

■ 学前教育专业发展

幼儿园教师职业压力、应对方式和情绪劳动的关系研究

蔡永辉¹,程秀兰²,李玲³

(1. 西安市第八保育院,陕西西安 710014;2. 陕西师范大学教育学院,陕西西安 710062;
3. 宁夏幼儿师范高等专科学校,宁夏银川 750000)

摘要:选取西安市12所幼儿园的603名幼儿园教师作为研究对象,通过问卷调查法考察幼儿园教师的情绪劳动、职业压力和应对方式状况及三者之间的关系。研究发现,幼儿园教师职业压力及各维度与表层行为均呈显著正相关,与自然行为呈显著负相关;情绪劳动各维度和积极应对方式均呈显著正相关,表层行为与消极应对方式呈显著正相关,自然行为与消极应对方式呈显著负相关;职业压力及其各维度与消极应对方式呈显著正相关,工作难度与挑战性维度与积极应对方式呈显著负相关。工作难度与挑战性、积极应对方式对表层行为具有显著的正向预测作用,积极应对方式对深层行为、自然行为的正向预测作用显著,工作难度与挑战性,工作强度对自然行为的负向预测作用显著。研究建议,幼儿园教师应加强学习与实践,进行自我调适;工作中积极调动情绪,增加深层与自然行为的运用;幼儿园精简园所制度,为教师提供专门的心理辅导。

关键词:情绪劳动;职业压力;应对方式;幼儿园教师

中图分类号: G615

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2022)01-0069-08

PDF获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2022.01.010

Research on the Relationship among Preschool Teachers' Occupational Stress, Coping Styles and Emotional Labor

CAI Yong-hui¹, CHENG Xiu-lan², LI Ling³

(1. The Eighth Kindergarten of Xi'an, Xi'an 710014, China; 2. School of Education, Shaanxi Normal University, Xi'an 710062, China;
3. Ningxia Preschool Teachers College, Yinchuan 750000, China)

Abstract: The author selects 603 kindergarten teachers from 12 kindergartens in Xi'an as research objects, and investigates the emotional labor, occupational stress and coping styles of kindergarten teachers and the relationship between the three through questionnaire survey. The study has found that: 1) kindergarten teachers occupational stress and various dimensions are significantly positively correlated with their surface behaviors, and are significantly negatively correlated with their natural behaviors; 2) all dimensions of emotional labor and positive coping styles are significantly positively correlated, surface behaviors are significantly positively correlated with negative coping styles, and natural behaviors are significantly negatively correlated with negative coping styles; 3) occupational stress and its dimensions are significantly positively correlated with negative coping styles while work difficulty and challenging dimensions are significantly negatively correlated with positive coping styles; 4) the difficulty and challenge of work, and the positive coping style have a significant positive predictive effect on the surface behavior while positive coping styles have a significant positive predictive effect on the deep behavior and natural behavior; 5) the difficulty and challenge of work, and the intensity of work have a significant negative predictive effect on natural behavior. Therefore, the research put forward the following two suggestions: 1) kindergarten teachers should strengthen their learning ability, practical skills, self-adjustment ability so as to actively mobilize their emotions at

收稿日期: 2021-10-12

作者简介: 蔡永辉,女,河南濮阳人,西安市第八保育院教师,主要研究方向:学前教育;程秀兰,女,河南夏邑人,陕西师范大学教育学院教授,博士生导师,主要研究方向:学前教育心理,家庭教育;李玲,女,宁夏固原人,宁夏幼儿师范高等专科学校教师,主要研究方向:学前教育。

work and increase the use of deep and natural behaviors; 2) and for kindergarten administrators, they should streamline the system and provide teachers with special psychological counseling.

