

新建本科院校教师心理健康 现状及对策研究

栾丽萍, 吕春苗

(山东青年政治学院, 山东 济南 250100)

摘 要:为全面了解新建本科院校教师心理健康的整体状况,采用 SCL-90 症状自评量表对某新建本科院校 524 名教职工开展了心理健康测评。研究发现,该校教师中心理健康问题检出率为 16.6%,其中女教师的心理问题检出率高于男教师。此外,生育状况、有无老人帮忙照顾孩子、孩子的就学阶段、岗位类别、职称状况对高校教师的心理健康有显著影响。针对上述研究发现,提出了进一步增强高校教师心理健康水平的对策建议,即构建全面的高校教师社会支持系统和健全的高校教师心理疏导机制为主要内容的高校教师心理健康服务体系。

关键词:高校教师;心理健康;心理健康服务体系

中图分类号:G640

文献标识码:A

文章编号:2095-7327(2022)-04-0113-09

DOI:10.15948/j.cnki.37-1500/s.2022.04.016

Research on the Mental Health Status and Countermeasures of Faculty in Newly-established Undergraduate Colleges

LUAN Liping, LU Chunmiao

(Shandong Youth University of Political Science, Jinan Shandong 250100)

Abstract:In order to fully understand the overall situation of the mental health of faculty in newly-established undergraduate colleges, we carry out the mental health assessment for 524 faculty members based on SCL-90. It's found that 16.6% of the investigated teachers are positive for mental health problems, among which female teachers had a higher positive rate than that of male teachers. In addition, fertility status, whether the child is taken care of by the elderly or not, the child's schooling stage, post category and professional title have a significant impact on the mental health of college teachers. In response to the above research findings, it's suggested to further enhance the mental health Status of college teachers, i.e, a comprehensive mental health service system should be constructed for college teachers, including a full range of social support system and the sound psychological counseling mechanism.

Key words:college faculty; mental health; mental health service system

收稿日期:2021-12-20

作者简介:栾丽萍(1976—),女,山东招远人,山东青年政治学院马克思主义学院教师,研究方向:思想政治教育。

吕春苗(1989—),女,山东济南人,山东青年政治学院政治与公共管理学院讲师,硕士研究生,研究方向:社会工作理论与实践。

高教兴则国家兴,高教强则国家强。”高校教师是高等教育的主体,承担着培养高端人才和自主科技创新的任务,高校教师的心理健康不仅仅关系到教师个人的健康与安危,也直接关系到高等教育职能的发挥。高等教育的改革使高校教师获得了更多发展的机遇,同时也让高校教师面临着巨大的压力和挑战。刘利敏(2021)在研究中指出,高校教师不仅要在工作方面应对社会的舆论、科研的压力、教学任务以及职称评定,还要兼顾家庭等各方面的因素这导致高校教师的心理健康处于一个相对不稳定的状况。提高高校教师的心理健康水平,对于优化师资队伍,提高教育质量,培养身心健康的大学生具有十分重要的作用。

新建本科院校成立时间较短,在我国本科高校生态群落中处于明显弱势地位,为了获得社会认可、满足社会需求,亟需在较短时间内实现办学层次的跃迁。而新建本科院校办学实力的跃迁在于教师。心理健康是教师完成职责的前提条件,教师职业的特殊性决定了教师需要具备良好的心理健康水平。为了解新建本科院校教师的心理健康现状,本研究拟使用目前应用广泛的SCL-90症状自评量表作为心理健康测评工具,通过高校教师的自我评价与检测,以期全面摸清新建本科院校高校教师的心理健康整体状况。在实证调查的基础上,本研究拟针对性提出改善高校教师心理健康水平的具体对策,以期维护高校教师的心理健康,提高高校教师的工作效率,提升教师教学的质量和效果,促进高等教育进一步发展。

1 理论分析与研究假设

心理社会模式认为,个人生活在特定的社会环境中,受到包括生理、心理和社会三个方面因素的影响。这三个方面的因素相互作用,一起推动个人的成长和发展。^[1]本研究依据心理社会模式,拟从性别因素、婚姻家庭因素以及工作因素三个维度对高校教师的心理健康状况进行分析,具体来说,从性别、生育状况、其他家庭成员对照孩子的支持情况、孩子所处的学习阶段、岗位类别和职称晋升六个方面做出研究假设,以探究

