

国内中小学教师心理健康研究20年回眸与展望

路晓宁¹, 王纬虹², 薛玲玲³

(1. 重庆市渝北区实验中学, 重庆 401120; 2. 重庆市教育科学研究院、重庆师范大学教育科学学院, 重庆 400015;
3. 重庆南开中学, 重庆 400030)

摘要:本文对1994—2016年间国内中小学教师心理健康研究的相关文献进行整理、分析,从总体趋势及特点、采用的研究工具、研究内容、未来研究方向四个方面加以探讨。发现我国对该研究越来越重视,且研究质量逐年提升;学者们从不同角度提出教师心理健康的标准,编制出有价值的研究工具;实证研究主要集中于现状调查和影响因素的探索上;未来研究要进一步明确教师心理健康标准,编制更权威有效的评估工具,系统深入探索影响因素及作用机制,扩大干预研究。

关键词:中小学教师;心理健康;研究与展望

中图分类号:G44

文献标识码:A

文章编号:1008-6390(2017)05-0096-05

一、引言

心理健康作为中小学教师心理素质的一个重要指标,对中小学生的身心健康和积极人生观、价值观的形成影响深远。但在心理健康研究领域和学校心理健康教育实践中却有本末倒置的倾向,即将大部分焦点集中在学生身上。近年来教师群体的心理健康状态频频引发社会关注,学生心理健康师源性伤害事件也时有发生,中小学教师心理健康越来越受重视。《中小学心理健康教育指导纲要》(2012年修订)明确指出:“要重视教师的心理健康教育工作……要把教师心理健康教育作为教师教育和教师专业发展的重要方面。”2017年国家卫生计生委等22个部门联合印发《关于加强心理健康服务的指导意见》,强调了加强心理健康服务的重要意义,并提出加强对职业人群的心理健康服务。因此,对中小学教师心理健康的研究和维护已迫在眉睫,同时这也是立德树人,促进学生全面发展的题中之义。

笔者以国内20多年来的文献为基础,尝试对有关中小学教师心理健康研究成果进行梳理,总结经验,厘清问题,进一步明确对中小学教师心理健康领域开展研究的方向和任务,为广大教师的心理健康

服务工作提供指导。

二、中小学教师心理健康研究总体趋势及特点

国内对中小学教师心理健康的研究起步较晚,直到20世纪90年代中期才引起学术界的关注。从中国知网的学术期刊和硕博士学位论文全文数据库中以“中学教师心理健康”、“初中教师心理健康”、“高中教师心理健康”、“小学教师心理健康”和“中小学教师心理健康”为主题进行检索,合并相同文献,共查到466篇文章,其中72篇硕博学位论文。根据文献分析发现,90年代对中小学教师心理健康的探讨只有寥寥数十篇文章,多为现状调查和相关研究,且缺少概念界定和结构分析;2000—2010年文献量大增,但绝大部分是对其重要性、问题表现、成因和对策的思辨性研究,实证研究主要是现状调查和相关因素的探究,已有文献开始探索内涵和结构,也涉及对教师心理健康标准和观念的调查^[1];2010年以后文献数量稍有减少,但质量有所上升,现状调查和相关研究的对象范围更广、分析更深入,综述类文献增多,并且出现了对中小学教师心理健康水平进行干预的实验研究。本文重点对中小学教师心理

收稿日期:2017-04-09

基金项目:重庆市教育科学“十二五”规划专项课题“积极心理学视角下青少年敬畏感发展特点研究”(2015-MS-025)

作者简介:路晓宁(1984—),女,山东潍坊人,心理学硕士,研究方向:中小学心理教育;薛玲玲(1981—),女,山东菏泽人,心理学硕士,研究方向:中小学心理教育;通讯作者:王纬虹(1957—),男,广东鹤山人,研究员,硕士研究生导师,研究方向:心理健康教育、基础教育。

健康标准和相关实证研究进行梳理和简单述评,并尝试对未来研究方向做一些分析。

三、研究方法与研究工具

研究主要采用两种方法:一是理论探索,多为文献分析、策略建议和经验总结;二是实证研究,多为现状调查和影响因素分析,主要采用问卷调查方法,实验研究较少。绝大部分实证研究采用的工具是各种版本的 SCL-90 量表,但该量表用于测查正常人的心理健康常遭人诟病,也有学者自编问卷,比较权威的有三个。

