

分析新媒体环境下辅导员职业倦怠防范路径的选择

毛永强

(内蒙古医科大学)

摘要: 针对新媒体环境下的辅导员职业倦怠感, 首先对其进行介绍, 明确消除职业倦怠感的重要性, 随后分别从职业倦怠体现、影响因素与防范举措三个层面着手讨论, 分析消除辅导员职业倦怠感的有效方法, 帮助辅导员提高自信心, 积极投入到学生辅导与管理工作中。

关键词: 新媒体; 辅导员; 职业倦怠; 新媒体技术

Analyzing the Choice of Prevention Paths for Counselors' Occupational Burnout in the New Media Environment

Mao Yongqiang

(Inner Mongolia Medical University)

Abstract: In response to the job burnout of counselors in the new media environment, this article first introduces it and clarifies the importance of eliminating it. Then, it discusses it from three aspects: the manifestation of job burnout, influencing factors, and preventive measures. It analyzes effective methods to eliminate counselor job burnout, helps counselors improve self-confidence, and actively engages in student counseling and management work.

Keywords: new media; instructor; Occupational burnout; New Media Technology

对于教育行业的工作人员而言, 职业倦怠是比较常见的心理问题, 是指从事某职业的工作人员, 受到工作量、工作强度等因素影响而产生的疲惫心理状态。尤其是在新媒体环境下, 辅导员的工作量增加, 工作强度提升, 面对复杂而又繁琐的学生工作, 除了要负责日常管理和行政等项目, 还要疏导学生的心理健康, 指导其思想政治观念, 难免会面临较大的工作压力, 从而产生职业倦怠。所以, 针对辅导员职业倦怠这一心理问题进行防范, 是当前环境下开展教学管理工作的重点。

一、辅导员职业倦怠概述

学校中的辅导员是教师群体中比较特殊的从业者, 因为长期处在学生工作的状态下, 不仅承担着学校学生管理众多工作, 还负责传授学生专业知识, 所以长期在这一环境下工作, 辅导员难免会产生精神与心理层面的压力, 进而形成职业倦怠现象^[1]。同时, 辅导员工作受到学校要求与规定的影响, 有时会存在模糊性, 角色定位比较特殊, 职业角色不明朗, 很有可能会增加心理压力。由此可见, 对于辅导员而言必须要重视职业倦怠这一现象。

二、辅导员职业倦怠的体现

所谓职业倦怠是指长时间受到压力的干扰, 不能及时舒缓, 或是无法正确解决工作过程中面临的困难, 从而在情绪、工作态度、工作行为等方面产生的衰竭现象。针对辅导员这一职业产生职业倦怠的表现, 主要集中在三个方面: 第一, 增加职业冷漠感。一直以来, 如果辅导员产生职业倦怠, 会在平时与学生相处的过程中缺乏耐心, 面对学生管理与教导方面的问题, 很容易产生烦躁情绪, 进而增加生活与职业两个层面的冷漠感; 第二, 加强职业无助感^[2]。学

校中辅导员参与学生工作评比也会增加心理压力, 特别是绩效考核环节, 需要从就业率与考研率等方面达到学校设定的指标。但是, 其中一些指标辅导员无法完全满足, 进而形成心理层面的无助感; 第三, 职业性效率不高。辅导员针对个人工作的价值没有正确的认知, 并且无法从个人着手引导学生, 缺乏职业激情与自豪感, 对于个人所从事的工作满意度下降。

三、新媒体环境下辅导员职业倦怠的影响因素

(一) 职业特征

辅导员这一职业, 其工作时间与空间具有延展性的特点, 与其他职业不同的是, 无法体现出明确的界限。所以面对工作时间, 辅导员自身也不知道具体何时能够结束。在参与学生管理与教学指导等工作时, 非职责范围内但是却与学生关系密切的事件, 也会由辅导员负责, 并且消耗大量的时间和精力。如此一来会使辅导员长期处在待命状态下, 无法真正实现身体和心理上的放松。由于这一职业特征, 辅导员所负担的工作便会承担较大的责任, 如果辅导员本身自我期待值非常高, 也会因为无法应对工作中的一些难题而产生心理压力, 降低辅导员参与工作的积极性, 由此便会形成职业倦怠的心理。

(二) 工作压力

结合当前辅导员这一职业特征的分析发现, 工作压力与职业倦怠存在密切的联系, 尤其是在新媒体环境下, 学校中学生数量增加, 学校内部人力资源面临紧缺的问题, 辅导员需要负责的工作内容越来越多, 工作范围也越来越广。很多学校在安排辅导员时, 因为人力资源不足, 所以有可能会存在几百名学生仅有一名辅导员的现象,

由此可见辅导员的工作压力与负担。相关研究与调查显示,约有60%以上的辅导员认为个人的工作压力与负荷较重,具体数据如表1所示。受到工作中一些因素的影响,辅导员与学生之间的比例无法保证协调,加之学生工作存在时间延展性,所以辅导员即便在非工作时间内,也有可能产生需要解决的问题,并且要在其中投入大量精力,如此高强度长时间的工作状态,难免会产生职业倦怠心理。

