

# 高校“心理健康教育”课程教师教学信念与工作倦怠关系研究

——以粤东地区为例

徐学<sup>1</sup> 仲莉琼<sup>1</sup> 赵立琼<sup>2</sup>

(1. 韩山师范学院教育科学学院 广东潮州 521041;

2. 解放军第303医院全军心理卫生指导中心 广西南宁 530021)

[摘要]为探究高校心理健康教育课程教师教学信念、工作倦怠的现状及其关系,采用教师信念量表和工作倦怠量表,对粤东地区58所高校心理健康教育课程教师进行问卷调查。结果发现:(1)大部分教师的教学信念都趋向于积极、开放的一面,而且稳定发展;(2)高校心理健康教育课程教师尚未发现存在工作倦怠现象,工作状态较为理想;(3)教师的教学信念与工作倦怠存在显著负相关,教学信念及其维度中的课程信念能负向预测工作倦怠。建议通过促进教学信念的落地与转化,形成符合社会发展的教学信念等途径来提升教师的教学信念,预防严重的工作倦怠现象的产生。

[关键词]高校;心理健康教育课程教师;教学信念;工作倦怠

[中图分类号]G641

[文献标识码]A

[文章编号]2096-711X(2019)15-0143-03

doi: 10.3969/j.issn.2096-711X.2019.15.065

[本刊网址]http://www.hbxb.net

## 一、问题提出

人的信念像是心理过滤器,帮助人们定义自己以及周围的环境,影响他们对信息的接收和诠释,并以此为据做出选择、采取行动。而教学信念是指教师在教学情境与教学历程中,对教学工作、学生学习等相关因素所持有的坚定不移的看法,教师的个人生活体验和教学实践经验组成了一个相互关联的系统,引领着教师的思想和行为。研究表明,教学信念会影响教师的教学行为、教学效果等,从而影响着教师的课堂实践和学生的身心发展。也有研究表明,教学信念还影响着个体的心理健康水平。如贺泽明在其对大学生的研究中,提出信念与倦怠关系密切,信念可以负向预测倦怠,其他人的研究也证实了这一点。

工作倦怠是个体在工作状态当中的情绪因素,是衡量个体心理健康水平的重要指标。所谓工作倦怠是在以人为服务对象的行业中,个体的一种情感耗竭、人格解体和个人成就下降的表现。研究普遍认为,高校教师普遍承担着繁重的工作量,面临着诸如身体透支、心理压力等各种问题,工作倦怠现象较为严重。但也有研究得出相反的结论。可见,同样以高校教师为研究对象,由于被试群体选择的差异,得出的结论相去甚远。本研究以粤东地区心理健康课程教师为研究对象,以问卷调查为主要手段,了解其教学信念、工作倦怠现状及两者关系,以期对高校心理健康教育课程教师发展及心理健康教育工作推进提供依据。

## 二、研究方法

### (一) 被试

将施测问卷编入问卷星,向粤东地区6所高校心理健康教育课程专兼职教师发放问卷,最终获得有效问卷58份。其中男性教师20人,女性教师38人。

## (二) 研究工具

### 1. 教师信念量表

采用吕国光编制的《教师信念量表》(TBI)正式量表。量表一共有38道题目,采用6级评分,从“非常不同意”到“非常同意”分别计1~6分。该量表由“学生管理信念”“课程信念”“评价信念”和“学生学习信念”四个维度组成,每个维度又分为“传统”与“开放”两个取向。前者倾向于强调落后性、保守主义、教师中心和规范性;后者强调自由、开放、学生中心和成长。鉴于研究对象的变化,本研究将量表中的“体罚”替换为“惩罚”。在本研究中,量表的Cronbach $\alpha$ 系数为0.94,各维度的 $\alpha$ 系数分别为:学生管理信念0.82、课程信念0.82、评价信念0.88、学生学习信念0.71。

### 2. 工作倦怠量表

采用李永鑫编制中文版《工作倦怠量表》(CMBI)。包括耗竭、人格解体、成就感降低三个维度,其中耗竭是指情感资源过度耗损,疲乏不堪以及丧失精力;人格解体是指个体负面的、冷淡的和过度疏远的态度;成就感降低是指个体的能力和工作绩效的降低。量表一共15道题,采用7级评分,从“很不符合”到“很符合”分别计1~7分。在本研究中,该量表的总体 $\alpha$ 系数为0.78,各维度 $\alpha$ 系数分别为:耗竭0.80、人格解体0.78、成就感降低0.78。

