

河南省高校体育教师职业倦怠状况及其 与职业自我概念的关系

郝明

(周口师范学院 公体部, 河南 周口 466000)

摘 要: 对河南省高校体育教师职业倦怠状况及其与职业自我概念的关系进行了研究。结果表明: 1) 河南省高校体育教师的职业倦怠程度整体上并不严重, 情绪衰竭相对突出。2) 体育教师的职业倦怠与职业自我概念存在显著相关。3) 职业自我概念中工作满意、师生关系和人际知觉对职业倦怠有显著的预测作用。

关 键 词: 体育教师; 职业倦怠; 职业自我概念; 河南省

中图分类号: G804.85 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)07-0063-04

Study of the status of occupational ennui of college physical education teachers in Henan province and its relation with the occupational self concept

HAO Ming

(Department of Physical Education, Zhoukou Normal College, Zhoukou 466000, China)

Abstract: The author studied the status of occupational ennui of college physical education teachers in Henan province and its relation with the occupational self concept, and revealed the following findings: 1) in an overall sense the degree of occupational ennui of college physical education teachers in Henan province is not serious, but their emotional exhaustion is relatively evident; 2) occupational ennui of physical education teachers is significantly correlative with the occupational self concept; 3) the job satisfaction, teacher and student relationship and interpersonal perception in the occupational self concept play a significant role in predicting occupational ennui.

Key words: physical education teacher; occupational ennui; occupational self concept; Henan province

职业倦怠是西方职业压力和心理健康研究中较为流行的一个概念, 它是指以人为服务对象的职业领域中, 个体因为不能有效地应对工作上延续不断的各种压力而产生的一种由情绪衰竭、工作怠慢以及低专业效能感 3 方面构成的一种生理上、心理上的综合性症状^[1]。已有研究表明教师是职业倦怠的高发群体, 体验到倦怠的教师常常表现出工作满意度低、工作热情丧失及情感的疏离和冷漠^[2]。职业倦怠将会对教师的身心健康、教学质量和学生的健康成长产生不可估量的消极影响, 也是学校进行有效管理的一个严重障碍。

自我概念, 简单的说就是个体对自己总的看法和评价, 它是由美国心理学家詹姆斯 1890 年提出的^[3],

现在多数心理学家都支持自我概念是一个多维度、多层次、有组织、有组织的结构。但是 Markus^[4]等人认为人们在活动中并不是所有的自我图式都能被激活, 图式的激活取决于情景。据此, Villa 和 Calvete^[5]认为存在职业自我概念, 它是由一系列与职业活动相关的自我图式组成的。教师职业自我概念是指教师对其在职业活动中自我的认知、评价与信念^[5-7], 教师职业自我概念对教师行为有调节和定向的作用, 教师职业自我概念中自我图示的失效将导致教师产生一种消极行为, 例如与学生关系疏远或教师的效能感降低, 甚至表现出对工作的不满或对自己健康的威胁, 这种认知评价失效的过程导致心理失调, 长此下去, 将产生倦怠症状^[5]。研究表明, 在教师主观紧张与压力、倦怠的关系上,

自我概念是一个值得重视的中介变量^[8]。Villa 与 Calvete^[9]的研究结果则指出:一个对自我持正面评价的教师不易出现职业倦怠症状。但教师职业自我概念各个维度与职业倦怠及其 3 个维度的具体关系,即哪几个维度对职业倦怠的作用较大,还需要进一步的探讨。

本研究在对河南省普通高校体育教师职业倦怠状况调查的基础上,进一步探讨了体育教师职业倦怠与职业自我概念的关系,以期为预防和缓解体育教师的职业倦怠问题寻找到一个切实可行的解决途径。

1 对象与方法

1.1 研究对象

本研究以河南财经学院、河南理工大学、周口师范学院、新乡医学院、焦作大学、新乡师范高等专科学校 6 所高校教学一线的专职体育教师为研究对象。

1.2 研究方法

根据研究目的、研究内容设计了调查问卷。问卷由 3 部分组成:一是被调查者的基本信息;二是教师职业倦怠量表;三是教师职业自我概念量表。于 2007 年 4 月共发放问卷 183 份,回收有效问卷 168 份,有效问卷回收率为 91.8%。

