

# 时间管理与教师工作倦怠的关系

李超平, 汪海梅

(中国人民大学公共管理学院组织与人力资源研究所, 北京 100872)

【摘要】 目的:对 MBI-ES 进行修订,并考察时间管理与工作倦怠之间的关系。方法:先对 612 名教师进行了调查,并采用探索性因素分析考察了 MBI-ES 的构想效度;然后,对 586 名教师进行了调查,采用验证性因素分析对修订后的 MBI-ES 的构想效度进行了验证,并考察了时间管理与工作倦怠的关系。结果:修订后的 MBI-ES 具有良好的构想效度,情绪衰竭、成就感低落、人格解体三个维度的内部一致性系数分别为 0.90, 0.80, 0.76。时间管理对情绪衰竭、成就感低落、人格解体均有显著的影响,其标准化回归系数分别为 -0.17, -0.21, -0.37。结论:修订后的 MBI-ES 可作为测量我国教师工作倦怠的有效工具。提高教师的时间管理能力可以有效地降低工作倦怠。

【关键词】 工作倦怠; 时间管理; MBI-ES

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2009)01-0107-03

## Relationship Between Time Management and Job Burnout of Teachers

LI Chao-ping, WANG Hai-mei

Institute of Organization and Human Resource, School of Public Administration,

Renmin University of China, Beijing 100872, China

【Abstract】 **Objective:** To revise Maslach Burnout Inventory-Education Survey under Chinese Context, and further explore the impact of time management on job burnout. **Methods:** First, 612 teachers were asked to fill out the questionnaire, and exploratory factor analysis was used to explore the construct validity of MBI-ES. Then, another 586 teachers were asked to fill out the questionnaire, and confirmatory factor analysis was used to confirm the construct validity of the revised MBI-ES. The relation between time management and job burnout was explored by Hierarchical regression analyses. **Results:** The construct validity of the revised MBI-ES was sound. The Cronbach's alpha coefficient of emotional exhaustion, reduced personal accomplishment and depersonalization was 0.90, 0.80, 0.76. Time management was a powerful predictor of emotional exhaustion, reduced personal accomplishment and depersonalization, and the standardized regression coefficient was -0.17, -0.21, -0.37. **Conclusion:** The revised MBI-ES can be used as an effective tool to assess job burnout of teachers in China. Improving teachers' time management ability could be helpful to reduce job burnout.

【Key words】 Job burnout; Time management; MBI-ES

研究发现,很大比例的上班族都有不同程度的工作倦怠,可以说工作倦怠已经成为上班族的头号大敌<sup>[1,2]</sup>。工作倦怠多发生在助人职业的从业人员中,比如教师、医护人员、警察等,这些人群自然也就成为工作倦怠的重点研究对象<sup>[3,4]</sup>。越来越多的研究表明,国内教师的工作倦怠现象普遍存在,而且范围和强度呈增长趋势。仅从对北京市教师的工作倦怠调查结果中就可以看到,2.9%的教师有严重的工作倦怠表现,59.5%的教师有着比较明显的倦怠倾向,基本无倦怠的教师仅占 37.6%<sup>[5]</sup>。因此,本研究拟对教师的工作倦怠开展深入的研究,以期为缓解教师的工作倦怠,促进教师的身心健康与教师质量的提升提供理论指导。

对教师工作倦怠的测量,国际上最常用的工具是 MBI-ES。伍新春、曾玲娟与秦宪刚等曾在国内修

订了 MBI-ES,但是从报告的结果来看,其验证性因素分析的各项拟合指数均离要求有较大的差距,表明其修订的问卷还有较大的改进空间<sup>[6]</sup>。因而,本研究的第一个目的是在伍新春、曾玲娟与秦宪刚等的研究基础上继续修订与完善 MBI-ES。

工作倦怠会对个体的身心状况产生负面的影响。工作倦怠还会影响个体的工作,工作倦怠程度越高,工作效率越低,工作效果越差,缺勤率越高,跳槽的可能性越大。如何降低工作倦怠也就成为学者们关注的重点。而工作倦怠的预防和矫治有赖于影响工作倦怠的因素的研究。因而,本研究的第二个目的是从时间管理这一重要的概念入手,考察时间管理对工作倦怠的影响,以期对工作倦怠的预防和矫治提供理论依据和实践指导。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

【基金项目】 国家自然科学基金青年基金资助(70502022);佐佑科研基金资助(08HR002)

