

高校体育教师职业幸福感影响因素与提升策略

吴华艳

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 目的: 探究高校体育教师职业幸福感的影响因素, 针对其幸福体验薄弱环节改进完善, 以提升教师职业幸福体验、促进教师专业发展、提高学生综合素质及整体教学质量。方法: 采用文献分析法, 剖析高校体育教师职业幸福感的影响因素, 总结幸福感缺失原因并提出提升策略。结果: 高校体育教师职业幸福感总体偏低, 虽主观感知幸福的人数略多于不幸福的群体, 但职业倦怠现象较为明显, 超半数教师认为职业未被认可, 甚至有离职倾向。影响高校体育教师职业幸福感的因素涉及个人、学校、社会三个层面。结论: 提升高校体育教师职业幸福感需多方协同: 教师层面需关注身心健康、提高职业认同; 学校层面需完善环境与关怀机制; 社会层面需加强保障、提升教师地位, 破除社会偏见、营造尊师重教的氛围。

关键词: 高校体育教师; 职业幸福感; 影响因素; 提升策略

Influencing Factors and Enhancement Strategies of Professional Happiness of College Physical Education Teachers

WU Hua-yan

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: Objective: To explore the influencing factors of the professional happiness of college physical education teachers, and to improve and perfect the weak links in their happiness experience, in order to enhance the professional happiness experience of teachers, promote their professional development, improve the comprehensive quality of students and the overall teaching quality. Method: The literature analysis method was adopted to analyze the influencing factors of the professional happiness of college physical education teachers, summarize the reasons for the lack of happiness and propose improvement strategies. Results: The overall professional happiness of college physical education teachers is relatively low. Although the number of people who perceive happiness subjectively is slightly higher than those who are not happy, the phenomenon of job burnout is relatively obvious. More than half of the teachers believe that their profession is not recognized, and even have the tendency to leave. The factors affecting the professional happiness of college physical education teachers involve three levels: personal, school, and society. Conclusion: To enhance the professional happiness of college physical education teachers requires the collaboration of multiple parties: Teachers need to pay attention to physical and mental health and improve professional identity; Schools need to improve the environment and care mechanism; Society needs to strengthen guarantees and improve the status of teachers, eliminate social prejudice, and create an atmosphere of respecting teachers and valuing education.

Key words: College physical education teachers; Professional happiness; Influencing factors; Enhancement strategies

1 高校体育教师职业幸福感的界定

幸福是人生永恒的主题。在古希腊哲学家伊壁鸠鲁看来，幸福就是快乐，是身体的无痛苦和灵魂的无烦恼^[1]。幸福感作为一种舒适、愉快和健康的心理状态，主要包括情感体验和生活满意感两个维度；而职业幸福感则是个体在从事特定职业的过程中，基于职业需求的满足、自我价值的实现，所产生长期且稳定的积极心理体验，是职业活动与个人期望、社会认可三者相互作用的结果。

1.1 职业幸福感

20世纪50年代，国外开始了对幸福感的研究，1967年，西方学者 Wanner Wilson 发表《自称幸福的相关因素》一文，开启幸福感研究的序幕；同年，学者 Coleman 指出，幸福需自主获得，非被动接受^[2]；学者 Kuykendall 与 Tay 的研究证实，自主参与主观幸福感始终呈正相关，支持个体自主选择的环境更利于幸福感的获取^[3]。Lombas 与 Anneli Vauhkonen 等人也提出，多举办能满足参与者基本心理需求的休闲活动，鼓励个体主动参与，可提升其幸福体验感^[4, 5]。

1.2 教师职业幸福感

教师职业幸福感是职业幸福感在教育领域的具体体现。孙卫红将其定义为一种积极的情绪体验，是个体对自己工作各方面内容的积极评价，且教师职业幸福感不仅关系到教学成效和学生的幸福体验，更与教育的终极目的相关^[6]。

