

国外心理压力理论综述研究

沃文芝(中共攀枝花市委宣传部宣传处, 四川 攀枝花 617000)

【摘要】文本回顾了国外近年来心理压力三大理论及心理压力模型研究, 分别是压力反应理论、压力刺激理论、压力认知交互理论和个体——环境适应理论、压力评价理论和工作要求——控制模式。最后, 文章提出了目前心理压力研究存在的不足之处, 为研究者提供借鉴意义。

【关键词】压力反应理论; 压力刺激理论; 压力认知交互理论; 个体——环境适应理论; 压力评价理论; 工作要求——控制模式

一、压力三大理论

1、压力反应理论

持压力反应说观点的典型代表是塞利(Selye. H, 1956), 指出压力是身体对任何需求的非特定的反应, 据此, 他提出了一般适应综合症的压力反应模式, 他认为, 人面临压力的反应包括预警阶段(alarm)、抵抗阶段(resistance)、耗竭阶段(exhaustion)三个阶段。在第一个阶段, 身体会对引起压力的应激源(即引起反应的刺激因素)产生一系列的生理和化学反应, 形成短期的警觉和防御反应。生理上调动各个组织器官来积极应对压力, 如果这种反应有效, 警戒就会消退。进入第二阶段。在此阶段, 机体内将出现复杂多样的生理变化。这些变化为身体提供能量, 主要是提供更多的蛋白质, 以便机体能够持续抵抗外来的压力。人体会动员相应的器官或系统去应对外部的应激源, 由于人体内的某些器官或系统被动员起来, 体内其他的某些器官或系统对某些疾病的抵御能力就会下降, 可能会产生某些破坏性后果。如果, 压力源仍然存在, 可能会出现两种情况, 一种是返回到抵抗阶段, 再次动员身体的其他器官或系统去应对造成压力的应激源, 另一种是就会进入耗竭阶段, 机体分泌出的大量激素开始耗尽。细胞因得不到充足的养料而逐渐死亡, 部分器官也开始出现丧失工作能力, 此时人体的能量已经耗尽, 因而会危及生命, 可能面临死亡。

2、压力刺激理论

该理论认为压力是外界环境对个体的一种刺激, 把压力定义为能够引起个体产生紧张反应的外部环境刺激, 如战争、失业、火灾等。该理论关注的是何种环境下产生压力刺激, 而压力刺激的性质又是什么, 关心压力刺激的来源, 并且认为这种刺激带有一定的干扰性和破坏性。即该理论把压力看作是环境对个体的一种客观的消极刺激, 对压力持消极认识。理论缺陷在于忽视人的主观能动性和人内心世界的复杂性。其主要代表人物有 Thomas Holmes 和 Richard Rahe (1967) 及 Weiss (1967), Thomas Holmes 和 Richard Rahe 认为任何形式的生活变化都需要动员机体的应激资源去做新的适应, 由此便产生压力。Weiss 在他的模型中提出了社会支持、个人性格特征、组织因素是一个人的压力反应的直接经历和组织压力源与压力反应关系的元素的缓解器。

3、压力认知交互理论

随着压力研究的深入, 学者专家们已很少单维静态的分析压力, 而是从系统的动态过程去研究认识压力。最有影响的一个理论是 Lazarus 和 Folkman 提出的压力交互作用模型。自 Lazarus (1966) 提出压力认知交互理论, 该理论已经成为压力研究中影响最大、应用最为广泛的一个。该理论最明显的特点就是强调认知因素在压力产生中的作用。Lazarus 认为, 环境只

有被个体评价为对自己构成伤害、威胁或挑战时才构成压力。这说明, 个体的认知是压力产生的必要途径。该理论克服了反应理论和刺激理论的理论单一和忽视主体因素的缺点, 认为思维或认知是影响压力反应的主要中介; 强调与压力有关的时间、地点、事件、环境以及人物的具体环境; 包含相互作用的观点, 压力源与中介因素相互作用, 将直接或间接的影响个体最后的反应方式和结果。受压力认知交互理论的影响, 形成了许多对心理压力研究具有开拓意义的理论, 如个体——环境适应理论, 认识评价理论和工作要求——控制模式等。

