

## · 心理学 ·

## 工作倦怠与交通警察生活质量的关系

彭忠益 黄林沙<sup>△</sup>

(中南大学公共管理学院 湖南 长沙 410000)

**摘要** 目的 探讨交通警察工作倦怠与生活质量的关系。方法 采用 MBI-GS 和生活质量问卷调查了某市 185 名交通警察,运用相关分析和回归分析处理数据。结果 交通警察的情绪衰竭与其生活质量显著负相关( $P<0.01$ ) ,玩世不恭也与生活质量显著负相关( $P<0.01$ ) ,职业效能与生活质量显著正相关( $P<0.05$ )。结论 降低工作倦怠,可以有效提高交通警察的生活质量。

**关键词** 工作倦怠 ;生活质量 ;交通警察

中图分类号 :B845.6 B842.6 文献标识码 :A 文章编号 :1673-6273(2011)12-2356-03

## Correlation Between Quality of Life and Job Burnout of Traffic Police

PENG Zhong-Yi, HUANG Lin-Sha<sup>△</sup>

(School of Public Management ,Central South University ,Changsha, Hu'nan 410000 ,China)

**ABSTRACT Objective:** To investigate the correlates between quality of life and job burnout of traffic police. **Methods:** 185 traffic police were surveyed with MBI-GS and the scale of quality of life. **Results:** Emotional exhaustion was significantly negative related to quality of life ( $P<0.01$ ), cynicism was significantly negative related to quality of life too ( $P<0.01$ ), professional efficacy was significantly positive related to quality of life ( $P<0.05$ ). **Conclusion:** We should not neglect the job burnout in traffic police, we should put more emphasis on the prevention of the job burnout in the male unmarried younger traffic police and the ones with longer work.

**Key Words:** Job burnout; Quality of life; Traffic police

**Chinese Library Classification:** B845.6 B842.6 **Document Code :** A

**Article ID:**1673-6273(2011)12-2356-03

## 1 引言

在信息化和全球化的影响下,人们生活节奏加快,社会竞争加剧,工作压力变大,工作倦怠所带来的影响已不能忽视。工作倦怠是指个体因为不能有效地应对工作中持续不断的各种压力而产生的一种长期性反应,包括情绪衰竭、玩世不恭和个人成就感低落三个方面<sup>[1]</sup>。众多研究结果表明,工作倦怠不仅影响个体和组织的工作绩效,而且影响个体的身心健康<sup>[2-4]</sup>。近十年来,工作倦怠越来越受到国内研究者关注,已成为管理领域的研究热点之一<sup>[5-7]</sup>,其研究对象也由最初的教育医疗服务领域拓展到一般工作人员领域<sup>[8-11]</sup>。

近年来,我国公路里程迅猛发展,各类交通工具急剧攀升,随之而来的是交通警察的任务不断加重,受工作倦怠困扰的交通警察不断增多。国内相关研究大多针对教师、医护人员、电信人员等职业人群,对交通警察工作倦怠的研究比较少见。交通警察常年工作于道路交通指挥的第一线,风吹日晒雨淋,加上噪音、汽车废气的污染以及沙尘的侵害,身体健康受到很大的挑战,同时交警工作量大,工作超负荷,作息时间不规律,工作环境的相对恶劣和职业性质的相对特殊很容易引发工作倦怠。本文通过实地调查,在了解交通警察工作倦怠状况的基础上,