国外对教师职业幸福感的研究起步较早，近20年的研究发现，性别、职称、年龄、人格特质等均为重要的影响因素。Schatt 指出，教师工作动机是重要影响因素，工作动机不同，使得幸福体验存在差异^[7]。2015年，Vallerand 与 Bouffard 提出，积极性高的教师，其工作动机更强，更易创造利于学生学习的氛围，进而获得职业幸福感^[8]；Tuominen 与 Päivi Mayor 等人还探讨了教师身体状况、工作压力和认知模式对其幸福感的影响^[9]。Cheyeon Ha 等人的研究表明，教师的自主性与工作满意度和职业倦怠存在显著的交互作用，且经验更丰富、工作满意度更高的教师，表现出更低的职业倦怠程度。此外，该研究还揭示了影响职业倦怠的关键变量之间存在显著的关系^[10]。

我国相关研究起步较晚，1997年叶澜教授发表《让课堂焕发出生命活力——论中小学教学改革的深化》一文，引发学术界对教师职业幸福研究的热潮^[11]。李广通过调查31个省市33590名教师，发现我国中小学教师职业幸福感总体水平较高，但横向静态存在维度不均衡的问题，纵向动态发展呈现曲折向上的态势^[12]；张玉柱、金盛华等学者的研究指出，薪资待遇、工作环境、政策

支持、工作动力是影响教师幸福感的最直接因素^[13]；陈学金等人通过对我国教师幸福量化研究成果的统计分析，指出当前研究存在对幸福感内涵认识片面、策略工具和测量量单一、研究方法缺乏创新等局限，并指出未来研究的展望与改进策略^[14]。

1.3 体育教师职业幸福感

体育教师职业幸福感是教师职业幸福感的分支领域，具有体育学科的特殊性。董取胜提出，体育教师的职业幸福感源于课堂上收获学生喜爱、见证学生进步及学生习得知识技能，核心来源是“被认同”^[15]；从工作场景的特殊性来看，体育教师需依托户外场地、运动器材开展教学与训练工作，其职业幸福感还与教学设备完备程度、训练环境安全系数密切相关。

国外相关研究显示，体育教师的职业幸福感普遍偏低。Smith 调查新加坡体育教师发现，其职业幸福感不强，职业倦怠患病率呈逐年上升趋势^[16]；Spittle 的研究指出，社会认可度低、工作压力大、职业倦怠现象突出，是导致体育教师幸福感降低的关键因素^[17]；Brouwers 提出，在欧洲地区，工作要求、工作自主权、社会支持力度和自我效能信念，是影响体育教师是否产生职业倦怠的重要因素^[18]；Tariq 与 Nasr Chalhaf 等人进一步研究发现，体育教师的职业倦怠大多与工作压力大、被认可度低有关，超半数教师存在离职心理趋势^[19]；Von Haaren-Mack 通过文献综述指出，课程设施设备不足、职业社会地位低下、学生课堂行为纪律问题突出，是体育教师面临的主要压力源，这些因素直接降低了其职业幸福体验^[20]。

1.4 高校体育教师职业幸福感

高校体育教师职业幸福感，是指高校体育教师在履行教学、科研、人才培养等职责的过程中，基于职业价值实现、工作需求满足，所产生的积极心理体验。上官戎提出，高校体育教师的职业幸福感，体现为通过努力不断提高和发展专业技能，实现人生价值，成长为受学生喜欢、获领导认可、受家长尊敬的体育教师^[21]，兼具教师职业的普遍性与高校体育的特殊性——既需关注课堂教学成效，还需承担科研任务与体育人才培养的责任，其职业幸福感来源涵盖教学认可、科研突破、学生成长、职业发展等多个方面。

国内相关研究显示，我国高校体育教师的职业幸福感现状不容乐观。马鸣针对江苏省17所高校的211名体育教师的调查发现，虽主观感知幸福的人数略多于感知不幸福的人数，但整体水平仍需提升^[22]；包兴先的研究指出，工资待遇低、教学教研与培训压力大是降低我国高校体育教师职业幸福感的关键因素^[23]；胡兆蕊的

研究发现,高校体育教师的工作满意度与工作压力呈中度负相关^[24];郭风兰等人对新疆地区高校体育教师开展的调查显示,相较于基础教育阶段的体育教师,高校体育教师面临着更大的教学、科研、考核与职称评审压力^[25]。

