

國中籃球教練工作壓力與職業倦怠關係之研究

元智大學

游文杉*#、陳文進

臺北海洋技術學院

王聖文

摘要

本研究旨在探討國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之現況與關係，採用自編之「國中籃球教練工作壓力與職業倦怠關係之調查問卷」為研究工具，以 96 學年度參加教育部主辦「國民中學籃球聯賽」之籃球教練為研究對象，共發出研究問卷 350 份，回收有效問卷 328 份，有效問卷回收率為 93.71%，所得資料經統計分析後，結果發現：國中籃球教練所感受之工作壓力為中高程度，其對四項工作壓力構面中的「工作負荷」感受最明顯；國中籃球教練之職業倦怠為中等程度，其對三項職業倦怠構面中的「情緒耗竭」感受最明顯。女性、年輕、聘任方式為「(體育)教師兼任」之籃球教練，較容易感受到工作壓力；年輕、聘任方式為「校外人士擔任」之籃球教練，有較高程度的職業倦怠感受；國中籃球教練之工作壓力與職業倦怠有顯著正相關，且國中籃球教練工作壓力各構面對於整體職業倦怠具有預測力。

關鍵字：籃球教練、工作壓力、職業倦怠

* 第一作者

通訊作者

A Study on the Relationship between Job Stress and Working Burnout for Basketball Coaches in Junior High Schools

Abstract

The main purpose of this study was to explore the current situation of basketball coaches' job stress and working burnout in junior high schools, and analyze the relationship between them. This study employed the survey method. Three hundred and fifty basketball coaches who joined the Junior High School Basketball League in 2007 were selected as samples, with the return of 328 questionnaires. The amount of the valid questionnaires stands for 93.71% of the total amount of the questionnaires those were distributed. The survey data was analyzed by using statistical methods. Results indicated that basketball coaches feel that their job stress is at upper middle level, and "Work Load" is the main cause. Basketball coaches feel that their working burnout is at middle level, and "Emotional Exhaustion" is the main cause. Basketball coaches who are female, younger, full-time teachers, had higher job stress. Basketball coaches who are younger and part-time ones, had higher working burnout. There is a significant positive relationship between basketball coaches' job stress and working burnout. Some parts of basketball coaches' job stress have significant predictability on basketball coaches' working burnout.

Key words: basketball coaches, job stress, working burnout

壹、緒論

一、問題背景

「工作壓力」是從壓力的定義衍生出來的，是個體在工作環境中，對於應付人際關係、專業知能、工作負荷、適應變革、自我期許等要求，超過個人所能負荷，進而造成威脅感，產生焦慮或苦惱的反應（程一民，1996；吳宗立，1996）。Kyriacou & Sutcliffe (1978) 所提出之「教師工作壓力模式」認為，教師壓力來自於教師自覺環境的需求，而環境的要求可能來自於他人所施加的壓力，亦來自於自我施加的壓力。在學校組織中，工作壓力對於教育品質的專業性及教師本身的健康，都會造成相當程度的影響（郭生玉，1995；蔡璧煌，1989）。而職業倦怠是個人無法適應其工作或生活的壓力，而從工作中退縮，並導致身體方面、情緒方面的耗竭，在工作上表現出負向的工作態度，並對工作產生疏離、退縮，對服務對象失去關心（Farber, 1984；王瑞安，1999），當工作者產生職業倦怠感，就會減少工作投入、提高其離職傾向、減少生產量，最後造成組織效能的降低（Maslach & Jackson, 1981）。

教練是運動團隊中最重要的靈魂人物，肩負著領導運動團隊達成目標，並負有維持運動員間合諧合作的重責大任（鄭敏雄，1991；蘇獻宗，2001）。國內中學籃球教練，多數由學校體育教師兼任，其所感受到的多重工作壓力包含：上課時數壓力、比賽來文的簽辦、經費預算的籌措、訓練場地的安排、球員訓練時間與訓練計劃、參加比賽住宿飲食的安頓、比賽交通工具的安排、球員比賽臨場的心理因素掌控、戰術的執行等（謝艾萍，2007），也顯示國中籃球教練確實承受相當程度的工作壓力。李秀穗（2002）、杜昌霖（2004）、林冠君（2006）、吳宗立（1996）、姜韻秋（2004）、梁玉秋（2002）、郭耀輝（2003）、楊靜芳（2004）、蔡澍勳（2002）等人研究發現，教育人員工作上所承受的壓力倘若無法有效的調適，將影響工作表現與身心健康，甚至形成職業倦怠，對於組織的運作、氣氛、效能等也會造成負面影響；相關研究結果亦發現（Gibson & Dembo, 1984；林純文，1996；林耿宏，2003；紀翠玲，2002；梁玉秋，2002；謝艾萍，2007；蘇獻宗，2001），背景變項會影響個體所感受之工作壓力與職業倦怠。究竟國中籃球教