1.1.1 预试对象 先在4所学校对工作倦怠量表MBI-ES进行了预试。预试发放问卷640份,收回问卷626份,有效问卷612份。其中男性229人,占37.0%,女性383人,占61.9%。30岁以下202人,占32.4%;31至40岁300人,占48.1%;40岁以上122人,占19.6%。从受教育程度来看,高中(中专)及其以下的30人,占4.8%;大专101人,占16.3%;本科477人,占76.8%;研究生及以上13人,占2.1%。已婚508人,占82.1%;未婚111人,占17.9%。教龄1年以下的37人,占6.0%;1-3年的59人,占9.5%;3-5年的58人,占9.3%;5-10年的131人,占21.1%;10年以上的336人,占54.1%。

1.1.2 正式研究对象 正式调查总共调查了6所学校。正式调查共发放问卷620份,收回问卷608份,有效问卷586份。其中男性249人,占46.8%,女性275人,占51.7%。30岁以下97人,占16.6%;31至40岁329人,占56.1%;40岁以上107人,占18.3%。从受教育程度来看,高中(中专)及其以下的13人,占2.2%;大专115人,占19.6%;本科407人,占69.5%;研究生及以上2人,占0.4%。510人已婚,占95.5%;24人未婚,占4.5%。教龄1年以下的9人,占1.7%;1-3年的13人,占2.4%;3-5年的6人,占1.1%;5-10年的153人,占28.3%;10年以上的360人,占66.5%。

## 1.2 研究方法

1.2.1 工作倦怠 工作倦怠量表采用国际通用的MBI-ES (Maslach Burnout Inventory-Education Survey)<sup>[7]</sup>,先由4名专家独立将问卷翻译成中文,再通过讨论确定中文稿。然后,请11名来自不同学校的教师实际填写了问卷,在问卷填写完之后对他(她)进行了访谈,并根据访谈结果对其中2道题的文字表述进行了修改,比如,将“我可以很容易理解学生对事情的感受”修改为“我可以很容易了解学生对事情的感受”,形成了MBI-ES中文版初稿。之后,邀请两名英文专业的专家通过讨论将中文的问卷回译成英文,并根据回译的问卷对中文版初稿的其中1道题进行了适当调整,将原来的“我觉得自己在工作中太努力了”修改为“我觉得自己在工作中太辛苦了”,确定了最后的中文问卷。整个量表包括三部分:情绪衰竭(Emotional Exhaustion),人格解体(Depersonalization)和成就感低落(Reduced Personal Accomplishment)。整个问卷共22道题。根据探索性因素分析的结果,参考国内权威的MBI-GS所包括的条目,删除了MBI-ES中部分存在交叉负荷较高或因素负荷较

低的条目,最终保留了15道题目。

1.2.2 时间管理 时间管理采用Macan的时间管理行为问卷(Time Management Behavior Scale, TMBS)<sup>[8]</sup>,该问卷共有5道题,采用利克特5分等级量表计分,1代表“从来没有这样”,5代表“总是这样”。得分越高,代表被试越善于管理时间。本次调查中该问卷的内部一致性系数为0.76。

## 1.3 统计分析

采用SPSS13.0和Amos7.0进行统计分析。

## 2 结 果

### 2.1 工作倦怠量表的探索性因素分析结果

采用主成分法抽取因子,斜交转轴,对MBI-ES的22个项目进行了探索性因素分析。结果发现,少数项目的交叉负荷较高,同时在两个维度上的负荷超过了0.35;或在相应维度的负荷低于0.35。根据探索性因素分析的结果,参考MBI-GS所包括的题目,研究者压缩了MBI-ES的题量,最终保留了15道题,这15道题的因素分析结果见表1。情绪衰竭,成就感低落和人格解体三个维度的内部一致性系数分别为:0.90,0.80及0.76。

表1 工作倦怠量表三维模型的因素负荷表(n=521)

项目	情绪衰竭	成就感低落	人格解体
E1	0.91		
E2	0.90		
E3	0.86		
E4	0.78		
E5	0.76		
P1		0.80	
P2		0.74	
P3		0.67	
P4		0.66	
P5		0.63	
P6		0.61	
D1			0.80
D2			0.76
D3			0.60
D4			0.60
特征根	4.35	3.12	1.50
解释的变量量(59.79%)	25.83%	19.47%	14.50%

### 2.2 工作倦怠量表的验证性因素分析结果

运用正式调查所获得的数据对修订后的MBI-ES的因素结构进行验证,并且比较了一因素模型(即所有项目测的是同一个维度)与三因素模型(情绪衰竭、人格解体和成就感低落)。从表2的验证性因素分析结果来看,工作倦怠量表三因素模型的拟合指标均达到了要求。

