

安徽省高校辅导员身体活动、社会支持与职业倦怠的关系

王红雨^a, 陈刚^b

摘要:

[目的] 探讨高校辅导员身体活动、社会支持与职业倦怠的关系。

[方法] 采用多阶段分层随机抽样法, 选择安徽省2所一本院校、8所二本院校和7所专科院校共324名辅导员, 采用身体活动量表、社会支持量表和中文版通用职业倦怠量表进行调查。采用偏相关分析法分析身体活动、社会支持和职业倦怠的相关性, 采用线性回归法分析其影响程度, 并用偏差校正的非参数Bootstrap法进行中介效应的检验。

[结果] 安徽省高校辅导员身体活动得分为(20.4±9.8)分, 社会支持得分为(38.6±9.7)分, 职业倦怠得分为(38.1±8.9)分。身体活动与社会支持呈正相关($r=0.289, P<0.01$), 与职业倦怠呈负相关($r=-0.385, P<0.01$); 社会支持与职业倦怠呈负相关($r=-0.330, P<0.01$)。线性回归分析结果显示, 引入社会支持的3个维度后, 身体活动与职业倦怠的回归系数有统计学意义($b=-0.165, P<0.01$)。Bootstrap法检验结果显示, 社会支持的主观支持和支持利用度维度具有中介效应(b 值分别为-0.138、-0.093, $P<0.01$), 分别占总效应的34.8%和23.5%。

[结论] 安徽省高校辅导员身体活动对职业倦怠具有直接的负向预测作用。社会支持在身体活动与职业倦怠间具有部分中介效应, 主要通过主观支持和支持利用度两个维度产生间接作用。

关键词: 身体活动; 社会支持; 职业倦怠; 中介效应; 辅导员

引用: 王红雨, 陈刚. 安徽省高校辅导员身体活动、社会支持与职业倦怠的关系[J]. 环境与职业医学, 2018, 35(4): 336-340. DOI: 10.13213/j.cnki.jeom.2018.17654

Relationships among physical activity, social support, and job burnout of university and college counselors in Anhui Province WANG Hong-yu^a, CHEN Gang^b (a.Research Center for Health Physical Fitness b.Department of Human Resources, Bengbu Medical College, Bengbu, Anhui 233030, China). Address correspondence to CHEN Gang, E-mail: 13966073038@163.com • The authors declare they have no actual or potential competing financial interests.

Abstract:

[Objective] To assess the relationships among physical activity, social support, and job burnout of university and college counselors.

[Methods] A total of 324 counselors were enrolled from 2 key universities, 8 ordinary universities, and 7 colleges of Anhui Province by multi-stage stratified random sampling method. Physical Activity Scale, Social Support Scale, and Maslach Burnout Inventory-General Survey were distributed. The relationships among physical activity, social support, and job burnout were analyzed by partial correlation analysis, the contributions of physical activity and social support by linear regression analysis, and mediating effect by bias-corrected non-parametric Bootstrap method, respectively.

[Results] The total average scores of physical activity, social support, and job burnout of selected university and college counselors in Anhui Province were 20.4±9.8, 38.6±9.7, and 38.1±8.9, respectively. Physical activity was positively related to social support ($r=0.289, P<0.01$), and negatively correlated to job burnout ($r=-0.385, P<0.01$). Social support was also negatively correlated to job burnout ($r=-0.330, P<0.01$). The linear regression analysis results showed that the regression coefficient of physical activity and job burnout was statistically significant ($b=-0.165, P<0.01$) after introducing three dimensions of social support. The Bootstrap test results showed that subjective support and support utilization had mediating effects, and the b values were -0.138 and -0.093 ($P<0.01$), accounting for 34.8% and 23.5% of total effect respectively.

·作者声明本文无实际或潜在的利益冲突。

[基金项目] 安徽省教育厅人文社科重大项目(编号: SK2016SD37); 安徽省优秀青年人才基金重点项目(编号: gxyqZD2016156)

[作者简介] 王红雨(1981—), 男, 博士, 副教授; 研究方向: 运动与健康促进; E-mail: wanghongyu81920@163.com

[通信作者] 陈刚, E-mail: 13966073038@163.com

[作者单位] 蚌埠医学院 a. 健康体能研究中心 b. 人事处, 安徽 蚌埠 233030

[Conclusion] For the studied university and college counselor group, physical activity has a direct negative prediction effect on job burnout. Social support has a mediating effect between physical activity and job burnout, and acts mainly through subjective support and support utilization dimensions.

