

职业压力对教师焦虑 - 抑郁的影响

——一个链式中介模型

张 薇, 杨 东*

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2023年10月31日; 录用日期: 2023年12月1日; 发布日期: 2023年12月11日

摘 要

目的: 探讨社会支持和心理弹性在职业压力与教师焦虑 - 抑郁水平之间的链式中介作用。方法: 采用教师职业压力源问卷、社会支持评定量表、心理弹性量表、焦虑自评量表、抑郁自评量表, 对川渝地区幼儿园、中小学及职业高中5208名教师进行调查。结果: 1) 职业压力与教师焦虑、抑郁显著正相关, 与社会支持、心理弹性显著负相关, 社会支持、心理弹性与焦虑、抑郁显著负相关; 2) 职业压力正向预测教师焦虑 - 抑郁水平; 3) 社会支持和心理弹性在职业压力与教师焦虑 - 抑郁之间起链式中介作用。结论: 职业压力不仅可以直接正向预测教师焦虑 - 抑郁, 还可以通过社会支持和心理弹性的链式中介预测教师焦虑 - 抑郁。

关键词

职业压力, 社会支持, 心理弹性, 教师焦虑 - 抑郁

The Impact of Occupational Stress on Anxiety-Depression in Teachers

—A Serial Mediation Model

Wei Zhang, Dong Yang*

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Oct. 31st, 2023; accepted: Dec. 1st, 2023; published: Dec. 11th, 2023

Abstract

Objective: To explore the chain mediating effect of social support and resilience on the relation-

*通讯作者。

ship between occupational stress and anxiety and depression in teachers. Methods: 5208 teachers in kindergartens, primary and secondary schools and vocational high schools in Southwest China were investigated with the Teacher Occupational Stressors Questionnaire, Social Support Rating Scale, Resilience Scale, Self-Rating Anxiety Scale and Self-Rating Depression Scale. Results: 1) Occupational stress was positively correlated with anxiety and depression, negatively correlated with social support and resilience, and negatively correlated with anxiety and depression; 2) Occupational stress positively predicts teachers' anxiety-depression level; 3) Social support and psychological resilience play a chain mediating role between occupational stress and teachers' anxiety-depression. Conclusion: Professional stress can not only directly positively predict teacher anxiety-depression, but also indirectly through the chain mediation of social support and psychological resilience, negatively predicting teacher anxiety-depression.

Keywords

Occupational Stress, Social Support, Psychological Resilience, Teachers' Anxiety-Depression

Copyright © 2023 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

随着全球化的发展, 人才竞争日益激烈, 对教师的素质提出了越来越高的要求。过去两年受新冠肺炎疫情影响, 学校教学工作迅速从面对面转向线上网课, 教师通过在线上授课的形式来进行教学工作, 同时数字化教学时代的来临, 教师面对着教学形式的迅速转变, 对其思想和行为上的要求也进一步加强, 这可能会导致教师工作与家庭等之间冲突加剧, 给教师的身心健康带来了各种负面影响(Lizana & Vega-Fernandez, 2021)。据报告, 在 COVID-19 大流行期间, 教师的压力水平很高, 同时焦虑、抑郁、家庭暴力和离婚比例均较高, 所有这些都影响了他们的正常教学能力(Lizana & Lera, 2022; Al Lily et al., 2020)。Xiao 等人对华东地区农村教师心理健康状况进行了调查, 发现教师心理健康状况呈逐年下降趋势, 义务教育教师心理健康水平随着时间的推移急剧下降, 不同类型教师的心理健康状况有相似的趋势, 心理健康状况普遍恶化, 尤其体现在敌对性和精神病性维度(Xiao & Wu, 2018; Yang et al., 2019)。教师的抑郁也会显著影响他们的健康、生产力和功能, 对个人和职业生活的影响尤其普遍(Besse et al., 2015)。心理健康对教师比其他专业人员更重要, 因为教师的心理健康不仅关系到教师, 也关系到学生的未来。因此, 本研究以教师焦虑 - 抑郁水平为因变量, 探讨其影响因素与内在机制。

