

从赋能到负担

——SSO 模型下教师数字负担的生成路径及纾解研究

弋 茜

重庆师范大学 重庆 401331

【摘要】：在科技革命与产业变革纵深发展背景下，教育数字化是教育强国建设关键突破口，而教师“数字负担”日益突出，成为制约其提质增效的重要堵点。本文以 SSO 模型为核心工具，剖析其生成机制与纾解路径。研究表明，教师数字负担遵循“压力源—应变—结果”传导闭环，由技术、角色、时空泛化引发，经技能焦虑等中介传导，导致时间挤压等负面后果。需紧扣模型逻辑，协同推进源头减压、中介疏导、结果化解，推动数字技术回归育人赋能本质。

【关键词】：教师数字负担；SSO 模型；教育数字化；教师减负

DOI:10.12417/2982-3811.25.08.019

1 引言

随着教育数字化战略深入实施，各类数字平台与系统广泛应用于中小学教育，在提升教学与治理效能的同时，也催生了教师数字负担这一新型负担形态。2025 年，教育部等多部门先后印发文件，强调教育数字化要坚持以人为本，明确要求精简数据填报、规范平台应用、严控非教学任务。然而政策密集回应的背后，是数字技术从“赋能工具”向“负担来源”异化的现实困境，也是教育数字化转型必须破解的实践难题。

为何以减负增效为目标的数字技术，在落地过程中反而加重了教师负担？教师数字负担是如何从外部技术要求转化为个体身心压力的？现有研究多从政策建议、现象描述或技术应用问题展开，对数字负担的内在生成逻辑、传导机制探讨不足。基于此，本文引入组织心理学领域经典的 SSO 模型（压力源—应变—结果），将教师数字负担视为外部压力、个体中介与负面结果的连续传导过程，系统剖析其生成机制并提出具有针对性的纾解路径，以期优化教育数字化治理、精准推进教师减负提供理论依据与实践参考。

2 SSO 模型适配性分析

SSO 模型强调个体应激反应的中介传导作用，为解读“外部环境—个体行为—结果输出”的联动关系提供了系统性分析视角。将该模型迁移至教师数字负担研究，其适配逻辑可从三个维度展开：一是模型核心要素与教师数字负担构成高度对应，SSO 模型中的“压力源”对应教育数字化场景中各类外部数字化要求，“应变”对应教师面对数字化任务的心理、认知与行为反应，“结果”对应数字负担引发的教师身心与职业层面的负面表现；二是模型的传导逻辑契合教师数字负担的生成过程，教师数字负担并非由数字化技术单一引发，而是经过“外部数字化压力输入—教师个体应激反应中介—负担结果外显”的完整传导，与 SSO 模型“压力源—应变—结果”的逐级传导逻辑完全一致；三是模型的系统性的视角可弥补现有研究的不足，通过 SSO 模型可将平台冗余、技能焦虑、职业倦怠分散等

数字负担现象整合为一个有机整体，清晰揭示各环节的内在关联，破解现有研究“重现象、轻机制”的局限。

3 基于 SSO 模型的教师数字负担生成机制

3.1 压力源层：三重泛化构成教师数字负担的客观基础

SSO 模型中的压力源，是指外部环境中引发个体应激反应的各类刺激因素，结合教育数字化实践，教师数字负担的压力源核心是数字化场景下的结构性压力，集中表现为技术泛化、角色泛化、时空泛化三重形态，三者共同构成数字负担生成的外部前提，也是 SSO 模型传导链条的起点。

技术泛化是 SSO 模型压力源层的核心刺激因素，主要体现为数字平台多头建设、功能冗余与数据壁垒，这是最直接的数字化压力输入。在区域与学校治理中，平台之间数据不互通、标准不统一，迫使教师在多个系统间重复登录、重复填报、重复上传材料，形成“多平台操作”的压力；部分平台功能设计脱离教学实际，迭代更新频繁、操作流程复杂，超出教师正常工作接受节奏，形成“技术适配不足”的压力，两者共同构成以技术为中心而非以教学为中心的应用超载，成为 SSO 模型压力源层的首要刺激。

角色泛化是 SSO 模型压力源层的重要延伸刺激，表现为教师职业边界的持续外扩与角色超载。在 SSO 模型视角下，角色泛化本质是外部环境对教师职业角色的不合理赋权，在传统教学者、育人者、班级管理者的核心角色之外，数字化又为教师附加了数据上报员、平台操作员、线上运维者、网络宣传员等多重角色，这些新增角色均围绕数字化管理需求展开，与教学主业关联较弱，导致教师角色冲突加剧，这种“角色过载”的压力，进一步丰富了 SSO 模型压力源层的刺激类型。

