

# 加班频率对教师心理健康的影响： 职业倦怠和生活满意度的链式中介作用

马文燕<sup>1</sup>, 邓雪梅<sup>1</sup>, 李大林<sup>2\*</sup>

(1. 毕节幼儿师范高等专科学校, 贵州 毕节 551700; 2. 贵州师范大学心理学院, 贵州 贵阳 550025)

**摘要:**目的:考察教师的加班频率、职业倦怠、生活满意度和心理健康的关系。方法:采用加班频率问卷、职业倦怠量表、生活满意度量表和一般健康问卷对398名教师进行调查。结果:(1)幼儿园、小学、中学和高职院校教师的心理健康问题检出率分别为38.50%、33.70%、30.70%、46.60%;(2)加班频率、职业倦怠、生活满意度和心理健康之间的两两相关均有统计学意义;(3)加班频率显著负向预测心理健康和生活满意度、显著正向预测职业倦怠,职业倦怠显著负向预测生活满意度和心理健康,生活满意度显著正向预测心理健康;(4)职业倦怠和生活满意度在教师加班频率与心理健康之间起链式中介作用。结论:加班频率可以直接影响教师的心理健康水平,也可以通过职业倦怠和生活满意度的中介作用间接影响教师的心理健康水平。

**关键词:**加班频率;职业倦怠;生活满意度;心理健康

**中图分类号:**G433 **文献标识码:**A **文章编号:**1674-7798(2023)04-0077-08

## The Influence of Overtime Frequency on Teachers' Mental Health: The Chain Mediation of Job Burnout and Life Satisfaction

MA Wen-yan<sup>1</sup>, DENG Xue-mei<sup>1</sup>, Li Da-lin<sup>2\*</sup>

(1. Bijie Preschool Education College, Bijie, Guizhou, 551700;

2. School of Psychology, Guizhou Normal University, Guiyang, Guizhou, 550025)

**Abstract:** Objective: To investigate the relationship between teachers' overtime frequency, job burnout, life satisfaction and mental health. Methods: 398 teachers were investigated with Overtime Frequency Questionnaire, Maslach Burnout Inventory - General Survey, Life Satisfaction Scale and General Health Questionnaire. Results: (1) The detection rates of mental health problems among teachers in kindergartens, primary schools, middle schools and vocational colleges were 38.50%, 33.70%, 30.70% and 46.60% respectively; (2) The correlation between overtime frequency, job burnout, life satisfaction and mental health was statistically significant; (3) Overtime frequency significantly negatively predicted mental health and life satisfaction, and significantly positively predicted job burnout, job burnout significantly negatively predicted life satisfaction and mental health, and life satisfaction significantly positively predicted mental health; (4) Job burnout and life satisfaction play a chain intermediary role between teachers' overtime frequency and mental health. Conclusion: Overtime frequency can directly affect teachers' mental health level, and also can indirectly affect teachers' mental health level through the mediation of job burnout and life satisfaction.

**Key words:** Overtime Frequency; Job Burnout; Life Satisfaction; Mental Health

收稿日期:2022-12-22

作者简介:1. 马文燕(1989-),男,贵州赫章人,毕节幼儿师范高等专科学校讲师,研究方向:心理发展与教育、心理健康教育。

2. 邓雪梅(1992-),女,贵州纳雍人,毕节幼儿师范高等专科学校图书馆工作人员,研究方向:信息资源管理。

\* 通讯作者:李大林(1992-),男,贵州盘州人,贵州师范大学心理学院博士研究生,研究方向:心理发展与教育、认知与抑郁。

## 引言

随着社会对教师的期望不断提高,教师的工作量也逐渐增大,教师群体的心理健康问题也日益凸显。《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》指出:教师等科技工作者在2009、2014和2017年的抑郁检出率分别为17.7%、24.2%和22.2%;在2017年,其轻度、中度和重度焦虑的检出率分别为39.9%、6.3%和1.9%。在中小学教师群体中,1991—2010年这20年间教师的心理健康水平呈逐年下降趋势<sup>[1]</sup>,2010—2020年这11年间教师的心理健康水平显著低于全国常模,并且躯体化和焦虑问题最为严重<sup>[2]</sup>。在高校教师群体中,2001—2016年这16年间教师的总体心理健康水平低于全国常模<sup>[3]</sup>,心理健康水平也呈逐年下降趋势,并且在人际关系敏感、抑郁和焦虑等问题上尤为突出<sup>[4]</sup>。可以看出,教师的心理健康水平并不乐观。

