

初中生自我控制与抑郁： 压力和焦虑的中介作用及性别差异

◎ 邓华梅（闽南师范大学教育科学学院，漳州 363000）

摘要：为探讨压力和焦虑在自我控制与初中生抑郁间的中介作用及性别差异，采用简版自我控制量表（BSC）和抑郁-焦虑-压力量表（DASS-21）对850名初中生进行问卷调查。结果表明：（1）自我控制可以负向预测初中生抑郁；（2）自我控制可以通过压力和焦虑的中介作用间接预测初中生抑郁；（3）自我控制与焦虑之间的关系存在显著的性别差异。结论：自我控制通过压力和焦虑间接影响初中生抑郁，且存在性别差异。

关键词：自我控制；抑郁；压力；焦虑；性别差异

中图分类号：G44 **文献标识码：**A **文章编号：**1671-2684（2023）21-0014-05

一、引言

初中生正处于生理迅速发展而心理还未成熟的矛盾期，身心发展的不平衡容易引发心理健康问题，抑郁就是其中的一种。以往研究比较多地关注高中生和大学学生的抑郁状况^[1-3]，而对初中生抑郁的关注相对较少。有研究者对中国内地初中生的心理健康问题进行元分析，结果显示初中生抑郁的总体检出率为24%^[2]。此外，抑郁是电子产品成瘾^[4]、网络成瘾^[5]的高危因素，而成瘾行为严重影响初中生的日常学习和生活，不利于他们成长成才。研究表明，抑郁个体具有较高的自杀意念^[6]。初中生正处于叛逆期，情绪容易激动且做事不计后果，遇到困难时常冲动多思，头脑中产生自杀意念进而促发自杀行为，危害生命健康。因此，探索初中生抑郁的保护因素及其内

在机制具有现实意义，能够为预防初中生抑郁提供理论支持。

自我控制（self-control）是我的核心功能，是个体抑制冲动的一种能力，包括对情绪、想法和行为的控制^[7]。以往研究探讨了预测抑郁的诸多心理因素，如认知偏差、社会支持、习得性无助^[8]。自我控制对抑郁也有重要影响，国内外研究通常将自我控制作为引发抑郁的中介变量或调节变量，认为自我控制是宿命论导致抑郁的中介变量^[8]，自我控制在自我效能感和抑郁之间起着中介作用^[9]，在社交网站认知负载和抑郁之间起中介作用^[10]，在智能手机成瘾、睡前拖延和抑郁、焦虑的关系中起调节作用^[11]。

自我控制与抑郁之间也存在直接关系。一项对西班牙青少年的自我控制和适应不良的研究表明，自我控制在阻碍青少年抑郁

中起着重要作用^[12]。自我控制可以作为抑郁问题的预测因子,国外一项五年的纵向追踪研究表明,随着时间的推移,自我控制水平越高的青少年抑郁水平越低^[13]。临床干预研究显示,系统的训练在提高个体自我控制水平的同时,也能使抑郁得到改善^[14]。综上研究,本研究提出假设1:初中生自我控制与抑郁呈负相关。

压力、焦虑和抑郁对个体的心理和身体健康都会产生不良影响,通常作为心理健康状况这一显变量的三个潜变量被研究者们关注^[15-16]。三者既相互联系也相互独立,在对心理健康影响的程度上也是有区别的。研究表明,压力和焦虑会分别影响抑郁,高自我控制水平的个体通常感受到更少的压力,遭遇压力生活事件时能进行自我调节和自我管理,包括情绪的调节和认知评价的调节,因此感受到更少的压力^[16]。

