

Cognitive Behavioral Orientation Group Intervention of Primary and Secondary School Teachers' Job Burnout

—Based on the Perspective of Psychological Capital Development

Yan Ying Zhang Yu Yuan Yuan*

Department of Psychology, School of Social Psychology, Central University of Finance and Economics, Beijing

Abstract: In order to explore the relationship between psychological capital and burnout level of primary and secondary school teachers and the effectiveness of cognitive behavioral oriented group intervention, this paper conducted two studies. In the first study, 276 primary and secondary school teachers were investigated by using the questionnaire on psychological capital of primary and secondary school teachers and the teacher burnout research scale. It was found that psychological capital was significantly negatively correlated with job burnout. The second study adopted the experimental method, 24 subjects from study one with high level of job burnout were randomly divided into control group and intervention group, intervention group received the cognitive orientation on the basis of the psychological capital PCI model group intervention, while the control group received no treatment. The results of intervention group psychological capital and job burnout of each dimension were significant difference, the control group did not show significant difference. The results proved: psychological capital of primary and secondary school teachers is negatively correlated with job burnout, and psychological capital of primary and secondary school teachers can negatively predict job burnout; Cognitive behavioral orientation intervention can improve the psychological capital of primary and secondary school teachers, effectively reduce their level of job burnout, effective intervention.

Key words: Psychological capital; Job burnout; PCI model; Cognitive behavioral intervention

Received: 2020-11-04; Accepted: 2020-11-11; Published: 2020-11-24

中小学教师职业倦怠的认知行为取向的团体干预研究

——基于心理资本开发的视角

闫颖 张钰 苑媛*

中央财经大学社会与心理学院心理学系，北京

邮箱: rbnxwsn@163.com

摘要: 为探究中小学教师心理资本和职业倦怠之间关系以及认知行为取向的团体干预有效性, 笔者对其进行了研究。研究一采用中小学教师心理资本调查问卷和教师职业倦怠研究量表, 对276名中小学教师调查, 发现心理资本与职业倦怠呈显著负相关; 研究二采用实验法, 将研究一中职业倦怠水平较高的24名被试随机分为对照组($N=12$)和干预组($N=12$), 对干预组实施认知取向团体干预, 对照组不做处理。结果发现, 干预组心理资本和职业倦怠水平前后差异均显著, 对照组均不显著。综合两项研究的结果表明: (1) 中小学教师心理资本与职业倦怠呈负相关关系, 且中小学教师心理资本能负向预测职业倦怠现象; (2) 认知行为取向干预可提升中小学教师心理资本, 有效降低其职业倦怠水平。

关键词: 心理资本; 职业倦怠; 认知行为取向团体干预

收稿日期: 2020-11-04; 录用日期: 2020-11-11; 发表日期: 2020-11-24

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

当今社会发展节奏加快, 我国教育改革不断推进, 在各方压力之下, 中小学教师面临着越来越严重的身心负荷, 导致该群体出现严重职业倦怠现象 [1]。教师职业倦怠是教师在长期工作中由于工作时间过长、工作强度过高及无视个体需要所引起生理及心理上的耗竭状态 [2] [3], 主要表现为情感衰竭、

去个性化和成就感低三个维度[4]。对于中小学教师来说,严重的职业倦怠不仅会影响自身健康和发展,更是会影响到教学质量以及青少年儿童的身心健康,因此一直受到国内外学者广泛关注[5][6]。

影响中小学教师职业倦怠的因素主要包括个人内部因素和外部环境因素两大部分。个人内部因素主要体现在人格特质、自我效能感、心理资本、心理弹性等方面[7][8];外部因素包括工作压力、人际关系、社会支持等[9][10][11][12]。在对教师职业倦怠的影响因素研究中,外部干预实施困难,需要组织和教师等多方合作并投入大量的时间和金钱,而且教师是有主观能动性的人,并不机械受制于工作情景。国内研究者开始尝试从内部心理因素干预职业倦怠,研究一致发现了对个体内部心理干预的有效性[13][14][15]。相比于外部干预,内部干预实施难度相对较小,需要成本低,更具有优势。上述针对个体内部的研究中,职业倦怠直接干预并不强调改善内部心理资源,心理机制的变化并不清晰,这使得干预的效果和时长有限。于是有研究者开始采用间接干预的方式,如通过提升个体自我效能感和积极心理资本来降低职业倦怠水平[7][16]。这对职业倦怠的干预提供了思路,即结合积极心理学视角,不聚焦于消极心理变量(职业倦怠),而聚焦在积极心理变量(如,积极心理资本等),也能达到改善职业倦怠的效果。

