

# 自我分化水平对于大学生健康行为的影响 ——控制感的中介作用

刘 菲, 庞 珂, 单钰涵, 张晓阳, 王海迪, 宗 曼, 刘 婷\*

青岛大学护理学院, 山东 青岛

收稿日期: 2025年10月27日; 录用日期: 2025年12月1日; 发布日期: 2025年12月10日

## 摘 要

目的: 探讨自我分化水平对大学生健康行为的影响, 并分析控制感在这一过程中的中介作用。方法: 采用分层抽样, 选取不同专业的541名大学生为研究对象, 采用大学生自我分化量表、大学生健康生活方式量表、控制感量表对其进行问卷调查。分别采用SPSS 25.0对数据进行描述性统计、PROCESS 3.5进行中介效应检验及调节效应检验。结果: 自我分化水平与大学生的健康行为方式呈显著正相关( $r = 0.395$ ,  $P < 0.01$ ); 自我分化水平与控制感呈显著正相关( $r = 0.529$ ,  $P < 0.01$ ); 控制感与健康方式呈显著正相关( $r = 0.429$ ,  $P < 0.01$ ); 控制感在自我分化水平与健康方式之间的中介作用显著, 中介效应值为0.1251, 占总效应的35.2%。结论: 本研究考察了自我分化水平对大学生健康行为的影响及其作用机制, 为大学生健康行为的养成及高校心理健康教育提供了理论依据和实践启示。

## 关键词

自我分化, 控制感, 健康行为, 大学生, 中介作用

# The Influence of Self-Differentiation Level on College Students' Health Behaviors

## —The Mediating Role of Sense of Control

Fei Liu, Ke Pang, Yuhan Shan, Xiaoyang Zhang, Haidi Wang, Man Zong, Ting Liu\*

School of Nursing, Qingdao University, Qingdao Shandong

Received: October 27, 2025; accepted: December 1, 2025; published: December 10, 2025

## Abstract

**Objective:** To explore the impact of self-differentiation level on college students' health behaviors and

\*通讯作者。

文章引用: 刘菲, 庞珂, 单钰涵, 张晓阳, 王海迪, 宗曼, 刘婷. 自我分化水平对于大学生健康行为的影响[J]. 护理学, 2025, 14(12): 2353-2360. DOI: 10.12677/ns.2025.1412311

analyze the mediating role of sense of control in this relationship. **Methods:** A stratified sampling method was used to select 541 college students from various majors. Participants completed the College Students Self-Differentiation Scale, Healthy Lifestyle Scale for College Students, and Sense of Control Scale. Descriptive statistics were conducted using SPSS 25.0, and mediation and moderation effects were tested using PROCESS 3.5. **Results:** Self-differentiation level showed a significant positive correlation with college students' health behaviors ( $r = 0.395, P < 0.01$ ) and sense of control ( $r = 0.529, P < 0.01$ ). Sense of control was also significantly positively correlated with health behaviors ( $r = 0.429, P < 0.01$ ). The mediating effect of sense of control between self-differentiation and health behaviors was significant, with an indirect effect value of 0.1251, accounting for 35.2% of the total effect. **Conclusion:** This study examines the impact of self-differentiation on college students' health behaviors and its underlying mechanism, providing theoretical and practical insights for fostering healthy behaviors among college students and improving mental health education in universities.

## Keywords

Self-Differentiation, Sense of Control, Health Behaviors, College Students, Mediating Role

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

大学生作为国家未来发展的重要力量，其身心健康状况直接关系到国家竞争力与民族复兴进程。随着社会经济的快速发展和生活方式的多元化，大学生群体面临的心理压力与行为健康问题日益突出，焦虑、抑郁等情绪困扰以及不健康生活方式的普遍存在，已成为影响其全面发展的重要因素。研究表明，自我分化水平较低的个体常表现出认知灵活性差、情绪调节困难、人际关系敏感及自尊水平低下等问题，进而对其学习、生活与社交功能产生广泛的负面影响[1]。因此，深入探讨自我分化对大学生健康行为的内在作用机制，具有重要的理论价值与现实意义。