Keywords: physical activity; social support; job burnout; mediating effect; counselor

Citation: WANG Hong-yu, CHEN Gang. Relationships among physical activity, social support, and job burnout of university and college counselors in Anhui Province[J]. Journal of Environmental and Occupational Medicine, 2018, 35(4): 336-340. DOI: 10.13213/j.cnki.jeom.2018.17654

职业倦怠是职业健康领域研究的热点,既往研究的内容有职业倦怠对个体身心健康和工作绩效的影响、不同职业人群职业倦怠的现状调查及影响因素分析等^[1-3],针对身体活动与职业倦怠关系的研究较少。轩希等^[4]研究发现,身体活动作为一种健康积极的生活方式,能够改善职业倦怠状况。社会支持作为一种有效的应对资源,能够缓解心理压力和职业应激,对减少职业倦怠也具有一定效果^[5-6]。此外,张磊^[7]研究发现,通过参加身体锻炼,可以扩大社交网络,提高社会支持水平。因此,身体活动、社会支持与职业倦怠可能存在关联。本研究以高校辅导员为研究对象进行调研,探讨身体活动、社会支持与职业倦怠三者之间的关系。

1 对象与方法

1.1 对象

于2016年9月至12月,采用3阶段分层随机抽样方法选取调查对象。第一阶段,以安徽省内高校为调查总体,按照高校的录取批次,分为一本、二本和专科院校3个层次;第二阶段,分别以上述3个层次的高校为抽样单元,根据方便抽样和不同录取批次等比例的原则,从11所一本院校中抽出2所(安徽大学、安徽财经大学),从34所二本院校中抽取8所(安徽科技学院、蚌埠医学院、蚌埠学院、合肥学院、滁州学院、皖西学院、阜阳师范学院、黄山学院),从33所专科院校中抽取7所(安徽职业技术学院、淮南联合大学、安徽电子信息职业技术学院、安徽医学高等专科学校、滁州职业技术学院、滁州城市职业学院、蚌埠经济技术职业学院);第三阶段,以抽取学校的辅导员为调查对象,采用随机数字法确定样本。参照以往文献^[8-9],现况调查样本量计算公式为 $n = [\mu_a^2 p(1-p)] / \delta^2$,其中 $\alpha = 0.05$, $\mu_a = 1.96$, p 为概率值,取 $p = 0.52$, δ 为误差值, $\delta = 0.125$,结果得出 $n \approx 61$ 。本研究分3层(一本、二本和专科),故样本量为 $61 \times 3 = 183$;考虑到10%的失访率和10%的无效率,调查的最低样本量约为229名。本研究共调查324名,其

中一本院校68名,二本院校148名,专科院校108名,整理问卷信息后,删除无效问卷28份,共获取296份有效问卷,有效回收率为91.4%。

1.2 方法

1.2.1 一般特征调查 包括性别、年龄、是否专职辅导员、职称(行政级别)、婚姻状况等。

1.2.2 身体活动调查 采用梁德清^[10]研制的身体活动量表,包括3个条目,分别为每次活动强度、每次活动时间和每月活动次数,每个条目采用Likert-5点计分,其中每次活动强度、每月活动次数赋值范围为1~5分,每次活动时间赋值范围为0~4分。得分计算:身体活动水平=每次活动强度×每次活动时间×每月活动次数,量表总分为100分。从样本中抽取30人进行间隔两周的重测信度测量,得出量表的重测信度为0.815。

1.2.3 社会支持调查 采用肖水源^[11]编制的社会支持评定量表,包括3个维度、10个条目,具体为主观支持(4个条目)、客观支持(3个条目)、支持利用度(3个条目)。其中1~4条和8~10条为单选题,每个条目采用Likert-4点计分,赋值为1~4分;第5条为多选题,分A、B、C、D、E共5个选项(分别代表夫妻、父母、儿女、兄弟姐妹、其他成员),每项从无到全力支持赋值为1~4分,题项得分为多个选项的总分;第6、7条为多选题,若回答“无任何来源”计0分,回答“下列来源”者(共8个来源),选择几个来源就计几分。量表总分为64分,得分越高表明社会支持状况越好。本研究中,总量表的Cronbach's α 系数为0.812,各子量表的Cronbach's α 系数分别为0.814、0.806和0.821。

