

我国社区心理健康服务的发展及现状

王雅岚

西华师范大学教育学院, 四川 南充

收稿日期: 2022年7月15日; 录用日期: 2022年8月12日; 发布日期: 2022年8月19日

摘要

响应国家“健康中国”理念的号召, 重视社区心理健康服务的发展刻不容缓。在新冠疫情大背景下, 如何在保证社区居民生理健康的基础上, 维护和促进心理健康的发展尤为重要。社区, 作为一个微观环境, 是众多家庭构建的共同体, 其发展对于个体和社会都存在重要意义。因此, 本文从社区心理健康服务的定义出发, 结合当前国内外研究现状, 梳理我国社区心理健康的发展进程以及目前面临的困境, 并提出相应的解决措施, 如: 服务人员队伍的壮大、心理健康知识的普及等, 力图对当前社区心理健康服务的发展提供思路和启发。

关键词

心理健康, 社区心理, 心理健康服务体系

The Development and Current Situation of Community Mental Health Services in China

Yalan Wang

School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

Received: Jul. 15th, 2022; accepted: Aug. 12th, 2022; published: Aug. 19th, 2022

Abstract

Responding to the call of the country's "Healthy China" concept, it is imperative to attach importance to the development of community mental health services. In the context of the COVID-19, it is particularly important to maintain and promote the development of mental health, ensuring the physical health of community residents. Community, as a micro-environment, is a community built by many families. Therefore, starting from the definition of community mental health service, combined with the current research status at home and abroad, this paper sorts out the development process of community mental health in my country, and proposes corresponding solutions, such as:

the growth of service personnel, and the popularization of mental health, etc., trying to provide ideas and inspiration for the current development of community mental health services.

Keywords

Mental Health, Community Mental, Mental Health Services System

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

受新冠疫情影响,许多地区城市被迫居家隔离,其居民因受封闭环境影响,也产生了许多适应不良等心理问题,提供社区心理健康服务在此时尤为重要。线上为主、线下为辅的服务形式,在避免人口密切接触的同时,也促进了社区居民的身心健康发展。另外,在日常生活中,社区为居民提供释放压力、调节情绪等心理疏导工作。国外的社区心理健康服务更多的关注生活中的问题,面向的对象是全体社区居民,并且在进行常规性“积极心理学视角下青少年社区心理帮扶机制研究”的心理知识宣传和心理健康教育的同时,针对社区中的一些特定人群也会开展相应的工作,如对孕妇心理的照顾、对吸毒青少年的引导、对老年群体心理的关怀等(赵彩霞,徐明生,2020)。而我国受人口众多以及相关政策影响,也体现出了本土化的特征。因此,在此大环境下如何积极关注社区居民的心理状态就显得尤为重要。上至老人的休闲娱乐方式,下至青少年的社会交往途径,如何在响应国家政策的基础上进一步平衡社区的心理健康,针对社区出现的问题应当如何解决也至关重要。

2. 社区心理健康服务的界定

心理健康服务体系是指由专业机构、人员遵循心理健康规律向社会成员所提供心理促进工作,以及围绕此工作的投资、教育培训、管理监督等所组成的系统。

学者王宏明(2021)指出,社区心理服务是指,为了促进社区居民心理健康素养水平、提升心理健康促进技能,由专业心理服务机构或心理工作者,在科学理论和方法的指导下,基于社区居民的需求和问题,在社区开展的各类心理相关活动。社区心理服务的对象是社区全体居民,目的是普及心理健康知识、预防心理疾病、教授心理健康技能,服务形式包括讲座、沙龙、心理咨询等等。社区心理健康服务体系是指在社区公共服务中,由专业机构人员,在心理学、社会工作等学科理论及方法支持下,为社区中的个人、家庭等提供全方位、多层次心理健康服务,以及围绕此工作的组织、人力、设施设备、管理监督等所组成的系统(王宏明,2021)。它以社区居民为服务对象,通过加强心理科学知识宣传,构建心理健康服务体系,加强心理健康服务能力,增进居民心理健康,提升居民的获得感和幸福感,及时化解社会矛盾、疏导不良心态,从而达到构建和谐社区,培育良好社会心态,进而实现“由心而治”的目的(李树军,王薇,2020)。

