

# 幼儿教师时间贫困对情绪耗竭的影响：工作反刍的中介作用

王江洋

广州大学教育学院 广东 广州 510006

**【摘要】**：本研究旨在探讨幼儿教师时间贫困对情绪耗竭的影响，并考察工作反刍在其中的中介作用。采用时间贫困量表、工作反刍量表和情绪耗竭量表对790名幼儿教师进行调查。结果表明，时间贫困能够显著正向预测情绪耗竭；工作反刍在时间贫困与情绪耗竭之间起部分中介作用。基于此，本研究认为应优化园所时间管理，构建支持性组织环境；促进教师心理脱离，阻断工作反刍思维路径。

**【关键词】**：幼儿教师；时间贫困；情绪耗竭；工作反刍

DOI:10.12417/2705-1358.26.04.060

## 1 引言

幼儿教师是教师队伍中不可或缺的重要力量，对推动我国学前教育高质量发展至关重要。然而，当前国家对学前教育普及普惠与高质量发展的迫切要求，幼儿教师普遍面临高强度、多角色的工作挑战，该群体已成为职业倦怠的高发群体。其中，情绪耗竭作为职业倦怠的核心维度，表现为个体因过度消耗心理和情绪资源而陷入枯竭状态。研究显示，情绪耗竭已经成为诱发我国幼儿教师离职现象的重要因素<sup>[1]</sup>，严重制约着幼儿教师队伍的稳定与发展。因此，深入探究我国幼儿教师情绪耗竭的形式机制，对于促进其身心健康发展和加强学前教育师资队伍的建设具有深远的意义。

### 1.1 幼儿教师的时间贫困与情绪耗竭

情绪耗竭的产生常与特定工作压力源密切相关。其中，时间贫困在幼儿教师群体中尤为突出。幼儿教师因其工作内容的复杂性、情绪劳动的高强度性以及任务的不可预测性，使得该群体普遍面临工作负荷重、工作时间长等现实困境。从稀缺理论的视角看，时间贫困是个体对时间稀缺的主观感知状态。它源于时间资源匮乏导致的任务完成困难，会引发工作效能下降与身心健康受损等一系列负面后果。根据工作需求—资源模型，工作需求和工作资源之间的失衡会导致员工倦怠。当幼儿教师完成工作所需的时间持续超出其实际可支配时间时，这种关键资源的短缺会阻碍其有效应对工作需求，进而会提升情绪耗竭的发生风险。已有研究也证实，中小学教师的时间贫困会显著正向预测其情绪耗竭<sup>[2]</sup>。综合以上研究，本研究提出假设1：幼儿教师的时间贫困显著正向预测其情绪耗竭水平。

### 1.2 工作反刍在幼儿教师时间贫困与情绪耗竭中的中介作用

工作反刍是指个体在工作之外持续、有意识地思考与工作

相关内容的状态。一方面，压力反应模型指出个体在经历压力事件后更易激活反刍思维。作为一种持续性认知，反刍延长了个体对压力源的心理表征过程，导致个体即使在下班后或空闲时间仍持续对压力源进行心理加工。已有研究表明，承受更高工作压力的大学教师表现出更高水平的工作反刍<sup>[3]</sup>。因此，时间贫困作为时间稀缺引发的一种压力反应，不仅容易触发幼儿教师的反刍思维，甚至可能将这种思维延续至下班或休闲时间。另一方面，工作反刍可能会强化个体对工作压力的认知，加速其心理资源的损耗，最终导致情绪耗竭。工作反刍会在非工作时段持续增加个体的认知负荷，这不仅阻碍了必要的心理恢复过程，还消耗了原本可用于恢复的资源，进而加剧个体的负面情绪体验。一项针对警察的实证研究表明，工作反刍水平较高的个体在工作中出现情绪耗竭的可能性更高<sup>[4]</sup>。根据压力过程模型，初始压力源可通过引发继发性压力源，进而导致负面结果。基于该模型，幼儿教师的工作反刍很可能是由“时间贫困”这一初始压力源所引发的继发性压力源，并最终加剧其情绪耗竭。基于此，本研究提出假设2：工作反刍在幼儿教师时间贫困与情绪耗竭中起中介作用。

综上所述，本研究旨在探讨幼儿教师时间贫困对其情绪耗竭的影响，并检验工作反刍在其中的作用。通过分析时间贫困、工作反刍与情绪耗竭之间的内在关联，本研究以期有效缓解幼儿教师的情绪耗竭提供策略建议。

