

中学体育教师职业倦怠状况及特质情绪智力的影响分析

赵一斌，田雨*

甘肃省庆阳第一中学，甘肃 庆阳 745000

摘 要： 本文综述了中学体育教师职业倦怠的现状及特质情绪智力对职业倦怠的影响。职业倦怠包含三个维度，分别是情绪衰竭、去个性化和低个人成就感。研究显示，性别、年龄及教学阶段等因素影响倦怠程度，初中教师倦怠较高。中国学者基于本土化修订开发了多维度测量工具，丰富了评估手段。特质情绪智力涵盖情绪感知、调节与利用能力，高情绪智力教师可通过积极情绪调节、有效师生互动及正向认知评价缓解倦怠。实证研究表明两者显著负相关，积极情绪起中介作用。提升教师情绪智力，加强情绪管理培训，对降低职业倦怠、改善教育实践具有重要价值。

关 键 词： 职业倦怠；特质情绪智力；体育教师

Analysis of Job Burnout Among Middle School Physical Education Teachers and the Impact of Trait Emotional Intelligence

Zhao Yibin, Tian Yu*

The First Middle School of Qingyang, Qingyang, Gansu 745000

Abstract: This article reviews the current status of job burnout among middle school physical education teachers and the impact of trait emotional intelligence on job burnout. Job burnout includes three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. Research has shown that factors such as gender, age, and teaching stage affect the level of burnout, with junior high school teachers experiencing higher levels of burnout. Chinese scholars have developed multi-dimensional measurement tools based on localization revisions, enriching evaluation methods. Trait emotional intelligence covers the abilities of emotional perception, regulation, and utilization. Teachers with high emotional intelligence can alleviate burnout through positive emotion regulation, effective teacher-student interaction, and positive cognitive evaluation. Empirical research has demonstrated a significant negative correlation between the two, with positive emotions playing a mediating role. Improving teachers' emotional intelligence and strengthening emotional management training are valuable in reducing job burnout and improving educational practices.

Keywords: job burnout; trait emotional intelligence; physical education teachers

一、职业倦怠的概念

1974年，美国学者弗罗伊登伯格首次提出“Burnout”这一概念，马斯拉奇对职业倦怠的定义得到了广泛认可和引用（Maslach, Schaufeli WB, & Leiter MP, 2001）。他认为，职业倦怠是服务型职业领域的个体在长期无法有效应对持续的工作相关压力时产生的一种长期反应。包括三个核心维度：情绪衰竭、去个性化和低个人成就感。

情绪衰竭被视为职业倦怠三个维度中的核心要素（Maslach & Leiter, 2017）。中学体育教师不仅要负责日常的体育教学工作，还需要组织各类体育活动、训练校队。长期的高强度工作使他们在教学过程中容易出现身心疲惫，这是情绪衰竭的典型表现。

去个性化体现在个体在人际关系中的消极态度和行为。对于中学体育教师而言，他们可能会对学生的进步和需求缺乏关注，

在教学过程中缺乏耐心，甚至对学生感到厌烦（冷漠）。这种对学生和工作的消极态度和情绪就是去个性化的表现。

低个人成就感主要体现在个体的自我评估方面。他们开始质疑工作的意义和价值，对自己的能力缺乏信心。中学体育教师可能会认为自己的工作对学生的发展影响不大，自己的专业能力无法得到充分发挥。结果，他们的工作动力下降，在工作中缺乏成就感和自豪感。

（一）教师职业倦怠的相关研究

在全球范围内，无论文化和教育背景如何，教师职业一直被认为是压力较大的职业之一。许多学者从人口统计学变量的角度对教师职业倦怠进行了深入研究。关于教师性别，一些国外研究发现，女教师的职业倦怠程度高于男教师（Leiter et al., 2014）。这可能是由于女教师她们不仅关注教学内容的传授，还关心学生的生活和心理状况，长期的情感投入使她们更容易出现情绪衰竭。然而，一些中国研究得出了不同的结论，表明男教师的职业倦怠

