

# The Influence of Internal-External Locus of Control to Regulation of State Anxiety of Girls of Menstrual Period

Xin Liu

Faculty of Psychology, Southwest China University, Chongqing  
Email: 675476417@qq.com

Received: Jan. 28<sup>th</sup>, 2018; accepted: Feb. 19<sup>th</sup>, 2018; published: Feb. 26<sup>th</sup>, 2018

---

## Abstract

This study uses Internal-External Locus of Control Scale to filtrate internal and external girls. We induce subjects' anxiety by answered The Raven's Standard Progressive Matrices and measure anxiety of subjects after they answered The Raven's Standard Progressive Matrices and after they made themselves calm. Our purpose is to the influence of internal-external locus of control to regulation of state anxiety of girls of menstrual period. The conclusion is that there is an interaction between menstrual period and internal-external locus of control. The simple main effect of internal-external locus of control is significant and the regulation of state anxiety of internal locus of control is better than external locus of control. The simple main effect of menstrual period is significant and the significant difference is only occurring to internal locus of control girls. The regulation of state anxiety of girls in menstrual period is better than girls who are not in menstrual period.

## Keywords

Internal-External Locus of Control, Menstrual Period, State Anxiety, Regulation of Anxiety

---

# 内外控对不同生理周期状态女大学生焦虑情绪调节的影响

刘馨

西南大学心理学部, 重庆  
Email: 675476417@qq.com

收稿日期: 2018年1月28日; 录用日期: 2018年2月19日; 发布日期: 2018年2月26日

## 摘要

本研究使用内在-外在心理控制源量表测量个体的内外控特质,通过瑞文标准推理测验诱导个体的焦虑,使用状态焦虑量表(S-AI),分别在诱导后和平静心情后,测量被试的焦虑程度,检验生理期对内外控女生焦虑情绪调节的影响。结果表明:生理期状态与内外控存在交互作用。内外控的简单主效应显著,内控型个体的焦虑调节显著好于外控型。生理期状态的主效应显著,内控型女生中非生理期的焦虑情绪调节量显著高于生理期女生,而外控型女生的焦虑情绪调节在生理期和非生理期上没有显著差异。

## 关键词

内外控, 生理期, 状态焦虑, 焦虑调节

Copyright © 2018 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

在大学生群体存在的各种负性心理问题中,焦虑是较为常见的一种(钟佳涵,李波, &刘素贞, 2015; 郭梅英, 张玉英, 张毅, 陆杭波, &邓昕, 2015)。焦虑主要是来自于当下或则即将到来的能够对个体造成威胁、使个体感到陷入困境的事件,它表现为沮丧、不安、烦忧等多重负面感受,并影响到个体的心理状态和行为方式(吴晓薇, 黄玲, 何晓琴, 唐海波, &蒲唯丹, 2015; 温焱, 杨雅琪, &岳彩镇, 2016)。斯皮尔伯格真正系统的区分了状态焦虑和特质焦虑。他指出,状态焦虑是当人处于应激情境下所产生的强度变化较大、具有的暂时性的不良情绪体验,它往往是随着应激事件而产生而产生,随着应急事件的消失而逐渐减退(马燕, 2013)。

女生在生理期往往更易遭受情绪上的困扰:前一分钟还心情大好,也许突然之间就“晴转阴”,对同学暴躁易怒,对伴侣大声呵斥。这种情绪波动,就是生理期体内雌激素和黄体素下降影响了大脑中负责支配情绪的复合胺等化学物质造成的。

心理控制源指的是个体对事件后果究竟是由自己控制,还是由外部因素控制的一种泛化预期或归因,是对事件结果取决于自己还是依赖于运气、机会以及有影响力的他人的一般信念(Rotter, 1990),分为内控和外控两种类型。内控性高的个体,相信事件的结果由自己的内部因素来控制,而外控性高的个体,则相信事件的结果是由有势力的他人、命运或机遇等外部的不可控因素决定。在面对具体问题时,内控的个体更倾向于采取主动的态度与行为来应对,而外控的个体则可能消极应对,因此可能体验到更多的焦虑、抑郁、压力感等负性情绪。研究表明,内控性与焦虑负相关,外控性与焦虑正相关(钟慧&李鸣, 2004)。张玉柱的研究发现,心理控制源的机遇和外控性因子与择业焦虑有显著的正相关(张玉柱, 2012)。叶平等对运动员的研究也发现,内控性导致较低的运动状态焦虑,外控性导致较高的运动状态焦虑和较低的信心(叶平, 2001)。