加班是当今社会职场中普遍存在的一种突出现象<sup>[5]</sup>,主要是指除国家规定的工作时间以外的加班情况。长时间、高强度的加班不仅会降低个体的工作效率<sup>[6]</sup>,还会导致个体出现过劳现象并严重危害个体的身心健康。有研究发现,教师等科技工作者平时工作超时及周末加班已成为一种普遍现象,并且周末加班对其心理健康的影响最大<sup>[7]</sup>。研究还发现,在我国高等学校教师群体中,中度过劳状况占45.40%,重度过劳状况占46.00%<sup>[8]</sup>。可以看出,教师的加班现象和过劳现象比较普遍。加班频率反映了个体的工作负荷程度,也是个体加班现象和过劳现象的重要衡量指标<sup>[9]</sup>。加班频率较高的个体在工作中往往处于高负荷状态,这不仅会增加个体的心理压力,威胁其身心健康<sup>[10]</sup>,也会降低个体对职业的认同感<sup>[11]</sup>。有研究指出,高强度的加班频率会导致个体出现严重的身体疲劳<sup>[12]</sup>和情绪耗竭现象<sup>[13]</sup>,进而容易出现抑郁、焦虑等负面情绪。因此,较高的加班频率会威胁教师的心理健康。

生物-社会-认知理论模型指出,个体的心理健康由外部因素和内部因素共同决定<sup>[14]</sup>。作

为外部因素的加班频率虽然会威胁个体的心理健康,但其内部因素也不可忽视。根据自我系统理论的观点,外部因素主要通过个体的内部因素间接影响其心理健康<sup>[15]</sup>,说明内部因素在影响个体的心理健康方面起重要作用。研究发现,加班频率可能会通过职业倦怠和生活满意度间接影响教师的心理健康。职业倦怠是个体处于长时间工作压力下而出现的一种以情感耗竭、态度消极和成就感为主要特征的状态<sup>[16]</sup>。由于社会期望高、工作量大、角色冲突、工作家庭不平衡等问题,教师群体也是职业倦怠的高发人群<sup>[17]</sup>。有学者指出,加班频率越高,教师对工作的兴趣越低,其职业倦怠水平也就越高<sup>[18]</sup>。可以看出,加班频率作为教师工作压力的重要来源,对教师的职业倦怠影响较大。研究还发现,职业倦怠不仅会降低教师对职业的认同感和成就感<sup>[19]</sup>,还会导致教师容易出现人际关系敏感<sup>[20]</sup>、抑郁、焦虑心理等问题<sup>[21]</sup>,从而降低教师的心理健康水平。

生活满意度是个体对自己当前生活质量的一种主观评价或判断<sup>[22]</sup>,也是衡量个体心理健康水平的一项重要指标。一项横断历史的元分析研究结果表明,2007至2018年这12年间我国教师的生活满意度呈逐年下降趋势<sup>[23]</sup>,说明教师的生活满意度不容乐观,应引起社会各界的关注与重视。有研究指出,工作时间延长<sup>[24]</sup>、工作要求较高<sup>[23]</sup>、非工作时间使用手机工作<sup>[25]</sup>等加班现象对个体的生活满意度会产生消极影响。说明工作时间越长,个体感受到的身心压力也就越大,生活满意度水平也就越低,这也间接反映了加班频率对个体生活满意度的消极影响。研究发现,个体的生活满意度与心理健康呈显著正相关<sup>[26]</sup>,对心理健康有显著的正向预测作用<sup>[27]</sup>,说明较低的生活满意度会降低个体的心理健康水平。研究也发现,教师的职业倦怠与生活满意度呈显著负相关,对生活满意度有显著的负向预测作用<sup>[28]</sup>。综上所述可知,加班频率可以直接影响心理健康,也可以通过职业倦怠和生活满意度的单独中介作用或链式中介作用间接影响心理健康。因此,考察教师的加班频率、职业倦怠、生活满意度和心理健康的关

