

南華大學管理學院文化創意事業管理學系

碩士論文

Department of Cultural & Creative Enterprise Management

College of Management

Nanhua University

Master Thesis

文創活動對體育教練工作壓力紓壓之研究

Research on Cultural and Creative Activities to Relieve
the Work Pressure of Sports Coaches

戴源宏

Yuan-Hung Tai

指導教授：黃昱凱 博士

賴文儀 博士

Advisor: Yu-Kai Huang, Ph.D.

Wen-Yi Lai, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

南華大學
文化創意事業管理學系
碩士學位論文

文創活動對體育教練工作壓力紓壓之研究
Research on Cultural and Creative Activities to Relieve the
Work Pressure of Sports Coaches

研究生：戴源宏

經考試合格特此證明

口試委員：王明毅
黃昱勳
趙打

指導教授：黃昱勳
賴文儀

系主任(所長)：洪村白

口試日期：中華民國 111 年 5 月 28 日

中文摘要

本次研究的對象是針對學校體育教練，並討論這類工作的壓力與找到適合紓解的方法，是蒐集很多國內、國外有關各類工作壓力及紓解的方式的期刊、論文，緊接著根據蒐集來的文獻做整理，並以這次的研究之架構設計了一套問卷調查表，透過問卷調查及回收，再以 SPSS22.0 軟體進行資料分析，結果發現工作壓力與學生的安全以及工作時間的長短有很大的相關性，最後根據研究結果，擬定出適合紓解壓力的方式，並提出具體改善的策略，能有效的幫助，供所有在體育教練在這行業能有效之參考。

關鍵詞：體育教練、工作壓力、紓解方法



Abstract

The object of this research is for school all P.E coach, and to discuss the pressure of this type of work and find suitable ways to relieve it. Collected many domestic and foreign journals and papers on various types of work pressure and ways to relieve it. , and then organized according to the collected literature, and designed a set of questionnaires based on the structure of this research. Through the questionnaire survey and recovery, the data was analyzed with SPSS22.0 software. The results found that work pressure and students' safety And the length of working hours has a great correlation. Finally, according to the research results, we formulate a suitable way to relieve stress, and propose specific improvement strategies, which can effectively help all P.E coach in this industry. the reference.

Keywords: P.E. coach, work pressure, relief method

目錄

中文摘要.....	I
Abstract	II
目錄.....	III
圖目錄	V
表目錄	VI
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	3
1.3 研究流程.....	4
1.4 研究範圍與限制.....	6
第二章 文獻探討.....	7
2.1 壓力的定義.....	7
2.2 工作壓力的定義.....	8
2.3 紓解方式.....	10
2.4 小結.....	10
第三章 研究方法.....	12
3.1 研究架構.....	12
3.2 研究變數.....	13
3.3 問卷設計.....	15
3.4 研究分析步驟.....	17
3.4.1 信度分析.....	17
3.4.2 敘述性統計.....	17

3.4.3 卡方檢定.....	17
第四章 實例分析.....	19
4.1 問卷調查結果分析.....	19
4.1.1 樣本回收結果.....	19
4.1.2 問卷信度分析.....	19
4.1.3 樣本描述.....	21
4.2 個人特性與各項工作壓力構面分析.....	22
4.3 綜合分析.....	46
4.4 紓解方式構面差異性分析.....	47
4.5 複選題 紓解分析結果.....	47
4.6 複選題 交叉分析結果.....	51
4.7 紓解綜合分析.....	64
第五章 結論與建議.....	66
5.1 結論.....	66
5.2 建議.....	68
參考文獻.....	69
中文部分.....	69
英文部分.....	70
附錄一 體育教練老師工作壓力與排解方式之問卷.....	71

圖目錄

圖 1-1 研究流程圖.....	4
圖 2-1 壓力與效率關係圖	7
圖 3-1 研究架構圖.....	12



表目錄

表 2-1 工作壓力的測量工具	9
表 3-1 問卷的構面與問項	16
表 4-1 樣本回收彙整表.....	19
表 4-2 問卷信度分析.....	20
表 4-3 性別與來自工作本身壓力卡方檢定交叉分析	22
表 4-4 性別與來自人際關係壓力卡方檢定交叉分析	23
表 4-5 性別與生涯規劃與成就的壓力卡方檢定交叉分析	24
表 4-6 性別來自家庭的壓力卡方檢定交叉分析	24
表 4-7 性別與來自學校的壓力卡方檢定交叉分析	25
表 4-8 年齡與來自工作本身壓力卡方檢定交叉分析	26
表 4-9 年齡與來自人際關係的壓力卡方檢定交叉分析	27
表 4-10 年齡與生涯規劃與成就壓力卡方檢定交叉分析	28
表 4-11 年齡與來自家庭壓力卡方檢定交叉分析	29
表 4-12 年齡與來自學校壓力卡方檢定交叉分析	30
表 4-13 婚姻狀況與來自工作壓力卡方檢定交叉分析	31
表 4-14 婚姻狀況與來自人際關係壓力卡方檢定交叉分析	32
表 4-15 婚姻狀況與生涯規劃與成就壓力卡方檢定交叉分析	33
表 4-16 婚姻狀況與來自家庭壓力卡方檢定交叉分析	34
表 4-17 婚姻狀況與來自學校壓力卡方檢定交叉分析	35
表 4-18 年資與來自工作壓力卡方檢定交叉分析	36
表 4-19 年資與來自人際關係壓力卡方檢定交叉分析	37
表 4-20 年資與生涯規劃與成就壓力卡方檢定交叉分析	38

表 4-21 年資與來自家庭壓力卡方檢定交叉分析	39
表 4-22 年資與來自學校壓力卡方檢定交叉分析	40
表 4-23 有無專任教練證與工作壓力卡方檢定交叉分析	41
表 4-24 有無專任教練證與人際關係壓力卡方檢定交叉分析	42
表 4-25 有無專任教練證與生涯規劃與成就卡方檢定交叉分析	43
表 4-26 有無專任教練證與家庭壓力卡方檢定交叉分析	44
表 4-27 有無專任教練證與學校壓力卡方檢定交叉分析	45
表 4-28 紓解壓力差異性分析	47
表 4-29 工作壓力跟紓解方式的次數分析	48
表 4-30 人際關係壓力跟紓解方式的次數分析	48
表 4-31 生涯規劃與成就壓力跟紓解方式的次數分析	49
表 4-32 家庭壓力跟紓解方式的次數分析	50
表 4-33 學校壓力跟紓解方式的次數分析	50
表 4-34 性別跟工作壓力紓解(看展覽)卡方檢定交叉分析.....	51
表 4-35 性別跟工作壓力紓解(看電影)卡方檢定交叉分析.....	51
表 4-36 性別跟人際關係壓力紓解(看書)卡方檢定交叉分析.....	52
表 4-37 性別跟人際關係壓力紓解(看展覽)卡方、交叉分析.....	53
表 4-38 性別跟生涯規劃與成就紓解(看書)卡方、交叉分析.....	53
表 4-39 性別跟生涯規劃與成就紓解(聽音樂)卡方交叉分析.....	54
表 4-40 性別跟家庭壓力紓解(看書)卡方檢定交叉分析.....	55
表 4-41 性別跟家庭壓力紓解(看電視)卡方檢定交叉分析.....	55
表 4-42 性別跟家庭壓力紓解(吃美食)卡方檢定交叉分析.....	56
表 4-43 性別跟學校壓力紓解(看書)卡方檢定交叉分析.....	57
表 4-44 性別跟學校壓力紓解(看展覽)卡方檢定交叉分析.....	57
表 4-45 性別跟學校壓力紓解(看電影)卡方檢定交叉分析.....	58

表 4-46 年齡跟生涯規劃與成就紓解(運動)卡方、交叉分析.....	59
表 4-47 年齡跟學校紓解(運動)卡方檢定交叉分析.....	59
表 4-48 婚姻狀況跟人際關係紓解(聽音樂)卡方、交叉分析.....	60
表 4-49 婚姻狀況跟學校壓力紓解(聽音樂)卡方、交叉分析.....	61
表 4-50 年資跟人際關係壓力紓解(看電視)卡方、交叉分析.....	62
表 4-51 年資跟家庭壓力紓解(看書)卡方檢定交叉分析.....	62
表 4-52 年資跟學校壓力紓解(看展覽)卡方檢定交叉分析.....	63
表 4-53 有無專任教練證跟工作壓力紓解(運動)卡方、交叉分析	64



第一章 緒論

本章節共有四個小結，各小節的內容包含研究背景與動機、研究目的、研究流程，以及研究的限制。第一個說明是本論文的研究背景與動機，然後描述研究的目的與流程，最後說明研究之研究範圍與研究限制，相關的內容與說明如下。

1.1 研究背景與動機

以運動為主軸，從以前到現在棒球被視為台灣的國球，但是多少人知道除了選手辛苦外，還有默默在背後指導選手的教練，很多人都只看選手輝煌的時刻、以及選手臨場的表現，大部分的人都只想到這些，但是其實大家都錯了，最重要的一個角色就是我們的運動教練，沒有這些運動教練的付出哪來這麼多傑出的選手，很多書面雜誌都只探討球員，但是今天我想探討的是教練，尤其是國小的棒球教練，除了專任運動教練是公職人員外，其他的教練大部分都是外聘教練或者是學校的代理老師兼(棒球教練)，而這些外聘教練都是想成為專任運動教練而去努力以及一些還對棒球還有熱忱而沒辦法再往職業邁進的人，所轉換跑道的機會，然而這些教練除了要教小朋友打球外，還要管理小朋友在學校的品行以及些許的課業，光這些就花掉 10~12 個小時的時間，所以說教練也可以稱為小朋友的另一個父母，就這些而言其實教練就已經有很多壓力了，照顧小朋友的安全、品行、球技、課業。

根據一些新聞媒體訪問才知道，這些都不是教練本身的壓力來源，教練的壓力來源有的來自學校、家長、人脈、家庭以及自己，學校給的比賽成績壓力、小朋友的安全考量，又或者是體育班人數的問題，因為現在少子化的問題，導致人數不足，會透過報章雜誌或者發傳單、媒體知道我們在招生，再來是家長所期待小朋友的場上表現以及小朋友的個人安全，人脈的化是因為要常常到各縣市比賽，所以說外出

比賽要跟其他學校借場地作練習使用，或者遇到困難要尋求幫助，這時候就是晚上要出去交際應酬認識其他縣市的教練或老師主任，再來教練自己也有家庭，因長時間在球場上而無法花更多時間陪陪家人，導致家庭不和諧或抗議，然而自己也有壓力是沒辦法好好的休息跟釋放，又有很多壓力扛在身上，所以沒辦法好好紓解心中的壓力，所以才要探討教練的壓力，以及做完問卷後分析出來，找到適合教練紓解壓力的方式。

一、運動教練的近幾年所要面臨的問題

1. 少子化的問題

台灣目前是世界生育率最低的國家，少子化的現象已是一個事實，也是現在最需要重視的一個事實。台灣少子化情況非常嚴重，根據內政部戶政司的統計，台灣 2010 年總生育率再創歷年新低點，跌破「1」字大關，為 0.895，平均每一對夫妻一輩子生育不到一名子女，已經成為全球生育率最低的國家。從民國 80 年至 100 年(20 年間)，台灣的新生兒人口數從 321,932 人降至民國 100 年的 196,627 人，整整少了 125,305 人，減少幅度為 38.92%。台灣的少子化現象是值得被應該重視的議題。(王金國，2012)，因為少子化導致小學人數銳減，也會影響運動招生的問題，所以到了下學期各個學校的體育班成立，都要到各個地方去招生，再加上少子化日益嚴重便的難上加難。

