

活动理论视角下教师职业倦怠的成因分析与优化路径

杨孟奎,郭瑞迎

(陕西师范大学 教育学部,陕西 西安 71006)

关键词:教师职业倦怠;活动理论;成因分析;优化路径

摘要:对教师职业倦怠进行预防和干预有助于新时代培养高素质教师 and 高质量教师队伍。职业倦怠成因从归因于个体开始,到关注生活交往或工作环境压力,再拓展为探讨文化与社会的作用。从活动理论视角,意识与活动的不统一,制度、分工、工具、共同体等要素表明了外在环境的影响,由这些要素构成的活动子系统则揭示了活动系统单元对教师要素的综合作用。教师的活动系统是职业倦怠密切相关的结构,不同矛盾的呈现形式提供了从内与外、个体到环境的教师职业倦怠分析框架。职业倦怠的化解可从教师与外在环境有机互动的系统理念激发教师自我引导、聚焦教师专业发展生命关照维度、营造具有和谐氛围的师生共同体作为活动系统耦合的动力等方面展开。

中图分类号:G45 **文献标识码:**A

“建设高素质专业化创新型教师队伍”是《中国教育现代化2035》教育现代化的十大战略任务之一,优质的教师队伍是加快教育现代化、建设教育强国的战略基石。职业健康的保证是形成高素质教师的重要条件,然而有调查显示超半数国内高校教师出现过职业倦怠,在实际工作中感到精疲力竭^[1]。职业倦怠不仅威胁教师的职业发展,不利于教师的培养和队伍的建设,更不利于学生的学习与成长。既往对职业倦怠的研究尤其关注于倦怠者自身、工作负荷、环境氛围、政策背景等某一变量的影响,却疏于将教师纳入与社会、文化等环境中进行综合分析,教师活动的综合性与复杂性,需要更合适的理论视角才能窥探全貌。

活动理论源于黑格尔意识哲学和马克思辩证唯物主义思想,芬兰学者恩格斯托姆(Engeström)对其进行了发展与完善。活动理论认为在矛盾的激活

和更新作用下,个体或群体的生命活动过程会与外界环境构成具有一定功能的系统,内与外、个体与环境、人与非人的要素都会统一于这个活动系统之中,其特点是“注重活动产生的特定文化与历史条件,以系统作为分析单位去理解人类活动如何围绕同一目标进行集体调节,探讨活动系统内部和系统之间如何发生广泛的交流转化”^[2]。通过综述职业倦怠研究的变化,引入活动理论将教师纳入与其互动交流的外界环境加以考察,从而剖析职业倦怠形成的机制,以探寻相应的倦怠预防和干预路径。

一、职业倦怠形成:从单一归因到复合作用的多元解释

上世纪七十年代弗罗登伯格(Freudenberger)开创了职业倦怠的研究先河,自此围绕倦怠的形成和干预从不同研究方法和学科视角做了多种假设与论证。目前关于“倦怠”的定义就至少存在140种,

收稿日期:2023-09-25

基金项目:陕西省“十四五”教育科学规划2022年度课题“‘双减’政策背景下陕西省中小学教师专业发展优化研究”(SGH22Y1259)。

作者简介:杨孟奎(1998-),男,贵州毕节人,在读硕士研究生。研究方向:教育学原理、教师教育。

郭瑞迎(1987-),女,陕西咸阳人,副教授,博士。研究方向:教育基本理论、教师教育。

横跨心理学、社会学、哲学等学科,依照成因解释的不同,可将其中具有代表性的研究从以下三个维度进行分类:

(一)病症:个体自身的归因

早期职业倦怠研究的共同倾向是将其看成个体自身的“病症”。弗罗登伯格(Freudenberger)对其医疗诊所中年轻志愿者的倦怠现象进行了研究,以几乎定性和自我民族志式的研究方式,提出在倾向保持理想自我形象的情况下,倦怠是人们在理想与现实间产生矛盾时形成的落差,无关工作能力的大小。派恩斯(Pines)从存在主义心理学视角,将工作看成人们追求存在意义的一种方式,倦怠则是理想和存在意义的幻灭与迷失造成的结果^[3]。在精神分析领域,费舍尔(Fischer)^[4]、格利考夫(Glickauf)等人将倦怠与早期童年经历联系,分析从不良的童年经历中形成的浮夸自尊或敏感情绪与倦怠的易得性关系,提出倦怠是一种自恋型人格障碍^[5]。霍布福(Hobfoll)则用资源守恒模型刻画了倦怠的机制,认为人们会防止体力、情绪稳定性等个人资源损失而产生心理及行为的应变,倦怠是个人资源无法补充时的一种压力感知形式^[6]。早期的职业倦怠研究立足医学、心理学等领域,开创了倦怠研究先河,却带有狭隘的学科视角,将倦怠看成自身心力绌或力有不逮的个体“病症”,但此种结论无力解释群体性职业倦怠的现象,忽略了外在环境对职业倦怠形成的直接或间接作用。

(二)压力:生活交往或工作环境的影响

随着研究方式的完善以及归因取向的转变,职业倦怠研究得到了丰富和拓展。研究方法上,马斯拉克(Maslach)较早使用实证研究的方式建构了职业倦怠情绪耗竭、人格解体和成就感降低的三个维度,并将职业倦怠看成情绪过载的结果,另一个变化则体现为研究取向的转变,生活交往中组织集体的作用和工作环境的影响逐渐走进研究者视野。在生活交往层面上,不同于绍费里(Schaufeli)将倦怠描述为人际互惠的缺失和心理契约背反的结果^[7],莫里斯(Morris)和费尔德曼(Feldman)把倦怠看成职业生活所必须的正常情绪劳动,由于特定职业具有不同的情感表达要求,当人们真实的感受和工作需要表现出来的情绪之间产生冲突,情感资源的耗竭就会形成职业倦怠^[8]。马斯拉克(Maslach)进一步

提出的“人——工作匹配模式”从组织集体层面上解释了在交往之外的工作环境的影响,以及非服务类工作的职业倦怠现象,认为倦怠与工作的具体内容无关,是个人能力与工作要求长期不平衡的结果,工作负荷、公平感在内的六种工作环境要素是职业倦怠的外在来源。与此类似,哈里森(Harrison)的社会胜任模型则描述了基于个体的环境感知和工作胜任感的倦怠形成机制,工作对象问题的严重程度、工作环境和个体的能力则是影响倦怠的三个变量。奎内斯(Cherniss)通过对26名入职新人(教师、律师、护士等)的采访与跟踪研究,描述了人力服务人员在职业生涯早期心理不平衡与变化的动态过程,提出个体自主权、自我实现和同事关系等是可能的五种倦怠外在压力源,但职业早期出现的倦怠并非总是不利,可能会有助于倦怠者的职业生涯选择^[9]。实证方式保证了研究信效度,也克服了个体归因的局限性,呈现了倦怠发生可能的中观环境,有力解释了外在环境中某些要素的缺失或不足对职业倦怠形成的影响,但多变量的划分陷入了“头疼医头脚疼医脚”的维度怪圈,缺乏整体性的宏观政治、经济、文化的潜在作用视角考察。

(三)复合:文化与社会的多元解释

为了深入挖掘造成职业倦怠的隐性因素,生态学、社会学等学科视角得到重视。梅耶尔森(Meyerson)阐释了倦怠是社会心理或工作文化的传播机制,当倦怠成为社会心理或工作文化主流时,就会在社群中得以强化,个体和群体间具有一种蔓延性与自产性的氛围文化,倦怠的存在(或不存在)会强化产生(或没有产生)它的文化^[10]。卡洛尔(Carrol)等认为职业倦怠须从环境与个人交互的动态视角才能整体把握,并将职业倦怠看成生态学上动态功能的失常,倦怠是个体经济情况、社会地位、精神信念等综合素质在工作地点、人文氛围等的微观、中观环境下的失调。从马克思主义的视角,卡戈(Karger)批判了倦怠的“个人化”与“私有化”现象,认为倦怠是客观组织问题与主观个体矛盾的产物,特定的社会发展通过职业生产资料的“物化”催生了倦怠,本质是人的异化,而人们对于这种异化却不可知^[11]。文化生产、生态失衡、异化本质的解释极具说服力,但就如何利用倦怠文化生产、减少或消解人的异化难以有效实操,生态学解释将个体与环境功能失调

