

高校教师工作压力管理研究

胡雄鹰,朱湘晖,张宗祥

(武汉工程大学管理学院,湖北 武汉 430205)

摘要:具体分析持久过度的工作压力对教师身心健康造成的不良影响,从社会、学校及教师自身三个方面来分析压力的来源,并从这三个角度分析得出缓解工作压力的几点对策,希望能够帮助高校教师有效地缓解工作压力。

关键词:工作压力;高校教师;心理问题;解决对策

中图分类号:R395.6

文献标识码:A

目前,社会上对高校教师工作压力现状的误解以及高校对教师工作压力问题的重视不够等原因,导致我国对高校教师工作压力问题的研究不是很多^[1-2]。考虑到高校教师工作的特殊性和重要性,重视对我国高校教师工作压力的研究很有必要。

一、高校教师工作压力概念

“压力”一词英文中是“stress”^[3]。压力最初是一个物理学的概念。直到20世纪初,医学界才有压力的概念,著名心理学家 Selye 将压力定义为由环境中的刺激所引起的人体的一种非特异性反应,即我们常说的应激^[4]。Cannon 将压力定义为外部压力事件的刺激作用,个人关系、经济和工作状况等生活变化都会形成压力^[5]。20世纪80年代中期 Lazarus 和 Folkman 认为压力不单指外部刺激,也不单指机体对其的反应,而是指个体对环境认知评估的动态过程,目前多数心理学的压力研究都是在这—意义上使用“压力”概念的^[6]。

工作压力是指个人与环境之间的一种特殊关系,当环境要求超过个人能力及可利用的资源时,并危及其心理的平衡与工作生活步调的和谐与完整性时产生的压力症状。在这里工作压力被强调是一个过程,是人与环境相互作用的产物,主要包括:压力源、中介变量和压力反应。Robbins 提出的压力模型表述为:“压力源—体验到的压力—压力结果”,将压力源分为环境因素、组织因素和个体因素,并且将压力结果分为心理症状、生理症状和行为症状^[7],见图1。笔者对于高校教师工作压力分析就是以这样一个模型为基础,从3个不同方面的压力源着手分析。

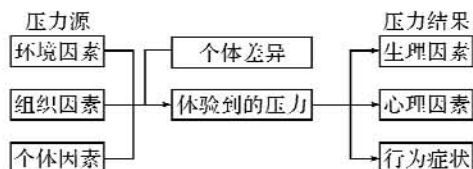


图1 罗宾斯工作压力模型

教师工作压力是指教师在教学科研活动中所经历的不良情绪反应,如紧张、沮丧和焦虑等。

二、我国高校教师工作压力调查

多所有名高校进行了问卷调查研究,问卷根据健康程度不同分为:健康、亚健康、前临床状态和疾病状态4种。问卷调查结果显示,高校教师不同程度健康状态比率分别是:健康占10.40%,亚健康占69.18%,疾病状态占20.42%^[8]。问卷调查表明,教师的亚健康状态随着年龄、性别、学历、职称的不同可大致分为4种类型:一是亚健康状态以30至40岁的教师发病率最高。二是男教工健康状况不如女教工,但女性重度亚健康发病率高于男性。三是学历为本科人群的健康率较低,为7.36%,患病率比较高,为25.04%;而高学历人群如博士的健康比率比较高,为9.1%,患病者比率比较低,为18.44%。四是随着职称提高,健康者和亚健康者的比率明显降低,患病率明显提高。

三、高校教师工作压力研究进展

对于教师工作压力的研究可追溯到20世纪30年代。最早期的研究大部分是在美国教育情境下进行的,主要关注发生在教师中的焦虑事件,从20世纪50年代,薛利首次进行心理压力研究之后,“压力”一词广泛用于社会科学领域^[3]。到了20世纪60年代,更多研究开始涉及教师由于工作

