

“双减”背景下初中英语教师教学效能感及职业倦怠研究

王元敏

重庆三峡学院外国语学院, 重庆

收稿日期: 2023年9月28日; 录用日期: 2023年11月21日; 发布日期: 2023年11月30日

摘要

“双减”政策实施后, 给初中英语教师带来全新的挑战, 他们的教学压力日益增加, 随之出现的则是教学效能感的降低, 职业倦怠心理的增加。基于此, 本文首先分析教学效能感与职业倦怠的关系, 再探讨两者对教师教学的影响, 最后提出如何在当前的教育背景下增加教师的教学效能感, 减少教师职业倦怠心理的策略以期能帮助教师的职业发展之路走得更好。

关键词

“双减”, 初中英语教师, 教学效能感, 职业倦怠

A Study on Teaching Efficacy and Job Burnout of Junior High School English Teachers under the Background of “Double Reduction”

Yuanmin Wang

School of Foreign Languages, Chongqing Three Gorges University, Chongqing

Received: Sep. 28th, 2023; accepted: Nov. 21st, 2023; published: Nov. 30th, 2023

Abstract

After the implementation of the “double reduction” policy, it has brought new challenges to junior high school English teachers. Their teaching pressure is increasing day by day, followed by a de-

crease in teaching efficacy and an increase in job burnout. Based on this, this article analyzes the relationship between teaching efficacy and job burnout, and then explores the impact of both on teacher teaching. Finally, it proposes strategies to increase teachers' teaching efficacy and reduce their job burnout psychology in the current educational context, in order to help teachers take a better career development path.

Keywords

“Double Reduction”, Junior High School English Teachers, Teaching Efficacy, Job Burnout

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

2021年7月,国家正式颁布《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,要求减轻校内作业负担、提升课后服务水平、全面规范校外培训行为大力提升教育教学质量,确保学生在校内学足学好[1]。“双减”政策自颁布后,各地纷纷响应国家号召,上海严禁中小学生参加联考、月考,成都对学生参加校外培训进行实名制管理,将学生参加校外培训和教师评价挂钩等等[2],总体看来,其落实效果呈现出积极的一面。然而“双减”政策的实施却给初中英语教师带来了全新的困难和挑战,减轻作业、重视课后服务质量、规范校外教培机构等一系列要求增加了大量的教学任务,英语教师在日常教学中压力倍增,出现教学质量下滑的问题。由于在工作中获得不了成就感,长此以往,英语教师逐渐降低自身的教学效能感,甚至出现职业倦怠心理。

2. 教师教学效能感概述

教师教学效能感这一概念源自于班杜拉自我效能感理论。所谓自我效能,是指个人对自己在特定情境中是否有能力去完成某种行为的期望,它包括两种成分,即结果预期和效能预期。教师教学效能感是指可以给学生的学习带来预期结果的能力的一种判断[3]。研究显示教师教学效能感对教师工作满意度和投入度以及学生成绩产生积极的影响,教学效能感较强的教师所带的班,学生在学习上会有更强的动力,学习上更愿意花心思,学习态度更积极,对学校的学习生活满意度更高,更有信心取得进步[4]。根据班杜拉自我效能感理论,Gibson & Dembo认为教师教学效能感主要包括一般教育效能感、个人教学效能感[5]。而根据Woolfolk等人的研究,在个人教学效能感中应包含两个内容:一是积极个人教学效能感,二是消极个人教学效能感。一般教育效能感指教师对教与学的关系以及教育在学生发展过程中起什么作用等问题的看法和判断,积极个人教学效能感即教师相信自己有能力完成教学任务并对学生的行为和成绩产生积极的影响,消极个人效能感指教师对自己教学效果的评估出现消极的判断[6]。

3. 教师职业倦怠概述

近年来,职业倦怠这个话题多次被教育界提及,这个概念最早是由Freudenberger提出的,他把职业倦怠定义为在进行高强度工作时无视自己的个人需求而引起的疲惫不堪的精神状态。随后Maslach等人在此基础上进行补充,即引起职业倦怠的关键因素是情绪耗竭的增加[7]。教师行业也属于服务行业,他

们除了要完成自己的教学工作以外，还要帮助学生解决学习上的问题、处理与家长及同事之间的关系、创新教学方式、适应新政策提出的要求等繁琐的事情。由于长期不能成功应对这些职业压力，很多教师已经出现了职业倦怠。

4. 教学效能感与职业倦怠的关系

教学效能感与职业倦怠这两个因素时刻影响着教师教学，根据相关分析发现，积极个人教学效能感与职业倦怠中的低成就感、情绪耗竭呈负相关关系，消极个人教学效能感与职业倦怠中的低成就感、情绪耗竭呈正相关关系，一般教育效能感对职业倦怠中的低成就感、情绪耗竭影响较小，不显著[8]。由此可见，教学效能感对教师职业倦怠有非常大的影响，尤其是积极个人教学效能感非常有利于教师避免出现职业倦怠，积极个人教学效能感越高，教师对待教学工作的态度就越积极，出现职业倦怠的可能性就会减少。因此，在实际的教学工作中，为了降低出现职业倦怠的可能性，教师应提高自身的积极个人教学效能感，减少消极个人教学效能感。

