

职业压力影响中小学教师职业倦怠的作用机制研究

刘晓明^{1,2}, 王丽荣¹, 金宏章¹, 秦红芳²

(1. 哈尔滨工程大学应用心理学研究所, 黑龙江 哈尔滨 150001;

2. 东北师范大学心理学系, 吉林 长春 130024)

【摘要】 目的: 考察职业压力影响中小学教师职业倦怠的作用机制。方法: 通过问卷法对 511 名中小学教师进行调查。结果: 职业倦怠与教学效能感、自我概念和社会支持呈显著的负相关, 与职业压力、角色冲突/模糊均呈显著的正相关。职业压力对职业倦怠的作用机制主要有两条路径: 一是职业压力会借助认知系统中的自我概念、角色冲突/模糊作用于职业倦怠; 二是职业压力借助认知系统中的自我概念、角色冲突/模糊和社会支持系统的调节作用来改变教师的自我效能感, 进而影响职业倦怠。结论: 职业压力、教学效能感、自我概念、社会支持和角色冲突/模糊等均是影响职业倦怠的重要因素, 通过改变认知系统和社会支持系统可以缓解职业压力对教师职业倦怠的影响。

【关键词】 职业压力; 职业倦怠; 教师; 作用机制

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2008)05-0537-03

Mechanism of Occupational Stress on Job Burnout of Primary and Middle School Teachers

LIU Xiao-ming, WANG Li-rong, JIN Hong-zhang, QIN Hong-fang

Institute of Applied Psychology, Harbin Engineering University, Harbin 150001, China

【Abstract】 Objective: To investigate the mechanism of occupational stress on job burnout of primary and middle school teachers. **Methods:** 511 primary and middle school teachers responded the questionnaires. **Results:** Job burnout was negatively correlated with teaching efficacy, self-conception and social support, and positively correlated with occupational stress and role conflict/ambiguity. The mechanism of occupational stress on job burnout had two paths: one was occupational stress worked on job burnout in virtue of self-concept and role conflict/ambiguity of cognitive system; the other was occupational stress changed teaching efficacy in virtue of the self-conception and role conflict/ambiguity in cognitive system and the mediation of social support system. **Conclusion:** Occupational stress, job satisfaction, teaching efficacy, self-concept, social support and role conflict/ambiguity are the important factors that impact job burnout. The effects of occupational stress on job burnout can be reduced through adjusting the cognitive system and social support system.

【Key words】 Occupational stress; Job burnout; Teacher; Mechanism

职业倦怠现象是教师心理健康领域的重要课题。已有研究表明, 职业倦怠已经成为影响教师心理健康的重要因素^[1], 成为提高学校教育教学质量的阻力所在。国内外的相关研究均发现, 影响中小学教师职业倦怠的因素是多方面的, 职业压力是导致教师产生职业倦怠的直接原因^[2,3]。Vandenberghe 和 Huberman 提出, 如果个体长期处于压力之下, 无法得到解决, 这期间又没有缓冲资源和支持系统, 那么压力就会逐渐发展成为职业倦怠^[4]。除职业压力外, 自我效能感^[5]、自我概念^[6,7]、角色模糊与角色冲突^[8]、社会支持等均是影响教师职业倦怠的重要因素。

已有的研究表明, 压力对健康的影响是通过中介系统来完成的, 这一中介系统包括三个子系统: 认知系统、社会支持系统和免疫系统^[9]。职业倦怠作为教师心理健康问题的临床症状, 从心理健康的角度来看, 职业压力对其影响主要是以认知系统和社会

支持系统为中介的。压力的缓冲器模型认为, 在个体知觉到压力之后, 足够的社会支持能使个体对压力进行认知上的再评价, 对压力带来的不良反应进行抑制, 并积极寻求有利的调整性反应, 从而降低甚至消除压力的反应症状, 最终达到缓冲的效果。所以, 社会支持系统对职业倦怠的影响是通过作用于认知系统完成的。本研究中, 我们将教师的自我概念、自我效能感、角色模糊与角色冲突作为认知系统的指标, 社会支持作为社会支持系统的指标, 试图具体考察职业压力通过中介系统的作用影响职业倦怠的内在过程, 探讨中小学教师职业倦怠形成的作用机制。

