abstract

Objective: To investigate the current status of positive affect, negative affect, and self-esteem among college students, examine their interrelationships, and reveal individual differences and underlying mechanisms in the affect-self-esteem connection. **Methods:** A questionnaire survey was conducted

among 50 college students using the Positive and Negative Affect Schedule and the Rosenberg Self-Esteem Scale, supplemented by semi-structured in-depth interviews with three typical participants. Results: Positive affect was significantly positively correlated with self-esteem ($r = 0.375, p < 0.01$) and significantly predicted self-esteem ($\beta = 0.375, p < 0.01, R^2 = 0.140$); negative affect showed no significant linear correlation with self-esteem ($r = -0.060, p > 0.05$). in the present sample, and given the limited statistical power of the small sample, this null result warrants cautious interpretation. Interviews revealed that the impact of negative affect on self-esteem varied across individuals, with attributional style and early parenting experiences serving as key moderating variables. Conclusion: Within the scope of the present sample, Positive affect is a protective factor for self-esteem, while the relationship between negative affect and self-esteem is moderated by individual attributional styles and parenting environments. College mental health education should simultaneously address emotion regulation and self-esteem enhancement, and pay attention to the foundational role of early socialization experiences in self-esteem development.

Keywords

College Students, Positive Affect, Negative Affect, Self-Esteem, Parenting, Attributional Style

Copyright © 2026 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. 调查背景与目的

1.1. 研究背景

大学生处于成年初显期的关键发展阶段, 面临学业竞争、人际适应与生涯规划等多重任务, 其心理健康状况日益受到学界关注。情绪失调与低自尊是高校心理咨询中较为常见的问题, 二者常相互交织, 对个体的社会适应与学业发展产生消极影响。正性情绪与负性情绪作为情绪体验的两个相对独立维度, 对个体心理健康具有不同的预测作用。张娟和张大均(2019)研究发现, 心理素质水平与正性情绪呈显著正相关, 与负性情绪呈显著负相关, 高心理素质者具有更强的内隐正性情绪态度。在自尊研究领域, 王茜等(2019)证实自尊与心理幸福感呈显著正相关, 是心理健康的重要保护性因子。霍东杰等(2021)进一步指出, 低自尊个体在遭遇负性事件时更倾向于采用不成熟的防御机制, 进而加剧抑郁等负性情绪体验。从理论层面看, 情绪与自尊的关系还可置于更系统的理论框架中加以理解: 自我决定理论认为, 自主、胜任与关系三种基本心理需要的满足会催生积极情绪体验并促进自我价值感的形成, 需要受挫则易引发消极情绪与自我贬损; 认知评价理论指出, 情绪并非由事件本身直接决定, 而是取决于个体对事件的认知评价与归因, 这意味着相似的负性情绪在不同评价风格下可能对自尊产生迥异的影响; 依恋理论进一步强调, 早期与照料者的互动经验会内化为内部工作模式, 构成自我价值感的最初基础, 并持续影响个体对情绪信息的加工方式。然而, 现有研究多分别考察情绪或自尊的单维特征, 对正负性情绪与自尊水平的整合性考察较少。贾晓督和李智勇(2017)虽探讨了不同应对倾向大学生在正负性情绪状态下的注意特点, 但尚未涉及情绪与自尊关系的系统分析。此外, 基于本人担任班级心理委员期间的日常观察, 情绪困扰伴随自我评价偏低是大学生群体中较为普遍的心理问题。基于此, 本研究系统探讨大学生情绪状态与自尊水平的关系, 以期为高校心理健康教育及朋辈辅导工作提供实证依据。

1.2. 研究目的

考察大学生正性情绪、负性情绪与自尊水平的现状; 探究正负性情绪与自尊水平之间的关系; 通过

深度访谈揭示情绪 - 自尊联结的个体差异与内在机制，为学校心理健康教育提供实证依据与干预建议。

2. 研究一

2.1. 调查工具

本研究采用正性负性情绪量表(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)与罗森博格自尊量表(Rosenberg Self-Esteem Scale, SES)进行施测。

