

乡村振兴背景下农村教师工作家庭平衡与主观幸福感的提升策略

何明远¹, 陈显红², 张田田¹

¹黔西南民族职业技术学院心理咨询中心, 贵州 兴义

²兴义民族师范学院教育科学学院, 贵州 兴义

收稿日期: 2023年8月21日; 录用日期: 2023年10月16日; 发布日期: 2023年10月26日

摘要

在乡村振兴的大背景下, 研究以工作家庭边界理论与人-环境匹配理论为理论框架, 深入探讨了影响农村教师工作家庭平衡的五大关键要素: 时间平衡、履行职责平衡、心理平衡、个体与环境匹配以及工作与家庭匹配。通过全面梳理这些要素, 提出了提升农村教师工作家庭平衡与主观幸福感的三项重要策略: 强化家庭联结功能、增强职业发展稳定性以及政策和资源的适度倾斜。这些策略的提出旨在建立一个更具支持性的环境, 使农村教师能够更好地平衡工作和家庭, 提升幸福体验, 这将不仅有助于农村教师生活质量的改善还能够提高我国乡村教育的质量, 为乡村振兴目标的实现提供有益的参考和建议。

关键词

乡村振兴, 工作家庭平衡, 主观幸福感

Strategies for Improving Work-Family Balance and Subjective Well-Being of Rural Teachers under the Background of Rural Revitalization

Mingyuan He¹, Xianhong Chen², Tiantian Zhang¹

¹Psychological Counseling Center, Southwest Guizhou Vocational & Technical College Nationalities, Xingyi Guizhou

²School of Educational Science, Minzu Normal University of Xingyi, Xingyi Guizhou

Received: Aug. 21st, 2023; accepted: Oct. 16th, 2023; published: Oct. 26th, 2023

Abstract

In the context of rural revitalization, the study uses the work-family boundary theory and the person-environment matching theory as the theoretical framework to deeply explore the five key elements that affect the work-family balance of rural teachers: time balance, balance in fulfilling responsibilities, psychological balance, individual and environmental fit and work-family fit. By comprehensively sorting out these elements, three important strategies are proposed to improve rural teachers' work-family balance and subjective well-being: strengthening family connection functions, enhancing career development stability, and appropriately tilting policies and resources. These strategies are proposed to establish a more supportive environment so that rural teachers can better balance work and family and enhance their happiness experience. This will not only help improve the quality of life of rural teachers but also improve the quality of rural education in China, providing useful references and suggestions for the realization of rural revitalization goals.

Keywords

Rural Revitalization, Work-Family Balance, Subjective Well-Being

Copyright © 2023 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. 引言

农村教育是我国教育事业中不可或缺的一环，农村教育作为连接城乡、传承文化、培养未来的桥梁，对于我国农村地区的发展具有基础性作用。然而，在农村教育中，农村教师既面临着教学使命的重担，又承受着家庭责任的压力，他们是乡村教育的守护者，同时也是许多家庭的支柱(兰文杰, 黄大炜, 何明远等, 2018)。如何让农村教师在工作与家庭之间找到平衡，提升其主观幸福感，一直是一个备受关注的问题。伴随着乡村振兴战略的实施，我国的农村教育进入了新的发展阶段。政府对农村教育的投入不断增加，师资队伍得到持续性优化。这一战略的实施旨在提高农村地区的经济发展水平，改善农民生活质量，加强农村社会建设，使农村地区焕发新的活力。在这一过程中，农村教育的重要性日益凸显，农村教师的工作变得更加关键。然而，农村教师所面临的工作压力和家庭责任不容忽视。他们常常需要兼顾教育教学工作和家庭生活，承受着双重的精神和情感压力(Diener, 1984)。农村教师的工作家庭平衡与主观幸福感不仅影响着他们自身的生活质量，还直接关系到农村教育的质量和可持续发展。因此，如何在工作与家庭之间找到平衡，提升农村教师的主观幸福感，成为了当下亟待解决的问题。因此，本文将从相关理论的视角出发，探讨农村教师工作家庭平衡与主观幸福感的提升策略，以为农村教育的可持续发展提供有益的参考和建议。