二、压力理论模型

1、个体——环境适应理论

French 和 Caplan (1982) 的“个体——环境适应”理论是在工作压力研究领域中得到普遍认同与接受的理论之一。该模型的理论基础是: 行为是个体与环境之间的功能, 环境变量和个人相关特征决定压力是否会产生, 即环境和个人相联系的结果才能引起压力, 而非是某个环境因素或者个人因素。只有当个人与环境较好的匹配, 才可能产生很好的适应, 否则要产生压力。

2、压力评价理论

Lazarus 的理论的产生是基于之前理论把环境与个体特征分别对待的不足, 强调两点: 一是把压力看成是一个过程, 会随着各个因素的变化而变化。二是压力与个体与环境条件之间的关系是密不可分的过程。另外, Lazarus 特别重视评价(appraisal)在压力产生过程中的作用, 他认为压力的产生有





两次评价，一是当前所面临的情景事件是否与自己的利益相关，是否对自己构成了威胁；二是对自我各种资源的再评价，自己应该采取何种应对措施来解决当前的伤害、威胁或挑战，如果人体认为自身的资源不足以解决问题，压力便产生了。评价的目的是为了把个人的需要与客观环境联系起来。评价如果不符合客观事实，人就可能生存不下去了。Lazarus用这一理论做了一系列的研究并证明了“评价以及应对评价的方式确实对产生心理压力有影响”。后来也有学者对该理论提出批评，认为交互理论只注重个体层面的研究，对工作压力的研究应该集中在个体和组织两个层面上的研究。

3、工作要求——控制模式

Karasek (1979) 提出的工作要求——控制模型对后来的工作压力研究具有很大的影响力。Karasek认为，工作活动中包含工作要求和在工作控制两个关键特征，工作要求是指存在于工作情景中反映员工所从事的工作任务量和困难程度的因素；工作控制则反映了员工能够对自己工作行为施加影响的程度。工作压力来源于它们二者之间的联合作用或交互作用。其基本假设是高工作要求、低工作控制下压力最大；低要求——高控制时压力最小；而高要求高控制时则会形成另行刺激。但是，在后来的研究中，并没有证明出这一结论。Karasek, Theorell (1990) 对JDC模型进行了重新定义。并加入了社会支持变量，从而形成了工作要求——控制——社会支持模式。这一模型认为，工作者在高要求、低控制、低社会支持的工作环境下工作压力最大。VanDerDoer发现有些研究可以支持这一模型，而有些却不能。他认为问题可能出现在研究方法上。其他研究者也相继提出横断研究可能是造成研究结果不符合这一模型假设的原因之一，而Cohen和Wills (1985) 提出了一种压力缓冲模型，这一模型认为，当面对压力时，应对资源有效缓冲了压力的负面后果。

4、罗宾斯 (Robbins) 压力理论模型

罗宾斯Robbins (1997) 在研究组织中的工作压力问题时，提出了一个压力模型，该模型确认了环境、组织和个人三方面潜在的压力源。这几方面的因素是否会导致现实压力感的形成，取决于个体差异，如工作经验与个人的认知等等。环境包括经济、政治和技术等方面；组织包括任务要求、角色要求、人际关系要求、组织结构和组织生命周期等；个人包括家庭问题、经济问题和个性特点等。

