

控制点在辅导员工作压力应对策略和职业倦怠间的中介作用

李红¹, 赵然², 徐富明*, 李夏妍¹

(1. 广东金融学院劳经系, 广东 广州 510521; 2. 中央财经大学, 北京 100081)

【摘要】 目的: 探讨高校辅导员职业倦怠与工作压力应对策略和控制点的关系, 探索控制点的中介作用。方法: 采用教师职业倦怠问卷、工作压力应对策略问卷和控制点量表对 182 名高校辅导员进行了问卷调查。结果: 高校辅导员职业倦怠与工作压力应对策略和控制点之间存在显著的相关($P < 0.05$ 或 $P < 0.01$); 高校辅导员的工作压力应对策略和控制点分别对职业倦怠的情绪衰竭、去个性化、个人低成就感具有显著的预测作用; 被动策略通过内控中介作用对职业倦怠有预测作用。结论: 高校辅导员工作压力应对被动策略对职业倦怠有预测作用, 控制点在辅导员工作压力应对策略和职业倦怠过程中起中介作用。

【关键词】 控制点; 工作压力应对策略; 职业倦怠; 中介作用

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2009)02-0207-03

Mediating Role of Control Locus in Teachers' Job Burnout and Their Job Stress Coping Strategies in Colleges and Universities

LI Hong, ZHAO Ran, XU Fu-ming, LI Xia-yan

Guangdong University of Finance, Guangzhou 510521, China

【Abstract】 Objective: The purpose of this study was to explore the relationship between teachers' job burnout and their job stress coping strategies, mediating role of control locus in colleges and universities. **Methods:** Questionnaires about teachers' job burnout, job stress coping strategies, locus of control were administered to 182 college and university teachers from Guangdong province. **Results:** The results showed that teachers' job burnout was significantly correlated with their job stress coping strategies and locus of control ($P < 0.05$ or $P < 0.01$); job stress coping strategies and locus of control could significantly predict emotion exhaustion, depersonalization and increasingly reduced sense of accomplishment. **Conclusion:** Locus of control is a mediator model between passive job stress coping strategies and job burnout.

【Key words】 Locus of control job; Stress coping strategies; Job burnout; Mediating role

心理学家根据个体的控制点特征, 把人们分为内控型和外控型。内控型的个体相信自己应对事情的结果负责, 即个人的行为、能力是事情发展的决定因素, 而外控型的个体认为事件结局主要由外部因素左右, 如运气、他人帮助等。罗特认为内控的人的行为表现得更为主动、积极和独立, 内控的人更多地对自己和别人的行为结果作内部归因^[1]。高校辅导员压力应对策略是指辅导员面对由工作引起的诸多压力时所采取的应对措施, 它包括认知和行为的改变以及情绪的调整等一系列应对努力, 如寻求社会支持、表达无助、直接采取行动等主动和被动策略。职业倦怠是个体无法应付外界超出个人能量和资源的过度要求, 所产生的生理、情绪情感、行为等方面的身心耗竭状态, 主要表为以下三个维度: 情绪衰竭 (Emotional Exhaustion)、去个性化 (Depersonalization)、个人成就感降低 (Deduced Personal Accomplishment)^[2]。

通讯作者: 徐富明; * 中国科学院心理研究所

国外研究发现^[3], 职业倦怠现象多发生在助人职业的从业人员中, 如教师、医护人员等, 其中教师职业作为助人职业的典型代表^[4], 高校辅导员是教师中较为特殊的群体, 工作性质决定其面临压力源较多, 压力强度较大。因此, 本研究旨在运用问卷法, 探讨高校辅导员压力应对策略类型及控制点的不同类型对职业倦怠的影响问题, 探索控制点的中介预测作用。

1 对象与方法

1.1 被试

本研究采用分层随机抽样的方法, 在广东省选取 12 所高校 300 名辅导员作为调查对象, 共发放问卷 300 份, 回收 215 份, 其中有效问卷 182 份。

1.2 工具

1.2.1 工作压力应对策略问卷 自编高校辅导员“工作压力应对策略问卷”。问卷包括主动策略和被动策略两个分问卷, 共 25 个项目。整个问卷及各个分问卷的 Cronbach α 系数为 0.7790, 0.8284, 0.8066。

两个分问卷之间相关较低($t=-0.022$),两个分问卷与总问卷的相关较高(r 分别为 0.756 和 0.637),表明问卷具有较好的结构效度。

1.2.2 内外控问卷 采用“成人 Nowicki-Strickland 内—外控制量表”^[5],用以测量个体控制感倾向,对该量表所获数据进行了探索性因素分析,共选取 27 个项目。问卷内容包括内控和外控两个分问卷。整个问卷及各个分问卷的 Cronbach α 系数为 0.7404,0.7366,0.8322。

