

累积生态风险对大学生健康危险行为的影响 ——一个有调节的中介模型

宋林函

苏州大学教育学院, 江苏 苏州

收稿日期: 2026年9月14日; 录用日期: 2026年10月12日; 发布日期: 2026年10月22日

摘 要

累积生态风险是指来自家庭、学校、同伴等社会生态环境中的能够对个体产生消极影响的多重风险因素。大学生正处于人生的关键阶段, 往往更容易受到各种风险因素的影响, 从而导致健康危险行为的出现。因此, 本研究对622名大学生进行了问卷调查, 探讨累积生态风险、消极自我图式以及内隐健康理论与大学生健康危险行为之间的关系, 旨在为科学预防和有效干预大学生健康危险行为提供理论依据。结果显示: (1) 累积生态风险能够显著正向预测大学生的健康危险行为; (2) 消极自我图式是累积生态风险与健康危险行为之间的中介变量; (3) 累积生态风险通过消极自我图式对健康危险行为的间接效应受到内隐健康理论的调节, 相对于持有健康增量理论的个体, 间接效应对于持有健康实体理论的个体更显著, 有调节的中介模型成立。

关键词

累积生态风险, 健康危险行为, 消极自我图式, 内隐健康理论

The Impact of Cumulative Ecological Risk on College Students' Health Risk Behavior —A Moderated Mediation Model

Linhan Song

School of Education, Soochow University, Suzhou Jiangsu

Received: September 14, 2026; accepted: October 12, 2026; published: October 22, 2026

Abstract

Cumulative ecological risk refers to the accumulation of risk factors across an individual's ecological

environment, such as family, school, and peer influences, which may adversely affect the individual. Given that college students are at a critical stage of life and are often more vulnerable to various risk factors, resulting in health risk behaviors. Therefore, this study conducted a questionnaire survey on 622 college students to explore the relationships among cumulative ecological risks, negative self-schema, lay theories of health and the unhealthy behaviors of college students. The aim was to provide theoretical basis for scientific prevention and effective intervention of unhealthy behaviors among college students. The results showed that: (1) Cumulative ecological risk has a statistically significant positive predictive effect on health risk behavior among college students; (2) Negative self-schema serves as a mediator in the relationship between cumulative ecological risk and health risk behavior; (3) Cumulative ecological risk through negative self-schema on health risk behavior indirect effect is regulated by lay health theory, compared with the individuals with the health incremental theory, indirect effect is more significant for individuals holding the health entity theory, and the moderated mediating model is valid.

Keywords

Cumulative Ecological Risk, Health Risk Behavior, Negative Self-Schema, Lay Theories of Health

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. 引言

青少年时期(15~24岁)在个体成长发展中处于关键时期,也是其逐步融入社会的重要过渡阶段;此时生理与心理发展不平衡,不稳定因素较多,因此相较其他年龄阶段更易出现有损健康的行为,即健康危险行为(Steinberg, 2010)。青少年健康危险行为是指会对青少年身体健康及健全状态造成直接或间接损害,甚至可能使其成年后健康水准与生活质量下降的行为(季成叶, 2006)。此类行为会诱发疾病与心理问题,对个体终身发展造成不利影响。全球范围内,青少年残疾与死亡在很大程度上可归因于健康危险行为(World Health Organization, 2009)。其次,健康危险行为甚至存在代际传递效应(高佳源等, 2020),在损害个体自身健康的同时,还会给下一代的发展带来不利后果。季成叶等人参照国际惯例,结合本国实际,将中国青少年的健康危险行为定义为七种类型:饮食相关危险行为、缺乏体力活动行为、非故意伤害行为、故意伤害行为、物质滥用行为、精神成瘾行为、危险性行为(季成叶, 2007)。

从年龄特征来看,大学生正处于健康危险行为的高发阶段。大学生虽已成年,但未完全进入社会,且刚脱离中学阶段的高压环境,往往难以自觉识别各类健康危害因素,且易发生危险行为聚集现象(冯永辉, 2016)。当前研究显示,大学生存在物质滥用(如吸烟行为)、精神成瘾(如网络成瘾行为)等多种健康危险行为(翟蕾等, 2007)。因此,大学生健康危险行为已成为公共卫生领域的重要议题,探讨其心理机制兼具理论意义与现实价值。

按照生态系统理论,个体成长会同时受到家庭、学校、同伴以及社区等生态子系统的联合影响(Bronfenbrenner, 1977)。环境始终在作用于人的心理和行为,有利情境能够促进健康成长,风险情境则可能阻碍发展,威胁个体成长。青少年并非处于真空之中,其成长环境里的多种因素并不是各自独立产生作用,各生态系统之间交叉重叠、相互影响,对个体发展形成多重且累积的效应;累积水平越高,生存环境越不乐观,个体从事健康危险行为等负面行为的可能性也就越大。例如,已有研究表明累积生态风

