

## 桌球教練工作壓力與工作倦怠關係之研究

陳裕芬<sup>1\*</sup> 方信淵<sup>2</sup> 黃國展<sup>3</sup>

<sup>1</sup>國立虎尾科技大學體育室 講師

<sup>2</sup>實踐大學體育室 助理教授

### 摘 要

本研究的目的是瞭解桌球教練之工作壓力與工作倦怠情形，並進一步探討工作壓力與工作倦怠是否有相關。研究對象為參加 93 年度全國國語日報杯桌球賽之中小學桌球教練及 94 年度大專運動會桌球賽之桌球教練。以桌球教練工作壓力與工作倦怠之調查問卷為研究工具，並以獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析及皮爾遜積差相關進行統計分析。經分析與討論獲得結論如下：一、桌球教練在工作上感受到中等以上程度的壓力。二、不同一週訓練時數的桌球教練之工作壓力有顯著差異存在。三、桌球教練在工作上感受到中等以上程度的倦怠。四、不同婚姻狀況、指導球隊、年齡、學歷、運動成就、學校職位及一週訓練時數的桌球教練之工作倦怠有顯著差異。五、工作壓力產生並不一定會造成工作倦怠。

**關鍵詞：**工作壓力、工作倦怠。

---

\*連繫作者：國立虎尾科技大學體育室，雲林縣虎尾鎮文化路 64 號。

Tel: +886-5-631-5297

Fax: +866 -5-633-6134

E-mail: yvonne@nfu.edu.tw

## 壹、緒論

### 一、研究背景

行政院主計處發佈的 2005 年健康安全調查，台灣地區 15 歲以上民眾有 2 成 4 有失眠困擾，推估國內有近 500 萬人經常睡不好。主計處指出，4 年前，近兩成的成人受失眠所苦，4 年後有此困擾的人增加了約 80 萬人，成長率 4.61%，醫界則推估台灣有 600 萬睡眠障礙病患，其中失眠者至少 200 萬人。

而睡眠有障礙，很多原因在於壓力大，尤其是對青壯年來說，很多人都爲了工作延遲睡眠時間，屬於「不得不失眠」的情況，長期以往，失眠就成了常態〔1〕。

一項最新教師調查報告指出，5 成 4 教師自認憂鬱指數偏高，擔心教職會因少子化趨勢減班而遭調職或調校的憂慮比率，逐年攀升，憂心者達 6 成 7。而遠見雜誌於 2006 年也特別選擇中港台 65 所大學，進行「兩岸三地大學競爭力調查」，其中台灣教師的教學壓力最大。國外的文獻中也提到，一些工作的壓力源可能促成身體的症候和醫學上的問題〔2〕。因此，教師工作壓力的問題，的確不可忽視。

針對教師工作壓力來源的探討，不同研究者採取不同的研究面向。從文獻中發現，『工作過度負荷』是探討教師工作壓力眾多研究中，共有的面向。教育改革推動以來，教師所扮演的角色必須更專業化，所需的專業知能更趨多元化、科技化。社會大眾對教師期許和要求更多、更重。整個教育的體質和環境，不論是政策面、實務面都產生了巨大的變化，教師面臨前所未有的工作變革、工作情境和工作壓力〔3〕。

工作壓力是在工作環境中，超過個人負荷量的要求，進而造成威脅感，產生緊張、焦慮、挫折、壓迫、及困惑苦惱的反應〔4〕。Sabock〔5〕曾經提到「不要誤以爲教練的任務只是教導選手如何爭取成績而已。教練必須扮演領導者、追隨者、老師、示範者、監護人、顧問、朋友、等多重角色。」由此可知，在球隊中桌球教練必須扮演著許多重要的角色，若加上資源不足的狀況下，其工作壓力之大，可想而知。

