

高校女教师心理压力与应对策略研究

王倩¹, 李祥永¹, 杨颖²

¹上海理工大学基础学院, 上海

²上海理工大学心理健康教育与咨询中心, 上海

收稿日期: 2024年10月29日; 录用日期: 2025年1月10日; 发布日期: 2025年1月23日

摘要

本研究聚焦高校女教师心理压力问题, 通过问卷调查与访谈法对不同高校类型、学科领域及职称层次的女教师进行调查。结果显示教学任务量重、科研竞争激烈、家庭与工作平衡困难等是主要压力源, 且不同年龄和职称的女教师压力程度有差异。压力对女教师的身心健康、教学及职业发展有负面影响。文中剖析了压力来源, 归纳其特点, 并从个人、政策制度及校园文化环境层面提出应对策略, 旨在为缓解高校女教师心理压力提供参考, 促进其身心健康和职业发展。

关键词

高校女教师, 心理压力, 压力来源, 应对策略

Research on Psychological Pressure and Coping Strategies of Female University Teachers

Qian Wang¹, Xiangyong Li¹, Jiong Yang²

¹College of New Students, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

²Psychological Education and Counseling Center, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Oct. 29th, 2024; accepted: Jan. 10th, 2025; published: Jan. 23rd, 2025

Abstract

This study focuses on the issue of psychological stress among female teachers in universities. Through questionnaire surveys and interviews, female teachers from different types of universities, disciplines, and professional titles were surveyed. The results showed that heavy teaching tasks, fierce competition in scientific research, and difficulties in balancing family and work were the main sources of stress, and

文章引用: 王倩, 李祥永, 杨颖(2025). 高校女教师心理压力与应对策略研究. *心理学进展*, 15(1), 136-147.

DOI: 10.12677/ap.2025.151018

there were differences in the degree of stress among female teachers of different ages and professional titles. Stress has a negative impact on the physical and mental health, teaching, and career development of female teachers. The study analyzes the sources of stress, summarizes their characteristics, and proposes coping strategies from the perspectives of individuals, policy systems, and campus cultural environment, aiming to provide reference for alleviating the psychological pressure of female teachers in universities, promoting their physical and mental health and career development.

Keywords

Female University Teachers, Psychological Pressure, Sources of Stress, Response Strategy

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 研究背景与意义

随着时代发展,女性越来越多地进入工作岗位,成为职业女性,承担了家庭和事业的双重责任。高校女教师作为一类特殊的高级知识分子群体,是高等教育的重要组成部分,其生活和工作状况自然受到学术界的关注。关于高校女教师工作和家庭关系研究,文献中已经有一些基本研究结果,譬如在高校女教职工中普遍形成了一种工作和家庭兼顾的“平衡模式”。随着社会的快速发展和教育改革的深入,高校女教师面临着越来越多的挑战和压力。这些压力不仅影响她们的身心健康,还可能对教学质量和学术发展产生负面影响。因此,深入研究高校女教师的心理压力及应对策略,关注、理解并切实缓解高校女教师心理压力,进而提高她们的工作效率及生活幸福指数,不但可以促进其身心健康,增进其工作积极性,发挥其创造力,而且对创建和谐校园,稳定教师队伍,提高教学质量和推动学术发展具有重要意义。

研究教师心理压力的社会重要性体现在以下几个方面:第一,教师的心理压力水平直接影响其教学效果和学生的学习体验,了解和缓解教师的心理压力有助于提高教育质量。第二,长期的心理压力可能导致教师出现职业倦怠、焦虑、抑郁等心理问题,研究有助于采取措施保护教师的心理健康。第三,教师的心理状态会间接影响学生的情绪和行为,一个心理健康的教师更能营造积极的学习氛围,促进学生的全面发展。第四,心理压力大的教师可能无法平等对待所有学生,这可能加剧教育不公平现象,因此研究有助于实现教育公平。第五,高心理压力可能导致教师离职率增加,影响教育系统的稳定性,研究有助于降低教师流失率,保持教育队伍的稳定。第六,了解教师心理压力的现状和原因有助于制定更有效的教育政策,为教师提供更好的支持和资源。第七,教师的心理健康状况对家庭和社会都有影响,研究和缓解教师的心理压力有助于构建和谐的社会环境。

