

國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系
碩士論文

指導教授：顏妙桂 博士

高雄市國中學生課業壓力、休閒因應與身心健康
之相關研究

研究生：蕭雅之 撰
中華民國一〇一年七月

國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文通過簽名表

系所別：公民教育與活動領導學系

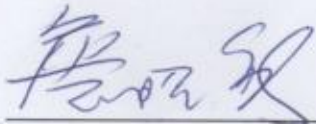
姓名：蕭雅之 學號：696070235

碩士論文題目：

高雄市國中生課業壓力、休閒因應與身心健康之相關研究

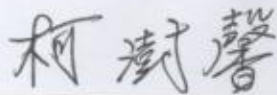
經審查合格，特予證明

論文口試委員



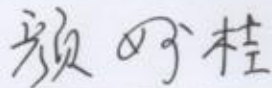
詹昭能 博士

世新大學 社會心理學系副教授



柯澍馨 博士

中國文化大學 生活應用科學系副教授



顏妙桂 博士

國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系副教授

論文指導教授



系主任簽章：_____

中華民國 101 年 06 月 28 日

謝誌

回首三年的時光，一張又一張的高鐵票陪伴著每週往返高雄與台北的日子，趕報告的熬夜、論文難產的焦慮、英文文獻的折磨，到了這個時刻突然都化成了美好而獨特的人生經驗。謝謝這一路陪伴著的老師、家人與同學，能同時具有學生與老師的身份去完成自己的學習目標，真是一件幸福而幸運的事。

謝謝我的指導教授顏妙桂老師，碩一開始就緊緊的跟著老師的每一堂休閒課程，很享受每一次上課與老師的對話，感受著老師對於研究的細膩、人性的關懷，感謝老師願意擔任我的指導教授，陪伴著論文產出的每一天，從邏輯性的教導、論述的方式等等，都讓我成長許多；感謝老師總是關心著我的生命故事，在老師研究室裡的心靈交流與淚水，都會成為這段師生關係的美好印記。

謝謝我的口試委員柯澍馨教授與詹昭能教授仔細的審閱論文，給予我許多寶貴的意見。口試時總是給我加油打氣，更在口試前提醒我不要緊張，一句句的溫暖鼓勵都讓我牢牢記在心裡。

謝謝高中同學、大學同學兼研究所同學的韻婷鴨鴨，總是無條件的給我支援與指導，就像我的研究所顧問般給我選課、修課與論文寫作的意見，有妳真好。謝謝研究所共同努力的淑萍、欣怡、嘉馨學姊、雲雅學姊、秣榛學姐，有妳們在，讓研究所的生活更加多采多姿。謝謝小太陽怡君，每次口試都有妳大力相助與提醒，讓我心裡踏實許多。謝謝心上人冠樺總是扮演默默的心靈加油站，更提供北上的住所，謝謝相見恨晚的妳。

謝謝強強成為我的支柱，提醒我論文的進度，陪伴著寫論文的奮鬥夜晚，更在論文進度達到時，帶著我去看一看美好的大自然，手牽手一起出去走走，讓脆弱的我有繼續努力寫作的動力。每每搭高鐵的時候，也總是你細心的到高鐵站接送，讓我安全到家，謝謝你。謝謝好同事鳳屏，在學校給予我行政上的幫助，更隨時檢視論文的錯誤，提供正確的意見與迅速的方法。謝謝自強主任的包容、玉珍姐姐的陪伴、燕姍的加油打氣，有好同事是那樣棒的事。

謝謝我最親愛的家人，溫暖的爸爸總是無條件的支持著，不管多晚都願意到車站接我回家；永遠像少女的媽媽總是提醒我要照顧好身體，體諒著寫論文的辛苦，準備我喜歡的飯菜等我回家。爸媽的接納與包容，是我論文完成的最大力量。謝謝姐姐，雖然妳總是狀況外，永遠搞不清楚我哪一天上課或論文寫到哪，但是我知道妳永遠是最關心我的。

謝謝自己能堅持而努力的完成自己的學業，三年的日子是對自己能力與耐性的肯定，謝謝能在生命旅程中添加了這一段豐富而特別的小旅行。

雅之 101年7月 高雄

中文摘要

本研究旨在探討高雄市國中學生課業壓力、休閒因應與自覺身心健康之間的影響關係，為達上述研究目的，本研究採問卷調查法進行資料的蒐集與分析，以「課業壓力量表」、「休閒因應信念量表」、「休閒因應策略量表」、「自覺身心健康量表」四個分量表共 76 題，作為研究工具。研究對象為高雄地區國中學生，以分層比例取樣方式，共 655 份有效問卷，有效問卷回收率為 93.57%。正式施測後的統計方法包含有描述性統計分析、T-test、單因子變異數分析、多元迴歸分析及徑路分析。綜合文獻探討與本研究結果發現，獲得以下結論：

- 一、不同性別、補習與否之高雄市國中學生在課業壓力上產生影響。
- 二、不同性別、補習與否之高雄市國中學生在休閒因應信念上產生影響。
- 三、不同年級、家庭社經地位之高雄市國中學生在休閒因應策略上產生影響。
- 四、學業成績、同儕因素與學校課業三個來源的課業壓力對高雄市國中生的自覺身心健康有顯著負向影響。
- 五、高雄市國中學生的休閒因應信念與休閒因應策略對自覺身心健康有顯著正向影響。
- 六、同儕因素的課業壓力能透過休閒因應信念與休閒因應策略對自覺身心健康產生影響。

研究者依據本研究所獲得的結論對國中學生、父母親、學校單位及後續研究者提出相關建議以供參考。在國中生方面，建議國中學生應該培養正確看待成績之態度，於學習過程中了解自己的長處，並且應該適度安排休閒活動，發展良好同儕友伴關係；父母親方面，則建議應發掘孩子的優點與長處，鼓勵多元發展，進一步協助孩子安排適切的休閒生活；學校單位方面，建議學校安排之課程應具豐富性，安排適切之休閒教育課程與家庭休閒活動並協助學生找到成功經驗；對後續研究者則建議在研究工具及研究對象的選擇上可再調整。

關鍵字：國中學生、課業壓力、休閒因應、身心健康。

Abstract

The survey was to investigate the relationship among students' academic stress, leisure coping, and health at Kaohsiung City Junior High school. In order to achieve this purpose of the study, the method adopted by questionnaire survey. The research tools included "Academic Stress Scale", "Leisure Coping Belief Scale", "Leisure Coping Strategies Scale" and "Self-Conscious Physical and Psychological Health Scale". The participants were 655 at Kaohsiung area junior high school students, valid response rate of 93.57%. The data was analyzed by descriptive statistics, T-test, path analysis, multiple regression analysis, and one-way ANOVA. According to survey results, this study found that the following conclusions:

1. There are significant differences in academic stress due to the gender and tutorial or not at Kaohsiung City junior high school students.
2. According to different genders, the tutorial or not, the Kaohsiung City junior high school students have an impact on leisure coping beliefs.
3. According to different grades, socioeconomic status, the Kaohsiung City junior high school students have an impact on leisure coping strategies.
4. According to academic achievement, and peer factors with schoolwork three sources of academic stress have a significant negative impact of conscious physical and mental health of students in Kaohsiung City.
5. The Kaohsiung City junior high school students of leisure coping beliefs and leisure coping strategies have significant positive effects on physical and psychological health.

6. Academic stress through leisure coping beliefs and leisure coping strategies should be conscious physical and psychological health impact of peer factors.

Based on the conclusions from this research, researchers could provide associated suggestions for junior high school students, their parents, schools, and follow-up researchers' reference. As for junior high school students, it is suggested they develop right attitude toward academic achievements and realize their advantage during studying. Furthermore, they should arrange proper time for leisure activities and develop favorable peer relationships. For parents, it is recommended they value children's advantages and merits, inspire them to develop diversified interests, and further assist them in arranging appropriate leisure activities. In respect of schools, it is proposed they schedule classes with rich content, including classes like leisure education and family recreation activities, and help students find successful experiences. With regard to follow-up researchers, it is suggested they make further adjustment in selecting research subjects and tools.

Key words: Junior high school students, Academic stress, Leisure coping, Physical and psychological health.

目 次

中文摘要.....	III
英文摘要.....	IV
目次.....	VI
表次.....	VIII
圖次.....	XI
第一章 緒論	
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	7
第三節 研究目的與問題.....	10
第四節 名詞解釋.....	11
第二章 文獻探討	
第一節 國中生課業壓力及其相關研究.....	13
第二節 休閒因應及其相關研究.....	25
第三節 身心健康及其相關研究.....	34
第四節 課業壓力、休閒因應與身心健康之相關研究.....	44
第三章 研究設計與方法	
第一節 研究架構與假設.....	61
第二節 研究對象.....	67
第三節 研究工具.....	71
第四節 研究流程.....	91

第五節 資料處理與分析.....	94
------------------	----

第四章 研究結果與分析

第一節 高雄市國中生「個人背景因素」、「課業壓力」、「休閒因應信念與策略」、「自覺身心健康」之現況描述.....	97
第二節 高雄市國中學生課業壓力對身心健康影響之分析.....	124
第三節 高雄市國中學生休閒因應信念與策略對身心健康影響之分析	127
第四節 高雄市國中學生課業壓力透過休閒因應對自覺身心健康影響之分析.....	132

第五章 研究結果與分析

第一節 結論.....	137
第二節 研究限制.....	143
第三節 建議.....	145

參考文獻

中文部份.....	148
西文部份.....	156

附錄

附錄一 研究工具使用同意書.....	161
附錄二 預試問卷.....	164
附錄三 正式問卷.....	169

表 次

表 2-1-1	課業壓力相關研究.....	19
表 2-2-1	休閒因應相關文獻研究.....	32
表 2-3-1	身心健康相關研究.....	39
表 2-4-1	課業壓力與休閒因應相關研究.....	45
表 2-4-2	休閒因應與身心健康相關研究.....	50
表 2-4-3	課業壓力與身心健康相關研究.....	53
表 2-4-4	壓力、休閒與健康相關研究—以學生族群為研究對象.....	58
表 3-2-1	高雄市各分區學校數及國中生就學人數一覽表.....	68
表 3-2-2	高雄市各分區學生比率數及問卷發放、回收一覽表.....	70
表 3-3-1	課業壓力量表題項及信度分析摘要表.....	72
表 3-3-2	課業壓力量表因素分析與信度分析結果摘要表.....	74
表 3-3-3	刪題後課業壓力量表信度分析.....	75
表 3-3-4	休閒因應信念量表題項及信度分析摘要表.....	77
表 3-3-5	休閒因應信念因素分析與信度分析結果摘要表.....	80
表 3-3-6	刪題後休閒因應信念量表信度結果.....	81
表 3-3-7	休閒因應策略量表題項及信度分析摘要表.....	84
表 3-3-8	休閒因應策略因素分析與信度分析結果摘要表.....	86
表 3-3-9	刪題後休閒因應策略量表信度結果.....	87
表 3-3-10	自覺身心健康量表提項及信度分析摘要表.....	88
表 3-3-11	自覺身心健康各層面分析結果摘要表.....	89
表 3-3-12	自覺身心健康量表信度結果.....	90

表 4-1-1	全體受試者之「個人背景資料」狀況表.....	98
表 4-1-2	課業壓力各層面之描述統計表.....	101
表 4-1-3	性別對課業壓力各層面之獨立樣本 t 檢定.....	102
表 4-1-4	年級對課業壓力各層面之 ANOVA 分析表.....	102
表 4-1-5	補習與否對課業壓力各層面之獨立樣本 t 檢定.....	103
表 4-1-6	家庭社經地位對課業壓力各層面之 ANOVA 分析表.....	103
表 4-1-7	休閒因應信念各層面之結果統計表.....	107
表 4-1-8	性別對休閒因應信念各層面之獨立樣本 t 檢定.....	109
表 4-1-9	年級對休閒因應信念各層面之 ANOVA 分析表.....	109
表 4-1-10	補習與否對休閒因應信念各層面之獨立樣本 t 檢定.....	110
表 4-1-11	家庭社經地位對休閒因應信念各層面之 ANOVA 分析表.....	110
表 4-1-12	休閒因應策略各層面之結果統計表.....	114
表 4-1-13	性別對休閒因應策略各層面之獨立樣本 t 檢定.....	115
表 4-1-14	年級對休閒因應策略各層面之 ANOVA 分析.....	115
表 4-1-15	補習與否對休閒因應策略各層面之獨立樣本 t 檢定.....	116
表 4-1-16	家庭社經地位對休閒因應策略各層面之 ANOVA 分析.....	116
表 4-1-17	自覺身心健康各層面之結果統計表.....	119
表 4-1-18	性別對自覺身心健康各層面之獨立樣本 t 檢定.....	120
表 4-1-19	年級對自覺身心健康各層面之 ANOVA 分析.....	121
表 4-1-20	補習與否對自覺身心健康各層面之獨立樣本 t 檢定.....	121
表 4-1-21	家庭社經地位對自覺身心健康之 ANOVA 分析.....	122
表 4-2-1	課業壓力對自覺身心健康各層面之迴歸分析表.....	125
表 4-3-1	休閒因應信念對自覺身心健康各層面之迴歸分析表.....	128

表 4-3-2	休閒因應策略對自覺身心健康各層面之迴歸分析表.....	129
表 4-4-1	路徑分析各項效果分解說明.....	133
表 4-4-2	路徑分析各項效果分解說明.....	135
表 5-1-1	各研究假設檢定結果一覽表.....	140

圖 次

圖 2-2-1	休閒與健康關係的理論模式.....	26
圖 2-2-2	休閒因應階層式構面.....	29
圖 3-1-1	研究架構.....	64
圖 3-4-1	研究流程.....	93
圖 4-4-1	路徑分析圖.....	132
圖 4-4-2	路徑分析圖.....	134

第一章 緒論

本研究旨在探討休閒活動因應與高雄市國中學生課業壓力、身心健康之間的關係，本章分為四個部份，首先第一節從目前國中生的課業壓力狀況與休閒活動參與功能說明研究背景；第二節論述本研究之動機；第三節敘述研究目的與問題；第四節解釋本研究重要名詞。

第一節 研究背景

本節論述研究之背景，從當前政府推動之教育改革政策與發展談起，接著描述相關研究探討之國中學生面臨的壓力情形與身心健康的影響，最後描述休閒活動可能的因應壓力功能以完整本研究之背景脈絡。

壹、政府積極推動教育改革，學生仍感課業壓力沉重

因應社會變遷與國際多元化競爭時代的來臨，政府於 1994 年 9 月成立行政院教育改革審議委員會，回應民間對教育改革的呼聲。教育改革審議委員會針對中小學教育方面，認為中學生課業負擔過重，每週上課時數將近 40 小時，再加上補習風氣盛行，對處在青春期的青少年之身心發展不利，且在聯考壓力下亦失去探尋自己興趣的空間（黃榮村，1994）。九十年代起，教育部的施政方針強

調學生適性學習發展，並鼓勵發展教育多元化本質；九十六年度的施政方針中更直接點明「延長國民基本教育年限方案，紓解學生升學壓力」；九十九年度起，逐步擴大高中高職免試入學比例；並於一百零一年度起正式推動十二年國民基本教育。逐年的努力與施政方針的宣示，都顯示出政府積極想要減輕國中生課業壓力的決心。

然而，近來的研究卻仍然顯示國中生感到生活壓力重且課業壓力大。《親子天下》雜誌於 2010 年公佈全台灣國中七、八年級生的學習現況大調查，超過三分之一學生每周考試超過十次以上，甚至一成左右學生每周考試超過二十次，還不包括升學壓力最大的九年級生(陳雅慧, 2010)。學校大量考試產生的後果，讓超過四成學生表示，如果學校沒有考試，就沒有讀書的意願。研究者在教育現場也感受到國中生課業與考試的繁重，多元入學管道增加後，免試升學比率由原本的 15%提高至 35%，未來更會逐年提高。然而，國中生卻因此更需要看重校內每一次的段考表現與平時成績，甚至必須積極參與各項校內外的競賽，以爭取免試升學中加分的機會，學生普遍反應自己的壓力更大了、睡眠時間更少了。

此外，相關統計與調查也顯示國中生的課業壓力情形嚴重。董氏基金會心理衛生組在 2010 年對大台北地區國高中生進行運動習慣與憂鬱情緒研究中發現，有 19.8%的青少年明顯有憂鬱的情緒，且青少年的憂鬱來源第一名為「課業、考試成績不佳」，顯示出課業的壓力依然困擾著青少年(葉雅馨, 2010)。

兒福聯盟於 2011 年所進行的「台灣學童學習過勞情形報告」中亦顯示學生疲勞程度過量，且國中生疲勞程度較國小嚴重，每六個就有一個感到學習過勞，這些學生表示自己是「感到累垮了」、「感到課業是沉重負擔」或「超過自己身心負荷」，調查報告顯示，有 32.1% 的學生反應自己近兩個月來每天都有考試，甚至有學生曾經通宵未睡寫作業（王育敏，2011）。台中張老師基金會於 2011 年暑假期間調查即將進入國中生活的新生對於新生活的期待，卻有高達五成八七的學生對課業壓力感到焦慮，有四成左右的學生擔心無法應付國中課業、跟不上別人或聽不懂課程。受訪者皆尚未進入國中，卻已經感到焦慮與不安（羅華容，2011）。

貳、課業壓力對身心健康帶來不良影響

壓力可能造成的影響因素，除了壓力本身的強度外，也要考量青少年所擁有的資源與本身的狀態。至於壓力對人的影響可分為幾個部份，首先，在生理方面，經歷壓力的個人會產生神經與肌肉方面的不適感，像是頭痛、背痛、肩頸僵硬、肌肉酸痛等；在心理方面，則會出現緊張性的反應，諸如焦慮不安、擔心害怕、心神不寧，若無法克服則可能產生更嚴重的憂鬱反應；在認知方面，個人因為受到壓力困擾，將使之學習、辨認、推理、判斷等認知活動受到影響，可能導致注意力不集中、健忘、記憶力變差等情形。除了以上三方面外，壓力的影響更擴及行為、人際、健康等層面，壓力個人可能會有大吼大叫、丟東西、傷害自己與他人、人群疏離、與人爭執以及免疫力降低。

國中生面臨壓力時，身心與人際、家庭方面都可能受影響，研究者於高雄市國中輔導處服務，發現由導師轉介到輔導處接受晤談諮商的學生以及主動來接受輔導的學生中，有越來越多人表示自己無法調適與因應課業壓力，這些學生出現了沮喪、憂鬱、低落等心理狀態，也同時出現懼學、翹課等行為。2011年9月新北市某國中一位林姓男學生，疑因壓力過大從學校四樓跳下(豆照勳、張鎮麟，2011)；2011年12月在高雄市也發生陳姓女國中生因課業壓力大，用水管纏繞自己頸部欲輕生之事件(鮑建信，2011)，這些層出不窮的新聞事件，令人對國中學生的壓力現況感到擔憂。

Stanley G. Hall 提出青少年時期為風暴與壓力狂飆期的概念 (storm and stress) ，認為青少年時期與極端情緒之間有高度的連結 (引自 Arnett, 1999) 。除此之外，青少年階段是一個相對困難的時期，因為這個時期主要容易有以下的狀況：首先，此時期的青少年和父母容易有衝突，青少年與父母的衝突頻率會增高且強度也會增強，相處時間則相對減少，有較低的家庭親密感；其次，此時期的青少年情緒易崩潰與混亂，若經驗到越多的負向生活事件，則青少年越容易有負向情緒，例如：窘迫、孤單、被忽略等感受，也越容易有情緒混亂的狀況；最後，此時期的青少年最容易出現各式各樣的冒險行為，他們可能有物質與酒精濫用、飆車、提早且不安全的性行為等情形發生(Arnett, 1999)。尤其青少年早期更是情緒起伏強烈但又不知如何表達的時期，受到輕微挑動或甚至沒有任何刺激的情況下，他們都可能對父母親或兄弟姐妹爆發強烈的情緒(張

德聰、周文欽、張鐸嚴、賴惠德，2006)，青少年時期的問題也可能造成往後的心理痛苦與沮喪(Stenberg & Morris, 2001)。

總之，青少年處於身心不穩定的狀況，過去研究也指出生活壓力對學生身心健康有顯著且負向的影響（李欣瑩，2000；李灝銘，2007；汪敏慧，2007；高士剛，2008；陳淑芬，2002；蔡婉莉，2001；鄭曉涵，2008），由此可見，正確體認到青少年情緒化的特徵是非常重要的。儘管大多數的青少年最終將蛻變為能勝任的成年人，但是，若青少年能得到適當的調適，較能幫助他們度過這個時期，成功轉換到成人階段。

叁、休閒活動因應壓力的功能逐漸被重視

相關研究顯示，國中生的休閒參與對減緩壓力有顯著的效果，參與程度越高，越能減少其課業壓力（李明星，2009；李鳳慈，2006；曾郁喬，2008；鄭三權，2010；劉穎暉，2011）。休閒活動的參與能夠對抗生活中的壓力事件所引起的身心健康等負向影響(Iwasaki & Mannell, 2000)，並且能提供友伴關係，使個人感受到社會支持。另一方面，個人選擇持續參與某些休閒活動將促進其自我決定，增加個人支配感(Coleman & Iso-Ahola, 1993)。因此，休閒活動的參與能幫助人們處理生活壓力、與健康有正向的關連；與疾病、身體不適有負向的關連。休閒活動參與程度較高者，面臨到生活壓力增加時，較不易有沮喪的情緒。

根據 Iwasaki 與 Mannell(2000)提出的休閒因應階層模式，休閒因應可分為

兩個子階層：休閒因應信念與休閒因應策略。休閒因應信念指的是個人認為休閒能夠幫助自己處理壓力，包含休閒自主性與休閒友誼；休閒自主性方面，國中學生參與休閒活動可在過程中體驗自我決定與增能的感受，依照自我意志選擇喜歡且願意從事的活動，增加克服壓力的信心；休閒友誼方面，國中學生面對壓力時，可藉由休閒活動的參與，從中獲得友伴的情緒、自尊、物資、資訊等社會支持。休閒因應策略則分成三個部份，首先是休閒友伴，可透過休閒活動的參與和他人建立關係、分享經驗，形成社會支持。其次是休閒緩和因應，國中學生可透過休閒暫時逃離壓力事件，舒緩身心以重新面對問題。最後則是休閒情緒改善，透過休閒活動的參與，可以增進正向情緒。鄭照順（1999）研究發現，青少年面對生活壓力時，如能善用家庭與社會支持，採用積極的因應策略，則一方面可促進身心健康；另一方面可以促進學業高成就，並可獲得滿意的生活及幸福感。

總之，國中階段為青少年身心發展的重要時期，卻同時處於課業壓力繁重的階段，不同強度的壓力將帶給國中生身心等層面的負面影響。過去雖有已有「課業壓力」、「身心健康」等相關研究，卻較少針對國中階段這個重要的時期進行探討，亦較少關於休閒因應之研究。因此，本研究特別針對高雄市國中生課業壓力與身心健康進行研究，探討休閒因應與課業壓力、身心健康之相關性，以期對國中生有更進一步的了解與認識。

第二節 研究動機

本節以研究背景為基礎論述，引發研究者探討國中生課業壓力、休閒因應與身心健康之相關的研究動機，茲分述如下。

壹、了解國中學生課業壓力現況來源，以便積極提供協助

國中生正值青少年時期，也是人類生命週期中發展最為快速的階段之一。面對生理的變化、求學歷程中的競爭、社會價值的多元化、家庭結構的改變及人際關係的複雜化等，國中學生的生活壓力確實是存在且不容忽視的（蕭佳莉，2005）。處於尋求認同與澄清建立自我概念的國中學生，在升學主義的台灣社會裡，強調課業與學習競爭的壓力，將會引起許多青少年與社會問題（余嬪，1998）。尤其國中生承受許多課業壓力，當對自己沒有信心時，會無法調適壓力而影響身心建康。

實務工作上經常發現國中生普遍課業壓力大，來談之學生經常都是因為無法調適課業的壓力或個人學業表現與父母對成績的期望有落差，當學生無法在壓力與自我能力之間取得平衡時，家長期望、同儕競爭、自我期待，往往造成學生感到喘不過氣而影響學生的家庭關係、人際關係與身心健康。相關研究較少以高雄地區的國中生為研究對象，研究者希望分析探討目前高雄市地區國中學生的課業壓力來源，以增進對輔導工作上的了解，進而提供實質協助，作為輔導學生時的參考依據，此為研究動機之一。

貳、探討國中學生休閒因應對課業壓力與身心健康之影響

當前國內針對「休閒因應」的相關研究大多只探討休閒因應「策略」與壓力的關係（曾郁喬，2008；張雅筑，2009；林明芳，2010），但就 Iwasaki 和 Mannell(2000)所提出的休閒因應階層式構面中，休閒因應可分為兩個子層面，分別是休閒因應策略與休閒因應信念，相關研究亦顯示休閒因應信念對休閒因應策略有顯著且正向的影響（謝佩如，2005；吳家燕，2006），因此，本研究欲同時針對國中生的休閒因應信念與休閒因應策略進行探討，以獲得較為整體與詳細的資訊，補足當前相關研究之不足。

而研究對象的部份，相關研究主要針對幾個族群，像是老人、工作者、學生。例如陳智瑩（2006）研究休閒調適策略對日常生活壓力的影響，就以台北縣新莊市的老人為研究對象；又如陳紹綿（2007）研究工作壓力、休閒因應與健康之研究，以台北市高中女教師為研究對象，其他還有精神科護理人員（林明芳，2010）等不同的工作族群。研究者所關心的學生族群部分，目前僅有丁光華（2007）以台北市高中生為研究對象、曾郁喬（2008）以台中縣市國中學生為研究對象。本研究欲了解高雄市國中學生在休閒因應信念與休閒因應策略兩個子層面中各細項與課業壓力、身心健康的影響情形，提供相關單位參考。除了增進國中學生休閒方面的認識，也針對現況研擬國中學生輔導與服務策略，幫助學校、家庭、社福機構等在對國中學生提供協助時可以更有方向與目標，進行輔導與介入能更加專業化與高效率性，此為研究動機之二。

叁、增進對高雄市國中學生身心健康及其影響因素之了解

國中階段是身心發展的重要時期，也是生理轉變與情緒起伏劇烈的階段，在未發展出適當能力去因應壓力以前，容易導致其發展結果不良，也將影響未來成人階段的身心狀況。國中學生面臨家庭、學校、人際、生長發育等壓力都可能造成身心不適狀態，相關研究顯示，國中生的身心健康問題可能有社會官能障礙、焦慮、不眠症、身體症狀、嚴重憂鬱症（李欣瑩，2000），例如政府近來的青少年死因統計中顯示，青少年自殺死亡率逐漸增加，至 2007 年，自殺已經成為青少年的第二大死因（行政院衛生署，2008）。青少年的身心健康，實屬重要議題，學校與家長更應該在此階段給予國中學生所需的輔導與協助以幫助其成功的轉化。而目前國內對於國中學生身心健康之研究，顯示出國中生身心健康因性別、年級、家庭社經地位等變項而有所不同，然而，相關研究對象都集中於中北部地區，並以台北縣市地區為主（李灝銘，2007；崔珮玲，2003；陳筱瑄，2002；陳淑芬，2002；鄭曉涵，2008），對於本研究所關心之高雄市國中學生並未有相關研究。因此，研究者擬就此研究對象，了解其身心健康現況，補足目前研究的不足之處，此為研究動機之三。

總結以上，研究者本身於教育現場發現各校雖有輔導處與輔導教師的設置，但在給予國中學生協助方面，若能得到研究結果之支持，了解休閒活動是否具備因應壓力之功能來增進學生身心健康，就能給予相關教育、輔導、社福人員更加具體而有效的協助方式來促進國中學生健康發展。

第三節 研究目的與問題

本節主要可分為兩個部份，首先延續本研究之背景與動機提出研究目的；

第二部份根據研究目的羅列本研究問題。

壹、研究目的

- 一、探討高雄市國中生課業壓力現況。
- 二、探討高雄市國中生休閒因應之現況。
- 三、探討高雄市國中生身心健康之現況。
- 四、了解高雄市國中生課業壓力對身心健康之影響。
- 五、了解高雄市國中生休閒因應對身心健康之影響。
- 六、了解高雄市國中生課業壓力透過休閒因應對身心健康之影響。

貳、研究問題

根據上述研究目的，本研究提出以下研究問題：

- 一、不同背景變項之高雄市國中生課業壓力之現況為何？
- 二、不同背景變項高雄市國中生之休閒因應信念的現況與差異情形為何？
- 三、不同背景變項高雄市國中生之休閒因應策略的現況與差異情形為何？
- 四、不同背景變項之高雄市國中生身心健康的現況與差異情形為何？
- 五、不同背景變項之高雄市國中生課業壓力對身心健康之影響情形為何？
- 六、不同背景變項之高雄市國中生休閒因應對身心健康之影響情形為何？
- 七、高雄市國中生課業壓力透過休閒因應對自覺身心健康之影響為何？

第四節 名詞解釋

為確立本研究的研究目的與研究範圍，本節將解釋本研究常用名詞之定義與界定，茲分述如下：

壹、國中生 (Junior High School Students)

本研究之國中生為就讀於高雄市 100 學年度公私立國民中學一至三年級學生。

貳、課業壓力 (Academic Stress)

課業壓力指的是個人面對課業時，經主觀認定自覺無法排除壓力而造成身體、心理、認知等受壓迫的反應。本研究探討高雄市國中學生課業壓力來源高低，以受訪者在課業力量表上的總分高低認定，分為「學校課業」、「家庭因素」、「學業成績」、「同儕因素」四個層面。得分越高者代表該項課業壓力來源越大，反之則小。

參、休閒因應 (Leisure Coping)

休閒因應依照 Iwasaki 和 Mannell 所提出之休閒因應壓力模式，分為休閒因應信念與休閒因應策略，休閒因應信念指的是個人認為休閒能夠幫助自己處理壓力；休閒因應策略指的是一種個人遭受壓力事件時，可能會採取某些因應的行動來對這些事件做出反應，促發某些型態之休閒活動效益以維持健康。

本研究所指之休閒因應信念以受訪者在休閒因應信念量表上的總分平均值

高低認定，分為「實質支持」、「自尊支持」、「自我決定」、「休閒限制」、四個層面，共計 24 題。總分平均值越高代表越具有良好的休閒因應信念；休閒因應策略則以受訪者在休閒因應策略量表上的總分平均值高低認定，分為「正向因應」、「負向迴避」、「情緒改善」三個層面。總分平均值越高代表有越良好的休閒因應策略。

肆、身心健康 (physical and psychological health)

本研究採用世界衛生組織對健康所提出的定義：健康是一種身、心與社會的完全安適狀態，不僅是沒有疾病或虛弱。身心健康主要指生理與心理兩部份，生理健康是指身體沒有任何疾病的狀況與徵象，或指個人能夠執行其活動功能與自我照顧 (Caldock & Wenger, 1993)；心理健康則是指一個人沒有困擾足以妨礙其心理效能的狀態 (張春興，1994)。

本研究之身心健康以受訪者在自覺身心健康量表上的總分認定，分為「生理情緒」與「負向思考」兩個層面。總分越高者，自覺身心健康狀況越差。

第二章 文獻探討

本研究探討國中生課業壓力、休閒因應與身心健康之相關情形，本章共分為四節，第一節為國中生課業壓力及其相關研究；第二節為休閒因應及其相關研究；第三節為身心健康及其相關研究；第四節則為課業壓力、休閒因應與身心健康之相關研究。

第一節 國中生課業壓力及其相關研究

本節首先探討目前台灣國中生在生活中所面臨的壓力來源，了解目前國中生壓力現況，藉此確立本研究變項之依據；再檢視目前相關研究。

壹、壓力定義

壓力概念最早源自於物理學及工程學之領域，是指直接施予物體之任何外力造成物體扭曲變形。Hans Selye 指出「壓力是對任何需求所產生的一種非預期反應」，亦即個人面對刺激時為重新恢復正常狀況所做的反應，不論該刺激是否超過個人所能負荷的程度，凡有此反應皆表示個人正處於壓力狀態下（引自曾錦泉，2003）。

檢視國內外學者對於壓力的定義可以知道壓力是一種普遍存在的現象，當個人覺知環境需求與個人能力反應之間的不平衡，則會產生正負向之反應狀態(Cox, 1978; Martin & Schermentharm, 1983; Monet & Lazarus, 1977)，例如—Cohen 指出

壓力是一種個人對事件的主觀認知，是來自個人與環境之間的覺知（引自張春興，2002）；亦有研究者清楚界定壓力之時間與層面，認為壓力是半年內所遭遇到的壓力事件之困擾程度，並可分為五個層面：學業問題、家庭生活、人際相處、兩性交往、身心健康（黃真真，2009）。以下將檢視國中生壓力之相關研究，了解當前國中學生壓力狀況。

貳、台灣國中生課業壓力之概況

青春期的急速成長與生理的改變，會伴隨著疲倦、不安及其他不良的狀況，若得不到成人的諒解與支持再加上課業沉重，以及無法負擔父母所期待於他的責任，往往使青少年變得緊張、激動、情緒不穩（李惠加，1997）。

研究者檢視目前國內相關研究，分析研究發現國中生壓力來源的高低排序，最大的壓力源為「課業壓力」，最主要來自功課份量重、考試壓力大、擔心無法考上理想學校等（王維君，2008；陳柏齡，2000；陳素惠，2004；馮麗君，2008；蔡嘉慧，1997；蕭佳莉，2005）；此外，也有研究者指出國中生最高壓力源為「學校生活」（唐全騰，2008；陳素惠，2004），而所謂學校生活壓力仍圍繞著課業所帶來的影響，諸如：老師教學過於嚴苛、老師指派的作業太難、老師要求過高、學校作業太多、老師上課的內容太難、學校考試太多、老師上課的進度太快、課業不能達到老師的要求等。值得關注的是，過去研究中僅有曾郁喬（2009）發現國中生最高壓力源為「休閒衝突」，來自於以下幾個部份：放學後沒有足夠的時間從事戶外活動、沒有足夠的時間可以玩樂、有太多的功課要做、缺少自己的自