自我分化(self-differentiation)源于 Bowen 的家庭系统理论，指个体在情感与理智之间保持平衡，并在亲密关系中维持自我独立性的能力[2]。高自我分化的个体能够更好地管理情绪、建立健康的人际界限，并在压力情境中保持心理适应能力，从而更少出现心理行为问题。现有研究多从社会支持、环境因素等外部变量探讨健康行为的影响机制，而对自我分化这一内在心理特质的作用路径尚缺乏系统阐释。

控制感(sense of control)作为个体的基本心理需求，是指人们对自身能否掌控事件发展过程的主观感知[3]。它在个体应对压力、调节行为中扮演着关键角色。研究表明，自我分化水平较低的个体更容易陷入情绪困扰与压力反应中[4] [5]，导致心理资源耗竭，进而削弱其自我控制能力[6]，增加行为失控风险[7]。根据 Crosby 的相对剥夺理论，控制感是连接心理体验与行为结果的重要中介[8]。由此可见，自我分化可能通过影响个体的控制感，间接作用于其健康行为的形成与维持。

尽管已有研究分别探讨了自我分化与健康行为、自我分化与控制感，以及控制感与健康行为之间的关系，但尚未有研究将这三者纳入一个整合模型中，系统考察控制感在自我分化与健康行为之间的中介机制。基于自我分化理论、控制感的行为调控机制及相关实证证据，本研究提出如下理论路径：自我分化水平较高的个体，因其具备更好的情绪管理与自主决策能力，在面对生活挑战时能够维持较高的控制

感；而这种控制感进一步促使他们采取并坚持健康行为。换言之，控制感很可能是自我分化影响健康行为的关键心理中介。

因此，本研究旨在通过构建一个以控制感为中介的理论模型，系统检验自我分化对大学生健康行为的作用机制。研究结果不仅有助于深化对健康行为形成机制的理解，也将为高校开展心理健康教育与行为干预提供有针对性的理论依据与实践路径。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

本研究采用非概率抽样中的便利整群抽样方法。首先，基于研究者的社会资源，从全国 19 个省份非随机选取若干高校作为抽样单元。随后，在每所大学内部，通过线上渠道(如学生群)和线下途径进行便利抽样，邀请 600 名大学生参与问卷填写，共回收有效问卷 541 份，有效回收率为 90.2%，所有被试者均知情同意。其中男生 142 人，占 26.2%，女生 399 人，占 73.8%。需要说明的是，受非概率抽样方法的限制，本研究在院校选择和学生招募环节均存在选择偏差，样本对全国大学生总体缺乏统计代表性。因此，研究结论在推广至更广泛群体时应保持审慎。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 《大学生自我分化量表》

在 Skowron 和 Schmitt 修订的《自我分化量表(修订版)》(DSI-R)基础上，吴煜辉和王桂平(2010)针对中国大学生群体编译了《大学生自我分化量表》。该量表保持了原版的 4 个核心维度，分别是与人融合、自我位置、情绪反应和情绪断绝。量表包含 27 道题，其中正向题 5 个，反向题 22 个。量表采用 6 点计分，得分越高，自我分化水平越高。该量表的  $\alpha$  系数为 0.896，分半系数为 0.868，四个维度的  $\alpha$  系数在 0.684~0.851 之间，具有较好的信效度。

#### 2.2.2. 《大学生健康生活方式量表(修订版)》

来源于焦建鹏、王冬基于结构方程模型的大学生健康生活方式评价量表的修订。计分标准为：量表由 33 个条目组成，分成 8 个行为维度。每个条目采用 1~5 等级计分，“从不”计 1 分，“偶尔”计 2 分，“约半”计 3 分，“经常”计 4 分，“总是”计 5 分。各条目分数之和为健康生活方式得分，范围为 33~165 分，得分越高，表示生活方式越健康。

