

国内教练员职业倦怠研究现状及展望

前言

通过回顾 2006—2021 年间国内教练员职业倦怠研究文献与资料,对国内篮球教练员的压力来源和职业倦怠研究现状进行总结,并对国内教练员职业倦怠研究的不足和未来发展方向提出思考与展望。

关键词

教练员;职业倦怠;职业压力;职业健康

21 世纪球类集体项目获得了蓬勃发展,篮球作为集体项目中参与度高、观赏性强的一项集体项目赛事已融入校园体育文化中,从奥运篮球赛事、世界顶尖联赛 NBA、国内篮球联赛 CBA、到大学生高校联赛 CUBA 再到各类民间品牌 3V3、5V5 比赛都受到了极大的关注和发展。“十四五”体育发展规划,在集体球类项目提升工程中也提出要积极发展校园集体球类运动,推动大中小学兴办运动队的规划。高校 CUBA 篮球赛事逐渐融入大众视野,其中教练员的能力与综合素质对球队成绩和表现以及球员的赛场表现和发展起着重要的影响作用,一名合格的教练员不仅要在赛场和训练中指导球员训练帮助队员进步,还要在训练之余关心球员生活学业、帮助球员树立正确比赛观念和竞技心态,这需要教练员不仅拥有良好的专业能力和个人素质,更需要教练员充满热情地投入在工作中。然而,教练员作为一个工作压力大的职业,其倦怠感程度的高低,不仅直接严重影响着其自身的工作热情,也间接影响着球员训练的态度以及球队成绩,更影响其长期的职业发展和身心健康,如果没有及时调节有可能引发更多个人生活和工作的矛盾,影响家庭的和睦、生活的幸福。因此教练员职业倦怠的调查,具有十分重要的现实意义;对于教练员职业倦怠的对策的研究,更是显得迫在眉睫。本文通过回顾和整理 2006—2021 年期间国内教练员职业健康和压力研究文献,在此基础上结合国外对与教练员职业倦怠研究成果,对我国教练员职业倦怠的研究的不足和如何更好地提升教练员职业健康水平提出一些思考与展望。

1 国内教练员职业倦怠感研究现状

1.1 职业倦怠定义

工作倦怠感或者职业倦怠感这一概念在 1973 年由美国心理学家佛登伯格提出,是一种在长期工作与职业中长期形成的消极心理感受,它的特点是周期漫长,主观性强,多数发生在与人打交道的职业中。被大多数学者接受的解释是,当个人在工作中感受到的压力超出一定阈值时,且不能很好的应对压力,在长时期体验下而产生的在情感、态度与行为上的一种耗竭状态。引用最多的定义是来自心理学家 Maslach 的研究:职业倦怠是在以人为服务对象的职业领域中,个体的一种情感耗竭、人格解体和个人成就感降低的症状。

吴素琴在 2008 年对国内外自 1993 年以来关于教练员职业倦怠的文献进行了系统的梳理,总结了国外学者对职业倦怠概念的两个维度的定义,一是动态定义:职业倦怠的本质是对工作疲劳的反应,是指个体的职业态度和行为以消极的形式发生改变的过程。二是静态定义:职业倦怠是个人在工作中长期情感的投入而导致的一种身体、心理、情感的耗竭状态。职业倦怠的动态和静态两个方面并不是互相排斥的,在一定程度上,它们之间的关系和作用更倾向于互补。

1.2 职业倦怠起因与压力来源研究现状

对职业倦怠起因和影响因素的研究,各职业的工作性质、工作环境、工作内容以及工作强度的不同,导致可能产生和影响工作倦怠感的起因也大不相同,但对于引起各个行业职业倦怠的共同压力源,心理学领域学者多数将其归纳为几个方面,分别是工作条件、角色压力、人际关系、组织结

构和氛围、工作任务本身压力、自身素质与成就感和职业发展等维度。

而对于教练员职业倦怠起因研究,基于教练员职业的特殊性和所执教队伍的竞赛层次不同,以及教练员所面临的环境状况和关注度不同,例如国家队篮球教练员和高校篮球教练员所面临的执教环境和压力大不相同,因此对于教练员倦怠感的影响因素的研究调查方法无法完全仿照其他职业,例如医生、教师的研究方法,要根据教练员的项目特点和职业性质,做出针对性的压力源测量和问卷调查。国内对教练员职业倦怠影响因素的研究,最早起始于2006年殷小川的研究,最初的访谈对象是竞技运动教练员,通过访谈在工作特征层面梳理了影响我过竞技运动教练员职业倦怠感的因素,可以分为角色冲突和角色模糊,由于工作任务过重,工作时间太长,导致长期不能和家人生活在一起,缺少领导和同事的支持,同时工作中的人际消耗与冲突也会带来更大的压力。

