吉首大学

硕 士 学 位 论 文

吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的比较研究

王雅丽

二 O 一五 年 六 月

分类号 密 级 公 开

U D C 单位代码

吉首大学

硕 士 学 位 论 文

王雅丽

Jishou city and countryside junior high school physical education teachers a comparative study of subjective happiness

**研 究 生 姓 名** 王 雅 丽**指 导 教 师** 石 红 副 教 授**学 科 专 业** 体 育 硕 士**研 究 方 向** 体 育 教 学

提交论文日期 年 月 日 论文答辩日期 年 月 日答辩委员会主席 论文评阅人

二 0 一五 年 六 月

独 创 性 声 明

本人声明所呈交的论文是我个人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。尽我所知，除了文中特别加以标注和致谢的地方外，论文中不包含其他人已经发表或撰写过的研究成果，也不包含为获得吉首大学或其它教育机构的学位或证书而使用过的材料。与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并表示了谢意。

研究生签名： 时间： 年 月 日

关于论文使用授权的说明

本人完全了解吉首大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留送交论文的复印件和磁盘，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存、汇编学位论文。同意吉首大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播学位论文的全部或部分内容。

**(保密的学位论文在解密后应遵守此协议)**

研究生签名： 时间： 年 月 日

导师签名： 时间： 年 月 日

目 录

[摘 要](#_Toc686552849) 4

**[Abstract](#_Toc686552850)** 4

[第](#_Toc686552851)**[1](#_Toc686552851)**[章 前言](#_Toc686552851) 5

[1.1 选题依据](#_Toc686552852) 5

[1.2 研究意义](#_Toc686552853) 5

[1.2.1 理论意义](#_Toc686552854) 5

[1.2.2 实际意义 1）为吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的研究提供一定的研究背景；](#_Toc686552855) 5

[1.3 相关概念的界定](#_Toc686552856) 5

[1.3.1 幸福](#_Toc686552857) 5

[1.3.2 幸福感](#_Toc686552858) 5

[1.3.3 主观幸福感](#_Toc686552859) 5

[第](#_Toc686552860)**[2](#_Toc686552860)**[章 文献综述](#_Toc686552860) 6

[2.1 国外研究现状](#_Toc686552861) 6

[2.1.1 国外幸福观](#_Toc686552862) 6

[2.1.2 国外幸福感的相关研究](#_Toc686552863) 6

[2.1.3 国外主观幸福感研究](#_Toc686552864) 6

[2.1.4 国外对教师主观幸福感研究](#_Toc686552865) 7

[2.2 国内研究现状](#_Toc686552866) 7

[2.2.1 国内幸福观](#_Toc686552867) 7

[2.2.2 国内幸福感的相关研究](#_Toc686552868) 7

[2.2.3 国内对主观幸福感研究](#_Toc686552869) 7

[2.2.4 国内关于教师主观幸福感研究](#_Toc686552870) 7

[2.2.5 国内对体育教师主观幸福感相关研究](#_Toc686552871) 8

[2.3 研究现状述评](#_Toc686552872) 8

[第](#_Toc686552873)**[3](#_Toc686552873)**[章 研究对象及方法](#_Toc686552873) 8

[3.1 研究对象](#_Toc686552874) 8

[3.2 研究方法](#_Toc686552875) 8

[3.2.1 文献资料法](#_Toc686552876) 8

[3.2.2 访谈法](#_Toc686552877) 8

[3.2.3 心理测量法](#_Toc686552878) 8

[3.2.4 对比分析法](#_Toc686552879) 9

[3.2.5 数理统计法](#_Toc686552880) 9

[第](#_Toc686552881)**[4](#_Toc686552881)**[章 结果与分析](#_Toc686552881) 9

[4.1 吉首市初级中学体育教师主观幸福感的基本情况分析](#_Toc686552882) 9

[4.2 吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的比较分析](#_Toc686552883) 9

[4.2.1 吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的总体得分比较](#_Toc686552884) 9

[4.2.2 吉首市城乡初级中学不同性别体育教师主观幸福感的比较](#_Toc686552885) 10

[4.2.3 吉首市城乡初级中学不同年龄体育教师主观幸福感的比较](#_Toc686552886) 11

[4.2.5 吉首市城乡初级中学不同职称体育教师主观幸福感的比较](#_Toc686552887) 13

[4.2.6 吉首市城乡初级中学不同专业体育教师主观幸福感的比较](#_Toc686552888) 14

[4.3 吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感影响因素的比较分析](#_Toc686552889) 15

[第](#_Toc686552890)**[5](#_Toc686552890)**[章 结论](#_Toc686552890) 17

[5.1 结论](#_Toc686552891) 17

[5.2 建议](#_Toc686552892) 17

[5.3 研究局限](#_Toc686552893) 17

[参考文献](#_Toc686552894) 18

[作者在学期间取得的学术成果](#_Toc686552895) 19

[附录](#_Toc686552896)**[A](#_Toc686552896)**[总体幸福感量表](#_Toc686552896)**[(GWB )](#_Toc686552896)** 19

[附录](#_Toc686552897)**[B](#_Toc686552897)**[吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感访谈提纲 访谈时间：](#_Toc686552897) 21

**表 目 录**

[表 4.1 吉首市初级中学体育教师的主观幸福感与常模比较（n=50） 12](#_bookmark34)

[表 4.2 吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感总体得分比较（n=50） 12](#_bookmark37)

[表 4.3 吉首市城乡初级中学不同性别体育教师主观幸福感的比较（n=50） 13](#_bookmark39)

[表 4.4 吉首市城乡初级中学不同年龄体育教师主观幸福感的比较（n=50） 14](#_bookmark41)

[表 4.5 吉首市城乡初级中学不同教龄体育教师主观幸福感的比较（n=48） 15](#_bookmark43)

[表 4.6 吉首市城乡初级中学不同职称体育教师主观幸福感的比较（n=42） 15](#_bookmark45)

[表 4.7 吉首市城乡初级中学不同专业体育教师主观幸福感的比较（n=50） 16](#_bookmark47)

[表4.8 吉首市城乡初级中学不同婚姻状况体育教师主观幸福感的比较（n=50）18](#_bookmark49)

[表4.9 吉首市城乡中学体育教师主观幸福感影响因素的比较（n=50）18](#_bookmark51)

摘 要

我国初中教育属于义务教育阶段，教师对学生的影响是重大的，与教师的工作质量状态和心理健康水平密切相关。教师的幸福感影响着教育的质量，并且会潜移默化影响学生的一生。体育教学在学校教育中发挥着不可替代的作用，由于体育教学是通过体育教师来主导，体育教师的幸福感影响着体育知识与技能的教授、更关系着学生体育课程的全面发展。为了了解吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的现状和影响因素，本研究采用文献资料法、访谈法、心理测量法、数理统计法等方法，对吉首市城乡初级中学体育老师主观幸福感进行调查并比较分析，了解吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的差异，提出增强吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的对策，促进吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的提高。研究结果显示：

1）吉首市城乡初级中学体育教师的主观幸福感总体情况在中等偏下水平；与常模比较均低于常模，男性出现非常显著性差异（P＜0.01），女性出现显著性差异（P＜0.05）；

2）吉首市城市初级中学体育教师比农村初级中学体育教师有着更强的主观幸福感；城市初级中学男体育教师的主观幸福感高，而初级中学女体育教师的主观幸福感水平相当；22—30岁的城市初级中学体育教师的主观幸福感高，31—40岁的农村初级中学体育教师的主观幸福感高，41-50岁的城市初级中学体育教师的主观幸福感高；10年以下教龄的城市初级中学体育教师主观幸福感较高，10－20年教龄的农村初级中学体育教师主观幸福感高；中教二级的城市初级中学体育教师主观幸福感高，中教一级的城市初级中学体育教师主观幸福感高；不同专业的城乡初级中学体育教师主观幸福感水平相当；已婚的城乡初级中学体育教师主观幸福感水平相当，未婚的城市初级中学体育教师主观幸福感高；

3）在工作环境、收入福利、生活环境、社会支持及人际关系因素中对吉首市城市初级中学体育教师主观幸福感的影响明显大于对农村初级中学体育教师主观幸福感的影响；在学校及领导重视因素上影响相当。

建议：（1）应引起社会对体育教师心理健康和生活质量状态的大力关注和重视，提高其社会地位和职业声望；（2）学校应着力于提高办公条件，改善教师工作的客观环境；（3）应为年轻的体育教师提供更多的学习机会，提高年轻体育教师在职业中的幸福感；（4）提高体育教师对工作的热情和学习的积极性；（5）应相应减轻低职称体育教师的工作压力及负担，提高其职业成就感；（6）应提高吉首市不同专业体育教师的身体和心理健康水平及改善生活质量现状；（7）提高体育教师的工资待遇水平和福利收入，增加五险一金的比例，调动其工作积极性，减轻其生活压力。

关键词：吉首市； 城乡； 初级中学； 体育教师； 主观幸福感

**Abstract**

Along with the social economic development and scientific progress, junior high school education in our country belongs to the compulsory education stage, teacher to student's influence is significant, and the quality status of a teacher's work is closely related to the mental health level. Teachers' happiness affects the quality of education, and subtly influence students' life. Thus, the field of teachers" subjective well-being" should cause the attention of the society, more attention and attach importance to PE teachers' subjective well-being, improve and enhance the physical and mental health of physical education teachers, becomes especially important. This research USES the literature material method, interview method, mathematical statistics method, psychological measurement, etc., to investigate the jishou city and countryside junior middle school teachers subjective well-being and comparative analysis, understand the difference of jishou city and countryside junior middle school PE teachers' subjective well-being, and proposes to increase jishou countermeasures of urban and rural junior high school physical education teachers' subjective well-being, to promote the improvement of jishou city and countryside junior middle school PE teachers' subjective well-being. The results showed that:

1) Jishou overall situation of subjective well-being of urban and rural junior high school physical education teachers in middle rdi level; Compared with norm, are lower than the norm, and men have very significant difference (P <0.01), the female has a significant difference (P <0.05) ;

2) Jishou city junior high school physical education teachers have stronger than rural junior high school physical education teachers subjective well-being; Male sports city junior high school teachers' subjective well-being is high, and junior high school female sports teachers' subjective well-being level; 22-30 city junior high school physical education teachers' subjective well-being, 31-40 of rural junior high school physical education teachers' subjective well-being is high, at the age of 41 to 50 high city junior high school physical education teachers' subjective well-being; Under 10 years' experience of urban junior high school physical education teachers' subjective well-being is higher, 10 to 20 years' experience of high subjective well-being of rural junior high school physical education teachers; Junior high school physical education teachers to teach secondary cities in the subjective well-being is high, junior high school physical education teachers teaching level cities in the high subjective well-being; Urban and rural junior high school physical education teachers of different professional subjective well-being level; Married urban and rural junior high school physical education teachers' subjective well-being level, unmarried high city junior high school physical education teachers subjective well-being;

3) In the work environment, income and welfare, the living environment, social support and interpersonal relationship factors of jishou city junior high school physical education teachers' subjective well-being significantly greater than the influence of the influence of the subjective well-being of rural junior high school physical education teachers; On the school and leadership attaches great importance to the factors of influence.

