

# 积极心理资本、领悟社会支持与工作-生活平衡的关系研究——以贵州师范学院教师为例

秦世燕<sup>1</sup> 唐文琴<sup>2</sup> 尚缘缘<sup>3</sup> 冉茂琴<sup>4</sup> 汤天云<sup>5</sup>

(贵州师范学院 贵州 贵阳 550018)

**[摘要]** 本研究运用问卷调查,对高校教师积极心理资本、领悟社会支持与工作-生活平衡的关系研究。研究结果表明:高校教师积极心理资本、领悟社会支持和工作-生活平衡总体处于中等偏上水平。其中积极心理资本在人口学变量上存在显著性差异,领悟社会支持和工作-生活平衡在人口学变量上没有差异。而积极心理资本、领悟社会支持和工作-生活平衡之间呈现正相关关系,并且达到显著性水平。

**[关键词]** 积极心理资本;领悟社会支持;工作-生活平衡;高校教师

## 前言

教师要有良好的积极心理状态和情感与各方面支持,才能有效对的平衡工作与生活中的压力。下面笔者通过问卷调查从以下几个方面进行分析。

### 一、文献综述

#### (一)国外文献

Larson和Luthans研究结果显示,员工的心理资本对工作满意度有正向预测作用。并且员工的工作态度在很大程度上受心理资本的影响<sup>[1]</sup>。Harms研究发现积极心理资本与被试的工作态度、行为和绩效呈现正相关关系。Rees、Hardy认为运动员感知到来自他人给予的情感支持和自尊支持均可以缓冲紧张及压力对自信的有害影响,间接地对运动员自信心产生积极效应。Behson的研究发现,弹性工作制度提高了员工的工作满意度。Lieke和Tania发现组织工作和家庭文化能提高已婚员工的工作绩效,但不能提高单身员工;而弹性工作安排对单身员工的工作绩效有正向影响;上级社会支持对已婚员工有利<sup>[2]</sup>。

#### (二)国内研究

李珍研究发现,积极心理资本总分在性别上不存在显著差异。杨小江研究发现积极心理资本在情绪智力与学习动机之间存在中介作用。王佳慧研究发现男女生在领悟社会支持上不存在显著差异;心理资本和创业意向与领悟社会支持都呈显著正相关。王熹研究发现高校辅导员领悟社会支持的水平处于中等偏上;高校辅导员积极心理品质与领悟社会支持呈显著正相关<sup>[3]</sup>。吴小龙研究发现组织支持感与工作-生活平衡显著正相关,对心理资本有显著的正向影响作用<sup>[4]</sup>。

### 二、概念界定

#### (一)积极心理资本

本研究采用的是Luthans界定的积极心理资本,他指出积极心理资本是个体生命全程所展现出的心理的积极状态和情感。

#### (二)领悟社会支持

Barrera认为是个人自身对他人提供的支持抱有的一种信念和期望。

#### (三)工作-生活平衡

Clark将工作-生活平衡定义为“以最小程度的角色冲突来达到工作与生活质量都令个体较为满意的状态”。

### 三、研究过程与方法

#### (一)研究对象

本研究对象是随机选取贵州师范学院教师,共施测问卷320份,回收297份,剔除无效问卷后有效问卷241份,基本信息如表1:

表1 被试的基本资料

变量	类别	人数	百分比 (%)
性别	男	98	40.7
	女	143	59.3
职称	教授	32	13.3
	副教授	86	35.7
	讲师	79	32.8
	助教	44	18.3
婚姻状况	已婚	180	74.7
	未婚	61	25.31

#### (二)研究工具

##### 1.积极心理资本量表

本研究使用张阔2010年编制的《积极心理资本量表》。该量表包含四个维度:自我效能感、韧性、希望、乐观。采用七级计分方式。其中反向记分的项目为第8、10、12、14、25项目。自我效能感、韧性、希望、乐观维度和总量表的a系数依次为0.86、0.83、0.80、0.76和0.90。

##### 2.领悟社会支持量表

本研究使用姜乾金修订的《领悟社会支持量表》量表共包括12个自评项目,由家庭支持、朋友支持和其他支持三个分量表组成。量表采用七级计分。量表家庭支持、朋友支持、其他支持和总量表的a系数分别为0.705、0.744、0.613、0.830,具有很好的信效度。

##### 3.工作-生活平衡量表

本研究使用Valcour在2007年开发的工作-生活平衡量表。该量表采用五级计分。该量表内部一致性系数为0.880。

### 四、结果与分析

#### (一)总体情况

##### 1.高校教师积极心理资本、领悟社会支持、工作-生活平衡总体情况

由表2可知,高校教师积极心理资本、领悟社会支持、工作-生活平衡总分高于理论中值(问卷采用7级计分法,理论中值为4分;问卷采用5级计分,理论中值为3分),表明该调查对象积极心理资本、领悟社会支持、工作-生活平衡

