

分类号：
学 号： 20212103008

密 级：请注明密级及保密期限
单位代码：10759

石河子大学

硕 士 学 位 论 文



新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感的关系研究

学 位 申 请 人	胡 蕾
指 导 教 师	周 江
申 请 学 位 类 别	专业硕士
专 业 名 称	教育
研 究 领 域	学科教学（体育）
所 在 学 院	体育学院

中国·新疆·石河子

2023 年 6 月

**A Study on the Relationship between Professional Resilience and
Teaching Effectiveness of Physical Education Teachers in Xinjiang
Middle School**

A Dissertation Submitted to

Shihezi University

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

Master of Education(ED.M)

By

Hu lei

(Subject Teaching(Sports))

Dissertation Supervisor:Prof.Zhou Jiang

June,2023

石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

学位论文独创性声明

本人所提交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名：胡蕾

时间：2023年5月20日

使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名：胡蕾

时间：2023年5月20日

导师签名：周凡

时间：2023年5月20日

摘要

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。教师是立教之本、兴教之源。随着教育改革的不断深入，国家对教育越来越重视，给中学体育教师带来更大的压力和挑战。拥有较高的职业韧性水平和良好的教学效能感，能够使体育教师保持较好的工作状态，利于实现体育教师教学事业以及整个教育事业的发展。本研究主要探讨新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感之间存在的关系，以期提高新疆中学体育教师的专业能力和专业素质，为新疆培养高质量中学体育教师队伍提供新思路。

本研究采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法等研究方法，对新疆中学体育教师这一群体进行调查，将收集的数据通过方差分析和回归分析，以此来揭示新疆地区中学体育教师的职业韧性和教学效能感现状，深入探讨两者关系，研究结论与建议如下：

研究结论：（1）新疆中学体育教师职业韧性总体处于较高水平，各维度的得分情况：职业期望力>自我提高力>职业应对力>职业适应力>职业坚韧力；新疆中学体育教师教学效能感整体上处于中上水平，个人教学效能感高于一般教学效能感；（2）新疆中学体育教师职业韧性在学历、职称、年龄、教龄、婚姻状况、综合平均月收入、编制、户籍等因素上存在不同程度的显著差异，在性别、城乡、工作所在地、任教学段、毕业专业等变量上不存在显著性差异；（3）新疆中学体育教师教学效能感在年龄、教龄、编制、户籍等变量上具有显著性差异，在性别、学历、职称、工作所在地区、综合平均月收入水平、任教学段、毕业专业等因素上不存在显著性差异；（4）通过 Pearson 相关分析发现新疆中学体育教师的职业韧性与其教学效能感之间有明显的正相关关系，即教师的职业韧性水平越高，教师的教学效能感越高。各维度之间也存在正相关关系。（5）通过线性回归分析，职业期望力、职业坚韧力、职业应对力可以显著正向影响个人教学效能感；职业坚韧力可以显著正向影响一般教学效能感，自我提高力能显著负向影响一般教学效能感。

研究建议：（1）保障教师权益，提高新疆中学体育教师社会地位；（2）营造良好环境，降低新疆中学体育教师职业压力；（3）促进专业发展，增进新疆中学体育教师留职意愿；（4）符合发展阶段，对新疆中学体育教师实施针对性的培训策略；（5）合理安排编制配比，适当调整新疆中学体育教师职称评定标准。

关键词：新疆；中学体育教师；职业韧性；教学效能感；关系研究

Abstract

Centennial plan, education-oriented; Teachers are the most important plan for education. Teachers are the foundation of education and the source of rejuvenation. With the deepening of educational reform, the state pays more and more attention to education, which brings greater pressure and challenges to middle school physical education teachers. Having a high level of professional resilience and a good sense of teaching effectiveness can enable physical education teachers to maintain a good working condition, which is conducive to the development of physical education teachers and the entire education cause. This study mainly explores the relationship between professional resilience and teaching effectiveness of physical education teachers in Xinjiang middle schools, in order to improve the professional ability and professional quality of physical education teachers in Xinjiang middle schools, and provide new ideas for cultivating high-quality middle school physical education teachers in Xinjiang.

This study uses Literature method, questionnaire method, mathematical statistics method and other research methods to investigate middle school physical education teachers in Xinjiang, and through differential analysis and correlation regression analysis, to reveal the current situation of professional resilience and teaching efficacy of middle school physical education teachers in Xinjiang, and deeply explore the relationship between Two of the study's conclusions and suggestions are:

The research conclusions: (1)The professional resilience of physical education teachers in Xinjiang middle schools is generally at a high level, and the scores of various dimensions are: professional expectation> self-improvement> vocational coping> vocational adaptability> vocational tenacity. (2) There were significant differences in professional resilience of physical education teachers in Xinjiang middle schools in terms of educational qualifications, professional titles, age, teaching experience, marital status, comprehensive average monthly income, establishment, household registration and other factors, Gender, City, and rural areas, work location, teaching section, graduation major, and other variables; (3) There were significant differences in the teaching effectiveness of physical education teachers in Xinjiang middle schools in terms of age, teaching experience, establishment, household registration and other variables, There was no significant difference in gender. educational background, professional title, work area, comprehensive average monthly income level, teaching section, graduation major, and other factors; (4) Through Pearson's correlation analysis, it is found that there is a clear positive correlation between the professional resilience of physical education teachers in Xinjiang middle school and their teaching effectiveness, that is, the higher the level of professional resilience of teachers, the higher the teaching

effectiveness of teachers. There is also a positive correlation between dimensions. (5) Through linear regression analysis, career expectation, occupational tenacity and occupational coping ability can significantly positively affect personal teaching effectiveness; Occupational tenacity can significantly positively affect general teaching effectiveness, and self-improvement can significantly negatively affect general teaching effectiveness.

The study suggests:(1) Protect the rights and interests of teachers and improve the social status of physical education teachers in Xinjiang middle schools; (2) Create a good environment to reduce the professional pressure of physical education teachers in Xinjiang middle schools; (3) Promote professional development and increase the willingness of physical education teachers in Xinjiang middle schools to stay in their posts; (4) In line with the development stage, implement targeted training strategies for physical education teachers in Xinjiang middle schools; (5) Reasonably arrange the preparation ratio, and appropriately adjust the evaluation standards for the professional titles of physical education teachers in Xinjiang middle schools.

Key words: Xinjiang; secondary school physical education teacher; professional resilience; pedagogical effectiveness; Relationship studies

目 录

摘 要	I
Abstract	II
第 1 章 绪论	1
1.1 选题背景	1
1.1.1 新时代背景下中学体育教师的重要性	1
1.1.2 体育课程改革对体育教师带来新的挑战 and 压力	2
1.1.3 新疆中学体育教师群体的特殊性	2
1.2 研究目的和意义	3
1.2.1 研究目的	3
1.2.2 研究意义	3
第 2 章 文献综述	4
2.1 相关概念界定	4
2.1.1 韧性	4
2.1.2 职业韧性	4
2.1.3 教师职业韧性	5
2.1.4 体育教师职业韧性	5
2.1.5 教师教学效能感	5
2.2 国内外研究现状	6
2.2.1 国外研究现状	6
2.2.2 国内研究现状	8
2.2.3 研究述评	10
第 3 章 研究对象和方法	11
3.1 研究对象	11
3.2 研究方法	11
3.2.1 文献资料法	11
3.2.2 问卷调查法	11
3.2.3 专家访谈法	18
3.2.4 数理统计法	19
第 4 章 研究结果与分析	20
4.1 新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感的总体现状分析	20

4.1.1	新疆中学体育教师职业韧性的总体情况分析	20
4.1.2	新疆中学体育教师教学效能感的总体情况分析	21
4.2	新疆中学体育教师职业韧性的差异性分析	22
4.2.1	在性别上的差异	22
4.2.2	在学历上的差异	23
4.2.3	在职称上的差异	24
4.2.4	在年龄上的差异	25
4.2.5	在教龄上的差异	26
4.2.6	在婚姻状况上的差异	27
4.2.7	在城乡上的差异	28
4.2.8	在综合平均月收入上的差异	28
4.2.9	在工作地区上的差异	30
4.2.10	在编制上的差异	30
4.2.11	在户籍上的差异	31
4.2.12	在任教学段上的差异	32
4.2.13	在专业上的差异	33
4.3	新疆中学体育教师教学效能感的差异分析	34
4.3.1	在性别上的差异	34
4.3.2	在学历上的差异	34
4.3.3	在职称上的差异	35
4.3.4	在年龄上的差异	36
4.3.5	在教龄上的差异	37
4.3.6	在婚姻状况上的差异	37
4.3.7	在城乡上的差异	38
4.3.8	在综合平均月收入上的差异	39
4.3.9	在学校所在地区上的差异	39
4.3.10	在编制上的差异	40
4.3.11	在户籍上的差异	40
4.3.12	在任教学段上的差异	41
4.3.13	在专业上的差异	42
4.4	新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感的相关性分析	42
4.4.1	新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感总体相关性分析	42
4.4.2	新疆中学体育教师职业韧性和一般教学效能感相关性分析	43
4.4.3	新疆中学体育教师职业韧性和个人教学效能感相关性分析	43

4.5 新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感的回归分析	44
4.5.1 新疆中学体育教师个人教学效能感的回归分析	44
4.5.2 新疆中学体育教师一般教学效能感的回归分析	45
第 5 章 结论与建议	46
5.1 结论	46
5.2 建议	47
5.2.1 保障教师权益，提高新疆中学体育教师社会地位	47
5.2.2 营造良好环境，降低新疆中学体育教师职业压力	48
5.2.3 促进专业发展，增进新疆中学体育教师留职意愿	49
5.2.4 符合发展阶段，对新疆中学体育教师实施针对性的培训	49
5.2.5 合理安排编制配比，适当调整新疆中学体育教师职称评定标准	50
参考文献	51
附件 A: 访谈提纲	55
附件 B: 中学体育教师职业韧性量表	56
附件 C: 教师教学效能感量表	58

第1章 绪论

1.1 选题背景

1.1.1 新时代背景下中学体育教师的重要性

百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。教育的发展对社会进步有着举足轻重的作用。党的二十大报告强调“坚持教育优先发展”。在教育活动的整体发展中，学校体育具有独特的意义和作用。教师是立教之本、兴教之源。党和国家长期坚持把加强教师队伍建设作为发展教育事业的一项基础性工作。

《国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》提出，要促进师资发展，提高教师地位，加强对教育教学工作的指导，维持教师在教育教学工作中的满足感，充分发挥教师对学校教育的作用，同时要重视对教师的身体和心理健康的关注，要有效地消除工作中的疲劳，使教师时刻处于良好的工作状态^[1]。3月28日教育部等五部门关于全面提升教师整体综合素质和能力，为构建一支高素质专业化教师队伍的问题又印发了《教师教育振兴行动计划（2018—2022年）》，计划提出，既要通过法律手段来保护并提升老师的身份地位和福利，又要注重提升在校师范生的职业认同度和社会责任心^[2]。党的十八大以来，习近平总书记作出重要指示，强调教师是教育事业的中坚力量，加强教师队伍建设是政府及各级教育部门的一项基础工作。

2022年1月，全国教育工作会议指出：教师的第一标准是坚持师德师风，要全面夯实教师发展，切实保障教师权益。并强调加快完善德智体美劳全面培养的教育体系。体育在教育系统中不可或缺，不重视体育的教育是不完整的教育。《体育强国建设纲要》^[3]、《“十四五”体育规划》^[4]等一系列政策的颁布都体现了党和国家对体育事业的高度重视。加强体教融合，建设健康高质量发展的青少年体育事业，充分发挥学校普及运动技能的功能。中学体育教师是中等教育发展不可或缺的骨干也是社会人才资源来源。其整体能力与素质，不但直接关系到自身事业的发展，而且决定着整个学校体育教学的质量与成效。所以，一支优秀的体育教师队伍是提升学校体育教育质量的根本，也是帮助学生们学习的强有力支持，助力体育事业走向中国式现代化。

1.1.2 体育课程改革给体育教师带来新的压力与挑战

随着时代的进步和教育改革的深化,基础教育不断地进行着变革。《健康中国 2030》战略的出台,我国的学校体育事业已步入新的发展阶段^[5]。2022 年颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》中表明体育与健康课占总课时比例为 10%-11%,仅次于语文(20%-22%)和数学(13%-15%),从数据可以看出,体育依旧是第三主科^[6]。学校是学生树立健康意识的重要场所,学校体育是促进学生形成有效运动行为的重要途径。因此,要提高青少年的体能水平,学校体育是根本性措施,体育老师是最直接的领导者。新课标强调“健康第一,立德树人”的教育理念。体育教师是《新课改》的执行者,对《新课改》的实施起到了决定性作用,关系到课程改革质量的好坏。这就要求体育老师既要完成额定的教学、训练和比赛任务,还要负责课外活动,工作繁杂且工作量增大。面对如火如荼的体育课程改革,要切实加强体育教师对新课改要求的理解。体育教师只有保持较好的心理状态,具备较好的职业韧性和教学效能感,才能保持良好的状态应对体育教学环境中新的挑战与压力。

1.1.3 新疆中学体育教师群体的特殊性

在国家大力推动教育均衡发展的背景下,近年来新疆地区教育整体发展水平显著提升,但是师资数量和教学质量依然是制约新疆教育发展的重要因素。相比于其它学科而言,体育教师的劳动特点具有特殊性和艰苦性,一般为室外授课。新疆地域广阔,特殊的地理位置导致新疆自然环境相对恶劣,冬寒夏热,昼夜温差大,风沙较多等。加上新疆地区风俗习惯文化的差异,对体育教师提出了一些不同于其它地区的要求。教学及工作压力的增大以及对新疆地区环境的不适应等问题,导致新疆地区中学体育教师的流动性较强,教师的离职倾向相较于其他地区来说较大。

提高教师的职业韧性和教学效能感已成为教师专业发展的重要课题,对教师个人专业发展和教育事业整体的发展都产生积极影响。提高新疆中学体育教师的职业韧性和教学效能感,这对新疆中学体育教师自身价值的实现,对于加强新疆中学体育师资力量的稳定性都具有一定的积极意义。因此,加强对新疆中学体育教师群体的关注尤为重要。

1.2 研究目的和意义

1.2.1 研究目的

本研究在已有研究成果基础上,采用文献资料法、问卷调查法、专家访谈法等方法研究了新疆中学体育教师的职业韧性与教学效能感,以掌握新疆地区中学体育教师职业韧性与教学效能感的整体基础,并对两者之间的相互关系进行了探讨,得出结论。对具体实践提出建议,激发教师主动性和敬业精神,真正实现“以教师为本”,加强中学体育教师的主体性,充分发挥体育教师在办学治校中的作用,为新疆中学建设一支高素质和专业化的中学体育师资队伍提供参考。

1.2.2 研究意义

中学阶段是青少年身体发育、运动意识发展、运动技能形成的重要阶段。为学生提供有关体育运动的基本常识、基本技巧及正确的体育运动观念,是体育教师的重要职责与义务。在中学体育教学过程中,体育教师的职业韧性和教学效能感发挥着十分重要的作用。因此,研究中学体育教师职业韧性和教学效能感的关系具备一定的理论意义和现实价值。

1.2.2.1 理论意义

本研究从新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感现状出发,深入探讨二者之间的关系,丰富中学体育教师的教育理论。同时,研究新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感的关系,可以拓展本课题的研究视角,从而为新疆地区中学体育教师教学质量的提升奠定理论基础。

1.2.2.2 实践意义

对新疆地区中学体育教学工作的健康发展具有一定的指导意义。较强的压力与适应性是提升教师教学质量的根本。对体育教师的职业韧性和教学效能感进行提升,从而能够使之在工作过程中,不断地克服各种问题和挫折,使自己始终处于一个好的工作状态之中。这将有助于他们在专业发展上取得稳步前进。同时,本研究将注意力集中在了体育老师的生存状态和他们的精神品质上,从而使他们能够更好地面对工作中的压力,及时调整工作状态,实现积极的工作认知和投入,使其工作适应能力更强。为新疆中学体育师资培养提供新思路,以期提高新疆地区中学体育教师的专业能力和专业素质。

第2章 文献综述

2.1 相关概念界定

2.1.1 韧性

“韧性”在心理和行动学中的阐释是一个具有交叉性的、多维度的、不断发展中的理论性观念（Howard, 1999）^[45]。自韧性的概念提出以来，诸多学者从不同角度提出了对韧性的定义。通过查阅文献资料可知，现在对于韧性的界定仍难达成共识，经过整理，可以归纳出能力论、成果论和进程论三种类型。

尽管学者们对韧性的概念界定并不完全统一，但都存在两个共同的要素：一是处于或通过艰难困苦的环境；二是产生积极结果。本研究选用“能力论”对韧性的界定。根据该理论将韧性定义为一个人在面临困境或者是面临压力的时候，所展现出的一种精神品质和一种行为的表达，任何一个人拥有的韧性都是与生俱来的，但暴露于不同环境因素时会表现出不同程度的韧性。

2.1.2 职业韧性

关于职业韧性的研究源于1983年London提出的职业动机理论^[46]，是韧性研究的延伸与拓展。London将职业韧性定义为“一个人适应不良工作环境的能力”，由三部分组成：体能，专业耐力，以及应变能力^[47]。在后续研究中，London将职业韧性界定为“个体适应环境变化，处理心理紧张，并在困境中维持工作品质的能力”。1997年，London和Noe修订了他们对职业韧性的定义：“一个人能够在工作环境不断改变的情况下，甚至在工作中遇到挫折或者不确定的情况时，也能够及时准确的做出调整^[48]。”

