

# 赣州市中小学青年教师职业压力的现状调查

吴首飞

赣州师范高等专科学校数学系

**摘要:** 为了解赣州市中小学青年教师职业压力的现状,采用自编《赣州市中小学青年教师职业压力问卷》对赣州市86名中小学青年教师进行调查。发现59.31%的青年教师认为教师职业压力较大或非常大,职业压力主要来源于“工作负荷”、“学校管理”,其中排名靠前是“教师晋级困难”、“学校各种形式主义的活动或检查太多”以及“学生缺乏学习动机、对学习没有兴趣”。对调查结果进行分析,本文认为应从教师的自我调节、家庭的理解、学校管理、社会支持等方面来缓解青年教师的职业压力。

**关键词:** 中小学; 青年教师; 职业压力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.12.126

## 一、问题的提出

在信息化高速发展的现代社会,职业压力已经成为一种非常普遍的现象。教育事业进入蓬勃发展的新时期,给教师带来机遇的同时也给教师带来新的压力。中高考的存在、双减政策、课后延时服务、末位淘汰、岗位轮换等政策的提出,打破了教师“铁饭碗”和“大锅饭”的工作环境与状态,激发教师积极性与主动性的同时也让他们感到前所未有的竞争压力。教师压力过大或过于持久,不仅会损害他们的身心健康,还会影响学生的健康成长。

作为基础教育发展的新生力量——青年教师,是教育战线上不可或缺的重要组成部分,他们不仅要有现代化教育理念、扎实的专业知识,更重要的是具有健康的心理。为此,了解中小学青年教师职业压力的现状,才能更好地帮助教师及学校等相关部门寻找缓解职业压力的有效渠道和策略,使得职业压力成为一种积极力量推动青年教师的专业成长。因此,对中小学青年教师职业压力的研究十分必要。中小学青年教师的职业压力程度如何?职业压力来源有哪些?不同性别、教龄教师职业压力是否存在差异?针对这些问题,本文通过问卷对赣州市中小学青年教师的职业压力情况进行调查。

## 二、研究现状

以“教师职业压力”为主题,通过搜索、查阅相关文献资料<sup>[1][2][3]</sup>,发现目前的研究主要集中在六个方面,即:①教师职业压力相关概念的研究;②教师职业压力理论模式的研究;③教师职业压力源的研究;④教师职业压力的影响探究;⑤教师职业压力差异分析的研究;⑥教师职业压力应对与管理的研究。

国内对教师职业压力的研究始于20世纪90年代,聚

焦在青年教师的研究不多,涉及的相关研究也只是针对某一群体,比如:高校青年教师、中职青年教师等,研究范围不够广泛。中小学青年教师职业压力特点会随着时代的变化而变化,我们要注意不同时代背景下教师职业压力特点,以找到缓解中小学青年教师职业压力的最优策略。

## 三、研究方法

### (一) 调查对象

本研究以赣南地区中小学35岁(含35岁)以下的青年教师为调查对象,运用网络平台发放问卷,收回有效问卷86份。教师中,年龄小于25岁的有19人,25岁---30岁的有29人,31岁---35岁的有38人;男教师26人,女教师60人;小学教师38人,初中教师11人,高中教师37人;28人未婚,58人已婚;学历为硕士及以上学历的教师有9人,本科66人,专科11人;在教龄分布上,小于3年教龄的教师有19人,3---5年教龄的教师有18人,6---9年教龄的教师有37人,10年以上教龄的教师有12人;47人担任班主任,39人未担任班主任;从职称情况来看,二级以下职称的教师有17人,二级职称的教师有43人,一级职称的教师有25人,高级职称的教师仅有1人;从工作学校来看,在教学点任教的教师有2人,在乡镇学校任教的教师有49人,在城区学校任教的教师有35人。

### (二) 研究工具

通过与赣南地区中小学青年教师的初步接触和访谈,了解赣州市中小学青年教师职业压力的大致情况之后,参考教师职业压力的相关问卷和量表<sup>[4][5]</sup>,编制《赣州市中小学青年教师职业压力问卷》。问卷共计29题,由六个维度组成,分别为工作负荷、学生因素、自

我发展、社会因素、学校管理、人际关系。题目的选项采用五级记分制，按照由低到高的等级描述压力程度，即“1没有压力—2压力较小—3压力一般—4压力较大—5压力非常大”。所获得的数据用SPSS 24.0统计软件分析处理。

