

幼儿教师情绪智力与心理健康的关系

赵红利

(平顶山学院 教师教育学院,河南 平顶山 467036)

摘 要:为了解幼儿教师情绪智力与心理健康的现状 & 关系,采用《幼儿教师情绪智力问卷》和《心理健康症状自评量表(SCL-90)》对河南省 298 名幼儿教师进行问卷调查。结果显示,幼儿教师心理健康水平略低于全国成人常模,2.01% 的教师有中重度心理问题;其情绪智力处在中等偏上水平,且幼儿教师情绪管理能力随教龄和年龄的增长而提高。幼儿教师的情绪智力与心理健康总分呈显著负相关,其中情绪运用、自我情绪觉察、情绪管理因子对心理健康总分均具有负向预测作用。因此,对幼儿教师情绪智力进行干预,有利于提高幼儿教师的心理健康水平。

关 键 词:幼儿教师;情绪智力;心理健康

中图分类号:G443

文献标识码:A

文章编号:1673-1670(2022)04-0121-08

随着我国三孩政策的实施,幼儿的数量不断增加,国家对幼儿教育重视度不断提升,对幼儿师资队伍素质要求也越来越高,幼儿教师面对的工作压力和情绪困扰不断增加,对其心理健康造成了直接影响。幼儿教师对幼儿发展过程中承担着至关重要的角色,他们的心理健康将直接影响幼儿的身心健康和学前教育事业的发展。研究表明,目前幼儿教师中有 17.82% 的教师存在轻度的心理问题,4.34% 的教师存在重度的心理问题,心理问题主要集中在抑郁、焦虑、恐怖以及精神病性方面^[1]。关于影响幼儿教师心理健康的因素,陆珠玲等的研究认为,幼儿教师的高付出与收入偏低是导致心理问题产生的重要原因^[2];金芳认为家长对幼儿教师的高期望和高要求大大超出了幼儿教师对压力的承受能力^[3];王福兰认为幼儿园的硬性管理措施,使幼儿教师由于负荷过重长期处于应激状态^[4]。关于幼儿教师的心理健康研究开展得较早,但多局限于现状描述,较少涉及影响因素及内部机制,对干预和应对的指导意义不大。

情绪智力最早由美国心理学家 Salovey 和 Mayer 于 1990 年提出,Salovey 和 Mayer 认为,“情绪智力是指一种审视自我和他人情感、情绪的能力;辨别并运用情绪信息引导思维和行为的能力,

包含四个维度:情绪知觉、情绪整合、情绪理解、情绪管理”^[5]。心理学家巴昂指出,情绪智力是影响人成功的重要因素,对心理健康有直接影响^[6]。杨晓萍(2009)认为教师情绪智力是在师生互动中感受并理解自身与学生的情感,表达情绪适当、使心理健康教学有效的能力,并将其划分为情绪情感的察觉、表达、理解和调控能力^[7]。已有研究均支持个体情绪智力与心理健康症状学指标之间存在负相关这一结论,即情绪智力高的个体具有更少的消极心理症状。情绪智力作为心理资源的保健因子,对幼儿教师的心理健康有着显著影响。已有研究中虽有少量研究探讨情绪智力与心理健康的关系,但多集中于员工及大中专学生,针对幼儿教师的相关研究相当缺乏^[8]。因此,本研究拟对幼儿教师情绪智力与心理健康的关系进行探讨,具有一定的现实意义。

一、研究方法

(一)研究被试

本研究通过随机取样,选取 350 名河南省幼儿教师为被试开展调查,回收有效问卷 298 份。其中女教师 252 人占比 84.56%,男教师 46 名占比 15.44%;年龄在 20 岁以下 17 人占 5.70%,20~30

收稿日期:2022-04-09

基金项目:河南省教育厅人文社会科学研究项目“幼儿教师情绪智力与心理健康的关系研究”(2020-ZDJH-268)

作者简介:赵红利(1966—),女,河南省鲁山县人,平顶山学院教师教育学院教授,主要从事教育心理学研究。

岁 124 人占 41.61%, 30 ~ 40 岁的 110 人占 33.78%, 40 岁以上 47 人占 15.77%; 高级职称教师有 14 人占 4.70%, 小学一级教师 70 人占 23.49%, 二级教师 51 人占 17.11%, 无级别的 161 人占 54.03%; 教师学历是中专的 50 人占 16.78%, 大专学历 150 人占 50.34%, 本科学历 96 人占 32.21%, 硕士以上 2 人占 0.67%; 已婚教师 215 人占 72.15%, 未婚 83 人占 27.85%; 公立幼儿园教师 157 人占 52.68%, 私立幼儿园教师 141 人占 47.32%; 有固定编制教师 132 人占 44.29%, 合同制教师 116 人占 38.93%, 临时聘用教师 46 人占 15.4%, 劳务派遣教师 4 人占 1.34%。