综上,本文依次定义了职业幸福感、教师职业幸福感、体育教师职业幸福感的内涵,并最终聚焦于“高校体育教师职业幸福感”这一核心概念。本文指出,其特殊性在于需同时承担教学、科研、人才培养等多重职责。本文提出核心观点,高校体育教师的职业幸福感并非单一维度,而是一个受教学、科研、训练等多层次因素影响的综合性积极心理体验,也是衡量教师发展质量和教育成效的关键指标。在研究现状方面,本文结合国内外研究,指出普遍问题:高校体育教师幸福感总体偏低。具体表现为职业倦怠现象明显、职业认同感不足、工作压力大、社会认可度低、甚至有离职倾向,并指出高校体育教师的职业困境具有真实性与普遍性。“略感幸福者多于不幸福者”的微弱占比优势,掩盖不了该群体整体幸福感水平亟待提升的严峻现实。这一群体的幸福感薄弱问题,是一个系统性问题,而非个人能力问题。

2 影响高校体育教师职业幸福感的因素

2.1 个人层面:内在动力与心理状态的制约

1) 职业倦怠

Tariq 与 Nasr Chalhaf 将职业倦怠定义为因长期工作压力管理不善而引发的职业综合征,具有能量耗尽、工作压力加剧、对工作产生消极愤世嫉俗感、专业效率降低四个维度特征^[19]。部分高校体育教师存在明显职业倦怠问题,核心表现为缺乏职业认同,具体体现为不重视学生发展、不钻研教学方法、不提升科研能力与运动技能^[26]。从诱因分析,“中国体育教师是靠技能谋生”的固有观念,使部分教师陷入单一化的角色定位,将教学工作视为重复活动,逐渐丧失工作热情与职业期望,最终引发倦怠并降低职业幸福感^[27]。Danni Xue 等人从性别差异视角探析教师职业倦怠的影响机制,指出教师职业倦怠是导致教师教学表现下降和职业心理健康问题的主要原因之一。该研究还指出教师倦怠各影响因素之间的复杂作用关系,并研究了性别差异如何调控这些因素与倦怠之间的关联,不仅填补了以往研究的空白,还为理解并干预教师职业倦怠提供了全新的视角和策略^[28]。

2) 职业认同

Ehsan 将教师职业认同感定义为教师作为独立个体与专业人士,在多种因素作用下形成的情感体验或心理感受^[29]。相关研究显示,教师职业认同与主观幸福感呈

显著相关^[30];魏淑华、宋广文亦发现,教师职业认同可正向预测其工作满意度^[31]。

高校体育教师的职业认同不仅关乎自身的职业幸福,还影响大学生发展及运动人才培养。职业认同度高的核心表现是教师将职业视为生活方式、作为自我价值实现渠道;反之,若教师秉持消极的生活态度、忽视自身兴趣且缺乏职业认同,工作会演变为非自主的行为,进而限制幸福感的获取。通常而言,职业认同度低的教师,易对职业产生负面评价、消极看待问题,导致职业幸福感下降。

3) 工作压力

学生的失范行为及恶劣的工作条件,是教师职业发展中的重要压力源^[31]。适度的压力可促进教师进步,但过度压力会束缚教师的发展。郭风兰等人针对新疆高校体育教师的研究发现,高校体育教师面临着更大的工作压力,除完成日常教学任务外,还需应对科研、未来发展及职业期望等多重压力,且每年例行的考核和职称评审,成为束缚教师职业发展的重要因素^[32]。

在高压工作环境下,高校体育教师易对工作缺乏热情和动力,难以追求自身价值的实现,也难以体会到职业蕴含的内在幸福感。

4) 缺乏成就感

教师工作成就感,是指教师相信自己有能力胜任所从事的工作,在教育教学中发挥能力、展现潜力,完成教学计划和目标,最终实现自我价值的心理体验^[33]。工作业绩的提升与学生的成长进步,是教师成就感的重要来源;成就感的满足,可促使教师充满工作激情,进而获取愉悦感与幸福感。但在现实中,当代高校体育教学工作面临着巨大的压力^[34],教师常因教学任务繁重、科研指标压力较大、训练计划推进受阻等问题,难以实现预期的工作目标,导致成就感缺失,直接影响其职业幸福感水平。