进一步探讨工作倦怠对其生活质量的影响,对预防或缓解交通警察的工作倦怠,提高其生活质量有所帮助。

## 2 调查对象与工具

## 2.1 调查对象

调查对象为长沙市的交通警察。共发放问卷 250 份,收回有效问卷 185 份,回收率为 74.0%。其中男性 118 人,占 63.8%;女性 67 人,占 36.2%。未婚 35 人,占 18.9%;已婚 115 人,占 62.2%;未填写 35 人,占 18.9%。职务:警员 105 人,占 56.8%;副科级 53 人,占 28.6%;科级 19 人,占 10.3%;副处及以上 8 人,占 4.3%。受教育程度:高中或中专 13 人,占 7.0%;大专 56 人,占 30.3%;本科 105 人,占 56.8%;硕士以上 6 人,占 3.2%;未填写 5 人,占 2.7%。年龄:25 岁以下的 10 人,占 5.4%;26 至 30 岁 44 人,占 23.8%;31 岁至 35 岁 63 人,占 34.1%;36 岁至 40 岁 40 人,占 21.6%;41 岁以上 26 人,占 14.1%;未填年龄 2 人,占 1.1%。工作年限:5 年以下 34 人,占 18.4%;6 至 10 年 59 人,占 31.9%;11 至 15 年 36 人,占 19.5%;16 至 20 年 37 人,占 20.0%;21 年以上 19 人,占 10.3%。

## 2.2 调查工具

工作倦怠问卷采用李超平、时勘引进并修订的问卷<sup>[12]</sup>。问卷包括情绪衰竭、玩世不恭、职业效能三个分量表,各分量表分别包含 5、4、6 个项目。采用李克特 5 点量表计分。情绪衰竭和玩世不恭的得分越低表示倦怠程度越低,得分越高表示倦怠程度越高;职业效能得分越低表示倦怠程度越高,得分越高表示倦怠程度越低。本次调查中,情绪衰竭、玩世不恭和职业效能的

作者简介 彭忠益(1964-) 男,教授,硕士生导师,行政管理学科专业负责人。研究方向:公共领导和组织管理。

△通讯作者 黄林沙(1986-) 硕士研究生,研究方向:公共领导和组织管理。电话:13787782333 E-mail: 65149828@qq.com

(收稿日期 2011-04-09 接受日期 2011-05-03)

信度系数分别为 0.91、0.93 和 0.85 ,都达到了测量学的要求。

总体生活质量问卷 包括 4 道题 ,采用 5 点计分。在本次调查中 ,该问卷的信度为 0.69。

此外 ,在调查时 ,研究者还获取了被试的性别、年龄等人口统计学资料。

2.3 施测程序

所有调查由研究者亲自完成 ,采用集体统一填写的方式。在调查之前 ,事先告诉被试调查结果完全保密 ,仅用于科学研究 ,被试填写问卷后当场回收。

3 结果

3.1 研究变量的相关分析结果

表 1 呈现了研究变量的相关分析结果。

表 1 研究变量的相关分析结果(N=185)  
Table1 The correlation analysis of the research variables (N=185)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.性别 Sex	—								
2.年龄 Age	-.19*								
3.婚否 Married or not	.16*	-.44**							
4.工作年限 Service year	-.12	.87**	-.41**						
5.受教育程度 Education	-.10	.11	-.01	.05					
6.职务层次 Position	.01	.64**	-.20*	.61**	.16*				
7.情绪衰竭 Emotional exhaustion	-.09	.012	-.10	.16*	-.12	.02			
8.玩世不恭 Cynicism	-.08	.00	.02	.08	-.12	-.02	.67**		
9.职业效能 Professional efficacy	-.03	.05	.08	.02	.15*	-.03	.17*	.04	
10.生活质量 Quality of life	.06	.11	.01	.08	.09	.12	-.19**	-.30**	.14*

Note :\*\* P <0.01 , \* P <0.05

从表可见 ,工作年限与情绪衰竭呈现显著的正相关 ,说明工作年限越高的交警 ,其情绪衰竭程度越高 ,受教育程度与职业效能呈现显著的正相关 ,说明受教育程度越高 ,交警的职业效能越高 ,其他控制变量与工作倦怠及生活质量的相关都不显著。情绪衰竭与生活质量呈现负相关 ,玩世不恭也与生活质量负相关 ,职业效能则与生活质量呈现正相关。