险与大学生运动拖延(金豆, 董亚琦, 2024)、问题性移动社交媒体使用(Chen & Xie, 2026)等负面行为呈现显著的正向关联。

自我图式(self-schema)指个体基于已有经验对自我形成的认知概括(Markus, 1977), 能够组织并指引个体对社会经验中涉及自我的信息加以加工。消极自我图式则是个体对自我的一种负面认知概括(Beck, 1987); 与积极自我图式者相比, 高消极自我图式者更可能以消极方式编码、储存和提取自身相关信息, 从而作用于其行为。依据自我决定理论, 基本心理需要获得满足既是个体健康发展的核心条件, 也是外部环境因素影响个体行为的重要动机路径(李董平等, 2016)。图式理论(Andrews, 2009)指出, 个体早期遭遇的不幸事件、核心情感需求没有得到满足等消极经验会促使个体产生消极的自我图式。自我图式具有调节个体行为的功能, 积极的自我图式能够提高个体在特定领域内的行为表现, 而消极的自我图式与消极情绪以及行为的回避、抑制相关(Cyranowski & Andersen, 1998)。大量研究表明, 个体的消极自我图式与不健康的行为模式以及心理状态之间存在显著的关联(廖明英, 陈旭, 2006)。目前有关自我图式与健康危险行为的直接研究较少, 但已有研究发现, 自我效能感可以增加个体从事健康促进行为的可能性(Luszczynska et al., 2011), 自尊可以负向预测个体的健康危险行为(徐涛等, 2026)。而自我图式是一种与自我有关的基础性认知结构, 它为自我效能感、自尊等心理变量提供认知基础, 并与这些变量之间存在紧密的关联(陈建文等, 2022), 由此, 大学生的消极自我图式会促使其在加工与自我相关的信息时产生负性认知偏向, 进而可以正向预测其健康危险行为。例如, 有研究指出, 消极自我图式能够显著正向预测作用个体的网络成瘾行为(陈建文等, 2022), 而网络成瘾是青少年健康危险行为的一个重要方面。因此, 来自各类生态子系统中的风险因素累加而成的累积生态风险可能是个体消极自我图式的重要诱因。当生态情境中的多种风险交叉叠加, 成长环境变得不利, 个体便可能获得负性生活经验, 形成消极自我认知, 影响对自我信息的认知偏向, 最终作用于个体的健康危险行为。

Dweck 等(1995)提出, 内隐理论指的是个体对人格、智力等重要属性能否通过自身努力发生改变所持有的一种内隐信念。该理论涵盖渐变论与实体论两种取向: 渐变论者相信个人属性能够改变、可以塑造; 实体论者则主张个人属性由不可控因素决定, 属于固定、难以塑造的特质。受 Dweck 等人研究启发, 健康心理学在预测健康行为时, 逐渐关注内隐健康理论这一心理机制。现有内隐健康理论可分成健康增量理论和健康实体理论, 二者分别体现了个体编码与组织健康信息的不同方式。持健康增量理论者往往认为, 自己的健康水平能通过努力得到提升; 持健康实体理论者则更可能认为, 健康水平主要受先天因素影响, 不易改变(Bunda & Busseri, 2019)。并且研究发现, 内隐健康理论与自我效能感显著相关, 持有健康增量理论的个体会具有更高的自我效能感(Bunda & Busseri, 2019)。自我效能感能够反映一个人对生活的掌控感, 它与自我图式密切相关。基于此, 我们可以合理假设, 内隐健康理论可以影响个体的自我图式, 持有健康增量理论的个体由于具有较高的自我效能感, 自我图式的消极程度会有所下降。

综上所述, 本研究以累积生态风险模型为基础, 整合家庭、学校、同伴等主要发展场域中的多重风险因素, 考察其累积效应对大学生健康危险行为的影响, 并检验消极自我图式的中介作用与内隐健康理论的调节作用, 以揭示该行为背后的心理机制, 为科学预防和有效干预大学生健康危险行为提供理论依据。研究提出如下假设: 假设 1: 累积生态风险对大学生的健康危险行为具有显著正向预测作用。假设 2: 消极自我图式的中介作用成立, 累积生态风险通过提高个体的消极自我图式水平, 进而显著正向预测健康危险行为。假设 3: 内隐健康理论在累积生态风险对健康危险行为的影响及其中介机制中具有调节作用, 相对于持有健康增量理论的个体, 持有健康实体理论的个体有更高的消极自我图式水平, 倾向于从事更多的健康危险行为。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究采用问卷星平台对 756 名大学生进行线上的问卷调查,共收回问卷 756 份,剔除作答时间小于 300 s、未通过注意力检测题目以及明显规律作答的问卷,最终获得有效问卷 622 份,问卷的有效回收率为 82.28%。参与者平均年龄为 19.96 岁($SD = 1.44$),其中女性 346 人,占比 55.6%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 累积生态风险问卷

