

# 田徑教練工作滿意度、社會支持與工作倦怠相關之研究：以彰化縣國民小學為例

劉家宏、雷文谷

E-mail: 9800763@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究主要目的在瞭解田徑教練工作滿意度、社會支持與工作倦怠之關係，並以「彰化縣國小田徑教練工作滿意度、社會支持與工作倦怠調查問卷」為工具分析不同背景變項在三個變項上之差異。研究中共計發出306份問卷，回收275份，有效問卷為265份，有效問卷回收率為86.6%。經統計分析後所得結果為：(一)彰化縣國民小學田徑教練整體的工作滿意度介於「普通」到「滿意」之間( $M=3.44$ )，工作滿意度不算太高；整體的社會支持程度屬於中上，介於「普通」到「支持」之間( $M=3.65$ )，不算太高；整體的工作倦怠程度屬於中等( $M=2.93$ )，顯示大部分田徑教練對工作感到稍有倦怠。(二)彰化縣國民小學田徑教練工作滿意度和社會支持有顯著正相關( $r=.582, p < .01$ )；工作滿意度和工作倦怠有顯著負相關( $r=-.224, p < .01$ )；社會支持和工作倦怠有顯著負相關( $r=-.155, p < .01$ )。(三)除任教職務外，不同背景變項國民小學田徑教練在工作滿意度上均未達顯著差異。(四)不同背景變項國民小學田徑教練在社會支持上均未達顯著差異。(五)不同背景變項國民小學田徑教練在工作倦怠上均未達顯著差異。

關鍵詞：工作滿意度、社會支持、工作倦怠

## 目錄

中文摘要	iii
英文摘要	iv
誌謝辭	vi
內容目錄	vii
表目錄	ix
圖目錄	xi
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究範圍	4
第五節 研究限制	4
第六節 名詞解釋	4
第二章 文獻探討	6
第一節 工作滿意度定義、理論及相關研究	6
第二節 社會支持定義、理論及相關研究	19
第三節 工作倦怠定義、理論及相關研究	25
第四節 工作滿意度、社會支持、工作倦怠之相關研究	33
第三章 研究方法	35
第一節 研究流程	35
第二節 研究架構	36
第三節 研究對象與抽樣方法	36
第四節 研究工具	38
第五節 資料分析方法	49
第四章 研究結果與討論	50
第一節 國民小學田徑教練背景變項之描述	50
第二節 國民小學田徑教練工作滿意度、社會支持與工作倦怠之現況	53
第三節 國民小學田徑教練工作滿意度、社會支持與工作倦怠之關係	56

第四節 不同背景變項國民小學田徑教練在工作滿意度、社會支持與工作倦怠上之差異 . . . . .	60
第五章 結論與建議 . . . . .	68
第一節 結論 . . . . .	68
第二節 建議 . . . . .	70
參考文獻 . . . . .	74
附錄A 研究問卷預試 . . . . .	89
附錄B 研究問卷正式 . . . . .	93