2.2 学校层面:环境与人际的双重影响

1) 工作环境

工作环境对教师职业幸福感具有显著影响。Ayako Okada 提出,舒适、安全、健康的工作环境是个体获取幸福感的重要前提^[35];Aida 与 Bob Foster 等人针对马来西亚 311 名高校教师的调查显示,工作环境明显影响教师工作心理状态与职业幸福体验,且相当数量的教师不满意现有工作环境,半数受访者提出改善的需求^[36];国内学者王鑫鹏则指出,我国部分学校的工作环境在一定程度上束缚教师的教学活动,导致教师在该维度的职业幸福感普遍偏低^[37]。

本文所指的工作环境包含教学与训练两个方面:一

方面是教学环境。因学科特殊性，高校体育教师需依赖必要的教学设备开展教学。设备缺乏会导致课程教学难以实施、部分内容无法开展，既打击学生体育课积极性，又降低教师上课效率、阻碍教学计划完成，使教师难以体验教学乐趣，大幅削弱职业幸福感。另一方面是训练环境。除基础教学设备外，训练器材、场地等是体育教师开展常规训练的关键。高校体育教师肩负培养体育人才的任务，而人才培养依赖完善的体育物质条件，若训练环境的需求无法得到满足，教师训练计划、人才培养计划均难以推进，工作成就感降低，最终导致职业幸福感缺失。

2) 人际关系

人是一切社会关系的总和，良好的人际关系是个体获得幸福感的重要来源，正如梅达尔·波士所言：“你的生存状态取决于你的人际关系。”多项研究结果印证了人际关系对高校体育教师幸福感的影响：马鸣针对211名高校体育教师的研究显示，江苏省高校体育教师的幸福感主要源于人际交往与收入福利^[38]；Paula等人指出，良好的师生关系是教师职业幸福感的重要支撑，而充满冲突、缺乏信任的师生关系则会导致教师的幸福感缺失^[39]；Tobias Rahm和Elke Heise也强调，与学生的互动是教师情感的关键来源，会深刻影响职业幸福体验^[40]。Kirsi Honkalampi等人的研究指出，教育工作者的职业幸福与人际关系的关联显著。但现实中，部分学校的领导、教师、学生及工作人员间缺乏有效的沟通机制与良好的互动关系，使得教师陷入“不敢得罪领导、不能忽视学生”的两难处境，难以感受教育行业的快乐与温暖，职业幸福体验感较低^[41]。

2.3 社会层面：政策与认可的双重缺失

1) 社会地位

心理学相关研究显示，良好的社会支持能显著提升个体的幸福感水平。Bakchich的研究进一步指出，工作场所的社会支持可有效个体所承受的缓冲压力，增强积极情绪、改善身心健康状态，而来自社会或同伴的认可与鼓励，正是催生愉悦、幸福等积极情绪的重要因素^[42]。

当前，我国教师群体的整体社会地位与职业声望提升，“尊师重教”的风气渐浓，但作为教师群体中的重要组成部分，体育教师却未获足够关注。部分学校领导对体育学科重视不足，“体育是副科”的固有观念根深蒂固，不仅制约了体育教师的职业发展，更使其主体地位未能得到充分尊重。在此环境下，体育教师的工作积极性受打击、职业热情减退，最终导致职业幸福感缺失。

2) 政策保障

政策保障是影响教师职业幸福的关键因素，物质基

础则是职业幸福的核心前提。马斯洛需要层次理论印证，物质保障是个体尊严与自我实现的根基。全国人大代表方复全也强调，需通过科研成果转化政策激励教师产出。张莹瑞的调查显示，高校体育教师群体职业幸福感总体偏低，工资报酬与实际付出不匹配，是多数教师产生离职意愿、缺乏工作愉悦感的主因^[43]。尽管部分地区已落实“教师平均工资收入不低于当地公务员”的政策，但在高校体育教师群体中，该政策执行的全面性与薪资体系设计的科学性仍有待提升；加之医疗、住房等福利保障机制的不完善，进一步降低了教师的职业幸福体验。

