

教育理想信念对高校教师心理健康的影响

唐志文¹ 林英²

1. 电子科技大学中山学院, 中山;

2. 广东女子职业技术学院, 广州

摘要 | 教育理想信念是指引教师育人与发展的重要因素, 拥有理想信念的教师其在工作积极性和工作热情方面更为突出, 且不易出现工作倦怠的情况。本研究旨在探讨高校教师教育理想信念对心理健康的影响, 采用问卷调查法收集了615份有效数据, 通过分析发现不同工龄与年龄的教师在理想信念与身体健康方面存在显著差异。随着年龄的增长, 大学教师的自我肯定水平有所提升, 但犹豫和焦虑水平也随之增加。工作年限在5~10年的教师在理想和信念方面表现较为积极。此外, 研究结果也显示理想信念与心理健康之间存在显著的负相关关系, 即理想信念可能对教师的心理健康起到一定积极的促进作用。

关键词 | 教育; 理想信念; 心理健康; 教师

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

随着时代的发展和竞争压力日益加剧, 对教师心理健康的负面影响日益显现。教师的心理问题主要表现为工作紧张、焦虑、疲倦以及缺乏工作动力。在过去的一段时间里, 由于忽视了教师的心理健康, 并未充分关注教师的心理问题, 造成了教师管理的问题, 这不仅对教师本身造成了伤害, 也给学校的长远发展造成了巨大影响。研究发现, 大学教师在面对工作压力时可能来自教学任务、科研压力^[1]、学生管理等多个方面。这些压力源可能导致教师心理负担加重。在教师的工作中可能会面临各种挑战和困难, 导致情绪波动较大。有些教师可能出现焦虑、抑郁等情绪问题^[2]。大学教师在与学生、同事、领导等多方面的复杂人际关系中, 人际关系的处理可能会对教师的心理健康产生影响^[3]。大学教师工作繁忙, 可能面临着工作与生活平衡的难题。长时间的工作加班可能会影响到教师的心理健康。部分教师

基金项目: 广东省哲学社会科学“十三五”规划2020年度学科共建项目《大学生网络道德示范行为的影响机制及道德助推研究》(获准号: GD20XJY25)。

作者简介: 唐志文, 电子科技大学中山学院副教授, 博士, 研究方向: 心理健康, 组织行为。

文章引用: 唐志文, 林英: 教育理想信念对高校教师心理健康的影响[J]. 教育研讨, 2024, 6(2): 435-441.

<https://doi.org/10.35534/es.0602060>

可能缺乏有效的自我调节和情绪管理能力,导致情绪失控、压力无法释放等问题。国家在解决教师心理健康问题上提出了政策上的支持和重视,并随着以人为本的理念普及,企业愈来愈注重人才价值,使对教师心理健康重视程度逐渐增加。习近平总书记指出要加强心理辅导、心理干预工作,特别是对患者及其家属、伤亡者及其家属等进行心理辅导。

教育理想是教师开展教学、研究和服务活动的基本信念、价值观以及愿望。这些理想决定了教师的教育方法、与学生的互动以及对学术界的整体贡献。当教职员工的理想与他们的日常经历和学校环境紧密结合时,他们就更有可能会体验到目标感、工作满意度和整体幸福感。许多研究调查了教职员工的理想与他们的心理健康之间的关系。研究一致表明,那些认为自己的理想与现实工作高度一致的教职员工往往会表现出更高的工作满意度^[4]、更低的职业倦怠以及更好的心理健康结果^[5]。相反,当教职员工的理想与机构文化或心理期望脱节时,他们更容易受到压力、焦虑和情绪衰竭的影响^[6]。Zeichner 和 Liston(1996)认为,教授的教育信念是指导其教学实践、课堂管理策略以及与学生互动的框架。这些信念植根于他们的个人经历、价值观和专业培训,对他们的心理状态有重大影响。研究发现,持有坚定、一致的教育理想和信念的教授会表现出更高的工作满意度、更低的职业倦怠以及面对学术挑战时更强的应变能力(Skaalvik & Skaalvik, 2014)。

