中学校长职业倦怠与自我和谐的相关研究

朱浩亮[1,2], 黄飞[1,2], 张建新[1]
(1.中国科学院心理研究所心理健康重点实验室, 北京 100101; 2.中国科学院研究生院, 北京 100039)

【摘要】 目的: 探讨中学校长职业倦怠与自我和谐的关系。方法: 采用卢家楣根据 Maslach 职业倦怠问卷(MBI)改编的教师职业倦怠问卷和王登峰的自我和谐量表(SCCS)对 198 名中学校长进行测评。结果: ①当前中学校长的职业倦怠程度较低, 总分为 5.82±0.93; 自我和谐程度较高, 总分为 69.69±8.06。②不同性别、不同学校层次校长在部分职业倦怠、自我和谐分量表上差异显著($P<0.05\sim0.01$)。③中学校长的职业倦怠与自我和谐诸因子(刻板性除外)有显著的正相关($P<0.01$)。④自我和谐的不灵活、不和谐两因子对职业倦怠有显著正向预测作用, 解释变异 22.5%。结论: 中学校长的职业倦怠与自我和谐密切相关; 自我越不灵活、自我与经验越不和谐, 职业倦怠程度越高。

【关键词】 中学校长; 职业倦怠; 自我和谐

中图分类号: R395.6 文献标识码: A 文章编号: 1005-3611(2008)02-0167-03

Relationship Between Burnout and Self-experience Consistency in Principals

ZHU Hao-liang, HUANG Fei, ZHANG Jian-xin
Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China

【Abstract】 Objective: Exploring the relationship between job burnout and self-experience consistency in principals. Methods: The Chinese version of Self Consistency and Congruence Scale (SCCS) and Maslach Burnout Inventory-Educators Survey(MBI-ES) were administrated to 198 principals. Results: ①The principals' burnout was relatively low and their status of self consistency was relatively high. ②There were significant differences between male and female and between diferent levels of schools' principals in some of the subscales of the two measures. ③The correlations between burnout and self consistency were substantial. ④The scores of two subscales of SCCS were significant predictors of the burnout, explaining 22.5% variance after contorting the gender and type of the principals. Conclusion: The principals' burnout is closely related with self consistency. The lower self consistency and inefficacy they are, the higher burnout they feel.

【Key words】 Principals; Burnout; Self-consistency

职业倦怠(Job Burnout)是职业压力和心理健康研究领域的一个非常重要的概念, 由 Freedenberg[1]于 1974 年首次提出。所谓职业倦怠是指由职业压力引起的以身心极度疲惫为标志的综合反应。职业倦怠常常发生于从事助人职业的个体身上, 它的主要特点是对服务对象的冷漠和不负责任、情绪和身体的衰竭感以及各种各样的身心症状, 如疲劳、易激惹、焦虑和抑郁等[2]。当前, 教师职业作为助人职业的典型,对其职业倦怠问题的研究日益增多, 并已经引起了教育学和心理学领域的广泛的重视和研究。据 Farber 估计[3], 有 30%-50%的美国教师对自己的职业强烈不满, 而 5%-20%的人则已在职业倦怠状态。国内研究文献表明[4], 我国中小学教师面临着较大的心理压力, 有些教师的心理压力已经对教学和学生产生了一定的消极影响, 呈现出明显的职业倦怠症状。

然而, 对校长的职业倦怠问题的研究缺乏。"一个好校长就是一所好学校", 这对于校长角色定位和要求很高, 甚至处处要求校长成为第一责任人。较高的社会期望及工作压力, 加重了校长的负性情绪, 降低了校长的职业满足感, 校长的职业倦怠问题重要性便凸现出来。除社会期望和角色要求等工作特征[5]、缺乏社会支持[6]等环境因素对校长职业倦怠产生影响, 个人易感性因素同样是一个重要因素, 比如教学自我效能、社会比较方式、应对方式和创造性[7]。

