

体育锻炼对高校青年教师职业压力的影响

范非凡 汪琦珂 宋湘勤

北京师范大学, 北京

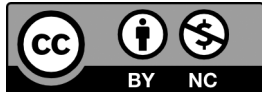
摘要 | 高校青年教师的职业压力日趋增大, 面对巨大的压力不仅有害于自身健康还会导致工作效率低下。为促进高校青年教师的心理健康, 本文主要采用文献资料法, 以职业压力、体育锻炼、高校青年教师为关键词对以往的文章进行归纳与分析, 研究了体育锻炼对高校青年教师职业压力的影响, 并探讨了心理韧性和自我效能感在缓解职业压力时起到的中介作用。研究结论: 体育锻炼对于缓解职场压力具有重要的意义, 并且这种效果是基于心理韧性和自我效能感的作用。体育锻炼在提高身体健康水平的同时, 可以提高心理韧性的水平, 进而增强个体应对压力的能力; 还可以增加自我效能感, 从而进一步降低个体的压力感受。因此, 我们建议学校应该加强体育锻炼的推广力度, 以帮助青年教师更好地面对工作上的挑战。

关键词 | 职业压力; 体育锻炼; 高校青年教师; 心理韧性; 自我效能感

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 前言

1.1 研究背景

2016年中共中央国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》中提出, 实现人民健康全面发展是国家富强、民族振兴的重要标志, 也是全国各族人民的共同愿望。人民的健康不止包括身体健康, 还有心理健康。为增强全国人民心理健康, 推动社会和谐发展, 国家强调要通过宣传教育增强公众心理健康的认识; 通过开展心理健康教育和干预项目完善预防与干预的措施; 积极营造心理健康的社会环境, 倡导健康的生活方式和心理健康行为等。在教育行业, 学生心理健康的发展问题始终是教育的中心问题, 一切教育都围绕学生的需求展开。然而教师的心理健康却没有受到足够的重视。高校教师是教育行业的中坚力量; 是培育高质量人才的主力军; 是促进学生全面发展的引路人。教师所表现出来的职业特性需要教师始终保持良好

的心理状态。因为教师如果不具备如此的职业特性, 将会影响学生的健康发展。随着高等学府招生政策的改革, 高校学生人数渐渐增多, 高校教师的工作总量也在增加, 无形之中给教师增添了教学压力、科研压力、管理压力等压力。同时高校的老师应聘制度发生了改变, 大多数学校开始实行“非升即走”的岗位制度, 这给高校青年教师带来了职业生存压力。

综上所述, 在健康中国视域下高校青年教师的心理健康问题日益突出, 应当得到社会和国家的重视。因此, 从多个维度全面分析高校教师的心理压力及其成因, 并探索在运动参与的干预下是否能够有效减轻高校青年教师的职业压力, 对于为高校青年教师提供减缓职业压力提供现实路径具有重要的实际意义。

1.2 研究目的

本科教育是学生从校园走向社会的重要过渡阶段, 对其一生的发展具有深远的影响。因此, 高校教师在教

基金项目: 中国高等教育学会2022年高等教育科学研究规划课题“北京市高校教师身心健康与运动参与关系及提升路径”(22TY0202)。

通讯作者: 宋湘勤, 北京师范大学体育与运动学院副教授, 研究方向: 运动与心理健康。

文章引用: 范非凡, 汪琦珂, 宋湘勤. 体育锻炼对高校青年教师职业压力的影响 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(11): 2073-2078.