系,对提高教师的心理健康水平有重要的参考价值。

## 一、研究方法

### (一) 研究对象

采用方便取样的方法,于2021年4—5月对贵州省某市的教师群体进行问卷调查,共回收有效调查问卷398份。其中,男性教师159名,女性教师239名;幼儿园教师104名,小学教师92名,中学教师114名,高职院校教师88名;农村教师65名,乡镇教师145名,城市教师188名;在职在编教师336名,其他教师62名;教师的年龄范围在18~59岁之间,平均年龄为34.47岁,标准差为9.52岁。

### (二) 研究工具

#### 1. 加班频率问卷

采用自编加班频率问卷测量教师的加班情况,共3个条目,分别为:“最近1个月你工作日中午的加班情况”“最近1个月你工作日晚上的加班情况”“最近1个月你周末的加班情况”。问卷采用1~4级计分方式,即“不加班”“偶尔加班”“经常加班”“总是加班”,最终得分越高说明教师最近1个月的加班频率越高。在本次调查研究中,加班频率问卷的Cronbach's  $\alpha$ 为0.74。

#### 2. 职业倦怠量表

该量表由李超平和时勘根据国际通用的MBI-GS(Maslach Burnout Inventory - General Survey)量表进行修订<sup>[29]</sup>,共15个条目,包括情绪衰竭、玩世不恭、成就感低3个维度。量表采用0~6级计分方式,最终得分越高说明个体的职业倦怠水平越高。在本次调查研究中,职业倦怠总量表和各维度的Cronbach's  $\alpha$ 分别为0.89、0.94、0.92、0.87。

#### 3. 生活满意度量表

该量表由Diener等编制<sup>[30]</sup>,为单维量表,共5个条目,采用1~7级计分方式,最终得分越高说明个体的生活满意度水平越高。该量表运用广泛,有较好的信效度<sup>[31-32]</sup>。在本次调查研究中,生活满意度量表的Cronbach's  $\alpha$ 为0.88。

#### 4. 一般健康问卷

该问卷由David Goldberg等人编制<sup>[33]</sup>,为单维量表,经检验具有较好的信效度<sup>[34]</sup>。问卷共12个条目,均为反向计分,采用0~1级计分方式,最终得分越高说明个体的心理健康水平越好。问卷总分 $\leq 9$ 分为阳性症状<sup>[35]</sup>。在本次调查研究中,一般健康问卷的Cronbach's  $\alpha$ 为0.87。

### (三) 数据处理

使用SPSS 23.0软件包对数据进行整理,并对数据进行描述性统计、相关分析、回归分析和中介效应检验等分析。

## 二、结果与分析

### (一) 共同方法偏差检验

对加班频率问卷、职业倦怠量表、生活满意度量表和一般健康问卷的所有条目进行因素分析,结果发现:KMO = 0.92, Bartlett = 8345.09,  $df = 595$ ,  $p < 0.001$ ,特征根大于1的因子有7个,最大因子的方差解释度为30.89%且低于40%,说明不存在严重的共同方法偏差。

### (二) 教师心理健康问题阳性检出率

如表1所示,幼儿园、小学、中学和高职院校教师的心理健康问题检出率分别为38.50%、33.70%、30.70%、46.60%。可以看出,教师群体的心理健康状况不容乐观,并且高职院校教师和幼儿园教师的心理健康问题相对严重。

表1 教师心理健康问题阳性检出率

项目	合计( $n = 398$ )	幼儿园教师( $n = 104$ )	小学教师( $n = 92$ )	中学教师( $n = 114$ )	高职院校教师( $n = 88$ )
阴性人数(百分比)	251(63.10%)	64(61.50%)	61(66.30%)	79(69.30%)	47(53.40%)
阳性人数(百分比)	147(36.90%)	40(38.50%)	31(33.70%)	35(30.70%)	41(46.60%)

