

中学教师心理健康问题的特点、 影响因素与发展趋势

陈紫薇 于晓琪 俞国良
(中国人民大学 教育学院, 北京 100872)

摘要:近二十年,随着教师教育改革不断深化,中学教师工作各方面发生了变化,对其心理健康问题产生影响。为探索中学教师近二十年心理健康问题的特点、影响因素和发展趋势,本研究采取横断历史研究方法,纳入1998—2020年的100项研究($n=30729$)进行元分析,所有研究均使用SCL-90量表,报告了中学教师焦虑、抑郁、躯体化、强迫、偏执和敌对问题六个心理健康问题指标。结果发现:①1998—2020年,中学教师心理健康问题整体呈上升趋势;②初中教师、班主任教师和乡村教师心理健康问题更加严重,且随年份恶化;③居民消费水平、学校数量、教师数量正向预测中学教师心理健康问题;④中学教师心理健康问题将在未来一段时间内平稳波动。总之,改善中学教师心理健康状况,应该把握趋势,拖住中学教师心理健康问题恶化的脚步;从宏观、中观、微观三个层次入手,整体提升中学教师心理健康水平;重点突破,关注问题严重的困境教师群体,降低其心理健康问题水平。

关键词:中学教师;心理健康问题;横断历史研究;元分析;时间序列分析

中图分类号:G443 **文献标识码:**A **文章编号:**2095-1760(2024)03-0144-12

近二十年教育改革不断深化,1999年我国提出全面推进素质教育,建立高质量教师队伍;2012年党的十八大召开以来,关于教师队伍建设的系列举措不断推进。在此过程中,社会对教师的标准和期待不断提高,教师角色逐渐多元化,致使教师承受的职业压力不断提高,这可能对教师心理健康产生负面效果^[1],从而影响教师工作投入,并进一步对学生学业表现和心理健

收稿日期:2023-10-11

作者简介:陈紫薇,女,中国人民大学教育学院,博士研究生。

于晓琪,女,中国人民大学教育学院,博士研究生。

俞国良,男,中国人民大学教育学院,教授,博士生导师。(通讯作者)

基金项目:本成果受到中国人民大学心理健康教育跨学科重大创新规划平台支持。

康造成负面影响^[2]。中学教师可能承担着更多心理健康风险。一方面,中等教育阶段是初等教育和高等教育的过渡阶段,中学教师在完成义务教育任务的同时,还承担学生职业选择和个人发展的引导工作。另一方面,处于青春期的中学生也面临更多心理健康问题,而中学教师往往被赋予了对此现象进行识别、应对和缓解的责任^[3]。总之,中学教师工作内容繁重、工作时间较长,面临更多挑战与难题,这提高了他们出现心理健康问题的风险,因此,中学教师心理健康问题应引起全社会的高度重视。

近年来,中学教师心理健康问题得到研究者的高度关注,然而,中学教师心理健康问题的发展趋势却并不明朗。一项横断历史研究发现,1991—2011年中国教师心理健康问题呈现逐渐恶化趋势。^[4]然而,另一项横断历史研究结果表明,中国教师心理健康状况于1995—2009年逐渐恶化,而2009—2013年则呈现出轻微的改善。^[5]另外,以往研究对象均为多学段混合教师群体,因此,中学教师心理健康问题的群体特点和社会影响因素尚不明晰。总结以往研究,缺少只针对中学教师的心理健康问题横断历史研究,以及中学教师心理健康问题的特点、影响因素的相关研究。

因此,本研究使用横断历史研究方法,探索近二十年中学教师心理健康问题的特点、影响因素以及发展趋势。本研究将重点研究以下问题:①中学教师心理健康问题随年份的变化趋势如何?未来趋势如何?②中学教师心理健康问题是否在不同性别、不同地区、不同学段以及不同岗位间存在差异?③政治、经济、社会和技术四类宏观因素中,哪些社会宏观因素能够预测中学教师心理健康问题?