(二) 研究工具

1. SCL-90 量表

该量表是世界上最著名的心理健康量表之一, 由德若伽提斯(L. R. Derogatis)于 1975 年编制, 我国学者王征宇引入并翻译^[9], 金华和吴文源等(1986)进行了修订^[10], 已在国内广泛使用。该量表共 90 个项目, 根据自评症状按严重程度从 1 到 5 计分, 即从“没有症状 = 1”到“有严重症状 = 5”, 该量表所得分数越低, 表明心理健康状况越好。该量表包含躯体化、强迫症状、人际关系敏感性、抑郁、焦虑、敌对性、恐怖、偏执、精神病性、睡眠与饮食障碍 10 个因子。关于计分标准, 1986 年量表认为任一因子分高于 2 分, 说明有轻度症状, 高于 3 分, 说明存在中等严重程度的症状^[10]。本量表的克隆巴赫 α 系数为 0.95, 10 个因子的同质性系数在 0.77 至 0.99 之间, 具有较好的内部一致性信度。

2. 情绪智力量表

该量表由 Wang 和 Law 于 2002 年编制, 经过中文修订并在已有研究中使用^[11]。修订后的量表共有 16 个题目, 包括 4 个因子, 分别为: 对自己情绪的评价和表达(自我情绪觉察 SEA)、评价和识别他人的情绪(他人情绪评估 OEA)、运用情绪自我激励(情绪运用 UOE)、对自身情绪的监控(情绪管理 ROE), 每个维度均包含 4 个项目。依据被试对自身情绪智力水平的判断从低到高采用 5 级计分法, 得分越高表明情绪智力越好。量表具有良好的内部一致性信度为 0.94。

(三) 数据处理

采用 SPSS20.0 软件对数据进行描述统计、独

立样本 t 检验、单因素方差分析、事后检验、相关分析和回归分析。

二、研究结果

(一) 幼儿教师情绪智力现状

1. 幼儿教师情绪智力总体状况

表 1 数据显示, 幼儿教师情绪智力总分及四个因子的平均分均在中数 3 以上, 其中幼儿教师情绪智力整体均值为 3.94, 各因子均值得分从高到低依次为: 自我情绪觉察 4.23 分、情绪运用 4.12 分、他人情绪评估 3.87 分、情绪管理 3.55 分。说明幼儿教师情绪智力处于中等偏上水平, 自我情绪觉察和情绪运用能力水平较高, 情绪管理能力处于中等水平。

表 1 幼儿教师情绪智力的均值和标准差 ($N = 298$)

	<i>M</i>	<i>SD</i>
自我情绪觉察	4.23	0.74
他人情绪评估	3.87	0.81
情绪运用	4.12	0.76
情绪管理	3.55	1.03
情绪智力总分	3.94	0.61

2. 幼儿教师情绪智力的差异情况

由表 2 可知, 从情绪智力总分上看幼儿教师的人口学变量上均不存在显著性差异($p > 0.05$), 但自我情绪觉察因子在幼儿园性质变量上($p < 0.05$)存在显著性差异, 他人情绪评估在职称变量上($p < 0.05$)存在显著性差异, 情绪管理因子在性别、年龄、教龄变量上($p < 0.05$)均存在显著差异。从平均分上看, 男幼儿教师的情绪管理因子得分显著高于女幼儿教师; 自我情绪觉察因子公立园教师得分显著高于私立园教师。

为进一步了解幼儿教师情绪智力在年龄、教龄、职称上的差异表现, 进行事后多重比较发现, 在情绪管理因子上, 年龄和教龄各阶段教师间均存在显著性差异($p < 0.05$), 且呈现出年龄越大、教龄越长情绪管理能力越强的趋势; 在他人情绪评估因子上, 高级职称教师与其他职称教师存在显著性差异($p < 0.05$), 得分也高于其他职称教师, 呈现出职称越高评估他人情绪能力越强的趋势。

