

高职院校教师职业压力与心理健康研究述评

戴佳倩, 颜志雄

(南宁师范大学 教育科学学院, 南宁 530000)

摘要: 高职教师高流失率与低工作满意度等问题成为职业教育管理的难题。高职教师在职称晋升、教学任务和科学研究等方面存在诸多问题,影响其心理健康水平。通过检索知网、Google Scholar、EBSCO、Springer 文献数据库,分析得知高职教师职业压力主要来源为工作负荷高和职业发展受限。在评述相关研究的基础上,对当前研究不足与未来研究方向进行了讨论。

关键词: 职业压力; 心理健康; 高职教师

中图分类号: G710

文献标志码: A

文章编号: 1671-2153(2020)03-0041-07

上世纪 80 年代,C.Kyriacou & J.Sutcliffe 在《教育评论》发表的文章中提出“教师压力”一词,将“教师压力”定义为教师工作产生的负面影响(如愤怒或抑郁)引起的反应综合^[1]。自此教师压力成为重要的研究课题之一。目前教师职业压力并无权威界定^[2],通常把教师职业压力定义为,教师因职务上所赋予的要求、期许和职责所感受到的压力。此种压力是教师在面对教学工作,对潜在的工作情境因素或要求评估为威胁或有碍工作的表现时,所产生的负面情感反应^[3]。

职业压力与心理健康密切相关。早在上世纪六七十年代,格林伯格(Greenberg JS)在健康—疾病连续体学说(health-disease continuum)中提到“心理健康”,就是心理正常,生活正常,认知、情感、意志、行为、人格完整和协调能力顺应社会发展与社会保持同步。教师心理健康更具体指教师的内心世界保持安定、乐观并充满活力,能高度发挥人的积极性和创造性,以良好的方式适应外部环境的一种心理状态^[4]。

Brenner 和 Tatrow 认为职业压力在一定程度上影响了心理健康水平^[5-6],适度的职业压力会提

高某些个体的心理健康水平,压力过重或过轻均会降低个体的心理健康水平^[7]。两者的关系还受到其他的中介因素的影响,如角色压力^[8]。

当前,高职教师面对工作负荷、机制改革及职业发展时,职业压力日益增加,高职教师情绪、自我认知、自我效能、人际关系等多方面心理健康水平降低的状况也随之而来。本文重点梳理了近年来高职教师职业压力与心理健康关系的相关研究成果。

一、高职教师职业压力

(一)高职教师主要职业压力源

1. 高职教师教学任务的加重

近年来高职院校招生人数明显增多,但教师数量不足,导致高职教师的教学任务日益繁重,工作量和强度相较扩招之前大幅度增加。另外,学生毕业后的就业问题也是影响不同专业岗位高职教师职业压力的重要方面^[9]。

2. 高职院校内的组织机制改革

近几年事业单位人事制度改革正全面展开,2019 年颁布的《国家职业教育改革实施方案》中更是提出了优化学校、专业布局,深化办学体制

收稿日期: 2020-04-08

基金项目: 2017 年度浙江省哲学社会科学规划课题“浙江省高职院校新任教师教学信念的问题、差异性分析及组织支持策略研究”(17NDJC329YBM)

作者简介: 戴佳倩(1994-),女,在读研究生,研究方向:心理健康教育。

改革和育人机制改革的目标,很多高职院校为实现由中职或大专院校转型成本科学院,努力完善学历教育与培训并重的现代职业教育体系。由此,因岗位设置而引发的高职院校内部竞争异常激烈;而尚未成熟的管理模式和激励制度使教师缺乏工作动力,增加高职教师的职业压力^[9]。

3. 高职教师未来的职业发展

高职院校培养更多高素质劳动者和技术技能人才的教学目标;对“双师型”人才和复合型技术技能人才的要求,都使得高职教师除承担教学工作外还要探索实践教学模式和取得相应的专业资格证书;再者,为提高自身教学科研能力,满足职称评定要求,高职教师更需加强科研水平;繁重的教学任务使得高职教师进修深造的机会变少;社会倡导的现代化教学也需要高职教师跟上IT技术的步伐,打造一系列精品在线课程^[3]。这些都成为了高职教师的重要压力源。