鄧崇英〔6〕指出，造成教師因爲職業倦怠離職的外在環境與個人因素很多，但「壓力」是主要因素。郭生玉〔7〕研究顯示，工作壓力影響職業倦怠，國小教師角色、工作負荷可以有效預測情緒耗竭、個人成就感的職業倦怠。周立勳〔8〕也指出，工作壓力大容易產生職業倦怠的感受。蔡金田〔9〕的研究也顯示工作壓力越大，職業倦怠越嚴重。

郭耀輝〔3〕將國小教師不同背景變項區分爲個人變項與環境變項，就個人變項(性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、教育背景)而言，國小教師除了性別變項在在整體工作壓力及各層面上沒有

顯著差異之外，其他變項在整體工作壓力及各層面上存在顯著的差異，尤其是年齡、服務年資、教育背景等變項。因此，不同的教師背景，可能會有不同的工作壓力感受，也可能影響到工作倦怠的反應。

工作者在其工作情境中，基於個人、環境或社會因素，逐漸喪失其工作動力會造成工作倦怠，並會對其工作與工作對象產生不良的影響〔10〕。工作倦怠的產生會使工作者以消極的態度服務對象，所以一個教練工作者若有工作倦怠現象的產生，勢必會嚴重的影響訓練的效果，甚至可能影響選手的運動生涯。因此教練的工作壓力及工作倦怠因素的探討是勢在必行的研究課題。

隨著桌球運動蓬勃發展之際，喜歡桌球的人與日俱增，因此各層級的桌球隊也急遽增加，相對的，桌球教練的需求也跟著增加。但是國家當局對桌球教練的重視程度並未相對的提升，沒有擬定一個完善的升遷管道，及完善的福利制度，以致於教練們深感工作沒有保障，對自己的工作存在者不確定感，而極易對這份工作產生倦怠，萌生轉換跑道，而退出桌球教練的念頭。

如果沒有教練，選手們要如何習得精湛的技能？沒有優秀的選手，我們又如何能在國際體壇上爭得一席之地，以拓展運動外交？因此本研究將以桌球教練爲研究對象，探討其工作壓力及工作倦怠的情形，期能將數據提供給相關單位，以促進教練制度的改善，並提供給教練工作者當做參考依據，認清自己所面對的壓力因子及倦怠原因，以尋求紓解方式，進而提升訓練績效，爲國家培育更多優秀的運動員，在國際體壇揚眉吐氣！

### 二、研究目的

本研究基於上述研究背景，來探討我國桌球教練工作壓力與工作倦怠的現象，具體而言，其研究目的如下：

- (一)分析我國桌球教練之工作壓力情形。
- (二)分析我國桌球教練之工作倦怠情形。
- (三)探討我國不同背景之桌球教練工作壓力的差異情形。
- (四)探討我國不同背景之桌球教練工作倦怠的差異情形。
- (五)探討我國桌球教練之工作壓力與工作倦怠的相關情形。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究以參加 93 年度全國國語日報杯桌球賽之中小學桌球教練及 94 年度大專運動會桌球賽之桌球教練共 75 位爲研究對象。

## 二、研究工具

本研究之研究工具定名為桌球教練工作壓力與工作倦怠之調查問卷，係引用國內學者梁玉秋〔11〕所編制的國民中學棒球教練工作壓力與工作倦怠之調查問卷。量表內容共分為三部分，第一部分為工作壓力量表，第二部分為工作倦怠量表，第三部分為桌球教練之基本資料。此問卷本身在梁玉秋〔11〕之研究中，已歷經信效度之考驗，本研究為求慎重起見，除已具備之效度外，另尚採用Cronbach  $\alpha$  內部一致性考驗其信度，所得之工作壓力量表各構面信度分別為 0.63、0.54、0.72 及 0.63；整體信度為 0.83，而工作倦怠量表各構面之信度分別為 0.83、0.66 及 0.85；整體信度為 0.85，顯示此量表具有相當良好的信度，各構面信度詳見表一、表二。

表一、工作壓力量表信度分析摘要表

構面	內含題目	Cronbach $\alpha$ 係數
選手訓練	1.2.3.7.8.9.10.18.21	.63
法令束縛	4.5.6	.54
行政負荷	11.12.19.20.22.23.24.25	.72
專業成長	13.14.15.16.17	.63
總量表	共 25 題	.83

