

教师心理健康问题：类型、成因和对策

周雪梅 俞国良

[摘要]分析国内外教师心理健康的现状,认为教师心理健康问题主要表现为教师的职业、人际关系、自我意识、社会适应四种类型,同时进一步分析问题产生的压力、态度、信念、人格等个体原因,并有针对性地提出维护和促进教师心理健康水平的建议。

[关键词]教师;心理健康

[中图分类号]G443 [文献标识码]A [文章编号]1009-718X(2003)03-0051-04

目前,教师的心理健康问题已经引起全社会的关注和重视。了解教师心理健康问题的类型,分析产生的原因,寻找解决问题的办法,有助于教师减轻精神紧张和心理压力,学会心理调适,增强应对能力,从而有效地改善和提高心理健康水平。

一、教师心理健康问题的类型

1. 与教师职业有关的问题

已有的研究表明,相当数量的教师在职业中感受到了情绪衰竭(Burke & Greenglass, 1991; Friedman, 1996; Merseth, 1992; Van Horn & Van Dieren-donck, 1998),有近5%~20%的美国教师在职业的某个时期会形成职业倦怠(Blase, 1986; Huston, 1989)。无论是情绪衰竭还是职业倦怠,都是因教师职业而引发的心理健康问题。具体表现在以下几个方面:一是怨职情绪。即不热爱本职工作,对教学工作缺乏热情。二是生理—心理症状。如抑郁、焦虑,以及各种伴随着心理行为问题而出现的躯体化症状,如失眠、头痛、食欲不振、咽喉肿痛、腰部酸痛、呼吸不畅、心动过速等等。三是缺乏爱心和耐心。因成绩不好就埋怨学生不好好学习,体罚、打骂学生或者进行口头羞辱,夸大学生的问题,处理问题简单粗暴。四是职业倦怠。其主要特点是对教育和教学工作退缩、不负责任,情感和身体的衰竭,易

激怒、焦虑、悲伤和自尊心降低。表现为情绪衰竭如疲劳、烦躁、易怒、过敏、紧张;人格解体如对学生和教学工作态度消极、冷淡和缺乏感情反应;个人成就感降低,难以从工作中体验到积极情绪。

2. 与教师人际关系有关的问题

良好的人际关系是心理健康的重要指标,它是保证教师顺利工作和生活的重要条件。然而,荷兰的研究发现:与产业工人、服务员和商业人员等相比,教师认为自己更无能,相当多的教师在工作中因为无法处理工作的压力和人际关系紧张状况,从而体会到无能或部分无能(Seo, 1998; Van Veldhoven & Broersen, 1999)。确实,教师这个职业决定了教师在校内与学生打交道的机会多,除工作关系外,与他人进行交往的机会较少,但是教师在工作中所经受的压力和由此产生的情绪失调,如果不能在与人交往中及时得到渲泄,积攒下来就会对教师的身心健康造成严重危害。另一方面,由于教师的人际关系网络较小,因此其所获得的情感支持就可能使教师得不到满足,当情绪和压力无法渲泄时,教师就会产生认知偏差,从而影响人际关系,造成恶性循环。现实生活中,我们可以发现,在人际关系中表现出适应不良的教师,一旦有了与他人进行交流的机会,很少有耐心听取他人的意见,往往倾诉自己的不满,表现出攻击性行为,如打骂学生、体罚学

周雪梅 北京师范大学发展心理研究所 硕士研究生 100875
俞国良 中央教育科学研究所 教授 博士生导师 100088

生、对家庭成员发脾气、把家长当出气筒等,或者是表现为交往退缩,对家庭事务缺乏热情,对教学工作也缺乏热情等。

3. 与教师自我意识和人格特征有关的问题

教师的自我意识,对于教师如何看待自己的职业,如何解决工作中出现的冲突和问题有着重要作用。教师职业的特殊性决定了其角色的模糊性与冲突性,以及角色的多重性,特别是社会对教师的期望与教师的自我期望的不一致,给予教师很大的压力。已有研究表明,在与人打交道的作品中,教师的职业压力高于平均水平(Travers& Cooper, 1993),这与教师的自我意识有密切的关系,最终表现为各种职业行为问题和职业倦怠。

