

高校教职工心理健康状况调查与服务对策研究

伍妙琼

广州工商学院, 广东 广州 510800

摘要： 高校教职工的心理健康直接关系到教职工队伍的稳定和发展, 也直接影响着高校人才培养工作的顺利开展。通过压力知觉量表及睡眠情况摸查表对高校教职工心理健康状况进行调研, 分析了教职工心理健康问题, 认为学校需要高度关注和重视教职工心理健康状态, 引导教职工形成心理健康监测意识, 提高教职工参与心理健康活动的积极性, 以促进教职工心理的健康。

关键词： 高校教职工; 心理健康状况调查; 服务对策

A Study on the Mental Health Status of College Teachers and Service Strategies

Wu Miaojiong

Guangzhou College of Technology and Business, Guangzhou, Guangdong 510800

Abstract： The mental health of college faculty and staff directly affects the stability and development of the faculty and staff team, and also directly affects the smooth implementation of the college's talent cultivation work. By conducting a survey on the mental health status of college faculty and staff through the Perceived Stress Scale and Sleep Status Investigation Table, this paper analyzes the mental health problems of faculty and staff, and believes that the school needs to pay close attention and great importance to the mental health status of faculty and staff, guide faculty and staff to form a sense of mental health monitoring, improve the enthusiasm of faculty and staff to participate in mental health activities, so as to promote the healthy mental state of faculty and staff.

Keywords： university faculty and staff; psychological health status survey; service strategy

引言

全国高校思想政治工作会议中指出, 教育强则国家强, 高等教育发展水平是一个国家发展水平和发展潜力的重要标志, 实现中华民族伟大复兴, 教育的地位和作用不可忽视。高校教师作为学生健康成长的指引者和引路人, 其心理健康状态极大地影响着高等教育的水准和人才培养的质量。在我国高校高质量发展的态势下, 高校教职工面临着前所未有的压力。^[1]部分教职工反映, 出现了疲劳、失眠、对工作倦怠等情况。关注教职工心理健康状况, 研究可行的改善对策, 是加强教师队伍建设、提高高校育人水平、创建和谐社会的重要课题。

一、高校教职工的压力测试及睡眠情况

(一) 研究对象

本研究的对象是高校的教职工。为了收集详尽的数据, 研究采用了问卷网作为调查平台, 通过工会向部分高校发放了问卷, 共收回了384份。

(二) 研究方式

本研究主要包含了两大部分内容, 一部分是教职工压力知觉量表, 另一部分是教职工睡眠情况调查。首先, 通过教职工压力知觉量表, 我们旨在了解教职工在经历某些事件后, 他们自身是否能够感知到压力, 以及这种压力的程度如何。这一量表的设计

旨在从教职工的视角出发, 让他们对自己的压力感知进行评估, 从而反映出他们在面对不同事件时的心理和生理反应。^[2]

其次, 教职工睡眠情况调查是我们研究的另一个重要部分。睡眠是人体恢复精力、调节情绪、促进身心健康的重要环节, 因此, 了解教职工的睡眠状况对于他们的整体健康至关重要。通过这一部分的调查, 我们希望能够全面了解教职工的睡眠质量, 包括睡眠时间、睡眠深度、睡眠障碍等方面, 从而为提高他们的生活质量和工作效率提供依据。^[3]

(三) 调查结果与分析

回收的384份数据中, 男教职工占比27.3%; 女教职工占比72.66%。在岗位分布上, 专任教师占比65.62%, 行政教辅人员占

比32.03%，工勤人员占比2.34%。

1. 压力量表测试分析

通过压力量表测试显示，压力较低的，18人，占比5%；适中，195人，占比51%；压力较高，159人，占比41%；非常高，12人，占比3%。压力来源方面，调查结果显示，工作、科研和学习、经济负担、家庭、个人健康状况是教职工压力的主要来源，选项率依次为76%、65%、51%、43%、31%。

2. 睡眠状况调查分析

在教职工睡眠状况调查中，在每天睡眠时间上，低于6小时占比32.81%；6—7小时之间占比47.66%；7—8小时之间占比17.97%；76%、65%、高于8小时的占比1.56%。

如此，相关人员可通过上述调查手段，掌握高校内教职工的心理健康程度，及时发现其存在的心理健康问题，加以解决。^[4]