本研究基于生态系统理论,参考前人在领域内的相关研究,遵循累积生态风险指数构建的六大原则(李董平等, 2016),从家庭、学校、同伴三个环境系统中综合选取与健康危险行为相关的 9 个风险因素,构建出累积生态风险指数。

父母受教育程度。共 2 个项目,分别测量父亲和母亲的受教育程度(Gerard & Buehler, 2004)。采用 6 点计分法,从“小学及以下”到“研究生及以上”依次计 1 至 6 分。

家庭类型。使用 1 个多选题项目对被试的家庭类型情况进行测量(靳明,王静, 2022)。

经济困难。采用经济压力问卷(王建平等, 2010)测量被试的家庭经济困难程度,共 4 个项目,5 点计分,总分越高,经济困难程度越高。本研究中,量表的 Cronbach's α 系数为 0.853。

亲子关系。选用鲍振宙等人(2014)修订的亲子关系量表作为亲子关系测量的指标,共 7 个项目,5 点计分,总分越高表示亲子关系越好。本研究中,量表的 Cronbach's α 系数为 0.718。

父母关系。选用 2 个项目对父母关系进行评价(鲍振宙等, 2014),5 点计分。总分越高表示父母关系越好。本研究中,量表的 Cronbach's α 系数为 0.720。

学校联结。研究采用的学校联结量表由 Resnick 等人编制,由喻承甫与张卫等人翻译(Resnick et al., 1997),共 6 个项目,5 点计分。总分越高代表学校联结度越高。本研究中,量表的 Cronbach's α 系数为 0.862。

朋友支持。采用领悟社会支持量表(汪向东等, 1993)中的朋友支持分量表进行测量,共 4 个项目,5 点计分。总分越高代表朋友支持程度越高。本研究中,量表的 Cronbach's α 系数为 0.910。

越轨同伴交往。越轨同伴交往问卷由 Li 编制,由宋静静等人修订(Li et al., 2012),用于评定越轨同伴交往的程度,共 8 个项目,5 点计分,总分越高代表被试与越轨同伴交往的程度越高。本研究中,量表的 Cronbach's α 系数为 0.686。

同伴侵害。通过同伴侵害问卷(周莎莎等, 2014)进行测量,共 9 个项目,采用 5 点计分法,总分越高代表受到同伴侵害的程度越高。本研究中,量表的 Cronbach's α 系数为 0.848。

将九个风险因素的得分进行编码,其中父母受教育程度如果均“低于中专或高中”,则编码为 1(有风险);家庭类型并非由双亲或双亲与祖辈共同抚养则编码为 1(有风险);将经济困难、越轨同伴交往、同伴侵害 3 个风险因素按照 75 百分位数的分界标准进行编码,得分大于等于此标准的被试编码为 1(有风险);将亲子关系、父母关系、学校联结、朋友支持 4 个资源因素按照 25 百分位数的分界标准进行编码,将得分小于等于此标准的被试编码为 1(有风险)。将 9 个因素的编码值相加,即得累积生态风险指数,指数越高,说明个体面临的风险越多。

2.2.2. 消极自我图式量表

采用简明核心图式量表(Fowler et al., 2006)对大学生的消极自我图式进行测量,该量表由 6 个项目组成,如“我是无人爱的”,被试可选择对项目相信与否,若选择“是”,则需再从“略微相信”至“完全

相信”四种相信程度中进行选择,并分别计1至4分。总分越高代表自我图式越消极。量表的Cronbach's α 系数为0.865。

2.2.3. 内隐健康理论量表

基于以往研究,选用6个项目作为被试健康实体理论与健康增量理论(Bunda & Busseri, 2019)的指标,例如“我无法改变自己健康状况的好坏”,采用6点计分,其中前3个项目被反向计分,并与后3项平均,作为健康增量理论的指标。总分越高,则健康增量理论水平越高。量表的Cronbach's α 系数为0.772。

2.2.4. 中国青少年健康相关行为调查问卷(大学版)

选用“中国青少年健康相关行为调查问卷”的大学版问卷(季成叶, 2007)测量大学生的健康危险行为。该问卷由北京大学儿童青少年卫生研究所编制,是健康危险行为领域权威性强、应用广泛的测量工具。问卷共包括7个方面的健康相关行为。