教师的人格特征也与心理健康问题有密切关系。有的教师常常以自我为中心、自私自利、目中无人、虚荣心强;也有的教师情绪不稳定,性格反复无常,对学生的管理方式不一致,从而使自己也无所适从。特别是有的教师心胸狭窄、意志脆弱、过于争强好胜、自我封闭等,这样的个性特征在处理各种问题时就会困难重重,引发心理健康“危机”。

4. 与教师社会适应有关的问题

教师虽然是比较稳定的职业,但在社会地位、工资收入、工作性质等方面,理想与现实之间存在较大差距,大部分教师都面临着适应性问题。在英国有近三分之一的教师,在职业中能体会到极度的压力,从而产生适应不良(Borg, 1990)和强烈的心理失衡,并因此诱发不良情绪,如嫉妒、自卑、妄想、愤懑、抑郁等,有的还会出现思维不灵活、反应迟钝、记忆力衰退等心理机能的失调,严重影响正常的教育教学工作。研究发现,在教师心理疾病的个案中,超过一半的人是源于工作失能,进而逐渐形成职业倦怠(Schaufel& Enzmann, 1998)。

二、教师心理健康问题产生的原因

我们曾从社会和职业等角度,宏观地分析了教师心理健康问题的成因,在这里主要从个体的角度,更微观地剖析教师心理健康问题产生的原因。

1. 教师的压力

许多关于教师心理的研究说明,教师的心理健康状况与心理压力关系密切。确实,心理压力是教师对教育教学活动中消极情感的一种反应,这种反应常常伴随着由教师职业所引起潜在的病理性的生理和生化变化(如心率加快,促肾上腺皮质激素释放进入血液),从而产生一系列心理——生理症状。

另一方面,教师的压力会引起挫折感。来自于工作方面的焦虑,对教师良好的身心状态是一种潜在的威胁。教师所体验到的压力比其他职业的人高很多,主要有时间需要、办公室事务、与学生交往困难、对学生的控制和激励不当、课堂人数太多、经济压力、缺乏教育支持等等。

2. 教师的态度

教师与工作有关的态度涉及到教师对学生的态度、教学目标的实现、课堂管理和教学质量。教师的态度是作为教师心理健康的职业维度而存在的,包括教师的工作满意感、士气和动机。一是教师的工作满意感。影响工作满意的因素叫激励因素,包括成就感、晋升机会、工作挑战性、担负重要责任、受人赏识,这些因素不足会导致个体得不到满意的体验,但是不会导致对工作的不满意。影响工作不满意的因素叫保健因素,包括工资、工作条件、工作地位与安全、人际关系等,这些因素不足会导致个体产生不满意。二是教师的士气。教师士气是指个体的一种态度,决定于个体的目标,这一目标可能是外显的也可能是内隐的,但是很多时候在个体对环境反应时,是一种内隐的选择。这种选择受群体观念的影响。教师的士气与工作满意感有相关,如较低的士气会让教师的工作满意感降低,工作满意感高的环境下教师的士气也高。三是教师的动机。对于一些教师来说,同事间的交往、良好的人际关系、和谐的支持气氛,是工作中最具吸引力的因素,大多数的教师满意感来自于工作中的成就感、成长或自尊的需要以及接纳感的满足。教师动机与其行为的倾向性程度有关,但是这种倾向性的程度,却是由个体所追求的满足需要的目标决定。因此,教师的动机是在工作情境中想得到工作满意的期望,教师会趋向于采取能得到工作满意感的行为。

3. 教师的信念

教师的信念决定了教师的行为。教师职业存在的众多冲突是教师压力与紧张的根源,当压力和紧张产生后,教师如何看待这些压力和情绪、如何对待冲突、如何选择解决冲突的策略,教师的基本信念系统就会影响到压力和冲突的程度,以及教师本人对冲突的认知,从而影响教师对学生的态度、对职业的态度,这些态度和问题解决的方式,反过来又会影响到教师身心健康的状态。教师的基本信念有四种,即教师的效能感、教师的归因风格、教师对学生的控制以及教师与工作压力有关的信念。一是教师效能感。教师的效能感是指教师对自己是否

