

民办高职院校教师心理健康现状与调适策略

王春艳

(山东华宇工学院, 山东 德州 253034)

摘要:教师心理健康对个人职业发展和教书育人有着重要影响。民办高校面临学生素质参差不齐、师资流动量大等客观问题,教师心理健康问题亟须被关注。本文通过问卷调查法对德州市两所民办高职院校教师发放问卷,了解民办高职院校教师心理健康现状,分析产生的原因,提出策略,以更好地增强教师心理健康素质。

关键词:民办高职;教师;心理健康;心理调适

中图分类号:G645 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-7164(2020)32-0046-02

近年来,随着我国对职业教育的重视程度越来越高,我国民办高职院校发展迅速,已成为高等教育发展的重要力量,人们对民办高职院校的认可程度也越来越高。民办院校与普通高等教育相比,教师在生源素质水平、职业发展等方面承受了较大的心理压力。他们的心理健康水平不仅会影响自身生活质量,也会在工作中对其教学对象产生影响,进而影响人才培养质量。本文旨在对民办高职院校教师的心理健康状况进行分析,探究其形成的原因,提出相应的调适策略,增强教师的心理调适能力,提高其心理健康水平,为民办高职院校管理部门提供参考信息,帮助其创造更加良好的教师工作环境。

一、民办高校教师心理健康现状

笔者对德州市两所民办高职院校共计190名教师进行了问卷调查,并对笔者所在学校的50名教师进行了跟踪调查,调查问卷主要涉及职业理想、教学环境、薪资待遇、工作压力、家庭压力、幸福度等,调查显示,教师的心理健康问题主要呈现以下特征:

(一)青年教师心理健康状况差于中年教师

调查显示40岁以下的教师普遍反映压力较大,焦虑情绪颇重,而40岁以上的教师心理健康状况则较为稳定,这些教师职业发展已进入稳定期,职称评定也已解决,家庭结构稳固,有了一定的社会地位和人脉,幸福感较高。而对于30岁以下的教师来说,刚参加工作时间不长,对自身工作尚未完全熟悉,未来的规划尚不清晰,同时面临婚恋问题、工作环境适应、人际关系处理等方面的生活问题,其承受的压力要远高于其他年龄。30—40岁之间的教师心理状况也不容乐观,在调查问卷中普遍表现出了疲惫、消极的心理状态,这个年龄段的教师大都已成为学校骨干,除了要承担繁重的教学

任务,还面临着职称评定、行政管理方面的问题和压力,因此也容易出现较多的心理问题^[1]。

(二)女性教师的心理健康状况差于男性教师

女性偏感性的人格特征,使得他们易焦虑、担忧,情绪容易波动,心理调适能力较差。调查中多名女教师反映自己每天都是疲于应付各种事情的状态,工作中有繁重的教学任务和烦琐的学生管理工作,回到家中还要照顾孩子,尤其是要了“二胎”的女教师,更是把时间全部交给了工作和家庭,很少能有自己的时间来放松和提升自己,这给女教师带来了强烈的紧迫感和压力感,让她们感到身心俱疲、力不从心,而她们大多又不善于表达自己的情绪,找不到宣泄渠道,更不会去找专业的人士寻求帮助,不良情绪始终压抑在心中,时间一长,她们很容易表现出歇斯底里和不理智的行为。

(三)研究生学历的教师承受的心理压力更大

近年来民办高职院校发展迅速,办学质量逐年提高,对教师的学历要求也越来越高,越来越多的学校开始聘用硕士学历、博士学历的教师,这些研究生学历的教师进入学校后,要与跟他们一起入职和早于他们的本科或专科学历的教师共同竞争,这让他们压力倍增。另一方面,研究生学历的教师对自己的职业、薪资、社会地位等方面有更高的要求,他们期待有更高的收入和社会地位。

二、产生的原因

(一)个人因素

教师的心理健康问题除了外部的环境影响外,还与其自身有很大的关系。首先,工作中对自己信心不足,定位不清晰,这在刚参加工作不久的青年教师中尤为明显。他们往往具有较高的教育学历,一般以硕士学历居多,毕业后来到民办高职院校,与普通高等教育相比,心理上有落差,引起一系

基金项目:“课程思政背景下应用型本科高校心理健康教育‘活力课堂’实施路径研究”(项目编号:2019JG46)。

作者简介:王春艳(1985—),女,硕士,山东华宇工学院讲师,研究方向为心理健康教育。

列的连锁反应,引发心理问题。其次,民办高职院校的教师流动性较大,社交圈子不稳定,教师要在处理好与老同事的人际关系的同时,处理好不断更新的新同事的关系,这让教师们疲惫不堪。最后,一些教师的心理调适能力较差,这对其心理健康产生了不利的影响。当他们遇到心理问题的时候,没有及时找人倾诉或者通过运动等方式发泄出来,也没有专业的心理学知识来帮助进行心理调适,不良情绪不断积聚心中,长时间下去就会影响心理健康^[2]。

