

贵州省青年教师心理健康服务需求现状与对策^{*}

简才永¹, 王慧², 钟媛媛¹, 植凤英^{3△}

(1. 黔东南民族职业技术学院, 贵州 凯里 556000; 2. 贵州健康职业学院, 贵州 铜仁 554300;

3. 贵州师范大学心理学院, 贵阳 550001)

摘要:目的 了解贵州省青年教师心理健康服务需求现状,为健全贵州省心理健康服务体系提供实证数据。方法 采用心理健康服务需求问卷对贵州省 659 名青年教师进行调查,调查内容包括客观矫治需求、主观发展需求、需求态度倾向、需求实现途径 4 个方面。结果 贵州省青年教师存在较强心理健康服务需求,但寻求专业帮助的动力不足,获取心理健康服务的途径倾向于非专业化,对心理服务机构的信任不够,可用心理服务资源匮乏。结论 提升贵州省青年教师心理健康服务水平,需整合全省资源、强化专业建设、加强科普宣传和完善服务体系。

关键词: 青年教师;心理健康服务需求;心理健康服务体系;现状与对策

DOI:10.11986/j.issn.1673-873X.2021.04.008

中图分类号:R395.6

文献标志码:A

Current situation and countermeasures of young teachers of mental health service demand in Guizhou

Jian Caiyong¹, Wang Hui², Zhong Yuanyuan¹, Zhi Fengying^{3△}

(1. Qiandongnan National Polytechnic, Kaili Guizhou 556000, China;

2. Guizhou Health Vocational college, Tongren Guizhou 554300, China;

3. School of Psychology, Guizhou Normal University, Guiyang 550001, China)

Abstract: Objective In order to understand the current situation of young teachers' mental health service demand, and to provide empirical data for improving the mental health service system in Guizhou. **Methods** A total of 659 young teachers in Guizhou were surveyed by using mental health service demand questionnaire, which includes objective corrective demand, demand attitude inclination, subjective development demand, demand way. **Results** Young teachers in Guizhou province have a strong demand for mental health services, but lack the motivation to seek professional help, and the way to obtain mental health services tends to be non-professional. They do not have enough trust in psychological service institutions, and there is a shortage of available psychological service resources. **Conclusion** To improve the mental health services of the young teachers in Guizhou Province, it is necessary to integrate the province's psychological resources, strengthen specialty construction, strengthen science popularization and improve the service system.

Keywords: Young teachers; Mental health service demand; Mental health service system; Current situation and countermeasures

青年教师是教师队伍的中坚力量,是推进素质教育、保证师德师风和提高教育质量的决定性因素。实践证明,发展一流的教育需要一流的青年教师队伍,而人格健全和心理健康则是青年教师全部素养的核心。但大量研究表明,青年教师的心理健康状况并不乐观。一方面,青年教师往往承受着较高的社会期望、繁重的教学科研任务以及沉重的家庭负担,各种压力使其出现生活质量下降、产生职业倦怠、工作效率降低等问题^[1]。还有研究^[2]发现,青年教师在人际关系敏感和偏执方面的得分显

著高于全国常模,其压力源主要有职业晋升、科研竞争、人际关系和家庭负担等,且表现出较低的主观幸福感^[3-5],还存在不同程度的心理疲劳、烦躁、紧张、易怒和焦虑等心理问题^[6]。另一方面,学校的心理健康服务机构长期将学生群体作为主要服务对象,对教师的关注较少,且心理保健科普力度不足,缺乏针对教师的专业心理健康服务,没有形成长期有效的服务机制^[7],导致青年教师的心理健康服务需求得不到有效满足。此外,由于社会对青年教师的过高期望,以及他们对自己要“为人师表”

^{*} 基金项目:2019 年贵州省教育厅高校人文社会科学研究项目(2019qn034)。

第一作者:简才永, E-mail: jiancaiyinghd@126.com。

[△] 通信作者:植凤英, E-mail: 673401455@qq.com。

的高要求,导致他们会刻意掩盖心理健康需求或高估自己对心理问题的承受能力,进而表现出对心理健康服务需求的认知错位^[8]。可见,青年教师确实存在客观的心理健康服务需求,但由于种种原因,他们的心理健康服务需求未能得到有效满足。究其原因,可能与过去对青年教师心理健康服务的重视不够、需求评估机制和服务体系不健全有关。

