

新时代中职教师职业压力与心理健康关系研究

徐宇翔¹ 张继战¹ 曲晓萌¹ 肖立运² 张习中¹

1. 山东省济宁卫生学校; 2. 济宁市第一人民医院

摘要: 为探究新时代中职教师职业压力与心理健康关系, 采用症状自评量表SCL-90和中职教师职业压力调查表对济宁市某中职学校进行了研究分析, 结果显示: 中职学校教师心理健康水平低于全国成人常模; 青年教师心理健康得分高于中年教师且差异显著; 中职女教师心理健康得分高于中职男教师差异显著; 在五个维度中, 工作负荷的压力均值最高, 其次是职业期望, 再次是学生因素和自我发展, 人际关系压力均值最低, 其中工作负荷和职业期望和对中职教师职业压力影响最大。通过本研究可知, 新时代中职学校教师的职业压力与心理健康有着密切关系, 随着社会的快速发展, 对高质量的技术型人才越发需要, 国家对职业教育也越来越重视, 对职业学校的老师提出了更高的要求。加重了职业学校教师的教学、实践培训、学生管理等方面的压力, 而对教师的心理健康缺少关注, 导致老师心理健康失衡, 出现了紧张、焦虑、抑郁等不良情绪。

关键词: 中职教师; 职业压力; 心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.01.126

近些年我们可以清晰的看到, 职业教育的战略定位越来越突出, 职业教育在整个教育体系中的分量之重前所未有。互联网、大数据、人工智能等新技术的发展日新月异, 这不仅对人类生产、生活和思维方式产生重大变革, 也对教育生态产生重要影响。我国社会的快速发展, 急需高质量的技术型人才, 职业院校是培养高质量技术型人才的重要阵营, 承担着技能型人才的高质量培养重任。教育大计, 教师为本。习近平总书记强调“教师是教育工作的中坚力量, 有高质量的教师才有高质量的教育”。教师的心理健康是一切良好教学的基础, 拥有稳定健康的心理, 能够影响学生的身心健康的发展, 才能培养出德才兼备的人才。

一、研究方法

(一) 被试

选取济宁市某中职学校不同年龄段教师作为调查对象, 发放调查问卷共98份, 收回问卷94份, 问卷回收率为96%, 出去无效问卷后, 最终有效问卷为92份, 有效率为94%。有效问卷中男性32人(35%), 女性60人(65%)。

(二) 研究方法

1. 症状自评量表SCL-90

本实验研究采用症状自评量表SCL-90进行实测, 该量表是世界上最著名的心理健康测试量表之一, 广泛用于精神障碍和心理疾病的检查。SCL-90包含90个自我评定项目。测验的症状因子分别为: 躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执及精神病性。量表按5级评分, 0-5分分代表“从无”、“轻度”、“中度”、“偏重”、“严重”。

2. 教师职业压力调查表

教师职业压力量表用问卷星编制, 调查者用手机微信统一发放。该问卷由5个方面组成分别为: 工作负荷、学生因素、人际关系、自我发展需要、职业期望, 共40道题, 采用5级评分, 分数越高代表压力越大, 分别是: 从没有压力、有点压力、中度压力、较大压力到很大压力, 分别计1-5分。

二、症状自评量表SCL-90结果与分析

中职教师与成人常模SCL-90评分比较

中职教师症状因子中躯体化、强迫症状、抑郁、焦虑、偏执、精神病性评分均高于国内常模, 差异显著。见表1。

表1 SCL-90因子分与国内常模比较 ($\bar{x} \pm s$)

症状因子	国内常模 (n=1388)	中职教师 (n=92)
躯体化	1.37 ± 0.48	1.75 ± 0.65**
强迫症状	1.62 ± 0.58	1.87 ± 0.68**
人际关系敏感	1.65 ± 0.61	1.70 ± 0.68
抑郁	1.50 ± 0.59	1.78 ± 0.68**
焦虑	1.39 ± 0.43	1.69 ± 0.66**
敌对	1.48 ± 0.56	1.53 ± 0.65
恐怖	1.23 ± 0.41	1.30 ± 0.67
偏执	1.43 ± 0.57	1.59 ± 0.69**
精神病性	1.29 ± 0.42	1.42 ± 0.63*

注: *p<0.05, **p<0.01

2. 中青年教师SCL-90评分比较

在本次研究中, 我们通过比较中青年教师症状自评量表评分发现青年教师在人际关系敏感、焦虑和抑郁方面的SCL-90评分明显高于中年教师, 且差异具有统计学意义 (P<0.05)。

症状因子	中年教师 (n=40)	青年教师 (n=52)
躯体化	1.69±0.48	1.77±0.70
强迫症状	1.71±0.58	1.80±0.70
人际关系敏感	1.59±0.41	1.79±0.58*
抑郁	1.58±0.59	1.81±0.68*
焦虑	1.53±0.43	1.78±0.66*
敌对	1.48±0.56	1.53±0.75
恐怖	1.23±0.41	1.30±0.67
偏执	1.49±0.57	1.58±0.69
精神病性	1.42±0.42	1.51±0.63