Suggestions: (1) social for physical education teachers should raise the attention state of mental health and quality of life and value, To improve the social status and professional reputation; (2) the school should focus on improving office conditions, improve the objective environment of teachers' work; (3) should provide more learning opportunities for the young physical education teachers, to improve young physical education teachers in vocational happiness; (4) improve the enthusiasm of PE teachers' enthusiasm for work and learning; (5) should be reduced lower title PE teachers' work pressure and burden, improve their professional accomplishment; (6) should improve jishou different professional sports teachers' physical and mental health level and improve the quality of life present situation; (7) improve the level of sports teachers' salary and welfare income, increase the proportion of five insurances, arouse the enthusiasm of their work, and reduce the stress in your life.

**Key Words:** Jishou; Urban and rural areas; Junior high school; The sports teachers; Subjective well-being

# 第**1**章 前言

## 1.1 选题依据

幸福，是一个令人困惑的，充满神秘的，永恒的话题。虽然幸福是那么的难以界定，但人们仍然没有停止对幸福的追求，思考和研究。追求幸福是教育的本质，也是教育的教学目标。“幸福教育”的命题是教育家乌申斯基提出来的，他指出“学生在教学活动中占主体地位，教育的目的是不仅要培养出‘四有’青年造福社会，最主要的是让学生感受幸福”那么，在学校中要使学生感受到幸福，首先要有以获得幸福的老师来做保证。幸福的老师培养幸福的学生，幸福的学生缔结幸福的校园生气和希望。教师的幸福关系着国家未来的希望，增强教师的幸福感不仅能够创造优良的教学环境，还能促进社会的和谐发展。

近年来，(SWB)主观幸福感一直为心理学、社会学和经济学的热点问题。主观幸福感是评定人心理健康水平重要指标，它能客观的反映人心理的健康程度。长久以来，大家更注重教师的教学水平及科研能力，却忽略了教师的自我价值的提升、身体的健康状况及心理问题；很少会有人主动关心教师的心理状况，在出现严重的教学事故时才会从情绪、情感、焦虑、抑郁等方面进行问卷调查，研究只局限于事情的表面，而从教师的心理状态这一内部因素关注却相对较少。众人皆知，教师心理健康不仅能引导学生的健康成长，也是完成工作的前提条件。因此，教师的心理健康水平和生活质量状况更应引起社会关注和重视。

2011年9月9日，国内两大教育报对教师的幸福指数进行相关的采访和问卷调查研究，有一万四千人参与了访问调查，这其中只有20%的人觉得自己的生活和工作处于幸福的状态。而将近50%的教师认为其幸福指数为一般，其中有30%的教师认为其生活处于不幸福中。教育在国家建设中处于重中之重的地位，教师的幸福是关系国家教育事业的大事，是培养“四有”青年的根源。体育教育在学校教育中起着举足轻重的作用。体育教师是进行体育教学的实施者和执行者，体育教师的幸福指数关系着学校教育的能否全面积极的发展和教学秩序的稳定。

学生在九年义务教育阶段，是全面发展德育，智育，体育，美育，劳育的关键时期。教师在对学生的影响是极大的，并且会潜移暗化影响学生的一生。“教师的影响是无限的，不知道他的影响将何时停止，“教育家罗素曾说。随着时代的发展和教育的进步，教师势必面临着九年义务教育提出的新要求，还要面对来自工作、家长与社会的各种期望，使得教师的责任和压力越来越大，教师的主导作用变得越来越复杂，教师的素养需要不断地改善和提高，给教师的教育工作增加了一定的难度。因此，老师的心理健康状况和生活质量应受到重视和关注，而

老师的主观幸福更不容忽视。

吉首市位于中国湖南省的西部，是湘西土家族苗族聚居所在地，总面积约1062平方千米，全市总人口达29万人（2003年），土家族，苗族和汉族总人数大约各占1／3，属于典型的贫困边远和不发达地区。吉首市中学共21所，其中城市中学的有11所，农村中学10所。本研究通过比较分析吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感现状，找到吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的影响因素，并提出提升吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的对策，有助于我们了解吉首市城乡初级中学体育教师对其生活状态的客观评价，从中找出其心理健康处于何种水平，使他们笑对生活和工作，拥有良好的精神状态。最终为促进国家教育事业的发展提供可靠的参考依据及改进措施。

## 1.2 研究意义

### 1.2.1 理论意义

1）丰富了体育教师主观幸福感的研究领域，完善学科理论体系；

2）为吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的研究提供一定的理论性指导和借鉴。

### 1.2.2 实际意义 1）为吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的研究提供一定的研究背景；

2）通过对吉首市初级中学体育教师主观幸福感进行比较分析，为提高吉首市

城乡初级中学体育教师主观幸福感提供对策； 3）通过了解吉首市初级城乡中学体育教师主观幸福感的差异以及影响因素；

为政府和相关部门结合实际情况，采取措施改善和提高吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感提供理论参考。

## 1.3 相关概念的界定

### 1.3.1 幸福

在心理学的界定范围内，幸福被视作（happiness）是人生得到满足与实现理想时的一种人生价值得以体现的心理感受，它具有鲜明的特征①。

### 1.3.2 幸福感

在心理学视野中，幸福感（sense of happiness）是人类个体在梦想、事业、生活等方面得到满足时感受到的情感状态，它客观的反映人的生活质量，也能更

① 苗元江.心理学视野中的幸福[D].南京师范大学,2003。

准确的判定人所创作的社会价值。是由一系列的主观的心理因素与外部具体状态相互作用、相互影响所形成的相对复杂多变的心理状态。在外部条件给予一定的刺激下能够最大的激发个体潜能，为实现既定目标提供主观信心的支持。幸福感是人们对客观存在的主观判断。它不仅是评价个体生活状态的主要因素，也能客观的评判自身的人生价值①。

### 1.3.3 主观幸福感

主观幸福感（Subjective Well-Being, 简称SWB）主要是指人们对现阶段享有的生活品质所做出的客观性的整体评价②。

① Goldwater. B. C, Collins. M. L. Psycho logic effects of cardiovascularconditioning: A controlled expeniment

[J]. Psychosomatic Medicine, 1985; 47(2)：174-181.

②DienerE．Subjectivewell-being．PsycholoigcalBulletin, 1984, 95(3)：542-575.

# 第**2**章 文献综述

## 2.1 国外研究现状

### 2.1.1 国外幸福观

通过查阅外文资料，发现国外幸福观在哲学、经济学、心理学和教育学等研究领域已经较为成熟。在对西方哲学观点进行总结和归纳，发现有两种不同的幸福观：理性与感性。在理性主义幸福观中强调的是道德作用，而轻视感性与情感的作用，抑制欲望，追求完美的道德或精神上的幸福。在感性主义幸福观中认为幸福的主要来源是感性，人的幸福在于人的情感生活，在于情感欲望的满足和快乐，满足和快乐本身就是道德。现代经济学之父斯密指出，真正的幸福来自对生活的积极面对和适度财富，与高收入和过度财富无关①。不同领域的专家对幸福的定义会大不相同，幸福不是一个简单的理论支持，更多的从他们的经验。总而言之，幸福是一种个人的主观感觉。

### 2.1.2 国外幸福感的相关研究

在20世纪60年代国外对幸福感一词，大致描述三个发展阶段为比较、理论建设、测量完善。Elizabeth Holmes在《教师的幸福》中认为：“( Well－being)幸福感是一种主观感受发自内心的，必须需具有和谐的身心，也就是说平衡感和舒适感充斥在生活中的每一个维度，在一个无不良刺激和重压的状态下，人们就会拥有一种掌控命运和工作的幸福感。”②其中主要测重研究与教师职业幸福感中主观幸福感和心理幸福感的两种模式。因此，对幸福感的研究在国外起步较早，研究也相对成熟。

### 2.1.3 国外主观幸福感研究

自从1930年Dogde提出的幸福理论以来，对主观幸福感的研究越来越多，提出了许多新的观点，主要有以下几个理论模型。

（1）比较理论：实际上包含三个亚理论：自我理论，适应理论和社会比较理论。当现实低于标准条件时，主观幸福感越低，反之亦然。所以，选择的判断标准是不同的，幸福的强度也会不同。而标准具有的相对性，会对实际的应用时产生很大的局限性。

① Joe. D, W, Linda. F C. Exercise Psychology[M]. Human KineticsPublishers,1992.

② Goldwater. B. C, Collins. M. L. Psycho logic effects of cardiovascularconditioning: A controlled expeniment

[J]. Psychosomatic Medicine, 1985; 47(2)：174-181.

（2）人格环境交换理论：Vecnhovcn（1994）认为主观幸福感具有相似的特征和相似情况。Dirmer（1999）等研究人总结出了加法、动力及主观幸福感的三种模型。

（3）期望价值理论：认为人们的幸福期望高或幸福期望低是一大威胁。

（4）目标理论：Brunstein（1998）认为当人们要使主观幸福感增加，就需要根据自身的意愿及个人的价值来对怎样追求的理想进行选择，并在自身努力下去实现想要的目标，这就要求其自身的需要与追求要与人的内在动机相匹配，才能使主观幸福感得以提高①。Kasser等人认为：在某种意义上说，主观幸福感更加注重人的内在需求和价值，它是一种本能身长发育的需要②。

（5）适应与应对理论：适应化或对应化作为现代主观幸福感的核心概念，对适应的定义国外学者Helson认为：刺激对生活影响的认识，减少重复刺激反应降低，并重建相关的刺激③。

### 2.1.4 国外对教师主观幸福感研究

在1960年以后积极心理学开始关注群体或个体的主观幸福感，已经开始被研究者关注并进行探讨。发展至今，与主观幸福感相关的研究领域已逐渐丰富，研究的范围也越来越广阔。

国外的研究主要集中在教师的主观幸福感的影响因素，如rudci和威斯曼

（1962）的研究发现，许多因素影响生活质量的教师的工作，如与同事的关系，低工资的外部因素，与学生的关系，时间占有率，和幸福感有显著的相关关系。

Holdway和Srailansky（1978）（1984），的研究发现，影响教师工作满意度的主要原因是工作的期望，职业发展等内部因素。珍妮佛尼亚斯（1981, 1989）研究表明，外部因素和内部因素是影响教师工作满意度的主要原因，并对其产生的效果是一样的。Kinnunen，lilla（1994）等人调查1012名的芬兰老师的幸福感现状，且年龄在45岁以上。调查发现综合中学的特殊课程教师的幸福感水平最高，职业学校的职业老师幸福感水平最低。约翰（2002）等人的研究小学教师311人，其中男性23%，女性77%。结果表明，与女教师相比，男教师的幸福感得分较低；整体的调查结果，老教师比年轻教师快乐，年龄是一个强大的预测幸福。格姆（2005）等人研究表明，在加拿大的哥伦比亚大学，教师和员工幸福，与本研究结果表明，他们的幸

①John M, Silva II1. Current Trends and Future Directions in SortPsychology. In: Robert Singerf land hook of SportPsychology[M]. NewYork,2001: 823-832.

