

高校教师心理健康维护的策略和方法研究^{*}

伍安春, 汤洪棉

(重庆邮电大学, 重庆 400065)

摘 要:高校教师的心理健康问题已日益突出,而目前针对这一问题的研究还欠深入。为此,在引入高校教师心理健康标准的基础上,分析了高校教师心理健康问题的表现。重点从高校中面临压力最多、最易受心理健康问题困扰的青年教师出发,讨论了其心理健康问题的成因,并提出了维护策略。最后,给出了针对高校教师的心理健康维护方法。

关键词:高校教师; 心理健康; 维护策略; 方法研究

中图分类号: G443

文献标识码: A

文章编号: 1673-8268(2009)04-0146-04

目前,高校教师的心理不健康现象和心理疾病发生率呈现上升趋势,该问题已引起全社会的高度关注和重视。现在有关高校教师心理健康研究的理论基础相对薄弱,许多概念还很混乱,而且多数理论都源自欧美或其他研究群体,在研究方向上,又以高校教师心理健康现状的调查研究为主,真正关于维护的策略和方法研究明显不足;与此同时,在研究的水平上,更多的只是停留在简单理论分析与一般经验总结,拘泥于对教师心理健康水平的评估,或只是针对一般影响因素来进行讨论,缺少对高校教师心理健康的教育、辅导和维护方面系统而全面的研究。进行高校教师心理健康研究的最终目的是从整体上维护、增进教师的心理健康。因此,本文将从高校教师心理健康状况的标准出发,探究影响其心理健康的因素,并着重讨论在高校压力最大的青年教师心理健康问题的成因和维护策略,提出维护心理健康的方法。

一、高校教师心理健康的标准

心理健康是指人具有完整的、正常的心理状态以及较高的社会适应能力,它包括情感特征与意志特征、正常的认识、良好的个性、健全的人格等方面的内容。世界卫生组织把健康定义为:“一种生理、心理和社会适应都日臻完善的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”结合目前高校教师已有的现状研究和心理健康要求,我们可以将高校教师心理健康标准具体分为:第一,对高校教师角色的认同。教师从心底上要真正有意识接受教育工作,勤于并热爱高等教育工作,在教育岗位上能发挥自己的智能并获得满足感。第二,对自己有客观的了解,悦纳自我,有正确的荣誉观、名利观。第三,有自我管理和调解情绪的能力;不将生活中不愉快的情绪带入课堂,不迁怒于学生;不将工作中的不良情绪带回家。第四,与同事、学生关系融洽,尊重关心每一个学生,做到自身与各

* 收稿日期: 2009-02-25

基金项目: 重庆市教委人文社科研究项目:“高校教师心理健康教育维护的具体策略和方法研究”(06JWSKD42)。

作者简介: 伍安春(1970-),男,重庆梁平人,副教授,主要从事高校学生思想政治教育研究;汤洪棉(1980-),男,浙江杭州人,讲师,主要从事高校学生思想政治教育研究。

种社会关系的协调发展。第五,与环境保持良好的接触和有效的适应。

二、高校教师心理健康问题的表现及成因分析

(一) 高校教师心理健康问题的表现

职业倦怠,心理疲劳,烦躁、忧郁、紧张、焦虑,情绪不稳定甚至失控,行为偏差,适应不良,人格障碍与人格缺陷,人际交往障碍和职业压力感是高校教师常见的心理问题^[1]。而在各种心理健康问题的表达中,又有着教师与教师之间的差别,比如女教师的焦虑倾向高于男教师,而男教师的职业稳定性低于女教师。中老年教师的强迫症状和躯体化倾向比较明显,而青年教师的心理问题主要表现在人际敏感、偏执等方面。在这些表达中都存在着年龄、性别等不同对象、不同层次的差别,而青年教师的心理健康问题表现得尤为突出。

(二) 高校青年教师心理健康问题的成因

教师心理健康问题的形成是一个极其复杂的动态过程,包括许多相对独立的特质。综合教师各类心理问题的表现形式加以分析,笔者认为,社会因素、职业因素和个人因素是教师心理健康问题产生的主要原因^[2],而由这三方面因素的共同作用和反作用引发了一系列的心理健康问题。其中,社会因素包括:教师的社会地位相对来说还比较低、社会对教师要求过高、教师的劳动强度与所得待遇不相称、职称评定竞争激烈以及学校领导对教师心理健康的忽视等;职业因素包括:教师的角色冲突多、教师工作负担重、职业倦怠和生活空间狭小;个人因素包括:人格障碍、生活变化以及个人对心理健康的认识不足等原因。高校青年教师由于正处于事业上升阶段,必将面临来自社会、家庭、个人等各方面的压力,因此,相对于其他年龄层的高校教师,他们更易受心理健康问题的困扰。下面我们将重点讨论高校青年教师心理健康问题的成因。