1 对象与方法

1.1 被试

采用随机抽样的方法, 选取哈尔滨市中小学教师 511 名。其中小学教师 242 名, 初中 167 名, 高中 102 名; 男女教师分别为 115 和 396 名; 中师、大专、本科及研究生学历分别为 47、144、310 和 9 名; 班主

【基金项目】 教育部人文社会科学研究项目 (03JD880016), 教育部留学回国人员科研启动基金资助项目

任 225,非班主任 286 名。

1.2 研究工具

1.2.1 教师职业倦怠问卷 采用 Maslach 编制的教师职业倦怠问卷,并参考了台湾学者的中译修订版^[10]的基础上,使用本样本的数据进行了信效度检验。全量表 α 系数 0.82。问卷由情绪衰竭、个人成就感降低和人格解体三个分量表组成,分数越高说明倦怠程度越严重。

1.2.2 教师职业压力的问卷 在朱从书等编制的“中小学教师职业压力问卷”^[11]的基础上,使用本样本的数据进行了信效度检验,全量表 α 系数 0.92。该问卷由考试压力、角色职责、人际关系、工作负荷等五个分量表组成。

1.2.3 教师教学效能感问卷 该问卷由辛涛等人在 Ashton 的个人教学效能量表^[12]的基础上,使用本样本的数据进行了信效度检验,全量表 α 系数 0.75。由一般教育效能感和个人教学效能感组成。

1.2.4 教师自我概念问卷 在 Villa 和 Calvete 编制的教师自我概念问卷(Teacher Self-concept Evaluation Scale,简称 TSCES)^[13]的基础上,使用本样本的数据进行了信效度检验,全量表 α 系数 0.83。包括教学能力、人际感知、风险接受度和主动性、师生关系、教学满意度和自我接纳度等六个维度。

1.2.5 角色冲突/角色模糊问卷 该问卷由角色冲突和角色模糊两个分量表构成,得分越高代表角色冲突和角色模糊程度越严重。全量表 α 系数 0.79。

1.2.6 社会支持问卷 采用肖水源编制的社会支持评定量表,包括客观支持、主观支持、对支持的利用度三个分量表。

2 结 果

2.1 教师职业倦怠与职业压力、中介系统各影响因素间的相关分析

附表结果显示,职业倦怠与教学效能感、自我概念和社会支持呈显著的负相关,与职业压力、角色冲突/模糊均呈显著的正相关;职业压力与教学效能感、自我概念和社会支持呈显著的负相关,与角色冲突/模糊呈显著的正相关。

2.2 职业压力、中介系统各因素影响职业倦怠的模型构建

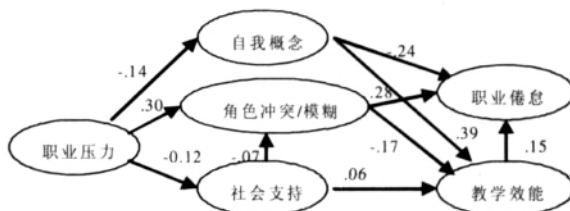
本研究使用 AMOS 构建因素之间的关系模型,并计算模型的拟合数据,以确定职业压力如何通过中介系统各变量预测职业倦怠,结果表明,模型的拟合指数非常理想, $\chi^2/df=1.027$,GFI=0.997,TLI=0.999,NFI=0.990,RMSEA=0.007。由附图可以看出,职业压力不能直接影响职业倦怠,一方面通过自我概念、角色冲突/模糊预测职业倦怠,另一方面则通