### (三) 各变量的相关分析

如表2所示,加班频率与职业倦怠的正相关

( $r = 0.28$ ,  $p < 0.001$ )以及与生活满意度( $r = -0.23$ ,  $p < 0.001$ )和心理健康的负相关( $r =$

-0.31,  $p < 0.001$ ) 都有统计学意义; 职业倦怠与生活满意度( $r = -0.53, p < 0.001$ ) 和心理健康( $r = -0.57, p < 0.001$ ) 的负相关有统计学意义; 生活满意度与心理健康的正相关( $r = 0.40, p < 0.001$ ) 有统计学意义。

表2 各变量的相关分析

项目	1	2	3	4
1. 加班频率	1			
2. 职业倦怠	0.28***	1		
3. 生活满意度	-0.23***	-0.53***	1	
4. 心理健康	-0.31***	-0.57**	0.40***	1

注: \*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p < 0.001$ , 下同。

(四) 各变量的多元线性回归分析

如表3所示, 加班频率对心理健康( $\beta = -0.31, p < 0.001$ ) 和生活满意度( $\beta = -0.10, p < 0.001$ ) 的负向预测作用有统计学意义; 对职业倦怠( $\beta = 0.28, p < 0.001$ ) 的正向预测作用有统计

学意义。职业倦怠对生活满意度( $\beta = -0.50, p < 0.001$ ) 和心理健康( $\beta = -0.46, p < 0.001$ ) 的负向预测作用有统计学意义; 生活满意度对心理健康( $\beta = 0.12, p < 0.05$ ) 的正向预测作用有统计

表3 各变量的多元线性回归分析

因变量	预测变量	$R^2$	调整后的 $R^2$	F 值	标准化系数 (Bate)	t
心理健康	加班频率	0.09	0.09	40.92***	-0.31	-6.40***
职业倦怠	加班频率	0.08	0.07	32.63***	0.28	5.71***
生活满意度	加班频率	0.28	0.28	78.10***	-0.10	-1.97***
	职业倦怠				-0.50	-11.32***
心理健康	加班频率	0.36	0.35	72.85***	-0.15	-3.58***
	职业倦怠				-0.46	-9.59***
	生活满意度				0.12	2.48*

(五) 职业倦怠和生活满意度的中介效应检验

为避免多重共线性问题影响中介效应检验结果<sup>[36]</sup>, 以  $VIF \geq 5$  或  $VIF \geq 10$  为诊断标准<sup>[37]</sup>, 诊断结果显示, Tolerance 容差值为 0.91、0.70、0.72, VIF 值为 1.09、1.43、1.40, 说明不存在多重共线性问题。对各变量进行标准分转换, 在控制

性别、年龄和学校类型的条件下, 构建中介效应模型(见图1), 并使用 Hayes 开发的宏程序 Process 中的模型6和 Bootstrap 法对中介效应95%置信区间进行估计(见表4)<sup>[38]</sup>, 估计结果显示: 职业倦怠和生活满意度在教师加班频率与心理健康之间起链式中介作用。

表4 职业倦怠和生活满意度的中介效应检验

路径	效应值	Boot 标准误	效应值占比	95% 置信区间	
				下限	上限
Ind1: 加班频率→职业倦怠→心理健康	-0.12	0.03	-0.12 / -0.29 = 41.38%	-0.18	-0.07
Ind2: 加班频率→生活满意度→心理健康	-0.01	0.01	-0.01 / -0.29 = 3.45%	-0.03	-0.0001
Ind3: 加班频率→职业倦怠→生活满意度→心理健康	-0.02	0.01	-0.02 / -0.29 = 6.89%	-0.03	-0.003
总中介效应: Ind1 + Ind2 + Ind3	-0.15	0.03	-0.15 / -0.29 = 51.72%	-0.21	-0.09
直接效应	-0.14	0.04	-0.14 / -0.29 = 48.28%	-0.22	-0.06
总效应	-0.29	0.05		-0.38	-0.20