表1 督导员工作压力与负荷现状

工作压力大	65%
工作压力正常	28%
工作压力不大	7%

(三) 职业界限

根据辅导员职业倦怠调查分析现状发现,职业冲突与工作界限存在模糊性,和职业倦怠的关系也非常紧密。由于辅导员工作性质的影响,直接引发角色方面的矛盾,这也是辅导员面临工作压力、形成紧张情绪的关键原因^[3]。在自媒体环境下,学校功能逐渐呈现出多元化的特征,辅导员工作范围与职业角色增加,除了要指导专业知识外,还要引导学生的心理与思想观念。在这些原因的影响下,为了能够快速转换职业角色,便可能会降低职业界限的清晰性。

四、新媒体环境下辅导员职业倦怠的方法

(一) 从工作与生活层面创建辅导员职业氛围

为了能够消除新媒体环境下辅导员的职业倦怠心理,可以从周围环境着手,搭建以辅导员为主体的职业倦怠社会支持体系^[4]。第一,加强辅导员的社會责任感与职业使命感,在社会环境下创建教师职业的公共信任职业氛围,使辅导员能够转变个人的职业观念,将学生思想政治教育作为个人职业生涯中的重要工作,从而产生职业积极性;第二,对于辅导员这一职业角色要有合理的期望,调整社会教育环境,避免辅导员产生较大的职业压力。因为辅导员本身参与工作的经历与水平有限,所以不管是学生还是社会中的其他主体,在面对辅导员职业期望时,也要设定合理的期望值,只有如此才能够引导辅导员积极投入到学生的相关工作中,避免产生职业倦怠;第三,对于辅导员职业社会价值而言,社会舆论的关注度、职业专业化水平、薪资收入等是非常关键的影响因素。加快教学改革,创建适合的教学环境与氛围,保障辅导员切身利益,减轻心理压力,调整心理平衡性,也是消除职业倦怠感的有效手段。

(二) 加强辅导员角色定位清晰性

为了满足辅导员在社会与个人两个层面的发展需求,可以从学校管理与社会服务两个方面为其提供工作的机会,提高辅导员工作潜力,使其能够达到辅导员这一职业的满意度指标。为此,学校在辅导员职业评判与绩效考核等工作中,要将现有的评判标准进行量化处理,创新绩效考核机制,优化绩效评判体系,重点从辅导员的心理、专业水平、综合素质等隐性因素着手,考察职业综合素养,符合柔性管理目标的要求,并且提升辅导员的综合素质,加快教学

改革进程,设定工作绩效考核标准时,要与辅导员工作实际情况相结合^[5]。充分体现客观性。将评价结果评判、评比作用弱化处理,加强对优化策略的重视,使量化考核指标更加科学合理。学校内部的教育管理工作则要根据学生的特征以及学生工作属性,拓宽辅导员工作的时间与空间,细分辅导员需要承担的责任和权利,秉持实事求是的态度,调动辅导员参与学生工作的积极性。

(三) 辅导员创新职业理念

辅导员形成职业倦怠感是在长期工作的过程中,因为负面情绪影响而积累一种心理问题,反映出辅导员对于本职工作的态度,属于亚健康状态。对于辅导员这一职业消除职业倦怠感,需要调节自身的认知系统,能够更好的适应身心环境,了解职业倦怠诸多影响因素,并且做好调控,才能够提升职业积极性。要想提高辅导员专业水平,需要在长期工作中循序渐进的展开,其中涉及范围较广,包括辅导员所具备的政治素养、专业知识、工作水平、人际交往能力以及心理状态等^[6]。学校中辅导员参与系统性的培训,在学生工作中逐渐积累经验,面对新媒体环境,对于学生工作的影响可以采用新技术与思想,将新环境下产生的问题解决,明确学生实际需求,创新个人的工作理念,能够满足心理层面的安全要求。

结束语:

综上所述,结合辅导员职业倦怠分析现状,发现职业倦怠的影响因素主要集中在工作岗位属性、工作压力、工作量、工作满意度等方面。学校开展教育管理工作,主要目标是给予学生人文关怀,通过人性化管理的方式,深入渗透教育发展与教师为本的根本理念。辅导员作为学校教学管理实施主体,学校一方面要执行科学有序的管理制度,另一方面也要组织所有辅导员参与培训,为其提供职业发展空间,满足辅导员心理与职业方面的需求,帮助其排解心理压力,消除职业倦怠感。为此,今后学校辅导员在参与学生管理、教学指导等工作中,必须要明确职业角色定位,肯定自我价值与工作成效,规避职业倦怠这一心理问题。

参考文献:

- [1]赵红.基于心理需求层次的视角浅谈高校辅导员职业倦怠[J].佳木斯职业学院学报,2020,36(03):248-249.
- [2]刘爽.民办高校辅导员职业倦怠的原因分析与对策思考[J].决策探索(下),2020(02):63.
- [3]刘永焕,董变林,刘谦.高校基层院系辅导员压力来源和职业倦怠情况的调查与思考[J].教育教学论坛,2020(09):1-2.
- [4]温雅婷,童正容.民办高校辅导员职业倦怠现状及对策研究——以阳光学院为例[J].新西部,2020(05):72-73+71.

作者简介:毛永强,1982年10月出生,男,汉族,籍贯山西省,助理研究员,硕士研究生,内蒙古医科大学护理学院,研究方向大学生思想政治教育,邮编010059。

内蒙古医科大学学生工作科研发助项目,项目编号:YKD2018XSGZ004