2.3. 统计学方法

研究使用SPSS 21.0统计软件进行数据描述与统计分析,使用皮尔逊积差相关分析法进行数据的相关分析,其中检验水准 $\alpha = 0.05$, p 值为双侧概率。回归系数的显著性通过Bootstrap法检验,有调节的中介模型则使用PROCESS插件进行分析。

3. 结果与分析

3.1. 共同方法偏差检验

鉴于自我报告式的数据收集方式可能带来共同方法偏差,本次研究在程序层面借助匿名作答和设置反向计分题加以控制,并采用Harman单因素检验法对问卷数据展开分析,以评估共同方法偏差的程度。分析结果显示,特征根大于1的因子共有42个,其中首个因子的方差解释率为9.333%,明显低于40%的临界标准。据此可以认为,本研究结果未受到严重共同方法偏差的影响。

3.2. 描述性统计和相关分析

在不同性别、年级大学生的健康危险行为方面,独立样本 t 检验显示,不同性别(男生: -0.0242 ± 21.68947 ; 女生: 0.0193 ± 24.11905)的大学生在健康危险行为水平上差异不显著($t = -0.023$, $df = 620$, $p = 0.981 > 0.05$); 方差分析结果显示大学生的健康危险行为不存在显著的年级差异($F(6,615) = 1.946$, $p = 0.71 > 0.05$)。其次,考察不同性别、年级大学生的累积生态风险指数,独立样本 t 检验显示,不同性别(男生: 6.45 ± 1.16 ; 女生: 6.09 ± 1.11)的大学生在累积生态风险水平上的差异显著($t = 3.87$, $df = 578$, $p < 0.001$); 方差分析结果显示大学生的累积生态风险指数不存在显著的年级差异($F(6,615) = 0.648$, $p = 0.69 > 0.05$)。

表1列出了各变量的平均数、标准差和相关矩阵,结果发现,所有核心变量间两两相关,累积生态风险、健康危险行为、消极自我图式、内隐健康理论四个核心变量间的相关方向均符合研究预期。累积生态风险与消极自我图式($r = 0.26$, $p < 0.01$)、健康危险行为($r = 0.28$, $p < 0.01$)呈显著正相关,与内隐健康理论($r = -0.13$, $p < 0.01$)呈负相关,说明累积生态风险指数越高,大学生越倾向于持有健康实体理论,自我图式越消极,健康危险行为也会增加。消极自我图式与健康危险行为之间的正向相关关系显著($r = 0.39$, $p < 0.01$)。另外,内隐健康理论与健康危险行为呈现显著的负向关联($r = -0.11$, $p < 0.01$),说明个体越倾向于持有健康增量理论,其从事健康危险行为的可能性越低。

Table 1. Means, standard deviations, and correlations among key variables
表 1. 各核心变量的平均数、标准差以及相关系数

变量	1	2	3	4	5	6	7	8
1) 年龄	1							
2) 性别	-0.16**	1						
3) 年级	0.78**	-0.35**	1					
4) 专业	-0.06	0.11**	-0.10*	1				
5) 累积生态风险	-0.01	0.15**	-0.05	0.02	1			
6) 内隐健康理论	0.03	0.15**	-0.04	-0.01	-0.13**	1		
7) 消极自我图式	0.07	-0.05	0.10*	-0.01	0.26**	-0.27**	1	
8) 健康危险行为	0.08	0.03	0.09*	0.01	0.28**	-0.11**	0.39**	1
<i>M</i>	19.96	0.44	2.00	2.14	6.25	4.18	0.38	0.38
<i>SD</i>	1.44	0.50	1.12	1.34	1.15	0.79	0.61	0.49

注：* $p < 0.05$ ；** $p < 0.01$ ；*** $p < 0.001$ 。

3.3. 有调节的中介模型检验

3.3.1. 消极自我图式的中介效应检验

首先，本研究采用 SPSS 软件 PROCESS 插件中的 Model4，检验消极自我图式的中介效应。结果显示，将性别与年龄纳入控制变量后，累积生态风险可显著预测消极自我图式， $a = 0.14$ ， $SE = 0.02$ ， $p < 0.001$ ；在累积生态风险与消极自我图式一并进入回归方程的情况下，累积生态风险对健康危险行为具有显著预测作用， $c' = 0.40$ ， $SE = 0.09$ ， $p < 0.001$ ，消极自我图式能够显著预测健康危险行为， $b = 1.49$ ， $SE = 0.20$ ， $p < 0.001$ 。偏差校正的百分位 Bootstrap 法检验结果显示，消极自我图式在累积生态风险与健康危险行为之间的中介效应显著， $ab = 0.21$ ， $Boot SE = 0.04$ ，95% CI = [0.14, 0.31]。研究中，中介效应量占总效应量的比例 $ab/(ab + c') = 34.43\%$ 。