由、沒有足夠的時間去做休閒活動。從此研究者之休閒衝突的內容仍可以得知，休閒衝突與國中課業壓力依然息息相關。因此，本研究對國中生壓力的探討將聚焦在國中生的課業壓力。

叁、課業壓力

根據對國內國中生壓力來源壓力的探討，可以了解到課業壓力實已是目前國中生所面臨到的最大壓力源。因此，本部份將探討課業壓力與目前相關研究以確立本研究之方向。

一、課業壓力定義

由前述可知，課業壓力為國中學生日常生活最大壓力源之一，而目前國內也對課業壓力有不同層面的研究，以下整理國內研究者對於課業壓力的定義，以釐清變項之意涵。

（一）課業壓力有多種因素來源

國中生的課業壓力來源並非單一面向，可能來自個人、家庭、學校等三方面（王淑卿，2003；林聖峰，2009），個人方面包含對自己的期許、對自己學業成績的滿意度；家庭因素則主要來自於父母的期望、父母拿自己的成績與別人比較等；學校因素的課業壓力主要來自於師長的期望、同儕之間的競爭及對於升學感受到的壓力等。此外，也有學者將之分為內外因素（林聖峰，2009；黃湘玲，2008），內在因素來自於對自己的期望，外在因素則來自他人的期望，如父母、師長等。

(二) 課業壓力為主觀認定

課業壓力為個人於學校環境與活動中有礙自我表現之困擾因素或相關事物已經超出自己個人所能承受的層次，經主觀評定自己狀態與可用資源後，自覺無法排除而造成的一種受壓迫狀態（黃仁性，2006；Haugland, Wold, & Torsheim, 2003）。

(三) 課業壓力之反應

個人面對課業壓力之反應也有不同的層面，大致可分為身體上、認知上、情緒上和行為上（黃湘玲，2008），個人會感到內心焦慮或挫折，使學習效果受到影響（王琦瑜、張少熙、張良漢，2007）。

總結上述，可以發現課業壓力並非單一層面，且個人在面臨課業壓力時，若主觀認定無法排除與面對，將會造成身體、心理、認知等受壓迫的反應。本研究在國中學生課業壓力現況的探討上，從人際因素、家庭因素、學校因素、個人因素四個層面去了解高雄市國中學生的壓力情形，進而比較國中生課業壓力來源中最主要之困擾為何？以下再就相關文獻了解國中學生課業壓力之研究方向與脈絡。

二、國中生課業壓力相關研究

為了解當前國中學生課業壓力之內涵及發展，本部分蒐集相關研究，依研究題目、研究對象、研究結果整理如表 2-1-1，分析討論如下：

(一) 研究題目

目前課業壓力的相關研究，主要關注以下幾個面向：學校生活適應(丁明潔，2002；林尚賢，2007；張瑞璋，2005)、課業成就與課業表現(林金輝，2010；林聖峰，2008；黃仁性，2006；周品儀，2010)；此外，有研究者進行課業壓力與休閒之相關研究，區分為以下幾個部份：休閒需求(王琦瑜，2006；聶苑菁，2008)、休閒活動參與(周品儀，2010；劉穎暉，2011)、休閒阻礙(簡志吉，2011)、休閒功能(高士剛，2008)。

(二) 研究對象

13 篇文獻中，研究對象大多遍及七至九年級學生，且大多為普通班學生，僅有張瑞璋(2005)、林尚賢(2007)研究之對象分別為體育班學生和橄欖球隊員。此外，在研究對象的所在地區方面，則發現此 13 篇文獻中，分別有全國性 2 篇、台北市 2 篇、台北縣 1 篇、桃園縣 1 篇、新竹縣 1 篇、南投縣 1 篇、台中市 1 篇、雲林縣 1 篇、嘉義縣 1 篇、台東縣 1 篇。

根據教育部統計處所公佈 100 學年度各地區國中學生數統計表中可以得知，高雄市國中學生數(99,403 人)佔全國 22 縣市學生數十分之一，排名為全國國中學生數第三高(第一高為新北市 136,231 人；第二高為台中市 114,050 人)，實有其特殊性與重要性，但目前尚無針對大高雄地區之國中學生做研究，本篇以高雄市學生為研究對象，可補足當前研究之不足。

(三) 研究結果

國中生壓力情形有「性別」上的差異，普遍認為女生的壓力高於男生(涂鈺芬，2006；高士剛，2008；黃仁性，2006)，但也有研究結果顯示課業壓力並沒

有性別上的差異（吳常榮，2009）。

Byrne, Davenport 和 Mazanov(2007)發現澳洲青少年生活壓力來源最高者為家庭生活壓力，此部分與國內研究較不相同；針對國內課業壓力研究則可發現壓力來源情況與學生壓力程度在相關研究中也都有結果上的不同。張瑞璋（2005）發現體育班學生課業壓力為中等程度；而林尚賢（2007）、高士剛（2008）則發現學生課業壓力為中上程度，此部份略有不同。在課業壓力來源方面，涂鈺芬（2006）發現課業壓力中最高壓力源為「家長壓力」；但高士剛（2008）的研究卻顯示最高壓力源為「個人壓力」和「師長壓力」。

相關研究中，對課業壓力的探討結果有程度上的不同，也有來源上的不同，研究者認為這可能與地區文化或與班級組成的方式有關，以課業壓力程度為例，體育班學生與普通班學生的壓力程度就有所不同（林尚賢，2007；高士剛，2008；張瑞璋，2005），這可能來自於兩種不同特質班級被要求的方向有所不同，也可能體育班學生平日所進行之體育活動有助於壓力的紓解，研究者在進行本研究時，將這些因素考慮在內，繼續深入探討之。

表 2-1-1 課業壓力相關研究

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
丁明潔 (2002)	國中生樂觀/悲觀傾向、課業壓力評估、課業壓力因應方式與學校生活適應之相關研究	桃園縣公立國中 1224 名 男女學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生最常採取的課業壓力因應方式為「積極情緒焦點因應」，其次為「消極情緒焦點因應」、「積極問題焦點因應」，最少使用「消極問題焦點因應」。 2. 國中生學校生活適應情形普通，以同儕關係適應最佳，學習適應最差。 3. 國中生性別在壓力評估、壓力因應方式、及多數學校生活適應有顯著差異。
張瑞璋 (2005)	臺北市國中體育班學生課業壓力與學校適應之相關研究	臺北市國民中學體育班學生 642 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臺北市國民中學體育班學生之課業壓力得分與學校適應情形在中等程度。 2. 性別、年級、父母、教師管教方式、學業成就、住宿與課業壓力達顯著差異。 3. 年級、教師管教方式、學業成就、課業輔導、住宿與學校適應達顯著差異。 4. 學生課業壓力與學校適應達負相關。 5. 課業壓力之「老師壓力」能有效預測學校適應。
王琦瑜 (2006)	臺北市國中生課業壓力與休閒需求之相關研究	臺北市公立國中 (含完全中學) 1181 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 臺北市國中生課業壓力中，最主要的來源為擔心將來考不上理想的學校，其次為國中基本學力測驗增加讀書負擔。 2. 臺北市國中生，最主要的休閒需求為放鬆心情，其次為減少心中的不愉快。 3. 不同性別、年級、父母課業要求、教師課業要求、休閒活動時段、休閒活動次數、休閒活動類別國中生，在課業壓力與休閒需求上有顯著差異。 4. 臺北市國中生在課業壓力與休閒需求之間有正相關存在。

(續下頁)

表 2-1-1 課業壓力相關研究

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
涂鈺芬 (2006)	國中學生課業壓力與因應方式之探討	國中一至三年級學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課業壓力源以家長壓力最大。嚴格型及民主型家長的學生壓力較高於放任型。 2. 國中女生的壓力高於男生。 3. 一年級學生在同儕壓力和師長壓力方面，皆高於三年級學生。 4. 導師愈嚴格，學生的課業壓力愈高。 5. 國中學生主要以「積極面對」作為課業壓力因應方式，且女生高於男生。 6. 導師之領導方式愈民主，學生會採用更積極的因應方式；導師之領導方式愈放任，學生則採較消極逃避的因應方式。
黃仁性 (2006)	國中生課業壓力及課業表現之相關分析	新竹縣湖口高中國中部每年級各五個班的學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在性別上除家庭壓力因素無顯著性外，女生的課業壓力都比男生大。 2. 在課業表現上除數學、地理無顯著性外，女生的表現大體比男生佳。 3. 在年級上，三年級感受來自學校的壓力明顯較高，在課業表現上卻普遍較差。 4. 父母的教育程度越高者，學生感受父母的壓力明顯越大，課業表現也較佳。
林尚賢 (2007)	全國國中橄欖球隊選手社會支持、課業壓力與學校適應之相關研究	全國國中橄欖球隊之選手共 389 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全國國中學校橄欖球隊選手之社會支持、課業壓力與學校適應得分的情形屬於中上程度。 2. 年級、團隊年資、運動層級、訓練量、參加團隊後的學業成績進步情形、學業成績及學校是否實施課業輔導或補救教學在社會支持上達顯著差異。 3. 年級、參加團隊後學業成績進步情形、學業成績在課業壓力上達顯著差異。 4. 社會支持與課業壓力相關性不高；社會支持程度與學校適應達顯著正相關；學校適應、課業壓力呈顯著負相關。

(續下頁)

表 2-1-1 課業壓力相關研究

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
聶苑菁 (2008)	台東縣國中生課業壓力與休閒需求之相關研究	台東縣立國民中學普通班的學生，共計 886 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課業壓力主要來源為擔心將來考不上理想學校、國中基本學力測驗增加讀書負擔、學業成績不理想、父母對我的課業要求、父母常拿成績與別人比較。 2. 休閒需求為放鬆心情、享受自在、減少不愉快、與他人同樂、獲得愉快經驗。 3. 課業壓力在不同性別、年級、父母課業要求、教師課業要求、休閒活動次數、休閒活動類別等變項上有顯著差異。 4. 休閒需求在不同性別、休閒活動次數、休閒活動類別等背景變項有顯著差異。 5. 台東縣國中生在課業壓力與休閒需求之間的相關情形未達顯著水準。
高士剛 (2008)	國中生課業壓力、休閒調適與健康關係之相關研究	南投縣公立國民中學的學生，共 348 位學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生課業壓力為中上等程度，以個人因素和師長因素的壓力較高。 2. 休閒調適策略的三個因素上，以「提升正面情緒的休閒」為最佳；在調適結果的三個因素上，以「調適的有效性」為最佳；國中生的健康尚佳。 3. 女生整體課業壓力大於男生，嚴格型管教家長對國中生有較大的壓力。 4. 國中生在休閒調適策略中顯示，男生在「友伴式休閒」明顯高於女生；在休閒調適結果中顯示，男生明顯高於女生。 5. 民主型領導之導師對國中生調適結果較好；男國中生的健康狀況上較女生佳，在出生序中，老么較有心理健康困擾。 6. 國中生課業壓力與調適結果呈負相關；休閒調適策略及調適結果呈正相關；課業壓力與健康狀況呈負相關；休閒調適策略與健康呈正相關；調適結果和健康呈正相關。調適效果佳的學生健康較好，課業壓力高的學生健康上則較差。

(續下頁)

表 2-1-1 課業壓力相關研究

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
林聖峰 (2008)	國中生課業壓力及學習成就之相關分析	台北縣國中七至九年級的學生，共計 248 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性別、溫習功課時間、補習時間、家長最高學歷和家庭月收入與其課業壓力具有顯著相關。 2. 性別、補習時間、家庭月收入與其學習成就具有顯著相關。 3. 課業成績因素、師長期盼因素和求好心切因素所形成的課業壓力越大，孩子的學習成就愈高。 4. 學習負荷、專心分散和家庭幸福所形成的課業壓力越小，孩子學習成就愈高。
吳常榮 (2009)	國中學生電子運動遊戲涉入、流暢體驗與課業壓力之研究	新竹縣縣立國中共 10 所學校，共抽取 30 個班級，共 695 人。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性別與零用金在電子運動遊戲涉入上達顯著差異，年級未達顯著差異。 2. 性別、年級以及零用金在流暢體驗上皆達顯著差異。 3. 性別、年級以及零用金在課業壓力上皆未達顯著差異。 4. 電子運動遊戲涉入不會直接影響課業壓力，間接影響流暢體驗後再影響課業壓力。流暢體驗扮演重要的中介變項。
林金輝 (2010)	時間管理、課業壓力與學業成就關係之研究：以台中市九年級國中生為例	台中市 545 位公立九年級生國中生為研究對象	<ol style="list-style-type: none"> 1. 九年級生個人因素之課業壓力偏高，家庭因素之課業壓力較低。 2. 九年級生個人因素之課業壓力與學業成就呈現正相關；學校因素之課業壓力與學業成就呈現負相關。 3. 九年級生個人背景變項、時間管理與課業壓力對學業成就有顯著預測作用。
周品儀 (2010)	國中生課業壓力、休閒活動、家人支持與學業成就之研究	雲林縣立斗六國中學生，共 426 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單親家庭之學生課業壓力較高；家人支持程度較低。 2. 父母職業為軍公教之學生課業壓力、家人支持程度較高；父母教育程度高者學生成績表現較佳。 3. 七年級生之家人支持優於八、九年級。 4. 家人支持程度的高低對課業壓力與休閒活動參與頻率產生調節作用。

(續下頁)

表 2-1-1 課業壓力相關研究

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
林俊傑 (2010)	擴大免試入學方案對國中生課業壓力影響之研究-以朴子國中為例	嘉義縣立朴子國民中學國二及國三學生，共 712 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國二課業壓力減輕程度顯著高於國三。 2. 放任型母親的國中生明顯感覺到壓力減輕程度最多；父親管教方式不影響國中生的課業壓力減輕程度。 3. 低社經地位的國中生課業壓力明顯因擴大免試入學方案而減輕。 4. 中學業成就及低學業成就的國中生課業壓力明顯因擴大免試入學方案減輕。 5. 對於國中學生而言，擴大免試入學方案無助於減輕課業壓力。
劉穎暉 (2011)	新北市國中生課業壓力與休閒參與之研究	新北市國中生 412 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新北市國中生的整體課業壓力為中等偏高，個人構面最高；學習適應最低。 2. 性別、年級、導師管教類型、家長學歷、補習情形及家長社經地位上，對整體課業壓力與課業壓力各構面有顯著差異。 3. 性別、年級、每月零用錢、家長管教、導師管教、家長學歷、家庭居住情形、學期平均分數、補習、休閒友伴、家長社經地位，對休閒參與有顯著差異。 4. 課業壓力的個人、家庭因素、學習負擔、外在環境及升學等構面與娛樂、知識及藝文類活動有顯著負相關；課業壓力的個人、學習負擔及外在環境構面與其他及社交類活動則有顯著正相關。
簡志吉 (2011)	參與補習國中生課業壓力與休閒阻礙相關之研究	高雄市參與補習國中生 450 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高雄市參與補習國中生在課業壓力感受及休閒阻礙感受均屬於中上程度。 2. 參與補習國中生的課業壓力會因個人背景不同，而有所差異。 3. 休閒阻礙因素方面，差異情形並不明顯，惟部分國中生會因為性別、年級、父母及教師對課業的要求有所差異。 4. 課業壓力與休閒阻礙呈現正相關，顯示參與補習國中生課業壓力越大，其休閒活動阻礙強度越強。

(續下頁)

表 2-1-1 課業壓力相關研究

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
Byrne, Davenport, Mazanov, (2007)	Profiles of adolescent stress: the development of the adolescent stress questionnaire	1039 名 13-18 歲 的澳洲青 少年	1. 青少年壓力來源最高前十項包含家庭生活壓力、學校表現壓力、學校出席壓力、家庭衝突、父母控制、對未來不確定性、學習不適壓力、與異性相處壓力。

肆、小結

課業壓力對國中生而言，實屬日常生活中的重要議題與主要壓力來源，相關研究調查中，不同地區與背景的國中生課業壓力程度略有不同，壓力來源也可分為不同層面。根據以上文獻，影響課業壓力程度的因素有性別、年級、零用錢多寡、補習時間長短、溫習功課時間長短、父母職業、管教態度、家庭社經地位、教師管教態度，以及休閒活動的類型、次數、時段等。因此，本研究在探討國中生課業壓力現況時，將探討相關背景因素與課業壓力之影響情形。

第二節 休閒因應及其相關研究

休閒活動除了有生理上的益處外，更有心理方面的效益，能增加正向情緒並影響健康。Tinsley(1986)提出休閒所能滿足的心理需求量表中將休閒的心理性效益分成八大類，分別是：自我表達、陪伴、力量、補償、安全感、服務、審美與智能和孤獨；Caldwell 和 Smith(1988)則認為休閒可以克服孤獨感並促進健康。除此之外，Iwasaki(1998)認為休閒與壓力的關係不單是情緒取向或問題取向的因應，休閒可能同時存在以上兩者，即休閒可使人直接針對問題加以處理壓力源，亦可使人改變自己對壓力情境的感覺與想法，因而「休閒因應」以和「一般因應」有所區隔。

本節討論休閒因應，分為三個部份，第一部分說明休閒因應的理論定義與內涵；第二部份則探討各領域應用休閒因應理論之相關研究，並透過相關研究的整理與探討來歸納本研究之變項；第三部份則為本節小結。

壹、休閒因應的理論與內涵

此部分說明 Iwasaki 和 Mannell(2000)所提出的休閒因應壓力理論，並從 Iso-Ahola 和 Coleman 的休閒緩衝壓力理論先開始論述，以了解 Iwasaki 和 Mannell 提出休閒因應壓力理論的脈絡及本研究選擇此理論之原因。

一、休閒緩衝壓力理論

Coleman 和 Iso-Ahola (1993)提出休閒與健康之間關係的理論模式，如圖 2-2-1，認為參與休閒活動將提供資源，幫助個人抵抗壓力衝擊或在壓力影響健

康前處理壓力，即個人遇到越來越多的生活壓力時，若有休閒活動加以緩衝（buffer）則能使個人維持身心健康；相反的，若沒有休閒活動緩衝時，個人的身心健康將會變糟。而休閒活動為什麼能有這樣的功能？一、參與休閒活動時，能提供個人友伴關係使個人認為在遇到較多生活中危機與難關時，參與休閒活動能獲得社會支持；二、持續參與某些類型的休閒活動將促進個人伴隨自我決定的支配感，進而緩衝生活的壓力。換言之，休閒活動透過「社會支持」和「自我決定傾向」來抵抗壓力。

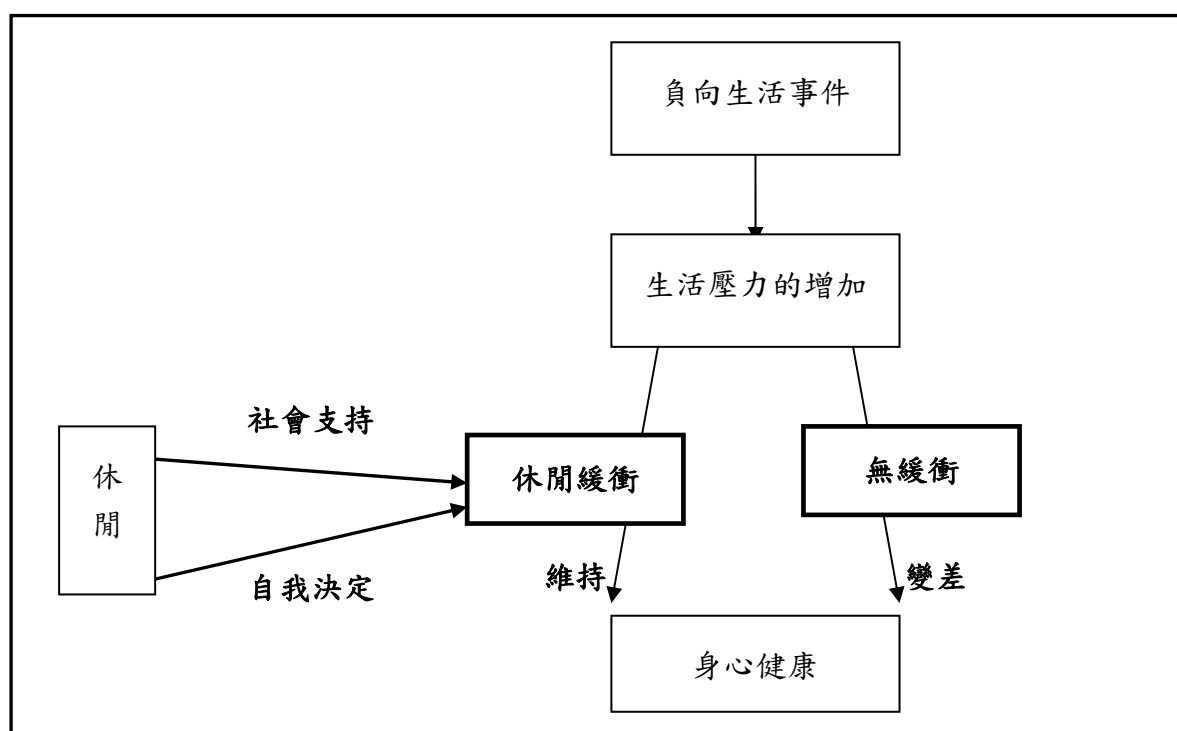


圖 2-2-1 休閒與健康關係的理論模式
資料來源：Coleman 與 Iso-Ahola (1993: 115)

二、休閒因應壓力理論

因應 (coping) 最早由 Lazarus 提出，是適應、健康、幸福理論與研究的中心概念。Iso-Ahola 和 Coleman(1993)提出社會支持和自我決定傾向是休閒角色幫助個人的兩個中心，Iwasaki 和 Mannell(2000)則認為休閒還有其他的功能，像是：休息、重組 (regroup)、更新恢復 (refresh)、增進正向情緒、減少負向情緒等情緒管理等，因此，探索休閒對壓力因應的貢獻也是非常重要的。此外，Iwasaki 和 Mannell(2000)也認為 Iso-Ahola 和 Coleman 所提出的休閒緩衝或調節，僅只在個人壓力程度高時才有益處，因此，在休閒因應壓力上 Iwasaki 和 Mannell 建立了新的概念，解釋休閒有不同的途徑來幫助個人因應壓力。

Iwasaki 和 Mannell 所提出的休閒因應壓力模式如圖 2-2-2，根據不同的類型劃分為三個特定的階層。

(一) 階層一

在休閒因應壓力模式裡的階層一包含休閒因應信念 (Leisure coping beliefs) 與休閒因應策略 (Leisure coping strategies)。休閒因應信念指的是個人認為休閒能夠幫助自己處理壓力，較偏向原本 Iso-Ahola 和 Mannell 所提出的概念，認為休閒能緩衝 (buffer) 與調節 (moderator) 壓力以維持健康。休閒因應策略指的是一種個人出現因應行為的過程，當個人遭遇壓力事件時，可能會採取某些因應的行動來對這些事件做出反應，促發某些型態之休閒活動的效益以維持健康。

休閒因應信念與休閒因應策略之間則有所差別，休閒因應信念是一種處理壓力時，個人因應風格的傾向；休閒因應策略則是可能受到個人與特定環境間流動與

變化而影響的因應過程。如此分辨也可以幫助我們去有效的去推斷和解釋休閒如何幫助個人處理壓力。當環境影響較為薄弱時，人們採取的因應行為會伴隨著個人的特質與傾向；當環境影響較強烈時，則是展現因應的策略來回應壓力情境。

(二) 階層二

1. 在休閒因應信念的子階層下，包含了休閒自主性與休閒友誼。休閒自主性是指休閒培養了某些個人特質讓個人能有效的處理壓力；休閒友誼則是指透過休閒活動能建立的友誼並將提供給個人社會支持。
2. 休閒因應策略的子階層下，則包含休閒友伴 (leisure companionship)、緩和因應 (leisure palliative coping)、情緒改善 (leisure mood enhancement)。其中，休閒友伴指的是休閒能提供一種無條件、快樂有趣的分享經驗，這是一種行為上的社會支持；緩和因應則是指一種逃離傾向 (escape-oriented) 的因應策略，休閒讓個人身心處於忙碌的狀態，使個人透過休閒能暫時逃離壓力事件；情緒改善是透過休閒能增進正向情緒減少負向情緒。

(三) 階層三

第三個階層也是最具體的階層，在休閒自主性下的第三個階層分別有自我決定 (self-determination) 與賦能 (empower) 兩個子階層，自我決定是個人相信休閒行為是自由選擇並在個人控制下的；賦能則是指休閒給予個人權力與機會自我表達。而在休閒友誼下則有四個子階層：情緒支持、自尊支持、物資支持、資訊支持，分別指不同內涵的社會支持類型。

以上 Iwasaki 和 Mannell 所提出的論點，支持「休閒因應信念」和「休閒因應策略」可抵抗壓力維持身心健康，本研究針對休閒因應信念與休閒因應策略中的各子層面深入探討，瞭解國中學生休閒因應信念與休閒因應策略現況，並探究休閒因應在哪一個子層面中較能提供增進國中學生身心健康之功能，以下就相關研究進行探討。

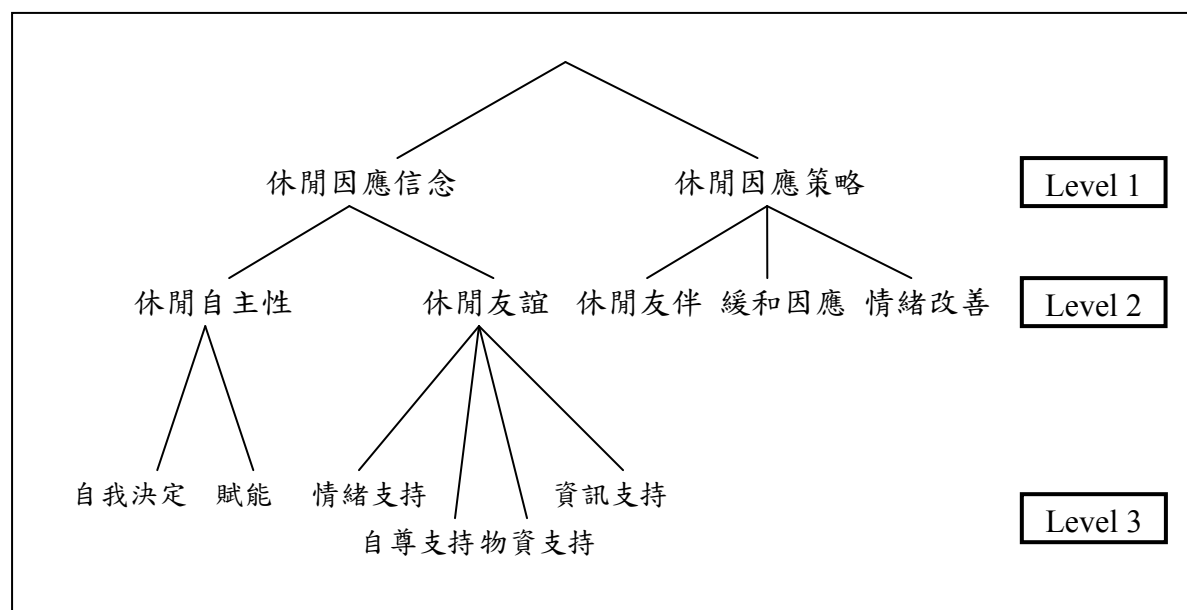


圖 2-2-2 休閒因應階層式構面
資料來源：Iwasaki 與 Mannell(2000: 166)

貳、休閒因應相關研究

本部份旨在回顧休閒因應理論相關研究之主要研究方向，以作為本研究提出研究架構之參考依據。研究者依研究主題、研究方法、研究對象與研究結果整理如表 2-2-1，並分別說明如下：

一、研究題目

目前對於休閒因應的研究，主要探討壓力、健康之相關（丁光華，2007；謝佩如，2005；吳家燕，2006；陳紹綿，2007；陳珮君，2007；曾郁喬，2008；林明芳，2010），其中僅有 1 篇（張雅筑，2009）探討生活品質。

二、研究方法

研究方法皆為量化的問卷調查法，以問卷的方式了解休閒因應與其他變項的關係。

三、研究對象

目前在休閒因應部份，以學生為研究對象有 2 篇（丁光華，2007；曾郁喬，2008）；針對國中學生所做的研究僅有 1 篇，且對象為台中縣市之國中學生，因此本研究選擇大高雄地區作為研究對象可補足當前研究之不足，亦為研究價值之所在。此外，值得注意的是，有 3 篇以「女性」為研究對象，卻沒有單以「男性」為研究對象之篇章，是否個人的壓力程度有性別上的差異，亦可成為研究者本身研究時選擇背景變項之參考。

四、研究結果

休閒因應的研究結果可以就幾個部份來看，首先是生活壓力與身心健康的關係，大部分的研究都指出生活壓力對身心健康有顯著負向影響。此外，將休閒因應分成休閒因應信念與休閒因應策略來探討，休閒因應信念的部份，大部分的研究者都認為休閒因應信念對休閒因應策略有顯著且正向影響（謝佩如，2005；吳家燕，2006；陳珮君，2007），僅有 1 篇特別提出休閒因應信念裡以休閒自我決

定的同意程度最高（陳紹綿，2007）。在休閒因應策略的部分，研究結果大多顯示休閒因應策略對健康有顯著且正向的影響與正向調適結果（謝佩如，2005；吳家燕，2006；陳珮君，2007），休閒因應策略對休閒參與有正向影響，只有 1 篇指出休閒因應策略以休閒情緒改善同意程度最高（陳紹綿，2007）。此外，Holahan 和 Moos(1987)更提出不論是健康的成人或是病人，只要是負向的生活事件，都與因應行為呈現正相關。

由前人研究可以發現，休閒參與的確有其調適生活壓力、促進健康之功能，但就休閒因應中的休閒因應信念與休閒因應策略中是哪一個層面較能提供個人調適與促進身心健康的功能卻仍研究不多，本研究將特別加以探討。

表 2-2-1 休閒因應相關文獻研究

作者 (年代)	研究主題	研究 對象	研究結果
謝佩如 (2005)	已婚職業婦女的生活壓力、休閒因應與健康之研究	已婚職業婦女 438 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活壓力對身心健康有顯著且負向影響。 2. 休閒因應信念對休閒因應策略有顯著且正向影響。 3. 休閒因應策略對靈性健康有顯著且正向影響。
吳家燕 (2006)	精神分裂症病患主要照顧者的壓力、休閒因應與身心健康關係之研究	精神分裂症病患之主要照顧者 150 名	<ol style="list-style-type: none"> 1. 照顧壓力對身心健康有顯著且負向影響。 2. 休閒因應信念對休閒因應策略有顯著且正向影響。 3. 休閒因應策略對身心健康有正向影響。 4. 休閒因應信念對照顧壓力有顯著且負向影響。 5. 休閒因應策略對照顧壓力有顯著且正向影響。

(續下頁)

表 2-2-1 休閒因應相關文獻研究

作者 (年代)	研究主題	研究對象	研究結果
陳紹綿 (2007)	工作壓力、休閒因應與健康之研究—以台北市高中女性教師為例	台北市高中女性教師 214 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師工作壓力感受程度最高為教學問題。 2. 休閒參與活動方面以從事大眾媒體觀賞活動之頻率最高。 3. 休閒因應信念方面以休閒自我決定的同意程度最高。 4. 休閒因應策略以休閒情緒改善同意程度最高。
丁光華 (2007)	青少年課業壓力、休閒因應與健康關係之研究—以台北市某高中為例	台北市高中生 360 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年之課業壓力對其身心健康具有顯著負向影響。 2. 青少年之休閒調適策略對其休閒參與有顯著正向影響。 3. 青少年之休閒參與對其身心健康具有顯著正向影響。
陳珮君 (2007)	新移民女性之生活壓力、休閒因應、調適結果及健康關係之研究	台北縣市新移民女性 410 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活壓力會正向影響休閒因應信念、休閒因應策略、調適結果與健康。 2. 休閒因應信念會正向影響休閒因應策略。 3. 休閒因應策略會正向影響調適結果。 4. 調適結果會正向影響健康。
曾郁喬 (2008)	國中生生活壓力、休閒因應與健康關係之研究—以台中縣市公立國中學生為例	台中縣市國中學生 415 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生生活壓力對健康具有顯著負向影響。 2. 國中生之休閒調適策略對休閒參與有正向的影響。 3. 國中生休閒參與對減緩壓力有顯著之效果，且對身心健康有正向的效果。
張雅筑 (2009)	人類免疫缺乏病毒感染者壓力、休閒因應及生活品質相關之研究	HIV 感染者	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力對於感染者的生活品質有顯著負向影響。 2. 休閒因應策略對休閒參與有正向顯著影響。 3. 休閒參與對於生活品質有顯著正向影響。 4. HIV 感染者之休閒因應策略與休閒參與對降低其壓力有顯著效果，對其生活品質亦有促進的成效。

(續下頁)

表 2-2-1 休閒因應相關文獻研究

作者 (年代)	研究主題	研究對象	研究結果
林明芳 (2010)	精神科護理人員的工作壓力、休閒因應策略、休閒參與和身心健康關係之研究	精神科護理人員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作壓力對於精神科護理人員的健康有顯著負向影響。 2. 休閒因應策略對休閒參與有正向顯著影響。 3. 休閒參與對於身心健康有顯著正向影響。
Holahan, Moos (1987)	Personal and contextual determinants of coping strategies	400 位成年人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 因應就是協助個人在壓力中保持心理與社會適應行為 2. 教育程度和社經背景都會影響個人的因應行為。 3. 不論是健康的成人或病人，積極與消極的因應行為都與負向生活事件呈現正相關。

