

特殊教育教师职业压力与应对策略研究

杨晓兰

甘南州特殊教育学校 甘肃甘南 747000

摘要: 特殊教育教师在其专业化成长过程中, 面临着多种职业压力, 严重阻碍教师的专业化发展。如何降低特殊教育教师职业压力, 成为当前社会亟待解决的问题。本文探讨了特殊教育教师面临的职业压力及其应对策略。分析发现, 特殊教育教师的职业压力主要来源于学生需求的多样性与复杂性、家庭与社区的高期望与支持以及职业发展与资源配备的不足。这些压力不仅对教师的个人健康和心理福祉造成影响, 也妨碍了教学效果和学生发展。鉴于此, 重点从国家政策、学校、教师个体层面提出相应的应对策略。这些措施对于提升特殊教育教师的职业满意度和学生的教育成果具有重要意义。

关键词: 特殊教育; 教师职业压力; 应对策略

引言

作为国家高度重视和关心的一项民生大计, 党的十八大就明确提出支持特殊教育, 十九大提出办好特殊教育, 二十大进一步明确要强化特殊教育普惠发展。如果从1874年北京创办的第一所盲人学校算起, 我国特殊教育已有近150年的历史, 当下正处于前所未有的快速发展时期。其中, 特殊教育教师承担着独特且复杂的职责, 他们不仅需要教授学术知识, 还必须应对学生多样化的学习需求和行为挑战。这一职业角色的复杂性带来了显著的职业压力。因此, 本文的目的在于深入探讨特殊教育教师所面临的主要职业压力, 并提出针对性的应对策略。

一、特殊教育概述

所谓特殊教育, 即为满足特殊儿童学习的需要, 而设计提供的教育^[1]。这些儿童在精神、生理、人体结构上存在残疾和障碍, 例如唐氏综合征、孤独症以及各类残疾等。因此, 对不同种类特殊儿童的教育又可分别称为盲童教育、聋童教育、智力落后儿童教育、言语障碍儿童教育、情绪和行为障碍儿童教育、多重残疾儿童教育等。

在资金政策的持续扶持下, 我国特殊教育现已基本形成以“普通学校随班就读为主体、特殊教育学校为骨干、送教上门为补充”的特殊教育体系, 详见图1。

尽管特殊教育在理念上受到广泛支持, 实际操作中仍面临诸多挑战, 如资源短缺、教师培训不足及家庭和

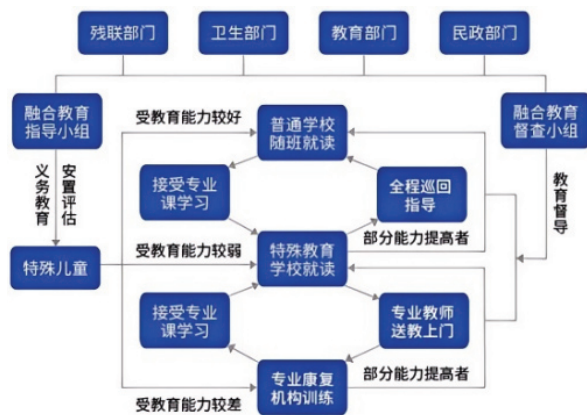


图1 特殊教育体系

社区支持的不充分。这些挑战不仅影响了教育的质量和效果, 也加重了特殊教育教师的职业压力。

二、特殊教育教师职业压力的来源

(一) 学生需求的多样性与复杂性

特殊教育教师面对的首要挑战是学生需求的广泛多样性。每位学生的残疾类型、程度和个人需求不同, 从轻微的学习障碍到严重的多重障碍均有涉及。教师必须设计和实施个性化的教育计划, 以适应每个学生的特定需求, 这一过程要求教师具备高度的专业知识、创新能力及耐心。此外, 教师还需实时调整教学策略, 以应对学生行为问题和情绪波动, 这无疑增加了职业压力。

(二) 家庭与社区的期望与支持

对特殊教育教师而言, 家庭和社区的期望与支持构成了一重要的压力源^[2]。由于特殊教育学生的学习和行为发展与常规教育学生显著不同, 家长往往对教师寄予

特别高的期待，期望他们能够显著改善或治愈孩子的状况。这种期待很多时候超越了教育的现实可能性，特别是在涉及到深度和多重残疾的情况下。此外，特殊教育教师还需要在家庭教育与学校教育之间架起桥梁，协调双方期望，这一过程中不可避免地会遇到家长的情绪反应和可能的抗议，这些因素共同加剧了教师的心理负担。