一、研究方法

(一)文献检索

本研究以DSM-ICD分类标准作为心理健康问题的描述框架,选择焦虑、抑郁、躯体化、敌对、强迫和偏执问题作为心理健康问题的指标,于中国知网、万方、维普及硕博论文等数据库搜索中文文献,于Web of Science、Psych INFO、Eric、Psych Articles、Elsevier Science Direct、Pubmed、ProQuest Dissertations and Theses等英文数据库搜集英文文献,限定文献发表时间为2000年1月1日至2022年12月31日。检索策略以“教师”(中文:“教师”“讲师”“教授”“班主任”“导师”;英文:“Faculty”“Teacher”“Professor”“Lecturer”“Instructor”)和“心理健康问题”(中文:“焦虑”“抑郁”“躯体化”或“躯体主诉”“敌对”“强迫”“偏执”;英文:“Anxi *”“Depress *”“Somati *”“Hostil *”“Compuls *”或

“Obsess * ”“Paran * ”)为关键词,英文检索词还包括“Chin *”,以限定仅纳入中国研究。

文献的纳入标准如下:①测量教师心理健康问题的测量工具为 SCL-90;②文献结果中报告了样本量、平均数和标准差;③研究对象为中国内地中学教师,包括初中、高中以及中等职业学校。文献的排除标准如下:①排除非一手资料的综述和理论文章;②排除特殊教师群体相关研究,例如慢性病患者等;③排除重复研究或使用相同数据库的研究,重复研究仅保留其一。

经筛选后,共纳入 100 项研究,样本量为 30 729。所有研究均使用 SCL-90 对中学教师的焦虑、抑郁、躯体化问题、强迫问题、敌对问题、偏执问题进行了测量。论文发表起止时间为 2000—2022 年,论文数据收集时间为 1998—2020 年。按照以往横断历史研究方法的惯例,论文收集时间以原文说明为准,如文中未提及,则以“文献发表时间减 2 年”为准^[6]。

(二) 文献编码

对纳入的 100 项研究特征信息进行编码,包括:文献题目、第一作者姓名、发表时间、数据收集时间、文献来源、地区、学段、性别、是否为班主任教师、计分方式。测量工具 SCL-90 量表采用 1~5 分的 5 点计分方式,对采用 0~4 计分方式的研究结果进行转化。若原文献未报告样本总体的平均数和标准差,只报告了不同分组的平均数和标准差,则使用以下公式计算样本的总平均数和标准差:

$$\bar{x} = \sum n_i x_i / \sum n_i \quad (\text{公式 1})$$

$$S_T = \sqrt{[\sum n_i s_i^2 + \sum n_i (x_i - \bar{x})^2] / \sum n_i} \quad (\text{公式 2})$$

其中, \bar{x} 和 S_T 代表合成后的平均数和标准差, x_i 、 n_i 、 s_j 分别代表某研究的平均数、样本量和标准差

(三) 社会指标的数据来源

为考察社会环境变迁对中学教师心理健康的影响,本研究选取了 15 项社会宏观指标,采用 PEST 分析法进行分析。15 项社会宏观指标包括 4 个方面:一是体现学校建设和教育政策的政治因素,包括中学学校数量、专职教师数量、在校学生数量、教育经费;二是体现我国经济发展水平和人民生活的经济因素,包括国内生产总值、居民消费水平、恩格尔系数;三是体现社会与家庭生活保障以及生活压力的社会因素,包括出生率、死亡率、总抚养比;四是体现社会科学技术发展的社会科技因素,包括学生网民占比、科技成果登记数。社会宏观指标来自国家统计局历年发布的《中国统计年鉴》以及中国互联网信息中心历年发布的《中国互联网络发展状况统计报告》。

二、研究结果

(一) 中学教师心理健康问题的变化特点

1. 1998—2020 年中学教师心理健康问题的变化轨迹

以样本量为权重,计算不同年份焦虑、抑郁、躯体化、敌对、强迫、偏执问题得分的加权平均数,作为 1998—2020 年每年各心理健康问题指标的总均值,以折线图的方式展现 1998—2020 年中学教师心理健康问题变化轨迹,结果如图 1 所示。纳入的文献中,缺少在 2014 年、2016 年、2017 年进行数据收集,且符合文献纳入标准的相关研究,排除原因为研究对象或研究工具不符,以上三年的均值用其余所有年份的心理健康问题指标总均值进行代替。1998—2020 年中学教师心理健康问题整体呈上升趋势,中学教师心理健康问题在 2012 年前呈上升趋势,2012 年后呈下降趋势。

