

创造性戏剧活动对幼儿园教师职业倦怠的改善作用研究 ——以重庆市沙坪坝区土主某某湾幼儿园为例

杨静

重庆嬉阅坊戏剧教育研究所, 重庆 401331

DOI:10.61369/EDTR.2026090026

摘 要 : 为充分发挥创造性戏剧活动在教师层面的作用, 改善幼儿园教师职业倦怠问题, 本研究以重庆市沙坪坝区土主某某湾幼儿园为实践基地, 探讨创造性戏剧活动对幼儿园教师职业倦怠的改善作用。通过实践分析与问卷调查相结合的方法, 从教师工作压力、职业成就感、专业成长、人际关系、工作热情等多个维度展开研究。

关 键 词 : 创造性戏剧活动; 幼儿园教师; 职业倦怠; 改善作用

Research on the Improvement Effect of Creative Drama Activities on Kindergarten Teachers' Job Burnout — Taking A certain kindergarten in Tuzhu Bay, Shapingba District, Chongqing as an example

Yang Jing

Chongqing Xiyuefang Drama Education Research Institute, Chongqing 401331

Abstract : To fully leverage the role of creative drama activities at the teacher level and alleviate job burnout among kindergarten teachers, this study takes a certain kindergarten in Tuzhu, Shapingba District, Chongqing as the practical base to explore the improvement effect of creative drama activities on job burnout among kindergarten teachers. Through a combination of practical analysis and questionnaire surveys, the study explores multiple dimensions, including teachers' work pressure, professional achievement, professional growth, interpersonal relationships, and work enthusiasm.

Keywords : creative drama activities; kindergarten teachers; job burnout; improvement effect

引言

职业倦怠是指教师在长期工作过程中可能会出现的一种心理状态。主要表现为情感耗竭、去个性化和低个人成就感。幼儿园教师因为教育对象的特殊性和独特性, 工作内容的繁杂与繁琐, 导致职业倦怠现象在幼儿园教师更容易出现。因此, 探索如何有效地缓解幼儿园教师的职业倦怠具有重要意义与价值。本研究旨在通过幼儿园的实践案例分析和问卷调查, 为幼儿园教师职业倦怠的干预和改善提供新的策略, 探讨创造性戏剧活动对幼儿园教师职业倦怠的改善作用。

一、幼儿园教师职业倦怠的定义及影响

美国的费登伯格提出: 倦怠是指行业劳动者在身心、情感、行为等方面疲惫的状态, 无法应对外界超出其个人精力和资源的过度需求^[1]。马斯拉齐和杰克森认为“职业倦怠是一种情绪衰竭、人格解体和个人成就感降低的症状, 出现于以人为服务对象的职业领域中”, 其主要包括以下三个维度: 情绪衰竭、非人性化, 以及个人成就感降低。

幼儿园教师的职业倦怠是指教师在教育、保育及多重角色压力下, 长期积累的消极心理状态, 表现为情绪耗竭、对幼儿或同事的疏离感, 以及职业价值感的丧失^[2]。工作对象的特殊性、工作内容的复杂性及社会的支持不足等原因, 造成幼儿教师身心健康受影响、教学热情与质量下降、缺勤与离职倾向与组织氛围恶

化等不良影响, 从而进一步加剧教师的职业倦怠。

二、创造性戏剧活动的定义与意义

创造性戏剧是一种即兴的、非表演且以过程为主的戏剧形式。其中, 由一位“领导者”带领一组团体运用“假装”的游戏本能, 共同去想象、体验且反省人类的生活经验, 它是一种以过程为导向的即兴戏剧形式。林玫君、甄晓兰、张晓华等戏剧爱好者为积极推进戏剧教育的发展, 在儿童戏剧委员会成立之后, 将国外相关观念引进至中国^[3]。然而在幼儿园中, 创造性戏剧活动是一种以戏剧为媒介的活动, 它通常以角色扮演、即兴表演或故事创作等方式开展, 如生活区角“娃娃家”、语言区角^[4]。目的是以激发幼儿的想象力、创造力为主要目标的同时, 促进幼儿社会性、语言表达、认

知能力、情绪情感发展等全面综合能力的发展。

在应用意义方面，创造性戏剧活动可以丰富幼儿园课程形态，使教学内容更贴近幼儿的经验和兴趣，有助于提升幼儿的表达能力、想象能力和社会交往能力。对教师而言，创造性戏剧活动能够拓宽教育视野，增强课程理解和教学创造力，使教师在互动性更强的教育情境中获得职业成就感，进一步提升教师专业发展动力，同时对于改善教师职业倦怠也具有较为积极的作用，因此应用意义较为显著，也与幼儿教育的根本目标乃至教师发展目标较为适配^{〔5〕}。

三、某某湾幼儿园的实践与分析

（一）实践背景

本研究基于重庆市沙坪坝区土主某某湾幼儿园在2023年秋季至2024年春季学期开展的创造性戏剧活动，通过从“模仿课程”到“同课异构课程”的转变，分析其对教师职业倦怠的改善作用。

