

# 基于健康中国背景的高校教职工心理健康状况及其影响因素分析

杨 磊

内蒙古开放大学 内蒙古 010010

**【摘要】**在“健康中国”战略的大背景下，本文研究了高校教职工的心理健康状况及其影响因素。通过文献回顾和现场调查，我们对不同高校的教职工进行了详细问卷，探讨了工作压力、家庭生活、个人价值感和社会支持等因素如何影响他们的心理健康。研究发现，高校教职工普遍存在一定程度的心理健康问题，其中工作压力被识别为最主要的影响因素。同时，良好的家庭支持和强烈的个人成就感可以显著缓解心理压力。本研究强调了心理健康的促进措施，建议高校应建立更完善的心理健康支持系统，增设心理辅导和压力管理研讨会，以提升教职员的整体福祉和工作效率。本研究对于理解和改善当前我国高教体系中教职工的心理健康状况具有重要的理论和实际意义。

**【关键词】**健康中国；高校教职工；心理健康；工作压力；社会支持

DOI:10.12417/2982-3811.25.03.015

## 引言

随着“健康中国”战略的全面推进，国家对公民的生理和心理健康越来越重视，在这一大背景下，高校教职工的心理健康状况亦不容忽视。高校教职员作为教育系统中的重要一员，他们的心理健康不仅关系到自身的幸福感和工作效率，更影响着下一代的成长和发展。然而，现有研究显示，高校教职工普遍存在不同程度的心理健康问题，需要引起社会各界的广泛关注。众所周知，心理健康是由多重因素共同作用的结果，其中工作压力、家庭生活、个人价值感和社会支持等因素扮演着关键角色。通过针对性的调查和分析，可以更准确地识别出影响高校教职工心理的主要因素，从而为实施有效的干预措施提供依据。为此，本研究通过广泛的文献回顾与实地问卷调查，详细分析了这些因素如何单独或共同影响高校教职工的心理健康状况，从而探讨在当前健康中国战略指导下，如何构建一个更为有效的高校教职工心理健康支持系统。通过本研究的深入，旨在为高校乃至整个社会的心理健康管理提供科学、系统的思路和方法。

## 1 高校教职工心理健康状况调研背景

### 1.1 健康中国战略的框架及其对教育行业的影响

“健康中国”战略的提出旨在全面提升全体国民的健康水平，涵盖身体、心理和社会适应能力等多维度健康目标<sup>[1]</sup>。这一国家战略对教育行业尤其提出了新的要求，高校作为人才培养和社会服务的重要场域，承担着重要的健康促进职责。高校教职工群体工作责任重大，承载着科研、教学和社会服务等多项任务，是高校运行的中坚力量。他们的心理健康不仅影响个

体身心状态，还直接关系到教育质量的提升以及学术创新能力持续推进。日益复杂的教育环境、高强度的工作任务以及内外部压力，使教职工心理健康问题日益突出。在“健康中国”战略框架下，高校教职工心理的研究与改善已经成为教育行业健康发展的重要议题，也为构建更加和谐的教育体系提供了新思路和实践方向。

### 1.2 心理健康与工作效率的关系探讨

心理健康与工作效率之间存在密切关联。在高校教职工群体中，心理健康会直接影响其工作表现<sup>[2]</sup>。当教职工心理健康状况良好时，往往表现出更高的工作效率和创造力，能够更好地完成教学、科研任务。相反，心理健康问题如焦虑、抑郁等可能导致专注力下降、工作质量低下，甚至职业倦怠。长期的心理困扰还可能导致缺勤率增加和离职倾向上升。建立支持其心理健康的工作环境，对于提高高校教职工的工作效率和满意度显得尤为重要。

### 1.3 调研的目的和重要性

本调研旨在探讨高校教职工心理健康状况及其影响因素，以回应当前“健康中国”战略在教育领域的实际需求。心理健康问题直接关系到教职工的工作效率和生活质量，进而影响教育教学质量及高校整体发展。通过分析工作压力、家庭环境、社会支持以及个人价值实现等因素对心理健康的作用，为制定有效的心理健康促进措施提供数据支持<sup>[3]</sup>。研究的重要性在于揭示高校教职工心理压力的成因，为国家政策制定、心理服务体系建设和教育行业可持续发展提供依据。

