

一项全国近2000名中小学教师参与的调查显示——

中小学教师心理健康需要关怀

王玮虹 路晓宁 李志辉

调查者说

●调查显示,中小学教师心理健康状况总体较好,但一些教师也存在工作满意度不高、心理和谐度较低、职业倦怠以及身体健康状况不良等问题,需要关怀。

●性别、教龄、学段、学科、学历、职称、职务、月收入不同的中小学教师心理健康水平有明显差异。

●中小学教师对心理健康服务需求强烈、接纳态度积极。

●中小学校服务于教师心理健康的活动能有效促进教师的心理健康,但在一些学校还存在重视不够、缺少有效措施的现象。

●建议:政府和教育行政部门健全教师心理健康服务保障机制,学校给予教师更多的人文关怀,教师提升自我心理调适能力。

为了解中小学教师心理健康现状、心理健康服务需求,更精准地为中小学教师提供心理健康服务,我们于2016年10月启动了本次调研。

我们自编问卷,利用教师集中培训时间,以方便取样和个别教师访谈相结合的方式展开调查。调查对象为来自重庆、四川、贵州、河南、黑龙江、内蒙古、广西、新疆、青海等地区的中小学教师。共发放问卷2000份,回收有效问卷1842份,有效率92.1%。

调查结果

(一)中小学教师心理健康状况总体较好

参与调查的中小学教师中,心理健康水平较高的占48.5%,一般的占47.1%。

1.大部分中小学教师对工作有积极认识

调查中,85.3%的人觉得自己的工作有价值有意义;在实际工作中,97.3%的人认为自己能做到为人师表,95%的人能积极面对工作中的挑战,90.6%的人能接受学校为发展而作出的改变。

2.大部分中小学教师重视自我成长

91.5%的教师考虑过自己的职业发展,90.5%的人很注重自身学习和成长,79.1%的人想了解教师职业发展规划,57.1%的人为提升自我而进行过个人职业规划。

3.中小学教师的人际关系良好,生活方式健康

98.2%的教师与学生关系融洽,97%的人能跟同事打成一片,90.5%的人有自己信任的朋友,89.9%的人在学校的有自己的朋友,75.4%的人能与领导很好地沟通交流。

接受调查的教师中,90%有自己的娱乐休闲方式,81.6%工作之余的生活充实而有趣,86.6%心情不好时有自己的调节方式;79.8%有锻炼身体的意识,65.3%的人经常按规律饮食作息,15.5%的人坚持按时锻炼身体。

4.中小学教师对教师职业有一定的认同感,但满意度还需提高

在接受调查的教师中,喜欢教师职业的占78.5%,有48.9%的教师能够接纳目前的工作。

5.多数中小学教师对自己的生活、工作有掌控感,但心理和谐度较低

87.2%的教师能处理好生活、工作、学习的关系,86.4%的人面对学生,能很好地控制自己的情绪,72.0%的人不会因工作与家人发生矛盾。但是,调查中有49.0%的教师理想状态和现实相差不大。

6.性别、教龄、学段、学科、学历、职称、职务、月收入不同的教师心理健康水平存在差异

从性别看,男教师的心理健康水平、对生活的掌控感和进取心总体上要高于女教师。

从教龄看,30年以上教龄的教师心理健康状态最好;其次是21-30年教龄的教师,再其次是11-20年和5年以下教龄的教师。

从学段看,初高中教师的心理健康水平相当,但都明显高于小学教师;初高中各年级教师水平无差异,但小学低段教师明显

好于中、高段。

从学科看,体育和其他非考试科目教师心理健康水平最佳,语数英学科教师次之,理化地生学科教师最低。

从学历看,专科学历教师心理健康状态最佳,本科学历教师次之,研究生学历教师最低。

从职称看,中学高级职称教师心理健康水平最好,其次是小学二、小一、小高职教师,再其次是中一、中二职称教师最低。

从职务看,校级领导的心理健康状况最佳,中层干部次之,普通教师和班主任的最低。校级干部和中层领导无论在总体心理健康状况,还是工作的满意度、自我成长需求、心态的开放与进取方面都明显高于班主任和普通教师,且校级领导感受到的身体和心理不适症状都少于一般教师。

从月收入看,月入4000元以上的教师在整体心理健康水平、对工作的满意度、自我的控制感、自我成长等方面都明显好于月入4000元以下的教师,同时身体健康问题和心理症状也要少得多(见图1)。

