

# 中国教师心理健康状况的横断历史研究:1994~2011

衣新发<sup>1</sup>,赵倩<sup>2</sup>,胡卫平<sup>1</sup>,李骏<sup>1</sup>

(1. 现代教育技术教育部重点实验室、陕西师范大学 教师专业能力发展中心,西安 710062;

2. 珠海市香洲区广生小学,珠海 519000)

**[摘要]** 在我国深化教育领域综合改革的过程中,1600 万的教师群体是最主要的依靠力量。教师的心理健康水平是教师整体素质发展的重要基础,直接关系到教育教学质量和学生的发展水平。关心教师的心理健康状况和影响因素、为教师的心理健康营造良好的制度、政策环境和氛围,是教育治理能力现代化的题中应有之义。在过去几十年中国教育稳步发展、改革步伐不断加大的条件下,中国教师的心理健康状况的变化趋势如何,教师群体最突出的心理问题是什么?这是关注教师心理健康状况首先要明确的基本问题。基于 227 篇以 90 项症状自评量表(SCL-90)为心理健康测评工具的实证研究报告,获得了 1994~2011 年 18 年间 230 组共 88500 位教师心理健康状况的数据。横断历史的元分析(cross-temporal meta-analysis)研究结果反映出中国教师的心理健康状况的年代变化趋势:(一)整体而言,世纪之交的 18 年间,中国教师的心理健康水平有所下降;(二)18 年间,中国教师在“焦虑”症状方面变化最大,而在“躯体化”方面变化最小;(三)18 年间,中国教师在“恐怖症状”方面问题最轻,而在“强迫症状”方面所表现出的问题一直突出。

**[关键词]** 中国教师;心理健康;SCL-90;横断历史元分析

**[中图分类号]** B82-066**[文献标识码]** A **[文章编号]** 1002-0209(2014)03-0012-11

## 一、中国教师心理健康研究现状

要实现《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010—2020 年)和《国家中长期人才发展规划纲要》(2010—2020 年)中所规划的一系列重要战略目标,培养一支高素质、专业化的教师队伍是重要的先决条件之一。教师的心理素质,尤其是教师的心理健康水平是教师整体素质发展的重要基础,直接关系到教育教学质量和学生的发展水平。在过去几十年中国教育稳步发展、改革步伐不断加大的条件下,中国教师的心理健康有什么样的变化趋势?是越来越好,还是有所降低?应该如何提升教师的心理健康水平?上述问题是我国教师、家长和学生,以及教育行政部门、教育和心理科学研究者普遍关心的问题,也是进一步推进教育领域相关工作的必要基础。

### (一)有关中国教师心理健康的争论

林崇德等研究者(林崇德,李虹,冯瑞琴,2003)认为,心理健康是一种个人的主观体验,既包括积极和消极的情绪情感,也包括个人生活的方方面面,其核心是自尊。国际上心理健康的标准测评工具之一是 SCL-90(the Symptom Checklist 90),其中文名称一般为“90 项症状自评量表”,该量表在临床研究中应用广泛。SCL-90 测查内容包含较为广泛的精神症状学变量,如思维、情感、行为、人际关系、生活习惯等。具体维度包括躯体化、强迫症状、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性 9 个因素。个体在该量表测查中所得分数越高,就表明心理方面越不健康。

我国对教师心理健康状况的研究始于 20 世纪 90 年代,使用的工具多为 SCL-90,但这些使用同一测评工具的研究所得出的结论却有很大的差异。

**[收稿日期]** 2013-10-14

**[基金项目]** 国家自然科学基金“意义取向应对的认知表征及意义寻求模型的修订”(31271094,31100755),陕西师范大学中央高校基本科研业务费专项资金项目“现代教育技术”(GK201101001,14SZTZ01),学习科学交叉学科培育计划、教师教育专项研究课题和 2012 年研究生教育教学改革研究项目“创造型教学的理论与实践”(GERP-12-04)。

较多的研究得出的结论是——教师的心理健康水平较差,低于常模或对照组,心理问题较多。例如,胡卫平等研究者采用 SCL-90 对山西省 282 所学校 3352 名中小学教师进行的心理健康调查(胡卫平,马玉玺,焦丽英,汪华英,2010)发现:山西省中小学教师心理健康水平显著低于全国成人。其中,34.9%的教师存在轻度心理问题,12.4%的教师存在中度心理问题,2.2%的教师存在严重的心理障碍;李玉荣(2006)调查了 528 名初、高中教师的心理健康状况,结果发现,中学教师的总均分及各因素得分都高于常模,说明中学教师心理健康总体状况较差;一项以 363 位高中教师为研究对象的调查(刘亚丽,王瑶,2008)发现,除“人际敏感”一项外,其余 8 项均高于全国成人常模,且与常模均有显著差异,其中躯体化、抑郁、焦虑、恐怖、偏执、精神病性与常模有极其显著的差异,所测被试心理健康状况总体不佳,低于全国常模水平。王蕾(2006)测查了 203 名高校教师的 SCL-90 相关状况,也发现与全国成人常模比较,高校教师的心理健康水平要低于一般人群,尤其表现在强迫、人际敏感、恐怖、偏执几个方面。

然而,也有研究表明,我国教师心理健康的总体状况是好的。例如,张蕾和孙凯基(2001)研究 1117 名小学教师的心理健康状况后发现,教师 9 项 SCL-90 心理指标中,只有“躯体化”一项高于国内常模,其它 8 项均无显著差异。在对高校 255 名教师 SCL-90 测查结果分析的基础上,杨贵英和李国辉(2008)发现,除“强迫”因素分高于常模外,其余因素得分较常模低,而且除“躯体化”外,全部达到统计显著水平,表明此次调查的高校教师的心理健康状况相对而言较全国常模良好。此外,一项以 228 名中学教师为对象的 SCL-90 研究(张永华,孙宁,李迎春,张志芳,2002)发现,除“躯体化”因素得分高于全国常模外,其他因素得分均低于全国常模,其中除“敌对性”外,均与全国常模存在显著性差异,研究者进而得出结论,认为“中学教师总体心理健康水平明显高于全国常模”。上述研究因所使用样本局限于某地或某一学段的教师,加上不同的研究所参照的常模标准有所不同,故而使得结论方面有较大差异,无法得出教师心理健康状况究竟如何的可靠结论。但是这些研究所取得的样本都是教师群体的某一个代表性样本,本研究将基于这些研究,通过方法的创新得出有关教师心理健康状况变迁的较为完整、可靠的图景。

