

贵阳市高职院校教师心理健康状况 与干预对策研究

余 彬

(贵阳职业技术学院 贵阳 550081)

摘 要: 职业教育的现代化主要决定于职业教育的践行者——高职教师。文章通过对贵阳市 6 所高职院校的教师心理健康状况的调查,提出对高职教师心理进行干预的策略,为贵阳市高职院校教师的心理健康保驾护航,为贵阳市高等职业教育人才培养目标的完成提供心理支持。

关 键 词: 高职教师; 心理健康; 心理干预

文章编号: 1008—2573(2020) 01—0025—05

DOI:10.19505/j.cnki.1008-2573.2020.01.006

Research on Mental Health of Teachers at Higher Vocational Colleges in Guiyang & Intervention Countermeasures

YU Bin

(Guiyang Vocational and Technical College Guiyang 550081)

Abstract: The modernization of vocational education mainly depends on the practitioners of vocational education, i.e. higher vocational teachers. This study, based on the investigation of the psychological health status of teachers at six vocational colleges in Guiyang, proposes strategies to intervene the psychological health of higher vocational teachers, to protect the psychological health of higher vocational teachers in Guiyang and to provide psychological support for the accomplishment of training objectives of higher vocational education in Guiyang.

Key words: Vocational College Teachers; Mental Health; Psychological Intervention

据教育部数据,截至 2019 年 6 月 15 日,全国高等学校共计 2956 所,其中高职院校 1423 所,占普通高校总数的 48.13%^[1]。贵州省有高职高专 43

所,占贵州高校总数 59.7%^[2]。与普通高校教师相比,高职教师在教学与学生管理中,由于生源的多样性,教育对象的复杂性,更易出现心理亚健康

收稿日期: 2019-05-22

作者简介: 余彬(1971—),女,江苏南京市人,副教授。

状态。

一、贵阳市高职院校教师心理健康现状调查

(一) 测量工具

本研究使用 SCL-90 量表进行心理测评。SCL-90 测评量表是世界上著名的心理健康测试量表之一,也是当前使用最为广泛的精神障碍和心理疾病门诊检查量表,该量表共有 90 个项目,包含有较广泛的精神病症状学内容,对于感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等均有涉及,并采用 10 个因子分别反映 10 个方面的心理症状。^[3]

(二) 研究对象

本研究样本采用简单随机取样,从贵阳市 6 所高职院校随机抽取 250 名教师进行调查与研究。

(三) 测量实施

研究者于 2019 年 3 月 10 日—26 日分别到贵阳市 6 所高职院校发放调查问卷,采用统一指导

语,说明研究目的与要求,共发放调查问卷 250 份,回收有效问卷 245 份,问卷回收率 98%,回收问卷有效率 100%,其中男性教师 135 份,女性教师 110 份。

(四) 数据处理与分析

1. 总体筛查结果

通过测量统计,阳性(使用 SCL-90 量表进行筛查)按全国常模结果,总分超过 160 分,或阳性项目数超过 43 项,或任一因子分超过 2 分,可考虑筛选阳性¹⁾检出人数为 97 人(轻度及以上心理问题),占参加测验人员的 39.59%,有中重度心理困扰的人员 24 人,占参加测验人员的 9.80%。

由表 1 统计可见,调研教师群体如焦虑、强迫、躯体化、人际关系等症状因子分呈现中重度症状比例偏高分别达到 24.47%、23.71%、22.68% 和 23.71%,与个体访谈中抽查的 80 名教师呈现的心理症状一致。

表 1 总体筛查结果汇总

N=97 人	3≤因子分<4	因子分≥4	中重度症状因子百分比
敌对	4 人	1 人	5.15%
焦虑	21 人	3 人	24.47%
精神病性	3 人	0 人	3.10%
恐怖	3 人	0 人	3.10%
偏执	4 人	1 人	5.15%
其他	4 人	1 人	5.15%
强迫症状	20 人	3 人	23.71%
躯体化	20 人	2 人	22.68%
人际关系敏感	19 人	4 人	23.71%
抑郁	7 人	2 人	9.27%
总均分	6 人	4 人	10.30%

注: SCL-90 测量结果一般规定任一因子分值或总均分≥3 分表示有中等程度以上的心理健康问题,因子分≥4 为重度症状。^[4]

2. 贵阳市高职教师 SCL-90 因子得分与国内成人常模比较

表 2 对贵阳 6 所高职院校教师 SCL-90 因子得分与国内成人常模比较可见,贵阳高职院校教师

除恐怖性与精神病性因子分低于中国成人常模外,其他各因子分均高于中国成人常模,贵阳市高职院校教师心理健康状况差于全国平均水平,亟待被关注并采取有效措施给予干预。

表 2 贵阳六所高职教师 SCL-90 因子得分与国内成人常模比较

因子	贵阳市六所高职院校教师因子分(n= 245)	全国成人常模(n= 1388)
躯体化	1.56+0.47	1.37+0.48
强迫	1.87+0.55	1.63+0.59
人际关系	1.79+0.58	1.64+0.60
抑郁	1.73+0.60	1.51+0.59
焦虑	1.68+0.61	1.39+0.44
敌对	1.65+0.67	1.46+0.55
恐怖	1.21+0.31	1.23+0.41
偏执	1.38+0.45	1.29+0.42
精神病性	1.42+0.54	1.43+0.57
总分	146.73+46.52	129.96+38.76