高校教师的心理健康状况影响因素。

1.1 性别因素

王广新(2017)认为男女两性之间存在生理和心理层面的差异,女性较男性而言对情绪的敏感度更高,也更容易受负面情绪的影响,因此患心理疾病的几率也较大;男性较女性而言有较高的活动水平,愿意从事某些运动类的活动来消解自身的不良情绪,而女性则会采取一些隐蔽的方式来表达自己的情绪。^[2]由此看来,女性高校教师会比男性高校教师在工作中产生更多的心理压力,更易产生心理问题。

假设1:性别对高校教师心理健康有显著影响。

1.2 婚姻、家庭因素

郑思宁(2018)认为在家庭中,已婚妇女承担了更多的家务劳动,而已婚男性则更多地承担“市场性”的工作,即使受新观念的影响,女性突破了“男主外,女主内”的现状,但还是比男性承担更多的家务劳动。^[3]家庭作为人类社会的一个重要单元,发挥着至关重要的作用,家庭功能的发挥也影响着人的心理健康和压力水平。因此笔者认为,在婚姻的不同状态和阶段生育状况以及家庭支持等方面对两性也存在显著影响。

生育是在生命周期中值得关注的重大事件之一,二胎、三胎政策的放开,也影响着部分家庭的生育状况。对于父母来说,除了要负责孩子的养育,还需要承担养家糊口的责任,双重压力之下,人们的心理状况也会受到影响,并且家庭中孩子越多这种心理压力水平越高。^[4]

假设2:生育状况对高校教师心理健康有显著影响。

家庭成员的支持主要指父辈对有孩子的家庭的支持情况,父辈是否有精力和能力帮助子女照顾孩子,减缓子女的心理压力。对于没有父辈帮忙照顾孩子的高校教师,他们往往需要承担更多的责任,付出更多的精力和时间,这会加重他们的心理负担和压力水平,而引发心理问题。

假设3:其它家庭成员对照孩子的支持对高校教师工作压力有显著影响。

在儿童不同的成长时期,他们的需求也会相

应发生改变。在婴儿时期,急需要母亲的陪伴和教导,而母亲肩负着双重角色,压力会较大;在儿童时期,儿童获得了大量生活技能的知识,也是社会化的重要阶段,也需要父母的悉心教导,父母双方的压力都会增加;在学龄期阶段,父母对儿童的照料压力相对减轻,而需要帮助孩子完成学业取得更好的成绩。这时,父母不仅要照顾孩子的生活起居,还要关注其学业,压力也会到达一个峰值。因此孩子所处的不同阶段也会对高校教师心理健康产生影响。

假设 4:孩子所处学习阶段对高校教师工作心理健康有显著影响。

1.3 工作因素

工作因素包括高校教师所处的岗位类别和职称晋升状况,如教师岗会比学生管理岗位的压力要小一点,高校青年教师在职称评定中易受到挫折,为了职称晋升需要承担较多的教学任务并完成一定的科研论文和科研课题,这些都可能给高校青年教师带来较大的工作压力。

假设 5:岗位类别对高校教师心理健康有显著影响。

假设 6:职称晋升对高校教师心理健康有显著影响。

2 研究设计

2.1 样本选取

研究者所在学校是一所新建本科院校,所有在职教职工即是我们的研究对象。本研究依托学校工会组织,通过二级学院工会完成问卷发放和回收工作。

该院校现有教职工 869 人,拥有博士学位教师 133 人,硕士学位教师 604 人,其中教授 65 人,高级专业技术职务的教师占 35.1%。本次调查共发放问卷 560 份,回收 524 份,回收率为 94%。此次抽样中,样本涵盖了不同性别、年龄、学历、职称、婚姻状况的高校教师,具有一定的代表性。

性别比例:在本次调查中,被调查者中男性占比为 33.8%,女性占比为 66.2%,女性高校教师要略多于男性高校教师,这与高校教师中女性教师较多的现状一致。

婚姻状况:有 27.3%的教师处于未婚状态,72.7%的教师处于已婚状态,已婚的高校教师占

表 1 研究样本特征的描述性统计 (N=524)

