

青年体育教师工作挫折感归因及对职业生涯的影响

徐礼云

(安徽财经大学,安徽 蚌埠 233041)

摘 要: 根据青年体育教师的心理特点,从社会因素、学校组织管理制度因素、工作压力、人际关系、主观心理状态方面入手,分析青年体育教师工作挫折感归因;以及工作挫折感对教师职业生涯的影响。

关键词: 青年体育教师;工作挫折感;归因;职业生涯

中图分类号: B844.2

文献标识码: A

文章编号: 1671-752X(2019)01-0080-03

现代学校管理者越来越重视教师的心理健康,教师的工作挫折感则是心理健康的一项重要指标。挫折是个体在从事有目的的活动过程中,因客观或主观的原因受到阻碍或干扰,致使其动机不能实现、需要不能满足时的情绪体验。^[1]教师的挫折感是指教师在通向目标的道路上遇到自感不能克服的阻碍时所产生的的一种沮丧、失意、焦虑、紧张或愤怒的心理状态。^[2]当前,青年成了体育教师中的骨干力量。这部分群体很多是独生子女,备受关爱,少有机会经历苦难的磨练,受挫能力差,遭遇挫折更是不可避免。青年教师正值职业挫折期,研究他们工作挫折感的归因及对职业生涯的影响,对促进青年体育教师的成长具有重要的参考价值。研究结论可为体育教师教育机构制定有针对性的政策提供参考与借鉴,缩短青年体育教师忧郁、恐惧、彷徨的时间,促进他们的成长。

1 青年体育教师的心理特点

此处的青年特指上世纪80年以后出生的年轻人,其成长时代有四个特点:改革开放、市场经济建立的伟大历史时代;科学技术迅猛发展时代;网络

技术和信息技术改变人们生活、工作的时代;各国面临全球化挑战的时代。^[3]青年体育教师成长环境的特殊性决定了他们的心理特点。主要表现为:价值观由“理想型”转向“现实型”,把收入作为工作成功的重要标志,讲求实惠、追求眼前利益、追求物质享受、易于满足;愿意接受有挑战性的工作,接受新事物能力强,敢于创新,可塑性非常强;强调以自我为中心,喜欢宽松、和谐的工作环境、注重工作与生活的平衡;注重学校和个人发展前景,重视职业规划,职业流动性很快;情绪强烈,易于波动,心理承受力差,对挫折的耐受性差。

2 青年体育教师挫折感归因

挫折包括三方面的涵义:其一是挫折情境,即需要不能获得满足的内外障碍或干扰情境状态或情境事件,这是造成挫折的情境因素;其二是挫折认知,即对挫折情境的知觉、认识和评价,是个体主观上的感受;其三是挫折反应,指伴随着挫折认知,对自己的需要不能满足而产生的情绪和行为反应。当三者同时存在时,便构成心理挫折,但如果缺少挫折情境,只有挫折认知和挫折反应,也可以构成心

收稿日期:2018-12-18

作者简介:徐礼云(1973-),女,安徽安庆人,安徽财经大学体育教学部讲师,硕士,研究方向:体育教学与训练。

基金项目:安徽省教育厅人文社会科学研究项目“‘80后’青年体育教师工作挫折感和干预机制研究”(编号:SK2013B007);安徽省软科学研究计划项目“城市职业体育文化视阈下安徽省城市文化建设的策略研究”(编号:1607a0202077)。

理挫折。这是因为挫折认知既可以是对实际遭遇的挫折情境的认知,也可以是对想象中可能出现的挫折情境的认知。所以,挫折认知是最重要的,挫折情境与挫折反应没有直接的联系,他们的关系要通过挫折认知来确定。^[4]根据以上理论,分析青年体育教师挫折感归因:

2.1 客观因素

2.1.1 社会因素

导致青年体育教师产生挫折感的社会因素是在社会生活中所遭受的人为因素的限制而引起的。作为社会成员的教师,时时都会受到社会政治、经济、种族、宗教、道德及人情、风俗、习惯、偏见等因素的限制,使教师需要、动机与目的行为难以实现。^[5]体育教师社会地位低下,“头脑简单,四肢发达”,“你的数学是体育老师教的吗”这些调侃的话反映了社会对体育教师不公正的看法。中国中考、高考制度的国情,以及体育学科自身发展中的诸多问题使体育处于可有可无的地位。家长和学生体育课持消极态度,认为只要及格不影响升学和毕业就行。体育教师的社会地位低、体育课的不受重视会使青年体育教师成就感无法满足,产生工作挫折感。

2.1.2 学校组织管理制度因素

学校管理模式行政化、方式不民主。管理者缺少以人为本的管理理念,采用权威、惩罚和控制的刚性管理方式。青年体育教师在学校管理中缺少话语权,精神需要得不到尊重、理解和信任。学校制度的不合理,不公平:如薪酬制度不合理、福利缺乏保障,职务晋升制度不公平、工作绩效评定不合理。”青年体育教师受年龄、资历、专业等因素的制约,很多在项目申报、评优评先、带队比赛、学习培训、参政议政等方面处于劣势。表现和发挥自身才能机会少,不能做到人尽其才,缺少进修提高的机会,自我价值实现愿望得不到满足。诸如此类学校管理、制度环境欠佳的情况都可能造成青年体育教师的挫折感

2.1.3 工作压力

青年体育教师的工作压力主要表现在几个方面:首先体育教师的工作量大,体育教学任务重,表现为:周课时量大,授课班级多,班级人数多,授课项目多。除体育教学工作以外,课间操、课外活动,课余训练、体育竞赛也会占用体育教师的大量时间和

精力。工作时间长,身心疲劳。机械、单调、重复的工作使青年教师不能适应。其次,学历和科研压力。随着教育改革不断深化,对体育教师的学历和科研能力要求越来越高。青年教师为了更好的职业发展和提高收入,不仅要承担艰巨的教学任务,而且还要应对提高学历、职称评定、科研项目等方面的挑战,这些使青年体育教师压力巨大。再次,体育教师工作环境欠佳,体育教师工作环境相对艰苦,常年户外工作风吹日晒,体育场馆数量少、设施落后、环境脏、乱、差。体育器材陈旧和欠缺,不能满足日常教学的需要,这些也会使青年教师产生挫折感。最后,青年体育教师在工作了一定的年限后,专业知识结构的退化,又缺少进修学习的机会,随着年龄的增长,运动能力的下降和身体技能的退化,使青年体育教师在教学中渐渐感到力不从心,产生挫折感。

2.1.4 人际关系冲突

教师的人际关系主要包括与上级、同事、学生、家长的关系。和谐的人际交往关系有助于教学工作的顺利开展,而紧张的人际关系容易引起矛盾、冲突,从而引发教师工作挫折。^[6]青年教师许多是独生子女,自我意识强,不喜欢被约束。崇尚人文的、民主的管理方式。不尊重权威。如果领导者独断专行,管理手段专制,会使他们逃避甚至抵触与领导的接触。导致上下级之间沟通障碍,缺乏相互信任和理解,产生工作挫折感。学校里不良的竞争环境,导致教师之间不团结,人际关系紧张。对于青年教师来说,渴望友爱、互助、合作的人际交往需要得不到满足,从而产生工作挫折感。在与家长和学生的交往中,青年教师如果角色转换困难、缺乏沟通技巧,遇到问题和矛盾时,不主动进行沟通与解释,自我反省,容易造成误会和磨擦不断,导致教学活动无法进行,产生工作挫折感。

2.2 主观心理状态

青年体育教师挫折感的产生,工作中的挫折情境只是客观因素,面对同样的失败情境,不同的个体体验到的挫折感是不同的,存在着明显的个体差异。能否产生显著的挫折感,产生多大强度的挫折感,这都取决于教师本人的主观心理状态。

