

我国心理治疗与咨询从业人员的职业压力调查

向慧, 张亚林, 曹玉萍

(中南大学湘雅二医院精神卫生研究所, 湖南 长沙 410011)

【摘要】 目的:了解国内心理治疗与咨询从业人员的职业压力状况。方法:采用职业压力指标第二版(OSI-2)对110名心理治疗与咨询从业人员进行横断面调查。结果:心理治疗与咨询从业人员的职业压力低于国内的在职管理人员($P<0.05$);心理治疗与咨询从业人员的压力源依次是工作负荷过重、人际关系、个人责任、工作琐事、单位组织气氛、上级赏识、工作家庭平衡、管理角色;心理治疗与咨询从业人员工作年数越短,压力感受越强烈($F=1.838, P<0.05$);无转行倾向的从业者压力感受低于有转行倾向者($F=5.071, P<0.05$)。结论:心理治疗与咨询从业人员的工作压力较低,个人背景差异(从业时间、有无转行倾向)影响从业者的压力感受。

【关键词】 精神卫生;横断面调查;心理治疗与咨询从业人员;职业压力

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2007)06-0659-03

Occupational Stress of Psychological Therapist in China

XIANG Hui, ZHANG Ya-Lin, CAO Yu-Ping

Mental Health Institute, Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 410011, China

【Abstract】 Objective: To explore the extent of psychological therapists' occupational stress. **Methods:** 110 psychological therapists were tested by OSI-2. **Results:** Psychological therapist had less occupational stress than those of other occupations in China ($P<0.05$); Stresses of psychological therapist were as follows: burden of work, interpersonal relationship, personal responsibility, trivial matters of work, atmosphere of the organization, appreciation of the superior, balance between work and family, and role of administration. The longer an employer worked as a psychological therapist, the less occupational stress he felt ($F=1.838, P<0.05$). Those who had the tendency to transfer his job had more stress than those who don't ($F=5.071, P<0.05$). **Conclusion:** Psychological therapists have less occupational stress. Difference in personal background (time of work for psychological therapy, with or without tendency of transfer) has effect on job stress of psychological therapists.

【Key words】 Mental health; Cross-sections studies; Psychological therapist; Occupational stress

职业压力在各行各业广泛存在, Smith 曾指出在英国大约有五百万的职工处于高职业压力中, 职业压力不仅会对个人的身心健康造成危害^[1], 而且对于一些服务行业还会危害到服务对象的利益, 特别在心理咨询与治疗服务业, 从业者使用的工具就是咨询师或治疗师自己, 一个不好的工具是无法让来访者受益的。

国外研究显示心理治疗和咨询服务职业是一个高工作压力、高职业倦怠的职业^[2]。而且职业压力越大, 职业倦怠发生的可能性越大^[3], 导致从业者身心健康水平下降。但我国心理咨询和治疗服务业起步时间不长, 针对相关从业者工作压力感受的研究不多。本研究的主要目的就是探讨我国心理治疗与咨询从业人员目前的工作压力感受状况、主要的压力源以及这种压力感受是否因从业人员个人背景的不同而不同。

1 对象与方法

1.1 研究对象

选取北京、上海、南京、深圳、长沙、武汉、贵阳、新乡等地从事心理治疗与咨询的工作人员 123 名作为研究对象, 去除填答不完整的问卷, 共回收有效问卷 110 份, 回收率为 89.4%。由于本研究随机取样相当困难, 所以所取为便利样本, 但仍尽量选取不同地区、不同单位、不同学历、不同专业背景、不同年龄之受访者, 以求样本的异质性。在回收的 110 份有效问卷中, 样本的基本特性如表 1 所示。样本平均从业时间 6 年左右 (5.92 ± 6.01)。

1.2 方法

1.2.1 研究工具 ①一般情况调查表(自编):包括年龄、性别、婚姻、受教育程度、教育背景、单位类别、职称、从业时间, 有无处方权、督导、培训、行政职务。②职业压力指标第二版(OSI-2):本研究选取台湾学者修订的工具—陆洛等人修订精简化的中文版职业压力指标第二版。本研究选取其中的压力感受分量表施测。该量表采用 Likert 六级评分。压力感受量表共 40 题, 分别测量八种工作压力来源—工作负荷、人际关系、工作家庭平衡、管理角色、个人责任、

工作琐事、上级赏识及单位组织气氛,由受访者确认某一项目对自己是否为压力来源。选项由1(非常肯定不是压力)到6(非常肯定是压力),分六级评分,分数越高表示工作压力感受越高。考虑本研究的受访对象有一部分无行政管理职务,有一部分未婚,所以在压力感受量表评分上增加“不适用”选项,受访者不必回答与管理职务及配偶有关的题项。该量表具有较好的信度和效度^[4,5]。本研究再次以Cronbach's α 系数来判断内部一致性信度,发现压力感受分量表的 α 值为0.89,可信度高。