教师职业倦怠量表:该量表是由李超平等翻译和修订的马氏职业倦怠通用量表(MBI-GS),该量表包含 16 个题目,3 个维度(情绪衰竭、工作怠慢、低专业效能)。量表采用李克特五点计分,选项从“完全不符合”过渡到“完全符合”,依序给 1~5 分,分数越高说明倦怠程度越严重。MBI-GS 量表的 α 系数为 0.64,分量表的 α 系数分别为 0.70、0.64、0.85。因为该问卷的维度已经存在,使用本样本数据对量表结构进行验证性因素分析,其模型拟和指标值分别为 TLI=0.974、NFI=0.974、CFI=0.979、RMSEA=0.060,表明数据支持模型构想。

职业自我概念量表:该量表采用的是蔡铭津修订的教师自我概念量表(TSCES)。该量表包含 22 个题目,6 个维度(师生关系、工作满意、自我接纳、人际知觉、创新突破、专业能力)。量表采用李克特五点计分,分数越高说明职业自我概念水平越高。TSCES 量表的 α 系数为 0.894,分量表的 α 系数分别为 0.81、0.46、0.82、0.77、0.40、0.80。对量表结构进行验证性因素分析,其模型拟和指标值分别为 TLI=0.971, NFI=0.968, CFI=0.975, RMSEA=0.070,表明数据支持模型构想。

为了增加对实际情况把握,本研究设计了访谈大纲,对河南财经学院、河南理工大学、周口师范学院、新乡医学院、焦作大学、新乡师范高等专科学校的 6 名体育教师和 3 名行政主管领导进行了走访,获得了大

量相关资料。

使用 SPSS11.5 软件对所收集的数据进行统计处理。

2 结果与分析

2.1 高校体育教师职业倦怠状况

1) 总体状况。

从表 1 可以看出,河南省高校体育教师的职业倦怠程度整体上并不严重。但是情绪衰竭相对突出,其次是低专业效能和工作怠慢,这与我国以往的研究结论基本一致^[9-10]。对此我们应予高度重视,情绪衰竭是职业倦怠的核心指标,是职业倦怠发生的指示灯,如果不及时采取有效预防和缓解措施,有可能会致倦怠的进一步发展。

表 1 河南省高校体育教师职业倦怠总体状况

维度	平均数 ¹⁾	标准差	理论中值
情绪衰竭	2.541 7	0.881 9	3
工作怠慢	2.031 3	0.795 4	3
低专业效能	2.288 3	0.893 5	3
总分	2.287 1	0.592 7	3

1)平均数在 3 以下为“并不严重”;在 3-4 之间为“比较严重”;在 4 以上为“非常严重”

2) 不同学校类别体育教师职业倦怠的差异。

对本科院校和专科院校体育教师的职业倦怠进行了差异检验(见表 2),在情绪衰竭上专科院校与本科院校的体育教师差异存在显著性意义($P < 0.05$);在低专业效能上专科院校与本科院校的体育教师的差异具有非常显著性意义($P < 0.01$);在工作怠慢上专科院校与本科院校的体育教师差异不具有显著性意义($P > 0.05$)。这些结果说明专科院校的体育教师在情感衰竭、低专业效能感上比本科院校的严重。

表 2 本科、专科院校体育教师职业倦怠差异

学校	情绪衰竭	工作怠慢	低专业效能
本科	2.4081±0.79523	1.9837±0.74365	2.1974±0.81174
专科	2.8372±0.96536	2.0988±0.87651	2.5316±1.07599
t 值	-2.876	-0.833	2.126
P 值	<0.05	>0.05	<0.01

造成这种结果的主要原因可以归结为:(1)专科院校生源质量要低于本科院校,这些学生的接受能力、纪律性等要比本科院校的学生差^[13],专科院校的体育教师在组织体育教学和管理中所遇到的问题就比本科院校多;(2)专科院校体育教师的地位、待遇比本科院

