·应用心理·

# 大学生情感倦怠研究

葛明贵\* 戴 丽 张华玲

(安徽师范大学教育科学学院 芜湖 241000)

**摘 要** 通过对 116 名大学生开放式问卷和 523 名大学生预测问卷的测试结果进行分析,编制出二维结构的大学生情感倦怠问卷。经过信、效度的检测及问卷的验证分析,表明该问卷可以作为测评大学生情感倦怠的有效工具。

关键词:大学生 情绪耗竭 情感倦怠

# 1 引言

自上世纪70年代美国倦怠研究专家 Maslach 提出职业倦怠这一概念后,倦怠问题逐渐成为心理学研究的热点。 Maslach 等人将工作倦怠定义为一种助人行业中的情感耗竭、人格解体和个人成就感降低的症状<sup>[1]</sup>。情感耗竭(情绪衰竭)指个体情感处于极度疲劳状态,完全丧失工作热情;人格解体指消极冷淡、毫无感情地对待工作对象;个人成就感降低则指个体消极地评价自己的工作能力和工作成就。由此可见,倦怠综合体现出情绪和情感上的负性特征,个体在所从事的任务中热情减少、成效降低。以往研究表明,教师由于工作压力、薪水等因素导致工作热情降低、离职倾向严重<sup>[2][3]</sup>;医护人员由于工作环境、医患关系等因素导致内在动机减弱、工作倦怠<sup>[4]</sup>,此外,图书管理员<sup>[5]</sup>、大学辅导员<sup>[6]</sup>由于工作性质也容易产生职业倦怠症状。

随着倦怠研究的深入,其它倦怠类型的研究也有了初步发展。连榕等人提出了大学生学习倦怠的三维模型,用以测量大学生学习情境的倦怠程度<sup>[7]</sup>。许有云用此量表探讨大学生学习倦怠与应对风格之间的关系,揭示控制型应对风格的大学生其倦怠总分及各因子得分均低于灵活型、非控制型和异常型<sup>[8]</sup>。黄卫平等人分析了大学生产生学习倦怠的四大因素,并提出消除学习倦怠的对策<sup>[9]</sup>。

大学生是身心发展日趋成熟的特殊群体,担负着我国现代化建设的重任,面临多重竞争和压力,在学习、生活中不可避免会遇到各种情感问题。有研究表明:出现心理问题或障碍的大学生中,有多于 60%的人表现为情感上的问题与矛盾<sup>[10]</sup>。新时期大学生情感具有不稳定性,时常处于波动、迷茫和抉择之中,亲情、友情和爱情之间的冲突常使大学生感到困惑。同时大学生情绪管理能力不足,心理承受力差,面对困难、挫折表现出惊慌失措、以逃避或抱怨的态度来处理,有的甚至采取结束生命的极端方式,大学生具有情感上的倦怠症状已成为不争的事实。以往研究重智轻情,注重大学生的智力研究,而忽视大学生情绪情感的研究,这方面的疏忽我们应当引起重视。如果大学生亲情、爱情、友情等情感问题解决不当,不仅影响当前的学校生活,还可能影响他们未来的生活,甚至影响其一生。

本研究认为,情感倦怠主要指个体受到外界的刺激、压力致使其无法应付而导致的情绪情感的耗竭现象,通常表现

为情感封闭、悲观厌世、萎靡不振、对人际交往的力不从心等消极症状。由于情感属于个体的主观体验,生理唤醒和认知评价相互作用并决定着情绪情感<sup>[11]</sup>。因此,参考 MBI 量表和学习倦怠量表的内容,结合引起情感倦怠的环境变量,从外部表现和内部体验两方面来构建大学生情感倦怠的理论模型:外部表现主要通过人际交往障碍、情感封闭性、情绪耗竭和情感控制等因素来体现情感;内部体验是通过对学习、情绪胜任及自我效能感的主观体验来反映情感。这是问卷初步确定的基本维度,各维度的具体内容则根据学生心理发展的实际而定。

大学生情感倦怠的研究,可以使教育者以及大学生自身对情感倦怠有初步认识,以便教育者有针对性地指导和干预有情感倦怠症状的学生,也可以为大学生进行情绪情感调节提供依据,最终实现维护大学生心理健康和优化其心理素质的目的。

