

新时代中小学教师心理健康： 影响因素与提升对策

务 凯，李永鑫，王 萍

摘要：中小学教师心理健康是影响教育教学质量与学生身心健康发展的重要因素。对河南省 57 535 名中小学教师问卷调查发现，教师心理健康问题检出率为 13.03%，低于全国平均水平，但焦虑与抑郁问题较为普遍，不同群体特征的教师心理健康状况存在显著差异。教师心理健康问题主要源于宏观政策变动、社会期望偏高与工作负荷加重等系统性压力的叠加，而心理弹性、心理调适能力、组织认同和社会支持等因素则发挥着重要的缓冲与保护作用。为全面提升教师心理健康水平，亟须构建一个从强化顶层设计、整合社会资源，到夯实学校责任、赋能个体成长的多层级综合支持体系。

关键词：中小学教师；心理健康；教师教育

中图分类号：G443 **文献标识码：**A **文章编号：**1000-0186(2025)09-0153-07

教师是立教之本、兴教之源、强国之根，其心理健康状况不仅关乎个人职业幸福感，更直接影响教育教学质量与学生身心健康发展。研究表明，我国教师群体心理健康问题总体检出率达 16.10%，其中强迫、抑郁、焦虑问题尤为突出，且中学教师因升学压力、角色冲突等问题，心理健康风险显著高于其他学段，中部地区教师心理健康问题检出率高于东部与西部^[1]，初中教师、乡村教师、班主任群体的心理问题持续加重^[2]，呈现出“高压—低支持”的困境。河南作为中部教育人口大省，基础教育体量庞大，教师队伍建设任务艰巨，教师心理健康问题可能因地域特征呈现独特样态。在此背景下，本研究基于对河南省 57 535 名中小学教师的大规模问卷调查，以心理健康双因素理论和生态系统理论作为研究

与分析框架，系统描摹高风险教师群体画像，深度检验和分析影响教师心理健康的多层次因素，并据此提出科学有效的提升对策。

一、研究工具

心理健康双因素理论强调，心理健康不仅表现为消极心理状态（如焦虑、抑郁）的减少，还包括积极心理状态（如幸福感、满足感）的提升。^[3]生态系统理论认为个体发展是个体与其所处的微观、中间、外层、宏观以及时间等多个嵌套环境系统动态交互作用的结果。^[4]据此，研究团队结合中小学教师的工作与生活特性，在系统梳理相关文献及多轮专家研讨基础上，编制了“河南省中小学教师心理健康现状调查系列问卷”。该系列问卷包含四个核心模块：人口学信

基金项目：2025 年度河南省教师教育课程改革专项研究课题“中小学教师心理健康现状研究及素养提升策略”（2025-JSJYZX-005）。

作者简介：务凯，河南大学教育学部副教授（开封 475004）；李永鑫，河南大学教育学部教授（开封 475004）；王萍，河南大学教育学部教授（开封 475004）。

息、心理健康状况、风险性因素及保护性因素。

其中，人口学信息采用自编问卷形式，涉及内容见下文差异比较部分；心理健康状况遵循双因素模型，选取焦虑与抑郁作为负性指标，一般心理健康为中性指标，积极心理健康为正性指标，具体信息见表 1。风险性因素从社会环境、工作状况和个体状态三个方面编制题目，社会环

境包含教育政策与资源、社会包容与支持、经济条件与社会地位，工作状况包含学校管理与氛围、职业发展与工作条件、工作压力、倦怠与回报，个体状态包含个体与家庭、身体健康、人际关系、个人经历；保护性因素以组织认同、社会支持、心理弹性和心理调适能力作为测评指标，具体信息见表 2。

表 1 中小学教师心理健康现状调查问卷

测评内容	工具名称	修订者	Cronbach's α
抑郁	简版流调中心抑郁量表	何津等 ^[5]	0.92
焦虑	广泛性焦虑障碍量表	何筱衍等 ^[6]	0.94
一般健康	一般健康问卷	李艺敏等 ^[7]	0.98
积极心理健康	积极心理健康量表	丁腾云等 ^[8]	0.96

