

多维视角下幼儿教师心理健康的机制分析与服务体系构建研究

谷渊博 郝澳茹 徐想 马茹梦

(洛阳师范学院, 河南 洛阳 471022)

摘 要: 本研究系统审视河南省幼儿教师心理健康现状及其多维影响因素, 从个体、工作与家庭三个层面剖析其心理压力源与机制, 发现幼师群体普遍存在情绪衰竭、职业倦怠及焦虑抑郁等问题。在此基础上, 构建包含“积极教育、心理测评、心理咨询、服务评价与研究子系统”的“五位一体”心理健康服务体系, 突出预防与发展并重、技术赋能与多主体协同的特点。研究进一步从政策保障、资源整合、精准服务与队伍建设等方面提出实施建议, 以提升幼儿教师心理健康水平与职业幸福感, 为我国学前教育高质量发展提供支持。

关键词: 幼儿教师; 心理健康; 服务体系;

DOI: doi.org/10.70693/rwsk.v1i9.1427

一、幼儿教师心理健康状况的多维审视与影响机制剖析

(一) 心理健康问题的多元表征与研究结论异质性

幼儿教师心理健康的研究主要围绕“生存标准”与“发展标准”两个维度展开。从现实压力源角度, 学者多视角分析了影响心理健康的因素。高锦嘉 (2020) 认为, 幼儿教师正面临着一系列复合型压力, 这些压力源于其专业能力、封闭的工作场所以及个体与社会因素的交织影响。根据沈凯丽 (2018) 的观点, 过重的工作负荷、个人成长机会的缺失、角色自带的压力、以及来自家长和人际方面的期望, 共同构成了幼儿教师的核心压力来源。靳娟娟和俞国良 (2021) 立足角色理论, 主张通过澄清角色认知、明确角色规范、调适角色期待及化解角色冲突来应对教师角色矛盾, 从而保障其心理健康。

(二) 心理健康水平的群体分化与职业特征

幼儿教师作为幼儿心理发展的关键影响者, 其心理状态具有显著的教育传导性。由于我国幼教队伍以女性为主体, 她们往往需要同时承担职业与家庭的双重责任, 这种压力极易转化为心理倦怠 (李永占, 2016)。安其梅与辛均庚 (2019) 的研究指出, 情绪上的易怒、身体上的疲劳感以及睡眠障碍 (如失眠) 是常见心理问题的集中体现。国际研究显示, 幼儿教师心理问题较为普遍。研究表明, 教师群体中存在显著的心理健康风险。Seibt 等 (2013) 发现, 有 18% 的教师表现出精神障碍迹象; 更有甚者, Borrelli 等 (2014) 的报告指出, 高达 49% 的教师具有抑郁倾向, 且 11% 的教师存在明显焦虑症状。国内追踪研究进一步揭示, 汪海彬等 (2013) 的研究表明, 幼儿教师的心理健康水平呈恶化趋势, 该问题集中体现于躯体不适、强迫症状、抑郁、焦虑及敌对情绪等多个维度。现有研究多聚焦工作压力与职业倦怠等外部因素, 而对认知特征、人格特质等内在心理机制的探讨相对不足。

(三) 心理健康的影响因素及机制

幼儿教师心理健康的影响因素是综合性多方面的, 可从个体、工作与家庭三个维度进行梳理和分析。对于幼儿教师个体而言, 包括压力感知、自我调节与社会支持等。李凤梧 (2020) 的研究表明, 工作的高负荷压力、薪

作者简介: 谷渊博 (1986—), 男, 汉族, 博士, 副教授, 研究方向为教师及幼儿心理学
郝澳茹 (2000—), 女, 汉族, 硕士研究生, 研究方向教师心理学
徐 想 (1998—), 女, 汉族, 硕士研究生, 研究方向儿童心理学
马茹梦 (1999—), 女, 汉族, 硕士研究生, 研究方向教师心理学

