

中职教师职业倦怠成因及对策分析

解恒丽

(巨野县职业中等专业学校, 山东 菏泽 274900)

摘要: 教师个人的因素会对学生的学习效果产生巨大的影响,《师说》有云:“师者,所以传道,授业,解惑也”,教师在学生成长和学习中都扮演者重要的角色。但是现在教师中经常出现职业倦怠的现象,特别是中职教师中这种现象尤为突出,中职教师的职业倦怠不仅会影响自身发展与进步,而且会影响学生的学习和生活,所以本次课题针对中职教师职业倦怠现象、成因和对策进行了探究。

关键词: 中职教育; 职业倦怠; 对策分析

职业倦怠指个体在工作重压下产生的身心疲劳与耗竭的状态,“职业倦怠”一词最早由美国临床心理学家 Freudenberger 于 1974 年提出。他认为职业倦怠是一种最容易在助人行业中出现的情绪性耗竭的症状。随后心理学家 Maslach 等人把对工作长期的情绪及人际应激源做出反应而产生的心理综合症称为职业倦怠。

教师对于自身职业生涯的追求不仅关乎自身的发展,而且会影响学生的发展。教师是学生成长中最重要的人之一,教师对于学生的影响是巨大的,职业倦怠会让教师对教育工作不上心、不关心,那么自然也会对学生造成负面影响。职业倦怠在中职老师中特别突出,本次研究针对菏泽市县级中职学校教师进行了调查与研究。

一、中职教师职业倦怠现状

职业倦怠在中职教师中的情况相对而言比较严重,具体表现为以下几方面:

(一) 因学校类别对工作产生职业倦怠。根据职业学校的类别不同教师的归属感也不同,这就导致教师在教学的时候没有动力,教学中也不会提升自己能力,大部分都是得过且过,教师没有对自己岗位的职业认同力自然也不会因为教学产生荣誉感和自豪感,也就不会认真对待自己的职业;

(二) 经调查发现在中职教师中,男性教师比女性教师职业倦怠的现象更加严重,女性教师面对教育事业往往更认真更有韧性,但是男性教师往往更加散漫和随意,不能认真对待自己的工作;

(三) 教龄长的教师更容易产生职业倦怠,教龄在 6—10 年的教师职业倦怠现象更为严重;

(四) 收入会影响教师的职业倦怠状况,在收入水平更高的学校教师就会更加投入进工作中,在收入水平较低的学校职业倦怠的现象就会更加频繁和严重;

(五) 个人性格差异会导致教师职业倦怠的现象,因为兴趣成为中职教师的人和为工作而进入教育行业的人在职业积极性上会有很大的区别,追求工作稳定而进入学校的教师更容易发生职业倦怠。

二、造成职业倦怠的原因

职业倦怠的成因是解决中职教师职业倦怠的关键,只有发现问题对症下药才能提出合理对策。根据教师的职业倦怠情况分析研究,造成职业倦怠的原因主要为以下几点:

(一) 工作压力大

中职学生因为学校性质的原因,学生一般都不是教师非常理想的学生,很多学生纪律差、好动、学习兴趣低,教师教学的时候很多学生不认真听讲,教师就算认真准备了教学内容也会因为学生的表现而丧失信心,久而久之,教师在上课的时候就会得过且过,丧失工作热情。除此之外,很多学校发展不全面,教师和管理系统发展不够完善,教师在教学之外还要负责其他工作,导致教师压力增加,负担过重;

(二) 学校资金不足

中职学校的发展和建设不够完善,很多学校教学设施设备差,实验室和实训室不能满足教师日常教学的需要,教师也不能实现专业教育的目的,学生的技术能力和操作能力不能得到提升,教师的工作就失去了意义。除此之外,学校资金问题就会导致教师的收入低,教师收入低、付出与收获不对等,自然就会逐渐对自己的工作不上心,会觉得自己的努力对得起工资就行,从而导致职业倦怠;

(三) 社会评价不积极

中职学校难免就会面对这样一种评价:“考不上高中的退路”“不入流”,身为中职学校的教师自然也会被社会戴上有色眼镜评价,而且很多评价并不积极,教师身为中职学校的员工自然也就会被评判,教师长期处在这样的社会舆论压力下,教学的热情自然就会被击退;

(四) 个人理想与现实的差距

经过调查发现教龄在 6—10 年之间的教师职业倦怠情况最严重,这是因为刚刚步入教学生涯时,教师还对生活抱有希望,会对自己的前途充满期待。但是经过几年的工作后,因为学校、政策、运气等因素教师没有实现个人的职业期望就会渐渐对自己丧失信心,对于工作的积极性也大不如前。

三、解决中职教师职业倦怠的对策

(一) 提升中职教师职业成就感

根据科学调查研究表明,个人成就感的增强会大大缓解自身的情绪疲劳,增强人们工作学习的动力。所以要克服中职教师职业倦怠首先需要为中职教师树立具有职业成就感的目标,通过成就感的提升教师就能实现个人的价值,进而消除职业倦怠。这不仅仅需要教师的努力还需要学校的努力,教师个人的努力是有限的,学校必须为见识营造良好的教学环境。