表目錄

表 3-1 彰化縣國民小學規模與校?統計表 . . . . .	37
表 3-2 預試問卷樣本寄發回收統計表 . . . . .	38
表 3-3 正式問卷樣本寄發回收統計表 . . . . .	38
表 3-4 工作滿意度量表因素分析摘要表 . . . . .	40
表 3-5 工作滿意度?表信?分析摘要表 . . . . .	41
表 3-6 工作滿意度量表因素分析摘要表 . . . . .	42
表 3-7 工作滿意度?表信?分析摘要表 . . . . .	43
表 3-8 社會支持量表因素分析摘要表 . . . . .	44
表 3-9 社會支持?表信?分析摘要表 . . . . .	44
表 3-10 社會支持量表因素分析摘要表 . . . . .	45
表 3-11 社會支持?表信?分析摘要表 . . . . .	45
表 3-12 工作倦怠量表因素分析摘要表 . . . . .	46
表 3-13 工作倦怠?表信?分析摘要表 . . . . .	47
表 3-14 工作倦怠量表因素分析摘要表 . . . . .	48
表 3-15 工作倦怠?表信?分析摘要表 . . . . .	49
表 4-1 國民小學田徑教練性別分布情形 . . . . .	50
表 4-2 國民小學田徑教練婚姻狀況分布情形 . . . . .	51
表 4-3 國民小學田徑教練服務年資分布情形 . . . . .	51
表 4-4 國民小學田徑教練學校規模分布情形 . . . . .	52
表 4-5 國民小學田徑教練職務分布情形 . . . . .	52
表 4-6 國民小學田徑教練是否為體育科系畢業分布情形 . . . . .	53
表 4-7 國民小學田徑教練工作滿意度現況分析表 . . . . .	54
表 4-8 國民小學田徑教練社會支持現況分析表 . . . . .	55
表 4-9 國民小學田徑教練工作倦怠現況分析表 . . . . .	56
表 4-10 工作滿意度及四構面與社會支持之相關 . . . . .	57
表 4-11 工作滿意度及四構面與工作倦怠之相關 . . . . .	58
表 4-12 社會支持(及五種社會支持來源)與工作倦怠之相關 . . . . .	59
表 4-13 不同性別國民小學田徑教練在工作滿意度、社會支持與工作倦怠之差異 . . . . .	60
表 4-14 不同婚姻狀況國民小學田徑教練在工作滿意度、社會支持與工作倦怠之差異 . . . . .	61
表 4-15 不同服務年資國民小學田徑教練在工作滿意度、社會支持與工作倦怠表 . . . . .	62
表 4-16 不同服務年資國民小學田徑教練在工作滿意度、社會支持與工作倦怠之差異 . . . . .	62
表 4-17 不同學校規模國民小學田徑教練在工作滿意度、社會支持與工作倦怠表 . . . . .	63
表 4-18 不同學校規模國民小學田徑教練在工作滿意度、社會支持與工作倦怠之差異 . . . . .	64
表 4-19 不同任教職務國民小學田徑教練在工作滿意度、社會支持與工作倦怠表 . . . . .	65
表 4-20 不同任教職務國民小學田徑教練在工作滿意度、社會支持與工作倦怠之差異 . . . . .	65