特征	分类标准	人数(人)	占比(%)	特征	分类标准	人数(人)	占比(%)
性别	男	177	33.8	职称	教授/副教授	33	6.3
	女	347	66.2		讲师	308	58.8
婚否	否	143	27.3		助教	183	34.9
	是	381	72.7	学历	本科	29	5.5
是否有孩子	否	279	53.2		硕士	456	87.1
	是	245	46.8		博士	39	7.4
家中是否有老人带孩子	否	451	86.1	岗位类别	教师	354	67.6
	是	73	13.9		学生管理	84	16.0
孩子所处学习阶段	没有孩子	279	53.2		教辅	47	9.0
	婴儿	75	14.3		行政管理	39	7.4
	幼儿园	55	10.5	是否当班主任	否	297	56.7
	小学	76	14.5		是	227	43.3
	初高中	20	3.8				
	大学及以上	19	3.6				

比较多。

生育状况:参与此次调查的高校教师中,有孩子的占比 46.2%,没有孩子的占比 53.8%,人数基本持平。

家庭支持状况:受城市化的影响,目前很多家庭已经不再和父辈一起居住,或是由于户口不在本地的原因,家中有老人帮忙带孩子的高校教师较少,仅占 13.9%。

孩子所处学习阶段:由于本次调查的对象大部分为年轻的高校教师,因此家中有小孩的高校教师,孩子所处的学习阶段大多为婴儿、幼儿园和小学,总共个占比 39.3%。

职称:参与本次调查的高校教师中,讲师居多占 58.8%,教授/副教授最少,为 6.3%。

学历情况:被调查者的学历在硕士研究生占绝大多数,为 88.9%。

岗位类别:被调查者在教师岗位的居多,为 67.6%,其余岗位分布较为均匀。

是否当班主任:参与此次调查的高校教师中,有 43.3%的教师兼任了班主任,56.7%的教师没有兼任班主任,分布情况较为均匀。

2.2 研究工具

《症状自评量表 SCL-90》是迄今国内外最具权威性的关于心理健康的症状自评量表,具有较高的信度和效度,并被众多的学者和专家使用。该测验共有 10 类因子,分别是躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性及其他方面。它对有心理问题的患者有良好的区分能力,如测验某人群中哪些人存在心理异常状况,某人有哪一种心理异常状况以及心

理异常的程度。除此之外,本研究还收集了参与本次调查的高校教师的个人信息,涉及生理因素、婚姻家庭因素以及工作因素。

本研究运用 SPSS23.0 统计软件根据本研究的假设进行统计分析。对统计结果进行分析与讨论,提出改善高校教师心理健康水平的方法。

3 结果分析

3.1 新建本科院校高校教师心理健康总体状况

通过数据分析发现,本所新建本科院校高校教师中心理健康问题检出率为 16.6%,共 87 人,其中男性 10 人,为 11.49%,女性 77 人,为 88.5%,通过数据可以看出,高校女性教师的心理健康问题检出率远高于男性教师。具体数据如表 2、表 3、表 4:

根据表 2、表 3,新建本科院校高校教师心理健康问题有躯体化症状的有 34.0%,强迫症状的有 13.74%,人际关系敏感症状的有 28.24%,抑郁症状的有 7.633%,恐怖症状的有 29.20%,敌对症状的有 29.58%,神经性症状的有 28.24%,偏执型症状的有 31.49%,其它症状的有 26.15%。SCL-90 量表中检测人的心理健康问题的计分标准为总分高于 160 分,从表 3 可以看出,总分超过 160 分的有 87 人,占总人数的 16.6%,其中根据表 4 高校教师 SCL-90 总得分及性别交叉表可知,女性高校教师心理健康水平远低于男性高校教师的心理健康水平。

3.2 不同性别、婚姻生育、工作状况的高校教师的心理健康状况

表 2 高校教师心理健康状况各项指标的平均数和标准差(N=524)

	躯体化	强迫症	人际关系敏感	抑郁	焦虑	恐怖	敌对	精神病性	偏执	其它
平均值	21.73	14.83	15.84	19.84	17.56	12.45	10.70	17.32	10.73	12.57
方差	10.801	6.350	8.620	10.580	10.098	6.198	5.293	11.236	6.056	6.758

表 3 高校教师 SCL-90 各项因子心理异常人数比例(N=524)

	躯体化	强迫症	人际关系敏感	抑郁	恐怖	敌对	神经性	偏执	其它	总得分
人数(人)	178	72	148	40	153	155	148	165	137	87
比例(%)	34.0	13.74	28.24	7.633	29.20	29.58	28.24	31.49	26.15	16.6

