

新时代背景下职业院校教师心理健康问题及其对策研究

李明姣 甘天慧 马江来 蒋志婷 王坤莲

(云南新兴职业学院 云南昆明 650501)

摘 要:职业院校教师自身的心理素质作为决定教学质量的主要因素,甚至还会影响到学生整体的发展。随着社会经济的不断发展,以及各行业竞争压力的不断增强,当前职业院校有部分教师在实际工作中存在着比较严重的焦虑或者抑郁情绪,严重影响了其日常工作开展。而对职业院校教师心理健康状况产生影响的因素有很多,如经济压力、年龄增加、人际交往不顺利等等。为了帮助职业院校教师有更好的心理状态,职业院校要为教师们营造更良好的工作氛围以及工作环境,而教师自身也需要提升对职业教育的认知并积极学习一些与心理健康相关的知识,帮助自身心理素质变得更强大。

关键词:新时代发展 职业教育 心理健康问题 问题与对策

引言

有调查显示,我国职业院校中有百分之六十以上的教师常年处于一种亚健康的状态,其中百分之七十以上的教师在日常工作中会觉得压力很大,而还有百分之五左右的教师存在着严重的焦虑以及抑郁情绪。由此可见,职业院校中教师的心理健康问题还是比较多的。而还有另一项调查研究也表明了,职业院校教师的心理健康水平与学校中学生的心理健康水平是存在着正相关的联系的。也就是说,教师心理健康水平长期维持在相对较低的水平时,会直接对学生造成负面的影响。职业院校应积极改善职业院校教师的心理健康问题,实现提升其心理健康水平的目标。

一、职业院校教师心理健康问题现状

为了解高校教师心理健康现状,我们采用精神卫生症状自评量表SCL-90和中国教师职业压力与心理健康调查问卷的分层取样的方式,抽取云南新兴职业学院专职教师80人,样本平均年龄为35岁-22岁之间。统计方法采用均数差异Z检验。结果发现职业院校教师中51.25%的教师存在心理健康问题,其中60.98%的教师属于“轻度心理障碍”,26.82%的教师属于“中度心理障碍”12.20%的教师已经构成“心理疾病”。

据有关专家调查统计,教师中患神经症的占10%以上,而其他职业中的占比仅为2%左右。由此可见职业院校教师的强迫症状、人际敏感、忧郁化以及偏执倾向都比一般人高。

根据中国教师职业压力与心理健康调查问卷结果发现:教师心理压力主要来源于学生的教学和日常的工作。

1.躯体化症状明显

由于职业院校管理难度大,突发事件频繁,很多教师

长期处于高负荷运转的工作状态,其次来自多方面压力使他们身体和心理双重透支,大部分教师存在过度疲劳、头痛、肌肉痛等状况处于亚健康状态

2.职业倦怠感严重

大部分教师总感觉工作枯燥无味,缺少以往的干劲,工作中漠然处事、得过且过。面对如此状况不知如何是好。

3.心理疾病显著

教师在学校里不仅要承担着教学、兼职辅导员等多种角色,教书育人的要求、学生教学管理的突发事件等,这使教师易处于神经紧张的状态,从而造成情绪波动、心理失调,出现强迫症状,抑郁、焦虑。由此可见职业院校教师心理健康问题对个人和学校教育教学工作的发展带来负面影响。所以职业院校应该更加重视教师心理健康问题。

二、影响职业院校教师心理健康水平的因素

在对职业院校教师心理健康影响因素进行分析的过程中,可以运用马斯洛的需求层次理论,从教师日常需求的角度出发,对影响其心理健康的因素进行探讨。

1.生存与安全需求方面受到挫折

不同年龄段教师在实际职业生涯中的心理体验是存在着比较大差异的。青年教师刚从高校毕业,对教师这一职业的认知还比较模糊,因此对于职场是比较忐忑的^[1]。如果在教师岗位上适应得比较慢,心理上就会产生焦虑情绪。而中年教师因为已经有了比较丰富的教学经验,对于职业教育以及教师这一岗位的工作都已经比较清晰,已经从心理上对教师这一职业产生了认同。再加上得到职业院校的信赖,往往会被托付一些重要的工作,因此对于教学还是有着比较强的信心,也能够从中获得满足感。但中年教师基本已经有了家庭,家庭中会有一些琐碎的事务,还

*项目名称:新时代背景下职业院校教师心理健康问题及其对策研究

项目来源:云南新兴职业学院

项目编号: xzyky202201

牵涉子女的教育升学问题,老人的赡养等等,可能会对其心理健康水平产生影响的因素较多。至于老教师,想要承担工作中的重要责任,但可能受到身体健康的影响,心有余而力不足,再加上面临退休,可能与子女之间也存在着一些矛盾,自身因为年龄问题产生的生理变化等等,这些也会造成教师焦虑、抑郁等情绪的诞生。

除此之外,从经济角度去分析,职业院校教师在我国所有工作岗位中属于相对比较清贫的,再加上部分院校的工作条件并不是很好。社会在转型的过程中,教师也面临更激烈的竞争,因此日常生活中在物质方面是承受了比较大的社会压力的。