既往研究发现, 来自教育环境、学生和家长的过度压力, 社会态度、超负荷工作、角色冲突等因素都会导致教师产生焦虑、抑郁情绪, 其中, 教师的职业压力是危险因素最高的(Desouky & Allam, 2017)。教师职业压力(Occupational Stress of Teachers)是指教师在教学过程中, 受到情境、学生或个人因素影响而引发的生理和心理上的不适反应, 最终造成身心匮乏的过程与现象。研究发现自我报告感知到的压力与精神病理显著相关(Croghan et al., 2021), 这表明, 感受到高水平压力的个体会感受到更多的焦虑和抑郁症状。在教师专业工作实践中, 存在着许多实际压力源, 如学校管理压力、教师声望、学业成绩、人际关系、家庭冲突等, 长期处于这种环境下, 教师容易进入一般紧张度状态(Kyriacou & Sutcliffe, 1978), 这种状态使教师产生心理和行为两方面的退缩, 进而对健康产生影响, 身心健康恶化加剧。同时, 职业压力过大时, 教师会更容易产生职业倦怠, 导致其生活质量和社会心理状况逐步下降(Vega-Fernández et al.,

2021; Lizana et al., 2020), 出现焦虑、抑郁状况。因此, 本研究提出假设一: 职业压力能够正向预测教师焦虑 - 抑郁(H1)。

工作需求 - 资源(Job Demands and Resources Model, JD-R)模型由 Bakker 提出, 主导了职业压力研究 20 多年(Bakker & Demerouti, 2007)。该模型认为对工作产生倦怠影响的因素分为工作需求和资源, 其中资源又包含来自组织和社会提供的社会支持、工作胜任力等外部工作资源和来自个人可控制的、对外界环境起到积极作用的, 个体本身具有的稳定的心理弹性等个人资源。因此, 职业压力与焦虑 - 抑郁的关系可能受到社会支持和心理弹性的影响。社会支持(Social Support)是指个人从社会活动中获得的资源, 包括来自家庭和朋友的物质或精神上的帮助。一般来说, 社会支持可以分为客观支持和主观支持两种类型, 或称为实际社会支持和感知社会支持。客观或实际的社会支持包括来自个人的物质援助和直接服务。主观的或感知的社会支持是指个体对被尊重、被理解和被支持的情感体验(Cullen, 1994)。社会支持作为个体的第二心理资源, 它与身心健康密切相关, 对个体保持良好的心理健康具有十分重要的意义(Birudu & Reddy, 2020)。有研究指出, 社会支持对中小学教师的自我肯定有正向预测作用, 对抑郁和焦虑有负向预测作用(Hurd et al., 2013)。在此基础上, 一方面, 感知社会支持可以直接缓解教师的焦虑和抑郁情绪, 另一方面, 还能通过社会适应的中介作用间接影响焦虑、抑郁。社会支持可以有效缓解职业压力, 提高职业满意度, 从而保持良好的心理健康。因此, 本研究提出假设 2: 职业压力通过社会支持的中介作用影响教师的焦虑 - 抑郁(H2)。

心理弹性(Psychological Resilience)可以定义为一种克服并积极适应逆境和压力的能力倾向, 它包括坚韧、自我效能、对负面影响的容忍等内在保护因素(Campbell-Sills & Stein, 2007)。根据心理弹性框架, 当人们面对压力源和挑战时, 其处在的外部环境和心理弹性之间的相互作用会影响他们对逆境的适应能力, 如果人们不能很好地适应, 他们可能会经历抑郁。因此, 压力过大的个体心理弹性水平可能较低, 这反过来可能增加焦虑抑郁情绪。大量研究表明心理弹性和抑郁之间存在负相关关系(Poole et al., 2017; Mirošević et al., 2019)。心理弹性可以防止消极的心理结果, 在感知压力与心理健康之间起到中介作用, 并已被发现是个人在压力情况下做出适应性反应的基本保护因素(Lara-Cabrera et al., 2021), 如经历新冠肺炎疫情时, 心理弹性在一定程度上调节了情绪劳动和抑郁症状之间的关系, 并促进了心理健康(Kocjan et al., 2021; Yildirim, 2019)。心理弹性可能在压力引发和焦虑、抑郁的过程中发挥保护作用, 因此, 本研究提出假设 3: 职业压力通过心理弹性的中介作用影响教师的焦虑 - 抑郁(H3)。

