

# 幼儿教师职业倦怠影响因素及对策研究

张丽娟

(白城师范学院教育科学学院 吉林 白城 137000)

**[摘要]**幼儿教师职业倦怠是指教师不能够顺应对工作压力的一种极端反应,是教师在长期压力体验下所产生的情绪、态度和行为的衰竭状态。本研究对幼儿教师职业倦怠问题进行了研究,通过访谈法对幼儿教师倦怠相关问题进行分析,在此基础上了解了幼儿教师职业倦怠的影响因素,最终提出了相应的对策帮助幼儿教师克服职业倦怠:加强幼儿教师工资待遇;重视学前教育,提高幼儿教师社会地位;幼儿教师正确认识自身职业倦怠现象;幼儿园创设和谐民主的人际环境,并提供专业发展机会等。

**[关键词]**幼儿教师;职业倦怠

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.028

## 一、教师职业倦怠的内涵

国外大量的研究资料表明:职业倦怠发生在多种行业的从业者身上,教师职业作为一种典型的行业,自然容易产生职业倦怠现象。教师职业倦怠到底是什么?其实它是指教师不能够顺应对工作压力的一种极端反应,是教师在长期压力体验下所产生的情绪、态度和行为的衰竭状态。它是20世纪70年代美国临床心理学家弗鲁顿伯格研究职业压力时提出的一个概念,主要用来描述个体在长期的工作压力下,由于得不到有效缓解而产生的心理、生理上的疲惫。具体表现为:工作能力下降,工作热情衰退,对他人逐渐冷漠,自我成就感降低等等。

## 二、幼儿教师职业倦怠的表现

(一)不同年龄的幼儿教师在职业倦怠上存在明显差异

研究发现,不同年龄的幼儿教师在职业倦怠上存在明显的差异:幼师随着年龄增加,感情衰竭及去个性化是随着他们年龄增加而增加的,其中30岁以下的幼师变化最小,50岁以上的幼师变化最大。但是个人成就感是更年龄成反比的,随着年龄的增加,其程度反而减少,40岁以上的幼师个人成就感较低。例如,在访谈幼儿园30岁A老师,A老师提到:“最初选择这个职业是因为看好教育这个行业,带着满腔热血开始了自己的幼教生涯,偶尔会有觉得疲倦的时候,但是自己会选择一些让心情变得愉悦的方式来释放自己,总的来说对于现在的工作状态是挺满意的。”继而采访了一名50岁的B老师,B老师说:“从事幼教几十年,现在真的已经倍感疲倦了,有时候特别想提前退休再尝试一些新的工作”。可见,随着年龄的增加,幼儿教师职业倦怠问题日益明显。

(二)不同教龄幼儿教师在职业倦怠上有明显差异

不同教龄幼儿教师在职业倦怠有明显的差异。访谈发现,幼儿园教师中,职业倦怠与教龄成正比,随着教龄的增加,这方面也在增加,教龄小于5年的幼师在这方面最低,大于10年教龄的幼师方面最高。而个人成就感跟年龄成反比关系,随着年龄的增加,该项方面有所下降,其中小于5年教龄的幼师该方面最高。例如,在访谈中一位教龄13年的教师提到:“刚开始的时候,我十分热爱我的教育事业,每天

兢兢业业,不敢有一丝怠慢,一直在自己的岗位上不断努力着。到现在为止,我从事教育行业几十年了,深感疲惫,每天循规蹈矩的生活已经给我带来了困扰”。而另一位刚毕业不久的大学生则提到了她对这份工作的热爱。可见,教龄对幼儿教师有一定的影响。

(三)不同类型幼儿园教师职业倦怠有明显差异

不同类型的幼儿园的教师在职业倦怠上有显著的差异。与私立幼儿园的教师相比,公立幼儿园的幼师更容易出现幼师职业倦怠的问题。例如某某公立幼儿园的一位老师说“很多年前,我在某私立幼儿园任教,因为没有编制,所以我一直在努力学习,对这一行业也是尽心尽力,后来经过我的努力,终于得到了编制,进入了现在的这所大型公立园,心想终于可以为自己的事业好好奋斗,但没想到,长时间待在公立园,竟让我失去了动力,也越发感到疲惫,渐渐地意识到对这一行业产生了倦怠感。”可见,幼儿园类型的不同也会影响幼儿教师职业倦怠。

(四)不同班级人数幼儿教师在职业倦怠上有明显差异

研究发现,班级人数在30以下的幼师情感衰竭及去个性化影响还处于低的状态,班级人数大于30时,情感衰竭及去个性化的表现急剧增高,由此可见,班级人数越多,幼师的个人成就感越低,职业倦怠问题越明显。C老师提到:“我是幼儿园中班的老师,我们班现在有25个孩子,孩子少点还好,虽然孩子们性格活泼,倒也不至于太吵,在我的可控范围之内。隔壁的D老师的班级就不一样了,她的班级现在有38个孩子,虽然比我们班级老师多,但明显感觉D老师非常疲惫,她曾说过想换个工作。”可见,不同班级人数对幼儿教师职业倦怠也存在影响。

## 三、幼儿教师职业倦怠的影响因素

(一)幼儿教师工作压力大

幼儿教师每天经历长达约10个小时的上班期间外,天天还需要护送自己的学生出校门,等待家长将小孩接回家之后才算完成了自己白天的任务。特别是,幼儿年龄较小,每天都要时时刻刻将注意力放在小孩身上,促进幼儿全面发展,还要负责家园合作等工作。这些反反复复的事情最终让他们

产生了倦怠感，为了顺应时代适应发展，老师除了正常的教学外，还要自己不断的学习，提高自己，会导致自己的业余时间大大减小，没有时间多陪伴自己的家人，自己与朋友同事的关系渐渐淡了。最终导致他们对工作没有最初的激情，对教学失去了信仰。

