

农村中小学教师心理健康素养和心理健康状况的关系探究

李 可

广州大学教育学院, 广东 广州

收稿日期: 2023年1月13日; 录用日期: 2023年2月14日; 发布日期: 2023年2月22日

摘 要

本研究旨在分析农村中小学教师的心理健康现状以及与心理健康素养的关系, 采用症状自评量表、国民心理健康素养问卷对195名中小学教师进行调查。结果显示, 农村中小学教师心理健康的总体状况不容乐观, 工作时长较长的教师心理健康状况更差, 与较短工作时间的教师存在显著性差异; 是否接受过心理培训的中小学教师心理健康素养存在显著性差异; 农村中小学教师的心理健康素养与症状自评量表得分呈现显著的负相关关系, 心理健康素养对心理健康状况存在显著的中等程度的预测作用。结尾围绕应当对教师进行适当的工作减负、提高心理培训效率, 进而提高教师的心理健康素养, 提升个体心理健康水平提出了相应的建议。

关键词

农村中小学教师, 心理健康状况, 心理健康素养

Exploring the Relationship between Mental Health Literacy and Mental Health Status of Rural Primary and Secondary School Teachers

Ke Li

School of Education, Guangzhou University, Guangzhou Guangdong

Received: Jan. 13th, 2023; accepted: Feb. 14th, 2023; published: Feb. 22nd, 2023

文章引用: 李可(2023). 农村中小学教师心理健康素养和心理健康状况的关系探究. *心理学进展*, 13(2), 602-609.
DOI: 10.12677/ap.2023.132075

Abstract

The purpose of this study was to analyze the current mental health status of rural primary and secondary school teachers and the relationship with mental health literacy. 195 primary and secondary school teachers were surveyed using the symptom self-rating scale and the National Mental Health Literacy Questionnaire. The results showed that the overall mental health status of rural primary and secondary school teachers was not optimistic, and the mental health status of teachers with longer working hours was worse, and there was a significant difference between teachers with shorter working hours; there was a significant difference in the mental health literacy of primary and secondary school teachers who had received psychological training or not; the mental health literacy of rural primary and secondary school teachers showed a significant negative correlation with the scores of the symptom self-assessment scale. There was a significantly moderate predictive effect of mental health literacy on mental health status. The conclusion suggests that teachers should be given appropriate workload reduction, improve the efficiency of psychological training, and thus improve their mental health literacy and individual mental health.

Keywords

Rural Primary and Secondary School Teachers, Mental Health Status, Mental Health Literacy

Copyright © 2023 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. 研究背景

教师承担着我国教育的重要职责，随着政府有关教师心理健康文件的颁布，教师群体的心理健康也在我国得到了越来越多的重视。现有研究表明，教师心理健康水平与性别、年龄、地区、人格特质、教学类别、教学环境、社会支持以及应对方式等因素相关(章永生, 1996)。过往研究显示，不同年龄、教龄和学历层次的农村中小学教师在不同因子得分存在差异，总体心理健康状况不容乐观(胡海燕等, 2014; 李百珍等, 2004; 任其平, 2006; 杨顺英等, 2003)。城市学校的教师心理健康状况比乡村教师较好，年长教师的个体的心理健康水平较好，男性教师普遍比女性教师的心理健康状况要好，而整体上教师的心理健康水平呈现不断下降的趋势(自在, 贾善德, 1993)。贫困山区农村教师的心理健康状况总体上呈正态分布，即大部分教师的心理健康状况处于良好状况，少部分教师心理健康状况存在问题，极少部分教师心理健康状况表现出异常(李自璋, 2013)。

心理健康素养作为新时代的育人素质中正在被日益关注的重要方面，过往研究显示社会支持与应对方式对中小学教师的心理健康有显著影响，心理健康素养在二者的关系中起到了中介作用，心理健康素养中“问题识别”、“寻求信息”显著负向预测中小学教师心理健康状况(何艺璇, 2021)。农村中小学教师作为教育系统中较为弱势的教师群体，面临着学生多为留守家庭等特殊环境，对于教师提出了更多的挑战，其心理健康状况以及心理健康素养水平应当被重视。因此，本研究分析农村中小学教师心理健康素养与心理健康的相关性，旨在为改善农村中小学教师的心理健康状况提供一定参考。