## (二)现有的元分析方法及其局限

对于上述研究结果和结论方面的争议,一般心理学领域是运用元分析的方法来解决。元分析作为一种对已有研究系统梳理的研究方法,是由 Glass 正式提出(1976)的。元分析通过对众多单个研究结果进行综合的统计学分析,可以得到一个更加具有普遍性的结论。主流的元分析方法是通过对计算效果量(effect size)来实现的。效果量计算所常用的统计指标为  $d$ ,Cohen 首先提出了  $d$  的计算公式,后 Glass 等对其补充完善(辛自强,张梅,2009),其公式为: $d = (Me - Mc) / SD$ ,其中  $Me$  为实验组的均值, $Mc$  为控制组的均值(通常量表的常模分数也可视为控制组分数), $SD$  为两组的共同标准差。针对我国教师心理健康的状况,目前已有 5 项元分析研究(孙乐苓,冯江平,林莉,2007;廖畅,2008;张积家,陆爱桃,2008;张艳丽,2009;高学锋,李朝旭,2008),但这几项研究的结论并不一致。例如,有的研究发现,我国大学教师 SCL-90 测量的大部分因素与全国常模相比无显著差异(孙乐苓,冯江平,林莉,2007;廖畅,2008),但另一项研究指出“高校教师心理不健康检出率最高”(张积家,陆爱桃,2008;有的研究者得出“中学教师的心理健康水平低于常模水平”的结论(廖畅,2008),有的则认为,我国中小学教师心理健康问题总体情况并不严重(张艳丽,2009;高学锋,李朝旭,2008)。

虽然传统的元分析方法有一定的优势,能够在缺少原始数据的情况下系统整理以往相关的大量研究,从而得出一个具有普遍意义的结论。但在心理学甚至整个社会科学领域中,这种方法的运用还是非常有限的(辛自强,张梅,2009)。这主要是因为元分析本身的局限性,例如对已经发布的研究结果依赖性大,研究结果的整合会受到文献质量和数据来源的影响。此外,传统元分析方法中涉及有关样本年代的问题,不同年代的元分析结果会有差别(辛自强,张梅,何琳,2012)。许多元分析的研究结果都证实了数据收集年代与研究结果存在关联。如一项研究(罗国忠,冯江平,孙乐苓,2007)发现,年代可以解释 16PF 问卷中“忧虑性”这一特质 50.7%的变异情况,还可以解释“紧张性”这一人格特质 48.5%的变异。正是因为这一原因,本研究将运用新的元分析方法——横断历史研究方法探讨教师心理健康随年代而变化的情况。

## (三)横断历史研究

美国学者 Jean M. Twenge 教授提出了一种与以往不同的元分析技术——“横断历史的元分析”(cross-temporal meta-analysis),国内学者辛自强等将其称为“横断历史研究”(辛自强,张梅,2009)。

这种方法使用的是横断研究的“设计”对较大跨度时间、时代(或历史发展)范围内有关心理变量的变化做元分析研究的方法。这里的“设计”并非如个体发展的横断研究那样预先构造好了方法,而是“事后追认的”,即将孤立的研究按照时间顺序加以连贯,从而使得已有研究成为关于历史发展的横断取样(辛自强,池丽萍,2008)。该方法的独特之处在于,以时间为纽带,将相应的心理量和社会指标相联系,探讨出生组效应背后的社会变迁因素,其作为一种特殊的元分析,在描述个体的心理量随年代变化趋势的同时又向前迈了一步。Twenge 已经采用这种方法研究了某些心理变量,如人们对妇女的态度(Twenge,1997a)、男性和女性特质随年代变化的现象(Twenge,1997b),并以传统的“出生组效应”(birth cohort effect)来描述这种现象。出生组不仅代表个体的出生日期,更重要的是它说明了由此决定的特定的社会文化环境对个体成长的影响。从这个意义上说出生组效应能反映历史和文化的变化,因此,它可以被认为是除传统的遗传和环境因素之外对个体的个性特征产生影响的重要因素(Twenge, Campbell, 2001; Twenge, 2001a; Twenge, 2001b; Twenge, Zhang, Im, 2004; Twenge, Im, 2007)。

辛自强等人引入和发展了这种研究方法(辛自强,池丽萍,2008),并用于中学生心理健康(辛自强,张梅,2009)、应对方式(辛自强,刘春晖,张莉,2008)和焦虑(Xin, Zhang, Liu, 2010; 辛自强,张梅,何琳,2012;)等方面的研究。他们认为横断历史研究可以描述在时间演进的过程中某一心理变量的变化过程,也可以通过考察心理变量与社会指标的关系解释社会变迁对个体心理发展的影响,并用滞后分析思路来说明这种影响的性质(辛自强,池丽萍,2008)。辛自强等人所做的研究主要针对的是未成年人或学生群体,中国成年人不同职业群体的心理健康状况随着时代的变迁出现了哪些变化?为回答这一问题,我们于近几年研究了中国铁路工人(衣新发,刘钰,廖江群,窦东徽,彭凯平,2010)和中国军人(衣新发,赵倩,蔡曙山,2012)的心理健康变化趋势。结果发现,从1988年至2009年,中国铁路工人的心理健康发展趋势相对平稳,而中国军人则从1990至2007年表现出越来越好的心理健康水平。为建设创新型国家、提高人才培养质量,教育领域在以往的20年时间里不断推进了改革,教师群体是教育改革所依靠的根本力量,有必要考察在改革过程中教师心理健康状况的变迁情况,因为教师们健康的心态是改革顺利推进的重要基础之一,也是提升