在日常生活中,我们总是不可避免的与焦虑等负面情绪正面交锋。作为大学生,我们会面临就业择业的焦虑,人际交往的焦虑,学习竞争的焦虑以及自我成长的焦虑等。女生在生理期时,除了身体上的不适,状态焦虑是否比平时更胜一筹,是否也需要更多的关注和调整,同时内外控个体在焦虑体验和焦

虑情绪的调整上是相同还是不同,生理期与内外控又是否存在交互作用的火花。本研究旨在对上述问题进行研究,尝试解释内外控对生理期女生焦虑情绪调节的影响。

本文采用瑞文标准推理测验中较难的题目,同时配合秒针计时的声音来对个体进行焦虑情绪的诱发,尝试探讨生理周期状态和内外控对焦虑情绪调节的影响。

## 2. 方法

### 2.1. 研究对象

选取某高校在校本科生共 45 名,被试的年龄在 17~22 岁之间,平均年龄为  $20.15 \pm 1.66$  岁,实验参与者均为非心理学专业学生,实验结束后赠送小礼品。

### 2.2. 方法

#### 2.2.1. 实验材料

##### 内在 - 外在心理控制源量表(I-ES)

采用 Rotter 的内在 - 外在心理控制源量表(简称 I-E 量表, 1966)。含有 23 个项目和 6 个插入题,每个项目均为一组内控性陈述和外控性陈述,要求被试必须从中选择一个。对被试的外控性选择计 1 分,内控性选择计 0 分;插入题不作计分。得分越高,表明越倾向于外控。该问卷有良好的信效度。在本研究中此量表克隆巴赫系数为 0.78。

##### 瑞文标准推理测验

由英国心理学家瑞文于 1938 年创制,它是一种纯粹的非文字智力测验。瑞文标准推理测验由 60 道题目组成,分为 5 个系列,每一系列包含 12 道题目。在难度排列上, A 系列最易, E 系难,各列中也是后边的题较前面的题更难。E 系列测个体图形分析与综合的能力。本实验选用 E 列中较难的 10 道题目,用以诱发被试的状态焦虑体验。题目有效性已经在预实验中得到检验。

##### 状态焦虑量表(S-AI)

Spielberger 等人编制的状态焦虑问卷。要求被试在“完全没有”到“非常明显”4 等级上评价当前的焦虑程度。总分在 20~80 之间,分数越高,表明状态焦虑越严重。本研究中其克隆巴赫系数为 0.90。

#### 2.2.2. 实验设计

本实验采用 2 (生理状态:生理期/非生理期)  $\times$  2 (内外控:内控/外控)的被试间设计。因变量为焦虑情绪调节。

#### 2.2.3. 实验流程

请实验参与者填写内外控量表,根据参与者分数筛选出内控型(总分排名前 40%)与外控型(总分排名后 40%)的实验参与者。对筛选出的被试施测瑞文标准推理测验(根据测验题目难度的排序,挑选难度最高的 10 道题目),时间限定为 5 分钟,被试作答时有秒针计时声和中英文时间提示:每个整分钟时提示一次,最后 30 秒提示一次,最后 3 秒每秒提示一次。对被试进行焦虑前测,即填写状态焦虑量表。然后让被试平静自己的心情。时间为两分钟,形式为被试自己决定,但是不能走动、说话、看手机或书籍。对被试进行焦虑后测,即再次填写状态焦虑量表。然后询问被试的生理周期状态并记录。