(二) 高职教师职业压力水平

国内外对高职教师职业压力水平的研究在不同领域都有涉及,概括为社会方面、学校方面、个体方面。这些方面的单一或共同作用会给高职教师造成不同程度的职业压力。总体而言,高职教师至少有一半以上存在轻度和中度压力。在对北京某高职院校教师进行调查时发现,该校有高达98.75%的教师有着从轻度到重度的职业压力^[3]。

1. 社会方面

社会方面主要有外界舆论、技术创新和社会地位等因素,给高职教师带来不同程度的职业压力。对高职教师而言,社会对高职教师期望值很高,但没有给予其相应的社会地位和经济收入,这种长期存在的平等状态,使得这一群体承担的社会压力明显增大,职业压力水平也显著提升^[10]。随科技不断发展,高职院校对创新型课程的投入力度也明显加大,使得其中部分年龄较大的教师备课强度加大,长年累月造成了较大的职业压力^[11]。

2. 学校方面

学校方面的职业压力,包括职称评定、工作负荷和工作稳定性等几个因素。彭移风通过SCL-90问卷和自编压力问卷调查,发现不同职务的高职教师对职业压力的敏感度不同,行政人员在学生管理和职业生涯方面压力水平明显高于专业教师;而在科研方面行政人员的压力水平要明显低于专业教师^[12]。牛伟静发现,北京市某高职院校240名高职教师的职业压力水平随着周

课时量的增加而明显增大^[3]。另外,因职业教育须适应社会需要培养应用型人才,所以在很多高职院校,出现了重技能轻人文的倾向,使得从事专业课及专业基础课教学的高职教师比从事公共课教学的教师地位更高一些,致使从事公共课教学的高职教师职业压力水平,显著高于从事专业课及专业基础课教学的高职教师^[13]。

3. 个体方面

个体方面在高职教师职业压力水平变化中起着至关重要的作用。个体因素主要包括科研或论文发表、个人背景和自我效能等。科研或论文发表的要求越来越高,教师压力也越来越大。不同背景的高职教师感受到压力的程度和敏感性大有不同。Wang Yong 研究发现:从学历背景上看,本科学历的高职教师压力水平较高;从专业背景上看,文科教师压力水平较高^[14];彭移风发现,男女教师在社会压力和职业生涯压力中压力水平存在明显差异^[12]。已有研究表明,职业压力是阻碍自我效能感的危险因素^[15]。教师自我效能感与职业压力之间呈显著负相关,说明自我效能感低的高校教师职业压力水平高^[16,17]。

(三) 高职教师职业压力的负面影响及应对策略

1. 负面影响

研究表明,在很多方面高职教师都能感受到、体验到不同的压力带来的影响。如适当的职业压力可提高高职教师的觉醒水平,增加工作效率^[18];Cooper 认为过高的职业压力水平,且持续较长时间不能缓解,很有可能引起头痛、过度疲劳、心血管疾病、胃肠失调以及呼吸系统问题等生理反应^[19,20];也可能引起像 Capel, Farber 和 Pierce & Molloy 提出的焦虑、沮丧、不满、厌倦、心理疲惫以及注意力无法集中等一系列心理反应^[21-24];甚至出现职业倦怠,产生强烈的受挫感及无助感,通过申请调动或离职来逃避^[16,25,26]。

2. 应对策略

影响高职教师职业压力的相关因素涉及方方面面,因此解决教师压力问题也需要从多角度加以考虑。

高职教师在社会地位及经济条件等方面存在着较大的社会压力。这部分压力更需社会加大支持力度,如政府的观念导向、政策法规的有力扶持、加大对职教投入力度等,都可在一定程度缓解高职教师的社会压力。在2019年制定的《国

家职业教育改革实施方案》中,提出要推动企业和社会力量举办高质量职业教育,发挥企业重要办学主体作用,完善企业经营管理和技术人员与学校领导、骨干教师相互兼职兼薪制度,逐步提高技术技能人才的收入水平和地位。政府主要负责规划战略、制定政策、依法依规监管。