1.2.3 职业倦怠问卷 该问卷是由 Maslach 等人于 1986 年专为教师编制的职业倦怠问卷 (MBI-ES),包括 22 个条目,分别评价职业倦怠的 3 个维度:情绪衰竭;去人性化;个人成就感降低。本研究的 MBI 数据的 Cronbach α 系数为 0.86,职业倦怠的 3 个维度的 Cronbach α 系数分别为 0.83、0.78、0.81。

1.3 问卷施测和统计分析

为确保辅导员准确作答,采用纸笔测试和网上测试两种方式,请辅导员主管领导回避。

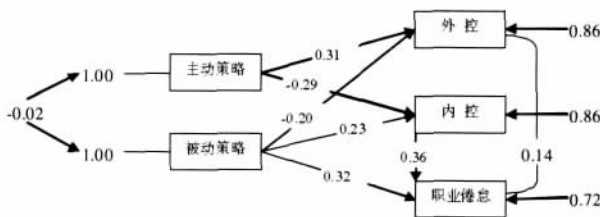
采用 SPSS10.0 和 Lisrel 8.7 进行统计分析。

2 结 果

附表 工作压力应对策略、内外控和职业倦怠的相关

	主动策略	被动策略	内控	外控	情绪衰竭	个人成就感降低	去个性化
主动	1.000						
被动	-0.022	1.000					
内控	-0.291**	0.240**	1.000				
外控	0.312**	-0.209**	-0.124	1.000			
情绪衰竭	-0.305**	0.400**	0.359**	-0.188*	1.000		
个人成就感降低	0.299**	-0.148*	0.134	0.449**	-0.046	1.000	
去个性化	-0.358**	0.517**	0.360**	-0.218**	0.689**	-0.109	1.000

注:* $P<0.05$;** $P<0.01$



附图 内外控在工作压力应对策略和职业倦怠之间的作用模型

2.3 内外控在工作压力应对策略和职业倦怠之间的作用模型

运用结构方程分析工作压力应对策略、内外控、职业倦怠之间的关系,结果发现模型对数据有较好的拟合度 ($\chi^2=3.67, df=3, \chi^2/df=1.22, GFI=0.99, NNFI=0.98, CFI=0.99, RMSEA=0.034$)模型拟合得非常理想。模型各变量的关系和回归路径见附图。

2.1 描述性统计

对不同性别和学历辅导员职业倦怠进行独立样本 t 检验,结果显示,男性辅导员的职业倦怠均值 (32.78 ± 3.69) 高于女性辅导员 (30.86 ± 5.51) ($t=2.512, P<0.05$);在学历上,硕士以上学历的辅导员职业倦怠的均值 (33.30 ± 3.79) 高于本科学历辅导员 (31.25 ± 4.76) ($t=-2.149, P<0.05$)。

2.2 工作压力应对策略、内外控和职业倦怠的相关

由附表的结果可知,辅导员内控与主动应对策略有显著的负相关、与被动应对策略有显著的正相关 ($P<0.01$)。外控与主动应对策略有显著的正相关 ($P<0.01$),与被动应对策略有显著的负相关 ($P<0.01$)。情绪衰竭与主动应对策略、外控有显著的负相关 ($P<0.01$),与被动应对策略、内控有显著的正相关 ($P<0.01$)。个人成就感降低与主动应对策略、外控有显著的正相关 ($P<0.01$),与被动应对策略有显著的负相关 ($P<0.01$)。去个性化与主动应对策略、外控有显著的负相关 ($P<0.01$),与被动应对策略、内控有显著的正相关 ($P<0.01$)。

由附图可知,工作压力主动应对策略对外控、内控有直接影响;工作压力被动应对策略对外控、内控、职业倦怠都有直接影响,其中,工作压力被动应对策略通过内控间接作用预测职业倦怠。外控、内控对职业倦怠均有直接影响。

3 讨 论

3.1 不同性别、不同学历辅导员的职业倦怠分析

性别差异检验结果与以往国内外研究结果相一致,男辅导员的整体职业倦怠程度高于女辅导员^[6]。原因有两个方面:首先,高校辅导员面对大学生的日常琐碎事务性管理和和服务问题,男辅导员对自己的工作任务有所不适,因此,男辅导员比女辅导员更易产生职业倦怠;其次,社会刻板印象中国的男性价值取决于他的社会地位和收入高低,在高校中辅导员

