

A Review about the Mental Health Status and Influential Factors of High School Teachers

Yue Li

Psychology Department and Mental Health Education Center, Southwest University, Chongqing
Email: 1183220652@qq.com

Received: Sep. 27th, 2015; accepted: Oct. 18th, 2015; published: Oct. 22nd, 2015

Copyright © 2015 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

In this present study, a review was performed to explore mental health status of high school teachers. In addition, the factors influencing mental health of high school teachers were discussed. Conclusions showed that factors affecting the mental health of high school teachers were mainly coping, occupational stress and social support.

Keywords

Mental Health, High School Teachers

关于高中教师心理健康现状及其影响因素的综述

李悦

西南大学心理学部心理健康教育中心, 重庆
Email: 1183220652@qq.com

收稿日期: 2015年9月27日; 录用日期: 2015年10月18日; 发布日期: 2015年10月22日

摘要

探讨高中教师心理健康现状, 并对其影响因素进行总结。结论显示: 影响高中教师心理健康的因素主要

有应对方式、职业压力、社会支持。

关键词

心理健康, 高中教师

1. 引言

随着教育改革的深入和社会形势的发展, 社会对教师的基本素质与专业素质提出了更高的要求, 也对教师造成了一定压力, 教师的心理素质与心理健康也受到了广泛关注。教师的心理健康是教师素质的核心要素, 是学校心理健康教育开展的必要条件。教师的心理健康状况直接影响其教育对象——学生, 教师的不健康心理会影响师生之间的关系、学生的生活态度和学习态度。教师是对学生进行心理健康教育的实施者, 解决学生心理健康问题关键在于教师, 因此关注学生心理健康, 首先要关注教师的心理健康(俞国良等, 2001)。本文以综述的方法对高中教师心理健康现状进行探讨, 进而分析其影响因素。

2. 高中教师心理健康现状

总体而言, 高中教师的心理健康水平低于全国普通人群, 许多研究结果都表明在 SCL-90 测查结果中, 高中教师各因子分均高于国内常模(陈朝阳等, 2006; 李晶等, 2004; 王蕾, 2010; 王志成, 2013; 王益民等, 2014), 而更早期一些的研究结果表明教师的心理健康状况良好(陈华、叶远玲, 2003; 李燕等, 2004; 申艳娥, 2003)。这样的不同结论可能表明, 随着年代的推移, 教育形势发展加快, 对教师的要求越来越高, 教师的工作压力加大, 高中教师的整体心理健康状况有所恶化, 需要引起重视。从心理健康问题的检出率来看, 许多研究一致表明高中教师的心理健康问题检出率都达到半数甚至以上(郝明星, 2012; 李晓丽, 2014; 刘小珍等, 2011; 王志成, 2013), 调查显示, 有 51.23% 的教师存在心理问题, 其中 32.18% 的教师属于“轻度心理障碍”, 16.56% 的教师属于“中度心理障碍”, 而 2.49% 的教师已构成“心理疾病”(李晓丽, 2014)。这些研究结论表明, 高中教师的心理健康问题涉及范围很广, 许多高中教师的心理健康状况并不十分理想。

除了明确高中教师心理健康水平的整体情况外, 还需要知道高中教师心理健康状况的具体特征, 这对于有针对性地采取措施促使高中教师的心理健康具有重要意义。许多研究一致表明不同性别高中教师的心理健康水平无明显差异, 只在恐怖、抑郁因子上, 女性教师得分更高(白钟玲, 2012; 郝明星, 2012; 李晶等, 2004; 刘小珍等, 2011; 王蕾, 2010; 王志成, 2013; 周继重等, 2007), 在维护高中教师的心理健康时, 需要注意女性教师的较隐蔽的心理问题。随着高中教师年龄的增加, 心理健康状况有所改善, 中青年教师心理健康水平低于老年教师。中青年教师面对职业与家庭生活的双重压力, 心理健康水平较低; 随着年龄的增长, 教师工作年限的增加, 生活阅历的丰富, 各种经验的积累, 使教师心理承受能力也逐渐增强, 进行自我心理调适的能力也与日愈佳, 心理健康状况便有所好转(周继重等, 2007)。