Key words: emotional labor; occupational stress; coping style; preschool teachers

一、问题提出

幼儿园教师的职业压力是指其在工作环境中,通过和周围人物、环境的互动,因个体心理、生理无法适应而引起的紧张状态程度^[1]。关于教师压力的研究始于20世纪70年代。Kyriacou, Sutcliffe在《教育评论》中首次提出教师职业压力。Abouserie^[2]研究发现,影响大学教职员工生活压力的最主要因素是工作,而从事研究是影响工作压力的最主要因素。关于幼儿园教师压力源的研究,国内外学者都认为,幼儿园教师自身及所在环境,与同事、幼儿及家长、亲人的互动等方面都会影响职业压力。Alison和Donna的研究发现,人际关系、能力强弱、活动参与强度等因素影响幼儿园教师的身心状态^[3]。刘晓年认为,社会、组织和自身因素都会使幼儿园教师产生职业压力^[4]。

情绪劳动一词最早由Hochschild^[5]提出,教师情绪劳动是指在工作环境中,因工作需求而调节、管理、控制自我情绪所付出的全部心力,其会直接影响自身的身心健康以及工作效果,并会对学生的身心产生较大影响^[6]。情绪劳动包含表层行为、深层行为和自然行为三种方式。表层行为只改变外在情绪表达,并不会改变内心情绪感受。深层行为是在情绪体验和外在情绪表达上都有所改变的情绪劳动方式。自然行为是个体自然流露出与组织要求相符的情绪表现。幼儿园教师是高情绪劳动者,其教育对象群体年龄较小、各方面较稚嫩等,故幼儿园教师的保教任务相当繁重,更需要注重自我的情绪表达。幼儿园教师的情绪状态及营造出的班级情绪氛围,不仅影响自身,还影响着幼儿的情绪情感表达、心理健康、认知过程、师幼互动水平等等。另外,幼儿园教师的情绪状态也影响着幼儿园的工作氛围、家园共育的心理状态与环境等。研究发现,工作中的各种压力,如工作要求、组织不公正和职业环境的不适等都会影响情绪劳动^[7]。情绪劳动与职业压力呈正相关^[8]。职业压力水平与表层扮演呈显著正相关,职业压力能显著正向预测其情绪劳动水平^[9]。

应对方式指个体应对外部某种具体事件时作出的反应,也可以是面对环境作出的评价,它也包括在完成评价工作后平衡精神状态的一系列应对措施^[10]。研究发现,幼儿园教师的积极应对处于上等水平,并且和心理弹性呈显著的正相关,消极应对则处于中下水平^[11]。教师群体在面对工作压力时,采取积极的应对方式会使其体验到更多的职业幸福感^[12],可以缓解教师职业压力导致的倦怠等不良现象,而回避应对策略则没有明显的调节作用^[13]。情绪劳动策略的深层表现得分与积极应对的得分呈正相关;表层表现得分与消极应对呈正相关^[14]。同时,教师的应对方式不同会导致其对于职业压力感知存在不同的差异。积极应对能调节职业压力和工作倦怠,消极应对能部分中介职业压力和工作倦怠^[15]。教师越多采用积极应对方式,职业压力越小;反之,越使用消极应对方式则职业压力越大^[16]。

目前,关于情绪劳动、职业压力和应对方式的实证研究较少,虽然已有研究对中小学、特殊教育教师群体情绪劳动、职业压力和应对方式有讨论,但是对幼儿园教师这一群体三者之间的关系尚不明确。因此,笔者采用问卷调查法,对幼儿园教师情绪劳动、职业压力和应对方式的关系进行研究。

二、研究方法

(一)研究对象

笔者在本研究中采用整群抽样法,选取西安市12所幼儿园带班教师(不包括保育和行政人员)作为调查对象,其中公办园5所、民办园7所。共发放纸质问卷625份,回收数量总计619份。收到问卷后,剔除16份无效问卷(分量表只选择一种情况,如全部选“说不清楚”;漏答3题及以上等),共603份有效问卷,问卷的有效率为96.48%。

(二)研究工具

1. 幼儿园教师情绪劳动量表

采用国外学者Diefendorff, Croyle和Gosserand于2005年编制,孙阳进行修订的《幼儿教师情绪劳

动量表》。该量表共14题,包括三个维度:表层行为、深层行为、自然行为。采用Likert 5点计分,1-5分别表示从“非常不符合”到“非常符合”。每名被试都将在三个维度上各得到一个分数,以表达情绪劳动在三个维度上的倾向。经检验,本研究中问卷的内部一致性系数为0.826,表层行为、深层行为、自然行为的 α 系数分别为0.739,0.712,0.746。经验证性因子分析,该问卷具有良好的效度。