2.2.1 挫折认知水平

由于青年体育教师对客观世界的认知、知识经

验、价值观、和心理成熟度的不同,在同样的挫折情境下,个体感受到的挫折是不同的。比如:同样是职称评定、职务晋升、评优评先。有的人看得重,认为它是社会名望、地位和受尊重体现,以及学校对他工作成绩的认可,若不得如愿,则感到强烈的挫折。有的人看得轻,认为金钱、名利、地位均为身外之物,它并非个人成功的唯一象征和标志,若不得如愿,就不会感到多大的挫折。如果教师认识到在职业生涯中遭遇挫折是难免的,做好应对的心理准备,则感受到的挫折感较弱。如果青年认为失败是由于客观因素或他人的原因造成的,如羽毛球课的教学效果差是因为缺少羽毛球场地和羽毛球,引起的挫折感将大大减轻;而当他们认为失败是因为自身能力等原因造成的,如羽毛球课的教学效果差是因为自己教学能力不足、讲解示范不到位引起的,那就将产生强烈的挫折感。

2.2.2 目标设置过高

青年体育教师在工作中目标设置要得当,恰当的工作目标对工作任务的完成起激励作用。目标设置过高,因各种因素的制约导致目标不能实现,容易打击教师的自信和工作热情,产生挫折感。

2.2.3 个人教学效能感低

个人教学效能感指教师确认自己是否有能力有效地完成教学工作、实现教学目标的一种主观判断。^[7]青年教师因为教龄短,教学经验缺乏,面对复杂的教育问题,往往力不从心;另一方面,青年教师自身的体育素养不足,知识储备跟不上学生对体育发展的要求,对所授课程理解准备不足导致个人教学效能感较低。个人教学效能感低的教师对自己是否能较好地完成教学任务、是否有能力影响学生学习行为和学习成绩显得信心不足,常常感到沮丧、产生工作挫折感。

2.2.4 个性心理缺陷

在工作中追求完美、过分认真的青年体育教师更易遭受挫折,这种人事事要求完美,当现实与理想发生冲突时,极易感受到挫折;性格孤僻、依赖性强、内向、急躁易怒、敏感多疑、自卑的人的挫折容忍力较差,当遭遇挫折情境时容易产生工作挫折感。而积极乐观、宽容大度的人则挫折容忍力较强,在挫折面前能够保持正常的行为能力。

3 工作挫折感对青年体育教师职业生涯的影响

教师遭受挫折后,会出现积极的行为反应和消极的行为反应,这些反应对教师的职业生涯产生不同的影响。

3.1 积极的行为反应对青年体育教师职业生涯的影响

积极的行为反应是指教师在教育活动和职业生涯中受到挫折时,采取积极的态度,想方设法度过难关,恢复心理平衡,摆脱挫折感的一种行为反应。青年体育教师在职业生涯中积极应对工作挫折感的具体表现:重新设定目标或降低目标难度;发挥一方面优势弥补另一方面的缺陷并最终实现目标;通过转变方法和策略克服挫折情境,使自己的需要得到满足。积极应对挫折使青年体育教师在失败中总结经验,提高分析问题和解决问题的能力,同时使创造力得到提升,在职业生涯中快速成长,为事业成功打下坚实基础。

3.2 消极的行为反应对青年体育教师职业生涯的影响

面对工作中的挫折,青年教师更多地出现消极的行为反应。挫折感使他们情绪消沉,悲观失望,甚至产生心理疾病,给职业生涯带来不良的影响。

3.2.1 影响青年体育教师的身心健康

教师在工作中的挫折感会带来沮丧、失意、焦虑、紧张或愤怒的情绪体验,长期的心理挫折得不到排解,会导致教师的身体健康状况下降,如出现失眠、食欲不振、肌肉酸痛、咽喉肿痛、肠胃疾病、心动过速、血压升高、头痛等不适。体育教师的身体健康状况不良会导致教学活动无法正常进行,教学目标无法实现,影响职业生涯的发展。