3.2 生活质量与工作倦怠的回归分析

采用分层回归分析考察工作倦怠对交警生活质量的预测作用。即在控制了对生活质量和工作倦怠可能有影响的人口统计学变量之后 ,考察交警的生活质量是否受到工作倦怠的影响。笔者将被试的人口统计学变量作为第一层变量首先引入回归方程 ,然后将工作倦怠的三个因素作为第二层变量引入回归方程 ,得出标准回归系数 ,并计算两层之间 R<sup>2</sup> 产生的变化以及这种变化的 F 检验值 ,同时考察△R<sup>2</sup> 是否有可靠的提高。层次回归分析的结果显示 ,所有 6 个控制变量对生活质量的预测作用都不显著。在工作倦怠的三个成分中 ,情绪衰竭对生活质量的有显著的负向影响(β=-0.21 P<0.05) ,玩世不恭对生活质量也有显著的负向影响(β=-0.28 P<0.05) ,职业效能对生活质量的有显著的正向影响(β=0.22 P<0.05) ,在排除控制变量的影响之后 ,解释的方差变异量△R<sup>2</sup> 增加了 6%。

4 讨论

从人口统计学变量和工作倦怠的关系来看 ,相关分析的结果显示 ,工作年限与情绪衰竭负相关 ,受教育程度与职业效能正相关 ,性别、年龄、婚姻状况和职务层次与工作倦怠及生活质量的相关都不显著。层次回归分析的结果显示 ,人口统计学变量对交通警察生活质量的预测作用都未达到显著水平。

从工作倦怠与生活质量的关系来看 ,相关分析的结果显示 ,情绪衰竭、玩世不恭与交通警察的生活质量显著负相关 ,职业效能与交通警察的生活质量显著正相关。层次回归分析的结果进一步显示 ,情绪衰竭、玩世不恭对交通警察的生活质量具有显著的负向预测作用 ,职业效能对交通警察的生活质量具有显著的正向预测作用。这些结果提示 ,降低交通警察的情绪衰竭和玩世不恭 ,提升交通警察的职业效能 ,有助于提高交通警察的生活质量。换言之 ,预防或矫治交通警察的工作倦怠 ,会提高交通警察的生活质量。

交通警察肩负着维护交通秩序 ,预防和减少交通事故 ,打击违法犯罪等使命 ,是个高负荷、高压且容易产生工作倦怠的行业。由于交通警察职业的特殊性 ,如果不及时采取有效的措施 ,工作倦怠将会影响交其职业价值观 ,降低他们的工作效率甚至是执法水平和执法质量。在关心和提高交通警察生活质量时 ,对他们的工作倦怠情况必需引起足够的重视。各级相关部门要设置专业的咨询机构 ,向交通警察提供心理咨询服务 ,进行心理健康保健与培训 ,开展情绪调控、应激反应等心理训练 ,培养良好的心理素质 ,提高生活质量。各级领导对交通警察的个人生活和情绪变化要多加关注 ,尽可能帮助交通警察解决存在的实际问题和困难 ,改善交通警察的工作生活环境 ,尽量把交通警察的工作倦怠降到最低水平。

参 考 文 献(Reference)

[1] Maslach C., Schaufeli WB., Leiter MP. Job Burnout [J]. Annual Review of Psychology, 2001,52(1): 397-422  
[2] Cordes CL., Dougherty TW. A Review and Integration of Research on Job Burnout [J]. Academy of Management Review, 1993,18 (4): 621-656