2. 幼儿园教师职业压力问卷

该问卷由东北师范大学的刘晓明教授在分析幼儿园教师职业压力的不同压力源及现状和内部结构的基础上编制而成,共18道题目,由工作难度与挑战性、工作责任与报酬、工作强度、管理制度与职业发展四个维度构成;采用5级计分法,从“没有压力”到“极大压力”记为1-5分;总得分越高者,表明职业压力越严重;分维度得分均值越高者,表明个体在该维度承受的压力较严重。该问卷的克伦巴赫 α 系数为0.907,具有较高的内部一致性信度,同时计算出分半信度为0.904。在本研究中,测得信度克伦巴赫 α 系数为0.943,分量表的克伦巴赫 α 系数分别为0.898,0.788,0.794,0.745。经验证性因子分析,该问卷具有良好的效度。

3. 应对方式问卷

本研究采用解亚宁编制的简易应对方式问卷。该问卷是结合我国国情,对国外量表进行简化和改编而成的,共20个题项,包括积极应对方式分量表和消极应对方式分量表;采用Likert 4点计分,从1-4分表示从“不采取”到“经常采取”。总量表的克伦巴赫系数为0.90。本研究中,总量表的信度为0.799,积极应对量表的 α 系数为0.703,消极应对量表的 α 系数为0.797。经验证性因子分析,该问卷具有良好的效度。

(三) 研究过程与数据处理

采用SPSS 22.0对幼儿园教师情绪劳动、职业压力、应对方式数据进行描述性统计分析、皮尔逊相关分析、回归分析等。

三、研究结果

(一) 幼儿园教师情绪劳动、职业压力、应对方式的整体情况

1. 幼儿园教师情绪劳动的发展情况

为考察幼儿园教师情绪劳动的特征,笔者对西安市603名幼儿园教师情绪劳动的三个维度进行描述性统计,结果如表1。情绪劳动问卷采用李克特5点计分法,范围从1-5分。由表1可以发现,幼儿园教师情绪劳动各个维度的水平均高于中间值3分,情绪劳动整体处于中上水平;幼儿园教师情绪劳动各维度得分从低到高排列次序为:表层行为<深层行为<自然行为。说明幼儿园教师最常使用的情绪劳动为自然行为,其次是深层行为,较少使用表层行为。

表1 幼儿园教师情绪劳动描述性统计(M \pm SD)

	M	SD
表层行为	3.30	0.68
深层行为	3.76	0.69
自然行为	3.87	0.78

2. 幼儿园教师职业压力的发展情况

由表2可知,职业压力中工作强度、工作责任与报酬略高于3分,其他2个水平都低于3分。工作压力均值为2.67分,低于3分,说明幼儿园教师整体职业压力处于中等偏下水平。从分维度来看,幼儿园教师工作压力各维度得分从低到高排列次序为:工作难度与挑战性<管理制度与职业发展<工作强度<工作责任与报酬。说明幼儿园教师感到工作中最大的压力是工作责任与报酬,其次是工作强度,压力较少的是管理制度与职业发展、工作难度与挑战性。

表2 幼儿园教师职业压力的描述性统计(M \pm SD)

	M	SD
工作难度与挑战性	2.43	0.85
管理制度与职业发展	2.47	1.02
工作强度	3.01	0.98
工作责任与报酬	3.05	0.94
职业压力	2.67	0.82

3. 幼儿园教师应对方式的发展情况

应对方式得分的中间临界值为2.5。由表3可以看出,积极应对方式得分为3.06分,高于中等水平;消极应对方式得分为2.16分,处于中等偏下水平。说明幼儿园教师在面对职业压力时,采用积极应对方式的水平要高于消极应对方式。

表3 幼儿园教师应对方式的描述性统计(M \pm SD)

