

# 成年人控制圈与主观幸福感的关系

沈烈荣<sup>1</sup>, 刘华山<sup>2</sup>

(1.中国科学院心理研究所, 北京 100101; 2.华中师范大学心理学院, 湖北 武汉 430079)

**【摘要】** 目的: 探讨成年人主观幸福感的发展特点及控制圈与主观幸福感的关系。方法: 采用控制圈(包含个人效能、人际控制和社会政治三个维度)问卷和主观幸福感简易量表对 266 名被试进行问卷调查。结果: 在主观幸福感各维度上, 学生和从业人员两个年龄段未见显著差异, 退休人员与前两个年龄段比较有显著变化, 表现为生活满意度上升, 负面情绪减少, 健康感受下降。个人效能和人际控制感与主观幸福感各维度间均存在显著正相关, 社会政治控制感与正面情绪显著正相关。个人效能和人际控制感对总体幸福感有显著正向预测作用。结论: 退休人员的主观幸福感在一些维度上有显著变化, 控制圈影响主观幸福感。

**【关键词】** 成年人; 主观幸福感; 控制感; 控制圈

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2007)03-0255-03

## The Relationships Between Spheres of Control and Subjective Well-being among Adults

SHEN Lie-rong, LIU Hua-shan

Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China

**【Abstract】** Objective: To study the developmental features of Subjective Well-being (SWB) and the relationships between Spheres of Control and SWB among adults. Methods: 266 adults participated in the study. Spheres of Control Scale (in which three dimensions are personal efficacy, interpersonal control and sociopolitical control) and a short version of SWB-scale were applied. Results: There were no significant differences in SWB between college students and adults at work. As for the retired personnel compared with college students and adults at work respectively, they had higher level of life satisfaction, lower level of negative affect, and lower level of health perception. There were significant positive correlations between dimensions of SWB and two dimensions of personal efficacy and interpersonal control respectively. Sociopolitical control was positively correlated with positive affect. Personal efficacy and interpersonal control were significant positive predictor of global SWB. Conclusion: The level of SWB changes among the retired personnel in some dimensions. Individuals' Spheres of Control impact their Subjective Well-being.

**【Key words】** Adults; Subjective Well-being; Perceived control; Spheres of control

主观幸福感(subjective well-being, SWB)是指个体根据自定的标准, 对较长一段时间内的情感反应和生活满意度的整体性评估<sup>[1]</sup>。控制感(或称自我效能)是指个体对自身能力, 以及运用这种能力对内外部环境施加影响以获得理想结果的信念<sup>[2]</sup>, 它反映了个体对生活的态度, 同时又影响到个体对生活质量的主观感受<sup>[3]</sup>。研究表明, 控制感与主观幸福感呈显著正相关<sup>[4,5]</sup>。然而, 这些研究探讨的是单一维度的控制感与主观幸福感的关系, Paulhus的控制圈(Spheres of Control)理论<sup>[6]</sup>认为, 对控制感的测量不应该是单一维度的, 并将个体的控制感区分为三个方面: 一是个人效能(personal efficacy), 主要体现在学业、智力游戏、以及所从事的具体工作。二是人际控制(interpersonal control), 主要体现在人际关系的建立和维持。三是社会政治控制(sociopolitical control), 主要体现在个体对社会环境的影响力。

本研究采用控制圈问卷<sup>[7]</sup>, 分别考察三个方面的控制感与主观幸福感的关系。

## 1 方 法

### 1.1 被试

选取武汉地区 266 名被试进行问卷调查, 其中男性 147 人(占 55%), 女性 119 人(占 45%); 年龄从 18 岁到 78 岁, 平均年龄 34.74, 标准差 18.92。被试身份(年龄阶段)区分为三种: 学生 77 人(20.78 ± 1.46 岁; 占 29%), 其中男性 38 人, 女性 39 人; 从业人员 140 人(29.74 ± 8.90 岁; 占 53%), 其中男性 80 人, 女性 60 人; 退休人员 49 人(70.82 ± 4.85 岁; 占 18%), 其中男性 29 人, 女性 20 人。

### 1.2 测量工具

1.2.1 控制圈问卷<sup>[7]</sup> 涉及个人效能、人际控制和社会政治控制三个方面的控制感。在本研究中三个分量表的信度系数分别为 0.71, 0.76, 0.75。

1.2.2 主观幸福感简易测量问卷<sup>[8]</sup> 由四个单项目构成, 1, “就你目前的生活状况而言, 以你自己的标准, 是否感到满意?” 考察生活满意度; 2, “近一个月以