我国对职业韧性的研究较晚于国外，没有统一的概念定义。李霞^[7]（2011）认为，职业韧性是个人灵活应对工作环境变化的能力。魏荣^[8]（2011）将职业韧性定义为个人在恶劣环境或环境变化时，为了适应这种变化而坚持所从事的工作的特征和能力。胡孟杰^[9]（2011）认为这是个体在工作中为适应外部环境因素时产生的应激心理反应。彭川宇^[10]（2022）等认为，职业韧性是指能够以一种积极的态度去应对工作中遇到的各种困难，调整自己的工作状况，并且能够快速地从困境中走出来的能力。

综上，在职业韧性的概念中，包含工作适应力、工作坚持力和工作承受力。文章认

为,职业韧性是一种能够在工作中始终维持在最佳的工作状态以应对不断变动的工作条件的“职场弹性”。

2.1.3 教师职业韧性

教师职业韧性是教育群体职业韧性的具体体现^[11]。Dellow^[50] (1998)认为,在教学变革中,老师的韧性能力是一个重要的心理因素。Pattson^[51] (2021)认为,教师的职业韧性是指教师在逆境中,以自身的力量完成教学工作的一种精神品质。Janice^[52] (2004)对老师职业韧性的界定是指老师在艰难与挫折的情况下履行自己的责任与教学活动的的能力。Bobek^[53] (2002)指出,在面临一个持续改变的工作情境时,教师适应和改善自身状态的能力。奥斯瓦德(Oswald)^[55] (2003)在研究中指出教师的职业韧性是其工作的力量源泉。我国学者王云龙(2020)认为教师职业韧性是指教师对自己工作中遇到困难、压力和挑战的正面回应^[12]。王东升(2012)概括了他对教师职业韧性的理解,并指出,教师职业韧性是指教师在一个复杂多变的的教学条件下,仍然能够维持自己的最佳工作状况的一种综合性能力。它包括适应、应变、自我调节和专业能力等^[13]。

综上,学者们对教师职业韧性的定义缺乏完整性和统一性。本研究将教师职业韧性的定义为“面对复杂多变的工作环境,教师通过自我调节和外部支持主动适应环境变化的能力”。

2.1.4 体育教师职业韧性

体育教师的工作环境与其他学科相比具有特殊性。目前,有关教师职业韧性的相关研究大多集中在幼稚园和高校,而针对某一类专业的老师却鲜有涉及,对体育教师职业韧性的研究更少。通过文献检索结果,王东升在他的《中学体育教师职业韧性研究》中把体育教师职业韧性界定为:“在工作条件较差的情况下,能够对工作条件的改变做出应变反应,并能够胜任工作任务^[13]。”

在已有的研究成果的基础上,并与体育教师的现实状况相联系,本文对体育教师职业韧性进行了界定,得出了如下结论:“体育教师遭遇教学工作困境后,能较好地利用自身心理能力和外部支持以适应环境的能力”。

2.1.5 教师教学效能感

教学效能感起源于社会认知理论自我效能理论,是评估教师通过努力所能达到的一定水平。Gibson和Demb(1984)首次将教学效能感划分为两个维度:一般教学效能

感和个人教学效能感^[54]。从那时起，众多的研究者对教师的教学效能感从各个方面对其进行了界定。Tschannen-Moran（2001）对教学效能感的界定是：在教育活动中，教师能够在不同教育环境下顺利地处理问题的能力^[55]。何光全等人^[14]（2006）的研究将教师教学效能感定义具体而重要的信念。罗生全^[15]（2018）认为教学效能感受到内部环境和外部环境两个因素的影响，将教学效能感定义为教师的行为对学生产生一定的影响，相信自己拥有提高学生学习的的能力。袁凌^[16]（2007）的调查表明，内部因素包括教师自身的教育经验、教育的成败、教育的科学理念和个人情绪等。外部的因素具体包括了：社交、校园环境、人际关系等。

综上，本研究主要研究新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感的关系，需要了解体育教师的主观判断与其对教学能力的客观评价。所以，选择学者罗生全的结论为依据进行研究。

2.2 国内外研究现状

2.2.1 国外研究现状

2.2.1.1 职业韧性的研究现状

国外关于职业韧性的研究最早源于1983年London提出的职业动机理论，研究成果主要集中在职业韧性的结构和要素、影响因素以及测量等方面。

1) 职业韧性的结构和要素研究

教师职业韧性的结构与要素包括个人的心理特征和积极的职业行为，但研究得到的结论却有所不同。从个人的心理特点来分析，创造精神、个人价值观、幽默感、成就感、目标感、希望、自信等是构成教师职业韧性的重要因素；就职业行为表现而言，包括专业素质、问题解决能力、理解能力和适应能力等。其他研究还表明，外部支持例如学校、行政和社会支持等也是其结构组成的重要因素。另外，人际交往能力也是教师职业韧性结构的重要要素。

2) 职业韧性测量的研究

当前，国外对职业韧性的测量研究主要分为两大类：一类是职场动力，由London提出，认为职业韧性是职场动力的一环；第二类是“全面综合测量”，以Fourie和Van Vuuren为代表。他们特别编制了一份职业生涯韧性问卷，来评价员工的职业韧性。

职业韧性最初的测量工作由London发起，但只是作为职业动机量表的一部分，该职业动机问卷共45个题目，它侧重于工作时员工的情感和态度问题，包括21个与职业韧性相关的项目。随后几年又对量表进行了修订，将这45个项目被浓缩成17个项目，

其中只有5个项目针对职业韧性方面衡量的。Noe于1990年在London研究成果的基础上,对量表进行了改进,使职业韧性有13个项目。London和Noe的研究为后续研究者衡量职业韧性提供了良好的基础。此后,Mishra和McDonald^[54](2017)基于前人的研究结果,进一步完善和调整了量表。关于职业韧性的测量量表日趋成熟。

3) 职业韧性的影响因素的研究

从以往的研究结果来看,个人情况、外部环境的影响和人口变量是影响职业韧性的三个主要因素。就个体的内在原因而言,包括了人格特质、自我效能、职业认同、职业期望等。结果显示,个体的自我适应能力与其控制能力、依赖性、坚持性、信仰等特质呈显著正相关。此外还发现,具有高成就、高自我效率的老师,其职业韧性水平更高。另外,职业韧性还与个人对工作的认可呈正相关。个体的工作投入也会影响个体的职业韧性水平(Greller,2006)。在人口学特征方面,国内外众多学者通过大量的经验分析发现,个体的年龄、婚姻状况和职称等因素对其产生了一定的影响。Bachhuber、Lopes(2009)等人的调查显示,与单身教师相比,有家庭的教师在事业上更能适应^[56]。大量的调查显示,教师的年龄越大,教学年限越长,职称越高,其职业韧性越强。而不同性别之间的差别却引起了更多的争论。部分调查发现,不同性别教师有明显的不同,而其他调查表明,不同性别教师职业韧性没有明显的不同。就外在环境而言,可以总结为学校文化、社会和管理支持、教育体制、同伴关系等。Bruce Johnson及其同事(2009)通过对59位初任教师的一年调查,发现初任老师的职业韧性受人际关系、学校文化、职业认同与学校制度等多方面的影响^[57]。一系列研究证实,教学环境和社会环境不同会影响教师韧性的水平。

2.2.1.2 教学效能感的研究现状

教师的教学效能感与学生的学习成绩和学习意愿密切相关,在一定程度上也影响教师自身的行为,对改善整个学校的教育事业也起着重要作用。外国学者在经验性调查中大多使用自编的多元维度量表法。Ahmad(2015)使用Tschannen Moran和Hoy自制的量表对托克地区的教师进行了调查,结果显示,总体而言,女教师比男教师得分更高。Yousuf Zai和Sajid Al(2016)也发现女教师比男教师教学效能感水平更高。Bedir(2017)按性别、教学经历和不同科目等人口特征对678名中小学教师进行了调查,发现没有性别差异,女教师总体得分高于男教师。教师教学效能感在教龄为二十年以上和六年以下阶段得分最高。学科之间存在显著差异。

综上,外国学者主要通过自制量表对老师的教学效能感进行了多维度研究,然后对教师教学效能感进行了人口变量学差异性分析,研究方法比较单一,且缺乏针对体育教师教学效能感的研究。

2.2.2 国内研究现状

2.2.2.1 职业韧性的研究现状

国内对于职业韧性的研究较晚于国外，尚未有统一的概念界定，研究成果主要集中在职业韧性的结构和要素、影响因素以及测量等方面。

1) 职业韧性的结构和要素研究

随着教师教育的发展，关于教师教育的研究越来越受到国内学者关注，并逐步广泛引起了教育界的关注。然而，由于其内涵较为笼统、抽象化，目前国内学者对于教师职业韧性结构和要素还没有形成共识。曹科岩^[17]（2014）对高校老师进行一系列的调查，发现高校老师的职业韧性包括：职业远见、持续学习、灵活应对和自我效能。寇冬泉^[18]（2008）在其《教师职业生涯高原感》中，根据行为机理，将职业韧性分为三大体系：认知、情绪和行为。王勇^[19]（2016）从自我规范、自我适应、自我依赖、工作满意度、工作倦怠、离职倾向等六个方面对高校教师的职业韧性进行了分类。

2) 职业韧性测量的研究

根据实际情况，我国学者制定了教师职业韧性量表。为了研究教师的职业韧性水平，台湾李新民^[20]（2011）制定了包括克服困难、应对压力和恢复活力三个维度的教师职业韧性问卷。陈水平^[21]（2016）通过制定《幼儿教师职业韧性》问卷调查衡量幼儿教师职业韧性水平，问卷包括适应力、坚韧性、主动性、期望力四个方面，共提出 19 道题。王明辉^[22]（2011）编制的《职业韧性量表》由职业目标、持续学习、冒险意愿和自我效能四个方面构成。王东升^[13]（2012）将中学体育教师职业韧性分为五个维度：职业坚韧、职业适应、职业应对、职业期望和自我提升，该量表共 25 题。

综上，中国的研究者在对教师职业韧性构成因素的探讨上做了许多有价值的工作，编制了与之相关的测量问卷，为开展的后续研究奠定了基础。

3) 职业韧性的影响因素的研究

教师的职业韧性水平是他们适应职业压力和从事积极工作能力的重要组成部分。曹科岩^[17]（2014）、贾晓灿^[23]（2013）、黄小乐^[24]（2016）、乔鑫^[25]（2020）、高燕^[26]（2019），张婉莉^[27]（2016）等对大学老师的职业韧性的调查显示，大学老师具有较高的职业韧性，处于中上层水平。男教师比女教师好，受教育程度越高，职称越高，收入水平越高的教师表现出更高的职业韧性水平。然而，胡孟杰^[9]和魏荣^[8]的研究结果与上述学者的结论相矛盾，其结果表明，现代大学年轻教师的职业韧性水平较低。涂华婷^[28]（2017）、李丹^[29]（2018）等调查了幼儿园教师职业韧性现状，结果显示总体水平较好。与之不同，学者陈水平^[21]研究表明，幼儿园教师职业韧性总体水平不高，但处于中等水平；此外，周倩^[30]（2014）对小学教师职业韧性现状进行探究，发现小学教师整体处于

中上层,在性别、教龄、月工资、学历、婚姻状况等因素上都没有呈现显著性差异。

了解和掌握教师职业韧性内在结构和维度的基础上,国内学者对其进行了一系列的深入的研究,探索影响教师职业韧性的因素。使用方法各有差异,结果大致相同。胡孟杰^[9]对大学老师的职业韧性进行了归纳,认为其主要受价值观、个性特征、社会支持和环境等影响。王东升^[13]从个体特质及组织情境两个方面,归纳出了中学体育教师职业韧性的影响因素,具体包括:人格特质、适应方式、职业认同、学校文化、社会支持等。涂华婷^[28]认为,幼稚园老师的职业韧性受到人口变量、内在和外在因素的共同作用。王勇^[19]提出,在研究过程中,人口变量学是重要影响因素。李丹^[29]相信,在较高的社会支持率下,老师的职业韧性较高。

综上,教师职业韧性的形成是多种因素共同作用的结果,这与国外研究成果不谋而合。

2.2.2.2 教学效能感的研究现状

1994年辛涛、申继亮^[31]等在《教师自我效能感与学校因素关系的研究》中较早引入教学效能感概念。1995年,俞国良^[32]在《教学效能感的结构与影响因素的研究》中编制了教师教学效能感量表。该表经信效度检验,可靠性高,为后来大多数学者研究所采用。潘燕瑜^[33](2007)以闽南的中学体育老师为研究对象,对他们的教学效能感进行了调查,结果显示,整体达平均,个人教学效能感得分相对更高,说明他们对于教育能力充满着较高的信心。黄春梅^[34](2010)对新疆中学体育教师的教学效能感进行了研究,在整体上的表现是中上的,且个人教学效能感要显著高于一般教学效能感;李永进^[35](2016)的研究结果表明,在性别、教龄、职称和学校位置等因素上,教师的教学效能感不存在显著差异,处于较高水平,一般教学效能感低于个人教学效能感。

综上所述,国内多数学者采用的《教师效能量表》由俞国良等人编写而成。有关的研究表明,在整体上,中学体育教师的教学效能感高于平均值,在一些人口变量上有明显的差别,但在个人教学效能感和一般教学效能感上,却呈现出了不同的结果。研究结果具有大地域、大时空特点。此外,学者们对量表的使用不统一,相对缺乏权威性。

2.2.2.3 教师职业韧性和教学效能感的关系研究现状

国内部分学者研究了效能感和韧性之间的关系。胡会丽^[36](2009)、向红洁^[37](2013)、刘燊^[38](2015)等关于两者关系达成一致。认为两个变量之间存在显著正相关,效能感越高,其韧性水平也就越高。效能感能有效预测韧性。彭红^[39](2016)的研究面向高校教师。以100名独立院校英语教师为研究对象,通过发放问卷的形式进行调查研究,发现独立院校英语教师的教学效能感对韧性有一定的影响作用,进而提出管理层面一系列具体实践的建议。贾普君^[40](2011)研究了幼儿教师韧性与效能感的关系。对237名幼

儿教师采用韧性量表和效能感量表进行调查,研究发现,不同韧性水平的幼儿教师在意效能感上有显著差异。李丹^[29]在其研究中,以河南省19所幼儿园的398名幼儿园教师为调查对象,对收集到的数据进行pearson相关系数分析,结果表明,各维度之间均呈现显著的正相关,教学效能感水平越高,其职业韧性水平也越高。李彦萍^[41](2021)对155位初中英语教师进行调查研究,通过数据分析得出初中英语教师也呈现出正相关。

综上,国内的学者分别针对教学效能感和教师职业韧性之间的关系做了大量的研究,对于两者的关系基本上呈现一致性,但是在人口变量学差异性分析上并不一致,出现了不同的结果。

2.2.3 研究述评

综上所述,有关的研究结果为建立本研究的变量之间的关系奠定了重要的研究基础,并为选择中学体育教师的职业韧性和教学效能感量表提供了重要的依据。当然,在对相关资料进行整理之后,本文还指出了以往相关研究中存在的不足:

(1) 对体育教师职业韧性的研究不够

关于教师职业韧性的构成因素,国内外学者众说纷纭,莫衷一是。一方面,这一问题的研究范围很广,具有很大的主观性,使得学术界对这一问题的认识存在很大的分歧;另一方面,因研究角度、研究方法、教师队伍差异等因素的影响,对其进行精确的定义也存在一定的困难。另外,现有研究对该问题的认识也存在较大分歧,其原因可能在于不同的研究对象、研究的区域等因素的差异。梳理研究成果,发现对于我国西部的研究成果较少。

(2) 对两者关系研究的欠缺。

国内外的学者分别针对这两个变量做了大量研究。从研究对象上看,有企业员工、教师、学生等,涉及较广泛,在教师群体中,目前关于该领域的研究主要集中在幼儿园教师和大学教师。从研究内容上看,大多数研究致力于现状调查,但缺乏对两者关系的研究。同时缺乏针对具体学科,特别是针对中学体育教师的研究更是屈指可数。

(3) 对教师职业韧性和教学效能感研究的方法单调

以往的研究多利用问卷、量表等完成定量研究。但是,教师的职业韧性与教学效能感涉及的问题比较复杂,对教师的职业韧性与教学效能感的量化存在较大的差异。就质的学习而言,也有一些学者采用访谈的研究方法,但都不够系统,研究结果缺乏代表性。

第3章 研究对象和方法

3.1 研究对象

本研究以新疆中学体育教师的职业韧性和教学效能感为研究对象，重点关注新疆地区中学体育教师职业韧性和教学效能感的整体状况和各个维度的状况，并基于这些状况，对二者之间的相互关系进行深度探索。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

根据研究主题，以“职业韧性”“教学效能感”“中学体育教师”等词汇进行搜索。通过图书馆、国内外学术数据库检索了相关文献。主要包括：（1）学术搜索引擎：必应(Bing)、Google Scholar、百度学术（2）电子资源数据库:万方资源、超星数字图书馆、中国知网、Web of Science、Pro Quest（3）图书馆：石河子大学图书馆。通过以上途径进行检索，阅读、整理和分析文献资料，为本文的框架及内容提供参考。

3.2.2 问卷调查法

3.2.2.1 调查对象

以新疆地区中学体育教师作为调查对象，以教师的职业韧性、教学效能感的情况为主要获取内容，采用分层随机抽样法通过发放问卷的形式进行调研，收集数据，为本研究的实证分析提供可靠的数据支撑。由于疫情的影响，本次问卷发放主要采用“问卷星”网络平台的形式，另外通过老师、学院领导和同学帮忙联系。共发403份问卷，回收389份，可用于分析的有效问卷366份，问卷的有效率为94.1%。具体信息如下表：

表 3-1 问卷调查样本基本信息表 (N=366)

