

心理危机防范视域下高校教师心理健康 工作体系构建策略与实践

□ 文 / 张媛媛 陈亚飞 苏旭东

摘 要: 通过对北京地区高校教师抽样调研,从身心健康状况、社会再适应水平、抑郁水平三个维度评估被测群体心理健康状况,结合调研分析结果和高校工作实际,以防范心理危机为目标,研究高校教师心理健康工作体系的构建策略并开展相关实践,为高校开展教师心理健康工作提供一种有益的模式借鉴。

关键词: 心理健康;高校教师;心理危机防范

■ 高校教师心理健康状况

2021年5月,课题组以北京地区高校教师为研究对象,使用身心健康状况(CMI)、社会再适应水平(SRRS)、抑郁水平(BDI)量表进行采样。根据928份有效样本数据分析显示:被测群体整体心理健康状况无明显异常(见表1),但还存在一些不容忽视的问题。

表1 被测群体心理健康整体状况

身心健康状况			社会再适应水平(压力水平)			抑郁水平		
平均值	标准差	临界值	平均值	标准差	临界值	平均值	标准差	临界值
19.92	21.82	35	148.26	167.08	150	3.77	6.75	5

1. 被测群体整体社会再适应水平(压力水平)值得关注。SRRS量表通过调查被测对象近一年以来面临的43个可能促成疾病的压力事件,评估被测者的压力水平,从而预测未来一年患病风险。被测群体SRRS平均值为148.26,低于但趋近临界值,未来一年面临患病的中等风险者占比22.95%,面临较高患病风险者占比15.52%,显示被测群体整体压力水平值得关注。

2. 被测部分群体心理健康状况差异显著、问题突出。根据单因素方差分析,不同年龄、专业技术职务、行政职务级别、职业类型、通勤时间、婚姻状况、生育状况的被测教师群体存在心理健康状况的显著差

异,如50岁~55岁教师的身心健康状况、压力水平明显差于45岁以下群体;正高级专业技术职务教师的压力水平、初级及以下职称教师的抑郁水平高于临界预警值且显著高于其他群体;通勤时间2小时及以上的人员在身心健康状况、压力水平、抑郁水平方面与其他群体存在显著差异,须重点关注。

3. 个别被测人员心理健康状况异常,存在潜在问题或风险。个别被测人员数据超过临界预警值,133人身心健康状况较差,占比14.33%;357人社会再适应水平(压力水平)较高,占比38.47%,其中,144人未来一年面临较高患病风险;251人抑郁水平较高,疑似中度和重度抑郁人员约占被测人员总数的4.63%和1.83%。

■ 高校教师心理健康工作的现实困境

1. 高校教师对心理健康存在较强的病耻感,对心理咨询和治疗的接受度较低。心理服务需求调研数据分析显示:被测群体中24.68%表示遇到心理问题时“不会”使用心理咨询等服务,而该群体的身心健康状况更差、抑郁水平更高且超过了临界预警值。被测群体不考虑使用心理服务的主要原因在于认为“心理健康服务可能解决不了自己的问题”(占比45.41)%，“担心隐私泄露”(占比40.17%)，“使用心理服务会让自己

感觉有些难堪”(占比 37.15%),反映出被测群体对心理健康的认识存在偏差,对心理健康服务的专业性、隐私性有所顾虑。

2. 针对高校教师的心理帮扶支持体系不健全,心理危机预防工作难度大。心理健康工作遵循行业伦理,按照咨询师与来访者须避免建立双重或多重关系的相关要求^[1],高校虽有专业心理教师团队、辅导员团队却不能直接为教师(同事)提供心理帮扶,在其他力量补充不够、专业知识和处理经验不足的情况下,还存在教师普遍对同事异常言行的敏感度不够、主动报告意识不强等问题,使得教师心理问题隐蔽性更强,心理危机预防工作难度更大。

3. 对心理问题潜在风险的预判防控不到位,危机响应工作滞后、协同不够。当前,高校教师心理问题愈发凸显,从一些危机事件的复盘看,有的案例对心理危机状态教师信息掌握不够全面,无法及时对事件发生的潜在问题诱因做出初步判断;对教师既往重大变故、言行异常、心理异常情况缺乏了解;对已有心理问题人员长程跟进不够,对其近况不了解;有的案例则在应急响应状况下,出现专业力量到位不及时、危机评估滞后、工作协同不够等问题,补窟窿、救急式地开展工作,暴露出工作机制不健全的弊端。

心理健康工作体系构建策略要点

基于心理危机预防角度,如何为教师提供更加科学、保障有力的心理健康管理服务,实现教师个体心理素养提升、学校组织管理效益增值的双赢目标,构建教师心理健康工作体系显得尤为重要,结合教师心理健康状况调研数据及工作现实困境分析,其构建策略要点主要包括以下五方面内容:

1. 强化工作领导统筹。提高教师心理健康水平是有效减少学生师源性心理障碍^[2],提高教师心理育人能力,推进“十育人”体系建设的应有之义,要站在贯彻落实立德树人根本任务的高度,将其作为加强师资队伍建设的基础性工作,采取自上而下的方式,统筹身体健康、心理健康两大领域,促进身心协调发展;

统筹预防、预警、评估、干预、巩固五大环节,构建工作全流程链条;统筹队伍、经费、场地三大要素,为工作提供良好政策保障;统筹教师、学生两大主体,推动心理健康良性循环。

2. 建立建强工作队伍。针对工作力量不足的问题,一方面,要组建覆盖心理统计与测量、心理咨询与临床等方向的心理专家团队,同时明确专家工作职责及专家间协调调动工作机制,建立病患转诊绿色通道,确保专业支持及时到位、发挥最大能效;另一方面,要健全校内专兼结合工作队伍,明确教师心理健康工作统筹部门和专职人员,依托基层党组织、工会组织或现有工作体系培养兼职队伍,发挥心理预警“前哨站”作用,不断提升专兼职人员心理健康工作能力水平。

