

欢迎按以下格式引用:王萍.石油企业知识型员工工作倦怠、睡眠质量与心理健康的关系[J].长江大学学报(社会科学版), 2023,46(5):118-124.

# 石油企业知识型员工工作倦怠、睡眠质量与心理健康的关系

王萍

(长江大学 经济与管理学院,湖北 荆州 434023)

**摘要:**论文采用 Maslach 倦怠量表和睡眠质量指数量表对湖北省三家大型石油企业 242 名知识型员工进行问卷调查,运用相关分析法探讨了工作倦怠与员工心理健康的关系。此外采用回归分析的方法探讨了睡眠质量对工作倦怠与心理健康的调节作用。研究发现知识型员工的工作倦怠与心理健康存在显著的负相关,睡眠质量可以调节工作倦怠与心理健康的关系,这些发现为改进知识型员工的心理健康水平提供了一个新视角。

**关键词:**知识型员工;工作倦怠;心理健康;睡眠质量

**分类号:**F272.92 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-1395(2023)05-0118-07

## 一、引言

知识和高素质的人力资源,是当今最为重要的经济、社会、政治资源。经济的快速发展导致竞争日益加剧,人们原有的价值观、成就观、幸福观也受到了巨大冲击。从媒体报道的富士康公司员工频繁跳楼自杀事件到白领“过劳死”等新闻,使社会开始关注我国职业群体的心理健康问题,工作倦怠也因此成为理论研究的热点。

工作倦怠,也称职业倦怠,是指个体情绪、社会性和自我认知的不良状态,是职业领域心理健康的重要研究变量,也是由于对其职业的不现实的高期望和无法缓解的巨大压力所引起的一种心理健康问题(Lu 等,2016)<sup>[1]</sup>。Shoji 等(2016)认为,工作倦怠是一种由三个维度组成的综合症:情绪衰竭、成就感低落和去人格化<sup>[2]</sup>。情绪衰竭是工作倦怠的核心维

度,并且被认为是最具代表性的指标。Maslach 等(2001)的研究进一步表明,工作倦怠的出现通常是由过高的工作要求和匮乏的工作资源之间的不匹配所引起的<sup>[3]</sup>。

随着全球新能源经济的快速发展,石油企业的生存环境日益竞争激烈,进一步导致了员工工作压力的上升和更高的工作倦怠。知识型员工是石油企业重要的人力资源,对企业发展起着至关重要的作用。对知识型员工工作倦怠的研究,国内外学者进行了大量的探索,张兰霞等(2020)采用问卷调查法对 294 名知识型员工进行了调查,结果表明知识型员工存在一定的工作倦怠,其中被动性表现最为突出<sup>[4]</sup>。Rosky 等(2013)指出,不同的工作设计对于知识型员工和劳动型员工的影响是不同的,相对于劳动型员工,知识型员工对于工作倦怠表现出的情绪衰竭更为明显<sup>[5]</sup>。这些研究表明,知识型员工的

收稿日期:2023-05-21

基金项目:国家社会科学基金一般项目“科研经费‘包干制’的创新激励效应与推进机制研究”(20BGL235);湖北省教育厅哲学社会科学研究项目“湖北省家族企业工匠精神可持续性测度及社会溢出效应研究”(22Y050);长江大学社会科学基金项目(2022csz04)

作者简介:王萍(1978-),女,黑龙江黑河人,副教授,主要从事能源经济管理研究。

工作倦怠是一种特殊的现象,应该引起研究者的关注。此外,对于如何缓解知识型员工的工作倦怠、提高其工作效率而提出有针对性的建议,应成为后期深入研究的方向。

二、理论分析与研究假设

(一)工作倦怠与心理健康

工作倦怠,是职业领域心理健康的重要研究变量。现有研究表明,工作倦怠也与许多组织行为指标密切相关。例如,Lu 等(2016)发现工作倦怠对工作满意度具有显著的负向预测作用<sup>[1]</sup>。当员工感到工作倦怠时,其工作满意度通常也较低。同时,工作倦怠对员工离职具有正向预测作用,即员工的工作倦怠水平越高,其离职意向水平越高。一些研究人员还指出,长时间的工作倦怠会对个人心理健康造成严重损坏。Dreison 等(2018)指出在工作倦怠和心理健康的研究中,工作倦怠与心理健康呈负相关,并且相关系数中等<sup>[6]</sup>,这意味着工作倦怠对心理健康的影响还可能与其他中介变量或调节变量发挥作用,这也是本文研究的重点。由此本文提出如下假设:

H1:工作倦怠程度越高,心理健康水平越低。

(二)睡眠质量的调节效应

睡眠是人类生存所必需的行为之一。世界上超过 45% 的人都有睡眠问题(Hintsanen 等,2014;Margraf 等,2016;王正雨等,2021)<sup>[7~9]</sup>。正常的睡眠时间和节奏与生理、心理健康密切相关,也是反映身心健康水平的重要指标(Furutani 等,2016)<sup>[10]</sup>。良好的睡眠质量是正常的生理和心理功能的要求。长期睡眠质量低下会导致严重的身心健康问题(Goodin 等,2011)<sup>[11]</sup>。对于知识型员工来说,工作倦怠主要来自知识竞争压力,这种压力不断发展变化并且更新迅速。睡眠障碍会导致身体疲劳、工作能力下降、免疫力低下、警觉水平下降,并引起一系列不良反应,例如注意力不集中、厌食、记忆衰退和工作效率低下等影响(Maung 等,2016)<sup>[12]</sup>,从而使得工作倦怠更加严重,产生更高的精神压力。睡眠作为临床衡量健康水平的基本指标,与生理和心理功能息息相关(Blackmer 等,2016)<sup>[13]</sup>。现有研究发现,良好的睡眠可以让人平静下来,缩短入睡时间和延长睡眠时间,这样,人们在白天就会充满活力,感受到更积极的情绪体验和保持乐观的心态,从而缓解工作压力,降低倦怠水平,保持良好的工作状

态。现有研究调查了工作倦怠、睡眠质量和心理健康之间的两两配对关系,但对于三者之间作用机制的研究却很少。因此,本文研究了工作倦怠与心理健康的关系,并进一步深入探讨了睡眠质量对两者关系的调节机制及影响。本文提出如下假设:

H2:良好的睡眠质量对工作倦怠与心理健康之间的关系,起负向调节作用。

三、研究对象和方法

(一)研究对象

本文调研目标主要是石油企业中从事科研与技术工作的知识型员工,调研前与企业人力资源部门负责人共同随机挑选被试者,共锁定了 255 人参与问卷调研。发放问卷 255 份,回收问卷 242 份,有效率为 94.9%。其中男性员工 120 人(49.5%),女性员工 122 人(50.4%)。年龄在 30 岁以下员工 84 名,年龄在 31~40 岁之间员工 75 名。婚姻状况方面,未婚员工 110 名,已婚员工 132 名,没有丧偶或离异的员工。具体数据见表 1。

表 1 研究对象基本情况

变量	类 别	样本量	构成比 (%)
性别	男性	120	49.59
	女性	122	50.41
年龄	≤30 岁	84	34.71
	31~40 岁之间	75	30.99
	41~50 岁之间	43	17.77
	≥50 岁	40	16.53
最高学历	学士	123	50.83
	硕士及以上	119	49.17
婚姻状态	已婚	132	54.55
	未婚	110	45.45
是否为本地居民	是	131	54.13
	否	111	45.87
总 计		242	100.00

(二)测量工具

Maslach 倦怠量表(MBI-GS)中文版(Schutte 等,2011)<sup>[14]</sup>:采用李超平等所修订的 Maslach-GS 量表(MaslachBurnout Inventory-General Survey, MBI-GS)。中文版 Maslach 倦怠量表包括 16 个项目和 3 个维度:情绪衰竭、去人格化和成就感低落。该量表采用 1~5 级的李克特量表评分方法:“1”表示非常不一致,“5”表示非常一致。本研究中量表的内部一致性系数为 0.88。三个子量表的内部一致性

