

数字化背景下高校教师职业倦怠探讨

龙雪梅

重庆文理学院经济管理学院，重庆

收稿日期：2024年9月2日；录用日期：2024年10月3日；发布日期：2024年10月10日

摘要

数字化时代背景下，高校教师面临着知识更新、技术创新及教学方法革新的多重挑战，职业倦怠现象逐渐凸显，对教师的身心健康、工作效率及教学质量产生了显著影响。本文基于数字化时代背景剖析了高校教师职业倦怠的表现形式及其成因，并针对问题提出了一系列改善措施，旨在有效缓解教师压力、提升其满意度与幸福感，并进一步增强教学质量与创新能力。

关键词

数字化，高校教师，职业倦怠，改善策略

An Exploration of Job Burnout among University Teachers in the Context of the Digitization

Xuemei Long

College of Economic and Management, Chongqing University of Arts and Sciences, Chongqing

Received: Sep. 2nd, 2024; accepted: Oct. 3rd, 2024; published: Oct. 10th, 2024

Abstract

In the context of the digital era, university teachers face multiple challenges of knowledge updating, technological innovation, and teaching method innovation. The phenomenon of job burnout has gradually emerged, exerting a significant impact on teachers' physical and mental health, work efficiency, and teaching quality. Based on the background of the digital era, this paper analyzes the manifestations and causes of job burnout among university teachers and proposes a series of improvement measures to effectively alleviate teachers' stress, enhance their satisfaction and happiness, and further improve teaching quality and innovation capability.

Keywords

Digitization, University Teachers, Job Burnout, Improvement Strategies

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在数据时代背景下，我们目睹了一个信息爆炸的壮观景象。随着大数据技术的迅猛进步，各领域产生的数据量激增，这些数据不仅规模庞大，而且形式多样，涵盖了从结构化数据到非结构化数据的广泛范畴，如文本、图像、音频和视频等。这种变革对教育领域产生了深远影响，特别是针对高校教师群体。他们不仅要面对知识更新和数据分析技能的挑战，以应对日益复杂的教学和研究需求，还需适应数字技术的广泛应用，积极将数字化教学工具和资源融入课堂教学，以提升教学效果。然而，数据时代也为高校教师带来了前所未有的机遇。借助大数据分析，教师可以更精准地洞察学生的学习习惯、兴趣点和知识掌握情况，进而实现个性化教学。同时，数字化教学资源的丰富性为教师们提供了广阔的创新空间。然而，职业倦怠现象在高校教师中逐渐浮现。这一现象的产生为高校的发展带来新的危机，最为直观的影响便是学生的培养质量和学习效果，进而影响整个社会的知识创新与发展。同时，职业的倦怠也会让教师的职业厌恶感提升，工作质量下降，一方面会使大量的教师流失，加剧教育资源的不均衡分配，另一方面也会给高校的各项工作开展带来阻碍，对高等教育的可持续发展构成威胁。因此，关注并解决这一问题，是维护教师职业尊严、促进社会和谐与进步的重要一环。

2. 数字化背景下高校教师职业倦怠的表现

2.1. 情感倦怠

在数字时代的汹涌浪潮中，高校教师们正遭遇前所未有的挑战，其中最显著的表现之一便是情感倦怠。随着数字媒体艺术的快速崛起，其新颖性、多样性和互动性深深吸引了年轻学子的目光，这无疑给传统教学方式带来了不小的冲击。学生们通过社交媒体、在线课程平台等多元化的渠道，可以轻松获取各类信息和知识，这种便捷性极大降低了他们对传统课堂教学的依赖。面对这种变化，一些教师开始感受到职业认同感的降低。他们发现，自己所传授的知识不再是学生们获取信息的唯一途径，甚至在某些领域，学生的知识储备可能已经超越了自己。这种心理上的落差让教师们产生了强烈的情绪波动，情绪低落、沮丧和无助等情感逐渐滋生。他们开始怀疑自己的教学能力和价值，对教学工作失去了往日的热情和兴趣，甚至有了逃避或放弃的念头。而这种情感倦怠不仅影响了教师的个人生活质量和身心健康，更对教学质量和学生的学习效果产生了不容忽视的负面影响。

