

特殊教育教师的职业倦怠与职业压力应对策略

孔德旭 周建忠

吉林农业大学 130000

[摘要]在我国,与普通教师相比,特殊教育教师是一个压力更大、收入更低的群体。从业者的职业理想与现实生活的冲突,很容易让他们疲惫不堪,筋疲力尽。特殊教育教师的学生普遍存在认知、情绪和行为问题。他们平日里不能和老师互动。许多学生需要老师给予更多的关注。因此,教师职业压力大,容易产生职业倦怠。国内特殊教育教师的职业倦怠程度处于中上水平。因此,探索特殊教育教师职业倦怠的改善机制,对于降低这一群体的职业倦怠水平,提高其心理健康水平具有重要意义。

[关键词]特殊教育教师;职业倦怠;职业压力;应对策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1358

引言

目前,对特教教师的研究集中于特殊教育教师专业化成长、心理健康与社会支持、师资队伍建设和资格认证体制。特殊教育教师是指教育生理或心理发展有缺陷的儿童的教师,又称为“特教教师”“特殊学校教师”“特教”等。相较普通学校教师,特教教师因其演绎的工作角色多样,承受着极大的压力^[1]。由于教育对象的特殊性,特殊教育教师在工作中往往缺乏成就感,存在严重倦怠感,心理压力较大。如何缓解特教教师职业压力,降低压力所带来的消极影响,促进其专业化发展,是亟须解决的问题。

一、特殊教育教师职业倦怠与职业压力产生的原因

(一) 教学的开展受到教学难度的制约

师范学校的教师由于学生的各种因素,在为师范生授课时仍然存在一定的教学困难。在特殊学校讲授课程时,接受教育的学生不仅年轻,而且还有一定的生理或智力障碍,与普通小学生相比尤其如此。以智障学生为例。因为这些学生有先天或后天智力缺陷,即使学习简单的知识,也会因为自己的理解能力而缺乏足够的理解。为了让这样的学生了解他们学到的东西,教师不仅要花更多的时间准备和准备教学,还要花更多的精力让孩子们明白。但是,教学失败存在问题,导致教学困难、职场倦怠和职业压力不断增加,影响特殊学校的正常教学。

(二) 教师角色期望偏高,自我调适不合理

大多数国家对教育的期望极高,这种期望很容易转移到教师身上,因此公众很容易对教师的角色期望过高,希望他们能发挥不同的作用。对特殊教育教师作用的高度期望是他们职业压力的主要原因。社会希望这些天生有缺陷的孩子能在特殊教育教师的指导下学习基本常识,掌握和普通学生一样的生存技能。但现实往往难以实现。这些社会期望与实际情况之间的差距,使教师感受到工作压力,造成更严重的职场倦怠。此外,社会上很多人对特殊教育教师存在一定程度的误解,认为特殊教育教师与普通教育教师完全不同,因此很容易引起更高的社会期望。总而言之,社会各界对特殊教育教师有较高的要求,希望他们能发挥知识拓展、学生学习载体、特殊教育载体等各种作用。这种负荷过重的多角色需求,对教师来说容易产生一种角色负荷感,造成太多的专业压力。特殊教育教师的高度自我维护是其高角色振兴的又一表现。Crater等人的研究结果表

明,自我维护率高是压力最大的因素之一。一些特殊教育教师对自学有很高的期望。由于学生的特殊性,教学效果不明显,难以实现自我期望,容易产生强烈的挫折感,导致职业压力。自我维护越高,与现实的冲突越大,职业压力越大。

