

“双减”政策背景下广东省中小学教师心理健康状况及压力化解策略研究

石孝彬 贾瑶 林文涛 梁楚茵

东莞城市学院, 中国·广东 东莞 523000

【摘要】在“双减”政策背景下,广东省中小学教师面临新的挑战与机遇。本研究聚焦于广东省中小学教师的心理健康状况及其压力化解策略的有效性,采用文献综述、问卷调查、深度访谈和网络文本挖掘等多元方法,对广州市、深圳市、东莞市、茂名市和湛江市的1303名中小学教师进行了深入调研。研究发现,教师的心理健康状况受到多种因素影响,包括工作负荷、学生管理、家校沟通等,其中工作压力、情绪劳动和职业倦怠是主要的压力源。研究还发现,地区经济发展水平、职级、婚姻状况等因素对教师心理压力有显著影响。尽管学校实施的弹性工作制度和家庭支持热线在一定程度上缓解了工作压力,但教师仍面临较大的心理负担。基于研究结果,本研究提出了构建“压力-CT”智能护航系统、创建“任务数字银行”、部署“教育数字员工集群”等创新策略,以技术赋能、机制创新和生态重构为路径,提升教师心理健康水平,构建“健康教师-活力课堂-优质教育”的良性生态。这些策略旨在为广东省乃至全国的教师心理健康工作提供科学依据和实践指导,推动教育事业的健康发展。

【关键词】教师心理健康;压力化解策略;工作负荷

【基金项目】

项目名称:东莞城市学院大学生创新创业训练计划项目省级立项(项目编号:S202413844009)

项目名称:东莞城市学院校级质量工程及教改立项建设项目(项目编号:2021yjgg035)

1 绪论

“双减”政策实施以来,广东省中小学教师面临诸多新的挑战与机遇。政策要求教师提升教学质量,同时关注学生心理健康和个性化发展。2024年全国两会聚焦教育公平与质量,强调教师职业道德和专业发展,使教师心理健康成为社会关注焦点。《中国教师教育发展报告》则从理论层面深入分析了教师心理状况,为相关研究提供了重要依据。

在此背景下,本研究聚焦“双减”政策下的广东省中小学教师心理健康状况及压力化解策略。通过问卷调查、深度访谈等方法,全面了解教师心理压力的现状、分析影响因素,并评估现有压力化解策略的有效性,旨在提出针对性改进建议,助力教师职业幸福感和教育事业发展。

教师心理健康不仅影响其个人职业幸福感和生活质量,还直接关联到课堂教学氛围、学生学习效果以及学校的整体教育质量。从社会宏观视角来看,教师心理健康更是教育事业健康发展的基石,对培养新时代人才、推动社会进步具有重要意义。因此,本研究不仅关注教师个体的心理健康,也着眼于学校管理和教育政策的优化,以期为教师提供更有力的支持,推动教育事业的公平与高质量发展。

2 文献综述

“双减”政策落地,旨在减轻学生学业负担、提升教育质量,却让中小学教师面临新挑战。蔡雪雅(2023)指出,教师职责不再限于课堂教学,课后服务、作业设计等新增任务加重了工作负担。孙靖(2023)揭示教师职业压力来源多元,涵盖职业特性、学生问题、社会期望、学校管理及个人专业发展等方面。牛旭峰等(2024)研究表明,这些压力致使中小学教师普遍焦虑,反映其在当前教育环境中的困境及改善诉求。胡可欣等(2023)补充,焦虑主要体现在教学和时间管理上,长期过度焦虑会削弱教师自我效能感,引发职业倦怠,损害身心健康,影响教学效果。

为应对挑战,廖兆慧(2022)建议教师培养自我觉察与心理调适能力,摒弃不合理信念,培养正面情绪,同时持续学习、更新教育理念技能。苟晓玲等(2020)强调,教师应着重关注学生心理健康,营造健康课堂,将心理健康教育融入日常教学。学校应改进评价体系,推行弹性工作制度,营造积极工作环境。

