

小学教师心理健康的调查研究

张 潜

(重庆师范学院 教育科学系, 重庆市 400047)

摘要:对 230 名小学教师心理健康状况自评结果的实证研究发现,在 SCL—90 量表中,躯体化、强迫、焦虑、敌意、恐怖等因子的得分明显高于国内常模,班主任与非班主任在焦虑、敌对、恐惧三个因子有显著的差异,老、中、青三代教师在躯体化、强迫、恐惧和其他因子上表现出显著的差异。

关键词:小学教师;心理健康;差异

中图分类号:G443 **文献标识码:**A **文章编号:**1000-5315(2002)04-0130-04

近年来,随着对学生心理健康的关注,人们也逐渐地开始关注教师的心理健康问题。其实,美国教师协会(NEA)在 1938 年对 5150 名教师的研究指出,有 37.5% 的人有严重的焦虑和精神紧张的症状,1943 年美国斯坦福大学的芬敦(N. Fenton)等人对 241 名教师进行了心理健康方面的调查研究,发现其中 15.4% 的教师有严重的适应不良,7.1% 的教师有中等程度的适应不良。从 20 世纪 80 年代后期开始,国内学者用 SCL—90 症状自评量表(这是国内最为常用的自评量表)对中小学教师的心理健康情况已做过一些调查研究。其结果显示,中小学教师心理健康水平低于国内常模,从屡见于报端的有关中小学教师的情绪失控下的不良教育行为,对学生造成身心伤害的事件中也显示出中小学教师的心理健康存在问题。最近,笔者用 SCL—90 症状自评量表对来自重庆市沙坪坝区的八所小学(主城区)的 230 名教师作了一次问卷调查,其目的在于了解小学教师的心理健康状况,为维护小学教师的心理健康提供一些有价值的信息。

一 对象和方法

(一)对象:在重庆市沙坪坝区八所小学(主城区)中随机抽取教师共 230 名,其中,男教师 34 人,占 14.8%,女教师 196 人,占 85.2%;班主任 113 人,占 49.1%,科任教师 74 人,占 50.9%。

(二)研究工具:SCL—90 症状自评量表[上海精神卫生中心王征宇(1984 年中文本)]。

(三)方法:分别在八所小学对随机抽出的教师进行集体施测。

二 结果与分析

(一)230 名教师各因子阳性项目的百分比,见表 1。

表 1. 各因子阳性项目百分比

因子 项目	躯体化	强迫	人际	抑郁	焦虑	敌意	恐怖	偏执	精神病性	其他
阳性项目数	46	39	12	23	27	25	24	24	20	23

收稿日期:2001-10-13

作者简介:张潜(1965—),女,四川省宜宾市人,重庆师范学院教育科学系讲师。

百分比(%)	20	17	5.2	10	11.7	10.9	10.4	10.4	8.7	10
--------	----	----	-----	----	------	------	------	------	-----	----

从表中可以看出,有躯体化症状的人最多,其余依次是强迫、焦虑、敌意、恐怖、偏执、抑郁、精神病性和其他。小学教师的日常工作繁重、琐碎,多数教师在校的工作时间超过8小时,他们的工作既劳心又劳力,因此经常会有头痛、头昏、胸痛、胃部不舒服、肌肉酸痛等躯体化症状。

(二)230名教师的SCL—90测查结果与国内常模比较,见表2。

表2. 各因子与国内常模比较

因子 项目	躯体化	强迫	人际	抑郁	焦虑	敌意	恐怖	偏执	精神病性
小学教师 $\bar{x} \pm SD(n=230)$	1.55 ± 0.61	1.64 ± 0.62	1.45 ± 0.52	1.50 ± 0.57	1.44 ± 0.54	1.47 ± 0.56	1.27 ± 0.50	1.38 ± 0.53	1.29 ± 0.42
国内常模 $\bar{x} \pm SD(n=1338)$	1.37 ± 0.48	1.62 ± 0.58	1.65 ± 0.61	1.50 ± 0.59	1.39 ± 0.43	1.46 ± 0.55	1.23 ± 0.41	1.43 ± 0.57	1.29 ± 0.42
Z	4.285	0.458	-5.26	0	0.802	0.263	1.151	-1.316	0

与国内常模相比,这230名教师在躯体化、强迫、焦虑、敌意、恐怖等因子上其分值明显高于常模($Z > 0$),其中躯体化的分值最高,而在人际和偏执、抑郁和精神病性因子上,低于或接近常模。这和以前的一些调查结果有所不同。