能够影响学生的学习行为和学习成绩的主观判断,即使这些学生是学习困难或缺乏学习动机的学生(Tschannen-Moran & WoolfolkHoy, 2001)。教师的效能感决定了教师的教学效果、教学监控水平、对待学生的态度、处理课堂行为问题的方式。教师的效能感信念与以下方面有密切关系:学生成就与动机、学生的自尊与亲社会态度、学习效力、对教育改革的适应、教师的课堂管理策略、教师压力、教师缺课等。二是教师的归因风格。教师的归因风格对其教学活动及学生的成绩有显著的影响,一般地,倾向于内归因的教师,将学生学业或行为的好坏归因于自身因素,这样的教师会更主动地调整自己的教学活动,积极影响学生的活动,从而促进学生的发展;倾向于外归因的教师,将学生的表现归因于环境的因素,认为是自己无法控制和把握的,这样的教师更可能在学生出现问题时不闻不问,或者对学生和家长进行指责,对学生的发展造成阻碍。三是教师对学生的控制。教师对学生的控制,是教师管理学生维持课堂秩序的必要手段,但是持不同教育观念或者学生发展观的教师,对学生的控制手段是不同的。教师对学生的不同控制方式又与教师的归因风格有密切相关(Sophia Mavropoulou & Susana Padeliadu, 2002)。四是教师与工作压力有关的信念。如前所述,课堂上有行为问题和学习困难的学生是教师最大的压力源之一。如何对学生的行为问题和学习困难进行归因,会影响教师解决课堂和学生冲突问题的策略选择,进而决定教师对学生的控制方式。将学生的行为问题和学习困难归因于其家庭和环境是属于外部归因方式,归因于教师相关知识的缺乏、课堂管理不善、学校有关制度不符合实际情况等属于内部归因方式。教师的外部归因,导致他们对控制的期望,希望能在强的控制水平下解决问题,从而会更多地采取惩罚的方式来进行控制。而内部归因的教师,则对学生更多地采取民主宽容的控制方式。显然,教师不同的归因形成了不同的教育方式,而不同的教育方式则反映了教师不同的心理健康状态。

4. 教师的人格

诚如前述,教师心理健康问题的产生,是在外界压力和自身心理素质的互动下形成的。相同的压力和环境下并非所有的教师都会出现心理健康问题,有的教师即使在面对压力的情况下,仍然能够保持心理的健康和稳定,这是教师的人格特点发挥了重要的作用。研究发现,不能客观认识自我和现实,

目标不切实际,理想和现实差距太大的教师,或者是有过于强烈的自我实现和自尊需求的教师,更容易出现心理健康问题。此外,在个人生活发生变化时,个体的人格特点会影响到个体对自己生活的调整,这种调整如果不能适应新的变化,心理健康问题就会出现。关于教师人格特点对其心理健康状况的影响,国内外已有诸多研究和论述,这里从略。

三、促进教师心理健康的对策

教师心理健康的维护与促进是一个系统工程,需要全社会的大力支持和全体教师的不懈努力。针对教师心理健康问题产生的原因,我们提出以下几条建议,希望能对改变目前教师心理健康不良的现状,切实而有效地提高教师心理健康水平所有裨益。

1. 做好教师的职前筛选工作

教师这一职业有着特殊的需要,教师自身的心理健康问题,将对学生的发展造成重要的影响,因此,教师职前筛选至关重要。我们可以采用相关的量表,对将要从事教师这一职业的师范生进行测量,测量其人格特征、自我意识、情绪自控能力、人际交往能力、社会适应能力以及与教学有关的知识、角色意识、职业期望、教育观念等等,确保这些准教师,能具备做一名合格教师的基本素质,并且符合职业的特殊需要。

2. 做好教师的职前培训工作

教师的职前培训,不仅需要教师的学科内容知识、教育教学知识进行培训,而且还要构建作为教师所必须的信念系统和角色意识。后者尤其重要,因为教师的信念系统和角色意识直接与教师的心理健康状况相关。教师的信念系统和角色意识决定了教师对学生的态度、对教学工作的态度。建议我国教育行政部门形成一整套关于教师筛选、培训和资格认定方面的标准,以促进教师群体的专业化。

3. 做好教师的职业培训工作

教师的职业培训同样很重要。教师的工作效果如何,工作满意度的高低,教师士气的强弱,这些都需要在职中进行测评,并随时对教师进行培训,调整教师的状态,提高教师的专业能力、教学反思能力和压力应对能力,预防、减少和杜绝职业倦怠的出现。各级教育行政部门应该尝试各种方式,促进新教师尽快向专家型教师转化,如采用小组合作的方式给新手教师提供必要的教学实践支持、教育信息支持和社会情感支持;成立“教师中心”,由几个学校或行政区组成的服务于该区域教师的机构,