1.2.2 统计分析 采用SPSS11.5建立数据库进行统计分析。

2 结 果

2.1 心理治疗与咨询从业人员个人背景资料

心理咨询与治疗从业人员中,女性与已婚者占多数。年龄主要集中在30岁至49岁,占82%。在教育背景方面,医学背景较多;在教育程度、职称方面,高级职称占46%,教育程度以本科最多;从转行倾向看,90%的从业人员专业思想稳定,没有转行倾向;就业单位方面,大部分从业人员在医院和大学。此外,我国心理治疗与咨询从业人员缺少督导,但接受过心理治疗与咨询培训的从业人员占到87%,其中短期培训与长期培训的人数比例相当。见表1。

表1 心理治疗与咨询从业人员的个人背景

变项	项目	N(%)	变项	项目	N(%)
性别	男	40(36.3%)	教育程度	博士	13(12%)
	女	70(63.7%)		硕士	35(32%)
年龄	20-29	21(19%)		本科	51(46%)
	30-39	40(36%)		大专和中专	11(10%)
	40-49	42(38%)	单位类型	医院	54(50%)
	≥50	7(6%)		大学	50(45%)
婚姻	未婚	22(20%)	其他	6(5%)	
	已婚	83(75%)	教育背景	医学	61(55%)
	离异及其它	5(5%)		心理学	37(34%)
职称	高级	51(46%)	其它	12(11%)	
	中级	26(24%)	有无督导	有	36(33%)
	初级	33(30%)		无	74(67%)
行政职务	有	48(44%)	心理咨询与治疗培训	无	23(21%)
	无	62(56%)		有(<3月)	44(40%)
转行意向	有	20(18%)		(>3月)	43(39%)
	无	90(82%)			

2.2 心理治疗与咨询从业人员压力感受与台湾牙医师、国内在职员工比较

将心理治疗与咨询从业人员在压力感受与采用同一量表(OSI-2)的台湾牙医师及大陆在职人员的数据^[6]进行比较,结果显示,心理治疗与咨询从业人员的压力感受平均值最低,低于国内其它职业在职管理人员和台湾牙医的压力感受,差异具有显著性($P<0.05$)。

2.3 心理治疗与咨询从业人员的压力来源排序

从表2可以看出,工作负荷是排在第一位的压力源,以下依次为人际关系,个人责任、工作琐事、单位组织气氛、上级赏识、工作家庭平衡、管理角色。

表2 心理治疗与咨询从业人员不同压力来源排序

	题数	($\bar{x} \pm s$)	指标分数	排序
工作负荷	6	22.75 ± 6.180	63.19	1
人际关系	8	30.33 ± 7.764	63.18	2
工作家庭平衡	6	18.96 ± 6.407	52.67	7
管理角色	4	12.13 ± 3.532	50.54	8
个人责任	4	14.89 ± 4.129	62.04	3
工作琐事	4	14.64 ± 3.487	61.00	4
上级赏识	4	13.35 ± 4.367	55.63	6
单位气氛	4	14.15 ± 3.722	58.96	5

注:指标分数=平均值/总分*100

2.4 心理治疗与咨询从业人员个人背景不同造成压力感受组间差异

从年龄、从业时间、性别、有无转行倾向考查职业压力的组间差异。由表3所示,不同年龄段的从业者在职业压力感受上无统计学差异($P>0.05$);在从业时间上,工作年数越短,职业压力感受越强烈($P<0.05$);不同性别的两组在职业压力感受上无统计学差异($P>0.05$);在是否有转行倾向方面,无转行倾向的从业者压力感受小于有转行倾向者($P<0.05$)。见表3。

表3 从业人员压力感受的组间差异

		压力感受分值($\bar{x} \pm s$)	F
年龄	20-29岁	173.10 ± 41.37	1.799
	30-39岁	163.05 ± 29.20	
	40-49岁	147.98 ± 34.17	
	>50岁	147.14 ± 36.85	
从业时间	≤1年	167.65 ± 25.64	2.838*
	>1年	160.10 ± 32.65	
	≥5年	155.42 ± 32.95	
	≥10年	144.39 ± 36.44	
性别	男	151.88 ± 36.63	0.869
	女	157.87 ± 29.85	
转行倾向	有	166.70 ± 19.75	5.071*
	无	152.33 ± 26.95	

注:* $P<0.05$

3 讨 论

3.1 心理治疗与咨询从业人员的职业压力状况

本研究结果显示心理治疗与咨询职业的职业压力感受在对照的三组中最低,明显低于国内在职管理人员的职业压力,当然,这与选取的不同对照组有关,而且本研究的样本有限,不宜过度推论。但此结果或许与心理治疗及咨询服务业在我国起步不久,服务市场还在形成当中,目前一些从业人员的来访者并不多有关。其次,在职业压力的管理和调节中需

要使用相当多的心理学知识(比如放松训练、沟通技巧等)来减轻压力,而心理治疗师和咨询师是掌握这类知识最多的人群,有可能自身首先受益。最后,心理治疗与咨询从业人员本身具有的人格特点^[7]影响他们对压力源的评价,从而影响职业压力感受。因为压力不是个人特点的产物,也不是环境的产物,压力的产生是某一种环境与人所作的对环境所可能产生威胁的评价的结合^[8]。

