

成果公报

课题名称：中学教师复原力量表的研究

课题批准号：AIA11157

课题类别：重点课题

研究领域：教师教育与教师专业发展

课题负责人：(姓名、专业技术职务、工作单位)

傅纳 副教授 北京师范大学教育学部

主要成员：吴蕾、宋旭红、陈尧、舒美玲、赵敬雯、张玉晶、吴志健、袁娜、王瑞

一、内容与方法

本课题旨在编制信、效度良好的“中学教师复原力量表”，为今后相关的研究提供有效的测量工具。课题的开展大致分为两个阶段，第一个阶段是《中学教师复原力量表》的编制，第二个阶段是应用该量表进行相关研究，进一步探索该量表的生态效度的同时，厘清复原力的作用机制，进一步丰富了该领域的研究内容。

(一)《中学教师复原力量表》的编制

1. 已有研究中存在的问题

复原力是积极心理中的重要研究领域，教师复原力是复原力研究深入到职业领域的结果。目前，对教师复原力的研究多采用访谈法，主要是选取那些在危险因素下适应良好的个体作为研究对象，对其进行访谈，从而发现高复原力水平的个体所拥有的保护因素、复原过程等。访谈法在国外的研究中经常被使用，但通过访谈获得的结果却是无法进行推论的。不仅如此，在对复原力进行研究时还要考虑文化因素，因此，国外的研究结果也很难完全适用于中国。另外，国外的研究也有采用调查法的，但使用的测量教师复原力的工具多是针对普通群体编制的，比如，《成人复原力量表》，这俨然是不合适的。教师复原力的测量工具肯定不能只彰显复原力的一般特点，还应彰显出职业的特点。国内目前也有人编制了测量教师复原力的问卷或量表，但研究对象几乎都是中小学教师，缺少专门针对中学教师的。中小学教师所面对的危险因素还是很不同的，中学教师有中高考的升学压力，面对的是正处在青春期的自我同一性与自我同一性混乱冲突中的中学生，而对复原力的研究必然要涉及到危险因素和保护因素，中学教师的危险因素有其自身的特点，而有些保护因素是受压力、危险等危险因素激活的，鉴于此，有必要针对中学教师编制复原力的测量工具。

2. 本研究的思路

本研究遵循“理论分析——编制工具——实际测量——揭示关系”的研究思路，在查阅文献资料的基础上，采用访谈、调查、实验相结合的方法，遵循严格的量表编制程序，进行《中学教师复原力量表》的编制。

3. 相关概念

对“中学教师复原力”进行操作性定义是编制量表的前提。教师复原力是从复原力这一概念派生出来的，如同复原力的定义有特质说、过程说、结果说、整合说一样，教师复原力的定义也存在此种情况。但不论怎么定义教师复原力，都必然要涉及到保护因素、危险因素、适应良好这三个核心要素。现将本研究对一些关键概念的定义呈现如下：

3.1 教师复原力

复原力是一种动态过程，要透过个体与环境之间的交互作用才会被激发进而展现出来，有研究者指出“在定义复原力时要包含三个方面：其一，人有自发调适复原的潜在认知、情感或行为的能力倾向；其二，复原力的运作就是一种调适修补的历程；其三，复原的结果是朝向正向，积极追求良善幸福的目标。据此，本研究认为教师复原力是指，教师在面对逆境时，能够激发潜在的认知、能力或心理特质，运用内在个体特质和外在支持资源，积极调节和适应，以获取朝向正向生活和教学目标的能力、历程或结果，是一个多层次多因素的结构体系。

3.1.1 危险因素

危险因素（risk factor）也称逆境。如果没有危险因子存在，复原就无从谈起。危险因子可以分为客观和主观两种，客观的危险因子是指那些公认的压力事件，如意外伤害、疾病、丧亲、创伤等；主观的逆境为个体的主观感受，同样的事件或许对于他人不会是危险因子，但对有些人经由个体主观的认知感受后却可构成危险因子。本研究认为教师的危险因子从来源上划分，可分为生活环境和工作环境两方面。

结合文献，教师所面临的各种主、客观逆境，构成了危险因子，因而本研究将教师逆境作为危险因子的测量指标，以教师逆境的相关文献研究为理论基础，以研究者的访谈结果为实践来源，编制危险因子量表。

3.1.2 保护因素

保护因素（protective factor）是复原力的又一核心要素，综合前人的研究，本研究认为保护因素是教师面临逆境时，能够减低不良影响、协助其正向应对的内在个人特质和外部支持资源。因此，本研究将以国内外研究者对保护因子的探讨为理论依据，结合研究者的实际访谈结果来编制保护因子量表。

