

监狱警察从工作中的心理脱离对生活满意度的影响:工作家庭冲突的作用

李苏蓉, 陈萍, 刘鹏, 王明辉

(河南大学心理与行为研究所, 开封 475004)

【摘要】 目的:探讨监狱警察从工作中的心理脱离对其生活满意度的影响,以及工作家庭冲突在二者之间的作用。**方法:**采用心理脱离量表、工作家庭冲突量表和生活满意度量表对河南省5所监狱的238名监狱警察进行调查。**结果:**监狱警察的心理脱离与工作-家庭冲突负相关($P<0.01$),与家庭-工作冲突相关不显著($P>0.05$),与生活满意度正相关($P<0.01$),工作-家庭冲突与家庭-工作冲突正相关($P<0.01$),且二者均与生活满意度负相关($P<0.01$);心理脱离显著正向预测生活满意度($P<0.01$),且心理脱离对生活满意度的影响是通过工作-家庭冲突这一中介变量实现的,间接效应为0.15,占总效应的44%,心理脱离通过家庭-工作冲突影响生活满意度的间接效应不显著。**结论:**从工作中的心理脱离可以显著提高监狱警察的生活满意度,并且这种影响是通过工作-家庭冲突的完全中介作用实现的。

【关键词】 监狱警察; 心理脱离; 工作-家庭冲突; 家庭-工作冲突; 生活满意度

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.01.031

Psychological Detachment from Work and Prison Police's Life Satisfaction: Role of Work Family Conflicts

LI Su-rong, CHEN Ping, LIU Peng, WANG Ming-hui

Institute of Psychology and Behavior, Henan University, Kaifeng 475004, China

【Abstract】 Objective: To explore the role of work family conflicts between psychological detachment from work and life satisfaction prison police. **Methods:** Questionnaire survey was conducted among 238 prison policemen by using psychological detachment scale, satisfaction with life scale and work family conflicts scale in Henan province. **Results:** Psychological detachment was negatively correlated with work-family conflict($P<0.01$), and positively correlated with life satisfaction($P<0.01$). Work-family conflict was significantly positively correlated with family-work conflict($P<0.01$), and both were significantly negatively correlated with life satisfaction($P<0.01$). Psychological detachment positively predicted life satisfaction ($P<0.01$), in which work-family conflict, but not family-work conflict, played a complete mediation role (the mediating effect accounted for 44% of the total effect). **Conclusion:** Psychological detachment influences life satisfaction completely through the mediating effect of work-family conflict.

【Key words】 Prison police; Psychological detachment; Work-family conflict; Family-work conflict; Life satisfaction

监狱警察作为特殊职业群体,承担着监管、教育、改造罪犯的责任^[1],是维护社会治安,保持社会稳定的重要力量。然而“高负荷、高应激、高对抗”的工作性质使他们承受了巨大的压力,产生多种心理问题^[2],焦虑、衰竭、睡眠障碍等逐渐在该群体中蔓延,因此监狱警察这一群体对自己生活质量的评价普遍不高,生活满意度较低。除工作外,家庭也是个体生活的重要组成部分,二者之间的和谐会产生较高的生活满意度,相反则会造成个体心理冲突,产生生活不满意感等^[3,4]。监狱警察在工作中扮演着改造

罪犯的教育者和管理者,在家庭中还扮演着父亲(母亲)、丈夫(妻子)和子女的角色,然而,沉重的工作压力和由此带来的消极情绪,导致他们在履行家庭责任时力不从心,难以实现家庭角色期望,进而又影响工作任务的完成,引发工作家庭冲突。

工作家庭冲突(work-family conflict)是指来自工作与家庭双方的需要在某些方面出现难以协调的矛盾时,个体所经历的一种角色间冲突,包括工作对家庭冲突和家庭对工作冲突两个方面。工作家庭冲突常常与压力、倦怠、离职等负性状态相联系,影响个体的生活满意感,那么工作家庭冲突是怎样产生的呢?如何削弱工作家庭冲突呢?以往的研究在解释工作家庭冲突产生原因方面取得了丰硕的成果。

