



# 义务教育阶段教师心理健康素质测评研究

刘金平◎著



科学出版社

本书为全国教育科学规划一般项目“义务教育阶段教师心理健康素质测评研究”  
(BBA130014)的最终成果

# 义务教育阶段教师心理 健康素质测评研究

刘金平◎著

北 京

## 内 容 简 介

本书初步总结了国内关于义务教育阶段教师心理健康素质的相关研究,为未来的相关研究奠定了基础,为认识义务教育阶段教师的心理健康素质提供了一个初步的框架。本书既为义务教育阶段教师心理健康素质的测评提供了一个可供选择的测评工具,也为教师教育改革、教师选拔和培训提供理论基础。在总结近几十年来义务教育阶段教师心理素质相关研究的基础上,本书论述了义务教育阶段教师心理健康素质的主要问题;通过访谈研究,提出了义务教育阶段教师心理健康素质的结构,初步编制了《义务教育阶段教师心理健康素质测量问卷》,并对义务教育阶段教师心理健康素质的现状进行了调查。

本书是基础教育研究者、义务教育阶段教育管理者和中小学教师的重要参考书目。

### 图书在版编目(CIP)数据

义务教育阶段教师心理健康素质测评研究 / 刘金平著. —北京:科学出版社, 2019.6

ISBN 978-7-03-061487-2

I. ①义… II. ①刘… III. ①中小学-教师-心理健康-研究 IV. ①G443

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第111980号

责任编辑:崔文燕 / 责任校对:韩 杨

责任印制:徐晓晨 / 封面设计:润一文化

编辑部电话:010-64033934

E-mail: edu\_psy@mail.sciencep.com

**科学出版社** 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

http://www.sciencep.com

**北京虎彩文化传播有限公司** 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2019年6月第 一 版 开本:720×1000 B5

2019年6月第一次印刷 印张:13 1/4

字数:200 000

定价:89.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

# 前 言



在国外，员工的心理健康状况受到越来越多的关注。有调查显示，在欧洲，28%的白领认为自己的心理健康受到了工作的影响。为此，欧美等国家和地区实行了一系列针对职场员工的压力、焦虑、抑郁干预计划。这些干预计划试图分析出在不同的工作环境中，哪些因素会对员工的心理健康产生消极影响。在该研究中，所列举的一些明显不利于心理健康的工作环境对于高压力下的教师及其他工作者更易产生心理问题。随后，心理健康问题受到国内学者的关注，而一项关于教师心理健康的纵向研究发现中小学教师心理健康水平令人担忧。近年来，随着国内学者对心理健康由浅入深的研究，心理健康素质问题也越来越受到人们的关注。与此同时，教师心理健康素质也逐步成为我国心理健康研究领域的一个的重要问题。

21世纪初，沈德立在“健康素质”这个概念的基础之上，结合心理学的相关概念提出了“心理健康素质”这一概念。随后，沈德立和马惠霞将其定义如下：“个体在遗传和环境因素的影响下，形成的内在的、趋于稳定的心理品质，而且这些品质在个体的心理、生理及社会功能中起着决定性的作用，继而影响人体的心理健康。”<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 沈德立，马惠霞.论心理健康素质[J].心理与行为研究，2004，2（4）：567-571.

近年来,我国研究者对于心理健康素质的研究主要关注的人群是一般成年人和青少年群体,少数研究者探索了教师尤其是义务教育阶段教师的心理健康素质问题。心理健康素质是个体在遗传和环境的共同作用下形成的某些内在的、相对稳定的心理品质,其影响或决定着个体的心理、生理和社会功能。由此可见,心理健康素质在教师的综合素质结构中占有一席之地,教师若想保持自身素质持续性的提高,就需要良好的心理品质做支撑。有研究发现,近年来随着工作压力的增加,我国教师的心理健康水平呈现缓慢下降的趋势。不同阶段教师的群体心理健康水平的差异也在逐年增大。因此,本书试图从义务教育阶段教师的基本要求出发,结合教师的职业特征,讨论我国义务教育阶段教师心理健康素质的架构与内容,进而为完善和提高义务教育阶段教师的整体心理健康素质提供理论基础和适当的评估工具。