#### 2.2.3. 《控制感量表(Sense of Control Scale, SCS)》

采用 1998 年由 Lachman 与 Weaver 编制并由李静在 2012 年翻译和修订的中文版控制感量表。该量表划分了掌控感和限制感这 2 个维度，共包含 12 个条目，其中掌控感维度包含 4 个条目(第 1、3、5、7 题)，测量被试对控制感的感受程度；限制感维度包含 8 个条目(第 2、4、6、8、9、10、11、12 题)，测量被试无法控制的感受水平。使用李克特 7 级评分方法，1 代表完全不同意，7 代表完全同意，个人控制感维度使用正向计分方法，限制感维度使用反向计分方法，量表总得分为各维度的得分之和，总得分越高，则说明控制感越高。本研究以均值作为后续数据处理。在本研究中，量表的克隆巴赫  $\alpha$  系数达到 0.746，具有良好的信度。

### 2.3. 统计学方法

采用集体施测方法，对不同大学的大学生进行问卷调查，使用 Excel 进行初步的数据整理和统计，导

入 SPSS 25.0 进行描述性统计、可靠性检验、Pearson 相关分析、回归分析等进一步的分析,用 PROCESS 3.5 进行中介效应检验。以  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

### 3. 结果

#### 3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子方法检验本研究共同方法偏差。将自我分化、健康方式和控制感 3 个变量的所有项目做探索因子分析。结果显示,第一因子所解释的变异量为 24.314%,小于 40%的临界标准,表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

#### 3.2. 描述性分析结果

自我分化在母亲学历、成绩、睡前视屏时间上有显著差异。母亲学历越高、成绩越好、睡前视屏时间越短的同学,自我分化水平越高。健康方式在父亲学历、母亲学历、家庭人均收入、成绩、睡前视屏时间上差异显著。其中,父母亲学历越高,健康方式得分越高。成绩越好,健康方式得分越高。睡前视屏时间越短,健康方式得分越高。人均收入水平在 1000~1999 者健康方式得分最高,随着收入水平降低或升高,健康方式得分降低。控制感在家庭所在地和成绩上有显著差异,家庭所在地在城市或城镇者控制感高于在农村者。成绩越好,控制感越强。见表 1。

#### 3.3. 相关分析结果

结果表明,自我分化水平与控制感呈显著正相关( $r = 0.529, P < 0.01$ )。自我分化水平与大学生的健康行为呈显著正相关( $r = 0.395, P < 0.01$ )。控制感与健康方式呈显著正相关( $r = 0.429, P < 0.01$ )。见表 2。

#### 3.4. 中介效应检验结果

本研究采用 PROCESS 3.5,在控制父母学历、月收入、家庭所在地、每周上课学时、学习成绩以及睡前视屏时间的条件下,以自我分化水平为自变量,控制感为中介变量,大学生健康行为为因变量,纳入模型 4 对控制感的中介效应进行检验。控制感、自我分化水平与健康方式三者变量间系数如图 1 所示。结果表明,自我分化水平显著正向影响大学生的健康行为方式。加入控制感这一中介变量后,自我分化水平对于健康方式的影响仍然显著。Bootstrap 的检验表明,控制感在自我分化水平与健康方式之间的中介作用显著,中介效应值为 0.1251,95%的置信区间为[0.0758, 0.1796],中介效应占总效应(0.3551)的 35.2%。见表 3。

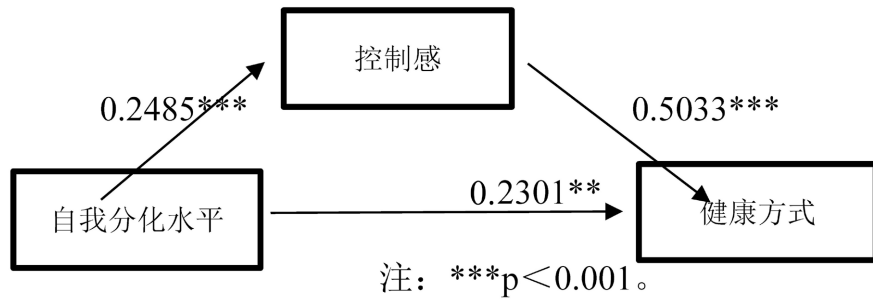


Figure 1. The mediating effect model of the sense of control  
图 1. 控制感的中介效应模型

**Table 1.** Difference comparison of self-differentiation, health behaviors, and sense of control across demographic variables (M ± SD)  
**表 1.** 自我分化、健康方式以及控制感在人口学变量上的差异比较(M ± SD)