表 2 幼儿教师情绪智力的差异

变量		自我情绪觉察	他人情绪评估	情绪运用	情绪管理	总分
性别	男	4.43 ± 0.74	4.18 ± 0.79	3.93 ± 0.96	4.05 ± 0.84	4.12 ± 0.56
	女	4.21 ± 0.74	3.85 ± 0.81	4.13 ± 0.74	3.51 ± 1.03	3.92 ± 0.61
	t	1.32	1.79	-1.19	2.32 *	1.36
年龄	20 岁以下	3.94 ± 0.92	3.74 ± 0.79	4.04 ± 0.77	3.36 ± 0.83	3.78 ± 0.61
	20 ~ 30 岁	4.15 ± 0.79	3.89 ± 0.79	4.06 ± 0.76	3.42 ± 1.02	3.87 ± 0.62
	30 ~ 40 岁	4.32 ± 0.69	3.86 ± 0.83	4.12 ± 0.80	3.52 ± 1.01	3.96 ± 0.60
	40 岁以上	4.30 ± 0.63	3.90 ± 0.85	4.31 ± 0.64	3.88 ± 1.10	4.09 ± 0.54
	F	2.03	0.21	1.27	2.63 *	1.48
教龄	5 年以内	4.14 ± 0.81	3.80 ± 0.82	4.01 ± 0.80	3.38 ± 1.08	3.83 ± 0.66
	5 ~ 10 年	4.18 ± 0.66	3.97 ± 0.69	4.13 ± 0.63	3.49 ± 0.82	3.94 ± 0.48
	10 ~ 20 年	4.38 ± 0.69	3.87 ± 0.85	4.15 ± 0.83	3.65 ± 1.04	4.01 ± 0.63
	20 年以上	4.25 ± 0.74	3.91 ± 0.86	4.35 ± 0.69	3.95 ± 1.09	4.10 ± 0.57
	F	1.95	0.50	1.51	2.59 *	2.05
职称	高级	4.45 ± 0.17	4.45 ± 0.57	4.43 ± 0.58	4.00 ± 1.31	4.33 ± 0.58
	一级	4.25 ± 0.83	3.79 ± 0.85	4.05 ± 0.81	3.51 ± 0.99	3.89 ± 0.62
	二级	4.27 ± 0.71	3.93 ± 0.72	3.95 ± 0.87	3.39 ± 0.93	3.87 ± 0.61
	无级别	4.18 ± 0.73	3.85 ± 0.82	4.17 ± 0.71	3.57 ± 1.04	3.94 ± 0.60
	F	0.67	2.79 *	2.04	1.37	2.36
幼儿园性质	公立	4.33 ± 0.62	3.89 ± 0.79	4.08 ± 0.79	3.46 ± 1.06	3.93 ± 0.57
	私立	4.11 ± 0.85	3.85 ± 0.84	4.16 ± 0.72	3.65 ± 0.98	3.94 ± 0.65
	t	2.42 *	0.40	-0.93	-1.57	-0.22

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

(二) 幼儿教师心理健康的现状

1. 幼儿教师心理问题检出情况

由表 3 可知,被试中有 28 位教师存在轻度心理问题、占 9.40%,有 6 位教师存在中重度心理问题、占 2.01%;中重度心理问题位居前 3 的因子依次为:强迫症状(10.40%)、睡眠与饮食障碍(5.04%)、焦虑(4.03%)等。说明存在严重心理症状的幼儿教师相对较少,但强迫症状、睡眠及饮食障碍问题比较严重。

2. 幼儿教师 SCL-90 得分与全国成人常模的比较

由表 4 可知,将幼儿教师 SCL-90 得分与 1986 年版全国成人常模^[10]进行比较,除偏执、敌对性、人际关系敏感三因子外,其他各因子的平均分均高于全国成人常模($p < 0.05$)。这表明幼儿教师心理健康水平低于全国成人心理健康水平。

表 3 幼儿教师心理问题检出情况($N = 298$)

	3 < 因子分	2 < 因子分 ≤ 3	因子分 ≤ 2
	N (%)	N (%)	N (%)
躯体化	6(2.01)	47(15.77)	245(82.21)
强迫症状	31(10.40)	79(26.51)	188(63.09)
人际关系敏感性	10(3.36)	59(19.80)	229(76.84)
抑郁	7(2.35)	50(16.78)	241(80.87)
焦虑	12(4.03)	41(13.76)	245(83.21)
敌对性	4(1.34)	27(9.06)	267(89.60)
恐怖	3(1.01)	33(11.07)	262(87.92)
偏执	7(2.35)	21(7.05)	270(90.60)
精神病性	2(0.67)	36(12.08)	260(87.25)
睡眠与饮食障碍	15(5.04)	58(19.46)	225(75.50)
心理健康总分	6(2.01)	28(9.40)	264(88.59)

3. 幼儿教师心理健康的差异情况

表 5 数据说明,各因子与性别、年龄、教龄、婚

否、幼儿园性质方面均存在显著差异的情况($p < 0.05$)。体现在女教师在敌对性、恐怖两个因子上得分均显著高于男性教师;不同年龄幼儿教师在职体化、恐怖、偏执、睡眠和饮食障碍方面得分均存在显著差异($p < 0.05$);不同教龄幼儿教师在职睡眠和饮食障碍上的得分存在显著差异($p < 0.05$)。未婚教师的躯体化、睡眠与饮食障碍因子显著低于已婚教师;公立园教师在躯体化上显著高于私立园教师。