1.2. 国内外研究现状

傅美芳和朱坚(2009)通过对高校青年教师的调查发现,青年教师的心理压力主要来源于学校管理体制、工作本身、青年教师职业发展、评价机制等,同时不同个体变量下的高校青年教师的心理压力也存在显著差异。张小彩(2022)通过研究高校女教师的心理压力指出,当前高校女教师的心理状态不容乐观,面临着“传统社会期待和现代价值追求相冲突”等压力起源,存在着“高校日益内卷氛围下考核压力大”、“职业角色和社会家庭角色冲突”等问题。越来越多的研究表明,当前高校女教师的心理压力问题亟需得到社会各界的关注和解决。

1.2.1. 国外研究现状

1) 压力来源研究

Yao and Sagubo (2023)提到高校教师面临科研项目申请竞争激烈以及论文发表要求高等压力源。Chen et al. (2023)指出高校人力资源管理体系不合理因素可致教师工作安排不均衡等压力。Wettstein et al. (2023)通过研究发现生物心理社会等多方面因素影响教师压力状况,教师在教学和科研双重压力下生理会有变化。Li and Kou (2018)研究中提到教师在重点综合性大学中面临更大的压力,包括来自各方的更高期望等。Chaudhuri et al. (2023)研究发现教学任务的复杂性会导致教师心理压力。Jiao and Ji (2023)的研究认为,高校教师面临教学评价考核等压力,教学任务量、教学方法创新要求等方面的压力源也较为普遍。

2) 压力影响研究

Chaudhuri et al. (2023)表明教师心理压力会对教学质量和创新产生影响。Vazi et al. (2013)研究发现教师心理压力与幸福感指标之间存在联系,压力大影响工作热情。长期压力下教师生理和心理负担重,如Wettstein et al. (2023)研究中提到压力与生理指标变化关联。

3) 应对策略研究

Chen et al. (2023)强调个体心理调适方面,专业心理辅导课程可以帮助教师掌握放松训练等技巧,此外,优化人力资源管理系统也能够缓解教师压力。Yuan (2023)提出优化高校心理健康支持服务以帮助教师缓解压力。Li and Kou (2018)在研究中指出尊重教师职业的社会氛围,良好学校组织环境有助于教师应对压力,如组织培训交流活动等增强抗压能力,同时提出,不同文化背景下应对策略存在差异,多元文化因素影响着压力应对方式。

1.2.2. 国内研究现状

1) 压力来源研究

陈植乔(2021)研究发现高校女教师面临教学、科研、家庭等多重角色压力,在教学任务量重的同时,还要兼顾科研任务以争取职称晋升等,家庭中的照顾子女、家务分担等事务也与工作相互牵扯。郭雨妹(2023)指出教学方面的学生成绩提升压力、教学评价考核严格以及科研中的论文发表高要求、科研项目竞争激烈等都是压力来源。赖秋媛等(2020)在研究广州高校女教师亚健康与压力关系时提到,女教师在工作与家庭平衡方面压力较大,家庭事务的分心使得她们在面对教学和科研工作时精力分散,如照顾子女需要花费大量时间精力,从而增加工作压力。刘媛媛和成永军(2021)研究高校海归青年教师心理压力与工作满意度时发现,国内高校教师普遍面临工作负荷重、竞争压力大等问题,这对高校女教师同样适用,女教师在这种大环境下需要在教学、科研等多方面付出努力,压力重重。

刘玲(2013)的研究表明高校女教师在利用社会支持缓解工作家庭冲突时面临困难,社会支持体系不够完善以及周围环境对女教师期望和要求的复杂性,使得女教师压力增大。张虹(2015)提到女教师在解决角色冲突问题时,学校环境和社会文化环境如果不能给予足够理解和支持,会加重女教师的心理负担。严桂清(2013)研究发现社会对女教师的刻板印象以及传统观念对女性角色的定位,也在一定程度上给高校女教师带来额外的心理压力。许玲和张云钢(2013)以昆明市高校教师为研究对象分析其心理压力,发现地区环境因素、学校内部的竞争氛围以及社会舆论环境等都影响着教师压力,同样,高校女教师也受到多方面环境压力的影响。

2) 压力影响研究

赖秋媛等(2020)研究发现高校女教师心理压力会影响身体健康,如导致睡眠质量下降、免疫力下降等问题,长期压力还可能引发慢性疾病。在职业发展方面,郭雨妹(2023)提到压力可能延缓职称晋升、降低科研积极性等。陈璟和陈天宇(2020)指出心理压力背后会使高校青年教师缺失对教学的热情和专注度,影响教学质量,进而影响整个职业发展路径,而且长期压力下教师容易产生职业倦怠,对自身职业规划产生迷茫。高航(2018)研究反映出心理压力对教师群体的消极影响广泛存在且需要重视解决,高校女教师同

