

# 农村中小学教师心理健康素养的影响因素及提升策略

张玉,荆玉梅\*,陈明锋

(湖北师范大学教育科学学院,湖北黄石,435000)

摘要:文章首先阐述了农村中小学教师心理健康素养现状,然后从客观因素和主观因素两个方面分析了农村中小学教师心理健康素养的影响因素,最后提出了农村中小学教师心理健康素养的提升策略。

关键词:农村中小学教师;心理健康素养;影响因素

中图分类号:G443 文献标志码:A 文章编号:2095-6401(2023)03-0137-04

心理健康素养最初是由澳大利亚学者乔姆(Jorm)等<sup>[1]</sup>提出的,是指“能帮助人们识别、处理和预防心理疾病相关问题的知识和信念”。其内涵包括识别特殊疾病的能力、知道如何寻求心理健康信息知识、与致病风险因素和病因有关的知识、与自我治疗和获得专业帮助有关的知识,以及对提升识别疾病能力和寻求帮助的态度6个方面。后来学者奥康纳(O'Connor)等<sup>[2]</sup>将其维度进行了梳理与简化,最终形成了识别、知识和态度3个维度。

根据近年来国内对中小学教师心理健康状况的调查可以发现,中小学教师心理健康状况不容乐观,一些教师存在不同程度的心理困扰,甚至罹患心理疾病<sup>[3]</sup>。有研究发现,高水平的心理健康素养有助于及早识别心理疾病,减少病耻感,获取及时有效的支持和治疗,进而改善个体和公众的心理健康<sup>[4]</sup>。因而,促进教师心理健康的重要途径就是提升其心理健康素养。教师作为一种特殊的职业,在整个教育教学工作中扮演着至关重要的角色,对于农村中小学来说,更应把教师心理健康素养的提升作为一项必不可少的工作,制定具体且可实施的方案,并贯彻落实,从而让教师掌握丰富的心理健康相关知识和形成应对心理疾病的能力,预防心理疾病的发生,有效提高自身心理健康水平。基于此,本文拟通过分析农村中小学教师心理健康素养现状及影响因素,以提出具体有效的对策。

## 一、农村中小学教师心理健康素养现状

### (一)具备的心理健康知识匮乏

农村中小学地处偏远、经济落后,师资力量比较薄弱,大多数教师缺乏专业的心理培训,致使其掌握

的心理健康知识不够全面,很难把心理健康教育工作做到位,甚至有些学校的心理健康教育似有实无,忽略了心理健康教育的重要性。另外,教师平时教学任务过重,所承担的教学工作只增不减,工作压力过大,长期处于这种超负荷的环境下,很容易使部分教师产生心理冲突。然而这些教师对心理健康知识了解甚少,很难发现自身的心理状态是否发生了变化,更不懂得采取恰当的方式进行宣泄和疏导,从而易成为心理疾病的高发人群。

### (二)识别心理疾病的能力不足

农村中小学大多数教师在教学的同时兼任班主任,工作量大且烦琐,同时其对一些常见的心理疾病症状了解甚少,可能存在“不知患病”和“患病不知”的心理误区。比如,当一些教师出现易怒、内心抑郁、失眠等不良症状时,由于其对心理疾病症状的具体识别能力还处于较低水平,可能自我感觉良好并无大碍,对情绪改变并不以为然,认为只是短暂性的情绪抑郁,缺乏应对心理疾病和维护心理健康的能力,进而错失了最佳治疗时间。基于此,教师只有掌握足够的心理学知识,才能更容易地觉察出自身存在的心理问题,减少心理疾病的发生。

### (三)寻求专业帮助的意愿不强

当心理健康素养水平较低时,人们无法及时辨别自身或他人的心理健康问题,或者虽然能够辨别出自身或他人的心理问题,但碍于心理疾病污名和较低的求助效能感,不敢主动及时地寻求专业帮助<sup>[5]</sup>。受传统观念的影响,农村中小学大部分教师在出现心理问题时,内心更倾向于选择自己内部消化缓解或向家人、同事及朋友倾诉,较少向专业人员寻求帮助。因

