

The Relationship between Psychological Capital and Job Burnout of College Teachers—The Mediating Role of Mindfulness

Yunhong Zhang Ling Pan

School of Management, Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou, Henan, 450046, China

Abstract

Objective: This paper studies the relationship among mindfulness, psychological capital and job burnout of University teachers, and provide a theoretical basis for reducing job burnout. **Method:** A questionnaire survey was conducted among 165 college teachers by using five-factor mindfulness scale, psychological capital scale and job burnout scale. **Result:** (1)The study found that both mindfulness and psychological capital are significantly negatively correlated with job burnout; (2)there is a significant positive correlation between mindfulness and psychological capital; (3)Psychological capital plays a complete mediating role in the relationship between mindfulness and job burnout. **Conclusion:** Teachers' job burnout will decrease with the improvement of mindfulness and psychological capital, and by improving the level of mindfulness, teachers' psychological capital can be improved and job burnout can be reduced.

Keywords

Mindfulness; Psychological capital; Job Burnout

中学教师心理资本和工作倦怠的关系——正念的中介作用

张运红 潘玲

河南中医药大学管理学院, 中国·河南 郑州 450046

摘要

目的: 研究中学教师正念、心理资本和工作倦怠的关系, 为降低工作倦怠提供理论依据。**方法:** 采用五因素正念度量表、心理资本量表和职业倦怠量表, 对165名中学教师进行问卷调查。**结果:** 正念和心理资本均与工作倦怠存在显著的负相关关系; 正念和心理资本存在显著正相关; 心理资本在正念和工作倦怠的关系中起完全中介作用。**结论:** 中学教师的工作倦怠会随着正念或心理资本的提高而降低, 通过提高正念水平或心理资本, 可以降低工作倦怠。

关键词

正念; 心理资本; 工作倦怠

1 引言

正念这个概念最初源于佛教禅修, 是从坐禅、冥想、参悟等发展而来, 指的是将注意力集中在当前的事物上, 并以一种开放、好奇和接纳的态度面对出现的所有身心活动^[1]。这意味着有意识地关注当下的所有事物, 但不对这些事物进行任何判断、分析或反应, 仅仅是觉察它们。一些学者进一步定义正念为“全神贯注的集中注意于在当下一刻接着一刻

的感受。”

在正念练习中, 个体仅通过客观观察来体验思想、感知、情绪和感觉, 而不对它们作出价值判断。自1979年Kabat-Zinn首次将这一概念引入心理学领域以来, 由于其显著的效果和广泛的适用性, 正念受到了越来越多的关注^[2]。研究表明, 正念不仅能减轻甚至消除身体和心理上的症状^[3], 还能够提升个体的心理素质^[4-5]。

心理资本(Psychological Capital Appreciation)是积极心理学的一个方面, 它代表了一种普遍性的积极核心心理要素。这种状态应当符合积极组织行为学的标准, 位于物质资本、社会资本和人力资本之上, 且可以通过特定的投资和发展来提高个人的心理资本水平, 在竞争中占据优势地位^[6]。Luthans等人在2007年的研究中指出, 心理资本涵盖了自我效能感或自信、乐观、希望以及适应力, 这些都是在个体成长过程中显现出来的积极心理发展状况。

【基金资助】2022年河南省哲学社会科学规划年度项目“河南省中学生抑郁群体心理重建的社会支持体系研究”(项目编号: 2022BSH016), 课题主持人: 潘玲。

【作者简介】张运红(1967-), 女, 硕士, 副教授, 从事心理健康教育研究。

工作倦怠,也被称为职业倦怠或职业枯竭,是指在长期的工作压力下,员工因无法有效应对紧张的工作环境或人际关系而感到身心疲惫的状态。毫无疑问,这对个人的发展和组织效率都是不利的。近年来,随着积极心理学的发展,人们开始关注如何通过正念训练和心理资本的提升来缓解工作倦怠的问题^[7]。尽管如此,关于正念、心理资本与工作倦怠三者间关系的实证研究仍然稀缺。本研究旨在通过对中学教师这一群体的研究,探索这三者之间的关系,以此扩展正念和心理资本的研究范围,并丰富工作倦怠干预策略的研究成果。

