

# IT 企业员工压力源、应对方式与身心健康的相关研究

张西超 连旭 车宏生

(北京师范大学 心理学院, 北京 100875)

**摘 要** 本研究旨在探索压力源、应对方式与身心健康的关系和作用机制。结果表明:所有压力源和控制型应对方式与身心健康有显著相关;对男性心理健康起预测作用的压力源为人际关系、角色模糊、工作家庭平衡、职业发展,且控制型应对方式在角色模糊与心理健康之间起调节作用;对男性身体健康起预测作用的压力源为工作负荷、角色冲突和控制型应对方式;对女性心理健康起预测作用的压力源为工作家庭平衡;对女性身体健康起预测作用的压力源为工作负荷。

**关键词** 压力源;应对方式;心理健康;身体健康

**中图分类号** B849 **文献标识码** A **文章编号** 1003-5184(2006)01-0091-04

## 1 前言

近年来对于压力的研究日益受到国内外学者的关注,研究对象大部分集中于学生<sup>[1]</sup>和教师<sup>[2]</sup>,而对于企业员工特别是 IT 企业员工工作压力的研究较少。研究者对压力来源的研究较多,但对于不同压力源对身心健康的影响程度研究较少。应对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。Cooper 和 Williams(1998)提出的支持型应对和控制型应对分类近几年在国外工作压力研究领域得到广泛应用,支持型应对强调从他人那里获得相应的支持或借助兴趣和消遣进行放松,而控制型应对则关注用定计划、时间管理等理性的方式来解决压力问题,目前国内对于这两类应对方式的实证研究较少。此外,应对方式对于压力的后果(如身心健康等变量)的作用机制研究结论还不一致,本研究旨在探索分别对心理健康和身体健康有重要预测作用的工作压力来源,并进一步探讨控制型和支持型应对方式对身心健康的作用机制。希望为组织中工作压力管理提供实证参考。

## 2 方法

### 2.1 被试

选用某大型 IT 企业员工作为研究对象,其中男性 281 人(占 61%),女性 176 人(占 39%),平均年龄为 33.1 岁。

### 2.2 研究工具

**2.2.1 压力源量表** 选用 Cooper 等人(1998)的工作压力调查问卷(OSI\_2)中国修订版(OSI\_PRC,萧爱玲,2002)的压力源分量表。杨六琴在其硕士论文中对此量表进行了信效度检验。内部一致性信度为

0.8576<sup>[4]</sup>。经验证性因素分析得出 7 个维度,分别为:职业发展、工作负荷、人际关系、工作家庭平衡、角色冲突、角色模糊、组织结构与气氛。

**2.2.2 心理健康量表** 选用 Cooper 等人(1998)的工作压力调查问卷(OSI\_2)中国修订版(OSI\_PRC,萧爱玲,2002)的心理健康分量表。杨六琴在其硕士论文中对此量表进行了信效度检验。内部一致性信度为 0.8809<sup>[4]</sup>。结构效度较好。

**2.2.3 身体健康量表** 选用 Cooper 等人(1998)的工作压力调查问卷(OSI\_2)中国修订版(OSI\_PRC,萧爱玲,2002)的身体健康分量表。杨六琴在其硕士论文中对此量表进行了信效度检验。内部一致性信度为 0.7442<sup>[4]</sup>。结构效度较好。

**2.2.4 应对方式量表** 选用 Cooper 等人(1998)的工作压力调查问卷(OSI\_2)中国修订版(OSI\_PRC,萧爱玲,2002)的应对方式分量表。杨六琴在其硕士论文中对此量表进行了信效度检验。内部一致性信度为 0.7682<sup>[4]</sup>。经验证性因素分析得出 2 个维度,分别为:控制型应对和支持型应对。

### 2.3 实施与统计分析

使用统一的指导语进行个别测试,共发放问卷 525 份,回收有效问卷 457 份,回收率为 87%。用 spss11.0 for windows 进行数据分析。

## 3 结果

**3.1 性别在压力源、应对方式和身心健康方面的差异比较**

有研究表明男女性在压力源及压力反应方面存在差异<sup>[2~3]</sup>,故通过 T 检验考查男女性在身心健康、应对方式与压力源各维度上是否存在差异。结果发

现 ,男女性在身心健康水平和应对方式方面没有差异。在工作压力来源方面 ,男女性的差异主要体现在工作负荷(  $t = 3.277, p < 0.01$  )、工作家庭平衡(  $t = 5.243, p < 0.01$  )和角色冲突(  $t = 3.019, p < 0.01$  ),即男性比女性感知到更强烈的工作负担、工作与家庭冲突、工作角色定位冲突带来的压力。