总之，上述内容深刻揭示了高校体育教师的低幸福感并非源于个人懈怠，而是系统性因素共同作用的结果。首先，价值感与成就感的失落。当他们从充满活力的体育教育从业者，异化为“技能谋生者”和“论文追逐者”时，职业最初的激情与认同便在重复劳动和多重压力下消磨殆尽。这不是简单的“不快乐”，而是内在职业动机的衰竭。其次，支持性环境的匮乏。他们需要在简陋的场地上施展教学才华，在紧张的人际氛围中寻求协作，在“体育是副科”的标签下争取资源支持。最后，制度与文化的双重挤压。社会对“体育老师”的刻板印象如同一道无形的墙，隔绝了应有的尊重和专业认可。他们承担着塑造国民体质、培养竞技人才的重任，却时常身处价值认同的边缘。这一现象也映照出当下知识工作者，特别是应用型、技能型专业人才普遍面临的职业生态挑战。科研指标挤压教学热情、行政考核取代专业成长、资源短缺限制才华施展，这些都是在“效率至上”和“量化管理”体系下工作的专业人士共同面临的问题。而体育教师的遭遇，只是因其学科特殊性而表现得更为突出。

3 高校体育教师职业幸福感的提升策略

3.1 个人层面：关注身心健康，提升职业认同

1) 维护身心健康，筑牢幸福基础

健康的身体是开展工作的前提，健康的心理是职业发展的必要条件。教师的积极心理品质能够为其拥有幸福而成功的人生奠定基础，教师只有感受到幸福，才能更好地引导学生积极成长与发展^[44]。高校体育教师可依托自身专业优势，制定个性化锻炼计划，保持良好的身体状态；同时主动参与学校组织的心理健康讲座、心理咨询服务，及时疏导工作压力与负面情绪。此外，可以培养多种兴趣爱好，丰富单调的生活方式，建立积极向上的阳光心态，为职业幸福提供内在心理支撑。

2) 强化职业认同，明确价值定位

教师若能将职业视为兴趣所在、契合个人发展规划，以“生活方式”而非单纯“谋生手段”的心态对待工作，

可有效避免职业倦怠的产生。随着职业认同程度的提高,高校体育教师的主观幸福水平也会随之提高^[45]。提升职业认同需做到以下三点:一是深入理解岗位重要性,明确自身在学生体质提升、高校体育发展、国家体育人才培养中的责任,找到工作的归属感与意义;二是树立正确职业价值取向,克服“教书匠”的物化倾向,加强对高校体育教师职业价值的理解与认同;三是通过参与教学创新、科研项目、训练指导等实践活动,积累工作成就,强化对职业价值的正向认知。

3.2 学校层面:完善环境建设,优化人际生态

1) 配齐设施设备,改善物理环境

物理环境是教师开展工作的基础载体,学校需从三方面推进建设:一是完善教学环境,对体育教学空间进行场景化改造,采用开放式布局,方便教师课间研讨与学生课后请教,课堂内推行小组式座位排列,预留互动讨论区域;二是优化训练环境,配齐运动器材、修缮运动场地,保障体育训练队的正常训练需求;三是改善配套环境,优化教师公寓及学生宿舍周边环境,打造干净整洁的校园整体环境,为师生营造良好的工作与学习氛围。

2) 健全保障制度,强化人文关怀

学校需建立以教师为中心的人文关怀机制^[46]。一是推行弹性管理,实施“教师关爱工程”,针对孕期、育儿期及有特殊家庭需求的教师,定制弹性坐班制度;二是完善健康保障,建立教职工健康档案,定期开展体检与心理健康讲座,为教师提供个性化健康建议;三是畅通表达渠道,涉及职称评定、工资调整等事项须经教代会审议,保障教师在学校管理中的话语权;四是搭建展示平台,定期举办“教师论坛”“青年教师故事大赛”,让不同岗位的体育教师有机会分享教学、科研、训练经验,增强职业成就感。

3) 搭建互动平台,和谐人际关系

良好的人际关系是职业幸福的重要来源,学校需从三方面促进人际和谐:一是促进师生互动,通过组织师生篮球赛、体育文化节等活动,拉近师生距离,建立相互信任与尊重的师生关系;二是加强同事协作,开展“师徒结对·青蓝工程”,组织资深体育教师与青年教师进行教学研讨、家访共建,在专业传承中深化情感联结;三是优化家校沟通,邀请家长参与学生体育活动,增强家长对高校体育教育的理解与支持,间接提升教师的职业认同感。

