

# 大专生控制欲控制感与焦虑抑郁关系

封文波<sup>1</sup>, 刘晓媛<sup>2</sup>

1. 河北师范大学教育学院, 石家庄 050024; 2. 宁夏师范学院教育科学学院

【文献标识码】 A

【中图分类号】 B 848.4 R 395.6

【文章编号】 1000-9817(2016)05-0771-03

【关键词】 焦虑; 抑郁; 精神卫生; 学生

Deane 等<sup>[1]</sup>指出, 失去控制的感觉对于人类来说是最大的恐惧之一; 拥有对自身生活的控制, 并从中获得个体控制感将其维持在一定的水平, 是人类的最强动机中的一种。Burger 等<sup>[2]</sup>将对生活的控制的动机称之为“控制欲”(desire for control), 认为控制欲是指人们对生活中事件的控制欲望。

控制欲的概念区别于控制源( locus of control)、控制感(sense of control)。控制源理论强调的是个体会把他们生活中的事物结果归结于自己本身内部因素或者是各种外部因素。当一个人习惯认为自己生活中的各种结果都是由自身的行为来控制的, 则属于内控型个体; 而当一个人认为自己生活中的种种结果都是因为外部的某些力量所控制时, 则属于外控型个体。控制源概念可以用来评定一个人认为自己是否能够控制事件发展的结果, 估计外部因素对自己生活的影响程度; 控制欲作为一种个体特有的自我鼓励特征, 与之相对应的自我鼓励行为可以让个体感觉到自己有足够的决定自己的生活<sup>[3]</sup>, 评估个体对外部环境中具体事物的掌控能够吸引个体本身的程度。控制源概念反映的是个体价值观, 而控制欲则主要说明个体的动机水平, 控制感是个体对自身和环境关系状态的一种知觉和体验。

大学专科主要教学目的是为国家培养大批量既具有大学知识又拥有专业技术和技能的人才。虽然同属国家高等教育行列, 但大专生的学历高于高中生, 低于本科生及研究生, 面对就业竞争、人际交往以及恋爱的情感困扰等压力, 使得大专生更容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。本研究通过使用“控制欲中文版修订量表”“总体控制感量表中文修订版”“焦虑自

评量表”及“抑郁自评量表”对大专生进行测量, 并提出相应的对策, 力图为大专生的心理辅导工作做出积极的贡献。

## 1 对象与方法

1.1 对象 于 2015 年 3—4 月, 考虑个体控制欲和控制感可能会受经济和地域文化因素的影响, 从差别较大的地区中分别选取较有代表性的 2 个省域(宁夏和广东), 再分组整群抽取宁夏 2 所专科学院和广东顺德 2 所专科学院共 1 000 名大专生作为被调查对象, 共回收问卷 906 份, 其中有效问卷 892 份, 有效率为 98.45%。其中男生 434 名, 女生 458 名; 城市生源 377 名, 农村生源 515 名; 独生子女 236 名, 非独生子女 656 名; 宁夏地区 460 名, 广东地区 432 名。

## 1.2 研究工具

1.2.1 控制欲量表中文修订版 使用 Burger 等编制的控制欲量表中文修订版(Desirability of Control Scale, DC)<sup>[2]</sup>对大专生的控制欲进行测量。量表共有 4 个维度: 一般事件控制、决断力、避免依赖以及其他控制欲, 共计 16 个题项。中文修订版通过内部一致性信度、结构效度的验证表明, 该问卷具有较好的信度和效度, 适合测量中国大专生的控制欲。

1.2.2 总体控制感量表中文修订版 采用王家鹤 2007 年所修订的中文版总体控制感量表<sup>[4]</sup>。量表共 3 道题目, 5 级评分, 分值越高表明控制感越强。量表的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.6。

1.2.3 焦虑自评量表 焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS)共包含 20 个题项, 量表按照 1~4 级评分, 主要对各个项目所表达症状的出现频度进行评定, 此量表症状出现频率的评定时间范围是过去 1 周之内或现在正在发生<sup>[5]</sup>。

1.2.4 抑郁自评量表 抑郁自评量表(Self-rating Depression Scale, SDS)总共包括 20 个题项, 每一个题项描述了与抑郁相关的 1 种症状, 量表按照 1~4 级评分, 主要对近期出现题项所描述的症状出现的时间频度进行评定, 抑郁程度指数范围为 25~100<sup>[5]</sup>。

1.3 统计分析 使用 SPSS 19.0 软件进行统计分析, 主要统计方法包括相关分析和回归分析, 检验水准  $\alpha$

【基金项目】 河北省社会科学基金项目(HB13JY026)。

【作者简介】 封文波(1970—), 男, 河北平山人, 硕士, 教授, 主要从事留守儿童心理发展、人格健康和测评方面的研究。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.05.042

=0.05。

### 2 结果

2.1 大专生控制欲控制感与焦虑抑郁的关系 大专生的控制欲和控制感之间相关无统计学意义,控制欲、控制感均与抑郁及焦虑水平呈负相关,控制欲、控制感水平越高的大专生抑郁和焦虑水平越低。对大专生控制欲各维度和焦虑、抑郁的关系进一步相关分析发现,一般事件控制欲维度和焦虑、抑郁呈负相关( $P$ 值均 $<0.01$ ),决断力、避免依赖只和抑郁呈负相