自我和谐是 Rogers 人格理论中重要的概念之一, 是指个体有维持各种自我知觉之间的一致性, 以及协调自我与经验之间关系的机能。有学者指出, 教师职业倦怠虽然由工作引发, 但与教师不合理的认知和不良人格特征有关[9], 那么作为人格重要组成部分的自我和谐与职业倦怠关系如何呢? 本研究以中学校长为调查对象, 分析中学校长职业倦怠水平与其自我和谐的关系, 从自我和谐的角度, 为中学校长职业倦怠问题的有效预防和心理干预提供依据。

1 对象与方法

1.1 对象

以浙江省温州市"十一五"校长培训班两期学员为研究对象。这些学员来自温州市范围内各中学。共

通讯作者: 张建新

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

发放问卷 240 份，回收问卷 226 份，其中有效问卷 198 份，有效率为 82.5%。男性 165 人，女性 33 人；初级中学校长 131 人，高级中学校长 67 人；平均年龄为 38.0±5.5 岁。

1.2 工具

1.2.1 教师职业倦怠量表 采用卢家楣根据 MBI 改编的问卷[9]，经测试，该问卷的克伦巴赫系数为 0.82，"情绪衰竭"因子为 0.86，"人格解体"因子为 0.80，"成就感"因子为 0.79。问卷采用 5 点计分。因子分数采用条目平均分，将"成就感"因子反向记分，定义为"低成就感"，并将与前两项得分相加，计算职业倦怠总分。

1.2.2 自我和谐量表(SCCS)[10] 该量表包括"自我与经验不和谐"(简称"不和谐")，"自我刻板性"(简称"刻板性")，"自我灵活性"(反向记分，定义为"自我不灵活"，简称"不灵活")3 个分量表。采用 5 等级记分。得分越高，自我和谐程度越低。

2 结　果

2.1 中学校长职业倦怠与自我和谐总体状况

本次调查 MBI 问卷各因子得分，均低于理论中值(3 分)1-1.5 个标准差。分性别和学校层次的各量表的基本情况如表 1 所示。女校长在情绪衰竭分量表、人格解体分量表以及倦怠总分上得分高于男性校长；在自我不灵活分量表上得分显著更高。高中校长在情绪衰竭和人格解体分量表上得分显著低于初中校长，而在低成就感上得分却显著更高；在自我和谐各个分量表以及总分上不存在显著差异。

表 1　中学校长职业倦怠与自我和谐概况

量表	$x \pm s$	男(n=165)	女(n=33)	t	初中(n=131)	高中(n=67)	t
情绪衰竭	1.97 ± 0.54	1.91 ± 0.52	2.26 ± 0.57	−3.42**	2.05 ± 0.50	1.81 ± 0.60	2.99**
人格解体	2.37 ± 0.49	2.32 ± 0.48	2.66 ± 0.44	−3.76**	2.43 ± 0.46	2.26 ± 0.54	2.36*
低成就感	1.47 ± 0.39	1.48 ± 0.40	1.45 ± 0.36	0.41	1.30 ± 0.29	1.80 ± 0.35	−10.65**
职业倦怠	5.82 ± 0.93	5.65 ± 0.88	6.29 ± 1.02	−3.84**	5.79 ± 0.86	5.88 ± 1.05	−0.64
不和谐	34.09 ± 4.51	34.08 ± 4.62	34.15 ± 4.00	−0.08	33.88 ± 4.35	34.51 ± 4.83	−0.93
刻板性	19.00 ± 4.11	18.96 ± 4.04	19.24 ± 4.53	−0.37	19.11 ± 4.14	18.79 ± 4.08	0.51
不灵活	16.60 ± 4.02	16.16 ± 3.53	18.76 ± 5.44	−3.48**	16.31 ± 3.50	17.15 ± 4.85	−1.39
自我和谐	69.69 ± 8.06	69.19 ± 7.55	72.15 ± 10.01	−1.94	69.30 ± 7.54	70.44 ± 8.90	−0.95