2. 核心概念的界定与关系

在当代社会，主观幸福感和工作家庭平衡已成为受到广泛研究和关注的重要主题。这两者之间存在着紧密的关联，尤其对于农村教师这一特殊群体来说，工作家庭平衡直接影响着他们的主观幸福感的体验。本部分将深入探讨主观幸福感和工作家庭平衡的概念，以及它们在农村教师生活中的关系。

2.1. 主观幸福感

主观幸福感, 作为一个多维度的概念, 通常被定义为个体对其自身生活的整体满意度和幸福程度的主观评价。这一概念不仅包括了情感方面的快乐和满足, 还包括了认知方面的自我评价和生活满意度(曾练平, 何明远, 潘运等, 2018)。主观幸福感的评价通常基于个体对自身生活条件、社会关系、自我实现等方面的感知和体验。对农村教师而言, 主观幸福感不仅体现在个体的生活质量和幸福感上, 还涵盖了他们在教育教学领域的职业满意度和成就感。

2.2. 工作家庭平衡

工作家庭平衡是正确认识、处理和调和工作与家庭之间关系并缓解矛盾与压力的过程, 是指个体在工作与家庭责任之间的角色分配和时间分配上达到一种相对平衡的状态。这种平衡涵盖了个体在工作岗位上的表现与职责, 以及在家庭中的角色履行和责任承担。虽然目前对于工作家庭平衡的概念没有达成统一的认识(王晶, 吴明霞, 廖礼惠等, 2010), 但对于农村教师而言, 工作家庭平衡不仅意味着他们在课堂上发挥高效和负责任的教育教学作用, 还包括了在家庭中作为亲人、父母、配偶的角色履行。

2.3. 农村教师的主观幸福感与工作家庭平衡的关系

在农村地区, 教师职业往往伴随着特殊的挑战和机遇, 这使得工作家庭平衡与主观幸福感之间的关系更加显著。首先, 工作家庭平衡对农村教师的主观幸福感有着深刻的影响, 当教师能够有效管理工作和家庭之间的需求和期望时, 他们更有可能在职业生涯中取得成功, 同时也更容易在家庭生活中获得满足感, 这种平衡可以有效减轻教师的工作压力, 提高生活质量, 从而提升主观幸福感。而主观幸福感亦会影响农村教师的工作家庭平衡, 当教师感到幸福和满足时, 他们将更有动力去应对工作挑战和家庭责任, 更容易找到两者之间的协调。反之, 主观幸福感的不足将可能导致工作家庭冲突, 影响工作表现和家庭关系(肖丹, 2012; 王莹, 2022; 邵菊琴, 周玉意, 张海燕, 2016; 李丽, 霍保利, 朱润瑞等, 2018)。

农村教师的主观幸福感和工作家庭平衡相辅相成, 相互影响。为了实现的提升, 必须关注和促进工作家庭平衡, 并采取策略来解决农村地区独特的挑战, 以确保农村教师在工作和家庭生活中都能够蓬勃发展。

3. 农村教师工作家庭平衡的要素解析

工作家庭平衡是我们每个人所追逐的目标, 在乡村振兴的大背景下, 我国农村教师的工作环境持续得到优化, 其心理认知以及工作环境等发生了巨大的变化。农村教师的工作家庭平衡作为其主观幸福感的重要构成要素, 要全面理解和探讨提升农村教师的主观幸福感的策略, 有必要先深入分析影响工作家庭平衡的关键要素。但农村教师的工作家庭平衡问题涉及到复杂的因素, 其中两个关键理论: 工作家庭边界理论和人-环境匹配理论可为研究提供深入分析的视角。

3.1. 工作家庭边界理论

工作家庭边界理论强调了工作和家庭之间的界限以及这些界限的相互影响(高中华, 赵晨, 2014)。对于农村教师来说, 他们的工作往往需要很多时间和精力投入, 他们需要应对农村教育教学过程中的各种挑战, 如师资不足、资源匮乏、生源差等问题, 这使得他们在工作家庭之间的平衡变得更加复杂。这导致了许多农村教师不得不增加自身工作时长, 进而导致工作家庭边界变得模糊, 影响了其家庭角色的发展。例如, 他们可能无法参与某些重要的家庭活动或照顾家庭成员, 而导致家庭关系紧张。

