

中小学教师自尊与状态焦虑的关系： 应对方式的中介作用

江瑞辰^{1,2}

1. 安庆师范大学教师教育学院, 安徽 安庆 246133
2. 上海体育学院心理学院, 上海 200438

摘要：

[背景] 中小学教师群体面临着较大的内、外部压力, 比较容易出现焦虑等负性情绪。现有研究表明自尊、应对方式与状态焦虑关系密切, 但尚未有研究探讨中小学教师自尊、应对方式与状态焦虑之间的关系。

[目的] 探究中小学教师自尊和状态焦虑之间的关系, 并分析应对方式在二者关系中的作用。

[方法] 采用整群随机取样方法, 选取安徽省内 19 所中小学的 598 名教师, 采用自尊量表 (SES)、简易应对方式量表 (SCSQ)、状态-特质焦虑量表 (STAI) 进行调查。采用 Harman 单因子检验方法分析本研究数据是否存在共同方法偏差以进行数据质量控制。采用单样本 t 检验比较量表评分与理论均值之间的差异, 独立样本 t 检验和方差分析对不同人口学特征教师的自尊、应对方式和状态焦虑评分差异进行分析, 单因素方差分析对不同自尊水平教师的应对方式和状态焦虑评分差异进行分析, 采用皮尔逊相关分析探究不同变量的相关关系, 采用 Hayes 插件 PROCESS 程序进行中介效应分析。

[结果] 回收有效问卷 562 份。中小学教师自尊和积极应对评分分别为 (29.60±3.22)、(1.98±0.54) 分, 均高于理论均值 (25、1.5 分) ($t=33.801, t=21.015$; 均 $P<0.001$); 消极应对评分为 (1.06±0.49) 分, 低于理论均值 (1.5 分) ($t=-21.235, P<0.001$); 状态焦虑评分为 (40.10±8.87) 分, 低于理论均值 (50 分) ($t=-26.461, P<0.001$)。工作 0~5 年和 6~10 年教师的自尊评分低于工作 16 年及以上的教师, 而他们的状态焦虑评分要高于工作 16 年及以上的教师, 工作 0~5 年教师的消极应对评分低于工作 16 年及以上的教师, 差异均有统计学意义 ($P<0.05$)。不同自尊水平教师的应对方式和状态焦虑评分存在差异 ($P<0.001$)。自尊水平与积极应对得分呈正相关 ($r=0.335, P<0.01$), 与消极应对得分呈负相关 ($r=-0.096, P<0.05$), 与状态焦虑得分呈负相关 ($r=-0.551, P<0.01$); 积极应对得分与状态焦虑得分呈负相关 ($r=-0.376, P<0.01$)。在控制性别、学校类型、文化程度、工作年限等变量后, 自尊水平对状态焦虑得分具有负向效应。应对方式在自尊水平与状态焦虑得分之间起中介作用, 中介效应占比 9%。

[结论] 自尊水平可以直接影响中小学教师的状态焦虑水平, 也可以通过应对方式的中介效应对状态焦虑产生间接影响。

关键词：中小学教师；自尊；应对方式；状态焦虑

Relationship between self-esteem and state anxiety of primary and secondary school teachers: Mediating role of coping style JIANG Rui-chen^{1,2} (1.School of Teacher Education, Anqing Normal University, Anqing, Anhui 246133, China; 2.School of Psychology, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

Abstract:

[Background] Primary and secondary school teachers suffer great internal and external pressure and are prone to experience negative emotions such as anxiety. Available studies show that self-esteem, coping style, and state anxiety are closely related, but there is no such research focusing on primary and secondary school teachers.

[Objective] The study explores the relationship between self-esteem and state anxiety of primary and secondary school teachers, and analyzes the role of coping style in the relationship.

[Methods] A total of 598 teachers from 19 primary and secondary schools in Anhui Province were selected by cluster random sampling method. Self-Esteem Scale (SES), Simplified Coping

DOI 10.13213/j.cnki.jeom.2020.20090

作者简介

江瑞辰 (1987—), 男, 博士生, 讲师;
E-mail: 1274979282@qq.com

通信作者

江瑞辰, E-mail: 1274979282@qq.com

伦理审批 已获得

利益冲突 无申报

收稿日期 2020-03-05

录用日期 2020-06-17

文章编号 2095-9982(2020)08-0759-07

中图分类号 R135, B849

文献标志码 A

►引用

江瑞辰. 中小学教师自尊与状态焦虑的关系: 应对方式的中介作用 [J]. 环境与职业医学, 2020, 37 (8): 759-765.

