

医学生自我控制对主观幸福感的影响：生活节奏和兴趣爱好的作用

【摘要】 在福建省某高校选取 704 名医学生，采用自编人口学变量问卷、自我控制量表、生活节奏量表、主观幸福感量表进行问卷测试。结果发现自我控制与主观幸福感呈显著正相关 ($r=0.511, P<0.01$)；自我控制与生活节奏呈显著正相关 ($r=0.494, P<0.01$)；生活节奏与主观幸福感呈现显著正相关 ($r=0.409, P<0.01$)。自我控制水平正向预测主观幸福感 ($\beta=0.41, P<0.01$)，自我控制水平能够正向预测生活节奏 ($\beta=0.49, P<0.01$)。生活节奏正向预测主观幸福感 ($\beta=-0.22, P<0.01$)。生活节奏在自我控制和主观幸福感中起部分中介作用。中介效应为 0.1059，占总效应的 20.7%。兴趣爱好在自我控制和主观幸福感中起到调节作用 ($\beta=0.084, t=2.73, P<0.01$)。

【关键词】 主观幸福感；自我控制；生活节奏；兴趣爱好

The effect of self-control on subjective well-being of medical students: The role of life rhythm and hobbies

【Abstract】 Seven hundred and four medical students were selected from a university in Fujian province. The self-designed demographic variables questionnaire, self-control scale, life rhythm scale and subjective well-being scale were used to conduct the questionnaire test. There was a significant positive correlation between self-control and subjective well-being ($r=0.511, P < 0.01$). There was a significant positive correlation between self-control and life rhythm ($r=0.494, P < 0.01$). There was a significant positive correlation between the pace of life and SWB ($r=0.409, P < 0.01$). Self-control level positively predicted subjective well-being ($\beta=0.41, P<0.01$), the level of self-control could positively predict the life rhythm ($\beta=0.49, P<0.01$). The life rhythm positively predicted subjective well-being ($\beta=-0.22, P<0.01$). The rhythm of life plays a partial mediating role in self-control and subjective well-being. The mediating effect was 0.1059, accounting for 20.7% of the total effect. Interests and hobbies played a moderating role in self-control and subjective well-being ($\beta=0.084, t=2.73, P<0.01$).

【Key words】 Subjective well-being; Self-control; Life rhythm; Hobbies

2020 年 1 月 30 日，世界卫生组织宣布新冠肺炎疫情为国际关注的突发公共卫生事件。为了减少新冠病毒的传播，学校采取了关闭校园和保持社交距离的措

施,全国开学季按下了“暂停”键。然而,疫情爆发期间及其随后采取的防控措施可能对人们的个人和社会生活产生不利影响^[1]。已有研究发现,在线学习期间大学生抑郁症状、焦虑症状与压力负性情绪检出率较高^[2]。主观幸福感被认为是心理健康的一个指标。自我控制是的自我和生活中成功的一个重要关键,所谓自我控制是自我的核心功能之一,指人们克服冲动、习惯或自动化的反应,有意识的掌控自己行为方向的能力有观点认为高自我控制者有更强的主观幸福感^[3]。研究发现,高自我控制者有更健康的生活节奏(如健康饮食与经常运动)^[4]。在疫情防控期间,大学生们不得不居家学习,生理节奏和社会节奏都受到了较大的影响,可能对大学生的主观幸福感产生影响。但同时,居家期间学生们有了较多的休闲娱乐时间,近几年实证研究表明,培养个体对内在事物的兴趣有助于提高自我控制行为表现^[5],且个体参与兴趣爱好活动也可能会影响其主观幸福感。因此,本研究探讨医学生长期居家期间的主观幸福感状况与其自我控制、生活节奏和兴趣爱好的关系。为了解居家学习期间医学生心理健康状况具有重要意义,也能为我国医学生的心理健康教育提供参考。

一、对象与方法

(一) 对象

本研究于2020年6月采用问卷星向福建省某医学院校医学生发放问卷。收集问卷743份问卷,收回有效问卷682份。有效率为91.79%。其中男性243人(35.6%),女性439人(64.4%)。独生子女221人(32.4%),非独生子女461人(67.6%)。城市学生340名(49.9%)和农村学生342名(50.1%)。此外,大一学生376人(55.1%),大二及以上学生306人(44.9%)。

