

深圳 IT 从业人员焦虑与应对方式的相关研究

陈雪峰 高文斌 宋国萍 祝卓宏 张军彦
中国科学院心理研究所 中国科学院研究生院,北京 100101

关键词: 特质焦虑 状态焦虑 应对方式 从业人员 心理卫生
中图分类号: R395.6 C913.2 文献标识码: A

IT 业是工作压力较大的一个行业。中国大陆和香港等地的调查数据均显示,IT 业是最没安全感、职业焦虑严重的行业之一。焦虑是对外部事件或内在想法与感受的一种不愉快的体验。压力状态下,个体经常有焦虑体验,一般都伴有生理、行为及认知方面的异常反应^[1]。应对是指人们针对外部事件(压力情境下)产生的有意识的认知-行为反应^[2]。已有的关于工作压力的研究发现应对方式与个性特征、情绪状态和心理健康有较高相关。本研究旨在了解 IT 业员工的焦虑状态和应对方式,探讨两者之间的关系。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

调查对象来自深圳一家 IT 企业,共发放问卷 200 份,收回 197 份,返回率为 98.5%。剔除无效问卷 3 份,最后进入统计分析的有效问卷为 194 份。其中,管理干部为中层管理人员(部门主管)。表 1 为调查对象的基本信息。

表 1 调查对象基本信息

变量	类别	人数	构成比 (%)	变量	类别	人数	构成比 (%)
年龄	29 岁	49	25.3	性别	男	140	72.2
	30~34 岁	71	36.6		女	52	26.8
	35~39 岁	45	23.2	婚姻状况	已婚	151	77.8
	40 岁	27	13.9		未婚	35	18.0
文化程度	大专及以下	15	7.7	级别	管理干部	105	54.1
	大学	97	50.0		职员	89	45.9
	硕士及以上	78	40.2				

1.2 研究工具

状态-特质焦虑问卷(state-trait anxiety inventory, STAI),共 40 道题,在四点量表上评估。前 20 题评估状态焦虑,后 20 题评估特质焦虑^[3]。应对方式问卷,共 62 道题,包括 6 个维度,分别是:解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化^[4]。

1.3 施测及数据处理

运用纸笔版问卷集体施测方法,在公司安排的主题培训活动前发放和填写问卷,要求被试独立填写,保证研究结果保密。当场填写和回收问卷,研究者输入数据,使用 SPSS11.5 处理数据,主要采用独立样本 *t* 检验、方差分析、相关分析和回归分析的统计方法。

2 结果

2.1 IT 从业人员焦虑状况调查结果

总体而言,IT 从业人员状态焦虑程度较高,特质焦虑程度较低。

独立样本 *t* 检验显示,调查对象焦虑状况在性别、级别和婚姻状况上不存在显著差异,但女性的焦虑评分高于男性,普通员工的焦虑评分高于中层管理人员,未婚焦虑评分高于已婚者。方差分析(ANOVA)显示,调查对象的焦虑状况在年龄和教育程度上不存在显著差异。已有研究中对普通人群测试的结果与此相似(普通人群得分来自北京大学医学部精神卫生研究所在长春和北京地区对正常人进行 STAI 中译版测试的结果,状态焦虑:男性 39.71 ±8.89;女性 38.97 ±8.45;特质焦虑:男性 41.11 ±7.74;女性 41.31 ±7.54)^[5]。但是,29 岁及以下被试的状态焦虑和特质焦虑评分都比其他年龄段被试的评分高。此外,文化程度越低,焦虑评分越高(见表 2)。

表 2 不同类型 IT 从业人员焦虑状况($\bar{x} \pm s$)

