

小学教师职业倦怠的因素和对策简析

朱彦霏

甘肃省兰州市安宁区海亮小学

DOI:10.32629/er.v2i5.1822

[摘要] 在经济的发展与科技的进步过程中,社会生活脚步加快,这给各个行业领域的工作者都带来了一定的挑战,人们会或多或少的感受到工作的压力。教育领域也是如此,教师是培养人才的主要工作者,而见诸报端的一些小学教师在岗位上出现的教学事故,冲击了人们对教师的职业形象。在这种压力下,教师更容易产生职业倦怠。本文主要分析了小学教师职业倦怠的产生原因,并据此探讨了小学教师职业倦怠的应对策略,以期缓解小学教师的职业压力,提高教学效果。

[关键词] 小学教师; 职业倦怠; 因素; 对策

美国心理学家费登伯格在上世纪七十年代提出了职业倦怠这一概念,产生职业倦怠的人一般会表现出三个特征,分别是非人性化、低个人成就感以及情绪衰竭。根据研究表明,教师是产生职业倦怠的高发群体,如果教师产生职业倦怠,会对教学效果带来严重的影响,不利于学生身心的健康发展。基于此,对教师职业倦怠的产生原因和应对策略展开了研究和探讨,以期帮助小学教师缓解消极情绪,提高工作积极性和主动性。

1 教师职业倦怠的概念界定、表现以及影响

职业倦怠主要是指工作者在精力、能力以及体能上都无法应对外界刺激,进而产生的身心俱疲以及耗竭的状态。职业倦怠对工作者的工作积极性和工作热情有严重的影响。教师作为职业倦怠的高发群体,主要是教师本就是一个受到来自大量的、不同学生和教学任务的压力的应激性职业,在工作过程中的教师处于应激反应状态下,如果收到强烈的应急或慢性、持久性应激作用,工作者身体平衡状态会被打破,进而产生疲惫的状态甚至是疾病^[1]。

产生职业倦怠的教师在日常工作过程中主要有四种表现,首先是缺乏工作意义感,教师的主要工作是教导学生,教师在努力工作以后,还是感觉学生不会自己解决问题。其次是无权感,教师受到来自学校管理者、学生及家长的双重压迫。然后是教师得不到支持以及无标准感,学校的管理制度与学生的实际需求之间存在矛盾,而教师无法平衡这种矛盾。最后是理想与现实的不符问题,面对实际工作中的各种问题,感觉自身的理想无从实现,甚至一点点被磨灭,除此之外,学生的拒绝和同事的隔离,也是教师产生职业倦怠的原因之一。

职业倦怠因工作而起,并最终作用于工作,教师缺乏工作热情和积极性,对工作环境的刺激无法产生相应的正常的应激反应,会引起工作效果的下降,而工作效果的下降又进一步导致了职业倦怠的增强。无论是对教师个体,还是对工作来说,都是严重的伤害,最终导致教学质量的下降以及学生问题的增多^[2]。

2 小学教师职业倦怠的产生原因分析

2.1 社会因素

在与发生职业倦怠有关的社会因素中,社会期望值过高以及物质待遇的社会比较是两个最主要因素。教师是教育工作的主要实施者,承担着培养人才,传承优秀历史文化的重要责任,所以往往承受着较高的社会期望。尤其是在我国社会经济迅速发展的时代背景下,父母普遍对子女有过高的成才期望,教师因此受到较大的工作压力。从教育对社会发展所起的作用来看,教师应有更高的物质待遇,但是实际上,小学教师的物质待遇普遍低于同行业其他知识分子,甚至低于大部分同年龄与学历的其他行业工作人员,较低的物质待遇影响教师的工作热情,甚至导致一部分教师的躁动,进而产生职业倦怠^[3]。

2.2 职业因素

过高的社会期望值产生了过高的职业工作要求,当今时代背景下,我国正不断深入落实基础教育改革,对教师的综合素质提出了进一步的要求,教师除具备基本的工作能力外,还应掌握一定的计算机、外语等能力。同时小学教师的工作在时间与空间上有很强的延伸性,这使得教师的隐形付出过多,工作压力增加,这导致教师在心理和情绪上产生不良反应,逐渐演化为职业倦怠^[4]。

随着教育领域的发展,教育机构增多,尤其是小学学校数量不断增多,学校的竞争压力增多,小学往往通过升学率来吸引生源,教师的职业工作往往被不断提高的升学率要求下挤压的消失殆尽。教师在日常工作中的工作内容包括备课、教课、批改作业、辅导、考试、竞赛、检查等。教师的工作缺乏及时的回报和安慰,这也是导致教师工作热情与积极性不高,甚至产生职业倦怠的主要原因之一。

