

# 中学教师职业倦怠的调查研究

张春艳

(西北师范大学 教育学院, 甘肃 兰州 730070)

**摘要:**采用修订的 MBI 教师职业倦怠量表对呼和浩特市 260 名中学教师进行调查,结果显示,呼市地区教师的职业倦怠整体上并不严重,但还是普遍存在。在情感衰竭维度上女性教师显著高于男性教师,年龄在 30—40 岁的教师显著高于其他年龄阶段的教师,教龄在 6—10 年间是教师职业倦怠最严重的阶段,重点中学教师在成就感维度上显著高于非重点中学教师,学历、是否是班主任、是否带毕业班,对于教师职业倦怠没有显著影响。

**关键词:**中学教师; 职业倦怠; 调查研究

**中图分类号:** G443 **文献标识码:** A **文章编号:** 1672-0768(2009)06-0076-03

## 一、引言

“倦怠”一词的含义原指精疲力竭或因过度消耗精力、资源而变得枯竭。<sup>[1]</sup>1981 年心理学家 Maslach 等人通过深入分析确定了职业倦怠的三个核心成分:(1)情感衰竭。指个体情感处于极度疲劳状态,工作热情完全消失。(2)去个性化。指个体以消极、否定、麻木不仁的态度对待工作。(3)个人成就感降低。指个人评价自我的意义和价值的倾向降低。<sup>[2]</sup>各种调查资料表明,职业倦怠最易发生在医疗护理、教育等与人打交道的行业中。教师是职业倦怠的高发人群,<sup>[3]</sup>因为教师这一职业是承受压力最多的职业之一。教师职业倦怠已成为不可忽视、急须有效解决的问题。本研究将对呼市地区部分教师进行调查,目的是想了解中学教师的职业倦怠状况以及影响教师职业倦怠的因素,希望通过本研究引起对教师职业倦怠的重视,以便更好地预防教师职业倦怠现象的发生。

## 二、对象与方法

### (一)对象

随机抽取呼和浩特市中学教师 260 名,共发放问卷 260 份,其中男性 121 人,女性 139 人。收回有效问卷 251 份。

## (二)工具

本研究采用 Maslach 编著的教师职业倦怠问卷(MBI)。该问卷共三个维度,22 个题目,分别是:情感衰竭维度、去个性化维度和成就感维度。采用 5 点记分法,各维度得分为本维度所有项目的平均分。该问卷的信度和效度具有跨文化的一致性。

## 三、结果

### (一)中学教师职业倦怠状况的整体情况

总体来说呼市地区教师的职业倦怠状况普遍存在。中学教师在情感衰竭、去个性化和成就感三个维度上的平均数和标准差分别是  $3.24 \pm 0.56$ 、 $2.57 \pm 0.52$  和  $3.82 \pm 0.46$ 。由于本研究采取 5 级评分,中数为 3,所以结果显示教师的情感衰竭程度较高,去个性化不是很严重,成就感比较高。

### (二)中学教师在职业倦怠各维度上的结果

对不同维度教师职业倦怠状况的研究发现:女教师的情感衰竭程度显著高于男教师( $P < 0.05$ ),年龄在 30—40 岁的教师情感衰竭程度显著高于其他年龄阶段的教师( $P < 0.05$ ),重点中学教师在成就感维度上显著高于非重点中学教师( $P < 0.05$ ),学历、是否是班主任、是否带毕业班,在三个维度上没有显著的差异。虽然差异检验并

收稿日期:2009-10-23

作者简介:张春艳(1982—),女,内蒙古乌海人,西北师范大学教育学院心理学系硕士研究生,主要研究方向:人格与心理健康。

不显著,但可以发现,在情感衰竭维度上带毕业班的教师、班主任教师以及非重点学校的教师都高于其他类型的教师,在去个性化维度上女性教师、年龄在 30—40 岁的教师及非重点学校的教师高