3.1.3 教师的适应良好结果——教师复原力的展现

复原力展现是个体在身处危机因子时，凭借个人天生或学习而习得的特质或能

力, 经历与家庭社会资源互动的历程, 而发展出正向的适应结果; 总结适应良好的教师所展现出的特征有: 能建立良好的社会关系、利用机会提高个人效能感、采用问题解决策略、总结经验和为未来设定目标、管理好自己的压力情绪、保持乐观。在复原力研究中, 用以判断适应良好的标准多种多样。包括积极行为, 如有社会的和学业的成就; 幸福感、满意感; 或者少有可能招致麻烦的行为, 如精神疾病、情感障碍、犯罪行为、有风险的行为等。其中, 大多数研究者同意用外部适应的标准解释复原力。本研究选取工作投入作为教师是否适应良好的指标。工作投入是“一种以活力(vigor)、奉献(dedication)和专注(absorption)为特征的积极的、完满的、与工作相关的情绪状态。”

3.2 中学教师

根据我国教师法的规定, 结合《新华字典》的解释, 本研究提到的中学教师, 是现任教于全国各所初中、高中的合格正式教师, 即在初级或高级中学里向学生传递人类科学文化知识和技能, 发展学生的体质, 对学生进行思想道德教育, 培养学生高尚的审美情趣, 把受教育者培养成社会需要的人才的专业人员。

4. 《中学教师复原力量表》的编制过程

4.1 《中学教师复原力量表》初测问卷的形成

首先, 选取北京某大学 5 个在职教育硕士班的学员作为本研究的被试, 按照分层抽样的原则选出 30 名中学教师进行访谈; 另采用简单随机抽样的方法从剩余的学员中抽选 120 名中学教师进行开放式问卷调查。通过访谈和开放式问卷收集的内容都是有关教师在最近一年中经历过的最大的或者说印象最深刻的一次困难、冲突、压力或挫折事件和他们是怎样面对的。另外, 还收集了教师有关职业的价值观与他们对未来的想法与规划。

将开放式问卷的调查结果和访谈的分析资料进行整理合并, 共获得与主题相关的语句若干条, 形成初始项目库。请专家和心理学专业的研究生对初始题库的每个项目进行项目评估后, 最终保留 167 个项目, 并采用 Linkert 六点计分法, 即每个项目包含“完全不符合”“比较不符合”“有点不符合”“有点符合”“比较符合”, 形成初测问卷。

4.2 《中学教师复原力量表》复测问卷的形成

采用初测问卷进行施测, 对初测问卷进行项目分析和探索性因素分析, 形成了 32 个题目, 包括 9 个一阶因子, 2 个 2 阶因子的复测问卷。

4.3 《中学教师复原力量表》的形成

使用复测问卷再次进行施测, 对复测问卷进行了验证性因素分析, 最终形成了有 31 个题目, 包括 9 个一阶因子, 2 个 2 阶因子的《中学教师复原力量表》, 2 个二阶因子分为保护因素和危险因素, 前者由积极人格、问题解决、满意与绩效、幽默感、家庭支持、同事协助和人际沟通这 7 个一阶因子构成; 后者由工作压力和生涯阻碍这 2 个一阶因子构成。量表采用 Linkert 七点计分, 从“完全不符合”

到“完全符合”。

4.4 对《中学教师复原力量表》进行信效度检验

对量表进行内部一致性、分半和间隔两周的重测信度检验，进行了内容效度、结构效度、相容效度、校标效度的检验。

4.5 《中学教师复原力量表》的初步应用

采用调查法，使用自编的《中学教师复原力量表》和 Schaufeli 编制的《工作投入量表》对 354 名中学教师进行了调查，数据分析显示，《中学教师复原力量表》中的保护因子、保护因子中的积极人格、满意与绩效、同事帮助三个维度对工作投入具有显著的预测作用。积极人格、满意与绩效、同事帮助的得分越高，工作投入的水平越高。危险因子、危险因子中的两个一阶因子对教师的工作投入没有显著预测作用。

（二）《中学教师复原力量表》的进一步应用和生态效度的检验

为了进一步探索该量表的生态效度和使用情况，课题组开展了如下的研究工作：

1. 采用由课题组设计的“提升中学教师复原力的团体心理辅导方案”带领了 6 个中学教师的团体，共计 54 名教师，并使用《中学教师复原力量表》作为干预前、后的评估工具。
2. 开展了“教师复原力对触发性替代攻击行为的影响”的研究。在该项研究中，使用《中学教师复原力量表》进行施测，筛选出保护因子得分在前 27% 和后 27% 的被试作为复原力水平高组和低组，对其进行各种实验处理，探索教师复原力是否对触发性转向攻击行为具有调节作用。
3. 进行了“不同复原力水平教师内隐情绪对自我损耗影响”的研究，在该项研究中，首先使用《中学教师复原力量表》区分出具有不同复原力水平的两组被试，然后进行各种实验处理，探索不同复原力水平的个体是否在其内隐情绪状态上存在显著差异；不同复原力水平的教师（主要表现在积极人格维度上）其内隐情绪启动上是否存在显著差异。
4. 完成了《音乐的表达性对不同复原力水平教师在挫折情境后情绪变化影响》的研究。在该项研究中，使用《中学教师复原力量表》区分出具有不同复原力水平的两组被试，然后进行各种实验处理，探索不同复原力水平的教师在经历挫折情境后，是否对不同表达性音乐的反应存在显著差异。
5. 完成了《教师复原力对内隐面孔刻板印象影响机制》的研究。在该项研究中，使用《中学教师复原力量表》区分出具有不同复原力水平的两组被试，然后进行各种实验处理，探索复原力对教师刻板印象的影响和这种影响是否会受到认知负荷的调节。

