

# 四川省新高考改革下普通高中教师职业压力状况及减缓策略研究

万佳 谷霄 胡文晗 廖彩之\*

成都大学师范学院, 中国·四川 成都 610000

**【摘要】**四川省新高考政策的实施给高中教师带来了巨大挑战,同时也增加了高中教师的职业压力。为了了解新高考背景下高中教师职业压力现状,本研究使用朱玲霖(2023)的自编问卷《新高考背景下高中教师职业压力现状调查》,采用随机抽样的方式对255名四川省在职高中教师进行调查,获取有效问卷252份,有效率为98.82%。用SPSS.26统计软件对数据进行了统计和分析,结果显示,新高考政策实施后:1、被调查教师新高考改革前后,职业压力增加明显(51.20%);2、影响高中教师职业压力在新高考改革、学校管理、学生因素、家庭人际、职业期望、工作负担、自我发展需求7个维度上均有增加;3、各个维度在性别、教龄、学历等人口学变量上有显著差异( $p < 0.05$ )。为缓解高中教师新高考改革的职业压力,从政策、学校管理、学生因素等方面提出了相应的对策。

**【关键词】**新高考;高中教师;职业压力状况;减缓策略

**【基金课题】**四川省高等学校人文社会科学重点研究基地、四川中小学教师专业发展研究中心项目,课题名称:《四川省新高考改革下普通高中教师职业压力状况及减缓策略研究》,项目编号:PDTR2023-09)

自2022年起,四川省从秋季入学的高一学生开始实施高考综合改革,为了调查新高考背景下高中教师职业压力现状,分析引起压力的主要原因,提出有针对性的对策,实施了以下调查研究:

## 1 调查对象与方法

### 1.1 研究被试

本研究随机选取四川省不同中学的高中教师进行问卷调查,共发放问卷255份,经过筛选,得到有效问卷252份,有效率为98.82%。样本相关人口学变量包括:性别、教龄、学历等基本信息,如表1所示:

表1 样本被试人口学变量统计(N=252)

变量	类别	项目	百分比(%)			项目	百分比(%)
性别	男	103	40.90%	是否担任班主任	是	120	47.60%
	女	149	59.10%		否	132	52.40%
教龄	5年以内	96	38.10%	学校单位性质	公立重点中学	132	52.40%
	5-10年	40	15.90%		公立普通中学	82	32.50%
	11-15年	31	12.30%		民办学校	23	9.10%
	16-20年	32	12.70%		其它	15	6.00%
学历	20年以上	53	21.00%	每天工作时间	8小时以下	60	23.80%
	大专及以下	32	12.70%		8-11小时	140	55.60%
	本科	166	65.90%		12-15小时	42	16.70%
	硕士	47	18.70%		15小时以上	10	4.00%

### 1.2 研究工具

本研究根据实际情况采用朱玲霖(2023)参考国内学者朱丛书、申继亮、刘加霞编制的《中小学教师职业压力问卷》和徐富明等学者编制的《中小学教师职业压力问卷》的基础上,根据江西省实际情况对问卷内容进行修改,形成的自编问卷《新高考背景下高中教师职业压力现状调查》进行调查,主要分为两个部分,一共47题。第一部分是受试者的基本信息,一共8道题,主要收集受试对象的人口统计情况,包括性别、年龄、教龄、任教学科、学校单位性质等;第二个部分是调研的主要内容为新高考后高中教师职业压力现状、职业压力自评感受及主观评价,采用五点计分,共7个维度,包括新高考改革(15、16、17、19、20、26、31)、学校管理(22、40、44、50)、学生因素(24、30、33、34、36、37、38)、家庭人际(45、46、47)、职业期望(28、29、42、43、48、49)、工作负担(18、25、27、35、51、52)、自我发展需求(21、23、32、39、41),得分越高表示高中教师的职业压力越大,该量表Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.974, KMO为0.953,具有良好的信效度。