3.2 压力源、应对方式和身心健康的相关分析

为了考查压力源、应对方式和身心健康之间的关系 ,首先采用多元相关分析探索三者之间的相关关系。结果表明 ,心理健康与身体健康有密切的相关 ,控制型应对方式与心理健康(  $r = -0.215, p < 0.01$  )、身体健康(  $r = -0.171, p < 0.01$  )均有显著负

相关。根据心理健康和身体健康量表 ,分数越高代表相应的压力反应心理、身体健康水平越差 ,故表明控制型应对方式运用越好 ,心理与身体健康状况越好。两种应对方式与压力源的相关关系各有不同 ,控制型应对方式与角色模糊(  $r = -0.185, p < 0.01$  )、组织结构与气氛(  $r = -0.201, p < 0.01$  )压力源呈显著负相关 ,支持型应对方式只于组织结构与气氛(  $r = -0.146, p < 0.01$  )呈显著负相关。各种压力源与心理健康、身体健康均有显著的正相关 ,即员工感知到的压力源强度越大 ,其身心健康状况越差。

3.3 压力源对身心健康的回归分析

表 1 压力源对心理健康的回归分析表

变异源	全体			男性			女性		
	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
( Constant )		1.160	0.247		0.111	0.912		1.477	0.142
工作负荷	0.047	0.908	0.365	0.067	1.027	0.305	0.049	0.587	0.558
人际关系	0.171	2.950**	0.003	0.150	2.041*	0.043	0.160	1.655	0.100
工作家庭平衡	0.211	4.104**	0.000	0.219	3.241**	0.001	0.186	2.365*	0.019
角色模糊	0.106	2.167*	0.031	0.151	2.462*	0.015	0.034	0.410	0.683
角色冲突	0.063	1.094	0.275	0.089	1.262	0.208	0.080	0.823	0.412
组织结构和气氛	0.063	1.312	0.190	0.012	0.193	0.847	0.123	1.534	0.127
职业发展	0.133	2.505*	0.013	0.183	2.681**	0.008	0.063	0.732	0.465

为了进一步考查哪些压力源对身心健康起到重要的预测作用 ,采用多元回归分析分别对员工全体、男性和女性群体进行考查。表 1 是以心理健康为因变量、压力源为自变量的多元回归分析结果 ,表 2 是以身体健康为因变量、压力源为自变量的多元回归分析结果。结果表明 ,压力源对于心理健康和身体健康的预测作用不同 ,且在男女性群体上的预测作

用也不同。对于男性心理健康有预测作用的压力源为人际关系、工作家庭平衡、角色模糊和职业发展 ,对于女性心理健康有预测作用的压力源为工作家庭平衡 ,对于男性身体健康有预测作用的压力源为工作负荷和角色冲突 ,对于女性身体健康有预测作用的压力源为工作负荷。

表 2 压力源对身体健康的回归分析表

变异源	全体			男性			女性		
	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
( Constant )		1.934	0.054		0.587	0.558		2.026	0.045
工作负荷	0.223	4.011**	0.000	0.203	2.698**	0.008	0.312	3.753**	0.000
人际关系	0.117	1.858	0.064	0.102	1.204	0.230	0.114	1.146	0.254
工作家庭平衡	0.087	1.576	0.116	0.041	0.537	0.592	0.147	1.829	0.070
角色模糊	0.048	0.890	0.374	0.118	1.628	0.105	-0.062	-0.737	0.462
角色冲突	0.132	2.084*	0.038	0.173	2.075*	0.039	0.104	1.030	0.305
组织结构和气氛	0.065	1.218	0.224	0.094	1.350	0.179	-0.001	-0.007	0.995
职业发展	0.091	1.572	0.117	0.092	1.173	0.242	0.114	1.279	0.203

3.4 应对方式对身心健康的作用机制

表 3 男性压力源、控制型应对方式对心理健康的分层回归分析

变异源	第一步			第二步			第三步		
	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
人际关系	0.201	3.117**	0.002	0.190	2.986**	0.003	0.179	2.839**	0.005
工作家庭平衡	0.239	4.075**	0.000	0.231	3.996**	0.000	0.220	3.824**	0.000
角色模糊	0.154	2.696**	0.008	0.124	2.159*	0.032	0.136	2.381*	0.018
职业发展	0.173	2.750**	0.006	0.184	2.966**	0.003	0.198	3.228**	0.001
控制型应对				-0.167	-2.973**	0.003	-0.136	-2.424*	0.016
人际关系*控制型应对							0.078	1.315	0.190
工作家庭平衡*控制型应对							0.084	1.486	0.139
角色模糊*控制型应对							0.114	2.052*	0.041
职业发展*控制型应对							-0.111	-1.914	0.057
解释率变化(△R <sup>2</sup> )	0.239**			0.026**			0.038*		

