

新时代背景下乡村中学教师心理健康现状及对策

——以滇西北乡村中学教师为例

高堂丽

(丽江师范高等专科学校,云南丽江,674199)

[摘要]目的:新时代对乡村中学教师提出了更高要求,其心理健康状况值得关注。方法:采用症状自评量表(SCL-90),调查了丽江市一区四县的乡村中学教师。结果:乡村中学教师的整体心理健康水平较低,在性别、教龄、学历、婚姻情况等方面存在差异。建议:教育行政主管部门、学校和教师都要关注教师的心理健康状况,采用适当的方式提高乡村中学教师的心理健康水平。

[关键词]乡村中学教师;心理健康;教师发展

[中图分类号] G451 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 2095-3712(2021)03-0078-04

DOI:10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2021.03.024

教师是人类灵魂的工程师,担负着传承人类文明的使命。心理健康素质属于教师素质的一个方面。相关研究表明,教师的心理健康水平直接影响学生的心理健康水平。随着互联网的普及和大规模线上课程的使用、教学理念的转变,社会对教师提出了更高的要求。特别是乡村中学教师,他们承受的压力、面临的挑战都是空前的。关注乡村中学教师的心理健康,关注乡村中学教师的专业成长,对促进乡村教育发展有重大意义。以云南滇西北地区的乡村中学教师为研究对象,研究经济欠发达、交通不便地区的乡村中学教师的心理健康状况,为指导乡村中学教师心理健康服务工作提供数据支持和实证依据。

一、研究过程

(一) 研究对象

本研究采用网络问卷调查的方式,对丽江市一区四县的乡村中学教师进行随机抽样调查。为确保答题的真实性和准确性,本研究限制了答题时长和IP地址。本研究回收问卷950份,有效问卷912份,问卷有效率为96%。

(二) 研究工具

本研究以症状自评量表(SCL-90)为研究工具,研究乡村中学教师的心理健康状况。该量表包含90个项目,分为强迫、躯体化、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、偏执、恐怖和精神病性9个分量表,采用1—5级评分标准,“1”代表“没有”,“5”表示“严重”。该量表的 α 系数为0.95。

(三) 统计学分析

本研究运用SPSS 22.0软件对数据进行处理。

二、研究结果

(一) 912位中学教师阳性项目检出率

参照SCL-90的分界值,当总分大于160分或任一项因子分大于或等于2分时,考虑筛选阳性。调查发现,总分超过160分的乡村中学教师522人(57.2%),各因子阳性检出率从高到低排序分别是强迫(63.2%)、躯体化(55.2%)、人际关系(50%)、抑郁(49.01%)、焦虑(46.1%)、敌对(44.9%)、偏执(43.4%)、精神病性(39.2%)、恐怖(34.9%)。经过与全国正常成人的常模比较发现,参与调查的912名乡村中学教师的总分和均分及各因子均与全国常模得分存在差异,且差异具有统计学意义($p < 0.01$),如表1所示。

(二) 乡村中学教师心理健康情况

由表2可知,不同年龄阶段的乡村中学教师各因子的均分具有差异性,但差异不显著。不同性别的乡村中学教师总体而言并无显著差异,但在偏执和精神病性两个因子中,男教师略高于女教师。从表3来看,不同教龄的乡村中学教师各因子均存在显著差异($p < 0.01$)。

从婚姻状况来看,离异和丧偶的乡村中学教师各因子的均分较未婚和已婚的中学教师高,且差异显著。从学历情况来看,各学历层次的乡村中学教师在人际关系、敌对、偏执和精神病性4个因子上存在显著差异,专科学历的教师各因子均分小于另外两种学历的教师,如表4所示。

[收稿日期] 2020-09-18

[基金项目] 2019年云南省教育科学规划(高等学校教师教育联盟)教师教育专项课题“滇西北乡村教师心理健康服务模式研究”(GJZ1922)。

[作者简介] 高堂丽,丽江师范高等专科学校,助教。

表1 滇西北中学教师 SCL-90 得分与全国成人常模的比较($\bar{x}\pm s$)

因子名称	中学教师	国内常模	<i>t</i>	<i>p</i>
	(<i>N</i> =912)	(<i>N</i> =1388)		
总分	188.28±74.6	129.96±38.76	23.61	0.00
总均分	2.09±0.82	1.44±0.43	23.75	0.00
躯体化	2.26±0.96	1.37±0.48	28.07	0.00
强迫	2.34±0.86	1.62±0.58	25.27	0.00
人际关系	2.07±0.86	1.65±0.51	15.05	0.00
抑郁	2.11±0.89	1.5±0.59	20.94	0.00
焦虑	2.05±0.9	1.39±0.43	22.32	0.00
敌对	2.03±0.89	1.48±0.56	19.49	0.00
恐怖	1.81±0.84	1.23±0.41	20.58	0.00
偏执	1.95±0.83	1.43±0.57	18.96	0.00
精神病性	1.9±0.81	1.29±0.42	23.06	0.00

