

团体辅导对教师心理健康水平的影响

王春艳

(山东华宇工学院, 山东 德州 253034)

摘要: 以探讨团体辅导对教师心理健康水平产生的影响为目的,通过 SCL-90 量表,对 60 名教师进行心理健康水平测量。将 60 名教师平均分为两组,即实验组和对照组。实验组教师进行团体辅导干预,对照组教师不进行干预,对两组教师的心理健康水平进行前后测,进而验证团体辅导对教师心理健康水平产生的影响,得分越低代表教师的心理健康状态越好。从调研结果看,实验组教师心理健康水平后测得分低于前测,而没有团体辅导干预的对照组教师心理健康状态就没有太大变化,这说明团体辅导干预的效果较好,对实验组教师心理健康水平的提升具有积极作用。高校应开展有针对性的团体辅导活动,建立教师心理健康水平实时评估机制,帮助教师群体保持良好的心理健康状态。

关键词: 团体辅导;教师;心理健康水平;影响

中图分类号: B849 **文献标志码:** A **文章编号:** 1674-8646(2022)21-0025-03

Study on the Influence of Group Counseling on Teachers' Mental Health

Wang Chunyan

(Shandong Huayu University of Technology, Dezhou 253034, China)

Abstract: The study explores the influence of group counseling on teachers' mental health, measures 60 teachers' mental health level through SCL-90 scale. 60 teachers are divided into groups, i. e. experimental group and control group. Experimental group receive group counseling intervention, and control group receive no intervention. Teachers' mental health levels of two groups are measured. The influence of group counseling on teachers' mental health is examined. The lower scores represent better mental health situation of teachers. The scores of teachers' mental health of experimental group is lower than before measurement, but there is no significant change in control group. This indicates that the effect of group counseling intervention is relatively good, and it has played positive role in the improvement of teachers' mental health level of experimental group. Colleges should develop targeted group counselling activities, establish real-time evaluation mechanism of teachers' mental health level, and help teachers to keep good mental health situation.

Key words: Group counseling; Teachers; Mental health level; Influence

心理健康是教师必备的基本素质,教师要对自身专业能力水平和发展方向进行修正,调节好各方面的人际关系^[1]。不同学者对心理健康水平有着不同的看法。王子玉^[2]认为,心理健康水平是个体在生理、心理和社会环境三方面因素的正向影响下而出现的产物,是一种积极向上的状态。本研究根据这一观点,将心理健康水平定义为衡量个体心理状态的标准,主要包括个人心理健康水平程度、在环境交互作用下能否挖掘自身优势、是否具有良好的人际交往状态、是否能应付各种突发性状况、是否能够适应并接受当前的生活和工作氛围。本研究将利用团体辅导形式对教师群体进行干预,并以实验组和对照组形式验证团体辅导

对教师心理健康水平产生的作用。

1 调研分析

本研究通过 SCL-90 量表^[3]对 60 名教师进行心理健康水平测量。先将 60 名教师平均分为两组,即实验组和对照组。其中,对实验组教师进行团体辅导干预,对对照组教师不进行干预,然后对两组教师的心理健康水平进行前后测,进而验证团体辅导对教师心理健康水平产生的影响,得分越低代表教师的心理健康状态越好。

1.1 调研对象的基本信息

本研究采用自愿形式选取 60 名教师进行调查研究,其中男教师占比 45%,女教师占比 55%。5~10 年教龄的教师和 10 年以上教龄的教师占比居多,分别为 45.00% 和 40%。本科学历教师占比居多,达到了 53.40%。调研对象的基本信息如表 1 所示。

收稿日期:2022-08-05

作者简介:王春艳(1985-),女,硕士研究生,讲师。研究方向:心理健康教育。[注:德州市思想政治教育研究中心]

表1 调研对象的基本信息

Tab. 1 Basic information of investigation objects

	分类	人数	百分比(%)
性别	男	27	45.00%
	女	33	55.00%
教龄	1~5年	9	15.00%
	5~10年	27	45.00%
	10年以上	24	40.00%
学历	专科	17	28.30%
	本科	32	53.40%
	研究生	11	18.30%

1.2 将两组的前测与常模进行对比

与常模进行比较发现,实验组教师在各维度上均存在着不同程度的问题,其中在人际关系敏感、焦虑和偏执维度上的得分较高(如表2所示),说明需要对教师群体

进行人际关系敏感、焦虑和偏执方面的心理团体辅导。

与常模进行比较发现,对照组教师在各维度上也存在着不同程度的问题,其中在人际关系敏感和偏执维度上的得分较高,如表3所示。

表2 实验组心理健康水平测量(前测)

Tab. 2 Measurement of mental health level of experimental group (before measurement)

	常模均值	常模标准差	均值	标准差
躯体化	1.37	0.48	1.4083	0.36708
强迫症状	1.62	0.58	1.6900	0.32837
人际关系敏感	1.65	0.51	3.1852	0.13477
抑郁	1.50	0.59	1.2641	0.31534
焦虑	1.39	0.43	1.8100	0.16474
敌对	1.48	0.56	1.7111	0.20960
恐怖	1.23	0.41	1.3429	0.28224
偏执	1.43	0.57	1.9833	0.33719
精神病性	1.29	0.42	1.1600	0.23867

