

中学体育教师职业倦怠根源剖析

王晓芳

(昌吉学院 体育系, 新疆 昌吉 831100)

摘 要: 体育教师职业倦怠是指体育教师因本职工作长期得不到学校及社会应有的尊重和支持, 缺乏成就感而产生的厌烦冷漠情感及相应的行为表现。研究认为缺乏职业自豪感、新课改带来的压力、对体育课意外伤害事故的惧怕、对体育课程的性质缺乏正确的认识、体育学科理论建设缺乏独立性是中学体育教师产生职业倦怠的根源。中学体育教师应坚定职业信念、加强专业学习克服各种内外不利因素的影响, 才能减少甚至杜绝职业倦怠的产生。

关 键 词: 学校体育; 职业倦怠; 中学体育教师

中图分类号: G804.85 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)04-0076-04

Analysis of the root causes for occupational languidness of physical education teachers in middle schools

WANG Xiao-fang

(Department of Physical Education, Changji Institute, Changji 831100, China)

Abstract: Occupational languidness of physical education teachers refers to a sense of tiresome and indifference as well as its corresponding behaviors produced among physical education teachers due to the lack of the sense of successfulness since their duty jobs are not duly respected and supported by the school and society for a long time. The author concluded that the lack of occupational pride, pressure brought by new curriculum reform, fear about accidental injury incidents occurred in physical education classes, the lack of correct understanding of the nature of physical education curriculum, and the lack of independency in the construction of disciplinary theories of physical education, are the root causes for occupational languidness of physical education teachers in middle schools. In order to reduce or even eliminate the occurrence of occupational languidness, physical education teachers in middle schools should solidify their occupational belief, strengthen the learning of specialized knowledge, and overcome the effect of various internal and external adverse factors.

Key words: scholastic physical education; occupational languidness; physical education teachers in middle schools

在充满竞争的现代社会, 职业倦怠已成为一种社会流行病, 严重地影响着人们的工作和生活。许多研究表明教师是产生职业倦怠的高发群体, 而中学体育教师的地位在这种“文化至上”的社会氛围中更显尴尬。学校体育虽然在国家政策上受到重视, 但实际工作中有颇多不尽如人意之处, 中学体育教师在这样的工作环境中很难充分体现自身的价值, 由此产生的职业倦怠也严重地影响着学校体育工作的质量。

1 体育教师职业倦怠的涵义

1961年, 美国作家格林尼出版了《一个枯竭的案例》, 在美国引起轰动, 该书描写了一名建筑师因为对工作极度倦怠, 丧失理想和激情, 逃往非洲原始丛林。这个文学上的典型倦怠者形象, 引起当时很多同样准备逃避工作的人的共鸣。从此, “枯竭”(燃尽)一词进入了人们的视野^[1]。美国是最早研究倦怠的国家, 最初的文章发表于1973年, 由在一家有名的健康康复机构工作的精神病学家Freudenberger完成。他认为职业

收稿日期: 2007-10-26

基金项目: 昌吉学院科研基金资助项目(2006YJZC003)。

作者简介: 王晓芳(1971-), 女, 副教授, 硕士, 研究方向: 体育人文社会学。

倦怠是指个体过分执着于生活的理想与方式,因而无法获得预期所得的美好而产生的疲劳与耗竭的状态^[2]。对职业倦怠的研究最为深入、贡献最大的学者 Maslach 认为职业倦怠是由三个维度构成的一种心理状态,即情绪衰竭、去个性化和成就感的降低。而教师职业倦怠至今没有一个公认的定义,但所有研究者已形成共识,认为教师职业倦怠是教师不能顺利应对工作压力的一种极端反应,是教师伴随于长期高水平的压力体验下而产生的情感、态度和行为的衰竭状态^[3]。体育教师由于工作环境与教学形式与其他学科不同,产生倦怠的原因有很大差异,笔者在对中学体育教师进行深入细致的调查研究之后对体育教师的职业倦怠界定为:体育教师因本职工作长期得不到学校及社会应有的尊重和支持而缺乏成就感进而产生的厌烦冷漠情感及相应的行为表现^[4]。