社区心理健康服务则是在心理健康服务体系的基础上将地域限制在了社区,主要指在社区服务工作中,运用心理科学理论和原则,采取一定的措施,维护和促进居民心理健康的过程保持与促进人们心理健康。城市社区心理健康服务就是要运用心理科学的理论和方法促进居民的心理健康,即通过提升城市居民的心理健康意识,培养居民的健康心理素质,达到预防和干预各种心理问题、促进社区居民的心理

发展的服务宗旨(孙倩, 卓东玲, 2020)。社区心理健康服务体系建设的核心目标是有效促进居民的身心健康、建立专业可持续的社区心理服务模式, 让居民可以享受到便捷的心理服务, 最终促进社区和谐健康发展。通过在社区开展心理服务, 可以使居民安全感和归属感得以提升, 增进居民幸福感, 并给有需要的居民及时提供心理咨询和危机干预等心理支持, 不仅可以解决居民的心理现实问题, 也有助于促进和谐社区的建设(查山鹰, 2021)。

综上所述, 社区心理健康服务是以促进居民身心健康为目的, 运用心理科学理论和方法以及采取专业服务模式在社区开展各类心理相关的活动。

3. 社区心理健康服务的研究现状

根据生物-心理-社会医学模式的观点, 个体所处的环境(物理环境和社会环境)对其身心健康具有重要的影响。而社区作为社会治理和城市规划的基层单元, 是人们日常生活中产生互动联系的基础单位, 它既是心理健康问题产生的源头之一, 也是促进居民心理健康的重要平台(何华敏等, 2015; 罗建军等, 2019)。Roux 和 Mair (2010)所提出的社区环境与健康关系模型图认为, 个体特征(如物质资源、生物属性和心理社会资源等)是居民心理健康的基本决定因素, 而社区的物理环境(如环境暴露、饮食和休闲场所、社区美观度等)和社区的社会环境(如安全/暴力氛围、社会联系/凝聚力和社区规范等)能够对居民的心理健康状况产生影响。北爱尔兰的一项研究显示, 社区居民的社会联系和对社区满意度可作为心理健康和个体幸福感的解释变量。此外, Mair 等(2010)、Wilson-Genderson 和 Pruchno (2013)的研究显示, 社区居民之间的社会联系, 包括更强的社会凝聚力、社会资本和相互交流等, 可作为抑郁的保护性因素; 而社区暴力和犯罪、低社区安全感及暴露于社区危险条件等因素可明显增高居民患抑郁的风险。

21 世纪初, 我国开始了城市社区心理健康服务的实践。但总体来说, 目前仍然处于起步阶段, 主要存在着下列问题。第一, 城市社区心理健康服务的范围狭窄。多数调查显示, 我国城市开展心理健康服务的社区较少, 并且开展服务的范围狭窄。社区心理健康活动开展频率较低, 使民众很少有机会接触到社区心理健康服务, 社区居民心理健康意识普遍不强。第二, 城市社区心理健康服务的内容贫乏(姚进, 杨莉萍, 2016)。目前我国城市社区心理健康服务主要是对心理疾病患者、前来求助的居民或紧急(突发)事件的当事人进行一定的心理疏导(邓荟, 2018)。第三, 城市社区心理健康服务队伍问题。社区心理健康服务人员普遍缺乏专业背景, 识别心理疾病的能力有限, 其服务规范性和专业性较差。第四, 城市社区心理健康服务机制问题。因政府对社区心理健康服务的经费投入较少, 社区心理健康服务的开展并没有形成固定的机制, 在管理和发展上缺乏稳定性和延续性。

