

应激、倦怠与抑郁的关系研究

李永鑫, 周广亚

(河南大学心理学系, 河南 开封 475001)

【摘要】 目的: 探讨应激、倦怠和抑郁的关系。方法: 采用简式倦怠量表、生活事件问卷和自评抑郁量表对 270 名大学生进行施测。结果: 倦怠与生活事件和抑郁的相关均达到统计显著性水平($P<0.01$); 生活琐事、倦怠对抑郁有显著预测作用($P<0.001$), 同时生活琐事通过倦怠对抑郁的作用显著。结论: 倦怠是生活琐事和抑郁的中介变量, 初步验证了“应激—倦怠—抑郁”的理论构想。

【关键词】 倦怠; 应激; 抑郁; 路径分析

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2006)05-0472-03

Relationships among Stress, Burnout and Depression

LI Yong-xin, ZHOU Guang-ya

Department of Psychology, Henan University, Kaifeng 475001, China

【Abstract】 Objective: To explore the relationships among stress, burnout and depression. Methods: 270 college students were investigated with the Burnout Measure (Short version), Life Events Scale and Self-Rating Depression Scale. Results: The correlations between burnout, life events and depression were all significant statistically ($P<0.01$); Life trivia and burnout had significant effects on depression ($P<0.001$), and life trivia had significant effects on depression through burnout. Conclusion: Burnout may be a mediator between life trivia and depression, our study supports the theory of “Stress- Burnout- Depression”.

【Key words】 Stress; Burnout; Depression; Path analyzing

倦怠在西方已有 30 多年的研究历史^[1], 近几年来也引起了我国许多研究者和实践者的关注^[2,3]。遗憾的是, 倦怠与许多心理学概念在含义上有一定的联系或重叠, 其中最容易为人们所混淆的是倦怠与应激和抑郁的关系^[4]。在对应激的长期研究中, 人们形成了对应激巨砾和应激细砾的不同认识^[5]。应激巨砾模式认为, 应激是由一些巨大刺激所引起的现象, 虽不经常发生, 但是一旦发生, 就会由于其影响巨大而难以应对。与应激巨砾研究模式相对应, 细砾模式认为, 负性事件会消耗个体的精力和体力, 长期积累达到某一程度就会导致个体健康问题的出现。由于应激和倦怠都会导致个体的健康问题, 因此人们经常把应激和倦怠的概念相混淆。而抑郁的素质压力理论认为, 抑郁素质和压力事件(stress)是抑郁发生的重要因素, 与主要事件相比, 生活琐事产生的压力可以更好地预测抑郁的发生^[6]。由于倦怠和抑郁在很多症状上比较相似, 人们有时也会把倦怠和抑郁等同起来。

而实际上, 应激、倦怠和抑郁是既有联系又有区别的不同概念, 李永鑫等认为可以把应激作为倦怠的前因变量, 而把抑郁作为倦怠的后果变量来处理, 提出了“应激—倦怠—抑郁”的理论构想^[4]。本研究

的目的就是探讨应激、倦怠和抑郁的关系, 并初步验证这一构想。

1 方 法

1.1 被试

本研究的施测对象是在校大学生, 共发放调查问卷 310 份, 回收问卷 285 份, 回收率为 91.9%。剔除后的有效问卷为 270 份, 其中男生 101 人 (37.4%), 女生 169 人 (62.6%)。来自城市 72 人 (26.7%), 农村 198 人 (73.3%)。年龄最大者 22 岁, 最小者 16 岁, 平均年龄 18.84 岁。

1.2 工具

1.2.1 简式倦怠量表^[7] 该量表由 Pines 编制, 共包含 10 个项目, 采用 7 点记分。探索性因素分析累计删除 3 个项目, 对 7 个项目再次进行因素分析的结果表明, 倦怠呈单维度结构, 可解释总体方差的 48.442%。

1.2.2 大一学生生活事件问卷^[8] 该问卷由常逢锦编制, 包括 39 个项目, 包括主要生活事件和日常琐事两个分量表, 采用 4 级记分。

1.2.3 自评抑郁量表(SDS)^[9] 该量表由 20 个项目组成, 按 1-4 级评分。

1.3 数据分析

【基金项目】 河南省教育厅人文社科项目(项目号:2005-JH-037)

将所有调查结果用 Foxpro6.0 进行管理, 采用 Spss11.5 进行统计分析, 具体分析技术包括探索性因素分析、t 检验、相关分析、回归分析和路径分析。

2 结 果

2.1 性别、生源在各量表上的得分差异

差异检验表明, 在性别维度上, 男女生在生活事件、倦怠和抑郁上都不存在显著的性别差异 ($P>0.05$)。在城乡维度上, 城市和农村学生生活事件上有极显著的差异, 在倦怠上有显著的差异, 在抑郁上差异不显著。见表 1。

