

幼儿教师心理健康现状调研及提升策略研究*

刘文辉

(株洲师范高等专科学校, 湖南 株洲 412000)

摘要: 幼儿教师是孩子成长过程中的重要客体, 幼儿教师的心理健康状况与幼儿的健康成长息息相关, 因此, 幼儿教师的心理健康状态一直为大家所关注。幼儿教师承受着社会、家长、幼儿教育的三重压力, 加上高强度与长时间的工作状态, 很容易激发负面情绪, 这些负面情绪得不到及时处理很容易被教师转移到对待幼儿的教育态度上。本论文对三个地区的幼儿教师心理健康现状进行了深入调研, 并且开展了干预幼儿教师心理状态的实践研究, 研究发现改善幼儿教师心理健康水平有很多策略, 其中艺术心理在帮助幼儿教师释放压力、提高心理应对能力方面成效显著。

关键词: 幼儿教师 心理健康 现状调研 提升策略

中图分类号: G448 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082 (2023) 03-0239-03

2022年本课题组成员对湖南株洲、湖北武汉、广西钦州地区的幼儿教师的心理健康状况进行了调研, 调研显示幼儿教师心理健康状况相对较好, 但也存在部分教师的心理健康状况不佳, 幼儿教师自身对心理健康的关注度较以前有了提高, 希望获得心理调适能力的愿望比以前强烈。

一、调研基本情况介绍

本次调研采用问卷星与一对一访谈的方式, 湖南株洲地区收回问卷101份, 湖北武汉地区收回问卷93份, 广西钦州地区收回问卷197份, 样本主要以女性、城市、一线工作人员为主体, 其中幼儿园一线工作人员360人, 管理人员31人; 来自城市幼儿园的314人, 来自乡镇幼儿园的77人; 女性教师388人, 男性教师3人, 可见很少有男性会选择幼教行业; 18至25岁教师136人, 26至35岁教师141人, 36至45岁教师92人, 45岁以上教师22人, 年龄层次存在地区差异, 广西钦州地区的18-25岁教师占比46.7%, 年轻教师远远高出其他两个地区, 湖北武汉地区26-35岁教师占比60.22%, 可见湖北武汉地区的以经验丰富的青年教师为主, 湖南株洲地区36岁以上的教师占比44.55%, 湖南株洲地区的幼儿教师年龄相对偏大。

二、幼儿教师的心理健康现状分析

1. 幼儿教师越来越关注自身心理健康

在本次调研中, 71.1%的幼儿教师表示关注自身心理健康, 不太关注的只占1.79%。这是一个非常可喜的现象, 在对幼儿园园长的访谈中我们发现, 园长们相比以前更关注幼儿的身心健康问题, 他们相应地也更关注幼儿教师的心理健康问题, 他们认为一个身心健康的教师才能培养身心

健康的孩子, 尤其是个别幼儿园开始招聘心理健康教育专任教师。这与近两年国家对儿童青少年的身心健康持续关注有密切关系, 中国儿童中心和社会科学文献出版社《儿童蓝皮书: 中国儿童发展报告(2021)》指出, 儿童情绪和行为问题发生率已经达到17.6%。中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林表示, “关注、重视、干预”是应对儿童青少年心理健康问题的关键。随着国家对儿童青少年心理健康问题越来越重视, 可以预测, 未来幼儿教师的心理健康状况会变得更受重视。调研显示只有60.86%的幼儿教师认为自己的心理承受能力很好, 有近40%的幼儿教师认为自己的承受能力很一般。可见, 有相当一部分幼儿教师需要提升心理资本, 他们也愿意参加系统的心理健康教育培训, 以应对工作生活中的各种压力, 针对这一现状, 教育主管部门和幼儿园要认识到有必要对幼儿教师开展心理健康教育的系统培训, 使他们可以得到持续的心理护航。