问题而产生焦虑不安的事实。直到 20 世纪 70 年代中期,才有直接谈到“教师压力”的文章发表。1977 年,基里亚克和萨克利菲在《教育评论》杂志上发表了一篇关于教师压力研究文章,这是“教师压力”首次出现在论文题目中^[4]。

瑞士日内瓦大学哈伯曼的研究也发现,有 40% 的教师有疲惫感的经历和感受^[5]。戈麦池、卢维奇和米尔克是较早对高校教师工作压力问题进行研究的学者,他们将高校教师反映的许多方面的工作压力都归结为从事教学这项工作的原因。索西尼里和格若格瑞认为,年青教师受到的工作压力更高,因为他们必须面对是否能够晋级的压力和期望。理查德和克瑞索克发现,女教师普遍比男教师的工作紧张感要强烈^[6]。

伯利克斯和克罗斯等使用个人环境匹配模型来解释在职业压力状态下,高校教师与环境之间的相互作用^[7]。在研究过程中,应用最广泛的判断教师压力的手段是自我报告调查表。问卷调查可以说是用来探究教师压力应用最广泛的一种方法。其他的研究方法包括当面询问访谈法、案例研究法、压力生理指示器。另外,大量的研究都使用了有力的统计分析技术^[8]。关于研究内容,一些研究人员已经涉及到精神和体力不健康的标准(如关于一般健康状况和因不健康而早退的调查表)、压力的行为表征和主要生理表现。

四、工作压力对高校教师的影响

工作压力对高校教师的影响是多方面的,如对身心健康状况的影响,对工作效率的影响等等。

(一)工作压力对工作效率的影响

压力本身并不是坏事,它也有积极的有价值的一面,适当的压力往往是一种动力,如增加工作效率,提高工作满意度等。但是过度持久的工作压力不但不能提高工作效率,反而还会削弱工作效率。工作压力与工作效率之间存在一种倒 U 型的关系,可以由图 2 所示的压力管理模型反映^[9]。压力管理模型的纵坐标为高校教师个人的表现。压力管理模型的横坐标代表对高校教师的要求,需要高校教师实现的目标。压力曲线代表一个人对付压力的能力。

压力曲线依最高点为分界点分为左右 2 个部分,左边部分又分为剥夺、厌倦、快乐 3 个阶段,右边部分分为重负、负担、威胁 3 个部分。当要求使高校教师能达到快乐的表现的时候,这种压力是对高校教师最好的,而且在这种压力情况下,高校教师的表现能力可能会发生上升的变化,提高高校教师的表现能力。过少的压力和过度的压力都

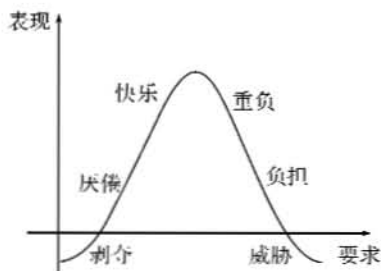


图 2 压力管理模型

会使高校教师的工作效率降低。不同的高校教师的压力曲线是不同的,相同的要求对一个高校教师来说可能是很好的激励和挑战,对于另一个高校教师来说可能就是重负,会压垮他。

(二)工作压力对教师身心健康的影响

能使高校教师快乐的工作压力对高校教师是合理的。既然合理的工作压力能够提高工作效率,那么高校教师在工作中承受一定的工作压力是必需的。因为合理的工作压力不但不会影响高校教师的身心健康,反而还能提高工作效率。对教师来说合理的工作压力能对高校教师产生正面影响。

然而实际情况是,许多高校教师面临的工作压力已经超过压力曲线的最高点,这时会对高校教师的身心健康和工作效率产生许多不良的影响。过度持久的工作压力可以说是一种心理压力,他将直接影响到教师生理健康与心理健康^[10],即产生生理反应与心理反应。由工作压力产生的过度的生理反应会使教师产生各种疾病,对身体健康造成严重的威胁,过度心理反应则会对心理健康造成严重影响。在受到较大工作压力影响的高校教师中,许多教师对前途没有信心,态度不够积极乐观,也难以保持愉快的心境。