### （二）幼儿教师社会地位低

一些传统观念会是人们对教师行业有一些偏见，随着我国改革开放的实施，弘扬社会主义核心价值观，这些偏见得到了改善，不仅仅国家在努力改变一些传统思想，作为老师自己也需要努力。幼师在部分家长心中就是一个帮忙看管小孩的保姆，甚至他们觉得，幼儿在幼儿园里吃饱喝足就行，幼师只是给他们端茶倒水的角色，从这些偏见中，我们可以看出幼师这个行业没有得到人们的理解和尊重，他们的重要性没有被我们发现，在部分人眼里，幼师社会地位低下。例如，在调查研究中，大多数的幼师觉得自己的专业水平没有得到认可，自己的职业没有得到相应的尊重，往往这些因素都会影响到他们的教学工作，自我认可度下降，更有甚者，部分幼师有想改行的念头。

### （三）幼儿教师培训少

通过大量的调查研究可以发现，许多幼师都是十分乐意去参加培训的，通过培训来提升个人的素养，但是能做到这些条件的仅仅是部分少数的幼儿园。大部分幼儿园认为组织幼儿教师培训会增加费用，并干扰正常的工作时间，因为幼儿园要另外找老师去代替培训的老师上课，因此培训对幼师来说几乎是不可能的，他们只能天天重复以往的日子，对这样反反复复的工作产生了倦怠感。每个幼儿园的幼儿教师配比都不一样，尤其是私立学校，老师少、幼儿多，如果一个老师出去培训了，就可能没有多的老师能来代课。部分幼儿园也有误解，认为幼儿园多招聘一些优秀的老师，就没有必要让老师去培训，导致了幼儿教师职业倦怠现象的出现。

### （四）幼儿教师学历

绝大多数的幼师的学历不高，经过对比分析发现，幼儿教师的学历也对职业倦怠有影响。导致这种情况出现的因素跟自我期望以及大众给予的厚望息息相关。老师自我期望含有老师希望教书育人的同时能有一定的收入汇报及相应的社会认同，不仅仅有物质上的满足更有心灵上的欣慰。此次调查中显示，部分高学历的老师认为自己的学历应该可以做更好的事情，而不仅仅是教幼儿园的小孩，自己每天的付出跟自己的收益不成正比，自己大学学的东西无法永远到实际中，感觉大学学历白拿了。和亲朋好友交谈时，不希望提及到工作的话题，加上自身工作的压力和业余时间的大大较少，自己跟亲朋好友交谈的时间更加少了。拥有较高学历的幼师比较低学历的幼师对幼儿教育工作的期望高，然而他们参加实际的教学工作时，发现他们面临的是一样的教学任务，天天对待的是相同的小孩子，但是家长们不会由于你拥

有较好的学历背景而给予你更多的理解和信任，在家长看来，老师只有自己小孩的教师与其他小孩的教师，不会因为学历的高低而对教师有不同的态度。幼儿园也没有给学历高的老师更高的薪水，这会导致老师们觉得自己做多做少都一个样的错觉，从而对教学失去了热情。因此，学历对幼儿教师职业倦怠有着重要的影响。

## 四、缓解幼儿教师职业倦怠的对策

通过本次调查研究可知，职业倦怠问题的产生主要是因为：幼儿教师得不到相应的尊重和社会的认同、幼儿教师的收入少等。因此，我们认为要解决教师职业倦怠不仅仅是老师们的努力也需要社会大众的帮助。

### （一）重视学前教育，提高幼儿教师社会地位

社会支持是一个大概念，包括了国家对幼儿行业的支持，也包括了小孩家长对幼师的理解与尊重。幼儿教育事业的发展 and 教师的成长都离不开社会的支持，我们要了解幼教和幼师的重要性。我国与发达国家相比，在这两个方面做的还不够完善，我国还没有幼教义务教育，这可能导致部分家长因为学费等原因推迟了小孩上幼儿园的时间，更有甚者，少数家长并没有让小孩上幼儿园，导致小孩从小就输在了起跑线上，在小学的时候比同龄小孩学习能力差。另外，家长们应该给予幼儿一定的理解，老师们平日工作压力本来就很大，部分家长还一直在课外给老师施加压力。家长们应该意识到只有给老师尊重和理解，老师们才会更有积极性投入教学工作，而不应该是给老师责备或者是质疑。给老师合理的期望，社会和家长不应该给予幼师过高的期望，不应该认为幼师是万能的，老师也有可能犯错，学校和家长应该及时提醒家长，而不是一味的谴责。

### （二）加强幼儿教师工资待遇

幼儿教师多数表明自己的工资收入低，个人付出跟收益不成正比。要想使幼儿教师对教学更有积极性，更为主动的投身幼儿教育事业，应该增加幼儿教师的财政收入。一是政府应该在幼儿教育投入更多的经费，应该保证幼儿教育的稳定开展，吸引更多高素质人才投身于学前教育行业。二是提高收费标准，更好的完善幼儿园环境，落实老师退养政策，也也是对幼儿教师的一种良好补贴。因为幼儿教师的工作的特殊性和严肃性，应该加强幼儿教师工资待遇，给予老师更多的积极性和主动性，为幼儿教育添砖加瓦。

## 参考文献

[1]赵娜,秦金亮.幼儿教师职业生涯周期的职业倦怠研究[J].教师教育研究,2007,19(3):72-76.

[2]毕帼英,张姝玥,许燕.幼儿教师工作特征、应对方式对职业倦怠的影响[J].中国特殊教育,2008(7):87-92.

## 作者简介:

张丽娟(1989—),女,蒙古族,吉林白城人,教育硕士 讲师研究方向:学前教育。