2. 兒少法

近幾年因為兒少法一直修改，在學校方面，《教育基本法》第 8 條第 2 項規定：「學生之學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權，國家應予保障，並使學生不受任何體罰及霸凌行為，造成身心之侵害。」第 15 條：「教師專業自主權及學生學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權遭受學校或主管教育行政機關

不當或違法之侵害時，政府應依法令提供當事人或其法定代理人有效及公平救濟之管道。」《教師法》第 14 條第 1 項第 12 款規定，教師聘任後如有體罰或霸凌學生，造成其身心嚴重侵害，得解聘、停聘或不續聘。《教育人員任用法》第 31 條規定，教育人員有體罰或霸凌學生，造成其身心嚴重侵害，不得為教育人員，已任用者，應報請主管教育行政機關核准後，予以解聘或免職(趙俊祥，2017)。導致現在的教育行業變得沒尊嚴，有利的都在學生，又加上現在網路發達，學生隨手一台智慧型手機可以利用網路散播出去，以及現在的家長都只有一個孩子，變得從小寵愛小朋友，導致現在的學生難教及管教。

3.交通車行車安全

我自己所在的小學就有這樣的問題，因為比賽大部分都在外縣市，所以教練都要開車載小朋友去比賽回程也是，因為經費有限所以大部分都是比完賽的最後一天比完就直接回程，導致教練沒有足夠的休息時間，行車的安全就會變得比較困難。

1.2 研究目的

一個好的體育教練老師如果能排除很多不必要的壓力，這樣會不會更能發揮自己的強項去訓練小朋友，雖然近幾年雖然政府有增加一些補助的額度，但是這些往往還是不夠，像是出去比賽交通車的問題，以及教練薪資低的問題，又或是少子化的嚴重性，如果政府能像其他國家再多一點重視運動，這麼一來我相信教練們也就能放手去訓練小朋友，我相信我國的運動產業也會變得更加厲害。

因為以上這些壓力，讓體育教練老師的身心疲憊，這次的研究也要找出能讓體育教練紓解的方式，或者學校有什麼方法解決，讓教練老師無後顧之憂。

本研究是透過問卷方式，來調查運動教練的個人特徵(包含年齡、性別、專業證照、婚姻狀況等)、工作壓力與排解方法的關係，這麼一來能了解教練的壓力之

關鍵因素，再來尋找解決或減輕的辦法，能讓教練無後顧之憂全力以赴的訓練小朋友，綜合以上，本研究之研究的目的如下

1. 了解教練老師的個人特徵(包含年齡、性別、專業證照、婚姻狀況)。
2. 找出教練壓力的因素，以利提早預防。
3. 根據研究所得，制定一些有效的辦法。

1.3 研究流程

參考國內許多文獻並改良之問卷調查法，作為研究工具，來探討教練的個人特徵、工作壓力與紓壓方式，以統計分析軟體進行資料分析，並根據研究結果了解原因並想出解決方法，本研究進程序，主要步驟如下所述。圖 1-1 說明了本論文之研究流程，根據圖 1-1 之研究流程圖，底下條列本論文的各章節之研究步驟：

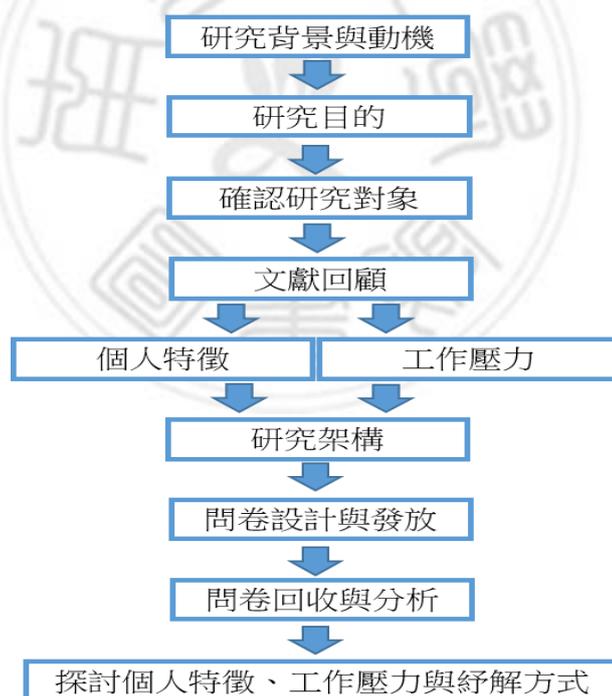


圖 1-1 研究流程圖

1. 確定研究動機與目的:

針對北部中部的體育教練老師，探討體育教練老師的個人特徵、工作之壓力與排解方法，進而確立研究方向。

2. 文獻回顧:

蒐集跟探討國內、外有關工作壓力與排解方法之期刊、報章、媒體報導及論文。

3. 建立研究架構:

由相關文獻整理並歸納，建立觀念性之研究架構。

4. 問卷設計與發放:

根據相關的文獻並整理，依據本次研究之架構設計一套壓力問卷調查表，並且要確定問卷調查表之衡量的方式，果斷找到我們所要研究的對象與採行所要衡量的工具。

5. 問卷調查:

透過改良或引用測量表進行問卷的調查。

6. 實證分析與解釋:

所有問卷回收後，再將所有蒐集來的資料加以進行統計的軟體分析，再來進一步驗證你所研究的架構與相關假設。

7. 結論與建議:

根據研究出來的結果整理出一個結論，並提出在未來可以執行的建議及後續研究的方向，並將分析出的結果提供所有球隊教練作為參考。

1.4 研究範圍與限制

為了了解體育教練工作壓力、人格特質與排解方法的關係本研究在資料可獲得性與研究資源的限制下，以北部中部的學校為探討對象，並以該學校體育教練為研究對象，研究時間為中華民國 109 年 11-12 月，資料包含運動教練個人特徵(包含年齡、性別、專業證照、婚姻狀況)工作壓力，排解方式等資料。



第二章 文獻探討

這次的研究是針對北部中部體育教練的工作壓力與排解方式之探討，所以蒐集了很多國內、外的文獻當作研究問題之依據，並且敘述與本次研究主題相關之研究的結果跟論點，當作本次研究驗證之主要的依據，本章節內容分為四個部份，第一個部份是壓力的定義與文獻研究，第二個部份是工作壓力的定義與文獻研究，第三個部份是紓解方式的定義與文獻研究，第四個部分為小結，整理出相關的文獻，再透過具體的測量工具作為本次研究的參考依據。

2.1 壓力的定義

有關於壓力的定義，最早期研究壓力的是加拿大心理醫師謝莉(1956)，他在1956年所提出，謝莉認為壓力是個體對事件的非特殊反應，不論壓力來源為何，皆可能引起個體同樣的生理反應。他認為凡事與個體生存有關的刺激都是壓力的來源，因而生活中的點滴，無論是開心的經驗或是不開心的經驗都可以構成壓力。他也是維持生存所必須的，一旦全部消失，生命也將停止。謝莉將個體對壓力的反應過程稱之為【一般適應症後群】(General Adaptation Syndrome)簡稱 GAS)。可分為三階段。如圖 2-1，內容如下：

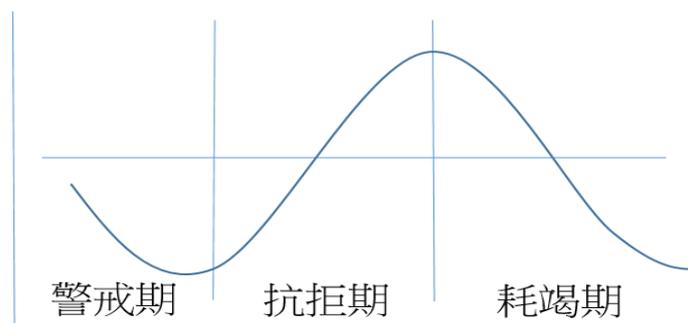


圖 2-1 壓力與效率關係圖

1.警戒期(stage of alarm)

當要面對壓力時，是由於心理上的震驚，導致生理上的體溫與血壓下降，引發四肢無力，這時抵抗力就會下降。

2.抗拒期(stage of resistance)

如果壓力一直持續下去，使身體逐漸適應壓力，此時生理上的功能已恢復正常，身體也開始有能力去對抗或去克服壓力。

3.耗竭期(stage of exhaustion)

當身體長時間對抗壓力，到了某個時間點便會耗盡身體的能量，之後無法在適應對抗壓力，此時的人會感覺到身心疲憊，接著會引起生理或心理上的一些疾病。

另一位研究學者坎伯斯(1987)提出壓力的來源可以分為三種類型:

- 1、緊急的壓力源，如生活事件、規範事件、不規則事件、生活改變。
- 2、長期慢性壓力源，例如不利於個人的環境、債務、剝奪自由、剝奪權利等。
- 3、人際互動壓力源，個人與父母、同學、老師之間的溝通不良，常有長期的壓力。

2.2 工作壓力的定義

工作壓力也稱工作應激、職業應激、職業緊張、工作緊張。職業應激是由工作或與工作直接有關的因素所造成的應激。例如,工作負擔過重、變換生產崗位、時間壓力、工作責任過大或改變、機器對人要求過高、工作時間不規律、倒班、工作速度由機器確定、上班過遠、工作的自然和社會環境不良等。比如說說棒球教練，因為比賽成績不佳，有成績上的壓力，導致練習時間的拉長，沒有足夠的休息時間，

這樣一來會在無形中增加自己的工作壓力。工作壓力是在個體的情緒或身體，在工作的幻境中所面臨遇到某些工作上的威脅，所引發的反應。

工作壓力的測量工具大多為工作壓力量表，因此研究者的定義都不同，而有所差異，以下是針對工作壓力測量工具的統整與介紹。根據表 2-1

表 2-1 工作壓力的測量工具 資料來源(梁力元，2015)、本研究整理

相關文獻	測量工具內容
Ivancevich and Matteson (1980)	Occupational Stress Model 工作壓力量表 以心理層面來測量工作壓力，而此種測量方式主要測試再受試者的壓力反應的狀況，裡頭包含焦慮、疲勞、憂鬱、低的自尊等等，四個構面。
Cooper Etal.(1988)	OSI(Occupational Stress indicator)職業壓力的指標測量壓力源與工作的壓力結果，基於個體和環境之間所產生互動的觀點，同時也考慮工作環境的潛在壓力源呵工作者的特，包括工作壓力元、工作壓力後果、工作壓力因應策略或人格特質等等。對於工作壓力原已職場環境來將壓力源分成六種，包含工作因素本身、管理者角色、與他人的關係、生涯與成就、組織的結構與氣氛、家庭與工作的互動等。

2.3 抒解方式

抒解的意思是以解決、消除心中的矛盾或糾紛。有些人在碰到工作壓力大，或是陷入工作瓶頸時，會選擇以運動的方式抒壓，運動可以分泌腦內啡（又叫快樂荷爾蒙）、血清素、多巴胺（又叫幸福荷爾蒙），以及正腎上腺素的分泌，的確有助於減輕壓力、預防憂鬱情緒，但是如果以為只是到運動場上跑跑跳跳，就能有效的化解壓力，恐怕還會適得其反，因為如果想靠運動得到立即的抒壓效果，或是運動的時間錯誤，都可能讓人愈運動卻愈疲累，結果還會增加身心壓力，引起反效果。但是在對的時間對的地點運動是最好紓解壓力的好辦法，為甚麼這麼說，因為對大部分的人們來說運動可以不花錢只要花點時間跟體力就可以排解壓力，又可以促進身體健康，這可以說是一舉兩得，再適合不過。