(二)中小学教师对心理健康服务需求强烈,接纳态度积极

1.中小学教师普遍关注自身心理健康,调节方式较合理

在参与调查的教师中,91.9%的人对自身心理健康问题很关注。多数教师在遇到压力与烦心事时,能积极理性地保健调节,如:自我安慰(65.2%)、寄情于兴趣爱好(58.2%)、向亲朋好友倾诉(50.5%)、向同事领导咨询倾诉(17.2%)。

2.多数中小学教师对心理健康服务持欢迎态度

调查发现,78.0%的教师对学校开展心理健康教育表示欢迎,48.3%的人需要心理健康方面的服务。

3.中小学教师最关心的问题多与自身和学生发展有关,存在性别和学段差异

教师们最关心的心理健康问题依次是:自己睡眠、情绪等身心管理(57.6%),学生的心理发展(56.6%),子女教育和亲子关系(54.2%),人际关系(48.8%),生计与工作(29.4%),社会与环境适应(28.1%),突发事件危机干预(27.9%),抑郁症和精神病防治(23.8%),婚恋感情问题(19.3%)。男女教师最关心的前四个问题与总体基本一致,而第五个问题因性别和学段而异,女教师更关心突发事件危机干预,男教师更关心社会与环境适应;小学初中教师更关心突发事件危机干预,高中教师则更关心生计与工作问题。

4.团队活动和心理健康讲座是教师喜闻乐见的辅导方式

中小学教师最希望获得的心理健康辅导方式由高到低依次是:听心理健康讲座(62.8%)、与心理医生或专业人士面谈(54.8%)、阅读相关报刊书籍(40.3%)、接受团体辅导(30.0%)、通过科普宣传(25.2%)、电话网络或书信咨询(20.8%)等。

他们希望学校通过开展教师团队活动(65.5%)、举办相关的

讲座(57.0%)、定期对教师进行个别咨询(52.2%)、为教师购置相关书籍(41.4%)等方式为教师提供心理健康辅导服务。

5.个别咨询受青睐,倾向于由社会和高校心理咨询机构提供

54.8%的教师更愿意与从事心理咨询的专业人士面谈,52.2%的人希望学校能定期为教师提供个别心理咨询,但他们更希望社会心理咨询机构(42.8%)和高校心理咨询服务中心(33.1%)为其提供心理健康服务,希望本校心理辅导室提供心理健康服务的人仅占12.2%。

6.教育部门和学校的人性化管理对提升心理健康水平很重要

接受调查的教师认为提升教师心理健康水平的有效措施由高到低依次是:给予教师人文关怀,保障教师权利(66.0%);减轻教师工作负担(63.8%);提升教师心理素质(61.7%);提升薪资福利待遇(61.1%);公正公平安排、评价教师工作(57.8%);社会各界对教师多一些体谅(56.3%)。他们希望学校多开展教师都能参与的文体活动(49.6%);让教师多了解一些相关的知识(45.8%);教育部门切实重视(38.2%)等。

(三)学校开展教师心理健康服务活动能有效促进教师心理健康

数据分析显示,开展过教师心理健康服务的学校的教师,其心理健康水平都显著高于从未开展过的学校的教师,并且经常开展的也要高于较少开展的。

(四)一些中小学校对教师心理健康服务重视不够

近半学校从未开展过教师心理健康服务活动;教师心理健康服务活动形式多样,但有些效果不理想;一些中小学教师有寻求专业指导的意识,但缺少专业求助途径。

中小学教师心理健康问题归因

(一)工作时长,检查、评比压力大

在参与调查的教师中,很少有工作时长在8小时以内的,一些

教师存在隐形加班的现象。24.4%的人每天工作10小时以上,48.5%的人每天工作8-10小时(见图2)。63.6%的教师表示经常得不到充分休息。

中小学教师的时间去哪里了?据了解,一些学校每年都要接受很多检查和评比,这些任务难免会分解到教师头上。各类评比检查压力在九个主要压力源中,排在薪资待遇之后列第二位。

(二)一些学校对教师的生命安全关照较少

调查中,让老师颇多怨言的是:大量无效劳动挤占了教师个人成长时间;单调重复的培训让教师们心生抵触厌烦的情绪。究其原因,根本上还是一些学校工作只关注了教师的工具性价值,忽视了对教师精神品质与生命需要所承载的人文价值的关注,没有触及教师的内心和灵魂。

(三)薪资待遇与心理期待有差距,身体健康水平还需提高

数据分析发现,教师月收入越高,心理健康状态越好。接受调查的教师中,77.9%的人月收入在4000元以下,其中29.6%的人月收入在3000元以下。薪资待遇压力排在教师的九个主要压力源中的首位,61.1%的教师认为提升薪资福利待遇有利于改善自身心理健康水平。