②Petruzzello S J, Landers D M, Hatfield B D et al. A meta-analysison the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise[J]. SportsMedicine, 1991，(11)：143-182.

③ 丁玮.培训职业人士心理控制源、自我和谐与主观幸福感的关系[D].2010.

福水平会随着工作环境的升高①。

## 2.2 国内研究现状

### 2.2.1 国内幸福观

通过查阅国内有关幸福的相关参考文献和资料，发现其研究较为丰富。主要从这几个领域进行概述，如哲学、教育学、心理学、和经济学等。在中国思想史上儒家、道家、佛家的人生哲学为最主要的代表，这三家所倡导的幸福感被华夏人民认为是中国古代传统幸福观的重要标示，对我国的幸福教育产生了深远的影响。儒家思想认为一个人想要得到幸福就必须有行善积德的精神，最主要强调的是社会和谐，人民共同幸福。道家庄子提出“放纵自由、随遇而安”的幸福观思想。将追求幸福看成是一种世界自然转变的过程，不必刻意强求，认为幸福就是要遵循挣脱枷锁、崇尚本我、随遇而安的心态。佛教所传送的思想认为人从出生起就是来世间接受苦痛和病症的，对人的磨练，是没有所谓的幸福快乐和享受的。只有学会摒弃一切世俗的杂念，不贪图享乐，静心潜行才能消除磨难，坐上使往幸福的帆船。由此可知，在佛家思想观念中幸福是摆脱贪念、行善积德、大慈大悲的一种境界。在历史的长河中许多思想家都曾对幸福的内涵给予过一个理论上的解答。因此，在不同的幸福观的视角，形成了不同的流派，反映了在不同时代背景和社会条件下，人们对幸福的理解也是不同。

### 2.2.2 国内幸福感的相关研究

上世纪80年代我国对幸福感研究开始起步，如（杨彦春等人，1988;周建初,1988；），对早期的研究主要集中在老年人群中，大多数对心理健康及相关老年精神的研究，如对老年人幸福感的研究有杨艳春，许惠兰，梅金（1992-1999），刘仁刚（2000）和龚耀先（2001）等人，但对成年人群、儿童青少年人群以及其他人群的研究极为少见。世纪90年代，研究幸福的群体逐渐丰富，例如，对城市成年人幸福感和社会支持满意度的研究池丽萍和辛自强（2001），对运动员满意度和自尊的研究张立伟、梁展鹏（2001）。也逐渐开展对大学生群体研究，主要有景淑华（1997），何瑛（2000），郑雪（2001），唐洁、孟宪璋（2002）,邱林（2002），胡洁、闰克乐、何义芳（2001），何瑛（2000），研究其他人群的有如对儿童生活满意度影响因素的研究郑立新、陶开放（2001），对教师幸福感研究杨宏飞（2002），王艳梅的（2002）研究初中生的幸福感，以及徐惠兰，陈吉平，肖水源（2001）幸福研究工人下岗等。但关于体育教师的幸福感研究尚不多见。

① 郑雪、严标宾、邱林等.《幸福心理学》[M].广州：暨南大学出版社，2004, 644.

### 2.2.3 国内对主观幸福感研究

国内研究主观幸福感可以追溯到20世纪80年代中期，以“主观幸福感”为关键词，搜索找到3118篇相关的研究成果从1993到2015通过中国知网，通过统计从中发现，不同年份的文章数量呈逐年增长的趋势。主观幸福感的研究在不同的时间阶段具有不同的特征。20世纪80年代- 90年代中期这一阶段主要是针对国外已经研究出的成果进行整理和借鉴。20世纪90年代中期到21世纪初主要是利用国外成型的测量工具进行相关数据的测量，重点在人群的调查与研究。第三阶段是我国主观幸福感研究快速发展阶段（21世纪初至今），随着经济的发展和物质生活水平的提高，人们有更多的时间和精力来关注和研究不同群体的主观幸福感，并开始本土化。同时在国外研究成果的基础上研究并制定出适合我国人口体质心理健康的幸福感量表。

总结对我国主观幸福感的相关研究历程，主要有以下几个特点：

（1）研究群体多样化

80年代到20世纪初，我国对主观幸福感的研究，主要集中在老年人和青少年学生一些特殊群体等，对特殊（农民、军人、科技人才等）人群的研究相对较少。发展至今，我国已经涌现出了大批研究不同人群的研究者，并结合行业自身的特点，根据实际情况，对主观幸福感进行实证研究。

（2）测量方法丰富多样化

我国早期对幸福感的测量，主要采用自陈量表法。由于该方法有较好的测量特性，但有研究表明，幸福感会随得分的规模，顺序，空间，心情和情境等因素的变化，稳定性不够高，这种方法是由受试者反应倾向的影响。近年来出现的经验样本测量法与自陈量表法大不相同，经验样本测量法是通过收集随机出现在日常生活中的心境和情感状态来综合评价其自身幸福感的现状。另外，应用于对主观幸福感状况的评估有如下几种方法，对生活事件回忆的记录、微笑率测量、等方法，以及唾液中的皮质醇水平测试等一些生理反应测量方法。

（3）研究工具本土化

在国外涌现的大量主观幸福感理论、测量工具和研究成果的基础上，我国研究学者依据本国的国情和人口体质特点等，而是对其进行本土化分析和修订，并修订和编制出适用于我国的测量问卷，制定出我国特色的主观幸福感常模，从而形成本土化的系统研究模式。

综上所述，我国对主观幸福感的深入研究和分析还较少，大多引用国外量表对于主观幸福感进行研究，目前仍处于起步阶段。

### 2.2.4 国内关于教师主观幸福感研究

通过对相关文献的综述，国内学者对教师主观幸福感影响因素的现状研究。

影响教师主观幸福感的因素很多，研究学者主要从性别、年龄、地域、教龄、职称、职务等方面运用人口统计学对教师幸福感进行了研究，认为这些要素均与教师主观幸福感相关。如在袁俏《湖南省高校教师主观幸福感调查》的结论中得出一些生活的具体指标与高校教师主观幸福感相关度较高，如身体和心理健康状况、居住环境条件、收入福利状况、达成目标状况等①。在谢鞅《初中教师主观幸福感的调查研究》中发现，城乡初中教师的主观幸福感具有显著性差异，而且除了与学生交往满意度方面，农村教师均比城市教师的主观幸福感更高②。2005年肖少北和李玉美在海南省4市县以400名中学教师的心理健康状况为研究对象进行抽样调查，研究显示农村中学教师比城市中学教师的主观幸福感低很多③。肖杰在《小学教师职业幸福感的调查与思考》中发现，男教师和女教师的幸福感具有显著性差异，且总体来说男教师比女教师幸福感高，而小学教师在不同年龄段的职业幸福感不具有显著性差异④。王传金在《论教师职业幸福实现的要素》中表明，教师幸福感的因素影响有两类：一、教师自身的原因，包括教师的思想品德，职业能力，职业理想和职业兴趣等；二、教师的生活和居住环境条件，包括教师工作的支持条件、居住和交通条件、子女教育、经济收入状况等⑤。另外，一些学者和一线教师根据自己的理性思考和经验，提出了不同的教师幸福感影响因素。同时，大量的硕博研究并论述了教师主观幸福感的影响因素，之所以得出的影响因素不相同，是因为研究的对象和角度不一样，如李颖认为经济收入、社会支持、人际关系等是教师的主观幸福感影响因素。

### 2.2.5 国内对体育教师主观幸福感相关研究

以“体育教师主观幸福感”为关键词，在中国知网数据库系统（中国期刊全文数据库）中进行检索,1996年至2014年间为199篇，其中博士论文5篇，主要有魏德样（2012），江广和（2010），卢伯春（2013），蔡传明（2007），袁广锋（2006）等人。硕士论文61篇，主要有谢鞅（2006），陈怡（2007），杨姗姗（2012），王佧（2013），徐标（2013）等人.以体育教师为研究对象的论文仅有13篇，还不足1%。而且，在这些体育教师主观幸福感的研究以初中体育教师作为研究对象，只有3篇文章。其中研究对象主要以老年人、儿童青少年群体为主，对初级中学教师主观幸福感的实证研究较少。

其中较多研究主要探讨人格特征与应付方式、自我效能感、社会支持或自尊

① 袁俏.湖南省高校教师主观幸福感调查研究[D].湖南师范大学,2010。

② 谢鞅.初中教师主观幸福感的调查研究[D].四川师范大学,2006。

③肖少北，李玉美. 海南省4市县400名中学教师心理健康状况抽样调查[J]. 中国临床康复，2005，（24）：76-77.

④ 肖杰. 小学教师职业幸福感的调查与思考[D].华东师范大学,2004。

⑤王传金. 论教师职业幸福实现的要素[J]. 教师教育研究，2009，（02）：39-44.