<https://doi.org/10.35534/pc.0611229>

育行业中扮演着关键角色。高校教师尤其是高校青年教师在职业发展过程中常面临诸多挑战，这导致他们产生一定的职业压力。本研究旨在总结和分析前人关于运动对职业压力影响的研究，推动高校青年教师心理健康发展，为缓解其职业压力提供理论依据和参考。

1.3 研究意义

通过文献研究等方法，我们将探讨高校青年教师的运动参与与职业压力之间的关系，分析造成青年教师职业压力的原因，并综述运动参与对其职业压力的影响。这项研究能够践行健康中国的发展战略，并在一定程度上为青年教师养成定期锻炼的好习惯、缓解职业压力提供理论支持和实践指导。这将对未来的相关研究提供重要的参考价值。

2 研究结果

2.1 高校教师产生职业压力的原因

在高校中，青年教师面对的职业压力形式多样，其中主要分为以下几种层面：学校层面、教研层面、个人层面。以下将围绕这三个层面对高校青年教师职业压力来源进行剖析。

2.1.1 学校层面

高校青年教师在学校层面所具有的职业压力主要来源于“非升即走”的岗位制度以及考评制度。

(1) “非升即走”的岗位制度

在新时期我国越来越多的高校开始实行新的职称评审制度，一改以往的终身制，开始实行教师间的岗位竞争。为促进高校教师行业的高质量发展，6年的“非升即走”制度成为入职讲师进入高校教学的第一道门槛，甚至有的学校还实行了副教授9年“非升即走”的岗位制度。经武小龙、杨耀勇调查发现，2018年，武汉大学对第一批“3+3”聘任制教师进行了考核，淘汰率高达97%。甚至有的二本大学出现一次性淘汰300名教师的情形^[1]。同样的“非升即走”岗位制度面对不同的专业也有不同的难度系数，这也会导致高校青年教师具有不同程度的职业压力。

(2) 我国高校的考评制度

学校的考评内容主要包括教学和科研两个层面，而新入职教师由于工作经验不足，这就使得不少新入职教师应付于教学与科研之间，总是出现顾此失彼的情况，长期下去不免出现精神疲惫、职业倦怠的心理^[2]。我国高校考评制度可以分为诊断性考评、过程性考评、结果性考评、定性考评、定量考评等多种考评方式相结合的考评制度，但部分高校的考评制度发生了一定的扭曲化、片面化，出现了只注重结果性考评、定量考评，而忽视过程性、定性考评的现象。这意味着管理层在对高校青年教师考核时更加偏向注重于教学和科研的结果，这种考评方式给青年教师带来更多的压力。

综上所述，青年高校教师在职业压力方面有很大一部分来源于学校层面，青年教师在进入高校工作后，无论是教学或是科研都还处于尚未成熟阶段，因此教学效果和科研成果的产出都会有一段缓慢发展期。“面临非升”即走的岗位制度要求教师需要在一定时间段内产出一定的学术成果，而青年教师在协调日常教学与科研的过程中会遇到种种难题，导致教师在科研方面进展受挫，对教师产生一定的科研职业压力。而在学校的考评制度上，青年教师由于教学经验不足以及考评方式的扭曲，会导致教师在教学过程中出现与理想设计不符的现象，产生一定的教学职业压力。

2.1.2 教研层面

高校青年教师在高校中既担任着学科课程的教学工作，又负责学科的科研工作，是高校中教研工作的不可或缺的重要力量。研究发现，高校教师最普遍的压力来源于工作，工作压力大约50%压力来源于科研任务，另外20%的压力来自教学任务^[3]

(1) 教学压力

教学压力是指高校教师在进行学科课程的教学过程中遇到的职业压力。教师在教学过程中遇到的压力主要来源于政策、教学过程、学生三个层面

(2) 政策层面

在当下信息化，数据化的时代大背景下，现代教学不仅拥有传统的教学方式，还更加强调通过与信息技术相结合来进行教授的方式。

《2015年教育信息化工作要点》强调，学校应坚持信息技术与教育教学深度融合的核心理念，大力提高教育技术手段的现代化水平和教育信息化程度^[4]。根据政策导向，教师需要掌握多种信息技术教学手段，如慕课、翻转课堂、在线讨论平台、虚拟现实（VR）和互动白板等。然而，在快速变化的时代背景下，许多高校教师在接受教育时几乎没有学习过与信息技术教学相关的课程。这导致在面对教学改革时，教师们难以熟练地将信息技术应用于教学中，从而带来了不小的教学压力。

