

高校教师心理健康状况分析及对策建议

——以北京科技大学为例

□文 / 郝勇飞 李霞飞

摘要: 教师是人类灵魂的工程师,是人类文明的传承者。教师承载着传播知识、传播思想、传播真理,塑造灵魂、塑造生命、塑造新人的时代重任,是我国建设社会主义现代化教育强国的重要一环,关注和研究高校教师的心理健康状况具有十分重要的意义。通过对北京科技大学教师进行抽样调研,深入分析了高校教师产生心理健康问题的原因,从社会、学校、教师个人三个层面提出高校教师心理健康问题的应对策略,为高校开展教师心理健康工作提供参考与借鉴。

关键词: 高校教师; 心理健康; 应对策略

教师是立教之本、兴教之源,承担着让每个孩子健康成长、办好人民满意教育的重任。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央领导集体始终高度重视教师队伍建设,在不同场合采用不同方式表达了对教师队伍的关心关怀以及殷切期望。一系列指示批示凸显了教师队伍建设和落实立德树人根本任务的重要性。

近年来,大学生的心理健康问题频频成为社会关注的焦点,而对教师的心理健康问题关注则普遍较少。作为高校教师,肩负着为国家培养高素质人才的重任,是实现新时代中国特色社会主义现代化的关键一环。只有教师拥有积极健康的心态,养成阳光向上的意识,才能培育出心理健康、奋发有为的学生,用自身的温暖去驱散学生心中的阴霾,用阳光般的微笑去感染每一位学生,才能培育出学生的健全人格和高尚品德。因此,维护教师的职业心理健康有着非常重要的意义。

■ 高校教师心理健康状况概述

进入新时代以来,我国在经济、科技、教育、文化、环保、民生等领域取得了显著的成效,社会对优质高等教育的期望也越来越高。社会转型进程不断加快,高等教育体制改革不断深入,高校在不断深化改革推动高等教育飞速发展的同时,也对高校教师的心理产生巨

大影响,使得高校教师面临前所未有的压力与挑战。

2020年,陕西师范大学发布了《我国教师职业心理健康研究——现状与对策》的研究报告,该报告针对全国60个城市145所高校中2.9万名教师开展了调研,结果显示:高校教师承受的压力在逐渐上升,心理健康水平在逐步降低,抑郁和情绪焦虑等问题较为严重^[1]。2021年,中国科学院心理学院发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示:近25%的科技工作者有抑郁情绪,50%以上有焦虑症状,对比前期的调查结果,研究对象的抑郁和焦虑问题呈现逐步上升趋势^[2]。可见,高校教师心理健康问题已经成为一个亟待解决的重要问题。

近年来,以习近平同志为核心的党中央高度重视全面推进健康中国建设。习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上提出,要做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务^[3]。2018年,中共中央、国务院印发的《关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》提出要培养高素质教师队伍。2019年,由国家卫生健康委负责制定的《健康中国行动(2019-2030年)》提出了要加强心理健康服务,健全心理健康体制。可见,从中央到国家各部门也逐渐关注到高校教师心理健康的重要性。

■ 高校教师心理健康状况调研结果

本文在参考国内外研究教师心理健康相关成果基础上,从北京科技大学各教学科研单位随机抽取 225 名教师作为调研对象开展问卷调研,根据教职工的不同学科、不同性别、不同入校时间抽取一定数量样本人员进行调研。调查问卷主要包括简单的焦虑自评表、抑郁自评表、心理积极资本测量表等内容,共发放问卷 225 份,收回有效问卷 207 份,运用 SPSS 软件对数据进行统计分析,评估教职工身心健康的大致情况。

