

# 新时代高职院校教师心理支持问题研究

黄坚

广西机电职业技术学院马克思主义学院，广西南宁 530007

**摘要：**新时代高职院校教师面临新挑战，其心理健康状况更应引起关注。本文通过调查高职院校教师的心理健康状况，从心理支持的获取途径和内容分析高职院校教师获取心理支持的特点，提出锤炼自我支持能力、营造他人支持的氛围和拓展网络支持的形式的心理支持策略。

**关键词：**高职院校；教师；心理支持

党的二十大报告提出，统筹职业教育、高等教育、继续教育协同创新，推进职普融通、产教融合、科教融汇，优化职业教育类型定位，这对新时代高职院校教师提出了更高的要求。为打造一支师德高尚、技艺精湛、专兼结合、充满活力的高素质“双师型”教师队伍<sup>[1]</sup>，高职院校的教师必将承担双高建设、课程建设和深化产教融合等多重任务，关注其心理健康状况已经成为共识。高职院校教师的心理健康状况不仅影响着学生的心理健康，有的教师的心理困扰若得不到有效支持和缓解，将会对学生健康成长发展产生重要影响。

心理支持是个体在遭遇心理冲突时有效化解心理危机的重要资源。研究表明，有效的心理支持对改变个体的认知模式、缓解精神紧张状态、提高社会适应能力等方面发挥着重要作用<sup>[2]</sup>。因此，本文试图了解高职院校教师的心理健康状况，从获取途径和内容分析高职院校教师获取心理支持的特点，为有效开展高职院校教师的心理健康工作提供重要依据。

## 一、高职院校教师心理健康状况

### 1. 总体状况

采用症状自评量表（scl-90）对高职教师的心理健康状况进行测评。研究对象主要是从广西三所高职院校教师中抽取180名教师，研究对象层次上有中层管理者、专任教师、行政人员和学工人员，发出问卷180份，收回有效问卷148份。将问卷结果与全国常模进行t检验，结果如表1：

表1 高职教师 scl-90 结果与国内常模分值比较

因子	高职教师组	国内常模	t	p 值
躯体化	1.46 ± 0.44	1.37 ± 0.48	1.743	0.085
强迫症状	1.74 ± 0.56	1.62 ± 0.50	1.846	0.069
人际关系敏感	1.54 ± 0.47	1.65 ± 0.61	-2.107*	0.038
抑郁	1.58 ± 0.43	1.50 ± 0.59	1.5	0.138
焦虑	1.45 ± 0.41	1.39 ± 0.43	1.285	0.203
敌对	1.47 ± 0.45	1.46 ± 0.55	0.274	0.785
恐怖	1.21 ± 0.27	1.23 ± 0.41	-0.572	0.569
偏执	1.38 ± 0.37	1.43 ± 0.57	-0.979	0.330
精神病性	1.36 ± 0.35	1.29 ± 0.42	1.773	0.080
总分	1.49 ± 0.36	1.44 ± 0.43	1.17	0.243

注：\*：P < 0.05；\*\*：P < 0.01

从表1可知，高职教师 scl-90 得分高于全国常模，其中，躯体化、强迫症状、抑郁、焦虑、敌对和精神病性因子得分高于全国常模，但未达到显著水平；人际关系敏感、恐怖和偏执因子低于全国常模，人际关系敏感达到显著差异。

### 2. 高职院校教师心理健康存在性别差异

对不同性别的高职教师的 scl-90 结果进行独立样本 t 检验，结果显示，男教师在 scl-90 总分和各因子项目得分均高于女教师，其中，躯体化因子差异达到了显著水平。这说明男教师较女教师在心理健康方面特别是躯体化方面的问题较突出。虽然男女教师在面对新时代教育教学改革中都面临着多重任务，但是，他们在遇到心理困扰后是否会主动寻求心理支持值得我们关注。

## 二、高职院校教师心理支持状况

张迎春<sup>[3]</sup>等人的研究表明，高职院校教师的心理健康与社会支持相关。为更加全面了解高职院校教师的心理支持状况，本人查阅文献，自编心理支持调查问卷，并对部分教师进行深度访谈，从高职院校教师获取心理支持的途径和内容进行分析，找教师获取心理支持的特点，为采取有效措施提升心理支持提供依据。

### 1. 高职院校教师获取心理支持的途径分析

在心理支持的获取途径上，高职院校教师主要通过“自我支持”“他人支持”和“环境支持”三个方面。“自我支持”是高职院校教师采取的最主要心理支持途径；“他人支持”主要来源于家人（93.85%）、朋友（86.15%）、同事（43.08%）的支持；“环境支持”即来自学校领导、社会组织的支持较少，仅有1人提到求助于心理专业人士。这说明“自我支持”是缓解高职院校教师心理困惑的最主要心理支持方式，来自“他们支持”更体现在家人和朋友的支持，而来自学校和社会方面的心理支持很少，这与学校的心理支持不够完善，社会心理支持的普及不足相关。

