

## 高校教师心理健康与职业倦怠的相关性研究

刘凤林

[摘要] 目的 分析心理健康因素对高校教师职业倦怠的影响。方法 用随机抽样的方法对高校教师进行教师职业倦怠问卷(Maslach Burnout Inventory-ES)测量和症状自评量表(SCL-90)测量,对测量的结果进行相关分析和回归分析。结果 高校教师职业倦怠与 SCL-90 各因子均呈显著正相关( $P < 0.01$ )。结论 心理健康因素影响高校教师职业倦怠的发生,提高高校教师的心理健康水平可能减少高校教师职业倦怠的发生。

[关键词] 高等学校;教师;心理健康;职业倦怠;康复

Correlation of the Characteristics of SCL-90 and the Professional Ennui of Teachers in University LIU Feng-lin. Centre of Psychological Counseling, Kia musze University, Kia musze 154007, Heilongjiang, China

**Abstract:** **Objective** To analyzes the influence of psychological factors on the rehabilitation of the professional ennui (PE) of teachers in Institutions of Higher Learning (TIHL). **Methods** Maslach Burnout Inventory-ES and the Symptom Checklist 90 (SCL-90) were used to investigate the subjects of TIHL. **Results** The scores of PE showed distinct positive correlation with every factor of SCL-90 ( $P < 0.01$ ). **Conclusion** PE of TIHL is correlative with SCL-90, which seems that improvement of psychology may improve the PE of TIHL.

**Key words:** higher learning; teacher; psychology; professional ennui; rehabilitation

[中图分类号] R395.6 [文献标识码] A [文章编号] 1006-9771(2006)07-0639-02

[本文著录格式] 刘凤林.高校教师心理健康与职业倦怠的相关性研究[J].中国康复理论与实践,2006,12(7):639-640.

美国心理学家 Freudenberger 于 1994 年首次提出“职业倦怠”(burnout)一词,用来描述那些助人行业的人们因职业经历所致的一种职业“衰竭”(wear out)状态<sup>[1]</sup>。此后的相关研究使人们逐步认识到职业倦怠对工作与生活的影响,人们开始致力于该项领域的研究并取得了相关的成果。其中 Maslach 的研究最具代表性。他把职业倦怠划分为 3 个维度:情绪衰竭(emotional exhaustion),表现为个体的情绪、情感低落,容易疲劳、烦躁、易怒和紧张等;去个性化(depersonalization),表现为对服务对象无情感、冷漠、疏远等;低的成就感(a reduced sense of personal accomplishment),表现为个体消极地评价自己的工作能力和工作成就<sup>[2]</sup>。Maslach 根据其理论结构编制了职业倦怠量表(Maslach Burnout Inventory, MBI)<sup>[3]</sup>。MBI 经过不断的修订,目前已经形成了多个结构相同,内容、项目不完全相同的测量版本。本研究采用的是 MBI 中的教育量表(Educations Survey, MBI-ES)。

目前,国内对教师职业倦怠及其康复的研究主要集中在中小学教师职业倦怠状况、职业倦怠测量以及对国外理论的研究分析上<sup>[4]</sup>。因此,本文探讨高校教师职业倦怠与心理健康因素的关系。

作者单位:佳木斯大学心理咨询中心,黑龙江佳木斯市 154007。作者简介:刘凤林(1965-),男,黑龙江泰来县人,副教授,主要从事心理学教学和科研及心理咨询。

## 1 对象与方法

1.1 对象 采取随机抽样的方法,从佳木斯大学教师中选取 85 人进行测量,回收有效问卷 78 份。其中男 46 名,女 32 名。职称分布:高级职称 26 名,中级职称 30 名,初级职称 22 名。理论分布具有代表性。

## 1.2 方法

1.2.1 职业倦怠量表 选用 MBI-ES,由 22 个条目组成,其中情绪衰竭 9 条,去个性化 5 条,低成就感 8 条,采用 4 点计分,得分越高者职业倦怠的程度越严重。经检验,本研究获得的 MBI-ES 数据的内部一致性信度系数(Conbach  $\alpha$ )为 0.863。职业倦怠 3 个维度的 Conbach  $\alpha$ 系数为:情绪衰竭:0.82;去个性化:0.79;低成就感:0.79。使用 MBI-ES 所获得的数据的验证性因素分析为: $\chi^2 = 28$ ,自由度(df) = 35,平均概似平方误根系数(RMSEA) = 0.046,适合度指数(GFI) = 0.90,调整拟合优度系数(AGFI) = 0.89,相对拟合指数(NNFI) = 0.91,CFI = 0.92,增值适配度系数(IFI) = 0.92。

1.2.2 心理健康调查 选用目前国内流行的“症状自评量表”(SCL-90),该量表 90 个项目,分为躯体化、强迫症状、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他症状 10 个因子,其中其他因子项属于干扰项,不具有统计意义。采用 5 点计分,得分越高者心理问题越严重。

1.3 统计学方法 数据分析采用 SPSS 10.0 软件进

行相关分析和回归分析。

2 结果

表 1 MBI-ES 各维度与 SCL-90 各因子分之间相关分析(r)