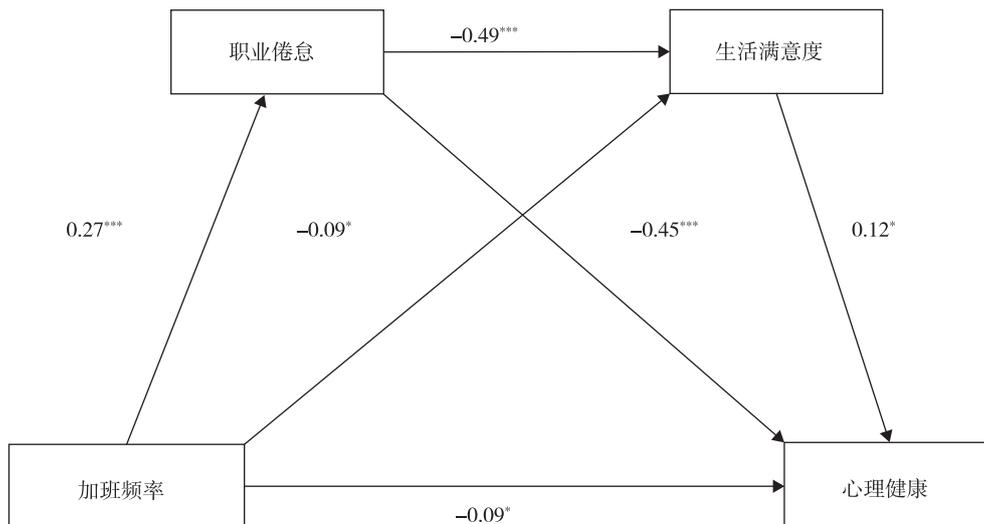


图1 职业倦怠和生活满意度的中介效应模型图

### 三、讨论

本研究发现,幼儿园、小学、中学和高职院校教师的心理健康问题阳性检出率分别为 38.50%、33.70%、30.70%、46.60%,远高于以往研究者对幼儿园(11.02%)<sup>[39]</sup>、小学(26.68%)<sup>[40]</sup>、中学(21.5%)<sup>[41]</sup>和本科高校(46.08%)<sup>[42]</sup>教师心理健康问题研究的检出率。近年来,教师普遍面临教学任务过重、行政工作较多、科研竞争激烈、职称晋升困难、角色冲突较大、工作家庭矛盾突出等问题,再加上购房、购车、抚养小孩和赡养老人等经济和生活压力凸显,使很多教师的身心健康受到很大影响,心理健康问题频发。一项中英两国教师工作压力的比较研究也发现,社会期待过高、教学任务过重、行政工作过多、额外工作频繁等因素会使工作严重侵扰教师的生活,进而导致教师的身心健康问题突出<sup>[43]</sup>。本研究还发现,高职院校教师和幼儿园教师的心理健康问题检出率高达 46.60%和 38.50%,高于中学(30.70%)和小学教师(33.70%),说明与中小学教师相比,高职院校教师和幼儿园教师的心理健康问题相对较严重。原因可能是高职院校教师不仅要同时面临教学任务过重、行政工作较多、科研竞争激烈、职称晋升困难等问题,同时也要承担班主任、辅导员和

其他额外工作带来的多重压力,长时间、高强度的工作负荷容易导致教师身心疲惫、心理问题频发。有研究指出,社会地位、工资待遇、工作负荷、幼儿园管理等工作是幼儿教师工作压力的重要来源<sup>[44]</sup>。对于农村幼儿教师来说,师资不足、课堂教学、班级管理、照顾幼儿安全、家校沟通、填写各类表格材料等多重工作任务也会给幼儿教师带来过重的工作压力<sup>[45]</sup>,从而降低幼儿教师的心理健康水平。

中介效应检验发现,加班频率主要通过四条路径作用于教师的心理健康,即加班频率→心理健康;加班频率→职业倦怠→心理健康;加班频率→生活满意度→心理健康;加班频率→职业倦怠→生活满意度→心理健康。