表 2 中小学教师心理健康保护性因素调查问卷

测评内容	工具名称	修订者	Cronbach's α
组织认同	组织认同问卷	李永鑫等 ^[9]	0.83
社会支持	中小学教师社会支持量表	王芳等 ^[10]	0.93
心理弹性	简式康纳—戴维森心理弹性量表	Wang Li 等 ^[11]	0.95
心理调适能力	心理调适知识和求助意愿	自编	0.77

二、研究对象

本次调查范围覆盖河南省全域，采用分层多阶段抽样，顺序为县（市、区）、学校、在职教师。调查依托专门开发的在线平台进行，并制定了严谨的实施程序。样本来自 876 所学校，共收到问卷 57 795 份，删除无效问卷 260 份，最终得到有效问卷 57 535 份，回收率 99.55%。样本包括中小学（含幼儿园）各学段的所有学科教师，平均年龄 38.24 岁，平均教龄 15.27 年；其中男教师 11 150 人，女教师 46 385 人；城镇学校教师 50 437 人，乡村学校教师 7 098 人；入职前为师范生的教师 42 583 人，非师范生教师 14 952 人；任行政职务教师 6 631 人，未任行政职务教师 50 904 人；大专及以下学历教师 5 914 人，本科学历教师 48 065 人，硕士研究生及以上学历的教师 3 556 人；幼儿园教师 2 538 人，小学教师 26 108 人，初中教师 20 527 人，高中教师 8 362 人；三级教师 755 人，二级教师 23 201 人，一级教师 19 144 人，高级教师 9 198 人，未评级教师 5 237 人（主要为新入职教师）。

总体而言，本次调查的样本规模大，覆盖了河南省具有不同个体特征的中小学教师群体，其人口学结构与当前河南省中小学教师队伍的总体状况有较高一致性。

三、研究结果

（一）河南省中小学教师心理健康状况

基于心理健康双因素模型，对河南省 57 535 名中小学教师进行多维评估。结果显示，中小学教师群体心理健康总体呈现“双高”特征：一方面，积极心理健康水平整体较高，平均得分为 27.4，显著高于理论均值 22.5，略高于河南省科技工作者的得分，反映出河南省中小学教师整体上具备较好的积极心理品质；另一方面，消极心理问题也不容忽视，尤以焦虑问题最为突出，累计检出率高达 57.78%，另有 17.82% 的教师存在抑郁风险，19.66% 的教师存在一般健康问题，仍有 28.20% 的教师积极心理健康得分低于理论均值。说明在积极心理表现良好的总体趋势下，有相当比例的教师处于心理脆弱状态，呈现出“高积极—高消极”并存的复杂心理健康图景，

亟须开展系统干预与分层支持。依据前期研究发现,河南省中小学教师心理不健康状态的总体检出率为13.03%^[12],虽低于全国16%的平均水平,但考虑到庞大的教师基数,心理不健康的人数依然可观,表明河南省中小学教师的心理健康促进工作仍面临挑战。

(二) 河南省中小学教师心理健康状况的差异比较

为深入揭示不同特征教师群体心理健康的差异状况,采用卡方检验等统计方法,对总体心理健康状况(以心理不健康检出率为分析指标)在各项人口学变量上的差异进行了细致考察。

一是在性别方面,男女教师群体在总体心理健康检出率上存在显著差异($\chi^2=11.41$, $p<0.01$)。女教师心理不健康者的检出率(13.1%)显著高于男教师(12.75%)。这一差异可能与社会文化因素赋予女性更多的家庭责任,以及女性在情绪表达和感知上更为敏感等因素有关。

