

# 幼儿教师心理弹性现状及提升对策

——基于积极心理学视域

操 凯<sup>1</sup> 吴小文<sup>2</sup>

(1. 广东职业技术学院 广东佛山 528237;

2. 广州市海珠区教育发展研究院 广东广州 510000)

**摘要:**在积极心理学视域下,以来自福建、广东、贵州、山西、新疆、西藏六省的2866名幼儿园教师为研究对象,进行问卷调查,结果发现:总体上幼儿教师的心理弹性偏低;幼儿教师的心理弹性在年龄、教龄、职称、职位、所教年龄班、月收入等变量上存在显著差异;建议从幼儿教师自身和外部支持系统两方面提升幼儿教师心理弹性水平,促进其心理健康发展。

**关键词:**积极心理学; 幼儿教师; 心理弹性; 现状; 对策

**中图分类号:**G613 **文献标志码:**A **文章编号:**2096-7632(2023)01-0082-06

## 一、问题提出

早在20世纪70年代,国内外对心理弹性(resilience 又称心理韧性)的研究就开始了。目前国内外学者关于心理弹性的定义主要有三种。品质性定义认为心理弹性是个体适应挫折、压力、创伤的一种积极心理品质和能力,包括乐观、自强、坚韧等。结果性定义认为心理韧性是个体经历各种压力情境后机能维持的结果。过程性定义认为心理弹性是指个体面对压力情境时,能够较好地适应的过程<sup>[1]59;[2]90</sup>。本研究中幼儿教师心理弹性采用品质性定义,是指幼儿教师适应挫折、压力、创伤的一种积极心理品质和能力。

近些年来,积极心理学的研究已成为国际心理学研究的热点,它的主要研究内容之一就是积极心理品质,而心理弹性中的坚韧、自强、乐观都属于积极心理品质的范畴。已有研究表明:这些积极心理品质能够有效减少压力情境下引起的心理健康问题。有关研究表明:具有较高心理弹性的个体更倾向于用积极情绪解决问题<sup>[3]311</sup>。还有研究表明:提高幼儿教师的心理弹性,能够塑造其良好人格,降低幼

儿教师职业倦怠的发生率<sup>[4]516</sup>。鉴于此,我们对幼儿教师的心理弹性现状进行分析,寻找提升幼儿教师心理弹性的对策,使幼儿教师保持积极健康的心理状态,进而促进学前教育质量的提升。

## 二、研究方法

### (一)研究对象及程序

采用问卷星对来自福建、广东、贵州、山西、新疆、西藏六省的3000名幼儿园教师进行调查研究,剔除无效问卷134份,剩余的有效问卷有2866份,问卷有效率95.5%。运用SPSS22.0软件工具对有效数据进行分析,研究样本构成情况如下:年龄25岁以下的幼儿教师321人,26~30岁的585人,31~40岁的1389人,41岁以上571人;省一级幼儿园教师497人,市一级幼儿园教师905人,无评级幼儿园1464人;来自东部地区广东和福建的幼儿教师1728人,中部地区山西的幼儿教师335人,西部地区贵州、新疆和西藏的幼儿教师803人。

(二)研究工具:Connor—Davidson心理弹性量表(CD—RISC中文版)

该量表主要用来测量有助于个体适应压力情境

收稿日期:2022-12-16

作者简介:操 凯(1988—),男,湖北武汉人,讲师,博士,从事幼儿教师心理、学前儿童心理发展与教育研究。

通讯作者:吴小文(1988—),女,广东揭阳人,特殊教育一级,硕士,从事学前儿童心理发展与教育、特殊教育研究。

基金项目:广东省高校思想政治教育课题“积极心理学视域下高职生反刍思维、心理韧性和社交焦虑的关系研究”(编号:2021GXSZ147);广东职业技术学院2022年度校级科研项目“高职学前教育师范专业认同、专业承诺和学习倦怠的关系研究”(编号:XJKY202252)。