系数分别为 0.88、0.80 和 0.80。

睡眠质量量表(Carpenter 等,1998)<sup>[15]</sup>:该量表包含 5 个同行评估项目和 19 个自我评估项目未参与评分;18 个参与评分的项目由 7 个要素组成(睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物及日间功能)。每个要素按 1~3 级评分,累计各要素得分构成 PSQI 总分,量表总得分取值范围为 0~21。分数越高意味着睡眠质量越差。PSQI 总分≤4 意味着良好的睡眠质量,4<PSQI 总分<8 表示一般睡眠质量,PSQI≥8 表示睡眠质量差。在本次调查中,该量表的内部一致性系数为 0.783。

一般健康问卷(GHQ-12)(Kalliath 等,2004)<sup>[16]</sup>:问卷包括 6 个正面项目和 6 个负面项目,采用李克特 4 分量表评分:“1”表示完全没有;“2”表示像往常一样;“3”表示比平常多一点;“4”表示比平时多得多。其中对负面项目进行反向计分,合计总分分数越高,说明心理健康水平越高。该量表被广泛用于评估心理健康,在职业人群中应用具有良好的信度和效度。

(三)统计方法  
数据分析采用 SPSS15.0 软件和 AMOS7.0 软

件,定性数据用百分比和构成比表示;定量数据用平均值和标准差表示。量表信度分析采用内部一致性信度分析。在分析睡眠质量对工作倦怠和心理健康的调节作用时,首先计算每个量表的总分,然后进行集中处理。调节效应分析采用多元线性回归, $P<0.05$  表示差异有统计学意义。

## 四、结果与讨论

### (一)量表的可靠性和描述性分析

当问卷用于调查时,问卷和量表的质量是保证数据分析和研究结论可靠性和有效性的基本保障。量表要进行信度和效度测试,本研究使用的量表是国内外广泛应用的成熟量表,量表的可信度已经被验证。因此,本研究省略了小样本试验部分,对回收的有效问卷直接进行信度和效度检验。

数据分析结果表明,各种量表及其维度的 Cronbach  $\alpha$  系数均在 0.70 以上,表明量表的内部一致性信度良好。在进行测量的 2 周后,再次测量 32 个研究对象,计算复测信度。两次测量的相关系数均在 0.8 以上,表明量表复测信度良好。各量表的描述性分析如表 2 所示。

表 2 量表的可靠性和描述性分析

测量工具	维度指标	题目数	平均值	标准差	Cronbach $\alpha$	重测信度
Maslach 倦怠量表	总分数	22	2.42	0.73	0.801	0.825
	情绪衰竭	9	2.57	0.75	0.799	0.814
	去人格化	5	2.32	0.71	0.756	0.845
	成就感低落	8	2.31	0.73	0.749	0.836
一般健康问卷(GHQ-12)	总分数	12	2.24	0.51	0.811	0.865
睡眠质量量表	总分数	18	4.59	1.76	0.802	0.878

(二)心理健康、工作倦怠和睡眠质量得分  
根据研究结果,242 名石油企业知识型员工的心理健康问卷平均得分为 2.24,低于量表中的心理分值(2.5)。这表明 242 名知识型员工的心理健康水平较低。陈朔等(2022)也采用了一般健康问卷对埃塞俄比亚 671 名中资企业知识型员工进行了调查<sup>[17]</sup>,他们的心理健康得分低于 2,远远低于本研究的得分。此外,问卷信度检验表明本问卷的信度是可靠的。同时,本研究和陈朔的研究来自不同的地区,但这两个研究结果相互证明。这表明中国企业知识型员工的心理健康水平低于平均水平,知识型员工心理健康问题值得关注。与劳动型员工不同,知识型员工注重知识的应用和创新,其工作不能模

