

DOI:10.16781/j.0258-879x.2020.12.1389

• 短篇论著 •

重大任务期间军人职业倦怠与防御方式的相关性研究

周娜, 李玲, 周晓娜, 蔡文鹏, 刘伟志*

海军军医大学(第二军医大学)心理系基础心理学教研室, 上海 200433

[摘要] **目的** 了解我国军人在执行重大军事训练任务期间的职业倦怠与防御方式情况, 探讨职业倦怠与防御方式间的关系, 为军人职业倦怠的干预提供理论依据。**方法** 在某部队参加重大军事训练任务6个月时, 采用军人职业倦怠量表和防御方式问卷(DSQ)对226名官兵进行问卷调查分析。**结果** 收回有效问卷226份, 回收有效率为100%。该部官兵的职业倦怠总分为(13.10±10.80)分, 职业倦怠5个因子中低自我评价得分最高[(4.32±3.45)分]; Pearson相关分析发现, 职业倦怠总分仅与幻想、解除、期望3个因子的相关性无统计学意义, 与防御方式其他因子间均相关(P 均 <0.01); 回归分析发现成熟型防御方式和不成熟型防御方式都是官兵职业倦怠的影响因素(P 均 <0.01), 且成熟型防御方式得分越高职业倦怠得分越低, 不成熟型防御方式得分越高职业倦怠得分也越高。**结论** 军人的职业倦怠与其特定的防御方式有关, 可据此采取针对性的干预措施。

[关键词] 军事人员; 职业性厌倦; 防御机制; 心理干预

[中图分类号] R 395.6 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0258-879X(2020)12-1389-05

Correlation between job burnout and psychology defense style in servicemen during vital task

ZHOU Na, LI Ling, ZHOU Xiao-na, CAI Wen-peng, LIU Wei-zhi*

Department of Basic Psychology, Faculty of Psychology, Naval Medical University (Second Military Medical University), Shanghai 200433, China

[Abstract] **Objective** To understand the job burnout and psychology defense style of Chinese soldiers during vital task, and to explore the correlation between job burnout and psychology defense style, so as to provide a theoretical basis for the intervention of job burnout in military. **Methods** A total of 226 soldiers were investigated by the military burnout inventory and defense style questionnaire (DSQ) when they participated in a major military training for 6 months. **Results** A total of 226 valid questionnaires were collected and the effective rate was 100%. The average total score of job burnout was 13.10±10.80, and the highest score (4.32±3.45) was for low self-evaluation among five factors of job burnout. The result of the Pearson correlation analysis showed that the total score of job burnout was not significantly correlated with fantasy, release or expectation, but was significantly correlated with all the other factors of defense style (all $P<0.01$). The result of the regression analysis found that mature defense style and immature defense style were significant factors of job burnout (both $P<0.01$); the higher the score of mature defense style, the lower the score of job burnout, and the higher the score of immature defense style, the higher the score of job burnout. **Conclusion** The job burnout of serviceman is related to their specific defense style, and the interventions can be taken accordingly.

[Key words] military personnel; professional burnout; defense mechanisms; psychological intervention

[Acad J Sec Mil Med Univ, 2020, 41(12): 1389-1393]

职业倦怠是指与工作相关的一系列心理症状, 包括成就感降低、躯体不适、低自我评价、人际关系紧张和消极怠工等, 其通常被认为是工作压力及人际关系压力导致的延迟反应^[1]。职业倦怠概

念最早由美国心理学家 Freudenberger 于 1974 年提出。这一概念自提出后就受到了广泛关注, 针对医护人员、教师、军人等群体职业倦怠现象已有大量研究^[2-5]。研究发现职业倦怠和防御方式之间存

[收稿日期] 2020-02-13 **[接受日期]** 2020-04-09

[基金项目] 上海市卫生健康委员会临床科研课题(201940093)。Supported by Clinical Research Project of Shanghai Municipal Health Commission (201940093).

