

# 中职英语教师职业倦怠原因探讨

李婧

(长沙航天学校 湖南 长沙 410000)

**【摘要】**本文通过对中职英语教师职业倦怠进行全面分析,旨在深入探讨职业倦怠的定义、影响因素以及缓解途径。详细分析了导致中职英语教师职业倦怠的原因,主要包括工作压力、学生问题和教育体制政策的变化。深入剖析了影响中职英语教师职业倦怠的因素,包括个体因素、工作环境和社会支持。最后,文章提出了一系列缓解途径,包括提供专业发展机会、改善工作环境和加强社会支持。通过这些综合的分析,文章为今后制定更有针对性的支持措施提供了深刻的理论基础。

**【关键词】**职业倦怠;教育体制;工作压力;学生问题;社会支持;缓解途径

## 1 引言

中职英语教师在教育体系中发挥着关键作用,但由于工作压力、学生问题以及教育政策的变化等多重因素的影响,他们面临着职业倦怠的风险。本文通过对相关文献的综述,旨在深入了解中职英语教师职业倦怠的研究现状,明确倦怠的定义、影响因素以及可能的缓解途径,为今后的研究和实践提供参考。

## 2 职业倦怠的定义

职业倦怠是指个体在长期面临工作压力、情感疲劳和对工作产生负面情感的状态。这种状态可能导致对工作的兴趣减弱、动力下降,甚至出现身体和心理健康问题。Maslach和Jackson(1981)将职业倦怠分为情感耗竭、降低个人成就感和对工作的厌恶,这三个方面的体验构成了职业倦怠的核心特征。情感耗竭(Emotional Exhaustion)指个体感到情感上的疲惫和耗竭,无法再有效地对工作产生积极的情感反应。缺乏个人成就感(Reduced Personal Accomplishment)指个体对自己在工作中所取得的成就感到不足,对工作的投入感到无望。对工作的厌恶(Depersonalization)指个体对工作对象(例如学生、同事)产生冷漠、疏远和敌意,失去了对他人的关怀和同情心。职业倦怠这三个方面的体验对个体的职业生活和整体健康都可能产生负面影响。在教育领域,教师可能由于工作压力、学生问题、教育政策等多方面的因素而经历职业倦怠。

## 3 中职英语教师职业倦怠的原因

### 3.1 工作压力

中职英语教师普遍承受着巨大的工作压力。备课是教师工作中的重要组成部分,而中职英语科目的课程更新、教学方法的多样化要求使得备课工作变得繁琐而耗时。此外,教师还需要批改大量学生的作业和考试卷,对于英语科目来说,这项工作尤为繁重。学生在语言学习过程中的特殊性,使得批改需要更为细致和耐心。工作压力的增加可能导致教师的情感耗竭,从而严重影响其工作积极性和生活质量。工作压力还与学

生学业表现的期望相关。在当前社会竞争日益激烈的情境下,学生和家长对英语科目的要求逐渐提高,教师不仅需要完成基本教学任务,还承担了培养学生语言能力、提高学生成绩的期望。这种期望的增加使得教师感到更大的责任,也加剧了他们的工作压力。

### 3.2 学生问题

学生问题是导致中职英语教师职业倦怠的另一重要因素。学生的差异化需求是英语教学中常见的挑战。在同一个班级中,可能存在各种不同程度和学习方式的学生,而教师需要采用不同的教学策略来满足这些差异化的需求。这种多样性可能使得教师感到在教学中难以平衡,增加了工作的不确定性和复杂性。此外,学生的行为问题也是教师职业倦怠的因素之一。学生可能表现出的行为挑战,如缺乏注意力、不守纪律、与同学冲突等,可能使教师在管理课堂时感到力不从心,导致情感耗竭和疲劳。

### 3.3 教育体制和政策:

教育体制和政策的变化对中职英语教师的工作产生直接而深刻的影响。随着社会的不断发展和进步,教育体制和政策也相应地发生变革。频繁的政策调整、新的教育标准的引入,可能使得教师需要不断适应新的教学理念和方法。这种不断变化的教育环境可能导致教师感到焦虑和不安。他们需要不断学习新的教育政策和标准,调整自己的教学方式,这对于已经在岗多年的教师来说可能是一项巨大的挑战。这种不确定性和变化可能引发教师对职业的不安全感,增加了职业倦怠的风险。

综合来看,中职英语教师职业倦怠的研究现状表明,工作压力、学生问题和教育体制政策的变化是相互交织、相互影响的因素,对教师的职业体验和心理状态产生着深远的影响。未来的研究可以进一步深入挖掘这些因素之间的内在联系,为制定有针对性的支持和改善措施提供更为详实的理论基础。