6. 完成了《中学教师复原力与职业倦怠的关系：一个有调节的中介模型》的研究。在该项研究中，使用《中学教师复原力量表》作为调查工具之一，以“积极人格”、“家庭支持”作为不同类保护因素的代表，探索保护因子的作用机制，为制定有效提升中学教师复原力的干预方案提供依据。

二、结论与对策

（一）研究结果

本课题通过开展各项研究工作，不仅编制了《中学教师复原力量表》，还进行相关的研究，取得了较为丰富的研究结果，具体如下：

1. 《中学教师复原力量表》的结构与信效度指标

1.1 《中学教师复原力》量表包括 2 个二阶因子，9 个一阶因子；具体结构如下：二阶因子分为保护因子和危险因子，前者由积极人格、问题解决、满意与绩效、幽默感、家庭支持、同事协助和人际沟通这 7 个一阶因子构成；后者由工作压力和生涯阻碍这 2 个一阶因子构成。

1.2 总量表的 Cronbach α 为 0.940，各分量表的 Cronbach α 在 0.823-0.925 之间；单个项目的重测信度在 0.60-0.80 之间 ($P<0.001$)；各分量表的重测信度系数在 0.69-0.89 之间 ($P<0.001$)，总量表的重测信度为 0.82 ($P<0.001$)；项目与总分之间的相关系数在 0.31-0.61 之间，且相关显著 ($P<0.001$)，属于中度相关，各因子间的相关系数在 0.23-0.61 之间，且相关显著 ($P<0.001$)，属于中度相关；各因子与总量表之间的相关系数在 0.62-0.77 之间，且相关显著 ($P<0.001$)，属于中高度相关；二阶结构模型的各项拟合指标均达到较理想水平；《中学教师复原力量表》与《成人复原力量表》的相关系数 $r=0.296$ ，达到显著水平。

1.3 采用本研究编制的《中学教师复原力量表》对 380 名来自于安徽的中学教师进行施测，结果显示，中学教师复原力的 9 个一阶因子得分的均值介于 3.52-5.60 分之间。与中学教师复原力量表的理论中值 4 相比，中学教师复原力的各二阶因子和各一阶因子得分（除工作压力外）均表现为中上水平。

2. 《中学教师复原力量表》的应用研究

1. 研究结果显示，“提升中学教师复原力的团体心理辅导方案”能显著提高被试在“积极人格”、“人际沟通”、“满意与绩效”、“家人支持”四个维度的得分。

2. 研究结果显示，复原力对教师触发性转向攻击行为具有一定的调节作用，当教

师复原力水平较高时，可以抵消部分触发性转向攻击行为。

3. 研究结果显示，不同复原力水平的教师（主要表现在积极人格维度上）其内隐情绪状态存在显著差异；不同复原力水平的教师（主要表现在积极人格维度上）在内隐情绪启动上也存在显著差异。

4. 研究结果显示，在经历挫折情境后，高复原力组被试的积极情绪下降和消极情绪的上升都显著低于低复原力组；复原力与音乐的交互作用显著，高复原力组被试在挫折情境后无论是聆听正性或负性音乐对其积极、消极情绪的变化都无显著影响，而对于低复原力组被试，正性音乐会让他们积极情绪下降和消极情绪上升都变得更多，但负性音乐会让他们积极情绪下降和消极情绪上升都变得更少。

5. 研究结果显示，高复原力教师只表现出显著的“美即善”的积极面孔偏好，但“丑即恶”的消极面孔偏见并不显著；低复原力教师则同时表现出这两种显著的内隐面孔刻板印象；复原力与面孔刻板印象的关系会受到认知负荷的轻微调节，当教师的复原力水平较高时，可以在一定程度上补偿认知负荷的消极影响；相对于低认知负荷条件，高认知负荷下，低复原力教师对相容任务的反应时显著快于不相容任务，而高复原力教师在不同认知负荷下的反应时则无显著差异。

