

中职学校教师心理韧性现状 调查与干预对策研究

龚志慧

(吉林工程技术师范学院,吉林 长春 130052)

[摘要]以608名中职学校教师为研究对象,采用于肖楠编制的心理韧性量表,包括坚韧性、力量性和乐观性3个维度,考察了中职学校教师心理韧性的现实情况。研究发现,中职学校教师整体心理韧性水平中等以上,男性教师心理韧性水平高于女性教师;20~29岁、30~39岁、40~49岁教师均显著低于50岁以上的教师;初级职称教师在坚韧性方面显著低于无职称教师,在力量性和整体心理韧性水平上显著低于高级职称教师;教龄小于3年的教师在力量性水平上显著低于15年以上教师。本文从社会、学校、个人三个方面探讨提升中职学校教师心理韧性的意见策略。

[关键词]中职学校教师;心理韧性;现状调查;干预策略

[中图分类号] B844.2

[文献标识码] A

[文章编号] 1009-9042(2022)07-0053-05

心理韧性又称“复原力”“压弹”“抗逆力”“心理弹性”等,即个体能正确面对和较好地适应创伤、逆境、威胁、悲剧或其他重大压力的过程,对困难经历的反弹能力和复原能力。^[1]心理弹性水平成为衡量一个人心理健康的重要指标。中职学校的教师由于社会认可度低、工作量大、职称晋升难等因素造成职业压力过大,直接影响了心理健康,不利于培养高素质的职业技术工人,也不利于职业教育的发展。^[2]当职业学校教师面对生活中的各种压力、困境时,心理韧性能力就起到了重要作用,有的人能够积极地调整自己以减小压力带来的负面影响,甚至在压力中吸取经验使自己得以成长。而有的人面对挫折、压力时却表现得异常脆弱,逃避、退缩,会到网上进行发泄。为了提高中职学校教师的心理韧性能力,通过对吉林省多所中职学校教师心理韧性进行调查,深入了解中职学校教师心理韧性现状,为提升中职学校教师心理韧性水平提供有效的干预对策。

一、对象与方法

(一)对象

选取长春市第一中等专业学校、榆树市职业技术教育中心、白城市洮北区农业职业技术学校、安图县职业教育中心等32家吉林省内中职学校教师参与此项研究,共发放调查问卷620份,回收问卷608份,问卷回收的有效率为98.06%。被试的基本构成情况见表1。

(二)研究工具

采用香港中文大学于肖楠教授在Connor和Davidson编制的心理韧性量表(Connor-Davidson Resilience Scale,简称CD-RISC)的基础上修订的中文版,包括坚韧性(11、12、13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23)、力量性(1、5、7、8、9、10、24、25)、乐观性(2、3、4、6)3个分量表,共25个项目,问题采用五级评分,得分越高,心理韧性越高。^[3]研究中该量表的内部一致性系数为0.951。

收稿日期:2021-09-15

基金项目:吉林省教育科学“十三五”规划项目(GH20337)。

作者简介:龚志慧(1978-),女,副教授,博士,主要从事学校教师心理研究。

表1 被试情况统计表

	分组	人数(N)	百分比(%)
性别	男	171	28.1
	女	437	71.9
年龄	20-29岁	134	22.0
	30-39岁	170	28.0
	40-49岁	186	30.6
	50以上	118	19.4
职称	初级	130	21.4
	中级	182	29.9
	高级	171	28.1
	无职称	125	20.6
学历	专科	27	4.4
	本科	524	86.2
	硕士	55	9.1
	博士	2	0.3
教龄	<3年	114	18.8
	3-8年	102	16.8
	9-15年	99	16.3
	15年以上	293	48.2
是否为班主任	是	228	37.5
	否	380	62.5

(三) 统计分析

使用问卷星网络平台发放问卷,对数据进行筛选、整理,获取有效数据,采用SPSS26.0进行数

表3 不同人口统计学变量的中职学校教师心理韧性差异比较分析(M±SD)