样面临着因压力导致的人际关系紧张、职业发展受阻等问题。

3) 应对策略研究

在个人层面,许多研究强调高校女教师通过自我调节来应对压力。如陈植乔(2021)提到女教师可以通过提升自我认知、培养积极心态来增强应对压力的能力。在寻求社会支持方面,家人、朋友、同事的理解关怀以及学校组织的交流活动等发挥着重要作用。从政策制度层面,国家和高校出台相关政策保障女教师发展,如郭雨妹(2023)提出设立女性教师专项奖项、提供科研启动资金等政策激励机制。在校园文化建设方面,通过开展文化艺术活动、心理健康讲座、团队建设拓展活动等提升校园凝聚力和女教师的归属感,如张宁宁(2020)研究音乐治疗缓解高校教师心理压力作用时,也从侧面反映出校园文化活动对舒缓压力的积极意义。冯卫梅(2016)提及优化校园文化环境有助于高校女教师减轻心理压力,提升工作满意度和幸福感。郭咏(2018)研究高校女教师专业发展困境及对策,提出完善相关政策制度、优化校园文化等可以帮助女教师应对压力,促进其专业发展,从而缓解心理压力。

4) 文献评述

国内外对于高校教师心理压力的研究已取得了一定的成果,为进一步探讨高校女教师心理压力及应对策略提供了丰富的理论基础和实践经验。

在国外研究方面,学者们对压力来源进行了多维度剖析。从教学与科研的角度出发,揭示了教学任务复杂性、科研竞争激烈以及论文发表要求高等因素带来的压力,并且关注到生物心理社会因素对教师压力状况的综合影响以及压力带来的生理变化。在压力影响方面,着重探讨了对教学质量、创新以及教师自身幸福感等方面的消极作用。应对策略上,强调个体心理调适、人力资源管理优化、学校心理健康服务以及社会文化氛围营造等多方面协同作用,同时关注多元文化背景下的差异。

国内研究同样对高校女教师心理压力有着深入探索。在压力来源上,不仅关注到教学、科研和家庭角色多重性带来的压力交织,还着重分析了社会环境、学校氛围以及传统观念等因素的影响。在压力影响层面,涉及身体健康、职业发展以及教学热情等多个维度。应对策略则涵盖个人自我调节、社会支持体系构建以及政策制度保障和校园文化建设等多种途径。

然而,目前的研究仍存在一些不足之处,这也为本文的研究提供了创新点。现有研究大多针对高校教师群体进行宽泛探讨,针对高校女教师这一特殊群体的深入研究相对较少,尤其是在应对策略的整合与协同效果研究方面存在欠缺。

本文的创新点在于,一是区别于以往宽泛的研究,深入聚焦高校女教师群体,对其在特定环境下的心理压力进行细致入微的分析;二是系统整合个人、政策制度、校园文化环境等多方面应对策略,全面探讨其协同作用机制,以期高校女教师心理压力的缓解提供更为有效的综合性解决方案;三是注重挖掘不同学科、不同地域高校女教师心理压力的差异,从而提出更具针对性和适应性的应对策略,为丰富高校女教师心理健康领域的研究贡献新的视角和方法。通过这些创新,期望能够更深入地了解高校女教师的心理压力状况,并为其提供切实可行的应对策略建议。

2. 高校女教师心理压力的现状调查

2.1. 调查方法与对象选择

本研究采用多维度的调查方法以全面深入地探究高校女教师心理压力的现状。在调查方法上,综合运用问卷调查法、访谈法。问卷调查法能广泛收集数据,覆盖不同高校类型、学科领域及职称层次的女教师群体,通过精心设计的问题获取关于压力来源、压力感受程度、应对方式等多方面信息。访谈法则选取具有代表性的高校女教师个体进行深入交流,包括教学经验丰富的资深女教师、处于职业上升期的中青年女教师以及新入职面临适应问题的女教师等,旨在深入挖掘她们在工作与生活中所面临压力的细

节、内心真实感受以及应对压力的独特经验与困惑。

在对象选择方面，采用分层抽样与随机抽样相结合的方式。首先，根据高校的类型，如综合类大学、师范类院校、理工科院校等，在每个类型中选取若干具有代表性的高校。然后，在这些高校中按照学科分类，如人文社科类、理工科类、医学类、艺术类等，随机抽取一定数量的女教师。同时兼顾职称因素，确保助教、讲师、副教授、教授等各个职称层次均有一定比例的女教师被纳入调查范围，以全面反映不同背景下高校女教师的心理压力现状，为后续深入分析提供充足且具有代表性的数据基础。

