

乡村高中教师职业倦怠及应对策略探究

刘娜

(神木市第四中学 陕西省榆林市 719300)

摘要:在新时代各种价值观的冲击下,教师职业倦怠已经成为教育行业中严重危害教师心理与身体健康的问题,需要全社会给与充分关注并提供必要支持。教师职业倦怠的因素有教龄、学历、婚姻状况等个人因素,非教学性工作负担、工作量大及教师评价标准僵化等学校因素,薪资水平低和社会地位低、家长过度期望等社会因素。本文从教师层面、学校层面、社会层面等提出了缓解乡村高中教师职业倦怠的建议,以期为相关的教育部门的决策提供一定的参考。

关键词:乡村教师;教师职业倦怠;高中教师

当前乡村高中教师除了工作环境艰苦、工作条件差等方面的因素,还面临着工作压力大、工作负担重、工作时间长、地位边缘化、心态消极化、自主性欠缺、内生动力不足等问题,这些都会引起教育工作者们的职业倦怠,从而导致乡村教师“留不住”“教不好”。因此,为有效地响应国家的号召,落实好有关政策,发展好乡村教育,建设好乡村教师队伍,探讨乡村教师的职业倦怠情况显得尤为迫切与必要。

一、乡村高中教师职业倦怠影响因素分析

(一) 个体因素

1. 教龄

通常来说,教龄对乡村高中教师职业倦怠有明显影响。教龄0-5年的教师一般都是刚踏入工作岗位的新手,他们依然还带着初心,脚踏实地工作并逐渐适应环境与教学工作,在平时的教育工作中充满信心与活力。因而,教龄5年以下的教师职业倦怠程度会最低。另外,具备11-20年教龄的教师大多步入了中年阶段,他们要处理的事情更加复杂多变,面对学校工作的同时也要面对家庭的一些琐事,还要面临更多工作任务,这难免会增加他们的压力,从而更容易导致身心疲惫。最后,教龄10年以下的教师大部分是年龄30岁左右充满朝气活力的年轻教师,他们经历几年工作后体验到了现实与梦想之间的差距,往往会觉得当前的工作并不像自己想象中的美好,会导致他们产生消极的情绪与失落感,这种消极的、负面的情感或情绪有可能通过各种方式转向学生,影响学生的学业成就。

2. 学历

研究表明,研究生学历的教师职业倦怠程度最高,且呈现出学历越高,职业倦怠感越严重的趋势。一般来说,具备研究生学历的教师选择机会比较多、选择范围也比较广,很少教师会选择留在乡村地区任教,他们更向往大城市或城镇地区的工作。同时研究生学历的教师本身学识比较扎实,眼光比较挑剔,对学生有更高的期望,在教学上和生活中对学生的要求也比较严格甚至会有些苛刻。此外,研究生学历的教师在工作期望

、工作定位都会比较高,同时也对工作的薪水要求更高,比较容易感到工作的付出与回报失衡,而降低了个人满足感与成就感,尤其是新形势下,乡村教师的工作任务和负担加重了,但教师的个人报酬、工作待遇等却没有做出相应调整。所以在工作过程中学历高的教师会有更多负面情绪去对待工作,这使他们更容易产生职业倦怠感。

3. 婚姻

研究表明,未婚教师的情感衰竭得分显著低于已婚教师。这可能是由于已婚教师要兼顾家庭与事业,有孩子的教师回家还要照顾孩子,要平衡家庭与事业的关系,在这种既要处理家庭事务又要面对学校事务的环境中很难两者都全面的照顾。尤其是基础教育高质量发展背景下,教师在学校的职务更加繁忙,这容易使得要照顾家庭的教师产生家庭生活与工作之间的冲突,使教师沉浸在工作与生活的事务中,进而产生疲惫感。

(二) 学校因素

1. 工作负荷

当前,乡村高中教师正经历职业倦怠,身心俱疲使得他们对教育工作产生抵触。在课堂上,他们对学生的知识掌握、思维能力和观察力提升的关注度下降,对突发教学状况的应对能力也减弱。同时,他们对学生日常心理和生理健康的关注及提供帮助的意愿和能力也持续下降,这导致教学质量不佳,并受到学生负面情绪的影响。

2. 家校教育脱节

教育本该是家庭与学校教师共同进行的一个工作,家长却常常因为自己无法管教,就把所有的工作都推给了老师,过量的工作让教师觉得超负荷了。教师的职责不明确,除了教书育人之外,还有许多的琐事也需要教师协助完成,为教师本就不轻松的工作又增添了不少的难度。教师每天在学校将自己该上的课上完,课件做完、作业批改完又匆匆下班回家,缺少密切交流沟通,导致组织人际关系淡漠。同时,僵化的、单一的考核制度也并不能促使教师积极完成教学工作,反而会使教师觉

