

中小学教师心理健康研究现状、成因和解决策略

张瑞欣, 王艺妤, 蒲瑞雪, 苏心惟, 房娟*

浙江师范大学心理学院, 浙江 金华

收稿日期: 2025年10月9日; 录用日期: 2025年11月6日; 发布日期: 2025年11月20日

摘要

本研究系统调查了中国中小学教师的心理健康状况, 采用SCL-90、职业倦怠量表、自我效能感量表和总体幸福感量表, 对3088名教师进行横断面测评。结果显示: 教师整体心理健康水平低于全国常模, 强迫症状检出率最高; 近半数教师存在职业倦怠, 情绪衰竭问题突出; 18.01%教师自我效能感低; 总体幸福感却显著高于常模。群体差异分析表明, 女性、30~39岁、丧偶、大专学历、班主任兼科任、语文/英语学科教师及农村/城乡结合部学校教师心理症状更严重。论文最后讨论了成因并测试了沙盘心理塑型技术的干预效果, 发现其能有效缓解心理症状、提升自我效能感和降低情绪衰竭, 为学校开展教师心理健康干预提供了可行的新路径。

关键词

中小学教师, 心理健康现状, 成因分析, 沙盘心理塑型技术

Research Status, Causes, and Solutions for Mental Health among Primary and Secondary School Teachers

Ruixin Zhang, Yiyu Wang, Ruixue Pu, Xinwei Su, Juan Fang*

School of Psychology, Zhejiang Normal University, Jinhua Zhejiang

Received: October 9, 2025; accepted: November 6, 2025; published: November 20, 2025

Abstract

This study systematically investigated the mental health status of primary and secondary school teachers in China. A cross-sectional assessment was conducted using the SCL-90, Maslach Burnout Inventory, Self-Efficacy Scale, and General Well-Being Schedule, involving 3088 teachers. The results

*通讯作者。

文章引用: 张瑞欣, 王艺妤, 蒲瑞雪, 苏心惟, 房娟(2025). 中小学教师心理健康研究现状、成因和解决策略. 心理学进展, 15(11), 307-319. DOI: 10.12677/ap.2025.1511606

revealed that the overall mental health level of teachers was lower than the national norm, with obsessive-compulsive symptoms being the most frequently detected. Nearly half of the teachers experienced job burnout, with emotional exhaustion being particularly prominent. Additionally, 18.01% of teachers reported low self-efficacy. However, their general well-being was significantly higher than the norm. Group difference analysis indicated that teachers who were female, aged 30~39, widowed, held associate degrees, served as both homeroom and subject teachers, taught Chinese or English, or worked in rural or suburban schools exhibited more severe psychological symptoms. The paper concludes by discussing potential causes and evaluating the intervention effect of sandplay therapy, which was found to alleviate psychological symptoms, enhance self-efficacy, and reduce emotional exhaustion, thereby providing a feasible approach for mental health interventions among school teachers.

Keywords

Primary and Secondary School Teachers, Mental Health Status, Etiological Analysis, Sandplay Therapy

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

中小学教师作为基础教育的核心力量，其心理健康状况直接关系到教育教学质量和学生身心发展。中共中央、国务院在 2019 年《中国教育现代化 2035》中明确将“建设高素质专业化创新型教师队伍”列为战略任务，要求“关注教师身心健康”。研究指出，中小学教师是心理障碍的高发群体(吴萍, 李明国, 2007; 张丹枫, 2011)。近年来，教师工作负担重、社会的高要求以及升学率要求等成为教师的主要压力源，而教师本身缺乏缓解压力的方式与调适压力的意识，心理健康问题日益凸显，且出现群体差异(杨彦平, 2020)。现有对 2010~2020 年中小学教师心理健康状况的研究显示，中小学教师的心理健康水平显著低于全国常模，其中躯体化与焦虑问题尤为突出，性别、婚姻状况、教龄、学历等因素均对其心理健康产生显著影响(王庆等, 2021)。2020 年后，伴随着特殊时期以及“双减”等政策的深化落实，中国中小学教师原有的教学惯性被打破，其在工作负担、角色定位与家校沟通的权责边界等方面均承受着前所未有的压力，教师的心理状态亦随之发生一系列变化，亟需深入探析当前中小学教师心理健康水平，以便对教师心理健康干预措施进行精准施策。因此，本研究拟系统考察中小学教师的心理健康现状，涵盖心理症状、自我效能感、职业倦怠及总体幸福感等多个维度，为教育系统开展有针对性的心理支持工作提供实证依据。

2. 方法

2.1. 研究对象

本研究以 3088 名中小学教师为样本，发放问卷 3229 份，回收有效问卷 3088 份，有效回收率 95.6%。具体的人口统计学变量如下：男性 464 名(15%)、女性 2624 名(85%)；20~29 岁 947 名(30.7%)、30~39 岁 1523 名(49.3%)、40~49 岁 474 名(15.3%)、50 岁及以上 144 名(4.7%)；未婚 791 名(25.6%)、已婚 2242 名(72.6%)、其他 55 名(1.8%)；5 年及以下教龄 1103 名(35.7%)、6~10 年教龄 969 名(31.4%)、11~15 年教龄

403 名(13.1%)、16~20 年教龄 180 名(5.8%)、20 年及以上教龄 433 名(14%); 大专学历 83 名(2.7%)、本科学历 2578 名(83.5%)、硕士研究生 424 名(13.7%)、博士研究生 3 名(0.1%); 小学段教师 2350 名(76.1%)、初中段教师 511 名(16.5%)、高中段 227 名(7.4%); 班主任 409 名(13.2%)、科任教师 1764 名(57.1%)、班主任兼科任老师 915 名(29.6%); 正高级教师 2 名(0.1%)、高级教师 171 名(5.5%)、一级教师 680 名(22%)、二级教师 1529 名(49.5%)、未定级教师 706 名(22.9%); 语数英学科 1982 名(64.2%)、其他学科 1106 名(35.8%); 农村 221 名(7.2%)、城市 2365 名(76.6%)、城乡结合部 502 名(16.3%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 人口学变量调查问卷