表二、工作倦怠量表信度分析摘要表

構面	內含題目	Cronbach $\alpha$ 係數
情緒耗竭	1.2.3.5.8.13.14.16.20.24	.83
無人情味	6.10.11.15.22.23	.66
缺乏成就感	-4.-7.-9.-12.-17.-18.-19.-21.-25	.85
總量表	共 25 題	.85

註：「-」為負向題

## 三、資料處理及統計分析

本研究整理各回收問卷後，刪除資料不全、作答不完整及作答呈現規律性或明顯不合理之無效問卷，隨後將有效問卷編碼、登錄，並以電腦套裝軟體 SPSS for Windows 10.0 版依研究目的使用下列的統計方法進行統計分析：

- (一) 以獨立樣本 t 考驗(Independent t test)檢定受試者性別、球隊級別、任職情形及婚姻狀況等不同背景變項的工作壓力與工作倦怠之差異情形。
- (二) 以單因子變異數分析(one-way ANOVA)檢定受試者年齡、運動成就、教練證照等級、學歷、每週訓練時數、職位及每月平均收入等不同背景變項的工作壓力與工作倦怠之差異情形，若比較結果達顯著水準，則採用雪費法(Scheffe)進行事後比較。
- (三) 以皮爾遜積差相關(Pearson's product-

moment correlation)檢定桌球教練工作壓力與工作倦怠之間的相關情形。

- (四) 本研究統計考驗之顯著水準訂為  $\alpha < .05$ 。

## 參、結果

### 一、桌球教練工作壓力情形

本研究之桌球教練工作壓力情形結果如表一所示；由表三得知桌球教練工作壓力各構面的平均得分介於 2.77~3.22 之間，表示桌球教練在工作上感受到中等以上程度的壓力。在各構面中桌球教練認為選手訓練 (M=3.22) 帶來的壓力最大，其次為法令束縛 (M=2.99) 及行政負荷 (M=2.91)，最後是專業成長 (M=2.77)。

表三、桌球教練工作壓力量表各構面排序

構面	填答人數總和	平均數	排序
選手訓練	75	3.22	1
法令束縛	75	2.99	2
行政負荷	75	2.91	3
專業成長	75	2.77	4

### 二、不同背景變項桌球教練工作壓力之差異情形

本研究之不同背景變項桌球教練工作壓力之差異情形如表四及表五所示；由表四及表五得知，不同性別、球隊級別、任職情形、婚姻狀況、年齡、學歷、運動成就、教練證照、學校職位及收入的桌球教練之工作壓力並無顯著差異。但每週不同訓練時數的桌球教練之工作壓力有顯著差異存在，經事後比較結果得知每週訓練 31-40 小時的桌球教練在法令束縛的壓力上大於每週訓練 20 小時以下的桌球教練。

表四、不同背景變項桌球教練之工作壓力 t 檢定摘要表

背景變項	組別	選手訓練	法令束縛	行政負荷	專業成長
性別	男性	0.38	-0.03	-0.45	-0.47
	女性				
球隊級別	中小學	0.28	1.17	0.65	0.73
	大專				
任職情形	專任	-0.18	-1.36	-1.82	-1.65
	兼任				
婚姻狀況	已婚	-0.09	0.28	-0.45	0.44
	未婚				

