

教师职业压力的问题现状及应对策略

吴素芬, 胡朝帆

成都大学师范学院, 四川 成都

收稿日期: 2023年9月27日; 录用日期: 2023年11月27日; 发布日期: 2023年12月5日

摘要

教师职业压力是教师在学校工作过程中, 在周围事物的持续影响下, 因自身能力与可利用的外在资源不能适应工作要求时所产生的身心及行为的适应性反应。目前的研究情况表明, 教师承受的职业压力总体水平较高, 且过重的职业压力不仅会影响教师自身的心理和生理健康, 降低教学效果和影响自身发展, 还会对学生的学习和健康成长造成不利影响。教师职业压力问题引起了国外众多研究者的关注, 而国内的相关研究还不够丰富。研究教师职业压力的机制, 以及采取有效的减轻措施, 对于改善教育环境和提升教师素质至关重要。教师职业压力的应对策略上, 应从加强教师的心理健康教育, 打造科学合理的管理评价体系, 以及营造良好的社会支持环境等各个方向着手。

关键词

教师职业压力, 问题现状, 应对策略

The Current Situation and Coping Strategies of Teachers' Professional Pressure

Sufen Wu, Zhaofan Hu

College of Teachers, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: Sep. 27th, 2023; accepted: Nov. 27th, 2023; published: Dec. 5th, 2023

Abstract

Teachers' professional pressure is the adaptive response of physical, mental and behavioural reactions produced by teachers in the process of school work, under the continuous influence of things around, because their own abilities and available external resources cannot adapt to the work requirements. From the perspective of reality, the overall level of teachers' professional pressure is high, and the excessive professional pressure on teachers will not only affect their own psychological and physical health, affect the quality of teaching and their own development, but

also adversely affect the learning and healthy growth of students. The issue of professional pressure on teachers has attracted the attention of many foreign researchers and the relevant research in China is not rich enough. It is of great practical significance to study the professional pressure of teachers and seek effective mitigation measures. In terms of the response strategy of teachers' professional pressure, we should start from strengthening teachers' mental health education, creating a scientific and reasonable management evaluation system, and creating a good social support environment.

Keywords

Teachers' Professional Pressure, Problem Status, Coping Strategies

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

教师职业压力是教师在学校工作过程中,在周围事物的持续影响下,因自身能力与可利用的外在资源不能适应工作要求时所产生的身心及行为的适应性反应[1]。教师职业压力研究始于20世纪20、30年代,并在70年代受到了广泛关注,成为一个重要的社会科学课题。随着教育改革的持续深入,以及教师专业化的加快发展,教师的职业压力也变得越来越明显,他们被迫承受更大的压力,这一现象引发了国内学术界的广泛关注。本文对当前国内外中小学教师职业压力的问题现状和应对策略等进行概述,以期对未来的进一步研究起到一定帮助。

2. 教师职业压力的问题现状

2.1. 职业压力水平整体偏高

研究表明,职业压力的总体水平反映出从业者对职业的认知和态度,是衡量职业压力程度的重要指标。目前的研究情况表明,教师承受的职业压力总体水平较高[2]。根据甘肃省兰州市乡村小学的调查,67.39%的教师认为自己面临着巨大的职业压力,这一情况令人担忧[3]。通过对云南省中学教师的职业压力水平调查显示,超过一半的教师承受着巨大的压力,其中包括薪酬待遇不佳、工作负担重、社会地位较低、人际关系紧张以及学生问题层出不穷等[4]。此外,在2002~2016年的三次调查报告显示,教师职业压力的“工作时间较长”“工作量超标”“想过提早退休”等指标数据在小幅同步增加,证明了教师压力增加的趋势[5]。

2.2. 职业压力的消极影响

职业压力对教师来说是一种巨大的挑战,如果不能及时调节,这种压力可能会对教师的情绪造成影响,增加他们的消极行为,损害他们的生理健康,并且可能会间接地降低教育教学的质量,从而影响学生的学习成绩和身心健康。

研究结果显示,压力过大可能会导致个体睡眠不足,甚至出现睡眠障碍的症状[6]。教师的主观幸福感也与压力之间存在显著负相关,职业压力越大,主观幸福感越低[7]。在宁波市教师职业压力现状调查中,“ZUNG氏焦虑自评量表(SAS)”的结果显示,教师的焦虑标准在25~95之间,焦虑的检出率为47.04%,其中,中度焦虑占13.41%,重度焦虑占7.67%,高于常模[5]。