心理健康服务需求评估是健全心理健康服务体系的起点,是对特定群体或个体心理健康服务需求进行全面确认和评价的过程^[9]。心理健康服务需求评估是一个全面的系统工程,它不仅要评估研究对象的客观心理服务需求,也要对主观发展性需求、服务获取途径、服务资源以及需求态度倾向等要素进行评估。当前,国内对青年教师心理健康服务需求的相关研究还比较零散,且多见于理论探讨和对消极心理问题的调查,缺乏对主观发展需求及服务资源的评估^[10],数据不够全面,难以从整体上了解和把握青年教师的心理健康服务需求现状及发展趋势,而作为社会经济发展相对滞后的贵州省,相关研究数据则更少见。因此,本研究特对贵州省青年教师的心理健康服务需求进行评估,旨在为开展青年教师心理健康服务工作和健全贵州省社会心理健康服务体系提供数据参考。

1 对象与方法

1.1 对象

调查对象为贵州省小学至大学各任教学段 18~40 岁的青年教师,利用问卷星平台和手机微信终端实施网络调查,共收回 678 份数据,筛选后获得 659 份有效数据(数据筛选主要考察答卷时间,问卷共计 28 个题项,如答卷时间低于 90 s,可认为该调查对象未认真阅读题项并做出真实回答,则将该数据剔除),有效问卷回收率为 97.2%。调查对象中男性 219 人,女性 440 人;小学老师 251 人,初中老师 107 人,高中(含中职)老师 165 人,大学(含本科和专科)老师 136 人。

1.2 测量工具

根据心理测量和统计学相关准则,编制青年教师心理健康服务需求问卷。在参考已有研究文献的基础上,结合开放式问卷调查结果,整理归纳出青年教师心理健康服务需求,包含客观矫治需求、主观发展需求、需求实现途径以及态度倾向等结

构,并以此为操作定义编写了 40 个题项,之后邀请 10 名同行专家进行评审和修订,修订后的题项组成初测问卷,采用 Likert 4 级评分法,从“非常不符合/不期望/不需要/不愿意”到“非常符合/期望/需要/愿意”依次计 1~4 分。初测收回 330 份有效数据,并利用该数据进行项目分析和探索性因素分析,最终抽取了客观矫治需求、需求态度倾向、主观发展需求和需求实现途径 4 个因子,共计 24 个题项,累计方差贡献率为 49.775%。之后,利用保留的题项重新组成问卷并实施复测,共收回有效数据 659 份,并用该数据进行验证性因素分析,结果显示: $\chi^2=976.346$,RMSEA=0.058,GFI=0.909,CFI=0.919,TLI=0.910,IFI=0.919,说明问卷的实际结构与理论构想拟合较好,问卷各因子及总的内部一致性信度分别为 0.883、0.805、0.804、0.851 和 0.893,说明该问卷具有较好的信效度,可以有效评估青年教师的心理健康服务需求现状。

1.3 统计学分析

采用 SPSS 23.0 统计学软件进行数据分析,统计分析方法包括描述性统计分析、独立样本 t 检验、方差分析等,以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 贵州省青年教师心理健康服务需求的总体特征

调查对象青年教师心理健康服务需求问卷总分为 (2.954 ± 0.458) 分,其中客观矫治需求因子得分为 (3.140 ± 0.575) 分,需求态度倾向因子得分为 (3.012 ± 0.671) 分,主观发展需求因子得分为 (2.991 ± 0.574) 分,需求实现途径因子得分为 (2.337 ± 0.808) 分。不同性别调查对象的青年教师心理健康服务需求问卷总分及其客观矫治需求、需求态度倾向、主观发展需求因子的得分差异均有统计学意义($P<0.05$),其中在主观发展需求因子上男性得分显著高于女性,而在问卷总分及客观矫治需求、需求态度倾向因子上女性得分高于男性。此外,不同任教学段调查对象在青年教师心理健康服务需求问卷总分及其各因子上的得分差异均有统计学意义($P<0.05$),并呈现出“两头高中间低”,即小学和大学教师得分高,中学教师得分低的趋势(表 1)。

表 1 不同性别及任教学段贵州省青年教师心理健康服务需求问卷及其各因子得分($\bar{x} \pm s$, 分)