作者简介：杨磊，出生年：1995.08，性别：女，民族：满族，籍贯：内蒙古自治区通辽市科尔沁区左翼中旗保康镇，单位：内蒙古开放大学，职称：初级，学位：硕士研究生，主要研究方向：从事医学和教育交叉融合的相关研究。

课题项目：本文系内蒙古开放大学2024年度科学研究项目一般课题（编号IMRTVU-GSR2438）研究成果之一。

## 2 影响高校教职工心理健康的关键因素

### 2.1 工作压力的具体表现及其影响

工作压力是影响高校教职工心理健康的中心因素之一，其具体表现形式涵盖较广。从教学任务来看，繁重课程安排和教学评审压力会导致教职工长期处于紧张状态，带来身心疲劳。科研方面，不断增长的学术成果要求及职称评定竞赛使教职工面临高强度的工作负荷，产生内心焦虑和成就感不足。行政管理任务与教学科研之间的双重角色要求，也使部分教职工感到力不从心。工作节奏加快和人际关系复杂导致教职工缺乏工作安全感，进一步加重心理压力。这些压力因素共同作用，可能引发心理上的倦怠感，损害教职工的整体心理健康水平。这种长时间的心理负荷不仅削弱个人的工作表现，还可能引发健康问题，需引起特别关注。

### 2.2 家庭生活与社会支持的作用

家庭生活与社会支持在高校教职工心理健康状况中具有显著作用。良好的家庭环境能够提供情感支持与心理慰藉，减少职场压力对个体的负面影响。当教职工在家庭中感受到理解与关怀时，其心理稳定性和抗压能力会得到增强。社会支持包括同事关系、朋友网络以及社区互动，这些外部支持系统能够为教职工提供必要的心理资源，以应对工作中的压力与难题<sup>[4]</sup>。缺乏家庭支持和社交资源可能导致孤立感和心理负担加剧，从而影响心理健康。建立和维护积极的家庭关系与社会支持网络对于提升高校教职工的心理福祉至关重要，是推进健康中国战略的重要环节。

### 2.3 个人价值实现与心理健康的关联

个人价值的实现是影响高校教职工心理健康的重要因素之一。职业成就感和个人价值感的缺失可能导致自我认同不足，从而引发焦虑、抑郁等心理问题。当教职工能够在教学与科研工作中获得认可与满足，其心理健康水平会显著提高。个人价值的实现不仅与教职工的自我激励相关，还受到工作环境、评价机制、公平性等外部条件的影响。积极的评价体系和职业发展支持有助于提升教职工的个人价值感，从而促进心理健康和工作状态的优化。

## 3 高校教职工心理健康现状分析

### 3.1 心理健康问题的普遍性及类型

高校教职工的心理健康问题具有一定的普遍性，其类型呈现多样化特点。研究发现，因长期面临繁重的教学任务和科研压力，部分教职工表现出较高的职业倦怠感及工作疲劳，这种心理状态已成为影响高校教职工心理健康的显著问题。在社会环境复杂化和竞争日益加剧的背景下，焦虑、抑郁等情绪问题亦普遍存在，部分教职工甚至出现明显的情绪波动和睡眠障碍。家庭和工作角色冲突引发的情感困扰，也是高校教职工高频出现的问题之一。在心理健康问题的类型分析中，个人价值

感缺失所引发的自我否定感和低自尊现象同样具有代表性。这些问题的普遍存在不仅对教职工的身心健康造成了负面影响，可能进一步波及工作效率与师生关系，亟需综合性应对措施来予以解决。

### 3.2 不同背景教职工心理健康差异分析

在不同背景的高校教职工群体中，心理健康状况存在显著差异。年龄方面，中青年教职工因职场竞争压力较大和家庭责任繁重，心理健康问题较为突出，而较年长教职工的心理健康水平相对稳定。学历背景亦显现影响，高学历的教职工通常面临更高的专业要求和工作期望，从而容易产生负面心理状况。职称差异对心理健康影响明显，高级职称教职工常承受更大的学术压力，而初级职称教职工则可能因职业发展瓶颈感受到心理不适。经济条件和家庭支持的差异也在教职工的心理健康中起关键作用，家庭支持完善和经济状况较好的教职工通常具备更积极的心理状态<sup>[5]</sup>。不同背景特征综合交互作用，共同影响心理健康状况。