式化,需要不断创新,具有自身职业的特殊性。因此,对这些人的工作要求很高,他们面临的工作压力更大(Imamura,2016)<sup>[18]</sup>。高强的工作压力、众多的工作要求和立即行动的工作时间会影响他们的心理健康,导致心理健康水平下降。  
样本的工作倦怠平均得分为 2.42 分。其中情绪衰竭平均分为 2.57 分,这是三个维度中得分最高的;低成就感平均得分为 2.31 分,这是三个维度中得分最低的;去人格化的得分中等。张燕(2012)还调查了知识型员工的工作倦怠<sup>[19]</sup>,他们的结果与本研究的的结果既有相似之处,也有不同之处;去个体化维度得分最高,这与本研究存在差异,共同点是低成就感的平均得分是三个维度中最低的。然而,在两



项研究中,工作倦怠或各维度的得分均低于中点值 3,表明知识型员工存在一定的工作倦怠,但水平较低。这样的结果与知识型员工的工作性质密切相关。知识型员工的工作具有挑战性,经常需要组合和创新。知识型员工具有较强的自主学习精神(Reisach 等,2015)<sup>[20]</sup>,对工作有高度的责任感(白贵玉等,2016)<sup>[21]</sup>。

因此,总体而言,这类群体的工作倦怠程度较低,但这并不意味着没有必要关注知识型员工的工作倦怠。相反,由于调查样本和测量工具有效性的限制,知识型员工的工作倦怠(尤其是情绪衰竭维度)应该引起人们的关注。

睡眠质量总平均分为 5.29 分。从总分 5.29 分来看,如果总分<4 分,表明正常睡眠;如果总分为 5~6 分之间,说明处于失眠临界状态;总分>7,说明处于失眠状态。因此,本研究中知识型员工的睡眠质量一般,处于失眠的临界状态。这一结果与靳宇倡等人(2022)的结果接近<sup>[22]</sup>。研究中对知识型员工进行了问卷调查,发现这一群体的睡眠质量处于失眠的临界状态,并且高于普通人。知识型员工将面临来自家庭和工作的双重压力。随着经济和社会的快速发展,生活节奏加快,导致睡眠质量下降,甚至失眠。同时,这一结果也高于白雪等(2017)进行的本科生睡眠质量调查结果<sup>[23]</sup>。李玲等(2017)的研究表明,护士的睡眠质量得分为 8.89,这说明知识型员工与大学生相比,存在着工作和家庭压力,他们的睡眠质量分数更低<sup>[24]</sup>。但与临床护士相比,知识型员工面临的工作压力较小,因此他们的工作倦怠感较低。

(三)心理健康、工作倦怠与睡眠质量的相关分析

在对相关数据进行回归分析之前,需要排除多重共线性干扰最终回归结果的问题,所以需要对数据进行相关性分析,具体数据分析结果如表 3 所示。

Pearson 相关分析表明,工作倦怠与心理健康呈负相关( $r=-0.516, P<0.001$ )。心理健康与睡眠质量呈正相关( $r=0.271, P<0.001$ )。睡眠质量与工作倦怠呈负相关( $r=-0.220, P=0.001$ ),解释变量之间的相关性均小于 0.5,不存在多重共线性问题,所以排除多重共线性干扰问题,可以进行下一步回归分析。

研究结果表明,工作倦怠与心理健康呈显著负相关关系,即 H1 得到了验证,工作倦怠程度越高,心理健康水平越低。根据工作倦怠的资源节约理论,人们总是积极维护、保护和构建稀有资源。这些

资源的潜在或实际损失对他们来说都是一种威胁,会让他们产生压力,从而导致精疲力竭和倦怠(Matziari 等,2016)<sup>[25]</sup>。工作倦怠往往伴随着消极的情绪体验,即情绪衰竭。如果个人长期处于消极情绪的影响下,他们的情绪体验往往是被动的,而被动的对心理健康不利(俞国良,2022)<sup>[26]</sup>。另一方面,工作倦怠往往伴随着巨大的工作压力。前文的研究表明,过度的心理压力不仅会影响员工的睡眠和身体健康,还会影响他们的心理健康(Estiri 等,2016)<sup>[27]</sup>。Lai 等人(2018)直接调查了员工的工作倦怠和心理健康之间的关系,发现两者存在显著的负相关性<sup>[28]</sup>。实践中,道家认知疗法往往被用于干预和缓解员工的工作倦怠,以改善他们的心理健康水平。