校的低；(3)学生生源、就业形势比本科院校差，加之在学校发展和建设方面又不能像本科院校那样得到政府的重点扶持，导致专科院校的教师感受到生存发展的空间越来越小，造成他们感到不管自己怎么努力，结果可能都同样令人失望，久而久之就会导致倦怠的发生。

2.2 体育教师职业倦怠与职业自我概念的关系

1)高、低职业自我概念组的体育教师职业倦怠的差异比较。

根据高校体育教师在职业自我概念上的总均分，把体育教师分为高职业自我概念组和低职业自我概念组，然后对两组教师在职业倦怠上的差异进行比较(见表3)。从表3可以看出，高职业自我概念组和低职业自我概念组的体育教师职业倦怠差异存在显著性意义($P < 0.01$)。高职业自我概念组体育教师的情绪衰竭、工作怠慢、低专业效能及总分低于低职业自我概念组，或者说低职业自我概念组体育教师的职业倦怠程度高于高职业自我概念组。这一结果表明职业自我概念是影响体育教师职业倦怠的因素之一。

表3 高低职业自我概念组体育教师职业倦怠差异

组别	情绪衰竭	工作怠慢	低专业效能	总分
高分组	2.333 3±0.824 1	1.689 1±0.591 0	2.256 4±1.081 5	2.092 9±0.532 0
低分组	2.722 2±0.894 8	2.327 8±0.832 7	2.315 9±0.696 1	2.455 3±0.593 8
<i>t</i> 值	3.391 ¹⁾	6.185 ¹⁾	5.822	6.963 ¹⁾

1)高低分组比较 $P < 0.01$

2)高校体育教师职业倦怠与职业自我概念的相关分析。

高校体育教师职业倦怠与职业自我概念的相关情况(见表4)。从表4可知，师生关系、自我接纳和创新突破与情绪衰竭、工作怠慢、低专业效能和职业倦怠总分呈显著负相关；人际知觉和创新突破与工作怠慢、低专业效能及倦怠总分存在显著负相关，与情绪衰竭

不存在显著相关；工作满意与情绪衰竭、工作怠慢及倦怠总分存在显著负相关，与低专业效能相关不显著。这个结果也可以认为职业自我概念与职业倦怠存在显著负相关，即体育教师的职业自我概念水平越高，职业倦怠程度越低，验证了Villa与Calvete的研究结果^[6]。这进一步证明了高校体育教师的职业自我概念也是影响职业倦怠的因素之一。

表4 职业自我概念与职业倦怠的相关情况

	情绪衰竭	工作怠慢	低专业效能	职业倦怠总分
师生关系	-0.148 026 ¹⁾	-0.298 707 ²⁾	-0.302 744 ²⁾	-0.274 079 ²⁾
自我接纳	-0.155 772 ¹⁾	-0.355 037 ²⁾	-0.309 052 ²⁾	-0.285 591 ²⁾
工作满意	-0.461 454 ²⁾	-0.533 258 ²⁾	-0.023 835	-0.389 429 ²⁾
人际知觉	-0.086 715	-0.176 637 ¹⁾	-0.159 775 ¹⁾	-0.108 928 ¹⁾
创新突破	-0.204 167 ²⁾	-0.270 676 ²⁾	-0.206 972 ²⁾	-0.22 968 ²⁾
专业能力	-0.126 666	-0.166 558 ¹⁾	-0.214 023 ²⁾	-0.183 419 ¹⁾
自我概念	-0.334 042 ²⁾	-0.467 228 ²⁾	-0.295 409 ²⁾	-0.40 384 ²⁾

1) $P < 0.05$ ，2) $P < 0.01$

3)体育教师职业自我概念与职业倦怠的回归分析。

为考察体育教师的职业自我概念对职业倦怠的预测作用，本研究对其进行回归分析，结果见表5。

表5显示，工作满意进入了情绪衰竭的回归方程；工作满意、师生关系和人际知觉进入了工作怠慢的回归方程；师生关系进入了低专业效能感的回归方程。就整体而言，工作满意、师生关系和人际知觉都