变量	类别	样本数	百分比
性别	男	258	70.49
	女	108	29.51
年龄	30 岁以下	132	36.07
	31-40 岁	105	28.69
	41-50 岁	84	22.94
	51 岁以上	45	12.30
最高学历	专科	48	13.11
	本科	279	76.23
婚姻状况	研究生	39	10.66
	未婚	99	27.05
	已婚	225	61.48
职称	其他	42	11.47
	三级	69	18.85
	二级	120	32.79
	一级	81	22.13
教龄	高级	96	26.23
	1-3 年	96	26.23
	4-8 年	78	21.31
学校所在地	9-15 年	72	19.67
	15 年以上	120	32.79
	城市	189	51.64
	乡村	177	48.36
综合平均月收入	5000 元以下	105	28.70
	5001-6000 元	90	24.59
	6001-7000 元	75	20.49
	7001-8000 元	48	13.11
	8000 元以上	48	13.11
编制	在编	309	84.43
	非在编	57	15.57
户籍所在地	疆内	213	58.20
	疆外	153	41.80
任教学段	初中	228	62.30

续表 3-1

变量	类别	样本数	百分比
工作地区	高中	138	37.70
	南疆	171	46.72
	北疆	195	53.28
专业	体育专业	297	81.15
	非体育专业	69	18.85

3.2.2.2 调查工具

A、主要参考王东升编制的中学体育教师职业韧性量表，该量表共有 25 个题项，包括职业适应力（A）、职业期望力(B)、职业坚韧力（C）、职业应对力（D）和自我提高力（E）五个维度。经信效度检验，该表具有良好的稳定性，可靠性强且适用于本文的研究。

B、教师教学效能感量表使用俞国良等人编制的教师教学效能感量表，该量表包含一般教育（教学）效能感（B）和个人教学效能感（A）两个维度，个人教学效能感量表共 17 题；一般教学效能感量表 10 个题项，均使用李克特式 5 点计分方式。该量表具有较好的信度和效度，可靠性高。

3.2.2.3 问卷的效度检验

1) 新疆中学体育教师职业韧性量表效度检验

表 3-2 新疆中学体育教师职业韧性的效度检验

KMO 取样适切性量数		.881
Bartley 球形度检验	近似卡方	6249.109
	自由度	300
	显著性	.000

据表 3-2 所示，对新疆中学体育教师的职业韧性进行效度检验，结果显示 KMO 值为 0.881，满足统计的要求。经巴特利特球形检验，近似卡方值为 6249.109，显著水平 $P < 0.001$ 。

2) 新疆中学体育教师教学效能感量表效度检验

表 3-3 教师教学效能感量表效度检验

KMO 取样适切性量数。		.896
Bartley 球形度检验	近似卡方	7278.876
	自由度	651
	显著性	.000

如表 3-3 所示, KMO 值为 0.896, 满足统计要求。巴特利特球度检验表明, 卡方值约为 7278.876, 显著性水平 $P < 0.001$ 。可用于因子分析。各指标的共性如表 3-6 所示。

表 3-4 各指标的共同度

	初始	提取
A1	1.000	.673
A2	1.000	.709
A3	1.000	.705
A4	1.000	.793
A5	1.000	.716
A6	1.000	.720
A7	1.000	.784
A8	1.000	.555
A9	1.000	.723
A10	1.000	.688
A11	1.000	.506
A12	1.000	.704
A13	1.000	.736
A14	1.000	.608
A15	1.000	.743
A16	1.000	.750
A17	1.000	.686
B1	1.000	.513
B2	1.000	.719
B3	1.000	.631
B4	1.000	.632
B5	1.000	.684
B6	1.000	.625
B7	1.000	.725
B8	1.000	.635
B9	1.000	.739
B10	1.000	.736

提取方法: 主成分分析法。

提取问卷中的各指标的共同度, 结果见表 3-4, 观察发现提取度均大于 0.40, 说明检验指标对量表整体具有显著影响。然后经过分析总方差得到下表:

表 3-5 旋转后的成分矩阵 a

	成分	
	1	2
A4	.867	
A7	.861	
A15	.851	
A6	.841	
A9	.826	
A1	.811	
A16	.809	
A2	.799	
A5	.785	
A3	.759	
A12	.757	
A17	.726	
A10	.713	
A14	.704	
A11	.700	
A8	.674	
A13	.654	
B7		.803
B4		.782
B6		.754
B9	.124	.751
B8		.745
B3		.731
B10	.140	.728
B5		.725
B2		.717
B1		.637

提取方法：主成分分析法。 旋转方法：凯撒正态化最大方差法。 a. 旋转在 6 次迭代后已收敛。

对量表进行成分矩阵的旋转，结果显示该量表各维度所有题项荷载值均大于 0.5，能够充分反应各维度指标；旋转成份矩阵后得到的结果与划分的维度一致，该问卷对本研究是有效的。

3.2.2.4 问卷的信度检验

1) 中学体育教师职业韧性量表信度检验

本研究采用王东升编制的中学体育教师职业韧性量表，采用 Cronbach α 系数检验量表的内部信度。根据表 3-6 中的信度检验能够看出，各维度信度分别为 0.834、0.831、0.912、0.901、0.863，总体信度为 Cronbach $\alpha=0.898$ 。结果显示该量表的内部一致性较高。

表 3-6 中学体育教师职业韧性量表信度分析

维度	问卷题目	Cronbach α
职业适应力	4	0.834
职业期望力	4	0.831
职业应对力	6	0.912
职业坚韧力	6	0.901
自我提高力	5	0.863
整体	25	0.898

表 3-7 项信度检验

	删除项后的标度	删除项后的标度方	修正后的项与总计	删除项后的克隆巴赫
	平均值	差	相关性	Alpha
A1	94.65	159.222	.587	.892
A2	94.57	162.346	.573	.893
A3	95.71	161.165	.336	.898
A4	94.87	159.917	.522	.893
B1	94.39	159.265	.561	.892
B2	95.39	161.445	.249	.903
B3	94.52	156.235	.618	.891
B4	94.39	157.660	.701	.890
C1	95.54	163.242	.223	.902
C2	94.54	160.449	.589	.892
C3	95.16	156.397	.423	.897
C4	95.39	158.538	.359	.899
C5	94.48	158.880	.629	.891
C6	94.42	159.270	.716	.890
D1	94.77	162.294	.530	.893
D2	94.58	162.278	.530	.893

续表 3-7

	删除项后的标度	删除项后的标度方	修正后的项与总计	删除项后的克隆巴赫
	平均值	差	相关性	Alpha
D3	95.52	158.318	.411	.896
D4	94.59	159.467	.629	.891
D5	94.61	157.894	.717	.890
D6	94.89	166.856	.204	.900
E1	94.64	158.398	.632	.891
E2	94.93	160.780	.458	.894
E3	94.69	157.952	.664	.890
E4	94.75	158.468	.643	.891

从表 3-7 可知,将问卷中任一条目删除之后的 Cronbach α 值均低于整体的信度系数。因此,该问卷各维度研究的主题比较一致,删除任何一题之后整个问卷的信度均有所降低,不用删除题项。

2) 中学体育教师教学效能感量表信度检验

中学体育教师教学效能感包含一般教学效能感和个人教学效能感两个分量表。通过表 3-8 可知,该问卷各维度的克隆巴赫系数为 0.929、0.841,总体克隆巴赫系数为 0.908。Cronbach α 系数值均大于 0.8,说明该问卷具有良好的稳定性,本次研究可靠性较高。

表 3-8 中学体育教师教学效能感量表信度分析

维度	问卷题目	Cronbach α
一般教学效能感	10	0.929
个人教学效能感	17	0.841
整体	27	0.908

表 3-9 项信度检验

	删除项后的标度	删除项后的标度	修正后的项与总	删除项后的克隆巴赫	Alpha
	平均值	方差	计相关性		
B1	96.16	248.595	.421	.906	
B2	95.19	238.138	.723	.900	
B3	95.21	242.285	.646	.901	
B4	95.46	244.300	.575	.903	
B5	95.66	243.332	.586	.903	
B6	95.67	242.156	.609	.902	
B7	95.11	241.871	.675	.901	

续表 3-9

	删除项后的标度 平均值	删除项后的标度 方差	修正后的项与总 计相关性	删除项后的克隆巴赫 Alpha
B8	95.69	242.514	.579	.903
B9	95.01	236.322	.766	.899
B10	94.93	237.309	.752	.899
A1	94.63	258.896	.347	.907
A2	95.17	246.706	.483	.905
A3	94.54	260.994	.243	.908
A4	94.52	258.483	.363	.907
A5	95.00	242.678	.593	.902
A6	94.47	259.210	.337	.907
A7	94.51	258.054	.360	.907
A8	95.34	249.054	.406	.907
A9	94.55	256.564	.367	.907
A10	95.21	241.194	.609	.902
A11	94.66	258.936	.288	.908
A12	95.20	242.374	.616	.902
A13	94.64	262.563	.149	.910
A14	94.70	261.916	.181	.909
A15	94.63	257.243	.391	.906
A16	94.67	260.718	.246	.908
A17	94.93	241.946	.611	.902

如表 3-9 所示，删除问卷中大部分条目之后余下题得到的 Cronbach α 值低于问卷整体的信度系数，这意味着删除之后整个问卷的信度系数将降低，因此，可以得出该问卷所有题目的一致性较好，信度较高。

3.2.3 专家访谈法

对新疆中学的特级体育教师和高级体育教师采取了现场采访与网上电话采访相结合的方法。根据本研究的目的，提前设计相关访谈问题，了解新疆中学体育教师教学效能感与职业韧性的现状，收集他们对提高两者水平以及建设高质量师资队伍提出的宝贵建议。

3.2.4 数理统计法

在获取相关数据的基础上，通过 SPSS 23.0 统计软件，首先将清洗后的数据进行独立样本 T 检验和单因素方差分析完成人口变量学上的差异分析；然后，进行相关和回归分析，探索变量间的相互关系，为研究结论提供可靠地数据的支持。

3.2.5 逻辑分析法

通过推理、归纳和演绎的方法对“体育教师职业韧性和教学效能感”的效果进行理论上的研究与分析，通过理论研究证明其科学性与可实施性。首先运用演绎法，提出本文的研究假设。其次，通过问卷调查、访谈获得相关数据信息，归纳研究对象的相关特征，以验证研究假设。在文章的撰写过程中综合运用演绎和归纳方法支撑文章内在结构的逻辑性。

第4章 研究结果与分析

4.1 新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感的总现状分析

4.1.1 新疆中学体育教师职业韧性的总体情况分析

体育教师的职业韧性是指体育教师在学校体育工作中遭遇困境后,能够较好适应的能力。在新一轮课程改革的背景下,我国中学体育教师面临越来越多的职业压力与挑战。在中学体育教学中,职业韧性是教师一项不可或缺的素质。拥有较好的职业韧性,可以让中学体育教师更好地适应多变的学校体育环境。在工作过程中,他们会遭遇到一些困难和挫折,但能够克服并及时调整工作状态,有利于其教育事业的稳步前进。因此,体育教师的职业韧性是决定体育教师工作效果的主要因素之一。

表 4-1 职业韧性及各维度的总体情况

	样本数	最小值	最大值	平均值	标准差
职业适应力	366	1.00	5.00	3.85	0.60
职业期望力	366	1.00	5.00	4.11	0.69
职业坚韧力	366	1.00	5.00	3.83	0.67
职业应对力	366	1.00	5.00	3.95	0.52
自我提高力	366	1.00	5.00	4.04	0.69
职业韧性	366	1.00	5.00	3.95	0.53

通过表 4-1 分析可知,新疆中学体育教师职业韧性水平的平均分为 3.95,其中,职业适应力的均值为 3.83;职业应对力的均值为 3.95;职业坚韧力的均值为 3.83;职业期望力的均值为 4.11;自我提高力的均值为 4.04,各维度均值均高于临界值 3,说明新疆中学体育教师的职业韧性总体处于中等偏上水平。其中,职业期望力维度得分最高,可能的原因:课程标准改革的不断深入,国家对学校体育事业更加重视,使得体育教师对整个体育事业的前景充满了信心。与此同时,新课改对学校体育教学工作提出了新的要求,对体育教师也提出了更严格的要求。体育教师为了适应工作的不断变化,从而在个人教学能力、人际关系能力以及解决工作中遇到困难的能力上有了很大的提升,努力实现自我价值。新疆地区中学体育教师在职业坚韧力上得分最低,原因可能是:(1)新疆的教育得到了重视,但是对待体育教师的工作尚有欠缺。通过访谈发现部分乡村学校

的运动场地不规范、体育器材设备不够完善，这直接导致教师上课效果大打折扣，同时部分地区也存在工资待遇问题，这些因素降低了新疆地区中学体育教师继续从事教学工作的信念。（2）教学环境的影响。体育课大多在室外进行，新疆地区自然条件相对恶劣，加大了体育教师的教学难度，也易造成教学倦怠。（3）有些教师本身非体育专业学生毕业，为了适应学校教学安排，从事体育教学，他们在教学中可能感受不到乐趣，缺乏对待体育教学的激情。

上述结果也反映出现阶段我国新疆地区教育发展的总体情况。党和国家一直以来都高度重视新疆地区的教育发展事业，专门设立了民族教育管理机构，尊重少数民族地区教育；加强师资队伍建设，从实际出发，提高入学比例，培养更多优秀人才；组织发达地区对口支援，吸引更多优秀人才投身到新疆教育事业中来。习近平总书记在第三次新疆工作座谈会上也指出，国家要增大对新疆地区的教育投入，全面提高新疆各级学校的教学质量，把中华民族共同体意识教育纳入新疆青少年教育，引导树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观。此外，新疆地区认真执行国家颁布的各项政策并出台一系列与地区实际相应的措施，使基础教育“重中之重”的地位不断得到加强。此外，习近平总书记在党的二十大报告中指出，体育强则中国强，国运兴则体育兴。要不断开创体育事业新局面，加快建成现代化体育强国。这就要求对学校体育工作更多的关注，对于体育教师队伍的建设更多投入，因此，应当给予新疆体育教师更多人文关怀。

4.1.2 新疆中学体育教师教学效能感的总体情况分析

教师的教学效能感是指教师凭借自身的工作处理能力努力达到提高学生的学习行为和成绩的主观判断。同时，也反映出教师在教学工作中的主体性与积极性。因此，提高教师的教学效能感有利于调动教师教学的积极性，促进发挥教师有利因素。对新疆中学体育教师的教学效能感进行总体情况分析，结果如下表。

表 4-2 教学效能感及各维度的总体情况

	样本数	最小值	最大值	平均值	标准差
一般教学效能感	366	1.00	5.00	3.26	0.98
个人教学效能感	366	2.41	5.00	3.88	0.54
教学效能感	366	2.44	4.96	3.65	0.61

从表 4-2 中能够看出，新疆中学体育教师教学效能感总体均值为 3.65，高于临界值 3，说明新疆中学体育教师教学效能感处于中上等水平，与大多数学者的研究结果相似。此外，从表中还可以看出，一般教学效能感的均值为 3.26，个人教学效能感均值为 3.88，两者水平均较高，且个人教学效能感水平高于一般教学效能感，这一结果和王丽静^[42]在其硕士论文《中学体育教师职业认同、教学效能感与工作投入的关系研究》中的结果

不谋而合。个人教学效能感反映了教师个人对学生学习活动的责任感。一般教学效能感是指教师对于教育能够给学生带来影响的主观判断和看法。研究结果显示新疆中学体育教师的个人教学效能感得分高于一般教学效能感的原因可能是由于近年来国家越来越重视教育，加大了对新疆教育的投入力度，新疆地区的中学体育教师，其业务水平不断提高，其思想观念、价值取向、教学能力、教学方式也日益提升。教师可以灵活解决学校教育中出现的各种问题，他们的教学经验越来越丰富，这增强了他们能够帮助学生提高的信念，因此个人教学效率水平相对来说更高。

4.2 新疆中学体育教师职业韧性的差异性分析

4.2.1 在性别上的差异

为了分析性别因素在职业韧性及其五个维度上存在的差异情况，采用独立样本 T 检验的分析方式，结果如表 4-3 所示，对所得数据进行分析，发现性别因素在新疆中学体育教师职业韧性水平上不表现显著差异性， $P=0.620>0.05$ 未达显著性。

表 4-3 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在性别上的差异比较

	女 (N=108)	男 (N=258)	T	P
职业适应力	3.84±0.70	3.83±0.56	0.134	0.894
职业期望力	4.06±0.77	4.13±0.66	-0.548	0.585
职业坚韧力	3.87±0.67	3.85±0.68	0.097	0.923
职业应对力	3.87±0.53	3.99±0.52	-1.179	0.241
自我提高力	3.98±0.65	4.06±0.71	-0.601	0.549
职业韧性	3.91±0.58	3.97±0.51	-0.497	0.620

上述结果表明：新疆不同性别的中学体育教师的职业韧性水平不呈现显著性差异，这与我国许多学者的研究结果相矛盾。王东升^[13]（2012）的研究结果表明，男性体育教师的应对能力和适应能力较女性体育教师更强，能够较快地适应中学体育教学工作的要求和工作环境的变化；另外，臧海翔^[11]（2021）的研究结果也显示男性体育教师职业韧性水平要高于女性体育教师，具体表现在应对能力、自我效能和适应能力水平三个维度上，在职业热情和学习意愿维度上则不存在显著差异。

男教师通常给人的印象是独立、能干、负责和理性。女教师则是善良、温柔和敏感的。因此，由于体育学科教学的特殊性以及社会化的刻板印象，早前一直被认为男性比女性更适合担任中学体育教师，中学体育教师群体中也以男性教师为主。但是，近年来，据教育部统计，女性体育教师的比例逐年增加。与男体育教师一样，女体育教师在学校

阶段也接受了艰苦的专业素质训练,参加了各种各样的体育比赛,掌握了必须的体育专业技能,在她们身上也同样具备着坚韧、不服输、自强不息等特点。另外,女教师的性格特点反而成为一种优势,被认为比男性更适合从事教师行业。她们在课堂教学中同样会表现出优秀的品质。在长期的教育实践中,女体育教师已经发展出了一种有别于其它科目女教师的独特的心理品质和外向性格,得到了与男体育教师相似的职业韧性水平。因此,以上便是新疆中学体育教师的职业韧性在性别上不存在差异的原因。

