

# 甘肃省普通高校体育教师职业倦怠现状调查

【论著】

Investigation on Job Burnout of PE Teachers in General Colleges And Universities of Gansu Province

高玉洲, 王小虎

GAO Yu-zhou WANG Xiao-hu

**摘要 目的** 了解甘肃省普通高校体育教师职业倦怠的状况,旨在为教学改革、提高教学质量提供参考。**方法** 采用文献资料法和问卷调查法等研究方法,对大学体育教师职业倦怠按5等级评分。**结果** 体育教师职业倦怠中情绪衰竭,去个性化、低成就感的等级评分分别为  $3.27 \pm 0.432$ 、 $2.435 \pm 0.544$  和  $2.860 \pm 0.345$ ;随着教龄的延长,职业倦怠呈逐渐升高然后逐渐下降的趋势,教龄在8~12年时是教师职业倦怠最严重的阶段;职称、学历在教师职业倦怠的一个或多个维度上差异具有统计学意义。**结论** 甘肃省普通高校体育教师职业倦怠普遍存在问题,尤其是在情绪衰竭问题上已经比较严重,应针对不同教师的倦怠特点实施干预措施。

**关键词** 体育教师;职业倦怠

中国图书资料分类号: R181.3

文献标识码: B

文章编号: 1004-1257(2009)22-2361-03

Subject Investigation on Job Burnout of PE Teachers in General Colleges And Universities of Gansu Province

Authors GAO Yu-zhou WANG Xiao-hu (Department of P. E., Lanzhou University of Technology, Lanzhou Gansu 730050, China)

**Abstract** [Objective] To understand the job burnout of PE teachers in general colleges and universities of Gansu Province so as to provide reference for improving teaching quality [Methods] Literature consultation and questionnaire survey were adopted to evaluate the job burnout of 142 PE teachers into 5 classes [Results] Evaluation of emotional exhaustion, depersonalization and low sense of accomplishment among PE teachers was  $3.271 \pm 0.432$ ,  $2.435 \pm 0.544$  and  $2.860 \pm 0.345$ ; with the length of service the job burnout condition demonstrated a trend of gradually increasing and then decreasing teachers with 8~12 years of service had the most severe condition concerning the job burnout. The difference of job burnout between one or more dimensions of Job title qualifications were significant [Conclusion] The job burnout is a common problem among PE teachers in general colleges and universities of Gansu Province especially for emotional exhaustion. The implementation of interventions should be carried out according to different kinds of job burnout.

Key words PE teachers Job burnout

职业倦怠是西方职业压力研究和心理健康研究中较为流行的一个概念。自从美国临床心理学家弗鲁顿伯格(Freudenberger)于1974年首次提出“职业倦怠”以来,该领域便日益受到人们的关注,如今,职业倦怠已经成为世界范围内教育领域的突出问题。职业倦怠已对教师的身心健康、教学质量及教师队伍的稳定构成了巨大的威胁,对教师教学与学生发展造成了直接的负面影响<sup>[1-2]</sup>。我们通过对甘肃省普通高校体育教师职业倦怠问题进行研究,旨在为教学改革、提高教学质量提供参考。

## 1 对象与方法

1.1 对象 采用整群随机抽样的方式,选取兰州大学、西北师范大学、兰州理工大学、兰州交通大学4所高校的160名体育教师作为研究对象。

### 1.2 方法

1.2.1 文献资料法 查阅大量国内外有关教师职业

倦怠方面的书籍、期刊、论文,分类整理阅读为下一步的研究工作打下理论基础。

1.2.2 问卷调查法 采用自编高校体育教师职业倦怠问卷,并借鉴了由美国心理学家Maslach编制的教师职业倦怠问卷的中译修订版,初步编制相应的问卷,问卷共有44个题项,经小样本测试,专家筛选,删掉了一些载荷较小的题项,最终确定了高校体育教师职业倦怠的3个维度(情绪耗竭、去个性化、低个人成就感)共32个题项的问卷。发放调查问卷160份,回收有效问卷142份,问卷回收率为88%。

1.2.3 数理统计法 使用SPSS 10.0和Excel对收集到实验数据进行统计、分析与处理。

## 2 结果与分析

2.1 甘肃省普通高校142名体育教师职业倦怠的总体现状 本研究采用的教师职业倦怠问卷为5等级评分,中数为3。如果教师的职业倦怠及其各个维度的均数在1~3(包括3)之间表明倦怠并不严重,在3、4之间表明倦怠比较严重,4以上表示倦怠非常严重。甘肃省普通高校体育教师的情绪衰竭问题已经比较严