## 3. 结果

### 3.1. 状态焦虑量表的测验结果

对实验参与者状态焦虑的前后测结果进行检验,方差分析结果显示  $F(1,32) = 11.325, p = 0.015$ ,表

明实验中成功诱发了实验参与者的焦虑体验。

### 3.2. 内外控量表的测验结果

本次施测的平均分数  $12.58 \pm 4.16$  分。将实验参与者的总分由低到高进行排序, 选取总分前 40% 的实验参与者为外控型( $M = 15.60, SD = 1.04$ ), 选取总分后 40% 的实验参与者为内控型( $M = 7.09, SD = 2.76$ )。见表 1。

### 3.3. 生理周期的状态和内外控焦虑调节量的描述统计

使用 SPSS20.0 对焦虑调节量进行描述统计。内控型生理期个体的焦虑调节量  $M = 14.40, SD = 5.18$ , 内控型非生理期个体的焦虑调节量  $M = 25.11, SD = 5.53$ , 外控型生理期个体的焦虑调节量  $M = 5.86, SD = 3.44$ , 外控型非期个体的焦虑调节量  $M = 3.27, SD = 5.96$ 。见表 2。

### 3.4. 生理周期状态与内外控的交互作用

对焦虑调节量进行 2(生理状态: 生理期/非生理期)  $\times$  2(内外控: 内控/外控)的二因素方差分析, 结果表明: 内外控的主效应显著,  $F(1,32) = 61.698, p = 0.000, \Sigma^2 = 0.658$ ; 生理周期状态的主效应显著,  $F(1,32) = 4.406, p = 0.044, \Sigma^2 = 0.121$ ; 内外控与生理周期状态的交互作用显著,  $F(1,32) = 11.822, p = 0.002, \Sigma^2 = 0.270$ 。见表 3。

**Table 1.** The results of the I-ES

**表 1.** 内外控量表的测验结果

	M	SD	N
内控型	15.60	1.04	14
外控型	7.09	2.76	22
总数	12.58	4.16	36

**Table 2.** Descriptive statistics of internal-external locus and menstrual period

**表 2.** 内外控与生理周期状态的描述统计结果

内外控	生理周期状态	M	SD	N
内控	生理期	14.40	5.18	5
	非生理期	25.11	5.53	9
	总数	21.25	7.45	14
外控	生理期	5.86	3.44	7
	非生理期	3.27	5.96	15
	总数	4.09	5.34	22

**Table 3.** The variance analysis of internal-external locus and menstrual period

**表 3.** 内外控与生理周期状态的方差分析

来源	F	p
内外控	61.70	0.000***
生理周期状态	4.41	0.044*
内外控*生理周期状态	11.82	0.002**

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

对生理周期状态影响下的内外控进行简单主效应分析, 结果表明: 内外控对非生理期女生的焦虑调节量有非常显著的影响,  $F(1,32) = 93.373, p = 0.000$ ; 同时内外控对生理期女生的焦虑调节量也有显著影响,  $F(1,32) = 7.405, p = 0.010$ 。

内外控影响下的生理周期状态进行简单主效应分析, 结果表明: 生理周期状态对内控型女生的焦虑调节量有非常显著的影响,  $F(1,32) = 12.82, p = 0.001$ ; 但生理周期状态对外控型女生的焦虑调节量没有显著影响,  $F(1,32) = 1.114, p = 0.299$ 。

#### 4. 讨论

对状态焦虑的前测进行独立样本 T 检验, 发现内控型女生的状态焦虑显著高于外控型女生。这可能是由于内控型女生倾向于把回答瑞文推理测验时的焦虑解释为自己本身的能力不足所造成, 而外控型女生更倾向于把焦虑解释为运气或外在环境的原因。这一结果也验证了前人的研究结论[3]。

内外控与生理周期状态有显著的交互作用, 进一步的简单主效应显示: 内外控的简单主效应分别在生理期和非生理期两个水平上均达到显著; 生理周期状态在内控型水平上差异显著, 在外控型水平上无显著差异。无论生理期女生还是非生理期女生, 内控型女生的焦虑情绪调节量都高于外控型。这一点说明个体在焦虑情绪的调节中的差异主要来自于内外控这一人格特质, 人格特质在负面情绪的调节中发挥着主导作用。内控型个体往往内控者相信自己能发挥作用, 面对困难情境, 能付出更大努力, 加大投入。在平静心情的环节, 内控型女生或许使用了更有效的情绪调节策略, 因此焦虑程度降低的更多。而外控型女生往往采取不作为的方式, 在平静心情的环节很少付出努力去调节焦虑情绪, 任其发展, 因此焦虑程度降低的较少, 甚至有的被试出现了焦虑程度不降反增的现象。

