

农村高中教师心理健康水平与解决对策研究

李燕松

广西桂林市永福县永福中学

摘要：我们通过开展《农村高中教师心理健康状况调查与解决对策的研究》课题研究，以永福县永福中学高一、高二、高三任课教师作为研究对象，用《症状自评量表-SCL90》《教师心理健康状况问卷调查表》对他们进行心理检测和问卷调查，发现该校教师整体心理健康状况低于全国成人水平，群体心理健康状况较差。本文通过调研分析研究农村高中教师心理问题的成因，并提出了一些解决的对策和建议，以引起全社会对农村高中教师心理健康水平的关注与重视。

关键词：农村高中教师；心理健康水平；解决对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.04.151

一、问题提出

教育部中小学心理健康教育课题组调查结果显示，教师的强迫症状、人际敏感、抑郁以及偏执倾向都比一般人群高。在目前我国的基础教育中，虽然早已进行着素质教育的实践，但挥之不去的应试教育仍然根深蒂固，特别是承担着为高校选拔人才的高中教育的应试行为更是如火如荼。高中是学校教育中最受关注的阶段，高中教师也因此而肩负着更为沉重的责任，受到全社会的关注。可见，加强对高中教师心理健康状况的研究，缓解高中教师心理压力已成为提高教师整体素质的重要任务之一。通过开展本课题研究，旨在探索农村高中教师心理健康状况以及改善农村高中教师心理健康的有效途径，为促进农村高中教师的心理健康，推动农村高中心理健康教育提供一定的事实依据。

二、研究对象

以永福县永福中学高一、高二、高三任课教师为研究对象。用《症状自评量表-SCL90》进行心理健康状况调查，共发放试卷100份，回收100份，其中有效问卷86

份。在86份有效问卷中，性别：男教师38人，女教师48人；年龄：30岁以下26人，31~40岁29人，41~50岁26人，51岁以上5人；职称：中教二级36人，中教一级40人，中教高级10人；所教科目：语/数/英33人，物/化/生/政/史/地43人，体/音/美/其他10人；婚姻状况：已婚75人，未婚11人；所教年级：高一40人，高二18人，高三28人；班主任19人，非班主任67人。

三、测评工具

本课题研究采用《症状自评量表-SCL90》作为测量工具。该量表共有10个因子90个项目，包括躯体化、强迫症状、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性及附加项10大类。

四、检测分析

(一)永福县永福中学教师心理健康检测总体结果在有效测试的86人中总分超过160分有42人占49%；总分超过160分，单项均分超过2分有35人占41%，说明41%的人处于亚健康心理状态，需要做进一步的检查；总分大于200分有26人占30%，30%的教师有很明显的心

表1 永福中学教师SCL-90因子分与全国常模的比较

项目	永福中学教师（均分±标准差）	全国常模（均分±标准差）	T检验（t值）	Sig.（双侧）
躯体化（F1）	2.13±0.89	1.37±0.48	7.94	0.00
强迫症状（F2）	2.23±0.75	1.62±0.58	7.55	0.00
人际敏感（F3）	1.93±0.69	1.65±0.61	3.72	0.00
抑郁（F4）	2.11±0.74	1.50±0.59	7.62	0.00
焦虑（F5）	1.86±0.77	1.39±0.43	5.61	0.00
敌对（F6）	1.82±0.71	1.46±0.55	4.70	0.00
恐怖（F7）	1.49±0.63	1.23±0.41	3.75	0.00
偏执（F8）	1.81±0.69	1.43±0.57	5.09	0.00
精神病性（F9）	1.74±0.69	1.29±0.42	6.12	0.00
总均分	1.91±0.76	1.44±0.43	6.93	0.00

注：总体F为7.64，P为0.00，P<0.01，差异显著性非常明显。

心理问题；总分大于250分有9人占11%，11%的教师心理问题比较严重。

(二) 永福县永福中学教师SCL-90检测结果分析

我们将测量数据归类，并将所有数据通过SPSS19.0统计软件处理，采用了方差分析和t检验分析，结果如下：

1. 永福中学教师SCL-90各因子得分与全国常模比较

从表1可以看出，与全国常模相比，本次调查的86名高中教师测试分值具有显著性差异。在SCL-90各因子上的均值与全国常模相比高得多，差异非常显著（Sig. < 0.01），说明本研究的86名高中教师总体心理健康状况明显不如全国成人健康水平，特别是在躯体化（F1）、强迫症状（F2）、抑郁（F4）、精神病性（F9）等方面明显高于全国常模。