2.2. 行为倦怠

在数字时代背景下，高校教师职业倦怠中的行为倦怠问题愈发显著。这一现象不仅体现了教师在工作表面上的消极态度，更深刻揭示了他们在多重压力下的无奈与挣扎。数字媒体技术的迅猛发展，为学生提供了前所未有的知识获取途径，使得教师在知识传授中的传统角色面临挑战。面对这种变化，部分教师可能感受到自身教学能力和价值受到削弱，从而在行为上表现为对工作的不充分投入。他们可能减少备课时间，对课堂互动失去热情，甚至对学生的问题不再给予应有的关注。同时，高校内部的考评体

制和激烈的竞争环境也加剧了教师的行为倦怠。在追求学术成果和科研项目的道路上，他们可能感到力不从心，从而产生了逃避或放弃的念头[1]。这种心态使得他们不再积极参与学校的各项活动，对团队合作缺乏兴趣，甚至对学校的管理政策产生抵触情绪。此外，社会对教师职业的期望与现实之间的矛盾，也给教师带来了沉重的心理压力，使得他们在行为上表现出退缩不前的态势。

2.3. 认知倦怠

在数字时代背景下，高校教师职业倦怠中的认知倦怠问题日益凸显，成为了一个不容忽视的严峻挑战。随着数字技术的飞速发展，信息获取的便捷性和知识更新的迅速性对教师传统的教学方式构成了直接挑战。许多教师开始意识到自己的知识储备和教学技能可能不再具有明显优势，甚至在某些领域，学生知识储备可能已超越自己。这种认知上的落差使得教师产生了自我怀疑和挫败感，从而引发了深层次的认知倦怠。同时，高校内部的考评体制和激烈的竞争环境也让教师感受到了前所未有的压力。在追求学术成果和科研项目的道路上，他们可能感到自己的付出与回报不成正比，面临职业发展的困境。这种无力感和挫败感进一步削弱了教师的自信心，让他们对自己的职业价值和发展前景感到迷茫。再加上社会对教师职业的期望与现实之间的矛盾，使得教师承受着巨大的心理压力，加剧了认知倦怠的程度。

3. 数字化背景下高校教师职业倦怠的成因

3.1. 工作压力大

社会胜任模式理论强调，教师对自身胜任能力的感知与职业倦怠紧密相关。当教师感到自身知识、技能无法满足数字化教学要求时，容易对工作表现产生怀疑，进而体验挫败与无力感，若未能及时缓解，可逐渐演化为职业倦怠。在数字化背景下，工作压力大是教师产生职业倦怠感的一个核心要素。数字化时代对教学工作提出了更高要求，教师需要不断学习新的数字技术和工具，以适应在线教育的需求，这使得备课、授课和评估等任务变得更加繁重。同时，为了跟上知识更新的步伐，教师还需不断更新自己的知识体系，这无疑增加了他们的学习成本和工作压力。此外，科研工作的激烈竞争也给教师带来了巨大压力。他们需投入大量时间和精力进行项目申请、实施和成果发表，但高校内部科研资源的有限性使得这一过程充满挑战。再者，高校的管理体制和制度要求教师参与各种管理事务和会议，这些额外的工作负担让教师倍感疲惫，甚至可能影响其教学质量和科研成效。

3.2. 获得感和实现感不足

数字鸿沟理论则指出，教师在信息技术获取与使用能力上的差异，亦可能导致职业倦怠。部分教师因学习障碍难以掌握数字化教学工具，面对数字化教学感到力不从心，增加职业倦怠风险。在数字化背景下，随着技术的快速迭代，教师们不仅要投入大量时间和精力去学习新的教学方法和技术，以适应在线教育的需求，还往往发现这种付出并不总能即时转化为显著的工作成果，如学生的优异成绩或科研项目的成功。这种付出与回报之间的不平衡让教师感到自己的工作价值未能得到充分认可，从而产生职业倦怠。同时，随着科研竞争的不断加剧和学生需求的日益多样化，教师们常常面临巨大的挑战和压力，感到自己的工作难以取得实质性的进展和成就，进而失去实现自我价值的满足感。这种实现感的缺失也是导致教师职业倦怠的重要因素之一。因此，提高教师的获得感和实现感，是缓解数字化背景下高校教师职业倦怠的关键所在。