第一,教师的加班频率可以直接作用于心理健康,说明较高的加班频率会降低教师的心理健康水平。加班频率的高低反映了教师的工作负荷情况,较高的加班频率会让教师长时间处于高强度的工作状态,使教师无法获得足够的空余时间来放松疲惫的身体和调整因工作压力而带来的负面情绪,从而威胁教师的心理健康<sup>[10]</sup>。反之,较低的加班频率能够让教师获得充足的空余时间来调整身心状态,能够持续以饱满的工作热情和积极的工作态度来开展工作,心理健康水平相对

较高。

第二,教师的职业倦怠在加班频率与心理健康的关系中起中介作用,说明教师的加班频率会通过职业倦怠的中介作用间接影响心理健康。以往研究发现,长时间、高强度的加班不仅会降低教师的工作效率<sup>[6]</sup>,也会导致教师出现过劳现象<sup>[9]</sup>,从而降低教师的职业认同感<sup>[11]</sup>并引发教师的职业倦怠<sup>[46]</sup>。而职业倦怠会让教师在工作中体验到情感耗竭、态度消极和低成就感等负面情绪,继而引发教师的焦虑、抑郁等心理健康问题<sup>[47]</sup>。反之,较低的加班频率或工作负荷不仅能够保障教师的娱乐、休息与生活时间,也有助于教师在工作与生活之间保持平衡状态,并降低职业倦怠产生的可能性<sup>[46]</sup>,进一步维护教师的心理健康。

第三,教师的生活满意度在加班频率和心理健康之间起中介作用,说明教师的加班频率会通过生活满意度的中介作用间接影响心理健康。高强度的加班频率会延长教师的工作时长,不仅容易导致教师出现严重的身体疲劳和情感耗竭现象<sup>[12-13]</sup>,也无法保证教师有充足的休息时间。有研究指出,较长的工作时间会加重个体的心理-神经质程度,影响个体睡眠质量和减少个体与家人相处的机会,从而降低个体的生活满意度<sup>[24]</sup>。生活满意度是衡量个体心理健康水平的重要指标<sup>[22]</sup>,较低的生活满意度对教师的心理健康会产生很大影响。反之,较低的加班频率能让教师感受到相对较低的工作压力,这不仅能使教师有充足的时间和家人相处,而且也能让教师有充足的时间调整自我和保持较好的睡眠质量,从而让教师拥有较高的生活满意度和心理健康水平。

第四,教师的职业倦怠和生活满意度在加班频率和心理健康之间起链式中介作用,说明教师的加班频率会通过职业倦怠和生活满意度的链式中介作用间接影响心理健康。研究发现,长时间、高强度的加班容易让教师出现过劳现象<sup>[9]</sup>,导致教师出现职业倦怠<sup>[46]</sup>。这种对工作的情感衰竭、态度消极和低成就感的状态不利于教师维持较好

的生活满意度<sup>[48]</sup>,进而影响教师的心理健康水平。因此,减少教师的加班频率和降低其工作压力,对降低教师的职业倦怠、提高生活满意度和维护心理健康有重要意义。

## 四、研究不足

本研究较好地厘清了教师加班频率、职业倦怠、生活满意度和心理健康之间的关系,这对提高教师的心理健康水平有一定参考价值。但本研究也存在以下不足:第一,本研究采用横断研究设计,难以避免横断研究存在的不足,如无法了解教师的心理健康在时间变量上的连续变化特点。第二,本研究选取幼儿园、小学、中学和高职院校教师作为研究对象,虽然研究对象涵盖的范围较广,但研究的样本量相对较小,缺乏较好的代表性。第三,本研究采用自我报告的方式进行调查,无法确保被调查者都认真、客观、真实地对问卷进行作答。第四,本研究采用自编加班频率问卷来测量教师的加班情况,但未对加班频率问卷进行系统的信效度检验,这会影响研究结果的真实性和准确性。

在今后的研究中,可以对加班频率问卷进行系统的信效度检验,并采用横向与纵向相结合的交叉研究设计来弥补本研究存在的不足,以此来验证加班频率对教师心理健康的影响。

## 参考文献:

- [1] 赵云龙,杨晓丽.我国中小学教师1991—2010年心理健康的变迁[J].中国学校卫生,2015,36(4):556-559+562.
- [2] 王庆,余衣,杨垠,等.2010—2020年国内中小学教师心理健康状况:基于SCL-90分值的Meta分析[J].和田师范专科学校学报,2021,40(5):46-53.
- [3] 陈楠,李晓松,刘巧兰,等.基于SCL-90的中国高校教师心理健康状况系统评价研究[J].卫生研究,2014,43(6):990-997.
- [4] 刘春霞,陈实,徐长江.高校教师心理健康状况元分析:基于SCL-90的分析[J].教育现代化,2018,5(1):164-167.