2 中学体育教师职业倦怠的表现

2.1 情绪低落

长期处于职业倦怠状态的体育教师常常表现出疲惫感,性急易怒,容忍度低,待人冷漠,对工作缺乏热情与活力,常感无助与无所事事,甚至对生活冷漠、悲观,兴趣寡然。具体可表现为一些体育教师不注意自身修养,往往给人们留下一个“粗人”形象;还有些体育教师总认为自己屈了才,没有用武之地,空有远大的理想不能实现,再加上在学校中的地位偏低,于是就有了“干不干一个样”的思想,甚至还有个别胸无大志,不思进取,整天喝酒、打牌、无精打采,工作斤斤计较,责任心差,缺乏吃苦耐劳的创业精神。

2.2 态度冷淡和缺乏爱心

体育教师职业倦怠的主要表现之一就是厌恶上课,教学敷衍了事,减少接触或拒绝接纳学生,对学生缺乏由衷之爱,将学生视为没有感情的事物,常常以粗暴的态度对待学生,甚至体罚学生。不仅如此,对领导和其他学科教师持多疑轻视态度,体育教师对漠视体育学科的言行,心理不能接受,于是不愿与其他学科教师交流,加上体育教师在校的尴尬地位,有一定的自卑或自负,不愿或不屑与领导沟通,认为学校的领导根本不重视学校体育,对体育教师的建议听不进去,是外行指导内行。

2.3 较低的成就感

部分体育教师认为自己的专业前景不好,由本专业所带来的物质和精神回报不及其他行业、学科的同事,容易产生自卑感、逆反心理,对工作消极应付,得过且过。工作效率下降,对工作不负责任,敷衍了事,消极被动,很少投入精力去努力提高,甚至试图

离开教育岗位,另觅职业。

3 中学体育教师职业倦怠的危害

3.1 影响体育教学效果,造成体育学科地位下降

职业倦怠会使体育教师降低对体育教学工作的信心和热情,对学生缺乏耐心指导,影响学生对体育的正确认识,学生常不喜欢上体育课,更无法体会体育的魅力,不利于学生的全面发展。由于体育教师工作士气低落,也就无心也无力于提高教学质量,教学效果不佳,降低了体育教师在学生和学校中的形象。同时作为体育学科的主要代表者体育教师,面对社会的不公评价,其内心会产生强烈的对抗和矛盾,一方面他们拼命与社会意识抗争,试图在内心建立起保护本学科的心理防线,另一方面,当他们与其他学科进行比较并大量吸收外来信息时,自己也对本学科的模式产生了质疑,加剧了体育学科的地位下降。

3.2 降低个体生活质量,造成社会资源损失

体验倦怠的体育教师可能出现心烦、暴躁、易怒等情绪,难以与他人建立良好的人际交往,同时,有工作倦怠的人也更有可能出现各种健康问题,包括抑郁、焦虑、失眠、头痛、肠胃失调之类。团队中有人出现工作倦怠,一般都会传染给部门或者团队其他成员。从短期来看,工作倦怠对“个体”或“组织”的影响最大。但是,随着程度的加剧,或者说随着越来越多的上班族出现工作倦怠,整个社会的工作与生活质量必将受到严重影响。反过来又会影响组织的运转效率与效果,进而导致组织所提供的产品与服务品质下降,最终可能会触发一系列社会问题,包括道德水平的下降、危害社会行为的增加等等^[5]。职业倦怠使人力资源得不到充分利用,增加社会对医疗和支持性服务系统如心理咨询等的依赖,部分体育教师转岗或改行在一定程度上也是教育资源流失的重要表现之一。

4 中学体育教师职业倦怠的致因

4.1 缺乏职业自豪感

职业自豪感是指对所从事的职业值得骄傲的情感。它是在个体对自己所从事职业的经济收入、社会声望或社会意义有明确的、积极认识的情况下产生的。当一个人有了职业自豪感时,他就会对自己的工作充满信心,就会抵御他人对自己职业的种种非议和干扰。当一个人没有或失去职业自豪感时,他就会产生职业自卑感,从而失去工作积极性,降低工作效率^[6]。人们认为,要想取得高的成就和高的社会经济地位,主要靠在科学知识上勤奋努力。在这样的社会背景下,大多数中学把升学率作为衡量学校业绩高低的标准,学

校领导为了眼前利益,在各项政策的制定上都会向与中考、高考有关的学科倾斜,很大程度地忽视了体育教师的内心感受,而家长对体育课的态度更是不屑一顾,体育教师得不到应有的支持和理解,获得的职业成就感远不如其他学科教师那么明显,这些往往会造成理想与现实的冲突,努力工作之后会产生强烈的失落感,难以维护自己的尊严。体育教师难免对自己的职业、自身的前途产生困惑、消极的情绪,渐渐地对体育教育工作就会失去进取动机,进而对学校工作漠不关心。

