

# 中小学教师职业压力、职业倦怠与心理健康研究

王文增<sup>1</sup>, 郭黎岩<sup>2</sup>

(1.沈阳体育学院教育系, 辽宁 沈阳 110032; 2.沈阳师范大学教师专业发展学院, 辽宁 沈阳 110034)

**【摘要】** 目的: 了解中小学教师职业压力、职业倦怠与心理健康的状况并探讨其相互关系。方法: 运用教师职业压力问卷、职业倦怠问卷和 SCL-90 对 564 名中小学教师进行调查。结果: 教师职业压力各因子和职业倦怠的情绪衰竭、低个人成就感维度得分均高于 2.5 分; 除了偏执、精神病性之外, 被试在 SCL-90 各分量表上的因子分 ≥ 3 的人数比例均高于 4%。男女教师在人际敏感、敌对、精神病性和其他因子上存在显著差异, 不同类型学校教师在除躯体化外各因子上均存在显著差异。职业压力的人际关系因子和职业倦怠总分及各维度与心理健康总分及各因子存在显著正相关。路径分析显示, 职业压力和职业倦怠与心理健康间分别存在间接和直接的因果关系。结论: 教师职业压力比较大、职业倦怠较为严重, 心理健康水平较低。职业倦怠是职业压力和心理健康之间重要的相关因素。

**【关键词】** 职业压力; 职业倦怠; 心理健康

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2007)02-0146-03

## An Investigation on Occupational Stress, Teacher Burnout and Mental Health State of Primary and Middle Schools Teachers and the Relations among Them

WANG Wen-zeng, GUO Li-yan

Dept. of P. E., Shenyang Sport University, Shenyang 110102, China

**【Abstract】** Objective: To explore occupational stress, teacher burnout and mental health state of primary and middle schools teachers and to investigate the relationship among them. Methods: Questionnaires about occupational stress, teacher burnout and SCL-90 Scale were administered to 564 primary and middle schools teachers. Results: Teachers showed higher scores than 2.5 in every factor of occupational stress and teacher burnout. The percent of high-score teachers with at least one SCL-90 subscale scored more than 3 is more than 4%. There were significant correlation among occupational stress, teacher burnout and mental health. The causal relationship between them were identified with the path analysis method, seems to occupational stress, teacher burnout have both direct and indirect effect on the prediction of mental health. Conclusion: There is a high level of occupational stress, teacher burnout and low level of mental health. Teacher burnout is an important factor for occupational stress and mental health.

**【Key words】** Occupational stress; Teacher burnout; Mental health

中小学教师的职业压力和职业倦怠是教师教育研究的核心内容之一,也是影响教师专业化发展的重要因素,而且教师心理健康问题对教育教学质量起着至关重要的作用,因此该领域的研究正逐渐引起教育工作者和教育管理者的重视。研究表明我国中小学教师职业压力较大<sup>[1]</sup>,已经产生了职业倦怠现象<sup>[2]</sup>,其心理健康状况不容乐观<sup>[3]</sup>,它们两两之间存在着密切的关系<sup>[1,4]</sup>,但未有研究指出上述三者之间的关系。基于此,本研究将职业压力、职业倦怠作为心理健康的相关变量加以探讨,以期确定中小学教师职业压力、职业倦怠与心理健康的关系,为将来进一步揭示三者的转化过程,有效地开展压力干预研究,缓解职业倦怠,提高中小学教师心理健康水平提供依据。

### 1 对象与方法

**【基金项目】** 辽宁省“十一五”教育科学规划课题(高教 68-1)

#### 1.1 研究对象

采用分层抽样方法随机抽取 597 名中小学教师作为研究对象进行正式问卷调查,收回有效问卷 564 份。小学教师 248 人,其中男 46 人,女 202 人;初中教师 194 人,其中男 68 人,女 126 人,高中教师 122 人,其中男 34 人,女 88 人。他们的年龄分布为:25 岁以下 52 人,25 岁-34 岁 291 人,35 岁-44 岁 138 人,45 岁-50 岁 49 人,50 岁以上 34 人。