教育质量的重要心理资源。以往的研究发现(辛自强,张梅,2009)中学生群体的心理健康有逐年下降的趋势,值得关注的是,教师群体的心理健康是否也有类似的逐年下降的趋势。已有的实证研究结果与常模结果有一定的差异,故而有必要通过新的方法来考察教师群体心理健康的变迁情况。

基于以上原因,我们使用横断历史元分析的方法来研究中国教师的心理健康变化趋势。

## 二、研究方法

### (一)文献搜集

#### 1. 文献搜集的标准

在文献搜集时采取如下标准:(1)所有研究都使用同一心理健康测量工具——SCL-90;(2)所有研究考察的对象是中国内地的教师群体,不包括港澳台的被试,教师类别包括幼儿园、中小学和大学教师。(3)研究报告中有量化的明确的数据结果(一般包括均值和标准差);(4)发表年代在1979—2011年间。所有研究均满足以上四项标准,其SCL-90测得数据才能纳入本研究的文献数据库中。

#### 2. 文献检索

在中国期刊网(CNKI)的中文全文数据库和硕士博士论文数据库中,分别以“教师”、“老师”、“SCL-90”、“心理健康”、“心理卫生”等为检索词在题目、关键词和摘要等项目下检索,检索的时间范围为1979—2011年。从检索得到的文献中选取符合上述标准的文献。最终得到发表于1994~2011年的文献共227篇,其中包含230组数据,涉及88500名中国教师的心理健康数据指标。各年度所对应的数据组及被试数量如表1所示。根据研究惯例,本文中的数据收集年度一般用发表年减去2年获得(研究中标注具体数据收集时间的除外),本研究的数据年代为1994~2011年,1993年及之前的数据因为样本量过小或数据的真实性有问题故未纳入分析。选取这一年代区间的原因在于:第一,是遵循上述文献选择标准的结果;第二,中国新一轮的改革开放始自于1992年邓小平南巡讲话,这一年代区间的数据可以深入地反映改革开放之后中国教师的心理健康状况变迁;第三,1992年,在党的十四大上,确立了教育优先发展的战略地位,1993年,中共中央、国务院发布了《中国教育改革和发展纲要》,选取该年代区间的教师心理健康数据,能够很好地反映在中国教育发展的新形势下中国教师的心理健康状况有什么样的发展趋势。

表 1 中国教师 1994~2011 各年度 SCL-90 数据组及被试数量分布

年份	1994	1995	1996	1999	2000	2001	2002	2003	
数据组	1	1	1	2	6	3	11	14	
被试数量	71	76	442	264	1983	411	3453	5423	
年份	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	合计
数据组	28	28	30	25	21	28	23	8	230
被试数量	9976	10218	11357	17422	7400	8766	7742	3496	88500

(二)数据整理

将所有研究的数据根据发表年代,测评时间,学校类型,人数,性别,年龄,教龄,来源地区,文化程度和发表期刊等指标分别编码。另外,大多数 SCL-90 的相关研究都采用的是 1-5 的 5 级量表计分,对于按着 0-4 的方式计分的数据,将报告各因素得分加 1,从而将其转换为 1-5 级计分模式。研究文献的来源为《教育研究》、《中国学校卫生》、《健康心理学杂志》、《中国心理卫生杂志》、《中国教育学刊》和《心理科学》等 139 种。

从 1994 年~2011 年的 18 年间,中国教师的心理健康究竟出现了哪些变化?本研究表明,中国教师 SCL-90 的均值随时间演进而逐渐升高,表明其心理健康的总体水平是逐渐下降的。图 1 是 1994~2011 年中国教师 SCL-90 的 9 个因素均值随时间变化的折线图,图 2 是在这 18 年间,中国教师的 SCL-90 总均值数据点和趋势线,从趋势线的走向来看是逐渐走高的。这说明,这 18 年间,中国教师的心理健康水平是有所下降的。为了更精确地量化描述 SCL-90 各因素随时间的变化,将年代与各因素的均值及标准差做了相关和回归分析,结果见表 2。

