

# 幼儿教师职业压力与心理弹性的关系研究

李艾霖

成都大学师范学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年3月22日; 录用日期: 2026年4月19日; 发布日期: 2026年4月29日

## 摘要

关注幼儿教师职业压力现状对改善幼儿教师工作质量具有重要价值。心理弹性作为幼儿教师应对压力的保护因素之一, 通过提高心理弹性有利于缓解幼儿教师职业压力。本研究采用“幼儿教师职业压力问卷”和“成人心理弹性量表”对重庆市合川区、大渡口区 and 九龙坡区的幼儿教师进行问卷调查。结果发现: (1) 幼儿教师职业压力与心理弹性极其显著相关; (2) 幼儿教师心理弹性能够负向预测职业压力; (3) 幼儿教师心理弹性各维度能够负向预测职业压力。

## 关键词

幼儿教师, 职业压力, 心理弹性

# A Study on the Relationship between Occupational Stress and Psychological Resilience among Preschool Teachers

Ailin Li

College of Teachers, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: March 22, 2026; accepted: April 19, 2026; published: April 29, 2026

## Abstract

Paying attention to the current situation of preschool teachers' occupational stress is of great value in improving their work quality. As one of the protective factors for preschool teachers to cope with stress, enhancing psychological resilience can help alleviate their occupational stress. In this study, the "Occupational Stress Questionnaire for Preschool Teachers" and the "Adult Psychological Resilience Scale" were used to conduct a questionnaire survey among preschool teachers in Hechuan District, Dadukou District, and Jiulongpo District of Chongqing. The results showed that: (1) There is a

**highly significant correlation between preschool teachers' occupational stress and psychological resilience; (2) Preschool teachers' psychological resilience can negatively predict their occupational stress; (3) Each dimension of preschool teachers' psychological resilience can negatively predict their occupational stress.**

## Keywords

### Preschool Teachers, Occupational Stress, Psychological Resilience

Copyright © 2026 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. 问题提出

近年来，随着国家对学前教育的重视，大众对幼儿教师的期望逐渐增强，社会对幼儿教师的要求逐渐提高。高要求、高期待、高关注伴随着压力的增高和心理健康水平的变化。许多研究表明，职业压力的现象广泛存在，且职业压力会带来消极的身心影响，教师工作错误率增加、工作效率降低。有学者通过研究发现幼儿教师心理压力的增加与心理健康水平呈负相关，当幼儿教师处于高职业压力时，其心理健康水平急剧下降，直接影响教育教学和师幼互动质量。心理弹性与耐力呈正相关，具有高水平心理弹性的人可以通过不同的负面情绪管理和应对方式以减少压力，所以幼儿教师心理弹性水平的提高可以减轻幼儿教师的职业压力。《幼儿园教师专业标准》指出教师应善于自我情绪的调节，保持和平心态。心理弹性作为幼儿教师应对压力的保护因素之一，通过提高其心理弹性水平不仅可以缓解职业压力，还能增强幼儿教师自我心理调节的能力，对教师教学、职业发展和幼儿的身心发展产生积极影响。本研究以幼儿园教师群体为研究对象，探讨幼儿教师职业压力与心理弹性的现状以及两者之间的关系，揭示了心理弹性作为保护因素的可能作用机制，并试图提高幼儿教师心理弹性，激发内在积极品质，提升专业能力，培养身心健康，适应力强的专业型教师。

### 1.1. 幼儿教师职业压力

梁九清等人认为职业压力导致教师出现消极情绪并质疑其工作现状，直接影响其离职倾向[1]。田孟川认为工作负荷是幼儿教师职业压力的重要压力源之一，家长期望与沟通压力、职业角色冲突和职业倦怠也是重要因素[2]。吴炫认为，教师未做好准备工作与周围环境互动，而难以解决工作问题，从而感到消极和焦虑[3]。教师职业压力是指教师在教育教学过程中，由于诸多不良因素而产生一种消极心理状态，这种消极心理状态涉及焦虑、紧张、疲惫感、压迫感以及倦怠等等。