表 4 高校教师 SCL-90 总分及性别交叉表

		性别		总计
		男	女	
总得分	心理健康人数	160	270	437
	心理异常人数	10	77	87
	总计	177	347	524

根据表 5 可见,不同性别的高校教师人际关系敏感、抑郁、偏执这三项因子经过方差齐性检验,显著性 P 均大于 0.1,符合方差齐性检验,可以进行独立样本 t 检验,经验证显著性都小于 0.05。因此,男女两性在此三项因子上差异显著。男女两性由于生理因素的差异女性更易受情绪的影响,对情绪的感知也较为敏感。也受传统观念的影响,女性除了要兼顾工作,还要照顾家庭,在生活和工作的双重压力之下,难免会产生一些心理问题。因此假设 1:性别对高校教师心理健康有显著影响成立。

表 5 不同性别高校教师 SCL-90 三项因子独立样本 t 检验

	方差齐性检验		独立样本 t 检验	
	F 值	显著性	自由度	显著性(双尾)
人际关系敏感	0.495	0.482	522	0.029
抑郁	1.003	0.317	522	0.001
偏执	0.584	0.445	522	0.004

由表 6 可知,不同生育状况的高校教师的强迫症症状和恐怖症状的显著性水平分别为 0.03 和 0.038,均小于 0.05。家中有小孩的高校教师心理健康水平略低于没有小孩的高校教师心理健康水平。可能因为生产之后,养育子女的经济压力会不断增大,加上抚育孩子需要投入巨大的时间和精力,无形中增大了这部分高校教师的心理压力。因此假设 2:生育状况对高校教师工作压力有显著影响成立。

表 6 是否有孩子的高校教师

SCL-90 三项因子 ANOVA 检验

		自由度	F	显著性
强迫症	组间	1	4.716	0.030
	组内	522		
	总计	523		
恐怖	组间	1	4.329	0.038
	组内	522		
	总计	523		

方差分析发现(表 7),高校教师的家庭支持情况中强迫症症状和恐怖症状的显著性水平为 0.17 和 0.035,均小于 0.05。家中有老人帮忙带孩子的高校教师的工作压力小于没有老人在家中帮忙带孩子的高校教师,可见如有人分担孩子的照顾压力,心理健康水平也会随之升高。因此,假设 3:其它家庭成员对照顾孩子的支持对高校教师工作压力有显著影响成立。

表 7 家中是否有老人带孩子的高校教师

SCL-90 两项因子 ANOVA 检验

		自由度	F	显著性
强迫症	组间	1	5.764	0.017
	组内	522		
	总计	523		
恐怖	组间	1	4.473	0.035
	组内	522		
	总计	523		

根据表 8,孩子所处不同学习阶段的高校教师在强迫性和精神病症状上的显著性均小于 0.05。我们在方差分析之后还进行了 LSD 事后比较(表 9),结果显示没有孩子的高校教师与孩子是婴儿、孩子上幼儿园、孩子上大学及以上的教师存在显著性差异,没有孩子的高校教师其心理健康水平高于其他教师群体;孩子上幼儿园的高校教师与孩子是婴儿的有显著性差异,且后者大于前者;孩子上小学的高校教师与孩子是婴儿的有显著性差异,且后者大于前者。因此,我们可以看出孩子是婴儿的高校教师的心理压力要大于其它孩子所处学习阶段的高校教师。因此,假设 4:孩子所处学习阶段对高校教师工作压力有显著影响成立。

表 8 孩子所处学习阶段的高校教师

SCL-90 两项因子 ANOVA 检验

		自由度	F	显著性
强迫症	组间	1	4.521	0.001
	组内	522		
	总计	523		
精神病性	组间	1	2.484	0.031
	组内	522		
	总计	523		

表 10 显示,不同岗位高校教师中躯体化症状、抑郁症状、焦虑症状、其它症状的显著性水平

表 9 孩子不同学习阶段高校教师 SCL-90 三项因子 LSD 事后比较 (组间比较)

