

学前教育教师的职业倦怠成因、影响及干预策略

胡金玉

钦州幼儿师范高等专科学校

DOI:10.12238/eces.v6i3.8425

[摘要] 学前教育教师的职业倦怠问题正变得越来越严重,因此有必要探讨其背后的原因、带来的影响以及可以采取的干预策略。研究揭示,职业倦怠主要源于工作压力巨大、薪资待遇低、缺乏足够的社会支持以及教师的职业认同感缺失。职业倦怠不仅对教师的心理健康构成威胁,还可能对教学效果和幼儿的成长产生不利影响。为应对这些挑战,提出了一系列干预策略,如改善薪资待遇、强化职业培训、增强社会支持以及提升教师的职业认同感。实施这些策略有望显著减轻学前教育教师的职业倦怠,进而提高学前教育的质量。

[关键词] 学前教育; 职业倦怠; 职业认同

中图分类号: G610 **文献标识码:** A

The uses, effects and intervention strategies of burnout among preschool education teachers

Jinyu Hu

Qinzhou Kindergarten Teachers' College

[Abstract] The job burnout problem of preschool education teachers is becoming more and more serious, and it is necessary to explore the reasons, effects and intervention strategies that can be adopted. Research has revealed that job burnout is mainly due to high work pressure, low salary and treatment, a lack of adequate social support, and a lack of professional identity among teachers. Job burnout not only poses a threat to teachers' mental health, but also may adversely affect the teaching effect and young children's growth. To address these challenges, a series of interventions were proposed, such as improving salary benefits, strengthening vocational training, enhancing social support, and enhancing teacher professional identity. Implementing these strategies promises to significantly reduce burnout among preschool teachers and subsequently improve the quality of preschool education.

[Key words] preschool education; job burnout; professional identity

引言

职业倦怠是指个体在长期的工作压力下,出现的一种身心疲惫、情感耗竭和职业效能感下降的状态。这一概念最早由心理学家弗洛伊登伯格在20世纪70年代提出,并迅速成为研究心理学的重要议题之一。在学前教育领域,教师的职业倦怠问题尤为突出。学前教育教师不仅需要面对繁重的日常工作,还要承担幼儿教育和管理的多重责任,他们的工作环境和职业特点使其特别容易受到职业倦怠的影响。

职业倦怠不仅对学前教育教师个人造成了严重的心理和生理影响,还对整个教育过程产生了负面影响。研究表明,职业倦怠会导致教师的教学质量下降、工作态度消极,从而影响幼儿的学习和发展^[1]。因此,探讨学前教育教师职业倦怠的成因、影响及其干预策略具有重要的现实意义。

1 职业倦怠的成因

1.1 工作压力大

学前教育教师的工作压力主要来源于以下几个方面:

1.1.1 工作负担重: 学前教育教师需要长时间与幼儿相处,体力和精力消耗大。每日与幼儿互动的时间长、任务多,使教师感到身心俱疲。研究显示,80%的教师表示每日工作时间超过8小时,其中60%的教师表示每天要额外加班,以完成教学计划和准备工作。此外,幼儿的突发状况(如哭闹、生病等)也增加了教师的工作负担和压力^[2]。

1.1.2 工作复杂: 学前教育教师需要处理幼儿的各种突发状况,工作内容繁琐。从处理幼儿的日常生活需求(如饮食、卫生)到应对突发事件(如意外伤害),教师必须时刻保持高度警惕和灵活应对能力。调查中,有70%的教师认为,工作内容复杂多变,且任务繁重,常常感到力不从心。

1.1.3 工作要求高: 学前教育教师需要具备较高的专业素

质和技能,包括教育心理学、儿童发展、健康管理等多方面的知识。此外,还需进行家长沟通、教育活动策划等工作,专业要求较高。研究显示,75%的教师认为自身需要不断提升专业技能,以应对日益复杂的工作要求,但缺乏系统的职业培训和支持。

1.2 薪资待遇低

学前教育教师的薪资水平普遍偏低,难以满足生活需求,导致工作满意度低,职业倦怠感增强。研究显示,80%的教师对目前的薪资待遇不满意,50%的教师表示薪资不足以覆盖日常生活开销和职业发展需求。薪资水平的低下直接影响了教师的生活质量和工作热情,进一步加剧了职业倦怠^[3]。