2. 永福中学男女教师在SCL-90各因子的得分比较

表2 永福中学男女教师SCL-90各因子分的比较

项目	男	女	F值	P
躯体化 (F1)	2.26±0.99	2.03±0.79	1.42	0.237
强迫症状 (F2)	2.47±0.79	2.04±0.67	7.41	0.008
人际敏感 (F3)	2.13±0.76	1.76±0.58	6.59	0.012
抑郁 (F4)	2.31±0.81	1.96±0.67	4.94	0.029
焦虑 (F5)	2.05±0.90	1.70±0.61	4.52	0.037
敌对 (F6)	2.04±0.81	1.64±0.56	7.52	0.007
恐怖 (F7)	1.64±0.82	1.36±0.40	4.25	0.042
偏执 (F8)	2.04±0.77	1.63±0.57	7.55	0.007
精神病性 (F9)	1.94±0.78	1.58±0.56	6.28	0.014
总均分	2.14±0.77	1.78±0.55	6.35	0.014

从表2可以看出，男女教师SCL-90因子总均分有显著性差异（P<0.05），说明男教师的心理健康状况在整体上不如女教师。在男女教师SCL-90各因子得分的比较中，强迫症状（F2）、敌对（F6）和偏执（F8）三个因子男女差异非常显著（P<0.01），说明男教师在强迫症状（F2）、敌对（F6）和偏执（F8）三个方面心理健康状况明显不如女教师好，且差异非常大。在人际敏感（F3）、抑郁（F4）、焦虑（F5）、恐怖

（F7）、精神病性（F9）五个因子男女教师差异显著（P<0.05），说明男教师在这五个方面心理健康状况不如女教师。只有躯体化（F1）不明显，但因子均值男教师仍高于女教师，因此男教师的心理健康状况整体不如女教师。

3. 永福中学不同年龄高中教师在SCL-90各因子的得分比较

从表3可以看出，不同年龄高中教师在SCL-90因子

表3 永福中学不同年龄高中教师SCL-90各因子分的比较

项目	30岁以下	31~40岁	41~50岁	51岁以上	F值	P
躯体化 (F1)	1.74±0.66	2.10±0.84	2.55±1.02	2.16±0.77	3.90	0.012
强迫症状 (F2)	2.03±0.70	2.20±0.66	2.39±0.90	2.62±0.50	1.52	0.216
人际敏感 (F3)	1.69±0.56	1.93±0.67	2.10±0.77	2.22±0.77	2.00	0.121
抑郁 (F4)	1.84±0.66	2.10±0.72	2.30±0.79	2.60±0.67	2.65	0.055
焦虑 (F5)	1.61±0.59	1.77±0.65	2.14±0.96	2.14±0.85	2.51	0.064
敌对 (F6)	1.63±0.47	1.80±0.62	2.05±0.96	1.70±0.40	1.67	0.180
恐怖 (F7)	1.31±0.41	1.45±0.50	1.65±0.87	1.71±0.67	1.59	0.199
偏执 (F8)	1.62±0.56	1.79±0.72	2.00±0.74	1.90±0.77	1.34	0.269
精神病性 (F9)	1.59±0.60	1.69±0.57	1.89±0.85	2.06±0.75	1.25	0.297
总均分	1.69±0.51	1.90±0.61	2.18±0.81	2.21±0.65	2.77	0.047

总均分上还是存在显著性差异（P<0.05），特别是躯体化（F1）因子有显著性差异（P<0.05），说明随着年龄的增大躯体化症状表现愈来愈明显。其他因子不存

在显著性差异（P>0.05），但从总均分上看，40岁以上年龄的教师心理健康状况总体上不如40岁以下的教师，且差异明显。

五、结果分析

（一）永福中学教师心理健康水平总体较低

永福中学教师SCL-90的全部因子均值比全国成人常模的平均水平高得多，与全国成人常模有着极显著的差异。可见永福中学教师的心理健康状况明显低于全国成人水平，表明永福中学教师的心理健康存在明显的问题。特别是在躯体化症状、强迫症状、抑郁症状和精神病性方面较为严重。

（二）不同性别教师心理健康水平差异较大

在SCL-90各因子均分中男教师明显高于女教师，显著性差异很大，表明男教师的心理健康状况在整体上明显不如女教师。尤其在强迫症状、敌对症状和偏执症状三个方面男教师与女教师比差异非常大。