项目	客观矫治需求	需求态度倾向	主观发展需求	需求实现途径	总分
性别					
男性($n=219$)	3.059 $\pm$ 0.618	2.848 $\pm$ 0.718	3.071 $\pm$ 0.565	2.279 $\pm$ 0.858	2.896 $\pm$ 0.483
女性($n=440$)	3.181 $\pm$ 0.548	3.094 $\pm$ 0.632	2.951 $\pm$ 0.576	2.365 $\pm$ 0.781	2.983 $\pm$ 0.443
t	2.580	4.486	-2.533	1.300	2.286
P	0.010	<0.001	0.012	0.194	0.023
任教学段					
小学($n=251$)	3.453 $\pm$ 0.479	3.278 $\pm$ 0.639	3.226 $\pm$ 0.578	2.650 $\pm$ 0.828	3.243 $\pm$ 0.424
初中($n=107$)	2.901 $\pm$ 0.512	2.748 $\pm$ 0.609	2.716 $\pm$ 0.463	2.035 $\pm$ 0.693	2.693 $\pm$ 0.314
高中($n=165$)	2.892 $\pm$ 0.515	2.815 $\pm$ 0.621	2.824 $\pm$ 0.541	2.105 $\pm$ 0.732	2.734 $\pm$ 0.356
大学($n=136$)	3.052 $\pm$ 0.589	2.968 $\pm$ 0.666	2.977 $\pm$ 0.519	2.276 $\pm$ 0.745	2.893 $\pm$ 0.433
F	52.099	26.279	30.475	24.835	79.060
P	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

2.2 贵州省青年教师的客观矫治需求现状

由表 2 可知,除了食欲问题的得分为(2.912 $\pm$ 0.860)分外,其余题项的得分都大于 3,说明贵州省青年教师存在强烈的客观矫治需要。此外,贵州省青年教师对客观矫治需求 10 个题项的需要合计为 72.2%~90.7%,其中需要合计排在前三位的依次为职业压力、子女教养和人际关系。

2.3 贵州省青年教师的需求态度倾向现状

由表 3 可知,贵州省青年教师在需求态度倾向

4 个题项的愿意合计为 72.1%~84.3%,其中表示愿意接受心理健康服务的人数比例最高(84.3%),愿意接受面对面心理咨询的人数比例最低(72.1%)。

2.4 贵州省青年教师的主观发展需求现状

由表 4 可知,贵州省青年教师在主观发展需求因子 5 个题项的期望合计为 68.8%~81.4%,其中期望保持乐观心态的人数比例最高(81.4%),期望对未来充满信心和希望的人数比例最低(68.8%)。

表 2 调查对象的客观矫治需求因子各题项得分及选择情况($n=659$)

题项	得分 ($\bar{x} \pm s$, 分)	非常不需要 [n (%)]	不需要 [n (%)]	需要 [n (%)]	非常需要 [n (%)]	需要合计 [n (%)]	排序
强迫问题	3.012 $\pm$ 0.801	38(5.8)	93(14.1)	351(53.2)	177(26.9)	528(80.1)	8
人际关系	3.252 $\pm$ 0.697	14(2.1)	56(8.5)	339(51.5)	250(37.9)	589(89.4)	3
情绪管理	3.217 $\pm$ 0.729	22(3.3)	53(8.0)	344(52.2)	240(36.5)	584(88.6)	4
食欲问题	2.912 $\pm$ 0.860	46(7.0)	137(20.8)	305(46.3)	171(25.9)	476(72.2)	10
睡眠问题	3.119 $\pm$ 0.857	43(6.5)	78(11.8)	295(44.8)	243(36.9)	538(81.6)	7
婚恋问题	3.100 $\pm$ 0.943	62(9.4)	77(11.7)	253(38.4)	267(40.5)	520(78.9)	9
子女教养	3.498 $\pm$ 0.831	38(5.8)	31(4.7)	155(23.5)	435(66.0)	590(89.5)	2
职业压力	3.420 $\pm$ 0.717	14(2.1)	47(7.1)	246(37.3)	352(53.4)	598(90.7)	1
心理疾病	3.239 $\pm$ 0.868	39(5.9)	71(10.8)	242(36.7)	307(46.6)	549(83.3)	5
危机干预	3.161 $\pm$ 0.842	36(5.5)	81(12.3)	283(42.9)	259(39.3)	542(82.2)	6

表 3 贵州省青年教师的需求态度倾向因子各题项得分及选择情况($n=659$)

