

# 中小学教师职业倦怠问卷的进一步修订

伍新春<sup>1</sup>, 齐亚静<sup>2</sup>, 余蓉蓉<sup>3</sup>, 臧伟伟<sup>4</sup>

(1.北京师范大学心理学院,应用实验心理北京市重点实验室,北京 100875;

2.中国青年政治学院青少年研究院,北京 100089;3.中国教育科学研究院,

北京 100088;4.北京科技大学心理素质教育中心,北京 100083)

**【摘要】 目的:**基于文献分析和半结构化访谈,对教师职业倦怠问卷(MBI-ES)进行本土化的进一步修订并检验其信效度,旨在形成具有文化适用性和时代特点的中小学教师职业倦怠问卷。**方法:**在原问卷和对15名教师访谈的基础上形成初始问卷,选取中小学教师进行施测,回收有效问卷433份用于项目分析和探索性因素分析,1380份用于验证性因素分析和内部一致性信度检验,154份用于效标效度和重测信度检验。**结果:**进一步修订的中小学教师职业倦怠问卷共22个题目,分为情绪衰竭、非人性化和个人成就感三个维度;验证性因素分析表明模型拟合良好;三维度的内部一致性信度系数分别为0.90、0.75和0.82,重测信度分别为0.69、0.56和0.61;三维度与效标均呈显著正相关。**结论:**进一步修订后的中小学教师职业倦怠问卷具有良好的心理测量学指标,可以作为我国中小学教师职业倦怠的测量工具。

**【关键词】** 中小学教师;职业倦怠问卷;信度;效度

中图分类号: R395.1

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.05.020

## Revision of Chinese Primary and Secondary School Teachers' Job Burnout Questionnaire

WU Xin-chun<sup>1</sup>, QI Ya-jing<sup>2</sup>, YU Rong-rong<sup>3</sup>, ZANG Wei-wei<sup>4</sup>

<sup>1</sup>School of Psychology, Beijing Key Laboratory of Applied Experimental Psychology, Beijing Normal

University, Beijing 100875, China; <sup>2</sup>Youth Research Institute, China Youth University of Political

Studies, Beijing 100089, China; <sup>3</sup>National Institute of Education Sciences, Beijing 100088, China;

<sup>4</sup>Counseling Center, University of Science and Technology Beijing, Beijing 100083, China

**【Abstract】 Objective:** Based on literature analysis and semi-structured interviews, this study aimed to further revise the MBI-ES and test the reliability and validity, and form a Primary and Secondary School Teachers Job Burnout Questionnaire suitable for Chinese culture. **Methods:** A sample of 15 teachers were interviewed for initial questionnaire; a sample of 433 teachers were tested for item analysis and exploratory factor analysis; a sample of 1380 teachers were tested for confirmatory factor analysis and internal consistency reliability; and a sample of 154 teachers were tested for criterion validity and retest reliability. **Results:** The further revised Primary and Secondary School Teachers' Job Burnout Questionnaire had 22 items, and included three dimensions: Emotional exhaustion, Depersonalization, and Personal accomplishment. Confirmatory factor analysis showed good fit. The internal consistency reliabilities of three dimensions were 0.75 to 0.90, and the retest reliabilities were 0.56 to 0.69. Each of the three dimensions had positive correlation with their criterion. **Conclusion:** The further revision of the Primary and Secondary School Teachers' Job Burnout Questionnaire has good psychometric indexes, and can be used to measure our primary and secondary school teachers' job burnout.

**【Key words】** Primary and secondary school teachers; Job burnout questionnaire; Reliability; Validity

职业倦怠(job burnout)的话题虽久犹新,是近20年来工作压力和职业心理健康领域的研究热点之一。Freudenberger首次将职业倦怠作为一个专业术语提出,用来指从事助人行业的个体在工作中面对过度的工作要求时所产生的身体和情绪的极度疲劳状态<sup>[1]</sup>。自“职业倦怠”一词提出以来,它就未曾离开过学者们的研究视线。