表 4 幼儿教师与全国成人常模比较($N = 298$)

因子	幼儿教师 ($M \pm SD$)	全国成人常模 ($M \pm SD$)	t
躯体化	1.52 ± 0.56	1.37 ± 0.48	4.46^{***}
强迫症状	1.99 ± 0.71	1.62 ± 0.58	8.71^{***}
人际关系敏感性	1.65 ± 0.63	1.65 ± 0.51	0.06
抑郁	1.60 ± 0.62	1.50 ± 0.59	2.78^{**}
焦虑	1.54 ± 0.61	1.39 ± 0.43	4.31^{***}
敌对性	1.48 ± 0.54	1.46 ± 0.55	0.87
恐怖	1.40 ± 0.57	1.23 ± 0.41	5.15^{***}
偏执	1.43 ± 0.50	1.43 ± 0.57	-0.05
精神病性	1.44 ± 0.51	1.29 ± 0.42	5.26^{***}

表 5 幼儿教师心理健康的差异

变量		躯体化	强迫	人际关系	抑郁	焦虑	敌对性	恐怖	偏执	精神病性	睡眠与饮食障碍
性别	男	1.41 ± 0.52	1.71 ± 0.56	1.55 ± 0.76	1.44 ± 0.54	1.35 ± 0.64	1.23 ± 0.26	1.12 ± 0.27	1.41 ± 0.53	1.37 ± 0.55	1.52 ± 0.51
	女	1.52 ± 0.57	2.00 ± 0.72	1.66 ± 0.62	1.61 ± 0.63	1.56 ± 0.61	1.51 ± 0.55	1.43 ± 0.58	1.43 ± 0.50	1.45 ± 0.51	1.66 ± 0.65
	t	-0.85	-1.73	-0.72	-1.30	-1.43	-4.19^{***}	-4.32^{***}	-0.16	-0.73	-0.99
年龄	20 岁以下	1.33 ± 0.33	1.80 ± 0.61	1.72 ± 0.65	1.43 ± 0.45	1.64 ± 0.70	1.49 ± 0.45	1.82 ± 1.07	1.51 ± 0.60	1.47 ± 0.49	1.44 ± 0.52
	20~30 岁	1.44 ± 0.45	1.96 ± 0.66	1.60 ± 0.59	1.55 ± 0.58	1.51 ± 0.57	1.44 ± 0.51	1.43 ± 0.52	1.36 ± 0.43	1.40 ± 0.49	1.56 ± 0.54
	30~40 岁	1.54 ± 0.59	2.06 ± 0.77	1.72 ± 0.69	1.54 ± 0.60	1.57 ± 0.63	1.57 ± 0.59	1.41 ± 0.56	1.53 ± 0.59	1.52 ± 0.57	1.74 ± 0.67
	40 岁以上	1.64 ± 0.68	2.00 ± 0.75	1.60 ± 0.58	1.60 ± 0.62	1.57 ± 0.67	1.41 ± 0.53	1.17 ± 0.29	1.36 ± 0.42	1.40 ± 0.41	1.80 ± 0.79
	F	3.00^*	0.77	0.81	1.96	0.34	1.32	5.60^{**}	2.91^*	1.25	2.86^*
教龄	5 年以内	1.43 ± 0.49	1.99 ± 0.71	1.69 ± 0.60	1.57 ± 0.58	1.57 ± 0.61	1.49 ± 0.54	1.46 ± 0.65	1.42 ± 0.48	1.45 ± 0.45	1.54 ± 0.52
	5~10 年	1.58 ± 0.54	2.05 ± 0.69	1.63 ± 0.61	1.66 ± 0.62	1.58 ± 0.58	1.52 ± 0.80	1.46 ± 0.58	1.46 ± 0.50	1.43 ± 0.47	1.60 ± 0.66
	10~20 年	1.58 ± 0.69	1.93 ± 0.74	1.66 ± 0.73	1.55 ± 0.64	1.49 ± 0.62	1.49 ± 0.57	1.38 ± 0.50	1.47 ± 0.58	1.50 ± 0.64	1.79 ± 0.65
	20 年以上	1.55 ± 0.56	1.96 ± 0.75	1.56 ± 0.57	1.62 ± 0.65	1.55 ± 0.70	1.42 ± 0.57	1.16 ± 0.32	1.34 ± 0.43	1.40 ± 0.44	1.90 ± 0.80
	F	1.16	0.35	0.29	0.30	0.31	0.26	2.28	0.67	0.29	3.20^*
婚否	已婚	1.57 ± 0.60	2.03 ± 0.73	1.68 ± 0.65	1.65 ± 0.65	1.57 ± 0.62	1.51 ± 0.54	1.40 ± 0.54	1.46 ± 0.52	1.47 ± 0.52	1.72 ± 0.69
	未婚	1.39 ± 0.47	1.88 ± 0.65	1.58 ± 0.59	1.50 ± 0.54	1.49 ± 0.59	1.42 ± 0.53	1.41 ± 0.64	1.34 ± 0.45	1.37 ± 0.46	1.49 ± 0.52
	t	2.59^*	1.66	1.16	1.72	1.07	1.33	-0.19	1.81	1.43	3.02^{**}
幼儿园性质	公立	1.59 ± 0.64	2.05 ± 0.77	1.66 ± 0.68	1.64 ± 0.69	1.56 ± 0.63	1.51 ± 0.57	1.36 ± 0.50	1.43 ± 0.53	1.45 ± 0.54	1.72 ± 0.68
	私立	1.45 ± 0.45	1.91 ± 0.64	1.63 ± 0.57	1.55 ± 0.52	1.52 ± 0.59	1.46 ± 0.50	1.45 ± 0.63	1.43 ± 0.47	1.44 ± 0.48	1.58 ± 0.58
	t	2.11^*	1.70	0.36	1.28	0.58	0.78	-1.39	-0.03	0.16	1.77