的积极心理品质。2007年,由肖楠、张建新修订,量表包括坚韧、自强、乐观三个维度,从“很不符合”到“很符合”分别计1~5分。经重测,量表总体内部一致性系数 $\alpha$ 为0.94,各维度 $\alpha$ 系数分别为0.90、0.88、0.74,表明量表具有良好的信度<sup>[5][1169];[6]20</sup>。

### 三、研究结果与分析

#### (一)幼儿教师心理弹性总体状况分析

表1 幼儿教师心理弹性总体状况

心理弹性得分	人数	百分比
低分组	467	16.3%
中分组	1964	68.5%
高分组	435	15.2%

如表1所示,幼儿教师心理弹性得分“高分组”只占调查幼儿教师总人数的12.1%，“中分组”占调查总人数的75.9%，“低分组”占调查总人数的16.3%。综上,幼儿教师心理弹性水平处在“中等及以下”的占了调查总人数的84.8%,这表明:从总体上来说,幼儿教师的心理弹性偏低,有待提高。

#### (二)幼儿教师心理弹性的差异状况分析

通过单因素方差分析,结果表明不同年龄、教龄、职称、职位、所教年龄班、月收入幼儿教师的心理弹性均存在显著差异,其他变量无显著差异。

##### 1. 年龄差异分析

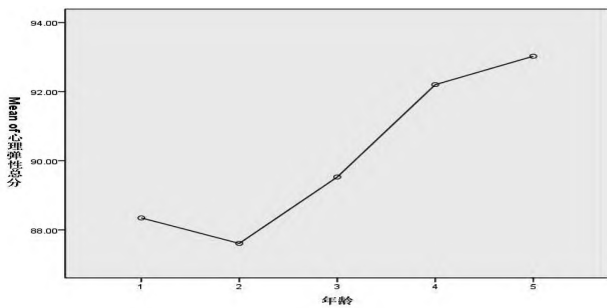


图1 年龄与心理弹性总分均值图

注:1代表“25岁以下”,2代表“26~30岁”,3代表“31~40岁”,4代表“41~50岁”,5代表“51岁以上”。

不同年龄的幼儿教师心理弹性上存在显著差异( $F=8.420, P<0.001$ ),事后多重比较结果显示:“41~50岁”的幼儿教师与“25岁以下”“26~30岁”“31~40岁”的幼儿教师心理弹性显著。进一步分析年龄与心理弹性总分均值图(如图1)显示:在30岁之前,幼儿教师年龄越大,其心理弹性越低,幼儿教师30岁时心理弹性最低;在30岁以后,幼儿教师年龄越大,其心理弹性越高;幼儿教师50岁以后心理弹性最高。

##### 2. 教龄差异分析

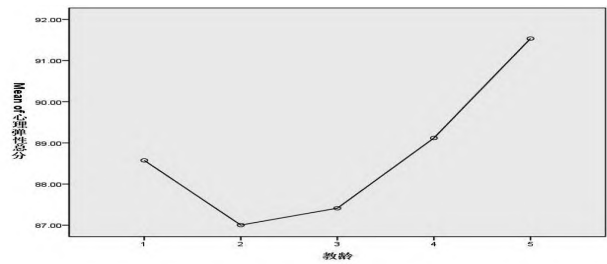


图2 教龄与心理弹性总分均值图

注:1代表“0~2年”,2代表“3~5年”,3代表“6~10年”,4代表“11~15年”,5代表“16年以上”。

不同教龄的幼儿教师心理弹性上存在显著差异( $F=10.721, P<0.001$ ),事后多重比较结果显示:“16年以上”教龄的幼儿教师与“0~2年”“3~5年”“6~10年”“11~15年”教龄的幼儿教师心理弹性差异显著;3~5年教龄的幼儿教师和11~15年教龄的幼儿教师的心理弹性差异显著。进一步分析教龄和心理弹性总分均值图(如图2)显示:具有0~5年教龄的幼儿教师,其心理弹性随教龄的增加而逐渐降低,其中3~5年教龄的幼儿教师心理弹性最低;具有6~10年教龄的幼儿教师,其心理弹性开始逐渐增强,但心理弹性仍处于较低水平;具有10年以上教龄的幼儿教师,其心理弹性随教龄增加也迅速增强,其中16年以上教龄的幼儿教师心理弹性最强。