1.2.4 职业倦怠调查 采用李超平等^[12]修订的中文版通用职业倦怠量表(Maslach Burnout Inventory-General Survey, MBI-GS),包括3个维度、15个条目,具体为情绪衰竭(5个条目)、去人性化(4个条目)、个人成就感降低(6个条目),每个条目采用Likert-7点计分,赋值范围为0~6分,其中个人成就感降低为负向记分。为规范计分方式,将负向问题进行转换,使所有项目均为正向题。总分为90分,得分越高表示职业倦怠越高。

本研究中,总量表的Cronbach's α 系数为0.817,各子量表的Cronbach's α 系数分别为0.826、0.832和0.821。

1.3 统计学分析

采用SPSS 22.0进行数据整理和分析。正态分布的计量资料采用 $\bar{x} \pm s$ 进行描述,采用独立样本 t 检验或方差分析进行统计推断,组间两两比较采用SNK法,采用偏相关计算变量间的相关系数,采用线性回归分析身体活动、社会支持和职业倦怠的关系,并用偏差校正的非参数Bootstrap法^[13]进行中介效应检验。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 调查对象一般特征及量表得分的比较

296名高校辅导员中,女性占51.0%, ≤ 30 岁、31~40岁以及 ≥ 41 岁者比例分别为32.8%、38.2%、29.0%,兼职辅导员比例为63.9%,来自一本、二本和专科院校的比例分别为22.3%、42.9%、34.8%,职称(级别)为初级(科员)、中级(科级)、高级(处级)者比例分别为31.8%、40.5%、27.7%,已婚者比例为68.9%。身体活动得分为(20.4 ± 9.8)分,社会支持得分为(38.6 ± 9.7)分,职业倦怠得分为(38.1 ± 8.9)分。男性身体活动水平比女性高,年龄 ≥ 41 岁、高级(处级)职称者社会支持水平较高,女性、年龄 ≥ 41 岁、专职、高级(处级)职称、已婚者职业倦怠水平较高,差异均有统计学意义(均 $P < 0.05$)。见表1。

2.2 身体活动、社会支持与职业倦怠的偏相关分析

在控制职业倦怠变量后,身体活动与社会支持呈正相关($r=0.289$, $P < 0.01$);在控制社会支持变量后,身体活动与职业倦怠呈负相关($r=-0.385$, $P < 0.01$);在控制身体活动变量后,社会支持与职业倦怠呈负相关($r=-0.330$, $P < 0.01$)。

2.3 身体活动、社会支持与职业倦怠的线性回归分析

以职业倦怠(Y)为应变量,身体活动(X)为自变量进行回归,结果得出,回归系数为-0.423($P < 0.05$)。分别以客观支持(M_1)、主观支持(M_2)、支持利用度(M_3)为应变量,以身体活动(X)为自变量进行回归,结果得出,身体活动对主观支持、支持利用度的回归系数为0.172、0.134($P < 0.05$),但对客观支持的回归系数无统计学意义($P > 0.05$)。引入社会支持中的客观支持、主观支持和支持利用度变量,结果得出,身体活动对职业倦怠的预测作用降低(由-0.423变为-0.165),但回归系数仍有统计学意义($P < 0.01$),

对客观支持、主观支持和支持利用度的回归系数分别为-0.501、-0.798、-0.694($P < 0.01$)。见表2。

表1 高校辅导员一般人口学特征及量表得分比较($n=296$)