相反,教授的教育理想与其职业环境的现实不匹配,会导致认知失调、情绪困扰和成就感降低^[7, 8]。这种脱节会以各种形式表现出来,如对机构政策的不满、缺乏自主权的感知或对教育系统的幻灭感等。此外,研究强调了情商和自我意识对大学教授心理健康的重要性。研究表明,对自身情绪状态有深刻理解并善于调节情绪的教授会表现出更高的工作满意度、更低的压力水平以及更高的整体幸福感^[9, 10]。

2 研究方法与设计

本研究使用问卷调查法,根据研究内容确定研究对象为各地的教师群体。

2.1 研究材料

2.1.1 教师教育信念的量表

本研究参考西北师范大学博士吕国光于2004年编写的教师教育信念量表。经检验简化后,结合研究情况提取出8道题,信度Cronbach α 系数为0.840。采用李克特5点计分法,将计分维度划分为5个阶梯,选1分,即题述内容和实际完全不相符;选2分,即题述内容和实际部分不相符;选3分,即题述内容和实际一般相符;选4分,即题述内容和实际部分相符;选5分,即题述内容和实际完全相符。根据阶梯,从完全不符合开始分数为1分,每上升一个阶梯,增加一分,最高得5分。

2.1.2 心理健康问卷

原为Goldberg编制,后由清华大学教育研究所李虹博士等人修订。共20个项目,含GHQ-自我肯定(9个项目),GHQ-忧郁量表(6个项目),GHQ-焦虑量表(5个项目)3个分量表。忧郁量表和焦虑量表得分越高,表明忧郁和焦虑程度越强,自我肯定分量表得分越高,自我肯定程度越强,自我肯定量表反向计分;将自我肯定分量表记分进行反向转换与忧郁、焦虑量表分合成,形成身心问题总分,总分越高,身心健康水平越低。

2.2 研究被试

通过电子问卷的形式，由教师培训群发放问卷，收集到 647 份问卷，经过数据清理，去除不合格数据，最终剩余 615 份，有效率 95%，其中男教师 311 人，25 岁及以下为 144 人，25 ~ 32 岁为 133 人，33 ~ 45 岁为 152 人，45 岁以上为 166 人。

3 研究结果

3.1 不同年龄的差异分析

根据表 1 中不同年龄段大学教师的心理健康数据比较 ($M \pm SD$) 以及方差分析结果，得出以下结论：随着年龄的增长，大学教师的自我肯定水平呈现上升趋势。年龄在 33 岁及以上的教师自我肯定水平明显高于年龄在 25 岁及以下和 25 ~ 32 岁的教师。这可能是因为随着年龄和工作经验的增加，教师对自我的认知及自信程度逐渐提升。年龄在 25 ~ 32 岁的教师在犹豫量表上的得分最低，表明这个年龄段的教师相对较少出现犹豫不决的情况。而随着年龄的增长，犹豫量表得分有所增加，可能是因为年龄较大的教师更为谨慎和成熟。随着年龄的增长，大学教师在焦虑量表上的得分也呈现增加的趋势。年龄在 33 ~ 45 岁和 45 岁以上的教师焦虑水平显著高于年龄较小的教师群体。这可能是因为随着年龄增长，工作压力、责任感等因素导致了焦虑情绪的增加。方差分析结果显示，在自我肯定、犹豫量表和焦虑量表上的差异在不同年龄段之间是显著的 (p 值均小于 0.05)。这表明不同年龄段大学教师在心理健康指标上存在显著差异。

表 1 不同年龄的大学教师心理健康差异比较 ($M \pm SD$)

Table 1 Comparison of mental health differences among university teachers of different ages ($M \pm SD$)

	自我肯定	犹豫	焦虑
25 岁及以下	14.63 ± 7.951	16.07 ± 8.379	17.32 ± 5.358
25 ~ 32 岁	15.69 ± 7.466	12.59 ± 7.351	19.33 ± 6.41
33 ~ 45 岁	18.47 ± 6.884	11.22 ± 6.476	22.2 ± 6.00
45 岁以上	18.04 ± 7.634	12.08 ± 7.531	19.85 ± 6.546
<i>F</i>	5.652	9.379	12.651
显著性	0.001	0.000	0.000