3.2. 人 - 环境匹配理论

人 - 环境匹配理论强调了个体与其所处环境之间的一致性匹配和工作与家庭的互补性匹配对工作家庭平衡的重要性(马丽, 2015)。农村教师的工作具有独特的特质, 需要他们适应农村社会文化和家庭结构, 与之保持一致性匹配。农村地区常常拥有自己独特的价值观念和生活方式, 农村教师需要与这一环境协调一致, 以降低个体冲突水平。此外, 农村教师的家庭结构与城市教师相比, 也更具传统性, 这需要他们找到适应的方式, 实现工作与家庭的互补性匹配, 以更好地履行家庭角色的期望。因此, 人 - 环境匹配理论提醒我们, 通过实现个体与环境的一致性匹配和工作与家庭的互补性匹配, 农村教师可有效降低个体工作家庭冲突水平, 促进个体角色之间的转换, 实现工作家庭平衡。

3.3. 农村教师工作家庭平衡要素

通过深入分析工作家庭边界理论和人 - 环境匹配理论, 研究总结归纳了 5 个影响农村教师工作家庭平衡的关键要素, 这些要素在农村教师实现工作家庭平衡方面起着重要作用。以下是这些要素的详细描述及工作家庭平衡要素表(表 1):

时间平衡: 农村教师需要有效管理工作时间和家庭时间。他们可能需要在教学、备课和家庭责任之间找到适当的时间分配, 以确保两者之间的平衡。时间平衡要求他们具备时间管理技能, 能够高效利用有限的时间资源。

履行职责平衡: 这一要素强调了农村教师在工作和家庭职责之间的平衡。他们需要履行教育工作的职责, 同时也要承担家庭中的角色和责任, 如照顾子女和家庭事务。履行职责平衡要求他们能够妥善处理工作和家庭职责, 避免过度投入其中一个领域而忽略了另一个。

心理平衡: 心理平衡是农村教师工作家庭平衡的重要组成部分。他们需要保持情绪稳定, 克服可能出现的焦虑、压力和疲劳。农村教师可能会面临工作上的挑战, 如教育资源不足、学生发展水平偏低及教学需求多样化等, 这可能会对他们的心理健康产生负面影响。因此, 心理平衡要求他们具备一定的情绪管理和压力应对的技能。

个体与环境匹配: 这一要素强调了农村教师个体特质和价值观念与其所处农村环境之间的匹配。农村教师需要适应农村社会文化和家庭结构, 以确保他们与环境保持一致性匹配。这有助于减少工作和家庭之间的冲突, 促进个体角色之间的顺畅转换。

工作与家庭匹配: 这是一种互补性匹配, 它要求农村教师在工作和家庭之间建立互补关系, 而不是竞争或冲突。他们需要能够有效地在工作和家庭职责之间切换角色, 以满足不同领域的需求。

Table 1. Elements of work family balance for rural teachers

表 1. 农村教师工作家庭平衡要素表

要素	描述
时间平衡	有效管理工作时间和家庭时间, 高效利用有限的时间资源。
履行职责平衡	处理工作和家庭职责, 避免过度投入其中一个领域而忽略了另一个。
心理平衡	保持情绪稳定, 具备情绪管理和压力应对的技能, 合理应对工作和生活中的挑战。
个体与环境匹配	适应农村社会文化和家庭结构, 个体特质与环境相匹配。
工作与家庭匹配	建立工作和家庭之间的互补关系, 能够有效顺畅地切换角色。

通过工作家庭边界理论和人 - 环境匹配理论的综合运用, 我们深入探讨了农村教师面临的挑战, 以及实现农村教师工作家庭平衡的 5 大关键要素: 时间平衡、履行职责平衡、心理平衡、个体与环境匹配、