DOI: 10.16681/j.cnki.wcqe.202303034

作者简介:张玉(1994—),女,硕士研究生。研究方向:学校心理健康教育。

注:本文系湖北高校省级教学研究项目“乡村振兴视域下‘优师计划’师范生心理健康素养提升路径的探索与实践”(编号:2021363);全国高校思想政治精品项目“五精工作法—精准心理育人模式的创新与实践”。

为其害怕一旦寻求专业帮助,不但无法解决自身问题,还可能导致个人隐私被暴露,出现尴尬的局面;甚至可能会被他人误以为是精神病患者,被人戴着“有色眼镜”看待,遭受他人歧视,致使内心产生强烈的羞耻感,进而影响到自己的日常生活和工作状态,使自己无法恢复到以往生活。概言之,农村中小学教师由于缺乏心理健康知识,经常把心理问题等同于精神疾病,不愿积极主动地寻求专业帮助,从而容易产生越来越多的心理问题。

## 二、农村中小学教师心理健康素养的影响因素

### (一)客观因素

1.年龄方面。相比老年人,年轻人可能有更高的心理健康素养<sup>6</sup>。相对于老教师而言,农村中小小学年轻教师基本都毕业于师范院校,在大学期间学习过相关的心理健康知识与技能,拥有一定的知识储备量,故对自身的心理变化关注程度相较于老教师更高一些。对于老教师来说,随着年龄的增长,他们更注重自身的身体状况,一般会定期做体检,花费大量的精力和财力来保养身体,在他们看来,身体健康的重要性远远超过心理健康。由此可见,年轻教师比老教师所具备的心理健康素养要相对高一点。

2.区域方面。研究发现,农村居民对常见精神疾病的了解情况不如城市居民<sup>7</sup>。而农村中小学教师长期受农村周围环境的影响,且获取心理知识的渠道较少,以致掌握的知识面相对有限,对心理疾病了解较少,存在认知偏误。比如,城市学校经费相对充足,学校会利用寒暑假,组织教师外出参加专业培训,以此丰富教师对心理疾病相关知识的认知及提升其识别心理疾病的能力。而农村学校资源相对有限,教师很少有机会外出学习,故在传统观念的影响下,相较于城市中小学教师,其对常见精神疾病的辨别能力还有待提高。

3.工作家庭冲突方面。作为一名中小学教师,在学校里要全身心地投入教学工作,认真完成各项硬指标任务,在家庭中还要操持好家务、照顾好老人和孩子、协调好与另一半的关系,由此可以看出教师所扮演的角色不是单一性的,而是具有多重性。但教师的精力和体力往往是有限的,故其很难平衡好工作与家庭间的关系,有时会使自己陷入烦恼、痛苦,甚至产生焦虑、抑郁的负面情绪,对其心理健康造成一定的影响。有研究发现,当教师的心理健康素养水平提高时,可以削弱工作家庭冲突对自身抑郁的不良影响<sup>8</sup>。因此,

要提升教师的心理健康素养水平,使他们能够运用恰当的方法协调好工作与家庭间的关系,减少工作家庭冲突对自身心理健康造成的负面影响。

4.学校方面。大多数农村中小小学受应试教育的影响,一如既往地追求升学率,频繁组织各类考试和测验,总是以学生的考试成绩衡量教师的教学水平,而忽略了教师的心理健康教育。从学校的角度来看,大多数农村中小小学的领导者对心理健康素养知识和技能的认知处于一种含糊不清的状态,对心理健康教育工作大都是做表面工作,很少花费大量时间和精力关注教师的心理状况。就目前而言,学校对教师的教学工作要求过高,家长期望教师对自己的孩子多加管教,把教育的责任大都推给教师,缺乏对教师工作的理解与支持,且教师工资待遇偏低等问题一直未有解决,这在无形之中给教师带来了巨大的心理压力。同时,多数农村中小小学没有为教师提供心理健康服务的保障系统,较少有针对性地对教师开展心理健康教育相关的活动,无法帮助教师适当缓解压力、释放情绪,即教师心理健康问题常常被忽视,不利于教师健康发展。

