

农村教师心理健康状况调查研究

王晔璇

沈阳化工大学，辽宁 沈阳 110000

摘要：植根于农村的教师群体，其心理健康情况对自身、学生、学校、社会都有着较强的相关性影响。在研究相关文献的基础上，设计《农村中小学教师心理健康状况调查问卷》，并对农村教师进行调查。选取了十名农村教师开展半结构化深入访谈，通过量表数据及访谈资料分析现今农村教师心理健康状况及问题成因。运用查尔斯·扎斯特罗的社会生态系统理论，列举能够帮助农村教师有效改善心理健康现状的对策。以期为我国农村教师群体提供心理层面的帮助，解决心理不良问题，进而从思想上激发农村教师的内生动力。

关键词：农村教师；心理健康；社会生态系统理论

中图分类号：B84

1 农村教师心理健康现状调查

1.1 研究背景

在中国这个农业大国大环境中，尽管城市化的进程正在加速，农村人口的比重明显下降^[1]。但我国今天的模式仍是“城乡二元结构”，国家进步与持续发展的重大问题仍旧主要聚焦于“三农”问题。在该背景下，农农村教育就成为了对国家后期发展具有战略地位的关键要素^[2]。广大教师群体中的独特存在“农村教师群体”，其在乡村教育发展中一直发挥着中流砥柱的作用。在特殊时期“停课不停学”的教育方式中，许多农村地区出现了网络信号差、没有良好的学习氛围等问题，这对农村教师是一个极大挑战。该群体易出现高负荷、高耗能、高焦虑的“三高”心理问题，进而会影响教师的心理健康，同时对教育、教学质量会产生一定程度的负面影响。中国教师教育发展协会通过相关调查得出，被调查教师中有 32.4% 感觉工作压力大，亚健康心理状况患者占比高达 72%，61.2% 的教师存在焦虑症状，且具体表现为较差的社会适应能力、难以处理紧张人际关系、狭隘的思想、自我设限与封闭、情绪异常与不稳定等。这些问题迫切需要引起全社会有关部门和学者们的关注和解决。

1.2 调研过程

本文通过文献分析和基础理论研究相结合的方法，设计并实施了《农村中小学教师心理健康状况调查问卷》。该问卷分为三部分，第一部分为基础信息调查，第二部分为广泛性焦虑量表（简称 GAD-7），第三部分为 9 项患者健康问卷（简称 PHQ-9）。于二零二

二年十一月，运用随机抽样的调查方法投放。回收得到 152 份问卷，有效问卷为 125 份，问卷有效率占比为 82.23%。调研群体覆盖范围较为广泛，具有一定程度的代表性。

与此同时，运用半结构化深度访谈法，在以问卷为依据进行理解与甄别，以期对农村教师的心理健康现状有一个深刻而清楚地认识，选取了 10 名农村教师作为访谈对象（其中，男 5 人，女 5 人），采用编号为 Z1-Z10。

1.3 调查结论

1.3.1 广泛性焦虑量表（简称 GAD-7）

根据 GAD-7 评分规则，回答“没有”记入“0”的分数；答案“有几天”记入“1”的分数；答“过半天了”记“2”分；答“几乎每天”记“3”分。回答相对数字之和：正常水平 0-4；轻度焦虑 5-9 分；中度焦虑在 10-13 之间；中重度焦虑在 14-18 之间；重度焦虑在 19-21 之间。在 125 名被测者中，常规水平内有 25 人，占比为 20%；在轻度焦虑的范围内 50 例，占 40%；中度焦虑范围内 25 例，占 20%；在中重度焦虑的范围内 16 例，占 12.8%；重度焦虑范围内的有 9 例，占 7.2%。根据所述数据可得，存在不同程度焦虑症状的农村教师有 100 人，占比为 80%。由此可以看出，农村教师普遍存在心理有焦虑现象，其心理健康状况并不乐观，亟待帮助和扶持。