4.2 新课改带来的心理压力

新体育课程改革在课程功能、结构、内容、实施、评价和管理方面都较原来的课程有了重大的突破和创新,在课改中,中学体育教师面临的主要压力突显在三个方面,新课改对教师角色的重新定位所带来的心理压力,要求教师的权威地位向合作者地位转变,由传授者转化为促进者,由管理者转化为引导者,这种新角色对教师提出新的要求,许多教师感到不解和无所适从,新旧观念的矛盾冲突带来较大的心理压力;新课改对教师的更高素质要求和更大的工作量引发的心理压力;新课改的强力要求与实施新课改的困难使教师产生焦虑与压力。

4.3 对体育课的意外伤害事故的惧怕

调查结果显示,在教学中经常担心学生会出事的体育教师占34.6%,有时担心的占52.2%,不担心的只占13.2%。因为不少学生发生伤害事故后,家长们不管学校是否负有赔偿责任,不断地找学校要求大额赔偿,校长们不胜其烦。还有一些校长还认为,现在提倡“健康第一”,连学生的安全都保证不了,怎么谈“健康第一”。这种简单的“预防措施”,给体育教师造成了极大的压力,体育教师也就采取各种消极的方式来避免事故的发生,规避赔偿风险,于是好多稍有可能不安全的项目就被一减再减。新课标强调要尊重教师和学生对教学内容的选择权,表面上,尽管各地在围绕新课标的课程资源开发与利用、校本课程的编撰等方面的教研和竞赛活动也开展得轰轰烈烈、热闹非凡,而实际上基于安全考虑,最后真正能进入体育课堂的内容不是增多了而是减少了。过去体育教师在教器械课时,想的是如何高质量完成计划,现在的体育教师在教器械课时,想的是会有什么后果,宁肯被别人说没本事也不去冒险。

4.4 对体育课程的性质缺乏正确的认识

教师是肩负着培养年轻一代的神圣使命,承担人类科学文化传承任务的专业人员^[9]。体育课程既然冠以课程之名而归属于课程的范畴,理所当然的就应该与

任何课程一样,遵循“文化传承”普适的基本属性^[9]。体育教师的基本使命则必然是通过运动技术传承体育文化。但许多学者一直坚持体育课程的基本属性或主要任务是增强体质或增进健康^[10],许多中学体育教师并不十分自信地认为运动技术就是知识,体育课的目的是运动技术传习。在调查体育教师有关上体育课的主要目的时,选择增强体质的占48.3%,选择学习运动技术的占13.6%,选择调整和缓解学习压力的占38.1%,由此可见,大部分体育教师认为体育课的主要目的是增强体质、缓解学习压力而非运动技术传习,充其量也只不过是为其其他学科服务罢了,如此理解又如何维持师者之尊严?

4.5 体育学科理论建设缺乏独立性

中学体育教师的地位不高、对体育课程性质缺乏正确的认识一定程度上与体育学科理论建设缺乏独立性有关。体育学者重操作轻理论;重感官轻内涵的思维模式,导致学科的整体理论水平与其他学科相比,基本处在一种“跟风”的被动状况。尽管表面上体育学科的理论建设已经取得长足的进步,并创建了不少新兴学科。然而能用自己的话语表达自己思想的文章,却越来越少见,体育学界批判精神已经整体缺失了。其突出的症结主要表现在三个方面,学术观念狭隘,研究方法或研究视角过于依赖实证性的技术手段,使得在体育学的一些研究成果里,缺乏与体育内涵真正“配套”的理性体育文化精神;对其他非体育文化思想过分依赖,只要谈理性体育文化的理论问题,体育学者的目光总是过多地转向非体育理性文化领域,给人牵强附会之感;体育教师自身对体育文化理念缺乏认识,一方面体育教师不断强调体育动作技能所包含的理性文化,甚至将其推至高于其他理性文化的境地,另一方面,一些体育教师似又最不懂得体育技能的理性文化内涵究竟在哪里。其结果只能导致自己的理性思维空间越来越窄,使得我们拼命推崇的体育文化理论、表现形式往往多是狭隘的技术动作^[12]。长此以往,体育科学的理性文化内涵不被社会普遍接受,将永远是一种令体育教师不快的事实。