学校作为教师的主要社会组织,树立“以人为本”的管理理念,组织压力管理是非常必要的。应把减少高职教师职业压力的工作重点放在减少或消除压力源上,而不是减少症状和姑息性教师策略^[27];在教学中很多工作无法全部用量化考核,所以,形成人性的教师评价制度对高职教师而言十分重要。另外,营造平等民主的学校组织氛围,重视教师的未来发展,向高职教师提供日后培训和自我发展的机会^[10],提供合理的竞争平台,对提高高职教师的工作满意度、提升自信心和促进专业发展都有重要作用。学校还可以采取有助于提高教师效率的战略,例如,通过心理专业人士在以人为中心的个别课程中教授压力管理应对技巧,为专业教师和学者提供指导和咨询^[28,29]、提供技能分享的机会、提供教师和学生良好沟通的社交平台,以及促进终身学习^[30]。

高职教师在面对职业压力时应对方式的选择,对个体压力水平的降低至关重要。Austin 支持了这一观点^[31],通过使用教师关怀问卷(TTCI)、压力管理检查表(SMC)和应对方式问卷(WCQ)调查得出,高压力的教师使用消极的应对策略较多,低压力水平的教师更经常使用积极的应对策略。因此,高职教师一方面要正视职业压力,不逃避不惊慌,冷静分析解决;另一方面,认真分析自己的主、客观条件,调整期望水平^[32]。Murphy 和 Stein 确定了放松、营养和睡眠模式对高职教师降低职业压力是有效的;还有一些有效应对策略如规定性锻炼、愤怒管理、生物反馈、社交技能培训^[29,33]及 Cecil 和 Long 提出的认知行为技能培训,包括教育、纠正应对反应和应对技巧,如问题解决和应用^[34,35]等,都有助于降低高职教师职业压力。

高职教师自我效能的提升是需要重视的另一要素。自我效能的提高,能增强高职教师的心理适应能力,并能辩证地对待压力问题,使自身情绪处于积极、乐观的状态^[10]。张红在对高职教师职业自我效能感研究中得出:学校可以启动在职教师的继续教育工程,同时完善新老教师的指导

体系,使得年轻教师可以更快地适应忙碌的教学工作,也使老教师在指导新教师的工作中,体验到更多的职业自信,增强其胜任教学任务的信心,从而提高自我效能感^[36];另外,心理学研究表明,心理健康状况会影响职业自我效能感的高低。因此应及时了解教师的心理健康状况,可用职业压力评估量表(OSI)进行辅助^[37],这是一种标准化的心理职业压力测量工具,Osipow 提出这对重新认识职业压力,区分压力、压力和应对资源很有帮助。之后可适当对有需要的教师进行特定方面的心理辅导,定期开展心理健康讲座,从而提高教师的身心效能感。

二、高职教师心理健康

(一)高职教师心理健康水平

随着高等教育的快速发展,国内外学者对高职教师心理健康状况的研究越来越多。很多研究显示,从情绪、自我认知、自我效能、人际关系及学生等多方面来看,高职院校教师心理健康问题不容乐观。范韶维 2018 年对大学专任教师进行了调查,发现工科专业教师的心理健康水平普遍差于文史艺体专业教师^[38]。张丽华也曾提到,文史艺体专业思维特点较工科而言偏感性,情绪更易表达,压力更易释放,因此心理健康水平一般会高于工科专业教师^[39]。从自我认知方面,王伟发现高职教师自尊水平明显低于普通本科老师,心理健康水平也较差。且无法适应的淘汰制、聘任制以及愈发困难的晋升职称,使高职教师对职业的不安全感日渐提升,对自我认知逐渐失衡,严重影响工作情绪及身心健康^[40]。已有研究发现,一般自我效能感与个体的身心健康存在一定的关系^[41]。个体自我效能感越高,对自我状况、周围环境的认识更清晰,在面对应激时能够有效地调整自己的身心状态,降低对周围环境的不满意程度,提高心理健康水平^[42]。Mark 认为超负荷工作使得部分教师不能以积极的心态对待工作和生活,心理健康水平日益降低^[43]。我国一些学者也调查表明,人际关系是影响心理健康水平的主要刺激之一^[44]。社会、家长、学生对职业教育的认识不深,期望过高,学生也是良莠不齐,不安心学习,导致学生基础较普通高校差,给高职教师带来更多的心理影响。