2018 年 11 月, 国家卫生健康委等 10 部门印发《全国社会心理服务体系试点工作方案》, 将心理健康服务融入社会治理体系、健康中国建设(国家卫生健康委等, 2018)。《“健康中国 2030”规划纲要》指出, 要“加大全民心理健康科普宣传力度, 提升心理健康素养。加强对抑郁症、焦虑症等常见精神障碍和心理行为问题的干预, 加大对重点人群心理问题早期发现和及时干预力度。加强严重精神障碍患者报告登记和救治救助管理。全面推进精神障碍社区康复服务。提高突发事件心理危机的干预能力和水平”。故加强社会心理服务体系建设是建设“健康中国”战略的重要组成部分。探索社区心理健康服务模式对建设“健康中国”意义重大。

姜巧玲, 张琦(2021)提出了城市社区心理健康服务线上线下“二元结构”模式(简称“二元结构”模式), 该模式根据线上社区心理健康服务与线下社区心理健康服务各自的特点和优势, 实现一定的分工与配合, 将二者有机结合起来开展工作, 使之成为互补互促的统一体, 首先将社区居民的各种心理问题划分为高危性和一般性心理学问题, 线下服务针对高危性, 如: 突发事件、心理障碍等; 线上服务则针对一般性(心理异常、心理不健康等)心理问题, 进而达到防患于未然, 解决心理危机问题、促进居民心理健

康的目的。

4. 社区心理健康服务目前面临的困难

4.1. 社区心理健康服务观念缺失

由于社区出现年龄断层现象，基本上老年群体占主导，加上认知水平与教育背景的偏差，仍然存在对于“健康”的定义停留在狭义的生理层次。

方芳和杨沛樱(2021)调查发现，在互联网崛起的信息时代，网络与新媒体成为居民学习了解新知识的重要途径，网络查询成为70%的社区居民获得心理健康知识的途径之一；从广播电视、报纸杂志等传统媒体获取信息的分别为64.67%、43%；有40%的居民听专家讲座获取信息；有约三分之一的居民通过社区科普宣传获取；还有的是通过亲朋好友间交流讨论了解心理健康知识。由此可见，居民学习心理健康知识的途径丰富多样，心理健康知识正慢慢地渗透进居民的日常生活。虽然呈现接纳态度，但实际上主动寻求心理帮助的群体较少，非必要时刻不会主动参与心理健康服务。

4.2. 心理服务人员队伍建设

方芳和杨沛樱(2021)研究发现，居民愿意接受的心理健康服务人员中占比最高的是专业心理咨询师或心理医生，其次为社区心理健康服务人员，然后是学校心理咨询人员和综合性医院医生、亲朋好友、独自解决。因此，如何提高专业素养，建立良好的咨访关系仍需要做出努力。提高便民性，减少提供服务繁琐的环节也是有必要的。目前，大部分从事心理相关的专业人员主要分布在医院和学校，社区存在部分空缺，于是关于社区心理服务人员的培养与队伍建设值得重视。

4.3. 服务设施的限制

专业环境的布置以及专业科室的设置，如：宣泄室、咨询室、团辅室等。服务成本，如：咨询师的收费标准以及居民承担的经济成本都应纳入考虑。相关量表以及器材的购入耗资较大，如何平衡收入与支出，既达到便民的效果，又能保证整个社区心理健康服务系统正常运作有待商榷。

5. 对策与建议

5.1. 政府响应国家政策，完善落实相关制度

积极落实“健康中国”理念，重视社区心理健康体系的完善。普及“健康”的定义是生理与心理并重，普及心理健康的重要性以及常见心理疾病的应对方式。国家、政府、社会共同致力于社区心理健康服务体系的建设和完善。

5.2. 构建社区专业心理健康服务团队，重视队伍建设

重视人才引进，利用相关政策吸引人才入职。对于服务队伍的构建要注意专业素养的培养以及心理素质的考察。不仅要求扎实的专业理论知识，还需考验其临场应变能力和面对突发事件的心态，对于人际关系的处理和是否能与社区居民建立良好的信赖关系也具有重要意义。