叁、小結

由上述研究文獻分析可以發現，休閒參與所提供的功能包含了有效的因應壓力所帶來的身心影響，但目前研究對象大多針對成年工作者，較少針對學生族群所做的研究，且目前針對學生所作之研究在「休閒因應信念」與「休閒因應策略」中，僅著重在「休閒因應策略」。至於休閒因應信念如何幫助個人處理壓力？國中學生休閒因應信念現況如何？都是值得關心與探討的。

在過去研究中，也發現休閒因應信念與休閒因應策略之間有相關存在，前人研究認為休閒因應信念能正向提升休閒因應策略(吳家燕,2006;謝佩如,2005)，但目前數量並不多，本研究再加以探討，以了解休閒因應信念與休閒因應策略中各子層面之現況，補足當前研究之不足。

第三節 身心健康及其相關研究

當個人從兒童期進入青少年期時，由於生理方面的發展變化，可能使青少年身心發展失衡，也因此造成青少年心智能力無法控制身體成熟衍生之衝動的狀況（胡婷婷，2007）。本節針對身心健康的定義、身心健康之測量進行討論，並檢視目前國內相關國中生、青少年身心健康之研究，以了解當前國中學生身心健康研究之趨勢。

壹、身心健康之定義與測量

隨著醫藥發達與科技日新月異，過往容易對人類生命造成重大威脅的疾病，如霍亂、天花、癩瘋、鼠疫等，已逐漸被所謂的「文明病」取而代之，諸如心血管疾病、癌症或精神方面的疾病（張郁芬，2001）。這些疾病，可能由壓力、急躁等因素引起，不再只是純粹的生理病痛，而今日對健康的概念，除了身體健康外，更進一步有「價值感」、「幸福感」等概念加入，以「身心」健康為更完整的概念。身心健康是青少年時期重要的發展指標，包含生理與心理兩個部份，根據世界衛生組織（WHO,1948）對健康所提出的定義為：「健康是一種身、心與社會的完全安適之狀態，不僅是沒有疾病或虛弱。」生理健康指的是身體發展的健全狀態，心理健康則指生活適應良好狀態，亦即身心健康為身體與生活皆能安適良好（王歆掄，2009；胡婷婷，2007；張春興，1994）。

康健雜誌 2008 年所作的青少年身心健康與親子關係大調查中發現（黃惠如，2008），青少年生理狀況方面，超過六成的青少年超過 11 點才睡，主要原因

是「功課作不完」或「書唸不完」。此外，更有一成表示自己是「沒有原因的睡不著」，這些生理狀況都可能伴隨著易怒、注意力不集中等症狀。心理方面，則約八成的青少年有煩惱，最大的煩惱來源為升學問題。令人擔憂的是，受訪的國中學生當中，約三成想過要自殺、四分之一曾經自殘或傷害過自己。總之，國中學生的身心健康為發展是否良好之指標，然而目前的國中學生卻有著不同程度與層面的身心健康不適，因此了解當前國中學生之身心健康狀況即為本研究所關注的焦點之一。

身心健康的測量方式大多包含身體、心理、社會健康等三個層面，茲將常用之量表分述如下。

一、台灣簡明版世界衛生組織生活品質量表（WHOQOL-BREF）

世界衛生組織於 1995 年發展出「世界衛生組織生活品質問卷（WHOQOL-100）」，為跨文化比較之測驗生活品質的工具，之後將其簡化為 26 題之簡明版問卷（WHOQOL-BREF），包含生理健康、心理、社會關係與環境四個層面。

台灣簡明版問卷加上本土性問題 2 題，使總量表為 28 題，信度值達 0.91，整體信度值良好（姚開屏，2002）。

二、一般健康問卷（General Health Questionnaire, GHQ）

GHQ 為 Goldberg 於 1970 年所編製，主要用來衡量受試者的心理健康問題，共分為四個構面：軀體化、焦慮與失眠、社交障礙、嚴重沮喪，題數為 28 題。此量表信度值為 0.87，信度值良好。主要運用於臨床醫學與社區流行病學之研究（曾郁喬，2008；Willmott Boardman, Henshaw & Jones, 2004）。

三、簡式健康量表（**Brief Symptom Rating Scale；BSRS-5**）

本量表由臺大李明濱教授等人所發展，主要是做為協助個人了解心理困擾程度的量表，目的在於能迅速瞭解個人之心理照護需求，並不做為診斷之用。本量表共包含 5 個題目，分別測量「焦慮」、「憤怒」、「憂鬱」、「自卑」與「失眠」等個人主觀感覺之心理困擾的嚴重度，信度值介於 0.77 至 0.90 之間，再測信度為 0.82（李明濱，2008），每一個題項皆與憂鬱、焦慮、敵意與人際關係具有高度相關。此量表不受限於醫療院所中，可應用於一般社區民眾。

四、自覺健康量表之一般性健康分量表（**General Health Perceptions Subscale of SF-36 Health Scale**）

原編者為 Dr.Ware 於 1990 年編製完成，共有 36 個題項，台灣版則需向長庚大學醫務管理學系盧瑞芳申請授權使用，為一般性的生活品質問卷，並不針對特定年齡、疾病或是治療而設計。本量表共可分為八個層面：身體功能、因身體健康所以引起的角色限制、身體疼痛程度、整體健康狀況、活力狀況、社會功能、因情緒問題所引起的角色限制、心理健康。本量表信度值為 0.93，整體信度良好（盧瑞芬、曾旭民、蔡益堅，2003），可廣泛使用於評估一般大眾的健康狀況與生活品質。

五、其他研究者自編之身心健康量表

除上述之各類身心健康檢查表或量表外，亦有其他研究者參考相關文獻與量表後針對不同受試者所自編之問卷，例如李慶泰（2002）探討國小學童身心健康與體育課學習滿意度，針對國小學童所編制之「國小學童身心健康量表」；陳筱

瑄（2003）台中縣某國中學生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究，針對國中學生所編制之「自覺身心健康量表」；戴秀津（2003）探討高中職學生網路成癮及其身心健康之影響，針對高中職學生編制之「自覺健康狀態量表」。

前述量表中，一般健康量表中的字彙較難，且僅測量近一個月內之身心狀況，期間較短不符合研究者本身之長期輔導動機；簡式健康量表題數過少，僅有5題，無法完整收及研究者所關心之國中學生身心健康狀況；曾氏心理健康量表則偏重心理層面，並沒有收集受訪者之生理狀況資料；自覺健康量表題數雖多而完整，但填答方式較為多元，包含是非題、三點量表、五點量表等，並不符合國中學生之填答能力。

本研究欲採用陳筱瑄（2003）所編制之自覺身心健康量表，該問卷參考相關文獻（江承曉，1991；駱重鳴，1983；蔣桂嫻，1993）及開放式問卷所編制而成。除了其信度良好外，該量表係為國中學生所設計並測量三個月內之身心狀況，適合本研究對象之書寫程度和填答習慣，並更符應研究者本身之研究目的。

貳、身心健康相關研究

研究者以全國碩博士論文加值系統、教育資料館及教育論文線上資料庫搜尋身心健康相關研究，並鎖定研究對象為國中生與青少年之篇章，整理如表 2-3-1，探討如下。

一、研究題目

目前國內對於國中生、青少年身心健康的研究大部分與壓力、生活壓力等做相關研究（李灝銘，2007；崔珮玲，2003；陳筱瑄，2002；陳淑芬，2002；鄭曉涵，2008），顯示生活壓力越大則青少年在身心方面的狀況也越多，研究者並指出身心狀況的延續性，國一時身心狀況較好者，國二及國三時的身心狀況也較好（胡婷婷，2006）。

二、研究區域

目前針對國中生、青少年的研究對象都集中於中北部地區，並以台北縣市地區為主（李灝銘，2007；陳淑芬，2002；歐陽儀，2008；蘇慧娟，2009；鄭曉涵，2008），其他縣市僅有台中縣市 1 篇（陳筱瑄，2002）、金門地區 1 篇（王歆掄，2009）、新竹縣 1 篇（崔珮玲，2003）、桃園市 1 篇（李欣瑩，2000）。對於研究者本身所欲探討的大高雄地區國中學生，並未有研究者針對此地區進行研究採樣，此為本篇研究之價值所在。

三、研究結果

研究結果方面，因為每一個研究者所關注的變項皆有所不同，因此僅將研究結果中各變項對身心健康之正負向影響做探討。

（一）正向影響之因素

正向影響因素指的是有該能力、特質或行為時，個人的身心健康狀況較佳。過去研究發現，情緒因應能力、身體活動量、自我分化程度、積極與消極因應行為、自助與幽默的因應行為較高者，都能有較好的身心健康狀態（王歆掄，

2009；歐陽儀，2008；陳筱瑄，2002；蔡婉莉，2001；蘇慧娟，2009）。

（二）負向影響之因素

負向影響因素指的是有該能力、特質或行為時，個人的身心健康狀況較差。過去研究發現，有健康偏差行為（吸菸、喝酒、使用非醫師處方藥物）、學校相關壓力、網路成癮、學業成就與自我期望高、外控人格者，皆會有較差的身心健康狀態（何振珮，2006；李灝銘，2007；胡婷婷，2006；萬政儒，2010；崔珮玲，2003）。亦有研究發現年級高者，身心健康狀況較差（崔珮玲，2003）。

表 2-3-1 身心健康相關研究

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
李欣瑩 (2000)	桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究	桃園市國中學生 455人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 就國中生各類身心健康問題而言，以社會官能障礙最多，次為焦慮和不眠症、身體症狀、嚴重憂鬱症。 2. 主觀生活壓力對國中生身心健康有顯著影響。 3. 就社會支持而言，工具性支持具有直接效果與緩衝效果，訊息性、情緒性支持皆不具有直接效果與緩衝效果。 4. 因應行為中，情緒取向、問題取向因應皆只具有直接效果，不具有緩衝效果。
蔡婉莉 (2001)	生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究~以高中多元入學方案為背景	公私立高中一年級 新生 694 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 八十九學年度高中多元入學方案學生的身心健康狀況尚屬良好，並因個人背景變項之不同而有差異。 2. 生活壓力越大，身心健康狀況越差。 3. 生活壓力因應方式得高分與得中等分數者之身心健康優於得低分者。 4. 自我期望壓力與溝通及情感依賴壓力對國三學生情緒、行為症狀與生理症狀具有預測作用。

（續下頁）

表 2-3-1 身心健康相關研究

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
陳淑芬 (2002)	國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係研究	台北市國中學生 818 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生家庭、學校、人際、生長發育壓力愈大，身心健康方面狀況也愈多。 2. 國中生獨處因應能力、獨處舒適能力愈高，身心健康方面狀況愈少。 3. 家庭、學校、人際、生長發育壓力愈大，獨處因應能力、獨處舒適能力愈小，則身心健康方面狀況愈多。
陳筱瑄 (2002)	台中縣某國中生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究	台中縣國中生 311 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生主觀壓力依序為：學校、自我相關、家庭及交友事件。 2. 研究對象多採用積極的因應行為，自覺身心健康狀況屬於中等。 3. 研究對象的父親教育程度屬中等教育、父親職業為技術性工人及偏向外控人格特質者，整體主觀壓力較大。 4. 女生較男生採取較多因應行為；內控人格者傾向採取積極因應；女性、三年級及外控人格者較常採用消極因應。 5. 積極解決及消極解決的因應行為都和自覺身心健康狀況呈正相關。
崔珮玲 (2003)	青少年生活壓力、人格特質對其身心健康影響之研究	新竹縣公立國中生 713 份	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年較常出現的問題為：生理症狀與焦慮、運動健康、正向健康認知、酒精與藥物使用。 2. 青少年身心健康，因性別、年級、家庭社經、人格特質有顯著差異。 3. 國中生三年級學生與國中二級學生的身心健康狀況較差。 4. 成長於低社經地位的青少年較缺乏正向健康認知與運動健康。 5. 外控人格特質之青少年身心健康較差。 6. 可預測身心健康之重要變項依序為人格特質、自我期望事件、課業與溝通事件、家庭社經地位、性別。

(續下頁)

表 2-3-1 身心健康相關研究

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
胡婷婷 (2006)	國中生身心健康 相關因素之研究	台灣教育 長期追蹤 資料庫」 國中生問 卷進行分 析	<ol style="list-style-type: none"> 1. 女生身心健康情況較男生差，學業成就、自我期望較高者身心健康較差。 2. 私立學校的學生課業上的表現較公立學校的學生佳。 3. 家庭未曾發生過不穩固狀況者之同儕關係、師生關係、親子關係均較家庭曾發生過不穩固狀況者好。 4. 國一時身心健康愈好，則國三時的身心健康狀況也會較理想。
何振珮 (2006)	花蓮市國民中學 學生網路成癮傾 向與身心健康、 學業成績之相關 性研究	花蓮市國 中學生 1145 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 網路成癮愈高，身心健康愈差。 2. 當網路成癮傾向愈高，總成績排名愈差；網路成癮傾向愈高，學期總平均成績也愈差。
李灝銘 (2007)	國中學生的學校 相關壓力對其學 業成就、身心健 康的影響：以內 控信念、自我效 能為干擾變數	台北市國 中八年級 學生 372 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長壓力、同儕壓力對學業成就無顯著的影響，其餘壓力對學業成就均為顯著的負向影響。 2. 全部學校相關壓力對身心健康則是均達顯著的負向影響。 3. 自我效能則對學業成就及身心健康都具有干擾效果。
歐陽儀 (2008)	父母自我分化,親 子三角關係,青少 年子女自我分化 對青少年子女身 心健康影響之研 究	台北市國 中生 488 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 父母各自的自我分化會直接影響青少年子女自我分化 2. 子女自我分化會直接影響身心健康。 3. 父母各自自我分化會經由青少年子女自我分化影響青少年子女身心健康。 4. 父親的自我分化影響力與母親的自我分化影響力相同。
鄭曉涵 (2008)	家中飼養寵物之 台北市高中生生 活壓力及身心健 康之研究	台北市公 立高中 426 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飼養寵物無法全然減輕高中生的生活壓力。 2. 生活壓力越大，健康狀態越不好。

(續下頁)

表 2-3-1 身心健康相關研究

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
王歆掄 (2009)	金門地區青少年 身體活動、靜態 活動與身心健康 之相關探討	金門地區 國小六年 級、國中 七至九年 級及高中 職一年級 學生 3368 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 達到身體活動建議量之青少年，生活滿意度的勝算比為 1.76，自覺健康狀況勝算比為 1.81。 2. 週末每天寫功課超過 3 小時的青少年，生活滿意度的勝算比為 1.55。 3. 週末每天看電視超過 4 小時的青少年，多重身心不適症狀勝算比為 1.29，週末每天用電腦超過 3 小時的青少年，自覺健康勝算比為 0.76。 4. 身體活動、靜態活動是金門地區青少年自評身心健康的重要影響因素
蘇慧娟 (2009)	國中學生自我分 化、情緒自覺與 身心健康之相關 研究	台北縣市 國中學生 1036 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同性別的國中學生在自我分化程度上有顯著差異，女生的「同儕親密」程度高於男生。 2. 國中學生代間親密程度越高、同儕親密程度越高，情緒自覺能力越高。 3. 國中學生情緒因應能力越高，則身心健康狀況越佳。 4. 國中學生情緒自覺能力越高，尤其情緒覺察能力越高，則身體症狀程度越高、焦慮與失眠症程度越高、社會功能失調程度越高。
萬政儒 (2010)	台灣地區青少年 身心健康與性行 為之相關性研究	由 2005 年 國民健康 訪問調查 12 至 17 歲個人問 卷資料庫 中抽出	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發現青少年性行為比例多為未就學(中輟生)，並與吸菸、喝酒、使用非醫師處方藥物等健康偏差行為相關。 2. 有健康偏差行為的青少年在 MCS、SF-36 自覺健康狀態的表現較差，且偏差行為深受同儕之間的影响。

叁、小結

相關研究中，可以發現性別、年級、家庭狀況、家長的教育程度、社經地位等都會影響學生的身心健康狀況。由於相關研究並未有針對高雄地區學生進行探討，研究者本身欲了解高雄市國中學生目前身心健康狀況情形，其影響身心健康之正負向因素是否與其他縣市國中生相同？以便了解如何協助改善國中學生的身心健康狀況。

第四節 課業壓力、休閒因應與身心健康之相關研究

本節旨在透過相關研究，探討課業壓力、休閒因應與身心健康之關係，以作為本研究論證之依據。其中，目前國內對於上述三變項做同時探討者仍少，為厚植本部份之探討，研究者本部份則以課業壓力與休閒因應、休閒因應與身心健康、課業壓力與身心健康兩兩變項間相關來加以分別探討分析。

壹、課業壓力與休閒因應之探討

在前述之探討中發現，國中生的生活壓力來源主要為課業壓力，因此，本部份的相關文獻探討，將搜尋範圍由「課業壓力」擴大至「壓力」；此外，研究者亦發現部分「休閒參與」之文獻也探索到休閒的功能。綜合以上，本部份以「壓力」、「課業壓力」與「休閒因應」、「休閒參與」之相關研究作為探討，以便更了解目前國內對壓力與休閒因應間相關探討的趨勢與現況。

為聚焦於本研究之研究對象，上述所蒐集之文獻中，研究者篩選出研究對象為「學生」族群之篇章如表 2-4-1，以下就各研究加以分析探討。

一、壓力與休閒之間的關係

相關研究中顯示，國中生的休閒參與對減緩壓力有顯著的效果，參與程度越高，則越能減少其課業壓力（李明星，2009；李鳳慈，2006；曾郁喬，2008；鄭三權，2010；劉穎暉，2011）。

二、因應行為

相關研究對於因應行為的切入探討層面有所不同，Ellen（1986）將因應行

為分為積極型的因應行為與拒絕型的因應行為；而 Fanshawe 和 Burnett(1991)研究發現青少年的因應方式可以分為消極迴避、生氣、家庭溝通與正向逃避；Compas, Malcarne 和 Fondacaro(1988)則分為情緒焦點因應與問題焦點因應兩種方式。儘管相關研究區分因應行為的方式有所不同，但都提到了性別上的差異，男學生與女學生在面對課業壓力時所採取的因應方式各有不同。

三、休閒因應信念與休閒因應策略

目前國內就學生族群做休閒因應相關研究者，皆僅探究「休閒因應策略」的部份，「休閒因應信念」的部份尚未有針對學生族群所做的研究。就休閒因應策略部份，丁光華（2007）與曾郁喬（2008）的研究顯示「休閒因應策略」對其休閒參與有顯著正向影響，表示採取休閒因應策略越頻繁者，則休閒參與程度越高。

表 2-4-1 課業壓力與休閒因應相關研究

作者 (年代)	研究主題	研究 對象	研究結果
李鳳慈 (2006)	高中職學生休閒參與及課業壓力之相關研究 — 以雲林縣高中職為例	雲林縣公立高中職日間部學生 1800 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生休閒參與程度依序為娛樂性、閒逸性、體育性、知識性、社交性、技藝性。 2. 學生課業壓力來源依序為家庭因素、為同儕互動、師長期望、自我期許。 3. 休閒參與和課業壓力之間呈正相關。
丁光華 (2007)	青少年課業壓力、休閒因應與健康關係之研究 — 以台北市某高中為例	台北市高中生 360 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年之課業壓力對其身心健康具有顯著負向影響。 2. 青少年之休閒調適策略對其休閒參與具有顯著正向影響。 3. 青少年之休閒參與對其身心健康具有顯著正向影響。

(續下頁)

表 2-4-1 課業壓力與休閒因應相關研究

作者 (年代)	研究主題	研究 對象	研究結果
曾郁喬 (2008)	國中生生活壓力、休閒因應與健康關係之研究—以台中縣市公立國中學生為例	台中縣市 國中學生 415人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生生活壓力對健康具有顯著負向影響。 2. 國中生之休閒調適策略對休閒參與有正向的影響。 3. 國中生休閒參與對減緩壓力有顯著之效果，且對身心健康有正向效果。
李明星 (2009)	國三學生課業壓力、社會支持及休閒參與之研究—以彰化縣溪湖區為例	彰化縣溪 湖區學生 408人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國三學生的課業壓力感受為中上程度，壓力高低依序為自我因素、家長因素、師長因素、同儕因素。 2. 國三學生的社會支持為中等偏高程度，高低依序為同儕、家人、師長。 3. 國三學生休閒參與情況並不理想，高低依序為娛樂性、社交性、體能性、知識性、技藝性。 4. 國三學生在性別、補習情形與休閒參與，課業壓力感受達顯著差異。 5. 國三學生在不同家長教育程度與休閒參與，社會支持感受達顯著差異。 6. 國三學生之課業壓力對休閒參與具顯著預測力。
鄭三權 (2010)	國立嘉義高中學生休閒參與、阻礙及課業壓力之研究	嘉義高中 學生372人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休閒阻礙越高越會影響休閒參與。 2. 休閒阻礙越高造成課業壓力增加。 3. 休閒參與程度越高課業壓力越少。
劉穎暉 (2011)	新北市國中生課業壓力與休閒參與之研究	新北市國 中生412人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新北市國中生整體課業壓力大，以個人壓力為主。 2. 新北市國中生參與之活動偏靜態與娛樂性活動。 3. 背景變項影響課業壓力，以七年級、家長管教嚴格、上學期平均分數 60-69 之學生課業壓力最大。 4. 新北市國中生課業壓力與休閒參與有顯著相關性。

(續下頁)

表 2-4-1 課業壓力與休閒因應相關研究

作者 (年代)	研究主題	研究 對象	研究結果
Ellen (1986)	Coping in school: Correlations among perceptions of stress, coping styles, personal attributes, and academic achievement in inner-city junior high school students.	七八年級 學生 200 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同的閱讀水平會影響課業壓力的因應方式。 2. 壓力程度越高時，不論男學生或女學生都會採取越多積極的因應行為。 3. 男學生與女學生相比，在社會壓力上會採取更多拒絕型的因應行為，但在課業壓力上較無差異。
Compas, Malcarne, Fondacaro (1988)	Coping with stressful events in older children	middle school students 130 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 壓力對男女學生而言都顯示逐年增強。 2. 女學生面對課業壓力，使用情緒焦點因應者逐年增加。 3. 男學生面對課業壓力，使用情緒焦點或問題焦點的因應都逐年增加。
Fanshawe, Burnett (1991)	Assessing school-related stressors and coping mechanisms in adolescents	secondary school students 1699 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年的因應方式包含：消極迴避、生氣、家庭溝通、正向逃避。 2. 對國中學生而言，因應方式的採取依序為正向逃避，接著是家庭溝通與生氣，最後才是消極迴避。

貳、國內休閒因應與身心健康之探討

根據世界衛生組織 WHO 定義：健康是一種生理、心理和社會的安全舒適狀態；除了生理層面，還有心理與社會問題需要關注，才能獲致真正的身心健康。因此，我們可以知道「健康」與「身心健康」在定義上實已密不可分，因此，本部份「休閒因應」與「身心健康」相關文獻之探討則將「休閒因應」與「健康」之相關皆納入探討，整理如表 2-4-2，茲分析如下。

一、休閒與健康之間的關係

前人研究顯示「休閒參與」對身心健康有顯著正向的影響（丁光華，2007；曾郁喬，2008；林明芳，2010），但就「休閒因應」與身心健康的關係則較少有研究提及，僅表示休閒因應「策略」對身心健康有正向影響（吳家燕，2006；陳珮君，2007）；在休閒因應「信念」與身心健康之間的關係則沒有被提及。本研究將在此部份再做進一步的探討。

二、休閒因應策略與休閒因應信念

前人研究中，休閒因應策略與休閒因應信念之間亦有其相關性，休閒因應信念會正向影響休閒因應策略，表示休閒因應信念越提升，休閒因應策略也會越高（謝佩如，2005；吳家燕，2006；陳珮君，2007）。休閒因應信念之「休閒自我決定」、「休閒賦權」、「休閒友誼」三個變數對休閒因應策略之「休閒陪伴感」、「休閒情緒改善」、「休閒緩和因應」三個變數互有顯著正相關（陳紹綿，2007）。

三、休閒因應信念之子層面

目前國內對於休閒因應信念之研究較少，前人研究中發現受訪者在休閒因應信念的子層面中（休閒自我決定、休閒賦能、休閒情緒支持、休閒自尊支持、休閒物質支持、休閒資訊支持），對休閒自我決定的同意程度最高（謝佩如，2005；陳紹綿，2007），但此兩篇探討休閒因應信念子層面之研究，其研究對象分別為已婚職業婦女與台北市高中女教師，對於研究者所關心之高雄市國中學生在休閒因應信念上的同意程度則有待進一步的研究探討。

四、休閒因應策略之子層面

相關研究中，休閒因應策略之子層面中（休閒友伴、休閒緩和因應、休閒情緒改善），受試者對休閒情緒改善的同意程度最高（陳紹綿，2007；曾郁喬，2008；林明芳，2010），顯示可以獲得情緒支持的休閒策略其認同感最高。

上述研究中，陳紹綿以台北市高中女性教師為研究對象（2007）；林明芳則以精神科護理人員為研究對象（2010），對於研究者所關心的國中學生僅有曾郁喬所研究之台中縣市國中學生（2008），仍與研究者所欲研究之高雄地區有所區別，高雄地區之國中學生的休閒因應策略同意程度是否與台中縣市國中學生相同，亦可在本研究中探討。

表 2-4-2 休閒因應與身心健康相關研究

作者 (年代)	研究主題	研究對象	研究結果
謝佩如 (2005)	已婚職業婦女的生活壓力、休閒因應與健康之研究	已婚職業婦女 438 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活壓力對身心健康有顯著負向影響。 2. 休閒因應信念對休閒因應策略有顯著正向影響。 3. 休閒因應策略對靈性健康有顯著正向影響。 4. 靈性健康對身心健康有顯著正向影響。
吳家燕 (2006)	精神分裂症病患主要照顧者的壓力、休閒因應與身心健康關係之研究	精神分裂症病患之主要照顧者 150 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 照顧壓力對身心健康有顯著且負向影響。 2. 休閒因應信念對休閒因應策略有顯著且正向影響。 3. 休閒因應策略對身心健康有正向影響。 4. 休閒因應信念對照顧壓力有顯著且負向影響。 5. 休閒因應策略對照顧壓力有顯著且正向影響。
丁光華 (2007)	青少年課業壓力、休閒因應與健康關係之研究—以台北市某高中為例	台北市高中生 360 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年之課業壓力對其身心健康具有顯著負向影響。 2. 青少年之休閒調適策略對其休閒參與具有顯著正向影響。 3. 青少年之休閒參與對其身心健康具有顯著正向影響。
陳紹綿 (2007)	工作壓力、休閒因應與健康之研究—以台北市高中女性教師為例	台北市高中女性教師 214 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師工作壓力感受程度最高者為教學問題。 2. 休閒參與活動方面以從事大眾媒體觀賞活動之頻率最高。 3. 休閒因應信念方面以休閒自我決定的同意程度最高。 4. 休閒因應策略以休閒情緒改善同意程度最高。

(續下頁)

表 2-4-2 休閒因應與身心健康相關研究

作者 (年代)	研究主題	研究 對象	研究結果
陳珮君 (2007)	新移民女性之生活壓力、休閒因應、調適結果及健康關係之研究	台北縣市新移民女性 410 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活壓力會正向影響休閒因應信念、休閒因應策略、調適結果與健康。 2. 休閒因應信念會正向影響休閒因應策略。 3. 休閒因應策略會正向影響調適結果。 4. 調適結果會正向影響健康。
曾郁喬 (2008)	國中生生活壓力、休閒因應與健康關係之研究—以台中市公立國中學生為例	台中縣市國中學生 415 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生生活壓力對健康具有顯著負向影響。 2. 國中生之休閒調適策略對休閒參與有正向的影響。 3. 國中生休閒參與對減緩壓力有顯著之效果，且對身心健康有正向的效果。
林明芳 (2010)	精神科護理人員的工作壓力、休閒因應策略、休閒參與和身心健康關係之研究	精神科護理人員 216 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作壓力對於精神科護理人員的健康有顯著負向影響。 2. 休閒因應策略對休閒參與有正向顯著影響。 3. 休閒參與對於身心健康有顯著正向影響。

叁、國內課業壓力與身心健康之探討

承前所述，我們可以知道國中生的生活壓力來源主要為課業壓力；另「健康」與「身心健康」在定義上實已密不可分，因此，本部份「課業壓力」與「身心健康」相關文獻之探討則將文獻收集的範圍擴大至「壓力」與「健康」之相關文獻，再從中篩選出研究對象為「學生」族群者，整理如表 2-4-3，以充實本部份探討並能聚焦於所關心之研究對象，了解目前國內相關研究之趨勢，茲分析如下。

一、壓力與健康之間的關係

生活壓力對學生身心健康有顯著負向影響，學校相關的壓力亦是如此（李欣瑩，2000；蔡婉莉，2001；陳淑芬，2002；汪敏慧，2007；李灝銘，2007；高士剛，2008；鄭曉涵，2008），學生的主觀生活壓力感受越強，自覺身心健康狀況也越差（陳筱瑄，2002）。

二、探討層面

目前國內壓力與健康相關研究裡，以學生族群為研究對象者，所切入的探討層面包含人格特質、控制信念、因應行為等。其中與本研究較類似者為因應行為，但此部份之因應行為與本研究之「休閒因應」則有所不同，過去研究在因應行為中所探討的為取向與程度的不同，例如：分為情緒取向因應、問題取向因應等（李欣瑩，2000）或分為積極因應、消極因應（陳筱瑄，2002）；本研究則是以休閒因應信念與休閒因應策略來探討，此為本研究不同之處。

表 2-4-3 課業壓力與身心健康相關研究

作者 (年代)	研究主題	研究對象	研究結果
李欣瑩 (2000)	桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究	桃園市國中學生 455 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 就國中生各類身心健康問題而言，以社會官能障礙最多，其次為焦慮和不眠症、身體症狀、嚴重憂鬱症。 2. 主觀生活壓力對國中生身心健康具有顯著影響。 3. 就社會支持而言，工具性支持具有直接效果與緩衝效果，訊息性、情緒性支持皆不具有直接效果與緩衝效果。 4. 就因應行為而言，情緒取向、問題取向因應皆只具有直接效果，而不具有緩衝效果。
蔡婉莉 (2001)	生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究~以高中多元入學方案為背景	公私立高中一年級 新生 694 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 八十九學年度高中多元入學方案學生的身心健康狀況尚屬良好，並因個人背景變項之不同而有差異。 2. 使用自助與幽默之因應方式有助於減輕情緒症狀與行為症狀。 3. 生活壓力越大，學生身心健康狀況越差。 4. 生活壓力因應方式得高分與得中等分數者之身心健康優於得低分者。 5. 自我期望壓力與溝通及情感依賴壓力對國三學生情緒、行為症狀與生理症狀具有預測作用。
陳淑芬 (2002)	國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係研究	台北市國中學生 818 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生家庭、學校、人際、生長發育壓力愈大，身心健康方面狀況也愈多。 2. 國中生獨處因應能力、獨處舒適能力愈高，身心健康方面狀況愈少。 3. 家庭、學校、人際、生長發育壓力愈大，獨處因應能力、獨處舒適能力愈小，則身心健康方面狀況愈多。 4. 獨處能力對於主觀生活壓力、身心健康有微調作用。

(續下頁)

表 2-4-3 課業壓力與身心健康相關研究

作者 (年代)	研究主題	研究對象	研究結果
陳筱瑄 (2002)	台中縣某國中學生 內外控人格特質、 主觀生活壓力、因 應行為與自覺身心 健康之相關研究	台中縣國 中學生 311 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生主觀壓力依序為：學校、自我相關、家庭及交友事件。 2. 研究對象多採用積極的因應行為，自覺身心健康狀況屬於中等。 3. 女生較男生採取較多的因應行為；內控人格者較傾向採取積極的因應行為；女性、三年級及外控人格者較常採用消極的因應行為。 4. 積極解決及消極解決的因應行為都和自覺身心健康狀況呈正相關。
崔珮玲 (2003)	青少年生活壓力、 人格特質對其身心 健康影響之研究	新竹縣公 立國中學 生 713 份	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年較常出現的問題為：生理症狀與焦慮、運動健康、正向健康認知、酒精與藥物使用。 2. 青少年身心健康，因性別、年級、家庭社經、人格特質有顯著差異。 3. 國中生三年級學生與國中二級學生的身心健康狀況較差。 4. 成長於低社經地位的青少年較缺乏正向健康認知與運動健康。 5. 可預測身心健康之重要變項依序為人格特質、自我期望事件、課業與溝通事件、家庭社經地位、性別。
黎淑媛 (2006)	高中生課業壓力及 身心健康、休閒活 動相關問題之研究 -以彰化地區高中 生為例	彰化地區 公私立高 中生 508 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本研究從調查結果中發現，課業負擔方面以感到還好者居多，佔 39%。 2. 在課業壓力研究發現，在學校類別、年級及家中排行及課業負擔上較有顯著差異水準。 3. 身心健康的狀況構面偏向非常同意程度的是「無法充分利用時間」，非常不同意的是「有尋死的念頭」。 4. 高中生從事的休閒活動，多數因課業壓力及時間不足而影響參與休閒活動的主要原因。

(續下頁)

