

DOI:10.3724/SP.J.1008.2008.00984

## 应激过程中的主体作用

安 婷,程 祺,刘爱丽,严 进\*

第二军医大学心理学教研室,上海 200433

**[摘要]** 应激源中存在可控与不可控事件。主体作用(self-choice behavior)在应对可控应激源的“问题-解决”过程中起着重要作用。对不可控应激源的应对方式有转化应对和补偿应对。本文综述了近年来对主体作用与应激之间关系的研究成果。

**[关键词]** 心理学应激;应对;主体作用;问题解决

**[中图分类号]** R 395.1 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0258-879X(2008)08-0984-03

### Self-choice behavior under stress

AN Ting, CHENG Qi, LIU Ai-li, YAN Jin\*

Department of Psychology, School of Nursing, Second Military Medical University, Shanghai 200433, China

**[ABSTRACT]** Stressors can be classified as controllable and uncontrollable events. Self-choice behavior plays an important role in the “problem-solution” process of coping when individual faces controllable stressors. As to the uncontrollable stressors there are 2 different coping modes: transformation and compensation coping. This paper reviews the research achievements in the relationship between stress and self-choice behavior.

**[KEY WORDS]** psychological stress; coping; self-choice behavior; problem-solution

[Acad J Sec Mil Med Univ, 2008, 29(8): 984-986]

Pearlin 应激模式<sup>[1]</sup>把应激、应激应对和社会支持置于一个单独的框架内,成功证实并详细阐明了社会体系中个人因获益或未获益而产生的生理和心理健康差异,对社会学、心理学、老年医学、护理学、公共卫生学以及其他学科产生了深远的影响并引发了大量的相关研究。

然而,由于学科领域及研究方法等不同,过去一段时间内,应激研究者经常忽视主体作用在应激中的作用。研究发现,主体作用普遍存在于应激后的继发事件中,人们做出决定时,不管是有意还是无意,总是构想并实施行为计划,或者是制定目标并实现目标,他们通过“问题-解决”和目的性行为,减少生活中的消极不可控事件,增加积极可控事件<sup>[2]</sup>,以便能够转变或应对他们无法避免或消除的应激源<sup>[3-5]</sup>。近年来,应激研究者已开始关注应激过程中个人主体作用或自我选择机制。应激过程中应对资源具有缓冲效果,而主体作用在应对资源的选择和利用中起着重要作用<sup>[4-6]</sup>。

### 1 主体作用与应激体验

1.1 主体作用的决定因素 无明显心理应激和临床疾病、

具有自信、正确的自我价值感、驾驭生活的能力和乐观的人生态度有助于主体作用的培养。也就是说,拥有个人应对能力或积极的个性特征、无病理症状且拥有个人能量(personal agency)是“心理健康”或“心理健康”的重要条件,心理健康的个体更易于设定目标、激发行动并坚持追求和解决问题<sup>[3-6]</sup>。换言之,这些人的能动性高,主体作用强。尽管高主体作用下的个体行为并不必然带来完美的结果,但是心理健康的人所具备的解决问题的能力。

1.2 应激中的可控与不可控事件 研究发现主体作用的决定性因素(即无明显病症且具备良好的个人应对能力),在经历生活事件与应激环境时会产生暗示作用。传统定义的可控和非可控事件理论认为,非可控事件与个人的行为或责任不相关,而与命运、机遇或突发事件有关,或是源于身边的“关联事件”的发生(如配偶病重、亲朋好友的红白喜事等)。因为这些应激源与个人行为或心理状态并不直接相关,心理健康状况与不可控事件也不直接相关。而可控事件则是个人原因产生的事件,是个体应该负责的生活上的变化,例如:离婚、负债、降职等负性生活事件,或夫妻复合、购买房子或

**[收稿日期]** 2008-01-14 **[接受日期]** 2008-05-26

**[基金项目]** 国家自然科学基金(30270364,30572080);军队医药卫生科研基金“十五”面上课题(04M021);总后勤部卫生部专项研究项目(06Z043)和总后勤部卫生部科技攻关项目(06G036)。Supported by National Natural Science Foundation of China(30270364,30572080), General Program of Medical Science Research Foundation of the PLA(04M021), and Key Project Medical Science Research Foundation of the PLA(06Z043) and

