

技工学校教师职业倦怠的现状与对策分析

解恒丽

巨野县职业中等专业学校 山东 菏泽 274900

摘要: 技工学校教师作为职业教育的重要力量,其职业倦怠问题日益受到关注。本文旨在探讨技工学校教师职业倦怠的现状及其对策分析。通过文献综述和实证研究,我们发现技工学校教师职业倦怠现象普遍存在,主要表现在情感衰竭、去人格化和低成就感等方面。在分析原因的基础上,我们提出了一系列针对性的对策,包括提高教师待遇、减轻工作压力、完善评价机制和加强心理辅导等。这些对策有助于缓解技工学校教师的职业倦怠,提高其工作满意度和职业生活质量,进而提升职业教育的质量和效果。

关键词: 新时代;技工学校教师;职业倦怠

Analysis of the current situation and countermeasures of occupational burnout among teachers in technical schools

Xie Hengli

Juye County Vocational School Heze, Shandong 274900

Abstract: As an important force in vocational education, vocational school teachers are increasingly concerned about their occupational burnout. This article aims to explore the current situation and countermeasures of occupational burnout among teachers in technical schools. Through literature review and empirical research, we found that the phenomenon of occupational burnout among teachers in technical schools is widespread, mainly manifested in emotional exhaustion, depersonalization, and low sense of achievement. On the basis of analyzing the reasons, we have proposed a series of targeted measures, including improving teacher salaries, reducing work pressure, improving evaluation mechanisms, and strengthening psychological counseling. These measures can help alleviate the occupational burnout of teachers in technical schools, improve their job satisfaction and quality of professional life, and thus enhance the quality and effectiveness of vocational education.

Keywords: New Era; Technical school teachers; job burnout

职业倦怠是一个在多个行业中普遍存在的现象,它影响着个体的工作表现和生活质量。在教育领域,教师职业倦怠问题备受关注,特别是对于技工学校教师这一特定群体。技工学校教师作为职业教育的重要组成部分,承担着培养技能型人才的重要使命。然而,由于工作环境、工作负担和职业发展等方面的多重压力,技工学校教师普遍面临职业倦怠的问题。这一问题不仅影响教师的身心健康,还对职业教育的教学质量和效果产生负面影响。因此,对技工学校教师职业倦怠的现状与对策进行分析具有重要的现实意义。

一、新时代背景下技工学校教师职业倦怠困境

(一) 社会期望值过高,支持力度薄弱

伴随职业教育不断扩招生源,社会公众对技校生的认知发生改变,但对于绝大部分学生家长而言,均无法面对孩子接受职业教育后,毕业即失业的现实问题。而技校生就业率作为教师考核内容,不仅学生家长对教师及教学工作有较高的期望值,迫切希望孩子被培养为社会有用人才,掌握充足的专业知识和技能,擅长与人交往等,继而获得良好的职业生涯发展。而当代技校生对社会认知不清晰,缺少面对就业的危机感,进入学校后缺少监督后,往往缺少学习的自觉性

和主动性,就业率并不理想。在此背景下,技工学校教师的无力感、无法满足家长及社会的期望值,削弱自身教科研热情,继而诱发职业倦怠问题。另外,技工学校教师作为育人者,并未享有应有的社会威望和社会地位,社会层面缺少对教师的准确评价,教师的职业生涯发展亦面临着社会支持缺位的情况,技工学校教师的精神层面追求和目标被忽视,容易削弱教师从教的自信心,无法从职业工作中获得价值感和成就感,久而久之,在“得过且过”的消极心态影响下,教师的职业倦怠便会形成和发展。

(二) 付出回报不对等,缺少心理疏导

首先,近年来职业教育管理体制不断改革,这一改革与教师的切身利益密切相关。例如在技工学校教师职称评定的过程中,不仅职称数量大幅度缩减,且需要从教师的学历水平、论文数量、课题等多方面进行考核,导致一些学历水平不高的教师,则缺少参与职称评定的机会。加之一些优质课题在申报资格方面严格限制,需要具备博士学历、副教授以上职称等。与之相悖的是,技工学校对教师的科研成果严格考核,部分教师由于教学工作任务繁重,缺少时间和精力参与科研工作,则难以达到考核标准。种种现实因素均无形中增大技工学校教师的精神压力和心理压力,使其在职业领域

中有着强烈的危机感,无法更好地开展教书育人工作。其次,教师考核评价体系不合理,面向技工学校教师的考核评价,即所有教师采取统一化的评价标准和评价方式,缺少与教师工作岗位的匹配性和适应性,导致考核评价结果不够客观和准确,影响教师的薪资分配等,部分教师会因此而产生心理不悦,这是职业倦怠的重要诱发因素。最后,缺少心理疏导途径,教师发现自身存在职业倦怠后,技工学校方面缺少有效途径为教师提供心理咨询和辅导,大部分教师只能不断积压和自我消化,工作热情受到较大影响。