表 2-4-3 課業壓力與身心健康相關研究

作者 (年代)	研究主題	研究對象	研究結果
汪敏慧 (2007)	被看重知覺對復原力啟動之研究-以高中課業壓力與身心健康關係為例	大台北地區公私立高中學生 936 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年被看重知覺的結構，包含人際交流、忽略、重視和珍惜 2. 青少年知覺到父母、導師和同學的看重，啟動其個人復原力且發揮作用，進而降低其課業壓力並增進其身心健康。
李灝銘 (2007)	國中學生的學校相關壓力對其學業成就、身心健康的影響：以內控信念、自我效能為干擾變數	台北市國中八年級學生 372 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家長壓力、同儕壓力對學業成就無顯著的影響，其餘壓力對學業成就均為顯著的負向影響。 2. 全部學校相關壓力對身心健康則是均達顯著的負向影響。 3. 自我效能則對學業成就及身心健康都具有干擾效果。
高士剛 (2008)	國中生課業壓力、休閒調適與健康關係之相關研究	南投縣公立國民中學的學生，共 348 位學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生課業壓力為中上等程度，以個人因素和師長因素的壓力較高。 2. 休閒調適策略上，以「提升正面情緒的休閒」為最佳；國中生健康尚佳。 3. 女生整體課業壓力大於男生，嚴格型管教家長對國中生有較大的壓力。 4. 休閒調適策略中顯示，男生在「友伴式休閒」明顯高於女生；在休閒調適結果中顯示，男生明顯高於女生。 5. 國中生健康狀況上，男生較女生佳。 6. 國中生課業壓力與調適結果呈負相關；休閒調適策略及調適結果呈正相關；課業壓力與健康狀況呈負相關；休閒調適策略與健康呈正相關；調適結果和健康呈正相關。調適結果佳的學生有較好的健康狀況，課業壓力程度高的學生在健康狀況上則較差。
鄭曉涵 (2008)	家中飼養寵物之台北市高中生生活壓力及身心健康之研究	台北市公立高中 426 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 飼養寵物並無法全然減輕高中生的生活壓力。 2. 生活壓力越大，健康狀態越不好。

肆、課業壓力、休閒因應與身心健康相關因素之探討

本節前述之探討方式以兩兩變項間之相關研究做分析，因國內與本研究類似之研究仍少，目前同時以「壓力」、「休閒」、「健康」作為研究變項，且研究對象為學生族群者，可以找到四篇，整理如表 2-4-4，茲分析此四篇之研究結果差異如下。

一、研究結果分析

(一) 性別

就課業壓力的部份，有研究指出女生整體課業壓力大於男生（高士剛，2009），但也另外有研究之結果為男生壓力略高於女生（曾郁喬，2009），男生整體健康狀況較女生佳。

在休閒調適策略中，研究者發現男生在整體休閒調適策略上的得分較高，在「友伴式休閒」明顯高於女生，而在休閒調適結果也較好（高士剛，2009；曾郁喬，2009）；休閒參與情況則是男生較女生為高（高士剛，2009）。

(二) 年級

研究者表示不同年級學生在課業壓力上有顯著差異，國三高於國二高於國一（黎淑媛，2007；曾郁喬，2009）；在休閒參與頻率上，則國二學生參與頻率高於國一高於國三（曾郁喬，2009）。

(三) 出生序

黎淑媛（2007）與曾郁喬（2008）研究結果顯示，出生序的不同會在課業負

擔上有顯著差異，並顯示老么比老大更有心理健康的困擾。

(四) 學校類別

學校類別可分別從學校為公立或私立及學校所在地兩個部份來看，前人研究中表示學校屬性為公立或私立在課業負擔上會有顯著差異（黎淑媛，2007），而曾郁喬（2009）研究臺中縣市則發現臺中市學生的課業壓力較臺中縣學生高。

(五) 管教方式

管教方式可分為師長管教與家長管教兩方面來探討，在師長管教方面，民主型領導之教師對國中生調適結果較好，而嚴格型管教家長對國中生有較大的壓力（高士剛，2009）。

二、本研究背景變項設計因素

相關研究的檢視中可發現，不同性別的國中學生在課業壓力程度上有所不同，大部分研究表示女生壓力較男生高，但仍有少數研究表示為男生壓力較高，此外，不同年級的國中學生在課業壓力與身心健康等方面也有顯著差異的情況，然而，相關研究並無以高雄市國中學生作為研究對象，因此，本研究欲將「性別」、「年級」納入本研究之背景變項。

青少年的身心健康在相關研究中亦因家庭社經背景有所差異（崔珮玲，2003），社經背景中包含父母親職業、教育程度等，陳筱瑄（2002）研究結果顯示，台中縣國中學生之父親教育程度屬中等教育、職業為技術性工人者，學生整體主觀壓力較大。本研究欲了解高雄市國中學生在不同家庭社經背景下是否有不同程度的課業壓力與休閒因應，因此將「家庭社經背景」納入背景變項。

補習時間與國中學生參與休閒的時間互相擠壓，在林聖峰(2008)的研究中，國中學生的補習時間與課業壓力呈顯著相關，而簡志吉(2011)的研究直接指出參與補習之國中學生課業壓力為中上程度。本研究欲了解高雄市國中學生在補習與否的背景下是否有不同程度的課業壓力與休閒因應，因此將「補習與否」納入背景變項。

本研究之理論基礎之一為 Iwasaki 與 Mannell 所提出之休閒因應壓力階層，此理論包含休閒因應信念與休閒因應策略兩個子階層，然而當前研究都只聚焦於休閒因應策略的部份，研究者閱讀相關理論與文獻發現，休閒因應信念中包含休閒自主性與休閒友誼，其中休閒友誼包含了各種類型的支持，有情緒支持、自尊支持、物資支持、資訊支持等。本研究之動機之一即希望能對於國中學生提供協助，因此，了解哪一種類型之休閒友誼的支持可以與身心健康有顯著的相關性亦是本研究所關心的重點所在。因此於本研究納入整個休閒因應階層的各子構面，希望能對目前國中生課業壓力與身心健康狀況更加深入了解，亦補足當前研究之不足。

表 2-4-4 壓力、休閒與健康相關研究—以學生族群為研究對象

作者 (年代)	研究主題	研究 對象	研究結果
丁光華 (2007)	青少年課業壓力、休閒因應與健康關係之研究—以台北市某高中為例	台北市高中生 360 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 青少年之課業壓力對其身心健康具有顯著負向影響。 2. 青少年之休閒調適策略對其休閒參與具有顯著正向影響。 3. 青少年之休閒參與對其身心健康具有顯著正向影響。

(續下頁)

表 2-4-4 壓力、休閒與健康相關研究—以學生族群為研究對象

作者 (年代)	研究主題	研究對象	研究結果
黎淑媛 (2007)	高中生課業壓力及身心健康、休閒活動相關問題之研究—以彰化地區高中生為例	彰化地區公私立高中生 508 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本研究從調查結果中發現，課業負擔方面以感到還好者居多，佔 39%。 2. 在課業壓力研究發現，在學校類別、年級及家中排行及目前課業負擔上較有顯著差異水準。 3. 就各層面身心健康而言，身心健康的狀況構面偏向非常同意的是「無法充分利用時間」，非常不同意是「有尋死念頭」。 4. 在課業壓力與休閒活動所選擇上有相關性的探討：就結果顯示證明高中生從事的休閒活動，多數因課業壓力及時間不足而影響參與休閒活動的主要原因。
曾郁喬 (2008)	國中生生活壓力、休閒因應與健康關係之研究—以台中縣市公立國中生為例	台中縣市國中生 415 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生生活壓力對健康具有顯著負向影響。 2. 國中生之休閒調適策略對休閒參與有正向的影響。 3. 國中生休閒參與對減緩壓力有顯著之效果，且對身心健康有正向的效果。
高士剛 (2009)	國中生課業壓力、休閒調適與健康關係之相關研究	南投縣公立國中生共 348 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國中生課業壓力為中上等程度，以個人和師長因素的壓力較高。 2. 休閒調適策略以提升正面情緒的休閒為最佳；調適結果以調適的有效性為最佳；國中生健康尚佳。 3. 女生整體課業壓力大於男生，嚴格型管教家長對國中生有較大的壓力。 4. 國中生在休閒調適策略中顯示，男生在「友伴式休閒」明顯高於女生；休閒調適結果中，男生明顯高於女生。 5. 休閒調適策略及調適結果呈正相關；課業壓力與健康狀況呈負相關；休閒調適策略與健康呈正相關；調適結果和健康呈正相關。調適結果效果佳的學生有較好的健康狀況。

(續下頁)

表 2-4-4 壓力、休閒與健康相關研究—以學生族群為研究對象

作者 (年代)	研究主題	研究 對象	研究結果
Colman (1993)	Leisure based social support, leisure disposition and health	成人 104 位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活壓力較大者比生活壓力較低者，感受到的休閒效益較大。 2. 休閒可以幫助成人抵抗壓力，維護身體與心理上的健康。 3. 休閒自由感的覺知程度越高者，其因應壓力的情形較好。

伍、小結

相關研究中，課業壓力對身心健康有顯著負向的影響，而休閒因應對增進身心健康有顯著正向的影響。然而，目前針對課業壓力是否能透過休閒因應對身心健康產生影響的研究甚少；本研究欲探討完整的休閒因應構面（包含休閒因應信念與休閒因應策略）與課業壓力、身心健康之關係，並以高雄市國中生為研究對象，補足當前研究較少以學生族群為對象之不足。

第三章 研究設計與方法

本研究探討高雄市國中學生課業壓力來源與自覺身心健康之概況以及與休閒因應信念、休閒因應策略的影響性。依研究目的與文獻分析之實證結果建立研究架構，並透過問卷調查的方式進行資料蒐集，再利用統計分析處理資料，據以提出研究結果。本章旨在敘述本研究過程中之研究架構、對象與所使用的研究方法及步驟，共分為五節，第一節說明本研究架構與假設；第二節界定研究對象；第三節說明研究工具；第四節為研究流程；第五節為資料分析方法。

第一節 研究架構與假設

根據研究目的及文獻探討結果，本研究以「國中生課業壓力」為自變項、「休閒因應信念」、「休閒因應策略」為中介變項，「身心健康狀況」為依變項，提出研究架構與假設，依據上述變項，以問卷調查方式進行資料的收集與分析，藉以瞭解研究變項之內涵及探討變項間的影響情況。

壹、研究架構

本研究欲探討高雄市國中生課業壓力、休閒因應信念、休閒因應策略與自覺身心健康變項之間的關聯，包含國中生課業壓力對身心健康的影響、休閒因應信念與休閒因應策略對身心健康的影響、課業壓力對休閒因應信念、休閒因應策略的影響以及課業壓力透過休閒因應信念、休閒因應策略對身心健康的影響。圖

3-1-1 為本研究架構，本研究架構中變項之層面，係經過預試分析後所調整之實際探究的內容。

本研究變項分為個人背景資料、國中生課業壓力、休閒因應信念、休閒因應策略與身心健康五個部份，其內涵分述如下。

一、個人背景資料

本研究於問卷中探討之個人相關資料詳述如下：

- (一) 性別：「男」、「女」兩類。
- (二) 年級：「一年級」、「二年級」、「三年級」三類。
- (三) 家庭社經背景：研究者參考連桂珍（2001）、林生傳（2005）依據 Hallingshead(1957)設計「兩因素社會地位指數」(Two Factor Index of Social Position) 區分法，將職業等級與教育程度加權合併，職業等級高低指數乘以「7」再加教育程度乘以「4」所得之和作為社會地位指數，若父母親教育程度與職業等級不同時，則以較高的為主；所得之和數再區分為「高社經地位」(41~55 分)、「中社經地位」(30~40 分)、「低社經地位」(11~29 分) 三個級數。
 1. 職業等級：「高級專業人員、高級行政人員」(5 分)、「專業人員、中級行政人員」(4 分)、「辦專業、一般公務人員」(3 分)、「技術性工人」(2 分)、「半技術、非技術工人」(1 分) 5 個類別。
 2. 教育程度：「研究所以以上」(5 分)、「專科或大學畢業」(4 分)、「國高中畢業」(3 分)、「國小畢業」(2 分)、「不識字」(1 分) 5 個類別。

(四) 補習與否：「是」、「否」，若填答為「是」者，則續答每週補習時數。

二、課業壓力

國中生課業壓力，指個人面對課業時，自覺無法排除而造成身心不適的壓力反應，分為「學校課業」、「家庭因素」、「學業成績」、「同儕因素」四個層面，本研究主要探討高雄市國中學生課業壓力的來源高低。

三、休閒因應

本研究之中介變項為休閒因應，分為休閒因應信念與休閒因應策略。依據 Iwasaki 與 Mannell (2000) 自行編製研發之休閒因應信念量表與休閒因應策略量表。經預試分析後，本研究將休閒因應信念量表分為「實質支持」、「自尊支持」、「自我決定」、「休閒限制」四個層面；休閒因應策略則分為「正向因應」、「負向迴避」和「情緒改善」三個層面。

四、自覺身心健康

本部份之身心健康採用陳筱瑄 (2003) 所編制之自覺身心健康量表，該量表參考相關文獻 (駱重鳴，1983；江承曉，1991；蔣桂嫻，1993) 及開放式問卷所編制而成。經預試分析後，本研究將自覺身心健康量表分為「生理情緒」和「負向思考」兩個層面。

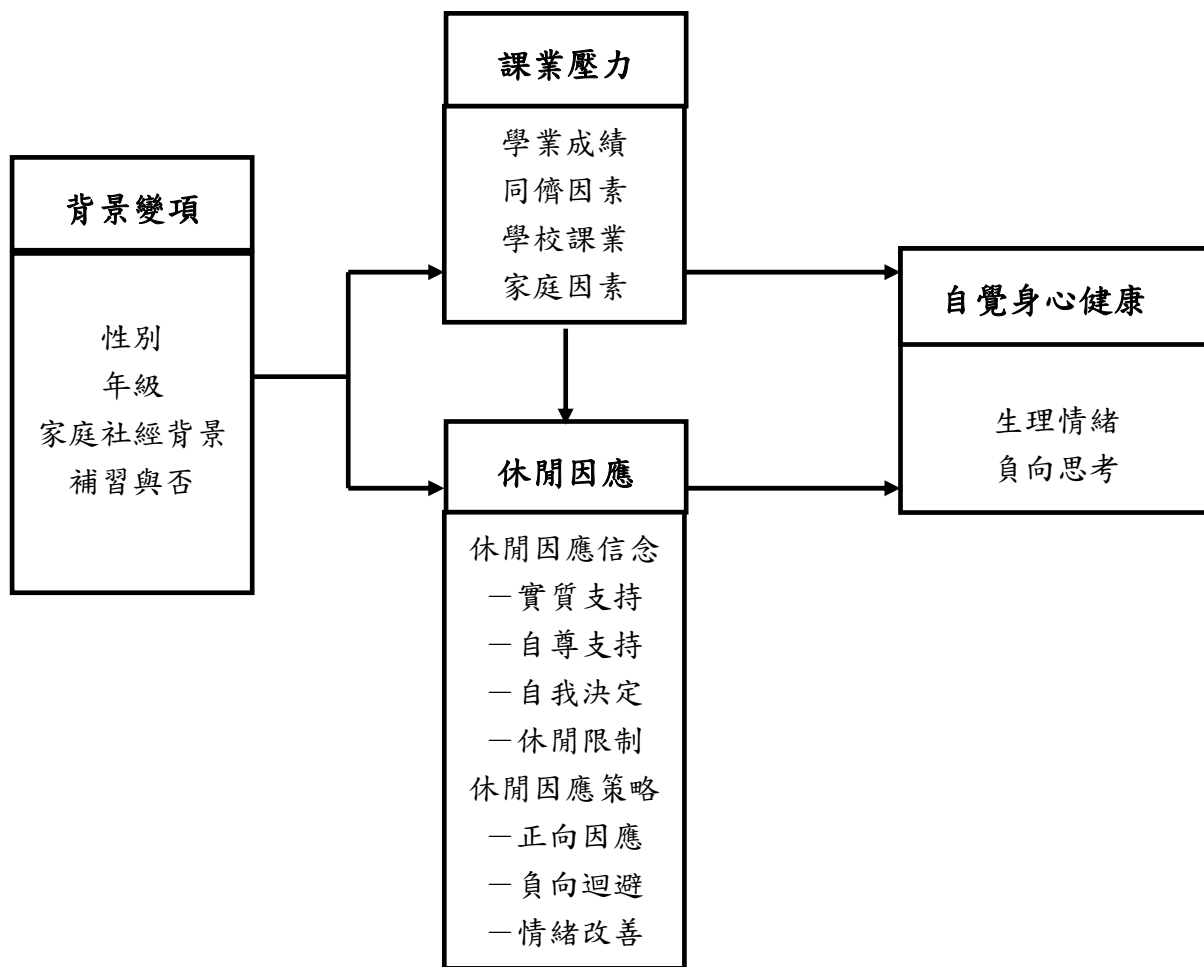


圖 3-1-1 研究架構

貳、研究假設

根據本研究目的、研究架構，並針對本研究問題，提出以下研究假設：

假設一：不同背景變項之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異。

1-1 不同「性別」之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異。

1-2 不同「年級」之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異。

1-3 不同「家庭社經背景」之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異。

1-4 「補習與否」之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異。

假設二：不同背景變項之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異。

2-1 不同「性別」之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異。

2-2 不同「年級」之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異。

2-3 不同「家庭社經背景」之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異。

2-4 「補習與否」之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異。

假設三：不同背景變項之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異。

3-1 不同「性別」之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異。

3-2 不同「年級」之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異。

3-3 不同「家庭社經背景」之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異。

3-4 「補習與否」之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異。

假設四：課業壓力對身心健康有顯著負向的影響。

4-1 「學業成績」之課業壓力對身心健康有顯著負向影響。

4-2 「同儕因素」之課業壓力對身心健康有顯著負向影響。

4-3 「學校課業」之課業壓力對身心健康有顯著負向影響。

4-4 「家庭因素」之課業壓力對身心健康有顯著負向影響。

假設五：休閒因應對身心健康有顯著正向的影響。

5-1 「休閒因應信念」對身心健康的「生理情緒」層面有顯著正向的影響。

5-2 「休閒因應信念」對身心健康的「負向思考」層面有顯著正向的影響。

5-3 「休閒因應策略」對身心健康的「生理情緒」層面有顯著正向的影響。

5-4 「休閒因應策略」對身心健康的「負向思考」層面有顯著正向的影響。

假設六：課業壓力會透過休閒因應對身心健康產生影響。

6-1 「學校課業」的課業壓力會透過「休閒因應信念」對身心健康產生影響。

6-2 「家庭因素」的課業壓力會透過「休閒因應信念」對身心健康產生影響。

6-3 「學業成績」的課業壓力會透過「休閒因應信念」對身心健康產生影響。

6-4 「同儕因素」的課業壓力會透過「休閒因應信念」對身心健康產生影響。

6-5 「學校課業」的課業壓力會透過「休閒因應策略」對身心健康產生影響。

6-6 「家庭因素」的課業壓力會透過「休閒因應策略」對身心健康產生影響。

6-7 「學業成績」的課業壓力會透過「休閒因應策略」對身心健康產生影響。

6-8 「同儕因素」的課業壓力會透過「休閒因應策略」對身心健康產生影響。

第二節 研究對象

本研究係以高雄市之國民中學一至三年級學生為對象，本部份主要說明問卷調查對象、預試問卷樣本選取方式、正式問卷樣本選取方式及研究實施程序。其具體內容說明如下：

壹、母群體

本研究係以就讀於高雄市 100 學年度國民中學一至三年級學生為研究之母群體。依據教育部（2011）統計 100 學年度國民中學校別資料，總計 100 學年度高雄市公私立國民中學（包括完全中學的國中部）共計有 102 所學校，就讀學生總數為 99,403 人。

貳、預試樣本與抽樣方法

本研究之預試抽樣方式擬採用「立意取樣」(purposive sampling)。預試樣本數是根據量表中，採用最多題項的「分量表」，以此分量表題數的 3 至 5 倍為預試樣本數之原則（吳明隆，2011）。依據本研究之問卷，共有「國中生課業壓力量表」、「休閒因應信念量表」、「休閒因應策略量表」及「自覺身心健康量表」四個分量表，而此四個分量表之題數分別為 19 題、30 題、18 題與 13 題，依上述之預試抽樣原則，則以「休閒因應信念量表」之題數 $30 \times 3 = 90$ 至 $30 \times 5 = 150$ ，故預試樣本數以 90 至 150 人為原則。

本研究於2012年3月份期間，以高雄市立小港國中學生為預試對象，抽取一、二、三年級各兩個班級學生，預試共回收105份問卷，剔除兩份無效問卷，共計103份，有效問卷率為98.01%。

叁、正式樣本與取樣方法

正式施測採「分層比例」的取樣方式，同時亦將預試已抽取過之學校剔除，本研究依據高雄縣市教育網路，將母群體分為14個區域，依表3-2-1所示，原高雄縣分為鳳山區、岡山區及旗山區；原高雄市則分為三民區、小港區、左營區、前金區、前鎮區、苓雅區、新興區、楠梓區、鼓山區、旗津區、鹽埕區，共計14區，學生總數99,403人，每區抽取一所學校發放，按照該學區國中生就學人數佔總人數比例選取相對數量學生。

在取樣人數方面，根據Sudman(1976)認為若該研究是屬於地區性，其較合適的平均樣本數，應在 500 至 1,000 人之間（引自吳明隆，2011）。為考慮本研究問卷回收率、有效問卷率及降低抽樣誤差等因素，本研究抽樣人數為700人。

表 3-2-1 高雄市各分區學校數及國中生就學人數一覽表

行政區	學校數	行政區總就學人數	佔全市學生比率
三民區	6	11,173	11.24%
小港區	5	5,826	5.86%
左營區	5	9,103	9.16%
前金區	2	2,129	2.14%
前鎮區	8	5,826	5.86%
苓雅區	9	9,953	10.01%
新興區	1	829	0.83%
楠梓區	7	7,851	7.90%
鼓山區	6	3,528	3.55%
旗津區	1	435	0.44%
鹽埕區	1	894	0.90%
鳳山區	22	25,600	25.75%
岡山區	15	12,216	12.29%
旗山區	14	4040	4.06%
總計	102	99,403	100%

肆、實施程序

本研究調查實施程序分為問卷寄發、回收與整理兩個階段，茲說明如下：

一、問卷寄發階段

正式問卷編製完成後，自 101 年 4 月 18 日陸續寄發問卷，於 101 年 5 月 2 日全數回收完畢。問卷寄發由研究者親自將問卷送達各校施測人員，並附上問卷施測之相關注意事項說明。

二、問卷回收與整理階段

問卷發出後，針對陸續回收之問卷進行編碼與標記，截至 101 年 5 月 2 日為止，共計回收問卷 679 份，回收率為 97%。

問卷全數回收後，檢視並剔除填答不完全之無效問卷，有效問卷數為 655 份，有效問卷回收率為 93.57%，將有效問卷進行編碼與建檔，回收情形與有效問卷情況如表 3-2-2，資料校對無誤後，依研究需要進行統計分析。

表 3-2-2 高雄市各分區學生比率數及問卷發放、回收一覽表

行政區	佔全市學生比率	應發放份數	回收份數	有效份數
三民區	11.24%	79	79	76
小港區	5.86%	41	41	40
左營區	9.16%	64	62	60
前金區	2.14%	15	15	13
前鎮區	5.86%	41	41	39
苓雅區	10.01%	70	70	67
新興區	0.83%	6	6	6
楠梓區	7.90%	55	53	50
鼓山區	3.55%	25	25	25
旗津區	0.44%	3	3	3
鹽埕區	0.90%	6	6	6
鳳山區	25.75%	181	169	166
岡山區	12.29%	86	82	79
旗山區	4.06%	28	27	25
合計	100%	700	679	655

第三節 研究工具

依循本研究採問卷調查法，針對高雄市國中學生做調查，本節內容包含三個部份：國中生課業壓力量表、休閒因應信念量表、休閒因應策略量表、一般健康狀況量表，以下分述之。

壹、國中生課業壓力量表

本量表旨在探討國中生課業壓力情形，茲說明如下：

一、編製基礎

本量表主要採用王琦瑜等（2007）所編製之「課業壓力量表」，此量表原取自王仁志（2006）及蔡素美（2004）的課業壓力量表加以編修，共分為四個層面，為「人際層面」、「家庭層面」、「學校層面」、「個人層面」，各層面內容詳述如表 3-3-1。

二、計分與題數

原量表共計 19 題，區分為「人際因素」層面 5 題、「家庭因素」層面 5 題、「學校因素」層面 5 題、「個人因素」層面 4 題。採用李克特（Likert）五點計分評分法，以「非常符合」、「符合」、「部分符合」、「不符合」及「非常不符合」五等級選項，各分別給予 5、4、3、2、1 評分，得分越高者代表該項課業壓力越大，反之則小。

三、信度分析

本量表之信度如表 3-3-1 所示，依據王琦瑜（2007）台北市國中學生課業壓力與休閒需求之相關研究中，整體信度 Cronbach's α 值為.883，各別層面分別是

「人際因素」.812、「家庭因素」.779、「學校因素」.770、「個人因素」.667。

表 3-3-1 課業壓力量表題項及信度分析摘要表

層面	題號	題項	題數	Cronbach's α 值
人際層面	10	同學取笑我所發表的意見	5	.812
	13	老師上課所教的內容太難		
	14	無法適應老師的教法		
	15	同學嘲笑我學業成績太差		
	16	作業太難不會寫		
家庭層面	4	父母常拿我的成績與別人比較	5	.779
	12	父母對我的課業要求		
	17	父母強迫升學		
	18	父母要我放學後參加補習		
	19	父母因為我的課業而爭吵		
學校層面	1	對學校課業覺得枯燥乏味	5	.770
	5	作業太多		
	7	國中基本能力測驗增加讀書負擔		
	9	要學習的科目太多		
	11	校內各種考試太多		
個人層面	2	擔心將來考不上理想的學校	4	.667
	3	學業成績不理想		
	6	記憶力不好		
	8	參加補習成績卻沒有進步		
總量表			19	.883

資料來源：整理自王琦瑜（2007）台北市國中生課業壓力與休閒需求之相關研究

四、預試分析

本量表經預試後，將預試結果以因素分析、信度分析以檢驗此量表於實際運用之信效度。

（一）因素分析

依據 Kaiser(1974)觀點，要進行因素分析應先確定取樣適切性量數（Kaiser-

Meyer-Olkin measure of sampling of adequacy ; KMO) 之值最少在 .60 以上，且 Bartlett 球形檢定達顯著水準 ($p < .05$) (吳明隆，2011)。本問卷中課業壓力量表部分之適切性量數為 .76、顯著水準 .00，表示適合進行因素分析。

針對問卷中之課業壓力量表，採主成份分析法 (principal component analysis)，進行因素分析，結果如表 3-3-2，共得 5 個層面，將各層面之因素分別命名為：學校課業，包含第 14、13、5、16、9、11、7 題，共 7 題，解釋變異量為 29.82；家庭因素，包含第 12、4、17、18、19 題，共 5 題，解釋變異量為 12.16；同儕因素，包含第 10、15 題，共 2 題，解釋變異量為 8.62；學業成績，包含第 3、8、2 題，共 3 題，解釋變異量為 6.25；個人因素，包含第 1、6 題，共 2 題，解釋變異量為 5.95，課業壓力量表累積總變異量為 62.80。取負荷量為 .50 以上、且共同性不得低於 .20 的題目列入正式問卷，在此階段先保留所有題項。

根據因素結果分析發現，課業壓力量表中各題的因素負荷量皆在 .514 以上，題項的共同性皆在 .417 以上，可解釋的累積總變異量為 62.80，故可說明課業壓力量表具有良好的建構效度。

(二) 信度分析

就信度而言，本研究採 Cronbach's α 值來考驗量表各因素間的內部一致性，結果如表 3-3-2 所示，分層面之 Cronbach's α 值從 .445~.804，總量表的 Cronbach's α 值為 .863，整體而言總量表之信度良好。

吳明隆 (2011) 認為分層面之量表 α 值應該在 .50 以上，否則應該重新調整題項。本量表之層面 5「個人因素」包含第 1 題「對學校課業覺得枯燥乏味」、

第 6 題「記憶力不好」之 α 值為 .445，因此予以刪除；此外，層面 1「學校課業」中第 7 題「國中基本能力測驗增加讀書負擔」刪除後，該層面之 α 值會增加至 .851，且 100 學年度入學之國一學生將不再面臨國中基本能力測驗，此題予以刪除，見表 3-3-2。

課業壓力量表在刪除第 1、6、7 題後，總量表之信度值如表 3-3-3 所示為 .838，信度良好。

表 3-3-2 課業壓力量表因素分析與信度分析結果摘要表

層面	題號	題項	因素負荷量	共同性	分層面項目刪除 α 值	分層面累積 α 值	備註
學校課業	14	無法適應老師的教法	.835	.735	.752	.804	○
	13	老師上課所教的內容太難	.800	.701	.758		○
	5	作業太多	.703	.700	.780		○
	16	作業太難不會寫	.670	.591	.774		○
	9	要學習的科目太多	.630	.669	.760		○
	11	校內各種考試太多	.624	.754	.764		○
	7	國中基本能力測驗增加讀書負擔	.538	.616	.851		刪除
家庭因素	12	父母對我的課業要求	.835	.754	.725	.790	○
	4	父母常拿我的成績與別人比較	.785	.663	.743		○
	17	父母強迫升學	.728	.699	.727		○
	18	父母要我放學後參加補習	.560	.481	.781		○
	19	父母因為我的課業而爭吵	.556	.577	.773		○
同儕因素	10	同學取笑我所發表的意見	.819	.761	—	.605	○
	15	同學嘲笑我學業成績太差	.743	.655	—		○
學業成績	3	學業成績不理想	.736	.685	.385	.557	○
	8	參加補習成績卻沒有進步	.643	.542	.410		○
	2	擔心將來考不上理想的學校	.521	.417	.553		○

(續下頁)

表 3-3-2 課業壓力量表因素分析與信度分析結果摘要表

層面	題號	題項	因素負荷量	共同性	分層面項目刪除 α 值	分層面累積 α 值	備註
個人因素	1	對學校課業覺得枯燥乏味	.755	.664	—	.445	刪除
	6	記憶力不好	.514	.535	—		刪除

備註： 為該題被刪除之指標數值

表 3-3-3 刪題後課業壓力量表信度分析

題號	新題號	題項	項目刪除時的 α 值
1	刪	對學校課業覺得枯燥乏味	—
2	1	擔心將來考不上理想的學校	.834
3	2	學業成績不理想	.831
4	3	父母常拿我的成績與別人比較	.835
5	4	作業太多	.833
6	刪	記憶力不好	—
7	刪	國中基本能力測驗增加讀書負擔	—
8	5	參加補習成績卻沒有進步	.830
9	6	要學習的科目太多	.823
10	7	同學取笑我所發表的意見	.833
11	8	校內各種考試太多	.826
12	9	父母對我的課業要求	.826
13	10	老師上課所教的內容太難	.826
14	11	無法適應老師的教法	.823
15	12	同學嘲笑我學業成績太差	.836
16	13	作業太難不會寫	.828
17	14	父母強迫升學	.823
18	15	父母要我放學後參加補習	.830
19	16	父母因為我的課業而爭吵	.823
總計			.838

貳、休閒因應

根據 Iwasaki 與 Mannell (2000) 所提出的休閒因應階層中，將休閒因應分乘休閒因應信念與休閒因應策略，以下分述之：

一、休閒因應信念量表 (Leisure Coping Belief Scale, LCBS)

本量表指在測量國中學生休閒因應之信念，茲說明量表內涵如下：

(一) 編製基礎

休閒因應信念量表為 Iwasaki 與 Mannell (2000) 自行編製研發，這兩位學者以 Iso-Ahola 與 Coleman 的休閒緩衝壓力理論為基礎，認為休閒除了緩衝壓力外，應該還有其他的正向功能。此量表共分為六個層面，分別為「休閒自我決定」、「休閒賦能」、「休閒情緒支持」、「休閒自尊支持」、「休閒物資支持」、「休閒資訊支持」，各層面內容詳述如表 3-3-4。

(二) 反向題

在休閒自我決定層面中，含有兩題反向題，分別為「在休閒時，我很難決定該做些什麼」(第五題)以及「在休閒時，我會有受限的感覺」(第六題)；另在休閒情緒支持層面中，含有一題反向題，為「我的休閒友伴並不能提供我情感上的支持」(第 18 題)。因此在資料整理時，以反向的方式輸入，得分越高代表休閒自我決定程度越高。

(三) 計分與題數

原量表採用李克特 (Likert) 七點計分評分法，分為「非常同意」、「同意」、「有點同意」、「普通」、「有點不同意」、「不同意」、「非常不同意」七等級選項，

分別給予 7、6、5、4、3、2、1 評分，記分方式為加總後求取平均值，平均值越高代表越具有良好的休閒因應信念。為考量問卷整體一致性與國中學生填答習慣與能力，故將此問卷調整為五點計分，分為「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」五等級選項，分別給予 5、4、3、2、1 評分。

本量表共計 30 題，區分為休閒自我決定、休閒賦能、休閒情緒支持、休閒自尊支持、休閒物資支持、休閒資訊支持。

(四) 信度分析

本量表之信度根據 Iwasaki (2001) 的研究結果整理如表 3-3-4 所示，整體的信度 Cronbach's α 值為.91，「休閒自我決定」層面為.71、休閒賦能.82、休閒情緒支持.70、休閒自尊支持.85、休閒物資支持.85、休閒資訊支持.76。