(二) 研究工具

1. 人口学特征调查表 采用自制调查表了解研究对象人口统计信息包括性别、年级、是否有独生子女、居所、休闲类型和兴趣活动参与频率状况。

2. 自我控制量表 该量表主要测量自我控制特质个体差异^[6]。它的中文版本已经被证明对我国人群有很好的效度^[7],它包括19个项目,采用从“不符合”到“很符合”的5级评分。得分越高,自我控制水平越高。在本研究中此量表的内部一致性系数为0.83。

3. 主观幸福感量表 由Fazio编制,主要测量个体的主观幸福感水平^[8]。其

中文版已被证明对我国人群具有良好的效度^[9]，共 25 个项目。该量表包含六个维度，包括焦虑、抑郁、一般健康、积极幸福感、自我控制能力和活力。在本研究中此量表的内部一致性系数为 0.78。

4. 生活节奏量表 通过该量表评估个体昼夜节律和社会节奏^[10]，该量表包括 10 个项目，测量个人感知的生活节奏，包括睡眠、饮食、起床时间和社会接触，每个条目采用 1(非常有规律)到 6(非常不规律)的 6 级评分。在本研究中，每个项目的得分是反向的。即分数越高，生活越有规律。在本研究中此量表的内部一致性系数为 0.84，社会节奏内部一致性系数为 0.73。

(三) 统计学方法

本研究首先采用 spss26.0 软件对数据进行统计分析，三个研究变量间的相关关系采用 pearson 积差相关法。采用自抽样方法(Bootstrap)，使用 process3.3 插件，结合 process 宏文件中的模型 5 进行中介效应检验。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

二、结果

(一) 医学生自我控制特质、主观幸福感与兴趣爱好基本情况

如表 1 所示，数据分析显示医学生的特质自我控制为平均分为 3.105 (SD=0.491)。医学生的生活节奏为平均分为 4.086 (SD=1.038)，其兴趣爱好平均分为 3.150 (SD=1.061)。主观幸福感的平均分为 4.592 (SD=0.501)。对医学生兴趣爱好类型进行频数分析得：爱好为体育类（如健身、打球、跑步等活动）有 250 人次、爱好为文娱类（如追剧、听音乐、看小说等活动）有 210 人次、爱好为生活类（如烹饪、养花等活动）爱好为有 136 人次、艺术类（如弹琴、绘画、摄影等活动）有 166 人次、爱好为游戏类有 44 人次。医学生的兴趣爱好主要表现为体育类和文娱类，总体较为积极健康。疫情期间，医学生群体具有较好的自制力倾向，生活规律，喜欢参与兴趣爱好，主观幸福感水平较高。

(二) 自我控制、生活节奏、休闲活动以及主观幸福感之间的相关分析

对各变量进行皮尔逊积差相关分析。如表 1 所示，结果表明，自我控制与医学生主观幸福感呈正相关 ($r = 0.511, P < 0.01$)；自我控制与生活节奏呈正相关 ($r = 0.494, P < 0.01$)；自我控制与兴趣爱好呈正相关 ($r = 0.100, P < 0.01$)；生活节奏与主观幸福感呈正相关 ($r = 0.409, P < 0.01$)；生活节奏与兴趣爱好

呈正相关($r = 0.113$, $P < 0.01$); 兴趣爱好与幸福感呈正相关 ($r = 0.159$, $P < 0.01$); 性别与自我控制、生活节奏、兴趣爱好以及幸福感均无相关; 年级与生活节奏呈正相关 ($r = 0.115$, $P < 0.01$)。

表 1 特质自我控制、生活节奏、休闲活动和主观幸福感的相关性分析

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5
1. 特质自我控制	3.105	0.491	1				
2. 生活节奏	4.086	1.038	0.494**	1			
3. 兴趣爱好	3.150	1.061	0.100**	0.113**	1		
4. 主观幸福感	4.592	0.501	0.511**	0.409**	0.159**	1	
5. 性别	1.64	0.479	0.001	-0.026	-0.022	0.007	
6. 年级	1.72	0.896	0.030	0.115**	-0.002	-0.022	0.054