2. 研究对象及方法

2.1. 研究工具

使用王征宇 2018 年翻译修订的国内常用的症状自评量表(SCL-90) (张明园, 1998), 对教师的心理健康状况进行调查。各因子采用 1~5 级评分法, 共包含 10 个因子 90 项, 包含有较广泛的精神症状学内容, 即感觉、情感、思维、意识、行为以及生活习惯、人际关系、饮食睡眠等方面, 总分越高反映个体病情严重程度越高, 心理健康状况越差。在本研究中, 该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.988。

使用吴钰等人 2020 年编制的国民心理健康素养问卷(吴钰等, 2018), 对教师的心理健康素养进行调查。该问卷的目的为探查个体在促进自身及他人心理健康, 应对自身及他人心理疾病方面所养成的知识、态度和行为, 采用判断题(Cronbach's $\alpha = 0.823$)与李克特量表(Cronbach's $\alpha = 0.883$)两种计分方式。包括 6 个维度共 60 个项目, 总分越高代表心理健康素养越高。在本研究中, 该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.808。

2.2. 研究对象

采用整群抽样的方法, 抽取河南某地区的 200 名农村中小学教师作为调查对象, 发放后删除填写时间过短(即低于 300 秒)的问卷, 最后收回有效问卷 195 份, 有效回收率为 97.5%。年龄在 20~60 岁, 其中, 小学教师 101 人, 中学教师 95 人; 男性 71 人, 女性 124 人; 未婚 17 人, 已婚 178 人; 受教育层次为初中学历 2 人, 中专及大专 61 人, 本科及以上 132 人; 担任班主任 92 人, 为担任 103 人; 每日的工作时间在 8 小时以内有 103 人, 8~10 小时为 108 人, 10 小时以上为 53 人; 参加过心理培训的教师 112 人, 未参加过的有 83 人。

2.3. 研究过程及科研伦理规范

所有被试的填写由学校的心理中心教师统一发放, 变换问答方式以及加入测谎题等方式进行施测。且研究符合自愿原则, 在问卷前设置指导语声明研究目的, 研究过程遵循科研伦理规范。

2.4. 统计学方法

使用 SPSS26.0 软件进行数据分析, 对符合正态或近似正态分布的人口学计量资料以($M \pm SD$)表示, 对于两组数据之间的差异采用独立样本 t 检验, 三组之间的差异采用单因素方差分析。使用偏相关法计算控制人口学信息后的症状自评量表总分与心理健康素养之间的皮尔逊相关系数, 使用线性回归分析方法报告二者之间的回归系数。统计检验应用双侧检验, $p < 0.05$ 及以下认为差异有统计学意义(吴明隆, 2010)。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

由于研究使用自我报告法进行研究, 因此检验是否存在较严重的共同方法变异(周浩, 龙立荣, 2004)。采用 Harman 单因子检验法检验共同方法偏差, 结果显示, 36 个因子的特征根大于 1, 第一个因子仅可以解释总变异的 27.018%, 小于 40%的临界标准, 表明本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2. 农村中小学教师心理健康状况的总体情况

在农村中小学教师的症状自评量表的总分及各因子分可以看出来, 与金华在 1986 年提出的全国常模相比(金华等, 1986), 总分、总均分、躯体化、精神病性因子以及阳性项目数均显著高于常模得分, 强迫、

人际关系敏感、抑郁、敌对、偏执因子显著低于全国常模得分，具体得分见表 1。

Table 1. Comparison of SCL-90 factors between elementary and middle school teachers and rural elementary and middle school teachers with the national norm (M ± SD)

表 1. 中小学教师与农村中小学教师 SCL-90 因子与全国常模比较(M ± SD)

项目	中小学教师(n = 195)	全国常模(n = 1388)	t
总分	147.50 ± 53.80	129.96 ± 38.76	4.55**
总均分	1.64 ± 0.60	1.44 ± 0.43	4.64**
躯体化	1.43 ± 0.33	1.37 ± 0.48	2.50**
强迫	1.54 ± 0.34	1.62 ± 0.58	-3.04**
人际关系敏感	1.65 ± 0.37	1.65 ± 0.61	-8.34**
抑郁	1.43 ± 0.34	1.50 ± 0.59	-2.58*
焦虑	1.35 ± 0.33	1.39 ± 0.43	-1.49
敌对	1.36 ± 0.33	1.48 ± 0.56	-4.86**
恐怖	1.25 ± 0.31	1.23 ± 0.41	1.12
偏执	1.35 ± 0.34	1.43 ± 0.57	-2.95**
精神病性	1.31 ± 0.31	1.29 ± 0.42	1.15*
阳性项目数(PST)	36.07 ± 27.29	24.92 ± 18.42	5.71**