\*p<.05

表五、不同背景變項桌球教練之工作壓力變異數分析摘要表

背景變項	組別	選手訓練	法令束縛	行政負荷	專業成長	事後比較
年齡	1.22-28 歲					
	2.28-33 歲					
	3.33-40 歲	1.09	0.18	0.61	0.25	
	4.40-45 歲					
	5.45-60 歲					
學歷	1.高中職(含以下)					
	2.大專	0.80	1.97	0.15	0.64	
	3.研究所					
運動成就	1.國家代表隊					
	2.縣市代表隊					
	3.校代表隊	2.00	1.66	0.91	2.61	
	4.無					
教練證照	1.A 級					
	2.B 級					
	3.C 級	1.67	1.16	2.19	1.01	
	4.無					
學校職位	1.行政主管					
	2.教師					
	3.職員	0.73	1.52	0.41	0.27	
	4.教練					
收入	1.20001-30000					
	2.30001-40000					
	3.40001-50000	2.60	1.51	1.16	0.20	
	4.50001 以上					
一週訓練時數	1.20 小時以下					
	2.21-30 小時	2.29	4.64*	0.32	0.62	3>1
	3.31-40 小時					

\*p<.05

由以上的資料可以發現，桌球教練的不同背景，不論是性別、球隊級別、任職情形、婚姻狀況、年齡、學歷、運動成就、教練證照、學校職位或收入，其實對於教練都不會造成顯著差異的工作壓力；不過每週不同的訓練時間，卻會在法令束縛的壓力，發現明顯的差異，因此可推論教練對於球隊訓練的投入時間越多，越容易感受到相關法令束縛的壓力，可能是因為教練投入越多，越不希望受到呆板的法令約束。

### 三、桌球教練工作倦怠情形

本研究之桌球教練工作倦怠情形結果如表六所示；由表六得知桌球教練工作倦怠各構面的平均得分介於 2.12~3.85 之間，表示桌球教練在工作上感受到中等以上程度的倦怠。在各構面中桌球教練認為因缺乏成就感 (M=3.85) 所帶來的工作倦怠感最大，其次為情緒耗竭 (M=2.33)，最後才是無人情味 (M=2.12)。

表六、桌球教練工作倦怠量表各構面排序

構面	填答人數總和	平均數	排序
情緒耗竭	75	2.33	2
無人情味	75	2.12	3
缺乏成就感	75	3.85	1

### 四、不同背景變項桌球教練工作倦怠之差異情形

本研究之不同背景變項桌球教練工作倦怠之差異情形如表七及表八所示。由表七及表八得知，不同性別、任職情形、教練證照及收入的桌球教練之工作倦怠並無顯著差異；由表七之數據資料得知，不同婚姻狀況、球隊級別的桌球教練之工作倦怠有顯著差異。進一步比較發現中小學的桌球教練在無人情構面上的得分 (M=2.29) 比大專的桌球教練 (M=1.99) 更高，意即中小學的桌球教練明顯地比大專桌球教練感受到更少的人情味。未婚的桌球教練在無人情味的構面得分 (M=2.42) 大於已婚的桌球教練 (M=2.00)，意即未婚的教練比已婚的教練更感受不到人情味；未婚的桌球教練在缺乏成就感的構面得分 (M=2.37) 大於已婚的桌球教練 (M=2.05)，意即未婚的教練比較容易缺乏成就感。上述關於未婚與已婚的桌球教練在人情味感受與缺乏成就感上的差別，因此可以推論出，已婚的桌球教練比較容易接受現實上的挫折與忽視，也就是比較容易安於現狀。

表七、不同背景變項桌球教練之工作倦怠 t 檢定摘要表

背景變項	組別	情緒耗竭	無人情味	缺乏成就感
性別	男生			
	女生	-1.56	0.42	0.44
球隊級別	中小學			
	大專	0.58	2.30*	0.36
任職情形	專任			
	兼任	1.06	-0.24	0.34
婚姻狀況	已婚			
	未婚	-1.25	2.99*	2.08*