对主观幸福感的影响和作用，而对城乡初级中学体育教师的主观幸福感的对比研究很少见。

## 2.3 研究现状述评

综上所述，目前国内外对幸福、幸福感理论和主观幸福感的研究成果较为丰富，为本文研究提供了大量颇有价值的参考资料和理论依据。关于体育教师主观幸福感的研究近年来逐渐增多，但关于偏远城市初级中学体育教师的主观幸福感比较研究比较少见，因此本研究的开展具有一定的研究价值和探索空间。

# 第**3**章 研究对象及方法

## 3.1 研究对象

本研究以吉首市城乡初级中学体育教师的主观幸福感为研究对象，采用随机抽样法，在吉首市城市初级中学和吉首市农村初级中学随机抽选出57名体育教师

为调查对象。其中城市初级中学（一中10人、二中7人、三中10人、四中7人、

铁中6人）共40人，农村初级中学（矮寨中学2人、马颈坳中学3人、丹青中学

2人、已略学校4人、河中学校2人、寨阳中学2个、太平希望学校2人）共17人。

## 3.2 研究方法

### 3.2.1 文献资料法

通过中国知网、万方数据库等网络资源获取文献资料，查阅我校图书馆书籍等收集相关文字资料。阅读了心理学、社会学、体育统计学、学校体育学等相关书籍，查找与本研究课题相关的国内外文献、期刊、著作、硕博论文、报纸等资料，全面了解本课题的研究现状及发展动态，为本论文的写作提供理论上的借鉴和帮助。

### 3.2.2 访谈法

通过相关专家（学校体育学、心理学、社会学等专家）访谈来了解主观幸福感、中学体育教学等方面的相关知识；通过对吉首市城乡初级中学体育教师的访谈，了解吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感现状以及影响吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的因素。

### 3.2.3 心理测量法

3.2.3.1测量工具

总体幸福感量表(General Well-Being Schedule, Fazio,1977, 简称GWB)该量表由美国国立统计中心制定，共33个题目。本量表的常模中男性平均得分为

75分，女性平均得分为71分，得分越高则表示幸福感越高。此量表的信度、效度

和使用频率均较高。本研究采用我国段建华1996年修订的该量表，运用该量表的前18项对被试者进行施测，其中包括：对生活的满足和兴趣、对健康的担心、精力、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制以及松弛与紧张六个因子。单个项目得分与总分的相关在（0.48-0.78）之间，分量表与总表的相关为（0.56- 0.88）

之间，内部一致性系数在男性为0.91、在女性为0.95，得分越高，主观幸福感越强烈。

3.2.3.2心理测量程序

本研究的心理测试过程条件控制均按测试细则要求严格进行，量表发放在教室进行，组织实施者统一讲解方法，由调查对象当场独立完成。发放问卷57份，实际回收问卷57份，回收率100%，有效问卷50份，有效回收率87.72%。其中城市体育教师33人，农村体育教师17人；男体育教师39人，女体育教师11人，

年龄在22-30岁的体育教师17人，31-40的体育教师19人，41-50的体育教师14

人；教龄10年以下体育教师25人，10-20年体育教师23人；中教二级体育教师

24人，中教一级体育教师18；已婚体育教师37人，未婚体育教师13人。

### 3.2.4 对比分析法

通过对吉首市初级中学体育教师的性别、年龄、学校类别、教龄、职称、专业和婚姻状况的各种变量进行对比分析发现其不同。

### 3.2.5 数理统计法

对获取的调查问卷原始数据进行计算机Excel2003录入，对数据进行有效性整理和统计，采用软件SPSS17.0对有效数据进行处理和分析。

# 第**4**章 结果与分析

## 4.1 吉首市初级中学体育教师主观幸福感的基本情况分析

表 4.1 吉首市初级中学体育教师的主观幸福感与常模比较（n=50）

| 性别 | 得分(M±SD) | 常模 | T | P |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 男  女 | 50.34±16.60  46.18±12.08 | 75  71 | 2.88  2.17 | 0.00\*\*  0.00\* |

注\*\*P<0.01, \* P<0.05

从表4.1可知，男性吉首市初级中学体育教师主观幸福感得分低于全国常模男性得分，且出现非常显著性差异（P﹤0.01）；女性吉首市初级中学体育教师主观幸福感得分低于全国常模女性得分，且出现显著性差异（P﹤0.05）。表明吉首市初级中学体育教师主观幸福感不强，这可能由于吉首市位于偏远地区，经济不发达，信息交通不便，没有优越的生活物质条件，生活相对单调乏味，大多数体育教师对目前的生活工作状态都不太满意。

## 4.2 吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的比较分析

### 4.2.1 吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感的总体得分比较

表 4.2 吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感总体得分比较（n=50）

|  | 城市（n=33）  （M ± SD） | 农村（n=17）  （M ± SD） | T 值 |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 对生活的满足和兴趣  2 对健康担心  3 精力  4 忧郁或愉快的心境  5 对情感和行为的控制  6 松弛和紧张 | 6.33±1.84  7.15±2.78  16.15±4.02  13.94±2.94  12.00±2.41  13.61±3.31 | 6.18±1.76  8.35±3.46  15.53±4.41  13.82±2.71  12.12±2.63  13.59±2.09 | 0.29  1.33\*  0.50  0.13  0.16  0.02 |

注\*\*P<0.01, \* P<0.05

从表4.2可知，在对生活满意和兴趣、精力、忧郁或愉快的心境、松弛和紧张维度上的得分平均数城市高于农村，并未出现显著性差异（P> 0.05）。可能由于城市的初级中学体育教师生活条件比较优越，业余文化生活较丰富，生活方式多样，也有多余的金钱用来娱乐，不会为生活而烦恼。所以在生活满意和兴趣维度上得分高于来自农村的初级中学体育教师；在对健康担心、情感行为控制维度上的得分平均数农村高于城市，且在健康担心维度上出现显著的差异（P﹤0.05），这可能由于来自农村初级中学的体育教师所教的学生都来自农村，相对于城市的

孩子要单纯和简单，与学生的情感交往比较和谐。并且在与社会关系的情感和行为中，农村初级中学体育教师的生活圈相比较于城市的初级中学体育教师要简单和轻松。

### 4.2.2 吉首市城乡初级中学不同性别体育教师主观幸福感的比较

表 4.3 吉首市城乡初级中学不同性别体育教师主观幸福感的比较（n=50）

|  | 男性（n=39）  城市(n=26) 农村(n=13)  （M ± SD） (M ± SD) | 女性（n=11）  城市(n=7) 农村(n=4) (M ± SD) (M ± SD) |
| --- | --- | --- |
| 1 对生活的满足和兴趣  2 对健康担心  3 精力  4 忧郁或愉快的心境  5 对情感和行为的控制  6 松弛和紧张 | 6.33±1.84 6.23±2.05  9.50±3.01\* 9.00±3.79  16.35±3.71 16.08±4.99  13.85±3.06 13.77±3.03  12.50±2.48 12.39±2.96  13.39±3.23 13.54±2.47 | 6.71±2.06 6.00±0.85  5.86±1.46 6.25±1.71  15.43±5.56 13.75±2.22  14.29±3.15 14.00±2.16  12.00±2.52 11.25±1.71  14.43±3.99 13.75±0.50 |

注\*\*P<0.01, \* P<0.05

从表4.3可知，在六个维度中除了在松弛和紧张维度上，城市初级中学男体育教师得分均高于农村初级中学男体育教师，并且在对健康担心上出现显著性差异（P﹤0.05）。这可能由于城市初级中学男体育教师相对农村初级中学男体育教师经济收入要高，生活更有保障，享受到的物质生活水平较高，对目前的生活状态较为满意。但对自己的健康担心度较高，这可能由于城市初级中学男体育教师生活在空气质量差，噪音大，周围环境绿化少，交通拥堵，工作压力大，睡眠质量差等环境下，使城市初级中学男体育教师长期处于不利于身心健康的状态下生活和工作，因此比较担心自己的身体健康；在松弛和紧张维度上农村初级中学男体育教师得分高于城市初级中学男体育教师，但未出现显著性差异（P> 0.05）。这可能由于农村初级中学男体育教师的生活环境优美，空气质量好，工作压力相对较少，生活较为恬静和休闲等，有利于放松和愉悦身心。因此，农村初级中学男体育教师在此维度上更能体验到幸福感。

吉首市城乡初级中学女体育教师在六个维度上的得分相当，未出现显著性差异（P> 0.05），这可能由于女体育教师普遍对幸福的要求不高，比较容易满足。一份普通的工作，可观的收入，温馨和谐的家庭，就可以满足他们的精神和物质上的需要。

### 4.2.3 吉首市城乡初级中学不同年龄体育教师主观幸福感的比较

从表4.4可知，年龄在22—30岁的城市初级中学体育教师平均得分普遍高于农村初级中学体育教师的平均得分，并且在对生活的满足和兴趣、松弛和紧张维度上出现显著的差异（P﹤0.05），在对情感和行为的控制维度上出现非常显著性

差异（P﹤0.01），这可能由于22—30岁的城市初级中学体育教师生活条件优越，娱乐方式多样，更好的满足了这个阶段的体育教师生理和心理上的需要；并且

22—30岁的城市初级中学体育教师都工作不久，属于年轻的一代人，对新的环境和生活方式接受能力和适应能力强，对未来的生活充满希望和激情，有一颗乐观、积极、向上的心。

31—40岁的农村初级中学体育教师在对生活的满足和兴趣、精力、忧郁或愉快的心境、松弛和紧张维度上的平均分高于城市初级中学体育教师，这可能由于

31—40岁的农村初级中学体育教师工作任务少，压力小，有更多的时间和精力用

来享受生活和处理个人事务；在健康担心、情感和行为的控制维度上31—40岁的城市初级中学体育教师平均得分高于农村初级中学体育教师，且在健康担心、松弛紧张维度上出现显著差异（P﹤0.05），这可能由于31—40岁的城市初级中学体育教师处于高压的职业状态，不稳定的生活作息方式，较差生活环境等，因此，

31—40岁的城市初级中学体育教师更为关注自己的身心健康问题。

41—50岁的城市初级中学体育教师在对满足和兴趣、健康担心、精力、对情感和行为的控制维度上均高于农村初级中学体育教师，且在健康担心、对情感和行为的控制维度上出现显著的差异（P﹤0.05）。这可能由于41—50岁的城市初级中学体育教师生活条件优越，医疗卫生有可靠的保障，经常从事公益和健身活动，思想开放，更乐于与人交流和来往，事业和家庭比较和谐。因此，41—50岁的城市初级中学体育教师能体验到更多的幸福感。