1. 情绪情况总体较好,但存在潜在风险。从调查问卷结果来看,被测人员整体情绪情况较好,自评情绪状况很不好的只有 1 人,不太好的有 13 人,占比分别为 0.5% 和 6.3%。被测人员中 11.1% 的人可能存在轻度焦虑,0.5% 的人可能存在中度焦虑,1% 的人可能有重度焦虑的情况。中级职称、副高级职称被测人员个别人存在中度、重度焦虑,轻度焦虑中正高级职称被测人员比例较高。14.1% 的人可能存在轻微或轻度抑郁,5.8% 的人可能存在中至重度抑郁,1% 的人可能有重度抑郁的情况。中年被测人员抑郁比例相对略高。

2. 压力差异较集中,工作压力居首。在影响身体健康因素的调查结果反馈中,工作压力大、其他繁琐工作以及工作作息不规律是被测人员认定影响自身健康的前三大因素。在对各种压力的自我评价中,科研工作压力、职称晋升压力、子女教育压力是被测人员面临较多的三种压力,经济压力、住房压力也不可小觑。其中,不同年龄段被测人员的压力源略有不同,初级职称被测人员面临的压力主要是住房压力、科研压力和经济压力;中级职称和副高级职称被测人员面临的主要压力是职称晋升压力、科研压力、住房压力、经济压力和子女教育压力;正高级职称被测人员面临的主要压力是科研压力。

3. 压力处理方式各异,重点关注人群突出。从调查问卷结果来看,面对压力的处理方式上,被测人员中 61.2% 的人会通过兴趣爱好或文体活动方式疏解压力,用转移注意力的方式调整自己的情绪;38.8% 的人通过找亲朋倾诉排解压力,向亲友寻求情感安慰进行自我调节;24.8% 的人只是自己憋着、扛着,这类群

体是需要重点关注的人群。

■ 高校教师心理健康问题原因分析

1. 环境因素。教师是教育事业的第一资源,承载着传播知识、教书育人、促进社会进步的重要任务和使命,来自社会对教师的较高期望,给教师群体带来了较大的心理压力。一是教师除了完成自身的本职工作以外,还要在全社会树立模范形象,过份地关注自身的外在形象,无形之中给自身带来较大的心理压力。二是各高校在快速发展改革的进程中,过多注重教师的科研成果和业绩。大部分教师正在进行着超负荷的工作,导致身体健康和心理健康出现预警,进而出现较大的心理问题。三是高校对教师的心理健康问题不够重视。高校会形成一个共识就是教师都是成年人,且都是知识分子,应该具备压力转化消除的能力,因此将更多的精力放在了对学生心理健康的关注上,而对教师的关注不够,相关体制机制也不够健全,成为教师工作的盲点^[4]。

2. 人际因素。高校教师的工作性质需要与学生、家长、同事等多个群体进行沟通,对于人际关系的处理也是存在压力的一个表现。一是教师会将自己的大部分精力放在教育教学和科学研究中,对于日常繁琐的工作和人际交往需要付出超额的精力去完成,导致教师有畏难情绪,教师可能会出现焦虑、抑郁等情况。二是教师一般还要承担着较大的经济压力、住房压力和子女教育的压力,尤其是来自家庭对教师工资收入的依赖以及来自亲戚朋友对教师给予求学、生活、就业指导的依赖,也会给教师带来较大的心理压力。三是夫妻关系也是给教师带来压力的一大因素,由于教师日常工作繁忙,导致陪家人的时间就比较少,无疑会对夫妻关系造成影响。好的夫妻关系能够促进压力的排解,互相理解、互相支持、互相促进;不好的夫妻关系只能给教师带来巨大的精神内耗,也极大地增加教师出现心理问题的概率。

3. 个人因素。高校教师在工作中普遍存在过度追求完美的强迫倾向,将科研工作中的完美主义带到个人生活中,加之个人的不同性格、不同的兴趣和嗜好、不同的成长环境导致个别教师出现不同程度的性格缺陷,从而出

