

# EAP 视角下高校教师心理健康服务研究

林 丽

(黑龙江大学教育科学研究院 黑龙江哈尔滨,150080)

**[摘要]**在新时代背景下,高校教师心理健康问题层出不穷,高校教师心理健康问题受到越来越多的关注。在高校中搭建教师 EAP 心理援助服务模式,具有必要性、基础性、契合性。面对当前高校教师心理健康问题,合理利用 EAP 理念构建高校教师心理健康服务体系,并更新高校管理者观念、正确对待 EAP 的回报与效益、提高专业人员的专业度具有一定的必要性和可行性,可以以此促进高校整体和教师个体共享共赢。

**[关键词]**EAP; 高校教师; 心理健康

**[中图分类号]**G443 **[文献标志码]**A

**DOI:**10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2021.44.009

**[文章编号]**2095-3712(2021)44-0028-03

我国正迈向教育现代化的新时代,建设教育强国是 2035 年重要发展目标。高校是育人平台,教师是育人载体。教师的整体素质影响学生的培养质量。只有心理健全,充满幸福感、责任感的教师才能不断为社会输送全面发展的高质量人才。

## 一、EAP 概述

EAP(Employee Assistance Program)即通过专业团队,运用心理学、管理学、法学等知识,为组织和员工提供评估、诊断、咨询、辅导及培训等服务,旨在帮助员工及其家庭成员发现和解决各种心理和行为方面的问题,消除影响员工工作绩效的各方面因素,预防问题发生,最终提升员工的工作、生活质量的一套系统、长期的福利体系。<sup>[1]</sup>相关研究表明:企业如果投入 1 美元实施 EAP,将产生 5—16 美元的收益,即企业在管理运行方面的成本可降低 5—16 美元。<sup>[2]</sup>

EAP 源于 20 世纪 50 年代,从 20 世纪 80 年代开始,EAP 在很多国家扩散开来。20 世纪 70 年代,中国心理专家赴韩国三星展开心理培训,由此 EAP 走进中国。除了企业,许多其他社会组织都开始尝试引入 EAP 项目以更好地服务于组织和员工。在教育领域,第一个正式的 EAP 计划于 20 世纪 70 年代中期在哥伦比亚的密苏里大学实施<sup>[3]</sup>;我国首次在教育领域运用 EAP 是 2005 年南京市秦淮区建立的针对学前及中小学教师的心理援助机构。<sup>[3]</sup>

## 二、EAP 服务模式在高校教师心理健康服务中的意义

### (一) 高校实施教师 EAP 心理援助计划的必要性

2019 年中国科学院心理研究所、社会科学文献

出版社共同发布的《中国国民心理健康发展报告(2017—2018)》显示,我国教师心理健康问题日益严重,大多数心理问题是抑郁和焦虑;大学教师抑郁、焦虑等情绪障碍发生率高于中小学教师,女性教师高于男性教师。<sup>[4]</sup>2020 年英国《卫报》一项收集了 20000 多名教职工的数据研究发现,英国约有 5% 的教师正遭受长期的心理健康问题,导致三分之一的教师在工作五年内辞职。<sup>[5]</sup>根据访谈西安 X 民办高校专职教师的工作压力水平可知,所有的被访谈教师中有 43.75% 的教师表示自己承受了非常大的工作压力、感到倦怠。<sup>[6]</sup>这些被访谈教师都表现出长期的不同程度的失眠、焦虑、抑郁、情绪不稳定、精力不足、脱发、记忆力下降、头昏头痛等亚健康的心理和躯体症状。<sup>[6]</sup>中国知网上有关高校教师压力主题的文章共有 1033 篇,其中,学术期刊 756 篇,学位论文 170 篇。可见我国已在逐步重视教师压力问题,在高校实施 EAP 援助计划势在必行。

### (二) 高校具有建设教师 EAP 心理援助计划的基础性

一方面,我国高校已经在心理学领域取得很多优异成果。大多数高校都具有教育学、心理学等方面的教师、心理咨询队伍,他们具有丰富的专业基础和技术水平,但是他们还需要不断完善以使自身达到心理专家水平。由他们组成的 EAP 团队更易于接近教师群体,不仅能在高校内有效推广 EAP,还能减少高校从外部引入 EAP 的成本。在实际实施过程中,由于校内教师相互之间比较熟悉,在进行心理咨询时,工作人员务必要遵循保密性原则,不要让咨询者有被泄露秘密的心理顾虑。应给教师咨询者营造一个放心、安全的氛围,让他们更愿意吐露自己

[收稿日期]2021-09-02

[作者简介]林丽,黑龙江大学教育科学研究院。

的心声,更好地解决问题。另一方面,高校一般都会设有心理咨询室等,在此基础上建设EAP放松室、减压舱等服务设施,降低了EAP的实施成本,这也为进一步实施EAP提供了有利条件。<sup>[7]</sup>