二是在学历方面,不同学历的教师群体在总体心理健康检出率上存在显著差异($\chi^2=27.26$, $p<0.001$)。呈现的趋势是教师学历越高,心理健康总体水平越低。硕士及以上学历教师的检出率最高,为13.61%;本科学历次之,为13.18%;而大专及以下学历的检出率最低,为11.50%。这可能反映了高学历教师在职业发展上面临更高的期望、更重的教学科研任务以及更激烈的竞争压力。

三是在婚姻状况方面,不同婚姻状况的教师群体在总体心理健康检出率上存在显著差异($\chi^2=27.26$, $p<0.001$)。丧偶教师心理不健康者检出率最高,为17.78%;离异教师次之,为16.04%;再次为已婚教师,为13.04%;最低是未婚教师,为12.56%。这一结果凸显了稳定的婚姻关系和家庭支持系统对于维护个体心理健康的重要性。

四是在子女数量方面,总体心理健康检出率在养育子女数量不同人群中存在显著差异($\chi^2=21.67$, $p<0.01$)。养育2个子女教师的心理不健康者检出率最高,为13.64%;养育1个子女的检出率次之,为12.9%;再次为养育3个及以上子女的,为12.48%;心理不健康者检出率最低的是未养育子女教师,为12.25%。这可能

与养育多个子女所带来的经济压力、精力投入和时间管理挑战有关。

五是在职前是否为师范生方面,也对教师心理健康状况产生了显著影响($\chi^2=12.74$, $p<0.01$)。职前为师范生教师的心理不健康者检出率(13.33%)显著高于职前为非师范生的教师(12.19%)。这可能与师范教育背景下的理想化职业预期与现实工作压力之间存在的差距有关,也可能与师范生的职业选择范围相对较窄、职业倦怠更早出现等因素相关。

六是在是否担任行政职务方面存在显著差异($\chi^2=8.78$, $p<0.05$)。未任行政职务教师的心理不健康检出率(13.13%)显著高于任行政职务的教师(12.26%)。行政职务往往伴随着较高的社会地位、责任感及更多工作资源的支持,这有利于增强自我价值感,缓解部分负性情绪,从而在整体评价中呈现更好的状态。

七是在学校位置方面存在显著差异($\chi^2=10.16$, $p<0.01$)。城镇学校教师心理不健康者检出率(13.12%)显著高于乡村学校教师(12.41%)。这一现象可能与城镇学校通常面临更复杂的工作任务、更高的绩效要求、更激烈的职业竞争以及更频繁的社会互动压力有关。

八是在任教学段方面,这是影响教师心理健康的一个非常显著的因素($\chi^2=101.79$, $p<0.001$)。初中教师的心理不健康者检出率最高,为14.37%;小学教师次之,为12.56%;其次为高中教师,为12.44%;心理不健康者检出率最低的是幼儿园教师,为9.02%。初中生的身心发展特点以及面临的升学压力,可能是导致初中教师心理风险较高的主要原因。

九是在职称方面,其差异也极为显著($\chi^2=101.79$, $p<0.001$)。一级教师心理不健康者检出率最高,为15.06%;二级教师心理不健康者检出率次之,为13.41%;再次是高级教师,为11.49%;然后是三级教师,为11.26%;心理不健康者检出率最低的是未评级教师,为6.89%。这一结果清晰地反映出,处于职业生涯发展中期、面临职称晋升压力的教师群体,其心理健康风险更高。

(三) 河南省中小学教师心理健康的影响因素
生态系统理论指出,个体心理健康的发展受

到宏观、外层、微观与个体等多层嵌套环境的动态交互影响。据此,影响教师心理健康的因素可从上述四个层面加以系统分析。

其一,宏观系统:社会环境中的结构性压力。宏观系统主要指宏观社会环境与教育政策环境对教师心理健康的影响。研究发现,社会对教师职业的整体认同度、教育政策的明确性与合理性、教育资源的公平供给等因素均在影响教师心理健康方面发挥重要作用。例如,教师对教育政策的认同感(3.71分,指以满分5分计,下同)、对教育资源供给的感知(3.33分)以及对社会地位的主观评价(2.66分)等,均与其心理状态密切相关。同时,教师普遍感受到较高的社会期望困扰(2.55分,得分越低表示困扰越大)和较低的社会包容度(2.85分),这些外部环境变量可共同解释心理健康相关维度22.70%至27.50%的变异,说明宏观系统中社会认同与资源结构不平衡是教师心理压力的重要来源。

