

论高校青年教师职业倦怠的原因分析及对策

Reasons Analysis and Countermeasures for Job Burnout of Young College Teachers

陈晶莹

Jingying Chen

三亚中瑞酒店管理职业学院 中国·海南 三亚 572000

Hospitality Institute of Sanya, Sanya, Hainan, 572000, China

摘要: 高校教师职业倦怠问题成为普遍存在的现象, 青年教师更是成为高校中职业倦怠的易发群体, 如何缓解青年教师的职业倦怠感成为探讨的热点。因此, 论文通过探讨高校青年教师现状, 分析其职业倦怠原因, 提出预防和解决对策, 从而促进高校青年教师身心健康, 缓解职业倦怠的现象。

Abstract: It's to common to see the situation of job burnout among college teachers, while the young teachers are the susceptible group. How to relieve the job burnout of young teachers has been a hot topic. Therefore, the paper discusses about the status of young college teachers and analyzes the reasons of job burnout. Moreover, the paper proposes some prevention measures and solutions to relieve job burnout, so as to improve the career progress and physical and mental health of young college teachers.

关键词: 高校青年教师; 职业倦怠; 原因; 对策

Keywords: young college teachers; job burnout; reasons; countermeasures

DOI: 10.12346/sde.v3i11.4775

1 引言

越来越多的“90后”进入高校工作, 成为教师队伍中的主力军。然而, 由于教育体制的改革, 社会各界对于高校师资队伍的建设越来越关注, 对教师的要求也越来越高。在此背景下, 高校青年教师承受着社会的压力, 还承担着繁重的教学任务和科研任务, 因此越来越多的青年教师在职业发展生涯中感到迷茫困惑, 成为职业倦怠中的易发群体。

2 职业倦怠含义及影响

职业倦怠理论是美国心理学家弗登伯格于1973年在《职业心理学》上提出, 主要是指人在工作重压中产生的身心疲劳与耗竭的状态。对教师而言, 压力来源一般是经济、教学科研、人际关系等因素, 与此同时, 繁重的教学压力和任务使得高校青年教师在职业发展的过程中产生倦怠。具体表现为对工作失去热情和兴趣, 对学生失去耐心和爱心, 对待工作以及领导布置的任务敷衍了事, 还有严重的可能会引发自身的焦虑症或抑郁症。因此, 一旦教师产生了职业倦怠感对

工作失去积极性和热情, 不仅会危害其自身心理健康, 职业和个人发展, 还会影响学生的教学和教育, 甚至造成对学校的不良影响。

3 高校青年教师职业倦怠感原因

3.1 教学因素

目前, 各大高校都在扩大招生数量, 而教师工作量增多, 不仅忙着备课、教学、课下作业、期末考试等教学工作, 还要参加比赛或指导学生参加大赛等工作。安排青年教师参与社团指导工作、实习指导工作是常见现象, 另外参加报告讲座以及报销各种经费、填写表格等杂事更是不少。青年教师都是刚毕业就步入高校工作, 相比老教师, 缺乏一定的教学经验, 掌握的教学方法、教学理念、教学实践还不够系统^[1]。不仅需要花费大量时间在备课任务上, 同时肩负着其他各种教学工作, 造成部分高校青年教师感受到一定的教学压力, 身心俱疲、职业焦虑等状态, 增加青年教师的职业倦怠发生率。

【作者简介】陈晶莹(1994-), 女, 中国海南三亚人, 本科, 助教, 从事高职教育、酒店管理研究。

3.2 科研因素

教师任务繁多是影响高校青年教师职业倦怠的因素之外,科研因素也是造成高校青年教师职业倦怠的原因之一。一般来说,教师的职称评定,年度考核、薪资待遇都与科研业绩挂钩,而高校青年教师职业生涯发展以及晋升之路都离不开职称评定,这些都需要写论文发表、申请课题立项等,而科研成果的完成需要前期大量阅读参考文献,文章阅读,这需要教师在完成教学任务之余来实现。然而,高校青年教师作为刚入学校工作的“小白”,对于教学任务可能还未得心应手,还要抽出时间进行科研,时常觉得心力交瘁,使得他们产生职业焦虑感,从而导致青年教师职业倦怠的现象。