此外, 心理弹性框架指出(Kumpfer, 2002), 当人们面对压力源和挑战时, 外部支持资源越低, 个体的心理弹性越低, 从而导致个体对逆境的消极适应。众多研究表明, 社会支持与心理弹性高度正相关, 社会支持通过心理弹性对抑郁症有很强的间接影响(Ai & Hu, 2016; Herbert et al., 2018; Li et al., 2015)。个体在社会中感受被支持、理解的情感体验有助于其形成较高的心理弹性, 即更高的社会支持导致对心理弹性能力的更高感知, 最终导致更少的焦虑、抑郁。基于这些原因, 本研究进一步提出假设 4: 职业压力通过社会支持和心理弹性的链式中介作用影响教师的焦虑 - 抑郁(H4)。

综上所述, 目前尚无研究探讨在教师这一群体中, 社会支持和心理弹性在职业压力对其焦虑 - 抑郁影响之间的链式中介作用。因此, 本研究旨在 JD-R 模型的指导下, 建立链式中介模型如图 1 所示, 探索社会支持和心理弹性在职业压力与教师焦虑 - 抑郁水平关系中的作用机制, 从而为教师焦虑、抑郁状况的缓解提供干预指导, 对提高教师心理健康具有重要的意义。

2. 方法

2.1. 研究对象

在川渝地区发放问卷调查, 共回收了 5252 份, 剔除漏答、规律作答以及实际未参与者共 44 人, 最

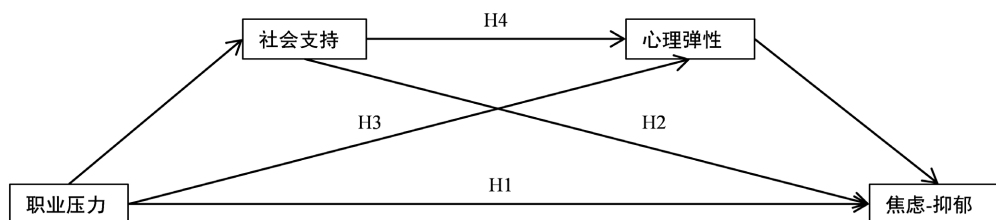


Figure 1. Diagram of chain mediation theory model

图 1. 链式中介理论模型图

终招募 5208 名各中小学及职业技术学院教师为研究对象, 问卷有效率 87.59%。其中, 男教师 1966 人 (37.7%), 女教师 3242 人 (62.3%); 幼儿园教师 182 人 (3.5%), 小学教师 2590 人 (49.7%), 初中教师 1569 人 (30.1%), 高中教师 667 人 (12.8%); 职高教师 200 人 (3.8%), 有 598 (11.5%) 名教师平均每日工作时长为 8 小时以内, 2778 (53.3%) 名教师平均每日工作时长 8~10 小时, 1323 (25.4%) 名教师平均每日工作时长 10~12 小时, 509 (9.8%) 名教师平均每日工作时长 12 小时以上; 有 1906 名 (36.6%) 教师担任班主任, 3302 名 (63.4%) 教师不担任班主任。

2.2. 研究工具

2.2.1. 教师职业压力源问卷

本研究采用华中师范大学李供应、李晔等编制的教师职业压力源问卷测量教师职业压力(李供应, 2007)。此问卷共有 29 个题目, 采用 Likert 四等级计分, 包括学校管理压力、社会支持匮乏、收入待遇压力、人际关系压力、教师声望压力、应试教育压力、职业发展压力七个维度。本研究中该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.95。

2.2.2. 社会支持评定量表

本研究采用我国学者肖水源编制的社会支持评定量表测量社会支持(肖水源, 1994)。量表包含客观支持(3 题)、主观支持(4 题)和对社会支持的利用度(3 题)三个维度, 共 10 个题项。本研究中该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.84。

2.2.3. 心理弹性量表(CD-RISC)

本研究采用我国学者张建新、余肖楠在康纳和戴维森操作定义, 即“弹性是指在逆境中茁壮成长的能力”的基础上, 对其进行本土化研究编撰而成的心理弹性量表测量心理弹性(于肖楠, 张建新, 2007)。具体分为以下三个维度: 坚韧性、力量性和乐观性。在本研究中该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.95。

2.2.4. 焦虑自评量表(SAS)

本研究采用 William W. K. Zung 于 1971 年编制的焦虑自评量表测量个体焦虑状态轻重程度(Zung, 1971), 在本研究中该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.90。

