

高校教师心理健康与职业压力的相关研究

张虎祥, 张胜林, 杨建文

摘要: [目的] 了解高校教师现阶段职业压力对心理健康状况的影响, 为寻找高校教师心理保健的对策提供依据。[方法] 采用症状自评量表(SCL-90)和职业压力量表对高校 151 名教师进行了问卷调查, 并将统计结果根据工作年限、年龄、学历、性别、研究学科、工作压力等情况进行对比分析。[结果] 高校教师的 SCL-90 各因子得分比国内常模各因子得分高, 工作 8 年以上教师的躯体化、忧郁和偏执等因子得分明显高于工作 1~8 年的教师 ($P < 0.05$); 35 岁以上教师的躯体化、忧郁、偏执和人际关系敏感因子得分明显高于 35 岁以下的教师 ($P < 0.05$); 高学历的教师(硕士、博士)的强迫、忧郁和敌对因子得分明显高于大学及以下学历的人员 ($P < 0.05$); 高校教师工作压力来源是多元的, 其中工作负担压力、职业声望压力、职业发展压力的强度居前 3 位, 男女教师在工作负担压力纬度上的差异有统计学意义 ($P < 0.01$); 压力总分与 SCL-90 各因子均呈正相关, 其中与强迫、人际敏感 2 个因子有非常显著性关系, 与躯体化、焦虑、精神性病 3 个因子有显著性关系。[结论] 构建学校的心理支持系统, 力争从心理上使教师减轻压力感, 使教师正确认识职业压力, 提高自身的承受力, 以积极的姿态应对职业压力。

关键词: 高校教师; 心理健康; 职业压力; 相关研究

THE RESEARCH ON THE MENTAL HEALTH AND PROFESSIONAL PRESSURE OF COLLEGE TEACHERS ZHANG Hu-xiang, ZHANG Sheng-lin, YANG Jian-wen. (Department of Physical Education, Lanzhou University of Technology, Lanzhou 730050, China)

Abstract: [Objective] To understand then mental health and professional pressure of college teachers, and provide basis for the psychological care of college teachers. [Methods] Adopted symptom checklist (SCL-90) and occupational stress scale for questionnaire investigation of 151 college teachers, and the questionnaire included working time, age, educational background, sex, research and working pressure. [Results] Each factor score of SCL-90 of college teachers was higher than that of domestic norm. The people who worked over 8 years, the scores of somatization, melancholy and crankiness of the ones who worked over 8 years were higher than those of the others who worked 1-8 years ($P < 0.05$). The scores of somatization, melancholy and crankiness of the teachers aged over 35 years were higher than those of the teachers aged below 35 years ($P < 0.05$). the scores of compulsion, melancholy and hostility of the teachers with high educational background were higher than those of the people of low educational background ($P < 0.05$); the sources of working pressure was multivariate including working burden, professional reputation and development. The difference of male and female teacher in working burden latitude was significant ($P < 0.01$). The total score was related with each factor. [Conclusion] The psychology care system of school should be found to reduce the working pressure of teachers and they should know how to control the pressure in order to live a life with positive attitude.

Key words: College teacher; Mental health; Professional pressure; Relevant research

高校教师的亚健康状态发生率为 55.11%, 压力过大作为主要因素之一^[1], 几乎是世界各国教育界普遍存在的现象, 并且已经成为重要的研究课题之一, 我国的一些学者研究表明, 教师的职业特点使他们承受了较大的心理压力, 而且教师职业压力过大、过重, 并逐步从生理、心理和行为三个方面对教师本身产生消极的影响^[2]。为深入了解教师心理健康与职业压力的关系, 本文以兰州市高校教师这一特殊的群体为主要研究对

象进行调查与分析, 旨在研究高校教师心理健康状况及其影响因素, 以期为提高高校教师的心理健康水平, 做好心理咨询和心理保健提供依据。

1 对象与方法

1.1 对象

选取兰州市 7 所高校不同年龄段的教师 200 人发放问卷, 收回有效问卷 151 份。其中男性 98 人, 女性 53 人, 平均年龄 41.9 岁, 学历结构: 本科及以下 62 人, 占 41.06%, 硕士及以上 89 人, 占 58.94%。