表 4.4 吉首市城乡初级中学不同年龄体育教师主观幸福感的比较（n=50）

|  |  | 22—30(n=17)  （M ± SD） | 31—40(n=19)  （M ± SD） | 41—50(n=14)  （M ± SD） |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 对生活的满足和兴趣 | 城市 | 7.75±2.05\* | 5.47±1.30 | 6.25±1.91 |
|  | 农村 | 6.78±1.86 | 6.00±0.82 | 5.00±2.83 |
| 2 对健康担心 | 城市 | 8.50±3.90 | 9.07±2.79\* | 6.08±1.93\* |
|  | 农村 | 7.22±2.99 | 6.25±4.57 | 5.50±0.71 |
| 3 精力 | 城市 | 19.13±3.18 | 14.45±3.99 | 15.50±5.42 |
|  | 农村 | 14.44±2.19 | 17.5±2.08 | 10.50±3.54 |
| 4 忧郁或愉快的心境 | 城市 | 16.00±3.07 | 12.67±3.04 | 14.25±2.38 |
|  | 农村 | 12.78±2.77 | 14.25±1.50 | 17.00±1.41 |
| 5 对情感和行为的控制 | 城市 | 14.25±3.11\*\* | 10.53±1.89 | 12.42±2.35\* |
|  | 农村 | 13.11±1.54 | 10.50±2.08 | 10.50±0.71 |
| 6 松弛和紧张 | 城市 | 14.75±2.71\* | 12.07±3.03\* | 14.33±3.11 |
|  | 农村 | 14.33±1.87 | 14.75±3.59 | 10.50±0.71 |

注\*\*P<0.01, \* P<0.05

4.2.4吉首市城乡初级中学不同教龄体育教师主观幸福感的比较

表 4.5 吉首市城乡初级中学不同教龄体育教师主观幸福感的比较（n=48）

|  | 10 年以下（n=25）  城市（n=14） 农村（n=11） (M ± SD) (M ± SD) | 10—20 年（n=23）  城市（n=17） 农村（n=6） (M ± SD) (M ± SD) |
| --- | --- | --- |
| 1 对生活的满足和兴趣  2 对健康担心  3 精力  4 忧郁或愉快的心境  5 对情感和行为的控制  6 松弛和紧张 | 6.29±2.33\* 6.36±2.01  9.36±3.41 6.81±2.82  16.79±4.06 15.55±3.33  13.86±3.46 13.27±2.94  12.14±3.46\* 12.55±1.86  13.29±2.73 14.18±2.32 | 6.22±1.09\* 6.25±0.96  8.11±2.67 6.50±4.51  15.00±4.70 17.50±2.08  13.78±3.50 15.00±1.41  11.33±1.94\* 10.75±2.06  12.56±3.85 13.25±3.59 |

注\*\*P<0.01, \* P<0.05

从表4.5可知，教龄在10年以下的城市初级中学体育教师在对健康担心、精力、忧郁或愉快心境、情感和行为的控制维度上平均得分高于农村初级中学体育教师，且在对生活的满足和兴趣、对情感和行为的控制维度上出现显著差异（P﹤

0.05），可能10年以下的城市初级中学体育教师基本上是从业不久的新教师，他们对工作热情和积极性高，对未来的憧憬和乐观的心态，因此，更容易体验到幸福感。

10－20年的城市初级中学体育教师在对健康担心、情感和行为控制维度上得分高于农村教师，且在对生活满足和情趣、情感和行为的控制维度上出现显著差异（P﹤0.05）。可能10－20年的城市初级中学体育教师生活在城市，相对于农村初级中学体育教师的生活条件好，生活方式丰富多样，医疗水平高；在生活满意和兴趣、精力、忧郁或愉快心境、松弛和紧张维度上10－20年的农村初级中学体育教师得分高于城市体育教师，由于他们已经适应和习惯了居住环境和生活环境，对自我的心理调节能力高，时间分配能力强，压力相对城市教师小等，因此，其主观幸福感较高。

### 4.2.5 吉首市城乡初级中学不同职称体育教师主观幸福感的比较

表 4.6 吉首市城乡初级中学不同职称体育教师主观幸福感的比较（n=42）

|  | 中教二级（n=24）  城市（n=14） 农村（n=10） (M ± SD) (M ± SD) | 中教一级（n=18）  城市（n=15） 农村（n=3） (M ± SD) (M ± SD) |
| --- | --- | --- |
| 1 对生活的满足和兴趣  2 对健康担心  3 精力  4 忧郁或愉快的心境  5 对情感和行为的控制  6 松弛和紧张 | 6.27±1.83\* 5.89±1.62  7.80±3.26 8.67±1.62  16.40±4.07 15.33±3.61  13.73±3.65 13.44±2.51  11.93±2.46\* 11.56±2.24  14.20±3.21 13.22±2.05 | 6.33±1.67 6.17±0.75  6.50±2.81 6.50±1.87  15.67±5.05 13.83±4.75  14.58±2.65 13.17±1.94  11.33±2.42 11.33±2.07  13.33±4.12 13.17±1.83 |

注\*\*P<0.01, \* P<0.05

从表4.6可知，在六个维度中除了健康担心维度，中教二级城市初级中学体育教师的得分均高于农村初级中学体育教师，且在生活满意和兴趣、情感行为控制维度上出现显著性差异（P﹤0.05），这可能由于中教二级城市体育教师相对于农村初级中学体育教师发展前景和锻炼机会更多，心态更为积极、乐观、向上。但在健康担心维度上城市初级体育教师得分比农村初级体育教师低，这可能由于城市初级体育教师的生活环境较差，工作压力大等。因此，中教二级城市体育教师对身体健康的担心度较高；

中教一级城市初级中学体育教师在六个维度上得分均高于农村初级中学体育教师，这可能由于中教一级城市初级中学体育教师相对于农村初级中学体育教师享受的福利和收入来源更多，更受学校和领导的重视和关心。

### 4.2.6 吉首市城乡初级中学不同专业体育教师主观幸福感的比较

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 维度一  (M±SD) | 维度二  (M±SD) | 维度三  (M±SD) | 维度四  (M±SD) | 维度五  (M±SD) | 维度六  (M±SD) |
| 球类 城市(n=14)  农村(n=4) 民传 城市(n=4)  农村(n=2) 田径 城市(n=2)  农村(n=4) 健美操 城市(n=3)  农村(n=2) 体操 城市(n=3)  农村(n=2) 其他 城市(n=7)  农村(n=3) | 6.10±1.79  6.17±2.64  5.67±0.58  6.00±0.00  6.33±2.31  7.00±2.83  6.23±0.20  6.33±0.31  5.33±0.58  5.33±1.15  7.00±2.55  6.00±1.41 | 9.00±2.71  10.83±3.92  8.67±1.50  9.33±1.15  5.67±2.89  6.50±3.54  7.56±0.50  8.06±0.45  11.33±2.52  8.33±0.58  6.00±2.12  7.00±2.45 | 17.20±3.52  18.00±4.56  15.00±5.20  12.00±0.00  14.67±4.04  13.50±4.95  13.76±1.20  12.88±0.60  14.00±3.46  12.00±0.00  17.40±5.73  16.15±4.79 | 13.40±3.69  14.67±3.61  14.00±3.61  12.33±1.15  14.33±4.04  14.00±5.66  14.21±2.11  13.66±1.16  14.67±1.53  11.67±1.54  15.60±2.61  14.50±1.00 | 12.10±2.69  11.67±3.50  12.00±3.00  11.00±1.73  12.33±3.21  12.50±3.54  11.10±1.13  12.24±2.10  13.33±1.53  10.00±1.73  12.80±2.28  13.50±2.38 | 14.20±3.85  13.00±2.83  12.33±4.04  15.33±1.15  11.33±1.15  12.00±0.00  13.36±2.33  14.04±3.03  14.33±1.53  14.67±1.15  15.60±4.51  14.50±0.58 |

表 4.7 吉首市城乡初级中学不同专业体育教师主观幸福感的比较（n=50）

注：维度一，对生活的满足和兴趣；维度二，对健康担心；维度三，精力；维度四，忧郁或愉快的心境；维度五，对情感和行为的控制；维度六，松弛和紧张

从表4.7可知，球类专业的农村初级中学体育教师在生活满足和兴趣、健康担心、精力、忧郁或愉快心境维度上得分高于城市体育教师，但未出现显著性差异（P> 0.05）。这可能由于农村的生活压力小，环境好，篮球教学氛围好；在情感和行为控制、松弛和紧张维度上篮球专业的城市初级中学体育教师平均分高于农村体育教师，这可能由于城市的篮球社团和培训开展的比较成熟，体育教师不需要花费时间和精力进行教学和指导，压力较小。

民传专业的城市初级中学体育教师在精力、忧郁或愉快心境、松弛紧张维度上平均分高于农村体育教师，而在生活满意和兴趣、健康担心、情感和行为控制维度上农村体育教师平均得分高于城市体育教师，但未出现显著性差异（P> 0.05）。这可能由于学武术的体育教师对于现实生活的感觉都比较淡然，心态平和，待人

处事平易近人，能吃苦耐劳。

田径专业的农村初级中学体育教师在生活满意和兴趣、健康担心、情感和行为控制、松弛紧张维度上平均分高于城市体育教师，但未出现显著性差异

（P> 0.05）。这可能由于农村田径体育教师更能找到职业成就感；而在精力、忧郁或愉快心境维度上田径专业的城市初级中学体育教师平均分高于其他专业农村体育教师，这可能由于条件设施的不同，对田径老师上课的难易程度上就不同。

健美操专业的城乡初级中学体育教师在六个维度上的得分基本相当，并未出现显著性差异（P> 0.05）。这可能由于健美操专业的体育教师性格相对活泼开朗，对生活和工作持有激情和动力，对未来充满希望。因此，健美操专业的城乡初级中学体育教师主观幸福感相当；

体操专业的城市初级中学体育教师在六个维度上除了生活满意和兴趣、松弛和紧张维度上的得分均高于农村初级中学体育教师，但未出现显著性差异

（P> 0.05）。这可能由于城市学校开展体操运动设备相比较农村齐全和完善，但对体操体育教师的专业要求很高，而教授体操比较枯燥无味，还要承担一定的安全风险，压力较大。因此，城市体操专业的体育教师紧张度较高，生活满意和兴趣较低。

其他专业在生活满意和兴趣、精力、忧郁或愉快心境、松弛和紧张维度上城市初级中学体育教师平均分高于农村体育教师，但未出现显著性差异（P> 0.05）。这可能由于在学校城市初级中学其他专业的体育教师能够得到更多的展示和发展自己的机会，更受到领导认可和重视；而在健康担心、情感和行为控制维度上农村初级中学体育教师平均得分高于城市体育教师，这可能由于农村初级中学其他专业的体育教师生活环境好，生活压力小等原因，让他们对自己的身体健康状况和情感控制更为自信。

