

刘德全 冯跃民 著

火场心理控制与 干预研究

HuoChangXinLiKongZhi Yu
GanYuYanJiu



中国人民公安大学出版社

2005 年度公安部公安理论与软科学研究项目

火场心理控制与干预研究

刘德全 冯跃民 著

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

火场心理控制与干预研究/刘德全, 冯跃民著. —北京: 中国人民公安大学出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 81139 - 591 - 4

I. 火… II. ①刘…②冯… III. 火灾—心理卫生—研究 IV. B845.67

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 094337 号

火场心理控制与干预研究

HUOCHANG XINLI KONGZHI YU GANYU YANJIU

刘德全 冯跃民 著

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司印刷

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次

印 张: 13

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数: 310 千字

印 数: 1~3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 591 - 4/D · 499

定 价: 28.00 元

网 址: www.cppsups.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cppsuo.edu.cn

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

教材分社电话: (010) 83903259

公安图书分社电话: (010) 83905672

法律图书分社电话: (010) 83905637

公安文艺分社电话: (010) 83903973

杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换

版权所有 侵权必究

前 言

本书是 2005 年度公安部公安理论与软科学研究项目“火场心理控制与干预研究”的主要研究成果。火场心理控制与干预研究是一项探讨公安消防部队官兵火场心理控制和火灾心理干预的研究项目。在知识化、信息化、竞争激烈的现代社会，消防官兵的心理素质和心理健康状况不仅关系到他们自身的生活质量，而且关系到部队的稳定和发展。因此，开展对消防官兵火场心理控制与干预研究，对于增强官兵心理素质，提高部队战斗力，有着重大的现实意义和深远的理论意义。

消防工作的各项活动都与心理学有着密切的关系。扑救现代火灾要求消防官兵不仅有牢固的消防业务基础知识，丰富的灭火经验，娴熟的灭火技术，而且还必须具有良好的心理素质，才能使已有的知识、经验、技能得到充分的发挥，圆满完成灭火的战斗任务。同时，在现代灭火救援条件下，各种危险因素的刺激会造成消防官兵紧张、恐惧、急躁等一系列不良心理反应，因此迫切需要加强对消防官兵的心理控制和心理干预。

我们进行火场心理控制与干预研究，不仅把心理学与部队政治工作学有机地结合起来，同时也适应了国内外心理学的发展趋势，把心理学的专业知识运用于具体行业，有利于推动公安消防部队政治工作学的学科建设，同时，把心理学的知识与消防部队建设的实际结合起来，对于促进消防部队战斗力的提高具有重要意义。

本书由“基层消防官兵心理应激影响因素研究”、“消防官兵火场心理调控研究”、“火场心理危机干预模式研究”和“基层消防官兵工作满意度研究”四个既相对独立又相互联系的部分组成。本研究运用定量分析与定性分析相结合的方法，从消防官兵心理应激影响因素入手，对消防官兵火场心理调控问题、火场心理危机干预模式进行较深入的研究探讨，并在深入调研的基础上，对当前基层消防官兵工作满意度作出客观评估，为上级决策提供了依据。

本研究是在廊坊武警学院军队政治工作学专业硕士生首席导师刘德全教授、硕士

生导师冯跃民教授领导下，由研究生马春鹏、陈雅儒、徐菲菲、梁艳参与共同完成的。这是一个温馨友爱的团队，一个通力合作的团队，一个蓬勃向上的团队。团队成员的真诚合作、忘我奉献、刻苦钻研和勇于创新的精神是完成这一艰巨任务的根本保证。在研究过程中，我们查阅了大量的国内外研究资料，走访了北京师范大学等院校的心理专家、教授，到直接承担灭火和抢险救援任务的基层消防部队进行了大量的调查研究，尤其得到了河北唐山公安消防支队、江苏常州公安消防支队、山东聊城公安消防支队、山东德州公安消防支队等单位的热情帮助和无私支援。在写作过程中，我们参阅和借鉴了许多专家、学者的研究成果，但未能一一列出，在此深表歉意和由衷的感激；此外，在本书出版过程中，还得到了廊坊武警学院科研部、训练部编辑出版中心、“灭火救援技术”重点实验室的大力支持，在此表示诚挚的谢意。