PANAS 由 Watson 等编制，包含正性情绪(Positive Affect, PA)与负性情绪(Negative Affect, NA)两个维度，各含 5 个情绪描述词，采用 5 点计分(1 = 非常轻微或几乎没有，5 = 十分强烈)(Watson et al., 1988)。本研究使用该量表全部 10 个题项，分别计算 PA 总分与 NA 总分，得分越高表明相应情绪体验越强烈。该量表具有跨情境的稳定性，在大学生群体中应用广泛。

SES 由 Rosenberg 编制，用于测量个体对自我价值的整体评价(Rosenberg, 1965)。本研究选取其中 6 个题项，包括正向题 4 项(价值感、品质感、满意度、尊重需求)与反向题 2 项(无用感、自豪感缺失)，采用 4 点计分(1 = 非常不同意，4 = 非常同意)。反向题重新编码后计算总分，得分越高表明自尊水平越高。

2.2. 调查对象

采用方便抽样法，于 2026 年 4 月通过线上问卷平台发放问卷，共回收 52 份问卷，其中有效问卷共 50 份。被试人口学特征分布见表 1。

Table 1. Demographic characteristics of participants (N = 50)
表 1. 被试人口学变量分布(N = 50)

人口学变量	类别	人数	百分比(%)
性别	男	28	56
	女	22	44
年级	大一	14	28
	大二	7	14
	大三	14	28
	大四	15	30
独生子女	是	19	38
	否	31	62

注：专业类别涵盖工科类、文科类、理工类、艺术/体育类。

由表 1 可知，样本中男性 28 人(56.0%)，女性 22 人(44.0%)；年级分布上，大一 14 人(28.0%)，大二 7 人(14.0%)，大三 14 人(28.0%)，大四 15 人(30.0%)；独生子女 19 人(38.0%)，非独生子女 31 人(62.0%)。样本涵盖工科类、文科类、理工类及艺术/体育类等多个专业，具有一定的异质性。

2.3. 数据分析方法

采用 SPSS 26.0 对数据进行统计分析。首先，对 PANAS 与 SES 各维度进行描述性统计，报告均值、标准差、最大值与最小值；其次，采用 Pearson 积差相关分析考察正性情绪、负性情绪与自尊水平之间的关系；最后，采用独立样本 t 检验与单因素方差分析(ANOVA)分别考察性别、年级、是否独生子女在情绪与自尊变量上的差异。

2.4. 调查结果

2.4.1. 描述性统计

对正性情绪总分、负性情绪总分及自尊水平总分进行描述统计，结果见表 2。

Table 2. Descriptive statistics of positive/negative affect and self-esteem
表 2. 正负性情绪与自尊水平描述性统计

变量	M	SD	最小值	最大值
正性情绪(PA)	13.32	5.27	5	25
负性情绪(NA)	11.56	4.77	5	25
自尊水平(SES)	17.94	2.81	13	24

由表 2 可知，大学生正性情绪总分均值为 13.32 分($SD = 5.27$)，负性情绪总分均值为 11.56 分($SD = 4.77$)，自尊水平总分均值为 17.94 分($SD = 2.81$)。正性情绪与负性情绪得分均处于中等水平，自尊水平处于中等偏上区间，提示本研究样本整体情绪状态与自尊水平相对平稳。

2.4.2. 相关分析

采用 Pearson 积差相关分析考察正性情绪、负性情绪与自尊水平之间的关系，结果见表 3。

Table 3. Correlations between positive/negative affect and self-esteem
表 3. 正负性情绪与自尊水平的相关性