于其它教师,在成就感维度上女教师、专科学历的教师及非重点学校的教师比其它教师都低。见表 1。

表 1 中学教师在职业倦怠各维度上的差异

维度	性别		学历			年龄			班主任		毕业班		学校类型		
	男	女	专	本	硕	一	二	三	是	否	是	否	重	非	
情感衰竭	M	2.80	3.65	3.30	3.10	3.18	2.90	3.75	3.12	3.45	3.06	3.36	3.12	3.21	3.26
	S	0.66	0.58	0.52	0.51	0.45	0.48	0.63	0.52	0.48	0.54	0.49	0.53	0.49	0.51
去个性化	M	2.55	2.76	2.45	2.30	2.48	2.17	2.83	2.53	2.76	2.43	2.66	2.45	2.48	2.53
	S	0.50	0.56	0.53	0.50	0.43	0.52	0.49	0.52	0.48	0.52	0.49	0.51	0.52	0.46
成就感	M	3.65	3.41	3.25	4.13	3.62	3.68	3.43	3.69	3.86	3.62	3.89	3.61	3.76	3.12
	S	0.42	0.52	0.54	0.52	0.51	0.56	0.60	0.52	0.52	0.56	0.53	0.54	0.56	0.58

### (三) 中学教师职业倦怠的发展状况

从职业倦怠的概念来看,工作时间的长短影响职业倦怠的程度,因此可根据教龄来考察教师职业倦怠的发展状况。本研究将教龄分为四个阶段,“一”代表教龄在 0—5 年,“二”代表教龄在 6—10 年,“三”代表教龄在 11—15 年,“四”代表教龄在 16—20 年。纵坐标代表各维度在各教龄阶段得分的平均数。各龄域职业倦怠的关系见图 1 所示。

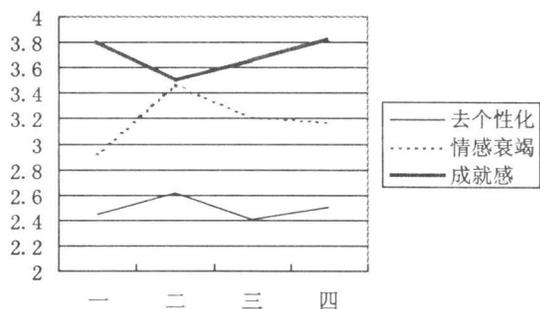


图 1

## 四、讨论

### (一) 中学教师职业倦怠的一般特点

从总体上看,呼市地区中学教师的职业倦怠现象并不严重,这并不与教师是职业倦怠高发人群相矛盾,其中较重要的原因是较重的职业倦怠所导致的工作效能感降低使个体离职或被学校调换,严重的职业倦怠也因此不容易在一般任课教师中查出。就本研究而言,中学教师的情感衰竭得分较高说明中学教师普遍工作繁重,劳累感高而导致工作热情丧失。<sup>[4]</sup>去个性化程度代表师生人际交互作用维度,这个因子得分较高意味着个体以消极、否定、麻木不仁的态度对待工作。研究

结果表明,教师的去个性化程度较低,处于一个较好的水平。成就感是教师对工作成绩的一种自我评定,研究表明中学教师的成就感一般都很高。

### (二) 中学教师职业倦怠的发展特点

根据调查,中学教师的职业倦怠情况与他们自身的成长和发展息息相关。在工作之初的几年内,教师对工作和学生都有着满腔的热情,努力提高自己的教学技能以及与学生的师生关系,对学生对工作不易产生冷漠感和疲劳感,相反的由于教学技能的提高以及逐步适应教学工作而逐渐体验到成就感。工作几年的中年教师面临来自社会、学校、家庭以及个人的问题越来越多,如升学率、人际关系、家庭负担等一系列问题,使得中年教师感受到的压力越来越大。<sup>[5]</sup>很多中年教师还担当了班级的管理者,这样投入的精力和时间相应增大,并且由于教学技能和教学经验没有显著再提高,体验到的成就感相应降低而情感衰竭和去个性化程度相应提高。工作十几年的教师由于丰富的工作经验和较高的教学技能,职业发展进入成熟阶段,他们对压力的应付方式也逐渐提高,所以成就感又逐渐升高,相应的情感衰竭程度和去个性化程度逐渐下降。

