Frontier Scientific Publishing
Modern Education Forum 现代教育论坛
第 2 卷◆第 3 期◆版本 1.0◆2019 年 3 月
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178

高职院校信息技术类教师职业倦怠现状研究与思考

张林红
北京农业职业学院
DOI:10.32629/mef.v2i3.84

[摘　要] 高职教师是我国教师队伍中的重要组成部分,也是职业倦怠的高发人群,特别是信息技术类教师。由于信息技术的高速发展和专业的特殊性,高职院校的信息技术类教师承受的压力更大,从而更易产生职业倦怠。本文通过对高职信息技术类教师职业倦怠原因进行分析,提出相应的职业倦怠解决对策。
[关键词] 职业倦怠；高职院校；信息技术类教师

Research and Thinking on the Status Quo of Job Burnout of Information Technology Teachers in Higher Vocational Colleges

Zhang Linhong
Beijing Vocational College Of Agriculture
[Abstract] Higher vocational teachers are an important part of the teachers in China, and also a high incidence of job burnout, especially information technology teachers. Due to the rapid development of information technology and the specialty particularity, the information technology teachers in higher vocational colleges are under greater pressure, and thus more prone to job burnout. This paper analyzes the causes of job burnout of information technology teachers in higher vocational colleges and puts forward the corresponding countermeasures.
[Key words] job burnout; higher vocational college; information technology teachers

1 教师职业倦怠的研究背景及意义

职业倦怠,又称工作倦怠,是美国心理学家弗鲁顿伯格于 1974 年最早提出的,用以描述从事与人打交道行业的人,长时间工作中个体所体验到的负性反应,如长期的情感耗竭、身体疲劳和降低的工作成就感等。马斯勒和杰克逊将职业倦怠定义为：在“以人为服务对象的职业领域中,个体的一种情感耗竭、去个性化和低自我效能的症状”,其包括情感耗竭、去个性化以及个人成就感低落三个维度。

国外对教师的职业倦怠问题关注与研究较早,并取得了丰富的研究成果。而我国对教师群体的职业倦怠研究起步较晚,尤其对职业院校的教师的职业倦怠研究更少。随着我国高等职业教育的发展,国内学者对教师的职业倦怠越来越重,普遍认知为：教师职业倦怠一般指教师在长期高工作压力的作用下导致的工作态度、工作热情、自我发展、与人相处等要素融合方面的结构性偏差。从而导致教师的教学水平得不到充分的发挥,对学生的成长和发展造成负面影响,势必要通过有针对性的预防措施或心理治疗措施给予疏导和矫治。

咨询和团体资源等模块组成的心理援助,协助青年教师解决、环节心理压力,促使身心及健康发展和专业成长。EAP 的建立不仅能缓解目前自我效能感降低带来的负面情绪和潜在不良情绪的积累,还能解决信息过载导致的焦虑。

3.3 完善高职青年教师绩效考核评价体系

高职青年教师与普通本科高校的青年教师的差异在于科研项目的推送和学术项目的推进。高职青年教师以实践教学为主,学生以实战为目的,所以高职青年教师的大量重心在实践教学上而并非学术科研,所以完善高职青年教师绩效考核评价体系能够减少对高职青年教师的心理压力,能让整体考核评价体系更透明,从而从侧面体现公平公正原则,提高高职青年教师的积极性和参与度,变被动考核到主动考核,适当优化学术和教学的比例,把学生课外实战、课程综合实践、企业实训等作为绩效考核的内容灵活地纳入考核评价体系。

[参考文献]

[1]曹锦丹,王畅,刘鑫,等.用户信息焦虑影响因素及其干预模式研究[J].情报科学,2010,28(10):1461-1463+1468.

[2]曹锦丹,王畅,梅松丽,等.信息焦虑量表编制及其信效度检验[J].图书情报工作,2011,55(02):29-32.

[3]李富峰.青少年互联网自我效能感、搜索策略和信息焦虑的关系[D].首都师范大学,2009,(10):67.