\*p<.05

表八、不同背景變項桌球教練之工作倦怠變異數分析摘要表

背景變項	組別	情緒耗竭	無人情味	缺乏成就感	事後比較
年齡	1.22-28 歲				
	2.28-33 歲				經事後比較各組並無顯著差異
	3.33-40 歲	0.39	1.07	2.95*	
	4.40-45 歲				
	5.45-60 歲				
1.高中職(含以下)				經事後比較各組並無顯著差異	
2.大專	0.59	3.17*	0.10		
3.研究所					
運動成就	1.國家代表隊				經事後比較各組並無顯著差異
	2.縣市代表隊	0.84	2.75*	0.18	
	3.校代表隊				
	4.無				
教練證照	1.A 級				經事後比較各組並無顯著差異
	2.B 級	0.44	1.28	0.81	
	3.C 級				
	4.無				
學校職位	1.行政主管				經事後比較各組並無顯著差異
	2.教師	3.40*	1.85	2.45	
	3.職員				
	4.教練				
收入	1.20001-30000				經事後比較各組並無顯著差異
	2.30001-40000	0.65	2.67	1.21	
	3.40001-50000				
	4.50001 以上				
一週訓練時數	1.20 小時以下				1>3
	2.21-30 小時	1.28	6.67*	0.37	2>3
	3.31-40 小時				

\*p<.05

由表八之研究結果數據，得知不同年齡、學歷、運動成就、學校職位及每週訓練時數的桌球教練之工作倦怠有顯著差異。進一步進行事後比較之後發現不同年齡、學歷、運動成就及學校職位的桌球教練的工作倦怠各構面間並無明顯差異。僅有每週不同訓練時數之桌球教練，在經事後比較後，發現每週訓練時間在 31-40 小時以上的教練會比起每週訓練 21-30 小時和 20 小時以下的教練更容易有無人情味的感受。

### 五、桌球教練工作壓力與工作倦怠之相關情形

本研究之工作壓力與工作倦怠各構面之間的相關情形如表九所示。由表九得知工作壓力量表中『選手訓練』構面與工作倦怠量表中『缺乏成就感』呈顯著負

相關；工作壓力量表中『法令束縛』構面與工作倦怠量表中『無人情味』及『缺乏成就感』呈顯著相關；工作壓力量表中『行政負荷』構面與工作倦怠量表中『情緒耗竭』呈顯著相關；工作壓力量表中『專業成長』構面與工作倦怠量表中『情緒耗竭』呈顯著相關。而進一步檢視工作壓力量表各構面之關係，可以發現並非每一項工作壓力的構面皆會造成數種工作倦怠，雖然相關程度不高，但工作壓力與工作倦怠的確存在某一程度相關，其中最容易造成桌球教練之情緒耗竭，而產生工作倦怠。

表九、桌球教練在工作壓力與工作倦怠量表各構面反應之相關分析表

構面	壓力一	壓力二	壓力三	壓力四
	選手訓練	法令束縛	行政負荷	專業成長
倦怠一 情緒耗竭	0.21	0.28*	0.25*	0.25*
倦怠二 無人情味	0.20	0.38**	0.12	0.06
倦怠三 缺乏成就感	-0.34**	-0.09	-0.07	0.06

\*\*在顯著水準為 0.01 時 (雙尾)，顯著相關

\*在顯著水準為 0.05 時 (雙尾)，顯著相關

## 肆、討論與建議

### 一、討論

#### (一) 桌球教練工作壓力情形

由研究結果得知，桌球教練在工作上感受到中等以上程度的壓力。梁玉秋〔11〕針對國民中學棒球教練之工作壓力進行研究，其研究結果發現，國民中學棒球教練感受到中上程度之工作壓力。由此可知，任何運動的教練，在其訓練上都會有壓力存在。而在本研究中桌球教練認為在工作壓力各構面中選手訓練帶來的壓力最大，其次為法令束縛及行政負荷，最後才是專業成長。因此我們可以推論，桌球教練對於選手訓練所必須花費的時間及績效要求感受到較大的壓力。

#### (二) 不同背景變項桌球教練工作壓力之差異情形

由研究結果得知，不同性別、球隊級別、任職情形、婚姻狀況、年齡、學歷、運動成就、教練證照、學校職位及收入的桌球教練之工作壓力並無顯著差異。張麗琪〔12〕的研究結果得知教師工作壓力不受性別影響；Russel〔13〕及葉龍源〔14〕的