积极心理资本(Positive Organizational Behavior, POB)是积极心理学中的重要概念,指的是个体在发展中表现出的积极心理状态,包括信心、乐观、希望和韧性四个维度[17][18],以下简称心理资本。研究发现,心理资本与职业倦怠之间呈负相关关系[19][20][21],心理资本可负向调节教师职业倦怠[22][23]。因此,验证中小学教师心理资本水平如果能够负向预测职业倦怠,则可以通过提升中小学教师心理资本的方式来降低职业倦怠。因此,研究一采用问卷调查的方式,验证了中小学教师的心理资本与职业倦怠的关系。

教师职业倦怠的干预研究相关研究表明,教师的心理资本的改善可以减轻其职业倦怠。例如,付雨[16]的研究通过提升农村小学教师积极心理资本以降低职业倦怠水平。然而,该研究采用箱庭疗法进行个体干预,对研究者本身的要求比较高,而且耗时长,不利于推广。团体辅导能促进教师在团体中沟通、学习并训练技能,耗时相对较短,效率更高。因此,本研究采用团体辅导的方式对被试实施干预。认知行为团体辅导以认知行为理论为基础,团体干预为主要手段,过程包括不良性认知矫正、改变自我认知、树立新认知,来帮助来访者处理日常生活中的问题[24]。认知行为团体辅导不仅聚焦于短时认知和行为的改变,更加关注干预效果是否持续,更加具有结构性与时限性。研究表明,认知行为疗法通过辩驳消极认知、征服挫折、维护自尊等方式,可增强个体积极情绪,开发心理潜能,提升心理健康水平[25][26]。

在个体或团体形式直接对教师职业倦怠进行干预相关研究中,部分学者从心理层面间接降低或缓解教师职业倦怠的研究,其研究成果十分有限。认知行为疗法多为直接对负面心理变量进行干预,采用积极心理学视角,改善积极心理变量,进而减轻职业倦怠的干预方式有待进一步探索。因此,本研究以中小学教师为研究对象,探讨心理资本与职业倦怠的关系(研究1),考察认知行为取向团体辅导对心理资本和职业倦怠的干预效果(研究2)。本研究假设的认知行为团体辅导可以有效提升中小学教师心理资本、降低职业倦怠、缓解职业压力,提升教师心理健康,从而为探寻更科学、有效的干预方式提供一定的借鉴。

2 研究一：中小学教师心理资本与职业倦怠的关系检验

2.1 研究对象

在北京市及河南省驻马店市新蔡县两地中小学校投放电子问卷，收回问卷 279 份，有效问卷 276 份，问卷有效率 98.9%（被试平均年龄 37.62 岁；男 91 人，女 185 人；博士 1 人，硕士 38 人，本科 215 人，大专以下 22 人）。

2.2 研究工具

2.2.1 中小学教师心理资本调查问卷

采用由 Luthans [17] 编制，张文修订的中小学教师心理资本调查问卷，共 19 个题目，包括 4 个维度：韧性（6 个题目）、自信（4 个题目）、乐观（5 个题目）、希望（4 个题目）。采用 5 点计分（1=非常不符合，5=非常符合），其中第 2、3、5、7、9、10 题，共 6 个题目为反向计分，得分越高，心理资本状态越稳定。在本研究中，该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.796。

2.2.2 教师职业倦怠研究量表

采用由 Maslach [4] 编制，伍新春 [5] 修订的教师职业倦怠研究量表（MBI-Educator Survey, MBI-ES），共 22 个题目，包括 3 个维度：情绪衰竭（8 个题目）、非人性化（6 个题目）、个人成就感（8 个题目）。采用 5 点计分（1=非常不符合，5=非常符合），其中个人成就感维度 8 个题目为反向计分，得分越高，职业倦怠水平越高。在本研究中，该问卷 Cronbach's α 系数为 0.787。