2.3 个人与组织因素

教师个人的性格特征是产生职业倦怠的另一个重要原因,经过研究与分析发现,性格内向、缺乏自信心、沟通与交流能力不强的教师更容易产生职业倦怠,这些教师不能形成对自身的正确认识,在行为上表现出喜怒无常、焦虑以及攻击性强。除此之外,在小学众多年级中,高年级教师面对升学压力和交大年龄的学生,产生职业倦怠的几率也随之升高。

作为教师工作的主要场所: 学校是一个复杂的组织, 教师在工作过程中需要组织的支持, 如果社会组织对教师工作的支持不足, 也会造成职业倦怠的产生、管理者霸道、官僚作风、同情心以及换位思考能力不足等, 会对教师产生较大的工作压力, 导致教师认为在管理者之下工作是一种痛苦, 最终导致职业倦怠的生成^[5]。

3 教师职业倦怠的缓解策略探讨

3.1 社会支持

消除小学教师的职业倦怠心理, 首先应从职业倦怠的产生原因入手。在社会因素中, 社会期望值过高以及物质待遇的社会比较问题容易导致小学教师产生心理失衡。所以, 首先应提高小学教师的社会地位与经济地位。无论是学校管理者、学生家长或其他人员, 都应形成对教师的正确认识, 明确教师对于培养人才, 促进社会发展的重要作用, 提高对教师职业的物质奖励制度。同时也可以建立公众参与和奖惩机制, 得到公众的肯定可以使教师形成对自身工作的正确认识, 而合理的奖励制度能够调动教师工作的热情与积极性, 不仅能达到提高小学教师社会地位的目的, 还能提升小学教师的工作信心, 增强对职业倦怠心理的抵抗能力。

建立社会支持系统, 使教师在工作过程中感受到良好的公众信任氛围, 使教师产生职业荣誉感, 对教学工作有更高的热情。除此之外, 人们应建立对教师工作的合理期望, 每一位教育者作为一名真实的人, 其精力与能力都是十分有限的, 无法做到尽善尽美, 也可能出现工作失误, 建立合理的期望, 能帮助小学教师减少工作压力。

3.2 学校的适时鼓励

学校是教师的主要工作环境, 学校的管理机制、工作氛围等, 也会影响教师的工作积极性。所以构建良好的学校文化氛围和完善的激励机制, 是避免教师产生职业倦怠的有效策略之一。作为管理者, 应尤其重视教师心理变化情况, 积极关心与帮助缓解教师的心理和工作压力。也可以鼓励同事之间互相帮助, 提供更多的情感和工作支持, 这样能够帮助小学教师构建良好的工作氛围, 消除紧张和压力的心理。除此之外, 还可以通过完善学校的管理机制来改善教师职业倦怠

问题的出现。要使小学教师处于一个完善的良性管理机制当中, 让教师参与到学校决策当中, 提高教师的自主权和自由度, 这样有助于教师形成职业归属感和职业荣誉感, 调动工作积极性与工作热情。

3.3 教师的个人提升

教师的自身个性特征是导致职业倦怠问题的主要因素之一, 所以教师的个人努力也是消除职业倦怠的有效手段。小学教师应建立正确的职业理想和职业信念, 这是在工作压力下保持心理健康的重要方式。教师应培养对学生的爱与宽容, 学会换位思考, 寻找与学生相处的最佳方式, 提高对教师职业的热爱。其次, 教师还应建立积极心态, 形成对职业倦怠的正确认识, 识别自身职业倦怠的现象, 并根据自身所处的实际情况, 采取相应的应对策略, 这样才能做到早发现、早解决, 避免职业倦怠的产生, 提高教育教学工作效果。

4 结束语

综上所述, 小学教师承担教书育人的责任与义务, 受到组织、社会与个人因素的多重压力, 更容易产生职业倦怠问题, 根据小学教师职业倦怠的产生原因, 分别探讨了防止教师职业倦怠产生的相应策略, 包括建立和谐的工作文化氛围、提高教师的社会和经济地位以及教师自身建立正确职业信念和职业理想等, 减轻小学教师的工作压力, 提高工作热情和工作积极性, 提升教学效果。

[参考文献]

- [1]卢静.农村小学班主任职业倦怠产生的原因及应对策略[J].教书育人,2018(32):48-49.
- [2]朱勇.中小学教师职业倦怠及心理健康状况——以厦门市为例[J].中小学心理健康教育,2018(23):14-20.
- [3]杨海燕,姚中源.农村小学教师职业倦怠原因及对策研究——基于双因素理论对 HGY 学区的案例分析[J].中国人民大学教育,2018(02):42-68.
- [4]陈勤.农村小学教师职业倦怠的因素和对策简析[J].课程教育研究,2018(14):192-193.
- [5]华唯视.中小学教师职业压力、应对方式、职业倦怠及心理资本关系研究[D].沈阳师范大学,2018(12):53.