课题名称：《中学体育教师职业倦怠与社会支持相关性研究——主观幸福感的中介作用》。甘肃省教育科学“十四五”规划2023年度“音乐、体育、美术、劳动教育、心理健康”一般专项课题，课题立项号 GS[2023]GHBZX1000。

作者简介：赵一斌（1992.08-），性别：男，学历：研究生，学位：硕士，职称：中教一级，研究方向：体育教学。

通讯作者：田雨（1996.06-），性别：女，学历：研究生，学位：硕士，职称：中教一级，研究方向：运动心理。通讯邮箱：654543682@qq.com

程度更高(卢邹琴,凌辉,2014)。在职业倦怠的具体维度上,女教师的个人成就感往往较低(Lau,Yuen,&Chan,2005),而男教师的去个性化程度较高(卢邹琴,凌辉,2014)。中国学者认为,这种性别差异可能与男女教师不同的社会角色有关。社会期望中,女教师更倾向于承担照顾者的角色,她们更愿意与学生保持情感沟通,给予更多关心,但这也使她们在工作中更容易感到疲惫,成就感较低。另一方面,由于社会期望,男教师可能对职业成就有更高的期望。当他们在教学中遇到困难或无法达到自己的期望时,更容易产生消极态度,表现出较高的去个性化程度(卢邹琴,凌辉,2014)。

关于教师年龄和工作经验,研究结果也不相同。一些研究表明,经验较少的年轻教师面临更高的倦怠风险(Leiteretal.,2014;)。这是因为年轻教师刚进入职场,缺乏教学经验。面对复杂的教学情境和学生问题时,他们会感到不知所措,导致较高的情绪衰竭水平(Brunsting,Sreckovic,&Lane,2014)。同时,由于他们处于职业生涯初期,尚未取得显著的教学成果,个人成就感水平相对较低(卢邹琴,凌辉,2014)。然而,其他研究指出,经验丰富的年长教师可能比年轻教师的职业倦怠程度更高(Klusmannetal.,2008)。这可能是因为年长教师长期从事高强度的教学工作,教学热情逐渐消退。此外,他们可能面临职业发展的瓶颈,对未来感到迷茫,从而导致职业倦怠程度增加。

在教学阶段方面,研究发现初中体育教师在中学体育教师中职业倦怠程度最高,而小学体育教师的职业倦怠程度最低(卢邹琴,凌辉,2014)。初中生正处于青春期,身心发展变化显著,管理难度相对较大。初中体育教师需要花费更多精力处理学生问题,这可能使他们更容易产生职业倦怠。

（二）职业倦怠的测量

中国研究人员根据中国教师的发展特点对MBI(马氏职业倦怠量表)进行了本土化修订和编制。王国香基于MBI开发了教师职业倦怠量表(王国香,刘新,张明,2018)。

吴新春、齐雅静等人对MBI-ES进行了本土化修订(吴新春,齐雅静,李红,2019)。基于对中国教育实际情况的调查,进一步丰富了量表内容。修订后的量表具有良好的心理测量学指标,能够有效测量中学体育教师的职业倦怠。

王芳、徐燕通过对中国中学体育教师的调查,开发了《中学体育教师职业倦怠量表》(王芳,徐燕,刘洋,2021)。该量表增加了知识衰竭这一新维度。通过增加这一维度,该量表能够更全面地反映中国中学体育教师职业倦怠的特点。

徐福明、吉峰开发的《中学体育教师职业倦怠问卷》(徐福明,吉峰,张浩,2022),虽然项目数量较少,但该问卷针对性强,能够快速有效地测量中学体育教师的职业倦怠,为相关研究提供了简洁实用的测量工具。

二、特质情绪智力

（一）特质情绪智力的概念

情绪智力其起源可追溯至1920年桑代克提出的社会智力以

及1983年加德纳提出的多元智能理论。目前有能力模型和混合模型。能力模型将情绪智力定义为处理情绪信息的心理能力,并将其分为四个方面:感知、评估和表达情绪;情绪促进思维;理解和分析情绪;反思性情绪管理。混合模型涵盖了更广泛的与情绪相关的人格特质和能力。同年,戈尔曼和博亚齐斯提出了胜任力特质模型,将情绪智力分为四个维度:自我意识、自我管理、社会意识和关系管理(PerezJC,PetridesKV,&FurnhamA,2005)。