其二,外层系统:组织支持与社会支持网络的可及性。外层系统主要指教师所处的社会关系网络与组织系统对其心理健康的影响。在组织层面,教师对学校管理方式的公平性感知(3.68分)、组织氛围的融洽度(3.48分)以及对职业前景的信心(3.92分)等,均显著影响其心理健康状态。与此同时,85.50%的教师普遍报告承担大量非教学任务,其中“迎接检查、评估”等行政性事务(占53.65%),进一步加重了其工作负担(4.26分)和倦怠感(2.21分,得分越低倦怠感越严重)。在社会关系层面,教师所感知到的多源社会支持(3.87分)也是其心理健康的重要保护资源,这些支持网络共同构成了教师外层生态系统中的“缓冲圈”。其中,同事支持得分最高(4.06分),其次是朋友支持(3.97分)、家人支持(3.86分)、领导支持(3.82分)、家长支持(3.79分),而来自学生的支持最低(3.73分),六类社会支持均对教师抑郁等心理问题具有显著负向预测作用。

其三,微观系统:学校情境与家庭关系的双重影响。微观系统层面主要聚焦教师在日常工作与家庭生活中的直接经历和互动情境。学校工作环境中,任务压力(4.26分)、时间压力(3.01分)与工作回报感(3.12分)等因素显著关联

教师的焦虑、抑郁水平。其中,工作倦怠感被证实为预测心理不健康的重要风险因子。在家庭层面,工作与家庭角色之间的冲突感知(3.26分)、育儿压力(3.31分)与赡养压力(2.86分),以及亲密关系满意度(3.80分)与人际关系质量(3.93分)等因素,同样对心理健康产生显著影响。此外,锻炼频率偏低(仅15.20%每周锻炼4次及以上)与睡眠质量一般(3.01分)也反映出教师在微观日常生活中的身心调适空间有限。微观系统因素可解释心理健康维度约31.70%至37.80%的变异,显示其对教师身心状态的直接作用。

其四,个体系统:心理资源与调适能力的核心作用。个体系统聚焦教师自身所具备的内在心理资源与应对能力。心理弹性得分为3.76,处于中等偏上水平,但仍有近20%的教师处于低弹性区间。心理弹性对抑郁、焦虑等负性心理状态具有显著负向预测作用,可单独解释教师抑郁水平约39%的变异,凸显其作为心理“免疫因子”的关键作用。此外,教师的心理调适能力也构成重要的个体保护资源。虽然心理调适知识得分偏低(1.75分),但求助意愿得分较高(3.73分),说明在面对心理困扰时,教师存在一定的主动应对意愿。两者可共同解释抑郁水平约19%的变异,表明提升心理素养对于增强教师个体系统的应对力具有重要意义。

总体来看,多层次因素交互作用构成了教师心理健康的复杂机制,需要从系统性视角构建分层干预框架。

四、结论与建议

(一) 总体结论

一是教师心理健康状况总体可控,但潜藏的结构性风险需引起高度重视。本次调查显示,河南省中小学教师整体心理健康状况处于相对稳定状态,心理不健康的总检出率较全国平均水平略低。这反映出在心理健康支持体系建设和相关政策保障方面,河南省已取得初步成效。然而受调查教师中焦虑与抑郁倾向的发生比例依然不低,且部分人群呈现出较为明显的心理困扰特征,加上河南省庞大的教师基数,其心理健康问题一旦被忽视,可能对教育质量和教师职业可持续性造

