

# 幼儿教师休闲运动与幸福感的相关研究

## ——以广西XX市幼儿教师为例

庞明聪 田丽珠

(泰国格乐大学, 曼谷市 邦肯区 10220)

**摘要:** 本研究旨在了解广西XX市幼儿教师休闲运动参与和幸福感的相关情况。研究采用问卷调查法, 以广西XX市公办、民办幼儿园的幼儿教师为研究对象, 总计发放500份问卷, 有效问卷472份, 有效回收率为94.4%。本研究采用描述性统计、t检定、单因子变异数分析、回归分析等方法, 研究结果发现广西XX市幼儿教师的休闲运动参与和幸福感之间关系呈现正相关。

**关键词:** 幼儿教师; 休闲运动; 幸福感

### 一、研究背景与动机

幸福感的研究自1970年代以来逐渐受到心理学界的重视。

AndrewsandWithey (1976) 最早提出幸福感是个人主观的经验, 它包括三个部分: 生命的满足、正面的情感和负面的情感, 说明评价幸福要兼顾个人情绪和认知。陈钰萍 (2004) 曾经综合国内外研究指出, 教师必备的前五大品质: 热爱国家、健康 (包括身体与心理的)、好学、智慧、情绪成熟而稳定。由此可见, 心理健康不仅是教师素质的核心要素, 而且是基础和重要保障, 以教育教学质量来提高教师的整体素质。要想为下一代提供更好的教育, 关心教师的心理健康和幸福至关重要, 学校机构也有责任提供健康的工作环境, 让教师解决教学工作压力带来的身心焦虑和负面情绪。2018、2019年的中国人大和政协会议上, 中国教育部长和相关专家学者们对于幼儿教育事业都极为的重视和关心, 作为一个特殊的教师群体, 幼儿教师的幸福感具有特殊性, 值得深入研究。正如2019年中国山东英才学院董事长杨文所说: 学前教育场域的中坚力量和影响学前教育质量的关键都在于幼儿教师, 教师的教学幸福感对于幼儿是否能幸福学习以及整个学前教育的发展都影响颇深。

亚里士多德认为, 休闲活动本身可以产生愉悦、自足的情绪, 这是一种幸福。休闲活动是自愿的活动, 不需要考虑生存, 这使得休闲活动容易带来快乐。许义雄、陈皆荣 (1992) 研究指出休闲与工作一直是密不可分的, 当工作疲倦时, 就需要从事休闲活动, 缓解身心压力。黄金柱、程春美、连惠卿 (1999) 则认为休闲运动不仅能疏解各种压力, 促使身体健康, 是人类健康生活的最重要活动之一, 还能提升工作服务效能, 即参与休闲运动, 可强化体能, 减少因病请假的机会, 并能提高工作精神与士气, 提升工作效率。蔡培村 (1992) 指出, 教师如果没有休闲运动来调节步调、疏解压力、提振精神、激发创造, 对整个教育工作将是一种潜在的危机。由此可见, 幼儿教师若能够经由日常参与休闲运动, 来调整身心, 疏解自身压力, 或许可避免工作倦怠的产生, 进而提升教师本身的身心健康、生活品质与幸福感。

基于上述背景, 本研究欲探求休闲运动参与和幸福感彼此之间是否有相关存在, 而主要动机是为了解现行广西XX市幼儿教师其休闲运动参与和幸福感之间的相关关系, 并希望借此研究帮助广西XX市幼儿教师经由休闲运动的参与来提升幸福感。

### 二、研究方法与设计

#### (一) 研究架构

本研究以人口背景为自变量、休闲运动参与和幸福感为依变量探讨幼儿教师休闲运动和幸福感间是否具有相关性。依据上述研究目的建构之研究架构图, 如图1所示。

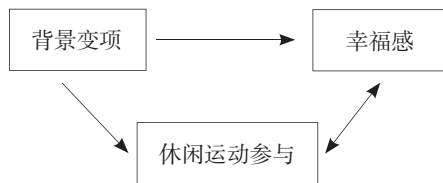


图1 研究架构图

#### (二) 研究对象

本研究选取的研究对象为广西XX市公办幼儿园和民办幼儿园的幼儿教师。本研究分析样本为公办园及民办园教师共500位。

#### (三) 研究方法和资料处理

本研究采用由Beard&Ragheb (1980) 所制的《休闲运动态度量表》和Diener等人 (1985) 所制《幸福感测量量表》对幼儿教师休闲运动的参与和幸福感进行测量, 采用SPSS26.0软件对数据进行分析, 并采用t检验、单因子变异数分析、回归分析等方法了解幼儿教师休闲运动参与和幸福感的现状和差异, 并探讨休闲运动和幸福感是否存在相关性。