综上所述，随着年龄的增长，大学教师的自我肯定水平有所提升，但犹豫和焦虑水平也随之增加。这些结果提醒我们，在关注大学教师心理健康时，需要考虑到不同年龄段的特点，提供相应的心理支持和干预措施。

3.2 不同工作年限

根据表 2 中不同工作年限的教师心理健康数据比较 ($M \pm SD$) 以及方差分析结果，可以得出以下结论：随着工作年限的增加，教师的自我肯定水平呈现上升趋势。在工作年限不足 1 年的教师中，自我肯定水

平较低，而在工作年限在1~5年、5~10年和10年以上的教师中，自我肯定水平逐渐增加。这可能是因为随着工作经验的积累，教师对自我的认知及自信程度逐渐增强。工作年限在1~5年、5~10年和10年以上的教师在犹豫量表上的得分较高，表明这些教师可能更容易出现犹豫不决的情况。相比之下，工作年限不足1年的教师在犹豫量表上得分较低。随着工作年限的增加，教师在焦虑量表上的得分呈现下降趋势。工作年限在1~5年的教师焦虑水平最高，而在工作年限在5~10年和10年以上的教师中，焦虑水平有所降低。工作年限在5~10年的教师在信念量表上得分最高，表明这个年限段的教师在理想和信念方面表现较为积极。

表2 不同工作年限的教师心理健康差异比较 ($M \pm SD$)

Table 2 Comparison of mental health differences among teachers with various years of experience ($M \pm SD$)

	自我肯定	心理健康犹豫	焦虑	理想信念
不足1年	13.28 ± 8.207	9.55 ± 6.717	17.48 ± 8.314	17.45 ± 6.401
1~5年	16.08 ± 7.077	11.64 ± 6.532	13.27 ± 7.494	18.92 ± 5.652
5~10年	18.4 ± 7.401	14.33 ± 6.118	10.53 ± 6.875	22.24 ± 6.382
10年以上	17.64 ± 7.541	14.17 ± 6.665	11.25 ± 5.337	18.86 ± 5.953
<i>F</i>	8.013	10.076	15.384	10.790
显著性	0.000	0.000	0.000	0.000

综上所述，教师的心理健康在不同工作年限下存在一定差异。随着工作年限的增加，教师的自我肯定水平和信念可能会提升，而犹豫和焦虑水平可能会有所变化。这些结果为教师心理健康管理和支持提供了一定的参考依据。

3.3 变量间相关性分析

如下表3所示，利用相关分析探究职业倦怠、组织氛围、抑郁、社会支持之间的关系。采用 Pearson 相关系数表示变量间关系的强弱程度。具体相关性情况如下。

表3 大学教师各变量间相关分析

Table 3 Correlation analysis among various variables for university teachers

维度	理想信念	心理健康
理想信念	1	
心理健康	-0.500**	1

注：**在0.01级别（双尾），相关性显著。

根据表3中大学教师各变量间的相关分析结果，可以得出以下结论：

理想信念与心理健康之间呈负相关关系，相关系数为-0.500**。研究采用的问卷结果显示，心理健康得分越高，心理健康水平越低。换句话说，教师的理想信念与心理健康水平之间存在一定程度的负相

关关系,即理想信念较强的教师可能具有更好的心理健康水平。综上所述,理想信念与心理健康之间存在显著的负相关关系,具有理想信念的教师其心理健康水平也越高。因此,在关注大学教师的心理健康时,应当关注其理想信念的发展和培养。理想信念可能对教师的心理健康起到一定的促进作用。

4 结论

(1) 随着年龄的增长,大学教师的自我肯定水平有所提升,但犹豫和焦虑水平也随之增加。这可能是因为随着工作经验的积累,教师对自我的认知和自信程度提升,自我肯定水平增强。然而,随着年龄增长,工作压力、责任感等因素也随之增加,导致教师出现更多的犹豫和焦虑情绪。这可能是由于面临更多的工作挑战和个人发展压力。