成系统性影响。因此,从全局上看,当前中小学教师心理健康虽处于“总体可控”状态,但其中的结构性隐忧与重点人群的心理脆弱性亟须被识别、理解与积极干预。

二是不同特征教师群体的心理健康存在显著差异,高风险教师画像日渐清晰。调查数据清晰地揭示了特定教师群体面临更高的心理健康风险。具体而言,性别差异显著,女教师的总体心理不健康检出率高于男教师。学历因素呈现负向关联,硕士及以上学历教师心理不健康检出率最高,而大专及以上学历者最低。婚姻状况影响显著,经历婚姻变故(丧偶、离异)的教师心理风险远高于婚姻稳定者。任教学段差异明显,初中教师心理不健康检出率位居首位,幼儿园教师则最低。职称因素呈现“U”形或倒“U”形的复杂特征,处于职业发展关键期的一级教师和二级教师心理不健康检出率较高,而未评级的新教师和部分高级教师较低。此外,养育2个子女的教师、职前为师范专业背景的教师、未担任行政职务的教师以及在城镇学校任教的教师,其心理不健康检出率也偏高。综合来看,男性、低学历、已婚、行政职务和有一定家庭支持的教师心理健康较好,而女性、高学历、单身或家庭负担重的教师心理健康风险更高。

三是教师心理健康问题是多重生态系统失衡下的交互结果。研究表明,中小学教师的心理健康并非孤立的个体问题,而是社会政策环境、组织制度结构、职业角色期待与个体应对资源等多重生态系统因素长期交互作用的结果,清晰地呈现出“社会期待异化—组织管理失能—个体资源枯竭”的系统性风险传导路径。一方面,外部环境中教育政策频繁调整、社会期望持续升高,而组织内部非教学事务负担沉重、支持机制滞后,加之家庭责任叠加与个体调适资源有限,导致部分教师心理资源持续透支、应对能力受损。另一方面,尽管社会支持网络、学校组织认同和心理弹性等保护机制在一定程度上具有缓冲作用,但其覆盖范围有限、实际效能不足,尚难以有效抵御多重压力的累积效应。总体来看,教师心理健康问题的生成机制呈现出显著的系统化与结构性特征,压力链条从宏观制度延伸至微观个体,形成“外—内”传导的失衡格局,而保护体系的反

馈功能尚未形成闭环。这种结构性失衡不仅加剧了教师的心理风险,也揭示了当前支持系统的脆弱性,为后续构建多层次、差异化、整合化的心理健康干预策略提供了坚实依据。

(二) 优化中小学教师心理健康的对策建议

为有效提升中小学教师的心理健康水平,依据对河南省57535名教师的调查结果,提出以下四个方面的对策建议。

一是宏观系统层面:强化顶层设计,完善教师心理健康保障机制。制度供给与政策保障是教师心理健康支持体系的根基,其科学性与可行性直接影响支持措施的覆盖面与实际效能。调查显示,河南省中小学教师对现行教育政策的认同度平均仅为3.71分,对教育资源供给的评价为3.33分,这表明当前教师心理健康支持政策与资源配置尚不能满足实际需求。据此建议,首先,优化教育政策制定与执行,减轻教师不合理负担。在推行“双减”等教育改革时,应充分调研评估政策对教师心理的潜在影响,建立教师工作负荷监测与动态调整机制,坚决减少并规范各类非教学任务、检查、评比及不必要的会议,确保教师能够专注于教育教学核心工作。其次,加大财政投入与资源均衡,健全资源配置与服务网络。建议设立省级教师心理健康服务专项经费,纳入年度教育预算,重点支持教师心理健康普查和专业人才引进,资源配置注意向心理问题检出率较高的教师群体及农村和欠发达地区倾斜。最后,切实提升教师社会经济地位,增强职业尊严与幸福感。严格落实中央政策文件中关于提升教师待遇的要求,建立教师工资定期增长机制,关注教师对自身社会地位评价偏低(2.66分)的现状,通过多种途径提高教师的职业声望和社会认可度,增强其从事教育工作的价值感和幸福感。