表 1 生活事件、倦怠和抑郁的生源差异检验表 ($\bar{x}\pm s$)

	城市 (n=72)	农村 (n=198)	t	P
重大事件	17.069±9.771	22.798±13.901	-3.776***	0.000
生活琐事	21.917±8.901	26.258±9.794	-3.298***	0.001
生活事件	38.986±17.053	49.056±21.324	-4.000***	0.000
倦怠	17.278±5.712	19.308±6.117	-2.454*	0.015
抑郁	34.181±7.563	35.889±7.189	-1.703	0.090

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

2.2 生活事件、倦怠和抑郁的相关分析

由表 2 可知, 生活事件、倦怠和抑郁之间都达到了非常显著的相关, 这说明应激、倦怠和抑郁间存在着复杂的关系, 这有待我们进一步用回归分析和路径分析来考察。

表 2 生活事件、倦怠和抑郁的相关系数表

	倦怠总分	抑郁总分	事件总分	重大事件	生活琐事
倦怠总分	1				
抑郁总分	.620**	1			
事件总分	.415**	.528**	1		
重大事件	.311**	.421**	.931**	1	
生活琐事	.464**	.556**	.870**	.631**	1

表 3 生活事件、倦怠与抑郁的逐步回归参数值

变量顺序	R	R ²	ΔR	F	ΔF	β
倦怠	.620	.385	.385	167.601***	167.601	.462***
生活琐事	.690	.476	.092	121.464***	46.728	.342***

表 4 生活事件、倦怠与抑郁的复回归参数值

模型 1	β	t	P
重大事件	0.102	1.803	0.073
生活琐事	0.278***	4.561	0.000
倦怠	0.459***	9.221	0.000
因变量: (常数), 抑郁			
模型 2			
重大事件	0.030	0.430	0.668
生活琐事	0.445***	6.378	0.000
因变量: (常数), 倦怠			

2.3 生活事件、倦怠和抑郁的回归和路径分析

首先采用逐步回归法确定抑郁的主要变量, 3 个预测变量(重大事件、生活琐事、倦怠)预测效标变量(抑郁)时, 进入回归方程的显著变量共 2 个, 结果见表 3。

根据相关研究以及大学生发生倦怠、抑郁的实际情况, 假设两种需要检验的初始路径模型, 采用 Enter 法进行复回归分析, 结果见表 4 和图 1。

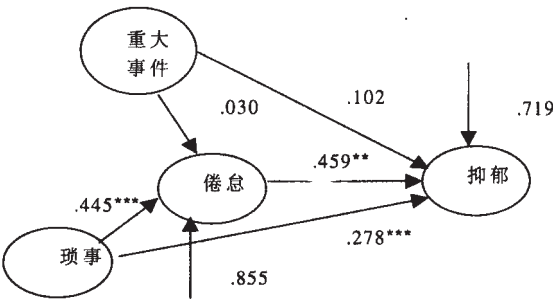


图 1 生活事件、倦怠与抑郁之路径图

3 讨 论

3.1 关于大学生倦怠的总体情况

通过对大学生倦怠总体情况的统计分析发现, 大学生倦怠的总体得分处于中等程度。在倦怠总分上不同性别学生无显著差异, 这和台湾许多学者的研究结果是一致的^[10], Evers 等也证实, 性别对倦怠没有影响^[11]。我们的研究表明城市和农村学生在倦怠得分上存在显著差异, 目前国内关于这方面的研究很少, 农村学生倦怠程度高, 可能与生活环境改变较大、遭受冷遇歧视、出现适应问题或经济来源紧张这些生活事件有关。

3.2 关于生活事件、倦怠和抑郁的关系

相关分析表明, 主要生活事件、生活琐事、倦怠和抑郁间存在着非常显著的相关, 这也从一方面说明了应激、倦怠和抑郁容易相混淆的原因。且生活琐事与倦怠的相关远大于重大事件与倦怠的相关, 这说明倦怠与生活琐事的关系更密切, 因此在应激与倦怠的关系上, 我们可以认为倦怠是一种特殊的、长期的和具有多侧面本质的应激, 是个体长期应对不良应激细砾的最后崩溃阶段。另外, 相关分析也表明, 倦怠与抑郁的相关大于与生活琐事和重大事件的相关, 说明倦怠与抑郁的关系比与生活事件的关系更密切。但倦怠和抑郁的关系究竟如何? Iacoviels 等指出, 在倦怠和抑郁的先后关系上, 虽没有一个明确的先后顺序问题, 但从理论上讲抑郁应当是出现在倦怠之后而不是出现在之前^[12]。Glass 等在研究中发现, 把抑郁当作是倦怠的后果变量比