##### 3. 职称差异分析

不同职称的幼儿教师心理弹性上存在显著差异( $F=5.545, P<0.01$ ),事后多重比较结果显示:“幼二”职称的幼儿教师与“无评级”职称的幼儿教师心理弹性差异显著;“幼高”职称的幼儿教师与“幼一”“幼二”职称的幼儿教师心理弹性差异显著。具有高级职称的幼儿教师心理弹性最高,一级幼儿教师次之,具有二级职称的幼儿教师心理弹性最低。

##### 4. 职位差异分析

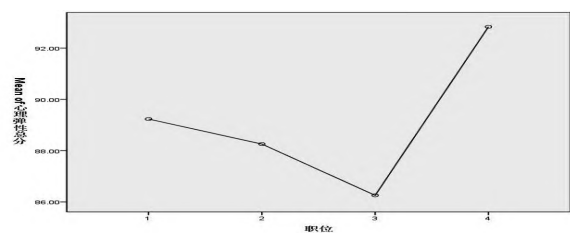


图3 职位与心理弹性总分均值图

注:1代表主班教师,2代表配班模式,3代表保育员,4代表幼儿园管理者。

不同职位幼儿教师心理弹性上存在显著差异

( $F=10.557, P<0.001$ ), 事后多重比较结果显示:“幼儿园管理者”与“主班教师”“配班教师”“保育员”的心理弹性差异显著。职位与心理弹性总分均值图(图3)显示:保育员的心理弹性水平最低,配班教师的心理弹性低于主班教师,幼儿园管理者的心理弹性最强。

#### 5. 所教年龄班差异分析

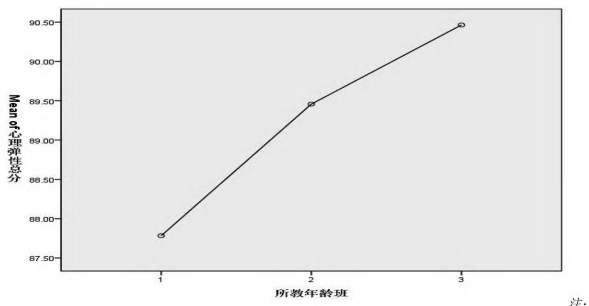


图4 所教年龄班与心理弹性总分均值图

注:1代表小班,2代表中班,3代表大班。

教不同年龄班的幼儿教师心理弹性上存在显著差异( $F=7.852, P<0.001$ ), 事后多重比较结果显示:教“小班”的幼儿教师与教“中班”“大班”的幼儿教师心理弹性差异显著。所教年龄班与心理弹性总分均值图(图4)显示:教大班的幼儿教师心理弹性最强,中班次之,小班最低。

#### 6. 月收入对幼儿教师心理弹性的影响

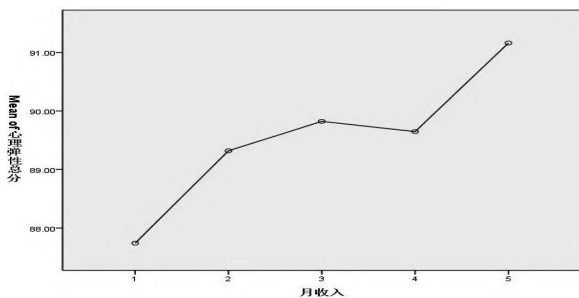


图5 月收入与心理弹性总分均值图

注:1代表1500元以下,2代表1500~2500元,3代表2500~3500元,4代表3500~4500元,4500元以上。

不同月收入的幼儿教师心理弹性上存在显著差异( $F=3.183, P<0.05$ )。月收入“1500元以下”的幼儿教师与月收入“4500元以上”的幼儿教师心理弹性差异最显著。幼儿教师月收入与心理弹性总分均值图(图5)显示:幼儿教师月收入在3500元以下时,其心理弹性随着收入的增加越来越高,但与“2500~3500元”的幼儿教师相比,月收入“3500~4500元”的幼儿教师心理弹性水平稍有所降低;幼儿教师月收入在4500元以上时,心理弹性随着收入