表 4-21 是否為體育科系畢業國民小學田徑教練在工作滿意度、  
社會支持與工作倦怠之差異 . . . . . 66

## 圖目錄

圖 3-1 研究流程圖 . . . . .	35
圖 3-2 研究架構圖 . . . . .	36

## 參考文獻

- 一、中文部分王鍾和(1993), 家庭結構、父母管教方式與子女行為表現, 國立政治大學教育研究所未出版之博士論文, 台北市。王耀聰(1997), 領導理論與運動教練領導行為的探討, 中華體育, 10(4), 12-20。井敏珠(1992), 已婚職業婦女生活壓力與因應策略、社會支持之研究, 國立政治大學教育研究所未出版之博士論文, 台北市。李玉惠(1998), 國小女性校長工作壓力與社會支持需求之研究, 國立臺北師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文, 台北市。李秀穗(2003), 大專校院體育室主管的工作壓力因應方式與職業倦怠關係之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文, 桃園。李春蘭(2002), 桃、竹、苗地區國小職員溝通滿意與工作滿意之研究, 國立臺北師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文, 台北市。李英蘭(2006), 托兒所保育人員工作價值觀、社會支持與工作滿意度之研究-以高屏地區為例, 中國文化大學青少年兒童研究所未出版之碩士論文, 台?。吳幼妃(1989), 國小教師之自我實現與工作滿意研究, 國?高雄師範學院教育學系及教育研究所教育學刊, 8, 89-131。吳宗立(1993), 國民中學組織結構、教師社會支持與職業倦怠關係之研究, 國立政治大學教育研究所未出版之碩士論文, 台北市。吳金香(1986), 師專畢業生第一年任教工作滿意度預測因素之分析, 台北:台灣書店。吳明?(2005), SPSS統計應用學習實務第二版, 台?:知城?位科技股份有限公司。吳清基(1980), 教師工作滿意?在教學心?學上之意義, 今日教育, 33, 62-67。周立勳(1986), 國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠關係之研究, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文, 高雄市。林玟玟(1987), 教師A型行為特質、社會支持與工作壓力之研究, 國立政治大學教育研究所未出版之碩士論文, 台?。林保源(1998), 中華基督教青年會游泳訓練班教練工作倦怠與上級領導行為關係之研究, 國立臺灣大學體育研究所未出版之碩士論文, 台?。?雅智(2000), 台?市國民小學實施學校本位管?與教師工作滿意關係之研究, 台?市?師範學院國民教育研究所未出版之碩士?文, 台?。邱欣怡(2007), 國民小學教師情緒勞務與工作倦怠之關係研究—以工作投入、社會支持為調節變項, 國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士班未出版之碩士論文, 新竹。邱瓊慧(1988), 社會支持與國中學生的生活壓力及生活適應之相關研究, 國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所未出版之碩士論文, 台北市。洪冬桂(1986), 我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之研究, 國立台灣師範大學教育研究所博士論文, 台?市。洪玲茹(2002), 社教機構員工工作壓力、社會支持與專業承諾關係之研究 - 以高雄市公立社教機構為例, 國立屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文, 屏東。高玉霞(2003), ?導型態、工作特性與工作滿意關?性探討 - 以基?市政府暨所屬機關為?, 國?海洋大學航運管?研究所未出版之碩士?文, 基?。唐文儀(1998), 花蓮縣國民小學學生教室行為與教師工作倦怠之關係研究, 國立東華大學教育研究所未出版之碩士論文, 花蓮。秦夢群(1997), 教育?政??部分, 台?:五南圖書出版有限公司。黃宏建(2002), 台中縣國中教師工作壓力之研究, 國立彰化師範大學教育研究所未出版之碩士論文, 彰化市。黃昆輝(1989), 教育?政學(二版), 台?:東華書局。黃英忠(1995), 現代管理學, 台北:三民書局。黃俊勳(2001), 國中學生與犯罪少年社會支持與刺激忍耐力之相關研究, 國立彰化師範大學教育研究所未出版之碩士論文, 彰化市。黃敏榮(2003), 高級中學行政兼職教師角色壓力、社會支持與工作滿意滿係之研究, 國立政治大學教育學院行政碩士班未出版之碩士論文, 台北市。黃?民(1985), 國民中學教師角色衝突與工作滿意之關係, 國?台灣師範大學教育研究所未出版之碩士?文, 台?。黃惠真(1999), 國民中學學生社會計量地位與社會支持關係之研究, 國立彰化師範大學教育研究所未出版之碩士論文, 彰化市。陳宇杉(2004), 國民小學身心障礙資源班教師教學信念、社會支持與教學行為關係之研究, 彰化師範大學特殊教育研究所未出版之碩士論文, 彰化市。陳秀玉(2003), 人事人員工作壓力、社會支持與身心健康之研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文, 高雄。陳秀卿(2000), 從契合理論來探討工作壓力與身心健康、職業倦怠之關係, 國立政治大學心理研究所未出版之碩士論文, 台北市。陳佩汝(2002), 台?地區托兒所保育人員工作壓?與工作滿意?之研究, 國?臺灣師範大學家政教育研究所未出版之碩士?文, 台?。陳忠強(2005), 運動教練效能、社會支持與身心倦怠之相關研究, 國立體育學院教練研究所未出版之碩士論文, 桃園。陳信正(1991), 台北市高工及高中技職教師個人背景、工作環境、校長領導形式與教師工作倦怠之相關研究, 國立台灣師範大學工業教育研究所未出版之碩士論文, 台北市。陳榮茂(2002), 國民小學教師工作壓力與工作倦怠關係之研究, 國立台中師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文, 台中。陳蓮妃(2003), 國民中學訓導主任工作壓力與職業倦怠關係之研究, 國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文, 高雄市。張郁芬(2001), 國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究, 國立嘉義大學國民教育研究所未出版之碩士論文, 嘉義。張碧娟(1978), 國民中學教師工作滿足感之研究 - 激?、保健?個因素??之應用, 國?政治大學教育研究所未出版之碩士?文, 台?。張慶勳(1996), 學校組織行為, 台北:五南圖書出版有限公司。許士軍(1977), 工作滿足、個人特徵與組織氣候 - 文獻探討及實證研究, 政大學報, 35, 13-56。許瑞芳(2001), 國民小學啟聰教育教師工作滿意度之調查研究, 國立彰化師範大學特殊教育學系在職進修專班未出版之碩士論文, 彰化市。郭文景(1985), 國中教師?與決定與工作滿足程?關係之研究, 國?高雄師範學院教育研究所未出版之碩士?文, 高雄。郭志純(2003), 國民小學教師工作壓力、社會支持與職業倦怠之研究, 國立嘉義大學教育學院國民教育研究所未出版之碩士論文, 嘉義。郭明德(1994), 國小教師工作滿意之現況研究, 教育資料文摘, 36, 159-165。郭振生(2003), 內部?銷導向、組織承?、工作滿意與學校效能關係之研究 - 以台南區國民小學為?, 南華大學管?研究所未出版之碩士?文, 嘉義。許瑞芳(2002), 國民小學啟聰教育教師工作滿意?調查研究, 國立彰化師範大學教育研究所未出版之碩士?文, 彰化市。單小琳(1987), 國中導師專業倦怠與工作壓力、社會支持、調適的相關研究, 國立政治大學教育研究所未出版之博士論文, 台?。馮丹白(1991), 台北市高工校長領導

