

# 邯郸市幼儿教师工作压力现状调查及应对研究

宋丹洁

(邯郸市第一幼儿园, 河北 邯郸 056000)

**摘要:** 幼儿教师的工作压力直接关系到幼儿和幼儿教师的身心能否健康发展。本研究运用问卷调查法和文献法, 从幼儿教师工作压力程度、工作压力来源及面对压力采取的应对方式等几个方面对邯郸市幼儿园部分教师进行调查, 结果显示: 邯郸市幼儿教师普遍感到工作压力较大, 幼儿教师的工作压力来源也较多, 主要包括教育教学改革、幼儿、幼儿园管理、工作特征、身心特征、家庭和社会八个方面, 其中来自社会的工作压力最大。本文对存在的问题进行分析, 并在此基础上就幼儿教师自身、幼儿园、幼儿家长、社会几方面提出建议, 旨在为邯郸市幼儿教师减轻工作压力, 寻求积极有效的应对方式提供理论借鉴和指导意见。

**关键词:** 幼儿教师; 工作压力; 应对

近年来, 随着经济的发展、教育体制改革的推进, 幼儿教师的压力感到越来越大。我国开始重视教育体制改革。除了颁布《教师法》, 保障教师的工作, 提高教师的社会地位, 更严格地规范教师的资格与义务。《纲要》明确指出“教师的态度和管理方式应有助于形成安全、温馨的心理环境; 言行举止应成为幼儿学习的良好榜样。”从中可以看出, 幼儿教师对幼儿的重要性。但研究显示, 过大的工作压力, 会对幼儿教师身心方面产生影响: 一方面会导致幼儿教师疾病增多; 另一方面会使幼儿教师产生不良情绪, 影响心理健康, 而且还会导致幼儿教师消极行为增多, 可能会使教师产生职业倦怠。过大的工作压力, 会对幼儿身心方面产生影响, 幼儿正处于高速发展的时期, 幼儿教师工作压力过大会使教师心情烦躁、易怒等, 一些心理不健全的教师就会把压力发泄到幼儿身上对幼儿的身心造成不利影响。所以, 正确认识工作压力并找到积极有效的应对方式, 对幼儿教师自身健康和幼儿成长都非常重要。

本文以邯郸市幼儿园部分教师为被试, 共调查了六所幼儿园。采用问卷法调查幼儿教师工作压力现状及应对方式, 旨在了解幼儿教师压力来源、面对压力所采取的应对方式, 从而使社会各界可以关注幼儿教师的工作压力, 为幼儿教师寻求积极有效的应对方式;

通过调查问卷发现, 邯郸市幼儿教师在工作中还是感到了较大的压力, 在面对工作压力时, 教师所采用的应对方式较多, 且较为积极。在幼儿教师工作压力总体状况中, 没有感到工作压力的幼儿教师仅为 17.2%, 感到工作压力较小的幼儿教师为 31.6%, 感到工作压力较大的幼儿教师的为 32.8%, 感到工作压力极大的幼儿教师为 18.4%。这表明大部分幼儿教师工作压力处于中等偏上情况, 这不利于幼儿教师和幼儿的身心发展。

在幼儿教师工作压力来源中, 来源于社会的工作压力最大, 均值达到 6.6333, 远超于其他工作压力来源; 来源于家庭的工作压力最小, 均值仅为 4.333。由此我们可以得出, 缓解幼儿教师工作压力最有效的是使幼儿教师社会地位有所提高, 提高幼儿教师

工资待遇和社会福利。在幼儿教师间工作压力的比较中, 不同幼儿园性质间的比较, 公立幼儿园教师工作压力程度略低于私立幼儿园教师工作压力程度。不同班级人数间的比较, 幼儿园班级人数越多, 幼儿教师感到工作压力越大。不同教龄间的比较, 教龄越低的幼儿教师感到的工作压力越大, 教龄越高的幼儿教师感到的工作压力越小。在面对工作压力时, 幼儿教师大多数能采用积极有效的应对方式来缓解工作带来的压力。采用解决问题和求助的教师所占比例较高, 采用自责和幻想的教师所占比例较低。根据对邯郸市幼儿教师工作压力现状的调查, 本文将从幼儿自身、幼儿园、幼儿家长、社几个方面减轻幼儿教师工作压力提供有效的应对方式。