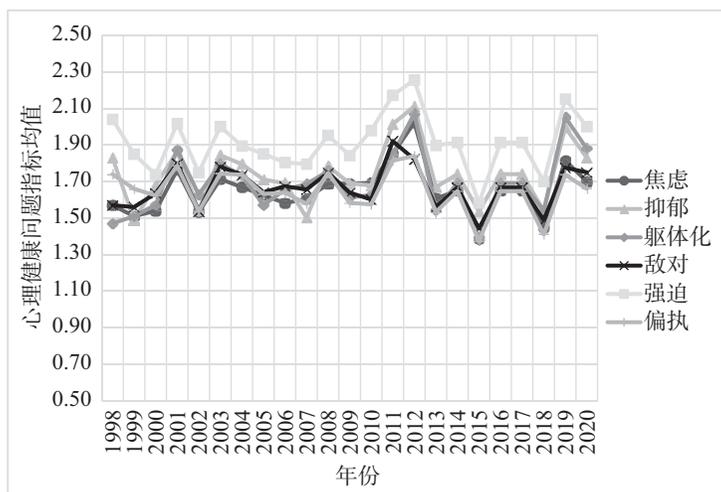


图 1 1998—2020 年中学教师心理健康问题变化轨迹

使用心理健康问题指标的平均数和标准差与年代进行相关分析,以检验心理健康问题与年代的关系。年代与平均数相关分析结果显示,中学教师焦虑和躯体化问题与年代呈显著正相关,解释率分别为 4.4% 和 4.8%,说明 1998—2020 年焦虑和躯体化问题随年代增长有恶化趋势,其余中学教师心理健康问题与年代无显著相关。以相同方法,检验 1998—2012 与 2013—2020 不同时间段心理健康问题与年代的关系。结果显示,1998—2012 年,焦虑、抑郁、躯体化以及强迫问题的平均数与年代呈显著正相关,效应量解释率分别为 9.6%、6.3%、6.3%、6.3%,其余心理健康问题平均数与年代无显著

相关。2013—2020年,所有心理健康问题与年代无显著相关。年代与标准差相关分析结果显示,1998—2012年,焦虑的标准差与年代呈显著正相关,效应量解释率为5.3%,说明2012年以前,中学教师心理健康问题离散程度增加,教师心理健康问题的个体差异不断增加。可见,2012年前后中学教师心理健康问题变化趋势存在差异,因此,2012年可能是重要转折年份。另外,中学教师的焦虑和躯体化问题恶化趋势明显,需要对此提高警惕。

为进一步量化中学教师心理健康问题的变化,计算效果量 d 和解释率 r^2 ,以检验1998—2020年中学教师各心理健康问题指标的变化量。第一步,建立关于年代与心理健康问题的回归方程,以心理健康问题各指标为因变量,数据收集时间为自变量,样本量作为权重,建立 $y=Bx+C$ 的回归方程,其中 B 为偏回归系数, C 为常数。第二步,将 $x=1998$ 、 $x=2020$ 带入所得方程,分别获得1998年和2020年各心理健康问题指标均值得分 M_{1998} 和 M_{2020} 。第三步,计算心理健康问题均值变化量的效果量 $d[d=(M_{1998}-M_{2020})/M_{SD}]$ 和解释率 $r^2[r^2=d^2/(d^2+4)]$,其中, M_{SD} 为1998—2020年心理健康问题指标平均标准差。具体结果见表1,采用Cohen(1992)提出的标准对效果量进行划分, $|d|=0.2$ 为“小效果量”, $|d|=0.5$ 为“中效果量”, $|d|=0.8$ 为“大效果量”^[7]。结果表明(表1),1998—2020年中学教师焦虑、抑郁、躯体化以及强迫问题存在小效果量至中效果量幅度的上升。敌对问题存在微弱上升趋势,而偏执问题则存在微弱下降趋势,效果量小于0.2。因此,与1998年相比,2020年中学教师焦虑、抑郁、躯体化以及强迫问题存在小幅度上升,而敌对问题和偏执问题的变化微弱。