健康的身体是教师幸福工作的前提。长时间的伏案、站立、过度用嗓等职业行为,容易导致颈椎病、咽炎、静脉曲张、肠胃病、妇科病、心脑血管、心理疾病等慢性病症。

建议与措施

(一)健全中小学教师心理健康服务保障机制

各级党委、政府、教育行政部门在关注中小学生学习心理健康的同时,急需重视教师的精神健康和心理健康。对中小学教师心理健康服务工作要给予政策支持,保障必要的经费投入、人员投入以及专业指导,做到有机构、有经费、有制度、有人抓、有人管、有人落实。

要合理设置教师流动编制池,补充因教师生病住院、培训进修而短期缺编学校的师资,减轻学校师资压力和教师心理压力,保障教师必要的专业成长的权利。放弃以考试成绩作为评价学校和教师的主要标准的做法,尊重学校办学自主权,减少不必要的检查评比,让学校和教师工作回归教育本真和育人初心。在进一步提高教师的薪资待遇、健全福利制度的同时,加大培训投入,丰富培训内容,改进培训方式,提升教师教育境界、精神境界和专业自主发展能力,增强教师人文修养水平和心理调适能力,加强教师职业发展指导与督导,拓宽教师专业发展路径,推动教师多元发展。通过论坛、座谈等形式,为教师创设更多发声平台,吸纳教师的教

育管理智慧,提升教师的社会价值。协调相关部门,尽快将心理咨询健康服务费用纳入职工医疗保险保障范围。

(二)中小学校要给予教师更多的人文关怀

各中小学校要高度重视校园文化建设,切实加强教师团队建设,形成积极进取的工作作风和团结互助的人际关系,将学校建成教师共建共享共成长的阳光校园、精神家园。

要强化科学管理、民主管理,在制定学校发展规划、学校管理制度和决定重大事项决策时,应通过教代会、工会、民主党派基层组织等平台,广泛征求教师意见,采纳教师的合理化建议;要通过教师轮流担任值日校长(主任)等形式,让教师更多地参与到学校管理过程;要提高教师工作环境及心理空间的自由度,鼓励教师自我管理,减少死板僵硬的高压管理手段;评价考核教师时,应尽量挖掘教师的专业优势和生长点,凸显教师个人价值,提升其责任感和自信心。要引导教师制定专业发展规划,保障教师专业发展的自主权和应有的教学自主权,搭建教师个性化成长通道,提供相应的时间、经费等保障。要积极开展师生、家校多元互动,共同参与的学校心理健康教育工作,开办适应本校教师需求的专题沙龙或讲座,组建教师兴趣社团,丰富教师的文体活动;关心特殊群体教职工,建立心理咨询室和心理健康求助热线(有条件的学校可聘请第三方服务机构为教师提供心理咨询健康服务),构建教师身心健康服务网络,提升教师生活品质,增强教师的归属感。

(三)中小学教师要提升自我心理调适能力

中小学教师要理性分析自己的角色定位,明晰自己的优势和阶段目标,正视自己的不足和需要改进的方面,增强自身心理和谐度。要自觉加强品德修养,在师德上造血补钙,增强职业使命感和认同感;自主推进专业成长,在师德上强筋健骨,提升专业知识和专业能力,争做

四有好老师。要学会时间管理,合理分配好自己的学习、工作、生活时间,协调好与家庭、学校、学生、社会之间的关系,提升社会和谐度。要学习心理健康知识和方法,做到适时有效调节自身消极情绪,必要时主动寻求心理健康咨询服务。同类的教师还可组建诸如青年教师联谊会等自治互助平台,建立自己的心理支持系统,收获更多的满足感、职业成就感。

【作者王玮虹、李志辉单位系重庆市教育科学研究院;路晓宁单位系重庆市渝北区实验中学。该调查系重庆市教育科学十二五规划2015年度专项课题《积极心理学视角下青少年敬畏感发展特点研究》(2015-MS-025)阶段成果之一】