2.2.5. 抑郁自评量表(SDS)

本研究采用 W. K. Zung 于 1965 年编制而成的抑郁自评量表(Zung, 1965), 用于心理咨询、抑郁症状筛查以及严重程度评定和精神药理学研究。在本研究中该量表的克隆巴赫 α 系数为 0.91。

2.3. 数据分析

采用 SPSS 26.0 和 Mplus8.3 进行描述性统计、相关分析和结构方程模型的建构, 使用 Bootstrap 程序对各变量总分进行多重中介效应检验。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子法检测, 结果显示特征根大于 1 的因子共 18 个, 第一因子解释的变异量为 25.84%, 小于 40%, 本次研究中不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 各变量的描述统计与相关分析

如表 1 所显示, 教师职业压力与焦虑、抑郁呈显著正相关, 与社会支持、心理弹性均呈显著负相关, 社会支持与心理弹性显著正相关, 且均与焦虑、抑郁显著负相关。

Table 1. Descriptive statistics
表 1. 描述性统计

	<i>M</i>	<i>SD</i>	职业压力	社会支持	心理弹性	焦虑	抑郁
职业压力	84.52	20.08	1				
社会支持	43.21	9.41	-0.45**	1			
心理弹性	62.57	16.40	-0.40**	0.55**	1		
焦虑	34.51	8.54	0.52**	-0.47**	-0.55**	1	
抑郁	38.66	8.81	0.53**	-0.53**	-0.66**	0.83**	1

注: ** $p < 0.01$ 。

3.3. 链式中介效应

在相关分析基础上, 采用结构方程模型(SEM), 以教师职业压力为自变量, 以焦虑 - 抑郁水平为因变量, 对社会支持和心理弹性在其中的中介作用进行验证, 见图 2。结果表明, 模型拟合良好: $\chi^2/df = 10.16$, $SRMR = 0.04$, $CFI = 0.926$, $TLI = 0.907$, $RMSEA = 0.097$, $RMSEA$ 的 95% 置信区间为 [0.095, 0.100]。由图 2 可知, 教师职业压力既负向预测社会支持 ($\beta = 0.50$, $t = 18.95$, $p < 0.001$), 又负向预测心理弹性 ($\beta = 0.46$, $t = 16.78$, $p < 0.001$)。社会支持不仅正向预测心理弹性 ($\beta = 0.36$, $t = 17.92$, $p < 0.001$), 还可以负向预测焦虑 - 抑郁水平 ($\beta = -0.28$, $t = 12.09$, $p < 0.001$), 心理弹性则负向预测焦虑 - 抑郁水平 ($\beta = -0.10$, $t = -3.55$, $p < 0.001$)。

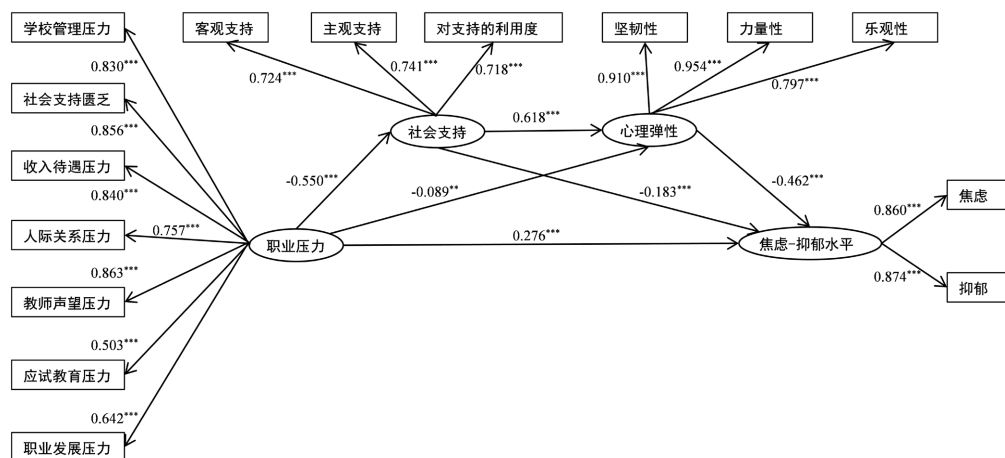


Figure 2. Standardized path coefficient diagram of chain mediation model
图 2. 链式中介模型的标准化路径系数图