(三) 自我定位不准确,调节能力较差

技工学校教师的本职工作是教书育人,但现实环境中,教师不仅承担着教书育人的使命,在课堂中关注学生学习状态,亦要在课下了解学生的身心健康,多元化、复杂化的角色,许多教师均会因此而产生角色冲突,使自身的职业生涯发展陷入迷茫和困境。一方面,青年教师刚刚步入教育领域,对教师这一职业往往存在理想化滤镜,斗志昂扬的工作状态,内心中的使命感十分强烈。然而面对管理难度极大的学生、上级对工作的不认可,以及学生家长的不理解,现实与理想角色之间的冲突,会导致青年教师心理受挫,继而产生职业倦怠。另一方面,中年教师本身为人父为人母,身兼数个角色,缺少清晰的自我定位,教师的个性化特征较为明显,面对角色冲突无法有效自我调节,无法调动自身的工作热情和动力。除此之外,技工学校教师缺少良好的自我调节能力,面对职业倦怠困境束手无策,解决职业倦怠的方式是逃避,这种心态往往会加剧职业倦怠的影响。主要原因是技工学校教师缺少排解职业倦怠的渠道,自身的心理学知识掌握不足,无法进行自我疏导,不愉快的心情逐渐转化为抑郁、焦虑等,长期对工作缺少热情和动力,使职业倦怠难以得到有效解决。

二、新时代背景下技工学校教师职业倦怠的干预路径

(一) 社会方面

社会外部因素作为技工学校教师职业倦怠的重要影响因素,需基于社会层面出发,采取有效的干预手段,帮助技工学校教师缓解职业倦怠。

第一,完善社会评价体系,弱化对技工学校教师的职业期待。当前社会对技工学校教师普遍存在刻板印象,认为与中小学教师相比,技工学校教师无需承担极大的升学压力,工作内容及环境均十分轻松。社会对技工学校教师的错误认知,进而形成了较高的期望值。事实上技工学校教师不仅需要备课,选择课题和参与科研工作,同时需要开展学生管理及学生心理疏导等,其工作内容十分繁重。国家应在社会层面上加强正确引导,建立完善的技工学校教师社会评价体系,并扩大技工学校教师的社会宣传力度,避免社会公众产生错误的认知思维,对教师予以客观准确的评价,继而看到技工

学校教师在其工作岗位中发挥的重要价值和作用,并对教师的工作成效予以认可和鼓励,减缓技工学校教师过大的心理压力。

第二,提升技工学校教师社会地位,充分尊重劳动付出与成果。相比于社会中的其他行业而言,技工学校教师的薪资待遇水平及职业声望并不高,并未享受应有的社会地位。许多教师在工作岗位中的大量劳动付出,未得到应有的产出和成果,价值社会对技工学校教师劳动成果的尊重度和认可度,不足导致许多技工学校教师逐渐心理失衡,继而产生职业倦怠。对此应贯彻落实总书记的讲话精神,正确认知技工学校教师所承担的时代重任和使命,大力弘扬尊师重教的社会风尚,切实提升技工学校教师的社会地位与职业地位,使教师对自身工作岗位有较高的归属感和幸福感,有效预防职业倦怠的产生。

第三,构建社会支持网络系统,形成良好的社会贡献氛围。伴随我国职业教育深化改革,技工学校教师承担着极重的科研任务及教学压力,工作之余仍潜心参与研究,缺少充足时间参与社会交往。对此,应基于社会层面构建对技工学校教师的支持网络,大力支持和鼓励教师开展工作,对技工学校教师的身心产生潜移默化的影响,在社会高度认可和支持的背景下,促进教师心理健康发展。

(二) 技工学校方面

1. 调整学生工作

班级良好的行为习惯和学习状态有助于缓解教师的职业倦怠和压力,有益于教师身心的健康发展。“个人职业倦怠的成因”之一是“教学对象的原因”。所以,教师可从班级教育方面入手,打造优秀班级,树立学生榜样,教育学生见贤思齐。在教育工作中,教师有目标、由内容、有计划、有耐心,教育学生扬长避短、有则改之、无则加勉,积极完善自己,树立集体荣誉感。班级教育,学习前辈精神,宣讲模范事迹,进行情感熏陶。教师配合家长与社会的配合,三管齐下,正面教育,班级必将养成良好的行为习惯。培养学生的学习状态,必须有一套完整的计划。教师要分析学生的个性、身心、爱好、情趣等,分层教育,培养学生勤奋努力的学习品质,真诚平等对待每一位学生,创新班级教育模式,采取多种教学方法,引导学生进入良好的学习状态。发现学生的闪光点,肯定学生的进步处,增强学生的学习信心,养成学生的学习习惯。教师将自己的学生引入了理想的学习状态,教师何谈职业倦怠、职业压力、身心健康?