研究顯示婚姻狀況並不影響教師的工作壓力；Ivancevich & Matteson [15] 及侯望倫 [16] 的研究顯示學歷跟工作壓力沒有直接相關；梁玉秋 [11] 的研究結果顯示不同運動成就的棒球教練在工作壓力上並無顯著差異，此部分與本研究結果一致。

但李瑞文 [17] 的研究顯示年輕的國立大學校院人事人員比年長者感受較大的工作壓力；吳榮福 [18] 的研究顯示年齡 31-40 歲的國小總務主任有較強的工作壓力；梁玉秋 [11] 的研究顯示，不同教練證照的棒球教練工作壓力也有所不同；周立勳 [8] 與吳政融 [19] 認為兼任者的工作壓力大於非兼任者；周淑萍 [20] 的研究結果顯示主管人員的工作壓力較非主管人員低；梁玉秋 [11] 的研究結果顯示專任的棒球教練工作壓力較大；Ivancevich & Matteson [15] 提及經濟壓力是造成工作壓力的來源之一。上述之研究文獻卻與本研究結果有不同看法，究其原因，研究者初步推斷可能是工作性質不同所致，也可能是桌球教練之工作壓力普遍存在，並不會因為不同的個人背景與環境背景而有所差異。但亦不排除因為研究中之有效樣本數僅為 75 份，而造成資料分析時產生偏態，此點假設則有待後續研究之進一步比對與分析。

而每週不同訓練時數的桌球教練之工作壓力有顯著差異存在，此研究結果與梁玉秋 [11] 之研究結果不同，是否因不同運動性質所導致，有待後續做進一步研究。研究者推論也許是因為訓練時數較長的桌球教練，學校對比賽成績的要求較高，致使球隊訓練時數較長，在目前台灣學校教練制度不明確的情況之下，教練認為訓練工作要花很多時間卻沒有保障，因此產生極大的壓力。因此研究者建議，確實落實專任教練制度，讓教練工作者能有所保障，方能專心致力於教練工作，以提昇國內桌球技術。

### (三) 桌球教練工作倦怠情形

由研究結果得知，桌球教練在工作上感受到中等以上程度的倦怠。梁玉秋 [11] 針對國民中學棒球教練之工作倦怠進行研究，研究結果發現，國民中學棒球教練感受到中下程度之工作倦怠感，相較之下桌球教練對工作有較高的倦怠感。而在各構面中桌球教練認為缺乏成就感是造成其倦怠最大的因素來源，由此推論，在桌球教練花費很多心力去訓練選手時，若無法獲得同等的回饋，會造成其產生工作倦怠。

### (四) 不同背景變項桌球教練工作倦怠之差異情形

由研究結果得知，不同性別、任職情形、教練證照及收入的桌球教練之工作倦怠並無顯著差異。呂秀華 [21] 的研究顯示不同性別對工作倦怠的感受並無顯著的差異存在，梁玉秋 [11] 不同任職情形及不同教練證照在工作倦怠上並無顯著差異，與本研究結果一致。而何永彬 [22] 的研究結果顯示運動指導員每月平均收入在工作倦怠方面

有顯著差異，與本研究結果不同，研究者推論，從事桌球教練的工作者，大部分為學校教師，薪資等級皆有其一定標準，且大部份是對桌球訓練工作較有熱誠，所以較不會因收入的多寡而產生倦怠感。

不同婚姻狀況、球隊級別、年齡、學歷、運動成就、學校職位及每週訓練時數的桌球教練之工作倦怠有顯著差異，此結果與多數的研究者【陳寶芳 [23]、劉淑惠 [24]、黃淑珍 [25]】之研究結果一致。而研究中亦發現學歷越低的桌球教練其工作倦怠越大，此研究結果與 Cherniss [26] 所提及教育程度與工作倦怠呈負相關一致。上述研究結果關於每週訓練時數不同的教練工作倦怠有差異的部分，研究者推論，訓練時數較多的桌球教練，大部分是桌球重點發展學校，其比賽成績也相對的較為重要，因此在訓練上為了要有更好的成績，付出就越多；相對地，也必須為求更好地訓練績效，也就必須更加嚴厲，可能因此令人覺得無情，而產生較大的倦怠感。而未婚的桌球教練，也許是年紀較輕，在訓練上也較缺乏經驗，心智上也較不成熟，或對於訓練缺乏耐心，而容易產生倦怠。