题项	得分 ($\bar{x} \pm s$, 分)	非常不愿意 [n (%)]	不愿意 [n (%)]	愿意 [n (%)]	非常愿意 [n (%)]	愿意合计 [n (%)]	排序
自己接受面对面的心理咨询	2.876 $\pm$ 0.921	69(10.5)	115(17.5)	301(45.7)	174(26.3)	475(72.1)	4
了解心理保健知识	3.023 $\pm$ 0.838	40(6.1)	104(15.8)	316(48.0)	199(30.1)	515(78.1)	2
与心理医生讨论家人或朋友的问题	2.962 $\pm$ 0.843	43(6.5)	118(17.9)	319(48.4)	179(27.2)	498(75.6)	3
接受心理健康服务	3.188 $\pm$ 0.771	21(3.3)	82(12.4)	308(46.7)	248(37.6)	556(84.3)	1

表 4 贵州省青年教师的主观发展需求因子各题项得分及选择情况($n=659$)

题项	得分 ($\bar{x} \pm s$, 分)	非常不期望 [n (%)]	不期望 [n (%)]	期望 [n (%)]	非常期望 [n (%)]	期望合计 [n (%)]	排序
有能力应对各种困难	3.052 $\pm$ 0.715	13(2.0)	113(17.1)	360(54.6)	173(26.3)	533(80.9)	2
对他人敞开心扉	2.939 $\pm$ 0.808	31(4.7)	143(21.7)	320(48.6)	165(25.0)	485(73.6)	4
保持乐观心态	3.119 $\pm$ 0.759	16(2.4)	107(16.2)	318(48.3)	218(33.1)	536(81.4)	1
做事有毅力、不动摇	2.992 $\pm$ 0.468	18(2.7)	132(20.1)	346(52.5)	163(24.7)	509(77.2)	3
对未来充满信心和希望	2.853 $\pm$ 0.805	32(4.9)	173(26.3)	314(47.6)	140(21.2)	454(68.8)	5

2.5 贵州省青年教师的需求实现途径现状

从表 5 可知,贵州省青年教师心理健康服务需求最主要的实现途径是“自学心理健康相关知识”(57.4%)。此外,能够“参与心理健康讲座或课程”的人数也相对较多,占比 55.6%,但能够参与、接触或享受更专业的心理健康服务的人就非常少,特

别是能够享受“一对一的心理咨询服务”的人最少,人数占比仅为 27.1%。此外,从各题项得分来看,需求实现途径因子题项的得分都较低,更倾向于“不符合”,且标准差要相对高于其他因子的题项,说明贵州省青年教师不仅心理健康服务需求的实现途径少,而且相关资源分布不均。

表 5 贵州省青年教师的需求实现途径因子各题项得分及选择情况($n=659$)

题项	得分 ($\bar{x} \pm s$, 分)	非常不符合 [n (%)]	不符合 [n (%)]	符合 [n (%)]	非常符合 [n (%)]	符合合计 [n (%)]	排序
参与心理健康讲座或课程	2.557 $\pm$ 0.962	111(16.8)	182(27.6)	254(38.5)	112(17.1)	366(55.6)	2
参与团体心理辅导或沙龙	2.079 $\pm$ 0.958	224(34.0)	213(32.3)	168(25.5)	54(8.2)	222(33.7)	4
参与心理科普宣传活动	2.144 $\pm$ 0.965	202(30.7)	224(34.0)	169(25.6)	64(9.7)	233(35.3)	3
一对一心理咨询服务	2.062 $\pm$ 0.951	333(50.6)	147(22.3)	137(20.8)	42(6.3)	179(27.1)	5
自学心理健康相关知识	2.566 $\pm$ 0.998	126(19.1)	155(23.5)	257(39.0)	121(18.4)	378(57.4)	1

3 讨论

3.1 贵州省青年教师心理健康服务需求的现状分析

3.1.1 客观矫治需求现状分析

参照相关研究^[11],从 10 个方面对贵州省青年教师进行心理健康服务客观矫治需求现状调查。结果显示,调查对象客观矫治需求 10 个方面的需要合计为 72.2%~90.7%,这表明贵州省青年教师存在强烈的客观矫治需要,其中排在前 3 位的依次是职业压力、子女教养和人际关系。该结果与马灵玉等^[3]对上海市高校青年教师的调查结果相似。可见,职业发展压力和家庭负担等因素是青年教师最主要的压力源,而人际关系则贯穿于工作、家庭和社会活动等各方面,因此它对青年教师的影响也非常大。此外,贵州省青年教师对情绪管理的需求也比较高(88.6%),排在第 4 位。这可能是由于青年教师受到职业发展、家庭负担、人际关系等多种因素的影响,造成他们的情绪波动比较大,因此也非常需要改善情绪状况的管理方法。在主观发展需求部分,“希望保持乐观心态”这一题项得分最高也说明了这一点。