	躯体化	强迫症状	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
情绪衰竭	0.438 <sup>a</sup>	0.441 <sup>a</sup>	0.405 <sup>a</sup>	0.395 <sup>a</sup>	0.338 <sup>a</sup>	0.361 <sup>a</sup>	0.276 <sup>a</sup>	0.341 <sup>a</sup>	0.290 <sup>a</sup>
去个性化	0.352 <sup>a</sup>	0.343 <sup>a</sup>	0.313 <sup>a</sup>	0.412 <sup>a</sup>	0.335 <sup>a</sup>	0.305 <sup>a</sup>	0.266 <sup>a</sup>	0.356 <sup>a</sup>	0.304 <sup>a</sup>
低成就感	0.259 <sup>a</sup>	0.256 <sup>a</sup>	0.231 <sup>a</sup>	0.298 <sup>a</sup>	0.320 <sup>a</sup>	0.295 <sup>a</sup>	0.305 <sup>a</sup>	0.304 <sup>a</sup>	0.296 <sup>a</sup>

注:a:P<0.01。

2.2 回归分析 回归分析表明,高校教师职业倦怠的 3 个维度与 SCL-90 的回归方程数据分析结果均为正向有效数据。总体预测水平为 26%。见表 2。

表 2 MBI-ES 各维度与 SCL-90 回归分析

	R <sup>2</sup>	β	t
情绪衰竭	0.185	0.314	7.045
去个性化	0.213	0.246	4.576
低成就感	0.204	0.198	4.985

3 讨论

通过对高校教师职业倦怠于心理健康因素的相关分析和回归分析,我们认识到,高校教师的职业倦怠 3 个维度与心理健康因素的 9 项因子之间均呈显著性正相关关系。回归分析表明,本项研究的预测水平只有 26%,说明影响高校教师职业倦怠的相关因素的多方面特点,心理健康因素只是其影响的因素之一,其他如职业特点、工作负荷、角色冲突、角色模糊、人际支持、组织结构等方面都影响着高校教师的职业倦怠<sup>[5]</sup>。如果从多方面研究改善高校教师职业倦怠的影响因素,将有助于提高高校教师的职业意识和职业积极性,也对高校教师的心理健康具有促进作用;同时,良好的心理健康是预防高校教师职业倦怠发生、促进高校教师职业倦怠康复的重要条件。

心理学研究表明,人格特征影响个体的生活状态和生活质量,不现实的理想和期待、较低的自我价值和判断、自信心低、对自己缺乏客观和准确的评价等影响职业倦怠的产生<sup>[6]</sup>。近年来,教师心理健康的问题得到了关注,但是,对教师进行心理健康辅导或教育还处于探索阶段,还缺乏政策、环境、模式以及具体措施、手段的支持。这就需要高校增加物质与精神的投入,使教师的心理健康水平得到切实改善和提高,减少教师

2.1 相关分析 MBI-ES 3 个维度与 SCL-90 各因子分之间均呈明显正相关(P<0.01)。见表 1。

职业倦怠的发生,促进教师职业倦怠的康复。

高校不断深化的教育改革在注重经济效益的同时,应最大限度地考虑人性化因素对教师的影响,在人事制度、组织结构、分配原则、社会支持、社会保障等方面给教师以人文关怀<sup>[7]</sup>,使教师能够体会到职业的温暖,提高教师的职业意识,形成良好的职业动机和职业信心,达成客观的职业期待,建立合理的价值评价体系,从而克服因心理健康因素引发的职业倦怠危机或因职业倦怠引发心理危机的发生。职业倦怠做为一种压力问题,容易使人产生抑郁症状<sup>[8]</sup>,发生职业倦怠的教师其行为退缩,甚至出现职业意识淡漠,工作热情、生活情趣丧失等泛化现象。通过心理咨询与治疗促进其职业倦怠的康复是有效的手段。

[参考文献]

[1]Freudenberger HJ.Staff burnout[J]. J Social Issues, 1994,30:159-165.  
[2]徐富明,吉峰,钞秋玲.中学教师职业倦怠问卷的编制及信效度检验[J].中国临床心理学杂志,2004,12(1):13-14,95.  
[3]Maslach C, Jackson S E. The measurement of experienced burnout[J]. J Occupational Behav, 1981, 2:99-113.  
[4]刘晓明,王文增.中小学教师职业倦怠与心理健康的关系研究[J].中国临床心理学杂志,2004,12(4):357-361.  
[5]刘鲁蓉.高校教师职业倦怠的影响因素及干预[J].成都中医药大学学报教育科学版,2005,7(1):58-59.  
[6]张志和.高校教师职业倦怠成因及对策[J].江西师范大学学报,2003,5:125-128.  
[7]蒋惠平,刘宏程,冒治国.高校教师职业倦怠调查及其对策研究[J].湘潭师范学院学报社会科学版,2005,27(3):153-155.  
[8]王国香,刘长江,伍新春.教师职业倦怠量表的修编[J].心理发展与教育,2003,3:82-86.

(收稿日期:2006-04-10)