

女教师母职焦虑的现实困境与系统性出路研究

张娜丽

河南省开封市祥符区第三实验中学 河南 开封 475100

【摘要】：随着人类有关教育认知能力的提升，整个社会对教育的重视程度不断提升，女教师在承担教育职责的同时，也面临着母职角色的挑战。本研究聚焦女教师母职焦虑问题，研究女教师群体在面临母职与教职双重压力下，母职焦虑在心理、生理和工作方面的表现。其中在心理上情绪波动大、记忆力减退；生理上有睡眠质量差和身体不适；工作上效率降低、职业倦怠感增强、教学质量下降。其成因包括个人方面、学校方面和社会方面。为缓解女教师母职焦虑，分别从微观、中观和宏观方面提出相应的措施。

【关键词】：女教师；母职焦虑；成因；应对方法

DOI:10.12417/2705-1358.25.20.073

当今社会对教育质量的要求日益提高，儿童的优质成长也成为社会关注的焦点，女教师作为教育战线的重要力量，承担着培养下一代的重任。然而，她们在履行教职的同时，还肩负着母职的责任。这种双重角色使得女教师们常常陷入焦虑之中。因此，深入研究女教师母职焦虑的成因与对策，具有重要的现实意义。

1 母职焦虑和教育母职化的含义

母职焦虑指女性在履行母亲角色过程中，因应对子女养育、教育等方面的压力和挑战而产生的焦虑情绪。这种焦虑可能源自个人对母职角色的期望、社会对母亲角色的标准以及实际育儿过程中遇到的困难。

教育母职化指在教育过程中，母亲角色的职责和影响力被过度强调和扩展，导致母亲在子女教育中承担更多的责任和压力。这种现象可能导致女教师在职业发展和家庭责任之间面临更大的冲突。

2 女教师母职焦虑的调查现状

女教师在面临母职焦虑时，往往会出现一系列心理、生理和工作方面的表现。

2.1 心理方面

(1) 情绪波动大：母职焦虑可能导致女教师在生活和工作中心绪波动较大，易怒或频繁出现悲伤、焦虑等负面情绪。

访谈对象编号为T101（城镇31-40岁的第一位访谈对象）表示：在担任两班数学课的同时，还要照顾家里两岁的宝宝，平时压力特别大，除了学校的教育教学任务，还有家庭重担。这使得她非常焦虑，燥热睡不着，她的情绪变得极为不稳定，时而暴躁，时而低落。在家里上，也会因为一些小事而对孩子发脾气，事后又感到非常后悔。这种情绪波动不仅影响了她与孩子的关系，也让她自己陷入了深深的痛苦之中。

(2) 记忆力减退：母职焦虑还会对女教师的记忆力方面产生影响。许多女教师表示，在焦虑的状态下，她们的注意力难以集中，记忆力也有所减退。在备课和批改作业时，常常会出现丢三落四的情况。访谈对象编号为R001（乡村20-30岁的第一位访谈对象）表示在准备教学课件时，总是会忘记一些重要的内容，不得不反复修改。在课堂上，也会因为注意力不集中而出现讲解错误的情况。

此外，母职焦虑还会让女教师对自己的能力产生怀疑，觉得自己无法胜任教师和母亲的双重角色。这种认知变化不仅影响了她们的工作效率，也降低了她们的自信心。

2.2 生理方面

女教师的母职焦虑不仅会在心理上有所表现，还会带来一系列生理反应。

(1) 睡眠质量差：本研究调查显示查过七成的女教师因母职焦虑而遭受严重的睡眠障碍。访谈对象编号为T002在问及睡眠情况时表示，最近一个月工作和教育孩子常常让她焦虑到晚上失眠。作为班主任和年级组长，她承担着繁重的工作和责任，既要照顾班上的几十个学生，又要完成学校布置的教研和行政工作。工作的压力加上对家庭的牵挂，让她焦虑不已，晚上难以入睡。

(2) 身体不适：母职焦虑还会引发女教师身体的其他不适症状。有的女教师会出现食欲不振的情况，比如在巨大的压力下，缺少食欲，身体逐渐消瘦。还有的女教师会出现心慌气短、血压升高、尿频尿急等症状。编号为T002的女教师表示在面對教学任务和家庭责任时，感到焦虑不安，经常出现心慌的症状，血压也不稳定。同时，由于心理压力过大，她还频繁地出现尿频尿急的情况，总有便感，这给她的生活和工作带来了极大的困扰。访谈中还有一些女教师表示在长期的焦虑中会出现头晕、头疼、耳鸣等症状，即使在不熬夜的情况下，眼睛也

有酸痛肿胀的感觉,身体疲倦,四肢沉重。这些生理不适症状进一步加重了女教师的母职焦虑,形成了恶性循环。

2.3 工作方面

女教师的母职焦虑在工作表现方面也十分明显。

(1) 效率降低:母职焦虑使得女教师在工作时难以集中精力,备课及课时无法专注,效率很低。编号为 T010 一位小学女教师表示,在孩子升学的关键时期,一边要操心孩子的学习和生活,一边要应对学校的教学任务。她常常在备课的时候走神,想起孩子的学习情况就开始担忧,导致备课进度缓慢,质量也不高。在批改作业时,也会因为分心而出现错误,不得不重新检查和批改。