相联系,但其架构的微观环境、中间系统等环境框架过于注重宏大环境视角的抽象解释,职业倦怠应回到生活和现实本身,聚焦人们切实的感受和体验。

二、视角分析：活动理论对职业倦怠形成的解释

职业倦怠研究不仅需要要在理论方面得到合理的抽象解释,在预防和干预的实践上也要回归现实的人,活动理论作为阐释视角,能将人的主观能动作用纳入外部活动系统,从实践的出发点进行考察,利于剖析教师职业倦怠的完整图景。

(一)理论流变:四代活动理论的基本观点

德国古典哲学和马克思辩证唯物论是活动理论的思想渊源,经前苏联文化历史心理学的理论奠定,至今已历经四代的变化。维果斯基(Vygotsky)在第一代活动理论中提出刺激和反应之间存在文化中介,主体通过符号(如语言)、文化等工具间接认识和作用于客观环境,主体(刺激 S)、客体(反应 R)和中介(X)三个要素组成基本的活动结构。第二代理论代表人物列昂捷夫(Leontyev)基于大量的心理学实验,对交往、活动的概念与社会关系等进行了深入探讨,劳动分工区分了个体和集体,集体的作用被纳入活动结构。上世纪 80 年代,芬兰学者恩格斯托姆(Engeström)在第三代活动理论中融入了黑格尔的活动思想和达尔文的进化理论,把文化的调节作用以及矛盾的激活与更新功能用于生物行为的描述,阐释了动物到人变化过程中的活动机制,活动之间通过某个共享的目标相互联系,以突破单个活动系统的限制,活动系统中存在四种类型的矛盾,激活与维持系统的发展与变化。2009 年恩格斯托姆(Engeström)和圣尼诺(Sannino)提出形成第四代活动理论的可能性,并逐渐形成以聚焦于异质工作联盟、解决关键社会问题或失控对象的第四代理论,四代理论的研究者一直致力于在活动理论的发展中寻找和开发对活动进行有效干预的可能性和潜力。

(二) 适切性分析: 活动理论阐释教师职业倦怠的逻辑

第一,活动是主体与客观世界交互作用的过程,教育教学等行为是活动理念的生活化表现,而交往对象、政策与社会文化等则是活动要素的表征形式。如图1,教师是活动的主体;对象要素是期望的所

指,如学生、学生的学业表现、想要达到的教学效果;工具表现为学校、教学设备、教学语言等教育中介;规则是教师行为的法则与界限,如教育政策、晋升规则、社会风俗;共同体是共同目标个体的集合,如教学为目的的教师共同体、学习为目标的师生共同体、教师的家庭等;劳动分工是教师活动的内容,如教师的教育身份、行政管理身份、回归家庭后的父母亲身份。

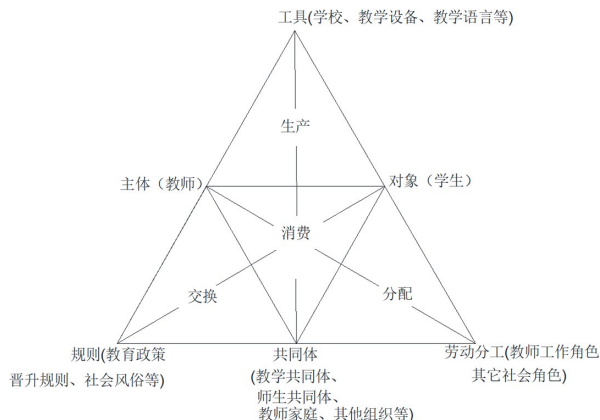


图 1 教师活动系统的结构

第二,教师与交往对象、外界环境的互动形成了活动系统中不同功能的子系统单元,这些单元由主体、对象、工具等六个要素互相构成。活动理论基于马克思社会生产的观点将生产要素及其关系抽象为人类活动的方式,故图1中的每个小三角都代表了不同功能的子系统。在教育活动中,生产单元对应教师/教育的知识生产和育人功能,消费单元表明了活动结构中知识和所培养学生的“消费”去向,如学生的社会化,教师或社会对学生的评价(学业成绩、毕业就业)等,分配单元是在对象(结果)引导下人们的社会角色分工,交换单元表征了规则约束下共同体之间的沟通与互动。