2 对象与方法

2.1 调查对象

选取河南省某中学教师,发放问卷165份,剔除10份无效问卷,剩余有效问卷155份,其中男教师69名,女教师86名,平均年龄 35 ± 0.38 。

2.2 调查工具

根据研究目的,通过文献资料梳理,最终选定五因素正念度量表(Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)^[8]、弗雷德·卢森斯(2004)修订的心理资本量表(psychological capital)(PCQ-24)^[9]和李永鑫的工作倦怠量表^[10]作为本研究的调查工具。

2.3 数据处理

使用SPSS20.0统计软件,使用t检验、方差分析、相关分析和回归分析对收集到的数据进行统计分析。

3 结果

3.1 中学教师正念、心理资本和工作倦怠的相关分析

为了了解正念各维度、心理资本各维度和工作倦怠各维度之间的关系,对三者进行皮尔逊相关分析。表1中可以看出:中学教师正念、心理资本、工作倦怠三者之间存在相关关系,即正念、心理资本之间存在正相关,二者与工作倦怠间存在负相关。

表1 中学教师正念、心理资本和工作倦怠的相关分析(r)

	工作倦怠	心理资本	正念
工作倦怠	1		
心理资本	-0.69**	1	
正念	-0.43**	0.58**	1

注: * $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ *** $P < 0.001$

3.2 正念、心理资本、工作倦怠的多元回归分析

以中学教师正念和心理资本为自变量,以工作倦怠为因变量,进行多元逐步回归分析结果如表2。

由表3可以得知,中学教师心理资本可以预测工作倦怠46.6%的变化,心理资本对工作倦怠有负向预测。由表4得知中学教师正念对心理资本的预测值是33.35%,正念对心理资本呈正向预测。

3.3 心理资本在正念和工作倦怠间的中介效应分析

从正念、心理资本对工作倦怠回归分析的结果,可以

看出正念对心理资本有着显著的预测作用,心理资本对工作倦怠有着显著的预测作用。因此,研究将正念作为自变量,工作倦怠作为因变量,心理资本作为中介变量,在控制性别、年龄、婚姻、教育、专业、学校、教龄、岗位、职称、工资的情况下,依据Hayes编制的Bootstrap的方法进行检验。首先对数据进行标准化处理,再使用process插件进行检验,检验中选用模型4,样本量为5000,设置为95%的置信区间。

表2 中学教师正念和心理资本对工作倦怠的回归分析

	R	R ²	ΔR^2	F	β	t
正念	0.687	0.471	0.464	67.766	-0.053	-0.730
心理资本	0.685	0.470	0.466	135.413	-0.685	-11.637***

表3 中学教师正念对心理资本的回归分析

	R	R ²	ΔR^2	F	β	t
正念	0.581	0.337	0.333	77.854	0.581	8.823***

表4 心理资本的中介模型检验

回归方程(N=155)		拟合指标			系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F(df)	B	t
工作倦怠		0.49	0.24	4.01** ₍₁₁₎		
	正念				-0.39	-5.57**
心理资本		0.65	0.42	9.56** ₍₁₁₎		
	正念				0.18	8.52**
工作倦怠		0.71	0.50	11.76** ₍₁₂₎		
	正念				0.82	-0.57
	心理资本				-0.29	-8.63**

注:模型中各变量均采用标准化后的变量代入回归方程。

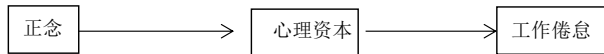
表5 总效应、直接效应及中介效应分解表

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	效应占比
心理资本的中介效应	-0.43	0.08	-0.59	-0.27	89.72%
直接效应	-0.05	0.10	-0.25	0.13	10.28%
总效应	-0.48	0.12	-0.73	-0.25	