因变量	(I) 孩子所处的学习阶段	(J) 孩子所处的学习阶段	平均值差值 (I-J)	标准误差	显著性
精神病性	没有孩子	婴儿	-2.128*	.687	.002
		幼儿园	.582	.480	.227
		小学	.076	.477	.873
		初高中	-1.228	1.673	.463
		大学及以上	-.328	1.498	.827
	婴儿	没有孩子	2.128*	.687	.002
		幼儿园	2.709*	.803	.001
		小学	2.204*	.801	.006
		初高中	.900	1.792	.616
		大学及以上	1.800	1.631	.270
	幼儿园	没有孩子	-.582	.480	.227
		婴儿	-2.709*	.803	.001
		小学	-.506	.632	.424
		初高中	-1.809	1.724	.294
		大学及以上	-.909	1.555	.559
	小学	没有孩子	-.076	.477	.873
		婴儿	-2.204*	.801	.006
		幼儿园	.506	.632	.424
		初高中	-1.304	1.723	.450
		大学及以上	-.404	1.554	.795
	初高中	没有孩子	1.228	1.673	.463
		婴儿	-.900	1.792	.616
		幼儿园	1.809	1.724	.294
		小学	1.304	1.723	.450
		大学及以上	.900	2.233	.687
	大学及以上	没有孩子	.328	1.498	.827
		婴儿	-1.800	1.631	.270
		幼儿园	.909	1.555	.559
		小学	.404	1.554	.795
		初高中	-.900	2.233	.687
强迫症	没有孩子	婴儿	1.110*	.512	.031
		幼儿园	.801*	.358	.026
		小学	-.286	.355	.420
		初高中	.910	1.246	.465
		大学及以上	-3.690*	1.116	.001
	婴儿	没有孩子	-1.110*	.512	.031
		幼儿园	-.309	.598	.605
		小学	-1.396*	.596	.020
		初高中	-.200	1.335	.881
		大学及以上	-4.800*	1.214	.000
	幼儿园	没有孩子	-.801*	.358	.026
		婴儿	.309	.598	.605
		小学	-1.087*	.471	.021
		初高中	.109	1.284	.932
		大学及以上	-4.491*	1.158	.000

续表 9

因变量	(I) 孩子所处的学习阶段	(J) 孩子所处的学习阶段	平均值差值 (I-J)	标准误差	显著性
强迫症	小学	没有孩子	.286	.355	.420
		婴儿	1.396*	.596	.020
		幼儿园	1.087*	.471	.021
		初高中	1.196	1.283	.351
		大学及以上	-3.404*	1.157	.003
	初高中	没有孩子	-.910	1.246	.465
		婴儿	.200	1.335	.881
		幼儿园	-.109	1.284	.932
		小学	-1.196	1.283	.351
		大学及以上	-4.600*	1.663	.006
	大学及以上	没有孩子	3.690*	1.116	.001
		婴儿	4.800*	1.214	.000
		幼儿园	4.491*	1.158	.000
		小学	3.404*	1.157	.003
		初高中	4.600*	1.663	.006

为 $p<0.001$ 、 0.026 、 $p<0.001$ 和 0.001 ，均小于 0.05 。又根据 LSD 事后比较(表略)得出在躯体化症状中,教师与教辅人员和学生管理人员存在显著性差异,且后者的躯体化症状小于前者;即教师比教辅人员和学生管理人员在躯体化症状因子方面得分更高。在抑郁症状,焦虑及其他因子中,得分情况与躯体化因子得分情况类似,教师比教辅人员,学生管理人员和行政管理人员得分更高。因此,可以看出高校教师岗心理健康水平低于其他岗位的教师。因此假设 5:岗位类别对高校教师的心理健有显著影响成立。

表 10 不同岗位高校教师 SCL-90 四项因子 ANOVA 检验

		自由度	F	显著性
躯体化	组间	3	7.018	$p<0.001$
	组内	520		
	总计	523		
抑郁	组间	3	3.099	0.026
	组内	520		
	总计	523		
焦虑	组间	3	6.057	$p<0.001$
	组内	519		
	总计	522		
其它	组间	3	5.256	0.001
	组内	520		
	总计	523		

根据表 11,不同职称的高校教师中敌对症状、恐怖症状、偏执症状的显著性水平为 0.041 、

0.022 、 0.005 ,P 值均小于 0.05 。在 LSD 事后比较后得出(表略),在敌对症状中,讲师和助教存在显著性差异,且后者的心理压力比前者大;在恐怖症状中,讲师与助教存在显著性差异,且后者的心理压力大于前者;在偏执症状中,教授/副教授与讲师存在显著性差异,且后者的心理压力大于前者;讲师与教授/副教授、助教存在显著性差异,且后两者都大于前者;助教与讲师存在显著性差异,且前者大于后者。可以看出,助教的心理健康水平最低,其次是讲师,最后是教授/副教授。出现这样的结果可能与新建本科院校近年来加大了人才引进数量,青年教师数量多而职称晋升名额有限。为了尽早脱颖而出,年轻的助教们不得不加大工作投入力度。因此,假设 6 职称晋升对高校教师心理健康有显著影响成立。