时空泛化是 SSO 模型压力源层的隐性刺激，体现为数字技术对教师工作边界的深度突破。各类数字化通知、打卡、填报任务渗透至教师下班时间、周末与假期，使教师被迫处于“全天候在线、随时响应”的状态。这种压力具有隐蔽性、持续性

特征,长期累积会持续消耗教师的时间与精力,成为SSO模型压力源层的重要补充,推动外部压力的持续输入。

3.2 应变层:三重反应构成教师数字负担的中介传导

根据SSO模型逻辑,应变层是连接压力源与结果层的核心中介,是个体面对外部压力时产生的心理、认知与行为层面的应激反应,也是压力源向负面结果传导的关键环节。在教师数字负担的生成过程中,面对压力源层的三重数字化压力,教师会产生技能焦虑、应用迷茫、边界失守三种应激反应,三者相互关联、层层递进,共同完成外部压力向内部负担的转化,充分体现了SSO模型“中介传导”的核心价值。

数字技能焦虑是SSO模型应变层最基础的反应,是教师面对技术泛化压力的直接心理反馈。面对压力源层中平台频繁更新、操作流程复杂以及与考核评价挂钩的技术要求,教师尤其是中老年教师、乡村教师,会因数字素养不足、操作不熟练而产生能力恐慌,这种焦虑并非源于教学本身,而是源于对数字化技术规则的被动追赶。

应用迷茫是SSO模型应变层的认知应激反应,是教师面对角色泛化压力的认知反馈。压力源层中大量数字化任务以管理督查、数据统计、评比展示为目标,与真实教学需求、学生发展需求脱节,导致教师在认知层面产生价值认同缺失。从SSO模型视角来看,教师无法感知数字化任务的内在价值,难以将其与自身核心职业目标教学育人关联,进而产生无意义感与内心抵触,加剧心理内耗,推动外部压力向更深层次的心理负担传导。

边界失守是SSO模型应变层的行为应激反应,是教师面对时空泛化压力与长期累积压力的行为妥协。在压力源层持续的数字化压力输入,以及技能焦虑、应用迷茫的心理与认知消耗下,教师缺乏制度性的拒绝空间与保障机制,只能不断退让个人时间与工作边界,被动接受“全天候在线”的工作状态。这种行为应变是SSO模型中介传导的关键一步,使数字负担常态化、合理化,推动外部压力完全转化为教师的内在负担,实现了从应变层向结果层的传导。

3.3 结果层:三重危机构成教师数字负担的外显形态

SSO模型的结果层,是个体经过压力源刺激与应变层传导后,呈现出的可观测、可感知的负面工作结果,也是外部压力传导的最终输出。在教师数字负担的生成过程中,经过压力源层的三重压力输入与应变层的三重应激反应传导,最终形成时间挤压、情绪耗竭、专业认同危机三重负面结果,三者分别对应教师的时间资源、心理状态与职业价值层面,完整呈现了SSO模型“压力—应变—结果”的传导闭环,也是教师数字负担的最终外显形态。

时间挤压是SSO模型结果层最直观的负面结果。应变层中教师工作边界的失守,使得碎片化数字事务持续切割教师的工

作与休息时间,使其难以形成完整连贯的备课、教研时段,高价值的教学活动被低价值、重复性的数字劳动挤占,严重挤压教学主业时间,这正是SSO模型中“外部压力—行为应变—时间结果”的完整传导体现。

情绪耗竭是SSO模型结果层最典型的心理负面结果,是压力源层三重压力,经过应变层技能焦虑、应用迷茫传导后的心理输出。长期重复、被动、低意义的数字劳动,以及持续的技能焦虑与应用迷茫,会不断消耗教师的情绪资源与工作热情,加剧职业倦怠,部分教师甚至抵触数字化工具、敷衍数字化任务。

专业认同危机是SSO模型结果层最深层的价值负面结果。当压力源层中数字化考核、数据指标、平台使用情况成为评价教师的重要依据,而教学质量、育人效果、学生发展等核心指标被弱化时,结合应变层中教师对数字化任务的价值认同缺失,职业信念与专业认同受到严重冲击。这种结果不仅影响教师自身的长期职业发展,也会对教育生态质量造成负面影响,是SSO模型传导链条的最终价值输出,也是教师数字负担最核心的危害。