注: BootSE、BootLLCI和BootULCI分别指通过偏差矫正的百分位Bootstrap法估计的间接效应的标准误差、95%置信区间的下限和上限;所有数值通过四舍五入保留两位小数。

中介分析结果(见表4、5)表明,正念对工作倦怠的负向预测作用显著($B = -0.39, t = -5.57, p < 0.01$),但当放入中介变量后,正念对工作倦怠的直接预测作用不显著($B = 0.82, t = -0.57, p > 0.01$)。正念对心理资本的预测作用显著($B = 0.18, t = 8.52, p < 0.01$),心理资本对工作倦怠的负向预测作用显著($B = -0.29, t = -8.63, p < 0.01$)。此外,正念对工作倦怠影响的直接效应的bootstrap95%置信区间的上、下限包含0,心理资本的中介效应的bootstrap95%置信区间的上、下限不包含0(见表5),表明心理资本在正念和工作倦怠的关系中起完全中介作用,其中介效应(-0.43)占

总效应 (-0.48) 的 89.72%。为了更清楚地展现心理资本在正念和工作倦怠之间的关系, 研究建立了三者的路径关系图, 具体路径关系见下图。



4 讨论

性别对心理资本水平存在影响, 这与国内外相关研究结果一致^[11]。原因可能包括: 一是在性别社会化过程中, 男性更倾向于发展上进、雄心、控制欲和独立性等特质, 这些有利于自我效能、希望和乐观的形成; 而女性则更注重同情心、体贴、细心和温柔, 这些特质有助于建立依赖或情感链接的人格倾向。二是男女在生理基础上的差异也可能导致心理资本的不同表现, 已有研究表明这种差异与脑电相关电位有关^[12]。

专注工作状态常让人不易感到疲惫。正念即专注于当下, 能感知但不受无关信息干扰。高正念者能够敏锐地意识到自己当前的想法和情绪, 并不带偏见的方式接纳它们, 从而降低对负面信息的反应, 避免压抑不良情绪及其反复循环, 有助于减轻工作中的麻木感和情感衰竭。研究表明, 正念与工作倦怠呈多维度负相关, 谢燕丹的研究也证实了教师正念水平与职业倦怠显著负相关^[13]。然而进一步回归与中介分析显示, 正念本身并不能直接预测或缓解工作倦怠, 说明仅靠提升正念状态不足以抵御倦怠的发生。

心理资源丰富的个体更能有效应对压力, 在工作中较少出现倦怠现象。统计结果显示, 心理资本及其各维度与工作倦怠总分及各维度之间呈现显著负相关, 这一结论也得到了张建国等研究的支持^[14]。其中, 自我效能感能增强个体的毅力和努力程度, 使他们设定合适的目标并坚持完成, 同时在面对困难任务时焦虑感较低, 免疫系统功能更好。适应、希望和乐观等维度也有助于提高个体在高压环境下的耐受力, 减少因高强度工作要求带来的倦怠。本研究进一步发现, 心理资本对工作倦怠具有负向预测作用, 这与已有研究结果一致^[15]。总体来看, 心理资本高的个体在遭遇挫折时更倾向于积极归因, 保持乐观心态, 在逆境中成长并迅速恢复甚至超越。

具备高度专注能力的个体通常拥有充足的心理资源。任颖的研究表明, 高职护生的正念水平与心理资本呈正相关^[16]。本研究同样发现正念与心理资本在总分及多个维度上呈正相关关系, 且正念可正向预测心理资本水平, 说明正念对个体积极心理品质有促进作用。具体而言, 高正念者获取信息更全面客观, 思维更理性, 情绪管理能力更强, 注意力更集中, 行为更具目的性; 同时, 他们对自我的认知更清晰, 接纳度和调控力更高, 人际交往能力增强, 环境适应更好, 自我效能感、希望和乐观态度也随之提升。高正念者更容易将潜意识中的思维、行为定势和内在动机转化为有意识的行为, 言行更具自主性和目的性, 减少盲目反应, 有助于在面对负面情绪时保持冷静, 并通过有效互动解决问题, 从而获得成长体验^[17]。