过自我概念、角色冲突/模糊和社会支持影响教学效能感,再通过教学效能感间接预测职业倦怠。

附表 各变量的相关矩阵

	1	2	3	4	5	6
1 职业倦怠	-					
2 角色冲突/模糊	0.30**	-				
3 教学效能	-0.33**	-0.14**	-			
4 自我概念	-0.33**	-0.80*	0.58**	-		
5 职业压力	0.15**	0.40**	-0.03*	-0.16**	-	
6 社会支持	-0.17*	-0.71	0.33	0.35**	-0.14**	-

注:* $P<0.05$,** $P<0.01$



附图 职业压力、中介系统各因素影响职业倦怠的验证模型

3 讨 论

本研究表明,教学效能感、自我概念、社会支持、职业压力、角色冲突/模糊均是影响教师职业倦怠的重要因素。教学效能感、自我概念和社会支持越低,职业压力、角色冲突/模糊的程度越高,则职业倦怠的程度越严重。同时,职业压力与教学效能感、自我概念、社会支持、角色冲突均显著相关,说明持久的压力会使教师产生角色冲突和角色模糊,教师低自我概念、教学效能感以及社会支持也会加重其职业压力。这些研究结果与已往的研究相一致^[13-17]。

本研究结果表明:职业压力对职业倦怠的作用机制主要有两条路径,一是职业压力借助认知系统中的自我概念、角色冲突/模糊作用于职业倦怠;二是职业压力借助认知系统中的自我概念、角色冲突/模糊和社会支持系统的调节作用来改变教师的自我效能感,进而影响职业倦怠。这一结果说明,职业倦怠并不是职业压力直接作用的结果,只有当工作要求所带来的职业压力与缺乏应对资源相联系,即工作要求超出了个体的应对资源时,才会导致出现威胁和损害现象,长期的不平衡则会进一步形成职业倦怠。这些应对资源可以是外部的,如社会支持;也可以是内部的,如知觉到的自我效能感、自我概念、角色冲突/模糊等认知因素。已有研究结论也说明了这一点,即在众多的应对资源中,两种资源最为重要:自我效能感是最有影响力的内部资源,而社会支持则是最显著的外部资源^[18]。

自我概念、角色冲突/模糊是压力作用于职业倦怠的中介因素,这已为许多研究所证实。Innes 和 Kitto 在 1989 年,Pierce 和 Molloy 在 1990 年对澳大

利亚的教师进行研究后发现,在教师主观压力与倦怠的关系上,自我概念是一个值得重视的中介变量;而 Capel 在 1987 年的研究则发现,在所有影响倦怠的因素中,角色冲突/模糊解释了最大一部分变异,是重要的中介变量。

教学效能感作为一种重要的认知动机变量,代表着教师对自己教学能力的信念,它建立在教师对自身自我概念、角色冲突/模糊及社会支持等认知评价的基础上,因此,低自我效能感的教师在面对挫折时,会对自己的教学能力和教育的作用形成低的评价,对自己持否定态度,在面对挑战和具有“威胁”性要求时怀疑自己的能力。社会支持的缓冲器模型认为,良好的社会支持可以缓冲压力对教师自我效能感的冲击,避免压力给教学效能感带来的消极结果,正是这些消极结果的日积月累导致了职业倦怠的发生。

参 考 文 献

- 1 刘晓明,秦红芳.中小学教师职业倦怠与心理健康的关系研究.中国临床心理学杂志,2004,12(4):357-358
- 2 刘晓明.职业压力、教学效能感与中小学教师职业倦怠的关系.心理发展与教育,2004,20(2):56-61
- 3 徐富明.中小学教师的工作压力现状及其与职业倦怠的关系.中国临床心理学杂志,2003,11(3):195-197
- 4 Vandenberghe R, Huberman AM. Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research. Cambridge University Press, 1999
- 5 Chwalisz K, Altmeyer EM, Russell DW. Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. Journal of Social and Clinical Psychology, 1992, 11(4):377-400
- 6 Villa, Esther. Development of the teacher self-concept eval-

uation scale and its relation to burnout. Studies in Educational Evaluation, 2001, 27:239-255