三、研究结果

1. 中国教师心理健康随年代的变化

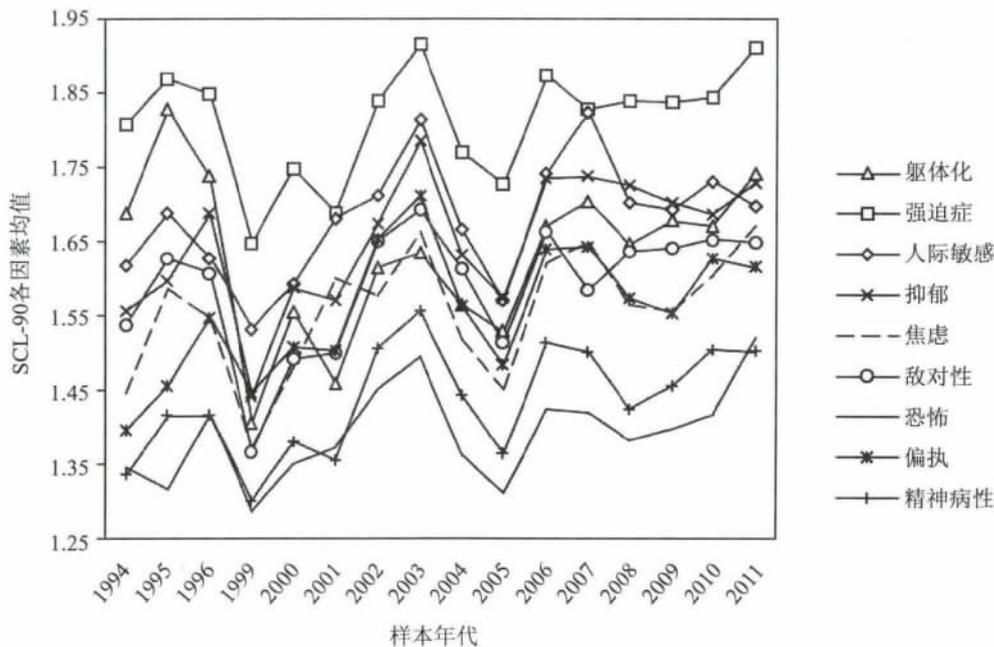


图 1 1994~2011 年中国教师 SCL-90 各因素均值变化图

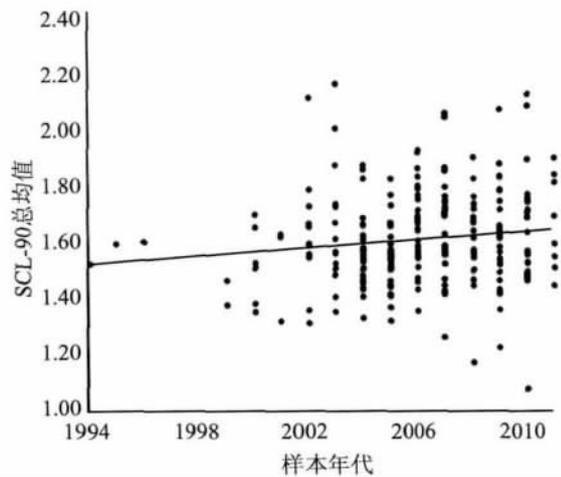


图2 1994~2011年中国教师SCL-90总均分及其变化趋势

表2表明,中国教师SCL-90中的“抑郁”、“恐怖”、“偏执”和“精神病性”等4个因素的均值与年代之间都呈现出显著的正相关,其他维度与年代之间呈现出非显著的正相关;而在标准差方面,除“躯体化”、“恐怖”和“精神病性”维度之外,中国教师SCL-90中其他6个因素的标准差与年代之间都呈现出显著的正相关,其他维度与年代之间也呈现出非显著的正相关。这说明整体而言,从1994年到2011年,我国教师心理健康的整体状况是逐年下降的,同时,教师心理健康水平每一年的差异量也越来越大。

表2 SCL-90各因素均值及其标准差与年代的相关及回归分析

	$R_2^2$	因素	$R_1$	$R_1^2$	$R_2$
躯体化	0.30		0.09	0.16	0.03
强迫症状	0.28		0.08	0.61*	0.37
人际敏感	0.45		0.20	0.67**	0.45
抑郁	0.58*		0.34	0.52**	0.27
焦虑	0.42		0.18	0.75**	0.56
敌对	0.42		0.18	0.66**	0.44
恐怖	0.50*		0.25	0.43	0.18
偏执	0.64**		0.41	0.71**	0.50
精神病性	0.58*		0.34	0.34	0.12

注: $R_1$ 为均值与年代的相关系数, $R_2$ 为标准差与年代的相关系数;\*代表 $p < 0.05$ ,\*\*代表 $p < 0.01$ 。

2. 心理健康随年代的变化量

综上,SCL-90所有9个因素的得分都随着年代的增长而增高,为了探明这种增高的具体数量,需要利用回归方程及每个研究的标准差加以统计(Twenge, Campbell, 2001; Twenge, Im, 2007)。首先,我们利用回归方程计算了起始和终止年心理健

康各因素均值的变化。本研究的回归方程为 $y=Bx+C$ ,其中B代表未标准化的回归系数,x为年份,C为常数项,y为平均数,而平均标准差则通过将所有研究的标准差求平均而得到,这种采用个体层面变量的方法有效避免了生态谬误(Twenge, Im, 2007; 辛自强,张梅,2009)。

表3 教师心理健康的变化量

因素	$M_{1994}$	$M_{2011}$	$M_{变化}$	$M_{SD}$	$d_{教师}$	$d_{军人}$
躯体化	1.69	1.74	0.05	0.61	0.09	0.06
强迫症状	1.81	1.91	0.10	0.59	0.17	0.25
人际敏感	1.62	1.70	0.08	0.52	0.15	0.18
抑郁	1.56	1.73	0.17	0.55	0.31	0.19
焦虑	1.45	1.67	0.22	0.48	0.47	0.22
敌对	1.54	1.65	0.11	0.57	0.20	0.10
恐怖	1.35	1.52	0.17	0.51	0.34	0.06
偏执	1.40	1.62	0.22	0.49	0.44	0.22
精神病性	1.34	1.51	0.17	0.42	0.39	0.11

注: $d=(M_{2011}-M_{1994})/M_{SD}$ 。

统计结果表明(见表3),1994年时心理健康的9个因素的均值在1.34~1.81之间,而2011年时的9个因素均值在1.51~1.91之间,平均标准差为0.42~0.61。18年内9个因素均值的变化范围是0.05~0.22,增加了0.09~0.47个标准差(即 $d$ 值)。这说明中国教师心理健康水平下降的过程是逐步的(如表3所示,此前研究中,军人心理健康的变化量 $d$ 值为0.06~0.25,教师的变化量整体上高于军人,当然军人的心理健康是越来越好的,而教师则是逐年下降,两大职业的变化方向不同)。这其中,变化最大的因素是“焦虑”因素,而变化最小的因素是“躯体化”因素。此外,结合图1的结果可以发现,如果从SCL-90内部各因素的情况来看,“恐怖”这一因素在18年间得分均值都是最低的,而“强迫症状”的均值在18年间一直高于其他因素。

研究中,我们对不同学段的教师做了编码,但因不同年代不同学段的教师人数并不稳定,如果同样使用横断历史元分析的方法去分析各学段教师心理健康水平的变化,则可能会使某些数据缺乏该年代的代表性,所以,本研究并未将各学段的教师区分予以分析;因此,研究结果反映的是教师这一职业群体整体的心理健康水平随时代发展而变化的情况。