3. 影响高中教师心理健康状况的因素

3.1. 职业压力

简单来说, 压力就是由某种外部或内部刺激引起的, 个体所感受到的生理和心理的唤起或紧张状态。这就意味着压力本质上是一种心理感受或心理状态。教师作为一种特殊的职业, 除了与常人共有的压力状况外, 还有着特殊的压力源。

各国的教师都属于高压职业，而我国的高中教师由于高考制度，所承受的压力更大更复杂，学生学习压力大，家长的期望高，学校及上级教育管理部门还将高考成绩作为最主要的评价教师工作的指标，教师的紧张程度可想而知，而且由此带来的工作负荷也大得惊人。当今社会发展很快，随之而来的就是学生的眼界和见识更广，更有个性，这也就增加了教师管理的难度，这几方面的压力对教师心理健康造成的影响也不容小觑(王志成, 2013)。

魏开放等(2005)的研究表明中度以上压力感受程度的教师所占的比例超过了被调查教师的50%，反映出教师群体承受的压力较大；本研究结果还表明，中度以上压力感受程度的教师较轻度以下压力感受程度教师的心理健康水平低，即心理问题检出率高(魏开放等, 2005, 教师压力感受与个性及心理健康的相关性研究)。许延礼, 高峰强(2003)的研究也表明，工作压力和心理健康两者存在显著的正相关，并明显存在线性关系；所有的压力因素对教师的心理健康都有显著的影响。由此可以看出，职业压力是影响高中教师心理健康的重要因素。

高中教师职业压力主要来源于过大的工作压力、升学压力以及过多过高的教师角色期望，学校的评价方式也会给教师带来一定职业压力。其中，与心理健康关系最密切的是领导与管理、学生、职业发展晋升及工作负荷等方面的压力，而最小的是社会因素。目前高中的升学考试仍然是衡量学生以及评价教师教学质量最直接最重要的指标，所以教师的工作压力、升学压力都是较大的；教师职业的最大特点在于职业角色的多样化，教师既需要传道、授业、解惑，还要担当示范者、管理者等角色，一旦某个角色做得不好就会收到众多批评、指责；另外，我国大部分学校依然采取只注重结果的单一评价方式，评价结果对教师心理会产生较大影响。

3.2. 应对方式

应付是个体面临应激情景时为减少压力或伤害而做出的认知或行为努力，是对情境变量、时间因素的反应(Lazarus & Folkman, 1984)。适宜的应对方式对减缓心理压力，维护心理健康有重要作用。有研究表明，应对方式是直接影响心理健康的，不论是职业压力还是社会支持都要通过应对方式这个中介变量发生作用(袁立新、曾令彬, 2007)。如果采取了恰当的应对方式，那么个体就可以更自如的利用社会支持，处理职业压力，如果选择了消极的应对方式，则会起到截然相反的效果，对个体的心理健康造成损害。

应对方式的分类有许多，目前多数关于应对的研究都运用的分类是根据应对的指向性，将应对方式分为针对事件或问题的和针对个体情绪反应的。根据这种分类，常见的应对方式有解决问题、自责、求助、幻想、退避、合理化六种。

研究表明(李燕、姜晓春, 2004; 王志成, 2013)，解决问题与所有的心理症状得分呈显著负相关，说明解决问题是最有效的应对方式；求助与所有心理症状得分呈负相关趋势，说明求助也是一种有助于减缓心理问题的应对方式；而自责、幻想、退避、合理化的应对方式均与心理症状得分呈显著正相关或正相关趋势，表明这些应对方式的使用会对心理健康水平产生负面影响。王志成(2013)的研究表明高中教师最常用的应付方式是解决问题与求助，男性教师更常用的应对方式是解决问题，而女性教师更倾向于求助。

3.3. 社会支持

肖水源(1987)把社会支持归纳为三个方面：一是客观的、实际的或可见的支持，包括物质上的直接援助和社会网络、团体关系的存在和参与；二是主观的、体验到的或情绪上的支持，主要指个体在社会中被尊重、被支持和被理解的情绪体验和满意程度；三是个体对社会支持的利用情况，有些人虽然可以获得支持，却拒绝别人的帮助。

