

近十五年教师状态焦虑的研究轨迹

潘敏丽

(广西师范大学外国语学院, 广西 桂林 541006)

摘要: 教师状态焦虑是教师在具体情境中表现出来的、一种偶然发生的、持续时间较短、强度多变并伴有明显躯体反应的焦虑状态。本文对近十五年国内关于教师状态焦虑的研究成果做出总结、分类与分析; 从而通过回顾这些研究发现问题, 于反思中开拓创新, 并提出一些关于未来教师状态焦虑研究的展望。

关键词: 教师; 状态焦虑; 总结; 反思; 展望

《应用心理学百科全书》(2004) 提出, 焦虑是个体在面临危险情境下产生的害怕、恐惧不安等复杂的情绪反应, 包括不愉快的感觉、想法以及身体上产生的不良变化。

焦虑可以分为两种类型: 状态焦虑和特质焦虑。Spielberger (1966) 在 Cattle (1961) 研究的基础上将状态焦虑定义为: 状态焦虑是个体在实际生活中面对具体情境而突然产生的并持续一段时间但时间却比较短的、强度多变并伴有明显躯体反应的焦虑状态, 具有短暂性、情境性、多变性和不稳定性等特征。

本文现将 2006—2020 年近十五年间有关教师状态焦虑的研究进行整理与回顾。本文的文献资料来自发表在知网上的论文以及我国核心期刊上的论文。

一、近十五年内我国学者研究教师状态焦虑的状况

在 2006 年到 2020 年这 15 年里, 我国学者在此教师状态焦虑研究领域发表了共 7 篇论文。其中 2008 年 1 篇, 2011 年 1 篇, 2012 年 1 篇, 2013 年 1 篇, 2016 年 1 篇, 2018 年 1 篇, 2020 年 1 篇。由此可见, 我国学者对教师状态焦虑的研究在不断深入与发展。现笔者从研究的侧重面、研究对象和研究方法三方面进行了简要的归类:

(一) 研究侧重面

在 2006 年至 2020 年探究教师状态焦虑的 7 篇论文中, 1 篇有关教师状态焦虑的特点、结构及影响因素的论文, 1 篇关于教师状态焦虑的流行率, 1 篇关于和教师状态焦虑与教师效能感与成就目标定向关系, 1 篇关于教师转型期间状态焦虑的现状与对策, 1 篇关于状态焦虑与心理求助之间的关系, 1 篇关于自尊与状态焦虑的关系, 1 篇关于状态焦虑的影响因素与缓解策略。

(二) 研究对象

1 篇关于幼儿教师, 3 篇有关中小学教师, 1 篇关于中学教师, 1 篇关于大学教师, 1 篇关于国际汉语教师。

(三) 研究方法

2006—2020 年已发表的关于教师状态焦虑的 7 篇研究论文中,

4 篇采用了问卷调查, 2 篇采用了问卷加访谈, 还有 1 篇采用调查问卷、访谈和自行设计的实验三种相结合的方法。

二、研究成果总结

(一) 幼儿教师与状态焦虑的研究

盛红勇、唐松林以及匡令芝 (2018) 运用问卷的形式对 142 名幼儿教师进行调查, 对幼儿教师的状态焦虑和心理求助的现状以及这两者之间的相互关系进行了探索。 所得结论如下: 幼儿教师的状态焦虑水平高于社会诸多群体; 不同幼儿园性质与不同地域情绪特质的幼儿教师的状态焦虑水平存在显著性差异; 幼儿教师的状态焦虑与求助过程中的开放程度、心理求助的求助耻辱的忍受程度有显著性正相关, 与心理求助总得分、求助信任、求助认知相关不显著。

(二) 中小学教师与状态焦虑的研究

王力娟 (2008) 对中小学教师状态焦虑的内部结构、发展特点、流行病学特点、以及影响因素等进行了较为系统的探讨。结果发现: 中小学教师状态焦虑是一个具有多维度的层次系统; 我国中小学教师的状态焦虑水平在年龄、教龄、性别、日工作时长、学校类型等方面存在显著差异。