为进一步了解幼儿教师的心理健康各因子在年龄、教龄的差异表现,事后多重比较分析结果表明,20 岁以下幼儿教师在职体化症状上显著低于其他年龄段教师,且存在问题随年龄增长而严重的趋势。相反 20 岁以下幼儿教师在职恐怖因子上得分显著高于其他年龄段教师,呈现恐怖倾向随年龄增大而减轻的趋势。偏执因子上,30~40 岁教师的得分高于 20~30 岁和 40 岁以上教师。睡眠和饮食障碍因子上,20 岁以下教师得分最低,40 岁以上

教师得分最高,5 年以下教龄教师得分最低,即存在教师越年轻、教龄越短在职睡眠和饮食障碍因子方面症状越轻的趋势。

(三) 幼儿教师情绪智力与心理健康的关系

由表 6 可知,除他人情绪评估因子与心理健康总分及其各个因子无显著相关外,情绪智力总分及其他三因子(自我情绪觉察、情绪运用、情绪管理)均与心理健康总分及其各因子呈显著负相关($p < 0.05$)。

表6 幼儿教师情绪智力与心理健康的相关分析(r)

	自我情绪觉察	他人情绪评估	情绪运用	情绪管理	情绪智力总分
躯体化	-0.217**	-0.010	-0.162**	-0.192**	-0.208**
强迫症状	-0.185**	-0.005	-0.208**	-0.314**	-0.254**
人际关系敏感性	-0.148*	0.000	-0.235**	-0.231**	-0.209**
抑郁	-0.233**	-0.044	-0.308**	-0.319**	-0.315**
焦虑	-0.179**	-0.007	-0.173**	-0.178**	-0.183**
敌对性	-0.242**	-0.067	-0.193**	-0.337**	-0.291**
恐怖	-0.151*	0.043	-0.123*	-0.118*	-0.114
偏执	-0.125*	0.051	-0.185**	-0.167**	-0.146*
精神病性	-0.161**	0.045	-0.209**	-0.206**	-0.184**
睡眠与饮食障碍	-0.179**	0.038	-0.169**	-0.235**	-0.191**
心理健康总分	-0.247**	0.049	-0.247**	-0.223**	-0.223**

(四) 幼儿教师情绪智力对心理健康的回归分析

为进一步了解情绪智力对幼儿教师心理健康的影响情况,以心理健康总分为因变量,情绪智力三因子(自我情绪觉察、情绪运用、情绪管理)为自变量,进行了逐步多元回归分析,结果见表7。表7显示,情绪运用因子首先进入回归模型,对因变量的解释量为6.1%,第二个进入回归模型的是自我情绪觉察因子,对因变量的解释量为2.2%,最后进入回归模型的是情绪管理因子,对因变量的解释

量为2.7%。从F值可以看出,进入回归模型的各项因子的解释量均达到显著水平($p < 0.001$)。进入回归方程的3个因子对心理健康总分均有显著的预测作用,其中,情绪运用因子(-0.193)、自我情绪觉察因子(-0.217)、情绪管理因子(-0.175)对幼儿教师心理健康总分有负向预测作用。这些结果表明,幼儿教师情绪运用能力、自我情绪觉察能力和情绪管理能力越高,则心理健康症状越轻,心理健康水平越高。

表7 幼儿教师情绪智力对心理健康的多元逐步回归

因变量	自变量	B	β	R^2	ΔR^2	F
心理健康	情绪运用	-0.133	-0.193	0.061	0.061	13.640***
	自我情绪觉察	-0.160	-0.217	0.083	0.022	9.483***
	情绪管理	-0.110	-0.175	0.110	0.027	8.553***

