

# 中年女性健康状况与心理弹性的关系：自我控制的中介作用

许菲航<sup>1</sup> 张涵韵<sup>1</sup> 欧良璇<sup>2</sup> 张熙尧<sup>2</sup>

(1. 西北民族大学 教育科学与技术学院应用心理学系 甘肃 兰州 730100;

2. 西北民族大学 教育科学与技术学院教育技术学系 甘肃 兰州 730100)

**[摘要]**以往研究较少将中年更年期女性健康状况与自身某些心理功能联系起来,为考察中年女性健康状况与心理弹性的关系,并验证自我控制的中介作用,本研究采用健康自评、心理弹性和自我控制问卷,收货了119份平均年龄为44岁的中年女性组成的样本。结果表明:健康状况、心理弹性与自我控制两两相关显著;健康状况与心理弹性和自我控制均存在显著正相关;自我控制和心理弹性可以正向预测健康状况;自我控制在心理弹性与健康状况之间存在部分中介作用。这些结果在辅助更年期女性的预防或治疗方向可以起到一定的正向作用。

**[关键词]**健康状况;自我控制;心理弹性;中年女性;中介作用

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.110

## 一、引言

中年女性的健康状况受更年期反应影响,有常见的身体和心理健康问题。大量研究表明中年女性是抑郁焦虑的高发群体,对其身心稳定发展有负性影响。更年期多发人群年龄大概是在45-55岁,但是现在根据报道好像有提前趋势,有的女性才刚过40岁月经已经不正常,其症状主要是烘热、出汗,热劲从前向后突然冲到后脑,还有一些自主神经症状,比如心烦易怒、胸闷、焦虑等。潮热、出汗主要属于内分泌失调,血管收缩不良造成,大概70%患者都不同程度表现,所占比例比较高;其他症状像焦虑、易怒、心烦大概也能占2/3以上,还有出现高血压症状,这些症状随着更年期度过,多数能自行缓解,或者通过用药缓解,但是也有少数可能无法缓解。因此,讨论中年女性的身心健康的影响因素具有现实意义。

心理弹性是逆境并未对人的心理功能与发展造成损害性影响甚至愈挫愈勇的心理素质。大量研究证实不同素质个体表现出来的心理健康问题程度不同,即心理弹性可以预测抑郁(孙文君,周梁,2017)。心理弹性是保护个体心理健康发展的重要因子(Rutter,1990);心理弹性与积极情绪显著正相关,与消极情绪显著负相关(吴世楹,2011)。

自我控制是个体对自己的心理、行为和生理过程进行影响、调节和控制的能力。自我控制的能力对心理健康有很大的影响,有过很多研究证实:自我控制水平可以提高个体的幸福感(Tatiana,2001);自我控制与抑郁是相互作用的,当人们认为不良生活事件是无法控制的,就会产生抑郁,进而降低幸福感(Ziasma Watson,2008)。

以以往的研究从健康水平视角探究心理弹性和自我控制的相关性,鲜有针对中年女性结合更年期症状表现的实证研究,也缺乏将心理弹性通过自我控制对健康状况做出影响的相关研究,从而无法全面揭示心理弹性对中年女性抑郁焦虑等身心状况的影响机制。因此,本文探究中年女性自我控制在心理弹性与健康状况之间的中介效应,了解中年更年期女性抑郁焦虑情绪等的发生机制,为干预和提高女性身心健康提供理论基础。

基于此,为验证健康状况、心理弹性和自我控制之间存在的关系,本研究提出以下假设:中年女性身心健康状况与心理弹性、自我控制之间存在相关关系;自我控制在心理弹性与健康状况之间起中介作用。

## 二、研究方法

### (一) 被试

采用随机抽样方法,对辽宁省鞍山市部分女性职工进行问卷调查,共发放问卷125份,回收有效问卷119份,有效回收率95.2%。被试平均年龄为44.86岁,最大年龄66岁,最小年龄23岁。