練工作壓力與職業倦怠之現況與關係為何？背景變項對於國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之影響為何？值得深入探討，也成為本研究之主要動機。

綜上，本研究藉由國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之研究，來瞭解國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之現況與關係，以及國中籃球教練背景變項對於其工作壓力與職業倦怠之影響，希望能將研究結果提供給教育行政主管機關與國民中學，期能有效降低國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之感受。

二、研究目的

- (一) 探討國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之現況。
- (二) 探討國中籃球教練背景變項在工作壓力以及職業倦怠之差異情形。
- (三) 探討國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之關係。
- (四) 探討國中籃球教練工作壓力對於其職業倦怠之預測力。

貳、研究方法

一、研究對象與範圍

本研究以 96 學年度參加教育部所主辦「國民中學籃球聯賽」之籃球教練為研究對象。本研究僅針對國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之關係進行研究，並未探討其他影響國中籃球教練職業倦怠之變項。

二、問卷編製與計分方式

(一) 問卷初稿之擬定

本研究採用自編之「國中籃球教練工作壓力與職業倦怠關係之調查問卷」為研究工具，共分為三個部分。第一部份「國中籃球教練工作壓力量表」之初稿，是以姜韻秋(2004)所發展之「中等學校桌球教練工作壓力量表」為基礎，並參考林冠君(2006)、梁玉秋(2002)等人所編製有關運動教練工作壓力之量表，採用「人際關係」、「環境設備」、「工作負荷」、「專業知能」等 4 個構面 32 個題項來評量國

中籃球教練之工作壓力。本量表採用李克特五點量表計分，得分越高代表國中籃球教練感受到越程度的工作壓力。

第二部份「國中籃球教練職業倦怠量表」之初稿，是以 Maslach 與 Jackson (1981) 所編製之職業倦怠量表為基礎，並參考姜韻秋 (2004)、徐東曲 (2005)、梁玉秋 (2002) 等人所編製有關運動教練職業倦怠之量表，採用「情緒耗竭」、「消極態度」、「低成就感」等 3 個構面 21 個題項來評量國中籃球教練之職業倦怠。本量表同樣採用李克特五點量表計分，得分越高代表國中籃球教練感受到越程度的職業倦怠；第三部份則包含國中籃球教練背景變項之性別、學歷、參賽級別、年齡、聘任方式等五個題項。

(二) 問卷之信、效度

本研究採用項目分析、因素分析與信度分析等統計方式來驗證問卷之信、效度。預試所得資料採用項目分析以及因素分析來剔除不適當之題目，「國中籃球教練工作壓力量表」之項目分析結果，各題項之決斷值 (CR) 以及與各分量表之 Pearson 積差相關值均達顯著水準 ($p < .01$)，並未刪除任何題項；而在進行因素分析前，先進行 KMO 取樣適當性量數及巴氏球形檢定，結果發現 KMO 值為 0.89 (Bartlett 球形檢定值 $p < .01$)，代表本量表適合進行因素分析，因素分析結果，計刪除因素負荷量小於 .30 之題項 3 題，本量表「人際關係」、「環境設備」、「工作負荷」、「專業知能」等構面之解釋變異量分別為 22.36%、18.27%、15.12%、7.61%，整體解釋變異量為 63.36%，顯示本量表具有良好之建構效度。

「國中籃球教練職業倦怠量表」之項目分析結果，各題項之決斷值以及與各分量表之 Pearson 積差相關值均達顯著水準 ($p < .01$)，並未刪除任何題項；在進行因素分析前，先進行 KMO 取樣適當性量數及巴氏球形檢定，結果發現 KMO 值為 0.92 (Bartlett 球形檢定值 $p < .01$)，代表本量表適合進行因素分析，而因素分析結果，本量表「情緒耗竭」、「消極態度」、「低成就感」等構面之解釋變異量分別為 26.79%、21.21%、14.86%，整體解釋變異量為 62.86%，顯示本量表具有良好之建構效度。本研究另採 Cronbach' α 係數來考驗量表內容之一致性，「國中籃球教練工作壓