(3) 教学过程层面

高校教师在教学过程中产生的教学压力是教师教学压力的主要压力来源。这种压力的产生来源于两个方面，一个是高校青年教师教学经验不足，其二是教学时长过长。

高校青年教师在入职前常常忙于的是学习任务，研究的是怎么学的问题，而身份的突然转变，面临的主要问题也由学的问题变为教的问题。在教学初始阶段，青年教师由于缺少系统性的入职教育培训，教学经验不足、缺乏教学能力，在进行课堂教学时会遇到很多难题。比如：无法调动学生学习积极性、师生关系较难相处等^[2]。

随着高校招生政策的改变，高校学生人数越来越多，相应的高校中开设的课程数量也会变多。开设的课程数量变多就意味着教师的上课时间的增加，也就意味着教师的

日常时间受到了挤压。高校教师在日常教学的同时不仅要进行科研任务,还有可能要兼职领导布置的其他任务^[5]。任务量的加大意味着教师在一定时间内完成的任务量增多,任务无法及时完成的情况下教师还要占用个人休息时间来完成工作,无疑给高校教师带来了巨大的压力。

(4) 学生层面

学生层面的教学压力主要来源于学生不听话、难以管理。在高校招生政策改变过后,学生数量变多,相对来说学生进入大学的难度也有所降低,容易导致学生轻视学习,对大学课堂学习的重视不够。高校的课程考试中,期末结课考试占据较大比例,所以有的学生上课不认真听讲,只在期末的两周内对一学期的学习内容进行突击学习,应付考试。这样导致教师教授的内容学生无法真正吸收,并运用到以后的实践过程中,与教师的教学目的相背离,使教师产生一定的教学压力^[5]。

(5) 科研压力

高校在要求教师“上好一堂课”的同时对教师的科研工作也十分重视。同时教师的薪资待遇、教师职称与科研成果相挂钩,教师要想得到职务的晋升和工资的增长,科研工作也是重要的一环。但在教师的日常工作中,教学任务占据主线,在教学和科研两个方面难以平衡,时间分配上产生矛盾;青年教师在入职后缺少相关科研经验,对学校的设备环境不熟悉,需要一定的适应时间;学校的老教师掌握着更多的科研经费与科研资源,青年教师在经费、资源配比不平衡的情况下很难进行学术的积累^[6],导致青年教师难以发表文章,而发不出文章又会受到学校制度的影响,面临裁员的问题,以上几点是高校青年教师在科研方面产生压力的主要原因。

2.1.3 个人层面

个人层面也是高校青年教师职业压力的重要来源之一,个人层面产生的压力主要分为个人和社会的期望过高、经济实力不足两个方面。

(1) 个人和社会期望过高

青年教师正处于青年朝气蓬勃的阶段,对职业发展具有巨大的向往,表现出强烈的学习意识和进取心,渴望参加各种学习活动提升自己的综合能力,为未来的职业发展做准备。但青年教师在职业发展的前期往往并不顺利,在教学、科研、人际关系等方面出现一定的坎坷^[7]。而这些坎坷和教师的理想状态会产生碰撞,会打击到教师的心态,打击教师的教研信心,使教师产生一定的职业压力。

(2) 经济实力不足

新晋的高校青年教师正处于事业发展的初始期,自身经济实力不足,只能维持日常的生活开销,面临一系列生活问题。例如我国高校在住房政策上发生变革,高校不再向招聘教师提供住房或进行住房补贴^[4],而北京、上海等一线城市房租太贵,占据日常开销的较大比例。此外,高校青年教师在入职后,面临着“非升即走”的岗位聘任制度,他们必须发表一定数量和质量的学术论文,才能获