2.在人际交往需求方面受到挫折

人际关系以及对周围环境的适应程度对于职业院校教师的心理健康也是有着极大影响的,甚至是众多影响中最主要的。教师的生活交际圈子相对比较狭小,缺乏锻炼的情况下,多数教师的社交能力并不强,再加上教师需要参与的社交活动也比较上,容易使其逐渐形成比较封闭的心理定式。如果在校工作期间,还面临比较大的工作压力,学校领导的管理也不够民主,没能形成比较和谐的校园氛围,教师就很容易与其他教师或者学校管理者,甚至是学生家长产生矛盾冲突。

3.没有受到足够的尊重

绝大多数职业教师的受教育水平以及其个人能力都是非常高的,但受到传统观念的影响,社会公众可能会更尊重普通高等院校的教师,对于职业院校教师存在一定轻视^[2]。尤其是,很多社会公众对于他人的尊重与否完全取决于对方的经济能力或者对方是否有权势。与同等学历水平的其他行业从业者相比,职业教师的收入明显是要更低一些的,因此在社会中的地位也比较低,难以受到其他人的认同与尊重。

4.成就需求方面受到挫折

职业教育要想不断发展,有更好广阔的成长空间,相关教师就必须能够及时看到本专业发展的最新知识与技术,工艺,要对专业发展动态有最清晰的观察,进而在教学中及时调整自身教学观念与相关教学内容,对教学方法进行改进,促进教学质量与效率的提升。但当前职业院校的发展现状是:办学规模在不断扩张,学生人数不断增加,以至于教师一直处于超负荷工作中,没有足够的时间精力提升自己,其所储备的知识已经无法适应当前职业教育的新需求。再者,随着社会环境的不断变化,这一代的职业院校学生对于知识以及事务的辨别能力变得更强,很多时候对于教师的教学是抱有一种挑剔与批判的态度的^[3]。这意味着职业教师要想获得更多学生的尊重,必须不断地在相应学科领域教学中提升自己,满足学生的不同需求,学生才会更满意。

三、提升职业教师心理素质的措施

1.要营造更良好的社会氛围

职业院校教育观念的不断转变,以及其生源的更加

多样化发展,对于职业教师在日常教学中所扮演的角色是有着较大影响的。当前职业院校教师不仅仅要能够做一个传道、授业、解惑的教育者,还必须要成为管理者,辅导者,成为学生的朋友,亲人等等。而在面对不同学生的不同价值观念,学习态度,行为习惯等时,职业教师又会常常有“无力之感”。最后,职业教师在工作中还常常面临着要提升自身学历,评职称,认证教师资格等等问题,这些都会造成教师心理压力的不断增加。

社会公众在日常生活中需要对职业院校教师有充分尊重,而相关部门也应该采取一定的措施去帮助提升教师的社会地位,切实维护所有教师的合法权益,帮助教师能够从社会中获得更多尊重,从而使其变得更自信,对工作也更积极。

2.要创造和谐校园工作环境

职业院校在委托给教师更多工作与教育任务的同时也要为学校的教师们创造出更加和谐的校园工作环境。要确保学校所有教师之间的良性竞争。职业院校的管理者们要为这种良性竞争的形成制定合理的校园管理制度以及教师奖惩制度。在落实一些教育改革工作的过程中也要考虑到教师心理这一层面,要做到所有改革或者任务分配都应该以教师的心理承受能力为底线^[4]。与此同时,还需要帮助构建更加平等,团结的院校环境,要帮助学校更有“温度”。在管理教师的过程中要能够坚持以人为本的原则,不断改进管理以及领导方式,在整个校园内推行更加人性化的管理体系,提供更多教师可以参与学校事务决策的机会,帮助更多教师感受到他们是职业院校的“主人”,提升所有教师的凝聚力。

3.要为教师创造更良好的物质环境

为了进一步改善职业院校教师的工作条件以及其生活条件,帮助减轻所有教师的工作负担以及精神压力,职业院校在不断提升教师品德修养的同时,还应该为教师提供更好的福利待遇,帮助改善教师的生活条件,使其能够对教师这一职业更有认同感。除了物质条件之外,职业院校还需要为教师创造更积极良好的人际交往环境。前文中也说到,教师是一个相对比较封闭的行业,其社会范围是非常狭窄的,与他人的互动也极为有限,因此职业院校的管理者们应该为教师提供更多可以沟通交流的机会,帮助教师对学校管理层的决策有更多了解,也促进学校管理层对于教师意见的吸收。职业院校的管理者们要能够主动去倾听所有教师的心声,积极为其解决实际工作中的各种困难,从而形成更良好的校园人际氛围,调动所有教师的工作积极性。

职业院校还需要向教师群体普及更多与心理健康相关的教育知识。譬如说,定期开办心理健康咨询讲座活动,面向所有教师为其讲解与心理健康相关的一些小知识。再譬如,制定系列心理健康辅导计划,为学校中的每一位教师建立心理档案,定期对这些教师进行心理健康测试,并根据测试结果落实相应心理辅导计划。学校要能够正视并