王力娟与张大均 (2011) 随机抽取了全国七大区域中的 2278 名小学教师进行调查, 调查工具为《中小学教师状态焦虑量表》。结果发现: 中小学教师的状态焦虑流行率总体上偏高; 并且男性教师、重点中学教师、担任班主任的教师以及工作时间超过 10 小时的教师的状态焦虑流行率较高。我国国情、中小学教师的自我调节能力、教师的自身差异以及教学情境都与中小学教师的状态焦虑流行率现状有着密不可分的关系。

江瑞辰 (2020) 随机选取了选取安徽省内 19 所中小学的 598 位教师, 问卷调查使用的工具为状态 - 特质焦虑量表、自制的自尊量表和自制的简易应对方式量表。 研究表明, 自尊水平对中小学教师的状态焦虑水平起到直接影响的作用, 而且自尊水平也能够通过应对方式的中介效应对中小学教师的状态焦虑间接产生影响。

(三) 中学教师与状态焦虑的研究

梁圆圆 (2016) 通过问卷调查, 对齐齐哈尔市和哈尔滨市的 6 所中学共 560 名中学教师进行调查。经调查发现, 中学教师的状态焦虑与教师的教学效能感和成就目标定向的各维度存在很大程度上人口统计学变量的差异; 教师效能感可以在一定程度上实现掌握目标定向对教师状态焦虑的预测作用。

（四）大学教师与状态焦虑的研究

王欣与王勇（2015）采用王力娟（2018）教师状态焦虑结构模型对上海地区 72 名从事学术英语的一线大学教师的状态焦虑情况进行调查。本文指出并分析大学英语教师在通用英语教学向学术英语教学的过渡期间在职业自我冲突、教师角色与家庭角色冲突、教学准备与课堂教学控制感、教学效果控制感与付出、回报满足感与职业发展控制感这 6 个因子上状态焦虑的情况与特点。提出了在转型期间缓解学术英语教师状态焦虑的措施并针对大学学术英语教师专业发展的出路提出了建设性建议。

（五）国际汉语教师（志愿者）与状态焦虑的研究

张禹（2017）运用《国际汉语教师志愿者工作状态焦虑问卷》加上《状态—特质焦虑量表》实施问卷调查并通过人物访谈相结合的形式，对 87 名国际汉语教师工作志愿者进行研究。

研究结果表明，在将近半年的时间内国际汉语教师志愿者整体的工作状态焦虑水平有所降低，但是并不具备统计学上的显著性；主客观因素的共同作用导致了国际汉语教师志愿者工作状态焦虑的产生。最后作者从志愿者层面与汉办与孔子学院层面对如何缓解志愿者工作焦虑提出了针对性策略。

三、评析

（一）结论

近 15 年的国内有关教师状态焦虑的研究成果可以归结如下：

1. 我国关于教师状态焦虑的研究基本是以国外关于教师状态焦虑的理论为基础，并根据我国实际的情况，对不同阶段的教师状态焦虑进行进一步研究与探索，从而总结出新的观点。

2. 在这 7 篇关于教师状态焦虑的研究论文中，研究者基本都采用了 Spielberger 编制的《状态—特质焦虑量表》或王力娟（2018）教师状态焦虑结构模型来研究教师状态焦虑，得出的结果较为一致，即教师的状态焦虑要比其他的社会群体高。

3. 幼儿教师的状态焦虑、心理求助的现状及其相互关系。首先，人口统计学变量对幼儿教师的影响：乡镇幼儿园的教师状态焦虑水平高于市县的幼儿园教师；民办幼儿园教师的状态焦虑水平高于公办幼儿园的教师；年龄小的幼儿教师状态焦虑水平高于年龄大的幼儿教师。其次，心理求助与状态焦虑的关系：状态焦虑程度高的幼儿教师，更能忍受因为心理求助而带来的耻辱感，他们更愿意向他人寻求心理求助，人际开放性也更好。

4. 中小学教师状态焦虑是一个具有多维度构成的层次系统，主要由二阶的控制感焦虑、满足感焦虑和冲突感焦虑这三个维度与一阶的目标与结果的自我合意性低、付出与回报的自我合意性低、职业自我冲突、教师角色与家庭角色冲突等 6 个维度构成。教师要明确自身的职业定位与发展方向，加强自己对工作的控制感，处理好家庭与工作之间的关系，由此减少自己的状态焦虑水