此外, 不同学段的职业压力带给教师的影响也具有一定差异。例如, 近半的大学教师担心, 他们的压力可能对他们的课堂教学效率、科研能力造成严重的影响; 而对于中小学教育而言, 他们更是担心, 他们的压力可能会危及他们的身心健康, 降低他们的生活质量, 甚至引发职场疲劳、失去工作、转岗、提前退休等问题[8]。当老师面临巨大的工作压力, 他们很可能将这种负担转嫁到孩子们的头上, 从而阻碍他们的全面发展[9]。特别是在幼儿园, 如果老师的工作压力太大, 可能会导致他们的幸福感、工作责任感以及身体健康的下降, 甚至可能损害孩子们的社交能力[10] [11] [12] [13]。

通过教师职业压力的现况研究分析, 可以发现, 目前教师职业压力整体偏高, 教师面临着较大的职业压力, 而且也给教师自身、学生、教育教学等工作都带来了不同程度的影响, 应引起足够的重视和探讨。

3. 教师职业压力的来源

职业压力可以来源于各个方面, 主要包括外部刺激和内部事件。这些因素可能会导致工作者感到压力, 并影响他们的工作效率。从目前的研究情况来看, 教师职业压力的来源包括个人因素、学生因素、学校因素和社会因素等。

3.1. 个人因素

从个人因素来看, 教师职业压力可能来自于其自身特点。首先, 研究表明, 职业压力在性别和学历上存在差异, 例如, 在高校教师职业压力的调查研究中发现, 高校女教师由于承担着职业和生活的双重责任, 其职业压力在一定程度上高于男教师; 并且, 教师的职业压力会随着学历的增高而增加[14]。而在对西南地区中小学女教师的调查中也发现, 教师是否育有子女、是否担任班主任以及年龄均会对其造成影响, 具体来说, 育有子女、担任班主任以及年龄的增长, 都会增加女教师的职业压力[15]。经过调查发现, 兰州市乡村小学的女教师承受着巨大的职业压力, 这种压力的根源可以归结为她们的自我认知风格、个性特点以及能力水平[2]。同时, 也有研究发现教师的职业压力与个体对自己专业能力的认识和评价有关[16]。近年来, 随着教育改革的持续深入, 对于每一位老师来说, 都是一个前所未有的挑战, 他们必须更好地履行职责, 而这种责任又让他们承受着更大的心理负担, 加重了自身的压力。

3.2. 学生因素

从学生因素来看, 相关研究表明, 教师压力绝大部分是为了应付学生的能力差异、学生的安全问题以及厌学问题[5]。比如, 小学生的安全、行为问题带给教师比较大的压力; 中学由于教学内容难度和负荷较大, 学生学习过程中遇到的问题也较多, 那么中学教师的压力更多来自于学生学业, 特别是考试压力[16]。同时, 因青少年阶段的学生容易形成叛逆心理, 有些学生无视学校的纪律要求, 也给教师教学带来了极大的障碍[18]。

3.3. 学校因素

从学校因素来看, 教师最突出的压力来源是学校对教师的检查评定和职称评定[19]。许多学校和政府机构都将学生的考试分数视为衡量教职人员能力的关键因素, 将这一分数与他们的薪酬、职称、职务以及职业地位紧密相连, 从而对他们施加巨大的压力[16]。此外, 根据延吉市小学老师的调研结果, 教师在“学校管理”“工作任务”“职业发展”上存在较大压力[17]。相关研究表明, 教师职业压力跟校长的管理水平、教育行政显著相关[5]。例如某校如果缺少科学正确的管理方法, 该校教师的职业压力就更高。此外, 职业人际关系也会产生压力, 比如和上级领导之间的关系, 以及师生之间能否形成和谐的人际关系, 都会给教师的情绪状态带来影响, 造成心理压力[20]。同时, 高校教师也面临着巨大的压力[14], 发

展科研是高校教师的一大重要任务,这不仅是他们的重要职责,也是他们工作表现的重要考核指标。他们既要上好课,又要完成相关的科学研究,因此承受着巨大的挑战[14]。

3.4. 社会因素

从社会因素来看,社会对教师期望过高,将教师看作“知识和道德的化身”,认为教师应该有着博大精深知识,对各种行业都无所不知,这些不恰当的认知无形之中都增加了教师的职业压力。且大部分研究者都发现世界上多数国家都认为教育的成败影响着未来社会的发展水平,对教育持有很高的期望,而这种对教育的期望又被转化到教师身上,于是社会各界把各种高要求强加在教师身上,希望其充当好各种角色。例如在乡村教育中,因留守学生越来越多,而家庭教育和乡村社区教育处于贫乏的状态,大部分的教育责任都转嫁到了学校,家长也对教师提出过高的期望。在此环境下,教师需要更加关注学生的人身安全、学业成绩和心理健康等问题,这都不同程度地增加了乡村教师的工作负担和压力[21]。