力量表」整體內容之 α 值為 0.86，「國中籃球教練職業倦怠量表」問卷整體內容之 α 值為 0.82，顯示本研究問卷亦有良好之信度。

三、研究程序

(一) 預試

本研究於 96 年 10 月進行問卷預試，隨機選擇台北縣市、台中縣市、高雄縣市曾帶隊參加 95 學年度「國民中學籃球聯賽」之籃球教練 100 名為預試對象，計回收有效預試問卷 86 份（回收率為 86%），並依據預試所得資料，進行項目分析、因素分析與信度分析，以考驗問卷之信、效度。

(二) 正式問卷調查

正式問卷調查於 96 年 12 月至 97 年 4 月「國民中學籃球聯賽」預賽及決賽期間實施，由研究者親至各縣市預賽及決賽場地發放研究問卷，並於受試者填答完畢後，當場檢視是否有漏答之處，以提高有效問卷回收率。共發出研究問卷 350 份，回收有效問卷 328 份，有效問卷回收率為 93.71%。

四、資料處理

本研究採用 SPSS for Windows 8.0 版統計套裝軟體進行資料分析，以描述性統計來分析本研究樣本之分佈情形；以 t 檢定來考驗性別、學歷、參賽級別等背景變項，在國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之差異情形；以單因子變異數分析來考驗年齡、聘任方式等背景變項，在國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之差異情形，如達顯著水準，則進一步採用 Scheffe 事後多重比較來檢定各組之間的差異；採用 Pearson 積差相關來考驗國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之關係；並以逐步多元迴歸分析來探討國中籃球教練工作壓力對於其職業倦怠之預測力。

參、結果與討論

一、國中籃球教練工作壓力之現況分析

由表一可以看出，國中籃球教練在「國中籃球教練工作壓力量表」之整體平均得分為 99.13，顯示國中籃球教練知覺到中高程度之工作壓力（量表最低得分為 29 分，最高得分為 145 分），與林冠君（2006）研究發現，空手道教練感受到高度工作壓力之結果相類似，與姜韻秋（2004）研究發現桌球教練之工作壓力屬於中上程度之結果相類似，亦與梁玉秋（2002）研究發現國中棒球教練之工作壓力感受呈現中上程度之結果相類似。綜合本研究結果及相關文獻也可發現，我國運動教練普遍感受到中高程度之工作壓力。

而由工作壓力各構面來看，國中籃球教練在「工作負荷」構面之得分最高（單題平均得分為 3.67），顯示國中籃球教練在工作壓力之「工作負荷」構面感受到最高程度的工作壓力。蘇獻宗（2001）認為，學校體育的內容可分為體育課、校內活動及比賽、校外比賽等三大領域，而學校運動團隊的組訓工作，一般多由體育教師兼任（本研究抽樣結果亦發現，有 78.26% 的籃球教練是由體育教師兼任），體育教師每天上完課之後，還需利用課餘時間加強組訓，若欲訓練出水準以上的代表隊，則需倍增時間，甚至犧牲假日及休息時間，可能因此導致運動教練在「工作負荷」構面感受到最高程度的工作壓力。國中籃球教練在「人際關係」構面之得分最低（單題平均得分為 3.13），可能由於體育人普遍具有樂觀、活潑、外向之特質（白春榮，2005），讓國中籃球教練在校內有良好的人際互動，而在「人際關係」構面感受到較低程度的工作壓力。

表一 國中籃球教練工作壓力之現況分析摘要表

構面	題數	平均得分	標準差	單題平均得分	排序
工作負荷	8	29.34	4.36	3.67	1
環境設備	7	24.23	4.08	3.46	2
專業知能	7	23.67	3.89	3.38	3
人際關係	7	21.89	3.68	3.13	4
整體工作壓力	29	99.13	14.12	3.41	

二、國中籃球教練職業倦怠之現況分析

由表二可以看出，國中籃球教練在「國中籃球教練職業倦怠量表」之整體平均得分為 67.41，顯示國中籃球教練之職業倦怠約為中等程度（量表最低得分為 21 分，最高得分為 105 分），與徐東曲（2005）研究發現，北部地區游泳教練工作倦怠感受呈中等程度之結果相類似，亦與姜韻秋（2004）研究發現，中等學校桌球教練在工作倦怠之感受為中下程度之結果相類似。綜合本研究結果及相關文獻也可發現，我國運動教練普遍感受到中等程度之職業倦怠。

