

对高校青年教师职业压力研究的反思

张忠华, 苏静雷

(江苏大学 教师教育学院, 江苏 镇江 212013)

摘 要:青年教师是中国高等教育发展的未来和希望, 他们的职业素养如何, 直接影响到高等教育的质量。我国对高校青年教师职业压力的研究主要集中在职业压力的含义、青年教师职业压力的表现、产生职业压力的原因分析与调适对策上。研究中存在着研究成果相对较少、实证性研究缺乏、对职业压力产生的原因分析不够系统和全面、研究结论比较泛化、调适策略可操作性差等问题。今后要以实证研究为基础, 建构各种有效的缓解教师职业压力的策略, 更好地促进高校青年教师的专业发展。

关键词:高校; 青年教师; 职业压力

中图分类号:G451.2 **文献标志码:**A **文章编号:**1674-3571(2012)06-0102-04

据教育部 2010 年发布的《全国教育事业统计公告》统计, 我国高校专任教师有 134.31 万人, 和 2001 年相比增加了 72.32 万人, 其中青年教师约占专任教师总人数的 53.8%。可以说, 我国高校专任教师是以青年教师为主体的。随着高等教育的发展, 高校招生数量逐年增加, 教师所面临的教学与科研的压力也与日俱增。若对教师职业压力的调适措施不当, 就会造成青年教师产生种种不良心理现象和行为表现, 严重影响到这些青年教师队伍的稳定和专业发展。本文通过对高校青年教师职业压力研究文献的综述, 对高校青年教师职业压力问题进行反思, 并提出进一步研究的方向和对策。

一、我国高校青年教师队伍职业压力研究概况

在“中国知网”(CNKI)上, 搜索时间定在 1994 年到 2011 年, 以篇名“大学教师”或者“高校教师”并且以“职业压力”为主题, 模糊搜索全部期刊得到 340 篇研究文献, 模糊搜索核心期刊得到 66 篇研究文献。而以篇名“大学青年教师”或者“高校青年教师”并且以“职业压力”为主题, 模糊搜索全部期刊得到 47 篇文献, 模糊搜索核心期刊仅有 6 篇文献。针对高校青年教师职业压力研究的文献, 则主要集中在 2004 年之后。总体来看, 国内有关高校青年教师

职业压力的研究主要集中在以下几个方面: 一是对压力与教师职业压力的定义研究; 二是对高校青年教师职业压力的现状研究; 三是对造成高校青年教师职业压力的原因分析; 四是高校青年教师职业压力的调适策略研究。

二、高校青年教师职业压力研究的主要内容

(一) 教师职业压力含义研究

最早提出“教师职业压力”是 Kyriacou 和 Sutcliffe(1977)发表在《教育评论》上的一篇关于教师职业压力的研究文章。他们将教师职业压力阐述为: 教师在意识到他们的工作状况对他们的自尊和健康已经构成了威胁这一知觉过程而引起的一种消极的情绪体验^[1]。有学者认为, 教师职业压力是职业压力在教师职业上的体现, 指的是教师由于工作方面的原因, 如工作时间过长、工作负荷过重、班额过大、学生行为不端等导致的身心疲劳过度、神经紧张、挫折、折磨等不愉快的消极的情感体验^[2]。高校教师工作压力, 就是指高校教师个体长期承受过度的工作压力, 又无法有效对压力进行管理时产生的一系列心理、生理和行为的不良反应^[3]。也有研究者将教师压力定义为: 教师个体要求与教师个体应付这些要求的能力不相符合的程度等。一般来

收稿日期: 2012-08-16

基金项目:江苏省教育厅高校哲学社会科学基金项目“现代大学青年教师的专业素养研究”(2011SJB880012); 中国高等教育学会“十二五”教育科学规划课题“大学青年教师教育专业素养调研与专业化发展策略研究”(11YB090)的阶段性成果

作者简介:张忠华(1963—), 男, 山东菏泽人, 江苏大学教师教育学院教授, 硕士生导师, 主要从事高等教育、道德教育研究; 苏静雷(1988—), 男, 江苏淮安人, 江苏大学教师教育学院 2011 级硕士研究生, 主要从事高等教育研究。