1.2 方法

作者简介: 张虎祥 (1974-), 男, 副教授, 研究方向: 体育教育与健康心理学

作者单位: 兰州理工大学体育部, 兰州, 730050

1.2.1 心理健康测试与评价, 采用国内正常成人常模的 SCL-90 量表^[3], SCL-90 量表由 90 个条目组成, 内容涉及躯体化、强迫症状、人体敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性症状因子。采用五级评分, 1~5 分别表示“从无”、“轻度”、“中度”、“偏重”、“严重”, 主要统计指标为该量表的 9 个症状因子得分。

1.2.2 高校教师职业压力调查量表: 该量表根据徐富明“中小学教师工作压力量表”修订而成, 调查量表由 14 个问题共 6 个方面组成, 问题采用 5 级记分, 分数越高表明压力越大。

1.3 经统一计分标准处理

调查所得原始数据使用 SPSS12.0 软件系统进行处理, 同时选用国内常模作为对照。

2 结果

2.1 高校教师心理健康总体结果

高校教师 SCL-90 总累计分 135.87 ± 31.71 , 总因子分 14.98 ± 3.48 。与国内常模比较, 躯体化、强迫、人际敏感、忧郁及焦虑因子分较高, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 见表 1。

2.2 不同年龄、学历、工作年限教师 SCL-90 结果比较

将调查人员划分为 35 岁以下 (含 35 岁) 和大于 35 岁 2 个年龄段, 35 岁以上高校教师的躯体化、忧郁、偏执和人际关系敏感 4 项因子分比 35 岁以下高校教师高, 差异有统计学

意义 ($P < 0.05$); 其余因子之间的差异无统计学意义; 高学历的教师 (硕士、博士) 的各因子得分 (除恐怖外) 均高于低学历教师, 其中强迫、忧郁和敌对 3 项因子差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 与工作 1~8 年的教师比较, 工作 8~15 年 (不含 8 年) 教师的躯体化、忧郁和偏执 3 项因子得分较高且差异有统计学意义 ($P < 0.01$), 工作 15 年以上教师的躯体化、忧郁、恐怖和偏执 4 项因子得分较高且差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 工作 8~15 年组和 15 年以上组差异无统计学意义。见表 2。

表 1 SCL-90 因子分与国内常模的比较 ($\bar{x} \pm s$)

因子名称	国内常模 (n = 1388)	教师 (n = 151)
躯体化	1.37 ± 0.48	1.49 ± 0.52**
强迫因子	1.62 ± 0.58	1.69 ± 0.76*
人际敏感	1.65 ± 0.61	1.75 ± 0.86*
抑郁	1.50 ± 0.59	1.62 ± 0.55**
焦虑	1.39 ± 0.43	1.46 ± 0.52*
敌对	1.48 ± 0.56	1.49 ± 0.49
恐怖	1.23 ± 0.41	1.28 ± 0.33
偏执	1.43 ± 0.57	1.46 ± 0.56
精神病症	1.29 ± 0.42	1.34 ± 0.41

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

表 2 不同年龄、学历、工作年限教师 SCL-90 因子分的比较

因子名称	不同年龄		不同学历		不同工作年限		
	≤35 岁	>35 岁	本科及以下	硕士及以上	1~8 年	8~15 年	15 年以上
躯体化	1.38 ± 0.34	1.62 ± 0.46**	1.47 ± 0.40	1.62 ± 0.48	1.28 ± 0.33	1.48 ± 0.36**	1.63 ± 0.48**
强迫因子	1.71 ± 0.40	1.83 ± 0.51	1.73 ± 0.42	1.99 ± 0.57*	1.67 ± 0.38	1.76 ± 0.44	1.83 ± 0.51
人际敏感	1.49 ± 0.38	1.63 ± 0.43*	1.52 ± 0.36	1.72 ± 0.58	1.47 ± 0.33	1.56 ± 0.40	1.59 ± 0.45
抑郁	1.52 ± 0.40	1.73 ± 0.51**	1.58 ± 0.43	1.83 ± 0.55*	1.42 ± 0.34	1.65 ± 0.51**	1.68 ± 0.44**
焦虑	1.40 ± 0.32	1.47 ± 0.35	1.41 ± 0.30	1.54 ± 0.45	1.39 ± 0.30	1.42 ± 0.30	1.46 ± 0.39
敌对	1.46 ± 0.47	1.52 ± 0.37	1.45 ± 0.39	1.70 ± 0.51*	1.39 ± 0.42	1.50 ± 0.42	1.54 ± 0.43
恐怖	1.27 ± 0.34	1.29 ± 0.26	1.28 ± 0.30	1.27 ± 0.31	1.23 ± 0.24	1.26 ± 0.27	1.35 ± 0.37*
偏执	1.38 ± 0.34	1.56 ± 0.55*	1.43 ± 0.39	1.62 ± 0.65	1.31 ± 0.30	1.53 ± 0.47**	1.47 ± 0.49*
精神病症	1.32 ± 0.47	1.41 ± 0.34	1.35 ± 0.32	1.43 ± 0.42	1.33 ± 0.32	1.38 ± 0.37	1.36 ± 0.32