# 2 研究方法

## 2.1 对象与方法

随机抽取安徽大学、皖南医学院等 5 所大学本科生作为被试,回收有效问卷 523 份,有效率为 90.48%。其中男生 276 人,女生 247 人;大一 246 人,大二 225 人,大三 52 人;文科 75 人,理科 153 人,工科 138 人,医学 157 人。

在文献研究和生活经验的基础上,通过大学生、研究生的结构访谈,结合 116 名大学生的开放式问卷调查,并请心理学教授、专家讨论、删减题项,最后编制出大学生情感倦怠的预测问卷。该问卷共 86 个题项,包括 10 道测谎题和 12 道反向计分题。采用 Likert 自评式 5 点记分,从"完全符合"记5 分到"完全不符合"记1 分。

所得数据采用 SPSS 13.0 和 LISREL 8.70 软件进行分析处理。

## 2.2 探索性因素分析

对问卷进行了 Bartlett 球形检验,其卡方值为 6640.790, KMO 值为 0.928,表明变量间有共享因素存在,适宜进行因素分析。采用主成分分析法和最大正交旋转法进行探索性因素分析,并依据因素特征值大于 1、各因素需符合陡阶检验、每个因素至少包含 3 个题项、因素比较好命名等标准抽取 8 个因子,解释总变异量为 52.810%,分别命名为:F1:情感封闭、F2:情绪耗竭、F3:情绪胜任感、F4.学习厌倦感、F5.

情感意识、 $F^6$ :人际冲突、 $F^7$ :自我效能感、 $F^8$ :情绪控制。各 因子的题项、负荷值、特征值和贡献率见表1。

表 1 各因子的因子负荷、特征值和贡献率

F	71	F	72	F	'3	F	74	I	75		<b>F</b> 6	I	7	F	8
题项	负荷	题项	负荷	题项	负荷	题项	负荷	题项	负荷	题项	负荷	题项	负荷	题项	负荷
<b>V</b> 26	0.749	$\mathbf{v}^{74}$	0.685	$\mathbf{V}$ 64	0.712	$\mathbf{v}$ 38	0.737	<b>v</b> 3	0.682	<b>V</b> 23	0.568	<b>V</b> 68	0.676	<b>v</b> 19	0.613
$\mathbf{v}_{42}$	0.691	$\mathbf{v}$ 73	0.595	$\mathbf{v}$ 57	0.698	$\mathbf{v}_8$	0.736	$v_{81}$	0.654	$\mathbf{v}17$	0.537	$\mathbf{v}^{72}$	0.481	$\mathbf{v}^7$	0.552
$\mathbf{v}$ 78	0.608	$\mathbf{v}$ 67	0.558	$\mathbf{v}$ 56	0.669	$\mathbf{v}^2$	0.731	$\mathbf{v}^{77}$	0.578	<b>V</b> 6	0.519	$\mathbf{V}41$	0.478	$\mathbf{v}$ 66	0.487
$\mathbf{v}^{28}$	0.597	$\mathbf{v}$ 75	0.547	$\mathbf{v}$ 76	0.657	$\mathbf{v}$ 65	0.624	$\mathbf{v}^{21}$	0.483	$\mathbf{v}_{70}$	0.499				
$\mathbf{v}^{22}$	0.573	$\mathbf{v}$ 83	0.516	V63	0.562	$\mathbf{v}$ 39	0.552	$\mathbf{v}$ 18	0.451						
v85	0.469	$\mathbf{V}49$	0.510												
$\mathbf{v}$ 34	0.451	$\mathbf{v}$ 62	0.497												
$\mathbf{v}$ 53	0.428														
特征	证值	10.0	056	2.635	1	1.986	1.5	525	1.397	7	1.272	1	. 143	1.1	09
贡商	献率	25.14	40%	6.588%	6 4.	966%	3.81	13%	3.492	%	3.181%	2.	857%	2.77	3%