而由職業倦怠各構面來看，國中籃球教練在「情緒耗竭」構面之得分最高（單題平均得分為 3.13），顯示國中籃球教練所知覺之職業倦怠以「情緒耗竭」構面最為顯著，也就是國中籃球教練在工作上較容易感受到身心疲憊、情緒枯竭，甚至無法再貢獻心力的知覺，可能由於國中籃球教練多為體育教師兼任（謝艾萍，2007），除了必須處理球隊選、訓、賽等相關事宜，還必須教授體育正課，並協助體育組辦理相關行政事務，在同時扮演多重角色的情況下，較難兼顧工作理想與生活品質（白春榮，2005），而在情緒上產生消極的態度。國中籃球教練在「低成就感」構面之得分最低（單題平均得分為 2.88），可能由於國中籃球教練多數由國民中學依其（籃球）專長任用，帶領國中籃球隊能夠學以致用，並從中獲得成就感，因而在「低成就感」構面之得分最低。

表二 國中籃球教練職業倦怠之現況分析摘要表

構面	題數	平均得分	標準差	單題平均得分	排序
情緒耗竭	7	21.91	3.83	3.13	1
消極態度	7	21.56	3.76	3.08	2
低成就感	7	20.16	3.59	2.88	3
整體職業倦怠	21	67.41	10.02	3.03	

三、國中籃球教練背景變項在工作壓力之差異分析

研究結果發現，女性籃球教練在「人際關係」($t=-2.62, p<.01$)、「環境設備」($t=-2.38,$

$p < .01$)、「工作負荷」($t = -2.81, p < .01$)、「專業知能」($t = -2.56, p < .01$) 等四個構面之得分均高於男性籃球教練，紀翠玲 (2002) 認為，可能是女性較男性需扮演更多元的角色，且在扮演中如越想達成各種角色的期望，則可能越有衝突的產生，也會感受到較高程度的工作壓力。此一研究結果亦符合 Ivancevich 與 Matteson (1980) 所提出有關「不同性別在社會化過程中，存在著角色認知的差異，而對於工作壓力的認知有所不同」之觀點。

不同年齡之籃球教練，在「人際關係」($F = 3.26, p < .01$)、「專業知能」($F = 3.28, p < .01$)、「工作負荷」($F = 3.86, p < .01$) 等三個構面之得分有顯著差異，經事後比較發現，年齡為「29 歲以下」的籃球教練，在「人際關係」、「專業知能」與「工作負荷」等三個構面之得分顯著高於年齡為「40-49 歲上」與「50 歲以上」之籃球教練，與林純文 (1996) 梁玉秋 (2002) 等人之研究結果相類似。可能由於年長教師之工作經驗豐富，也有較多元的人生閱歷，會有較佳的人際關係，以及處理因為人際互動所產生的壓力 (Gibson & Dembo, 1984)，此外，年輕體育教師正值成家立業之際，面對學校工作及家庭生活，會有較高程度的工作壓力 (林耿宏, 2003)，可能因此讓年輕籃球教練在工作壓力多數構面有較高程度的感受。

不同聘任方式之籃球教練，在「工作負荷」($F = 3.85, p < .01$) 構面有顯著差異，經事後比較發現，聘任方式為「(體育)教師兼任」之籃球教練，在「工作負荷」構面之得分顯著高於聘任方式為「校外人士擔任」與「中央機關及縣市政府聘僱」之籃球教練，與梁玉秋 (2002) 之研究結果相類似。此一研究結果，亦呼應謝艾萍 (2007) 與蘇獻宗 (2001) 之觀點，亦即多數體育教師均需兼任運動教練，容易讓身兼數職之體育教師感受到較高程度之工作壓力，反觀聘任方式為「校外人士擔任」與「中央機關及縣市政府聘僱」之籃球教練，可能僅需處理有關籃球隊之相關事務，無須教授體育正課、辦理學校行政事務與體育活動，而讓聘任方式為「(體育)教師兼任」之籃球教練感受到較高程度的工作負荷壓力。