### (五) 桌球教練工作壓力與工作倦怠之相關情形

由研究結果得知，桌球教練『選手訓練』的壓力越大，其因『缺乏成就感』所帶來的工作倦怠越小。顯示有較高的選手訓練壓力，通常會因為加強訓練，而有較好的績效表現，學生績效表現好，教練也較容易感受到成就感。

桌球教練『法令束縛』的壓力越大，因『情緒耗竭』及『無人情味』所帶來的工作倦怠越大。顯示教練感受到較多的法令束縛，容易造成教練的情緒耗竭和喪失人情味，而造成工作倦怠。

桌球教練『行政負荷』或『專業成長』的壓力越大，因『情緒耗竭』所帶來的工作倦怠越大。行政負荷將使教練無法專心於訓練工作上，專業成長帶給桌球教練相當大的進修壓力，皆容易造成教練的情緒耗竭，產生工作倦怠。

相反的，因『情緒耗竭』所帶來的工作倦怠，會讓桌球教練有較多類型的工作壓力，但工作壓力並非一定會造成各種工作倦怠的類型，且其中僅呈現有差異的低度相關 (Pearson 相關係數介於 0.25 ~ 0.38 間)。

## 二、結論

- (一) 桌球教練工作壓力各構面的平均得分介於 2.77~3.22 之間，表示桌球教練在工作上感受到中等以上程度的壓力。
- (二) 不同性別、指導球隊、任職情形、婚姻狀況、年齡、學歷、運動成就、教練證照、學校職位及收入的桌球教練之工作壓力並無顯著差異，而不同一週訓練時數的桌球教練之工作壓力有顯著差異存在。
- (三) 桌球教練工作倦怠各構面的平均得分介於

2.12~3.85 之間，表示桌球教練在工作上感受到中等以上程度的倦怠。

- (四) 不同性別、任職情形、教練證照及收入的桌球教練之工作倦怠並無顯著差異，而不同婚姻狀況、指導球隊、年齡、學歷、運動成就、學校職位及一週訓練時數的桌球教練之工作倦怠有顯著差異。
- (五) 工作壓力量表各構面並非完全跟工作倦怠各構面有相關，此結果顯示工作壓力產生並不一定會造成工作倦怠。

### 三、建議

- (一) 確實落實專任教練制度，讓教練工作者能有所保障，以致於專心致力於教練工作，以提昇國內桌球技術。
- (二) 雖然研究結果顯示工作壓力與工作倦怠並非完全相關，但教練工作壓力情形依然需要多加重視，以免優秀的教練對訓練工作因工作壓力而產生倦怠感進而萌生退意，讓國家痛失優秀的訓練舵手，而喪失在國際體壇揚眉吐氣的機會。
- (三) 後續研究者可針對桌球教練工作者進行質性研究，以更深入了解其工作壓力及工作倦怠情形。

### 參考文獻

1. 方正儀(2006)，500 萬人睡不好，一擲千金買睡眠。管理雜誌，387，118-121。
2. Smith, N.P.(2001) Teaching stress, teacher health and medical utilization。(DAI-B62/02，1129)
3. 郭耀輝(2004)，國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究。屏東教育大學國民教育研究所碩士論文，未出版。屏東市。
4. 陳聖芳(1999)，台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究。國立台東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台東縣。
5. Sabock, R. J. (1985) . The coach. U.S.A: Human Kinetics Publishers, Inc.
6. 鄧崇英(1995)，如何輔導職業倦怠的學校教師。諮商與輔導，119，38-40。
7. 郭生玉(1989)，教師工作壓力與工作心厭關係之研究。國立台灣師範大學教育心理學報，22，131-145。
8. 周立勳(1986)，國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠之研究。國立高雄師範學院教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
9. 蔡金田(1998)，國民小學啟智班教師工作壓力與職業倦怠之關係。教育研究資訊，6(6)，69-87。
10. 廖相如(2003)，桃竹苗四縣市國民小學教師成就動機、制握信念與工作倦怠關係之研究。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文，未出