3.3.2. 内隐健康理论的调节效应检验

其次，采用 SPSS 软件中 PROCESS 插件的 Model7，将性别与年龄作为控制变量纳入模型，结果显示，累积生态风险与内隐健康理论的交互项对消极自我图式具有显著预测作用， $p < 0.05$ (见表 2)。在健康实体理论($M - 1SD$)水平下，消极自我图式的中介效应值为 0.26，95% CI [0.14, 0.41]；而在健康增量理论($M + 1SD$)水平下，消极自我图式的中介效应值降低为 0.13，95% CI [0.07, 0.21]。这说明内隐健康理论调节了消极自我图式在大学生累积生态风险与健康危险行为关系中的中介作用。

为进一步阐明内隐健康理论的调节效应，以均值加减一个标准差为划分依据，将内隐健康理论分为高、低两组，进行简单斜率检验(见图 1)。结果显示，当个体越多地持有健康实体理论时，累积生态风险对消极自我图式的正向预测效应越显著。(Bsimple = 0.17, $p < 0.001$, 95% CI [0.11, 0.23])；而当个体更多地持有健康增量理论时，累积生态风险对消极自我图式的正向预测作用减小(Bsimple = 0.09, $p < 0.01$, 95% CI [0.04, 0.14])。

4. 讨论

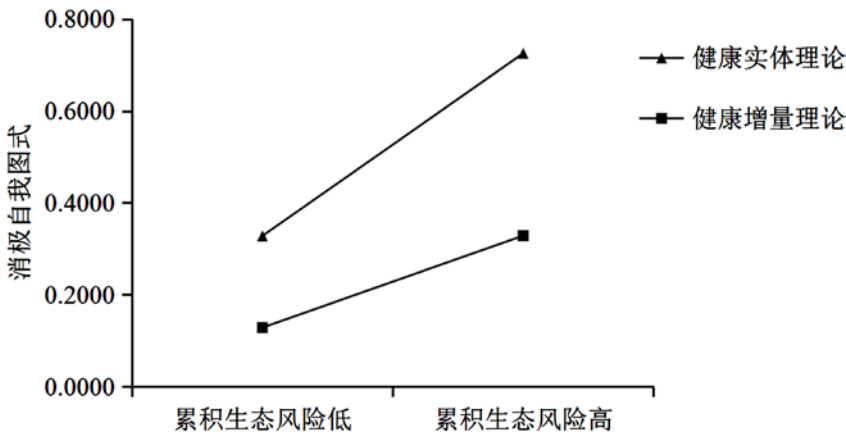
4.1. 累积生态风险对健康危险行为的正向预测作用

结果表明，累积生态风险与健康危险行为间具有显著的正向关联，即成长环境中的风险因素越多，

个体出现健康危险行为的概率越高，假设 1 得到支持。研究结果与以往研究观点相符，在个体发展过程中，生态环境中的资源与支持发挥着关键作用，对青少年成长尤为重要；而多重生态风险相互叠加所形成的成长逆境，会带来明显的不利影响，损害个体发展(刘宇潇，2020；胡万里等，2023)。

Table 2. Tests of moderated mediation
表 2. 有调节的中介效应检验

回归方程		拟合指数		回归系数显著性		
结果变量	预测变量	R ²	F	β	95% CI	t
消极自我图式	性别	0.34	63.28***	-0.05	[-0.14, 0.02]	-1.46
	年龄			0.04	[-0.01, 0.05]	1.31
	累积生态风险			0.24***	[0.09, 0.16]	7.08
	内隐健康理论			-3.56***	[-3.12, -2.39]	-14.85
	累积生态风险*内隐健康理论			-3.36***	[-0.51, -0.38]	-14.01
健康危险行为	性别	0.19	36.00***	0.02	[-0.06, 0.09]	0.46
	年龄			0.06	[-0.01, 0.04]	1.52
	累积生态风险			0.19***	[0.05, 0.11]	5.00
	消极自我图式			0.34***	[0.21, 0.33]	8.94



注：* $p < 0.05$ ；** $p < 0.01$ ；*** $p < 0.001$ 。

Figure 1. Moderating effect of lay theories of health on negative self-schema
图 1. 内隐健康理论对消极自我图式的调节作用

依据资源保存理论，当个体因环境中的生态风险压力而面临资源损耗时，会倾向于寻求补偿，进而可能发展出不适应性行为，如物质成瘾等健康危险行为(魏华等，2018)。此外，研究结果与生态系统理论的观点相符合，个体的发展会受到多方面生态系统的共同影响，家庭、学校、同伴以及社区等生态子系统会对青少年的健康全面成长起到重要作用。这些子系统风险因素会给个体发展带来长期深远的负面作用，并引发多种不良行为。相较于单一、孤立的风险因素，由多重风险因素构成的累积生态风险更