郑红渠在对中小学教师进行开放式问卷和访谈基础上,构建了 6 个基本维度:职业倦怠、人格障碍、挫折应对与情绪、躯体症状不良、不良人生观、社会适应能力差,并据此编制了中小学教师心理健康量表,具有良好信度^[2]。俞国良等人从积极心理学视角编制了包括生活、工作、自我和社会四个分量表的《教师心理健康评价量表》,其中,生活和工作部分属于一般心理健康标准的适应性标准,而自我和社会部分属于发展性标准。量表共 12 个子维度,87 个项目^[3]。刘翔平等人在凯耶斯积极-消极心理水平独立二维理论基础上,编制了包含积极心理和消极心理的中小学教师二维心理健康测量系统,包括以下几个量表:作为心理疾病指标的贝克抑郁问卷,测查积极情绪的情感量表;由个人成长、环境掌控、生活目标、自我接纳组成的积极心理功能量表;由人际信任、爱的能力、宽容、感恩四个维度组成的积极人际关系量表^[4]。

郑红渠所编中小学教师问卷的维度由实地调查而来,维度构建合理,但题项表述带有负性偏向,易对被试产生消极心理暗示;俞国良等人的问卷是基于对教师心理健康标准的研究,有一定理论支撑,首次从积极心理学角度编制,多数题项采用了正向表述,并且兼顾适应性、发展性两大标准,维度划分合理,但题项较多,增加了被试的负担;刘翔平等人在二维理论基础上编制教师心理健康问卷在国内尚属首例,比单维更全面,但仅以抑郁的测查作为心理疾病指标有失偏颇,同时该测量系统比较复杂,不利于施测和分析。

四、研究内容

(一)教师心理健康的内涵和标准

通过文献分析发现,不少研究在理解教师心理健康、心理素质和心理资本三个概念上易混淆。心理素质指一个人的心理品质及其相互协作的系统,

心理品质包括认知、情感、意志、个性等智力与非智力方面的品质,若一个人具备这些心理品质,并且在与外界互动过程中它们是协调有效运行的,那么心理就是健康的。因此,心理健康水平可看作教师心理素质的一个外在指标。而心理资本是组织行为学中的概念,特指组织情景下个体在为人处事过程中所拥有的一种可测量、可开发和对工作绩效有促进作用的积极心态或心理能量^[5]。可见,教师心理资本更强调人力资本对工作的效用,对教师心理健康有促进作用,但心理健康则强调个体内部的适应、协调和发展。

现有文献对中小学教师心理健康内涵的探讨体现在其标准中。根据世界卫生组织对心理健康的定义,一般心理健康标准应包括适应性标准和发展性标准^[6]。俞国良等人编制的《教师心理健康评价量表》就包含这两个标准。适应性标准是大部分学者所认为的心理健康标准,而发展性标准则更强调自身潜能和创造性的充分发挥、个性的完善、美好品德的培养以及人生价值的实现。但是中小学教师心理健康标准除了要包含一般心理健康标准外,还应体现其职业特殊性。文献中鲜有对中小学教师心理健康标准的论述,而是一并归入教师心理健康标准中,但学者们对这一标准的看法各有不同。

林崇德、沃建中将这一标准概括为 6 点:1. 良好的教育认知;2. 悦纳教师职业;3. 稳定而积极的教育心境;4. 健全的教育意志;5. 和谐的教育人际关系;6. 教育环境的适应和改造^[7]。俞国良等人则认为该标准至少应包括:1. 对教师角色认同,勤于并热爱教育工作;2. 有良好和谐的人际关系;3. 能正确了解、体验和控制自我;4. 具有教育的独创性;5. 在教育活动和日常生活中均能重视感受情绪并恰如其分地控制情绪^[8]。并将这 5 条标准归纳为工作、人际、自我、独创性和情绪控制五个方面^[3]。与此相似,兰卉也提出 6 条标准:1. 热爱教师职业;2. 和谐的人际关系;3. 正确的自我认识;4. 坚韧与自制;5. 有效调节不良情绪;6. 好学与创新^[9]。申继亮和王凯荣则简明扼要地将其核心标准突出为个性和社会性两个方面^[10],而吴思孝则认为除这两个方面外,还应将认知(职业认知与身份认知)、工作能力、人际关系能力、对情绪的把控能力、良好的意志品质、有效的自我学习能力等纳入其中^[11]。与上述学者的理论分析不同,边玉芳、滕春燕采用内隐研究发现,在中小学教师心目中比较重要的心理健康特征有:责任心、爱心、良好的道德品质、工作认真踏实、待人处事客观公正、积极进取、良好的人际关系等^[12]。