►本文链接

www.jeom.org/article/cn/10.13213/j.cnki.jeom.2020.20090

Correspondence to

JIANG Rui-chen, E-mail: 1274979282@qq.com

Ethics approval Obtained

Competing interests None declared

Received 2020-03-05

Accepted 2020-06-17

►To cite

JIANG Rui-chen. Relationship between self-esteem and state anxiety of primary and secondary school teachers: Mediating role of coping style[J]. Journal of Environmental and Occupational Medicine, 2020, 37(8): 759-765.

►Link to this article

www.jeom.org/article/en/10.13213/j.cnki.jeom.2020.20090

Style Questionnaire (SCSQ), and State-Trait Anxiety Inventory (STAI) were distributed. One-sample t test was used to compare the difference between the scale scores and the theoretical mean values; independent-sample t test and variance analysis for the differences in self-esteem, coping style, and state anxiety scores among teachers with different demographic characteristics; one-way analysis of variance for the differences in coping style and state anxiety among teachers with different self-esteem levels; Harman single factor test for a common method bias in the data of this study to control data quality; Pearson correlation analysis for the correlation of different variables. PROCESS plugin by Hayes was used to analyze the potential mediating effect.

[Results] A total of 562 valid questionnaires were collected. The scores of self-esteem and positive coping style of the primary and secondary school teachers were (29.60 ± 3.22) and (1.98 ± 0.54) respectively, significantly higher than the theoretical means (25 and 1.5 respectively) ($t=33.801$, $t=21.015$; $P < 0.001$); while the scores of negative coping style (1.06 ± 0.49) and state anxiety (40.10 ± 8.87) were significantly lower than the theoretical means (1.5 and 50 respectively) ($t=-21.235$, -26.461 , $P < 0.001$). The self-esteem scores of teachers who had worked for 0-5 years and 6-10 years were lower than the score of those who had worked for >16 years, their state anxiety scores were higher, and the negative coping style score of teachers who had worked for 0-5 years was lower than that of teachers who had worked for >16 years ($P < 0.05$). The coping style and state anxiety scores of teachers with different self-esteem levels were statistically different ($P < 0.001$). Self-esteem levels were positively correlated with positive coping scores ($r=0.335$, $P < 0.01$), and negatively correlated with negative coping scores ($r=-0.096$, $P < 0.05$) and state anxiety scores ($r=-0.551$, $P < 0.01$). Positive coping scores were negatively correlated with state anxiety scores ($r=-0.376$, $P < 0.01$). After controlling the variables of gender, school type, education attainment, and working experience, self-esteem levels had a significant negative effect on state anxiety scores. Coping style played a mediating role between self-esteem levels and state anxiety scores, and the mediating effect accounted for 9% of the total indirect effect size between this index pair.

[Conclusion] Self-esteem could directly affect the level of state anxiety among primary and secondary school teachers, and also indirectly affect state anxiety through a mediating effect of coping style.

Keywords: primary and secondary school teachers; self-esteem; coping style; state anxiety

2020年初,由于新冠肺炎疫情的防控需要,各地教育管理部门和学校下发了延迟入学和线上授课的相关通知^[1-2]。学校无法正常开学,很多老师需要使用可能从来没接触过的在线课堂进行教学,这种急剧的变化让大家顿感手足无措。一系列压力性事件的发生给中小学教师带来了不小的冲击,使得他们处于一种群体性的心理危机状态^[3],如果处理不好会使人产生紧张、焦虑等消极情绪情感体验,甚至会严重影响个体的身心健康发展^[4]。

Rosenthal^[5]提出的“素质-应激交互作用模型”指出,个体遭遇负性生活事件后是否出现焦虑等问题主要取决于两个因素,即事件本身属性和心理易感性,“心理易感性”包含负性认知倾向和认知过程偏差等内容,其强调个体的“易感素质”在特定的环境中被激活。国内近些年也有学者使用该理论探讨不同人群的焦虑问题^[6],其中,低自尊和消极应对方式是“易感素质”中受关注较多的两个变量^[7-8]。自尊是自我概念系统中的重要组成成分,指的是个体对自身能力和存在价值的总体评价以及与之相伴随的情感体验^[9],在学界往往存在整体自尊和特定领域中的自尊两种概念模式^[10]。研究发现自尊在焦虑的形成过程中扮演着“缓冲器”作用^[6],即高自尊可以改善心理适应能力并避免焦虑问题的发生,但这种“缓冲器”的作用机理并未得到很好的揭示,以至于其结论很难得到广泛认同^[11]。同时也有研究者探讨了应对方式