符合大学生日常生活的现实状况,其危害性也更大(Evans et al., 2013)。成长于累积风险环境中的个体,其健康发展受损,相较于风险暴露较少的个体,会表现出更多健康危险行为。

4.2. 消极自我图式的中介作用

依据 Beck (1987)的抑郁认知理论,个体在生命早期遭遇负性事件之后,往往会在日常生活中积累起消极体验,这些体验会进一步诱发认知层面的偏差,并逐渐固化为消极的自我图式:这种自我图式一旦形成,就会比较稳定地参与个体对外界环境信息的筛选与加工,使其更易注意、保持和解释与自身消极图式相吻合的负面信息,倾向于加工环境中的一些消极刺激,最终对心理与行为造成不良影响。该理论框架强调早期经验、认知结构与后续信息加工之间存在连续联系,也说明消极自我图式在风险因素与不良结果之间可能发挥承接作用。

本研究检验了消极自我图式在累积生态风险与健康危险行为关系中的中介效应,所得结果与前人研究一致(陈建文等, 2022)。研究结果表明,累积生态风险一方面与健康危险行为直接相关,另一方面也能够通过消极自我图式这一中介变量对健康危险行为产生间接关联,由此支持假设 2,即大学生处于多重生态风险情境时,其负性生活经验越多,越容易产生消极认知偏差并形成消极自我图式,从而提升其出现不利于自身发展的健康危险行为的可能性。

4.3. 内隐健康理论的调节作用

研究结果显示,内隐健康理论的调节作用显著,内隐健康理论可以作为调节消极自我图式水平的调节变量而存在,即健康增量理论通过调节中介变量消极自我图式,影响累积生态风险与大学生健康危险行为间的正向相关关系,有调节的中介模型成立,验证了假设 3。

心理韧性发展现象,即个体在曾经历或正处于严重压力、逆境的情况下,身心仍未受到不利环境造成的损伤性影响,反而保持稳定、表现坚韧,甚至愈挫弥坚的现象(Masten, 2001)。根据韧性视角下的风险保护模型,存在一些可以调节风险因素对个体造成的不良影响的个人品质或者环境因素。健康增量理论认为健康是可控的,看重个人努力,可以视为一种个体资本和风险保护因素,它能调节不良成长环境对自我图式的影响,降低多重生态风险情境中个体对自身作出负性认知概括的程度。另一方面,归因理论强调,个体对事件发生原因的解释会显著影响其情绪体验、自我评价和后续行为(Weiner, 1985)。Abramson 等(1978)在抑郁归因风格理论中则指出,当个体把负性事件归结为内部的、稳定的且整体性的原因时,往往更易出现自责、无望感以及消极自我图式。换言之,当大学生个体持有健康增量理论时,累积生态风险对个体的自我图式的影响能力相对较小,从而减少个体从事健康危险行为的可能性,可能的原因是此时健康增量理论扮演着保护性的角色,使个体相信自身努力的成效,进而缓冲了累积生态风险的不利影响。但是,当个体持有健康实体理论时,他们更倾向于将健康看作特质性因素,不认可自身努力的有效性,因此累积生态风险对个体的自我图式产生了较大的消极影响,使得个体持有消极的自我图式,导致个体容易出现健康危险行为,可能的原因是相信健康实体理论的个体持有“先天因素,无可改变”的信念,在面对累积生态风险时,个体的消极自我图式水平普遍较高,而消极自我图式又诱导了个体健康危险行为的出现。

4.4. 研究价值与局限

本研究根据符合中国大学生实际的健康危险行为分类,着眼于由七方面健康危险行为共同构成的健康危险行为变量进行相关研究,测量科学全面,在一定程度上能够更为系统准确地考察大学生健康危险行为的相关情况,减少了低估个体健康危险行为的可能。同时,采用个体成长环境中的父母受教育程度、家庭类型、家庭经济困难、亲子关系、父母关系、学校联结、朋友支持、越轨同伴交往、同伴侵害 9 种影响因素综合构建累积生态风险指数,较为真实地反映了大学生成长发展全貌,能够更为准确地估计生

