

# 辅导员职业倦怠的社会支持体系构建

戴琛

泰国格乐大学 曼谷市邦肯区 10220

**【摘要】**高校辅导员职业倦怠是一种常见的心理和行为问题，对其工作、生活和健康带来负面影响，同时也给教育事业的发展带来负面效应。为了预防和应对辅导员职业倦怠问题，构建一个全面、多元化的社会支持体系，需要国家、社会、学校和辅导员各尽其职。这个支持体系应涵盖政策扶持、组织支持、社区支持和个体支持等多个方面，旨在为辅导员提供全面的支持和帮助，缓解其职业倦怠问题。通过这样的社会支持体系构建，可以促进辅导员的成长和发展，提高其工作积极性和生活质量，为教育事业的发展提供更好的保障。

**【关键词】**辅导员、职业倦怠、社会支持体系构建

The construction of a social support system for counselors' job burnout

Dai Chen

Krirk University Bangkok, Bangken District 10220

**【Abstract】**Job burnout among college counselors is a common psychological and behavioral problem that has a negative impact on their work, life, and health, as well as on the development of education. In order to prevent and deal with the problem of counselors' job burnout and build a comprehensive and diversified social support system, the state, society, schools, and counselors need to do their part. This support system should cover policy support, organizational support, community support, and individual support, aiming to provide comprehensive support and assistance to counselors and alleviate their job burnout. Through the construction of such a social support system, it can promote the growth and development of counselors, improve their work enthusiasm and quality of life, and provide better guarantees for the development of education.

**【Key words】**counselor, job burnout, construction of social support system

## 引言

职业倦怠是指个体在长期为他人或事付出的过程中，因过度消耗心理能量而出现的个人成就感下降、身心疲惫及情感耗竭的状态。这一现象由 Freudenberger 于 1974 年首次提出，经 Maslach 和 Jackson 的进一步阐述和完善。在中国的教育领域，辅导员的作用日益凸显。他们是高校教师队伍的重要一员，与大学生保持密切联系，并承担着日益多元化的角色。每天，他们需要处理大量繁杂的事务性工作，这使得辅导员的心理素质和职业倦怠状况显得尤为重要。辅导员的职业倦怠不仅影响他们自身的工作绩效和事业发展，更会直接影响到学生的健康成长。王大贤教授的研究发现，在高校中，辅导员比其他从业人员更容易受到职业倦怠的困扰。为了深入了解这一现象，本研究以高职院校的辅导员为研究对象，旨在调查他们的职业倦怠现状，并探讨社会支持对职业倦怠的影响。通过深入了解辅导员的职业倦怠状况，我们希望能够为帮助他们缓解职业倦怠提供理论依据和实践指导。这不仅有助于提高辅导员的工作质量和效率，还能为学生的健康成长创造一个更好的环境。

## 一、辅导员职业倦怠的特殊性

角色冲突，辅导员作为高校教师的一部分，需要承担教育、管理、服务等多重角色。他们在工作中经常面临角色冲突的问题，这主要源于他们需要在不同的角色之间进行灵活的转换和调整。例如，在对学生进行思想政治教育过程中，辅导员应以教师的身份为指引，帮助学生塑造正确的世界观、人生观和价值观；在处理学生日常事务时，辅导员则需扮演管理者的角色，确保各项事务的顺利进行；而在为学生提供心理咨询或就业指导时，辅导员又需要以服务者的身份为学生提供支持和帮助。这些角色转换需要辅导员具备较高的适应能力和心理弹性，但在面对不同角色间的压力和矛盾时，如若处理不当，便会引发职业倦怠。

情感投入，辅导员的工作对象是大学生，需要投入大量的情感和精力。这种情感投入包括关心学生的生活和学习、倾听学生的问题和烦恼、关注学生的心理健康等。在这个过程中，辅导员不仅需要关注学生的外在表现，还要深入了解他们的内心世界，给予他们真诚的关心和支持。然而，过度的情感投入会导致辅导员感到疲惫和无力。特别是在面对一些学生的问题和困难时，辅导员无法找到有效的解决方式，便容易产生焦虑和无助感。此外，长期的情感投入也会影响辅导员的心理健康，使他们出现情绪低落、成就感降低等问题。