4.2.2 在学历上的差异

本研究将中学体育教师的学历结构划分为为大专及以下、本科、硕士及以上三个阶段。通过单因素方差分析其在职业韧性上的差异,结果见表4-4。

表4-4 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在学历上的差异比较

	专科 (N=48)	本科 (N=279)	研究生 (N=39)	F	P
职业适应力	4.34±0.48	3.72±0.59	3.98±0.48	8.952	0.000
职业期望力	4.44±0.57	4.07±0.67	4.00±0.88	2.188	0.117
职业坚韧力	4.30±0.53	3.77±0.66	3.92±0.73	4.575	0.012
职业应对力	4.19±0.30	3.93±0.55	3.82±0.47	2.141	0.122
自我提高力	4.33±0.40	3.99±0.74	4.02±0.55	1.633	0.200
职业韧性	4.31±0.35	3.89±0.53	3.94±0.55	4.525	0.013

从表4-4中可以看出,不同学历教师在职业韧性总体水平上存在显著差异($P=0.013<0.05$),从均值上看,专科学历的中学体育教师职业韧性水平高于本科及以上学历的中学体育教师。这一结果违背了“学识愈高愈能胜任”的传统观念。这有可能是因为,学历越低的体育教师,他们会有越大的危机意识,在工作中,他们会展现出更强的职业适应力和职业坚韧力,以满足中学体育教学工作的需要。与此同时,他们还会努力在实际工作中,不断地提升自己的专业技能,以此获得职业生涯上的进步,减少危机感。从而拥有更强的职业应对和自我提高的能力。

通过对新疆中学体育教师群体进行研究,我们发现,被用来进行本研究分析的专科及以下学历的教师年龄大都在41岁以上,在经历了多年的教育工作之后,已经拥有了比较好的专业应对力和专业适应性,所以他们具有比较好的职业韧性也是理所当然的。另外,通过研究可以发现新疆不同文化程度中学体育教师,对其职业韧性及各维度上有着不同程度的差异。在职业适应因素方面,专科及以下教育程度者较高,大学本科及以上教育程度者较低,本科学位的教师职业适应力水平最低。此外,专科及以下文化程度者,其职业坚韧力显著高于大学本科及以上文化程度者,本科文化程度者,其职业坚韧度最低。在职业期望、职业应对和自我提升三个维度上,没有显著的差别。

4.2.3 在职称上的差异

采用单因素方差统计方法,对新疆中学体育老师的职称在职业韧性及其各个维度的表现进行了调查,得出了表格4-5。

表4-5 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在职称上的差异比较

	三级 (N=69)	二级 (N=120)	一级 (N=81)	高级 (N=96)	F	P
职业适应力	3.68±0.53	3.70±0.66	3.86±0.61	4.06±0.51	2.826	0.042
职业期望力	3.87±0.73	3.99±0.81	4.09±0.55	4.44±0.49	3.993	0.009
职业坚韧力	3.65±0.74	3.68±0.66	3.85±0.62	4.23±0.54	5.605	0.001
职业应对力	3.82±0.53	3.89±0.69	3.93±0.34	4.15±0.36	2.213	0.090
自我提高力	3.98±0.75	3.90±0.92	4.09±0.44	4.21±0.43	1.310	0.275
职业韧性	3.80±0.57	3.83±0.62	3.96±0.38	4.21±0.36	4.380	0.006

从表中可以看出:不同职称因素在职业韧性总体水平上存在显著性差异($p=0.006<0.05$)。通过比较均值,高级职称的体育教师职业韧性总体水平最高为4.21;中学三级职称的体育教师拥有最低的职业韧性总体水平为3.80。职称越高,教师的职业韧性水平越高。职称的提升表明了一名教师在工作中积累了更多的经验,他的教学与处理问题的能力也随之提升。换言之,一名教师的职称越高,他在工作中就更能够灵活地处理各种突发问题,他会获得更多的正面体验,所以他更喜欢自己所从事的工作,在工作中能够发挥出更好的作用,他的职业韧性水平也会更高。

从各个维度上看,在职业适应力因子上,一级和高级的体育教师显著高于三级和二级的体育教师($p=0.042<0.05$),具体表现为高级>一级>二级>三级;在职业坚韧力上,高级体育教师显著高于三级体育教师,并且表现为从三级到高级体育教师坚韧力水平逐步提升。高级职称与其它职称教师之间在职业期望方面存在着显著性差异,高级职称教师显著高于其它教师。随着职称的晋升,体育教师在职业应对上也增强,一级和高级职称的体育教师显著高于三级和二级职称的体育教师。在自我提高力因子上,不同职称体育教师之间不存在显著差异,从均分来看,二级职称体育教师自我提高力水平相对较低为3.90,高级职称体育教师自我提高力水平相对较高为4.21。

通过研究表明:不同职称因素影响新疆中学体育教师的职业韧性水平。总体而言,呈现正相关,即职称越高,其职业韧性水平越高。这一研究结果显示,在职称对教师职业韧性的影响上,新疆中学体育教师与其他地区一致。这可能是因为,在进行职称评审的时候,随着等级的提高,评审的标准也会变得更高,水平越高越好,对各个职称的评价也会变得更高。这在一定程度上也会影响到体育教师的职业韧性水平。

4.2.4 在年龄上的差异

对新疆中学体育教师不同年龄阶段的职业韧性及其各维度进行单因素方差分析,研究不同年龄阶段在职业韧性及各维度上的差异性。

表 4-6 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在年龄上的差异比较

	30 岁以下 (N=132)	31-40 岁 (N=105)	41-50 岁 (N=84)	51 岁以上 (N=45)	F	P
职业适应力	3.63±0.61	3.76±0.58	4.02±0.49	4.23±0.55	5.647	0.001
职业期望力	3.82±0.78	4.17±0.61	4.38±0.55	4.30±0.57	5.019	0.003
职业坚韧力	3.65±0.71	3.67±0.61	4.23±0.60	4.21±0.42	7.537	0.000
职业应对力	3.73±0.66	4.03±0.43	4.08±0.34	4.17±0.40	4.552	0.005
自我提高力	3.75±0.86	4.19±0.62	4.16±0.42	4.27±0.42	4.193	0.007
职业韧性	3.71±0.63	3.96±0.42	4.17±0.71	4.23±0.34	6.890	0.000

从表 4-6 可以看出:不同年龄阶段体育教师在职业韧性上呈现显著性($p=0.000<0.05$),从均值上看 41 岁及以上教师职业韧性总体水平较高,均值达到了 4 分以上,30 岁以下的体育教师职业韧性总体水平相对较低为 3.71。进一步分析发现,41 岁以上的中学体育教师的适应力和应对力明显高于 41 岁以下的教师,总体呈现随年龄增长水平不断上升的趋势。在职业期望力和职业坚韧力上,41-50 岁的体育教师水平最高,30 岁以下的体育教师水平最低。在自我提高力因子上,不同年龄段的体育教师在均分上存在微弱的差别,但表现显著差异性。

本研究结果显示:新疆中学体育老师的职业韧性随年龄段的不同而有明显的差别,说明年龄是影响教师职业韧性的重要因素之一。从整体来看,新疆中学体育老师的职业韧性随着其年纪的增加呈增加的态势,50 周岁时处于比较稳定的状态,其职业韧性处于一个比较高的状态。然而,在每一个因素上都表现出了各自的特点:随着年纪的增大,他们的职业适应力和职业应对力均有所提高,表明随着教师教学经验的丰富,其对于体育教学任务及环境的适应能力以及解决教学过程中遇到问题的能力逐渐增强,体育教学工作更得心应手,且这部分教师无论是在职称上还是工资待遇上都有了一定的成绩;在职业坚韧力因子和职业期望力因子上,50 岁之前呈现线性增长趋势,在 41-50 岁阶段达到最高水平,51 岁之后呈现下降趋势,这与教师生涯发展中教师生涯高原理论相吻合,之所以会有这种情况,很有可能是由于人类随着年龄的增长,其生理功能在不断地下降,所以才会造成这种情况。在自我提高方面,在 40 岁以前,平均得分逐步增加,这有可能是因为在 40 岁以前,体育老师一直在努力地寻找自己的职业发展与进步。到了 40 岁之后,就开始下降,这有可能是因为在这个时期的老师基本满足了在中学体育教育工作

的各项条件。此外,人到了中年,他们在自己的职业和自身发展上并没有什么大的抱负,所以对自身的发展和提升也不是很在意。在51岁之后又呈现上升趋势,这可能是因为51岁之后的教师工作、生活上的压力相比之前事业上升期有所减小,有了更多休闲的时间去了解体育行业新的政策与热点话题,以此来提高自身的专业素养。所以在51岁之后,自我提高力又出现了上升趋势。因此要加强对针对新疆不同年龄段中学体育教师的关注,制定相关培训。

4.2.5 在教龄上的差异

对新疆地区中学体育教师不同教龄的职业韧性进行方差分析,结果如表4-7所示。

表4-7 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在教龄上的差异比较

	1-3年 (N=96)	4-8年 (N=78)	9-15年 (N=72)	15年以上 (N=120)	F	P
职业适应力	3.65±0.62	3.73±0.67	3.81±0.56	4.04±0.51	3.065	0.031
职业期望力	3.86±0.82	3.96±0.70	4.17±0.58	4.37±0.54	4.016	0.009
职业坚韧力	3.52±0.71	3.80±0.73	3.77±0.59	4.21±0.53	7.640	0.000
职业应对力	3.84±0.68	3.85±0.64	3.97±0.36	4.10±0.33	1.808	0.149
自我提高力	3.85±0.94	4.03±0.72	4.05±0.63	4.18±0.41	1.366	0.256
职业韧性	3.74±0.65	3.87±0.59	3.94±0.40	4.18±0.34	4.779	0.004

通过分析结果,新疆地区中学体育教师职业韧性受从教年限影响较大,意味着不同教龄体育教师在职业韧性上有显著差异。在均值上,总体呈现上升趋势。1-3年新入职体育教师职业韧性水平最低为3.74,从教15年以上的体育教师职业韧性水平最高为4.18。本研究发现,执教15年及更长时间者,在整体职业韧性方面比其他年龄者有更大的优势。其主要理由在于该教龄段的体育教师大都在35-45岁,正值事业的上升阶段,经验的累积使他们对自已的教育工作更加熟悉,对教学工作也得心应手了,因此具有较高的职业韧性水平。而仅仅拥有1-3年的从教经验的体育教师,其职业韧性水平比较低,这可能是由于他们刚刚进入教师行业,还处在工作适应性阶段。即使他们对待工作很认真,积极投入,但是对于工作环境的适应、教师身份的转变等与自己在进入工作岗位前所设想的情况有一些出入,因此,这一时期的老师不管是对自己的情绪,还是对自己的能力,都会有一些质疑,进而对自己的事业前途感到茫然,这就造成了他们的职业韧性水平比较低。

观察表中数据,新疆中学体育教师职业韧性在教龄上的差异具体表现在职业适应力、职业期望力和职业坚韧力三个维度。在职业适应力方面,工作超过15年的中学体育老师,其适应力明显地比其他工作年龄的中学体育老师要高,这说明中学体育老师的职业

适应力水平与他们在学校任教的时间有一定的关系，他们在学校任教的时间愈长，适应力水平就愈强；职业期望力和职业坚韧力上也表现出类似的特征，工作 15 年以上的体育教师，其职业坚韧力和职业期望力水平显著高于工作 15 年以下的体育教师。另外，职业坚韧力在 4-8 年从教年限有较大的提升，可能是因为该阶段的教师已经初步适应了工作要求，只是为了在事业上更上一层楼。此外，在自我提高力和职业应对力因子上，不同教龄的中学体育教师之间没有发现显著性，但是随着教龄的增长而有所提高。

上述结果与周倩^[30]的发现相矛盾，学者周倩发现从教年限因素上不存在差异性。出现这一结果的可能原因是随着体育教师教龄的增长，对于新疆教学环境的适应性和应对力增强，因而拥有较高的职业韧性水平。

4.2.6 在婚姻状况上的差异

运用单因素方差分析法，分析不同婚姻状况中学体育教师的职业韧性表现情况，结果如表 4-8 所示。

表 4-8 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在婚姻状况上的差异比较

	已婚 (N=225)	未婚 (N=99)	其它 (N=42)	F	P
职业适应力	3.81±0.60	3.65±0.55	4.34±0.46	7.226	0.001
职业期望力	4.18±0.64	3.81±0.74	4.45±0.60	5.500	0.005
职业坚韧力	3.86±0.66	3.65±0.68	4.33±0.53	5.402	0.006
职业应对力	3.98±0.50	3.81±0.60	4.15±0.36	2.434	0.092
自我提高力	4.07±0.67	3.87±0.78	4.26±0.51	1.817	0.167
职业韧性	3.97±0.49	3.76±0.57	4.29±0.41	5.689	0.004

表 4-8 显示，不同婚姻状况中学体育教师在职业韧性总体水平上存在显著差异 ($p=0.004<0.05$)，其它婚姻状况的体育教师职业韧性水平明显高于已婚和未婚的体育教师。导致这种结果的原因可能是，那些有过结婚经历的老师，有了更多的时间和精力，专注于自己的工作。已婚体育教师职业韧性水平明显高于未婚体育教师，这一结果说明良好的家庭环境也是影响个体职业韧性的重要因素，尤其在新疆地区，很多外地来的教师缺乏亲朋好友的关怀，在这种情况下，拥有一段美好的婚姻，能够很好的减少其内心的孤独感，心情愉悦，从而工作主动性、积极性提高，职业韧性水平也相应地提高。

从各维度来分析，不同婚姻状况在职业适应力、职业期望力、职业坚韧力和职业应对力上存在差异。已婚体育教师的职业适应力、职业期望力、职业坚韧力和职业应对力显著强于未婚体育教师，这有可能是因为，新疆地区未婚的体育老师的年龄普遍都很小，还没有对自己的教学事业进行过多的计划。通过调查发现，这部分年龄段的新疆中学体育教师，大多数表示选择留在新疆担任老师作为自己就业生涯的过渡期，所以没有在自

己的教学技术和事业上进行过多的投入。而已婚体育教师除了关注自身的发展以外,更多了一份对待家庭的责任,来自生活的责任与压力使他更加注重提高自己的教学水平,谋求职业生涯上的发展,因此表现出更高的职业韧性水平。在自我提高力因子上,不同婚姻状况体育教师之间不存在显著差异,比较均值发现,其他婚姻状况>已婚体育教师>未婚体育教师。

4.2.7 在城乡上的差异

对新疆地区城乡之间中学体育教师职业韧性及其五个维度进行独立样本 t 检验。结果如表 4-9。

表 4-9 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在城乡上的差异比较

	乡村 (N=177)	城市 (N=189)	T	P
职业适应力	3.87±0.62	3.79±0.58	0.725	0.470
职业期望力	4.16±0.67	4.06±0.71	0.811	0.419
职业坚韧力	3.96±0.65	3.76±0.69	1.614	0.109
职业应对力	3.98±0.53	3.92±0.53	0.570	0.570
自我提高力	4.03±0.68	4.04±0.71	-0.138	0.891
职业韧性	4.10±0.51	3.91±0.54	0.896	0.372

表 4-9 数据结果显示,新疆地区城乡之间中学体育教师的职业韧性及其各维度上均不存在显著性差异($p=0.372>0.05$)。近年来,国家对教育问题高度重视,对新疆地区教育事业提出了总体要求,在此基础上,通过增加对新疆教育的投资,引进更多人才参与新疆的教育工作行列,使得新疆的教学质量有了较好的保证,在某种意义上扭转了新疆中等学校教学相对滞后的现状。2010 年实施的“对口援疆”战略,为促进新疆的经济发展,也为改善当地的教育基础设施,完善软硬件设施起到了很好的作用。此外,更多教育人才前往新疆进行支教,援疆教师对于新疆教育工作的帮扶起到至关重要的作用,使得新疆地区的教育现状得到了一定的改善,提升了新疆地区整体的教育教学质量,这些改变也在一定程度提高了新疆地区中学体育教师的职业韧性水平。因此不管是城市还是乡村,新疆中学体育教师都表现出相似的职业韧性水平。

4.2.8 在综合平均月收入上的差异

根据收集的研究样本中新疆中学体育教师综合平均月收入水平的特征,本研究中将其划分为五种类型:5000 元及以下、5001-6000 元、6001-7000 元、7001-8000 元、8000 元以上。采用单因素方差分析不同收入水平体育教师的职业韧性差异,结果见表 4-10。

表 4-10 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在综合平均月收入上的差异比较

	5000 元以下 (N=105)	5001-6000 元 (N=90)	6001-7000 元 (N=75)	7001-8000 元 (N=48)	8000 元以下 (N=48)	F	P
职业适 应力	3.57±0.62	3.73±0.56	3.91±0.52	3.98±0.61	4.28±0.53	5.062	0.001
职业期 望力	3.87±0.83	3.96±0.58	4.35±0.54	4.13±0.71	4.52±0.44	3.886	0.005
职业坚 韧力	3.50±0.67	3.71±0.57	4.11±0.60	3.94±0.63	4.45±0.43	8.593	0.000
职业应 对力	3.83±0.70	3.91±0.45	3.95±0.39	3.89±0.42	4.38±0.30	3.470	0.010
自我提 高力	3.90±0.95	4.05±0.59	4.05±0.44	3.88±0.63	4.45±0.40	2.048	0.092
职业韧 性	3.73±0.64	3.87±0.42	4.07±0.39	3.95±0.47	4.42±0.33	6.013	0.000