育管理智慧,提升教师的社会价值。协调相关部门,尽快将心理咨询健康服务费用纳入职工医疗保险保障范围。

(二)中小学校要给予教师更多的人文关怀

各中小学校要高度重视校园文化建设,切实加强教师团队建设,形成积极进取的工作作风和团结互助的人际关系,将学校建成教师共建共享共成长的阳光校园、精神家园。

要强化科学管理、民主管理,在制定学校发展规划、学校管理制度和决定重大事项决策时,应通过教代会、工会、民主党派基层组织等平台,广泛征求教师意见,采纳教师的合理化建议;要通过教师轮流担任值日校长(主任)等形式,让教师更多地参与到学校管理过程;要提高教师工作环境及心理空间的自由度,鼓励教师自我管理,减少死板僵硬的高压管理手段;评价考核教师时,应尽量挖掘教师的专业优势和生长点,凸显教师个人价值,提升其责任感和自信心。要引导教师制定专业发展规划,保障教师专业发展的自主权和应有的教学自主权,搭建教师个性化成长通道,提供相应的时间、经费等保障。要积极开展师生、家校多元互动,共同参与的学校心理健康教育工作,开办适应本校教师需求的专题沙龙或讲座,组建教师兴趣社团,丰富教师的文体活动;关心特殊群体教职工,建立心理咨询室和心理健康求助热线(有条件的学校可聘请第三方服务机构为教师提供心理咨询健康服务),构建教师身心健康服务网络,提升教师生活品质,增强教师的归属感。

(三)中小学教师要提升自我心理调适能力

中小学教师要理性分析自己的角色定位,明晰自己的优势和阶段目标,正视自己的不足和需要改进的方面,增强自身心理和谐度。要自觉加强品德修养,在师德上造血补钙,增强职业使命感和认同感;自主推进专业成长,在师德上强筋健骨,提升专业知识和专业能力,争做

四有好老师。要学会时间管理,合理分配好自己的学习、工作、生活时间,协调好与家庭、学校、学生、社会之间的关系,提升社会和谐度。要学习心理健康知识和方法,做到适时有效调节自身消极情绪,必要时主动寻求心理健康咨询服务。同类的教师还可组建诸如青年教师联谊会等自治互助平台,建立自己的心理支持系统,收获更多的满足感、职业成就感。

【作者王玮虹、李志辉单位系重庆市教育科学研究院;路晓宁单位系重庆市渝北区实验中学。该调查系重庆市教育科学十二五规划2015年度专项课题《积极心理学视角下青少年敬畏感发展特点研究》(2015-MS-025)阶段成果之一】

我对中小学教师心理健康的关注缘于以下原因:其一,对污名化教师群体现象的反感和质疑。其二,绝大多数教师培训,对教师心理健康及其维护都涉及甚少。学校的许多教育都被定义为对学生进行的教育,鲜有提及对教师的教育,学校心理健康教育亦然。其三,教师、媒体对教师职业负担过重的频频发声,以及近年来理论界对教师职业生态、人文关怀的重视。

我主持的重庆市心理健康教育王玮虹名师工作室,在积极推进学校、区域心理健康教育,维护学生心理健康的同时,开展了对中小学教师心理健康的调研。调研结果证实了我们的假设:中小教师的整体素质是好的,大多数教师的心理是健康的和比较健康的。即使还存在某些不尽如人意的

问题,他们依然不忘初心、尽职尽责、教书育人,这是我们国家教育改革和教师教育健康发展的可喜成果。无疑,中小学教师整体素质是好的,是堪称师表的,他们是办人民满意教育的坚实基础、中坚力量。调研让我们有信心。

调研也让我们发现,尽管党和政府做了大量卓有成效的工作,但是有的地区教育生态还不够和谐均衡,有少数教师身心还不够健康,还有一些无奈和倦怠,部分教师的职业生活还缺少绿色和阳光,还缺少获得感和幸福感。调研结果提示我们广大教师的精神和心理健康需要真切的关怀、维护和服务,而这

正是学校师德师风建设、心理健康教育、教师专业发展、学校内涵发展的应有之义。

希望各级教育行政部门和所有中小学校,在全面深化教育改革的进程中,能够给广大中小学教师以更多的精神支撑和心理关怀,让他们更多地体验到教育改革和专业发展的幸福感和获得感,从而激发和维持他们的专业活力和可持续发展的动力。

(作者系重庆市教育科学研究院副院长)

案例

怎样维护教师心理健康

田祥平 薛玲玲

重庆南开中学是全国首批心理健康教育特色学校,我在维护教师心理健康、促进教师健康成长方面主要做了以下尝试。

“微培训”提升心理素质

我校心理培训采用萃取原则:少量多次,每月一次,每次短至40分钟。话题切口小,内容浓缩,以教师自身存在的心理问题或班级管理、课堂教学、师生关系方面存在的心理问题需求为主,如:怎样陪伴有抑郁情绪的学生?学生大考前,身为教师的我很焦虑,怎么办?面对屡次故意违纪的学生如何调节生气的愤怒情绪?让教师们学会科学地助己助人。培训的形式有讲座式和参与体验式,由学校的专职心理教师运用团体辅导的理论和方法进行。教师们都很喜欢这种微培训,说是既能帮助他们宣泄情绪,还能解决实际问题,能够切实地感觉到心理服务就在身边。