综上所述，本研究将幼儿教师职业压力界定为，幼儿教师受到外界各种因素的影响或压力长期作用于个体，而产生的负面情绪与紧张状态。

### 1.2. 幼儿教师心理弹性

心理弹性是由“resilience”翻译而来，又名韧性、恢复力、复原力和心理反弹，其最早的概念产生于物理学，教师职业压力的研究起源约在上世纪70年代。王亚雪认为心理弹性指个体心理在遭受过压力、挑战以及逆境之后能够勇于面对、进行适应和自我调节，并顺利战胜挫折，形成健康心理的心理能力[4]。蔡羽婷认为心理弹性是个体在面对逆境时恢复力量的能力，它涉及个体在遭受压力、挑战或失败后的适

应性和恢复能力[5]。

综上所述，本研究将幼儿教师心理弹性界定为，幼儿教师面对诸多不利条件，遭受逆境与强大压力或处于突变环境，能够积极主动利用各种资源解决问题，采取有效的措施进行自我心理调节的能力。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

本研究选取重庆市某区的幼儿教师为被试，发放问卷 250 份，有效回收 229 份，有效回收率为 96.218%。其中，年龄 25 岁及以下者 121 人(52.84%)，25 岁以上 108 人(47.16%)；教龄 5 年及以下者 167 人(72.93%)，教龄 5 年以上者 62 人(27.07%)；本科以下 87 人(37.99%)，本科及以上 142 人(62.01%)。

### 2.2. 研究工具

幼儿教师职业压力问卷。采用刘晓明教授编制的《幼儿园教师职业压力问卷》。该问卷共有 18 个问题，包括工作难度与挑战、工作责任与报酬、工作强度、管理制度与职业发展 4 个维度。问卷以“完全不符合 - 完全符合”的李克特量表进行评分，从 1 到 5 计分，得分越高职业压力越大。经过检验，该问卷具有较高的内部一致性信度，克隆巴赫 Alpha 系数为 0.923。KMO 与巴特利特系数为 0.912，具有较高的结构效度。

成人心理弹性量表。采用由挪威学者 Friborg、Hjemdal 和 Rosenvinge 等人编制，由中国的杨立状、吕充周[6]等人翻译和完善的《成人心理弹性量表》。该量表有 33 道题，包括自我效能、组织能力、社交能力、家庭凝聚力、社会资源 5 个维度。以“非常不符合 - 非常符合”七级评分，从 1~7 计分，得分越高心理弹性水平越高。该量表克隆巴赫 Alpha 系数为 0.968，具有较高的内部一致性信度。KMO 与巴特利特系数为 0.949，具有较高的结构效度。通过问卷星发放问卷，问卷填写均采取无记名方式。数据采用 SPSS26.0 分析。

## 3. 研究结果与分析

### 3.1. 描述性统计

第一，幼儿教师总体职业压力偏高。各维度得分由高到低为工作强度、工作责任与报酬、工作难度与挑战、管理制度与职业发展，工作强度对幼儿教师职业压力的影响最大。人口学变量上的差异为未婚高于已婚、教龄与职业压力成反比、本科学历幼儿教师的职业压力最大。

第二，幼儿教师总体心理弹性水平较高。各维度得分由高到低为家庭凝聚力、社会资源、组织能力、自我效能、社交能力，家庭凝聚力对幼儿教师心理弹性的影响最大。人口学变量上的差异为已婚高于未婚、教龄与心理弹性成正比、研究生及以上学历幼儿教师的心理弹性水平最高。

第三，幼儿教师职业压力与心理弹性成负相关，心理弹性及其自我效能、组织能力、社交能力、家庭凝聚力和社会资源维度均能够负向预测职业压力。

### 3.2. 幼儿教师职业压力与心理弹性的相关分析

对幼儿教师职业压力和心理弹性两个变量进行相关分析，结果见表 1 所示。由表 1 可知，幼儿教师职业压力与心理弹性呈极其显著负相关。幼儿教师职业压力四个维度和心理弹性中的自我效能、组织能力、社交能力、家庭凝聚力、和社会资源呈极其显著相关。其中，教师职业压力与心理弹性的组织能力的相关系数值最高，其相关系数值为 $-0.457^{**}$ ；教师职业压力中工作强度维度与心理弹性中家庭凝聚力的相关系数值最低，其相关系数值为 $-0.199^{**}$ ，但仍然达到 0.01 显著水平。

**Table 1.** A correlation analysis of preschool teachers' occupational stress and psychological resilience**表 1.** 幼儿教师职业压力与心理弹性的相关分析