四、國中籃球教練背景變項在職業倦怠之差異分析

不同年齡之籃球教練，在「情緒耗竭」($F = 3.26, p < .01$) 與「消極態度」($F = 3.51,$

$p < .01$) 等二個構面之得分有顯著差異，經事後比較發現，年齡為「29 歲以下」的籃球教練，在「情緒耗竭」、「消極態度」等二個構面之得分顯著高於年齡為「40-49 歲上」與「50 歲以上」之籃球教練，與梁玉秋(2002)、陳乃禎(2005)等人之研究結果相類似。可能由於年齡較長者之社會經驗較為豐富，比較擅於掌控制自己的情緒，而年紀較輕者因社會經歷較淺，對於自我情緒之掌控稍差(陳乃禎, 2005)，而讓年輕籃球教練在「情緒耗竭」、「消極態度」等二個構面有較高程度的倦怠感受。

不同聘任方式之籃球教練，在「情緒耗竭」($F=3.16, p < .01$) 與「消極態度」($F=3.21, p < .01$) 等二個構面之得分有顯著差異，經事後比較發現，聘任方式為「校外人士擔任」之籃球教練，在「情緒耗竭」與「消極態度」構面之得分顯著高於聘任方式為「(體育)教師兼任」之籃球教練，與梁玉秋(2002)之研究結果相類似。可能由於聘任方式為「校外人士擔任」之籃球教練，並未具備正式教育人員之任用保障，在工作保障不明確的情況下，也容易產生「為誰而戰，為何而戰？」之疑慮，而表現出較消極的態度，以及低落的情緒。

五、國中籃球教練工作壓力與職業倦怠之關係

Pearson 積差相關之結果發現，國中籃球教練整體工作壓力以及工作壓力各構面與整體職業倦怠以及職業倦怠各構面均呈顯著正相關(相關係數介於.461 與.572 之間， $p < .01$)。本研究另採用逐步多元迴歸分析來探討國中籃球教練工作壓力各構面對於整體職業倦怠之預測力。由表三可以看出，國中籃球教練工作壓力之「人際關係」、「環境設備」、「工作負荷」、「專業知能」等四個構面共可以解釋整體職業倦怠之 38.3%，其中以「工作負荷」構面具有最大的解釋力，其解釋量為 32.7%。此一研究結果，與姜韻秋(2004)、徐東曲(2005)、梁玉秋(2002)等人之研究結果相類似，顯示國中籃球教練對於工作壓力各個構面之感受均會影響其整體職業倦怠，當中又以「工作負荷」構面對於整體職業倦怠具有最大的影響力。

表三 工作壓力各構面對整體職業倦怠之逐步多元迴歸分析摘要表

投入變項順序	R 值	R ² 增加量	R ² 改變量	F 值	標準化迴歸係數 (B)
1.工作負荷	.572	.327	.327	270.24*	.441
2.人際關係	.600	.034	.360	156.69*	.213
3.專業知能	.611	.013	.374	110.41*	.118
4.環境設備	.619	.009	.383	85.95*	-.087

* $p < .01$

肆、結論

國中籃球教練所感受之工作壓力為中高程度，其對四項工作壓力構面中的「工作負荷」感受最明顯；國中籃球教練之職業倦怠為中等程度，其對三項職業倦怠構面中的「情緒耗竭」感受最明顯。女性、年輕、聘任方式為「(體育)教師兼任」之籃球教練，較容易感受到工作壓力；年輕、聘任方式為「校外人士擔任」之籃球教練，有較高程度的職業倦怠。國中籃球教練之工作壓力與職業倦怠有顯著正相關，國中籃球教練工作壓力各構面對於整體職業倦怠具有預測力。

伍、建議

一、國中籃球教練應選擇適當的工作壓力因應方式

研究發現，國中籃球教練感受到中高程度的工作壓力。既然工作壓力無可避免，且適當的工作壓力亦對工作績效有激勵的效果（陳俊霖，2005），因此，建議國中籃球教練應選擇適當的工作壓力因應方式，學習與工作壓力共處，並將工作壓力轉換為提升工作績效表現之助力，進而降低其職業倦怠之感受。

二、減輕國中籃球教練工作負荷

研究發現，國中籃球教練對於「工作負荷」感受最明顯。由於多數運動教練均由

體育教師兼任之(謝艾萍, 2007), 建議可以採用:「接任行政工作, 則將運動代表隊委由其他教師來帶領」、「職務輪調」、「增設職員, 將事務性的工作委由專人處理」、「工作分配之公平及合理性」(吳政融, 2002)等方式來降低國中籃球教練所在「工作負荷」構面所感受之工作壓力。