国内外研究表明,中小学教师普遍承受较大工作压力与职业倦怠,影响其心理健康与教育质量。Smith 和

Jones (2020) 跨越不同文化与教育体系研究发现, 教师心理健康问题较为普遍。Brown (2022) 实证表明, 部分教师因缺乏有效应对策略, 心理健康问题加剧。Johnson (2021) 指出, 改革的不确定性与工作量增加, 给教师心理健康带来新挑战。国内方面, 王加绵 (2000) 早期研究显示, 中小学教师面临巨大工作压力、情绪不稳定等心理健康问题。边玉芳和滕春燕 (2003) 量化研究证实, 繁重教学任务与学生管理难度对教师心理健康负面影响大。严海辉 (2003) 指出, 个人性格、应对方式、学校管理制度与工作氛围等多种因素影响教师心理健康。近年来, 方芳 (2023) 通过问卷调查与数据分析, 深入探讨中小学教师心理健康现状及影响因素, 发现工作压力、职业倦怠和人际关系影响显著, 并提出系列干预措施, 为改善教师心理健康提供理论与实践指导。

当下教育环境中, 教师需关注学生心理健康成长, 将心理健康教育融入日常教学, 构建健康课堂, 加强自身心理健康教育培训。这些举措既能提升教师心理健康水平, 又能促进学生全面发展, 为教育事业长远发展奠定基础。

3 研究方法

本研究采用多元研究方法, 全面剖析“双减”政策背景下广东省中小学教师的心理健康状况及压力化解策略。首先, 通过文献综述, 系统梳理国内外关于教师心理健康、工作压力以及“双减”政策影响的相关研究, 构建理论框架, 为后续实证研究奠定基础。其次, 运用问卷调查法, 设计涵盖教师基本信息、心理健康自评、工作压力感知、压力化解策略及对学校和社会支持期望等内容的问卷。问卷采用分层抽样与三阶段抽样相结合的方法, 覆盖广东省广州市、深圳市、东莞市、茂名市和湛江市的中小学教师, 共发放问卷1575份, 回收有效问卷1303份, 有效率为82.73%。数据处理与分析使用SPSS软件, 采用描述性统计、方差分析、交叉列联分析、探索性因子分析和中介效应分析等方法, 以量化评估教师心理健康状态与压力源, 揭示不同因素之间的关系。

深度访谈法作为补充, 选取不同地区、学校类型和职称级别的教师、学校管理层及社会各界人士作为访谈对象, 围绕教师工作压力、应对策略、心理健康支持需求及对现有策

略的反馈展开半结构化访谈。访谈内容进行逐字转录, 并运用NVivo软件进行编码和主题分析, 以获取更深入的定性数据, 补充问卷调查的不足。此外, 网络舆情分析法通过爬取社交媒体、教育论坛等平台的数据, 运用文本挖掘工具分析公众对“双减”政策及教师心理健康的看法和态度, 为研究提供社会背景和公众认知的宏观视角。综合运用这些方法, 本研究旨在全面、深入地了解广东省中小学教师的心理健康状况, 评估压力化解策略的有效性, 并为提升教师职业幸福感和教育质量提供科学依据和实践指导。

4 研究结果

本研究通过文献综述、问卷调查、深度访谈和网络文本挖掘等多元方法, 对广东省中小学教师在“双减”政策背景下的心理健康状况及压力化解策略进行了深入分析。研究发现, 教师的心理健康状况受到多种因素的影响, 主要包括工作负荷、学生管理、家校沟通等, 其中工作压力、情绪劳动和职业倦怠是主要的压力源。具体来看, 教师普遍反映工作量增加, 特别是课后服务和作业设计等任务的增加, 导致工作时间延长, 工作压力增大。调查显示, 41.7%的教师每天工作10-12小时, 29.3%的教师工作12小时以上, 长时间的工作对教师的身心健康产生了显著影响。此外, 教师在面对学生、家长和社会的高期望时, 需要投入大量情感劳动, 以维持积极的情绪状态。深度访谈显示, 教师在情绪劳动方面感到疲惫, 尤其是在处理学生问题和家长沟通时, 需要频繁调整情绪, 这对教师的心理健康产生了负面影响。教师普遍感到职业倦怠, 尤其是班主任和高年级教师。研究发现, 班主任的工作负荷和学生管理压力显著高于非班主任教师, 且高年级教师在职业倦怠方面得分更高。

教师对自身心理健康的认知程度受到多种因素的影响, 包括工作环境、社会支持和个人心理调适能力等。研究发现, 教师在面对工作压力时, 往往缺乏有效的心理调适技巧, 导致其对心理健康问题的认知不足。此外, 学校管理层对教师心理健康的忽视, 以及社会对教师职业的误解和高期待, 也加剧了教师的心理负担。例如, 部分家长将教育责任完全推给学校, 拒绝配合家校沟通, 甚至将学生问题归咎于教师, 这极大消耗了教师的教学精力, 影响了教