2.2. 调查结果呈现与分析

本次发放问卷 200 份，回收问卷 200 份，剔除未答完全以及未作答试卷，回收有效问卷为 196 份。以下是根据调查问卷数据进行的调查结果呈现与分析，涵盖压力来源数据统计、压力程度分布以及对不同方面的影响表现。

2.2.1. 压力来源数据统计

教学工作方面调查数据如下表 1 所示：

Table 1. Which of the following aspects do you think bring you significant pressure in your teaching work? Survey Results (N = 196, the same below)

表 1. 您认为在教学工作中，以下哪些方面给您带来较大压力？调查情况(N = 196，下同)

选项	选择人数	占比
教学任务量重	112	57.14%
教学方法创新要求	96	48.98%
学生成绩提升压力	80	40.82%
教学评价考核	104	53.06%
与学生的沟通交流	68	34.69%

根据表 1 可知，教学任务量重是主要压力来源，选择人数为 112 人，占比 57.14%，教学方法创新要求也给较多教师带来压力，占比 48.98%，学生成绩提升压力和教学评价考核分别占比 40.82%和 53.06%，与学生的沟通交流压力相对较小，占比 34.69%。

科研方面调查数据如下表 2 所示：

Table 2. What are the main sources of pressure you face in scientific research? (Multiple Choice) Survey Results

表 2. 在科研方面，您面临的主要压力来源是？(可多选)调查情况

选项	选择人数	占比
科研项目申请竞争激烈	128	65.31%
论文发表要求	136	69.39%
科研成果转化困难	72	36.73%
科研经费不足	88	44.90%
缺乏科研团队支持	48	24.49%

根据表 2 可知，科研项目申请竞争激烈和论文发表要求是科研工作中的主要压力源，选择人数分别为 128 人(占比 65.31%)和 136 人(占比 69.39%)。科研成果转化困难(占比 36.73%)，科研经费不足(占比

44.90%), 缺乏科研团队支持(占比 24.49%)。

行政工作方面调查数据如下表 3 所示:

Table 3. What do you think are the main manifestations of pressure for administrative work (if involved)? Survey Results
表 3. 对于行政工作(若有参与), 您觉得压力主要体现在? 调查情况

选项	选择人数	占比
行政事务繁琐	89	45.41%
部门间协调困难	71	36.22%
工作时间分配不合理	101	51.53%
领导期望过高	55	28.06%

根据表 3 所示, 高校女教师选择行政事务繁琐、工作时间分配不合理是较为突出的压力体现, 占比分别为 45.41%和 51.53%。选择部门间协调困难占比 36.22%, 领导期望过高占比 28.06%。

家庭与工作平衡方面调查数据如下表 4 所示:

Table 4. Which of the following situations do you feel pressured in terms of balancing family and work? Survey Results
表 4. 在家庭与工作平衡方面, 以下哪些情况您觉得有压力? 调查情况

选项	选择人数	占比
照顾子女	108	55.10%
家务分担	76	38.78%
家人对工作的理解支持不足	92	46.94%
处理家庭关系	52	26.53%

根据表 4 可知, 高校女教师选择照顾子女是家庭与工作平衡中压力较大的方面, 占比 55.10%。家务分担占比 38.78%, 家人对工作的理解支持不足占比 46.94%, 处理家庭关系占比 26.53%。

2.2.2. 压力程度分布

1) 年龄分布

高校女教师的年龄分布如下表 5 所示:

Table 5. What is your age? Survey Results
表 5. 您的年龄是? 调查情况

选项	选择人数	占比
30 岁以下	28	14.29%
31~40 岁	86	43.88%
41~50 岁	58	29.59%
51 岁及以上	24	12.24%

从表 5 可知, 31~40 岁年龄段的女教师选择人数最多, 为 86 人, 占比 43.88%, 该年龄段教师处于职业上升期, 面临教学、科研、家庭等多方面压力。