- [5] 王佳萍, 吴建, 沈燕丽, 等. 员工过度加班的原因分析及治理对策研究[J]. 经济研究导刊, 2017(6): 95-97.
- [6] 曹华. 江西民办高校教师“职业过劳”形成机理的实证研究[J]. 中国劳动关系学院学报, 2018, 32(2): 65-74.
- [7] 张娟娟, 何光喜, 薛姝. 工作时长如何影响科技工作者的身心健康—基于北京市调查数据的实证分析[J]. 中国科技论坛, 2021(5): 147-155.
- [8] 孙玉蔻, 郭玉华. 基于大数据的高校教师过劳精准模型探讨[J]. 现代商贸工业, 2022(4): 84-86.
- [9] 余曼毅, 冯晶, 郑艳玲, 等. 我国全科医生工作场所暴力现状及相关因素分析[J]. 医学与社会, 2022, 35(6): 81-85.
- [10] 韩国亮, 苏天照, 刘卫维, 等. 三甲医院医务人员遭受工作场所暴力情况及评估[J]. 中国公共卫生, 2019, 35(4): 459-464.
- [11] 冯晶, 申鑫, 吴健雄, 等. 我国全科医生职业认同现状及其影响因素[J]. 医学与社会, 2021, 34(10): 13-16.
- [12] 钱屹汝乐, 黄颖. 加班引起的疲劳对警务管理人员心理健康影响的调查研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2020(4): 187-189.
- [13] 李锡元, 崔景怡, 薛莹. 加班的自我决定程度、时间和报酬对情绪耗竭的影响[J]. 心理科学, 2020, 43(3): 697-704.
- [14] LYONS M D, HUEBNER E S, HILLS K J, et al. Mechanisms of change in adolescent life satisfaction: A longitudinal analysis[J]. Journal of School Psychology, 2013, 51(5): 587-598.
- [15] LAWRENCE A P, OLIVER P J. Handbook of personality: Theory and Research [M]. Second Edition, New York: Guilford Press, 1999.
- [16] 李明军, 王振宏, 刘亚. 中小学教师工作家庭冲突与职业倦怠的关系: 自我决定动机的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2015, 31(3): 368-376.
- [17] 王品, 崔慧慧. 我国高校教师职业倦怠研究现状[J]. 中小企业管理与科技(上旬刊), 2019(8): 94+96.
- [18] 郭慧敏, 胡秀丽, 陈燕和. 高校经管类专业教师职业倦怠感调查分析[J]. 现代经济信息, 2016(14): 410.
- [19] 李悦旻, 王彦彦, 李国瑞. 特殊学校教师职业倦怠与成就动机、归因方式的交互作用[J]. 心理月刊, 2022, 17(8): 8-11.
- [20] 周萍. 大数据下高校教师职业倦怠中的人际关系研究—教师与领导的人际关系[J]. 中国高新区, 2018(10): 50.
- [21] 周恬, 林武, 钟志兵. 高校青年教师职业倦怠与焦虑、抑郁的关系的调查研究[J]. 科教文汇(上旬刊), 2015(10): 18-19.
- [22] KIM H, MOON H, YOO J P, et al. How Do Time Use and Social Relationships Affect the Life Satisfaction Trajectory of Korean Adolescents? [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020, 17(5): 1-12.
- [23] 辛素飞, 赵智睿, 彭海云, 等. 我国教师生活满意度的变迁趋势及其影响因素—基于横断历史研究的视角[J]. 教师教育研究, 2022, 34(3): 108-114.
- [24] 马翩翩, 吕学梁. 工作时间与工作满意度、生活满意度—对于 996 的思考[J]. 青岛大学学报(自然科学版), 2020, 33(2): 101-109.
- [25] 王杨阳, 杨婷婷, 苗心萌, 等. 非工作时间使用手机工作与员工生活满意度: 心理脱离的中介作用和动机的调节作用[J]. 心理科学, 2021, 44(2): 405-411.
- [26] 刘冬莹. 296 名知识分子身心健康及职业满意度、生活满意度的相关研究[J]. 中国全科医学, 2003(12): 1009-1011.
- [27] 王素娟, 张春光, 杨坤, 等. 口腔科医护人员抑郁、生活满意度和心理健康的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(10): 1556-1560.
- [28] 李明军. 中小学教师工作家庭冲突、职业倦怠与生活满意度的关系[J]. 中国健康教育, 2015, 31(9): 830-832+845.
- [29] 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(5): 677-684.
- [30] DIENER E, EMMONS R A, LARSEN, R J, et al. The Satisfaction With Life Scale. [J]. Journal of personality assessment, 1985, 49(1): 71-75.
- [31] 梁英豪, 张娟, 梁迎丽. 职高教师自我效能感对其生活满意度的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(1): 149-151.
- [32] 程刚, 黄大炜, 吴映雪, 等. 大学新生家庭社会经济地位与自杀意念的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 2(6): 951-956.
- [33] 张明园, 何燕玲. 精神科评定量表手册[M]. 长沙: 湖

