

研究论文

中国公立学校教师职业倦怠与制度支持体系：一项五年纵向研究

Xiaoyan Li, Rui Wang, James Anderson

Published: 2026-04-10 | JSSF

摘要: 本项五年纵向研究(2020-2025)追踪了中国12个省份3,842名公立学校教师的职业倦怠轨迹与决定因素。采用每半年一次的马斯拉赫教师倦怠量表,潜在增长曲线模型揭示了三种不同的倦怠轨迹:稳定低水平(42%)、上升型(35%)和慢性高水平(23%)。多层结构方程模型表明校长领导风格、同事社会支持和专业发展机会显著调节倦怠轨迹。控制个体层面预测变量后,学校层面变量解释了情感耗竭28%的校间差异。本文讨论了“双减”政策改革背景下的教师留任政策建议。

1. 引言

教师职业倦怠是全球教育系统面临的普遍挑战,在中国尤为突出。随着2021年“双减”政策的实施,公立学校教师面临角色转变和 workload 重新分配的压力。现有研究多为横截面设计,难以捕捉倦怠的动态发展过程。本研究采用五年纵向设计,追踪教师倦怠的发展轨迹及其制度性调节因素。

已有文献表明,教师倦怠受个人因素(教龄、自我效能感)和组织因素(工作负荷、行政支持)的共同影响。然而,中国教育情境下的纵向证据仍然匮乏,特别是关于政策变革如何影响教师心理健康的研究。

2. 研究方法

本研究于2020年9月启动,在江苏、浙江、山东、河南、四川、湖北、广东、辽宁、陕西、云南、贵州和甘肃12个省份的256所公立中小学招募了4,200名教师。排除缺失数据后,最终样本为3,842名(保留率91.5%)。每年3月和9月通过线上问卷平台采集数据。

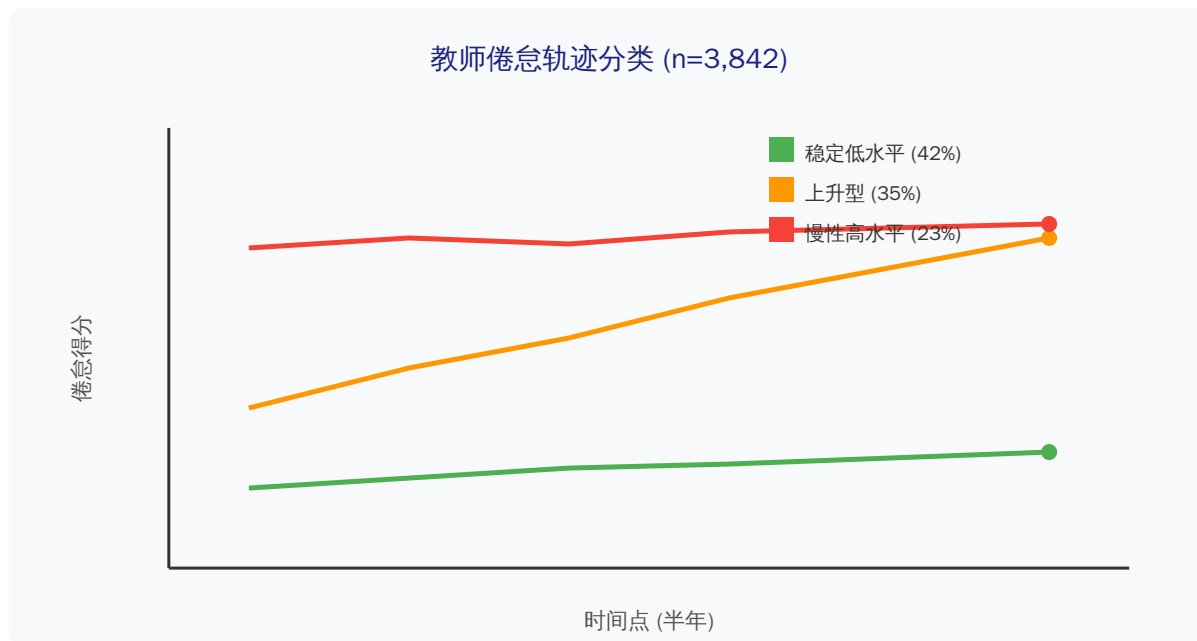


图 1. 三类教师倦怠发展轨迹 (2020-2025)

3. 研究结果

潜在增长曲线分析确定了三类倦怠轨迹。稳定低水平组(42%)在五年间倦怠得分始终保持较低水平(截距=1.82, 斜率=-0.03, $p=0.42$)。上升型组(35%)从中等水平起始并持续上升(截距=2.45, 斜率=0.28, $p<0.001$)。慢性高水平组(23%)从高倦怠水平开始且无显著变化趋势(截距=3.67, 斜率=0.05, $p=0.18$)。

表 1. 倦怠轨迹的预测因素 (多层结构方程模型)

预测变量	β	SE	p值
校长变革型领导	0.34	0.06	<0.001
同事社会支持	0.28	0.05	<0.001
专业发展机会	0.22	0.07	0.002
行政工作负荷	0.31	0.04	<0.001
"双减"后课后服务时长	0.19	0.05	<0.001

4. 讨论与结论

本研究的核心发现表明,教师倦怠并非静态特征,而是受制度环境动态影响的过程。校长变革型领导和同事支持网络是最强的保护因素,而行政工作负荷和"双减"后额外的课后服务时长是主要风险因素。建议教育行政部门建立常态化的教师心理健康监测机制,优化课后服务的师资轮换制度,并将教师幸福感纳入学校评估指标体系。

参考文献

- [1] Maslach, C.; Leiter, M. P. Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry* 2016, 15, 103-111.
- [2] Skaalvik, E. M.; Skaalvik, S. Teacher Self-Efficacy and Teacher Burnout: A Study of Relations. *Teaching and Teacher Education* 2010, 26, 1059-1069.

- [3] Yin, H.; Huang, S.; Wang, W. Work Environment Characteristics and Teacher Well-Being: The Mediation of Emotion Regulation Strategies. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education* 2016, 44, 515-532.
- [4] 张大均, 江琦. 教师心理健康研究综述. *西南大学学报(社会科学版)* 2006, 32, 130-134.
- [5] 刘华山, 杨治良. 中国教师职业倦怠研究的现状与趋势. *教育研究* 2008, 29, 75-80.
-

This article is published under CC BY 4.0.