[作者简介] 周娜, 硕士, 讲师. E-mail: 373873940@qq.com

*通信作者(Corresponding author). Tel: 021-81871699, E-mail: liuweizhi@smmu.edu.cn

在相关性,如临床社区医师的职业倦怠与个体的特定防御方式有关^[2];护士群体的不成熟型防御方式、中间型防御方式与职业倦怠呈正相关,而成熟型防御方式则与职业倦怠呈负相关^[3]。但目前关于军人的职业倦怠与防御方式的关系尚未见报道。本研究旨在了解军人的职业倦怠水平及防御方式情况,分析两者的相关性,为有效干预军人的职业倦怠,特别是降低重大任务期间军人的职业倦怠提供理论依据。

1 对象和方法

1.1 研究对象 参与某项重大军事训练任务的官兵244人,在训练6个月时采取整群抽样法对除18名值班人员外的226名官兵进行问卷调查。入组对象全部为男性,年龄为19~43岁。已婚147人,未婚79人;研究生学历2人,大学学历107人,大专或中专学历21人,高中学历89人,初中学历7人。

1.2 研究方法 本研究采用问卷调查法,由主试统一指导语指导被试根据实际情况填写问卷,使用电子化设备以无记名方式分批进行团体测试,每批次测试50人。

1.2.1 一般情况调查表 自行编制,内容包括性别、年龄、民族、是否独生子女、婚恋状况、受教育程度、家庭所在地等基本信息。

1.2.2 军人职业倦怠量表^[6] 该量表为自评量表,共有35个条目,包括成就感、躯体化、低自我评价、人际关系和消极怠工5个因子及1个掩饰性因子。该量表采用4级评分,0分代表“从不”,1分代表“偶尔”,2分代表“经常”,3分代表“总是”。各因子得分为该因子所包含条目得分之和,职业倦怠总分为5个因子分相加,得分越高说明职业倦怠程度越严重。该量表有良好的信效度,总量表的Cronbach' α 系数为0.917,各因子的Cronbach' α 系数为0.719~0.847,各因子与总量表的相关系数为0.731~0.808^[6]。

1.2.3 防御方式问卷(defense style questionnaire, DSQ)^[7] 该问卷既适用于正常人,也适用于各种精神障碍患者,由加拿大学者Bond编制。DSQ共有88个条目,分为不成熟型防御方式、中间型防御方式、成熟型防御方式和掩饰性4个分量表,共24个因子。采用1~9分的9级计分法,1分代表“完全反对”,9分代表“完全同意”。刘国华

等^[8]对DSQ进行了信效度研究,其内部一致性信度为0.9,重测信度 >0.7 。

1.3 统计学处理 采用Excel建立数据库,使用SPSS 21.0软件进行数据处理,采用Pearson相关分析、线性多层回归分析等进行统计学处理。检验水准(α)为0.05。

2 结果

本研究共回收有效问卷226份,回收有效率为100%。

2.1 官兵职业倦怠总体情况 226名官兵的职业倦怠总分为(13.10±10.80)分。其中低自我评价因子得分最高,为(4.32±3.45)分,其次分别是成就感(2.88±2.85)分、躯体化(2.33±2.67)分、消极怠工(2.31±2.03)分、人际关系(1.25±1.87)分,经两两比较,发现该部官兵职业倦怠的表现在低自我评价方面更为突出($P<0.05$)。

2.2 官兵防御方式总体情况 由表1可见,成熟型防御方式、不成熟型防御方式、中间型防御方式得分分别为(4.21±1.51)、(2.22±0.99)、(2.91±1.10)分;中间型防御方式中的期望、假性利他因子及成熟防御方式中的升华因子得分较高,分别为(5.03±1.90)、(4.08±2.18)及(5.47±1.86)分。

表1 官兵的防御方式得分情况

n=226, $\bar{x}\pm s$			
项目	得分	项目	得分
中间型防御方式	2.91±1.10	不成熟型防御方式	2.22±0.99
反作用形成	2.31±1.28	投射	1.48±0.92
解除	2.73±2.35	被动攻击	1.81±1.10
制止	2.88±1.31	潜意显现	1.85±1.14
回避	2.90±1.34	抱怨	2.03±1.15
理想化	3.37±1.45	幻想	2.58±1.89
假性利他	4.08±2.18	分裂	3.96±1.87
伴无能之全能	1.55±0.90	退缩	2.62±1.49
隔离	1.72±1.05	躯体化	1.45±0.86
同一化	1.62±1.01	成熟型防御方式	4.21±1.51
否认	2.74±1.40	升华	5.47±1.86
交往倾向	3.92±1.47	压抑	3.34±1.46
消耗倾向	3.00±1.46	幽默	3.83±1.56
期望	5.03±1.90		

2.3 官兵职业倦怠与防御方式的关系 由表2可见,成就感、躯体化、人际关系、消极怠工及职业倦怠总分与3种防御方式(成熟型、不成熟型、

中间型)均呈正相关(P 均 <0.01),低自我评价与不成熟型防御方式、中间型防御方式呈正相关($P<0.05$, $P<0.01$),而与成熟型防御方式的相关性无统计学意义($P>0.05$);官兵职业倦怠总分与防御方式中的幻想、解除、期望因子不相关,