整体均处于中等偏上水平。

表2 总体情况(n=241)

	M	SD
积极心理资本	5.2172	0.76233
领悟社会支持	5.2974	0.85237
工作-生活平衡	3.3983	0.82077

#### (二)人口学变量的差异性分析

##### 1.高校教师积极心理资本、领悟社会支持和工作-生活平衡的差异性分析

###### (1)不同性别的差异性分析

由表3可知,不同性别高校教师积极心理资本存在显著性差异。其中,男性得分显著高于女性。不同性别高校教师在领悟社会支持、工作-生活平衡上差异不显著。

表3 不同性别的差异性分析

因子	男生 n=98		女生 n=143		t
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	
积极心理资本	5.34±0.78	5.10±0.74	5.10±0.74	5.10±0.74	2.43*
领悟社会支持	5.26±0.81	5.32±0.88	5.32±0.88	5.32±0.88	-0.57
工作-生活平衡	3.50±0.79	3.32±0.83	3.32±0.83	3.32±0.83	1.69

注: \*表示p<0.05, \*\*表示p<0.01, \*\*\*表示p<0.001,下同。

###### (2)不同职称的差异性分析

由表4可知,不同职称高校教师积极心理资本存在显著性差异。其中,教授>副教授>助教>讲师。不同职称高校教师在领悟社会支持、工作-生活平衡上差异不显著。

表4 不同职称的差异性分析

因子	教授 n=32		副教授 n=86		讲师 n=79		助教 n=44		F
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
积极心理资本	5.63±0.71	5.25±0.79	5.03±0.74	5.03±0.74	5.06±0.66	5.06±0.66	5.06±0.66	5.67***	
领悟社会支持	5.29±0.73	5.28±0.90	5.31±0.90	5.31±0.90	5.30±0.78	5.30±0.78	5.30±0.78	0.01	
工作-生活平衡	3.46±0.98	3.49±0.75	3.29±0.81	3.29±0.81	3.35±0.83	3.35±0.83	3.35±0.83	0.86	

###### (3)不同婚姻状态的差异性分析

由表5可看出,高校教师积极心理资本在不同婚姻状态下存在显著性差异。其中已婚教师得分高于未婚教师。不同婚姻状态下的高校教师在领悟社会支持、工作-生活平衡上差异不显著。

表5 不同婚姻状态的差异性分析

因子	已婚 n=180		未婚 n=61		t
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD	
积极心理资本	5.25±0.79	5.03±0.79	5.03±0.66	5.03±0.66	1.96*
领悟社会支持	5.32±0.84	5.32±0.84	5.22±0.88	5.22±0.88	0.77
工作-生活平衡	3.43±0.81	3.43±0.81	3.29±0.84	3.29±0.84	1.13

#### (三)积极心理资本、领悟社会支持与工作-生活平衡的相互性分析

由表6可看出,高校教师在积极心理资本、领悟社会支持以及工作-生活平衡三个变量上存在相关关系,且达到显著性水平。

表6 积极心理资本、领悟社会支持与工作-生活平衡的相关分析

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1									
2	0.517**	1								
3	0.686**	0.598**	1							
4	0.654**	0.523**	0.746**	1						
5	0.849**	0.800**	0.884**	0.846**	1					
6	0.522**	0.451**	0.518**	0.508**	0.591**	1				
7	0.422**	0.292**	0.408**	0.507**	0.475**	0.579**	1			
8	0.460**	0.385**	0.445**	0.545**	0.539**	0.673**	0.696**	1		
9	0.535**	0.431**	0.523**	0.594**	0.612**	0.862**	0.864**	0.900**	1	
10	0.223**	0.238**	0.285**	0.292**	0.304**	0.327**	0.312**	0.379**	0.387**	1

注: 1=自我效能感, 2=韧性, 3=希望, 4=乐观, 5=积极心理资本, 6=家庭支持, 7=朋友支持, 8=其他支持, 9=领悟社会支持, 10=工作生活平衡。

### 五、讨论

#### 1.高校教师积极心理资本的差异性讨论

本研究结果显示,高校教师积极心理资本总分在性别、职称、婚姻状况上存在显著性差异,这与过往研究结果一致<sup>[5]</sup>。笔者认为其原因可能是一下几点。首先由于传统文化思想引起的,男主外女主内,这样就形成男性具有“工具性”,女性具有“感情性”的特质。因此,男性更具有事业心,受到挫折打击时更顽强。其次由于教师的不同职称所承担的工作任务与压力不同。对于高职称的教师而言,工作重心转向科研,而对于低职称的教师则面临教学与科研的双重压力,同时,职称的高低对于教师而言存在工作待遇以及资源平台的