2.3 研究结果

采用 Pearson 相关法对中小学教师心理资本及职业倦怠总水平及各维度进行相关分析，发现：中小学教师心理资本总水平与职业倦怠总水平显著负相关（ $r_{总}=-0.72, p<0.01$ ）；心理资本各因子与职业倦怠显著负相关（ $r_1=-0.61, p<0.01$ ； $r_2=-0.55, p<0.01$ ； $r_3=-0.65, p<0.01$ ； $r_4=-0.65, p<0.01$ ），见表 1。

表 1 中小学教师心理资本与职业倦怠的相关性分析（ $n=276$ ）

Table 1 The correlation analysis between Psychological Capital and Job Burnout of primary and secondary school teachers ($n=276$)

	心理资本	自信	韧性	乐观	希望	职业倦怠	情绪衰竭	成就感低	非人性化
心理资本	-	-0.82**	0.86**	0.80**	0.90**	-0.72**	-0.45**	-0.70**	-0.43**
自信		-	0.64**	0.53**	0.73**	-0.61**	-0.27**	-0.70**	-0.45**
韧性			-	0.53**	0.73**	-0.55**	-0.28**	-0.65**	-0.35**
乐观				-	0.63**	-0.65**	-0.56**	-0.40**	-0.34**
希望					-	-0.65**	-0.40**	-0.69**	-0.35**
职业倦怠						-	0.80**	0.61**	0.65**
情绪衰竭							-	0.15*	0.21**
成就感低								-	0.37**
非人性化									-

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，下同

为进一步探讨中小学教师心理资本对职业倦怠影响,笔者采用多元线性回归方法,以心理资本为自变量,职业倦怠为因变量进行回归分析。经分析发现:自信、乐观和希望维度对职业倦怠总水平预测作用显著($\beta_1=-0.22, p<0.01$; $\beta_2=-0.36, p<0.01$; $\beta_3=-0.20, p<0.01$);中小学教师心理资本对其职业倦怠有中等预测能力($R^2=0.54$);心理资本负向预测职业倦怠水平($r=-0.72, p<0.01$),见表2。

表2 中小学教师心理资本与职业倦怠的多元回归分析($n=276$)

Table 2 The Multiple regression Analysis of Psychological Capital and Job Burnout of primary and secondary school teachers ($n=276$)

	职业倦怠		情感衰竭		个人成就感降低		非人性化	
	β	t	β	t	β	t	β	t
自信	-0.22	-3.51**	0.11	1.51	-0.41	-7.04**	-0.33	-4.23**
韧性	-0.08	-1.33	0.06	0.81	-0.22	-3.70**	-0.15	-1.83
乐观	-0.36	-6.82**	-0.53	-8.24**	-0.12	2.44*	-0.11	-1.66
希望	-0.20	-2.68**	-0.19	-2.11*	-0.30	-4.21**	0.06	0.65
R		0.74		0.57		0.77		0.51
R^2		0.54		0.33		0.59		0.26
ΔR^2		0.54		0.32		0.59		0.24
F		80.49**		33.14**		97.87**		19.77**

3 研究二：中小学教师职业倦怠的认知行为取向团体干预

3.1 研究目的

针对职业倦怠水平较高的被试,笔者采取认知行为取向团体干预方式,以提升中小学教师的心理资本,进而降低其职业倦怠水平。

3.2 研究对象

从研究一中随机抽取24名被试,随机分为干预组和对照组,各12人(干预组平均年龄34.43岁,男4人,女8人;对照组平均年龄41.58岁,男7人,女5人)。

3.3 研究过程

团体心理咨询由中央财经大学健康心理学方向2名具备咨询经验的研究生担任组织者,配有2名心理学本科生助手,活动前接受培训。

第一步,采用张文《中小学教师心理资本调查问卷》和伍新春[5]《中小学教师职业倦怠问卷》,分别测验24名干预组和对照组成员心理资本和职业倦怠水平,作为前测数据。

第二步,根据心理资本四个维度,对干预组实施认知取向团体干预。为避免被试出现霍桑效应,在团体辅导开始前并不向被试介绍实验真实目的,只对被试做简单的引导。干预频率每3天1次,共3次,每次活动持续90~120分钟。对照组不接受任何干预。