但是不是只有運動才可以抒解壓力，這次的問卷調查友也很多人選擇看電影、逛街、旅遊、看書、看展覽或是宅在家看電視等等，這些都是排解壓力的方法，其實很多時候壓力都是因為腦中一直在想事情無法解決，導致腦袋無法休息，所以適時的放鬆自己是必要的，偶爾也讓自己發呆腦袋放空一下，也是一種正常的心理調節，有利於健康，特別是對大腦極好的休息方式。或者勸一些自己喜歡的書、聽一些適合自己的音樂，這些都有助於我們放鬆，因為看書聽音樂都可以沉靜在自己的世界，不去想任何事情，這些可以幫助我們快速地回復及穩定自己的情緒，從中達到放鬆的效果。

2.4 小結

本小結主要是針對壓力、工作壓力及排解方式進行相關資料及文獻回顧，從當中我們了解到，壓力會使人心理或是生理的不適，在工作中如果時常感受到壓力的存在，想必會影響到工作上的情緒及工作績效，進而影響到自己的生活品質，尤其

以教練來說，這個工作每天都要面對小朋友，他們的個人安全，因為壓力影響生活品質導致精神渙散，這時注意力就不集中沒辦法顧到小朋友的安全，因此透過文獻回顧，本研究將探討工作壓力與排解方式，基於教練工作特性與職場環境，本研究採用 Cooper 的職業壓力指標測量壓力量表及陳亦云(2019)所提供排解壓力的方式，作為測量工具，藉此了解教練的壓力來源，並探討出教練工作壓力與解決的方式。



第三章 研究方法

3.1 研究架構

本研究之理論架構是探討體育教練老師的個人特徵、工作壓力與紓解方法。依據研究目的與文獻探討後，提出本研究之研究架構，如圖 3-1 所示。

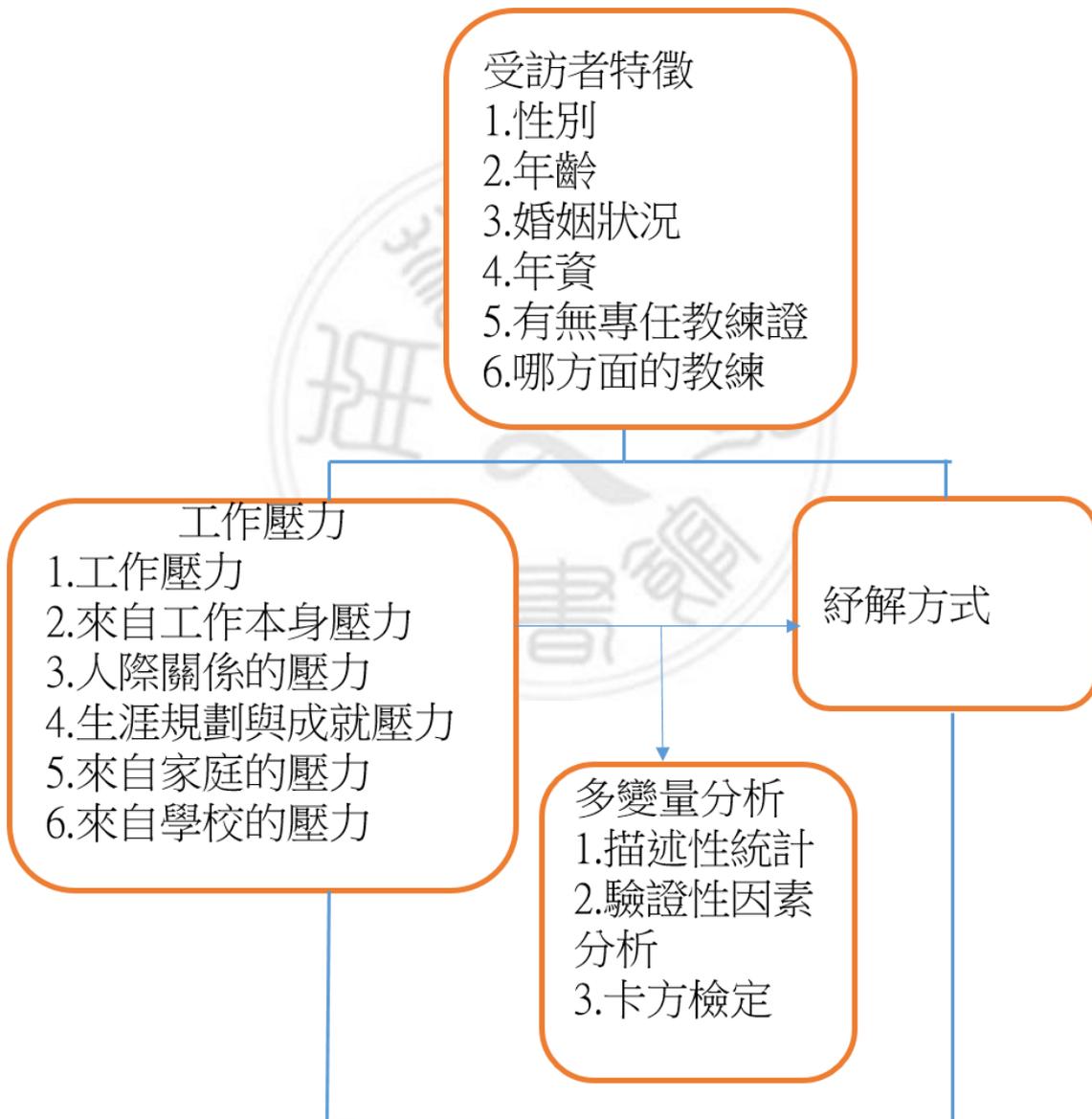


圖 3-1 研究架構圖

3.2 研究變數

本研究探討之變數分為個人特徵、工作壓力及排解方法三大部分，個變數的內容詳細介紹如下之：

一、個人特徵變數

1.性別

大部分之研究都會將個人的變相中的性別列入考量，因為性別不同，對事情的看法也不一定會相同，因此本研究亦將性別列入考量，並分為男生跟女生兩種，以分析性別不同對工作壓力的差異性。

2.年齡

年齡大部分在各項研究都會列入考量，因為不同的年齡層，對事情的想法會有很大的不同，本研究亦將年齡納入考量，並分為 35 歲以下、36 歲以上兩種年齡層，分析各個年齡層對工作壓力差異性。

3.婚姻狀況

大部分研究都會將婚姻列入考量，目的是比較已婚及未婚的教練，是否對工作壓力及排解方法有不同的想法，一班來說已婚的教練比較有責任感跟成熟，排解方法相對會以家庭為主，但這都只是推論而已，後續須透過調查與分析來證實，本研究才將婚姻列入考量範圍。

4.年資

年資的時間越長，代表比較熟悉工作的運作模式與制度，看法也不同考量得比較遠，年資少的對工作不太熟悉還在摸索，但通常都較有衝勁，對工作抱有熱忱態度積極，所以本研究納入考量，並分為 2 年以下、3 年以上這兩種類別，分析不同年資對壓力的差異性。

5.有無專任教練證

專任教練證有無影響蠻大的，因為等於考到教師證一樣，等學校開缺考到就是公務人員，但是專任教練資格不是一班人能拿到的，要有帶隊資歷及比賽成績，看法也與那些沒有專任教練資格的人不同，壓力也不一樣，才列入本研究得考量。

6.哪方面的教練

因為運動教練有很多種，每種運動的教練壓力不同，面對壓力的方式也不同，所以也將其他項運動教練列入考量。

二、工作壓力變數

1.來自工作本身的壓力

因教練工作本身的特性，隊教練所產生心理與生理上的壓力，比如:開車載小朋友出去比賽，擔心路上發生事故。

2.來自人際關係的壓力

指教練在訓練時，與其他主管或其他教練相處與互動中所產生的壓力，比如平常練習因為練習內容意見不合而爭執。

3.來自生涯規劃與成就的壓力

指教練對現在、未來的目標及工作中所產生的壓力，比如工作表現不好擔心明年不會續聘。

4.來自家庭的壓力

指教練因訓練時間，進而影響到家庭生活及感情，比如:練習時間過長，減少與家人相處的時間。

5.來自學校的壓力

指教練在學校工作時，因為比賽成績未如預期而感到壓力，比如:各大大小小的比賽成績沒有很好導致學校追究。

3.3 問卷設計

本研究是採用無記名方式的問卷調查，研究的對象為北部及中部的體育教練，問卷內容以【工作壓力量表】、【排解方法量表】與【個人特徵】作為本研究的研究工作，再來執行問卷蒐集的資料並進行量化研究與分析處理，藉此了解教練個人特徵及工作壓力與排解方法的情形，並討論此兩者的關係。本研究於問卷施測完成後收回，先整理有效問卷，在進行問卷編碼與登錄，最後使用電腦統計 SPSS 軟體進行資料分析，本研究工作壓力變數衡量構面及問項參考 Cooper and Baglioni(1988)為架構，從黃成貴(2012)、陳仕涵(2017)及蕭宇廷(2014)。研究中整理出問項，排解方法變數橫量構面及問項是參考林翠玟(2005)為架構及之內容整理出問項。將所有問卷題目如表 3-1:

表 3-1 問卷的構面與問項

	衡量構面與問項	文獻來源
工作壓力量表	來自工作本身的壓力	Cooper(1988)為架構， 從林翠玟(2005)、陳仕涵(2017)及梁力元(2015)
	<ol style="list-style-type: none"> 1.我認為我每天的工時過長 2.我認為我下班後沒有充足的休息時間 3.我會擔心工作性質會對身體造成負擔 4.我會擔心教導方式過於嚴厲被家長投訴 5.我會擔心帶學生參與比賽的路程發生意外 6.我會擔心學生在練球、比賽期間發生意外 	
	來自人際關係的壓力	
	<ol style="list-style-type: none"> 1.我與同事相處並不融洽 2.我認為同事間彼此缺少互動、溝通 3.我缺少缺乏能交心或談得來的同事 4.我常與其他同事間常有爭執 5.我認為總教練難親近缺乏互動 6.我認為總教練不尊重他人的意見 7.我常被總教練責罵而感到壓力大 8.總教練對教練有不平等的待遇 	
	來自生涯規劃與成就的壓力	
	<ol style="list-style-type: none"> 1.我認為我無法在工作中獲得成長 2.我認為我現在的工作對未來來說並無保障 3.我認為我的薪資與工時不成正比 4.我感覺學校不重視自己 	
	來自家庭的壓力	
	<ol style="list-style-type: none"> 1.家人不支持自己從事教練的工作 2.因長時間工作影響到與家人相處的時間 3.在工作中無法隨時接聽家人電話 4.練習時間過長，常讓我無法兼顧家庭 	
	來自學校的壓力	
	<ol style="list-style-type: none"> 1.學校球隊所制定的規定太多 2.學校球隊投訴總是先予以責罵 3.學校球隊福利太差，對教練不夠照顧 4.我常承受來自比賽成績的壓力 5.我認為學校對教練的期望過高 6.學生素質低，在指導上造成很多困擾 	

	7.學生家長對於教練或學校的配合度低	
排解方式量表	抒發壓力的排解方式	文獻來源
	1.壓力大時聽聽音樂 2.壓力大時外出看電影 3.壓力大時宅在家看書 4.找朋友外出看展覽 5.看 live 的運動賽事 6.外出運動 7.吃好吃的東西 8.找朋友出外旅遊	林淑惠、黃韞臻(2008)

3.4 研究分析步驟

3.4.1 信度分析

在問卷調查中，信度是不可或缺的必要條件之一。信度是指一量測工具所測得分數的可靠度與穩定性，其中包含穩定性及一致性兩方面意義(陳順宇，2005)，當受訪者作答相同或相近問題時，假如具備一致性與穩定性時，稱此測量工具具備可信度。

3.4.2 敘述性統計

描述統計又稱敘述統計，是在統計學中，以次數分配、平均數百分比與標準差方法，來描述與總結觀察量的基本狀況的統計總稱本研究以人數、百分比來呈現運動教練在不同個人特徵、工作壓力及排解方法等各層面分配情形與排序分析。