5. 教学效能感与职业倦怠对教师教学的影响

5.1. 影响教师的教学质量

积极个人教学效能感对教师的教学质量明显有着提升作用，带有高度的积极个人教学效能感的教师在日常教学中会格外的关心学生的学习掌握情况以及自身的教学情况[9]，因此他们会很在乎自己的教学方法是否适合学生现在的能力、对待学生的态度是否友好等，教学质量也会随之逐步提升。但带有消极个人教学效能感的教师由于长期带有消极情绪而会慢慢出现职业倦怠，他们常常带着过度疲劳的身体和心理工作，这不仅会影响教师对学生学习情况的观察，还会降低教师的教学能力，容易出现在课堂上讲错知识、管不好课堂纪律等情况。久而久之，学生变得不爱学习甚至厌恶该教师所教科目，教师的教学热情也逐渐被磨灭，造成了教学质量下降。

5.2. 影响教师对待教学工作的态度

积极个人教学效能感较高的教师会对自己的教学工作投入更多的教学热情，对待工作的态度也会更积极。除了对学生的情况很上心，期待着学生能有更高的成就以外，他们还会不断地专注于提升自身的教育专业素养，督促自己学习新的教学方法，主动进行教学反思。但出现职业倦怠心理的教师，他们在日常的教学工作中常带有消极的态度，总是抱怨学校给的教学任务太重，看不到自己的教学工作会带来积极的成果，不关心学生的成绩，带着一种无意义感去教学。这种状态的教师不仅失去了对待工作的积极态度以及积极进取的动力，还会因为长期处于这种状态而对自己未来的职业之路产生迷茫感。

5.3. 影响教师的职业发展

带有较高积极个人教学效能感的教师会将自身的教学活动与学生的成绩相联系并坚信自己的教学对学生的影响是非常大的，学生能否更好的全面发展与自己的教学能力息息相关，这些都让教师意识到自身专业能力发展的重要性。因此，学校组织的各种教师培训活动这些教师们会积极参加，教学工作上也在不断努力，希望能取得更好的职业成就，发展自己的未来。而职业倦怠会导致教师不断否定自己的职业，日常工作不上心，随意潦草地完成教学任务，丝毫没有奋发进取的想法，失去了要提升自身素质的内在动力。长期下去，这些教师的专业发展之路会充满各种阻碍，甚至还会面临失业的风险。

5.4. 影响教师与学生、同事、领导相处

积极个人教学效能感较高的教师除了会格外关爱学生，热心帮助学生解决在学习成长上的问题，努力建立一段良好的师生关系，还能积极与领导、同事交流教学情况，遇到难题时虚心向同事请教，创造了和谐的工作氛围。但教师出现职业倦怠心理后，对待身边的人和事物就会很冷漠。在学生出现心理疾病时，教师漠不关心，甚至挖苦讽刺学生加重学生的心理疾病，他们不愿意和学生打交道，更不要说主动的去关心学生。当学生出现不良行为时，具有职业倦怠的教师会逐渐失去耐心，有时甚至采用体罚的方式进行教育，这对建立良好的师生关系十分不利。在平时的教学工作中，这些教师也在时刻避免和同事、领导进行过多的交流，久而久之，他们的人际关系也逐渐出现问题。

6. “双减”背景下初中英语教师如何提高教学效能感，降低职业倦怠的策略

6.1. 正确调节消极的心态，积极面对全新的挑战

初中英语教师在当前“双减”的教育大背景下需得以积极的心态去面对新的困难，将“双减”带来的困难挑战看成是提升自己专业能力与发展职业道路的机会。在日常教学工作中，更加注重调整自己的心态，寻找合适的方法提高积极个人教学效能感。例如，教师在由于教学工作繁琐、教学压力过大等情况而感到疲倦时，可以通过转移此时的注意力来调节自己的心态，多关注学生已取得的成就激励自己，工作时间内积极投入，工作时间外合理放松，正确认识到工作和生活是独立的两件事，注重劳逸结合，培养自己的兴趣爱好，让身心得到足够的放松，保持良好的心态。如果教师对教育工作的消极心态缺乏及时有效的调节，教师就会慢慢磨灭掉他的教学热情进而出现消极个人教学效能感直至最后产生职业倦怠心理。

6.2. 探寻提升自我发展之路，提高积极个人教学效能感

“双减”政策实施后，学校更加重视教师在课堂上 45 分钟的教学效果，这不得不促使教师要提高自身的教育能力，因此教师要奋斗进取，主动学习，提升自己的专业素质以开展高效教学[10]。但在现实的教学工作中大多数英语教师由于缺乏积极进取的工作环境，他们中的很多人选择了安于现状，不愿去学习新的教学方法，有的甚至对“双减”政策的要求阳奉阴违，这将对学生的学习甚至他们的未来产生非常不利的影响。因此，初中英语教师要有积极进取和终身学习的意识，积极探索如何提高自身能力的方法，增加知识储备，注重知识更新，多听听优秀英语教师的课堂教学，多虚心向身边有丰富经验的英语教师请教学习如何高效管理课堂以及新的教学方法，取长补短，不断进行教学反思，在不断完善自我的过程中创造新的教学成就。当这些英语教师在教学中有一定的成就后，他们的积极个人教学效能感就会随之逐步提高，而出现职业倦怠的可能性就会降低。