## (三) 统计方法

采用SPSS22.0软件对所搜集到的数据进行描述性统计、Pearson相关性分析以及回归分析。

## 三、研究结果

### (一) 变量的描述性统计

对收集到的58所高校心理健康教育课程教师的教学信

收稿日期:2019-3-29

基金项目:本文系2016年度广东省哲学社会科学“十三五”规划学科共建项目(项目编号:GD16XJY30);广东省高校大学生心理健康教育与咨询工作(粤东地区)教育科研课题(项目编号:韩合【2016】095号);2016年度潮州市哲学社会科学“十三五”规划项目(项目编号:2016-A-06);2016年度韩山师范学院应用型大学建设专项重大教学改革项目(项目编号:2016HJGYX013)。

作者简介:徐学(1982—),男,湖南湘阴人,韩山师范学院教育科学学院讲师,主要从事教育心理、心理健康教育研究。

念、工作倦怠数据进行描述性统计。如果教师信念量表总分的平均值小于中等临界值,则说明教师与TBI中所体现的教学信念相违背;如果教师信念量表总分的平均值等于中等临界值,则表明教师对相关教学信念持中立态度;如果总分平均值大于中等临界值,则表明被试教师对相关教学信念的态度是积极的。数据表明,教学信念量表总均分为174.33分(大于中等临界值133分),从各维度的均值来看,其均值均大于量表各维度的中等临界值。结果表明,被调查的58名高校心理健康教育课程教师在教学信念及其各维度方面都较为积极。

而对于工作倦怠量表,李永鑫等基于临界值(耗竭分数>25、人格解体分数>11、成就感降低分数>16),将员工的工作倦怠分为四个等级,分别为零倦怠(被试在工作倦怠量表三个因子的得分均低于临界值)、轻度倦怠(被试在工作倦怠量表某一因子的得分高于临界值)、中度倦怠(被试在工作倦怠量表两个因子的得分高于临界值)和高度倦怠(被试在工作倦怠量表三个因子的得分均高于临界值)。根据工作倦怠量表的评判依据,可以发现调查数据显示为零倦怠(耗竭分数=13.78,人格解体分数=8.36,成就感降低分数=13.76)。

(二)高校心理健康教育课程教师教学信念与工作倦怠的关系

1. 高校心理健康教育课程教师教学信念与工作倦怠的相关分析

考察高校心理健康教育课程教师的教学信念与工作倦怠的相关情况,结果发现教学信念总分与工作倦怠总分呈显著负相关( $r = -0.36, P < 0.01$ )。进一步对教学信念与工作倦怠各维度之间进行相关分析,又发现教学信念中的课程信念( $r = -0.42, P < 0.01$ )和评价信念( $r = -0.36, P < 0.01$ )与工作倦怠总分呈显著负相关。

2. 高校心理健康教育课程教师教学信念与工作倦怠的回归分析

为了进一步考察高校心理健康教育课程教师的教学信念与工作倦怠之间的关系,以教学信念为预测变量,工作倦怠为因变量,进行一元线性回归,考察教学信念对工作倦怠的预测作用。结果发现,回归方程均显著( $R^2 = 0.13, F = 8.53, P < 0.001$ ),设定工作倦怠为Y,则 $Y = 74.51 - 0.22X$ ,表明教学信念对工作倦怠有良好的负向预测性,教学信念能预测师范生13%的工作倦怠。

在上述回归分析的基础上,以教学信念中的课程信念、评价信念为预测变量,工作倦怠总分为因变量,进行多元线性回归并建立模型,以进一步考察教学信念各维度对工作倦怠总分的预测作用。

结果发现,回归方程均显著( $R^2 = 0.20, F = 6.96, P < 0.05$ ),设定工作倦怠为Y,则 $Y = 80.88 - 0.69X_1 - 0.31X_2$ ,表明课程信念、评价信念对工作倦怠有良好的负向预测性,教学信念能预测师范生20%的工作倦怠。

#### 四、讨论

(一)高校心理健康教育课程教师教学信念、工作倦怠的现状

对58名高校心理健康教育课程教师的教学信念调查发现,在四个教学信念层面中,课程信念得分最高( $M = 4.89$ ),学生学习信念得分最低( $M = 4.22$ ),但是各分量表及总量表的得分都是介于“有点同意”(4分)与“同意”(5分)之间,显示被调查的58名高校心理健康教育课程教师的教学信念大部分趋

