

## 第四章 結果分析與討論

本章主要目的是透過問卷調查所得之資料進行統計分析，根據研究目的探討國中生課業壓力與休閒需求情形。全章共分為三節：第一節國中生課業壓力與休閒需求之現況分析；第二節國中生課業壓力與休閒需求之差異分析；第三節國中生課業壓力與休閒需求之相關分析。

### 第一節 國中生課業壓力與休閒需求之現況分析

本節針對所蒐集之問卷資料，進行描述性統計分析，對臺北市95學年度國中生之人口背景變項，運用次數分配與百分比分析，呈現臺北市國中生基本資料之分布情形。此外課業壓力與休閒需求等變項，以平均數與標準差呈現臺北市國中生在這些變項中的具體看法。本節主要分為：一、國中生之基本資料分析；二、國中生課業壓力與休閒需求特性分析等二部分。

#### 一、國中生之基本資料分析

為瞭解臺北市國中生之基本資料，以描述性統計分析1181份有效樣本。表4-1呈現之內容為：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、休閒活動類別等統計變項之次數分配與百分比分析，分別敘述如下：

##### (一) 性別

在全體有效樣本中，男性為593人，佔50.2%；女性有588人，佔49.8%。性別比例中約為1：1。

## （二）年級

在全體有效樣本中，七年級為394人，佔33.4%；八年級為410人，佔34.7%；九年級為377人，佔31.9%。三個年級中以八年級的人數為最多。

## （三）父母課業要求

在全體有效樣本中，父母在課業上的要求以「關懷」為最多，共639人，佔54.1%；其次依序為「嚴格」有319人，佔27%；「不要求」有116人，佔9.8%；「非常嚴格」有79人，佔6.7%；「放任」有28人，佔2.4%。

## （四）教師課業要求

在全體有效樣本中，教師在課業上的要求以「關懷」為最多，共692人，佔58.6%；其次依序為「嚴格」有303人，佔25.7%；「不要求」有113人，佔9.6%；「非常嚴格」有57人，佔4.8%；「放任」有16人，佔1.4%。

## （五）休閒活動時段

在全體有效樣本中，休閒活動時段以「不固定」為最多，共655人，佔55.5%；其次依序為「週日」有172人，佔14.6%；「每天的放學後」有152人，佔12.9%；「週六」有143人，佔12.1%；「每節課的下課時間」有59人，佔5%。

## （六）休閒活動次數

在全體有效樣本中，每週參與休閒活動的次數以「1~2次」為最

多，共475人，佔40.2%；其次依序為「3~4次」有342人，佔29%；「5次以上」有298人，佔25.2%；「無」有66人，佔5.6%。

#### (七) 休閒活動類別

在全體有效樣本中，休閒活動類別以「娛樂性」為最多，共790人，佔66.9%；其次依序為「運動性」有223人，佔18.9%；「社交性」有62人，佔5.2%；「藝文性」有59人，佔5%；「知識性」有47人，佔4%。

表4-1 國中生之基本資料分析

變項名稱	人數	百分比%
<b>(一) 性別</b>		
1. 男	593	50.2
2. 女	588	49.8
<b>(二) 年級</b>		
1. 七年級	394	33.4
2. 八年級	410	34.7
3. 九年級	377	31.9
<b>(三) 父母課業要求</b>		
1. 非常嚴格	79	6.7
2. 嚴格	319	27.0
3. 關懷	639	54.1
4. 不要求	116	9.8
5. 放任	28	2.4
<b>(四) 教師課業要求</b>		
1. 非常嚴格	57	4.8
2. 嚴格	303	25.7
3. 關懷	692	58.6
4. 不要求	113	9.6
5. 放任	16	1.4

續下頁

續表 4-1 國中生之基本資料分析

變項名稱	人數	百分比%
<b>(五) 休閒活動時段</b>		
1. 每天的放學後	152	12.9
2. 每節課的下課時間	59	5.0
3. 週六	143	12.1
4. 週日	172	14.6
5. 不固定	655	55.5
<b>(六) 休閒活動次數</b>		
1. 無	66	5.6
2. 1~2次	475	40.2
3. 3~4次	342	29.0
4. 5次以上	298	25.2
<b>(七) 休閒活動類別</b>		
1. 娛樂性	790	66.9
2. 知識性	47	4.0
3. 藝文性	59	5.0
4. 社交性	62	5.2
5. 運動性	223	18.9
<b>總和</b>	<b>1181</b>	

根據表4-1得知，有效樣本的特性如下：1.性別上男女約各佔一半。2.年級呈現七、八、九年級約各佔三分之一。3.父母課業要求以「關懷」者的人數最多，佔54.1%。4.教師課業要求以「關懷」為最多，佔58.6%。5.休閒活動時段以「不固定」佔多數，佔55.5%。6.每週參與休閒活動的次數以「1~2次」者為最多，佔40.2%。7.休閒活動類別以「娛樂性」為主，佔66.9%，此與胡信吉（2003）針對花蓮地區青少年休閒活動現況以及黃麗蓉（2002）研究桃園縣市國中生休閒活動參與現況之研究結果相符。