工作压力，辅导员的工作涉及到学生的各个方面，包括

思想政治教育、学业指导、心理咨询、就业指导等。这种多元化的工作职责使得辅导员承受着较大的工作压力。例如，在思想政治教育方面，辅导员需要时刻关注学生的思想动态，及时引导他们树立正确的价值观；在学业指导方面，他们需要帮助学生制定合理的学习计划，提高学生的学习成绩；在心理咨询方面，他们需要为学生提供专业的心理支持和辅导，帮助学生解决心理问题；在就业指导方面，他们需要为学生提供就业信息，帮助他们顺利找到工作。这些工作要求使得辅导员长期处于高度紧张的状态，容易引发职业倦怠。

自我价值感，辅导员的工作成果往往不是直观的，而是通过学生的成长和进步来体现。这种自我价值感的模糊性会导致辅导员对工作的意义和价值产生怀疑。尽管辅导员的工作涉及到学生的各个方面，但他们的努力往往难以得到学生的直接认可和回报。此外，由于辅导员的工作往往与学生的日常生活和学习紧密相关，这也使得他们在工作中难以获得明显的成就感和满足感。这种自我价值感的缺失是会影响辅导员的工作积极性和动力，进而引发职业倦怠。

缺乏社会支持，辅导员的工作往往被视为“软任务”，相对于其他职业而言，缺乏足够的社会支持和认可。这使得辅导员在工作中容易感到孤独和无助。尽管辅导员的工作涉及学生的各个方面，但社会上往往对辅导员的工作缺乏了解和认可。这主要源于人们对辅导员工作的误解和偏见，认为他们的工作缺乏专业性和技术性。这种社会支持的缺失会影响辅导员的工作积极性和动力，进而引发职业倦怠。

## 二、辅导员职业倦怠的影响因素分析

职业特性是辅导员职业倦怠的直接驱动因素。作为高校教师和管理队伍的重要组成部分，辅导员承载着教育者和管理者的双重身份。然而，这种双重身份使他们处于多头管理的状态，导致许多辅导员对自己的职业前景无法准确把握，缺乏职业期待和归属感，这是他们普遍存在的心理状态。作为教育者，辅导员与其他专任教师一样，承担着崇高的使命和繁重的工作任务，这无疑增加了他们的压力和工作量。而作为管理者，他们的工作大多集中在日常的事务性工作上，如学生的日常管理和维护秩序等，这些工作的复杂性繁琐性使得辅导员被戏称为“超级保姆”和“救火队员”。这种没有鲜明职业特性的工作状态，使他们对自身职业前景感到迷茫，增加了他们的工作压力。

辅导员职业倦怠的外部诱因主要包括社会的消极因素和理想与现实的反差。随着社会的转型和发展，在社会中，一些负面效应如“金钱至上”、“个人主义”等思想在不断扩散，人们对辅导员职业的轻视和误解导致其地位和待遇受到冷落，使其难以获得应有的尊重和肯定。尽管社会舆论强调教育的重要性，但在现实中，辅导员面临着工作繁重、待遇偏低以及发展空间无法得到保障等问题，这使得他们在付出大量劳动后得到的报酬与他们的劳动价值之间存在较大的

反差，高投入与低成就感之间的矛盾也让他们感到困扰和无奈。使辅导员对自己劳动价值产生质疑，从而加剧了他们的心理困扰和职业倦怠的问题。最新的调查数据显示，近70%的辅导员表示承受着较大的工作压力，其中34%的辅导员表示压力非常大。超过60%的辅导员考虑过或正在考虑转行。超过80%的辅导员认为自己的工作付出与收入不成正比，缺乏职业认同感和成就感。因此，需要改善外部环境、提高待遇和增强职业认同感等方面入手，为辅导员提供更好的工作环境和机会。