3. 贯穿联动工作链条。心理危机预防的目的是防止心理危机特别是恶性事件发生,其工作视角就不能局限于补救式的心理辅导和救火式的应急干预,从而陷入“出现问题—解决问题”的循环,而应将工作前置、后延,追求积极的、常态化的、多层级的心理危机预防体系的建立和完善,采取专业的方法主动了解教师的心理健康状况,掌握教师心理健康动态,及时发现心理问题并采取有针对性的措施,基于有效信息的及时调取、专业的危机评估与指导、工作力量的协调运行、资源的有力保障,赢得危机干预的时间和工作主动权,加强预后动态、长程关注,巩固干预成果,从而形成完整的、闭环的工作链条。

4. 健全完善服务体系。健全完善心理健康服务体系是关心关爱教师的重要举措,同时更应从建立健全教师心理危机预防的工作链条角度,将学校管理目标与教师身心健康发展目标结合起来,不断丰富服务内容,如针对教师对心理健康认知的偏差,要面向全员,在加强宣传教育的同时,通过提升服务专业性、私密性、亲和力,提高教师群体对心理健康工作的接受度、信任度;针对重点关注群体,要通过开展有针对性的心理定制服务,将管理寓于服务之中,让教师在享受服务的同时,感觉不到管理意味的存在,减少教师的防御、抵触情绪,实现隐形干预。

5. 建立全程健康档案。心理危机干预的首要原则是尽早对心理危机进行识别,并及时介入,遏制危机的发展变化,面对危机高发和工作被动滞后的问题,一是要强化信息数据的准确性、时效性;二是要激活数据价值,为提升管理水平服务,依托学校大数据平台推进相关部门公开共享,将整合分析、挖掘提取出的教师心理行为数据与心理健康状况普查、危机排查结果结合起来,降低普查排查对象人为“掩饰”因素造成的数据偏差^[3],主动为重点关注个体和人群精准施策,实现预测、预警、跟踪、反馈的动态化管理。

工作实践

北京建筑大学确立全面提升教师队伍心理素养和健康水平的目标,于2020年出台《中共北京建筑大学委员会关于加强教职工健康工作的实施意见》,统筹推进“教职工心理健康计划”,全面加强教师心理健康关心关爱和温暖帮扶,着力构建专业性、系统性、柔韧性“三性合一”的工作体系机制。

1. 突出“两专业”,做教职工心灵的“安全港”。一是抓队伍专业化建设,建立学校党委领导、教师工作部牵头、校工会等部门协同、二级单位具体落实的校内工作体系,健全“党支部书记—办公室主任—二级党组织书记”基层管理队伍,明确责任,聚焦心理问题识别、心理危机干预、心理素养提升等业务领域,定期开展专业培训和工作坊活动;持续充实校外心理专家库,形成由国内行业知名专家领衔,涵盖心理测评、心理咨询、危机干预领域的专家团队,健全教师心理健康校内外协同工作体系。二是抓全员、全程、全方位专业服务,严守工作纪律和心理服务专业伦理要求,切实保护隐私,全力消减教职工顾虑,面向全员提供符合专业水准的心理体检、心理热线、心理咨询、团体辅助活动等全方位的心理服务。

2. 健全“三系统”,做教职工心灵的“晴雨表”。一是建设心理健康信息系统,实现心理健康预约服务、自检和同步报告,建设手机端服务平台,教职工可方便快捷地预约心理咨询,随时随地进行心理健康体检,

同步生成体检报告,即时了解自身心理健康状况。二是**一人一档**建立心理健康档案,整合心理服务使用数据、人事等人员归口管理数据,分析提取教师心理健康状况信息,在确保信息安全和隐私保护的前提下,动态维护和使用教师心理健康档案。三是健全分级评价预警系统,依托心理档案数据平台及党支部、二级单位党组织、教师工作部联系沟通机制,动态掌握和摸排教师心理异常情况,实施分级预警和重点清单分级管理。

3. 展现“柔与韧”,做教职工心灵的“守护人”。一是弱化管理者印象,柔性开展心理健康宣传教育,开发代言卡通“小悦芽”形象,推出微信表情包、系列海报、暖心礼物、卡通人偶等IP周边,开设“悦芽儿小语”专栏,发布系列科普推文,举办教职工心理健康节,邀请校外专家团队进校与教职工面对面交流,增进了解拉近距离。二是强化“生命至上”理念,坚持做好心理危机干预工作,制定心理危机分级应急响应工作预案,开展心理危机事件桌面推演实训,建立专家会诊和危机评估工作机制、家校定期沟通机制,开设就医转诊绿色通道,畅通危机干预生命线。根据学校心理健康服务数据调研显示:教师群体心理保健意识较2021年明显提升,在遇到工作生活压力和情绪心理问题,更多教师能够及时寻求学校心理帮扶,心理热线使用率提高42%、预约咨询量翻一番。此外,师生心理健康工作的融合建设促进师生在教育教学互动中加强关注、增进关爱,有效营造了师生间良好的情感互动氛围。■

参考文献:

- [1] 王芳. 高校心理危机干预中的伦理困境及突破路径[J]. 心理月刊, 2022, 17(4): 217-219.
- [2] 马雪玉.“师源性心理障碍”与教师心理健康教育[J]. 教学与管理, 2008, 23(1): 30-31.
- [3] 仇妙芹, 赵海鹏. 数据赋能高校心理危机预警机理及路径[J]. 探求, 2021(5): 97-102, 120.

(作者单位:北京建筑大学党委教师工作部、人力资源处)

[责任编辑:苑聪雯]