

中学体育教师职业压力应对方式特点研究

苏荔榕, 朱美娟

(莆田学院 体育系, 福建 莆田 351100)

【摘要】为了考察当前中学体育教师职业压力应对方式的特点,采用简易应对方式量表对福建省381名不同性别、教龄、职称、学历、学校地点的中学体育教师进行了调查。结果表明:中学体育教师压力应对方式趋向采用积极应对方式,消极应对方式在性别上存在显著性差异($t=2.273, p<0.05$),积极应对方式在学校地点($t=2.273, p<0.05$)、教龄($F=5.115, p<0.01$)、职称($F=3.441, p<0.05$)变量上存在显著性差异。

【关键词】中学体育教师;职业压力;应对方式

【中图分类号】G633.96 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)04-0104-04

当今时代,由于社会的巨变所导致的教育自身的变迁给教师带来了空前的压力和挑战,使教师群体对职业压力有着较为普遍和深刻的体验。职业压力已成为一种严重影响人们身心健康、工作和生活质量的社会现象。因此,如何缓解教师压力、维护促进教师心理健康已成为迫切需要解决的问题。

应对方式作为压力研究的核心问题,在最近20年来受到了国内外研究者的重视。应对方式是指个体面对压力事件时所采用的认知调节和行为努力的策略和方法^[1]。大量研究表明,应对压力起着调节和缓冲的作用,良好的应对方式是个体避免压力伤害的一个重要手段,有助于缓解精神紧张,帮助个体保持心理平衡,从而维护个体的身心健康。本研究的目的是针对中学体育教师这一特殊群体,探讨中学体育教师职业压力应对方式的特点及其影响因素,为促进中学体育教师心理健康提供依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究对象为福建省中学体育教师,样本来自福建省莆田、福州、宁德、三明、漳州、厦门、泉州、南平地区部分中学体育教师。共发放问卷456份,回收有效问卷381份,有效率达到83.6%。有效样本构成:男教师273人,女教师108人;教龄3年以下38人、3~5年38人、6~10年96人、11~20年158人、20年以上51人;职称二级及以下154人、一级140人、高级87人;专科及以下学历93人、本科288人;初中教

师145人、高中教师178人、初中高中都有教的有58人;学校所在地城市242人、农村139人。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在广泛查阅国内外相关文献的基础上,确定研究目的和研究对象。

1.2.2 问卷调查法

应对方式的评估,采用简易应对方式量表(SCSQ)^[2],包括积极应对和消极应对两个因子,共20个条目。总量表的内部一致性系数为0.762,积极应对分量表的内部一致性系数为0.757,消极应对分量表的内部一致性系数为0.733,表明该量表从总体上看,同质性信度较好。该量表已在国内外被广泛应用,证实可以用来评价个人的应对方式,具有代表性。

1.2.3 数理统计法

采用SPSS 13.0 for Windows 统计软件对数据进行处理。

2 结果与分析

2.1 中学体育教师压力应对方式的总体特点

研究数据表明(见表1),中学体育教师职业压力应对方式趋于采用积极应对方式,较少采用消极应对方式。而且这两个因素的标准差较小,说明中学体育教师面对职业压力源时采用的应对方式分别有较一致的方法。这可能与教师的职业有关,积极、主动的应对策略能提高教师的个人教学效能感和集体教学效能感^[3]。

表1 各因素总体平均数和标准差

因素	M	SD
积极应对方式	1.81	0.45
消极应对方式	1.11	0.54

2.2 不同特征的中学体育教师职业压力应对方式特点差异检验

2.2.1 不同性别的中学体育教师压力应对方式差异检验

在男、女被试的比较中(表2),男、女两性在积

表2 不同性别的中学体育教师职业压力应对方式各因素的独立样本T检验一览表

因素	男		女		t	P
	M	SD	M	SD		
积极应对方式	1.80	0.44	1.85	0.47	-1.079	0.28
消极应对方式	1.07	0.53	1.21	0.57	-2.273	0.02

2.2.2 城乡学校中学体育教师职业压力应对方式的差异检验

从学校地点对体育教师职业压力应对方式的影响来看(表3),在消极应对方式维度上的得分没

表3 不同学校地点的中学体育教师职业压力应对方式各因素的独立样本T检验一览表

因素	城市		农村		t	P
	M	SD	M	SD		
积极应对方式	1.85	0.46	1.75	0.43	2.075	0.04
消极应对方式	1.13	0.53	1.09	0.57	0.720	0.47

2.2.3 教龄特征对中学体育教师职业压力应对方式的影响

通过对不同教龄的中学体育教师压力应对方式各因素进行单因素方差分析(见表4),发现不同教龄的体育教师压力应对方式各维度上得分呈波浪式,但仅在积极应对方式维度上存在显著性差异

