

大学生自我控制量表的修订

谭树华, 郭永玉

(华中师范大学心理学院, 湖北 武汉 430079)

【摘要】 目的:修订自我控制量表(SCS),考察其心理测量学指标。方法:对 799 名武汉市大学生进行调查,对量表进行验证性因素分析和信、效度检验。结果:验证性因素分析的结果显示,SCS 的五因素结构拟合较好。SCS 的内部一致性信度为 0.862,重测信度为 0.850。以被试的平均学绩、人际关系满意感、生活满意感、心理健康水平为效标,与 SCS 的相关分别为 0.146;0.280;0.163;0.317。结论:SCS 符合心理测量学的要求;可作为测量我国大学生自我控制能力的工具。

【关键词】 自我控制量表;信度;效度

中图分类号: R395.1

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)05-0468-03

Revision of Self-Control Scale for Chinese College Students

TAN Shu-hua, GUO Yong-yu

School of Psychology, Central China Normal University, Wuhan 430079, China

【Abstract】 **Objective:** To revise the Self-Control Scale(SCS). **Methods:** Data were collected from a sample of 799 college students of Wuhan and analyzed by Confirmatory Factor Analysis, reliability test and validity test. **Results:** The results of Confirmatory Factor Analysis showed that the revised SCS was five-factor construct and had good construct validities. The Cronbach's α coefficient of the SCS scale was 0.862, and the reliability coefficient of the test-retest stability coefficient was 0.850. The correlation between total score of SCS and that of Grade Point Average (GPA) was 0.146; the correlation between total score of SCS and that of Interpersonal Satisfaction Scale(ISS) was 0.280; the correlation between total score of SCS and that of Life Satisfaction Scale (LSS) was 0.163, and the correlation between total score of SCS and that of General Health Questionnaire (GHQ) was 0.317. **Conclusion:** The revised scale of SCS has good psychometric quality and can be used in Chinese college students.

【Key words】 Self-control Scale; Reliability; Validity

人们最健康、最幸福的时候就是自我和环境完全匹配的时候,只是日常生活中个体和环境很难完全匹配,但匹配的程度可以通过调整自我来得到最大化地提升^[1]。因此,自我控制是人类心灵的最强有力的、让自身获益最大的能力之一。自我控制是个体因抑制或克服自身的欲望、需求而改变固有的或者习惯的行为、思维的方式的过程,是一个行为、思维的方式代替另一个的过程^[2]。事实上,压抑与社会规则相违背的冲动从而符合集体生活的要求是现代文明社会的一个重要特征。现代社会的很多社会和个人问题在理论上都可以归因于自我控制的不足。个体在自我控制能力上存在巨大的差异。高自制力的个体有更强的适应能力,有更高的人际关系满意感和生活满意感,有更健康的身体与心理,学习和工作中表现的更好,因而具有更高的主观幸福感^[1,3-5]。

对自我控制的测量很早就有,但或多或少的存在缺憾,如 Fagen 等 1975 年发表的自控行为记录表(The Self-Control Behavior Inventory)本质上就是一个观察法常用的行为核查表,而观察法存在诸如培训观察员等诸多不便^[1];Brandon 等在 1990 年发表的

自我控制量表(The Self-Control Questionnaire)事实上是一个健康行为自我控制量表,其中调查饮食习惯的项目占四分之一,而自我控制远不止健康行为一项^[1];Rosenbaum 在 1980 发表的自控行为程序表(The Self-Control Schedule)主要用于诸如自我分心(self-distraction)、认知重建(cognitive reframing)时使用的策略以解决临床上特殊的行为问题,而该量表并不适合于正常人^[1];而且由于近十几年来,自我控制的研究发展很快,如 Baumeister 等提出了有限自制力理论,并指出自我控制包括思维控制、情绪控制、冲动控制、行为表现四个领域^[2],前人的量表都没有全面的反映这些进展。Tangney 等以近十年来自我控制研究的新进展为理论基础,在 2004 年发表了新的自我控制量表,经在美国试用,量表具有良好的信、效度,鉴于自我控制对个体生活和社会均有比较重要的意义,遂在中国大学生中进行修订。

1 对象与方法

1.1 对象

首次预测选取武汉理工大学本科生 200 人,华

中师范大学本科生 120 人,共发放问卷 320 份回收 312 份,其中有效问卷 306 份,男生 155 人,女生 144 人,未标明男女的 7 人,年龄 15-26 周岁。第二次预测选取华中师范大学普通心理学公共课课堂学生 280 人施测,回收问卷 276 份,有效问卷 272 份,男生 113 人,女生 159 人。正式施测随机选取武汉三所高校本科生 240 人,回收问卷 234 份,有效问卷 221 份,其中理科生 104 人,文科生 117 人;男生 87 人,女生 121 人,未标明性别 13 人;年龄 18-24 岁。

