**專任運動教練的社會支持、自我效能、角色壓力與**

**職業倦怠之相關研究 (16標楷體)**

**Research on the Affecting Factors of Social Support, Role Stress, Self-efficiency, and Burnout of Sport Coaches (14 Time New Roman)**

李政翰 *Zheng-Han Li* (12標楷體、Time New Roman)

國立嘉義大學 體育健康休閒學系 碩士

張家銘 *Chia-Ming Chang*

國立嘉義大學 體育健康休閒學系 教授

侯堂盛 *Tang-Sheng Ho*

國立嘉義大學 體育健康休閒學系 教授

**摘要 (14標楷體、置中)**

本研究主要目的在驗證專任運動教練的社會支持、角色壓力、自我效能與職業倦怠 (簡稱SREB 模式) 之間的直接與間接關係。SREB 模式在參數樣本上皆獲得合適的適配度。本研究以國內之正式合格之專任運動教練為對象，採隨機抽樣，有效樣本數為224份，研究工具包含社會支持、角色壓力、自我效能與工作倦怠等四份量表，所得資料主要SPSS 21.0與AMOS 21.0 兩個統計軟體進行分析，主要研究發現如下：一、「社會支持」、「自我效能」、「角色壓力」對「職業倦怠」能產生顯著直接影響力。二、「社會支持」對「角色壓力」能產生顯著直接影響力。本研究發現國內的專任運動教練之社會支持程度愈高，角色壓力程度愈小，自我效能程度愈高，職業倦怠的程度愈小。

**關鍵詞：社會支持、自我效能 (請提供三~五個中文關鍵詞**)

通訊作者：

聯絡地址：

聯絡電話：

E-mail：

**ABSTRACT (14 Time New Roman 置中)**

The main purpose of this research aims to verify the direct relation and indirect relation among social support, role stress, self-efficiency and burnout (SREB) of sport coaches. SREB model achieved a good fit on goodness of fit examination. The participants of present research were sport coaches obtained from random sampling. The research tools were social support scale, role stress scale, self-efficacy scale and job burnout scale; and the present research obtained 174 effective samples. The present research concludes that the higher social support sport coaches receives the lower role stress they have; sport coacher with higher self-efficacy has lower level of job burnout.

**Keywords: Social Support, Self-efficiency, Role Stress, Burnout.**

**壹、緒論 (14標楷體、置中)**

**一、研究背景與動機 (12標楷體)**

在文章內引用文獻時是採用「作者，年代」格式，例如張家銘 (2014) ，Chang (2014) 。內文中所引用文獻的作者為二人時，中文以「、」來連接，西文以「and」連接。例如成和正、洪偉欽 (2013) ，Cheng and Hong (2013)。

當所引用文獻的作者為二人時，在圓括弧和參考書目中，中文以「、」來連接，西文以「&」連接，例如 (黃芳進、郭進財、林明儒，2012) ，(Baker, Smith, & McAfee, 1992)。

在同一圓括弧內引用多篇文獻時，圓括弧內所引用文獻之順序，應該按作者姓名字筆劃排列。在同一圓括弧內同時引用中、英文文獻時，先列中文文獻再列英文文獻。例如 (丁文琴，2014；楊孟華、張家銘，2012；Bakker & Anderson, 2010；Shepard, Absi, Whitselt, Passey, & Lovallo, 2000) 。

一、標題

(一) 標題

1.縮排1字元

(1) 縮排1.5字元

a. 縮排3字元

(a) 縮排3字元

Through this knowledge and by spreading this information about stress and self-efficacy

we can contribute to a healthier and balanced society. While the problem about stress is related also to the life

quality, the self-efficacy feeling brings a helping hand in increasing life standards being also connected to

performance.

Through this knowledge and by spreading this information about stress and self-efficacy

we can contribute to a healthier and balanced society. While the problem about stress is related also to the life

quality, the self-efficacy feeling brings a helping hand in increasing life standards being also connected to

performance.

**二、研究目的**

依據上述的研究動機提出之研究目的，本研究目的分述如下：

(一)了解運專任運動教練的社會支持、自我效能、角色壓力與職業倦怠之現況。

(二)了解專任運動教練的社會支持、自我效能、角色壓力與職業倦怠之間的直 接影響力。

**貳、研究方法 (14標楷體、置中)**

**一、研究對象 (12標楷體)**

本研究專任運動教練的社會支持量表、角色壓力量表、自我效能量表和工作倦怠量表之預試問卷，2019年4月10日至4月31日，以雲、嘉地區體育教師為預試對象，共發出150份問卷，有效120 份，有效問卷率為80.0%，經項目分析、因素分析及信度分析考驗後修改為正式問卷。本研究正式施測對象，於2019 年5月以國內的專任運動教練為研究對象，共計發放350份問卷，有效問卷合計為224份，有效問卷的回收率為64.0%。

**二、研究工具**

說明研究使用的工具。常見內容如下：

量表來源：自編、直接引用量表構面及題數。

題目設計方式。

計分方法。

信度與效度情形。

(一) 社會支持量表 (social support scale)