特征	人数	%	身体活动得分	社会支持得分	职业倦怠得分
性别					
男	145	49.0	23.1 ± 10.4	39.1 ± 7.9	36.5 ± 8.7
女	151	51.0	17.7 ± 9.6	38.1 ± 8.2	39.7 ± 9.2
t	—	—	4.426	1.074	3.089
P	—	—	0.000	0.284	0.002
年龄(岁)					
≤ 30	97	32.8	21.8 ± 10.2	34.6 ± 8.6	39.7 ± 9.1
31~40	113	38.2	19.6 ± 10.4	38.8 ± 8.4^a	32.8 ± 7.4^a
≥ 41	86	29.0	19.8 ± 10.8	42.4 ± 9.6^{ab}	41.8 ± 10.2^b
F	—	—	1.275	17.920	15.297
P	—	—	0.192	0.000	0.000
是否专职					
兼职	189	63.9	19.6 ± 10.4	37.8 ± 9.0	35.5 ± 8.1
专职	107	36.1	21.2 ± 9.8	39.4 ± 8.5	40.7 ± 10.6
t	—	—	-1.320	-1.523	-4.399
P	—	—	0.188	0.129	0.000
学校情况					
一本	66	22.3	20.9 ± 10.8	40.1 ± 10.4	38.3 ± 7.9
二本	127	42.9	19.8 ± 10.2	38.4 ± 9.2	39.2 ± 8.6
专科	103	34.8	20.5 ± 10.4	37.7 ± 9.4	36.8 ± 8.1
F	—	—	0.237	1.285	2.386
P	—	—	0.790	0.278	0.094
职称(级别)					
初级(科员)	94	31.8	21.2 ± 10.4	35.1 ± 8.7	34.3 ± 7.8
中级(科级)	120	40.5	20.8 ± 9.9	37.3 ± 7.9	37.6 ± 8.4
高级(处级)	82	27.7	19.2 ± 9.5	43.4 ± 10.4^{cd}	42.4 ± 11.1^{cd}
F	—	—	0.904	20.280	19.974
P	—	—	0.406	0.000	0.000
婚姻状况					
未婚及离婚	92	31.1	20.0 ± 8.7	37.9 ± 7.6	35.7 ± 8.4
已婚	204	68.9	20.8 ± 9.2	39.3 ± 9.1	40.5 ± 10.8
t	—	—	-0.719	-1.377	-4.149
P	—	—	0.473	0.170	0.000
合计	296	100.0	20.4 ± 9.8	38.6 ± 9.7	38.1 ± 8.9

[注]a: 与 ≤ 30 岁组比较, $P < 0.05$; b: 与31~40岁组比较, $P < 0.05$;

c: 与初级职称比较, $P < 0.05$; d: 与中级职称比较, $P < 0.05$ 。

表2 高校辅导员身体活动、社会支持与职业倦怠的回归分析

标准化回归方程	标准误	t	P
$Y=-0.423X$	0.034	-2.324	0.022
$M_1=0.056X$	0.013	0.974	0.350
$M_2=0.172X$	0.013	2.748	0.007
$M_3=0.134X$	0.009	2.072	0.041
$Y=-0.165X$	0.032	-2.697	0.009
$-0.501M_1$	0.017	-2.891	0.004
$-0.798M_2$	0.015	-3.163	0.001
$-0.694M_3$	0.027	-3.212	0.001

[注]Y: 职业倦怠; M_1 : 客观支持; M_2 : 主观支持; M_3 : 支持利用度;

X: 身体活动。

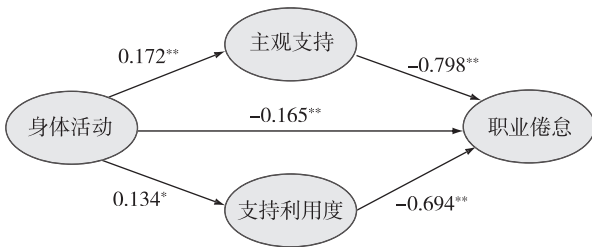
2.4 社会支持在身体活动与职业倦怠间的中介效应

由于客观支持与身体活动的回归系数无统计学意义($P>0.05$), 对社会支持各维度的中介效应进行进一步检验, 结果显示, 主观支持、支持利用度的效应值及95%CI分别为-0.138(-0.159~-0.074)、-0.093(-0.147~-0.029), 说明在身体活动与职业倦怠间存在主观支持和支持利用度的中介效应, 分别占总效应的34.8%和23.5%。见表3和图1。