(二)工作方面带来的压力

工作方面的压力主要是课程教学和职称评聘。民办高职院校教师普遍流动性较大^[3],师资短缺情况时有发生,在职教师往往要承担繁重的教学任务,许多教师每周的课时安排都在20节以上,加之高职院校的学生普遍基础偏低,学习习惯不好,自律性差,难管理,让教师的教学活动开展遇到了一定的阻挠,这些都增加了教师的心理负担,让他们身心疲惫。职称评聘方面,由于民办高职院校在科研方面较为薄弱,教师出成果较为困难,更别说参与省级、国家级的项目与课题了,这无疑增加了民办高职院校教师职称评定的困难程度。

(三)职业幸福感偏低

民办高职院校教师在职业幸福度调查中,普遍反映幸福度较低,民办高职院校的教师往往精神上处于紧张焦虑的状态,而且在工作中付出了较多的时间和精力后,却没有从精神上、物质上获得与之匹配的满足感、成就感。由于民办高职院校的学生基础参差不齐,教师授课中要付出更多的精力,遭遇更多的困难,极易让教师产生挫败感,打击教师的授课信心。长此以往,民办高职院校教师的职业倦怠性加剧,情绪消极、心情郁结等问题凸显,教师长期处于一种心理不健康和身体亚健康的状态^[4]。

三、提升民办高职院校教师心理健康程度的策略

(一)加大对民办高职院校的扶持力度

经济要发展,关键是人才。民办高职院校是培养技能型、应用型人才的基地,政府应加大对民办高校的投入,改善民办高校的办学条件,进而改善教师工作环境和薪资待遇。在政策上,鼓励地方更多的企事业单位与民办高职院校合作,并接纳民办高职教师实习,增强民办高职院校教师自身实践能力,增强民办高校教师的自信心。再通过政策宣传和新媒体舆论导向等手段,大力宣传民办高职院校的重要性,民办高职院校教师工作的社会责任和社会价值,提高其社会地位,增加其职业认同感。针对民办高职院校,建立自成体系的教研奖励制度,在科研资金和政策方面加大扶持力度,这样既能提升其科研创新能力,也有利于教师的职称评定,增加其工作稳定性和内心的安全感。

(二)建立教师心理服务保障机制

民办高职院校应建立教师心理咨询中心,聘请专业人员,为教师提供心理咨询服务,定期对民办高职院校教师的心理状况进行评估,帮助教师了解自己的心理状况,并提供专业的、针对性的心理辅导和干预治疗;积极与校外心理服务组织合作,定期举办心理健康知识讲座,开办心理学培训

班,帮助教师解决心理问题,化解心理压力;将心理健康教育纳入教师继续教育的范畴,丰富教师的心理健康知识,使其掌握自我心理保健的原则和方法,增加其心理调适能力。

(三)加大对教师的人文关怀

社会层面要加大对职业教育的宣传力度,尤其是民办职业教育,提高人们对职业教育的重视程度,打破偏见,改变社会、家庭、学生对职业教育错误的认识,从而提高民办高职院校教师的社会地位,让教师有获得感。学校层面应坚持以人为本,努力营造宽松民主的教学管理环境,尊重教师、依靠教师。多组织各种教职工娱乐活动,丰富教师的娱乐生活,让教师有归属感,有效减轻教师的心理压力,减少教师心理问题^[5]。

(四)积极改变认知

思想先行,行动跟进。民办高职院校推进实施教师心理健康状况,最重要的是改变教师的认知思想观念。组织教师学习各级各类文件,明确国家和学校对其要求,深刻认识到教师自身的心理健康是教育育人的先决条件,是教育和社会发展的必然要求。民办高职院校教师要树立正确的人生观、教育观、学生观,正确认识当代高职教育的地位,修正自身不合理的认知。民办高校教师需客观地认识自己,不断加强学习,参加社会活动,善于建立和运用社会支持资源,提高自我心理调适能力。学高为师,身正为范。教师能有效调节自己,接纳自己,热爱生活,珍爱生命,会对学生自然而然会产生潜移默化的影响。

(五)建立和谐的人际关系

良好的人际关系是心理健康的基础,是心理健康得以维系的重要条件,多与他人进行有效顺畅的沟通,既有利于工作的顺利开展,也可以让人获得人际关系方面的相互支持。教师是一个与人打交道的工作,在工作中如果沟通不畅,极易引起领导和教师、教师与教师之间的矛盾,给教师造成心理压力。因此,学校要为教师营造一个开放民主的人文环境,消除各种障碍,实现教师与领导、教师与教师之间开诚布公的交流沟通,增进教师之间的感情,减少矛盾的发生。教师自身也要做出相应的改变,要辩证地看待自己 and 他人,多赞美别人,积极主动与人沟通合作,坦诚相待,不断优化与他人的关系。

参考文献:

- [1] 汪明. 高校青年教师心理资本、职业倦怠研究[J]. 当代青年研究, 2015(06): 59-69.
- [2] 李双双, 李雪平. 我国高校教师心理健康研究述评[J]. 教师教育学报, 2015(04): 18-24.
- [3] 于兆良, 孙武斌, 史海波. 心理资本对高校教师队伍稳定性的影响[J]. 高校教育管理, 2013(02): 75-80.
- [4] 黄华林. 论高校青年教师职业道德修养的策略[J]. 人才资源开发, 2016(18): 51.
- [5] 康勇军, 屈正良. 职业院校教师工作满意度的调查研究[J]. 职教论坛, 2011(31): 62-66.

(荐稿人:孙宗魁,山东华宇工学院副教授)

(责任编辑:淳洁)