3.4.3 卡方檢定

卡方檢定是用來檢驗兩個名目變數之間是否有相互的關連性，因為卡方檢定考驗是以細格次數來進行交叉比對，俗稱交叉分析，本研究使用卡方檢定來探討不同人格特徵與工作壓力，還有工作壓力與排解方法的關連性。

第四章 實例分析

4.1 問卷調查結果分析

4.1.1 樣本回收結果

本研究之問卷於 109 年 12 月 16 日傳送給其他體育教練，採無記名的方式，體育教練填寫完後送出資料，並於 109 年 12 月 30 日為截止日，共發出 112 份，回收 112 份，有效問卷共 112 份，回收率 100%，根據表 4-1。

表 4-1 樣本回收彙整表

發出樣本數	回收樣本數	有效樣本書	回收有效率
112	112	112	100%

4.1.2 問卷信度分析

信度是只測驗出來的結果一致性及穩定性，信度越高，量表代表越穩定本研究採用 Cronbach's α 做為信度分析， α 係數在 0.6 以上表示信度尚佳，在 0.7 以上表示信度高，若在 0.8 以上則表示信度甚佳，代表量表的信度高(吳明隆，2009)。所有問卷項目之 Cronbach's α 均高於 0.7，且在各個問卷中不同的構面 Cronbach's α 都有達到 0.7 以上之標準，具有內部一致信(吳萬益，2000)。本研究的問卷回收後，結果分析出來如表 4-2 所示，依據所參考文獻，本研究可進行後續的分析。

表 4-2 問卷信度分析

工作壓力因素	構面與問項	Cronbach Alpha 值
來自 <u>工作</u> 的壓力	1.我認為我每天的工時過長	0.829
	2.我認為我下班後沒有充足的休息時間	
	3.我會擔心工作性質會對身體造成負擔	
	4.我會擔心教導方式過於嚴厲被家長投訴	
	5.我會擔心帶學生參與比賽的路程發生意外	
	6.我會擔心學生在練球、比賽期間發生意外	
人際關係的壓力	1.我與同事相處並不融洽	0.924
	2.我認為同事間彼此缺少互動、溝通	
	3.我缺少缺乏能交心或談得來的同事	
	4.我常與其他同事間常有爭執	
	5.我認為總教練難親近缺乏互動	
	6.我認為總教練不尊重他人的意見	
	7.我常被總教練責罵而感到壓力大	
	8.總教練對教練有不平等的待遇	
<u>生涯規劃與成就</u> 的壓力	1.我認為我無法在工作中獲得成長	0.789
	2.我認為我現在的工作對未來來說並無保障	
	3.我認為我的薪資與工時不成正比	
	4.我感覺學校不重視自己	
<u>家庭</u> 的壓力	1.家人不支持自己從事教練的工作	0.786
	2.因長時間工作影響到與家人相處的時間	
	3.在工作中無法隨時接聽家人電話	
	4.練習時間過長，常讓我無法兼顧家庭	
<u>學校</u> 的壓力	1.學校球隊所制定的規定太多	0.859
	2.學校球隊投訴總是先予以責罵	
	3.學校球隊福利太差，對教練不夠照顧	
	4.我常承受來自比賽成績的壓力	
	5.我認為學校對教練的期望過高	
	6.學生素質低，在指導上造成很多困擾	
	7.學生家長對於教練或學校的配合度低	

	構面與問項	Cronbach Alpha 值
抒發壓力的排解方式	1.壓力大時聽聽音樂	0.872
	2.壓力大時外出看電影	
	3.壓力大時宅在家看書	
	4.找朋友外出看展覽	
	5.看 live 的運動賽事	
	6.外出運動	
	7.吃好吃的東西	
	8.找朋友出外旅遊	

4.1.3 樣本描述

利用敘述性的統計將本研究回收受訪體育老師及棒球教練特徵分整理如下，本研究的樣本性別分為男女兩種，以男性居多，計 97 位，佔 86.6%；女性計 15 位，佔 13.4%，顯示從事體育老師及棒球教練的性別以男性居多。

本研究樣本的年齡，以 35 歲以下者為最多，計 90 位，佔 80.4%；36 歲以上的計 22 位，佔 19.6%，顯示表示體育老師及棒球教練年齡有普遍年輕，這是一個好的現象。

本研究樣本的婚姻狀況，以未婚人數最多，計 79 位，佔 70.5%；已婚的計 33 位，佔 29.5%，顯示表示普遍體育教練老師大部分都是未婚。

本研究樣本的年資，以工作 3 年以上最多，2 年以下計 52 位，佔 46.4%；3 年以上的計 60 位，佔 53.6%；顯示表示年資方面，兩者沒有相差很多，中間人數相差 8 位而已，代表年資方面沒有很大的差別。

本研究樣本的證照，是有無專任教練證，已無專任教練證最多，計 70 位，佔 62.5%；有專任教練證的計 42 位，佔 37.5%，顯示表示大部分都是沒有專任教練證，要多努力帶隊，去申請專任教練證。

本研究樣本的教練分為六種，以球類的教練比例最多，計 95 人；佔 84.8%，其他項目的排第二，計 10 人；佔 8.9%，田徑排名第三，計 6 人；佔 5.4%，直排輪的只有 1 人；佔 0.9%。

4.2 個人特性與各項工作壓力構面分析

一、性別

(一) 性別與來自工作本身的壓力之分析

根據表 4-3 分析可知，教練體育老師來自工作本身壓力與性別的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以男性之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 58.8%；女生的話佔了 53.3%。

表 4-3 性別與來自工作本身壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.157a	1	0.692

交叉表

		性別		總和
		男	女	
工作壓力 低	個數	40	7	47
	在工作壓力之內的	85.1%	14.9%	100.0%
	在性別之內的	41.2%	46.7%	41.0%
高	個數	57	8	65
	在工作壓力之內的	87.7%	12.3%	100.0%
	在性別之內的	58.8%	53.3%	58.0%
總和	個數	97	15	112
	在工作壓力之內的	86.6%	13.4%	100.0%
	在性別之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(二) 性別與來自人際關係的壓力之分析

根據表 4-4 分析可知，教練體育老師來自人際關係壓力與性別的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以女性之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 60%；男性的話佔了 54.6%。

表 4-4 性別與來自人際關係壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.151a	1	0.698

交叉表

		性別		總和
		男	女	
人際關係 低	個數	44	6	50
	在人際關係之內的	88.0%	12.0%	100.0%
	在性別之內的	45.4%	40.0%	45.0%
高	個數	53	9	62
	在人際關係之內的	85.5%	14.5%	100.0%
	在性別之內的	54.6%	60.0%	55.0%
總和	個數	97	15	112
	在人際關係之內的	86.6%	13.4%	100.0%
	在性別之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(三) 性別與生涯規劃與成就的壓力之分析

根據表 4-5 分析可知，教練體育老師生涯規劃與成就壓力與性別的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以女性之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 66.7%；男性的話佔了 49.5%。

表 4-5 性別與生涯規劃與成就的壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	1.536a	1	0.215

交叉表

		性別		總和
		男	女	
生涯規劃 低	個數	49	5	54
	在生涯規劃之內的	90.7%	9.3%	100.0%
	在性別之內的	50.5%	33.3%	48.0%
高	個數	48	10	58
	在生涯規劃之內的	82.8%	17.2%	100.0%
	在性別之內的	49.5%	66.7%	52.0%
總和	個數	97	15	112
	在生涯規劃之內的	86.6%	13.4%	100.0%
	在性別之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(四) 性別與來自家庭的壓力之分析

根據表 4-6 分析可知，教練體育老師來自家庭的壓力與性別的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以男性之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 58.8%；女性的話佔了 33.3%。

表 4-6 性別來自家庭的壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	3.399a	1	0.065

交叉表

		性別		總和
		男	女	
家庭壓力 低	個數	40	10	50
	在家庭壓力之內的	80.0%	20.0%	100.0%
	在性別之內的	41.2%	66.7%	45.0%
高	個數	57	5	62
	在家庭壓力之內的	91.9%	8.1%	100.0%
	在性別之內的	58.8%	33.3%	55.0%
總和	個數	97	15	112
	在家庭壓力之內的	86.6%	13.4%	100.0%
	在性別之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(五)性別與來自學校的壓力之分析

根據表 4-7 析可知，教練體育老師來自學校的壓力與性別的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以男性之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 58.8%；女性的話佔了 46.7%。

表 4-7 性別與來自學校的壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.776a	1	0.378

交叉表

		性別		總和
		男	女	
學校壓力 低	個數	40	8	48
	在學校壓力之內的	83.3%	16.7%	100.0%
	在性別之內的	41.2%	53.3%	43.0%
高	個數	57	7	64
	在學校壓力之內的	89.1%	10.9%	100.0%
	在性別之內的	58.8%	46.7%	57.0%
總和	個數	97	15	112
	在學校壓力之內的	86.6%	13.4%	100.0%
	在性別之內的	100.0%	100.0%	100.0%

二、年齡

(一)年齡與來自工作壓力之分析

根據表 4-8 分析可知，教練體育老師來自工作本身壓力與年齡的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以 35 歲以下之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 58.4%；36 歲以上的話佔了 56.5%。

表 4-8 年齡與來自工作本身壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.027a	1	0.869

交叉表

		新的年齡		總和
		<35	>36	
工作壓力 低	個數	37	10	47
	在工作壓力之內的	78.7%	21.3%	100.0%
	在新的年齡之內的	41.6%	43.5%	42.0%
高	個數	52	13	65
	在工作壓力之內的	80.0%	20.0%	100.0%
	在新的年齡之內的	58.4%	56.5%	58.0%
總和	個數	89	23	112
	在工作壓力之內的	79.5%	20.5%	100.0%
	在新的年齡之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(二)年齡與來自人際關係的壓力之分析

根據表 4-9 分析可知，教練體育老師來自人際關係壓力與年齡的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以 35 歲以下的教練體育老師壓力最大，有壓力佔 57.3%；36 歲以上的話佔了 47.8%。

表 4-9 年齡與來自人際關係的壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.664a	1	0.415

交叉表

		新的年齡		總和
		<35	>36	
人際關係 低	個數	38	12	50
	在人際關係之內的	76.0%	24.0%	100.0%
	在新的年齡之內的	42.7%	52.2%	44.6%
高	個數	51	11	62
	在人際關係之內的	82.3%	17.7%	100.0%
	在新的年齡之內的	57.3%	47.8%	55.4%
總和	個數	89	23	112
	在人際關係之內的	79.5%	20.5%	100.0%
	在新的年齡之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(三)年齡與生涯規劃與成就的壓力之分析

根據表 4-10 分析可知，教練體育老師生涯規劃與成就的壓力與年齡的差異有達到顯著水準。並進一步分析，以 35 歲以下之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 57.3%；36 歲以上的話佔了 30.4%。

表 4-10 年齡與生涯規劃與成就壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	5.284a	1	0.022

交叉表

		新的年齡		總和
		<35	>36	
生涯規劃 低	個數	38	16	54
	在生涯規劃之內的	70.4%	29.6%	100.0%
	在新的年齡之內的	42.7%	69.6%	48.2%
高	個數	51	11	58
	在生涯規劃之內的	87.9%	12.1%	100.0%
	在新的年齡之內的	57.3%	30.4%	51.8%
總和	個數	89	23	112
	在生涯規劃之內的	79.5%	20.5%	100.0%
	在新的年齡之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(四)年齡與來自家庭的壓力之分析

根據表 4-11 分析可知，教練體育老師來自工作本身壓力與年齡的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以 35 歲以下之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 57.3%；36 歲以上的話佔了 47.8%。

表 4-11 年齡與來自家庭壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.664a	1	0.415