(五) 结论

贵阳市高职教师群体心理亚健康明显高于全国成人平均水平,且主要症状为焦虑、抑郁、强迫、躯体化症状等。贵阳市高职教师群体的心理健康亟待被积极关注。

二、贵阳市高职院校教师的主要心理问题

通过使用 SCL-90 测评问卷,并结合个别访谈发现,在调研的 6 所高职院校教师中,教师普遍存在的心理问题有四个方面。

(一) 心理问题躯体化症状

高职教师调研中,笔者发现 60% 以上教师有失眠、颈椎、腰椎、肠胃炎、口腔或胃溃疡等身体疾病。访谈结果显示其身体症状最初是以心理状态变化开始的。

从个体的主要心理体验上看,教师心理问题主要表现为:一是焦虑。从 SCL-90 测评结果分析可以看出,在调研的 6 所贵州高职院校中,焦虑因子> 3 的个体人数占总测评人数的 26.12%。二是抑郁。抑郁使得教师对周围人事物出现情感冷漠低落、思维迟缓、健忘等为症状表现,并同时出现职业倦怠。在 6 所调研学校中,教师的抑郁症状较为明显,部分中青年教师在处理学生问题后,呈现出抑郁情绪。

(二) 人际关系问题

对贵阳市 6 所高职院校教师的 SCL-90 测量

结果的分析测评数据显示,因人际关系产生心理问题的教师占被调查群体的 23.71%。

当前,在高职教育在蓬勃发展的同时,学生生源复杂性日益增强,从以高考生源为主逐渐过渡到自主招生及中职推优占据一半以上生源,复杂的生源带来了复杂的人际关系,高职教师易于在教育教学及学生管理中感到“压力山大”,产生心理问题。

(三) 教师的职业倦怠

职业倦怠是缘自心理的疲乏。教师职业倦怠的主要特点是对教学与学生管理的退缩与自我效能感缺失,同时会表现出情感的冷漠和身体的倦怠与烦躁。在调研的 6 所高职院校教师中,有 62% 的教师表现出职业倦怠。

(四) 情绪管理障碍

情绪是心理压力的能量反应。调研中发现,高职院校教师情绪管理问题较为明显,部分高职教师因情绪失控,与学生或同事产生矛盾。在有情绪问题的高职教师中,其 SCL-90 量表测试结果显示:强迫症状、偏执、人际关系敏感、躯体化症状因子至少有一项呈阳性,甚至有四项同时呈阳性症状。

三、高职院校教师心理问题的成因分析

高职教师需要面对众多角色期待,若不能有效转换角色应对来自教学、管理、家庭关系、社会关系的矛盾与压力,就容易出现心理行为问题,从而导致心理健康失衡,产生心理问题。笔者拟从社会发

展变化、教师职业特点、个体特点三个因素对教师心理问题产生的成因进行分析^[5]。

(一) 社会影响因素

1. 社会的飞速发展

信息社会的到来,知识随着互联网的使用而信手可得。教师是知识与信息代言者的社会角色发生了变化,教师的知识权威意识受到了严峻的挑战。

2. 社会对高职教师职业的低报酬与高期待

以贵阳为例,教师的工资水平在近五年来几乎没有增长,而各高职院校教师的岗位职责要求与社会责任期待与日俱增。生活的压力与工作压力使得教师易于产生焦虑、抑郁等心理症状。

(二) 职业因素

与普通本科学生相比,高职学生教育教学难度更大。社会职业期望高职教师又被赋予“小强”角色,即:教学能力要强,教学中理论与实践技能兼备;学生管理能力要强,没有教不会的学生,只有不会教的老师;科研能力要强,这是教师职称晋升必备条件。为了更好立足岗位,立足社会,高职教师在高强度工作中透支心理能量,从而呈现消极情绪问题。

(三) 教师个体差异

1. 人格因素

不能客观认识自我,具有强迫性完美倾向的高职教师更容易出现心理问题。

2. 个体信念系统

当出现强烈情绪反应时,我们往往认为是突然发生的事情或遇到了某些坏人,造成了我们的强烈情绪反应。心理学家艾利斯认为人们的不合理的信念导致情绪问题。一些高职教师在个体成长过程中,形成了不合理的信念系统,从而易于产生焦虑、抑郁、易激惹的情绪,甚至产生心理问题。

3. 个人生活变化

生命中我们经常会遇到婚丧嫁娶、生死离别的变化,无论我们遇到期待的还是恐惧发生的变化,都需要我们能实时在我们的社会或家庭的支持系统中及时调整我们的心态,在这种调整时期,心理