本书共分为三个部分。第一部分使用访谈的方法对教师心理健康素质进行研究,在参考已有文献资料的基础上编写访谈提纲,对河南省开封市的2所小学和2所初中的29名一线教师和4名学校领导进行了访谈,共形成访谈记录33份。访谈资料分析结果显示,义务教育阶段教师心理健康素质的结构包括4个一级维度和16个二级维度。第一个一级维度为认知品质维度:积极的人生态度、客观地认识事物、尊重学生、理解家长和专业素养。第二个一级维度为情绪品质维度:情绪控制。第三个一级维度为行为品质维度:积极影响、热爱职业、家庭和睦和应变能力。第四个一级维度为个性品质维度:责任心、道德感、耐心、包容、乐观和善良。

第二部分是在之前访谈研究的基础上,编制《义务教育阶段教师心理健康素质问卷》。本次研究在河南省开封市的1所初中和1所小学进行,共发放问卷230份,回收有效问卷195份。初步编制的问卷共有102题,包含4个一级维度和16个二级维度,在此基础上进

行项目分析和探索性因素分析，将不符合统计规定的题目剔除，得到《义务教育阶段教师心理健康素质问卷》。最终问卷包括48道题目，由4个一级维度和10个二级维度组成。

第三部分是在第二部分的基础上对《义务教育阶段教师心理健康素质问卷》进行信度和效度检验。我们在河南、浙江、福建、黑龙江、北京、山西、重庆、新疆、湖北等地共发放问卷1800份，回收有效问卷1545份。在此数据上进行验证性因素分析、维度总分与问卷总分相关分析，以《自尊问卷》、《教师职业倦怠问卷》和《心理弹性问卷》作为效标进行效标分析；使用Cronbach系数、重测信度进行了信度分析；使用Herman检测对问卷进行了共同方法偏差检验。以上的检测结果均表明问卷效度和信度良好，问卷不存在共同方法偏差，因此该问卷可以作为测量义务教育阶段教师心理健康素质的工具。

本书以城乡、教龄和性别为分组标准，对问卷10个二级维度进行差异性分析得出，在城乡分组上，城乡义务教育阶段教师在积极引导、价值取向、理解他人、自我提升4个二级维度上存在显著差异；按教龄分组，不同教龄义务教育阶段教师在理解他人方面存在显著性差异，在家庭和睦、价值取向维度上存在边缘显著差异；按性别分组，男、女教师的家庭和睦维度存在显著差异，在正向引导和价值取向维度存在边缘显著。

拥有高水平教师素质是保证高水平教育质量的基本条件，这是一个被很多实践证明的事实。深化基础教育改革，提高基础教育质量的一项重要任务就是提高教师素质。教师素质不仅包括教师职业道德建设，而且包括教师专业知识与专业能力的提高，这就需要教师具有一定的职业心理健康素养。一名合格的教师应当具备良好的心理健康素质，这是维持和提升其他能力和素质的根本保证，一名拥有良好心

心理健康素质的教师应具有良好的职业道德，能够对学生进行耐心的、细致的教学活动。同时，教师拥有优秀的心理健康素质也可以为其专业能力及专业知识提升提供良好的基础条件。

可以说，教师的心理健康素质，特别是为义务教育阶段学生服务的教师的心理健康素质，不仅是教师的个人问题，表现在教师的行为和态度上，而且会影响学生身心健康与发展，这是由教师职业的特殊性所决定的。教师的教育对象是处于身心发展中的学生，他们在学校接受教师的教育时，教师的言行、品德等都会无形中对其产生影响。心理健康素质水平较高的教师既能够与学生进行良好的互动，理解学生，又能够根据学生的身心发展特点组织日常的教育教学活动，促进学生健康成长。