与焦虑情绪之间的关系,应对方式是个体应对外界压力性事件时一种重要的中介调节变量,能对个体身心健康产生重要影响^[12],一般而言,高焦虑个体倾向于使用消极的应对方式^[13]。

教师心理健康的研究已成为当前职业心理研究领域中的热点内容^[14]。根据Spielberger的定义,焦虑可以分为特质焦虑和状态焦虑,其中特质焦虑指的是相对稳定的焦虑倾向,具有个体差异性;而状态焦虑指的是个体在特定情境中产生即时性的焦虑状态^[15]。关于自尊与焦虑关系的研究表明二者之间呈现负相关,但关于现阶段中小学教师自尊和状态焦虑的相关研究较少且内容不够全面。尤其是在当前特定的现实环境下,中小学教师面临着较大的内外部压力,他们的身心健康可能会受到外部生活事件的影响,也可能受到内部因素(如自尊和应对方式)的影响,这种内外因素影响的最终结果如何?不同自尊水平教师的状态焦虑水平是否存在差异?如果存在,那么这种差异主要来源于自尊的作用,还是来源于应对方式的影响?因此,为了解决上述问题,本研究以“素质-应激交互作用模型”作为理论视角,采用问卷调查的方式,探究自尊对中小学教师状态焦虑的影响以及应对方式的作用。

1 对象与方法

1.1 研究时间、地点及人群

研究于2020年2月进行,采用整群随机抽样方

法,在安徽省选取19所中小学(其中包含小学10所,初中5所,高中4所)的598名教师,研究对象招募完成后随即组建微信群,通过群聊向大家说明此次问卷调查的目的及内容,强调问卷填写是自愿的、匿名的和保密的,并且所有问题的答案没有对错与好坏之分,调研的目的是确定参与者主体的感受或者心理体验。在“问卷星”网络平台上进行调查,调查前获得了全部调查对象的知情同意,共收回问卷598份。通过问卷系统和人工两轮筛查后,确认有效问卷562份,有效问卷回收率为93.98%。

1.2 研究工具

1.2.1 自尊调查 自尊调查采用 Rosenberg 编制的自尊量表 (Self-Esteem Scale, SES) [16]。量表包含10个题项,采用1~4四级评分,依次代表非常不符合、不符合、符合和非常符合,总分在10~40分之间。分数越高,表明有着更高的自尊 [17],总分的理论均值为25分。本研究中此量表的 Cronbach's α 系数为0.89。

1.2.2 应对方式调查 应对方式调查采用解亚宁 [18] 编制的简易应对方式量表 (Simplified Coping Style Questionnaire, SCSQ)。全量表共有20个题项,包括积极应对 (Positive Coping, PC) 和消极应对 (Negative Coping, NC) 两个分量表,列出的是研究对象在日常生活中遇到困难时的态度以及可能采取的做法。采用0~3四级评分,依次代表不采取、偶尔采取、有时采取和经常采取,单个题项的理论均值为1.5分。积极应对或消极应对分量表的得分越高,说明在生活中越倾向于采取积极或消极的应对方式。在本研究中,全量表的 Cronbach's α 系数为0.84,积极应对和消极应对分量表的 Cronbach's α 系数分别为0.88和0.81。应对方式的相对效应 = |总间接效应| / |总间接效应| + |直接效应| $\times 100\%$ 。

1.2.3 状态焦虑调查 状态焦虑调查采用 Charles 等编制的状态-特质焦虑量表 (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [19]。全量表共有40个题项,包含状态焦虑和特质焦虑两个分量表。本研究选取的是其中的状态焦虑分量表,共有20个题项,用于评定研究对象当前的不安以及紧张等消极情绪体验。采用1~4四级评分,依次代表完全没有、有一些、中等程度和非常明显,单个题项的理论均值为2.5分,总分范围20~80分,总分理论均值为50分。分数越高表示个体的状态焦虑水平越高。该量表在此次研究中的 Cronbach's α 系数是0.87。

1.3 质量控制

整份问卷可在8~15 min完成,每个网络终端设备或者微信号只能填写一次问卷,网络测试平台自动记录研究对象的答题时长,答题时长低于2 min的问卷将被视作废卷。为了防止出现因数据资料的同源性对研究结果造成的影响,在进行中介效应分析之前,采用 Harman 单因子检验的方法考察研究数据是否存在共同方法偏差,即对本研究所有量表的数据进行探索性因子分析,检验未经旋转的因素分析结果,结果发现有9个特征值大于1的因子被析出,其中最大特征值因子能解释的变异量为21.04%,远低于临界值(40%),因此可以判定本研究数据不存在严重的共同方法偏差问题 [20]。