态环境中各类风险的共同影响。当前研究丰富了前人研究的观点，为领域内的相关研究和变量干预提供了新的视角，为未来研究提供了一定的参考。

世界卫生组织研究发现，个体自身的生活方式与行为对其健康具有显著的影响，影响比例约为 60% (World Health Organization, 2009)。大学生正处于从青春期向成年期过渡的关键阶段，生理与心理发展尚未完全协调，同时又面临学业、人际、就业等多重压力，生活自主性增强而自我管理能力仍在发展。基于大学生的年龄阶段特点，大学生群体的健康危险行为是当前公共卫生领域的重要议题。在此基础上，本研究积极响应“健康中国”号召，综合考察个体生活成长环境中的多重生态风险，并探讨其与个体健康危险行为的关系，为实践工作者提供更加丰富、全面、准确的调查信息，为相关政策的拟定以及大学生健康危险行为的科学预防、有效干预提供理论层面的参考与支撑。同时，研究构建了一个有调节的中介模型，考察了内隐健康理论中健康增量理论的风险保护作用，有利于寻找实际工作的着力点与干预方向，换言之，研究结果证明了在健康工作中进行健康知识普及行动的重要意义，实际工作可以加大对健康状况能够通过努力不断改善观念的宣传，注重对持有健康实体理论的风险个体的认知干预，引导其树立健康的增量理论的方式，达到帮助个体应对风险、促进健康的目的。同时，研究强调了生态环境中支持性资源的重要性，较低的累积生态风险能为青少年健康行为的养成提供更稳定的外部条件。因此在实践工作中也不能忽视对个体成长的多重生态环境的改善，相关政策与教育措施的推出理应得到更多重视，通过形成多方合力，构建家庭、学校、社区等多方参与的支持系统，为青少年提供积极、健康的成长环境，进而从源头处保护青少年健康。

本研究也存在一些不足。首先，本研究被试不够多样。一方面，在地域上，本研究被试绝大多数被试为中国中部地区大学生，但全国地域辽阔，大学生的成长环境可能存在差异，应增加数据收集渠道，增加研究结果的可推广性；另一方面，在年级上，本研究被试多数为大一、大二年级学生，大三、大四以及研究生占比较少，未来研究应增加被试年级的均衡性，收集更为全面的数据。其次，本研究主要着眼于大学生成长环境中多重生态风险对其健康危险行为的综合性影响，为进一步深化研究内容，未来研究可探讨各个生态系统中的不同风险因素与大学生不同健康危险行为间的特定关联，更全面地揭示二者的复杂关系，丰富对累积生态风险影响健康危险行为的认识。再次，研究探讨了内隐健康理论的调节作用，未来研究可以对其进行干预，从而进一步验证其调节作用，还可以考察更多能够在累积生态风险与健康危险行为中起到调节作用的个体特征或认知因素变量，丰富理论研究，保护青少年健康。最后，研究采用横断研究方法，尽管在已有理论与研究的基础之上分析与讨论了各变量的相关关系，然而研究结论尚未明确变量间是否存在因果联系，因此后续工作可尝试引入纵向追踪设计或交叉滞后分析，对累积生态风险对大学生健康危险行为的影响做进一步的探讨，并厘清关键变量间的联系，为研究所提出的理论机制补充更具说服力的证据。

5. 结论

本研究得出以下结论：(1) 累积生态风险能够正向预测大学生的健康危险行为；(2) 消极自我图式是累积生态风险与健康危险行为之间的中介变量；(3) 内隐健康理论调节了累积生态风险通过消极自我图式对健康危险行为的间接效应，具体而言，相对于持有健康增量理论的个体，间接效应对于持有健康实体理论的个体更显著。因此，累积生态风险与大学生健康危险行为之间既存在中介效应，又存在调节效应，有调节的中介模型成立。

