

中职教师职业倦怠成因及心理健康维护探析

陈晓琦

河南省邓州市职业技术学校

[摘要]教师职业倦怠是指在长期高度压力下工作的教师,在情绪、认知、行为等方面表现出筋疲力尽、麻木不仁的状态。教师的职业倦怠水平越高,心理健康情况越差。近年来,随着我国教育事业的深化改革和发展,对教师提出了更高的要求和挑战。目前,我国教师普遍存在一定的心理健康问题,严重影响教师的生活质量。教师是教育的主导者,教师的职业倦怠问题十分重要,会直接影响学生的健康成长。因此,需要采用有效的措施拓展解决教师的心理健康状态,帮助教师消除职业倦怠,提高教师的心理健康水平,促进我国教育事业得到良好的发展。

[关键词]中职教育;职业倦怠;心理健康维护;成因

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.2070

心理健康问题是一个健全人的标准,心理健康是生理健康的另一半,从某种意义上来说,心理健康比生理健康更加重要。教师的职业倦怠是指教师在日常教学中由于教学压力过大而产生的逃避工作的想法,工作态度过于消极,甚至有的教师产生畏惧的心理,导致工作效率低下,教学成效停滞不前。教师这个职业是服务学生的特殊行业,如果教师出现职业倦怠现象就会导致教学效果低下,教师的工作热情不高,出现严重的心理问题,甚至有的教师会出现体罚学生的现象。由于受到中职学校的特殊环境影响和如今“就业热”、“普高热”的影响,许多中职教师存在比较严重的职业倦怠现象。社会各界和学校应该积极采用有效的改善教师的心理健康状况,提高教师的心理健康水平。

一、中职教师心理健康近况

根据相关的调查研究,在中职院校的教师中,有近半的教师心理健康受到不同程度的影响。有的教师有轻度的心理障碍,有的教师甚至已经患上严重的心理疾病。教师由于出现职业倦怠现象,在日常工作和生活之中经常会出现焦虑的情绪和强迫症状。在调查研究中发现,许多教师经常感到十分疲劳,在工作过程中很容易出现烦躁、焦虑的不良情绪,有的教师甚至由于失眠出现过敏、抑郁、多疑、精神不振等症状,中职教师的心理健康问题亟须得到妥善解决。

二、中职教师产生心理健康问题的原因

(一) 社会地位落差大

社会将教师的职业过于神圣化,将教师比喻成人类灵魂的工程师,从事着光荣的职业。然而,教师职业的神圣感和现实之间存在的巨大的反差,这种反差严重挫伤了教师的工作热情。理想和现实之间的差距是导致教师出现职业倦怠的重要原因。

(二) 学生难管理

中职学校是特殊的教育学校,由于连年的招生数量下滑、生源素质比较低,中职学校的学生在心理、道德品质、学习能力等方面存在一系列的问题。学生难教育成为中职学校教师职业倦怠的首要影响因素。许多教师在日常开展教学活动过程中都会花费大量的时间和精力为学生准备授课内容,当教师来到教室却发现学生完全不在学习状态,许多学生出现厌学情绪,甚至有的学生出现逃课的现象。学生对教

师讲授的内容不感兴趣,在课堂中讲话、玩手机、睡觉、发呆等,导致教师在课堂中一个人讲授知识。学生的淡漠态度严重挫伤教师的积极性,导致教师感觉身心疲惫不堪。

(三) 工作负担较重

在日益激烈的考试、升学竞争中,家长和社会对教育存在过高的期望值,导致教师承受着较大的工作压力。教师不仅需要让学生掌握基础知识和技能,还需要培养学生的各项能力,使学生树立良好的道德品质。教师不仅需要管学生的日常学习,还需要帮助学生解决生活中的困难和心理问题,导致教师长期处于实时工作的状态,久而久之,教师产生严重的职业倦怠现象。另外,学校内部长期开展各种教学计划、总结、教研活动、公开课等考核评比工作,让教师应接不暇,导致教师身心交瘁,产生倦怠心理。

(四) 教师工作的重复性

教师从事的教育教学工作属于重复性劳动,如果一个人长期从事一种劳动很容易出现注意力不集中,思想松懈的现象。教师每天面临同样的教学材料和学生开展重复性的工作,很容易消耗教师的激情,甚至许多教师出现了放弃教师职业的消极想法,这些都是教师职业倦怠的表现。

(五) 教育评价机制不合理

学校和家长往往以学生的学习成绩作为唯一评价教师的标准。学生的学习成绩好、升学率比较高,社会认为这所学校办的好,教师教得好。这种教育评价机制是片面的,教师在教育教学过程中所投入的精力、感情、人格培养等是无法进行量化的,导致许多教师失去教育过程中的情感投入,从而引发职业倦怠。

(六) 中职教师职业倦怠的行为表现

职业倦怠虽然是一种心理状态,但是可以通过教师日常教育教学和生活中的行为体现出来。许多教师在教学过程中照本宣科完成教学任务,容易对学生的提问和质疑表现出不耐烦的情绪,与学生在交流过程中存在抵触心理,不愿意与学生在课堂上进行更多的交流和探讨,不关心学生的日常学习和生活。有的教师在日常工作和生活中容易出现走神的现象,教师对外界事物很难产生兴趣,生活消极,没有积极生活的朝气和活力,非常容易出现疲劳感。还有的教师对生活和工作缺少规划和目标,不能积极地面对遇到的困难和挫

