

小学教师工作压力、职业倦怠与教学效能之关系研究

黄学鹏 辛俊德

泰国格乐大学 泰国曼谷 10700

摘要: 本研究通过对百色市963名小学教师进行问卷调查以分析教师工作压力、职业倦怠与教学效能之关系。研究发现教师工作压力、职业倦怠与教学效能均处于中等水平且在教师个人资料上均存在显著差异;工作压力与职业倦怠呈现正相关,工作压力与教学效能呈现负相关,职业倦怠与教学效能呈现负相关;工作压力和职业倦怠对教学效能具有负向预测力。

关键词: 小学教师;工作压力;职业倦怠;教学效能

A Study on the Relationship among Working stress, Job burnout and Teaching Effectiveness of teachers in Primary schools

Xuepeng Huang, Chun-Te Hsin

Krirk University, Bangkok, Thailand, 10700

Abstract: In this study, 963 primary school teachers in Baise city were surveyed to analyze the relationship between work stress, job burnout and teaching effectiveness. The study found that work stress, job burnout and teaching effectiveness are at medium level and have significant differences in teachers' personal data; Work stress was positively correlated with job burnout, work stress was negatively correlated with teaching effectiveness, and job burnout was negatively associated with teaching effectiveness; Work stress and job burnout are negative predictive of teaching effectiveness.

Keywords: Primary school teachers; Working stress; Job burnout; Teaching effectiveness

近年来,我国教育水平紧跟国家发展的步伐,教育质量有了显著的提高,学校的各项考评指标和晋升制度也不断完善,对教师提出了更高的要求,小学教师的工作压力在不断加大,一些教师无法平衡工作与生活之间的关系,在长期的较高工作压力下,产生了职业倦怠问题,影响到个人与组织的工作成效。

一、研究对象和方法

1. 研究对象

本研究的研究对象为百色市39所公立小学教师,通过问卷星随机发放,回收问卷963份。

2. 研究方法

本研究采用问卷调查方式,参考研究主题之相关文献,编制教师工作压力、职业倦怠与教师教学效能关系之问卷。其中工作压力问卷涵盖工作负荷、专业知能、人际关系与学生行为四个层面,职业倦怠问卷涵盖情感

衰竭、去个性化、低成就感与生理障碍四个层面,教学效能问卷涵盖教学计划、教学策略、课程教材、班级经营与学习评量五个层面,均采用五点量表计分。运用SPSS25.0进行预试问卷的项目分析、因素分析及信效度分析后得出工作压力、职业倦怠、教学效能三部分问卷整体的Cronbach's α 值分别为0.898、0.848、0.953,问卷具备内部一致性和良好的信度。

二、研究结果

本研究问卷资料通过平均数与标准差、独立样本t检验、单因子变异数、皮尔逊积差相关、多元逐步回归进行分析得出教师工作压力、职业倦怠与教学效能的平均数与标准差、在不同教师背景资料上的差异情形与相关情形,以及工作压力与职业倦怠对教学效能的预测力。

1. 教师工作压力、职业倦怠及教学效能之平均数(M)与标准差(SD)

表 1 教师工作压力之平均数与标准差

名称	工作负荷	专业知能	人际关系	学生行为	工作压力整体
平均值(M)	3.20	2.90	3.11	2.93	3.03
标准差(SD)	0.67	0.76	0.64	0.69	0.54

表 2 教师职业倦怠之平均数与标准差

名称	情感衰竭	去个性化	低成就感	生理障碍	职业倦怠整体
平均值(M)	2.73	2.81	2.42	2.68	2.66
标准差(SD)	0.76	0.63	0.73	0.71	0.55

表 3 教师教学效能之平均数与标准差

名称	教学计划	教学策略	课程教材	班级经营	学习评量	教学效能整体
平均值(M)	3.68	3.49	3.31	3.55	3.38	3.48
标准差(SD)	0.78	0.81	0.88	0.74	0.85	0.73

教师工作压力、职业倦怠与教学效能的整体感知度都达到了中等水平,见表1、表2、表3。表1可以发现教师工作压力各层面及整体平均分为均在3.0左右,其中以工作负荷层面感受到的压力最大,说明教师工作量大,学校需要合理分配教师的工作;表2可以发现教师职业倦怠各层面及整体除了低成就感方面感受程度较低外,其他均分布在2.60左右,说明教师对学校并不怎么关注;表3可以发现教师教学效能各层面及整体平均分为均在