教师可以通过指定目标以达成目标为动力提升自己的职业成就感,但是这还需要学校的配合,学校应该为教师打造更加积极

的环境,帮助教师设定合理的教学目标,让教师通过成长提升自己的职业成就感,从而克服职业倦怠。

教师要为自己的职业生涯负责,所以教师应该最大程度地在教学中提升自己,针对中职学校现状教师可以制定一些小目标,这样既不会因为学生能力的限制丧失信心也不会因为学校的不足失去热情。教师可以通过对小目标的实现提升自身成就感,学校也要为教师提供优良的教学环境,通过教师的成长带动学校的发展。

(二) 完善学校组织管理,激发工作热情

要想消除中职教师职业倦怠,学校就要为教师打造一个舒适、适合教学的环境,教师学校要打造符合学校特色的文化价值核心,引导教师认同学校组织管理模式和价值理念。

学校在管理的时候要做到公平公正,同时学校还应该建立合理的薪资激励体制,对于在教学中表现优异的老师予以奖励,一方面可以激发教师的个人职业成就感,一方面可以激励教师前进。

物质奖励可以为教师奠定丰厚的生活基础,而精神奖励可以给予教师个人成就感,双管齐下就能帮助教师在以后的生活中积极向上,为了争取更多的荣誉和勋章而努力向前,人是需要激励的生物,正是因为有了目标,所以人们才会不断前进,才会不断的超越自己,才能每天挑战新的自我。

学校要从物质和精神两方面给予教师激励,鼓励教师不断的超越自我、完善自身、努力前进。同时学校也可以通过举办评优评奖,教师大赛和工作绩效比赛等活动鼓励教师争先,通过这些方式建立完整的激励体制,激发教师前进的欲望。

同时学校要实行规范化管理,制定适合的管理规则,通过建立完善有逻辑的管理结构实现管理体系的完善。在拥有良好管理系统的学校教师在生活中遇到的问题、遇到的困难就会找到渠道一一化解,教师就会有更充足的精力集中在教学和工作上。

通过这些方式形成完美的管理系统和激励机制就能提升教师好好工作的决心和热情,就能带领教师克服职业倦怠。

(三) 提升教师自身修养,克服消极职业倦怠

教师要面临工作和生活的多重压力,有时教师还需要一人兼职多角色,所以要想提升教师的工作热情,克服教师职业倦怠,首先要提升教师的自身修养。

教师的自身修养一方面包括教师的教学能力,一方面包括教师的个人品质,中职教师要增强自身的学习能力,在不断的学习中提升自我,完善自己的精神文明世界。

中职教师通过提升自己,就能够更加迅速更加完美的处理自己的工作,教师就能形成良好的时间管理意识,合理的分配和运用时间。

教师通过学习知识充实自己,就能够不断的提升自己的个人素养,就会拓宽自己的眼界,从而对自己的职业生涯产生新的规划。教师在提升自己的过程中就能逐渐确定自己的职业目标。

当教师有了良好的心态和优秀的个人素养,那么教师在面对生活和工作挑战的时候就会有充沛的精力和乐观的态度去面对,

通过这种方式教师的职业倦怠就会完全消失,教师就会变成一个有理想有目标,并且愿意为之奋斗的人。

个人内在的动力才是推动人不断前进的本质,所以教师要克服职业倦怠实现人生的理想和工作的目标,就要不断的学习不断的提升自我修养。

当教师无论面对什么样艰难的情况,都能以乐观的心态和超强的自信去面对的时候,教师在教学时就不会出现职业倦怠的情况。

(四) 提供教师心理咨询平台,构建教师健康心理

当前许多学校都配备了心理健康咨询室,但是其主要的服务对象还是学生,大部分学校都忽略了老师的心理健康需求,而实际上老师面对众多的学生和生活的纠纷会产生很多心理压力和焦虑。

职业倦怠的产生与心理素质、思维方式、价值观念等思想性的因素都有直接的密切联系,所以要想避免职业倦怠,学校就要针对教师的思想和心理健康建立合适的平台,针对性的对中职教师的心理健康进行指导。

中职教师在面对生活和工作双方的平衡中,往往也会有很多力不从心的时候。这种情况下教师就不能专注的进行工作自然也就没有办法提高工作效率,所以中职学校应该针对中职教师的心理健康状况建立完整的心理服务机制,通过心里咨询服务及时的为教师排忧解难,纾解教师的不良情绪,实现教师生活和工作的平衡。

学校应该更加关注教师的内心,让教师用拥有积极健康的心理。这在教学中也会影响学生,学生在教师乐观的影响下学生也能够更加积极乐观的成长。

学校可以为教师建立心理咨询室,让教师定期的去心理咨询室进行咨询,及时的发现一些可能存在的心理问题并及时的解决,从而让教师拥有健康良好的心理状态。只要拥有良好的心理状态,教师也就会勇敢的面对生活和工作带来的挑战,从而消除教师的职业倦怠。

四、结语

综上所述,目前中职教师的职业倦怠现象比较的普遍和严重,而这些都是因为学校的一些管理因素和教师自身的问题而导致的,所以为了消除中职教师的职业倦怠,我们要从学校和和教师个人两方面下手,通过建立完善的学校管理体制、激励体制和心理健康平台为教师提供舒适的环境,另一方面也要激励教师不断的提升自我,不断的向着未知前进和挑战。通过两方面的努力,全方位地消除中职教师的职业倦怠。

参考文献:

[1] 张娟. 浅谈中职学校倦怠现象的改善策略——以甘南州中等职业学校为个案调查为例 [J]. 现代职业教育, 2021 (08): 42-43.

[2] 李静. 中职学校教师心理健康状况及对策研究 [J]. 成才之路, 2020 (25): 32-33.