#### 四、讨论与结论

(一)世纪之交的18年间,中国教师的心理健康有所下降

通过横断历史的元分析方法,结果显示,在世纪之交的18年间,中国教师整体的心理健康状况呈现出逐年下降的发展趋势,并体现在心理健康经典测评工具——SCL-90测得的系列变量随年代的变化趋势上。这种研究方法避免了因取样代表性有限而无法得出具有普遍性结论的缺陷,能够全面地反映中国教师自1994年以来的心理健康变迁趋势。如果结合对教师心理健康变化量的分析,我们能够看到这种教师心理健康下降的幅度是较大的。这种日益不健康的表现尤其体现在抑郁、恐怖、偏执和精神病性4个心理变量上。虽然教师心理健康的其他四个变量与年代的相关不显著,但相关系数也在0.28~0.45之间,且呈正相关。这说明,中国教师所表现出的日益严峻的问题主要体现在个

体心理负担、职业倦怠、工作压力和人际关系等层面。

根据统计结果,教师心理健康水平在过去18年间的下降幅度是较大的。具体而言,中国教师在“焦虑”方面变化最大,而在“躯体化”方面变化最小;在“恐怖症状”方面问题最轻,而在“强迫症状”方面所表现出的问题一直突出。这说明,目前中国教师普遍的心理问题也包括“恐怖症状”和“强迫症状”,SCL-90中的“恐怖症状”的对象主要包括空旷场地、人群、公共场所和交通工具。SCL-90中的“强迫症状”主要指那种明知没有必要,但又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等表现;还有一些比较一般的感知障碍,如脑子“变空”了,“记忆力不好”等,也在这一因素中反映出来。当然,中国教师在人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、偏执和精神病性等方面也存在不同程度的症状表现。

在以往我们研究的三大职业群体中,与铁路工人和军人比起来,只有教师职业群体的心理健康是逐年下降的,铁路工人的心理健康水平随着时代的变化保持稳定,而军人的心理健康水平则随时代的发展而越来越好。这就提醒我们,特定职业群体的心理健康随时代发展而出现的变迁是与该职业在时代发展中的系列变化有着高度的相关。

(二)中国教师心理健康水平逐年下降的原因分析

上述结果表明,1990年代以来,中国教师的心理健康状况是不容乐观的,并没有随着过去近20年教师收入的增加、生活和工作条件的逐步改善而出现其心理健康水平相应提升的发展趋势。结合布朗芬布伦纳(Urie Bronfenbrenner)的生态系统理论(Ecological Systems Theory),可以初步分析我国教师心理健康水平随着社会发展有所下降的部分原因。布朗芬布伦纳的生态系统理论(Bronfenbrenner,1989)关注的是人与人直接生活的环境之间相互适应的情况,即人是不断发展变化的,环境的特性也在不断变化,这两者之间相互适应的过程受到环境之间相互关系的影响,同时也都受到更高一级大环境的制约。为此,布朗芬布伦纳将人类发展的环境分为小(micro-)、中(meso-)、外(exo-)和大(macro)共四个环境系统。在过去二十年的时间里,中国教师发展所面临的以上四个环境系统都发生了深刻的变化。学校系统的内部及外

部都对教师提出了新的要求,教师在社会变迁过程中所面对的新要求与自身能达到的水平之间可能会形成某种张力,教师能否有效应对这种张力可能是影响其心理健康的重要原因之一。

首先,在过去的20年里,中国确立了教育优先发展的战略地位,13年前,中国开始推进实施新课程改革,教师能否适应新课改之下的教育教学要求是影响中小学教师心理健康的重要原因。新一轮课程改革的规模之大、程度之深为前所未有,在一系列的教育改革过程中,社会对教师提出了越来越高的、多重的角色期待。一方面,来自教育理论和教育政策的声音强调要培养学生的创新精神、实践能力与责任感,要求实施素质教育;另一方面,在教学实践中,学校和家长等对教师的评价则是学生的考试成绩和升学率。“新课改”主要涉及的是新教学理念的传播、教材套数的增加和课堂教学改革的探索,对教师提出了许多高要求,但居于主导地位的学生评估方式、选拔方法和行政部门的治理方式却无根本的配套变革,也未给课改的执行教师配套相应的改革经费。不少一线教师在多套教材的变换和适应中无所适从,在众说纷纭的课堂教学模式中迷失了自己的方向。更有甚者,有的学校要求教师在有上级检查或学生在校时实施“新课改”要求的课堂教学,而在上级不检查和放学后,全面恢复传统的灌输式课堂教学及大量、频繁的作业、考试要求。

在此背景下,教师的职业角色经历了系列变化(孟万金,2004):从传统的“教书匠”向教育教学的创造者转化;从传统的课程被动执行者向研究者转化;由改革的抵制者和旁观者向设计者和开发者转化;由传统的专业个人主义向合作者转化;由教学中的“唯一主角”向“平等的首席”转化。这五种变化对教师提出了与以往不同的职业角色要求,这需要两套很难兼容的价值体系和知识、能力结构,教师在这两种声音中普遍会体验到角色冲突和职业倦怠。这必然会对教师的心理健康带来一定的影响,短期内可能会增加心理负担。但在实践层面,很少给教师心理健康给予足够的重视,在新课改的“六大目标”和“三大理念”之中,主要强调改变学习过程、课程结构和评价方式,并未配套提出为达成新课改的目标,教师的积极心态如何保持,应该如何缓解在改革过程中所可能经历到的职业倦怠;

“新课改”理念提倡“以学论教”,主要从学生的情绪状态、注意状态、参与状态、交往状态、思维状态和生成状态六个方面评价课堂教学,但是教师的情绪状态、思维状态和压力状态该如何评价与调整,“新课改”中并未提及。