折,导致教师每天都存在挫败感和一系列负面情绪。

三、中职教师职业倦怠及心理健康维护措施

(一) 帮助教师树立积极人格

学校在日常开展管理工作过程中需要帮助教师树立积极向上的态度,建立乐观积极的人格,从根本上帮助教师走出职业倦怠的困境中。当教师在工作过程中遇到压力和困难时,学校领导需要帮助教师找出工作压力的原因,做教师战胜困难的坚强后盾,齐心协力共同解决难题,从而促进教师养成积极向上的人格。另外,学校应该对教师进行规划和引导,让教师能够看到未来的发展前景。同时,学校可以结合教师的实际教学情况对教师进行培训和学习,帮助教师提高自身的专业能力,树立自信心,缓解教师的心理压力,提高工作热情。

(二) 社会加强对教师的理解与支持

社会的支持和理解对教师的心理健康维护起到十分重要的作用,教师是一种脑力、体力全部超负荷的职业,教师群体非常容易产生疲惫、精力不足、身心交瘁的现象,因此需要为教师营造一个支持教师职业的社会氛围,学校需要为教师营造一个温馨、融洽、积极进取的工作环境,有效减轻教师的工作负担和心理负担,让教师处于轻松愉悦的状态中开展教学活动,这对维护教师的心理健康有着重要的作用。学校应该尽力改善教师的的生活和工作条件,尊重教师的劳动,理解教师的苦衷,帮助教师解决工作和生活中的困难,切实有效地缓解教师的各种压力。另外,作为学生家长应该调整心态,需要对教师进行公正、客观地评价,理解教师的辛苦劳动,积极配合教师的工作,与教师形成一股强有力的凝聚力,共同做好教育工作。

(三) 构建完善的评价机制

完善的评价机制不仅仅是公平、公正、公开,还需要因地制宜、因人而异。学校在日常的管理工作中应该构建完善的评价机制和客观的评价标准,让教师充分了解自身的优势和不足,并及时修正自身的问题,完善自身的综合素质和专业能力,使教师可以明确工作方向和目标。中职教育和普通初、高中教学不同,具有偏重实操的特殊性,教师的教学内容和教学方法存在一定的差异。作为学校的管理人员在制定评价机制过程中应该尊重这种特殊性,肯定教师的职业水平和综合能力,坚持以人为本的理念,不断完善评价机制,给予教师展示自己的平台和机会,有效提高教师的工作积极性。

(四) 教师应提高自身心理应对能力

只有教师不断加强自身的自我维护才可以提高教师的心理健康水平。首先,教师中职学校的教师应该具有坚定的职业信仰和职业理想,真心热爱教育事业、热爱学生,献身于教育事业中。教师需要从教学中体验到工作的快乐和生活的愉快,正确认识到工作中的挫折,保证自身的心理健康。教师应该不断调整认知,找到压力的来源,正确面对职业的特点和心理压力,不能每天怨天尤人,需要使用自己的实际行动积极寻求问题的解决方法。教师需要加强理论知识学习,

掌握教师职业的规律,了解学生的身心发展规律,加强文化科学知识的学习,不断充实和提高自己。作为一名教育工作者应该正确理解身心关系,塑造健康的体魄,只有身体健康才可以有充沛的精力和敏捷的反应,从而提高工作效率和质量,形成良好的心理状态。最后,教师需要重视人际间的互助关系,提高弹性处理问题的能力。作为教师不仅有家庭关系、朋友关系、同事关系,还需要与学生家长建立良好的关系,避免出现角色冲突的现象,从而引发矛盾。教师需要积极与学生家长进行沟通交流,通过家校共育的方式促进学生健康成长。同时教师需要密切与同事进行交流合作,及时了解学生的实际情况,有助于教师更好地开展教学活动,为自己营造一个温暖、民主的人际环境关系。

(五) 让教师有机会释放压力

中职学校的教师面对的学生与普通初、高中学生不同,由于教师长期的挫败感很容易产生心理健康问题。因此,学校应该安排教师进行心理健康培训,帮助教师找出心理问题,缓解教师的压力。许多教师由于缺少宣泄方式,久而久之便会形成较多的负面情绪。学校可以针对教师的具体情况开展针对性的培训工作,使教师可以积极与其他教师进行沟通交流,提高教师的专业素质和教学水平,让教师正确认识到教育教学工作中的问题,有机会释放自己的压力,从而减轻职业倦怠。

(六) 提高教师的工资福利

虽然教师是“人类灵魂的工程师”,但是教师也是芸芸众生中的一员,同样也需要有物质生活和精神保证。因此,工资福利是教师的一大需求。教师在日常教学工作中努力提高教学质量,做好教育教学工作,学校也应该结合教师的实际情况考虑教师的工资福利问题,保障教师的生活质量,让教师可以感受到付出后的收获以及教学过程得到尊重,只有这样,教师才可以产生更加的工作动力。当教师的生活问题得到妥善的解决后,教师自然会将更多精力投入到教育教学中,从而提高教学质量和效率,为学生今后的学习和发展打下扎实的基础。

结束语:

总而言之,中职院校的教师大多存在职业倦怠的现象,其中包含社会、学校、教师自身等多方面的原因,而学校的环境因素对教师的职业倦怠影响十分严重。因此,妥善解决中职教师职业倦怠是一个复杂而漫长的过程中,需要社会各界和学校以及教师的相互扶持和努力。另外,作为一名教师首先需要具备良好的心理素质,只有这样,才可以消除职业倦怠,全身心地投入教育教学中,为国家和社会培养更多的人才。

参考文献:

- [1]徐二贵.中职教师职业倦怠成因分析及应对策略[J].成才之路,2008,(33):11.
- [2]隋轶然.从学生及家长角度探析中职教师职业倦怠的成因及建议[J].中等职业教育(理论),2009,(7):38-39.