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

3.3. 不同人口学信息的教师的心理健康状况的差异

较年轻的教师在敌对和恐怖因子的得分显著低于年纪较长的教师($p < 0.05$)；工作日每日工作时长越高的教师，心理健康状况越差；接受过心理培训的教师在强迫因子的得分显著低于未接受过心理培训的教师($p < 0.05$)；担任班主任的教师普遍 SCL-90 得分高于未担任班主任的教师，其差异无统计学意义；其余人口学变量得分并无显著差异，见表 2。

Table 2. Differences in SCL-90 scores among elementary and middle school teachers with different working hours

表 2. 不同工作时长中小学教师症状自评量表得分差异

工作时长	总均分	躯体化	强迫症状	人际关系敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其他	阳性项目数
8 小时以内 (n = 34)	1.46 ± 0.43	1.38 ± 0.30	1.48 ± 0.29	1.35 ± 0.35	1.33 ± 0.29	1.26 ± 0.27	1.24 ± 0.21	1.17 ± 0.23	0.27 ± 0.05	1.23 ± 0.27	1.37 ± 0.28	28.38 ± 21.78
8~10 小时 (n = 108)	1.62 ± 0.62	1.41 ± 0.33	1.53 ± 0.35	1.42 ± 0.36	1.44 ± 0.34	1.35 ± 0.33	1.35 ± 0.34	1.25 ± 0.33	0.34 ± 0.03	1.29 ± 0.31	1.41 ± 0.33	34.93 ± 27.39
10 小时以上 (n = 53)	1.79 ± 0.63	1.50 ± 0.35	1.62 ± 0.34	1.51 ± 0.37	1.51 ± 0.36	1.42 ± 0.36	1.47 ± 0.37	1.31 ± 0.31	1.45 ± 0.35	1.42 ± 0.33	1.53 ± 0.35	43.34 ± 28.96
F	3.09*	1.78	2.47	2.22	2.98*	2.71*	5.07**	2.28	4.28**	4.76**	3.12*	3.41*

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

3.4. 不同人口学信息的教师的心理健康素养的差异

接受过心理培训的教师比未接受过心理培训的教师的心理健康素养得分较高,存在着显著差异,其余人口学变量得分无显著差异,见表3。

Table 3. Differences in mental health literacy scores of primary and secondary school teachers with and without psychological training

表 3. 是否接受过心理培训的中小学教师心理健康素养得分差异

项目	心理健康素养总分	心理健康的知识和观念	心理疾病的知识和观念	维护和促进自己心理健康的态度和习惯	应对自己心理疾病的态度和习惯	维护和促进他人心理健康的态度和习惯	应对他人心理疾病的态度和习惯
接受过心理培训 (n = 112)	39.58 ± 8.75	6.85 ± 1.89	13.75 ± 3.01	3.79 ± 1.32	5.00 ± 1.81	3.88 ± 1.51	6.16 ± 2.16
未接受过心理培训 (n = 83)	34.96 ± 9.18	6.39 ± 2.34	12.52 ± 3.61	3.24 ± 1.29	4.06 ± 1.74	3.23 ± 1.37	5.45 ± 2.06
<i>t</i>	3.57**	1.48	2.59*	2.93**	3.64**	3.11**	2.33**

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

3.5. 心理健康状况和心理健康素养的相关性

控制性别、年龄、学历和婚恋状况的人口学变量信息后,各变量的相关系数见表3。可以明显看出,除症状自评量表总分及各因子与心理健康素养总分与各维度存在负相关关系,心理健康素养总分、应对自己和他人的心理健康和疾病的态度和习惯与症状总分呈现将近中等程度的极显著的相关关系($p < 0.01$),见表4。将心理健康素养作为预测变量,将心理健康状况(SCL-90 总分)作为因变量建立线性回归方程,结果显示,心理健康素养对心理健康状况呈现显著的中等程度的负向预测作用,回归分析结果见表5。

Table 4. Correlation of SCL-90 total score and each factor with mental health literacy and total score of each dimension