由于水平所限，文中错谬疏漏之处在所难免，恳请专家和广大读者给予批评指正，以便进一步修正和改进。

刘德全 冯跃民

2009年4月

目 录

第一部分 基层消防官兵心理应激影响因素研究

第一章 基层消防官兵心理应激研究的意义及基本思路	(3)
第一节 基层消防官兵心理应激研究的意义	(3)
第二节 研究对象、内容和研究思路	(4)
第二章 应激研究的理论回顾	(6)
第一节 应激理论的研究	(6)
第二节 应激因素的研究	(8)
第三节 应激研究的应用	(13)
第三章 基层消防官兵量表的编制	(17)
第一节 量表的初步编制	(17)
第二节 正式施测	(18)
第三节 正式量表的形成	(21)
第四章 数据分析	(38)
第一节 应激源分量表的数据分析	(38)
第二节 应激反应分量表的数据分析	(44)
第三节 社会支持分量表的数据分析	(48)
第四节 应对方式分量表的数据分析	(52)
第五章 分析、结论与建议	(57)
第一节 结论	(57)
第二节 探讨与分析	(58)
第三节 对策与展望	(62)

第二部分 消防官兵火场心理调控研究

第六章 消防官兵火场心理调控研究的必要性	(69)
第一节 消防官兵火场心理调控是消防部队战时政治工作的 重要组成部分	(70)
第二节 消防官兵战斗活动的特点决定了迫切需要加强	

火场心理控制与干预研究

火场心理调控研究的必要性	(72)
第三节 消防官兵火场心理调控研究是消防部队发展中凸显的一个 一个重要课题	(73)
第七章 消防官兵火场心理调控模式及调控原则	(78)
第一节 消防官兵火场心理调控的理论依据	(78)
第二节 消防官兵火场心理调控模式设计	(82)
第三节 消防官兵火场心理调控的原则	(89)
第八章 消防官兵战前火场心理调控	(94)
第一节 消防官兵战前易出现的消极火场心理反应	(94)
第二节 消防官兵战前消极心理产生的原因	(96)
第三节 消防官兵战前火场心理调控的着力点	(98)
第九章 消防官兵战中火场心理调控	(103)
第一节 灭火战斗中易出现的消极火场心理反应	(103)
第二节 灭火战斗中消极火场心理产生的原因	(105)
第三节 灭火战斗中火场心理调控的着力点	(109)
第十章 消防官兵战后火场心理调控	(111)
第一节 消防官兵战后火场心理调控势在必行	(111)
第二节 灭火战斗后易出现的消极火场心理反应	(113)
第三节 灭火战斗后消极火场心理产生的原因	(115)
第四节 灭火战斗后火场心理调控的着力点	(118)
第十一章 消防官兵火场心理调控措施	(122)
第一节 改善火场物质人文环境,提高消防官兵战斗热情	(122)
第二节 改善个体火场心理环境,为消防官兵增添战斗动力	(125)
第三节 提高能力,增强消防官兵完成灭火战斗任务的信心	(130)

第三部分 火场心理危机干预模式研究

第十二章 火场心理危机干预模式研究概述	(135)
第一节 火场心理危机干预模式研究的背景	(135)
第二节 火场心理危机干预模式研究的对象和研究意义	(137)
第三节 火场心理危机干预模式研究的内容和研究方法	(139)
第十三章 火场心理危机干预模式的一般理论	(141)
第一节 关于心理危机的研究情况	(141)
第二节 关于心理危机干预的研究情况	(146)
第三节 关于火场心理危机干预的研究情况	(148)
第十四章 火场心理危机概述	(153)
第一节 火场心理危机的成因	(153)

第二节	火场心理危机的特点	(156)
第三节	火场心理危机的表现和危害	(156)
第十五章	对火场心理危机干预模式的整体构想	(159)
第一节	火场心理危机干预中的评估	(160)
第二节	预防性、发展性火场心理危机干预模式的具体内容	(161)
第十六章	对“预防性、发展性火场心理危机干预模式” 的实验研究	(168)
第一节	对“预防性、发展性火场心理危机干预模式” 实验研究的目的、对象、工具和方法	(168)
第二节	实验设计	(169)