表 3-3-4 休閒因應信念量表題項及信度分析摘要表

層面	題號	題項	題數	Cronbach's α 值
休閒自我決定	1	休閒提供了機會讓我再次得到自由的感受	7	.71
	2	在休閒中讓我感受到自我掌控的感覺		
	3	對我來說，休閒是一種可以自己決定的活動		
	4	我可以自由的選擇休閒活動		
	5	在休閒時，我很難決定該做些什麼		
	6	在休閒時，我會有受限的感覺		
	7	我自己決定在休閒的時間內做些什麼活動		
休閒賦能	8	參與休閒活動可強化我處理生活問題的能力	7	.82
	9	我在休閒中所做的事讓我覺得自己很棒		
	10	休閒對我產生處理問題所需精力沒有太大幫助		
	11	在休閒時間，我可以完全展現真正的自己		
	12	在我的休閒中所做的事情可以幫助我得到信心		
	13	休閒參與有助於我提高自我意識		
	14	從事休閒活動時，那些可以表達自我的機會有助於提高我的自我意識		

(續下頁)

表 3-3-4 休閒因應信念量表題項及信度分析摘要表

層面	題號	題項	題數	Cronbach's α 值
休閒情緒支持	15	我的休閒友伴會傾聽我個人的心聲	4	.70
	16	對我來說，休閒是一種發展友誼的方法		
	17	從我的休閒友伴中我感受到情感上的支持		
	18	我的休閒友伴並不能提供我情感上的支持		
休閒自尊支持	19	我的休閒友伴幫助我讓我感覺到自己很棒	4	.85
	20	我的休閒友伴讓我保持高度的自尊		
	21	我被我的休閒友伴所尊重		
	22	我的休閒友伴讓我覺得自己是有價值的		
休閒物資支持	23	當我需要借東西時，我的休閒友伴會借給我	4	.85
	24	當我需要別人的幫忙來完成某些工作時，我可以求助於休閒友伴		
	25	必要時，我的休閒友伴會借助我錢財		
	26	當我出遠門時，我大部分休閒友伴會樂意幫我		
休閒資訊支持	27	我的休閒友伴協助我決定該做什麼事情	4	.76
	28	當我有麻煩時，我的休閒友伴會給我建議		
	29	我的休閒友伴通常提供給我有用的資訊		
	30	當我碰到問題，而不確定要怎麼做時，我可以和我的休閒友伴討論		
總計			30	.91

(五) 預試分析

本量表經預試後，將結果以因素分析、信度分析檢驗此量表實際運用之信度。

1. 休閒因應信念量表因素分析結果

本問卷中休閒因應信念量表部分之適切性量數為.87、顯著水準.00，表示適合進行因素分析。針對問卷中之休閒因應信念量表，採主成份分析法 (principal component analysis)，進行驗證性因素分析，檢驗此量表之因素結構，結果如表 3-3-8，取負荷量為.50 以上、且共同性不得低於.20 的題目列入正式問卷，共得 6 個因素，將各因素分別命名為：實質支持，包含第 28、30、29、24、22、21、

15、26、27、25、23、8 題，共 12 題，解釋變異量為 41.53；自尊支持，包含第 14、13、12、11、19、20 題，共 6 題，解釋變異量為 10.01；自我決定，包含第 3、4、7、9 題，共 4 題，解釋變異量為 6.39；自由感，包含第 1、2 題，共 2 題，解釋變異量為 5.36；休閒限制，包含第 6、5 題，共 2 題，解釋變異量為 4.08；情感支持，包含第 16、17 題，共 2 題，解釋變異量為；休閒因應信念量表累積總變異量為 70.83。

經因素分析後，取負荷量為.50 以上、共同性不得低於.20 的題目列入正式問卷，因此刪除「實質支持」層面第 8 題「參與休閒活動可以強化我處理生活問題的能力」及「自尊支持」層面第 20 題「我的休閒友伴讓我保持高度的自尊」。

層面 4、6 層面分別只包含兩個題項，吳明隆（2011）認為一個層面的題數最少在三題以上，否則題項太少，無法測出所代表的層面特質，其內容效度會不夠嚴謹，因此刪除層面 4「自由感」與層面 6「情感支持」的題項，其中包含：第 1 題「休閒提供了機會讓我再次得到自由的感受」、第 2 題「在休閒中讓我感受到自我掌控的感覺」、第 16 題「對我來說，休閒是一種發展友誼的方法」、第 17 題「從我的休閒友伴中我感受到情感上的支持」。

2. 休閒因應信念量表信度分析結果

就信度而言，本研究採 Cronbach's α 值來考驗量表各因素間的內部一致性，結果如表 3-3-5 所示，除「休閒限制」層面外，分層面之 Cronbach's α 值從.818~.937，整體而言各層面量表之信度良好，其中，「休閒限制」層面之信度值雖低，但由於該層面為本問卷之反向題，因此仍予以保留。

表 3-3-5 休閒因應信念因素分析與信度分析結果摘要表

層面	題號	題項	因素負荷量	共同性	分層面項目刪除 α 值	分層面累積 α 值	備註
實質支持	28	我有麻煩時，我的休閒友伴會給我建議	.863	.810	.928	.937	○
	30	當我碰到問題，而不確定要怎麼做時，我可以和我的休閒友伴討論	.825	.766	.929		○
	29	我的休閒友伴通常提供給我有用的資訊	.825	.748	.929		○
	24	當我需要別人的幫忙來完成某些工作時，我可以求助於休閒友伴	.748	.716	.929		○
	22	我的休閒友伴讓我覺得自己是有價值的	.725	.786	.928		○
	21	我被我的休閒友伴所尊重	.705	.780	.928		○
	15	我的休閒友伴會傾聽我個人的心聲	.684	.795	.930		○
	26	當我出遠門時，我的休閒友伴會樂意幫我	.670	.638	.933		○
	27	我的休閒友伴協助我決定該做什麼事情	.659	.725	.933		○
	25	必要時，我的休閒友伴會借給我錢財	.623	.437	.943		○
自尊支持	23	當我需要借東西時，我的休閒友伴會借給我	.509	.616	.934	○	
	8	參與休閒活動可以強化我處理生活問題的能力	.499	.585	.938	刪除	
	14	從事休閒活動時，那些可以表達自我的機會有助於提高我的自我意識	.858	.853	.858	○	
	13	休閒參與有助於我提高自我意識	.838	.782	.868	○	
	12	在我的休閒中所做的事情可以幫助我得到信心	.706	.716	.863	○	
	11	在休閒時間，我可以完全展現真正的自己	.653	.750	.875	○	
	19	我的休閒友伴幫助我讓我感覺到自己很棒	.553	.637	.886	○	
自我決定	20	我的休閒友伴讓我保持高度的自尊	.476	.685	.901	刪除	
	3	對我來說，休閒是一種可以自己決定的活動	.835	.723	.803	○	
	4	我可以自由的選擇休閒活動	.790	.804	.734	○	
	7	我自己決定在休閒的時間內做些什麼活動	.638	.659	.796	○	
	9	在休閒中所做的事讓我覺得自己很棒	.523	.629	.815	○	

(續下頁)

表 3-3-5 休閒因應信念因素分析與信度分析結果摘要表

層面	題號	題項	因素負荷量	共同性	分層面項目刪除 α 值	分層面累積 α 值	備註
自由感	1	休閒提供了機會讓我再次得到自由的感受	.813	.760	—	.818	刪除
	2	在休閒中讓我感受到自我掌控的感覺	.724	.768	—		刪除
休閒限制	6	在休閒時，我會有受限的感覺*	.733	.635	.327	.542	○
	5	在休閒時，我很難決定該做些什麼*	.698	.595	.444		○
	10	休閒對我產生處理問題所需的精力沒有太大幫助*	-.755	.692	.929		刪除
	18	我的休閒友伴並不能提供我情感上的支持	-.538	.612	.538		○
情感支持	16	對我來說，休閒是一種發展友誼的方法	.651	.780	—	.873	刪除
	17	從我的休閒友伴中我感受到情感的支持	.577	.808	—		刪除

備註：■ 為該題被刪除之指標數值

3. 休閒因應信念量表刪題後之信度分析結果

原量表之整體信度如表 3-3-6 所示，信度值為.936，總結以上因素分析與信度分析結果，刪去第 1、2、8、10、16、17、20 題，整體信度值為.918，信度仍屬相當良好。

表 3-3-6 刪題後休閒因應信念量表信度結果

題號	新題號	題項	項目刪除時的 α 值
1	刪	休閒提供了機會讓我再次得到自由的感受	—
2	刪	在休閒中讓我感受到自我掌控的感覺	—
3	1	對我來說，休閒是一種可以自己決定的活動	.918
4	2	我可以自由的選擇休閒活動	.913
5	3	在休閒時，我很難決定該做些什麼	.923

(續下頁)

表 3-3-6 刪題後休閒因應信念量表信度結果

題號	新題號	題項	項目刪除時的 α 值
6	4	在休閒時，我會有受限的感覺	.921
7	5	我自己決定在休閒的時間內做些什麼活動	.916
8	刪	參與休閒活動可強化我處理生活問題的能力	—
9	6	我在休閒中所做的事讓我覺得自己很棒	.913
10	刪	休閒對我產生處理問題所需的精力沒有太大幫助	—
11	7	在休閒時間，我可以完全展現真正的自己	.911
12	8	在我的休閒中所做的事情可以幫助我得到信心	.911
13	9	休閒參與有助於我提高自我意識	.913
14	10	從事休閒活動時，那些可以表達自我的機會有助於提高我的自我意識	.912
15	11	我的休閒友伴會傾聽我個人的心聲	.911
16	刪	對我來說，休閒是一種發展友誼的方法	—
17	刪	從我的休閒友伴中我感受到情感上的支持	—
18	12	我的休閒友伴並不能提供我情感上的支持	.920
19	13	我的休閒友伴幫助我讓我感覺到自己很棒	.912
20	刪	我的休閒友伴讓我保持高度的自尊	—
21	14	我被我的休閒友伴所尊重	.910
22	15	我的休閒友伴讓我覺得自己是有價值的	.910
23	16	當我需要借東西時，我的休閒友伴會借給我	.912
24	17	當我需要別人的幫忙來完成某些工作時，我可以求助於休閒友伴	.911
25	18	必要時，我的休閒友伴會借助我錢財	.918
26	19	當我出遠門時，我大部分的休閒友伴會樂意幫我	.912
27	20	我的休閒友伴協助我決定該做什麼事情	.913
28	21	當我有麻煩時，我的休閒友伴會給我建議	.911
29	22	我的休閒友伴通常提供給我有用的資訊	.912
30	23	當我碰到問題，而不確定要怎麼做時，我可以和我的休閒友伴討論	.912
總計			.918

二、休閒因應策略量表 (Leisure Coping Strategy Scale, LCSS)

本量表指在測量國中學生休閒因應之信念，茲說明量表內涵如下：

(一) 編製基礎

此量表為 Iwasaki 與 Mannell(2000)自行編製研發，這兩位學者以 Iso-Ahola 與 Coleman 的休閒緩衝壓力理論為基礎，認為休閒除了緩衝壓力外，應該還有其他的正向功能。此量表共分為三個層面，分別為「休閒友伴」、「休閒緩和因應」、「休閒情緒改善」，各層面內容詳述如表 3-3-7。

(二) 反向題

在休閒情緒改善層面中含有兩題反向題，分別為「休閒參與不能改善我的情緒」(第 16 題)以及「休閒使我感到悲慘」(第 17 題)，因此資料在整理時，以反向的方式輸入，得分越高代表其正面效益越高。

(三) 計分與題數

採用李克特 (Likert) 七點計分評分法，分為「非常同意」、「同意」、「有點同意」、「普通」、「有點不同意」、「不同意」、「非常不同意」七等級選項，分別給予 7、6、5、4、3、2、1 評分，記分方式為加總後求取平均值，平均值越高代表越具有良好的休閒因應策略。為考量問卷整體一致性與國中學生填答習慣與能力，故將此問卷調整為五點計分，分為「非常符合」、「符合」、「部分符合」、「不符合」、「非常不符合」五等級選項，分別給予 5、4、3、2、1 評分。

本量表共計 18 題，區分為休閒友伴、休閒緩和因應、休閒情緒改善。

(四) 信度分析

本量表信度根據 Iwasaki (2001) 的研究結果如表 3-3-7 所示，整體的信度 Cronbach's α 值為 0.93，「休閒友伴」層面為 0.87、「休閒緩和因應」層面為 0.86、「休閒情緒改善」層面為 0.85。

表 3-3-7 休閒因應策略量表題項及信度分析摘要表

層面	題號	題項	題數	Cronbach's α 值
休閒友伴	1	我的休閒使我能與支持我的朋友作伴	6	.87
	2	休閒中的社交活動是一種處理壓力的方法		
	3	我透過在休閒時間與朋友的相處來處理我的壓力		
	4	參與社交性的休閒對我來說是一種因應壓力的策略		
	5	在休閒中缺乏友伴關係，妨礙我對壓力的因應		
	6	參與社交性的休閒是我因應壓力的策略之一		
休閒緩和因應	7	我會從事休閒活動來暫時逃避問題	6	.86
	8	透過休閒來逃脫是一種因應壓力的方式		
	9	休閒是一種讓我保持忙碌的重要方法		
	10	從事休閒讓我在面對問題上可以有新的想法		
	11	藉由休閒來逃脫問題，可以讓我有更多的能量來處理問題		
	12	我透過休閒帶來的短暫休息以處理壓力		
休閒情緒改善	13	我的休閒讓我覺得更好	6	.85
	14	我透過休閒獲得正面的感受		
	15	在休閒中我都保持愉悅的心情		
	16	我的休閒參與不能改善我的情緒		
	17	休閒使我感到悲慘		
	18	休閒幫助我管理我的負面感受		
總量表			18	.93

(五) 預試分析

本量表經預試後，將預試結果以因素分析、信度分析以檢驗此量表於實際運用之信效度。

1. 休閒因應策略量表因素分析結果

本問卷中休閒因應策略量表部分之適切性量數為.83、顯著水準.00，表示適合進行因素分析。針對問卷中之休閒因應策略量表，採主成份分析法 (principal component analysis)，進行驗證性因素分析，檢驗此量表之因素結構，結果如表 3-3-13，共得 4 個因素，將各因素分別命名為：正向因應，包含第 3、2、14、1、15、13、4、6、12、10 題，共 10 題，解釋變異量為 36.86；負向迴避，包含第 8、11、18、7 題，共 4 題，解釋變異量為 14.10；情緒改善，包含第 16、17、5 題，共 3 題，解釋變異量為 7.81；生活因應，包含第 9 題，共 1 題，解釋變異量為 6.62；休閒因應策略量表累積總變異量為 65.39。

經因素分析後，取負荷量為.50 以上、共同性不得低於.20 的題目列入正式問卷。「生活因應」層面僅包含一題，無法測出所代表的層面特質，其內容效度不夠嚴謹，因此刪除該層面之題項 9「休閒是一種讓我保持忙碌的重要方法」。

2. 休閒因應策略量表信度分析結果

就信度而言，本研究採 Cronbach's α 值來考驗量表各因素間的內部一致性，結果如表 3-3-8 所示，分層面之 Cronbach's α 值從.625~.922，層面 3「情緒改善」中第 5 題「在休閒中缺乏友伴關係，妨礙我對壓力的因應」刪除後，該層面信度將提高至.809，因此刪除此題項，該題項刪除後，層面 3 僅剩兩個題項，

原亦應予以刪除，但由於該兩題項為休閒因應策略量表之反向題，故予以保留。

表 3-3-8 休閒因應策略因素分析與信度分析結果摘要表

層面	題項	因素負荷量	共同性	分層面項目刪除 α 值	分層面累積 α 值	備註
正向因應	3 我透過在休閒時間與朋友的相處來處理我的壓力	.826	.693	.912	.922	○
	2 休閒中的社交活動是一種處理壓力的方法	.813	.664	.913		○
	14 我透過休閒獲得正面的感受	.787	.712	.912		○
	1 我的休閒使我能與支持我的朋友作伴	.782	.639	.913		○
	15 在休閒中我的保持愉悅的心情	.761	.652	.915		○
	13 我的休閒讓我覺得更好	.753	.649	.913		○
	4 參與社交性的休閒對我來說是一種因應壓力的策略	.743	.698	.916		○
	6 參與社交性的休閒是我因應壓力的策略之一	.738	.721	.914		○
	12 我透過休閒帶來的短暫休息以處理壓力	.646	.585	.917		○
	10 從事休閒讓我在面對問題上可以有新的想法	.595	.564	.920		○
負向迴避	8 透過休閒來逃脫是一種因應壓力的方式	.791	.697	.561	.718	○
	11 藉由休閒來逃脫問題，可以讓我有更多的能量來處理問題	.679	.781	.665		○
	18 休閒幫助我管理我的負面感受	.667	.552	.653		○
	7 我會從事休閒來暫時逃避問題	.600	.566	.730		○
情緒改善	16 休閒參與不能改善我的情緒*	.842	.743	.347	.625	○
	17 休閒使我感到悲慘*	.780	.691	.384		○
生活因應	5 在休閒中缺乏友伴關係，妨礙我對壓力的因應	.544	.375	.809		刪除
	9 休閒是一種讓我保持忙碌的重要方法	.848	.789	—	.922	刪除

備註： 為該題被刪除之指標數值

3. 休閒因應策略量表刪題後之信度分析結果

原量表之整體信度如表 3-3-9 所示，信度值為.855，總結以上因素分析與信

度分析結果，刪去第 5、7 題，刪除後之量表整體信度值提高為.882，信度值良好。其中刪去部分題項後，量表信度值能有所提高，但相差甚小，故仍保留。

表 3-3-9 刪題後休閒因應策略量表信度結果

題號	新題號	題項	項目刪除	α 值
1	1	我的休閒使我能與支持我的朋友作伴		.838
2	2	休閒中的社交活動是一種處理壓力的方法		.839
3	3	我透過在休閒時間與朋友的相處來處理我的壓力		.838
4	4	參與社交性的休閒對我來說是一種因應壓力的策略		.840
5		在休閒中缺乏友伴關係，妨礙我對壓力的因應	—	—
6	5	參與社交性的休閒是我因應壓力的策略之一		.837
7	6	我會從事休閒活動來暫時逃避問題		.865
8	7	透過休閒來逃脫是一種因應壓力的方式		.851
9		休閒是一種讓我保持忙碌的重要方法	—	—
10	8	從事休閒讓我在面對問題上可以有新的想法		.841
11	9	藉由休閒來逃脫問題，可以讓我有更多能量來處理問題		.844
12	10	我透過休閒帶來的短暫休息以處理壓力		.839
13	11	我的休閒讓我覺得更好		.838
14	12	我透過休閒獲得正面的感受		.837
15	13	在休閒中我都保持愉悅的心情		.841
16	14	我的休閒參與不能改善我的情緒		.858
17	15	休閒使我感到悲慘		.854
18	16	休閒幫助我管理我的負面感受		.849

叁、自覺身心健康量表

本部分係採用陳筱瑄（2003）所編制之自覺身心健康量表，主要測量研究對象最近三個月內的自覺健康狀況，以下分述之。

一、編製基礎

陳筱瑄（2003）所編制之自覺身心健康量表，研究對象填答所得得分越高表示健康狀況越差。題目針對最近 3 個月的身心健康狀況，其題項內容如表 3-3-10。

二、計分與題數

本量表共 13 題，採用李克特 (Likert) 五點計分評分法，分為「總是如此」、「時常如此」、「偶而如此」、「很少如此」、「從未如此」五等級選項，分別給予 5、4、3、2、1 評分，總分越高代表身心健康狀況越差。

三、信度分析

本量表為單一層面，依據陳筱瑄 (2003) 研究結果顯示，整體信度值為 .87。

表 3-3-10 自覺身心健康量表題項及信度分析摘要表

層面	題號	題項	題數	Cronbach's α 值
單一 層面	1	我覺得身體狀況不好，常常生病	13	.87
	2	頭痛		
	3	心情不好，無法應付週遭的事情		
	4	無法很快入眠或會失眠		
	5	不耐煩且容易發脾氣		
	6	無理由地突然感到害怕		
	7	為瑣事心煩		
	8	感到緊張		
	9	腸胃不舒服/例如：常便秘或拉肚子		
	10	要服用一些提神的藥物來幫我恢復精神		
	11	覺得自己一文不值		
	12	覺得自己對許多人、事、物失去興趣		
	13	有尋死的念頭		

四、預試分析

本量表經預試後，將預試結果以因素分析、信度分析以檢驗此量表於實際運用之信效度。

(一) 自覺身心健康量表因素分析結果

本問卷中自覺身心健康量表部分之適切性量數為.81、顯著水準.00，表示適合進行因素分析。針對問卷中之自覺身心健康量表，採主成份分析法 (principal component analysis)，進行驗證性因素分析，檢驗此量表之因素結構，結果如表 3-3-17，共得 2 個因素，將各因素分別命名為：生理情緒，包含第 1-7 題，共 7 題，解釋變異量為 31.09；負向思考，包含第 8-13 題，共 6 題，解釋變異量為 24.00；自覺身心健康量表累積總變異量為 55.09。

經因素分析後，取負荷量為.50 以上、共同性不得低於.20 的題目列入正式問卷，因此全部題項皆保留。

(二) 自覺身心健康量表信度分析結果

就信度而言，本研究採 Cronbach's α 值來考驗量表各因素間的內部一致性，結果如表 3-3-11 所示，分層面之 Cronbach's α 值從.844~.851，且表 3-3-12 顯示整體信度值為.813，顯示此量表信度良好，全部題項予以保留。

表 3-3-11 自覺身心健康各層面因素分析結果摘要表

層面	題號	題項	因素負荷量	共同性	分層面項目刪除 α 值	分層面累積 α 值	備註
生理情緒	1	我覺得身體狀況不好，常常生病	.640	.427	0.832	.844	○
	2	頭痛	.748	.563	.816		○
	3	心情不好，無法應付週遭的事情	.732	.539	.820		○
	4	無法很快入眠或會失眠	.685	.470	.828		○
	5	不耐煩且容易發脾氣	.665	.444	.832		○
	6	無理由地突然感到害怕	.751	.567	.815		○
	7	為瑣事心煩	.778	.616	.809		○

(續下頁)

表 3-3-11 自覺身心健康各層面因素分析結果摘要表

層面	題號	題項	因素負荷量	共同性	分層面項目刪除 α 值	分層面累積 α 值	備註
負向思考	8	感到緊張	.706	.502	.837	.851	○
	9	腸胃不舒服/例如：常便秘或拉肚子	.644	.467	.844		○
	10	要服用一些提神的藥物來幫我恢復精神	.622	.400	.848		○
	11	覺得自己一文不值	.868	.754	.801		○
	12	覺得自己對許多人、事、物失去興趣	.886	.789	.795		○
	13	有尋死的念頭	.790	.623	.823		○

表 3-3-12 自覺身心健康量表信度結果

題號	題項	項目刪除時的 α 值	量表總 α 值
1	我覺得身體狀況不好，常常生病	.800	.813
2	頭痛	.798	
3	心情不好，無法應付週遭的事情	.798	
4	無法很快入眠或會失眠	.804	
6	不耐煩且容易發脾氣	.808	
7	無理由地突然感到害怕	.797	
8	感到緊張	.792	
10	腸胃不舒服/例如：常便秘或拉肚子	.805	
11	要服用一些提神的藥物來幫我恢復精神	.798	
12	覺得自己一文不值	.805	
13	覺得自己對許多人、事、物失去興趣	.801	

第四節 研究流程

本研究之實施程序可分為：確定研究主題、擬訂研究架構、問卷編製與修正、問卷調查及施測、資料統計與分析以及研究結論與建議等，共六部份，如圖 3-4-1 研究流程圖。

壹、文獻探討與確定研究主題

本研究從 2010 年 9 月開始，即蒐集與閱讀有關國中生與休閒、壓力之相關文獻，並於 2011 年 2 月確定指導教授。經與指導教授討論後，於 2011 年 6 月確立研究方向為國中生課業壓力、休閒因應與身心健康之相關研究。

貳、擬訂研究架構

在確定研究主題後，即開始蒐集、研讀並整理相關文獻，針對本研究目的與研究問題，於 2011 年 7 月開始建立研究架構，至 2011 年 10 月確立之。

參、問卷編製與修正

一、預試問卷

於 2011 年 9 月開始針對研究工具搜集資料，並在 2011 年 10 月確定研究架構後，根據研究方向，參酌國內外文獻、與相關議題之問卷，進行問卷初稿之編製，並於 2011 年 12 月完成問卷初稿之編製，2012 年 1 月論文計畫審查後，針對口試委員所提之意見，與指導教授討論並進行問卷內容之修訂，以完成預試問卷之編定。

二、正式問卷之編定

針對本研究預試問卷之所得結果，以統計軟體 SPSS for Windows 12.0考驗預試問卷之信效度，進行問卷內容之修訂，完成正式問卷之編定。

肆、問卷調查及施測

研究者藉由教育部網站中得知高雄地區（原高雄市以及原高雄縣）之國中校數及學生人數，以確定母群體大小及樣本數。而後研究者與各國中相關單位聯繫，請代為發放問卷給各年級的在校學生，進行施測。

伍、資料統計與分析

問卷調查與回收工作完成後，進行問卷之整理工作，以SPSS for Windows 12.0 進行資料統計分析。本研究所採用的統計方法有：描述統計、t 檢定、單因子變異數分析、迴歸分析及徑路分析。

陸、研究結論與建議

研究者將根據資料的統計分析，進行資料的判讀與研究，撰寫研究結果與討論，並依其結論給予相關單位建議。

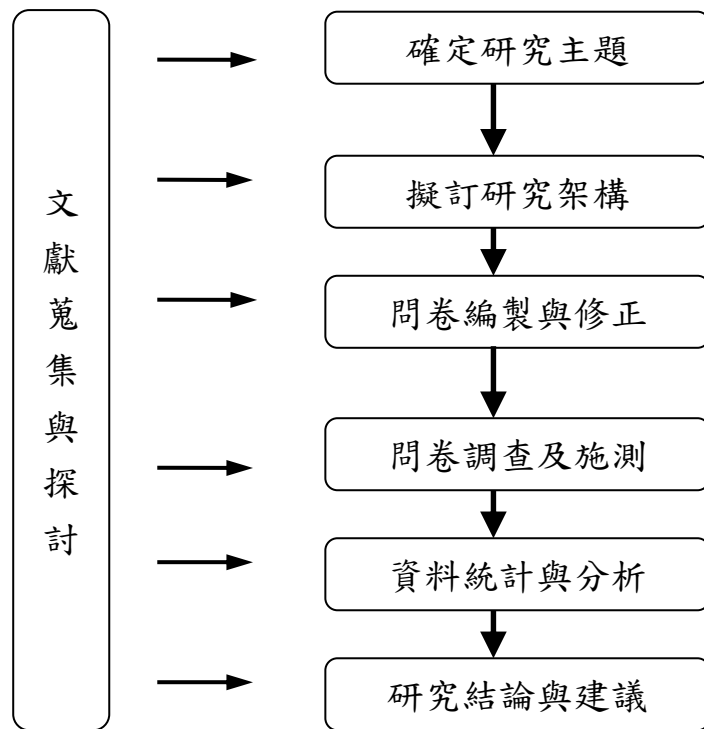


圖 3-4-1 研究流程圖

第五節 資料處理與分析

本研究以統計軟體 SPSS for Windows 12.0，進行資料的統計分析，本研究中的各項考驗之顯著水準，均以 .05 為達顯著水準。本研究所使用的統計方法如下：

一、次數分配、百分比 (frequency distribution & percentage)

本研究採用次數分配與百分比顯示及瞭解受試者之「個人背景資料」之比例與現況。

二、平均數、標準差 (mean & standard deviation)

本研究採用平均數與標準差受試者「課業壓力」、「休閒因應信念」、「休閒因應策略」和「身心健康」之現況。

三、t 檢定 (t-test)

本研究採用 t 檢定了解不同「性別」、「補習與否」在課業壓力及休閒因應信念、休閒因應策略三個量表上的差異情形，此部分用以檢視研究假設一之 1-1「不同性別之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異」、1-4「補習與否之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異」以及研究假設二之 2-1「不同性別之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異」、2-4「補習與否之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異」與研究假設三之 3-1「不同性別之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異」、3-4「補習與否之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異」。

四、單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

本研究以單因子變異數分析了解「年級」、「家庭社經背景」在課業壓力及休閒因應信念、休閒因應策略三個量表上的差異情形。此部分用以檢視研究假設一之 1-2「不同年級之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異」、1-3「不同家庭社經背景之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異」、研究假設二之 2-2「不同年級之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異」、2-3「不同家庭社經背景之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異」與研究假設三之 3-2「不同年級之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異」、3-3「不同家庭社經背景之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異」。

五、迴歸分析 (regression analysis)

本研究採用迴歸分析來檢測假設四、假設五，即檢測「課業壓力」對「自覺身心健康」之解釋力、「休閒因應」對「自覺身心健康」之解釋力。

六、徑路分析 (path analysis)

本研究採用徑路分析方法，探究假設六，即檢測「課業壓力」是否會透過「休閒因應信念」與「休閒因應策略」對「自覺身心健康」產生影響，以了解「休閒因應信念」與「休閒因應策略」是否為「課業壓力」與「自覺身心健康」的中介變項。

第四章 研究結果與分析

本部份依據研究之目的與問題將研究結果加以分析討論，以了解高雄市國中學生課業壓力、休閒因應與自覺身心健康之現況、差異及影響情形。

本章共分四節，第一節為高雄市國中生「個人背景因素」、「課業壓力」、「休閒因應策略」、「休閒因應信念」與「自覺身心健康」之現況描述與差異情形；第二節為高雄市國中學生課業壓力對自覺身心健康影響之分析；第三節為高雄市國中學生休閒因應策略與信念對自覺身心健康影響之分析；第四節為高雄市國中學生課業壓力透過休閒因應信念與策略對自覺身心健康影響之分析。

第一節 高雄市國中生「個人背景因素」、「課業壓力」、「休閒因應信念與策略」、「自覺身心健康」之現況描述

本節旨在了解高雄市國中學生個人背景資料、課業壓力、休閒因應信念與策略、身心健康之現況和差異情形，以完成本研究目的之一「探討國中生課業壓力現況」、目的二「探討國中生休閒因應之現況」以及目的三「探討國中生身心健康之現況」並回答問題一「不同背景變項之高雄市國中學生課業壓力之現況為何?」、問題二「不同背景變項之高雄市國中生之休閒因應信念的現況與差異情形為何?」、問題三「不同背景變項之高雄市國中生之休閒因應策略的現況與差

異情形為何?」、問題四「不同背景變項之高雄市國中生身心健康的現況與差異情形為何?」，茲分述如下。

壹、全體受試者「個人背景資料」之現況描述與分析討論

本部份針對受試者之「個人背景資料」分別就以「性別」、「年級」、「補習與否」、「家庭社經地位」等進行說明，參見表 4-1-1。

表 4-1-1 全體受試者之「個人背景資料」狀況表 (n=655)

項目	人數	百分比
性別		
男	320	48.9%
女	335	51.1% *
年級		
一	247	37.7% *
二	234	35.7%
三	174	26.6%
補習與否		
否	223	34.0%
是	432	66.0% *
家庭社經地位		
低	409	62.4% *
中	150	22.9%
高	96	14.7%

備註：*為該項比例最高

一、性別方面

全體受試者之性別，分別為男性 320 人，女性 335 人，以「女性」所佔比率居多，為 51.1%。本研究採分層比例取樣方式，並依照各區學生佔全高雄市之比率數抽取相對應之樣本，原回收問卷大致男女相同，但剔除之廢卷多為男生，造成女性略多於男性。

二、年級方面

全體受試者之年級，分別為一年級 247 人，二年級 234 人，三年級 174 人，以「一年級」所佔比率居多，為 37.7%。

本研究在問卷發放時，由研究者本人親自發送問卷至各抽樣學校，並請求該校協助之教師平均發放給一、二、三年級之學生，然部分教師表示國三學生面臨升學考試之壓力，安排施測上較有困難，故國三學生之受試者數量較少。

三、補習與否方面

全體受試者中，目前有補習之學生人數為 432 人，目前未補習之學生則為 223 人，顯示仍以有參加補習之學生居多，佔全體受試者之 66.0%，有參加補習之學生的補習時間平均為每週 9.33 小時。

四、家庭社經地位方面

全體受試者之家庭社經地位方面，「低社經地位」有 409 人，所占人數最多，為 62.4%，「中社經地位」有 150 人，「高社經地位」有 96 人，所占人數最少，為 14.7%。因此，高雄市國中學生在本研究中顯示，家庭社經地位屬「低社經地位」者仍佔多數。

貳、高雄市國中生課業壓力現況與差異情形

本部分係針對問卷「課業壓力量表」第 1 題至第 16 題進行統計分析，旨在了解高雄市國中生在課業壓力方面的情況。

一、課業壓力現況

經問卷調查結果，高雄市國中生在課業壓力問卷上的得分情形，用整體

之平均數、標準差表示。

研究者再以編制正式問卷時所分析的四個層面來探討各部分之現況，分析如表 4-1-2，茲分述如下：

(一)「學校課業」層面

高雄市國中學生課業壓力在「學校課業」層面的各題平均數在五點量表中介於 2.53 至 3.46 之間；標準差介於 1.028 至 1.212 間。得分最高之題項為「校內各種考試太多」(M=3.46)，得分最低為「作業太難不會寫」(M=2.48)

(二)家庭因素層面

高雄市國中學生課業壓力在「家庭因素」層面的各題平均數在五點量表中介於 2.05 至 3.29 之間；標準差介於 1.110 至 1.460 間。得分最高之題項為「父母常拿我的成績與別人比較」(M=3.29)，得分最低為「父母因為我的課業而爭吵」(M=2.05)