Maslach对职业倦怠所做的操作性定义得到了

广泛的认可,她认为职业倦怠包含情绪衰竭、非人性化和低个人成就感三个维度<sup>[2]</sup>。其中,情绪衰竭(emotional exhaustion)表现为个体的情绪情感处于极度的疲劳状态,工作热情完全丧失,是倦怠的个体压力维度;非人性化(depersonalization)表现为个体以一种消极、否定、麻木不仁的态度来对待自己的同事和服务对象,是倦怠的人际关系维度;低个人成就感(reduced personal accomplishment)表现为个体倾向于对自己工作的意义和价值产生消极的评价,自我效能感丧失,是倦怠的自我评价维度。根据其三维度的理论构想,Maslach还编制了职业倦怠问卷

**【基金项目】** 教育部人文社会科学规划项目(03JB88001);北京市哲学社会科学规划项目(06AgJY006)

通讯作者:伍新春,E-mail:xcwu@bnu.edu.cn

(Maslach Burnout Inventory, MBI),该问卷在世界范围内得到了广泛的使用<sup>[3]</sup>。针对不同行业工作者的特点,MBI目前已发展出三个不同的版本:MBI-HSS,用于公共事业和健康护理行业;MBI-ES,用于教育行业;MBI-GS,用于一般行业<sup>[4]</sup>。

作为典型而又特殊的助人行业,教师的职业倦怠早已经成为国际职业压力研究领域的核心课题。国内关于教师职业倦怠的研究起步较晚,进入21世纪之后才逐渐增多<sup>[5]</sup>。在社会经济迅速发展和教育体制不断变革的今天,尤其是在基础教育课程改革全面实施之后,我国中小学教师面临着前所未有的工作压力<sup>[6]</sup>。有研究表明,我国教师的心理健康状况呈下降趋势<sup>[7]</sup>。作为我国基础教育的主要实施者,中小学教师的职业倦怠已然成为不可忽视的社会问题。教育大计,教师为本。中小学教师的职业倦怠直接关系到我国基础教育的质量和学生的健康发展,亟需关注和重视。然而,要想对中小学教师的职业倦怠问题进行细致而深入的研究,其基本前提就是要有科学有效的测量工具。

纵观以往我国有关教师职业倦怠的研究,多数是直接引用Maslach编制的职业倦怠问卷,有的是采用一般职业倦怠问卷(MBI-GS)<sup>[8]</sup>,有的是采用教育版的职业倦怠问卷(MBI-ES)<sup>[9-11]</sup>,这些研究均是直接翻译引用国外的测量工具,并未体现出中国的文化特色和教育特点。此外,还有一些自编问卷,包括幼儿教师版<sup>[12]</sup>、中学教师版<sup>[13]</sup>、高校教师版<sup>[14]</sup>,还有一些非限定学段的教师职业倦怠量表,但它们均是以中学教师为被试开发的<sup>[15,16]</sup>。尽管徐富明等编制了中小学教师职业倦怠量表<sup>[17]</sup>,但由于研究对象仅限于山东省两个城市的学校,研究结果具有一定的局限性。综上,目前国内关于教师职业倦怠的问卷主要存在以下四个方面的问题:第一、直接翻译国外量表,忽视了我国教师职业倦怠的本土化特点;第二、目前所使用的问卷大多成型于10年之前,不能反映我国教育的时代特点;第三、取样范围有限,不能代表全国教师的总体表现;第四、缺少适合中小学教师总体特点的测量工具。因此,在全国范围内,系统编制适合我国中小学教师的职业倦怠问卷具有重要的现实意义。

已有文献表明,Maslach提出的职业倦怠的三维模型在国内职业群体中具有一定的稳定性<sup>[12-17]</sup>。本研究将以Maslach的三维理论为依据,以中小学教师为研究对象,在全国大范围内调查取样,通过个体深入访谈和问卷调查相结合的方式对职业倦怠问卷

的教育版(MBI-ES)进行本土化的进一步修订,旨在开发出适合我国文化和时代特点的中小学教师职业倦怠问卷,并考察进一步修订后的问卷的信度和效度等心理测量学指标,为我国中小学教师职业倦怠研究提供科学有效的测量工具。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

基于不同的研究目的,本研究共包含四个独立样本,具体如下:

样本1:访谈被试。在北京市的中小学随机抽取15名教师作为访谈对象,其中,小学教师10名,中学教师5名;男教师9名,女教师6名。教龄从1年到28年。对该群体进行半结构化访谈,收集与中小学教师职业倦怠有关的信息资料。

样本2:初测被试。按照学段分层随机抽样,在天津市、湖南省和河南省的中小学发放问卷600份,共回收有效问卷433份,问卷有效率为72.2%。其中,小学教师190人(男教师19人,女教师170人),初中教师160人(男教师51人,女教师107人),高中教师80人(男教师36人,女教师44人)。平均教龄为 $13.87 \pm 12.63$ 年。对该群体进行项目分析和探索性因素分析形成修订后的中小学教师职业倦怠问卷(部分教师的基本信息存在缺失,下同)。

样本3:正式施测被试。按照学段分层随机抽样,在北京、天津、河南、广东、四川、甘肃等省市的中小学发放问卷1800份,共回收有效问卷1380份,问卷有效率为76.7%。其中,小学教师545人(男教师61人,女教师484人),初中教师428人(男教师101人,女教师327人),高中教师385人(男教师112人,女教师273人)。平均教龄为 $12.81 \pm 8.57$ 年。该样本用于验证性因素分析,并计算内部一致性信度系数。

样本4:信效度检验被试。按照学段分层随机抽样,在河南郑州市的中小学发放问卷200份,同时施测效标问卷,并间隔一个月重测,共回收有效问卷154份,问卷有效率为77.0%。其中,小学教师42人(男教师6人,女教师36人),初中教师74人(男教师22人,女教师52人),高中教师23人(男教师6人,女教师17人)。平均教龄为 $14.74 \pm 13.06$ 年。对该群体进行效标效度和重测信度检验。

### 1.2 效标工具

1.2.1 自评抑郁量表 自评抑郁量表由20个项目组成<sup>[18]</sup>,每一条目相当于一个有关症状,按1-4级评

分,总分越高,表明抑郁程度越严重。研究显示,抑郁与职业倦怠存在显著正相关<sup>[19,20]</sup>。有抑郁倾向的人在工作中更可能产生倦怠的感受,因此本研究采用抑郁量表作为情绪衰竭维度的效标。本研究中,该量表的内部一致性系数为0.76。

1.2.2 敌对量表 本研究采用SCL-90中的敌对维度<sup>[18]</sup>,共6个项目,问卷采用“0-4”五点记分,0表示从无,1表示轻度,2表示中度,3表示偏重,4表示严重。分数越高,代表敌对的程度越高。

Maslach认为助人工作者在工作过程中会经常遇到挫折和失败,会较多地感到愤怒,当这种愤怒不能有效处理时,就会转化为对同事和服务对象的敌对情绪<sup>[21]</sup>。有研究也发现产生倦怠的个体会对服务对象产生一些消极的态度<sup>[22]</sup>。因此本研究采用SCL-90的敌对分量表作为非人性化维度的效标。本研究中,该量表的内部一致性系数为0.79。

1.2.3 一般自我效能感量表 采用由Schwarzer等人编制,王才康等人修订的中文版一般自我效能感量表(GSES)<sup>[23]</sup>。该量表共10个题目,采用“1-4”四点记分,1表示完全不符合,2表示比较不符合,3表示比较符合,4表示完全符合。

Maslach认为,低个人成就感是指个体对工作缺乏胜任感,以及对成功完成任务不抱期望。有研究者认为,从概念上来讲,个人成就感与自我效能感有关<sup>[24]</sup>。同时,Maslach也将降低的个人成就感看成是自我效能感的缺乏<sup>[3]</sup>。因此本研究采用自我效能感作为个人成就感的效标。本研究中,该量表的内部一致性系数为0.82。

### 1.3 研究过程

1.3.1 半结构化访谈 选取北京市15名中小学一线教师(样本1)进行半结构化访谈。访谈内容包括五个部分:①受访者的基本信息,包括性别、年龄、教龄、婚姻状况等;②工作中的感受,引导受访者用形容词和比喻句来描述这些感受;③与学生的关系如何,如何看待自己的学生;④如何看待自己的工作,工作对自己有哪些影响;⑤受访者补充一些自己对教师这个职业的其他看法和感受。通过半结构化访谈收集与中小学教师职业倦怠有关的信息资料。