**[作者简介]** 安 婷,硕士生。

\* 通讯作者(Corresponding author). Tel:021-25070913, E-mail:jinyan@yahoo.com.cn

职位升迁等积极生活事件。

研究发现主体作用强的个体通常经历较少的消极可控事件和较多的积极可控事件。这是因为他们能够预见事件的发生,并采取积极的预防措施,避免类似事件的发生,进而减少和(或)减轻了问题的发生<sup>[7-8]</sup>。Wheaton<sup>[9]</sup>把该过程称为“应激抑制”(stress deterrence)。由于主体作用强的个体可以控制更多的生活事件,他们能够积极有意义地生活<sup>[4]</sup>。

个体具有较强的主体作用并不意味着必然能做出正确选择。有的个体经常使自己陷入困境中,如:吸毒、辍学、毫无准备的发生性关系、重新回到施虐配偶身边等。同样,个体具有较强的主体作用也可能导致人们不期望的后果,正如Link和他的同事指出的那样,心理疾病患者会刻意避免被人们拒绝,会隐藏自己的过去,很少和外人交往,结果导致就业机会减少,离群索居<sup>[10]</sup>。但是,具有较强主体作用的心理健康者的境遇会好得多,更有可能改变命运,也就是说,他们更易于采取更积极的措施,使自己从先前的不幸中解脱出来。

这些对可控和不可控事件的假设与Hammen的“应激产生”(stress generation)论相符<sup>[11]</sup>。Hammen<sup>[11]</sup>认为抑郁个体的性格特征和行为方式导致对更多的应激源易感,进而加重其抑郁症状。她特别提出,抑郁症复发的个体,初次发病或复发时往往体验到更多的事件。相对那些与个体性格和行为无关的事件来说,相关事件是个人行为的产物,二者的区别与可控事件和不可控事件的区分相似。很多研究证实了“应激产生”论。该理论表明抑郁症复发患者会遭遇更多消极的可控或相关事件<sup>[11-12]</sup>。有些社会学家报道虽然没有区分可控和不可控事件,但已有的沮丧、抑郁或抑郁相关症状在其后的一段时间内常引起更多的消极事件的发生,患者处于慢性应激状态<sup>[7,13]</sup>。还有一些研究显示,具备良好的自控能力,自尊心强,心理承受力高的个体在很长时间内遇到的应激源也少<sup>[8,13-15]</sup>。这与另外一种观点一致:心理状态好的个体更可能预见和(或)阻止问题的出现。上述研究都认为消极事件的反复出现和长期存在正是忽视积极经验的结果。

## 2 主体作用在应对可控应激源中的作用

主体作用强的人是否比主体作用弱的人经历较少的消极和较多的积极可控事件呢?如果个体都是生活的积极建设者,避免不愉快的经历或者引导他们追求有意义的角色选择,那么应激反应和积极的应对反应之间的概念边界也就变得模糊不清。如果消极可控事件获得解决则不构成应激源。某些积极的可控事件也是由不幸或故意制造的事件转化而来的。主体作用强、心理健康的个体更能通过“问题-解决”以改变其应激水平,或者采取另外的方式重新安排时间和精力。研究表明,主体作用强的个体面对消极事件时的焦虑、抑郁症状相对较少<sup>[14-15]</sup>,他们拥有较高的自尊心和自控力,通过改善自己的环境,进一步减轻了其抑郁症状。近年来的研究发现,积极事件可以降低消极事件的负面影响,社会支持能够缓解应激的效应<sup>[16-17]</sup>可能与个体的主体作用有关<sup>[18]</sup>。面对困难时,心理健康者会有目的地获取亲人或朋友的支持。主要有两个原因:(1)和自己信任的人倾诉情感