注：*$P<0.05$，**$P<0.01$，下同。

2.2 中学校长自我和谐与职业倦怠的相关分析

职业倦怠与自我和谐的零级相关结果呈现在表 2 中。相对来说自我和谐中的"刻板性"因子与职业倦怠因子相关较低。

表 2　中学校长职业倦怠与自我和谐的相关

量表	情绪衰竭	人格解体	成就感降低	职业倦怠
不和谐	0.160*	0.220**	0.196**	0.294**
刻板性	0.106	0.143*	−0.056	0.114
不灵活	0.273**	0.367**	0.281**	0.474**
自我和谐	0.280**	0.379**	0.221**	0.459**

表 3　自我和谐各因子对职业倦怠的回归分析

预测变量	因变量			
	情绪衰竭	人格解体	低成就感	职业倦怠
性别	0.153*	0.159*	−0.011	0.170**
学校类别	−0.219**	−0.185**	0.573**	0.015
不和谐	0.129	0.171**	0.125*	0.220**
不灵活	0.229**	0.309**	0.210**	0.387**
刻板性	0.066	0.094	−0.061	0.063
R^2	0.151	0.216	0.419	0.283

注：表中为标准化回归系数；*$P<0.05$，**$P<0.01$；性别和学校类别采取虚拟编码。

2.3 职业倦怠在自我和谐各因子上的回归分析

在控制性别和学校类别的条件下，以职业倦怠量表总分以及各分量表为因变量，以自我和谐各分量表为预测因子进行回归分析。结果总结在表 3。从表 3 可以看出，性别对情绪衰竭、人格解体以及职业倦怠的回归系数显著，与上述 t 检验结果相对应。同理对于学校类别亦然。对职业倦怠的回归中，在性别和学校类别基础上引入自我和谐三个因子所增加的变异解释率为 22.5%。

3 讨　论

参考李冰、卢家楣等人的研究结果[9]，中学校长职业倦怠程度并不严重。从"低成就感"因子得分可以推断，中学校长对自身事业的相对成功和个人奋斗结果具有相对较高水平的满意度。人格解体是指个体对待服务对象的负性的、冷淡的、过度疏远的态度[8]，"人格解体"得分相对较高，这可能与其所要处理烦琐、复杂的学校行政与管理事务有关。

参照自我和谐的低分标准[11]，中学校长的自我和谐总分较低，表明中学校长的自我和谐总体状况是好的，自我观念和经验的关系是和谐、统一的。有研究表明中学校长性格外向、乐群、情绪平稳，看问题比较客观理智，处事得体，办事稳重，自我克制能力强[12]。这样的人格特点与本研究得出的较高的自

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

我和谐比较一致。

女性校长在职业倦怠的情绪衰竭、人格解体分量表以及倦怠总分上得分显著高于男性校长，可能是因为女教师除了要完成与男教师相似工作量外，还要肩负家务，再加上生理原因，所以相当一部分女校长感到比男校长有更大的“劳累感”，情感处于疲劳状态。同时发现，初中校长在情绪衰竭和人格解体分量表上得分显著高于高中校长，而在低成就感上得分却显著更低。在自我和谐量表上，女性校长在自我不灵活得分更高，即相对于男性校长她们更不灵活。说明女性校长自我概念刻板、僵化，敌对心理与恐怖心理体验较强，面临更多的职业应激挑战。

职业倦怠总分与自我和谐总分呈现显著的正相关，说明自我和谐程度越低，职业倦怠越严重。回归分析发现，“不灵活”与“不和谐”是影响校长职业倦怠的重要因素，二者对中学校长职业倦怠具有正向预测作用。“自我与经验的不和谐”反映的是自我与经验之间的关系，包含对能力和情感的自我评价、自我一致性、无助感等，它所产生的症状更多地反映了对经验的不合理期望。当自我的认识与过去的经验产生不和谐关系时，就容易造成情绪情感的消耗，同时对他人的积极态度会变化，进而使人们感觉无法胜任工作或未能体验职业所带来的成就与乐趣，职业倦怠因此而滋生。