第四部分 基层消防官兵工作满意度研究

第十七章	基层消防官兵工作满意度相关研究综述	(178)
第一节	工作满意度的理论	(178)
第二节	工作满意度的维度及测量研究	(180)
第三节	工作满意度的相关因素研究	(183)
第四节	以往研究述评	(186)
第十八章	基层消防官兵工作满意度评价指标及现状分析	(187)
第一节	基层消防官兵工作满意度的评价指标	(187)
第二节	基层消防官兵的工作满意度现状分析	(188)
第十九章	提高基层消防官兵工作满意度的对策	(191)
第一节	提高基层消防官兵工作满意度的着眼点	(191)
第二节	提高基层消防官兵工作满意度的五步循环	(195)

第一部分

基层消防官兵心理应激影响因素研究

随着生活节奏的加快、生存竞争的日趋激烈,对应激(stress,又称为压力,本书统称为应激)的研究已引起人们的高度关注。而由于消防工作的高应激职业特性,消防官兵在身体、心理上都处于高风险、高应激、高负荷的应激状态,因此国内消防部队官兵尤其是抢险救援官兵的应激现状应该受到重视。本部分尝试通过编制基层消防官兵的心理应激量表,对消防官兵的应激影响因素进行研究,从应激源、应激反应及社会支持、应对方式四方面分析应激产生的过程,希望能依据此对消防官兵(尤其是基层灭火救援岗位的消防官兵)的应激产生原因及个人适应情况提供对策,引导官兵采取有效的应对方式,提高消防官兵的身心健康水平和工作效率。

第一章 基层消防官兵心理应激研究 的意义及基本思路

第一节 基层消防官兵心理应激研究的意义

一、现实意义

案例一:2005年6月15日,一场可怕的泥石流将一在建楼房压塌,11名工人被埋在钢筋、水泥和泥石底下。消防官兵在现场迅速展开施救,挖出了一具具血肉模糊、惨不忍睹的尸体,数名消防官兵当场呕吐不止。在相当长的时间里,许多参与救援的消防官兵都难以忘却那恐怖的场景。

案例二:2003年,湖南衡阳“11·3”特大火灾坍塌事故中20名公安消防官兵英勇牺牲,成为新中国成立以来消防官兵牺牲最多的一起事故。而2003年以来公安部批准的公安英烈中有消防官兵37名,其中多为基层执勤官兵。^①

结合以上案例可以发现,消防职业是一个高应激职业,由于职业任务、工作环境等特性,处于灭火救援一线的消防官兵长期在身体、心理上处于高风险、高负荷的应激状态。因此,迫切需要对基层消防官兵的心理应激状况进行研究。本研究因而具有重大的现实意义。

(1) 维护消防官兵个人的身心健康。本研究将通过比较不同性别、婚姻状况、年龄、警龄、警衔的基层消防官兵之间心理应激是否存在显著性差异,为消防部门提供建设性意见,以提高消防官兵的应对能力。

(2) 保障部队战斗力的提高和任务的完成。本研究将对基层消防官兵的心理应激来源及原因进行分析,从而有助于增强心理工作的针对性,以解决基层消防官兵的心理问

^① [EB/OL] <http://www.mps.gov.cn/yinglie/managepage/martyrlist.jsp?province=消防&otype=province>.

题,缓解心理压力,消除心理障碍,确保灭火和抢险救援等中心任务的顺利完成。

二、理论意义

纵观以往的研究,很多专家、学者相当重视从应激源、应激的中介变量、应激反应等各个方面探讨其相互关系及与心理健康关系的研究。这些研究为后继的研究者提供了思路。但这些研究或多或少存在一些不足,主要表现为:

从研究对象来看,国内近几年的研究对象大多局限于军人(特殊军种)和警察,针对消防官兵的研究几乎处于空白。应激源的类型、性质、发生频率因不同的群体存在着很大的差异,而消防官兵的应激分析必然不同于其他群体。我国消防职业在体制、招募方式、工作性质、内部管理方式等方面,与国外消防职业有明显的区别。

从研究重点来看,以往对影响应激的某个或多个因素的研究很多,而对应激过程的综合研究较少。另外,在探讨应激源、应对方式与心理健康之间的关系时,大多是比较笼统地探讨它们之间的关系,而没有具体探讨应激源、应对方式、心理健康各因子之间的关系。局限于对心理健康水平的简单评估,影响因素多侧重于分析人员的一般状况对其心理健康水平的影响。

