

# 待岗人员的应付方式、 控制感特点及其关系研究\*

张向葵<sup>1,2</sup>, 于肖楠<sup>1</sup>

(1. 天津师范大学 心理与行为研究中心, 天津 300074; 2. 东北师范大学 心理学系, 长春 130024)

**摘 要:**对待岗人员的应付方式和控制感进行调查发现:(1)待岗人员对待压力的应付方式依次为退避、合理化、求助、自责、发泄。女性更多地采用这五种应付方式,年龄偏大组更倾向于选择合理化和退避,30岁是应付方式发展的转折时期;(2)待岗人员的控制感由高至低依次为环境变化、人际关系、情绪情感和生活方面的控制感。女性更能控制情绪情感;(3)在待岗人员应付待岗后各种压力的情境下,可将退避归为积极的应付方式,将自责、求助、发泄归为消极的应付方式。

**关键词:**待岗人员;应付方式;控制感

**中国分类号:**B849:C91 **文献标识码:**A **文章编号:**1003-5184(2002)04-0050-05

## 1 问题的提出

待岗人员指由于失去工作引发的诸如收入减少、福利待遇降低、社会地位丧失等一系列的“涟漪效应”,常易使一时难以适应,心理平衡遭到破坏。我们的已有研究表明,待岗人员的心理压力越大,心理失衡程度越重,身心健康问题就越多<sup>[1]</sup>。因此待岗人员迅速调整心态、主动迎接生活的挑战、努力再就业就成了一项紧迫任务。

近年来,压力与健康心理学研究指出,当压力超过人的承受能力、威胁个体幸福感时,心理适应会受到威胁,身心健康就遭到损害<sup>[2]</sup>。心理学研究还指出,压力源只起到直接的激发作用,而人们的心理调节能力的高低和优劣决定着压力的质量<sup>[3]</sup>。因此,在压力状态下进行积极的心理调节既是必要的又是可行的。当人面对压力时,有效的心理调节策略包括应付方式、控制感等等<sup>[4]</sup>。应付方式是指个体面对压力事件时所采用的认知调节和行为努力的策略和方法。它是一个动态过程,受到个体能力、情感与意志水平及特点的制约,这说明人的应付方式不是僵化的、刻板的,而是有鲜明的主观性。尽管应付有成功克服困难的含义,但根据调节效果又有积极与消极之分。积极的应付方式有利于缓和压力的影响,而消极应付方式则有加重压力损害的趋势<sup>[5]</sup>。张虹等人研究发现,问题解决、求助及合理化等策略比自责、退避、发泄与幻想等策略对人的心理健康有更积极的调节作用<sup>[6]</sup>。控制感是指人相信自己能对客观情境和内心感受加以改变和操纵的知觉,也就是对自己能在多大程度上影响活动结果的知觉。这种心理调节能力的强弱决定着个体能否成功地改善自己的处境<sup>[4]</sup>。国外研究也表明,一般的控制感是压力对个体影响的“缓冲器”,并且能减缓失业等压力对沮丧的影响<sup>[7]</sup>。在不同情况下,控制感同样会由于多种因素的影响而有所变化。实际上,在人应付压力的过程中,应付方式和控制感是相互作用的,这种作用影响着压力状态的最终结果<sup>[3]</sup>。最近的研究表明,人们的应付方式越积极,控制感越强,积极的、正向的认识就会越高,健康的、幸福的感受就会越

\* 基金项目:教育部人文社会科学研究基地项目(2000ZDXMXLX004)

多,因此越容易形成良好、稳定的心态<sup>[1]</sup>。

近年来,关于应付方式和控制感特点的研究多集中在青少年和精神病、癌症患者身上,还没有对处在人生转折时期的待岗人员进行研究。因此,本研究试图通过对待岗人员的应付方式、控制感的特点及其关系的探讨,把握他们对这两种心理调节策略的运用情况,这不仅有利于搞清待岗人员的心理特点,而且能为待岗再就业部门有针对性地开展压力调节训练与干预提供准确的参考。