	M	SD
积极应对	3.06	0.45
消极应对	2.16	0.60

(二) 幼儿园教师情绪劳动、职业压力、应对方式的关系分析

1. 幼儿园教师情绪劳动、职业压力、应对方式的相关关系分析

笔者在本研究中主要采用皮尔逊相关系数来检验幼儿园教师职业压力及其各维度和情绪劳动各维度、应对方式各维度之间的关系。研究结果表明,幼儿园教师职业压力及各维度与表层

行为均呈显著正相关,与自然行为呈显著负相关;情绪劳动各维度和积极应对方式均呈显著正相关,表层行为与消极应对方式呈显著正相关,自然行为与消极应对方式呈显著负相关;职业压力及其各维度与消极应对方式呈显著正相关,工作难度与挑战性维度与积极应对方式呈显著负相关,其他维度均相关不显著(见表4)。

表4 幼儿园教师情绪劳动、职业压力和应对方式相关分析

检验变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 表层行为	1									
2 深层行为	0.578**	1								
3 自然行为	0.182**	0.508**	1							
4 工作难度与挑战性	0.247**	0.016	-0.235**	1						
5 工作责任与报酬	0.246**	0.045	-0.151**	0.743**	1					
6 工作强度	0.237**	0.017	-0.179**	0.669**	0.805**	1				
7 管理制度与职业发展	0.170**	-0.005	-0.173**	0.724**	0.720**	0.660**	1			
8 职业压力	0.258**	0.021	-0.217**	0.929**	0.904**	0.847**	0.853**	1		
9 积极应对方式	0.145**	0.255**	0.249**	-0.111**	-0.038	0.031	-0.065	-0.067	1	
10 消极应对方式	0.155**	-0.004	-0.101*	0.332**	0.282**	0.279**	0.276**	0.336**	0.112**	1

2. 职业压力及其各维度、应对方式各维度对表层行为的回归分析

为了进一步考察职业压力、应对方式和情绪劳动之间的因果关系,根据理论假设,以表层行为为因变量,职业压力各维度和应对方式各维度

为预测变量进行回归分析,结果如表5。由于表层行为和应对方式、职业压力各维度存在相关关系,故对自变量进行多重共线性诊断,结果发现,进入回归模型的自变量容忍度大于0, VIF值小于10,说明不存在线性重合问题。

表5 幼儿园教师职业压力、应对方式对表层行为回归分析摘要

自变量	B	β	t	R ²	ΔR^2	F
工作难度与挑战性	0.153	0.188	2.871**	0.104	0.095	11.555***
工作责任与报酬	0.087	0.119	1.564			
工作强度	0.040	0.058	0.856			
管理制度与职业发展	-0.063	-0.093	-1.512			
积极应对方式	0.238	0.157	3.933***			
消极应对方式	0.059	0.051	1.231			

由表5可知,该模型拟合良好($F=11.555, p < 0.001$)。职业压力各维度和应对方式各维度对表层行为的解释率为10.4%。其中,6个自变量中只有工作难度与挑战性、积极应对方式的结果最显著。因此,工作难度与挑战性、积极应对方式对表层行为有显著的正向预测作用。

3. 职业压力及其各维度、应对方式各维度对深层行为的回归分析

以深层行为为因变量,应对方式各维度和职业压力及其各维度为预测变量进行回归分析,多重共线性检验发现,不存在重合问题。

表6 幼儿园教师职业压力、应对方式对深层行为回归分析摘要

自变量	B	β	t	R ²	ΔR^2	F
工作难度与挑战性	0.055	0.067	1.003	0.076	0.067	8.195***
工作责任与报酬	0.104	0.141	1.827			

续表6

工作强度	-0.067	-0.096	-1.391
管理制度与职业发展	-0.041	-0.060	-0.954
积极应对方式	0.418	0.273	6.745***
消极应对方式	-0.062	-0.054	-1.268