3.3. 社会期望高

资源保存理论认为，个体在面对职业压力时，会倾向于保存自己有限的资源和能量，以避免资源过

度消耗导致的职业倦怠。在数字化时代背景下，社会对高校教师的期望呈现出前所未有的高度和复杂性。这一时代特征不仅要求教师具备深厚的专业知识，还期待他们在教学方法、技术创新、科研创新以及文化传承等多方面发挥关键作用。然而，这种多元化和精细化的要求使得教师面临巨大的工作压力。信息的快速传播和获取让教师感受到持续更新知识体系的紧迫性，同时社会对教师承担更多社会责任的期望也让他们在时间和精力上倍感压力。更进一步，高校内部的竞争和考核体系加剧了教师的职业压力。他们不仅要保证教学质量，还要在科研上有所建树，这种双重压力使得许多教师感到力不从心，从而引发了强烈的职业倦怠感。

3.4. 个人因素

在深入剖析高校教师职业倦怠的成因时，个人层面的因素占据着举足轻重的地位。其中，自我认知的模糊性和职业规划的缺失是两个核心的个人因素，它们对教师职业生涯的健康发展产生了显著且深远的影响[2]。当教师无法准确认知自己的能力和价值时，其工作动力将受到严重削弱。缺乏对自身优点、缺点及职业定位的清晰认识，容易使教师在面对教学挑战时产生迷茫和焦虑，进而限制其潜能的充分发挥。同时，职业规划的缺失也是教师职业倦怠的重要诱因。一个明确的职业规划能够为教师指明职业发展的方向和目标，然而，当教师缺乏这样的规划时，他们往往会在职业生涯中感到迷茫和无助，频繁地更换工作领域或岗位，这不仅耗费了大量的时间和精力，还加剧了教师的疲惫感，最终导致职业倦怠的产生。

4. 数字化背景下高校教师职业倦怠的改善策略

4.1. 加强自我认知与反思

在数字化时代，高校教师面临的压力愈发严峻，教学科研的繁重任务、技术更新的快速迭代以及学术标准的持续提升，使得他们承受着前所未有的挑战。若不及时应对，这些压力极易诱发职业倦怠，削弱教师的工作热情和创新力。因此，加强自我认知与深度反思成为了高校教师应对职业倦怠的当务之急。通过自我认知，教师可以深入了解自己的优势和不足，明确职业定位，制定合理的发展方向。同时，关注自身情感状态，及时应对负面情绪，维护心理健康。在此基础上，深度反思则能帮助教师挖掘问题根源，如工作压力的来源、个人成就感的满足程度以及社会与个人期望的冲突等。通过反思，教师可以更全面地认识自己所处的职业环境，制定出更具针对性的应对策略。在反思过程中，教师应保持客观冷静，勇于面对自身不足，积极寻求提升途径。这样的自我调整和优化，不仅能有效缓解职业倦怠，提升教师的职业满意度和幸福感，更能助力他们在教学和科研领域取得更加卓越的成就。因此，通过加强自我认知与反思，教师能够明确职业定位，并制定合理的个人发展路径，能够帮助高校教师有效的应对数字化所带来的职业焦虑，缓解职业倦怠感。

4.2. 设定明确目标

在数字化浪潮的推动下，高校教师面临着日益加剧的多重挑战和压力。为了应对这些挑战，缓解职业倦怠，并推动个人和职业的持续发展，设定明确目标显得尤为重要。明确的目标不仅能为教师提供清晰的职业导向，激发其持续努力的动力，还能促使教师更高效地管理时间和资源，适应快速变化的教学和技术环境。通过具体、可衡量且可实现的目标设定，教师可以有针对性地规划个人和工作的方向，减少工作迷茫，提高工作满意度和成就感。同时，实现目标的过程也是教师不断积累经验和技能、提升个人价值的过程，有助于建立职业声誉和影响力，为未来的职业发展奠定坚实基础。这一策略通过为教师提供清晰的职业导向和奋斗方向，不仅有助于其应对数字化时代的挑战，缓解职业倦怠，还能在实质上