变量	类别	状态焦虑	特质焦虑	变量	类别	状态焦虑	特质焦虑
性别	男性	41.09 ±10.34	38.63 ±7.72	年龄	29 岁	43.63 ±9.58	41.10 ±6.99
	女性	43.77 ±10.80	41.13 ±7.46		30~34 岁	40.49 ±10.33	38.87 ±7.11
级别	管理人员	40.31 ±10.68	37.91 ±7.66		35~39 岁	43.13 ±11.33	39.75 ±9.04
	普通员工	43.39 ±10.07	40.81 ±7.47		40 岁	40.04 ±10.56	36.37 ±7.62
婚姻状况	已婚	41.83 ±10.74	39.14 ±7.80	文化程度	大专及以下	43.40 ±9.70	41.20 ±7.25
	未婚	42.09 ±9.08	40.27 ±7.14		大学	42.86 ±10.69	40.02 ±7.75
					硕士及以上	40.00 ±10.32	37.95 ±7.53

2.2 面对工作压力 IT 从业人员应对方式调查结果

面对工作压力 IT 从业人员较多的应对方式是解决问题 (0.84),其次是求助 (0.57) 和合理化 (0.37),最少的应对方式是自责 (0.20)。

独立样本 t 检验显示,IT 从业人员的应对方式在性别、婚姻状况和文化程度上不存在显著差异,在级别上存在显著差异。管理人员采用“解决问题”的应对方式多于普通员工,而普通员工采用“自责”、“幻想”、“退避”、“合理化”等应对方式多于管理人员(表3)。方差分析(ANOVA)显示,不同年龄段的调查对象在“自责”和“幻想”的应对方式上存在显著差异,

40岁的被试面对压力时较少使用“自责”的应对方式,29岁的被试与其他年龄段的被试相比,更多地采用“自责”和“幻想”的应对方式(表4)。

表3 面对工作压力不同级别 IT 从业人员应对方式有显著差异的分析结果($\bar{x} \pm s$)

应对方式	管理人员	职员	t	P
解决问题	0.86 \pm 0.13	0.80 \pm 0.14	2.67	0.008
自责	0.16 \pm 0.14	0.25 \pm 0.22	3.37	0.001
幻想	0.31 \pm 0.19	0.39 \pm 0.21	2.79	0.006
退避	0.31 \pm 0.19	0.41 \pm 0.22	3.33	0.001
合理化	0.34 \pm 0.14	0.40 \pm 0.18	2.53	0.013

表4 不同年龄 IT 从业人员应对方式有显著差异的分析结果($\bar{x} \pm s$)

应对方式	29岁及以下	30~34岁	35~39岁	40岁及以上	F	P
自责	0.25 \pm 0.20	0.21 \pm 0.18	0.19 \pm 0.20	0.11 \pm 0.12	3.67	0.013
幻想	0.43 \pm 0.22	0.34 \pm 0.21	0.31 \pm 0.17	0.29 \pm 0.18	4.43	0.005

根据普通人群样本的平均数,将调查对象(分别按普通人群样本的性别标准)分为高状态焦虑组($n=90\sim 100$)和低状态焦虑组($n=89\sim 90$)。独立样本 t 检验显示,高状态焦虑组使用“解决问题”的应对方式显著少于低状态焦虑组,而使用“自责”、“幻想”、“退避”和“合理化”等不成熟或混合型应对方式显著多于低状态焦虑组(表5)。

表5 不同状态焦虑程度 IT 从业人员应对方式有显著差异的结果分析($\bar{x} \pm s$)

应对方式	低状态焦虑组	高状态焦虑组	t	p
解决问题	0.86 \pm 0.12	0.81 \pm 0.14	2.40	0.017
自责	0.13 \pm 0.13	0.27 \pm 0.21	5.40	0.001
幻想	0.29 \pm 0.19	0.40 \pm 0.21	3.68	0.001
退避	0.31 \pm 0.20	0.40 \pm 0.21	2.80	0.006
合理化	0.33 \pm 0.14	0.40 \pm 0.18	2.75	0.007