(2) 工作年限在5~10年的教师在信念量表上得分最高,表明这个年限段的教师在理想和信念方面表现较为积极。5~10年的工作经验可能正处于教师职业发展的关键时期,他们对理想和信念有更清晰的认知和追求。这个阶段的教师可能已经积累了一定的工作经验和成就感,对自身的理想和信念有了更深入的理解和认同。

(3) 理想信念与心理健康之间存在显著的负相关关系,理想信念可能对教师的心理健康起到一定的促进作用。教师的理想信念可能为其提供了积极的价值取向和生活方式,从而促进了心理健康的发展。理想信念可能增强了教师的自我认知、自我价值感和生活目标,对心理健康产生正面影响。理想信念可能为教师提供了应对压力和挑战的内在动力和信念支撑,从而维护了心理健康。

5 对策

5.1 从思想政治工作的角度培育教师理想信念

(1) 教育引导:以专题讲座、研讨会等形式,引导教师深入思考和探讨理想信念的内涵和重要性。通过教育引导,帮助教师树立正确的理想信念,激发其内在动力和使命感。

(2) 榜样示范:倡导树立正确的理想信念并宣传那些具有积极理想信念的榜样教师,让榜样的故事和经验成为其他教师学习的目标。榜样的力量能够激励和感染他人,促进教师的理想信念的培养和提升。

(3) 心理辅导:组织心理健康教育和心理辅导活动,帮助教师认识自己的情绪和心理状态,并引导他们建立积极的理想信念,增强心理韧性和抗压能力。

(4) 专业培训:开设关于理想信念和职业道德的专业培训课程,帮助教师提升职业素养和道德修养,以培养正确的职业理想和信念。

(5) 制定政策:建立健全的思想政治工作制度和政策,为教师提供良好的工作环境和机会,激励他们为实现教育事业的理想信念而努力奋斗。

通过以上措施的综合运用,可以有效提升大学教师的理想信念,增强其对教育事业的热情和责任感,从而促进其个人成长和职业发展。思想政治工作在这一过程中扮演着重要的角色,以引导和支持教师树立正确的理想信念,为教育事业的不断发展贡献力量。

5.2 从实践方面提升大学教师的理想信念

(1) 实践导向教学：鼓励教师将理想信念融入教学实践中，引导学生树立正确的理想和信念。通过教学实践，教师能够深化对理想信念的认识和体会，同时激发学生对理想信念的认同和追求。

(2) 教学案例分享：组织教师分享理想信念与实践相结合的教学案例和经验，促进教师之间的交流与学习。通过案例分享，教师可以互相启发和借鉴，提升理想信念的实践水平。

(3) 社会实践活动：组织教师参与社会实践活动，让他们亲身体会理想信念的力量和实践意义。通过参与社会实践，教师可以加深对理想信念的理解，同时培养其责任感和使命感。

(4) 项目研究与创新：鼓励教师参与项目研究和创新实践，培养他们对教育事业的热情和追求。项目研究和创新实践可以激发教师的创造力和探索精神，提升其理想信念的实践能力。

(5) 评估与反馈机制：建立理想信念实践的评估与反馈机制，及时对教师的实践成果进行评价和反馈。通过评估机制，激励教师持续改进和提升理想信念实践的质量和效果。

通过以上措施的有效实践，可以帮助大学教师将理想信念融入实际工作中，提升其对教育事业的热情和信念，促进教师个人成长和职业发展。实践是理想信念的最好验证，通过实践经验的不断积累和提升，教师可以更好地实现自身的理想信念，并为教育事业的发展贡献力量。

5.3 从具身认知理念的角度提升大学教师的理想信念

(1) 反思实践经验：鼓励教师深入反思自身的实践经验，探讨和理解理想信念如何影响和指导教学及工作。通过反思实践经验，教师可以更清晰地认识理想信念，并不断进行调整和完善。