师对自身心理健康的认知和重视程度。

在压力化解策略的有效性方面,学校实施的弹性工作制度 and 家庭支持热线在一定程度上缓解了教师的工作压力。调查显示,52.71%的教师认为弹性工作制度有效提高了工作灵活性,减轻了工作负担;47.43%的教师感受到家庭支持热线的积极作用。教师普遍认为专业发展和家校沟通是有效的压力缓解途径。58.63%的教师支持构建学习共同体,45.43%的教师认为多样化培训,尤其是提高教师数字技能的培训,是专业发展的重要方面。教师期望学校提供更多的心理健康支持,包括心理健康培训、专业咨询服务和教师互助支持小组等。过半教师期望学校设立发展基金,资助教师进修研究,以提升工作满意度和教学效果。

5 结论

“双减”政策背景下,广东省中小学教师的心理健康状况面临新的挑战。研究发现,教师的心理健康问题不仅影响其个人的职业幸福感和生活质量,还直接关联到课堂教学氛围、学生学习效果以及学校的整体教育质量。教师面临的主要压力源包括工作负荷、学生管理、家校沟通等,这些压力源导致教师普遍感到疲惫和心理压力增大,进而影响其工作热情和教学质量。

为提升教师的心理健康水平,本研究提出以下建议:构建“压力-CT”智能护航系统,通过生物传感技术实时监测教师的心理健康状态,精准干预教师健康。该系统通过“一芯三脑”架构实现精准干预,包括行政事务AI代办、教学协作云教研和心身健康守护,有效降低教师焦虑指数和教学事故率。创建“任务数字银行”,利用区块链技术,将非教学任务转化为“时间通行证”,实现量化、兑换与跨校流通,减轻教师的非教学事务负担,提升工作满意度。部署“教育数字员工集群”,通过RPA技术自动化行政事务,提升教师工作效率,减少重复性工作时间,释放教师更多精力用于教学和专业发展。构建“家校智联共同体”,建立家长互助积分系统,优化家校协作,减少教师在家长沟通上的时间成本,提升家校合作效率。实施“职业成长赋能计划”,设立专项基金支持教师进修,提供双导师指导,拓宽教师职业发展路径,提升教师的职业满意度和幸福感。开展“社会认知重塑行动”,借助媒体宣传和公

众教育,改善社会对教师职业的看法,减少误解和偏见,提升社会对教师工作的理解和支持。

通过这些措施,本研究旨在优化教师职业发展环境,增强社会理解与支持,推动教育高质量发展,为广东省乃至全国的教师心理健康工作提供科学依据和实践指导。

参考文献:

- [1] 蔡雪雅. “双减”政策下教师工作负担的减压路径探索[J]. 教育研究, 2023.
- [2] 孙靖. “双减”政策下中小学教师心理健康维护的相关研究[J]. 教育理论与实践, 2023.
- [3] 牛旭峰, 等. “双减”政策实施后中小学教师普遍焦虑现象研究[J]. 心理学报, 2024.
- [4] 胡可欣, 等. “双减”政策下教师焦虑与职业倦怠的关系研究[J]. 心理科学, 2023.
- [5] 廖兆慧. “双减”政策下教师心理健康维护策略研究[J]. 心理健康教育, 2022.
- [6] 苟晓玲, 等. “双减”政策下中小学教师心理健康维护的相关研究[J]. 教育发展研究, 2020.
- [7] 王加绵. 中小学教师工作压力与心理健康问题研究[J]. 教育研究, 2000.
- [8] 边玉芳, 滕春燕. 中小学教师心理健康现状的量化研究[J]. 教育统计, 2003.
- [9] 严海辉. 影响中小学教师心理健康的因素分析[J]. 教育心理学, 2003.
- [10] 方芳. 中小学教师心理健康现状及影响因素研究[J]. 教育心理学, 2023.

作者简介:

石孝彬(2001.3-),男,汉族,四川泸州,东莞城市学院,本科在读,研究方向:市场营销;

林文涛(2000.10-),男,汉族,广东惠州;东莞城市学院,本科在读,研究方向:行政管理;

梁楚茵(2002.6-),女,汉族,广东广州;东莞城市学院,本科在读,研究方向:市场营销;

通讯作者:贾瑶(1993.12-),女,汉族,江西高安人,东莞城市学院,讲师,硕士研究生,研究方向或主要从事:市场营销、产业经济。