工作与家庭匹配。

4. 农村教师的工作家庭平衡与主观幸福感的提升策略

乡村振兴战略的实施使农村地区发生了巨大的变革，社会、经济、文化等多个方面都经历了深刻的变革。在这一过程中，农村教师作为基层教育的中坚力量，承担着培养农村学生的重要使命，但也面临着工作与家庭之间的巨大压力(张娜, 马志颖, 2019)。为帮助农村教师更好地实现工作家庭平衡，提升主观幸福感，研究结合上文解析的大五要素，提出如下提升策略：

4.1. 强化家庭联结功能

在农村教师工作家庭平衡的提升策略中，强化家庭联结功能是一个至关重要的方面，因为家庭作为一个支持体系，对农村教师的工作和生活产生着深远的影响。家庭联结功能的强化可以为农村教师提供更多的支持和资源，有助于缓解工作与家庭之间的冲突，提升个体家庭领域的幸福指数。这意味着我们需要积极创造一个支持性的家庭环境，使农村教师能够更好地履行家庭职责，同时在工作中获得支持，实现时间平衡。以下是关于这一策略的详细阐述：

(一) 在相关政策或工作安排上鼓励农村教师更多地参与家庭生活。这包括提供更多的弹性工作安排和家庭支持政策，以便他们有更多的时间陪伴家人。这一举措旨在为农村教师创造更加灵活的工作环境，以满足他们在履行家庭角色上的需求。

(二) 在农村地区提供更多的家庭支持服务。例如儿童托管、校内亲子区和家政服务。这一策略旨在减轻农村教师在家庭角色履行上的压力，使他们更好地平衡工作和家庭生活，这将有助于创造一个支持性的社会环境，使农村教师能够更好地履行其教育职责，同时享受更加丰富的家庭生活。

(三) 鼓励农村教师与配偶和子女共同制定家庭计划。明确家庭成员的需求和期望，以便更好地平衡工作和家庭。这不仅可使家庭成员更深入地理解彼此的需求和期望，还鼓励家庭成员之间积极的互动和沟通。家庭计划应具有灵活性和适应性，使其能够随着时间和情境的变化而调整，这将有助于家庭更好地适应各种挑战，降低了工作家庭冲突的风险。政府和学校可以通过提供培训和资源支持来推动这一策略的实施，从而进一步巩固农村教师家庭的和谐与幸福。

(四) 开展家庭沟通培训，提高家庭成员之间的沟通技巧。通过开展家庭沟通培训，农村教师及其家庭成员可以更好地理解和支持彼此，提高家庭联结功能，从而有效地应对工作和家庭压力，这有助于加强农村教育系统的稳定性和可持续发展。

(五) 设立乡村家庭支持小组或心理互助机构。由政府或社会组织牵头，定期组织聚会、研讨会、培训和社交活动，提供一个可以让农村教师倾诉和分享经验的平台，减轻农村教师心理压力，更好地保持心理健康状态。

4.2. 增强职业发展稳定性

通过提供广泛的职业发展和培训机会，帮助农村教师更好地履行职责，实现个体与环境的匹配及更高的职业满足感和稳定性。以下是关于这一策略的详细阐述：

(一) 开设专业培训课程。培训可以涵盖各个方面，包括教育方法、儿童心理学、班级管理等。培训课程的内容应根据农村教育的需求和特点进行定制，以确保培训内容与实际工作紧密相关。此外，培训应定期进行更新，以跟上教育领域的最新发展。

(二) 增加学术研究和项目合作机会。为提高农村教师的职业满足感，缩小城乡教师的心理预期落差，可鼓励农村教师积极参与学术研究和项目合作，通过设立教育研究基金、奖励教师的研究成果等方式来

实现,这不仅能够提高农村教师的专业水平,还可以激发他们的教育科研热情,增强工作成就感。

(三) 提供职业资源和支持。这包括提供相应的进修、深造、学习的机会、材料、教育技术和实验室设备等教育资源。这一措施的核心在于为农村教师提供必要的职业资源,以使其能够更好地实现自我突破和应对工作挑战,提高教学水平。政府和学校可以通过合作,建立培训计划和资源中心,为农村教师提供方便和实用的学习资源,以满足他们不断成长的需求。此外,提供必要的材料、教育技术和实验室设备等教育资源,有助于提高从农村教育教学质量,提高农村教师的工作效率,创造更有成就感的工作环境。