总体来说，不同专业的主观幸福感相当。据此可以认为，专业对城乡初级中学体育教师主观幸福感及各维度的影响很小。

4.2.7吉首市城乡初级中学不同婚姻状况体育教师主观幸福感的比较

从表4.8可知，在对生活的满足和兴趣、精力、忧郁或愉快的心境维度上，已婚的农村初级中学体育教师平均分高于农村初级中学体育教师，可能已婚的农村初级中学体育教师竞争压力小，消费水平低，对目前的生活状态比较满意；而在健康担心、情感和行为控制、松弛和紧张维度上已婚的城市初级中学体育教师平均分高于已婚的农村初级中学体育教师，可能生活条件优越，医疗水平较高。

除了在松弛和紧张维度上未婚的城市初级中学体育教师平均分均高于农村初级中学体育教师，且在对健康担心维度上出现显著性差异（P﹤0.05），可能是未婚的城市初级中学体育教师相比未婚的农村初级中学体育教师生活比较自由，娱

乐方式多样，压力较小，不会为生活负担而过多烦恼。

以上表明，已婚的城市和农村初级中学体育教师主观幸福感相当；未婚的城市初级中学体育教师比未婚的农村初级中学体育教师获得的主观幸福感高。

表 4.8 吉首市城乡初级中学不同婚姻状况体育教师主观幸福感的比较（n=50）

| 婚姻 | 已婚（n=37）  城市（n=27） 农村（n=10） (M ± SD) (M ± SD) | 未婚（n=13）  城市（n=6） 农村（n=7） (M ± SD) (M ± SD) |
| --- | --- | --- |
| 1 对生活的满足和兴趣  2 对健康担心  3 精力  4 忧郁或愉快的心境  5 对情感和行为的控制  6 松弛和紧张 | 6.23±1.61 6.43±2.44  7.37±2.36 6.14±3.29  15.43±4.67 18.00±2.83  13.73±2.89 14.43±2.64  11.87±2.34 11.29±2.56  13.37±3.24 13.14±3.29 | 6.40±3.36 6.25±1.04  11.20±4.87\* 7.25±3.20  18.65±3.78 14.78±2.33  15.40±3.97 13.13±2.75  13.00±4.69 12.75±1.16  14.00±2.83 14.63±1.77 |

注\*\*P<0.01, \* P<0.05

## 4.3 吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感影响因素的比较分析

表 4.9 吉首市城乡中学体育教师主观幸福感影响因素的比较（n=50）

|  | 城乡类别 | 频数 | % |
| --- | --- | --- | --- |
| 工作环境 | 城市农村 | 30  15 | 90.91  88.24 |
| 收入福利 | 城市  农村 | 31  14 | 93.94  82.35 |
| 生活环境 | 城市  农村 | 30  12 | 90.91  70.59 |
| 学校及领导重视程度 | 城市  农村 | 25  13 | 75.76  76.47 |
| 社会支持  人际关系 | 城市  农村城市农村 | 33  11  29  10 | 100  64.71  87.88  58.82 |

注\*\*P<0.01, \* P<0.05

从表4.9可知，在工作环境中城市初级中学体育教师和农村初级中学体育教师的百分率相当，说明都认为工作环境是影响主观幸福感的因素；工作环境包括硬件和软件两部分，硬件是指办公环境、办公设施等，软件是指工作的文化和氛围。这可能由于教师属于高级知识分子，对工作的环境要求都比较高，而教育行业又属于国家机构，在工作环境方面的条件和要求基本一致，所以，在工作环境中城乡体育教师的百分率相当；

收入是指某一个体，包括个人或者企业在销售商品、提供劳务及转让资产使用权等日常活动中所形成的经济利益的总流入，通常包括商品或劳务的[销售收入](http://baike.haosou.com/doc/1451014.html)、

[利息收入、使用费收入、股利收入等。福利一般包括健康保险](http://baike.haosou.com/doc/1589262-1679909.html)、带薪假期或[退休金](http://baike.haosou.com/doc/3685945-3873830.html)等形式。而在收入福利中城市初级中学体育教师的百分率比农村初级中学体育教师的高，这可能由于在城市初级中学体育教师的竞争压力大，生活消费水平高，物价高，更需要一份收入可观、福利不低的工作，来支撑自己的生活；

[生活环境指与人类生活密切](http://baike.haosou.com/doc/6915252-7137116.html)相关的各种[自然条件](http://baike.haosou.com/doc/627577-664275.html)和社会条件的总体，它由自然环境和社会环境中的物质环境所组成。而在生活环境中城市初级中学体育教师的百分率比农村初级中学体育教师的高，这可能由于城市空气质量差、交通堵塞、压力大等原因；

学校及领导重视度指在学校中负有最高决策责任的管理人员主要是指校长和学校本身对体育教师的关注和重视度。而在学校及领导重视度中城市初级中学体育教师和农村初级中学体育教师的百分率相当，表明城乡初级体育教师都想得到学校和领导的关注和支持。这可能由于体育教师相对于其他学科教师，一直以来在学校都处于被忽视和不重视的地位，严重打击了体育教师的工作积极性，不管是城市和农村体育教师，都希望得学校和领导的重视和认可；

社会支持是指社会对个体在某方面的支持和认可，在一定程度上能缓解紧张和压力，提高个人的成就感和幸福感，更有利于个人的人际交往和情感交流。而在社会支持中城市初级中学体育教师的百分率比农村初级中学体育教师高很多，几乎所有的城市初级中学体育教师认为社会支持是影响其主观幸福感的因素。这可能由于城市体育教师面对社会和学校的双重压力，更想得到社会的支持和认可。

人际关系是指人们在交往中心理上的直接关系或距离，它反映了个人寻求满足其社会需求的心理状态。而在人际关系中城市初级中学体育教师的百分率比农村初级中学体育教师高很多，这可能由于城市初中体育教师与社会人群接触机会多，需要较好的人际关系才能获得较高的幸福感。而农村初中体育教师的人际交往圈相对单纯简单，人们相处和谐，不需要过多的交往和接触。

通过比较城乡在各个影响因素百分率差值的不同，我们发现，城市的百分率比农村在社会环境因素上高出2.67%、在收入福利因素上高出1.59%、在生活环境因素上高出20.32%、在社会支持因素上高出35.29%、在人际关系因素上高出

29.06%，这说明社会支持因素对城市初级中学体育教师的主观幸福感影响最大，依次是人际关系、生活环境、社会环境和收入福利对其的影响。而在学校及领导重视度因素上农村比城市高出0.71%，基本相当。

总的来说，在工作环境、收入福利、生活环境、社会支持及人际关系因素中对吉首市城市初级中学体育教师主观幸福感的影响明显大于对农村初级中学体育教师主观幸福感的影响；在学校及领导重视因素上影响相当。

# 第**5**章 结论

## 5.1 结论

5.1.1吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感总体情况处于中等偏下水平。吉首市城乡初级中学男性和女性体育教师主观幸福感与常模比较均低于常模，男性出现非常显著性差异性（P﹤0.01），女性出现显著性差异（P﹤0.05）。

5.1.2吉首市城市初级中学体育教师比农村初级中学体育教师有更强的主观幸福感。城市初级中学体育教师在生活满意和兴趣、精力忧郁或愉快的心境、松弛和紧张维度上得分比农村初级中学体育教师高；而在健康担心和情感行为控制维度得分上比农村初级中学体育教师低，均未出现显著性差异（P> 0.05）。

5.1.3吉首市城市初级中学男体育教师主观幸福感高，并且在对健康担心上出现显著性差异（P﹤0.05）；女体育教师主观幸福感水平相当，未出现显著性差异（P> 0.05）。

5.1.4吉首市22—30岁的城市初级中学体育教师比农村初级中学体育教师获得的主观幸福感更高；31—40岁的农村初级中学体育教师比城市初级中学体育教师主观幸福感高；41-50岁的城市初级中学体育教师比农村初级中学体育教师获得的主观幸福感更高。

5.1.5吉首市10年以下教龄的城市初级中学体育教师比农村初级中学体育教师的主观幸福感高；而10－20年教龄的农村初级中学体育教师主观幸福感比城市初级中学体育教师高。

5.1.6吉首市中教二级城市体育教师获得主观幸福感高，且在生活满意和兴趣、情感行为控制维度上出现显著性差异（P﹤0.05）；中教一级城市初级中学体育教师在六个维度上得分均高于农村初级中学体育教师，说明中教一级城市初级中学体育教师主观幸福感要更高。

5.1.7吉首市城乡初级中学不同专业的体育教师主观幸福感水平相当。球类专业的农村初级中学体育教师除了在情感和行为控制、松弛和紧张维度上得分均高于城市初级中学体育教师；民传专业的城市和农村初级中学体育教师主观幸福感相当；田径专业的农村初级中学体育教师除了在精力、忧郁或愉快心境维度上得分均高于城市初级中学体育教师；健美操专业的城乡初级中学体育教师主观幸福感相当；体操专业的城市初级中学体育教师在除了生活满意和兴趣、松弛和紧张维度上的得分均高于农村初级中学体育教师；其他专业的城市初级中学体育教师除了在健康担心、情感和行为控制维度上得分均高于农村初级中学体育教师。

5.1.8吉首市城乡初级中学已婚的体育教师主观幸福感水平相当；未婚的城

市初级中学体育教师比农村初级中学体育教师主观幸福感强，且在对健康担心维度上出现显著性差异（P﹤0.05）。

5.1.9在工作环境、收入福利、生活环境、社会支持及人际关系因素中对吉首市城市初级中学体育教师主观幸福感的影响明显大于对农村初级中学体育教师主观幸福感的影响；在学校及领导重视因素上影响相当。

## 5.2 建议

5.2.1在吉首市城乡初级中学体育教师的主观幸福感较低的基础上，应该引起社会对体育教师心理健康和生活质量状态的大力关注和重视，应提高其社会地位和职业声望。采取国家政策宣传或者舆论等手段，使初级中学体育教师从中获得更强的主观幸福感。只有使社会形成支持教师和尊重教师，才能让体育教师从自己职业中获得更多的自豪感、幸福感与光荣感。

5.2.2在吉首市城市初级中学体育教师比农村初级中学体育教师有着更强的主观幸福感的基础上。应从物质条件和生活环境上改善和提高，目前很多初中，特别是农村初中的教学条件，体育教师一直未能有一个良好的工作环境。不仅有陈旧教学设备，较差办公条件，且缺乏必要的教学资源、书籍和资料。学校应着力于提高办公条件，改善教师工作的客观环境。另外，应为教师提供现代化的技术设备（如电脑、投影仪、多媒体等辅助教学仪器）及丰富的图书资料，以满足体育教师的教育教学需要。