#### 1.2 方法

**1.2.1 教师职业压力问卷** 采用朱从书等编制的中小学教师职业压力问卷,该问卷共有 46 个题目,包括考试压力、学生因素、自我发展需要、人际关系、工作负荷、职业期望六个因子。采用 5 级评分,其中没有压力记 1 分,压力很大记 5 分,得分越高,说明承受的职业压力越大<sup>[5]</sup>。

**1.2.2 职业倦怠量表** 采用 Maslach 职业倦怠问卷(MBI),并参考了台湾学者的中译修订版。该问卷由

22道题目构成,包括情绪衰竭、低个人成就感、人格解体三个维度。采用4点记法,从未如此记1分,经常如此记4分,得分越高,倦怠程度越重<sup>⑥</sup>。

1.2.3 心理健康量表 采用症状自评量表(SCL-90),包括十个分量表,按1-5分的5级评分法<sup>⑦</sup>。

1.3 数据分析与统计

统计分析采用SPSS 10.0进行。

2 结 果

2.1 教师职业压力、职业倦怠和心理健康状况

表1 不同性别、不同类型学校教师职业压力状况比较( $\bar{x}\pm s$ )

	性别		t	学校			F
	男	女		小学	初中	高中	
考试压力	2.84 ± 0.84	2.86 ± 0.96	-0.32	2.89 ± 0.97	2.87 ± 0.88	2.76 ± 0.91	0.80
学生因素	2.60 ± 0.65	2.49 ± 0.71	1.56	2.51 ± 0.73	2.54 ± 0.66	2.50 ± 0.69	0.57
自我发展需要	2.70 ± 0.72	2.75 ± 0.79	-0.63	2.79 ± 0.82	2.72 ± 0.72	2.65 ± 0.74	1.29
人际关系	2.71 ± 0.87	2.60 ± 0.83	1.41	2.56 ± 0.79	2.75 ± 0.89	2.57 ± 0.84	3.25
工作负荷	2.89 ± 0.85	2.93 ± 1.01	-0.39	3.06 ± 1.03	2.84 ± 0.91	2.77 ± 0.89	4.68*
职业期望	2.80 ± 0.88	2.81 ± 0.93	-0.20	2.96 ± 0.95	2.72 ± 0.86	2.65 ± 0.88	6.18**
职业压力总分	16.14 ± 3.58	16.04 ± 4.19	0.26	16.37 ± 4.22	16.04 ± 3.89	15.51 ± 3.83	1.86

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

2.1.2 中小学教师职业倦怠的一般状况 中小学教师职业倦怠三个维度上的平均分存在差异,由高至低依次为情绪衰竭、低个人成就感、人格解体,其中情绪衰竭最为严重,平均分高于2.5分,人格解体维度较轻,平均分低于2分。不同性别教师的职业倦怠总分及各维度得分均无显著差异(P>0.05);对不同类型学校教师的职业倦怠进行单变量F检验时发现,只有在人格解体维度上不同教师间差异显著,小学教师得分显著低于初中教师。见表2。

2.1.3 中小学教师心理健康状况 全体教师在SCL-90各分量表的因子分≥3的人数比例分别为躯体化7.09%,强迫8.33%,人际敏感8.16%,抑郁

2.1.1 中小学教师职业压力的一般状况 中小学教师职业压力六个因子上的平均分均高于2.5分。不同性别教师的职业压力总分及各因子分均无显著差异(P>0.05);对不同类型学校教师的职业压力进行单变量F检验时发现,在工作负荷、职业期望因子上不同教师间差异显著,经Scheffe检验,在工作负荷因子上高中教师得分显著低于小学教师,在职业期望因子上初中、高中教师显著低于小学教师。见表1。

6.91%,焦虑5.85%,敌对4.79%,恐怖4.26%,偏执3.37%,精神病性2.13%,其他4.61%。t检验表明,不同性别教师的得分在心理健康的人际敏感、敌对、精神病性和其他因子上存在显著差异(P>0.05),男教师的得分显著高于女教师;对不同类型学校教师的心理健康进行单变量F检验时发现,除躯体化因子外,在其它各因子上不同教师间均存在显著差异,经Scheffe检验,在强迫、人际敏感、恐怖因子上小学和高中教师的得分显著低于初中教师;在抑郁、焦虑、敌对、偏执、躯体化因子及总分上小学教师的得分显著低于初中教师;在精神病性因子上小学教师得分显著低于初中、高中教师。见表3。

