

## 體育教師工作倦怠之探討

黃介宏

(臺北市立教育大學 體育教學研究所 研究生)

### 摘要

隨著社會持續進步及教育的改革推動以來，學校體育課程朝多元化發展，而體育教師所負擔的工作也因此日益增加。體育教師所負擔的工作日益增加，因而產生很大工作壓力，漸漸造成體育教師對工作疏離並產生工作倦怠。本文將先闡述工作倦怠的意義，再進一步說明體育教師工作倦怠產生的因素，最後提出建言。

**關鍵詞：**體育教師、工作倦怠

### 壹、前言

隨著社會持續進步及教育的改革推動以來，學校體育課程朝多元化發展，而體育教師所負擔的工作也因此日益增加，舉凡學生體適能、學校體育活動、游泳教學、運動代表隊組成與訓練、體育競賽等，都需要體育教師投入時間與心思去執行，然而體育教師不僅每天要面對繁重的教學與訓練工作，還要應付來自社會大眾以及學生家長的期望和干預，並要完成各級教育行政機關種種的規定和要求。因此，在正規體育教學之外，增加了許多額外的的工作；體育教師面臨前所未有的工作變革、工作情境和工作壓力，造成體育教師對工作逐漸產生疏離感進而產生工作倦

怠。因此，本文將先闡述工作倦怠的意義，再進一步說明體育教師工作倦怠產生的因素，最後提出建言。

### 貳、工作倦怠的意義

美國心理治療學家 Herbert J. Freudenberger 於 1974 年間提出「Job Burnout」一詞，用「失敗、精疲力竭或因過度要求精力、活力和資源而耗竭」來形容工作者在工作環境中，所引起的身體與情緒耗竭的現象，此種現象會直接或間接的影響工作者專業能力的發揮以及個人身心的健康。工作倦怠的定義在相關研究文獻中多有描述，茲特列一些較具有代表性的定義分別說明如下：

一、Freudenberger ( 1974 ) 認為，工

作倦怠是由於工作本身對個人的能力、精力及資源的過度要求，致使工作者感到心力耗盡，筋疲力竭，而在工作上束手無策以及情緒耗竭的一種狀態。工作倦怠可視為個人專心致力於某一工作，而未能獲得預期的報酬，所引起的疲乏或挫折感。

二、Maslach ( 1982 ) 認為工作倦怠是情緒耗竭、缺乏人性化、低成就之症候群，而工作倦怠可界定為生理和情緒耗竭的症狀，發展出消極之自我概念，對工作持負面的態度，以及喪失對工作對象的關懷與感情。

三、張曉春 ( 民 72 ) 認為工作倦怠是「工作過度負荷，工作動機改變、工作疏離、身心交瘁之徵候及對工作感到厭倦等現象之表徵」。通常工作壓力導致工作緊張，例如精神緊張、身心疲累、易怒等，工作者在心理上因而產生對工作的疏離感，並且以冷漠、憤世嫉俗等防衛性的行動來處理工作壓力，於是就會產生工作倦怠。

四、廖貴鋒 ( 民 75 ) 將工作倦怠的定義歸納成五大類，即工作過度負荷、工作動機的改變、工作疏離、身心交瘁的徵候以及對工作感到厭倦。

五、李恒武 ( 民 77 ) 認為工作倦怠是工作者在工作環境要求下，表現出身體上與心理上疲倦、耗竭、退縮、疏離、失去關心與理想等徵候之現象。

綜合上述學者的看法，筆者認為工作倦怠係指教師在工作環境中，因為工作負荷與工作壓力過大而造成身心交瘁，或因

工作未得到預期之報酬而產生挫折感；在個人行為、情緒及生理上產生不良症狀，使得個人無法以正面、積極的態度來面對工作上的負荷與壓力，因而產生情緒焦慮，並引發身體上及心理上的困擾，降低個人工作效率及工作品質。

## 參、體育教師工作倦怠的因素

「倦怠」是一種心理上的特徵型態，往往讓一些原本熱心從事體育教學或運動訓練的老師或教練，漸漸失去對工作的熱誠，而教師工作倦怠的成因是多層面的，廖貴鋒 ( 民 75 ) 認為家長對教師的不尊重，極少部分不負責任的家長由於不自覺的身教，促使孩子產生不守規矩的態度，而使教師產生工作倦怠。