# 目 录



## 前言

### 第一章 教师心理健康素质研究回顾 // 1

#### 第一节 重要概念的界定 // 3

#### 第二节 义务教育阶段教师心理健康素质 // 16

### 第二章 义务教育阶段教师的能力素质 // 25

#### 第一节 义务教育阶段教师的能力素质 // 28

#### 第二节 义务教育阶段教师的观察力 // 30

#### 第三节 义务教育阶段教师的思维能力 // 33

#### 第四节 义务教育阶段教师的教育机智 // 41

### 第三章 义务教育阶段教师的情感素质 // 45

#### 第一节 教育和教学是一种情感的实践 // 48

#### 第二节 教师情感实证研究 // 50

### 第四章 义务教育阶段教师的意志品质和职业认同 // 67

#### 第一节 义务教育阶段教师的意志品质 // 69

第二节 义务教育阶段教师的职业认同 // 76

第三节 义务教育阶段教师的职业倦怠 // 107

## 第五章 义务教育阶段教师的人格特征 // 125

第一节 关于教师人格研究的基本问题 // 128

第二节 义务教育阶段教师人格特征研究 // 133

## 第六章 义务教育阶段教师心理健康素质访谈研究 // 143

第一节 教师心理健康素质访谈研究设计 // 145

第二节 访谈结果的整理和分析 // 148

## 第七章 《义务教育阶段教师心理健康素质问卷》的编制 // 163

第一节 预测问卷的编制 // 165

第二节 正式问卷的编制 // 175

## 第八章 义务教育阶段教师心理健康素质调查结果 // 185

第一节 义务教育阶段教师心理健康素质人口学变量上的差异分析 // 187

第二节 对《义务教育阶段教师心理健康素质问卷》的讨论 // 191

结语 // 195

附录 // 198

附录一 访谈指导语 // 198

附录二 《义务教育阶段教师心理健康素质问卷》(初测) // 199

附录三 《义务教育阶段教师心理健康素质问卷》(重测) // 201

## 第一章

# 教师心理健康素质研究回顾



## 第一节 重要概念的界定

心理健康一直是心理学界的热门研究课题之一。在中国知网，以“心理健康”为主题词搜索，结果显示，从20世纪80年代到2018年5月，国内相关文献达二十余万条。可见，心理健康一直是数十年来学界研究的热点。

近三十年来，国内学术界虽然对教师特别是中小学教师心理健康问题进行了深入研究，但是，对中小学教师心理健康素质的研究较为薄弱，而且存在一些亟须解决的问题。第一，研究所用工具以《一般症状自评量表》为主。<sup>①~③</sup>该量表适用于测评个体短期内（一周左右）的心理健康状况，但该量表适用于一般人群，对中小学教师群体来说不具有针对性。第二，研究的目的是以发现中小学教师的心理健康问题为主，而不是着眼于从积极方面探讨中小学教师应具有

---

① 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.

② 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.

③ 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）：201-204.

积极心理品质。<sup>①~③</sup>

有研究者讨论了教师心理健康素质的本质和结构,认为“心理健康素质是教师在与周围环境交互作用的过程中所表现出来的持续、积极、良好的心理机能状态”;并认为中小学教师心理健康素质包括一般心理健康素质和专业心理健康素质两大部分,前者由“认知、情感、行为与人格”4个维度组成,后者由“以学论教、正向引导、心理沟通与问题应对”4个维度组成。<sup>④</sup>有研究者认为,教师心理健康素质问卷由一般心理健康素质问卷的8个维度和职业心理健康素质问卷的5个维度构成。<sup>⑤</sup>可以看出,学界对教师心理健康素质结构的认识还不统一。

高水平的教师素质是保证高水平教育教学的基本条件,这已被众多实践所证实。深化基础教育改革和提高基础教育质量的一项重要任务是提高教师素质。教师的整体素质除了包括教师的职业道德素养、教师专业知识素养和专业能力素养外,还包括一定的职业心理健康素养。具备良好的心理健康素质是教师维持和提升其他能力和素质的根本保证,拥有良好的心理健康素质有助于教师养成高尚的职业道德和完善的人格结构,有助于教师提高知识和能力素养。

教师,特别是义务教育阶段教师的心理健康素质直接影响着学生的身心健康,<sup>⑥</sup>这是由教师职业的特殊性所决定的。教师的工作对象是处于身心发展中的学生,他们在接受教育时,教师的言行、品德等都会无形中对其产生影响。心理健康素质较高的教师能够充分理解学生,与学生进行良好的沟通,根据学生的身心发展特点组织日常

① 周雪梅,俞国良.教师心理健康问题:类型、成因和对策[J].教育科学,2003(3):51-54.