3.3 社会层面:加强政策保障,提高社会地位

1) 完善政策体系,强化物质支撑

党和国家已高度重视教育事业,各地需进一步将政策向高校体育教师群体倾斜。一是落实薪资保障,

确保“高校体育教师平均工资收入不低于当地公务员”政策全面执行,构建付出与回报相匹配的薪酬机制,合理确定工作量,减少非必要的教学外任务;二是优化福利保障,推进医疗健康、住房保障、公共服务优惠等惠师措施在高校体育教师群体中的落地,解决教师的生活后顾之忧;三是健全发展政策,为高校体育教师的科研成果转化提供政策支持,创造条件保障教师拥有从事科学研究的时间和空间,激发教师的工作活力。

2) 营造社会氛围,提升职业声望

社会需打破对高校体育教师的传统偏见,构建尊师重教的良好生态:一是强化观念引导,通过媒体宣传高校体育教师在促进学生全面发展、推动国家体育事业建设中的重要作用,打破“体育是副科”的陈旧思想;二是肯定劳动成果,对优秀高校体育教师进行社会表彰,发挥媒体的正向引导作用,增强教师的社会身份认同;三是凝聚社会共识,通过开展社区体育活动、校园开放日等形式,让公众直观感受高校体育教育的价值,形成“关注体育教师、支持体育教育”的社会氛围,切实提高高校体育教师的社会地位。

对于社会与管理者而言,需要一场认知革命:将高校体育教师从“课程配角”重新定义为“国家健康战略与体育文化的关键执行者与传承者”。政策的倾斜、资源的投入,均应基于这一定位重新规划。对于学校而言,需要管理哲学的转变:从“考核管控”转向“赋能支持”。评价一位体育教师,不能只看论文数量,更要看课堂的活力、学生的体质变化、校园体育文化的温度。要为他们破除“副科”的隐形天花板,提供与其他学科教师同等的专业发展通道和尊严。

对于教师个人而言,在呼吁外部环境改善的同时,或许可以主动构建“微环境”:寻找志同道合的伙伴形成专业共同体,在教学实践中创造小而确定的成就感,将自己的体育专业精神作为应对压力的内在支撑。

4 结论

高校体育教师肩负着培养体育人才、发展体育事业的重要使命,其职业幸福感直接关系到教学质量、学生学习体验及教育根本目标的实现。当前,我国高校体育教师职业幸福感总体偏低,面临职业倦怠、认同感缺失、压力超载与成就感不足等多重困境。这一状况并非单一因素所致,而是个人、学校与社会三个层面共同作用的结果:在个人层面,存在职业认同弱化与心理动力不足的问题;在学校层面,表现为支持性环境缺失与人际关系紧张;在社会层面,则体现为政策保障不足与职业声望边缘化。

究其根源, 在于高校体育教师“多维度的专业价值”——涵盖教学、训练、科研与育人——与当前“单一化的评价体系”及“边缘化的社会认知”之间存在深刻的“价值错配”。社会期待他们成为“健康守护者”与“体育文化传承者”, 而实际的管理与评价机制却往往将其简化为“课程执行者”与“论文生产者”。因此, 提升其职业幸福感, 不仅关乎教师个体福祉, 更是对国家人力资源质量、全民健康素养与体育文化软实力的一项战略性投资。

为破解这一困境, 必须系统构建一个以教师为中心的支持性专业生态系统。该体系需在三方面协同发力: 社会层面, 应通过观念引导与制度设计, 重塑体育教师的专业形象, 并在薪酬、发展与福利政策上提供坚实保障; 学校层面, 须推动管理范式从“管控”向“赋能”转型, 建立多元评价体系, 优化物理与人文环境, 营造尊重、协作的组织文化; 个人层面, 教师应主动强化职业认同, 构建专业学习共同体, 提升心理韧性, 激发内在成长动力。

综上所述, 提升高校体育教师职业幸福感是一项涉及价值重估、制度革新与文化培育的系统工程。唯有超越对个体适应的简单呼吁, 从生态系统重构的高度, 协同推进社会观念转变、学校治理优化与教师专业自主权落实, 才能使体育教师在工作中充分感受到自主、胜任与归属, 从而释放其专业热情与创造力。这不仅是实现教师职业可持续发展的必由之路, 也将为我国高等教育与体育事业的长远发展奠定坚实的人才基石。