## 一、提高教师心理素质, 建立良好人际关系

不同的幼儿教师在面对同一情景的工作压力时, 往往会产生不同的心理情绪, 而这种不同的心理情绪, 使相同的压力事件对不同的幼儿教师产生不同的影响。个人能否应对工作压力是一个人能力的一种体现。

因此, 幼儿教师要提高自身心理素质, 建立良好的人际关系。首先, 幼儿教师要树立正确的意识, 积极面对工作中所遇到的压力。其次, 增进人际交流, 建立良好的人际关系是十分重要的。幼儿教师的工作需要不断和幼儿、幼儿家长、同事打交道, 许多幼儿教师的压力来源于人际关机处理不当。减轻幼儿教师的工作压力, 积极主动, 乐于助人, 建立和谐的人际关系。

## 二、完善幼儿园管理, 减轻教师工作负荷

幼儿教师与中小学教师相比, 幼儿教师经常承担许多杂事, 过多的琐事会使幼儿教师心情烦躁, 工作时间延长。在问卷调查中显示, 幼儿园工作中烦琐繁杂事过多, 使教师在幼儿园没有时间做教学准备; 幼儿园过多的展示课、公开课、评优课以及选拔课使教师常常感觉到时间不够用, 需要把工作中带回家; 班级人数较多, 不能和家长过多的沟通等。但园长、行政人员对幼儿教师的理解、支持并不多。如果园长、行政人员能较多的支持幼儿教师, 那么幼儿教师就不会感到工作压力那么大。

因此, 幼儿园需要完善管理, 减轻幼儿教师的工作负荷。首先, 幼儿园管理层人员应和教师多沟通。其次, 幼儿园应合理安排教学活动。在安排教学活动中能照顾到教师的工作量, 使教师能有更多的时间安排自己的事情, 在班级容量上符合国家人数, 减轻幼儿教师工作压力。再次, 为幼儿教师提供一些进修和专业讲座的机会。教师只有不断地充实自己, 接受新思想、新知识才能适应社会, 跟上时代的步伐, 使幼儿教师的工作压力问题得到帮助和解决。最后, 加强职前培训, 提高培训质量。幼儿教师流动比例较大, 幼儿教师生源质量较差, 因此需要加强对幼儿教师的职前培训。有些教师工作压力过大是因为教育理念和教学技能跟不上时代的需要, 因此, 及时有效的培训是预防、缓解幼儿教师工作压力较大的有效方法。

### 三、加强沟通, 提高家长对幼教工作者的理解

家长是幼儿的第一任教师, 可见家长对幼儿教育的重要性。在幼儿进入幼儿园之后, 幼儿教师又对幼儿的教育产生重要影响。因此, 对幼儿的教育需要家长和老师双方面的配合。有些家长对教师要求过高, 认为孩子在幼儿园中就必须学会很多知识, 完全忽略幼儿自身的发展规律等, 这些都增加了幼儿教师的工作压力。

