

高职高专院校中年教师心理健康状况调查及影响因素探究

——以抚州市为例

阮春梅, 黄德辉

(江西抚州职业技术学院, 江西 抚州 344000)

摘要: 文章从压力来源的角度综合分析影响教师心理健康的主要因素, 并向学校管理层及学校心理健康机构提出一些建议, 认为有关专家学者、教育工作者特别是教师本人及家人应对此高度重视, 共同维护好教师心理健康。

关键词: 高职高专; 中年教师; 心理健康

中图分类号: G443; G715.1 **文献标识码:** A **收稿日期:** 2021-07-20 **文章编号:** 1674-120X(2021)35-0061-02

由于教师职业的特点, 教师的心理健康状况对学生的身心发展有重要影响, 对教师的职业素质和专业素养的发展也影响颇大, 这也必然影响到学校的教育教学质量。为了更好地了解江西省抚州市高职高专院校中年教师的心理健康状况, 本文在参考国内教师心理健康状况研究成果的基础上, 采用症状自评量表(SCL-90), 并结合《2005中国教师职业压力和心理健康调查问卷》中的有关因素设计调查问卷, 对200名教师进行问卷调查, 回收有效问卷140份。下文将对本次问卷调查的成果加以汇报。

一、高职高专院校中年教师心理健康状况特征

本次调查以江西省抚州市两所高职高专院校(抚州职业技术学院、抚州幼儿师范高等专科学校)的中年教师(35岁以上)为对象, 显示其SCL-90各因子分与全国正常人对, 在躯体化、强迫、抑郁、焦虑、敌对、偏执、精神病性方面较高, 且差异显著。从人口统计学的角度分析, 具有以下六个特征。

(1) 41~50岁年龄段的中年教师心理健康问题较为显著。这一年龄段的中年教师大多在单位是教学骨干或行政中层, 在家庭是“上有老下有小”的顶梁柱, 承担社会、家庭的重要责任, 故其心理压力增大。

(2) 女性中年教师的心理健康问题比男性中年教师更为严重, 尤其在躯体化、强迫、抑郁、敌对方面表现显著; 男性中年教师在偏执、精神病性方面高于女性中年教师。从压力来源看, 女性中年教师在科研方面的压力明显大于男性中年教师; 其次是教学工作、行政工作的压力; 再次是人际关系方面的压力较大, 这既有生理原因也有心理原因。女性的体能比男性弱, 因此工作任务繁杂会使其容易产生压力感。

女性心理较为细腻, 情感较为丰富, 更愿意考虑他人的感受, 因此对人际关系较敏感; 加之女性要承担养育子女的主要责任, 甚至还要照料双方老人, 在社会角色与家庭角色之间的频繁转换也容易造成女性中年教师身心疲惫。

(3) 已婚中年教师的心理健康问题较未婚中年教师更为严重, 主要表现在躯体化、强迫、抑郁、焦虑方面。已婚中年教师相对未婚中年教师具有更多的社会角色——“为人夫(妇)”“为人父(母)”, 这使他们面临更多待处理的家庭事务, 在这种情况下, 其心理压力势必增大。

(4) 子女个数较多(2~3个)的中年教师心理健康问题比只有1个子女及没有子女的中年教师更严重, 主要表现在躯体化、强迫、抑郁、焦虑、敌对方面。子女个数越多的中年教师要投入的子女养育成本越高, 意味着要更努力地获得更多的社会价值(资本), 因此压力增大是必然的。

(5) 硕士学历的中年教师心理健康问题是最不显著的, 博士学历的中年教师最显著, 其次是大专学历的中年教师。教师对学历的满意度与其所处环境相关, 当其学历水平与学校的学历要求一致时, 满意度较高; 而当其学历水平高或低于学校要求时, 满意度都会降低。

(6) 教师岗位的中年教师心理健康问题较行政岗位的中年教师显著, 尤其在躯体化、强迫、抑郁、焦虑、敌对方面。教师岗位的教师工作时面对的是学生, 高职院校学生在学业成绩方面不尽如人意, 学生在学习方面也不够自律, 其学习兴趣和动力明显不足。尤其是初中起点的学生, 学习基础较差, 接受能力较弱, 对其进行授课及作业批改的难度大, 这对任课教师的心理会产生一定的影响。行政岗的教师工作时面对的大多是教师, 直接面向学生的机会不多, 因此在这

基金项目: 本文系江西省高校人文社会科学研究项目2019年度立项项目“高职高专院校中年教师心理健康状况调查及影响因素探究——以抚州市为例”(SZX1977)。

作者简介: 阮春梅(1978—), 女, 江西抚州人, 副教授, 硕士研究生, 研究方向: 汉语言文学、教育心理学;

黄德辉(1970—), 男, 江西黎川人, 江西抚州职业技术学院教学质量管理与评价中心主任, 副教授, 本科, 研究方向: 计算机应用、教学管理。

方面的压力相对较小。

二、压力来源分析

从八个压力来源（教学督导制度、学生课堂教学评分制度、科研评价制度、绩效工资制度、年度考核制度、职称晋升制度、同事竞争、教学任务繁重）来看，中年教师的压力主要来源于职称晋升制度（35.71%的教师表示非常有压力，35%的教师表示压力一般）、年度考核制度（16.43%的教师表示非常有压力，44.29%的教师表示压力一般）、科研评价制度（21.43%的教师表示非常有压力，37.86%的教师表示压力一般）等。压力大多源于自身能力、水平较难适应学校教研工作，以及人际关系的不适应等，现对其进行归纳如下。