形式及教師背景因素、工作情境與工作倦怠之相關研究，台北：行政院國家科學委員會。馮宏雲(2006)，台中地區高中、職體育教師工作壓力與工作倦怠關係之研究，台北市立體育學院運動教育研究所未出版之碩士論文，台。舒緒緯(1990)，國民小學教師溝通滿意與工作滿意關係之研究，國?台灣師範大學教育研究所未出版之碩士論文，台。鄒浮安(1982)，我國高級職業學校教師工作滿意度及其影響因素之研究，國?高雄師範學院教育研究所未出版之碩士論文，高雄。楊春城(2005)，高雄縣國民小學教師兼任行政人員工作滿意與學習需求關係之研究，國立高雄師範大學教育學系學校行政碩士未出版之論文，高雄。楊蓓(1988)，臺灣地區政府社會工作人員工作壓力、社會支持與職業倦怠之研究，台北市：金鼎圖書文物出版社。楊國樞(1986)，家庭因素與子女行為 - 台灣研究的評析，中華心理學刊，28(1)，7-28。蔡志成(2005)，國民小學總務主任工作壓力與工作滿意關係之研究-以雲嘉南五縣市為?，國?台南大學教育經營與管?研究所未出版之碩士論文，台南。蔡岳儒(2008)，社會支持、工作滿意與工作績效之關係研究-以雲林縣政府員工為例，國立雲林科技大學企業管理系碩士班未出版之碩士論文，雲林。劉宗幸(1998)，社會支持、自我效能對兒童知覺雙親衝突影響兒童生活適應歷程之調節效果研究，國立政治大學心理研究所未出版之碩士論文，台北市。劉怡秀(2004)，運動健身俱樂部之運動指導員休閒參與、職場生涯發展與工作倦怠之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文，雲林縣。劉威德(1994)，國中教師教學成敗歸因、社會支持與教學自我效能相關之研究，國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文，高雄。?淑雯(2003)，私?課後托育教師專業能?、工作滿意與教師效能研究，臺南師範學院教師在職進修社會碩士學位班未出版之碩士論文，雲林縣。劉榮哲(2004)，女警工作壓力、社會支持與工作滿意關係之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文，高雄。?慶中(1993)，教師結構及工作滿意?況調查報告，臺灣?教育廳印?。潘安堂(2001)，國小教師授能與工作滿意關係之研究，國立暨南國際大學教育政策與行政研究所未出版之碩士論文，南投。鄭美玉(1984)，中等學校行政人員管理動機、內外控與其工作滿足之關係，國立政治大學教育研究所未出版之碩士論文，臺北市。鄭敏雄，劉一民(1991)，教練領導行為與團隊凝聚力之關係研究 - 以參加79年度大專男子排球國手選拔賽之球隊為例，中華民國大專院校體育總會八十年度體育學術研討會報告書，235-252。鄭照順(1996)，高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究，國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文，高雄市。駱仁(2006)，國民小學兼任行政工作教師工作壓力與工作滿意度之研究 - 以雲林縣為例，國立嘉義大學師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文，嘉義。謝月香(2003)，桃園縣國民小學教師兼任?政職務工作滿意?之研究，國?花?師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文，花?。謝金青(1992)，國民小學行政兼職教師角色衝突與工作滿意之研究，國立政治大學教育研究所未出版之博士論文，台北。謝祥永(2001)，參與九年一貫課程教師之工作特性與專業倦怠，國立成功大學教育研究所未出版之碩士論文，台南。謝菊英(2002)，高屏區國小女性校長工作壓力與社會支持之研究，國立屏東師範學院教育研究所未出版之碩士論文，屏東。謝毓雯(1998)，青少年挫折經驗與挫折容忍度之關係研究 - 建設性思考與社會支持的角色，國立政治大學心理研究所未出版之碩士論文，台北市。濮世緯(1997)，國小校長轉型領導、教師制控信念與教師職業倦怠關係之研究，國立政治大學教育研究所未出版之碩士論文，台北市。韓繼成(2002)，國民中學訓導人員角色壓?、人格特質與工作滿意?的關係之研究，國立彰化師範大學教育研究所未出版之碩士論文，彰化市。闕美華(2000)，國中小教師情緒智慧、社會支持與工作滿意度之研究，國立彰化師範大學教育研究所未出版之碩士論文，彰化。顏耀南(2002)，教師職業倦怠相關變項之後設分析研究，國立中正大學教育研究所未出版之碩士論文，嘉義。藍采風(2000)，壓力與適應，台北：幼獅文化事業股份有限公司。饒邦安(1991)，台?國小教師?政兼職與工作滿意之研究，國?台灣師範大學教育研究所未出版之碩士論文，台?。二、英文部份Adams, J. S. (1963). Motivation and work behavior. New York: McGraw-Hill company.Alderfer, C. P. (1972). Existence, Relatedness, and Growth: Human needs in organizational settings. New York: Free Press.Brownell, A., & Shumaker, S. A. (1985). Social support : An introduction to a complex phenomenon. Journal of Social Issues, 4(4), 1-9.Caplan, G. (Ed.). (1974). Social support and community mental health: Lectures on concept development. New York: Behavior Publications .Caplan, G. (1976). The family as a support system. In Mccubbin, H. I., Cauble, A. E., & Patterson, J. M. (Eds.). Family stress, coping, and social support 200-220. Illinois: Springfield.Cheuk, W. H., & Wong, K. S. (1995). Stress, social support, and teacher burnout in Macau. Current Psychology, 14, 42-46.Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98, 310-357.Eysenck, M. W. (2000). Psychology. UK: Psychology Press Ltd, Publishers.Farber, B. A., & Miller, J. (1981). A psychological-educational perspective. Teacher College Record, 83(2), 235-243.Federman, D. G. (1984). An Exploratory study into the phenomenon of teacher burnout. Dissertation Abstracts International, 45(1), 122.Fischer, H. J. (1983). A psychoanalytic view of burnout. In B. A. Farber (ed.). Stress and burnout in the human service professions. New York: Praeger.Persimmon.Herzberg, F. (1966). Work and the nature of man. Cleveland: World Press.Hoppock, R. (1935). Job satisfaction. New York: Harper & Brothers Publishers. Houston, TX: Gulf Pub.Houes, J. S. (1981). Work stress and social support. Massachusetts: Addison-Wesley.Hoy, W. K., & Miskel, C. G. (1982). Educational administration: Theory research, and practice. New York:Random House.Karger, H. J. (1981). Burnout as alienation. Social Service Review, 55(2), 270-283.Maslach, C. (1982). Burnout: The cost of caring. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior, 2(1), 99-113.Maslach, C., & Jackson, S. E., (1984). Burnout in Organizational Settings. In S. Oskamp (Ed.). Applied Social Psychology Annual: Applications in Organizational Settings, 5, 133-153.Maslow, A. (1954). Motivation and personality. New York: Harper.Park, J. K. (1992). Construction of the Coaching Confidence Scale. Unpublished doctoral dissertation. Michigan State University, East Lansing.Patterson, J. M., & Mccubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. Journal of Adolescence, 10, 163-186.Robbins, S. P. (1993). Organization Behavior. NJ: Prentice Hall, p. 572.Russell, D. W., Altmeyer, E., & Velzn, D. V. (1987). Job-related stress, social support and burnout among classroom teacher. Journal of Applied Psychology, 72(2), 269-274.Turner, R. J. (1983). Direct, indirect, and moderating effects of social support on psychological distress and associated conditions. In H. B. Kaplan (Ed.). Psychosocial stress: Trends in theory and research (pp. 105-155). Orlando: Academic Press, Inc.Vroom, V. H. (1964). Work and motivation. New York: Wiley.Wernimont, P. F. (1972). A system view of job satisfaction. Journal of Applied Psychology, 56(2), 173-176.