因此, 幼儿教师需要加强同家长的沟通, 提高家长对幼教工作者的理解。首先, 幼儿教师需要经常和教师进行交流和沟通。近年来, 家长对幼儿教育的重视程度越来越高, 家长需要经常和教师沟通, 了解孩子的在校情况, 并及时反映幼儿在家中的情况给教师, 使教师能全面了解幼儿, 针对不同的幼儿采用不同的教育方法, 减轻幼儿教师工作压力。随着家长对幼儿教师工作的认同和支持, 逐渐推广教师形象, 慢慢提升社会对教师的肯定与认同, 共同承担起培育下一代的重任。其次, 转变家长教育理念, 提高家长教育水平, 使家长理解教师工作是减轻教师工作压力的一种途径。一方面, 父母要加强自身学习, 提高文化修养, 了解幼儿身心发展规律, 并根据此规律调整自己的教育方式, 减少对幼儿的隐性伤害; 另一方面, 父母要努力学习先进的教养观念和方式。幼儿教养工作的目标和要求是随着社会的发展而不断发展变化的。父母只有不断学习, 才能用先进的教育观念来指导自己的教育行为, 才可能培养出身心健康、和谐发展的新世纪幼儿。

### 四、提高幼儿教师社会地位及待遇

在大多数人的心目中, 幼儿教师就是哄孩子的, 她们不需要什么专业技能。有的家长认为幼儿教师没事带孩子唱唱歌、跳跳舞, 让孩子高兴就行了; 也有的家长认为教孩子认点简单的字、会数数会算几加几就可以了。幼儿教师的工作繁多, 工作时间长, 任务重是幼儿教师普遍感受到的压力来源, 但幼儿教师的工资待遇却低于其他教师。这使得许多幼儿教师工作压力大、幸福感差, 职业倦怠明显。幼儿教师对工资所得与自己付出的代价比较显然不满意, 在教学工作上缺乏晋升的机会。

因此, 我们要使幼儿教师的社会地位和工资待遇得到提高。首先, 国家应完善相关的法律法规, 保证幼儿教师的合法权益, 使幼儿教师能安心幼儿教育事业。其次, 社会应加大对幼儿教育事业的投入, 增加对幼儿教师的物质鼓励, 使幼儿教师的收入和付出呈正相关。将幼儿教师和其他教师的工资待遇相一致, 使幼儿教师没有后顾之忧, 把幼儿教育事业坚定地走下去。最后合理的工资待遇与福利, 不但可减轻教师的生活负担, 而且能吸收优秀人才进入幼教队伍。对于幼儿教师升迁渠道而言, 建议教育行政部门为幼儿教师搭建各种平台, 让幼儿教师有更宽广的机会去发挥所长, 实现幼儿教师的工作价值。

### 五、为幼儿教师提供心理援助

幼儿教师以女性为主, 女性对自己要求较高, 如公开课必须出色、幼儿都要喜欢自己、家长及园长都要满意自己的工作、人际关系良好等。另外, 家庭对幼儿教师也产生了一定的影响, 如“上有老, 下有小”, 她们负的责任较多。这些都使她们感到压力较大, 过大的压力会使幼儿教师心理上产生许多问题。幼儿教师在上遇到问题自己无法排解时, 幼儿园内又没有专门的人员进行疏导, 幼儿教师就会产生心理问题。

因此, 教育行政机构和幼儿园要为幼儿教师提供心理援助。心理援助是指运用心理学的方法, 为心理出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。首先, 幼儿园可以定期请一些专家去各幼儿园开办心理咨询活动, 使幼儿教师就自身的心理问题向咨询者述说, 使专家帮助幼儿教师找到问题所在, 提供摆脱困境的对策, 提高幼儿教师的心理健康程度。其次, 教育行政机构也可以设立一个心理咨询中心, 随时为幼儿教师提供心理辅导。心理咨询中心可以通过幼儿教师和咨询者双方运用各种手段向幼儿教师提供心理救助, 帮助教师挖掘心理潜力, 提高自我认识, 形成健全人格。

### 参考文献:

- [1] 董文珊. 关于幼儿教师工作压力的应对策略研究 [J]. 科教导刊: 电子版, 2020 (17): 2.
- [2] 康博文, 宋静. 幼儿教师工作压力现状的调查研究 [J]. 学生·家长·社会: 学校教育, 2021 (5): 2.
- [3] 许颖. 公立幼儿园教师工作压力现状调查研究 [J]. 武夷学院学报, 2020, 39 (1): 6.