变量	水平	坚韧性	力量性	乐观性	心理韧性总分
性别	男	4.00±0.79	3.71±0.73	4.00±0.81	4.09±0.73
	女	3.71±0.73	3.71±0.73	3.80±0.71	3.84±0.67
	t	4.118***	3.394**	2.641**	3.834**
年龄	20-29岁	3.78±0.85	4.00±0.78	3.82±0.89	3.86±0.81
	30-39岁	3.75±0.72	4.07±0.65	3.81±0.71	3.86±0.66
	40-49岁	3.75±0.74	4.12±0.67	3.81±0.77	3.88±0.68
	50以上	3.95±0.70	4.34±0.58	4.03±0.77	4.09±0.63
	F	2.188	5.907**	2.366	3.296*
	Scheffe	—	1<4 2<4 3<4	—	—
职称	初级	3.65±0.76	4.00±0.68	3.79±0.80	3.78±0.70
	中级	3.74±0.74	4.09±0.69	3.80±0.78	3.86±0.68
	高级	3.88±0.72	4.26±0.61	3.95±0.77	4.01±0.65
	无职称	3.91±0.80	4.11±0.75	3.87±0.80	3.97±0.76
	F	3.707*	3.831*	1.482	3.270*
	Scheffe	1<4	1<3	—	1<3
学历	专科	4.04±0.76	4.19±0.68	3.95±0.85	4.08±0.71
	本科	3.80±0.77	4.14±0.69	3.86±0.80	3.92±0.71
	硕士	3.64±0.63	3.93±0.56	3.79±0.64	3.76±0.56
	博士	3.84±1.20	3.69±0.97	3.63±0.88	3.76±1.08
	F	1.785	1.898	0.320	1.451
教龄	<3年	3.82±0.81	4.00±0.73	3.79±0.84	3.87±0.76
	3-8年	3.75±0.80	4.08±0.73	3.86±0.80	2.87±0.76
	9-15年	3.69±0.72	4.03±0.66	3.76±0.77	3.81±0.67
	15年以上	3.84±0.73	4.22±0.64	3.91±0.76	3.97±0.66
	F	1.099	4.119**	1.245	1.677
	Scheffe	—	1<4	—	—
是否班主任	是	3.85±0.77	4.17±0.71	3.90±0.77	3.96±0.72
	否	3.76±0.74	4.09±0.67	3.83±0.79	3.87±0.68
	t	1.404	1.432	1.123	1.442

据处理和统计分析。

二、研究结果

(一) 中职学校教师心理韧性的总体情况

为了解中职学校教师心理韧性的总体情况,对心理韧性总分及其各维度进行描述性统计,见表2。

表2 中职学校教师心理韧性总体情况

	人数	最小值	最大值	均值(M)	标准差(SD)
坚韧性	608	1.00	5.00	3.79	.756
力量性	608	1.13	5.00	4.12	.684
乐观性	608	1.00	5.00	3.52	.734
心理韧性总分	608	1.04	5.00	3.86	.675

研究结果表明,从心理韧性表现来看,中职学校教师整体心理韧性水平情况较好(M=3.86),其中力量性维度的均分最高(M=4.12),其次是坚韧性维度(M=3.79),乐观性维度(M=3.52)最低,但均处于中等水平以上。

(二) 中职学校教师心理韧性的人口统计学差异

研究对不同性别、年龄、职称、学历、教龄、是否为班主任的中职学校教师心理韧性采用T检验和ANOVA进行了差异比较研究,具体结果见表3。

第一,在性别方面,不同性别的中职学校教师心理韧性总分及其各维度的差异比较采用T检验,男性的心理韧性总分显著高于女性($t=3.834$, $p<0.01$)。坚韧性维度上,男性显著高于女性($t=4.118$, $p<0.001$);力量性维度上,男性的得分显著高于女性($t=3.394$, $p<0.01$);乐观性维度上,男性显著高于女性($t=2.641$, $p<0.01$)。

第二,在年龄方面,不同年龄的中职学校教师心理韧性总分及其各维度的差异比较采用ANOVA检验,中职学校教师的心理韧性总分在不同年龄阶段没有显著差异。但在力量性维度上,不同年龄中职学校教师存在显著差异($F=5.907$, $p<0.01$)。经过事后检验,20~29岁、30~39岁、40~49岁教师均显著低于50岁以上的教师。

第三,在职称方面,不同职称的中职学校教师心理韧性总分及其各维度的差异比较采用ANOVA检验,中职学校教师的心理韧性总分在不同职称方面存在显著差异($F=3.270$, $p<0.05$)。经过事后检验,初级职称显著低于高级职称教师。在坚韧性维度,不同职称的中职学校教师也存在显著差异($F=3.707$, $p<0.05$)。经过事后检验,初级职称显著低于无职称教师。力量性维度上,不同职称的中职学校教师也存在显著差异($F=3.831$, $p<0.05$)。经过事后检验,初级职称显著低于高级职称教师。

第四,在学历方面,不同学历的中职学校教师心理韧性总分及其各维度没有明显差异。

第五,在教龄方面,不同教龄的中职学校教师心理韧性总分及其各维度的差异比较采用ANOVA检验,中职学校教师的心理韧性总分、坚韧性和乐观性在不同教龄上没有显著差异。力量性维度上,不同年龄中职学校教师存在显著差异($F=4.119$, $p<0.01$)。经过事后检验,教龄小于3年的教师显著低于教龄15年以上的教师。