1.3.2 9 项患者健康问卷（简称 PHQ-9 量表）

依据 PHQ-9 计分规则，回答“没有”记入“0”分数；答案“有几天”记入“1”的分数；答“过半天了”

记“2”分;答“几乎每天”记“3”分。回答相对数字之和:正常值0-4;轻度抑郁5-9分钟;中度抑郁在10-13之间;中重度抑郁在14-18之间;重度抑郁在19-21之间。在125名被测者中,常规水平内有24人,占比为19.2%;轻度抑郁状态下42例,占33.6%;中度抑郁内24例,占19.2%;中重度抑郁内20例,占16%;重度抑郁内15例,占12%。存在不同程度抑郁状况的农村教师有101人,占比为80.8%。依此可以看出农村教师心理抑郁现象表现得比较严重。

2 成因分析

查尔斯·扎斯特罗(美国)的社会生态系统理论中,微观系统包括个体系统和影响个体生理和心理的相关因素。中观系统包括家庭、同伴群体、职业群体等,主要涉及与个体有直接关联的群体。宏观系统包括个人所处的社会环境,社会文化、社会制度、意识形态、习俗等^[3]。本研究运用社会生态系统理论,探究农村教师心理健康状况因素。从微观系统农村教师自身因素、中观系统的职业环境、宏观系统的社会支持三方面论述。

2.1 微观系统:个人因素

2.1.1 个体气质特点

个体独特的气质对心理健康有着至关重要的影响。当外在环境不变时,特殊的内在个性亦能使个体产生不同的心理状况。不能对自身和现实有一个客观的认识,经常设置不切合实际的目标和抱有过高自我实现和自尊需求的农村教师更易产生心理健康问题。另外,改变生活状况对教师的心理健康状况有明显影响。例如:婚姻,生孩子,亲人死亡,离异,工作变动等等重大转折都要求个体对新形势进行快速心理调适。心理调适过程中更容易产生有关的心理问题。

2.1.2 教书育人带来的满足感降低

“同学们巧遇老师当街打了他一个耳光”消息曾经引众议论。“编造谎言指控广州市X学校教师涉嫌对在校学生进行体罚”的新闻也备受关注。在这样的事情上,教师总是处于弱势的地位。尤其是社会,学校及家长会将学生旷课,品行不良,升学率低等不良状况怪罪于某位教师身上,从而导致教师产生“非常委屈”的感觉。另外,农村学生、留守儿童所占比例较高,学生自身素质与城市地区相比存在一定差距,

农村教师在教育教学方面的投入因而获得正向反馈的概率较小。长此下去,农村教师对自己的能力将信将疑,教书育人的满足感也就随之下降。李金奇(2011)根据农村教师认同调查资料显示,目前我国农村教师对工作满意度总体水平不高^[4]。由此可以看出农村教师“低水平的工作满意度”对其心理健康现状有负面影响。

2.2 中观系统:职业因素

2.2.1 对农村教师的期待与要求过高

职业因素对农村教师心理健康状况有重大影响。农村环境封闭,它的多数青壮年都会选择出去打工,这样就造成了农村地区留守儿童的大量存在,父母很难注意自己孩子的学习情况。与此同时,家长们对农村教师也给予了极大的期望和要求,从而变相地加大农村教师工作强度和压力,农村既要完成日常的教育教学,还要细致地观察儿童日常生活和心理状态。父母期望和要求太高了,从某种程度上看,这给农村教师带来了负担和烦恼。

2.2.2 工作压力过大

农村教育资源短缺,农村教师的工作负荷重,任务重,工作耗时长。甚至有些地区的学校出现了老师包办一个班或者两个班所有课的现象,白天在学校上班,夜晚回到家里接着批改作业和准备功课。唐宝岩(2022)对黑龙江省农村教师进行的一项调查资料明,53.81%的乡村教师表示,当前的工作尽管存在着压力,但能够很好地适应。35.54%的乡村教师坦言:“每天的工作压力大,任务重,很难处理”^[5]。过高的工作压力和工作倦怠程度呈正相关,对农村教师的心理健康状况有消极影响。