(三)同儕因素層面

高雄市國中學生課業壓力在「同儕因素」層面各題平均數在五點量表中均低於 2，分別為 1.77 和 1.92，介於「非常不符合」到「不符合」之間，可見高雄市國中學生課業壓力來源較不是在「同儕因素」層面。

(四)學業成績層面

高雄市國中學生課業壓力在「學業成績」層面的平均數在五點量表中在 2.52 至 3.59 間；標準差在 1.110 至 1.258 間。得分最高題項為「擔心將來考不上理想的學校」(M=3.59)，得分最低為「參加補習成績卻沒有進步」(M=2.52)。

表 4-1-2 課業壓力各層面之描述統計表 (n=655)

層面	題號	題項	平均數	標準差	分層面 排序	總排序
學校 課業	11	無法適應老師的教法	2.53	1.03	5	
	10	老師上課所教的內容太難	2.74	1.04	4	
	4	作業太多	2.90	1.13	3	
	13	作業太難不會寫	2.48	1.10	6	
	6	要學習的科目太多	3.26	1.21	2	
	8	校內各種考試太多	3.46	1.18	1	2
	分層面			2.89	0.78	
家庭 因素	9	父母對我的課業要求	3.28	1.29	2	5
	3	父母常拿我的成績與別人 比較	3.29	1.11	1	4
	14	父母強迫升學	2.35	1.27	4	
	15	父母要我放學後參加補習	2.81	1.46	3	
	16	父母因為我的課業而爭吵	2.05	1.25	5	
	分層面			2.75	0.98	
同儕 因素	7	同學取笑我所發表的意見	1.92	0.97	1	
	12	同學嘲笑我學業成績太差	1.77	0.95	2	
	分層面			1.84	0.84	
學業 成績	2	學業成績不理想	3.42	1.11	2	3
	5	參加補習成績卻沒有進步	2.52	1.26	3	
	1	擔心將來考不上理想的學 校	3.59	1.13	1	1
	分層面			3.17	0.86	
總層面			2.77	0.65		

二、不同背景變項課業壓力差異情形

本部分主要呈現高雄市國中學生不同的個人背景資料對課業壓力不同層面的差異分析，研究結果分析如下。

(一) 性別

性別對課業壓力的獨立樣本 t 檢定中，研究結果如表 4-1-3 顯示：高雄市國

中學生中，男學生在「家庭因素」與「同儕因素」層面的壓力來源較女學生大；而「學校課業」與「學業成績」部分則無顯著差異。

表 4-1-3 性別對課業壓力各層面之獨立樣本 t 檢定 (n=655)

課業壓力層面	組別	性別	個數	平均數	標準差	t 值	顯著性
學校課業	1	男	320	2.89	0.80	-.278	.781
	2	女	335	2.90	0.77		
家庭因素	1	男	320	2.87	0.98	2.919*	.004
	2	女	335	2.65	0.98		
同儕因素	1	男	320	1.97	0.88	3.764***	.000
	2	女	335	1.73	0.77		
學業成績	1	男	320	3.15	0.87	-.699	.485
	2	女	335	3.20	0.85		

註：*p<.05 ***p<.001

(二) 年級

不同年級在課業壓力上的差異分析，本研究結果如表 4-1-4 顯示：不同年級學生在課業壓力來源上並沒有顯著差異。

表 4-1-4 年級對課業壓力各層面之 ANOVA 分析表 (n=655)

課業壓力層面	組別	年級	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
學校課業	1	七	247	2.82	0.77	1.989	0.138
	2	八	234	2.96	0.80		
	3	九	174	2.91	0.77		
家庭因素	1	七	247	2.81	0.95	1.226	.294
	2	八	234	2.77	1.01		
	3	九	174	2.66	0.99		
同儕因素	1	七	247	1.86	0.89	.123	.884
	2	八	234	1.82	0.81		
	3	九	174	1.85	0.78		
學業成績	1	七	247	3.15	0.89	.311	.733
	2	八	234	3.16	0.79		
	3	九	174	3.22	0.90		

(三) 補習與否

補習與否對課業壓力的獨立樣本 t 檢定中，結果如表 4-1-5 顯示：高雄市國中學生中，參加補習者在「家庭因素」與「學業成績」兩個層面上的課業壓力來源較沒有參加補習者大；而是否參加補習在「學校課業」與「同儕因素」上的課業壓力沒有顯著差異。

表 4-1-5 補習與否對課業壓力各層面之獨立樣本 t 檢定 (n=655)

課業壓力層面	組別	補習	個數	平均數	標準差	t 值	顯著性
學校課業	1	否	223	2.87	0.81	-.492	.623
	2	是	432	2.91	0.77		
家庭因素	1	否	223	2.39	0.92	-7.141***	.000
	2	是	432	2.95	0.96		
同儕因素	1	否	223	1.87	0.85	.515	.606
	2	是	432	1.83	0.83		
學業成績	1	否	223	3.02	0.88	-3.349**	.001
	2	是	432	3.25	0.84		

註：**p<.01 ***p<.001

(四) 家庭社經地位

家庭社經地位的高低對課業壓力的差異分析，研究結果如表 4-1-7 顯示：不同的家庭社經地位在課業壓力各層面上沒有顯著差異。

表 4-1-6 家庭社經地位對課業壓力各層面之 ANOVA 分析表 (n=655)

課業壓力層面	組別	社經	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
學校課業	1	低	409	2.95	0.77	2.82	.060
	2	中	150	2.79	0.77		
	3	高	96	2.81	0.84		
家庭因素	1	低	409	2.70	0.97	1.696	0.184
	2	中	150	2.83	0.94		
	3	高	96	2.86	1.08		

(續下頁)

表 4-1-6 家庭社經地位對課業壓力各層面之 ANOVA 分析表 (n=655)

課業壓力層面	組別	社經	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
同儕因素	1	低	409	1.87	0.83	0.864	0.422
	2	中	150	1.84	0.83		
	3	高	96	1.74	0.88		
學業成績	1	低	409	3.18	0.80	0.161	0.851
	2	中	150	3.19	0.93		
	3	高	96	3.13	0.99		

三、綜合討論

本部分首先就高雄市國中學生課業壓力現況，綜合上述調查研究結果進行分析，並與相關文獻對應討論；再根據「個人背景資料」做高雄市國中學生課業壓力的差異比較，茲分述如下。

(一) 課業壓力現況

從上述在課業壓力各層面的統計分析結果歸納發現，整體而言，高雄市國中學生主要的課業壓力來源前三名分別為：「擔心將來考不上理想的學校」(M=3.59)、「校內各種考試太多」(M=3.46)、「父母常拿我的成績與別人比較」(M=3.29)，此三項分別為「學校課業」層面、「家庭因素」層面與「學業成績」層面。研究結果顯示，對高雄市國中學生而言，課業壓力的來源並非單一面向，而「同儕因素」層面得分較低，亦顯示高雄市國中學生的同儕因素較不是造成課業壓力的來源。探究其原因可能為：本次受訪學生皆抽取到一般公立國中之學生，高雄市國中為常態編班學校，學生間較無私立學校可能的競爭壓力；然而，一般國中學生所面臨到的學校課業、學業成績與父母的期望等，仍舊使高雄市學生備感壓力。此部分的研究結果與王琦瑜等(2007)的研究結果相符合，

該研究針對台北市國中學生進行調查，研究結果顯示課業壓力來源最高者亦為「擔心將來考不上理想的學校」；與林聖峰（2009）的研究結果亦相符合，該研究針對台北縣國中學生進行調查，研究結果顯示課業壓力來源最高者為「擔心將來考不上理想的高中」。

（二）課業壓力差異情形

依照研究結果顯示，「性別」和「補習與否」在課業壓力的層面上有達到顯著差異，「年級」和「社經地位」則沒有差異；進一步探究，研究結果顯示：高雄市國中男學生在「家庭因素」與「同儕因素」層面的壓力較女學生大，此部分與王淑卿（2004）、吳常榮（2010）不同，該研究顯示男女學生在課業壓力來源上並沒有差異；但與王琦瑜（2007）研究結果相類似，在「家庭因素」方面皆是男學生課業壓力較女學生大，此部分可能是高雄地區仍保有傳統對男孩期望較高的狀況，但王琦瑜（2007）研究結果表示在「人際因素」上並沒有性別差異，而本研究卻顯示高雄市男學生在「同儕因素」層面上的課業壓力比女學生大，綜合前段所述，「同儕因素」層面在高雄市國中學生整體而言較不是課業壓力的來源所在，因此研究者認為高雄市男學生雖較女學生感受得到同儕之間競爭所帶來的壓力，但並非主要壓力來源。

叁、高雄市國中生休閒因應信念現況與差異情形

本部分係針對問卷「休閒因應信念量表」第1題至第23題進行統計分析，旨在了解受試者在休閒因應信念方面的情況。

一、休閒因應信念現況

經問卷調查結果，高雄市國中學生在休閒因應信念問卷上的得分情形，用平均數、標準差與平均數排序等表示之。研究者再以編制正式問卷時所分析的四個層面來探討各部分之現況，分析結果如表 4-1-7 所示，茲分述如下：

(一) 實質支持層面

高雄市國中學生休閒因應信念在「實質支持」層面的平均數在五點量表中介於 3.23 至 4.11 間，休閒因應信念介於「符合」到「非常符合」之間；標準差介於 0.898 至 1.194 間。得分最高為「當我需要借東西時，我的休閒友伴會借給我」(M=4.11)，得分最低為「必要時，我的休閒友伴會借助我錢財」(M=3.23)

(二) 自尊支持層面

高雄市國中學生休閒因應信念在「自尊支持」層面的各題平均數在五點量表中介於 3.59 至 3.75 之間，休閒因應信念程度介於「部分符合」到「符合」之間；標準差介於 1.012 至 1.066 間。得分最高之題項為「在休閒時間，我可以完全展現真正的自己」(M=3.75)，得分最低為「我的休閒友伴幫助我讓我感覺到自己很棒」(M=3.59)。

(三) 自我決定層面

高雄市國中學生休閒因應信念在「自我決定」層面的各題平均數在五點量表中介於 3.71 至 4.29 之間，休閒因應信念程度介於「部分符合」到「非常符合」之間；標準差介於 0.955 至 1.064 間。得分最高之題項為「對我來說，休閒是一

種可以自己決定的活動」(M=4.29)，得分最低為「我在休閒中所做的事讓我覺得自己很棒」(M=3.71)。

(四) 休閒限制層面

高雄市國中學生休閒因應信念在「休閒限制」層面的平均數在五點量表中介於 2.32 至 2.44 間，休閒因應信念程度介於「不符合」到「部分符合」間；標準差介於 1.109 至 1.186 間。得分最高之題項為「我的休閒友伴並不能提供我情感上的支持」(M=3.68)，得分最低為「在休閒時，我很難決定該做些什麼」(M=3.56)，此層面皆為反向題。

表 4-1-7 休閒因應信念各層面之結果統計表 (n=655)

層面	題號	題項	平均數	標準差	排序
	21	我有麻煩時，我的休閒友伴會給我建議	3.72	1.04	7
	23	當我碰到問題，而不確定要怎麼做時，我可以和我的休閒友伴討論	4.02	0.99	2
	22	我的休閒友伴通常提供給我有用的資訊	3.72	1.04	7
	17	當我需要別人的幫忙來完成某些工作時，我可以求助於休閒友伴	3.96	0.96	3
實質	15	我的休閒友伴讓我覺得自己是有價值的	3.91	0.96	5
支持	14	我被我的休閒友伴所尊重	3.95	0.95	4
	11	我的休閒友伴會傾聽我個人的心聲	3.74	1.07	6
	19	當我出遠門時，我的休閒友伴會樂意幫我	3.69	1.07	9
	20	我的休閒友伴協助我決定該做什麼事情	3.58	1.06	10
	18	必要時，我的休閒友伴會借助我錢財	3.23	1.19	11
	16	當我需要借東西時，我的休閒友伴會借給我	4.11	0.90	1
		分層面	3.80	0.78	

(續下頁)

表 4-1-7 休閒因應信念各層面之結果統計表 (n=655)

層面	題號	題項	平均數	標準差	排序
自尊 支持	10	從事休閒活動時，那些可以表達自我的機會有助於提高我的自我意識	3.64	1.01	4
	9	休閒參與有助於我提高自我意識	3.71	1.06	2
	8	在我的休閒中所做的事情可以幫助我得到信心	3.67	1.06	3
	7	在休閒時間，我可以完全展現真正的自己	3.75	1.07	1
	13	我的休閒友伴幫助我讓我感覺到自己很棒	3.59	1.04	5
		分層面	3.67	0.85	
自我 決定	1	對我來說，休閒是一種可以自己決定的活動	4.29	0.96	1
	2	我可以自由的選擇休閒活動	4.17	1.04	2
	5	我自己決定在休閒的時間內做些什麼活動	3.96	1.03	3
	6	我在休閒中所做的事讓我覺得自己很棒	3.71	1.06	4
		分層面	4.03	0.81	
休閒 限制	4	在休閒時，我會有受限的感覺*	2.34	1.19	2
	3	在休閒時，我很難決定該做些什麼*	2.44	1.14	3
	12	我的休閒友伴並不能提供我情感上的支持*	2.32	1.11	1
		分層面	2.37	0.81	
		總層面	3.79	0.63	

二、休閒因應信念差異情形

本部分主要呈現高雄市國中學生不同的個人背景資料對休閒因應信念不同層面的差異分析，研究結果分析如下。

(一) 性別

性別對休閒因應信念不同層面的 t 檢定中，由表 4-1-8 結果顯示：高雄市國中女學生在休閒因應信念的「實質支持」層面上得分高於男學生；性別在休閒因應信念的其他層面則沒有差異。

表 4-1-8 性別對休閒因應信念各層面之獨立樣本 t 檢定 (n=655)

休閒因應信念層面	組別	性別	個數	平均數	標準差	t 值	顯著性
實質支持	1	男	320	3.73	0.79	-2.147*	.032
	2	女	335	3.86	0.76		
自尊支持	1	男	320	3.73	0.86	1.796	.073
	2	女	335	3.61	0.83		
自我決定	1	男	320	4.05	0.83	.840	.401
	2	女	335	4.01	0.80		
休閒限制	1	男	320	3.68	0.78	1.416	.157
	2	女	335	3.59	0.83		

註：*p<.05

(二) 年級

不同年級對休閒因應信念不同層面的差異分析，研究結果由表 4-1-9 顯示：

不同年級之高雄市國中學生在休閒因應信念的不同層面上沒有顯著的差異。

表 4-1-9 年級對休閒因應信念各層面之 ANOVA 分析表 (n=655)

休閒因應信念層面	組別	年級	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
實質支持	1	七	247	3.78	0.81	.801	.449
	2	八	234	3.77	0.78		
	3	九	174	3.86	0.73		
自尊支持	1	七	247	3.63	0.88	.603	.547
	2	八	234	3.68	0.86		
	3	九	174	3.72	0.77		
自我決定	1	七	247	3.99	0.82	.345	.708
	2	八	234	4.05	0.79		
	3	九	174	4.04	0.84		
休閒限制	1	七	247	3.65	0.85	.156	.855
	2	八	234	3.61	0.79		
	3	九	174	3.63	0.78		

(三) 補習與否

補習與否對休閒因應信念不同層面的 t 檢定中，研究結果如表 4-1-10 顯示：高雄市國中學生有參加補習者在休閒因應信念的「實質支持」層面上得分高於未參加補習者；補習與否在休閒因應信念的其他層面則沒有差異。

表 4-1-10 補習與否對休閒因應信念各層面之獨立樣本 t 檢定 (n=655)

休閒因應信念層面	組別	補習	個數	平均數	標準差	t 值	顯著性
實質支持	1	否	223	3.70	0.83	-2.214*	.027
	2	是	432	3.84	0.74		
自尊支持	1	否	223	3.70	0.86	.621	.535
	2	是	432	3.65	0.84		
自我決定	1	否	223	4.10	0.79	1.634	.103
	2	是	432	3.99	0.82		
休閒限制	1	否	223	3.55	0.86	-1.944	.052
	2	是	432	3.68	0.78		

註：*p<.05

(四) 家庭社經地位

家庭社經地位的高低在休閒因應信念不同層面上的差異分析，研究結果如表 4-1-11 顯示，家庭社經地位的高低在休閒因應信念不同層面上沒有顯著差異。

表 4-1-11 家庭社經地位對休閒因應信念各層面之 ANOVA 分析表 (n=655)

休閒因應信念層面	組別	社經	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
實質支持	1	低	409	3.77	0.79	2.07	-.127
	2	中	150	3.80	0.72		
	3	高	96	3.95	0.80		
自尊支持	1	低	409	3.67	0.81	0.692	.501
	2	中	150	3.62	0.83		
	3	高	96	3.75	1.00		

(續下頁)

表 4-1-11 家庭社經地位對休閒因應信念各層面之 ANOVA 分析表 (n=655)

休閒因應信念 層面	組別	社經	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
自我決定	1	低	409	4.05	0.80	0.607	.545
	2	中	150	4.04	0.78		
	3	高	96	3.95	0.94		
休閒限制	1	低	409	3.60	0.80	.971	.379
	2	中	150	3.64	0.78		
	3	高	96	3.74	0.86		

三、綜合討論

本部分首先就高雄市國中學生休閒因應信念現況，綜合上述調查研究結果進行分析，並與相關文獻對應討論；再根據「個人背景資料」做高雄市國中學生休閒因應信念的差異比較，茲分述如下。

(一) 休閒因應信念現況

從上述休閒因應信念各層面的統計分析結果歸納發現，就整體觀之休閒因應信念的整體平均分數為 3.79 分，各層面的得分平均數介於 3.23~4.29，顯示高雄市國中學生在休閒因應信念的程度介於「部分符合」到「非常符合」之間，其中在休閒因應信念中得分最高的題項前三名分別為：「對我來說，休閒是一種可以自己決定的活動」(M=4.29)、「我可以自由的選擇休閒活動」(M=4.17)、「當我需要借東西時，我的休閒友伴會借給我」(M=4.11)，研究者認為目前國中學生的綜合活動學習領域課程中皆包含「休閒生活」單元，此部分相關課程的宣導及目前台灣社會的多元生活型態都讓國中學生較以往更擁有休閒因應層面的信念。過去相關研究針對休閒因應信念的探討，其研究對象均非國中學生，因

此僅能與其他族群做比較，陳紹綿（2007）研究台北市高中女性教師及謝佩如（2005）研究已婚職業婦女在休閒因應信念中皆以「休閒自我決定」層面得分為最高，與本研究結果相符合。

（二）休閒因應信念差異情形

不同個人背景資料，僅有「性別」與「補習與否」在休閒因應信念的「實質支持」層面上有顯著的差異，進一步探究，高雄市國中女學生在「實質支持」層面上得分顯著高於男學生；有參加補習者在此層面上得分顯著高於未參加補習者。過去研究中有探討休閒因應信念者，研究對象針對單一性別（皆探討女性），對象亦非國中學生，較無從比較，研究者認為，「性別」在「實質支持」層面上的差異，可能由於青春期女生會彼此分享心事、討論彼此遇到的問題等，另外，「實質支持」包含物質、錢財上的借助，國中階段女生會分享少女雜誌、偶像明星的專輯、甚至是衣物、飾品等，都可能是「性別」在此層面上有差異的原因；「補習與否」在「實質支持」層面上的差異，則可能來自於有參加補習的國中學生，有更多與同儕互動的機會，相較之下也可能擁有較好的經濟狀況，因此不論是與休閒友伴的互相傾聽心事或是物質、錢財上的資助，都比沒有參加補習的國中生來多。

肆、高雄市國中生休閒因應策略現況與差異情形

本部分係針對問卷「休閒因應策略量表」第1題至第16題進行統計分析，旨在了解受試者在休閒因應策略方面的情況。

一、休閒因應策略現況

經問卷調查結果，高雄市國中學生在休閒因應策略問卷上的得分情形，用平均數、標準差與平均數排序等表示之。研究者再以編制正式問卷時所分析的三個層面來探討各部分之現況，茲分述如下：

（一）正向因應層面

由表 4-1-12 結果顯示，高雄市國中學生休閒因應策略在「正向因應」層面的各題平均數在五點量表中介於 3.58 至 4.22 之間，休閒因應策略程度介於「部分符合」到「非常符合」之間，標準差介於 0.864 至 1.119 間。得分最高之題項為「休閒讓我覺得更好」(M=4.22)，得分最低為「參與社交性的休閒是我因應壓力的策略之一」(M=3.58)。

（二）負向迴避層面

高雄市國中學生休閒因應策略在「負向迴避」層面的各題平均數在五點量表中介於 3.19 至 3.30 之間，休閒因應策略程度介於「部分符合」到「符合」之間；標準差介於 1.187 至 1.247 間。得分最高之題項為「透過休閒來逃脫是一種因應壓力的方式」(M=3.30)，得分最低為「藉由休閒來逃脫問題，可以讓我有更多的能量來處理問題」(M=3.19)。

（三）情緒改善層面

高雄市國中學生休閒因應策略在「情緒改善」層面的各題平均數在五點量表中介於 1.58 至 1.93 之間，休閒因應策略程度介於「非常不符合」到「不符合」

之間；標準差介於 0.806 至 0.937 間。此部分為該問卷之反向題。

表 4-1-12 休閒因應策略各層面之結果統計表 (n=655)

層面	題號	題項	平均數	標準差	排序
正向 因應	3	透過在休閒時間與朋友的相處來處理我的壓力	4.06	0.95	5
	2	休閒中的社交活動是一種處理壓力的方法	4.08	0.97	3
	12	透過休閒獲得正面的感受	4.11	0.88	2
	1	休閒使我能與支持我的朋友作伴	4.07	0.93	4
	13	在休閒中我都保持愉悅的心情	4.00	1.10	6
	11	休閒讓我覺得更好	4.22	0.86	1
	4	參與社交性的休閒對我來說是一種因應壓力的策略	3.60	1.12	9
	5	參與社交性的休閒是我因應壓力的策略之一	3.58	1.12	10
	10	透過休閒帶來的短暫休息以處理壓力	3.98	0.92	7
	8	從事休閒讓我在面對問題上可以有新的想法	3.76	0.99	8
	分層面		3.94	0.70	
負向 迴避	6	透過休閒來逃脫是一種因應壓力的方式	3.30	1.21	1
	9	藉由休閒來逃脫問題，可以讓我有更多的能量來處理問題	3.19	1.19	3
	16	休閒幫助我管理我的負面感受	3.26	1.25	2
	分層面		3.25	0.83	
情緒 改善	14	休閒參與不能改善我的情緒*	1.93	0.94	2
	15	休閒使我感到悲慘*	1.58	0.81	1
分層面		1.76	0.75		
總層面			3.78	0.58	

二、休閒因應策略差異情形

本部分主要呈現高雄市國中學生不同的個人背景資料對休閒因應策略不同層面的差異分析，研究結果分析如下。

(一) 性別

性別對休閒因應策略不同層面的 t 檢定中，由表 4-1-13 結果顯示：高雄市國中學生不同性別在休閒因應策略上的各層面沒有顯著差異。

表 4-1-13 性別對休閒因應策略各層面之獨立樣本 t 檢定 (n=655)

休閒因應策略層面	組別	性別	個數	平均數	標準差	t 值	顯著性
正向因應	1	男	320	3.95	0.72	.133	.894
	2	女	335	3.94	0.69		
負向迴避	1	男	320	3.25	0.81	-.073	.942
	2	女	335	3.25	0.86		
情緒改善	1	男	320	4.25	0.77	.244	.807
	2	女	335	4.24	0.72		

(二) 年級

不同年級對休閒因應策略不同層面的差異分析，研究結果由表 4-1-14 顯示：不同年級之高雄市國中學生在休閒因應信念的「情緒改善」層面上有顯著差異，需進行事後比較，經 Scheffé 法進行分析後，研究結果顯示七年級學生在休閒因應的「情緒改善」層面顯著高於八年級學生；其他層面則沒有顯著差異。

表 4-1-14 年級對休閒因應策略各層面之 ANOVA 分析 (n=655)

休閒因應策略層面	組別	年級	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
正向因應	1	七	247	3.95	0.73	.067	.936
	2	八	234	3.95	0.69		
	3	九	174	3.93	0.69		
負向迴避	1	七	247	3.26	0.89	.600	.549
	2	八	234	3.21	0.80		
	3	九	174	3.30	0.79		
情緒改善	1	七	247	4.34	0.75	4.068*	.018
	2	八	234	4.16	0.78		
	3	九	174	4.21	0.68		

註：*p<.05

(三) 補習與否

補習與否對休閒因應策略不同層面的 t 檢定中，結果由表 4-1-15 顯示：高雄市國中學生是否參加補習者在休閒因應策略的各層面上沒有顯著差異。

表 4-1-15 補習與否對休閒因應策略各層面之獨立樣本 t 檢定 (n=655)

休閒因應策略層面	組別	補習	個數	平均數	標準差	t 值	顯著性
正向因應	1	否	223	3.92	0.73	-.691	.490
	2	是	432	3.96	0.69		
負向迴避	1	否	223	3.24	0.88	-.237	.813
	2	是	432	3.26	0.81		
情緒改善	1	否	223	4.23	0.77	-.329	.743
	2	是	432	4.25	0.74		

(四) 家庭社經地位

家庭社經地位的高低在休閒因應策略不同層面上的差異分析，研究結果如表 4-1-16 顯示，家庭社經地位的高低在休閒因應信念「正向因應」層面上有顯著差異，需進行事後比較。經 Scheffé 法進行分析後，家庭社經地位高的高雄市國中學生其在休閒因應策略的「正向因應」層面上得分較家庭社經地位中等著高；其他部分則沒有顯著差異。

表 4-1-16 家庭社經地位對休閒因應策略各層面之 ANOVA 分析 (n=655)

休閒因應策略層面	組別	社經	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
正向因應	1	低	409	3.92	0.70	3.021*	.049
	2	中	150	3.91	0.70		
	3	高	96	4.11	0.72		
負向迴避	1	低	409	3.24	0.84	.111	.895
	2	中	150	3.26	0.81		
	3	高	96	3.28	0.88		

(續下頁)

表 4-1-16 家庭社經地位對休閒因應策略各層面之 ANOVA 分析 (n=655)

休閒因應策略 層面	組別	社經	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
情緒改善	1	低	409	4.22	0.72	1.017	.362
	2	中	150	4.25	0.78		
	3	高	96	4.34	0.79		

註：*p<.05

三、綜合討論

本部分就高雄市國中學生休閒因應策略現況，綜合上述調查研究結果進行分析，並與相關文獻對應討論；再根據「個人背景資料」做高雄市國中學生休閒因應策略的差異比較，茲分述如下。

(一) 休閒因應策略現況

從上述在休閒因應策略各層面的統計分析結果歸納發現，就整體而言，休閒因應策略之平均分數為 3.78 分，各層面的得分平均數介於 3.19~4.42，顯示高雄市國中學生在休閒因應策略上的得分介於「部分符合」到「非常符合」之間。其中，得分最高前三名依序為「休閒使我感到悲慘」(M=4.42)、「休閒讓我覺得更好」(M=4.22)、「透過休閒獲得正面的感受」(M=4.11)；「休閒使我感到悲慘」為該問卷之反向題，因此應為「休閒不會使我感到悲慘」。此部分研究結果與陳紹綿(2007)、曾郁喬(2008)的研究結果相符合，皆發現休閒因應策略中「情緒改善」層面得分最高，其中，陳紹綿(2007)之研究對象為新移民女性；曾郁喬(2008)之研究對象為台中縣市國中學生，顯示出儘管有研究對象上的差異，但休閒因應策略方面的情形卻是相當一致的。

(二) 休閒因應策略差異

依照研究結果顯示，高雄市國中學生在「年級」、「家庭社經地位」的個人背景變項，其休閒因應策略均達到顯著差異，其中，七年級學生在休閒因應策略的「情緒改善」層面顯著高於八年級學生；家庭社經地位高的高雄市國中學生在休閒因應策略的「正向因應」層面得分較家庭社經地位中等者高；「性別」與「補習與否」在休閒因應策略的各個層面上則沒有差異。

本研究結果與曾郁喬（2008）對台中縣市國中學生的調查研究結果有所不同，該研究認為男生的休閒因應策略得分高於女生，年級方面則是九年級高於八年級高於七年級；探究此部分的差異，研究者認為除了地區的不同外，在時間的推進下，多元性別皆越趨於平等也都受到尊重，因此不同性別在休閒參與程度上逐漸沒有差異，進而在休閒因應策略上的得分也逐漸相似。

伍、高雄市國中生身心健康現況與差異情形

本部分係針對問卷「自覺身心健康量表」進行統計分析，以了解受試者在身心健康方面的情況。

一、自覺身心健康現況

經問卷調查結果，高雄市國中學生在自覺身心健康問卷上的得分情形，用平均數、標準差與平均數排序等表示之。研究者再以編制正式問卷時所分析的兩個層面來探討各部分之現況，分析結果如表 4-1-17 所示，茲分述如下：

(一) 生理情緒層面

高雄市國中學生自覺身心健康在「生理情緒」層面的各題平均數在五點量

表中介於 2.18 至 3.22 之間，自覺身心健康程度介於「不符合」到「部分符合」之間；標準差介於 1.085 至 1.295 間。而自覺身心健康量表得分越高，則身心健康程度越差。得分最高之題項為「為瑣事心煩」(M=3.22)，得分最低為「我覺得身體狀況不好，常常生病」(M=2.18)。

(二) 負向思考層面

高雄市國中學生自覺身心健康在「負向思考」層面的各題平均數在五點量表中介於 1.64 至 2.73 之間，身心健康程度得分介於「非常不符合」到「部分符合」之間；標準差介於 0.924 至 1.273 間。得分最高之題項為「感到緊張」(M=2.73)，得分最低為「要服用一些提神的藥物來幫我恢復精神」(M=1.64)。

表 4-1-17 自覺身心健康各層面之結果統計表 (n=655)

層面	題號	題項	平均數	標準差	排序
	1	我覺得身體狀況不好，常常生病	2.18	1.09	7
	2	頭痛	2.57	1.23	5
	3	心情不好，無法應付週遭的事情	2.87	1.25	3
生理	4	無法很快入眠或會失眠	2.58	1.30	4
情緒	5	不耐煩且容易發脾氣	2.95	1.27	2
	6	無理由地突然感到害怕	2.33	1.29	6
	7	為瑣事心煩	3.22	1.27	1
	分層面		2.67	0.87	
	8	感到緊張	2.73	1.27	1
	9	腸胃不舒服/例如：常便秘或拉肚子	2.40	1.30	2
負向 思考	10	要服用一些提神的藥物來幫我恢復精神	1.64	0.92	6
	11	覺得自己一文不值	2.01	1.14	4
	12	覺得自己對許多人、事、物失去興趣	2.15	1.21	3
	13	有尋死的念頭	1.72	1.11	5
	分層面		2.10	0.78	
總層面			2.41	0.78	

二、自覺身心健康狀況差異情形

本部分主要呈現高雄市國中學生不同的個人背景資料對身心健康不同層面的差異分析，研究結果分析如下。

(一) 性別

性別對身心健康不同層面的 t 檢定中，由表 4-1-18 結果顯示：高雄市國中學生不同性別在身心健康上的兩個層面皆有顯著差異，高雄市國中女學生在「生理情緒」與「負向思考」上的得分都顯著高於高雄市國中男學生，顯示高雄市國中女學生身心健康的「生理情緒」與「負向思考」層面都較差。

表 4-1-18 性別對自覺身心健康各層面之獨立樣本 t 檢定 (n=655)

自覺身心健康層面	組別	性別	個數	平均數	標準差	t 值	顯著性
生理情緒	1	男	320	2.52	0.837	-4.307*	.000
	2	女	335	2.81	0.887		
負向思考	1	男	320	2.00	0.756	-3.508*	.000
	2	女	335	2.21	0.786		

註：* $p < .05$

(二) 年級

不同年級對自覺身心健康不同層面的差異分析，研究結果由表 4-1-19 顯示：不同年級之高雄市國中學生在自覺身心健康的兩個層面上均有顯著差異，需進行事後比較，經 Scheffé 法進行分析後，研究結果顯示九年級學生在自覺身心健康的「生理情緒」層面和「負向思考」均顯著高於七年級學生；其他層面則沒有顯著差異。

表 4-1-19 年級對自覺身心健康各層面之 ANOVA 分析 (n=655)

自覺身心健康層面	組別	年級	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
生理情緒	1	七	247	2.54	0.85	5.315*	.005
	2	八	234	2.70	0.89		
	3	九	174	2.81	0.86		
負向思考	1	七	247	2.00	0.77	5.247*	.005
	2	八	234	2.11	0.76		
	3	九	174	2.25	0.80		

註：* $p < .05$

(三) 補習與否

補習與否對自覺身心健康不同層面的 t 檢定中，結果由表 4-1-20 顯示：高雄市國中學生是否參加補習者在自覺身心健康的各層面上沒有顯著差異。

表 4-1-20 補習與否對自覺身心健康各層面之獨立樣本 t 檢定 (n=655)

自覺身心健康層面	組別	補習	個數	平均數	標準差	t 值	顯著性
生理情緒	1	否	223	2.75	0.86	1.674	.095
	2	是	432	2.63	0.88		
負向思考	1	否	223	2.16	0.79	1.202	.230
	2	是	432	2.08	0.77		

(四) 家庭社經地位

家庭社經地位的高低在自覺身心健康不同層面上的差異分析，研究結果如表 4-1-21 顯示，家庭社經地位的高低在自覺身心健康的各層面上皆沒有顯著差異。

表 4-1-21 家庭社經地位對自覺身心健康之 ANOVA 分析 (n=655)