由表6可知,模型拟合良好(F=8.195, p<0.001),可以解释深层行为7.6%的差异。其中,积极应对方式对深层行为具有显著的正向预测作用。

4. 职业压力及其各维度、应对方式各维度对自然行为的回归分析

以自然行为为因变量,应对方式各维度和职

业压力及其各维度为预测变量进行回归分析发现,模型拟合良好(F=13.316, p<0.001),对自然行为的解释率为11.8%。这6个预测变量中积极应对方式、工作难度与挑战性、工作强度结果较为显著。因此,工作难度与挑战性、工作强度对自然行为具有显著的负向预测作用,积极应对方式能显著正向预测自然行为(见表7)。

表7 幼儿园教师职业压力、应对方式对自然行为回归分析摘要

自变量	B	β	t	R ²	ΔR ²	F
工作难度与挑战性	-0.172	-0.184	-2.838**	0.118	0.109	13.316***
工作责任与报酬	0.120	0.144	1.904			
工作强度	-0.127	-0.159	-2.371*			
管理制度与职业发展	-0.004	-0.005	-0.083			
积极应对方式	0.427	0.246	6.209***			
消极应对方式	-0.081	-0.062	-1.491			

四、讨论

(一) 幼儿园教师情绪劳动、职业压力和应对方式总体状况

本研究结果显示,幼儿园教师情绪劳动处于中上水平,各维度均值得分即自然行为>深层行为>表层行为。根据资源守恒理论可知,表层行为只改变外在情绪表达方式,并不改变内心的情绪感受^[17]。因此,这种“伪装”会消耗个体更多的内在资源,而教师自然流露出与组织要求相符的情绪表现或调整内在情绪来改变外在情绪表达将更有利于教学。

本研究结果显示,幼儿园教师职业压力整体处于中等偏下水平,但是部分幼儿园教师职业压力较高。究其原因,可能有两个方面。一方面,随着国家对幼儿园教师队伍建设的不断重视,幼儿园教师受教育程度、专业培训质量的提高,对教育观念、现代教育技术等掌握,对未来的职业规划、发展方向具有一定的追求,在遇到职业压力时也更容易找到排解的方式。另一方面,近年来对幼儿园教师的专业化素养要求不断提高,教师不仅要做好基本的保教工作,还要承

担园所的教科研任务,随之而来的是幼儿园教师的工作强度与责任的增加。

和王钢等人的研究结果一致,幼儿园教师在面对职业压力时,选取积极应对方式的水平要高于消极应对方式。这说明,幼儿园教师倾向于采用更加合理、积极的应对方式去面对工作中的种种压力。由于积极应对与低成就感存在负相关,消极应对与情感衰竭和低成就感存在正相关^[18],故积极应对方式的选用能够有效增加幼儿园教师工作成就感,减少其情绪衰竭。

(二) 幼儿园教师情绪劳动与职业压力的关系

根据职业压力因素模型,如需求-控制-支持模型和努力-回报不平衡模型,工作量大、缺乏报酬、缺乏组织支持等会影响心理状态,进而影响情绪劳动^[19]。本研究显示,幼儿园教师职业压力及各维度与表层行为均呈显著正相关,与自然行为呈显著负相关;深层行为和职业压力及各维度均不显著相关。这说明,幼儿园教师的职业压力大小会影响情绪劳动方式的选择,职业压力越大,越倾向于采用表层行为,越少采用自然行为。目前由于学前教育事业的不断发展,对幼儿园教师的专业成长发展提出了新要求;同时,家

长等方面对幼儿的溺爱、不当的教育,使得教师、家长在育儿方面出现一定的理念偏差,幼儿园教师的责任远不止做好园内的教学教研工作那么简单。幼儿园教师作为高情绪劳动者,不仅会遇到过度的情绪化劳动,在工作场所遇到不文明行为^[20]、家长的不合作等会导致教师的情绪耗竭和抑郁症状^[21]。在工作情境中,压力是必然的,某种程度上压力是生存和安宁的必需动力,但是这种压力状态持续太久,就会对人的精神和身体产生影响^[22]。虽然本研究结果显示,幼儿园教师的职业压力整体不高,但是部分幼儿园教师的职业压力仍然很高。这部分教师会通过压抑自我、幻想、否定等方式去应对。在要求的情绪表达和自己内心不一致时,仅做表层行为去改变外露的情绪状态,很少做深层次的内心调整,会加剧其情绪耗竭。因此,在工作中,幼儿园教师较多采用深层行为和自然行为,可以有效降低教师的内心资源消耗,以保持身心健康。