#### 四、统计结果与分析

##### (一) 赣州市中小学青年教师职业压力的总体情况

从表1的数据可以看出，在青年教师心中教师是一种富有压力感的职业，总体而言，均值3.64处于3（压力一般）和4（压力较大）之间。在不同任教学段的青年教师中，小学青年教师的职业压力略高于其他两个群体，初中青年教师职业压力是最低的。

表1 赣州市中小学青年教师职业压力总体情况

任教学段	人数	均值	标准差
小学	38	3.71	0.802
初中	11	3.36	0.674
高中	37	3.65	0.716
总计	86	3.64	0.75

##### (二) 中小学青年教师职业压力源分析

以教师职业压力总分为因变量，工作负荷、学生因素、自我发展、社会因素、

学校管理、人际关系6个因素为自变量，进行逐步回归分析，结果见表2，可见，中小学青年教师职业压力主要来源于“工作负荷”、“学校管理”。

教育工作者，尤其是小学低年级的教师，通常不分学科教学，需要负责多门课程，在偏远地区的村小，由于教师配比不足，一些教师每周要上20多节课。另一个引发关注的问题是，双减政策的落实，在实际执行中还存在着诸多问题，首先教师很难照顾到每一个学生，其次面临着升学压力的初三学生，规定作业的时间反而减少了，这导致教师不得不花费大量时间伪造一套作业单来应付检查，为教师带来额外的工作量。另外，来源于“学校管理”的压力，主要是教师要花大量时间在上级部门布置的相关任务，各级各类文件、材料的填写，没有时间精力备课、教学，导致焦虑。

表2 影响中小学青年教师职业压力源主要因素的逐步回归分析结果

压力源	B	Beta	t	R <sup>2</sup>	P
工作负荷	0.536	0.514	5.31	0.437	0.00
学校管理	0.207	0.255	2.63	0.480	0.01

##### (三) 赣州市中小学青年教师职业压力的差异性分

析

##### 1. 教师职业压力在性别上的差异情况

对男女教师的职业压力从工作负荷、学生因素、自我发展、社会因素、学校管理、人际关系进行比较分析，数据如图表3所示，从表中数据可以看出，男教师的职业压力略高于女教师，但差异性不明显，其中，在“人际关系”方面压力最低。

表3 不同性别中小学青年教师职业压力的差异分析

项目	性别	均值	标准差	T	P
总体压力感	男	3.69	0.736	0.427	0.67
	女	3.62	0.761		
工作负荷	男	3.2596	0.72966	-0.213	0.832
	女	3.2958	0.72119		
学生因素	男	3.16	0.72572	-0.024	0.981
	女	3.1643	0.78721		
自我发展	男	3.2885	0.68444	-0.969	0.335
	女	3.4375	0.64214		
社会因素	男	3.5515	0.8643	0.121	0.904
	女	3.5277	0.82689		
学校管理	男	3.4235	0.92679	-0.634	0.528
	女	3.5613	0.92544		
人际关系	男	2.7908	0.8726	0.838	0.405
	女	2.6242	0.83613		

##### 2. 教师职业压力与教龄的关系分析

将35岁以下（含35岁）青年教师的教龄分成4个阶段，1为小于3年；2为3--5年；3为6--9年；4为10年及以上。如图1所示，以教龄为横坐标，平均值为纵坐标，统计结果显示，教师职业压力的发展趋势整体比较一致，发展趋势是先上升后下降，然后再上升。

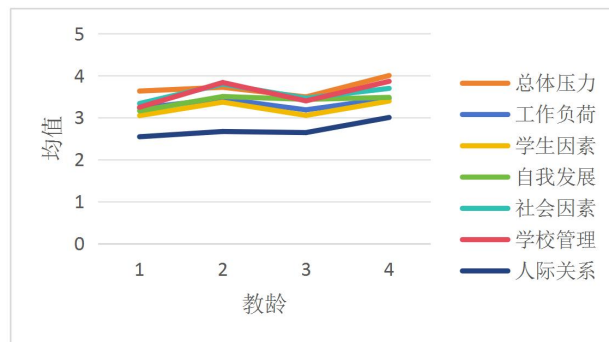


图1 青年教师职业压力与教龄关系图

其中，不同教龄段青年教师职业压力的具体情况如图表4所示，教龄10年及以上的青年教师的压力最大，其次是教龄3--5年的青年教师，6--9年教龄的青年教师的职业压力最低。