三、心理压力来源

关于心理压力来源研究也是心理压力的重要领域之一，心理压力的来源研究，国外研究的人员较多，也相对比较成熟。

代表理论有Kahn、Wolfe、Quinn、Snoek Rosenthal (1964) 认为心理压力的来源主要有多种角色的冲突与模糊，导致心理与行为上的混乱产生压力；现实生活不能满足他的期望，过度的工作负荷产生生理机体的不适，以及人际互动中复杂的冲突与矛盾。Weiss (1976) 提出工作中的压力源主要有：(1) 工作本身因素，(2) 组织中的角色，(3) 职业发展，(4) 组织结构与组织风格，(5) 组织中的人际关系。Ivancevich 和 Matteson 等把工作压力源分为组织内部和组织外部的压力源，强调了不同的个体和个人对压力的感知，把压力源分为五个基本类型：生理条件、个人层面、团队层面、组织层面和组织外因素。其中，个人层面涉及到角色和职业发展，组织层面包括组织倾向、组织结构、工作设计和任务特征。其后还有Cooper和Marshall (1978)、Whettent和Cameron (1978) 等相继提出纷繁复杂的心理压力来源，在众多理论中，将其归纳如下：

表格1 心理压力来源总结表

代表人物	压力来源研究成果
Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek Rosenthal (1964)	(1) 角色冲突；(2) 角色模糊；(3) 不能满足的希望；(4) 工作过度负荷；(5) 成员之间人际关系冲突。
Weiss (1976)	(1) 工作本身因素；(2) 组织中的角色；(3) 职业发展；(4) 组织结构与组织风格；(5) 组织中的人际关系。
Cooper 和 Marshall (1978)	(1) 有特点工作的压力；(2) 角色压力；(3) 人际压力；(4) 职业发展；(5) 组织结构和组织风格；(6) 家庭、工作相互作用。
Ivancevich 和 Matteson (1980)	(1) 生理条件；(2) 个人层面；(3) 团队层面；(4) 组织层面；(5) 组织外因素。
Parker 和 DeCotiis (1983)	(1) 工作本身的特征和条件；(2) 和组织结构、氛围和信息波动相联系的条件；(3) 和角色有关的因素；(4) 工作关系；(5) 可觉察的职业生涯发展；(6) 外在的承诺和责任。
Summers, DeNisi 和 DeCotiis (1995)	(1) 人格特征；(2) 组织结构特征；(3) 组织程序特征；(4) 角色特征。
Whettent 和 Cameron (1978)	(1) 时间压力；(2) 互动压力；(3) 情景压力；(4) 期望压力。

四、结论

综上所述，可以看出心理压力来源的复杂性、多样性，同时也有很大的相似性。压力三大理论，从心理学的角度分析压力是什么、压力的形成即产生原因等；压力模型在三大压力理论的基础上，对压力产生的环境及环境与个体之间的关系进行分析；心理压力的来源是具体分析对于个体而言会有哪些因素影响心理压力的产生。三者是相互递进的关系，分析心理压力的相关因素，首先需要了解关于心理压力的理论渊源，以及这些理论研究的内容和结论；其次，从上述文献中，得到启发，形成心理压力来源的分析框架。再次，为形成心理压力的因素提供参考和借鉴。

【参考文献】

- [1] 吴清津, 张秀娟, 李洪西. 工作压力、压力源与工作态度关系的实证分析[J]. 广东外语外贸大学学报, 2006, (1).
- [2] 蒋宁. 工作压力理论模型述评[J]. 现代管理科学, 2007, (11).
- [3] 邵爱华. 工作压力研究理论综述[J]. 管理视野·网络财富, 2008, (7).
- [4] 李鑫. 西方心理压力理论综述[J]. 商业文化·社会经纬, 2008, (1).
- [5] 任海燕. 消极压力、积极压力及其与健康关系的研究[D]. 北京师范大学硕士学位论文, 2007.
- [6] 同晓静. 知识型员工工作压力、社会支持与工作家庭冲突的关系[D]. 山西大学硕士学位论文, 2007.
- [7] 杨进, 张进辅, 曹维希. 大学生心理压力量表的编制[J]. 西南农业大学学报(社会科学版), 2006, (03).
- [8] 舒晓兵, 廖建桥. 工作压力研究：一个分析的框架——国外有关工作压力的理论综述[J]. 华中科技大学学报, 2002, (5).
- [9] 于文宏, 李焰. 工作压力研究综述[J]. 沈阳教育学院学报, 2006, (3).