第三,活动理论关注活动的过程性、关系性、文化性和历史性的特点得到了国外研究的支撑,为将其作为剖析教师职业倦怠形成和干预过程提供了可能。活动理论并非是规定理论而是一种描述性工具^[12],恩格斯托姆(Engeström)基于活动理论提出了拓展性学习的理念,库蒂(Kuutti)利用活动理论多层性、交互性与生成性的特点将其作为人机交互研究的潜在框架^[13],博克迪(Burkitt)在文化和历史

中考察了情感的形成过程^[14],斯特琴科(Stetsenko)等人将活动理论用于自我及相关概念的探讨^[15],活动理论可对系统架构的功能进行分析,也可考察行为或心理背后的文化历史,被用于多领域研究的现实,催生了将其作为阐释教师职业倦怠理论的可能性。

(三)成因阐释:活动系统中教师的职业倦怠

从矛盾分析的视角,活动理论描述了要素自身、要素之间、要素与活动单元之间以及活动与活动之间关系的四种矛盾,可按此逻辑在活动系统对教师职业倦怠的形成进行剖析和考察。

第一,一级矛盾产生于要素内部,对教师活动的分析始于教师自身,意识与活动的统一是活动理论的基本原则,而职业倦怠本质上反映了教师要素自身意识与活动的不统一。研究显示具有冒险精神、工作上善于以积极方式应对困难、富有同情心,具有外倾性、严谨性、宜人性、开放性特质的教师与职业倦怠获得呈负相关^[16],人格特征对职业倦怠的具有明显的预测作用,即使相同的社会背景、人文环境,乐天达观、开朗大方、性格坚毅的教师也不易产生职业倦怠感。高期望或能力与外界的不匹配是倦怠形成的个体原因,倦怠产生是活动主体未得到目的上的满足。教师往往会预设某些期望或目标,以对象和动机为导向驱动,在活动中追求期望与结果的互相符合,然而工作上的未满足、结果与预期目标的互异常引发职业倦怠。

第二,二级矛盾发生于各要素之间,每个要素既是用于活动分析的抓手,要素间的互相作用也能够表征要素互动的的作用。就对象要素而言,学业成就情况和学习动机的缺乏,以及学习过程中缺少兴趣等都能佐证学生(对象要素)与教师职业倦怠的相关性。在共同体方面,教师有着培养学生、提升教育质量的共同目标,教学工作是教师共同体的活动内容,但同事间淡漠的交往态度、生存关注的职业生涯发展形式都能形成生存上的共同体压力。工具要素是教师和学生互动交流的媒介,体现为教育中介的形式,在此方面,集中体现为学校的现代化水平对教师的影响,研究证明教师的职业倦怠与学校环境和设施的现代化水平有关^[17],在教师职业压力认知方面,农村教师比县(市)城教师高,在自我总体压力感方面,农村教师比县(市)城教师重^[18],可见外在物

质条件的影响也是显著的。国外有关研究认为国家对社会工作者的要求与所提供资源之间产生的不平衡容易引发社会的结构性矛盾,这样的矛盾也会引发职业倦怠^[19]。

在劳动分工上,学校存在的多重分工形式也是形成教师职业倦怠的重要原因。教书育人是教师的本职,但普遍超负荷的工作、工作构成与分配的不合理、教学外“格格表表”的繁重行政文书工作占据教师的课程时间,来自学校与家庭的身份冲突、行政和教学时间分配的不合理、“角色超载、角色模糊”^[20]等成为威胁教师身心健康的重要来源。在文化层面上,教师的行为活动还受到制度或文化等规则要素的约束,规则要素具有显性和隐性的双作用,显性的规则直接产生作用,如课程改革初期会给教师带来教学转变过程的产生压力,“双减”政策实施初期带来一线教师工作时间延长、工作任务增多的问题^[21],而学校职称评价体系的分层分型、评价系统与规则的不公正则通过影响职业发展的形式减弱教师的工作热情与激情。但规则不一定是明文标准,例如社会习俗与文化氛围营造的“神圣教师”形象、职业交往的潜在规则等,也是形成职业倦怠的隐性规则因素。