得评定副教授职称并留校继续任教的资格。在此过程中,部分文章的发表费用需要教师自掏腰包。同时,在科研项目申报和成果发表阶段,青年教师可能会遭遇实际开销超出预算的困境。为了确保研究项目的顺利进行,他们不得不动用个人资金来补贴科研经费的不足。这些任职期间的挑战无疑加剧了教师的职业压力。在一些高校中,青年教师,特别是已婚的教师群体,常常要面对赡养老人和抚养子女的双重压力。对于这些教师而言,仅凭一人的工资往往难以满足三代同堂家庭的各项开销^[5]。

2.2 体育锻炼对高校青年教师职业压力的影响

学校的工作环境中工作总量、工作难度和教师自身应对能力之间的矛盾差异是高校教师职业压力产生的主要原因。当工作的总量和难度超过教师自身能力时,教师能力会受到一定的抑制,就可能会因为压力过大而产生负面结果。在当今时代变革的背景下,教育的改革为高校教师带来了机遇和挑战,教师需要融入一个新的生存环境;教师不再拘泥于传统的教学内容和教学方式,电子信息技术与教学之间的关系愈发密切,与此同时,教师在心理健康和自我调节能力方面的缺乏,更容易引发职业压力的问题。压力一般是指个体在指向目标的过程中,处于难以应对的处境中所产生的情绪上和身体上的异常感受和反应。职业压力指的是工作场所中由于工作量、工作难度、工作环境等因素对员工造成的心理和生理负担。20世纪80年代初,美国心理学博士科巴塞(Kobase)提出体育锻炼影响心理压力的观点后^[8]研究者们已经开始着手填补有关体育锻炼与心理压力关系的学术空白,逐步开展了一系列相关研究。尽管如此,目前直接证明体育锻炼对职业压力具有显著影响的文献仍然相对匮乏。现有的研究更多地集中在探讨体育锻炼如何通过心理韧性、自我效能感、社会支持和健康信念等心理因素间接影响个体的心理健康。本研究将聚焦于心理韧性和自我效能感这两个关键维度,深入探讨体育锻炼对高校青年教师职业压力的具体影响,旨在为高校青年教师提供更为精准的压力管理策略。

2.2.1 体育锻炼对职业压力的影响——以心理韧性为中介

面对职业压力时,不同人在面对外界压力时的反应和应对策略存在显著差异,而这种差异与个人的心理韧性有着直接的联系。心理韧性(也称“心理弹性”)是个体应对压力、挫折和创伤时所表现出的积极适应能力,它反映了一个人在面对生活挑战和困难时的恢复力和适应力^[9]。心理韧性作为一种重要的积极心理特质和能力,对个体的心理健康和成长具有多方面的积极影响。

(1) 心理韧性与职业压力的关系

在遭遇压力和挫折时,心理韧性可以帮助个体保持稳定的心理状态,减少负面情绪的影响,促进心理健康;心理韧性使个体能够更加有效地应对生活中的挑战和不确定

性,通过积极地应对策略适应变化。心理韧性还能够提升个体的坚持力和决心,提高自我控制能力,即使在困难面前也不轻易放弃,帮助个体坚持目标和计划。因此,心理韧性的培养对于个体的长期发展和社会适应都是至关重要的。在体育领域,心理韧性的研究存在一定的理论争议,这主要是因为研究者倾向于采用定性研究方法来探讨心理韧性的不同维度。心理韧性的量化研究得到了心理韧性测量工具发展的显著推动^[10]。研究证据表明,在体育领域中,参与体育锻炼与提升心理韧性之间存在着密切的正向联系^[11]。体育活动能够积极地影响大脑的结构与功能,进而可以优化个体自上而下的自我调节能力,这对于增强收到心理压力的个体的心理韧性具有积极作用。林晓娇在研究中发现,通过运用逐步多元回归分析方法,以大学教师在心理韧性各维度的得分作为自变量,以他们所感受到的工作压力程度作为因变量,结果表明,心理韧性中的自强和坚韧两个维度进入了回归方程,两个预测变量的多元相关系数为0.369,联合解释变异量为12.5%,其中自强最具预测力,其单独解释量为9.2%^[12]。不同心理韧性水平的大学教师在整体工作压力上表现出显著性差异,那些具有较高心理韧性的大学教师往往感受到较低的工作压力。高校教师如果心理韧性较弱,可能会遭受更严重的工作倦怠。这种倦怠感可能会削弱他们对自己教学能力和任务完成效率的信心和信念,进而影响他们对自身工作的自我评价。当自我评价过于负面时,教师可能会对自己的职业能力持消极态度,认为学校环境不利于愉快工作,采取消极的应对策略,并感受到更强烈的无力感和职业倦怠^[13]。

