

# 教师职业倦怠问题研究述评

曹策

成都大学，四川省成都市，610100；

**摘要：**教师由于承受着巨大的职业压力，还有其自身特殊的劳动特点影响，很容易产生职业倦怠问题，这严重制约着教师高质量的发展。本文通过文献研究方法，对教师职业倦怠内涵、教师职业倦怠成因和教师职业倦怠对策等方面的研究进行细致分析和总结，发现已有教师职业倦怠问题研究中的优点和不足，从而总结出克服教师职业倦怠的经验和收获，帮助教师降低教师职业倦怠的概率，同时为之后教师职业倦怠问题的研究提供个人建议，促进教师有效摆脱职业倦怠，引起对该问题的关注和研究，推动我国教育事业高质量的发展。

**关键词：**职业倦怠；教师职业倦怠；研究述评

**DOI:**10.69979/3029-2735.24.12.052

## 1 引言

从上世纪开始人们就关注到教师职业的压力，现在教师职业的压力已经逐渐成为最大的职业压力之一，同时受到教师劳动价值模糊性、滞后性和隐蔽性的特点影响，也造成了教师劳动的价值很难为人们所充分认识，教师实际社会地位的低下也就不难理解了。教师职业一方面承受着巨大的职业压力，另一方面自身的价值又等不到充分的肯定，很容易产生职业倦怠。职业倦怠不仅会影响教师的身心状态，也会阻碍教师专业成长与发展。不管在国内还是国外，教师的职业倦怠都是普遍关注的问题，教育的发展离不开教师，教师的职业倦怠会影响教育的发展，同时也会影响着学生和学校的发展，所以教师职业倦怠不仅关系这教师自身的身心状态，同时也关系到教育的方方面面。

美国教育协会主席麦克古瑞指出：“职业枯竭的感受正打击着无数具有爱心、理想，乐于奉献的教师。使他们逐渐放弃自己的专业工作①。”教师的职业倦怠对日常的工作和生活会产生很多不利影响。现在教师职业倦怠也是非常普遍和经常出现的一种现象，对于教师的成长和发展非常不利，作为教师应该尽可能的去调节自己，让自己在巨大压力或者消极的情况下保持对教育的热爱，尽最大可能的摆脱或避免教师职业倦怠，促进自身教师专业的发展。本研究通过文献研究的方法对教师职业倦怠的内涵、成因、对策等方面进行分析，最后整理出自己的研究收获以及教师职业倦怠问题进一步研究的可能性。

## 2 概念界定

教师职业倦怠是职业倦怠在教师职业中的表现，是指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②。我国对教师职业倦怠的研究主要是在借鉴西方研究成果的基础上，再结合我国教师职业现状，对教师职业倦怠的测量、成因和相关对策等方面做了一些研究。其中，王芳和许燕通过对中我国大量的中小学教师进行访谈与数据收集后，通过一定的分析，为我国研究教师职业倦怠提供了一个更加符合的模型。教师职业倦怠的产生来自于巨大的工作压力，巨大的工作压力可能来自于教师的人际方面、教师的工作量方面，教师自身的专业素质方面、教师的调节能力方面等多方面，最终导致教师失去对教育工作的热情，在工作上变得疲惫和被动。

## 3 研究方法

在本篇研究中，笔者主要采用的是文献法，文献法是一种非常原始和古老的研究方法，适用于很多类型的研究，但是需要研究者阅读大量的相关文献并进行分析和总结。本研究通过集中查阅了有关教师职业倦怠的文献，分别在教师职业倦怠的内涵、教师职业倦怠的成因、教师职业倦怠的对策三个方面进行文献查阅与研究，总结出教师职业倦怠在这三个方面的研究已有成果和现状，并反思总结出个人对于教师职业倦怠的收获，以及进一步对教师职业倦怠研究的可能性进行简单探讨，希望为相关研究提供一些帮助。