### 3.3 影响心理健康的主要负面与正面因素

高校教职工心理健康受到多种因素的影响。工作压力是心理健康的主要负面因素，表现为高强度任务与职责冲突导致心理负担增加。家庭生活中的支持和社会关系的正面作用显著，能够有效缓解压力。个人价值实现与成就感的增强则有助于提升心理健康水平，形成良性互动。

## 4 加强心理健康支持与改善方案

### 4.1 建立完善的心理健康支持系统

建立完善的心理健康支持系统对于改善高校教职工的心理健康状况至关重要。针对这一目标，需从组织机制和资源配置两方面入手。在组织机制上，应设立专门的心理健康管理部門，由专业心理卫生人员负责制定心理健康政策及监测教职工心理状态。加强校内心理健康的规范化建设，通过制定心理危机预防和干预标准，确保心理问题的早期识别和有效解决。在资源配置上，应提高心理健康服务的可及性，包括扩充心理咨询师队伍，增加心理健康服务设施，如心理测评室和放松训练区，配置心理健康教育材料等。应积极开设心理讲座和研讨会，普及心理健康知识，增强教职工的压力管理能力。这样的支持系统将有效促进高校教职工的心理健康，提升职业幸福感和工作效率，从而推动高等教育事业的长期健康发展。

### 4.2 心理辅导和压力管理的策略与实施

高校应采取系统化的心理辅导策略，定期开展个体咨询与团体心理辅导，帮助教职工应对心理压力。运用认知行为疗法和正念减压技术等科学方法，增强教职工的情绪管理和适应能力。利用压力管理研讨会普及心理健康知识，培养教职工识别和处理压力的技巧。建立压力管理的长效机制，通过定期反馈与评估，不断优化方案，确保辅导和管理措施的有效性和持续

性。这些策略有助于提升高校教职工的心理韧性和整体健康水平。

#### 4.3 提升教职工整体福祉的综合措施

提升高校教职工整体福祉需采取综合措施，从心理、职业和社会支持等方面协同推进。制定合理的职业发展规划，增强教职工的职业认同感与成就感，注重工作与家庭生活的平衡，倡导积极健康的生活方式，加强体育活动和文化交流的组织，以缓解身心压力。完善支持系统，通过定期开展心理健康讲座和情绪管理培训，提供专业心理咨询服。强化社会支持网络建设，营造开放、包容的校园氛围，促进同事间的互动与合作，以构建和谐的工作环境，全面提升教职工的身心健康水平与幸福感。

### 5 结语

本研究在“健康中国”战略的背景下，深入探讨了高校教职

工的心理健康状况及其影响因素，揭示了工作压力、家庭生活、个人价值感和社会支持这些关键因素对心理健康的影响。研究结果表明，工作压力是影响高校教职工心理健康的主要负面因素，而家庭支持和个人成就则能有效缓解压力，对心理健康起到正面作用。针对研究发现，建议高校完善心理健康支持系统，如增设心理辅导和压力管理研讨会，以促进教职员的心理健康和提升工作效率。不过，本研究也存在一定的局限性，包括样本选择的代表性和数据收集的广泛性等方面，未来可通过扩大样本和增加多维度指标来提高研究的准确性和普适性。进一步研究应关注高校教职工心理健康的长期影响因素，并探究不同文化背景下教职工的心理健康差异，以更为全面地解决高校教职工心理健康问题，并促进心理健康领域的学术研究和实践应用。

### 参考文献：

- [1] 高楠,马金武,吕展榕.基于精神文化需求的高校教职工心理健康水平提升研究[J].区域治理,2020,(44):0089-0089.
- [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] 黄小梅郭炜炜.高校教职工健康状况分析与对策研究[J].养生保健指南,2021,(32):293-293.
- [4] 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.
- [5] 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.