本研究社會支持量表係引用侯堂盛 (2016) 編制之「專任運動教練社會支持量表」。本量表共有三個構面，題項共34 題，其中「主管支持」，11 題，例：主管會提供我工作上解決問題的經驗。「同事支持」，12 題，例：同事會先提醒我，避免我犯錯誤。「親友支持」，11 題，例：親友會幫我分析問題，提供意見。Likerts 五點量表給分，選項從非常同意、同意、無意見、不同意、非常不同意，分別給予5-1 分。本研究國內專任運動教練採用「主觀性」的自覺支持，來測量專任運動教練社會支持的大小。

本研究整合上述社會支持、自我效能、角色壓力與職業倦怠之理論基礎所形成的徑路關係，以建立專任運動教練的社會支持對職業倦怠的影響，以角色壓力與自我效能為中介變項之研究架構，如下圖1 所示。



圖 1 社會支持、自我效能、角色壓力與職業倦怠之研究架構圖 (置中)

**四、資料處理與分析**

說明資料分析的方法。

**參、分析結果**

**一、專任運動教練的基本資料描述統計分析**

本研究以台灣地區合格的專任運動教練為研究對象，在性別變項方面，男性150 人，佔67.0%、女性74 人，佔33.0%；婚姻狀況變項方面，已婚141 人，佔62.9%、未婚83人，佔37.1%；教育程度變項方面，具有碩士學歷83 人，佔37.1%、大專學歷141 人，佔62.9%；年齡變項方面，30 歲以下49 人，佔21.9%、31～40 歲105 人，佔 46.9、41～50 歲以上54 人，佔24.1%、51 歲以上16 人，佔7.1%；訓練年資變項方面，5 年以下98 人，佔43.8%、6-10 年以下64 人，佔28.6%、11-15 年33 人，佔14.7%、21-25 年以上29 人，佔12.9%。

**二、社會支持、角色壓力、自我效能與職業倦怠現況**

由表1 可看出，本研究使用五點量尺發現：專任運動教練的社會支持的平均數4.13±.58，這表示社會支持較高。專任運動教練的角色壓力平均數2.16±.66，這表示角色壓力屬輕微。專任運動教練的自我效能的平均數4.23±.42，這表示自我效能很高。專任運動教練的職業倦怠的平均數1.78±.46，表示職業倦怠感屬輕微。

表1 社會支持、角色壓力、自我效能與職業倦怠之平均數

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *M±SD* | | | | | | | |
| 社會支持 | 4.13±.58 | 角色壓力 | 2.16±.66 | 自我效能 | 4.23±.42 | 職業倦怠 | 1.78±.46 |
| 主管支持 | 4.02±.78 | 角色模糊 | 2.05±.72 | 個人指導效能 | 4.33±.41 | 情緒耗竭 | 1.91±.53 |
| 同事支持 | 4.13±.63 | 角色衝突 | 2.27±.72 | 一般指導效能 | 4.08±.55 | 低成就感 | 1.72±.54 |
| 親友支持 | 4.22±.64 | 工作負荷 | 2.13±.73 |  |  | 去人性化 | 1.73±.46 |

*n =* 224、±表示標準差

表格內不畫縱向直線，表格上下底線為1粗線。

如果表格超過一頁必須分割表格，在第二個表格之後**標題編號前**須加上**續**字，例如**續表1**。

統計符號在內文及表格中均以斜體字呈現(例：*F, N, SD, M, SS, n, p, r, t,* etc.)

**四、SREB 模式之內在結構適配度評鑑**

本研究的整體模式適配度評鑑，均達到好的適配檢定。圖2 為SREB 模式之徑路圖與標準化參數估計值。



圖2 SREB 理論模式之徑路圖與標準化參數估計值

*\*p* < .05

(一) SREB 之測量模式適配度評鑑

表2 測量模式中各項參數的標準化估計值

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 潛在因素  與測量變項 | 標準化  因素負荷量 | 標準誤 | *t*值 | 平均變異  抽取量 | 組合信度 |
| 社會支持 | | | | .63 | .84 |
| 主管支持 | .72 | … | … |
| 同事支持 | .91 | .09 | 11.94\*\*\* |
| 家人支持 | .74 | .08 | 10.45\*\*\* |
| 角色壓力 | | | | .77 | .89 |
| 工作負荷 | .77 | … | … |
| 角色模糊 | .92 | .08 | 14.47\*\*\* |
| 角色衝突 | .88 | .08 | 14.09\*\*\* |
| 自我效能 | | | | .63 | .77 |
| 個人指導效能 | .86 | … | … |
| 一般指導效能 | .72 | .10 | 8.85\*\*\* |
| 職業倦怠 |  |  |  | .70 | .88 |
| 情緒耗竭 | .78 | … | … |
| 去人性化 | .90 | .08 | 15.59\*\*\* |
| 低成就感 | .83 | .08 | 13.30\*\*\* |

