

## 湖南高校体育教师危机感调查分析

唐宇钧<sup>1</sup>, 余虹<sup>2</sup>, 罗宇<sup>1</sup>

(1.湖南人文科技学院 体育科学系, 湖南 娄底 417000; 2.广州医学院 从化学院, 广东 从化 510925)

**摘 要:** 对湖南省高校 121 名体育教师危机感进行了调查分析。结果表明: 湖南高校体育教师的危机感主要来自工作环境、事业、家庭、经济、安全等因素。建议减轻高校体育教师工作压力, 提高其生活待遇, 为其创建良好工作环境, 建立科学、合理、客观、公正的评价机制; 并让他们习得应对应激的策略。

**关 键 词:** 高校体育教师; 危机感; 心理健康; 湖南省

中图分类号: G80 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)09-0091-04

### Survey and analysis of the sense of crisis of physical education teachers in institutes of higher learning in Hunan

TANG Yu-jun<sup>1</sup>, YU Hong<sup>2</sup>, LUO Yu<sup>1</sup>

(1.Department of Physical Education, Hunan Institute of Humanities, Science and Technology, Loudi 417000, China; 2.Conghua Branch School, Guangzhou Medical College, Conghua 510925, China)

**Abstract:** The authors surveyed and analyzed the sense of crisis of 121 physical education teachers in institutes of higher learning in Hunan, revealed the following findings: the sense of crisis of physical education teachers in institutes of higher learning in Hunan mainly come from such factors as work environment, career, family, economy and security, and offered the following suggestions: reduce the work pressure of physical education teachers in institutes of higher learning; enhance their living conditions; create a nice work environment for them; establish a scientific, rational, objective, and fair evaluation mechanism; enable them to learn about strategies for dealing with stresses.

**Key words:** physical education teachers in institutes of higher learning; sense of crisis; mental health; Hunan province

应激与压力是健康心理学的重要内容。具有威胁性的刺激情境, 若变成生活中长期存在的事件, 会使人心理上感受到压力。生活压力在许多情况下可引发人们的消极情绪, 成为个人危机感和心理问题的主要缘由。因此, 通过分析危机感, 可以了解人的心理压力和心理健康状况。1969年, Braum 和 Reynolds<sup>[1]</sup>曾以美国大学生为对象, 列出生活中可能遭遇的 100 种事项, 让学生评定, 求其平均值以研究学生的危机感。近年来, 随着心理健康教育地开展, 教师的心理健康也引起人们的广泛注意<sup>[2]</sup>。为了解湖南高校体育教师的危机感和生活压力状况, 本文对湖南 121 名高校体育教师的危机感进行了调查和研究。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

选取湖南长沙、湘潭、娄底等地的 121 名高校体育教师作为调查对象, 其中男 71 人, 女 50 人; 26~35 岁的 30 人, 36~45 岁的 58 人, 46~59 岁的 33 人; 本科 78 人, 硕士 41 人, 博士 2 人; 助教 24 人, 讲师 48 人, 副教授 43 人, 教授 6 人; 教龄 5 年以下的 69 人, 5~10 年的 32 人, 10 年以上的 20 人。

### 1.2 研究方法

1) 问卷调查。

首先请 121 名高校体育的教师自由填写“生活中你最担心的事情是什么”问卷。收回问卷后, 对教师

列举的事件进行计数。在此基础上,由2名心理学教师和2名研究生共同讨论,对性质相同的事件进行合并,保留列举频率高和代表重要压力源的事件。同时,参考Braum和Reynolds编制的美国大学生危机感量表中的部分内容,最后得到57个事件,构成正式调查时使用的危机感量表。

### 2)调查程序。

集体施测,主试者分发问卷给被试者。指示语要求被试者根据个人经历和标准对事件进行评定,时间不限。评定采用5点量表:1=无危机感,2=轻度危机感,3=中度危机感,4=强烈危机感,5=非常强烈危机感。满分为285分。评定时不允许相互讨论。教师完成评定后,主试者收回问卷,进行统计分析。

### 3)数据处理。

使用SPSS10.0软件包进行数据统计分析处理,均采用均数±标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示,用t检验进行统计学处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 高校体育教师危机感事件的因素