### 1.3 数据处理

对回收筛选的有效问卷使用SPSS 26.0进行统计分析。

## 2 研究结果

### 2.1 新高考背景下四川省高中教师职业压力整体情况

#### 2.1.1 新高考改革前后职业压力变化情况

数据统计发现:新高考改革前后,129名被试(51.20%)的职业压力增加,39名被试(15.50%)压力减少,84名被试(33.30%)压力基本没变化。

### 2.1.2 职业压力的状况影响因素分析

运用单样本t检验对高中教师职业压力的总体状况进行分析,(N=252),注:\* $p < 0.05$ ,\*\* $p < 0.01$ ,\*\*\* $p < 0.001$ ,各维度的总分均值的结果是:新高考改革(M=21.69)、学校管理(M=12.63)、学生因素(M=20.88)、家庭人际(M=7.67)、职业期望(M=19.70)、工作负担(M=19.55)、自我发展需求(M=14.43)、教师职业压力总分(M=116.55)。其中,新高考改革维度的总分均值最高,其次是学生因素、职业期望、工作负担,家庭人际最低。

### 2.2 人口统计学变量下职业压力的差异分析

#### 2.2.1 高中教师职业压力在性别方面的差异状况

运用独立样本t检验对高中教师在性别方面进行分析,(N=252),通过分析得知,新高考背景下高中教师职业压力女性略高于男性,且在自我发展需求维度上存在显著差异( $P < 0.05$ ),职业压力总分及其它维度不存在显著差异( $P > 0.05$ )。

#### 2.2.2 高中教师职业压力在不同学历方面的差异分析

由表2可知,高中教师职业压力总分及其各维度(除了职业期望外)在不同学历上存在显著差异( $P < 0.05$ ),经事后检验多重比较分析,新高考改革等各维度上压力学历越高压力越小。

#### 2.2.3 高中教师职业压力在是否担任班主任方面的差异分析

由表3可知,高中教师是否担任班主任对职业压力在新高考改革维度上存在显著差异( $P < 0.05$ ),担任班主任的职业压力高于未当班主任的职业压力。

### 2.3 高中教师职业压力的相关性分析

表2 新高考改革下高中教师职业压力在学历方面的差异(N=252)

项目	大专及以下(N=32)	本科(N=166)	硕士研究生(N=47)	博士研究生(N=7)	F	事后检验
新高考改革	3.48±0.70	3.09±0.89	2.95±0.97	2.45±0.84	3.70*	1>234
学校管理	3.55±0.71	3.16±0.99	2.95±1.03	2.79±0.67	2.84*	1>3
学生因素	3.44±0.73	2.94±0.80	2.88±0.83	2.59±0.60	4.48**	1>234
家庭人际	3.52±0.93	2.40±1.09	2.46±0.99	2.52±0.96	10.31***	1>234
职业期望	3.56±0.72	3.27±0.91	3.21±0.91	2.88±0.43	1.65	
工作负担	3.59±0.71	3.24±0.89	3.20±0.90	2.64±0.49	2.90*	1>234
自我发展需求	3.52±0.71	2.80±0.94	2.78±0.93	2.57±0.63	6.26***	1>234
教师职业压力总分	3.52±0.68	3.03±0.81	2.96±0.83	2.63±0.45	4.60**	1>234

注:1为大专及以下,2为本科,3为硕士研究生,4为博士研究生。

表3 新高考改革下高中教师职业压力在是否担任班主任方面的差异 (N=252)

项目	是 (N=120)	否 (N=132)	t
新高考改革	3.22±0.95	2.99±0.84	2.05*
学校管理	3.19±0.97	3.13±0.98	0.48
学生因素	3.08±0.81	2.90±0.80	1.74
家庭人际	2.62±1.17	2.49±1.06	0.91
职业期望	3.31±0.86	3.26±0.91	0.47
工作负担	3.31±0.91	3.21±0.85	0.94
自我发展需求	2.93±0.93	2.85±0.94	0.64
教师职业压力总分	3.13±0.83	3.01±0.79	1.24