同,因此,高职称的教师能获取更好的待遇报酬以及丰富资源,这对于其积极心理资本的水平有所影响。第三,由于高校教师学历较高,未婚高校教师面临社会赋予其的婚姻责任较大。同时,已婚教师拥有较为稳定的家庭生活状态,能更专注于工作,在工作中获取更多的心理资本,因此婚姻状况对于高校教师积极心理资本产生一定影响。

#### 2.高校教师领悟社会支持的差异性讨论

本研究结果显示,高校教师领悟社会支持在性别、职称以及婚姻状况等变量上差异不显著。笔者认为这与本校的发展状况存在有一定联系。首先,贵州师范学院于2009年转制成为一所综合性大学,在发展过程中可为教师提供的资源较为丰富,教师之间竞争压力较小,提升空间较大,因此教师在心理层面感受到的差异性较小。其次,对于大学这个环境来说,男女教师所接受的发展机会相对而言较为平均,已婚与未婚状态下工作性质没有明显差异,可获取的工作资源与社会资源基本一致,因此在领悟社会支持这一变量上差异不显著。

#### 3.高校教师工作-生活平衡的差异性讨论

本研究结果显示,高校教师工作-生活平衡在性别、职称以及婚姻状况等变量上差异不显著。笔者认为这与教师的职业特点存在一点的联系。首先,高校教师多为研究生或博士学历,工作内容集中在教学与科研两方面,这与在校学习生活相似,因此在角色转换上较为平缓,对于工作-生活的平衡调节性较好,差异不明显。其次,对于高校教师而言,由于工作时间弹性较大,未婚与已婚对于自身发展的限制相对较小,因此婚姻状况对于高校教师而言不一定成为影响其心理状态的重要因素。

#### 4.高校教师积极心理资本、领悟社会支持与工作-生活平衡的相关讨论

本研究对高校教师积极心理资本、领悟社会支持与工作-生活平衡进行分析得出,高校教师在积极心理资本、领悟社会支持以及工作-生活平衡三个变量上存在相关关系,且达到显著性水平。表明高校教师积极心理资本水平、领悟社会支持水平和工作-生活平衡水平都高。反之亦然。积极心理资本水平高的个体,会具有更为自信、乐观的心理状态,往往能够及时地领悟到家庭、朋友和其他方面带来的支持,并能很好的利用这些支持来解决工作-生活平衡当中的问题。

#### 结语

综上所述有高的积极心理资本水平和领悟社会支持水平,就会平衡工作和生活之间的压力。

#### 参考文献

[1]王佳慧.大学生心理资本、领悟社会支持和创业意向的关系研究[D].哈尔滨师范大学,2016.  
[2]Lieve L.ten Brummelhuis, Tanja van der Lippe.Effective work - life balance support for various household structures[J].Human Resource Management, 2010, 49 (2).

[3]王焱.高校辅导员积极心理品质与领悟社会支持的相关研究[D].重庆师范大学,2016.

[4]吴小龙.组织支持感、心理资本与工作-生活平衡的关系研究[D].河北大学,2016.

[5]王芳.地方高校教师心理资本现状调查[J].保健医学研究与实践, 2017, 14 (06): 15-21.

#### 作者简介:

1秦世燕(1996-2)女,汉族,贵州遵义人,本科在读,贵州师范学院教育科学学院学生。研究方向:应用心理学;

2唐文琴(1998-2)女,苗族,贵州镇远人,本科在读。贵州师范学院教育科学学院学生。研究方向:应用心理学;

3尚缘缘(1998-1)女,穿青人,贵州省纳雍县人,本科在读,贵州师范学院教育科学学院学生。研究方向:应用心理学;

4冉茂琴(1997-10)女,汉族,贵州铜仁人,本科在读,贵州师范学院教育科学学院学生。研究方向:应用心理学;

5汤天云(1997-3)女,汉族,贵州毕节人,在读本科,贵州师范学院教育科学学院学生。研究方向:应用心理学。

#### 通讯作者:

1赵玲竹(1987-10)女,汉,湖南邵阳人,硕士,贵州师范学院讲师,研究方向:发展与教育心理学;

2张金勇(1974-7)男,汉,山东阳谷人,硕士,贵州师范学院副教授,研究方向:心理测量与咨询。

## 微型课题研究 ——作业=作孽

谢小芝

(湖北省荆州市监利县网市小学 湖北 荆州 433300)

**[摘要]** 随着快乐教育的口号大肆宣传,我校也跟随其后踏入到快乐教育的行列中,然而快乐教育的后果是,学生越来越难教难管,作业经常成了作孽!

**[关键词]** 作业;时间;难易;合理性;科学性

学生年龄偏小,手腕发育不完全,而教师布置作业量过大,导致学生完不成;一些老师没有深入了解学生成绩差异,布置作业没分等次,导致学困生完不成;现在大多留守儿童,家长监管力度不够,很多孩子没养成完成作业的习惯。