6.3. 建立和谐人际关系，增强工作幸福感

“双减”给英语教师带来更多的教学压力，增加了他们的职业倦怠心理，也进一步影响了教师的人际关系。教师在工作中接触的对象除了有学生群体，还有很多家长、同事、领导，因此和他们建立友好的人际关系对教师来说是十分重要的。教师可以切换自己的教师角色，做学生的良友，与学生打成一片，走近学生的生活，深入了解学生的情况，拉近师生彼此之间的距离，创建良好的师生关系。在与家长相处时，要及时告知家长学生的表现情况，争取建立和谐的家校合作关系，而作为班主任的英语教师要定期对学生进行家访，这样可以更全面的了解学生，教育学生也更有针对性。在学校与同事和领导相处时，要互相尊重，向身边的优秀教师学习，善于发现其他教师的良好工作习惯与作风，乐于分享自己的教学经验，建立学习共同体，促进教学知识的交流，建立和谐友爱的同事关系。教师如果处理好了以上三种

关系会帮助他们提高积极个人教学效能感，降低职业倦怠心理。

6.4. 完善学校的管理制度，重视教师的身心健康

很多学校为了更好落实“双减”政策，常常将英语教师课后延时服务的质量与教师的绩效考评、职称评聘相结合，这又在无形之中给教师添加了负担。为了教师能以健康的身心开展教学工作，学校要及时帮助教师解决所遇到的难题，建立合理的管理制度。在对教师进行考核评级时，应该要以教师的实际教学能力、对待学生的真实态度等为考察重点；在制定相关政策时，要保护教师的正当利益，建立民主化的管理制度，多寻求教师的建议。另外初中英语教师的教学工作任务明显比小学重，因此学校要加强对教师身心健康情况的重视，随时为教师开展各种活动，让教师可以有机会放松身心。学校可以举办歌唱会、教师运动会、寒暑假时组织教师旅游等活动，让教师放松下来，忘却工作的烦恼。这不仅能培养集体团结感，提高教师的归属感，还有助于提高教师的积极个人教学效能感。

教学效能感直接影响着初中英语教师的教学质量和效果，而目前“双减”政策提出减轻作业、重视课后服务质量等措施，这要求教师必须付出更多的心血在教学中，另外规范校外培训机构让大量违规校外培训机构被关停，种种因素导致教师的教学效能感在一定程度上产生了消极影响，进而无法避免职业倦怠的出现。但是教书育人是作为一个教师的本职工作，要想教好书育好人，教师需得正确看待“双减”带来的教学压力，积极应对工作中的困难和挑战，加强自身的学习，正确处理人际关系，学校要重视教师的身心发展情况，给予教师更多的关怀。教师们只有多方面发展并一步步取得成就时，才可以提高他们的教学效能感，减少职业倦怠心理的出现。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》[EB/OL].
<http://www.moe.gov.cn/jybxxgk/moe1777/moe1778/202107/t20210724546576.html>, 2021-07-24.
- [2] 杨舒然. 对国家“双减”政策的解读[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2022(6): 89-92.
- [3] Tschannen-Moran, M. and Woolfolk Hoy, A. (2001) Teacher Efficacy: Capturing an Elusive Concept. *Teaching and Teacher Education*, **17**, 783-805.
- [4] Zee, M. and Koomen, H.M.Y. (2016) Teacher Self-Efficacy and Its Effects on Classroom Processes, Student Academic Adjustment, and Teacher Well-Being: A Synthesis of 40 Years of Research. *Review of Educational Research*, **86**, 981-1015. <https://doi.org/10.3102/0034654315626801>
- [5] 张庆宗. 外语学与教的心理学原理[M]. 北京: 外语教学与研究出版社, 2011
- [6] 沈丽娟. 中小学英语教师教学效能感与职业倦怠关系[J]. 武夷学院学报, 2020, 39(4): 95-101.
- [7] 孟晓龙. 初中英语教师自我概念、教师教学效能感与职业倦怠的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 临汾: 山西师范大学, 2019.
- [8] 沈丽娟. 中小学英语教师教学效能感与职业倦怠关系[J]. 武夷学院学报, 2020, 39(4): 95-101.
- [9] 赵天舒. “双减”政策背景下的中学英语教师教学效能及职业倦怠研究[J]. 亚太教育, 2022(7): 52-54.
- [10] 姚桂招. 农村中学英语教师职业倦怠干预——提高自我效能感[J]. 教学与管理(理论版), 2012(4): 54-55.