### (二) 研究工具

#### (1) 自测健康评定量表(SRHMS)

自测健康是个体对其健康状况的主观评价和期望,这一概

念最早是由Suchman等人在1958年提出。该量表SRHMS由10个维度,48个条目组成,包括自测生理健康、心理健康和社会健康三个评定子量表,用于14岁以上各类人群(尤其是普通人群)的健康测量。SRHMS的克隆巴赫a系数为0.898,生理、心理和社会三个子量表克隆巴赫a系数分别为0.857,0.847和0.815;9个维度的克隆巴赫a系数的范围为0.600-0.885。

#### (2) 心理弹性量表(CD-RISC)

心理弹性量表(Connor-Davidson resilience scale, CD-RISC)是由凯瑟琳M.康纳和乔纳森R.T.戴维森共同开发的一种评估韧性的方法。量表共有25个项目构成,包括3个维度:坚韧、自强、乐观。问题均以1(从不)、2(很少)、3(有时)、4(经常)、5(几乎总是)五级评分。量表总分和各分量表得分均采用5分制,量表总分为全部25题得分的均分,分量表得分则为各分量表对应题目得分的均分。全量表 and 三个分量表的信度较好,克隆巴赫a系数分别为0.91、0.88、0.88、0.60。

#### (3) 自我控制量表(SCS)

Tangney等2004年编制的自我控制量表(self-control scale, SCS),该量表包含五个维度,共36题。问题均以1(非常不同意)、2(不同意)、3(普通)、4(同意)、5(非常同意)五点计分,量表总分为全部25题得分的均分。量表信度较好,克隆巴赫a系数分别为0.862。

## 三、研究结果

### (一) 健康状况、心理弹性与自我控制的相关关系

讲健康状况、心理弹性与自我控制纳入相关分析,得到这三个变量的相关矩阵,由表1可知,三个变量间相互均为显著正相关。

表1 健康状况、心理弹性、自我控制的相关矩阵(N=119)

维度	健康状况	心理弹性	自我控制
健康状况	1	0.578***	0.544***
心理弹性	0.578***	1	0.435***
自我控制	0.544***	0.435***	1
M	351.26	61.47	120.76
SD	60.45	14.39	12.87

注:\*\*\*表示 $p < 0.001$ 。

### (二) 心理弹性、自我控制对健康状况的预测作用

在三个变量相关的基础上,以心理弹性和自我控制为自变量,健康状况也因变量,逐步回归分析,结果如表2。将心理弹性和自我控制进入回归方程,依次解释变异量大小为33.5%和29.5%,共同解释了变异的63%,即心理弹性和自我控制能够联合预测健康状况63%的变异量。标准化方程式:健康状况=0.578×心理弹性+0.544×自我控制,即心理弹性和自我控制能预测健康状况。

表2 心理弹性、自我控制对健康状况的多元回归分析

因变量	预测变量	B	$\beta$	F	R	R <sup>2</sup>
健康状况	心理弹性	2.431	0.578	58.844***	0.578	0.335
	自我控制	2.553	0.544	49.059***	0.544	0.295

注：\*\*\*表示 $p < 0.001$

### (三) 自我控制在心理弹性、健康状况之间的中介作用

在回归分析的基础上，检验自我控制的积极影响是否在心理弹性和健康状况之间起到中介作用。结果如表3，心理弹性与健康状况有显著正相关关系（ $\beta = 0.578$ ,  $t = 7.671$ ,  $p < 0.001$ ）；心理弹性与中介变量自我控制有显著的正相关关系（ $\beta = 0.435$ ,  $t = 5.226$ ,  $p < 0.001$ ）。将心理弹性和中介变量自我控制同时纳入方程，中介变量自我控制对健康状况效应显著（ $\beta = 0.460$ ,  $t = 4.664$ ,  $p < 0.001$ ），自变量心理弹性对健康状况效应减弱，但仍然显著（ $\beta = 0.422$ ,  $t = 5.466$ ,  $p < 0.001$ ）。结果说明自我控制在心理弹性对健康状况的影响中存在部分中介作用。总效应 $c = 0.578$ ，中介效应 $ab$ 值为 $0.435 \times 0.460 = 0.2001$ ，则中介效应效果量 $ab/c = 34.6\%$ 。

表3 自我控制在心理弹性与健康状况之间的中介效应检验

	因变量：健康状况		因变量：自我控制		因变量：健康状况	
	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t
心理弹性	0.578	7.671***	0.435	5.226***	0.422	5.466***
自我控制					0.46	4.664***
R <sup>2</sup>	0.335		0.189		0.44	
F	58.844***		27.311***		21.756***	