4 基于SSO模型传导逻辑的教师数字负担纾解路径

首先,聚焦SSO模型压力源层应源头减压,破解结构性压力。作为负担生成起点,需针对压力源层三重泛化压力精准施策。针对技术泛化,整合区域教育数字化平台,实现数据共享、平台精简与流程优化,破解冗余与壁垒问题;针对角色泛化,明确教师教学育人核心职责,建立数字任务准入与负面清单,剥离非教学类数字任务并转交相关人员承担;针对时空泛化,从制度上明确非工作时段数字事务规则,保障教师休息权,杜绝非紧急任务侵占休息时间。

其次,聚焦SSO模型应变层应在中介疏导,缓解应激反应。围绕应变层三重应激反应,阻断压力传导。针对技能焦虑,开展分层分类场景化数字素养培训,采用实操、案例与互助模式,提升教师技术适应能力;针对应用迷茫,优化数字任务设计,强化价值引导,推动任务与教学需求结合,树立正确数字化应用观念;针对边界失守,建立数字负担反馈申诉机制,赋予教师合理拒绝权,引导其树立边界意识。

最后,聚焦SSO模型结果层应进行结果化解,修复负面影响。针对结果层三重负面后果,精准化解负担影响。针对时间挤压,优化教师时间管理,提升数字任务效率,保障教学主业时间;针对情绪耗竭,加强心理健康培训与咨询,营造良好工作氛围,缓解职业倦怠;针对专业认同危机,重构教育数字化评价体系,弱化形式化考核,强化专业发展支持,引导教师回归育人本位。

5 结论

教育数字化的核心目标是赋能育人、增效减负,而非技术

堆砌与管理加压。基于SSO模型分析,教师数字负担是压力源、应变反应与负面结果逐级传导的系统性产物,其生成遵循“技术嵌入—角色冲突—负担外显”的完整逻辑:技术泛化、角色泛化、时空泛化构成外部压力源,技能焦虑、应用迷茫、边界失守形成中介传导,最终导致教师出现时间挤压、情绪耗竭与专业认同危机,其中青年教师、乡村教师、班主任等群体的数字负担更为突出。缓解教师数字负担,不能仅依赖教师个体调

适,需从制度、技术、主体三个层面协同发力,构建“制度去冗、素养提升、边界重构”的三维纾解体系:通过制度“去冗”精简任务、整合平台,破解结构性压力;通过精准素养提升降低应用成本与心理焦虑,破解中介传导困境;通过权责边界重构回归育人本位,破解负担外显问题,推动教育数字化从管理逻辑转向育人逻辑,让数字技术回归赋能教师与学生成长的本质。

参考文献:

- [1] 傅密.教育数字化转型背景下教师数字焦虑的内生形态、形成逻辑与纾解路径[J].电化教育研究,2025,46(12):50-56.
- [2] 郭静,鄞京亚.教育数字化转型背景下中小学教师技术负担的影响研究——基于认知负荷理论[J].教育评论,2025,(07):107-112.
- [3] 侯滢斯.数字加速时代的教师数字劳动——从数字社会学视角审思教师工作异化与数字负担[J].中国远程教育,2025,45(11):135-142.
- [4] 蒋新成,金一翔.博弈论视域下中小学教师负担的异化、成因分析及纾解行动路径[J].教书育人,2025,(04):11-14.
- [5] 李阳杰.教育数字化转型下教师新型负担探究[J].中国教师,2024,(09):88-94.
- [6] 彭青.数字技术时代教师负担的理性思辨与实践治理[J].吉首大学学报(社会科学版),2024,45(05):70-76.
- [7] 饶爱京,万昆,李荣辉.技术时代教师的数字压力何以调适[J].中国电化教育,2025,(03):119-126.
- [8] 万昆.教师数字负担的生成机制与治理策略——基于场域理论的分析[J].电化教育研究,2024,45(7):45-52.
- [9] 尹玉辉,王玉国.如何降低课后服务给教师带来的负担——基于全国7个省(自治区、直辖市)28个城市的调查数据分析[J].中小学管理,2025,(02):48-54.
- [10] 张军凤,刘军.数字何以“负能”:教育数字化转型中教师劳动的危机与消解[J].数字教育,2025,11(5):67-70.