来, 你是否有过开心的事, 或者愉快和幸福的体验?”考察正面情绪; 3, “通常情况下, 你是感到健康有活力还是萎靡不振?”考察健康感受; 4, “在过去的一个月里, 你是否有过情绪上的困扰, 比如担忧、焦虑、紧张不安等?”考察负面情绪。修订后的中文版量表经测试, 信度系数为 0.72, 对 34 名被试三周后重测, 四个单项目及总体幸福感重测信度分别为 0.71, 0.72, 0.68, 0.77 和 0.84。

1.2.3 家庭经济状况测查 采用单个项目, 要求被试对自己的家庭经济状况从“非常好、很好、较好、较差、很差、非常差”等 6 个选项中选择一种。

## 2 结 果

### 2.1 控制圈和主观幸福感随身份(年龄阶段)变化的特点

在个人效能方面, 退休人员的控制感显著高于

从业人员; 在社会政治方面, 学生的控制感显著高于从业人员, 退休人员的控制感也显著高于从业人员; 在生活满意感方面, 学生和从业人员均低于退休人员; 在健康感受方面, 学生和从业人员均显著高于退休人员; 在负面情绪方面, 学生和从业人员均高于退休人员。见表 1。

以控制圈和主观幸福感各维度得分为因变量, 进行 3(身份-年龄阶段) × 2(性别) 方差分析, 结果发现, 性别因素在各维度上的主效应均不显著, 性别与身份(年龄阶段)交互作用均不显著。

### 2.2 主观幸福感与控制圈的相关分析

个人效能与主观幸福感各维度间均有显著正相关; 人际控制感与主观幸福感各维度间均有显著正相关; 社会政治控制感与正面情绪维度和总体幸福感显著正相关, 与主观幸福感其它维度间相关不显著。见表 2。

表 1 不同身份(年龄阶段)控制圈和主观幸福感的平均值、标准差及多重比较结果(n=266)

	学生 (n=77)	从业 (n=140)	退休 (n=49)	F值 (P值)	学生 vs 从业	学生 vs 退休	从业 vs 退休
个人效能	43.40±9.69	42.47±8.73	46.00±6.19	3.036 (0.050)	0.931	-2.597	-3.529*
人际控制	42.82±10.76	41.07±9.28	39.20±8.25	2.183 (0.115)	1.747	3.614*	1.867
社会政治	43.57±8.97	39.99±8.72	44.18±6.63	6.861 (0.001)	3.586**	-0.612	-4.198**
生活满意	3.58±0.92	3.52±0.92	4.22±0.77	11.602 (0.000)	0.063	-0.640***	-0.703***
正面情绪	3.74±1.09	3.81±1.04	3.71±0.84	0.233 (0.792)	-0.074	0.026	0.100
负面情绪	3.49±1.07	3.54±1.13	4.31±0.87	12.245 (0.000)	-0.049	-0.813***	-0.763***
健康感受	3.87±1.00	3.76±0.98	3.29±0.58	6.442 (0.002)	0.113	0.584**	0.471**
总体幸福	14.64±2.53	14.76±2.67	15.20±2.31	0.781 (0.459)	-0.121	0.568	-0.447

注: \*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001, 下同。

表 2 主观幸福感与控制圈各维度间的相关系数

	个人效能	人际控制	社会政治	生活满意	正性情绪	健康感受	负性情绪
人际控制	0.464**						
社会政治	0.324**	0.213**					
生活满意	0.198**	0.135*	0.089				
正性情绪	0.263**	0.222**	0.228**	0.226**			
健康感受	0.224**	0.229**	0.020	0.196**	0.126*		
负性情绪	0.135*	0.132*	0.006	0.222**	0.396**	-0.051	
总体幸福	0.303**	0.257**	0.147*	0.615**	0.665**	0.462**	0.619**

### 2.3 对主观幸福感各维度的多元回归分析

将年龄、家庭经济状况、控制圈的三个方面等作为预测变量, 对主观幸福感进行多元回归分析, 结果见表 3。可以看出, 年龄是影响生活满意感、负面情绪和健康感受的重要预测变量。在控制圈的三个方面, 个人效能对正面情绪和健康感受有显著的预测作用, 人际控制对生活满意度和负面情绪有显著预测作用, 社会政治控制感对正面情绪有显著预测作用。进入总体幸福感回归方程的预测变量为家庭经济状况、个人效能和人际控制。

表 3 各预测变量对主观幸福感的标准回归系数

预测变量	被预测变量				
	生活满意度	正面情绪	负面情绪	健康感受	总体幸福感
年龄	0.272***	—	0.253***	-0.246***	—
家庭经济	0.208***	—	0.213***	—	0.227***
个人效能	—	0.212**	—	0.272***	0.201**
人际控制	0.161**	—	0.156**	—	0.162*
社会政治	—	0.159*	—	—	—
R <sup>2</sup>	0.162	0.092	0.152	0.102	0.150