其次,在过去20多年的时间里,由于“依法治校”和“以人为本”等理念的落实,校园日益呈现“泛民主化”的趋势,学生的权益得到越来越充分的保障,学生犯错误后,教师再也无法用传统“私塾先生”的打手板和打屁股的方法惩戒学生,故而教师愈发丧失传统权威,当然这是时代的进步,然而是否需要用新的方法来建立教师的权威、如何建立新的班级秩序,却还没有特别有效的办法。甚至,有刚毕业的师范生,在工作一个学期之后谈体会时深有感触地说:“我算明白了,要想让学生好好学习,就不能给他们好脸色,否则他们不怕你,连作业都懒得做。”试想,当有些教师习惯性地“不给好脸色”成为职业的需要,教师的心理健康肯定高不到哪里去。

教师的经济收入是保证教师体面生活的基础,也是体现教师工作价值的基本标志,更是教师保持心理健康的首要条件。从经济学角度看,与其他职业相比较而言,教师相对收入水平是师资供给的决定性因素。教师相对收入水平会深刻影响教师对自身职业的认同、幸福感和心理健康状态,更是教师队伍流失率的核心影响因素(杨建芳,2009)。在过去的二十年里,教师的工资收入有逐渐增加的趋势,但是这种增加可能低于我国房价、物价等生活成本上涨的趋势,教师的待遇与能够充分满足自身的生活所需来说还存在差距,教师自身的生存压力较大,尤其是大中小学的年轻教师,普遍存在着生存压力所带来的心理困扰。

再次,随着社会的发展以及城镇化的速度推进,独生子女日益成为学生的主体,学生的心理问题也日趋严重。有研究(杨建芳,2009)发现,从1992至2005年间,中国中学生的心理问题在缓慢增加,即中学生心理健康水平缓慢下降。辛自强等人(Xin, Niu, & Chi, 2012)完成的针对青少年的心理问题、焦虑、抑郁和自尊的4项横断历史研究也发现,在过去的一、二十年里,青少年的心理健康水平在下降:一方面那些消极的心理特征,如心理问题、焦虑水平、抑郁水平等逐渐增多或增

高;而那些积极的心理特征,如自尊水平却逐渐下降。另外,伴随中国城镇化的迅速推进,各地城乡都出现了越来越多的留守儿童和流动儿童,这两类儿童中的大部分均属于处境不利儿童(申继亮,2009)。这就要求教师关注他们的学习状况、个性特点、情绪特点和社会行为等,帮助处境不利儿童更好地整合其发展所需的家庭资源、学校资源和邻里资源。上述儿童青少年心理问题的增加和特殊群体的出现,必然会使得教师要花费比以往更多的时间与精力来处理学生的问题,而且即便在处理学生问题时,教师也得慎之又慎,难以抉择。

最后,另外一些因素也会对教师的心理健康产生影响。现在主流的社会风气往往只重视教师的教育教学质量,重视教师的社会责任,却忽视教师个体的承受力和需求,当教育教学质量不高、学生发展出问题时,教师往往成为替罪羊。此外,有的“名校”班级规模超大,甚至有些小学就已达70—80个人一个班,光批改两个班学生的作业就得占用教师大量的精力,此外教师还要备课、开会、参与教研和照顾家庭。这些因素也是教师心理健康水平下降的部分原因。

### (三)提升教师心理健康水平的对策分析

#### 1. 个人层面

在同等职业压力下,有的教师会出现心理问题,有的教师则可能会化压力为动力,实现教师专业能力的持续发展。从积极心理学的角度来看,影响个体心理健康和应对工作压力的个人因素主要包括五个方面:(1)在面对充满挑战性的工作时,是否有信心(自我效能)并能付出必要的努力来获得成功;(2)对现在与未来的成功,是否有积极的归因(乐观);(3)能否对目标锲而不舍,为取得成功在必要时能调整实现目标的途径(希望);(4)当身处逆境和被问题困扰时,是否能够持之以恒,迅速复原并超越(韧性),以取得成功;(5)能否不满足于现状,为了达到更好的目的,不断尝试用更加新颖的方式去有效地解决问题(创造力)。以上五个方面综合起来组成了“心理资本”概念,是指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态,这一概念是近些年积极心理学和积极组织行为学研究的新进展(衣新发,2011)。

在积极心理学方面,教师心理资本的主要成分自我效能、希望、乐观、韧性和创造力等,都是可以

测量和具有开发性的,都可以根据促进熟练掌握、增加成功体验、提供替代学习/模仿和社会说服、积极反馈等特别的培训和练习得到提高。而教师的教育信念、职业理想、知识、能力与教学效果等其他教师素质的重要成分,也都可以通过不同的形式在师范教育与教师培训的过程中得到塑造、培养和提升。然而,总体而言,我国师范教育和教师培训模式并未跟上时代的步伐(郝文武,2011)。所以,教师要具有在以上方面提升的意向、计划和行动,并相信可以通过自己的努力来获得实质的提升。师范教育方面,虽然我国在十年前开始新课改,但在师范教育的课程体系及教学体系当中,还难觅新课改的踪影,基本上还在沿用传统的课程与教学理论体系与课程体系,师范大学的教师们面对基础教育新课程过程中出现的“高效课堂”等现象,不是盲目批判、就是全盘接受,还无法从更高的层面给出有指导意义的建议。因此,在源头上,师范生在校时并未掌握和内化“新课改”的理念与操作方法,并未获得“真才实学”,他们毕业后投入到中小学工作后,往往会显现出“江郎才尽”的局面,要颇费一番周折才能适应实际中的教学,故此,新教师的适应困难也是造成教师心理不健康的主要原因。因此,在校师范生要预见到未来适应新工作岗位时所可能面临的挑战,在大学期间更新知识结构、树立正确的教育信念、提高职业理想和职业能力,使自身能胜任新课改的工作要求。