交叉表

		新的年齡		總和
		<35	>36	
家庭壓力 低	個數	38	16	50
	在家庭壓力之內的 在新的年齡之內的	76.0% 42.7%	24.0% 52.2%	100.0% 44.6%
高	個數	51	11	62
	在家庭壓力之內的 在新的年齡之內的	82.3% 57.3%	17.7% 47.8%	100.0% 51.8%
總和	個數	89	23	112
	在家庭壓力之內的 在新的年齡之內的	79.5% 100.0%	20.5% 100.0%	100.0% 100.0%

(五)年齡與來自學校的壓力之分析

根據表 4-12 分析可知，教練體育老師來自學校的壓力與年齡的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以 35 歲以下之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 59.6%；女性的話佔了 47.8%。

表 4-12 年齡與來自學校壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	1.026a	1	0.311

交叉表

		新的年齡		總和
		<35	>36	
學校壓力 低	個數	36	12	48
	在學校壓力之內的	75.0%	25.0%	100.0%
	在新的年齡之內的	40.4%	52.2%	42.9%
高	個數	53	11	64
	在學校壓力之內的	82.8%	17.2%	100.0%
	在新的年齡之內的	59.6%	47.8%	57.1%
總和	個數	89	23	112
	在學校壓力之內的	79.5%	20.5%	100.0%
	在新的年齡之內的	100.0%	100.0%	100.0%

三、婚姻狀況

(一)婚姻狀況與來自工作壓力之分析

根據表 4-13 分析可知，教練體育老師來自工作的壓力與婚姻狀況的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以未婚之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 59%；已婚的話佔了 55.9%。

表 4-13 婚姻狀況與來自工作壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.093a	1	0.76

交叉表

		新的婚姻狀況		總和
		未婚	已婚	
工作壓力 低	個數	32	15	47
	在工作壓力之內的	68.1%	31.9%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	41.0%	44.1%	42.0%
高	個數	46	19	65
	在工作壓力之內的	70.8%	29.2%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	59.0%	55.9%	58.0%
總和	個數	78	34	112
	在工作壓力之內的	69.6%	30.4%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(二)婚姻狀況與人際關係壓力之分析

根據表 4-14 分析可知，教練體育老師來自人際關係壓力與婚姻狀況的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以未婚之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 57.7%；已婚的話佔了 50%。

表 4-14 婚姻狀況與來自人際關係壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.567a	1	0.451

交叉表

		新的婚姻狀況		總和
		未婚	已婚	
人際關係 低	個數	33	17	50
	在人際關係之內的	66.0%	34.0%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	42.3%	50.0%	44.6%
高	個數	45	17	62
	在人際關係之內的	72.6%	27.4%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	57.7%	50.0%	55.4%
總和	個數	78	34	112
	在婚姻狀況之內的	69.6%	30.4%	100.0%
	在新的年齡之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(三)婚姻狀況與生涯規劃與成就壓力之分析

根據表 4-15 分析可知，教練體育老師生涯規劃與成就壓力與婚姻狀況的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以未婚之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 56.4%；已婚的話佔了 41.2%。

表 4-15 婚姻狀況與生涯規劃與成就壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	2.201a	1	0.138

交叉表

		新的婚姻狀況		總和
		未婚	已婚	
生涯規劃 低	個數	34	20	54
	在生涯規劃之內的	63.0%	37.0%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	43.6%	58.8%	48.2%
高	個數	44	14	58
	在生涯規劃之內的	75.9%	24.1%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	56.4%	41.2%	51.8%
總和	個數	78	34	112
	在生涯規劃之內的	69.6%	30.4%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(四)婚姻狀況與來自家庭壓力之分析

根據表 4-16 分析可知，教練體育老師來自家庭壓力與婚姻狀況的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以已婚之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 61.8%；未婚的話佔了 52.6%。

表 4-16 婚姻狀況與來自家庭壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.811a	1	0.368

交叉表

		新的婚姻狀況		總和
		未婚	已婚	
家庭壓力 低	個數	37	13	50
	在家庭壓力之內的	74.0%	26.0%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	47.4%	38.2%	44.6%
家庭壓力 高	個數	41	21	62
	在家庭壓力之內的	66.1%	33.9%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	52.6%	61.8%	55.4%
總和	個數	78	34	112
	在家庭壓力之內的	69.6%	30.4%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(五)婚姻狀況與來自學校壓力之分析

根據表 4-17 分析可知，教練體育老師來自學校壓力與婚姻狀況的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以已婚之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 58.8%；未婚的話佔了 56.4%。

表 4-17 婚姻狀況與來自學校壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.056a	1	0.812

交叉表

		新的婚姻狀況		總和
		未婚	已婚	
學校壓力 低	個數	34	14	48
	在學校壓力之內的	70.8%	29.2%	100.0%
高	在婚姻狀況之內的	43.6%	41.2%	42.9%
	個數	44	20	64
總和	在學校壓力之內的	68.8%	31.3%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	56.4%	58.8%	57.1%
總和	個數	78	34	112
	在學校壓力之內的	69.6%	30.4%	100.0%
	在婚姻狀況之內的	100.0%	100.0%	100.0%

四、年資

(一)年資與來自工作壓力之分析

根據表 4-18 分析可知，教練體育老師來自工作壓力與年資的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以年資 2 年以下之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 62.7%；3 年以上的話佔了 54.1%。

表 4-18 年資與來自工作壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.853a	1	0.356

交叉表

		新的年資		總和
		2 年以下	3 年以上	
工作壓力 低	個數	19	28	47
	在工作壓力之內的	40.4%	59.6%	100.0%
	在新的年資之內的	37.3%	45.9%	42.0%
高	個數	32	33	65
	在工作壓力之內的	49.2%	50.8%	100.0%
	在新的年資之內的	62.7%	54.1%	58.0%
總和	個數	51	61	112
	在工作壓力之內的	45.5%	54.5%	100.0%
	在新的年資之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(二)年資與來自人際關係壓力之分析

根據表 4-19 分析可知，教練體育老師來自人際關係壓力與年資的差異有達到顯著水準。並進一步分析，以年資 2 年以下之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 70.6%；3 年以上的話佔了 42.6%。

表 4-19 年資與來自人際關係壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	8.79a	1	0.003

交叉表

		新的年資		總和
		2 年以下	3 年以上	
人際關係 低	個數	15	35	50
	在人際關係之內的	30.0%	70.0%	100.0%
	在新的年資之內的	29.4%	57.4%	44.6%
高	個數	36	26	62
	在人際關係之內的	58.1%	41.9%	100.0%
	在新的年資之內的	70.6%	42.6%	55.4%
總和	個數	51	61	112
	在婚姻狀況之內的	45.5%	54.5%	100.0%
	在新的年資之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(三)年資與生涯規劃與成就壓力之分析

根據表 4-20 分析可知，教練體育老師生涯規劃與成就壓力與年資的差異有達到顯著水準。並進一步分析，以年資 2 年以下之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 62.7%；3 年以上的話佔了 42.6%。

表 4-20 年資與生涯規劃與成就壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	4.504a	1	0.034

交叉表

		新的年資		總和
		2 年以下	3 年以上	
生涯規劃 低	個數	19	35	54
	在生涯規劃之內的	35.2%	64.8%	100.0%
	在新的年資之內的	37.3%	57.4%	48.2%
高	個數	32	26	58
	在生涯規劃之內的	55.2%	44.8%	100.0%
	在新的年資之內的	62.7%	42.6%	51.8%
總和	個數	51	61	112
	在生涯規劃之內的	45.5%	54.5%	100.0%
	在新的年資之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(四)年資與來自家庭壓力之分析

根據表 4-21 分析可知，教練體育老師來自家庭壓力與年資的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以年資 2 年以下之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 58.8%；3 年以上的話佔了 52.5%。

表 4-21 年資與來自家庭壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.455a	1	0.5

交叉表

		新的年資		總和
		2 年以下	3 年以上	
家庭壓力 低	個數	21	29	50
	在家庭壓力之內的	42.0%	58.0%	100.0%
	在新的年資之內的	41.2%	47.5%	44.6%
家庭壓力 高	個數	30	32	62
	在家庭壓力之內的	48.4%	51.6%	100.0%
	在新的年資之內的	58.8%	52.5%	55.4%
總和	個數	51	61	112
	在家庭壓力之內的	45.5%	54.5%	100.0%
	在新的年資之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(五)年資與來自學校壓力之分析

根據表 4-22 分析可知，教練體育老師來自學校壓力與年資的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以年資 2 年以下之教練體育老師壓力最大，有壓力佔 62.7%；3 年以上的話佔了 54.5%。

表 4-22 年資與來自學校壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	1.2a	1	0.273

交叉表

		新的年資		總和
		2 年以下	3 年以上	
學校壓力 低	個數	19	29	48
	在學校壓力之內的	39.6%	60.4%	100.0%
	在新的年資之內的	37.3%	47.5%	42.9%
學校壓力 高	個數	32	32	64
	在學校壓力之內的	50.0%	50.0%	100.0%
	在新的年資之內的	62.7%	52.5%	57.1%
總和	個數	51	61	112
	在學校壓力之內的	45.5%	54.5%	100.0%
	在新的年資之內的	100.0%	100.0%	100.0%

五、有無專任教練證

(一)有無專任教練證與來自工作壓力之分析

根據表 4-23 分析可知，教練體育老師來自工作壓力與有無專任教練證的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以無專任教練證的教練體育老師壓力最大，有壓力佔 61.4%；有專任教練證的話佔了 52.4%。

表 4-23 有無專任教練證與工作壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.882a	1	0.348

交叉表

		有無專任教練證		總和
		有	無	
工作壓力 低	個數	20	27	47
	在工作壓力之內的	42.6%	57.4%	100.0%
	在有無專任教練證之內	47.6%	38.6%	42.0%
高	個數	22	43	65
	在工作壓力之內的	33.8%	66.2%	100.0%
	在有無專任教練證之內	52.4%	61.4%	58.0%
總和	個數	42	70	112
	在工作壓力之內的	37.5%	62.5%	100.0%
	在有無專任教練證之內	100.0%	100.0%	100.0%

(二)有無專任教練證與來自人際關係壓力之分析

根據表 4-24 分析可知，教練體育老師來自人際關係壓力與有無專任教練證的差異有達到顯著水準。並進一步分析，以無專任教練證的教練體育老師壓力最大，有壓力佔 67.1%；有專任教練證的話佔了 35.7%。

表 4-24 有無專任教練證與人際關係壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	10.492a	1	0.001

交叉表

		有無專任教練證		總和
		有	無	
人際關係 低	個數	27	23	50
	在人際關係之內的	54.0%	46.0%	100.0%
	在有無專任教練證之內	64.3%	32.9%	44.6%
高	個數	15	47	62
	在人際關係之內的	24.2%	75.8%	100.0%
	在有無專任教練證之內	35.7%	67.1%	55.4%
總和	個數	42	70	112
	在人際關係之內的	37.5%	62.5%	100.0%
	在有無專任教練證之內	100.0%	100.0%	100.0%

(三)有無專任教練證與生涯規劃與成就壓力之分析

根據表 4-25 分析可知，教練體育老師的生涯規劃與成就壓力與有無專任教練證的差異有達到顯著水準。並進一步分析，以無專任教練證的教練體育老師壓力最大，有壓力佔 60%；有專任教練證的話佔了 38.1%。

表 4-25 有無專任教練證與生涯規劃與成就卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	5.045a	1	0.025

交叉表

		有無專任教練證		總和
		有	無	
生涯規劃 低	個數	26	28	54
	在生涯規劃之內的	48.1%	51.9%	100.0%
	在有無專任教練證之內	61.9%	40.0%	48.2%
高	個數	16	42	58
	在生涯規劃之內的	27.6%	72.4%	100.0%
	在有無專任教練證之內	38.1%	60.0%	51.8%
總和	個數	42	70	112
	在生涯規劃之內的	37.5%	62.5%	100.0%
	在有無專任教練證之內	100.0%	100.0%	100.0%