作者简介:高玉洲,男,助教,主要从事体育教学与科研工作。

作者单位:兰州理工大学体育教学研究部,甘肃省兰州市730050

重,等级分为  $(3.271 \pm 0.432)$  分,其次是低成就感  $(2.860 \pm 0.345)$  分,去个性化问题相对以上 2 个项目不太严重为  $(2.435 \pm 0.544)$  分。

2.2 不同性别体育教师职业倦怠的结果分析 表 1 表明,男体育教师在情感衰竭、去个性化上的均数高于女教师,在低成就感的均数上低于女教师,但  $t$  检验表明,性别在职业倦怠三维度上差异无统计学意义。与男性教师相比,女性教师具有更强的智力优势<sup>[3]</sup>,更善于情感的交流。而受传统观念的影响男性应该是事业第 1 位,主要体现在工资收入、职位和社会地位上;女性则是家庭第 1 位。男性更渴望事业的成功,但教师职业的升职和发展机会相对较少,男教师的成就感难以得到满足,导致工作热情降低,从而产生职业倦怠。

表 1 不同性别甘肃省普通高校体育教师职业倦怠情况 ( $\bar{x} \pm s$  分)

性别	例数	情绪衰竭	去个性化	低成就感
男	105	2.566 ± 0.865	2.053 ± 0.932	2.205 ± 0.864
女	37	2.463 ± 0.789	1.963 ± 0.785	2.543 ± 0.945
$t$ 值		0.383	0.627	0.237
$P$ 值		0.10	0.19	0.08

2.3 不同学历水平体育教师职业倦怠的结果分析 表 2 表明,硕士学历的体育教师在去个性化维度上与其他学历的体育教师之间存在显著差异,总体上看,教师学历越高越容易产生职业倦怠。这与 Maslach (2001) 研究结论一致<sup>[4]</sup>,受教育程度高的体育教师往往对职业抱负以及工作成功的期望值较高,更希望得到社会、领导和同事的认可和支持,而这种期望超过现实时,可能会导致生理、心理和情绪的衰竭。因此,教育行政部门在追求教师高学历的同时,也应该加大对教师非智力因素的支持,以缓解或预防体育教师职业倦怠的发生。

表 2 不同学历甘肃省普通高校体育教师职业倦怠情况 ( $\bar{x} \pm s$  分)

学历	例数	情绪衰竭	去个性化	低成就感
专科	10	2.956 ± 0.782	2.214 ± 0.574	3.529 ± 0.648
本科	78	3.099 ± 0.510	1.571 ± 0.583	3.416 ± 0.594
硕士	54	2.428 ± 0.308	2.579 ± 0.753	3.400 ± 0.692
$t$ 值		1.658	7.604	3.648
$P$ 值		0.18	<0.01	0.41

2.4 不同职称体育教师职业倦怠的结果分析 职称在职业倦怠上的方差齐性检验结果  $P > 0.05$ , 可以进行单因素分析。表 3 的数据表明,只有情绪衰竭在职称上差异有统计学意义,教授职称的体育教师的情绪衰

竭最为严重。通过 Newman-Keuls 法对各维度进行多重比较发现,教授和助教职称的教师情绪衰竭差异具有统计学意义。教授职称的体育教师大多是高校教学、科研的中坚力量,他们不但承担着繁重的体育教学和学生管理的任务,还承担着艰巨的科研任务,有些还有行政职务,工作负荷重。因此,更容易产生情绪衰竭。

表 3 甘肃省普通高校体育教师情绪衰竭的职称差异

职称分类	例数	$\bar{x}$	$s$	F值	P值
助教	52	2.177	0.692		
讲师	47	2.800	0.982		
副教授	35	2.660	0.769		
教授	8	3.000	1.232	9.34	<0.01