第三步,最后一次团体辅导结束后,立即对所有被试实施后测,量表同第一步,当场收回。

3.4 干预方案

活动以体验互动为主,共进行三个主题:悦纳自我、发现逆境力、明天会更好。另外,在团体辅导中,每次使用的认知行为疗法技术也有提高心理资本各维度的作用。通过挖掘自身优点,讨论面对逆境所需特质以及成功和失败的不同认知归因方式,聚焦积极认知策略,学会合理归因。见表3。

表3 团体干预方案设计

Table 3 The design of group intervention scheme

次数	主题	干预维度	活动内容
第1次	悦纳自我	自信	①破冰活动:自我介绍 ②成员分组讨论,引导成员挖掘自身以及其他成员优点,互相分享成功体验,增强自信 ③分享感受
第2次	发现逆境力	韧性	①热身活动:心有千千结 ②引导成员分享生活中遇到的困难和挫折,回忆如何克服并度过,提炼出克服困难的的关键因素和方法,通过写日记归纳总结 ③分享感受和总结
第3次	明天会更好	乐观希望	①热身活动:萝卜蹲 ②引导成员讨论工作中成功时及失败时的态度和归因方式,提炼讨论归因方式、目标意识对心态的影响 ③画人生标尺,制定人生愿望清单 ④分享感受和收获

3.5 研究结果

独立样本t检验发现,干预组和对照组的心理资本和职业倦怠及各维度量表其前测得分差异均无统计学意义,说明随机分组是有效的。心理资本总分和自信、韧性和希望维度后测得分差异显著,职业倦怠总分和情绪衰竭维度后测得分差异有统计学意义,见表4。

表4 干预组对照组心理资本和职业倦怠前后测得分情况

Table 4 The psychological capital and job burnout scores of the control group before and after intervention

	前测			后测		
	干预组 (n=12)	对照组 (n=12)	t	干预组 (n=12)	对照组 (n=12)	t
心理资本	3.92 ± 0.45	3.97 ± 0.48	0.32	4.24 ± 0.32	3.88 ± 0.39	2.49*
自信	3.90 ± 0.60	3.90 ± 0.70	0.01	4.42 ± 0.44	3.90 ± 0.45	2.87**
韧性	4.00 ± 0.40	4.28 ± 0.42	1.68	4.35 ± 0.43	4.04 ± 0.36	1.88
乐观	3.63 ± 0.51	3.57 ± 0.56	-3.03	3.78 ± 0.49	3.62 ± 0.54	0.77
希望	4.17 ± 0.43	4.10 ± 0.76	-2.49	4.38 ± 0.42	4.04 ± 0.41	1.97
职业倦怠	2.28 ± 0.46	2.08 ± 0.33	-1.23	1.87 ± 0.34	2.22 ± 0.44	-2.22*
情绪衰竭	3.00 ± 1.04	2.40 ± 0.54	-1.79	2.05 ± 0.46	2.57 ± 0.59	-2.41*
个人成就感降低	1.77 ± 0.43	2.03 ± 0.81	0.99	1.73 ± 0.51	1.89 ± 0.40	-0.83
非人性化	1.99 ± 0.34	1.71 ± 0.41	-1.82	1.81 ± 0.27	2.21 ± 0.79	-1.68

对心理资本为因变量,时间和组别为自变量进行重复方差分析,结果显示组别主效应不显著, $F(1, 22) = 1.05, p > 0.05, p\eta^2 = 0.05$; 测量时间主效应不显著, $F(1, 22) = 2.13, p > 0.05, p\eta^2 = 0.16$; 时间和组别的交互作用显著 $F(1, 22) = 7.27, p < 0.05, p\eta^2 = 0.25$ 。进一步简单效应分析发现,在前测时,干预组和对照组差异不显著,后测显著。干预组前后测差异显著,后测显著高于前测 $F(1, 22) = 8.64, p < 0.01, p\eta^2 = 0.28$; 对照组前后测差异不显著 $F(1, 22) = 0.76, p > 0.05, p\eta^2 = 0.03$, 见图1。