的增加越来越高。

### 四、结论与讨论

#### (一) 幼儿教师心理弹性总体现状探讨

调查结果表明,幼儿教师心理弹性总体较低,幼儿教师乐观、自强、坚韧等积极心理上表现不足,存在消极心理的情况较多。可能的原因是幼儿教师工作比较繁杂琐碎,角色任务繁重,职业压力较大,工资待遇和社会地位偏低,工作付出与回报不成正比,成就感较低,因此会较容易地出现一些消极的心理状态,如自卑、焦虑、沮丧等。

#### (二) 幼儿教师心理弹性差异状况探讨

##### 1. 年龄差异探讨

不同年龄的幼儿教师心理弹性存在显著差异。幼儿教师30岁之前,随着年龄增长,其心理弹性逐渐降低,30岁幼儿教师心理弹性最低;30岁以后,随着年龄增长,幼儿教师心理弹性开始逐渐增强;50岁以上的幼儿教师心理弹性最高。可能的原因是,30岁之前的幼儿教师工作经验比较缺乏,工作上还不能得心应手,属于新手型教师,心理素质也不够成熟,因此心理弹性水平不高。30岁以后的幼儿教师工作经验越来越丰富,工作上更加得心应手,工作成就感较强,心理调节能力也逐渐增强,因此心理弹性水平越来越高。

##### 2. 教龄差异探讨

不同教龄的幼儿教师心理弹性上存在显著差异。教龄在5年以下的幼儿教师随着教龄增加心理弹性水平逐渐降低,3~5年教龄的幼儿教师心理弹性水平最低,有研究表明,具有较强教学能力的教师会有更多的乐观、积极的情感,而教龄在5年以下的幼儿教师教学经验和教学能力还不足,心理调节能力较弱,因此,可能会有较多的消极心理,心理弹性会较低。由于6~10年教龄的幼儿教师教学经验和教学能力不断增强,所以心理弹性水平也开始不断增强。但其心理弹性仍处于较低水平,可能的原因是6~10年教龄的幼儿教师正处于事业发展的上升期,来自各方面压力比较大,如职称、职位晋升、家庭经济压力等,因此仍会有较多消极情绪情感,心理弹性水平较低。10年以上教龄的幼儿教师心理弹性水平随教龄增加也迅速增强,其中具有16年以上教龄幼儿教师心理弹性最高。可能的原因是,具有10年以上教龄的幼儿教师,大部分有着丰富的教学经验和较强的教学能力,事业发展也处于巅峰时期,自我

效能感和工作成就感会较强,对待工作的压力能够更好地进行调节,心理自我调节能力逐渐增强。这与王路曦等的研究结果一致<sup>[7]85</sup>。

### 3. 职称差异探讨

不同职称的幼儿教师心理弹性上存在显著差异。“幼高”职称的幼儿教师心理弹性水平最高,“幼二”职称的幼儿教师心理弹性水平最低。可能的原因是职称较高的幼儿教师年龄较大,工作经验丰富,心理比较成熟,对抗压力和挫折能力较强,能够较好地调节压力引起的消极心理,因此心理弹性水平较高。

### 4. 职位差异探讨

不同职位的幼儿教师心理弹性上存在显著差异。保育员的心理弹性水平最低,幼儿园管理者的心理弹性最高,配班幼儿教师的心理弹性低于主班教师。可能的原因是职位较高的幼儿教师,工作经验丰富,心理比较成熟,对抗压力和挫折能力较强,有着较强的心理自我调节能力,因此心理弹性水平较高。

### 5. 所教年龄班差异探讨

教“小班”的幼儿教师与教“中班”“大班”的幼儿教师心理弹性差异显著。教大班的幼儿教师心理弹性最高,中班次之,小班最低,可能的原因是较大的年龄班的孩子认知和社会性发展相对较成熟,有意注意时间增多,便于沟通交流,开展互动活动,更加懂事听话,生活自理能力较强,幼儿教师心理状态和情绪相对会更好些,心理弹性水平相对较高。