参考文献

- [1] 包兴先. 提升高校青年教师的职业幸福感[J]. 科技导报, 2015, 33(4): 128.
- [2] Coleman D. Leisure and health: The role of social support and self-determination[J]. Journal of Leisure Research, 1993, 25(2): 111.
- [3] Kuykendall L, Tay L. Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis[J]. Psychological Bulletin, 2015, 141(2): 364-403.
- [4] Lombas M, Esteban M. The confounding role of basic needs satisfaction between self-determined motivation and well-being[J]. Journal of Happiness Studies, 2018, 19(6): 1305-1327.
- [5] Vauhkonen A, Pasanen M. Occupational well-being among health and social care educators: Structural equation modelling[J]. Heliyon, 2024, 10(9): 1-10.
- [6] 孙卫红. 中小学体育教师工作满意度、职业幸福感和离职意愿的关系[J]. 岭南师范学院学报, 2016, 37(3): 103-108.
- [7] Schatt S. Middle school band students' self-determination to practice[J]. Psychology of Music, 2018, 46(2): 670.
- [8] Vallerand R J, Bouffard T. Exploring teachers' motivation to teach: A multisite study on the associations with the work climate, students' motivation, and teaching approaches[J]. Cambridge University Press, 2020, 5(114): 435-448.
- [9] Tuominen H. Motivation, stress, recovery, and physical activity of teachers: discoveries with the stress Motivation Profile and the First beat measurement[J]. Journal of Public Health, 2023.
- [10] Ha C, Pressley T. Teacher voices matter: The role of teacher autonomy in enhancing job satisfaction and mitigating burnout[J]. PLoS One, 2025, 20(1): e0317471.
- [11] 叶澜. 让课堂焕发出生命活力——论中小学教学改革的深化[J]. 教育研究, 1997(9): 3-8.
- [12] 李广, 盖阔. 中小学教师职业幸福感调查[J]. 教育研究, 2022, 43(2): 13-28.
- [13] 张玉柱, 金盛华. 高校教师职业幸福感调查与影响因素分析[J]. 教育科学, 2013, 29(5): 21-27.
- [14] 陈学金, 邓艳红. 近年来国内教师幸福感的研究述评[J]. 教育导刊, 2009(3): 25-28.
- [15] 董取胜. 高校体育术科教师的职业认同与主观幸福感的關係研究——基于工作满意度的中介作用[J]. 西安体育学院学报, 2023, 40(5): 628-640.
- [16] Smith D, G W. Prevalence and sources of burnout in Singapore secondary school physical education teachers[J]. Journal of Teaching in Physical Education, 2003, 22: 203-218.
- [17] Spittle M, Sullivan S. Burnout in secondary school physical education teaching[J]. Facta Universitatis Series: Physical Education and Sport, 2015, 13: 33-43.
- [18] Brouwers A, Tomic W. Job demands, job control, social support and self-efficacy beliefs as determinants of burnout among physical education teacher[J]. Europe's Journal of Psychology, 2011, 7: 17-39.
- [19] Tariq M, Chalhaf N. Occupational burnout prevalence and its determinants among physical education teachers: A systematic review and meta-analysis[J]. Frontiers in human neuroscience, 2021, 2(17): 67-68.
- [20] Von H S, Schaefer J. Stress in physical education teachers: a systematic review of sources, consequences, and

