

上海市部分中学体育教师职业倦怠的调查

刘熔钧

摘要: 采用文献资料法, 问卷调查法, 数理统计法对上海市部分中学体育教师的职业倦怠现状进行了调查研究, 分析了各年龄层的体育教师的职业倦怠程度, 得出 30 - 40 岁这一年龄段的体育教师倦怠的状况比较严重。并根据各年龄层的体育教师的状况, 寻找健全其心理、消除职业倦怠的对策。

关键词: 体育; 教师; 职业倦怠; 年龄段

中图分类号: G807.01 文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2008)04-0094-02

Investigation on Professional Tiredness of Some Shanghai Middle School PE Teachers

LIU Rong-jun

(Xinzhi High School, Shanghai 201900, China)

Abstract: By the methods of documentation, questionnaire and statistics, the author made a survey of the status quo of the professional tiredness of some Shanghai middle school PE teachers. The paper analyzes the professional tiredness degrees of the PE teachers of different ages. The paper concludes that the professional tiredness of the PE teachers aged 30 - 40 is quite serious. And based on the status quo of the PE teachers of different ages, it puts forward some measures on improving the psychological state of the PE teachers and eliminating professional tiredness.

Key words: PE; teacher; professional tiredness; ages

1 前言

职业倦怠的有关研究始于 20 世纪 70 年代。教师职业倦怠是指教师不能顺利应对工作压力时的一种极端反应, 是教师在长期压力体验下所产生的情绪、态度和行为的衰竭状态。他们面对的是形形色色的学生, 处理的教育事件纷繁而复杂, 且始终处于家长的高要求与现实环境的限制之中。因此, 教师所承受的压力相当大, 不可避免地成为职业倦怠的高发人群。

体育教师产生职业倦怠不但极大地影响了体育教学质量, 而且严重影响着体育教师身心健康, 学生作为体育教师工作的直接对象也自然成为体育教师职业倦怠的受害者。

2 研究对象与方法

2.1 对象

以上海市行知初级中学、上大附中等 21 所中学的体育教师作为调查对象。

2.2 方法

2.2.1 文献资料法

登录中国期刊网, 用“体育教师职业倦怠”为关键词搜索近十年的国内文献, 搜到相关文献 30 多篇, 作为理论研究的基础。

2.2.2 问卷调查法

以查阅的文献资料和相关体育教育的理论为基础, 根据论文研究内容的需要, 设计了包括体育教师的基本情况, 各层面影响其职业倦怠的因素, 解决方法等相关问题, 组成

问卷。并将问卷发放相关的学者专家进行效度和信度的检验。从评定结果看, 专家普遍认为调查问卷所列各指标能够反映所要调查的内容, 问卷具备调查所需的有效性。

2.2.3 数理统计法

将回收问卷后所得到的有效数据用 EXCEL 2000 和 spss12.0 等统计软件系统对问卷结果进行统计分析, 得出有关结论和需要数据。

3 结果与分析

3.1 上海市部分中学体育教师的现状

3.1.1 课时量

根据回收问卷分析, 目前上海市部分中学体育教师的每周课时量与其他学科基本持平。9% 的教师周课时量为 5~10 节, 36% 的教师周课时量为 11~15 节, 23% 的教师周课时量为 16~20 节, 21% 的教师周课时量为 21~25 节, 11% 的教师周课时量为 26~30 节。

3.1.2 月收入

从表 1 可以看出, 目前上海市部分中学体育教师的月收入基本上都在 2000~3000 元, 4000 元及以上的仅占 9%。

表 1 上海市部分中学体育教师月收入情况
Table 1 Monthly Income of Some Middle School PE Teachers in Shanghai

月总收入	人数	百分比
1000-2000 元	36 人	22
2000-3000 元	100 人	50
3000-4000 元	42 人	19
4000 元及以上	22 人	9

收稿日期: 2008-06-27

作者简介: 刘熔钧(1974-), 男, 中学一级教师, 主要研究方向: 体育教育. Email: rongjun11209@yahoo.com.cn

作者单位: 上海市行知中学, 上海 201900



3.1.3 学历

根据回收问卷分析,目前上海市部分中学体育教师的学历专科的占5%,本科的占90%,硕士的占5%。

由以上的数据分析显示,目前上海市部分中学体育教师的周课时量密集在11~25节,其中16~20节的人数居多。然而他们的月收入却集中在2 000~3 000元,3 000~5 000的人数比较少。工作量和收入不成正比,较易导致职业倦怠的产生。体育教师一旦形成职业倦怠,对工作将会造成极大的破坏,且对体育教师的生理、心理、行为等带来不利影响。

3.2 不同年龄段体育教师的职业倦怠情况及成因

3.2.1 总体情况

由调查可知,上海市部分中学体育教师对目前状况的满意度均数得分为3.01,基本还算满意。相关系数为-0.670,表示满意度和年龄有较高的负相关。各年龄段的体育教师的职业倦怠程度不一,和他们的自身情况有这非常大的联系。