表 4. SCL-90 总分及各因子与心理健康素养及各维度总分的相关性

变量	心理健康素养总分	心理健康的知识和观念	心理疾病的知识和观念	维护和促进自己心理健康的态度和习惯	应对自己心理疾病的态度和习惯	维护和促进他人心理健康的态度和习惯	应对他人心理疾病的态度和习惯
总分	-0.35**	-0.03	-0.18*	-0.36**	-0.46**	-0.33**	-0.38**
躯体化	-0.29**	-0.02	-0.12	-0.29**	-0.40**	-0.33**	-0.31**
强迫症状	-0.38**	-0.05	-0.18*	-0.38**	-0.50**	-0.34**	-0.41**
人际关系敏感	-0.34**	-0.06	-0.17*	-0.34**	-0.47**	-0.30**	-0.34**
抑郁	-0.34**	-0.04	-0.16*	-0.36**	-0.45**	-0.33**	-0.34**
焦虑	-0.35**	-0.06	-0.18*	-0.33**	-0.44**	-0.33**	-0.36**
敌对	-0.37**	-0.05	-0.20**	-0.34**	-0.46**	-0.33**	-0.40**
恐怖	-0.37**	-0.10	-0.22**	-0.32**	-0.46**	-0.33**	-0.37**

Continued

偏执	-0.35**	-0.05	-0.20**	-0.33**	-0.43**	-0.30**	-0.39**
精神病性	-0.41**	-0.12	-0.26**	-0.34**	-0.46**	-0.33**	-0.44**
其他因子	-0.34**	-0.03	-0.18*	-0.34**	-0.46**	-0.35**	-0.38**

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

Table 5. Regression analysis of total SCL-90 score and mental health literacy
表 5. SCL-90 总分与心理健康素养的回归分析

结果变量	预测变量	R ²	F	β	t
心理健康状况	心理健康素养	0.12	27.53**	-0.35	-5.28**

注: 心理健康状况的测量指标: SCL-90 总分; 心理健康素养测量指标: 心理健康素养总分。* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

4. 讨论

4.1. 中小学教师心理健康水平及心理健康素养的总体状况

结果可知, 中小学教师的心理健康状况总分及阳性项目数显著高于全国常模水平, 其心理健康状况有待重视; 对于这样的结果可以试着以下两个方面来思考: 首先, 研究中使用众多前人研究者曾使用的常模为 1983 年由金华教授制订的 SCL-90 全国常模, 该常模已经很长时间并未修订, 随着心理学知识的普及以及时代的变化应当及时修订来使用进新的研究; 其次, 中小学教师分数普遍高于常模分数, 心理健康状况水平不容乐观, 其原因细究应当有时代和社会经济的影响——在目前物质发达的社会, 生存压力巨大、个人生活意义感丧失, 心理健康水平较上世纪末时的人们下降, 随着教育教学的改革的逐步进行, 对于中小学教师的职业要求逐步提高, 农村学生大多数为家长在外打工的留守家庭, 由祖父母抚养生活, 在工作过程中需要及时与家长们进行沟通交流, 且工作内容需要照顾到未成年学生的学习与生活, 农村学生这些问题都对农村中小学教师的身心健康状况提出了更大的挑战。是否接受过心理培训的教师其心理健康素养得分存在显著差异, 说明在教育工作中进行心理知识的培训仍然存在一定的用处, 心理讲座和培训也应当在较落后的农村地区经常开展, 以便更好地提高教师的心理健康素质(韩晓东, 2018)。

4.2. 不同人口学变量的教师心理健康状况的讨论

在对于中小学教师的不同自身情况进行分析时, 尽管部分变量并没有存在显著性差异的结果, 然后依旧值得讨论: 女性的心理健康状况普遍低于男性, 与以往大多数研究者的研究结论是相似的, 女性的心理健康水平略低于男性, 这不仅有生理状况的影响, 也有社会文化的影响, 女性对焦虑抑郁等负面情绪的易感性也更强; 未婚教师心理健康状况普遍低于已婚教师, 稳定的婚姻为个体提供了更多的心理支持与安全感, 猜测这可能使得已婚教师心理健康条件较好。是否接受过心理培训对中小学教师的心理健康总分没有产生显著性影响, 或许是学校组织的心理培训讲座负责人心理健康知识有待提高, 及讲座教育性及参与度一般, 使得培训效果并没有体现出较好的效果。

明显看出来呈现显著性差异结果的变量为工作日期间每日的工作时间, 工作时间最长(10 小时及以上)的中小学教师心理健康状况越差。这反映了较重的工作任务与较差的心理健康状况之间的关系, 过长的给个体带来更多的压力, 压榨生活和娱乐的时间, 使人们的身心状况受到损害, 中小学教师