（三）职业发展与资源配备

特殊教育教师在职业发展与资源配备方面面临的压力尤为显著。教师在这一领域内经常遭遇专业发展的障碍，如研修机会的稀缺、进修资源的有限及专业晋升路径的不明确。针对特殊教育需求的教具、辅助技术和适应性设备往往投入不足，这直接影响教师执行教育计划的效率和质量。特殊，由于特殊教育领域的特殊性，教师需要更多的小班授课、个性化教学资源 and 一对一教学时长，这些都要求学校和教育系统提供更多的人力和物质资源。在资源配备不足的情况下，教师需要花费更多精力来创造性地解决问题，从而导致职业压力的增加。

三、特殊教育教师职业压力应对策略

职业压力不仅影响教师的个人健康和心理福祉，还可能导致教学效果下降和人才流失，从而对特殊教育领域的可持续性构成威胁。因此，探索和实施有效的压力管理和支持策略对于维护教师福利和提升教学质量至关重要。

（一）制定原则

特殊教育教师职业压力应对策略的制定需基于以下原则展开：

表1 特殊教育教师职业压力应对策略的制定原则

原则	描述
主动性原则	主动寻找解决问题的方法，而不是被动应对；利用专业资源和培训来增强自我调整能力。
灵活性原则	根据实际情况灵活调整教学方法和策略，接受并适应教育环境的变化。
专业性原则	定期参与专业发展和培训课程，提高教学和应对压力的专业技能。
支持性原则	建立和维护良好的同事关系，寻求来自同行和专业团体的支持与帮助。
预防性原则	通过健康的生活方式和定期的心理健康检查预防职业倦怠，及早发现和解决压力问题。

（二）应对策略

1. 国家政策层面

（1）增加资金投入与资源分配

国家政策应首先确保对特殊教育的充足资金支持。

这包括直接增加对特殊教育学校的财政拨款，以及为特殊教育教师提供更好的教育资源、教学工具和技术支持。特殊教育学生往往需要多种教育辅助设备，如定制的学习材料和专用软件，这些都需要相应的资金支持。此外，政府可以通过建立专项基金，鼓励和支持教育技术公司开发更多符合特殊教育需求的教学产品。这种资金和资源的直接投入，将极大减轻教师在教学过程中的物质压力，从而降低其职业压力。

（2）制定专业发展与职业晋升策略

为特殊教育教师提供持续的职业发展机会是缓解其职业压力的关键策略。国家可以制定特殊教育专业发展规划，包括定期的培训课程、研讨会和进修机会，这些都应针对特殊教育领域的最新研究和教学法进行设计^[3]。通过提供这些专业成长机会，教师能够不断更新其教育方法和策略，提高对学生需求的应对能力。

（3）强化心理健康和福利保障措施

国家政策还应强调对特殊教育教师心理健康的支持。这可以通过为教师提供全面的心理健康服务来实现，包括心理咨询、压力管理工作坊和应急心理支持。同时，改善特殊教育教师的工作条件，如合理的师生比例、充足的休息时间和健康的工作环境，也是必要的措施。

2. 学校层面

（1）环境与设施优化

学校应致力于改善特殊教育教室的物理环境，确保这些环境能够满足特殊需求学生的具体条件。包括但不限于调整光照、声音和室内布局，以适应敏感感官的学生。为教师提供专门设计的教学空间，可以大大降低因环境不适引起的教学障碍和学生行为问题，从而直接减少教师的日常压力^[4]。

（2）建立校内支持团队

创建专门的支持团队，由专业人员组成，包括行为分析师、心理学家和特殊教育顾问。这个团队的主要职责是提供实时的教学支持和应对策略，帮助教师管理复杂和挑战性强的学生行为。团队可以定期与教师会面，根据学生的进展和教师的反馈提供个性化的建议和资源。此举不仅增强教师处理特殊情况的能力，还可以通过团队支持降低感觉到的孤独感和压力。

