

高职教师职业倦怠的影响因素及缓解措施

何珊珊

(商洛职业技术学院, 陕西 商洛 726000)

摘要: 对高职教师职业倦怠的影响因素及缓解措施进行讨论。分析了高职教师职业倦怠的表现和影响因素,要提高高职教师的社会地位,建立社会支持网络,加强职业院校的建设,建立教师心理健康评价体系,提高教师自身素质。高职教师职业倦怠问题不容忽视,要明确造成高职教师职业倦怠的主要因素,进一步从教师自身、学校管理和社会公众等各个角度采取行之有效的措施,改善高职教师职业倦怠的现状。

关键词: 高职教师; 职业倦怠; 影响因素; 缓解措施

中图分类号: G715.1 **文献标志码:** A **文章编号:** 1674-8646(2022)09-0076-02

Influencing Factors and Alleviation Measures of Higher Vocational Teacher's Job Burnout

He Shanshan

(Shangluo Vocational & Technical College, Shangluo 726000, China)

Abstract: The study discusses the influencing factors and alleviation measures of higher vocational teacher's job burnout, and analyzes the manifestation and influencing factors of vocational teacher's job burnout. It is suggested to improve higher vocational teacher's social position, establish social support network, strengthen the construction of vocational colleges, establish teacher psychological health evaluation system, and improve teacher's self quality. We should pay attention to the higher vocational teacher's job burnout, clarify the main influencing factors, and adopt effective measures from teachers, school management and the public angles to improve the situation of higher vocational teacher's job burnout.

Key words: Higher vocational teacher; Vocational burnout; Influencing factor; Alleviation measure

1 高职教师职业倦怠的表现

(1) 精力不足。每个人的精力都是有限的,教师不仅要承担繁重的教学任务,课后还要应对督导检查、听课评课、评学评教、政治理论学习及各部门分摊的事务,长期处于高度的精神紧张状态,极易导致精神疲劳和情绪不稳,从而对课程教学失去热情,不利于课程教学质量和效率的有效提高;(2) 过于投入。这类教师对于自身的成功有着强烈的渴望,对事业的发展有着极大的信心,他们将全部精力都投入到工作中去,希望得到相应的回报,但现实与理想之间存在一定差距,他们受到打击就会逐渐怀疑自己的动机,否定自己的能力,对于工作最初的热情逐渐冷却,渐渐失去干劲,导致了职业倦怠心理的产生;(3) 不安于现状。有部分教师对自己的职业产生误解,会与周围从事其他行业的人群进行比较,认为教师这一职业缺少创新性和成就感,没有看到自己的工作给学生带来了哪些更好的帮助及实质的改变,否定了自己的工作价值,萌生了寻

求其他职业的想法。

2 高职教师职业倦怠的影响因素

(1) 自身因素。自身因素指的是教师个体的性格差异、性别差异和自我期望水平、自我效能感的不同所带来的对自身工作的认识,处理不当就会造成职业倦怠;(2) 工作因素。一些教师认为工作本身缺乏刺激性和趣味性,任务重压力大,晋升空间不是很广阔,职业获得感不强,这些角色模糊与角色冲突心理都会影响教师的工作态度与认知;(3) 学生因素。少数学生的素质较低,影响正常的课堂秩序,旷课缺勤现象较为严重,教师在课堂中很难得到学生的尊重,考试过关率较低,这些均是在学生角度影响教师工作情绪的主要原因;(4) 社会因素。社会因素主要包括来自于社会环境的压力,怕自身达不到社会的工作期望,还有在课程改革中遇到的结构性障碍;(5) 组织因素。组织因素包括部分教师认为自己的付出没有得到合理回报,自身的才能和敬业态度得不到重视,与同事相处不融洽,工作环境氛围不理想,组织上支持力度不够,影响了自身对工作的积极性。

收稿日期: 2022-02-10

3 高职教师职业倦怠的缓解措施

3.1 提高高职教师的社会地位

高职院校为我国社会主义事业培养了数以亿计的高素质技术技能人才,政府应充分发挥政策导向作用,通过媒体大力宣传高职教育的重要性,不断提高高职教育的社会认可度。媒体可专题介绍被称为“高职211的百所示范性高等职业院校建设工程”,让公众充分认识高职教育的育人优势,理解高职教师的工作,形成尊师重教的社会风尚,使教师在得到充分认可的情况下产生职业自豪感与归属感。随着高职教师社会地位的提高,教师的工作会得到更多公众的关注和认可,从而提高教师对工作的热情,避免产生职业倦怠。