表 11 不同职称高校教师 SCL-90 三项因子 ANOVA 检验

		自由度	F	显著性
敌对	组间	2	3.214	.041
	组内	521		
	总计	523		
恐怖	组间	2	3.841	.022
	组内	521		
	总计	523		
偏执	组间	2	5.422	.005
	组内	521		
	总计	523		

4 研究结论及对策建议

4.1 研究结论

本研究采用 SCL-90 症状自评量表对某新建本科院校 524 名教职工开展了心理健康状况调查。研究发现,该校教师中心理健康问题检出率为 16.6%,女性教师的心理健康水平低于男性教师;生育状况、孩子有无老人帮忙照顾、孩子的就学阶段等家庭状况和岗位类别、职称状况等对高校教师的心理健康产生显著影响。其中,已经生育子女的教师其心理压力大于未生育者;孩子无老人帮助照顾者的心理压力大于孩子有老人帮助照顾者;孩子处于婴儿期的高校教师心理压力最大;相较于学生管理、行政管理和教辅人员,从事一线教学的教师群体的心理健康水平较低;相较于其他职称人员,助教的心理水平最低。

4.2 对策建议:构建全面、高效的高校教师心理健康服务体系

《国务院关于实施健康中国行动的意见》(国发[2019]13 号)明确提出“实施心理健康促进行动”。本次调查的结果发现高校教师群体的心理健康状况不容乐观,需要针对高校教师开展相应的心理健康服务行动。心理问题的解决既要注重心理因素,也要注重社会因素,要坚持解决心理问题与解决实际问题相结合的原则,构建以心理疏导为核心的心理健康机制,既要打通心理疏导的通道,也要从源头上帮助教师解决后顾之忧,从而减轻高校教师的压力。^[5]根据心理社会模式,高校教师心理健康服务体系的构建需要包括心理和社会两个层面入手。

4.2.1 以预防和解决心理问题为核心,构建健全的高校教师心理疏导机制

心理问题的产生并非一朝一夕,心理问题的解决也不能一蹴而就,要拉长战线,从长计议,既要注重心理问题的预防,又要注重心理问题的解决。^[6]因此,在心理层面,要为高校教师建立心理问题预防和心理问题干预的心理疏导机制。

第一,要加强心理问题的预防。

心理问题的解决要坚持预防与干预相结合的原则。在一定程度上,预防心理问题比解决心理问题更能节约成本,效率也会更高。具体来说,

心理问题的预防需要从三个方面着手。(1)要宣传心理健康知识,提高高校教师对心理健康知识的认知度。高校教师是高级知识分子,知识认知能力和吸收消化能力也更强,因此可以通过心理健康知识讲座、学习心理健康知识课程、“人人讲一堂心理健康课”等形式督促高校教师主动学习心理健康知识,提升高校教师对心理健康知识的熟悉度和理解的深度。(2)要建立高校教师心理问题筛查机制,并邀请专家团队对筛查出有心理问题的教师进行跟进。高校每年都会对教师的身体健康状况进行常规体检,以及时发现高校教师可能存在的身体疾患,心理健康作为个人健康的重要组成部分,也需要定期进行常规筛查,通过筛查,对高校教师可能存在的心理疾患进行预判,并邀请专家团队进行深入跟进,以解决高校教师中可能存在的心理问题。(3)要通过历奇、团建、小组活动、体育娱乐等形式经常性地组织高校教师参与常规教学和科研活动外的集体活动,以帮助高校教师舒缓并释放压力,延缓压力积累转化为心理问题的速率。通过参加一些轻松愉快的活动,广大教职工对集体的归属感会在很大程度上得到增强,而这种归属感可以增加职工的心理资本,帮助教师减轻心理压力,拥有更健康的心理状态。本研究发现,女教师、青年教师拥有更大的心理压力,因此,工会、妇委会应该针对这两类群体多组织开展如健身、瑜伽等团建活动,让广大女教师、青年教师有更多机会释放压力,进而提升心理健康水平。