(三) 教师的认可度低,导致社会支持不足

普通大众(尤其是学生家长)对特殊教育教师的认同度较低,导致社会支持不足。社会支持的缺乏是特殊教育教师职业压力大的重要原因。正如家辉指出的,研究者提出了社会支持、人际关系、家校合作等压力源。普通公众对特殊教育教师的认同度不高,因此特殊教育教师对社会支持的感知度较低。尤其是父母的低身份给他们带来了很大的职业压力。正如张茂林等人指出的,与家长的接触是特殊教育教师的主要压力来源之一。教师在教学和协调学生情况时,往往需要与家长沟通。当家长对教师的认可度较低时,教师会感到缺乏社会支持,这很容易给教师的工作带来很大的压力。一些特殊教育教师的亲友不能完全认可他们的工作,往往不能给予支持,容易增加他们的压力。因此,扩大普通公众(尤其是学生家长)对特殊教育教师的认同是缓解其缺乏社会支持的有效策略。

(四) 经济压力

某些经济利益反映了某种社会地位。在一定程度上,以特殊教育为重点的青年教师的经济报酬与其工作之间存在很大差距。一般来说,教师的工资与他们的职业生涯和教学年限直接相关,而年轻教师的教学年限相对较短,他们的职业生涯相对较低,工资水平与中老年教师之间存在很大差距。但是,就工作量而言,年轻教师可能会更大,他们需要更加努力地进行宣传、科学研究和评价,以便年轻教师能够非常努力地工作。年轻教师正处于个人发展的重要阶段,常常不得不承受家庭的经济压力。必须解决结婚、生孩子、赡养老人、抚养孩子等一系列问题。经济支出很大,大多数年轻教师承担着抵押贷款和汽车贷款等财政负担。鉴于这些因素,他们的工资收入仍然不足。

二、特殊教育教师的职业倦怠与职业压力应对策略

(一) 加大对特殊教育学校的投入力度

特殊学校教师的工作不正常和工作压力会影响特殊学校的正常教学活动,不利于特殊学生的成长,也对提高自己的能力造成重大障碍,严重制约社会的正常发展,对社会的发展造成隐患。合理解决这个问题,是帮助特殊学校教师缓解职业倦怠

和工作压力,增加特殊学校经济投资的优质手段之一。在特殊学校投资期间,国家不仅可以投入更多资金购买特殊学校的各种硬件设施,如修缮和建造校舍以及增加课桌和椅子,还可以为学校配备投影仪、计算机、多媒体教学设备等各种新的教学设备,以促进学校教学技术的不断改进。

(二) 接受事实是特殊教育教师常用的情绪应对策略

从情感应对策略的因素来看,支持性谈话和自我通气之间存在显著的性别差异,表明女性更倾向于采用这两种策略。比如,女性更愿意与身边的亲戚朋友交谈,得到支持,并从她们那里得到一些有的放矢的建议,同时她们更倾向于通过哭泣、指导日记等自我反省的方式为自己的情感找到阀门。未婚儿童特殊教育教师更喜欢受家庭环境极大影响的支持性谈话、分心和自我反省的情感应对策略。未婚或无子女的老师没有多少顾虑。心情不好的时候,更愿意表达出来,有更多的时间做一些分心的事情。即使有负面情绪,已婚或无子女的老师也不想和家人面前炫耀,尤其是在孩子面前。城市教师使用更分散注意力的策略和较少自我释放的策略,这可能是因为城市教师的社会生活比城市教师丰富,遇到问题时他们有条件做其他事情来分散注意力。面对大多数中重度残疾学生,他们的教育成就很低,特殊教育教师很难从教育康复中获得自我效能,他们通常倾向于采取接受事实的策略来缓解挫折和压力。

(三) 构建青年教师培养的支援机制

教师队伍建设是专业或学科健全发展的基本保障。特殊教育学的年轻教师教学经验不足,经验不足。学校应注重加强青年教师的培训。除了在各级和渠道为青年教师开展培训活动外,还应注意建立支助机制。比如,我们可以聘请一群在教学或科研方面经验较多的老教师发挥指导作用。我们可以通过定期教师示范课、学术报告、学术沙龙等方式与青年教师充分沟通,鼓励经验丰富的老教师招聘青年教师参加科研项目,承担老教师主持的部分任务相关工作,并“做中学”。第二,注重特殊教育的青年教师的博士学位较少,因此有必要扩大他们的进一步学习途径,让青年教师有机会在主要大学甚至国外晋升。