将其看作为倦怠的前因变量, 结构方程模型的拟合程度更好^[13], 这与 Iacovieds 的论断是吻合的。我们进行的回归分析和路径分析也表明, 生活琐事、倦怠对抑郁的直接作用都显著, 重大事件对倦怠和抑郁的作用都不显著。另外, 生活琐事通过倦怠对抑郁的间接作用显著, 说明倦怠是生活琐事和抑郁的中介变量, 初步验证了“应激—倦怠—抑郁”的理论构想^[2]。当然, 这一构想还需要用纵向研究来获得进一步的支持。

参 考 文 献

- 1 李永鑫. 工作倦怠及其测量. 心理科学, 2003, 26(3):556-557
- 2 卞冉, 龙立荣. 工作倦怠的理论研究及其进展. 中国临床心理学杂志, 2003, 11(4):317-320
- 3 张莹, 甘怡群, 张轶文. MBI-学生版的信效度检验及影响倦怠的学业特征. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(4):383-385
- 4 李永鑫, 侯祎. 倦怠、应激和抑郁. 心理科学, 2005, 28(4):972-974
- 5 Rice 著, 胡佩诚, 等译. 健康心理学. 北京: 中国轻工业出版社, 2000. 143-146
- 6 邱炳武, 王极盛. 抑郁研究中的素质压力理论述评. 心理

科学, 2000, 23(3):361-362

- 7 Pines AM. The Burnout Measure, Short Version. International Journal of Stress Management, 2005, 12(1):78-88
- 8 常逢锦. 大一学生生活事件问卷. 大一新生生活事件的应对方式心境对其身心健康的影响. 硕士论文. 长春: 东北师范大学, 2003
- 9 汪向东, 王希林, 马弘, 编著. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志, 1999 年. 194-195
- 10 李永鑫, 侯祎. 台湾地区工作倦怠研究综述. 河南轻工业学院学报, 2005, 6(4):32-34
- 11 Evers W, Tomic W, and Brouwers A. Effects of aggressive behavior and perceived self-efficacy on burnout among staff of homes for the elderly. Issues in Mental Health Nursing, 2001, 22:439-454
- 12 Iacoviades A, Fountoulakis KN, and Kaprinis S, et al. The relationship between work stress, burnout and clinical depression. Journal of Affective Disorders, 2003, 75: 209-221
- 13 Glass DC, McKnight JD, Valdimarsdottir H. Depression, burnout, and perceptions of control in hospital nurses. Journal of consulting and clinical Psychology, 1993, 61(1):147-155

(收稿日期:2006-01-02)

(上接第 488 页)

“条纹”和狮子的“棕毛”)。这种结果相同于 Devlin^[6]提出的语义记忆存在两种特征: 大量的共性和少量具有区别意义的特性, AD 患者对共性的保存时间要长于具有区别意义的特性。而具有特性的记忆损害可能与颞叶新皮层萎缩有关^[7]。

按照这种观点, 在并列条件下所观察到的高启动就是由于区别意义的特性丧失所致。对于老虎和狮子这两个概念, AD 患者只能用这两种动物的共性如“野生”, “四条腿”, “毛皮”来描述它们。因此, 在语义记忆退化时, 这两个概念成了同义词。在特征条件下, 语义启动效应仍然正常, 因为特征条件多数由配对概念的共同特性组成。此后, 随着语义记忆衰退的加重, 不仅是区别性特征, 而且共同特征, 都在逐步改变。使得两个配对概念几乎没有密切关系。这就可解释在并列和特征条件下我们所观察到的语义启动效应的下降。

参 考 文 献

- 1 Salmon DP, Heindel WC, Lange KL. Differential decline in

word generation from phonemic and semantic categories during the course of Alzheimer's disease: implications for the integrity of semantic memory. J Int Neuropsychol Soc, 1999, 5:692-703

- 2 Caramazza A, Shelton JR. Domain-specific knowledge systems in the brain: the animate-inanimate distinction. J Cogn Neurosci, 1998, 10:1-34
- 3 徐文伟. 内隐记忆与精神障碍. 中国心理卫生杂志, 2005, 19: 467-469
- 4 肖志杰, 李秋香, 程灶火, 等. 老年精神分裂症和 Alzheimer 氏病患者认知功能的对照研究. 中国临床心理学杂志, 2001, 9: 164-167
- 5 Giffard G, Friedman RB, Nore-Mary F, et al. The nature of semantic memory deficits in Alzheimer's disease. Brain, 2001, 124:1522-1532
- 6 Devlin JT, Gonnerman LM, Andersen ES, et al. Category-specific semantic deficits in focal and widespread brain damage: A computational account. J Cogn Neurosci, 1998, 10:77-94
- 7 郭起浩, 洪震, 付建辉, 等. 语义性痴呆: 一例汉语病人的个案研究. 中国临床心理学杂志, 2003, 11: 253-256

(收稿日期:2006-03-14)