令人感到舒适并且是安全的;(2)从支持者那里获得有关如何处理和对应激源的实用性建议。简言之,主体作用强的个体会从信任的朋友那里获取支持,这种支持减轻了抑郁症状。

总之,主体作用强的人会积极地构建自己的人生以消除可控应激源的影响,并主动获取社会支持以增强缓解应激的效果。

## 3 主体作用在不可控应激源中的转化应对和补偿应对机制

个体的主体作用面对不可避免或无法解决的应激源时,采取有转化应对和补偿应对两种方式。转化应对机制是指当悲剧或损失无法避免时,个体采取的一种通过转换思维来看待问题的方式。“转换思维看问题”并不是简单地对事件重新进行认知,而是以积极经验为指导改变生活<sup>[19]</sup>。譬如,那些以自我为中心、反叛心理极强的学生的家长们会主动地向其他学生家长提供信息和建议,他们联合起来建议校方采取更合适的措施或聘用合格的教师来教育他们的子女。很多遭遇不幸或受到不公平待遇(如意外感染了艾滋病病毒、受到有毒废弃物污染)的人,这些受害者会基于自己的经历而帮助或影响他人。在这个过程中,他们把自己的不幸看成是对别人有好处的。更为重要的是,他们会在丧失感或无辜受害中扮演新的角色或重新定位自己,如支持者、自立者、社会工作者、政治活动家,这些角色可以让他们确立新目标或让生活具有意义<sup>[20]</sup>。

转化应对机制通常见于不经常出现的强烈应激,而且当事人有影响他人的必要。然而当应激水平不高时,可能会有另一种替代反应——补偿应对。个体可能会对时间、精力、责任重新做出安排,从目前的角色中退出,进入令其满意的新角色。Sieber<sup>[21]</sup>认为这是多角色扮演的一个主要优点,当个体的一个角色充满应激体验或无法令人满意时,可以转入另一个角色。Gecas和Seff<sup>[22]</sup>认为当个体特定角色(工作或家庭)扮演的表现不佳时,就会出现这种角色转换。而且,个体可以有意获取新角色或投身于新活动中(如转入新的班级、参加社团活动、谈恋爱等)。通过增添令人满意的角色,个体可以应对经历的应激和失望<sup>[4]</sup>。

综上所述,当个体受到社会关系或文化限制而无法解决或逃脱持续的应激源时,应该努力培养和增强其主体作用,尤其是那些应对能力强、无明显心理障碍的人们。具有较强主体作用的个体不仅仅努力把自己从问题情境中摆脱,而且当环境不利于问题解决或应激源无法解决时,他们本能地进行转化或补偿应对,从而产生令人满意的结果。成功解决问题显然能够充分减轻或消除应激源,然而更为重要的是,在没有彻底消除应激源的情况下,转换性和补偿性应对能够有效减轻应激时的焦虑情绪<sup>[21]</sup>。

## 4 展望

虽然许多应激研究者已把研究重点转向主体作用,但我们的目标不是取代社会因果的假设而是更详尽的进一步展开。应激研究者在他们的工作中非常成功地发现了特定的因果关系,然而却有很多重要的工作没有做:高主体作用的

个体能否使自己经历更少的应激事件?能否预见即将来临的应激源并采取措施?是否会经历更多的积极事件而非消极事件?是否有意使自己从充满压力的环境中解脱?当应激源不能解决或无法逃避时,高主体作用的个体是否会另辟蹊径转化或补偿应对?是否会在生活突变面前积极寻求那些理解并帮助他人的人的支持?尽管看来答案是肯定的,但仍需要科学的观察验证。

通过更彻底的主体作用调查,我们可以更好地理解个体如何陷入或者摆脱压力环境,如何有效地应对结构或社会力量,如何解释心理社会的影响力,人们的社会地位如何转变成应对刺激的能力,应激源的易感性<sup>[23]</sup>是如何保持并随着时间扩大的。