表3 对照组心理健康水平测量(前测)

Tab. 3 Measurement of mental health level of control group (before measurement)

	常模均值	常模标准差	均值	标准差
躯体化	1.37	0.48	1.0333	0.06033
强迫症状	1.62	0.58	1.3267	0.07397
人际关系敏感	1.65	0.51	3.1259	0.15087
抑郁	1.50	0.59	1.0308	0.05924
焦虑	1.39	0.43	1.6700	0.09523
敌对	1.48	0.56	1.5500	0.07768
恐怖	1.23	0.41	1.1714	0.05812
偏执	1.43	0.57	1.8222	0.09722
精神病性	1.29	0.42	1.0567	0.07279

1.3 实验组与对照组的前后测对比

从实验组教师的心理健康水平前后测结果来看,实验组教师心理健康水平后测的得分低于前测,说明通过团体辅导干预使得实验组教师的心理健康状态有了明显改善,

尤其是在人际关系敏感、焦虑和偏执维度上,如表4所示。

对照组教师心理健康水平前后测均值差别不大,说明没有进行团体辅导干预的对照组教师的心理健康状态没有发生太大变化,如表5所示。

表4 实验组心理健康水平前后测对比

Tab. 4 Comparison of mental health level of experimental group before and after measurement

	前测均值	前测标准差	后测均值	后测标准差
躯体化	1.408 3	0.367 08	1.000 0	0.000 00
强迫症状	1.690 0	0.328 37	1.186 7	0.068 14
人际关系敏感	3.185 2	0.134 77	1.740 7	0.274 24
抑郁	1.264 1	0.315 34	1.000 0	0.000 00
焦虑	1.810 0	0.164 74	1.396 7	0.140 16
敌对	1.711 1	0.209 60	1.422 2	0.121 72
恐怖	1.342 9	0.282 24	1.076 2	0.072 49
偏执	1.983 3	0.337 19	1.366 7	0.182 57
精神病性	1.160 0	0.238 67	1.000 0	0.000 00

表5 对照组心理健康水平前后测对比

Tab. 5 Comparison of mental health level of control group before and after measurement

	前测均值	前测标准差	后测均值	后测标准差
躯体化	1.033 3	0.060 33	1.063 9	0.127 01
强迫症状	1.326 7	0.073 97	1.350 0	0.090 02
人际关系敏感	3.125 9	0.150 87	3.059 3	0.199 47
抑郁	1.030 8	0.059 24	1.069 2	0.093 34
焦虑	1.670 0	0.095 23	1.646 7	0.116 66
敌对	1.550 0	0.077 68	1.550 0	0.077 68
恐怖	1.171 4	0.058 12	1.204 8	0.081 19
偏执	1.822 2	0.097 22	1.811 1	0.104 80
精神病性	1.056 7	0.072 79	1.066 7	0.080 23

2 讨论

对实验组和对照组教师进行心理健康水平前测发现,教师群体在人际关系敏感、焦虑和偏执维度上的得分较高,说明教师的心理健康水平在这几个维度上的状态不佳,这可能是教师在任职期间工作任务较为繁杂、没有处理好师生关系及同事关系和家庭关系,所以在人际关系方面较为敏感,对于如何完成好各项工作任务也会显得额外焦虑,长此以往就会影响教师的心理健康。从心理健康水平的后测均值来看,实验组教师心理健康水平后测的得分低于前测,而没有团体辅导干预的对照组教师的心理健康状态就没有太大变化,这说明团体辅导干预的效果较好,对实验组教师心理健康水平的提升具有积极作用。

3 结论与建议

从研究数据来看,教师的心理健康水平总体偏低,在人际关系敏感、焦虑和偏执维度上的得分较高,对此提出两点建议:(1)开展有针对性的团体辅导活动。

高校可以针对教师的不同情况与需求开展具有针对性的团体辅导活动,如改善人际关系、提高表达能力等方面的团体辅导活动。团体辅导是以游戏和真实体验为主的一种心理辅导方式,教师可以在轻松愉悦的游戏过程中缓解自身压力和心理不适,有助于改善自身的心理健康水平;(2)建立教师心理健康水平实时评估机制。高校可以定时定期定点对教师群体的心理健康水平进行定量研究与评估,实时关注教师群体的心理健康状态,并及时对其进行干预,帮助教师群体保持良好的心理健康状态,以身作则,为学生树立榜样,为教师人才队伍的建设提供助力。

参考文献:

- [1] 杨睿娟,游旭群. 对付出-回报失衡理论的推进—基于经济报酬对教师心理健康的影响[J]. 心理学报,2017,49(09):1184-1194.
- [2] 王子玉. 辽宁省民办幼儿园教师心理健康水平研究[D]. 锦州:渤海大学,2019.
- [3] 陈杰. 特岗教师心理健康水平及认知发展研究[D]. 武汉:武汉大学,2020.