

# 中小学教师的工作压力现状及其与职业倦怠的关系

徐富明\*

(山东泰安泰山学院基础部, 山东 泰安 271000)

【摘要】 目的: 探讨中小学教师的工作压力现状及其与职业倦怠的关系。方法: 被试为 367 名中小学教师, 采用自编中小学教师工作压力调查表和职业倦怠问卷进行调查。结果: (1) 当前中小学教师所面临的工作压力较多、压力强度较大。(2) 中小教师的考试压力、工作负担压力、角色职责压力、聘任压力、职业发展压力、人际关系压力与情绪疲惫有显著的正相关; 人际关系压力与少成就感有显著的正相关, 与去个人化有显著的正相关。(3) 人际关系压力和聘任压力对情绪疲惫具有正向预测作用; 人际关系压力对少成就感具有正向预测作用; 人际关系压力对去个人化具有正向预测作用, 职业声望压力对去个人化具有负向预测作用。结论: 中小学教师的工作压力和职业倦怠存在显著的相关关系, 不同来源的工作压力对职业倦怠的三个亚成分具有不同的预测作用。

【关键词】 工作压力; 职业倦怠; 中小学教师

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2003)03-0195-03

## A Study on Teachers' Occupational Stress and Burnout

XU Fu-ming

Taishan College, Tai'an 271000, China

【Abstract】 **Objective:** To investigate the relationship between teachers' occupational stress and burnout. **Methods:** Questionnaires about occupational stress and burnout were administered to 367 primary and secondary school teachers. **Results:** (1) Teachers currently encountered more occupational stress and were under fairly great occupational stress. (2) Correlation analysis showed significantly positive correlation between emotional exhaustion and examination stress, workload stress, stress of social obligations and role, employment stress, stress of occupational development, stress of interpersonal relationship; and positive correlation between stress of interpersonal relationship and a reduced sense of personal accomplishment, and depersonalization. (3) Stress of interpersonal relationship and employment stress positively predicted emotional exhaustion; stress of interpersonal relationship positively predicted a reduced sense of personal accomplishment; stress of interpersonal relationship positively predicted depersonalization and stress of occupational prestige negatively predicted depersonalization. **Conclusion:** Teachers' occupational stress is correlated with burnout. Different occupational stressors predict different components of burnout.

【Key words】 Occupational stress; Burnout; Teachers

教师的工作压力和职业倦怠是教师研究和压力研究的核心内容之一。国外研究表明, 教师职业是一个压力来源较多、压力强度较大的职业。教师不仅要承受着与其它职业同样的压力, 如工作负担压力, 职业声望压力等, 而且还承受着由教师职业的特殊性所带来的压力, 如由多重角色和育人职责所带来的压力以及来自学生、家长方面的压力等<sup>[1,2]</sup>。当前我国的中小学教师, 除了上述压力外, 随着国家全面实施以中小学教职工全员聘用合同制为主要内容的学校人事制度的改革, 教师职业以往虽清苦却稳定的“铁饭碗”也已被打破。加之我国施行了卓有成效的计划生育政策, 使得适龄入学的学生逐年减少, 生源的减少势必需要精简教师。所有以上压力及其累加效应使得中小学教师普遍感受到了前所未有的

职业危机和生存挑战。而巨大的工作压力的一个最直接后果就是可能导致教师职业倦怠的产生, 所谓职业倦怠, 是指由工作压力引起的以身心极度疲惫为标志的综合反应。目前, 国内对教师工作压力的研究处于起步阶段<sup>[3-6]</sup>, 而有关职业倦怠的实证研究尚属空白。本研究拟对中小学教师的工作压力现状及职业倦怠的关系作些尝试性研究。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 被试

采用整群取样的方式在山东泰安和莱芜两地选取被试, 共发放问卷 500 份, 回收 401 份, 有效问卷 367 份。其中小学教师 170 人(男 44 人, 女 126 人), 初中教师 122 人(男 58 人, 女 64 人), 高中教师 75 人(男 51 人, 女 24 人); 平均年龄  $31.06 \pm 9.60$  岁, 平均教龄  $9.80 \pm 8.73$  年。

\* 现为天津师范大学心理与行为研究中心博士生

1.2 研究工具

1.2.1 中小学教师工作压力调查表<sup>[4]</sup> 该调查表由16个问题组成,分别测查中小学教师的工作压力来源、总的工作压力强度以及具体的8个方面的工作压力的强度等,问题主要采用Likert量表形式,分5级记分。