大部分对于教练员职业压力来源的研究,总结起来可以将压力来源划分为工作条件和保障、角色压力、人际关系、组织结构和氛围、工作任务本身压力、自身素质与成就感和职业发展等因素。职业压力可以预测职业倦怠,越是较大的压力感受,引起职业倦怠的可能性也越高,例如童炳珍在2007年研究中得出的结论:工作压力源与职业倦怠呈显著正相关,工作压力源能够对职业倦怠进行预测。王宪红等人在对山东省278名教练员的研究中,对不同工作压力源对职业倦怠各个维度的影响做了更细致的划分,结果显示其中工作一家庭冲突因素和职业发展因素对情绪衰竭维度有着显著影响。在压力源的研究中,工作任务本身因素和组织结构氛围因素对去个性化维度也有显著影响。在低成就感维度实证研究中,运动员成就感过低和其职业发展因素有着明显的直接关系。在工作压力的各个维度中,对教练员职业倦怠影响最大的是家庭工作冲突与组织支持,例如徐磊在对来自各个省份的对605名竞技体育教练员的研究中得出的结论:教练员的组织支持感扮演重要功能,对职业倦怠感具有调节作用。

1.3 职业倦怠研究方法概况

针对以往的研究方法,国内自2006年至2020年间的教练员职业倦怠感研究所使用的主要方法基本都为访谈法和问卷调查法。其中问卷调查法对职业倦怠感测量所使用的问卷最多的有李超平、时勘对通用版MBI-GS的修订版(使用11次);殷小川、薛祖梅所编制的竞技运动项目教练员工作倦怠量表(使用4次);也有直接使用Mslach的MBI国际通用职业倦怠量表(使用3次);也有使用台湾学者修订

的MBI-ES版本,该量表在国内被广泛地应用于其他行业的职业倦怠测量(使用1次);也有采用自编问卷(使用2次);也有采用改编的MBI职业倦怠问卷,只选取其中部分题目(1次),访谈法大多数访谈对象为对应项目的在职体育教练员或者该领域资深专家学者。

针对国内职业竞技运动教练员倦怠感的量表研究,国内学者殷小川、薛祖梅等人在根据MBI量表的基础上,结合国内竞技体育教练员职业特点等因素对教练员职业倦怠进行了重新的思考,并在之后提出了全新的竞技体育教练员职业倦怠四维度量表,四个维度分别是情感衰竭、去个性化、成就降低、知识枯竭感,与通用的职业倦怠量表相比多出了职业枯竭感维度。与国外的MBI量表相比,知识枯竭感维度是新提出的维度,也是中国竞技运动教练员所特有的倦怠表现。国内对于研究方法的局限主要在于测量方法上多数为参考国外MBI通用职业倦怠量表,仅有殷小川针对竞技运动教练员所修订的量表结合了我国竞技运动的特点和特性,具有针对性和特殊性;对于更多的非竞技运动类体育教练员的量表修订缺乏针对性研究,也不能凸显教练员工作性质的特点。为更加准确地辨析项目之间和教练员工作性质和压力来源的区别,对于教练员职业倦怠量表的细化在今后的研究中应得到更多的关注。

1.4 职业倦怠研究对象现状

纵览以往国内教练员职业倦怠研究的调查对象,大多数研究的调查对象包括省级、市级专业运动队(包括一线、二线队伍)、业余体校、中学、高校的教练员,多数研究针对单一群体,也有部分研究涵盖各个项目和数个群体,但针对各个专项教练员倦怠感差异和针对同一专项不同层级运动队伍教练员倦怠感差异的研究较为薄弱。对不同群体教练员的工作压力与倦怠的研究也能从更全面的角度去审视压力来源的共性与不同项目带来的倦怠感差异,从而更好地解释职业倦怠产生的原因以及提出缓解职业倦怠与减轻职业压力的对策。