三、讨论及建议

(一) 讨论

总体来看,滇西北乡村中学教师的心理健康状况不容乐观。总分超过 160 分的教师超过一半,各因子均分都超过全国常模的分数,总体健康水平低于一般成人。众多研究表明,教师的心理健康总体水平低于全国成人常模,且呈现逐年下降的趋势。有学者发现,不同学段的教师心理健康状况存在差异,而中学教师的心理健康水平是最低的。教师因其角色的特殊性,很容易产生职业倦怠和心理健康问题。以往调查发现,滇西北地区师生比低于全国平均水平^[1],而乡村教师要承担的工作量很多,工作压力较大。

乡村中学教师的心理健康水平受到性别、婚姻状况、教龄、学历的影响。就性别来说,男女教师面临相同的压力,但在偏执和精神病性方面,男教师明显高于女教师。女教师因其角色要求,同时面临职业和家庭双重压力,心理健康水平要比男教师低。

表2 不同年龄和性别的乡村中学教师心理健康情况比较($\bar{x}\pm s$)

因子名称	年龄				<i>F</i>	<i>p</i>	性别		<i>F</i>	<i>p</i>
	20—30 岁	31—40 岁	41—50 岁	51—60 岁			男	女		
	<i>N</i> =145	<i>N</i> =330	<i>N</i> =312	<i>N</i> =125			<i>N</i> =466	<i>N</i> =446		
躯体化	2.32±1.07	2.26±0.95	2.25±0.98	2.27±0.88	0.27	0.90	2.33±1.02	2.21±0.91	3.28	0.07
强迫	2.45±0.95	2.33±0.85	2.32±0.88	2.33±0.77	0.76	0.56	2.34±0.91	2.35±0.82	0.02	0.89
人际关系	2.18±0.95	2.05±0.82	2.05±0.90	2.09±0.76	0.86	0.49	2.10±0.90	2.06±0.82	0.51	0.48
抑郁	2.23±0.95	2.11±0.88	2.08±0.92	2.11±0.78	0.76	0.55	2.14±0.94	2.10±0.84	0.36	0.55
焦虑	2.16±0.96	2.04±0.88	2.03±0.93	2.04±0.79	0.72	0.58	2.09±0.94	2.02±0.85	1.23	0.27
敌对	2.17±0.97	2.01±0.85	2.02±0.95	2.00±0.77	1.09	0.36	2.08±0.94	1.99±0.85	2.15	0.14
恐怖	1.92±0.89	1.78±0.81	1.79±0.89	1.80±0.77	1.51	0.20	1.82±0.87	1.80±0.83	0.14	0.71
偏执	2.05±0.90	1.93±0.82	1.95±0.88	1.90±0.67	0.70	0.59	2.02±0.89	1.88±0.76	6.13	0.01
精神病性	2.03±0.88	1.90±0.79	1.87±0.83	1.88±0.7	1.22	0.30	1.97±0.85	1.84±0.85	5.47	0.02

表3 不同教龄的乡村中学教师心理健康情况比较($\bar{x}\pm s$)

因子名称	教龄					<i>F</i>	<i>p</i>
	0—5 年	6—10 年	11—15 年	16—20 年	21 年及以上		
	<i>N</i> =120	<i>N</i> =147	<i>N</i> =155	<i>N</i> =187	<i>N</i> =303		
躯体化	1.55±0.58	2.08±0.89	2.38±0.92	2.46±0.97	2.47±1.00	26.154	0.00
强迫	1.87±0.63	2.31±0.86	2.44±0.87	2.47±0.88	2.43±0.88	11.768	0.00
人际关系	1.65±0.63	2.07±0.88	2.22±0.90	2.18±0.86	2.13±0.87	9.538	0.00
抑郁	1.63±0.65	2.08±0.87	2.23±0.92	2.25±0.91	2.20±0.89	11.909	0.00
焦虑	1.58±0.60	1.99±0.88	2.17±0.91	2.21±0.94	2.12±0.92	11.44	0.00
敌对	1.60±0.59	2.05±0.89	2.20±0.93	2.20±1.00	2.02±0.85	10.529	0.00
恐怖	1.43±0.53	1.74±0.84	1.87±0.85	1.95±0.89	1.87±0.88	8.468	0.00
偏执	1.47±0.49	1.97±0.84	2.08±0.89	2.06±0.88	2.00±0.82	12.562	0.00
精神病性	1.47±0.50	1.87±0.82	2.02±0.83	2.02±0.86	1.97±0.80	11.498	0.00

表4 不同婚姻状况和学历的乡村中学教师心理健康情况比较($\bar{x}\pm s$)