但与其余因子均存在正相关关系(P 均 <0.01),且幻想、期望因子与官兵职业倦怠中的任何一个因子都不相关,解除因子仅与躯体化因子呈负相关关系($P<0.05$)。

表2 官兵职业倦怠与防御方式的相关关系

项目	成就感	躯体化	低自我评价	人际关系	消极怠工	总分
不成熟型防御方式	0.559**	0.576**	0.299**	0.542**	0.514**	0.576**
投射	0.573**	0.592**	0.368**	0.576**	0.509**	0.611**
被动攻击	0.561**	0.601**	0.347**	0.551**	0.526**	0.602**
潜意显现	0.563**	0.610**	0.332**	0.532**	0.504**	0.592**
抱怨	0.549**	0.568**	0.314**	0.507**	0.518**	0.570**
幻想	0.094	-0.007	-0.028	0.121	0.084	0.051
分裂	0.329**	0.391**	0.113	0.300**	0.319**	0.331**
退缩	0.493**	0.538**	0.286**	0.461**	0.455**	0.520**
躯体化	0.556**	0.557**	0.368**	0.559**	0.478**	0.588**
成熟型防御方式	0.312**	0.319**	0.036	0.294**	0.289**	0.278**
升华	0.193**	0.233**	-0.056	0.171**	0.173**	0.153*
压抑	0.335**	0.312**	0.089	0.331**	0.322**	0.312**
幽默	0.360**	0.354**	0.086	0.338**	0.329**	0.331**
中间型防御方式	0.430**	0.406**	0.152*	0.421**	0.401**	0.411**
反作用形成	0.530**	0.561**	0.313**	0.495**	0.511**	0.560**
解除	-0.044**	-0.148*	-0.123	-0.010	-0.040	-0.097
制止	0.452**	0.420**	0.180**	0.419**	0.413**	0.431**
回避	0.449**	0.396**	0.168*	0.420**	0.393**	0.416**
理想化	0.421**	0.444**	0.169*	0.409**	0.411**	0.423**
假性利他	0.302**	0.378**	0.122	0.265**	0.286**	0.312**
伴无能之全能	0.400**	0.339**	0.247**	0.412**	0.409**	0.417**
隔离	0.300**	0.228**	0.136*	0.314**	0.288**	0.287**
同一化	0.535**	0.593**	0.337**	0.523**	0.477**	0.576**
否认	0.385**	0.325**	0.142*	0.366**	0.352**	0.357**
交往倾向	0.311**	0.301**	0.056	0.310**	0.286**	0.282**
消耗倾向	0.476**	0.497**	0.232**	0.457**	0.436**	0.484**
期望	0.095	0.055	-0.127	0.127	0.090	0.037

* $P<0.05$,** $P<0.01$

2.4 防御方式与职业倦怠的回归分析 为进一步探讨个体的防御方式对职业倦怠的影响,将该部官兵的职业倦怠量表得分作为因变量,将该部官兵人口学资料、防御方式量表得分为自变量对其职业倦怠得分进行多元线性回归分析,各因素做分层处理:将人口学因素作为第1层,包括年龄和受教育情况(学历);将成熟型防御方式的得分作为第2层;中间型防御方式的得分作为第3层;不成熟型防御方式的得分作为第4层。以上因素分层处理后结果见表3。

回归分析的结果显示,年龄和学历都不是官兵职业倦怠的显著影响因素;成熟型防御方式是官兵职业倦怠的显著影响因素($t=-3.271$, $P<0.01$);不成熟型防御方式也是官兵职业倦怠的显著影响因素($t=8.186$, $P<0.01$),可解释其变异的17.9%。其中不成熟型防御方式是重大任务期间官兵职业倦怠的重要预警因素。不成熟型防御方式的得分越高职业倦怠的总分越高;成熟型防御方式的得分越高职业倦怠的得分越低。