2. 优化学校评价

教师非常注重教育有关部门的有关奖励及学校评价。用精神奖励、物质奖励、客观评价的方法去肯定教师的工作,能够很好地缓解教师的职业压力。所以,学校管理层应当广泛听取广大教师的建议和心声,从教师的物质需求、精神需

求、身心需求从发,制定出一系列有利于缓解教师职业倦怠、职业压力、身心健康的各种措施,优化评价方法,灵活考核机制,科学发展,客观公正,有利于教师热爱教育职业。比如,重庆市某校校长按照分数看,自身最具晋级“5级”的资格,但他坚持让比自己年长的教师晋级完以后自己才晋级,这种精神激励着教师热爱自己的校长、自己的学校、自己的教育事业。因此,在条件允许的前提下,教职工之间若能正确对待职称晋级的需求,相互理解、相互体谅,共同营造良好的执教工作氛围,势所必然的就能降低教师们(中小学高级教师)的职业倦怠感。

3. 规范社会评价

首先是规范媒体评价。当今媒体,习惯选择性的报道教育行业消极阴暗的个案,忽视了整个教育行业的积极因素,影响着教师对自己所从事的事业的质疑。因为各行各业都有个别的消极因素,不代表整个行业。所以,媒体应多多报道有关教师的正面新闻,多多宣传有关教师的正能量,网管尽量删除社交软件恶意攻击教师的言论和捏造的事实,让教师感受到教育是神圣不可侵犯的事业,从而优化教育环境,营造工作环境,促进教师身心的健康发展,促进教育的健康发展。其次是规范家长评价。家长评价教师,只有一个标准,那就是成绩。这是非常狭隘的认识。家长评价教师,应该看很多方面,最重要的是看家校共育。家校共育,线上线下,彼此沟通,相互理解,共同教育。教师家访,距离拉近,加深了解,让家长充分肯定教师,积极配合,促进学生成长。

(三) 教师自身

技工学校教师承担多样化角色,需要了解自身内在需求,明晰职业倦怠的内涵与表征,善于自我分析与自我调节,方能从根本上解决教师职业倦怠问题。其一,精准的自我角色定位。技工学校教师应了解自身职业倦怠的客观因素,重新定位自身角色。同时,技工学校方面应予以大力支持,尊重教师主体地位,赋予教师更多的自主选择权,并参与各项教研课题研究,让教师有权利参与技工学校的办学及管理工作,增强教师的主人翁责任感,始终保持个体的独立性、自主性,减少职业倦怠不良影响。立足于胜任理论、工作匹配理论,在职业教育工作中,教师只有清晰的自我定位,方能挖掘内在潜能,发挥自身胜任力、适应力,高效高质完成本职工作,有效预防职业倦怠困境。其二,提升自我调节能力。技工学校教师面对压力时应学会自我调节、自我疏导,客观的进行

自我评价,始终坚持正确价值观与职业观。教师应充分意识到,自身承担着为国家和社会培育社会主义建设者和接班人的使命责任,所培养的优秀人才对社会发展意义深远。进入职业教育的教师经过严格选拔,均具备过硬专业素质及良好教学能力,无论是开展教学亦或是管理工作,均应树立自信心,避免长期的自我贬低与自卑自弃。面对职业倦怠问题时,技工学校教师应以乐观心态面对,出现问题不要一味逃避,这只能加剧职业倦怠的不良影响。通过不断的自我心态调节,遇到问题始终不惊慌、不烦躁,给予自身积极的心理暗示,以强大的自信心解决问题。

四、结语

技工学校教师的职业倦怠问题是一个复杂而多元的现象,它涉及到多个层面的因素,如工作压力、职业发展、学校管理和个人特质等。通过实证研究和深入分析,我们发现技工学校教师职业倦怠的现象较为普遍,需要引起足够的重视。为了应对这一问题,我们提出了一系列针对性的对策。这些对策旨在从多个角度缓解教师的职业倦怠,提高其工作满意度和职业生活质量。通过提高教师待遇、减轻工作压力、完善评价机制和加强心理辅导等措施,我们可以为技工学校教师创造一个更加良好的工作环境,激发其工作热情和创造力。然而,我们也应该意识到,解决技工学校教师职业倦怠问题需要长期的努力和持续的关注。这不仅需要学校的努力,还需要社会、政府和家庭等各方面的支持和配合。同时,技工学校教师自身也需要不断提升心理素质和专业素养,增强应对职业倦怠的能力。通过共同努力,我们有望构建一个更加和谐、健康的职业教育环境,为技能型人才的培养和社会的发展作出更大的贡献。同时,我们也期待未来有更多的研究和实践探索,不断完善和深化对技工学校教师职业倦怠问题的理解和解决策略。

参考文献:

- [1] 王迎,林连冬.工作压力对高校教师职业倦怠的影响研究[J].大庆师范学院学报,2022,42(06):105-113.
- [2] 郭余俊,杨绍祥.职业院校教师职业倦怠的成因分析与化解对策[J].教育与职业,2022(20):69-72.
- [3] 邱莉,邓佳敏.教师个体视角下教师职业倦怠的消解之道[J].北京教育(高教),2022(09):19-22.