

职业学校教师心理健康存在的问题与对策

许倩 王栋 高翔

新疆生产建设兵团第十师北屯职业技术学校, 新疆 阿勒泰 836099

摘要: 在社会经济快速发展中, 对人才的要求变多。职业院校作为我国技能型人才培养的基地, 需要根据行业对岗位人才实践能力和职业素养要求, 深化职业教育改革。职业学校的教师需要根据育人需要, 调整教学方向, 提高教育工作的合理性。本文围绕职业学校教师群体为研究对象, 分析职业学校教师群体的心理状况, 针对职业学校大部分教师存在的心理健康问题, 寻找诱发教师心理问题的原因, 并从社会、学校、教师三个层面给出教师心理问题的解决建议。

关键词: 职业学校; 教师; 心理健康; 原因分析; 解决建议

中图分类号: G443

0 引言

心理健康对个人行为思想的影响巨大, 职业院校教师承担教书育人的重要职责, 一旦心理出现健康问题, 将会影响到教师发展, 也难以成为学生行为的学习模范, 会对学生观念发展形成不利影响。职业学校必须在深化教育改革中, 必须关注教师群体的发展。我国职业教育对学生能力培养特殊性, 教师成为学生应用能力培养的关键主体, 在教学中承担的压力较大。因此, 教师可能在从业后, 会出现不同程度的焦虑、强迫、烦躁等心理问题。教师在心理问题影响下, 可能会做出怪异的行为, 对教师事业的发展产生不小影响。社会对职业教育存在偏见, 职业学校教师并不能在从业后获得优越感, 可能被社会与学校忽视工作成果, 出现抑郁、焦虑等情绪。鉴于我国职业教育发展必要性, 有必要关注职业院校教师群体的发展, 围绕教师心理健康进行分析, 商讨解决职业院校教师心理健康问题的方式。

1 职业学校教师心理健康问题

1.1 职业倦怠

职业学校教师从业后出现倦怠情况, 主要表现为成就感缺乏、身心过度疲惫。教师在教学中并未感觉到成就感, 不能积极参与教学或教务处理中。教师可能在工作时, 出现得过且过、漠然处事的态度, 降低工作质量^[1]。

1.2 人际障碍突出

职业学校的教师群体, 将大部分时间投入在教学

中, 教师和学生相处时间较多, 但是自己的闲暇时间较少, 并不能和校外的人员或朋友接触。教师的生活社会经验较少, 与他人接触面过窄, 无法满足正常人的心理需求, 会出现人际敏感, 社会疏离感加重的问题。教师在和他人相处时, 对他人产生敌意、嫉妒, 或者教师自身自卑感过大, 由此出现人际关系障碍, 不利于教师与他人建立良好的人际关系^[2]。

1.3 心理疾病显现

职业学校的教师主要承担教学工作, 由于企业对人才专业能力要求较大, 所以教师承担的育人任务加重, 在压力过大的情况下, 可能会使教师精神处于紧绷状态, 容易出现心理失调、情绪波动、强迫等症状, 由此诱发焦虑抑郁的情绪^[3]。职业院校教师需要在工作中组织学生学习课程内容, 还应该做好教学期间学生管理工作, 应对可能出现的群体性突发事件。职业院校教师在教学和日常教务处理中, 因工作负荷过大, 可能在身心疲惫、精神紧张的情况中, 出现心理健康问题, 不利于教师处理专业领域的工作。职业学校教师在职业教育改革期间, 因压力得不到有效释放, 可能出现不同程度的焦虑、抑郁、焦躁等不良情绪。学校需要在教育改革中关注教师群体, 研究教师群体心理健康问题, 以便进行有效干预, 在教师心理疾病状态出现快速进行干预^[4]。

1.4 躯体化症状显著

职业学校教师在工作处置时, 面对的学生群体特殊, 大部分学生的文化素养不高, 存在不服管的问题。在学校管理活动中, 还会频繁出现突发性事件^[5]。很多

教师应对教学工作已经处于异常疲惫状态,在学校教务管理中还需要应对频繁出现的突发事件,会使教师的精神过度疲乏,教师心理和身体均呈现出透支状况。很多教师在心理和身体透支后,会出现头痛、疲劳、肌肉痛等情况,如果相关问题未得到及时干预,难以将职业学校教师从亚健康的状态中拯救出来^[6]。