第六,在是否为班主任方面,对中职学校教师心理韧性总分及其各维度的差异比较采用T检验,班主任和非班主任的教师没有显著差异。

三、讨论

(一) 中职学校教师心理韧性的总体情况

逯嘉等人提出,得分高于理论中值即为处于良好水平,反之则心理韧性水平较低。^[4]根据研究结果,中职学校教师心理韧性总分及其各维度的

平均值均高于理论中值3,说明中职学校教师心理韧性水平处于中等以上水平,这与方雄,徐大真^[5],苏小丹^[6]的研究结果一致。中职学校教师心理韧性水平较高的原因是多方面的。首先,国家对于职业教育越来越重视,中职学校教师的社会地位越来越高,应聘中职学校教师这一职位的竞争者越来越多,成为中职学校教师的门槛越来越高,要想从众多竞争者中脱颖而出,教师需要具备较高的抗压能力;其次,由于中职学校教育对象的特殊性,导致中职学校教师要面对更多的困难和挑战,形成了更高水平的心理韧性。

(二) 中职学校教师心理韧性在人口统计学变量上的差异分析

第一,在性别方面,男性教师的心理韧性及其各维度得分显著高于女性教师,这与苏小丹研究结果不一致。可能的原因有两个:一是从生理学角度说,男性比女性更有力量,更强壮,更能承担压力。二是从社会学角度来说,社会赋予男性“强壮的、勇敢的、有担当的”传统性别角色,而赋予女性的传统性别角色则是“柔弱的、依赖的”等,社会赋予男性更高的社会期许与“可依赖的”等评价,因而男性的心理韧性水平相对会高于女性。

第二,在年龄方面,不同年龄阶段中职学校教师心理韧性只在力量性维度存在显著差异,20~29岁、30~39岁、40~49岁教师的指标值均显著低于50岁以上的教师,这与杨雄研究结果不同。造成这一结果的原因可能是50岁以上的教师经历丰富,积累了一定的经验,对于各种困难情境能泰然处之,早已经练就了宠辱不惊的能力,因此他们的心理韧性水平更高。

第三,在职称方面,不同职称的中职学校教师心理韧性总分、坚韧性维度和力量性维度方面均存在显著的差异。高级职称教师心理韧性总分和力量性维度得分显著高于初级职称教师,无职称教师在坚韧性维度得分明显高于初级职称教师。原因可能在于,高级职称教师为了晋职,在科研、教学等方面付出的努力多,受到的挫折也多,导致他们的抗挫折能力更强,心理韧性水平更高。

第四,在学历方面,不同学历的中职学校教师心理韧性及其各维度没有明显差异。本次调查结果发现中职学校教师多数是本科学历,专科、硕士和博士学位的教师较少,因此在心理韧性总体及

其各维度不存在显著差异也是正常的。

第五 在教龄方面,中职学校教师心理韧性总分、坚韧性和乐观性维度在不同教龄没有显著差异。年轻教师朝气蓬勃、能力突出、干劲足,年纪大的教师经验丰富,应变能力强,二者都能积极应对各种困难,心理韧性水平差异不明显。

第六 在是否为班主任方面,班主任和非班主任中职学校教师差异不明显。目前,很多中职学校要求不管是专业教师,还是非专业教师都要具备担任班主任的能力,会对教师进行专门培训和考核,因此中职学校的教师不管是不是班主任,均具有较强的应对挫折和困难的能力,心理韧性水平差异不明显。

四、提升中职学校教师心理韧性水平的干预对策

中职学校教师的心理健康是中职学校各项工作得以顺利开展的必要条件和前提之一,直接影响着学生的身心健康。通过研究得知,中职学校教师心理韧性整体水平处于中等以上水平,但仍有部分教师的心理韧性水平有待于进一步提升,对此本文提出以下干预对策:

(一) 社会层面

第一 增加社会认可度。人们往往认为中职学校教师的社会地位低于普通教育教师,对于中职学校教师的认可度偏低。中职学校的教师跟普通学校教师的工作性质一样的,只是教育对象不同。各种媒体要加大宣传力度,改变社会大众对于中职学校的偏见,帮助人们树立正确的观念。

第二 多宣传一些正能量的励志故事,少宣扬负能量、消极的事件。中职学校教师受积极事件影响,就会坚信只要努力肯干、克服困难,就一定会取得成功。有了这种信念,他们的心理韧性水平自然就会提高。社会各阶层也要建立强有力的社会网络支持系统,为提高中职学校教师心理健康水平提供强有力的保障。