2. 幼儿教师的职业倦怠现象突出

部分幼儿教师非常喜欢幼教行业, 有研究指出幼儿教师具有外向、热情、少有顾虑、天真直率、感情用事的个性特征, 这与从事的幼师专业有关, 选择幼师专业的教师可能在学此专业前就有相应的个性倾向, 担任幼儿教师后, 工作性质又要求其童心化, 她们的兴趣爱好和处世方式等更倾向于儿童方式, 表现为活泼开朗、爱好艺术、更具童真, 单纯可爱, 有些幼儿教师喜欢幼教行业的这些特征, 这也是这部分教师一直坚守在幼教行业的主要原因。在本次问卷调查中显示54.22%非常喜欢幼教行业, 但是未来五年内希望调整工作单位或工作岗位的教师占比达到

* 本文系湖南省教育科学研究工作者协会立项课题: 幼儿教师心理健康现状调研及提升策略研究(课题编号: XJKX20B342)。

47.06%，只有6.4%的教师希望不调整工作单位或工作岗位，说明幼儿教师队伍的稳定性偏低，尤其是广西钦州地区占比最高，希望岗位变动的比例达到52.28%，这可能与该地区幼儿教师年龄相对年轻有关，年龄越小，职业定位越不清晰。本次参与调研的近400名教师中，36岁以上的只有114人，占比29.16%，幼儿教师的年龄偏年轻化，幼教知识更新较快，年龄越大，越难胜任该项工作，加上幼儿年龄小好动，需要耗费很多精力进行管理，随着年纪增长幼儿教师生命活力上越难与该行业相匹配，因此，在民办幼儿园较多的地区，没有编制的幼儿教师很难在岗位上坚持到退休。幼儿教师的职业倦怠现象较为突出，如何用心理增能的方式让幼儿教师保持年轻心态，减少职业倦怠，已经迫在眉睫。

3. 幼儿教师的情绪状态不太稳定

教师的情绪会影响班级的氛围，而班级氛围就是孩子成长的促进性环境，幼儿会很敏感地捕捉到老师的情绪状态，老师情绪好孩子就会开心快乐不压抑，老师情绪不好，孩子心中会恐惧担心甚至认为是不是自己犯了错误引起老师不高兴，所以老师的表情无形中成为孩子心中的晴雨表。本次调研显示，能感受到开心快乐的教师达到50%左右，能感受到平稳淡定的教师达到70%左右，三个不同的区域结果基本一致。但是5.12%的教师感觉到空虚无聊，3.82%的教师感觉到抑郁悲观，13.03%的教师感觉到焦虑紧张。可见，部分教师经常感觉到工作生活的压力，这些压力中排在第一位的是幼儿园工作非常繁琐，广西钦州地区为61.42%，湖北武汉地区为75.27%，湖南株洲地区为69.31%；排在第二位的是幼儿安全问题责任大，依次为64.97%、61.29%、70.3%，排在第三位的是幼儿教师工资待遇低导致经济压力大，依次为63.45%、60.22%、68.32%，三个地区的差异不大。造成幼儿教师压力较大的其他因素有：与家长沟通困难、幼儿教育知识缺乏、职称晋级困难、缺乏成就感、自己家庭的亲子教育问题等等。随着社会的发展，我们对幼儿教师的职业要求日趋提高，这给幼儿教师造成了相当大的责任压力，使教师内心承受的紧张焦虑也相应增强。

4. 幼儿教师希望提升心理健康能力

目前，幼儿教师基本上拥有大专以上的学历，专任教师经过幼教专业的系统培训，他们拥有教育学、心理学的基本知识，对自己的岗位胜任力也有着更高的要求，他们对心理问题也有更深入的认识。但是，当他们遇到困难挫折时，他们的应对方式着力解决问题，转移注意力，用运