对中小学教师的人口统计学信息进行问卷调查, 包括教师的性别、年龄、婚姻状况、教龄、最高学历、职务、职称、所教学段、所教学科、学校所在地归属性质等。

2.2.2. 测评量表

心理症状自评量表(SCL-90): 采用 Derogatis (1973)编制, 并由 Derogatis, Lipman 和 Rickels (1974)正式发表的症状自评量表(SCL-90, Symptom Check List 90)进行评估。SCL-90 量表共有 90 个题目, 涉及生活习惯、人际关系、饮食睡眠以及感觉、情感、思维、意识、行为等方面的心理症状学内容。采用李克特量表 1 (“从无”)到 5 (“严重”)级计分。SCL-90 量表包括躯体化、强迫、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、偏执、精神症状以及恐怖 9 个因子。基于本次研究数据, SCL-90 量表的总 Cronbach's α 系数为 0.98, 9 个因子的 Cronbach's α 系数依次为 0.92、0.88、0.88、0.92、0.90、0.85、0.84、0.82、0.87。

教师职业倦怠量表(MBI-ES): 采用 Maslach & Jackson 编制的 MBI-ES 量表, 问卷共包含 22 道题目, 包含情绪衰竭(9 题)、去个性化(5 题)、低个人成就感(8 题)三个维度, 采用 Likert 7 点量表计分形式, 从 0 到 6 依次代表从不、几乎没有、偶尔、有时、经常、十分频繁和总是。在本研究中, 各维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.89、0.79、0.90, 总量表的 Cronbach's α 系数是 0.74。该量表的 KMO 值为 0.947, Bartlett 球形检验统计量的值为 40,427.595 ($p < 0.001$), 结构效度良好。

一般自我效能感量表(GSES): 一般自我效能感采用 Schwarzer 等人(1997)编制的一般自我效能感量表, 在国内由王才康等人(2001)修订, 量表共 10 个项目, 采用 4 点计分, 从“完全不符合”到“完全符合”, 得分越高, 表明个体的自我效能感越高。量表的 Cronbach's α 系数为 0.87, 重测信度 $r = 0.83$ ($p < 0.001$)。在本研究中, Cronbach's α 系数为 0.94, 内部一致性信度良好。

总体幸福感量表(GWB): 总体幸福感量表为美国国立卫生统计中心制定的一种测量工具, 用来评定被试对幸福的陈述, 本研究采用段建华的修订版。该量表有 25 道题, 得分越高, 幸福度越高。内部一致性系数方面, 男性为 0.91, 女性为 0.95, 重测一致性系数为 0.85。

2.3. 数据处理

本研究使用 SPSS 25.0 进行描述统计、均值比较、 t 检验等统计分析。

3. 结果

3.1. 中小学教师心理健康现状

3.1.1. SCL-90 结果

从表 1 可见, 中小学教师的心理健康水平显著低于全国常模(金华等, 1986)。各因子分中, 躯体化因子($t = 19.63$)、强迫因子($t = 11.82$)、抑郁因子($t = 6.4$)、焦虑因子($t = 9.01$)恐怖因子($t = 6.64$)精神病性因子

($t = 8.4$)高于全国常模, 人际敏感因子($t = -19.01$)偏执因子($t = -4.71$)低于全国常模, 且差异均极其显著($p < 0.001$)。

Table 1. Comparison of SCL-90 total mean score and factor scores with the national norm

表 1. SCL-90 总均分、各因子分与全国常模比较

	中小学教师	全国常模	t	p
总均分	1.50 ± 0.42	1.44 ± 0.43	7.30	0.000
躯体化	1.55 ± 0.51	1.37 ± 0.48	19.63	0.000
强迫	1.73 ± 0.53	1.62 ± 0.58	11.82	0.000
人际敏感	1.49 ± 0.47	1.65 ± 0.61	-19.01	0.000
抑郁	1.56 ± 0.51	1.50 ± 0.59	6.40	0.000
焦虑	1.47 ± 0.47	1.39 ± 0.43	9.01	0.000
敌对	1.46 ± 0.46	1.46 ± 0.55	0.265	0.791
恐怖	1.28 ± 0.39	1.23 ± 0.41	6.64	0.000
偏执	1.39 ± 0.43	1.43 ± 0.57	-4.71	0.000
精神病性	1.35 ± 0.40	1.29 ± 0.42	8.40	0.000

如表 2 所示, 3088 名被试中, 轻度心理问题者(SCL-90 量表因子数 $2 \leq X < 3$)共 342 人, 占总人数的 11.1%, 检出率前 3 位的因子分别是强迫因子(847 人, 27.4%)、躯体化因子(536 人, 17.4%)、抑郁因子(506 人, 16.4%); 中重度心理问题者(SCL-90 量表因子数 $X \geq 3$)共 25 人, 占总人数 0.8%, 检出率前 3 位的因子分别是强迫因子(74 人, 2.4%)、抑郁因子(58 人, 1.9%)、躯体化因子(55 人, 1.8%)。两项合计, 具有轻度以上心理问题的中学教师共 367 人, 占总人数的 11.9%。由此可见, 目前中小学教师心理健康出现轻度问题的人数更多, 但心理健康水平并不像其他研究所显示的那样严重(黎万霞等, 2022; 罗燕等, 2013)。