提升工作效率和增强职业成就感。因此，设定明确目标被视为高校教师应对数字化挑战、缓解职业倦怠、并实现工作效率与成就感双重提升的重要学术策略。

4.3. 专业发展与学习

在数字化时代的浪潮中，教育领域正经历着前所未有的变革。作为知识的传递者和创新的引领者，高校教师面临着不断更新知识、提升教学技能以应对这一变革的迫切需求。因此，专业发展与学习对于高校教师而言，不仅是适应时代变化的必要手段，更是推动教学前沿性和吸引力持续增强的关键途径[3]。通过积极参与面对面的研讨会、在线培训课程等多元化的专业发展活动，教师们能够紧跟时代的步伐，了解并掌握最新的教育理念和教学方法。这些活动不仅为教师们提供了一个与同行交流经验、分享研究成果的广阔平台，更促使他们不断更新自己的知识体系，将最新知识融入教学实践，使之更加贴近学生的需求和兴趣。同时，随着教育技术的迅猛发展，教师们也需不断学习新的教学技能，如数字化教学工具的使用、在线课程的设计等，以提升教学效率和质量，为学生带来更丰富多样的学习体验。持续的专业发展学习还能激发教师们的创新精神和创造力，促进他们在教学过程中不断产生新的教学理念和创意，使教学更加生动有趣，进一步激发学生的学习兴趣和积极性。此外，专业发展与学习也是教师个人成长和发展的重要途径，通过不断学习和实践，教师们能够提升自己的专业素养和综合能力，为未来的职业发展奠定坚实基础，并在行业内树立更高的竞争力。

4.4. 寻求支持

在数字化教育的新时代，高校教师正面临着前所未有的挑战和压力。面对这些挑战，教师不仅需要自我提升和专业发展，更需积极寻求外部支持。与同事、朋友及家人的交流，成为教师分享困惑、获取支持和建议的重要渠道。通过与同事的交流，教师可以获得专业上的启迪和策略借鉴，促进知识的共享和创新。与朋友的互动则为教师提供情感上的支持，缓解工作中的挫折感和压力。家人的无条件关怀更是教师坚实的后盾，为其提供精神上的慰藉和动力。在寻求支持的过程中，教师需要精准选择交流对象，坦诚表达困惑，并尊重他人的意见和建议。这种跨领域的支持网络不仅有助于教师应对挑战、缓解压力，更能促进教学质量的提升和幸福感的增强，是教师在数字化教育时代实现自我提升和职业发展的重要策略。

综上所述，这些策略的综合运用，将为高校教师在数字化教育时代实现自我提升和职业成功提供坚实的理论与实践支持。它们不仅能够助力教师更有效地应对数字化时代的挑战，缓解职业倦怠，还能显著提升其工作满意度和幸福感，进而促进教师的全面发展。面对未来教育领域的持续变革，我们有理由相信，通过不断实践和优化这些策略，高校教师将能够更好地适应数字化时代的需求，实现个人与职业的双重飞跃。同时，社会各界也应给予高校教师更多的关注和支持，共同营造一个更加健康、积极的教育环境，推动教育事业的蓬勃发展。

项目来源

重庆市教育经费投入与 GDP 同步增长机制研究(市教委人文社科项目 23SKGH314)。

参考文献

- [1] 郑伟, 刘玉林. 基于复杂网络的高校教师职业倦怠热点研究[J]. 黑龙江高教研究, 2020, 38(6): 50-55.
- [2] 赵京, 沈丹, 李晓敏. 高校教师职业倦怠成因分析[J]. 大学, 2023(19): 162-165.
- [3] 梁智. 破解高校教师职业倦怠难题[J]. 人力资源, 2023(22): 118-119.