



# 心理健康的重要性不言而喻

文/克莱尔·奈登 By Clare Naden

一项新的职业心理健康管理标准如何彻底改变教育领域。

许多工作即便进展顺利仍会让人感到压力，而当下的全球疫情已将很多员工逼到了极限。ISO 职业健康安全委员会制定的最新标准可以说是及时雨。ISO 45003 于今年早些时候发布，致力于为各领域和各类组织机构提供员工心理健康管理方面的良好实践。

其中就包括教育领域。全球疫情的第一波冲击便重创了教育领域，一夜之间数十亿的课堂转向线上，师生的生活无疑面临挑战，压力剧增。很多有关学生压力的文章见诸报道，而从事教育工作的员工也同样遭受冲击。

全球许多学习机构认识到了 ISO 45003 的潜在益处，正在实施这一标准。虽然现在还不能看到实施标准的全部效果，但是已有迹象表明该标准正在改善现状。ISO 采访了一些学者，请他们谈谈学术界的工作压力、疫情的影响和这一新标准带来的希望。

## 教育从业者中患心理疾病的占比更高。

### 教育领域的压力

2020 年初全球疫情爆发时，全世界大部分教育机构在一个星期左右关闭大门并将全部课程转向线上。从此，朝不保夕就成了师生们的唯一常态。许多研究表明，无论是在家隔离还是返校上课期间，中小学和大学教职员工的心理健康都受到了巨大影响。他们要思考如何有效地在网上教授课程，同时清楚许多年轻人的未来掌握在他们手中，压力重重，这导致许多人的焦虑、抑郁和精神紧张症状加重。

即使在疫情之前，也有证据表明，许多教育行业从业者也在承受工作带来的压力、心理健康问题和过度劳累，这已是一个严重问题。ISO 职业健康安全委员会委员、诺丁汉大学商学院人力资源管理学副教授阿迪亚·贾恩（Aditya Jain）认为，疫情进一步放大了该问题。



2020 年，意大利米兰理工大学的一位教授在上一堂在线课程。

“与其他领域相比，教育从业者中患心理疾病的占比更高。老师和教授要一直与人接触，而且这类岗位通常因缺少资源而薪水较低。但也许最令人压力山大的是，老师对教育给年轻人生活带来的影响感到责任重大。”他补充说，所有这些都与管理问题相关，许多管理岗位被一些能力不足的人担任，抑或面临政治干预，因此教职员工心理压力持续增加。

即使在疫情之前，许多教职员工也饱受心理问题之苦。繁重的工作量、缺少赞誉、想成功但却束手无策，都是个中缘由。疫情爆发后，工作量增加，工作和生活平衡被打破，还有大家都面临的与健康相关的焦虑和压力以及不确定性。

这种精疲力竭终于爆发了。去年十月，美国《高等教育纪事报》和马萨诸塞州波士顿市金融服务机构富达投资集团发布的一项研究表明，将近 70% 的受访者认为，他们在 2020 年承受的压力与 2019 年相比增长了 32%，而且很多人感到疲倦和愤怒。

## 预防是关键

诺丁汉大学工作与健康政策名誉教授斯拉夫鲁拉·莱卡（Stavroula Leka）认为，尽管大多数教育机构并没有忽视疫情对员工的影响，但其采取的帮助措施大部分都是应对性的，例如求助热线和员工帮助计划。

“我们就疫情的影响开展了诸多员工调查，调查结果显示问题主要有两方面：工作压力增加与持续的工作量过多问题，”她说。“不幸的是，疫情表明我们仍然缺乏管理职业心理风险和推广健康工作环境的预防方法。”

贾恩补充说，但现在也有很多指南来帮助教育机构解决这个问题，并为员工提高抗压能力提供帮助。他说：“抗压是不够的。不管一个人有多坚强，只要压力足够大，他还是会崩溃。是时候改变关注的焦点，并事先采取措施避免压力过高。”

他说，许多教育机构的意向很好，但是面对其工作性质和要付出的资源，他们感到很无助。“即使资源有限，还是有很多事情可以做。”这就是世界上首个应对职业心理健康的国际标准 ISO 45003 的制定初衷。这一指南以已有的宝贵资源为基础，并进一步利用这些资源以提供更加有效、易用的整体性方法。



“即使有这么好的指南，最需要的人也并不一定能知晓和运用它，”他说。“此外，没有什么真正能把对职业心理健康压力的预防和适应的全部要素总结出来。而 ISO 45003 弥补了这一空白。”

### 做出持久的改变

莱卡教授说，ISO 45003 可以帮助各类组织机构实施系统性的预防措施，以管理社会心理风险，并改善职业心理健康和安全。“在大多数情况下，ISO 45003 规定的方法在大部分国家实际上是通过法律强制实施的。但问题在于，在这一领域，遵守法律并不意味着合适、贴心的应用。该标准在法律的最低要求之上，加入了更多的细节，目的在于真正地帮助组织机构有所作为。”

其中包括干预和评估相关措施的示例。她说：“标准也允许机构以国际标准为基准开展实践，确保机构能灵活处理工作环境发生的改变，而这些改变会影响到员工的生理和心理健康以及福祉。”

制度性的改变需要时间才能见效，想要精确衡量该标准对行业的影响还为时尚早，但思维模式的转变无疑已经开始了。“二十年前，雇主会说职业心理健康是个人问题，不关他的事。”贾恩说，“但是时代变了。沉默早已被打破，而且证据确凿。但这并不意味着解决方法很简单，问题就不复存在了。有了思维模式的转变和像 ISO 45003 这样备受期待的实用工具，我们能看见真正改变的曙光。”

改变将旷日持久，因为新冠疫情还未清除。就算新冠疫情结束了，教育领域从业者无疑还将面临国家或全球层面的其他挑战。但是，有了这一新标准提供的机遇，我们将更从容地面对风暴，为了教师，也为了他们捧在掌心的下一代的未来。