收入远远低于预期,可能较易产生情绪倦怠。

以往研究^[7]认为教师的教龄对其职业倦怠的3个维度都具有显著的预测作用。本结果显示辅导员年龄与职业倦怠不相关,表明职业倦怠现象不是随年龄增长而增加,可能工作伊始就出现职业倦怠现象,此现象应引起高度重视^[8]。在学历上,硕士以上学历的辅导员职业倦怠的均值高于本科学历辅导员较本科辅导员职业倦怠程度更高。

3.2 内外控和职业倦怠关系分析

本研究探索职业倦怠三个维度与控制点的关系,结果显示,情绪衰竭、去人性化与外控有显著的负相关,与内控有显著的正相关。与以往研究存在不一致。可能的原因是,内控的人一向认为命运掌握在自己手中,只要经过努力,是可以克服困难解决问题的,可是当所面临的压力足够大,又缺少积极应对压力策略时,内控者则表现为处于极度的疲劳状态,身心充满疲惫。因此,越是内控的人在高压下情绪枯竭越严重。

3.3 内外控在工作压力应对策略和职业倦怠之间中介作用

本研究在内控外控基础上,引入工作压力应对策略变量:主动应对策略和被动应对策略,试图进一步探索不同策略通过什么中介作用。通过结构模型

分析发现:被动应对策略直接影响职业倦怠,同时被动应对策略通过内控中介变量预测职业倦怠。有研究发现^[9],被动的应对策略会引发消极的思维链,即便他们知道积极策略更有效,但还是采用被动的策略去应对,其结果产生更多消极、否定情绪。

参 考 文 献

- 1 郑雪. 人格心理学. 广东高等教育出版社,2008. 292-293
- 2 杨秀木,李娜,等. 乳腺癌患者照顾者生活质量及相关因素分析. 中国临床心理学杂志,2007,15(5):511-513
- 3 Harden RM. Stress, pressure and burnout in teachers: Is the swan exhausted? *Medical Teacher*,1999, 21(3):245-247
- 4 Soden R. Stress in teachers: Past, present and future. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2001, 74(5):685-686
- 5 汪向东,等. 心理卫生评定量表手册. 1993. 273-275
- 6 Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001, 52:397-422
- 7 Barry AF. Introduction: Understanding and treating burnout in a changing culture. *JCLP/ in Session: Psychotherapy in Practice*, 2000, 56(5):589-594
- 8 徐富明. 教师的职业压力应对策略与教学效能感的关系研究. *心理科学*,2003,4:745-746
- 9 李田伟,等. 社会支持系统在中学生学业压力源和应对策略间的中介作用. *心理发展与教育*,2007,1:35-40
(收稿日期:2008-10-26)
- 10 Amy W, Keri P, David CR. Autobiographical memories of anxiety-related experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 2004, 42:329-341
- 11 Cecilia AY, Tim D, Ann-Marie G, Patricia S. Reduced specificity of autobiographical memories following a negative mood induction. *Behaviour Research and Therapy*, 2006, 44:1481-149
- 12 Williams JMG, Barnhofer T, Crane C, Hermans D. Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 2007, 133:122-148
- 13 张镇,张建新. 自传体记忆过度概括化现象及其机制的临床研究. *中国临床心理学杂志*,2008,16(2):157-160
- 14 Catherine C, Thorsten B, Claire V, Helen N, et al. The effects of analytical and experiential rumination on autobiographical memory specificity in individuals with a history of major depression. *Behaviour Research and Therapy*, 2007, 45:3077-3087
- 15 Filip R, Edward RW, et al. Non-ruminative processing reduces overgeneral autobiographical memory retrieval in students. *Behaviour Research and Therapy*, 2008, 46:748-756
(收稿日期:2008-09-26)

(上接 206 页)

- 3 Bryce RG, Stephanie SR. Overgeneral autobiographical memory as depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 2004, 28:511-526
- 4 张镇,张建新. 自我、文化与记忆:自传体记忆的跨文化研究. *心理科学进展*,2008,16(2):306-314
- 5 Philip S, Claudi LHB, Aart HS, Maarten WJK, et al. Williams and The DELTA Study Group. Autobiographical memory in the euthymic phase of recurrent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 2006, 115:590-600
- 6 Herbert FM, Martin MP, Max ML Reinhold RF. Autobiographical memories in women remitted from major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 2000, 109:331-334
- 7 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版). *中国心理卫生杂志*,1999. 191-196
- 8 Williams JMG, Broadbent K. Autobiographical memory in attempted suicide patients. *J Abnorm Psychol*, 1986, 95:144-149
- 9 Williams JMG. Depression and the specificity of autobiographical memory. In Rubin DC. *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. 244-267