社会支持可以缓解心理症状,有利于心理健康。社会支持不仅可以很好的缓解负面刺激对个体造成的不良影响,还可以有效的激发和维持正性的情绪体验,这对个体心理健康有着重要的意义。而王志成(2013)的研究表明社会支持与高中教师的心理健康呈负相关。高中教师由于工作量大,工作时间长,因此得到的社会支持相对单一,且学生不仅是可能的社会支持来源,也可能是压力来源,再加上教师的社交圈相对较窄,社交活动较少,这就使得社会支持这个压力缓冲期不能充分的发挥作用,因此该问题应该得到充分的重视。研究表明(陈朝阳等,2006),三种社会支持中,主观支持对教师心理健康的维护作用最大,而且主观支持与支持利用之间相关显著。同时,已婚教师从夫妻对方获得的社会支持在维护教师心理健康方面具有重要作用,家庭其他成员,如父母和兄弟姐妹之间的相互关心和照顾对教师心理健康的作用也是不可忽视的。因而,在采取维护教师心理健康措施时,需要注重教师被尊重、被理解的情绪体验;还应多从家庭的角度给予教师情感上的支持。

4. 结论

高中教师的整体心理健康水平低于全国常模,且检出率高,涉及范围广,许多高中教师的心理健康状况并不十分理想,需要引起重视。影响高中教师心理健康的主要因素有职业压力、应对方式、社会支持。教师职业压力中,与心理健康关系最密切的是领导与管理、学生、职业发展晋升及工作负荷等方面的压力;解决问题、求助的应对方式有利于教师心理健康,而自责、幻想、退避、合理化的应对方式不利于心理健康;社会支持可以缓解心理症状,有利于心理健康,主观支持对教师的心理健康具有最重要的作用。

参考文献 (References)

- 白钟玲,陈雪梅,陈玉曦(2012).中小学教师心理状况的调查研究. *成都电子机械高等专科学校学报*, 2期, 61-64.
- 陈朝阳,蔡李平,张林(2006).高中教师心理健康状况与社会支持的关系. *教育探索*, 6期, 86-88.
- 陈华,叶远玲(2003).中学教师应对方式的调查研究. *健康心理学杂志*, 2期, 141-143.
- 李晶,隋桂英(2004).高中教师心理健康状况的调查. *济宁医学院学报*, 1期, 15-17.
- 李晓丽(2014).教师的心理健康问题及自我调适. *教育与职业*, 23期, 79-80.
- 李燕,姜晓春(2004).高中教师心理健康、应付方式及其关系研究. *河南职业技术学院学报(职业教育版)*, 5期, 70-74.
- 刘小珍,李欣晏(2011).江西省普通高中教师心理健康调查分析. *科技信息*, 32期, 5-6.
- 申艳娥(2003).中学青年教师应对方式特点及其心理健康状况. *中国心理卫生杂志*, 4期, 277-278.
- 王蕾(2010).学校组织公平感与高中教师心理健康的关系研究. *重庆文理学院学报(社会科学版)*, 1期, 142-146.
- 王益民,魏存君,陈克定,任晓卫,李晋,王玉,张勇强(2014).兰州市 223 名中学教师心理健康状况调查. *现代预防医学*, 20期, 029.
- 王志成(2013).高中教师职业压力、应对方式以及社会支持与心理健康状况关系研究. Master's Thesis, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 许延礼,高峰强(2003).高中教师工作压力、心理健康及其关系的研究. *山东理工大学学报(社会科学版)*, 19期, 72-76.
- 俞国良,曾盼盱(2001).论教师心理健康及其促进. *北京师范大学学报(社会科学版)*, 1期, 20-27.
- 袁立新,曾令彬(2007).生活事件、社会支持、应对方式及自我效能感对心理健康的影响. *中国健康心理学杂志*, 1期, 33-36.
- 周继重,刁玉荣(2007).118名高中教师心理健康状况分析. *卫生职业教育*, 20期, 87.
- Lazarus, R. S., & Stress, F. S. (1984). *Appraisal and coping*. New York: Springer.