为教师提供一个可以与同行讨论种种教学问题、获得新的教学技巧和心理支持的场所；为新教师配备一个具有丰富教学经验的指导教师，提供个人和职业的指导等。

4. 学校要为教师创造良好的工作条件和工作环境

学校的管理方式、领导的工作作风、教师的士气都与教师的工作满意感有关。学校应该为教师提供更多的社会支持、更多的晋升机会以满足教师的成就动机，教育的支持即教育提高的机会。学校管理者如果能对教师持一种理解的态度，会帮助教师更有效地处理工作负担。学校领导的帮助与支持，是教师社会支持系统中很重要的成分。学校管理者尤其是校长的支持与关心能有效地减轻教师的心理压力，减少心理健康问题的发生。

5. 从政策上提高教师的待遇和社会地位

提高教师的社会地位和工资待遇，使教师这一职业，最终成为真正意义上受人尊敬的职业，这样才能减少教师的心理不平衡感觉，建立起职业自豪感，从而最终提高教师的工作满意感。

6. 建立教师心理健康的社会支持系统

从社会的角度形成尊师敬道的良好风尚，塑造良好的教师形象，这是解决教师心理健康问题的根本途径。当然，要做到这一点，需要全社会的努力，这是一种社会支持系统，也是促进教师心理健康的一条根本之路。有了良好的教师形象，教师就有了行为的标准，也有了社会的监督。

本文为全国教育科学“十五”规划课题教育部重点项目资助

[参考文献]

- [1] 俞国良、曾盼盼：《论教师心理健康及其促进》，《北京师范大学学报》，2001年第1期。
- [2] 冯伯麟：《教师工作满意及其影响因素的研究》，《教育研究》，1996年第2期。
- [3] 俞国良：《中小学心理健康教育发展趋势》，《光明日报》，2002年10月31日。
- [4] 陈琦、刘儒德：《当代教育心理学》，北京师范大学出版社，1997年中文版，4页。
- [5] 辛涛、林崇德：《教师心理研究的回顾与前瞻》，《心理发展与教育》，1996年第4期。

- [6] 俞国良、辛自强：《教师信念及其对教师培养的意义》，《教育研究》，2000年第5期。
- [7] Linda Evan. Teacher Morale, Job Satisfaction and Motivation. Athenaeum Press, 1998.
- [8] Abel, Millicent H; Sewell Joanne. Stress and burnout in rural and urban secondary school teacher. The Journal of Educational Research, 1999, 92(5).
- [9] Will J.G.Evers, Andre Brouwers and Welko Tomic. Burnout and self-efficacy: A study on teachers' beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands. British Journal of educational psychology, 2002, 72(5): 227-243
- [10] J.J.Beishuizen&E.Hoy, C.M.van Putten, S.Bouwmeester. Students' and teachers' cognitions about good teachers. British Journal of Educational Psychology, 2001, 71: 185-20
- [11] Luc G. Pelletier, Chantal Segum-Levesque, Louise Legault. Pressure From Above and Pressure From Below as Determinants of Teachers' Motivation and Teaching Behaviors. Journal of Educational Psychology, 2002, 94(1): 186-196
- [12] Maria Poulou&Brahm Norwich. Teachers' causal attributions, cognitive, emotional and behavioural responses to students with emotional and behavioural difficulties. British Journal of Educational Psychology, 2000, 70: 559-581
- [13] Robin K. Henson. From Adolescent Angst to Adulthood: Substantive Implications and Measurement Dilemmas in the Development of teacher Efficacy Research. Educational Psychology, 2002, 37(3): 137-150
- [14] Sophia Mavropoulou & Susana Padeliadu. Teachers' Causal Attributions for Behaviour Problems in Relation to Perceptions of Control. Educational Psychology, 2002, 22(2): 191-201
- [15] Anneke Zanting&Nico Verloop. Student teachers beliefs about mentoring and learning to teach during teaching practice. British Journal of Educational Psychology, 2001, 71: 57-80

(责任编辑：韩素玲)