1.3.2 形成初始问卷 初始问卷的题目由三部分组成。首先,是将原问卷(MBI-ES)翻译成中文,在翻译的过程中,不强调语义的完全对等,仅强调意义的表达完整,例如“直接和人打交道让我觉得压力很大”、“工作中我觉得希望渺茫”、“我觉得教学工作耗尽了我的情绪情感”等等,这部分共22个题目;其

次,是根据受访教师的原始陈述归纳编写问卷题目,例如“下班回到家,我不想吃饭,不想说话”、“我根本就不愿意进教室”、“我觉得做老师是一份令人心力交瘁的工作”、“我很少表扬学生”等等,这部分共26个题目;第三,在国内相关问卷中选取合适的题目2个,例如“我每天都感觉有做不完的事情在等着我做,没完没了”等<sup>[15]</sup>。最终整理形成的初始问卷共包含50个题目。

1.3.3 确定正式问卷 通过问卷调查(样本2)对初始问卷进行项目分析和探索性因素分析,根据数据分析结果及专家评定建议对一些项目进行删减、修改或调整,最终形成正式问卷。

1.3.4 检验问卷的信效度 采用修订后的正式问卷对中小学教师(样本3)进行问卷调查,通过验证性因素分析检验该问卷的结构效度,并计算内部一致性信度系数。同时,选取部分教师(样本4)进行重复测量,同时施测自评抑郁量表、敌对量表和一般自我效能感量表检验问卷的效标效度和重测信度。

### 1.4 统计方法

采用SPSS16.0进行相关分析、项目分析、探索性因素分析、信度分析等,采用AMOS17.0进行验证性因素分析。

## 2 结 果

### 2.1 项目分析

对问卷总分进行排序,对高分组和低分组两组被试在每一题得分的平均数进行独立样本 $t$ 检验,差异未达到显著性水平的题目予以删除,删除10个题目。计算每一题项与量表总分的积差相关,将相关系数小于0.3的题目进行删除,分析结果显示,剩余40个题目的相关系数均达到了显著性水平。

### 2.2 探索性因素分析

经过主成分分析和正交旋转,抽取特征值大于1的三个因素,并逐步删除载荷小于0.3以及多负载严重的题目。每次删除题目后,重新进行探索性因素分析,在分析结果的基础上再进行删除,累计删除18个题目。对最后留下的22个题目再次进行因素分析,各因素题目及载荷系数详见表1。

因素1的题目主要反映的是由于工作所产生的“精疲力竭”的感受,即原问卷中的情绪衰竭维度,所解释的方差百分比为26.29%。因素2的题目主要反映的是对自己工作表现的评价,即原问卷中的个人成就感维度,所解释的方差百分比为16.38%。因素3的题目主要反映的是对学生的态度,即原问卷



中的非人性化维度,所解释的方差百分比为7.35%。3个因子解释的总变异率为50.02%。

### 2.3 验证性因素分析

通过正式问卷施测的形式,对问卷维度结构进行验证性因素分析。经检验,模型的各项拟合指数均达到了可接受水平,具体结果如表2所示。

表1 中小学教师职业倦怠问卷的各因素题目及载荷(n=433)

编号	题目	因素1	因素2	因素3
1	我觉得自己在透支生命。	0.850		
2	我觉得做老师是一份令人心力交瘁的工作。	0.848		
3	工作一天后,我感到筋疲力尽。	0.779		
4	我觉得教学工作耗尽了我的情绪和情感。	0.748		
5	从早到晚,我的脑袋里都有一根弦紧绷着,让我觉得很难受。	0.731		
6	早上起床后我会觉得很疲乏。	0.731		
7	在工作中我有一种被掏空的感觉。	0.693		
8	我觉得我在工作中付出太多。	0.687		
1	和学生在一起,我可以很容易创造一个轻松的氛围。		0.723	
2	我在工作中做了一些有价值的事情。		0.696	
3	我能够帮学生找到自信。		0.660	
4	我可以有效地处理学生的问题。		0.642	
5	我可以给学生一些有益的指导。		0.610	
6	我觉得我对他人的生活有积极影响。		0.590	
7	当学生遇到问题的时候,愿意和我交流。		0.588	
8	我可以很容易理解学生的感受。		0.407	
1	我因为一点小事就把学生劈头盖脸地骂一顿。			0.770
2	我对学生很苛刻。			0.706
3	我有骂学生的冲动。			0.670
4	我觉得学生对我处理问题的方式感到不满。			0.650
5	我觉得我常把学生当作无生命的物体来对待。			0.617
6	我很少表扬学生。			0.473