1.4 数据分析与统计

本研究采用横断面调查,由两名心理学专业人员将所有数据从“问卷星”平台上以 EXCEL 格式导出,然后导入到 SPSS 20.0 软件中进行处理,处理前对数据进行严格的逻辑检查。正态分布的计量数据采用 $\bar{x} \pm s$ 表示。对研究对象在各量表的得分与理论均值(代表中等程度的心理特征)的差异进行单样本 t 检验,以判断其量表得分的高低。采用独立样本 t 检验和单因素方差分析方法对不同人口学特征教师的自尊、应对方式及状态焦虑评分差异进行分析。采用单因素方差分析和 LSD 法,比较不同自尊水平教师的应对方式和状态焦虑评分差异。采用皮尔逊积差相关分析探究不同变量的相关关系。使用 Hayes (2012) 编制的 SPSS 插件 (<http://www.afhayes.com>) 中的 MODEL 4 程序进行中介效应检验,借助偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 方法(也称为自助法,是非参数统计中一种重要的估计统计量变异性,并可进行统计量区间估计的统计方法) [21],通过抽取5000个 Bootstrap 样本,获取参数估计的稳健标准误以及效应值的95%可信区间,如果该可信区间的上、下限不包括0,则说明中介效应有统计学意义。所有分析均采用双侧检验,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 调查对象的人口学特征及量表评分

本次研究对象共562人,女性教师占53.0%,小学教师占46.1%,本科学历教师占72.4%,工作16年及以上的教师占56.4%。自尊评分为(29.60 \pm 3.22)分,明显高于理论均值(25分)($t=33.801, P<0.001$);积极应

对评分为 (1.98±0.54) 分, 明显高于理论均值 (1.5 分) ($t=21.015, P<0.001$); 消极应对评分为 (1.06±0.49) 分, 明显低于理论均值 (1.5 分) ($t=-21.235, P<0.001$); 状态焦虑评分为 (40.10±8.87) 分, 明显低于理论均值 (50 分) ($t=-26.461, P<0.001$)。不同性别、学校类型以及文化程度教师的自尊、应对方式以及状态焦虑得分差异无统计学意义 ($P>0.05$)。工作 0~5 年和 6~10 年教师的自尊评分低于工作 16 年及以上的教师, 而他们的状态焦虑评分要高于工作 16 年及以上的教师; 工作 0~5 年教师的消极应对评分低于工作 16 年及以上的教师, 差异均有统计学意义 ($P<0.05$)。见表 1。

表 1 2020 年安徽省中小学教师人口学变量特征及量表评分比较

Table 1 Comparison of demographic characteristics and scale scores of primary and secondary school teachers in Anhui Province in 2020

特征	n	构成比/%	自尊评分	积极应对评分	消极应对评分	状态焦虑评分
性别						
男	264	47.0	29.66±3.29	1.98±0.56	1.04±0.53	39.37±8.66
女	298	53.0	29.54±3.17	1.98±0.52	1.08±0.46	40.75±9.02
F	—	—	0.41	0.08	-1.04	-1.84
P	—	—	0.683	0.939	0.298	0.066
学校类型						
小学	259	46.1	29.48±3.07	1.94±0.54	1.08±0.48	40.10±8.93
初中	179	31.8	29.63±3.19	1.99±0.55	1.07±0.47	40.14±8.62
高中	124	22.1	29.79±3.58	2.04±0.53	1.01±0.54	40.03±9.17
F	—	—	0.39	1.48	1.01	0.01
P	—	—	0.676	0.228	0.365	0.995
文化程度						
高中或中专	14	2.5	28.43±3.08	1.74±0.68	1.14±0.62	41.50±8.86
大专	128	22.8	29.42±2.91	2.00±0.51	1.15±0.48	39.62±7.68
本科	407	72.4	29.68±3.31	1.98±0.54	1.03±0.48	40.30±9.23
硕士及以上	13	2.3	30.00±3.56	2.11±0.81	1.12±0.71	38.00±8.03
F	—	—	0.89	1.19	2.29	0.81
P	—	—	0.445	0.312	0.077	0.486
工作年限/年						
0~	125	22.2	29.18±3.19 ^a	1.95±0.54	0.94±0.47 ^a	41.75±8.42 ^b
6~	59	10.5	28.71±2.91 ^b	1.84±0.50	1.05±0.54	41.95±9.65 ^a
11~	61	10.9	29.41±3.93	1.97±0.49	1.05±0.45	40.79±9.02
16~	317	56.4	29.96±3.10	2.02±0.56	1.11±0.49	38.97±8.73
F	—	—	3.67	1.92	3.60	4.20
P	—	—	0.012	0.126	0.014	0.006
合计	562	100.00	29.60±3.22	1.98±0.54	1.06±0.49	40.10±8.87