人在不愉快的心境下做事，只会被动应付；相反，人在愉快的心境下，工作的潜能将会得到最大的发挥，效果最佳。学校应大力创造良好的工作环境和提供温馨舒适的生活环境条件，增进领导与同事、教师与学生之间愉悦相处的情感氛围，使教师能够在一个有较高主观幸福感的环境中愉悦的工作和生活。因此，社会和学校应充分给予体育教师职业的尊重、信任和支持，关注和关心他们的学习、生活和工作，倾听他们的建议与合理要求，对他们提出的实际问题尽可能去解决。只有这样，才能增强体育教师对工作的幸福感，提高对领导的满意度和学校的归属感。

5.2.3在吉首市城乡初级中学体育教师不同年龄的主观幸福感存在差异的基础上，应为年轻的体育教师提供更多的学习机会，提高年轻体育教师在职业中的幸福感。调查发现，大多数年轻体育教师认为学校埋没自己的才华，没有提供展示自己和学习锻炼的机会，觉得自己的技能无用武之地，更感到晋职无望。而多数老体育教师很满足当下的生活状态。因此，学校应对年轻体育教师提供更多的学习、培训及升职机会，不应该仅仅局限于他们专业的提升，更应该全面的发展和锻炼。为了学校的长远发展，学校更应重视对年轻体育教师的培养。一个学校的学生身体素质和身心健康水平与体育教师密切相关，而年轻的体育教师是学校

未来发展的重要桥梁。建设和培养一支强大的师资队伍是提升整个学校教学质量的关键所在。因此，为年轻体育教师提供良好的学习和锻炼的机会是增强体育教师主观幸福感的当务之急。

5.2.4在吉首市城市初级中学体育教师不同教龄的主观幸福感存在差异的基础上，应提高体育教师对工作的热情和学习的积极性尤为重要。由于教师从事本行业过久，到某一时期教师会产生职业倦怠的现象。因此，教龄越高职业幸福感越低。因此，社会和学校要加强对老教师的关注和关心力度，采用精神激励法提升他们在工作和生活上的幸福感，如提升老教师在学校的地位，并对其付出和贡献给予高度的肯定和赞扬；提供一些针对老教师的培训和学习的发展平台，让他们及时更新自己的知识，紧跟时代的步伐。

5.2.5在吉首市城乡初级中学体育教师不同职称的主观幸福感存在差异的基础上，应相应减轻低职称体育教师的工作压力及负担，提高其职业成就感，每位教师在选择从事教育工作时，首先是因为他热爱教师这个职业，其次是因为他能在教师这个职业中获得很高的成就感。而现实是当下的体育教师工作任务重、经济收入低、责任和压力越来越大，根本没有幸福感可言。许多低职称的体育教师最后选择放弃工作另谋出路，而且越来越多的大学体育专业毕业生选择从事其他行业或创业。因此，学校的专职体育教师越来越少，很大一部分原因是体育教师工作任务和压力较大、收入低等。一方面，体育教师要时刻面临对学生的人身安全负责的问题，还要背负学生升学的压力和学校工作任务繁重的压力，然而新时代的要求是教师要不断更新知识和积极参与和推进学校和学生的发展。另一方面，社会对体育教师的要求日益提高，而低职称的体育教师大多数为刚刚从业不久的新教师，当面对新环境和新工作有压力的情况下，往往他们的应变能和处理紧急事件的能力较差。由于他们教育经验和人生经历的不足，资历尚轻，还不足以面对和承当巨大的压力及责任。因此，关注和重视体育教师心理健康问题尤为重要，应增强其主观幸福感。学校和社会应多关注和重视体育教师，减轻他们的压力和负荷。体育教师职业地位一直处于低下水平，他们及其需要社会和学校的认可和支持，学校和社会应加大对体育教师的关心和重视，对他们工作给予高度的肯定和认可，对他们的工作环境加大投资和改善，让他们在一个温馨舒适的工作环境中教学和生活。

5.2.6应提高吉首市不同专业体育教师的身体和心理健康水平及改善生活质量现状。在不同专业上全面发展、不断提高和完善自己的幸福生活，学会发现问题、解决问题和提出应对措施，增强幸福感体验。随着新课程改革，对体育教师的要求越来越多，相应的导致教师的工作任务越来越复杂繁重和工作压力越来越大。如果没有及时的发现和解决，很容易使教师出现心理健康等问题。因此，在问题出现时首先要想到问题解决方法，这些解决方法的步骤为：立即处理问题、

寻求社会支持、及时合理地宣泄情绪和转移注意力等。其次，应采用一些放松方法来调节身心，如听音乐、游泳、按摩、睡觉等方法，以及物理放松、心理放松等方法来放松自己的身体和心理，提高个人的主观幸福感。

5.2.7提高体育教师的工资待遇水平和福利收入，增加五险一金的比例，调动其工作积极性，减轻其生活压力。首先，国家应提升体育教师在社会职业中的地位，增加其经济收入和福利待遇水平。其次，学校应积极鼓励和重视体育活动的开展，提高体育教师在校的地位。最后，体育教师应提升本身的道德修养，增强职业认同感、责任感和使命感。

## 5.3 研究局限

以上研究成果均是本人怀着严谨的态度，依据科学的方法和真实可靠的现实数据分析获得，谨此希望为吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感相关领域的研究提供一定的理论上参考和依据，丰富和提升体育教师主观幸福感的研究，更好地为研究不同地域、不同年龄、不同职称、不同教龄、不同婚姻、不同收入等的体育教师主观幸福感提供相关资料支持和参考，因为本人研究水平有限和被调查者各种因素的影响，所以本文目前尚存在一定的局限性，有待进一步的深入分析和研究。

调查问卷的发放时间，由于本研究发放调查问卷的时间为每年的9月份，而此时的教师都忙与开学工作，很少能抽出时间认真的填写调查问卷。因此，势必会影响问卷的回收和信效度，对体育教师的总体研究产生一定的局限性。希望在此后的研究中避免和完善此问题，使研究具有更高可信度和真实性。

致**谢**

时光飞逝，光阴似箭，研究生的两年生活即将画上句号。在这期间经历了找工作的坎坷，和实习的艰辛，我深深体会到论文时的宁静与思考是如此重要。回首四年本科加两年研究生的求学历程，对那些帮助我、引导我、激励我的人，我心中充满了无限感激。

首先学习上，我要感谢我的导师石红副教授，从论文的选题到定题，一遍一遍的初稿、二稿到定稿，倾注了石老师的大量心血。在我攻读硕士研究生期间，感谢石老师在生活上对我的关心，学习上对我的悉心指导，工作上的耐心提点。能够选石老师为导师，是我在研究生学习生涯中最大的幸运。在此谨表以我最诚挚的感谢和敬意！另外我还要感谢马志军副教授。马老师是我本科的指导老师，从本科开始就对我的论文写作提供了许多指导与建议，谨在此表示衷心的感谢。

同时，我要感谢所有关心过我、指导过我的老师。特别是刘少英教授、周道平教授、张天成教授、张小林博士、龙佩林教授、谌晓安教授、吴湘军教授和其他各位老师对我的帮助。你们对我学业的谆谆教导，你们为人师表和严谨治学的态度令我敬佩。

其次在生活工作上：从研究生第二年开始，我踏上了教师之旅，在实习期间，我认识了许多在岗的优秀教师，他们教我如何从学生的身份转换到教师的岗位，如何将课本上的内容转换成实践。让我学到了许多书本里不能学到的东西，让我感受到作为一名教师的责任及义务。首先自己应严于律己，为人师表，其次对学生应倾心相爱，诲人不倦，更重要的是教授学生知识的同时，更多的应是传授如何做学问、做事、及做人的道理。

最后我要感谢一直默默关心与支持我的家人和朋友们！感谢我的家人，他们为我无私奉献，从未想过回报，在我多年的求学生涯中，他们从未让我担心过学业外的一切琐事，生活上无私付出。在这里我只想和你们说，谢谢你们！谢谢你们为我所做的一切！望你们平安、健康、快乐！感谢我的朋友和室友们，为我解决学业上的疑惑，为我创造良好的学习和居住环境。感谢你们对我的帮助和关心。

在此，我要真诚地感谢母校——吉首大学，谢谢您给予我知识的天堂，让我在梦想的高空展翅翱翔。

参考文献

[1] Goldwater. B. C , Collins. M. L. Psycho logic effects of cardiovascularconditioning: A controlled expeniment[J] . Psychosomatic Medicine , 1985; 47(2) : 174-181.

[2] Hayden. R. M , A! len. G. J. , Camaione. D. N. Some psychologicalbenefits resulting from involvement in an aerobic fitness program from theperspectives of participantsan-d knowledgeable informants[J] . Journal of SportsMedicine , l986; 2(6) : 67-76.

[3] Hayes D , Ross C E. Body and mind : The effects of exercise , over-weight , and physical health on psychological well-being[J] . Journal of Healthand Social Beh-avior , 1986; (27) : 387-400.

[4] Joe. D , W , Linda. F C. Exercise Psychology[M] . Human KineticsPublishers, 1992.

[5] Joe. D , W , Linda. F C. Exercise Psychology[M]. Human KineticsPublishers , 1992.

[6] John M , Silva II1. Current Trends and Future Directions in SortPsychology. In: Robert Singerf land hook of SportPsychology[M] . NewYork, 2001 : 823-832.

[7] Lox. L , C. McAuley. E. exercise as an Intervention for EnhancingSubjective Well-Be ing in an NIV-1 Population[J] . Journal of Sport&Exer-cise Psychology , 1995: ( 17) : 345-362.

[8] North T C , McCullagh P , Tran Z V. Effect of exercise on de-pression. In : Pand- olf K B , Holloszy J. O.. Exercise and sport sciences re-views[M] . Baltimore: Williams and wilkins , 1990 : 379-415.

[9] Petruzzello S J , Landers D M , Hatfield B D et al. A meta-analysison the anxiet-y reducing effects of acute and chronic exercise[J] . SportsMedicine , 1991, (11): 143-182.

[10] Sidney K H, Shephard R. J. Attitudes towards health and physicalactivity in the eld-erly: Effects of a physical training program[J]. Medicine andScience in Sports, l976, (8): 246-252.

[11] 才玛措. 青海地区中学教师主观幸福感、自我效能感与成就动机关系研究[D]. 青海师范大学, 2012.