二、教职工的心理健康问题分析

（一）高质量发展态势下教职工压力增大

在我国高质量发展的态势下，对高校的发展提出更高要求。^[5]为了跟上学校的发展需要，教职工在职称、学历上的晋升上有了很大的压力，工作任务也有所加重。从调查结果看出，工作、科研和学习的压力是教职工们主要的压力来源，占76%、65%。压力来源排第三和第四的是经济压力和家庭，这跟学校中青年教师占比大有关系。青年教师刚步入社会，收入不高，要结婚、买房，中年教师供房、赡养老人、子女教育等都给他们带来了较大的经济压力。需要同时兼顾工作、学习、家庭，教职工们的时间分配就很紧凑，很多时候只能在深夜的时候才有时间进行学习。在调研结果中可以看到，有32.8%的参与调研者是每天睡眠时间少于6小时的。有47，7%，每天睡眠时间是6~7小时。成年人一般正常的睡眠时间应该在7~8小时，在问卷结果中，只占19.6%。通过压力量表测验结果显示，压力较高占比41%，其中压力非常高的有12人，占比3%。高压状态下必然会影响教职工的心理健康状态。

（二）教职工心理健康重视程度不高

大部分高校对教职工心理健康的关注度不足，相关的健康理论知识的宣传力度不够，健康活动的开展也相对较少，形式较为单一，不能满足教职工的心理健康需求。^[6]很少高校有针对教职工建立系统全面的心理健康管理机制，全面掌握他们在校内发展过程中可能遇到的心理健康问题，并提供针对性的指导与帮助。而大多数高校教职工对自己的心理健康状态关注意识也不高。

（三）教职工参与健康活动的积极性较低

由于教职工缺乏对心理健康重要性的认识，对参与体育类健康活动的热情不高，这些因素都可能对他们的身体健康产生不利影响。在这种情况下，教职工不仅可能会面临身体健康问题，他们的心理健康也可能受到威胁，这将对他们有效地进行教学和指导学生产生不利影响。同时，教职工在工作、科研、家庭等方面的压力和时间分配，使其不具备充足的时间去参与体育健康类的活动，难以长期保持良好的生活方式以及生活习惯。^[7]

三、高校教职工心理健康状况的服务策略

（一）引导教职工形成心理健康监测意识

首先，教职工应当积极提升对自身心理波动及其身体健康状况转变的认知程度，这样能够使得他们所承受的压力维持在一个相对平衡和适宜的水平。通过定期进行心理健康的自我评估以及身体检查，他们能够及时发现并应对潜在的心理和生理问题，从而有效避免由于过度的压力而引发的各类负面后果。

其次，如果教职工成员意识到自己正承受着较大的压力，他们应当及时采取主动的态度，与家人、同事、领导等相关人员进行沟通交流，以便于及时调整和改善自己的状态。这样不仅有助于减轻个人的心理负担，还可以得到他人的理解和支持，共同寻找解决问题的方法。此外，与他人交流还可以增强教职工之间的团结和合作，共同营造一个和谐的工作氛围，提高工作效率和质量。^[8]

再次，教职工应掌握心理调整的方式和方法，如出现不良情绪，可以通过改变呼吸频率，深呼吸等方式，避免自己处于精神紧张的状态；通过有计划地旅游等方式，让自己的情绪能够有宣泄的空间；适当地转移自身的注意力，让其能够在积极的环境当中，执行情绪的调控工作。这样，教职工的机体就会形成一种良好的反应机制，使其能够形成良好的心理品质，并且是乐观且合群的。

（二）提高教职工健康活动参与积极性

高校应注重教职工在校内工作环节的情绪价值，增加对教职工健康活动方面的支持。为了确保教职工能够保持良好的身体和心理健康，需要采取措施提高他们参与健康活动的积极性。^[9]

首先，宣传科学健康理念的方式，倡导教职工形成一种良好的生活习惯，让其注意自己的作息方式，避免出现睡眠时间不足或压力过大的情况。为教职工公布与疾病预防相关的内容，引导教职工自发性地关注精神卫生方面的公众号，了解相关的内容，通过自主学习改善自身的身体状况。其次，高校可聘请专业的心理健康辅导人员，让其在校内开展心理健康讲座，组织教职工参加心理培训活动，使其提高自身的心理健康水平。

最后，开展各类减压活动，如体育锻炼、各兴趣小组以及开展休闲娱乐项目等，帮助教职工维持良好心理状态和身体健康。这样不仅有利于教职工个人在工作和生活中保持积极向上的心态，更是对他们家庭和社会责任的积极承担。增加体育文化活动内容或对活动效果，进行宣传 and 公示，使教职工能够增强其主观能动性，具备高度的健康活动参与热情。^[10]