于开放取向。此结果与前人的研究是一致的,与社会发展所要求的教学信念也是相符合的。因为随着教育体制的变更,教学信念也在不断进化。在以往的教学过程中,我们遵循“以教师为中心”的原则。在“以教师为中心”的教学信念的指导下,教师采取“满堂灌”的教学行为,学生只能采取消极被动的学习行为。时间一长,学生就会形成被动消极的学习习惯。而随着新的教学思想的融入,教学信念的中心也在移动,变成了“以学生为中心”。在“以学生为中心”的教学信念的支配下,教师普遍采取“启发式”的教学行为,学生也会选择一个自主的、主动的、探究的学习风格。慢慢地,学生也就会形成积极主动的学习习惯。教师提供一个讨论与探索的空间,学生就会表现出自主学习、自主探究的能力。根据进化论的观点,新的教学模式将逐步取代旧的教学模式,教师也将形成更完善、积极的教学信念。

总的来说,高校心理健康教育课程教师的工作倦怠情况处于零倦怠,此时被试人职匹配较为理想,工作顺心,精力充沛,工作和服务态度良好,工作价值感强。团体和个人应采取行动,努力确保参与者继续体验这种愉快的工作状态。这个结论与其他研究者得出的高校教师存在比较严重的工作倦怠现象的结论是不一致的。其主要原因可能如下:第一,高校心理健康教师与其他学科教师相比,具有更加强烈的关注自身心理健康的意识,掌握了比其他学科老师更专业、更全面的处理心理健康问题的能力和技术;第二,高校心理健康教育课程教师能够通过朋辈之间的沟通、交流,降低自身工作倦怠现象产生的可能性;第三,心理健康教师的人职匹配较为理想,而且心理健康教师的这个工作的性质也算是一个价值感比较高的工作;最后,心理健康教师作为一个与心理学专业对口的一个职业,本身也存在比其他学科更高的对量表的敏感性,所以可能产生会被试效应或是社会赞许效应,从而影响调查结果的准确性。

(二)高校心理健康教育课程教师教学信念与工作倦怠的关系

通过皮尔逊相关分析,结果显示教学信念总分与工作倦怠总分呈显著负相关,即教师教学信念得分越高,对应的工作倦怠得分越低。更具体的解释就是教师的教学信念越积极、开放,工作倦怠现象发生的可能性就越低。通过进一步分析可知,教学信念维度中的课程信念、评价信念、学生学习信念仅与工作倦怠中的人格解体维度呈显著负相关;教学信念中的课程信念、评价信念与工作倦怠总分呈显著负相关。

初步回归分析发现,教学信念与工作倦怠存在显著的线性关系,自变量(教学信念)可以解释因变量(工作倦怠)13%的变异性( $R^2 = 0.13$ ),教学信念可以负向预测工作倦怠。进一步进行多元线性回归分析,结果显示,自变量(课程信念)解释了整个因变量(工作倦怠)变异程度的20%( $R^2 = 0.20$ )。因为教学信念可以较好地负向预测工作倦怠,那么,为了预防教师产生工作倦怠现象,高校教师应该在教学信念方面有所提升,形成更为开放、积极、以“学生为中心”的教学信念。

#### 五、结论与建议

本研究以粤东地区高校心理健康教育课程教师为研究对象,通过问卷调查的方式,得出以下结论:(1)高校心理健康教育课程教师的教学信念普遍比较积极、开放;教师尚未存在工作倦怠现象,工作状态较为理想;(2)教学信念与工作倦怠之间呈显著负相关;(3)可以通过教学信念及其维度中的课程信念负向预测工作倦怠。因此,建议通过促进教学信念落地与转

化、形成符合社会发展的教学信念等途径,提升高校心理健康教育课程教师的教学信念,进而预防教师工作倦怠现象的产生,最终促进教师自我成长与学生学习效果提升。

#### (一) 促进教学信念的落地与转化

尽管教师教学信念与教学行为的因果关系已得到大部人的研究印证,但依然有人认为,教师教学信念与其教学行为的关系受到多重因素的影响,因而前者并不是导致后者结果必然因素,两者之间甚至存在冲突的可能性。举例来讲,某老师所持的教学信念应该支持他在课堂上与学生充分的互动、交流,让学生主动地去学习和探索新知识,但是真正上课的时候,他可能一直在自己讲自己的,完全没有要与学生讨论的意思。所以说,尽管调查结果表明高校心理健康教育课程教师的教学信念是积极、开放的,但是如果这些积极开放的教学信念仅仅停留在认知层面,而没有转化成个体的内在体验,也没有落实到具体的教学过程中,那么对于降低高校心理健康教师的工作倦怠,提升他们的教学效果等都是没有什么实际的作用的。因此,为了切实改善高校心理健康教育课程教师的心理健康水平,提高教师的教学效率,必须要促进这些积极的教学信念的