注: “—”表示未能进入回归方程。

## 3 讨 论

本研究发现, 年龄因素对总体幸福感没有影响,

但对构成主观幸福感的三个维度有影响,在老年阶段,表现为生活满意度上升,负面情绪显著减少,健康感受显著下降。本研究结果与Lang和Heckhausen<sup>[3]</sup>的研究结果类似,但后者的研究还发现,正面情绪与年龄呈负相关,即随着年龄的增长,正面情绪显著下降,本研究结果为正面情绪与年龄相关不显著。两种研究结果的不一致,可能与不同的文化背景有关,比如中国文化中赡养父母和孝敬老人的习俗,有可能使得中国文化背景下的老年群体能够体验到更多的正面情绪。

本研究表明,控制圈对主观幸福感具有重要影响。在控制圈的三个方面,较高水平的个人效能意味着较多的正面情绪和健康感受,较高水平的人际控制感意味着较少的负面情绪和较高的生活满意度。这一结果提示我们,如果希望增加个体的正面情绪体验,主要的途径应该是增强个体适应社会需求的能力,而有所成就;如果个体出现较多的负面情绪体验,则很可能在人际关系上缺乏控制感。控制圈的第三个方面是社会政治控制感,它与个体的正面情绪显著相关,即个体对社会政治控制感越强,正面情绪体验也越多,但目前尚缺乏这方面的相关理论和实证研究。

本研究发现,家庭经济状况对主观幸福感的影响主要表现在生活满意度和负面情绪两个方面,对家庭经济状况较差的群体而言,生活满意度较低,负面情绪较多,但家庭经济状况对正面情绪和健康感受不构成显著影响。其原因一方面可能由于生活适应,个体的正面情绪体验不会长期受到经济状况的影响,另一方面由于生活水平的普遍提高,即使经济状况较差,也不会影响到个体的健康水平。另外,本

研究表明,性别对主观幸福感各维度均不产生显著差异,这与Roysamb等人<sup>[4]</sup>和余鹏等人<sup>[5]</sup>的研究类似,而与申继亮和王鑫<sup>[9]</sup>的研究存在差异。需要进一步的研究澄清。

#### 参 考 文 献

- 1 耿晓伟,郑全全.自我监控对主观幸福感的影响.中国临床心理学杂志,2006,14(1):63-65
- 2 魏曙光,张月娟,席明静,等.大学生群体中社会支持、自我效能感在应激与抑郁间的作用.中国临床心理学杂志,2006,14(3):300-302
- 3 Lang FR, Heckhausen J. Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81(3): 509-523
- 4 Deneve KM, Cooper H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1998, 124: 197-229
- 5 余鹏,宿淑华,李丽.大学生归因方式、自我效能感与主观幸福感的关系研究.中国临床心理学杂志,2005,13(1):43-44
- 6 Paulhus D. Sphere specific measures of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, 44: 1253-1265
- 7 汪向东,等编.心理卫生评定量表手册(增订版).中国心理卫生杂志社,1999.334-336
- 8 Roysamb E, Harris JR, Magnus P, et al. Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality and Individual Differences*, 2002, 32: 211-223
- 9 申继亮,王鑫.老年期主观生活满意感的相关因素.中国心理卫生杂志,2002,16(12):845

(收稿日期:2006-11-07)

(上接第254页)

广泛的方法,能够避免记忆效果、练习效应。故本实验编制两套平行版本,间隔14天采用重测复本信度进行信度的研究,探讨加工分离程序的可靠性。本研究选用组内相关系数(interclass correlation coefficients, ICC)作为信度研究的评测指标。这种统计学方法可同时排除偶然一致性和系统性误差的干扰,要比一般的相关系数更好。一般要求ICC达到0.7以上,表明量表的信度较好,ICC达到0.9以上,量表的信度极好<sup>[6]</sup>。自由联想及词干补笔测验的ICC均大于0.7,说明加工分离程序是可信的。

#### 参 考 文 献

- 1 Buchner A, Wippich W. On the reliability of implicit and

explicit memory measures. *Cognitive Psychology*, 2000, 40(3): 227-259

- 2 杨治良,郭力平,王沛,等.记忆心理学.上海:华东师范大学出版社,1999.201-210
- 3 Meier B, Perrig WJ. Low reliability of perceptual priming: Consequences for the interpretation of functional dissociation between explicit and implicit memory. *Q J Exp Psychol*, 2000, 53A(1): 211-233
- 4 Salthouse TA, Toth JP, Hancock HE, et al. Controlled and automatic forms of memory and attention: process purity and the uniqueness of age-related influences. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 1997, 52(5): 216-228
- 5 潘晓平,倪宗瓚.组内相关系数在信度评价中的应用.华西医科大学报,1999,30(1):62-63

(收稿日期:2006-10-21)