最后,三级矛盾和四级矛盾分别描述了文化上是否先进的新旧活动,以及中心活动与相邻活动之间矛盾,为教师活动的剖析提供了单元式的分析方法。例如新的政策、新的教育理念作为相对先进的文化形式成为教师活动系统中要素和系统的矛盾,新旧理念的交替会促使教师在观念和教学活动中产生调整和转变上的压力,随着社会发展和进步,例如人工智能等新兴科学技术的出现,教育技术的革新也会给教师带来教学活动的存在价值质疑,这些不断变化的外界环境时刻改变着生产、消费、分配和交换单元的功能,作为其中一项要素的教师自然会受到影响。然而,每一个活动单元还会在其作用异化时反作用于活动诸要素,根据汉迪(Handy)的观点:教师对学校显性育人作用和潜在社会不平等的阶层生产功能的认知和职业倦怠的形成有一定的关系,当教育弱化了培养人或者社会化功能作用时,片面而功利的学生培养方式、毕业生就业困难等的社会现象就是系统“生产”和“消费”功能的异化表现,作为“教育生产者”的教师由此产生工作倦怠。

三、优化策略:基于活动理论的教师职业倦怠化解路径

预防和干预职业倦怠利于促进优质教师的培养和高素质教师人才队伍的建设,以活动理论为基础,未来的职业倦怠预防和干预可以尝试从教师主体、规则等活动要素与系统之间的关系出发。

(一)内生前提:教师主体的自我引导

活动理论以矛盾层级的形式提供了职业倦怠分析的框架和维度,人格特质差异带来的意识与活动不统一、目标与期望的不一致是教师的自身归因所在,预防和干预职业倦怠应以立足教师的积极自我引导作为内生前提,“对有所作为(Engagement)的关注,就是站在倦怠的积极对立面”^[23],教师须时刻锤炼成为教育家的精神。第一,明确自我定位,合理做好工作规划。教师应持有不急功近利、不随波逐流的态度,树立正确的自我评价观,理性看待工作中价值与回报的关系,明确生涯规划,优先选择自身“最近发展区”内的工作量和工作内容。第二,坚定职业信念,树立正确的教育观。教师被隐喻为“蜡烛”“园丁”“人类灵魂的工程师”,教育毋庸置疑对社会发展和人的成长都发挥重要的作用,教师应坚定对教育的信念与信仰,但须知教师不是“超人”,教育也并非万能,教师要学会量力处事与量力施教,享受培养学生过程中的愉悦,充分感受教育带来的幸福感,在教育奉献中取悦自己。第三,践行终身学习理念,积累工作胜任力。终身学习的职业道德规范要求教师勇于求新以更新自我的知识结构,教师要不断地提升自我的专业能力,尤其后喻文化的盛行对教师的传统权威造成冲击的当下,仅仅掌握学科知识的教师已无法和学生共处于同一个“文化空间”而形成“文化代沟”,教师的学习不仅是学科知识的架构,也要能对不同时代的学生和时下文化做出反映与回答。

(二)外控保障:人文的工作环境构建

活动系统是统一的有机整体,在教师自我调适的基础上,还需构建人文化的外部工作环境,从而强化系统的自身调节的功能。第一,从规则要素的角度,可着眼于建立多层次、多维度的评价体系,克服与突破唯分数、升学、文凭、论文、帽子的“五唯”顽瘴痼疾,完善职位晋升规则和政策制度规范,监督显性

规则的公开与公正以保障教师的权力,并适当减少教师工作负荷量,保障教师在薪酬待遇、职称评聘的公平待遇,促进教师付出—回报平衡^[24]的激励机制形成,以增加教师职业幸福感和公平感。第二,加大职业倦怠关注力度,强化心理健康建设与监督。社会文化和机构往往赋予教师“圣人”形象,这种固化的文化印象与教师缺少切实关怀的现实错位是致使对教师职业健康状态重视不足的原因。学校或相关机构应切实提高对教师精神建设的重视,提供教师心理援助,设置相关的心理辅导内容、培训课程,从外在协调、监控和帮助教师处理心理发展问题,达到对职业倦怠进行干预和预防的效果。第三,构建教师专业发展的生命关照体系,预防职业倦怠等的健康威胁,提升“教育幸福”^[25]。职业倦怠并非短期,可能伴随教师的职业生涯发展,在教师专业发展中体现生命关照是以生命关照的理念促进教师发展的体现。现有体系不缺乏对应的师资培训制度、相关的培训专款费用、应当的支持度和力度,只是过于强调以业务水平和专业知识为主,关注生命维度是预防职业倦怠在内的有效管理理念。