（二）调查对象与方法

（1）研究对象

本研究采用问卷调查法，调查对象为60名幼儿园教师，其中收回有效问卷53份。问卷设计涵盖了教师的个人信息、创造性戏剧活动的参与细节、职业倦怠感的变化、情感支持、工作热情与自我成长等多个维度。

（2）研究方法

问卷采用定量与定性相结合的方式，通过单选题、多选题和开放性问题收集数据，以全面了解创造性戏剧活动对教师职业倦怠的影响。

（3）数据分析方法

数据采用 spss 软件进行描述性统计和相关分析

（三）创造性戏剧活动对教师职业倦怠改善作用的结果分析

（1）教师基本信息描述性统计

5-10年的教师占比最高（45.28%），其次是1-3年和3-5年的教师，分别占比24.53%；小班、中班和大班的教师占比相近，分别为28.3%、35.85%和35.85%；主班教师和配班教师分别占比41.51%和49.06%。由此可见该幼儿园的长教龄（5-10年）的教师占比最大。

（2）创造性戏剧活动参与细节描述性统计

提高教学技巧（98.11%）和增进学生参与度（88.68%）是教师参与创造性戏剧活动的主要目的；教师在活动中主要承担指导和引导学生（90.57%）、扮演角色（92.45%）等任务；活动提高了课堂互动性（94.34%）、增强了学生的创造力（88.68%）和语言能力（83.02%）；每周一次的教师占比最高（58.49%）。由此可见，老师们在进行创造性戏剧活动中的目标是提升自身教学能力的发展，增强课程效果和幼儿能力的发展。

（四）描述性数据分析

（1）创造性戏剧活动增强教师职业成就感

表1 开展创造性戏剧活动中后教师精神状态数据表

变量名称	选项	频数	比例（%）
精力水平变化	明显提高	10	18.87
	略有提高	25	47.17
	无变化	10	18.87

工作控制感	略有下降	8	15.09
	非常同意	4	7.55
	同意	21	39.62
	中立	25	47.17
成就感	不同意	3	5.66
	非常同意	5	9.43
	同意	32	60.38
	中立	15	28.30
	不同意	1	1.89

参与创造性戏剧活动后，教师的教学状态和职业成就感得到了显著提升。根据表1调查结果显示，有47.17%的教师表示精力略有提高，18.87%的教师认为精力明显提高；39.62%的教师表示同意活动能提高工作控制感，7.55%的教师表示非常同意；60.38%的教师表示参与创造性戏剧活动后有更强的成就感，9.43%的教师表示非常同意。

由此可见，教师在参与创造性戏剧活动中获得的正面反馈以及戏剧技巧和教学方法的提升，让他们在教学精力和职业成就感上都有了很大程度的提升。

案例：在小班《拔萝卜》的活动中，教师通过角色扮演和即兴语言引导幼儿回归活动，不仅提升了课堂管理技巧，还增强了职业认同感。这充分体现了创造性戏剧活动在教师专业成长中的积极作用。

（2）创造性戏剧活动改善缓解教师工作压力

表2 创造性戏剧活动对老师情感支持数据表

变量名称	选项	频数	比例（%）
愉悦心情	非常同意	8	15.09
	同意	36	67.92
	中立	8	15.09
	不同意	1	1.89
提供支持性环境	非常同意	4	7.55
	同意	37	69.81
	中立	11	20.75
	不同意	1	1.89

根据表2数据显示，接近70%的教师认为创造性戏剧活动为其营造支持性的工作环境，超过83%的老师表示在创造性戏剧活动中感受到愉悦放松的心情，其中15.09%表示非常同意这一观点。

（3）创造性戏剧活动改善教师人际关系

表3 创造性戏剧活动对老师人际关系改善数据表

变量名称	选项	频数	比例（%）
改善合作与沟通	非常同意	10	18.87
	同意	32	60.38
	中立	11	20.75
	不同意	0	0

创造性戏剧活动在课程准备和组织环节中，通过发挥独特的情感氛围，能够有效的提升教师团队协作和情感联系，主要体现在以下三个方面：

第一、增进师生关系：在戏活动中，教师将营造温暖、和谐的氛围，同时教师与幼儿会产生高质量师幼互动，从而建立师幼间更亲密的情感联结；

第二、促进师师合作：创造性戏剧活动更够加强教师之间的合作与默契，提升团队的沟通协作，进而形成更高效、团结、更具凝聚力的教师团队；

第三、提高师园黏度：在创造性戏剧活动中，园所管理者能够看到一个工作状态积极的老师，从而增强教师与园所管理者之间的工作关系，促进园所内部的和谐发展。

表3调查结果中显示，60.38%的教师表示创造性戏剧活动有效增强了与同事之间的合作和沟通同意，其中18.87%的教师表示非常同意该观点。由此可见该活动在改善和促进教师人际关系，促进教师团队建设方面具有显著的积极影响。