二是外层系统层面:整合社会资源,构建协同高效的教师心理支持网络。社会支持系统是教师心理健康的重要外部保障,其稳定性与支持度直接影响教师的职业认同感与心理安全感。调查显示,来自学生和家长的支撑相对较低,当前社会对教师职业的包容程度不高(仅2.85分),这提示需构建更强大的社会支持和包容系统。首先,应加强正面舆论引导,营造尊师重教的社会

氛围。主流媒体应加大对优秀教师和教育事业的正面宣传力度,普及教师工作的专业性和复杂性,引导社会各界形成对教师职业的科学认知和合理期望。其次,深化家校社协同,共筑学生成长与教师发展同心圆。推动建立常态化的家校沟通机制,通过家长学校、家长会等形式,提升家长的家庭教育素养,明确家庭教育的首要责任,构建相互尊重、信任合作的家校关系,避免将所有教育压力简单转嫁给教师。最后,引入专业社会力量,提供多元化心理健康服务。依据《关于加强心理健康服务的指导意见》(国卫疾控发〔2016〕77号)等文件精神,鼓励并规范心理咨询机构、高等院校心理专业、社会工作服务机构等社会力量,通过政府购买服务、合作共建等方式,为教师提供专业的心理健康讲座、团体辅导、常态化心理监测与预警、危机干预等专业服务。

三是微观系统层面:夯实学校责任,营造积极健康的校园工作生态。学校环境是教师心理健康的重要支撑系统,其管理方式、文化氛围与发展机制直接影响教师的工作体验与心理状态。调查发现,心理健康教师对学校管理的评价(3.83分)显著高于心理不健康教师(3.10分),有53.65%的教师反映承担了过多的“迎检”类非教学任务,影响了其教学工作。首先,学校应推行“人本化、民主化”管理,优化内部治理结构。学校应尊重教师的专业自主性和教育教学权利,减少不必要的行政指令和过度干预。优化教师评价与考核机制,变单一结果性评价为过程性与发展性评价相结合,激励教师专业成长,而非增加其心理负担。其次,培育积极互助的校园文化,强化情感支持。同事支持是教师获得的最强社会支持(4.06分),学校应通过组织形式多样的教研活动、文体活动、心理团辅等,搭建教师交流平台,增进同事间的理解、信任与合作,形成“人人被看见、人人被关怀”的积极工作氛围。最后,关注教师专业发展与工作条件,提升职业归属感。学校应为教师提供清晰的职业发展规划指导和高质量的专业培训,持续改善办公条件、教学设施和必要的休息场所,关心教师生活,解决实际困难,提升教师对学校的认可,增强其职业归属感。

四是个体系统层面:赋能个体成长,筑牢教师心理健康内在根基。教师个体的心理健康素养与调适能力是维护其心理健康的关键内因,直接影响其应对压力与职业倦怠的能力。调查显示,河南省中小学教师虽求助意愿较高(3.73分),但心理调适知识储备不足(1.75分),约20%的教师心理弹性偏低。这表明教师的内在应对能力建设亟待加强。首先,系统优化教师心理健康教育,提升专业素养。将心理健康教育、压力管理、情绪调节等内容全面纳入教师职前培养的核心课程和在职培训的必修模块。^[13]确保教师在不同职业发展阶段都能获得系统化、常态化的心理健康知识和技能培训,提高其心理健康素养及识别和应对自身及学生心理问题的能力。其次,推广实用心理调适方法,增强心理弹性。针对教师心理弹性对心理健康各指标均有显著保护作用的发现,学校可定期组织正念减压、积极心理品质塑造等工作坊或团体活动。利用“互联网+”模式,开发和推广针对教师的心理科普微课程、在线冥想资源等,使其便捷掌握有效的自我心理疏导技术。再次,倡导健康生活方式,促进身心和谐。针对84.80%的教师每周不能规律运动的现状,睡眠质量总体一般等问题,学校应通过举办健康讲座、组织文体俱乐部、改善膳食营养等方式,积极倡导和支持教师形成规律作息、均衡膳食、适度运动的健康生活习惯。最后,消除求助污名顾虑,畅通专业支持渠道。鉴于当前教师个人心理知识匮乏、寻求专业帮助经济负担重且缺乏有效渠道等现状,以及在寻求心理帮助时的“病耻感”“污名化”顾虑,教育主管部门和学校应大力宣传心理求助的积极意义,营造理解和支持的氛围,并为教师提供便捷、保密且经济可负担的专业心理咨询服务。