2.2.3 农村教师的社会支持网络狭窄

农村教师职业有其特殊性,它的工作具有很强的独立性,社会交往汇集于校内,发生于同事间,同学间。这些特点决定着农村教师的心理健康状况较差。部分交通不便的农村,它的社会沟通和支持网络相对较窄,这种状况将使农村教师觉得人生缺少幸福,感到了痛苦和郁闷,继而反映到教学工作中,则是工作积极性和动力不足。研究表明,社会支持是影响个体心理健康和行为的重要因素之一,它能够帮助人们获得情感上的慰藉和满足,从而使个体更好地应对压力

和挫折。杨昌辉(2006)采用 SCL-90 量表对 630 名教师心理健康水平及与社会支持之间的相关性进行调查,并得出结论:教师社会支持好与其心理健康水平成正相关,社会支持不足与心理健康水平呈负相关^[6]。同时也发现,相对于高收入群体而言,低收入水平和低收入群体更容易受到来自学校、家庭等方面的压力。所以,狭隘的社会支持网络对农村教师心理健康状况有不利影响。

2.3 宏观系统:影响农村教师心理健康状况的社会环境

2.3.1 知识获取渠道的变化

改变社会环境会显著影响农村教师的心理健康状况。这些特点会显现为农村教师的心理健康状况较差。在二十一世纪科技和大众传媒突飞猛进发展的今天,公众获取知识和信息、方式与速度的完全转变。传统的学校教育模式正在逐步被现代教育所取代。教师已经不是知识获得的惟一源泉,这对于教师社会权威,社会地位来说、社会作用带来相当程度的挑战,也给教师提出了更高的素质要求标准。因此,如何适应新时期的教育教学形势,提高农村小学教师心理素质,促进其全面发展,已经成为当前广大教育工作者共同关注的问题。知识获取渠道发生改变,给农村教师的心理健康造成很大影响。

2.3.2 任教环境的特殊性

农村教师的工作环境比较差,内容比较冗杂,工资福利待遇不尽人意,学校的晋升机会、职称评比系统不够健全等,还有一部分家长对学生的学习成绩不够重视,未与农村教师配合。这些因素使得农村教师对自己所从事的职业感到失望,甚至产生了职业倦怠现象。对兢兢业业的农村教师来说,付出与回报是不能成正比的。同时,农村教师对自己的职业发展规划不够重视。另外,农村环境特殊,也就是农村学生升学率不高,辍学率高,这样就造成了农村教师的教学中,缺乏目标和动机。因此,大部分农村教师都是以“教书”为目的而非为了满足个人需要来进行教育教学活动。相当一部分农村教师承担着学生的心理疏导工作,这就造成了农村教师自我效能感偏低,易出现职业倦怠感,伴随着不同程度心理问题的出现。

3 改善农村教师心理健康现状的对策

3.1 微观系统

3.1.1 农村教师的自我调适

农村教师本身也需不断地学习有关心理健康的知识,提高自我调适能力。一是农村教师要树立端正态度、正面人生观、世界观。正确认识教师“角色”,刻苦钻研现代教育教学理念,掌握专业知识,技能,持续的发展和进步。二是充实业余生活,适当放松,适量体育锻炼。教师人格特性是否健全完善,是教师心理素质高低的一个重要体现指标,更重要的是,教师能实施素质教育是根本保障。一名优秀的教师不仅要有深厚的知识、出色的教学技能,同时还要有健全人格,有良好情绪调控能力。只有心理素质好的教师,才能造就心理健康的高素质人才,农村教师主动进行自我调适,有助于提高自身心理健康状况。

3.2 中观系统

3.2.1 构建社会支持网络

埃里克森在其心理发展阶段学说,成年初期追求和别人的亲密关系,包括为了友情,恋爱关系等。农村教师作为教师群体中的特殊存在,需要通过各种途径来获得情感慰藉。学校有关部门、工会要积极开展有关团体的活动,扩大农村教师社会支持网络,增强教师活动的参与感。通过多种途径提升教师的工作满意度,增强对教师职业认同感。当教师感受到被关注、被接纳,有利于产生被重视的安全感,从而激发并调动教师主动参与学校建设的“主人翁”精神,增强“心理上的安全感”。