落地与转化,才能更好地帮助教师、学生的健康发展。

#### (二) 形成符合社会发展的教学信念

随着科技的进步,社会的发展,教育革新也从未停止,教学信念也随之不断发生变化。与以往的“严师出高徒”不同,现在社会更期待教师与学生之间的相处不再那么界线分明,更倾向于像朋友一样的相处模式。以往都是“以教师为中心”,现如今更多的变成了“以学生为中心”。在这种教学情境下,学生根据某个问题自由提问、表达意见,进行辩论来组织课堂教学,最终达到教学目的。这种教学理念下的教育可以培养学生对知识的好奇与质疑,充分发挥学生的探索性和创造性等。而在学生的积极反馈中,教师在工作中获得成就感、满意感及价值感。可以说,符合社会发展的教学信念是教师积极、正向情绪体验的重要来源,是教师心理健康发展的途径之一。因此,有必要从内外两个方面促进教师形成符合社会发展的教学信念。从外部而言,通过教师专业团体的沟通和协助,研究教师的教学信念及其影响因素,培养教师对教学的积极认知;从内部而言,教师在不断反思中完善信念,通过回顾自己的专业成长,发现自己的价值观和行为特性等,形成更现代化的、积极的教学信念。

#### 参考文献:

- [1]朱苑瑜,叶玉珠. 实习教师信念改变的影响因素之探讨[J]. 台湾师范大学学报(教育类), 2003(1): 41-46.
- [2]吕国光. 教师信念及其影响因素研究[D]. 兰州: 西北师范大学, 2004.
- [3]吴金航,朱德全. 教学信念与教学行为相关: 理想样态与实现路径[J]. 中小学教师培训, 2018(6): 11-15.
- [4]Pajares M F. Teachers' beliefs and educational research: Cleaning up a messy construct[J]. Review of educational research, 1992, 62(3): 307-332.
- [5]贺泽明. 大学生的学习倦怠与认识论信念的关系[D]. 济南: 山东师范大学, 2008.
- [6]刘新红,李义安,李庆安. 大学生专业承诺、认识论信念与学习倦怠的关系研究[A]. 第十二届全国心理学学术大会论文集[C]. 全国心理学学术大会, 2009.
- [7]Maslach C, Jackson S E. The measurement of experienced burnout[J]. Journal of organizational behavior, 1981, 2(2): 99-113.
- [8]闫丽雯,周海涛. 民办高校教师职业倦怠水平及影响因素分析[J]. 国家教育行政学院学报, 2018(2): 76-82.
- [9]郭徐红,王家芝. 高校英语教师工作压力与职业倦怠的关系研究[J]. 外国语文研究, 2018, 4(2): 81-92.
- [10]李永鑫. 工作倦怠及其测量[J]. 心理科学, 2003, 26(3): 556-557.
- [11]李永鑫,李艺敏. 工作倦怠评价标准的初步探讨[J]. 心理科学, 2006, 29(1): 148-150.
- [12]雷萍. 高校教师需求特点与工作倦怠的调查[D]. 西安: 陕西师范大学, 2015.
- [13]罗丽芳. 教师信念与实践不一致性: 影响因素、启示及展望[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2017, 39(2): 60-64.

### The Relationship between Teaching Beliefs and Job Burnout of College Mental Health Education Course Teacher—A Case of Eastern of Guangdong Province

XU Xue<sup>1</sup>, ZHONG Li-qiong<sup>1</sup>, ZHAO Li-qiong<sup>2</sup>

(1. School of Education, Hanshan Normal University, Chaozhou Guangdong 521041;

2. Mental Health Center, No. 303 Hospital of PLA, Nanning Guangxi 530021, China)

**Abstract:** In order to explore the relationship of teachers' teaching beliefs and job burnout in college mental health education courses, the teaching belief scale and job burnout scale were used to conduct a questionnaire survey on 58 mental health education teachers in Yuedong area. The results showed that: (1) most teachers' teaching beliefs tended to be positive and open, and they developed steadily; (2) teachers of mental health education courses in higher colleges had not found any phenomenon of job burnout, and their work status was ideal; (3) teachers' teaching beliefs were significantly negatively correlated with job burnout, and the teaching beliefs and their curriculum beliefs could negatively predict job burnout. It was suggested to promote teachers' teaching beliefs to prevent serious job burnout by promoting the landing and transformation of teaching beliefs and forming teaching beliefs in line with social development.

**Key words:** higher colleges; mental health education curriculum teachers; teaching beliefs; job burnout (责任编辑:章樊)