注:56,57,63,64,66,72 为反向计分题,统计分析时已做了相应的转换。 $F^{1}-F^{2}$  代表因子 1-因子 8,下同。

阶因素分析,分析结果表明 KMO 值为 0.881, 解释总变异量为 61. 生情感倦怠的二阶模型(见表  $2)_{\circ}$ 

由于各因素之间具有较高的相关度, 考虑对这8个因子进行了二 213%, 显著性为, 000, 说明变量间有共享因素存在, 因此建构了大学

表 2 一阶因子在二阶因子上的负荷、共同度及特征值

		4	维度一 (M1	维度二(M <sup>2</sup> )					
	<b>F</b> 6	F1	$\mathbf{F}^2$	<b>F</b> 5	<b>F</b> 8	F7	<b>F</b> 3	$\mathbf{F}^4$	
 负荷	0.802	0.774	0.751	0.726	0.634	0.809	0.733	0.692	
共同度	0.663	0.659	0.723	0.550	0.483	0.679	0.615	0.527	
特征值			3.887		1.010				
贡献率			48.592%		12.621 %				

该模型为二维多因素结构,一阶因子 F6、F1、F2、F5、F8 构成维度一(M1),共27个项目,命名为外显情感倦怠,日常 生活中的人际交往、情感体验等因素给大学生带来的困惑、 挫折,进而导致其产生情绪情感倦怠;F7、F3、F4构成维度二 (M2),共13个题项,命名为内隐情感倦怠,通过大学生对学 习、情感状态的内在感受,间接地反映他们在自信心、情感方

面以及自我评价方面有欠缺。

### 2.3 问卷的信效度分析

#### 2.3.1 信度分析

本问卷的内部一致性信度(Cronbacha 系数)和分半信度 见表 3。

表 3 问卷的信度分析

		4	推度一 (M1	)	4	- 公口坐			
	<b>F</b> 6	F1	$\mathbf{F}^2$	<b>F</b> 5	<b>F</b> 8	<b>F</b> 7	<b>F</b> 3	$\mathbf{F}^4$	总问卷
各因子α系数	0.656	0.818	0.805	0.690	0.517	0.563	0.777	0.779	0.921
维 度α系数			0.837				0.680		
分半信度	0.638**	0.807**	0.797**	0.700**	0.544**	0.552**	0.726**	0.752**	0.922**

注:\*代表p<0.05 \*\*代表p<0.01,下同

由表可知,大学生情感倦怠各因子、维度及整体问卷的 a 系数均在 0.5170.921 之间, 分半系数中也均在 0.544 以上, 且达到显著水平,表明该问卷具有较好的信度。

### 2.3.2 效度检验

本研究通过文献综述、结构访谈、开放式问卷确定问卷

的题项,并请心理学专业教授、教师、研究生分别从问卷结 构、项目排列、问卷指导语等方面进行评定,结果表明该问卷 具有良好的内容效度。

本问卷各因素之间及与总分的相关度见表 4。

#### 表 4 各因子、维度及与总分之间的相关系数矩阵

	F1	<b>F</b> 2	<b>F</b> 3	<b>F</b> 4	<b>F</b> 5	<b>F</b> 6	F7	<b>F</b> 8	м1	<b>M</b> 2	Total
F1	1										
$\mathbf{F}^2$	0.605 * *										
<b>F</b> 3	0.413**	0.448**									
$\mathbf{F}^4$	0.288**	0.420**	0.378**								
<b>F</b> 5	0.483**	0.524 * *	0.277**	0.336**							
<b>F</b> 6	0.601**	0.596**	0.350**	0.270**	0.434**						
$\mathbf{F}^7$	0.351**	0.431**	0.478**	0.382**	0.252**	0.277**					
F8	0.408**	0.529**	0.363**	0.315 * *	0.425**	0.434**	0.295 * *				
$\mathbf{M} 1$	0.854 * *	0.860**	0.479**	0.415 * *	0.722**	0.776**	0.420**	0.645**			
$\mathbf{M}^2$	0.443**		0.801**		0.378**	0.384**	0.704 * *	0.419**	0.561**		
Total	0.805 * *	0.848**	0.644**	0.599**	0.682**	0.725 * *	0.566**	0.638**	0.958**	0.775 * *	1

(C)1994-2021 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

各因素间呈中等偏低的相关,说明因素之间具有一定的独立性;而因素与总分的相关度达到中等偏上且呈显著水平,说明各因素能较好的反映问卷所要测查的内容。因此,结果表明该问卷具有较好的结构效度。