Table 2. Positive detection rates of SCL-90 factors [n (%)]

表 2. SCL-90 各因子阳性检出率[n (%)]

因子	轻度($2 \leq X < 3$)	中度($3 \leq X < 4$)	重度($X \geq 4$)
总均分	342 (11.1)	24 (0.8)	1 (0.0)
躯体化	536 (17.4)	55 (1.8)	8 (0.3)
强迫	847 (27.4)	74 (2.4)	9 (0.3)
人际敏感	500 (16.2)	36 (1.2)	1 (0.0)
抑郁	506 (16.4)	58 (1.9)	3 (0.1)
焦虑	416 (13.5)	44 (1.4)	3 (0.1)
敌对	445 (14.4)	41 (1.3)	5 (0.2)
恐怖	211 (6.8)	21 (0.7)	1 (0.0)
偏执	357 (11.6)	25 (0.8)	0
精神病性	263 (8.5)	14 (0.5)	0

3.1.2. 职业倦怠结果

通过对职业倦怠总分和各维度的分析发现,中小学教师职业现状水平表现良好的人数占 48.72%,存在一定程度问题的人数占 41.67%,比较严重的人数占 9.61%。在情绪衰竭、去个性化和自我成就感低下各维度上问题比较严重的人数分别占比 22.58%、4.24%和 11.94%,具体详见图 1。由此可见,情绪衰竭维度呈现出异常突出的高比例(22.58%),远超去个性化和低成就感问题,成为当前教师群体面临的最严峻职业健康挑战,亟需重点关注和针对性干预。

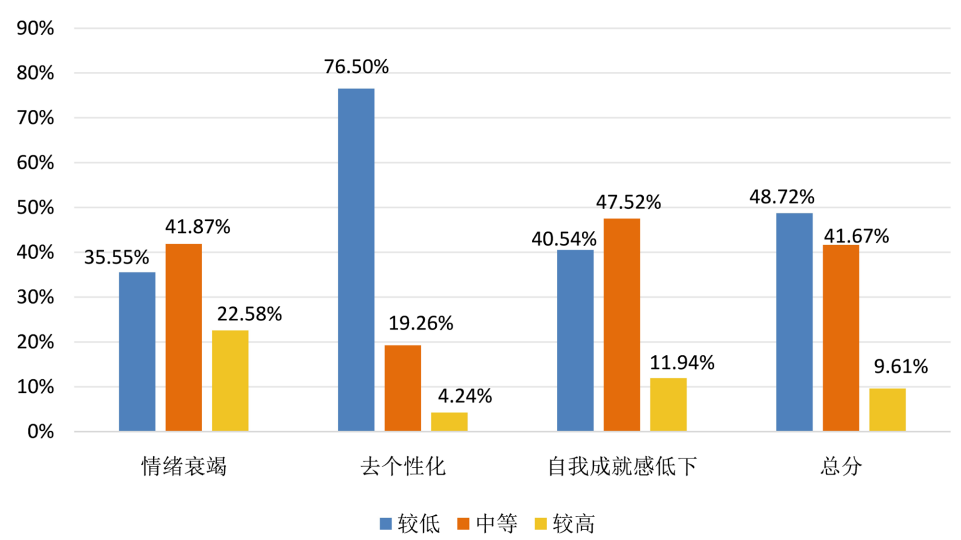


Figure 1. Teacher occupational burnout assessment results
图 1. 教师职业倦怠问题测试结果

3.1.3. 自我效能感结果

测评结果分析如图 2 所示,具有较高自我效能感的教师有 1737 人(56.25%),中等自我效能感的教师有 795 人(25.74%),较低自我效能感的教师有 556 人(18.01%)。结果显示,仍有一部分中小学教师的一般自我效能感水平较低。

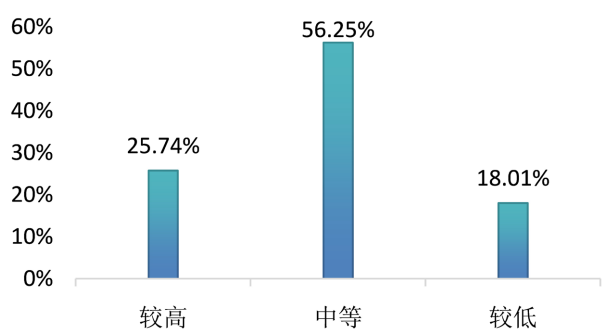


Figure 2. Self-efficacy assessment results of primary and secondary school teachers
图 2. 中小学教师自我效能水平测评结果

3.1.4. 总体幸福感结果

由表 3 可知,中小学教师总体幸福感得分显著高于全国常模,且差异极其显著($p < 0.001$),其中男教师的总体幸福感明显高于女教师。

Table 3. Comparison of general well-being with the national norm
表 3. 总体幸福感与全国常模比较

	中小学教师	全国常模	<i>t</i>	<i>p</i>
男	82.3 ± 14.26	75 ± 15	8.68	0.000
女	80.6 ± 14.28	71 ± 18	26.97	0.000

3.2. 中小学教师心理健康的群体差异

3.2.1. 性别

性别方面如表 4 所示, 心理症状和自我效能感方面存在显著差异($p < 0.01$)。具体而言, 男性心理症状(129.68 ± 1.80)低于女性(135.44 ± 0.74), 男性自我效能感(27.66 ± 0.30)高于女性(26.77 ± 0.12)。而在总体幸福感(男性 5.24 ± 0.38 , 女性 5.22 ± 0.29)和职业倦怠(男性 82.30 ± 14.26 , 女性 80.60 ± 14.28)方面, 两性差异均不显著($p > 0.05$)。结果表明, 心理干预需关注女性心理症状的缓解与自我效能感的提升。