[注] 与工作 16 年及以上的教师比较, a: $P<0.05$; b: $P<0.01$ 。

2.2 应对方式和状态焦虑评分在不同自尊水平的分布差异

以自尊评分的上下四分位数 (分别为 32 分和 28

分) 为界, 将调查对象分成高自尊、中等自尊和低自尊 3 组, 即自尊评分 ≥ 32 分的为高自尊组, 自尊评分 ≤ 28 分的为低自尊组, 其他的调查对象归为中等自尊组, 采用单因素方差分析对不同自尊水平教师的应对方式和状态焦虑差异进行分析, 发现积极应对评分和状态焦虑评分在不同组间差异有统计学意义 ($P<0.001$), 而消极应对评分在不同组间无差异 ($P>0.05$)。两两比较分析发现, 高自尊组的状态焦虑评分低于中等自尊组 ($t=-4.29, P<0.001$) 和低自尊组 ($t=-10.621, P<0.001$), 而高自尊组的积极应对得分高于中等自尊组 ($t=2.72, P<0.01$) 和低自尊组 ($t=4.48, P<0.001$)。见表 2。

表 2 不同自尊水平教师的应对方式和状态焦虑评分差异性分析

Table 2 Differences in coping style and state anxiety scores among teachers with different self-esteem levels

自尊分组	n	积极应对	消极应对	状态焦虑
高自尊组	140	2.21±0.55	0.99±0.51	33.72±7.81
中等自尊组	209	2.04±0.48*	1.05±0.48	40.05±7.20**
低自尊组	213	1.77±0.52**	1.11±0.47	44.34±8.51**
F	—	34.58	2.60	76.98
P	—	<0.001	0.075	<0.001

[注] 与高自尊组比较, *: $P<0.01$; **: $P<0.001$ 。

2.3 主要研究变量间的相关分析

相关分析结果显示: 自尊水平与积极应对评分呈正相关 ($r=0.335, P<0.01$), 与消极应对评分呈负相关 ($r=-0.096, P<0.05$), 与状态焦虑评分呈负相关 ($r=-0.551, P<0.01$); 积极应对评分与状态焦虑评分呈负相关 ($r=-0.376, P<0.01$)。

2.4 应对方式在自尊和状态焦虑之间的中介作用

在控制性别、学校类型、文化程度和工作年限这 4 个混杂变量的情况下, 以中小学教师的自尊水平为自变量 (X), 积极应对和消极应对评分为中介变量 (M), 状态焦虑评分为应变量 (Y) 进行中介效应检验。结果表明, 自尊水平对状态焦虑评分的回归系数有统计学意义 ($b=-0.503, P<0.001$); 进一步在引入积极应对评分和消极应对两个中介变量后, 自尊水平对状态焦虑评分的回归系数依然有意义 ($b=-0.413, P<0.001$)。另外, 自尊水平对积极应对评分的回归系数 ($b=0.328, P<0.001$) 和自尊水平对消极应对评分的回归系数 ($b=-0.112, P=0.008$) 以及积极应对评分对状态焦虑评分的回归系数 ($b=-0.251, P<0.001$) 均有统

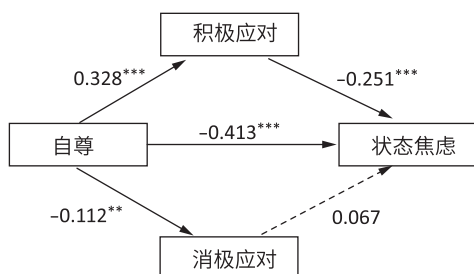
计学意义。见表3和图1。

表3 2020年安徽省中小学教师人口学特征和量表各变量关系的回归分析结果

Table 3 Regression analysis of demographic characteristics and selected scale variables of primary and secondary school teachers in Anhui Province in 2020