1.2 工具

Tangney 等 2004 年发表自我控制量表 (self-control scale),分完整版和简化版,完整版包括五个维度 36 个题目,分别为总体自律包含 11 个题目、冲动控制包含 10 个题目、健康习惯包含 7 个题目、工作或学习表现包含 4 个题目、可靠性包含 4 个题目。简化版是完整版中的 13 个题目,仍然是五个维度。Tangney 等在使用时发现简化版在信、效度各项指标上与完整版差别不大,两次施测完整版和简化版的相关高达 0.92 和 0.93。

Tangney 等认为自我控制能力高的个体有较高的适应、调节能力,因而有更好的心理健康水平、更和谐的人际关系、更好的工作或学习表现(学习成绩最能反映学生的工作或学习的能力)。参考 Tangney 等研究的模式,选取大学生的平均学绩 (Grade Point Average)、人际关系满意感、生活满意感、心理健康水平作为修订后问卷的效标。其中,人际关系满意感采用赵菊编制的人际关系满意感量表,分为满意感四个维度和不满意感两个维度,本着尽量减少被试的答题数量以利于其认真作答的原则,采用四个满意感维度共 25 个项目进行测量^[6]。生活满意感采用苗元江的综合幸福感问卷中的 A 卷进行测量,A 卷为总体生活满意感量表,分为七个维度:生活满意、生命活力、健康关注、利他行为、自我价值、友好关系、人格成长,共计 38 个项目^[7]。心理健康水平测量采用 GHQ-20^[8]。

1.3 研究程序

预测后进行项目分析。正式施测后用 SPSS11.5 和 Lisrel8.5 对结果进行验证性因素分析与信、效度分析。

2 结 果

2.1 项目分析

以测验总分最高的 27%和最低的 27%作为高分组与低分组,进行被试在每题得分平均数差异的

显著性检验,将没有达到显著水平的题目剔除;计算每个题目与总分之间的相关,将相关较低($r<0.3$)的题目剔除,对大于 0.30 小于 0.40 的项目进行修改。大量研究者在使用问卷时期望问卷越短越好,因此在保留简化版量表的基础上,只保留总量表中项目负荷及题总相关高的项目。项目分析后保留 24 个项目。

2.2 探索性因素分析

对剩余的项目进行探索性因素分析, $\chi^2=1617.20$, $P<0.01$,并且 KMO=0.843,表示适合进行因素分析。结果抽取 6 个因子。但第六个因子只有两个项目,且均在其它维度上有较高的负荷,另有 3 个项目有双重负荷。考虑到有双重负荷的项目通过了第一步的项目分析,且在问卷测试阶段应对项目慎加取舍,以保证最终的问卷有较高的信度^[9]。仔细检查双重负荷的项目发现语句表达存在歧义,即不同的被试对同一项目可能有不同的理解,遂对其进行修改,按项目意义分到意义更接近的因素上,如把项目“我会因为感觉而失去控制”改为“我会因为情感而激动得不能自持”,修改后进行第二次预测。

对第二次施测的结果进行项目分析,删除题总相关小于 0.30 的项目 4 个,对剩余的 20 个项目进行探索性因素分析,删除不能归入任何一个因子的项目一个,探索性因素分析发现这 19 个项目可以抽取 5 个因子。因子一为冲动控制,因子二为健康习惯,因子三为抵御诱惑,因子四为专注工作,因子五为节制娱乐。这样得到了一个包含 19 条目的比较清晰而且易于解释的五维结构,这五个因子解释了 53.7%的变异。探索性因素分析结果见附表。

附表 因子项目符合及特征值排序表(19 个项目,N=272)

	因子1		因子2		因子3		因子4		因子5	
	项	负	项	负	项	负	项	负	项	负
	目	荷	目	荷	目	荷	目	荷	目	荷
	7	0.723	6	0.706	1	0.689	12	0.666	19	0.694
	17	0.720	2	0.701	11	0.626	13	0.608	8	0.684
	9	0.679	3	0.668	15	0.604	14	0.588	4	0.606
	16	0.656			5	0.467				
	10	0.632								
	18	0.580								
特征值		4.491		2.033		1.339		1.234		1.106
解释变量		14.957		11.254		9.940		8.948		8.602

2.3 自我控制量表的信度

自我控制量表的 α 系数为 0.862,五个维度的 α 系数分别为:0.761;0.670;0.648;0.606;0.607。三周后对部分被试重测得到 48 对有效数据,重测信度为 0.850。所有项目的题总相关为 0.333-0.560。

2.4 自我控制量表的验证性因素分析

对正式施测的数据用 Lisrel8.5 进行验证性因素分析,虽然对原问卷作了比较大的改动,验证性因素分析结果显示,各个题目在各自潜变量上的负荷值都达到了显著水平,其中 $\chi^2/df=1.533$, RMSEA=0.050, GFI=0.91, IFI=0.93, NNFI=0.91, CFI=0.93, 都达到了可以接受的统计学标准。