### (三) 高校具有实施教师EAP心理援助计划的契合性

首先,高校实施EAP有利于促进教师的身心健康,科学疏导教师工作压力,缓解教师的焦虑、压抑情绪,提升教师对工作的满意度,降低教师旷工率、离职率,提升教师工作效率,增加教师工作绩效,进而使教师更愿意全身心投入教学,以至于更好地培育祖国的接班人。其次,高校实施EAP有利于高校的长远发展。高校实施EAP有利于营造良好的组织氛围,巩固教师间的合作关系,降低高校管理成本,增强高校核心竞争力。最后,在高校中实施EAP体现了高校以人为本的理念,有利于营造关爱人、尊重人、理解人的优良隐性校风,提高了高校在社会中的形象,促进了高校良性发展。总的来说,在高校建设中引入EAP是有利于高校整体和教师个体的共享共赢策略。

### 三、高校教师心理现状及存在的问题

高校教师心理不健康主要由于以下几个方面。一是目前高等教育不断改革,高校教师需要顺应时代发展。高校教师除了备课、上课、检查作业,还要响应国家政策更新教学方法、创新教学设计,不断提高自身能力,面对绩效考核、学科建设、质量评估、科研等压力,工作任务量大。长时间的高负荷工作,严重影响了教师的休息方式,造成教师睡眠不足、睡眠质量不高。长时间的恶性循环下,教师易出现失眠、疲劳、对工作和生活失去兴趣等问题。二是高校教师人际交往面比较窄,往往限于学校内部,教师间既是朋友也是竞争关系,组织凝聚力低。而当人际交往遇到问题时,教师没有可以交心的朋友,情绪无法排解,容易产生孤独感、抑郁感。三是教师职业具有工作上的长期性、工作量大、重复性强等特点,这些特点使得高校教师的职业心理负荷加重,容易形成职业倦怠,丧失工作热情,自我效能感降低,工作效率降低。在心理学上,倦怠也是心理疾病之一。四是危机事件的冲击。近年来,高校中不断出现大学生、研究生自杀事件,而社会偏向把责任推到高校教师方面,这无形中给教师带来了心理负担,导致其心理健康水平不容乐观。五是大多数人赋予高校教师崇高的光环,认为高校教师的工作体面、稳定,殊不知他们也面对着购买住房、养育子女和赡养父母的经济压力。近50%的青年专任教师在住房方面面临很大压力,15.84%的青年专任教师面临较大压力,而由于社会认可度与自身情况差距较大,高校教师容易形成落差感。<sup>[8]</sup>

### 四、构建高校教师EAP的模块

EAP的模块分为推广宣传模块、心理健康模块、高校服务模块、职业规划模块、评估完善模块。

#### (一) 推广宣传模块

EAP作为刚流行的新兴事物,很多人还对它比较陌生,应加大宣传力度,让更多人了解EAP的益处。高校应帮助教师树立对心理健康的正确认识,并将树立正确认识的工作作为EAP工作的重要基础,避免教师对EAP产生误解。高校可通过开展“心理阳光”讲座、录制EAP服务视频、印制EAP知识宣传单、制作《EAP联络手册》等一系列EAP学习活动宣传EAP理念和理论方法。

#### (二) 心理健康模块

心理健康调查、培训、咨询、团体辅导是高校实施EAP的重要内容。<sup>[9]</sup>

##### 1. 心理健康调查

可建立高校教师心理健康电子档案库。通过手机App、小程序、电脑网站、问卷调查、测评量表等方式有机植入心理检测内容,对教师进行心理健康问题自评。EAP部门可根据测评情况建立高校教师心理健康电子档案库,定期对教师进行身心健康调查,跟踪每位教师的心理健康,及时了解每位教师的心理状态、职业心理压力等,评估、诊断并预防教师心理危机。EAP部门还可利用网络资源,定时更新档案内容,及时发现和处理有心理问题的高危教师及突发事件。高校还应为EAP部门制订有针对性、实效性的服务计划方案,为其服务提供参考和依据。

##### 2. 培训

EAP部门应在教师心理健康评估的基础上制订切合教师实际的培训方案,举办关于情绪管理、压力调节、子女教育、家庭矛盾、夫妻感情、职场人际关系等内容的知识讲座,提高教师的抗压能力、自我调节能力。