采用主成分分析法对评定结果进行因素分析,结果表明,参与因素分析的事件有57个,Bartlett检验表明,检验值为8896,极其显著,说明变量间有共享因素的可能性<sup>[3]</sup>。KMO(Kaiser-Meyer-Olkin,取样适当性量数)值为0.888,表明数据样本适用于因素分析。特征值大于1的因素有14个,能解释64.27%的变异。但因素碎石图表明,抽取7个因素(见表1)更合理,能解释53.46%的变异。

表1 引起高校体育教师危机感的因素

因素	内容 <sup>1)</sup>
1.人际关系	不能与同行和睦相处 被别人不公正地对待 被领导“穿小鞋” 被他人告恶状 他人的不公正评价 别人说自己没本事 失去朋友
2.家庭、经济、安全	(1)家庭 亲人亡故 个人生病、配偶子女父母生病 家庭不和 对子女教育未尽责 子女学习成绩不好 (2)经济 工资收入较低 下岗 (3)安全 车祸、灾难、战争 缺少人身财产安全

(续表)

3.工作与生活、事业	(1)工作 工作中出现责任事故 工作负担重身心劳累不堪 体育工作地位低 上级政策的不公正和不确定 (2)生活 对生活失去信心和激情 陌生人来访 (3)事业 不能实现人生目标 他人对自己不公正评价
4.工作环境	无安定的人文环境 缺乏信仰 行政事务多 不公正的竞争 考评和评比过多且形式僵化 应付上级的调查
5.工作目标	升学考试压力 职称评聘 进修机会少 不能实现人生目标 未来前途不明朗
6.个人安全与尊重	车祸、灾难、战争 领导不重视体育工作 体育教师工作业绩不能被客观评价 被别人不公正地对待 被人拒绝 别人说自己没本事
7.工作任务	专业水平跟不上教学需要 没完成工作任务 不能满足学生的求知欲 对学生的期望实现不了

1)内容栏中的数字表示经进一步聚类后的分类

7个因素中6个与工作有关,表明虽然生活的其他方面对高校体育教师也有压力,但与工作有关的因素对他们形成了更大压力<sup>[4]</sup>,是主要的压力和危机感源。

### 2.2 高校体育教师危机感事件评定的性别、年龄、学历、职称和教龄差异

Spearman等级相关分析表明,男、女教师的评定相当一致, $RRC=0.956, P=0.000$ 。男、女教师的平均危机感总分差异无统计学意义, $z=1.36, P>0.05$ 。但男、女教师在“工作任务重”“亲人亡故”“处于黑暗环境中”“身体受攻击”“忙于工作忽略对家庭成员的照顾”“家庭不和”6个事件上的危机感分数差异显著, $P<0.05$ ,女教师的危机感强度比男教师大。

方差分析表明,不同年龄教师的平均危机感总分差异显著, $F(3, 328)=9.54, P<0.01$ 。其中,36~45岁组危机感总分最高,与其他组差异非常显著( $P<0.01$ );

26~35岁组教师的危机感总分与46~59岁组教师的危机感总分差异非常显著 $P<0.01$ 。在具体事件上,46~59岁组更担心“亲人亡故”“车祸、灾难、战争”“工作负担重身心劳累不堪”“不能实现人生目标”“子女学习成绩不好”“配偶、父母、子女生病”“无安定的人文环境”。36~45岁组最担心“工作中出现责任事故”“经济压力”“家庭不和”“不能与同行和睦相处”“专业水平跟不上教学需要”“名誉受损”“不能满足学生的求知欲”“职称评聘机制不合理”“对子女教育未尽责”“忙于工作而忽视对家庭成员的照顾”“被人忽视”等。26~35岁组更担心“体育工作地位低”“评职称”“升学考试压力”“不公正的竞争”“没完成工作任务”“所获荣誉比别人少”。