教师沙龙促进同伴互助

教师经常面临工作节奏快、生活负担重、学生难管等问题,每个教师在人生的不同阶段都不同程度地承受来自社会、教学、升学、人际关系以及自身家庭的压力。适当调节释放压力,可以减缓职业倦怠,提高工作效率,改善师生关系以及促进教师的身心健康。我校通过定期举办教师沙龙,帮助教师宣泄紧张情绪,保持轻松愉悦的心情,获得身体精神上的充分放松。每一期的沙龙有专业人士的引领,有同事之间高质量的思维碰撞。

心理档案助力动态观察

学校心理辅导室每周三下午面向全体教职员工及其家属开放,提供入职适应、亲子沟通、人际交往、情绪调节和生涯规划等方面的辅导,并为每一位被辅导教师建立心理健康档案,持续关注其成长状况。对于遭遇危机事件的教师,学校第一时间安排专业人员陪伴,帮助其疏导情绪,直到教师情绪平稳。后续定期提供心理关怀直到教师完全康复。对个别有心理问题的教师,学校及时安排专业的心理辅导教师为其做心理辅导工作。

人文关怀滋养教师心田

新教师入职之初,便会在校级领导的陪伴下用脚步丈量校园,熟悉环境,学习校史,增强归属感。我校指导教师制度第一条就要求指导教师关注新教师的职业适应和心理健康状况。我通过培养教师的职业幸福感、帮助教师进行职业生涯规划两个方面的努力,关爱教师心理健康,促进教师专业发展。如校长、优秀班主任组成讲师团,与年轻班主任分享工作经验,用亲身经历告诉他们如何平衡现实理想、兴趣、工作、压力、责任之间的矛盾,如何在生活中保持激情,保持趣味。

目前,我校正在探索充分整合学校的艺术教育资源,把师生的心理健康教育与学校美育相结合,让学生在歌唱、剪纸、陶艺、扎染、瑜伽等艺术活动中,释放自己、调节压力、陶冶情操、共同成长。

(作者田祥平系重庆南开中学校长;薛玲玲系重庆南开中学专职心理教师)

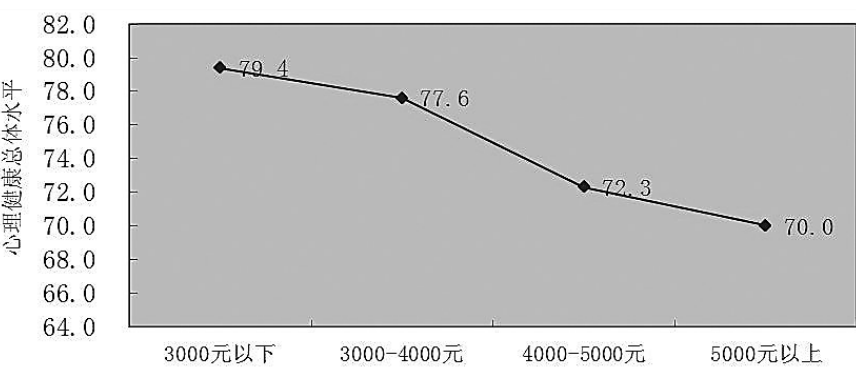


图1 月收入与心理健康水平的关系(分数越低,心理健康水平越高)

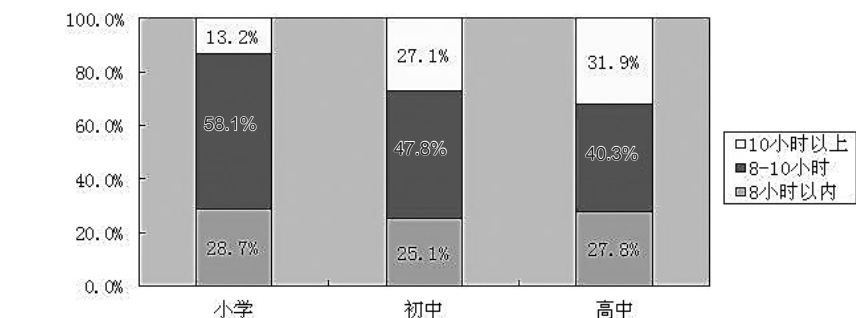


图2 不同学段教师的日工作时长