表 4 男性压力源、控制型应对方式对身体健康的分层回归分析

变异源	第一步			第二步			第三步		
	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
工作负荷	0.183	3.000**	0.003	0.197	3.269**	0.001	0.206	3.387**	0.001
角色冲突	0.283	4.638**	0.000	0.251	4.098**	0.000	0.240	3.918**	0.000
控制型应对				-0.171	-2.906**	0.004	-0.178	-3.041**	0.003
工作负荷*控制型应对							-0.089	-1.504	0.134
角色冲突*控制型应对							0.105	1.790	0.075
解释率变化(△R <sup>2</sup> )	0.142**			0.028**			0.016		

为了进一步探讨应对方式对身心健康的作用机制,采用分层回归方法进行分析。因前面分析发现支持型应对方式与身心健康没有显著相关,故只考查控制型应对方式。因前面分析发现压力源对男女性的身心健康预测作用均不同,故对应对方式在男女性群体中作用机制分别进行考查。对于男性而

言,表 3 表明控制型应对方式只在角色模糊和心理健康之间起调节作用,表 4 表明控制型应对方式独立于压力源直接对身体健康起预测作用。对于女性而言,表 5、表 6 表明控制型应对方式对身心健康既无预测作用也无调节作用。

表 5 女性压力源、控制型应对方式对心理健康的分层回归分析

变异源	第一步			第二步		
	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
工作家庭平衡	0.254	3.222**	0.002	0.232	2.940**	0.004
控制型应对				-0.153	-1.929	0.056
解释率变化(△R <sup>2</sup> )	0.065**			0.023		

表 6 女性压力源、控制型应对方式对身体健康的分层回归分析

变异源	第一步			第二步		
	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>
工作负荷	0.352	4.826**	0.000	0.347	4.745**	0.000
控制型应对				-0.074	-1.015	0.311
解释率变化(△R <sup>2</sup> )	0.124**			0.005		

## 4 讨论

### 4.1 控制型应对方式和支持型应对方式与身心健康的关系不同。

Coopert 和 Williams(1998)关于控制型和支持型应对的分类从更行为化、更情景化的角度看待应对方式<sup>[5]</sup>,对组织中的压力管理更具操作性的指导意义。本研究发现控制型应对方式与心理健康和身体健康的关系更为密切,这说明一些技巧性、理性的行为方式对缓解压力反应确实有益。而在现实组织中也正大量运用压力管理、时间管理和有效沟通等培训手段来提高员工相应技巧,进而帮助员工缓解压力反应。与以往研究不同的是<sup>[4]</sup>,本研究未发现支持型应对方式与身心健康的密切相关,采取支持型应对方式的员工往往通过转移注意力、倾诉和放松来缓解压力,实质上只能暂时减少压力反应不能彻底减缓压力反应。这一结果再次证明只有改变认知、改善能力才能真正缓解压力反应,提高身心健康水平。

### 4.2 不同压力源在男女群体中对于身心健康的预测作用不同。

本研究发现不同压力源对身心健康的影响程度是不同的,与前人的研究结果较一致<sup>[3,6-7]</sup>,另外本研究还发现的影响身心健康的压力源均与组织有密切的关系。工作负荷与组织设计、工作设计有关,人际关系是上下级、同事关系的充分体现,角色冲突和角色模糊是当前社会与组织频繁变革的产物,职业发展则与组织的人力资源管理战略和机制有关,工作家庭平衡也正是现代社会和组织越来越关注的一个话题。因此,本研究的发现将提示管理者通过主动地改进组织层面的各种策略、设计及机制,同样能从根本上缓解员工的压力反应,提高身心健康水平。

本研究另一个有趣的发现是影响男性身心健康的压力源比女性要复杂得多。这说明男性对自己有更高的职业、生活和角色期待,对周围环境和关系的变化更敏感,同时男性对工作与家庭的平衡也很关注。所以男性职业人应更关注自己的压力管理能力,关注自己的身心健康。对于女性,真正影响其身心健康的压力源很少且影响程度有限(变异解释率仅为 12.4% 和 7%),可见还有压力源之外的一些因素影响女性的身心健康,此问题还有待于进一步研究。