2.5 自我控制量表的效标关联效度

研究结果发现,自我控制能力与心理健康水平、生活满意感、人际关系满意感、平均学分绩的相关都达到了显著性水平,相关系数分别为 0.317、0.280、0.163、0.146。

3 讨 论

自我控制受文化差异的影响比较大,为人守时、可靠、保守秘密在原量表中都属于可靠性维度(如项目“我常常打断别人”、“我很守时”),研究者修订前曾对中国大学生进行过开放式访谈,几乎没有人把这些理解为自己控制;原量表中的一些项目明显不符合中国大学生的生活实际,如“我常常使用药物过度”,于是改之为“我常常饮酒或上网过度”;中国传统文化强调清心寡欲,推崇能有效的抵制诱惑,这也与修订问卷前进行的开放式访谈的结果相一致:很多人提到抵御诱惑、有节制的娱乐等方面的自我控制。根据以上对原问卷的题目作了比较大的删除和改动,使其更符合中国传统文化对自我控制的理解。另外,考虑到原问卷的简化版与完整版有极高的相关,各项信、效度指标也与完整版相差不大,因此本次修订重点是尽量保留简化版的基础上挑选完整版中项目分析结果比较优秀的题目。修订后的问卷仍然是五个维度,保留了冲动控制、工作或学习表现、健康习惯三个维度命名,新产生了节制娱乐与抵制诱惑两个维度。各个项目的变化大致可以描述为原问卷总体自律维度的项目分散到各个维度中,总体自律与健康习惯、可靠性三个维度的部分题目共同组成了抵制诱惑和节制娱乐两个维度。在前人的研究中,问卷修订后与原问卷维度有出入不乏先例,修

订后的维度可能更接近原作者的理论构想^[10]。本文亦是如此,原问卷 5 个维度解释的总变异为 42.3%,修订后的问卷解释的总变异为 53.7%。

另外,采用平均学分绩、人际关系满意感、生活满意感、心理健康水平作为问卷的校标关联效度。结果表明问卷的这一效度也很好。问卷的内部一致性信度和重测信度都达到可以接受的标准。这说明自我控制量表是一个信、效度较好的测评工具。

参 考 文 献

- 1 Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 2004,72:271-322
- 2 谭树华,郭永玉.有限自制力的理论假设与相关研究. *中国临床心理学杂志*,2008,16(3):309-311
- 3 Glassman T, Werch C, Jobli E. Alcohol self-control behaviors of adolescents. *Addictive Behaviors*, 2007, 32(3):590-597
- 4 Gailliot MT, Schmeichel BJ, Maner JK. Differentiating the effects of self-control and self-esteem on reactions to mortality salience. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2007, 43(6):894-901
- 5 Wills TA, Isasi CR, Mendoza D, Ainette MG. Self-control constructs related to measures of dietary intake and physical activity in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2007, 41(6):551-558
- 6 赵菊. 人际关系满意感的结构与测量. 武汉:华中师范大学硕士论文,2006
- 7 苗元江. 心理学视野中的幸福. 南京:南京师范大学博士论文,2003
- 8 李虹,梅锦荣. 测量大学生的心理问题:GHQ-20 的结构及其信度和效度. *心理发展与教育*,2002,1:75-79
- 9 范津砚,叶斌,章震宇,等. 探索性因素分析—最近十年的述评. *心理科学进展*,2003,11(5):579-585
- 10 王好,孟宪璋. 中国护士工作压力量表的初步修订. *中国临床心理学杂志*,2007,15(2):129-131

(收稿日期:2008-02-14)

(上接第 480 页)

支持作用,表明调查表具有较好的预测效度。调查表各因素与社会支持量表(SSRS)的客观支持、主观支持、支持利用度及社会支持总分具有正相关性。证实了本调查表和社会支持量表在原理上具有一定的 consistency,具有较好的效标关联效度。

参 考 文 献

- 1 王丽敏,张亮,王琪. 236 名刑警心理健康状况及其与社会支持、应对方式、人格因素的相关性. *中国行为医学科学*, 2007,16:139-140

- 2 李兆申. 现代军事应激与军人心理健康. *解放军医学杂志*,2007,32(3):179
- 3 Jennings BM, Loan LA, Heiner SL, et al. Soldiers, experiences with military health care. *Mil Med*, 2005, 170(12):999
- 4 James V, Mitchell JR. The ninth mental measurement yearbook. Nebraska:the University of Nebraska Press, 1985. 350-352, 803-805, 1106-1112, 1554-1557, 1833-1834
- 5 Kramer JJ, Conoley JC. The eleventh mental measurement yearbook. Nebraska:the University of Nebraska Press, 1992
- 6 答会明. 高校大学生心理健康水平、社会支持、应付方式的关系研究. *中国临床心理学杂志*,2003,11:292-293

(收稿日期:2008-03-12)