三、讨论

(一) 幼儿教师情绪智力现状分析

1. 幼儿教师情绪智力总现状分析

本研究发现,幼儿教师情绪智力总分及其四个因子分的均值均超过了理论中值3,说明其情绪智力水平处于中等偏上水平,这与孙艺闻2018年对幼儿教师情绪智力的研究结果一致^[12]。其中,自我情绪觉察和情绪运用两个因子得分均超过了4分,表明幼儿教师对自我的情绪体验和应用能力较强,情绪管理能力相对较弱。这可能与幼儿教师的工作特点相关,幼儿教师要做好工作势必要与幼儿、家长、同事及领导建立良好的交往关系,这就需

要在工作中既要体察相关对象的情绪状况又要关注自我的情绪状态,并将良好的情绪应用到日常教育教学中去,因此对其情绪智力,特别是自我情绪觉察和情绪运用上的能力要求较高;相反,由于幼儿教师的工作十分细致和辛苦,事无巨细,工作中情绪特点比较突出,也易导致情绪管理问题的出现。

2. 幼儿教师情绪智力的差异分析

男幼儿教师的情绪管理因子得分高于女幼儿教师,说明男性幼儿教师的情绪管理能力高于女教师。这可能与男教师处理事情比较理性有关,在教学工作中男性教师更善于理性思维,能较好地辩证看待问题,情绪管理能力相对较强。公立幼儿园教

师的自我情绪觉察因子得分高于私立幼儿园教师,这可能与所处工作环境有关,在公立幼儿园的管理和考核内容中,会有更多的过程性管理因素考量,需要幼儿教师进行经常性的自我反思和觉察,这与袁小平(2019)对小学教师的调查结果存在不一致性^[13]。

针对情绪管理因子,幼儿教师年龄在年龄、教龄上存在显著差异,职称方面他人情绪评估能力存在显著差异,情绪总体上呈现出年龄越大、教龄越长、职称越高幼儿教师情绪管理能力和评估他人情绪的能力越强的趋势,这与李瑾和徐燕(2016)的研究结果相一致^[14]。Law, Wong & Song 的研究也显示情绪智力是随着经验和年龄的增长而得到提高^[15],说明年龄和教龄对情绪智力有一定的影响作用。究其原因可能在于随着年龄、教龄的增加以及职称晋级,幼儿教师生活阅历不断丰富、处理问题的能力不断增强,职称晋升后心理压力相对减轻,有利于他们在情绪管理和评估他人情绪方面获得更多实践经验和情绪体验,具备更多的对自身情绪觉察并控制的途径和策略。

(二) 幼儿教师心理健康现状分析

1. 幼儿教师心理健康总现状分析

本研究结果表明,幼儿教师心理健康水平低于全国成人水平,同时也低于 2019 年赵红利对幼儿教师的调研结果^[1]。究其原因,一是虽然当前国家对幼儿教育高度重视,不断加大对幼儿园基础设施建设的投入,也十分关注幼儿教师的专业成长,通过县培、市培和国培提高了幼儿教师的教育教学素养,助推了他们的专业发展,但是教育行政部门对幼儿教师的要求也随之不断提高,各种检查比赛层出不穷,导致幼儿教师不堪重负。二是家长对幼儿教师过高的期望和要求加剧了教师的心理压力,再加上社会地位和待遇不理想,导致他们不能充分感受到职业价值和职业幸福感,容易产生职业倦怠和自我效能感降低。

2. 幼儿教师心理健康的差异分析

通过方差分析发现,幼儿教师躯体化因子上存在年龄、婚否与幼儿园性质等人口学变量上均呈现显著性差异,且年龄越小、未婚、在私立幼儿园工作的教师躯体化症状表现得越轻,睡眠及饮食障碍因子上表现出年龄越大、教龄越长、已婚教师的情

况越差的现象。究其原因,一方面年轻教师虽然工作经验不足,但他们有着较强的事业心、充沛的精力和健康的身体。另一方面年龄较大的教师通常是家庭负担较重,在单位大多是工作的主力军,生活和工作的双重压力无形中会对其身心健康造成不良影响。

(三) 幼儿教师情绪智力与心理健康的关系分析

相关分析结果表明,除他人情绪评估因子与心理健康及各个因子无显著相关外,所有其他因子和总分与心理健康总分均呈显著负相关。为考察情绪智力的预测力,进一步采用了多元逐步回归分析,发现情绪运用、自我情绪觉察、情绪管理因子对心理健康总分有显著负向预测作用。因为情绪智力可以影响一个人对自己和他人情绪的感知,并根据获得的信息对自身的情绪进行有效的调控和运用,这对个体心理健康维护和良好人际关系建立发挥着重大作用,大大减少了不良情绪在工作中出现的可能性。同时,具有较高情绪智力的教师调节自我情绪的能力较强,具有积极心态,能客观辩证地看待事物,所以其心理健康水平就会有更好的状态。