表3 防御方式与职业倦怠关系的回归分析

分层	变量名	偏回归系数	标准误	标准化回归系数	t值	P值	R	调整R ²
第1层	(常量)	12.474	3.929		3.175	0.002	0.000	-0.009
	年龄	0.039	0.126	0.022	0.312	0.756		
	学历	-0.167	1.352	-0.009	-0.123	0.902		
第2层	(常量)	3.747	4.277		0.876	0.382	0.079	0.049
	年龄	0.083	0.121	0.047	0.683	0.495		
	学历	-0.534	1.303	-0.028	-0.409	0.683		
第3层	成熟型防御	2.015	0.463	0.282	4.357	<0.001		
	(常量)	6.334	3.935		1.609	0.109	0.232	0.022
	年龄	-0.041	0.113	-0.023	-0.363	0.717		
	学历	-0.591	1.193	-0.031	-0.496	0.621		
	成熟型防御	-4.532	1.076	-0.634	-4.213	<0.001		
第4层	中间型防御	9.777	1.476	0.994	6.622	<0.001		
	(常量)	3.027	3.477		0.871	0.385	0.411	0.398
	年龄	-0.014	0.099	-0.008	-0.138	0.890		
	学历	0.604	1.057	0.032	0.571	0.568		
	成熟型防御	-3.137	0.959	-0.438	-3.271	0.001		
	中间型防御	-0.340	1.790	-0.035	-0.190	0.850		
	不成熟型防御	10.396	1.270	0.951	8.186	<0.001		

R:复相关系数;R²:决定系数

3 讨论

3.1 参加重大任务官兵的职业倦怠表现 职业倦怠在各行各业都有发生,但是在军警、医疗、教育职业表现得更为突出,可能与这些职业的压力和职业特性有关^[9-11]。本研究发现,该部队参加重大军事训练任务官兵的职业倦怠得分〔(13.10±10.80)分〕,低于南北疆地区军人得分〔(26.66±11.50)分〕^[12],也低于孙欣羊等^[13]报道的陆军军人职业倦怠得分〔(24.66±14.10)分〕。可见6个月的重军事训练任务并不会给官兵带来更高的职业倦怠表现。

有研究显示,在军事应激下,军人职业倦怠的程度除了与其职业特性、组织特性相关外,与其个体特征也关系密切^[14]。个体因素包含其性别、年龄因素,也包含防御方式、人际关系、社会支持及人格特征。该部官兵低自我评价得分为(4.32±3.45)分,高于舰艇部队官兵低自我评价得分〔(3.71±2.34)分〕^[15]。可以理解为该部官兵在参与重大军事任务训练期间对自身的工作技能或工作表现不够满意。重大任务相对于平时的训练任务,对个体的工作训练表现要求更高,且对于个体来说压力更大。从这一角度来看,如果能从提升自信的角度进行心理干预,或者领导层面的积极

鼓励和评价帮助提升官兵自信心、降低其低自我评价的情况,就可以从一个侧面改善职业倦怠的表现。

3.2 防御方式与军人的心理健康 防御方式是个体心理品质中的一个重要部分,是可以通过干预和训练改变的^[16]。结合本研究的结果,从个体角度通过心理健康教育或团体心理训练加强或巩固成熟型防御方式的运用,同时减少不成熟型防御方式的运用,或许可以降低低自我评价的表现。成熟型防御方式主要包含升华、幽默、压抑,在实际的工作生活中,部队官兵的这类防御方式的建立有赖于心理健康教育的效果^[17],也有赖于部队政治思想教育的有效开展。与成熟型防御方式相关的行为有助于提升军人的职业表现,也更利于未来战争中我军谋打赢的总体目标。而不成熟型防御方式主要包括投射、被动攻击、潜意显现、抱怨、幻想、分裂、退缩和躯体化。这些防御方式的运用,有部分是与健康标准相悖的^[18]。一系列研究发现,个体的防御方式可能会对心理健康产生影响^[18-19]。更多使用不成熟型防御方式的个体在面临重大生活事件时容易产生心理问题。有研究报道,心理健康水平较低的个体更容易产生职业倦怠^[20]。这些研究结果可以给部队心理服务工作者提供工作思路,具有一定的现实指导意义。

3.3 重大任务期间军人职业倦怠与防御方式的关系 本研究表明,参加重大军事训练任务官兵的职业倦怠(包含5个因子)总分与不成熟防御方式、中间型防御方式均呈正相关($P<0.01$, $P<0.05$)。也就是说,不成熟型和中间型防御方式使用越多职业倦怠也更严重。如果能帮助官兵降低其不成熟型防御方式和中间型防御方式的运用,就可能在一定程度上改变其职业倦怠的表现。同时,本研究中的官兵在职业倦怠方面表现的低自我评价与成熟型防御方式不相关($P>0.05$),而与不成熟型防御方式和中间型防御方式呈正相关($P<0.05$, $P<0.01$),这提示对不成熟型和中间型防御方式进行干预可以改变个体低自我评价的状况。有研究报道通过团体心理训练可以很好地改变个体的行为方式和心理过程^[21]。有效的政治思想教育可以帮助官兵提升责任感和荣誉感,也可以在一定程度上促进“升华”这一类成熟型防御方式的运用。在不改变人格特征和职业特性的情况下,针对个体的防御方式开展心理干预是改善职业倦怠的一个可行方法^[22]。

