

# 社会支持视角下的高职院校青年教师心理健康问题研究

朱瑜

(武汉城市职业学院旅游与酒店管理学院, 湖北武汉 430064)

**摘要:** 在职业教育快速发展的大背景下, 作为高职院校教师队伍主力的青年教师面临着社会、学校、工作、个人和家庭等多方面问题的困扰。当这些问题得不到解决而又缺乏社会支持时, 这些青年教师必然会受到挫折和失败等负面情绪的影响。如何从社会支持的角度帮助高职院校青年教师解决心理困扰, 对高职院校的建设和发展有着十分重要的意义。

**关键词:** 社会支持; 高职院校青年教师; 心理健康

**中图分类号:** G44

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2096-4609 (2019) 52-0042-002

2019年国务院印发《国家职业教育改革实施方案》充分说明, 国家对职业教育的重视又上升到了一个新的高度, 职业教育的发展给高职院校和教师也提出了更多、更高的要求。在实际工作过程中, 作为高职院校教师队伍主力军的青年教师, 一旦不能解决好工作、学习和生活等诸多方面的压力而又缺乏社会支持时, 就很容易引发一系列心理问题。

## 一、理论概述

### (一) 社会支持理论的主要观点

在《社会工作综合能力中级(四)》一书中, 对社会支持的定义为: 社会支持是由社区、社会网络和亲密伙伴所提供的感知的和实际的工具性或表达性支持。发展、个人及环境是个人社会支持网络形成的重要影响因素。

### (二) 社会支持理论在社会工作中的应用

一是运用社会支持网络帮助服务对象开展实务服务。服务对象的社会支持网络分为正式的社会支持网络和非正式的社会支持网络。社会工作服务作为一种正式的社会支持网络, 有如下作用: 利用现有的社会资源解决服务对象当前比较紧迫的需求, 同时发展其非正式的社会支持网络。对服务对象的社会支持网络进行评估, 然后制定具体的服务计划并实施帮助。

## 二、研究高职院校青年教师心理健康问题中社会支持的意义

首先, 为研究高职院校心理健康问题提供理论指导。作为社会工作理论之一的社会支持网络理论强调个人和环境的相互作用, 通过整合社会资源和提供社会支持, 消除和解决服务对象存在的问题, 促使环境更好地满足人们的需要。高职院校青年教师心理健康问题受外部环境和内部因素的共同影响, 可以从正式支持和非正式支

持介入问题的解决, 促成更为有效的社会互动, 满足教师的发展需求。

其次, 开展社会工作实务解决高校青年教师的心理健康问题。社会工作的基本功能是复原、预防和稳定, 在社会支持的视角下, 通过社会工作实务的开展有效运用资源, 使个体更好地融入社会, 促进社会稳定。社会支持视角下, 社会工作介入高职院校青年教师心理健康问题研究, 可帮助青年教师在职业活动中实现良性互动, 恢复积极的工作状态, 从而更好地进行社会生活。

## 三、高职院校青年教师心理健康的现状

由于年龄、生活阅历、受教育程度和社会环境等各方面因素的综合影响, 高职院校青年教师一般存在以下方面的心理困境:

### (一) 优越感和自卑感并存

作为职业稳定的高校教师, 高职院校青年教师的学历层次和社会地位均较高, 一般都具有一定的心理优越感。但由于大部分都是刚毕业就开始任教, 与高职院校的中老年教师相比, 很多人都存在着教学经验不足、科研成果不多、工作能力不强等情况, 在职称、科研和人脉资源方面容易产生自卑感。这种优越感与自卑感并存的矛盾心理, 使得有些青年教师在工作中不能专心致志, 有的甚至热衷第二职业或者弃教从商。

### (二) 不协调的人际关系

高职院校青年教师的人际关系包括了与领导、行管人员、教研室主任、专业教师及学生等各个层面。影响其人际关系的原因主要有: 一是青年教师与他在价值观念、认识水平、行为方式等方面存在差异; 二是青年教师社会阅历浅, 社会交往经验和能力不够; 三是某些青年教师个性

品质问题, 如以自我为中心、虚荣自满、不尊重他人等; 四是可能存在职称评定、学术声誉、奖金分配等方面的利益冲突和矛盾。

### (三) 工作中易产生低成就感

高职院校青年专业教师在工作中遇到不顺心时, 很容易出现疲惫懈怠的状态, 产生低成就感。青年教师容易产生两种低成就感: 一是因为教学技能上的不成熟, 导致教学过程中遇到困惑时, 容易对自己的能力产生怀疑, 降低自信心; 二是因为和其他企事业单位相比的福利待遇落差, 容易使他们产生自我价值感偏低的心理体验。

## 四、高职院校青年教师出现心理健康问题的原因

### (一) 社会环境变化产生的压力

一是知识更新的压力。高职院校青年教师作为传道授业解惑的责任人, 必须不断地学习最新、最前沿的理论知识和技术知识。面对当今社会各种新知识和新技术的大量涌现以及学科之间不断交叉与融合的压力, 高职院校青年教师只有持续更新与完善自己的知识结构, 才能尽到教书育人的使命。

二是产业结构调整的压力。随着我国产业结构的不断调整, 要求高职教育的专业设置和人才培养模式必须与之相匹配。这对于高职院校青年教师来说, 必须学习新的专业理论知识, 转变人才培养观念, 改进教学方式, 提高实践操作能力。

### (二) 高职院校内部环境挤压的压力

首先, 教学任务过重的压力。招生和入学率一直都是高职院校的一个大问题, 为防止在校生规模的滑坡, 高职院校一般不敢招聘太多教学人员, 以免造成岗位的空缺。由此也导致了青年教师师资紧张, 使得高职院校青年教师教学工作任务相对