四、结论与建议

(一) 结论

1. 幼儿教师心理健康水平低于全国成人常模, 2.01% 的教师有中重度心理问题,其情绪智力处于中等水平。

2. 男教师的情绪管理能力高于女教师,且呈现出年龄越大、教龄越长情绪管理能力越强,职称越高评估他人情绪能力越强的趋势。

3. 未婚教师的躯体化、睡眠与饮食障碍因子症状低于已婚教师;公立园教师在躯体化上的症状高于私立园教师,且呈现出教师越年轻、教龄越短在睡眠和饮食障碍因子方面症状越轻的趋势。

4. 幼儿教师的情绪智力与心理健康总分均存在显著负相关,其中情绪运用、自我情绪觉察、情绪管理因子对心理健康总分具有负向预测作用。因此,对幼儿教师情绪智力进行干预,有利于提高幼儿的心理健康水平。

(二) 建议

研究结果显示幼儿教师的情绪智力对心理健

康具有积极的预测作用,因此受本研究启发,可以从培养和提高幼儿教师情绪智力等方面入手,促进幼儿教师心理健康水平的提高。

1. 严把幼儿教师准入门槛,把情绪智力因素纳入幼儿教师招聘的考核中。幼儿教师的心理素质对学前教育质量和幼儿身心发展有直接影响。因此,应严把幼儿教师准入门槛,选拔优秀师资尤其是心理健康的教师就显得尤为重要,而情绪智力又是确保教师心理健康的重要因素,建议在招聘幼儿教师时可将情绪智力作为一项基本素质进行考察。

2. 培养幼儿教师的教育情怀。教育情怀是指教师有教学意愿,认同教师工作的意义和专业性,具有积极的情绪、正确的态度和正确的价值观。当幼儿园教师有良好的教育感受时,更容易在工作中获得积极的情绪和情感体验,能够较好地控制和调节自己的情绪,把控他人的情绪,有助于创建良好的人际网络及融洽的交往氛围,尊重学生个性,富有爱心、责任心、耐心,在工作中认真敬业,能充分感受到自己价值的存在,获得更多的职业快乐。因此,幼儿园应加强年轻教师的职业信念教育,多给他们提供展示自我的平台和获得认可的机会,使他们充分获得对幼儿教育的深厚价值情感,在工作中能严格遵守幼儿教师的职业道德和行为规范,从而提高其情绪管理能力。

3. 为幼儿教师提供心理成长途径。一是幼儿园领导要高度重视情绪智力对教师心理健康的重要价值,为幼儿教师情绪智力培养提供途径和平台。当下幼儿园在重视教师教学能力的同时,对幼儿教师的心理健康问题也开始关注,但对幼儿教师情感表达能力、情感管理能力的重视度较低。因此,直接有效的方式就是幼儿园领导转变观念,提高对幼儿教师情绪智力重要性的认识,定期举办心理健康讲座和组织经验交流,教给教师们一些常用的情绪管理知识和技巧,通过自我评价法、换位思考法来提高教师的共情能力、情绪管控能力及使用能力。二是要高度重视幼儿教师对心理健康重要性的认识,使他们能把关心心理健康与身体健康放在同等重要的位置上,充分调动其主观能动性,积极参加心理培训活动,认真反思自身的情绪状态,能够用所学的心理知识调适自己,及时处理好负面情绪,以确保自身心理健康、快乐地工作和生活。

幼儿园领导尤其要关注30岁以上教师的心理健康问题,合理安排教学工作和日常事务性工作,减轻他们的工作压力,定期召开教学经验交流会和反思会,提高他们的工作实效,让其有时间兼顾家庭,解除工作的后顾之忧,同时在园内提供健身场所,号召大家加强体育锻炼,增强体质,缓解身体不良症状,达到通过健身提高健心的目的。

4. 建立心理支持系统。当人遇到挫折心情沮丧时,强大的心理支持系统可以让人感受被理解和被支持,不仅可以感受到温暖,还可以获得战胜困难的信心和勇气,使人精神振奋。因此,建立良好的心理支持系统,有利于人们对情绪的调节和心理压力缓解。首先,政府要出台提高幼儿教师待遇的政策,利用媒体广泛宣传幼儿教师的职业价值和优秀教师事迹,形成良好的舆论导向和尊师重教氛围,为教师提供心理支持。其次是获得家庭的心理支持。研究数据显示,已婚幼儿教师在职务化、睡眠与饮食障碍方面更容易出现问题,影响其心理健康水平。家庭是人们精神慰藉的港湾,是情感支持系统的最小单位,亲人的理解和支持能够使其感到欣慰、温暖和快乐。因此,应通过宣传和交流让家庭成员充分感受幼教事业在人成长发展中的重要性以及从事本职业的使命感和光荣感,从而发自内心地给予幼儿教师以支持,解除他们的后顾之忧。最后,幼儿园应做好家园共育工作,通过家庭教育讲座,让家长理解掌握幼儿教育的理念和幼儿心理发展特点,减少一些不理解,增添一些肯定、鼓励和支持,协助老师做好工作,以缓解幼儿教师的压力,减少不良心理反应。