注: *p<0.05

3. 男女教师SCL-90评分比较

研究显示,女教师在躯体化、焦虑和抑郁方面的SCL-90症状评分显著高于男教师,差异显著(P<0.05)。这一结果与当前的社会文化背景紧密相关。社会对女性角色的期望、职场中的性别偏见以及家庭和工作的双重压力都可能是影响女性教师心理健康的主要因素。相比之下,男教师在这方面的表现相对较好,这可能与他们面对压力时的处理方式和心理韧性有关。

症状因子	女教师 (n=62)	男教师 (n=30)
躯体化	1.84±0.70*	1.63±0.48
强迫症状	1.71±0.58	1.67±0.70
人际关系敏感	1.73±0.41	1.69±0.58
抑郁	1.89±0.68*	1.70±0.59
焦虑	1.88±0.66*	1.65±0.43
敌对	1.48±0.56	1.53±0.75
恐怖	1.23±0.41	1.30±0.67
偏执	1.49±0.57	1.58±0.69
精神病性	1.42±0.42	1.51±0.63

注: *p<0.05

4. 职业压力评分结果比较

通过比较,在五个维度中,工作负荷的压力均值最高,其次是职业期望,再次是学生因素和自我发展,人际关系压力均值最低。其中工作负荷和职业期望和对中职教师职业压力影响最大。

	最小值	最大值	均值	标准差
工作负荷	1	5	3.73	1.01
学生因素	1.09	5	3.50	0.88
人际关系	1	5	2.72	1.03
自我发展需要	1	5	3.34	1.03
职业期望	1	5	3.69	1.00

三、讨论

随着我国社会的快速发展,尤其是工业、制造业、医药行业等发展之迅速,社会对高质量技术型人才的需求量也随之增加,而职业院校为社会输入高质量技术型

人才的速度表现出迟滞性,远不能满足社会发展的需求。近几年国家颁布了一系列重要的指导性文件,如《关于加快发展现代职业教育的决定》《国家职业教育改革实施方案》《高职扩招专项工作实施方案》等,为职业教育高质量发展奠定了基础。近年来,职业院校也因此得到了快速的发展,为社会的发展需要做出了一定的贡献,快速发展的同时也给学校的老师带来了巨大的压力,职业压力的增加严重影响了教师的心理健康状态。

中职教师与成人常模比较结果显示,92名中职教师症状因子SCL-90评分高于国内常模(P < 0.05)。中职学校的教育环境有其特殊性,学生管理难度大,教学任务繁重。这使得中职教师承受着较大的工作压力,进而影响其心理健康。具体来说,中职教师面临的的教学任务可能更加多样化,除了常规课堂教学外,还需要参与学生管理、课外辅导、职业规划等工作。这些工作不仅要求教师具备专业知识,还需要他们具备较高的组织和管理能力。同时,中职学生往往在学业基础、家庭背景等方面存在一定的差异,这增加了教师教学和学生管理的难度。此外,一些中职教师还需要应对学校的各种考核和评价,这些考核和评价不仅涉及教学工作,还可能涉及学生管理等方面的内容。这些考核和评价可能会给教师带来一定的心理压力,影响其心理健康;社会对中职教育的认知偏差可能导致中职教师感到职业前景不明朗,进而产生焦虑和失落感。

中青年教师心理健康差异性,青年教师作为教育的新生力量,正处于职业发展的关键时期,面临的压力和挑战也相对较多。一些青年教师初入教职,面临着从学生到教师的角色转变,以及适应新的工作环境和生活节奏的压力。对于一些缺乏经验和应对策略的青年教师,这种适应压力可能导致心理上的困扰和焦虑;中职学校的教育环境有其特殊性,学生管理难度大,教学任务繁重,加上学校对青年教师的期望和评价标准较高,使得他们承受着较大的工作压力。面对复杂的人际关系,一些青年教师可能会出现社交焦虑、人际关系敏感等问题;青年教师的个人心理素质、自我认知、应对压力的方式等也会影响其心理健康。一些青年教师可能存在自卑、自我期望过高等心理问题,这些都会增加他们的心理压力。因此,学校和社会应给予他们更多的支持和关注,帮助他们更好地应对职业压力,提升心理健康水平。

