

中学教师心理健康水平实证研究

■李笑天

摘要:近年来,国内外对学生心理健康研究较多,对教师心理健康研究较少。中学是小学与大学的承前启后阶段,中学教师既有中高考压力,又要应对中学阶段学生成长叛逆的管理压力,导致中学教师容易出现心理健康问题。采用随机抽样法对山西省的1048名中学教师进行了问卷调查。结果表明,山西省中学教师的心理健康水平良好,性别和所教学段对教师的心理健康没有影响,但仍存在一些问题,其原因主要有学校管理不完善、教师自身因素、学生管理、与同事相处的冲突以及教师职业特点的制约。提高教师的心理健康水平,学校应重视教师心理健康问题,同时教师自身也要积极调适,平衡家庭与工作的关系。

关键词:中学教师;心理健康;关怀机制;考评制度;学生管理

引用格式:李笑天.中学教师心理健康水平实证研究[J].教育理论与实践,2023(32):34-37.

中图分类号:G451.2

文献标识码:A

文章编号:1004-633X(2023)32-0034-04

一、研究背景

心理健康作为评价一个教师是否具备良好的心理素质水平至关重要^[1]。近年来教师心理健康状况不容乐观,各种躯体化症状如抑郁、焦虑等在研究中常被提及^[2]。一些研究发现,要更好地发展和构建学校、家庭、社会的和谐关系,需要更多地关注教师的心理健康问题。《中小学心理健康教育指导纲要》指出,要重视教师心理健康教育工作,减轻教师的精神紧张和心理压力。因此,有必要了解和分析当前中学教师心理健康现状,提出改善教师心理健康水平的建议,促进解决教师心理健康问题措施的完善。

二、研究设计

(一)研究对象

本研究以1048名山西省在职中学教师为研究对象,其中初中教师643名(占61.35%),高中教师405名(占38.65%);男性教师344名(32.82%),女性教师704名(67.18%)。

(二)研究方法

目前,国内教师心理健康的研究大都采用心理学

的SCL-90量表,但该量表多用于医学专业的精神状况调查,一些教师在填写心理学量表时有抵触情绪^[1]。同时,心理学量表只能反映教师的心理健康水平和躯体症状,没有针对教师心理健康产生的原因进行详细分类。因此,本研究采用更有针对性的余国良等人编制的《教师心理健康评价量表》进行问卷调查。量表为六点量表,从1-6为完全不符合到完全符合,共12个子维度,83个项目。问卷经过了专家验证和数据验证以及预收集和分析。采用了SPSS数据分析工具对题目的第克隆巴赫 α 信度系数和因子进行分析,并检验了问卷的信度和效度。结果显示,本次问卷的总信度为0.97,表明信度极高,结果可信。

三、研究结果与分析

(一)中学教师心理健康水平总体处在健康状态

从问卷数据分析来看,各个维度上的得分均分为4.71,表明山西省中学教师的心理健康水平总体健康。从表1分析来看,平均值最低的是生活方面(M=4.04,SD=1.00),最高的是工作方面(M=4.99,SD=0.96)和自我方面(M=4.99,SD=0.93)。这一结果,侧面反映了中学

作者简介:李笑天(1994-),女,山西万荣人,泰国易三仓大学哲学院博士,主要从事教师领导力、教师心理健康、教师工作满意度等研究。

教师的工作调节能力和自我调节能力水平较高,而生活维度上的心理健康水平还有提高的空间,在社会维度上也有提升的可能。

表 1 所有教师在各个维度上的得分比较

维度	M	SD
生活	4.04	1.00
工作	4.99	0.96
自我	4.99	0.93
社会	4.82	0.88

(二)中学教师心理健康水平和所教授年级不同无显著差异

从表 2 分析可知,初中教师在生活维度上的平均值最低($M=4.081, SD=0.977$),在工作维度上的平均值最高($M=5.031, SD=0.930$)。高中教师在生活维度上的平均值最低($M=3.970, SD=1.040$),在自我维度上的平均值最高($M=4.951, SD=0.945$)。显示初中教师 and 高中教师都在生活维度上的心理压力更大。