表3 社会支持中介效应的Bootstrap检验

路径	效应值	占总效应比例(%)	SE	95%CI	
				下限	上限
$X \rightarrow M_2 \rightarrow Y$	-0.138	34.8	0.005	-0.159	-0.074
$X \rightarrow M_3 \rightarrow Y$	-0.093	23.5	0.002	-0.147	-0.029
总中介效应	-0.231	58.3	0.008	-0.379	-0.076
直接效应	-0.165	41.7	0.011	-0.194	-0.097
总效应	-0.396	100.0	0.017	-0.504	-0.276

[注] Y: 职业倦怠; M_2 : 主观支持; M_3 : 支持利用度; X: 身体活动。



[注]*: $P<0.05$; **: $P<0.01$ 。

图1 社会支持在身体活动与职业倦怠间的中介效应模型

3 讨论

本研究发现, 高校辅导员身体活动得分为20.4分, 低于均值50分(满分100分), 表明其身体活动水平较低; 进一步比较发现, 男性身体活动水平高于女性。商伟等^[13]认为, 女性辅导员的锻炼时间、每月锻炼频率少于男性, 且每次锻炼强度低于男性, 这些是身体活动水平存在差异的原因。本研究还发现, 高校辅导员社会支持得分为38.6分, 高于均值32分(满分64分), 说明高校辅导员的社会支持水平较高。有研究认为, 这可能与国家对高校思想政治工作的重视及对辅导员工作的认可有关^[14]。进一步比较发现, ≥ 41 岁和高级(处级)职称的辅导员社会支持水平较高, 原因可能是年龄较大和高职称(级别)的辅导员获得的社会资源更加广泛, 处理突发事件的经验也较丰富, 能够得到较多的社会支持。以往研究显示, 高校辅导员普遍存在一定程度的职业倦怠, 但主要以轻度为主^[9]。本研究结果显示, 高校辅导员职业倦怠得

分为38.1分, 低于均值45分(总分为90), 说明职业倦怠水平较低, 此结果与以往研究结果基本一致^[9]。本研究显示, 女性、 ≥ 41 岁、专职、高级(处级)职称、已婚的辅导员职业倦怠水平较高。分析其原因, 可能是女性情感比较细腻, 对学生照顾和关爱更多, 容易在工作中投入更多, 如果回报达不到预期, 更容易产生付出回报不对等的感觉; 而40岁以上辅导员不论在事业发展还是家庭建设方面都处于关键时期, 各类事务繁杂从而导致情感耗竭, 对工作产生疲惫感^[15]; 此外, 葛昕明^[16]认为已婚者大多处于第一个职业倦怠期, 失去了工作的新鲜感, 同时由于家庭和工作的双重压力, 使他们的倦怠程度更高, 而未婚者大多刚参加工作不久, 工作热情高涨, 充满新鲜感, 且没有家庭和子女的压力, 因而倦怠感相对较低。

本研究线性回归结果显示, 回归方程引入社会支持各维度后, 身体活动对职业倦怠的预测作用降低($P<0.01$), 表明身体活动对职业倦怠具有直接效应, 与轩希等^[4]的研究结果一致。其原因, 一是人体运动过程中能够产生使锻炼者精神振奋、心情愉悦的神经递质(内啡肽), 从而调节心境变化, 缓解情绪衰竭症状, 二是锻炼者能够在完成锻炼任务时获得较高的成就感、控制感和自我价值感, 从而提高辅导员的自我效能感。WHITE等^[17]研究发现, 情绪的改善和自我效能感的增强是运动影响职业倦怠的心理机制。本研究结果还显示, 身体活动对主观支持和支持利用度具有正向预测作用。原因可能是身体活动作为一种社会行为, 尤其是合作性的集体活动, 有利于建立社会支持网络, 对社会支持有更多的积极体验和自我感悟, 主观社会支持水平相对较高, 同时, 在与人交往过程中能够学会如何赢得社会支持的技巧, 社会支持的利用度水平相对较高。

温忠麟等^[18]研究认为, 对于回归方程中自变量对中介变量的效应和在控制了自变量的影响后中介变量对应变量的效应, 存在至少一个回归系数无统计学意义时, 需采用偏差校正的非参数Bootstrap法进行检验。本研究中线性回归显示, 身体活动对客观支持的预测作用无统计学意义, 采用偏差校正的非参数Bootstrap法对社会支持各维度的中介效应进行检验, 结果显示, 主观支持、支持利用度的效应值95%CI均不包括“0”, 而客观支持维度的95%CI包括“0”, 进一步说明社会支持的中介效应主要是通过主观支持和支持利用度两个维度产生作用, 并且主观支持的中介

