

# 中小学教师生活事件、应对方式与焦虑、抑郁的相关性研究

李作佳, 周秋华, 于振华\*

(烟台市莱州荣军医院, 山东 莱州 261400)

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2003)04-0285-02

## Life Events, Coping Style and Anxiety, Dpression of Middle and Elementary School Teachers

LI Zuo-jia, ZHOU Qiu-hua, YU Zhen-hua

Lai Zhou Rong Jun Hospital, Shan Dong, LaiZhou, 261400

**【Abstract】 Objective:** To study the relationship between life events, coping style and anxiety and depression of middle and elementary school teachers. **Methods:** 518 middle and elementary school teachers were tested with Life Events Scale(LES), Coping Style Questionnaire, SAS and CES-D. **Results:** The rate of depression was 15.38%, and the rate of anxiety was 5.19%. Life events and coping style were corelated with CES-D and SAS. **Conclusion:** Middle and elementary school teachers have many anxiety and depression symptoms. Anxiety and depression symptoms of middle and elementary school teachers were correlated with life events and coping styles.

**【Key words】** Middle and elementary school teachers; Life events; Coping style; Anxiety; Dpression

生活事件作为一种应激变量与心身健康的关系早已引起人们的关注。生活事件发生后,能否引起心理生理反应,进而导致健康问题,除取决于生活事件自身的属性外,还受制于个体对事件的认知评价和应对方式<sup>[1]</sup>。焦虑和抑郁是常见的负性情绪,其发生与多种心理社会因素关系密切。有关中小学教师焦虑和抑郁情绪的研究曾有过报道<sup>[2,3]</sup>,但应对方式在中小学教师生活事件和焦虑、抑郁间的作用尚无系统报道。本文基于对 518 名中小学教师心理卫生调查资料分析,探讨生活事件、应对方式与焦虑、抑郁的相关性。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

采用整群随机抽样原则,调查某市 7 所中学及 12 所小学的教师,发放问卷 568 份,回收有效问卷 518 份,回收率 91.7%。518 名教师中,男 201 名,女 317 名,年龄 19~59 岁,平均  $35 \pm 9$  岁。小学教师 226 名,中学教师 292 名。城市教师 180 名,农村教师 338 名。班主任教师 278 名,非班主任教师 240 名。文化程度:大专以上 188 名,中专 228 名,高中 102 名。婚姻:已婚 430 名,未婚 88 名。教龄 1~43 年,平均  $14.45 \pm 9.82$  年。职称:初级 435 名,中级 83 名。所教专业:数学 167 名,语文 136 名,理化 41 名,其它 174 名。

### 1.2 方法

以学校为单位采用无记名形式进行集体测试,测试前由精神科医生讲解本调查的目的和意义,以消除被试的顾虑,共采用 4 个量表:

(1)生活事件量表(LES):共 65 个项目分生活事件总值、正性生活事件值和负性生活事件值<sup>[4]</sup>。

(2)流调用抑郁自评量表(CES-D):共包括 20 道问题,总分  $\leq 15$  分为无抑郁症状,16~19 分为可能有抑郁症状, $\geq 20$  分为肯定有抑郁症状<sup>[4]</sup>。

(3)焦虑自评量表(SAS):共有 20 个项目,将各个项目各项分数相加为总粗分,然后用粗分乘以 1.25 后,即得到标准分<sup>[4]</sup>。

(4)应对方式问卷<sup>[5]</sup>:分为积极应对分,消极应对分。

## 2 结 果

### 2.1 焦虑、抑郁症状的现患率

以 CES-D 得分  $\geq 20$  分以上为肯定有抑郁症状<sup>[4]</sup>,则 15.38%(80/518)的中小学教师肯定有抑郁症状;以 SAS  $\geq 50$  分为有焦虑症状<sup>[8]</sup>,则 5.19%(27/518)的中小学教师有焦虑症状。CES-D 及 SAS 得分在性别、年龄、文化、所教专业等因素上无统计学差异( $P > 0.05$ )。中学教师抑郁症状现患率较小学教师高(18.15%, 11.95%), $\chi^2 = 11.64$ ,  $P < 0.01$ 。

### 2.2 CES-D、SAS 与 LES、应对方式的相关分析

负性生活事件和生活事件总值与焦虑、抑郁情绪显著正相关;积极应对分与焦虑、抑郁负相关,消

\*莱州市第二实验小学

极应对分与焦虑、抑郁正相关。见表1。

2.3 逐步回归分析

以生活事件总值、正性生活事件值、负性生活事件值、消极应对分和积极应对分为自变量,以CES-D得分和SAS得分为因变量,进行逐步回归分析(表2)。

表1 CES-D、SAS与LES、应对方式的相关分析

	生活事件 总值	正性 事件值	负性 事件值	消极 应对	积极 应对
CES-D	0.51 *	0.05	0.55 *	0.59 *	-0.57 *
SAS	0.52 *	0.08	0.52 *	0.60 *	-0.54 *
消极应对	0.36 *	0.06	0.38 *	—	—
积极应对	0.07	0.06	0.05	—	—

