

职业院校教师心理健康问题研究

严业明 王言艳

(日照市海洋工程学校 山东 日照 276807)

[摘要] 本文结合职业院校教师心理健康问题的实质原因,将理论分析与实践研究相结合,了解职业院校教师心理健康的现实条件,针对各类问题出现的原因提出相应的解决对策,以期为促进职业教育工作的大力落实,实现教师个人的个性化发展及成长提供更多的依据和借鉴,保障我国在素质教育实践的过程之中获得更多的优势。

[关键词] 职业院校教师;心理健康;问题研究

1 引言

早在上个世纪40年代,世界卫生组织就结合人类文明进程的现实条件对健康进行了相应的分析和研究,健康并不仅仅代表身体上的强健和完美,还涉及心理和生理的良好状态,对于职业院校教师来说,心理健康是一个系统性的概念。首先,在个人的教师岗位之中能够充分的体现个人的智力和优势,并能够从中获得一定的认同感;其次,就是教师个人能够正确的认知自身的综合能力,学会自我接纳的自我鼓励;再次,教师个人能够加强对自我情绪的管理和调节,能够与其他同事和学生保持密切而和谐的关系,尊重每一位学生并关心学生,为学生提供力所能及的帮助和引导;最后,职业院校老师能够在教育教学活动实践的过程之中不断提高个人的社会适应能力,与环境保持良好的接触。

学术界和理论界在对我国教师的心理健康水平进行分析和研究时明确提出,国内教师的心理健康水平与国际教师还存在一定的差距,随着人类文明进程的不断加快,教师的心理健康问题频频产生,并呈现着不断上升的趋势,通过对英国学者的一项调查分析不难发现,有超过25%的教师往往面临着较大的职业压力,有78%的教师感受到的职业压力相对较轻,有超过37%的教师存在焦虑和精神紧张的现象。

2 职业院校教师心理健康问题现状分析

有一部分学者在对职业院校教师的心理健康问题进行分析和研究的过程中提出,教师的心理态度会直接影响学生的学习和实践,如果教师个人的心态出现了不健康或者是不健全的现象,那么就会直接影响学生的心理健康及个人成长、发展。在推动素质教育和新课程改革的过程之中,职业院校规模及学生数量呈现不断上升的趋势,社会的竞争压力越来越大,高校教师自身也面临着一定的职业竞争,其中教师的心理健康状况备受社会各界的广泛关注,有许多高校教师存在或多或少的心理健康问题。通过对哈尔滨理工大学教师心理健康问题研究结果分析不难发现,有超过20%的教师存在不同程度的焦虑症,有超过3%的老师焦虑症非常的明显,有超过26%的教师存在一定的抑郁症,有超过23%的老师存在偏执症,另外还有一部分男教师在教学管理的过程之中敌对症状非常明显。不同学者所采取的研究方法和策略有所区别,因此最终所得出的结论差异较大,但是大部分老师的心理健康处于亚健康状态,随着我国综合实力的不断提升,高职教育实现了快速的发展,但是职业教育模式的生存及发展现状却不乐观,从事这一教育层次的老师在教学实践的过程之中直接采取优胜劣汰的形式进行竞争,大部分老师所面临的社会压力比较大,教学工作非常的复杂,各种焦虑抑郁等不同的心理健康问题频频产生。

3 职业院校教师心理健康问题的形成原因及表现

尽管在推动改革开放的过程之中我国实现了快速的发展,同时职业教育迎来了自身发展的辉煌阶段,但是在进入上个世纪90年代之后,职业教育的发展速度越来越慢,甚至走向没落,直到近几年职业教育才出现并有了一定的发展。与其他阶段的教育模式相比,高职教育所涉及的内容比较复杂,同时在教育目标上存在根本性的差距,因此在教学实践的过程之中,职业教育老师所采取的教学观念,教学方法和工作态度也有所区别,许多老师所面临的外部教学环境非常的复杂,极少有老师能够站在宏观的角度对职业教学方向和职业发展方向有一个正确的定位,许多教师个人的综合教育水平不足,往往只能完成简单的基础知识教育实践教育活动,大部分老师个人的教学能力相对较差,处于蒙昧无知的状态。即使有的教师教育背景较好,但是在身体健康上则处于高危状态,存在较为明显的心理健康问题,其中,教师的学历、职称、年龄、性别及科比存在较为明确的联系,教师的教学压力越来越大,如果无法对其进行及时的引导,就会出现严重的心理健康问题,较大的工作压力及过高的人生追求及人生目标是职业院校老师产生心理健康问题的重要原因。

