

高校思政辅导员职业倦怠成因分析及干预对策

邵圣丹

(江苏科技大学苏州理工学院 江苏苏州 215600)

摘要:我国高校辅导员是学生最为熟悉的一位教师,高校辅导员处理的工作较为繁杂,工作量也比较大,长期处在高压的状态之下工作经常导致职业心理倦怠的情况出现。高校辅导员造成职业倦怠的心理是有多方面的因素共同导致的,有教师自己的原因,有学生的原因,也有外部环境因素的影响,但是高校辅导员队伍建设从来不能掉链子,否则将会引起连锁负面反应。为了更好的发挥高校辅导员的作用和岗位职责,必须要采取有效的措施进行干预,干预的前提就是要分析高校辅导员职业倦怠产生的原因是什么,本文围绕着高校思政辅导员职业倦怠成因分析及干预对策展开论述,希望能为有关人员提供一些参考和建议。

关键词:思政辅导员;职业倦怠;成因分析;干预对策

引文:高校思政辅导员队伍普遍存在的职业倦怠感主要表现为人格解体,职业低自尊感,低成就感和情感耗竭等现象,这些不同的职业倦怠表现都会导致高校思想政治工作无法正常的运行,人才培养质量也无法进一步抬高。随着我国高等教育的不断改革和重构,高校教师都面临着越来越繁重的心理压力和工作压力,思政辅导员队伍主要是为学生培养正确的三观做出自己的努力,培育学生正确的世界观和民族精神,树立良好的道德素质,这些都是思政辅导员队伍应当主要承担的职责,可以说高校思政辅导员队伍的工作情况如何会直接影响着当前高校思政教育的质量和形式。在新的社会背景之下,面对着鱼龙混杂的社会环境与社会文化,学生的思想道德观念也呈现出良莠不齐的状况,必须要守好思想政治高地,发挥辅导员的作用才能为高校的健康运行打下基础,因此必须要加强对辅导员职业倦怠因素的分析,降低其负面的作用和影响。

一、职业倦怠及其解释

在研究这个话题之前,我们首先应当弄清楚何为职业倦怠。职业倦怠这个词语是1974年美国心理学家首次提出的,并把这一概念引入了心理学的领域,认为职业倦怠是指在为人类服务的某个职业领域之中个体的情感枯竭和人格解体现象导致的结果是多方面的,比如成就感降低、道德感下降等不良的症状。情感耗竭指的是个人过度消耗了情感资源,导致精力的过度丧失,人格解体指的是对待教育对象或者服务对象呈现出疏离或过度疏远的情感,个人职业道德感和成就感下降则指的是个人认为自己不具备胜任工作的能力或者胜任工作之后不具备应有的成就感^[1]。长久以来,师者所以传道授业解惑,也无论是在东方还是在西方,教师都是人类灵魂的工程师,也是帮助人类积极向上的职业,但是这一职业在长时间的演变和发展过程之中已经成为了职业倦怠的高发人群,思想政治辅导员队伍的职业倦怠也受到了多元化思想道德文化和意识背景的影响,很多教师在高校中工作经常面临着较为复杂的人际关系和较为多变的工作任务,很多教师不能够应对或排解工作压力就会产生一种消极的对抗心理,这种对抗心理长期积压在心里就产生了情感态度的变化和衰竭^[2]。具体而言,职业倦怠有三种典型或非典型的行为表现,首先是情感衰竭,情感衰竭经常表现出暴躁易怒,面对学生或面对工作任务出现较重的疲劳感,缺乏灵敏程度和容忍程度,包容性显著下降,整体工作状态呈现出一种无助感,对工作冷漠厌世悲观,甚至对工作岗位产生了完全否定的情绪;其次是人格解体,人格解体最主要最明显的体现是对社会交往的逃避和消极否定,对待学生来说,很多教师对学生的行为会采取麻木不仁或者挖苦讽刺的情况,用一种讥讽或攻击的态度对学生进行谩骂或者滥用体罚。而低个人成就感和低职业自尊感则指的是认为自己所从事的思想政治教育岗位工作没有价值,也就是认为思政工作不具备预期的作用,将其看作是重复的劳动,甚至看成是糊口的营生,并没有找到职业的存在价值,认为自己来工作或是别人来工作都没有什么区别,也觉得教师这个岗位无法给学生的未来前途以及人格转变带来积极的影响。职业自豪感呈现出较为匮乏的状态,甚至通过不良的横向比较,还认为自己的职业低人一等^[3]。因此作为高校来说,必须要切实关注并研究思政辅导员队伍的职业倦怠情况,分析其成因,按照思想政治教学的相关要求去约束教师,引导教师。