时常听到的老师抱怨本班某某同学又没完成作业,某某的作业做得一塌糊涂,还甚至于某某某从开学至今一直就压根儿没有交过一次作业。听到这些话时,我就一直在纳闷儿,也一直在心中质问,“作业”自古以来作为老师考查学生学习情况和反馈学生掌握知识好坏的最基本的检查手段,从有学堂起,从有先生起,就一直沿袭至今。可是现在的孩子们,是怎么了呢?为什么连作为学生本应该完成的自己分内的最基本的任务都不完成了呢?这个社会到底是怎么了?为了弄清这个一直萦绕在我脑海里的疑问,我在各年级,各学科间的老师中做了一段时间的调查,分析学生不完成作业的疑问主要表现在以下几点(以低年级语文为例):

#### 一、作业量过多

因为低年级学生年龄偏小,根本就没有自制能力,老师无论是布置课堂作业,还是家庭作业,我认为都不要布置过多的练习,因为他们的手部肌肉都还未曾发育完善,握笔时间长了,孩子们就会感觉手部酸疼,因而导致学生作业不能按时完成,久而久之,学生就开始厌倦写作业了。如:二年级有一位语文老师有一次布置的家庭作业,就是规定学生把一整个单元中“我会写”的所有生字的拼音、汉字各写三个,并组一个词,你想想那得写多少个字啊,又得写多长时间啊?根据《语文新课程标准》规定的:小学低年级语文作业时间最多不应超过30分钟,所以为了能激发学生完成作业的意识与兴趣,作为教师的就应该考虑到学生的身体发展特点,注意作业的合理性与科学性,尽量把时间控制在半小时以内。

#### 二、作业题过难

因为低年级的学生识字量还不是很多,布置作业时,有的老师根本没有考虑到孩子们的阅读能力与识字量是成正比的这一个简单的规律。在布置作业时,特别是布置家庭作业时,一般都是发放的县教育局分发的《新动力》,这本作业里面的设计虽说很好很全,但是有的孩子识字量不是很大,对于作业里说的简直自己根本就无法读清楚。所以,日积月累,孩子开始对作业有种种畏惧感,简直到了提作业就害怕的感觉。试想,这样的心理还会去完成作业吗?

#### 三、家教力度弱

由于我校是乡镇小学,各班的留守学生大约占本班的百分之八十,都是由爷爷奶奶在代养,俗话说不是隔代亲吗?所以,作为爷爷奶奶的认为只要没冻着没饿着孙子就万岁了,哪还有心思关心孩子的作业呢?就算回家关心孙子的学习也只是随口问声:作业做了没有啊?孩子顺口一答:做了呀!爷爷奶奶就真的以为写完了,就再也没有下文了。有时如果孩子没写家庭作业,到校后老师稍稍批评一下,有的爷爷或者是奶奶还会跑到学校来与老师评理或是说情,让老师少管或是不管,说老师管得太严了的话孩子就会耐在家里不愿来学校了。想想这样,老师又该如何呢?

综上所述,日复一日,月复一月,年复一年,作业可就真的仿佛成了作孽了。那如何解决这一奇怪的现象呢?我认为,作为老师首先应该明白作业是学生巩固知识提高能力的有效途径。《语文课程标准》指出:“工具性和人文性的统一是语文课程的基本特点。”怎样让两者有机融合,是作业改革中迫切需要解决的问题。语文课是实践性很强的课程,作业应在大量实践中承担掌握运用语文规律的角色。因此,对语文作业我们要提高认识,精心设计,让作业成为学生自我策划、自我表现、超越自我的一个平台,从而发挥语文作业的真正作用,全面提升学生的语文素养。然而在传统的守成性教育思想指导下,语文作业的设计往往局限在再现式的范畴内,应试训练色彩浓厚。因此,要想彻底地改变当前小学语文作业体系所存在的问题,必须从作业设计这个层面切入。作业设计是教学工作的基本环节,也是实施素质教育、进行课程改革的重要载体,作业的研究对于教学实践的深化和教学理论的建设具有重要的意义。应做到针对不同的学生布置不同的作业,如学习基础较好的可以布置较难的,可以有动笔写话的,也可以练习背诵的,还可以让孩子回家进行收集好词好句的等等,那些学习不够积极主动的,可以让孩子回家就只读读课文,或是少抄写几个汉字的。总之,就是要做到因材施教,各尽所能,尽量做到提高作业速度,积极完成的好习惯,别真的让作业变成了作孽。

#### 参考文献

[1]《语文课程标准》规定:工具性和人文性的统一是语文课程的基本特点。(2011版 89页)

[2]小学语文《新动力》(湖北教育出版社和湖北省新华书店集团联袂奉献主编 高淳)

[3]兴趣是最好的老师!(高尔基)