表1 中学教师心理健康问题的变化量

心理健康问题	M_{1998}	M_{2020}	$M_{\text{变化}}$	M_{SD}	d	r^2
焦虑	1.07	1.24	0.18	0.57	0.31	0.023
抑郁	1.02	1.22	0.20	0.63	0.31	0.024
躯体化	0.88	1.10	0.22	0.61	0.36	0.031
敌对	1.21	1.25	0.04	0.61	0.07	0.001
强迫	2.73	2.97	0.24	0.62	0.39	0.037
偏执	2.33	2.30	-0.02	0.58	-0.04	0.000

2. 中学教师心理健康问题的群体特点

为检验教师心理健康问题的发展特点,比较不同教师群体间心理健康问题的差异,以横向和纵向两种视角分析中学教师心理健康问题的性别特点、学校特点、地区特点和岗位特点,横向分析采用独立样本 t 检验,纵向视角使用效果量 d 和解释率 r^2 进行检验。

(1) **性别特点。***t* 检验结果显示,女性教师各心理健康问题得分均高于男性教师,但差异不显著($p_s > 0.05$)。纵向分析结果显示,女性教师的焦虑、躯体化、敌对以及强迫问题呈上升趋势, $d = 0.2, 0.09, 0.36$,抑郁和偏执问题呈微弱下降趋势, $d = -0.01, -0.06$;男性教师躯体化、敌对、强迫问题呈微弱上升趋势, $d = 0.22, 0.09, 0.1$,而焦虑、抑郁、偏执问题呈轻微下降趋势, $d = -0.01, -0.06, -0.19$ 。可见,男性教师和女性教师的心理健康问题变化趋势大致相同,集中在躯体化、敌对和强迫问题的恶化,以及抑郁和偏执状况的改善,但这些变化微弱,同时,女性教师的心理健康问题比男性教师严重。

(2) **学校特点。***t* 检验结果显示,不同类型中学教师各心理健康问题水平得分的高低顺序依次为:初中>高中>中职,偏执问题的学校类型主效应显著($F = 3.31, p < 0.05$),初中教师偏执问题水平显著高于中职教师($p < 0.05$),其余心理健康问题在不存在显著差异($p_s > 0.05$)。纵向分析结果显示,中职教师躯体化问题存在轻微下降,其余心理健康问题均呈轻微上升趋势,仅焦虑和偏执问题的变化量达到小效果量, d 为0.2、0.25。初中教师心理健康问题均存在明显上升趋势,躯体化问题的变化效果量为中到大($d = 0.6$),偏执问题上升趋势微弱($d = 0.03$),其余心理健康问题的变化效果量为小到中($d = 0.3 \sim 0.6$)。高中教师各心理健康问题呈现下降趋势,敌对问题和偏执问题的变化效果量为小到中, $d = 0.35, 0.43$ 。显然,初中教师的心理健康问题更加严重。从整体水平上看,初中教师心理健康问题水平高于中职教师和高中教师;从发展趋势上看,初中教师的心理健康问题表现出更为明显的恶化趋势。

(3) **地区特点。***t* 检验结果显示,乡村教师心理健康问题水平高于城市教师,但差异不显著($p_s > 0.05$)。纵向分析结果显示,城市教师的心理健康问题各指标水平呈显著下降趋势($d = -0.76 \sim -0.37$),其中,焦虑、抑郁、躯体化和偏执问题的变化效果量为中到大。乡村教师的心理健康问题各指标水平呈上升趋势($d = 0.01 \sim 0.83$),焦虑水平存在大效果量的上升($d = 0.83$),而敌对问题和强迫问题的上升趋势微弱($d = 0.01, 0.04$)。可见,相比于城市教师,乡村教师心理健康问题更加严重。乡村教师心理健康问题水平更高,并且城市教师心理健康状况改善,而乡村教师心理健康问题恶化趋势严重。