五、高校教师工作压力源分析

压力源是指导致工作压力的事件或环境,可以是个体内环境,也可以是外界物质环境。压力源广泛存在于自然和社会环境中。教师在工作、学习和家庭之间疲于奔波,长此以往,就造成了极度的身心疲惫^[11]。

笔者根据罗宾斯的工作压力模型,将压力源分为环境因素、组织因素和个体因素。对应起来就是将高校教师的工作压力源分为来自社会方面的、学校方面的与高校教师自身方面的^[12]。

(一)社会因素分析

社会对高校教师期望过高与教师实际能力之间的矛盾;高校教师多元化需要长期被忽视;经济收入较低引起心理压力;社会对高校教师学历与知识素养提出越来越高的要求。

(二)学校因素分析

师资力量不足、教师工作量繁重带来的工作压力;不合理的绩效考核制度给教师带来的工作压力;职称制度改革给教师带来的工作压力。

(三)高校教师自身因素分析

不能适应变化给教师工作带来的压力;缺乏人际交往给教师带来的心理压力;自身期望过高给教师带来的压力;其他影响因素给教师带来的工作压力。

六、缓解高校教师工作压力的策略

(一)社会应采取的策略

高校教师工作压力问题的产生受到了社会因素的影响,它的解决也要借助社会的力量^[13]。

首先,社会要了解高校教师的生存现状与工作状态,并给予高校教师符合实际的期望。其次,国家与社会应给予高校更多的资金与帮助。客观地说,目前我国高校教师的工资水平因地域、系列不同而各异:东、中部地区高校教师的工资水平还是比较高的,其中部属高校教师的工资水平相当可观,部属高校的许多教师已成为我国中产阶级中的一部分。但对于其他中西部区域或非部属序列的高校教师,如果社会能给予一个更合理的工资水平,使得高校教师能过上相对较高水平的生活,那么也能起到缓解高校教师工作压力的作用^[14]。最后,社会应该给予高校教师更多的关心与爱护。尤其对于非部属的二本或三本批次的高校教师,如果社会能给予更多的关心,那么在关怀与激励的情况下,高校教师就能在工作中保持愉快的心情与积极的态度,这对压力的缓解也能起到不小的作用。

(二)学校应采取的策略

在缓解教师工作压力的过程中,学校也应该采取一定的措施^[15]。

一方面,各高校应该建立合理的、有效的教师绩效考核制度。另一方面,高校应该呼吁学生按照自身的需要,自学更多更新的知识与技术,同时向学生提供更多自学的机会和平台。教师要采取启发式教学方法与学生增强自学能力相结合以实现教学相长,这样可以减轻教师的工作压力。

(三)教师应采取的策略

工作压力的产生源于教师对于不良情绪的不恰当处理,所以缓解工作压力更多要由教师自己来解决^[16]。

1. 高校教师要学会正确地自我评价。有的教师由于自我评价不够正确,某些需求得不到满足时,导致心境始终处于怨恨或郁闷状态,甚至悲观

厌世,最严重的后果是走上绝路。

2. 高校教师要学会保持心理平衡。心理学研究表明,如果自己的情绪长期得不到合理的渲泄,日积月累形成了潜在的能量即“感情势能”,这种能量一旦超过了个体所能承受限度,就会出现“零存整取”的后果。

3. 高校教师应该积极建立良好的人际交往关系。成功的教师的角色往往是乐于和学生交往的,他们不仅善于与学校院墙外的社会交往,调整自己的社会角色,保持自身与社会的平衡,将自己和谐地融于社会之中,而且还善于与同事、家长,特别是与学生保持融洽的人际关系。

4. 高校教师要善于从工作中寻找自己的乐趣。心理健康水平较高的教师的重要特点是具有积极的进取精神。他们在工作中尽可能发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励。