二、高校思政辅导员职业倦怠的具体表征

下面我们来分析高校思政辅导员形成职业倦怠心理的具体表现和表征:

第一个方面形成职业倦怠的高校思政辅导员往往存在着较为严重的抱怨情绪,用消极的态度来抵触和逃避工作。目前很多高校的辅导员在思政岗位的工作中牢骚满腹,出现了抵抗的情绪,由于学校的物质待遇或者其他方面的条件原因,很多辅导员不满意当前的工作状态或人际环境,这种情况之下辅导员容易,把其他人当做发泄的对象,甚至对工作本身的内容产生较为严重的抗拒,但是很多思政教师又碍于人情往来的面子或者其他方面的体制原因,不能够对自己的上级领导提出意见,只能把情绪宣泄到无辜的学生身上,在这部分教师眼中,学生只是被管束被教育的对象,并不是一个有独立思想甚至是有独立自主的个体,对学生采取较为消极冷漠的态度,用错误的姿态否定学生。

第二个方面是来自于工作压力太大,很多教师无从入手。虽然目前的思政辅导员工作和专业课教师工作的内容并不一样,他们仅需要管理学生并且教授思政课专业内容,但是随着时代的发展和高校教学体制的变革,目前我国对高校辅导员的要求是越来越严格了,这也给思政辅导员的身心造成了严重的压力,很多辅导员为了准备阶段性考核经常容易感到体力透支,精神压力太大,同时对于学生在上学期间表现出的各式各样的心理问题,很多思政辅导员并没有能力去全权负责和解决^[4]。我国高校的辅导员很多都不是心理学专业教学出身,不具有心理学专业知识背景,因此他们不可能第一时间之内发现学生的问题之所在,即便是发现了问题也找不到合适的对策去解决,作为思政辅导员常用的工作方式就是批评教育谈话,向学生宣传一下好的政策和方针,讲一讲人生哲理,这些枯燥乏味的方式学生早已经厌倦,起不了实质性的效果,学校方面虽然对此要求较高,但是辅导员并非科班出身,想做专家型的教师并不容易甚至不现实。辅导员在繁忙的学生管理工作之余还必须要抽时间进行相关知识的学习,但是就目前的现状情况显示来看,辅导员包含的工作内容本身就非常宽泛,在形式上较为繁琐,针对不同的年级、不同专业的学生,工作内容可以说是迥然不同。站在学生的角度去想问题,学生本身的适应能力、心理干预活动、文体组织活动、社会就业活动、职业生涯规划等各种各样的板块都需要辅导员全权负责听取意见,因此高校思政辅导员团队长期处在疲于奔命的状态之中,听取不同部门的横向要求,并做好上下联通,左右通达,本就繁重的工作增添了许多压力,工作上任务的应接不暇会导致辅导员工作队伍对自己的工作产生了怀疑,如果得不到合适的排遣和输出,就容易产生悲观消极的情绪和心理,对自己的本职工作没有热情,消极怠工的情绪就此产生。

第三个方面的问题是辅导员缺乏自我效能感,这也是职业倦怠的主要显现甚至是主要表征之一,按照著名心理学家班杜拉的观点,每个人都能够对自己即将要做出的行为或者即将要达成的目标,拥有合适的信念和感应,这就是个人的自我效能感,自我效能感关系到个体的目标实现情况如何,它可以及时并高效的调节人体的神经元,对各个方面的行为控制有着不可估量的作用。一般来说,如果教师团队具有较强的自我效能感就会表现出对工作岗位的成