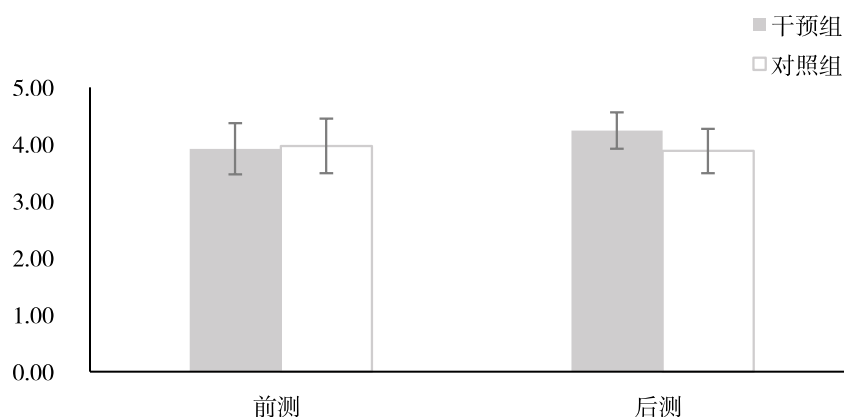


图1 干预组对照组心理资本前后测得分情况

Figure 1 Psychological capital scores of the intervention and control group before and after test

以职业倦怠为因变量,时间和组别为自变量进行重复测量方差分析,结果显示组别主效应不显著 $F(1, 22) = 0.29, p > 0.05, p\eta^2 = 0.01$; 测量时间主效应不显著 $F(1, 22) = 2.95, p > 0.05, p\eta^2 = 0.12$; 时间和组别的交互作用显著 $F(1, 22) = 13.40, p < 0.01, p\eta^2 = 0.38$ 。进一步简单效应分析发现,在前测时,干预组和对照组差异不显著 $F(1, 22) = 1.51, p > 0.05, p\eta^2 = 0.06$; 后测显著 $F(1, 22) = 4.92, p < 0.05, p\eta^2 = 0.18$ 。干预组前后测差异显著,后测显著高于前测 $F(1, 22) = 14.47, p < 0.01, p\eta^2 = 0.40$; 对照组前后测差异不显著 $F(1, 22) = 1.89, p > 0.05, p\eta^2 = 0.08$, 见图2。

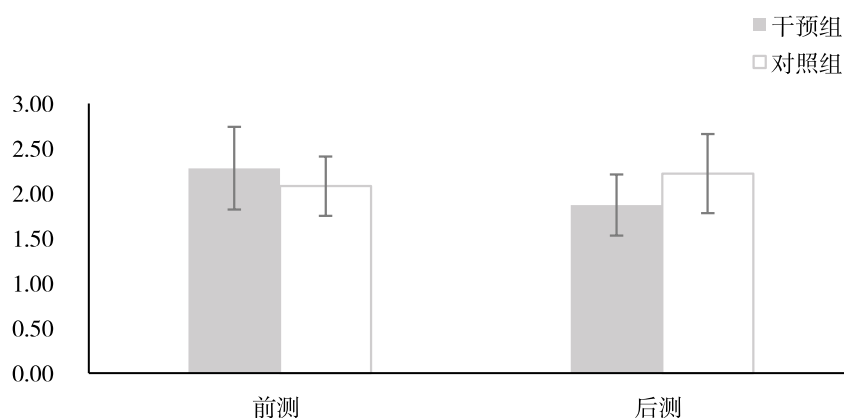


图2 干预组对照组职业倦怠前后测得分情况

Figure 2 Job burnout scores of the intervention and control group before and after test

4 讨论

4.1 中小学教师心理资本与职业倦怠的关系

研究表明,中小学教师心理资本与职业倦怠存在显著负相关,与前人研究结果一致 [27] [28] [29]。笔者通过进一步回归分析发现,心理资本对职业倦怠有负向预测作用,主要有以下表现:

首先,心理资本可以负向预测情绪衰竭。据需求-控制理论,心理资源越丰富,工作控制感越强,教师对待事情更加积极、心态越乐观,对未来充满希望,他们就会较少的受情绪的影响。

其次,心理资本能显著负向预测去个性化。心理资本较高的教师能够引发他人的情感支持,与他人保持良性互动,维持良好的交往状态 [30]。

最后,心理资本能显著预测成就感。可能由于自信和乐观的态度,个体对外在事物态度偏向从积极方向解释问题,因而易于获得成就感和满足感。韩笑和李同归 [31] 指出,若教师具有较高的心理韧性,则会相信困难可以通过努力解决,这有利于促进问题解决并获得较高的成就感。