3.1.2 需求态度倾向现状分析

在该部分内容的题项设计时,考虑到态度的倾向性特征,特遵循“他人到自己、模糊到具体、业余到专业”的编写原则,最终确定了 4 个具体题项。调查结果显示,贵州省青年教师在需求态度倾向 4 个方面的“愿意合计”都超过了 70%,这说明他们对心理健康服务的总体态度是比较积极的。在单个题项方面,当问题比较模糊、服务指向他人时,调查对象态度更积极;而当问题越具体、越专业,且服务指向自己时积极程度就会降低。这反映出很多

人都知道心理健康的重要性,也愿意了解相关知识或支持他人接受心理健康服务援助,但当自己真正需要与心理医生进行面对面咨询或治疗时,就会出现犹豫和顾虑的现象,这与既往相关研究结果相似。比如有研究^[12]发现,仅有 25.8%的人明确表态在自己有需要的时候会寻求心理咨询机构的专业帮助,且其中多为女性,咨询的问题主要集中在感情和家庭方面,有超过 53.3%的人明确表示不会寻求心理咨询专业机构的帮助,即使有心理问题也是通过自我调节或寻求周围人帮助解决;此外,还有研究^[13]发现,54.39%的民众对心理健康服务的态度较为消极,62.4%的民众不信任心理健康服务行业,这种不信任无关服务人员的专业水平,而是出于对个人信息泄露的担忧。民众有心理问题而不愿意寻求专业服务,这是当前心理健康服务工作的瓶颈所在,民众不是没有需要,而是有需要不愿意或不敢寻求专业心理服务。因此,今后需要加大心理保健知识普及力度,提高民众特别是欠发达地区如贵州省地区民众的心理健康服务意识。而作为教育中坚力量的青年教师,更要让他们改变“为人师表不能有心理问题”的错误认知,帮助他们正确认识心理问题和心理健康服务,才能帮助和确保他们能够更好地对学生实施“言传身教”。

3.1.3 主观发展需求现状分析

该因子的题项主要是参照心理资本进行编写的,其中第 1 项反映自我效能感、第 2 项反映乐观、第 3 项反映毅力和韧性、第 4 项反映希望。此外,还有第 5 项反映人际信任或发展和谐人际关系需求。积极心理资本是指个体在成长和发展过程中表现出来的积极心理状态,是促进个人成长和绩效提升的心理资源^[14],它对个体发展具有重要意义。

大量研究和实践证明,积极心理资本越高的人心理健康水平越高^[15],而且心理资本作为一个整体,它比任何单一心理品质起到的作用都大^[16-17],它能够对个体的态度、情感和行为产生积极影响^[18],且它与人际和谐的关系也很密切,对人际关系具有显著的预测效果^[19]。研究结果显示,贵州省青年教师在主观发展需求 5 个方面的期望合计在 68.8%~81.4%之间,这说明贵州省青年教师表现出了较高的主观发展需求,其中排在前 3 位依次是乐观、自我效能感和韧性。这表明贵州省青年教师对情绪管理能力、自我效能感和心理韧性的主观需求较大。

3.1.4 需求实现途径现状分析

研究结果显示,贵州省青年教师获取心理健康服务的途径得分从高到低依次是自学、参加心理健康讲座、参与科普宣传、参加团体心理辅导或沙龙、一对一心理咨询。可见,贵州省青年教师获取心理健康服务的途径从业余到专业呈选择人数逐渐递减的趋势。此外,除了自学和参与心理健康讲座的符合合计超过 50%外,其余途径的符合合计均低于 35.5%。这反映出贵州省青年教师可选的心理健康服务资源匮乏,因此他们获取心理健康服务或相关知识的途径主要是自学或公益性的心理健康教育讲座。杨宪华等^[8]对陕西省高校教师的调查结果显示,“心理健康教育宣传”是目前教师群体获取心理健康服务的主要途径之一;马灵玉等^[3]对上海市青年教师的调查结果也显示寻求专业心理咨询师帮助的青年教师人数比例最低,仅为 7.36%;此次调查结果显示,针对“一对一心理咨询服务”这一题项选择“非常符合”的调查对象人数比例也仅为 6.3%。这可能是以下 3 个方面的原因所致:一是当前贵州省地区可选的专业心理健康服务资源确实匮乏^[20];二是青年教师对专业心理健康服务机构不信任^[5];三是心理健康服务机构自身宣传不够,大众对它的知晓和认可度不高。