如表 4-10 所示, 不同综合平均月收入水平的中学体育教师在职业韧性总体水平上存在显著差异($p=0.000<0.05$)。综合平均月收入在 8000 元以上的体育教师职业韧性水平显著高于 5000 元以下的体育教师。从各维度分析, 在职业适应力 ($F=5.062, P=0.001$)、职业期望力 ($F=3.886, P=0.005$)、职业坚韧力 ($F=8.593, P=0.000$)、职业应对力 ($F=3.470, P=0.010$) 四个因子上, 不同收入水平的教师之间存在着显著性差异。在自我提高力上, 五个维度因子的均值上稍有差异, 但差异不显著。

从上表中可以看出, 不同综合平均月收入水平体育教师除了在自我提高力上不存在显著性差异之外, 在另外四个因子上均存在显著性差异。在职业适应性因素方面, 随工资的提高, 体育老师的适应力也随之提高, 工资 8000 元及更高的体育老师职业适应力明显比 5000 元及更低的体育教师高; 在职业期望力因子上, 月薪在 8000 元以上体育教师的期望力更强, 具体表现为 8000 元以上>6001-7000 元>7001-8000 元>5001-6000 元>5000 元以下。在职业坚韧力和职业应对力上, 也呈现出相同的特征。出现上述结果的可能原因是: 收入更高的教师在学校体育教育工作情境中, 付出的体力脑力劳动可能得到更多领导、家长以及学生的肯定, 这增进了其对待工作的热情, 从而拥有更加积极的工作投入; 其次, 当前国家社会经济发展迅速, 较高的收入更有利于适应社会经济的发展, 减轻教师的生活压力。

教师的综合平均月收入除了由当地基本工资水平决定以外, 还受到其职业资格、工作年限、所获待遇等因素的影响。周珂 (2010) 也在研究中提到体育教师职业发展中的一个负面因素是缺乏“工资公平性”^[35]。本研究通过调查发现, 新疆中学体育教师的薪

酬除了基本工资外,还会有如津贴、维稳费、补助等其他收入^[36]。除此之外,通过访谈了解到体育教师其它应得的一些福利,比如早操、课间操以及训练队的管理,类似于其他学科教师补课的补助,体育教师同样也能获得一些类似的报酬。因此基本上达到了工资公平。有些教师为了得到更高的报酬,更加注重自身的发展,因此综合平均月收入越高职业韧性水平也就更高。

4.2.9 在工作地区上的差异

对新疆中学体育教师所在工作地区的不同对职业韧性总体及其各维度之间进行差异性比较,根据本研究的调查样本,划分为南疆和北疆两个地区,采用独立样本 T 检验,得到结果如表 4-11。

表 4-11 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在工作所在地区上的差异比较

	南疆 (N=171)	北疆 (N=195)	T	P
职业适应力	3.87±0.67	3.80±0.53	0.698	0.487
职业期望力	4.10±0.68	4.12±0.70	-0.181	0.857
职业坚韧力	3.83±0.71	3.88±0.64	-0.400	0.690
职业应对力	4.01±0.58	3.91±0.47	1.058	0.292
自我提高力	4.14±0.72	3.95±0.66	1.516	0.132
职业韧性	3.98±0.57	3.92±0.49	0.614	0.540

通过对表 4-11 中的数据进行分析发现,新疆中学体育教师工作地点所属的区域的不同对职业韧性总体及各维度上均不存在显著性差异($p>0.05$)。从均值上看存在稍微的差别,并没有显示出显著的差异性。导致这一结果的原因可能是近年来,为实现新疆社会稳定和长治久安,教育是立国之本,政府加大了对整个新疆地区的教育投入。与此同时,兵团也推进向南发展政策,使得新疆地区整体的经济水平有了很大的提升,教育落后的状况也有了很大的改变,教师的工作幸福感得到提升,南疆北疆的中学体育教师的工资待遇、福利等趋于一致且公平。因此,不同工作所在地的中学体育教师的职业韧性水平均较高,且均不存在显著性差异。

4.2.10 在编制上的差异

为了探讨新疆中学体育教师的编制情况对职业韧性总体及其各维度之间的差异性,采用独立样本 T 检验,得到结果如表 4-12。

表 4-12 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在编制上的差异比较

	在编 (N=309)	非在编 (N=57)	T	P
职业适应力	3.84±0.60	3.76±0.62	2.510	0.011
职业期望力	4.16±0.67	3.84±0.76	1.850	0.067
职业坚韧力	3.90±0.66	3.63±0.73	2.394	0.013
职业应对力	3.97±0.51	3.83±0.58	2.075	0.028
自我提高力	4.04±0.69	4.00±0.69	2.746	0.006
职业韧性	3.98±0.51	3.81±0.59	2.191	0.019

从表 4-12 可知,不同编制情况在教师职业韧性和各维度水平上都具有显著性 ($p=0.019<0.05$)。在编的中学体育教师比非在编的中学体育教师具有更高的职业韧性。这表明,教师编制情况也是影响新疆中学体育教师职业韧性的一个主要因素。从调查中可以看出,不论是在每个维度,还是整体职业韧性上,在编的体育老师都比非在编的体育老师要高,这也许是因为,在编的教师工作更加稳定,更加安全,而编外的教师则会面对着被辞职的危险,这对于新疆中学体育教师来说是一件可怕的事情,所以他们认为没有编制的工作并不稳定,也没有什么保障。除此之外,在工资待遇和学校的福利方面,与在编教师相比,也存在不同程度的差异。这些差异可能会使非在编的体育教师对自己当前所从事的教师行业前景产生怀疑,降低职业期望值,因此职业韧性水平相对低。

4.2.11 在户籍上的差异

通过独立样本 T 检验分析教师户籍所在地对其职业韧性及各维度上是否存在显著性差异,结果见表 4-13。

表 4-13 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在户籍上的差异比较

	疆内 (N=213)	疆外 (N=153)	T	P
职业适应力	3.89±0.59	3.74±0.61	1.974	0.172
职业期望力	4.20±0.64	3.98±0.74	1.823	0.071
职业坚韧力	3.95±0.65	3.73±0.70	1.792	0.076
职业应对力	4.03±0.47	3.85±0.58	1.847	0.067
自我提高力	4.13±0.60	3.90±0.79	1.833	0.069
职业韧性	4.04±0.48	3.83±0.57	2.121	0.036

通过对数据的处理和分析,发现户籍因素在职业韧性总体水平上存在显著性差异 ($P=0.036<0.05$),疆内中学体育教师比疆外中学体育教师具有更高的职业韧性水平。

从各维度上看,本研究发现,疆内中学体育教师职业韧性的职业适应力显著高于疆外中学体育教师,这可能是因为:(1)疆内的中学体育教师大多是本地出生,与疆外

的中学体育教师相比,他们更容易适应新疆特有的自然人文环境,而疆外体育教师更容易受到来自新疆的经济、社会、社会等方面的影响。因此,与疆外的体育教师相比,疆内教师具有更高的工作热情和更多的时间投入到专业领域,从而拥有更高的职业韧性水平。(2)疆外来的中学体育教师,大多数是对口援疆而来,少部分是新疆高校的毕业生,选择暂留新疆度过职业生涯的过渡期。不论是以何种方式从而选择留在新疆从事教师职业,他们都远离家乡,没有亲人朋友的陪伴。另外,他们对新疆的环境气候,饮食习惯,作息时间不适应,这就导致了他们工作的不安心。新疆气候干旱,风沙较大,大部分人刚到新疆都可能不适应,会觉得空气很干燥,特别是到了夏季,有时候早上起来鼻子里面都是血,有严重者夜里都会出现流鼻血的情况。在饮食习惯上,新疆这边主要以牛羊肉为食,并且口味难免会和内地有所差别,在调研中发现很多疆外来的教师表示吃不习惯,进而触发他们念家,导致出现离职的想法,对自己的职业期望值降低,在职业坚韧力和适应力上的水平也相对较低,职业韧性总体水平也较低。(3)新疆地区虽然每年都有大量的教师被招录进来,但由于教师的流动性大,仍然出现了教师稀缺现象,这样就增加了在校教师的工作量,提高了教师的职业倦怠感,加速了教师的离职倾向。从这些角度分析,也就能理解户籍所在地在疆外的体育教师的职业韧性水平低于户籍所在地在疆内中学体育教师这一结果了。

4.2.12 在任教学段上的差异

通过独立样本 T 检验分析新疆地区中学体育教师任教学段对其职业韧性及各维度是否存在显著性差异,发现无论是任教初中还是高中,体育教师在职业韧性总体水平及各维度上均不存在显著性差异 ($P=0.599>0.05$)。

表 4-14 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在任教学段上的差异比较

	初中 (N=228)	高中 (N=138)	T	P
职业适应力	3.78±0.56	3.91±0.66	-1.144	0.255
职业期望力	4.04±0.69	4.22±0.68	-1.359	0.177
职业坚韧力	3.84±0.69	3.89±0.66	-0.442	0.659
职业应对力	3.97±0.52	3.92±0.54	0.462	0.645
自我提高力	4.03±0.72	4.04±0.66	-0.038	0.970
职业韧性	3.93±0.52	3.98±0.54	-0.527	0.599

通过均值进行比较发现,在职业应对力上,任教初中部的体育教师高于任教高中部的体育教师,造成这一结果的原因可能是初中阶段的学生正处于生长发育的关键时期,这个时候的他们个性强烈,希望成为小大人,但同时又缺乏辨别是非的能力,性格冲动,容易情绪化。有的学生甚至进入叛逆期,在学校不认真上课,不按时完成学校的任务,

与同学关系处理不善，在家中与父母顶嘴等。这些负面情绪进而容易被学生带入到教师的教学中。相比之下，高中阶段的学生心理水平更加成熟，更加的懂事。为了应对初中阶段学生的这些变化，任教初中阶段的体育老师，应该更加注重学生的心理和生理的健康成长，不断优化自己的教学方式以及处理问题解决问题的方法。从而在应对力因子上表现出任教初中阶段的体育教师高于任教高中阶段的体育教师。在职业适应力、职业期望力、职业坚韧力、自我提高力四个维度上，任教高中阶段的体育教师相比任教初中阶段的体育教师能力更高。一方面原因在于学生的成长的结果，另外高中阶段的教学目标、教学任务等作出了更高的要求，相应的教师也对自身能力提出了更高更严的要求。

4.2.13 在专业上的差异

为了解新疆地区的中学体育教师不同毕业专业在他们的职业韧性及各维度上是否有显著性的差别，通过独立样本 T 检验来进行分析，结果见表 4-15。新疆中学体育教师的职业韧性在毕业专业上没有显著的差别。

表 4-15 新疆中学体育教师职业韧性及各维度在专业上的差异比较

	体育专业 (N=297)	非体育专业 (N=69)	T	P
职业适应力	3.82±0.60	3.81±0.61	-0.176	0.860
职业期望力	4.19±0.67	3.77±0.72	2.663	0.009
职业坚韧力	3.88±0.68	3.77±0.65	0.697	0.487
职业应对力	3.98±0.53	3.82±0.48	1.358	0.177
自我提高力	4.06±0.71	3.94±0.60	0.745	0.458
职业韧性	3.98±0.53	3.83±0.52	1.252	0.213

从各维度上分析，不同毕业专业的新疆中学体育教师在职业期望力上不存在显著性差异 ($P=0.213>0.05$)。但是，通过各维度之间比较，体育专业毕业的体育教师职业期望力显著高于非体育专业毕业的中学体育教师。这可能是因为体育专业毕业的老师，在学校学习与接触了更多与体育相关的知识，了解更多体育方面的政策，对于体育教师职业前景以及自己的职业生涯充满了期望。此外，体育专业毕业的体育教师在各维度上的水平均高于非体育专业毕业的体育教师。但在职业适应力、职业坚韧力、职业应对力和自我提高力四个因子上均不呈现显著差异，说明新疆中学体育教师不管是不是毕业于体育专业，进入体育教育行业，都会认真努力的完成自己的本职工作，努力提高自身的专业能力。

4.3 新疆中学体育教师教学效能感的差异分析

4.3.1 在性别上的差异

由表 4-16 可知, 通过独立样本 T 检验, 分析教学效能感及各维度在性别上是否存在显著性差异。通过分析, 可以看出, 新疆中学体育教师性别因素在教学效能感及其各个维度上都没有显著的差别。

表 4-16 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在性别上的差异比较

	女 (N=108)	男 (N=258)	T	P
个人教学效能感	3.79±0.48	3.93±0.57	-1.214	0.227
一般教育效能感	3.31±0.56	3.24±1.12	0.447	0.656
教学效能感	3.61±0.43	3.67±0.67	-0.566	0.573

通过对新疆中学体育老师的研究发现, 和李永进^[35] (2016)、俞国良^[32]等人 (1995) 的研究结果相似, 新疆地区中学体育教师的教学效能感和各维度在性别特征上没有差异, 可能原因: (1) 随着人们思想上的进步, 男性比女性更合适从事体育教师这种刻板观念已被人们所淡忘。女性与男性体育教师接受的专业理论教育和专业技能的训练相同, 女教师在工作中的自信心和工作绩效方面, 并不比男生差。(2) 不管是男体育教师还是女体育教师, 在进入工作岗位之后, 随着工作年限增长, 他们对自己的工作有了更深刻的认识, 所以, 男女体育老师的教学效能感没有显著的差别。

从表中还可以看出新疆地区中学体育教师在一般教学效能感因子上男教师比女教师得分低, 在个人教学感因子上, 女教师得分比男教师低。总的来说, 新疆地区男性中学体育教师教学效能感高于女性体育教师。导致这一原因可能是, 女性相较于男性来说, 被认为心思更加细腻, 会更加关注家庭, 在子女的照顾及培养上会花费更多的心思。从而也导致她们更相信家庭因素是影响孩子教育的主要因素, 因此女性教师在一般教学效能感上得分低于男性教师。

4.3.2 在学历上的差异

为了探究新疆地区中学体育教师不同学历对于教学效能感及两个维度的差异性, 利用单因素方差分析进行研究, 结果见表 4-17。

表 4-17 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在学历上的差异比较

	专科 (N=48)	本科 (N=279)	研究生 (N=39)	F	P
个人教学效能感	3.81±0.36	3.84±0.58	4.18±0.33	2.815	0.064
一般教学效能感	3.45±0.56	3.26±1.08	3.07±0.75	0.537	0.586
教学效能感	3.91±0.40	3.63±0.65	3.54±0.36	1.784	0.172

由表 4-17 可知,不同文化程度的体育教师在教学效能感及两个维度上都没有达到显著性水平 ($p=0.172>0.05$)。从研究的情况可以看出,新疆各学历层次的中学体育老师教学效能感没有显著的差别,平均得分都在 3 分以上,这表明不同文化程度的新疆中学体育老师的总体教学效能感及各维度效能感都比较高,这一发现与张颖颖(2019)、王丽静^[42](2019)等人的结果相吻合。从各维度上看,文化程度在研究生学历以上的新疆中学体育教师的个人教学效能感显著高于本科以下学历的教师,专科学历的一般教学效能感高于本科及以上学历教师。

在个人教学效能感方面,研究生以上学历的新疆中学体育教师效能感高。可能的原因有:拥有高学历的体育老师,在进行了更多的基本知识的学习之后,还会进行更多的专业技术方面的训练,拥有相对扎实的基本技能和专业技能,对自己的教学和工作都充满了信心,认为不管处于什么教学环境中,都能展示出自己的优秀教学水平。所以在个人的教学效率上表现出较高的水准;在一般教学效能感方面,具有专科文化程度的中学体育教师比具有本科及以上学历的体育教师更高,这很有可能是由于,拥有专科文化水平的中学体育老师都会觉得,外在的影响对自己的教学过程上有很大的影响,甚至直接把自己完不成的任务,归结于新疆的特殊环境比如社会、经济和家庭等。所以他们忽视了对自己本身的职业水平和职业素质的提升。因此,专科学历中学体育教师的一般教育教学效能感高于本科及以上学历体育教师。

4.3.3 在职称上的差异

利用单因素方差分析研究不同职称对教学效能感及两个维度的差异性,结果得到下表。

表 4-18 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在职称上的差异比较

	三级 (N=69)	二级 (N=120)	一级 (N=81)	高级 (N=96)	F	P
个人教学效能感	3.72±0.52	3.76±0.61	3.86±0.48	4.18±0.40	5.162	0.002
一般教学效能感	3.18±0.93	3.33±1.18	3.08±1.06	3.40±0.66	0.633	0.595
教学效能感	3.52±0.55	3.60±0.71	3.57±0.62	3.89±0.43	0.412	0.070

从表 4-18 可以看出:不同职称对于教学效能感没有表现出显著性($p>0.05$)。这与李永进^[35]、王丽静^[42]及张颖颖等人的研究结果一致。教师是学校体育工作的具体执行者,

其工作质量好坏在很大程度上决定着整个学校体育工作的发展。各级职称的评定都需要对教师的思想觉悟,所教学科的专业基础知识和教材教法,科研及创新能力以及业绩等来进行考核。他们努力提升自己的教学质量才是对学生、对家长、对社会、对教师职业负责。因此,在职称这一变量上新疆中学体育教师教学效能感不存在显著性差异。

从各维度角度分析,新疆中学体育教师不同职称在个人教学效能感上存在显著性差异($P<0.05$)。从中学三级到中学高级,职称越高个人教学效能感越高,这可能是因为经验的积累,在进行职称评定时,职称越高评定的标准也就越高难度就越大,而且要求水平越高越好。这些硬性指标的存在导致职称越高的体育教师积累的教学经验等相对更多,能更好的处理教学过程中的突发状况,对自己的教学能力更加自信,相信自己能够教好学生。因此便表现出来新疆中学体育教师的个人教学效能感在不同职称上存在显著性差异的结果。

4.3.4 在年龄上的差异

研究不同年龄对于教学效能感及两个维度的差异性,采用单因素方差分析,结果如表 4-19 所示。

表 4-19 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在年龄上的差异比较

	30 岁以下 (N=132)	31-40 岁 (N=105)	41-50 岁 (N=84)	51 岁以上 (N=45)	F	P
个人教学效能感	3.67±0.56	3.85±0.54	4.12±0.47	4.17±0.36	6.139	0.001
一般教学效能感	3.28±0.89	3.06±1.28	3.41±0.90	3.42±0.54	2.817	0.487
教学效能感	3.52±0.59	3.56±0.70	3.86±0.55	3.89±0.39	2.934	0.036