1. 知识更新的压力

在这个知识爆炸、科学技术飞速发展的时代,高校教师作为知识、信息的创造者和传播者,需要不断地学习最新、最前沿的科技知识才能满足自身发展以及学生日益增长的文化需求,才不至于被时代所淘汰。教师的知识更新有着多种方式,而目前高校青年教师更多的是采用继续深造的方式,比如通过攻读硕士学位、进博士后流动站等方式来不断更新自己的知识结构,减轻自己在这方面的压力和危机感。但这种继续深造使得高校青年教师本来就相当忙碌的工作和生活变得更加

忙碌,从而进一步增加了他们的心理压力。

2. 家庭的压力

近几年,高校改革取消了原有的住房分配制度,改变了以往的医疗保险制度,这一系列的改革措施使教师工资份额虽然加大,但工资水平却没有明显的提高,由此形成的各方面矛盾也不断加深,从而给我们的高校教师带来了巨大的精神负担。比如高校青年教师一般平均每月的收入大约在2 000元左右,而一般居民住宅房价在每平方米4 000元左右。这样残酷的现实对于面临着恋爱、买房、结婚、生子,上要赡养老人,下要供养子女的青年教师来讲,必将造成巨大的心理压力。

3. 人事制度改革带来的压力

以往,高校相对而言是一个安稳的象牙塔,年纪大的教师基本都评上了副教授、教授,社会地位和经济收入相对较高,压力相对较小。现在各高校都破除了“职务职称终身制”,实行了“聘任制”,教师收入因职称、资历等因素拉开了越来越大的差距。在这个方面,受冲击最大的还是青年教师。因为他们年轻,在职称方面由于受工作年限的限制上不去,收入自然也就上不去。再如,在申报一些重大科研项目方面,青年教师由于资历浅、职称低,即使有较高的科研水平,也没有资格去竞争。在本身收入低,同时又得不到科研项目资金支持的情况下,要真正做出科研成果就成了非常困难的事情了。但青年教师又不能不搞科研,在新的职称评定制度下,如果不搞科研,将来即使评职称的年限到了,也评不上职称。在这样一种相互矛盾的境况之中,青年教师普遍都会有巨大的心理压力。

4. 工作的压力

在全面推行素质教育的新形势下,教育理念、教学要求、教学内容以及教学方法都发生了很大的变化,给教师的教育教学工作提出了更多、更高的要求。在信息更新、知识更新这样的高速工作模式下,教师的知识结构、自身素质同样受到冲击。在很多时候,我们的教师在工作的同时又必须不断学习,既做老师又当学生,这些都为高校青年教师增加了无形的心理压力^[3]。

三、高校青年教师心理健康的维护策略

导致高校青年教师心理压力的因素来自社会、学校和教师本人。因此,压力的缓解也需要社会、学校、教师本身等各方面共同采取适当的措施。

(一) 建立良好的社会环境,降低高校青年教师的心理压力

教师心理健康问题不是孤立存在的问题,它受到了教师生活和工作环境的巨大影响。因此,

国家应制定相应的法规和政策,提高高校教师的社会地位,形成尊师重教的社会风气;切实增加教育的投入,改善青年教师工作、学习和科研的环境,支持青年教师大胆创新;提高青年教师的工资收入水平,使他们的学历、劳动同所获得的工资收入相一致;应让青年教师在住房、医疗等方面享受特殊待遇,以解决他们的后顾之忧,同时从中思考并建立相关的高校教师社会支持系统,从而有效地缓解社会方面给老师带来的巨大压力^[4]。