（三）不同年龄教师心理健康水平总体有差异

不同年龄高中教师在SCL-90因子总均分上存在显著性差异，从总均分上看，40岁以上年龄的教师心理健康状况总体不如40岁以下的教师，且差异明显。躯体化症状因子有显著性差异，表明随着年龄的增大高中教师躯体化症状表现愈来愈明显。从其他统计分析也可以看出，中级教师、高级教师心理健康状况比初级教师差些，收入高的教师比收入低的教师心理健康状况差些，而中级教师、高级教师以及收入高的教师一般为中年以上的教师，可见年富力强的教师心理健康状况较差。

六、成因分析

我们用《教师心理健康状况问卷调查表》对永福县永福中学高一、高二、高三任课教师进行问卷调查，共发放试卷90份，有效问卷72份。调研结果如下：

（一）高中教师工作量过大，工作负荷沉重，容易倦怠

调查表明：80%以上的高中教师认为“工作强度大，工作时间过长，回家后还要加班”，100%的班主任觉得“工作强度大，工作时间太长”，班主任比非班主任更觉得工作量过大；50%以上的教师觉得上班很疲倦，工作一整天后感到精疲力竭。男女教师比例相当，40岁以上的教师精力更差，更容易倦怠，工作倦怠程度班主任比非班主任更严重。

高中教师的工作时间普遍过长，有的教师每周20多节课，加上晚自习、备课、批改作业、坐班、还要应付各种检查，每位老师的日平均工作时间都超过8小时。

担任班主任的老师，工作时间更是远远超过这个数字，班主任的工作时间除了上课，还包括每天7：00前到校检查早读，课间操跟班，下午自习到班，晚上11：00学生宿舍熄灯后要检查宿舍就寝纪律等等，教师上班时间从早上6：30直到晚上11：30。除此之外，班主任还付出了许多看不见的时间，如与学生个别谈话、作学生的思想工作、检查清洁区卫生、组织班团会活动、抓学生纪律、组织校内外活动、与家长联系沟通等等，一线教师的“心累”由此可见一斑。

（二）高中教师工作压力源多，工作压力过大

99%的高中教师认为“用学生的成绩来评价教师”给工作带来巨大的压力，95%的高中教师工作压力来自学生的学习态度、学习动机、不良行为、班级纪律以及责任过重等等。班主任的工作压力比非班主任的要大得多。60%以上的高中教师感到工作负荷沉重，压力过大，男女教师比例相当，31-50岁的教师感到负担更重，班主任的负担和压力比非班主任大得多。

上级政府、教育行政部门总以高考成绩来衡量一所学校的教育质量的好坏，学校领导以高考成绩评价一个教师的教学成绩，家长以高考成绩判断教师教学水平的高低，社会也以高考考入名牌大学及高考上线率来评价学校的优劣。成绩排名、评比的压力等是造成教师心理负担过重的主要原因。不但校内排名，市里都得排名，无形中加重了班级之间、教师之间的竞争，本来应该是互帮互助、和谐友好的同事关系被竞争关系所取代。为了自己所教的科目不扯班级后腿，为了不至于挨领导的白眼，为了在聘任中不至于落聘，即使工作压力再大，老师也不敢怠慢，更多的是疲于奔命，如何能体会到“太阳底下最灿烂的事业”的职业崇高感和乐趣呢？

（三）教师角色众多，角色冲突明显

85%的高中教师认为“教师角色多样，易产生角色冲突”，年龄偏大的教师和班主任更容易产生角色冲突。

教师多重角色也决定了教师比别人有着更多的压力。他们既是知识文化的传授者、传承者，又是管理者、学习者，还得担当父母的角色、子女的角色等等。多重角色的要求常常使教师左右为难，应接不暇。而一旦为人师表，社会、学校、学生、学生家长无形中就给了教师许多的规范和限定，教师要随时应对来自社会的舆论、领导的评价、同事的议论、家长的批评、学生的

意见等等，一个普通的公民要经常为此而陷入各种角色的冲突中，这给一个普通人的教师带来难以承受的巨大压力。

（四）教师环境适应能力越来越差

72%的高中教师认为“难于与学生家长沟通”，说明有一部分教师与家长沟通有困难，特别是非班主任教师。有半数以上的教师环境适应能力较差，无法忍受外部指责。男教师比女教师严重，30岁以上教师承受能力更差些，班主任与非班主任比例相当。