## 2 研究方法

### 2.1 被试

随机抽取长春市待岗人员 324 人为被试,其中男性 164 人,女性 160 人;平均年龄为 37 岁(37 ±9.5 岁)。本研究赠送被试礼物以激发答卷动机。

### 2.2 方法

2.2.1 应付方式量表:在解亚宁的《简易应对方式问卷》<sup>[8]</sup>和肖计划的《应付方式问卷》<sup>[9]</sup>的基础上,结合待岗人员应付待岗后压力的访谈结果(采用结构和半结构问题访谈法),筛选出排在前 5 位的应付方式,编成 5 个分量表:合理化、自责、退避、求助、发泄。采用 4 级计分法(从 1 = 不采取到 4 = 经常采取)。问卷的信度、效度均达到 0.68 以上。

2.2.2 控制感量表:参考 Averill<sup>[10]</sup>、Sharon<sup>[4]</sup>的控制感问卷,将待岗人员访谈结果中前 4 位的控制感编成 4 个分量表:生活控制感、情绪情感控制感、人际关系控制感及环境变化控制感。采用 4 级计分法(从 1 = 很不符合到 4 = 很符合)。问卷的信度、效度均达到 0.75 以上。

### 2.3 方法

使用统一的书面指导语进行个别施测。实际印发问卷 400 份,回收有效问卷 324 份,回收有效率为 81%。所得数据用 SPSS8.0 加以统计、分析、处理。

## 3 结果与分析

### 3.1 待岗人员应付方式的特点

调查发现,待岗人员最常采用的应付方式是退避(1.83 ±0.66),其次是合理化(1.53 ±1.09)、求助(1.26 ±0.63)、自责(1.11 ±0.84),最少采用发泄(1.00 ±0.72)。

对五种应付方式分别进行 2(性别) × 4(年龄)多因素方差分析表明,不存在交互作用,性别、年龄主效应上均有差异。女性明显更多地采用合理化( $F_{(1,316)} = 3.10, p < 0.01$ )、自责( $F_{(1,316)} = 1.79, p < 0.05$ )、退避( $F_{(1,316)} = 2.72, p < 0.01$ )、求助( $F_{(1,316)} = 2.69, p < .01$ )、发泄( $F_{(1,316)} = 2.36, p < 0.01$ )五种应付方式。不同年龄组的差异表明,合理化( $F_{(3,315)} = 5.57, p < 0.001$ )、退避( $F_{(3,315)} = 5.84, p < 0.001$ )均存在差异,随后的多重比较发现:20~29 岁组比 40~49 岁组、50~59 岁组较少地采用合理化、退避。

### 3.2 待岗人员控制感的特点

调查表明,待岗人员的控制感水平普遍较高,其顺序依次为环境变化(2.30 ±0.85)、人际关系(2.24 ±0.75)、情绪情感(1.65 ±0.76)及生活(1.65 ±0.62)控制感。

对四个方面控制感进行 2(性别) × 4(年龄)的多因素方差分析发现,只有情绪情感方面控制感存在着性别主效应( $F_{(1,316)} = 5.99, p < 0.05$ ),即女性更能控制情绪情感。四个方面的控制感均不存在年龄差异。

### 3.3 应付方式与控制感之间的关系

为了考察待岗人员在压力状态下应付方式和控制感是相互独立还是相互依赖,我们对两

者进行的相关分析(见表 1)发现,相关强度均未达到中度水平,而且退避与所有方面控制感呈正相关,而自责、求助、发泄 3 种应付方式与控制感呈负相关,合理化与控制感的关系较为复杂,既存在正相关,又存在负相关。

表 1 应付方式与控制感的相关分析

|      | 合理化     | 自责      | 退避     | 求助     | 发泄      |
|------|---------|---------|--------|--------|---------|
| 生活   | 0.05    | -0.11   | 0.35** | -0.10  | -0.19** |
| 情绪情感 | 0.18**  | 0.08    | 0.22** | 0.05   | 0.11    |
| 人际关系 | 0.00    | -0.11   | 0.22** | -0.14* | -0.16** |
| 环境变化 | -0.16** | -0.18** | 0.18** | -0.13* | -0.20** |

## 4 讨论

### 4.1 待岗人员应付方式的特点

需要指出的是,在待岗人员应付方式访谈结果中居首位的问题解决在预测量表的因素分析中因缺乏区分度予以删除,即所有被试采用问题解决的程度相当。并且在正式量表中各种应付方式的采用仅为中度水平,这意味着问题解决是待岗人员最常应用的应付方式,说明在待岗人员的应付方式认知过程中有较多的理性加工成分。