（3）提供透明的沟通渠道和反馈机制

发展一个开放且透明的沟通渠道至关重要，这能确保教师及时表达他们的需求和担忧。学校可以设立定期的策略会议，邀请所有教职员工参与，讨论教学挑战、

分享成功案例和表达职业需求。同时，应实施一套有效的反馈机制，允许教师匿名提交他们的压力点和改进建议，管理层需定期审查这些反馈并做出相应调整。通过这种方式，教师能感受到他们的声音被听到并受到重视，从而增强职业满意度和减轻工作压力。

3. 教师个体层面

(1) 自我教育与持续学习

对于特殊教育教师而言，持续的自我教育是缓解职业压力并提高教学效果的关键。教师应主动探索涉及特殊教育的最新科研成果和教学技术，特别是关于如何有效支持具有各种学习障碍和情感行为问题的学生的策略。比如，了解自闭症学生的感觉处理问题，或是针对注意力缺陷障碍学生的行为干预技术，都能够使教师更加专业地应对教学中的特定挑战。同时，参与专业发展活动，如通过在线课程学习先进的行为管理技术或参加特殊教育相关的工作坊，不仅更新教师的知识库，还帮助他们在同行中建立一个信息共享和相互支持的网络。这种专业成长使教师能够有效地增强自信心和职业满足感，从而直接减少工作压力。

(2) 发展情绪调节技能

特殊教育教师在职业生涯中面对的情感挑战远超一般教育工作，因此发展强大的情绪调节技能是必不可少的。教师应学习如何识别并管理工作引起的负面情绪，例如通过正念冥想、情绪日记记录或定期与心理顾问沟通来监控和调整自己的情绪状态^[5]。实施这些策略可以帮助教师保持心理的平衡与职业的长期可持续性。如教师可以每天安排时间进行短暂的呼吸练习或进行一次轻松的散步，这些简单的活动有助于缓解紧张情绪，提高应对学生行为挑战时的耐心和效率。

(3) 实践工作与生活的平衡

特殊教育教师在维持工作与个人生活平衡方面面临独特挑战。为应对这些挑战，教师可以采取以下专门策略，以确保他们的职业生活不会消蚀个人时间和精力，从而维持高效的工作状态同时享有丰富的个人生活。

一是设定明确的职业界限。特殊教育教师应明确设

定工作时间和个人时间的界限，以防工作侵蚀到私人生活。二是利用技术工具优化时间管理。利用现代技术工具可以显著提高时间管理效率。特殊教育教师可以使用数字日历、任务管理软件和提醒应用来规划和追踪日常任务，确保按时完成职责同时保留足够的个人时间。三是发展兴趣和业余爱好。教师应鼓励自己发展业余兴趣和爱好，这些活动能够为他们提供心理上的释放和情感上的满足，有助于缓解工作压力。

结语

本文综合探讨了特殊教育教师面临的职业压力及其应对策略，明确了从政策到个体层面的多重策略。未来的研究可进一步探讨这些策略在不同教育环境中的具体实施效果，考察不同背景下特殊教育教师的压力变化情况。此外，随着教育技术的发展，探索新兴技术在缓解教师压力中的潜在应用，也将是未来研究的重要方向。通过这些深入研究，可以为特殊教育教师提供更具针对性和效果的支持措施，促进教师和学生的共同成长与发展。

参考文献

- [1] 刘茜, 冯倩. 21世纪以来我国特殊教育教师研究热点分析——基于CNKI期刊文献的可视化分析[J]. 现代特殊教育, 2020, (18): 18-23.
- [2] 王姣艳, 郝晓川, 李扬. 组织支持与特殊教育教师职业幸福感的关系: 链式中介效应分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(06): 1281-1284.
- [3] 胡金秀, 张海英. 试析特殊教育教师生存现状——以江西省为例[J]. 豫章师范学院学报, 2020, 35(03): 81-84+111.
- [4] 宋健. 近十年国内特殊教育教师职业倦怠实证研究综述[J]. 连云港师范高等专科学校学报, 2024, 41(02): 74-80.
- [5] 王云峰, 刘春玲, 王玥, 等. 角色压力对特殊教育教师工作投入的影响: 应对方式的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2023, (09): 71-79.