

浅谈中小学教师职业压力及职业倦怠的应对策略

徐冰

(沈阳市和平区教育研究中心 辽宁 沈阳 110024)

[摘要] 社会支持, 学校管理者以人为本的管理观念及教师个体有效掌握调节职业压力与职业倦怠方法是缓解中小学教师职业压力与职业倦怠的必要条件, 同时政策支持, 高度重视, 是防止教师职业压力与职业倦怠的关键; 依托学校, 全面落实, 是防止教师职业压力与职业倦怠的基础; 培训入手, 注重实效, 是防止教师职业压力与职业倦怠的途径; 建立队伍, 完善设施, 是防止教师职业压力与职业倦怠的重要保障。

[关键词] 中小学教师; 职业压力; 职业倦怠

随着社会竞争的加剧, 现代人承受的压力越来越大, 这就使得职业压力与职业倦怠逐渐成为一种普遍现象。而教师是经受压力最多的职业之一, 因此近年来教师渐渐成为职业倦怠的高发人群。职业压力与倦怠会给教师、学校以及社会带来多方面危害。陷入职业倦怠的教师产生的消极心境和态度, 极大地危害着他们的身心健康及其职业发展。美国教育协会(NEA)主席麦克古瑞曾指出: “一个重大的新的疾病正在折磨着教学职业(职业倦怠)”, 并预言: “如果不能得到有效的纠正, 它就会达到流行的程度。” 国内教师职业压力与职业倦怠的情况也不容乐观。根据曲铁华的调查, 在珠江三角洲, “26.3%的中学教师表示, 如果能获得其他行业的职业, 即使工资比现职低, 他们也愿意放弃教师职业; 如果能获得相等的工资, 有35.5%的教师愿意转行; 如果能获得更高的收入, 则有51.9%的教师会离开讲台! 因此, 关注中小学教师职业压力与职业倦怠问题, 找到缓解教师职业压力与职业倦怠问题的方法, 尤为重要。

一、缓解中小学教师职业压力与职业倦怠的必要条件

1. 社会支持: 是有效的减少教师职业压力和缓解职业倦怠的前提: 宏观上形成尊师重教的良好社会氛围, 建立合理的社会期望, 减少教师的工作压力。要关注教师的生存状态例如提高教师的社会地位, 改善教师的经济待遇。构建稳固的支持系统。教育改革中要注重教师的需要和要求。

2. 学校管理者要树立以人为本的管理观念, 体现人文关怀: 重视教师的参与意识和创造意识, 对教师生活的关怀——提升教师的生命质量, 创设良好的工作环境, 对教师压力的关注, 拓展教师的高层次需要, 建立公正合理的评价指标体系, 为教师提供心理卫生与心理保健服务。

3. 教师个体的应对措施: 有效的减少教师职业压力和缓解职业倦怠的关键: 教师要正确的认识教师职业压力和职业倦怠, 建立合理的职业期待。同时学会心理调控策略, 适当合理的运用的心理防御机制, 培养自我效能感; 学会有效的管理自己的身体, 减少无效的应对行为; 掌握情绪管理的方法, 更好的应对挫折和冲突。

二、应对中小学教师职业压力与职业倦怠的策略模式

1. 政策支持, 高度重视, 是防止教师职业压力与职业倦怠的关键

教师心理健康教育工作得以落到实处, 离不开政府尤其是教育主管部门的支持和重视, 可以说政策的支持和相关教育部门的重视, 是维护教师心理健康的关键。要把保障教师心理健康作为教师队伍建设的任务列入教育发展规划, 不断建立和完善教师心理健康教育管理体系, 运行机制和评估体系, 科学有效地指导区域性教师心理健康教育工作的开展。防止教师职业压力与职业倦怠情况的产生。

2. 依托学校, 全面落实, 是防止教师职业压力与职业倦怠的基础

教师职业压力与职业倦怠直接原因往往是工作情境和职业活动, 因此, 教育行政部门的支持和重视只是为促进教师心理健康提供了必要的前提, 要切实而有效地帮助教师提高心理健康水平, 还必须从学校层面入手。学校在教育中应坚持“以人为本”, 深入了解教师的实际需要, 牢固树立民主意识, 努力营造

宽松民主的校园氛围与和谐的人际关系。同时, 要为教师提供学习进修的机会, 鼓励支持教师提高学历层次, 帮助教师改进教学方法, 提高工作效率, 提供成功机会, 建立自信心与自豪感。此外, 改革教育评估体系, 建立多元、全面的评价体系也是至关重要的。

3. 培训入手, 注重实效, 是防止教师职业压力与职业倦怠的途径

通过形式多样的心理健康培训活动, 提高教师维护自身心理健康意识, 使教师对自身心理健康状况给予关注, 掌握一定的心理健康知识和调节心理不适的有效方法, 是维护教师心理健康的重要途径, 主管部门统筹规划, 将“教师心理健康教育”培训工作纳入“教师继续教育”工作中, 在各个层面上, 针对不同对象开展相应的培训活动, 并且注重培训的实效性, 使培训工作得以落实。例如, 构建“一专、二全、三分层”的教师心理健康教育培训模式, 即“一专”即对专兼职心理健康教师进行专业化培训。“二全”即面向全体教师进行心理健康知识及自我心理调适的普及性培训。“三分层”即对不同层面、不同阶段的教师进行分层面、分阶段、分目标、内容的培训。

4. 建立队伍, 完善设施, 是防止教师职业压力与职业倦怠的保障

建立完善的“教师心理健康”保障机制, 对个体教师心理问题及时发现, 诊断, 调节, 对个别有严重心理问题的教师及时进行转介治疗, 是维护教师心理健康的保障。

建立教师心理咨询和治疗网络体系, 对有心理困惑和心理问题教师给予及时诊断、咨询和转介治疗, 是促进教师心理机制完善的另一个重要途径。在对教师心理健康教育培训工作中的同时, 以各基层学校“专兼职心理健康教师”为桥梁和纽带, 面向教师群体开展形式多样的心理辅导、咨询工作, 构建“三环咨询网络”体系, 即外环——团体心理辅导; 中环——个体心理咨询; 内环——转介治疗。区域建立心理咨询中心, 成立“教师心理工作坊”, 工作坊成员有区内经验丰富、有心理咨询师二级资格的心理健康教师组成, 并聘请相关院校, 医疗机构专家组成专家组, 定期为基层学校教师开展个体咨询和团体辅导活动, 并开通教师心理保健咨询热线等, 准确及时地判断教师心理健康状况, 并采取相应的心理保健措施, 对个别有严重心理问题的教师给予转介治疗。

随着基础教育改革的不断深入, 中小学教师职业压力和职业倦怠问题更应引起各界人士的广泛关注。为了更好的减轻教师职业压力和缓解教师职业倦怠, 社会、学校、教师应该形成一种合力, 使教师拥有较高的社会支持, 维持较高的自尊水平, 从根本上提高教师的心理健康水平。但无论是社会干预措施还是个体干预措施, 其中的任何建议都需要转变为可操作的具体方法和程序, 都需要教师、学校和社会的共同努力来实现, 都需要我们不断地去思考、研究和完善。

参考文献

- [1] 徐泽虹. 职业压力与心理调适[J]. 天府新论, 2003(03): 105-107.
- [2] 郭瞻予. 教师心理健康与自我调适[M]. 陕西: 陕西师范大学出版社, 2005.