综上可知,贵州省青年教师确实存在较强的心理健康服务需求。本次调查结果显示,客观矫治需求和需求态度倾向因子得分都超过 3 分,介于“需要”到“非常需要”之间,主观发展需求、需求实现途径因子得分和问卷总分在 2~3 分之间,属于“不需要/不符合”到“需要/符合”之间,而主观发展需求和总分更趋向于“需要/符合”,需求实现途径的得分最低,且标准差最大,这说明贵州省青年教师在需求实现途径上更趋向于“不符合”,即可选资源和途径相对匮乏,且资源分布不均。此外,女性青年

教师要比男性青年教师具有更强烈的心理健康服务需求,特别是在需求态度倾向上,女性比男性更愿意接受心理健康服务和吐露心声;不同任教学段教师在各因子得分及总分上差异都非常显著,其中小学教师得分最高,初中教师最低。总之,目前贵州省青年教师在客观矫治需求和主观发展需求上都呈现出较高的需求,需求态度倾向性也较高,但仅限于非专业服务和指向他人时,专业服务和指向自己时需求态度倾向性就会减弱,对专业服务的认可度不高,可选专业心理健康服务资源不足。

3.2 关于健全贵州省青年教师心理健康服务体系的对策

研究结果显示,贵州省青年教师存在较强的心理健康服务需求,但寻求专业心理健康服务机构帮助的态度却并不积极。这种两极化的状态值得深思,这也对今后的心理健康服务体系建设提出了新的挑战。究其原因,可能是与学校心理健康服务机构在体系建设、服务理念、工作思路和服务内容上长期指向学生,忽略教师需求有关。但现实中,教师群体,特别是青年教师的压力并不比学生低,该群体存在产生心理问题的风险,只是教师会刻意掩盖问题,或是真的求助无门。随着我国社会的转型发展,教师的压力不断加大,理应加大对教师心理健康的关注。因此,结合目前贵州省青年教师的心理健康服务需求现状,提出如下对策和建议。

3.2.1 强化组织领导

当前,贵州省的心理健康服务体系建设滞后,各地区的心理资源分布不均衡。因此,首先要提高认识,重视心理健康服务体系建设,特别是要发挥党和政府的组织领导。因为强化组织领导是确保青年教师心理健康服务能够顺利开展的先决条件,教育主管部门和学校要高度重视和协调好教师心理健康服务工作,要将心理健康服务纳入青年教师培养和发展计划,充分发挥党支部、工会、妇联、团委等组织的作用,全方位、多角度和持续性关心青年教师的健康成长与发展。此外,建有专业心理健康服务机构的学校,要进一步健全教师心理健康服务功能,转变服务理念,关注教师心理需求,完善服务机制。没有专业心理健康服务机构的学校或地区,可由当地教育局统筹协调,整合社会资源,实施联动机制,共享心理健康服务资源。

3.2.2 明确服务要求

心理健康服务要求主要包括指导思想、基本原则和建设目标。指导思想是关键,在推进学校心理

健康服务体系建设过程中,要始终以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以“四个全面”战略布局和“创新、协调、绿色、开放、共享”发展理念为统领,以维护社会和谐为根本,全面加强学校心理健康服务体系建设,关心教师心理健康。基本原则主要有 4 点:一是要立足贵州省社会经济发展现状,稳步推进,由教育主管部门牵头对全省实施摸底调研,了解当前贵州省各学段心理健康教育实施情况;二是建立“心理健康服务联盟”,整合全省心理健康服务资源;三是预防为主、以人为本,注重心理健康知识普及和传播,消除对心理问题的偏见与歧视,预防和减少极端事件发生,促进健康发展;四是分类指导、全面关注,即坚持解决个别重点问题又要重视大众心理健康普及教育。建设目标包括普及心理健康知识,提升青年教师情绪管理和心理调适能力,培育心理保健意识。帮助青年教师解决心理问题,重点关注青年教师因职业压力、家庭负担和人际关系引起的心理问题,特别是女性教师,更要加强关心和帮助,提高青年教师的主观幸福感。