生理周期状态在内外控的两个水平上的简单主效应出现了不同。对于内控型女生, 生理期与非生理期的焦虑情绪调节量出现了显著差异, 非生理期女生的调节量显著高于生理期女生。这一结果说明, 生理期的确对焦虑的调节产生了负向影响。雌激素对焦虑的改善已经在很多文献中得到证实, 而且雌激素会影响调节情绪的物质合成。由此可知, 雌激素的下降使的焦虑的调节变得更加困难, 需要更多的努力, 采取更有效的情绪调节策略。

相比内控型, 外控型女生在生理期和非生理期时的焦虑情绪调节量并没有显著差异。这一结果从另一侧面印证了外控型女生认为自己不能控制将要发生的事件的结果, 对生活中的压力感到无能为力, 因此, 无论是生理期还是非生理期的女生, 都倾向于对焦虑情绪采取不积极调节、不作为的态度和做法。这一点也与研究过程中的观察发现较为一致: 在瑞文标准推理测验施测时, 有些外控型女生出现了简单题目答错, 或者放弃有难度的题目提前停笔的现象; 在平静心情环节, 有些外控型女生出现了制造噪音、说笑、不认真对待的现象。这些现象在内控型女生中就很少出现, 相反, 内控型女生往往积极思考积极作答, 在平静心情时多采取闭目、向窗外远眺的方法。

#### 5. 结论

内控型女生的状态焦虑显著高于外控型女生。生理状态与内外控存在交互作用。内外控的简单主效应显著, 对于非生理期女生内控型的焦虑调节显著好于外控型; 而生理期女生焦虑调节量在内外控上没有显著差异。生理周期状态的主效应显著, 内控型女生非生理期的焦虑情绪调节量显著高于生理期女生, 而外控型女生在生理期和非生理期上没有显著差异。

#### 6. 局限与展望

在被试的选取上, 考虑到研究的可行性和取样的方便性, 样本仅仅来源于一个师范类高校, 无法代

表女大学生的整个人群，研究结果的外推可能会受到限制。另外，由于生理期后期的被试太少，故将生理期前期和生理期后期合并为生理期，而有研究表明整个生理期中亦有情绪调节相关的变化。以后的研究可以从生理期前期和生理期后期入手，研究内外控在多个水平上的焦虑调节情况。没有揭示生理期情绪调节的原理，今后可以从生理角度以及大脑机制上进行进一步的探究。

### 参考文献 (References)

- 郭梅英, 张玉英, 张毅, 陆杭波, 邓昕(2015). 考试焦虑大学生心理健康状况. *中国健康心理学杂志*, 405-408.
- 马燕(2013). 大学生心理控制源与状态 - 特质焦虑的相关研究. *湖北函授大学学报*, 62-63.
- 温焱, 杨雅璐, 岳彩镇(2016). 大学生社交焦虑与核心自我评价、核心反思评价关系研究. *保健医学研究与实践*, 13, 14-17.
- 吴晓薇, 黄玲, 何晓琴, 唐海波, 蒲唯丹(2015). 大学生社交焦虑与攻击、抑郁: 情绪调节自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 23, 804-807.
- 叶平(2001). 运动员对运动特质焦虑的归因. *成都体育学院学报*, 27, 86-90.
- 张玉柱(2012). 职业成熟度、心理控制源对大学生择业焦虑的影响. *中国临床心理学杂志*, 99-101.
- 钟慧, 李鸣(2004). 大学生的心理控制源、社交能力及其与情绪的关系. *上海精神医学*, 26-28.
- 钟佳涵, 李波, 刘素贞(2015). 团体正念认知训练对大学生焦虑水平的影响. *中国健康心理学杂志*, 1067-1071.
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus External Control of Reinforcement: A Case History of a Variable. *American Psychologist*, 45, 489-493. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.4.489>

#### 知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>  
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>  
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>  
期刊邮箱: [ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)