同时,笔者在本研究中还发现,工作难度与挑战性对表层行为具有显著正向预测作用,而工作难度与挑战性、工作强度维度对自然行为有负向预测作用。说明工作困难程度、挑战性越大,幼儿园教师越倾向于采用表层行为这种情绪劳动方式,并且伴随着工作强度的增加,教师减少自然行为的概率会越高,加速了情绪的衰竭。目前关于职业压力和情绪劳动的研究较少,故尚难得出定论,还需要后续再进行相关研究,以丰富研究结果。

(三) 幼儿园教师情绪劳动与应对方式的关系

积极应对方式和情绪劳动各维度均呈显著正相关,消极应对方式与表层行为呈显著正相关、与自然行为呈显著负相关。这说明,采用不同的应对方式会对教师情绪劳动方式的选用有影响。越多采用积极的应对方式,幼儿园教师情绪劳动的各策略都会增加。越多采用消极应对方式,教师在情绪劳动中会更倾向采用表层行为,越少采用自然行为。而通过真正自然的情绪劳动,会产生积极的结果^[23]。深层行为和自然行为都是较为积极的方式,即通过调整自己的内在感受、观念、内心以表现出符合当下情绪要求的状态。表层行为会耗费更多的能量,不利于教师

的身心健康。消极应对方式的采用会损耗教师的心理健康。因此,教师应采用更加积极的应对方式。

同时,笔者在本研究中还发现,积极应对方式对情绪劳动具有显著正向预测作用,消极应对方式则没有明显的预测作用。这和高洁雁的研究结论不一致,可能与样本的选择有关。目前,关于这方面的研究较少,还没有得到一致性结论,故需要后续研究深入探索。

(四) 幼儿园教师职业压力与应对方式的关系

Lee和Lee^[24]的报告指出,当对职务的权限或责任、他人或职务的作用关系模糊时,或同事之间发生矛盾时,工作压力水平会提高;工作压力越大,对组织的投入度就越少,应对方式相应就会有变化。Antoniou等^[25]的研究表明,理性的应对会帮助教师缓解工作压力和职业倦怠。唐芳^[26]等人的研究发现,中职教师成熟型应对方式与工作压力总分及工作压力的各个维度呈负相关,不成熟型应对方式与工作压力总分及工作压力的各个维度呈正相关。本研究显示,幼儿园教师的消极应对方式与职业压力及其各维度呈显著正相关,这和杨颖、华唯砚对中小学教师研究的结果一致,说明幼儿园教师的职业压力和教师消极应对方式的选用联系密切。笔者在本研究中还发现,积极应对方式仅与工作难度与挑战性维度显著负相关。这说明,幼儿园教师的工作难度与挑战性越大,采用积极应对的方式就越少。这可以用习得性原理来解释,当幼儿园教师长期处于一种高强度、难度与挑战性强的职业压力下,反复处理教学、教研中的突发事件,可能会消耗教师的积极性,慢慢工作动力也会减弱,部分教师无法消除职业压力对自己的影响,就会选择逃避、依靠别人解决问题等消极的应对方式,减少积极应对方式的选择次数。因此,减轻幼儿园教师的职业压力,对减少教师的消极应对方式具有重要价值。

五、建议

(一) 幼儿园教师应加强学习与实践,进行自我调适

对于幼儿园教师自身来说,每天都会面对一

些不同的问题乃至突发事件,通过向其他教师学习、借鉴处理问题的方法以及加强工作实践,都是专业成长必不可少的过程。改变工作中面对困境时的态度,在具体问题情境中正视困难,通过积累工作经验、向有经验的教师适当求助、或借鉴其他教师相似问题情境的解决方法等,积极面对问题与挑战。其次,稳定积极良好的工作心态。通过向其他教师学习,了解其心路历程,使内心从深处进行情绪调节,适应工作的要求,并一直保持下去,成为一种习惯,减少情绪的耗竭和职业倦怠感,提高工作积极性。