根据自我控制的资源有限模型,自我控制的资源总量是有限的,当自我控制资源损耗时,会对个体的压力感受产生不良影响,进而引发负面结果,例如物质滥用和抑郁^[17]。人格易感性的动力交互模型指出,人格易感性和压力事件都会导致抑郁的发生^[18],根据抑郁认知易感模型,抑郁认知易感的个体自我控制能力较低,在面对压力事件时患抑郁的风险更大^[19]。此外,自我控制有助于人们克服焦虑^[20],增强自我控制的力量有助于人们应对焦虑^[21]。焦虑是抑郁发生的危险因素,预防、缓解焦虑有助于预防抑郁^[22]。本研究试图探讨自我控制对抑郁的影响及其内在机制,分析压力和抑郁、焦虑和抑郁的关系并为预防抑郁的发生提供依据。由此提出假设2:压力在初中生自我控制和抑郁之间起中介作用;假设3:焦虑在初中生自我控制和抑郁之间起中介作用。

性别作为重要的人口统计学变量,先前的研究表明,自我控制、焦虑和抑郁存在显著的性别差异^[23-24],但目前对于它们的影响路径是否存在性别差异仍不清楚,探讨影响路径的性别差异及可能的原因十分必要。基于此,本研究提出假设4:自我控制通过焦虑的中介作用对抑郁的影响存在性别差异。

二、研究方法

(一) 研究对象

采用整群抽样的方法,以江西省赣州市某所中学七至九年级学生为被试,共发放问卷868份,剔除未作答和乱作答问卷,得到有效问卷850份。其中,男生403人(占比47.4%),女生447人(占比52.6%);七年级261人(占比30.7%),八年级307人(占比36.1%),九年级282人(占比33.2%);被试年龄在13~17岁之间,平均年龄为14.44岁。

(二) 研究方法

1. 简版自我控制量表

采用Tangney、Baumeister和Boone^[25]编制,谭树华和郭永玉^[26]修订的简版自我控制量表(Brief Self-Control Scale, BSC),该量表共13个项目,采用5点计分,从1(完全不符合)到5(完全符合)计算各题总分,总分越高表明自我控制能力越强。本研究中,该量表的内部一致性系数为0.63。

2. 抑郁-焦虑-压力量表

采用Lovibond等^[27]编制,龚栩、谢熹瑶和徐蕊等^[28]修订的抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(The Depression-Anxiety-Stress Scale, DASS-21),该量表共有21个项目,包括压力、焦虑和抑郁三个维度,用来评估受测者在过去一周内的抑郁、焦虑和压力症状。采用4点计分,从1(一点儿也不符合)到4(非常符合),各个维度的总分均为28分,量表总分84分。心理健康状况与总分分值呈负相关,即总分分值越高,心理健康状况越差。本研究中,总量表的内部一致性系数为0.92;分量表中,抑郁为0.80,焦虑为0.79,压力为0.84。

3. 统计处理

采用SPSS23.0录入原始数据,整理后对数据进行描述性分析及相关分析,采用SPSS中的PROCESS宏程序对数据进行中介效应分析,并通过Bootstrap进行中介模型检验。

三、研究结果

(一) 共同方法偏差检验

本研究在研究过程中和后期数据处理上都控制了共同方法偏差,在数据收集时用指导语强调了问卷匿名填写、自我控制的部分题目采用反向计分。

采用 Harman 单因素法检验是否存在共同方法偏差,结果显示,特征值大于1的因子有6个,其中第一个因子解释的累计变异量为29.85%,小于40%的临界标准,表明本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

(二) 描述性分析

各变量的平均数、标准差和相关系数如表1所示,变量间的相关结果表明:初中生的自我控制和压力、焦虑、抑郁呈显著负相关;压力和焦虑、抑郁呈显著正相关;焦虑和抑郁呈显著正相关,表明自我控制水平越高的个体产生压力、焦虑和抑郁的可能性越低。

表1 各变量的平均数、标准差和相关系数

变量	$M \pm SD$	1	2	3	4
1 自我控制	3.13 ± 0.50	1			
2 压力	13.16 ± 4.22	-0.51**	1		
3 焦虑	12.16 ± 4.27	-0.36**	0.75**	1	
4 抑郁	12.16 ± 4.17	-0.45**	0.76**	0.70**	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。下同。