表 2 各学段教师在各个维度上的得分比较

维度	所教的学段	样本数	平均值(M)	标准差(SD)	t	P
生活	初中	643	4.081	0.977	1.738	0.083
	高中	405	3.970	1.040		
工作	初中	643	5.031	0.930	1.602	0.110
	高中	405	4.933	1.014		
自我	初中	643	5.007	0.926	0.943	0.346
	高中	405	4.951	0.945		
社会	初中	643	4.863	0.860	1.827	0.068
	高中	405	4.761	0.905		

从差异分析显著性的数据来看,山西省中学教师在生活、工作、自我、社会四个维度学段上的差异分析显著性分别为 0.083、0.110、0.346、0.068,均大于 0.05,说明山西省的中学教师心理健康在所教的学段上不存在显著差异。

(三)中学教师心理健康水平和教师的性别无显著差异

从表 3 分析可知,中学男教师在生活维度上的平均值最低($M=3.963, SD=1.083$),在自我维度上的平均值最高($M=4.957, SD=0.968$)。中学女教师在生活维度上的平均值最低($M=4.075, SD=0.959$),在工作维度上平均值最高($M=5.021, SD=0.924$)。显示男女教师均在生活维度上心理压力较大,男教师自我维度上的心理

健康水平较高,女教师工作维度上的心理健康水平较高。从差异分析显著性的数据结果来看,生活、工作、自我、社会四个维度在性别上的差异分析显著性分别为 0.103、0.186、0.485、0.938,均大于 0.05,说明山西省的中学教师心理健康水平在性别上不存在显著差异。

表 3 不同性别的教师在各个维度上的得分比较

维度	性别	样本数	平均值(M)	标准差(SD)	t	P
生活	男	344	3.963	1.083	-1.633	0.103
	女	704	4.075	0.959		
工作	男	344	4.937	1.042	-1.324	0.186
	女	704	5.021	0.924		
自我	男	344	4.957	0.968	-0.699	0.485
	女	704	5.000	0.916		
社会	男	344	4.821	0.933	-0.078	0.938
	女	704	4.825	0.852		

(四)中学教师心理健康问题的表现

根据表 4 可知,在生活维度中,平均值最大的题目为 9 号($M=4.70, SD=1.40$)“我对未来的生活充满期待”,证实教师有幸福感的水平较高,对未来的生活有期待和憧憬;平均值最小的题目为 18 号($M=2.64, SD=1.66$)“我经常因为过于紧张而头痛”,证实教师有效应对日常压力的水平中等,部分教师已经出现了压力导致的躯体病变。在工作维度中,平均值最大的题目为 32 号($M=5.43, SD=1.02$)“看到我的学生进步,我感到很高兴”,表明教师的工作成就感较高,能从工作中找到人生的乐趣和意义;平均值最小的题目为 27 号($M=4.45, SD=1.04$)“我既是一位好老师,也是一位好家长”,表明教师的工作(职业)角色认同感不高,可能出现无法兼顾家庭和工作的现象,这也与之前量表显示的教师在生活维度上数值较低形成照应。在自我维度中,平均值最大的题目为 54 号($M=5.25, SD=1.05$)“我喜欢被人尊重的感觉”,表明教师的自尊感较高,对自己的职业有认同感;最低的题目为 60 号($M=4.60, SD=1.27$)“我不喜欢做别人替我安排好的事情”,表明教师有效的自我控制不高。在社会维度中,平均值最高的题号为 75 号($M=5.36, SD=1.02$)“在公共场合,我从不乱扔东西”,表明教师的社会责任感较高,有良好的素质;最低的题号为 83 号($M=3.04, SD=1.63$)“我不会宽容别人的错误”,表明教师亲社会行为高。

表4 各个维度的最大值和最小值

维度		题号	M	SD
生活	最大	9	4.70	1.40
	最小	18	2.64	1.66
工作	最大	32	5.43	1.02
	最小	27	4.45	1.40
自我	最大	54	5.23	1.05
	最小	60	4.60	1.27
社会	最大	75	5.36	1.02
	最小	83	3.04	1.63