说,教师职业压力是指教师由于工作问题而产生的一种消极的紧张情绪^[4]。

总结前人研究,对职业压力的含义可从三个层面来认识:一是职业压力是刺激;二是职业压力是个人对环境的压力源的心理或生理的反应;三是职业压力是环境的刺激与个人的特殊反应彼此互动的结果。在此基础上,笔者认为,职业压力就是当职业要求迫使人们作出偏离常态机能的改变时所引起的压力。压力是主体生活在客观世界中无法避免的一种情绪体验,因此,适度压力能使主体更深刻地认识客观世界和主体本身,使主体在客观世界中更好的成长和发展。本文所讲到的职业压力特指对职业从业者造成负面影响的压力。

(二)高校青年教师职业压力的主要表现

对全国 72 所高校教师的一项调查显示:有 94.6% 的教师感到有心理压力,其中 35.6% 的教师表示压力很大。2005 年 9 月,由中国人民大学公共管理学院组织与人力资源研究所和新浪教育频道联合启动的一项 8 000 人参与的调查显示,82.2% 的教师反映压力大,教师生存状况堪忧。近几年来,高校教师中屡屡出现“生命透支”和“英年早逝”的现象,引起了社会各界的强烈反响^[5]。有学者将青年教师职业压力的表现分为:职业意识淡漠;职业行为消极、反常;职业外行为活跃和心理障碍四个方面^[6]。

(三)高校青年教师职业压力的归因分析

从已有研究成果来看,对高校青年教师职业压力的原因分析,可以概括为:二因素论、三因素论、四因素论和五因素论。

二因素论的分析,如:有研究者将高校青年教师主要心理压力源从外源分析和内源剖析两个维度来阐述^[7],也有学者将地方高校青年教师职业压力归因为客观因素和主观因素^[8]。三因素论主要有两种观点。一是从社会对高校教师的要求和期望、学校管理方面、教师自身发展的不和谐三个方面,论证了高校青年教师职业压力的原因^[9]。二是从实证方面研究高校青年教师压力、职业满意度与生活满意感,从高校青年教师面临的工作、生活与发展压力三个方面,论证对职业满意度和生活满意度的影响^[10]。持四因素论的学者从经济、学术、教学、人际关系四个方面分析高校青年教师面临的压力。教师是社会中的一员,40 岁以下的青年教师,身兼工作、社会和三重重担,一方面使得他们的工作非常繁忙,同时也使他们面临的压力更大^[5]。还有学者将高校

青年教师职业压力形成的原因分为教育改革的冲击、工作负荷大、人际关系疏离和生活负担重四个方面^[11]。有学者通过实证研究指出,地方高校青年教师职业韧性脆弱原因主要有经济和生存压力、教学压力、科研压力、环境压力四个因素^[12]。高校青年教师参加工作的时间相对较短,职称普遍不高,又受学校政策和效益的影响,所以工资相对较低。教师基本功差,扩招造成课务压力增大,教学评估也在一定程度上造成了职业压力。持五因素分析的学者指出,高校青年教师职业压力的原因主要有教育改革带来的冲击、工作负荷和时间、人际关系、专业发展、自身发展不和谐导致产生强烈的焦虑感^[1]。也有人认为,高校青年教师职业压力的来源主要有社会期望值过高、教学任务繁重、科研任务沉重、深造趋势逼迫、教育对象带来的压力五个方面^[13]。

(四)高校青年教师职业压力的调适策略研究

综合国内对高校青年教师职业压力的研究,可以将高校青年教师职业压力的调适策略总结为以下几个方面。

1. 从寻求社会支持着手。首先,完善青年教师培养机制,帮助其提高业务水平。一是构建教师经验分享平台;二是扩大进修渠道。其次,建立科学、合理的教师评价机制。因为评价的不客观、不公正、不科学,就会给青年教师带来不必要的职业压力^[8]。第三,关心青年教师的生活,促进青年教师良好人际关系的形成。第四,社会应树立“尊师重教”的良好风气,并借助媒体帮助宣传教师群体的良好形象。最后,提高教师的经济地位和社会地位,加大教师的物质鼓励力度。

2. 从高校着手。首先,高校应努力营造适合高校青年教师发展的生态环境^[12]。其次,建立“传帮带”机制,增强青年教师教学、科研能力^[14]。再次,增加对教师的支持,包括精神支持和物质支持两个方面。最后,建立缓解教师压力工作坊。我国学者邵光华曾提出“工作坊模式”,其要点是:帮助教师主动调整自己的思维和行事方式,设法充分发挥教师自己的主动调适的能力,使教师在面对压力时从回避转变为主动设法适应,从而缓和教师与教师、教师与学生之间的矛盾,最终缓解教师所面临的压力^[11]。

3. 从教师自身的努力着手。首先,青年教师要客观地认识自我,根据变化的实际调整自我认知,为自己创设宽松的心理环境。其次,采取积极的压力应对策略,把回避模式转化为主动模式,把情绪定向