注：\*\*\*表示 $p < 0.001$ 。

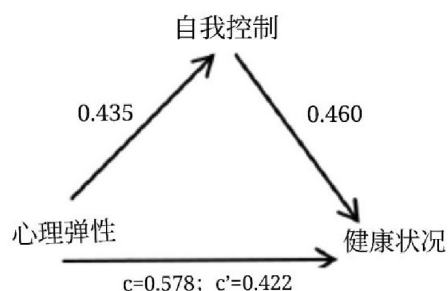


图1 自我控制在心理弹性与健康状况之间的中介效应

## 四、讨论

### (一) 中年女性心理弹性、自我控制对其健康状况的影响

研究结果显示，健康状况与心理弹性存在显著正相关，心理弹性得分越高，健康状况越理想。心理弹性可以在一定程度上预测中年女性的健康情况，心理弹性较高的个体可以利用保护因素比较容易地适应身边不断变化的环境。心理弹性削弱了负性生活事件对抑郁的负面影响，起到保护个体的作用（朱清，范方，郑裕鸿，2012），所以这种适应能力和抗挫折能力比较强的女性往往不容易受消极情绪影响身心健康。

健康状况与自我控制显著正相关，自我控制得分越高，健康状况越好。自我控制对中年女性健康状况也有一定的预测作用，自我控制能力较强的女性可以更好的支配身体和情绪不被身边事件所影响，从而维持健康状态。如果人们认为不良生活事件是无法控制的，就会产生抑郁而降低SWB（Talyor, 1983），因此自我控制是影响健康状况的重要因素。

### (二) 自我控制在心理弹性和健康状况之间的中介作用

研究分析表明，将自我控制加入心理弹性和健康状况的关系时，心理弹性对健康状况的解释率和标准回归系数都发生了不同程度的下降，证明了自我控制起到了中介作用。随后研究发现，自我控制是部分中介作用，效果量是34.6%。结论就是

自我控制在健康状况和心理弹性之间起部分中介作用，即“心理弹性→自我控制→健康状况”。

通过中介效应来解释，心理弹性越好的人，越有控制自己的身体和情绪的能力，在生活中越不容易被身边的负性事件所牵制，正如曾经的研究表示认为负性事件是暂时的人，往往具有心理弹性（Seligman, 2002）。因此，自我控制能力作为个体的一种积极的心理资源，对心理弹性形成具有保护作用，是影响身心健康的重要因素。

### (三) 研究意义和理论贡献

本研究在理论层面对中年女性，主要是更年期女性的心理弹性、自我控制与健康状况之间的关系进行探讨，并证实了心理弹性影响身心健康的一种途径。把自我控制作为中介变量去分析拓宽研究范畴，为深入探究中年女性健康状况与心理弹性的关系提供了理论支持。

研究发现自我控制在心理弹性与健康状况之间起中介作用，给更年期综合征研究者提供实践指导。例如：加强中年女性的自我控制训练，改变其易受环境左右的情绪处理风格，引导她们聚焦自身原有的积极心理资源，提升心理弹性水平，从而预防或减少更年期综合征带来的身心健康问题。

### (四) 研究不足与展望

本研究取样数量偏少，并且没有对被试的年龄、城乡差异、婚姻状况、经济收入等进行严格的控制，在一定程度上会影响被试的代表性，在以后的研究需要扩大样本容量，对被试的人口学资料控制更加严格；研究方法比较单一，仅运用问卷调查法，今后可以采用实验研究来提高科学性；研究结果仅在理论层面进行研究，未来要将理论应用与实践，切实提升中年女性健康水平