平。在社会方面，要保障教师的合法权益，降低对教师的过高期望，并致力于提高与改善教师的实际待遇，这样才能给教师提供一个良好的社会环境与教学环境。

5. 表现出高状态焦虑水平的教师群体主要集中在：重点中学、已婚家庭、担任班主任的教师群体、年龄层在 13—26 岁的教师群体、身体健康不良的教师群体以及日工作时长超过 10 小时的教师等。因此，教师要提高自身的社会承受能力并合理分配自己的时间，加强锻炼自己的身体，减少不必要的忧虑与焦虑。学校要进行民主化与人性化的管理，并建立合理、科学的评价体系与利益分配机制。

6. 中学教师的状态焦虑与掌握目标定向和教师效能感有显著的负相关，掌握目标定向与教师效能感之间有显著的正相关。成绩目标定向与教师效能感呈现显著的正相关关系，与状态焦虑也是存在显著的正相关。教师效能感与状态焦虑有显著的负相关。因此，学校要创建一个学习型的校园，鼓励教师不断尝试新的教学方法与教学策略，并创设多种活动方式提高教师的教学效能感，才能有效地减少教师的状态焦虑。

7. 自尊与教师的状态焦虑呈现一种负相关的关系，高自尊组的教师状态焦虑水平远低于中自尊组与低自尊组的状态焦虑水平。于此同时，应对方式在自尊与状态焦虑之间起中介作用，焦虑水平会受到应对方式的间接影响。面对焦虑，教师可能选择积极应对也可能选择消极应对。低自尊者往往会选择消极应对的方式，从而导致焦虑的水平更高，而高自尊者通常选择积极应对的方式，看待事情更为乐观，从而教师的状态焦虑水平更低。

8. 在状态焦虑的职业自我冲突、职业发展控制感、教师角色与家庭角色冲突、教学准备与课堂教学控制感、教学效果控制感与付出以及回报满足感这 6 个因子上，女性比男性更加容易感到焦虑；硕士学历的教师比博士学历的教师也更加容易感到焦虑；副教授级别的教师比普通讲师更容易感到焦虑。

其次，学术英语教师的教师在处理教学任务与家庭事务时更加容易感到焦虑，并且学术英语教师在职业发展控制感焦虑这一方面也较为明显。同时，学术英语教师在教学准备与课堂教学控制感这个因子上也时常感到力不从心。

因此，相关高校在排课的时候应该从学校的实际和教师的自身能力出发，在给予教师充足时间备课的情况下合理安排教师的课时量。学校与教育相关部门应该给教师提供充足的教学材料，降低教师的备难度。

与此同时，学校与教育相关部门也不该忽视培训的重要性，应有计划有组织地安排学术英语教师进行教学培训，以降低其焦虑感。最后教师要有规划自身职业发展的意识，致力于提升自身的专业素质与教学能力。

（二）问题与不足

1. 关于教师状态焦虑的研究数量较为欠缺

虽然目前我国对于教师状态焦虑的研究从宽泛的角度转向了更为细化的研究角度或是教师状态焦虑与其他因素的关系方面的研究。但是从已发表文章的篇数来看，对幼儿教师、小学教师、中学教师、大学教师等方面的研究成果还是很缺乏，每个研究对象只有一篇，而且这些研究的广度与深度也有待提升。

2. 使用的研究方法过于单一

在这 8 篇论文中，超过半数的文章仅使用了问卷调查法。采用问卷调查与访谈相结合的文章只有 2 篇，而使用调查问卷、访谈和自行设计的实验三种研究方法相结合的论文只有 1 篇。虽然问卷调查法有自身的优点，是研究的重要手段之一，但是仅仅使用问卷调查法进行科学研究未免略显笼统。只有混合多种研究方法才能给所研究的题目提供全面与令人信服的数据。

3. 研究对象不具代表性

相当一部分的研究存在一定局限性，论文的定位是中小学教师或者大学老师，但是受试者仅是在研究者所在地区选取调查对象，并没有调查到其他区域的相关教师。因此，研究者应该扩大抽取样本的范围，在进行抽样调查的时候应覆盖到不用省份与地域，从而保证研究结果的信度和效度。