三、給予聘任方式為「校外人士擔任」之籃球教練更多保障

研究發現, 聘任方式為「校外人士擔任」之籃球教練有較高程度的職業倦怠感受, 深究其原因, 可能與其未具備正式教育人員之任用保障有關。以「校外人士」資格擔任國中籃球教練者, 其對於籃球運動之專業性必有可取之處, 才能夠獲得各國中之青睞並加以聘用, 如能善用這些學有專精之籃球教練, 對於我國籃運之推動必有正面的幫助。因此, 建議教育行政主管機關應研擬適當方案, 給予未具備正式教育人員任用身份之籃球教練更多保障, 以降低其職業倦怠之感受。

四、給予年輕籃球教練更多輔導

研究發現, 年輕籃球教練感受到較高程度的工作壓力以及職業倦怠。建議國民中學應給予年輕教練更多的輔導, 協助年輕教練儘速適應環境, 熟習業務, 並建立人際網絡, 以降低其所感受之工作壓力與職業倦怠。

參考文獻

- 王瑞安(1999)。公立非正規成人教育機構員工工作壓力、工作倦怠與學習需求之關係研究。未出版碩士論文, 國立高雄師範大學, 高雄市。
- 白春榮(2005)。台南縣國民中學兼任行政工作體育教師之工作價值觀研究。淡江體育, 8, 45-56。
- 李秀穗(2002)。大專院校體育室主管的工作壓力因應方式與職業倦怠關係之研究。為出版碩士論文, 國立體育學院, 桃園縣。
- 杜昌霖(2004)。行政工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠關係之研究-以高雄市國民小

- 學主任暨組長為例。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東縣。
- 林冠君（2006）。台灣地區空手道教練工作壓力、社會支持與工作滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 林耿宏（2003）。高中職學校體育組長工作壓力之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 林純文（1996）。國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 吳政融（2002）。大學體育教師工作壓力及因應方式之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 吳宗立（1996）。國民中學組織衝突、外在壓力、行政決策與學校效能關係之研究。未出版博士論文，國立政治大學，台北市。
- 郭生玉（1995）。教師的工作壓力對工作心厭的影響。測量與輔導，130，2664-2665。
- 郭耀輝（2003）。國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 姜韻秋（2004）。台灣地區中等學校桌球教練工作壓力與工作倦怠之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 陳乃禎（2005）。技職校院進修教育部門行政人員工作壓力、組織承諾與職業倦怠關係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳俊霖（2005）。公務人員性別差異、人格特質、工作壓力與工作投入相關性之研究—以台北縣政府公務人員為例。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 徐東曲（2005）。北部地區游泳教練之工作動機、工作生活品質對工作倦怠之影響。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。
- 紀翠玲（2002）。國小兼任行政教師制握信念、工作特性與工作壓力關係之研究。未出版碩士論文，國立台南師範學院，台南市。
- 梁玉秋（2002）。國民中學棒球教練工作壓力與工作倦怠之研究。未出版碩士論文，輔仁大學，台北縣。

- 程一民 (1996)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。未出版碩士論文，台北市立師範學院，台北市。
- 楊靜芳 (2004)。台北市國民中學體育教師工作壓力與工作倦怠關係之研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 蔡璧煌 (1989)。國民中小學教師壓力之研究。師大學報，34，75-114。
- 蔡澍勳 (2002)。桃園縣國民小學總務主任工作壓力、因應方式與職業倦怠關係之研究。未出版碩士論文，國立新竹師範學院，新竹市。
- 鄭敏雄 (1991)。大專院校教練領導行為與運動員滿足感關係之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 謝艾萍 (2007)。高中籃球教練壓力來源與因應策略之探討。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 蘇獻宗 (2001)。國小排球教練組織承諾與專業承諾現況及其相關之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- Farber, B. A. (1984). Stress and burnout in suburban teacher. *Journal of Education Research*, 77, 325-311.
- Gibson, S., & Dembo, M. H. (1984). Teacher efficacy: A construct validation. *Journal of Educational Psychology*, 76(4), 569-582.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress and work: A managerial perspective*. New York: Scott, Foresman Company.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal Educational Psychology*, 48(2), 159-167.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.