从表中数据可以看出:不同年龄阶段体育教师在教学效能感上有着差异性($p=0.036<0.05$)。说明年龄是影响教师教学效能感的重要因素之一。新疆 51 周岁及以后的中学体育教师,其总体教学效能感要比 51 周岁以下的老师要好,这是因为这个年龄的老师对自己的工作有很强的适应性,能够胜任自己的工作,且这部分教师在教师职业生涯上已经取得了一定的成绩,因此教师的教学效能感较高。30 岁以下的体育教师教学效能感最低,这很有可能是因为他们刚刚进入到老师的职业中,还没有完全的融入到自己的工作中,便受到学生成绩、家长、学校等因素的影响,形成现实环境与理想的偏差,导致教学效能感水平较低。

体育教师对教师工作有着不一样的观点和感觉,在不同的年龄段,他们会对自己的工作进行检讨,并制定出与自己的事业发展计划,从而造成了在每个年龄段,他们的教学效能感存在着差异。为此,应重视对各年龄层次的体育老师进行针对性的培训,提高其教学效能感防止其工作积极性枯竭。

4.3.5 在教龄上的差异

利用单因素方差分析研究不同教龄对于教学效能感及其两个维度上的差异性,结果如下表。

表 4-20 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在教龄上的差异比较

	1-3 年 (N=96)	4-8 年 (N=78)	9-15 年 (N=72)	15 年以上 (N=120)	F	P
个人教学效能感	3.64±0.56	3.82±0.66	3.83±0.38	4.16±0.42	6.460	0.000
一般教学效能感	3.63±1.04	3.61±0.97	2.75±1.03	3.45±0.80	4.199	0.007
教学效能感	3.45±0.63	3.74±0.64	3.43±0.56	3.90±0.49	5.115	0.002

从表 4-20 中可以看出:从教年限的不同对新疆中学体育教师教学效能感及两个维度均存在显著性差异($p=0.002<0.05$)。从调查结果来看,从事过 15 年或更长时间工作的新疆中学体育老师,正处在一个事业的成熟时期,在整体的教学效能感上,表现出了更高水平。主要有以下两点原因:(1)这一时期的体育教师,不论是从教学的实际情况来看,还是从知识经验的积累方面看,都已经具备了相当的水平,他们对自己的教育水平都已经有了相当的了解,也有很好的把握,充满了信心,他们能够很好地应对课堂上的紧急情况。(2)中学体育教师的自身认识水平,随着教龄的增加而提高,在平时的教育过程中,能迅速而又精准地察觉到问题,并寻找出最适合自己的方式来处理。而从教年限小于 3 年的中学体育教师,其整体的教学效能感是最差的,其原因是:这个时期的中学体育教师刚刚踏上工作岗位,正处于事业起步期,缺乏丰富的工作经历,处理教学过程中产生的问题时,往往找不到很好的处理方式,没有从工作中获得应有的满足感和幸福感,导致教学效能感较低。

从表中可以看出个人教学效能感随着教龄的增加而升高,从教 15 年以上的教师得分最高。而一般教学效能感在具有 3 年以内教学经验的教师得分最高,9-15 年教龄最低,这一现象的原因可能是 9-15 年从教年限的教师大多处于 35-45 岁而立之年,在实际生活中,各种问题如社会、家庭等的出现,造成了他们对教育的期望与实际的强烈落差,进而造成了一般教学效能感的下降。

4.3.6 在婚姻状况上的差异

通过单因素方差分析不同婚姻状况对新疆中学体育教师的教学效能感及其各维度上的差异性,结果见下表。

表 4-21 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在婚姻状况上的差异比较

	已婚 (N=225)	未婚 (N=99)	其它 (N=42)	F	P
个人教学效能感	3.92±0.56	3.71±0.53	4.11±0.37	3.163	0.046
一般教学效能感	3.26±1.10	3.23±0.90	3.33±0.42	0.045	0.956
教学效能感	3.68±0.65	3.53±0.58	3.82±0.37	1.240	0.293

研究表明,不同婚姻状况体育教师在教学效能感上不存在显著差异。

从各维度上看,不同婚姻状况对体育教师的个人教学效能感上存在显著差异。从均值看,其他婚姻状况的教师个人教学效能感得分显著高于已婚和未婚教师,未婚教师个人教学效能感得分最低,造成这一结果的可能原因是,其他婚姻状况的教师拥有更多的时间和精力关注自己职业生涯的发展,更重视自己的工作,因此会去主动掌握更多的专业知识,提升自己的教学能力。另外,已婚教师拥有良好的家庭环境,有利于其在工作岗位上表现出更好的状态。一般教学效能感则呈现相同的结果,具体表现为其他婚姻状况教师>已婚教师>未婚教师。这是由于,处于其他婚姻状况和已婚新疆中学教师,除了关注学生内在的因素以及自身的因素外,会更加关注家庭、社会等外界因素,导致一般教学效能感降低。

4.3.7 在城乡上的差异

利用独立样本 T 检验研究城乡对于教学效能感及两个维度上的差异性,结果如下表所示。

表 4-22 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在城乡上的差异比较

	乡村 (N=192)	城市 (N=160)	T	P
个人教学效能感	3.92±0.53	3.85±0.56	0.715	0.476
一般教育效能感	3.35±0.98	3.18±0.99	0.952	0.343
教学效能感	3.71±0.62	3.60±0.60	0.977	0.330

由表 4-22 可知:学校所在地与效能感及两个维度均无显著性 ($p=0.330>0.05$)。从平均数上来分析,农村地区的中学体育教师比城镇地区的中学体育教师效能感更高。城市的发展离不开农村的支持,通过回顾我国的发展的成长历史,我国的根在农村。上述结果也可以反映出当前国家对于农村教育的重视,自 2017 年党的十九大提出乡村振兴政策以来,全国各地乡村的经济、产业、文化、生态等各方面有了很大的改善,经济的增长推进农村文化教育事业的发展,同时积极推动人才振兴,吸引广大优秀人才激发为乡村工作的热情,回乡发展。通过调查发现,随着农村经济和环境的改善,新疆农村教师与城市教师的基础待遇及福利逐步缩小差距,加上特殊地区的补贴、津贴等,使得农村教师甚至拥有较高的教学效能感。

4.3.8 在综合平均月收入上的差异

利用单因素方差分析,研究不同综合平均月收入水平教师在教学效能感及两个维度上的差异性,结果如下。

表 4-23 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在综合平均月收入上的差异比较

	5000 元以下 (N=105)	5001-6000 元 (N=90)	6001-7000 元 (N=75)	7001-8000 元 (N=48)	8000 元以下 (N=48)	F	P
个人教学效能感	3.74±0.64	3.73±0.49	4.00±0.45	3.92±0.56	4.26±0.31	3.780	0.006
一般教学效能感	3.18±1.03	3.20±1.21	3.34±0.97	3.38±0.85	3.34±0.56	0.207	0.934
教学效能感	3.53±0.69	3.54±0.62	3.76±0.56	3.72±0.59	3.92±0.34	1.684	0.158

从表 4-23 可以看出:不同收入对于教学效能感总体上没有显著性差异,综合平均月收入在 8000 元以上的教师教学效能感最高,5000 元以下教师的教学效能感最低。从研究结果上看,新疆中学体育教师在个人教学效能感上有显著性差异($p < 0.05$)。这与李永进(2006)的研究结果不一致^[26]。通过本研究的调查发现,月收入在 8000 元以上水平时个人教学效能感得分最高,分析其原因可能是能获得这样收入的新疆中学体育教师大都是从事教师行业多年或者是学历及职称相对较高的群体,积累了很多教学经验和实践能力,对于教师这一职业未来前景抱有信心。因此,在个人教学效能感上和其他收入水平的中学体育教师之间存在一定的差异。

4.3.9 在学校所在地区上的差异

利用独立样本 T 检验分析学校所属地区对于教学效能感及两个维度上的差异性,结果见下表。

表 4-24 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在学校所在地区上的差异比较

	南疆 (N=171)	北疆 (N=195)	T	P
个人教学效能感	3.82±0.58	3.94±0.51	-1.185	0.238
一般教育效能感	3.27±1.10	3.26±0.88	0.037	0.970
教学效能感	3.62±0.66	3.69±0.56	-0.645	0.520

从表 4-24 可以看出:不同地区在教学效能感及两个维度上均不存在显著差异性($p > 0.05$)。从均值上看,北疆中学体育教师的教学效能感总体水平高于南疆,北疆的个

人教学效能感的得分高于南疆，南疆的一般教学效能感高于北疆。结果表明，南疆与北疆的中学体育教师在教学效能感上并无明显的差别。造成这种情况的主要因素有：近年来，国家加大了对新疆的教育投资力度，同时，中央政策和兵团向南发展的政策也给予了新疆整个地区极大的扶持，南北疆教育问题得到了很大的改善。总体来说，新疆的教育在基础设施建设方面以及其他各方面都有了很大的提高，与此同时，在对老师的福利和对老师的配置上也有了很大的改善。因此，不同地区教师的教学效能感没有显著性差异。

4.3.10 在编制上的差异

利用独立样本 T 检验分析学校所属地区对于教学效能感及两个维度上的差异性，结果见下表。

表 4-25 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在编制上的差异比较

	在编 (N=309)	非在编 (N=57)	T	P
个人教学效能感	3.92±0.54	3.71±0.56	2.586	0.012
一般教育效能感	3.29±0.99	3.13±0.98	1.857	0.042
教学效能感	3.68±0.60	3.49±0.61	2.345	0.020

从上表可知，不同编制情况对新疆中学体育教师教学效能感及两个维度均呈现出显著性($p < 0.05$)。从研究的情况来看，新疆在编的中学体育教师明显高于非在编的中学体育教师。分析原因，发现在编和非在编的体育教师拥有的是不一样的制度，他们所享有的政策也不一样，所以，在教学效能感以及两个维度上，在编的教师都要比非在编老师更好。在研究中，还发现，新疆许多中学都缺乏体育教师编制，许多“代课”的老师，都是固定的课时费，除此之外，并没有其他的福利，也没有受到领导的关注。通过以教师的教学能力，教学效果，工作绩效等作为评判教师教学能力的标准，说辞退就辞退了，工作没有保障。因此，有无编制因素在新疆中学体育教师的教学效能感上存在显著差异。中学体育教师编制的解决对于他们工作的稳定性有着至关重要的作用，必须引起重视。

4.3.11 在户籍上的差异

通过表 4-26 独立样本 T 检验，分析户籍所在地区对教学效能感及两个维度是否存在显著性差异。

表 4-26 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在户籍上的差异比较

	疆内 (N=213)	疆外 (N=153)	T	P
个人教学效能感	3.75±0.51	4.01±0.55	3.013	0.003
一般教育效能感	3.36±0.99	3.13±0.98	1.255	0.212
教学效能感	3.77±0.60	3.50±0.83	2.452	0.016

经过对数据的处理和分析,发现来源地区因素在教学效能感总体上存在显著性差异 ($P<0.05$)。疆内体育教师的教学效能感高于疆外来的体育教师的教学效能感。通过调研发现,疆外体育教师的个人教学效能感显著高于疆内体育教师。在与新疆的中学体育教师进行了交流之后,了解到有不少来自疆外的体育教师都是因为受到就业压力的影响,才会选择来新疆工作。认为新疆的薪水高而房价低,因此他们对教育工作热情也会更高一些。他们不断提高自身的工作能力水平让自己成为更好的老师来帮助提高学生的学习,这样才能更好的发挥出自身的价值。同时,也希望能够实现自己当初来疆工作的初心,减轻生活上的经济压力,所以拥有比南疆中学体育教师更高的个人教学效能感。疆内的中学体育教师,因为他们一直都是本地长大,有亲人和朋友陪伴,所以他们的生活并没有太大的负担,所以他们会将更多的时间放在工作上,期望自己的工作得到学校领导、学生和家长的肯定,从而磨砺自己的教育水平,让自己可以从容应对新的问题,所以,他们的教学效能感会更高一些。

4.3.12 在任教学段上的差异

通过表 4-27 独立样本 T 检验,分析不同任教学段对教学效能感及两个维度是否存在显著性差异。

表 4-27 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在任教学段上的差异比较

	初中 (N=228)	高中 (N=138)	T	P
个人教学效能感	3.89±0.55	3.87±0.54	0.259	0.796
一般教育效能感	3.29±1.05	3.22±0.87	0.357	0.722
教学效能感	3.67±0.62	3.63±0.59	0.352	0.726

表中数据结果发现任教学段不同在教学效能感及两个维度上均不存在显著性差异 ($P>0.05$)。同时通过均值的比较发现,两者得分差距很小。这可能是由于国家一直以来对教师的重视,当代教师自身的核心素养较高。秉承“以德树人”的教学理念,坚持恪守教师职业道德规范。因此,与之相同,新疆中学体育教师也时刻牢记自己是人民教师的身份与职责,不管面临什么年龄段的学生,都能认真的教学,根据学生的实际情况调整自己的教学进程、教学方法及技巧,希望能够真正的帮助到学生,获得成就感,实现自身的价值。

4.3.13 在专业上的差异

通过表 4-28 独立样本 T 检验, 分析不同专业毕业的体育教师对教学效能感及两个维度是否存在显著性差异。

表 4-28 新疆中学体育教师教学效能感及各维度在专业上的差异比较

	体育专业(N=297)	非体育专业(N=69)	T	P
个人教学效能感	3.92±0.56	3.72±0.43	1.584	0.116
一般教育效能感	3.31±1.05	3.06±0.61	1.511	0.276
教学效能感	3.70±0.64	3.48±0.42	1.996	0.052

经过对数据的处理和分析, 发现毕业专业不同的体育教师教学效能感及两个维度上均不存在显著性差异 ($P>0.05$)。通过均值的比较发现, 毕业于体育专业的体育教师的教学效能感高于非体育专业毕业的体育教师。这主要是因为, 与非体育专业的学生相比, 体育专业毕业的体育教师在对体育知识与技巧的掌握上, 更加清楚。因此他们对教育中遇到的问题更容易解决, 在教育中, 他们具有更高的积极性和成就感。此外, 非体育专业毕业的教师, 或是由于服从学校的安排进行体育课授课, 由于自身对于体育教学方面的知识相对薄弱, 加上体育教师室外授课的艰苦性, 在新疆特殊自然环境的影响下, 会不适应, 对自己工作充满迷茫, 缺乏自信, 害怕教不好学生, 完成不了既定的教学任务。所以体育专业毕业的新疆体育教师整体效能感更高。

4.4 新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感的相关性分析

4.4.1 新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感总体相关性分析

为了解新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感总体之间的相关程度, 以职业韧性为自变量、教学效能感为因变量, 进行 Pearson 相关系数分析, 结果如表 4-29 所示。

表 4-29 新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感的总体相关性

	教学效能感
职业韧性	.644**

** $P<0.01$, * $P<0.05$

从表 4-29 可知, 新疆地区中学体育教师职业韧性与教学效能感之间的相关系数为 0.644, 并且具有 0.01 水平上的显著性, 说明职业韧性与教学效能感之间存在显著的正相关关系, 表明新疆中学体育教师职业韧性的水平越高, 教师的教学效能感越高。这与大多数学者的研究结果相似。

4.4.2 新疆中学体育教师职业韧性和一般教学效能感相关性分析

表 4-30 新疆中学体育教师职业韧性各维度和一般教学效能感相关性

	职业适应 力	职业期望 力	职业坚韧 力	职业应对 力	自我提高 力	职业韧性
一般教学效能感	.223*	.332**	.492**	.265**	0.041	.336**

** P<0.01, * P< 0.05

从 4-30 表中可知,利用 SPSS 23.0 探究新疆中学体育教师职业韧性及其 5 个维度和一般教学效能感之间的相关性,通过以上数据可知:职业适应力、职业期望力、职业坚韧力、职业应对力、自我提高力和一般教学效能感之间全部均呈现出显著性,相关系数值分别是 0.223, 0.332, 0.492, 0.265, 0.041, 同时职业韧性整体量表与一般教育教学效能感的相关系数值为 0.336。相关系数值均大于 0,表明职业适应力、职业期望力、职业坚韧力、职业应对力及职业韧性整体量表和一般教学效能感之间存在正相关关系。即职业韧性水平越高,教师的一般教学效能感越高。通过观察数据发现,在自我提高维度上,两者并不存在相关关系。这可能是由于中学体育教师的整体素质提高,核心素养提高。积极的应对教师行业的环境变化,不断地丰富自己,提高自己的能力。

4.4.3 新疆中学体育教师职业韧性和个人教学效能感相关性分析

表 4-31 新疆中学体育教师职业韧性各维度和个人教学效能感相关性

	职业适应 力	职业期望 力	职业坚韧 力	职业应对 力	自我提高 力	职业韧性
个人教学效能感	.624**	.686**	.728**	.691**	.508**	.781**

** P<0.01, * P< 0.05

从 4-31 表可知,利用相关分析研究职业韧性 5 个维度和个人教学效能感之间的相关关系,通过表中数据分析可知各维度全部呈现出显著性,相关系数值分别是 0.624, 0.686, 0.728, 0.691, 0.508, 此外,职业韧性整体量表与个人教学效能感的相关系数值为 0.781。且相关系数值均大于 0,表明职业适应力、职业期望力、职业坚韧力、职业应对力、自我提高力与个人教学效能感存在显著的正相关关系。即职业韧性水平越高,教师的个人教学效能感越高。

4.5 新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感的回归分析

4.5.1 新疆中学体育教师个人教学效能感的回归分析

通过研究分析,新疆中学体育教师的职业韧性、教学效能感的各个维度之间均存在显著性正相关关系,因此,以职业韧性各维度作为自变量,个人教学效能感作为因变量建立线性回归模型,结果如表 4-32 所示。

表 4-32 新疆中学体育教师职业韧性各维度和个人教学效能感回归分析

模型	非标准化系数		标准化系数	t	显著性	VIF
	B	标准误差	Beta			
(常量)	0.677	0.236		2.871	0.005	
职业适应力	0.076	0.075	0.084	1.012	0.314	2.269
职业期望力	0.137	0.069	0.174	1.985	0.050	2.517
职业坚韧力	0.313	0.066	0.387	4.710	0.000	2.218
职业应对力	0.300	0.110	0.289	2.721	0.008	3.702
自我提高力	-0.010	0.068	-0.012	-0.143	0.886	2.437
	R ²				0.647	
	调整后的 R ²				0.631	
	F				42.464	
	P				<0.001	

因变量: 个人教学效能感

从表 4-32 可以看出,此次线性回归模型的拟合程度较好, $R^2=0.647>0.6$, 表明本次的计算结果能够十分真实、准确地反应出职业适应力、职业期望力、职业坚韧力、职业应对力、自我提高力对个人教学效能感的影响。五个独立自变项间无显著的多重共线, VIF 值均低于 5, 则至少存在一个自变量能够显著影响个人教学效能感。回归方程显著, $F=42.464$, $P<0.001$, 职业适应力不能显著影响个人教学效能感 ($B=0.076>0$, $P=0.314>0.05$); 职业期望力可以显著正向影响个人教学效能感 ($B=0.137>0$, $P=0.050<0.05$); 职业坚韧力可以显著正向影响个人教学效能感 ($B=0.313>0$, $P=0.000<0.05$); 职业应对力可以显著正向影响个人教学效能感 ($B=0.300>0$, $P=0.008<0.05$); 自我提高力不能显著影响个人教学效能感 ($B=-0.010<0$, $P=0.886>0.05$)。最后, 变量之间得出如下的回归方程: 个人教学效能感= $0.677+0.137*职业期望力+0.313*职业坚韧力+0.300*职业应对力$ 。

4.5.2 新疆中学体育教师一般教学效能感的回归分析

以职业韧性各维度作为自变量，一般教学效能感作为因变量进行线性回归分析，结果见表 4-33.