应变量	自变量	b	t	P
状态焦虑*	性别	0.117	1.461	0.145
	工作年限	-0.053	-1.635	0.103
	学校类型	0.041	0.785	0.433
	文化程度	-0.024	-0.314	0.754
	自尊	-0.503	13.694	<0.001
积极应对*	性别	0.067	0.765	0.445
	工作年限	0.036	1.029	0.304
	学校类型	0.090	1.580	0.115
	文化程度	0.000	0.003	0.998
	自尊	0.328	8.118	<0.001
消极应对*	性别	0.189	2.063	0.040
	工作年限	0.131	3.560	<0.001
	学校类型	-0.009	-0.146	0.884
	文化程度	-0.074	-0.839	0.402
	自尊	-0.112	-2.650	0.008
状态焦虑*	性别	0.121	1.562	0.119
	工作年限	-0.052	-1.662	0.097
	学校类型	0.064	1.272	0.204
	文化程度	-0.019	-0.258	0.797
	积极应对	-0.251	-6.490	<0.001
状态焦虑*	消极应对	0.067	1.802	0.072
	自尊	-0.413	-10.804	<0.001

[注]*: 4个回归方程整体拟合的决定系数 R^2 分别为0.27、0.12、0.04、0.32, 相应的检验统计量 $F(P)$ 值为41.27 (<0.001)、14.89 (<0.001)、4.75 (<0.01)、37.62 (<0.001)。



[注]**: $P < 0.01$, ***: $P < 0.001$ 。实线为路径系数有统计学意义, 虚线为路径系数无统计学意义。

图1 积极应对和消极应对得分在中小学教师自尊水平与状态焦虑得分之间的中介作用路径图

Figure 1 The mediating pathways of coping style between self-esteem and state anxiety in primary and secondary school teachers

对积极应对和消极应对得分在自尊水平与状态焦虑得分之间的中介效应分析后发现, 应对方式(包

含积极应对和消极应对)在自尊水平与状态焦虑得分间的总间接效应值为-0.09, 而自尊水平对状态焦虑得分的直接效应值为-0.413, 因此, 应对方式的相对效应为17.89% [$0.09 / (0.09 + 0.413) \times 100\%$]。积极应对在自尊对状态焦虑影响中的间接效应值为-0.08, 其95%可信区间范围为(-0.12~-0.05), 表明积极应对在自尊与状态焦虑之间的中介效应有统计学意义; 消极应对在自尊对状态焦虑影响中的间接效应值及其95%可信区间为-0.01 (-0.02~-0.01); 另外, 积极应对与消极应对的间接效应值的差值及其95%可信区间为-0.07 (-0.11~-0.04), 中介效应均有统计学意义, 且在自尊水平对状态焦虑得分的影响路径中, 积极应对的间接效应要明显大于消极应对。见表4。

表4 积极应对和消极应对得分在自尊水平对状态焦虑得分影响中的中介效应分析

Table 4 The mediating effects of positive and negative coping style scores on the relationship between self-esteem levels and state anxiety scores

指标	间接效应值	标准误	间接效应值的95%可信区间	相对效应/%
总间接效应	-0.09	0.02	-0.13~-0.06	17.89
积极应对	-0.08	0.02	-0.12~-0.05	15.90
消极应对	-0.01	0.01	-0.02~-0.01	1.99
积极应对-消极应对	-0.07	0.02	-0.11~-0.04	13.91

3 讨论

本研究发现, 中小学教师的自尊评分明显高于理论均值, 表明其自尊水平较高; 进一步比较分析后发现, 相比工作年限在10年以内的教师, 已工作16年及以上教师的自尊水平较高, 这和以往的研究结果基本一致^[22]。一般而言, 工作16年及以上的教师在家庭和事业上都已经达到了一种较为稳定的状态, 多年的工作沉淀与经验积累使得他们更容易成为“专家型教师”, 能够以一种更为平静的心态对待工作, 并且也更容易收获外界的支持和赞誉^[3], 因此他们有着更高的职业满意度, 对自身的存在价值和工作能力比较自信; 而年轻教师因为正处于职业生涯的上升期, 对未来有着较高的期许, 希望自己能够变得更好, 因此他们对目前自身的自信性和自我认可度低于前者。相比工作年限较长的教师, 他们在应对工作生活中的现实问题时表现得更为积极, 使用消极应对方式的频率更少。另外, 中小学教师的状态焦虑评分低于理论均值, 表明现阶段中小学教师存在一定的焦虑情绪, 但并不严重。而不同工作年限中小学教师的状态焦虑水

平存在差异,工作年限在10年以下教师的状态焦虑水平高于已工作16年及以上的教师,工作年限长的教师由于生活阅历丰富,在适应复杂多变的外界环境时具有一定优势,而年轻教师因为工作与社会经验缺乏,在短时间内成功应对复杂的局势将面临巨大挑战。