5. 高校教师要选择符合自身能力的期望,以此来保护自信心。自我期望过高,往往容易在工作、学习中导致挫败感。过于争强好胜,反而会制造心理压力,一旦不能如愿以偿,又会打击自信,同时还会对教师工作产生极大的不良影响。

6. 高校教师要合理安排工作学习及生活时间,学会劳逸结合。学会时间管理,安排好轻重缓急,避免超负荷工作;学会充分利用网络、多媒体等资源,提高工作效率,从容不迫地应对繁重的工作。此外,安排适当的休息和放松,让身心从工作情境中暂时解脱出来,休整后以更充沛的精力投入工作。良好的身心状态还能提高应激能力,避免处于持续高压导致身心衰竭。

参考文献:

- [1] 袁素英.关注教师职业压力,预防教师职业枯竭[J].西安航空技术高等专科学校学报,2002(22):67-69.
- [2] 张积家,陈俊.高校教师的“怕”——一项关于高校教师生活压力的研究[J].高等教育研究,2002,23(4):122-124.
- [3] 傅维利.论教育改革中的教师压力[J].中国教育学术刊,2004(3):83-84.
- [4] Cherl J, Travers, Cary L, Cooper. Teachers under pressure: Stress in the teaching profession[M]. New York: Routledge, 1996:125-126.
- [5] Lackritz J R. Exploring burn out among university faculty: incidence, performance and demographic issues[J]. Teaching and Teacher Education, 2004(20):713-729.
- [6] 邵光华.国外教师压力研究综述[J].比较教育研究,

- 2002(11):72-74.
- [7] Blix A G, ruise R J, Mitchell B M. Occupational stress among university teachers [J]. Educational Research, 2002,36(2):157-169.
- [8] 濮宁镇. 高校教师心理健康现状调查与对策[J]. 中国初级保健, 2002(16):45-48.
- [9] 李亚民. 论教师的压力与调适[J]. 四川经济管理学院学报, 2003(6):45-47.
- [10] 田玉荣. 高校教师心理健康现状与对策[J]. 中国健康教育, 1996(11):89-91.
- [11] 黄珠红. 高校青年教师的心理压力与调试[J]. 福建商业高等专科学校学报, 2002(1):27-31.
- [12] 陈德云. 教师压力分析及解决策略[J]. 外国教育研究, 2002(12):61-63.
- [13] 彭雷生. 高校教师的心理压力与调试[J]. 湖北教育学院学报, 2001(18):66-67.
- [14] 王丽芳, 桂昭明. 武汉市人才创新力比较研究[J]. 武汉工程大学学报, 2009(6):13-17.
- [15] 葛鹏. 论教师聘任制的改革与完善[J]. 宁波教育学院学报, 2004(4):59-60.
- [16] 王海翔. 高校青年教师心理压力的调查分析与对策[J]. 宁波大学学报:教育科学版, 2004(26):77-79.

Research on the management of collegiate teachers' working pressure

HU Xiong-ying, ZHU Xiang-hui, ZHANG Zong-xiang

(School of Management, Wuhan Institute of Technology, Wuhan 430205, China)

Abstract: This article specifically analyzes the bad physical and mental influence of lasting and excessive working pressure on teachers, the source of pressure from three aspects including the community, schools and teachers themselves, and finally finds out appropriate solutions to help the teachers in colleges or universities to ease the working pressure.

Key words: working pressure; collegiate teachers; mental problem; solutions

本文编辑:吴晏佩



(上接第 10 页)

Comparison between science of talent and science of success

DING Jin

(Jiangsu Public Management Research Institute, Nanjing 210008, China)

Abstract: The strategy of strengthening the nation with talent is one of the key development strategies, which was brought forward when China entered the WTO with the aim to keep up with the needs of new situation. Being the theoretical support of this strategy, the science of talent needs to extract theories and ideas from other fields so as to improve itself. This essay discusses the improvement of science of talent through comparison between the science of talent and science of success.

Key words: science of talent; science of success; comparison

本文编辑:吴晏佩