1.2.2 中小学教师职业倦怠问卷 系自编问卷,由15个项目组成,采用Likert量表形式,分5级记分,从“5—非常符合”到“1—非常不符合”。经检验,该问卷总的信度(Cronbach' α)为0.8345,经斯皮尔曼—布朗公式修正后的分半信度为0.8656。探索性因素分析提出特征根大于1的因素3个,累积方差贡献率为49.717%。三个因素分别命名为情绪疲惫、少成就感和去个人化。

2 结 果

2.1 中小学教师的工作压力现状

2.1.1 中小学教师的工作压力来源 首先通过一个开放式问题调查了中小学教师在最近一学年所面临的最大的工作压力来源,结果367名中小学教师中有327位对此问题做了回答。由表1可知,位列中小学教师最感压力的工作事件前几位的依次是考试压力、工作负担压力、职业声望压力和聘任压力。

表1 中小学教师的工作压力来源

	选择人数(频次)	选择百分比(%)
考试压力	102	31.2
工作负担压力	58	17.7
职业声望压力	48	14.7
聘任压力	41	12.5
家长学生压力	33	10.1
角色职责压力	21	6.4
人际关系压力	15	4.6
职业发展压力	6	1.8
其它压力	3	0.9

2.1.2 中小学教师的工作压力强度 本组中小学教师总的工作压力强度为3.81±0.91;考试压力3.94±0.98,职业声望压力3.81±1.24,工作负担压力3.50±1.04,聘任压力3.47±1.20,职业发展压力3.24±1.16,家长学生压力3.10±1.05,角色职责压力3.03±1.04,人际关系压力2.43±1.11。在8个方面的工作压力中,压力强度超过中值3的有7个,只有人际关系压力的平均值低于3。

2.2 中小学教师的工作压力和职业倦怠的关系

2.2.1 工作压力与职业倦怠的相关 由表2可知,

8个方面的工作压力有6个方面与职业倦怠的情绪疲惫维度有显著的正相关,人际关系压力与职业倦怠的三个亚成分都存在显著的正相关。

表2 中小学教师工作压力与职业倦怠的相关

	情绪疲惫	少成就感	去个人化
考试压力	0.126 *	0.031	-0.036
工作负担压力	0.172 ***	0.077	0.027
角色职责压力	0.147 **	-0.017	0.035
聘任压力	0.199 ***	0.039	0.030
职业发展压力	0.154 **	0.055	0.056
职业声望压力	0.051	0.035	-0.076
家长学生压力	0.050	-0.041	-0.001
人际关系压力	0.299 ***	0.144 **	0.168 **

注: \*P<0.05, \*\*P<0.01, \*\*\*P<0.001

2.2.2 职业倦怠的多元回归分析 以职业倦怠的情绪疲惫、少成就感和去个人化为因变量,分别考察了8个方面的工作压力对它们的预测作用,结果发现:人际关系压力和聘任压力进入了情绪疲惫的回归方程;人际关系压力进入了少成就感的回归方程;人际关系压力和职业声望压力进入了去个人化的回归方程。见表3。

表3 职业倦怠的多元回归分析

预测变量	R <sup>2</sup>	F 值	Beta	t 值
情绪疲惫 人际关系压力	.089	35.797 ***	.269	5.308 ***
聘任压力	.109	22.154 ***	.142	2.800 ***
少成就感 人际关系压力	.021	7.707 **	.144	2.776 **
去个人化 人际关系压力	.028	10.620 ***	.192	3.659 ***
职业声望压力	.041	7.781 ***	-.115	-2.198 *

3 讨 论

本研究发现,当前我国中小学教师所面对的工作压力是多方面的,既有体现教师这一助人职业的特殊性方面的压力,如来自学生和家長方面的压力等;也有来自教师职业在社会大环境中的地位以及由此引发的教师的工资待遇方面的压力,如职业声望压力;还有在国外相关研究中极少被报告但在我国教师眼中最感压力的考试方面的压力。可以说,考试压力是最能体现我国教育特色的压力之一,它对教师、家長和学生自身的影响是巨大的。此外,本研究的一个发现是当前我国中小学教师又面临着一个新的压力源,即聘任方面的压力。伴随着当前学校人事制度的改革以及教师队伍量的相对饱和和质的相对欠缺的矛盾,中小学教师日益感到了更大的

生存压力。以竞争上岗和末位淘汰为标志的教师聘任制给广大中小学教师带来的无论是观念上还是生活上的冲击都是较大的。值得注意的是,在考试压力、职业声望压力以及聘任压力的笼罩下,被西方教师普遍报告为位列前两位的来自学生的压力(如纪律问题、厌学等)和人际关系压力<sup>[1,2]</sup>,在我国教师眼中已退居其次,而标志教师职业发展和专业成长的诸如学历、进修、职称以及晋升等方面的压力也被淹没在生存压力之中。这应引起我们各级教育行政机关以及学校的管理者们的高度重视和深刻反思。