30 岁以下占比 14.29% (如表 5 所示), 41~50 岁占比 29.59%, 51 岁及以上占比 12.24%。

2) 职称分布

高校女教师的职称分布如下表 6 所示：

Table 6. What is your professional title? Survey Results

表 6. 您的职称是？调查情况

选项	选择人数	占比
助教	36	18.37%
讲师	102	52.04%
副教授	42	21.43%
教授	16	8.16%

根据表 6 可知，讲师职称的女教师选择人数最多，为 102 人，占比 52.04%，因为讲师群体数量较大且处于职业发展关键阶段，面临的竞争和任务压力较大。助教占比 18.37%，副教授占比 21.43%，教授占比 8.16%。

2.2.3. 对不同方面的影响表现

1) 身体健康方面

Table 7. What do you think are the effects of psychological stress on your physical health? Survey Results

表 7. 您认为心理压力对您的身体健康有哪些影响？调查情况

选项	选择人数	占比
睡眠质量下降	116	59.18%
容易疲劳	96	48.98%
免疫力下降	85	43.37%
出现慢性疾病	24	12.24%
无明显影响	30	15.31%

由上表 7 可知，心理压力对身体健康影响较大，睡眠质量下降是最明显的影响，选择人数为 116 人，占比 59.18%。容易疲劳占比 48.98%，免疫力下降占比 43.37%，出现慢性疾病占比 12.24%，有 15.31%的教师认为无明显影响。

2) 教学工作方面

Table 8. What impact has psychological pressure had on your teaching work? Survey Results

表 8. 心理压力对您的教学工作产生了怎样的影响？调查情况

选项	选择人数	占比
备课不够充分	84	42.86%
课堂教学精力不集中	72	36.73%
对学生缺乏耐心	56	28.57%
教学创新动力不足	100	50.02%
影响教学热情	112	57.14%

由上表 8 所示，影响教学热情是心理压力对高校女教师教学工作最主要的影响，选择人数为 112 人，占比 57.14%。备课不够充分占比 42.86%，课堂教学精力不集中占比 36.73%，对学生缺乏耐心占比 28.57%，

教学创新动力不足占比 50.02%。

3) 职业发展方面

Table 9. What impact does stress have on your career development? Survey Results

表 9. 在职业发展方面，压力对您有影响吗？调查情况

选项	选择人数	占比
延缓职称晋升	104	53.06%
减少参与学术交流机会	80	40.82%
降低科研积极性	116	59.18%
有过职业转型的想法	44	22.45%

由上表 9 可知，降低科研积极性是压力对高校女教师职业发展的主要影响之一，占比 59.18%，延缓职称晋升占比 53.06%，减少参与学术交流机会占比 40.82%，有 22.45%的教师有过职业转型想法。

3. 高校女教师心理压力的来源剖析

3.1. 职业角色与期望方面的深度分析

高校女教师身负教学、科研以及家庭等多重角色。教学上，需传授知识并关注教学方法创新与质量提升，满足学生学习需求，这要求她们具备较高专业素养和教学能力。科研方面，面临项目申请竞争激烈和论文发表要求高的压力，需追求学术成果以满足职称晋升等职业发展需要。同时，社会对她们期望较高，期望她们在各方面表现出色，这种多维度的职业角色和高期望给她们带来心理压力。

3.2. 工作负荷与竞争压力的具体表现

教学工作负荷方面，从调查数据可知，教学任务量重是主要压力源之一(如表 1 所示)，部分教师可能承担多门课程教学，还需花费大量时间备课、批改作业及与学生沟通。此外，教学方法创新要求也带来压力，需不断探索新模式和方法以适应教育发展。

科研竞争压力方面，科研项目申请竞争激烈和论文发表要求高是突出压力源(如表 2 所示)。高校女教师需在众多竞争者中脱颖而出争取项目和发表高质量论文，这需要投入大量时间和精力研究撰写。同时，科研成果转化困难、科研经费不足以及缺乏科研团队支持等问题也增加了科研压力。

行政工作压力(若有参与)方面，参与行政工作的女教师，行政事务繁琐、工作时间分配不合理是较为突出的压力体现(如表 3 所示)。部门间协调困难以及领导期望过高也给她们的行政工作带来了困扰。

3.3. 人际关系与情感压力的展示

同事关系方面，在高校环境中，同事之间可能存在着竞争关系，例如在科研项目申请、职称晋升等方面。这种竞争可能会导致同事之间的关系变得紧张，给女教师带来心理压力。例如，有的女教师可能会因为担心同事在科研成果上超越自己而产生焦虑情绪。

师生关系方面，与学生的沟通交流也是一个可能产生压力的方面。部分教师可能会因为难以与学生建立良好的沟通关系，或者学生对教学内容不理解、不配合等情况而感到压力。比如，有的女教师反映在处理学生的学习问题和纪律问题时會感到力不从心。