Table 4. Score comparison between male and female primary and secondary school teachers
表 4. 男女中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>		<i>t</i>	显著性
	男	女		
心理症状	129.68 ± 1.80	135.44 ± 0.74	-3.02	0.003
自我效能感	27.66 ± 0.30	26.77 ± 0.12	2.79	0.005
总体幸福感	5.24 ± 0.38	5.22 ± 0.29	0.9	0.369
职业倦怠	82.30 ± 14.26	80.60 ± 14.28	1.859	0.063

3.2.2. 年龄

年龄方面如表 5 所示, 不同年龄组在心理症状方面差异显著($F = 12.1, p < 0.001$), 事后比较发现 30~39 岁、40~49 岁、50 岁及以上组的心理症状均显著高于 20~29 岁组且 30~39 岁的中小学教师心理健康问题更为严重。而在自我效能感、总体幸福感和职业倦怠方面, 各年龄组间差异均不显著。这表明年龄主要影响心理症状, 对其他变量影响较小。

Table 5. Score comparison among primary and secondary school teachers by age
表 5. 不同年龄中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>				<i>F</i>	显著性	事后比较
	20~29 岁	30~39 岁	40~49 岁	50 岁及以上			
心理症状	128.81 ± 1.21	136.17 ± 0.95	138.75 ± 1.79	142.00 ± 3.54	12.1	0.000	2、3、4 > 1
自我效能感	27.12 ± 0.21	26.73 ± 0.16	27.00 ± 0.30	26.99 ± 0.51	0.78	0.508	/
总体幸福感	5.22 ± 0.40	5.21 ± 0.40	5.21 ± 0.36	5.27 ± 0.34	0.64	0.592	/
职业倦怠	80.95 ± 14.22	80.13 ± 14.25	82.40 ± 14.63	81.77 ± 13.29	2.31	0.074	/

注: 1 = 20~29 岁; 2 = 30~39 岁; 3 = 40~49 岁; 4 = 50 岁及以上。

3.2.3. 婚姻状况

婚姻状况方面如表 6 所示, 不同婚姻状况对心理症状的影响显著($F = 6.25, p < 0.001$)。丧偶教师的心理症状最为严重, 已婚心理症状显著高于未婚。自我效能感、总体幸福感和职业倦怠在各婚姻状况组间差异不显著。这表明婚姻状况主要影响心理症状, 对其他变量影响较小。

Table 6. Score comparison among primary and secondary school teachers by marital status
表 6. 不同婚姻状况中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>					<i>F</i>	显著性	事后比较
	未婚	已婚	离异	再婚	丧偶			
心理症状	130.16 ± 1.34	135.88 ± 0.80	141.84 ± 5.60	132.10 ± 7.32	179.86 ± 13.43	6.25	0.000	5 > 2 > 1, 5 > 3、4
自我效能感	27.13 ± 0.23	26.87 ± 0.13	24.87 ± 1.03	26.20 ± 1.84	23.71 ± 1.99	1.7	0.147	/
总体幸福感	5.22 ± 0.40	5.22 ± 0.39	5.20 ± 0.36	5.18 ± 0.27	5.28 ± 0.19	0.05	0.996	/
职业倦怠	81.36 ± 14.91	80.75 ± 14.14	78.97 ± 12.52	81.20 ± 10.38	77.50 ± 13.44	0.32	0.868	/

注：1 = 未婚；2 = 已婚；3 = 离异；4 = 再婚；5 = 丧偶。

3.2.4. 教龄

教龄方面如表 7 所示，不同工作年限对心理症状($F = 16.39, p < 0.001$)、自我效能感($F = 3.85, p < 0.01$)职业倦怠($F = 2.92, p < 0.05$)影响显著。在心理症状方面，5 年及以下教师心理症状显著低于其他教龄的教师。在自我效能感方面，20 年及以上和 5 年及以下组显著高于 6~10 年组。在职业倦怠方面，11~15 年和 20 年及以上组高于 6~10 年组，总体幸福感在各教龄间差异不显著。

Table 7. Score comparison among primary and secondary school teachers by teaching experience
表 7. 不同教龄中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>					<i>F</i>	显著性	事后比较
	5 年及以下	6~10 年	11~15 年	16~20 年	20 年及以上			
心理症状	127.43 ± 1.07	138.25 ± 1.24	137.02 ± 1.86	137.08 ± 2.72	141.27 ± 1.96	16.39	0.000	5、4、3、2 > 1
自我效能感	27.15 ± 0.20	26.33 ± 0.20	27.35 ± 0.31	26.34 ± 0.52	27.37 ± 0.31	3.85	0.004	5、1 > 2
总体幸福感	5.23 ± 0.40	5.20 ± 0.39	5.21 ± 0.40	5.27 ± 0.38	5.21 ± 0.36	0.91	0.456	/
职业倦怠	80.73 ± 14.15	79.48 ± 14.40	81.73 ± 13.66	82.12 ± 14.10	82.51 ± 14.69	2.92	0.020	3、5 > 2

注：1 = 5 年及以下；2 = 6~10 年；3 = 11~15 年；4 = 16~20 年；5 = 20 年及以上。

3.2.5. 学历

学历方面如表 8 所示，不同教育程度在心理症状、自我效能感、总体幸福感和职业倦怠方面差异均不显著($p > 0.05$)。具体来看，心理症状的均值随教育程度先降低后升高，大专学历均值最高($140.65 ± 4.70$)，硕士研究生均值最低($130.94 ± 1.68$)；自我效能感和总体幸福感各组均值接近；职业倦怠均值随着学历提升总体呈下降趋势，博士研究生最低($73.50 ± 4.95$)。