3.2 建立社会支持网络

建立家庭与社会相结合的支持网络是高职教师应对工作压力的主要动力。社会支持网络的建立需要全社会对高职教育的充分信任,对高职教育持肯定态度,提出合理期望。《国家职业教育改革实施方案》指出,职业教育与普通教育是两种不同的教育类型,具有同等重要地位,正式确定了职业教育在我国教育体系中的重要地位。政府应加大对高职教育的投入及政策支持,完善高职教师工资待遇保障机制,维护教师的合法权益,不断增强行业吸引力,吸引更多的年轻教师乐于从教、终身从教。家庭是心灵的港湾,家人应充分肯定高职教师的工作,默默支持,无私奉献,及时关注教师的心理变化,多沟通多交流,让教师在和谐幸福的家庭环境中缓冲压力,激发动力,提升工作信心。

3.3 加强职业院校的建设

职业院校是教师立德树人的场域,解决教师职业倦怠问题的重点在于高职院校自身的建设。(1) 要打造学院尊师和学生尊师的校园文化,增强教师的主人翁意识,在被尊重、被认可的同时获得价值感与幸福感;(2) 职业院校应实行“走出去,请进来”战略,鼓励教师继续深造,不断提升理论素养和科研水平,还可以安排教师进入生产管理一线,不断积累实践经验,增强技能教学水平;(3) 邀请行业专家来校讲学,及时将学科前沿及行业动态传递给教师,同时引进一线的企业优秀职工参与课程教学,实现学生所学技能与岗位需求的零对接,极大地增强学生的竞争力;(4) 完善职称评定办法,将教师的教学能力、师德师风纳入评定指标,为教师晋升提供空间。在青年教师专业成长方面,可通过青蓝工程、师徒结对等方式助力青年教师教学能力的提高。学院工会应加强校外和谐文化建设,组织丰富的集体活动,如登山、职工运动会、集体观影,增进教师之间的交流,提高教师的幸福指数。

3.4 建立教师心理健康评价体系

面对繁重的教学科研任务,部分教师的心理处于亚健康状态,职业院校应加强对教师心理状态的关注,建立完善的教师心理健康评价体系,及时对教师的心理健康问题进行关注和诊疗,避免造成更加严重的伤害。可定期对教师进行心理健康状况筛查,全面了解教师的心理状况,及时发现处于焦虑、抑郁状态的教师,通过针对性的心理干预帮助教师疏导负面情绪,用积极心理学的观点引导他们产生乐观的情绪体验,平时可通过健康讲座、心理访谈等活动帮助教师储备心理健康保健知识,增强心理免疫力。

3.5 提高教师自身素质

要使高职教师对职业教育产生正确认识,明确自身的责任。教师要树立正确的职业信仰,以高水平的职业道德规范约束自身行为。教师的教育活动有来自于社会制度和学校制度的监督与规范,教师必须形成自身内在的约束机制,这就是职业道德,会通过心理和舆论使教师在良心和职业信仰中形成对自身行为的监督,在自身内在动力的驱使下努力成为一名合格的教师。

高职教师应对职业倦怠要有正确的认识,认识到职业倦怠给自身带来的不良影响,了解职业倦怠有哪些症状,学会识别自身可能出现的职业倦怠症状并积极主动寻找合适的方法去应对。(1) 教师要进行自我调节,努力提高自身的专业素养,发扬工匠精神和奉献精神,积极进行课程思政及专业学习的进修,保持对工作的热情,提高教学质量和教学效率,从而克服职业倦怠;(2) 教师要形成健康良好的生活方式,保持积极向上的生活态度,以应对繁重的工作任务,缓解工作压力;(3) 教师应与同事、学生建立良好的人际关系,为自身工作的开展及实施营造一个和谐快乐的氛围;(4) 教师要主动寻求来自专业领域人士或家人的支持,提升个人对工作的自信心,获得积极工作和应对困难的动力。

4 结语

高职教师职业倦怠问题不容忽视,要明确造成高职教师职业倦怠的主要因素,进一步从教师自身、学校管理和社会公众等各个角度采取行之有效的措施,改善高职教师职业倦怠的现状。

参考文献:

- [1] 周丽娟,陈新. 高职院校专任教师职业倦怠的积极应对[J]. 北京农业职业学院学报,2021,35(01):39-40.
- [2] 姬勃. 高职教师职业倦怠的产生及应对[J]. 产业与科技论坛,2020,19(22):27-28.
- [3] 胡芬,陶燕芳. 高职教师职业倦怠影响因素分析[J]. 湖北成人教育学院学报,2012,18(03):9-10.