自覺身心健康 層面	組別	社經	個數	平均數	標準差	F 值	顯著性
生理情緒	1	低	409	2.69	0.868	.556	.574
	2	中	150	2.61	0.846		
	3	高	96	2.68	0.946		
負向思考	1	低	409	2.13	0.773	.514	.598
	2	中	150	2.05	0.763		
	3	高	96	2.10	0.824		

三、綜合討論

本部分就高雄市國中學生自覺身心健康現況，綜合上述調查研究結果進行分析，並與相關文獻對應討論；再根據「個人背景資料」做高雄市國中學生自覺身心健康的差異比較，茲分述如下。

(一) 自覺身心健康現況

從上述在自覺身心健康各層面的統計分析結果歸納發現，整體而言，高雄市國中學生自覺身心健康之平均分數為 2.41，各層面得分介於 1.64~3.22 (得分越高，自覺身心健康狀況越差)，顯示高雄市國中學生自覺身心健康狀況尚屬良好，其中高雄市國中學生自覺身心健康中較差為「為瑣事心煩」。

本研究結果與蔡婉莉 (2001) 研究結果相似，該研究發現高中一年級新生身心健康狀況尚屬良好；亦與陳筱瑄 (2002) 研究結果相似，該研究之對象為台中縣國中學生，其自覺身心健康狀況屬於中等程度。

(二) 自覺身心健康差異

依照研究結果顯示，高雄市國中學生在「性別」、「年級」等背景變項，其自覺身心健康均達到顯著差異，其中高雄市國中女學生在「生理情緒」、「負向

思考」兩個層面的身心健康顯著較高雄市國中男學生差；九年級學生的「生理情緒」、「負向思考」兩個層面的身心健康顯著較七年級學生差。

就「性別」方面而言，上述與崔佩玲（2003）、胡婷婷（2006）的研究結果相符合，探究其原因，青春期女生除了與男生相同的課業壓力外，更面臨生理上的改變等等壓力，此外，女生大多對於情緒的覺察有其細膩的一面，更會去表達自己在身心健康上的困難。

就「年級」而言，上述與崔佩玲（2003）研究結果相符合，九年級學生的身心健康較其他年級者差，國中基測時間的逼近、對未來的不確定感與擔心都是造成九年級學生身心健康狀況較差的可能因素，此外，100學年度入學的七年級學生已經改由國中會考取代目前現行的基本學力測驗，亦可能是造成此研究結果差異的原因。

第二節 高雄市國中學生課業壓力對身心健康影響之 分析

本節旨了解在高雄市國中學生課業壓力對身心健康影響之現況，以完成本研究目的四「了解國中生課業壓力對身心健康之影響」，並回答問題五「不同背景變項之高雄市國中生課業壓力對身心健康之影響情形為何？」。

為了檢驗高雄市國中學生課業壓力對身心健康之影響力，本部份係採用多元迴歸之逐步迴歸分析法進行統計分析，所有變項有順序的進入迴歸方程式，以課業壓力的四個層面：「學校課業」、「家庭因素」、「同儕因素」、「學業成績」作為自變項（預測變項）；自覺身心健康的兩個層面：「生理情緒」、「負向思考」做為依變項，並且透過共線性診斷 4 個課業壓力的自變項與 2 個自覺身心健康的依變項間彼此均無共線性的情形。

壹、自覺身心健康的「生理情緒」之逐步多元迴歸分析

以逐步多元迴歸分析法來檢視課業壓力的四個層面的影響力，從表 4-2-1 的結果顯示達顯著性，可解釋變異量為 15.0%，從標準化迴歸係數來看，課業壓力層面之「學校課業」($F=78.70$, $P=.000$)、「同儕因素」($F=39.66$, $P=.001$)、「學業成績」($F=52.67$, $P=.000$) 對自覺身心健康的「生理情緒」層面具有影響力；課業壓力層面之「家庭因素」則對自覺身心健康的「生理情緒」層面不具影響力。

貳、自覺身心健康的「負向思考」之逐步多元迴歸分析

以逐步多元迴歸的分析法來檢視課業壓力的四個層面的影響力，從表 4-2-2

的結果顯示達顯著性，可解釋變異量為 17.4%，從標準化迴歸係數來看，課業壓力層面之「學校課業」(F=45.84, P=.000)、「同儕因素」(F=58.54, P=.000)、「學業成績」(F=78.12, P=.000) 對自覺身心健康的「負向思考」層面具有影響力；課業壓力層面之「家庭因素」則對自覺身心健康的「負向思考」層面不具影響力。

表 4-2-1 課業壓力對自覺身心健康各層面之迴歸分析表 (n=655)

層面	變項	F 值	R 平方	標準化係數 Beta 分配	t 值	顯著性
生理情緒	(常數)				8.00***	.000
	學校課業	78.70	0.11	0.20	4.60***	.000
	學業成績	52.67	0.14	0.17	4.10***	.000
	同儕因素	39.66	0.15	0.13	3.36**	.001
	家庭因素	—		0.03	0.63	.529
負向思考	(常數)				5.571***	.000
	學業成績	78.12	0.11	0.206	4.940***	.000
	同儕因素	58.54	0.15	0.180	4.697***	.000
	學校課業	45.84	0.17	0.171	4.014***	.000
	家庭因素	—		0.003	0.070	.944

註：**p<.01 ***p<.001

叁、綜合討論

根據上述研究結果顯示，高雄市國中學生課業壓力的確會影響其自覺身心健康狀況，但並非各層面的課業壓力來源皆會造成影響。

一、自覺身心健康的「生理情緒」層面

高雄市國中學生的課業壓力來源中，以「學校課業」層面對自覺身心健康的「生理情緒」層面最有影響力，顯示作業太多太難、考試太多、無法適應老師教

法等壓力因素都會讓高雄市國中學生較有生理上的身心不適狀況，像是心煩、不耐煩、心情不好等。影響高雄市國中學生自覺身心健康「生理情緒」層面的還有課業壓力的「學業成績」與「同儕因素」兩個層面，以標準化迴歸係數來看，Beta 細數均為正值，可見高雄市國中學生課業壓力的「學校課業」、「學業成績」、「同儕因素」層面得分越高，其自覺身心健康狀況越差。

二、自覺身心健康的「負向思考」層面

高雄市國中學生的課業壓力來源中，以「學業成績」層面對自覺身心健康的「負向思考」層面最有影響力，顯示學業成績的表現最容易使高雄市國中學生感到緊張或對人事物有失去興趣的現象；此外，「學校課業」與「同儕因素」的課業壓力來源亦會對高雄市國中學生的自覺身心健康狀況造成顯著影響。

總之，本研究結果與丁光華（2007）研究結果相似，該研究發現青少年課業壓力對身心健康有顯著負向影響，但並未如本研究般分層面探討。研究者認為，課業壓力來源的四個層面中，僅有「家庭因素」層面未有顯著影響之原因，可能是家中長輩雖對學生課業有所要求而可能造成壓力與身心不適，但因為家庭同時亦是提供國中學生溫暖隸屬的所在，因此，較不會影響高雄市國中學生的自覺身心健康。

第三節 高雄市國中學生休閒因應信念與策略對身心健康影響之分析

本節旨在了解高雄市國中學生休閒因應信念與休閒因應策略對身心健康影響之現況，以完成本研究目的五「了解國中生休閒因應對身心健康之影響」，並回答問題六「不同背景變項之高雄市國中生休閒因應對身心健康之影響情形為何？」。

為了檢驗高雄市國中學生休閒因應信念與休閒因應策略對身心健康之影響力，本部份係採用多元迴歸進行統計分析，所有變項有順序的進入迴歸方程式，第一個部份以休閒因應信念的四個層面：「實質支持」、「自尊支持」、「自我決定」、「休閒限制」作為自變項（預測變項）；自覺身心健康的兩個層面：「生理情緒」、「負向思考」做為依變項，並且透過共線性診斷4個休閒因應信念的自變項與2個自覺身心健康的依變項間彼此均無共線性的情形；第二部份則以休閒因應策略的三個層面：「正向因應」、「負向迴避」、「情緒改善」做為自變項（預測變項）；自覺身心健康的兩個層面：「生理情緒」、「負向思考」做為依變項，並且透過共線性診斷3個休閒因應策略的自變項與2個自覺身心健康的依變項間彼此均無共線性的情形。

壹、休閒因應信念對自覺身心健康之影響

本部分探討休閒因應信念四個層面對自覺身心健康兩個層面的影響力，茲分述如下。

一、自覺身心健康的「生理情緒」之多元迴歸分析

以多元迴歸的分析法來檢視休閒因應信念四個層面的影響力，從表 4-3-1 的結果顯示達顯著性，可解釋變異量為 9.8%，從標準化迴歸係數來看，休閒因應信念層面之「實質支持」(F=34.51, P=.000)、「休閒限制」(F=60.80, P=.000) 對自覺身心健康的「生理情緒」層面具有影響力；休閒因應信念層面之「自尊支持」與「自我決定」則對自覺身心健康的「負向思考」層面不具影響力。

二、自覺身心健康的「負向思考」之多元迴歸分析

以多元迴歸分析法來檢視休閒因應信念四個層面的影響力，從表 4-3-1 的結果顯示達顯著性，可解釋變異量為 14.5%，進一步探究，休閒因應信念層面之「自我決定」(F=52.41, P=.013)、「休閒限制」(F=99.81, P=.000) 對自覺身心健康的「負向思考」層面具有影響力；休閒因應信念層面之「實質支持」與「自尊支持」則對自覺身心健康的「負向思考」層面不具影響力。

表 4-3-1 休閒因應信念對自覺身心健康各層面之迴歸分析表 (n=655)

層面	變項	F 值	R 平方	標準化係數 Beta 分配	t 值	顯著性
生理情緒	(常數)				16.492***	.000
	休閒限制	60.80	0.09	-0.312	-7.928***	.000
	實質支持	34.51	0.10	0.112	2.380*	.018
	自尊支持	—	—	0.023	0.438	.661
	自我決定	—	—	-0.056	-1.228	.220
負向思考	(常數)				18.334***	.000
	休閒限制	99.81	0.13	-0.359	-9.356***	.000
	自我決定	52.41	0.14	-0.110	-2.485*	.013
	實質支持	36.79	0.15	0.087	1.908	.057
	自尊支持	—	—	0.002	0.044	.965

註：*p<.05 ***p<.001

貳、休閒因應策略對自覺身心健康之影響

本部分探討休閒因應策略對自覺身心健康的影響力，茲分述如下。

一、自覺身心健康的「生理情緒」之多元迴歸分析

以多元迴歸的分析法來檢視休閒因應策略三個層面的影響力，從表 4-3-2 的結果顯示達顯著性，可解釋變異量為 7.0%，進一步探究，休閒因應策略層面之「負向迴避」(F=17.30, P=.041)、「情緒改善」(F=-6.13, P=.000) 對自覺身心健康的「生理情緒」層面具有影響力；休閒因應策略層面之「正向因應」則對自覺身心健康的「生理情緒」層面不具影響力。

二、自覺身心健康的「負向思考」之多元迴歸分析

以多元迴歸的分析法來檢視休閒因應策略三個層面的影響力，從表 4-3-2 的結果顯示達顯著性，可解釋變異量為 9.7%，從標準化迴歸係數來看，休閒因應策略各層面，僅有「情緒改善」層面 (F=62.03, P=.000) 對自覺身心健康的「負向思考」層面具有影響力。

表 4-3-2 休閒因應策略對自覺身心健康各層面之迴歸分析表 (n=655)

層面	變項	F 值	R 平方	標準化係數 Beta 分配	t 值	顯著性
生理情緒	(常數)				15.023***	.000
	情緒改善	42.48	0.06	-0.250	-6.130***	.000
	負向迴避	17.30	0.07	0.090	2.048*	.041
	正向因應	—	—	0.001	0.024	.981
負向思考	(常數)				16.026***	.000
	情緒改善	62.03	.09	-0.265	-6.581***	.000
	正向因應	—	—	-0.096	-2.097	.336
	負向迴避	—	—	0.108	2.503	.096

註：*p<.05 ***p<.001

叁、綜合討論

根據上述研究結果顯示，高雄市國中學生休閒因應信念與休閒因應策略的確會影響其自覺身心健康狀況，但並非各層面皆會造成影響，茲分別探討如下。

一、休閒因應信念

此部分探討休閒因應信念各層面對高雄市國中學生自覺身心健康各層面之影響情形。

高雄市國中學生的休閒因應信念中，對於自覺身心健康的「生理情緒」層面最有影響為「休閒限制」，其標準化迴歸係數 Beta 值為-0.321，顯示高雄市國中學生休閒限制越大，自覺身心健康的「生理情緒」狀況也相對越差；此外，「實質支持」越高則自覺身心健康狀況也會越好。

在身心健康的「負向思考」層面則是休閒因應信念中的「休閒限制」與「自我決定」兩個層面具有影響力，顯示高雄市國中學生休閒限制越大，自覺身心健康的「負向思考」狀況也越差；而在休閒中越能獲得「自我決定」的感受則自覺身心健康的「負向思考」狀況越好。

研究者認為，高雄市國中學生在休閒活動時，若能更不受限將有更好的身心健康狀況，本研究對身心健康的定義中亦提到心理健康是指一個人沒有困擾足以妨礙其心理效能的狀態（張春興，1994），因此，高雄市國中學生在休閒上若有更多的自由感、更少的限制，也能促進其身心健康良好。此外，休閒因應信念中的「自我決定」將讓個體較能獲得增能的感受，因此也能在自覺身心健康的「負向思考」層面中獲得較正向的助益，讓學生認為自己較有價值，對身邊事物也較有興趣與精神。

二、休閒因應策略

此部分探討休閒因應策略各層面對高雄市國中學生自覺身心健康各層面之影響情形。

休閒因應策略中的「情緒改善」層面對自覺身心健康的「生理情緒」、「負向思考」層面皆最有影響力，顯示「情緒改善」層面得分越高則自覺身心健康的「生理情緒」狀況越好，研究者認為，「情緒改善」層面之題項皆在了解受試者的情緒狀況，因此，兩層面本就高度相關。

三、綜合討論

本研究結果與丁光華（2007）、曾郁喬（2008）、林明芳（2010）之研究結果皆相符合，休閒因應與身心健康的相關情況與本研究結果類似，但以上之相關研究較無分層面探討；若探究分層面之相關研究，則陳紹綿（2007）的研究結果亦與本研究相符合，該研究之對象為台北市高中女教師，雖與本研究對象不同，但兩者皆發現受訪者在休閒因應信念中以「休閒自我決定」的同意程度最高，最能影響身心健康；休閒因應策略中則以「休閒情緒改善」的同意程度最高，亦最能影響身心健康。

第四節 高雄市國中學生課業壓力透過休閒因應對自覺身心健康影響之分析

本節旨在了解高雄市國中學生課業壓力透過休閒因應對自覺身心健康之影響，以完成本研究目的六「了解課業壓力透過休閒因應對自覺身心健康之影響」，並回答問題七「高雄市國中生課業壓力透過休閒因應對自覺身心健康之影響情形為何？」。

壹、課業壓力透過「休閒因應信念」對自覺身心健康之路徑分析

採用路徑分析方法檢驗變項間的解釋力，透過多次的迴歸分析來檢驗路徑是否達到顯著，首先分析課業壓力各層面與休閒因應信念之迴歸情形，再進一步分析休閒因應信念與自覺身心健康之迴歸情形，最後分析課業壓力各層面與自覺身心健康之迴歸情形，分析結果如圖 4-4-1 所示。

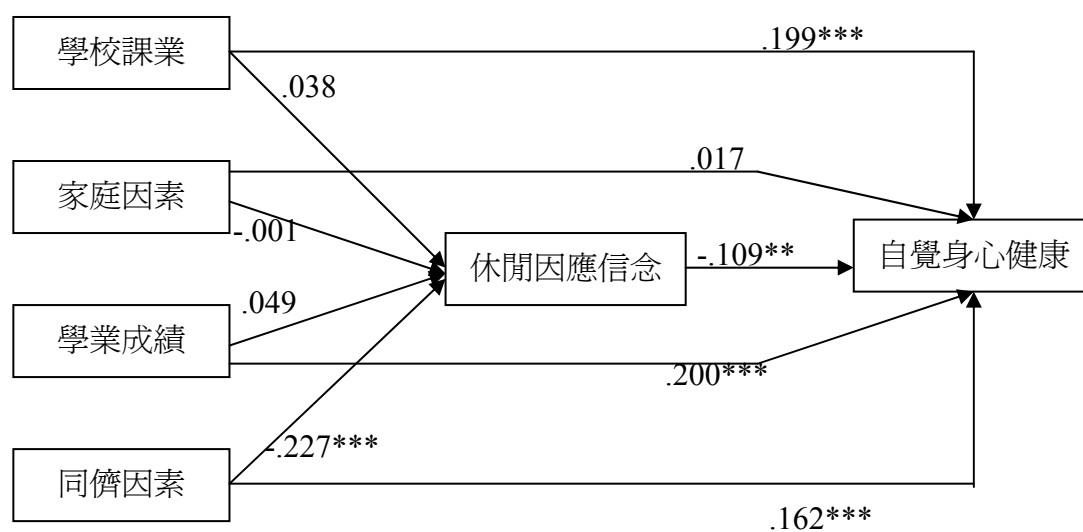


圖 4-4-1 路徑分析圖

在各次迴歸分析中，變異數膨脹因素（variance inflation factor, VIF）之數值皆小於 10，允差（tolerance）皆大於 0.2，條件指標（conditional index, CI）數值皆小於 30。因此本研究中投入的迴歸分析之變項間沒有多元共線性（multi collinearity）的問題。

統計結果顯示休閒因應信念與自覺身心健康皆能夠有效被解釋，路徑分析各項效果如表 4-4-1 所示，課業壓力來源中「學校課業」、「學業成績」對自覺身心健康僅有直接效果，不具有間接效果，總效果皆為.195。「同儕因素」的課業壓力對自覺身心健康不僅具有直接效果，也具有間接效果，總效果為.186，由此可知，「同儕因素」的課業壓力會透過「休閒因應信念」的間接中介效果對「自覺身心健康」產生影響。

表 4-4-1 路徑分析各項效果分解說明

外衍變項		內衍變項	
		休閒因應信念	身心健康
學校課業	直接效果	.038	.199
	間接效果		-.004
	總效果	.038	.195
家庭因素	直接效果	-.001	.017
	間接效果		.000
	總效果	-.001	.017
學業成績	直接效果	.049	.200
	間接效果		-.005
	總效果	.049	.195
同儕因素	直接效果	-.227	.162
	間接效果		.024
	總效果	-.227	.186

貳、課業壓力透過「休閒因應策略」對自覺身心健康之路徑分析

本部份採用路徑分析方法檢驗變項間的解釋力，透過多次的迴歸分析來檢驗路徑是否達到顯著，首先分析課業壓力各層面與休閒因應策略的迴歸情形，最後分析課業壓力各層面與自覺身心健康的迴歸情形，分析結果如圖 4-4-2 所示。

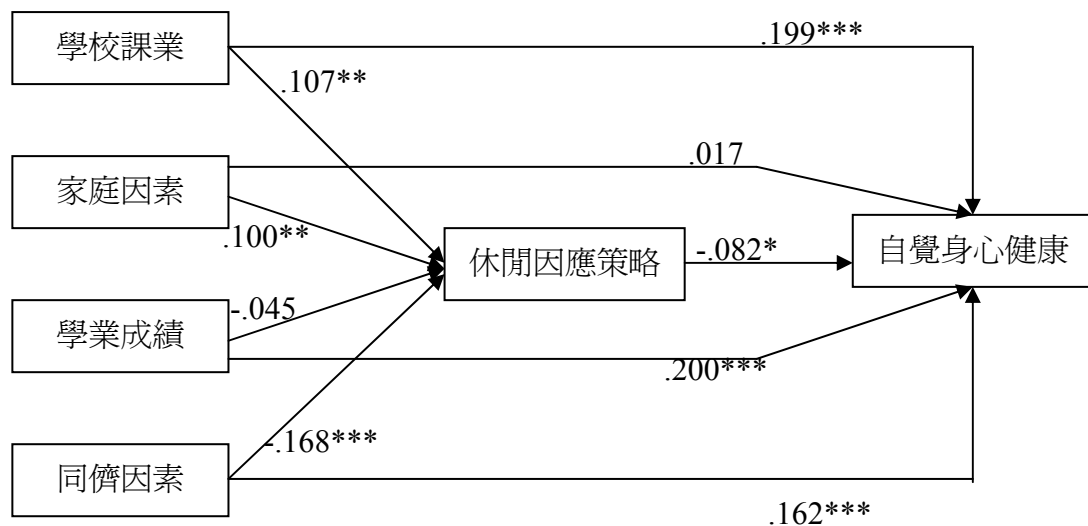


圖 4-4-2 路徑分析圖

在各次迴歸分析中，變異數膨脹因素 (variance inflation factor, VIF) 之數值皆小於 10，允差 (tolerance) 皆大於 0.2，條件指標 (conditional index, CI) 數值皆小於 30。因此本研究中投入的迴歸分析之變項間沒有多元共線性 (multicollinearity) 的問題。

統計結果顯示休閒因應信念與自覺身心健康皆能夠有效被解釋，路徑分析各項效果如表 4-4-2 所示，課業壓力來源中「學校課業」、「學業成績」對自覺身

心健康僅有直接效果，不具有間接效果，總效果分別為.191 和.204。「同儕因素」的課業壓力對自覺身心健康不僅具有直接效果，也具有間接效果，總效果為.176，由此可知，「同儕因素」的課業壓力會透過「休閒因應信念」的間接中介效果對「自覺身心健康」產生影響。

表 4-4-2 路徑分析各項效果分解說明

外衍變項		內衍變項	
		休閒因應策略	身心健康
學校課業	直接效果	.107	.199
	間接效果		-.008
	總效果	.107	.191
家庭因素	直接效果	.100	.017
	間接效果		-.008
	總效果	.100	.009
學業成績	直接效果	-.045	.200
	間接效果		.004
	總效果	-.045	.204
同儕因素	直接效果	-.168	.162
	間接效果		.014
	總效果		.176

叁、綜合討論

由路徑分析結果可以得知，課業壓力來源中的「學校課業」與「學業成績」都無法透過「休閒因應信念」對自覺身心健康產生影響，比對前述之描述統計量，研究者推論，在課業壓力來源中，「學校課業」(M=2.89)與「學業成績」(M=3.17)屬於最高分的兩個層面，因此，高雄市國中學生可能因此兩層面的

壓力感受較大，而無法透過「休閒因應信念」來影響其自覺身心健康情形。

「同儕因素」的課業壓力來源則同時具有直接效果與間接效果。對處於青少年階段的國中生而言，生活當中最重要的就是與朋友建立友誼關係，亦是心理生活上的一種需要（李惠加，1997），研究者認為，國中學生的休閒生活，除了休閒活動本身外，很重要的部份是國中學生也會藉由休閒活動去經營友誼關係，就目前教育現場的觀察可以發現，國中學生的段考下午，大多會與同學相約去打球或是逛街等，平日的校園生活中，也會與同學聊天、彼此分享壓力與心事，這些都可能是造成「同儕因素」的課業壓力來源較能獲得休閒因應中介效果之原因。

與過去研究相比較，曾郁喬（2008）研究台中縣市國中學生雖非聚焦於「課業壓力」，而是探究國中生的「生活壓力」，但因國中生之生活壓力來源主要成分即為「課業壓力」，因此仍可進行探討，研究結果發現休閒參與對減緩壓力有顯著效果，且對身心健康有正向的效果，與本研究結果大致符合；而丁光華（2007）、黎淑媛（2007）、高士剛（2009）的研究結果雖與本研究之研究對象略有不同，但研究結果中，壓力、休閒參與或調適以及身心健康三者的相關情況與本研究大致相似，而本研究探討其中的影響，更能了解變項間的方向性，亦為本研究價值之所在。

第五章 結論與建議

本章依據研究結果歸納成結論，並進一步提出具體建議供相關單位、人員及後續研究者參考。本章共分為三節，第一節為結論，總結本研究之結果與發現；第二節為本研究之建議；第三節為本研究之限制。

第一節 結論

本研究旨在了解高雄市國中學生之「個人背景因素」、「課業壓力」、「休閒因應信念與策略」與「自覺身心健康」現況，並了解不同「個人背景因素」之高雄市國中學生在「課業壓力」、「休閒因應信念、策略」與「自覺身心健康」上的差異情形，及探討高雄市國中學生「課業壓力」、「休閒因應信念、策略」對「自覺身心健康」的影響情形，進而探討「休閒因應信念、策略」之中介效果。

本研究係以「問卷調查法」進行資料的蒐集，施測採「分層比例」之抽樣方式，選取就讀於高雄市地區之國中學生為調查對象。本研究抽取 700 位學生作為施測樣本，經回收並剔除廢卷後，有效問卷共計 655 份，有效回收率 93.57%，所使用的問卷測量工具包括：「課業壓力量表」、「休閒因應信念量表」、「休閒因應策略量表」及「自覺身心健康量表」，共四項。

綜合前章節所述之各項研究結果，本研究之結論如表 5-1-1，並分述如下。

壹、不同性別、補習與否之高雄市國中學生在課業壓力上產生影響

本研究結果顯示，性別、補習與否在高雄市學生的課業壓力上有顯著影響，就性別而言，高雄市國中男學生在「家庭因素」與「同儕因素」的課業壓力來源上都高於高雄市國中女學生；就補習與否而言，有參加補習的學生在課業壓力整體上高於未參加補習的學生，其中，有參加補習的學生在「家庭因素」、「學業成績」來源的課業壓力上高於未參加補習的學生。

貳、不同性別、補習與否之高雄市國中學生在休閒因應信念上產生影響

本研究結果顯示，性別、補習與否之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著影響，休閒因應信念包含四個層面：「實質支持」、「自尊支持」、「自我決定」、「休閒限制」，其中，有顯著差異者為「實質支持」層面，就性別而言，高雄市國中女學生的「實質支持」層面高於高雄市國中男學生；就補習與否而言，則有參加補習者的「實質支持」層面高於沒有參加補習者。

參、不同年級、家庭社經地位之高雄市國中學生在休閒因應策略上產生影響

本研究結果顯示，不同年級、家庭社經地位之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著影響，休閒因應策略包含三個層面：「正向因應」、「負向迴避」和「情緒改善」。就年級而言，高雄市國中七年級學生的「情緒改善」高於八年級

學生；就家庭社經地位而言，高社經地位的高雄市國中學生「正向因應」高於中社經地位的高雄市國中學生。

肆、學業成績、同儕因素與學校課業三個來源的課業壓力對高雄市國中生的自覺身心健康有顯著負向影響

本研究結果顯示，課業壓力來源中「學業成績」、「同儕因素」和「學校課業」三個層面對高雄市國中生的自覺身心健康有顯著負向影響，顯示高雄市國中學生在課業壓力來源中，若對「學業成績」、「同儕因素」和「學校課業」層面的同意程度越高，則自覺身心健康狀況也越差。

伍、高雄市國中學生的休閒因應信念與休閒因應策略對自覺身心健康有顯著正向影響

本研究結果顯示，高雄市國中學生的休閒因應信念與休閒因應策略對自覺身心健康有顯著正向的影響。表示高雄市國中學生的休閒因應信念與策略同意程度越高，自覺身心健康狀況越佳。

陸、同儕因素的課業壓力能透過休閒因應信念與休閒因應策略對自覺身心健康產生影響

本研究結果顯示，高雄市國中學生「同儕因素」層面的課業壓力來源能透過休閒因應信念與策略對自覺身心健康產生影響。表示當高雄市國中學生的課業壓力來源為「同儕因素」層面時，休閒因應信念與休閒因應策略能扮演中介角色對自覺身心健康產生影響。

表 5-1-1 各研究假設檢定結果一覽表

	研究假設	檢定 結果	支持 與否	具體結果分析
假設一 不同背景變項之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異。				
1-1	不同「性別」之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異。	部分 顯著	部分 支持	家庭因素：男>女 同儕因素：男>女
1-2	不同「年級」之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異。	未達 顯著	未獲 支持	
1-3	不同「家庭社經背景」之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異。	未達 顯著	未獲 支持	
1-4	「補習與否」之高雄市國中學生在課業壓力上有顯著差異。	部分 顯著	部分 支持	家庭因素：補習>未補習 學業成績：補習>未補習 總量表：補習>未補習
假設二 不同背景變項之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異				
2-1	不同「性別」之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異。	部分 顯著	部分 支持	實質支持：女>男
2-2	不同「年級」之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異。	未達 顯著	未獲 支持	
2-3	不同「家庭社經背景」之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異。	未達 顯著	未獲 支持	
2-4	「補習與否」之高雄市國中學生在休閒因應信念上有顯著差異。	部分 顯著	部分 支持	實質支持：補習>未補習
假設三 不同背景變項之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異				
3-1	不同「性別」之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異。	未達 顯著	未獲 支持	
3-2	不同「年級」之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異。	部分 顯著	部分 支持	情緒改善：七年級>八年級
3-3	不同「家庭社經背景」之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異。	部分 顯著	部分 支持	正向因應：高社經>中社經
3-4	「補習與否」之高雄市國中學生在休閒因應策略上有顯著差異。	未達 顯著	未獲 支持	

(續下頁)

表 5-1-1 各研究假設檢定結果一覽表

研究假設		檢定結果	支持與否	具體結果分析
假設四 課業壓力對身心健康有顯著負向的影響。				
4-1	「學業成績」之課業壓力對身心健康有顯著負向影響。	顯著	顯著	學業成績能有效預測受試者之身心健康
4-2	「同儕因素」之課業壓力對身心健康有顯著負向影響。	顯著	顯著	同儕因素有效預測受試者之身心健康
4-3	「學校課業」之課業壓力對身心健康有顯著負向影響。	顯著	顯著	學校課業能有效預測受試者之身心健康
4-4	「家庭因素」之課業壓力對身心健康有顯著負向影響。	未達顯著	未獲支持	
假設五 休閒因應對身心健康有顯著正向的影響。				
5-1	「休閒因應信念」對身心健康的「生理情緒」層面有顯著正向的影響。	顯著	顯著	休閒因應信念能有效預測受試者之「生理情緒」層面身心健康
5-2	「休閒因應信念」對身心健康的「負向思考」層面有顯著正向的影響。	顯著	顯著	休閒因應信念能有效預測受試者之「負向思考」層面身心健康
5-3	「休閒因應策略」對身心健康的「生理情緒」層面有顯著正向的影響。	顯著	顯著	休閒因應策略能有效預測受試者之「生理情緒」層面身心健康
5-4	「休閒因應策略」對身心健康的「負向思考」層面有顯著正向的影響。	顯著	顯著	休閒因應策略能有效預測受試者之「負向思考」層面身心健康

(續下頁)

表 5-1-1 各研究假設檢定結果一覽表

研究假設		檢定 結果	支持 與否	具體結果分析
假設六 課業壓力會透過休閒因應對身心健康產生影響。				
6-1	「學校課業」的課業壓力會透過「休閒因應信念」對身心健康產生影響。	未達 顯著	未獲 支持	
6-2	「家庭因素」的課業壓力會透過「休閒因應信念」對身心健康產生影響。	未達 顯著	未獲 支持	
6-3	「學業成績」的課業壓力會透過「休閒因應信念」對身心健康產生影響。	未達 顯著	未獲 支持	
6-4	「同儕因素」的課業壓力會透過「休閒因應信念」對身心健康產生影響。	顯著	顯著	休閒因應信念具有中介效果，而同儕因素課業壓力對身心健康之總效果為.186
6-5	「學校課業」的課業壓力會透過「休閒因應策略」對身心健康產生影響。	未達 顯著	未獲 支持	
6-6	「家庭因素」的課業壓力會透過「休閒因應策略」對身心健康產生影響。	未達 顯著	未獲 支持	
6-7	「學業成績」的課業壓力會透過「休閒因應策略」對身心健康產生影響。	未達 顯著	未獲 支持	
6-8	「同儕因素」的課業壓力會透過「休閒因應策略」對身心健康產生影響。	顯著	顯著	休閒因應策略具有中介效果，而同儕因素課業壓力對身心健康之總效果為.176

第二節 研究限制

本研究於實施過程中，因所界定之範圍、研究對象與採用的方法，以及研究者本身能力所衍伸一些可能的研究限制，茲分述如下。

壹、研究對象的限制

本研究的對象為高雄地區國中學生，包含合併之前的高雄縣與高雄市地區，因人力與時間的考量，無法抽取高雄地區全部學校，僅能以行政區劃分，每一個行政區以一個學校為取樣對象。然行政區所占學生比例各有不同，原高雄縣之學校所占地區幅員較廣闊，此取樣方式在代表性以及與母群體的結構符合度上有其限制。

本研究於研究結果分析時，發現取樣對象的家庭社經背景大多較低（低社經背景學生佔 62.4%），而家庭為高社經地位者相對較少（高社經背景學生佔 14.7%），由於此部分未能平均取樣，因此在社經背景與其他變項間影響關係的推論亦受到限制。

貳、研究方法的限制

本研究採問卷調查的方式，以蒐集量化資料為主，且問卷總題數較多（共計 76 題），受試者在填答上可能失去耐心而影響答題結果而造成結果推論上的誤差。此外，研究者在問卷結果分析的過程中，亦發現其他想深入了解的部份，像是高雄市學生補習時間平均為 9.33 小時，然而學生的補習內容是否皆為針對課業學習？易或也有加強才藝或是興趣等活動；補習出自於學生個人意願還是