对不同状态焦虑程度组与人口学变量的交互作用进行分析。首先控制所有人口学变量,然后依次控制状态焦虑程度和级别的主效应,最后将状态焦虑程度与级别的交互效应放入回归方程,结果显示状态焦虑程度与级别的交互作用仍然可以显著预测解决问题($\beta = -0.23, P < 0.05$)、自责($\beta = 0.47, P < 0.001$)、幻想($\beta = 0.32, P < 0.01$)和合理化($\beta = 0.24, P < 0.05$),同样的步骤分析显示,状态焦虑程度与文化程度的交互作用仍然可以显著预测解决问题($\beta = -0.19, P < 0.05$)、自责($\beta = 0.36, P < 0.001$)和幻想($\beta = -0.24, P < 0.01$)。不同状态焦虑程度与其他人口学变量交互作用对应

对方式的预测不显著。

2.3 焦虑状况和应对方式的相关分析

状态焦虑和特质焦虑与应对方式有中等程度的相关,其与“解决问题”的应对方式显著负相关,与“自责”、“幻想”、“退避”、“合理化”的应对方式显著正相关,与“求助”的应对方式负相关,但没有统计学意义(见表6)。

表6 焦虑状态与应对方式相关分析

应对方式	状态焦虑	特质焦虑
解决问题	-0.29 ⁽¹⁾	-0.39 ⁽¹⁾
自责	0.44 ⁽¹⁾	0.52 ⁽¹⁾
求助	-0.05	-0.08
幻想	0.38 ⁽¹⁾	0.46 ⁽¹⁾
退避	0.26 ⁽¹⁾	0.36 ⁽¹⁾
合理化	0.23 ⁽¹⁾	0.28 ⁽¹⁾

注:(1) $P < 0.01$

3 讨论

研究结果显示,深圳 IT 从业人员的状态焦虑程度高于特质焦虑,也高于普通人群样本。其中女性、年轻(29岁)、未婚员工和管理人员的状态焦虑较为严重。特质焦虑情况与此类似。IT 从业人员较多采用“解决问题”和“求助”的应对方式,但普通员工、年轻员工(29岁)更多采用“自责”、“幻想”等不成熟应对方式。焦虑与应对方式有中等程度显著相关。

提出状态焦虑和特质焦虑的概念,其目的旨在区别评定短暂的焦虑情绪状态和人格特质性焦虑倾向,为临床学家、行为学家们诊断焦虑提供可靠工具^[3]。本研究中 IT 从业人员状态焦虑高于特质焦虑,也高于普通人群样本,充分说明了职业压力这一应急源对员工情绪状态的消极影响。焦虑情况较为严重的被试,其应对方式往往不成熟。采用“自责”、“退避”、“幻想”等不成熟型应对方式的人往往表现出一定神经症性的人格特征,情绪与行为都相对缺乏稳定性。“合理化”则属于混合型应对方式,一般是中和的应对方式,或者同时使用成熟与不成熟的应对方式,在面对困难环境时常表现出比较矛盾的心态和两面性的人格特点。采用成熟应对方式的人在生活和工作中表现出较为稳定的人格特征和行为方式^[5]。

参考文献

- 1 KVAAL K, ULSTEIN I, NORDHUS I H, et al. The spielberger state-trait anxiety inventory (STAI): the state scale in detecting mental disorders in geriatric patients[J]. Int J Geriatr Psychiatry, 2005, 20(7): 629-634.
- 2 梁宝勇. 应对研究的成果、问题与解决办法[J]. 心理学报, 2002, 34(6): 643-650.
- 3 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 增订版. 北京:中国心理卫生杂志出版社, 1999:238-241.
- 4 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册[M]. 增订版. 北京:中国心理卫生杂志出版社, 1999:109-115.
- 5 肖计划,许秀峰. 应付方式问卷效度与信度研究[J]. 中国心理卫生杂志, 1996, 10(4): 164-168.

收稿日期:2007-12-20