- 南科学技术出版社,2019:30-34.
- [34]李艺敏,李永鑫. 12 题项一般健康问卷(GHQ-12)结构的多样本分析[J]. 心理学探新,2015,35(4):355-359.
- [35]BELLT,WATSON M,SHARP D, et al. Factors associated with being a false positive on the General Health Questionnaire[J]. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 2005,40(5):402-407.
- [36]朱钰,郑屹然,尹默. 统计学意义下的多重共线性检验方法[J]. 统计与决策,2020,36(7):34-36.
- [37]魏红燕. 回归分析中多重共线性的诊断与处理[J]. 周口师范学院学报,2019,36(2):11-15.
- [38]HAYES A. F. Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis A Regression - Based Approach[M]. Second Edition, New York: The Guilford Press,2018.
- [39]谢芬莲,李军靠. 延安市幼儿教师心理健康现状调查分析[J]. 延安职业技术学院学报,2020,34(1):5-9.
- [40]刘彩谊,张英,张惠敏,等. 北京某学区小学教师心理健康状况调查[J]. 中国健康心理学杂志,2014,22(7):1005-1008.
- [41]王益民,魏存军,陈克定,等. 兰州市 223 名中学教师心理健康状况调查[J]. 现代预防医学,2014,41(20):3728-3730+3737.
- [42]高云,周英. 高校教师心理健康状况[J]. 中国健康心理学杂志,2017,25(4):525-528.
- [43]王亚,王正惠. 中英两国初中教师工作压力差异比较研究—基于 TALIS2018 调查数据的实证分析[J]. 绵阳师范学院学报,2022,41(10):42-54.
- [44]叶晓慧,张翔. 幼儿园教师工作压力真的很大吗? ——基于 2010 年以来国内 47 项实证研究的元分析[J]. 陕西学前师范学院学报,2022,38(7):93-98.
- [45]王涛,李梦琢,刘善槐,等. 乡村振兴背景下农村幼儿教师离职倾向的影响机制研究—基于有调节的中介效应分析[J]. 华东师范大学学报(教育科学版),2022,40(6):82-96.
- [46]林小燕. 中国企业员工加班与职业倦怠的关系—基于 ERG 理论[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版),2020,17(9):52-54.
- [47]江洋,朱丽,唐新龙,等. 疫情防控常态化时期社会支持在中学教师职业倦怠与心理健康的中介作用[J]. 安徽医学,2022,43(4):468-472.
- [48]辛素飞,赵智睿,彭海云,等. 我国教师生活满意度的变迁趋势及其影响因素—基于横断历史研究的视角[J]. 教师教育研究,2022,34(3):108-114.

[责任编辑:秦 晴]