#### 2.4 验证性因素分析

### 表 5 一阶、二阶模型的拟合指数

	$\mathbf{x}^2$	df	$x^2/df$	IFI	NFI	RFI	CFI	NNFI	SRMR	RMSEA
一阶模型	1048.13	712	1.472	0.96	0.90	0.89	0.96	0.96	0.062	0.043
二阶模型	1079.05	731	1.476	0.96	0.89	0.89	0.96	0.96	0.064	0.044

由上表可以看出, $\mathbf{x}^2/\mathbf{dt}$  均小于 2,各项拟合指标均良好  $\mathbf{y}^{[12]}$ 。二阶因子模型的拟合指数与一阶模型的大致相同,  $\triangle \mathbf{x}^2(731-712)=1079.05-1048.13$ ; $\triangle \mathbf{x}^2(19)=30.92$ ,不显著。虽然在部分指标上一阶模型拟合较佳,但结合模型选取的简约原则和研究的理论构想,二阶模型更有利于描述相关概念。

### 2.5 应用

采用所编制的正式问卷对北京大学及安徽中医药高专等九所高校 1000 名大学生进行施测,回收有效问卷 894 份,其中男生 408 名,女生 486 名。考察大学生情感倦怠的性别、来源、职务差异,结果显示,除性别无显著差异外,来源和职务的差异均达统计学显著性(见表 6)。

使用 LISREL 8.70 软件对做探索性因素分析剩下的 216 份样本进行验证分析,考察问卷的结构效度。由探索性因素

分析得到的问卷结构为二阶2因子一阶8因子的模型,因

此,通过二阶验证性因素分析来进一步验证外显情感倦怠和

内隐情感倦怠这两个高阶因子的存在(见表5)。

表 6 来源、职务的差异检验  $(\bar{x}\pm S)$ 

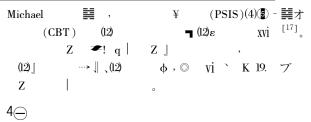
	来	源	/5	职	. /p	
	农村(N=581)	城市(N=313)	t/P	学生(N=716)	学生干部(N=178)	t/P
外显倦怠	$64.943 \pm 17.456$	$60.789 \pm 17.758$	3.374/0.001	$64.113 \pm 17.702$	$60.978 \pm 17.334$	2.124/0.034
内隐倦怠	$28.487 \pm 7.362$	$28.010 \pm 7.713$	0.910/0.363	$28.658 \pm 7.553$	$26.961 \pm 7.069$	2.717/0.007
总问卷	$93.430 \pm 22.330$	$88.799 \pm 23.437$	2.907/0.004	$92.771 \pm 22.872$	$87.938 \pm 22.245$	2.536/0.010

# 3 讨论

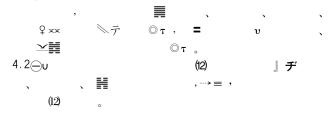
目前,大学生情感倦怠的研究较少,涉及情绪情感耗竭的研究更是微乎其微。大学生情感倦怠研究是促进大学生心理健康的需要,也是深化倦怠研究的重要方面。情感倦怠研究,丰富和完善了情感以及倦怠的理论研究;情感倦怠问卷的编制,为大学生自我检测情感症状提供了有力的工具。

本研究通过文献查阅、结构访谈、开放式问卷、专家评定等一系列过程,经项目筛选、探索性因素分析形成了包含 40 个项目的大学生情感倦怠调查问卷。经信效度检测,各项系数均达到心理测量要求,表明该问卷可以作为大学生情感倦怠的测评工具。问卷从外显和内隐两个层面总括在校大学生的情感倦怠,外显层面包含人际冲突、情感封闭、情绪耗竭、情感意识、情绪控制五个因子,揭示了大学生认知过程中所表现出的情感倦怠症状,与 Wechwerth 的研究结果相符<sup>[13]</sup>。自我效能感、情绪胜任感和学习厌倦感是内隐层面情感倦怠的测量指标。大学生由于不能正确地评价自己,对未来缺乏信心,悲观厌世,甚至萌发轻生念头。Bernhard 认为大学生的感知倦怠与学校以及个体变量之间相关显著,指出大学生的心理问题极为严重<sup>[14]</sup>。