- 7 刘晓明,秦红芳.中小学教师自我概念与其职业倦怠的关系.中国临床心理学杂志,2005,13(2):150-152
- 8 Starnaman SM, Miller K. A test of an causal model of communication and burnout in the teaching profession. Communication Education, 1992, 41:40-53
- 9 郭念锋主编.国家职业资格培训教程·心理咨询师.民族出版社,2005. 310-312
- 10 王瑞安.公立非正规成人教育机构员工工作压力、职业倦怠与学习需求之关系研究.台湾高雄师范大学硕士论文, 1999
- 11 朱从书,申继亮.中小学教师职业压力源研究.现代中小学教育,2002,3:50-54
- 12 周国韬.教师心理学.警官教育出版社,1998. 25
- 13 王文增,郭黎岩.中小学教师职业压力、职业倦怠与心理健康研究.中国临床心理学杂志,2007,15(2):146-148
- 14 Villa, Esther. Development of the teacher self-concept evaluation scale and its relation to burnout. Studies in Educational Evaluation, 2001, 27:239-255
- 15 Leiter MP. The impact of family resources, control coping, and skill utilization on the development of burnout: A longitudinal study. Human Relations, 1988, 43:1067-1068
- 16 Lee A. A further examination of managerial burnout: Toward an Integrated Model. Journal of Organizational Behavior, 1993, 14:3-20
- 17 杨秀玉,杨秀梅.教师职业倦怠解析.外国教育研究, 2002,29(2):56-60
- 18 Roland VA, Michael H. Understanding and Preventing Teacher Burnout: A sourcebook of international research and practice. Cambridge University Press.

(收稿日期:2008-03-31)

(上接第 491 页)

参 考 文 献

- 1 Fiske ST. Social Beings: A core motives approach to social psychology. John Wiley and Sons, 2004. 398-400
- 2 佐斌,刘珏.基于 IAT 和 SEB 的内隐性刻板印象研究.心理发展与教育,2006,22(4):57-63
- 3 胡志海.大学生职业性别刻板印象的内隐研究.心理科学,2005,28(5):1122-1125
- 4 佐斌,温芳芳,朱晓芳.大学生对年轻人和老年人的年龄刻板印象.应用心理学,2007,13(3):231-236
- 5 何志芳,刘建平.大学生性别-学科刻板印象的加工模式实验研究.中国临床心理学杂志,2007,15(6):577-579
- 6 Macrae CN, Mitchell JP, Pendry LF. What's in a forename? Cue familiarity and stereotypical thinking. Journal of Experimental Social Psychology, 2002, 38:186-193
- 7 Smith ER, Miller DA, Maitner AT, et al. Familiarity can increase stereotyping. Journal of Experimental Social Psychology, 2006, 42:471-478
- 8 刘珏,佐斌.性别刻板印象维护的心理机制.心理科学进展,2006,14(5):775-780

- 9 Bornstein RF, D'Agostino PR. The attribution and discounting of perceptual fluency: Preliminary tests of a perceptual fluency/attribution model of the mere exposure effect. Social Cognition, 1994, 12:103-128
- 10 Garcia MT, Mackie DM. The feeling of familiarity as a regulator of persuasive processing. Social Cognition, 2001, 19(1):9-34
- 11 Reder LM, Ritter FE. What determines initial feelings of knowing. Familiarity with question terms not with the answer. Journal of Experimental Social Psychology: Learning, Memory and Cognition, 1992, 18:435-451
- 12 Jacoby LL, Kelley CM, Brown J, et al. Becoming famous overnight: Limits on the ability to avoid unconscious influences of the past. Journal of Personality and Social Psychology, 1989, 56:326-338
- 13 Yzerbyt VY, Dardenne B, Leyens JP. Social judge ability concerns in impression formation. In Yzerbyt VY, Lories G. Meta cognition: Cognitive and social dimensions, 1998. 126-156

(收稿日期:2008-03-08)