问题容易发生。在我们调研对象中的已婚群体中,离异比例达到 21%,原有的家庭模式破裂,对其心理的影响是隐性而长期的,并主要通过影响其情绪而产生心理问题。

(四) 学校组织缺乏核心凝聚力与关怀

通过对 6 所高职院校的调查研究发现,不同学校的管理者行为导致不同的教师行为与心理健康状况。6 所高职院校中,学校组织缺乏核心凝聚力与组织关怀的教师,其心理健康状态较差,而对学校组织氛围满意的教师,表现出相对较好的心理健康状态。

四、教师心理健康状况的干预对策

(一) 社会层面

在教师职业化、专业化发展的过程中必须得到社会应有的尊重与支持,形成尊师重教的社会风气。同时,从社会管理层面倡导对教师角色的合理期望,改变教师蜡烛观,提高教师的职业效能感。

(二) 学校层面

1. 从体制机制上给予支持

提高教师心理健康水平,必须从学校组织与管理层面入手。一是增加教师进修和有效提升的机会,让教师提升自我的同时,也可以通过转换环境有效缓解心理压力;二是专家治校,让真正的“内行”参与教学与管理。调研中发现,不少高职院校由于学校教学与管理行政化明显,缺乏内行管理机制,使得教师在本职的教学与管理中“内耗”过多;三是搭建教师间的交流平台,如通过组建各种兴趣社团,组织各种拓展活动,增加教师间的沟通,营造和谐的人际交往氛围;四是从组织制度建设着手,让制度为教师教学与管理提供有力支持。

2. 重视教师心理健康教育工作

马加爵、薛荣华、药家鑫等校园心理案件引起国家层面对学生心理健康教育与咨询的重视,但是针对教师群体的心理健康却一直被忽视。在 6 所院校中,只有 1 所高职院校在新近人员和辅导员、班主任培训中略有渗透,其他 5 所高职院校几乎没有开展过对教师心理健康相关的培训。

定期为高职院校教师开设心理讲座、团体辅

导和个体咨询等工作是高职教师当下最实际的需求。在对两所高职院校教师进行心理健康知识普及时发现,许多老师忽视了自己的心理健康,他们通常在自己情绪低落、焦虑、抑郁时没有主动求助意识,自我压抑或不恰当宣泄居多。因此,要提高教师的工作效率,必须重视高职院校教师心理健康教育普及工作。

3. 建立教师心理危机干预体系

马加爵事件后,高校陆续建立了大学生心理危机干预体系,并取得了较好的效果。高校尤其是高职院校的教师群体也需要建立心理危机干预体系。一是定期对高职院校教师心理健康状态进行筛查,并建立心理健康档案;二是各分院、系部选拔心理观察员,并对心理观察员进行专业心理培训,心理观察员通过对教师的心理观察、访谈及时了解教师心理变化;三是专职咨询师进行干预,对于各分院、系部心理观察员报表情况,专业心理咨询师有针对性地开展心理干预。

(三) 个人层面

1. 学习身体语言——我懂你

完成教学,提升学历,管好学生,评职称等是高职教师所认为值得一拼的追求,拼命透支身体,不会聆听身体的语言,不懂身体发出的警告。32岁的复旦女博士于娟就是这样告别了人间。于娟用生命警醒我们,健康是一个系统,身心统一,维护心理健康必须从聆听我们的身体开始,必须补上我们人生第一课的身体健康知识。

笔者在高职院校教师心理干预的行为策略中首先加入身体有说话的环节,组织各校教师分别学习了《国学堂之梁冬对话徐文兵》,学完后,老师们感触颇深,大家一致认为平时只知道透身体,却不懂身体语言,不知道只有顺从服从身体的春生夏

长,秋收冬藏的需要,我们的身体才能为我们的身心服务。

2. 定位自我和认识自我

角色理论认为,每一个个体都在社会中因不同的境况而承担多个各自不同的角色^[6]。教师这个职业需要我们能对其角色定位清晰的认识并能从内心欣赏和接纳自己。

3. 靠近正能量的朋友

作为高职教师,每天面对形形色色的学生,必然会遇到多种多样的问题,当不断积累的压力无法顺利排解时,高职教师要主动去寻找正能量的人,学习他们的思维模式,跳出固化思维进入成长性思维,才不会被问题左右,主动解决问题,自我发展。

参考文献

- [1] 搜狐网. 2019 最近全国高职高专院校名单大盘点 [EB/OL]. (2019-06-24). https://www.sohu.com/a/322605849_451178.
- [2] 中国高校之窗. 贵州高等院校名单 [EB/OL]. (2019-02-20). <http://www.gx211.com/gxmd/gx-gz.html>.
- [3] 洪炜. 心理评估 [M]. 天津: 南开大学出版社, 2006: 312-315.
- [4] 陈国鹏. 心理测验与常用量表 [M]. 上海: 上海科学普及出版社, 2005: 48-67.
- [5] 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, 2001(1): 20-27.
- [6] 奚从清. 角色论——个人与社会的互动 [M]. 杭州: 浙江人民出版社, 2010: 52-60.

(责任编辑: 谢 鸣)