(4) **岗位特点。***t* 检验结果显示,班主任教师敌对问题水平显著高于非班主任教师($t = 2.25, p < 0.05$),其他心理健康问题无显著差异($p_s > 0.05$)。纵向分析结果显示,班主任教师抑郁、躯体化和强迫问题呈上升趋势, d 为0.17、0.2、0.12,焦虑、敌对和偏执问题呈下降趋势, d 为-0.03、-0.26、-0.09。非班主任教师抑郁、躯体化和强迫问题呈上升趋势, d 为0.13、0.16、0.1;焦虑、敌对问题和偏执问题呈明显下降趋势, d 为-0.34、-0.53、-0.11,焦虑、敌对问题的效果量达

到中到大。可见,班主任教师心理健康问题更加严重,并且复原力较差。从整体水平上看,班主任教师的心理健康问题水平高于非班主任教师;从变化趋势上看,非班主任教师心理健康状况的改善效果优于班主任教师。

(二) 中学教师心理健康问题的影响因素

采用回归分析,社会宏观指标为自变量,各心理健康问题指标为因变量,样本量为权重,建立回归方程,以偏回归系数为指标,考察社会环境的变迁对中学教师心理健康的影响。结果显示,在政治方面,中学专职教师数量正向预测中学教师躯体化问题水平($\beta=0.39, p<0.1$),在校学生数量正向预测中学教师敌对问题水平($\beta=0.42, p<0.1$);在经济方面,居民消费水平对正向预测焦虑($\beta=0.39, p<0.1$)、躯体化问题($\beta=0.42, p<0.1$)、敌对问题($\beta=0.49, p<0.05$)。因此,社会变迁对中学教师的心理健康问题的影响主要体现在政策、经济发展两个方面,经济发展以及随之加重的职业压力可能对中学教师的心理健康有消极影响。

(三) 中学教师心理健康问题的发展趋势

采用时间序列分析方法,预测中学教师心理健康问题的未来发展趋势。采用SPSSPRO软件中的ARIMA分析对数据进行平稳性检验、模型识别和估计,通过参数自动寻优功能建立中学教师心理健康问题的ARIMA模型。结果表明,ARIMA模型的最优参数(p, d, q)分别为ARIMA(0,0,0),说明本研究中的时间序列数据为平稳的随机序列,不具有明显的时间结构和趋势。这表明,未来教师心理健康问题的整体发展趋势将保持平稳,但存在社会变迁带来轻微波动的可能性,因为宏观社会因素的变化,比如教育政策调整、技术突破或者经济发展等,可能导致教师生活和工作系统的变化,进而对中学教师心理健康产生影响。

三、分析、讨论与教育对策

本研究采用横断历史研究方法,对1998—2020年中学教师心理健康问题的特点、影响因素与发展趋势进行了探索。结果显示,中学教师心理健康状况不容乐观,中学教师整体心理健康问题呈现上升趋势,且群体特点突出,初中教师、乡村教师以及班主任教师心理健康问题更加严重。因此,缓解中学教师心理健康问题迫在眉睫,需要在紧贴现实情况的基础上,把握趋势,整体提升,重点突破。

(一) 把握趋势: 拖延中学教师心理健康问题恶化进程

改善中学教师心理健康状况,要把握其发展趋势,拖延恶化趋势,促进

向好趋势。在关注总体心理健康问题发展趋势的同时,还要打击“冒头分子”,防止个别心理健康问题持续恶化,扩大影响。

(1) 政策持续性优化,力求中学教师心理健康问题水平向下波动。虽然1998—2020年中学教师心理健康问题整体恶化,但存在轻微波动,2012年以前中学教师心理健康恶化,2012年后有所改善。这可能与教育政策的调整相关,2012年党的十八大召开,《国务院关于加强教师队伍建设的意见》提出了一系列提高教师待遇和保障的措施^[8],对中学教师心理健康有积极影响。因此,需要持续地对教师的生活和工作系统进行政策性优化:一是提高教师福利待遇和生活质量;二是增加教师在学校决策中的参与,满足其在工作环境中的自主性需要;三是完善教师评优机制,满足认同感需要,从而提高教师自我效能感;四是建立和健全教师教育建设体系,促进教师自我成长,实现自我价值。