不同学历的高校体育教师平均危机感总分差异显著, $F(2, 329)=3.78, P<0.05$ 。总的趋势是高校体育教师的学历越高,危机感就越少。在具体事件上,本科学历的教师最担心“下岗”。对“无聊的事务性工作”,学历越高的人越担心。博士研究生学历的教师最不担心“写文章”,而硕士研究生学历的教师最担心“写文章”。本科学历的教师最担心“工作落后于人”“工作中出现责任事故”“拿不到在职申请的学位”“各种考试”。

不同职称的教师平均危机感总差异非常显著, $F(3, 328)=4.55, P<0.01$ 。总的趋势是,职称越高,危机感越小。在具体事件上,教授、副教授更担心“工作负荷重身心劳累不堪”“子女学习成绩不好”“名誉受损”“缺少人身财产安全”。讲师以上职称的教师更担心“对生活失去信心和激情”“体育工作地位低”“专业水平跟不上教学需要”“不公正的竞争”“对子女教育未尽责”。职称越高,越担心“无聊的事务性工作”“行政事务多”“无安定的人文环境”。讲师以下的教师更担心“不能满足学生的求知欲”“工资收入较低”“进修机会少”“前途不明朗”“写文章”。

不同教龄的教师平均危机感总分差异显著, $F(3, 328)=3.27, P<0.05$ 。平均数差异的显著性检验表明,10年以上组的教师和其余组教师的平均危机感总分差异显著, $P<0.05$ 。在具体事件上,教师的教龄越长,越担心“个人的人身财产安全”“别人告恶状”“工作失去自主权”“对生活失去信心和激情”;教师的教龄越短,越担心“所获荣誉比别人少”。

结果表明,不同类型教师最担心的前10个事件大多相同,但也存在差异。基本趋势是,最担心事件由事件的危机感强度决定,同时也受教师的性别、年龄、学历、职称和教龄影响。各种类型的教师都最担心“亲人亡故”“配偶、父母、子女生病”“工作中出现责任

事故”“车祸、灾难、战争”“对生活失去信心和激情”等危机感强度高的事件。对于强度较低的事件,不同类型的教师危机感强度不同。如男、女教师的最担心的事件中8个相同,不同的2个在男教师是“对生活失去信心和激情”和“工作失去自主权”,在女教师则是“缺少人身财产安全”和“家庭不和”。不同年龄教师最担心事件中6个相同,不同的是,年龄大的危机感更宏观,如“车祸、灾难、战争”“缺乏信仰”等;40~50岁的人生活负担重,因此最担心“经济压力”。青年和老年都担心“知识落后”<sup>[6]</sup>。不同职称的教师最担心事件中7个相同,不同的是,讲师、副教授更担心“工作中出现责任事故”“对生活失去信心和激情”;助教更担心“知识落后”和“生活无着落”;教授和副教授更担心“缺少人身财产安全”和“对子女教育未尽责”。

### 3 结论和建议

本研究结果表明,高校体育教师的“危机感”主要与工作有关,属工作应激。在高校体育教师担心的事件中,与成就、自我实现、履行责任、尊重、归属与爱等需求不满足相关的事件较多,与生理、安全等需求不满足相关的事件较少,即使牵涉生理或安全需要,其层次也较高。如将“亲人亡故”列为第1位,而将个人的“工作任务重”列为第51位。另外,由于高校体育教师对受尊重的需求较强,所以人际关系方面的担心也比较多。除有一个专门的“人际关系”因素外,“个人安全与尊重”“工作任务”因素中的内容也都与尊重的需求有关。

心理学认为,工作应激如果管理不当,会导致工作疲劳及一系列不良反应:(1)耗尽能量;(2)降低对疾病的抵抗力;(3)不满意度和悲观程度增加;(4)缺勤率上升和工作效率降低<sup>[6]</sup>。因此,对高校体育教师的工作应激必须合理应对<sup>[7]</sup>。根据心理学中应对应激的理论,考虑高校体育教师的实际情况,我们就高校体育教师如何应对工作应激提出如下建议:

1)减轻教师的工作压力,提高高校体育教师的生活待遇。工作应激与工作压力直接相关<sup>[7]</sup>。近年来,由于扩招、继续教育的发展,高校体育教师工作量成倍增长,有的周学时甚至达到20多个,与中小学教师无异。个别高校只求规模忽视质量,师生比例严重失调,有的竟达1:300之多。同时,科研和社会服务的工作也要求他们不断进行知识更新。结果是,高校体育教师难得有星期天和节假日,年复一年,疲于奔命。高校要设法为教师减压,师生比例要适当,科研任务要适量,学校的规模在不增加教师和教辅人员的情况下