(三)耦合动力:和谐共同体的氛围营造

活动理论中的共同体并非只是某一项行为的群体,而是各类同质群体的集合,除了同事形成的共同体外,还有教师和学生形成的共同体,以及教师与家庭形成的共同体。和谐的共同体氛围营造在于增强教师与活动系统内其它要素的良性互动,围绕构建和谐的工作共同体和师生共同体增强活动系统的要素耦合力度,可达到对教师职业倦怠进行干预的效果。一方面,可通过设置教学交流与讨论平台为教师提供互动环境,以强化提高教学质量、推动学校发展等共同目标的建立,实现以培养人为纽带的教师公共生活,在互相鼓励、帮助和支持的氛围下建立积极的合作文化,发挥积极型领导风格对组织氛围的正面影响,定期组织教育教学会议和经验交流也可以增强教师共同体之间的信任与理解。另一方面,建设师生共同体对教师和学生都具有互惠的作用,教师作为主导者也应该秉承走进学生、了解学生的理念积极引导和创造愉快的课堂氛围,以多彩的教学方式吸引学生兴趣,学校可以通过让学生和教师共同参与体育比赛、文化娱乐活动的方式,加强师生之间的亲切感,增进师生之间的了解、情感交流和默

契感,师生以关怀的态度走入各自生活,最终营造和谐的师生共同体校园氛围。

参考文献:

- [1] 李晨赫. 超半数高校教师每学期都会精疲力竭[N]. 中国青年报, 2015-09-16(003).
- [2] Solano-Campos, A., Hopkins, M., & Quaynor, L. Linguistically Responsive Teaching in Preservice Teacher Education: A Review of the Literature Through the Lens of Cultural-Historical Activity Theory [J]. *Journal of Teacher Education*, 2018, 71, 203 - 217.
- [3] PINES, A. M. Couple burnout: Causes and Cures [M], 1996, New York; Routledge.
- [4] FISCHER, H. J. A psychoanalytic view of burnout. In *Stress and Burnout in the Human Service Professions* [M]. New York; Pergamon, 1983.
- [5] Glickauf-Hughes, C., & Mehlman, E. Narcissistic issues in therapists: Diagnostic and treatment considerations [J]. *Psychotherapy*, 1995, 32, 213-221.
- [6] Hobfoll, S. E. Conservation of resource: A new attempt at conceptualizing stress [J]. *American Psychology*, 1989, 44: SI3-52.
- [7] BUUNK, B. P., SCHAUFELI, W. B. and YBEMA, J. F. Burnout, uncertainty, and the desire for social comparison among nurses [J]. *Journal of Applied Social Psychology*, 1994, 24, 1701-1718.
- [8] Morris, J. A., & Feldman, D. C. (1996). The dimensions, antecedents, and consequences of emotional labor [J]. *The Academy of Management Review*, 1996, 21 (4), 986 - 1010.
- [9] Cherniss, C. Professional burnout in human service organizations [M]. 1980, New York; Praeger.
- [10] Meyerson D. E. Interpretations of stress in institutions: the cultural production of ambiguity and burnout [J]. *Administrative science quarterly*, 1994, 39(4), 628 - 653.
- [11] KARGER, H. J. Burnout as alienation [J]. *Social Service Review*, 1981, 55, 270-283.
- [12] Jonassen, D. H., & Rohrer-Murphy, L. Activity theory as a framework for designing constructivist learning environments [J]. *Educational Technology research and Development*, 1999, 47, 61-79.
- [13] Kari Kuutti. Activity theory as a potential framework for human-computer interaction research [J]. *Massachusetts Institute of Technology*, 1995, USA, 17 - 44.
- [14] Burkitt I. The Emotions in Cultural-Historical Activity Theory: Personality, Emotion and Motivation in Social Relations and Activity [J]. *Integrative psychological & behavioral science*, 2021, 55(4), 797 - 820.
- [15] Stetsenko, Anna & Arieviditch, Igor. The Self in Cultural-Historical Activity Theory [J]. *Theory & Psychology*, 2004, 14, 475-503.
- [16] 钟妮, 凌辉. 中小学教师人格特征、应对方式与职业倦怠的关系[J]. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(03): 525-529.
- [17] 张莉莉, 林玲. 城市化进程中乡村教师的境遇: 倦怠与坚守——对 97 位村小、教学点骨干教师的调查[J]. *河北师范大学学报(教育科学版)*, 2014, 16(01): 16-20.
- [18] 邵光华, 顾泠沅. 关于我国青年教师压力情况的初步研究[J]. *教育研究*, 2002(09): 20-24.
- [19] Carole Satyamurti. *Occupational Survival* [M]. Oxford; Basil Blackwell, 1981.
- [20] 李超平, 张翼. 角色压力源对教师生理健康与心理健康的影响[J]. *心理发展与教育*, 2009, 25(01): 114-119.
- [21] 姚计海, 张蒙. “双减”政策下教师专业发展的机遇、问题与对策[J]. *北京师范大学学报(社会科学版)*, 2022, No. 294 (06): 41-49.
- [22] Schaufeli, W., & Enzmann, D. *The Burnout Companion To Study And Practice: A Critical Analysis* [M]. 1998.
- [23] Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. Job burnout [J]. *Annual review of psychology*, 2001, 52, 397 - 422.
- [24] 刘东芝. 中小学教师职业付出—回报不平衡感的现状调查与分析[J]. *当代教育科学*, 2018(03): 68-71.
- [25] 冯建军. 教育幸福: 教师专业发展的重要维度[J]. *人民教育*, 2008, No. 565(06): 23-26.

