

# 幼儿教师职业倦怠分析

崔林珍

(云南省曲靖市麒麟区越州镇中心幼儿园 云南 曲靖 655003)

**【摘要】**随着人们生活水平的不断提高,家长对幼儿教师的要求也越来越高。所以幼儿教师超负荷的工作压力,对其的生理、心理、等方面都产生了消极的影响,从而导致了职业倦怠情况的产生。本文分析了幼儿教师职业倦怠形成的原因,并针对产生的原因提出有效的解决办法。

**【关键词】**幼儿教师;职业倦怠;原因;措施

## 一、幼儿教师产生职业倦怠原因

### (一) 社会因素

#### 1. 社会发展提出新要求和高标准

教育的不断向前发展使教师不停面临新的、更高的挑战。社会对教师的高要求使教师每天都处于压力之中,小心的对待每件事,神经每天都紧绷着。因为教师一旦出现什么差错,社会对于教师的批评都是很严重的。久而久之,教师承受的越来越多但却难以得到缓解,所以导致教师产生消极的情绪及行为。

#### 2. 幼儿家长的因素

因改革的深入,家长对幼儿教育质量和设施的需求和水平逐步提高,对幼儿园的期望增加,但当幼儿园没有达到家长所要的效果或孩子出现事故,家长对幼儿教师的态度便会瞬间扭转。大多数教师认为家长在孩子出现意外事故的时候不能持有理解心态。

#### 3. 社会舆论因素

教师是特殊职业人群,承担着教书育人的职责,是学生的楷模。但教师也是人,也有犯错的时候,别的人犯错误会被原谅,不会牵扯到与他有相同职业的人身上,教师却不同,一位教师犯错,整个教师队伍被一棒子打死。这无疑是在加大了教师的压力,使得幼儿教师不知所措,慢慢的产生倦怠感。

### (二) 个人因素

#### 1. 个人心理及生活因素

因为人的行为是受思想支配的,是受到动机的驱使,教师若是常时间处于心理情绪异常,身心处于疲惫不堪状态,无法排解,且在幼儿园大部分都是女性教师,所以在家庭与教师之间角色难以转换,会因工作上的不顺心而对家人发脾气及家人对于教师所从事的工作未给予足够的支持和理解,很容易造成倦怠感。

#### 2. 自尊

自尊也是起着重要作用,因为大多数人都需要得到别人或社会支持的需要,若得到的是别人或社会的不认同,这都会形成压力。低自尊很难处理好人际关系,在与人相处中有无能感出现,依赖外在评价致使自己情感变得敏感。

#### 3. 自我效能不足与过强

自我效能感是指个别对自己在一个情境中能否有能力完成某种行为的期望,也就是对于自己的工作能力是否能掌握活动的开展的一个整体把握。其过强或不够的情况下产生挫折都能产生倦怠。

### (三) 职业因素

#### 1. 工作量大,待遇低

规范化幼儿园实行的是二教一保,但大部分幼儿园特别是私立幼儿园为了利益,大多都是一班一师,这种不合理的情况在大部分幼儿园都存在,班级幼儿多且只有一个教师,这加重了教师的负担。二零一四年,我国教育统计全国在园幼儿人数有2657.86万,但幼儿教师却只有112.69万,师生比例达到了1:23。班级中人数过多会增加教师的工作负荷,多数教师觉得孩子太多,严重影响开展各种工作。待遇方面,使得幼儿教师认为自己的劳动所得与劳动付出出不协调,从而会失去对工作的热情。

#### 2. 专业成长缺乏助力

幼儿教师的专业能力这直接关系到教学质量及幼儿的成长,要想提高教学质量,就必须提升幼儿教师的专业能力,然而很多幼儿园的教研活动都很少开展,培训难以满足众多教师,因此,教师的教学理念一直止步不前,专业水平也难以再上一层,所以大多幼儿教师都是自由探索、自由发展的状态,甚至有一部分幼儿教师故步自封,这都难以使幼儿得到更高的发展,难于跟上时代的脚步,幼儿教师与幼儿的理念与发展都与时代脱节。这都是对国家的发展产生严重的影响,国家需要栋梁之才,而幼儿时期

便是培养幼儿的重要时期,由此可知幼儿教师的重要性,所以对幼儿教师的专业进行培训是必要的,还是刻不容缓的。

## 二、解决策略

艾伦·凯说过:“教育一个孩子,便是把一个灵魂的生死之权握在手里。”幼儿与幼儿教师相处的时间最久,幼儿将幼儿教师当做榜样,会模仿教师的行为,所以幼儿教师对幼儿园的一言一行都会对幼儿产生影响。若幼儿教师产生职业倦怠的问题,这影响更是难以估量。所以解决幼儿教师职业倦怠是有必要!针对不同问题,做出不同措施:

### (一) 社会方面

#### 1. 加大宣传力度,提高幼儿教师承认度

与其他教师一样,幼儿教师也是教师,她们是教育工程的搭建者,没有她们的教育,教育工程就难以搭建下去,因此幼儿教师应该受到尊重和重视,我们应该大力向社会和家庭宣传幼儿教育对于幼儿的重要性,让社会理解、体谅她们的辛苦,提高社会对她们的承认度。

#### 2. 增加自身专业特长

教育改革必然带动幼儿教育的改革,而这一系列改革带来的是幼儿教师必须不断地提高自身专业素质来适应这一形势的发展。这不得不使幼儿教师长期处于压力之中。幼儿教师要提高自己的专业素养,找到自己的专业强项,这样在教学过程中便会轻车熟路很多。

### (二) 个人方面

#### 1. 培养自我效能感

培养积极的自我效能感能提高教育质量,当自我效能感低时,增加其体验成功的机会,当幼儿教师体验到成功时,自信心会增加。当幼儿教师的自我效能感过高便要学会自我减少。

#### 2. 增强身心方面健康

健康的身体是教学工作正常进行的基本条件,要经常锻炼身体,合理膳食,营养平衡。在心理方面,幼儿教师要学会心理调适,学会正确的宣泄情绪,学会享受生活,调整心态,积极对待每件事。

### (三) 职业方面

#### 1. 加强幼儿教师的专业能力

不断加强和提高幼儿教师的专业能力,为幼儿教师的专业发展创造条件,让幼儿教师进修学前教育新的专业知识和专业技能,减少因专业的不足导致的教学难以完成。

#### 2. 人性化管

幼儿园不仅要考虑教学质量,还要适时关注幼儿教师的生活,给教师创造一个快乐和谐积极向上的工作环境,这样使每个教师人尽其能,尽情发挥。帮助教师努力创设宽松、和谐、平等、融洽的师生关系,培养幼儿的实践能力和创新精神,为造就新世纪的栋梁打下坚实的基础。最后合理的安排幼儿教师的工作,让她们的工作和待遇成正比。

## 结束语

职业倦怠作为一种心理现象,普遍存在我国各学段教师中。教师的职业倦怠由于直接影响到国家人才的培养,因而值得全社会关注。社会、学校、家庭和教师自身都要共同预防和缓解教师职业倦怠心理,尤其是要有效地开展教师心理辅导,使教师走出职业倦怠,更好的为教育事业做贡献。

## 参考文献

- [1] 朱晓颖. 幼儿教师身份认同与职业倦怠关系研究[J]. 南昌师范学院学报. 2017(06)
- [2] 牛美苏. 幼儿教师职业倦怠的成因及其缓解对策分析[J]. 科教文汇(下旬刊). 2018(04)