5 减少甚至杜绝职业倦怠的办法

5.1 适应社会意识,坚定职业信念

中学体育教师在面对社会意识时,表现出过多地把自己的地位寄托于某位重视体育的好领导,或社会意识的转变上。这种依附心态把责任全部归究于学校或社会,从而放弃主观上的努力。但是,如此心态不仅根本改变不了社会意识,相反,还会使其进一步得以强化,乃至陷入恶性循环的怪圈。所以,承认某种

社会意识的“合理性”，并与之保持动态的和谐，应当是体育教育与社会意识“较量”的理性态度。通过这种“较量”，体育教师一方面应藉此努力提高自己的理论水平，一方面则应以认真务实的精神加入到体育学科的理论建设中来，对某一事业的信念和理想是职业倦怠的最好解毒剂。

5.2 明辨体育课的性质，应对新课改压力

体育课之所以被叫做体育课，因为这里有运动技术传习，学生的基本需要就是对运动技术的摄取，体育教师可以坦然地宣称，体育教学与其他各科教学一样地有真正的知识传承，且体育课上的知识就是运动技术。一旦明确体育教学的性质是运动技术传习，我们中学体育教师就更应该加强自身专业素质，长期保持良好体能。娴熟的技术动作和健美的体魄乃是体育教师的立身之本，是无声的榜样，也是进行教学改革的基础，有了这样一个认识基础，体育教学改革也就有了方向，在努力认同新课程理念的同时，调整教学模式，力求在师生共识的环境中实现各自的价值。

5.3 正确理解“健康第一”的教育思想

忽视健康的教育不能算是现代教育，一切现代教育都应充分兼顾学生的健康问题，但是目前将学生的体质问题依赖于学校体育，把学生不喜欢体育课的原因都归咎于体育教师的观点显然缺乏客观，“学校教育要树立健康第一的指导思想”，只要略加思考就不难懂得，这句话并不是单单说给学校体育教师及官员的，恰恰相反，这句话主要是说给学校教育忽视学生健康的文化课当事人，对于体育界人士来讲，他们的问题不是重不重视或者是否把健康摆在第一位，而是运用什么方法、什么手段、通过什么途径去更好地达到“课有所教、学有所获”，同时达到增进健康的目标^[13]。因此，客观地评价中学体育教师的责任与义务，对缓解中学体育教师的职业倦怠有着不容忽视的作用。

5.4 创设良好的工作环境

当一个社会中的个体无论怎么努力都不能改变自己的命运时，大多数的人就会选择不努力。在学校管理层面，学校领导者应该正确认识体育教学的特点和价值，公正评判体育教师的责任与义务，对体育教师与其他教师要一视同仁，满足体育教师的合理需求，调动体育教师的积极性和主动性，使他们能看到自己

的劳动成果，在学校中感到自身的价值，进而消除他们的职业倦怠心理。而在社会层面，体育精神的弘扬也许才是解决职业倦怠的根本出路，体育精神的内涵，包括遵守规则、公平竞争、享受成功、接受失败，不通过不光明的手段来获取荣誉和其他利益等。也许当社会所有的人对体育的精神都有一个深刻体会的时候，广大中学体育教师的价值才能真正为大众所认可。

参考文献：

- [1] 杨秀玲.美国教师职业倦怠根源探析[J].外国教育研究, 2005(6): 47-51.
- [2] 唐芳贵.国外教师职业倦怠研究述评[J].哈尔滨学院学报, 2005, 26(7): 96-99.
- [3] 曾玲娟.伍新春.教师职业倦怠研究综述[J].辽宁教育研究, 2003(11): 79-80.
- [4] 王晓芳.体育教师职业倦怠概念解析[J].首都体育学院学报, 2007(6): 36.
- [5] 七成中国人出现工作倦怠[EB/OL].中国人力资源开发网, 2005-01-31.
- [6] 贾立晞, 周俊金.应用心理学词典[M].南宁: 广西人民出版社, 1998: 456.
- [7] 帕斯卡尔[法].思想录[M].谭善明, 编译.西安: 陕西人民出版社, 2004: 123.
- [8] 叶澜.教师角色与教师发展新探[M].北京: 教育科学出版社, 2001: 25.
- [9] 贾齐.还体育课程以本来面目[J].体育学刊, 2005, 12(3): 5-9.
- [10] 贾齐.体育课程性质辨析[J].体育与科学, 2007, 28(3): 80.
- [11] 黄俊伟.体育教师的理性体育文化的理念问题[J].体育文化导刊, 2003(2): 47-48.
- [12] 张洪潭.体育基本理论研究[M].桂林: 广西师范大学出版社, 2004: 199.

[编辑: 邓星华]