(四) 扩大特殊教育教师认可度,增强社会支持

深入宣传特殊教育教师工作,补充教学资源,培训特殊教育教师沟通技能,促进对特殊教育教师的认可。社会支持的缺乏是由普通大众(尤其是家长)、政府和教育机构对特殊教育教师的认可度低造成的。因此,可以通过深入宣传、增加康复设备和教学资源、培养特殊教育教师的沟通能力等方式,有效提升特殊教育教师的认可度。深入宣传特殊教育教师的工作,用一些方法营造尊重特殊教育教师的舆论氛围,加强社会支持。一方面,政府和媒体广泛宣传特殊教育的重要性和特殊教育教师爱岗敬业的精神和榜样,营造热爱特殊教育、支持特殊教育教师的良好氛围。另一方面,国家机关和地方政府积极宣传《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》、《残疾人教育条例》、《特殊教育促进计划(2014-

2016年)》等政策,为大众全面了解特殊教育教师工作、提高对特殊教育教师的认同度奠定基础,从而增强其社会支持感,减轻其职业压力。除了进一步宣传特殊教育教师的工作,政府和特殊教育机构还应增加康复设备,补充教学资源,为学生提供个性化的教育和康复练习。这一举措充分体现了国家政府和特殊教育机构对特殊教育教师的高度认可,能够有效提高民众对特殊教育教师的支持水平。此外,定期对特殊学校特殊教育教师进行沟通技能培训,可以有效提高教师与他人尤其是与学生家长的沟通技能,改善特殊教育教师与学生家长沟通困难的现状,增强家长对特殊教育教师的认同,减轻教师的职业压力。

(五) 逐步提高工资待遇和福利水平

合理的工资将促进注重特殊教育的青年教师的工作精神。相反,与工作不相称的工资水平只会影响这个群体的工作精神,对他们施加经济压力。灵活地通过各种形式提高这一群体的工资或社会水平,如实施激励机制和尽可能提供医疗、保险、住房和其他福利。而在实际教学工作中,协助教师保持教学工作热情,协助教育署合理规划特殊教育教师的薪酬水平,也是必须完成的重要任务之一。例如,特殊职业教育中的教师在子女入学方面也有问题,作为教师,他们必须确保退休后的养老金。因此,必须解决孩子的入学问题,根据自己的实际情况调整养老保险,以保障教师的经济收入,最终帮助教师减轻各种负担,促进教师的职业安全和身份认同,积极参加特殊学生的课程,为他们今后的社会发展提供更多的帮助。

结束语

特殊教育教师是一个非常特殊的职业。特殊教育学教师面临着许多问题,压力很大。在这种情况下,他们经常会经历很多负面情绪,容易被职业倦怠所困扰,进而导致波动的看法。因此,特别中学教师职业压力与其影响变量(工作倦怠、工作幸福、离职观等)之间的关系尤为重要。)和中介变量(情绪应对策略、职业身份等。)进一步研究。在此基础上,今后的研究方向是帮助特殊教育教师应对职业压力造成的负面情绪,减少职场倦怠,提高职业认同和幸福,促进身心健康发展。

参考文献

- [1] 刘佰桥,赵华兰,郭红丽,等.特殊教育教师的职业压力与应对策略研究[J].教育探索,2015(7):135-138.
- [2] 王玲凤.特殊教育教师的职业压力、应对方式及职业倦怠[J].中国特殊教育,2010(1):55-59.
- [3] 何嘉慧.特殊教育教师职业压力和工作投入的研究[D].金华:浙江师范大学,2013.
- [4] 崔娇.武汉市民办特教机构教师职业认同感及工作压力的调查研究[D].武汉:华中师范大学,2012.
- [5] 刘荣.中小学教师职业压力与健康状况及相关因素的研究[D].北京:首都师范大学,2004.