幼儿园教师对压力积极的应对方式起着缓解工作压力的作用,其乐观向上的态度更是积极应对方式选择的基础。因此,在遇到挫折、压力时充分调动自身积极想法,合理进行自我疏导、排解与调适不失为有效方法之一。其次,可以向朋友、家人等后盾寻求力量,通过倾诉等方式适当缓解职业压力,调整好自我后再接着“站好岗”。最后,珍惜作为幼儿园教师的休假等福利,合理调整心态,在遇到加班、工作压力大等问题时多往积极的方面思考幼儿园工作的优点,减少内心的矛盾与冲突,直面并尽快解决工作问题。

(二)工作中积极调动情绪,增加深层与自然行为的运用

研究表明,表层行为的增加会加剧情绪耗竭。随着表演的深入,情绪耗竭的程度会降低^[27]。因此,在工作中进行更深层次的表现,积极调动情绪,将应有的情绪逐步内化成自然行为,能够有效减少个体资源消耗,减少职业倦怠程度。其次,在工作之余进行合理、适当的情绪调节与情绪宣泄,如运动、倾诉等,提高自身应激能力,以此来补偿情绪劳动中的资源消耗。

(三)幼儿园精简园所制度,为教师提供专门的心理辅导

笔者在本研究中发现,降低幼儿园教师的职业压力能显著减少教师表层行为的使用,从而减少教师的资源消耗和情绪耗竭。Kirmeyer & Dougherty^[28]的研究发现,即便面对着同样的工作压力,是否克服压力也会随社会支持程度的不同而改变。因此,幼儿园管理者减少园所不必要的各种评比、检查,为幼儿园教师提供相应支持,能有效减轻教师工作负担。幼儿园教

师作为一种职业需要满足职业所赋予的各种角色。同时,幼儿园教师也有其自身生存生活所需的空间。因此,“释放幼儿园教师的空间”一方面可以使教师有更多的私人空间去处理个人琐事,解决后顾之忧,体会到园所的人文关怀,在工作方面更加用心;另一方面能变相增加幼儿园教师对环境创设、家园共育、自我提升等其他方面的投入,有助于提高园所重要事务的效率和教师自身的专业成长。

幼儿园教师积极应对方式的增加能够显著增加幼儿园教师的深层行为和自然行为。然而,幼儿园教师在工作中会遇到各种问题和压力。目前在幼儿园中针对幼儿园教师心理方面的疏导关注较少。因此,幼儿园管理者定期组织心理辅导,引入“正念”缓解教师压力的团体辅导等,能够减轻教师工作与生活压力;还可以采用有针对性的心理辅导,聘请相关专业人员定时、定期入园轮流辅导,减轻教师工作压力,倡导积极应对方式的使用;同时,也可以鼓励有经验的教师介绍自己情绪调节的方式,使其他教师能够通过间接经验去解决目前棘手的问题,提高教师使用积极应对方式的频率,促进教师深层行为、自然行为的运用频率,减少情绪消耗。

[参考文献]

- [1] 阿拉坦巴根,刘晓明.幼儿园教师职业压力问卷编制与现状分析[J].学前教育研究,2014(2):21-26,48.
- [2] Reda Abouserie. Stress, Coping Strategies and Job Satisfaction in University Academic Staff [J]. Educational Psychology, 1996, 16(1):49-56.
- [3] Kelly A L & Berthelsen D C. Preschool Teachers' Experiences of Stress [J]. Teaching and Teacher Education, 1995, 11(4):345-357.
- [4] 刘晓年.幼儿教师职业压力与心理调适[J].教育理论,2011(5):177-178.
- [5] Hochschild A R. The managed heart [M]. Berkely. CA. University of California Press, 1983.
- [6] 尹弘彪.教师情绪劳动:一个象征互动论的解读[J].全球教育展望,2011(8).
- [7] Heyeon Park, Hyunjin Oh, Sunjoo Boo. The Role of Occupational Stress in the Association between Emotional Labor and Mental Health: A Moderated Mediation Model [J]. Sustainability, 2019, 11(7):1886.
- [8] Shin M K, Kang H L. Effects of emotional labor and occu-