(四) 鼓励教育创新和改进。鼓励农村教师参与教育创新和改进,在乡村振兴的大背景下,使其有机会提出更多的教育改革建议,并积极参与到教育新方法的实施中。这不仅能够提高农村教育质量,还能够增强农村教师的职业满足感和成就感,因为他们可以看到自己的工作对自己的事业产生的积极影响。

4.3. 政策和资源的适度倾斜

乡村振兴使得乡村教育资源得到拓展,为实现个体心理平衡,通过资源倾斜的方式为农村教师将来的发展提供更有利的扶持和帮助。以下是关于这一策略的详细阐述:

(一) 无差别化的农村教师支持政策,帮助农村教师坚定理想信念。从农村教师根本需求和基础性需要出发,根据乡村教育实际情况来调节农村教师工作的职责,帮助农村教师对自身的工作情况进行全方位的分析,并为其职业生涯规划提供建设性意见,增强农村教师的归属感,平衡工作和家庭之间的关系,从而进一步提高教师的主观幸福感。

(二) 完善职业晋升通道。在农村教师的职称评聘、表彰奖励等方面进行资源倾斜,通过职称的评定与表彰等形式优化农村教师的资源配置,引导农村教师的未来发展。具体可以通过建立农村教师独立职业晋升通道、设立独立晋升评审制度等方式来解决农村教师职称职级评审难的问题,以此提高其职业信心与职业归属感。

对于农村地区的青年教师来说,职称评定和教学质量水平考核会使其主动承担起教学课题的研究工作,在其工作过程中提升自己的专业教学能力。对于农村地区的中年教师来说,高级教师职称的名额数量增加,会使其积极地融入工作岗位当中,从而推动农村教师“以老带新”、“以上至下”的专业发展,更好的汇聚发展乡村教育合力。

(三) 农村教师生活、待遇补助的进一步提高。为农村教师进一步提供特殊津贴、引进人才住宿等。减小农村教师与市教师在待遇上的差异性,甚至超越城市教师,让农村教师不产生心理落差,在心理认知方面获得满足感,让工作报酬与工作环境上实现对冲平衡。

基金项目

贵州省黔东南州脱贫攻坚重点项目(项目号: Qxntpgjkt201908),贵州省教育厅 2023 年普通本科高校科学研究项目(项目号: 黔教技[2023] 390 号)。

参考文献

- 曾练平,何明远,潘运,等(2018). 工作家庭平衡双构面视角下社会支持对农村教师工作投入的影响:一个多重中介模型. *心理与行为研究*, 16(4), 518-524.
- 高中华,赵晨(2014). 工作家庭两不误为何这么难?基于工作家庭边界理论的探讨. *心理学报*, 46(4), 552-568.
- 兰文杰,黄大炜,何明远,等(2018). 农村教师社会支持、工作家庭平衡与工作满意度的关系. *现代预防医学*, 45(5), 855-859.
- 李丽,霍保利,朱润瑞,等(2018). 认知干预对女性护士工作家庭关系及幸福感的影响分析——基于工作家庭积极增

- 益理论的应用研究. *河南医学研究*, 27(10), 1885-1887.
- 马丽(2015). 工作-家庭匹配与平衡研究: 基于个人-环境匹配的视角. *管理评论*, 27(2), 135-144.
- 邵菊琴, 周玉意, 张海燕(2016). ICU 护士工作家庭平衡、应对方式与主观幸福感的相关性研究. *中华全科医学*, 14(5), 817-819.
- 王晶, 吴明霞, 廖礼惠, 等(2010). 国外工作-家庭平衡研究的现状述评. *心理科学进展*, 18(8), 1269-1276.
- 王莹(2022). *青年职业女性自我效能感、主观幸福感及工作-家庭平衡的关系研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 肖丹(2012). *职业女性工作家庭平衡与主观幸福感的关系研究*. 硕士学位论文, 成都: 西南财经大学.
- 张娜, 马志颖(2019). 乡村振兴背景下乡村教师专业发展路径探析. *现代教育科学*, (5), 104-109.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>