(一)职业院校教师心理健康问题的形成原因

作为高压群体,教师在教学实践的过程之中所面临的心理压力非常大,职业院校教育评价机制与职称评定标准之间还存在许多相互矛盾的地方,职业院校老师在教学实践的过程之中没有关注个人知识结构的更新,实际的教学质量和教学水平无法满足职业院校教育发展的现实条件。在市场经济条件之下,专业教师所面临的外界诱惑越来越多,个人的职业稳定性相对较差,另外,随着全球化趋势的不断加剧,各种西方主义思潮涌入我国,不良的社会风气也导致教师在教书育人的过程之中所面临的压力比较大,往往会产生许多挫败感。除此之外,家长及社会对教师的要求过高过严,对于职业教师个人来说自身面

临着社会各界的监督和管理,在教学实践中的实际付出与学生家长的付出不成正比,因此在心理上存在许多的落差。另外有一部分教师的价值观念与外界也存在冲突,因此在心理上面临着许多的障碍。对于我国的职业院校教育来说,在转型的过程之中还没有构建完善的教育管理机制,存在许多社会性问题,首先职业院校在转型之后,没有及时的更新目前的专业设置,有一部分学校在性质上产生了一定的变化,最终导致一个教师的专业储备与教育教学要求之间存在许多差距。其次,在实现学校合并的过程之中,传统的教学管理模式的适应能力相对较差,同时时间相对较长,有一些中等职业学校因为自身的实力非常有限,学校硬件设施无法符合前期的教育教学标准,只能采取简单合并的形式解决层面上的相应问题,难以更好的实现教学质量和水平的稳定提升。

(二)职业院校教师心理健康问题的表现

对于职业院校来说,心理健康问题主要以心理上的一些疾病为主体,具体包括焦虑、抑郁和强迫,另外在人际关系上也存在许多的怪怪,比如消极情绪及自我封闭和性格孤僻,盲目攀比,在教育实践教学及个人职业化发展的过程之中也面临着许多的心理问题,具体主要包括态度偏差、职业倦怠和职业适应能力较差,有一部分老师还会存在情绪紧张的现象。

首先,对于教师自身的心理与疾病来说主要以个人的心理因素为主体,心理疾病非常的常见,同时如果无法进行合理的引导后就会持续恶化,老师个人往往在教育实践的过程之中难以对一个人的心理疾病有一个更加宏观的认知,同时不会主动寻求医生的帮助,这一部分群体的自我控制能力和社会适应能力相对较强,教师之职中比较常见的神经症状主要包括焦虑症、强迫症、抑郁症和神经衰弱症。抑郁主要以长期精神不振以及情绪衰退为表征,如果在心理上出现问题,那么在生活之中往往会出现食欲不振、失眠、恶心和头疼眩晕的现象,对于高职院校老师来说,在教育实践的过程之中需要采取有效的策略和手段,积极的排遣个人心中的郁结,关注深层次心理行为问题产生的实质原因,主动的寻求外界的帮助和引导。

其次,职业心理上的问题主要包括职业观念和职业行为,比如有的教师职业适应能力相对较差,有的教师在教学实践的过程中出现了情绪紧张和职业倦怠的现象,职业观念主要是指个人在就业申请过程之中对于职业选择和个人未来职业发展方向的态度及看法,通过对职业价值的分析和研究可以了解个人的社会意义。教师职业倦怠问题的产生不仅严重影响了教师个人的发展,还会直接降低教学质量和教学效率,难以更好的体现职业教育应有的优势。为了能够有效突破这一不足,学校必须要关注对教师的合理引导,了解教师的教育教学条件和现实状况,加强教师之间的互动,给予教师更多的帮助。

最后就是人际关系问题,人际关系问题必须要以良好的人际关系为主体,人际关系与个人的生活幸福感及心理健康有着较为紧密的联系。教师在教育实践教学的过程之中,之所以难以实现个人的良性成长,主要在于自身的主观体验受到了极大的限制,往往对外界进行消极的反应。

4 解决的办法措施

针对上文中所提出的问题,对于高职院校老师来说,在教育实践的过程之中需要采取有效的策略和手段,积极的排遣个人心中的郁结,关注深层次心理行为问题产生的实质原因,主动的寻求外界的帮助和引导。对于学校来说则需要了解老师心理问题的产生原因,这些心理问题不仅严重影响了教师个人的发展,还会直接降低教学质量和教学效率,难以更好的体现职业教育应有的优势。对于整个社会及学生家长来说则需要尽量避免对老师的指责,充分的信任老师、肯定老师,为老师提供更多的支持和帮助,主动和老师保持沟通和互动,即使老师出现了小的失误,也要尽量的包容。

结束语

职业院校教师心理健康问题非常的复杂,作为教师个人来说必须要树立正确的教育理念,了解不同教学策略和教学形式的优势及做法,积极关注个人的良性成长及发展,主动寻求医生的帮助,树立正确的人生观和价值观,保持积极向上的工作态度和人生态度。

参考文献

- [1]张晔,徐鑫鑫.职业技术院校教师心理健康现状分析探究[J].时代经贸,2014(4):334-334.
- [2]姚峰.职业学校教师心理健康问题分析及对策研究[J].内蒙古教育:职教版,2015(11):31-32.