表 3 心理健康、工作倦怠与睡眠质量的相关性分析

指标	心理健康	工作倦怠	睡眠质量
心理健康	1	—	—
工作倦怠	-0.516 **	1	—
睡眠质量	0.271 **	-0.220 **	1

注: \*\*表示  $P<0.01$ 。

工作倦怠与睡眠质量呈显著负相关关系。基于自我损失理论,睡眠是恢复自我调节所需心理资源的重要途径(Hagger,2010)<sup>[29]</sup>。如果知识型员工在工作和生活中感到压力很小,这将有助于改善他们的睡眠质量,从而帮助他们加快心理状态恢复,减少工作倦怠。相反,低质量的睡眠会影响自我调节资源的恢复,使个体发生自我损失,从而导致情绪、认知和行为的自我控制能力减弱,影响其正常工作(Gasque 等,2010)<sup>[30]</sup>。Welsh 等(2014)发现,员工睡眠不足会通过自我损失刺激欺骗行为,睡眠不足会减少个人的自我调节资源,从而增加错误行为的可能性<sup>[31]</sup>。Kühnel 等(2016)认为,员工的睡眠障碍会阻碍自我调节资源的恢复,从而在工作中会出现更多的拖延行为<sup>[32]</sup>。

此外,根据研究结果,睡眠质量与心理健康呈显著正相关关系。睡眠质量对心理健康的影响是睡眠质量研究领域中的一个重要课题。现有研究表明,睡眠对个体身心健康(如抑郁症、脑梗死和心血管疾病)有重要影响(Irwin,2015)<sup>[33]</sup>。睡眠质量可以有效地预测个体未来的抑郁水平。一些研究发现,低质量的睡眠会显著影响抑郁症患者的抑郁水平(O’Leary 等,2017)<sup>[34]</sup>。同时,睡眠对个体自杀观

念和行为也有重要影响。Grandner 等(2012)发现,睡眠障碍与个体自杀的想法和行为密切相关<sup>[35]</sup>。这意味着睡眠是影响自杀想法和行为的重要因素。另一方面,因为认知是决定生理健康的一个非常重要的因素,人们的认知将督促个人采取行动改善自己的健康状况。一些研究表明,乐观主义者更可能寻求良好的健康行为和社会支持。积极的情绪状态可以预防和减少疾病的发生(Hochschild 等, 2015)<sup>[36]</sup>。良好的睡眠质量可以让员工感受到更积极的情绪体验和保持乐观的心态,这些可以有助于提高他们的心理健康水平。

(四)睡眠质量对工作倦怠和心理健康的调节作用

采用多元线性回归模型分析睡眠质量对工作倦怠和心理健康的调节作用。为了避免数据的共线性,首先对变量进行集中处理,然后进行回归分析。从表 4 可以看出,睡眠质量在工作倦怠与心理健康的关系中起着调节作用。睡眠质量得分越高,工作倦怠对心理健康的负面影响越弱。回归模型调整后的拟合优度为 0.364,表明工作倦怠、睡眠质量以及这两个变量之间的交互作用对研究对象心理健康变异的贡献率达到 36.4%。

表 4 睡眠质量对工作倦怠和心理健康的调节作用

模型		非标准化系数		标准化系数	<i>t</i>	<i>P</i>
		B	标准误			
1	常数项	2.351	0.042	—	56.173	<0.001
	工作倦怠	−0.392	0.042	−0.516	−9.333	<0.001
2	常数项	2.351	0.041	—	57.076	<0.001
	工作倦怠	−0.364	0.042	−0.480	−8.597	<0.001
	睡眠质量	0.125	0.042	0.165	2.963	0.003
3	常数项	2.400	0.040	—	60.088	<0.001
	工作倦怠	−0.314	0.041	−0.414	−7.644	<0.001
	睡眠质量	0.116	0.040	0.153	2.902	0.004
	工作倦怠 * 睡眠质量	0.220	0.041	0.288	5.440	<0.001