（三）高度关注和重视教职工心理健康状态

高校应增加对教职工个人心理健康情况的重视。引用心理健康测试量表，在每次教职工体检时同步进行测试，为其创建健康档案。^[11]

一方面，建立教职工心理健康管理机制。管理者可以基于教职工在校内所形成的健康信息，及时对教职工心理健康情况的监测、调查以及评估。通过实时反馈的方式，帮助管理者掌握目前教职工的心理健康情况，并在发现问题时，第一时间对其健康情

况进行干预。^[12]

另一方面,运用先进的大数据技术来执行教职工健康状况信息的查询功能为他们提供了一个便利的途径来监测和关注自己的心理健康状况。^[13]通过这样的方式,可以有效地提升教职工对心理健康问题的关注程度,从而加强心理健康教育和引导,进一步促进他们的身心健康和职业发展。^[14]

再者,学校可以采用心理帮扶的方式,对于工作量较多的教职工,开展具有针对性的心理健康疏导工作,给予其一定的心理关爱和心理支持。保证教职工处于工作高峰期时不会发生心理压力过高的情况。^[15]而且,对特定的人群,学校也需给予其一定的帮助。若存在多子女、年龄大或出现离异的教职工,学校也应引导其执行心理调节工作,防止其在校内发展期间出现心理不适的

情况。

四、结语

高校为达成跨越式的发展目标,需提高对教职工心理健康情况的关注。通过对教职工压力测试情况的分析,确认重点研究对象及研究方法,了解目前高校教职工存在的心理健康问题。同时,校领导可让教职工形成心理健康监测意识、提高教职工健康活动参与积极性、减少教职工的工作负担的方式。让高校的心理健康疏导理论能够应用于实践,确保教职工能够在校内形成一种良好的生活习惯和方式,积极参与校内活动,从而将自己的心理压力释放。

参考文献

- [1] 陈颖. 高校职工健康小屋建设研究 [J]. 北京市工会干部学院学报, 2023, 38(04): 18-25.
- [2] 乔杨, 王春菊. 山东省高校教职工心理健康状况调查与对策研究 [J]. 延安职业技术学院学报, 2023, 37(04): 19-25.
- [3] 王万民, 孔媛媛. 高校教职工心理健康服务困境与突破 [J]. 天津市工会管理干部学院学报, 2022, 39(04): 33-39.
- [4] 陈菲, 魏敏, 王子章. 焦虑抑郁因素对高校教职工健康状态的影响初探 [J]. 心理月刊, 2020, 15(10): 74.
- [5] 孙嘉悦, 韩业鸾, 徐丹. 高校工会服务青年骨干教职工心理健康途径探究 [J]. 才智, 2021, (35): 83-85.
- [6] 郝勇飞, 李霞飞. 高校教师心理健康状况分析及对策建议——以北京科技大学为例 [J]. 北京教育(高教), 2024, (04): 94-96.
- [7] 林灵. 浙江省高校青年教师心理健康现状调查及对策研究 [J]. 宁波教育学院学报, 2024, 26(01): 73-77+84.
- [8] 黄玲. 高校教职工心理健康服务需求的调查与分析 [J]. 榆林学院学报, 2022, 32(02): 121-124.
- [9] 邹昌浪, 余昭琼, 熊津. 高校教师的心理健康问题及对策 [J]. 现代商贸工业, 2023, 44(16): 133-135.
- [10] 栾丽萍, 吕春苗. 新建本科院校教师心理健康现状及对策研究 [J]. 山东农业工程学院学报, 2022, 39(04): 113-121.
- [11] 孙能利, 孔屏, 郭玉峰, 等. 山东省高校教师心理健康现状及对策研究 [J]. 中国成人教育, 2022, (15): 67-71.
- [12] 吴倩, 陈显友. 高校青年教师亚健康状态的实证分析与对策研究——以武汉某高校为例 [J]. 科技创业月刊, 2020, 33(11): 126-130.
- [13] 梁彦蕊, 刘千贺. 高职院校教职工心理健康教育工作的实践与思考 [J]. 职业, 2017, (08): 51-52.
- [14] 简才永, 王慧, 钟媛媛, 等. 贵州省青年教师心理健康服务需求现状与对策 [J]. 保健医学研究与实践, 2021, 18(04): 38-44.
- [15] 马灵玉, 龚玉, 刘蓉, 等. 上海高校青年教师心理健康状况的调查与服务对策研究 [J]. 化工高等教育, 2019, 36(05): 93-101.