综上所述,了解个体的防御方式并针对不成熟型防御方式进行干预,同时促进其成熟型防御方式的运用,可能有助于缓解军人的职业倦怠情况。

【参考文献】

- [1] 孙红. 职业倦怠[M]. 北京:人民卫生出版社,2009:2.
- [2] 毛文君,段明君,王洪明. 社区医生的职业倦怠与防御方式的相关性研究[J]. 四川医学,2011,32:1167-1169.
- [3] 陆斯琦,唐云翔,严进. 不同年龄护理人员职业倦怠与防御方式的关系[J]. 中国健康心理学杂志,2012,12:1811-1814.
- [4] 黄先政,张朋. 高校教师职业倦怠问题研究[J]. 黑龙江高教研究,2018,7:130-133.
- [5] 陈燕峰,画妍,杨欣,王梅,尼春萍. 军人职业倦怠测评与影响因素研究进展[J]. 人民军医,2019,62:897-899.
- [6] 张金美,丁卫星,陈方斌,张斌,张理义. 军人职业倦怠量表的信效度检验[J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2011,19:1034-1036.
- [7] BOND M, PERRY C J, GAUTIER M, GOLDENBERG M, OPPENHEIMER J, SIMAND J. Validating the self-report of defense styles[J]. J Pers Disord, 1989, 3: 101-112.
- [8] 刘国华,孟宪璋. 防御方式问卷(DSQ)信度和效度研究[J]. 中国临床心理学杂志,2004,12:352-353.
- [9] 郑艳玲,余芳,陈艳黎,余旻毅,刘玲,甘勇,等. 我国全科医生职业倦怠状况及影响因素研究[J]. 中国全科医学,2019,22:25-30.
- [10] 周洁. 教师职业倦怠的影响因素及对策[J]. 湖北成人教育学院学报,2011,17:5-7.
- [11] 张振声,徐永红. 中国警察职业倦怠问题解析[J]. 中国人民公安大学学报,2004(3):130-134.
- [12] 苏宗义,丁魁,顾焱,赵鹏林. 南北疆军人职业倦怠比较研究[J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2014,23:451-453.
- [13] 孙欣羊,苏宗荣,张理义,徐长军,陈春霞,姚高峰. 军人职业倦怠与情境特质应对方式的相关性研究[J]. 东南国防医药,2013,15:105-109.
- [14] 宋红涛,张理义,范惠民,孔令明,徐长军. 军事应激对军人职业倦怠和心理健康的影响及其干预的研究[J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2014,23:537-541.
- [15] 徐津,彭丽,沈兴华. 舰艇部队军人职业倦怠对抑郁的影响[J]. 中国健康心理学杂志,2018,8:1220-1223.
- [16] 戚元丽. 大学生参加志愿者活动前后的心理防御方式变化研究[J]. 国际中华神经精神医学杂志,2002,3:78-80.
- [17] 李敏,胡华,汪涛,陈艳. 情绪教育对军校医学生心理健康和心理防御方式的影响[J]. 中国临床康复,2002,6:2917.
- [18] 郭克锋,王秉康,贾俊平,杨文清,朱银星,关菊香. 抑郁患者的心理防御方式[J]. 中国临床康复,2002,6:3488-3489.
- [19] 杨叶芑,王晓慧,宋端铤,陈元旺,张尚荣. 不同防区导弹部队官兵心理防御机制比较[J]. 华北国防医药,2008,20:14-16.
- [20] BHATIA M S, SAHA R. Burnout in medical residents: a growing concern[J]. J Postgrad Med, 2018, 64: 136-137.
- [21] 杨国愉,王立菲,佗婷婷,蒋娟,涂静,甘丽英,等. 适应性团体心理训练对野战部队军人心理素质和情绪的影响[J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2012,21:829-831.
- [22] 丁魁,孟新珍,刘晓明,秦天. 新疆官兵心理应激、情绪调节方式与职业倦怠关系研究[J]. 中华行为医学与脑科学杂志,2016:271-275.

【本文编辑】 魏学丽