5. 提升幼儿教师自身素养。一方面幼儿教师应主动增强自身的学习意识,通过网络课程学习调节心理健康的知识和技巧,正确认识压力,积极寻求缓解压力的方法,增强抗压能力,培养良好心态和忍耐力,从而维护心理的健康。另一方面要“通过及时觉察自身情绪,充分感受自身职业的价值和幸福感,在工作中表现出应有的态度及行为方式,提高对学生的共情能力;能正确理解和识别自己的情绪,合理进行情绪的表达式,并在适当的时间和地点探索自身”^[16]等方式提高自我情绪内省智力,增强自身心理素质。第三方面,保持乐观的心态。乐观的心态有利于教师积极情绪的形成,不仅可以帮

助创建良好的课堂心理氛围,而且教师的积极情绪还会感染学生,增进师生感情,提高育人质量。教师还可通过提升自身坚定的职业信念、坚韧不拔的毅力、完善自身的专业素养、适时进行自我激励等方法培养良好的心态。

参考文献:

- [1] 赵红利. 农村幼儿教师压力应对方式与心理健康的关系[J]. 平顶山学院学报, 2019(4): 115-120.
- [2] 陆珠玲. 幼儿教师生存状况调查研究[J]. 广东教育学院学报, 2001(4): 77-80.
- [3] 金芳, 王永秋. 幼儿教师心理健康状况调查分析: 以沈阳市为例[J]. 沈阳师范大学学报, 2009(6): 163-166.
- [4] 王福兰, 邢少颖. 维护幼儿教师心理健康的若干思考[J]. 基础教育研究, 2007(4): 82-83.
- [5] SALOVEY P, MAYER J D. Emotional intelligence[J]. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990(6): 185-211.
- [6] 佟燕燕. 论情绪智力对心理健康的作用[J]. 学周刊, 2019(18): 179.
- [7] 杨晓萍. 中学教师情绪智力及其相关因素的研究[D]. 兰州: 西北师范大学, 2009.

- [8] 孟凡杰, 张岗英. 员工情绪智力、应对方式与心理健康关系研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012(11): 1667-1669.
- [9] 王征宇. 症状自评量表(SCL-90)[J]. 上海精神医学, 1984(2): 68-70.
- [10] 金华, 吴文源, 张明园. 中国正常人 SCL-90 评定结果的初步分析[J]. 中国神经精神疾病杂志, 1996(5): 260-263.
- [11] 侯敏, 江琦, 陈潇, 等. 教师情绪智力和工作绩效的关系: 工作家庭促进和主动性为的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2014(2): 160-168.
- [12] 孙艺闻. 教师情绪智力与幼儿情绪理解的关系研究[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2018.
- [13] 袁小平. 人口统计学变量下的小学教师情绪智力调查研究[J]. 吉林省教育学院学报, 2019(10): 110-114.
- [14] 李瑾, 徐燕. 幼儿教师职业倦怠与情绪智力的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2016(9): 1300-1303.
- [15] LAW K S, WONG C S, SONG L G. The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies[J]. *Journal of Applied Psychology*, 2004(3): 483-496.
- [16] 麻彦坤, 肖丹妮. 教师特质情绪智力提升策略[J]. 教育导刊, 2018(11): 71-74.

(责任编辑: 翟卫青)

The Relationship between Emotional Intelligence and Mental Health in Preschool Teacher

ZHAO Hongli

(College of Teacher Education, Pingdingshan University, Pingdingshan, Henan 467036, China)

Abstract: Adopting preschool teachers' emotional intelligence questionair and symptom checklist scale (SCL-90), the study collected a sample of 298 to explore the relationship between emotional intelligence and mental health in preschool teachers in Henan province. The results showed that the mental health level of preschool teachers was slightly lower than the norm of the whole nation, and 2.01% of teachers had severe psychological problems; the emotional intelligence of preschool teachers was in the middle level, and their emotional management ability increases with the increase of teaching age and physical age; the emotional intelligence of preschool teachers was negatively correlated with the total score of mental health, and the emotional application, self-emotional awareness and emotional management factors all had negative predictive effects on the total score of mental health. Therefore, the intervention of preschool teachers' emotional intelligence is beneficial to improve their mental health.

Key words: preschool teachers; emotional intelligence; mental health