通讯作者: 郝澳茹

酬待遇偏低以及社会认同度不足，共同构成了民办教师心理问题高发的主要成因。在影响因素层面，陈春梅和谢斌等（2019）发现社会支持与应对方式是重要外部因素，而高建平（2020）则证实心理授权水平（与 SCL-90 得分负相关）是关键内在资源。在作用机制上，职业认同感被证实是核心中介变量。高丽萍（2020）指出，行业竞争、高自我期望及家长认知不足会削弱这种认同；而李南（2014）的研究表明，低职业认同的教师更易产生心理适应问题。此外，把余婷（2019）补充指出，个体压力疏导能力的不足也会直接导致教师陷入心理困境。

研究表明，幼儿教师的工作环境是其心理状态的关键决定因素。宏观上，职业稳定性与工作支持是基础性保障（Corr et al., 2015），但过长工时、高责任与低薪酬的矛盾使其长期身心耗竭（强帆，2020）。微观组织层面，机械化的刚性管理、团队内部认知冲突及人文关怀的缺失，构成了引发负面情绪的内部诱因（宋智佳，2019）；而外部互动中，超出承受范围的家长高期望则直接催化了职业倦怠（张平利，2019）。

家庭环境作为幼儿教师心理健康的微观系统，其影响不容忽视。研究表明，家庭经济压力是其中最突出的问题，微薄收入难以支撑住房、医疗及子女教育等高额开支，这种物质匮乏状态与心理健康水平呈现显著关联（徐群，2004）。另一方面，工作与家庭的角色冲突亦十分普遍，双重角色带来的压力不仅容易引发情绪衰竭（陆花，2020），还会对睡眠质量造成负面影响（杨邦林，林媛媛，2018）。在此过程中，配偶的情感支持被发现具有重要的压力缓冲作用（何凯文，2024）；反之，若家庭支持系统薄弱，则容易导致个体产生自我否定倾向与社会适应能力下降（郑林飞，2024）。可见，家庭作为重要的心理后盾，能否提供充分的情感理解和支持，直接影响教师的心理调适能力（宋寒，2015）。

二、幼儿教师心理健康服务体系的构建

人生百年，立于幼学。幼儿教师作为引导幼儿发展的重要他人，心理健康素质也成为社会关注的热点。近年来随着出生率的下降、幼儿园数量的下降幼儿教师面临更多的生存压力和困境，幼儿教师存在较强的心理健康服务需求。面对这一现实背景，如何构建基于河南省幼儿教师需求的心理健康服务体系，成为当前幼儿教师心理健康领域需要解决的关键问题。基于此，本研究致力于整合多方资源，创新心理健康服务机制，构建一个涵盖预防预警、教育培训、咨询服务、危机干预等多维功能的 O2O（线上线下融合）心理健康支持系统。该体系通过动态响应河南省幼儿教师的差异化心理需求，旨在为其心理健康提供全方位、多层次的专业保障。具体如图 1 所示。