	自我分化	健康方式	控制感
(家庭所在地)城市或城镇	107.47 ± 19.129	119.18 ± 19.180	55.25 ± 10.080
农村	102.26 ± 18.665	115.35 ± 19.335	53.17 ± 8.745
t	3.207	2.316	2.561*
(父亲学历)小学及以下	99.55 ± 17.479	108.29 ± 18.250	52.94 ± 7.615
初中	106.37 ± 18.421	117.86 ± 18.877	54.58 ± 9.422
高中(或中专)	105.01 ± 20.315	118.62 ± 19.375	53.89 ± 10.214
大专及以上	106.30 ± 19.282	122.46 ± 18.824	55.10 ± 10.024
F	2.954	9.271*	0.955
(母亲学历)小学及以下	100.616 ± 17.955	100.76 ± 18.984	52.390 ± 8.694
初中	106.744 ± 19.249	117.92 ± 18.026	54.518 ± 9.255
高中(或中专)	104.630 ± 20.179	121.15 ± 19.584	54.709 ± 10.381
大专及以上	108.740 ± 17.408	121.71 ± 19.947	56.137 ± 9.576
F	4.132*	8.946*	3.015
(家庭人均月收入) 1000 元以下	100.304 ± 20.644	115.21 ± 23.865	53.500 ± 9.798
1000~1999 元	99.784 ± 18.333	122.51 ± 17.413	54.730 ± 9.936
2000~2999 元	106.235 ± 19.291	119.99 ± 17.430	53.635 ± 9.478
3000~4999 元	104.455 ± 17.718	116.92 ± 22.556	54.761 ± 9.617
5000 元及以上	108.942 ± 19.457	118.68 ± 18.297	54.495 ± 9.950
不知道	105.830 ± 18.513	112.64 ± 16.947	53.993 ± 8.755
F	2.849	3.281*	0.260
(学时) ≥40 学时	107.175 ± 19.933	119.31 ± 20.129	55.209 ± 10.036
30~39 学时	102.424 ± 18.347	114.45 ± 17.796	53.083 ± 9.386
20~29 学时	104.570 ± 16.505	118.26 ± 18.146	53.728 ± 8.128
29 学时以下	101.563 ± 21.456	113.25 ± 21.420	53.812 ± 9.762
F	2.447	2.705	1.678
(成绩)好	111.793 ± 22.122	131.69 ± 17.641	58.655 ± 10.648
中等偏上	105.490 ± 16.833	121.66 ± 16.217	55.892 ± 8.753
中等	106.775 ± 19.173	117.17 ± 19.633	54.596 ± 9.284
中等偏下	100.733 ± 20.083	111.04 ± 19.413	51.244 ± 9.646
差	97.532 ± 18.822	105.93 ± 18.860	49.702 ± 8.917
F	4.455*	13.595*	8.187*
(睡前视屏时间)不足 1 小时	109.177 ± 19.019	121.12 ± 21.282	55.210 ± 10.209
1~2 小时	104.380 ± 18.188	117.75 ± 17.792	54.479 ± 9.182
2 小时及以上	101.872 ± 20.319	112.60 ± 19.807	52.692 ± 9.308
F	4.977*	6.544*	2.522

注: \*P < 0.01。

**Table 2.** Correlations among self-differentiation, health behaviors, and sense of control  
**表 2.** 自我分化、健康行为和控制感之间的相关关系

	M ± SD	3	2	1
1.自我分化	104.86 ± 19.060	0.529**	0.395**	1
2.健康行为	117.26 ± 19.335	0.429**	1	
3.控制感	54.21 ± 9.483	1		

注：\*\*P < 0.01。

**Table 3.** Mediating effect Bootstrap test and effect size  
**表 3.** 中介效应 Bootstrap 检验和效应量

路径	Effect	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	效应占比
总效应	0.3551	0.0390	0.2785	0.4318	100%
直接效应	0.2301	0.0438	0.1440	0.3162	64.8%
中介效应	0.1251	0.0269	0.0758	0.1796	35.2%