注：*为 $p < 0.05$ 、**为 $p < 0.01$

（三）自我控制和生活节奏对主观幸福感的中介分析

表 2 数据分析显示，在控制性别和年级的影响后采用逐步回归分析法。第一层表明自我控制对医学生生活节奏的预测作用显著 ($\beta = 0.49$, $P < 0.01$)。在第二层回归分析中，自我控制对主观幸福感的预测作用显著 ($\beta = 0.41$, $P < 0.01$)。生活节奏对主观幸福感的预测作用显著 ($\beta = 0.22$, $P < 0.01$)。表 3 表明，自我控制通过生活节奏对医学生幸福感的间接效应大小为 0.11， $SE=0.0206$ ，其 95%的置信区间为[0.068, 0.149]。该结果说明生活节奏在自我控制对医学生主观幸福感的影响中起着部分中介作用。

表 2 生活节奏在特质自我控制和主观幸福感中的中介模型检验

结果变量	自变量	β	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>P</i>	Boot CI 下限	Boot CI 上限
生活节奏	自我控制	0.4912	0.0332	14.8710	0.000	0.4261	0.5563
	年级	-0.0678	0.0692	-0.9789	0.3280	-0.2037	0.0682
	性别	0.1140	0.0371	3.0779	0.0022	0.0413	0.1868
主观幸福感	自我控制	0.4059	0.0371	10.9415	0.0000	0.3331	0.4788

生活节奏	0.2155	0.0374	5.7690	0.0000	0.1421	0.2888
性别	0.0311	0.0674	0.4619	0.6443	-0.1012	0.1635
年级	-0.066	0.0363	-1.8326	0.0673	-0.1378	0.0047

注：*为 $p < 0.05$ 、**为 $p < 0.01$

表 3 生活节奏在特质自我控制和主观幸福感中的中介效应

	效应值	Boot SE	Boot CI 下 限	Boot CI 上 限	效应占比
直接效应	0.4059	0.0371	0.3331	0.4788	79.3%
间接效应	0.1059	0.0206	0.0676	0.1486	20.7%

（四）兴趣爱好的调节作用分析

采用 SPSS 中 process 组件的模型 5，在控制人口学变量的条件下对兴趣爱好的调节作用进行检验，表 4 结果显示，将兴趣爱好放入模型后，自我控制与兴趣爱好的交互项显著预测主观幸福感（ $\beta = -0.08$ ， $t = -2.731$ ， $P < 0.05$ ）。说明兴趣爱好对自我控制—主观幸福感这一路径起到了调节作用。

表 4 兴趣爱好在特质自我控制和主观幸福感中的调节作用分析

结果 变量	自变量	β	SE	t	P	Boot CI 下限	Boot CI 上限
生活 节奏	自我控制	0.4912	0.0332	14.8710	0.000	0.4261	0.5563
	性别	-0.0678	0.0692	-0.9789	0.3280	-0.2037	0.0682
	年级	0.1140	0.0371	3.0779	0.0022	0.0413	0.1868
主观 幸福感	特质	0.4100	0.0369	11.1024	0.0000	0.3375	0.4825
	自我控制						
	生活节奏	0.2099	0.0371	5.6618	0.0000	0.1371	0.2827
	兴趣爱好	0.0947	0.0322	2.9464	0.0033	0.0316	0.1579
	Int1	-0.0839	0.0307	-2.7306	0.0065	-0.1442	-0.0236
	性别	0.0301	0.0667	0.4511	0.6521	-0.1009	0.1611
	年级	-0.0710	0.0360	-1.9728	0.0489	-0.1416	-0.0003

注：Int1 为特质自我控制 $\times$ 兴趣爱好

进一步以兴趣爱好得分高于平均数加一个标准差为高分组，低于平均数减一个标准差为低分组，通过简单斜率分析检验其对医学生主观幸福感的调节作用。由图 1 可知，低兴趣爱好的个体，自我控制对幸福感具有显著的正向预测作用， $\text{simple slope} = 0.512$ ， $t = 9.598$ ， $P < 0.001$ ；而对于高兴趣爱好的个体，自我控制对幸福感具有显著的正向预测作用，但其预测作用相对较小， $\text{simple slope} = 0.323$ ， $t = 6.560$ ， $P < 0.001$ ，表明对于低自我控制者，坚持兴趣爱好是预测主观幸福感的保护性因素。

