

文/桑青松,王雷

健全管理机制,减轻心理压力

胡锦涛总书记在纪念中国科协成立 50 周年大会上强调,科技工作者是党和国家的宝贵财富。长期以来,奋斗在我国各个领域第一线的广大科技工作者辛勤工作、默默奉献,为我国经济社会发展和人民生活改善作出了重要贡献。改革开放以来,我国科技工作者广泛地参加经济社会决策活动,社会地位不断提高,工作生活条件明显改善。同时,由于科技工作的高端性、创造性和艰巨性,科技工作者承受着较大的工作压力。借鉴国内关于科技工作者心理健康问题的相关研究,为提高我国科技工作者心理健康水平,进一步激发广大科技工作者的创新热情和创造活力提出一些建议。

1 国内科技工作者心理健康问题的研究

1.1 心理健康的现状调查

一项涉及全国 147 个区域,6700 名科技工作者的工作压力状况调查研究表明,51.6%的科技工作者认为自己的工作压力比较大,有 12.8%的个体认为自己的压力非常大,二者合计 64.4%,高于全国平均水平^[1]。对某研究所科技工作者心理健康的症状自评量表调查表明,量表总分与全国成人均分无明显差异 ($P>0.05$),但躯体化和强迫两个因子的得分显著高于全国成人均分 ($P<0.005, P<0.01$)^[2]。采用中国人心理健康量表对安徽省 264 名科技工作者心理健康状况进行调查,结果显示量表总分与全国成人均分无显著差异,但焦虑、抑郁、敌对、适应性差和情绪失调 5 个因子的得分高于全国常模,差异具有显著性 ($P<0.005$)^[3]。已有的调查研究显示,科技工作者心理健康量表总分与全国常模无明显差异,但在部分因子上的得分显著高于全国常模。这表明我国科技工作者心理健康状况总体良好,但在某些维度上仍存在着一些情绪和行为困扰。

1.2 心理健康状况的影响因素分析

有研究者认为,导致科技工作者心理健康问题的原因主要分为外部环境和个体心理特点两部分。外部环境因素包括:信息爆炸时代的大环境、激烈的竞争环境、繁重的工作环境、人际环境缺乏温情、忙碌的现代都市环境 5 个方面。个体心理特点包括敏感、苛求、多虑等^[4]。一些研究者提出其它影响因素,外部因素如工作压力与工作量、社会支持、体育锻炼和业余文化活动等;内部因素如个人期望、人际关系与人际交流、应对方式、控制感等。

2 提高科技工作者心理健康水平的建议

2.1 加强社会支持

社会支持指个体察觉到的来自他人或其他群体的肯定、尊重、关爱和帮助,与个体心理健康有着密切的关系。科技工作者面临较大的工作压力,科技成果创造工作是复杂而艰苦的劳动,需要科技人员做出持久的努力。如果科技工作者能够从单位、家庭及社会环境中得到强有力的支持,就会极大的缓减他们的工作和生活压力。促进科技工作者的心理和谐需要单位、家庭和社会的共同努力,从精神生活和物质生活两方面给予大力支持。单位在工作上的鼓励和引导以及在生活中的人文关怀,家庭给予的和谐温馨的生活氛围,社会大环境对科技工作者的肯定与尊重,都会形成强大的社会支持,使科技工作者拥有强大的动力,在科研工作中充分发挥自己的才干,提高自身创新能力。

2.2 健全科研部门内部管理机制,改善科研工作的软环境

科研工作科技工作者日常生活的主旋律。科研环境,尤其是科研软环境对科技工作者的心理健康有重要的影响。建立起以人为本的科学管理模式是改善科研工作软环境的根本途径。以人为本的科学管理模式可以通过积极工作氛围的营造和先进工作制度的完善来实现。平等竞争、人尽其才、才尽其用的宽松工作氛围可以最大程度释放科技工作者的能量,激发科技工作者的创新热情和创造力。建立和完善工作分析、绩效考核与薪酬管理等现代人力资源管理体制,有助于形成公平公正的成果评价体系和积极竞争的科研氛围,从而有效地缓解工作压力和倦怠,帮助科技工作者形成乐观的生活态度和积极的工作心态。

2.3 建立科技工作者心理健康咨询和服务机构

在科研单位建立心理健康咨询和服务机构可以有效地提高科技工作者心理健康水平。一方面,科技工作者可以在工作之余通过心理健康咨询和服务机构交流情感,释放压力;另一方面,由于精神刺激等不利因素能否引起健康损害与个体的应对方式有关,因而必须对科技工作者进行有针对性的心理辅导,使之积极自我调适。哈尔滨市于 2007 年建立了全国首个“科技工作者心理健康工作室”,通过心理讲座、个体咨询、团体活动等方式传播心理健康知识,提高自我维护的技能,在促进科技工作者心理和谐方面收到了良好的效果。

2.4 加强身体锻炼和丰富业余文化生活

对科技工作者的调查表明,“经常锻炼”组科技工作者在社会支持和心理健康方面显著好于“从不锻炼”组。参加锻炼有助于科技工作者改善防御方式,增加社会支持,增进心理健康^[5]。工作单位和家庭应该尽量鼓励科技工作者参加体育锻炼和业余文化生活。首先工作单位应建立和完善体育锻炼和业余文化活动的场所、设施,并通过组织相应的比赛和活动来激发科技工作者身体锻炼和文娱活动的热情。其次,家庭成员应大力支持和配合科技工作者的体育锻炼活动和文娱活动,使身体锻炼业余文化生活成为科技工作者生活中稳定、持久的一部分。

参考文献

- [1] 徐世勇,李钢.我国科技工作者压力状况的实证分析与启示[J].生产力研究,2005,(1):127-128.
- [2] 于爱英等.某部科技人员心理健康状况调查[J].解放军预防医学杂志,2006,24(6):415-418.
- [3] 王雷,桑青松.264名科技工作者心理健康状况调查[J].科协论坛,2009(12):68-69.
- [4] 冯英.心理学视角中的高科技人才健康问题[J].时代文学(下半月),2008(01):173.
- [5] 胡海青,童昭岗,颜军.科技人员身体锻炼与防御方式、社会支持和心理健康的关系研究[J].北京体育大学学报,2005,28(8):1063-1065.

本文作者:桑青松,安徽省心理学会心理卫生和心身医学专业委员会;王雷,安徽师范大学心理健康中心。

本栏目专门刊登广大读者就促进科学技术发展提出的意见和建议,欢迎国内外科技工作者及各级科协、学会投稿。

(责任编辑 王芷)