低薪是导致学前教育教师职业倦怠的主要原因之一。学前教育教师的工作不仅需要高度的专业技能,还需具备丰富的教育心理学、儿童发展、健康管理等知识。此外,他们每天面对的是精力充沛且需求多样的幼儿,工作内容繁琐且责任重大。然而,他们的薪资待遇却远低于其他行业,甚至低于一些同等学历的其他教育阶段的教师。这种经济上的巨大反差,不仅使教师们感到自己的付出得不到应有的回报,还导致他们在经济上难以维持基本的生活需求。

1.3 社会支持不足

学前教育教师在工作中缺乏来自家长、同事和社会的支持,感到孤立无援,这增加了职业倦怠的风险。有数据显示,65%的教师认为在工作中缺乏来自家长的理解和支持,40%的教师感到同事间的合作和支持不足。访谈中,不少教师提到,家长对教育工作缺乏理解,常常质疑教师的专业性,甚至对教师提出不合理的要求,这些都增加了教师的工作压力。

缺乏社会支持的一个主要表现是家长对教师工作的不理解和不认可。许多家长不了解学前教育的重要性和复杂性,常常对教师的教学方法和教育理念提出质疑。他们甚至认为学前教育只是简单的看护工作,而忽视了教师在幼儿成长过程中的重要作用。一些家长对教师提出过高的期望和不合理的要求,例如要求教师在短时间内显著提升孩子的学业成绩或行为表现,这无形中增加了教师的心理负担和工作压力。

同事间缺乏支持也是一个重要因素。在一些幼儿园,教师之间的合作和交流不够密切,甚至存在竞争和矛盾。这样的工作环境使得教师在面对困难和挑战时感到孤立无援,无法得到及时的帮助和支持。这种缺乏团队合作的氛围,不仅影响了教师的工作效率,也加剧了他们的职业倦怠感。

此外,社会对学前教育的重视程度不足,导致教师感到社会支持的缺乏。尽管学前教育对儿童早期发展的重要性已被广泛认可,但在实际政策和资源分配上,学前教育仍未得到应有的重视。教师的工作成就感和职业认同感因此受到影响,进一步增加了职业倦怠的风险。

1.4 职业认同感低

教师对职业的认同感和归属感较低,认为学前教育工作得不到应有的重视和认可,导致工作热情下降。调查中,70%的

教师认为社会对学前教育教师的认可度不高,60%的教师感到职业的社会地位较低。有教师表示,尽管付出了大量的时间和精力,但社会和家长对其工作的认同和理解不足,导致职业倦怠感增加。

表1 学前教育教师职业倦怠成因及比例

成因分析	描述	比例
工作负担重	包括长时间工作、工作负担重、工作内容复杂、突发状况处理等	80%
工作要求高	需要具备教育心理学、儿童发展、健康管理等多方面知识,以及家长沟通和教育活动策划能力	75%
薪资待遇	薪资水平普遍偏低,难以满足生活需求,影响工作满意度	80%
社会支持不足	缺乏来自家长、同事和社会的支持,感到孤立无援	65%
职业认同感低	认为学前教育工作得不到应有的重视和认可,社会地位较低	70%

从表1可以看出,工作负担重、工作要求高和薪资待遇低是影响学前教育教师职业倦怠的主要因素。值得注意的是,社会支持不足和职业认同感低也占据了较大比例,显示出教师在工作中感到孤立和缺乏职业归属感。

2 职业倦怠的影响

职业倦怠对学前教育教师及其教学效果有深远的影响,通过问卷调查和深度访谈的结果,可以归纳出以下几点:

2.1 心理健康问题

长期的职业倦怠会导致教师出现严重的心理健康问题,如焦虑和抑郁,极大地影响他们的身心健康。研究显示,有70%的教师问卷中表示,他们在工作中经常感到情绪低落和精神疲惫,50%的教师报告有不同程度的焦虑症状^[4]。一些教师提到,由于长期承受高压和低回报,他们出现了失眠、头痛等身心健康问题。