(2) 体育锻炼对心理韧性的影响

体育锻炼具有娱乐、包容、自由等特性,可以有效地促进心理韧性的发展。因此在探讨心理韧性的形成与发展的研究领域中,体育活动被认为是一个关键的促进要素^[14]。通过利用PROCESS中模型14对体育锻炼参与的调节作用进行检验,研究结果表明,在模型中纳入体育锻炼后,心理韧性与体育锻炼参与的相互作用对职业倦怠具有显著的负向预测作用($\beta = -0.12, t = -3.61, p < 0.01$)^[13]。这一发现揭示了体育锻炼在心理韧性与职业倦怠关系中的调节作用,并且指出心理韧性作为中介,体育锻炼可以显著地调节高校教师的工作压力和职业倦怠。在另一项研究中,以心理韧性量表(胡月琴和甘怡群在2008年所制作)为观察指标,调查个体在不同强度运动下心理韧性的得分情况。结果发现,经过运动干预后观察组心理韧性量表得分为 3.22 ± 0.62 、对照1组心理韧性量表得分为 2.22 ± 0.52 、对照2组心理韧性量表得分为 2.69 ± 0.54 ,观察组与对照组之间的差异具有统计学意义(p 值均 < 0.05)^[15]。因此在心理韧性等指标方面,中等强度的体育锻炼显著优于低强度锻炼,高强度的体育锻炼的得分略优于中等强度的体育锻炼,但不同的个体在生理方面存在一定差异(特别是男女之间的生理差异),因此考虑到整体情况,中等强度的体

育锻炼更有利于培养心理韧性且有益于身体健康。这表明适度的锻炼强度有助于增强个体的抗压力和抗挫折能力,对个体未来应对竞争环境具有积极的影响。郭燕兰(2024)^[16]等人在研究中发现,国外学者围绕跆拳道练习、武术练习展开了体育锻炼与心理韧性关系的研究。研究中发现,在武术的太极、气功等练习过程中可通过影响副交感神经系统从生理方面提高个体心理韧性的水平;武术练习过程包括心理教育、拉伸、套路教学等内容,通过心理教育可以达到以体育人的效果、通过拉伸可以帮助个体缓解身体压力、在套路教学过程中可以帮助个体培养不畏苦难的心理特质。因此,研究表明通过体育锻炼对个体的心理韧性,心理健康具有积极影响。

因此,重视大学教师的心理韧性发展,并定期开展心理韧性提升课程,对于缓解工作压力和增进心理健康极为重要。体育锻炼是一种简单有效的缓解压力方式,高校教师若能增加体育活动的次数,这将有助于改善他们的心理状态和提升心理韧性。这样做可以增强他们面对压力时的自信心,并有助于更有效地降低职业压力水平。