### 6. 月收入差异探讨

不同月收入的幼儿教师心理弹性上存在显著差异。幼儿教师月收入在3500元以下时,其心理弹性随着收入的增加越来越高,但与“2500~3500元”的幼儿教师相比,月收入“3500~4500元”的幼儿教师的心理弹性水平稍有所降低。可能的原因是,月收入“3500~4500元”的幼儿教师处在事业发展的上升期,工作压力较大,如职称、职位晋升、家庭经济压力等,会出现较多不良情绪,心理弹性相对较低。相对来说,月收入在4500元以上的幼儿教师大多已经处在事业成就期,工作成就感,经济收入相对较高,工作所得与所付出的劳动量之间的差距相对小了一些,幼儿教师的心理落差和心理不平衡相对会有所降低,因此,心理弹性水平要高些。

## 五、提升幼儿教师心理弹性的对策

研究显示,影响心理弹性的主要有内部保护性因素和外部保护性因素,其中内部保护性因素主要是指个体自身因素,外部保护性因素是指家庭、社会等外部因素。从心理弹性的影响因素上看,提升幼儿教师心理弹性的途径总体上可以分为两种:一种是从幼儿教师所处的外部环境入手;另一种是从幼儿教师个人自身入手。

### (一)构建良好的外部支持系统提升幼儿教师心理弹性水平

积极心理学认为:当个体周围环境提供了最优的支持时,个体最可能拥有良好的身心健康状态。有研究显示:幼儿教师感知到的社会支持越高,其心理弹性水平更高<sup>[8]23</sup>。因此,构建良好的外部社会支持体系是提升幼儿教师心理弹性的有效措施。

#### 1. 社会政府支持:提高幼儿教师的待遇和社会地位,改善其工作环境

首先,政府应加强对幼儿园的各项经费投入,特别是幼儿教师工资收入方面的投入。尤其是要提高公办非在编幼儿教师和普惠性民办园教师的工资待遇。政府可以在一些有条件的地区出台根据幼儿教师工作年限对她们予以一定补贴的政策和措施。其次,加强学前教育立法,宣传、引导全社会尊重幼儿教师的劳动,正确认识幼儿教师的价值,使幼儿教师的经济收入、社会地位与职业价值相匹配,提高幼儿教师工作的积极性和成就感。最后,社会和政府要为幼儿教师创造良好的工作环境。一方面,教育相关部门要切实为幼儿教师工作减负,减少各类幼儿园督查、检查、评比考核、调研统计等事项。另一方面,对于一些经济欠发达地区,要扩充幼儿园优质师资队伍,完善幼儿园环境设施设备,消除“大班额”,减轻这些地区幼儿教师角色和工作压力。此外,社会各界尤其是家长不应给幼儿教师提太多的不合理以及违背幼儿身心发展规律的要求,如提前教授小学化的内容等,要遵循幼儿教育及成长规律,支持幼儿教师的各项工作,实现家园合作共育。

#### 2. 幼儿园支持:营造积极的人际关系氛围,减轻幼儿教师的角色和工作负荷

首先,幼儿园领导要采用民主的管理方式,要经常关注幼儿教师的工作、生活满意度、身心健康状况,多听教职工的心声,营造一个民主、平等、融洽的工作和心理氛围。其次,幼儿园园长在各项管理工

作中要公平公正,要合理分配幼儿教师的工作,尽量较均匀地安排各教师的工作任务,提高办事效率,减轻她们的角色和工作负荷。对优秀幼儿教师给予认可和奖励,增强幼儿教师的自我价值感,使她们感觉到生命的被尊重和工作的自豪感,并能够保持良好的心态。再次,幼儿安全意识较差,安全责任感是幼儿园很大的职业压力源。一方面,园长要加强对幼儿教师的安全教育培训,提高她们面对安全危机的危机处理能力;另一方面,当幼儿出现安全事故时,幼儿园园长应和教师一起共同面对和解决,而不是把所有压力和责任都集中在幼儿教师身上。这样才能切实减轻她们工作的内心压力和顾虑。最后,要经常组织幼儿教师参加各种有益身心的团体活动,如趣味体育运动会、团体旅游、团体辅导活动等,加强幼儿园同事之间的交流与合作,营造积极的人际关系氛围,提高幼儿教师心理弹性水平。