【基金项目】 河南省科技创新人才支持计划[教科科(2014)295号];
河南省创新型科技人才队伍建设工程
通讯作者:王明辉,wmhwang@163.com

首先,角色理论认为角色间冲突是个体体验到的产生于不同角色的一系列互相排斥的压力^[5],监狱警察在工作与家庭生活中担任不同的角色,承担了不同的角色期望,二者之间诸多的不一致会产生互斥的角色压力,容易造成角色模糊,引发工作家庭冲突。其次,工作家庭边界理论认为工作和家庭是由不同但相互影响的“域”组成的^[6]。个体在工作域(家庭域)的状态可以越过边界对家庭域(工作域)产生影响,例如工作中的激励可以使个体在家庭中保持积极的情绪,而工作中的压力则导致个体情绪的衰竭,影响家庭生活。再次,资源守恒理论认为当个体的资源被消耗而没有得到补充时,会体验到更多的压力^[7]。个体在应对工作和家庭需求时会产生资源消耗,一个领域资源消耗的增加必然导致另一领域可利用资源的减少,个体资源在无法获得恢复和补充情况下进一步加剧了工作家庭冲突。因此,我们可以发现,角色模糊、工作家庭边界的消极溢出以及资源有限引起的竞争和失衡可能是造成工作家庭冲突的重要原因,那么将角色分割清楚,阻碍消极溢出,恢复自身资源平衡则能够减缓工作家庭之间的冲突。龚会等人的研究发现从工作中的心理脱离能够显著地降低工作家庭冲突的影响^[8],从工作中的心理脱离(psychological detachment)是指个体下班后在时空和心理两个层面从工作中抽离出来,不被工作相关的问题所干扰并停止对工作思考的心理状态^[9],这也就意味着个体能够完成工作角色到家庭角色的转变,不易产生角色模糊;其次Bulger等人的研究发现低灵活性高渗透性的工作家庭边界可能与更多的冲突有关^[10],而心理脱离对工作和家庭领域的主动分割则降低了边界的可渗透性,增加了边界“厚度”,避免了两个领域之间相互的消极溢出;Sonnetag等人认为心理脱离是压力源-压力反应关系中的保护性因子,持续的工作投入加快了资源耗竭过程,而脱离则有助于恢复^[11]。因此心理脱离既能调节压力与压力反应,又能缓解工作家庭资源竞争的矛盾,减少工作家庭冲突。另一方面,研究发现心理脱离与情绪衰竭显著负相关,与放松体验显著地正相关,并且与个体的工作绩效显著地相关^[12],因此,从工作中的心理脱离可能能够帮助个体摆脱消极情绪,改善工作相关行为,进而提升员工的生活满意度。综上,从工作中的心理脱离不仅能够缓解个体的工作家庭冲突,还能在提升生活满意度和幸福感方面发挥一定的作用。

本文将心理脱离、工作家庭冲突与生活满意度

整合到一个模型中,探讨三者之间的关系及其作用机制,以期对如何提高监狱警察生活质量提供一些思路。

1 对象与方法

1.1 对象

本研究采取方便取样的方法,选取河南省内5所监狱350名警察,发放纸质问卷,共回收问卷274份,剔除无效问卷36份,获得有效问卷238份,回收有效率为87%。其中男性174人,女性64人,已婚213人,未婚25人,Witt等认为工作家庭冲突不仅存在于已婚群体,也存在于未婚人群中^[13],因此本文也将未婚监狱警察纳入研究对象中。

1.2 工具

1.2.1 心理脱离量表 本研究采用Sonnetag和Fritz编制的恢复体验量表中心理脱离分量表(Psychological Detachment Scale)^[14],马红宇等修订了中文版心理脱离量表^[15]。共4个条目,单维结构,采用1(完全不符合)到5(完全符合)5点计分,得分越高表示心理脱离程度越大。本研究中该量表的内部一致性信度系数为0.72。