参考文献:

- [1] 靳娟娟,俞国良.教师心理健康:现实样态与风险防范[J].教育研究,2024(7):134.
- [2] 陈紫薇,于晓琪,俞国良.中学教师心理健康问题的特点、影响因素与发展趋势[J].中国人民大学教育学报,2024(3):144.
- [3] WANG X, ZHANG D, WANG J. Dual-factor model of mental health: surpass the traditional mental health model [J]. Psychology, 2011

- (8): 767.
- [4] RICHARD L, GAUVIN L, RAINE K. Ecological models revisited: their uses and evolution in health promotion over two decades [J]. Annual review of public health, 2011 (1): 309.
- [5] 何津, 陈祉妍, 郭菲, 等. 流调中心抑郁量表中文简版的编制 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2013 (12): 1134.
- [6] 何筱衍, 李春波, 钱洁, 等. 广泛性焦虑量表在综合性医院的信度和效度研究 [J]. 上海精神医学, 2010 (4): 201.
- [7] 李艺敏, 李永鑫. 12 题项一般健康问卷 (GHQ-12) 结构的多样本分析 [J]. 心理学探新, 2015 (4): 356.
- [8] 丁腾云, 务凯, 李永鑫. 积极心理健康量表中文版测评城市成年人的效度和信度 [J]. 中国心理卫生杂志, 2023 (6): 536.
- [9] 李永鑫, 张娜, 申继亮. Mael 组织认同问卷的修订及其与教师情感承诺的关系 [J]. 教育学报, 2007 (6): 31.
- [10] 王芳, 许燕. 中小学教师职业枯竭状况及其与社会支持的关系 [J]. 心理学报, 2004 (5): 569.
- [11] WANG L, SHI Z, ZHANG Y, et al. Psychometric properties of the 10-item connor-davidson resilience scale in Chinese earthquake victims [J]. Psychiatry and clinical neurosciences, 2010 (5): 502.
- [12] 李永鑫, 王萍, 务凯, 等. 河南省中小学教师心理健康现状调查 [J]. 河南教育 (教师教育), 2025 (5): 5.
- [13] 李永鑫, 陈琄. 加拿大大学校心理健康教育: 经验与启示 [J]. 课程·教材·教法, 2020 (5): 140.

(责任编辑: 李 哲)

Mental Health of Primary and Secondary School Teachers in the New Era: Influencing Factor and Improvement Strategy

Wu Kai, Li Yongxin, Wang Ping

Abstract: Mental health of primary and secondary school teachers is a key factor influencing educational quality and students' mental and physical development. A survey of 57535 primary and secondary school teachers in Henan Province identifies a 13.03% prevalence of mental health problems which is lower than the national average, but anxiety and depression are widespread and significant disparities are observed across different groups. Mental health problems of teachers mainly result from the cumulative impact of systemic stressors such as frequent policy shift, heightened social expectation and heavy workload, while psychological resilience, adjustment capacity, organizational identification and social support serve as essential protective and buffering factors. To effectively promote teachers' mental health, it is crucial to construct a comprehensive multi-tiered support system that strengthens top-level policy design, coordinates social resources, ensures institutional accountability and empowers individual growth.

Key words: primary and secondary school teachers; mental health; teacher education