而教師通常為了處理繁雜的學生偏差行為、親師關係、工作負荷的影響而產生工作倦怠。Kalkr ( 1984 ) 既認為教師經常要耗費很多時間與心力處理學生常規、訓育及暴力問題。

Kelly ( 1990 ) 以體育教師兼運動代表隊教練者為研究對象，研究結果發現體育教師兼運動代表隊教練的工作壓力越大，其工作倦怠感越高，且男性教練的工作倦怠高於女性教練。

Kelley and Gill ( 1993 ) 針對體育教師及教練的工作感受，調查壓力知覺、教師兼教練的角色衝突、社會支持及對教練工作的發展測驗，運用多變項分析，研究結果顯示在壓力的評估中，性別、社會支持、較少工作經驗的壓力感受與工作倦怠都有正向關係。根據工作倦怠的理論，

可知個人因素是造成工作倦怠的重要成因，如個人所擁有的專業知能及特殊特質等，包括性別、年齡、教育程度、工作年資、婚姻狀態等都是影響工作倦怠的原因。

Quigley, Slack, and Smith (1987) 用 Maslach Burnout Inventory (MBI: 馬氏工作倦怠量表) 測量高中體育教師工作倦怠水準，結果發現他們在性別、年齡、學校大小、行政支援、薪資的認知與兼教練的報酬的事件上，均具有較高的工作倦怠。

然而，體育教師如果無法實施有效的因應策略來克服工作有關的壓力來源，長期累積的結果，使得個人不滿意於自己的工作，心理感覺沮喪、士氣低落、進而從工作中退縮，降低工作效率，因此，除了個人因素之外，影響體育教師工作倦怠的因素還包括工作環境因素。教學工作上如學生學習態度低落、學生偏差行為日益嚴重、家長期望與社會壓力過高、師生互動不佳等；此外，體育教師工作負荷量大、學校行政單位缺乏支援、與同事間溝通不良以及教師專業不受尊重等，都是工作環境的因素而造成體育教師工作上產生倦怠感。

## 肆、結論

工作倦怠對體育教師個人而言，是一種負面的經驗，對日常生活會產生影響，工作倦怠是屬於個人心理層面的現象，而這些現象都是極端、負向或消極的，不但降低個人工作效能，還會影響學校組織工

作氣氛。學校體育是社會體育的基礎，現代的體育教師擔任學校體育教學工作，擔任提升學生體適能、指導基本運動技能及培養學生健全身心狀態的重要角色；然而，隨著體育課程多元化，現代的體育教師除了體育教學工作外，常常還要負責學校體育活動、體育表演會、運動代表隊訓練以及各項運動競賽等工作。因此，工作負荷量太大，容易造成體育教師對現有的工作不滿意，進而產生工作倦怠，嚴重影響體育教學品質。

所以，學校行政單位必須做好完善規劃，並且妥善運用學校的人力與物力，以減輕體育教師的工作負荷；當然，身為體育教師也必須審慎了解自己工作情況，並且積極參與各種體育知能的研習進修，以提升個人體育方面的專業知能，也唯有不斷的充實自己，才能勝任體育教學工作，提供更佳的體育學習環境，進而提升體育教學品質，自然不會有工作倦怠的發生。

## 參考文獻

- 李恒武 (1988)。臺灣省國民小學教師工作疲乏與其背景因素差異之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 張曉春 (1983)。專業人員工作疲乏研究為例 (上)。思語言，21(1)，66-79。
- 陳偉瑀 (1990)。體育教師工作倦怠成因與預防之道。大專體育，50，102-108。
- 陳蓮妃 (1993)。國民中學訓導主任工作壓力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。

- 郭耀輝 (1994)。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。
- 廖貴鋒 (1986)。國中教師角色衝突、角色不明確與工作倦怠之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Kalkerp (1984). Stress and burnout : Causes and coping strategies. *Contemporary Education*, 56,16-19.
- Kelley, B. C. (1990). *An examination of a model of burnout in dual-role teacher coaches*. DAI, 51 / 12Am, 4060.
- Maslach, C. (1982) *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice all.
- Quigley, T. A.; Slack, T.; Smith, G. j. (1987) . Bum-out in secondary school teacher coaches. *Alberta journal of educational research*, 33 (4) 260-274 .