关。见表 1。

进一步对数据结果进行多元线性回归分析,分别以焦虑和抑郁为因变量,以控制感和控制欲为自变量进行回归分析,结果表明,控制欲和控制感可以很好地预测焦虑水平和抑郁水平。见表 2。进一步以控制欲的各维度为预测变量,分别以焦虑、抑郁为因变量进行回归分析结果表明,一般事件控制欲可以很好地预测焦虑水平,一般事件控制欲和决断力可以很好地预测抑郁水平。见表 3。

表 1 大专生控制欲控制感与焦虑抑郁的相关系数( $r$ 值, $n=892$ )

项目	控制欲	控制感	一般事件控制欲	其他控制欲	决断力	避免依赖
焦虑	-0.161 **	-0.088 **	-0.290 **	0.038	-0.039	0.029
抑郁	-0.273 **	-0.092 **	-0.384 **	-0.009	-0.095 **	-0.086 **

注: \*\*  $P<0.01$ 。

表 2 大学生控制欲控制感对焦虑抑郁的多元回归分析( $n=892$ )

因变量	自变量	$B$ 值	$t$ 值	$R^2$ 值	$\Delta R^2$ 值	$F$ 值
焦虑	控制欲	-0.218	-4.960 **	0.034	0.032	15.838 **
	控制感	-0.599	-2.808 **			
抑郁	控制欲	-0.003	-8.617 **	0.291	0.085	41.173 **
	控制感	-0.006	-3.103 **			

注: \*\*  $P<0.01$ 。

2.2 大专生控制偏差、焦虑与抑郁的关系 鉴于控制欲及其各维度和控制感对焦虑和抑郁的影响程度不同,为进一步分析控制欲和控制感对焦虑、抑郁影响的相互作用的实质,统计分析中借鉴沈烈容等<sup>[6]</sup>的研

究,引入了控制偏差(控制感与控制欲标准分数的差值)变量,考察控制偏差对焦虑、抑郁的作用。

将控制欲和控制感得分转化为标准分,然后用控制感标准分减去控制欲标准分,得到控制偏差得分,结果表明,控制偏差与焦虑相关无统计学意义( $r=-0.051, P>0.05$ ),但与抑郁呈负相关( $r=-0.127, P<0.01$ )。进一步多元回归表明,控制偏差影响抑郁( $B=-0.007, F=445.458, P<0.01$ ),但不影响焦虑( $B=0.006, P>0.05$ ),并且个体的焦虑和控制偏差共同对抑郁产生影响,联合解释率达到了 50.1%。

表 3 大学生控制欲各维度对焦虑抑郁的回归分析( $n=892$ )

因变量	自变量	$B$ 值	$t$ 值	$R^2$ 值	$\Delta R^2$ 值	$F$ 值
焦虑	一般事件控制欲	-0.669	-9.038 **	0.290	0.284	81.629 **
抑郁	一般事件控制欲	-0.009	-12.275 **	0.153	0.151	80.119 **
	决断力	0.003	2.103 **			

注: \*\*  $P<0.01$ 。

### 3 讨论

本调查发现,大专生人际控制欲、控制感之间相关无统计学意义。然而有研究却发现,个体控制外部环境的欲望水平可以影响个体知觉到对控制外部环境程度<sup>[7]</sup>,即控制欲对控制感有正向的影响<sup>[8]</sup>。这种研究结果的差异可能来源于与研究采用了不同的测量工具,也可能与不同的被试样本有关,具体结论尚待进一步的研究。

研究发现,控制欲和控制感均与抑郁、焦虑呈负相关,即控制欲越高,被试的焦虑和抑郁水平就越低;控制感水平越高,被试的焦虑和抑郁水平也就越低。从控制欲来讲,被试对生活中事件的控制愿望越强烈,则意味着个体负面情绪体验也就越多,健康感受同时就会越低。从控制感来讲,个体的控制感水平越

高,意味个体的生活满意度体验也就更好,所感受到的正面情绪越多,负面情绪也就越小,也与张军良<sup>[9]</sup>的研究结论一致。Thompson 等<sup>[10]</sup>探讨了在低控制力的环境下,个体控制感与抑郁之间的关系,研究发现两者呈负相关关系。Hofmann 等<sup>[11]</sup>在研究社交恐惧症的相关理论模型时发现,有相关模型提出个体所知觉到的情绪控制的缺失,是导致和加重个体焦虑障碍的重要因素。由此表明,个体的焦虑、抑郁程度会随着控制欲、控制感的水平不同而发生变化,即被试的控制欲、控制感水平越高,焦虑和抑郁水平就越低。

本次研究结果还表明,控制欲与控制感之间相关无统计学意义,但是控制欲与控制感可以对焦虑、抑郁起预测作用。为进一步分析控制欲和控制感对大专生焦虑、抑郁的影响,所以在统计分析中借鉴沈烈