1.2.2 工作家庭冲突量表 本研究采用张何苗修订的Carlson等编制的工作家庭冲突量表(Work Family Conflicts Scale)^[16]。共18个项目,包括工作-家庭冲突和家庭-工作冲突两个分量表,每个分量表包括三个维度即:时间冲突、压力冲突和行为冲突。采用1(完全不符合)到5(完全符合)5点计分,得分越高冲突越严重。本研究中该量表的内部一致性信度系数为0.93。

1.2.3 生活满意度量表 本研究采用Diener等人编制的生活满意度量表(The Satisfaction with Life Scale)^[17]。共5个条目,单维结构,采用1(非常不符合)到7(非常符合)7点计分,得分越高表示生活满意度越高。本研究中该量表的内部一致性信度系数为0.90。

1.3 数据处理

采用SPSS20.0和Mplus7.0对数据进行描述性统计、相关分析等,采用偏差校正的Bootstrap对工作家庭冲突在心理脱离和生活满意度中的中介效应进行估计。

2 结果

2.1 共同方法偏差检验和验证性因素分析

本研究采用Harman单因素检验确定研究是否

存在共同方法偏差,探索性因素分析结果未旋转因子解得出4个因子,最大方差解释率为34.85%,因此本研究不存在严重的共同方法偏差。同时构建竞争模型检验变量的结构效度,结果如表1所示。

由表1可知,单因子及三因子模型拟合较差,预设的四因子模型(心理脱离,工作-家庭冲突,家庭-工作冲突,生活满意度)的卡方与自由度之比、RMSEA、SRMR值均达到临界值标准,CFI和TLI分别为0.88和0.86,接近0.9,模型可以接受,因此本研究变量之间不存在严重的共同方法偏差。

2.2 描述性统计结果及变量间的相关

表2结果表明,除了心理脱离与家庭-工作冲突相关不显著之外,其余变量两两之间相关显著,各变量之间的相关关系为探讨工作家庭冲突在心理脱离与生活满意度之间的作用机制奠定了基础。

表1 研究变量的验证性因素分析

	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	CFI	TLI	SRMR
单因子模型	2428.42	324	7.50	0.17	0.49	0.45	0.15
三因子模型	1739.72	321	5.42	0.14	0.66	0.62	0.13
四因子模型	833.53	318	2.62	0.08	0.88	0.86	0.07

注:单因子模型:心理脱离+工作-家庭冲突+家庭-工作冲突+生活满意度;三因子模型:心理脱离,工作家庭-冲突+家庭-工作冲突,生活满意度;四因子模型:心理脱离,工作-家庭冲突,家庭-工作冲突,生活满意度

表2 描述性统计结果和变量间的相关

	M	SD	1	2	3	4
1心理脱离	2.65	0.84	1			
2工作-家庭冲突	3.53	0.85	-0.29**	1		
3家庭-工作冲突	2.70	0.83	-0.067	0.40**	1	
4生活满意度	16.72	6.46	0.26**	-0.47**	-0.30**	1