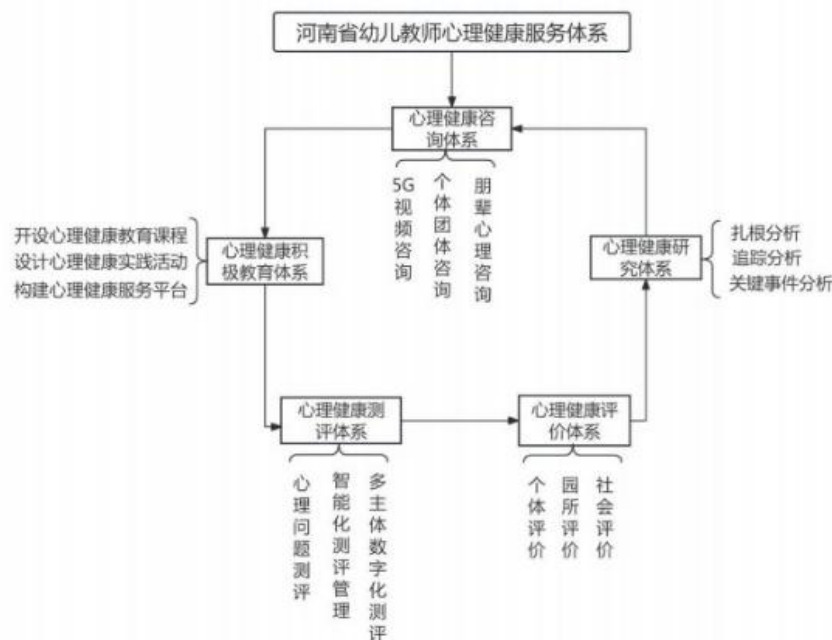


图 1 幼儿教师心理健康服务体系构建图

（一）心理健康积极教育子系统

为系统提升幼儿教师心理健康水平，应构建多维度、立体化的积极心理健康教育体系：开设融合情景活动、

心理测验、案例研讨及心理剧等形式的心理健康课程与专题讲座，普及心理健康知识并传授调适方法；设计丰富的实践活动，如心理剧、沙盘游戏、正念训练及中医五音疗法、太极拳等传统养生方式，增强体验性与参与感；建立“线上+线下”一体化服务平台，整合资源库、微信公众号、微课堂等线上资源与线下必修课程及环境营造，提供便捷、系统的学习与支持途径；同时加大宣传力度，通过短视频、音频、宣传手册等多渠道传播心理健康知识，营造全员关注心理健康的良好氛围。

（二）心理测评子系统

在心理测评方面，应科学选用涵盖职业幸福感、生活满意度、焦虑抑郁水平、工作压力、社会支持及工作家庭平衡等多维度的标准化量表，结合观察法与现代化仪器进行综合评估，并实施分阶段动态测评，依据结果建立分级预警与干预机制。同时，构建“家-园-社”多主体协同的数字化测评系统，整合园所设备与专业队伍建设、家庭情感支持与社区评估服务，并引入人工智能、可穿戴设备及自助匿名测评平台，实现数据驱动的动态监测与风险识别。此外，需建立智能化测评管理系统，推行全流程数字化管理，融合多平台数据构建“一师一档”电子档案，利用 AI 技术加强档案的动态更新、闭环反馈与分级保密，并通过跨时段档案传输机制实现心理健康信息的持续追踪与体系优化。

（三）心理咨询子系统

为构建全面有效的幼儿教师心理健康咨询与支持体系，应整合线上线下资源，提供灵活、高效的服务方式。线上咨询（如 5G 视频咨询）可突破时空限制，提供高清实时互动，并依托心理健康网站与 APP 提供匿名倾诉、资源推送及智能匹配服务，系统可根据用户行为自动推荐咨询资源或自助方案。咨询服务形式应多元化，包括个体咨询、团体辅导及朋辈支持，充分利用专业设备与共情优势，帮助教师缓解压力、改善人际关系。同时，应广泛应用现代化技术手段，如大数据、人工智能和聊天机器人，实现个性化服务推荐与智能初步疏导。依托数据驱动的精准策略，基于测评档案动态调整干预强度与方式，实现从高频咨询到自助资源的平滑过渡。最后，通过园内管理培训、同事支持网络建设，以及与医院、高校的合作联动，构建“发现-干预-转介-康复”的全流程支持机制，全面提升幼儿教师心理服务的可及性、专业性与系统性。

（四）服务评价子系统

为全面、科学地评估幼儿教师的心理健康状况，应构建涵盖个体、园所与社会的三级评价框架。在个体层面，教师可借助《SCL-90 症状自评量表》《职业幸福感量表》及《家庭工作平衡量表》等进行定期自评与纵向比对，并结合可穿戴设备监测心率、睡眠等生理指标，以及皮质醇检测等手段客观评估压力水平。在园所层面，通过督导观察、同事匿名评价等方式，重点考察教师在带班、沟通及课程设计中的情绪与行为表现，追踪突发事件与家园矛盾带来的心理负荷。在家庭与社会层面，依托家属月报、家庭成员满意度反馈、幼儿情感回应等多源信息，系统识别工作-家庭冲突及人际压力来源。该多主体、多方法参与的评价机制，既涵盖心理症状识别，也关注抗压能力与幸福感等积极指标，从而实现从服务实施到效果验证的闭环管理，为持续优化幼儿教师心理健康支持体系提供依据。