#### 2. 学校层面

首先,在校园日益泛民主化的时代,要探究新型的建立学校和班级秩序的途径和方法,要运用民主教育的内容让师生都明确和内化自己的权利与义务,使得学校氛围既保持一定的多元化和灵活性,又有适度的规矩与严肃性,让师生都在有“好脸色”的情况下实现各自的健康发展。其次,学校应该大力控制班级规模,如果班级规模过大,允许教师有申诉的权利。再次,学校应该成为教师的“守护神”,各级学校应该探索为教师开展专门化的心理疏导。教师的心理疏导一般指的是针对教师个体心理问题的干预方式,特别是通过改变个体自身的某些特点来增强其适应教育教学工作环境的能力,这些特点包括改变教师自身的期望、提升教育信念和自我效能感,帮助教师构建积极的应对策略和归因风格,并通过“合理膳食、适量运动、戒烟限

酒、心理平衡”等原则实现保持健康的目的。在这方面,要向军队学习、逐步建立起专门的校园教师心理疏导体系。自2010年6月15日起,我军就已施行新版的军队条令,在新版军队条令中,已经正式将军人的心理疏导纳入其中。这就意味着,我国军人的心理疏导工作已经上升到制度化的高度。而反观教师群体,还并没有专门的旨在服务于教师心理健康的相应制度。因此,我们建议应该像爱护和关心军人一样,高度重视教师心理健康的研究和心理疏导工作,要知道教师的心理负担并不比军人更轻松。

### 3. 社会层面

首先,应该加强教师心理健康标准的研制工作。一个明显的例子就是教师群体 SCL-90 常模。虽然本研究所涉及到的研究文献有 228 篇之多,但我们基本上找不到 1 个基于教师这个群体所研制的专门常模,几乎所有研究使用的都是 25 年前——即 1986 年中国成人的常模(金华,吴文源,张明园,1986)作为研究的参照标准。而有研究(冯正直,戴琴,2008)发现,军人心理健康参照常模的数量达 16 种之多。从这种悬殊性的对比中,可见教师心理健康标准研究的缺乏。其次,教育行政部门要为创新型的师范教育、教师培训以及班级规模控制和教师心理疏导等提供制度保障。今后,我国在进行教育改革和发展政策制定、研究导向和经费投入时,应同时着眼于提升教师群体的心理健康水平,只有教师有一个较好的心理健康状态,课程改革的持续深入、人才创新素质培养的工作才有可能可持续的。建议国家层面早日制定教师心理健

康的测量标准和测评工具、定期为教师实施心理体检,并出台专门的教师心理健康促进政策,从人力、物力和财力上为教师心理健康水平提高建立保障体系。

无论对于个人,还是对于组织,心理问题的潜在破坏性都是巨大的。学校、企业或其他事业单位等组织一般习惯用物质方式来激励员工,但其效果往往并不理想,大量的研究发现,内外激励相结合往往更为有效。国际上,长期以来流行一种名为员工帮助计划(Employee Assistance Program,EAP)的服务(张西超,2006),这种服务是组织为了帮助员工及其家属解决可能面临的职业健康问题,由组织出资设置一整套系统服务的项目。随着社会的发展,国内外越来越多的先进企业、学校、社会团体或政府组织使用这一服务项目。大量研究表明,EAP 是解决职业心理健康问题的优化方案。截止到 2000 年,80% 的财富 500 强企业为员工提供 EAP 服务。同时,在我国,也有越来越多的企业和事业单位,推行心理帮助、压力管理、情绪管理和员工激励等多种形式的 EAP 项目。近 20 年来,我国确立了教育优先发展的战略地位,并推进了一系列诸如新课程改革等方面的教育改革方案,但对于教师心理健康维护与提升的工作,我们还有更多的工作要做。未来,要进一步推进教育改革和发展政策,应该投入相当的人力与物力,整合已有的研究成果与资源,尽快建立起完善的“中国教师帮助计划”。

(致谢:作者衷心感谢中央财经大学辛自强教授对本文提出的修改意见!)

### [参考文献]

- 冯正直,戴琴.(2008). 中国军人心理健康状况的元分析. 心理学报,40(3),358—367.
- 高学锋,李朝旭.(2008). 中学教师心理健康状况元分析. 中国社会心理学会 2008 年全国学术大会论文摘要集,139.
- 郝文武.(2011). 从教师教育的变革看教育学的专业改造. 教师教育研究,23(1),12—16.
- 胡卫平,马玉玺,焦丽英,汪华英.(2010). 山西省中小学教师心理健康状况调查. 教育理论与实践,30(4),57—60.
- 金华,吴文源,张明园.(1986). 中国正常人 SCL-90 评定结果的初步分析. 中国神经精神病杂志,12(5): 260—263.
- 李玉荣.(2006). 中学教师心理健康的现状分析及对策. 大连教育学院学报,22(3),18—20.
- 廖畅.(2008). 我国教师心理健康研究的元分析. 全国教育与心理统计与测量学术年会暨第八届海峡两岸心理与教育测验学术研讨会论文摘要集,90—91.
- 林崇德,李虹,冯瑞琴.(2003). 科学地理解心理健康与心理健康教育. 陕西师范大学学报(哲学社会科学版),32(5),110—116.
- 刘亚丽,王瑶.(2008). 高中骨干教师生活质量与心理健康状况调查. 心理科学,31(3),729—731.
- 罗国忠,冯江平,孙乐芬.(2007). 中学男女生人格比较