注:* $P<0.05$,** $P<0.01$,*** $P<0.001$,下同。

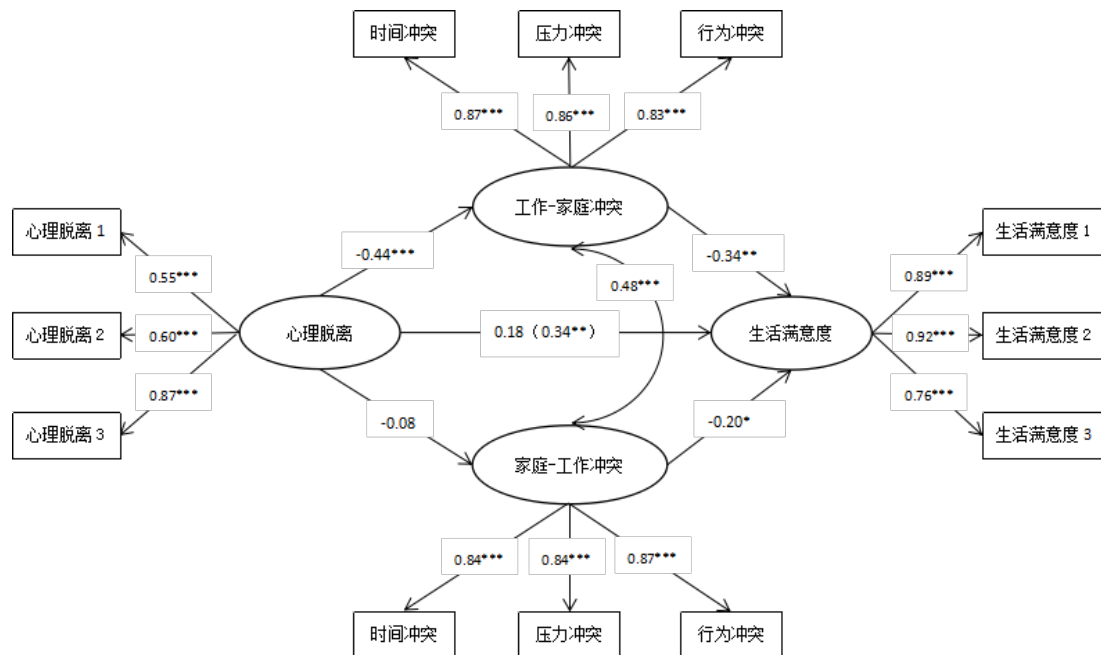


图1 工作家庭冲突在心理脱离和生活满意度间的中介效应图

表3 工作家庭冲突在心理脱离和生活满意度间的中介效应分析

间接效应	估计值	SE	Bootstrap 95%CI
心理脱离→工作-家庭冲突→生活满意度	0.15**	0.05	0.05 0.24
心理脱离→家庭-工作冲突→生活满意度	0.02	0.02	-0.02 0.05

2.3 工作-家庭冲突和家庭-工作冲突在心理脱离影响生活满意度中的多重中介效应检验

本研究采用偏差校正 Bootstrap 的方法对中介效应进行估计。为了更准确和稳定地估计各变量之间的关系,本研究根据内部一致性的打包策略,将多维

度的工作-家庭冲突和家庭-工作冲突按照时间冲突、压力冲突和行为冲突三个维度进行打包,根据随机打包策略将心理脱离和生活满意度进行打包,将心理脱离的第1,2个条目打成一个包,将条目3,4各作为一个包,将生活满意度的第1,2个条目打成一个包,将第3个条目作为一个包,将第4,5个条目打成一个包。将打包后的变量放入结构方程模型,模型的拟合指数: $\chi^2=109.01$, $df=48$, $\chi^2/df=2.27$, RMSEA= 0.07, CFI= 0.96, TLI=0.95, SRMR= 0.04, 各项指标均达到标准,模型拟合较好。模型的路径分析结果如图1所示,未加入中介变量前,心理脱离对生

活满意度的影响显著($\gamma=0.34, P<0.01$),加入中介变量后,心理脱离对生活满意度的影响不显著($\gamma=0.18, P>0.05$),对工作-家庭冲突的影响显著,对家庭-工作冲突的影响不显著;工作-家庭冲突对生活满意度的影响显著;家庭-工作冲突对生活满意度的影响显著;工作-家庭冲突与家庭-工作冲突的相关显著。

表3结果表明,工作-家庭冲突在心理脱离和生活满意度间的间接效应的95%置信区间不包括0,因此间接效应显著,家庭-工作冲突在心理脱离和生活满意度间的间接效应的95%置信区间包括0,间接效应不显著。结合图1的结果,工作-家庭冲突在心理脱离和生活满意度中起完全中介作用,间接效应占总效应的44%。