变量	1	2	3
1. 正性情绪(PA)	—		
2. 负性情绪(NA)	0.062	—	
3. 自尊水平(SES)	0.375**	-0.06	—

注：**.在 0.01 级别(双尾)，相关性显著。

由表 3 可知，正性情绪与自尊水平呈显著正相关($r = 0.375, p < 0.01$)，按照 Cohen (1988)的标准，该相关系数属中等强度效应；表明正性情绪体验越丰富的大学生，其自尊水平越高；负性情绪与自尊水平无显著相关($r = -0.060, p > 0.05$)，但受样本量($N = 50$)所限，本研究对微弱相关的统计检验功效较低，该结果应理解为“未检出显著线性关联”，而非“二者无关”；正性情绪与负性情绪之间亦无显著相关($r = 0.062, p > 0.05$)，提示正负性情绪并非同一维度的两端，而是两个相对独立的心理结构。这一结果与已有研究中关于心理素质与正性负性情绪关系的结论部分一致。

2.4.3. 回归分析

为进一步考察正性情绪与负性情绪对自尊水平的预测效应，以自尊水平为因变量，正性情绪与负性情绪为自变量进行多元线性回归分析。同时，分别以正性情绪和负性情绪为单一自变量进行简单回归分析，结果见表 4。

由表 4 可知，模型 1 显示正性情绪对自尊水平具有显著正向预测效应($\beta = 0.375, p < 0.01$)，可解释自尊变异的 14.0%；模型 2 显示负性情绪的预测效应不显著($\beta = -0.060, p > 0.05$)。模型 3 显示，在控制负性情绪后，正性情绪仍对自尊具有显著正向预测效应($\beta = 0.379, p < 0.01$)，而负性情绪的预测效应仍不显著，两个变量联合解释自尊变异的 14.7%。综上，在本研究样本范围内，正性情绪是自尊水平的有效预测变

量, 负性情绪在本研究样本中未表现出对自尊的显著预测作用。需要审慎对待的是, 本研究样本量较小 ($N=50$), 对负性情绪这类微弱效应的统计检验功效较低, 模型 2 与模型 3 中负性情绪的不显著结果仅能表明本样本未能检出其线性效应, 不宜据此断言负性情绪与自尊无关; 同时, 上述回归分析基于横断面数据, 所得的“预测”关系不宜直接作因果方向上的解释。

Table 4. Regression analyses of positive/negative affect on self-esteem

表 4. 正负性情绪对自尊水平的回归分析

模型	变量	β	t	p	R^2
模型 1 (PA $\rightarrow$ SES)	PA	0.375**	2.799	0.007	0.140
模型 2 (NA $\rightarrow$ SES)	NA	-0.060	-0.415	0.680	0.004
模型 3 (PA + NA $\rightarrow$ SES)	PA	0.379**	2.813	0.007	0.147
模型 3 (PA + NA $\rightarrow$ SES)	NA	-0.083	-0.617	0.540	

注: 模型 1、2 为简单回归, 模型 3 为多元线性回归。模型 3 的 $F=4.056$, $p<0.05$, ** $p<0.01$ 。

2.4.4. 人口学变量差异检验

采用独立样本 t 检验与单因素方差分析考察性别、年级、是否独生子女在正性情绪、负性情绪与自尊水平上的差异, 结果见表 5。

Table 5. Difference tests of demographic variables on affect and self-esteem

表 5. 人口学变量在情绪与自尊上的差异检验

人口学变量	统计量	正性情绪(PA)	负性情绪(NA)	自尊水平(SES)
性别	t	1.365	1.406	1.616
	p	0.179	0.166	0.113
年级	F	2.234	0.705	0.927
	p	0.097	0.554	0.435
是否独生子女	t	-0.004	1.25	0.117
	p	0.997	0.217	0.907