(二)负面影响及应对策略

1. 负面影响

教师心理健康问题的主要表现为:职业倦

息,疲劳综合征,神经症等^[45]。高职教师心理健康水平过低时还会出现人格障碍和人际交往障碍等严重情况。且心理健康水平过低,不仅会导致出现许多心理问题,对教师的身体状况也会产生负面影响,如增加高血压、高血糖、高血脂等疾病的患病率^[46]。导致教育教学质量和效率严重降低,还会对学生健康人格的形成产生不利影响。

2. 应对策略

对如今高职教师心理健康问题严重程度的缓解,在社会方面,有学者指出应该加强对高职教师心理健康的关注度,更应注重有利的社会舆论导向^[12];同时期望政府的关注,启动“教师心理健康教程”,将心理健康教育纳入教师考核项目和继续教育的内容,在各学校设立“教师心理咨询室”,为广大教师缓解压力^[13]。

学校方面,可以适当提高教师资格准入的门槛。国家教育部门通过对《教师法》和教师资格制度有关条款的修改完善,明确把心理健康作为教师取得任职资格的重要条件之一。校领导应该在政策允许的范围内尽量提升教师的经济待遇^[47],创造良好的教育教学工作环境;建设多元办学格局,与国际先进标准接轨,做优职业教育培训评价组织;同时也应重视高职教师的心理健康情况,定期组织开展心理健康知识宣传,为全体教师开展心理普查,逐步建立教师心理档案,整体评估教师的心理健康水平,为开展心理健康教育提供科学依据^[48]。

高职教师也应重视自己的心理健康状况,情绪调节能力(the emotion-regulation ability, ERA)被认为与心理健康和幸福指数密切相关^[49-53]。Extremera N 发现 ERA 分数较高的教师报告的心理健康水平较高^[8]。学校和高职教师自身都可以通过增加练习,养成积极的思维方式,提高情绪调节能力。减少心理健康水平过低带来的有害后果,缓解与心理健康相关的情绪及问题^[41,52,8]。高职教师在出现类似迷茫焦虑的心理健康问题后,若自己无法解决一定要积极寻求社会支持。社会支持具有普遍的增益作用,良好的社会支持可有效缓解个体的心理压力,对个体的身心健康有着直接促进作用。社会支持水平越高,个体身心健康水平越高^[54]。生活方面,家人应给予其更高的关注,缓解教师的心身压力,使其可以适当提高自我疏解能力^[55]。

三、高职教师职业压力与心理健康相关研究

中国人民大学公共管理学院组织与人力资源研究所和新浪网联合进行“2005 年中国教师职业压力和心理健康调查”,结果显示:超过 80% 被调查的教师反映压力较大;近 90% 的教师存在一定的倦怠;近 40% 被调查的教师心理健康状况不佳;超过 60% 被调查的教师对工作不满意,部分存在跳槽的意向^[3]。这说明当前高职教师职业压力和心理健康情况较为严重。Blase 和 Huston 上世纪末就发现教师职业倦怠影响了心理健康这一问题。之后 Brenner 和 Tatrow 分别用了统计和生物测量的方法研究教师压力,研究结果表明不同程度的压力会导致教师生理心理上出现不同程度的问题^[5,6]。Extremera N 通过研究发现,角色压力是对教师心理健康产生影响的重要因素,会导致紧张、焦虑、抑郁等一系列负面的情绪出现^[8];众多研究表明,对高职教师而言,职业压力是其心理健康问题的首要因素,且明显呈负相关关系,即高职教师职业压力越大,心理健康水平越低。就其影响因素而言,生活和职业压力与高职教师的心理问题有相关关系^[7];婚姻方面,未婚教师心理健康程度比已婚教师低^[56];学校方面,高职院校教师职业压力是通过工作状态影响心理健康的^[57];地域方面,相比其他地区,上海高职教师与企业职员相比职业压力较小,心理健康程度也较高^[58]。

四、不足与展望

国内外对高职教师职业压力、心理健康都有所研究,但对二者间的相关研究一般是通过加入其他相关变量来进行讨论。随着我国近年对大学体制的改革,教育部取消本三政策的颁布实施,社会发展对专业技术人才的需求,令高等职业教育蓬勃发展,2019 年颁布的《国家职业教育改革实施方案》中要求招生规模进一步扩大,高职教师队伍成为一个不容忽视的群体,对高职教师的素质要求也日渐增强。我国教育界对高职教师心理压力问题的研究日益增多,但缺乏具体分析两者的密切关联程度^[54,58];对高职院校教师的职业压力与心理健康的关注度不够。在干预措施、解决策略等方面都还有较大的挖掘潜力。综上所述,未来研究可能呈现如下特点。

