

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2018.02.004

幼儿教师状态焦虑和心理求助的实证研究

盛红勇,唐松林,匡令芝

(湖南文理学院 师范学院,湖南 常德 415000)

摘要:目的:探讨幼儿教师的状态焦虑、心理求助的现状及其相互关系。方法:采用状态焦虑、寻求专业性心理帮助态度问卷对142名幼儿教师进行调查研究。结果:幼儿教师具有年轻化、流动性强、新教师多、学历层次低、工资收入不高的特点。有36.6%的幼儿教师对未来的职业发展很迷茫。幼儿教师的状态焦虑水平高于社会诸多群体;不同地域、情绪特质、幼儿园性质的幼儿教师的状态焦虑水平存在显著性差异;幼儿教师的状态焦虑与心理求助分维度的求助耻辱的忍受程度、求助过程中的开放程度有显著性正相关,与心理求助总得分、求助认知、求助信任相关不显著。

关键词:幼儿教师;状态焦虑;心理求助

中图分类号:B84;G443

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2018)02-0014-06

焦虑是对即将来临的、可能会造成威胁的情境所产生的紧张、不安等不愉快的情绪状态,它通常伴随有躯体性激活,并包含着为避免威胁作出的努力和期待,但对这种威胁感到无能为力。焦虑是现代人的—种生活常态,也是当代人们身心健康的主要负性情绪之一,已成为困扰现代人正常生活的重要心理问题^[1]。毋庸置疑,我国幼儿园教师所面对的工作压力和体验到的焦虑情绪是巨大的,近年来屡屡发生的幼儿园教师虐童事件从一个侧面反映了这一点(如2017年11月发生的北京红黄蓝幼儿园事件)。国外学者 Spielberger 将焦虑分为特质焦虑和状态焦虑,特质焦虑是具有个体差异的相对稳定的焦虑倾向和焦虑易感性,是一种人格特征的体现;状态焦虑是指个体处于某一具体情境时产生的时间短暂、强度多变和紧张的情绪状态,主要表现为某段时间的不愉快情绪体验,具有情境性、不稳定性、短暂性等特征^{[2]3-20}。本质上状态焦虑是一种个体对具体刺激或威胁感知的基础上,反馈出的不良情绪表现,其作用的程度随时间的变化而不断改变^[3],是对变化的环境条件、压力的一种反应。例如,考试焦虑、评比考核焦虑、比赛焦虑等。

教师状态焦虑是由与教师工作有关的具体情境引发、强度变化较快、持续时间较短的焦虑情绪。它是教师因对教学的教学事件、内外环境等缺乏控制感,对生活事件、物质与精神条件等方面缺乏满足感,或在教师角色、自我发展等方面存在冲突感而引发的心理上的紧张与忧虑,生理上的系列不适反应以及行为上的应对反应^[4]。状态焦虑在教师群体中普遍存在,是影响教师心理健康和工作效率的一个重要因素。与焦虑相关的消极情绪在一定程度上能促使人们努力达到目标,并为最重要的任务采取积极主动的措施,从而减少拖延^[5]。但是,焦虑情绪如果找不到合适的宣泄途径,长期积累则会引起个体的应激反应,导致极端事件的发生。轻微的焦虑情绪人们可以通过自我疏导而缓解,而较严重的焦虑情绪则需要求助外界的帮助才能达到比较好的缓解效果。

所谓心理求助,指个体在自我心理处境具有良好认知的前提下,在遇到心理方面的困难时,寻求外在社会资源、解决心理困扰、促进自我心理成长的行为。心理求助的对象包括两类人群:一类是专业心理人员,例如心理咨询师;另一类是非专业心理人员,例如家人和朋友。在日常的工作学习生

收稿日期:20180115

基金项目:教育部人文社会科学研究青年基金项目(15YJC190018)

作者简介:盛红勇(1975-),男,湖南汉寿,副教授,硕士,主要从事心理健康教育研究。

活中,多数人都有可能发生心理困扰或障碍,其中许多人需要心理求助。但是现有研究表明,大量需要求助的人,甚至是处于危机状态的人,并不主动寻求援助。调查发现,中国的自杀死亡群体中,有心理卫生问题的约占63%,但仅有7%的自杀者生前曾经寻求过专业心理帮助^[6]。目前,国内外普遍存在着心理卫生资源利用率不高,需要寻求专业心理帮助的人没有去求助的现象^[7]。