表2 中小学教师职业倦怠问卷结构的整体拟合度检验结果(n=1380)

拟合指数	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	NNFI	CFI	RMSEA
数值	1231.85	206	5.98	0.95	0.96	0.063

### 2.4 信度和效度检验

2.4.1 信度检验 采用 $\alpha$ 系数估计问卷的内部一致性信度。结果显示,情绪衰竭,非人性化和个人成就感三个维度的内部一致性信度系数分别为0.90、0.75和0.82。同时,样本4的重测信度检验发现,情绪衰竭,非人性化和个人成就感三个维度的重测信度分别为0.69、0.56和0.61。

2.4.2 效度检验 验证性因素分析的结果显示,结构方程的各项拟合指数均达到了可接受水平,表明模型与数据拟合良好,模型结构清晰。这说明进一步修订后的中小学教师职业倦怠问卷具有良好的结构效度。

关于问卷的效标效度,本研究采用自评抑郁问卷、SCL-90中的敌对量表以及一般自我效能感量表分别作为中小学教师职业倦怠问卷三维度的效标。各维度与效标的相关分析结果详见表3。

从表3中可以看出,情绪衰竭与非人性化之间存在显著正相关。同时,非人性化与个人成就感的负相关也达到显著水平,但是情绪衰竭与个人成就感之间的相关则较未达到显著性水平。另外,抑郁与情绪衰竭呈现中等程度正相关,且达到显著性水平;敌对与非人性化正相关,且达到显著性水平;自我效能感与个人成就感呈正相关,且达到0.001显著水平。这说明进一步修订后的中小学教师职业倦怠问卷具有良好的效标效度。

表3 职业倦怠各维度与效标的相关(n=154)

	情绪衰竭	非人性化	个人成就感
非人性化	0.256**		
个人成就感	-0.093	-0.525***	
抑郁	0.592***	0.248**	-0.186*
敌对	0.491***	0.323***	-0.146
自我效能感	-0.261**	-0.363***	0.441***

## 3 讨 论

从理论上讲,中小学教师职业倦怠问卷的进一步修订在一定程度上验证了职业倦怠三维理论结构的稳定性及其跨文化适用性,同时也拓展了教师职

业倦怠在不同文化背景下的研究。

就问卷结构而言,本研究发现,情绪衰竭是第一个进入结果的因子,对方差变异的解释率最大。在访谈的过程中,也发现教师由于过重的工作负荷所导致的生理和情绪的耗竭感受比较强烈。情绪衰竭一向被认为是职业倦怠的核心<sup>[24]</sup>,这一点在我国中小学教师群体中得到了验证。中小学教师的工作劳心费力,尊重学生,所以课上还要伪装情绪,面对性格迥异的儿童青少年,中小学教师的情绪劳动压力较大,这也是导致其情绪衰竭的主要原因。

在Maslach编制的原问卷中,非人性化是第二个进入结果的因子<sup>[2]</sup>,但是在本研究中,个人成就是第二个进入结果的因子。国内其它两个研究也发现类似结果<sup>[15,17]</sup>。研究者认为这可能与中国的具体国情有关。首先,国家和社会对教师的关注和尊重,以及教师专业发展的不断提升,使得教师具有较高的成就感和价值感。其次,在由传统的“以教师为中心”的教学方式向“以学生为中心”的教学方式转变的过程中,教师更加注重人性化的教育、更加尊重和爱护学生等。因此会出现个人成就感对模型的贡献率高于非人性化的情况。这也符合我国社会进步和教育改革转型时期的时代特点。