现心理问题。一是自我期望值过高。高校教师因为其职业特点而决定了他们对个人形象的过度关注和过度期望,一旦在生活中遇到困难或者不如意会极大地增加他们的心理压力。二是羞于寻求帮助,无法及时有效排解压力。在本调研中,有24.8%的被测人员遇到压力时选择自己憋着、扛着,而不是去外界寻求帮助。他们认为向别人求助心理问题会泄露自己的隐私,导致心理问题越积越多、越来越严重^[5]。三是部分教师不喜欢自己从事的领域,将自己的工作仅仅是作为谋生的手段,而并非自己热爱的事业,在自我内心的冲突和矛盾中,逐渐消耗自己的热情,开始怀疑自己的选择,从而产生心理问题。

■ 高校教师心理健康问题的应对策略

1. 重点关注,健全服务体系。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央领导集体高度重视教师队伍建设,习近平总书记关于教师队伍的论述为高校教师队伍建设提供了根本的理论遵循。在社会层面,要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,为高校教师心理健康发展提供有力支撑。一是以教育部门为首的社会各部门要加大对高校教师群体心理问题的关注,为教师群体提供更多的帮助和支持,出台相关政策,切实把心理健康工作摆在更加突出的位置,加大对教师职业的理解。二是要加强社会的心理健康教育,健全社会心理服务体系,积极营造尊师重教的氛围,让教师有职业获得感和荣誉感。三是要加强教师心理健康的理论阐释和研究工作,形成一大批有较大影响力的理论成果,为教师心理健康工作提供强有力的理论支撑。

2. 以人为本,提升职业幸福感。高校应充分认识到教师心理健康的重要性和必要性,建立健全教师心理问题应对的体制机制,为教师的心理健康发展提供全方位的支持。一是要树立“以人为本”的理念,变“管理教师”为“服务教师”,及时深入了解教师群体实际困难,科学合理地制定教师晋升和评聘制度,建立多样的评价机制,充分发挥教师的优势和长处,增强教师的职业幸福感。二是要稳步提升教师的待遇,缓解教师来自经济、住房、家庭等方面的压力,解除他们的

后顾之忧,让他们把更多的精力放在科学研究和教书育人的工作中。三是要充分发挥学校人事部门、工会部门的作用,为教师提供完善的心理健康服务。定期监测教师的心理健康状况,采取必要的措施促进教师群体的心理健康水平迈上新台阶。

3. 提高认识,构建阳光心态。高校教师要通过不同的方式来提高自身对心理健康问题的认识,摒除偏见,客观理性地看待自己所面临的困难与压力,主动作为,提升自身心理健康水平。一是要正确认识压力。要知道每个人在工作生活中难免会遇到不同的困难,作为高校教师更是如此,当出现心理问题时,要能够及时识别,客观理性地看待自己遇到的压力,克服对心理健康问题的羞耻感。二是要善于排解压力。要树立每个人都是“自身健康的第一责任人”意识,建立有效的心理防御机制,采用转移、代替、合理化等方式减轻心理压力。要善于求助心理咨询和心理健康服务体系,提升自身心理健康水平。三是要构建积极阳光的心态。鼓励教师以乐观的态度看待工作和生活中的事件,并从中发现美好的方面,增加积极情绪体验,保持对职业的热爱,将正面情绪传递给学生,才能促进学生更好的成长。^[6]

参考文献:

- [1] 游旭群.我国教师职业心理健康研究——现状与对策[R].陕西:中国教师发展论坛,2020.
- [2] 傅小兰,张侃,陈雪峰,等.心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2019—2020)[M].北京:社会科学文献出版社,2021.
- [3] 刘鹏.落实全民健身国家战略 努力推进健康中国建设[N].人民日报,2016-10-10(14).
- [4] 董春阳,郝勇飞.高校教师政治理论学习的思考与建议[J].北京教育(高教),2023(4):66-68.
- [5] 张媛媛,陈亚飞,苏旭东.心理危机防范视域下高校教师心理健康工作体系构建策略与实践[J].北京教育(高教),2024(1):91-93.

(作者单位:北京科技大学)

[责任编辑:于洋]