（4）创造性戏剧活动促进教师专业成长

表4 创造性戏剧活动促进教师专业成长数据表

变量名称	选项	频数	比例（%）
促进专业成长	非常同意	10	18.87
	同意	36	67.92
	中立	7	13.21
	不同意	0	0

创造性戏剧活动能够促进教师的专业成长，主要体现在以下两个方面：

第一、拓宽教育视野：通过创造性戏剧活动的组织和实施，老师们接触到更多教育理念和方法，拓宽自己的教育视野，多元化的教育理念和方法的接触与使用，帮助老师深入了解教育的多样性与灵活性，从而打破传统思维的局限，为教学实践注入新的活力；

第二、提高创新能力：在创造性戏剧活动过程中，老师可以通过加入戏剧教育的元素、方法为传统教学方法增添新的创意、方案和教学手段，这样的过程不仅有效提升了老师们对多元化教育途径和方式的适应能力，同时还进一步增强了老师们的创新思维和实践能力。

表4数据结果显示，67.92%的教师明确表示活动促进了专业成长，认为创造性戏剧活动的开展有助于挖掘个人潜能和提升专业能力。这表明创造性戏剧活动对教师教育视野和创新能力的提升具有显著的积极影响。

（5）创造性戏剧活动提升教师工作热情

表5 开展创造性戏剧活动中后教师工作热情数据表

变量名称	选项	频数	比例（%）
工作积极态度	非常有帮助	8	15.09
	有帮助	24	45.28
	一般	17	32.08
	没有帮助	4	7.55

戏剧活动为教师带来了新颖的教学方式和独特的教学体验。通过与幼儿的戏剧合作，教师不仅能够激发工作热情，还能重新找回教育工作的意义和价值。根据表5数据可知，60.37%的教师认为创造性戏剧活动对促进教师积极工作态度有帮助，其中，15.09%的教师其效果非常明显。

参考文献

[1] 刘佳. 艺术化教学活动对学前教育教师职业认同感与倦怠水平的影响 [J]. 学前教育研究, 2024 (07):56-64.
[2] 王莉. 具身认知视角下教育戏剧纾解幼师工作压力的实践 [J]. 江苏教育研究, 2024 (05):71-75.
[3] 赵晓冉. 幼儿园教师职业倦怠三维度成因及艺术干预方案构建 [J]. 幼儿教育导读, 2023 (11):28-32.
[4] 严孟帅, 乔治·贝利尔. 具身认知理论中的教育戏剧：身体现象学视角 [J]. 理论月刊, 2021 (06):154-160.
[5] 李志娟. 戏剧教学赋能幼师专业效能感的实践探索 [J]. 教育进展, 2025,15 (06):1214-1219.

（6）创造性戏剧活动实现教师自我成长

表6 开展创造性戏剧活动中后教师自我成长数据表

变量名称	选项	频数	比例
挖掘潜能	非常同意	6	11.32
	同意	35	66.04
	中立	11	20.75
	不同意	1	1.89

创造性戏剧活动在教师的个人成长和生活质量提升方面发挥了显著作用，主要体现在开发个人潜能和生活品质质量两方面。

表6数据结果显示，66.04%的教师认为创造性戏剧活动的开展有利于挖掘个人潜能和提升自我的生活质量，其中，11.32%的老师们非常赞同此观点。这表明创造性戏剧活动对教师的生活体验和个人发展具有深远的积极影响。

（五）实践结果总结

从调查结果可以看出，某某湾幼儿园开展创造性戏剧活动后，教师在工作状态、职业感受和专业发展方面都呈现出积极变化。教师在活动中承担角色扮演、幼儿引导和课程组织等任务，能够在真实教学情境中重新理解自身工作价值。创造性戏剧活动让教师从单纯完成教学任务转向主动设计活动、调整语言表达和回应幼儿表现，增强了教师对课堂的掌控感，也提升了教师面对幼儿突发反应时的应变能力。

创造性戏剧活动还为教师提供了较好的情感支持。教师在轻松的戏剧情境中参与课程准备和活动实施，能够缓解日常保教工作带来的紧张感。教师与幼儿在共同扮演、共同想象和共同表达中形成更自然的互动关系，师幼之间的距离有所拉近。教师之间也会因为共同设计课程、讨论活动流程和完善表演细节而增加交流，团队合作氛围更加融洽。

同时，创造性戏剧活动推动了教师专业成长。教师在活动中接触到新的教育方法，能够将故事、角色、动作和语言表达融入教学过程，拓宽了课程组织思路。教师在反复实践中逐步提升活动设计能力和现场指导能力，也能更清楚地发现自身潜能。整体来看，创造性戏剧活动能够帮助教师获得更强的职业成就感，改善工作情绪，增强工作热情，并在专业能力提升中减轻职业倦怠感。

四、总结

综上所述，根据这一年来在某某湾幼儿园进行的创造性戏剧活动实施运用与学术沟通交流的情况，我们可以得出：有效开展与运用创造性戏剧活动能够从缓解幼儿园老师工作压力、提升老师专业能力、增加老师工作愉悦度、改善老师人际关系、提升老师工作热情和成就老师个人实现等方面，确切地丰富老师们的教学内容与方式，减轻教学负担，帮助其减轻职业倦怠，重燃对教育工作的热情和动力，最终实现教师个人和教育教学工作的双重提升。