本研究的结果进一步表明,工作倦怠对心理健康具有负面影响作用,同时受睡眠质量的调节,即 H2 得到验证。换句话说,员工的睡眠质量越好,工作倦怠对心理健康的负面影响就越弱;员工的睡眠质量越差,工作倦怠对心理健康的负面影响就越强。对于知识型员工来说,工作倦怠主要来自知识竞争压力,这种压力不断发展变化并且更新迅速。也就是说,他们的工作倦怠主要来自于工作和相关因素。员工不仅要面对基本工作要求和工作之间的相互作用,当工作压力太大而导致工作倦怠时,还影响知识型员工的心理健康水平。但是,工作倦怠对知识型员工心理健康的负面影响作用受到员工睡眠质量的影响。睡眠质量差的员工在工作中大多表现出烦躁、易怒、抑郁、焦虑等消极情绪,甚至对工作持消极态度。这种消极态度与心理疾病密切相关。因此,睡眠质量差的员工往往伴随着许多负面表现。与此同时,随着情绪衰竭和其他情况的发展,个人的睡眠问题也会加剧。根据马斯洛的需求层次理论,睡眠是人类的基本生理需求,也是人类的最低需求。当最低需求得不到满足时,人类的心理功能和情绪状

态就会发生变化,而心理功能和情绪的变化(如焦虑、烦躁和抑郁)会反过来影响睡眠,甚至使个体产生睡眠障碍,最终陷入恶性循环。相反,良好的睡眠可以让人平静下来,缩短入睡时间和延长睡眠时间。这样,他们在白天就会充满活力,从而提高心理健康水平。Leiter 等(2003)在他们的研究中指出,工作倦怠对员工工作满意度和其他工作成果的影响不是独立的,往往会受到其他因素的影响<sup>[37]</sup>。当员工睡眠质量好时,他们会产生积极的情绪,从而减轻工作压力,减少工作倦怠,提高心理健康水平。睡眠质量能够调节工作倦怠与心理健康的原因可以从睡眠质量对心理健康影响的角度来解释。现有研究表明,睡眠质量不仅会直接影响员工的睡眠和身体健康,也会影响他们的积极心理资本(如工作满意度),从而影响他们的心理健康(Toh 等,2012)<sup>[38]</sup>。总之,睡眠质量调节着工作倦怠与心理健康之间的关系,减弱了工作倦怠对心理健康的负面影响。

五、研究结论及建议

本文采用 Maslach 倦怠量表、一般健康问卷和

Pittsburgh 睡眠质量指数对 242 名石油企业知识型员工进行了调查,运用相关分析法探讨了工作倦怠与员工心理健康的关系,并采用回归分析方法探讨了睡眠质量对工作倦怠与心理健康的调节作用。论文的结论和建议如下:

(一)结论

第一,即使在石油企业类型的国企中,知识型员工的心理健康水平仍旧较低,工作倦怠现象普遍存在。情绪衰竭在工作倦怠中得分最高,低成就感得分最低。

第二,知识型员工的工作倦怠与心理健康呈显著负相关;工作倦怠与睡眠质量呈显著负相关;睡眠质量与心理健康呈显著正相关。

第三,睡眠质量可以调节工作倦怠与心理健康的关系,为提高知识型员工的心理健康水平提供了一个新的视角。

(二)建议

本文的研究成果可供石油企业和相关部门借鉴和参考。在实践中,石油企业和相关部门可以制定合适的政策和措施,用以调节知识型员工的睡眠质量、降低职业压力和倦怠、促进其身心健康发展。基于此,本文提出以下建议:

第一,提高知识型员工的睡眠调节能力。本研究通过相关分析和回归分析发现睡眠质量可以调节工作倦怠与心理健康的关系,有睡眠问题的知识型员工拥有更高的精神压力与职业倦怠水平,更容易出现情绪萎靡、个人成就感低落、心理压力增大等问题;而优质的睡眠则能够缓解压力,降低倦怠水平,保持良好的情绪和工作状态。

第二,加强公司管理层和知识型员工对提高睡眠质量方面的意识教育。建议企业管理者提高对知识型员工睡眠质量的重视,加强提高睡眠质量意识教育,有助于知识型员工培养良好的睡眠习惯,降低职业压力和倦怠,促进其身心健康发展。

参考文献:

[1]Lu A.C.C.,Gursoy D.Impact of job burnout on satisfaction and turnover intention;Do generational differences matter? [J].Journal of Hospitality & Tourism Research,2016(2).