(五)影响中学教师心理健康水平的原因

从以上研究结果可知,山西省中学教师的心理健康水平总体处于健康状态,但在分析问卷结果时研究者也发现了有少部分教师表现出生活中的幸福感低,不能有效应对日常压力的问题。这表明部分中学教师由于生活上的问题产生了一定的心理压力,一些教师已经有了心理问题的躯体化症状。分析其原因,主要体现在以下几个方面:

1.学校管理不完善

学校组织氛围的好坏和学校管理制度的完备程度在很大程度上会影响教师的心理状态。影响教师心理健康水平的学校管理层面问题可以分为两个方面:

第一,考核评价改革的冲击。随着社会的进步和发展,教师这一职业不再是“铁饭碗”。学校的管理制度和考核评价改革打破了原有的教师绩效管理办法。一些学校提出了新的考核管理办法,如职称评定办法、合同制教师聘任、按绩取酬等一系列改革,使教师职业原有的稳定感受到冲击。新的考核评价体系和管理模式的本意和出发点是积极的,然而一些学校不能保证这些管理方式的公平性、完善性和与时俱进性,导致管理中的不平等现象和职称晋升难等问题影响了教师的工作积极性。

第二,学校对教师的心理问题重视不够。当今社会对教师这一行业的要求越来越高,教师所承担的各方面压力也越来越大。目前,许多学校在教师心理健康的维护和调节方面还做得不到位,学校的心理咨询室大多仅面向学生,没有针对教师提供疏解压力的方法和渠道,学校也甚少主动关注教师的心理健康。

2.教师自身因素

第一,教师个体认知和性格的不同。从人格特点来

看,一些教师的个人性格会导致心理问题的产生。例如,具有内向、悲观、消极性格特点的教师遇到事情时缺乏解决问题的能力;个性太强,完美主义者更容易与他人发生冲突和争吵;敏感多疑、依赖性强的人格会产生社交和人际交往方面的问题。从认知水平来看,教师职业本身被社会定义为多付出少回报的职业,而这种社会期望与教师个人的职业期望产生冲突时就会导致教师的心理不平衡,造成其工作倦怠感和对工作失望、抱怨的情绪出现。

第二,教师生活状态的变化和家庭因素。每个教师都会经历生活状态的变化,需要心理调适。每个教师都是家庭中的一员,会有来自于经济收入、家庭角色、夫妻关系、子女教育等方面的压力。

此外,社会环境的冲击也是一个重要因素。在中国的社会大环境认知下,教师普遍处于高社会地位、低经济收入的状态,这种落差极易造成教师的心理不平衡。社会对教师职业的“完美”认知会给教师带来巨大的压力^[3]。同时,网络技术的普及和发展使得学生可以从多种渠道获取知识,教师不再是学生学习知识的唯一和最权威的途径。对于一些年龄较大的教师来说,他们的传统经验会受到很大的冲击和质疑,导致教师出现焦虑失落等情绪。此类由社会环境因素产生的问题如果得不到及时的纾解,会诱发教师心理问题的产生。

3.学生管理问题

在学校中,与教师每天时间相处最长的是学生,学生的思想品德和学习情况是教师工作的重点内容。有研究表明,教师的压力主要来源于学生难教,占到了教师压力来源的40%^[4]。教师除了需要进行日常教学工作外,还需要监督和管理学生的品德发展和心理健康问题。尤其是中学阶段很多孩子处在青春叛逆期,这更增加了教师对学生的管理难度。班主任更是需要投入大量的时间和精力来引导和管理学生^[2]。

4.与同事相处的冲突

同事之间相处不融洽是中学教师心理健康水平下降的因素之一^[1]。中学教师往往人际关系比较简单,交往面狭窄,每天面对最多的就是学生和同事。很多学校仍然将考试分数作为对学生的唯一评价指标,不良的竞争会导致教师之间关系的恶化^[5]。同时,学校的评优、晋升、涨工资等利益冲突也会导致教师之间的争吵、攀比和敌对情绪的产生。有研究证实,与同事相处