因此，若在研究方法上能增加對研究對象的訪談，則能補足本研究的質性描述，在研究結果的推論上能更加周延完備。

叁、研究時間的限制

本研究採橫斷法，在短時間內蒐集受試者的資料。然而，本研究變項與取樣的時間點皆可能有關係，例如：在「課業壓力」這個變項上，接近基測前，九年級學生的壓力難免會增加，此時需要面對基測的受試者可能與部分已經在免試入學管道上榜的受試者所填答的課業壓力情形大不相同，當然在「自覺身心健康」這個變項上的狀況也可能有所差異。以上的差異都可能影響本研究結果的推論情形，因此，若能輔以縱貫法來做研究資料的蒐集，在研究結果的推論上將更適宜。

第三節 建議

本部份根據本研究之研究發現與結論，分別針對國中學生、父母親、學校及後續研究者提出建議，提供給相關單位與人員參考。

壹、對國中學生之建議

一、培養正確看待學業成績之態度，於學習過程中了解自己長處

本研究顯示高雄市國中學生普遍重視學業成績的「結果」，會擔心父母將自己的成績與他人比較，也擔心將來考不上理想的學校。因此，研究者建議國中學生在國中階段的學習歷程中，應對於學業成績、考試結果有正確的認知，了解種種考試都是測驗自己學習是否有缺失。研究者也建議國中生要配合輔導處所進行的各項性向測驗、多因素測驗來了解自己的專長與優點，尋找最適合自己的高中職，避免由考試分數決定一切而進入不適合自己的學校。

二、適度安排休閒活動，發展良好同儕友伴關係

本研究顯示休閒因應信念與策略都顯著影響自覺身心健康，更進一步發現同儕因素的課業壓力來源能透過休閒因應信念與策略間接影響自覺身心健康。因此，研究者建議國中學生能培養穩定的休閒活動參與，並在休閒活動過程中發展正向的同儕友伴關係，像是團體性的體育活動，如籃球、排球等，不僅能紓解因課業帶來的壓力外，更能於活動中與同儕建立良好的互動。

貳、對父母親之建議

一、發掘孩子的優點與長處，鼓勵多元發展

本研究顯示「父母常拿我的成績與別人做比較」、「父母對我的課業要求」都是造成高雄市國中生課業壓力來源因素。身為父母者，對自己的子女難免會有「望子成龍、望女成鳳」的心態，期待自己的孩子能有優秀的表現與優異的未來，然而，從研究中我們可以知道，課業壓力四個層面中，僅有「家庭因素」的課業壓力不會對高雄市學生的自覺身心健康有顯著負向的影響，家長在陪伴國中階段的孩子時，盡量不要以「學業成績」為單一的焦點，除了學業成績外，也可多去發掘孩子的優點與長處，鼓勵孩子其他領域的興趣發展，避免造成親子關係的緊張或成為國中學生另外的生活壓力來源。

二、協助孩子安排適切的休閒生活

本研究顯示休閒因應信念與休閒因應策略對國中學生的身心健康有顯著正向的影響，國中學生能在休閒活動中感受自我價值並獲得自由感。因此，建議家長能多鼓勵孩子參與休閒生活，並協助孩子安排多元豐富的休閒活動。此外，「同儕因素」的課業壓力能透過休閒因應信念與策略對自覺身心健康造成影響，同儕之間的競爭雖然會帶給孩子壓力，卻也是唯一較能透過休閒來改善身心健康狀況的壓力來源。建議家長能鼓勵孩子與同儕一起進行休閒活動，但也應該要負起監督的責任，協助孩子篩選適當的夥伴，並練習如何在休閒活動中與同儕相處與溝通，化競爭壓力為互相成長的助力。

叁、對學校單位之建議

一、課程應具豐富性，並協助學生找到成功經驗

本研究顯示，國中學生最高壓力來源前兩名分別為「擔心將來考不上理想的學校」以及「校內各種考試太多」，顯示學校課業與學業成績是學生課業壓力的主要來源。除此之外，本研究亦顯示課業壓力對國中生的自覺身心健康有顯著負向的影響。因此，在課業學習方面，本研究提出以下建議：在學校行政層面，輔導處應規劃相關壓力紓解的課程，並給予成績不理想的學生關懷與必要的協助，可進行補救教學或其他專長課程。在各班導師與任課教師層面，可多花些心思讓國中課程更加生活化與更加具備豐富性，並且提供適切挑戰性、適當困難度的個別作業，讓學生在學習中能找到樂趣與成就感。師長也應該對於學生的表現給予適當的鼓勵，增加每一位學生的成功經驗。在生涯發展方面，因本研究顯示出國中學生相當擔心未來考不上理想學校，建議學校應配合多元入學之觀念，協助學生探索多元智慧，提供學生多元選擇的機會。

二、安排適切之休閒教育課程與家庭休閒活動

本研究顯示休閒因應信念與休閒因應策略都對身心健康有顯著正向的影響。學校在課程的安排上應該做適度的調整，亦可在綜合活動領域課程中融入休閒教育課程，鼓勵學生培養課餘休閒活動，藉此增進身心健康。學校單位亦可以和社區、學生家長合作安排親子共遊活動，規劃完善的休閒活動行程，從活動中讓親子都學習良好的休閒活動規劃並促進親子間的互動。

肆、對後續研究者之建議

一、研究工具的選擇

本研究對於課業壓力的探討聚焦在課業壓力的來源上，並非課業壓力的大小，因此分析時較無法了解課業壓力程度大小是否會影響休閒因應或身心健康狀況。建議未來研究者在探討課業壓力時，除了了解來源外，亦可調查受試者的課業壓力程度。

休閒因應部份選擇國外學者之問卷，與台灣學生的生長環境背景與教育體制都有所不同，建議未來研究者可針對台灣文化來編制，建構適合台灣學生之研究問卷。此外，休閒因應信念與休閒因應策略填答題項較多，建議未來研究者在使用上可以適度刪減，以免填答學生因失去耐心而造成資料的真實性降低。

二、研究對象的選擇

現階段的國中學生正面臨政府推動 12 年國教以及多元入學比例提高，因此不同年段的學生處於不同的升學體制中，面臨的課業壓力狀態也不同，建議未來研究者可以針對此部份再深入探討比較，以了解政府所推動的教育政策是否能有效減低學生課業壓力，達到多元發展精神。國中生的壓力狀況可能因為時間的不同有所差異，本研究發放問卷時期，已是免試升學放榜後，九年級學生的受試者，若為已上榜之學生，則課業壓力與身心健康情況都可能不同；其他年段學生在學期初、學期末或是段考前後的情形都可能不一樣，建議未來研究者可在不同時間進行問卷發放，可以更了解學生的課業壓力與身心健康情形。

參考文獻

中文部份

丁光華 (2007)。青少年課業壓力、休閒因應與健康關係之研究-以台北市某高中為例。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，未出版，臺北市。

丁明潔 (2002)。國中生樂觀/悲觀傾向、課業壓力評估、課業壓力因應方式與學校生活適應之相關研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

世界衛生組織 (1948)。世界衛生組織對健康的定義。2011年10月30日取自 http://www.hksports.net/hkpe/running/health_problems/definition_health.htm。

王育敏 (2011)。誰偷走了他們的笑容？台灣學童學習過勞 九成沒睡飽！2011年11月3日取自 http://www.taiwannews.com.tw/etn/news_content.php?id=1767940。

王琦瑜 (2006)。臺北市國中生課業壓力與休閒需求之相關研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。

王琦瑜、張少熙、張良漢 (2007)。臺北市國中生課業壓力與休閒需求之相關研究。運動與遊憩研究，2 (1)，1-16。

王維君 (2008)。國中生生活壓力與其偶像崇拜之研究-以苗栗縣國中學生為例。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。

王歆掄 (2009)。金門地區青少年身體活動、靜態活動與身心健康之相關探討。

國立臺北教育大學教育行政碩士在職進修專班碩士論文，未出版，臺北市。

王淑卿 (2003)。國中生父母衝突、親子衝突、課業壓力與自殺意念之相關研究。

國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。

余嬪 (1998)。輕鬆休閒，操之在我。高雄市：復文。

行政院衛生署 (2008)。搶救 BBQ MAN，你我都是自殺防治守門人。2011 年

11 月 27 日取自

http://www.doh.gov.tw/CHT2006/other/ShowCopy.aspx?doc_no=67718&class_no=25

江承曉 (1991)。青少年的生活壓力、因應行為與其身心健康之相關研究。國立

台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

李明星 (2009)。國三學生課業壓力、社會支持及休閒參與之研究—以彰化縣溪

湖區為例。大葉大學管理學院碩士在職專班，未出版，彰化縣。

李欣瑩 (2000)。桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健

康之關係研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

李惠加 (1997)。青少年發展。台北：心理

李鳳慈 (2006)。高中職學生休閒參與及課業壓力之相關研究 —以雲林縣高中

職為例。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林縣。

李灝銘 (2007)。國中學生的學校相關壓力對其學業成就、身心健康的影響：以

- 內控信念、自我效能為干擾變數。真理大學管理科學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 何振佩（2006）。花蓮市國民中學學生網路成癮傾向與身心健康、學業成績之相關性研究。慈濟大學公共衛生研究所碩士論文，未出版，花蓮縣。
- 汪敏慧（2007）。被看重知覺對復原力啟動之研究-以高中課業壓力與身心健康關係為例。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 豆照勳、張鎮麟（2011）。從 4 樓跳下？國二生送醫急救。2011 年 11 月 10 日取自 <http://news.cts.com.tw/cts/society/201109/201109160824550.html>。
- 周品儀（2010）。國中生課業壓力、休閒活動、家人支持與學業成就之研究。南華大學旅遊事業管理學系碩士班碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 林尚賢（2007）。全國國中橄欖球隊選手社會支持、課業壓力與學校適應之相關研究。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林明芳（2010）。精神科護理人員的工作壓力、休閒因應策略、休閒參與和身心健康關係之研究。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林金輝（2010）。時間管理、課業壓力與學業成就關係之研究：以台中市九年級國中生為例。大葉大學教育專業發展研究所碩士在職專班碩士論文，未出版，彰化縣。
- 林俊傑（2010）。擴大免試入學方案對國中生課業壓力影響之研究-以朴子國中為例。國立中正大學教學專業發展數位學習碩士在職專班碩士論文，未出

- 版，嘉義縣。
- 林聖峰 (2009)。國中生課業壓力及學習成就之相關分析。中華大學應用數學學系研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 胡婷婷 (2007)。國中生身心健康相關因素之研究。銘傳大學應用統計資訊學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 吳明隆 (2011)。SPSS 統計應用學習實務—問卷分析與應用統計。台北市：易習圖書。
- 吳常榮 (2009)。國中學生電子運動遊戲涉入、流暢體驗與課業壓力之研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 吳家燕 (2006)。精神分裂症病患主要照顧者的壓力、休閒因應與身心健康關係之研究。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 姚開屏 (2002)。台灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展與應用。台灣醫學，6，193-200。
- 俞筱鈞 (1997)。曾氏心理健康量表指導手冊。中國行為科學社。
- 高士剛 (2008)。國中生課業壓力、休閒調適與健康關係之相關研究。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林縣。
- 唐全騰 (2008)。國中生生活壓力、壓力因應及憂鬱情緒—以新竹縣為例。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士班碩士論文，未出版，新竹縣。
- 涂鈺芬 (2006)。國中學生課業壓力與因應方式之探討。國立彰化師範大學商業教育學系碩士論文，未出版，彰化縣。

- 崔珮玲 (2003)。青少年生活壓力、人格特質對其身心健康影響之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 葉雅馨 (2010)。大台北地區國、高中學生運動習慣與憂鬱情緒之相關性調查。2011年11月3日取自 <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=77&Page=1>。
- 黃仁性 (2006)。國中生課業壓力及課業表現之相關分析。中華大學應用數學系碩士論文，未出版，新竹市。
- 黃真真 (2009)。國中生解釋型態、挫折容忍力與其壓力關係之研究。國立臺南大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文，未出版，台南市。
- 黃惠如 (2008, 4月)。青少年身心健康與親子關係大調查。康健雜誌, 113, 54-71。
- 黃湘玲 (2008)。臺北市國中生課業壓力、五大人格特質與情緒性飲食之研究。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 曾郁喬 (2008)。國中生生活壓力、休閒因應與健康關係之研究—以台中縣市公立國中學生為例。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 張珽 (1987)。大學聯考壓力對青少年健康的影響 追蹤研究。中華心理學刊, 29(2), 93-112。
- 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碩士論文，未出版，嘉義縣。

- 張春興 (1994)。教育心理學。台北：東華書局。
- 張春興 (2002)。張氏心理學辭典。台北：東華。
- 張雅筑 (2009)。人類免疫缺乏病毒感染者壓力、休閒因應及生活品質相關之研究。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 張瑞璋 (2005)。臺北市國中體育班學生課業壓力與學校適應之相關研究。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 張德聰、周文欽、張鐸嚴、賴惠德 (2006)。青少年心理與輔導。台北縣：空中大學。
- 陳柏齡 (2000)。國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳素惠 (2004)。原住民國中生生活壓力、壓力因應策略與憂鬱傾向之相關研究。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 陳紹綿 (2007)。工作壓力、休閒因應與健康之研究—以台北市高中女性教師為例。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 陳雅慧 (2010)。教改追蹤：全民有共識，政府沒決心。2011年11月3日取自 <http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5020154>。
- 陳珮君 (2007)。新移民女性之生活壓力、休閒因應、調適結果及健康關係之研究。國立嘉義大學休閒事業管理研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 陳智瑩 (2006)。休閒調適策略對日常生活壓力之影響—以台北縣新莊市老年人為例。世新大學觀光學研究所碩士論文，未出版，臺北市。

- 陳筱瑄 (2003)。台中縣某國中學生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 陳淑芬 (2002)。國中生獨處能力與主觀生活壓力、身心健康之關係研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 陳筱瑄 (2002)。台中縣某國中學生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 萬政儒 (2010)。台灣地區青少年身心健康與性行為之相關性研究。輔仁大學應用統計學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 曾錦泉 (2003)。國民中學組織變革與校長工作壓力及因應策略之研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 馮麗君 (2008)。國中生生活壓力、正向壓力因應策略與幸福感之關聯性研究。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 蔣桂嫻 (1993)。高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 蔡婉莉 (2001)。生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究~以高中多元入學方案為背景。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 蔡嘉慧 (1997)。國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。國立高雄師範大學教育學類研究所碩士論文，未出版，高雄市。

- 盧瑞芬、曾旭民、蔡益堅 (2003)。國人生活品質評量 (I)：SF-36 台灣版的發展與心理計量特質分析。台灣公共衛生雜誌，22(6)，501-511。
- 歐陽儀 (2008)。父母自我分化、親子三角關係、青少年子女自我分化對青少年子女身心健康影響之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 劉穎暉 (2011)。新北市國中生課業壓力與休閒參與之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班碩士論文。未出版，臺北市。
- 鄭三權 (2010)。國立嘉義高中學生休閒參與、阻礙及課業壓力之研究。臺灣體育運動管理學報，10 (4)，55-74。
- 鄭照順 (1999)。青少年生活壓力與輔導。臺北市：三民。
- 鄭曉涵 (2008)。家中飼養寵物之台北市高中生生活壓力及身心健康之研究。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 駱重鳴 (1983)。生活壓力適應方式與身心健康。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 鮑建信 (2011)。女兒要輕生 父還說成全妳。2011 年 11 月 10 日取自 <http://www.libertytimes.com.tw/2011/new/dec/10/today-so13.htm>。
- 簡志吉 (2011)。參與補習國中生課業壓力與休閒阻礙相關之研究。樹德科技大學經營管理研究所碩士論文，未出版，高雄縣。
- 蕭佳莉 (2005)。嘉義市國中生生命意義感、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。

羅華容 (2011)。上國中有壓力 逾半新生焦慮課業。2011 年 11 月 4 日取自 <http://www.libertytimes.com.tw/2011/new/sep/2/today-center17.htm>。

謝佩如 (2005)。已婚職業婦女的生活壓力、休閒因應與健康之研究。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，未出版，臺北市。

聶苑菁 (2008)。台東縣國中生課業壓力與休閒需求之相關研究。國立臺東大學健康促進與休閒管理碩士在職專班，未出版，台東市。

蘇慧娟 (2009)。國中學生自我分化、情緒自覺與身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，臺北市。

西文

- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist, 54*, 317-326.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., Mazanov, J. (2007). Profiles of Adolescent Stress: The Development of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence, 30*, 393-416.
- Caldock, K. & Wenger, G.C. (1993). Sociological aspects of health, dependency and disability. *Reviews in Clinical Gerontology, 3*, 85-96.
- Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (1988). Leisure: An overlooked component of health promotion. *Canadian Journal of Public Health, 79*(April/May), S44-S48.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research, 25*, 111-128.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(3), 405-411.
- Cox, T. (1978). *Stress*. Baltimore: University Park Press.
- Ellen, F. M. (1986). Coping in School: Correlations among Perceptions of Stress, Coping Style, Personal Attribute, and Academic Achievement in Inner-City Junior High School Students. *ERIC Document Reproduction Service No. ED*

270537

- Fanshawe, J. P., & Burnett, P. C. (1991). Assessing School-related Stressors and Coping Mechanisms in Adolescents. *British Journal of Education Psychology*, 61(1), 92-98
- Haugland, S., Wold, B., & Torsheim, T. (2003). Relieving the pressure? The role of physical activity in the relationship between school-related stress and adolescent health complaints. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 127-135.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Iwasaki, Y. (1998). Leisure and Stress-Coping: Reconceptualizations and Analyses. Unpublished doctoral dissertation, University of Waterloo, Ontario, Canada.
- Iwasaki, Y. & Mannell, R.C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.
- Lazarus(1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Martin, T. N. & Schermentharm, J. R.(1983). Work and nonwork influence on health: A research agenda using inability to leave as a critical Variable. *Academy of Management Review*, 1983, 8(4), 650-669.
- Monet,A. &Lazarus, R. S.(1977). Stress and copying: An anthology. *New York : Columbia University Press*.

Sternberg, R. J. & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52, 83-110.

Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure sciences*, 8(1), 1-15

Willmott, S. A., Boardman, J. A., Henshaw, C. A., & Jones, P. W. (2004).

Understanding general health questionnaire (GHQ-28) score and its threshold.

Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology, 39(8),613-617.

休閒因應量表同意函文

寄件人： uniqueone.S uniqueone.s@gmail.com

收件人： mannell@healthy.uwaterloo.ca

日期： 2012 年 3 月 17 日下午 1:26

主旨： may i use your questionnaire

Dear doctor :

Hello,my name is yachih, i am a student in National Taiwan Normal University,
I have a research in junior high school stutents about their leisure coping and health,
May i use your Leisure coping belief scale and Leisure coping strategy scale?

Thank you and wish you have a nice day.

Hsiao ya-chih

寄件人： Roger Mannell mannell@uwaterloo.ca

收件人： "uniqueone.S" <uniqueone.s@gmail.com>

日期： 2012 年 3 月 19 日下午 9:34

主旨： RE: may i use your questionnaire

Hi Yachih: Thank you for your interest in our research and the leisure coping scales (LCS). Yes, you may use the scales and I have attached a PDF copy of them to this email. Best wishes with your research.

Cheers,

Roger

Roger C. Mannell, PhD (Psychology)

Professor, Recreation & Leisure Studies and Health Studies & Gerontology

Director, RBC Your Future By Design Retirement Research Centre

Faculty of Applied Health Sciences

University of Waterloo

研究工具翻譯使用同意書

茲同意台灣師範大學公民教育與活動領導學系研究生蕭雅之在其論文「國中生課業壓力、休閒因應與身心健康之相關研究」中使用本人碩士論文「工作壓力、休閒因應與健康之研究—以台北市高中女性教師為例」中所對 Iwasaki 與 Mannell 之「休閒因應量表」之翻譯。

本研究工具僅限於上述研究中授權使用，禁止做為其他用途。

授權人簽名： 陳紹綿

研究工具使用同意書

茲同意台灣師範大學公民教育與活動領導學系研究生蕭雅之在其論文「國中生課業壓力、休閒因應與身心健康之相關研究」中使用本人碩士論文「台中縣某國中學生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺身心健康之相關研究」中所編制之「自覺身心健康量表」。

本研究工具僅限於上述研究中授權使用，禁止做為其他用途。

授權人簽名：陳筱瑄

中華民國 101 年 3 月 17 日

附錄二 預試問卷

親愛的同學：

感謝您協助填寫本問卷，這份問卷主要是要了解國中學生課業壓力、休閒因應與身心健康情形。本問卷共分四大部分，第一部分為課業壓力量表、第二部份為休閒因應量表，包含休閒因應信念與休閒因應策略、第三部份是自覺身心健康量表，第四部份為基本資料，此問卷純為學術上的研究，為保護您的隱私，因此不需要填上姓名，只需詳細閱讀問卷內容後，依照每一部分說明以及您生活真實狀況填寫，您所填答的資料極為寶貴，請不要有所遺漏。 再次謝謝您的協助。

敬祝 身體健康 學業進步

國立臺灣師範大學 公民教育與活動領導學系

指導教授：顏妙桂 博士

研究生：蕭雅之 敬上

壹、課業壓力量表

【說明】此量表是想瞭解你在學習過程中，所感受到課業壓力的來源為何？

請將適合你的答案在□中打「V」

我的課業壓力來自於	非常 不符合	不 符合	部 分 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 對學校課業覺得枯燥乏味	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 擔心將來考不上理想的學校	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 學業成績不理想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 父母常拿我的成績與別人比較	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 作業太多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 記憶力不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 國中基本能力測驗增加讀書負擔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 參加補習成績卻沒有進步	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 要學習的科目太多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 同學取笑我所發表的意見	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 校內各種考試太多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 父母對我的課業要求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 老師上課所教的內容太難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 無法適應老師的教法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 同學嘲笑我學業成績太差	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 作業太難不會寫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 父母強迫升學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 父母要我放學後參加補習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 父母因為我的課業而爭吵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

貳、休閒因應量表

【說明】「休閒」指的是您的課業以外的自由時間，例如旅遊、運動、跟朋友聊天、散步、在家看小說等等。「因應」係指以某種方式來紓解壓力。請將適合你的答案在□中打「V」。

休閒因應信念	非常不符合	不符合	部分符合	符合	非常符合
1. 休閒提供了機會讓我再次得到自由的感受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 在休閒中讓我感受到自我掌控的感覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 對我來說，休閒是一種可以自己決定的活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我可以自由的選擇休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 在休閒時，我很難決定該做些什麼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在休閒時，我會有受限的感覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我自己決定在休閒的時間內做些什麼活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 參與休閒活動可以強化我處理生活問題的能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我在休閒中所做的事讓我覺得自己很棒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 休閒對我產生處理問題所需的精力沒有太大幫助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 在休閒時間，我可以完全展現真正的自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 在我的休閒中所做的事情可以幫助我得到信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 休閒參與有助於我提高自我意識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 從事休閒活動時，那些可以表達自我的機會有助於提高我的自我意識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我的休閒友伴會傾聽我個人的心聲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 對我來說，休閒是一種發展友誼的方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 從我的休閒友伴中我感受到情感上的支持	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我的休閒友伴並不能提供我情感上的支持	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我的休閒友伴幫助我讓我感覺到自己很棒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我的休閒友伴讓我保持高度的自尊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我被我的休閒友伴所尊重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我的休閒友伴讓我覺得自己是有價值的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 當我需要借東西時，我的休閒友伴會借給我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 當我需要別人的幫忙來完成某些工作時，我可以求助於休閒友伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 必要時，我的休閒友伴會借助我錢財	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 當我出遠門時，我大部分的休閒友伴會樂意幫我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我的休閒友伴協助我決定該做什麼事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 當我有麻煩時，我的休閒友伴會給我建議	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 我的休閒友伴通常提供給我有用的資訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 當我碰到問題，而不確定要怎麼做時，我可以和我的休閒友伴討論	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

休閒因應策略	非常不符合	不符合	部分符合	符合	非常符合
1. 我的休閒使我能與支持我的朋友作伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 休閒中的社交活動是一種處理壓力的方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我透過在休閒時間與朋友的相處來處理我的壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 參與社交性的休閒對我來說是一種因應壓力的策略	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 在休閒中缺乏友伴關係，妨礙我對壓力的因應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 參與社交性的休閒是我因應壓力的策略之一	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我會從事休閒活動來暫時逃避問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 透過休閒來逃脫是一種因應壓力的方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 休閒是一種讓我保持忙碌的重要方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 從事休閒讓我在面對問題上可以有新的想法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 藉由休閒來逃脫問題，可以讓我有更多能量來處理問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我透過休閒帶來的短暫休息以處理壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我的休閒讓我覺得更好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我透過休閒獲得正面的感受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 在休閒中我都保持愉悅的心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我的休閒參與不能改善我的情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 休閒使我感到悲慘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 休閒幫助我管理我的負面感受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

叁、自覺身心健康量表

【說明】本調查目的在探討過去三個月內您對自己健康的看法。請將適合你的答案在□中打「V」。

	非常 不符合	不 符合	部 分 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 身體狀況不好，常常生病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 頭痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 心情不好，無法應付週遭的事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 無法很快入眠或會失眠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不耐煩且容易發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 無理由地突然感到害怕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 為瑣事心煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 感到緊張	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 腸胃不舒服/例如：常便秘或拉肚子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 要服用一些提神的藥物來幫我恢復精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 覺得自己一文不值	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 覺得自己對許多人、事、物失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 有尋死的念頭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

肆、基本資料調查

1. 性別：男 女
2. 年級：一年級 二年級 三年級
3. 補習與否：否 是，每週共計_____小時
4. 父親教育程度：_____
5. 母親教育程度：_____

代號	①	②	③	④	⑤
教育程度	國中畢或以下	高中(職)畢	大學肄業、專科畢	大學畢	研究所以上

6. 父親的職業：_____
 7. 母親的職業：_____
- 有關父、母親職業選項，請參考下表職業項目分類，並填上代號。若家中只有父親或母親時，則只填寫一位；無適當選擇時，請於「其他」欄內填寫

代號	職業項目
①	工廠工人、學徒、小販、農夫、漁夫、建築工、清潔工、雜工、臨時工、工友、建築物看管人、僱工、服務生、家庭主婦(夫)、無業、特種行業
②	技工、水電工、店員、小店主、零售員、推銷員、業務員、自耕農、司機、裁縫、廚師、美容師、美髮師、郵差、公司職員、基層公務員、士(官)兵、打字員、領班、監工
③	技術員、技佐、委任級公務員、科員、金融機構行員、出納員、縣市議員、鄉鎮市民代表、批發商、代理商、包商、尉級軍官、警察、消防隊員、船員、秘書、代書、電影或電視演員、服裝設計師
④	中小學校長、中小學教師、會計師、法官、檢察官、推事、律師、工程師、建築師、薦任級公務員、公司行號科長、院轄市議員、船長、經理、襄理、協理、副理、校級軍官、警官、作家、畫家、音樂家、新聞或電視記者、一般企業負責人
⑤	大專校長、大專教師、醫師、科學家、大法官、特任或簡任級公務員、國大代表、立法委員、監察委員、考試委員、高階警官(三線一以上)、中央政務官、地方政務官、內閣官員、地方首長、董事長、總經理、將級軍官、外交官
其他	父親：_____，母親：_____

【作答完畢，感謝您的耐心填答，請再次檢查是否有所遺漏】

附錄二 正式問卷

親愛的同學：

感謝您協助填寫本問卷，這份問卷主要是要了解國中學生課業壓力、休閒因應與身心健康情形。本問卷共分四大部分，第一部分為課業壓力量表、第二部份為休閒因應量表，包含休閒因應信念與休閒因應策略、第三部份是自覺身心健康量表，第四部份為基本資料，此問卷純為學術上的研究，為保護您的隱私，因此不需要填上姓名，只需詳細閱讀問卷內容後，依照每一部分說明以及您生活真實狀況填寫，您所填答的資料極為寶貴，請不要有所遺漏。

再次謝謝您的協助。

敬祝 身體健康 學業進步

國立臺灣師範大學 公民教育與活動領導學系

指導教授：顏妙桂 博士

研究生：蕭雅之 敬上

壹、課業壓力量表

【說明】此量表是想瞭解你在學習過程中，所感受到課業壓力的來源為何？

請將適合你的答案在□中打「V」

我的課業壓力來自於	非常 不符合	不 符合	部 分 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 擔心將來考不上理想的學校	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 學業成績不理想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 父母常拿我的成績與別人比較	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 作業太多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 參加補習成績卻沒有進步	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 要學習的科目太多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 同學取笑我所發表的意見	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 校內各種考試太多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 父母對我的課業要求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 老師上課所教的內容太難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 無法適應老師的教法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 同學嘲笑我學業成績太差	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 作業太難不會寫	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 父母強迫升學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 父母要我放學後參加補習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 父母因為我的課業而爭吵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

貳、休閒因應量表

【說明】「休閒」指的是您的課業以外的自由時間，例如旅遊、運動、跟朋友聊天、散步、在家看小說等等。「因應」係指以某種方式來紓解壓力。請將適合你的答案在□中打「V」。

休閒因應信念	非常 不符合	不 符合	部 分 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 對我來說，休閒是一種可以自己決定的活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我可以自由的選擇休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在休閒時，我很難決定該做些什麼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在休閒時，我會有受限的感覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我自己決定在休閒的時間內做些什麼活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我在休閒中所做的事讓我覺得自己很棒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 休閒對我產生處理問題所需的精力沒有太大幫助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在休閒時間，我可以完全展現真正的自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 在我的休閒中所做的事情可以幫助我得到信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 休閒參與有助於我提高自我意識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 從事休閒活動時，那些可以表達自我的機會有助於提高我的自我意識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我的休閒友伴會傾聽我個人的心聲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我的休閒友伴並不能提供我情感上的支持	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我的休閒友伴幫助我讓我感覺到自己很棒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我被我的休閒友伴所尊重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我的休閒友伴讓我覺得自己是有價值的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 當我需要借東西時，我的休閒友伴會借給我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 當我需要別人的幫忙來完成某些工作時，我可以求助於休閒友伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 必要時，我的休閒友伴會借助我錢財	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 當我出遠門時，我大部分的休閒友伴會樂意幫我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我的休閒友伴協助我決定該做什麼事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 當我有麻煩時，我的休閒友伴會給我建議	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我的休閒友伴通常提供給我有用的資訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 當我碰到問題，而不確定要怎麼做時，我可以和我的休閒友伴討論	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

休閒因應策略	非常 不符合	不 符合	部 分 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 我的休閒使我能與支持我的朋友作伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 休閒中的社交活動是一種處理壓力的方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我透過在休閒時間與朋友的相處來處理我的壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 參與社交性的休閒對我來說是一種因應壓力的策略	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 參與社交性的休閒是我因應壓力的策略之一	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 透過休閒來逃脫是一種因應壓力的方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 休閒是一種讓我保持忙碌的重要方法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 從事休閒讓我在面對問題上可以有新的想法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 藉由休閒來逃脫問題，可以讓我有更多能量來處理問題	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我透過休閒帶來的短暫休息以處理壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我的休閒讓我覺得更好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我透過休閒獲得正面的感受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 在休閒中我都保持愉悅的心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我的休閒參與不能改善我的情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 休閒使我感到悲慘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 休閒幫助我管理我的負面感受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

叁、自覺身心健康量表

【說明】本調查目的在探討過去三個月內您對自己健康的看法。請將適合你的答案在□中打「V」。

	非常 不符合	不 符合	部 分 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 身體狀況不好，常常生病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 頭痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 心情不好，無法應付週遭的事情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 無法很快入眠或會失眠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 不耐煩且容易發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 無理由地突然感到害怕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 為瑣事心煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 感到緊張	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 腸胃不舒服/例如：常便秘或拉肚子	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 要服用一些提神的藥物來幫我恢復精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 覺得自己一文不值	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 覺得自己對許多人、事、物失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 有尋死的念頭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

肆、基本資料調查

1. 性別：男 女
2. 年級：一年級 二年級 三年級
3. 補習與否：否 是，每週共計_____小時
4. 父親教育程度：_____
5. 母親教育程度：_____

代號	①	②	③	④	⑤
教育程度分類	國中畢或以下	高中(職)畢	大學肄業、專科畢	大學畢	研究所以上

6. 父親的職業：_____
 7. 母親的職業：_____
- 有關父、母親職業選項，請參考下表職業項目分類，並填上代號。若家中只有父親或母親時，則只填寫一位；無適當選擇時，請於「其他」欄內填寫

代號	職業項目
①	工廠工人、學徒、小販、農夫、漁夫、建築工、清潔工、雜工、臨時工、工友、建築物看管人、僱工、服務生、家庭主婦(夫)、無業、特種行業
②	技工、水電工、店員、小店主、零售員、推銷員、業務員、自耕農、司機、裁縫、廚師、美容師、美髮師、郵差、公司職員、基層公務員、士(官)兵、打字員、領班、監工
③	技術員、技佐、委任級公務員、科員、金融機構行員、出納員、縣市議員、鄉鎮市民代表、批發商、代理商、包商、尉級軍官、警察、消防隊員、船員、秘書、代書、電影或電視演員、服裝設計師
④	中小學校長、中小學教師、會計師、法官、檢察官、推事、律師、工程師、建築師、薦任級公務員、公司行號科長、院轄市議員、船長、經理、襄理、協理、副理、校級軍官、警官、作家、畫家、音樂家、新聞或電視記者、一般企業負責人
⑤	大專校長、大專教師、醫師、科學家、大法官、特任或簡任級公務員、國大代表、立法委員、監察委員、考試委員、高階警官(三線一以上)、中央政務官、地方政務官、內閣官員、地方首長、董事長、總經理、將級軍官、外交官
其他	父親：_____，母親：_____

【作答完畢，感謝您的耐心填答，請再次檢查是否有所遺漏】