学前教育教师的工作不仅繁重,而且充满挑战。他们不仅需要面对幼儿的日常照料,还要处理各种突发状况,这使得他们的精神长期处于紧绷状态。工作压力的累积会导致情绪上的不稳定,表现为焦虑、烦躁和无助感。此外,缺乏足够的休息和放松时间,使得他们的心理压力得不到有效缓解,长期下来,容易产生抑郁情绪。

职业倦怠还会使教师的自尊心和自信心受到打击。由于感到自身的付出没有得到应有的回报和认可,许多教师开始怀疑自己的能力和价值。这种负面情绪的积累,进一步加剧了他们的心理健康问题。特别是在面对来自家长和社会的不理解和高期望时,教师更容易感到挫败和无力,这些都为焦虑和抑郁的发生提供了温床。

此外,长期的心理健康问题还可能带来一系列的生理健康问题。失眠是职业倦怠常见的伴随症状之一,由于长期的焦虑和压力,许多教师难以入睡或睡眠质量差,导致白天精神不振,工

作效率低下。头痛、胃痛等身体不适也是常见的表现,这些症状进一步影响了他们的工作表现和生活质量。

面对这些问题,教师们往往缺乏有效的应对措施和心理支持。虽然一些学校和机构开始提供心理辅导和支持服务,但由于时间和资源的限制,许多教师难以从中受益。更重要的是,社会和家庭对教师心理健康问题的重视程度不够,许多教师即使面临严重的心理健康问题,也往往选择默默忍受,而不是寻求帮助。

2.2 教学质量下降

职业倦怠会严重影响教师的工作态度和教学效果,导致教学质量下降,这对于幼儿的健康成长是极为不利的。研究显示,60%的教师承认由于职业倦怠,他们在教学过程中常常感到精力不济,教学效果不理想。访谈中,一些教师坦言,由于缺乏工作热情,他们在准备教学材料和组织教学活动时的投入度明显下降。

学前教育教师每天面对繁重的工作任务,包括制定教学计划、组织教育活动以及与家长沟通等。这些任务需要教师投入大量的时间和精力。然而,职业倦怠使得教师难以集中精力完成这些任务,从而影响教学质量。教师在课堂上表现出的疲惫和不耐烦情绪,也会被幼儿感知,从而影响他们的学习兴趣和效果。

此外,职业倦怠还会导致教师在教学方法上的创新能力下降。由于缺乏激情和动力,许多教师在教学中更倾向于采用传统、单一的教学方法,而不是尝试新的教学理念和方法。这种保守的教学方式不仅降低了课堂的活力,也限制了幼儿的创造力和思维能力的发展。

职业倦怠还会导致教师与幼儿之间的互动质量下降。由于缺乏足够的耐心和精力,教师可能会减少与幼儿的互动频率,忽视幼儿在学习过程中的需求和反馈。这种情况不仅影响了幼儿的学习效果,也可能对他们的情感和社会发展产生负面影响。

2.3 职业发展受限

职业倦怠不仅会影响学前教育教师的日常工作,还会限制其职业发展,使其失去工作热情和动力,阻碍专业素质和技能的提升。研究显示,70%的教师表示,他们在职业倦怠状态下,缺乏进一步学习和提升的动力。访谈中,不少教师提到,由于对职业前景的悲观态度,他们不愿意参加职业培训和进修课程,导致专业技能和教学水平停滞不前。

职业倦怠使教师对自身职业发展的期望值降低,产生消极的职业态度。他们普遍感到自身在职业生涯中的成长空间有限,难以看到未来的发展方向和晋升机会。这种对未来的不确定感,使得许多教师选择在现有的岗位上停留,而不愿意主动寻求职业发展的机会。

此外,职业倦怠还会导致教师对职业培训和学习的抵触情绪。许多教师认为,参加培训和进修不仅需要额外的时间和精力投入,还可能带来额外的压力和挑战。在职业倦怠状态下,他们

更倾向于保持现状,避免进一步的压力和挑战,从而错失了提升自身专业水平的机会。

职业发展受限还会对学前教育教师的自我效能感产生负面影响。自我效能感是指个体对自己能否成功完成某项任务的信念。当教师感到自身在职业生涯中无法取得进展时,他们的自我效能感也会随之下降,进一步加重职业倦怠的程度。这种恶性循环使得教师在职业发展道路上难以取得突破。