The Cause Analysis and Optimization Path of Teachers' Job Burnout from the Perspective of Activity Theory

YANG Meng-kui, GUO Rui-ying

(Department of education, Shaanxi Normal University, Xi'an Shaanxi 710062, China)

Key words: Teachers' job burnout; Activity theory; Cause analysis; Optimization Path

Abstract: Preventing and intervening teachers' job burnout is helpful for new era to train high-quality teachers and high-quality teachers. The causes of job burnout begin with individual attribution, then focus on life communication or work environment pressure, and then expand to explore the compound role of culture and society. From the perspective of activity theory, the disunity between consciousness and activity, system, division of labor, tools, community and other elements show the influence of external environment, and the activity subsystem composed of these elements reveals the comprehensive effect of activity system units on teachers' elements. Teachers' activity system is a structure closely related to job burnout, and different contradictory forms provide an analytical framework for teachers' job burnout from inside to outside and from individual to environment. The solution of job burnout can be carried out from the following aspects: the systematic concept of organic interaction between teachers and external environment, stimulating teachers' self-guidance, focusing on the life care dimension of teachers' professional development, and creating a harmonious teacher-student community as the driving force for the coupling of activity systems.

.....
(上接第 84 页)

A Study on Online Teaching Efficacy and Psychological Resilience of International Chinese Language Teachers

YUAN Yue¹, ZHOU Qian²

(1. International school, Chongqing Technology and Business University, Chongqing 400067, China;

2. School of Foreign Languages, Chongqing Technology and Business University, Chongqing 400067, China)

Key words: International Chinese language teachers; online teaching; teaching efficacy; psychological resilience

Abstract: This study explores the structure of teaching efficacy for international Chinese language teachers in an online teaching context and develops a questionnaire on their online teaching efficacy. The survey investigates the levels of online teaching efficacy and psychological resilience among international Chinese language teachers, as well as the relationship between the two. The findings reveal that the online teaching efficacy of international Chinese language teachers consists of four dimensions: control over the teaching process, identification with personal abilities and styles, emotional experience in teaching, and application of technology. Overall, international Chinese language teachers exhibit strong online teaching efficacy and high levels of psychological resilience. Significant differences exist in the teaching process dimension of teaching efficacy among teachers of different ages; teachers with different teaching experience show significant differences in the ability and style dimension of teaching efficacy; teachers with varying lengths of online teaching experience exhibit significant differences in teaching efficacy and its dimensions of teaching process, ability and style, and technology use, as well as in psychological resilience. Teaching efficacy and its four dimensions are significantly positively correlated with psychological resilience, and all four dimensions of teaching efficacy are effective predictors of psychological resilience.