表4 不同教龄的中学体育教师职业压力应对方式的方差分析一览表

因素	3年以下(1)	3~5年(2)	6~10年(3)	11~20年(4)	20年以上(5)	F	事后比较
	M ± SD						
积极应对	2.08 ± 0.51	1.63 ± 0.42	1.79 ± 0.43	1.80 ± 0.43	1.82 ± 0.47	5.115**	1>2 1>3 1>4
消极应对	1.17 ± 0.51	1.23 ± 0.56	1.03 ± 0.57	1.09 ± 0.50	1.19 ± 0.61	1.404	

注:**表示 $P < 0.01$,以下同

2.2.4 不同职称的中学体育教师压力应对方式特点差异分析

差异检验结果显示(见表5),不同职称的体育教师采用消极应对方式没有显著性差异,但在积极应对方式上存在显著性差异,且低职称的体育教师

极应对方式维度上的得分并未表现出显著的差异($P > 0.05$),但是女教师的得分有高于男教师的倾向。在消极应对方式维度上女教师得分显著高于男性教师($P < 0.05$),这种差异可能与女性的心理特性和社会角色有关。

有显著性差异;积极应对方式维度上存在显著差异,城区工作的体育教师比在农村学校工作的体育教师面对职业压力源较多地采用积极应对方式来解决。

($P < 0.01$)。进一步多重比较发现,教龄为3年以下的教师职业压力积极应对方式得分分别显著高于教龄为3~5年、6~10年、11~20年的体育教师,与教龄为20年以上的体育教师没有显著性差异。说明刚毕业的年轻教师能更积极地应对工作压力以适应环境的变化。

趋向于更积极的应对方式。进一步多重比较发现,中教二级体育教师积极应对方式显著高于高级职称的体育教师,一级职称的体育教师与高级职称的体育教师积极应对方式没有显著性差异。

表5 不同职称中学体育教师职业压力应对方式的方差检验一览表

因素	中教二级(1)		中教一级(2)		高级(3)		F	事后比较
	M	SD	M	SD	M	SD		
积极应对	1.87	0.48	1.81	0.43	1.71	0.42	3.441*	1>3
消极应对	1.14	0.54	1.07	0.52	1.14	0.59	0.641	

2.2.5 不同学历以及所教对象不同的体育教师压力应对方式差异检验

经检验,中学体育教师压力应对方式各因素在学历、所教对象变量上没有存在显著性差异。不同学历或是所教对象不同的教师,面对工作压力更多所采用积极应对方式,这与教师的职业有关,因为教师的职业具有很强的社会性。

3 讨论

3.1 中学体育教师压力应对方式总体特点分析

本研究表明,中学体育教师压力应对方式更多采用积极的应对方式,较少使用消极应对方式。这个结果与刘维良(1999)^[4]的教师压力应对以工具性应对方式为主较吻合;与徐富明(2003)^[3]、郑有珠(2003)^[5]的教师压力应对方式主要采取“积极评价和计划解决、自我调控和接受责任”的研究结论基本一致。这说明中学体育教师在面临应激情境时,能理智地接受、分析问题,有计划地针对问题采取行动,从而积极主动地应对困境。这可能与体育教师职业特殊性有关。因为,一方面教师职业赋予教师个体许多职业特色和素质,如教师职业本身要求教师必须具备积极向上的形象,有益于教育和社会文明进步,此外,教师行为更多地受社会正面导向的制约,教师角色具有强烈的社会性。另一方面,体育教师表现更多积极应对方式倾向,这可能与身体锻炼和人格有关,体育教师是一个经常参加身体锻炼的群体,而经常参与身体锻炼赋予了体育教师更为健全的人格。正如Faith(1996)、陈作松(2006)^[6]研究发现,身体锻炼是一种积极的应对方式;Doan和Sherman(1987)研究也认为,身体锻炼缓解应激中的一些迹象表明身体锻炼可以提高个体的应对能力;也有研究表明,经常参与身体锻炼的人,其人格更具有外向和神经质更轻的倾向,而外向人格特征的人,当面对应激情境时,更倾向于采用问题解决等积极的应付方式^[7]。

3.2 不同特征体育教师压力应对方式特点分析

中学体育教师压力应对方式各因子在学历、所教对象变量上差异不显著,消极应对方式在性别上存在显著性差异,积极应对方式在学校所在地、教龄、职称上存在显著性差异,下面分别对这些现象进行解释:

3.2.1 性别变量对“消极应对方式”影响显著

在性别差异上,女教师比男教师在应对方式的使用上,积极应对方式虽然不存在性别差异,但女教师得分更高,这与以往研究结果不一致,但女教师在消极应对上得分显著高于男教师。本研究结