1.5 人口变量因素的影响研究现状

根据近十三年的研究结论,倦怠感的不同程度上存在有明显的性别差异。在职业倦怠中的成就感低落部分,往往男性表现出更严重的特征,如孟祥乐在2015年对山西省体育教练员的研究、王宪红在2014年对体育教练员的研究、范勇在2013年对跆拳道教练员的中的研究都证实了这一结论;造成这种差异的原因可能与我国传统文化中男性在社会上默认扮演的角色与责任有关,男性较女性要承担更多的来

自家庭外部的责任,特别是工作上的成就对男性影响较大。

在男女整体倦怠感程度部分,多数研究结论支持女性教练员职业倦怠感程度较男性更高,例如刘馨潞在2012年对吉林省教练员的研究、韩长军在2009年对江苏省业余体校教练员的研究;也有少部分研究例如苏龙2012年的研究结论中提出不同性别教练员倦怠感并没有差异。综合考虑,造成这种研究结果差异的原因除了样本量较为少之外,也可能是不同层级教练员的差异所造成的,不同层级、不同项目教练员所面对的运动员和职业环境以及面临的职业压力和工作内容都有区别,对于教练员性别差异对职业倦怠的影响,还需要更多的研究和样本来探索证实。

在职称的影响方面,近十三年的对教练员职业倦怠的研究显示,多数研究结论为职称越高教练员职业倦怠感越低,例如韩长军在2009年对业余体校教练员的研究、刘馨潞在2012年对吉林省教练员的研究、王宪红在2014年的研究、孟祥乐在2015年对山西省教练的研究中都证实了这一观点。也有少部分研究显示职称并非主要影响因素,例如乔汉超在2012年对120名中学篮球教练员进行问卷调查,结果显示职称对职业倦怠影响不显著。大多数研究结论支持职称越高职业倦怠感越低,其中少部分显示影响不显著的研究,考虑到其研究对象是中学篮球教练员,而多数中学篮球教练员为该校体育教师兼任,其工作内容与工作性质与多数体育教练员存在区别,因此其研究结论与多数针对全职竞技运动教练

员的研究结论存在些许差别。

2 国内教练员职业倦怠研究展望

国内的教练员职业倦怠研究过分聚焦于竞技运动上,对于现在逐渐火热的高校体育联赛,缺乏一定的关注,基本没有针对高校体育教练员的研究,例如近几年如火如荼的CUBA篮球赛事,随着网络直播和高校体育的发展,该赛事在关注度和点击量上都呈现井喷式增长,针对其教练员的要求逐渐增高,所面临的压力也不亚于竞技运动教练员,因此针对高校篮球以及其他项目教练员的职业倦怠感的研究,也十分具有研究意义和价值,也是我国教练员心理倦怠研究的一个值得拓展的方向。

无论国内国外的研究,都缺乏针对教练员职业倦怠感与教练员性格的研究,其研究在更多维度上偏向于客观因素与职业倦怠感的联系,对教练员主观心理因素与倦怠感的程度的关系,关注较为薄弱。对于心理学领域来说,理应更注重主观心理品质对倦怠程度的影响,而目前国内对于教练员倦怠的研究似乎被框在体育学领域更多一些,对于教练员内在品质,例如幽默感、坚强等心理品质和个人性格特征的研究,是未来值得关注的研究方向,研究内在品质对于教练员职业倦怠的成因的解释,会增加更多的诠释角度和有更有力的结论。

文/林鑫(福建师范大学,福建福州 350100)

作者简介:林鑫,男,福建福州人,福建师范大学在读硕士研究生,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 杨桦,仇军,陈琦,等.新时代我国体育哲学社会科学研究现状与发展趋势——基于国家“十四五”体育学发展规划调研分析[J].体育科学,2020(8):3-26.
- [2] 高健,王选艳.论优秀运动队教练员所应具备的综合素质[J].沈阳体育学院学报,2001(1):33-35.
- [3] 陈锐锋.关注科技期刊编辑的职业健康——科技期刊编辑职业危害因素探析[J].编辑学报,2012,24(1):84-85.
- [4] 杨海荣.工作控制感、工作家庭冲突与中学教师职业倦怠的关系研究[D].石家庄:河北师范大学,2005.