## 4. 讨论

### 4.1. 自我分化水平与大学生健康行为的关系

本研究探讨了自我分化水平对大学生健康行为的影响，以及控制感在二者中的中介作用。结果表明，自我分化水平可以显著正向预测大学生的健康行为，研究假设得到验证并且与 Bowen 家庭系统理论的研究结果相一致。自我分化理论强调个体在心理和情感上的独立性和自主性，而健康行为的养成需要个体具备自我管理能力、自主决策能力和对自身健康的重视。本研究结果表明，自我分化水平较高的大学生更有可能展现出积极的健康行为，高自我分化水平的大学生对亲近感的接纳以及对他人的信任程度更高，同时焦虑程度越低，从而得到更高的生活满意度[9]。以往研究多从人生目标感[10]、儿童期虐待经历[11]-[14]、自我调适能力[12]、体育运动[13]等角度探讨大学生健康行为的影响因素，而本研究着重从自我分化水平这一内在因素来探讨对大学生健康行为的影响。自我分化水平的提高对于大学生健康行为的改善至关重要。本实验数据表明，母亲学历越高、成绩越好、睡前视屏时间越短的同学，自我分化水平越高，同时良好的家庭氛围[15]、父母的教养方式[16]、自我对情绪的接纳及自洽可以显著提高自我分化水平，因此，父母应当在孩子的童年时期给予其恰当的教养方式，提供足够的情感支撑，这有利于提高孩子在成年后对情绪和理智的平衡能力，从而提高自我分化水平。同时高校可以通过开展相关的课程和活动，帮助大学生提高自我管理能力、自主决策能力和健康意识。例如，可以开设自我管理技能训练课程、心理健康教育讲座等，引导大学生认识自我分化的重要性和影响因素，培养他们的自我分化能力。

### 4.2. 控制感的中介作用

控制感在自我分化水平与大学生健康行为之间起到了重要的中介作用。研究结果表明：自我分化水平正向预测大学生的控制感，而控制感也能正向预测健康行为方式。正如已有研究所述，控制感可以直接正向预测大学生的主观幸福感[17]，从而提高大学生的健康行为方式。与本次研究结果一致。情绪与理智平衡能力强的大学生在面对生活中的各种情境时，能够更好地运用自己的控制能力，这种控制感使他们相信自己有能力通过自己的努力来实现健康目标。控制感高的大学生负面情绪少，能更积极地处理自己的需求与追求自己确切的目标，更容易得到主观幸福感[17]。同时，控制感可以钝化外部压力，缓解



焦虑和抑郁水平，还可以在在一定程度上弥补由于亲子关系缺失造成的自我分化水平降低，最终有利于健康行为的优化[18]。例如，有些大学生当面对学业压力时，他们不会感到无助和焦虑，而是能够通过合理安排时间、调整学习方法等方式来应对压力，同时保持健康的生活方式。因此，通过提高控制感，如高校开展相关课程或心理咨询，鼓励大学生走出宿舍，多参与社会实践可以改善学生的健康方式。同时，加强社会支持系统也可以增强学生的主观幸福感[19]，如：家长为学生提供正确的引导，家庭关系的和睦，给予孩子更多的自主权等。增强控制感，更好地管理自己的健康行为，为自己的身心健康奠定坚实的基础。

### 4.3. 研究局限与未来研究方向

尽管本研究揭示了自我分化通过控制感影响大学生健康行为的中介机制，但必须审慎看待研究结论的推广范围，其核心限制源于样本的局限性。本研究采用便利整群抽样，样本主体集中于山东省的医学专业大学生，且女性比例(73.8%)显著偏高。这种样本结构可能导致结论存在系统性偏差。首先，医学专业学生因其学科背景，通常对健康知识有更高的认知度和认同感，其健康行为的基线水平及心理机制可能不同于文科或工科学生，这限制了研究模型在更广泛专业群体中的适用性。其次，样本在地域、专业和性别上的高度同质性，使得研究结论在推广至全国不同地区、不同专业构成及性别比例均衡的大学生群体时，其外推效度将面临挑战。例如，来自经济发达地区与欠发达地区的学生，其家庭资源、教养方式及面临的生存压力迥异，这些因素都可能调节自我分化、控制感与健康行为三者之间的关系强度甚至方向。