家庭关系方面，在家庭与工作平衡方面，照顾子女、家务分担、家人对工作的理解支持不足以及处理家庭关系等情况都可能给女教师带来压力(如表 4 所示)。例如，一位女教师可能因为工作繁忙无法照顾生病的孩子而感到愧疚，或者因为家人对其工作的不理解而产生矛盾和心理负担。

4. 高校女教师心理压力的特点归纳

4.1. 与男性教师对比的独特性

高校女教师的心理压力在某些方面呈现出与男性教师不同的独特性。首先,在家庭与工作平衡方面,女性往往承担着更多的家庭责任,如照顾子女和家务分担等,这使得她们在平衡家庭和工作时面临更大的压力。调查显示,高校女教师中照顾子女的压力占比达到 55.10%(如表 4 所示),而男性教师在这方面的压力相对较小。其次,社会对女性的期望和角色定位可能影响女教师的心理压力。社会普遍期望女教师在教学、科研和家庭等多个方面都能做到完美,这种过高的期望可能导致女教师更容易产生心理压力,而男性教师可能受到的此类束缚相对较少。

4.2. 不同学科、职称女教师压力特点差异

学科差异方面,不同学科的女教师面临的压力特点有所不同。例如,理工科女教师可能在科研项目申请和实验设备使用等方面面临较大压力,因为理工科科研往往需要大量的资金投入和先进的设备支持,竞争也更为激烈。而人文社科类女教师可能在教学方法创新和科研成果转化方面面临挑战,由于人文社科类研究成果的应用和转化相对较难,且教学方法的创新需要更多地考虑学生的思想和情感因素。

职称差异方面,不同职称的女教师压力特点也存在差异。助教和讲师职称的女教师可能更关注教学任务量和教学质量提升带来的压力,因为她们处于职业发展的初期阶段,需要通过良好的教学表现来获得晋升机会。讲师职称的女教师选择人数最多,为 102 人,占比 52.04%(如表 6 所示),这部分教师群体数量较大且处于职业发展关键阶段,也可能面临较大的竞争压力。副教授和教授职称的女教师则可能更注重科研成果和学术影响力,希望维持和提升自己的学术地位,她们在科研项目申请和论文发表等方面面临较大压力。

5. 针对高校女教师心理压力的应对策略

5.1. 个人层面

5.1.1. 增强心理素质与自我认知的方法与实践

高校女教师可以通过学习心理学知识和参加心理培训课程来增强心理素质。例如,了解情绪管理的方法,学会识别自己的情绪状态,当感到压力时能够及时调整心态。同时,进行自我反思和自我评估,明确自己的优势和不足,从而更好地应对压力。

5.1.2. 建立良好社会支持系统的途径与效果

建立良好的社会支持系统对缓解心理压力至关重要。女教师可以积极与家人、朋友和同事沟通交流,分享自己的感受和经历。家人的理解和关怀能够给予情感上的支持,朋友的倾听和建议可以提供不同的视角,同事之间的经验分享则有助于解决工作中的实际问题。例如,当女教师面临教学压力时,同事的教学经验分享可能会帮助她找到更好的教学方法。

5.1.3. 采用有效的压力管理技巧及实例分享

一些有效的压力管理技巧包括运动锻炼、放松训练和时间管理等。运动锻炼可以释放身体内的压力荷尔蒙,可以选择适合自己的运动方式,例如跑步、瑜伽等。放松训练如深呼吸、冥想等,可以帮助女教师在紧张的工作之余放松身心。合理的时间管理能够提高工作效率,减少因工作任务堆积而产生的压力。例如,制定详细的工作计划,合理分配时间用于教学、科研和家庭事务。

5.2. 政策制度层面

5.2.1. 政策保障与激励机制的现状与改进建议

目前,部分高校已出台一些政策保障女教师发展,如提供科研启动资金、设立女性教师专项奖项等,但仍存在不足。一方面,政策的覆盖范围可能有限,未能惠及所有女教师。另一方面,激励机制的力度可能不够,对女教师的吸引力不足。改进建议包括扩大政策覆盖范围,确保不同学科、职称的女教师都能受益;同时,增强激励机制的力度,例如提高科研奖励金额、增加职称晋升的优惠政策等。