林崇德、沃建中、俞国良和兰卉等对教师心理健康标准的概括都体现了教师的职业特点,但林崇德和沃建中的概括全都与职业有关,缺少与家庭、社会良好互动的标准,在一定程度上忽视了社会性。俞国良和兰卉等对某些标准的表述似将优秀教师与心理健康教师的特点混为一谈。申继亮和王凯荣这一标准较为笼统,没有具体的标准参考,在研究中很难进行操作。吴思孝的标准较为全面,但内容较多,界限不清,并且良好的工作能力能否成为判断心理健康的标准也有待验证。边玉芳、滕春燕采用内隐研究的方法考察教师自身对心理健康特征的理解,独辟蹊径,但民间观点与学术定义毕竟有差距,并且道德品质与心理健康的关系还需要探究。

(二) 心理健康现状和影响因素研究

1. 现状研究

从大部分文献看,中小学教师心理健康现状堪忧,总体水平低于全国成人常模^[13-14]。近20年间,教师心理健康整体水平降低^[15],且逐年加剧^[16]。存在的突出问题因调查不同而异,主要表现为职业倦怠和躯体症状,且无论哪项调查,躯体症状都十分突出,这也说明教师的身体健康需要特别关注。但也有一些研究与以上结果不同,认为中小学教师心理健康方面虽存在一些问题,但总体状态良好^[4,9,17]。

值得注意的是现状调查大都采用了SCL-90量表,而SCL-90作为一种筛查量表,有对被试产生消极心理暗示、夸大症状之嫌。并且自1986年金华等人提供了正常人的常模后,中间未有权威修订。

2. 影响因素研究

影响中小学教师心理健康的因素较多表现在性别、学历、学段、个性特征、心理弹性、社会支持、学校组织气氛等方面。

性别对中小学教师心理健康的影响研究结果不一,学历、年龄、学段不同会造成心理健康水平的差异。现代心理学指出,个体对各种困难和挫折的应付能力和耐受力,除了与个体的生活经历有关之外,也与个体有无受过良好教育有关^[18]。如此看来,专科学历的教师更容易导致心理健康问题^[19],而研究生学历的教师心理健康水平则较高^[20]。但也有研究发现不一样的结果,大专或本科学历教师的心理健康水平要高于研究生学历教师^[2],并且研究生学历教师在人际敏感度上明显高于专科和本科学历教师^[13]。高学历会对心理健康有正向影响,但研究生进入中小学后的心理落差和存在的适应问题也不容忽视。就年龄而言,中学青年教师的心理健康状况

要略差于中年教师^[21],但46岁以上中小学女教师的心理健康水平欠佳,存在较为明显的心理健康问题^[20]。关于学段对教师心理健康的影响研究结果较为一致的是,小学教师的心理健康水平高于中学教师^[2-3],杨睿娟在研究了不同职业类别教师的心理健康水平后也发现中学教师的心理健康状态是最差的,其次是小学教师^[15]。初高中教师的心理健康水平孰高孰低,结果存在不一致。在学段差异上,某些程度上可能与不同学段教师的职业压力、工作负荷、学生因素、考试压力等有关,这些因素也可能存在交互作用。

某些人格特质、自我概念和心理弹性是影响心理健康的重要因素。有研究曾对全国多地中小学教师人格与心理健康的关系做过调查,结果显示艾森克人格量表中的精神质和神经质的程度越高,外向性程度越低,心理症状越明显^[22]。也就是说,精神质和神经质对心理健康水平起负向作用,而外向性则起正向作用。中学教师的自我概念越积极,心理就越健康,其中生理自我、社会心理自我、家庭自我对中学教师的心理健康更具影响力^[23]。有关心理弹性对中小学教师心理健康状况的研究显示,心理弹性对心理健康水平和总体幸福感都有正向预测作用^[24-25]。

而生活事件、人格、社会支持等对心理健康的影响,研究者普遍认为应付方式、心理弹性、社会支持等可以通过提高个体对外界刺激的应对能力来缓冲生活事件对心理健康的不良影响。如王玲等人认为除地区外,影响中小学教师心理健康的关键性因素是生活事件和回避应付方式,并由此推断应付方式是应激事件与心理健康的中介环节^[26],但并未研究交互作用。与此相似,一项对农村中小学教师职业压力、心理弹性与心理健康三者关系的研究发现,心理弹性在职业压力与心理健康之间起中介调节作用^[24]。刘杨、郭成利用回归分析发现领悟社会支持、应付方式作为自变量均影响中小学教师的心理健康^[27],并且主观支持以及对社会支持的利用度能够显著预测教师心理健康水平^[22]。也有研究结果显示,心理健康主要影响因素中生活事件、社会支持、艾森克人格维度中的神经质三者间并不存在交互作用^[28]。不可否认,生活事件、人格因素、社会支持、应付方式等对教师心理健康都存在不同程度的影响,但相互间是否存在交互作用以及作用机制还需进一步探索。