## 参考文献

- [1] 梁丽娟, 张秋君, 别双桂. 更年期综合征女性焦虑、抑郁情绪与心理弹性间关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(02): 161-164.
- [2] 文杰. 妇女更年期焦虑状况调查与更年期保健[J]. 双足与保健, 2017, 26(22): 66+68.
- [3] 郑璐, 许琳洁, 许凤全. 更年期抑郁妇女心理特征研究进展[J]. 医学综述, 2016, 22(16): 3199-3201.
- [4] 罗旭霞. 心理护理在改善更年期焦虑症患者生活质量中的效果[J]. 临床医药文献电子杂志, 2018, 5(20): 103-104.
- [5] 侯芳艳, 徐晓芳, 厉萍. 中年女性医护人员绝经综合征与生活质量的关系: 心理弹性的中介作用[A]. 中国心理学会. 第二十二届全国心理学学术会议摘要集[C]. 中国心理学会: 中国心理学会, 2019: 2.
- [6] 荆泽路, 靳智蕴, 张鸿雁. 更年期女性焦虑抑郁状况调查及心理保健策略分析[J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(24): 4791-4793.
- [7] 周萍, 周芸, 蒋敏慧. 心理干预在更年期女性焦虑、抑郁患者中的效果分析[J]. 心理月刊, 2020, 15(21): 122-123.
- [8] 杨桐, 冉光明, 张琪, 李松. 社交焦虑对自尊的影响: 心理弹性的中介和调节作用[J]. 贵州师范大学学报(自然科学版), 2020, 38(04): 101-107.
- [9] 赵建芳, 刘秀荣, 张本金, 刘勇. 新冠肺炎感知严重性对焦虑的影响: 安全感的中介作用和自我控制的调节作用[J]. 中国特殊教育, 2020(09): 81-87.
- [10] 刘文俐, 蔡太生, 朱虹, 陆瑶, 凌宇. 抑郁、焦虑、压力与青少年情绪性进食的关系: 自我控制的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(05): 841-843.
- [11] 严标宾, 郑雪, 张兴贵. 大学生社会支持对主观幸福

(下转第146页)

目前市场上关于傩堂戏文创产品种类并不是很多,据资料查阅以及实地的调研发现,当前市场上相关的文创产品主要为台历、徽章、T恤等等,并且其主要运用的元素基本为傩面具,是比较单一的,受众范围窄。

### (一) 同类型产品较多且缺乏创新性

当前,德江傩堂戏没有属于自己独特的文化创意产品,从市场调查发现,它的文化创意产品仍没有逃脱书签、抱枕、日历等普通产品,这些文创品在市场上对消费者的吸引力不大,消费者购买欲望不强,且这些文创品的创新性较低。所以打破传统的思维模式,提高傩堂戏文创品的创新力度,将它最本质的文化内涵凸显出来,让消费者在使用时感受到其独特的文化内涵,是推动傩堂戏文创品发展的重要一步。

### (二) 具象和意象元素提取的单一性

德江傩堂戏文创产品的设计多缺乏深层次的文化性,且产品较为单调,更多的情况是直接找寻傩堂戏中的道具,从中任意选取一个图形,直接把它印在产品上。根据市场上现有的傩文化的相关文化创意产品,大多数仅仅是直接将傩堂戏的面具、傩道具等直接用于产品上,没有探究背后的文化内涵,而造成相关文化创意产品比较单调,不能很好的吸引消费者。如根据傩面具进行的台历、手机壳、帆布包等的设计,都只是简单的将其傩面具图案印制在产品上直接进行售卖。

### (三) 实用性较低且受众范围狭窄

近年来非物质文化遗产受到各界的积极关注,因此对于以非物质文化遗产为中心设计的文化创意产品渐渐涌入市场。以德江傩堂戏为例,德江傩堂戏的文创品的发展仍处在探索期,据我们调研了解到,傩堂戏文创品多属工艺美术品,常用于观赏或者学习等,它的受众较为狭窄,多面向博物馆、非遗传承人等,对于普通人来说没有实质的用途,不能真正的满足市场的需求,吸引不了更多的受众。

## 三、德江傩堂戏文化创意产品的发展建议

根据德江傩堂戏文化创意产品存在着缺乏创新性、元素提取的单一性、实用性不高等问题,同时为推动傩堂戏文创产品的发展,促进文创产品更好贴合大众生活,提出以下建议:

### (一) 立足民族与地域特征打造特色风格

在进行德江县傩堂戏文化创意产品的设计时,要以当地傩文化资源的民族特色和地域特色为导向,设计出能够承载德江傩堂戏独特风格的文化创意产品,在设计的过程中要不断的创新,将当地的文化故事融入产品中,使其文化创意产品有品质有内涵。除此,以市场为导向,设计出多种多样的产品类型,不再局限于书签、抱枕、日历等。