得缺乏动力。繁重的工作负荷可能导致教师职业倦怠和缺乏工作动力，进而影响教学效果和学生的学习成果。

3.评价标准不合理

也容易造成教师职业倦怠。作业、考试、合格率、优分率、教案、出勤等仍是评价的主要内容，教师职务培训、发表论文等也纳入了评价标准的刚需，以上所举项目均与绩效工资直接相关。部分教师则表示各科的绩效奖励不平衡，如统考科目教师与非统考科目教师的绩效奖励方法不同，统考科目教师教学任务比较重，所付出的劳动比非统考科目教师多，拿到更高的绩效工资无可厚非。但非统考科目教师没有办法参与到相同的考核中，他们想要付出劳动也没有途径进行。而毕业班教师与非毕业班教师也存在相同的情况。教师的绩效考核主要是以学生的成绩或者学生的升学率为考核的主要标准，忽略了教师在其他方面的付出和努力，这也很容易使教师产生职业倦怠。

(三) 社会因素

1.升学期待

自古以来，我们都倡导教师要为人师表，做好模范带头作用。而今社会正在快速变迁，价值观念日趋多元化，家长、学生和学校都对教师提出了新的要求。不变的是教师仍被誉为人类灵魂的工程师，教师的一举一动都备受关注，特别是媒体的发展使教师更多地暴露在公众的视线当中，教师被放置到了一个道德制高点上，导致教师所承受的压力也随之增加。在我国的高中教育体系中，教师的教学水平往往被简化为学生的考试成绩。这种评价机制迫使教师们不断寻求提高成绩的方法，这通常意味着增加工作量。然而，这种做法不仅让教师身心俱疲，还加重了学生的学习负担。

2.学校考核

为了应对外部压力和促进自身发展，校长通常会将各项教学目标分配给每位教师，并激励他们之间展开竞争。此外，将教师的薪酬和福利与其指导的学生的升学率挂钩，导致那些班级成绩优异的教师获得更多的奖励。

3.家长观念

高中阶段是家长重视孩子教育的阶段，很多学生家长在观念上会将孩子的成长寄托于学校，认为孩子成绩的好坏或者成长很大程度上取决于学校老师的关心和照顾，孩子成绩一旦下滑或者在校有任何的偏差，家长便一味地认为是班级老师的差错，有的家长甚至会不断地纠缠老师或者提出很多无厘头的要求。这也会让教师产生职业没有得到尊重或者认可的感觉。

4.待遇与地位

乡村高中教师的工资由基本工资、薪级工资、津贴绩效组成，薪级工资需要老师评级评称，难度较大，津贴绩效与地方财政挂钩，乡村相比于市级中学的津贴绩效要少。相较于青年

教师，很多教师的家庭、工作都已经比较固定，受牵制的因素更多，可选择性更少。因此教师收入与生活成本之间的差距也是导致其产生职业倦怠的重要因素之一。工资待遇水平过低是大部分教师普遍的经济问题。收入水平无法满足自身的物质需求，更没有多余的钱可以满足自己的精神需求。经济基础决定上层建筑，经济基础如此薄弱，教师也无法全身心投入到教育教学工作之中。此外，新时代背景下拜金主义和享乐主义盛行，社会对教师的尊重程度在下降，有的家长看不起教师这个工作群体，这类家长往往会溺爱孩子，哪怕是自己的孩子有错在先，也会盲目维护孩子并为此顶撞教师。因此，教师在面对这类家长时，总是会觉得自尊心受挫，感受不到社会对于教师职业的尊重。

二、乡村高中教师职业倦怠应对策略

(一) 个人层面

1.目标制定

教师可以为自己制定一个符合自身实际能力的目标，利用四象限工作法做好自己的时间管理，遵循先轻重后紧急的处事原则，使自己要做的事情井然有序，在工作得到有效完成的同时可以节省出更多的时间，而且消除紧张焦虑的情绪。其次，划清工作和休息的界限，节省出来的时间可以培养业余爱好，增加生活情趣，从中找到生活的乐趣，放松心情。

2.保持阅读

归根结底，精神的压力取决于自身的思维方式，因此最好的办法就是保持阅读，从书中得到灵魂的救赎。教师要学会自我接纳。不要轻易被外界所干扰，坚持做自己认为对的事情，按照自己的计划稳步进行，少与他人比较，在实现理想与正视现实之中找到一个适合自己平衡点。

3.状态调整

教育教学过程中处理复杂问题时，需要教师能够快速调整好自己的情绪状态，及时将自己的负面情绪控制下来，而不是将负面情绪在课堂上外泄。但为了教师自身的身体健康着想，在产生负面情绪时，教师不应该一直将负面情绪积压在心中，而是要找到合适的情绪宣泄途径将心中的负面情绪宣泄出来。比如在操场上跑跑步，通过正念缓解自己的情绪，向身边的亲人朋友倾诉等多种方式，让自己的心理得到放松。教师要学会倾诉，这样才能让别人理解自己的心情，把自己的不良情绪合理宣泄出来，可以参加一些自己感兴趣的项目团体，参加各种健康社会活动，丰富业余生活，从中获取快乐，提升生活的幸福感。