尽管正念不能直接改善工作倦怠, 但研究发现它可通

过心理资本发挥中介作用。具体而言, 正念正向预测心理资本, 心理资本负向预测工作倦怠, 因此心理资本在二者间起完全中介效应。较高的心理资本使个体以积极心态面对挑战, 拥有更强韧性和自信心, 提升工作满意度, 也为正念行为提供心理支持。

参考文献

- [1] 谌梦桂, 冯永辉, 李慧. 国内正念研究述评[J]. 心理技术与应用, 2018, 6(11): 688-695
- [2] Jennings S J, Jennings J L. Peer-directed, brief mindfulness training with adolescents: A pilot study[J]. International Journal of Behavioral Consultation & Therapy, 2013, 8(2):23-25
- [3] Hofmann S G, Sawyer A T, Witt A A, et al. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review[J]. J Consult Clin Psychol, 2010, 78(2):169-183.
- [4] 张丽, 崔立谦, 吴洁芳, 闫梦洁, 罗懿斌, 郑晖, 孙日键. 正念训练对大学生情绪调节及心理弹性的影响[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2020, 29(10):928-934.
- [5] Andersen David T. et al. Reflections on 48 Years of Mindfulness Practice[J]. Journal of Humanistic Psychology, 2021, 61(4): 650-654.
- [6] Carolyn M. Youssef, Bruce J. Avolio. 心理资本: 打造人的竞争优势[M]. 中国轻工业出版社, 2008. 100-109
- [7] 李亚云, 董爱国. 高职教师心理资本与职业倦怠相关性实证研究[J]. 陕西学前师范学院学报, 2018, 34(11): 25-30.
- [8] DENG YU-QIN, LIU XING-HUA, RODRIGUEZ MARCUS A., et al. The Five Facet Mindfulness Questionnaire: Psychometric Properties of the Chinese Version[J]. Mindfulness, 2011, 2(2):123-128. DOI:10.1007/s12671-011-0050-9.
- [9] 温磊, 七十三, 张玉柱. 心理资本问卷的初步修订[J]. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(02): 148-150.
- [10] 李永鑫, 吴明证. 工作倦怠的结构研究[J]. 心理科学, 2005(02): 454-457. DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.2005.02.051.
- [11] 周天梅, 周开济. 中国教师心理资本性别差异的元分析[J]. 四川师范大学学报(社会科学版), 2017, 44(06): 102-113.
- [12] Mustafa Nadeem Kirmani and Firdos Jahan. Exploring Psychological Capital among Bank Employees: Exploring Human Potential[J]. Indian Journal of Positive Psychology, 2015, 6(1): 79-83.
- [13] 谢燕丹, 胡红, 梁惠红等. 临床护理教师职业倦怠与教学正念、教学效能的关系研究[J]. 护理管理杂志, 2023, 23(06): 476-480.
- [14] 张建国, 郑楷炼, 董薇等. 热环境下海军官兵社会支持与职业倦怠的关系: 心理资本的中介效应[J]. 海军军医大学学报, 2023, 44(11): 1344-1349. DOI:10.16781/j.cnki.21187/R.20220040.
- [15] 占卉. 小学教师职业倦怠与教学效能感的关系研究[D]. 安庆师范大学, 2020.
- [16] 任颖. 高职护生正念与学业拖延的关系: 心理资本和自我控制的中介作用[D]. 山东大学, 2023. DOI:10.27272/d.cnki.gshdu.2022.003131.
- [17] 王淑珍. 正念——基于东方文化的心理治疗方法[J]. 社会心理学, 2016, 31(02): 64-68.