表 4-33 新疆中学体育教师职业韧性各维度和一般教学效能感回归分析

模型	非标准化系数		标准化系数	t	显著性	VIF
	B	标准误差	Beta			
(常量)	0.818	0.602		1.358	0.177	
职业适应力	-0.178	0.193	-0.109	-0.924	0.357	2.269
职业期望力	0.067	0.177	0.047	0.380	0.704	2.517
职业坚韧力	0.756	0.170	0.517	4.451	0.000	2.218
职业应对力	0.440	0.282	0.235	1.564	0.121	3.702
自我提高力	-0.446	0.173	-0.313	-2.575	0.011	2.437
	R ²				0.295	
	调整后的 R ²				0.265	
	F				9.709	
	P				<0.001	

因变量：一般教学效能感

从表 4-33 可知，此次线性回归模型的拟合程度较好，R² 值为 0.295，表明本次的计算结果能够十分真实、准确地反应出职业适应力、职业期望力、职业坚韧力、职业应对力、自我提高力对一般教学效能感的影响。方差膨胀因素 VIF 全部小于 5，表明五个自变量之间不存在共线。回归方程显著，F=9.709，p<0.001，职业适应力不能显著影响一般教学效能感（B= -0.178<0，p=0.357>0.05）；职业期望力不可以显著影响一般教学效能感（B=0.067>0，P=0.704>0.05）；职业坚韧力可以显著正向影响一般教学效能感（B=0.756>0，P=0.000<0.05）；职业应对力不可以显著影响一般教学效能感（B=0.440，P=0.121>0.05）；自我提高力能显著负向影响一般教学效能感(B= -0.446<0，P=0.011<0.05)。最后，变量之间得出如下的回归方程：一般教学效能感=0.818+0.756*职业坚韧力-0.446*自我提高力。

第5章 结论与建议

5.1 结论

5.1.1 新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感的总体现状分析

新疆中学体育教师整体上表现在出来良好的职业韧性水平，各维度的得分从高到低依次为职业期望力>自我提高力>职业应对力>职业适应力>职业坚韧力；新疆中学体育教师教学效能感整体上处于中上水平，个人教学效能感高于一般教学效能感。

5.1.2 新疆中学体育教师职业韧性在人口变量学上的差异性分析

新疆中学体育教师职业韧性在学历、职称、年龄、教龄、婚姻状况、综合平均月收入、编制、户籍等变量上存在不同程度的显著差异。从学历上看，专科学历的新疆中学体育教师职业韧性水平高于本科及以上学历的中学体育教师；在职称、年龄、教龄和综合平均月收入四个因素上，新疆中学体育教师的职业韧性水平随职称的晋升、年龄、教龄和月收入的增加呈现线性上升趋势；在编教师的职业韧性水平高于非在编教师；户籍为疆内教师的职业韧性水平高于疆外教师；婚姻状况因素对新疆体育教师职业韧性具有显著性，具体表现为其它婚姻状况的体育教师职业韧性水平明显高于已婚和未婚的体育教师。

5.1.3 新疆中学体育教师教学效能感在人口变量学上的差异性分析

新疆中学体育教师教学效能感在年龄、教龄、编制、户籍等变量上具有显著性差异。新疆中学体育教师教学效能感随年龄的增长、教龄的增加而提高；从编制上看，在编教师的教学效能感高于非在编教师的教学效能感；教师户籍为疆外中学体育教师的个人教学效能感显著高于疆内中学体育教师，疆内中学体育教师的一般教学效能感显著高于疆外中学体育教师。

5.1.4 新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感的相关性分析

通过 Pearson 相关系数分析,新疆中学体育教师职业韧性的五个维度与教学效能感两个维度之间存在正相关关系,因此,认为新疆中学体育教师的职业韧性与教学效能感之间存在统计学意义上的正相关关系。即教师的职业韧性的水平越高,教学效能感越高。

5.1.5 新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感的回归分析

通过线性回归分析,职业期望力、职业坚韧力、职业应对力可以显著正向影响个人教学效能感;职业坚韧力可以显著正向影响一般教学效能感,自我提高力能显著负向影响一般教学效能感。

5.2 建议

体育是学校教育的重要组成部分,体育教师是体育教学的主体。高质量的体育教师队伍,是全面推进素质教育的一个基本条件。体育教师的职业韧性水平和教学效能感直接影响着教学质量和教育目标,影响学生的学习行为和学习成绩。以上研究结论提示我们,学校管理者可以通过提高中学体育教师职业韧性水平来提升教师的教学效能感。两者的结合,有助于我们更深入了解新疆中学体育教师的教育教学质量以及心理倾向。为提高新疆中学体育教师的教学效能感,提高其职业韧性水平,进而为新疆中学体育师资培养提供新思路,为提高新疆地区中学体育教师的专业能力和专业素质,本文提出以下几点建议。

5.2.1 保障教师权益,提高新疆中学体育教师社会地位

国家是促进教育发展的最强后盾,它为促进教师事业的发展以及对教师的培养,都给予了相应的政策保证。国家为了切实保障新疆地区教师教育事业的发展,制定了许多政策,新疆需要进一步加大政策执行力度。建立有效的监管制度。

通过调研发现,尽管近年来国家对新疆教育事业的扶持,促进新疆基础设施以及师资队伍改善,但仍然存在一些问题,突出表现在薪资待遇、体育设施以及教学环境等方面,这对中学体育教师的职业韧性和教学效能感具有一定的影响。政府应当结合实际情况进一步落实“特岗计划”、“西部计划”“三支一扶”和“对口援疆”等政策的实施,吸引疆内外高校优秀毕业生和社会人才投入新疆教育事业中,对留疆任教的体育教师,做好后续的保障工作,给予较高的工资待遇,落实津贴补助政策。除了物质奖励,

还可以设置一些节假日福利,组织一些交流活动,使新疆教师得到更多人文关怀,提升满意度和获得感。另外,要发挥绩效的激励作用,劳有所得,提供更多职业发展空间,让人才可以大有可为。了解新疆地区中学体育教师的真实诉求,充分肯定教师的价值以及教学能力,提高教师的职业韧性水平。教师的福利待遇得到保障和提升,社会地位和社会认可度得到提升,从而让更多的人才愿意投身教师行业,降低新疆地区教师流失率。

5.2.2 营造良好环境,降低新疆中学体育教师职业压力

近年来,随着体育课程改革的不断深入和发展,对中学体育课的要求越来越高,相应的对体育教师要求也就越来越严格。这一方面可以鞭策中学体育教师努力提升自身业务能力以适应现代教育改革;另一方面,也会给中学体育教师带来更大的职业压力,职业生涯发展遭遇瓶颈,工作积极性降低。通过研究发现,新疆中学体育教师特别是来自疆外的体育教师拥有较大的生活、工作上的压力,导致教师流动性大。营造良好的学校环境,提高教师的职业归属感,对提高新疆中学体育教师的职业韧性和教学效能感起着重要的作用。

第一,建立完善合理的学校制度。学校领导要对体育老师在整个学校教育中的重要作用有一个全面的了解,要对其社会地位有一个清晰的认知,理解体育教学工作的特殊性,通过合理的制度落实体育教师公平合理的待遇,为体育教师创造良好的工作环境,确保充分调动新疆中学体育教师的积极性。第二,建立良好的学校人际关系。人际关系会对教师的总体工作环境感受产生直接的影响,并与教师的教学效能感、职业韧性有密切的联系。本研究通过对新疆中学体育教师进行调查,发现该群体中大多疆外来的教师,远离家乡,缺乏亲朋好友的关爱。良好的人际交往,是让老师拥有一个愉快的工作氛围的关键条件。能促进教师职业能力发展和专业素质提升,提高教师的职业韧性和教学效能感水平。通过与同事的良好相处,能够促进老师们在理论上的沟通和协作,从而达到互相学习的目的。提升自己的教学能力。此外,在一个和谐友爱的集体中,老师的幸福程度会提高,在遇到工作中遇到困难的时候,可以有同事帮助他们,这样就可以更快速地将问题化解,并调节好自己的心理状态。从而更好的应对工作过程中的压力和挑战。第三,优化学校体育教学环境。器材、设施、场地等基础设施的完善是体育教学的顺利进行的前提条件。因此,学校要合理布局,合理利用当地可用资源,打造环境优美,适宜运动的体育场所,配备足够的、安全的器材设施。另外,校园里的运动气氛对学生的身心发展起着无形的作用,对老师的精神境界起着重要的作用。学校应该多举办一些文化活动,宣传积极向上的校风,形成特色文化氛围。要充分发挥学校体育环境对新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感的作用。

5.2.3 促进专业发展，增进新疆中学体育教师留职意愿

通过研究发现新疆中学高级职称的体育教师展现出较高的职业韧性和教学效能感。高学历的体育教师却表现出较低的职业韧性，而不同学历教师在教学效能感上产生不同的结果。究其原因，可能是随着职称的晋升，体育教师积累了更多的教学经验，获得了专业上的发展；而高学历的教师可能感到所从事的职业不利于实现自身的价值。

对教师培训是加快教师专业发展速度的重要依托，体育教师坚持提高自身专业能力水平，才能更好的适应教学环境的变化，更好的完成学校的教学任务。从从学校到各级教育管理部门多元合作，为新疆地区中学体育教师业务能力的提升创造有利的条件和空间。（1）组织进行专业技能和教学技能的培训，定期开展针对体育课程改革的调研活动和培训课程，积极开展学术会议，促使教师教学能力、科研创新和管理能力得到有效提升；（2）建立具有新疆特色的教师培训体系。在培训过程中可以融入特色民族民俗文化、人文自然地理等内容，引导教师深入了解和融入新疆，提高服务意识；（3）建立健全体育教师多元评价体系。注重全方面、根据不同的情况制定不同的评价方法，从而建立起一个完善的激励体系，将评价的反馈、激励、引导、调控等多种作用充分地体现出来，对老师的工作进行全面的认可和支持，激发教师工作热情；（4）给予教师充分发挥自身能力的舞台。尊重教师的教学成果，训练中学体育教师在面对教育中出现的紧急状况和学校的管理事宜时的应变能力。（5）关注体育教师自身发展。要建立教师良好的价值观念和职业伦理观念，同时，要注重对老师个人能力和素质的培养，支持和鼓励教师创新。关注教师心理素质的发展，引导教师合理面对工作中的压力和困难，加强对自己的情感管理，发展正面处理问题的能力。同时，要提高自己的专业水平，积极主动参加培训，及时总结和反思自己的教学行为，在体育教学实践中积累经验，获得职业成就感。其次，要有明确的、切实可行的职业规划，不断提升自己的教学能力，提高教学效能感。

5.2.4 符合发展阶段，对新疆中学体育教师实施针对性培训

通过本研究的结果表明，工作年限和年龄阶段是影响新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感的两个主要因素。新疆中学体育教师的职业韧性和教学效能感随年龄的增加而提高，30岁以下的年轻教师职业韧性和教学效能感水平较低。随着教龄的增长，新疆体育教师的职业韧性水平表现出了越来越高的特征，而他们的教学效能感表现为“v”形曲线，所以，针对各个年龄阶段、各个时期的老师，应该根据他们的发展特征，进行相应的教育与培养。要区分不同的培养方法及侧重点。

要加大对新疆中学年轻体育教师的关注与培养。这个时期的中学体育老师刚刚踏上

工作的道路，他们缺少工作的经历，他们在工作上也没有得到相应的成就感和幸福感，加上新疆特殊的自然地理环境以及风俗文化传统，不少年轻老师会认为内地的教师相比之下更有发展前景。导致许多优秀人才不愿意留在新疆，人才流失依然严重，导致师资缺乏，教师队伍青黄不接，严重制约新疆地区教育发展。因此要加大对年轻教师的关注，可以实行“年轻教师导师制”，给每位年轻教师分配优秀老教师进行实践指导，帮助他们教学技能和教学策略的提升，多提供一些教学经验，更快的适应中学体育的教学工作。对中年教师的培训则重在帮助他们克服职业倦怠，同时注意培养他们终身学习不断进取的精神，更新教师的知识与技能以适应现代化体育教育的发展，使其获得工作成就感和满足感。

总的来说，在不同年龄阶段，拥有不同从教年限的体育老师对于教师职业的观点和感受都存在差异。要做出与各阶段相适应的职业生涯发展规划。同时学校要加强对教师职业韧性和教学效能感的监测，管理者要与老师们保持密切的联系，重视老师们的精神状态。及时发现他们的情绪变化，迅速调整心态，设计具有针对性的培训策略。

5.2.5 合理安排编制配比，适当调整新疆中学体育教师职称评定标准

通过对新疆中学体育教师职业韧性和教学效能感水平进行研究，发现两者在教师编制以及职称上均出现了显著性的差异。教师编制与其从事教师职业的稳定性挂钩，进入编制，就有了保障，没了后顾之忧。通过研究发现，在编教师的职业韧性与教学效能感均高于非在编教师，所以，新疆的中学体育师资队伍应进行适当的配置。在乡村，各级部门应制定“准入”和“准出”制度，合理优化；对于多数疆外户籍的合同制教师，要尽可能在现有的编制基础上提供在编待遇，降低教师的流失率，提高新疆地区中学体育教师队伍的稳定性。

教师职称与教师的工资有着直接的关系，工资待遇与教师的幸福感有关，同时拥有更高工资的教师更能适应社会经济的发展，应对社会生活的压力。据访谈可知，新疆地区的教师职称的评定除了对教师的思想觉悟，专业基础知识和教材教法，科研及创新能力以及业绩等硬性要求以外，有些学校还加上了班主任经历，考察教师的组织管理学生的能力。众所周知，中学的体育教师一般很少担任班主任工作，所以，在新疆的中学体育教师进行职称晋升评定时，应当把对体育老师的要求适度降低，或者将班主任经历换为其它管理上经历，体现公平性。另外，要针对各区域的具体情况，对进行职称评审的标准进行相应的调整，以此来提高地区间的公平，切忌采用“一刀切”的办法。

参考文献

- [1] 人民出版社. 实中共中央国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见[R]. 人民出版社, 2018.02.
- [2] 中华人民共和国教育部等五部门关于印发《教师教育振兴行动计划(2018—2022年)》[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A10/s7034/201803/t20180323_331063.html
- [3] 中国政府网, 2019. 国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知(〔2019〕40号)[EB/OL]. [2020-03-06]. <http://www.gov.cn/index.htm>.
- [4] 中华人民共和国国家档案局. 中办国办印发《“十四五”全国档案事业发展规划》[EB/OL]. [2022-04-01]. <https://www.saac.gov.cn/daj/yaow/202106/899650c1b1ec4c0e9ad3c2ca7310eca4.shtm>(1.National Archives Administration of the People's Republic of China. The National Archives Development Plan of the 14th Five-Year Plan issued by the Central Office of the People's Republic of China [EB/OL]. [2022-04-01]. <https://www.saac.gov.cn/daj/yaow/202106/899650c1b1ec4c0e9ad3c2ca7310eca4.shtml>.)
- [5] 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25). http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [6] 教育部. 义务教育体育与健康课程标准[S]. 北京师范大学出版社, 2022.
- [7] 李霞, 谢晋宇, 张伶. 职业韧性研究述评[J]. 心理科学进展, 2011, 19(7): 1027-1036.
- [8] 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(07): 77-79.
- [9] 胡孟杰. 高校青年教师职业韧性研究[D]. 合肥: 合肥工业大学, 2011.
- [10] 彭川宇, 梁艳, 袁国平. 服务型领导与基层公务员创新行为: 职业认同与职业韧性的链式中介作用[J]. 公共管理评论, 2022, 4(04): 52-76.
- [11] 臧海翔. 中学体育教师职业韧性及其影响因素研究[D]. 南京: 南京师范大学, 2021.
- [12] 王云龙. 高师院校教师韧性发展的研究[D]. 长春: 长春师范大学, 2020.
- [13] 王东升. 中学体育教师职业韧性研究[D]. 福建: 福建师范大学, 2012.
- [14] 何光全, 张涛, 王益. 国外教师效能研究[J]. 继续教育研究, 2006(5): 109-112.
- [15] 李红梅, 靳玉乐, 罗生全. 教师教学效能的价值论审思[J]. 教师教育学报, 2018, 5(04): 15-21.
- [16] 袁凌, 王烨, 陈俊. 组织承诺对员工离职行为影响的实证研究[J]. 湖南大学学报(自然科学版), 2007(06): 85-88.
- [17] 曹科岩, 陈国梁. 高校教师职业韧性的调查与分析[J]. 职业技术教育, 2014, 35(32): 71-74.
- [18] 寇冬泉, 黄技. 职业韧性与教师职业生涯高原的产生[J]. 广西师范学院学报(哲学社会科学版), 2008(03): 111-114.

