

· 研究原著 ·

文章编号: 1000-2790(2008 01-00 7-0

小学教师心理健康与职业倦怠研究

乔富胜 宋新

(第四军医大学航空航天医学系心理学教研室 陕西 西安 7100

QIAO Fu-Sheng, SONG Xin-Guo, MIAO Dan-Min

7100

职业倦怠问题有一定的普遍性 小学教师职业倦怠三个维度与心理健康 9 因子均呈正相关 结论: 小学教师在强迫、人际、抑郁方面得分偏高 并可能是引起职业倦怠的影响因素之一 应提高心理健康水平以改善其职业倦怠现状

【关键词

【中图分类号

【文献标识码】

引言

肩负着培养跨世纪人才使命的教师 保持健康的心理状况和良好的心理素质 显得尤为重要 教师的心理素质是教师综合素质的核心要素 其心理健康水平不仅关系着教学质量 更影响着学生的身心健康和人格发展 在充满竞争的现代社会中 职业倦怠成为世界范围内普遍存在的现象 关于我国教师职业倦怠 国内大范围有代表性的调查研究不多 研究教师职业倦怠现象 探索克服措施 提高教师心理健康水平意义深远^{1 2}

对象和方法

对象 本研究采用整群随机抽样的办法 抽取有代表性的一所小学全部教师 11 人作为样本进行研究 男教师 19 人(7 女教师 9 人(8 20 0 岁教师 人(7 72 1 0 岁教师 9 人(21 1 0 岁 2 人(21 0

1 0 岁 8 人(7 02 本科及以上学历 27 人(2 8 专科及以下 87 人(7 2 从职称上看: 初级 1 人(27 20 中级 人(0 高级 7 人(2 已婚 97 人(8 09 未婚 17 人(1 91

方法

1 2 1

此问卷为 1982 年美国社会心理学家

和 联手开发 - 分为 个分量

表: 情感耗竭(9 个项目、人格解体(个项目 和个人成就(8 个项目 所有项目都从 0 的 7 点频率评定量表打分 0 代表“从不” 代表“每天” 情感耗竭用来描述由于工作的情感要求而导致的个体情感资源消耗的情况 人格解体主要指对待服务对象的一种负性的、冷淡的、犬儒主义的态度 在这

【摘要】目的: 分析影响小学教师心理健康水平和职业倦怠的主要因素 评估小学教师心理健康以及职业倦怠现状 探讨提高小学教师心理素质的方法与途径 为小学教师心理健康和综合素质提高提供参考和科学依据 方法: 采用心理测评和结构式访谈的方法对某小学 11 名教师作为样本进行研究 选用 -90 症状自评量表(90 题、和教师职业倦怠量表 - (22 题 施测 结果: 小学教师 -90 各因子与全国常模比较 在强迫、人际关系敏感、抑郁三个维度上高于全国常模 值得关注 根据 量表的计分和测量标准 小学教师

收稿日期: 2007-09-1 接受日期: 2007-11-09

基金项目: 空军十一五重点课题(0

通讯作者: 苗丹民 (029 8 77 81 :

作者简介: 乔富胜 硕士生(导师苗丹民 : (029 8 028 98

两个分量表上得分越高表明个体体验到的职业倦怠程度越重。个人成就分量表主要考察个体在与人打交道的工作中所体验到的胜任感和成就感。该量表经国内修订，具有良好的内部一致性信度、再测信度、结构效度、构想效度、判别效度等等。

1.2.2 -90 《症状自评量表-

90 是世界上最著名的心理健康测试量表之一。从感觉、情感、思维、意识、行为直到生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度，评定一个人心理健康状况。本测验共 90 个自我评定项目，测验的九个因子分别为：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。评分标准采用五级，即每个题目从“无”到“严重”分为五级，以 1 分来记分。凡自评“无”的计 1 分，自评“轻度”的计 2 分，自评“中度”计 3 分，自评“重度”计 4 分，自评“严重”的计 5 分。5 分以上为有明显的心理问题，得分越高，心理问题越严重，心理健康水平越低。

统计学处理：所有数据用 $\bar{x} \pm s$ 表示，用 t 检验进行统计处理， $P < 0.05$ 认为差异有统计学意义。

结果

小学教师心理健康状况分析

2.1.1 -90
-90 各因子中，小学教师与国内常模比较，强迫、人际关系敏感、抑郁高于全国常模，即在这些心理方面小学教师存在问题，值得关注（表 1）。

表 1 小学教师 -90 各因子与国内常模比较 ($\bar{x} \pm s$)

| 项目 | 调查组 ($n = 11$) | 国内常模 ($n = 18$) |
|-----|------------------|-------------------|
| 躯体化 | 1 | |