果认为,女性体育教师压力应对方式以积极应对方式为主,消极应对方式也普遍存在,这并不矛盾。探究其原因可能是:第一,长期的体育锻炼造就了女性体育教师与男性体育教师同样豁达乐观的个性,所以不同性别的体育教师在面对压力事件时,同样都能够更积极、理性地解决问题。第二,女性消极应对方式的使用显著高于男性,可能是性别角色社会化的结果以及与男女对事物的可控性认识不同有关。虽然,女性体育教师较一般女性开朗、外向,但她们与其他女性一样,既受我国传统文化和传统观念的影响又具有了女性与生俱来的敏感特性,所以,她们在应对压力事件时,既有理性的一面又有感性的一面。

3.2.2 学校所在地变量对“积极应对方式”影响显著

城乡体育教师在面对各种职业压力源时,城市体育教师积极应对方式因子得分显著高于农村体育教师。这说明城乡体育教师看待问题的观点和感受以及处理问题的方式不一样。这可能与城乡自然生态条件、学校组织气氛以及社会支持力度不一致有关。显然,城市学校比农村学校无论是教学条件、工作环境、生活环境还是学校组织气氛都较好,社会对城市体育教师的职业认同程度和尊重程度比农村高,城市体育教师自身对教师职业认同程度也比农村体育教师高,这促使他们以更昂扬的斗志应对工作的挑战。所以,城市体育教师压力应对方式更多采用积极应对方式。

3.2.3 教龄、职称变量对“积极应对方式”影响显著

教龄3年以下组的中学体育教师积极应对方式显著高于其他教龄组的体育教师,中教二级职称的体育教师积极应对方式显著高于中教高级职称的教师。教龄3年以下和中教二级职称的体育教师多为年轻人,年轻人精力充沛、个性乐观、有理想有抱负,所以年轻教师应对困境时,能更积极地应对工作压力以适应环境的变化。即年轻教师更多地采用找人谈心、倾诉、寻找解决办法等积极的应对方式。一般情况下,年轻教师更积极进取、更愿意与人交流,主动求助,相对而言,中、老年教师更容易倾向于采用自我安慰等较消极但也不失其效用的应对方式。与此调查同时进行的关于中学体育教师的另一项(职业压力)调查表明,教龄3年以下和中教二级职称的体育教师的压力最大,而其心理健康状况也较好。显然,这与他们善于运用积极应对方式、对支持的利用度较高等密不可分。

4 结论

4.1 中学体育教师压力应对方式趋向采用积极应对

方式。

4.2 中学体育教师消极应对方式在性别变量存在显著性差异($t=2.273, p<0.05$),女体育教师消极应对方式得分显著高于男体育教师。

4.3 中学体育教师积极应对方式在学校地点($t=2.273, p<0.05$)变量上存在显著性差异,城市体育教

师应对方式更积极。

4.4 中学体育教师积极应对方式在教龄、职称变量上存在显著性差异,教龄3年以下组的中学体育教师积极应对方式显著高于其他教龄组的体育教师,中教二级职称的体育教师积极应对方式显著高于中教高级职称的体育教师。

注释及参考文献:

- [1] Andrews G. Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment[J]. J New Ment Dis, 1978, (16): 307-316.
- [2] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究[J]. 中国临床心理学杂志, 1998, 6(2): 114-115.
- [3] 徐富明, 申继亮. 教师的职业压力应对策略与教学效能感的关系研究[J]. 心理科学, 2003, 26(4): 745-746.
- [4] 刘维良. 教师的应付方式与社会支持[J]. 北京教育学院学报, 1999(1): 57-62.
- [5] 郑有珠. 教师在压力情境下的应对方式与社会支持[J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2003, 21(4): 73-75.
- [6] 陈作松. 身体锻炼对高中生主观幸福感的影响及其心理机制的研究[J]. 心理学报, 2006, 38 (4): 562-575.
- [7] 骆积强. 身体锻炼与高中生应付方式的关系研究[J]. 北京体育大学学报, 2005, 28(3): 391-392.

Research on Characteristic of Occupational Stressor Coping Style of Sports Teacher in Middle School

SU Li-rong, ZHU Mei-juan

(P.E. Dept., Putian University, Putian, Fujian 351100)

Abstract: In order to inspect characteristic of occupational stressor coping style of sports teacher of the current middle school, using simplified coping style questionnaire, the article has analyzed 381 different sexes, length of teaching, professional title, education, school place of sports teachers of middle school in Fujian province. The result indicates that, middle school sports teacher's stressor coping style adopts active coping style, passive coping style exists prominent differences on sex ($t=2.273, p<0.05$), positive coping style exists prominent differences on school place ($t=2.273, p<0.05$), length of teaching ($F=5.115, p<0.01$), professional title ($F=3.441, p<0.05$) variable.

Key words: Sports teacher of middle school; Occupational stressor; Coping style