5.2.2. 完善家庭支持措施的具体方案与实施难点

完善家庭支持措施对于缓解高校女教师心理压力至关重要。具体方案可包括提供更多的育儿假、弹性工作制度以及家庭关怀补贴等。然而,这些措施在实施过程中可能面临一些难点。例如,学校的教学和科研任务安排可能会受到影响,需要合理调整工作安排以平衡教学科研需求和女教师的家庭需求;同时,资金投入也是一个问题,需要学校和相关部門合理规划资金,确保家庭支持措施能够有效实施。

5.3. 校园文化环境建设层面

5.3.1. 性别平等意识提升的活动与成效

通过开展性别平等相关的讲座、研讨会、主题班会等活动,可以提升校园内的性别平等意识。这些活动能够打破传统性别观念的束缚,使女教师感受到平等的工作环境和尊重。例如,举办“女性在高等教育中的贡献与挑战”主题研讨会,邀请专家学者和女教师共同参与讨论,让女教师认识到自身的价值和重要性,增强自信心,从而缓解因性别不平等带来的心理压力。

5.3.2. 校园文化塑造的实践与意义

积极塑造良好的校园文化对高校女教师心理压力的缓解具有重要意义。可以通过开展丰富多彩的文化艺术活动、团队建设拓展活动、心理健康讲座等,营造积极向上、和谐融洽的校园氛围。这种校园文化能够增强女教师的归属感和凝聚力,促进教师之间的交流与合作。例如,定期举办校园文化节,鼓励女教师参与其中,展示自己的才艺,加强与同事和学生的互动,使女教师在轻松愉快的氛围中工作和生活,减轻心理压力。

通过采用以上高校女教师心理压力应对策略,所产生的实践效果包括:提高了女教师心理素质,增强了应对压力的能力;改善了教学和科研工作氛围,提升了工作效率;促进了教师身心健康,降低了离职率;加强了教师间的沟通与合作,形成了良好的团队支持等。

6. 结论与展望

6.1. 研究结论

本研究通过对高校女教师心理压力的现状调查、来源剖析以及特点归纳,得出以下结论。高校女教师面临着来自教学、科研、行政以及家庭与工作平衡等多方面的压力。教学工作中,任务量重、方法创新要求、教学评价考核等是主要压力来源;科研方面,项目申请竞争激烈和论文发表要求高带来较大压力;行政工作存在事务繁琐、时间分配不合理等压力;家庭与工作平衡方面,照顾子女等是突出压力点。压力程度在不同年龄和职称的女教师中存在差异,31~40岁讲师职称的女教师压力相对较大。心理压力对女教师的身体健康、教学工作和职业发展均产生了负面影响,如睡眠质量下降、教学热情降低、职称晋升延缓等。

6.2. 未来展望

未来研究可进一步深入探讨高校女教师心理压力的动态变化过程,以及不同地域、不同类型高校女

教师压力的差异及其影响因素。在应对策略方面,可进一步研究如何更好地整合个人、政策制度和校园文化环境等多方面的应对策略,提高其协同作用效果,以更有效地缓解高校女教师的心理压力。同时,希望高校和社会能够更加关注高校女教师的心理健康问题,不断完善相关政策制度和校园文化环境,为女教师提供更好的工作和生活条件,促进她们的身心健康和职业发展。

基金项目

2023 年上海高校青年教师培养资助计划《“三全育人”理念下理工科见长高校课程思政建设路径研究》阶段性成果,项目编号 50;

2024 年上海理工大学巾帼文明建设专项项目《高校女教师心理压力与应对策略研究》阶段性成果(无编号);

2024 年上海理工大学国防教育课题项目《军事理论课的课程思政资源开发与路径研究》阶段性成果(无编号);

上海市高等教育学会 2024 年度规划课题《“三全育人”理念下理工科见长高校课程思政建设路径研究》阶段性成果,项目编号 2QYB24117;

2024 年度上海市青少年服务和权益保护工作智库课题《困顿与优化:超大型城市高校青年教师婚恋问题研究》阶段性成果(无编号);

中国教育发展基金会、国家心理健康和精神卫生防治中心、教育部学生服务与素质发展中心 2024 年中小学心理健康工作研究课题《学校心理健康教育有效性研究——基于五年大中小学一体化实践》,项目编号 XS24A030;

2024 年度上海学校德育创新发展专项研究项目《基于大中小一体化心理健康教育实践的协同发展机制研究》,项目编号 2024-dycx-217;