作为一个很容易产生焦虑情绪的幼儿教师群体,他们在感到焦虑比较严重的时候,会寻求专业的心理帮助吗?本文旨在探讨幼儿教师群体的状态焦虑水平和他们寻求专业心理帮助的关系。为改变幼儿教师对心理健康、心理咨询的负面观点提供指导,有助于普及心理健康知识和拓展心理健康教育工作的渠道,从而提高幼儿教师对社会心理卫生服务的利用率,维护自身的心身健康。

1 对象和方法

1.1 对象

抽取某市城乡幼儿教师142人,全部为女性教师。所调查幼儿教师来自市县、乡镇的人数分别是91、51人,各占64.1%、35.9%。公办园、民办园的人数分别是51、91人,各占35.9%、64.1%。

1.2 调查问卷

1)状态—特质焦虑问卷。该问卷由 Charles D Spielberger 等人编制,主要用于评定个体即刻的或最近某一特定时间或情境的恐惧、紧张、忧虑的体验或感受。问卷共计40个项目,前20项为状态焦虑问卷,后20项为特质焦虑问卷。此次调查选用了该问卷的前20项有关状态焦虑的部分。总分反映受试者当前焦虑症状的严重程度,得分越高代表状态焦虑水平越高。问卷采用四点评分法,1=完全没有,2=有些,3=中等程度,4=非常明显,研究表明该问卷具有较好的信度效度^[8]156。

2)寻求专业性心理帮助态度问卷。本问卷由 Fischer 和 Turner (1970) 编制,共29个条目。采用5级评分,1到5分别表示非常不同意、不同意、不能确定、同意、非常同意。总分越高,代表对寻求专业性心理帮助的态度越积极。问卷分为4个分维度:求助认知(对心理帮助需要的自我认知)、耻辱忍受(对心理求助耻辱的忍受性)、求助开放(人际开放性)、求助信任(对心理健康专家

的信心),研究表明该问卷有较好的信度效度^[9]。

1.3 调查与统计方法

调查要求老师们根据自己的实际感受情况做出相应的回答。个人资料包括年龄、教龄、学历、月总收入、婚姻状况、性格、在幼儿园的用工性质、担任职务、幼儿园性质(公办、民办)、幼儿园所在的地域(城、乡)等。对数据进行基本的描述统计、均值检验、相关分析等,以上统计工作采用 SPSS20.0 完成。

2 结果

2.1 幼儿教师的人口统计学变量分析

1)幼儿教师的年龄、教龄分析。所调查的幼儿教师年龄在20岁以下、20~25岁、25~30岁、30岁以上的人数分别是:23、38、32、49人,所占百分比分别是16.1%、26.6%、22.4%、35%。教龄在2年以内、3~5年、6~9年、10年以上的人数分别是50、41、31、20,所占百分比分别是35%、28.7%、21.7%、14.7%。由此可以看出,幼师主体还是30岁以下的青年女性。但教龄方面,有35%的幼儿教师的教龄在2年以内,28.7%的幼儿教师的教龄在3~5年,5年以上教龄的幼儿教师只占36.4%。由此可以看出,幼儿教师具有年轻化、流动性强的特点,幼儿园教师新手相对比较多。

2)幼儿教师的学历、收入、用工性质分析。幼儿教师中,学历为中专—高职—高中、大专、本科及以上学历的人数分别是46、74、22人,所占百分比分别是32.9%、51.7%、15.4%。收入在1000~1500元、1500~2000元、2000~2500元、2500元以上的人数分别是23、63、41、15人,所占百分比分别是16.2%、44.4%、28.9%、10.6%。用工性质方面,在编15人、占10.6%,合同聘用113人、占79.6%,其它14人、占9.9%。可见,幼儿教师学历以大专、中专为主体;普遍工资不高,基本上为1500~2000元/月;而且绝大部分教师为合同制教师,有编制教师只有一成。工资待遇不高、工作不稳定,这也是幼儿园教师流动性比较大的重要原因。

3)调查问卷最后还有两个涉及到幼儿教师职业发展的问题,分别是“对自己未来发展前景的估计”“对自己未来职业的打算”。对自己未来的发展前景很乐观、较乐观的人数为78人、占54.9%,一般的为56人、占39.4%,带有悲观情