3.2.2 教育主管部门及学校优化管理

教育主管部门应健全有关规章制度,追求公平公正,民主化和人性化。优化教师的工作内容,避免教师背负过多的非岗位工作;在教师评价层面,学校构建科学合理的评价体系,在评价教师业绩、师德时让学生、教师、家长共同参与,形成多元、科学、合理的评价体系,让教师能够通过努力体会到教育事业的成就感。就心理健康教育培训而言,学校要重视教师心理健康辅导,采取请心理领域专家演讲的形式,组织教师进行研究学习,有助于教师维持良好心理健康状况。并且经常进行心理健康检查。

3.3 宏观系统

3.3.1 国家和政府完善相关制度

国家要给教师生存和发展以良好环境。有效地解

决其在工作,生活等方面存在的一些特定问题,为了使教师能够全心投入教育教学工作。范先佐,郭清扬(2009)建议从:构建农村中小学教师保障制度;建立对农村中小学教师的激励制度;建立定期交流和轮岗制度,做好教师工作;健全农村中小学教师管理培训体系;改善农村中小学的教学与生活条件五方面着手完善^[7]。国家和政府健全了有关制度法规,为农村教师排忧解难,能够最大限度地提高农村教师心理健康现状。

3.3.2 营造尊师重教的社会氛围

“给老师一个宽松的工作氛围”,是学生减负工作后出现的一个新的“减负任务”,是有助于教师塑造健康观念必不可少的关键环节。但这并非仅仅依靠学校一方可以解决,需要全社会通力合作,形成尊师重教风气。家庭主动与老师合作开展教育教学活动,学校和有关行政部门增加教师发展方面的投资,多方合力提高教师社会地位,形成尊师重教风气,满足农村教师受人尊敬的社会性需求,有利于促进教师心理健康良性发展。

4 结束语

耕耘在广袤无边天地中的农村教师,为二十一世纪乡村全面振兴中的人才培养进行着毫无保留的奉献。基于此,改善农村教师的生存现状,提供心理服务帮助,利于提高教学稳定度与教育质量,改进农村教育现状。实时调适农村教师的微观系统,建立正确的自我认知,构建起对自我、对教师角色、工作的正确观点;增强中观系统中来自于不同群体的支持,充

分发挥家庭、同事、学校的积极影响力;优化宏观系统,建立健全农村教师职称评比体系,提高我国农村中小学教师的福利工资水平,呼吁全社会关心、关爱农村教师。

参考文献

- [1]戴蓉等.中国农业人口分布格局的时空变化特征[J].中国人口、资源与环境,2010(2):186-189.
- [2]孙德芳,林正范.农村教师的生存发展现状及政策建议[J].教师教育研究,2014(11):40-46.
- [3]黄静雅.农村病残人手足的择偶困境研究—以P市T村为例[J].残疾人研究,2021(2):12-22.
- [4]李金奇.农村教师的身份认同状况及其思考[J].教育研究,2011(11):34-38.
- [5]唐宝岩.黑龙江省义务教育阶段农村教师队伍不稳定因素分析与探索[J].黑龙江教师发展学院学报,2022(9):21-23.
- [6]杨昌辉.教师心理健康水平及与社会支持的相关性[J].中国临床康复,2006(38):35-38.
- [7]范先佐、郭清扬.我国农村中小学布局调整的成效、问题及对策—基于中西部地区6省区的调查与分析[J].教育研究,2009(1):31-38.

作者简介:王晔璇(2003—),女,河北邯郸人,沈阳化工大学人文与艺术学院本科生,研究方向:教育心理。

基金项目:沈阳化工大学“2020级大学生创新创业训练计划项目”资助项目(202210149001)。