本研究发现,中小学教师群体的自尊与状态焦虑水平呈负相关,高自尊组教师的状态焦虑水平明显低于中等自尊组和低自尊组教师,这和以往的研究结果是一致的^[23-25],说明在面对压力性事件时不同自尊水平个体的情绪困扰存在差异^[10]。通过模型建构,发现自尊可以对中小学教师的状态焦虑水平产生负向效应,决定系数为 $R^2=0.27$ 。究其原因,首先,自尊能对心理过程起到良好的调节作用^[26],高自尊的个体更能体验到并认同自身的能力和价值观,有着更为丰富的自尊资源;而低自尊则是不良情绪形成的一个高危因素^[6]。另外,也有学者提出,个体的自尊水平越高,对生活事件不确定性的忍受性就越高,而低自尊者则相反,比较容易受到外界不确定因素的影响^[27]。调查时我国新冠肺炎疫情较为严峻,加上教师平时的学习习惯被改变,会使得低自尊水平教师出现一种较高的心理不确定性,这种不确定性使得个体出现信息加工偏差,进而引发担忧、焦虑等负面情绪^[28]。

自尊除了可以直接影响中小学教师的状态焦虑水平之外,还可以通过应对方式的中介作用对状态焦虑产生影响,能够产生中介作用的应对方式不仅包括积极应对,也包括消极应对。高自尊组教师积极应对评分高于低自尊组教师,而消极应对评分低于低自尊组;在控制其他混杂因素后,自尊和应对方式对状态焦虑影响方程的决定系数 $R^2=0.32$ 。该结论与前人的研究相一致^[29],即自尊水平的高低对应对方式的选择有明显影响,低自尊水平的个体倾向于选择消极的应对方式^[30],并且缺乏适宜的心理缓冲资源,因而该群体的焦虑症状比较明显。而高自尊水平的个体则相反,他们倾向于选择积极应对方式,拥有着较为充足的心理缓冲资源,因而高自尊群体的焦虑症状不明显。另外,相对于积极应对方式,消极应对的中介效应占比较低。究其原因,可能与研究对象的选取有关。本研究对象为中小学教师,教师除了需要向学生传授知识之外,在学生的心理发展与品格塑造过程中也起着重要作用,他们应具有健全的人格、正确的价值观以及积极应对等优秀品质,模型中表现出来的就是积

极应对的中介效应占比较高。

本研究也存在一定的局限性:首先,研究样本选自安徽省,没有对其他省份的中小学教师进行抽样调查,限制了研究结果的外推有效性;其次,因为采用的是横断面调查研究,研究结果无法进行因果关系推论;最后,本研究中应对方式的相对效应值为17.89%,说明除了应对方式之外,在中小学教师自尊和状态焦虑之间起作用的还有其他心理变量,例如认知调节策略^[31]、人格特征等^[32],至于这些因素是通过何种路径对状态焦虑产生影响,需要后续的相关研究进一步探讨。

综上所述,中小教师的自尊水平对状态焦虑有着明显的负向效应,应对方式在二者之间起部分中介作用,即自尊水平可以通过应对方式间接影响中小学教师状态焦虑水平,这让我们更清晰地了解了中小学教师自尊与状态焦虑水平的关系,丰富了中小学教师心理健康领域的研究成果。

参考文献

- [1] 新华网.上海中小学3月2日起开展在线教育[EB/OL]. [2020-02-18]. http://www.xinhuanet.com/2020-02/18/c_1125592549.htm.
- [2] 安徽省教育厅.安徽省教育系统新冠肺炎疫情防控工作领导小组关于印发《安徽省普通中小学、幼儿园新冠肺炎疫情防控开学工作指南(二)》的通知[EB/OL]. [2020-02-15]. http://www.yxxcjd.org.cn/html/2020/notice_0218/1285.html.
- [3] 倪祯,唐金华,韩明明,等.中学教师职业紧张与应对方式、社会支持关系的研究[J].环境与职业医学,2015,32(4):319-323.
- [4] SHULTZ JM, BAINGANA F, NERIA Y. The 2014 Ebola outbreak and mental health: current status and recommended response [J]. JAMA, 2015, 313(6):567-568.
- [5] ROSENTHAL D. A suggested conceptual framework [M] //ROSENTHAL D. The genain quadruplets: a case study and theoretical analysis of heredity and environment in schizophrenia. New York: Basic Books, 1963: 505-511.
- [6] 高丽.不同情境下自尊与归因偏向对焦虑情绪的影响[J].中国临床心理学杂志,2015,23(5):818-821,825.
- [7] BROWN JD, MARSHALL MA. Self-esteem and emotion: some thoughts about feelings [J]. Pers Soc Psychol Bull, 2001, 27(5):575-584.