	$\bar{x} \pm s$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 工作难度与挑战	2.88 ± 0.87										
2. 责任与报酬	3.55 ± 0.90	0.710**									
3. 工作强度	3.65 ± 0.89	0.645**	0.737**								
4. 管理制度与职业发展	2.72 ± 0.99	0.687**	0.728**	0.587**							
5. 自我效能	5.02 ± 1.03	-0.442**	-0.382**	-0.263**	-0.423**						
6. 组织能力	5.09 ± 1.04	-0.414**	-0.391**	-0.302**	-0.444**	0.805**					
7. 社交能力	4.83 ± 1.17	-0.421**	-0.347**	-0.288**	-0.382**	0.774**	0.738**				
8. 家庭凝聚力	5.48 ± 1.02	-0.347**	-0.250**	-0.199**	-0.388**	0.581**	0.571**	0.515**			
9. 社会资源	5.46 ± 0.99	-0.416**	-0.285**	-0.225**	-0.398**	0.656**	0.582**	0.591**	0.756**		
10. 职业压力	3.13 ± 0.80	0.910**	0.891**	0.800**	0.857**	-0.451**	-0.457**	-0.422**	-0.356**	-0.402**	
11. 心理弹性	5.17 ± 0.90	-0.481**	-0.388**	-0.296**	-0.473**	0.917**	0.849**	0.854**	0.788**	0.841**	-0.488**

注: \*P < 0.05, \*\*P < 0.01, \*\*\*P < 0.001, 下同。职业压力包含四个维度分别是 1 = 工作难度与挑战, 2 = 工作责任与报酬, 3 = 工作强度, 4 = 管理制度与职业发展; 心理弹性包含五个维度分别是 5 = 自我效能, 6 = 组织能力, 7 = 社交能力, 8 = 家庭凝聚力, 9 = 社会资源; 此外 10 = 职业压力总体, 11 = 心理弹性总体。

### 3.3. 回归分析

#### 3.3.1. 幼儿教师职业压力与心理弹性的回归分析

为检验幼儿教师心理弹性对职业压力影响, 以心理弹性为自变量, 以职业压力为因变量, 进行回归分析, 以了解心理弹性对职业压力的预测力, 结果见表 2 所示。由表 2 可知, 幼儿教师心理弹性能够显著负向预测职业压力。

**Table 2.** Regression analysis of occupational stress and psychological resilience among preschool teachers**表 2.** 幼儿教师职业压力与心理弹性的回归分析

自变量	因变量	R	R <sup>2</sup>	F	B	T	Beta	Sig
心理弹性	职业压力	0.488	0.238	70.762***	-0.436	-8.412	-0.488	0.000

#### 3.3.2. 幼儿教师心理弹性及其各维度对职业压力的回归分析

**Table 3.** Regression analysis of preschool teachers' psychological resilience and its dimensions on occupational stress**表 3.** 幼儿教师心理弹性及其各维度对职业压力的回归分析

自变量	因变量	R	R <sup>2</sup>	F	B	T
自我效能	职业压力	0.451	0.203	59.589***	-0.351	-7.589***
组织能力		0.457	0.209		-0.354	-7.723***
社交能力		0.422	0.178		-0.289	-7.001***
家庭凝聚力		0.356	0.127		-0.280	-5.730***
社会资源		0.402	0.161		-0.323	-6.590***

为进一步检验幼儿教师心理弹性各维度对职业压力的影响, 以心理弹性各维度为自变量, 职业压力为因变量, 进行回归分析, 以了解心理弹性各维度对职业压力的预测力, 结果见表 3 所示。由表 3 可知,

心理弹性各维度与职业压力差异极其显著。其中，组织能力和社会资源分别可以解释职业压力总分的20.9%和16.1%的异变。说明心理弹性维度中的组织能力和社会资源能负向预测职业压力。