转化为问题定向。再次,合理调控情绪^[8]。学者 A. Ellis 提出了“合理情绪 ABC 理论”,因此,要改变情绪困扰不是致力于改变外界事件,而是应该改变认知,通过改变认知,进而改变情绪。缓解高校青年教师的职业压力,也可以通过改变教师的情绪,改变对压力源的认识,从而达到调适职业压力的效果。

三、对高校青年教师职业压力研究的反思

总体来看,对高校青年教师职业压力这一问题的研究已取得一些成就。当然,在肯定其研究成就的同时,我们还要看到不足。

(一)青年教师职业压力研究存在的问题

1. 研究成果相对较少。从“中国知网”上搜索到的文献数量来看,对高校青年教师职业压力的研究仅占高校教师职业压力研究的 13.8%,而对整个教师行业职业压力的研究更关注于中小学基础教育阶段教师的研究。而在国外,对高校青年教师的研究早已成为热点,所以,在今后的研究中,应把高校青年教师的职业压力问题作为教师专业发展的一个重点问题去研究。

2. 实证性研究缺乏。在目前对高校青年教师职业压力的研究中,大部分的研究文献都是一些个人经验的总结,或者是对前人研究成果的总结,而从实证角度出发来考察职业压力现状、职业压力源与解决途径的则寥寥无几,而这一问题最好的研究方法恰恰是实证研究。随着时代的发展,高校发展使命与责任的不同,究竟各级各类的高校青年教师是否存在职业压力,各种类型的高校青年教师是否存在同样的职业压力,是否有不同的特征,都需要实证研究来揭示和证明。

3. 对职业压力产生的原因分析不够系统和全面。不管是将影响高校青年教师职业压力的因素分为几个因子,都没有为分类提供有力的理论依据,分类研究不够系统。一般的研究都是从社会大环境、学校、教师自身这三个方面来分析的,但是对这三个方面的分析却是模棱两可的,没有足够的数据和理论依据。

4. 比较研究少,研究结论比较泛化。高校青年教师和中小学青年教师,高校青年教师和高校中老年教师,文科高校青年教师与理工科高校青年教师,国内高校青年教师与国外高校青年教师在职业压力上是否有不同点,究竟在职业压力方面存在哪些差异,如此等等,我们在这方面的研究几乎是空白的。这也是今后该课题研究的主要方向。

5. 调适策略可操作性差。在已有的相关成果

中,对高校青年教师面对职业压力提出的调适策略过于宏观,缺乏具体的具有可操作性的建议与对策。由于提出的调适策略过于宏观与模糊,当青年教师面对职业压力时,仍然不知所措。今后的研究一定要在实证调查的基础上,进行科学合理的归因,并对其产生的原因进行深层次的剖析,找到产生职业压力的根源,结合教师自身素养与工作实际,切实制订出有效的调适对策,既便于教师掌握,又便于教师运用。

(二)缓解青年教师职业压力对策的再思考

1. 调整教师职业压力研究的重心,加强对高等学校教师的职业压力研究。高校教师相对中小学教师而言,面临着教学和科研的双重压力,特别是高校青年教师要晋升职称,科研压力比较大,往往因达不到科研要求而产生焦虑等不良情绪反应。因此,对高校青年教师的职业压力问题研究应成为教师职业压力研究的重点问题。而从整个高校青年教师的发展来看,不仅仅要关注高校青年教师的职业压力研究,还要关注高校青年教师的专业素养和专业信念的研究,因为许多职业压力都是自身素养的不够而产生的。

2. 加强问卷调查、深度访谈、实验观察等实证研究。从已有的研究文献中,我们可以看出,很少有学者用实证的方法来研究高校青年教师的职业压力问题。相反,从这一课题研究的性质而言,它属于实证研究的课题。对于这一课题的研究,仅通过理论分析和经验总结是不够的,必须设计科学的调查问卷,进行统计学的、量化研究得出结论,才有说服力,这也是今后研究的重点。

3. 深入探讨产生职业压力的原因。在相关研究成果与实际的工作中,我们会发现,并不是所有的青年教师都会因为职业压力过大而影响工作和生活的。从这个角度出发,我们可以知道每个人对职业压力的承受力是不同的。当相同的职业压力到来时,不同的青年教师会作出不同的反应,有的采用一些策略,使职业压力得到缓解;有的束手无策,产生种种压力。这些现象的存在,也使我们进一步思考,怎样归因,采取何种策略更能有效地缓解职业压力,是否有一定的规律可以遵循?这些问题都值得我们进一步深化该课题的研究。