3.2.2 影响青年体育教师的职业行为

青年体育教师的工作挫折感会导致职业行为出现偏差。对学生缺乏爱心和耐心,情绪波动大,态度时而冷漠时而粗暴,甚至体罚学生。在教学活动中思路不清、重点、难点不突出,缺乏创新,教学敷衍了事。教师消极的反应会感染学生,使教与学活动出现负反馈,严重影响教育教学质量。产生工作挫折感的青年体育教师对教育工作丧失热情,消极怠工,缺乏敬业精神,甚至想离开教师岗位,另谋职位。

(下转第 86 页)

表达教学内容的,就单组表演。如果是能区分不同表现力,不同故事情节呈现的教学效果不同的任务,则需要采用两组或两组以上情境教学环境下角色扮演法,目的是让学生感受不同表演能力,不同故事的个体在情绪表达,技巧表达上的区别带来的不同的教学效果,如心理危机干预,同一情境危机,可以安排4-6组表演,达成的任务组别呈现的效果也会有所不同。

表5选项中问及护生最喜欢的教学方式,要求护生针对工作岗位需求、匹配度及个人的兴趣来作答。结果显示,护生选择基于职业导向的任务驱动+角色扮演教学法的人数远远多于对传统教学的选择($P<0.01$)。

基于职业导向的任务驱动+角色扮演教学法中,任务是核心,也是关系课堂教学效果优劣的关键,因此,任务设计环节至关重要。实验组在任务设计时,兼顾到任务设置与知识点联系紧密,能够涵盖教学内容的大部分知识点,使护生在完成任务中既能提高各方面能力,也能学习新知识和回顾已有知识的系统性;还遵循从简到繁,从易到难,从具体到抽象的原则,留给护生发挥创造力的空间的层次性;根据护生的需要及兴趣,充分激发其学习动力的趣味性;使护生参与意识增强,积极性提高,评价提高了护生创新性思维和分析问题的能力^[3]。

教学内容安排上不再按照固定进度,而是在总

目标下根据护生学情、实际水平及临床教学的需求,以“任务”为导向、以“子任务”为模块组织教学内容,强调理论联系实践,所学知识与临床结合;教学过程不再遵循“教师演示-学生练习-教师辅导”的模式,而是不断地用“任务”来引导护生讨论、思考,让学生在设定的情境中根据“任务”的需求积极探索学习;在培养护生能力方面不再只注重教会其基本操作技能,而是着重培养创新精神、实践能力、解决问题能力和合作意识^[4]。

综上,职业导向的任务驱动+角色扮演教学法有在护理类课程教学模式改革中推广的意义。

参考文献:

- [1]黄棋.浅谈角色扮演法在基础护理实验教学中的应用效果[J].卫生职业教育,2015,33(3):87-88.
- [2]程莎静.任务驱动教学模式在高职护理教学中的应用[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2018(2):92-93.
- [3]史雪萍,杨明,李佳颖,等.任务驱动教学法在我国护理教学中的应用进展[J].当代护士(中旬刊),2017(11):8-10.
- [4]张功勋.任务驱动法提高静脉输液反应教学效果的研究[J].卫生职业教育,2018,36(7):92-94.

(责任编辑:陈 树)

(上接第82页)

参考文献:

- [1]车文博.心理咨询大百科全书[M].杭州:浙江科学技术出版社,2001:9-10.
- [2]张旭东.中小学教师挫折感的预防和调适[J].中国教育,2007(8):76-78.
- [3]周石.80后员工“职业观”分析[J].管理世界,2009(4):184-185.
- [4]姚裕群,景立人.论职业挫折及其克服[J].成人高教学刊,2001(4):25-28.
- [5]王新如,郑文.教职工心理挫折初探[J].华东师范大学学报(教育科学版),1996(1):88-89.

- [6]赵兴民.四川民族地区青年教师工作挫折成因探析[J].民族教育研究,2011(2):88-91.
- [7]李锐,胡发稳.西南边疆少数民族地区中学教师教学效能感特点的研究[J].民族教育研究,2004(3):72-76.

(责任编辑:任远金)