绪的 8 人,占 5.6%。对自己未来职业的打算方面,愿意继续留在幼儿园工作的有 56 人、占 39.4%,准备自己创办幼儿园的有 15 人、占 10.6%,计划转行的有 19 人、占 13.4%,说不清楚的有 52 人、占 36.6%。据此可以看出,虽然幼儿教师对自己未来发展前景估计还乐观,但有 36.6% 的幼儿教师对自己未来职业的打算说不清楚,对自身专业学习与培训具有一定的被动性,对未来的职业发展很迷茫。

2.2 幼儿教师状态焦虑现状分析

2.2.1 幼儿教师状态焦虑与其他群体的比较

由于状态-特质焦虑量表被用来调查教师群体的研究很少,没有相应的中小学教师的相关数据来进行比较。故选取了女大学生^[10]、企业白领、乘务员、全国常模^[11]等数据来与幼儿教师的状态焦虑水平进行对比。比较发现,幼儿教师的状态焦虑水平高于女大学生、企业白领和全国常模,略低于乘务员的状态焦虑水平(见表 1)。可见,幼儿教师的状态焦虑水平高于社会诸多群体。

表 1 幼儿教师状态焦虑水平与其他社会群体比较表

	幼儿教师 <i>n</i> = 142	女大学生 <i>n</i> = 144	企业白领 <i>n</i> = 137	乘务员 <i>n</i> = 345	全国常模
状态焦虑(<i>M</i> ± <i>s</i>)	43.98 ± 8.40	39.05 ± 8.55	42.48 ± 8.18	44.57 ± 8.09	39.71 ± 8.89

2.2.2 人口统计学变量对幼儿教师状态焦虑的影响

研究发现,幼儿教师的婚姻状况、学历、所教班级、收入水平、年龄、教龄、职务、用工性质对其状态焦虑没有显著性的影响作用。而不同地域、情绪特质、幼儿园性质等与幼儿教师的状态焦虑

水平存在显著性差异。

第一,乡镇幼儿园教师在状态焦虑的得分上显著高于市县幼儿园教师。情绪不稳定的幼儿教师的状态焦虑的得分显著高于情绪稳定的幼儿教师(见表 2)。

表 2 不同地域、情绪特质幼儿教师状态焦虑的比较

	市县	乡镇	情绪不稳定	情绪稳定
状态焦虑(<i>M</i> ± <i>s</i>)	2.30 ± 0.47	2.14 ± 0.38	2.45 ± 0.34	2.09 ± 0.41
<i>T</i>	2.11 *		5.09 *	

注: * 表示差异显著, * * 表示差异极显著,下表同。

第二,通过对公办、民办幼儿教师状态焦虑得分均值的独立样本 *T* 检验发现,民办幼儿园教师的状态焦虑水平显著高于公办幼儿园教师的水平,民办教师为(*M* ± *S*):2.26 ± 0.41,公办教师为(*M* ± *S*):2.08 ± 0.41,*T* 值为 2.50*。可见,在日常的工作生活中,民办幼师较公办幼师具有更多

的焦虑情绪。

第三,虽然不同职务幼儿教师的状态焦虑水平没有达到统计学意义的显著差异。但从数据上看,年级主任、保教主任的状态焦虑水平最高,其次是主班、配班教师,园长的状态焦虑水平最低(见表 3)。

表 3 不同职务幼儿教师状态焦虑水平比较

	配班	主班	年级主任	保教主任	园长
状态焦虑(<i>M</i> ± <i>s</i>)	2.13 ± 0.47	2.24 ± 0.4	2.42 ± 0.18	2.36 ± 0.26	2.08 ± 0.56

第四,不同年龄的幼儿教师的状态焦虑水平虽然没有显著差异,但从数据上看有微弱的随年

龄的增长而递减的趋势,即年龄越小,状态焦虑水平越高(见表 4)。

表 4 不同年龄幼儿教师状态焦虑水平比较

	20 岁以下	20 - 25 岁	25 - 30 岁	30 岁以上
状态焦虑(<i>M</i> ± <i>s</i>)	2.30 ± 0.40	2.29 ± 0.42	2.15 ± 0.41	2.11 ± 0.42

另外,根据笔者的其它研究^[12],幼儿教师心理求助的现状以及幼儿教师的地域、婚姻状况、气质等对心理求助的影响较大。

2.3 幼儿教师状态焦虑与心理求助的相关分析

经过相关分析发现,幼儿教师的状态焦虑与心理求助分维度的耻辱忍受(相关系数 $r = 0.27^{**}$)、求助开放(相关系数 $r = 0.18^{*}$)有显著性正相关,与心理求助总得分、求助认知、求助信任相关不显著(见表 5)。也就是说状态焦虑程度高的幼师,更加能够忍受因为心理求助而带来的耻辱感(认为寻求专业心理帮助或者看心理医生是一件耻辱的事情),而且在心理求助过程中的人际开放性会较好,不会显得很拘谨。按理,状态焦虑程度越高,寻求专业性心理帮助的态度应该越积极、对心理帮助需要的自我认知应该越清楚,可是此次研究并没有发现这些变量之间存在显著性相关。