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

2.3 高校教师工作压力状况

高校教师在 6 项压力中, 工作负担压力、职业声望压力、职业发展压力的强度超过中值 3, 具有较大的强度, 其他压力均小于 3, 强度较小。男教师在职业声望压力、人际关系压力、职业发展压力三个方面大于女教师, 并且在职业发展压力维度存在非常显著性差异; 女教师则在工作负担压力、聘任压力、学生压力三个方面大于男教师, 并且在工作负担压力维度上存在显著性差异。见表 3。

2.4 兰州市高校教师心理健康与工作压力的关系

相关分析表明, 工作压力 SCL-90 因子总分的相关系数为 $r = 0.676$ ($P < 0.01$), 二者具有非常显著性关系。压力总分与 SCL-90 各因子均呈正相关, 其中与强迫、人际敏感 2 个因子有非常显著性关系, 与躯体化、焦虑、精神病性 3 个因子有显

著性关系。见表 4。

表 3 不同性别教师工作压力分析比较

因素	压力总分	男	女
工作负担	3.42 ± 1.24	3.20 ± 1.27	3.71 ± 1.10*
职业声望	3.47 ± 1.29	3.58 ± 1.29	3.13 ± 1.26
聘任压力	2.92 ± 1.17	2.84 ± 1.16	3.16 ± 1.19
学生压力	2.33 ± 1.02	2.27 ± 0.99	2.52 ± 1.09
人际关系	2.80 ± 1.32	2.81 ± 1.31	2.80 ± 1.38
职业发展	3.73 ± 1.15	3.88 ± 1.10	3.19 ± 1.17**

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

3 讨论

表 4 工作压力与 SCL-90 相关分析结果

项目	SCL-90 总分	躯体化	强迫	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病症
相关系数	0.667	0.216	0.257	0.322	0.24	0.22	0.143	0.059	0.126	0.20
P 值	< 0.01	< 0.05	< 0.01	< 0.01	< 0.01	< 0.05	> 0.05	> 0.05	> 0.05	< 0.05

高校教师 SCL-90 各因子得分比常模高, 且躯体化、强迫、人际敏感、忧郁及焦虑因子分有差异, 高校教师承担教学、科研的双重任务, 工作量大, 日常工作需全力以赴, 有些教师还身兼管理任务, 既要做好行政管理, 又要搞好教学、科研, 还要处理好各方面的人际关系, 长期处于这种状态, 自身的调节不足, 则会出现心理问题。

不同年龄的教师心理健康状况存在差异。35 岁以上教师 SCL-90 各项的因子分较 35 岁以下较高, 尤以躯体化、忧郁、偏执和人际关系敏感 4 项因子分更为明显, 这与年龄越高, 工作、生活压力越大有关, 另外一个重要原因就是 35 岁以上教师面临家庭、子女教育、职称评定等问题, 及科研学术水平要求越来越高, 这些因素会导致教师心理压力增加, 从而影响其心理健康水平^[4]。不同学历高校教师心理健康状况存在差异, 高学历的教师(硕士、博士)的各因子得分(除恐怖外)均高于低学历教师, 其中强迫、忧郁和敌对 3 项因子差异性显著, 这与高学历教师承担的科研任务较重、工作量较大以及心理活动较复杂等因素有关。不同工作年限对高校教师心理健康有影响, 随着工作年限增加, SCL-90 各因子分值也表现出增高的趋势, 这与教师长期高强度工作以及相对封闭的社会活动有关, 调查结果表明, 在刚工作 8 年教师的心理状态较稳定, 工作 8 年以上教师应及时给与心理健康引导。