2 职业学校教师心理健康问题原因的分析

2.1 职业角色

教育工作是以灵魂塑造灵魂,大众也将教师比作人类工程师或园丁。社会对教师的期待较大,作为学生学习的榜样——职业院校教师,需要恪守教师准则,良好的处理岗位范围内的任务。然而,当下大众除了此类基本要求,还以圣人标准规范教师,使教师在教学中承担较大的社会压力。如果出现一点纰漏或与公众心中对教师形象不符,职业学校教师便可能遭到严厉指责。职业教育是教育领域一种特殊的类型,社会大众对于职业教育或多或少存在一定偏见,认为职业教育并不能归属于高端教育范畴。职业学校的学生和教师,均存在社会认可度低的问题,教师在职业教育中一方面承担沉重的工作压力,还需要面对社会的偏见。职业学校教师在从业后,难免对所从事的工作产生动摇。在职业学校教师心理出现较大变化后,会直接影响到教师的心理健康,最终出现心理方面的问题。

2.2 教育发展现实要求

在社会经济建设中,对人才职业能力提出新的要求。职业院校承担为行业提供技能人才的重要使命,在职业院校改变教学方法,重新确立教育目标后,会给出新的教育方案。教师需要基于现代人才教育要求,按照教育方案重新思考教学工作^[7]。很多教师在教育发展中,不能快速适应职业教育对当下人才的培养要求,会出现力不从心的情况,从教师在教学时的表现便能窥见一斑。教师在过于劳累的情况下,可能出现职业倦怠问题。职业学校教师与高校教师不同,承担较多的压力且角色过于复杂,需要满足角色多方面功能要求,容易在从业时出现角色混乱的问题。

2.3 教师个人人格缺陷

个体人格特点显著,教师从事教书育人工作,自身人格会影响到育人效果。如果教师长时间和学生待在一起,教师身上的特点势必会对学生形成一定影响,

教师自我认识程度、认同程度和成长经历,会影响到教师对事物的看法与教师心理状态。从目前获得信息,不少职业学校的教师的人格方面已经出现问题,很多教师承受过大的压力,出现敏感、猜疑、孤僻的情况。教师在生活中很难适应到群体活动,不能与他人共享工作成果,自卑感或自尊心过强,难以立足客观维度进行自我评估。教师在成长时,因为自我期许过高,在活动中达不到设定目标,便会出现怀疑巨大的心理落差,加重教师心理承受的压力。如果教师未能及时发现心理问题,并对不良心态进行调整,会对教师事业发展形成不小的隐患^[8]。

2.4 生源差

职业学校的学生大多文化水平较差,很多学生自制力不足且基础薄弱,在课程学习时不仅不能安心听讲,还可能做出破坏课堂秩序的行为。教师面对职业学校的学生,也会出现身心疲惫的情况,增加教学和日常管理的工作难度。教师在教学中会关注学生的接受能力,还会对学生文化基础进行评估,不仅需要指导学生课程知识、训练学生实践能力,还需要研究学生是否会做出违规行为,参与到教学管理活动,给出突发事件应对方法。教师在日常会议中,参与研讨活动并商讨教育阶段出现的问题。教师会在日常教务管理中,做好突发情况的处置^[9]。

职业学校教师承担较多任务,在工作处置时会增加自身的疲劳感。如果教师一味的付出却并未获得与之对等的收获,便可能出现心理落差。大部分职业学校教师在工作中,虽然努力处理教学和教务中的工作,但是工作体量庞大且不能得到学生群体的理解。长期以来,导致教师对工作失去热情,对教师行业过于失望,可能在心理巨大的落差下,对职业有较大的倦怠感。

3 职业学校教师心理健康问题的解决建议

3.1 社会层面

职业学校教师承担大量工作,从业一段时间难免会出现身心俱疲的情况,可能会产生心理问题。对于职业学校的教师,应该快速开展心理健康维护工作,以保证我国职业教育可以在教师群体健康发展中蓬勃开展。在我国职业教育改革中,需要全社会成员共同参与到社会环境的构建工作,应该基于教师心理健康维护角度,建立实质性的社会支撑体系,涵盖学校、

家庭、社会等精神的结合,并与物质相互搭配,形成社会层面的支撑体系,改善社会环境氛围。职业学校的教师可以从大众身上获得尊重感,便于职业教师心理健康问题的解决。教师作为社会的一员,在职业教育中处在支撑性社会立体网络结构中,对社会环境氛围进行调节,成为职业学校教师心理健康维护的重要保障^[10]。

在职业教育发展中,各级政府必须发挥自身具备的号召力与影响力,确定职业教育在社会中的地位,推进职业教育的宣传工作,让社会大众清楚职业教育对社会经济建设发展作出的贡献。大众正确理解职业学校教育工作,并能承认职业学校教师的价值,确保职业学校教师获得应有的社会地位。