(三) 压力和焦虑在自我控制与抑郁之间的中介效应检验

以自我控制为自变量,压力和焦虑为中介变量,抑郁为因变量,进行中介效应分析,结构方程模型如图1所示:自我控制负向预测抑郁($\beta = -0.09$, $p < 0.001$)和压力($\beta = -0.51$, $p < 0.001$),压力正向预测抑郁($\beta = 0.49$, $p < 0.001$),自我控制负向预测焦虑($\beta = -0.36$, $p < 0.001$),焦虑正向预测抑郁($\beta = 0.31$, $p < 0.001$)。

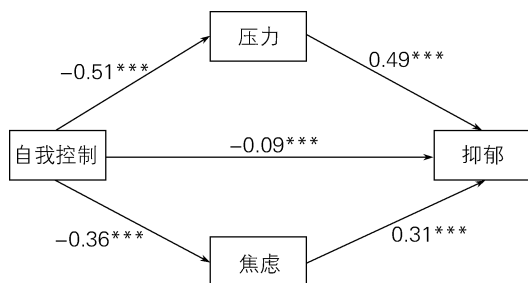


图1 自我控制、压力、焦虑和抑郁的中介模型

另外,在此中介模型的基础上,采用 Bootstrap (重复抽样5000次)进一步检验压力和焦虑在自我控制之间的中介作用,各条路径的标准化估计值和中介效应的95%置信区间结果如表2所示:两条

间接路径的95%置信区间均不包含0,这表明压力和焦虑的中介作用显著,中介效应(-0.40)占总效应(-0.50)的80%,起到部分中介作用。

表2 压力和焦虑的 Bootstrap 分析

路径	效应值	相对效应量	Bootstrap (95%CI)
自我控制→压力→抑郁	-0.25	56%	[-0.33, -0.19]
自我控制→焦虑→抑郁	-0.11	24%	[-0.16, -0.08]
总间接效应	-0.36	80%	[-0.43, -0.30]
直接效应	-0.09	20%	[-0.14, -0.04]

(四) 中介路径的性别差异分析

为了检验自我控制通过压力和焦虑对抑郁的影响是否存在性别差异,本研究将男生样本和女生样本分开进行中介效应的性别差异检验,其中,自我控制通过焦虑影响抑郁的中介路径前半段有显著差异,采用 Z 检验,令男生 $r1=a2=-0.3$,女生 $r2=a2=-0.42$, $Zr1=0.31$, $Zr2=0.45$, $Z=-2.76 < Z_{0.01}=-2.58$,结果表明:自我控制负向预测焦虑存在显著的性别差异,当自我控制水平低时,女生比男生的焦虑水平更高。

四、讨论

本研究以初中生为研究对象,探讨自我控制对抑郁的保护作用及其内在心理机制。研究结果发现,自我控制能够显著预测初中生的抑郁,这表明自我控制是初中生抑郁的重要保护因素,并且自我控制通过压力和焦虑的中介作用间接影响初中生抑郁。

相关分析的结果显示,初中生自我控制和抑郁呈显著负相关,即自我控制水平越高,抑郁发生的可能性越小,这证实了假设1,与以往的研究结果一致^[13-14],即自我控制是有益的,自我控制水平越高的青少年抑郁水平越低。自我控制的能量模型指出,自我控制的资源总量是有限的,能量会有损耗,但自我控制的能量是可以恢复的。通过正念冥想等方法对个体的自我控制能力进行训练发现,当对消极情绪的觉察水平和对行为的自我监控水平提高时,抑郁也会有所缓解。

抑郁也可以看作一种调节障碍,即个体因对情绪和行为调节失败而产生的情绪。根据自我控制的双系统模型,自我控制是冲动-沉思系统竞争的结

果。冲动系统优先时,个体会对负性生活事件失去自我控制的能力,无法抑制消极反应,自我控制失败,引发一系列心理健康问题,例如抑郁;沉思系统优先时,个体能够抑制冲动,自我控制成功的结果就是心理健康。自我控制作为抑郁的保护因子,通过抑制个体对问题的冲动反应,调整个体的自我认知,提高个体的自尊水平,从而维护个体的心理健康,减少抑郁的发生。

