

Research Article

Distress Coping Responses among Teleworkers

—BAO DUONG, JAEUNG LEE, CRAIG VAN SLYKE, AND T. SELWYN ELLIS

Abstract – Background: *During the COVID-19 pandemic, the popularity of teleworking has risen. Telework seems poised to remain popular even after the pandemic fades away. As a result, it is important to understand the humanistic effects of telework such as distress, coping responses, and related effects. Literature review:* *Uncertainties related to telework can lead to distress. When this occurs, teleworkers may employ a variety of coping responses, which vary across several important dimensions. These coping responses vary in the extent to which they affect telework outcomes. Research questions:* *1. What strategies do teleworkers use for dealing with telework distress? 2. How are various coping strategies related to humanistic telework outcomes? Methodology:* *Data from a survey of 504 American teleworkers were used to test a theoretical model. Results:* *Results suggest that teleworkers cope with telework distress through assistance seeking, technology experimentation, venting, and negative and positive emotions. Coping responses had differential effects on telework exhaustion and satisfaction, with negative and positive emotions and venting affecting exhaustion, and assistance seeking, task experimentation, emotions, and venting affecting satisfaction. Distress had a direct effect on exhaustion, but not on satisfaction. Conclusions:* *The effects of emotion-focused coping on telework satisfaction and exhaustion are notably stronger than those of problem-focused coping responses. Emotion-focused coping responses that are adaptive have beneficial effects, while those that are maladaptive have detrimental effects. Adaptive problem-focused responses have similar effects. The extent of communication focus does not seem to affect the impact of coping responses on outcomes.*

Index Terms: *COVID-19, stress coping, telework, uncertainty reduction theory.*

研究型论文

远程工作中的压力应对策略

—BAO DUONG, JAEUNG LEE, CRAIG VAN SLYKE, AND T. SELWYN ELLIS

提要

背景：在 COVID-19 大流行期间，远程工作变得越来越受欢迎。这一趋势即便在疫情过后也将持续。因此，了解远程工作的人本效应，探讨远程工作所带来的心理困扰、应对策略和其他相关影响成为非常重要的课题。**文献综述：**远程工作中的不确定因素可能会造成心理困扰。面对这样的情况，远程工作者会使用多种应对策略，这些策略在多个方面存在显著差异，同时它们对远程工作的效果也有不同程度的影响。**研究问题：**1. 远程工作者是如何应对工作中的困扰的？ 2. 不同的应对策略对人本主义远程工作结果有何影响？**研究方法：**通过对 504 名美国远程工作者进行的调查数据来测试理论模型。

结果：结果表明，远程工作者通过求助、技术实验、情绪发泄以及利用正负情绪反应来缓解远程工作中的困扰。这些不同的应对策略对工作满意度和疲惫感有不同的影响：其中，情绪（正面和负面）和发泄主要影响疲惫度，而寻求帮助，尝试新的问题解决方案，情绪发泄更多地影响满意度，困扰直接增加了疲惫感，但对满意度无明显影响。**结论：**情绪导向的应对策略对远程工作满意度和疲惫度的影响比问题导向的应对策略更加明显。适应性强的情绪导向应对策略带来正面效果，而适应性弱的则产生负面效果。而适应性强的问题导向应对策略也有类似的影响。另外，沟通程度对应对策略的效果没有明显影响。

索引词：COVID-19, 压力应对, 远程工作, 不确定性减少理论

—Translated by Zhongen Xi

Artículo de Investigación

Respuestas de afrontamiento de la angustia entre teletrabajadores

— BAO DUONG, JAEUNG LEE, CRAIG VAN SLYKE, AND T. SELWYN ELLIS

Resumen—Contexto: Durante la pandemia de COVID-19, la popularidad del teletrabajo ha aumentado. El teletrabajo parece dispuesto a seguir siendo popular incluso después de que la pandemia desaparezca. Como resultado, es importante comprender los efectos humanísticos del teletrabajo, como la angustia, las respuestas de afrontamiento y los efectos relacionados.

Revisión de la literatura: Las incertidumbres relacionadas con el teletrabajo pueden generar angustia. Cuando esto ocurre, los teletrabajadores pueden emplear una variedad de respuestas de afrontamiento, que varían en varias dimensiones importantes. Estas respuestas de afrontamiento varían en la medida en que afectan los resultados del teletrabajo. **Preguntas de investigación:** 1. ¿Qué estrategias utilizan los teletrabajadores para afrontar la angustia del teletrabajo? 2. ¿Cómo se relacionan las diversas estrategias de afrontamiento con los resultados del teletrabajo humanista? **Metodología:** Se utilizaron datos de una encuesta realizada a 504 teletrabajadores estadounidenses para probar un modelo teórico. **Resultados:** Los resultados sugieren que los teletrabajadores afrontan la angustia del teletrabajo mediante la búsqueda de ayuda, la experimentación tecnológica, el desahogo y las emociones negativas y positivas. Las respuestas de afrontamiento tuvieron efectos diferenciales sobre el agotamiento y la satisfacción del teletrabajo, con emociones negativas y positivas y desahogo que afectaron el agotamiento, y la búsqueda de asistencia, la experimentación de labores, las emociones, y el desahogo, afectaron la satisfacción. La angustia tuvo un efecto directo sobre el agotamiento, pero no sobre la satisfacción. **Conclusión:** Los efectos del afrontamiento centrado en las emociones sobre la satisfacción y el agotamiento del teletrabajo son notablemente más fuertes que los de las respuestas de afrontamiento centradas en el problema. Las respuestas de afrontamiento centradas en las emociones que son adaptativas tienen efectos beneficiosos, mientras que las que son maladaptativas tienen efectos perjudiciales. Las respuestas adaptativas centradas en el problema tienen efectos similares. El alcance del enfoque en la comunicación no parece afectar el impacto de las respuestas de afrontamiento en los resultados.

Términos del índice: COVID-19, afrontamiento del estrés, teletrabajo, teoría de la reducción de la incertidumbre.

—Translated by Victoria A. Garcia