### (二) 具象与意象文化元素的有效提取

傩文化中一些文化元素如图案、颜色、形状等可能已经

不再符合现代的审美,所以需要通过设计具象产品传播其精神文化,在进行设计时不是将既有的文化元素进行简单的复制或生搬硬套,而是要符合现代人的审美,对既有的文化进行创新性的加工设计,为了更好的实现傩堂戏文化元素的有效提取,要注重傩堂戏的具象文化元素和意象文化元素,可利用拼贴与再现、象征与隐喻、嫁接与拓展等多种手段来实现多种元素的提取。

### (三) 多样化设计以满足市场的需求

当前非遗文创产品的市场前景非常广阔,但是想要满足不同人群的需求并不容易,所以傩堂戏文创产品的设计要立足于当下,着眼未来,积极学习更加先进的设计理念,设计中要使用合适的方式,始终坚持创新性的原则,利用多样化的设计,推动傩堂戏文创品的多样化发展,在一定程度上满足消费者的需求,吸引更多的消费者,打开傩堂戏文创产品的市场。

## 四、结语

傩文化是我国重要的非物质文化遗产,其中德江的傩堂戏文化保存较为完整,具有较高的文化价值、传播价值和经济价值,我们应该努力地保护这一珍贵的非物质文化遗产。在此基础上,本文通过实地考察,了解德江傩堂戏文化创意产品的发展现状以及存在的问题,针对实际情况对德江傩堂戏文化创意产品的设计与开发提出了意见与建议,一定程度上有利于促进傩堂戏文化创意产品的发展。

## 参考文献

[1]陈培瑶,吴余青.文化创意产品设计研究的现状分析[J].湖南包装,2017,32(01):52-55.

[2]吴靖霞.试论傩的文化价值[J].贵州教育学院学报,2008,24(11):44-46.

[3]杨慧子.非物质文化遗产与文化创意产品设计[D].中国艺术研究院,2017.

[4]高悦.扬州非遗文化在文创产品设计中的应用研究[D].华东理工大学,2016.

[5]武怡帆,阴耀耀.文化创意产品设计中存在的问题及发展趋势[J].艺海,2019(05):82-84.

### 作者简介:

(1)赵巧:1999.07,汉、女,贵州六盘水人,贵州师范学院旅游文化学院。

(2)薛婷:2000.08,汉、女,贵州威宁人,贵州师范学院旅游文化学院。

(3)周春艳:1999.04,汉、女,贵州金沙人,贵州师范学院旅游文化学院。

基金项目:贵州师范学院项目“贵州省德江傩堂戏文化创意产品发展现状研究”(项目编号:2020DXS191)成果。

(上接第127页)

感的影响机制——自我控制及抑郁的中介作用[J].心理科学,2011,34(02):471-475.

[12]卢静.大学生抑郁与心理弹性的关系:认知评价的中介作用[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2019,32(02):47-52.

[13]孙文君,周梁.大学生气质乐观与心理弹性对抑郁情绪的影响[J].职业与健康,2017,33(08):1066-1068+1073.

[14]吴世樞.失败情境下大学生心理弹性和情绪变化的关系[D].东北师范大学,2011.

[15]Ziasma Haneef Khan, P. J. Watson, D. Lisa Cothran. Self-control in Pakistani Muslims: relationships with religious orientation, depression and anxiety[J].

Journal of Beliefs & Values, 2008, 29(2):

[16]朱清,范方,郑裕鸿,孙仕秀,张露,田卫卫.心理弹性在负性生活事件和抑郁症状之间的中介和调节:以汶川地震后的青少年为例[J].中国临床心理学杂志,2012,20(04):514-517.

[17]孙仕秀,范方,郑裕鸿,朱清,陈世健,张露,覃滢云.青少年创伤后应激障碍症状与父母教养方式的关系:心理弹性的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2012,20(04):502-505+509.

### 作者简介:

许菲航 2000.2 女 汉族 辽宁省鞍山市 大学本科在读心理学。