\*\**p* < .001

**肆、討論**

將本研究分析結果發現與先前研究結果或相關理論進行綜合歸納論述，以提出較具客觀的結果說明，並解釋其應用價值。

**伍、結論與建議**

茲依序將研究結論與建議論述如下：

**一、結論**

簡明扼要地綜合整理前文，歸納研究發現與結果，詳細說明本研究報告的價值與貢獻，並且提供後續研究方向與建議。

**二、建議**

建議是對於研究結果的應用提出說明，因此和本研究無關的論點不應提出。常見提出對於實務上、理論上、以及未來的研究等建議。

**參考文獻**

**作者姓名的筆劃（中文）或字母（英文）進行排序**，**每項書目的第二行以後需縮格四個字元**。中文文獻引用的年代使用「西元」，中文文獻年份及卷期 ( ) 用半型，英文文獻年份 ( ) 用半型。英文文獻的 , 及 . 之後須空一格。下列三點須注意：

1.內文所引用的文獻是否都能在參考文獻中找到。

2.所引用的文獻若是來自於期刊，是否將期刊名、卷期別、頁碼標示清楚。

3.所引用的文獻若是來自於書籍，是否將地名、出版社名標示清楚。

**依作者姓氏筆劃遞增排序**

**書籍：**

李友錚 (2003)。*作業管理-創造競爭優勢*。新北市：前程企業管理有限公司。

Green, S. B., & Salkind, N. J. (2003). *Using SPSS for windows. Analyzing and understanding data*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

**翻譯書籍：**

林清山(譯) (1997)。*教育心理學*。臺北市：遠流。 (原著Mayer, R. E., 1987) 。

**碩博士論文：**

譚光鼎 (1992)。*中等學選擇功能之研究* (未出版博士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。

黃鳳君 (2011) 。*臺北市國中體育班學生學習適應之探討* (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

Stevenson, M. A. (1997). *The antecedents and consequences of interpersonal trust in mixed-motive dyadic negotiation* (Unpublished doctoral dissertation). Ohio State University, U.S.A.

Almeida, D. M. (1989). *Fathers’ participation in family work: Consequences for fathers’ stress and father-child relations* (Unpublished master’s thesis). University of Victoria, Canada.

**期刊：**

楊鴻文、林宗良、何秉燦、楊惠芳 (2013)。國中體育班學生心理資本與運動倦怠感之研究。*嘉大體育健康休閒期刊*，*12*(2)，40-52。

盧俊宏、朱真儀、蔡巧玲、詹芳榕 (2009)。台灣運動員倦怠經驗探索：文化與訓練脈絡上的省思。*應用心理研究*，*42*，81-122。

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, *12*, 353-358.

Bakker, A. B., Hakanen, J. J., Demerouti, E., & Xanthopoulou, D. (2007). Job resources boost work engagement, particularly when job demands are high. *Journal of Educational Psychology*, *99*(2), 274–284.

**合著書籍：**

張家銘 (2012)。運動的偏差行為。黃東治主編，*新編運動社會學* (頁1-24)。臺北市：華格納企業。

Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), Social support and health (pp. 3–22). San Diego, CA: Academic Press.

**研討會會議發表：**

張保隆、謝寶煖、盧昆宏 (1997) 。品質管理策略與圖書館業務機能相關性之研究。載於銘傳管理學院主編，*1997海峽兩岸管理科學學術研討會論文集* (頁190-195) 。臺北市：私立銘傳管理學院。

Borgman, C. L. (1988). Human factors in the use of information systems: Research methods and results. In N. Tudor-Silovie & I. Mihel (Eds.), *Information research: Research methods in library and information science* (pp. 139-165). London: Taylor Graham.

**網站上的公告事項或資訊：**

教育部 (1999) 。國民中小學教師資訊基本素養短期指標。2000年12月31日。取自：*http://www.hhps.edu.tw/edu/teacher/teacher3.htm/*

American Library Association (1999). *Congress on professional education aims to improve library education*. June 5, 1999 Retrieved from: *http://www.ala.org/news/v4n18/professionaleducation.html*

**網站上的報紙文章：**

徐珮君 (2001年1月2日) 。已對核四釋憲結果做好因應準備。中國時報。2001 年1 月5 日。取自：*http://news.kimo.com.tw/2001/01/11/finance/cnyes/924935.htm*l

**英文文獻**

外文參考文獻全部按姓氏字母順序排列由A至Z

**引用六位或六位以上作者寫法**

正文中引用時僅列第一位作者，並加「等」。在參考文獻表中，作者人數在七人以內時，要列出全部作者；如作者超過8人以上，則列出前6人和最後一人，英文文獻則中間以…表示，中文文獻則中間以…表示。

1.句前

中文：本研究採用自李華璋等 (1990) 所編「大學生工作價值觀問卷」得分為依據…

英文：Kosslyn等 (1994) 發現…

2.句末

中文：教科書的性別意識漸漸受到重視，且獲得相當幅度的改進 (方朝郁等人，1998)。

英文：師範院校… (Benejam et al., 1992)

3. 參考文獻中

林天祐、陳麗華、蔡昆瀛、歐玲如、宋佩芬、林麗華、…黃於庭 (1999)。臺北市全球教育白皮書。*教育行政與評鑑學刊*，*6*，1-40。

Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., … Foster, C. (2015). Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *49*(7), 434-440.