## 2 研究方法

### 2.1 研究对象

本研究向幼儿园教师发送电子问卷854份，有效问卷为790份，问卷回收有效率为92.5%。其中，女性教师780名，男性教师仅10名。教龄在3年以下共215人，占比27.2%；4~9

年内共 250 人, 占比 31.6%; 10~14 年内共 201 人, 占比 25.4%; 15 年以上共 124 人, 占比 15.7%。所在园所性质为公办性质园的人数为 187 人, 占比 23.7%; 普通民办性质园的人数为 131 人, 占比 16.6%; 普惠性民办性质园的人数为 472 人, 占比为 59.7%。

## 2.2 研究工具

### 2.2.1 时间贫困量表

本研究采用刘田雨等人所开发的教师时间贫困量表进行测量。该量表共 7 个条目, 采用 Likert 5 点评分, 从“非常不同意”到“非常同意”分别记 1~5 分。得分越高, 说明幼儿教师时间贫困感越强。在本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.93。

### 2.2.2 工作反刍量表

本研究采用 Cropley 等人开发的工作反刍量表进行测量。该量表共 10 个条目, 包含情感反刍和问题解决沉思两个维度。采用 Likert 5 点评分, 从“从不”到“总是”分别记 1~5 分。得分越高, 说明幼儿教师的工作反刍水平越高。在本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.91。

### 2.2.3 情绪耗竭量表

本研究采用 Maslach 和 Jackson 编制、经我国学者李超平和汪海梅修订的工作倦怠量表中的情绪耗竭分量表进行施测。该分量表共 5 个条目, 采用 Likert 5 点评分, 从“非常不符合”到“非常符合”分别记 1~5 分。得分越高, 说明幼儿教师的情绪耗竭水平越高。在本研究中情绪耗竭分量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.95。

## 2.3 数据处理

本研究采用 SPSS27.0 对数据进行描述性统计、相关分析

与回归分析, 并基于 PROCESS 4.0 宏程序进行中介效应检验。

## 3 研究结果

### 3.1 幼儿教师时间贫困、工作反刍与情绪耗竭的描述性统计及相关分析

各变量之间的描述性统计及相关分析结果(见表 2)表明: 时间贫困、工作反刍与情绪衰竭两两之间均呈显著正相关。这些分析结果为验证假设以及后续的中介效应检验提供了初步的支持。

	M	SD	1	2	3
1 时间贫困	2.74	0.92	-		
2 工作反刍	2.96	0.67	0.512**	-	
3 情绪衰竭	2.81	1.00	0.773**	0.519**	-

注: n=790; \*\*p<0.01。

### 3.2 幼儿教师工作反刍的中介效应分析

将教龄、园所性质作为控制变量纳入回归分析。结果显示, 教师时间贫困对情绪枯竭有显著正向预测作用 ( $\beta=0.77$ ,  $p<0.001$ ), 研究假设 1 获得支持。

采用 PROCESS 宏程序中的 Model 4, 在控制教师教龄、园所性质的情况下, 以幼儿教师时间贫困为自变量、工作反刍为中介变量、情绪耗竭为因变量, 先对时间贫困、工作反刍、情绪耗竭的均分做标准化处理, 并进行中介效应检验, 构建教师时间贫困通过工作反刍影响其情绪耗竭的中介模型。结果如表 3 所示, 教师时间贫困显著正向预测其工作反刍 ( $\beta=0.51$ ,  $p<0.001$ ); 教师工作反刍显著正向预测其情绪耗竭 ( $\beta=0.17$ ,  $p<0.001$ )。控制工作反刍以后, 教师时间贫困对情绪耗竭依然有显著正向预测作用 ( $\beta=0.68$ ,  $p<0.001$ )。

表 3 幼儿教师工作反刍的中介效应分析

回归方程		整体拟合指数			回归系数及显著性			
结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	BootLLCI	BootULCI	t
情绪耗竭	时间贫困	0.77	0.60	390.08***	0.77	0.73	0.81	33.94***
	教龄				-0.03	-0.07	0.01	-1.29
	园所性质				-0.02	-0.07	0.04	-0.66
工作反刍	时间贫困	0.51	0.26	94.10***	0.51	0.45	0.57	16.63***
	教龄				0.00	-0.05	0.06	0.16
	园所性质				-0.05	-0.12	0.02	-1.36
情绪耗竭	时间贫困	0.79	0.62	318.51***	0.68	0.63	0.74	26.63***
	工作反刍				0.17	0.12	0.22	6.50***
	教龄				-0.03	-0.07	0.01	-1.36
	园所性质				-0.01	-0.06	0.04	-0.36