## 4 职业倦怠的影响因素

### 4.1 个体因素:

个体因素在职业倦怠的形成中扮演着重要的角色。个体的性格、应对能力和职业动机等因素直接影响着他们对工作的态度和情感反应。个体的性格差异可能导致对工作环境产生不同的反应。例如,性格外向、乐观的教师可能更容易应对挑战和压力,而性格内向、紧张的教师可能更容易感到沮丧和疲惫。个体的应对能力决定了他们对工作中困难和挫折的处理方式。具有积极应对能力的教师可能更能灵活适应工作环境的变化,减轻职业倦怠的发生。个体对于自己的职业动机和职业目标的认知直接影响着他们对工作的投入程度。教师若认为自己的工作能够实现个人价值和职业目标,可能更具有耐心和动力,减少职业倦怠的风险。

#### 4.2 工作环境:

工作环境的好坏对教师的职业倦怠产生直接而显著的影响。一个支持性、积极的工作环境可能有助于提升教师的工作满意度,减轻工作压力和情感耗竭。一个充满支持和鼓励的工作环境有助于教师更好地应对挑战。这包括来自同事和领导的支持,共同协作的氛围以及对教师的专业发展提供支持。教师对于学校管理机制的透明度和公正性有着极为敏感的认知。当管理机制不透明、决策不公正时,教师可能感到不被重视,增加了职业倦怠的可能性。

#### 4.3 社会支持:

社会支持是减轻职业倦怠的关键因素,而这种支持可以来自同事、家庭和在学校管理层。缺乏社会支持可能加剧教师的职业倦怠感。具有良好同事关系的教师可能更容易共享经验、互相支持,减轻工作中的孤立感和挫折感。家庭是教师个体生活的另一重要层面。得到家庭的理解、支持和鼓励,有助于教师更好地平衡工作和生活,缓解职业倦怠。学校管理层的关怀和支持对于教师的职业倦怠也至关重要。及时的反馈、公正的评价制度以及提供职业发展机会都可以降低教师的压力感,增强工作的积极性。

在深入研究职业倦怠时,综合考虑个体因素、工作环境和社会支持,可以为制定更有效的支持措施提供全面而有力的依据。

### 5 缓解途径

#### 5.1 提供专业发展机会:

为教师提供持续的专业发展机会是减轻职业倦怠的重要途径之一。这可以包括提供各类培训和研讨会,使教师能够了解最新的教学理念、方法和技术。这有助于提升他们的教学水平,增加对工作的自信心;制定明确的职业发展路径,为教师提供晋升机会。明确的职业目标和发展途径可以激发教师的积极性,减轻因职业发展机会不足而引发的职业倦怠。建立导师制度,让有经

验的教师与新手教师进行交流和指导。这有助于形成良好的师生关系,提高新教师的工作满意度和适应能力。

#### 5.2 改善工作环境:

创造良好的工作环境对于减轻教师的职业倦怠具有积极的影响。改善工作环境可以从支持性管理、减轻工作压力、提供必要资源及加强社会支持等方面入手。确保管理层对教师的支持和关怀,制定合理的工作政策和规定,提高管理的透明度。定期评估工作任务和负担,合理分配工作量,以减轻教师的工作压力。这包括适度控制备课和批改作业的时间,为教师创造更好的工作平衡。确保教室和学校设施的良好状态,为教师提供必要的教学资源,以提高他们的教学效果和工作满意度。

#### 5.3 加强社会支持:

社会支持对于减轻职业倦怠至关重要,可以通过建立同事关系、心理健康支持、家庭和社会的支持等方式进行。鼓励建立积极的同事关系,促进教师之间的合作和团队精神。共享教学经验和资源,互相支持,可以在工作中形成更好的支持系统。提供心理健康支持服务,包括心理咨询、心理健康工作坊等,帮助教师有效地应对工作挑战和情感压力。鼓励家庭和社会对教师的理解和支持,建立更加健康平衡的工作与生活模式。

通过综合运用这些缓解途径,学校和管理层可以更全面地关注教师的需求,创造更良好的工作氛围,从而提高教师的工作满意度,降低职业倦怠的风险。这样的举措也有助于提升教育机构整体的教学质量和教育水平。

### 6 结论

中职英语教师职业倦怠是一个复杂的现象,受到多种因素的综合影响。深入了解倦怠的定义、研究现状以及影响因素,有助于制定有针对性的缓解策略,提升教师的工作质量和生活质量。未来的研究可以进一步探讨个体差异、文化因素等对职业倦怠的影响,为制定更有效的支持措施提供更深入的理论基础。

#### 参考文献:

[1] 伍新春, 齐亚静, 臧伟伟. 中国中小学教师职业倦怠的总体特点与差异表现 [J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2019(01): 37-42+189-190.

[2] 胡春梅, 姜燕华. 近三十年来国内外关于教师职业倦怠的研究综述 [J]. 天津市教科报, 2006(03): 51-54.

[3] 邵海艳, 徐晓宁. 教师压力、社会支持和职业倦怠的典型相关分析 [J]. 沈阳师范大学学报(社会科学版), 2008(04): 187-190. DOI: 10.19496/j.cnki.ssx.2008.04.060