### 3. 家庭支持:做幼儿教师的坚强后盾

家庭支持是幼儿教师工作的坚强后盾,对幼儿教师情绪影响重大,获得更多家庭支持的幼儿教师产生的正面情绪较多,更容易保持良好的工作状态。一方面,父母、配偶要支持、认可、理解幼儿教师的工作,为她们营造一个和谐融洽的家庭氛围。另一方面,家庭成员尤其是配偶要对幼儿教师工作中引起的身心压力进行排解,对幼儿教师烦躁、沮丧、厌烦等消极情绪进行安抚,对幼儿教师的心理困扰及时进行开导,帮助她们形成乐观、坚韧、自强的良好人格,提高她们的心理弹性水平。

### 4. 朋友支持:排解幼儿教师的负面情绪

朋友通常是我们重要的情感沟通对象,生活和工作上的困扰,我们也常常向好朋友倾诉,因此,朋友的支持与幼儿教师情绪情感状况密切相关,幼儿教师遇到压力事件时如能得到朋友情感上的支持,工作上的压力和生活上的烦恼能够和朋友沟通和倾诉,她们的积极情感会较多,逐渐形成乐观、坚韧、自强的人格,增强她们的心理弹性水平<sup>[9]40</sup>。

## (二)幼儿教师自身努力提升心理弹性水平

### 1. 正确认识自己,接纳自己的职业,树立正确的个人信念

能够正确认识自己的人,较少产生自负、自卑等不良心态,能够充满自信,人际关系融洽,充分实现自我价值,是心理健康的体现。正确认识自己的幼儿教师更容易形成乐观、坚韧、自强的人格特质。国

外有研究表明个人信念可以提高教师的心理弹性<sup>[10]311</sup>。因此,幼儿教师自身要热爱自己的职业,树立正确的个人信念,明确学前教育对于社会和幼儿发展的重要价值和意义。学前儿童心智尚未发展成熟,在人格、个性品质上的变化又比较缓慢,并不像学龄儿童那样容易评价,幼儿教师的成就难以衡量,但她们对幼儿的影响却是深远的。幼儿教师要用积极乐观的心态面对自己的工作,以从事幼儿教师职业为荣<sup>[11]235</sup>。

### 2. 塑造自我积极人格特质,培养积极的应对方式

幼儿教师要培养自身心理弹性中的乐观、坚韧、自强等积极人格特质。要相信事情都有利弊两方面,以积极乐观的心态面对各种压力事件,相信会有好的结果。同时,要进行正确的归因,多归因于努力等原因,面对压力事件时,要充满信心,相信通过自己的努力能够化解压力。此外,要掌握解决压力事件的策略。因为不同的应对策略决定了我们随之产生的不同的情绪健康体验。在压力情境下,对于可控事件,应对的策略以行动取向为主,努力消除障碍或使其最小化,积极行动以解决问题,不要退却逃避。对于不可控制的事件,当行动取向不能解决问题时,应该变为适应性的情绪取向来应对。例如对现实的接纳、学会使用幽默感、积极重构压力情境等,得到继续努力随生活前进的力量,而不是明确地否认及放弃压力源所阻碍的目标来应对,这种积极的应对方式有助于幼儿教师心理弹性的提升<sup>[9]</sup>。

### 3. 提高自己的各项能力和素质

相关研究都已经发现,自我效能感较高的教师心理弹性水平相对较高。因此,一方面,幼儿教师自身应加强学前教育专业知识与理论的学习,不断提高自己的各项能力,如沟通能力、环境创设能力等;另一方面,要多参加各类幼儿教师专业培训和幼教技能竞赛,提升自己各项素质和能力。当幼儿教师具备了高超的教学能力时,能够增强自我效能感、工作上的成就感,也会形成乐观、自强、坚韧的良好人格,进而提升幼儿教师心理弹性<sup>[12]37</sup>。