### 三、研究结果分析

#### (一) 广西XX市幼儿教师休闲运动参与分析

##### 1. 广西XX市幼儿教师休闲运动现状分析

经分析可知受测试的样本中, 休闲运动“整体表现性”得分为3.754, 即介于一般和满意之间, 此外, “休闲运动吸引力”平均得分最高, 为3.950, 接近满意。以“生活形态为主”最低, 为3.680, 也就是说, 参与休闲活动对大部分幼儿教师而言是重要的, 能帮他们排解压力、让他们心情很愉快。

##### 2. 广西XX市幼儿教师休闲参与差异总表

经数据分析可知, 不同背景的幼儿教师其休闲参与在年龄、婚姻状况、受教育程度、工作年限 (教龄)、年收入有显著差异, 在性别、任职园所类别无显著差异。

#### (二) 广西XX市幼儿教师幸福感分析

##### 1. 广西XX市幼儿教师幸福感现状

经分析可知受测试的样本中, “幸福感”各项得分均在3.7以上, 介于一般和同意之间, 即受测试幼儿教师幸福感良好。

##### 2. 幸福感差异总表

经数据分析可知, 不同背景的幼儿教师其幸福感参与在年龄、婚姻状况、受教育程度、工作年限 (教龄)、年收入有显著差异, 在性别、任职园所类别无显著差异。

#### (三) 广西XX市幼儿教师休闲运动与幸福感的相关分析

将“休闲运动吸引力”“以生活形态为主”“整体表现性”作为自变量, 而将幸福感作为因变量进行线性回归分析, 最终得出休闲运动对幸福感的影响回归模型。

从表 1-1 可以看出,模型公式为:幸福感=0.270+0.347\* 休闲运动吸引力 +0.175\* 以生活形态为主 +0.397\* 整体表现性。模型 R 方值为 0.849,意味着“休闲运动吸引力”“以生活形态为主”“整体表现性”可以解释幸福感的 84.9% 变化原因。对模型进行 F 检验时发现模型通过 F 检验(F=878.550, p=0.000<0.05),也即说明“休闲运动吸引力”“以生活形态为主”“整体表现性”中至少一项会对幸福感产生影响关系。

而“休闲运动吸引力”“以生活形态为主”“整体表现性”的回归系数值分别为 0.347、0.175、0.395,且 p 值均小于 0.05,因此“休闲运动吸引力”“以生活形态为主”“整体表现性”均会对幸福感产生显著的正向影响关系。

综合以上分析结果可知,休闲运动会幸福感产生正向的影响关系,休闲运动满意度越高,则幸福感越强烈。

表 1 广西 XX 市幼儿教师休闲运动和幸福感的关系分析

	非标准化系数		标准化系数	t	p	VIF	R	调整 R <sup>2</sup>	F
	B	标准误	Beta						
常数	0.270	0.071	-	3.799	0.000**	-			
休闲运动吸引力	0.347	0.034	0.362	10.223	0.000**	3.897	0.849	0.848	F=878.550
以生活形态为主	0.175	0.038	0.187	4.635	0.000**	5.063			p=0.000
整体表现性	0.397	0.040	0.419	9.860	0.000**	5.608			

因变量: 幸福感 D-W 值: 1.696 \*p<0.05\*\*p<0.01

资料来源: 本研究整理

#### 四、结论与建议

依据本研究结果及主要发现归纳得出结论并提出建议,提供政府主管部门、学校相关单位、人员及未来研究者参考,分述如下:

##### (一) 结论

本研究发现不同年龄、婚姻状况、受教育程度、工作年限和年收入的广西 XX 市幼儿教师之休闲运动参与以及幸福感均存在显著差异,但是不同性别和任职园所类别的幼儿教师休闲运动参与以及幸福感上没有显著差异性。随着幼儿教师的受教育程度和年收入的提高,其幸福感也会随之提升,因此幼儿教师提高个人的学历和学识,有助于幸福感的提升。

##### (二) 建议

本节依据研究结果发现,提出下列建议供广西 XX 市幼儿教师、教育主管部门以及后续研究者参考。

##### 1. 对广西 XX 市幼儿教师和教育主管部门的建议

(1) 对广西 XX 市幼儿教师的建议。本研究结果显示休闲运动能有效预测幸福感,幼儿教师的休闲运动参与程度及感受对其幸福感有相当程度的影响,因此建议幼儿教师尽可能利用休闲时间参与到自己所感兴趣的休闲运动中,以提升自我的幸福感。

(2) 对教育主管部门的建议。根据本研究结果发现,幼儿教师参与到休闲运动中可以有效地提升教师的幸福感。因此本研究者建议相关教育主管部门多鼓励本地教师参与休闲运动,抑或是由教育主管部门定期举办大型的休闲运动并邀请教师踊跃参加,以促进其幸福感的提升。

##### 2. 对后续研究者的建议

(1) 加入不同的研究方法来进行多元化研究。本研究主要以量化为主,而为了使教师的休闲运动参与情况及幸福感感受之情形能透过研究更真实贴切的变现实出来,建议在后续的相关研究中可以适当地加入质性研究的部分,将研究对象的实际感受更加清楚地表达出来,使得研究更具完整性,也才能将更为精准的研究结果提供给研究对象作参考,并使得所提建议更符合受试者的需求。

(2) 逐次增加研究范围及研究对象。本研究所选取的研究范围及研究对象,是针对广西 XX 市之幼儿教师所进行的研究,其研究结果虽可供广西 XX 市之幼儿教师参考,但是要推论至全国的幼儿教师仍稍显不足,尤其是教师的休闲运动参与情况多多少

少会受地域不同的影响而出现不同的研究结果,因此建议后续研究者可采用至少 2 至 3 个以上或者更多类型的省、市域作为抽样母群体,扩大研究范围及研究对象,再作为推论至全国的依据,这样才能更清楚地知道幼儿教师的休闲运动参与及幸福感的实际情形。

(3) 增加研究变项。本研究只针对休闲运动和幸福感之间的关系加以探讨,而在现实中会影响幼儿教师幸福感的因素仍有很多,未来可朝向教师的工作压力、工作满意度、社会支持等部分来做探讨,为研究对象提供更多的建议。

#### 参考文献:

- [1] 于可红、梁若雯. 休闲的界定论休闲体育[J]. 中国体育科技, 2003(1): 21-23.
- [2] 王心蕊、孙九霞. 城市居民休闲与主观幸福感研究: 以广州市为例[J]. 地理研究, 2019, 38(7): 1566-1580.
- [3] 王赵梦、闫顺杰. 主观幸福感理论综述[J]. 经济论坛, 2017(9): 131-135.
- [4] 石丽君. 幼儿园教师主观幸福感研究综述[J]. 文史博览(理论), 2014(2): 78-80.
- [5] 邢占军. 测量幸福: 主观幸福感测量研究[M]. 北京: 人民出版社, 2005: 118.
- [6] 刘次林. 幸福教育论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2003.
- [7] 农彬彬. 高校教师参与休闲体育对其主观幸福感的影响研究[D]. 武汉: 长江大学, 2013.
- [8] 孙英. 幸福论[M]. 北京: 人民出版社, 2004.
- [9] 李悠. 农村幼儿教师职业倦怠的特点及其主观幸福感的关系[D]. 济南: 山东师范大学, 2012.
- [10] 林政明. 大学教师休闲运动现状与幸福感相关研究[D]. 台北: 台北市立大学, 2014.
- [11] 韩丹. 关于斯波特(Sport)的源流、发展和当代形态[J]. 体育与科学, 2006, 3(2): 4-11.
- [12] 曾芊、曾芄. 论休闲体育活动对主观幸福感的影响[J]. 军事体育进修学院学报, 2008, 27(3): 8-10.