### 2. 高职院校教师获取心理支持的内容分析

在心理支持的获取内容上，高职院校教师大部分能说出3种以上调节心理困惑的方式，调节方式从频率自高到低依次为：

运动、找朋友、倾诉、听音乐、网络、注意力转移、看电影、旅游、心理咨询等。这表明,高职院校教师在遇到心理困惑时表现出一定的自助意识,其中,运动、听音乐、网络、注意力转移、看电影和旅游是主要的自我心理支持方式,运动、听音乐主要通过个体注意力转移暂时缓解个体心理压力,说明,高职院校教师获取自我支持的方法和手段较简单,缺乏深度的自我心理支持的技术,这与高职院校教师缺乏心理健康的知识储备,未掌握一定的心理调节的技术和方法有关。在外部心理支持方面,高职院校教师采取的是找朋友、倾诉、网络和心理咨询等方式,找朋友和倾诉则是寻求他人支持的主要手段,而借助专业的心理咨询和网络等环境支持的方式较少,这说明高职院校教师寻求外部支持的手段有限,主动获取专业知识和专业治疗的意识不足。

### 3.高职院校教师获取心理支持的差异分析

针对以上高职院校教师心理健康状况存在性别差异,笔者进行了深度访谈,访谈结果显示,男教师在遇到心理困扰时,主要通过运动,转移注意等方式应对,较少向他人倾诉;女教师则主要通过与家人和朋友聊天,缓解心理压力。这说明,在获取心理支持途径和内容上,男教师更倾向于采取自我调节等自我心理支持方式,且调节方式比较单一;女教师更倾向于采取情感表达等来自外部的心理支持。男女教师在获取心理支持方式的差异为有针对性的开展心理支持指明了方向。

## 三、高职院校教师心理支持的对策

### 1.锤炼自我支持的能力

本研究中“自我支持”是高职院校教师获取心理支持的首要渠道,然而,在自我支持的内容上,运动和听音乐等方式较为简单,缺乏专业的自我调节的技术和方法。因此,高职院校和教师可通过多种方式,增强教师心理自助的意识,帮助其锤炼自我心理支持的技术和能力。高职院校可通过讲座、团体辅导、工作坊、心理沙龙等方式,宣传心理健康知识,心理自助的技术,自我关怀的策略,帮助其转变认知方式,不断锤炼高职院校教师自我心理支持能力;同时,面对参与双高建设、参加职业技能竞赛等处于特殊时期的高职院校教师,要有针对性的开展自我效能感和缓解压力的训练,帮助他们应对特殊时期的心理压力,帮助其高效地完成工作任务。高职院校教师自己也可通过学校、社会等途径,主动学习心理健康知识和心理自助技能,提高日常心理自助能力。

### 2.营造他人支持的氛围

本研究中“他人支持”中来自家人(93.85%)和朋友(86.15%)的支持占比较高,说明,家人和朋友成为高职院校教师获取外部心理支持的重要他人。因此,充分发挥家人和朋辈的积极支持效应,营造良好的他人支持氛围十分重要。高职院校可联合学校心理健康教育中心和工会,开展面向高职院校教师和家属的心理支持系列活动,如开展家校共同参与的心理游园,普及心理健康知识;开展以“融洽家庭关系”“亲子关系”“共同成长”为主题的团体辅导活动,增进高职院校教师和家庭成员的互动和交流;开展以“情绪能量加油站”和“育人赋能成长”为主题的心理沙龙,帮助高职院校教师从同行处获得心理支持和认同,提高其工作的满意度和自我效能感。

### 3.拓展网络支持的形式

在环境支持的获取途径和内容上,高职院校教师很少借助于学校和社会的支持,寻求专业心理咨询的方式则更少。这说明,高职院校提供的社会心理支持不够完善,获取的便利性上有待提高。同时,高职院校教师对专业心理咨询还存在一定顾虑,未将其作为主要自助手段。从男女教师获取心理支持的差异分析看,自我支持和环境支持可更有效地帮助其缓解心理压力。为解决高职院校教师外部环境支持的不足,笔者认为,网络支持可作为外部环境心理支持的主要方式。高职院校可以通过丰富网络支持的形式为教师搭建相互支持的平台。通过开设线上心理服务平台,定期制作心理宣传海报,普及心理健康知识;发布心理健康自评量表,帮助教师了解自身的心理健康状况;提供在线心理课程,提升教师心理自助技术;推送个性化心理服务,提升教师心理支持的效率;开展线上心理咨询或者引入AI+心理咨询的模式,消除教师心理咨询的顾虑,帮助其及时应对心理危机。同时,通过在网络中设置互动平台或匿名分享等方式,满足教师社交和情感联结的需求,在互动和分享中获得有效心理支持。

### 参考文献:

- [1]教育部,发展改革委,财政部,人力资源和社会保障部.深化新时代职业教育“双师型”教师队伍建设改革实施方案[N].中国政府网,2019-08-30.
- [2]邓丽芳,谷雨,许金文.新时代研究生心理支持获取现状的大数据分析与启示[J].国家教育行政学院学报,2022(11):85.
- [3]张迎春.高职院校教师心理健康与社会支持有关问题研究[J].宿州教育学院学报,2016(12):55-56.

**基金项目:** 2020年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目《基于EAP的高职院校教师心理支持系统的设计研究》(编号:2020KY32004)。

**作者简介:** 黄坚(1981.10—),女,壮族,广西邕宁人,本科,讲师,研究方向:心理健康教育、思想政治教育。