- [8] BOWIE J, CURBOW B, LAVEIST T, et al. The relationship between religious coping style and anxiety over breast cancer in African American women [J]. *J Relig Health*, 2001, 40 (4) : 411-422.
- [9] 田录梅, 李双. 自尊概念辨析 [J]. *心理学探新*, 2005, 25 (2) : 26-29.
- [10] SOWISLO J F, ORTH U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies [J]. *Psychol Bull*, 2013, 139 (1) : 213-240.
- [11] LEARY M R, BAUMEISTER R F. The nature and function of self-esteem : sociometer theory [J]. *Adv Exp Soc Psychol*, 2000, 32 : 1-62.
- [12] 徐明津, 黄霞妮, 冯志远, 等. 应对方式在核企业员工工作压力与心理健康关系中的中介效应 [J]. *环境与职业医学*, 2016, 33 (2) : 134-138.
- [13] 何云涓, 卢曼曼, 陈贵梅, 等. 公立医院医务人员焦虑与社会支持、领悟社会支持及应对方式的相关性研究 [J]. *中华疾病控制杂志*, 2019, 23 (3) : 328-334.
- [14] 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, 33 (2) : 380-383.
- [15] SPIELBERGER C D. Theory and research on anxiety [M]. New York : Academic Press, 1966 : 3-20.
- [16] 杨焯, 王登峰. Rosenberg 自尊量表因素结构的再验证 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2007, 21 (9) : 603-605, 609.
- [17] 李放, 王琴瑶, 钟林鹏, 等. 大学生自我概念清晰性与智能手机成瘾的关系 : 自尊与社交焦虑的中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2019, 27 (5) : 900-904.
- [18] 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究 [J]. *中国临床心理学杂志*, 1998, 6 (2) : 114-115.
- [19] 李文利, 钱铭怡. 状态特质焦虑量表中国大学生常模修订 [J]. *北京大学学报 (自然科学版)*, 1995, 31 (1) : 108-112.
- [20] 方杰, 张敏强, 邱皓政. 中介效应的检验方法和效果测量 : 回顾与展望 [J]. *心理发展与教育*, 2012, 28 (1) : 105-111.
- [21] XIONG H X, ZHANG J, YE B J, et al. Common method variance effects and the models of statistical approaches for controlling it [J]. *Adv Psychol Sci*, 2012, 20 (5) : 757-769.
- [22] 陈鸿雁. 石家庄市小学教师自尊和社会支持与心理幸福感相关研究 [D]. 石家庄 : 河北师范大学, 2006.
- [23] RIKETTA M. Does social desirability inflate the correlation between self-esteem and anxiety [J]. *Psychol Rep*, 2004, 94 (S3) : 1232-1234.
- [24] WATSON D, SULS J, HAIG J. Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity [J]. *J Pers Soc Psychol*, 2002, 83 (1) : 185-197.
- [25] 张向葵, 田录梅. 自尊对失败后抑郁、焦虑反应的缓冲效应 [J]. *心理学报*, 2005, 37 (2) : 240-245.
- [26] SEDIKIDES C, GAERTNER L, TOGUCHI Y. Pancultural self-enhancement [J]. *J Pers Soc Psychol*, 2003, 84 (1) : 60-79.
- [27] 吴莉娟. 父母心理控制、自尊、无法忍受不确定性对青少年抑郁的影响 [D]. 哈尔滨 : 哈尔滨师范大学, 2016.
- [28] 张国华, 戴必兵. 无法忍受不确定性研究进展 [J]. *首都师范大学学报 (社会科学版)*, 2012 (2) : 124-130.
- [29] 方安琪, 李红政, 陈海燕, 等. 新兵应对方式在自尊与焦虑中的中介效应 [J]. *华南国防医学杂志*, 2017, 31 (10) : 688-691.
- [30] 刘晓东, 梁瑞琼. 大学生心理韧性、自尊与应对方式的关系研究 [J]. *教育理论与实践*, 2019, 39 (15) : 47-49.
- [31] 杨振华, 焦世元, 董薇, 等. 高、低特质焦虑军校学员的认知情绪调节策略、应对方式和焦虑的现状调查 [J]. *第三军医大学学报*, 2016, 38 (20) : 2215-2218.
- [32] 许丹阳, 杨智辉, 陈慧. 初中生的自悯在人格、自尊与社会性人格焦虑关系中的中介作用 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2017, 31 (10) : 809-814.

(英文编辑 : 汪源 ; 责任编辑 : 丁瑾瑜)