此外，样本结构的偏差也可能影响模型中变量关系的稳健性。虽然本研究在统计分析中控制了若干人口学变量，但某些亚组(如低家庭收入、农村户籍)的样本量相对不足，可能导致回归模型在这些特定群体中的估计不够稳定。换言之，本研究所验证的中介效应(占总效应的 35.2%)在更广泛的、异质性更高的全国大学生总体中，其效应值可能被高估或低估。未来的研究应致力于采用涵盖不同地域、院校类型和专业的多阶段分层随机抽样方法，以获取更具代表性的大样本，从而检验本研究模型的普适性，并深入探讨不同亚群体中的作用路径差异。

### 基金项目

国家自然科学基金资助项目(72204129)。

### 参考文献

- [1] 贺婧, 肖佳, 胡春光, 等. 儿童期情感忽视对青少年生命意义感的影响: 自我分化的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(4): 994-997.
- [2] Bowen, M. (1976) Theory in the Practice of Psychotherapy. In: Guerin Jr., P.J., Ed., *Family Therapy: Theory and Practice*, Garner Press, 42-90.
- [3] White, R.W. (1959) Motivation Reconsidered: The Concept of Competence. *Psychological Review*, **66**, 297-333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>
- [4] Krycak, R.C., Murdock, N.L. and Marszalek, J.M. (2012) Differentiation of Self, Stress, and Emotional Support as Predictors of Psychological Distress. *Contemporary Family Therapy*, **34**, 495-515. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9207-5>
- [5] Nikbakht, A., Ahmadi, B.M. and Dashti Nejad, S.B. (2012) Comparison of Self-Differentiation Amount between Two Groups of Anxious and Nonanxious People in Bandar Abbas. *Journal of Life Science and Biomedicine*, **2**, 142-146.
- [6] 张莹, 任艳娜, 王梦伟. 大学生自我分化水平与手机成瘾倾向的关系: 自我控制的中介作用[J]. 教育教学论坛, 2020(21): 129-131.
- [7] Li, D., Zhang, W. and Wang, Y. (2013) Parental Behavioral Control, Psychological Control and Chinese Adolescents'

- Peer Victimization: The Mediating Role of Self-control. *Journal of Child and Family Studies*, **24**, 628-637.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-013-9873-4>
- [8] Crosby, F. (1976) A Model of Egoistical Relative Deprivation. *Psychological Review*, **83**, 85-113.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295x.83.2.85>
- [9] 葛栋. 大学生自我分化、成人依恋与生活满意度的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2014.
- [10] 刘宇丹, 李小玉, 赵霜, 等. 大学生儿童期虐待经历与健康危险行为的关系[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(8): 1201-1205.
- [11] 谢倩. 大学生人生目标感与健康行为的关系: 一个有调节的中介模型[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2020.
- [12] 张玺. 大学生自我调适能力与心理健康维护[J]. 产业与科技论坛, 2024, 23(24): 262-264.
- [13] 张琦. 现代化背景下高校校园体育文化对学生健康行为的影响研究[J]. 文体用品与科技, 2024(11): 16-18.
- [14] Windle, M., Haardörfer, R., Getachew, B., Shah, J., Payne, J., Pillai, D., *et al.* (2018) A Multivariate Analysis of Adverse Childhood Experiences and Health Behaviors and Outcomes among College Students. *Journal of American College Health*, **66**, 246-251. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431892>
- [15] 赵天凤. 感知父母冲突对大学生应对方式的影响: 自我分化的中介作用和认知重评的调节作用[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2023.
- [16] 李泓深. 父母消极教养方式与高中生自我分化的关系: 安全感和心理弹性的作用及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 保定: 河北大学, 2023.
- [17] 袁玥. 手机自我扩张与主观幸福感之间的关系研究: 控制感的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 武汉大学, 2020.
- [18] 卢柳柳, 季艳芳. 自主选择对主观幸福感的影响: 控制感的中介作用[J]. 心理月刊, 2023, 18(12): 13-16.
- [19] 管晓梅, 李成志. 控制感对大学生主观幸福感的影响: 社会支持的中介作用[J]. 心理月刊, 2024, 19(19): 74-77, 84.