[2]Shoji K.,Cieslak R.,Smoktunowicz E.,et al.Associations between job burnout and self-efficacy;a meta-analysis[J].Anxiety Stress & Coping,2016(4).

[3]Maslach C.,Schaufeli,W.B.,Leiter,M.P.Job burnout[J].Annual review of psychology,2001(1).

[4]张兰霞,韦彩云,杨钦帅,等.知识型员工工作家庭冲突对创造力

的影响——一个被调节的中介效应模型[J].东北大学学报(自然科学版),2020(5).

[5]Rosky J.W.The futility of post-conviction polygraph testing[J].Sexual Abuse,2013(3).

[6]Dreison K.C.,Luther L.,Bonfils K.A.,et al.Job burnout in mental health providers: A meta-analysis of 35 years of intervention research[J].Journal of Occupational Health Psychology, 2018 (1).

[7]Hintsanen M.,Puttonen S.,Smith,K.,et al.,Impact of job burnout on satisfaction and turnover intention;Do generational differences matter? [J].Journal of Hospitality & Tourism Research, 2016(2).

[8]Margraf J.,Lavallee K.,Zhang X.,et al.Social rhythm and mental health: A cross-cultural comparison[J].Plos One,2016(3).

[9]王正雨,胡金生.睡眠对创造性问题解决的影响:基于记忆重组的解释[J].心理科学进展,2021(7).

[10]Furutani M.,Miyazaki S.Mental health and sleep of Japanese elementary school students[J].Sleep & Biological Rhythms,2016 (1).

[11]Goodin B.R.,Fillingim R.B.,Sasa Machala M.D.,et al.Subjective sleep quality and Ethnicity are interactively related to standard and situation-specific measures of pain catastrophizing [J].Pain Medicine,2011(6).

[12]Maung S.C.,Sara A.E.,Chapman C.,et al.Sleep disorders and chronic kidney disease[J].World Journal of Nephrology, 2016 (3).

[13]Blackmer A.B.,Feinstein J.A.Management of sleep disorders in children with neurodevelopmental disorders: A review[J].Pharmacotherapy,2016(1).

[14]Schutte N.,Toppinen S.,Kalimo R.,et al.The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) across occupational groups and nations[J].Journal of Occupational & Organizational Psychology,2011(1).

[15]Carpenter J.S., Andrykowski M.A.Psychometric evaluation of the Pittsburgh Sleep Quality Index[J].Journal of Psychosomatic Research,1998(1).

[16]Kalliath T.J.,O'Driscoll M.P.,Brough P.A confirmatory factor analysis of the General Health Questionnaire-12[J].Stress & Health,2004(1).

[17]陈朔,王晓春,庞明,等.埃塞俄比亚中资企业员工心理健康状况及其影响因素分析[J].疾病监测,2022(2).

[18]Imamura K.,Kawakami N.,Tsuno K.,et al.Effects of web-based stress and depression literacy intervention on improving symptoms and knowledge of depression among workers: A randomized controlled trial[J].Journal of Affective Disorders,2016 (5).

[19]张燕.知识型员工激励因素与工作倦怠的关系研究[D].苏州大学,2012.

[20]Reisach U.,Weilemann M.Organisational aspects and benchmarking of e-learning initiatives: A case study with South African community health workers[J].Global Health Promotion, 2016(2).

[21]白贵玉,徐向艺,徐鹏.知识型员工非物质激励与创新绩效的关系[J].经济与管理研究,2016(5).