有问题的教师更容易出现嫉妒、压抑、自卑、偏执等心理问题^[6]。

5. 教师职业特点的制约

中国自古以来对教师的定位就是传道、授业、解惑,教师既需要对学生的学习负责,又需要培养和完善学生“三观”,这就要求教师不断更新自身的知识储备,不断提升自我。同时,教师职业的特殊性要求教师在工作中担任多重角色,对学生承担家长的角色和管理者的角色,对家长、学校、同事承担协调者的角色等,如果不能有效地平衡各个角色之间的关系,就会出现角色模糊、角色冲突等问题。

另外,在现实生活和现代社会里,师生关系虽然是看似平等的关系,但是一旦发生冲突,教师实际承担的责任要比家长、学生更多更重。

四、研究结论与建议

为了提升教师的心理健康水平,可采取以下中学教师心理健康问题的干预措施:

(一) 学校要重视教师心理健康问题并加强管理

1. 健全教师心理健康培训和关怀机制

学校应该完善和建立针对教师的心理辅导和咨询窗口,聘请专业心理咨询师和医生定期坐诊,使教师有专业渠道纾解自己的压力和烦恼。定期对教师的心理健康状况进行排查。畅通教师为学校提建议的渠道,允许教师在遇到排课不合理、教学压力大的情况下向学校提出申诉和要求。

2. 完善管理考评制度

学校应该根据自身的文化背景和学校实际情况来制定有针对性的管理办法。应该保证学校的管理制度是公平、公正、公开透明的,确保每个教师有平等的晋升机会。

3. 适当的经济补贴和精神层面的关怀

学校可以适当对教师进行经济上的补偿,如节假日补贴和提高绩效工资等。学校也应该注重其精神层面的奖励,通过评优和表彰大会等手段体现对教师工作的认可和尊重,提升其工作积极性和满意度。

4. 良好的学校文化和氛围

学校应该努力营造平等和善、团结友爱的工作氛围,从领导层做起,倾听教师群体的声音。学校应该组织不同年级的教师互相沟通,通过新老教师互助的方式丰富教师的生活和交际圈,从而建立一个友好互助的工作氛围。

(二) 教师自身要积极调适并平衡好家庭与工作的关系

1. 提升自我心理健康认知和学会缓解压力

教师应该通过职前教育或者阅读学习正视心理健康问题,在自身有情绪问题时可以及时干预或者寻求专业人员帮助。教师应该具备一定的自我调节能力和专业的心理健康知识,建立良好的人际关系,发展自己的兴趣爱好,通过多种方式保持自己身心健康。

2. 平衡家庭与工作间的关系

在以往的研究中也发现,许多教师无法正确平衡家庭与工作间的关系,导致对自己子女疏于管理,或者因为将工作上的情绪发泄到子女及配偶身上导致家庭生活不和谐。教师可以通过其他正确的发泄方式来自我调适,合理宣泄,将工作压力释放出去,而不是将工作上的问题都带回家里由家人承担。

3. 提升教师自我角色认知

教师应该学会接纳和认可自己的职业,明确自己的角色定位和工作内容,并去调试和转换自己的心态;明确自己承担的角色期望和自身的角色责任,合理规划自己的职业目标。

(三) 社会层面的认知改善

社会方面应该加强对真实新闻的报道和对网络暴力的清除,宣扬尊师重教的精神和理念,给予教师更多的理解和关爱。同时,一些中学教师要很好地协调工作和生活的时间,避免可能会造成的教师神经衰弱等症状的出现。

参考文献:

- [1]路晓宁,王纬虹,薛玲玲.国内中小学教师心理健康研究 20 年回眸与展望[J].重庆第二师范学院学报,2017,30(5):96-100.
- [2]李玉环.积极心理学视野下的中学教师心理健康的维护策略[J].文理导航(中旬),2021(7):75-76.
- [3]白冰.中学教师工作时间、抑郁与主观幸福感的关系[D].长春:东北师范大学,2013.
- [4]邢凤琴.浅析中学教师心理健康现状、成因及解决措施[J].内蒙古教育,2013(4):12-13.
- [5]徐茶莲.中小学教师心理健康问题的成因及自我调适[J].教师,2011(5):32-33.
- [6]吴梦云.中学教师的职业压力与心理健康的关系研究[D].武汉:华中师范大学,2016.

作者单位:泰国易三仓大学哲学院,泰国 曼谷 邮编 10240