在职业教育深化改革中,为巩固职业学校教师在社会中的地位,扩大职业学校教师在社会中的影响力,建立学校教师阶梯培养制度,让职业学校教师在成长中获得较强的成就感与自豪感。政府组织心理健康类的活动,定期在职业学校中进行心理讲座,让职业教师学习心理方面的知识。

在心理健康教育工作进行时,还会根据职业学校教育特点,选择覆盖式的心理健康培训方法,基于职业学校教师合理的引导,向职业学校教师普及心理健康知识。在制度化模式下推进心理健康检查,便于职业学校教师在专业支持下,对自身情况进行判断,能尽早发现自身存在的心理问题并寻找解决问题的方法。此外,教师也可以尽早向专业人士求助,解决心理问题。

3.2 学校层面

职业学校对于教师心理健康问题应该给予足够的重视,教师作为职业院校开展教育活动的重要主体,应该在教师成长中给予关怀。学校从环境维度出发调节学校内部的环境,成为教师心理状态改善的助推器。学校管理者在教师心理健康问题处置方面,会进行统筹安排,为教师职业压力提供措施,给出各类发展机遇,对教师承接的任务进行科学安排,将教师承接的工作量控制在合理区间。由此防止教师在工作时,出现身心俱疲的情况。在职业学校各类发展机遇的提供下,可以使教师对行业发展有较大的期待,愿意坚持执教工作。学校在教师心理健康问题处置中,会注重人文关怀,定期召开会议与教师人员沟通,清楚教师

在物质与精神方面的需求,对教师心理状况进行分析,改善教师工作环境。通过宽松、和谐、民主环境的构建,使教师在职业活动中,保持愉悦、轻松的情绪,积极参与工作活动。

教师大部分时间,在教育或教务工作处置,所以教师可能和社会脱轨。学校会为教师打造人际关系交流平台,与各学校相互沟通,为教师群体打造交友平台,拓宽教师交友途径,为教师 and 他人交流提供平台。在此类活动下,可以转变教师心境,有利于教师心理压力的释放,在教师负面情绪控制中作用较为显著。

3.3 教师层面

对于职业学校的教师需要进行自省,反思以往工作表现,发现工作存在的不足,由此可以积极自救或向他人寻求帮助。教师作为成年人,必须对自身有正确认识,需要对错误的认知倾向进行调节,在个体优势发挥下,扬长避短。教师需要主动学习心理健康方面的知识,在情绪出现问题后,可以使用放松法、宣泄法、转移法等手段宣泄不良情绪,保持积极乐观、自信豁达的态度,将心理维持在健康状态。教师需要多与他人沟通学习人际交往技巧,能够和他人建立良好的关系,有助于教师与学生、同事、家长进行沟通,可以在互动交流中,及时发现问题并化解矛盾,消除彼此间的误会。

4 结语

职业院校的教师育人方面承担较多压力,可能在工作期间出现焦虑、强迫、烦躁、抑郁等心理,在心理问题的干扰下影响到教师的人身健康,导致教师教学工作受到影响,难以履行育人职责和义务。因此,在职业院校深化教学改革时,不仅应该着力于人才的培养,还需要关注教师主体,应该重视教师心理健康,做好教师健康的维护工作,帮助教师处于健康的心理状态。

参考文献

- [1] 张浩琳. 高职院校成立初期心理健康教育工作中存在的问题及对策思考——基于心理健康教师的视角[J]. 前卫, 2022(15): 3.
- [2] 李静. 中职学校教师心理健康状况及对策研究[J]. 成才之路, 2020(25): 2.
- [3] 祝婷. 浅谈教师在职业学校心理健康教育中的作用

- [J]. 心理月刊, 2020(7): 1.
- [4] 龙正槐. 高职教师教书育人存在的问题与解决对策研究[J]. 青年与社会, 2020(5): 98-99.
- [5] 余彬. 贵阳市高职院校教师心理健康状况与干预对策研究[J]. 贵州广播电视大学学报, 2020, 28(1): 5.
- [6] 刘心灵. 探讨中等职业学校教师心理健康问题[J]. 中国农村教育, 2020(3): 2.
- [7] 唐勤棣, 代树红. 高职院校教师职业行为与心理健康问题关系的研究[J]. 进展: 科学视界, 2022(2): 3.
- [8] 洪淼. 后疫情时期教师心理健康问题的隐忧与应对[J]. 大众心理学, 2022(9): 2.
- [9] 丛聪. 浅谈中职教师的心理健康问题及改善措施[J]. 中外交流, 2020, 27(31): 165.
- [10] 王晓霞. 武都区教师心理健康现状调查对策与方法[J]. 才智, 2020(17): 84.