第二,要及时对心理问题进行有效干预。

心理问题的干预不会有立竿见影的效果,但是心理问题可能会不断累积,不及时干预可能会导致更严重的后果。高校教师作为高知群体,在面对心理问题时,因为个人的教师身份,通常更难以接受和承认,因此要有建构一种更隐蔽安全性更高的干预机制。^[8]建议省级工会优化整合相关资源,设立山东省高校教师心理咨询专线,建立一支云心理专家团队。心理咨询专线作为接线平台,也是资源链接平台,负责接听与记录教师的咨询与倾诉,并为有需要的教师对接云心理专家,通过电话的形式为教师进行远程咨询,以打

消教师接受心理咨询的顾虑。从学校层面来看,校级工会可以借助大学生心理咨询中心的场地和专业人员,开展教职工心理咨询服务,为有需要的教师提供小组辅导和个体咨询服务。

4.2.2 以解决工作生活中的实际问题为核心,构建全面的高校教师社会支持系统

心理问题的产生更多是因为教师面对更大的压力,^[7]既有工作压力,也有个人家庭压力,因此,要解决高校教师的心理问题,归根结底还是要帮助教师建立更加完善的社会支持系统,学校可以以正式支持的方式对教师个人和教师家属提供支持,以减轻教师的压力,提升教师的心理健康水平。^[8]具体可以从以下两个方面着手:

第一,为高校教师提供坚实、有效的社会支持。

根据前文资料,教师个人的压力源在工作层面主要来自于职称晋升,同时和岗位类别也有一定关系;在家庭层面主要来自于照顾其他家庭成员,尤其是照顾孩子的压力。因此,学校可以从制度上优化制度设计,帮助教师减缓工作压力,如优化职称评聘办法与教师晋升办法,给教师更多的个人成长空间和机会,让教师能有更多元的选择;在岗位类别上,教师岗比其他岗有更大的压力,可能是因为教师除了教学工作量、科研数量和质量带来的压力外,还需要扮演如班主任、学业导师、实习指导教师等其他多种角色,这些也会给教师带来不小的工作压力,因此学校可以优化岗位管理和考核办法,在一定程度上减轻教师的工作量。

针对教师的家庭压力,学校可以依托工会、学生志愿组织等以无偿或低费方式开展幼儿托管、课后延时、多彩课堂等服务,帮助教师缓解育儿的压力,减少教师照顾子女的时间成本,让教师有更多的时间和精力投入到工作中,进而提高工作质量和成效。当然,这些也可以通过市场化方式运作,但是由学校提供的服务会更容易让教师感受到学校的体贴和关怀,也更容易培养教师

对学校的认同感和归属感,让教师更有热情和底气为学校奋斗,真正达到“学校是我家,人人都爱它”的目标。

第二,为教师家属提供力所能及的关爱服务。

教师对工作的高强度高质量投入离不开家人的支持与理解。本研究发现,有老人帮忙带孩子的教师,其心理压力明显小于无老人帮忙带孩子者,可见家人的帮助和支持是高校教师心理健康的重要依托。建议学校建立职工家属关爱计划,通过在传统春节给职工父母寄一封信、送一份礼物等,加强职工父母和学校之间的情感联结;通过设立家庭活动日、父母交流圈、关爱家人专项资金等,让家属们也感受到学校的温暖,从而为高校教师的工作生活提供更加贴心的支持。

参考文献:

- [1]刘利敏.高校教师心理健康素质发展研究[J].文化创新比较研究,2021(2):10-12.
- [2]王广新.男女有别:心理学视角下的两性差异教育[J].中小学管理,2017(3):8-10.
- [3]郑思宁,王淑琴,郑逸芳.子女数量与农村居民幸福感:基于性别和年龄差异视角[J].西北人口,2018(5):30-38.
- [4]许莉娅.个案工作(第二版)[M].高等教育出版社,2013(2):194.
- [5]高云,周英.高校教师心理健康状况[J].中国健康心理学杂志,2017(4).
- [6]李双双,李雪平.我国高校教师心理健康研究述评[J].教师教育学报,2015(4).
- [7]李丽清.高校教师心理健康状况的调查分析:以江西省为例[J].江西科技师范大学学报,2016(6).
- [8]王子.高校教师心理健康问题及对策研究:以山西省为例[D].山西财经大学,2015.
- [9]荆玉梅,朱旭,李思慧等.提升高校教师心理健康素养刍议[J].学校党建与思想教育,2021(9).

编辑:王 媛