绩,信心十足,在坚定的信心保障之下坚持自己;相反如果一个教师缺乏岗位效能感那么就会产生相反的情况,他对自己所做的事情缺乏足够的耐心和信心,同时也就不愿意付出努力为之奋斗,最终的结果和取得的成绩肯定不是理想的^[5]。自我效能感的高下和个体的成败经验数量来说是息息相关的,作为高校的思政团队辅导员工作本身就繁杂,学校领导层又经常提出这样或那样的行政要求,在这一过程中,很多教师并不能够静下心来沉淀下来,吸取这段时间工作的开展经验,有些教师在工作上无法得到上级的鼓励和肯定,这就造成了很多教师的自我效能感下降,成就感下跌,进一步让他们的自我评价下降,在教学中甚至产生了畏惧心态和鸵鸟心理,无法往新的思想领域和教育领域进一步迈进。

三、高校思政辅导员职业倦怠成因分析

鉴于我国很多高校的辅导员在具体开展思政工作时都表现出了职业倦怠感,因此我们有必要对职业倦怠感的背后成因进行具体的分析:

(一)工作难度较大

工作难度较大是教师产生职业倦怠感的重要因素甚至说是罪魁祸首,我国教育水平在不断的上升,高校的扩招趋势正在越来越明显,但是高校的学生人数增加并不意味着高校教学资源会因此而匹配,这就导致高校僧多粥少,良好的教学资源和师资配备无法均分给每一个学生。教学资源的不足让每一位思政辅导员所承担的岗位工作就越来越多,不同专业所配备的辅导员人数较少,一般一个专业就只有一位辅导员,甚至有些学校是几个专业共用一个辅导员,这也就意味着每一名思政辅导员最少需要管理300-400名学生^[6]。大学生正处在青春发育期,生性活泼好动,对外界的生活充满了好奇,再加上学生在校期间需要学习课程任务繁重,如果在生活中出现了想不开的心结,容易产生心理问题,找不到情绪的抒发口,这部分的问题往往无法得到高校辅导员的及时观察和重视。

(二)心理素质不过关

高校思政辅导员出现职业倦怠感还有一部分原因是来自于心理素质不合格,辅导员面对的教学对象也就是学生人数众多,在管理的过程之中教师不可能全方位的了解每一个学生的情况,在工作中遇到困难是非常常见的现象。如果辅导员不能够对困难进行有效克服,在困境中不能增长逆商,就容易在日后的工作之中感觉到灰心丧气,一遇到困难就退缩,甚至排斥思想政治工作,怀疑思想政治教育是否真的具有价值,职业倦怠感较为明显。比如有些学生进入到校园之后表现出不爱学习的情况,本应当上课学习的时候是在网吧打游戏,还有的学生比较注重社会性实践活动,很多时候都在牺牲上课时间用来兼职打零工赚零花钱,这部分的学生走两个极端都是需要管控和教育的对象^[7]。思政辅导员队伍在面对不同类型学生管理的时候需要具体问题具体分析,而这一过程需要耗费大量的时间和精力,普通的思政教育工作大多采用正面批评或处分警告的形式,这种对于教学对象的严肃管控并不利于师生的沟通和引导,相反会增强学生的反叛心理,根本达不到思想政治教育的初衷,辅导员工作也难以见到成效,达不到理想的工作,期待和工作程度会导致辅导员的自信心受阻,从而使得职业倦怠感产生。

(三)职业价值存在矛盾感

职业倦怠感很大程度上是由于职业伦理和职业价值感没有被满足导致的,如果教师会感觉到自己所存在的思政教育岗位,对于学生对于学校管理来说的确是重要的,那么在他们的心内就会燃起一种被需要的感觉。反之如果思想政治教育工作一直被摆在边缘化的地位,那么与之相匹配的思政教育工作者自然就不会感觉到满足感,而是认为自己的工作无关紧要。目前在科学技术快速发展意识形态不断多元化的背景之下,高校领导者和管理人员要多多关注这些曾经被边缘化的学科,不能够再重视科研或者只抓科研而不注重对学生公共课以及思想道德的培养,思想政治教育和德育工作在具体实施的时候经常是领导喊空口号,学生感到非常反感,教师也偷懒,这几部分情况叠加在一起就好像思想政治工作从来没有起到过实际的效果,它只是在学生生命中停留的过客。从这里可以看出思政辅导员整体社会地位较低,和专业课教师不想匹配,甚至其福利待遇和工资待遇也会受到影响,这些情况都会引发思政教育工