动、听音乐、刷刷等方式释放压力，寻找专业心理工作者帮助的不足20%，可见，他们中大多数人还没有形成用心理健康知识帮助自己的意识。但是当周围有人出现抑郁、焦虑、强迫等心理症状时，他们很愿意提供力所能及的帮助，并且建议他们去看精神科医生或者心理咨询师。在对教师和园长的一对一访谈中，我们了解到，这种对待自己和他人的态度不一致性，可能是因为内心对心理问题的不接受或者羞耻感有关，或许还与工资待遇低不足以支撑心理咨询费用有关系。在对“未来十年的规划”一题的回答中，“自我成长，寻找内心的幸福感”成为三个地区幼儿教师首选的答案，分别达到63.45%、78.49%、72.28%，湖北武汉地区占比最高，可见，经济条件越好的地区，幼儿教师更加注重心理的成长、幸福感的获得。在对心理健康教育形式的需求上，大家更倾向于心理健康教育讲座、一对一心理咨询、艺术心理体验和个人成长。

幼儿教师是我国基础教育领域一支不可缺少的队伍，他们承担着学前教育的重大责任，他们需要得到关注和理解，本次调研让课题组成员感受到了幼儿教师的生存压力和他们想要成为优秀的幼儿教师的强烈愿望，课题组成员在研究过程中发现改善工作环境、一对一心理援助、艺术团体心理培训等形式，可以帮助幼儿教师掌握缓解压力的方法和策略，进行心理增能，提升心理资本。

5. 改善工作环境可以增强幼儿教师的归宿感

近年来，国家及社会对心理健康的高度重视已经融入幼教行业，有前瞻思想的幼儿园开始聘任心理学专业毕业的大学毕业生担任幼儿心理健康教育教师，也为幼儿园其他教师的心理健康提供支持。教育部门、幼儿园、幼儿教师三位一体为幼儿教师提供一个和谐、温馨、归属感强、职业价值感高的工作环境，是保持幼儿教师心理健康的重要举措。“在幼儿园管理中，充分尊重教师的工作，并关心每一位教师的情感，经常和教师谈谈工作、生活及未来，这种做法既有利于思想交流，又能使教师的郁闷和不快及时排解”^[1]。在研究中，课题组成员在湖南株洲地区的一所幼儿园合作开展幼儿教师心理帮扶活动，与幼儿园管理层进行了深入沟通，幼儿园在管理制度上进行了改革，并且广泛征求园里教师的意见建议，设立了教师意见箱、瑜伽静心室、喝茶谈心室，这些工作环境的改善帮助教师有了表达的渠道，在繁忙的工作之余可以小憩一会，持续保持愉悦心情。

6. 一对一心理帮扶可以促进幼儿教师人格成长

“国家教育部门以及教育科研单位应针对幼儿园教师

现存的心理问题进行深入的分析,定期组织幼儿园教师开展相应的心理健康教育,确保能针对其实施有效的心理干预,为幼儿园教师的心理健康提供相应的保障^[2]。”对于持续出现焦虑、抑郁情绪的幼儿教师,需要通过一对一心理帮扶的方式进行稳定的每周一次的心理咨询。建议有条件的幼儿园聘请有资质的心理咨询师或心理治疗师为幼儿教师进行持续的心理护航,让幼儿教师在情绪不稳定或者自身有需要的时候能够得到及时的疏导。一对一心理帮扶让幼儿教师可以拥有一个安全的私密空间安放自己的焦虑与不安,向心理咨询师及时倾诉工作生活中的烦恼,获得理解与信任,在一次次谈话中幼儿教师可以获得人格成长,变得心智成熟与独立,可以更加游刃有余的应对工作压力与困难。