注: 性别与独生子女状况采用独立样本 t 检验, 年级采用单因素方差分析。

由表 5 可知, 性别、年级、是否独生子女在正性情绪、负性情绪与自尊水平上的差异均未达到统计学显著水平($p>0.05$)。尽管男生正性情绪均值略高于女生, 大三、大四学生正性情绪均值高于大一、大二学生, 但均未达到显著水平。这表明本研究样本中情绪状态与自尊水平不受上述人口学变量的显著影响。同样需要说明的是, 各人口学分组样本量较小、检验功效有限, 上述不显著结果并不能排除存在微小实际差异的可能, 解读时宜保持谨慎。

3. 研究二

3.1. 访谈工具

为弥补问卷调查在揭示个体差异与内在机制方面的局限, 本研究采用半结构化深度访谈对情绪与自尊的关系进行补充考察。共设置十三个问题。前六题为封闭式问题, 涉及日常生活中积极情绪与消极情

绪的出现频率、情绪状态对自我认可的影响程度、以及自我评价的基本倾向等；后七题为开放式问题，围绕积极情绪的来源、高情绪状态下的自我认知变化、负性情绪时的自我怀疑方向、影响自尊的关键经历、挫折归因方式以及学校干预建议等维度展开。

3.2. 访谈对象

访谈对象的选择基于研究一的问卷数据，采用目的性抽样。访谈对象一为女性大四学生，艺术体育类专业，非独生子女，其问卷得分显示正性情绪与自尊水平均处于中等偏上，属于高自尊稳定型。对象二为男性大三学生，文科类专业，非独生子女，问卷中负性情绪与正性情绪得分接近，自尊水平一般，属于低自尊波动型。对象三为男性大三学生，文科类专业，独生子女，其正性情绪略高于负性情绪，自尊水平中等，属于中等自尊发展型。三位对象覆盖了不同性别、年级与家庭结构，能够在一定程度上反映大学生群体中情绪与自尊关系的多样性。

3.3. 访谈结果

访谈发现，三位对象在情绪与自尊的联结模式上呈现出明显差异。对象一虽然报告日常生活中消极情绪出现次数多于积极情绪，但情绪波动仅偶尔影响其对自身价值的评判。她在遭遇挫折时倾向于将原因归结为方法偏差而非能力不足，并提到童年时期父母持续的鼓励与温暖引导是其高自尊水平的重要来源。对象二则表现出不同的模式，他报告消极情绪出现次数多于积极情绪，且情绪波动会显著左右其对自身价值的评判。在考试失利等挫折情境中，他心情好时归因于运气，心情差时则归因于能力不足，其自尊波动与一段负面的亲密关系经历密切相关。对象三报告积极情绪出现次数多于消极情绪，顺利完成事情后频繁产生自豪感，负性情绪出现时更倾向于反思自身做法而非否定自我本身。他提到童年时期一次游乐场射击的成功体验内化为认真观察就能做到的信念，成为其自我认可的基础。

从上述结果可以看出，情绪与自尊的关系并非简单的线性对应。此外，三位对象均提及早期经历对自尊形成的奠基作用，无论是父母的支持性回应还是关键的成功体验，都构成了个体自尊发展的初始土壤。这些发现提示，在理解大学生情绪与自尊的关系时，需要深入到个体的认知评价风格与成长经验之中，而不能仅停留在变量层面的相关分析。这也与研究一中负性情绪与自尊无显著线性相关的结论相吻合，即负性情绪对自尊的影响路径存在较大的个体差异。

4. 整体分析与干预方案的提出

综合研究一的问卷数据与研究二的访谈结果，可以形成以下整体认识。研究一通过量化分析证实，正性情绪对自尊水平具有显著的正向预测效应，而负性情绪与自尊水平无显著线性相关。研究二则通过质性访谈揭示，负性情绪对自尊的影响存在显著的个体差异，部分个体能够将负性情绪与自我评价有效分离，而另一部分个体则容易在负性情绪中陷入自我否定。二者的整合表明，正性情绪是自尊的保护性因素，而负性情绪与自尊的关系则更为复杂，其影响方向与强度取决于个体的归因方式、早期经历以及自尊基线水平。正负性情绪作为两个独立的心理结构，对自尊发挥着不同的作用路径，这一发现支持了情绪的双维模型。