总之,心理健康状况良好(拥有高水平的问题处理能力,低水平的忧郁、紊乱的心理机制)的人,更应该锻炼主体作用,他们通过“问题-解决”和目的性的行为,减少生活中的消极不可控事件,增加积极可控事件,积极转变或应对补偿他们无法避免或消除的紧张性刺激;主体作用的增强提高了个体的心理社会能力,而这又会进一步使个体成功解决问题,这些过程反过来又增强了自尊、熟练和社会支持,减少了心理应激,进而增强自信心、自控能力、自我价值感与乐观的人生态度。

#### [参考文献]

- [1] Pearlin L I. The sociological study of stress[J]. *J Health Soc Behav*, 1989, 30: 241-256.
- [2] 李西营,毛艳霞. 师范类大学生对应激源的感受频率与程度分析[J]. *中国临床康复*, 2005, 9: 77-79.
- [3] Pavalko E K, Woodbury S. Social roles as process: caregiving careers and women's health[J]. *J Health Soc Behav*, 2000, 41: 91-105.
- [4] Thoits P A. Stressors and problem-solving: the individual as psychological activist[J]. *J Health Soc Behav*, 1994, 35: 143-160.
- [5] Thoits P A. Personal agency in the accumulation of multiple role-identities[M]//*Advances in identity theory and research*. New York: Kluwer Academic/Plenum, 2003: 179-194.
- [6] 凌文铨,方俐洛,王崇巍. 中美大学生应激相关问题的跨文化比较[J]. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19: 327-329.
- [7] McLeod J D, Kaiser K. Childhood emotional and behavioral problems and educational attainment[J]. *Am Sociol Rev*, 2004, 69: 636-658.
- [8] Turner H A, Turner R J. Understanding variations in exposure to social stress[J]. *Health*, 2005, 9: 209-240.
- [9] Wheaton B. Models for the stress buffering functions of coping resources[J]. *J Health Soc Behav*, 1985, 26: 352-364.
- [10] Link B G, Cullen F T, Struening E, Shroud P E, Dohrenwend B P. A modified labeling theory approach to mental disorders: an empirical assessment[J]. *Am Sociol Rev*, 1989, 54: 400-423.
- [11] Hammen C. Generation of stress in the course of unipolar depression[J]. *J Abnorm Psychol*, 1991, 100: 555-561.
- [12] Harkness K L, Luther J. Clinical risk factors for the generation of life events in major depression[J]. *J Abnorm Psychol*, 2001, 110: 564-572.
- [13] Holahan C J, Moos R H, Holahan C K, Brennan P L, Schutte K K. Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model[J]. *J Consult Clin Psychol*, 2005, 73: 658-666.
- [14] Shanahan M J, Bauer D J. Developmental properties of transactional models: the case of life events and mastery from adolescence to young adulthood [J]. *Dev Psychopathol*, 2004, 16: 1095-1117.
- [15] 魏曙光,张月娟,席明静,张春湘,张 娣. 大学生群体中社会支持、自我效能感在应激与抑郁间的作用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14: 300-302.
- [16] 亓秀梅,罗 阳,薛雅泉. 应激事件、应对方式和社会支持对实习护生心理健康状况的影响[J]. *中国行为科学*, 2007, 16: 457-458.
- [17] 袁立新,曾令彬. 生活事件、社会支持、应付方式及自我效能感对心理健康的影响[J]. *中国健康心理学杂志*, 2007, 15: 33-35.
- [18] Cohen S. Social relationships and health[J]. *Am Psychol*, 2004, 59: 676-684.
- [19] Park C L, Folkman S. Meaning in the context of stress and coping[J]. *Rev Gener Psychol*, 1997, 1: 115-144.
- [20] Brown P, Mikkelsen E J. No safe place: toxic waste, leukemia, and community action[M]. Berkeley: University of California Press, 1997: 146-149.
- [21] Sieber S D. Toward a theory of role strain[J]. *Am Sociol Rev*, 1974, 39: 567-578.
- [22] Gecas V, Seff M A. Social class and self-esteem: psychological centrality, compensation, and the relative effects of work and home[J]. *Soc Psychol Quart*, 1990, 53: 165-173.
- [23] 付 梅,葛明贵,桑青松. 大学生一般自我效能感与社交焦虑[J]. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19: 477-478.

[本文编辑] 尹 茶