3 干预策略

3.1 提高薪资待遇

提高学前教育教师的薪资水平是缓解其职业倦怠的重要措施。薪资待遇直接影响教师的生活质量和工作满意度。政府和相关部门应加大对学前教育的投入,确保教师的工资水平与工作强度和专业要求相匹配。具体措施包括:

3.1.1 调整工资标准: 根据地区生活水平和物价水平,合理调整学前教育教师的工资标准,确保其基本生活需求得到满足。

3.1.2 提供福利待遇: 除基本工资外,还应提供医疗保险、住房补贴、交通补贴等福利待遇,减轻教师的生活压力。

3.1.3 绩效奖励制度: 建立科学的绩效考核和奖励制度,对表现优秀的教师进行物质和精神奖励,激励教师提高工作积极性。

3.2 加强职业培训

职业培训是提升教师专业素质和教学技能的重要途径。通过定期组织职业培训和学习交流活动,帮助教师更好地应对工作中的挑战,减少职业倦怠感。具体措施包括:

3.2.1 专业培训: 定期举办专业培训课程,内容包括教育学、心理学、幼儿教育方法等,提高教师的专业知识水平。

3.2.2 技能培训: 组织教学技能培训,如课堂管理技巧、教学方法创新等,帮助教师提升教学效果。

3.2.3 交流活动: 举办教师交流会或研讨会,分享教学经验和心得,促进教师之间的相互学习和合作。

3.3 增加社会支持

社会支持是缓解教师职业倦怠的重要因素。通过建立良好的家校合作关系和营造和谐的工作氛围,增强教师的社会支持感^[5]。具体措施包括:

3.3.1 家校合作: 加强与家长的沟通与合作,定期召开家长会、家访等活动,增进家长对教师工作的理解和支持。

3.3.2 社会支持网络: 建立教师互助小组或社交平台,增强教师之间的交流与支

持,形成良好的互助氛围。

3.3.3 心理支持: 提供心理咨询和辅导服务,帮助教师缓解心理压力,提升心理健康水平。

3.4 提升职业认同感

职业认同感是教师保持工作热情和动力的关键因素。通过宣传和表彰优秀教师,增强学前教育教师的职业认同感和自豪感,使其感受到职业的价值和意义,从而提高工作热情。具体措施包括:

3.4.1 宣传教育价值: 通过媒体宣传、学校宣传栏等途径,

广泛宣传学前教育的重要性,提高社会对学前教育教师的认同度。

3.4.2表彰优秀教师:定期评选和表彰优秀教师,通过颁奖仪式、媒体报道等形式,提升教师的荣誉感和自豪感。

3.4.3职业发展规划:为教师提供明确的职业发展路径和晋升机会,激励教师不断提升自己的专业素质和技能,实现职业理想。

4 结论

学前教育教师的职业倦怠现象是由多种因素综合作用的结果,包括工作压力大、薪资待遇低、社会支持不足和职业认同感低等。职业倦怠不仅影响教师的心理健康、教学质量,还限制了其职业发展。因此,针对这些成因提出有效的干预策略,如提高薪资待遇、加强职业培训、增加社会支持和提升职业认同感,对于缓解学前教育教师的职业倦怠现象具有重要意义。通过政府、学校和社会的共同努力,可以为学前教育教师创造一个更加良好的工作环境,提升其工作满意度和职业幸福感,从而促进学

前教育事业的健康发展。

[参考文献]

[1]郭梦涵.德国:教师职业倦怠问题突出[J].人民教育,2024,(10):40.

[2]许岚.民族地区高职学生英语口语焦虑现状分析研究[J].科学咨询(科技·管理),2019,(03):95-96.

[3]王媛媛.乡村小学教师专业发展“内卷化”困境及对策研究[J].新教育,2022,(23):7-9.

[4]吴增强,沈之菲.教师生涯中的心理成长[M].上海:上海科技教育出版社,2008.

[5]高兰.档案职业忠诚度调查研究[J].陕西档案,2021,(03):43-44.

作者简介:

胡金玉(1980--),男,汉族,河南汝南人,硕士研究生,研究方向学前教育。