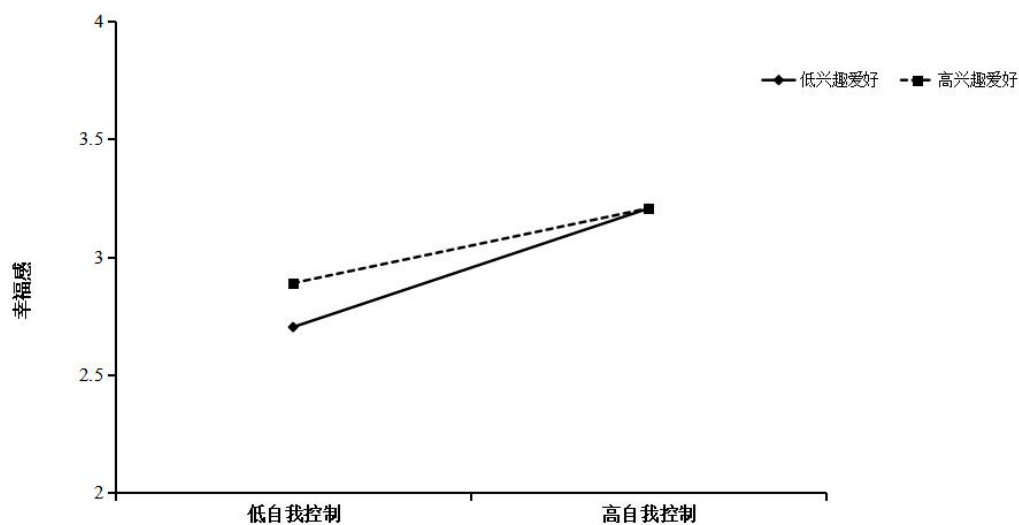


图 1 兴趣爱好在特质自我控制和主观幸福感中的调节作用

三、讨论

本研究旨在探讨疫情发生后长期居家学习期间，特质自我控制对医学生主观幸福感的影响，并探讨生活节奏和个人兴趣爱好参与在这一关系中的作用。结果表明，特质自我控制可以通过生活节律直接或间接地预测主观幸福感。此外，个人兴趣爱好参与频率对特质自我控制与主观幸福感的直接关系有调节作用。

健康的睡眠、饮食和锻炼是可持续健康的三大支柱^[11]。在长期居家期间，医学生必须依靠自己的自控能力通过网络学习。随着 COVID-19 疫情爆发，除了疾病压力之外，至少还有两个因素将对其自我控制力产生影响：居家封闭的影响和繁重的学习日程。这两个因素会导致生活无聊枯燥和学习焦虑。当学生不得不整天居家与父母相处、照顾孩子和承担家庭责任时，这些现状都会进一步影响大学生的自我控制能力和主观幸福感。此外，睡眠对身心健康都起着重要作用。睡眠

与情绪调节和免疫功能有很大关系^{[12] [13]}。多次睡眠不足会造成严重的情绪紊乱和免疫力下降。慢性失眠和长期睡眠不足将会增加精神、身体和职业健康的长期不良后果的风险^[14]。鉴于此，自控水平高的医学生拥有的更良好的生活习惯和饮食起居有助于个人的心身健康，有助于提升主观幸福感，而这将对其建立适应能力和更有效地应对社会限制、学习压力和疫情产生的不确定性尤为重要。