3.2.3 完善基础保障

为确保青年教师心理健康服务能够顺利进行,必须在政策法规、经费投入、人力资源等方面提供必要保障,强化专业建设。一是各级党委和政府要根据党中央国务院、相关部委以及省委省政府下发的文件精神,结合本地区实情,出台相应的政策措施或规章制度,确保学校心理健康服务体系建设有章可循。二是将心理健康服务体系建设纳入地方财政年度预算,确保经费落地用实,为心理健康服务专业化建设提供经费保障。三是要统筹规划、立足长远,在人才引进和培养上下功夫,要着力建设一支业务能力和思想政治过硬的心理健康服务专业队伍;比较偏远落后的地区,可尝试采用心理健康顾问或者流动心理服务的模式,“心理健康服务联盟”要积极发挥专业优势,实施精准帮扶。总之,要想尽一切办法,克服一切困难,整合一切资源,在有限的条件下为青年教师提供专业的心理健康服务,提升专业服务水平。

3.2.4 加强科普宣传

加强心理健康知识教育和心理保健科普,是构建心理健康服务体系的基础性工作,其目的是为培育和树立积极健康的心理保健意识,消除对心理问题和精神疾病的偏见与歧视。具体可以从 3 个方面进行:一是开展基础和常规性心理健康知识讲座

(教育),比如在教师继续教育中增加心理健康的内容,帮助青年教师掌握心理健康知识与技能,学会自我心理分析、情绪调节和压力释放,提升自我认识、促进自我发展。二是利用各种活动、媒体、平台定期开展心理保健科普宣传,让青年教师在活动中学习新知识、接受新理念、改变旧习惯。三是重视培育心理卫生保健意识,营造积极的集体意识和社会文化氛围。

3.2.5 整合资源体系

当前,贵州省心理健康服务资源匮乏且分布不均,仅有的少数资源也主要分布在市州和省城的高校以及部分重点中小学,相当多的基层学校缺乏专业心理服务资源。可见,要完善学校心理健康服务体系,必须整合全省心理健康服务资源。因此,建议成立全省教育系统的“心理健康服务联盟”。当前,贵州省教育系统的心理健康服务资源主要有各区/县中小学(园)心理咨询中心/室、各大高校的心理学专业及心理健康教育中心。但目前绝大多数的中小学(园)心理咨询中心/室未能正常运行,主要原因是缺乏专业人才,导致很多基层学校师生的心理健康服务需求得不到满足。因此,建议由“心理健康服务联盟”协调引导心理健康服务资源流向基层。具体做法:各大高校心理学专业及心理健康教育中心负责驻地心理健康专业培训及人才输出,并指导驻地各区/县中小学(园)开展心理咨询中心/室建设、心理健康评估、心理健康宣传等;各区/县中小学(园)的心理健康教育资源主要负责本校心理健康知识教育、心理科普宣传、团体心理辅导和个案心理咨询等。特别是要加强对落后地区小学的心理服务能力建设,因为调查发现小学青年教师的心理健康服务需求得分最高。此外,对于那些暂时无法自建心理健康服务机构的学校或地区,可以由政府部门协同“心理健康服务联盟”统筹协调医疗、社区和社会等心理健康服务资源定期或不定期提供支援和帮扶。

3.2.6 规范服务机制

结合贵州省青年教师心理健康服务需求及服务体系建设现状,拟构建预防、干预和发展的三维心理服务机制。预防机制是指通过收集青年教师的心理信息,分析他们的心理状况,及时甄别、发现可能出现或已经出现心理危机的个体,并提出有效的解决方案。比如,为青年教师建立心理健康档案,定期进行心理健康评估,同时,将心理健康教育内容纳入贵州省青年教师继续教育。干预机制是

指事件发生后,通过适当的方式、方法或途径对事件进行评估和处置。完善的心理干预机制是健全心理健康服务体系的重要标志,要组建贵州省教育系统的心理危机专业督导团,制定心理危机干预方案,当青年教师出现心理问题之后,要进行快速有效干预,确保问题得到及时解决,并建立事后跟踪机制,帮助干预后的教师尽快恢复正常、重新适应环境。发展机制侧重于帮助和促进个体获得自我提升与发展,工作重点是建立心理自助测评体系、开展科普宣传,学习心理知识,促进自我发展等。因此,在经济落后地区,为避免各校重复建设,建议由教育局牵头,统一采购教师心理健康管理系统,建立教师心理健康档案,利用大数据平台对教师实施心理健康教育、宣传、辅导和心理健康档案管理,为教师的心理健康保驾护航。