本研究中大学生的情感倦怠不具性别差异,但在外显倦怠层面,农村生源大学生得分显著高于城市大学生,显示环境和经济发展的差异,影响农村学生的情感心理健康<sup>[15]</sup>,应进一步提高对农村大学生的关注,帮助他们建立良好的人际关系,提高其自我悦纳和适应能力;在内隐倦怠层面,学生干部的情感倦怠得分低于学生,可能是学生干部沟通和协调能力较强,具有较强的自我概念<sup>[16]</sup>。根据大学生情感倦怠的特点和差异,通过增加社会支持、健全择业就业机制;加强人际沟通、设置高效的心理咨询和干预措施;端正个人态度和培养良好的人格品质等方法可以有效地降低倦怠程度。



4.1(-)



5(-)

- Jacob W. Abraham S. Teachers' Physical, Mental and Emotional Burnout: Impact on Intention to Quit. The Journal of Psychology, 1999, 133(3):333—339
- Sylvia G. Hinsdale B. Academic Workload Typologies and Burnout Among Faculty in Seventh—day Adventist Colleges and Universities in North America. Journal of Research on Christian Education, 2006, 15(1), 13—37
- Janssen P P, Jonge J, Bakker A B, et al. Specific determinants of intrinsic work motivation, burnout and turnover intentions; a study among nurses. Journal of Advanced Nursing, 1999, 29(6): 1360— 1369
- Sheesley D F · Burnout and the Academic Teaching Librarian: An Examination of the Problem and Suggested Solutions · Journal of Academic

http://www.cnkilnet

Librarianship, 2001, 27(6): 447-451

,2001,2(5),28-31

 $\bigcirc$  1449

# A Further Exploration of Criminal Psychology Research Methodology Li Hi<sup>1</sup>, Luo Dahua

 $\sim ,1999.$ 

(1 Tianjin University of Commerce, Tianjin 300134)(2 China University of Political and Law, Beijing 100088)

Abstract Criminal psychology quided by dialectical materialism, upholds the unity of objectivity and subjectivity, stresses the combination of social and biological factors, internal and external factors, and theory and practice; according to the "New Three" and "the Old Three" point of view, it understands and studies criminal psychological phenomena in an overall, associated and dynamic manner; according to the features of its research targets and in the light of the diversity of research methods, six research types gradually came into being; cross-sectional and longitudinal studies, introspective and objective observation studies, quantitative and qualitative studies, holistic and analysist research, case and group studies, the conventional and modern scientific and technological means studies.

Key words: criminal psychology, research methods, methodology system, Research types

,1999,21(6),14-19

95 - 96

11 づ口 , ~,2002,309 1476 ) . (1) · 19. 1 09 テ4 Paladino D A , Murray J, Thomas L, et al. Resident Assistant , 2007, 30(3):683-685 Burnout: Factors Impacting Depersonalization, Emotional Exhaustion, Wechwerth A C. Flynn D M. Effect of Sex on Perceived Support and and Personal Accomplishment · Journal of College and University Stu-Burnout in University Students. College Student Journal, 2006, 40(2): dent Housing, 2005, 32(2):18-27  $\Theta$ (七)  $,2005,37(5),632\sim636$ Bernhard H C · A Survey of Burnout among College Music Majors · Col-テ. lege Student Journal, 2007, 41(2):392-401 ∟(12)F · **⑤**(七) vi 1 O \*(七) S y, 2007, 15(3), 243-245 ,2005,21(4):333-334 **6** XIII ,2007, 16 s ゾ, 2003, 4,54 - 5517(1).42 - 44**■XIII■**, 2006, 1, 27 -28Michael D. Burnout: the Impact of Psychosocial Interventions Training · Mental Health Practice, 2007, 10(7):18-21

# The Development of Chinese Undergraduates' Emotional Burnout Inventory Ce Mingqui\*, Dai Li, Zhang Hualing

(College of Educational Science, Anhui Normal University, Wuhu, 241000)

Abstract ⊕The Undergraduates' Emotional Burnout Questionnaire (UEBQ) was developed with the survey results of 116 participants' open questionnaires and 523 participants' predictive questionnaires. The questionnaire's reliability and validity were verified. The verified results of questionnaires showed it was a good measure tool for measuring undergraduates 'emotional burnout.

Key word: undergraduates, emotional exhaustion, emotional burnout