中介效应结果表明,压力和焦虑在自我控制与抑郁之间起中介作用,证实了假设2和假设3。应激易感理论认为,压力等负性生活事件是抑郁产生的直接因素^[29]。自我控制水平低的个体易对生活失去掌控,当经历负性生活事件时,对外界压力无法形成正确的认知,就容易发展出抑郁。学业压力是中学生焦虑和抑郁发生的一个危险因素,而自我控制力量的增强可以缓解其考试情境中的状态特质焦虑^[21]。焦虑的主要因素结构是恐惧感和过度担忧,而抑郁的因素结构是绝望感和无助感^[30],自我控制水平低的个体由于对消极事件难以掌控,不能很好地进行自我调节,失控后感到焦虑,进而引发抑郁。以往的横断研究表明,焦虑在时间上先于抑郁,焦虑是诱发抑郁的危险因素,童年期的焦虑可能会导致青少年期和成年早期的抑郁,因此,减轻焦虑是预防抑郁的有效干预措施^[22]。

本研究进一步探讨了自我控制和焦虑之间的性别差异,结果表明,女生自我控制对焦虑的负向预测作用比男生更显著,这与以往的研究结果一致^[24, 31]。自我控制水平低时,女生更难以独立面对遇到的问题,对负性事件的掌控感低,容易产生焦虑。通常,青春期的女生比男生更敏感细腻,遇到人际冲突时,更难以控制自己的情绪和行为,由此引发焦虑。

五、结论

初中生的自我控制和压力、焦虑、抑郁呈显著负相关;压力、焦虑、抑郁呈显著正相关。

初中生自我控制显著负向预测压力、焦虑和抑郁。

初中生压力和焦虑显著正向预测抑郁。

初中生压力和焦虑在自我控制和抑郁之间起

部分中介作用。

初中生自我控制负向预测焦虑存在显著的性别差异,当自我控制水平低时,女生比男生更容易产生焦虑。

六、研究意义与不足

本研究探讨了自我控制和抑郁之间的关系及其作用机制,并分析了影响路径中存在的性别差异。压力、焦虑和抑郁既有联系又相互独立,作为心理健康问题的三个维度,在时间上有先后顺序,个体先是感到压力或焦虑,再产生抑郁。教师和家长一旦觉察到初中生出现压力或焦虑问题时,要及时实施干预,以防进一步发展成抑郁,造成严重后果。性别差异提示,教师和家长应重视提高初中生的自我控制能力,特别是提高女生的自我控制能力,增强其对生活和学习的掌控感,减轻焦虑,预防抑郁。

本研究也存在一些不足之处:

第一,采用横断研究的方法,不能很好地揭示变量之间的因果关系,未来研究可以结合纵向追踪加以探讨。

第二,问卷采用自我报告的方法,可能存在社会赞许效应,未来研究可以结合教师和家长评定,以更加客观的方法进行。

参考文献

- [1]Gao L, Xie Y, Jia C, et al. Prevalence of depression among chinese university students: A systematic review and -analysis[J]. Scientific Reports, 2020, 10 (1): 158-197.
- [2]张亚利,靳娟娟,俞国良. 2010~2020中国内地初中生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理科学进展, 2022, 30 (5): 965-977.
- [3]张芮,杨晨韵,张耀东. 中国大学生抑郁影响因素的分析[J]. 中国全科医学, 2020, 23 (35): 4497-4502.
- [4]邓林园,王雨晴,杨雨萌,等. 疫情期间父母焦虑/抑郁与青少年手机等电子产品成瘾: 一个链式中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (6): 1230-1236.
- [5]崔健,杨可冰,杨清艳,等. 抑郁对大学生网络成瘾的影响: 冲动的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29 (1): 123-128.
- [6]王秋英,黄巧敏,迟新丽. 初中生自杀意念及影响因素的3年纵向研究[J]. 中国心理卫生杂志, 2022, 36 (2): 124-128.