作者怀疑自身的职业价值,再加上辅导员在津贴分配、岗位培训、人员晋升等多个方面缺乏硬性的制度保障,很多人会觉得自己的职业并不具有安全感和保障感,辅导员缺乏学术论文和理论研究成果,工资收入较少,家庭负担却较重,形成恶性循环,造成思政辅导员岗位发展空间太小,职称职务级别太低,倦怠感很难不产生。

四、高校思政辅导员职业倦怠干预对策

(一)加强对岗位职责的明确,建立合理的辅导员制度

解除高校辅导员的职业心理倦怠需要用到科学的研究方法和心理学技术,对辅导员的工作职责以及未来发展规划进行明确。有关部门可以考虑在不同的学校内部设置校本课程,针对高等院校的地域层次差别进行全方位的调研,让高校辅导员心理职业倦怠问题得到良好的解决。比如打造更加人性化的思政工作职称评价体系,对于辅导员来说很多思政辅导员的工作任务相对繁多,没有足够的时间展开其他的科研项目,这就让他们迫不得已的无法和其他教师进行竞争,如果不为这部分辅导员进行科研评价体系的改革,那么辅导员的向上竞争就是不公平的,也没有任何的优势。

(二)保持良好的心态

保持良好的心态是作为高校思政辅导员必须要具备的心理素质,无论是在学生管理工作之中还是在自己的日常生活之中,一个良好的心态是重要且关键的。辅导员的工作强度和工作任务都比较大,工作对象五花八门,学生各有各的性格,班主任需要承担更加繁重的责任,长此以往在身体透支的状态之下会导致身心疲惫状态受到影响,因此作为高校辅导员一定要在工作中保持良好积极乐观的心态,用耐心和爱心去浇灌每一位学生的心灵,同时还要保证自己的身体素质足够健康。比如在业余的时间,辅导员可以和学生一起打羽毛球、打篮球,既可以增进与学生之间的友情,又可以更好的展开思政教育工作,找到思政教育的切入点。

(三)展开职业培训和职业教育活动,提高辅导员素质

消除辅导员的职业心理倦怠感可以通过职业培训的活动来达到此目的。教育行业若要长久的吸引辅导员驻足,吸引良好的教育工作者加入其中,可以通过入职培训的项目帮助他们获得新生和全新的职业希望。具体而言,在我国高校可以开展大致分为两类的培训活动,一种是职业技能培训,另外一种则是辅导员脱产学习和进修培训,职业技能培训指的是通过参观讲座研讨会等不同的形式展示辅导员学生管理工作的最新成果,传授工作经验,由辅导员手把手的向学生班干部传授经验,做好带头作用;脱产学习和进修则是为辅导员的综合能力做好了提升的准备,提高辅导员的整体素质和专业团队素养,经过脱产学习和进修能够让高校辅导员防止由于角色的多重性造成身心疲惫的现状,提高教育科研水平和力度。

结语:

综上所述,高校思政辅导员产生职业倦怠感是由于多方面的原因导致的,有关工作人员要仔细分析辅导员团队职业倦怠心理的具体形成因素,并找到合适的方式去干预,解决辅导员心理方面的诸多困惑和后顾之忧,为辅导员公平竞争、自我学习、做好学生管理工作打下基础。

参考文献:

- [1]王继鑫.高校思政辅导员职业倦怠的原因与干预措施探讨[J].教师,2021(34):77-78.
- [2]毛永强.高校思政辅导员职业倦怠成因分析及干预对策解析[J].青年与社会,2019(20):167-168.
- [3]崔勇.高校思政辅导员职业倦怠成因分析及干预对策[J].青春岁月,2018(13):83.
- [4]赵子童.高校思政辅导员职业倦怠成因分析及干预对策研究[J].青春岁月,2018(13):103.
- [5]芦廷峰.高校思政辅导员职业倦怠成因分析及干预对策研究[J].科技资讯,2017,15(36):204+206.
- [6]王昊.关于高校思政辅导员工作职业倦怠问题的探讨[J].祖国,2017(07):172.
- [7]牟海萍.高校思政辅导员职业倦怠成因分析及干预对策[J].山东省青年管理干部学院学报,2008(01):63-65.