因子名称	婚姻状况				F	p	学历			F	p
	未婚	已婚	离异	丧偶			专科	本科	硕士及以上		
	N=95	N=781	N=27	N=9			N=168	N=725	N=19		
躯体化	1.78±0.77	2.33±0.97	2.52±0.87	2.53±1.10	13.27	0.00	2.23±0.94	2.28±0.98	2.13±0.82	0.38	0.68
强迫	1.96±0.75	2.38±0.87	2.53±0.90	2.71±0.87	7.75	0.00	2.22±0.78	2.37±0.88	2.41±0.89	2.28	0.10
人际关系	1.82±0.79	2.09±0.86	2.48±0.94	2.35±0.80	5.18	0.00	1.92±0.77	2.12±0.88	2.09±0.73	3.44	0.03
抑郁	1.70±0.82	2.15±0.89	2.39±1.05	2.33±0.92	5.63	0.00	1.99±0.79	2.15±0.91	2.14±0.82	2.06	0.13
焦虑	1.72±0.75	2.08±0.90	2.37±1.01	2.16±1.05	5.75	0.00	1.91±0.80	2.09±0.92	2.02±0.77	2.92	0.05
敌对	1.70±0.72	2.07±0.90	2.31±1.07	2.15±0.95	5.66	0.00	1.82±0.73	2.09±0.92	2.06±0.79	6.23	0.00
恐怖	1.57±0.66	1.82±0.85	2.12±1.17	1.92±0.85	3.82	0.01	1.66±0.72	1.84±0.87	1.82±0.71	3.08	0.05
偏执	1.62±0.65	1.98±0.84	2.31±1.00	1.98±0.74	7.34	0.00	1.77±0.70	1.99±0.86	2.01±0.69	4.81	0.01
精神病性	1.64±0.67	1.93±0.81	2.22±0.87	1.96±0.84	5.05	0.00	1.75±0.69	1.94±0.83	1.90±0.63	4.02	0.02

相比于女教师,乡村中学男教师可能要面临经济和婚姻两方面的压力。

婚姻状况方面,未婚和已婚的乡村中学教师心理健康状况好于离异和丧偶的教师。家庭是社会的基本构成单位,家庭的稳定和完整能够给个体带来安全感和归属感,是个体获得幸福感的来源之一。^[2]离异和丧偶均是个体面对的重大生活事件,这些生活事件可能与身心疾病的发生有关。

就教龄而言,总体来看,从教时间越长,心理健康水平越低。这可能与职业倦怠和工作—家庭冲突相关。乡村教师的生活圈子较小,容易产生人际关系不和谐,加上社会对乡村教师存在偏见,容易使乡村教师产生职业倦怠。^[3]而且中年教师正处在上有老、下有小的人生阶段,工作和家庭的冲突可能加剧职业倦怠感。但从教时间超过20年的教师,其心理健康水平有所上升,这可能与教师子女已经比较独立,且这部分教师对职业的期望没有年轻时那么高有关,所以心态比较平和。

就学历而言,以往的研究发现,大专或本科学历的教师心理健康水平要高于研究生学历的教师。^[4]但也有研究认为,个体对压力的应对与自身的生活经历和受教育程度相关,研究生学历的教师心理健康水平应当比专科学历的教师更高。^[5]本研究的研究结果不同,可能是因为滇西北地区乡村中学本科学历教师较多,研究生学历教师较少。

(二) 建议

为提高滇西北地区乡村中学教师的心理健康水平,切实关心教师的内在精神需要,促进教育公平,打造新时代合格的教师队伍,笔者提出以下几点建议。

首先,教育行政主管部门给予政策支持。教育行政主管部门作为教育事业的主要负责人,要适应时代变化,转变观念,切实关心教师,特别是乡村中

学教师的心理健康状况。乡村中学教师工作任务繁重,工作压力大,这与师资缺乏有关。教育行政主管部门可以制订相关措施,通过人才招聘、退休返聘等方式,增加编制教师、特岗教师、支教教师人数,补足教师总量不足的缺口,以减轻教师的工作压力。为减少乡村中学教师因收入和社会地位产生的心理失衡感,教育行政主管部门要根据实际情况,适当提高乡村中学教师工资水平。^[6]此外,教育行政主管部门还可以对学校举行心理健康方面的培训提供指导,将教师心理健康服务体系纳入学校考核。