从研究方法来看,相关群体的应激方面的研究大多停留在定性、描述性方面,而对应激进行定量和定性结合的深层研究较少。

从研究内容来看,在军事领域和警察领域对心理健康的研究较多,即把应激放在心理健康研究的组成部分来研究的情况较多,而把应激单独作为研究对象的较少。即使有部分研究的标题是压力和应激,但研究的内容却是对心理健康的研究。

因此,从对应激研究的梳理结果来看,对基层消防官兵进行应激研究有助于填补相关研究的空白。

第二节 研究对象、内容和研究思路

一、研究对象和内容

本研究的对象为灭火救援的基层消防官兵,即公安消防部队编制内的长期直接面对灭火和抢险救援等急重任务的基层现役消防官兵。研究内容主要为:

1. 编制基层消防官兵的心理应激问卷。
2. 研究基层消防官兵应激的形成过程(应激源——中介因素:应对方式,社会支持——应激反应)及其中的影响因素。
3. 提出针对应激的心理训练建议。

在本研究中,是将应激作为一个过程来进行研究的。将灭火救援基层消防官兵心理应激界定为:基层消防官兵由于消防职业特性,在其所处的环境中,当出现威胁性情境或是不良事件时,因采取不同的应对方式,而表现出生理或心理上的反应。

二、研究思路与方法

(一) 被试选择

初试对山东省聊城、德州消防支队和吉林省吉林市消防支队从事灭火救援工作的基层消防官兵进行开放式问卷调查；正式施测时，在湖南省岳阳市，上海市，辽宁省沈阳市，山东省聊城市，吉林省吉林市，江苏省常州市、南通市，福建省三明市，宁夏回族自治区固原市、银川市，四川省成都市 11 个城市，以基层建制中队为单位，进行小的整群取样。

(二) 研究工具

1. 自编《灭火救援基层消防官兵心理应激量表》。
2. SCL—90（王征宇翻译修订版）。^①

(三) 研究步骤

1. 采用开放式问卷调查，参阅其他应激研究文献中搜索到的条目，制作初步问卷。
2. 对初始问卷进行 SPSS 分析，进行探索性因子分析，筛选相关项目。
3. 扩大样本容量，正式施测。
4. 用 SPSS12.0 对施测结果进行主成分因素分析，考察问卷的效度和信度，分析问卷内部结构，检验各变量在应激各层面的差异性。

^① 汪向东、王希林、马弘等编：《心理卫生评定量表手册（增订版）》，中国心理卫生杂志社 1999 年印刷发行，第 31～35 页。

第二章 应激研究的理论回顾

第一节 应激理论的研究

一、应激研究的兴起、概念与内涵

应激(stress)是心理学领域发展较快的一个概念。1932年,美国哈佛大学著名的生理学家沃特·坎农(Walter Cannon)在其专著《The Wisdom Of The Body》中将应激引入了生理心理领域。1956年,加拿大生理学家汉斯·塞耶(Hans Selye)首先将应激引进社会科学领域中,使应激研究真正成为心理学研究领域的独立主题。他第一次提出了应激的心理学概念,即人或动物有机体对环境刺激物的一种生物学反应现象,还在实验研究的基础上,提出了GAS模型(General Adaptation Syndrome),被称为“应激研究之父”,从而引发了不同领域对于应激的多方位探索。

不同学者从不同角度给应激下了不同的定义。据统计,目前应激的定义大约有300多种。^①塞耶认为,应激就像相对论一样,是一个广为人知却很少有人彻底了解的科学概念。^②《心理学词典》^③对应激是这样界定的:“stress: 应激。①一般指作用于系统使其明显变形的某种力量。常带有畸形或扭转的含义,该词用来指有关物理的、心理的和社会的力量。②由释义①中提到的各种力量或应激所产生的心理紧张状况。”

现代应激理论认为,应激是个体面临或察觉(认知、评价)到环境变化(应激源)对机体有威胁或挑战时作出的适应和应对的过程。根据上述定义,综合各方资料,应激的产生包括:

1. 应激源(Stressor),即任何具有伤害或威胁个人的情境或刺激。国内外有关应激的研究大致会从三个角度来探讨应激来源,分别是:生活事件、家庭与婚姻、工作(职业)环境。
2. 中介因素(Stress mediator)。有研究发现,个体在高应激状态下,如果缺乏社会支持和良好的应对方式,心理损害的危险度可达43.3%,为普通人群的两倍。^④主要有五种:一是认知评估(Cognitive appraisal)。只有当认为该事件或情境对个人有威胁时,才

① [美] 艾森克著:《心理学——一条整合的途径》,阎巩固译,华东师范大学出版社2001年版,第942页。

② Selye, H. The Stress Concept Today [M]. San Francisco: Handbook on Stress and Anxiety, 1980: 127 - 143.

③ [美] 阿瑟·S. 雷伯著:《心理学词典》,李伯黍等译,上海译文出版社1996年版,第580页。

④ Ray, C., Lindop, J. The Concept of Coping [J]. Psychological Medicine, 1982, 1: 385 - 395.

构成应激,此过程即“认知评估”。二是可预测性和可控制性。缺乏可预测和控制性的事件通常使个体陷于无助,容易产生心理紊乱。三是应对(Coping),是指通过认知调节和行为努力来对付应激的过程。应对方式,是指采取的方法或策略。四是社会支持,是指来自社会各方面包括亲朋好友、同事、组织等精神和物质上的帮助。五是人格。Kosaba认为,良好的人格可以在生活事件对健康的冲击中起到缓冲作用。^①许崇涛的研究结果表明,人格因素是心理健康低下的一个独立“原因”。^②有文献记载,A型人格对应激有很大的影响。^③

3. 应激反应(Stress response),即由应激源引起的生理、心理反应及行为改变。

综合来讲,应激是一个过程:应激的来源—威胁的认知—焦虑的反应。本研究认为,只有那些被个体认为有重要意义或察觉到具有威胁性作用的刺激物才能成为心理应激源,才能引起心理应激反应。所以,本研究必然涉及认知评估、人格、社会支持和应对方式等中介因素的作用。但由于人格和认知因素太复杂,超出本研究的能力,因而有待后续研究。

二、应激的一般理论模型

研究者从各自的研究领域提出了不同的理论模型,如心理动力学模型、学习理论模型、社会应激理论模型、素质与压力互动模型等。相对而言,最初由塞耶于1956年提出的一般适应性综合征(GAS)以及后来由拉扎拉斯提出的交互作用模型(CPT)是受到关注最多的两个模型。

表1 各类应激模型的主要特点之比较^④

应激模型	应激的定义	应激的来源	模型的优点	模型的缺点
适应综合征	对身体的非特异性需要;破坏身体的平衡	各种环境的压力;慢性疾病;用尽所储存的能量	具有实证性,并得到了大量的验证	过分强调生物性;用同一方式对待好的或坏的应激源;忽略了应激的认知社会因素
素质与压力互动模型	没有给出明确的定义	生理天赋与环境应激源之间的不匹配	交互作用模型;平等对待内部因素和外部因素	是间接证据而不是直接检验;很难给出术语的可操作性参考
心理动力学模型	主要参考焦虑的定义	威胁与内心冲突的信号	该模型构造了少量的却强有力的要领,具有直觉的吸引力	适用范围不够大;几乎没有考虑生物因素和社会因素;很难去检验

① Alloway R, Bebbington P. The Buffer Theory of Social Support—a Review of the Literature[J]. Psychological Medicine, 1987, 17(1): 91–108.