3.3 学生因素

大学中的学生都是经历过高中三年紧张激烈的学习从高中校园迈入大学,在这种轻松无压力的氛围中,大部分同学学习的劲头会逐渐松懈下来,并想要给自己一个放松的状态,他们开始在课堂上思想懈怠,学习懒散,不参加课堂活动,大部分成为看手机的低头族。很多同学都是临近期末考试的时候,才会认真听讲,希望老师将考试重点画出来,以便考试能够顺利通过。每一位青年教师在刚进入校园工作时都踌躇满志,抱负满满,每当自己精心准备的课程得不到学生的积极反馈,青年教师容易感到沮丧,会导致内心受挫,感受不到职业带来的成就感,降低他们教学的兴趣、热情和积极性,造成高校青年教师的职业倦怠感。

3.4 个人因素

目前,各大高校的招聘青年教师均为硕士或博士研究生,因为热爱教育事业,向往教师职业而选择进入高校从事教育教学工作。一方面原因是身份转变,他们从学生到教师转变,一时间面临着巨大的教学、科研以及职称评定等多重压力,由于缺乏自我调节能力感到无法胜任繁重的工作任务,产生自我的怀疑,认为自身能力不足。另外一方面他们会面临着个人的问题,如婚姻和家庭的因素,在众多冲突和压力中会导致部分青年教师无法适应,并产生职业的倦怠。

4 预防和缓解青年教师职业倦怠的对策

4.1 营造良好校园氛围

人只有在和谐愉快的氛围中工作,才能感受到职业带来的幸福感,所以要给青年教师营造一个良好宽松和谐的工作环境,尊重和重视青年教师是前提。其次,学校领导及老教师的关心是非常重要的,需要给予青年教师一定的关心和指导,帮助青年教师快速进入新角色,在工作和生活上的积极地为青年教师做好一定的职业规划,多与青年教师谈心聊天,为其指明前进的道路和方向。再次,学校要发挥组织的作用,例如,学校工会可定期为全校教师开展生日会,举办文化体育等强身健体的活动,帮助青年教师放松身心,缓解紧张的工作氛围,使得教师能在愉快舒心的环境中工作。

4.2 提高教师经济待遇和社会地位

每当大家谈论起大学老师时都受到满满的尊敬,都以为大学教师的薪酬待遇非常好,但实际上囊中羞涩的教师也不在少数。他们会面临着结婚生子、孩子上学、还房贷等事。因此,适当提高高校青年教师待遇,为其建立基本的生活保障成为急需解决的任务^[1]。同时,在社会中要不断地提高教师社会地位,重视青年教师的职业发展,使他们在社会中得到充分的尊重和认可,使高校青年教师能鼓足干劲干好教育事业,展示个人风采。

4.3 建立合理的考核机制

教师的职称评审和年终绩效考核与教学、科研有关,当青年教师面对评职称或业绩考核时都会有心理压力。因此,高校需充分考虑青年教师的实际情况,完善青年教师的评价机制,让青年教师参与评价体系的制定,使青年教师更容易接受评价制度^[1]。其次,在职称评审方面,完善职称评审制度,实行教师职称“评聘分离”,让符合晋职的教师先评后聘,避免青年教师在职称评定时因聘用指标受限而无法晋升职称压力^[4]。最后,为避免青年教师因为科研的原因所导致的职业倦怠,学校要组织科研培训,同时可组织成立“科研互帮”小组,教授带领青年教师申报课题,做科研等,在教学和科研予以规划、引导和帮助,以便强化他们的职业兴趣和职业能力。

4.4 树立正确理想信念

无论从事哪份职业都要树立正确信念,作为一名高校青年教师更需要树立正确的理想信念,保持对教师职业、教育事业以及学生的热爱,明确自身职责,不断地提高心理抗压性和承受能力,提高个人综合素质,积极学习心理健康知识调节自己。当面对多重的工作压力时,要学会如何缓解压力的方法,切忌因为个人的压力和情绪而影响教学工作,还需要学会在工作积累和总结经验,要以积极、乐观和饱满的态度应对职业压力,从而获得职业自豪感和幸福感。

5 结语

综上所述,我们需正视高校青年教师的职业倦怠问题,制定有效的预防和应对策略,使高校青年教师职业倦怠问题得到有效改善,提高对教学和工作热情,提高职业幸福感,从而为我国高等教育事业贡献一份力量。

参考文献

- [1] 杨曦,陈雪贤.高校青年教师职业倦怠的成因及对策[J].大众科技,2021(2):23.
- [2] 刘舒文.高校青年教师职业倦怠现象对策探析[J].科学大众(科学教育),2018,9(2):67-68.
- [3] 金蕾.高校青年教师发展现状分析[J].智库时代,2017(9):23.
- [4] 罗贤勇,钟漪萍.地方高校青年教师职业倦怠研究——以江西省宜春部分学院为例[J].老区建设,2017(12):51.