就问卷内容而言,本研究修编的中小学教师职业倦怠问卷与原问卷(MBI-ES)既有相似之处,也存在一定差异。比较分析发现,关于工作导致的个人情绪衰竭方面,我国教师的很多感受与原问卷的描述相似,如“我觉得做教师是一份令人心力交瘁的工作”、“工作一天后,我感到筋疲力尽”、“我觉得我在工作中付出太多”、“我觉得教学工作耗尽了我的情绪和情感”等,这说明情绪衰竭是教师群体职业倦怠的典型表现,具有跨文化的一致性。但是,在非人性化的表现方面二者却存在一定差异,如原问卷中的“我对人越来越冷淡了”、“我不关心学生的事情”等内容并没有出现在本研究结果中,而“我很少表扬学生”、“我因为一点小事就把学生劈头盖脸骂一顿”等则是我国教师职业倦怠的独特表现,这在一定程度上取决于不同文化背景的影响。因此,最终形成的正式问卷中有12个题目来自原问卷,10个题目是新增题目。

#### 参 考 文 献

- 1 Freudenberger HJ. Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 1974, 30: 159-165
- 2 Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 1981, 2(2): 99-113
- 3 Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001, 52(1): 397-422
- 4 Angerer. Job burnout. *Journal of Employment Counseling*, 2003, 40(3): 98-107
- 5 李芸,李辉,白新杰. 国内教师职业倦怠研究20年:回顾与反思. *中国临床心理学杂志*, 2010, 18(8): 1015-1017
- 6 杨俊生,王磊. 新课改背景下教师心理压力来源统计分析. *教学与管理*, 2015, 3: 57-60
- 7 吴洪艳. 近十四年来普通中学教师SCL-90测量结果分析. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(4): 702-706
- 8 李明军,王振宏,刘亚. 中小学教师工作家庭冲突与职业倦怠的关系:自我决定动机的中介作用. *心理发展与教育*, 2015, 31: 368-376
- 9 高广胜,马峡,许林海. 固原市中小学教师职业倦怠调查分析. *职业与健康*, 2015, 31(2): 165-168
- 10 何兰芝. 中小学教师职业倦怠状况调查. *中国公共卫生*, 2011, 27(4): 507-508
- 11 伍新春,曾玲娟,秦宪刚,等. 中小学教师职业倦怠的现状及相关因素研究. *心理与行为研究*, 2003, 1(4): 262-267
- 12 郭文斌. 幼儿教师职业倦怠量表的初步编制. *西北师大学报(社会科学版)*, 2008, 45(3): 115-118
- 13 王晓春,张莹,甘怡群,等. 中学教师工作倦怠量表的编制. *应用心理学*, 2005, 11(2): 170-175
- 14 袁红梅,张珊明,王小凤,等. 高校教师职业倦怠量表的初步编制. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(6): 690-692
- 15 王国香,刘长江,伍新春. 教师职业倦怠量表的修编. *心理发展与教育*, 2003, 3: 82-86
- 16 史云静,芦炎,张月娟. 教师职业倦怠量表的编制. *现代预防医学*, 2013, 40(19): 3636-3638
- 17 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): 13-14
- 18 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版). 中国心理卫生杂志社出版, 1999
- 19 洪炜,谢中垚,周丽丽,等. 心理弹性对基层公务员焦虑和抑郁的影响——有调节的中介模型. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(5): 795-798
- 20 陈亚萍,冯永铭,赵薇. 抑郁症状与工作倦怠程度、人格特质相关性探讨. *现代实用医学*, 2014, 26(7): 881-883
- 21 Cordes CL, Dougherty TW. A review and an integration of research on job burnout. *The Academy of Management Review*, 1993, 18(4): 621-656
- 22 Densten I. Re-thinking burnout. *Journal of organizational Behavior*, 2001, 22(8): 833-847
- 23 王才康,胡中锋,刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究. *应用心理学*, 2001, 7(1): 37-40
- 24 Rithur NM. The Assessment of burnout: A review of three inventories useful for research and counseling. *Journal of Counseling and Development*, 1990, 69(2): 186-189

(收稿日期:2016-04-28)