5.社会方面。当今社会经济发展快速,但城乡之间收入仍存在差距。农村中小小学资源条件有限,心理健康服务体系尚未完善,对心理问题的关注度不高。经济问题会影响心理健康服务的提供率、利用率、有效率<sup>9</sup>,以致在经济落后的农村地区,由于心理健康服务资源相对不足,有一部分人对心理健康问题的认知存在一定的误区,会把心理问题与心理疾病相提并论,致使教师的心理健康素养一直处于较低水平,得不到进一步提升。同时,有些农村中小小学虽然配备了心理咨询室,但实际利用率并不高,很难帮助教师解决在工作、生活中遇到的心理困惑,使其负面情绪得不到合理宣泄,进而导致其发生心理疾病,最终影响了其身心健康。

### (二)主观因素

1.心理疾病认知不足。目前,农村中小小学教师对心理疾病知识含糊不清,对心理疾病还存在一些污名化倾向,一提起它便不由自主地产生一种病耻感,认为罹患心理疾病的患者即使服用药物进行治疗和定期做心理咨询也很难治愈,可能会伴随一生。尤其是农村中小小学对心理疾病知识的宣传较少,导致教师缺乏对心理疾病的正确认知,认为它是难以启齿的事情,一旦罹患心理疾病就会被他人贴上精神疾

病的标签,遭受他人歧视,严重时甚至会被他人否定存在的价值,影响正常生活。对此,教师要自主学习并掌握心理疾病相关知识与应对心理疾病的方法,认识到心理疾病污名带来的危害,进而纠正不合理的认知偏差,学会用正确的眼光看待心理疾病,从而减少病耻感。

2.心理健康意识薄弱。身为教师,既要不断地学习和构建专属的知识领域,还要不断探究创新、钻研教材,以提升自身的教学水平,这在无形中给教师施加了巨大的心理压力。长期处于这种紧张的氛围下,部分教师可能会产生一些心理问题,如出现情绪低落、烦躁、坐立不安等症状。对于农村中小学而言,虽然教师在入职前已经接受过专业的心理健康教育培训,具备相关的知识和技能,但可能还是不知如何把所学知识运用到实际中,且教师队伍老龄化严重,很多老教师没有接受过专业的心理健康教育培训,所具备的心理健康知识十分匮乏,心理健康意识比较薄弱,不知道什么是心理问题,也不知它有哪些症状表现,更不知道如何采取有效的措施,进而使得相关问题得不到很好的解决。在这种情况下,教师极易把一些负面情绪潜移默化地传递给学生,影响学生的心理健康,不利于学生健全人格的发展。

### 三、农村中小学教师心理健康素养的提升策略

长期受应试教育的影响,大部分农村中小学对教师教学能力的关注度较高,对其心理健康却很少关注。教师作为知识的传授者、学习的引导者、灵魂的塑造者,该如何在未来更好地面对升学、成绩、教学等方面的压力?从学校的角度来看,亟须对教师心理健康素养的提升加强重视,转换以往的观念,与时俱进,采取具有可行性的措施,以保障心理健康教育工作有效开展,这不仅是现阶段学校开展心理健康教育工作的一个重要转折点,也是维护教师心理健康的重要途径。对此,学校应给予教师更多的关注,帮助教师获取一定的心理健康和心理疾病相关知识,使其具备识别心理疾病的能力,能积极寻求专业帮助,最终使其心理健康素养得到更好的提升,真正促进教师心理健康水平的提高。

#### (一)加大科普宣传力度,转变教师认知观念

心理健康素养是现代教师必不可少的基本素养。当然,对于农村中小学教师而言,其也是不可或缺的<sup>[10]</sup>。教育行政部门和学校应重视教师的身心健康,加大宣传力度,从实际出发,采取切实可行的措