(三)现任班主任教师与科任教师的因子比较,见表3。

表3. 班主任与科任教师各因子比较

因子 项目	躯体化	强迫	人际	抑郁	焦虑	敌意	恐怖	偏执	精神病性
班主任 $n=110$	1.62 ± 0.70	1.70 ± 0.68	1.52 ± 0.59	1.56 ± 0.64	1.52 ± 0.63	1.59 ± 0.67	1.35 ± 0.59	1.47 ± 0.60	1.33 ± 0.50
科任教师 $n=74$	1.47 ± 0.47	1.60 ± 0.54	1.40 ± 0.46	1.46 ± 0.52	1.36 ± 0.41	1.38 ± 0.43	1.19 ± 0.25	1.31 ± 0.47	1.25 ± 0.34
t值	1.67	1.03	1.54	1.19	2.00	2.33	2.27	1.91	1.22
P值	0.095	0.303	0.125	0.23	0.047	0.02	0.024	0.058	0.25

班主任教师比其他教师在焦虑、敌意和恐怖三个因子上($P < 0.05$)有显著的差异,这表明,班主任教师比其他科任教师在焦虑、敌意和恐怖方面存在的症状更为严重。小学班主任教师比其他教师负有更为重要的责任,负担更为沉重。班主任往往是起早贪黑地工作,一个班级几十个学生的学习成绩、行为习惯、道德品质、人身安全等等都系于班主任心中。一般来说,班主任教师又承担着语文或数学等主要科目的教学,再加上班级之间的相互比较、争先,可能使班主任教师更容易有焦虑、敌意和恐怖方面的心理问题。

(四)老、中、青三代教师(老年:50岁以上;中年:30—49岁;青年:30岁以下)的比较,见表4。

表4. 老中青三代教师各因子年龄方差分析

因子 项目	躯体化	强迫	人际	抑郁	焦虑	敌意	恐怖	偏执	精神病性	其他
青年	1.36 ± 0.48	1.49 ± 0.44	1.43 ± 0.47	1.46 ± 0.46	1.39 ± 0.42	1.49 ± 0.50	1.19 ± 0.29	1.39 ± 0.40	1.26 ± 0.31	1.41 ± 0.41

中年	1.55 ±0.54	1.69 ±0.62	1.43 ±0.47	1.49 ±0.56	1.43 ±0.51	1.44 ±0.52	1.24 ±0.41	1.35 ±0.52	1.27 ±0.38	1.41 ±0.50
老年	1.90 ±0.82	1.83 ±0.81	1.55 ±0.72	1.62 ±0.75	1.58 ±0.77	1.55 ±0.77	1.51 ±0.85	1.44 ±0.75	1.38 ±0.63	1.46 ±0.53
F	11.59	4.96	0.916	1.027	1.673	0.652	5.953	0.496	1.139	4.915
P	0.00	0.008	0.402	0.360	0.190	0.522	0.003	0.610	0.322	0.008

由上表可见,老、中、青三代教师相比,在躯体化、强迫、恐怖和其他因子($P < 0.05$)上表现出显著差异,说明在躯体化、强迫、恐怖和其他因子方面的症状随年龄的增长而增多。一方面,随着教师的年龄和工作年限的增加,其身体的健康状况逐渐下降,身心的疲劳感日益加重;另一方面,面对新的形势、新的思潮、新的教育观念、新的教育技术和手段,年纪大的教师的适应能力不如中青年教师,但是,由于长期的对教育工作的高度的责任感又让他们迫使自己努力地想跟上发展的形势,因而他们所感受到的压力自然就比中青年教师大。

(五)34名男教师和195名女教师各因子的比较, $P > 0.05$,无显著差异,见表5。

表5. 男女教师各因子比较

因子 项目	躯体化	强迫	人际	抑郁	焦虑	敌意	恐怖	偏执	精神病性	其他
男教师 n = 34	1.45 ±0.49	1.59 ±0.52	1.43 ±0.40	1.43 ±0.40	1.31 ±0.37	1.42 ±0.42	1.18 ±0.28	1.39 ±0.45	1.26 ±0.28	1.46 ±0.44
女教师 n = 195	1.57 ±0.63	1.65 ±0.64	1.45 ±0.54	1.45 ±0.54	1.46 ±0.56	1.48 ±0.58	1.29 ±0.52	1.38 ±0.55	1.29 ±0.44	1.46 ±0.55
t 值	-0.928	-0.611	-0.245	-0.801	-1.54	-0.594	-1.18	0.065	-0.422	0.05
P 值	0.329	0.542	0.807	0.424	0.125	0.553	0.239	0.948	0.673	0.990

三 影响小学教师心理健康的原因

(一)当代教师角色的心理压力。

从古自今,教师便是社会中肩负教书育人重任的人,而当今社会的教师比以往任何时代的教师负有更为艰巨的社会责任,社会对教师角色的期待也呈现出多样化、高要求的特点。“学高为师,身正为范”,教师的一言一行都受到社会的监督,然而教师的一些自我的需求往往又与社会现实发生冲突,如成就需要与成功可能性的冲突,尊重需要与被社会轻视的冲突(虽然国家提倡尊师重教,但在现实生活中教师远远没有受到足够的尊重),冲突严重者易导致心理失衡而产生心理障碍。