Table 8. Score comparison among primary and secondary school teachers by educational attainment
表 8. 不同学历中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>				<i>F</i>	显著性	事后比较
	大专	本科	硕士研究生	博士研究生			
心理症状	140.65 ± 4.70	134.98 ± 0.75	130.94 ± 1.68	137.33 ± 20.00	2.12	0.096	/
自我效能感	27.52 ± 0.73	26.92 ± 0.13	26.66 ± 0.31	27.67 ± 3.93	0.48	0.694	/
总体幸福感	5.25 ± 0.33	5.22 ± 0.39	5.20 ± 0.41	5.18 ± 0.33	0.27	0.846	/
职业倦怠	82.18 ± 12.44	80.95 ± 14.26	80.06 ± 14.81	73.50 ± 4.95	0.60	0.617	/

3.2.6. 所教学段

所教学段方面如表 9 所示, 小学与中学各年级教师在心理症状、自我效能感、总体幸福感及职业倦怠等指标上整体差异不显著, 在不同学段和年级间未出现明显分化。

Table 9. Significance test of differences among primary and secondary school teachers by school level
表 9. 不同所教学段中小学教师差异性检验

学段	<i>F</i>	显著性	事后比较
心理症状	1.32	0.228	/
自我效能感	1.89	0.057	/
总体幸福感	0.63	0.753	/
职业倦怠	1.38	0.201	/

3.2.7. 职务

职务方面如表 10 所示, 不同职务教师在心理症状($F = 18.02, p < 0.001$)和自我效能感($F = 3.95, p < 0.05$)上差异显著, 总体幸福感和职业倦怠差异不显著。班主任兼科任教师心理症状最高($M = 139.97$), 其次为班主任($M = 137.46$), 科任教师最低($M = 131.11$), 事后比较表明班主任兼科任教师和班主任显著高于科任教师。自我效能感方面, 科任教师最高($M = 27.15$), 班主任($M = 26.93$)次之, 班主任兼科任教师最低($M = 26.42$), 事后比较显示科任教师显著高于班主任兼科任教师。

Table 10. Score comparison among primary and secondary school teachers by position/role
表 10. 不同职务中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>			<i>F</i>	显著性	事后比较
	班主任	科任教师	班主任兼科任老师			
心理症状	137.46 ± 1.90	131.11 ± 0.87	139.97 ± 1.31	18.02	0.000	3、1 > 2
自我效能感	26.93 ± 0.33	27.15 ± 0.15	26.42 ± 0.21	3.95	0.019	2 > 3
总体幸福感	5.22 ± 0.39	5.23 ± 0.39	5.19 ± 0.39	1.96	0.119	/
职业倦怠	80.98 ± 14.75	81.47 ± 13.80	79.58 ± 14.94	2.58	0.052	/

注: 1 = 班主任; 2 = 科任教师; 3 = 班主任兼科任老师。

3.2.8. 职称

Table 11. Score comparison among primary and secondary school teachers by professional rank
表 11. 不同职称中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>					<i>F</i>	显著性	事后比较
	正高级教师	高级教师	一级教师	二级教师	未定级			
心理症状	121.00 ± 3.00	134.96 ± 2.85	141.08 ± 1.44	135.17 ± 0.98	126.98 ± 1.36	12.45	0.000	3 > 4 > 5, 2 > 5
自我效能感	31.50 ± 2.50	28.29 ± 0.44	26.20 ± 0.24	26.82 ± 0.16	27.42 ± 0.24	5.61	0.000	2 > 4 > 3, 5 > 3、4
总体幸福感	5.39 ± 0.09	5.23 ± 0.39	5.21 ± 0.37	5.21 ± 0.39	5.24 ± 0.40	0.59	0.671	/
职业倦怠	102.00 ± 12.73	83.17 ± 13.87	81.68 ± 14.27	79.86 ± 14.46	81.21 ± 13.86	3.59	0.006	1 > 3 > 4, 2 > 4, 1 > 5

注: 1 = 正高级教师; 2 = 高级教师; 3 = 一级教师; 4 = 二级教师; 5 = 未定级。

职称方面如表 11 所示, 不同职称教师在心理症状($F = 12.45, p < 0.001$)、自我效能感($F = 5.61, p < 0.001$)和职业倦怠($F = 3.59, p < 0.01$)上差异显著, 总体幸福感差异不显著。心理症状方面, 一级教师、二级教师和未定级教师依次降低, 高级教师高于未定级教师。自我效能感方面, 高级教师、二级教师 and 一级教师依次降低, 未定级教师高于一级教师和二级教师。直接倦怠方面, 正高级教师、一级、二级教师依次递减, 高级教师显著高于二级教师, 正高级教师显著高于未定级教师。

3.2.9. 所教学科

所教学科方面如表 12~15 所示, 不同学科教师在心理症状($F = 5.59, p < 0.001$)和自我效能感($F = 2.13, p < 0.01$)上差异显著, 而总体幸福感和职业倦怠差异不显著。事后比较显示, 语文和英语教师的心理症状得分显著高于数学、美术、体育和心理健康教师; 在自我效能感方面, 物理教师的得分显著高于其他学科, 美术和体育教师的得分高于心理健康、品德、科学和其他学科。

Table 12. Score comparison among primary and secondary school teachers by subject taught: Mathematics, Chinese, English, Physics, Chemistry