施,让教师对常见心理疾病有所了解,并能简单地进行识别,从而维护其心理健康。比如,可通过网站平台、微博、小视频等方式,广泛地宣传心理健康与心理疾病相关知识,扩大其影响力,让教师在耳濡目染中获取知识,进而转变对心理疾病的认知,学会积极赋义,并积极主动寻求专业帮助,明白生理健康与心理健康同等重要。另外,农村中小学也可以创建一个微信公众号平台,并推选负责人运营此平台,定期向关注公众号的教师推送关于应对压力、情绪管理、职业倦怠等方面的专业心理健康知识,让教师能更便捷地获取相关知识。通过此平台,每位教师都能学到丰富的心理健康相关知识,掌握一些心理调节方式,加强对自身心理的关注,及时察觉情绪的变化,进而可以运用科学的知识调整心态,合理宣泄,不将负面情绪传递给周围的人,时刻保持积极而又稳定的心理状态。当遇到一些烦恼和心理困惑时,教师还可通过匿名留言的方式在此平台进行咨询,及时寻求专业帮助,有效排解忧虑,从而确保身心健康发展。

#### (二)营造和谐校园氛围,满足教师心理需求

对于农村中小学而言,教师不仅承担着教书育人的职责,还肩负着培养和塑造学生健康人格的责任,其心理健康至关重要。首先,校领导要做好对教师的人文关怀,当教师在工作中遇到困难时要及时出面解决,帮助教师摆脱困境,维护教师的权益。其次,学校要为教师提供一个相对舒适、和谐的工作环境,让教师与教师之间互相合作、互相帮助、共同进步,营造出一种团结有爱的工作氛围,以满足教师的专业成长需求。此外,学校还应协调好教师与家长之间的关系,加强两者之间的沟通与交流。当双方发生冲突难以解决时,校领导要以身作则,敢于担当,耐心调解,机智化解矛盾,维系好双方的和谐关系,让教师在教育教学活动中能始终保持满满的正能量,体会到工作带来的成就感。

#### (三)构建心理健康保障机制,实现教师心理和谐

教师既是学校重要的人力资源,又是学校发展的关键人物。农村中小学要转变以往的心理健康教育理念,注重教师的心理健康,把教师心理健康素养的提升作为一项重要的任务,加大经费投入,完善软硬件设备,制定有效的方案,并确保心理健康保障机制正常运行。首先,学校要定期为教师开展心理普查,并为其建立个人心理档案,以便教

师更有效地掌握自身心理健康状况,进行早期预防。其次,学校应不定期地从校外邀请专业的心理学讲师或专家为教师举办心理专题讲座,让教师通过面对面的交流互动,充分了解心理健康的重要性,并从中学习和掌握心理健康与心理疾病相关知识,具备识别心理问题的能力及应对心理疾病的技能,同时做到更加全面地了解自己、认识自己、客观全面地评价自己,进而能在今后的教学工作中及时觉察出心理偏差,采用积极的应对方式进行调整,始终保持一种积极又乐观、稳定而健康的状态,以丰富的情感、积极的情绪更好地投身于工作,提高工作效率和生活质量,实现教师心理和谐,最终提升自身的幸福感。再次,学校应通过聘请专业的兼职心理咨询师,为出现心理困惑的教师提供专业的心理咨询服务,保证其遇到的问题能得到及时解决,让教师感受到心理服务带来的新体验,增强其心理求助意愿。最后,学校还应引进心理健康教育专业的心理教师,并定期组织学校全体教师进行培训,向其讲解心理健康素养相关知识,进而全面提升教师的心理健康素养。