## 4. 讨论

### 4.1. 幼儿教师职业压力与心理弹性的相关分析

结果表明，幼儿教师职业压力总分及其4个维度与心理弹性总分及其5个维度呈现极其显著负相关。这说明，当幼儿教师心理弹性较低时其职业压力可能会受到影响。职业压力四个维度的负相关关系从高到低依次罗列，工作难度与挑战、管理制度与职业发展、工作责任与报酬与工作强度，本研究结论与苏小丹[7]结论一致。孟凡锐在研究[8]表明，个体的恢复力与适应性呈显著正向关系，更高的恢复力意味着更高的适应能力和更高的抗压能力[8]。幼儿园的教育为两教一保的配班模式，理论上可以缓解幼儿教师的职业压力，但在实际中三位教师的任务都很繁重，幼儿园的工作不但要进行集教活动、一日生活常规、教案的撰写、活动的开展、活动的反思、环境布置、教研活动、资料的整理等，还包括家长工作、幼小衔接工作、幼儿的安全问题等，大大加重了幼儿教师的疲劳感，更易于产生压力。但是，幼儿教师心理弹性及其各维度均能反向预测职业压力。这也就是说，要缓解幼儿教师的职业压力，可以从提升幼儿教师心理弹性作为切入点。有研究表明，心理弹性可以缓解中小学教师社会比较倾向对职业压力和心理健康的负面影响[9]。适度的压力不但可以提高教师的工作效率，还能提升其生活质量，对于教师的发展具有一定的积极意义，但如果压力过大，在心理层面上出现情绪失常、紧张压抑、焦虑不安、暴躁易怒及缺乏安全感、丧失自信心等问题。在外部缓解幼儿教师职业压力之外，还要从幼儿教师本体出发，不断提升幼儿教师的心理弹性水平。

### 4.2. 幼儿教师职业压力与心理弹性的回归分析

研究表明，心理弹性可有效解释职业压力23.8%的变异量。组织能力、自我效能、社交能力、社会资源和家庭凝聚力逐层进入回归方程，可分别有效解释职业压力20.9%、20.3%、17.8%、16.1%和12.7%的异变量。其中，心理弹性及其各维度均能负向预测职业压力。心理弹性水平较高的幼儿教师，首先，具有较强的自我效能感和适度的自我期望，能够从自身的职业发展中获得成就感，表现出更高的工作满意度；其次，能够平衡工作与生活，从而减轻工作压力；最后，心理健康水平的提高可以有效地帮助幼儿教师缓解压力，并为他们提供积极的心理信号。心理弹性是个体应对职业压力的保护性因素。面对高压时，如果心理弹性能发挥作用，幼儿教师可以通过自己的组织能力、社会能力和心理暗示有效应对，也可以通过家庭或社会的支持缓解压力。社会支持可以有效地增强教师的心理弹性，缓解职业压力，从而促进个体发展和职业成长[10]。反之，如果心理弹性不能发挥作用，工作压力的负面影响就不能得到缓解，进而导致工作满意度下降、成就感降低，进而幼儿教师的心理健康受到影响。可见，职业压力与心理弹性紧密联系、不可分割。

由此，为缓解幼儿教师职业压力可以从多方面入手。首先，提升幼儿教师的心理素质，如开展心理团建活动和经验交流会。提高教师的自我效能感，形成自己的工作风格，提高自身的自信心，在面对不利条件或职业压力时能主动调节自身的情绪；其次，提高幼儿教师的社会支持，如国家出台相关政策保证幼儿教师基本的工资收入和福利待遇，增强工作获得感与满足感。幼儿园适当减少工作量，同时，不断发挥家园合作的最大合力，形成良好的关系网，共同促进幼儿的身心全面发展；最后，提高教师的社交能力，形成和谐友好的人际关系，获得更多的社会支持，提升心理弹性水平。教龄较长的幼儿教师其心理弹性水平更高，应尝试主动帮助新手教师，新手教师也应虚心学习，形成良好的学习风气和人文环境。幼儿教师与上级领导的有效互动不仅有助于人际关系的发展，也有助于社会资源的发展。

### 4.3. 缓解幼儿教师职业压力的路径

#### 4.3.1. 提高幼儿教师的心理素质

首先, 提高教师的自我效能感。形成自己的工作风格, 提高自身的自信心, 加强自我认同感, 在面对不利条件或者职业压力时主动调节自身的情绪。幼儿教师也是普通的职业, 生活中、工作中都会遇到各种困难和挑战, 需要找到工作与生活的平衡点。因此, 幼儿教师需不断进行积极的心理暗示, 保持健康的心理状态, 提高工作成就感。其次, 提高社交能力。形成和谐友好的人际关系, 获得更多的社会支持, 提升心理弹性水平。教龄较长的幼儿教师其心理弹性水平更高, 应尝试主动帮助新手教师, 新手教师也应虚心学习, 形成良好的学习风气和人文环境。幼儿教师与上级领导的有效互动不仅有助于人际关系的发展, 也有助于社会资源的发展。最后, 提升个体心理健康水平。形成正确的职业观念和压力归因; 运用合理的方式宣泄情绪, 保持积极健康的心理状态; 根据自身实际情况和外部条件, 制定合理的职业规划, 增强满足感, 对职业发展充满希望。