- 研究的元分析. 中华女子学院学报, 19(1), 19—22.
- 孟万金. (2004). 职业规划: 自我实现的教育生涯. 上海: 华东师范大学出版社, 6-8.
- 申继亮. (2009). 透视处境不利儿童的内心世界. 北京: 北京师范大学出版社.
- 孙乐琴, 冯江平, 林莉. (2007). 大学教师 SCL-90 研究的元分析. 大学教育科学, 6, 53—57.
- 王蕾. (2006). 高校教师心理健康状况及其与成就动机的关系研究. 重庆文理学院学报(自然科学版), 5(5), 91—94.
- 辛自强, 池丽萍. (2008). 横断历史研究: 以元分析考察社会变迁中的心理发展. 华东师范大学学报(教育科学版), 26(2), 44—51.
- 辛自强, 刘春晖, 张莉. (2008). 2001~2006 年男女大学生应对方式的横断历史研究. 中华女子学院学报, 20(3), 25—30.
- 辛自强, 张梅. (2009). 1992 年以来中学生心理健康的变迁: 一项横断历史研究. 心理学报, 41(11), 69—78.
- 辛自强, 张梅, 何琳. (2012). 大学生心理健康变迁的横断历史研究. 心理学报, 44(5), 664—679.
- 杨贵英, 李国辉. (2008). 高校教师心理健康现状调查及维护策略. 现代预防医学, 35(8), 1490—1492.
- 杨建芳. (2009). 基础教育教师收入对师资供给的影响. 教育学报, 5(2), 62—67.
- 衣新发. (2011). 幸福教师的心理资本. 基础教育参考, 1, 11—14.
- 衣新发, 刘钰, 廖江群, 窦东徽, 彭凯平. (2010). 铁路员工心理健康状况的横断历史研究: 1988~2009. 北京交通大学学报(社会科学版), 9(3), 47—53.
- 衣新发, 赵倩, 蔡曙山. (2012). 中国军人心理健康状况的横断历史研究: 1990~2007. 心理学报, 44(2), 226—236.
- 张积家, 陆爱桃. (2008). 十年来教师心理健康研究的回顾和展望. 教育研究, 1, 48—55.
- 张蕾, 孙凯基. (2001). 青岛市四方区小学教师心理健康状况的调查研究. 青岛教育学院学报, 14(1), 5—6.
- 张西超. (2006). 员工帮助计划——中国 EAP 的理论与实践. 北京: 中国社会科学出版社, 22—44.
- 张艳丽. (2009). 中小学教师心理健康研究的元分析. 河北师范大学硕士学位论文, 17—23.
- 张永华, 孙宁, 李迎春, 张志芳. (2002). 中学教师 228 名心理卫生状况分析. 中国学校卫生, 23(2), 170—171.
- Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological Systems Theory. In Vasta, R. (Eds.) *Annals of Child Development*, 6, 187—250.
- Glass, G. V. (1976). Primary, secondary and meta-analysis of research. *Education Research*, 6(5), 3—8.
- Xin, Z., Niu, J., & Chi, L. (2012). Birth cohort changes in Chinese adolescents' mental health. *International Journal of Psychology*, 47(4), 287—295.
- Xin, Z., Zhang, L., & Liu, D. (2010). Birth cohort changes of Chinese adolescents' anxiety: A cross-temporal meta-analysis, 1992—2005. *Personality and Individual Differences*, 48, 208—212.
- Twenge, J. M. (1997a). Attitudes toward women, 1970—1995: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 21(1), 35—51.
- Twenge, J. M. (1997b). Changes in masculine and feminine traits overtime: A meta-analysis. *Sex Roles*, 36(5), 305—325.
- Twenge, J. M. (2001a). Birth cohort changes in extraversion: A cross-temporal meta-analysis, 1966—1993. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 735—748.
- Twenge, J. M. (2001b). Changes in women's assertiveness in response to status and roles: A cross-temporal meta-analysis, 1931—1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 133—145.
- Twenge, J. M., & Campbell, K. W. (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: Cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 321—344.
- Twenge, J. M., & Im, C. (2007). Changes in the need for social approval, 1958—2001. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 171—189.
- Twenge, J. M., Zhang, L., & Im, C. (2004). It's beyond my control: a cross-temporal meta-analysis of increasing externality in locus of control, 1960—2002. *Personality and Social Psychology Review*, 8(3), 308—319.

(责任编辑 侯珂 责任校对 侯珂 宋媛)

**Changes in Mental Health of Chinese Teachers (1994~2011):  
A Cross-Temporal Meta-Analysis**

YI Xin-fa<sup>1</sup>, ZHAO Qian<sup>2</sup>, HU Wei-ping<sup>1</sup>, LI Jun<sup>1</sup>

(1. MOE Key Laboratory of Modern Teaching Technology, Center for Teacher Professional Ability Development,  
Shaanxi Normal University, 710062 Xi'an;

2. Guangsheng Primary School, Xiangzhou District, 519000 Zhuhai, China)

**Abstract:** Many studies have been conducted to measure the mental health status of Chinese teachers. However, empirical research on the topic has thus far yielded no consistent results and investigations of the differences are mostly post-hoc, and results are inconclusive. Some studies found that Chinese teachers have poor mental health status, and others provide evidence that teachers' mental health is positive. The main issue that we addressed in this study was totally how about the developing trend of mental health of Chinese teachers over the past two decades. Cross-temporal meta-analysis was applied to examine the changes in the mental health of Chinese teachers from 1994 to 2011 in this study. 227 published studies of the mental health of Chinese teachers (N = 88500) were included in the data. In these studies the Symptom Checklist 90 (SCL-90) was used as the instrument of mental health assessing. The means and SDs of nine dimensions of SCL-90 during 18 years were gathered and compared.

Results and conclusions are: (1) The mental health of Chinese teachers was getting worse and worse between 1994 and 2011; (2) During the 18 years the factor Phobic Anxiety of SCL-90 of Chinese teachers changed most significantly, and the least significantly changed factor was Interpersonal Sensitivity; (3) Chinese teachers show least problems on the factor of Phobic Anxiety, however, on the Obsessive-Compulsive they have always difficult problems. Last but not least, the reasons and solutions of the declining of teachers' mental health were analyzed.

**Key words:** Chinese teachers; mental health; SCL-90; cross-temporal meta-analysis