长期居家学习期间，医学生的特质自我控制与主观幸福感显著相关，兴趣爱好参与起到了调节作用。特质自我控制与兴趣爱好参与对主观幸福感具有显著的交互作用。与从事低水平或零水平兴趣爱好活动的人相比，从事高水平兴趣爱好活动的人更有可能体验到主观幸福感。同时，特质自我控制水平低的医学生在长期家庭住宿期间更容易出现心理健康问题。这种负面影响可以通过参加兴趣爱好活动来缓冲。从自我决定论的角度，兴趣爱好行为是个体内部动机所驱动的，能满足个体的需求，居家学习，线上学习更多是为了完成学校任务，成绩要求等外部目的^[16]。而当个体认为决定他们行为的归因是内部而不是外部时、便会更倾向选择内部动机驱动的兴趣爱好行为。因此，疫情居家期间，特质自我控制水平较低的个体更不倾向于线上学习这类需要自我控制能力的行为，结果便是可能导致其出现学习焦虑，学习成绩下降，最终影响主观幸福感。前人的研究也证明了疫情期间从事体育锻炼助于心理健康水平的提升^[17]。因此，对于低特质自我控制个体而言，高水平兴趣爱好能成为主观幸福感的保护因素。

四、结论

综上所述，疫情发生后长期居家学习期间，医学生群体总体而言具有较好的自制力，生活规律，喜欢参与兴趣爱好活动，主观幸福感水平较高。生活节奏在自我控制和主观幸福感中起部分中介作用。相比于低控制力、低兴趣爱好的大学生，高控制力、高兴趣爱好的大学生感受到更多的主观幸福感。由此可见，对长期居家学习的医学生进行心理健康教育时，要突出强调有规律的睡眠和饮食是一种积极的行为，经常保持体育锻炼、文娱活动等个人兴趣爱好活动可以起到良好的调节作用，可以缓冲低自控力对个体产生的不良心理影响，从而提升医学生的主观幸福感水平。

参考文献

- [1]Cuiyan Wang et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020,17(5):1729
- [2] 常微微, 常鑫, 朱丽君.等 .大学生新冠肺炎疫情在线学习期间心理健康及影响因素分析[J].中国学校卫生, 2021, 42(4): 574-578
- [3]Letzring T D, Block J, Funder D C. Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self[J]. Journal of Research in Personality, 2005, 39(4):395-422.
- [4]Roy F. Baumeister and Kathleen D. Vohs and Dianne M. Tice. The Strength Model of Self-Control[J]. Current Directions in Psychological Science, 2007, 16(6): 351-355.
- [5]Harackiewicz J M, Hulleman C S. The Importance of Interest: The Role of Achievement Goals and Task Values in Promoting the Development of Interest[J]. Social & Personality Psychology Compass, 2010, 4(1):42-52.
- [6]June P. Tangney and Roy F. Baumeister and Angie Luzio Boone. High Self - Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success[J]. Journal of Personality, 2004, 72(2): 271-324.
- [7]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, 5: 468-470.
- [8]Fazio A F. A concurrent validation study of the NCHS General Well-Being Schedule[J]. Vital and Health Statistics. Series 2, Data Evaluation and Methods Research, 1977: 1-53.
- [9]段建华. 总体幸福感量表在我国大学生中的试用结果与分析[J]. 中国临床心理学杂志, 1996(1):56-57.
- [10]姚冰舒. 大学生自我效能感、生活节奏与心理健康的关系—四年追踪研究[D]. 上海师范大学, 2017.
- [11] Morin Charles M et al. Sleep and circadian rhythm in response to the

COVID-19 pandemic[J]. Canadian Journal of Public Health, 2020, 111(5): 654-657.

[12] Goldstein Andrea N and Walker Matthew P. The role of sleep in emotional brain function[J]. Annual Review of Clinical Psychology, 2014, 10: 679-708.

[13] Michael R. Irwin. Sleep and inflammation: partners in sickness and in health[J]. Nature Reviews Immunology, 2019, 19(11): 702-715.

[14] Morin C M, Drake C L, Harvey A G, et al. Insomnia Disorder[J]. The New England Journal of Medicine, 2015, 373(15): 1437-1444.

[15] 周恩远, 周惠玉. 大学生主观幸福感、自我控制与网络成瘾关系的实证研究[J]. 中国社会科学院研究生院学报, 2017(05): 17-24.

[16] 刘靖东, 钟伯光, 姒刚彦. 自我决定理论在中国人人群的应用[J]. 心理科学进展, 2013, 21(10): 1803-1813.

[17] Conor Cole, Hanya Ghazi, Ioannis Georgiou. The mental health and well-being benefits of exercise during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study of medical students and newly qualified doctors in the UK[J]. Journal of Medical Science, 2020, 10: 1-2.