(2) 情绪与认知方法结合,干预中学教师焦虑恶化趋势。研究结果表明,中学教师的焦虑严重,且正在快速恶化。在应试教育背景下,中学教师考核与学生的成绩和升学率相关,这导致中学教师的竞争与评价焦虑大幅提升。以往研究表明,教师应对工作中的消极情绪时,比起以情绪为中心的应对策略,以问题为中心的应对策略更加有效^[9]。因此,为中学教师提供心理健康服务时,应采纳情绪与认知相结合的干预方案,鼓励教师建立良性、适应性的认知模式和信念模型,促使他们更加积极地应对问题、解决问题,以缓解焦虑情绪。

(3) 关注中学教师身体健康,防止躯体化症状恶化为身体疾病。研究结果表明,中学教师的躯体化问题正在恶化,这说明教师的身体健康正在受到威胁。中学教师承担重要的教学任务,导致其工作时间较长,久坐、慢性压力源和睡眠质量低等健康风险因素层出不穷。因此,要特别关注中学教师的身体健康,防止躯体化症状演变为更加严重的身体疾病。首先,教师自身需要养成良好生活习惯,保持健康生活方式;其次,学校可组织健康宣讲会、教师运动友谊赛等,不仅能加强教师运动健康意识,还能培养教师业余兴趣爱好,提高同事关系质量,营造良好学校氛围^[10];最后,身体检查不可忽视,要保持对教师身体健康的监控。

(二) 整体提升:宏、中、微观三层面多管齐下,提升全体中学教师心理健康水平

改善中学教师心理健康状况,要多系统协同工作,包括宏观社会层面的政策调整,中观学校层面的支持建设,以及微观教师层面的自我提升,共同改善中学教师心理健康状况。

(1) 宏观社会层面, 继续提高中学教师经济与精神回报。研究表明, 1998—2020年居民消费水平升高, 教师心理健康问题恶化。随着城市化进程加快, 教师经济生活有所改善, 但工作压力也随着教育标准的提高而增大, 这导致教师的付出与回报失衡, 出现心理健康问题的风险增加^[11]。因此, 需要提高教师的经济与精神回报。首先, 提高教师经济待遇, 例如提高教师工资收入、优化工薪结构等, 经济上的回报有助于满足教师心理上的“收支平衡”, 减少心理健康问题。其次, 提高教师社会地位, 明晰教师工作的权利和义务, 在价值观上引导人们尊重教师身份与工作, 降低社会对教师的过高期待。这不仅能缓解家校矛盾, 还能提高社会支持, 增加教师的精神回报, 进而促进教师心理健康发展。

(2) 中观学校层面, 提供以培养心理健康素质为目标的教师心理健康服务。1998—2020年多种心理健康问题呈现上升趋势, 这说明中学教师心理健康问题恶化是多边的、整体性的。因此, “授人以鱼不如授人以渔”, 学校应该培养教师的心理健康素质, 提高教师识别和抵御各类心理健康风险的能力, 具体措施如下。一是教授心理健康知识以培养认知素质, 二是提高教师情绪识别和应对能力以培养情绪素质, 三是鼓励教师克服困难完成教学目标以培养意志素质, 四是提倡真诚、公平、勤奋、自律等对学校工作具有良好适应力的积极品质以培养个性素质^[12]。

(3) 微观个人层面, 鼓励中学教师做有理想信念的中国人民教师。研究结果发现, 教师数量越多, 学生数量越多, 中学教师心理健康问题越严重, 这说明中学教师面临着同行竞争压力以及“一对多”的教学压力。面临多重挑战, 教师更要“仰望星空, 脚踏实地”。一方面, 教师们应坚定“以德树人”的教育理念, 坚定“为党育人, 为国育才”的信念, 坚定的职业理想有利于提高教师心理韧性和复原力, 从而减少心理健康问题。另一方面, 教师应发展坚韧的精神品质, 坚持不懈地提高自身教育教学水平, 积极心理品质在帮助教师提高业务能力的同时, 还能预防心理健康问题的发生。

(三) 重点突破: 改善困境教师群体的心理健康状况

改善中学教师心理健康状况, 还要关注心理健康问题严重的困境教师群体, 同时, 实现资源和政策倾斜, 切实解决中学教师心理健康问题的重难点。

(1) 提供专业心理服务支撑, 改善初中教师心理健康状况刻不容缓。研究表明, 初中教师心理健康问题严重, 且随年代愈演愈烈。以往研究表明, 初中教师的职业幸福感在幼儿、小学、中学教师中最低。^[13]初中教师面对的学生群体正处于儿童到青少年过渡时期, 身体与心理发展快速, 但仍不成熟, 他们表现出抵抗行为以及自我中心的回复。因此, 初中教师面临的沟通