[22]靳宇倡,王雅楠,安俊秀.员工感知压力对睡眠质量的影响:正念的调节作用及焦虑的中介作用[J].心理科学,2022(2).

[23]白雪,朱亚鑫,王子琪,等.大学生睡眠质量及其影响因素研究[J].中国卫生统计,2017(5).

[24]李玲,江帆,李家珍,等.广州市惠爱医院医护人员疲劳状态及睡眠质量相关研究[J].中国神经精神疾病杂志,2017(12).

[25]Matziari A., Montgomery A.J., Georganta K., et al. The relationship between organizational practices and values with burnout and engagement[J].Current Psychology,2016(2).

[26]俞国良.心理健康的新诠释:幸福感视角[J].北京师范大学学报(社会科学版),2022(1).

[27]Estiri M., Nargesian A., Dastpish F., et al. The impact of psychological capital on mental health among Iranian nurses: Considering the mediating role of job burnout[J].Springer Plus, 2016(1).

[28]Lai J.Y.,Chow C.W.,Loi R.The interactive effect of LMX and LMX differentiation on followers' job burnout: Evidence from tourism industry in Hong Kong[J].The International Journal of Human Resource Management,2018(12).

[29]Hagger M.S.Self-regulation: An important construct in health psychology research and practice[J].Health Psychology Review,2010(2).

[30]Gasque M., Granero B., Turegano J.V., et al. Regulated deficit irrigation effects on yield, fruit quality and vegetative growth of 'Navelina' citrus trees[J].Spanish Journal of Agricultural Research,2010(S2).

[31]Kühnel J.,Bledow R.,Feuerhahn N.When do you procrastinate? Sleep quality and social sleep lag jointly predict self-regulatory failure at work[J].Journal of Organizational Behavior,2016(7).

[32]Welsh D.T.,Ellis A.P.,Christian M.S.,et al.Building a self-regulatory model of sleep deprivation and deception: The role of caffeine and social influence[J].Journal of Applied Psychology, 2014(6).

[33]Irwin M.R.Why Sleep Is Important for Health: A Psychoneuroimmunology Perspective[J].Annual Review of Psychology,2015 (1).

[34]O'Leary K.,Small B.J.,Panaite V.,et al.Sleep quality in healthy and mood disordered persons predicts daily life emotional reactivity[J].Cognition and Emotion,2017(3).

[35]Grandner M.A.,Jackson N.J.,Pigeon W.R.,et al.State and regional prevalence of sleep disturbance and daytime fatigue[J].Journal of Clinical Sleep Medicine,2012(1).

[36]Hochschild J.L.,Sen M.Genetic determinism, technology optimism, and race: Views of the American public[J].Annals of the American Academy of Political & Social Science,2015(1).

[37]Leiter M.P.,Maslach C.Areas of work life: A structured approach to organizational predictors of job burnout[J].Research in Occupational Stress & Well Being,2003(3).

[38]Toh S.G.,Ang E.,Devi M.K.Systematic review on the relationship between the nursing shortage and job satisfaction, stress and burnout levels among nurses in oncology/hematology settings[J].International Journal of Evidence-based Healthcare, 2012(2).

责任编辑 刘玉成 E-mail:770533213@qq.com

The Relationship Between Job Burnout, Sleep Quality and Mental Health of Knowledge-Based Employees in Petroleum Enterprises

Wang Ping

(School of Economics and Management, Yangtze University, Jingzhou 434023, Hubei)

**Abstract:** In this study, Maslach Burnout Inventory and Sleep Quality Scale were used to carry out questionnaire survey for 242 knowledge-based employees in three large petroleum enterprises in Hubei province, and correlation analysis was applied to discuss the relationship between job burnout and employee psychological health. Besides, regression analysis was adopted to discuss the regulation effect of sleep quality in the relationship between job burnout and psychological health. It is found that there is a significant negative correlation between job burnout and psychological health of knowledge-based employees, and sleep quality can regulate the relationship between job burnout and psychological health. This study provides a new perspective for improving psychological health level of knowledge-based employees.

**Keywords:** knowledge-based employees; job burnout; psychological health; sleep quality