2.2.2 体育锻炼对职业压力的影响——以自我效能感为中介

众多研究指出,体育锻炼对心理健康有着显著的正向影响。然而,由于研究理论基础的差异,所得出的结论和影响路径也各不相同。体育锻炼可通过对个体的自我效能感产生积极影响,从而达到降低心理压力,促进心理健康的作用。自我效能感(Self-efficacy)是由心理学家阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)在1977年提出的一个概念,它是社会认知理论中的一个重要组成部分。自我效能感指的是个体对自己在特定情境中能够成功执行某项任务的信心或信念。这种信念是个体基于过去经验、观察他人、社会说服、生理和情绪状态等因素形成的。自我效能感对个人的行为模式和情绪反应具有显著的影响:拥有较高自我效能感的人更相信自己能够努力克服挑战和逆境,而自我效能感较低的人在遇到困难时更容易放弃。此外,自我效能感较高的个体在面对挑战时往往表现出较低的焦虑和抑郁水平,并且在各项任务中往往能够取得更好的表现。简而言之,强烈的自我效能感能够激励个体坚持面对挑战,增强他们成功的信心。因此要想帮助高校教师缓解职业压力,可以以自我效能感为中介效应,通过体育锻炼来提高高校教师的自我效能感来帮助教师缓解职业压力。

(1) 自我效能感与职业压力的关系

高校教师的自我效能感与其所承受的职业压力有着直接的联系。在高等教育领域,自我效能感体现为教师对自己在教学和科研工作方面能否达到预期成果的信念和评估。这种内在的信念对教学品质、研究成果,以及教师的工作满意程度产生着重要的影响。简而言之,教师对于自身教学和研究能力的自信程度,将显著影响他们的工作表现和职业感受^[17]。

在验证“教师的自我效能感在调节工作压力与工作压力、内在动机和离职意向之间关系中扮演着重要角色。拥有较高自我效能感的教师往往能够减轻工作压力所带来的负面效应”的假设时。研究表明：教师自我效能对工作压力与工作压力（ $\gamma_{30}=0.058$ ， $SE=0.025$ ， $t=2.329$ ）和内在动机（ $\gamma_{30}=0.049$ ， $SE=0.023$ ， $t=2.139$ ）间的关系有显著的调节作用^[18]。因此，在应对职业压力时高校教师的自我效能感具有显著的作用。那些自我效能感较强的教师在遭遇工作挑战和职业压力时，更倾向于采取正向的应对措施，例如通过积极的思维来应对问题。这些做法有助于缓解工作压力和职业倦怠。而自我效能感较弱的教师可能会更多地感受到职业压力，因为他们在面对挑战时可能缺乏信心。

将教师所经历的工作压力水平作为依赖变量，本研究选取了三种外部压力因素（即工作量、学生行为、教育相关者）以及三种类型的自我效能感（包括课堂管理效能感、教学效能感、学生参与效能感）作为独立变量。通过分层回归法对数据结果进行多元线性回归分析，结果显示： $R^2=0.315$ 、 $F(6, 2379)=182.449$ 、 $p<0.01$ ，结果VIF值均小于5，验证了不存在共线性问题^[19]。因此，当外部压力因素和教师的自我效能感都直接作用于教师的工作压力水平，教师的自我效能感在外部压力和工作压力之间起到了缓冲作用。因此，增强教师的自我效能感能有效地减轻外部压力因素对教师工作压力的负面影响。当高校教师具有较高的自我效能感时，他们能更好地应对职业压力，从而促进教高校教师的心理健康。

（2）体育锻炼对自我效能感的影响

姜媛等人（2018）以吴洲阳（2016）调整过的大学生体育锻炼问卷和文书锋（2009）调整过情绪调节自我效能感量表的为测量工具，问卷的作答均采用李克特5分量表的方式对被试对象展开测验。调查结果表明体育锻炼可以提高个体的自我效能感，自我效能感在缓解压力增进心理健康中起到了中介作用^[20]。

刘朝辉（2020）使用分层整群方便抽样方法，以体育锻炼量表、负面情绪量表、自我效能感量表为测量工具对不同个体展开问卷调查。研究结果表明体育锻炼与自我效能感存在非常显著的相关（ $r=0.413$ ， $p<0.01$ ）；同时自我效能感与抑郁、焦虑、压力之间存在显著相关性（ $r=0.327\sim 0.369$ ， $p<0.01$ ）^[11]。所以通过实验研究可以发现，体育锻炼对自我效能感的提高具有显著作用。