小学教师职业倦怠克服与预防

2 1

社会支持

系统作为小学教师应对职业倦怠的重要外部资源 可以减轻个体压力 延缓职业倦怠感的产生 社会首先必须对小学教师职业形成良好的尊师重教氛围 给予教师更多的理解与支持 使小学教师具有高度的自尊感、职业的荣誉感和归属感 保证教师的社会地位 从而引导小学教师把教育、教学视为一种可追求的事业 树立终生从教的信念 其次要从根本上改变教育评价体系 对小学教师形成合理的期望 学校还要改进学校管理方式 减轻小学教师负担 增加工作乐趣 增加对小学教师教学及生活的精神支持和物质支持 学校领导要致力于优化校园人际关系 营造一个融洽和谐的工作环境与心理环境 小学教师应积极寻求来自同事、家人和亲朋好友的支持⁷

2 2

教师是青少年成长中不可替代的“重要他人”

在学生心理健康发展、人格健全培育中有重要作用 一个理想、合格的教师 具备良好的思想道德素质、业务素质、身体素质固然重要 但具有健康的心理素质尤其重要 教师与学生在教与学的过程中长时间面对面接触 教师的言谈举止和情绪情感是构成整个教育环境的重要组成部分 心理健康不仅指个体社会生活适应良好 没有心理疾病或病态 还指人格的完善和心理潜能的充分发挥 教师的心理健康不是静止的、固定不变的 是动态的 研究认为 提高教师心理素质应从以下几点入手

2 2 1 正确认识自我

心理健康的人有正确的自我认知 能客观看待自己的优点和缺点 扬优抑弊 形成健全的人格 教师在教育教学工作中 会遇到各种情境 心理健康的教师能够平静地对待成功与失败 成功面前不沾沾自喜 遇到失败也不会意志消沉 教师必须正视并接受来自于内部和外部对自己自尊心有威胁的各种因素 如家长、学生、学校、同行对自己教学成果的评价 荣誉的得失等等 教师只有正确认识自我 不断超越自我 才能拥有健康的心态 以积极的人生态度与他人和谐相处

2 2 2 人际关系和谐融洽

人是社会化的动物 生活在人际关系当中 要客观地了解 and 评价他人 积极与他人真诚沟通 教师的教育教学工作既是一项独立性很强的工作 又是一项需要各方面配合才能发挥作用的工作 教师要处理好与同事、学生和家的关系 师生关系融洽 理解并乐于帮助学生 在与同事

相处时遵循: 尊重、换位思考和自我反省三大原则 研究发现 师生关系紧张的原因中 有 0 的因素是缺乏有效的沟通^{8 9} 沟通对于良好人际关系的形成是非常必要的 教师在工作中要积极与领导、同事、学生的沟通 从促进学生健康成长的角度出发 宽容、理解与以诚相待 建立团结、合作 互帮互助 互相促进的关系 教师在生活 中 要争取尽可能多的社会支持与理解 建立和谐的人际关系网络 更好地维护自身的心理健康

2 2 意志坚定、行为适度

教师要有良好的意志品质 自觉地克服困难 在困难面前有坚定的原则和信念 只有意志坚定 有顽强的自制力 能自我控制、自我调适的教师 才能有适度的行为 才能良好适应教育教学工作

2 2 有效情绪管理、培养情绪智慧

由于教师的教育对象是人 情绪健康对教师而言尤为重要 生活于矛盾无处不在的社会中 当产生烦闷、恼怒、焦虑、恐惧等消极情绪的时候 教师应保持乐观积极的心境 学会自我心理维护和调适不良情绪 不将生活中不愉快的情绪带入课堂和家庭 注意培养情绪智慧的五种能力 (1 了解自己情绪的能力 (2 控制自己情绪的能力 (用情绪激励自己行为的能力 (了解别人情绪的能力 (和别人友好相处的能力

【参考文献】

- 1 周 隽 教师职业压力探析与应对 思想 理论 教育 200 (1 : 8
- 2 陈明丽 许 明 国外关于教师职业压力的研究 福建师范大学学报(哲社版) 2000 (: 127 1 199 2 (: 7 9 2001 12(: 97 22 王晓春 甘怡群 国外关于工作倦怠研究的现状述评 心理科学进展 200 11(: 7 72 蔡慧君 雷玉英 论教师职业倦怠 教育探索 200 (1 : 107 108
- 7 王通理 楼晓明 关注教师职业倦怠 教学与管理 200 (1 : 2 2
- 8 王加绵 辽宁省中小学教师心理健康状况的检测报告 辽宁教育 2000 19(9 : 2 2
- 9 俞国良 辛 涛 申继亮 教师教学效能感: 结构与影响因素研究 心理学报 199 27: 1 0 1

编辑 井晓梅