某种程度上说,教师感受到多方面的工作压力是必然的,任何职业的从业者都会有各种各样的压力。更为重要的是工作压力的强度问题,只有过重的工作压力才会对教师产生负面影响。本研究发现 67.4% 的中小学教师认为自己面临着较大的或很大的工作压力。这一方面印证了西方学者研究得出的教师属于高压职业业的结论<sup>[1]</sup>;另一方面也表明当前我国中小学教师所承受的工作压力强度已超过了西方国家中小学教师所承受的工作压力的强度,因为西方的大量研究都表明大约四分之一到三分之一的中小学教师报告有较大或很大的职业压力<sup>[1]</sup>。

本研究结果显示,工作压力与职业倦怠存在正相关关系。进一步分析发现,职业倦怠的情绪疲惫维度与 6 个方面的工作压力有显著的正相关,而其它两个维度只与人际关系压力有显著的正相关。这说明工作压力和职业倦怠的关系较为复杂,我们通常认为二者的关系密切,现在看来,不能笼统地地下此结论,必须具体到不同来源的工作压力以及职业倦怠的不同亚成分。从本研究的结果看,工作压力与

职业倦怠的相关关系主要体现在工作压力与情绪疲惫的关系中。

一般认为,工作压力和职业倦怠是一对因果关系:前者是因、后者是果,但实际上二者的关系可能远比这复杂得多。从多元回归分析的结果看,只有 1 个或 2 个方面的工作压力分别进入了情绪疲惫、少成就感和去个人化的回归方程,而且除了人际关系压力对情绪疲惫的预测力较高外,其它工作压力的预测力都不高。这表明工作压力与职业倦怠之间的关系可能是间接的,从工作压力到职业倦怠之间可能有一些中介因素影响二者的关系,如教师个体的人格特征、教师应对工作压力的策略以及教师所拥有的社会支持等等,本研究无法对此进行深入的探讨。当然,仅从本研究所获得的研究结果也可得出教师的工作压力在一定程度上可以预测其职业倦怠的结论,这为我们今后的深入研究奠定了基础。

#### 参 考 文 献

- 1 Kyricou C. Teacher stress and burnout: an international review. *Educational Research*, 1987, 2: 34-36
- 2 Glenda MH, et al. Work stress, distress and burnout in music and mathematics teachers. *British Journal Psychology*, 1994, 64: 65-76
- 3 于红晖. 中学教师的工作压力研究, 北京师范大学硕士论文(1996)
- 4 徐富明. 中小学教师的职业压力应对策略及其相关因素的研究, 北京师范大学硕士论文(2001)
- 5 徐富明. 工作压力下的中小学教师——定性研究. *山东教育科研*, 2002, 4: 47-49
- 6 徐富明, 申继亮, 朱从书. 教师职业压力与应对策略的研究. *中小学管理*, 2002, 10: 15-16

(收稿日期: 2002-12-04)

(上接第 201 页)

心手术后遗症、屈服应对方式、精神质个性特征是术前焦虑的主要心理社会影响因素。根据认知心理应激理论,社会支持具有减轻应激的作用<sup>[3]</sup>,但本文结果没有发现社会支持与术前焦虑间有显著性意义的负相关。这是由于手术这种应激的特殊性使然,还是由于本研究样本的局限性使然,这个问题还有待进一步探讨。

既然应激有关心理社会因素会对外科病人的术前焦虑产生影响,因此,可以考虑运用应激管理模式对外科病人进行手术前的心理行为干预。如通过集体讲授、个别指导、分发手册等向病人介绍有关手术的知识与信息。还可针对性地开展应对指导,帮助病人改进应对方式,提高应对能力。

#### 参 考 文 献

- 1 姜乾金. 外科手术病人的辅助行为治疗. *外国心理学*, 1985, (2): 42
- 2 胜利. 围术期焦虑及干预. *中国心理卫生杂志*, 1997, 11 (2): 134-138
- 3 姜乾金编. 医学心理学. 北京: 人民卫生出版社, 1998. 69-80
- 4 沈晓红, 姜乾金. 医学应对方式问卷(MCMQ)中文版 701 例测试报告. *中国行为医学科学*, 2000, 9(1): 18-20
- 5 Blumenthal JA. Social support, type A behavior and coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, 1987, 49: 339-340
- 6 陈仲庚. 艾森克人格问卷的项目分析. *心理学报*, 1983, 15 (2): 211-217
- 7 郑晓华, 舒良, 赵吉凤, 等. 状态-特质焦虑问卷在长春的测试报告. *中国心理卫生杂志*, 1993, 7(2): 60-62

(收稿日期: 2002-11-04)