\*  $P < 0.01$

表2 生活事件、应对方式对焦虑、抑郁的多元逐步回归分析

自变量	B	SEB	STD B	t	R <sup>2</sup>
CES-D					
生活事件总值	0.21	0.05	0.21	5.24 <sup>*</sup>	0.18
负性事件值	0.36	0.12	0.22	5.61 <sup>*</sup>	
正性事件值	0.03	0.02	0.08	0.89	
消极应对分	0.78	0.20	0.25	5.76 <sup>*</sup>	
积极应对分	-0.79	0.21	-0.26	5.16 <sup>*</sup>	
SAS					
生活事件总值	0.27	0.04	0.29	5.16 <sup>*</sup>	0.23
负性事件值	0.37	0.10	0.23	5.17 <sup>*</sup>	
正性事件值	0.04	0.02	0.06	0.92	
消极应对分	0.79	0.21	0.24	5.69 <sup>*</sup>	
积极应对分	-0.81	0.18	-0.23	5.17 <sup>*</sup>	

表2显示,5个自变量除正性生活事件值对焦虑、抑郁无相关外,其它4个自变量对焦虑、抑郁均有显著的相关作用,其中负性生活事件值的作用最大。

3 讨 论

焦虑、抑郁是常见的情绪障碍,有人称为“姊妹情绪”,不仅见于多种精神疾病,亦可在正常人群中出现。本研究结果表明,中小学教师抑郁症状现患率为15.38%,焦虑症状现患率为5.19%。张明圆<sup>[6]</sup>用CES-D对上海两工厂工人的调查表明,22.5%的工人可能有抑郁症状。刘贤臣<sup>[7]</sup>用SDS调查了261名中学教师,结果表明22.61%的教师有抑郁症状。徐兰清<sup>[8]</sup>报道护理人员中焦虑症状的发生率为19.6%。本文结果较上述研究偏低,究其原因一是可能应用不同的工具,常得到不同得结果<sup>[9]</sup>,二是可能与教师的职业特点有关。

生活事件与焦虑、抑郁的关系已被大量的研究

所证实<sup>[7,9]</sup>。本研究提示过去一年的生活事件应激值,尤其是负性生活事件值与焦虑、抑郁症状有显著的相关性,证实了生活事件与焦虑、抑郁的联系。生活事件发生后能否导致心理生理反应,进而影响身心健康,除取决于生活事件的属性(刺激强度,发生程度,持续时限)外,还受个体对事件的认知评价、应对方式和外界社会支持系统的影响。积极应对可减缓应激,有利于健康,消极应对则加重应激,影响健康。本研究发现消极应对分与生活事件值、SAS分、CES-D分呈显著正相关关系,支持应对方式影响生活事件应激值和焦虑、抑郁的结论。

逐步回归分析揭示,生活事件总值、负性生活事件值、消极应对分、积极应对分均与焦虑、抑郁有显著的相关,其中负性生活事件的作用最大。中小学教师作为一特殊的群体,社会对教师这一职业的期望值较高,而教师本身则始终保持“为人师表”、“率先垂范”的心理状态,如遇某种挫折或生活事件则容易出现心理卫生问题,因此,中小学教师在遇到挫折或生活事件后,应采取积极的应对方式,加强自身的心理卫生保健,同时,还需要全社会重视教师的心理卫生工作,在中小学教师中加强心理卫生的宣传和教育,开展心理咨询和心理治疗工作,使教师明确教师的心理健康状况对学生心理健康的影响。

(致谢:莱州市7所中学及12所小学领导和老师的大力帮助!本文的统计工作由沙市精神病院王瑞文老师帮助完成,谨表谢忱!)

参 考 文 献

1 刘贤臣,王均乐.从生活事件与疾病看因果规律.医学与哲学,1998,(5):40-41

2 李作佳,赵德芬,周秋华,等.中小学教师焦虑症状及相关因素的研究.山东精神医学,1998,3(35):23

3 李作佳,郝伟兴,周秋华,等.中小学教师的抑郁情绪研究.临床精神医学杂志,1997,6(7):325

4 张明圆主编.精神科评定量表手册.长沙:湖南科技出版社,1993

5 姜乾金,黄丽,卢抗生,等.心理应激:应对的分类与身心健康.中国心理卫生杂志,1993,4(7):145-147

6 张明圆.正常人群的抑郁症状的调查和CES-D的应用.中华神经精神科杂志,1987,2(20):67-71

7 刘贤臣,王均乐,张敬慧,等.中学教师抑郁症状及其危险因素的分析.中国社会医学,1990,4:39

8 徐兰清,苗春辉,刘贤臣,等.护理人员焦虑症状及相关因素研究.中国心理卫生杂志,1998,2(12):112-113

9 崔明,敖翔.中学生焦虑、抑郁与生活事件和应对方式研究.中国临床心理学杂志,2002,2(10):124-125