表2 不同性别、不同类型学校教师职业倦怠状况比较( $\bar{x}\pm s$ )

	性别		t	学校			F
	男	女		小学	初中	高中	
情绪衰竭	2.54 ± 0.52	2.62 ± 0.48	-1.67	2.57 ± 0.54	2.59 ± 0.47	2.67 ± 0.43	1.79
低个人成就感	2.43 ± 0.50	2.46 ± 0.52	-0.61	2.49 ± 0.57	2.41 ± 0.47	2.45 ± 0.44	1.23
人格解体	1.68 ± 0.74	1.66 ± 0.64	0.21	1.59 ± 0.57	1.80 ± 0.76	1.68 ± 0.68	3.58*
职业倦怠总分	6.65 ± 1.35	6.74 ± 1.18	-0.82	6.65 ± 1.21	6.76 ± 1.27	6.79 ± 1.19	0.76

表3 不同性别、不同类型学校教师心理健康状况比较( $\bar{x}\pm s$ )

	性别		t	学校			F
	男	女		小学	初中	高中	
躯体化	1.74 ± 0.63	1.85 ± 0.67	-1.70	1.75 ± 0.63	1.89 ± 0.68	1.86 ± 0.69	2.46
强迫	2.00 ± 0.66	1.92 ± 0.62	1.41	1.85 ± 0.57	2.09 ± 0.70	1.88 ± 0.62	8.85***
人际敏感	1.93 ± 0.74	1.79 ± 0.62	2.07*	1.68 ± 0.55	2.04 ± 0.75	1.81 ± 0.62	17.36***
抑郁	1.75 ± 0.67	1.75 ± 0.67	-0.02	1.61 ± 0.59	1.91 ± 0.74	1.76 ± 0.63	11.27***
焦虑	1.72 ± 0.66	1.66 ± 0.57	1.06	1.58 ± 0.51	1.80 ± 0.66	1.67 ± 0.62	7.19**
敌对	1.77 ± 0.73	1.63 ± 0.58	2.17*	1.58 ± 0.61	1.76 ± 0.62	1.69 ± 0.67	4.18*
恐怖	1.53 ± 0.67	1.47 ± 0.56	0.94	1.39 ± 0.47	1.63 ± 0.69	1.45 ± 0.59	9.00***
偏执	1.70 ± 0.64	1.59 ± 0.55	1.96	1.51 ± 0.52	1.74 ± 0.62	1.65 ± 0.56	9.15***
精神病性	1.62 ± 0.62	1.46 ± 0.48	2.75**	1.40 ± 0.42	1.61 ± 0.59	1.54 ± 0.56	10.25***
其他	1.84 ± 0.63	1.70 ± 0.58	2.47*	1.66 ± 0.55	1.82 ± 0.63	1.76 ± 0.63	4.26*
总分	17.60 ± 5.94	16.82 ± 5.09	1.43	16.02 ± 4.64	18.28 ± 5.81	17.08 ± 5.41	10.15***

## 2.2 教师职业压力、职业倦怠与心理健康的关系

2.2.1 教师职业压力、职业倦怠与心理健康的相关  
中小学教师职业压力问卷、职业倦怠问卷的总分及因子分与其在 SCL-90 的总分及因子分的积差相关分析结果见表 4。

2.2.2 路径分析 为了进一步探讨职业压力、职业倦怠与心理健康问题之间的因果关系，在相关分析的基础上进行路径分析，结果见图 1。图 1 显示：中小学教师的职业压力对其心理健康问题有较低的