正式量表中,待岗人员应付方式采用程度的排列次序引人深思,这既与我国社会文化背景有关,又与应付的效果有关。退避排在首位,可能是因为这种应付方式有助于待岗人员暂时逃避残酷现实的折磨,可以缓解压力、提高自信。合理化排在第二位可能与我国传统文化中的“中庸”哲学思想对人的长期影响有关,待岗人员通过寻找借口、推卸责任、自我辩护等来应付多重压力,达到心理平衡,反映出人在认知上的自我防御机制所发挥的积极疏导作用。与之相比,其它两种应付方式的使用明显减少,求助本身与待岗人员的依赖性过强有关,而且导致他人断定求助者能力有限,有损待岗人员的自尊心;自责使用较少是因为待岗及其继发压力更大程度上是由国家经济体制改革的客观环境造成的,与个人能力、素质关系不大。而发泄采用最少也是与其对于改善处境收效甚微有关。

调查发现,女性比男性更能积极地调动应付资源。而且年老待岗人员更偏爱合理化、退避的方式来应付挫折、烦恼。国外也有研究表明老年人的应付更有局限性,其特点是被动、不灵活<sup>[4]</sup>。另外 20 岁组与 40 岁组、50 岁组应付方式差异非常显著,这表明 30 岁可能是待岗人员应付方式发生转折和调整的时期,也是他们心理调节发展的重要时期。因为此阶段的待岗人员感受到强大的压力,体验到更多的心理冲突与矛盾,所以应付挫折的方式有所变化。

### 4.2 待岗人员控制感的特点

个体的控制活动总是针对一定的对象或事件的,它具有情境性的特定含义<sup>[11]</sup>。Averill 将工作压力中的控制感划分为行为控制感、认知控制感和决策控制感三种,并发现个体所体验到的来自环境的压力是由其所体验到的控制感所调节的<sup>[10]</sup>。Sharon 从情感控制感、身体症状控制感、人际关系控制感和医疗控制感四种维度来研究癌症病人的控制感,发现其情感和医疗控制感较低<sup>[4]</sup>。本文在参考以上研究的基础上,结合待岗人员的访谈结果,将控制感确定为生活控制感、情绪情感控制感、人际关系控制感及环境变化控制感四个方面。

从待岗人员各方面控制感的排列顺序可见,待岗人员对环境变化、人际关系方面的控制感很强,说明待岗人员能正视失去“铁饭碗”、待岗待业的现实,对待岗后的经济水平下降、社会地

位降低、人际关系转变、生活场所变更等都有掌握感。但情绪情感、生活方面控制感相对较低,说明待岗人员控制情绪的能力被破坏了,处于情绪低落期,情感波动较大;而且待岗人员对改善现有困境信心不足、对未来生活的态度不太乐观。需要注意的是,过高的控制感可能脱离个人的实际能力和客观条件,造成预期效果与现实结果的差距,必然会瓦解待岗人员的自信心并产生强大的失落感。而过低控制感会使待岗人员对克服困难缺乏信心,投入较少的时间和精力,导致努力失败,更加剧了他们对自己能力不足的负面判断,如此多次累积会导致待岗人员产生习得性无力感。所以提醒待岗人员在应付压力、克服逆境的过程中维持适当水平的控制感是必要的。

本研究表明女性与男性相比在情绪情感方面的控制感更高,这进一步验证了前面的应付方式的性别差异,即因为女性更愿意尝试采用多种应付方式来排解负性情绪、疏导心理痛苦、减少焦虑紧张,所以在压力状态下她们对情绪情感的控制感更容易恢复。这提醒着男性待岗人员在压力状况下不要固着于单一、刻板的应付方式。

#### 4.3 待岗人员的应付方式与控制感之间的关系

由对五种应付方式与四个方面控制感的直接关系的探讨可以推断出,退避这种应付方式有利于提高控制感,但自责、求助、发泄不利于提高控制感。这可能是因为退避使人们逃避对压力的思考、不去体验压力产生的威胁感,因此不会损害控制感。而自责使待岗人员不断地自我贬低、丧失了能力感,求助降低了人们的自尊、忽视了自我力量,发泄增强了人们的无助感和麻木感,那么控制感的下降是必然的结果。

以应付方式与控制感之间关系为依据,可得出如下结论:当待岗人员应付待岗后各种压力时,可将退避归为积极的应付方式,将自责、求助、发泄归为消极的应付方式,而合理化在本研究中无法简单归为以上任何一类。