由表 2 可知, 职业压力→社会支持→焦虑 - 抑郁水平, 职业压力→心理弹性→焦虑 - 抑郁水平, 职业压力→社会支持→心理弹性→焦虑 - 抑郁水平三条路径的 Bootstrap95%置信区间(重复取样 5000 次)均不包括 0。结果表明: 社会支持在教师职业压力与焦虑 - 抑郁水平间的中介效应显著, 心理弹性在教师职业压力与焦虑/抑郁水平间的中介效应显著, 社会支持与心理弹性在教师职业压力与焦虑 - 抑郁水平间的链式中介效应显著, 中介效应占比 27.33%。

Table 2. Bootstrap analysis of mediation effects

表 2. 中介效应的 Bootstrap 分析

	效应值	BootSE	效果量	95%Bootstrap CI
总间接效应	0.299	0.011	52.05%	0.276, 0.321
职业压力→社会支持→焦虑 - 抑郁水平	0.101	0.011	17.52%	0.079, 0.123
职业压力→心理弹性→焦虑 - 抑郁水平	0.041	0.009	7.20%	0.024, 0.058
职业压力→社会支持→心理弹性→焦虑 - 抑郁水平	0.157	0.008	27.33%	0.141, 0.174

4. 讨论

本研究通过建立一个链式中介模型, 探讨职业压力对教师焦虑 - 抑郁水平的影响, 及其作用机制。研究结果表明, 职业压力可以通过社会支持和心理弹性影响教师的焦虑 - 抑郁水平, 这很好地验证了 JD-R 模型。因此, 感知到的职业压力、社会支持及心理弹性都是教师焦虑、抑郁的重要预测因素, 均对教师的心理健康有重要的影响。

首先, 本研究结果表明, 教师的职业压力与焦虑 - 抑郁水平呈显著正相关, 验证了假设 1。与以往研究发现一致, 教师长期处于高压环境下, 除了平常固有的学校管理、教师声望、学习成绩等压力源作用下, 随着数字化教育的发展, 现今远程办公、工作实践增加、工作与家庭之间矛盾冲突等等一系列衍生问题, 都导致教师工作压力增大, 更容易进入一般紧张度状态(Kyriacou & Sutcliffe, 1978)。Hobfoll 提出的资源保存理论指出, 个体将时间、精力等原有的资源大量投入但却无法得到相匹配平衡的回报时, 便会产生职业倦怠等不良情绪后果(Hobfoll, 2001), 进而在身心和健康方面的生活质量不断恶化, 焦虑、抑郁水平下降。

其次, 本研究结果显示, 社会支持在职业压力对教师焦虑 - 抑郁之间起到部分中介作用, 教师的职业压力不仅可以直接影响焦虑 - 抑郁水平, 还可以通过社会支持的中介作用间接对焦虑 - 抑郁水平产生影响, 很好地验证了假设 2, 同时与以往前人的研究结果是一致的(Bakker et al., 2005)。社会支持的间接影响作用支持了 Cohen 和 Wills (1985)提出的社会支持的缓冲器模型, 该模型指出社会支持可以在个体处于应激或压力状态下, 通过减弱压力评估反应来减少感知的影响, 从而促进健康的行为。同时, JD-R 模型也得到了验证, 即社会支持缓冲了工作需求带来的消极影响, 从而降低了教师的焦虑 - 抑郁水平, 这可能是由于个体感受到社会支持后, 降低了对压力事件的严重性的评价, 提高了自我效能感。

然后, 本研究结果证明假设 3 成立, 即心理弹性在职业压力对教师焦虑 - 抑郁水平的影响过程中起到了中介作用, 心理弹性在教师职业压力与焦虑、抑郁的直接关系中起着保护作用, 这与 Poole et al. (2017) 和 Lara-Cabrera et al. (2021)的研究相一致。在面对相同的压力时, 心理弹性水平较高的个体, 其焦虑和抑郁水平更低, Kocjan 等人(2021)认为这可能是因为高心理弹性的个体有更好的压力应对机制, 处在高压环境下, 较高的心理弹性在一定程度上可以增强个体调节情绪的自我效能, 可以更好地调节消极情绪, 能够积极地应对压力, 达到减轻焦虑、抑郁情绪的目的。