### 2.3 时间管理和工作倦怠的回归分析结果

本研究采用分层回归分析,考察在控制了对时间管理和工作倦怠有影响的人口统计学变量(包括性别、年龄、婚姻、受教育程度与教龄)之后,时间管理是否会影响工作倦怠。从表3的结果可以看出,在控制了人口统计学变量之后,时间管理对情绪衰竭仍然有显著的影响( $\beta=-0.17, P<0.001$ ),解释的变异量增加了3%,表明随着时间管理水平的提升,情绪衰竭会降低;时间管理对成就感低落仍然有显著的影响( $\beta=-0.21, P<0.001$ ),解释的变异量增加了5%,表明随着时间管理水平的提升,成就感低落感会降低;在控制了人口统计学变量之后,时间管理对人格解体仍然有显著的影响( $\beta=-0.37, P<0.001$ ),解释的变异量增加了14%,表明随着时间管理水平的提升,人格解体会降低。

表2 工作倦怠量表的验证性因素分析结果(n=510)

模型	$\chi^2$	df	GFI	NFI	IFI	TLI	CFI	RMSEA
虚拟模型	2155.20	105						
一因素模型	854.21	90	0.70	0.60	0.63	0.57	0.63	0.15
三因素模型	250.46	87	0.92	0.88	0.92	0.90	0.92	0.07

表3 时间管理和工作倦怠的分层回归结果

变量	情绪衰竭( $\beta$ )		成就感低落( $\beta$ )		人格解体( $\beta$ )	
	第一步	第二步	第一步	第二步	第一步	第二步
人口统计学变量						
性别	0.02	0.04	0.00	0.03	-0.14**	-0.10*
年龄	-0.01	-0.01	0.02	0.02	-0.11*	-0.09*
婚姻	-0.09	-0.10*	0.05	0.05	-0.03	-0.04
受教育程度	0.05	0.05	-0.01	-0.01	-0.01	-0.00
教龄	0.10*	0.10*	0.01	0.01	0.05	0.05
时间管理						
时间管理		-0.17***		-0.21***		-0.37***
F	2.66*	4.52***	0.21	3.74***	2.13*	14.39**
R <sup>2</sup>	0.03	0.06	0.00	0.05	0.02	0.16
$\Delta R^2$	0.03*	0.03***	0.00	0.05***	0.02*	0.14**

3 讨 论

工作倦怠研究已经成为健康心理学研究的热点问题,MBI-ES是研究教师工作倦中最广泛使用的测量工具。国内虽然修订了MBI-ES,但其构想效度却并不理想。另一方面,MBI-ES有22道题,与MBI-GS相比,题量较大。本研究通过预试和正式调查,对MBI-ES进行了再修订,同时也对题量进行了压缩,最终保留了15道题。探索性因素分析与验证性因素分析结果表明,修订后的MBI-ES具有良好的构想效度。修订后的MBI-ES的三个维度的内部

一致性在正式调查中分别为:0.90,0.80,0.76,均达到了测量学的要求。这些结果一致表明,本研究修订后的MBI-ES具有良好的信度与效度,其在国内的有效性和适用性得到了证明。

回归分析结果表明,在控制了人口统计学变量之后,时间管理对工作倦怠的三个维度,包括情绪衰竭、成就感低落与人格解体均有显著的影响。这一研究结果告诉我们,如果学校能够采取措施提升教师的时间管理水平,比如培训教师如何去设定目标,如何去制定计划,如何去应对干扰等,应该可以有效地帮助教师去应对工作倦怠,降低教师的工作倦怠水平。这一发现在国内现实的背景下,具有重要的实践意义。随着国内教学改革地开展,学校对教师的要求越来越高,教师面对的压力越大,教师也就更有可能出现工作倦怠。如何改变这一状况?在学校对教师要求很难降低的局势下,学校完全可以通过诸如为教师提供时间管理培训等手段来提高教师的应对能力。因此,学校完全可以做到不减“负”,而通过提供时间管理培训之类的“资源”来帮助教师应对压力与倦怠。这是本研究对于国内教师工作倦怠研究的第二个贡献。

参 考 文 献

1 Maslach C, Leiter MP. The Truth About Burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it? San Francisco: Jossey-Bass Inc, 1997

2 李超平,时勤,罗正学,等. 医护人员工作倦怠的调查. 中国临床心理学杂志,2003,11(3):170-172

3 曾垂凯,时勤. 大五人格因素与企业职工工作倦怠的关系. 中国临床心理学杂志,2007,15(6):614-616

4 朱浩亮,黄飞,张建新. 中学校长职业倦怠与自我和谐的相关研究. 中国临床心理学杂志,2008,16(2):167-169

5 梁慧娟,冯晓霞. 北京市幼儿教师职业倦怠的状况及成因研究. 调查与研究,2004,5:32-35

6 伍新春,曾玲娟,秦宪刚,等. 中小学教师职业倦怠的现状及相关因素研究. 心理与行为研究,2003,1(4):262-267

7 Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. Maslach burnout inventory manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996

8 Macan TH. Time management: Test of a process model. Journal of Applied Psychology, 1994, 79(3):381-391

(收稿日期:2008-05-13)