正确对待教师的各项心理活动以及各种因为压力而产生的负面情绪,及时帮助解决这些教师的心理问题,从而形成更积极向上的校园氛围。

4.要引导教师自觉维护自身心理健康

职业院校教师心理健康水平要想不断提升还需要持续维护。而维护工作的主力军则是教师自己。因此,职业院校在帮助解决教师心理健康问题的过程中需要积极引导教师自觉维护本身心理健康,要引发教师对于心理健康问题的重视。再者,教师自己也要能够更正确地认识自己,面对现实与他人。教师要能够对自己的能力,性格以及各方面的优缺点等作出更加客观的评价,不能自恃有才,就傲视一切,也不能妄自菲薄,对一切都没有信心。要能够更坦然地面对生活与工作,要能够看到现实生活中的没好,也正视一切不顺遂。

4.1教师要更坚定自身职业追求

虽然职业教育中的确存在着各种问题与不顺心,但随着社会经济以及文化的不断发展,职业教育也在不断改革,不断遇到新的发展机遇。教师在这一过程中必须要能够更积极地面对各种新的挑战,能够主动去适应新的教育环境。要有终身学习的发展理念,能够在教书育人的过程中不断完善自我,将个人发展与学校发展绑定得更紧密^[5]。并以一种或更加积极开放的态度去接纳身边的一切,坚定自身职业追求的同时也帮助个体与学校环境之间变得更契合。

4.2要建立起更稳固的社会支持系统

职业院校的教师们需要更积极地参与学校中的各种活动,日常生活中与学校领导,周围同事以及其他的亲朋好友多沟通,多相处。获得这些人的支持与理解,并努力做到保持乐观,保持心情舒畅,如此,日常工作效率才会更高。另一方面,教师还需要妥善处理与学生之间的关系。和谐融洽的师生关系不仅仅会帮助提升教学效率,也能够帮助教师从教学过程中获得更多的认可与接纳,从而帮助教师能够有一个更加愉悦的心情。最后,教师还需要主动走出学校以及家庭的小圈子,要有更广阔的朋友圈,要积极了解社会各行业生产常态以及不同行业之间的关系,从而帮助教师可以更好地与学生家长沟通,对学生能有更多的了解。

4.3要能够正确对待紧张情绪

职业院校正处于改革发展的鼎盛期,教师日常工作中会遇到各种问题与矛盾,从而产生压力,出现紧张情绪。但教师作为学生的榜样,在教学中必须要能够克制自己的情绪,尽可能地做到喜怒不形于色,避免将自己的情绪带给学生,影响到学生的学习与发展。当然,教师也必须正

视自己的紧张情绪,“这是每一个人都可能会出现”,适当地紧张对自己的工作也是一种帮助,但要尽可能地避免过度紧张,这对于教师心理健康是会产生极大损害的。

4.4要学会科学用脑

教师工作中有很多重复性内容,长时间经历难免会产生倦怠情绪。而要避免这种倦怠情绪,保持心理健康,教师首先要学会适度用脑,避免自己处于过度疲劳状态。用脑过度会造成教师疲惫感的增加,降低其工作效率,同时还会损伤脑细胞,产生头疼,健忘,失眠等病症,造成教师对事物的应对能力变差。因此,教师一定要能够适度用脑。再者还要能够合理用脑,长时间单调,刻板的学习或者工作会抑制大脑的兴奋情绪,造成其活动效率降低,因此,在教师觉得工作枯燥时应该积极转换工作内容或者工作方式,重新帮助脑细胞活跃起来。

4.5要积极参加体育锻炼

精神振奋的前提是要有一个健康的身体。教师身上的极为微弱的异变或者不舒适都可能引发其情绪上的不稳定。而体育活动能够帮助缓解教师的各种紧张情绪,使其心情得到舒缓。因此,教师在工作闲暇还应该积极参加各种有益身心的体育锻炼活动,要养成良好的锻炼习惯。工作中要尽可能地避免在办公室久坐,不时起身活动,从而帮助自身能够一直保持比较好的身心状态。

结语

新时代背景下,职业院校教师日常生活工作中承受的压力也更大一些,这对于教师自身的健康是极为不利的,也会影响教师的日常工作。因此,职业院校要从根本上重视教师群体存在的心理健康问题,主动采取相应措施来帮助舒缓教师的工作压力以及生活压力,使其一直保持比较好的心情,拥有更健康的心理状态,更从容地面对生活与工作。

参考文献

- [1] 王光辉,吕秋霞,刘征.新时代背景下小学教师心理健康及差异研究[J].进展:教学与科研,2022(1):2.
- [2] 张晨阳.“双创”背景下高职院校青年教师教学能力现状与提升对策分析[J].新疆职业教育研究,2022,13(2):5.
- [3] 梁海军,白子良,申一君,等.“双高计划”背景下高职教师专业实践能力提升的问题及对策[J].科技视界,2022(6):3.
- [4] 张冬梅.中小学教师心理健康维护的策略[J].教学与管理,2006(03):21-22.
- [5] 佟建波.乡村振兴背景下广西农村职业教育发展问题及对策研究——以广西壮族自治区农业农村厅厅属职业院校为例[J].职业,2022(8):4.