也不能无限扩张。同时,政府也应拿出一定财力来改善高校体育教师的生活待遇,不能将此任务完全推给高校。

2)创设良好的工作环境,改善高校的人际关系。高校体育教师的“危机感”与工作环境、管理体制和保障体系不完善有关。高校领导应在建立良好的工作环境上下功夫,减少应激源。政府机关和高校应尽量减少会议、检查、评比之类的活动,尽量使教师少分心,使其能安心于教学、科研。高校应实行民主管理,让教师参与决策。政府和高校的领导也应关心高校体育教师的生活疾苦和身心健康。

3)建立科学、合理、客观、公正的评价机制,减少教师不必要的心理压力。高校的教学和科研有特殊规律,因此评价也应科学、合理、客观和公正。否则,就会给教师造成不必要的心理压力,长期下去会损害教师的身心健康<sup>[8]</sup>。如应综合领导、同行和学生各方面的信息,从教学态度、教学过程和教学效果诸方面客观、公正地评价教师的教学水平,而不要简单地让学生给教师打个分数就算完事。学生由于知识经验不足,认识水平不够,思想动机复杂,单方面很难客观公正地评价教师的工作。在科研管理方面,频繁的统计和公示,脱离实际的鼓励或奖励,一味追求数量或文章发刊物的级别,也给高校体育教师造成巨大压力,客观上助长了各种学术腐败现象的发生。因此,教育行政管理机关和高校领导应按照科学研究的规律来管理和评价科研,多一点耐心,少一点浮躁。

4)让体育教师习得应对应激的策略。应激与认知有关。在人与环境的相互作用中,有两个认知过程很重要,一是评价,二是应对。评价是为某事物赋值或判断某事物的性质,应对是用行为或认知的方法处理环境和内部的需求及二者间的冲突。既然认知影响应激,那么就可以通过改变对事件的认知来消除教师的

危机感,如全面地看问题、变换角度思考等。杰诺·维特曾列举了8种对付工作应激的方法:(1)保持良好的心理健康状况;(2)接受自己的力量、缺点、成功和失败;(3)拥有一个能够坦率交谈的好朋友;(4)用积极而有建设性的行动来对待工作中的应激来源;(5)除与朋友交流外,保持自己的社交生活;(6)从事工作以外的创造性活动;(7)从事有意义的工作;(8)用分析法对待个人应激问题<sup>[9]</sup>。另外,从事体育活动、合理安排时间和培养个人兴趣、爱好,也是应对应激的良好方法。

#### 参考文献:

- [1] Braum P R, Reynolds D J. A factor analysis of a 100 items fear survey inventory[J]. Behavior Research and Therapy, 1969(7): 399-402.
- [2] 张桂华. 高校教师心理健康状况的调查与思考[J]. 教书育人, 2005(11): 32-33.
- [3] 吴清平. 心理健康状况评价及其相关因素研究[J]. 国外医学: 社会医学分册, 1997, 14(3): 104-107.
- [4] 张积家, 陈栩茜, 陈俊. 高校教师生活压力的研究[J]. 应用心理学, 2003, 9(2): 6-10.
- [5] 李雪珍. 评析与改革: 高校青年教师工作激励机制[J]. 吉安师专学报, 2000, 21(2): 72-77.
- [6] 徐长江. 工作压力系统: 机制、应付与管理[J]. 浙江师范大学学报: 社会科学版, 1999(5): 69-73.
- [7] 姜文锐, 马剑虹. 工作压力的要求-控制模型[J]. 心理科学进展, 2003, 11(2): 209-213.
- [8] 林小群, 殷恒婵, 马强. 教师心理健康研究现状综述[J]. 北京体育大学学报, 2005, 28(1): 55-56.
- [9] 邵光华. 国外教师压力研究综述[J]. 比较教育研究, 2002(11): 20-24.

[编辑: 黄子响]