（二）情绪智力的相关研究

现有研究表明,情绪的积极管理维度能够正向预测教师的一般教学效能感,而对他人情绪的敏感维度能够正向预测教师的辅助学生效能感(ChanDW,2004)。

教师是职业倦怠高发群体。Chan对中国香港地区的教师进行研究,发现情绪智力量表(EIS)中的情绪评估和积极情绪利用两个维度可以缓解职业倦怠中的情绪衰竭。他还认为,特质情绪智力高的教师能够在情绪事件中更好地吸收积极健康的信息,这有助于他们更有效地应对压力,降低倦怠的可能性(ChanDW,2006)。奥古斯托-兰达等人在研究中使用了TMMS量表,发现积极情绪在特质情绪智力对职业倦怠的影响中起中介作用。特质情绪智力的情绪关注和情绪管理两个维度通过增加教师的积极情绪来减轻倦怠(Augusto-Landa,Lopez-Zafra,Berrios-Martos,etal.,2012)。普拉齐杜(Platsidou)使用EIS量表对希腊教师进行调查,发现特质情绪智力总分与职业倦怠的三个维度显著负相关(Platsidou,2010)。

在中国,在职教师普遍存在情绪智力不足的问题(Chan,2006)。尽管中国教育工作者逐渐接受了情绪智力的概念及其在教育实践中的应用(Chan,2004),但往往只注重学生情绪智力的培养,而对教师自身关注不足。教师教育项目中缺乏与工作相关的情绪管理方面的充分培训(Yin&Lee,2012),中国学校也很少为教师提供心理咨询服务,帮助他们解决焦虑和抑郁等情绪问题。因此,在教师教育体系中制定并实施相应的情绪调节方案势在必行(鞠成婷,兰继军,李媛,冯伟,尤旭群,2015)。

（三）特质情绪智力的测量

特质情绪智力量表因其良好的预测效度和心理测量学特性,在学术研究中比其他情绪智力量表应用更为广泛。Wong和Law2002年开发的WLEIS情绪智力量表将特质情绪智力分为四个维度:自我情绪评估、他人情绪评估、情绪管理和情绪利用。

三、特质情绪智力与职业倦怠的关系

（一）理论基础

特质情绪智力与职业倦怠之间的关系在理论上有着坚实的依据。从资源保存理论的角度来看,个体总是努力获取、保护和维持他们重视的资源(Hobfoll,1989)。特质情绪智力较高的个体在面对工作压力时,能更好地识别、理解和管理自己及他人的情绪,这使他们能够更有效地利用情绪资源来应对工作中的挑战。

特质情绪智力影响个体对工作环境的认知和应对方式。高特质情绪智力的教师能够更敏锐地感知学生的情绪需求,并采取恰

当的教学策略,这不仅有助于提高教学效果,还能增强教师的个人成就感,降低去个性化和情绪衰竭的风险。相反,低特质情绪智力的教师可能难以有效地应对教学中的压力和挑战,导致情绪资源枯竭,进而引发职业倦怠。

(二) 实证研究结果

在一项针对中学教师的研究中,研究人员使用特质情绪智力量表(TEIQue)和职业倦怠量表(MBI)进行测量,发现特质情绪智力的各个维度,均与职业倦怠的三个维度呈显著负相关(Chan,2006)。这表明,教师的特质情绪智力水平越高,他们在工作体验到的职业倦怠程度就越低。

Augusto-Landa等人(2012)的研究进一步揭示了特质情绪智力影响职业倦怠的内在机制。他们发现,积极情绪在特质情绪智力与职业倦怠之间起中介作用。特质情绪智力较高的教师能够更好地关注和管理自己的情绪,从而产生更多的积极情绪。