中职教师职业的工作强度大,对个体的专业素养和责任心要求高。无论是男性还是女性教师,都可能面临较大的压力和心理负担。然而,女教师在躯体化、焦虑

和抑郁方面的SCL-90症状评分显著高于男教师，社会文化背景对女性的角色定位和期望可能对女教师产生影响。传统上，女性常常被期望扮演更多的家庭和育儿角色，这可能导致女教师面临更大的工作和家庭压力，进而影响其心理健康；教育行业的工作特性，如工作压力大、学生问题多样、同事间竞争激烈等，可能对教师的心理健康产生负面影响。对于女教师来说，工作环境中的性别歧视等问题也可能导致其心理健康水平下降；女性教师可能对自我期望和要求更高，更容易产生自责和内疚感，这也可能对其心理健康产生不良影响，同时，部分女性教师可能缺乏足够的自我调节能力和应对压力的策略，使其在面对压力时更容易出现心理问题；女性在生理上相较于男性更容易受到激素水平变化的影响，例如经期、孕期和更年期等，这些都可能导致女性教师更容易出现躯体化、焦虑和抑郁的症状。

五个维度的职业压力中，工作负荷的压力均值最高。在中职学校，各部门布置的任务多、工作量大，许多教师承担教学任务的同时担任班主任工作和行政科室工作；中职学校专业与课程分支多且不稳定，平行班少，造成教师教学任务的经常变动、工作量的大幅增加，使得教师及班主任备课任务重；有些优秀骨干还被要求带大赛学生，带社团工作，参加各种比赛，兼任教研组长等事务；学校各种形式主义活动或检查太多等，这对于兼职过多的中职教师来说会感到分身乏术，导致中职教师超负荷工作。

学校应重点关注工作负荷和职业期望对教师职业压力的影响，采取有效措施减轻教师的工作负担和满足其职业发展需求。例如，学校可以合理安排教学任务和工作量、优化教学管理流程等措施来降低工作负荷对教师职业压力的影响；同时为教师提供多的培训和学习机会，满足其自我发展和职业期望的需求。

四、对策和建议

个人方面：中职教师在面对职业压力时，应通过积极行为来维持和调节心理的稳定状态，学会自我调节情绪，保持乐观积极的心态；通过参加培训、阅读等方式提升自己的专业素养和工作能力；培养广泛的兴趣爱好，丰富自己的生活。同时，应积极寻求社会支持，与家人、朋友分享自己的感受和困惑。关注女性教师的心理健康问题，提供针对性的心理辅导和支持。学校应建立健全的心理咨询机制，为女性教师提供专业的心理咨询服务。同时，加强对女性教师的心理健康教育，提高其自我调节和应对压力的能力。此外，关注女性教师在家庭和事业中面临的挑战和压力，帮助其平衡工作与家庭的关系也是至关重要的。学校可开展相关的工作和讲

座，提供实际有效的家庭与事业平衡策略。通过这些措施的综合施策，可以有效缓解女性教师的心理压力，促进其身心健康。

学校方面：各级领导应积极与老师开展交流，了解老师们在生活，工作等方面的困扰和问题。从实际出发，体谅老师们的各种困难，能够及时的做好老师的也理，思想等工作；学校和教师应加强心理健康教育，提高教师的心理保健意识和自我调节能力。通过开展心理健康知识讲座、心理咨询等活动，帮助教师了解自己的心理状况，掌握应对压力的方法和技巧；建立心理健康档案，定期对教师的心理健康状况进行评估和监测，及时发现和解决教师的心理问题；学校还可以通过建立良好的师生关系来促进师生之间的互动与合作增强学生的学习动力和管理能力进而提高教学效果和学习成果，同时也有助于及时发现和解决学生问题减少教学事故的发生降低教师的额外负担，通过师生共同参与活动等方式可以增进师生之间的情感交流增强学生对教师的信任和支持从而减轻教师的工作压力提高其工作满意度和幸福感。

政府和社会方面：政府和社会应加大对中职教育的投入和支持力度，提高中职教师的社会地位和经济待遇。同时，还应加强对中职教育的宣传和推广，提高社会对中职教育的认知度和认可度，为中职教师创造更好的工作环境和社会氛围。

参考文献

- [1] 蒙晓菁. 中职校专职班主任职业压力调查研究[D]. 上海师范大学, 2016.
- [2] 蒲阳. 教师职业认同的意义与现状[J]. 人民教育, 2018, (08): 13-16.
- [3] 劳创波. 中职学校班主任工作压力成因分析及对策研究[J]. 办公室业务, 2015, (02): 41.
- [4] 许粒红. 中等职业学校班主任职业压力调查研究[D]. 南京大学, 2019.
- [5] 郑毅. 中职教师职业压力及应对[J]. 科技风, 2018, (35): 27
- [6] 杨阿丽, 王见艳. 中等职业学校教师职业压力研究[J]. 沈阳师范大学学报(社会科学版), 2005, (03): 29-32.
- [7] 林鹤鹑. 中学教师的压力、职业倦怠与心理健康的现状与关系研究[C]//Wuhan University, Scientific Research Publishing. Proceedings of Conference on Psychology and Social Harmony (CPSH2012). 温州大学, 2012: 4.