- [3] Hillhouse JJ., Adler CM. Evaluating a Simple Model of Work stress, Burnout, Affective and Physical Symptoms in Hospital Nurses [J]. Psychology, Health & Medicine, 1996, 1(3): 297-306
- [4] 谢义忠, 曾垂凯, 时勤. 工作家庭冲突对电信人员工作倦怠和心理健康的影响[J]. 心理科学, 2007, 30(4): 940-943  
XIE Yi-Zhong, ZENG Chui-Kai, SHI Kan. The Effects of Work-Family Conflict on Telecom Employees' Job Burnout and General Health[J]. Psychological Science, 2007, 30(4): 940-943
- [5] Maslach C., Leiter MP. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. [M]. San Francisco: Josey-Bass Inc., 1997
- [6] 曾垂凯. 工作需求—资源与 IT 员工的工作倦怠 [J]. 沈阳师范大学学报社科版, 2010, 34(2):152-155  
ZENG Chui-Kai. Relationship Between Job Demands Resources and Job Burnout of IT Employees [J]. Journal of Shenyang Normal University (Social Science Edition), 2010, 34(2):152-155
- [7] Lee RT, Ashforth BE. On the Meaning of Maslach's Three Dimensions of Burnout [J]. Journal of applied psychology, 1990, 75 (6) : 743-747
- [8] Mills LB, Huebner ES. A Prospective Study of Personality Characteristics Occupational Stressors, and Burnout among School Psychology Practitioners [J]. Journal of School Psychology, 1998, 36 (1): 103-120
- [9] Chang EC, Rand KL, Strunk DR. Optimism and Risk for Job Burnout among Working College Students: Stress as a Mediator [J]. Personality and Individual Differences. 2000, 29:255-263
- [10] Greenglass ER, Burke RJ. Work and Family Precursors of Burnout in Teachers: Sex Differences [J]. Sex Roles, 1988, 18 (3) : 215-229
- [11] Burke RJ, Deszca E. Correlates of Psychological Burnout Phases among Police Officers [J]. Human Relations, 1986, 39: 487-502
- [12] 李超平, 时勤. 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  
LI Chao-Ping, SHI Kan. The Influence of Distributive Justice and Procedural Justice on Job Burnout [J]. Acta Psychologica Sinica, 2003, 35(5): 677-684

## 封面说明

共同的画卷

封面设计说明

自 1997 年第一只克隆羊多利的诞生拉开了人造生命的序幕, 2010 年, 可谓是人造生命科学发展的一个新的里程碑。本刊 2011 年封面设计的灵感来自于人造生命技术的蓬勃发展 ① 封面背景以第三代测序技术即基于纳米孔的单分子实时 DNA 测序技术的研制成功为契机(图中, 偏下), 这为人造生命及人类健康提供了强有力的技术支撑。② 封面图案以 2010 年诺贝尔生理与医学奖的体外受精技术(即试管婴儿), 最强壮晶胚的筛选技术, 人工卵巢及人类卵细胞的培育技术为主体(图上, 右, 中, 左), 这些不仅为不孕不育患者带来了福音, 同时为社会的稳定与和谐贡献了力量。③ 封面图案同时也融合了人造生命的最新研究成果即首个能自我生长, 繁殖的人造生命细胞 Synthia 的问世(六边形图, 右), 由干细胞培育出的肺脏(六边形图, 左)等最新研究成果。④ 封面图案同时也展示了人造生命发展的伦理学争议与潜在的危机, 关于艾滋病的研究取得了很多成就, 但我们还没有攻克艾滋病, 特别是 Superbug 耐药性超级细菌的出现, 让无数人感到前所未有的恐慌(六边形, 中)。⑤ 生命科学的一切研究成果, 只不过是生物医学历史的长河中一朵浪花, 因此图片采用波浪形设计, 如河流奔涌向前, 如画卷色彩缤纷, 如电影胶片所有的成就与辉煌一闪而过, 未来会更加让人期待。新技术新理论的发明与发展, 需要有准备的大脑, 也需要灵光突闪的思想火花。对于与人类密切相关的生物医学领域, 我们如图中的小孩一样, 睁大纯真的眼睛, 好奇的观察、了解, 我们也需要运用一系列的技术手段, 面对未知的一个个“黑箱”问题, 需要细心大胆的研究、推断, 同时我们需要时刻警觉生命科学技术发展应用这把双刃剑潜伏的危机, 应当科学探索并利用自然规律来更好的为人类服务。

我们坚信《现代生物医学进展》正是为生物医学领域的科研工作者提供了这样一个可以充分挥洒展示的画卷的平台, 不断记录着生物医学领域最新最成功的成果。这是我们共同的画卷, 让我们与你们共同分享灵感与喜悦, 成功与辉煌!