3.2 心理治疗与咨询从业人员的职业压力来源

职业压力的来源按照不同的理论有不同的划分,国外治疗师的职业压力源通常被分为4个部分:来访者诱发的压力、工作环境压力、自我要求的压力以及与生活事件有关的压力^[9]。本研究采用 Cooper 所提出的职业压力指标模式理论构架编制的 OSI-2 量表。将工作压力源分为八个方面,本研究结果提示高工作负荷是排在第一的压力源,在第二位的压力源是人际关系,如来自上级的监督或支持不够、或与同事等关系紧张。国外的学者就曾提到在大学心理咨询中心的工作人员常抱怨领导认为他们的工作“没有必要”,给予支持很少^[9],这大概也是我国目前的情况。在压力源排序上处于中间位置的是工作琐事和单位的结构与气氛,说明我国心理治疗与咨询从业人员所处的工作条件仍待进一步改善。由于本样本中有一半以上的从业人员无行政职务,所以管理角色对于本样本而言是排在最后的压力源。工作家庭可能相互影响,如工作超时减少了陪家人的时间或花时间照顾家人影响工作,但本研究显示工作家庭平衡是排在倒数第二的压力源,可能是由于中国人较强的家庭观念较易取得工作和家庭的平衡。

3.3 性别、年龄、从业时间、有无转行倾向等与职业压力感受的关系

本研究样本女性从业者占 70%,男女性别之间没有工作压力的差异,以往的研究发现在这点上也不一致^[9],可能与取样不同的职业有关。其次,本研究发现从事心理咨询与治疗工作时间越短,压力感

受越大。推测是由于从业时间长,经验丰富,人生历练增多,所以工作压力感减轻。由于心理治疗与咨询服务业中有许多从业者是从其它职业转过来的,所以本研究工作时间与年龄没有相关,在年龄上没有压力的统计学差异。有研究证明压力越大离职倾向越高^[6,10],本研究也发现无转行倾向、专业思想巩固的从业者压力感受更小。

参 考 文 献

- 1 Smith A. The scale of perceived occupational stress. *Occup Med*, 2000, 50(5):294-298
- 2 Brown, Chris, O Brien, et al. Understanding stress and burnout in shelter workers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 1998, 29(4):383-385
- 3 Randall RR, Elizabeth MA, Daniel WR, et al. Job stress, social support and burnout among counseling center staff. *Journal of Counseling Psychology*, 1989, 36(4):464-470
- 4 Lu L, Cooper CL, Chen YC, et al. Chinese version of the OSI: A validation study. *Work and Stress*, 1997, 11:79-86
- 5 Lu L, Cooper CL, Chen YC, et al. Chinese version of the OSI: A study of reliability and factor structures. *Stress Medicine*, 1995, 11:149-155
- 6 陆洛,李惠美,谢天渝,等. 牙医师职业倦怠与身心健康及职业倦怠之关系:以高雄市牙医师为例. *应用心理研究*, 2005, 27:59-80
- 7 张丹. 在治疗和改变过程中咨询师/治疗师人格的影响. *中国心理卫生杂志*, 2005, 19(11):784-786
- 8 Lazarus RS. Psychological stress in the work place. In: Rick Crandall, Pamela L Perrewe ed. *Occupational Stress: A Handbook*. New Jersey: Prentice Hall, 1995. 2-9
- 9 Jeffrey AK. *On being a therapist*. New York: John Wiley and Sons, Inc, 2003
- 10 Wilson RF, Coward PY, Capewell J, et al. Perceived sources of occupational stress in general dental practitioners. *British Dental Journal*, 1998, 184:499-502
- 11 Edwards, Burnard P. A systematic review of stress and stress management interventions for mental health Nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 2003, 42(2):169-200

(收稿日期:2007-04-03)

(上接第 663 页)

参 考 文 献

- 1 王桢,陈雪峰,时勤. 大学生应对方式、社会支持与心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, 2006, 4(4):378-380
- 2 陈华. 5217 名大学生心理状况及相关因素调查. *中国临床心理学杂志*, 2004, 4(4):371-372
- 3 谢爱武. 综合自信训练对大学生心理健康的影响. *中国临床心理学杂志*, 2001, 3(3):198-199
- 4 Littlewood W. *Communicative -language teaching*. Cambridge University Press, 1998
- 5 邓铸. 问题解决的表征态理论. *心理学探新*, 2003, 4(4):

17-20

- 6 王建中. 摘引自 WJZ 心理测验与统计软件系统. 北京航空航天大学出版社, 2000
- 7 Folkman S. Coping across the life span: Theoretical issues, in Gummig EM, Greene AL, Karaker III. *Life-span Developmental Psychology*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1991. 3-19
- 8 许毅,薛志敏. SCL-90 与 SRHMS 用于大学生心理健康测评的结果比较研究. *中国临床心理学杂志*, 2003, 11(11):212-231

(收稿日期:2006-08-16)