(一)从横向研究到纵向研究转变

多数是在同一阶段研究某所或几所学校的不同高职教师,研究层面相对单一,难以知晓研

究变量间的因果关系。未来应相应加强对教师职业压力与心理健康的纵向研究,加强横向研究与纵向研究相结合,来检验职业相关压力源和其他因素的交互作用对心理症状的影响。这样就可以更深入地了解两者之间的密切关系了。

(二)从单一研究群体向科学取样、大数据分析过渡

当前不少研究的侧重点在于热门地区教师的职业压力与心理健康情况,对偏远地区和大学、高职、幼儿等阶层的教师涉及较少,导致研究结果具有一定的集中性和局限性。在今后研究两者关系时,希望能更多地关注这些人群的职业压力与心理健康情况,这样更具有全面性。在研究教师职业压力和心理健康时,有时会因为研究的区域不同或者分析角度不同,导致得出的结论有所不同,甚至相反^[47,59],所以提醒我们进行研究时,要充分考虑不同差异,具体问题具体分析,研究过程也要保持足够严谨。

(三)从对策措施宽泛模糊向精准有效发展

多数的研究关注高职教师职业压力与心理健康的发展情况,并没有针对问题提出具体解决方案。未来研究方向将在现状研究基础上,着重提出行之有效的科学方法和解决措施。通过结构方程模型、机器学习、大数据分析等方式,从多角度、多层次考量变量,建立更为科学合理的对策建议。近年提出的关于构建高职教师压力管理EAP模式(Employee Assistance Program)^[60],可以从心理评估、整体培训、能力提升、个体团体咨询等方面,缓解高职教师的职业压力情况,值得进一步研究和探索。

参考文献:

- [1] C.K.,J.S. Teacher Stress:Prevalence, Sources, and Symptoms [J]. British Journal of Educational Psychology, 1978, 48(2): 159-167.
- [2] 徐长江, 时勤. 工作倦怠: 一个不断扩展的研究领域 [J]. 心理科学进展, 2003, 11(6): 680-685.
- [3] 黄明友, 朱占锋. 高职教师职业压力探析[J]. 当代职业教育, 2011(08): 81-83.
- [4] 孙宏伟. 心理健康教育学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2013.
- [5] Brenner, S. O., Sörbom, D., Wallius, E. The stress chain: A longitudinal confirmatory study of teacher stress, coping and social support [J]. Journal of Occupational & Organizational Psychology, 1985, 58(1): 1-13.

- [6] Tatrow, G. K., Guglielmi, R. S. Occupational Stress, Burnout, and Health in Teachers: A Methodological and Theoretical Analysis [J]. Review of Educational Research, 1998, 68(1): 61-99.
- [7] 张桂华. 高校教师心理健康状况的调查与思考 [J]. 教书育人, 2005(11): 32-33.
- [8] Extremera N, Rey L. The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being[J]. Front Psychol, 2015(6): 1632.
- [9] 沈泱泱. 高职院校青年教师职业压力及其干预策略研究: 以江西L高职院校为例 [D]. 南昌: 江西财经大学, 2019.
- [10] 马庆发, 郑娟新. 职教教师压力的社会学分析[J]. 教育发展研究, 2005(16): 89-92.
- [11] Jun-Qing YI. On Innovation Predicament from the Perspective of Education System[J]. Fudan Education Forum, 2006.
- [12] 彭移风. 高职院校教师职业压力的初步研究[J]. 社会心理科学, 2006, 24(4): 101-104.
- [13] 勇健, 李义安. 高职学校教师职业压力分析[J]. 教育发展研究, 2007(10): 31-33.
- [14] Wang Yong. Research on the source of occupational stress of college teachers [P]. Human Health and Biomedical Engineering (HHBE), 2011 International Conference on, 2011.
- [15] 郭君君. 老年人自我效能感-保护因素和非保护因素的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 25(04): 617-621.
- [16] Heslin P A, Klehe U C. Self-efficacy [M]. Thousand Oaks: Sage, 2006: 110-123.
- [17] 王艳红, 荆玉梅. 职业压力在高校教师自我效能感与生活满意度间中介作用[J]. 湖北师范大学学报(哲学社会科学版), 2019, 39(06): 136-140.
- [18] 黎凤环. 高职教师的职业压力及自我应对措施[J]. 柳州师专学报, 2011, 26(03): 70-72.
- [19] Cooper, C. L. Job distress: recent research and the emerging role of the clinical occupational psychologist[J]. Bulletin of the British Psychological Society, 1986(39): 325-331.
- [20] Kyriacou C, Pratt J. Teacher stress and psychoneurotic symptoms [J]. British Journal of Educational Psychology, 1985, 55(Pt 1)(1): 61-64.
- [21] SUSAN, A, CAPEL. THE INCIDENCE OF AND INFLUENCES ON STRESS AND BURNOUT IN SECONDARY SCHOOL TEACHERS[J]. British Journal of Educational Psychology, 1987(57): 279-299.
- [22] Farber B A. Teacher burnout: Assumptions, myths, and issues[J]. Teachers College Record, 1984, 86(2): 30, 321-338.