## 4 教师职业倦怠的研究综述

#### 4.1 关于教师职业倦怠内涵的研究

国外关于教师职业倦怠的内涵研究还在不断的发展,不同的学者从不同的角度研究出了关于教师职业倦怠的不同方面,对我们理解教师职业倦怠的内涵具有一定的帮助。国内学者对教师职业倦怠的内涵定义多是在以国外学者的概念的基础上进行的,但也会有少数我国的学者用自己独特的研究角度来定义的。国内关于教师职业倦怠的研究开始于20世纪90年代。吴良根认为教师职业倦怠主要指教师对工作缺乏兴趣和激情,而产生的一种身心厌烦的状态<sup>③</sup>。陈立明指出教师职业倦怠是教师因长期压力过大而产生的一系列不良反应<sup>④</sup>。田庆花在研究中提出,教师职业倦怠是教师不能顺利达到工作要求、应对工作压力而出现的心理状态<sup>⑤</sup>。关于教师职业倦怠内涵的研究国内相比于国外较少,但是每位学者都是基于自己独特的视角来解释教师的职业倦怠内涵。

#### 4.2 关于教师职业倦怠成因的研究

关于教师职业倦怠原因的研究在国内外的观点不一,但是仔细看来都会分为个人方面、组织或学校方面、社会方面三个方面进行成因分析。顾志良、何勤在相关研究中指出,教师职业倦怠的个体因素包括人格因素、背景因素、生活变故的影响和心理机制<sup>⑥</sup>。组织因素包括与工作的匹配程度、角色冲突与角色模糊。社会因素包括社会支持和变革问题,社会对教师期望过高。除此之外,王彬、邢金萍从自我认同感降低等方面对职业倦怠进行了补充,认为教师的自我认同是产生压力和倦怠的主要来源<sup>⑦</sup>。教师职业倦怠的成因有很多,但是我们从三个大的方面来看,每个方面的研究都很聚焦,也有许多共同的结论,为我们了解教师职业倦怠的成因起到一定的帮助,其中不同的方面对教师职业倦怠的影响程度是不同的,我们在研究时也应该去有所侧重的分析。

#### 4.3 关于教师职业倦怠对策的研究

关于教师职业倦怠对策的研究,从国外研究者来看,格瑞姆(Grimm)提出以积极的策略减轻压力,躲避的方式将引发更严重的压力。从国内研究者来看,顾志良、何勤在相关研究中指出,加强社会支持,营造有利于教师创造性劳动的社会环境:加强组织文化建设,采取措施减轻教师的职业压力,营造组织环境<sup>⑧</sup>。国内外的研究者对于教师职业倦怠对策的研究,都具有一定独特的

视角,分别从不同的方面来分析和提出了相应的解决对策,为我们解决教师职业倦怠问题提供了一定的帮助,但随着社会的不断发展肯定会有更多的对策相继提出。

### 5 个人研究收获

#### 5.1 个人方面:树立坚定理想信念,加强个人自我调适

理想信念可以反映出一个人对某一项事业的追求程度,它可以在不同程度激励着那些有追求的人奋发向前。教师这一职业更应该坚定理想信念,因为教师劳动具有很大的社会价值,教育的价值实现要靠教师的劳动来实现,坚定教师的理想信念,对教育事业的发展具有极大的推动作用。古希腊苏格拉底对于理想这样评价:“世界上最快乐的事,莫过于为理想而奋斗。”作为一个职业工作者,必须热爱自己的职业才能把这个职业做的更好,进而一步步实现自己的价值。树立坚定理想信念,始终相信自己能够更好的完成工作,保持高度的责任感和信心,在面对挫折时不要气馁,认真反思自己的不足,把一切消极不利的因素尽可能的化解成对自己有帮助的因素,进而实现自己的目标。

教师劳动具有复杂性的特点,面对着各种各样的学生,面对不同类型的教学内容,各式各样的教学方法和方式,教师很容易产生难以应对的问题,如果教师不加强个人自我调适,很容易被这些琐碎的工作内容在潜移默化中影响,产生巨大的工作压力,最后形成职业倦怠。教师的自我调节可以从多方面进行,首先可以从自己的能力方面入手,教师应该多学习一些教师专业知识和能力,来避免遇到突发的超出自己能力范围事件的出现。其次教师可以加强与他人的交流,在教师遇到让自己犹豫不知所措的事情时,不要胡乱猜想独自消化,而应该多于他人交流,听一些局外人的建议,让自己更加清楚的了解到事情的本质。最后教师应该多种途径的经常反思自己的教学工作,让自己的教学水平和反思研究能力不断提升。

#### 5.2 组织方面:关注教师身心健康,营造健康职业环境

教师的成长离不开组织,一个教师发展的好坏与其所在的组织具有密切的联系。任何一个教师都是从新手教师开始,在教师从非专业人员向专业人员的发展过程中,组织对其具有重要的影响。组织应该经常关注教师