学校组织氛围作为教师常驻场所不可避免会影响其心理状态。学校环境中良好的人际关系是教师

心理健康的重要保证^[29],也是影响教师心理健康的首要因素^[30]。除人际关系外,良好的校长领导力也会极大影响师生心理健康^[31],并且还会通过影响人际关系极大影响师生心理健康^[32]。此外,升学考试下的学习氛围也会给教师带来较大的竞争和心理压力。学校组织氛围对教师心理健康的影响是多层面的,并且各因素间交互作用也值得进一步探究。

现状调查中有一些结果存在不一致,究其原因除了对教师心理健康标准的认识存在偏差外,还有可能与所用工具、样本量、调查地区和时段等有关,各因素间的交互作用也会产生影响,但较少有研究考察这一点。

(三)中小学教师心理健康的维护和促进

预防中小学教师心理健康问题、提升心理健康水平是一个系统工程,总体上来看要从社会体制、社区、学校和个人四个层面着手,社会、社区和学校的他助系统要与教师自助相结合。但这方面的研究多限于理论,无法预见其有效性。可喜的是干预研究渐受关注,如关涛等人对沈阳市12个区县的2500名中小学教师用SCL-90量表进行筛查后,根据结果制定团体心理咨询计划,有针对性地开展每周1次、为期1个月的团体心理辅导,之后再使用SCL-90量表进行心理评估,发现干预后教师各项因子分均有下降^[33]。

五、未来研究方向与展望

回眸20余年,国内对中小学教师心理健康的研究越来越重视,数量增加的同时,研究水平也逐渐提高。但不可否认,对该领域研究还存在很多有待加强的地方,未来研究可从以下几个方面努力。

(一)进一步明确中小学教师心理健康的内涵和标准,探索更科学、凝练的评估工具

不少有识之士对教师心理健康标准做了详尽阐述,学者们也编制了有价值的测量工具,但由于对标准的界定不统一,研究工具不可避免地存在一定的局限性。因此未来研究要明确界定教师心理健康的内涵和标准,在此基础上开发全面有效、权威系统的评估工具。

(二)系统探讨影响中小学教师心理健康的因素,深层次挖掘影响因素的作用机制

限于样本量、地区、时段等,以往研究对现状调查和影响因素的探究更多停留在浅层分析和横断比较阶段,缺乏对中小学教师心理健康影响因素的作用机制和过程性探讨。因此,未来研究可以扩大取样范围,并采用追踪研究的方式,更深入系统地探究

中小学教师心理健康发展轨迹,以及一些重要因素的变化带来的影响。

(三)在教育实践中扩大干预研究和干预影响机制的探索

中小学教师心理健康的维护和干预势在必行,未来研究要更多关照中小学教师的内在生命,体察中小学教师的生命需要和精神世界,探寻个体意义上的心理健康状态与维护,并根据已有研究设计更具操作性和针对性的干预方案,在教育实践中开展短期和长期干预的效果追踪,关注其过程性的变化,发现其重要的干预成分和起作用的内在机制。

综上所述,该领域的研究比较宏观,实践研究的系统性和深度还稍有欠缺,实践中还很少将教师的心理健康纳入学校管理和心理健康教育当中。国外主要着眼于微观、量化研究,并且已将教师心理健康研究列入学校教师心理健康研究的一部分。因此,未来研究与实践中要更多关注中小学教师心理健康状态,将教师心理健康教育纳入学校的常规工作,并真正作为一个课题来研究。

参考文献:

- [1] 卢秀琼. 内陆山区中小学教师心理健康观及心理健康教育观的调查报告[J]. 西南师范大学学报, 2000(3): 80-85.
- [2] 郑红渠, 张庆林. 中小学教师心理健康状况的调查研究[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2007, 29(4): 12-16.
- [3] 俞国良, 金东贤, 郑建君. 教师心理健康评价量表的编制及现状研究[J]. 心理发展与教育, 2010(3): 295-301.
- [4] 刘翔平, 冉俐雯, 王硕, 等. 中小学教师心理健康测量系统编制与筛查[J]. 教育科学研究, 2014(12): 5-61.
- [5] 孙阳, 张向葵. 幼儿教师情绪劳动策略与情绪耗竭的关系——心理资本的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2013(2): 256-259.
- [6] 刘宜文. 心理健康标准与学校心理辅导[J]. 教育研究, 1999(3): 42-46.
- [7] 林崇德, 沃建中. 走向心理健康[M]. 北京: 华文出版社, 2001.
- [8] 俞国良, 曾盼盼. 论教师心理健康及其促进[J]. 北京师范大学学报(人文社会科学版), 2001(1): 20-27.
- [9] 兰卉, 吴俊端. 浅议教师心理健康的标准和对策[J]. 广西医科大学学报, 2006(1): 365-366.
- [10] 申继亮, 王凯荣. 论教师的心理健康教育能力的构成[J]. 北京师范大学学报(人文社会科学版), 2001(1): 12-19.
- [11] 吴思孝. 教师心理健康现状分析及调整策略[J]. 教育探索, 2003(5): 82-84.
- [12] 边玉芳, 滕春燕. 教师心理健康内隐观研究[J]. 心理科