表 5 幼儿教师状态焦虑与心理求助的相关分析

	耻辱忍受	求助开放	求助总分	求助认知	求助信任
状态焦虑	0.27**	0.18*	0.12	0.05	-0.10

3 结论及讨论

第一,长期以来,我国幼儿教育都是以社会力量办学为主,因而民办幼儿园居多,加上传统观念认为幼儿教师就是“保姆”,这些因素导致了当前幼儿教师工资待遇不高、学历层次不高、工作不稳定。然而在实际的工作中,幼儿教师教学要求高,培训多、比赛多、加班多,导致了幼师流动性强,幼儿园教师中年轻老师、新手相对比较多。研究表明:月工资收入在 2 000 元以上的幼儿教师复原力得分均高于月工资收入在 1 500 ~ 2 000 元的教师,幼儿教师工资的上升,将会促进教师的工作的热情和积极性,其自我价值感也会增强^[13]。良好的外部环境支持系统是复原力形成的基础,其中教师薪酬待遇就是影响幼儿教师复原力发展的重要外部因素。当前,幼儿教师工资福利水平处于社会工资水平的低端,绝大部分行业的工资收入都比幼儿教师工资要高。这不多的收入和幼儿教师工作劳动的强度严重不成比例,导致大部分幼儿教师工作热情和积极性不高,也导致了幼儿教师的大量流失。幼儿教师同其他教师相比,其付出与回报更不对等。长期的低待遇不仅造成幼儿教师的大量流失,还使得幼儿教师的生活水平不高,社会地位难以得到应有的尊重,容易导致幼儿

教师出现心理问题。回避幼儿教师的物质报酬,空谈幼儿教师神圣的奉献精神和对孩子的爱是不足取的,因此提高幼儿教师的经济待遇和社会地位成为当前教育界最为迫切的问题。

虽然幼儿教师对自己未来发展前景估计还算乐观,但有 36.6% 的幼儿教师对未来职业的打算说不清楚,他们的职业发展很迷茫,经常是干一天算一天,有稍微好一点的工作,可能就会立刻辞职转行。因此,有必要对幼儿教师进行相应的职业发展教育和职业规划指导。当然,根本的还是要不断提高幼儿教师队伍的收入水平、职业归属感。

第二,幼儿教师的状态焦虑水平高于社会诸多群体和全国常模。幼儿教师的状态焦虑水平高于女大学生、企业白领和全国常模,略低于乘务员的状态焦虑水平,这说明幼儿教师与工作有关的具体情境引发的、持续时间较短的、强度不一的焦虑情绪较其他社会群体多。这些焦虑情绪可能是幼儿教师的家庭和工作矛盾引发的,也有可能是物质与精神条件缺乏满足感导致的,还有可能是教师职业发展方面存在冲突感而引发的。虽然状态焦虑是一种短时的负性情绪体验,不会对她们造成太大的心理危害,但如果长期处于这样的心理状态下,就会对幼儿教师的身心造成不良影响。一旦负面情绪积累过多,达到个体无法承受的极限,就有可能爆发极端事件,这也是目前幼儿园教师虐童事件屡见不鲜的重要原因。

一项关于中小学教师状态焦虑的研究显示:每天工作 10 小时以上的教师存在明显状态焦虑症。每天工作 8 小时以下的教师无明显焦虑症。每天工作 10 小时是状态焦虑水平高低的一个分界线,每天工作时间长短是教师状态焦虑水平的一个重要影响因素;这项研究还认为:承担两项以上工作任务的教师的状态焦虑症明显高于只承担教学任务的教师^[14]。我国幼儿教师人均每天的劳动时间为 10.06 小时,比其他岗位一般职工每天的平均劳动时间多出 2.01 小时。其中,睡眠时间比一般职工平均每天少 1.92 小时^[15]。除了工作时间长,目前普遍的情况是幼儿教师手上工作多、班上人数多(师生比高)、各种业务学习培训多、评比观摩多,而真正用在孩子们身上的时间占教师总的工作时间的比例较少。可见,工作时间长、任务多是导致幼儿教师状态焦虑水平偏高的重要因素。