### (三) 影响中学教师职业倦怠的各种因素

研究发现女教师在情感衰竭维度上显著高于男教师,去个性化程度比男教师高而成就感则低于男教师,这主要是因为女教师所面对的压力大于男教师。女教师除了要完成日常的工作量,还要处理繁重的家务,再加上生理的原因,所以相当一部分女教师感到有很大的劳累感,而很多的男教师则有“干一番大事业之感”。班主任的职业

倦怠状况高于一般任课教师,主要原因是班主任除了担任自己所教的课程之外还要管理班集体的日常事务,在面对教育学生问题上所承担的责任和压力要高于一般任课老师,所以体验到的情感衰竭程度和去个性化程度比一般任课老师高而成就感也比一般老师要高。<sup>[6]</sup>带毕业班的老师由于面临巨大的升学压力以及繁重的教学任务,他们每天所想的问题是如何提高学生的学习成绩和如何提高升学率,对学生要付出更多的精力,很容易倾向于去个性化。重点中学由于生源好,学生高考、中考的成绩也很高,所以教师体验到的成就感就显著高于非重点中学的教师。

#### 参考文献:

[1] Demerouti E, Bakker AB, Nachreiner F, Schaufeli WB.

The job demands - resources model of burnout [J]. Journal of Applied Psychology, 2001, 86 (3): 499 - 512.

- [2] 张丽华,王丹. 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] 毕重增,黄希庭. 中学教师成就动机、离职意向与倦怠的关系 [J]. 心理科学, 2005, 28(1): 28-31.
- [4] 伍新春. 中小学教师职业倦怠的现状及相关因素研究 [J]. 心理与行为研究, 2003, 1(4): 262-267.
- [5] 王芳,许燕. 中小学教师职业枯竭状况及其与社会支持的关系 [J]. 心理学报, 2004, 36(5): 568-574.
- [6] 赵玉芳,毕重增. 中学教师职业倦怠状况及影响因素的研究 [J]. 心理发展与教育, 2003(1): 80-84.

(责任编辑:陈如毅)

#### (上接第 64 页)

关注“跨学科”写作,使“所有学科的课堂都是学生学习写作的阵地,所有校园活动都是学生学习写作的良机,所有社会生活都是学生学习写作的源泉。”<sup>[7]</sup>通过以上三个维度的耦合关系,构成了立体、开放的写作实践系统工程思路。只要按照具体情况扎扎实实地实施此工程,相信高校的写作实践一定能取得良好的成效。

#### 参考文献:

- [1] 余秋雨. 题型写作教程·序 [M]. 北京:语文出版社, 1994.
- [2] 莫顺斌,孟丽华. 高校文科学生“写作状态”调查 [J]. 零陵学院学报, 2004(5): 197-199.

- [3] 黄立平. 还高校写作一方纯洁的天空——浅谈高校学生写作的抄袭行为及教学对策 [J]. 写作(高级版), 2004(4): 8.
- [4] 乔治·普莱. 批评意识 [M]. 郭宏安,译. 北京:百花洲文艺出版社, 1993.
- [5] 莱斯利·P·斯特弗,杰里·盖尔. 教育中的建构主义 [M]. 高文,等译. 上海:华东师范大学出版社, 2002.
- [6] 刘锡庆. 外国写作教学理论辑评 [M]. 呼和浩特:内蒙古教育出版社, 1992.
- [7] 韩景连. 写作教学的“大写作观” [J]. 写作, 2004(1): 17.

(责任编辑:王乐)