- pational stress on somatization in nurses [J]. Journal of Korean Academy of Nursing Administration, 2011, 17(2) : 158-167.
- [9] 颜小芬,林锋,谢丽琴,等.产科护士职业压力、情绪劳动与职业倦怠相关研究[J].闽南师范大学学报(自然科学版),2019,32(4):119-125.
- [10] 肖计划.应付与应付方式[J].中国心理卫生杂志,1992(4):181-183.
- [11] 曲鑫.幼儿教师社会支持、心理弹性、应对方式的关系研究[D].沈阳:沈阳师范大学,2019.
- [12] 唐莘尧,张建人,凌辉.中小学教师工作压力、应对方式与幸福感的关系[J].中国健康心理学杂志,2014,22(8):1202-1205.
- [13] Hyung-Min Choi, Abuelkassem A A Mohammad, Woo Gon Kim. Understanding hotel frontline employees' emotional intelligence, emotional labor, job stress, coping strategies and burnout [J]. International Journal of Hospitality Management, 2019, 82:199-208.
- [14] 赵丽丽,陈潇.护生情绪劳动与自我效能感及应对方式[J].中国健康心理学杂志,2014,22(7):1027-1029.
- [15] 贾绪计,林崇德.新升本科院校教师工作压力、应对方式与工作倦怠的关系研究[J].心理与行为研究,2013,11(6):759-764.
- [16] 唐小媚.广西高职院校辅导员睡眠质量与工作压力、应对方式的关系研究[D].桂林:广西师范大学,2019.
- [17] Grandey A A. Emotion regulation in the workplace: A conceptualization and scale development [J]. Journal of Occupational Health Psychology, 2000, 5 (1):95-110.
- [18] 何灿,李璐,邓李梅.幼儿教师职业倦怠及其与心理弹性和应对方式的关系研究[J].湖北师范大学学报(哲学社会科学版),2018,38(3):109-113.
- [19] Leif W Rydstedt, Jason Devereux, Magnus Sverke. Comparing and combining the demand-control-support model and the effort reward imbalance model to predict long-term mental strain [J]. European Journal of Work and Organizational Psychology, 2007, 16(3):261-278.
- [20] Grandey A A, Dickter D N, Sin H P. The customer is not always right: Customer aggression and emotion regulation of service employees [J]. Journal of Organizational Behavior. 2004, 25(3):397-418.
- [21] Chung Y J, Jung W C, Kim H et al. Association of emotional labor and occupational stressors with depressive symptoms among women sales workers at a clothing shopping mall in the Republic of Korea: A cross-sectional study [J]. International journal of environmental research and public health, 2017, 14(12) :1440.
- [22] Song I S. Job stress, personality, job satisfaction and health status of clinical nurses [D]. Seoul :Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, 2007.
- [23] Kim M J & Han S Y. Relationship between emotional labor consequences and employees' coping strategy [J]. Asia Pacific Journal of Tourism Research, 2009, 14 (3) :225-239.
- [24] Lee S K, Lee Y K. Empirical Study on the Causes and Results of Job Stress Among Fire Fighters : Focusing on Job Characteristics, Role Confusion, Relationships with Co-Workers and Organizational Commitment [J]. Fire Science and Engineering, 2007, 21(2):74-86.
- [25] Antoniou A S, Ploumpi A & Ntalla M. Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies [J]. Psychology, 2013, 4(3):349.
- [26] 唐芳.中职教师工作压力、应对方式与主观幸福感关系的研究[D].湘潭:湖南科技大学,2017.
- [27] Choi Y G & Kim K S. The influence of emotional labor on burnout: Centered on the stress coping strategy and moderating effect of social support [J]. International Journal of Social Science and Humanity, 2015, 5(7):83.
- [28] Kirmeyer S L & Dougherty T W. Work load, tension, and coping: Moderating effects of supervisor support [J]. Personnel Psychology, 1988, 41(1):125-139.

[责任编辑 朱毅然]