

职业学校教师心理问题调查及对策研究

李 勤, 李建刚, 孙 鹏, 王 伟

(青岛艺术学校 李勤心理健康教育工作室, 山东 青岛 266000)

摘 要:以青岛职业学校教师为研究对象,分析其教师心理健康问题,为维护职业学校教师的心理健康水平提供依据。方法是使用 SCL-90 问卷对青岛市职业学校 500 名教师实施测量,进行常模比较和相关分析。结果是该群体教师在躯体化、强迫、抑郁、焦虑症状上的得分及总分显著高于全国常模,女教师的敌对分量表得分显著高于男教师。结论是针对该群体心理健康状况,需要开展相关心理干预。

关键词:职业学校教师; SCL-90; 心理问题

中图分类号: G715 文献标志码: A 文章编号: 1002-0845(2012)01-0146-02

随着社会发展加快、教育体制改革的深化、教育机制不断创新、素质教育的推进、教育岗位竞争加剧,我国各级各类学校中有相当一部分教师出现了不同程度的心理健康问题。与普通中小学教师比较,职业学校教师的社会地位相对较低,工资待遇及其受重视程度也较低,职业教育管理体制存在许多缺陷,各级教育管理部门往往忽视教师的心理问题,加上职业学校教师工作负担过重,素质教育的理念与教育现实反差巨大等因素都会对教师的心理健康产生重要的影响^[1]。本研究所选择的职业学校教师群体具有典型的代表性,对其心理健康现状进行分析,有助于了解职业学校教师的心理健康状况水平并为提出相应对策提供重要依据。

一、对象与方法

1. 对象

在青岛市采用随机抽样的方法对教师进行心理测量,共发放量表 500 份,回收 439 份,回收率 87.8%,有效问卷 387 份,有效率 88.2%。样本平均年龄 40.9 岁;男性 132 人(34.1%),女性 255 人(65.9%)。

2. 工具

(1) 自编一般状况调查表,包括性别、年龄、工作年限、学历、职位、职称、婚姻状况等人口学资料。

(2) SCL-90 症状自评量表^[2],本测验共 90 个自我评定项目。测验的九个因子分别为:躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执及精神病性。

3. 方法

(1) 将 SCL-90 量表数据经 Epi-data 双份录入计算机后建立数据库,采用 SPSS16.0 for windows 进行数据统计,获得 SCL-90 各分量表分数,再进行常模比较和相关分析。

收稿日期: 2011-10-27

作者简介:李勤(1962-),女,山东青岛人,高级教师,从事中职教师与学生心理健康教育研究;李建刚(1958-),男,山东青岛人,从事职业学校教师管理与培养能力考核的相关策略研究;孙鹏(1981-),男,吉林四平人,从事中职学生发展性心理测量研究;王伟(1974-),男,山东滕州人,一级教师,从事中职学生德育研究。

(2) 质量控制。对实测人员进行培训,统一施测标准和要求。

二、结果

1. SCL-90 各分量表分数与全国常模群体的比较

将青岛职业学校教师各分量表分数分别与全国常模进行比较,见表 1。与常模相比,青岛职业学校教师在躯体化、强迫、抑郁、焦虑症状上的得分及总分显著高于全国常模。

表 1 SCL-90 各分量表分数与全国常模的比较

分量表	教师	常模	t	p
躯体化	1.72 ± 0.62	1.37 ± 0.48	4.726	0.000**
强迫	1.79 ± 0.58	1.62 ± 0.58	2.519	0.014*
人际敏感	1.58 ± 0.53	1.65 ± 0.51	-1.048	0.298
抑郁	1.66 ± 0.60	1.50 ± 0.59	2.248	0.028*
焦虑	1.52 ± 0.50	1.39 ± 0.43	2.292	0.025*
敌对	1.49 ± 0.46	1.48 ± 0.56	0.167	0.868
恐怖	1.24 ± 0.36	1.23 ± 0.41	0.252	0.802
偏执	1.44 ± 0.44	1.43 ± 0.57	0.129	0.898
精神病性	1.34 ± 0.36	1.29 ± 0.42	1.203	0.233
总分	140.07 ± 39.30	129.96 ± 38.76	2.198	0.031*