（三）关于教师状态焦虑未来相关研究的建议

教师状态焦虑研究在近 15 年取得了较为显著的成果，但相关政府部分与我国研究者仍需从以下一些方面作进一步的改进。

1. 在状态焦虑的结构模型中，冲突感焦虑的教师角色冲突不应仅仅包括教师角色与家庭角色的冲突，也可能包括与其他角色间的冲突，但我们可以从这些研究中发现并没有提及这些角色间的冲突。在以后的研究中值得继续拓展这方面的维度。

2. 研究对象可以更为细化，可以是某个地区中学教师的状态焦虑研究，也可以是某门学科担任教师的状态焦虑研究，比如广东农村地区特岗教师的状态焦虑研究，研究广西高三英语教师的状态焦虑等。不同的地区的教师状态焦虑的影响因素也不同，值得对其进行更为细化的分类研究。

3. 关于教师状态焦虑的产生根源、影响效果、作用机制等方面的研究仍显得单薄，各个研究在人口统计学变量方面有偏差。今后的研究应该控制影响其他教师状态焦虑的变量，从而让研究数据更为准确，研究结果更为科学。

4. 鉴于状态焦虑对教师、教学以及学校造成的重大影响，各大高校特别是师范院校应该开设关于研究教师状态焦虑的选修课程，让选课的同学实地调查本校教师的状态焦虑情况并形成调查报告或论文。这不仅有利于未来想要担任教师的同学从源头上减少状态焦虑的发生，也有利于促进教师状态焦虑方面的研

究。

5. 各级政府与教育相关的行政部门应该致力于教师物质待遇和生活条件的改善，并呼吁学校的相关部门对教师的精神状况要予以实际的关怀。于此同时，相关政府部门要对教师状态焦虑研究要予以政策上的支持与资金上的投入，这样关于教师状态焦虑方面的研究才能得到切实的进展。

四、结语

近 15 年的教师状态焦虑表明我国关于教师状态焦虑的研究是在不断的进步与发展的，但这些研究也存在局限性，即研究方法单一，部分研究对象不具代表性，研究深度与广度。因此笔者在前人研究的基础上提出了一些不成熟的见解，望今后能有更多的学者对教师状态焦虑这个领域进行深度探索，从而使我国关于教师状态焦虑的研究不断取得新的突破。教师的状态焦虑水平直接影响影响到教师的生活状态与教学质量。因此，加大对教师状态焦虑方面的研究不仅有助于提高教师的心理健康状况，同时也有利于学校教学质量的提高与社会人才的培养。

参考文献：

- [1]Cattle.RB. (1961).The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. NY: Ronald.
- [2]Raglin, J. S.(2004). Anxiety and optimal athletic performance. in Spielberger, C.D. (ed.) Encyclopedia of applied psychology.
- [3]Spielberger, C.D. (1966).Theory and research on anxiety. In Spielberger, C.D. (ed.) . Anxiety and Behavior. (pp.3-19) NY Academic Press.
- [4]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 (08) : 759-765.
- [5]梁圆圆.中学教师成就目标定向、教师效能感和教师状态焦虑的关系研究[D].哈尔滨师范大学, 2012.
- [6]盛红勇, 唐松林, 匡令芝.幼儿教师状态焦虑和心理求助的实证研究[J].当代教育理论与实践, 2018, 10 (02) : 14-19.
- [7]王力娟.中小学教师状态焦虑研究[D].西南大学, 2008.
- [8]王力娟, 张大均.中小学教师状态焦虑流行率调查与分析[J].中国教育月刊, 2011 (03) : 19-22.
- [9]王欣, 王勇.大学英语教学改革形势下教师转型期间状态焦虑的现状分析与对策研究[J].外语教学理论与实践, 2015 (02) : 31-38+95.
- [10]张禹.国际汉语教师志愿者工作状态焦虑研究[D].北京外国语大学, 2017.

作者简介：潘敏丽（1994-），女，汉族，广西苍梧人，广西师范大学外国语学院研究生，研究方向为英语教学研究。