#### (四)开展心理体验活动,呵护教师心理健康

在农村中小学,由于升学压力大、教学任务繁重、职称评定竞争激烈,往往容易使教师产生紧张、焦虑的情绪,对此,农村中小学可以定期组织教师开展心理体验活动,进一步提高教师的心理健康素养。一是在农村中小学举办心理体验活动时,对活动设施和活动场地的要求要低一些,既不用大量的经费,也能让活动富有真实性、趣味性。二是心理体验活动方式丰富多样,要从教师实际的情绪需求出发,设计出教师乐于参与的,且能确保每一位教师都积极参与其中的活动,进而使他们能在活动过程中有所体验、有所收获。三是心理体验活动的开展,重在引导教师体验与分享,让负面情绪得以释放、心理压力得到缓解,从而让教师有意识地调整自身的状态,以一种积极的心态面对生活、面对自我。同时,这样也能增进其与同事之间的交流,构建良好的人际关系,从而增强其归属感,提高其幸福感。

#### 四、结语

农村中小学教师是教师队伍的重要组成部分,其心理健康不仅会影响教学效果,还会影响学生的心理健康,因此,关注农村中小学教师的心理健康是当务之急。提升农村中小学教师的心理健康素养不

仅是提高教师自身专业素养的必由之路,也是提高教学质量的重要保障,还是培养全面发展的学生的必然选择。鉴于此,随着素质教育的深入开展,提升农村中小学教师的心理健康素养应该作为一个重要的课题,受到学校的重视。针对这一课题,笔者就农村中小学教师心理健康素养的影响因素及提升策略进行了探究,最终认为,农村中小学教师心理健康素养的提升策略主要包括以下四个方面:一是要通过教育行政部门和学校加大宣传力度,让教师转变自我认知观念,减少心理疾病污名化,同时掌握一些心理调适方法,从而在日后工作中出现不良情绪时能进行自我排解;二是学校要帮助教师营造一种和谐的校园氛围,让教师在工作中始终保持心情舒畅;三是构建农村中小学心理健康保障机制,为教师提供心理健康服务的保障系统,在教师出现心理困扰或心理问题时,能及时进行疏导和排解;四是学校要定期组织教师开展心理体验活动,这样不仅能增进同事之间的友谊,还能间接提升教师的心理健康水平。

#### 参考文献:

- [1] JORM A F, KORTEN A E, JACOMB P A, et al. "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment[J]. Medical journal of Australia, 1997, 166(4): 182-186.
- [2] O'CONNOR M, CASEY L, CLOUGH B. Measuring mental health literacy—a review of scale-based measures [J]. Journal of mental health, 2014, 23(4): 197-204.
- [3] 吴淑莹, 沈贵鹏. 中小学教师心理健康素养及其提升策略[J]. 中小学心理健康教育, 2019(32): 66-69.
- [4] 明志君, 陈祉妍. 心理健康素养: 概念、评估、干预与作用[J]. 心理科学进展, 2020, 28(1): 1-12.
- [5] COLES M E, RAVID A, GIBB B, et al. Adolescent mental health literacy: young people's knowledge of depression and social anxiety disorder[J]. Journal of Adolescent Health, 2016, 58(1): 57-62.
- [6] 郭恒, 盛小添, 笪姝, 等. 心理健康素养的概念、测量及影响因素[J]. 中国健康教育, 2017, 33(10): 918-922.
- [7] 江光荣, 李丹阳, 任志洪, 等. 中国国民心理健康素养的现状与特点[J]. 心理学报, 2021, 53(2): 182-201.
- [8] 王萌, 侯金芹, 刘建国, 等. 教师工作家庭冲突对其子女抑郁的影响: 有调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(4): 758-762.
- [9] 周宵, 姚本先. 国外心理健康素养研究: 内涵、影响因素及展望[J]. 中小学心理健康教育, 2011(1): 4-7, 11.
- [10] 孙德芳. 农村教师的压力困境、根源及其自我调适[J]. 天津师范大学学报(基础教育版), 2014, 15(4): 24-29.

其他作者简介: 陈明锋(1994—), 男, 硕士。研究方向: 学校心理健康教育。

通讯作者: 荆玉梅(1981—), 女, 副教授, 硕士。研究方向: 学校心理健康教育与咨询。(E-mail: 234965962@qq.com)。