4 结论

通过对调查数据进行分析,发现贵州省青年教师存在较强的客观矫治需求和主观发展需求,但寻求专业心理服务的动力不足,特别是当自己有心理困惑需要寻求专业帮助时。此外,青年教师获取心理健康服务的专业化程度较低,主要是通过非专业途径获取帮助。这可能与青年教师对心理健康服务机构的信任不够,以及贵州省心理健康服务体系不完善有关,导致青年教师不愿寻求帮助,或是求助无门。因此,解决贵州省青年教师心理健康服务需求,需要加强心理健康服务体系建设。根据贵州省经济社会发展实情,特提出了强化组织领导、明确服务要求、完善基础保障、加强教育宣传、整合资源体系和规范服务机制的六维服务体系建设对策,以期能够为完善贵州省青年教师心理健康服务体系建设提供参考。

参考文献

- [1] 卢小莲,毕胜.中小学教师心理健康服务需求问卷调查分析:以广州增城市中小学教师为例[J].读写算,2014(39):11.
- [2] 李亚南.高校青年教师心理健康及团体心理训练设计研究[J].科教导刊,2018(21):166-167. DOI:10.16400/j.cnki.kjdx.2018.07.080.
- [3] 马灵玉,龚玉,刘蓉,等.上海高校青年教师心理健康状况的调查与服务对策研究[J].化工高等教育,2019,36(5):93-101.
- [4] 张竞男.高校青年教师心理健康问题产生的原因及对策[J].西部素质教育,2018,4(22):88. DOI:10.16681/j.cnki.wcqe.201822049.

- [5] 查国清,马喜亭.高校青年教师心理健康分析与提升对策[J].管理观察,2016(13):100-103. DOI:10.3969/j.issn.1674-2877.2016.13.031.
- [6] 朱志梅.高校青年教师心理健康状况及干预对策[J].江苏高教,2007(4):110-111. DOI:10.13236/j.cnki.jshe.2007.04.036.
- [7] 陈春梅,谢斌,卞茜.上海市中学教师心理健康服务能力建设现状调查[J].健康教育与健康促进,2017,12(5):413-416. DOI:10.16117/j.cnki.31-1974/r.201705007.
- [8] 杨宪华,金敏,潘永前,等.教师心理健康服务需求现状调查与思考——以陕西省5所地方本科院校为例[J].信阳师范学院学报(哲学社会科学版),2018,38(3):18-22.
- [9] 黄希庭,郑涌,毕重增,等.关于中国心理健康服务体系建设的若干问题[J].心理科学,2007,30(1):2-5. DOI:10.3969/j.issn.1671-6981.2007.01.001.
- [10] 傅蕾.我国心理健康服务需求研究综述[J].广西广播电视大学学报,2014,25(4):53-56. DOI:10.3969/j.issn.1008-7656.2014.04.013.
- [11] 傅小兰,张侃.中国国民心理健康发展报告(2017~2018)[M].北京:社会科学文献出版社,2019.
- [12] 周婧,杨红,杨兢,等.重庆地区居民对心理健康与心理咨询认识的调查[J].国外医学(医学地理分册),2009,30(2):86-88. DOI:10.3969/j.issn.1001-8883.2009.02.013.
- [13] 孙颖,王亚群,翟进.完善江苏省心理健康服务行业的对策研究:基于民众对心理健康服务态度的调查[J].常州大学学报(社会科学版),2018,19(4):64-70. DOI:10.3969/j.issn.2095-042X.2018.04.007.
- [14] LUTHANS F, YOUSSEF CM, Avolio BJ. 心理资本:激发内在竞争优势[M].2版.北京:中国轻工业出版社,2018.
- [15] 赵丽萍,何奎莲,齐飞.运动干预对农村留守儿童心理资本的作用研究[J].内江科技,2019,40(4):108.
- [16] LUTHANS F, YOUSSEF CM. Emerging positive organizational behavior[J]. Journal of Management, 2007, 33(3):321-349. DOI:10.1177/0149206307300814.
- [17] 仲理峰.心理资本研究评述与展望[J].心理科学进展,2007,15(3):482-487. DOI:10.3969/j.issn.1671-3710.2007.03.015.
- [18] 李斌,马红宇,郭永玉.心理资本作用机制的研究回顾与展望[J].心理研究,2014,7(6):53-63.
- [19] 简才永,植凤英.苗侗地区高职生心理资本与人际和谐的关系[J].保健医学研究与实践,2016,13(2):4-7.
- [20] 简才永,钟媛媛,邹波,等.贵州省基层扶贫干部心理健康现状调查[J].现代贸易工业,2019(31):68-69.

收稿日期:2020-05-19;编辑:黄文杰