和教育难度大大增加,其工作压力随之增强,导致心理健康状态恶化。所以,初中教师需要更加完整的专业心理服务支撑。一是通过专家讲座、知识手册等方式,加强初中教师对中学生发展特点的认识;二是结合初中生心理发展特点,为教师提供教学教育方法上的指导;三是为初中教师提供专业“定制化”心理服务,比如,初中教师可能面临更多的对抗、学生逆反等情况,所以需要增加关于师生压力疏通、愤怒情绪调节等心理帮助。

(2) 坚持促进城乡教育均衡发展,降低乡村教师心理健康问题迫在眉睫。研究结果表明,相比于城市教师,乡村教师不仅心理健康问题水平较高,而且恶化趋势更加严重。这一现象可能是城乡教育发展不均衡导致的,乡村教师面临基础设施、教学技术落后等难题,并且,城镇现代化使城市和乡村教师的心理健康问题的差距不断扩大。因此,改善乡村教师心理健康状况需要持续推进城乡教育均衡发展。首先,坚持“乡村振兴”在教育中的实践,继续优化学校布局和教育资源配置,持续改善乡村教师教学工作环境。其次,因地制宜,坚持教育总目标的基础上,允许乡村学校根据当地生源、师资情况进行特色化建设^[14],提高乡村教师工作中的灵活度和自主性。最后,完善乡村教师心理服务体系建设,坚持由乡村教师、学校、教育局、专家团队构成组织框架,构建专业心理服务系统和外在心理支持系统,建立预防和干预并存的防控机制,结构性缓解乡村教师心理健康问题^[15]。

(3) 缓解班主任教师角色冲突,减少班主任教师心理健康问题不可忽视。研究结果表明,班主任心理健康问题水平比普通任课教师的心理健康问题严重,并且心理复原能力较差。班主任教师需要同时承担教育教学、班级管理以及家校沟通等工作,多重身份导致工作内容模糊、工作时间拉长,严重危害班主任心理健康^[16]。因此,改善班主任教师心理健康状况需要解决其角色冲突,具体措施如下。首先,明确班主任职责,帮助教师明晰在教学和班主任工作上的个人资源分配,提高工作效率,从而推动社会期望合理化,防止班主任职责在社会群众视角中的过度泛化,进而缓解家校矛盾和职业压力^[17]。其次,提高学校支持,行政部门为班主任教师“冲锋陷阵”,集中解决家校间重难题,后勤部门为班主任教师“保驾护航”,为班主任和在校工作和生活提供基础保障^[18]。最后,心理服务向班主任教师倾斜,例如开设班主任教师团体辅导、一对一心理咨询绿色通道等,提高心理服务质量。

四、研究小结

本研究使用横断历史研究方法,对1998—2020年中学教师心理健康问

题的特点、影响因素与发展趋势进行了研究,得到以下结论:第一,中学教师心理健康问题整体呈上升趋势,2012年后有所缓解;第二,不同性别、不同学段、不同地区以及不同岗位的中学教师心理健康问题存在差异,初中、乡村以及班主任教师心理健康问题严重,恶化趋势明显;第三,居民消费水平、专职教师数量、在校学生数量正向预测中学教师心理健康问题;第四,中学教师心理健康问题将在未来一段时间内平稳波动。因此,应从遏制恶化趋势、提升整体水平、突破重难点三方面入手,政策优化、学校支持以及教师努力协同推进,改善中学教师心理健康状况。

参考文献:

- [1] Liao J Y, Wang Q X, Wang X. The Effect of Work Stress on the Well-being of Primary and Secondary School Teachers in China[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023,20(02):13.
- [2] 罗小兰. 中学教师心理健康、胜任力与工作投入关系的实证研究[J]. 教育理论与实践, 2015, 35(25):43-46.
- [3] Anderson M A, Werner-Seidler C K, Gayed S B, et al. Mental Health Training Programs for Secondary School Teachers: A Systematic Review[J]. School Mental Health, 2019, 11(03):489-508.
- [4] 衣新发, 赵倩, 胡卫平, 等. 中国教师心理健康状况的横断历史研究: 1994~2011[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2014(03):12-22.
- [5] Yang R J, You X, Zhang Y, et al. Teachers' Mental Health Becoming Worse: The Case of China [J]. International Journal of Educational Management, 2019:70.
- [6] 辛自强, 张梅. 1992年以来中学生心理健康的变迁: 一项横断历史研究[J]. 心理学报, 2009, 41(01):69-78.
- [7] Cohen J. A Power Primer[J]. Psychological Bulletin, 1992, 112(01):155-9.
- [8] 国务院. 国务院关于加强教师队伍建设的意见[EB/OL]. (2012-09-07)[2023-11-09]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2012-09/07/content_5390.htm.
- [9] Wang H, Hall N C. Exploring Relations Between Teacher Emotions, Coping Strategies, and Intentions to Quit: A Longitudinal Analysis[J]. Journal of School Psychology, 2023, 86:64-77.
- [10] 陈洁瑜, 邝柳燕, 邓蓉, 等. 中学教师亚健康疲劳与健康促进生活方式[J]. 中国公共卫生, 2019, 35(11):1492-1495.
- [11] 杨睿娟, 游旭群. 对付出-回报失衡理论的推进——基于经济报酬对教师心理健康的影响[J]. 心理学报, 2017, 49(09):1184-1194.
- [12] 刘金平, 任洁, 原雨霖. 义务教育阶段教师心理健康素质结构及其培养[J]. 课程·教材·教法, 2019, 39(01):118-123.
- [13] 刘文华. 教师幸福感: 学段和性别的差异有多大? ——对655名教师职业幸福感的调查[J]. 中小学管理, 2011(07):35-36.
- [14] 胡盈. 乡村振兴与教育赋能: 西班牙普索尔学校博物馆个案研究[J]. 比较教育学报, 2023(05):91-103.
- [15] 朱海, 韩雨珂, 崔智友. 心理服务体系: 乡村教师队伍的稳定器[J]. 中国教育学报, 2019(10):84-86.

- [16] 陈武林,陈颖.角色理论视野中的班主任身份认同困境及建构路径[J].现代教育管理,2023(05):82-90.
- [17] 靳娟娟,俞国良.教师心理健康问题与调适:角色理论视角的考量[J].教师教育研究,2021,33(06):45-51.
- [18] Eisenbach B B, Frydman J S. "What Are We Doing?": Teacher Role Confusion in Mental Health Literacy Instruction[J].Teaching and Teacher Education, 2023,132:12.

Features, Influencing Factors, and Development Trends of Mental Health Problems among Secondary School Teachers

CHEN Ziwei YU Xiaoqi YU Guoliang

Abstract: In the past two decades, with deepening of education reform, middle school teachers' work become heavier. The mental health problems of secondary school teachers have increased. In order to explore the characteristics, influencing factors, and development trends of mental health problems of secondary school teachers in the past two decades, this study adopted a cross-temporal meta-analysis, including 100 studies ($n = 30\ 729$) from 1998 to 2020. All studies reported six mental health problems indicators of anxiety, depression, somatization, obsessive-compulsive, paranoid, and hostile problems among secondary school teachers, as measured by SCL-90. The results showed that: ① From 1998 to 2020, the mental health problems of secondary school teachers were on the rise; ② The mental health problems of junior high school teachers, homeroom teachers, and rural teachers were more serious and worsened with the increase of time; ③ The level of residents' consumption, the number of schools, and the number of teachers positively predicted the mental health problems of secondary school teachers; and ④ It was predicted that the mental health of secondary school teachers would develop steadily in the future. All in all, to improve the mental health of secondary school teachers, we should: ① grasp the trend and stop the deterioration of the mental health of secondary school teachers; ② improve the mental health level of secondary school teachers as a whole, starting from the macro, middle and micro levels; and ③ reduce the mental health of teachers with serious problems to break through the key point.

Key words: Secondary School Teachers; Mental Health Problem; Cross-temporal Meta-analysis; Meta-analysis; Time-series Analysis