7.艺术心理团体体验可以帮助幼儿教师心理增能

7.1 幼儿教师对艺术心理的感受性很强

幼儿教师从事该行业之前经过系统的培训,他们大多是学前教育专业毕业的大学生,学前教育的专业课程里艺术素养是非常重要的模块,音乐、舞蹈、美术都是她们必修的课程。而艺术心理是心理辅导技能中最能打破心理防御直接作用于学员潜意识的方式,课题组研究成员据此在前期调研中对幼儿教师对艺术心理的接受度进行了前测,发现幼儿教师日常生活中会运用听音乐、练瑜伽、运动等方式转移注意力,但是他们并不了解艺术心理的作用,只是像普通人一样无意识在运用,幼儿园不定期会举办心理健康讲座帮助幼儿教师减压,授课教师采用的是讲授式而不是体验式,所以对熟悉的讲座式接受度更高,在进行艺术心理体验时,授课教师需要步步深入,让幼儿教师先从可接受的体验活动开始。在授课实践中,可以在热身活动时注意用幼儿教师擅长的手语操配合音乐,他们的身体动作配合音乐的节奏感是最强的,也最能投入体验中。幼儿教师具备基本的绘画能力,当用绘画投射技术时,他们能迅速画出心中所思所想,表情达意非常精准,也不会因为自己不会画而抗拒体验,而是迅速投入绘画中表达自己的感受。

7.2 艺术心理帮助幼儿教师释放了心理压力

在调研中,我们发现,幼儿教师是压力较大的群体,他们的压力主要来自工作的繁琐、幼儿安全问题责任大、工资待遇低导致的经济压力大等,紧张焦虑是他们最常见的情绪反应,有些还会出现失眠多梦、头疼背疼等生理症状。在艺术心理体验活动中,音乐的旋律可以共情幼儿教师的心理感受,比如低沉的旋律让体验者感受压抑、沮

丧、低落的感觉被理解了,高昂的旋律可以激发体验者的内心力量,缓慢的旋律可以让体验者感觉轻松愉悦。音乐的节奏可以匹配心率与脉搏的节律,音乐EFT技术可以有效缓解紧张焦虑导致的失眠头痛现象,一边听音乐一边跟随音乐节奏拍打中医中对应的各个穴位,可以释放身体压力,缓解疲劳,随着音乐自由舞蹈还可以缓解身体由于紧张带来的僵直反应,多次练习可以让身体变得灵活有弹性,这种行为训练可以增强身体机能,由身体影响心理,身体的感觉好了,心理的压力也随之得到释放。

7.3 艺术心理提升了幼儿教师的自我探索能力

幼儿教师具备一定的教育学心理学知识,他们也懂得基本的心理健康知识,自我反思能力相对较强,但是对深度心理学还是陌生的,合理情绪疗法强调,一个人的对外在刺激的情绪反应是由他的内在信念决定的,而不是由外在刺激本身决定的,而精神分析理论强调了一个人的成长经历决定了他现在的应对方式,同样在幼教行业工作,每个教师的感受却不一样。艺术心理以团体互动、活动体验的方式进行,与精神分析理论相结合,可以帮助幼儿教师探索自己的成长经历,找到心中情结,澄清潜意识的动力,通过自我分析、自我探索达到自我整合、自我成长的目的,用成熟的心智应对生活中的困难与挫折,会找到更多的解决之道。在艺术心理体验中,绘画投射技术可以很好的帮助幼师找到潜意识的愿望、渴求、需要等等,尤其是对混沌的模糊的心理感受进行澄清,通过解释后让潜意识意识化,达到修通的目的。绘画的方式让体验者提取出来储存在潜意识深处的记忆,让感受变成情景再一次呈现,体验者因此找到自己的症结,重新审视过去的经历,用现在的视角重建自我,整合自我。

在研究过程中,课题组成员通过与幼儿园管理层交流改善工作环境、一对一心理帮扶、艺术心理团体培训等方式帮助幼儿教师发现未知的自我,重塑更好的自己,在人际关系、自尊体系、自我价值、职业梦想等维度干预幼儿教师心理,增强了自我力量,融洽了人际关系,提升了职业自豪感,心理健康水平得到了提升,职业倦怠得到了缓解,重新获得作为幼儿教师的价值感与归宿感。

参考文献

- [1]张春炬.从管理入手维护幼儿教师心理健康[J].教育实践与研究(C),2015(10):20-22.
- [2]邰雅杰.民办幼儿园教师心理健康问题及维护策略[J].辽宁师专学报(社会科学版),2019(01):128-130.