##### 3. 咨询

通过心理热线咨询、网络咨询、面对面咨询等方式及时为教师答疑解惑,提供专业指导、心理干预,使教师遇到心理困扰时能得到便捷、有效的帮助。<sup>[9]</sup>

##### 4. 团体辅导

EAP部门应丰富载体活动内容,通过体验式沙盘、工作坊、幸福微电影等寓教于乐的方式,减少教师之间的矛盾与摩擦。通过团体活动的方式,活跃教师间气氛,提高团队团结度,让教师在一个轻松愉快舒适的人际关系中工作,找到自己的归属感,提升教师的幸福感和优越感,进而提升教师的工作效率。还可以通过举办趣味运动会、健身活动等方式,引导教师树立良好的健康生活理念,提高教师自身应对各种压力的心理弹性。

### (三) 高校服务模块

EAP 部门可以通过教师心理健康电子档案库的实时更新,了解教师心理状况,将出现的问题及时反馈给管理者,帮助管理者不断调整实施方案,避免教师产生心理问题,使教师获得更加积极向上的工作情绪。

### (四) 职业规划模块

高校应坚持以人为本的理念,提升教师成就动机,为教师进行职业生涯生长规划,提高教师的职业认同感。高校应帮助教师结合自身发展情况,制订特定的职业生涯发展规划,并结合时代的发展,帮助教师实现自身价值,进一步提高教师的幸福感、归属感。

### (五) 评估完善模块

EAP 评估可以通过追踪回访、问卷调研等方式进行实施效果的评估,评估的内容包括:第一,对教师使用情况及服务满意度的评估;第二,对教师的改变与影响效果的评估;第三,对组织运行效果影响的评估。评估效果要及时反馈给高校管理部门,为高校管理决策提供参考,使 EAP 项目得到更好的推进。

## 五、对高校实施 EAP 的建议

### (一) 更新高校管理者观念

高校管理人员的支持和参与可以在很大程度上保证 EAP 服务项目的成功。因此,高校领导必须树立以人为本的理念,从高校发展的战略高度考虑 EAP 对高校管理的作用,将 EAP 真正纳入高校发展的宏观战略框架,从而使 EAP 在高校有序、有效地推广。高校管理者应该意识到,EAP 的有效实施可以充分发挥心理资本在高校运行中的软实力,对激发教师的潜能产生积极影响。

### (二) 正确看待 EAP 的回报与效益

EAP 的实施需要高校投入大量的人力、物力和财力,必须考虑 EAP 的投资回报。EAP 实施效果的评估标准会直接影响投资回报的结果。研究表明,EAP 对提高教师绩效和降低大学管理成本有积极作用,然而,EAP 的实施效果很难用量化指标来评估,所以在对 EAP 效益的现实评估中,EAP 的回报很容易处于不利地位。高校管理者必须从战略发展的角度系统、长期地评估 EAP 计划的实际效果。

### (三) 提高专业人员的专业度

为了有序推进 EAP 工作,高校需要建立高素

质、高水平的 EAP 服务队伍。发达国家的行业协会会对 EAP 服务人员进行“员工援助师”资格认证。在中国,EAP 服务人员也应具备心理学和精神病学的专业背景,并经过专门的职业培训和资格认证,以形成一支符合各类 EAP 服务项目需求的专业队伍。

总而言之,高校有必要实施员工援助计划,重视教师的福利和发展,促进高校教师心理健康持续发展。高校也要考虑 EAP 的长远影响,不能忽略文化背景差异,盲目照搬国外运行模式。EAP 的成功并不只在于理论构建层面,高校应提高对教师的关注度,以此来获得长期可持续发展,而不应只关注短期的成本和效益。

### 参考文献:

- [1] 吴鸣菊.全面推广 EAP,加强企业职工人文关怀和心理疏导[J].现代企业文化,2018(27):293.
- [2] 张牧远.企业员工帮助计划(EAP)的推进策略[J].武汉冶金管理干部学院学报,2020(4):22-24.
- [3] 裴利华.构建基于 EAP 的高校教师心理健康管理体系[J].社科纵横,2015(5):145-149.
- [4] 傅小兰,张侃.中国国民心理健康发展报告(2017—2018)[R].北京:社会科学文献出版社,2019(19):36.
- [5] One in 20 teachers have mental health problem lasting more than a year.[EB/OL].(2020-01-28)[2021-05-19].<https://www.theguardian.com/education/2020/jan/28/one-in-20-teachers-have-mental-health-problem-lasting-more-than-a-year>.
- [6] 王星.西安 X 民办高校专职教师工作压力和对策研究[D].西安:西安科技大学,2018:32.
- [7] 刘娟,姜喜双,詹天麒.EAP 视角下高校教师心理健康服务研究[J].襄阳职业技术学院学报,2020(5):109-112.
- [8] 邵丽华,种鹃,赵鲁涛.高校青年专任教师压力表征及其缓解路径——基于对北京市某高校青年专任教师的调查[J].北京科技大学学报(社会科学版),2020(6):60-66.
- [9] 陈莉.高校教工 EAP 机制对改善教师心理弹性研究[J].湖北职业技术学院学报,2018(1):31-34.