通过以下七个维度：1职业压力、2新高考改革、3学校管理、4学生因素、5家庭人际、6职业期望、7工作负担、8自我发展需求。通过分析得知，高中教师职业压力总分与七个维度得分存在显著正相关 ( $P < 0.05$ )，其相关系数在0.73-0.93之间，各维度的压力值越大，高中教师的压力总分就越大，其中除了家庭人际的相关系数为0.73，其它维度相关系数均在0.80以上，说明新高考改革、学校管理、学生因素、职业期望、工作负担、自我发展需求对教师职业压力的影响较大。

### 3 高中教师职业压力的来源及对策建议

根据以上调查数据及分析可知，新高考政策实施后高中教师职业压力在新高考改革、学校管理、学生因素、家庭人际、职业期望、工作负担、自我发展需求7个维度上均有增加，究其原因为：

3.1新高考改革政策是对整个高考评估体系的调整，具体评估内容结构的改革，内容多、变化大、实施复杂，相关教师及管理人员要有很强的政策学习能力和适应性，需要有针对性的进行相关的培训和辅导，比如对大专及以上学历的教师、教龄在10年以上，尤其是20年以上的教师。

3.2由于高考模式的统一性，无论是在课程设置，还是学校的管理，以及教师的职业期望和自我发展都必须围绕着改革后的考试内容和模式进行调整和实施。因此需要，一方面补充软硬件设施设备、教师等教学资源，另一方面需要深入了解改革的实质，协调和优化管理，提高资源使用效率。

3.3调查数据显示，学生因素也是影响教师压力的重要因素之一，主要是由于学生及家长对新高考改革政策的不理解，造成的压力和不解，传导给了教师，特别是班主任，因此学校不仅需要自己学习透彻，做好相关的管理工

作，还需要通过家长会、家访、与个别家长单独沟通等方式讲解新高考改革政策，使学生和家长主动学习和适应，以消除其担忧和顾虑。

3.4在工作负担方面，由于新高考改革政策的实施，使教师的工作量和工作时间都有增加，增加了教师的职业压力，甚至导致部分教师身心健康受到了损伤，根据调查数据显示，新高考改革对教师工作负担的影响是最大的，是造成教师职业压力的最主要的影响因素之一。面对此种情况，可以从以下几方面入手：

1. 提升学校管理的科学性，统筹安排班级及各种课程的设置，减少无效管理和重复排课；2. 提升教师自身专业能力，各科教师能主动、深入的学习相关政策；3. 建立科学完善的奖励机制和考评晋升制度，提升教师的专业技能及职称，增强教师参与改革的动力；4. 加强对教师的心理适应辅导等人性关怀，根据工作负担的增加提升相应的待遇，激发教师的工作热情。

3.5新高考改革政策的实施对教师职业期望和自我发展需求也有较大的影响，新高考改革从某种程度上影响了部分教师的角色定位，增加了其职业生存危机感，产生了对新高考改革的负面情绪。可以有针对性的改善：

1. 制定并实施新高考改革下的教师培训计划，做好教师的发展规划，增强教师自我效能感，明确教师角色定位，以减轻社会对教师期望增强所导致的心理负担；2. 提倡民主的管理理念，使教师了解和参与到政策的制定和实施中，增加其改革的自主权利和主动性。3. 拓展学校、教师与家长及社会的沟通渠道，加强学校与社会，教师与家长的沟通，使社会和家长了解教师的压力与辛劳，也使教师充分感受社会和家长对教师的期望。

#### 参考文献：

- [1] 朱从书, 申继亮, 刘加霞. 中小学教师职业压力源研究[J]. 现代中小学教育, 2002, (03): 50-54.
- [2] 朱玲霖. 新高考背景下高中教师职业压力现状及调适策略研究[D]. 东华理工大学, 2023.

#### 作者简介：

万佳 (1997.12—)，女，汉族，四川省德阳市，硕士研究生，在读研究生，研究方向：心理健康教育。

谷霄 (1987-08—)，女，汉族，四川成都，博士研究生，讲师，研究方向：应用心理学。

胡文晗 (1989.08—)，女，汉族，四川省宜宾市，硕士研究生，在读研究生，研究方向：心理健康教育。

#### 通讯作者：

廖彩之 (1979.11—)，男，汉族，四川成都，博士研究生，教授，研究方向：学校心理健康。