表 12. 数学、语文、英语、物理、化学学科中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>				
	数学	语文	英语	物理	化学
心理症状	130.07 ± 1.40	138.41 ± 1.21	140.20 ± 2.23	131.30 ± 6.67	151.83 ± 8.07
自我效能感	26.77 ± 0.25	26.82 ± 0.20	26.51 ± 0.37	28.58 ± 1.16	25.54 ± 1.05
总体幸福感	5.27 ± 0.38	5.20 ± 0.39	5.21 ± 0.41	5.17 ± 0.38	5.41 ± 0.39
职业倦怠	80.96 ± 13.56	80.97 ± 14.68	80.14 ± 14.75	80.56 ± 14.02	84.25 ± 16.10

Table 13. Score comparison among primary and secondary school teachers by subject taught: Biology, Politics, History, Geography, Music

表 13. 生物、政治、历史、地理、音乐学科中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>				
	生物	政治	历史	地理	音乐
心理症状	131.92 ± 5.19	129.09 ± 5.22	138.10 ± 5.60	142.97 ± 9.97	144.69 ± 3.89
自我效能感	26.73 ± 1.23	25.68 ± 1.04	26.73 ± 0.79	26.16 ± 1.30	26.60 ± 0.54
总体幸福感	5.27 ± 0.28	5.27 ± 0.33	5.22 ± 0.36	5.24 ± 0.38	5.22 ± 0.39
职业倦怠	78.82 ± 13.79	85.92 ± 12.70	81.19 ± 13.71	82.13 ± 14.45	79.94 ± 14.41

Table 14. Score comparison among primary and secondary school teachers by subject taught: Art, Physical Education, Mental Health, Moral Education, Science, Other Subjects

表 14. 美术、体育、心理健康、品德、科学、其他学科中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>					
	美术	体育	心理健康	品德	科学	其他
心理症状	125.13 ± 3.06	121.12 ± 2.31	126.70 ± 2.63	138.44 ± 7.65	135.27 ± 3.22	132.69 ± 2.52
自我效能感	28.51 ± 0.59	28.52 ± 0.42	26.07 ± 0.58	26.21 ± 1.11	26.45 ± 0.61	26.91 ± 0.48
总体幸福感	5.29 ± 0.46	5.24 ± 0.41	5.12 ± 0.32	5.14 ± 0.37	5.22 ± 0.40	5.22 ± 0.38
职业倦怠	80.35 ± 14.78	83.29 ± 15.71	79.07 ± 12.10	81.77 ± 12.52	79.59 ± 14.81	80.68 ± 14.23

Table 15. Significance test of differences among primary and secondary school teachers by teaching subject
表 15. 不同教学学科中小学教师差异性

教学学科	<i>F</i>	显著性	事后比较
心理症状	5.59	0	2、3 > 1, 2、3、10 > 11, 2、3、10 > 12, 2、3、10 > 13
自我效能感	2.13	0.007	1、2、3、5、7、10 < 11, 1、2、3、5、7、10 < 12, 4 > 3, 4 > 7、13, 11、12 > 13、14、15、16
总体幸福感	1.56	0.078	/
职业倦怠	1.56	0.748	/

注：1 = 数学；2 = 语文；3 = 英语；4 = 物理；5 = 化学；6 = 生物；7 = 政治；8 = 历史；9 = 地理；10 = 音乐；11 = 美术；12 = 体育；13 = 心理健康；14 = 品德；15 = 科学；16 = 其他学科。

3.2.10. 学校所在地

学校所在地方面如表 16 所示，不同地区教师在心理症状($F = 5.41, p < 0.01$)和自我效能感($F = 5.16, p < 0.01$)上存在显著差异，而总体幸福感和职业倦怠差异不显著。事后比较表明，心理症状方面，城乡结合部教师显著高于城市教师。自我效能感方面，城市教师显著高于农村和城乡结合部教师。

Table 16. Score comparison among primary and secondary school teachers by school location
表 16. 不同学校所在地中小学教师得分对比

测试	<i>M ± SD</i>			<i>F</i>	显著性	事后比较
	农村	城市	城乡结合部			
心理症状	136.81 ± 2.33	133.38 ± 0.77	139.25 ± 1.86	5.41	0.005	3 > 2
自我效能感	25.99 ± 0.44	27.10 ± 0.13	26.38 ± 0.28	5.16	0.006	2 > 1、3
总体幸福感	5.23 ± 0.36	5.21 ± 0.40	5.24 ± 0.37	0.58	0.56	/
职业倦怠	82.84 ± 13.68	80.52 ± 14.33	81.07 ± 14.38	2.3	0.10	/

注：1 = 农村；2 = 城市；3 = 城乡结合部。

4. 讨论

4.1. 中小学教师心理健康问题现状

研究显示，中小学教师的心理健康水平显著低于全国常模，尤其在躯体化、强迫和抑郁方面较为突出，与 Zhang 等(2014)结果一致。李新(2019)表示教师工作时间长且工作量分配结构失衡，非教学工作量过多，并且教师主观感知的工作负担较重，这很有可能导致教师出现躯体化症状，影响中小学教师心理健康。然而，教师的人际敏感与偏执因子却显著低于常模，这可能源于其日常工作需要频繁进行结构化人际互动，反而提升了人际技巧、降低了泛化情境中的敏感度。同时，本研究心理健康问题者总检出率为 11.9%，远低于岳彩镇等(2021)报告的 66.7%。这种差异可能得益于时代发展与政策干预，例如“双减”政策间接缓解了教师的教学压力，以及学校推广的 EAP 等心理支持服务初见成效。在职业倦怠方面，情绪衰竭异常高发(22.58%)，而去个性化比例很低(4.24%)。这一“高衰竭、低去个性化”的模式与房娟等(2025)和 Wang 等(2015)的发现一致，可能反映了中国文化背景下的特有现象：在“尊师重道”传统与职业道德约束下，教师即使情感资源耗竭，也倾向于避免表现出对学生的冷漠，其倦怠更多以内化的情感消耗形式呈现。中小学教师自我效能感整体较高，这与前人的研究结果基本吻合(郑红渠，2009)，教师对自身教学能力有一定信心，但仍有 18.01%的老师处于较低水平，需进一步提升。