3.5左右,其中以教学计划层面感受到的效能最高,说明教师会认真的进行备课,做好教学前准备。

2.教师工作压力、职业倦怠及教学效能在不同教师基本资料上之差异情形

表4显示,通过独立样本t检验对性别和婚姻进行分析,发现教师工作压力、职业倦怠与教学效能在性别上均不具备显著差异性,而在婚姻方面工作压力与职业倦怠显示未婚教师高于已婚,教学效能则是已婚教师

表 4 教师工作压力、职业倦怠及教学效能在不同教师基本资料上之差异情形

教师基本资料	序号		工作压力		职业倦怠		教学效能	
			t 值或 F 值	Scheffe 事后比较	t 值或 F 值	Scheffe 事后比较	t 值或 F 值	Scheffe 事后比较
性别	1	男	-1.065		-1.214		1.324	
	2	女						
婚姻	1	未婚	8.926***	1>2	3.977***	1>2	-4.375***	2>1
	2	已婚						
年龄	1	30岁及以下	42.879***	1>2>3>4	4.779**	1>4	9.354***	2/3/4>1
	2	31-40岁						
	3	41-50岁						
	4	51岁及以上						
学历	1	专科以下	37.341***	3/4>1/2	4.461**	无差异	7.838***	2>3
	2	专科						
	3	本科						
	4	硕士及以上						
服务年限	1	5年及以下	46.331***	1>2>3/4	14.189***	1>2>3 4>3	19.534***	3>1/2/4
	2	6-10年						
	3	11-20年						
	4	21年及以上						
担任职务	1	主任	60.565***	4>3>1/2	43.295***	3/4>1/2	74.179***	1/2>3>4
	2	组长						
	3	级任教师						
	4	科任教师						
学校规模	1	12班及以下	25.411***	1>2>3 1>4	10.740***	1>3 1>4 2>3	28.848***	3/4>1/2
	2	13-24班						
	3	25-48班						
	4	49班及以上						

注: ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

高于未婚。通过单因子变异数分析得出教师教师工作压力、职业倦怠与教学效能之相关情形。在年龄、学历、服务年限、担任职务、学校规模上的F值均达到显著水准,因此进一步以薛费氏检定法(Scheffé Method)进行事后比较,发现在年龄方面的具体表现为年龄越大的教师感受到的压力越小,年龄在30岁及以下的教师职业倦怠程度比51岁及以上的高,年龄在30岁及以下的教师教学效能感最低。在学历方面的具体表现为本科以上学历的教师工作压力大于专科及以下的教师,职业倦怠方面不存在差异,专科教师的教学效能高于本科教师。在服务年限方面的具体表现为服务年限在5年及以下教师工作压力最大,6-10年的教师工作压力比11年以上的教师大,服务年限在11-20年的教师职业倦怠最低,服务年限为5年及以下的教师职业倦怠比6-10年的教师高,服务年限为11-20年的教师教学效能最高。在担任职务方面的具体表现为科任教师工作压力最大,及任教师工作压力大于担任主任及组长职务的教师,及任和科任教师的职业倦怠高于担任主任和组长职务的教师,担任主任和组长职务的教师教学效能高于及任和科任教师,科任教师教学效能最低。在学校规模方面具体表现为12班及以下教师工作压力最大,13-24班的教师工作压力大于25-48班教师,12班及以下的教师职业倦怠比25班以上的教师高,13-24班教师职业倦怠高于25-14班教师,25班及以下的教师教学效能高于24班及以下的教师。

综上所述,可以发现年轻、未婚、服务年限短的教师工作压力较大,说明年轻教师缺乏工作经验,需要我们的教育主管部门及学校更加重视年轻教师的培养,为他们提供平台锻炼,提升教学效能。

3. 教师工作压力、职业倦怠与教学效能之相关情形

根据表5、表6、表7的积差相关分析显示,教师工作压力各层面及整体上与职业倦怠各层面呈中低度正相关;工作压力与教学效能各层面及整体上呈中低度负相关;职业倦怠与教学效能各层面及整体上呈中高度负相关。

表5 教师工作压力与职业倦怠积差相关之统计

层面	情感 衰竭	去个 性化	低成 就感	生理 障碍	职业倦 怠整体
工作负荷	.429**	.331**	.438**	.459**	.536**
专业知能	.449**	.358**	.423**	.341**	.507**
人际关系	.455**	.374**	.435**	.271**	.495**
学生行为	.675**	.449**	.653**	.488**	.735**
工作压力整体	.641**	.482**	.621**	.498**	.725**