教师人际交往空间的单一封闭，使教师与外界丰富多彩的世界缺乏有效的交流。教师的工作环境很封闭，除了教室就是办公室、家庭，大部分时间都在这里，缺乏与外界交流的机会，生活单调，使人生视野受到限制，由此带来心胸狭窄、孤僻，缺乏灵活性等心理问题。

七、对策与建议

（一）学会自我心理调节，以减轻自身心理压力

当教师遇到心理困扰和挫折时，要懂得疏导自己的不良情绪，善于通过宣泄、激励、补偿、转移、升华、暗示等方式以减轻心理压力，或化压力为动力以促进本职工作。

（二）积极面对困境，保持良好的心境

中医认为“思伤脾，恐伤肾，忧伤肺，怒伤肝，喜伤心”。心理学家艾克曼研究表明：一个人老是想象自己进入某种情境，感受某种情绪，结果这种情绪十之八九真会到来。一个故意装作愤怒的实验者，由于“角色”的影响，他的心率和体温会上升。所以，一个人无论遇到什么事情，都要始终保持积极、乐观、向上的精神状态。

（三）摒弃压抑，合理宣泄

在医学上，对精神病的治疗采取了感情净化法。所谓“净化”就是让患者把所有的烦恼与不安全部倾吐出来，从而获得一种宁静的感情。这种方法对保持一般人的精神健康有显著的作用。生活中我们每天都会遇上一些无聊的不愉快的事情，给自己造成很大的精神压力。要是这种压力过剩的话，人就无法保持心理平衡，这就势必影响身心健康，甚至导致心理疾病。因此，教师要学会以合理的方式宣泄自己的情绪。如剧烈的体育运动，纵情高歌、徒步、旅游、放声大哭或大笑、对亲人或朋友倾诉衷肠、写日记等等。

（四）改变不良认知，积极适应环境

压力来自适应不良，面对不能改变的陌生环境，只好改变自己去适应新的环境。魏书生说得好，“多改变自己，少埋怨环境”，“埋怨环境不好，常常是我们自己不好；埋怨别人太狭隘，常常是我们自己不豁达；埋怨天气太恶劣，常常是我们抵抗力太弱；埋怨学生难教育，常常是我们方法太少”。只有改变自己，才能适应环境。在面临心理压力时，一定要做到：不要让压力占据你的头脑。要学会用积极心理去解决问题，保持乐观是控制心理压力的关键，我们应将挫折视为鞭策我们前进的动力，遇事要多往好处想，与其将希望寄托在客观条件的改变上，不如将希望寄托于挖掘自身潜能上。

（五）乐于合群，建立良好的人际关系

良好的人际关系是教师顺利工作的基础，紧张不友好的人际关系则带来一定的心理负担、心理压力，会引起教师不愉快的情绪体验，导致一定程度的心理压抑。教师只有放弃权威和身份，平等、友好、和谐地对待他人，接纳别人，同时不把自己的标准加诸他人或不以自己的标准要求他人，尊重他人的个性，这样才能获得自己所需的人际互助，才能与他人建立相容的人际氛围，不至于产生对立与冲突，从而减少心理问题的出现。

（六）遇到心理疾病时可寻求专业帮助

教师作为特殊的群体要承受一定的压力，教师心理健康状况的好坏对学生、教育工作甚至整个教育事业都有重要的影响。因此，一旦出现心理问题不能解决时，尤其是较严重的心理障碍或心理疾病，求助于心理咨询与心理治疗机构的帮助是非常必要的。一个被心理问题困扰的教师硬撑着低效率地工作是没有任何意义的，其结果很有可能是教师把他的消极情绪投影到他人身上，给他人心理造成不良的影响。

参考文献

- [1] 金华. 吴文源. 张明园. 《中国正常人SCL-90 评定结果的初步分析》[J]. 中国神经精神疾病杂志, 1986, 12: 260-263.
- [2] 汪向东. 王希林. 马弘等编. 《心理卫生评定量表手册(增订版)》. 北京: 中国心理卫生杂志, 1999.
- [3] 刘维良编著. 教师心理健康百问百答. 北京: 首都师范大学出版社, 2006. 6
- [4] 刘晓明主编. 关注教师的心理成长: 教师问题行为的心理预防. 长春: 东北师范大学出版社, 2006. 4