4.2. 中小学教师心理健康问题群体差异

本研究表明,中小学教师心理健康状况存在显著的群体差异,尤其在心理症状与自我效能感两个维度上。性别上,女性教师表现出更高的心理症状和更低的自我效能感,这与王庆等(2021)的 Meta 分析结果一致,凸显了针对女性教师进行心理干预的必要性。在年龄与教龄上,余秋梅等(2015)通过对云南省调查得出,当教龄达到 10 年后,教师的躯体化症状和强迫症状不再增加,但本研究结果有所不同,30~39 岁教师以及教龄超过 20 年的教师心理问题更为突出,这与杨彦平(2020)和胡卫平等(2010)的发现相符,反映了中年及资深教师所面临的职业发展瓶颈与倦怠累积效应。婚姻状况的影响则较为复杂,本研究中丧偶和已婚教师心理症状更重,与曾茂春和李辉(2011)的结论部分吻合,但与部分研究相左,表明家庭负担可能构成压力源。此外,职务与职称带来的差异显著,承担双重角色的“班主任兼科任教师”以及“高级职称”教师承受着更大的心理压力,这支持了杨彦平(2020)关于班主任和骨干教师心理健康风险更高的观点。所教学科和学校所在地也是重要因素,语文、英语教师以及城乡结合部教师的心理健康状况更需关注,这与学科特性和地域资源分配不均有关。值得注意的是,学历和所教学段在本研究中未呈现显著影响,但与赵雪和谢华(2014)的观察类似,高学历教师可能面临不同的压力机制。在职业倦怠方面,教龄、职称及学校所在地等变量上存在显著差异,而在性别、婚姻、职务等因素上差异不显著。教龄 11~15 年及 20 年以上的教师倦怠水平更高,这与胡洪强等(2015)关于教龄 11~15 年是倦怠严重期的结论一致,但不同于赵玉芳与毕重增(2003)提出的 6~10 年高峰期,共同揭示了职业中期是倦怠高发阶段。其次,高级职称教师倦怠更严重,呼应了胡洪强等(2015)关于专业发展阶段主效应的发现,体现了资深教师的压力累积。但本研究也存在一定局限性,横断面设计无法推断因果关系,样本可能未覆盖所有地区,且自我报告数据可能受社会期望偏差影响。未来研究应结合纵向设计和混合方法,以深入探讨这些差异的机制。综上所述,中小学教师的心理健康是由多因素交织影响的结果,未来的支持与干预措施需针对上述高风险群体进行精准设计,以有效提升教师队伍的整体心理福祉。

4.3. 中小学教师心理健康问题成因分析

中小学教师心理健康问题的形成是一个多层面因素复杂交织的结果。本研究结果显示,非教学任务繁重、形式主义工作(如重复性表格填报与频繁行政检查)持续消耗教师的心理资源,而班主任群体因职责边界模糊、家校沟通与延时服务等多重任务叠加,这种工作特征与职业倦怠的情绪衰竭维度显著相关,进一步加剧了其情绪衰竭程度。

在教育评价体系方面,过度细碎化、唯成绩论的考核机制强化了教师的竞争压力,本研究发现的城乡结合部教师心理症状较重、城市教师自我效能感较高的现象,部分反映了评价体系对不同区域教师产生的差异化压力。与此同时,学校内部心理支持系统的薄弱,特别是农村和城乡结合部地区专业心理服务的缺位,使得教师面临的心理压力缺乏有效缓冲机制。

在社会文化层面,功利化教育观念与教师育人初心之间的张力持续削弱其职业价值感,而不同教师群体因个人资源与发展阶段的差异性而表现出不同的心理脆弱性:女性教师因社会性别角色期待承担更多家庭责任,中年教师面临职业压力与生活角色转变的双重挑战,教龄 6~10 年教师出现的自我效能感低谷则可能反映了教师专业发展过程中的“高原期”现象。最终,心理健康教育在实践层面的边缘化、教师自身心理干预技能的不足以及专业培训资源的匮乏,共同导致预防性心理干预机制难以有效建立,形成了个体、组织与社会因素相互影响的复杂系统。

4.4. 中小学教师心理健康问题解决策略

沙盘心理塑型技术是一种以荣格心理学为基础、通过象征性表达促进内心疗愈与成长的非言语治疗

技术。在此过程中，个体通过在特定沙盘自由摆放微缩模型来构建其内心图景，从而在自由与受保护的
空间中实现情绪的表、冲突的整合及自我的探索。本研究在评估各维度后从中选取 101 名在某个维
度心理健康问题较突出者进行为期 3 天的沙盘团体干预，以检验该技术的干预效果，发现其在多个关键
心理维度均显示出显著促进作用。如表 17 所示，在心理症状方面，干预后 SCL-90 量表总分及躯体化、
强迫、人际敏感、抑郁、焦虑等因子均显著下降(前测 132.53 ± 26.55 ，后测 124.18 ± 24.32 ， $t = 3.94$ ， $p < 0.001$)，表明沙盘为教师提供了有效的压力释放与情绪调节途径。在心理资源建设上，教师的自我效能感
得到显著提升(前测 25.97 ± 5.74 ，后测 27.33 ± 5.51 ， $t = -2.998$ ， $p < 0.01$)，印证了通过象征性操作增强应
对信心的心理机制。尤为突出的是，该干预对职业倦怠中的核心维度 - 情感衰竭产生了针对性改善(总分
前测 2.96 ± 0.62 ，后测 2.85 ± 0.58 ， $t = 2.26$ ， $p < 0.05$)，这对缓解教师因长期工作压力导致的情绪耗竭具
有重要意义。尽管总体幸福感未呈现统计学上的显著变化($p > 0.05$)，但综合结果表明，沙盘心理干预能
够通过其特有的表达性与体验性机制，成为支持中小学教师心理调适、提升职业心理资本的有效工具。

