

浅谈校长在保障教师心理健康中的作用

□王秀娟

相比于普通人群,教师心理健康问题的概率更高。有研究认为:教师面临的心理压力是普通人的两倍;相较于其他 25 个常见职业,教师的职业压力排在前六。理解教师的心理健康状况不仅仅是为了教师的个人需求,更是保障学生心理健康的需要。因此,在学校管理层面提高教师职业幸福感,以及保障教师的心理健康,是十分必要的。

校长是学校心理健康工作的领头人,也是保障教师心理健康的第一责任人。校长所制订的心理健康工作计划指引着全校心理健康工作的方向;开展心理健康工作的力度影响着心理健康工作的实际落地情况;树立教师自我心理健康觉察和调整的理念,以及完善心理健康保障制度,是维护学校教师心理健康水平的重要举措。除了这些整体规划和布局,校长还需要提高敏锐度,在具体实施过程中有的放矢地开展心理健康工作。

学校氛围

学校氛围是影响教师心理健康水平的重要外部因素,被广泛地认为是学校工作的质量和特征。许多刚走上讲台的教师会产生抑郁与不适应,或许与他们进入这一行业时遇到的心理健康挑战有关,他们对学校氛围的预期和实际情况不符。一项对 274 名中小学教师的调查研究发现,高工作量、学生不良行为和就业条件差均会导致教师出现焦虑和抑郁症状。所以,校长有责任和义务来改良和维

护学校良好的精神文化氛围。

第一,提高教师的情感安全水平。这有如下体现:校长在校内保障与教师的明确沟通渠道及学校规章制度的强制执行力度;对教师面对同辈或不同人群的欺凌或其他形式的暴力,有及时反应措施;重视教师教育教学质量、专业发展的培养;设置清晰有效的领导系统及加强同事间或主管领导的支持水平;促进各关系之间的和谐协作。

第二,提升校长与教师之间关系的质量。一名教师对其工作学校的评价更多地取决于他们对校长的看法。具体而言,教师对其与校长之间关系质量的看法,教师与校长互相支持与合作系统的顺畅程度,是影响教师愿意留在学校的关键因素。因此,考虑到教师面临压力事件的具体情况,若教师从家人和朋友那里无法获得足够支持,那么,校长的支持与关怀则意味着教师可以获得更多的社会支持,这可以有效减少教师的抑郁症状与焦虑症状。

学校心理健康援助

校长对教师心理健康的援助要有前瞻性,即不能等到教师的心理健康问题达到临床水平才开始心理健康援助,而应在教师心理问题出现之前就提供心理干预措施。

第一,建立职前心理健康培训。尽管许多研究表明情绪管理等技能对教师职业生涯的成功有至关重要的作用,但目前教师职前培

训模式对心理健康方面的关注度并不高。研究发现,接受过正念培训项目的教师职业压力和职业倦怠感更低。另外,教师在职业生涯起始时心理更容易面临压力、受到冲击,因此导致新教师流失严重。而经历过更多教师离职的学生的读写和数学水平都更低。为了打破这种恶性循环,开展新教师职前心理援助势在必行。

第二,完善学校心理援助措施。加强教师心理健康技能培训是行之有效的心理援助方法。这些培训项目包含情绪调节、遭受挫折时的灵活处理、增强对他人的共情能力、减压方法等。教师的情绪管理技能尤为重要,因为他们有时不得不在压力情境下和压力源(例如学生的破坏性行为)在场的情况下进行自我调节。建立学校教师心理健康的预警系统,定期对本校教师的心理健康素养进行评估,也是学校心理援助的重要干预步骤。

提升教师个人心理弹性

教师的心理弹性是指教师在重大逆境背景下积极适应的动态过程,是心理健康的重要指标。许多个体层面的因素,在发展教师心理弹性的过程中发挥重要作用,如情感能力、同理心、目标感、乐观主义、内在动机和自信。因此,保障和维护教师的心理健康水平,不仅要学校的外部因素着手,更要考虑教师个人的心理素质。

第一,加强教师的自我关怀。花时间照顾自己的教师会有更高的幸福感,这也就解释了为什么运动可以减少抑郁症状、睡眠剥夺会产生焦虑。而自我关怀不仅与幸福感有关,还增强了教师享受工作的能力。在学校管理中,管理体系应给教师腾出更多的时间使他们做自己想做的事情,提高教师工作满意度。从这个角度来说,提升教师心理弹性不仅是个体层面的事,还是学校层面在起宏观调控作用。

第二,提升教师的自尊水平。较高的自尊

水平会保护个体的心理弹性。在面对贫困、残疾和心理虐待时,自尊水平较高的教师会比自尊水平低的教师心理健康程度更高。一项神经科学研究表明,自尊的这种保护作用可能是受神经系统的调节。因此,学校应加强教师的职业价值感和职业归属感。只有当教师的个人发展期望与实际工作一致时,才会有更健康的心理状态。学校环境中并不缺乏提升教师教学技能的培训,但缺失对教师提升个人价值认同的培训。

第三,增加非心理健康专职教师在学校心理健康工作中的参与度。除了心理健康专职教师的积极工作,一线教师也应积极参与到学生心理健康状态的动态监测中。这不仅有利于更好把握学生的心理状态,更被证明可以间接提高教师的抗压能力、有效改善其心理健康水平。非心理健康专职教师接受了培训,向学生传授社会生活常识和乐观的思维技巧。这样广泛的心理健康教育在增强学生自尊水平的同时,也提高了教师的心理弹性。

学校是一个非常适合进行心理干预的环境。在这个环境中,师生将受到更少的威胁和更多的接纳。而校长既是全校师生心理健康的管理者,也是服务者。学校领导对教师心理健康水平的关注,能够对教师的职业体验与学生的心理健康水平产生深远的影响。因此,我们要切实做好提高和保障教师的心理健康工作,让教师获益,把教师转变为有效的心理健康变革推动者,成为需要心理健康服务的青少年与心理健康专业人员之间的重要桥梁。

(作者系信阳市第十三小学校长,曾被评为全国第二届未成年人思想道德建设工作先进个人、河南省特级教师、河南省名校长、河南省学科技术带头人、河南省优秀教育管理人才、河南省优秀少先队辅导员。所在学校为全国首届文明校园、第二届全国文明校园)

(责编 侯心雨)