孟庆润等人（2024）以体育锻炼量表，自我效能感量表为测量方法对不同个体进行问卷调查。研究结果发现：通过相关性分析，体育锻炼与自我效能感（ $r=0.443$ ， $p<0.01$ ）呈显著正相关^[21]。因此，体育锻炼不管强度大小或频率高低，都可以促进身体健康，还能够积极提高个体的自我效能感。

综上所述，体育锻炼和情绪调节自我效能感既能直接对心理健康状况产生影响，也能通过间接的方式产生

效应。体育活动能够直接促进心理健康，同时，它还能通过提升个体的自我效能感来对心理健康产生影响。此外，自我效能感本身也能直接作用于心理健康。综合分析的结果表明，情绪调节自我效能感对于焦虑和抑郁有着更显著的直接影响，而体育活动的直接影响相对较小，这表明体育活动对心理健康的积极作用往往通过“自我效能感”这一间接途径实现。

3 结论

本研究针对高校青年教师面临的职业压力及其成因进行了深入探讨，并分析了体育锻炼通过心理韧性和自我效能感这两个中介变量在缓解职业压力中的作用。结合多篇以往文章发现，高校青年教师的职业压力主要来源于学校层面的岗位制度和考评制度、教研层面的教学和科研任务，以及个人层面的生活压力和期望。体育锻炼作为一种有效的干预手段，对高校青年教师的心理健康和职业压力具有显著的积极影响。体育锻炼通过提高个体的心理韧性，增强了他们面对工作挑战和压力时的适应能力和恢复力；具有较高心理韧性的教师能够更有效地应对职业压力，减少工作倦怠，维持积极的工作态度。体育锻炼还能显著提升高校青年教师的自我效能感，即对自己完成任务的信心；自我效能感的提升有助于教师在面对工作压力时采取更积极的应对策略，减轻压力的负面影响，并提高工作满意度和内在动机。

综上所述，本研究凸显了体育锻炼对于提升高校青年教师心理健康水平以及缓解其职业压力的积极作用。我们建议高校教师将定期体育锻炼纳入日常生活中，以此作为减轻工作压力、增进个人福祉的有效途径。通过持续的体育活动，教师不仅能够提高自身的工作效率，还能显著提升生活质量，从而为教育事业的繁荣发展注入活力。这种以健康为导向的生活方式，有助于构建一个更加和谐、富有创造力的教育环境，为高校教师的个人成长和职业发展提供坚实的支持。

参考文献

- [1] 武小龙, 杨耀勇. 高校青年教师心理压力的生成机制及调适策略——基于社会支持理论视角[J]. 教师教育学报, 2022, 9(5): 135-145.
- [2] 张然, 马静. 高校新入职教师工作压力的双重诱因及舒缓之道[J]. 江苏高教, 2017(8): 61-63.
- [3] 秦琴. 高校教师工作压力与社会支持——以武汉高校为例[J]. 高等教育研究, 2014, 35(4): 35-42.
- [4] 姜捷. 论高校青年教师的压力问题及其缓解对策[J]. 河南大学学报(社会科学版), 2016, 56(1): 123-130.