以上结果为有针对性地开展待岗人员的危机干预提供了参考依据。疏导待岗人员的负性情绪和心理危机,除了依靠政府、社会各界的协调和配合之外,最重要的是待岗人员的自我调适。从改变认知、控制情境和调节行为三个方面着手,将有助于待岗人员改变自身处境。改变认知要求待岗人员积极看待待岗现象,将其视为自我修整、积蓄能量的良好时机。控制情境要求待岗人员重新进行自我定位,寻找有利的发展方向,为自己确定合适的发展目标。调节行为要求待岗人员适当地运用暂时逃避的策略,转移对待岗的过度关注,通过娱乐、旅游等摆脱苦闷。压力是个人成长过程中的动力源和催化剂,待岗人员通过应付压力的磨练必将促进个人的成长、提高自身的素质。

需要注意的是,因为应付方式与控制感具有动力性质、是非静态的,本研究所采用的压力源又具有特殊性,本结果能否适用于更广泛的范围尚待探究。在不同压力源的作用下、在不同的压力阶段、在不同的压力群体中,两者的关系可能更为复杂。因此在未来研究中从多方面进一步深入、细致地考察应付方式与控制感的关系是有益的。

## 5 结论

(1) 待岗人员对待压力的应付方式的使用频次依次为退避、合理化、求助、自责、发泄。女性明显更多地采用这五种应付方式,年龄偏大组更倾向于选择合理化和退避的应付方式,30岁是应付方式发生变化的转折时期;

(2) 待岗人员的控制感由高至低依次为环境变化方面、人际关系方面、情绪情感方面、生活方面控制感。女性比男性更能控制情绪情感;

(3) 待岗人员应付待岗后各种压力的情境下,根据应付方式与控制感之间的关系,可将退避归为积极的应付方式,将自责、求助、发泄归为消极的应付方式。

### 参考文献

- [1] 张向葵,于肖楠. 下岗人员的应付方式、控制感对他人不支持行为与心理健康之间关系的中介作用研究[A]. 中国科协 2001 年学术年会文集[G]. 北京:中国科学技术出版社,1167.
- [2] Coyne J C. Social support and coping process[J]. Annual Review Psychology,42: 401 - 425.
- [3] Dean Bartlett. Stress: perspectives process[M]. Open University Press,1998.
- [4] Sharon Manne et al. Perceived control, coping efficacy, and avoidance coping as mediators between spouses' unsupportive behaviors and cancer patients' psychological distress[J]. Health Psychology, 19, 2: 155 - 164.
- [5] Billings A G, Moos R H. The role of coping resource[J]. Journal of Behavior Medicine, 1981, 4: 139 - 158.
- [6] 张虹,陈树林,郑全全. 高中生心理压力及其中介变量的研究[J]. 心理科学.
- [7] Pearlin L I, Lieberman M A, Menaghan E G, Mullan J T. The stress process[J]. Journal of Health and Social Behavior, 1981, 22(4): 337 - 356.
- [8] 解亚宁. 简易应对方式问卷. 心理卫生评定量表手册增订版[Z],中国心理卫生杂志增刊,1999: 122 - 123
- [9] 肖计划. 应对方式问卷. 心理卫生评定量表手册增订版[Z],中国心理卫生杂志增刊,1999: 109 - 114
- [10] Averill R. Personal Control over stimuli and Its Relationship to Stress[J]. Psychological Bulletin, 1973, 80(4): 286 - 301
- [11] 潘军. 对于个体控制感问题的研究[J]. 心理学动态,1995,(3): 45 - 50.

## The Characters of Coping Styles, Perceived Control and Their Relationship of the Laid - off Persons

Zhang Xiangkui<sup>1,2</sup>, Yu Xiaonan<sup>2</sup>

(1. Center for Psychology and Behavior Studies, Tianjin Normal University, Tianjin 130074;

2. Department of Psychology, Northeast Normal University, Changchun 130024)

**Abstract:** Two questionnaires were administrated after unemployment. The results showed: (1) The order of the coping styles after unemployment was avoidance, rationalization, resorting, self-abusiveness and venting. The females adopted those five kinds of coping styles more frequently. The older persons had partiality for rationalization and avoidance. Thirty was a turning point in the development of coping styles. (2) The order of the control perception was environmental changes, relationships, emotions and life. The females could control their emotions better than males. (3) We could regard avoidance as positive coping styles, and self-abusiveness as negative coping styles in the stressful situation of laid-off persons.

**Key words:** laid-off persons; coping styles; perceived control