[12] 曾荣侠. 河南省中学教师主观幸福感与社会支持的相关研究[J]. 河南教育学院学报(哲学社会科学版), 2009, (04): 74-76.

[13] 陈瑛. 人生幸福论[M]. 北京: 中国青年出版社, 19961.

[14] 陈海龙. 中职教师主观幸福感的调查研究[D]. 内蒙古师范大学, 2009.

[15] 陈怡. 体育教师的主观幸福感研究[D]. 西南大学, 2007.

[16] 代照甜. 九年义务教育教师工作满意度与主观幸福感的相关研究[D]. 河南大学, 2013.

[17] 邓坚阳, 程雯. 教师主观幸福感的影响因素及其增进策略[J]. 教育科学研究, 2009, (04): 70-72.

[18] 董道恒. PT中学教师主观幸福感调查报告[D]. 华南理工大学, 2011.

[19] 郭井双. 黑龙江省高校体育教师主观幸福感调查研究[J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2014, (01): 62-63.

[20] 郭井双. 黑龙江省高校体育教师主观幸福感调查研究[J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2014, (01): 62-63+66.

[21] 郭英, 谢鞅. 不同教龄初中教师主观幸福感的比较研究[J]. 教育学术月刊, 2010, (08): 24-26.

[22] 郭英, 谢鞅. 城乡初中教师主观幸福感的比较研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, (10): 913-915.

[23] 蒋惠珍. 体育锻炼对高校教师主观幸福感和心理健康的影响[J]. 北京体育大学学报, 2009, (10): 69-72.

[24] 李正中, 郭志平. 鄂西少数民族地区中小学体育教师主观幸福感的现状研究[J]. 湖北师范学院学报(自然科学版), 2011, (02): 24-29.

[25] 刘超. 绩效工资背景下小学教师主观幸福感与教学动机研究[D]. 南京师范大学, 2012.

[26] 刘希. 中职教师主观幸福感的现状调查与研究[D]. 江西科技师范大学, 2013.

[27] 孟桦, 王相英. 高校青年体育教师主观幸福感的研究[J]. ft东师范大学学报(自然科学版), 2007, (02): 151-152.

[28] 苗元江. 影响幸福感的诸因素[J].社会, 2004, (4): 20－23.

[29] 孙玲. 成都地区高校教师主观幸福感研究[D]. 西南交通大学, 2011.

[30] 王传金. 论教师职业幸福实现的要素[J]. 教师教育研究, 2009, (02): 39-44.

[31] 王刚. 体育教师主观幸福感的提升和维护[J]. 教学与管理, 2009, (15): 35-36.

[32] 王刚. 体育教师主观幸福感的提升和维护[J]. 教学与管理, 2009, (15): 35-36.

[33] 王佧. 农村体育教师职业幸福感调查研究[D]. 江西科技师范大学, 2013.

[34] 王相英. 高校青年体育教师主观幸福感与自我概念的研究[J]. ft东体育科技, 2008, (03): 69-71.

[35] 吴明霞. 30年西方关于主观幸福感的理论发展[J]. 心理学动态, 2000, 8（4）: 23-28.

[36] 肖杰. 小学教师职业幸福感的调查与思考[D]. 华东师范大学, 2004.

[37] 肖少北, 李玉美. 海南省4市县400名中学教师心理健康状况抽样调查[J]. 中国临床康复, 2005, (24): 76-77.

[38] 谢鞅. 初中教师主观幸福感的调查研究[D]. 四川师范大学, 2006.

[39] 邢占军、黄立清. 西方哲学史上的两种主要幸福观与当代主观幸福感研究[J]. 理论探讨, 2004, (1): 32－35.

[40] 邢占军、金瑜. 城市居民婚姻状况与主观幸福感关系的初步研究[J]. 心理科学, 2003, 26（6）: 1056－1059.

[41] 杨虎民, 汪明. 特殊学校体育教师社会支持、自我认同感与主观幸福感的关系研究[J]. 郑州师范教育, 2013, (04): 22-24.

[42] 杨姗姗. 湖北省普通高校体育教师主观幸福感及影响因素研究[D]. 长江大学, 2012.

[43] 尹浩, 尹海兰. 教师主观幸福感研究综述[J]. 中国科教创新导刊, 2010, (31): 244-245.

[44] 袁俏. 湖南省高校教师主观幸福感调查研究[D]. 湖南师范大学, 2010.

[45] 张欣玲. 幼儿教师主观幸福感与自我概念的相关研究[D]. ft东师范大学, 2010.

[46] 郑雪、严标宾、邱林等.《幸福心理学》[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2004, 644.

[47] 郑雪、严标宾、邱林等.《幸福心理学》[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2004, 644.

[48] 朱丽, 杨占明. 中小学体育教师的社会经济地位与主观幸福感[J]. 搏击(武术科学), 20 13, (12): 119-121.

[49] 朱丽, 杨占明. 中小学体育教师的社会经济地位与主观幸福感[J]. 搏击(武术科学), 20 13, (12): 119-121.

[50] 朱丽, 杨占明. 中小学体育教师主观幸福感现状调查——以甘肃省为例[J]. 搏击(武术科学), 2012, (12): 110-112.

作者在学期间取得的学术成果

１、第一作者，湖南省国培初中体育教师职业倦怠现状调查与分析，科技视界，2014.11．

附录**A**总体幸福感量表**(GWB )**

亲爱的老师：

您好！为了解当前体育教师的幸福感现状及其影响因素，以便更好的提高体育教师的幸福指数，特发放此量表。此量表包括两个部分，第一部分是个人的基本情况；第二部分是总体幸福感量表。问卷采用匿名形式，答案无对错之分。本调查结果仅供研究使用，对您的资料我们会绝对保密，感谢您的合作！

研究生：王雅丽指导教师：石红

一、吉首市城乡初级中学体育教师基本情况（希望您能认真阅读所有项目，并按照自己的真实情况在相应的数值上打“√”）

1、您的性别是： 男( ) 女（ ）

2、您的年龄是( ) A 22—30 岁 B 31—40 岁 C 41—50 岁

3、您的学校类别是： A 城市 B 农村

4、您的教龄是（ ） A 10 年以下 B 10—20 年 C 20 年以上

5、您的职称是： A 中教三级职称（ ） B 中教二级职称（ ）

C 中教一级职称（ ） D 中教高级职称（ ）

6、您的月收入是（ ）

7、您的专业是： A 球类 B 田径 C 体操 D 健美操 E 民族传统体育 F 其他

8、您是否结婚 ： A 是 B 否

9、哪些因素会影响您的幸福感 （可多选）：A 工作环境（硬件设施） B 收入福利

C生活环境（居住条件、交通情况、子女教育问题）D学校和领导重视程度E社会支持度

二、总体幸福感量表(GWB )

此量表内容将涉及到您近期对生活的感受与看法，无好坏之分，请根据自己的现实情况和切身体验如实回答，并希望您仔细阅读每道题目，在相应的答案代码上打“√”即可。

\*1.你的总体感觉怎样（在过去的一个月里）？

好极了精神很好精神不错精神时好时坏精神不好处精神很不好1 2 3 4 5 6

\*2.你是否为自己的神经质或神经病，感到烦恼（在过去的一个月里）？极端烦恼相当烦恼主张有些烦恼很少烦恼 一点也不烦恼

1 2 3 4 5

\*3.你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉（在过去的一个月里）？绝对的大部分是的一般来说是的控制得不太好有些混乱非常混乱

1 2 3 4 5 6

\*4.你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑还有任何事情值得去傲（在过去的一个月里）？

极端怀疑 非常怀疑 相当怀疑 有些怀疑 略微怀疑 一点也不怀疑1 2 3 4 5 6

\*5 你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力 （在过去的一个月里）？ 相当多 不少 有些 不多 没有

1 2 3 4 5

\*6.你的生活是否幸福、满足或愉快 （在过去的一个月里）？ 非常幸福 相当幸福 满足 略有些不满足 非常不满足

1 2 3 4 5

\*7.你是否有理由怀疑自己曾经失去理智、或对行为、谈话、思维或记忆失去控制（在过去的一个月里）？

一点也没有 只有一点点 有些，不严重 有些，相当严重 是的，非常严重 1 2 3 4 5

\*8 你是否感到焦虑、担心或不安 （在过去的一个月里）？ 极端严重 非常严重 相当严重 有些 很少 无

1 2 3 4 5 6

\*9.你睡醒之后是否感到头脑清晰和精力充沛 （在过去的一个月里）？ 天天如此 几乎天天 相当频繁 不多 很少 无

1 2 3 4 5 6

\*10 你是否因为疾病、身体的不适、[疼痛](http://www.haodf.com/jibing/tengtong.htm)或对患病的恐俱而烦恼 （在过去的一个月里）？ 所有的时间 大部分时间 很多时间 有时 偶尔 无

1 2 3 4 5 6

\*ll.你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情 （在过去的一个月里）？ 所有的时间 大部分时间 很多时间 有时 偶尔 无

1 2 3 4 5 6

\*12.你是否感到沮丧和忧郁（在过去的一个月里）？

所有的时间大部分时间 很多时间 有时 偶尔 无1 2 3 4 5 6

\*13.你是否情绪稳定并能把握住自己（在过去的一个月里）？

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 所有的时间 | 大部分时间 | 很多时间 | 有时 | 偶尔 | 无 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

\*14.你是否感到疲劳、过景、无力或精疲力竭（在过去的一个月里）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 所有的时间 | 大部分时间 | 很多时间 | 有时 | 偶尔 | 无 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

\*15.你对自己健康关心或担忧的程度如何（在过去的一个月里）？

不关心0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10非常关心

\*16.你感到放松或紧张的程度如何（在过去的一个月里）？

松弛0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10紧张

\*17.你感觉自己的精力、精神和活力如何（在过去的一个月里）？

[无精](http://www.haodf.com/jibing/wujingzheng.htm)打采0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10精力充沛

\*18.你忧郁或快乐的程度如何（在过去的一个月里）？

非常忧郁0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10非常快乐

（请务必填完每一项，谢谢！）

附录**B**吉首市城乡初级中学体育教师主观幸福感访谈提纲 访谈时间：

**访谈地点：**

**访谈的内容：**

1、您的工作环境是什么样的？

2、您居住的条件怎么样？

3、您的月收入是多少？

4、您与领导及同事的相处怎么样？

5、您与学生的交往如何？

6、您出生在一个什么样的家庭？

7、您认为影响您的主观幸福感因素是什么？

在此非常感谢您的配合和支持，谢谢！