- [23] Pierce C M B, Molloy G N. Psychological and biological differences between secondary school teachers experiencing high and low levels of burnout[J]. *British Journal of Educational Psychology*, 1990, 60 (Pt 1)(1):37-51.
- [24] 黄明友,朱占锋. 高职教师职业压力探析[J]. *当代职业教育*, 2011(08):81-83.
- [25] Eckles R W. Stress—making friends with the enemy [J]. *Business Horizons*, 1987, 30(2):74-78.
- [26] Quick, J. C. & Quick, J. D. *Organizational Stress and Preventative Management* [J]. New York McGraw-Hill, 1984.
- [27] Pithers R T, Fogarty G J. Occupational stress among vocational teachers [J]. *British Journal of Educational Psychology*, 1995, 65(Pt 1)(1):3-14.
- [28] Hodge G M, Jupp J J, Taylor A J. Work stress, distress and burnout in music and mathematics teachers [J]. *British Journal of Educational Psychology*, 1994, 64(1):65-76.
- [29] Stein F, Cutler S. *Psychosocial Occupational Therapy: A Holistic Approach* (2nd edn.) [M]. San Diego: Singular Publishing, 2002.
- [30] Kay, Wilhelm, Jodie, et al. *Teacher Stress? An Analysis of Why Teachers Leave and Why They Stay* [J]. *Teachers and Teaching*, 2000.
- [31] Austin V, Shah S, Muncer S. Teacher stress and coping strategies used to reduce stress [J]. *Occupational Therapy International*, 2005, 12(2):63-80.
- [32] 陈明丽,许明. 国外关于教师职业压力的研究[J]. *福建师范大学学报(哲学社会科学版)*, 2000(03):123-129.
- [33] Murphy LR. Stress management in work settings: A critical review of health effects [J]. *American Journal of Health Promotion*, 1996(11):112-35.
- [34] Cecil MA, Forman SG. Effects of stress inoculation training and coworker support groups on teachers' stress [J]. *Journal of School Psychology*, 1990 (28): 105-18.
- [35] Long BC. Stress management for school personnel: Stress inoculation training and exercise [J]. *Psychology in the Schools*, 1988(25):314-24.
- [36] 张红,郭田友. 高职教师职业自我效能感现状研究[J]. *当代职业教育*, 2018(03):81-86.
- [37] Osipow S H. The relationship of coping resources to occupational stress and strain [J]. 1988, 32(1):1-15.
- [38] 范韶维. 高校教师心理健康状况调查与对策研究:以中国矿业大学为例[J]. *煤炭高等教育*, 2018, 36(02): 67-71.
- [39] 张丽华,潘汝莘. 高校教师心理健康概况、成因及调节[J]. *沈阳师范大学学报(社会科学版)*, 2013(1):1-4.
- [40] 王伟. 高职院校教师心理健康研究[J]. *辽宁师范大学学报*, 2005(05):59-61.
- [41] Schwarzer R. Measuring optimistic self-beliefs: A Chinese adaptation of the General Self-Efficacy Scale [J]. *Psychologica*, 1995, 38(3):174-181.
- [42] 林祯秀,江琴. 教师工作满意度、自我效能感与心理健康关系:基于福建省高校的调查[J]. *福建医科大学学报(社会科学版)*, 2018, 19(02):16-19.
- [43] Mark G B. Occupational Stress in British Educational Settings: A Review [J]. *Educational Psychology*, 1990(10):103-126.
- [44] 郑延平,杨德森. 中国生活事件调查:(一)紧张性生活事件在正常人群中的基本特征 [J]. *中国心理卫生杂志*, 1990(06):262-267, 288.
- [45] 林静. 变革时期教师心理健康探析 [J]. *教育探索*, 2004(08):99-101.
- [46] Yu J, Yu-Ze W. Analysis on the incidences of hypertension, hyperglycemia and hyperlipidemia among female staff at primary and middle schools in Chaoyang District of Beijing [J]. *Disease Surveillance*, 2006.
- [47] 许德宽,黄晓娟. 高职教师心理健康问题及其对策:以河南省为例[J]. *职业教育旬刊*, 2013, 02(01):20-23.
- [48] 阿荣. 论社会人格构建对高校教师心理发展的积极作用[J]. *黑龙江高教研究*, 2017(4):115-117.
- [49] Mayer JD, Roberts RD, Barsade SC. Human abilities: emotional intelligence [J]. *Annals Review Psychology*, 2008, 59:507-536.
- [50] Côté Stéphane. Emotional Intelligence in Organizations [J]. *Organizational Psychology & Organizational Behavior*, 2014, 1(1):459-488.
- [51] Rey L, Extremera N, Pena M. Emotional competence relating to perceived stress and burnout in Spanish teachers: a mediator model [J]. *Peer* 2016(4):e2087.
- [52] Mayer JD, Salovey P. What is emotional intelligence? In: Salovey P, Sluyter J, eds. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* [M]. New York: Basic Books, 1997:4, 30.
- [53] Mérida-López, S., Extremera, N., Rey, L. Emotion-regulation ability, role stress and teachers' mental health [J]. *Occupational Medicine*, 2017, 34(02):10-16.
- [54] 王雁飞. 社会支持与身心健康关系研究述评[J]. *心理科学*, 2004(5):1176.
- [55] 管云霞. 衢州市高校教师职业压力与心理健康状况的实证分析 [J]. *顺德职业技术学院学报*, 2013(01):