3 讨 论

本研究揭示了心理脱离、工作家庭冲突以及生活满意度之间的关系及其作用机制。研究结果表明从工作中的心理脱离可以显著地正向预测生活满意度,这与Fritz等人的研究结果是一致的^[12]。根据努力-恢复模型,各类压力源是个体产生生活不满意感的重要原因,个体在工作中的投入会带来一些压力反应,当个体不再处于紧张的工作情境时,压力反应会逐渐减弱^[18],因此从工作中的心理脱离能削弱工作压力对生活满意度的负面影响;同时Fritz等人的研究还发现心理脱离有助于员工产生积极情感,中等程度的心理脱离与高水平工作绩效相关^[12],因此从工作中的心理脱离可以通过诱发正性情绪,改善工作相关行为作用于生活满意感的提升。

由结果可知,从工作中的心理脱离对生活满意度产生影响是通过工作-家庭冲突这一中介变量实现的。首先,Clark认为人们对周围的环境进行划分,并构建它们之间的边界^[6],非工作时间从工作中的心理脱离是个体有意地在工作与家庭领域中建立边界的表现,个体从工作模式中脱离,不论是工作任务还是工作中的压力、负性情绪均被阻挡在边界以外,无法蔓延至家庭领域,也就避免了工作影响家庭;其次,从工作中的心理脱离也意味着个体工作角色的脱离,监狱警察在回归家庭后不再负担工作角色的期望,转而切换至家庭角色模式,这种清晰的角色分割和转换有助于个体多重角色的各司其职,不容易造成角色模糊,减少工作对家庭的影响;最后,由于工作的特殊性,监狱警察在工作时处于高度应激状态,产生大量的资源消耗,而非工作时间的心理

脱离作为心理恢复的核心,可以使个体的资源得到补充,因此个体有充足的资源应对家庭责任,一定程度上也减少了工作干扰家庭。工作家庭两难全造成个体内心痛苦和挣扎,加之工作对家庭的干扰容易引起家庭矛盾,因此个体长期暴露在工作 and 家庭的双重压力之下,产生焦虑、沮丧以及衰竭等负性情绪,引起睡眠障碍等,对个体的心理和生理都产生不良影响,因此个体体验到较低的生活满意感。综上,心理脱离通过减少工作-家庭冲突带来的压力、角色模糊以及消极溢出,同时增加资源补给进而减少冲突对生活满意度的负面影响。

研究结果表明心理脱离通过家庭-工作冲突影响生活满意度的这一路径并不显著,主要是心理脱离对家庭-工作冲突的影响不显著。以往的研究表明工作-家庭冲突的前因变量主要涉及工作领域的变量,如工作压力、工作卷入等,而影响家庭-工作冲突的前因变量主要是家庭领域的变量^[19],从工作中的心理脱离强调个体从工作状态的脱离,更可能是工作角色向家庭角色转变时对家庭的影响,因此对于家庭影响工作并不起明显的作用。同时,研究结果表明,家庭-工作冲突显著地负向影响生活满意度,一方面家庭-工作冲突同工作-家庭冲突一样,容易引起个体内心的矛盾感,引发心理和生理问题;另一方面工作作为一种有偿劳动,具有实现自我价值和提升自尊的功能^[20],而家庭对工作的干扰使个体在工作时难以投入,影响工作任务的完成,个体可能会因此产生低成就感和消极的自我评价,这进一步降低了个体对生活质量的评估。

参 考 文 献

- 1 赵东. 新中国监狱事业的十大变化. 中国司法, 2011, 6: 32-34
- 2 徐晓峰, 章恩友, 刘燕玲. 监狱警察常见心理问题与帮助策略. 安徽警官职业学院学报, 2010, 9(2): 4-8
- 3 杨玲, 付超, 赵鑫, 等. 职业倦怠在中小学教师工作家庭冲突与主观幸福感间的中介效应分析. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(2): 330-335
- 4 郑颖娴, 肖佳莹, 李晓敏, 等. 新婚夫妻工作家庭冲突对婚姻质量的预测作用. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(6): 1070-1074
- 5 Greenhaus JH, Beutell NJ. Sources of conflict between work and family roles. Academy of Management Review, 1985, 10 (1): 76-88
- 6 Clark SC. Work/family border theory: A new theory of work/family balance. Human Relations, 2000, 53(6): 747-770
- 7 Hobfoll SE. Conservation of resources: A new attempt at

- conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989, 44(3): 513-524
- 8 龚会,王永丽,卢嘉辉.从工作中解脱出来?心理解脱在工作/家庭界面中的作用. *中大管理研究*, 2012, 7(2): 120-139
 - 9 Sonnentag S. Recovery, work engagement, and proactive behavior: A new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology*, 2003, 88(3): 518-528
 - 10 Bulger CA, Matthews RA, Hoffman ME. Work and personal life boundary management: Boundary strength, work/personal life balance, and the segmentation-integration continuum. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2007, 12(4): 365-375
 - 11 Sonnentag SC, Binnewies EJ, Mojza. Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 2010, 95(5): 965-997
 - 12 Fritz C, Yankelevich M, Zarubin A, Barger P. Happy, healthy, and productive: The role of detachment from work during nonwork time. *Journal of Applied Psychology*, 2010, 95(5): 977-983
 - 13 Witt LA, Carlson DS. The work-family interface and job performance: Moderating effects of conscientiousness and perceived organizational support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2006, 11(4): 343-357
 - 14 Sonnentag S, Fritz C. The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2007, 12(3): 204-221
 - 15 马红宇,周殷,谢菊兰.组织分割供给与工作情绪衰竭的关系:工作心理脱离和工作-非工作冲突的中介作用. *心理与行为研究*, 2014, 12(4): 527-532
 - 16 张何苗.高中教师工作家庭冲突的影响因素研究.北京:首都师范大学, 2007
 - 17 Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, et al. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49(1): 71-75
 - 18 韦慧民,赵鹤.从工作中的心理解脱:概念、测量及影响因素. *心理科学进展*, 2015, 23(5): 897-906
 - 19 罗耀平,范会勇,张进辅.工作-家庭冲突的前因、后果及干预策略. *心理科学进展*, 2007, 15(6): 930-937
 - 20 李爱梅,王笑天,熊冠星,等.工作影响员工幸福体验的“双路径模型”探讨——基于工作要求-资源模型的视角. *心理学报*, 2015, 47(5): 624-636

(收稿日期:2016-05-16)

(上接第150页)

- 6 杨亮霞.基于心理账户视角的时间与金钱的心理分析.暨南大学, 2009
- 7 黄希庭,张志杰.论个人的时间管理倾向. *心理科学*, 2001, 24(5): 516-518
- 8 孙圣涛,姚誉羚.大学生时间管理倾向与应对方式、人格特征的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(2): 186-187+182
- 9 周永红,吕催芳,杨于岑.时间管理倾向与学习拖延:自我效能感的中介作用分析. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(3): 533-536
- 10 秦启文,张志杰.时间管理倾向与心理健康关系的相关研究. *心理科学*, 2002, 25(3): 360-361
- 11 张志杰,黄希庭,等.青少年时间管理倾向相关因素的研究. *心理科学*, 2001, 24(6): 649-653
- 12 唐海波,徐慧.时间管理倾向研究回顾与展望. *中国临床心理学杂志*, 2010, 19(2): 262-263
- 13 范翠英,孙晓军,刘华山.大学生的时间管理倾向与主观幸福感. *心理发展与教育*, 2012, 1: 99-104
- 14 李儒林,胡春梅,田川,代成书.大学生时间管理倾向与主观幸福感的相关性. *中国临床康复*, 2006, 46: 67-69
- 15 周永康,姚景照,秦启文.时间管理倾向与主观幸福感、工作倦怠的关系研究. *心理科学*, 2008, 1: 85-87
- 16 刘肖肖.大学生时间心理账户及其与心理健康关系的研究.中国地质大学(北京), 2013
- 17 黄希庭,张志杰.青少年时间管理倾向量表的编制. *心理学报*, 2001, 4: 338-343
- 18 李靖,赵郁金. Campbell 幸福感量表用于中国大学生的试测报告. *中国临床心理学杂志*, 2000, 8(4): 224-225
- 19 Diener E. Subjective Well-Being. *Psychology Bulletin*, 1984, 95(3): 542-575

(收稿日期:2016-06-17)