繁重。其次，职称晋升困难的压力。为了职称职务的晋升，许多高职院校的青年教师不得不在繁重的工作之余积极申报科研课题，但由于资历浅和职称低，很难争取到相关的科研课题和科研经费。在职务晋升上，论资排辈现象也较严重，晋升空间小，导致很多青年教师要花好多年去争取一个职称职务指标。再次，学生素质不高的压力。由于生源差异性的问题，高职院校的学生素质大都不高，有些学生厌学情绪严重，导致教师的教学难度大，严重影响教学质量。同时，这些学生一般都思想活跃，但是心理承受能力又差，教育管理的工作难度大。

### （三）经济与家庭的压力

首先是经济压力。高职院校青年教师大都是毕业就参加工作，由于资历浅、职称不高，收入相对来说偏低，但同时又受到结婚买房、子女教育和赡养父母等经济问题的困扰。

其次是家务劳动的压力。大部分青年教师在下班回家后还必须承担例如洗衣做饭、护理老人、照料与辅导孩子学习等事情，在结束学校的教学、管理和科研工作后，这些家庭事务无疑增加了青年教师的身心负担。

综上所述，高职院校青年教师面临着社会要求、个人生活和发展及学校内部环境等多方面压力的困扰，当这些方面的问题得不到解决而又缺乏社会支持时，青年教师必然会受到挫折和失败等负面情绪的影响，甚至引发心理问题。

## 五、社会支持介入高职院校青年教师心理健康问题的思路

各项研究表明，关注高职院校青年教师的社会支持，构建和运用良好的社会支持网络有助于提高青年教师的心理健康水平。

### （一）不断完善正式支持网络，为高职院校青年教师的发展指明道路

首先国家和政府要不断深化高职教育改革，制定和落实有利于高职教育发

展的政策，不断加大对高职教育的投入，改善高职院校青年教师的工作条件，使广大青年教师能够安心教书育人和做学问。同时，还要创造全社会关注高职教育事业的社会风气，让高职院校青年教师感受到被理解和被尊重，从而努力实现自身的价值。

其次高职院校要加强高职教师队伍建设。一是要通过建立教师队伍建设评估等措施，严格控制师生比例，多提供培训机会来提升青年教师的综合素质，提高青年教师解决工作压力的能力。二是在教师职称评聘与选拔上为青年教师提供更多的机会，对勤奋工作和能力突出的青年教师要破格晋升，为优秀青年教师的发展创造良好环境。三是建立青年教师传帮带制度，选聘一批优秀老教师或者成立学术委员会，帮助和指导青年教师开展工作，协助青年教师在减轻工作压力的同时尽快成长。四是建立青年教师心理健康教育制度，通过学校心理健康中心，为青年教师有针对性地开展各类心理健康教育活动，帮助青年教师了解心理健康教育的相关知识。

### （二）继续巩固非正式支持系统，为高职院校青年教师的成长保驾护航

首先，高职院校青年教师个人要学会科学主动地接受社会支持进行自我调节。一是要主动学习心理健康知识，做好心理健康问题的预防。二是要构建多样化的社会支持系统，多与家人、朋友及同事交往，构建良好的社会关系，主动参加团体、单位的活动，培养自己的积极性，维护心理健康。

其次，高职院校青年教师的家庭成员要多与其沟通交流，对青年教师的问题与情绪给予关注，从情感上对他们进行支持。家庭成员在青年教师工作与生活有冲突时，要主动承担家务和其他家庭劳动，给予青年教师实质的支持。同时，给予困境中的青年教师一些意见和建议，尤其是正确处理人际关系的建议，为他们提供信

息支持。

再次，高职院校青年教师的同事在其面临工作上的困难和生活上的难题时，多提供支持帮助，多进行关怀与指导，多与其进行交流互动。在工作之余也可以邀请其参与团队活动，让青年教师感受到同事的关心，感受到团队的和谐与支持。

总之，不论是政府和高职院校为高职院校青年教师构建和谐的内外环境，还是家人、朋友、同事为其提供情感、工具及信息支持，构建和运用社会支持都可以有效促进高职院校青年教师的心理健康。

### 【参考文献】

[1] 王思斌. 社会工作概论(第三版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2014.

[2] 柯佳洋. 乡村青年教师职业倦怠调查与社会工作介入——基于汕头市N县12例深度访谈[J]. 南方论刊, 2019(3): 78-82.

[3] 韩凯. 当代高职院校青年教师政治思想工作初探——浅议当代高职院校青年教师的心理特征及调适[J]. 企业家天地(理论版), 2007(6): 118-119.

[4] 张迎春. 高职院校教师心理健康与社会支持有关问题研究——以宿州职业技术学院为例[J]. 宿州教育学院学报, 2016(6): 55-56+61.

【作者简介】朱瑜(1988-), 女, 副科, 研究方向为社会支持。

### 【相关链接】

高等职业教育与学科型普通高等教育作为现代高等职业教育体系中最主要的两种类型，由于在人才培养的模式、手段、途径、方法以及目的等诸多方面存在的巨大差异，使其二者各自扮演着不同的育人角色，承担着不同的社会功能，亦对受教育者未来的人生发展产生着不同的影响。但是，从客观上说，以技能培训和技术应用为代表的高等职业教育与以文化学习和理论研究为代表的学科型普通高等教育，应该仅仅是教育类型上的区别，而不存在高低贵贱之分。

## 声明

本刊2019年第48期，总第216期，第159页，作者叶姍虹，文章题目为《信息技术背景下MOOC对环境设计教育教学模式的改革与推进》，原文缺少课题项目及编号，现增加课题项目：2018年度淮海工学院高等教育科学研究拟立项课题（指导性课题），项目编号：GJ2018-36《信息技术背景下MOOC的翻转课堂对教育教学的推进》

特此声明！