3.2.2 20~30岁中学体育教师职业倦怠情况

这一年龄段的体育老师大多数是刚从学校毕业新踏上工作岗位或者刚接触工作一两年的情况。从学生转换为合格教师,对于他们来说是新鲜而刺激的。生活里充满了挑战和未知数,对未来他们寄予了无限的憧憬。对于工作以及目前生活的满意度均较高。无论是上课时的精神状态或者工作心情,还是对目前工作的认可,他们都抱以较高的期望。所以他们的职业倦怠情况并不严重。有的也存在着轻度的职业倦怠:新踏上工作岗位,教学过程中的一些困难,有时候会消减他们的积极性。理想和现实的差距也会让他们产生挫败感。

3.2.3 30~40岁中学体育教师职业倦怠情况

调查显示,30~40岁中学体育教师的工作倦怠感是比较严重的。有超过90.6%的体育教师感受到了职业倦怠。有91%的体育教师觉得工作会给他们带来压力,说明工作倦怠成为困扰体育教师身心健康的原因之一。40.5%的体育教师在角色转换和社交方面不能适应现代社会,感到人际交往受挫。

3.2.4 40~50岁中学体育教师职业倦怠情况

40~50岁体育教师的职业倦怠情况也堪忧。他们由于工作已进入一个相对而言十分稳定的环节。对于生活也适应了,不再有过高的期望值。教学上的得心应手和事业的稳定均让他们心态平和。

据回收问卷显示,87.9%的体育教师认为自己的工作心情不错,83.5%的体育教师对于学生上课的问题行为(如调皮捣蛋)不会很不耐烦,80.2%的体育教师上课时面对学生不会产生紧张情绪。这一年龄段的体育教师也有一部分会产生职业倦怠。管教学生的困难已成为教师压力及倦怠的主要原因。与其他助人职业相比,教师属于一个比较孤立、封闭的群体,与社会联系较少,而且教师劳动的价值具有明显的长期性、隐含性和滞后性。因此,教师的合群需要和获得支持的需要经常得不到满足,长期面对孤独、寂寞、缺乏成就感的教育环境,很容易产生职业倦怠。

3.2.5 50~60岁中学体育教师职业倦怠情况

这一年龄段的体育教师接近退休,对本职工作还是充满热爱,教学上有足够的经验,所以职业倦怠状况相对说是较轻的。情绪高昂不会出现衰竭;人格也不会出现解体的现象,

对待学生依然是肯定,积极的态度;个人成就感升高。

关于这一年龄段的教师的职业倦怠,主要是在对于社会地位以及职业期望上。教师的社会地位由专业地位、经济地位、政治地位及职业声望等几个方面构成。其地位的高低直接影响教师个体的心理状态。

4 建议

4.1 20~30岁体育教师职业倦怠对策

对于接触工作不久的这一年龄段的体育教师来说,新鲜感和好奇心的消失是产生职业倦怠的主要原因。可以适当的运用激励原则来消减其职业倦怠。

这一年龄段的体育教师还要增强自身的心理适应能力。由于社会阅历的单薄和工作经验的缺乏,面对一些困难和挫折他们难免会有无力感。因此,体育教师个人要加强个性修养,增强理智感,克服主观臆断,增强自控力,克服冲动鲁莽,增强信心等。

4.2 30~40岁体育教师职业倦怠对策

这一年龄段的体育教师职业倦怠情况最为严重,所以要从多方面来探讨对策。首先要建立完善的社会保障体系。其次,要创设良好的学校组织环境。再次,从自身出发,以积极、健康的心理状态抵制倦怠,坚定职业信念和理想,积极调控自己的情绪。

4.3 40~50岁及50~60岁体育教师职业倦怠对策

这些年龄段的体育教师基本上已处于稳定阶段,部分的职业倦怠是难免的。教师的发展是一个纵贯整个职业生涯的历程,其间既有高潮也有低谷。教师不可避免地会经受挫折、产生倦怠。可积极地运用心理补偿进行调节,强化职业认同感,处理好个人价值和社会选择的关系,来消减职业倦怠。同时,要不断学习,不断提高专业水平。注意积累,勇于探索吸取,广泛阅读专业知识,特别要注意教学方法的积累。要学会调节自己的心理,调动一切积极因素,发挥最大优势,以满腔的热情投入体育教育事业,并活跃于体育教育的各个岗位。

参考文献:

- [1] 王晓松. 体育教师职业倦怠的成因分析与对策研究[J]. 沈阳师范学院学报, 2002(4):142-145
- [2] 赵亚军. 女体育教师职业倦怠分析及优势积累的研究[J]. 西安体育学院学报, 2002(1):171-172
- [3] 曹利民. 体育课程改革背景下中学体育教师职业倦怠问题探究[J]. 武汉体育学院学报, 2006(3):106-108
- [4] 霍炎. 关于体育教师职业倦怠的研究[J]. 四川体育科学, 2003(2):68-69
- [5] 李友俊. 体育教师职业倦怠的成因及其对策思考[J]. 首都体育学院学报, 2003(3):14-16
- [6] 徐磊,等. 高校体育教师职业倦怠的因素分析及对策研究[J]. 安徽体育科技, 2005(4):118-127
- [7] 曾玲娟. 新世纪的关注热点:教师职业倦怠[J]. 株洲师范高等专科学校学报, 2003(7):15-18
- [8] 黄俊伟. 高校青年体育教师职业倦怠现象成因及对策[J]. 四川体育科学, 1999(4):4-6

(责任编辑: 陈建萍)