② 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.

③ 王智,李西营,张大均.中国近20年教师心理健康研究述评[J].心理科学,2010(2):380-383.

④ 刘晓明,王丽荣.教师心理健康素质:教育价值与构成要素[J].中小学教师培训,2016(8):69-72.

⑤ 李婷婷,刘晓明.教师心理健康素质问卷编制[J].中国健康心理学杂志,2015(8):1204-1212.

⑥ 么娜,李剑.浅谈提高教师心理健康素质的途径[J].中国人才,2010(22):23-24.

的教育教学活动，促进学生健康成长。那么，义务教育阶段的教师应该具备什么样的心理健康素质？从什么角度来界定？为了回答这些问题，我们先讨论以下两方面内容。

## 一、心理健康的相关研究

### （一）心理健康

对于心理健康的定义，学界没有统一的界定。多数学者认为，心理健康是指“在身体、智能及情感上与他人心理健康状态不相冲突的范围内，把个人心境发展到最好状态”<sup>①</sup>。该定义是将心理健康与他人相处时的状态作为参考标准，以此来判断心理健康的程度，但是这一定义并没有被学界一致接受。目前，对心理健康本质的认识有以下几种观点。

第一，心理健康是一种状态。在这种状态下，个体与外部环境保持较好的协调。比如《简明不列颠百科全书》对心理健康的解释是，“个体心理在自身和周围环境允许内达到最好状态，但并非完美的绝对状态”<sup>②</sup>。这种心理健康状态表现为，个体在心理上能感受到幸福，能够在日常的活动中表现出积极的内心体验、拥有较强的适应能力，可以有效地发挥自身所拥有的潜能。总之，这种观点认为，心理健康体现了一个人持续的、积极的、充满生命活力的心理状态。

第二，心理健康是健康人格的基本属性。这种观点有一定道理。按照特质论的观点，人格是由特质构成的某种心理特性，它决定了人们的外在行为。卡特尔将人格特质分为表面特质和根源特质。前

<sup>①</sup> Lavikainen J. Public health approach on mental health in Europe[J]. Health Education, 2000, 101 (3): 139-141.

<sup>②</sup> 中国大百科全书出版社简明不列颠百科全书部. 简明不列颠百科全书[M]. 北京: 中国百科全书出版社, 1986.

者是指体现在外部行为中的、人们可以直接观察到的特质，它具有适应性，会随环境的改变而改变。后者是内在的、决定表面特质的、最基本的人格特质，是那些稳定的、作为人格结构的基本因素的特质，比如“乐群性”“情绪稳定性”就属于根源特质。心理健康素质类似于卡特尔讲的根源特质。我们知道人格特质是在遗传基础上，在个体的生活过程中逐步形成的具有稳定性和差异性的心理特点。它对人的行为选择和环境适应有着重要作用，基本上决定了人们应对问题时的心理体验和行为。因此在这个意义上说，健全和完善的人格是心理健康的核心成分，也是个体心理发展的最终目的。人本主义心理学的代表人物马斯洛（Maslow）认为，能够成就自我实现的人属于心理健康者，或者说，心理健康的人应具有自我实现者的特征。

第三，心理健康是个体心理机能的发展。这里的心理机能指的是能够在个体的日常生活中产生有效影响的心理活动的特点。<sup>①</sup>按照这种观点，拥有良好心理机能的人在与周围环境进行互动的时候，能够很好地理解当前所处的环境，可以因时因地灵活地选择较好的策略应对面临的问题，始终保持自身与环境之间的融洽状态。这种观点强调心理健康是指向心理机能的，当个体有足够的能力和技巧解决问题、适应环境时，其心理处于健康状态。

上述三种观点要么把心理健康看作良好的心理状态，要么把心理健康看作健全的人格或者良好的适应机能，但均认为心理健康是一种正常的、积极的、完整的、充满活力的、与环境能够很好互动的人生状态。

① 刘晓明. 对教师心理健康价值的思考：社会与教育发展的视角[J]. 吉林省教育学院学报, 2008(5): 5-8.