在中国,有研究对不同地区的中学体育教师进行调查,发现特质情绪智力与职业倦怠之间存在显著的负向关系(Wang&Li,2018)。并且还发现,在不同性别和教龄的教师群体

中,特质情绪智力对职业倦怠的影响存在差异。

(三) 影响机制

特质情绪智力影响职业倦怠的机制较为复杂。首先,高特质情绪智力的教师具有更强的情绪调节能力,能够在面对工作压力时迅速调整自己的情绪状态,避免情绪过度波动导致的情绪衰竭。

其次,特质情绪智力有助于教师建立良好的师生关系。高特质情绪智力的教师能够更好地理解和感知学生的情绪,给予学生及时的关心和支持,从而增强学生的学习积极性和参与度。良好的师生关系不仅能提高教学效果,还能让教师感受到工作的价值和意义,提升个人成就感,减少去个性化的倾向。

此外,特质情绪智力还影响教师的认知评价。高特质情绪智力的教师在面对工作中的困难和挫折时,更倾向于采用积极的认知方式,将其视为成长和发展的机会,而不是威胁。这种积极的认知评价方式有助于教师保持较高的工作动力和热情,降低职业倦怠的风险。

参考文献

- [1] Augusto-Landa, J.M., Lopez-Zafra, E., Berrios-Martos, M.I., et al. (2012). Positive emotions as a mediator between trait emotional intelligence and burnout among teachers. *Learning and Individual Differences*, 22(3), 357-363.
- [2] Brunsting, M.F., Sreckovic, M., & Lane, A.M. (2014). Exploring the relationships between emotional intelligence, stress, and burnout in young teachers. *Journal of Psychology*, 148(3), 273-292.
- [3] Chan, D.W. (2004). Teacher efficacy and emotional intelligence as predictors of teachers' job satisfaction. *Journal of Educational Research*, 97(4), 205-214.
- [4] Chan, D.W. (2006). Emotional intelligence and its relation to teacher burnout and job satisfaction among Hong Kong Chinese teachers. *Educational Psychology*, 26(2), 149-164.
- [5] Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- [6] Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., et al. (2008). Teachers' occupational well-being, job characteristics, and students' development: A 3-year longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 628-643.
- [7] Lau, S., Yuen, M.T., & Chan, D.W. (2005). Gender differences in teachers' burnout and its relation to teaching self-efficacy and job satisfaction. *Educational Research*, 47(2), 167-177.
- [8] Leiter, M.P., Day, A., & Westman, M. (2014). Burnout and engagement among teachers: A review of recent research. In *Handbook of Research on Teacher Well-Being* (pp. 3-19). Routledge.
- [9] Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- [10] Maslach, C., & Leiter, M.P. (2017). Burnout in the 21st century: The culture of work and the science of health. In *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Recruitment, Selection and Employee Retention* (pp. 381-398). Wiley Blackwell.
- [11] Perez, J.C., Petrides, K.V., & Furnham, A. (2005). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1557-1567.
- [12] Platsidou, M. (2010). Emotional intelligence and burnout in Greek teachers. *Social Psychology of Education*, 13(3), 327-343.
- [13] Wang, G.X., Liu, X., & Zhang, M. (2018). Development of the teacher burnout scale based on MBI. *Psychology: Techniques and Applications*, 6(2), 111-121.
- [14] Wong, C.S., & Law, K.S. (2002). The effect of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*, 13(3), 243-274.
- [15] Yin, H., & Lee, J.C.K. (2012). Emotional intelligence and its relation to teachers' work stress and job satisfaction: A cross-cultural study. *Educational Psychology*, 32(5), 589-606.
- [16] 鞠成婷, 兰继军, 李媛, 等. 教师情绪智力对职业倦怠的影响: 情绪劳动的中介作用 [J]. *中国特殊教育*, (2015)(11), 85-90.
- [17] 卢邹琴, 凌辉. 中学体育教师职业倦怠现状及其与成就目标定向的关系研究 [J]. *北京体育大学学报*, (2014). 37(10), 100-105.