- 84-87.
- [56] 陈向丽. 高校青年教师工作压力、应对方式与心理健康的关系研究[J]. 科教导刊, 2014, 11(4): 212-213.
- [57] 马杰, 卢晓春, 陈伟平. 高职教师心理健康现状及应对策略[J]. 职业时空, 2012, 08(1): 5-9.
- [58] 张仙智, 李壮, 赵铮. 上海市高校教师工作压力与心理健康的现状及其关系研究[J]. 健康教育与健康促进, 2015, 10(5): 344-347.
- [59] 鲍威, 王嘉颖. 象牙塔里的压力: 中国高校教师职业压力与学术产出的实证研究[J]. 北京大学教育评论, 2012(01): 130-144, 197.
- [60] 郑久波. EAP(员工援助计划)在中国的发展现状与对策分析[J]. 现代企业教育, 2012(2): 114.

Review of the Research on Occupational Stress and Mental Health of Teachers in Higher Vocational Colleges

DAI Jiaqian, YAN Zhixiong

(School of Education Science, Nanning Normal University, Nanning 530000, China)

Abstract: Higher vocational teachers' high wastage rate and low job satisfaction have become difficult problems in vocational education management. Higher vocational teachers face more bottleneck problems in terms of promotion of professional titles, teaching tasks and scientific research, which affect their mental health level. This paper searches the literature databases of HowNet, Google Scholar, EBSCO and Springer, and concludes that the main sources of vocational teachers' occupational stress are high workload and limited career development. The psychological health level of teachers in higher vocational colleges is lower than the average level of teachers in colleges. This paper also discusses the current research deficiencies and future research directions.

Keywords: occupational stress; Mental health; Higher vocational teachers

(责任编辑:程勇)