4. 加强比较研究,合理定位各个层次、各种类型青年教师职业压力问题。没有比较就没有定位,就找不到我们研究所处的位置。今后该课题研究要注重对高校青年教师和高校中老年教师职业压力的比

较研究,从纵向上看教师职业压力变化的规律。加强中外高校青年教师职业压力的比较研究,由此考察工作条件、待遇的不同,文化的差异对高校青年教师职业压力有何区别。加强不同学科门类之间青年教师职业压力的研究,从横向上看同一层次青年教师,在不同学科门类的工作中是否存在职业压力的差别,并分析其原因。通过这些研究,得出不同的结论,结合不同的对象,展开青年教师缓解职业压力的方法策略研究,才能使研究具有针对性、实效性。

5. 科学归纳出职业压力的标准。在高校青年教师职业压力研究中,今后要致力于建立健全两个体

系。一是要建立健全高校青年教师职业压力的鉴定体系,形成一套准确无误、高效的鉴定系统,通过这个系统能够快速将教师的职业压力进行定位;二是建立健全教师职业压力调适体系,这一行之有效的系统能够逐步缓解教师职业压力,使高校青年教师回归到正常的教学与科研工作中。

6. 把青年教师职业压力研究融入青年教师专业发展的研究之中。教师专业发展是当代教师教育改革的主旋律,妥善处理教师职业压力问题有利于促进青年教师的专业发展。

参考文献:

- [1] KYRIACOU C, SUTCLIFFE J. Teacher stress; directions for future research[J]. Educational Review, 1997(29): 299-306.
- [2] 赵雪, 张翼. 高校青年教师职业压力与自我调适[J]. 中国成人教育, 2007(4): 99-100.
- [3] 张胜德. 高校青年教师工作压力及其应对分析[J]. 实践与探索, 2010(35): 328-329.
- [4] 黄依林, 刘海燕. 教师职业压力研究综述[J]. 教育探索, 2006(6): 111-113.
- [5] 熊隐剑. 高校青年教师压力问题探讨[J]. 四川职业技术学院学报, 2006(4): 29-31.
- [6] 蒙冰. 浅谈班主任的角色心理冲突——以高校青年教师为例[J]. 广西大学学报: 哲学社会科学版, 2005(S): 135-136.
- [7] 李金明. 高校青年教师心理压力管控与调适[J]. 太原大学学报, 2010(1): 94-96.
- [8] 宋秀林, 郭丽君. 地方高校青年教师职业压力分析及应对策略[J]. 长春工业大学学报: 高教研究版, 2011(1): 63-65.
- [9] 梁芹生. 高校青年教师职业压力归因及自我心理调控策略[J]. 嘉应学院学报, 2005(1): 96-99.
- [10] 陈银飞, 茅宁. 高校青年教师压力、职业满意度与生活满意感的实证研究[J]. 统计与信息论坛, 2010(8): 101-112.
- [11] 钱伟, 赵晶. 高校青年教师职业压力形成的原因与对策[J]. 教育探索, 2010(2): 104-106.
- [12] 魏荣. 地方高校青年教师职业韧性现状和改善策略[J]. 黑龙江高教研究, 2011(7): 77-79.
- [13] 袁银梅. 高校青年教师职业压力问题探究[J]. 中国成人教育, 2010(1): 31-32.
- [14] 傅美芳, 朱坚. 高校青年教师心理压力现状与缓解策略探讨[J]. 浙江师范大学学报: 社会科学版, 2009(5): 116-120.

Reflection on Young University Teachers' Occupational Stress

ZHANG Zhong-hua, SU Jing-lei

(School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang 212013, Jiangsu, China)

Abstract: The young university teachers are the future and hope of the development of higher education of China, and their professionalism directly influences the quality of higher education. At present, the research of young college teachers' occupational stress mainly focuses on three aspects in China: the meaning of occupational stress, the manifestations of young teachers' occupational stress, and the cause analysis and adjusting strategies. These studies are still far from satisfactory because of their lack of empirical research, not so systematic and thorough analysis of the causes for young teachers' occupational stress, too generalized conclusions, and poor feasibility of countermeasures. Therefore, in the future, we should base our studies on empirical research and construct a variety of effective strategies to relieve the teachers' occupational stress so that we can better promote young teachers' professional development.

Key words: colleges and universities; young teachers; occupational stress

(责任编辑 朱春花)