4.2 认知行为取向团体辅导干预中小学教师职业倦怠的效果

研究发现,被试对照组中小学教师心理资本和职业倦怠水平前后测差异显著,教师心理资本有所提升,职业倦怠感下降,这与前人研究结果一致 [32]。教师通过挖掘自身优点,从以往经历寻找积极特质,形成自我肯定,可以有效提升成就感和自信水平。教师自信心的增强有助于促进良好工作态度,对工作满意度上升,倦怠感下降 [33]。个体认知解释风格会影响个体主观感受的压力水平,积极解释风格的个体,解决问题时更乐观开放,对自身拥有的信息资源有效判断、转换和利用,有利于个体积极面对工作;而消极解释风格倾向于负向内部归因,忽略外部情景,更容易产生负面情绪 [34]。干预中聚焦教师克服困难的解决方法,对认知解释风格进行了调整,使个体更加关注个体可利用的内部资源和积极感受,增加个体韧性,勇于面对困境和消极感受。在干预过程中,对成功和失败归因方式总结归纳可促进自我反思并积极寻找解决问题的途径,学会从不同视角分析问题并选择积极的解释风格,对待事物更加乐观,从而促使教师以积极心态面对工作中的不良情绪。

4.3 研究意义与理论贡献

一方面,本研究在对中小学教师心理资本与职业倦怠之间关系进行了验证,通过认知取向团体干预形式,为缓解中小学教师职场压力提供理论指导和数据支持;另一方面,以往研究多数探讨企业员工心理资本对职业倦怠的影响,本研究首次以中小学教师为研究对象,为改善中小学教师的职业倦怠和提升教师的心理健康水平提供实践意义。

4.4 研究不足

本研究存在诸多不足,主要有以下表现:

第一,样本量少。鉴于客观条件特殊性,团辅过程中一直有被试流失现象,最后有效的单组样本仅12人,这可能会影响研究对象的代表性和研究结果的可推广性。今后研究应扩大被试数量和来源,使结

果更有说服力。

第二,研究方法问题。在研究二干预效果评估方面,笔者仅采用自我报告的测量方式,缺乏他评和相应行为指标,可能存在社会赞许性等问题,对干预研究信度有一定影响。

第三,研究过程问题。团体辅导缩短了两次间隔时间,改为三天一次,使得干预时间线较短,没有进行追踪测试,这无法验证干预是否有持续性效果。笔者需要在此后研究中延长干预时间,要以更严谨的方式检验团体干预。

5 结论

笔者通过上述两项研究及其研究结果分析,得出如下结论:

(1)中小学教师心理资本与职业倦怠及各维度之间呈显著负相关,且中小学教师心理资本负向预测职业倦怠现象。

(2)认知行为取向团体干预可有效提升中小学教师心理资本,从而间接降低其职业倦怠水平,干预方式有效。

参考文献

- [1] 胡洪强,刘丽书,陈旭远.中小学教师职业倦怠现状及影响因素的研究[J].东北师大学报(哲学),2015(3):233-237.
- [2] 张丽华,王丹,白学军.国外教师职业倦怠影响因素研究新进展[J].心理科学,2007,30(2):492-494.
- [3] Sack, William H. Staff burnout: job stress in the human services. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 1982, 21(3): 311-312.
- [4] Maslach C, Schaufeli W B, Leiter M P. Job burnout [J]. *Annual Review of Psychology*, 2001, 52(1): 397-422.
- [5] 伍新春,齐亚静,臧伟伟.中国中小学教师职业倦怠的总体特点与差异表现[J].华南师范大学学报(社会科学版),2019(1):189-190.
- [6] Kohash S. Relationships between stress, burnout, and job turnover intention among elementary and junior high school teachers [J]. *The Journal of Japan Academy of Health Sciences*, 2013, 15(4): 240-259.
- [7] 刘玲.小学教师职业倦怠与自我效能感的关系及其干预研究[D].辽宁师范大学,2016.
- [8] Livne Y, Rashkovits S. Psychological empowerment and burnout: Different patterns of relationship with three types of job demands [J]. *International Journal of Stress Management*, 2018, 25(1): 96-108.
- [9] 曾依佳,尤方华.职业压力如何影响高校一线教师职业倦怠——工作无乐趣的优势效应和学科类型的调节效应[J].智库时代,2020(4):88-89.
- [10] 罗贤,方可,周章毅.南充市高校青年教师职业倦怠与社会支持的相关性研究[J].现代预防医学,2013,40(10):1832-1834.
- [11] Alcover C M, Chambel M J, Fernández J J, et al. Perceived organizational support-burnout-satisfaction relationship in workers with disabilities: The moderation of family support [J]. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2018, 59(4): 451-461.
- [12] Lerner R M. Concepts and theories of human development [M]. Beijing: Peking University Press, 2011.