Table 17. Comparison of measurement results before and after the sandplay intervention
表 17. 沙盘干预前后测量结果对比

变量	前测	后测	t 值	显著性
SCL-90	132.53 ± 26.55	124.18 ± 24.32	3.94	0.000
自我效能感	25.97 ± 5.74	27.33 ± 5.51	-2.998	0.003
职业倦怠	2.96 ± 0.62	2.85 ± 0.58	2.26	0.027
总体幸福感	80.70 ± 11.70	81.90 ± 11.26	-0.828	0.41

5. 结论

本研究系统考察了我国中小学教师的心理健康状况，得出以下核心结论：当前教师群体心理健康水
平总体低于全国常模，呈现出以“高情绪衰竭、低去个性化”为特征的职业倦怠模式，但其自我效能感
与总体幸福感仍保持在较好水平。教师的心理问题存在显著的群体差异，女性、中年、教龄较长、担任
班主任兼科任教师、任教语文或英语学科以及在城乡结合部学校工作的教师构成了心理健康的高风险群
体。研究进一步证实，沙盘心理塑型技术作为一种表达性干预手段，能有效缓解教师的心理症状、提升
其自我效能感并改善情绪衰竭。综上所述，中小学教师的心理健康是个体特质、职业角色与社会环境因
素复杂交互的结果。未来应致力于构建一个多层次的支持体系，通过精准识别高风险群体、推广实证有
效的心理干预措施(如沙盘心理塑型技术)以及从组织层面优化工作负担与评价机制，系统性地提升教师
队伍的心理福祉与职业韧性。

基金项目

浙江省教育科学规划课题(重点)，2023SB121。

参考文献

房娟, 梁铭轩, 黄伊甸(2025). 恢复体验与中小学教师职业倦怠的关系: 情绪智力和自我效能感的链式中介作用. *浙
江师范大学学报(自然科学版)*, 48(3), 352-360.

胡洪强, 刘丽书, 陈旭远(2015). 中小学教师职业倦怠现状及影响因素的研究. *东北师大学报(哲学社会科学版)*, (3),
233-237.

胡卫平, 马玉玺, 焦丽英, 等(2010). 山西省中小学教师心理健康状况调查. *教育理论与实践*, 30(10), 59-60.

- 金华, 吴文源, 张明园(1986). 中国正常人 SCL-90 评定结果的初步分析. *中国神经精神疾病杂志*, (5), 260-263.
- 黎万霞, 杨单, 田小兵, 刘月光, 陈思宇, 任季冬, 刘红英(2022). 2020 年莒山县中小学教师心理健康现状及影响因素分析. *预防医学情报杂志*, 38(1), 81-87.
- 李新(2019). 教师的工作负担及其影响因素研究——基于中国教育追踪调查(2014~2015 学年)数据的实证分析. *上海教育科研*, (3), 5-9+78.
- 罗燕, 许艳营, 梁燕(2013). 河南省中学教师心理健康现状. *中国健康心理学杂志*, 21(3), 387-389.
- 王庆, 余衣, 杨垠, 姚宝骏(2021). 2010-2020 年国内中小学教师心理健康状况: 基于 SCL-90 分值的 Meta 分析. *和田师范专科学校学报*, 40(5), 46-53.
- 吴萍, 李明国(2007). 中小学教师心理健康状况分析. *教学与管理*, (27), 22-23.
- 杨彦平(2020). 中小学教师心理健康发展现状分析与对策思考. *现代教学*, (24), 36-39.
- 余秋梅, 李里, 周波, 等(2015). 云南省中小学教师心理健康状况调查与分析. *中国健康心理学杂志*, 23(2), 204.
- 岳彩镇, 罗文雯, 潘伟刚, 杨志雯, 林晓滔(2021). 重庆市中小学教师心理健康状况及影响因素分析. *保健医学研究与实践*, 18(4), 45-50.
- 曾茂春, 李辉(2011). 国内中小学教师心理健康 Meta 分析. *中国健康心理学杂志*, 19(11), 1348-1350.
- 张丹枫(2011). 中小学教师心理健康危机与解决策略. *教学与管理*, (15), 36-37.
- 赵雪, 谢华(2014). 中小学女教师职业压力与心理健康的关系研究. *教学与管理*, (2), 37-39.
- 赵玉芳, 毕重增(2003). 中学教师职业倦怠状况及影响因素的研究. *心理发展与教育*, (1), 80-84.
- 郑红渠(2009). 重庆地区中小学教师自我效能感的研究. *重庆工学院学报(社会科学版)*, 23(1), 187-190.
- Wang, Y., Ramos, A., Wu, H., Liu, L., Yang, X., Wang, J. et al. (2015). Relationship between Occupational Stress and Burnout among Chinese Teachers: A Cross-Sectional Survey in Liaoning, China. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 88, 589-597. <https://doi.org/10.1007/s00420-014-0987-9>
- Zhang, L., Zhao, J., Zheng, H., Xiao, Y., Chen, M., Chen, D. et al. (2014). Mental Health and Burnout in Primary and Secondary School Teachers in the Remote Mountain Areas of Guangdong Province in the People's Republic of China. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 123-130. <https://doi.org/10.2147/ndt.s56020>