② 许崇涛:《社会支持、人格在生活事件—心理健康关系中的作用》,载《中国临床心理学杂志》1997年第5期。

③ [美] Phillip L. Rice 著:《压力与健康》,石林、古丽那等译,中国轻工业出版社2000年版,第72~86页。

④ [美] Phillip L. Rice 著:《压力与健康》,石林、古丽那等译,中国轻工业出版社2000年版,第72~86页。

续表

应激模型	应激的定义	应激的来源	模型的优点	模型的缺点
学习理论	错误的条件反射引起的条件性的情绪反应	一些条件刺激或强化刺激的出现	具有实证性;基本名词和步骤过程有明晰的操作定义;试图解释有关的应对行为	适用范围太有限;过分忽略一些生物因素;社会背景因素考虑太少;忽略或否认了认知过程的重要性
社会应激论	顺应或适应社会系统的压力	社会冲突或压迫;社会变化或生活条件;缺乏使用的资源	合并了许多与应激有关的社会因素	很难给出术语的可操作性参考;忽略了生物变量;忽略了个体差异
控制论	在反馈弧中参照价值与比较价值之间的干扰	任何引起系统不平衡性的数据	有能力把影响应激反应的各种不同的系统都包含在内	操作和检验有困难
交互作用论	需要与应对之间的关系	真实存在的或知觉到的心理社会压力	生物模型与社会模型能共存;不断涌现出大量的支持性证据	其循环性受到批评;有些构成成分定义不好;没有明确地指出心理是怎样影响身体过程的
整体健康理论	没有给出明确的定义	认为应激是由把人错看成是功能体而导致	该模型普遍适用;默认了生理、心理和社会因素之间的交互作用	不是一个正式理论;缺乏正式的操作定义;缺乏明确的支持性研究

很明显,各类应激模型也存在一定的局限性:第一,每一种理论和模型的研究都是从自己的小范围来进行的。因此,这些差异反映出应激的不同维度。第二,有关相容性与互补性的问题。应激的各种理论与模型是可以互相取长补短的。例如,应激的认知模型与生物模型在非重复意义上是相容的,而且互相补偿了疏漏之处。第三,要用系统观来看应激理论与模型。每一个模型都在各自的范围内发挥调节功能,并且都保持稳定的状态或平衡。^①

第二节 应激因素的研究

一、应激源的研究

一般来说,有四个方面的应激源在有关文献中讨论较多,分别为生活事件、日常困扰、工作应激源和环境应激源。^②

1. 生活事件(life events),是指生活中遭遇的足以扰乱人们心理和生理稳态的重大变故。

^① [美] Phillip L. Rice 著:《压力与健康》,石林、古丽那等译,中国轻工业出版社 2000 年版,第 72~86 页。

^② 于俊杰:《苏州地区警察心理压力研究》,苏州大学 2004 年硕士毕业论文。

Holmes 和 Rahe 把生活事件按影响人们情绪的程度划分等级,用生活变化单位(Life Change Unit, LCU)进行计量评定。他们于1967年编制了社会再适应量表(Social Readjustment Rating Scale, SRRS)。例如,表2列举了43个重要的生活事件,每个事件由于影响程度不同而给予不同的指数。由受试者勾选某一段时间内他所遭受的变动事件,再累加所选出变动事件的指数,就可以知道所受应激的程度。Holmes 等人检验上千个样本后发现 LCU 与疾病的发生密切相关,如1年内经历的各种生活事件不足150LCU,则第二年身体基本健康;若评分在150~300LCU之间,则次年有50%的人可能患病;如达到300LCU以上,则可确定个体有重大生活危机,次年有70%以上的人可能患病。此量表影响较广,被广泛引用,并在美国、法国、日本及北欧一些国家进行了跨文化研究,结果表明有很高的相关度,相关系数在0.65~0.98。^①

表2 社会再适应量表

次序	生活事件	平均值	次序	生活事件	平均值
1	配偶死亡	100	23	儿子或女儿离开家	29
2	离婚	73	24	法律纠纷	29
3	分居	65	25	杰出的个人成就	28
4	监禁期	63	26	妻子开始或停止工作	26
5	亲近家庭成员的死亡	63	27	开始或结束学业	26
6	个人的损伤或疾病	53	28	生活条件的改变	25
7	结婚	50	29	个人习惯的修正	24
8	在工作中被解雇	47	30	与上司的麻烦	23
9	婚姻和解	45	31	工作时间和条件的改变	20
10	退休	45	32	居住的改变	20
11	家庭成员的健康变化	44	33	学校的改变	20
12	怀孕	40	34	娱乐的改变	19
13	性困惑	39	35	教会活动的改变	19
14	新家庭成员的增加	39	36	社会活动的改变	18
15	生意的重新调整	39	37	抵押或借贷少于1万美元	17
16	经济地位的变化	38	38	睡眠习惯的改变	16
17	亲密朋友的死亡	37	39	家庭团聚次数的改变	15
18	改变不同的工作岗位	36	40	饮食习惯的改变	15
19	与配偶争吵次数的变化	35	41	休假	13
20	抵押超过1万美元	31	42	圣诞节	12
21	抵押或借贷丧失赎回权	30	43	轻度违法	11
22	工作责任的变化	29			