(四)有無專任教練證與來自家庭壓力之分析

根據表 4-26 分析可知，教練體育老師來自家庭壓力與有無專任教練證的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以無專任教練證的教練體育老師壓力最大，有壓力佔 55.7%；有專任教練證的話佔了 54.8%。

表 4-26 有無專任教練證與家庭壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	0.01a	1	0.922

交叉表

		有無專任教練證		總和
		有	無	
家庭壓力 低	個數	19	31	50
	在家庭壓力之內的	38.0%	62.0%	100.0%
	在有無專任教練證之內	45.2%	44.3%	44.6%
家庭壓力 高	個數	23	39	62
	在家庭壓力之內的	37.1%	62.9%	100.0%
	在有無專任教練證之內	54.8%	55.7%	55.4%
總和	個數	42	70	112
	在家庭壓力之內的	37.5%	62.5%	100.0%
	在有無專任教練證之內	100.0%	100.0%	100.0%

(五)有無專任教練證與來自學校壓力之分析

根據表 4-27 分析可知，教練體育老師來自學校壓力與有無專任教練證的差異沒有達到顯著水準。並進一步分析，以無專任教練證的教練體育老師壓力最大，有壓力佔 61.4%；有專任教練證的話佔了 50%。

表 4-27 有無專任教練證與學校壓力卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	1.4a	1	0.237

交叉表

		有無專任教練證		總和
		有	無	
學校壓力 低	個數	21	27	48
	在學校壓力之內的	43.8%	56.3%	100.0%
	在有無專任教練證之內	50.0%	38.6%	42.9%
學校壓力 高	個數	21	43	64
	在學校壓力之內的	32.8%	67.2%	100.0%
	在有無專任教練證之內	50.0%	61.4%	57.1%
總和	個數	42	70	112
	在學校壓力之內的	37.5%	62.5%	100.0%
	在有無專任教練證之內	100.0%	100.0%	100.0%

4.3綜合分析

綜合以上的結果，我們進行初步分析

- (一)在性別的部分，分析完各種工作壓力構面出來的結果與性別都呈現較不顯著的結果，這個表示體育教練及老師的性別，對工作壓力的關係並不大。
- (二)在年齡的部分，分析完各種工作壓力的構面，以年輕的體育教練與老師比較有壓力，可推論因為年紀輕社會經驗以及歷練不足。
- (三)在婚姻狀況的部分，分析完各種工作壓力構面出來的結果與婚姻狀況都呈現不顯著的結果，所以表示工作壓力裡的婚姻狀況對體育教練及老師的關聯性不大。
- (四)在年資的部分，各種工作壓力構面皆與年資成反比，年資越大的壓力越小，可以推論因為年資大的體育教練及老師，對工作環境較熟悉以及對家長的溝通，皆有完整好的處理方式，因此能承受的壓力相對的比年輕好。
- (五)在有無專任教練證的部分，分析完各種工作壓力構面，以無專任教練證的人壓力比較大，因為有專任教練證等於是拿到教師證一樣，所以比別人多一個優勢。

4.4 紓解方式構面差異性分析

以紓發壓力的排解方式來看，最多的是找朋友外出旅遊再來是跟文創有關的外出看電影，以及其次的聽音樂跟看展覽也是跟文創相關，前三名都有在 0.7 以上。根據表 4-28

表 4-28 紓解壓力差異性分析

	元件
	1
抒發壓力的排解方法(1.壓力大時聽聽音樂)	0.762
抒發壓力的排解方法(2.壓力大時外出看電影)	0.79
抒發壓力的排解方法(3.壓力大時宅在家看書)	0.678
抒發壓力的排解方法(4.找朋友外出看展覽)	0.753
抒發壓力的排解方法(5.看 Live 的運動賽事)	0.647
抒發壓力的排解方法(6.外出運動)	0.734
抒發壓力的排解方法(7.吃好吃的東西)	0.705
抒發壓力的排解方法(8.找朋友外出旅遊)	0.791

4.5 複選題 紓解分析結果

(一) 工作壓力跟紓解方式的分析

根據表 4-29 分析可知以工作壓力來看，有 64.3%的人會選擇運動來紓解壓力，第二是旅遊 20.5%，再來是跟文創有相關的看電視、聽音樂以及看電影也有

20.5%跟 14.3%以及 11.6%，少數看展覽以及看書只有 5.4%。

表4-29工作壓力跟紓解方式的次數分析

	反應值		觀察值百分比
	個數	百分比	
工作壓力 看書	6	3.1%	54.0%
旅遊	36	18.8%	32.1%
運動	72	37.7%	64.3%
看展覽	6	3.1%	5.4%
看電視	23	12.0%	20.5%
看電影	13	6.8%	11.6%
吃美食	19	9.9%	17.0%
聽音樂	16	8.4%	14.3%
總數	191	100.0%	170.5%

(二)人際關係壓力跟紓解方式的分析

根據表 4-30 分析可知以人際關係壓力來看，有 40.2%的人會選擇運動來紓解壓力，第二是旅遊 36.6%，再來是跟文創有相關的看電視、看電影也有 23.2%跟 13.4%，少數看展覽以及看書只有 6.3%跟 9.8%。

表4-30人際關係壓力跟紓解方式的次數分析

	反應值		觀察值百分比
	個數	百分比	
人際關係 看書	11	5.8%	9.8%
旅遊	41	21.7%	36.6%
運動	45	23.8%	40.2%
看展覽	7	3.7%	6.3%
看電視	26	13.8%	23.2%
看電影	15	7.9%	13.4%
吃美食	25	13.2%	22.3%
聽音樂	19	10.1%	17.0%
總數	189	100.0%	168.8%

(三)生涯規劃與成就壓力跟紓解方式的分析

根據表 4-31 分析可知以生涯規劃與成就壓力來看，有 45.5%的人會選擇運動來紓解壓力，第二是旅遊 42.9%，再來是跟文創有相關的看電視、看電影也有 21.4%跟 9.8%，少數看展覽以及看書只有 6.3%跟 9.8%。

表4-31生涯規劃與成就壓力跟紓解方式的次數分析

	反應值		觀察值百分比
	個數	百分比	
生涯規劃 看書	11	5.8%	9.8%
旅遊	48	25.1%	42.9%
運動	51	26.7%	45.5%
看展覽	7	3.7%	6.3%
看電視	24	12.6%	21.4%
看電影	11	5.8%	9.8%
吃美食	19	9.9%	17.0%
聽音樂	20	10.5%	17.9%
總數	191	100.0%	170.5%

(四)家庭壓力跟紓解方式的分析

根據表 4-32 分析可知以家庭壓力來看，有 49.1%的人會選擇運動來紓解壓力，第二是旅遊 40.2%，再來是跟文創有相關的看電視、看電影也有 15.2%跟 12.5%，少數看展覽以及看書只有 6.3%跟 8%。

表4-32家庭壓力跟紓解方式的次數分析

	反應值		觀察值百分比
	個數	百分比	
家庭壓力 看書	7	3.7%	6.3%
旅遊	45	24.1%	40.2%
運動	55	29.4%	49.1%
看展覽	9	4.8%	8.0%
看電視	17	9.1%	15.2%
看電影	14	7.5%	12.5%
吃美食	21	11.2%	18.8%
聽音樂	19	10.2%	17.0%
總數	187	100.0%	167.0%

(五)學校壓力跟紓解方式的分析

根據表 4-33 分析可知以學校壓力來看，有 50.9%的人會選擇運動來紓解壓力，第二是旅遊 35.7%，再來是跟文創有相關的看電視、看電影也有 17%跟 10.7%，少數看展覽以及看書只有 5.4%跟 6.3%。

表4-33學校壓力跟紓解方式的次數分析

	反應值		觀察值百分比
	個數	百分比	
學校壓力 看書	6	3.3%	5.4%
旅遊	40	22.2%	35.7%
運動	57	31.7%	50.9%
看展覽	7	3.9%	6.3%
看電視	19	10.6%	17.0%
看電影	12	6.7%	10.7%
吃美食	20	11.1%	17.9%
聽音樂	19	10.6%	17.0%
總數	180	100.0%	160.7%

4.6 複選題 交叉分析結果

(一) 性別

以性別跟工作壓力、人際關係壓力、生涯規劃與成就壓力、家庭壓力、學校壓力時用什麼來紓解做交叉分析，有達到顯著的分別有表 4-59(看展覽)、4-61(看電影)、4-63(看書)、4-65(看展覽)、4-67(看書)、4-69(聽音樂)、4-71(看書)、4-73(看電視)、4-75(吃美食)、4-77(看書)、4-79(看展覽)、4-81(看電影)。

表 4-34 性別跟工作壓力紓解(看展覽)卡方檢定交叉分析

	數值	df	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(Pearson)卡方	7.324a	1	0.007

交叉表

	看展覽		總和
	不是	是	
性別 個數	94	3	97
男 在 性別 之內的	96.9%	3.1%	100.0%
在 看展覽 之內的	88.7%	50.0%	86.6%
個數	12	3	15
女 在 性別 之內的	80.0%	20.0%	100.0%
在 看展覽 之內的	11.3%	50.0%	13.4%
總和 個數	106	6	112
在 性別 之內的	94.6%	5.4%	100.0%
在 看展覽 之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-35 性別跟工作壓力紓解(看電影)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(Pearson)卡方	3.828a	1	0.05

交叉表

		看電影		總和
		不是	是	
性別	個數	88	9	97
男	在 性別 之內的	90.7%	9.3%	100.0%
	在 看電影 之內的	88.9%	69.2%	86.6%
	個數	11	4	15
女	在 性別 之內的	73.3%	26.7%	100.0%
	在 看電影 之內的	11.1%	30.8%	13.4%
總和	個數	99	13	112
	在 性別 之內的	88.4%	11.6%	100.0%
	在 看電影 之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-36 性別跟人際關係壓力紓解(看書)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	10.81a	1	0.001

交叉表

		看書		總和
		不是	是	
性別	個數	91	6	97
男	在 性別 之內的	93.8%	6.2%	100.0%
	在 看書 之內的	90.1%	54.5%	86.6%
	個數	10	5	15
女	在 性別 之內的	66.7%	33.3%	100.0%
	在 看書 之內的	9.9%	45.5%	13.4%
總和	個數	101	11	112
	在 性別 之內的	90.2%	9.8%	100.0%
	在 看書 之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-37 性別跟人際關係壓力紓解(看展覽)卡方、交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	5.588a	1	0.018

交叉表

	看展覽		總和
	不是	是	
性別 個數	93	4	97
男 在 性別 之內的	95.9%	4.1%	100.0%
在 看展覽之內的	88.6%	57.1%	86.6%
個數	12	3	15
女 在 性別 之內的	80.0%	20.0%	100.0%
在 看展覽 之內的	11.4%	42.9%	13.4%
總和 個數	105	7	112
在 性別 之內的	93.8%	6.3%	100.0%
在 看展覽之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-38 性別跟生涯規劃與成就紓解(看書)卡方、交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	10.81a	1	0.001

交叉表

		看書		總和
		不是	是	
性別	個數	91	6	97
男	在 性別 之內的	93.8%	6.2%	100.0%
	在 看書之內的	90.1%	54.5%	86.6%
	個數	10	5	15
女	在 性別 之內的	66.7%	33.3%	100.0%
	在 看展覽 之內的	9.9%	45.5%	13.4%
總和	個數	101	11	112
	在 性別 之內的	90.2%	9.8%	100.0%
	在 看書之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-39 性別跟生涯規劃與成就紓解(聽音樂)卡方交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	5.789a	1	0.016