- [7] 窦泽南, 方圆, 周伟, 等. 自我控制的奖励模型与神经机制[J]. 心理科学进展, 2017, 25(1): 86-98.
- [8] Fu J, Zhao Y, Feng X, et al. How is fatalistic determinism linked to depression? The mediating role of self-control and resilience[J]. Personality and Individual Differences, 2021, 180(10): 110992.
- [9] Chen X, Qiu N, Chen C, et al. Self-efficacy and depression in boxers: A mediation model[J]. Frontiers in Psychiatry, 2020(11): 00791.
- [10] 朱晓伟, 牛更枫, 于永伟, 等. 社交网站认知负载与青少年抑郁的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(3): 498-501.
- [11] Geng Y G, Gu J J, Wang J, et al. Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control[J]. Journal of Affective Disorders, 2021, 293(10): 415-421.
- [12] Alfredo Oliva, Lucía Antolín-Suárez, Ana Rodríguez-Meirinhos. Uncovering the between self-control, age, and psychological maladjustment among spanish adolescents and young adults[J]. Psychosocial Intervention, 2019, 28(1): 49-55.
- [13] Jun M H, Choi J A. The longitudinal effects of parental monitoring and self-control on depression in Korean adolescents: A multivariate latent growth approach[J]. Children and Youth Services Review, 2013, 35(9): 1327-1332.
- [14] 杨雪岭, 赵静波, 盛秋萍, 等. 自我控制能力训练对大学生抑郁症的改善作用[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(2): 89-94.
- [15] 王锋, 张远才, 邱建华, 等. 家庭结构变故对大学生抑郁焦虑压力症状的影响[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(2): 251-255.
- [16] 高蕾, 陈静, 高晓雷. 西藏高校大学生智能手机成瘾状况及与心理健康的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(4): 621-626.
- [17] Park C L, Wright B R E, Pais J, et al. Daily stress and self-control[J]. Journal of Social and Clinical Psychology, 2016, 35(9): 738-753.
- [18] 徐华春, 黄希庭, 柳春香, 等. 抑郁的人格易感性: 概念、理论与发展[J]. 心理科学进展, 2009, 17(2): 370-376.
- [19] 王双红, 尹浩楠, 范伟, 等. 抑郁易感个体自我参照加工程度效应的特异性: 来自ERPs的证据[A]. 中国心理学会, 2017: 846-847.
- [20] Bertrams A, Englert C, Dickhäuser O. Self-control strength in the relation between trait test anxiety and state anxiety[J]. Journal of Research in Personality, 2010, 44(6): 738-741.
- [21] Englert C, Bertrams A. The Role of self-control strength in the development of state anxiety in test situations[J]. Psychological Reports, 2013, 112(3): 976-991.
- [22] Flannery-Schroeder E C. Reducing anxiety to prevent depression[J]. American Journal of Preventive Medicine, 2006, 31(6): 136-142.
- [23] Hu Y, Wang Q. Self-Control, parental monitoring, and adolescent problematic mobile phone use: Testing the interactive effect and its gender differences[J]. Frontiers in Psychology, 2022(13): 846618.
- [24] Gao W, Ping S, Liu X. Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China[J]. Journal of Affective Disorders, 2020, 263(2): 292-300.
- [25] Tangney J P, Baumeister R F, Boone A L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success[J]. Journal of Personality, 2004, 72(2): 271-324.
- [26] 谭树华, 郭永玉. 大学生自我控制量表的修订[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(5): 468-470.
- [27] Lovibond P F, Lovibond S H. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories[J]. Behaviour Research and Therapy, 1995, 33(3): 335-343.
- [28] 龚栩, 谢熹瑶, 徐蕊, 等. 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(4): 443-446.
- [29] 罗艳红, 钟毅平. 应激源对中学生抑郁情绪的影响: 基本心理需求和负性信息注意的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(4): 598-601.
- [30] 阳德华, 王耘, 董奇. 初中生的抑郁与焦虑: 结构与发展特点[J]. 心理发展与教育, 2000(3): 12-17.
- [31] 黄泰, 郭佳坤, 彭惠子, 等. 青少年生活事件与焦虑的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(12): 1892-1896.