6. 研究结果显示，“家庭支持”在工作家庭冲突与职业倦怠之间起部分中介作用，具体表现为：“家庭支持”在家庭-工作冲突与职业倦怠的关系中起到部分中介作用；“积极人格”在工作家庭冲突对职业倦怠的直接效应、工作家庭冲突通过家庭支持对职业倦怠的间接效应中起调节作用，具体表现为：积极人格对“家庭工作冲突—职业倦怠”、“家庭支持—职业倦怠”路径分别起调节作用。

（三）研究结论

1. 中学教师复原力是一个多维度多层面的结构。

2. 本研究编制的《中学教师复原力量表》具有良好的内部一致性、再测和分半信度，具有较好的结构、相容和生态效度。该量表可以作为今后研究中学教师复原力的有效测量工具。

3. 目前，中学教师的保护因素水平处于中等偏上。

4. 保护因素对中学教师的心理健康具有较好的维护和促进作用。保护因素丰富的教师，其认知灵活，容易看到事情积极的一面，能够更好地应对认知负荷较高的

工作。他们的情绪稳定且善于调节情绪，在遭遇挫折后，情绪的变化并不容易特别激烈，而且能尽快觉察并调节，这使得他们能在大多数时间保持平稳的心态。他们善于利用环境中的各种支持力量，从而帮助他们更好地应对逆境。这些不仅有利于他们自身的心理健康促进与维护，对于促进和维护学生心理健康的发展也同样重要。

5. 保护因素种类繁多，其作用机制也各不相同。任何一个个体所拥有的保护因素都不会是单一的，因此，孤立地考察某单一保护因素的作用机制意义不大，而应对不同保护因素之间的相互作用和共同作用进行综合考察。

（四）对策

1. 复原力是积极心理学中的重要研究领域，重在探索使个体在逆境中获得良好适应结果的因素和过程是什么。它给予我们的启发是学会从积极心理学的视角关注教师的心理健康，有意识地引导教师挖掘自身的积极资源。可以根据已有研究成果开发提升教师复原力水平的项目，这些项目应是具有可操作性的，主要是帮助教师有意识提升保护因素的数量与质量。例如，学会用积极的观点滋养自己，提高师生之间的关系质量，通过增加教师成功的体验激活其动机系统，帮助教师建立更好的教学效能感和成就动机，为新教师安排师傅，给教师提供适合的培训和资源，以便他们在教室中更富有成效，提供给教师必要的社会支持。当教师有能力、有动机履行组织角色时，给予教师参与教室以外的一切学校活动的机会。学校管理者可以利用这一步提供给教师所需要的支持，使其能够扮演更多的角色。还要让教师有计划其课程、与同事们一起讨论学校政策的时间。

2. 在挖掘积极资源的同时应减少教师处在危险因素中的概率，例如，减小班级规模，减少教师在日常工作中不必要的认知资源损耗等。让教师有自主支配的时间等。

三、成果与影响

本课题研究成果丰硕，丰富了教师复原力领域的研究。

英文论文《The Development and Preliminary Evaluation in the Resilience Scale of Secondary School Teachers》被邀请在 INEI 大会做主题发言。

另外，已撰写中文论文 6 篇，其中《教师复原力对触发性转向攻击行为的影响》已在《教师教育研究》发表，《教师复原力对内隐面孔刻板印象的影响机制》、《中学教师复原力与职业倦怠的关系：一个有调节的中介模型》已分别被《教育学报》和《教师教育研究》接收，拟明年发表。《不同复原力教师内隐情绪对自我损耗

的影响》、《音乐的表达性对不同复原力水平教师在挫折情境后情绪变化的影响》、《采用团体心理咨询提升教师复原力水平》已投稿。

四、改进与完善

目前，对《中学教师复原力量表》中的个别题目还需要再修订，因为题目的描述上只体现了复原力的一般特点，而没有彰显职业的特点。例如，“我是一个非常幽默的人”。

已进行的研究中，虽然证明了《中学教师复原力量表》能够有效区分高低复原力水平的教师，具有较好的生态效度，但却没有对复原力水平处于中等的群体进行研究。后续的研究中要关注这部分群体，探索他们复原力水平与结果变量之间的关系，考察不同复原力水平群体之间的相似、相异处。

五、成果细目

傅纳、赵敬雯.《教师复原力对触发性转向攻击行为的影响》.《教师教育研究》，2017, 29(3):63-68.

《教师复原力对内隐面孔刻板印象的影响机制》，已收到《教育学报》的用稿通知，拟在2018年发表。

《中学教师复原力与职业倦怠的关系：一个有调节的中介模型》已收到《教师教育研究》的用稿通知，拟2018年发表。

《不同复原力教师内隐情绪对自我损耗的影响》已投稿。

《音乐的表达性对不同复原力水平教师在挫折情境后情绪变化的影响》已投稿。

《采用团体心理咨询提升教师复原力水平》已投稿。