（五）研究子系统

为系统推进幼儿教师心理健康研究与实践，应构建多方法融合、资源协同的研究生态。以扎根理论为核心，结合关键事件分析与动态追踪，通过质性编码识别如“非在编教师职业安全感缺失”“资深教师职业倦怠与意义冲突”等深层需求，建立“需求-压力-干预”模型，并将研究发现转化为“职业稳定性保障计划”等实际服务优化措施。关键事件技术（CIT）用于聚焦具体压力源（如公开课失败），分析其短期与长期心理影响，并开发《压力事件应对手册》及弹性工作坊等实践工具。依托心理健康档案追踪焦虑、幸福感等指标的动态变化，实现“数据-分析-决策-验证”的闭环反馈，持续优化干预策略。同时，加强高校、科研机构与社区的合作，通过资源共享、数据平台构建与人才共育，形成基础研究、技术支持和实践应用联动的可持续心理健康研究体系。

三、讨论

本研究基于对河南省幼儿教师心理健康现状的系统调查与影响因素的多维度分析，构建了一套以“五位一体”

为核心的心理健康服务体系,并提出了相应的保障机制。以下从研究意义、体系构建的合理性、实践可行性及未来挑战四个方面展开讨论。

首先,本研究的意义在于将幼儿教师心理健康问题置于生态系统理论的框架下,突破了以往仅关注个体或工作单一层面的局限,实现了从微观到宏观的多层次整合。研究不仅揭示了幼儿教师在职业幸福感、生活满意度、情感耗竭等方面的复杂表现,还识别了工作-家庭冲突、低薪酬、编制缺失、职场不文明行为等关键压力源,为后续干预提供了实证依据。

其次,所构建的“五位一体”服务体系(积极教育、心理测评、心理咨询、服务评价、研究子系统)具有较强的系统性与可操作性。该体系不仅涵盖了从预防到干预、从评估到反馈的全流程,还融入了现代技术手段(如AI、可穿戴设备、大数据分析),体现了“数据驱动、动态调整、个性服务”的现代心理健康服务理念。特别是将“积极教育”置于首位,突出了从“问题干预”向“发展促进”的转型导向,符合积极心理学的发展趋势。

然而,该体系在实践推广中仍面临若干挑战。一是资源整合难度大,尤其是跨部门(园所、家庭、社区、医院、高校)协同机制尚未成熟,需进一步明确权责分工与资源共享路径。二是技术应用的普及性与接受度存在差异,部分教师可能对数字化工具存在使用障碍或隐私顾虑。三是不同教师群体(如在编与非在编、不同教龄与职称)的需求差异显著,如何实现精准化、差异化服务仍需深入探索。

此外,本研究虽提出了制度、资源与技术三大保障机制,但其具体实施仍依赖政策支持与财政投入。特别是在非在编教师待遇公平性、心理健康服务专业队伍建设等方面,仍需政府层面出台更具操作性的政策细则。

四、建议与展望

(一) 建议

基于对河南省幼儿教师心理健康现状及影响因素的深入分析,为构建科学有效的心理健康服务体系,提出以下建议:政府应完善政策与制度保障,加大对幼儿教师心理健康的投入,优化编制、薪酬与职称评审机制,尤其注重非在编教师待遇公平性;构建“预防-发展-干预”三位一体的多层次服务体系,涵盖心理教育、动态测评、精准咨询与效果评估等子系统;整合园所、家庭、社区及医疗资源,借助大数据与AI技术提升服务可及性与效率;针对不同教龄、职称和编制状态的教师提供差异化服务,满足从安全归属到自我实现的多层次需求;同时加强心理健康服务人才队伍建设,推动产学研合作,提升专业服务能力。

(二) 展望

展望未来,应进一步探索幼儿教师心理健康的动态机制与长期干预效果,深化跨学科融合与国际比较研究,推动服务体系从“问题干预”向“发展促进”转型,持续优化服务供给,不仅有效提升幼儿教师的职业幸福感与心理健康水平,更为我国学前教育高质量发展提供坚实的人力资源保障。

参考文献:

- 安其梅,辛均庚.我国幼儿教师心理健康现状研究及对策[J].教育现代化,2019,6(81):353-354.
- 把余婷.农村幼儿园教师心理健康现状分析及应对策略[J].青少年日记(教育教学研究),2019,(11):11.
- 陈春梅,谢斌,卞茜.社会支持和应对方式对中学女教师心理健康的影响研究[J].预防医学,2019,31(04):393-396.
- 高建平.幼儿教师心理授权与心理健康的关系研究[J].陕西学前师范学院学报,2020,36(05):72-77.
- 高锦嘉.浅析幼儿教师心理健康的现状与措施[J].当代家庭教育,2020,(31):43-44.
- 高丽萍.幼儿教师常见心理健康问题以及应对策略[C]//中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会.2020教育信息化与教育技术创新学术研讨会年会论文集(三).甘肃省酒泉市瓜州县渊泉第二幼儿园,2020:1476-1480.
- 何凯文.教师工作自主性对配偶婚姻满意度的影响:心理健康、工作-家庭冲突和配偶感知支持的链式中介作用[D].广州大学,2024.
- 靳娟娟,俞国良.教师心理健康问题与调适:角色理论视角的考量[J].教师教育研究,2021,33(06):45-51.
- 李凤梧.民办幼儿教师心理健康问题存在的原因及策略[J].河南教育(幼教),2020,(11):6-8.
- 李南.幼儿教师职业态度与心理健康状况的相关性研究[J].济宁学院学报,2014,35(02):56-59.

- 李永占.工作家庭冲突视角下幼儿教师情感耗竭的心理机制:情绪智力的作用[J].心理与行为研究,2016,14(04):492-500.
- 陆花.幼儿教师心理健康状况及其影响因素的研究[J].山西青年,2020,(09):256+258.
- 强帆.浅谈幼儿教师的心理健康现状及调整策略[J].天天爱科学(教学研究),2020,(09):179.[8]高建平.幼儿教师心理授权与心理健康的关系研究[J].陕西学前师范学院学报,2020,36(05):72-77.
- 沈凯丽.论幼儿教师心理问题的成因与自我调节策略[J].才智,2018,(14):29.
- 宋寒.农村幼儿教师心理健康研究[D].华中师范大学,2015.
- 宋智佳.幼儿教师情绪劳动现状及对策探析[J].成才之路,2019,(01):36.
- 汪海彬,陈海燕,桑青松.幼儿园教师心理健康变迁的横断历史比较[J].学前教育研究,2013,(05):42-48.
- 徐群.中小学教师心理健康及其维护研究[D].南京师范大学,2004.
- 杨邦林,林媛媛.工作家庭冲突视角下影响幼儿教师睡眠质量的心理机制:一个有调节的中介模型[J].基础教育,2018,15(05):90-97.
- 张平利.幼儿教师的心理健康现状及对策[J].西部素质教育,2019,5(14):98-99.
- 郑林飞.幼儿教师心理健康影响因素及提升策略研究[D].洛阳师范学院,2024.
- Borrelli I,Benevene P,Fiorilli C et al.(2014).Working conditions and mental health in teachers:a preliminary study[J].Occupational medicine.64(7):530-532.
- Coor L.,Cook K.,Lamontagne A. D. et al(2015).Associations between Australian early childhood educators' mental health and working conditions: a cross-sectional study [J] .Aust J Early Child.40(3) :69 – 78.
- Seibt R,Spitzer S,Druschke D et al.(2013).Predictors of mental health in female teachers[J].International journal of occupational medicine and environmental health.26:856-869.

Research on the Mechanism Analysis and Service System Construction of Early Childhood Teachers' Mental Health from a Multidimensional Perspective.

GU Yuanbo , HAO Aoru , Xu Xiang , MA Rumeng

(Department of Preschool Education, Luoyang Normal University, Henan 471934, China)

Abstract: This study systematically examines the current status of mental health among early childhood teachers in Henan Province and its multidimensional influencing factors. It analyzes psychological stressors and mechanisms from individual, professional, and familial dimensions, revealing prevalent issues such as emotional exhaustion, occupational burnout, anxiety, and depression among this group. Based on these findings, a comprehensive "five-in-one" mental health service system has been constructed, encompassing "positive education, psychological assessment, psychological counseling, service evaluation, and research subsystems." This system emphasizes the integration of prevention and development, technology empowerment, and multi-stakeholder collaboration. Furthermore, the study proposes implementation recommendations in terms of policy support, resource integration, targeted services, and team building to enhance the mental health and professional well-being of early childhood teachers, thereby supporting the high-quality development of preschool education in China.

Keywords: early childhood teachers; mental health; service system;