注: * P < 0.05, ** P < 0.01

2. 不同性别教师各分量表得分比较

对不同性别的教师各分量表得分进行比较,结果显示,女教师的敌对分量表得分显著高于男教师,如表 2 所示。在其他各分量表的得分上无显著差异。

表 2 不同性别教师的 SCL-90 各分量表分数比较

分量表	男	女	t	p
敌对	1.32 ± 0.39	1.55 ± 0.48	1.079	0.050*

注: * P < 0.05

三、职业学校教师的心理问题

通过本研究,我们发现职业学校教师在躯体化、强迫

抑郁和焦虑等方面的得分显著高于全国常模。这样的结果与职业教育目前面临的诸多困难与挑战存在着必然的联系。

1. 职业学校教师的躯体化问题

职业学校过低的社会评价和较低的福利待遇是职业学校教师自身无法忽视的问题,直接影响着教师的从业热情和信心^[3]。职业学校学生来源广泛、具有较大个体差异,学生学习动力、学习兴趣缺乏等现象使职业学校教师的工作量成倍增加^[4]。同时,教师是一种高要求和低控制的职业,自主权很受限制,尤其是关系到教师个人工作、生活决策等问题,这容易引起教师的角色冲突且对身体健康等方面产生影响。因此,我们看到职业学校教师的躯体化症状比较明显。

2. 职业学校教师的强迫问题

在本次调查中,我们发现职业学校教师的强迫倾向也是比较严重的。分析其原因主要包括外因和内因两个方面。首先,从内因来看,职业学校教师大多数毕业于专业的院校,刚开始参加工作时热情高涨,希望自己能够真正成为了一名教书育人的好教师。在这种心理约束下,很多老师对自己的要求比较严格,容易追求完美。但是外因的现实情况是,职业学校学生的基础差,缺乏学习兴趣,班级管理难以管理,这不仅使一部分职业教师感受到了压力,同时也增强了他们的责任感。

3. 职业学校教师的抑郁、焦虑情绪问题

职业学校学生相对来讲学业成绩较低、管理难度大,令不少教师感到较大的压力和倦怠,易产生焦虑、抑郁等情绪。其中抑郁和焦虑这些情绪障碍不仅会影响中职教师的工作能力与效率,严重的还会危及生命。因此职业教师的焦虑和抑郁情绪得分过高也是值得关注的问题。

4. 职业学校教师心理健康的性别差异

此外,研究中也发现女教师的敌对情绪显著高于男教师。目前高职女教师面临的挑战与男教师一样严峻,而新形势给女教师多重角色带来的冲击比男教师更为突出和激烈^[5]。有调查显示:有一半以上女教师出现程度不同的各种心理问题的危险因素,有14%的女教师患有严重的焦虑症状,有55%的患有心理抑郁症状,有50%的女教师渴望接受心理辅导^[6]。职业学校女教师不仅承受着繁重生活与紧张工作的双重压力,也承受着社会传统习俗与期望的束缚。因而职业学校女教师易产生抑郁、脆弱、厌烦的心理,较男教师而言,可能更易采取摔物、争论甚至争斗等不可抑制的冲动行为来发泄情绪、应对突发事件。关注职业学校女教师的敌对情绪、改善其应对方式是刻不容缓的事情。

四、提高职业学校教师心理健康水平的对策探究

教育部在2002年颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》第五条明确规定“要重视教师心理健康教育工作。要关心教师的工作、学习和生活,从实际出发,采取切实可行的措施,减轻教师的精神紧张和心理压力,使他们学会心理调适,增强应对能力,有效地提高心理健康水平。”相比职业学校教师的心理健康更需要得到关注,并采取相应的措施来提高。