(二) 高校要帮助青年教师化解心理压力

高校是教师的主要工作环境,而高校往往又是教师心理健康问题表现最突出的范围。由此,帮助青年教师排解心理压力带来的困扰,并形成符合高校教师自身发展情况的策略方法是学校管理工作的一项重要任务。但从总体上看,第一,学校要在精神生活上给予帮助,使他们以积极的态度与周围的客观环境融合。第二,高校应建立良好的管理机制。管理部门要树立“以人为本”的管理思想,对青年教师要热情关怀。针对他们上进心强、热情好学、希望得到信任和重用等特点,在工作中应充分给予赏识和信任,支持他们大胆工作,委以重任,同时应对他们进行精心培养和引导。第三,高校应为青年教师建立心理健康档案。通过档案的实时监督,及时了解他们的心理动态。当他们由于心理压力而产生愤怒、抑郁等不良情绪时,要设法让他们把这些情绪释放出来,并提供适宜释放情绪的环境。第四,学校要加强校园文化建设,丰富校园文化生活。在校园中创设良好的群体心理氛围,形成良好的人际关系,让教师之间、师生之间、领导之间充满信任和友谊;鼓励教师之间、师生之间进行合作性教学,提倡教学相长,建立民主、平等的同事关系和师生关系。

(三) 高校青年教师心理压力的自我调适

第一,高校青年教师应学会驾驭压力,采取积极主动的方式来应对压力。要认识到压力及其反应不是个性的弱点或能力的不足,而是人人都会体验到的正常心理现象。应采取积极主动的压力应对措施,自觉地调整自己,积极主动地去面对问题,思考问题,解决问题^[5]。

第二,高校青年教师应加强对心理学知识的学习,并自觉地将所学到的知识应用于解决自己的日常心理问题中去,提高自身的心理素质,使自己始终保持健康的心态。

第三,高校青年教师应学会放松自我,形成健康的生活方式。必须要学会放松自己的紧张情绪,注意劳逸结合,为自己的不良情绪和压力寻找适当的发泄途径。调整好自己的作息时间,尝试

新的爱好,科学、合理地饮食,积极进行体育锻炼,寻找有利于自身身心健康发展的生活方式。

第四,高校青年教师面对巨大心理压力时,应主动寻求他人的帮助和支持。心理健康问题的形成往往是因为教师遇到问题不能及时地自我解决,进而逐渐形成了消极不利的自我心理状态,从而形成了心理健康问题。因此,当面对巨大心理压力时,教师应建立和充分利用自身的人际支持网络,父母、伴侣、知心朋友以及社会上的其他人士,比如心理咨询师都可以给予相应的帮助和支持,以缓解高校教师的心理压力。

(四) 从思想层面和行动层面加以维护

思想层面通常是指个体的内部资源和主观观念。其一是积极的思想策略,如乐观、坚韧、高自我效能等良好的心理状态被证实有助于成功地处理压力事件,因为积极的思想对压力事件的评估也更为积极。有着积极思想的这些个体通常都会直接面对压力,迎难而上,着手解决困扰的问题。其二是消极的思想策略,消极思想策略是回避压力的一种表现,但是有时会表现出愤世嫉俗的敌意。因为当这些个体面对压力的时候,他们可能会有一种悲观的心理,因而更多的是选择回避压力事件,但是这种心态往往不利于压力的缓解。思想消极的人还可能会产生敌意的心理,导致他们不去积极解决压力,却把造成压力的原因都归因于外部因素,由此出现怀疑、怨恨甚至报复等不良心理,而且这种心理往往是被隐藏的、受压抑的,对健康的威胁更大,同时又很少能获得社会网络的支持。但也有学者认为,在处理压力问题上,回避压力反而是一种明智的选择,因为直接面对压力者会在短时间内更加焦虑一些。因此,在思想层面上我们就应当做到适时有度的自我心理调节。

行动层面在思想策略的指导下,要成功地应对压力,还必须具有一定的技巧。最常用的就是压力管理技术,主要分解为两个步骤:一是知觉到压力,要认识到压力事件(压力源),并形成一种信念——积极的心态和情感反应对处理压力是有效的;二是明确干预的目标,并不断努力去达到这个目标,在努力过程中,可以使用放松训练、认知行为技术等,并在达到阶段性目标的时候使用正强化来鼓励自己。Liza Nagel博士提出了一种ABC方法,即承认(acknowledge)——行为改变(behavior modification)——沟通(communication)的模式。目前,大多数的压力管理方法都是针对个体,这些压力管理方法只能解决一部分问题,在社会转型期,笔者认为高校教师目前最主要的压力还是来自于高校组织的变革、学术失范和制度失范。