版，新竹市。

11. 梁玉秋(2002)，國民中國棒球教練工作壓力與工作倦怠之研究。輔仁大學體育研究所碩士論文，未出版，台北縣。
12. 張麗琪(2000)，國中與高中學校氣氛、導師工作壓力與因應策略之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
13. Russell, D. W. (1987) . Job-related stress, social support and burnout among classroom teachers. Journal of Applied Psychology, 72(2), 269-274.
14. 葉龍源(1998)，國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台中市。
15. Ivancevich, J. & Matteson, M. (1980) .Stress and work: A managerial Perspective. New York: Scott foresman.
16. 侯望倫(1986)，員工工作壓力之實證研究--以護理人員為例。國立政治大學企業管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
17. 李瑞文(2001)，國立大學校院人事人員工作壓力與因應策略之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
18. 吳榮福(2002)，台南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究。國立台南師範學院教師在職進修學校行政碩士班碩士論文，未出版，台南市。
19. 吳政融(2002)，大學體育教師工作壓力及因應方式之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。
20. 周淑萍(1994)，銀行從業人員個人屬性、工作特性、工作壓力與工作滿足之關聯性研究。國立交通大學管理科學研究所碩士論文，未出版，新竹縣。
21. 呂秀華(1997)，國民中學教師背景變項、工作壓力、行動控制與工作倦怠關係之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
22. 何永彬(2001)，運動休閒俱樂部之運動指導員職場生涯發展、工作情境及工作倦怠之相關研究。輔仁大學體育研究所碩士論文，未出版，台北縣。
23. 陳寶芳(1983)，社會工作人員的工作疲乏、工作滿意與工作意願之研究。東吳大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北市。
24. 劉淑慧(1987)，助人工作者職業倦怠量表之編制與調查研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
25. 黃淑珍(1988)，國中教師背景因素、工作情境、人格特性與工作倦怠的相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
26. Cherniss, C.(1980) Professional burnout in human service organization New York: Praeger.

## The Study of Job Stress and Job Burnout in Table Tennis Coaches

Yu-Fen Chen<sup>1\*</sup> Shin-Yuan Fang<sup>2</sup> Kuo-Chan Huang<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Lecturer, Physical Education office, National Formosa University

<sup>2</sup>Assistant professor, Physical Education office, Shih-Chien University

### Abstract

The purpose of this study was to discuss the job stress and job burnout in table tennis coaches, and the relationship between job stress and job burnout.

The subjects of this study were the elementary school's table tennis coaches and secondary school's table tennis coaches who attending the mandarin daily news table tennis game in 2004, and the college's table tennis coaches who attending college sports in 2005. Research tool was the 「Questionnaire for table tennis Coaches' Job Burnout and Job Stress」. Independent t test, one-way ANOVA, and Pearson's product-moment correlation were utilized for analysis. The results were the followings: 1. The feeling degree of job stress in table tennis coaches was above the average. 2. There was significant difference in job stress in different trained times in the one week. 3. The feeling degree of job burnout in table tennis coaches was above the average. 4. There was significant difference in job burnout in different marital status, teach team, age, educational, sports achievements, position in school, and different trained times in the one week. 5. There was no relationship between job stress and job burnout.

**Key word : Job Stress , Job Burnout.**

---

\*Corresponding Author: Physical Education office, National Formosa University, NO. 64, Wen-Hua Road, Hu-Wei, Yun Lin, 63208, Taiwan.

Tel: +886-5-631+5297

Fax: +886-5-633-6134

E-mail: yvonne@nfu.edu.tw