交叉表

		聽音樂		總和
		不是	是	
性別	個數	83	14	97
男	在 性別 之內的	85.6%	14.4%	100.0%
	在 聽音樂之內的	90.2%	70.0%	86.6%
	個數	9	6	15
女	在 性別 之內的	60.0%	40.0%	100.0%
	在 聽音樂之內的	9.8%	30.0%	13.4%
總和	個數	92	20	112
	在 性別 之內的	82.1%	17.9%	100.0%
	在 聽音樂之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-40 性別跟家庭壓力紓解(看書)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	12.321a	1	0.000

交叉表

		看書		總和
		不是	是	
性別	個數	94	3	97
男	在 性別 之內的	96.9%	3.1%	100.0%
	在 看書之內的	89.5%	42.9%	86.6%
女	個數	11	4	15
	在 性別 之內的	73.3%	26.7%	100.0%
	在 看書之內的	10.5%	57.1%	13.4%
總和	個數	105	7	112
	在 性別 之內的	93.8%	6.3%	100.0%
	在 看書之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-41 性別跟家庭壓力紓解(看電視)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	4.434a	1	0.035

交叉表

		看電視		總和
		不是	是	
性別	個數	85	12	97
男	在 性別 之內的	87.6%	12.4%	100.0%
	在 看電視之內的	89.5%	70.6%	86.6%
	個數	10	5	15
女	在 性別 之內的	66.7%	33.3%	100.0%
	在 看電視之內的	10.5%	29.4%	13.4%
總和	個數	95	17	112
	在 性別 之內的	84.8%	15.2%	100.0%
	在 看電視之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-42 性別跟家庭壓力紓解(吃美食)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	8.86a	1	0.003

交叉表

		吃美食		總和
		不是	是	
性別	個數	83	14	97
男	在 性別 之內的	85.6%	14.4%	100.0%
	在 吃美食之內的	91.2%	66.7%	86.6%
	個數	8	7	15
女	在 性別 之內的	53.3%	46.7%	100.0%
	在 吃美食之內的	8.8%	33.3%	13.4%
總和	個數	91	21	112
	在 性別 之內的	81.3%	18.8%	100.0%
	在 吃美食之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-43 性別跟學校壓力紓解(看書)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	26.736a	1	0.000

交叉表

		看書		總和
		不是	是	
性別	個數	96	1	97
男	在 性別 之內的	99.0%	1.0%	100.0%
	在 看書之內的	90.6%	16.7%	86.6%
女	個數	10	5	15
	在 性別 之內的	66.7%	33.3%	100.0%
	在 看書之內的	9.4%	83.3%	13.4%
	總和 個數	106	6	112
	在 性別 之內的	94.6%	5.4%	100.0%
	在 看書之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-44 性別跟學校壓力紓解(看展覽)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	5.588a	1	0.018

交叉表

		看展覽		總和
		不是	是	
性別	個數	93	4	97
男	在性別之內的	95.9%	4.1%	100.0%
	在看展覽之內的	88.6%	57.1%	86.6%
	個數	12	3	15
女	在性別之內的	80.0%	20.0%	100.0%
	在看展覽之內的	11.4%	42.9%	13.4%
總和	個數	105	7	112
	在性別之內的	93.8%	6.3%	100.0%
	在看展覽之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-45 性別跟學校壓力紓解(看電影)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	9.263a	1	0.002

交叉表

		看電影		總和
		不是	是	
性別	個數	90	7	97
男	在性別之內的	92.8%	7.2%	100.0%
	在看電影之內的	90.0%	58.3%	86.6%
	個數	10	5	15
女	在性別之內的	66.7%	33.3%	100.0%
	在看電影之內的	10.0%	41.7%	13.4%
總和	個數	100	12	112
	在性別之內的	89.3%	10.7%	100.0%
	在看電影之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(二)年齡

以年齡跟工作壓力、人際關係壓力、生涯規劃與成就壓力、家庭壓力、學校壓力時用什麼來紓解做交叉分析，有達到顯著的分別有表 4-71(運動)、4-72(運動)。

表 4-46 年齡跟生涯規劃與成就紓解(運動)卡方、交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	4.414a	1	0.036

交叉表

		運動		總和
		不是	是	
年齡	個數	44	45	89
男	在 年齡 之內的	49.4%	50.6%	100.0%
	在 運動 之內的	72.1%	88.2%	79.5%
女	個數	17	6	23
	在 年齡 之內的	73.9%	26.1%	100.0%
	在 運動 之內的	27.9%	11.8%	20.5%
總和	個數	61	51	112
	在 年齡 之內的	54.5%	45.5%	100.0%
	在 運動 之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-47 年齡跟學校紓解(運動)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	4.847a	1	0.028

交叉表

		運動		總和
		不是	是	
年齡	個數	39	50	89
男	在 年齡 之內的	43.8%	56.2%	100.0%
	在 運動 之內的	70.9%	87.7%	79.5%
女	個數	16	7	23
	在 年齡 之內的	69.6%	30.4%	100.0%
總和	在 運動 之內的	29.1%	12.3%	20.5%
	個數	55	57	112
	在 年齡 之內的	49.1%	50.9%	100.0%
	在 運動 之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(三)婚姻狀況

以婚姻狀況跟工作壓力、人際關係壓力、生涯規劃與成就壓力、家庭壓力、學校壓力時用什麼來紓解做交叉分析，有達到顯著的分別有表4-73(聽音樂)、4-74(聽音樂)。

表 4-48 婚姻狀況跟人際關係紓解(聽音樂)卡方、交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	4.256a	1	0.039

交叉表

		聽音樂		總和
		不是	是	
婚姻狀況	個數	61	17	78
男	在婚姻狀況之內的	78.2%	21.8%	100.0%
	在聽音樂之內的	65.6%	89.5%	69.6%
女	個數	32	2	34
	在婚姻狀況之內的	94.1%	5.9%	100.0%
總和	在聽音樂之內的	34.4%	10.5%	30.4%
	個數	93	19	112
	在婚姻狀況之內的	83.0%	17.0%	100.0%
	在聽音樂之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-49 婚姻狀況跟學校壓力紓解(聽音樂)卡方、交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	6.815a	1	0.009

交叉表

		聽音樂		總和
		不是	是	
婚姻狀況	個數	60	18	78
男	在婚姻狀況之內的	76.9%	23.1%	100.0%
	在聽音樂之內的	64.5%	94.7%	69.6%
女	個數	33	1	34
	在婚姻狀況之內的	97.1%	2.9%	100.0%
總和	在聽音樂之內的	35.5%	5.3%	30.4%
	個數	93	19	112
	在婚姻狀況之內的	83.0%	17.0%	100.0%
	在聽音樂之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(四)年資

以年資跟工作壓力、人際關係壓力、生涯規劃與成就壓力、家庭壓力、學校壓力時用什麼來紓解做交叉分析，有達到顯著的分別有表4-75(看電視)、4-76(看書)、4-77(看展覽)。

表 4-50 年資跟人際關係壓力紓解(看電視)卡方、交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	5.379a	1	0.02

交叉表

	看電視		總和
	不是	是	
年資 個數	34	17	51
男 在 年資 之內的	66.7%	33.3%	100.0%
在 看電視 之內的	39.5%	65.4%	45.5%
個數	52	9	61
女 在 年資 之內的	85.2%	14.8%	100.0%
在 看電視 之內的	60.5%	34.6%	54.5%
總和 個數	86	26	112
在 年資 之內的	76.8%	23.2%	100.0%
在 看電視 之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-51 年資跟家庭壓力紓解(看書)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	4.86a	1	0.027

交叉表

		看書		總和
		不是	是	
年資	個數	45	6	51
男	在 年資 之內的	88.2%	11.8%	100.0%
	在 看書 之內的	42.9%	85.7%	45.5%
女	個數	60	1	61
	在 年資 之內的	98.4%	1.6%	100.0%
總和	在 看書 之內的	57.1%	14.3%	54.5%
	個數	105	7	112
	在 年資 之內的	93.8%	6.3%	100.0%
	在 看書 之內的	100.0%	100.0%	100.0%

表 4-52 年資跟學校壓力紓解(看展覽)卡方檢定交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	4.86a	1	0.027

交叉表

		看展覽		總和
		不是	是	
年資	個數	45	6	51
男	在 年資 之內的	88.2%	11.8%	100.0%
	在 看展覽 之內的	42.9%	85.7%	45.5%
女	個數	60	1	61
	在 年資 之內的	98.4%	1.6%	100.0%
總和	在 看展覽 之內的	57.1%	14.3%	54.5%
	個數	105	7	112
	在 年資 之內的	93.8%	6.3%	100.0%
	在 看展覽 之內的	100.0%	100.0%	100.0%

(五)有無專任教練證

以有無專任教練證跟工作壓力、人際關係、生涯規劃與成就、家庭、學校時用什麼來紓解做交叉分析，有達到顯著的分別有表4-78(運動)。

表 4-53 有無專任教練證跟工作壓力紓解(運動)卡方、交叉分析

	數值	DF	漸進顯著性(2 端)
皮爾森(PEARSON)卡方	4.148a	1	0.042

交叉表

	運動		總和
	不是	是	
教練證 個數	20	22	42
男 在 教練證 之內的	47.6%	52.4%	100.0%
在 運動 之內的	50.0%	30.6%	37.5%
個數	20	50	70
女 在 教練證 之內的	28.6%	71.4%	100.0%
在 運動 之內的	50.0%	69.4%	62.5%
總和 個數	40	72	112
在 教練證 之內的	35.7%	64.3%	100.0%
在 運動 之內的	100.0%	100.0%	100.0%

4.7紓解綜合分析

綜合以上的結果，我們進行初步分析，以各種工作壓力的構面來探討，幾乎所有的人在面臨壓力時都會選擇一些方式來紓解心中的壓力，像是看電影、看展覽或者是看書，以性別對各種壓力構面來說大部分的人選擇看電影、看展覽、看書、或者是聽音樂，以年齡呈對各種壓力構面來說，大部分選擇運動來做為他們的紓解方式，以婚姻狀況對各種壓力構面來說，大部分的人會選擇聽音樂來紓解壓力，以年資對全部壓力構面來說，有看電視、看書、看展覽的人都有，以有無

專任教練證對各種壓力構面來說，他們也是都會選擇運動做為他們紓解压力的來源。



第五章 結論與建議

透過這次的研究，了解到跟文創有關的知識，像是出版或是媒體，以出版為例，看可不可以出版有關運動教練老師透過運動紓解压力的書籍，或者是針對職涯對未來能幫助到體育教練的書，像是運動證照的書籍、運動心理的書，這些方式都有效，也都跟我們文創系有很大的關係。

本次研究目的是能了解體育教練與老師個人特徵(包含年齡、性別、婚姻狀況、年資、有無專任教練證等)、工作壓力與紓解方法的關係影響，以及透過這次的研究找到紓解的方式，經過一些相關文獻回顧、問卷實測以及後續的資料統計與分析，了解運動教練與老師的真實的壓力來源，提出具體的結論，以及分析出最有效紓解方式與建議，供日後體育教練與老師參考。

5.1 結論

綜合個案體育教練與老師的工作壓力問卷分析結果，將體育教練老師個人特性與各項工作壓力構面的分析、各項工作壓力構面的差異性分析，及各項工作壓力構面與紓解方式之關係結果如下

個人特性與各項工作壓力構面分析

1. 根據研究分析結果，在性別的部分，男性體育教練與老師在各項工作壓力較女性來的高，本研究推論，因為在體育方面男性在工作方面的自尊心很強，加上有成績的壓力，以及要扛起一個家庭的責任，相對的女性在體育方面較沒有這方面的壓力，因此面對工作壓力，相對的男性的抗壓性也較高。
2. 在年齡的部分，年齡與各項工作壓力構面皆呈負相關，年齡越大的體育教練與老師，工作壓力越小，反而是年輕的教練老師工作壓力比較大，研究推論，因為年紀輕加上工作的經驗不足，遇到家長的問題沒辦法適時的給予答