(二)由繁重的工作压力而带来的心理压力。

现在的教师正处于由应试教育向素质教育转化的改革夹缝之中。第一,随着素质教育的实施,对教师的教育教学能力提出了更高的要求,需要他们尽快转变传统的教育观念而建立新的教育观念,需要尽快掌握现代化的教学手段和方法,适应改革中的课程结构和内容;第二,升学竞争日益激烈,使教师的教学强度和难度也不断增大(现在重庆市的小学升初中仍然有重点和非重点之分);第三,有不少的教育行政管理部门仍然把学生的成绩作为考核教师的重要指标,使得教师不得不狠抓学生的考试分数;第四,目前,主城区的学校班额过大,每个班的学生人数一般在40—60之间,班级的学生人数过多给教师的教学和管理都增加了难度和工作量。凡此种种,使教师不堪重负因而容易导致心理疲劳甚至心理疾病。

(三)教师自身的发展问题所带来的心理压力。

对小学教师学历的大专化、本科化要求使广大小学教师不得不在繁重的日常教育教学工作之后,还要参加学历达标的继续学习和考试,有的地方实行的“末位淘汰制”也给教师们的职业安全感带来极大的威胁。

教师的工作压力、自我发展的压力以及“下岗的威胁”交织在一起,严重地影响着小学教师的心理健康。

(四)来自家庭、社会方面的压力。

小学教师多半是女性,她们在家庭里承担着母亲、妻子、女儿等多种角色。由于传统观念的影响,女性往往要承担绝大多数的家务劳动,但是由于工作的繁重,她们常常对家庭无暇顾及、照顾不周,这样就容易导致家庭矛盾。或者既要做好工作又要照顾好家庭,这又使女教师常常处于超负荷运转的状态,极不利于她们的身心健康。

在二十多年的改革开放给国家带来了巨大的变化的同时,社会上的贫富悬殊也进一步增大。由于长期对教育的投入不够,小学教师的待遇仍然较低,和社会上其他一些收入较高的职业相比,小学教师不免也会产生心理的不平衡,由此也带来不同程度的心理压力。

四 建议

教育家索罗门曾说过:“在个体人格方面,教师的影响仅次于父母,一个孩子如果拥有甜蜜的家庭,享有父母的爱,又得到一个身心健康的教师,那是无比幸福的。相反,如果他既不能从父母那里得到足够的关怀与爱护,又受到情绪不稳定教师的无端困扰,必然造成许多身心发展的问题。”可见,教师的心理健康对学生人格的形成具有深远的影响,关注和维护教师的心理健康,已经刻不容缓。因此,笔者呼吁要把教师心理辅导作为学校工作的重要组成部分,建立起维护教师心理健康的社会支持系统,具体措施如下。

(一)有目的有计划地为教师开设有关心理健康的讲座,提高教师对自身心理健康知识的认识和了解,掌握调节自身情绪的方法和策略,自觉地关注和维护自己的心理健康。

(二)在学校中营造一种宽松、民主、和谐的心理气氛。学校领导要善于体察民情,关注每一位教师的各种层次的需要,充分地尊重每一位教师,真正满足他们个人发展的需要(如业务培训、专业进修等等),关心他们个人生活和情感的需要,关注他们的身心健康的情况。另一方面,还应在学校中形成一种“团结协作、奋发向上”的精神,建立起良好的同事关系,让教师生活、工作于一个宽松、民主的和谐的环境中,以利于教师心理的健康发展。

(三)学校应有针对性地为教师提供心理辅导和心理咨询服务,及时地疏导和帮助解决教师的不良情绪或心理问题。

另外,教育行政部门的领导要转变观念,改变单纯以学生考试成绩作为考核教师工作业绩的依据。还应减少班级人数,减轻教师的工作负担。

Investigation and Study of Psychological Health of Elementary School Teachers

ZHANG Qian

(Education Science Department, Chongqing Teachers College, Chongqing 400047)

Abstract: A positivistic study of self-assessment of psychological health by 230 elementary school teachers reveals that, in the SCL-90 form such factors as physicalization, compulsion, anxiety, hostility and fear mark obviously higher than domestic normal, there exists notable difference between teachers in charge of a class and the other teachers in anxiety, hostility and fear, and teachers of old, middle aged and young generation show remarkable difference in physicalization, compulsion, fear and other factors.

Key words: elementary school teacher; psychological health; difference

[责任编辑:王永政]