进入了职业倦怠感的回归方程。他们分别对情绪衰竭、工作怠慢、低专业效能和职业倦怠总分有显著的预测效应。工作满意是从教学的积极方面来说的，工作满意度高，使教师对工作更有信心，有利于调节工作中的压力，不至于产生情绪衰竭；相反，由于对自身优点认识不足，难以发挥自身优势，加重自己的情绪问题。人际知觉是个体对社会支持的一种感知，人际知觉感知良好的教师感得到了组织或他人的支持，满

足了教师的需求,有利于增强教师抵御倦怠的自我效能感,人际知觉评价较低的教师,往往敏感多疑,容易情绪衰竭和工作怠慢。师生关系是互动的,不同类

型的学生对教师产生不同的影响,学生纪律问题、对学习缺乏兴趣等都是教师产生倦怠的重要根源。

表5 体育教师职业自我概念对职业倦怠及其三维度的线性回归分析

因变量	预测变量	Beta	t 值	R ²	F 值
情绪衰竭	工作满意	0.494	7.320 ³⁾	0.244	53.584 ³⁾
	工作怠慢	0.545	-8.524 ³⁾		
工作怠慢	工作满意	0.335	-4.658 ³⁾	0.413	38.45 ³⁾
	师生关系	0.335	-4.658 ³⁾		
低专业效能	人际知觉	-0.184	-2.523 ¹⁾	0.026	4.333 ²⁾
	师生关系	0.161	2.105 ²⁾		
职业倦怠	工作满意	0.476	6.839 ³⁾	0.305	23.986 ³⁾
	师生关系	0.287	3.668 ³⁾		
	人际知觉	-0.182	-2.294 ²⁾		

1)P < 0.05; 2)P < 0.01; 3)P < 0.001

由此可以看出体育教师的职业自我概念对职业倦怠确实有一定的预测作用,特别是人际知觉、工作满意和师生关系。另外本研究还发现师生关系对低专业效能只解释了2.6%的变异,这表明可能还有其他更重要的因素对体育教师的低专业效能产生影响,有待于进一步的研究。

3 结论

1)当前河南省高校体育教师职业倦怠程度在整体上并不严重,职业倦怠的核心指标情绪衰竭相对比工作怠慢和低专业效能严重。对此,相关部门应引起高度重视,防止倦怠程度的进一步发展。

2)高校体育教师的职业自我概念与职业倦怠存在显著负相关。

3)高校体育教师职业自我概念中工作满意、师生关系和人际知觉对职业倦怠有显著的预测作用,这提示我们可以通过帮助体育教师获得积极的职业自我概念来缓解或预防他们的职业倦怠。

参考文献:

- [1] Maslach C. Job burnout[J]. Annual Review of Psychology, 2001, 52 : 397.
 [2] Cordes C L, Dougherty T W, Blum M. Patterns of burnout among managers and professionals: comparison of mode[J]. Journal of Organizational Behavior, 1997, 18 : 685-701.

[3] 石林. 健康心理学[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2001.

[4] Markus H, Wurf E. The Dynamic Self-concept : a social psychological perspective[J]. Annual Review of Psychology, 1987, 38 : 299-337.

[5] Villa A, Calvete E. Development of the teacher self-concept evaluation scale and its relation to burn-out[J]. Studies in Educational Evaluation, 2001, 27(23) : 239-255.

[6] Korn C. How young children make sense of their life stories[J]. Early Childhood Education Journal, 1998, 25(4) : 223-225.

[7] Sufawara A I, Harris J, Neill J P. Self-concept and teacher competency among early childhood student teachers[J]. Early Child Development and Care, 1988, 39 : 177-185.

[8] Cedoline A J. Job burnout in public education : Symptoms, causes, and survival skills[M]. New York : Teachers College Press, 2000 : 37-42.

[9] 徐晓宁. 中学教师职业压力、社会支持与职业倦怠的关系[D]. 长春:东北师范大学, 2005.

[10] 赵玉芳. 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.

[编辑: 李寿荣]