其次,乡村中学要建立教师心理健康支持系统。学校作为教师的坚强后盾,要在物质上和心理上支持教师。部分乡村中学的管理者要改变唯分数和唯升学率的观念,重视教师的心理素质问题。^[7]乡村中学可以通过校园文化建设,倡导乐观积极的价值观,和谐友善的人际观,建立美丽校园,让教师工作的地方变得舒适,心理上获得宁静。乡村中学还可以多举办丰富多彩的教职工活动,如趣味运动会、部门联谊会、与其他单位的联谊会等,加强教师之间的沟通,扩大乡村教师的交际圈,消解因工作带来的消极体验,释放压力。乡村中学应该多举办职业成长和心理健康方面的培训,让教师知晓自身的职业成长路径,掌握先进的教学理念和方法,跟上时代发展的步伐。同时,乡村中学教师也要掌握一些自我调节的手段,当遇到心理困惑时,可以进行自我疏导。在遇到严重的心理问题时,乡村中学教师也不要讳疾忌医,而要积极寻求专业人士的帮助。

最后,乡村中学教师自己要建立自我支持系统。以往研究发现,心理弹性在农村中小学教师职业压力 and 心理健康中起中介调节作用。^[8]乡村中学教师要正视工作压力,善于从困难和挫折中寻找积极面,增强自身的心理弹性。有学者提出了教师心理健康的标准,包括对教师角色的认同,热爱本职工

作,有和谐的人际关系,有良好的自我认识、自我体验和自我控制,积极乐观的心态,生活和工作中能恰如其分地表达和控制情绪。^[9]乡村中学教师应当认清自己的优、劣势,找准定位,真诚热爱教师职业。乡村中学教师要掌握一些自我调节的方法,遇到心理问题时及时进行自我疏导,或积极寻求专业人士的帮助。此外,乡村中学教师要适应时代变化,保持乐观心态,加强学习,应对挑战,妥善处理工作和生活中出现的问题,不断完善自我,提高心理健康水平。

参考文献:

- [1] 李昌庆,陈惠菊,朱桂香.滇西北民族地区小学教师队伍建设状况调查及对策[J].黑龙江教育学院学报,2016(11):35-38.
- [2] 晏小华,刘振亮,王祥坤,等.幸福悖论及其最新解释[J].心理学科学进展,2018(1):180-189.
- [3] 甘怡群,王晓春,张轶文,等.工作特征对农村中学

教师职业倦怠的影响[J].心理学报,2006(1):92-98.

- [4] 郑红渠,张庆林.中小学教师心理健康状况的调查研究[J].宁波大学学报(教育科学版),2007(4):12-16.
- [5] 廖明英.农村中小学教师心理健康现状调查——以四川省为例[J].教育探索,2013(11):148-150.
- [6] 杨睿娟,游旭群.对付出一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(9):1184-1194.
- [7] 杜迎范.农村中小学教师心理健康状况分析[J].教育教学论坛,2015(32):246-247.
- [8] 范晓宇.农村中小学教师职业压力、心理弹性与心理健康三者关系研究[D].扬州:扬州大学,2016:12.
- [9] 俞国良,曾盼盼.论教师心理健康及其促进[J].北京师范大学学报(人文社会科学版),2001(1):20-27.

(上接第53页)

值认同,让其了解职责定位,明确安全保障要求,形成有针对性的培育策略;应优化带队辅导员的项目实施效果,让其把握育人契机,及时且有针对性地反馈与指导;应营造良好的工作环境,形成一套责任清晰、协同配合、管理规范、安全保障的研学旅行工作机制,使带队辅导员发挥特长、协同配合。

(二) 打磨高段位的研学课程

研学课程是提升研学旅行实效,推进研学旅行科学可持续发展的关键。研学课程的设计应以我国学生发展核心素养为目标,将研学旅行中逻辑联系紧密、学习方式及要求相近的内容整合在一起,设计若干研学模块,初步形成研学课程框架:每个模块都是相对独立的单元,有特定的目标、实施途径、评价要求,为逐步完善课程内容打好基础;根据不同研学旅行主题或者不同年龄特点学生的需要,组合、搭配各类研学模块,为优化研学课程提供方向。研学课程是一种新型的课程形式,需要在实践探索中完善研发与设计方面的问题,更需要在实践中检验课程效果。

(三) 发展高质量的研学旅行

高质量的研学旅行注重学科知识、研究性学习和集体行动的融合,旨在激发学生的学习兴趣,发挥学生的特长,挖掘学生的潜力,在夯实学生知识文化的基础上促进学生综合能力的发展。^[2]研学旅行模块具有综合性、专业性、系统性的特点,创新设计与实施研学模块有助于优化实施途径、拓展活动形式、增强活动指导、完善活动评价,进一步推动素质教育全面实施,满足学生成长发展的需要,助推高质量研学旅行的发展。

参考文献:

- [1] 核心素养研究课题组.中国学生发展核心素养[J].中国教育学刊,2016(10):1-3.
- [2] 浙江省教育厅 浙江省旅游局等10部门关于推进中小学生研学旅行的实施意见[EB/OL].(2018-07-12) [2020-09-20].http://jyt.zj.gov.cn/art/2018/7/12/art_1532973_27485282.html.