(2) 职业倦怠感增强:长期的母职焦虑容易让女教师产生职业倦怠感。她们会觉得工作变得枯燥乏味,缺乏成就感。研究中发现,有一半的教师表示长时间的高强度工作和家庭压力导致其对教学工作失去了热情,个人成就感低,这种职业倦怠感不仅影响了女教师自身的发展,也对学生的教育产生了负面影响。

(3) 教学质量下降:母职焦虑还会导致女教师的教学质量下降。在课堂上,她们可能会因为情绪不稳定或者注意力不集中而出现教学失误。比如,讲解知识点不清晰、对学生的提问回答不准确等。

3 女教师母职焦虑的成因

3.1 个人层面

在现代社会中教育母职化加重女教师的心理负担,导致女教师在子女教育中承担更多的责任和压力。这种现象可能导致女教师在职业发展和家庭责任之间面临更大的冲突。

(1) 时间分配难:编号为 T005 的女教师表示,她不仅要承担每天的教学任务,包括备课、上课、批改作业等,还得照顾自己年幼的孩子。早上,她要早早起床为孩子准备早餐,然后送孩子去学校,接着赶到自己的学校开始一天的工作。下班后,她又得匆忙去接孩子回家,准备晚餐、辅导孩子作业、陪伴孩子玩耍。她的时间被分割得支离破碎,几乎没有属于自己的时间。在教学任务繁重的时候,她常常感到焦虑,担心无法兼顾工作和家庭。

(2) 责任压力大:女教师在家庭和工作中都承担着重要的责任,这种双重压力也是导致她们焦虑的重要原因。在家庭中,她们是妻子、母亲、女儿,需要照顾家人的生活起居,关心家人的情感需求,承担家务劳动等。在工作中,她们是教师,肩负着教育学生的重任,要备课、上课、批改作业、参与教研活动、管理班级等。

访谈中编号为 T106 的女教师表示,她的孩子正在上初中,学习压力较大。她不仅要在工作上尽心尽力,还要关注孩子的学习情况,为孩子提供学习上的帮助和支持。同时,她还要照顾年迈的父母,关心他们的身体健康。这种家庭与工作的双重责任让她感到压力巨大,焦虑也随之而来。

(3) 对子女期望高:女教师通常对子女的教育期望过高,这主要源于她们自身的教育背景和职业特点。一方面,她们在教育领域有着专业知识和经验,深知教育对孩子未来的重要性。根据本项调查显示,超过 80%的女教师认为良好的教育是孩子成功的关键。另一方面,女教师在学校中接触到优秀的学生,不自觉地会将自己的孩子与这些学生进行比较。这种比较往往会让她们对自己孩子的表现感到不满意,从而产生焦虑。

3.2 学校层面

(1) 教学工作压力:作为教师,女教师面临着繁重的教学任务、严格的教学评估压力。备课、授课、批改作业、参与教研活动等工作占据了大量的时间和精力,让她们很难有足够的时间去照顾家庭和孩子。根据本研究显示,82.8%的女教师表示照顾孩子的同时学校教学压力非常大,因为时间不够用,休息不好,身体出现不适,跟不上同事的上班节奏。平时学校的公开课、优质课会占据有很多的时间,研磨课评课、写教案、批改作业等这些事情搞的女教师身心疲惫,最后导致焦虑。

(2) 职业发展焦虑:为了在职业上取得进步,她们还需要不断提升自己的专业素养和教学水平,参加各种培训和比赛。这种教学工作压力和职业发展焦虑会与母职焦虑相互交织,加重她们的心理负担。本研究经过调查显示,如果女教师为了教学工作而忽略了对自己孩子的照顾,就会产生强烈内疚感,这种情绪会让他们重新进行工作和时间的分配,分配不均会加重焦虑,形成恶性循环。编号 T105 的教师表示,自己准备公开课,花费了大量的时间和精力,忽略了对孩子的关注,导致孩子跟妈妈的关系变得疏远,事后自己表示很后悔也很内疚。

此外本调查显示学校的文化氛围,管理制度以及同事之间的竞争与关爱都会对女教师的职业产生焦虑。

3.3 社会因素

(1) 传统观念:在传统观念中,女性被赋予了相夫教子的责任。这种观念虽然在现代社会有所淡化,但仍然对女教师产生着影响。女教师在履行教职的同时,往往会被社会期望在家庭中扮演好妻子、好母亲的角色。社会普遍认为女教师应该有更多的时间照顾家庭,教育好自己的孩子。这种传统观念的束缚使得女教师在面对工作和家庭的选择时,常常感到焦虑和无奈。女教师在工作中需要投入大量的时间和精力,以满足学