## （二）心理健康素质

“素质”（diathesis）一词最初的含义是性情和倾向性，与古希腊时期医学界流行的体液说有一定的联系。19世纪，随着精神病学的兴起，这一词语被引入精神病学领域，与精神疾病的患病倾向性或者说易感染性相联系。<sup>①</sup>

研究者对素质本质的认识尚未统一。国外心理学中似乎没有与“心理健康素质”对应的概念，但有一些与其密切相关的概念，如自我概念、自尊、自我同一性等。<sup>②</sup>

有研究者认为，素质这一概念是相对的，虽然许多领域对专业人员都有素质的要求，但它较难把握，不易量化，且具有多维属性（比如教师的专业素质、人文素质、心理素质、信息素质及情感素质等）。<sup>③</sup>梁宝勇将素质视为影响健康水平的内在身心特质，是遗传和环境因素相互作用而形成的。<sup>④</sup>杨叔子认为，素质是一种内化的稳定品质，而这种品质在先天基因、后天环境及个人长期实践的作用下形成的。<sup>⑤</sup>综上所述，素质主要是内外因素作用下心理和生理共同组成的个人发展的基础条件。我们这里讨论的心理健康素质是素质的一种，正如沈德立和马慧霞所说，“心理健康素质”是“个体在遗传和环境因素的影响下形成的内在的、趋于稳定的心理品质，而且这些品质在个体的心理、生理及社会功能中起着决定性的作用，继而影响人体的心理健康”<sup>⑥</sup>。按照这种观点，心理健康素质显然是

① Monroe S M, Simons A D. Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implication for the depressive disorders[J]. Psychological Bulletin, 1991, 110 (3): 406-425.

② 江光荣, 柳璐璐, 黎少游, 等. 国内外心理健康素质研究综述[J]. 心理与行为研究, 2004, 2 (4): 586-591.

③ Abdous M. E-learning quality assurance: A process-oriented lifecycle model[J]. Quality Assurance in Education, 2009, 17 (3): 281-295.

④ 梁宝勇. 关于心理健康素质及其结构的思考[J]. 心理与行为研究, 2004, 2 (4): 577-581.

⑤ 杨叔子. 素质·文化·教育[J]. 高等教育研究, 2012 (10): 1-7.

⑥ 沈德立, 马惠霞. 论心理健康素质[J]. 心理与行为研究, 2004, 2 (4): 567-571.

一种心理素质，它与人格有关，具有稳定性，是人们学习、工作和生活的基礎。

综上所述，心理健康和心理健康素质之间既有密切联系又有明显区别。其联系主要表现在，心理健康作为一种心理状态在很大程度上是由个体的心理健康素质决定的。其区别主要表现在，心理健康素质是一种比较稳定的心理特质，心理健康是一种相对不稳定的心理状态；心理健康素质是内在的特质，心理健康则是一种外在的表现。总之，心理健康素质是内在的、稳定的品质，而心理健康则是这种品质的外在的、变化着的行为表现。

### （三）心理健康的评价标准

心理健康的评价标准问题一直在学界争论不休。马斯洛和米特尔曼认为，心理健康具有下面几个方面的标准：具有适度的安全感；充分了解自己和评价自己的能力；有能力从经验中学习；生活目标是现实的；适应周围现实环境；恰当的处理人际关系；情绪表达及控制适当；人格完整；在不违背集体要求的原則下，适度发挥个性；在不违背社会规范的原則下，恰如其分地满足个人需要。<sup>①</sup>20世纪50年代，美国心理学家亚霍达（Jahoda）从情绪、人格等6个方面建立了一个关于心理健康评价的框架，包括正确认识自己和自己的情绪；荣获成就，面向未来；有良好的心理状态，能抵御压力；独立，了解自己的需要；正确理解客观现实，具有同理心；适应环境，能够处理好工作和娱乐的关系。

通过上述对心理健康的相关定义和评价角度的回顾可以发现，众多学者对于心理健康的定义以及评价的侧重点不同，但是有一个共

<sup>①</sup> Maslow A H, Mittelmann B. Principles of abnormal psychology[J]. Journal of Nervous & Mental Disease, 1941, 86 (3): 569-574.