- [13] 李国柱, 刘新民, 陈佰锋, 等. 团体辅导对高校青年教师职业倦怠干预效果 [J]. 中国健康心理学杂志, 2015 (2): 187-190.
- [14] 梁妙银, 陈白鸽, 陈卫平, 等. 小学教师职业倦怠与心理健康的团体辅导干预研究 [J]. 中小学教师培训, 2017 (3): .
- [15] 徐敬. 正念训练降低高中教师职业倦怠的干预研究 [D]. 渤海大学, 2017.
- [16] 付雨. 小学教师心理资本在职业认同与职业倦怠间的中介作用 [J]. 中国校外教育, 2016 (29): 138-139.
- [17] Luthans F, Avolio B J, Avey J B, et al. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction [J]. Personnel Psychology, 2007, 60 (3): 541-572.
- [18] Luthans F, Luthans K W, Luthans B C. Positive psychological capital: beyond human and social capital [J]. Business Horizons, 2004, 47 (1): 45-50.
- [19] 李亚云, 董爱国. 高职教师心理资本与职业倦怠相关性实证研究 [J]. 陕西学前师范学院学报, 2018, 34 (11): 31-36.
- [20] Cheung F, Tang C S, Tang S. Psychological capital as a moderator between emotional labor, burnout, and job satisfaction among school teachers in China [J]. International Journal of Stress Management, 2011, 18 (4): 348-371.
- [21] Rajak R, Chandra B. Exploring Predictors of Burnout and Work Engagement among Teachers—A Review on Higher Educational Institutions of India [J]. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 2007, 43 (1): 145.
- [22] 毛晋平, 莫拓宇. 中小学教师心理资本、情绪劳动策略、工作倦怠的关系研究 [J]. 教师教育研究, 2014, 26 (5): 22-35.
- [23] 郭婷. 教师职业倦怠与心理资本建设 [J]. 教育科学论坛, 2020 (1): 62-64.
- [24] 袁嘉荫. 认知行为团体对肾移植患者社会适应能力的干预研究 [D]. 南京理工大学, 2018.
- [25] 王珠, 落全枝. 认知行为疗法视阈下的大学生朋辈心理互助 [M]. 记者观察月刊, 2018 (21): 122-123.
- [26] Sarah E. Thinking changes life: positive and practical cognitive behavioral therapy [M]. Shanghai: East China Normal University Press, 2008.
- [27] 康丽娟. 员工心理资本干预研究 [J]. 心理研究, 2016, 50 (2): 42-49.
- [28] 唐晨, 毛晋平, 谭美金. 学校组织气氛与教师工作倦怠的关系: 心理资本的调节作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2014 (5): 702-705.
- [29] Jan S, Ali N. An Examination of the Relationship between Psychological Capital and Job Burnout among Doctors of KPK and Punjab Provinces, Pakistan by Using Confirmatory Factor Analysis [J]. Life Science Journal, 2014, 11 (4): 91-93.
- [30] 莫拓宇. 中小学教师心理资本与情绪劳动策略、工作倦怠的关系研究 [D]. 湖南师范大学, 2014.
- [31] 韩笑, 李同归. 职业院校教师心理资本与职业倦怠的关系研究 [J]. 信阳师范学院学报, 2014 (4): 6-10.
- [32] 安育林, 骆利, 肖利军. 认知行为互动团体治疗对儿科护士职业倦怠的影响 [J]. 中华现代护理杂志, 2014, 17 (20): 2390-2392.
- [33] 石伟. 被忽视幼儿的箱庭特征及干预 [D]. 河北大学, 2008.
- [34] 童易成, 焦晓波, 包文瑜. 解释风格研究综述及未来展望 [J]. 河南商业高等专科学校学报, 2018, 31 (2): 75-80.