校和学生的需求。然而,传统观念认为女性应该以家庭为重,这使得女教师在追求职业发展的同时,会受到来自家庭和社会的压力,从而产生焦虑。

(2) 现代社会要求:现代社会对女教师提出了多元的要求,这也给她们带来了焦虑。一方面,现代社会要求女教师具备专业的教育知识和技能,能够为学生提供高质量的教育服务。例如,女教师需要不断更新自己的教学方法,掌握先进的教育技术,以适应教育改革的需要。另一方面,现代社会对女教师的形象和言行也有一定的要求。女教师被期望在言行举止上表现出高尚的品德和良好的修养,成为学生的榜样。例如,女教师需要穿着得体、言行规范,不能有任何不当的行为。这些要求使得女教师在工作和生活中需要时刻注意自己的形象和言行,承受着巨大的压力。总之,社会对女教师的高期待给她们带来了焦虑。传统观念的束缚和现代社会的要求使得女教师在工作 and 家庭中面临着巨大的挑战。

4 缓解女教师母职焦虑的方法

4.1 微观层面

正确的自我认知,女教师首先要正确认识自己,了解自己的优点和不足。认识到自己不可能在所有方面都做到完美,接受自己的不完美是减轻压力的第一步。自我认知还包括了解自己的情绪和需求。女教师要学会关注自己的情绪变化,当感到焦虑时,要及时采取措施进行调节。同时,也要了解自己的需求,合理安排时间满足自己的需求。减少自责对缓解女教师的母职焦虑起着重要的作用。

寻求支持,女教师在面对母职焦虑时,不能独自承受压力,寻求支持是缓解焦虑的有效途径。建立一个支持网络,包括家人、朋友、同事和其他家长,以便在需要时获得帮助和建议。家人在缓解女教师焦虑中起着至关重要的作用。家人的理解和支持可以为女教师提供一个稳定的情感后盾。例如,丈夫可以主动承担一些家务劳动,如做饭、洗衣、打扫卫生等,减轻女教师的家庭负担。据调查显示,当丈夫积极参与家务劳动时,女教师的焦虑感可降低约30%。一位女教师表示,自从丈夫开始帮忙接送孩子后,她的焦虑情绪明显缓解,有了更多的时间和精力投入到工作中。

参考文献:

- [1] 郭戈.“丧偶式育儿”话语中的母职困境与性别焦虑[J].北京:北京社会科学,2019(10)时间待查.
- [2] “性别—母职双重赋税”与劳动力市场参与的性别差异[J].杨菊华.人口研究,2019(01).
- [3] 精神负载:母职实践过程中的性别关系再生产[J].李芳英.人口与社会,2019(01).
- [4] 当妈为何越来越难——社会变迁视角下的“母亲”[J].施芸卿.文化纵横,2018(05).
- [5] 母职的经纪化——教育市场化背景下的母职变迁[J].杨可.妇女研究论丛,2018(02).

同事间的相互支持,在工作环境中,同事们面临着相似的压力和挑战,彼此之间的理解和支持可以帮助女教师更好地应对焦虑。同事们可以分享教学经验和育儿心得,互相学习和借鉴。这种氛围可以让女教师感受到团队的温暖和力量,缓解母职焦虑,从而更好地应对工作和生活中的挑战。此外,女教师如果焦虑情绪严重影响生活和工作可以寻求专业的咨询和心理支持,寻求应对策略。

4.2 中观层面

女性教师在学校教师中占比较大,是学校教育工作的重要力量,关爱女性教师的工作和家庭会促进教师的工作热情和积极性,缓解她们工作中的焦虑情绪,延缓职业倦怠。

学校可以提供灵活的工作机制,对家中有0到3岁幼儿的女教师提供弹性工作制度,完成教育教学工作之后可以不用在学校坐班,减少公开课的次数。对要接送孩子时提供方便,以便她们能够更好地兼顾工作和家庭。另外学校可以建立相应的支持系统,如设立心理咨询服务、亲子活动中心等,为女教师提供心理支持和家庭支持。最后学校应加强性别平等教育,消除对女性教师的偏见和歧视,提供公平的职业发展机会。

4.3 宏观层面

母职焦虑在社会的各行各业中都普遍存在,提高公众对母职焦虑的认识,通过媒体宣传和公共教育,提高社会对女教师母职焦虑问题的关注和理解,减少对女性的刻板印象和不合理期待。制定家庭友好政策:政府可以通过提供育儿假、灵活的工作时间安排等措施,帮助女教师更好地平衡工作和家庭责任。加强法律法规建设,确保女性在职场中的权益得到保护,防止因生育而导致的职业发展受阻。

5 结论

本研究深入探讨了女教师母职焦虑这一重要问题,通过对女教师群体的调查与分析,我们明确了女教师母职焦虑的表现、成因以及缓解方法。女教师在职业与母职的双重角色中普遍经历焦虑,这一问题在不同教育阶段和社会背景下均有体现。导致这一现象的因素是多种多样的,且对个人及职业的发展会产生负面的影响,应该引起社会的广泛关注,个人、学校和政府应该积极的采取相应的措施缓解这一现状。