#### 4.3.2. 提升幼儿教师的专业能力

幼儿教师自身要积极提高专业水平, 包括及时进行教学反思, 积累教学经验, 打磨专业技能等[11]。首先, 提高幼儿教师的组织能力。幼儿教师在日常工作中掌握组织技能, 及时进行活动反思, 在行动中学习, 在实践中成长。其次, 幼儿园应配套建立发展性评价体系, 打破单一的奖惩式考核。优化幼儿园教师的评价方式, 拓展评价内容, 从多个方面评价教师的工作表现, 提升幼儿教师的自信心, 增强其自我效能感。再者, 幼儿园可以为幼儿教师提供互动交流的平台, 组织教师团建活动、开展心理团辅工作, 从而增强幼儿教师的社会交往能力。最后, 幼儿园为幼儿教师的专业发展提供学习平台, 组织开展学习讲座、园所观摩、沙龙研讨等活动。使专业提升不再停留于口号, 而是渗透在每日的观察、对话与协作之中, 形成一个个人有内驱、团队有支撑、园所有保障的良性循环。

#### 4.3.3. 加强幼儿教师的社会支持

首先, 国家应出台相关政策, 保证幼儿教师基本的工资收入和福利待遇, 增强工作获得感与满足感。同时, 国家应关注本科学前教育的管理与培养, 采取有重点的培养方案, 从而提升本科生的自我效能感, 形成正确的自我认知, 提升心理弹性水平。其次, 幼儿园适当减少工作量, 细化幼儿教师的工作内容。管理者需有效安排工作任务, 合理安排教师的工作量, 不做无用功, 将精力更多地用于教师的本职工作中。再者, 完善幼儿园管理机制体制。管理者可以让幼儿教师参与幼儿园的管理, 以提高幼儿教师的自尊心、满足感和价值感; 管理人员也应与幼儿教师换位思考, 互相理解, 从而遏制不必要压力的产生。最后, 发挥家园合作的最大合力。家长群体应该与幼儿教师加强沟通, 相互理解、相互支持, 形成良好的关系网, 共同促进幼儿的身心全面发展, 从而增强幼儿教师的工作成就感, 提升心理弹性水平。

## 5. 结论

本研究得出如下结论: (1) 幼儿教师职业压力与心理弹性极其显著相关; (2) 幼儿教师心理弹性能够负向预测职业压力; (3) 幼儿教师心理弹性各维度能够负向预测职业压力。

## 参考文献

- [1] 梁九清, 徐小溪, 盖倩倩, 等. 民办幼儿教师职业压力对离职倾向的影响: 一个有调节的中介作用模型[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(12): 1846-1852.
- [2] 田孟川. 基于人格特质的幼儿教师职业压力管理策略研究[J]. 公关世界, 2025(12): 100-102.
- [3] 吴炫. 幼儿教师职业压力、心理弹性与生活满意度的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学,

- 2021.
- [4] 王亚雪. 幼儿园教师心理弹性及其职业倦怠的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津师范大学, 2023.
- [5] 蔡羽婷. 特教教师心理弹性与留职意愿的关系: 职业适应的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2025.
- [6] 杨立状, 吕尧周. 《成人心理弹性量表》的心理测量学分析[EB/OL]. <http://www.paper.edu.cn/releasepaper/content/200806-94>, 2008-06-05
- [7] 苏小丹. 广东省高校青年教师职业压力、心理弹性与幸福感调查研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 华南理工大学, 2016.
- [8] 孟凡锐. 如何提升幼儿教师心理弹性水平[J]. 教育导刊(下半月), 2013(5): 96.
- [9] 董志文, 曹毅, 侯玉波, 等. 社会比较与中小学教师的心理健康: 职业压力与心理弹性的作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(6): 876-881.
- [10] 李莎, 张青, 王雁. 社会支持对特教教师离职倾向的影响: 心理弹性和职业压力的链式中介作用[J]. 中国特殊教育, 2025(1): 81-87.
- [11] 李泽英, 胡锦涛, 吴荔红. 幼儿教师社会支持与职业倦怠的关系研究——基于心理弹性的中介作用检验[J]. 教育评论, 2022(7): 99-104.