效应比支持利用度的大。提示开展职业倦怠的干预,要充分考虑社会支持因素,组织参加集体性的、协作性的运动项目,积累更多的社会交往经验;此外,更要注重营造相互理解、相互尊重的锻炼氛围,让辅导员在锻炼过程中体验到自我价值感和归宿感,提高身体活动对职业倦怠的干预效果。

本研究通过身体活动、社会支持和职业倦怠问卷对安徽省部分高校辅导员进行调查,发现安徽省高校辅导员身体活动水平较低,社会支持水平相对较高,尽管存在一定程度的职业倦怠,但总体水平相对不高;身体活动对职业倦怠具有直接的负向预测作用,社会支持在身体活动与职业倦怠间具有中介效应,身体活动主要通过主观支持和支持利用度对职业倦怠产生间接作用。本研究的不足之处在于调查样本量较小,后续还需扩大样本量,获取更多数据来进一步验证结论。

参考文献

- [1] 黄磊,周鼎伦,姚永成,等. 临床医生人格特征与职业倦怠及心理疾患风险的关系[J]. 中华劳动卫生职业病杂志, 2015, 33(2): 84-87.
- [2] 刘文利,杨志兵,张石磊,等. 高校教师职业倦怠与工作绩效相关研究[J]. 职业与健康, 2016, 32(1): 24-27.
- [3] 周梅,吴林雄,罗艳,等. 机车乘务员职业倦怠影响因素研究[J]. 环境与职业医学, 2015, 32(4): 315-318, 323.
- [4] 轩希,徐晟,陈瀛,等. 舞动治疗对高校辅导员职业倦怠的干预研究[J]. 心理与行为研究, 2016, 14(5): 697-700.
- [5] 倪桢,唐金华,韩明明,等. 中学教师职业紧张与应对方式、社会支持关系的研究[J]. 环境与职业医学, 2015, 32(4): 319-323.
- [6] 张婷. 广东省珠三角公务员职业倦怠与社会支持的关系研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2017.
- [7] 张磊. 体育与非体育专业大学生社会支持的研究[J]. 北京体育大学学报, 2008, 31(2): 174-175, 204.
- [8] 刘敏. 北京市公务员和科技人员亚健康及生活状况调查[D]. 北京: 中国疾病预防控制中心, 2011.
- [9] 刘明. 高校辅导员职业倦怠现状及影响因素的调查[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2014, 15(3): 199-202.
- [10] 梁德清. 高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 1994, 8(1): 5-6.
- [11] 肖水源.《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用[J]. 临床精神医学杂志, 1994, 4(2): 98-100.
- [12] 李超平,时勘. 分配公平与程序公平对工作倦怠的影响[J]. 心理学报, 2003, 35(5): 677-684.
- [13] 商伟,韩流. 高校辅导员体育行为的性别差异及其对大学生的影响[J]. 辽宁师范大学学报(自然科学版), 2012, 35(3): 429-432.
- [14] 杨晓君. 高校辅导员社会支持、自我概念与心理弹性的现状及关系研究[D]. 福州: 福建师范大学, 2015.
- [15] 张坤,余苗. 高校辅导员职业倦怠现状调查与分析[J]. 大学教育科学, 2016(5): 83-87.
- [16] 葛昕明. 多元化用工模式下高校辅导员职业倦怠状况调查分析[J]. 黑龙江高教研究, 2015(8): 39-42.
- [17] WHITE K, KENDRICK T, YARDLEY L. Change in self-esteem, self-efficacy and the mood dimensions of depression as potential mediators of the physical activity and depression relationship: exploring the temporal relation of change[J]. Ment Health Phys Act, 2009, 2(1): 44-52.
- [18] 温忠麟,叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展[J]. 心理科学进展, 2014, 22(5): 731-745.

(收稿日期: 2017-11-01; 录用日期: 2018-02-06)

(英文编辑: 汪源; 编辑: 陈姣; 校对: 汪源)