注: **p<0.01

表6 教师工作压力与教学效能积差相关之统计

层面	教学 计划	教学 策略	课程 教材	班级 经营	学习 评量	教学效 能整体
工作负荷	-.407**	-.436**	-.362**	-.497**	-.333**	-.451**
专业知能	-.381**	-.432**	-.370**	-.425**	-.426**	-.454**
人际关系	-.339**	-.385**	-.379**	-.322**	-.414**	-.412**
学生行为	-.463**	-.553**	-.602**	-.524**	-.597**	-.615**
工作压力整体	-.507**	-.577**	-.546**	-.566**	-.565**	-.617**

注: **p<0.01

表7 教师职业倦怠与教学效能积差相关之统计

层面	教学 计划	教学 策略	课程 教材	班级 经营	学习 评量	教学效 能整体
情感衰竭	-.419**	-.570**	-.575**	-.443**	-.510**	-.566**
去个性化	-.566**	-.497**	-.448**	-.512**	-.505**	-.563**
低成就感	-.543**	-.627**	-.589**	-.578**	-.615**	-.660**
生理障碍	-.564**	-.491**	-.557**	-.656**	-.522**	-.621**
职业倦怠整体	-.668**	-.705**	-.701**	-.703**	-.692**	-.775**

注: **p<0.01

4. 教师工作压力、职业倦怠对教师教学效能之预测力

根据表8、表9之逐步多元回归结论,教师工作压力的三个层面对教学效能整体具有显著负向预测力,其预测力大小按顺序为学生行为、工作负荷与专业知能,三个层面可以预测教师教学效能总变异量的42.0%。教师职业倦怠的四个层面对教学效能整体具有显著负向预测力,其预测力大小按顺序为低成就感、生理障碍、去个性化与情感衰竭,四个层面可预测教师教学效能总变异量的61.1%。

表8 教师工作压力对教师教学效能之多元回归分析摘要

投入变项 顺序	多元相关 系数R	决定系数 R平方	R平方 改变量	F值	标准化回 归系数β
学生行为	.615	.377	.378	583.849***	-.615
工作负荷	.636	.404	.027	326.841***	-.190
专业知能	.649	.420	.016	232.804***	-.153

注: ***p<0.001

表9 教师职业倦怠对教师教学效能之多元回归分析摘要

投入变项 顺序	多元相关 系数R	决定系数 R平方	R平方 改变量	F值	标准化回 归系数β
低成就感	.660	.436	.436	743.132***	-.660
生理障碍	.738	.544	.108	572.503***	-.383
去个性化	.769	.591	.047	462.539***	-.258
情感衰竭	.782	.611	.020	376.395***	-.181

注: ***p<0.001

三、建议

1. 对教育主管部门的建议

调整师生比例,适当增加小学教师编制名额,尽量让专任教师只参与教学活动,减少行政工作,降低教师的工作负荷;推行大校政策或资源分配时给予小规模学校资源倾斜,让教师在大校的良好环境中与同事学习互补。

2. 对学校的建议

为教师提供处理学生行为问题的培训机会,让教师能够轻松的应对学生行为;提供年轻或初任教师成长的机会,通过研习、培训与进修等活动建立教师交流互动平台,让教师能够互相交换心得、分享教学内容、交换教学经验等。

3. 对教师的建议

教师在教学过程中遇到压力时,不要积累压力,要尽快寻求缓解压力的方式,比如坚持锻炼身体、参加一

些娱乐活动等;针对自身在课程设计、因材施教等方面的不足,积极的参与培训进修;注重与同事和学生之间的沟通,建立个人的人际关系脉络,遇到压力或困惑时,多向人际关系网寻求帮助,减轻压力,找到解决问题的最佳办法。

参考文献:

[1]Kokkinos,C.M.Job stressors,personality and burnout in primary school teachers[J]. British Journal of Educational Psychology, 2017,77(1):229-243.

[2]区宣良.钦州农村初中英语教师工作压力、职业倦怠与自我效能感相关性研究[D].广西师范大学,2018.

[3]陈秀芹.中小学教师工作压力与教学效能感关系研究—粤西地区中小学教师工作状态影响因素调查[J].岭南师范学院学报,2017,38(4):4.

[4]罗洁颖.职业压力、教学效能感与大学教师职业倦怠的关系[J].时代教育,2017(5):2.