

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

张迎春

(宿州职业技术学院 安徽·宿州 234000)

摘要:本研究以 80 名高职教师为研究对象,以症状自评量表和社会支持评定量表为工具,分析和研究了高职教师的心理健康与社会支持的关系。研究表明高职教师人际关系敏感、焦虑、敌对、偏执因子分高于全国常模,少数教师存在明显心理问题,主要表现在强迫、躯体化、精神病性、人际关系敏感、敌对。针对社会支持对影响高职教师的心理健康水平有显著影响因素进行分析,提出改进高职院校教师心理健康状况的对策。

关键词:高职教师;心理健康;社会支持

中图分类号:G640 **文献标识码:**A **文章编号:**1009-8534(2016)06-0055-02

基金项目:宿州职业技术学院校级课题(2014RWSK001)

作者简介:张迎春,宿州职业技术学院副教授。

DOI:10.13985/j.cnki.34-1227/c.2016.06.026

我国高等职业技术教育为我国的经济社会发展提供了大批高质量的技能型人才,随着高职教育的大众化,高职院校的师资队伍建设越来越被重视,关注教师的心理健康已经成为共识。教师的心理健康水平直接影响学生的心理健康,对学生的个性、人格都有重要影响。随着高等职业教育发展对教师的要求越来越高,教师的压力也不断增大,一些教师出现心理困扰但是却不能有效地积极利用社会支持的正能量应对心理困扰,改善自身心理状况。本文试图在如何积极地利用社会支持促进高职教师心理健康方面进行探究。

一、高职院校教师的心理健康常见问题分析

(一)总体状况

利用症状自评量表(scl-90)对我院 80 名教师进行调查,发现教师人际关系敏感、焦虑、敌对、偏执因子分高于全国常模,少数教师存在明显心理问题,主要问题表现在强迫(11.3%)、躯体化(7.5%)、精神病性(8.75%)、人际关系敏感(6.25%)、敌对(5%)。可能因为教学科研压力大、工作负担或家庭原因压力大,使得教师产生身体和精神上产生变化。

表 1 教师 SCL-90 调查结果与国内常模分值比较

因子	教师组	国内常模组	t
躯体化	1.39 ± 0.41	1.37 ± 0.48	0.48
强迫症状	1.63 ± 0.46	1.62 ± 0.50	0.29
人际关系敏感	1.37 ± 0.40	1.65 ± 0.61	-6.4**
抑郁	1.44 ± 0.36	1.50 ± 0.59	-1.6
焦虑	1.31 ± 0.34	1.39 ± 0.43	-2.06*
敌对	1.36 ± 0.40	1.46 ± 0.55	-2.14*
恐怖	1.18 ± 0.28	1.23 ± 0.41	-1.71
偏执	1.32 ± 0.35	1.43 ± 0.42	2.33*
精神病性	1.25 ± 0.31	1.29 ± 0.42	-1.08

注:* $p < 0.05$,** $p < 0.01$,*** $p < 0.001$

(二)心理健康存在性别差异

进一步调查显示,男性教师在人际关系敏感、抑郁、偏执项目上评分高于女性教师。说明男教师在心理方面的压力较重,可能与男教师往往要承担家庭、教学、科研的任务,在应对职业压力的同时不善于调整自己心理状态有关。

女性教师在强迫症状项目评分高于男性教师,分析造成原因我们认为,在职业教育中,高校的教育制度和对高校教师的职业化的要求以及职称评定的要求的变化,学校教学改革

带来的冲击,极大地影响了女教师的信心,加上女教师精力在家庭上的分散,使得女教师在应对较强压力的工作和教学中有时产生心理问题。

(三)心理健康存在年龄差异

研究发现 50 岁以上教师在躯体化因子、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、精神病性上的得分显著高于其他年龄段教师。表明我院教师在 50 岁以后突出的问题表现在躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、精神病性等方面。这个年龄段

的教师大多身兼双职,在教学的同时承担管理工作、学生思想教育、以及家庭生活的因素,使得教师在与学生、同事、以及领导之间的人际关系构成的多角色之间形成的矛盾冲突,加上长期从事教育教学和管理,一部分人对教学热情下降、身体机能下降形成倦怠,往往表现出躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对等心理症状。

二、高职教师的社会支持与心理健康水平的关系

(一)高职教师社会支持与心理健康的关系

对教师在 scl-90 的 9 个因子上的得分和社会支持量表三个维度得分及总得分进行相关系数分析(表 2),统计结果表明,教师的客观支持与人际关系敏感、焦虑等因子有显著相关。教师由于客观支持的问题,如缺乏客观的、可见的、实际的支持往往影响教师建立和谐的人际关系,而不良的人际关系会引起教师的人际敏感和焦虑、抑郁的倾向。