参考文献

鲍振宙, 李董平, 张卫, 王艳辉, 孙文强, 赵力燕(2014). 累积生态风险与青少年的学业和社交能力: 子女责任感的风

- 险补偿与调节效应. *心理发展与教育*, 30(5), 482-495.
- 陈建文, 刘艳, 谭千保(2022). 累积生态风险与高职生学习倦怠: 消极自我图式和网络成瘾的中介作用. *心理发展与教育*, 38(4), 576-583.
- 冯永辉(2016). 青少年压力与吸烟行为的关系: 应对方式的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 24(1), 77-80.
- 高佳源, 刘恺, 闵文斌, 杨洁, 聂景春(2020). 父母风险因素对青少年危险行为影响. *中国公共卫生*, 36(9), 1335-1338.
- 胡万里, 陈志伟, 秦宏展, 娄文慧, 娄晓民, 吴翠平(2023). 累积生态风险对河南省大学生健康危险行为的影响. *中国学校卫生*, 44(11), 1636-1640.
- 季成叶(2006). *儿童少年卫生学*. 北京大学医学出版社.
- 季成叶(2007). *中国青少年健康相关/危险行为调查综合报告 2005*. 北京大学医学出版社.
- 金豆, 董亚琦(2024). 累积生态风险对大学生运动拖延影响: 基于自我控制的中介效应和锻炼氛围的调节效应. *福建体育科技*, 43(1), 119-124.
- 靳明, 王静(2022). 累积生态风险对大学生健康生活方式的影响. *中国学校卫生*, 43(3), 350-354.
- 李董平, 周月月, 赵力燕, 王艳辉, 孙文强(2016). 累积生态风险与青少年网络成瘾: 心理需要满足和积极结果预期的中介作用. *心理学报*, 48(12), 1519-1537.
- 廖明英, 陈旭(2006). 自我图式与心理健康. *中国临床康复*, 10(30), 150-153.
- 刘宇潇(2020). *累积生态风险与青少年健康危险行为*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 汪向东, 王希林, 马弘, 等(1993). *心理卫生评定量表手册 增订版*. 中国心理卫生杂志社.
- 王建平, 李董平, 张卫(2010). 家庭经济困难与青少年社会适应的关系: 应对效能的补偿、中介和调节效应. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (4), 22-32.
- 魏华, 周宗奎, 张永欣, 丁倩(2018). 压力与网络成瘾的关系: 家庭支持和朋友支持的调节作用. *心理与行为研究*, 16(2), 266-271.
- 徐涛, 刘吕豪, 陈佳佳, 王永生, 张天成, 杨雪晶(2026). 初中生聚集性危害健康行为发展轨迹及与自尊和孤独感的关联. *中国学校卫生*, 47(2), 189-193.
- 翟蕾, 孙冰洁, 王晓智, 张莉, 申跃峰(2007). 北京市 1138 名大学生健康危险行为状况. *中国学校卫生*, 28(3), 264-266.
- 周莎莎, 喻承甫, 许倩, 魏昶, 林枝(2014). 同伴侵害与初中生病理性网络游戏使用的关系: 中介效应与调节效应. *教育测量与评价(理论版)*, (10), 43-48.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.87.1.49>
- Andrews, G. (2009). *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual* (4th ed.). Guilford Press.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive Models of Depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 5-37.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an Experimental Ecology of Human Development. *American Psychologist*, 32, 513-531. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.32.7.513>
- Bunda, K., & Busseri, M. A. (2019). Lay Theories of Health, Self-Rated Health, and Health Behavior Intentions. *Journal of Health Psychology*, 24, 979-988. <https://doi.org/10.1177/1359105316689143>
- Chen, C. J., & Xie, J. (2026). Cumulative Ecological Risk and Problematic Mobile Social Media Use among College Students: The Mediating Role of Fear of Missing Out and the Moderating Role of Core Self-Evaluations. *Current Psychology*, 45, Article No. 1139. <https://doi.org/10.1007/s12144-026-09706-1>
- Cyranowski, J. M., & Andersen, B. L. (1998). Schemas, Sexuality, and Romantic Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1364-1379. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1364>
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995). Implicit Theories and Their Role in Judgments and Reactions: A Word from Two Perspectives. *Psychological Inquiry*, 6, 267-285. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0604_1
- Evans, G. W., Li, D., & Whipple, S. S. (2013). Cumulative Risk and Child Development. *Psychological Bulletin*, 139, 1342-1396. <https://doi.org/10.1037/a0031808>
- Fowler, D., Freeman, D., Smith, B., Kuipers, E., Bebbington, P., Bashforth, H. et al. (2006). The Brief Core Schema Scales (BCSS): Psychometric Properties and Associations with Paranoia and Grandiosity in Non-Clinical and Psychosis Samples. *Psychological Medicine*, 36, 749-759. <https://doi.org/10.1017/s0033291706007355>
- Gerard, J. M., & Buehler, C. (2004). Cumulative Environmental Risk and Youth Maladjustment: The Role of Youth Attributes.

-
- Child Development*, 75, 1832-1849. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00820.x>
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N., & Ye, B. (2012). Gratitude and Suicidal Ideation and Suicide Attempts among Chinese Adolescents: Direct, Mediated, and Moderated Effects. *Journal of Adolescence*, 35, 55-66. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.005>
- Luszczynska, A., Schwarzer, R., Lippke, S., & Mazurkiewicz, M. (2011). Self-Efficacy as a Moderator of the Planning-Behaviour Relationship in Interventions Designed to Promote Physical Activity. *Psychology & Health*, 26, 151-166. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.531571>
- Markus, H. (1977). Self-Schemata and Processing Information about the Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.2.63>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56, 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W. et al. (1997). Protecting Adolescents from Harm. *Journal of the American Medical Association*, 278, 823-832. <https://doi.org/10.1001/jama.1997.03550100049038>
- Steinberg, L. (2010). A Dual Systems Model of Adolescent Risk-Taking. *Developmental Psychobiology*, 52, 216-224. <https://doi.org/10.1002/dev.20445>
- Weiner, B. (1985). An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.92.4.548>
- World Health Organization (2009). *Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44203>