最后, 结构方程模型和中介路径结果检验支持了假设 4, 即社会支持和心理弹性在职业压力与焦虑 - 抑郁水平之间存在链式中介作用(Zhang et al., 2022; Bandura et al., 1999), 即外部的资源(社会支持)会通过正向影响内部个人资源(心理弹性), 进而缓冲教师的焦虑 - 抑郁水平。在应对外部沉重的压力时, 具有高度社会支持外部环境的个体更有可能用积极有效的行为策略来进行应对, 这一过程会提高内部自我效能感和自信心, 使得他们能够不断发展对困难的适应性(Xiang et al., 2020), 提高心理弹性水平, 内化为更积极、更稳定的心理状态, 进而达到积极行为的增强。这一强化循环的过程使个体不断强化内部心理状态, 进而会不断调整发展新的适应机制, 社会支持和心理弹性的链式中介以积极的方式缓冲焦虑、抑郁的情绪, 增强心理健康。

本研究结果不仅丰富了 JD-R 理论模型, 也为保护教师心理健康提供实践启示, 教师职业压力和心理现状亟需重视, 学校应定期对教师进行心理健康检查评估, 了解其心理健康状态, 积极开展有针对性的心理辅导, 包括压力管理、情绪调节等相关内容的培训, 实施多项举措降低工作压力, 关心其心理健康状况, 避免危机事件的发生。其次, 要加强来自朋友、家庭、领导、同事、亲属对教师的支持, 要注意提高教师的实力和素质。也就是说, 应该关注教师的感受, 让他们体验到来自家庭、学校和社会的关心和支持, 整合社会和学校资源、形成行之有效的教师支持保障机制, 建立起社会支持体系, 增强对学校的归属感, 因为感知的社会支持是教师参与学校活动的重要背景变量。最后, 心理弹性作为教师心理健康的一个重要保护性因素, 应积极帮助教师提高心理弹性水平, 增强心理适应能力, 缓解心理疼痛。具体来说, 学校可以通过专业的方式比如举办心理咨询活动、心理韧性训练等, 帮助教师提高心理弹性水平。

参考文献

- 李供应(2007). 农村中学教师职业倦怠现状及社会性影响因素. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 肖水源(1994). 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用. *临床精神医学杂志*, (2), 98-100.
- 于肖楠, 张建新(2007). 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较. *心理科学*, 30(5), 1169-1171.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the Art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Ai, H., & Hu, J. (2016). Psychological Resilience Moderates the Impact of Social Support on Loneliness of "Left-Behind" Children. *Journal of Health Psychology*, 21, 1066-1073. <https://doi.org/10.1177/1359105314544992>
- Al Lily, A. E., Ismail, A. F., Abunasser, F. M., & Alqahtani, R. H. A. (2020). Distance Education as a Response to Pandemics: Coronavirus and Arab Culture. *Technology in Society*, 63, Article ID: 101317. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101317>
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Euwema, M. C. (2005). Job Resources Buffer the Impact of Job Demands on Burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 170-180. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.2.170>
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13, 158-166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Besse, R., Howard, K., Gonzalez, S., & Howard, J. (2015). Major Depressive Disorder and Public School Teachers: Evaluating Occupational and Health Predictors and Outcomes. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 20, 71-83. <https://doi.org/10.1111/jabr.12043>
- Birudu, R., & Reddy, K. (2020). Illness Perceptions and Perceived Social Support among Glioblastoma Survivors during Hospitalization. *Journal of Cancer Research and Therapeutics*, 16, 1449-1453. https://doi.org/10.4103/jcrt.JCRT_829_17
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure of Resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 20, 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Croghan, I. T., Chesak, S. S., Adusumalli, J., Fischer, K. M., Beck, E. W., Patel, S. R., Bhagra, A. et al. (2021). Stress, Resi-