4. 教师职业压力的应对策略

综上所述,教师职业压力大的原因主要来自学生、社会和职业特点等因素,同时也与教师自身特点和学校组织管理有关。教师职业压力源涉及因素众多,这使得压力疏解工作并不简单,需要教师个人,学校主体及社会各界共同努力,减轻教师职业压力,促进教育工作的高效顺利的完成

4.1. 加强教师的心理健康教育,增强自我效能

教师在接受心理健康教育后,能够学会自我调节的方法,劳逸结合地开展有益身心发展的各种活动,正视压力对于个体的双面性,规避强压下的不良影响,学会利用压力带来的激励作用,培养积极向上的心态。在职业压力与职业倦怠中的研究中证实,特殊教育教师在掌握情绪应对策略后,可以避免在压力情境下出现职业倦怠,具体来说,情绪加工策略会让教师更好地识别和理解自己的情绪感受,教师选择支持性倾诉和自我宣泄,则可以在合理的情绪表达后缓解压力带来的紧张感,有效避免因压力产生的情绪衰竭[22]。站在幸福教育的视角下,主张培养积极心理,增强自我效能,通过积极评价、接受责任、自我调控等,让教师学会在工作中运用积极的心理暗示,积极主动地面对教师职业生涯的各种新挑战[5]。

4.2. 打造科学合理的管理评价体系,推行人性化管理

国家、学校等在管理层面上应强化以人为本、民主平等的管理思想,推行人性化管理;建立科学的评价机制,激发教师自我发展的内在动力。改革现行的以学生考试成绩为主要标准的教师评价机制是缓解教师职业压力、推动教师自我专业发展的关键所在[23]。2020年10月,《深化新时代教育评价改革总体方案》明确提出,“改革教师评价,推进践行教书育人使命”是教育评价改革的五大关键环节之一,具有十分重要的意义。在研究中提到应当淡化教师评价的奖惩功能,对于教师评价结果,可以借鉴国外新教师评价体系对评价结果的呈现方法,采取记述评价和等级评价相结合的方法,记述评价可以为教师发展提供关键信息,且等级评价可以减轻奖惩性评价的压力[24]。

4.3. 营造良好的社会支持环境,建立家校合作、人际互动的社会支持网络

为了创造一个有利的社会环境,我们应该给予教师合理的职业期望,让他们在一个充满尊重的社会氛围中保持个人特点,而不至于被神圣化,以此来减轻他们在教育教学方面的压力和焦虑。具体来说,各级政府、各界新闻媒体应转变传统舆论对教师的认知,营造一个科学合理的舆论环境[25]。其次,社会各界应当正确认识教师的职责,教育是一个复杂而又具有挑战性的过程,因此,我们应当充分利用全社会的力量,从家庭、朋友、团体、社区和组织等多个层面获得精神、物质上的支持,建立一个家校共同

参与、相互促进的社会支持网络。研究表明, 社会支持压力事件可以缓解身心负担, 从而维护和提升个人的健康状况。例如, 指导教师给予的专业支持可以帮助教师进行学生行为管理和减轻教学压力; 学校氛围和周围人士给予的情感支持, 以及政策和领导的支持是教师开展工作的坚强后盾[26]。

5. 总结与展望

纵观教师职业压力的研究现况, 可以看到已经取得了丰富的研究成果, 但也存在不足。在新的改革环境背景下, 还需继续进行进一步的研究, 探索教师压力感、压力源和压力缓解等新的内容。

将横向研究和纵向研究相结合。研究者大多是从横向考查的, 纵向研究极少。但横向研究无法面面俱到, 如要调查其他因素和教师压力之间的因果关系, 横向研究则难以实现; 纵向研究却可以比较各项改革措施实施前后教师群体压力的异同。因此, 要找到更加有效的缓解措施, 在今后的研究中应加强纵向研究, 并且尽量结合纵向和横向研究。

加强实证研究。近年来, 随着社会的发展, 教育工作者面临的工作压力日益增加, 这一问题也引起了学术界的广泛重视。然而, 尽管学术界开始探讨如何减轻和缓解教师的工作负担, 但目前的研究仍处于理论层面, 缺乏实践经验, 可操作性不强。今后可加强对具体的、操作性强的有效措施的研究和推广。同时, 对缓解教师职业压力措施效果的评估也是今后新的研究领域。

丰富研究方法。在查阅教师职业压力的相关文献中, 发现其大部分的研究均采用的是问卷调查法, 而教师职业压力作为一个社会问题, 会受到社会和学校环境各界的影响。这需要研究者采用观察、访谈等研究方法, 从实地环境中收集分析资料, 使定量和定性研究相结合, 提高研究结果的科学有效性。