- moderators of stress [J]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2019, 90 (6): 1-19.
- [21] 上官戎, 黄康莉. 高校体育教师职业幸福感偏低的原因及提升策略 [J]. *当代体育科技*, 2018, 8 (23): 80-81.
- [22] 马鸣. 高校体育教师职业幸福感的现状调查与研究 [J]. *体育科技文献通报*, 2014, 22 (10): 64-65.
- [23] 包兴先. 提升高校青年教师的职业幸福感 [J]. *科技导报*, 2015, 33 (4): 128.
- [24] 胡兆蕊. 影响高校体育教师工作满意度的因素及其对策研究 [J]. *教育与职业*, 2013 (30): 93-94.
- [25] 郭风兰, 杨念恩, 高刚. 新疆高校体育教师工作压力状况调查研究 [J]. *南京师大学报(自然科学版)*, 2015, 35 (2): 135-140.
- [26] Ehsan M. A voyage of discovering the impacts of teacher immunity and emotion regulation on professional identity, autonomy, and work motivation in Iranian EFL landscape [J]. *BMC Psychology*, 2024.
- [27] 罗亚莉, 刘云波, 刘衍玲. 教师职业承诺及其与主观幸福感的相关研究 [J]. *江西教育科研*, 2006 (11): 28-37.
- [28] Xue D, Sun B. The relationship between resiliency, psychological empowerment, and teacher burnout across different genders: A psychological network analysis [J]. *Behavioral Sciences*, 2024, 14 (10): 878.
- [29] Ehsan M. A voyage of discovering the impacts of teacher immunity and emotion regulation on professional identity, autonomy, and work motivation in Iranian EFL landscape [J]. *BMC Psychology*, 2024.
- [30] 刘高婵. 中小学教师职业认同对主观幸福感的影响: 心流体验的中介作用 [D]. 郑州: 郑州大学, 2022.
- [31] 魏淑华, 宋广文, 张大均. 我国中小学教师职业认同的结构与量表 [J]. *教师教育研究*, 2013, 25 (1): 55-60.
- [32] 郭风兰, 杨念恩, 高刚. 新疆高校体育教师工作压力状况调查研究 [J]. *南京师大学报(自然科学版)*, 2015, 35 (2): 135-140.
- [33] 王嘉莹, 姚梅林, 刘红瑞. 成就目标与教师效能感、焦虑、工作投入的关系: 基于变量中心和个体中心的视角 [J]. *心理与行为研究*, 2022, 20 (1): 122-129.
- [34] 关晓斌, 段江飞. 高校教师工作压力与社会支持状况研究——基于调查数据的分析 [J]. *教育理论与实践*, 2020, 40 (3): 40-43.
- [35] Okada A. Impact of working environment on job satisfaction: Findings from a survey of Japanese dental hygienists [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18 (3): 12-25.
- [36] Aida J, Foster B. Psychosocial work environment and teachers' psychological well-being: The moderating role of job control and social support [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18 (5): 8-13.
- [37] 王鑫鹏. 高校体育教师职业认同与职业延迟满足关系探讨——评《高校体育教师职业延迟满足研究》 [J]. *教育与职业*, 2020 (14): 114.
- [38] 马鸣. 高校体育教师职业幸福感的现状调查与研究 [J]. *体育科技文献通报*, 2014, 22 (10): 64-65.
- [39] Benevene P, Simona. Effect of teachers' happiness on teachers' health. The mediating role of happiness at work [J]. *Frontiers in Psychology*, 2019, 10 (3): 24-49.
- [40] Rahm T, Heise E. Teaching happiness to teachers—Development and evaluation of a training in subjective well-being [J]. *Frontiers in Psychology*, 2019.
- [41] Vauhkonen A, Honkalampi K. Social and health care education during the COVID-19 pandemic — A cross-sectional study [J]. *Nursing Open*, 2023, 10 (6): 3992-4003.
- [42] Bakchich N, Julien. The moderating role of socioeconomic status on the relationship between teacher social support and sense of belonging to school [J]. *British Journal of Educational Psychology*, 2022, 92 (1): 153-166.
- [43] 张莹瑞. 新时代高校青年教师职业幸福的提升路径 [J]. *教育教学研究*, 2023 (17): 192-197.
- [44] 李梦龙, 姚绩伟, 任玉嘉. 高校体育教师职业认同与职业延迟满足关系: 主观幸福感的中介作用 [J]. *当代教育论坛*, 2019 (1): 37-47.
- [45] 李敏, 杨全印. 教师积极心理品质: 发展现状及培养对策分析 [J]. *教师教育研究*, 2020, 32 (5): 69-75.
- [46] 崔丽丽, 张志勇, 李静, 高虹. 高校体育教师的社会地位阶层与认同调查分析 [J]. *体育学刊*, 2017, 24 (4): 116-119.