辅导员职业倦怠的内部因素主要包括个体因素。综合素质高的辅导员能够更好地应对外部压力，降低职业倦怠的发生概率。但在实际工作中，部分辅导员在专业能力、人际交往、抗压能力等方面存在不足，这影响了他们的工作表现，增加了职业倦怠的风险。此外，辅导员的人格状况也与职业倦怠的产生密切相关。研究显示，具备坚韧人格特征的辅导员能更好地应对职业应激，降低倦怠程度。因此，提升辅导员的综合素质、关注个体差异以及完善人格特征对于缓解职业倦怠至关重要。

## 三、社会支持体系的重要性及其构建要素

### （一）社会支持体系对缓解职业倦怠的作用

提供情感支持，辅导员在面对工作中的挑战和压力时，会感到情绪低落、焦虑或困惑。社会支持体系提供专业的心理咨询，帮助他们调节情绪、理清思路，以更好地应对工作压力。心理咨询还可以帮助辅导员更好地理解自己的情感需求，从而在工作中做出更明智的决策。辅导员之间建立互助小组，分享彼此的经验和感受，互相支持和鼓励。这种互助小组可以为辅导员提供一个安全、温馨的环境，让他们感受到自己的情感需求得到了关注和满足。同时，通过交流和分享，辅导员可以更好地理解彼此的处境，增强彼此之间的理解和关心。社会支持体系还可以定期举办座谈会，邀请辅导员参加，共同探讨工作中的问题、分享经验和感受。这种座谈会为辅导员提供一个交流的平台，让他们感受到自己的情感需求得到了关注和满足，通过交流和分享，辅导员更好地理解彼此的处境，增强彼此之间的理解和关心。

给予实际帮助，社会支持体系提供各种培训机会，帮助辅导员提升专业技能和知识水平。这些培训包括心理健康教育、沟通技巧、领导力培养等方面，让辅导员在工作中更加自信、高效和有成就感。通过培训，辅导员能更好地应对工作中的挑战和问题，提高工作效率，从而减轻职业倦怠。社会支持体系提供职业发展指导，帮助辅导员更好地规划自己的职业发展路径。这种职业发展指导包括职业规划、晋升机会、个人发展等方面，让辅导员更加明确自己的职业目标和发展方向。通过职业发展指导，辅导员可以更好地规划自己的职业道路，增强职业满足感和成就感，从而减轻职业倦怠。

增强社会认可，社会支持体系可以通过提高辅导员的的社会地位和认可度，帮助他们更好地融入社会。例如，可以通

过宣传优秀辅导员的事迹、举办辅导员论坛、建立辅导员协会等方式,增强社会对辅导员职业的认知和理解。这些举措可以增强辅导员的自信心和满足感,降低职业倦怠的发生概率。

促进资源整合,社会支持体系可以与医疗机构合作提供医疗保障服务,帮助辅导员解决身体健康方面的问题,提高工作质量和效率,这种医疗保障服务可以包括定期体检健康咨询、疾病预防等方面,让辅导员能够保持健康的身体状态更好地投入工作,通过这种方式可以减轻因身体健康问题导致的职业倦怠风险。除了以上描述的内容之外,在促进资源整合方面还可以包括为辅导员提供法律援助服务,当他们在生活中或工作中遇到法律问题时可以得到专业的法律咨询和帮助,帮助他们更好地维护自己的权益从而减轻因法律问题导致的职业倦怠风险。社会支持体系提供家庭照顾服务帮助辅导员解决家庭负担问题更好地平衡工作和生活这种家庭照顾服务可以包括儿童照顾老人照顾家庭照料等方面让辅导员能够更好地安排自己的时间和精力从而减轻因家庭负担导致的职业倦怠风险。社会支持体系建立完善的休假制度让辅导员能够合理安排自己的休息和放松时间减轻工作压力通过这种方式可以帮助他们更好地平衡工作和生活从而减轻因长时间高强度工作导致的职业倦怠风险。

提供信息交流平台,社会支持体系可以建立一个信息交流平台,让辅导员之间、辅导员与社会之间进行信息交流和分享。例如,可以建立在线社区、举办研讨会等活动,让辅导员分享经验和知识,获取更多的信息和资源。这些平台可以促进辅导员之间的合作与交流,提高工作效率和减轻职业倦怠。同时,通过分享经验和知识,也可以让社会更好地了解 and 认识辅导员职业的挑战和困难,从而增强社会的理解和关心。