2. 日常困扰(daily hassle)。研究人员将轻微而持久的麻烦称为“日常困扰”,主要指日常生活中的麻烦带来的苦恼,如交通阻塞,家人、邻居争吵,工作、生活中的千头万绪等。^②大量研究表明,日常生活琐事也会导致生理上的衰竭,如对体重的担忧、丢东

① 张明岛、陈富国主编:《医学心理学》,上海科学技术出版社1998年版,第47~54页。

② 于肖楠:《心理应激理论透视及教育应用》,载《现代教育科学》2002年第8期。

西、物价提高、家务事等 (Kanner et al., 1981),^① 这种困扰对身体健康的影响有时甚至大于重大生活事件。

3. 工作应激源, 又称职业性应激源, 指劳动环境中影响劳动者心理、生理稳态的各种因素的总和。

4. 环境应激源。凡是自然或社会环境中的重大或突然变故, 致使个体的心理、生理稳态破坏的因素均可归入环境应激源。一类主要是由自然力所导致的某些对人类的灾害, 如地震、洪水、火山喷发等; 另一类则是一些人为灾难, 如有毒化学物质的外泄、核辐射等; 还有一种称为背景性应激源, 如噪声、空气污染等。另外, 重大的社会变革, 如战争、动乱、人口膨胀、经济衰退、街头暴力等, 都可能使人产生心理应激。

本研究认为, 对处于灭火救援基层的消防官兵来说, 自然灾害、死亡、伤病等重大事件在个体身上发生的风险性极高, 但其日常生活困扰、组织压力等因素也比较重要。因此, 研究中既重视重大事件也重视日常“小事”, 既关注职业应激也重视家庭、环境因素。

二、应激反应的研究

Matteson & Ivancevich (1987) 指出, 虽然每个人对应激反应强度可能不同, 但是其基本反应是相似的。因此, 往往借由某些具体可见的行为反应来证实应激的发生与存在。

Beer and Newman (1978) 指出, 应激对人的影响可分为三部分:

1. 心理健康的影响, 包括焦虑、紧张、忧郁、不满足、厌倦、低自尊、精神上的疲惫、疏离感、压抑和精神无法集中等。
2. 身体健康的影响, 包括心脏血管的疾病、肠胃的疾病、癌症、头痛、气喘等。
3. 行为的影响, 包括药物滥用 (如酒精、咖啡因、尼古丁等)、从事危险行为 (如莽撞驾驶、赌博)、攻击行为、偷窃、不良人际关系和自杀念头等。对组织的影响则包括工作绩效的改变、旷职、离职、提早退休、革新和创造力的改变、生活品质的改变及罢工等。

Schuler (1980) 及大部分学者将应激症状分为以下三种:

1. 生理症状。通常包括心跳加速、血压升高、心脏血管或呼吸系统的毛病、流汗、口干、血糖增加、瞳孔扩大、头痛、溃疡、头昏眼花、肾上腺素分泌减少、胃酸增加、食欲降低、便秘、肌肉僵硬或颤抖、失眠、疲倦、不安、呼吸加快、皮肤过敏等。目前, 研究最多且最重要的 4 个生理症状系统为: 心脏及血管系统、胃肠系统、呼吸系统、皮肤系统。

2. 心理上的应激症状。Beer and Newman (1978) 指出有焦虑、忧郁、不满足、低自尊、疲劳、愤怒及疏离等心理症状; Schuler (1980) 指出有退化、冷漠、投射、攻击、幻想、健忘等心理症状; Saileretal (1982) 则指出有无法作出决策、无法集中精神及对批评过度敏感等心理症状。

3. 行为上的应激症状。一是个人生活上的行为症状。突然改变某些习之已久的行为, 如开始抽烟、喝酒; 重复表现某一特殊行为, 如酗酒、拖长工作时间; 有容易发生意外事

^① 刘晓虹主编:《护理心理学》, 第二军医大学出版社 1999 年版, 第 41~42 页。