- [19]王勇. 组织韧性的构念、测量及其影响因素[J]. 首都经济贸易大学学报,2016,18(4):120-128.
- [20]李新民. 科学发展观视域下教师职业生涯的发展走向[J]. 教学与管理,2011(30):52-53.
- [21]陈水平,应孔建. 幼儿教师职业韧性与职业承诺的关系研究[J]. 中国成人教育,2016(20):70-73.
- [22]王明辉,李宗波. 职业生涯韧性问卷编制及信效度检验[J]. 中国临床心理学杂志,2011,19(06):730-733.
- [23]贾晓灿,张涛,张威杰,常煜博,白云明,孙长青. 高校教师职业韧性现状分析[J]. 中国卫生事业管理,2013,30(12):940-943.
- [24]黄小乐. 高校辅导员职业韧性的内涵、职能及培养策略[J]. 闽南师范大学学报(哲学社会科学版),2016,30(04):83-88.
- [25]乔鑫. 高校辅导员职业生涯韧性现状及影响因素研究[D]. 郑州:郑州大学,2020.
- [26]高燕. 职业韧性视角下高职院校大学生人际交往能力现状研究[J]. 国网技术学院学报,2019,22(04):62-65.
- [27]张婉莉. 高校辅导员职业心理韧性研究[D]. 陕西:陕西师范大学,2016.
- [28]涂华婷. 幼儿园教师职业韧性的现状及成因研究[D]. 天津:天津师范大学,2017.
- [29]李丹. 幼儿教师社会支持对其职业韧性的影响:教学效能感的中介作用[D]. 河南:河南大学,2018.
- [30]周倩. 小学教师职业弹性与职业倦怠的关系研究[D]. 福建:福建师范大学,2014.
- [31]辛涛,申继亮,林崇德. 教师自我效能感与学校因素关系的研究[J]. 教育研究,1994(10):16-20.
- [32]俞国良,辛涛,申继亮. 教师教学效能感:结构与影响因素的研究[J]. 心理学报,1995(02):159-166.
- [33]潘燕瑜. 闽南地区中学体育教师教学效能感、职业压力、职业倦怠及其相互关系的调查研究[D]. 上海:华东师范大学,2007.
- [34]黄春梅,张新秀,陈梅. 新疆中学体育教师教学效能感的特点及培养对策研究[J]. 吉林体育学院学报,2010,26(01):91-92.
- [35]李永进. 中学体育教师教学效能感、职业认同和工作满意度的关系研究[D]. 北京:北京体育大学,2016.
- [36]胡会丽. 一般自我效能感训练对农村留守初中生心理弹性的影响[D]. 重庆:西南大学,2009.
- [37]向红洁. 高中生学业自我效能感、心理弹性与考试焦虑的关系研究[D]. 长沙:湖南师范大学,2013.
- [38]刘燊,李丹丹,张林. 自我效能感对心理弹性影响的实证研究[J]. 宁波大学学报(教育科学版),2015,37(04):9-13.

- [39]彭红.独立学院英语教师心理韧性、教学效能感和职业倦怠的关系研究[J].太原城市职业技术学院学报,2016(07):53-55.
- [40]贾普君. 幼儿教师心理弹性与社会支持、自我效能感的现状及其关系[D].河南:河南大学,2011.
- [41]李彦萍. 初中英语教师职业韧性与教学效能感的相关性研究[D].吉林:吉林外国语大学,2021.
- [42]王丽静. 中学体育教师职业认同、教学效能感与工作投入的关系研究[D].山西:山西师范大学,2019.
- [43]杨芳芳. 山西省中学体育教师职业韧性研究[D].山西:山西师范大学,2015.
- [44]徐雨浩. 新疆南疆地区中小学体育教师职业认同与教学效能感调查研究[D].石河子:石河子大学,2021.
- [45]张海燕. 小学教师工作量和教学效能感相关性研究[D].北京:首都师范大学,2013.
- [46]MICHAEL RUTTER. Resilience concepts and findings: implications for family therapy[J]. Journal of Family Therapy, 1999, 21(2):119-144.
- [47]LONDON M.Toward a Theory of Career Motivation[J].Academy of Management Review, 1983, 8(4):620 - 630.
- [48]MANUEL LONDON. Relationships between career motivation, empowerment and support for career development[J]. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 1993, 66(1):55-69.
- [49]Manuel London,Raymond A. Noe. London's Career Motivation Theory: An Update on Measurement and Research[J]. Journal of Career Assessment, 1997, 5(1).
- [50]Dellow, K.E .Looking beyond survival: A study of teacher resilience in a context of change[J].Journal of Early Years Education, 1998, 12(3):275.
- [51]Pattson,Choudhary Ruchi.Quantifying resilience in energy system with out-of-sample testing[J].Applied Energy, 2021, 285.
- [52]JANICE,ANDERSON,CONNOLLY,等. 我们是差生[J]. 少年读者,2004(6):51-53.
- [53]Bobek,B.Teacher resiliency: A key to career longevity[J]. The Clearing House, 2002, (75):202-205.
- [54]MISHRA P,MCDONALD K.Career resilience:An integrated review of the empirical literature[J].Human Resource Development Review, 2017, 16(3):207-234.
- [55]SIOBHAN OSWALD. Simon Morse[J]. International bulk journal,2003, May/Jun(May/Jun TN.2):56-0.
- [56]Bachhuber, Conditions that Support Early Career Teacher Resilience[J].2009.
- [57]Johnson. Conditions that Support Early Career Teacher Resilience[J].2009.
- [58]BANDURAA.Self-efficacy:toward a unifying theory of behavioral change[J].Psychological Review1997, 84:191-215.

- [59]CHEN SCHECHTER, MEGAN TSCHANNEN-MORAN. Teachers' sense of collective efficacy: an international view[J]. The international journal of educational management, 2006, 20(6/7):480-489.
- [60]Paresh Mishra, Kimberly McDonald. Career Resilience: An Integrated Review of the Empirical Literature[J]. Human Resource Development Review, 2017, 16(3).
- [61]Becky L. Bobek. Teacher Resiliency: A Key to Career Longevity[J]. The Clearing House, 2002, 75(4).

附件 A：访谈提纲

- 1、请回忆一下您作为一名新手教师时的适应过程。
- 2、举例说明您工作中比较困难的时期，您是如何度过的？
- 3、面对常年室外教学的风吹日晒，您如何保持较好工作状态？
- 5、您认为什么样的体育教师是职业韧性比较强的老师？
- 6、影响您保持良好工作状态的因素有哪些？这些因素对您有什么作用？
- 7、在您看来怎样评价一个教师的教学效能感？
- 8、有哪些因素会影响教学效能感？
- 9、您觉得自己的教学效能感高吗？关于提升教学效能感，有哪些有效的方法和途径？

附件 B: 中学体育教师职业韧性量表

尊敬的老师: 您好!

十分感谢您填答此量表, 此份量表是了解中学体育教师的职业韧性程度。请采用匿名方式填答, 仅用于学术研究, 您的填答对本研究的完成十分重要。由衷地感谢您的帮助与支持, 敬祝幸福健康!

第一部分: 您的基本情况

- 1、您的性别: 女 男
- 2、您的年龄: 30 岁以下 31-40 岁 41-50 岁 51 岁以上
- 3、您的最高学历: 专科 本科 研究生
- 4、您的婚姻状况: 已婚 未婚 其它
- 5、您的职称: 三级 二级 一级 高级
- 6、您的学校所在地: 乡村 城市
- 7、您的从教年限: 1-3 年 4-8 年 9-15 年 15 年以上
- 8、您的综合平均月收入: 5000 元以下 5001-6000 元 6001-7000 元 7001-8000 元 8000 元以上
- 9、您的编制情况: 在编 非在编
- 10、您的户籍所在地: 疆内 疆外
- 11、您的专业: 体育专业 非体育专业
- 12、您的任教学段: 初中 高中
- 13、您的工作地区: 南疆 北疆

第二部分: 您的工作情况

序号	题目	非常不同意	基本不同意	不确定	基本同意	非常同意
1	在新的中学体育工作要求下我能够很快适应。	1	2	3	4	5
2	我希望成为一名优秀的中学体育教师。	1	2	3	4	5
3	中学体育教学中遭遇挫折会使我对失去工作信心。	1	2	3	4	5
4	我能够从容应对体育教学工作中的压力。	1	2	3	4	5
5	我经常收集体育教学领域的相关信息。	1	2	3	4	5
6	我能很快地适应中学体育课程改革。	1	2	3	4	5
7	我经常会对体育教学中出现的问题进行反思。	1	2	3	4	5
8	工作中的一次失败会影响我的工作状态。	1	2	3	4	5
9	我会暗示自己在困难面前不要放弃。	1	2	3	4	5
10	即使工作进展的不顺利, 我也能坚持到底。	1	2	3	4	5
11	当学校工作环境改变时, 我会觉得不适应。	1	2	3	4	5
12	我经常参加一些体育技能培训或进修。	1	2	3	4	5

13	我经常学习新的知识与技能来提升自己。	1	2	3	4	5
14	遇到挫折时,我能迅速调整好自己的工作状态。	1	2	3	4	5
15	在工作上我总是寻求自我发展的机会。	1	2	3	4	5
16	晋升与考核对我来说无所谓。	1	2	3	4	5
17	无论什么风格的领导,我都能适应。	1	2	3	4	5
18	我了解体育教育领域当前的情况。	1	2	3	4	5
19	我想辞去体育教师的工作。	1	2	3	4	5
20	确定工作计划后,我会坚持不到最后。	1	2	3	4	5
21	我喜欢体育教师这个职业。	1	2	3	4	5
22	工作中遇到麻烦时,我总能找到帮助我的人。	1	2	3	4	5
23	无论天气寒冷还是烈日炎炎我都坚持上好体育课。	1	2	3	4	5
24	我相信作为一名体育老师可以实现自己的价值。	1	2	3	4	5
25	我有信心解决工作中遇到的困难	1	2	3	4	5

附件 C: 教师教学效能感量表

尊敬的老师:您好!

在这里花费您一些宝贵的时间,十分感谢您填答此问卷。此份问卷用于了解中学体育教师的教学效能感程度。问卷采用完全匿名方式填答,统计结果仅用于本人硕士论文的数据分析,您的填答对本研究的完成十分重要。请您根据您的实际情况判断您是否赞成这些看法。由衷地感谢您的帮助与支持,敬祝幸福健康!

一、个人教学效能感测题

序号	个人教学效能感题目	非常同意	比较同意	不确定	比较不同意	非常不同意
1	我能根据大纲吃透中学体育教材。	1	2	3	4	5
2	我常不知道怎么写中学体育教学计划。	1	2	3	4	5
3	我总是很认真、很详细的备体育课。	1	2	3	4	5
4	我能解决学生在体育课学习中出现的问题。	1	2	3	4	5
5	课堂上遇到学生捣乱,我常不知道该怎么处理。	1	2	3	4	5
6	某个学生完成技能有困难时,我能根据他的水平调整。	1	2	3	4	5
7	我能很好地驾驭体育课堂。	1	2	3	4	5
8	某个学生听讲不认真,我常没有办法使他集中注意力。	1	2	3	4	5
9	只要我努力,我能改变绝大多数学习困难的学生。	1	2	3	4	5
10	我不知道该怎么与家长取得联系。	1	2	3	4	5
11	要是我的学生成绩提高了,那是因为我找到了有效的教学方法。	1	2	3	4	5
12	对于那些“刺头儿”学生,我常束手无策,不知道该怎么帮助他们。	1	2	3	4	5
13	如果学校让我教一门新课,我相信自己有能力完成它。	1	2	3	4	5
14	如果一学生前学后忘,我知道如何去帮助他。	1	2	3	4	5
15	如果某学生变得爱捣乱,我相信自己有办法使他改正。	1	2	3	4	5
16	如果学生完不成课堂作业,我能准确地判断是不是作业太难了。	1	2	3	4	5
17	我和学生接触很少。	1	2	3	4	5

二、一般教育(教学)效能感测题

序号	一般教育效能感测题	非常同意	比较同意	不确定	比较不同意	非常不同意
----	-----------	------	------	-----	-------	-------

1	一个班的学生总会有好有差,教师不可能把每个学生都教成好学生。	1	2	3	4	5
2	一般来说,学生变成什么样是先天决定的。	1	2	3	4	5
3	一般来说,学生变成什么样是家庭和社会决定的,教育很难改变。	1	2	3	4	5
4	教师对学生的影响小于家长的影响。	1	2	3	4	5
5	一个学生能学到什么程度主要与他的家庭状况有关。	1	2	3	4	5
6	如果一个学生在家里就没有规矩,那么他在学校也变不好。	1	2	3	4	5
7	考虑所有因素,教师对学生成绩的影响力是很小的。	1	2	3	4	5
8	即使一个教师有能力,也有热情,他也很难同时改变许多差生。	1	2	3	4	5
9	好学生你一教他就会,差生再教也没用。	1	2	3	4	5
10	教师虽能提高学生的成绩,但对学生品德的培养没有什么好的办法。	1	2	3	4	5

致 谢

随着论文工作接近尾声,两年研究生生涯也即将落下帷幕。始于2021年金秋,终于2023年盛夏。往年看着学长学姐毕业,总觉得来日方长,殊不知时光荏苒,转眼间我们也变成了别人眼里的学长学姐。时间是让人猝不及防的东西,晴时有风阴时有雨。纵使有万般不舍,但仍心存感激。

“饮水流者怀其源,学其成时念其师”首先,我由衷的感谢我的导师周江老师,师恩难忘,铭记于心。古语云:“师者,所以传道授业解惑者”。周老师知识渊博,为学严谨,待人真诚。从论文的选题到最后的定稿,论文的顺利完成离不开周老师的耐心指导。您教给我的不仅是知识更加是为人处世的态度与科学探究的思维。

“桃李不言,下自成蹊”感谢在石河子大学认识的所有老师们。班主任王学文老师,感谢您对班级的管理,对每一位同学的关心,王老师的教诲之恩,终身难忘。感谢辅导员老师以及在论文写作过程中给我提出宝贵意见的老师和专家,同时也要感谢每一位教导过我的老师,感谢他们教会了我专业知识和人生道理。衷心的祝愿所有老师们工作顺利,平安喜乐!

“树高千尺不忘根深沃土”感谢父母给予的帮助与支持,感谢你们二十多年的无私付出,尊重我的每个决定,为我营造和谐温馨的家庭氛围。你们默默不求回报的付出是我人生路上最坚强的后盾,是我努力不断前进的动力。在以后的日子里要更努力的成为父母的依靠。祝愿家人身体健康,和睦美满!

“山水一程,三生有幸”感谢在大学期间陪我走过欢声笑语的朋友们,相识是一种缘分,在远离家乡的祖国边疆,我们一同走过了两个春秋,彼此包容、互帮互助,分享了青春时光,见证了彼此的成长与蜕变。未来人生漫漫,定当共续此情谊。祝愿大家都能无愧于自己的努力,保持热爱,奔赴山海,前程似锦,高处相见。


感谢所有相遇,聚散终有时,未来方可期。

作者简介

胡蕾，女，生于 1999 年 05 月，籍贯湖南省常德市。2021 年 6 月毕业于湖南文理学院化学专业，获理学学士学位。2021 年至今在石河子大学体育学院就读学科教学（体育）专业，于 2023 年 6 月毕业。

石河子大学硕士研究生学位论文

导师评阅表

研究生姓名	胡蕾	学制	二年
专业	学科教学（体育）	研究方向	
学术评语:			
<p>胡蕾同学的硕士毕业论文《新疆中学体育教师职业韧性与教学效能感的关系研究》对新疆地区中学体育的教师职业韧性与教学效能感进行研究。论文首先对新疆地区中学体育教师职业韧性与教学效能感的现状进行总体分析，在此基础上分别从中学体育教师的性别、年龄、教龄、学历、职称等方面，对其职业韧性和教学效能感进行分析，并且进行了相关分析和回归分析，深入探讨两个变量之间的关系，最后对于提高新疆地区中学体育教师的职业韧性和教学效能感提出了建议。论文选题具有一定的理论价值和实践意义，在丰富现有相关理论研究的基础上，为提高新疆地区中学体育教师的教学质量提供实践支持。</p> <p>论文采用文献法、问卷调查法、数理统计法和访谈法进行研究，研究方法选择较为恰当，全文结构严谨，层次分明，逻辑性强，文笔流畅，表达清晰，重点突出，撰写格式符合学术规范，观点鲜明，论证清晰有力，论据充分可靠，数据准确，资料详实，文献综述丰富而规范，研究工作量饱满，反映作者具有较强的研究能力。论文表明胡蕾同学已经达到学科教学（体育）方向的培养目标。</p> <p>论文达到硕士学位论文水平，同意其参加论文答辩，并建议授予硕士学位。</p>			
指导教师签字:  2023 年 5 月 20 日			