- [5] 郭雨姝. 某高校教师心理压力与应对策略研究 [D]. 长春中医药大学, 2023.
- [6] 张蓓, 文晓巍, 盘思桃. 基于Karasek模型的高校青年教师工作压力成因分析与对策研究 [J]. 高教探索, 2017 (10): 121-128.
- [7] 陈卿. 影响高校青年教师心理健康的社会因素分析 [J]. 中国青年研究, 2015 (2): 108-112.
- [8] 张春雷, 张守伟, 肖坤鹏. 运动干预对大学生心理压力的影响: 健康信念的中介效应 [J]. 成都体育学院学报, 2016, 42 (4): 103-108.
- [9] 王树明, 卜宏波. 体育锻炼对青少年社会情感能力的影响——社会支持和心理韧性的链式中介作用 [J]. 体育学研究, 2023, 37 (6): 24-33.
- [10] 石岩, 周浩. 体育运动与人格三大研究主题述评及展望 [J]. 体育科学, 2017, 37 (7): 60-72.
- [11] 刘朝辉. 体育锻炼对大学生负性情绪的影响——自我效能感与心理韧性的中介和调节作用 [J]. 体育学刊, 2020, 27 (5): 102-108.
- [12] 林晓娇. 大学教师工作压力与心理韧性关系研究 [J]. 大学教育科学, 2015 (4): 74-79.
- [13] 张佳, 白东欢, 宋鹏威, 等. 新形势下高校教师工作压力、心理韧性与休闲运动参与对职业倦怠影响的实证研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (11): 1660-1668.
- [14] 周浩, 周倩羽. 体育锻炼赋能大学生主观幸福感提升: 认知重评与心理韧性的链式中介作用 [J]. 山东体育学院学报, 2022, 38 (1): 105-111.
- [15] 胡启权. 不同强度体育锻炼对提升高校学生心理健康和心理韧性的效果评价 [J]. 中国学校卫生, 2019, 40 (1): 83-85.
- [16] 郭燕兰, 刘映海, 韩建阳. 武术习练经历与初中生被欺凌风险: 心理韧性和自我效能感的链式中介作用 [J]. 体育与科学, 2024, 45 (5): 85-93.
- [17] 徐悦竹, 王宇华, 杨桂英. 高校教师自我效能感的影响因素及提升策略 [J]. 黑龙江教育 (高教研究与评估), 2020 (10): 56-58.
- [18] 刘红云, 孟庆茂, 张雷. 教师集体效能和自我效能对工作压力影响作用的调节——多水平分析研究 [J]. 心理科学, 2004 (5): 1073-1076.
- [19] 周琴, 陈思雨, 邓玉. 外生性压力源对中小学教师工作压力表现的影响——基于自我效能感的遮掩效应 [J]. 教育科学, 2023, 39 (4): 47-54.
- [20] 姜媛, 张力为, 毛志雄. 体育锻炼与心理健康: 情绪调节自我效能感与情绪调节策略的作用 [J]. 心理与行为研究, 2018, 16 (4): 570-576.
- [21] 孟庆润, 张晓峰, 孟庆峰. 体育锻炼对大学生主观幸福感的影响: 自我效能感与心理韧性的链式中介作用 [J]. 当代体育科技, 2024, 14 (21): 169-173.

The Effect of Physical Exercise on Occupational Stress among Young University Teachers

Fan Feifan Wang Qike Song Xiangqin

Beijing Normal University, Beijing

Abstract: Young teachers in colleges and universities are facing increasing occupational pressure, which is not only harmful to their health but also leads to low work efficiency. In order to promote the psychological health of young teachers in colleges and universities, this paper mainly adopts the literature method, summarises and analyses previous literature with the keywords of occupational stress, physical exercise and young teachers in colleges and universities, studies the effect of physical exercise on the occupational stress of young teachers in colleges and universities, and explores the mediating role of mental toughness and self-efficacy in relieving occupational stress. The study concludes that physical exercise is important in relieving workplace stress and that this effect is based on the role of mental toughness and self-efficacy. Physical activity can increase the level of mental toughness while improving physical fitness, which in turn enhances an individual's ability to cope with stress; it can also increase self-efficacy, which further reduces an individual's feelings of stress. Therefore, we suggest that schools should strengthen the promotion of physical activity to help young teachers better face challenges at work.

Key words: Occupational stress; Physical exercise; Young teachers in higher education; Mental toughness; Self-efficacy