2.5 体育教师职业倦怠的发展趋势 本研究采用教龄来考察教师职业倦怠的发展特点。根据国内外的相关研究,将教龄分为 6 个阶段,用 1、2、3、4、5、6 分别代表 2 年以下、3~7 a、8~12 a、13~18 a、19~25 a、26 a 以上<sup>[5]</sup>。从图 1 可以看出,随着教龄的增长,职业倦怠呈逐渐升高然后逐渐下降的趋势。情绪衰竭和去个性化的发展趋势是一致的,二者的发展均是随教龄的增加先上升后逐渐下降,低成就感则是先逐渐下降后稳步上升。职业倦怠在教学生涯的最初几年就开始显现,而且随着教龄的增加而不断加重,低成就感在工作的 3~7 a 降到最低;情绪衰竭、去个性化在工作的 8~12 a 均达到最严重。从 3 个维度随教龄发展的趋势看,情绪衰竭比其他 2 个维度的问题都突出,教师职业倦怠问题首先是以情绪衰竭表现出来的。

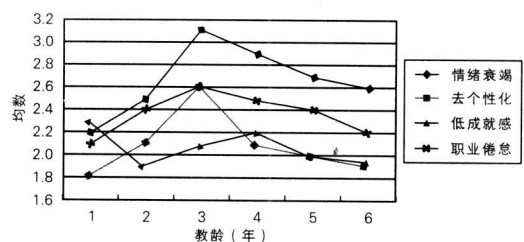


图 1 甘肃省普通高校体育教师职业倦怠发展趋势

### 3 结论

甘肃省普通高校体育教师职业倦怠普遍存在问题,尤其是在情绪衰竭问题上已经比较严重;与女教师相比,男性教师表现的低成就感更为突出;随着教龄的延长,职业倦怠呈逐渐升高然后逐渐下降的趋势,教龄在 8~12 a 时是教师职业倦怠最严重的阶段。职称、学历在教师职业倦怠的一个或多个维度上差异具有统

计学意义。

#### 4 建议

应通过加强宣传引导,使更多的人认识体育工作的重要性,有利于增强体育教师的自信心和职业承诺<sup>[6]</sup>。同时要完善评价机制,创设公平、和谐的竞争机制,激发体育教师的工作积极性和主动性。另外要根据不同教师群体倦怠的特点,制定预防和缓解教师倦怠的干预措施。

#### 5 参考文献

[1] 曾珍娟,伍新春.教师职业倦怠综述.辽宁教育研究,2003,11(3):

79-80.

[2] 杨秀玉,杨秀梅.教师职业倦怠解析.外国教育研究,2002,26(2):56-60.

[3] 赵亚君.女体育教师职业倦怠分析及优势积累的研究.西安体育学院学报,2002,19(1):171-172.

[4] Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Jobburnout Ann Rev Psychol 2001, 52, 397-422.

[5] 邵锡山,刘瑶.高校体育教师教学生涯周期中的职业倦怠.体育学刊,2008,15(8):57-60.

[6] 王晓松.体育教师职业倦怠的成因分析与对策研究.沈阳师范学院学报(自然科学版),2002,12(4):142-145.

(收稿:2009-06-16)

(本文编辑:方弘)

### 中华预防医学会系列杂志 《职业与健康》杂志 2010年征订通知

本刊为半月刊,全年共 24期,大 16开,全年定价 144元。由邮局向全国发行,本刊邮发代号 6-124,邮局可办理 2010年征订工作,编辑部亦随时接受征订。欢迎就近到邮局办理订阅,亦可向编辑部直接订阅。

本刊欢迎广大专业技术人员踊跃投稿,对获国家及部、省、市级科学基金资助者或属攻关项目、获科技成果奖及国际学术会议宣读论文者,投稿可优先选用刊登,请作者在文稿首页下部注明,并列项目号、获奖号等,其证书复印件随稿寄来。

### 中华预防医学会系列杂志 《职业与健康》杂志 2010年广告征订启事

《职业与健康》杂志,半月刊,大 16开本,系由中华预防医学会和天津市疾病预防控制中心主办,由中华全国总工会、国家安全生产管理局安全科学技术研究中心和苏州市疾病预防控制中心协办,国内外公开发行的国家级预防医学综合性大型医学科技期刊。根据广告主管业务部门的批准项目,以杂志媒体发布医药与保健方面的相关产品信息。

《职业与健康》杂志欢迎医药、保健及医疗仪器、食品、安全及劳动用品等相关企业单位来电来函洽谈广告业务。同时我刊欢迎广告公司代理本刊广告业务,望有意代理业务的公司与本刊编辑部广告部商谈相关业务。