从总体上看, 兰州市高校教师工作压力来源是多元的, 其中工作负担压力、职业声望压力、职业发展压力的强度居前 3 位, 男女教师压力纬度上的差异表明, 受传统思想的影响, 男教师注重于自身的职业发展与专业成长, 而女教师则被繁重的

工作负担所烦恼。聘任压力位居最后, 从一个侧面反应了目前兰州市高校教师聘任方面缺乏有效的竞争机制。

目前高校对教师还未形成心理教育及疏导机制, 当一个个体面临心理问题时, 得不到及时有效的干预和疏导, 导致心理问题郁积^[5]。其次, 教师受自身职业的要求, 个人的自尊心以及保守观念等因素影响, 面临心理冲突与矛盾时, 常常不愿意或者耻于表达自己的真实心理或愿望, 这样一方面使得心理问题难以及时发现, 另一方面导致个体心理压抑, 不良情绪郁积, 形成心理障碍, 甚至演化为严重的心理疾病。因此高校应构建学校的心理支持系统, 力争从心理上使教师减轻压力感, 使教师正确认识职业压力, 提高自身的承受力, 以积极的姿态应对职业压力。

参考文献:

[1] 张虎祥, 崔雪梅, 杨建文. 影响高校教师亚健康状态的成因分析 [J]. 职业与健康, 2008, 24 (21): 2254-2256.
 [2] 程俊玲. 中小学教师工作压力状况及相关因素的调查研究[J]. 教育理论与实践, 2004, 24 (3): 27-30.
 [3] 汪向东, 王希林, 马弘, 等. 心理卫生评定量表手册(增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志, 1999. 31-35
 [4] 张虎祥, 田宇, 杨建文. 高校教师心理健康与体育锻炼的相关研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2008, 16 (10): 1081-1083.
 [5] 李淑环, 张红杰, 刘凤阁. 保定市 4 所高校教师心理健康影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2005, 26 (8): 700-701.

(收稿日期: 2008-11-13)

(上接第 4088 页)

指导。

4.6 针对育龄人群和青少年, 开展生殖健康(包括计划生育)知识、知情选择安全、有效、适宜的避孕措施的健康教育。

4.7 及时提供人工流产后的保健服务、计划生育知识和有关避孕措施, 避免重复流产对妇女健康的伤害。

4.8 开展妇女保健工作、防治妇女常见病多发病。建立妇女常见病、多发病筛查、确诊、治疗和转诊的工作方案和运转机制。

4.9 因地制宜制定妇女病普查计划, 逐渐扩大覆盖范围和涵盖内容, 将妇女病查治纳入公共卫生服务包或社保、医保涵盖范围, 建立妇女健康保障制度。

参考文献:

[1] 王临虹. 生殖健康保健手册 [M]. 北京: 中国协和医科大学出版社, 2003. 9.
 [2] 何爱娥, 金秀云. 人工流产规范化管理与高危人工流产原因分析 [J]. 中国妇幼保健, 2008, 23 (4): 456.
 [3] 全国妇幼卫生监测暨年报资料汇编 [C]. 2006.130.

[4] 海南省实施《中国妇女发展纲要(2001-2010年)》和《中国儿童发展纲要(2001-2010年)》中期妇女、儿童健康指标监测评估报告 [R]. 2007, 2: 1, 2.

[5] 2007 年海南省妇幼卫生年报资料

[6] 杨惠娟, 沈汝桐, 李禾, 等. 产前检查研究现状与其面临的问题 [J]. 中国妇幼保健, 2007, 22 (25): 3480.

[7] 倪雅仙, 朱苏浙, 安亚珠, 等. 定海城区 15016 名职工妇女病普查情况分析 [J]. 实用预防医学, 2007, 14 (5): 1500.

[8] 张凤. 4060 名女职工妇女病普查结果分析 [J]. 中国保健, 2007, 15 (11) .

[9] 刘平, 冷丽佳, 景存仁, 等. 高校女教职工妇科疾病调查结果分析及干预措施探讨 [J]. 中国妇幼保健, 2008, 23 (1): 93.

[10] 孙晓筠, 张爱国. 山东省妇女生殖健康状况及防治对策 [J]. 中国妇幼保健, 2003, 18: 560.

[11] 黄蔚, 陈英耀, 曹建文. 孕产妇健康与自愿婚前保健政策的回顾性研究 [J]. 中国妇幼保健, 2006, 21 (11): 1459.

(收稿日期: 2009-05-04)