(二) 学校层面

第一 建立有效的工作机制。学校要重视教师的心理健康情况,建立人性化、合理化的管理制度、评价制度和人事制度等,改善学校的工作环境,关注教师的自我实现需要,提供广阔的发展空间。

第二 对教师知识和技能进行系统培训,提高教师的职业竞争力。学校定期开展一些针对教师专业知识和技能的培训,鼓励教师到国内外高校进修、交流,提高教师的竞争力。

第三 定期举办有益于身心健康的活动,提高教师的参与度。学校可以定期举办一些文体活动,鼓励教师积极参与,创造同事间交流沟通的机会,营造和谐的工作环境。

(三) 自我调节

第一 树立正确的应对观念。中职学校教师应认识到压力在生活中是不可避免的,只要积极应对,客观分析原因,就能减少或消除压力。

第二 积极提高自我的职业素养。中职学校教师要坚持终身学习理念,努力提升自己,不管是知识还是技能,都要不断学习和更新,要合理安排自己的工作和生活,减少由此产生的压力。

第三 客观认识自我。中职学校教师要对自己有清楚的认识,制定合理的工作目标和人生理想,积极寻找工作和生活中的乐趣和闪光点,提高自身的价值感和效能感。

第四 学会调控不良情绪。中职学校教师要学会沟通技巧,加强与领导、同事、家人、朋友、家长、学生的人际交往,扩大社会网络,寻求有效地社会支持,在社会互动中学会如何有效利用各种社会资源去应对各种压力事件,保持良好的情绪。

参考文献

- [1] American Psychological Association (2011). The Road to Resilience: What Is Resilience? [EB/OL]. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.
- [2] 田润智. 中职学校教师心理健康调查研究[J]. 职业, 2019(17): 54-55.
- [3] 方雄. 城市中小学教师职业倦怠、心理弹性与主观幸福感的相关研究[D]. 扬州: 扬州大学, 2016.
- [4] 逯嘉, 刘琴, 李恒径, 等. 中国大学生心理弹性现状及其特征的 Meta 分析[J]. 吉林大学学报(医学版), 2014, 40(2): 328-337.
- [5] 徐大真, 韩笑. 新入职高校教师职业认同、心理弹性与适应性绩效的关系[J]. 信阳师范学院学报(哲学社会科学版), 2015, 35(4): 22-26.
- [6] 苏小丹. 广东省高校青年教师职业压力、心理弹性与幸福感调查研究[D]. 广州: 华南理工大学, 2016.

Investigation of the Current Situation of Psychological Resilience of Secondary Vocational School Teachers and Intervention Measures

GONG Zhi-hui

(Jilin Engineering Normal University , Changchun Jilin 130052 , China)

Abstract: Current situation of psychological resilience of secondary vocational school teachers was studied with the scale developed by Yu Xiaonan in 2007 including 3 dimensions of resilience , strength and optimism on 608 teachers. The result shows that the overall level of the subjects is above the intermediate level , and that of male teachers is higher than that of female teachers; teachers aged 20-29 , 30-39 , and 40-49 are all significantly lower than those aged 50 and above; teachers with primary academic titles are significantly lower in terms of toughness than those without any academic titles , and significantly lower in terms of strength and overall performance than teachers with higher academic titles; teachers with less than 3 years of teaching experience are significantly lower in terms of strength than teachers with more than 15 years of teaching experience. Additionally , the paper discusses the strategies to improve the psychological resilience of secondary vocational school teachers from three aspects: society , school , and individuals.

Key words: Secondary Vocational School Teachers; Psychological Resilience; Current Status Survey; Intervention Strategies

声 明

现就本刊发表的文章著作权转让作以下声明: 论文必须是原创作品并保证该论文没有一稿多投、署名权无争议。本刊有权对来稿进行编辑、修改以及部分删减, 如果作者有特殊要求, 请在稿件中注明。本刊在收到稿件后 2 个月之内将处理意见通知作者, 若作者在 2 个月内未收到录用通知, 可另行处理。论文首次发表后, 编辑部将赠送样刊, 请在来稿中注明邮寄样刊详细地址。本刊投稿邮箱为 jlgstxb@jlenu.edu.cn, 请广大作者切勿轻信其他投稿方式, 否则后果自负。其凡向本刊投稿的作者均视为同意将著作权和信息网络传播权授予本刊独家使用, 如对此有异议, 请在来稿时说明。

《吉林工程技术师范学院学报》编辑部