上述发现可进一步置于相关理论背景中加以整合。其一，正性情绪对自尊的显著正向预测效应与自我决定理论的立场相吻合：当个体的自主、胜任与关系需要得到满足时，积极情绪体验增多，自我价值感随之增强，正性情绪因而可被视为基本心理需要满足程度的信号，间接反映并巩固自尊水平。其二，负性情绪与自尊之间缺乏总体上的显著线性关联，恰好印证了认知评价理论的核心命题，即情绪事件对自我的影响取决于个体的认知评价与归因方式。研究二的访谈材料为此提供了具体佐证：对象一将挫折归因为方法偏差，对象三将负性情绪导向对行为的反思而非对自我的否定，二者的自尊均未因负性情绪

明显受损；而对象二在消极情绪下倾向于能力不足归因，其自尊随情绪波动明显。这提示归因风格可能是负性情绪影响自尊的重要边界条件，未来量化研究可直接测量归因方式以检验其调节效应。其三，三位访谈对象均追溯到早期经历对自尊形成的奠基作用，与依恋理论关于内部工作模式的论述一致：早期照料者的支持性回应与关键成功体验会内化为相对稳定的自我价值感，构成个体应对情绪事件的心理资源。

基于上述分析，可以提出以下干预方案构想。第一，在班级层面开设以情绪识别与自我认可为主题的心理班会，每学期一至两次，通过情境讨论与归因练习，帮助学生建立可控的归因方式，减少将挫折归因为能力不足的思维惯性。第二，建立班级成就记录机制，鼓励学生以周为单位记录个人小成就，定期收集并在班级群内进行匿名正向反馈，使积极情绪在同伴互动中得到强化。第三，发挥心理委员的日常倾听功能，对情绪波动明显且自我评价偏低的同学进行初步关注与陪伴，必要时转介至学校心理咨询中心。上述方案依托现有班级管理架构，无需额外资源投入，具有较好的可操作性，但其长期效果仍需在实践中进一步检验。

5. 结论

本研究通过问卷调查与深度访谈相结合的混合方法，系统探讨了大学生情绪状态与自尊水平的关系。研究结果表明，大学生正性情绪与自尊水平呈显著正相关，正性情绪对自尊水平具有显著的正向预测效应，而负性情绪与自尊水平无显著线性相关。质性访谈进一步揭示，情绪与自尊的联结存在显著的个体差异，归因方式与早期经历是调节这一关系的核心变量。正性情绪与负性情绪在本研究样本中表现为两个相对独立的心理结构。上述发现提示，高校心理健康教育在关注学生情绪调节的同时，应重视自尊水平的提升，促进大学生情绪健康与自尊发展的协同推进。需要强调的是，本研究结论基于单所高校的方便样本(N=50)与横断面设计，统计功效有限，其适用范围宜限定于与样本特征相近的大学生群体，且不能据此推断情绪与自尊之间的因果方向，未来研究可扩大样本量并采用纵向追踪设计，以进一步揭示情绪与自尊关系的动态变化规律。

参考文献

- 霍东杰, 李传英, 李巾英, 等. 大学生自尊水平与抑郁的关系: 不成熟防御机制的中介与心理委员身份的调节作用. *中国健康心理学杂志*, 2021, 29(6), 319-323.
- 贾晓督, 李智勇. 不同应对倾向大学生在正负性情绪状态下的注意特点. *中国学校卫生*, 2017, 38(11), 1657-1660.
- 王茜, 王宇佳, 张秋实. 大学生心理弹性、自尊与心理幸福感关系研究. *牡丹江师范学院学报(哲学社会科学版)*, 2019(4), 102-114.
- 张娟, 张大均. 大学生心理素质水平与正性负性情绪的外显和内隐相关. *心理与行为研究*, 2019, 17(1), 91-96.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
<https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>