### 4. 学会合理安排生活,自我心理调节

幼儿教师要对自己的工作和生活进行合理的安排,劳逸结合,形成健康规律的生活习惯,还要培养一些健康积极的兴趣爱好,积极参加一些朋友之间的社交活动,如一起去郊游等。一方面,可以缓解工

作中的各种压力,另一方面可以向朋友倾诉内心的烦恼和困惑,消除不良情绪影响,保持积极健康的身心状况。<sup>[12]37</sup>此外,幼儿教师要进行有规律的体育锻炼。Scheier的研究指出,有乐观倾向的人参加体育锻炼的时间比有悲观倾向的人多,长期的锻炼会以多种方式影响到人的乐观倾向的形成:锻炼会产生更频繁的神经刺激,导致腺体分泌的增加,从而产生幸福的心境;锻炼为个体提供了掌握的体验;锻炼通过其对焦虑、抑郁的影响,而影响到乐观的形成;长期的锻炼能够减少人的特质焦虑与抑郁。由此可见,体育锻炼也能够促进乐观、坚韧、自强积极人格的形成,从而增强幼儿教师心理弹性。<sup>[12]37</sup>

### 参考文献:

[1]张坤.我国儿童心理弹性研究的回顾与展望[J].华东师范大学学报(教育科学版),2015,33(04).  
[2]马伟娜,桑标,洪灵敏.心理弹性及其作用机制的研究述评[J].华东师范大学学报(教育科学版),2008(01).  
[3]崔丽霞,殷乐,雷雳.心理弹性与压力适应的关系:积极情绪中介效应的实验研究[J].心理发展与教育,2012,28(03).  
[4]缪佩君,谢姗姗,陈则飞.幼儿教师心理弹性与职业

倦怠的关系:大五人格的中介效应[J].心理与行为研究,2018,16(04).

[5]于肖楠,张建新.自我韧性量表与Connor-Davidson韧性量表的应用比较[J].心理科学,2007,30(05).

[6]Yu X, Zhang J. Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in Chinese people [J]. Social Behavior and Personality, 2007, 35 (01).

[7]王路曦.中日幼儿教师心理弹性的比较研究[J].教育研究与实验,2019(04).

[8]Park, Bi D, Kim, et al. A Study on the Related Variables upon Child Teachers' Resilience [J]. Korean Journal of Children's Media, 2018, 17(01).

[9]袁莉敏.大学生乐观、归因方法与心理幸福感的关系研究[D].保定:河北大学,2005.

[10]Phillips Rita. Teachers' faith, identity processes and resilience: a qualitative approach [J]. British Journal of Religious Education, 2021, 43(03).

[11]胡谊,杨翠蓉.教师心理学[M].北京:中国轻工业出版社,2009.

[12]孟凡锐.幼儿教师心理弹性水平提升策略探析[J].学校党建与思想教育,2013(05).

## The current situation of preschool teachers' psychological resilience and its countermeasures

——From the perspective of positive psychology

CAO Kai<sup>1</sup> WU Xiaowen<sup>2</sup>

(1. Guangdong Vocational and Technical College, Foshan Guangdong, 528237, China;

2. Guangzhou Haizhu District Education Development Research Institute, Guangzhou Guangdong, 510000, China)

Abstract: From the perspective of positive psychology, a questionnaire survey was conducted among 2866 kindergarten teachers from Fujian, Guangdong, Guizhou, Shanxi, Xinjiang and Tibet provinces. The results showed that: on the whole, preschool teachers' psychological resilience was low; The psychological resilience of preschool teachers is significantly different in age, teaching age, professional title, position, age class taught, monthly income and other variables; It is suggested to improve preschool teachers' resilience level from both their own and external support systems to promote their mental health development.

Key words: positive psychology; preschool teachers; psychological resilience; present situation; countermeasure

(责任编辑:邓乐)