4.坚定教学信念

教师需要紧跟时代的步伐，始终秉承着素质教育所倡导的教学观。人民教师的初心是对教育事业和学生心存责任与爱，

在教学过程中,教师应关注学生的成长过程和自身教学的收获与进步,不要将教育功利化。学生学习成绩不能说明一切,教师要关注学生在德智体美劳方面的进步,同样,作为教师所要追求的不应是可视化的回报,而是抓住成功之处,反思不足,不断钻研,为教育事业的发展出力。在日常教学中,教师可多与学生交谈,对学生的情况进行分析,开展针对性教学,促使学生进步,教师也可设计有特色的可视化表格,记录学生的成绩或值得表扬的事,每2~3周进行一次公开总结,对学生进行量化与质性的评价,促使学生全面发展。

5.定期总结与反思

教师对自身的教学也要时时总结与反思,每周可对本周的教学做一下反思与记录,可与周围同事探讨一下教学方法等。教学相长,教育的初心不仅是为了祖国的教育事业,也是为了教师自身的教育事业,教师产生职业倦怠证明教育初心被干扰,教师变得越来越不够坚定,因而不忘初心,做该做的,想该想的,教师的压力也能渐渐减少。

(二)学校层面

1.制定管理制度

为帮助教师克服职业倦怠的问题,学校应当建立并实施一套有序的、科学的、高效的学校管理体制,让教师获得工作上的成就感和满足感。

2.营造工作环境

学校应当营造一种友好、团结的工作环境,鼓励同事之间能够友爱互助、相互关心。在多方面的支持下会增加教师们的职业自豪感与幸福感,教师也会更加乐意花更多的时间去照顾班级的孩子。

3.调整考核制度

考核制度不应该唯学生成绩论。对于教师教学能力的评价,要包括教师平常的工作态度,学生的课业成绩及教师自身素质的高低,师德等综合考虑。完善教师考核制度应该从多方面入手,建立健全的教师考核制度。比如完善考核评价内容,不仅仅是以教师教学班级的学生的成绩为评价标准,还应该参考教师的教学方式以及教师的教学态度。此外还应该完善考核评价的方式。不只是由考核小组进行评定,还应该让教师与教师之间互评,同时也可以让学生参与评分考核。由此建立一个完整的教师考核制度。同时,需要注意学校考核制度是否完善会直接影响教师产生职业倦怠,考核结果是否公平公正、是否可以量化、是否可以实现以及考核结果突出是否可以获得相应的奖励都会影响教师的积极性和行动力。

4.减轻教师工作负荷

教师的在校工作时间可以根据教师的实际情况适当减少,如早读、晚修的坐班机制调整,推行弹性上下班制,做好统筹规划。此外,学校需要注意除教学之外的琐事,尽量不安排给任课教师,让教师的工作内容尽量以教学为主,不必为其他事务所累。

(三)社会层面

1.降低职业期望

不管是媒体还是教育相关部门都要树立一个正确的认识观,不要站在道德制高点上过分要求教师,不要引导不好的舆论方向。不管是社会、家长还是学生都应该给予教师更多的谅解,对教师建立合理的期望。

2.提高教师待遇

相关部门应重视提高教师的薪资水平,结合当地的经济与社会发展,对教师收入水平加以调整。同时,全社会必须高度重视乡村教师职业倦怠问题,举全社会之力,共同创造教师乐教爱教的氛围,以期望有效地缓解教师的职业倦怠状况,提升教师工作质量和生活质量,促进教育事业的可持续发展。

参考文献:

- [1] 陈惠花,罗润生,王丽.初中教师职业倦怠及其与人格特质、应付方式的关系[J].井冈山大学学报(社会科学版),2022(05):85-93.
- [2] 李新翠.中小学教师工作量的超负荷与有效调适[J].中国教育学报,2016(02):56-60.
- [3] 闵维方,马莉萍.教育经济学[M].北京:北京大学出版社,2020.
- [4] 邱莉,邓佳敏.教师个体视角下教师职业倦怠的消解之道[J].北京教育(高教),2022(09):19-22.
- [5] 杨海燕,姚中源.农村小学教师职业倦怠原因及对策研究——基于双因素理论对HGY学区的案例研究[J].中国人民大学教育学报,2018(02):42-68.
- [6] 周丹,王雁.学校融合氛围对教师职业倦怠的影响:工作压力和教师能动性的链式中介作用[J].中国特殊教育,2022(07):82-88.
- [7] 郑晓芳.中小学教师职业压力对职业倦怠和工作满意感的影响研究[D].吉林大学,2013.

作者信息:刘娜,女(1995.11-),汉族,陕西榆林,硕士研究生

研究方向:学科教学英语