- lience, and Coping of Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Primary Care & Community Health*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.1177/21501327211008448>
- Cullen, F. T. (1994). Social Support as an Organizing Concept for Criminology: Presidential Address to the Academy of Criminal Justice Sciences. *Justice Quarterly*, 11, 527-559. <https://doi.org/10.1080/07418829400092421>
- Desouky, D., & Allam, H. (2017). Occupational Stress, Anxiety and Depression among Egyptian Teachers. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7, 191-198. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.06.002>
- Herbert, M. S., Leung, D. W., Pittman, J. O., Floto, E., & Afari, N. (2018). Race/Ethnicity, Psychological Resilience, and Social Support among OEF/OIF Combat Veterans. *Psychiatry Research*, 265, 265-270. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.052>
- Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology*, 50, 337-421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
- Hurd, N. M., Stoddard, S. A., & Zimmerman, M. A. (2013). Neighborhoods, Social Support, and African American Adolescents' Mental Health Outcomes: A Multilevel Path Analysis. *Child Development*, 84, 858-874. <https://doi.org/10.1111/cdev.12018>
- Kocjan, G. Z., Kavčič, T., & Avsec, A. (2021). Resilience Matters: Explaining the Association between Personality and Psychological Functioning during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21, Article ID: 100198. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.08.002>
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (pp. 179-224). Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher Stress: Prevalence, Sources, and Symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48, 159-167. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1978.tb02381.x>
- Lara-Cabrera, M. L., Betancort, M., Muñoz-Rubilar, C. A., Rodríguez Novo, N., & De las Cuevas, C. (2021). The Mediating Role of Resilience in the Relationship between Perceived Stress and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, Article No. 9762. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189762>
- Li, J., Theng, Y. L., & Foo, S. (2015). Does Psychological Resilience Mediate the Impact of Social Support on Geriatric Depression? An Exploratory Study among Chinese Older Adults in Singapore. *Asian Journal of Psychiatry*, 14, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2015.01.011>
- Lizana, P. A., & Lera, L. (2022). Depression, Anxiety, and Stress among Teachers during the Second COVID-19 Wave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, Article No. 5968. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105968>
- Lizana, P. A., & Vega-Fernandez, G. (2021). Teacher Teleworking during the COVID-19 Pandemic: Association between Work Hours, Work-Family Balance and Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, Article No. 7566. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147566>
- Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., & Lera, L. (2020). Association between Chronic Health Conditions and Quality of Life in Rural Teachers. *Frontiers in Psychology*, 10, Article No. 2898. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02898>
- Mirošević, Š., Klemenc-Ketiš, Z., & Selič, P. (2019). The 14-Item Resilience Scale as a Potential Screening Tool for Depression/Anxiety and Quality of Life Assessment: A Systematic Review of Current Research. *Family Practice*, 36, 262-268. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmz081>
- Poole, J. C., Dobson, K. S., & Pusch, D. (2017). Childhood Adversity and Adult Depression: The Protective Role of Psychological Resilience. *Child Abuse & Neglect*, 64, 89-100. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.12.012>
- Vega-Fernández, G., Lera, L., Leyton, B., Cortés, P., & Lizana, P. A. (2021). Musculoskeletal Disorders Associated with Quality of Life and Body Composition in Urban and Rural Public School Teachers. *Frontiers in Public Health*, 9, Article ID: 607318. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.607318>
- Xiang, Y., Dong, X., & Zhao, J. (2020). Effects of Envy on Depression: The Mediating Roles of Psychological Resilience and Social Support. *Psychiatry Investigation*, 17, 547-555. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0266>
- Xiao, T., & Wu, Z. (2018). Changes in the Mental Health Situation of Rural Teachers in China (1991-2014): A Cross-Sectional Meta-Analysis. *Journal of Educational Science*, 8, 69-77.
- Yang, R., You, X., Zhang, Y., Lian, L., & Feng, W. (2019). Teachers' Mental Health Becoming Worse: The Case of China. *International Journal of Educational Development*, 70, Article ID: 102077. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2019.102077>
- Yildirim, M. (2019). Mediating Role of Resilience in the Relationships between Fear of Happiness and Affect Balance, Satisfaction with Life, and Flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15, 183-198. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i2.1640>

- Zhang, L., Pang, J., & Zhu, F. (2022). Effect of Perceived Social Support on Psychache: Mediating Effect of Psychological Resilience. *Iranian Journal of Public Health*, *51*, 386. <https://doi.org/10.18502/ijph.v51i2.8691>
- Zung, W. W. (1965). A Self-Rating Depression Scale. *Archives of General Psychiatry*, *12*, 63-70. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>
- Zung, W. W. (1971). A Rating Instrument for Anxiety Disorders. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, *12*, 371-379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)