表 2 教师社会支持维度与 scl-90 各因子的相关分析统计表

	客观支持	主观支持	对支持的利用度	社会支持总分
躯体化	0.036	0.075	-0.064	0.047
强迫症状	0.063	-0.061	-0.055	-0.002
人际关系敏感	0.225 *	0.072	0.036	0.198
抑郁	0.106	-0.025	-0.037	0.050
焦虑	0.224*	0.025	-0.069	0.145
敌对	0.110	-0.004	0.045	0.084
恐怖	0.111	0.072	0.023	0.120
偏执	0.125	0.024	-0.054	0.007
精神病性	0.088	0.068	0.007	0.097
scl 总分	0.125	-0.006	-0.025	0.076

注:** 在 0.01 水平(双侧)上显著相关 * 在 0.05 水平(双侧)上显著相关

(二)高职教师社会支持的状况

研究发现高职教师的社会支持总体水平不高,社会支持利用度与国内常模^[3]相比可以看出该院教师的社会支持的客

观支持、对支持的利用度及社会支持总分低于全国常模,且差异显著。可见,我院教师的社会支持情况不乐观,拥有的社会支持资源并不充裕,并且对社会支持的认识和利用不足。

表 3

组别	客观支持	主观支持	对支持的利用度	社会支持总分
国内常模	12.7±3.5	23.8±4.8	9.4±2.4	44.3±8.4
高职教师	10.71±2.16 ***	23.81±3.84	7.76±1.69 ***	42.3±5.6 **

注:*** 在 0.001 水平(双侧)上显著相关 ** 在 0.01 水平(双侧)上显著相关 * 在 0.05 水平(双侧)上显著相关

(三)分析

调查结果表明我院教师在人际关系敏感、焦虑、敌对、偏执四个因子得分低于全国成人常模并存在显著差异,有心理健康问题的教师检出率为 13.6%。同时期的调查也发现教师的客观支持与心理健康人际关系敏感和焦虑两个因子关系显著,客观支持分显著低于常模,社会支持整体状况和利用度也不乐观。这表明一方面教师的客观支持拥有资源缺乏,另一方面不能很好地利用已有资源,不能有效地将即有的社会支持利用和转化,使得部分教师出现人际关系敏感、强迫、焦虑等症状。

究其原因,教师能够感受到近些年来高职教育地位的不断提高和我地区及学院不断提高教师地位及待遇的变化,满意度不断提高。但是有一些教师虽然有好的社会支持却利用度不高,一是社会支持的利用度存在年龄差异。研究发现 50 岁以上教师在社会支持利用度上明显偏低,而这部分教师在躯体化因子、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对上的得分显著高于其他年龄段教师。二是对社会支持的利用存在性别差异,男教师的社会支持利用度低于女教师,在人际关系敏感、抑郁、

偏执项目上评分高于女性教师。探究原因主要是不能主动寻求帮助,不能充分利用帮助,或不懂得如何利用支持。因此遇到困难、问题、压力,在应对各种矛盾以及扮演各种社会角色时不能有效利用社会支持,因而产生的抑郁、焦虑、人际关系敏感。

三、高职教师优化社会支持维护心理健康的策略

社会支持与心理健康水平有显著相关,关注教师的社会支持,构建良好的社会支持网络以及良好运用社会支持有助于促进教师的心理健康水平。优化社会支持应从以下方面做起:

(一)提高教师维护自身心理健康的意识,主动有效利用社会支持

近些年来,随着职业教育的发展,高职教师有着良好的社会支持,如来自于学生的尊敬、来自于家庭、社会的尊重、学院环境和福利的改善、对教职工的关心等等,但是有的教师不能全面意识客观支持和主观支持,即使意识到了有的也不去主动加以利用。究其原因,与教师作为知识分子的自尊自傲心理有关,不愿意求人,有事自己解决就行;也与教(下转第 61 页)

学生干部应当给予自身合理恰当的期望值,明确学生干部的职责,理清工作和学习、生活三者之间的关系。学会用积极心理学理论来确立自己的主观认识和态度,只有建立合适的期望值才能在工作中更加顺畅,学习中如鱼得水,生活中体会快乐。

(3)树立积极的人际交往观念

学生干部是教师与学生之间一座很重要的桥梁,学生干部的能力和素质是否能够撑得起这座桥,还需要在人际关系方面处理得当。积极心理学理论强调积极的态度会产生相互的吸引力,彼此之间会产生认同和喜爱,而消极的态度会让彼此之间排斥对立。学生干部要在工作过程中不断积累经验,要学会尊重他人、真诚待人、换位思考等,营造一个融洽而和谐的工作关系。