作者简介：

向科衡(1987--),男,汉族,浙江杭州人,硕士研究生,讲师,研究方向：旅游管理。

基金项目：

本文系 2018 年浙江经济职业技术学院校级科研一般项目成果(编号 2018079)。

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

我们都知道在学校教育中,教师是教学和育人过程的主导,学生是主体。教师的学识、素质、能力、态度等直接影响学生的学习和成长,甚至关系到学生的未来发展以及国家的未来。研究高职院校信息技术类教师职业倦怠的原因,探讨解决的对策并将之推广应用于其他专业教师职业倦怠的解决,对于高职教育的发展具有积极的意义。

2 高职院校信息技术类教师职业倦怠现状

高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分,高职教师也是我国教师队伍中一个重要组成部分,但也是一个经常被忽视的特殊群体。他们在学历层次中多处位置尴尬,又要面对最难教的学生,此外还有教学、科研、晋升、家庭等各方面的压力,职业倦怠已经成为高职院校教师普遍存在的心理问题之一。而高职院校中的信息技术类教师,还要面对行业的飞速发展,技术的日新月异,竞争的剧烈冲击等,他们所要承受的压力更大,从而更易产生职业倦怠。

2.1 工作压力大,呈现身心疲惫现象

高职院校的信息技术类课程较多,而且发展更新较快。教师的周课时量相对较多,即便是同一门课,面对不同专业的学生也要有匹配的内容与教学案例。这样不仅备课任务重,教学压力也非常大。同时还有指导实践教学、技能竞赛,完成科研任务和学院交办的技术支持等相关工作,使得信息技术类教师身体特别疲惫,出现疲劳感增强,反应迟钝,应激能力差等现象,部分教师出现生理及躯体问题。

2.2 工作枯燥乏味,出现消极心理情绪

由于行业发展快,薪酬待遇高,高职信息技术类教师心理落差较大,加上职位或职称晋升等因素,使得他们出现不同程度的心理问题。认为自己专业荒废,眼前的工作枯燥乏味,工作热情消磨殆尽,未来发展一片渺茫。尤其是面对评价机制存在问题或不公平竞争等情况时,容易产生多疑或敌意,甚至导致情绪失控,影响工作或迁怒学生和同事,以致负面情绪逐渐蔓延,影响工作氛围。

2.3 外在关注不足,导致严重心理疾病

信息技术类教师的工作主要面对基础较差的学生和冰冷的计算机,他们很难凭借理科思维找到抒发不良情绪的途径。同时面对招生宣传、学生管理、教学竞赛、职称晋升等压力,出现心力交瘁,焦虑情绪出现。还有偏低的工资与孩子教育、赡养老人、房贷还款等家庭支出带来的压力,使得相当一部分教师出现心理问题。因为这些心理问题多为个人感受,很少引起他人重视,极易导致严重的心理疾病。

3 高职院校信息技术类教师职业倦怠成因

基于职业倦怠主要包括情感耗竭、去个性化、个人成就感低落三个维度。我们结合高职院校信息技术类教师的工作特点、工作内容等,对其职业倦怠产生的原因进行分析。通过访谈、观察和相关测量,我们发现高职院校信息技术类教师产生职业倦怠的成因主要来自于社会、学校、学生、经济等方面。

3.1 社会因素

国家虽然大力发展高职教育,但社会普遍对职业教育存在偏见。为了解决考生不愿报考和学校生存问题,教授、副教授们被迫放下身段到生源校去“拉”学生；博士硕士在咨询现场硬着头皮推销自己的专业。因为各高职院校都有的信息技术类专业,高职信息技术类教师更是压力山大。面对如此境遇,无论是社会地位,还是经济地位,都是极为尴尬,压力巨大,极大的影响工作热情和积极性。

3.2 学校因素

很多高职院校管理制度比较严格或死板,使得信息技术类教师教学任务重、压力大,没有足够的时间和渠道进行专业进修或学习,导致教师知识结构跟不上行业技术发展,教学中出现信心不足和为难情绪,不愿接受新课程、新任务,加之教学和科研考核,给他们带来了巨大的心理压力,导致职业倦怠高发。

3.3 学生因素

由于生源的学习基础和习惯较差,导致高职院校教师认真准备教学内容,在教学过程中换来的却是学生的一脸茫然,久而久之教师工作没热情、备课没心情、上课没激情。尤其信息技术类课程要求学生有良好的数学和英语基础,逻辑思维和动手能力均要强,数学补课要从初中开始,教师投入大量的精力备课,学生却如听天书,致使教师的心理落差加大,出现职业倦怠。

3.4 经济因素

当今社会信息技术高速发展,软件开发、移动互联等信息技术类岗位收入相当可观,而同样博士或硕士毕业选择在高职院校任教的工资却不及行业平均收入一半。面对巨额的房贷、子女教育、老人赡养等,枯燥缺乏创造性且体现不了个人价值的工作,使得高职院校的信息技术类教师最易出现心理失衡,出现消极情绪。

