

高校专任教师职业倦怠的影响因素及对策探究

吕玉颜

(广东科贸职业学院 广东 广州 510430)

【摘要】近年来,随着高等教育教学改革的不断推进,在给专任教师带来发展机遇的同时,也带来了更大的压力,高校专任教师群体中有不少教师已经呈现出明显的职业倦怠症状。而职业倦怠一旦产生,将严重影响教师的身心健康、学生的学习质量以及学校的发展。本文通过查阅相关文献了解当前高校专任教师职业倦怠的现状,分析他们职业倦怠的主要影响因素,并在此基础上提出有效的解决对策。

【关键词】高校专任教师;职业倦怠;影响因素;对策

高校是培养高素质人才的地方,肩负着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重大任务。专任教师作为高校的重要组成部分,其发挥的作用毋庸置疑。“十四五”时期,高等教育进入高质量发展阶段,随着高等教育教学改革的不断推进,在给专任教师带来发展机遇的同时,也带来了更大的压力和挑战。根据北京教科院基础教育研究所的一份调查显示:93%的教师感觉压力过大,50%的教师想辞职,只有17%的教师愿意执教。^[1]面对工作中诸多的压力,高校专任教师群体中有不少教师已经呈现出明显的职业倦怠症状,如果教师的职业倦怠得不到有效缓解,就会成为影响他们成长乃至高校发展的重要因素。

一、职业倦怠的危害

(一) 影响教师的身心健康

经历职业倦怠的教师常常会表现出身体容易疲劳、虚弱、失眠、身体抵抗力差、对工作缺乏热情、对同事冷漠、疏远、工作能力下降等不良症状。如果教师不及时采取积极的措施缓解自身的倦怠感,势必影响身心健康的发展。

(二) 影响学生的学习质量和全面发展

经历职业倦怠的教师在工作上常表现出备课不认真、授课机械、缺乏热情、师生互动少。对学生的态度则表现为对学生关心少,对学生表现出冷漠和厌烦。教师不仅要担当学生的知识传授者,还要成为学生的行楷模。如果教师在工作上表现出各种不良情绪,会直接影响学生的学习质量和健康发展。

(三) 影响学校的发展

高校要实现高质量发展,必须不断提高教育教学的质量。而教学质量的提高需要专任教师以高度的责任感和事业心投入到教学中,不断提高自身教学能力。教师职业倦怠的直接后果就是导致教师对教学产生厌倦,教师的厌教情绪会潜移默化地影响学生,从而影响了教学质量的提高,制约了学校的发展。

二、高校专任教师职业倦怠的影响因素

(一) 职业因素

高校专任教师除了承担教学工作,还要从事育人以及科研工作,工作时间比其它职业都要长。另外,教师课后还要批改学生作业,还要进行备课。除此之外,他们还要准备公开课、教学技能评比、做好各项教学检查工作、写论文、申请课题、评职称等等。如此日复一日,年复一年,繁重的工作使教师感到身心疲惫,久而久之,容易产生职业倦怠。

(二) 学生因素

当前,很多高校都在扩大招生规模,生源不仅有来自普高,而且还有来自中职、技校、退役军人、下岗失业人员、高素质农民、企业员工等。生源结构的多样化导致不少教师经常抱怨学生学习态度差,学习积极性不高。现在的学生由于生活在一个新的时代里,经常接触到不同的人和事,影响着他们的世界观、人生观和价值观的形成。因此,教师必须转变自己的教学理念和教学方法。

(三) 学校因素

由于专任教师大部分时间都是在高校中度过,因此,高校的工作环境会对他们产生一定的影响。为了解教师的课堂情况,高校都会对教师进行教学检查和考核。但在实际工作中,很多高校忙于日常教学管理工作,很少思考目前所进行的各种检查、

评比和考核是否都是很有必要的。另外,高校的一些规章制度欠缺公平,且缺乏内在激励性也是导致专任教师产生职业倦怠的因素之一。

三、缓解高校专任教师职业倦怠的对策

(一) 高校专任教师应转变自身以适应职业的特点

工作时间长、工作量大以及重复性高,这是教师职业的固有特点,很难改变。作为一名高校专任教师,应通过转变自身以适应这一职业。在日常工作和生活中,教师应该多与家人、朋友和同事沟通交流,同时,培养自己的兴趣爱好,可以尝试听一些柔和的音乐、散步、运动等来放松自己。另外,教师应寄情于教学工作,学会从学生的笑脸、有趣的问答、与学生的共同成长中体会到乐趣。教师只有转变自己,才能有效地缓解职业倦怠。

(二) 高校专任教师应积极改善师生关系

生源结构的多样化意味着现在的学生会比较难教、难管,因此,高校专任教师应树立正确的学生观,明确学生是具有主体性和不同特点的人,才能因材施教。教师应根据学情分析,确定每节课的课堂目标,同时,善于采用启发式或讨论式等教学方法来培养学生的主体性意识。另外,教师也可以通过课间休息时间多与学生沟通交流,了解学生对课堂知识点的掌握情况以及教学效果等,以便于教师及时调整教学方法适应学生的身心发展特点。

(三) 学校应让教师多参与学校的管理和决策活动

学校要实现高质量发展,必须坚持以人为本,为教师创造一个良好的工作环境。学校各职能部门在制定某项规章制度时,应邀请教师代表参加,聆听他们的意见和建议,并及时反馈制度的修订情况,只有这样,才能发挥制度对教师的激励作用,起到良好的实施效果,否则,只会加重教师的工作负担和精神压力,影响教师的工作情绪。另外,缺乏公平、民主的管理制度也不利于教学活动的开展和教学质量的提高。

高校专任教师是高校的重要组成部分,其身心健康状态直接影响和制约着高校的发展。当前,在各种因素的影响下,有不少教师已经呈现出明显的职业倦怠症状。因此,为推动高等教育高质量发展,高校进一步落实立德树人的根本任务,高校专任教师的职业倦怠问题应得到重视。教师只有转变自身以适应职业的特点,积极改善师生关系,学校让教师多参与学校的管理和决策活动,为教师营造一个良好的工作环境,才能有效缓解教师的职业倦怠,从而促进教师的个人发展和提升学校的综合实力。

参考文献:

- [1] 李红梅.高校教师压力控制与情绪管理的缓解策略 [J].科教导刊, 2011(11).
- [2] 傅端香.高校教师职业倦怠现状、成因及对策研究 [J].高教探索, 2015(3).

作者简介:

吕玉颜(1986-),女,广东科贸职业学院,助理研究员,研究方向:教育管理。

本文系2019年广东科贸职业学院科研课题“广东高职院校专任教师职业倦怠影响因素调查研究——以KM学院为例”(项目编号:GDKM2019-22)的研究成果。