学,2003,26(3):483-486.

- [13]刘金明.西南地区中小学教师心理健康及其相关研究[D].重庆:西南大学,2010.16.
- [14]余秋梅,李里,周波,等.云南省中小学教师心理健康状况调查与分析[J].中国健康心理学杂志,2015(2):201-203.
- [15]杨睿娟.不同职业类别教师心理健康水平的横断历史研究(1995—2011)[J].教师教育研究,2013,25(4):45-50.
- [16]吴洪艳.近十四年来普通中学教师 SCL-90 测量结果分析[J].中国临床心理学杂志,2014,22(4):702-705.
- [17]贾林祥,宋广文.中小学教师心理健康的调查研究[J].上海教育科研,1999(6):42-45.
- [18]张伯源.变态心理学[M].北京:北京科学技术出版社,1986.
- [19]廖明英.农村中小学教师心理健康现状调查——以四川省为例[J].教育探索,2013(11):148-150.
- [20]周春儿,张晓贤,洪茹燕.中小学教师心理健康调查与分析[J].教师教育研究,2006.18(1):71-75.
- [21]吴樟兴.中学教师心理健康状况的调查研究[J].教育探索,2002,(5):76-78.
- [22]杨满云.中小学教师情绪工作的特点及其与人格心理健康的关系研究[D].重庆:西南大学,2008.
- [23]李玉荣.中学教师自我概念与心理健康的关系研究[D].大连:辽宁师范大学,2005.

- [24]范晓宇.农村中小学教师职业压力、心理弹性与心理健康三者关系研究[D].扬州:扬州大学,2016.
- [25]杨惠.小学教师心理韧性和总体幸福感的相关研究——以昆明市富民县为例[D].昆明:云南师范大学,2016.
- [26]王玲,唐红波,郑雪.生活事件、应付方式与心理健康——广州、澳门中小学教师心理健康调查[J].华南师范大学学报(社会科学版),1994(1):98-103.
- [27]刘杨,郭成.中小学教师心理健康及其影响因素分析[J].中国健康心理杂志,2012,20(6):845-848.
- [28]许崇涛.社会支持、人格在生活事件-心理健康关系中的作用[J].中国临床心理学杂志,1997,5(2):91-94.
- [29]潘孝富,秦启文.中学组织气氛测量及其与教师心理健康的相关分析[J].心理科学,2007,30(4):982-986.
- [30]杨宏飞.中小学教师心理健康状况研究[J].中国行为医学学报,2002(2):45.
- [31]潘孝富.初中学校组织健康与学生心理健康的相关性研究[J].心理发展与教育,2001(2):63-66.
- [32]程正方.校长领导行为类型问卷及类型状况的初步分析[J].心理发展与教育,1996(2):33-37.
- [33]关涛,杨丹.沈阳市中小学教师心理健康状况调查及团体干预结果分析[J].中国民康医学,2015,27(19):81-82.

[责任编辑 石悦]

(上接第 86 页)

参考文献:

- [1]焦峪平.中日韩校园足球后备人才培养与发展现状研究[J].科技资讯,2016(21):157-159.
- [2]张会波.中国农村留守儿童教育问题及对策[J].山西师大学报,2013(S3):51-53.
- [3]段杰,秦光樵.重庆足球[M].重庆:西南师范大学出版社,2004:43-45.
- [4]韩勇,王蒲.我国足球学校现状与对策研究[J].首都体育学院学报,2001,13(2):69-72.
- [5]郑旭.大连市中学生足球运动参与动机研究[D].大连:

辽宁师范大学,2012.

- [6]李仪.足球意识研究综述[J].湖北体育科技,2004(1):75-77.
- [7]童林.重庆市涪陵区小学校园足球开展现状与对策研究[J].科技资讯,2014(33):143-145.
- [8]田森桩.重庆市主城区小学足球开展现状与对策研究[D].重庆:西南大学,2010.

[责任编辑 石悦]