除此以外,还有个人因素。由于每个人对自己的职业现状评价和感受不同,自我调节水平也不一,在面对上述因素时,所呈现的状态也不尽相同。由于信息技术类教师具有典型的理工科思维习惯,做事喜欢条理清晰,有因有果,在面对复杂的人际关系、棘手的临时任务时,极易出现排斥或较真儿,或者性情急躁或情绪低落的现象。

4 信息类教师职业倦怠的解决对策

解决教师职业倦怠是一个较为专业且又复杂的系统工程,需要多层面、多角度的关注和配合。首先,国家应加大对发展高职教育重要性的宣传,不断提高全社会的认识。全社会要构建尊师重教的良好氛围,不断提高高职院校教师的社会地位和认可度。其次,学校加大校企合作力度和教育教学改革,培养社会和行业需要的应用型人才,以办学质量吸引优秀生源。再次,科学管理与考核,做好有效激励,关注每一名教师的职业发展与个人发展,使教师能力及潜能得到最大限度的发挥。

4.1 科学管理,构建和谐的氛围

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

学校管理制度及考评体系的制定，必须坚持“以人为本”的原则，做到科学公正，关注人文民主。首先，教师管理要以信任和尊重为前提，在教学中给予教师更多的自主权，给他们提供学习和科研等方面的支持。其次，给教师提供更多参与学校管理和决策的机会，把教师真正当成学校的主人，增强教师们的责任感与归属感。再次，教学考评体系要客观多元，考评结果对教师成长有指导和激励作用。此外，学校领导应该认真分析教师职业倦怠的原因，给教师提供一个沟通交流合作的平台，帮助他们提升素质、开阔视野，主动关心教师的工作和生活，切实帮助教师解决实际问题。

4.2 高度关注，建立心理咨询室

在加强日常关注的基础上，还要对教师的心理健康情况进行科学的测量和评价，并建立心理咨询室，请专业人士进行心理疏导和干预。其一，可以针对教师整体、女性教师等举行专题讲座或心理辅导，做好心理健康知识的普及，让每一位教师能够学会简单的自我心理保健的方法。其二，学校应开设心理咨询室，为每位教师进行心理健康测试，建立心理档案，掌握教师们的心理健康状况。同时，有针对性的对教师进行心理疏导，帮助教师们解决心理问题，降低不良情绪。

4.3 自我调节，形成乐观心态

教师要对正确认识职业倦怠，这是人类在任何工作环境中都会出现的正常现象。首先要调整好心态，适度调整情绪，缓解心理压力。其次要加强学习，不断提升专业能力，提升工作自信心，把握机遇做好职业发展，在工作中努力创新，实现自我价值。当然，乐观心态的形成也取决于身体健康程度、精神世界丰富程度、理想与目标的可控程度。高职院校的教师应该在工作之余做好三方面的尝试：第一，培养自己的兴趣爱好，使自己的生活更加丰富多样，当自己身心疲惫或心情不好时，可以找到疏解不良情绪的渠道。第二，加强体育锻炼，是自己的身心保持在较为良性的状态，这样才有足够的精力和体力应对工作压力和生活压力。第三，加强人际交往，拓宽视野与思路，因为良好的沟通可以使人心情得到放松，良好的人际关系可以有效缓解本职工作所带来的压力和倦怠。

5 结束语

总之，职业倦怠在高职院校信息技术类教师中已经成为一种普遍心理现象，需要社会、学校等各方面引起高度的重视，竭力通过科学有效的方法、切实有力的政策和教师的主观自我调节，使教师从职业倦怠的消极情绪中走出来，激发出教师的工作热情，更好的发挥教师的主观能动性，从而更好的服务于教育事业，为高职院校学生的职业发展和未来可持续发展注入积极的正能量。

[参考文献]

[1]陆勇.高职院校青年教师职业倦怠的成因与对策[J].教育与职业,2009,9(2):44-46.

[2]张爽.辽宁省高职院校教师职业倦怠的现状调查[J].软件工程师,2015,(01):32-34.

[3]艾华武.浅谈高职教师职业倦怠成因及应对措施[J].中国校外教育,2012,(16):67-68.

作者简介：

张林红(1975--),女,汉族,北京人,本科学历,政工师、助理研究员,研究方向：职业教育教育管理与行政管理。

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.