直接作用且效应不显著，职业倦怠对心理健康有直接的显著影响；中小学教师职业压力会导致职业倦怠水平增加，并间接影响心理健康水平。

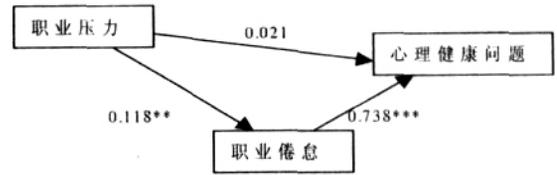


图 1 职业压力、职业倦怠和心理健康之间的路径分析

表 4 中小学教师职业压力、职业倦怠与心理健康的相关分析

	躯体化	强迫	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他	总分
考试压力	0.035	0.030	0.012	0.009	0.023	0.006	0.025	0.018	0.006	0.008	0.001
学生因素	0.049	0.033	0.023	0.043	0.008	0.012	0.009	0.012	0.017	0.002	0.021
自我发展需要	0.080	0.089	0.051	0.069	0.024	0.053	0.017	0.055	0.005	0.048	0.058
人际关系	0.117**	0.159***	0.139**	0.142**	0.108*	0.135**	0.166***	0.145**	0.170***	0.081	0.156***
工作负荷	0.005	0.012	-0.023	-0.030	-0.057	-0.031	-0.055	-0.070	-0.076	-0.040	-0.040
职业期望	-0.025	-0.054	-0.051	-0.068	-0.074	-0.054	-0.101**	-0.076	-0.098	-0.043	-0.073
职业压力总分	0.052	0.053	0.028	0.029	-0.010	0.019	-0.005	0.005	-0.002	0.005	0.021
情绪衰竭	0.431***	0.435***	0.403***	0.443***	0.355***	0.393***	0.278***	0.354***	0.297***	0.320***	0.431***
低个人成就感	0.269***	0.230***	0.216**	0.322***	0.333***	0.306***	0.308***	0.280***	0.302***	0.287***	0.327***
人格解体	0.610***	0.659***	0.705***	0.745***	0.689***	0.689***	0.692***	0.727***	0.677***	0.681***	0.791***
职业倦怠总分	0.616***	0.628***	0.635***	0.716***	0.655***	0.659***	0.615***	0.654***	0.612***	0.617***	0.738***

## 3 讨 论

本研究结果显示，中小学教师职业压力比较大、职业倦怠程度较高，心理健康水平较低，说明目前中小学教师工作压力很大，存在严重的职业倦怠现象，心理健康状况不容乐观，这些问题直接影响着中小学的教育教学质量，应引起教育管理部门的关注。

本研究发现，虽然中小学教师职业压力与心理健康之间的直接因果关系不显著，但其与职业倦怠的因果关系却十分显著，因此职业压力也可以间接地影响他们的心理健康。Leite 和 Maslach 等研究<sup>[9]</sup>发现教师工作压力与职业倦怠和心理健康之间存在显著关系，Chan 等进一步研究<sup>[10]</sup>认为即使在感觉超负荷的情况下，在有价值的工作领域中承担额外的任务不会产生消极的压力感，降低心理健康水平，或许还能真正提高工作满意度。正如 Rudow 所指出的，工作负荷会给教师带来压力感和焦虑体验，但未必会引起教师的心理问题，只有当教师在长期承受工作压力的情况下，导致职业倦怠的出现之后，才能影响教师们的身心健康和人格发展。这充分表明，基于缓解中小学教师职业倦怠的策略可以作为提高其心理健康水平的有效措施。

- 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
- 刘晓明, 邵海燕. 中小学教师职业倦怠状况的现实分析. 中小学教师培训, 2003, 10: 53- 55
- 杨宏飞. 我国中小学心理健康研究的回顾. 中国心理卫生杂志, 2001, 15(4): 289- 290
- 刘晓明, 王文增. 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- 359
- 朱从书, 申继亮, 刘加霞. 中小学教师职业压力源研究. 现代中小学教育, 2002, 5: 50- 54
- Maslach C, Schaufdli WB, Leiter MP. Job Burnout. Annual Review of Psychology, 2001, 52: 397- 422
- 黄立芳, 颜红, 陈清刚, 等. 高三教师心理健康状况与人格特征的相关分析. 中国临床心理学杂志, 2005, 14(5): 518- 522
- 李超平, 梁莹. 教师的心理压力, 生存状况不容乐观. 中国教育报, 2005, 10: 16
- Leiter MP, Maslach CM. The Impact of Interpersonal Environment on Burnout and Organization Commitment. Journal of Organizational Behavior, 1988, 9: 297- 308
- Chan DW. Stress, self- efficacy, social support, and psychological distress among prospective Chinese teacher in Hong Kong. Educational Psychology, 2002, 22(5): 381- 385

(收稿日期:2006- 11- 1)