一个长期处于精神和身体重压之下的教师,

是难有创造力和幸福感的,这样身心疲惫,甚至精疲力竭的教师,难有耐心和恒心去面对那些活泼好动的孩子们。建议各级部门减少各级各类会议、无实质意义的会议以及相关检查,幼儿园也要根据自身实际,不盲目攀比,不搞形象工程,多遵循教育规律的特点,减少幼儿教师们额外的非教学工作负担。只有这样,老师们才能全身心投入到备课、教研、培养学生以及自身的专业发展。

第三,公办幼儿园教师的稳定感、归属感、工资福利待遇都要好于民办幼儿园教师,所以公办幼儿园教师的状态焦虑程度低于民办幼儿园教师。因此,政府加快公办幼儿园建设,把更多的符合资质的民办幼儿园转为公办,并逐步加大幼儿园教师编制管理,这是政府层面所能做的缓解幼儿教师状态焦虑的重要措施。情绪不稳定的人,在日常生活中体验到的焦虑情绪比情绪稳定的人要多,幼儿园要在日常的工作中注意对本园情绪状态波动较大的幼儿教师管理,园领导不仅要关心教师的教学工作、更要关心教师的心理。引导老师正确的认识、剖析自我的情绪特点,着重培养他们积极正向、客观中肯的评价自我的品质,以缓解生活中压力事件带来的消极影响和负性情绪,提高个体的心理健康水平^[16]。幼儿教师的状态焦虑水平有微弱的随年龄的增长而递减的趋势,即年龄越小,状态焦虑水平越高,这提醒幼儿园新进的年轻教师尤其是新手教师是关注的重点。基层教育主管部门、幼儿园要不定期的组织活动为幼儿教师进行心理减压,或者是在大型活动和一段时间的学习比赛加班后组织旅游、娱乐活动等帮助老师们放松心情。

第四,调查显示:状态焦虑程度高的幼师,更加能够忍受因为心理求助而带来的耻辱感,他们在心理求助过程中的人际开放性也越好。一般来说,这些教师寻求专业性心理帮助的态度应该越积极,可是本研究并没有发现这样的关系。实际上,个体寻求专业心理帮助的态度与行为是复杂的,求助行为受各种因素的影响。Picco Louisa认为,态度、社会人口因素会导致有心理求助的需求不能及时满足或求助延迟^[17]。Liza Weiser认为,女性比男性更倾向于使用被动应对策略来解决心理问题^[18],而幼儿园教师以女性为主,因而主动求助的比例不高。还有研究表明,专业心理求助意向存在文化差异,集体主义文化背景下的人们对求助有着更消极的求助意向^[19],集体主义文化

熏陶下成长的我国幼儿教师,在遇到心理问题时也倾向于自己解决。国内也有学者认为:有心理困扰却未寻求专业帮助的个体,不仅仅只是缺乏对心理咨询的科学认识或担心他人的眼光,还有很多阻力,如来自人格特点、应对方式、自我效能感等心理因素,存在被动、回避、抱有侥幸态度的应对方式,表现出更多与他人的隔离,对他人评价的担忧,以及对心理咨询的不了解和不切实际的期待^[20]。目前,我国心理健康与治疗知识还不是很普及,社会对寻求专业心理帮助的人还有不良印象(心理学上称为公众污名),这会直接影响到人们对心理求助的信念和后果^[21]。污名会导致心理求助的减少和自我康复能力的降低,而心理求助有助于自我康复能力的增强和污名的降低^[22]。

幼儿教师因学习、生活、工作而带来的焦虑情绪,是每个人都有可能体验到的正常的情绪反应。有了焦虑情绪并不可怕,只要我们能够体察到自己的焦虑情绪,学会调控和处理,必要的时候寻求心理帮助,适当的宣泄和疏导自己的负面情绪,增加积极的情绪体验,就能达到健康的心理状态。笔者以往研究发现幼儿教师有良好的心理求助态度、良好的心理求助需要认知水平以及对心理健康专家较好的信任度^[12]。这些观念和态度有助于幼儿教师体验到较严重的焦虑情绪的时候求助心理帮助,教育主管部门和幼儿园有义务为教师的心理求助行为提供方便资源。

参考文献:

- [1] 陈晓霞.大学生负性情绪调节预期、负性生活事件与状态焦虑的关系[J].中国健康心理学杂志,2015(2):295-299.
- [2] Spielberger C D. Theory and research on anxiety[M]. Spielberger C D. Anxiety & behavior. New York: Academic Press,1966.
- [3] Spielberger C D. Assessment of trait and state anxiety: Conceptual and methodological issues[J]. The Southern Psychologist, 1985(4):6-16.
- [4] 王欣,王用.大学英语教学改革形势下教师转型期间状态焦虑的现状分析与对策研究[J].外语教学理论与实践,2015(2):31-39.
- [5] Ping Xu, Claudia González - Vallejo, Zhe Hong Xiong. State anxiety reduces procrastinating behavior[J]. Motivation and Emotion, 2016(4):625-637.
- [6] 江光荣,夏勉.心理求助行为:研究现状及阶段-决策模型[J].心理科学进展,2006(6):888.

[7] 谢唐红. 大学生对心理咨询的态度及其心理求助行为调查研究[J]. 社会心理学, 2011(129): 1411-1414.

[8] 戴晓阳. 常用心理评估量表手册[M]. 北京: 人民军医出版社, 2011.

[9] 郝志红, 梁宝勇. 关于寻求专业性心理帮助的态度问卷的修订[J]. 中国临床心理学杂志, 2007(1): 1-4.

[10] 孙彬. 自信、社会支持与大学生状态-特质焦虑的关系研究[J]. 周口师范学院学报, 2015(2): 154.

[11] 陈朱云. 状态-特质焦虑与职业紧张的关系及其影响因素分析[J]. 中国职业医学, 2010(1): 32-35.

[12] 盛红勇. 中学教师与幼儿教师心理求助现状及差异研究[J]. 渭南师范学院学报, 2016(12): 46-50.

[13] 王祥. 西南欠发达地区幼儿教师复原力实证研究[J]. 教师教育学报, 2016(3): 30-31.

[14] 王力娟, 张大均. 中小学教师状态焦虑流行率调查与分析[J]. 中国教育学刊, 2011(3): 19-22.

[15] 巫秋云. 论幼儿教师职业倦怠的原因与对策[J]. 文教资料, 2008(4): 83-84.

[16] 刘慧瀛, 王婉. 大学生负性生活事件与状态焦虑的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2017(9): 733.

[17] Picco Louisa, Abdin Edimanyisah. Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help: Factor Structure and Socio-Demographic Predictors[J]. Frontiers in psychology, 2016(7): 547.

[18] Liza Weiser, Norman S, Endler. Parker. State anxiety, trait anxiety, and coping style in mexican and canadian young adults. nxiety[J]. Stress & Coping, 1991(2): 125-139.

[19] Wang XG, Luo M C, Qiu XH. Mental health service needs among Chinese urban residents: intensity and factors[J]. Int J Psychol Stud, 2012(2): 253-256.

[20] 张丝艳. “阶段—决策”模型下医学生心理求助行为分析[J]. 中国学校卫生, 2015(6): 874-877.

[21] 郝志红, 梁宝勇. 心理求助的污名与行为意向的关系: 态度的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2015(6): 1133-1136.

[22] Allison Crowe, Paige Averett J. Scott Glass. Mental illness stigma, psychological resilience, and help seeking: What are the relationships? [J]. Mental Health & Prevention, 2016(2): 63-68.

An Empirical Study on Preschool Teachers' State Anxiety and Psychological Help-seeking

SHENG Hongyong, TANG Songlin, KUANG Lingzhi

(Normal College, Hunan University of Arts and Science, Changde 415000, China)

Abstract: Purpose: to explore the correlations and status of preschool teacher groups between state anxiety and psychological help-seeking. Methods: adopting an attitude of state anxiety and seeking professional psychological help to conduct questionnaire survey on 142 kindergarten teachers. Results: preschool teachers are characterized by their youthfulness, mobility, newness, low level of academic qualifications, and low wages. 36.6% of preschool teachers are confused about the future career development. The anxiety status of preschool teachers is higher than that of many social groups. There were significant differences in the level of state anxiety among preschool teachers in different regions, different emotional quality, and different natures of kindergarten. The status anxiety of preschool teachers is positively correlated with the degree of tolerance of help seeking shame and the degree of openness in the process of seeking help. There was no significant correlation among the total score of psychological help seeking, the cognition of help seeking, and the trust of help for help.

Key words: preschool teachers; state anxiety; psychological help-seeking

(责任校对 游星雅)