案，而年紀大的社會歷練足夠，心情起伏也比較穩重，所以相對的抗壓性較年輕的高。

3. 在婚姻狀況的部分，已婚的工作壓力較未婚者來的低，研究推論，已婚體育教練老師因為有了家庭，本身較有責任，有壓力時，可以找另一伴訴說，紓解壓力，且已婚因為有另一半在幫忙照顧家庭，所以可以全心全意完成工作，因為在小朋友方面就是要多一點的時間教導，所以相對的壓力有另一半幫你分擔。
4. 在年資方面，年資與各項工作壓力構面皆呈負相關，工作年資越久的體育教練與老師，其工作壓力越小，研究推論，新進來的體育教練與老師，因為不熟悉工作環境以及不了解工作內容、小朋友的狀況處理、家長的問題怎麼應對，因此年輕的教練老師壓力較為明顯。
5. 以專任教練證方面，以沒有專任教練證的壓力在各項工作壓力較大，研究推論，因為專任教練證等於是考到教師證一樣，之後學校有開正式缺，你才有資格去報考，加上專任教練證的申請資格，不是隨便就可以申請，要有帶隊資歷，比賽成績證明、小朋友穩定升學，所以相對的沒資格的人壓力比較大。

紓解方式結論有很多種類，像是我們選項當中的看書、看電影、看展覽、聽音樂，這些都是跟我們的文創有著息息相關，閱讀書，因為有很多種類的書，可選擇自己喜歡的去看，電影的話也是很多種類，有人喜歡看恐怖片、喜劇片、動作片，從電影中得到放鬆的效果，展覽跟聽音樂也是一樣的，也是分為很多種類，而且這些紓解方式都是可以讓自己忘記不愉快、有壓力的事，在當下能適時的紓解壓力的方法。

5.2建議

根據以上所分析的結果來看，所給出的建議，以工作本身壓力來看，以學生安全的考量最大，學校看能不能申請經費，以租借遊覽車為主要比賽移動工作，一方面比較安全，另一方面教練也不用開車，有疲勞駕駛及安全上的問題。

以生涯規劃與成就方面，建議是能有一個完整保障教練薪資以及穩定工作，政府如果可以擬訂計畫保障所以專項運動教練或是學校體育老師一份穩定的工作，像是原本的一年一聘看可不可以增加為兩年或是更多，這麼一來也會讓教練體育老師無須擔心工作不穩定的事情。

學校的壓力來看，因為每年都有考核的問題，所以會有成績的壓力，是希望在小學的階段，培養運動是一件簡單的事，而不是用成績壓力去換來穩定的工作，從小培養運動的習慣，讓小朋友有熱忱，而不是讓他們有壓力。

抒發壓力的方式可以有很多種，像是每半年可以舉辦文康或是藝文活動，讓教練們老師們能有抒發壓力的管道，比如說：

- 1、包場看場電影，配合電影院的活動
- 2、某特定時間去看展覽，跟當下的廠商有接洽
- 3、聽音樂會或是聽演唱會等等藝文活動
- 4、邀請特定講師來演講
- 5、觀看 live 的運動賽事
- 6、規劃旅行像是一星期的行程

由上面的分析結果可以知道，紓解壓力的方式有很多種，以上這些大部分都是跟文創有著息息相關，這些都是大部分人會選擇的方式，但會依照不同人的喜好，而去選擇適合自己的紓壓方式，能有效的幫助，供所有在教練或體育老師在這行業能有效之參考。

參考文獻

中文部分

1. 林翠玟(2005)。生活壓力及其因應策略研究
2. 陳政惠(2015)。工作壓力、工作滿足與組織承諾之關聯性研究-以內政部移民署為例。
3. 黃麗鏗(2017)。社會工作者工作壓力、專業資源與離職傾向之相關研究。
4. 初麗娟、高尚仁（2005）。壓力知覺對負面心理健康影響：靜坐經驗、情緒智能調節效果之探討。
5. Tim 李(2020)。棒球場上的壓力與抗壓性，對球員有什麼影響？
6. Home Run Taiwan(2018)。棒球 | 最重要的不是比數，關西國小棒球隊用笑容定勝負
7. Home Run Taiwan(2018)。用掌聲喜迎臺灣之光，那誰來帶領基層教練走出坐困已久的愁城？
8. 李淑瓊(2021)。少子化問題對策研析。
9. 教育基本法(2013)。第 8 條第 2 項規定。
10. 教育基本法(2013)。第 15 條「教師專業自主權及學生學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權遭受學校或主管教育行政機關不當或違法之侵害時。
11. 教師法(2019)。第 14 條第 1 項第 12 款規定。
12. 教育人員任用條例(2014)。第 31 條規定，教育人員有體罰或霸凌學生。
13. 謝莉(1956)。謝莉認為壓力是個體對事件的非特殊反應。
14. 坎伯斯(1987)。提出壓力的來源可以分為三種類型。
15. 梁力元(2015)。工作壓力測量工具。

英文部分

- 1.Cooper, G.L., & Baglioni, A.J. (1988). A structural model approach toward the development of a theory of the link between stress and mental health.
- 2.Cooper, C.L., Faragher, B., & Rout, U. (1989). Mental health, job satisfaction and job stress among general practitioners.
- 3.Ivancevich and Matteson(1980). Occupational Stress Model工作壓力量表。
- 4.Cooper Etal.(1988). OSI(Occupational Stress indicator)職業壓力。



附錄一 體育教練老師工作壓力與排解方式之問卷

南華大學 文化創意事業管理系 碩士論文問卷

您好!謝謝您抽空填寫本問卷。

本問卷是一項調查學校體育老師或棒球教練平日工作時感受到的壓力來源與排解壓力的方式，是一項學術研究，您的協助填寫對本研究十分重要，並謝謝您的幫忙，敬祝身體健康、平安喜樂。

南華大學文化創意事業管理學研究所

指導教授:黃昱凱教授

研究生：戴源宏敬上

以下為一些來自各方面有關壓力的之描述，請依照您目前真實的狀況勾選你的同意程度。

來自 <u>工作本身</u> 的壓力	非常不同意 ←—————→ 非常同意				
1. 我認為我每天的工時過長	<input type="checkbox"/>				
2. 我認為我下班後沒有充足的休息時間	<input type="checkbox"/>				
3. 我會擔心工作性質會對身體造成負擔	<input type="checkbox"/>				
4. 我會擔心教導方式過於嚴厲被家長投訴	<input type="checkbox"/>				
5. 我會擔心帶學生參與比賽的路程發生意外	<input type="checkbox"/>				
6. 我會擔心學生在練球、比賽期間發生意外	<input type="checkbox"/>				
來自 <u>人際關係</u> 的壓力	非常不同意 ←—————→ 非常同意				
1. 我與同事相處並不融洽	<input type="checkbox"/>				
2. 我認為同事間彼此缺少互動、溝通	<input type="checkbox"/>				
3. 我缺少缺乏能交心或談得來的同事	<input type="checkbox"/>				
4. 我常與其他同事間常有爭執	<input type="checkbox"/>				
5. 我認為總教練難親近缺乏互動	<input type="checkbox"/>				
6. 我認為總教練不尊重他人的意見	<input type="checkbox"/>				
7. 我常被總教練責罵而感到壓力大	<input type="checkbox"/>				
8. 總教練對教練有不平等的待遇	<input type="checkbox"/>				
來自 <u>生涯規劃與成就</u> 的壓力	非常不同意 ←—————→ 非常同意				
1. 我認為我無法在工作中獲得成長	<input type="checkbox"/>				
2. 我認為我現在的工作對未來來說並無保障	<input type="checkbox"/>				
3. 我認為我的薪資與工時不成正比	<input type="checkbox"/>				
4. 我感覺學校不重視自己	<input type="checkbox"/>				
來自 <u>家庭</u> 的壓力	非常不同意 ←—————→ 非常同意				
1. 家人不支持自己從事教練的工作	<input type="checkbox"/>				
2. 因長時間工作影響到與家人相處的時間	<input type="checkbox"/>				
3. 在工作中無法隨時接聽家人電話	<input type="checkbox"/>				
4. 練習時間過長，常讓我無法兼顧家庭	<input type="checkbox"/>				
來自 <u>學校</u> 的壓力	非常不同意 ←—————→ 非常同意				
1. 學校球隊所制定的規定太多	<input type="checkbox"/>				
2. 學校球隊投訴總是先予以責罵	<input type="checkbox"/>				
3. 學校球隊福利太差，對教練不夠照顧	<input type="checkbox"/>				
4. 我常承受來自比賽成績的壓力	<input type="checkbox"/>				
5. 我認為學校對教練的期望過高	<input type="checkbox"/>				
6. 學生素質低，在指導上造成很多困擾	<input type="checkbox"/>				
7. 學生家長對於教練或學校的配合度低	<input type="checkbox"/>				

以下為一些抒解壓力的方式，請依照您目前真實的狀況勾選你的同意程度。

抒發壓力的排解方式	非常不同意 ←—————→ 非常同意				
1. 壓力大時聽聽音樂	<input type="checkbox"/>				
2. 壓力大時外出看電影	<input type="checkbox"/>				
3. 壓力大時宅在家看書	<input type="checkbox"/>				
4. 找朋友外出看展覽	<input type="checkbox"/>				
5. 看 live 的運動賽事	<input type="checkbox"/>				
6. 外出運動	<input type="checkbox"/>				
7. 吃好吃的東西	<input type="checkbox"/>				
8. 找朋友出外旅遊	<input type="checkbox"/>				

- 當你遇到來自工作上的壓力時，哪種抒解方式最有用？①. 看書 ②. 旅遊 ③. 運動 ④. 看展覽 ⑤. 看電視 ⑥. 看電影 ⑦. 吃美食 ⑧. 聽音樂
- 當你遇到來自人際關係上的壓力時，哪種抒解方式最有用？①. 看書 ②. 旅遊 ③. 運動 ④. 看展覽 ⑤. 看電視 ⑥. 看電影 ⑦. 吃美食 ⑧. 聽音樂
- 當你遇到來自生涯規劃與成就上的壓力時，哪種抒解方式最有用？①. 看書 ②. 旅遊 ③. 運動 ④. 看展覽 ⑤. 看電視 ⑥. 看電影 ⑦. 吃美食 ⑧. 聽音樂
- 當你遇到來自家庭上的壓力時，哪種抒解方式最有用？①. 看書 ②. 旅遊 ③. 運動 ④. 看展覽 ⑤. 看電視 ⑥. 看電影 ⑦. 吃美食 ⑧. 聽音樂
- 當你遇到來自學校上的壓力時，哪種抒解方式最有用？①. 看書 ②. 旅遊 ③. 運動 ④. 看展覽 ⑤. 看電視 ⑥. 看電影 ⑦. 吃美食 ⑧. 聽音樂
- 就上述各壓力類型來看，對你而言感覺有比較大的壓力來源相對來說是哪一個？（**單選**） ①. 工作 ②. 人際關係 ③. 生涯規劃與成就 ④. 看家庭 ⑤. 學校 ⑥. 其他

您的基本資料：

- 請問您的性別？ ①. 男性 ②. 女性
- 請問您的年齡是？ ①. 35 歲以下 ②. 36-45 歲 ③. 46 歲-65 歲

3. 請問您目前的婚姻狀況？ ①. 未婚 ②. 已婚(有小孩) ③. 已婚(無小孩)
4. 請問您在學校的年資？ ①. 2 年以下 ②. 3-6 年 ③. 7 年以上
5. 請問您目前有無專任教練證？ ①. 有 ②. 無
6. 請問您是哪方面的教練？ ①. 球類 ②. 田徑類 ③. 游泳 ④. 直排輪
⑤. 自行車 ⑥. 其他

～本問卷到此完畢，請您再次檢查是否有遺漏，非常感謝您的填寫與協助～