参考文献

- [1] French, J.R.P., Rofgers, W.W. and Cobb, S. (1974) Adjustment as Person-Environment Fit. In: In, C.V. and Hamburg, D.A., Eds., *Coping and Adaptation*. Basic Books, New York.
- [2] 姚胤竹, 杨桐桐. 教师职业压力的问题审视与调适策略[J]. 教育理论与实践, 2018, 38(26): 36-38.
- [3] 睢瑞丹. 农村小学女教师的压力源探寻及对策分析[J]. 教学与管理(理论版), 2017(11): 16-19.
- [4] 张艳, 张晓宏, 赵飞. 探析新课改视角下民族地区教师职业压力原因与对策——以禄劝彝族苗族自治县屏山中学教师为例[J]. 教育现代化, 2017, 4(22): 172-173.
- [5] 徐晓虹. 幸福教育视角下教师职业压力分析及防治研究[J]. 中国特殊教育, 2017(5): 92-96.
- [6] Kucharczyk, R.R., Morgan, K. and Hall, A.P. (2012) The Occupational Impact of Sleep Quality and Insomnia Symptoms. *Sleep Medicine Reviews*, **16**, 547-559. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2012.01.005>
- [7] 李西彩. 吉里亚科理论模型对研究教师职业压力的启示[J]. 中国成人教育, 2008(7): 100-101.
- [8] Miller, A.N., Taylor, S.G. and Bedian, A.G. (2011) Publish or Perish: Academic Life as Management Faculty Live It. *Career Development International*, **16**, 422-445. <https://doi.org/10.1108/13620431111167751>
- [9] Oberle, E. and Schonert-Reichl, K.A. (2016) Stress Contagion in the Classroom? The Link between Classroom Teacher Burnout and Morning Cortisol in Elementary School Students. *Social Science & Medicine*, **159**, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031>
- [10] 卢长娥, 韩艳玲. 幼儿教师工作压力现状及其与心理健康的关系探讨[J]. 学前教育研究, 2006(7): 95-97.
- [11] Whitaker, R.C., Dearth-Wesleya, T. and Gooze, R.A. (2015) Workplace Stress and the Quality of Teacher-Children Relationships in Head Start. *Early Childhood Research Quarterly*, **30**, 57-69. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2014.08.008>
- [12] Pakarinen, E., Kiuru, N., Lerkanen, M., et al. (2010) Classroom Organization and Teacher Stress Predict Learning Motivation in Kindergarten Children. *European Journal of Psychology of Education*, **25**, 281-300. <https://doi.org/10.1007/s10212-010-0025-6>
- [13] Jeon, L., Buettner, C.K., Grant, A.A. and Lang, S.N. (2018) Early Childhood Teachers' Stress and Children's Social, Emotional, and Behavioral Functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, **61**, 21-32. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.02.002>
- [14] 郭俊. 当前高校教师群体压力源与缓解对策[J]. 教育与职业, 2014(33): 81-82, 83.

-
- [15] 赵雪, 谢华. 中小学女教师职业压力与心理健康的关系研究[J]. 教学与管理(理论版), 2014(2): 37-39.
- [16] 李琼, 张国礼, 周钧. 中小学教师的职业压力源研究[J]. 心理发展与教育, 2011, 27(1): 97-104.
- [17] 郑惠瑛. 小学教师职业压力现状及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 延边: 延边大学, 2017.
- [18] 欧阳偶春, 雷淑华. 中学教师职业压力研究述评[J]. 教学与管理(理论版), 2012(5): 57-58.
- [19] 杨莞婕, 李荐中. 教师压力源与心理服务需求及对策研究[J]. 中国成人教育, 2017(11): 65-68.
- [20] 刘波. 多元文化传播视阈下我国高校体育教师职业压力的研究——《教师职业压力与管理》读后感[J]. 新闻爱好者, 2016(8): 89-90.
- [21] 辛宪军. 乡村教师职业压力的归因与缓解[J]. 教学与管理(理论版), 2017(11): 61-64.
- [22] 王滔, 汪夕楨, 马利. 情绪应对策略在特殊教育教师职业压力与职业倦怠间的作用:中介效应还是调节效应[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2018, 43(4): 102-108.
- [23] 饶淑园. 减缓教师职业压力的社会管理策略探析[J]. 广州大学学报(社会科学版), 2012, 11(11): 63-66.
- [24] 张辉蓉, 刘焱, 丁丁. 中小学教师评价改革进展调查与未来路向[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2023, 22(2): 82-92.
- [25] 甘雄, 赖小林. 论中小学教师职业压力[J]. 学校党建与思想教育(普教版), 2010(3): 66-67.
- [26] 谢正立, 邓猛, 李玉影, 等. 融合教育教师职业压力对职业倦怠的影响: 社会支持的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2021(3): 46-52.