①科研压力。51%的教师认为科研任务繁重，困难主要在于申请项目比较困难（认同的教师占82%）、科研成果发表比较困难（认同的教师占83%）、科研经费不足（认同的教师占70%）、研究方向不明确（认同的教师占64%）、缺乏科研时间（认同的教师占73%）等方面。

②教学压力。75%的教师认为教学工作任务繁重，主要表现在工作岗位要求高（认同的教师占70%）、学校安排的课时太多（认同的教师占74%）、缺乏相关深造经历（认同的教师占70%）等方面。

③人际关系。只有55%的教师完全同意“单位整体气氛和谐”，主要表现在与同事关系融洽（认同的教师占55%）、与行政部门沟通畅通（认同的教师占42%）、领导的宽容与理解（认同的教师占50%）等方面。

④家庭生活保障。50%的教师表示自己身体健康状况不佳，54%的教师认为工作福利待遇低，40%的教师则完全认同工作与家庭发生冲突，这与测试中教师心理躯体化、强迫、抑郁、焦虑、敌对方面的显著表现大体一致。这也表明教师改善生活保障的愿望是迫切的。

三、影响因素分析

（一）社会因素

（1）日益增长的物质需求与教师收入的矛盾。随着社会的发展和水平的提高，人们对生活质量的要求逐渐提高，而体制内的教师收入的增长较为滞后，且直接与职称、年度考核挂钩，而职称的评定、年度考核结果主要取决于科研成果、教学任务完成质量、参加的各种教学竞赛等，这必然加剧教师的工作压力，易使其产生焦虑、抑郁等心理问题。

（2）网络时代信息爆炸与教师知识更新滞后的矛盾。网络时代到来，学生更容易通过网络获得知识，而中年教师如不及时更新知识体系，很难在课堂上吸引学生的关注，从而会逐渐降低学生对教师知识权威角色的认同。

（3）二胎时代子女养育成本与教师体力、财力的矛盾。当下计划生育政策改变，越来越多的中年教师生育二胎，子女养育成本的加大也必然会增加教师的生活压力。

（二）职业因素

（1）高职院校对教师的综合能力要求与教师专业发展的矛盾。在高职院校，中年教师往往身兼数职，不仅担任任课教师还要担任班主任，甚至要担任行政人员；不仅要求教师具备较高的理论知识，还要求教师在实践教学方面与时俱进；不仅要求教师上好课，还要求教师做好教育科研工作。为更好地立足岗位、发展自我，教师不得不在高强度工作中

透支自己。

（2）高职院校的生源质量与教师心理承受能力的矛盾。高职院校生源具有一定的特殊性，既有高中起点的学生又有初中起点的学生，学生学习基础参差不齐，学习动机不足，学习习惯不佳，教师在授课时更需关注学生学习的差异性，并且要耐心细致地培养学生良好的学习习惯，帮助其树立自信心、自尊心，这对教师的心理承受能力提出了更高的要求。

（三）自身因素

（1）年龄的增长与职业兴趣的矛盾。随着年龄的增长，中年教师对教师职业的兴趣与热情越来越淡薄，学校较为固化的工作模式、较为狭窄的发展空间等都使其身心容易疲倦。

（2）自我认知的不平衡性。这主要表现在自我评价过高或过低。若自我评价过高，总认为自己才华横溢、无所不能，总是看到别人身上的不足，因此其在现实生活中容易与他人产生冲突，造成人际关系紧张。反之，若自我评价过低，常常看到自己的缺点与不足，或将自己的短处与别人的长处进行比较，从而自暴自弃、缺乏进取心，这种自卑代偿表现为其有更强的自尊心，稍遇挫折就会情绪低落、心烦意乱。

四、维护教师心理健康的建议

（1）个人调节。首先，在情绪管理方面，教师要正确认识自我、调节自我、接纳自我，正确认识个人不足及工作与生活中的得失，平衡好个人生活与工作的关系，调节好个人心态，要乐观、积极地对待生活中的挫折。其次，在工作中，要积极行动，少怨天尤人，正确认识自己的劳动与收入之间的关系。再次，在人际关系方面，要学会积极处理与同事、领导的人际关系。最后，对自身健康状况要重视，要积极参加体育锻炼，增强体质，强大意志，笑对生活，尽量减少负面情绪对自己身心健康的伤害。

（2）学校重视。学校应本着“以人为本”的管理理念，对教师进行更人性化的管理，为教师创造和谐的工作氛围，减少教师压力来源，比如，在科研方面，指导教师撰写论文及申报课题，加大科研经费投入力度。在教学方面，对教师的教学任务进行合理安排，提高相应的课时收入，尽量减少与教学工作无关的工作安排。对教师进行定期的心理健康教育，及时了解教师的心理健康状况，为优化师生关系、提高教学质量打下良好的基础。

（3）社会支持。社会支持中最为直接的莫过于家人对教师工作的理解与支持。教师的家人要理解教师职业的特点。教师在学校面对的学生学习基础较差，接受能力较弱，授课难度较大，这些都容易使其产生焦虑甚至抑郁的心理，家人应多理解而不是冷言冷语，也应在家务方面多分担，为其创造更多的科研及备课的时间。除此之外，还需要学生家长和社会民众给予广泛理解和支持，尤其是学生家长应尽量配合好教师，家校通力合作，共同培育好新一代的职校学子。

参考文献：

- [1] 张秋艳. 高职教师心理健康状况调查分析与建议[J]. 经济研究导刊, 2016(19): 116-120.
- [2] 李丽清. 高校教师心理健康状况的调查分析——以江西省为例[J]. 江西科技师范大学学报, 2016(6): 120-124.