5.3. 内容与时俱进，不断拓展新形式

调查发现，居民偏爱一对一面谈的服务形式，既保证了私密性，又能促进服务关系的更进一步。但由于资源有限，加之线上服务的时效性，网络心理服务逐渐进入人们视野，为大众所接受。另外，通过社区科普公告宣传以及心理互助小组的组建，多种服务形式相结合，更加丰富了居民的心理健康服务形

式，促进心理健康发展。

5.4. 加大科普力度，创新服务体系

通过多种渠道宣传心理健康的重要性，以及普及一般心理问题和严重心理问题的区别，针对不同群体采取不同干预方式，因地制宜。对于经济发展相对落后地区更应加大宣传力度，进行周期性访问调查，实时关注居民身心健康状态。对于知识水平相对落后、特殊家庭背景的老年群体多加关注，进行一对一讲解服务。

5.5. 先预防后干预，防患于未然

社区心理健康服务始终将预防心理问题的产生和严重化作为首要目标。积极进行心理疏导、提高居民心理素质，做到即使没有服务人员提供心理帮助的同时，也能依靠自身力量进行心理压力的释放和情绪的合理宣泄。在依靠其个人力量无法解决的时候则让专业人员进行相关干预，达到“预防为主，干预为辅”的效果。

5.6. 建立评估体系，促进内部系统自我更新

心理健康服务重视“服务”二字，受众是社区居民，则意见提供者也应当是居民。为了促进社区心理健康服务自身的发展，除了加强自身队伍建设，还需要不断接受外界的反馈。定期进行回访以及收集社区居民的意见和建议都是有利于服务体系更好的发展。不断反思内省、广进真言才是一个体系长久发展的基石。

参考文献

- 邓荟(2018). *社区心理健康服务的实践研究*. 硕士学位论文, 赣州: 江西理工大学.
- 方芳, 杨沛樱(2021). 基于居民需求的社区心理健康服务体系构建. *沈阳大学学报(社会科学版)*, 23(2), 179-184.
- 国家卫生健康委等(2018). 关于印发全国社会心理服务体系试点工作方案的通知. *中华人民共和国国家卫生健康委员会公报*, (11), 9-16.
- 何华敏, 胡春梅, 胡媛艳(2015). 城市社区心理健康服务体系的构建. *中国健康心理学杂志*, 23(7), 1114-1118.
- 姜巧玲, 张琦(2021). 城市社区心理健康服务的线上与线下“二元结构”模式研究——基于“健康中国”的视角. *长沙大学学报*, (1), 67-71+76.
- 李树军, 王薇(2020). 社区心理服务体系建设的困难及对策. *品位: 经典*, (6), 93-94.
- 罗建军, 黄靖童, 张佳丽, 王令(2019). 社区严重精神障碍患者动态监护及同伴支持服务模式研究. *实用预防医学*, 26(5), 539-541.
- 孙倩, 卓东玲(2020). 广东省居民对社区心理健康服务需求的调查. *中国公共卫生管理*, 36(1), 19-23.
- 王宏明(2021). *健康促进视角下的社区心理服务体系研究*. 硕士学位论文, 西安: 西北大学.
- 姚进, 杨莉萍(2016). 社区心理卫生服务的“互联网+”模式: 机遇与挑战. *苏州大学学报(教育科学版)*, 4(4), 24-31.
- 查山鹰(2021). 社区心理健康服务体系构建路径研究. *理论观察*, (5), 80-82.
- 赵彩霞, 徐明生(2020). 国外社区心理健康服务的发展现状及启示. *科技资讯*, 18(20), 217-218+221.
- Mair, C., Roux, A., & Morenoff, J. D. (2010). Neighborhood Stressors and Social Support as Predictors of Depressive Symptoms in the Chicago Community Adult Health Study. *Health & Place*, 16, 811-819.
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.04.006>
- Roux, A. V. D., & Mair, C. (2010). Neighborhoods and Health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186, 125-145.
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05333.x>
- Wilson-Genderson, M., & Pruchno, R. (2013). Effects of Neighborhood Violence and Perceptions of Neighborhood Safety on Depressive Symptoms of Older Adults. *Social Science & Medicine*, 85, 43-49.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.02.028>