(2) 情感体验：通过情感体验的方式，让教师深刻感受到理想信念所带来的情感体验及内在动力。情感体验有助于帮助教师更加直观地理解和体会理想信念的重要性和影响力。

(3) 身体实践：鼓励教师通过身体实践的方式体验理想信念的力量，例如通过冥想、瑜伽等活动来增强对理想信念的感知和体验。身体实践可以帮助教师更好地融入理想信念，提升实践能力与效果。

(4) 社交互动：促进教师之间的社交互动和合作，共同探讨并分享理想信念对个人成长及教育事业的意义。社交互动能激发教师之间的共鸣和认同，增强对理想信念的信心和坚定。

(5) 认知调整：帮助教师调整和优化自身的认知结构，建立积极的理想信念认知模式。通过认知调整，教师可以更清晰地认识并把握自己的理想信念，从而更好地实现其教育目标和使命。

通过具身认知理念的引导和实践，有助于大学教师更深入地理解和体验理想信念的意义和影响，从而提升其对教育事业的热情和信念，并促进个人成长和职业发展。具身认知理念注重身体、情感和社交等方面的体验和实践，有助于教师全面提升理想信念的实践水平和效果。

参考文献

- [1] 朱金龙, 龙艳萍, 王静. 工学一体化教师教学能力发展的主体影响因素与对策建议 [J]. 中国培训, 2024 (1): 70-73.
- [2] 周铭文. 心理健康视角下地方高校师德建设路径探究——以泉州师范学院为例 [J]. 泉州师范学院学报, 2022, 40 (4): 92-97.

- [3] 钟淑仪. 论教师惩戒勇气 [D]. 广州: 广州大学, 2024.
- [4] 陈金平, 程红艳, 周馥郁. 21世纪国际二语/外语教师心理研究的主题演进及启示——基于Web of Science核心文献的可视化分析 [J]. 外国语文, 2023, 39 (1): 160-170.
- [5] 樊彩萍, 钱立青, 赵朋. 地方师范院校教师教育类课程质量检视与提升策略——基于学生课程满意度 [J]. 合肥师范学院学报, 2023, 41 (4): 105-112.
- [6] 李思本. 河北对外经贸职业学院教师职业倦怠问题研究 [D]. 秦皇岛: 燕山大学, 2020.
- [7] 叶海, 李琛. “双减”政策的实施效果及家长教育价值观对教育焦虑的影响: 政策态度的中介作用 [J]. 心理月刊, 2023, 18 (2): 86-89.
- [8] 张芸. 地方高校青年教师的绩效政策体验与个体行动 [D]. 杭州: 浙江师范大学, 2023.
- [9] 张琦. 陶行知生活教育思想对我国师范生培养的启示 [J]. 生活教育, 2021 (11): 49-55.
- [10] 吴金航, 苏皓天. 地方高校公费师范生何以“下得去、留得住”? ——基于8名公费师范生教育信念变化的考察 [J]. 贵州工程应用技术学院学报, 2023, 41 (4): 121-130.

The Impact of Educational Ideals and Beliefs on the Mental Health of University Teachers

Tang Zhiwen¹ Lin Ying²

1. *University of Electronic Science and Technology of China, Zhongshan Institute, Zhongshan;*

2. *Guangdong Women's Polytechnic, Guangzhou*

Abstract: Ideals and beliefs in education play crucial roles in guiding the education and development of teachers. Teachers who possess strong ideals and beliefs exhibit greater enthusiasm for their work and are less prone to burnout. This study aims to investigate the impact of educational ideals and beliefs on the mental health of university teachers. A total of 615 valid responses were collected through a questionnaire survey, and the analysis revealed significant variations in ideals and beliefs among teachers based on their age and work experience. As university teachers age, their self-affirmation increases, yet they also experience heightened levels of hesitation and anxiety. Teachers with 5 ~ 10 years of experience show more positive attitudes towards their ideals and beliefs. Additionally, the study results demonstrate a significant negative correlation between ideals and beliefs and mental health, suggesting that ideals and beliefs may positively influence teachers' mental health.

Key words: Education; Ideals and beliefs; Mental health; Teachers