注: n=790; \*\*\*p&lt;0.001。

进一步中介效应分析表明,幼儿教师时间贫困对情绪耗竭的直接效应和工作反刍的中介效应的Bootstrap95%置信区间的上下限均不包括0,说明时间贫困不仅能够直接影响情绪耗竭,而且能够通过工作反刍的中介作用间接影响情绪耗竭,研究假设2获得支持。其中,直接效应占总效应的88.31%,间接效应占总效应的11.69%。

## 4 讨论

首先,本研究发现,幼儿教师的时间贫困能显著预测其情绪耗竭,这与以往研究结果一致<sup>[2]</sup>,表明时间贫困是引发幼儿教师情绪耗竭的潜在因素之一。相较于其他学段教师,幼儿教师因教育对象特殊、兼具保育与教育双重角色,常处于高频互动和强情绪劳动的工作环境,更易受时间压力的影响。时间贫困本质上是教师主观感知到的时间资源与工作需求之间的持续失衡。这种失衡容易引发焦虑与压力,若长期未缓解,会逐渐损耗心理资源,最终导致情绪耗竭,符合工作需求—资源模型的观点。

其次,本研究发现,时间贫困不仅能够直接诱发情绪耗竭,还可以通过工作反刍间接加剧情绪资源的损耗。这一结果印证了压力过程模型的观点,即初始压力源会触发次级认知情绪机制,形成压力增殖路径,对个体健康产生累积性影响。一方面,时间贫困会显著增加幼儿教师的工作反刍。该结果与已有研究一致:高强度的工作压力会提升非工作时段内的认知负荷,并削弱教师的自我调节能力,使其难以从工作相关的思绪中抽

离。另一方面,工作反刍会显著加剧幼儿教师的情绪耗竭。其原因可能在于,持续且被动地回想工作中的负面事件,不仅会延长情绪唤醒时间,还会阻碍心理恢复,导致情绪资源不断消耗。相比之下,在非工作时间主动实现心理脱离,则能有效缓解工作压力,是减轻情绪耗竭的重要保护因素<sup>[5]</sup>。

## 5 相关建议

### 5.1 优化园所时间管理,构建支持性组织环境

优化幼儿园时间安排、切实为教师时间减负,是一项重要且紧迫的任务。首先,幼儿园应科学规划与保障边界。通过合理安排工作,明确任务界限,保障教师休息时间,进而增强时间自主权与工作幸福感;其次,幼儿园可引入信息技术手段。运用信息技术动态监测教师时间负荷,实现任务智能分配,提升管理效率,有效减轻工作时长压力。最后,幼儿园应加强时间管理培训。将时间管理纳入师资常规培训,并邀请专家指导,帮助教师提升规划与管理能力。

### 5.2 促进教师心理脱离,阻断工作反刍思维路径

提升心理脱离能力,是阻断教师工作反刍消极路径的关键。幼儿园可从三方面系统推进:首先,营造心理安全环境。幼儿园应引导团队聚焦问题解决,而非追责,减轻教师压力。其次,提供定期个性支持。幼儿园应开展系统心理服务,精准干预,缓解心理资源消耗。最后,融入正念练习培训。幼儿园应通过正念练习帮助教师觉察并远离反刍思维,遏制其持续蔓延。

## 参考文献:

- [1] 王桢,李旭培,罗正学,等.情绪劳动工作人员心理授权与离职意向的关系:工作倦怠的中介作用[J].心理科学,2012,35(1):186-190.
- [2] 刘田雨,王强.压力观对教师情绪衰竭的影响机制研究:时间贫困的中介作用[J].教育科学研究,2024(2):51-57.
- [3] Wu Q,Cao H,Du H.Work Stress,Work-Related Rumination,and Depressive Symptoms in University Teachers:Buffering Effect of Self-Compassion[J].Psychology Research and Behavior Management,2023,16:1557-1569.
- [4] 裴颖洁,吴祥山.警察工作反刍现象与情绪耗竭的关系:一个多重中介模型[J].中国健康心理学杂志,2022,30(12):1803-1808.
- [5] 李爱梅,夏莹,高结怡,等.下班后能否从工作中解脱?——员工心理脱离的影响因素、作用机制与研究展望[J].外国经济与管理,2015,37(2):59-68.