容的相关研究,引入了控制偏差变量<sup>[6]</sup>,结果表明,控制偏差与焦虑相关无统计学意义,但与抑郁呈负相关,即控制偏差越大,个体的抑郁程度就越大。进一步多元回归表明,控制偏差和焦虑可以预测抑郁的变化。总之,控制欲、控制感同大专生的负面情绪相关。在实际生活中,通过提升大专生控制感水平来使心理健康整体状况得到改善,从而减少大专生受负面情绪的影响,有很强的实际操作意义。为了使大专生的心理健康状况得到改善,在对大专生的进行心理辅导时不应该只是关注控制欲或控制感,应双管齐下,同时对大专生的控制感和控制欲水平进行干预。

此次研究由于问卷调查法的局限性,不能对控制欲、控制感对焦虑、抑郁的影响作出更有说服力的结论,也无法验证控制欲和控制感偏差的具体方向对负性情绪的影响作用。因此,需要更进一步进行相关实验研究,得出更具有实用价值的结论。

## 5 参考文献

- [1] SHAPIRO DH, ASTIN JA. Control therapy: an integrated approach to psychotherapy, health, and headling[M]. US: John Wiley Sons, 1998: 9-14, 18-36.
- [2] BURGER JM, COOPER HM. The desirability of control[J]. Motiv

- Emot, 1979(3): 381-393.
- [3] NICOLAS F, FREDERIC M. Time under control: time perspective and desire for control in substance use[J]. Addict Behav, 2010, 35(8): 799-802.
- [4] 王家鹤. 男性服刑人员的控制感与控制策略的研究和干预[D]. 上海: 上海师范大学, 2007.
- [5] 张明园. 精神科评定量表手册[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1993.
- [6] 沈烈荣, 刘华山. 人际控制与老年人主观幸福感的关系及其增龄变化[J]. 中国老年学杂志, 2007, 27(22): 2215-2217.
- [7] 张兰君. 贫困大学生焦虑水平与社会支持研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2000, 14(3): 196-197.
- [8] ADLER A. Individual psychology//MURCHINSON. Psychologies of 1930[M]. Worcester, Massachusetts: Clark University Press, 1930.
- [9] 张军良. 大学生社会支持、控制感在压力源、压力反应中作用的研究[D]. 南昌: 江西师范大学, 2010.
- [10] THOMPSON SC, SOBOLEW-SHUBIN A, GALBRAITH ME, et al. Maintaining perception of control: finding perceived control in low-control circumstances[J]. J Pers Soc Psychol, 1993, 64(2): 293-304.
- [11] HOFMANN SG. Perception of control over anxiety mediates the relation between catastrophic thinking and social anxiety in social phobia[J]. Behav Res Ther, 2005, 43(7): 885-895.

收稿日期: 2015-11-11; 修回日期: 2016-01-08

# 心理保健操结合团体辅导缓解中学生学习倦怠效果分析

王承清<sup>1</sup>, 鲍丽俊<sup>2</sup>, 崔立中<sup>3</sup>

1. 安徽省宁国市宁阳学校, 242300; 2. 安徽省宣城中学; 3. 安徽师范大学教育科学学院

【文献标识码】 A

【中图分类号】 B 844.2 R 395.6

【文章编号】 1000-9817(2016)05-0773-03

【关键词】 厌倦, 职业性; 团体处理; 干预性研究; 学生

学习倦怠是指学生因长期课业压力、课业负荷或其他个人心理层面上的因素而产生的情绪耗竭、缺乏人性化及个人成就感低落的现象<sup>[1]</sup>。学习倦怠不仅会干扰学生的学习活动<sup>[2]</sup>, 导致学业成绩下降<sup>[3]</sup>, 还将影响学生的心理健康发展<sup>[4]</sup>。本研究针对这一现状, 在认真总结和吸收前人对学习倦怠综合干预效果

研究<sup>[5-7]</sup>的基础上, 于 2014 年 9—11 月采用心理保健操训练与团体心理辅导相结合的干预方法, 旨在缓解或消除中学生的学习倦怠。

## 1 对象与方法

1.1 对象 采用整群取样法, 在江苏省南京市浦口区石桥中学抽取初二年级 4 个班; 在安徽省芜湖市某中学抽取初二年级 4 个班; 在安徽省宣城市某中学抽取高二年级 4 个班。3 所学校共抽取 629 人, 有效样本 570 人, 有效率为 93.8%, 平均年龄为 (14.25±1.47) 岁。其中男生 347 名, 女生 223 名。将每所学校的 4 个班分别随机分配到 3 个实验组和 1 个对照组中, 分配后实验组 1 为 143 人, 实验组 2 为 143 人, 实验组 3 为 154 人, 对照组为 150 人。

## 1.2 方法

1.2.1 学习倦怠量表 采用胡俏等<sup>[8]</sup>编制的“中学生学习倦怠问卷”, 共 21 个项目, 包括情绪耗竭、学习的

【基金项目】 安徽省宣城市地级教育科学规划立项课题项目(宣城教研[2015]20号)。

【作者简介】 王承清(1980—), 男, 安徽巢湖人, 硕士, 中学一级教师, 主要从事教育心理学研究。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2016.05.043