### 4.3 控制型应对方式对于身心健康的作用机制不同。

以往的研究对于应对方式在压力源和压力反应

(本研究中指身心健康)之间的角色结论不一,本研究发现应对方式对压力反应既有调节作用也有直接作用。对于男性身体健康控制型应对方式起到直接预测作用,即越积极地运用一些理性的技巧和方法,身体健康状态越好。对于男性控制型应对方式仅在角色模糊与心理健康之间起调节作用,而不对其他压力源起作用。这说明应对方式的作用是有情景性的,人们所采用的应对方式是随压力源情景的变化而变化的,此方面还需要做进一步实证研究探讨。另一方面,角色模糊是指所体验到的角色环境的不确定性,主要是指对自己在工作中应充当什么角色把握不准,或是不同的上级对工作的期待不同以致产生角色模糊。所以当员工对自身角色定位、工作要求不明确时,特别是组织处于变革阶段时,员工应采取积极的沟通、思考和计划等行动,便可帮助缓解其压力反应,减少角色模糊对心理健康的负面影响。

## 5 结论

5.1 所有压力源与身心健康有显著正相关,即员工感知到的压力源强度越大,其身心健康状况越差。控制型应对方式与身心健康有显著负相关,即控制型应对方式运用越好,心理与身体健康状况越好。

5.2 不同压力源在男女群体中对于身体和心理健康的预测作用不同:对于男性心理健康有预测作用的压力源为人际关系、工作家庭平衡、角色模糊和职业发展,对于女性心理健康有预测作用的压力源为工作家庭平衡,对于男性身体健康有预测作用的压力源为工作负荷和角色冲突,对于女性身体健康有预测作用的压力源为工作负荷。

5.3 在男女群体中控制型应对方式对于身体和心理健

## 参考文献

- 1 李金钊.应对方式、社会支持和心理压力对中学生心理健康的影响研究.心理科学,2004,27(4):980-982.
- 2 李百珍,等.教师应付方式及其与心理健康的相关研究.心理学探新,2004,23(3):62-65.
- 3 张向葵,等.退休人员的应付方式对其心理健康的调节作用研究.心理科学,2002,25(4):414-417.
- 4 杨六琴.企业员工工作压力和压力应对的作用机制.硕士论文,2004,9-14.

5 Cooper C L , Williams S. Occupational Stress Indicator. Ver-  
sion 2. England. North Yorkshire :RAD Ltd. 2002 ,14( 1 ) 6 – 25.

6 Siu O L , Cooper C L. Managerial Stress in HongKong and Tai-  
wan : A comparative study. Journal of Managerial Psychology ,  
2004 ,23( 1 ) 63 – 65.

7 周跃萍 等.不同职业人员工作压力源及压力反应的比较  
研究. 心理学探新 2004 23( 1 ) 63 – 65.

# A Study of Occupational Stressor , Coping Style and Mental & Physical Well – being in IT Firm

Zhang Xichao Lian Xu Che Hongsheng  
( Beijing Normal University , Beijing 100875 )

**Abstract** :The purports of this research is to explore predictors of mental & physical well – being among many job stressors , and to find the im-  
pact of coping style on mental & physical well – being. The results were as follow : all job stressors and controlling coping style had significant  
correlation with mental & physical well – being. The predictors of male ’s mantlewell – being were relationships , home & work balance , role  
ambiguity and career development , and controlling coping style acted as an mediator between role ambiguity and mantle well – being. The pre-  
dictors of male ’s physical well – being were workload , role conflict and controlling coping style. The predictor of female ’s mantle well – being  
was home & work balance. The predictor of female ’s physical well – being was workload.

**Key words** :occupational stressor ; coping style ; mental health ; physical well – being

( 上接第 90 页 )

# Reliability Analysis of Structured Interview : A Multivariate Generalizability Theory Approach

Hong Ziqiang<sup>1</sup> , Tu Dongbo<sup>2</sup>  
( 1 . China Center for Leadership Assessment and Selection , Beijing 100036 ;  
2 . Education College , Jiangxi Normal University , Nanchang 330027 )

**Abstract** :This paper attempted to apply the MGT in analyzing the reliability of structured interview. The results showed that ,( 1 ) the struc-  
tured interview is moderately difficult and highly discriminated ,( 2 ) the reliabilities of both single and composite measurement aspects are  
high ,( 3 ) the reliability of structured interview increases with the number of assessors ( five to nine assessors are appropriate when balancing  
reliability and cost ) , and ( 4 ) measurement aspects in structured interview are highly interrelated , which makes composite score reasonable.  
The implications for improving the present practice of selection interview are discussed.

**Key words** : Structured interview ; MGT ; Reliability