参 考 文 献

1 Freudenberger HJ. Staff burnout. Journal of Social Issues, 1974, 30: 159-165

2 徐富明，吉峰，钞秋玲. 中小学教师职业倦怠问卷的编制及信效度检验. 中国临床心理学杂志，2004, 12(1): 82-86

3 Farber BA. Treatment strategies for different types of teacher burnout. Journal of Clinical psychology, 2000, 56(5): 675-689

4 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

5 张勇，于跃. 中小学教师职业倦怠的成因及其预防策略. 教育探索，2002, 11: 96-98

6 甘怡群，王晓春，等. 工作特征对农村中学教师职业倦怠的影响. 心理学报，2006, 38(1): 92-98

7 张丽华，王丹，白学军. 国外职业倦怠影响因素研究新进展. 心理科学，2007, 30(2): 492-494

8 高竟玉，余虹. 教师职业倦怠的成因及对策. 教育探索，2004, 13(2): 95-97

9 李冰，卢家楣. 上海市大中小学教师职业倦怠的现状及其影响因素研究. 上海师范大学，2004

10 王登峰. 自我和谐量表的编制. 中国临床心理学杂志，1994, 2(1): 19-22

11 段建华. 大学生主观幸福感状况及其影响因素的研究. 北京大学，1995

12 汪小琴，任春亮. 中学校长心理健康状况与人格特征的调查研究. 中国行为医学科学，2006, 6: 514

(收稿日期:2007-09-25)

(上接第 163 页)

3 艾瑞市场咨询有限公司. iResearch-2006 年中国即时通讯简版报告. 来自互联网: http://www.iresearch.com.cn, 2007

4 Lloyd JA, Meszaros PS, Gotow B. Instant messaging among teens: An exploratory look at gender and time usage. Michigan Family Review, 2006, 11: 21-38

5 Pew Internet and American Life Project. Teens and technology. Retrieved February 1, 2006, from http://www.pewinternet.org/pdfs/PIP_Teens_Tech_July2005web.pdf, 2005

6 中国互联网络信息中心. 中国互联网发展状况统计报告. http://www.cnnic.net.cn, 2007

7 柳群英. 从 OICQ 透析网络人际关系. 现代情报，2004, 12: 44-45, 48

8 Leung L. Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. CyberPsychology & Behavior, 2004, 3(7):33-347

9 Lee KC, Perry SD. Student instant message use in a ubiquitous computing environment: Effects of deficient self-regulation. Journal of Broadcastiong & Electronic Media, 2004, 48(3): 399-420

10 Chak K, Leung L. Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. Cyber Psychology and Behavior, 2004, 7(5): 559-570

11 Eikson EH. Childhood and society. New York: WW Norton, 1963

12 McKenna KYA, Bargh JA. 'Plan 9 from Cyberspace: the Implications of the Internet for Personality and Social Psychology', Personality and Social Psychology Review, 2000, 4(1): 57-75

13 Valkenburg PM, Schouten AP, Peter J. Adolescents' identity experiments on the internet. New Media and Society, 2005, 7(3): 383-402

14 Endler NS, Magnusson D.Toward an interactional psychology of personality. Psychological Bulletin, 1976, 33: 956-974

15 Tan AL, Kendis RJ, Fine JT, et al. A short measure of Erikson ego identity. Journal of Personality Assessment, 1977, 41(3): 279-284

16 雷雳，杨洋. 青少年病理性互联网使用量表的编制与验证. 心理学报，2007, 39(4): 688-696

17 Walther JB. Selective self-presentation in computer-mediated communication: Hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition. Computers in Human Behavior, 2007, 23: 2538-2557

18 王英春，邹泓，张秋凌. 初中生友谊的发展特点. 心理发展与教育，2006, 22(2): 52-56, 119

19 Boneva B, Quinn A, Kraut R, et al. Teenage communication in the instant messaging era. In R Kraut, M Brynin, and S Kiesler . PCs, Phones, and the Internet: The social Impact of Information

20 Walther JB. Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. Communication Research, 1996, 23:3-43

(收稿日期:2007-08-15)

© 1994-2010 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net