2024 年度上海理工大学本科教学研究与改革项目《基于〈积极心态训练〉课程的五育并举与心育融合实践研究》,项目编号 JGXM202405。

参考文献

- 陈璟,陈天宇(2020). 高校青年教师心理压力背后的思考:我们缺失了什么? *福建茶叶*, 42(2), 281.
- 陈植乔(2021). 新时代高校女教师工作满意度与压力差异研究. *广东农工商职业技术学院学报*, 37(2), 70-74.
- 冯卫梅(2016). 高校女教师职业发展探析. *内蒙古教育(职教版)*, (2), 86-87.
- 傅美芳,朱坚(2009). 高校青年教师心理压力现状与缓解策略探讨——以浙江师范大学为例. *浙江师范大学学报(社会科学版)*, 34(5), 116-120.
- 高航(2018). 支持性小组缓解高校青年教师心理压力的研究. 硕士学位论文,沈阳:辽宁大学.
- 郭咏(2018). 高校女教师专业发展困境及对策研究. *考试周刊*, (3), 34.
- 郭雨妹(2023). 某高校教师心理压力与应对策略研究. 硕士学位论文,长春:长春中医药大学.
- 赖秋媛,陈楚杰,焦润艺,等(2020). 广州高校女教师亚健康与家庭、工作压力影响研究. *河南预防医学杂志*, 31(3), 171-174+226.
- 刘玲(2013). 高校女教师的工作家庭冲突和社会支持——一项高校女教师利用社会支持缓解工作家庭冲突的定性研究. *四川理工学院学报(社会科学版)*, 28(4), 26-29.
- 刘媛媛,成永军(2021). 高校海归青年教师心理压力与工作满意度研究. *湖州师范学院学报*, 43(4), 101-107+116.
- 严桂清(2013). 青年女教师心理压力及应对方式调查研究. *学理论*, (8), 293-294.
- 张虹(2015). 解决高校女教师角色冲突的策略探析. *吉林教育*, (7), 5.
- 张宁宁(2020). 音乐治疗缓解高校教师心理压力的作用研究. *黄河之声*, (13), 146.
- 张小彩(2022). 高校女教师面临的心理压力及其应对措施研究. *武汉商学院学报*, 36(3), 87-91.

- 许玲, 张云钢(2013). 高校教师心理压力的分析与对策——以昆明市高校教师为例. *学园*, (36), 1-3.
- Chaudhuri, S., Jögi, A., Pakarinen, E., & Lerkkanen, M. (2023). Teaching Practices Mediating the Effect of Teachers' Psychological Stress, and Not Physiological on Their Visual Focus of Attention. *Frontiers in Education*, 8, Article ID: 1283701. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1283701>
- Chen, H., Chen, X., & Liu, B. (2023). The Optimization of Human Resource Management System on Alleviation of Teachers' Psychological Stress in Higher Education Institutions. *CNS Spectrums*, 28, S109-S110. <https://doi.org/10.1017/s1092852923005278>
- Jiao, X., & Ji, J. (2023). Investigation, Analysis, and Countermeasures of College Teachers' Psychological Pressure. *Journal of Clinical and Nursing Research*, 7, 131-137. <https://doi.org/10.26689/jcnr.v7i5.5316>
- Li, W., & Kou, C. (2018). Prevalence and Correlates of Psychological Stress among Teachers at a National Key Comprehensive University in China. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 24, 7-16. <https://doi.org/10.1080/10773525.2018.1500803>
- Vazi, M. L. M., Ruiter, R. A. C., Van den Borne, B., Martin, G., Dumont, K., & Reddy, P. S. (2013). The Relationship between Wellbeing Indicators and Teacher Psychological Stress in Eastern Cape Public Schools in South Africa. *SA Journal of Industrial Psychology*, 39, e1-e10. <https://doi.org/10.4102/sajip.v39i1.1042>
- Wettstein, A., Jenni, G., Schneider, I., Kühne, F., grosse Holtforth, M., & La Marca, R. (2023). Predictors of Psychological Strain and Allostatic Load in Teachers: Examining the Long-Term Effects of Biopsychosocial Risk and Protective Factors Using a LASSO Regression Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 5760. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105760>
- Yao, H. X., Sagubo, E. M. (2023). Influencing Factors and Coping Strategies of University Teachers' Psychological Stress. *International Journal of New Developments in Education*, 5, 1-7.
- Yuan, J. (2023). Optimizing Ideological Education in Colleges Alleviates Teachers' Psychological Pressure. *CNS Spectrums*, 28, S125-S125. <https://doi.org/10.1017/s1092852923005680>