(4)增强高校学生干部的主观幸福感

主观幸福感是积极心理学理论中研究最多的一个内容,认为人们主观上的幸福感会影响到生活、工作等多方面,学生干部如果能够提高主观幸福感,就能在工作中体会更多的快乐和幸福,形成主观上认同学生干部的工作成效,心理上接受工作,接受管理,从要我做转变为我要做这样的良好局面。

(5)引导确立正确的行动价值观

高校学生干部很多都是去执行任务,从主席到部长再到

最底层的干事,他们很多时候都是在根据上一层的任务去执行、去做事。在服从组织的同时,我们也需要鼓励下面的人员去想,在监督的基础之上鼓励他们去做。可以只布置相关任务,至于具体怎么做,先做什么,再做什么,让学生干部充分发挥自己的主观能动性,享有充分的自主权,确定自己的行动价值观,调动其工作主动性和积极性,发挥创造性,激发其潜能,只有这样才能得民心,才能使学生会管理工作有条不紊开展。

综上,积极心理学理论研究在国内还是属于新兴研究领域,在结合学生干部的培养问题中,还有些研究不深入的地方,值得进一步探索。

参考文献:

- [1]张敏.积极心理学对大学生全面发展的启示[J].宿州学院学报,2008(23):105.
- [2]张迎新.积极心理学在高校教育中的适用性[J].黑龙江教育学院学报,2007(12):52.
- [3]付国秋.积极心理学介评[J].北京教育学院学报,2007(4):102.
- [4]张雯,日昌.大学生主观幸福感及其影响因素[J].中国心理卫生杂志,2004(1):79.
- [5]刘艳梅.积极心理学研究现状与展望[J].2008(3):86.
- [6]马存燕.大学生主观幸福感的调查研究[J].中国健康心理学杂志,2008(8):30.

(上接第56页)师的自我效能感降低、身体机能下降有关,年龄偏大的教师因身体机能下降、长期的教学热情减退、参与活动范围降低等因素,往往不能有效利用社会支持。主动寻求利用社会支持意味着一种积极的应对方式,可以使人们积极应对各种刺激,消除对心理健康的各种不良影响。教师应多参加社会活动,多与人交往,多获取信息,积极分析自己所具有的社会支持,充分认识社会支持的意义,主动加以利用,从而应对各种问题,消除各种心理困扰。

(二)高职院校应关心教师的心理健康,通过多种途径构建有效的支持系统

教师的客观支持、对支持的利用度及社会支持总分显著低于全国常模,这说明教师的客观支持资源不足,对社会支持的利用意识和利用度不高。同时发现教师的客观支持与人际关系敏感、焦虑等因子有显著相关。由此可见,改善教师的社会支持,帮助教师构建良好的社会支持系统有助于教师改善心理健康状况。学校可以在客观支持上提供的帮助有教师遇到困难时的直接援助、利用一定的组织如党组织、工会、社团、教学团队等组织各种活动使教师参与进来,使能够感受到组织的存在和能够提供的帮助。

学校还应该针对教师的心理健康开展各种活动,如开展讲座、辅导、团体拓展活动等帮助教师提高维护心理健康的意识,引导教师积极利用身边资源。

(三)学习心理健康知识,学会自我维护、自我支持

在教育教学中,教师有着强烈的职业自豪感。与学生、教

师的积极交往、互动,对促进教师的自信、对职业的热爱都有着积极的作用,这种积极的心态有助于教师对社会支持采取积极的倾向。但是教育教学过程是复杂的艰巨的,在遇到压力、挫折、困难时,教师的心态会变得消沉,对社会支持的选择和利用也会采取消极的态度,不能有效利用社会支持又会使教师不能快速改善原有状态。教师要不仅要主动利用社会支持,还要学会自我调节、自我教育、自我支持。一是要学习心理健康知识,做好心理健康的预防。二是要构建多样化的社会支持系统。多与亲戚、家人、朋友、同事交往,构建良好的社会关系。主动参加团体、单位的活动,培养自己的积极倾向,维护心理健康。

总之,优化社会支持促进心理健康的方法较多,家人、亲友、同事应关注关心教师的工作和身心健康;高校应该构建和谐的内外环境,提供一定的帮助,为教师排忧解难;教师自身也应该主动构建和利用社会资源。

参考文献:

- [1]王锦.高职院校教师心理健康研究[J].辽宁师范大学学报,2005,(5):59-61.
- [2]余彬,王艳.高职院校教师心理健康状况调查与干预对策——以贵州部分高职院校为例[J].才智,2016,(7):180.
- [3]乔虹.苏中地区小学教师社会支持、人格特征与心理健康关系研究[D].扬州大学硕士学位论文.2008.28.
- [4]李慧民,李越美.家庭背景对大学生社会支持的影响[J].中国行为医学科学,2004,(2):191-192