因此,高校教师压力的缓解关键还是在于制度的改革和构建,更多地需要在组织、在宏观层面上考虑问题,认识压力的存在和根源,在高校体制改革中,内容方式要适当。

四、高校教师心理健康维护的方法研究

我国学者进行了很多高校教师心理压力的探索,在心理压力的测量上,较多地使用了 SCL-90 调查问卷、生活事件量表等,但问卷题目繁多,影响了受访者的合作程度。杨廷忠教授研制出了中文知觉压力量表(CPSS)。知觉压力量表(PSS)是在国际上被普遍接受和广泛应用的英文版一般性的压力测量工具,经测试具有良好的信度和效度,适合中国人的文化和国情。

(一) 研究工具

1. 自评健康评定表

自评健康是个体对其健康状况的主观评价与期望,该表由自评生理健康、心理健康和社会健康3个子量表组成,包括身体状况、日常生活功能、正向情绪、心理症状与负向情绪、角色活动与社会适应、社会资源与社会接触、社会支持及健康总体自评等8个维度,每个维度分为高、中、低3个子项目,分数分别为5分、3分、1分,得分越高表明健康状况越好,然后计算它每个子项目的平均值和概率,得出期望值和偏差^[6]。

2. 应对方式问卷

该问卷包括解决问题、自责、求助、幻想、退避及合理化6个分量表。每个条目有“是”和“否”两个答案,分别记为1分和0分。

(二) 对象调查

被调查对象应该分布在不同地区的本专科院校,而且男女比例应约为1:1,且有教龄和职称方面的差异。比如,教龄在5年以下者X人,6至10年者Y人,11至19年者Z人,20年以上者M人;职称方面,未定职称者A人,具有初级职称者B人,中级职称者C人,副高级职称者D人,正高级

职称者E人;学历方面,专科以下者P人,专科学历者Q人,本科学历者S人,硕士学历者N人,博士学历者J人。

(三) 问卷收集

要委托各所高校工会,负责问卷的发放与回收。

(四) 统计方法

将问卷所得原始数据输入电脑,采用SPSS11.5进行统计与分析。

根据以上的方法,进行如下的结果分析:要有高校教师心理健康的总体情况,按照预先设定的标准,是处于高、中、低哪一水平;要有教师自评健康的个体差异,比如说性别差异、教龄差异、职称差异、学历差异;要有高校教师对心理健康应对方式的特点及个体差异,比如说是多采用解决问题、求助等成熟型的应对方式,或者是不成熟的应对方式;要有高校教师心理健康应对方式对自评健康的预测度,比如说对总体健康的预测、对生理健康的预测、对心理健康的预测、对社会健康的预测等。然后综述以上情况,做出分析,进行评价,给出维护高校教师心理健康的策略,同时找出此方法的优缺点,做出假设,提出更新、更合理的研究方法。

参考文献:

- [1] 阿娜.高校教师心理健康问题分析与对策[J].前沿,2006(2):184.
- [2] 陶芳芳,尹平.高校青年教师心理健康状况及其影响因素分析[J].医学与社会,2006,19(2):29.
- [3] 蔡莉.试论高校青年教师心理压力及其调控策略[J].成都教育学院学报,2006,20(2):23.
- [4] 盛瑶环,叶金花,李启华.高校教师心理健康浅析[J].教育与职业(理论版),2007(32):145-146.
- [5] 刘学兰.高校教师面临改革的心理压力与心理调适[J].华南师范大学学报(社会科学版),2001(1):116-121.
- [6] 邱秀芳,张卫,姚杜鹃.高校教师的心理健康、应对方式及其关系研究[J].华南师范大学学报(社会科学版),2007(3):123-129.

Research on the Strategy and Method for Maintaining College Teacher's Mental Health

WU An-chun, TANG Hong-mian

(Chongqing University of Posts and Telecommunications, Chongqing 400065, China)

Abstract: At present, the college teacher's mental health has become an increasingly outstanding problem, but the current study on this issue is superficial. Hence, based on the introduction of the standards for college teacher's mental health, this paper analyzes the college teacher's mental problems. Focusing on the young teachers who are faced with more pressures in college and are more easily attacked by the mental problems, the paper gives the causes for their mental problems and the countermeasures. Finally, the paper presents the methods for maintaining college teacher's mental health.

Key words: college teacher; mental health; maintenance strategy; method research

(编辑:蔡秀娟)