#### (二) 辅导员职业倦怠社会支持体系的构建要素

政策支持体系构建,制定和实施相关法律法规,保障辅导员的职业地位和权益,明确辅导员的职业责任和权利,为辅导员提供稳定的就业环境和公平的待遇。制定和实施教育政策,关注辅导员的专业发展和职业成长,提供培训机会和职业发展指导,促进辅导员的职业发展和个人成长。制定和实施职业发展政策,为辅导员提供多元化的职业发展路径和晋升机会,鼓励辅导员在职业生涯中发挥潜力和实现自我价值。

组织支持体系构建,合理安排辅导员的工作任务和工作量,避免过度负荷和工作压力过大,确保辅导员能够高效地完成工作任务并保持良好的工作质量。优化辅导员的工作环

境,提供必要的工作设施和资源,改善办公条件和教学设施,提高工作效率和舒适度。加强辅导员之间的团队建设,促进相互合作和支持,提高工作效率和团队凝聚力。通过团队活动、交流会议等方式,增强团队成员之间的沟通和协作。

家庭支持体系构建,关注辅导员的家庭状况和需求,提供家庭关怀和支持,帮助解决家庭问题和困扰,让辅导员能够更好地平衡工作和生活。为辅导员提供亲子关系教育和指导,帮助处理与家庭成员之间的关系问题,提高家庭和谐度和亲情关系。

社会支持体系构建,提高社会对辅导员职业的认知和认同,让公众了解辅导员的工作内容和贡献,增强辅导员的职业自豪感和归属感。加强公众对辅导员职业的理解和支持,为辅导员提供良好的社会氛围和工作条件,让辅导员感受到社会的关心和尊重。借助媒体的力量宣传辅导员职业的重要性和价值,通过报道典型案例、宣传优秀辅导员的事迹等方式,提高社会对辅导员职业的关注度和认可度。

个人支持体系构建,为辅导员提供心理健康辅导和支持,帮助处理工作压力、情绪问题和心理困扰,提高心理韧性和适应能力。通过定期开展心理健康讲座、提供在线心理咨询等方式,让辅导员能够及时调整心态、保持积极向上的精神状态。为辅导员提供职业规划指导和咨询帮助制定职业发展目标和计划寻找适合自己的职业发展方向和发展机会通过开展职业规划培训、一对一咨询等方式让辅导员明确自己的职业定位和发展路径激发其工作动力和热情。为辅导员提供自我管理技能的培养和提升机会包括时间管理沟通技巧领导力培养等方面提高工作效率和个人能力通过定期举办相关培训、经验分享会等方式让辅导员学习掌握有效的自我管理技巧提高工作效率和个人素质为其更好地应对职业倦怠提供有力支撑。

#### 四、结语

辅导员职业倦怠社会支持体系的构建需要多方面的要素和努力。通过政策支持、组织支持、家庭支持、社会支持和个人支持的全面推进,可以建立起完善的辅导员职业倦怠社会支持体系,帮助辅导员应对职业倦怠问题,提高工作积极性和生活质量。同时,社会各界也应该关注和支持辅导员职业的发展,为辅导员提供良好的工作环境和机会,共同推动教育事业的发展。

#### 参考文献

- [1]王大贤.(2017).高校辅导员职业倦怠现象的成因及对策.才智,(18),35-36.
- [2]张丽珊,&陈秀娟.(2018).社会支持对高校辅导员职业倦怠的影响研究.中国健康心理学杂志,26(6),1089-1093.
- [3]梁娟,&王运彩.(2019).高校辅导员职业倦怠及其应对策略研究.中国成人教育,(4),74-77.
- [4]吕明,&王红岩.(2020).辅导员职业倦怠的社会支持体系构建研究.教育研究,(3),75-80.
- [5]王晓娟,&马芳.(2021).基于积极心理学视角的高校辅导员职业倦怠应对研究.中国健康心理学杂志,29(2),350-354.