的身心状态,了解到教师压力的来源,在教师的工作上,应该减少那些形式上的工作,关注到教师实际教学能力的发展。在教师的身体上,应该定期组织教师体检,对由于长期教学而产生疾病的教师,组织应该给予更多的关怀,让这些教师做到劳逸结合。一个身心健康的教师才能带出一批积极向上的学生,这也是组织想要看到的结果,所以要多关注教师的身心健康,才能减少教师的工作压力,避免或减少教师职业倦怠的产生。在一个组织里面,如果有教师产生身心不健康的状态,也会传染给其他的教师,所以如果不及时关注处理,可能会对整个组织都产生重大影响。

健康职业环境的营造,对于教师摆脱职业倦怠具有很大的帮助作用。主要通过以下几个方面在营造健康的职业环境。第一就是帮助教师调适角色冲突,不同的环境下教师会扮演不同的角色,教师要灵活的扮演好不同的角色才能更好的去做好相应的事情。第二就是丰富组织的文化,组织文化对于教师的成长具有重要的作用,优秀的组织文化可以对教师追求理想信念起到激励作用,推动教师不断向前发展。第三就是组织要形成正确的舆论环境,对于各项学校组织的制度都应该严格执行,不能够徇私枉法,尤其是在教师的考核评价上,应该形成正确的舆论氛围,才能够让各项制度发挥其应有的价值。

### 5.3 社会方面:提高教师经济待遇,弘扬尊师重教文化

虽然教师职业时常被歌颂,但是由于教师劳动的价值模糊性、隐蔽性和明显滞后性的影响,让人们很难充分认识到教师劳动的价值。我们不能只歌颂教师的价值,更应该从物质待遇上提高起来,教师也有自己的生活和生存需要,教师在家庭中还要抚养自己子女,还要照顾家里的老人,生活各方面都要靠自己的工资维持,如果教师物质需求得不到满足,那么他们的工作肯定会受到影响,进而产生职业倦怠现象。而且教育行业女性较多,提高教师的经济待遇,也能提高教师的专业认同感,促进教师专业发展的动力。在社会形成弘扬尊师重

教的风气,有利于提升教师的社会地位。教师作为学生学习的引导者,对学生的学习和成长具有重要的影响作用。尊师重教是我国优秀的传统文化一部分,在社会弘扬尊师重教的文化具有很多益处。首先尊师重教可以让学生从行为习惯上尊重教师,学生尊重教师会增强学生与教师课堂的配合度,有利于课堂教学的顺利开展。其次尊师重教文化的弘扬,可以提高教师的社会地位,让教师产生职业的自豪感,教师自会更多的发自内心去调节自我,克服教师职业倦怠。最后,在社会弘扬尊师重教的文化,有利于促进社会、家庭和学校的配合程度,方便学校各项教育教学工作的开展。

## 6 结语

教师的职业倦怠对日常的工作和生活会产生很多不利影响。现在教师职业倦怠也是非常普遍和经常出现的一种现象,对于教师的成长和发展非常不利,作为教师应该尽可能的去调节自己,让自己在巨大压力或者消极的情况下保持对教育的热爱,尽最大可能的摆脱或避免教师职业倦怠,促进自身教师专业的发展。

### 参考文献

- [1]金忠明,林炊利.教师,走出教师职业倦怠的误区[M].上海:华东师范大学出版社,2011:9.
- [2]初伟丽.乡村小学教师职业倦怠的表现、成因与对策研究[D].青岛大学,2021.
- [3]吴良根.当前中小学教师职业倦怠成因分析及对策[J].中国农村教育,2007,(3):47.
- [4]陈立明.职业压力、教学效能感与中小学教师职业倦怠的关系[J].心理发展与教育,2004,20(2):56-61.
- [5]田庆花.中小学教师职业倦怠的反思[J].现代中小学教育,2007(07):61-64.
- [6]顾志良,何勤.教师职业倦怠研究综述[J].新东方,2008(01):44-48.
- [7]王芳,许燕.中小学教师职业枯竭状况及其与社会支持的关系[J].心理学报,2004(05):568-574.
- [8]顾志良,何勤.教师职业倦怠研究综述[J].新东方,2008(01):44-48.