1. 营造良好社会氛围,创建和谐工作环境

进入2000年以后,国家更加重视并大力扶持职业教育,从资金投入办学质量都给予了极大的关注和指导^[3]。近几年来,山东省国民生产总值在持续提升,更应加大对教育的投入,充分体现温家宝总理在2008年政府工作报告中提出的要完善和落实教师的工资制度、津贴补贴制度等构想。

提高职业学校教师的社会地位,改善教师的福利待遇,形成重职教的社会风气。提倡全社会都来关心、支持、配合职业教育工作,提高教师工作的积极性。另外,应拿出专项经费,定期对职业学校教师的心理状况做调查研究,有针对性地提出解决办法,为他们提供心理咨询、辅导服务的费用。积极关注那些婚姻破裂、对生活失望的教师和两极教师(骨干教师、非骨干)的成长,关注那些人格成熟度较低教师的情绪宣泄等。在组织层面上,成立“职业学校教师心理管理委员会”,有计划地进行全面规划及宏观指导、组织协调、督导评估等工作,力争从根本上解决教师的“师源性心理问题”。

2. 改善个体应对方式,合理调整负面情绪

提高教师的心理保健意识,以积极心态应对各种压力与挑战的能力。结合实际培训,使教师掌握较为常用的应对压力的方法,如放松训练、时间管理技巧、认知重建策略和反思等。使教师学会宣泄与转移压力,随时调节自己心态的能力,善于觉察自己有无情绪反应不正常的现象,如果有反应过于敏感、情绪过于焦虑等现象,就应该考虑适当多休息一下,或者听听轻音乐,或者唱一唱欢快的歌曲。放松训练是降低教师心理压力的最常用的方法,它既指一种心理治疗技术,也包括通过各种身体的锻炼、户外活动、培养业余爱好等来舒缓紧张的神经,使身心得到放松和调节。时间管理技巧包括对时间进行组织和预算、将目标按优先次序进行区分、设立一个现实可行的时间表、每天留出一定的时间给自己等等,可以使生活更丰富、工作更有效率,避免过度负荷。

3. 提高职业教师职业认同,增强生活幸福体验

对教师心理状况影响较大的往往是职业角色情景和教学活动,尤其是职业学校的教师。要切实有效地帮助教师提高心理健康水平,还必须关心呵护每一位教师,增强其对自己职业的认同感、成就感和幸福感。如降低学生和教师数的比例,缩短工作时间,给教师更多的工作灵活度和自主权,提供更多学习与提高的机会等。使他们敢于正视工作中责任感与自我实现的冲突,并善于从每一节课中、每一个活动、每一个教育对象中体验快乐,从每个学生的点滴进步中感受成功。培养教师对自己有正确的认识能力,既不狂妄也不妄自菲薄,养成开放豁达的心态,用自己那颗年轻、开放、充满活力的心去感染每一个人。培养教师“爱”的能力,让他们在艰难与困惑面前,懂得如何爱自己、接纳自己,爱学生、接纳职校学生,爱教育、投身于职业教育。因为有乐趣、有平常心、有信心才能有发自内心的微笑,随时散发出积极的能量,才能以平和的心态接纳问题学生,懂得如何蹲下来,以尊重、平等、耐心来陪伴他们的发展与成长,同时促进个人成长。

参考文献:

- [1]陈国典,范吕杰.中等职业学校教师应付方式的现状调查[J].中国健康心理学杂志,2010(18).
- [2]汪向东,王希林,马宏.心理卫生评定量表手册[K].北京:中国心理卫生杂志社,1999.
- [3]李宁萍.浅析高职教师的心理健康及自我调适[J].职业教育研究,2010(3).
- [4]李庆原,董绿英.高职院校教师职业倦怠的心理调适[J].柳州职业技术学院学报,2004(4).
- [5]陈迪辉.高职院校女教师心理健康状况调查[J].重庆科技学院学报,2008(8).
- [6]刘霞英.注重对高职院校女教师的心理疏导与人文关怀[J].湘潮,下半年,2010(5).

(责任编辑:吕征)