表4 各教龄段青年教师职业压力情况

教龄	总体压力	工作负荷	学生因素	自我发展	社会因素	学校管理	人际关系
1	3.63	3.2237	3.0458	3.1579	3.3337	3.2458	2.5416
2	3.72	3.4444	3.3661	3.5	3.7967	3.8333	2.6667
3	3.49	3.1824	3.05	3.4324	3.4592	3.3968	2.6408
4	4	3.4583	3.3925	3.4792	3.6942	3.8617	3.0008

## 五、讨论与建议

调查显示, 48.84%的青年教师认为该职业压力较大, 10.47%的青年教师认为该职业压力非常大。总体来看, 赣州市中小学青年教师总体压力感较重, 主要来源于“教师晋级困难”、“学校各种形式主义的检查或活动太多”以及“学生缺乏学习动机、对学习没有兴趣”。①大多数青年教师都被职称困扰, 职称晋级困难让一些教师感到失望和沮丧, 影响心理健康。职称评审不仅影响教师的职业发展, 也影响教师的工作积极性。②教师时间频繁被“琐碎”事务挤占, 各级各类文件、材料的填写, 甚至班主任还需督促家长到指定网站学习、答题等, 这些事务不仅有教育系统内的, 也有教育系统外的, 耗费教师大量时间, 直接影响教师的生活、工作。从而导致教师有时无暇顾及教学, 没有足够的时间和精力备课充电, 提高业务能力。③教师要应付各种考试、考评, 尤其是重点学校大多将考试成绩与教师的晋级及荣誉挂钩, 学生缺乏学习动机、对学习没有兴趣必然导致焦虑, 造成压力。

青年教师职业压力的不能仅靠教师自身的努力去缓解, 学校、家庭、社会也应该采取相关措施。

(一) 教师的自我调节。教师首先要正视教学、工作压力, 持有积极乐观的态度面对压力, 分析产生压力的原因, 采取相关措施解决问题。其次, 适当地与他人进行沟通, 寻求帮助。青年教师教学经验以及班级管理的技巧还有待提高, 可以多向其他老教师学习, 交流经验, 提高工作效率。

(二) 家庭的理解。由于教师工作的特殊性, 除了正常的教学工作外, 还有班主任工作、学生工作, 和谐美满的家庭生活教师才能更好地投入到教学工作。但青年教师在校工作时长较长, 有时无暇兼顾家庭, 导致家庭矛盾。家庭成员应增强对教师的精神支持, 认可和理解其工作。

(三) 学校管理。首先学校应该营造良好的工作氛

围, 创设自由平等的教学环境, 加强人文关怀, 缓解教师职业压力。其次, 改进学校的管理和教师评价制度, 科学、客观、公正地评价教师的工作, 优化或改进职称评聘的相关规定, 确保评审结果的公正性和可信度。再次, 学校应为青年教师的继续学习提供平台和机会, 提升青年教师专业能力, 促进青年教师专业成长, 从而减轻职业发展方面的压力。最后, 尽可能地减少各种形式主义的检查或活动, 给教师“减负松绑”, 让教育回归课堂。

(四) 社会支持。青年教师是教育战线上不可或缺的重要组成部分, 提高教师的社会地位不仅可以缓解教师的压力, 最关键学校教育和教学质量能得到有效保障。教育相关部门及社会不仅要大力支持教师教学工作, 对一些政策的落实也应该给予帮助。

## 参考文献

- [1] 陈明丽, 许明. 国外关于教师职业压力的研究[J]. 福建师范大学学报(哲学社会科学版), 2000(03): 123-129.
- [2] 黄依林, 刘海燕. 教师职业压力研究综述[J]. 教育探索, 2006(06): 111-113.
- [3] 刘荣. 教师职业压力与健康状况研究述评[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2004(04): 118-124.
- [4] 朱从文, 申继亮, 刘加霞. 中小学教师职业压力源研究[J]. 现代中小学教育, 2002(3): 50-54.
- [5] 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.

作者简介: 吴首飞, 出生年月: 1992年10月, 性别: 男, 学历: 硕士, 职称: 讲师, 工作单位: 赣州师范高等专科学校 数学系, 研究方向: 数学教育。

注: 本文为2023年赣州市社科规划课题青年课题“赣州市中小学青年教师职业压力的现状调查及对策研究”(课题编号: 2023-QNZX04-0384)研究成果。