受到了过度工作对身心健康的不良影响。

4.3. 心理健康素养与心理健康状况的关系讨论

和过往前人研究相似, 本研究发现心理健康状况与心理健康素养呈现正相关的关系且心理健康素养对心理健康状况具有显著的正向预测作用, 个体的心理健康素养越高, 心理健康状况越好(江光荣等, 2021)。个体对于心理健康知识的了解更充分, 且更加了解心理疾病的有关知识, 便可以更好地识别和觉察自己和他人的心理健康状况, 不断培养自我维护心理健康的习惯, 身体力行影响他人, 减少对于他人心理疾病的污名态度, 更平和地应对他人可能存在的心理疾病。然而其预测程度偏低, 应当有其他的变量存在影响, 而本研究由于条件限制, 样本取样存在局限, 后续可以进一步扩大样本范围, 与更多的变量进行进一步的深入的研究。

4.4. 建议

我国目前在义务教育阶段对于学生的心理健康状况的重视有待加强, 对于教师的心理健康的重视不足, 其筛选与考核的标准更多在于其教学能力的强弱, 而教师扮演的角色不仅需要和学生之中充当学科知识的传授者, 其价值观、人文素质以及心理状况也会影响到学生——一个有着良好品德与心理健康的教师会令学生在学习之余树立更好的精神榜样, 传递对生活本质的理解, 支撑未成年学生较为稚嫩的精神世界。

因此笔者想提出两个建议: 一方面应当从宏观入手, 从政府一级到学校一级要重视中小学的心理健康, 设立教师心理健康的标准, 具体措施可以为新任教的老师进行一定的心理健康知识的培训、定期为中小学教师进行心理健康的检查和培训, 完善教师的心理健康及社会支持系统; 对教师的工作量适当减负, 合理分配部门分工。另一方面可以从教师自身入手, 教师个体应该重视自己与他人的心理健康, 不断提高自身的心理健康素养, 积极参加多种形式的心理健康培训活动, 合理运用运动及冥想等有助于排解不良情绪的方式来提升自己的心理适应能力, 提升心理健康知识储备, 有效应对和疏解存在的情绪困扰和心理问题(李昌庆, 2022)。

参考文献

- 韩晓东(2018). 关于对教师心理健康问题的几点思考——中小学教师的心理问题及对策. *课程教育研究*, (45), 195.
- 何艺璇(2021). *疫情后湖北省居民心理健康素养与心理健康现状及团辅干预研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 胡海燕, 张丽华, 李凤杰(2014). 中小学教师心理健康状况调查研究. *中国健康心理学杂志*, 22(9), 1342-1344.
- 江光荣, 李丹阳, 任志洪, 闫玉朋, 伍新春, 朱旭, 于丽霞, 夏勉, 李凤兰, 韦辉(2021). 中国国民心理健康素养的现状与特点. *心理学报*, 53(2), 182-201.
- 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. *中国神经精神疾病杂志*, 12(5), 260-263.
- 李百珍, 王凯, 李焕稳(2004). 中小学教师心理健康状况的调查研究. *心理与行为研究*, (1), 360-363+372.
- 李昌庆(2022). 乡村教师心理健康服务需要及影响因素研究——以滇西北地区乡村教师为例. *教育观察*, 11(20), 35-39.
- 李自璋(2013). 西部贫困山区农村教师心理健康状况调查分析. *校园心理*, 11(1), 23-25.
- 任其平(2006). 农村中小学教师心理健康状况的调查研究. *常州工学院学报(社科版)*, 24(3), 37-42.
- 吴珏, 朱旭, 李艳青, 刘光大, 张灵楷, 张衍, 江光荣(2018). 国民心理卫生素养问卷的编制. 见 *第二十一届全国心理学学术会议摘要集*(p. 105).
- 吴明隆(2010). *问卷统计分析实务: SPSS 操作与应用*. 重庆大学出版社.
- 杨顺英, 火焰山, 宗元生, 沐志强, 郭美芬, 康红英, 李春林, 杨吉坤(2003). 元江县乡村中小学教师心理健康状况调

查研究. *健康心理学杂志*, 11(4), 309-311.

张明园(1998). *精神科评定量表手册*. 湖南科学技术出版社.

章永生(1996). *教育心理学*. 河北教育出版社.

周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.

自在, 贾善德(1993). 基层中小学教师 SCL-90 评定结果的分析. *中国心理卫生杂志*, (2), 78-79.