## 二、國中生課業壓力與休閒需求特性分析

為瞭解國中生在課業壓力與休閒需求之現況情形，運用平均數與標準差呈現各特性，分別敘述如下：

### (一) 國中生課業壓力特性分析

如表 4-2 所示，國中生在課業學習過程中課業壓力是學生主要的壓力來源之一，為瞭解國中生最困擾的課業壓力問題，本部份將課業壓力 19 個題項依平均值排行，以「擔心將來考不上理想的學校」的平均值(3.96)為最高，其餘題項平均值大於量表平均值 3.04 以上者，共九項依序為：國中基本學力測驗增加讀書負擔(3.84)、學業成績不理想(3.61)、校內各種考試太多(3.49)、父母常拿我的成績與別人比較(3.47)、父母對我的課業要求(3.41)、要學習的科目太多(3.40)、對學校課業覺得枯燥乏味(3.25)、記憶力不好(3.13)、作業太多(3.07)等。

國中生在整體課業壓力之平均值為 3.04，結果接近「部份符合」，顯示國中生在學習過程感受到中上程度的課業壓力，亦即社會快速變遷及教育改革兩相並行下，現今國中生其求學過程中確有課業壓力。其中，排行前三名「擔心將來考不上理想的學校」、「國中基本學力測驗增加讀書負擔」及「學業成績不理想」與曾英三(2005)研究豐原高中課業壓力以及許定邦(2002)針對高中職實施多元入學方案後導致國中生課業壓力之研究結果相呼應，顯示不論是國中生或高中生，考試及升學造成課業壓力的來源產生。而此三個問題已形成一般國中生最大的壓力來源之一，亦顯示學生對未來升學考試和成績之重視及焦慮。此外，排行在最後二名「同學取笑我所發表的意見」及「同學嘲笑我學業成績太差」，亦顯示臺北市國中生較不擔心同學間對自己的影響。

表4-2 國中生「課業壓力」特性分析

題項內容	平均數	標準差	排序
2.擔心將來考不上理想的學校	3.96	1.06	1
7.國中基本學力測驗增加讀書負擔	3.84	1.11	2
3.學業成績不理想	3.61	1.10	3
11.校內各種考試太多	3.49	1.17	4
4.父母常拿我的成績與別人比較	3.47	1.35	5
12.父母對我的課業要求	3.41	1.18	6
9.要學習的科目太多	3.40	1.17	7
1.對學校課業覺得枯燥乏味	3.25	1.00	8
6.記憶力不好	3.13	1.19	9
5.作業太多	3.07	1.13	10
13.老師上課所教的內容太難	2.86	1.03	11
18.父母要我放學後參加補習	2.82	1.42	12
8.參加補習成績卻沒有進步	2.78	1.30	13
14.無法適應老師的教法	2.71	1.07	14
16.作業太難不會寫	2.65	1.12	15
17.父母強迫升學	2.65	1.30	16
19.父母因為我的課業而爭吵	2.37	1.35	17
10.同學取笑我所發表的意見	2.28	1.15	18
15.同學嘲笑我學業成績太差	2.07	1.10	19

## (二) 國中生休閒需求特性分析

如表 4-3 所示，國中生在休閒需求 22 個題項中，以「放鬆心情」的需求度平均值(4.56)為最高，其餘題項平均值大於量表平均值 4.04 以上者，共十一項依序為：減少心中的不愉快(4.45)、享受自在(4.43)、紓解課業壓力(4.37)、獲得愉快的經驗(4.36)、與他人同樂(4.31)、使情緒寧靜(4.22)、獲得成就感(4.17)、嘗試新事物(4.16)、保持活力(4.12)、身體健康(4.10)、表現出自己的專長(4.09)等，顯示臺北市國中生之休閒需求在面對學習、作業、考試、成績以及升學等課業因素產生緊張、焦慮、困擾或消沉的情緒時，期望自己能透過休閒活動來釋放情感並面對課業之挑戰。

根據國中生參與休閒活動所欲滿足之休閒需求特性分析得知：休閒需求整體平均值為 4.04，而題項最低平均值仍有 3.28，可見國中生在課業學習過程中藉由參與休閒活動所滿足生、心理的需求感受頗高，亦即國中生的休閒需求可能受到其學校課業及環境特性所影響，因此，國中生在休閒需求上著重在期望自己能紓解課業壓力、有效放鬆情緒並帶來愉快的體驗。此結果與林東泰(1997)在休閒教育與宣導策略的研究指出，青少年的壓力藉由適當休閒活動來加以放鬆心情、紓解壓力、消除疲勞、調劑身心與鍛鍊體能等需求。以及陳彰儀(1989)針對臺北市市民參與休閒活動時的心理需求為使身體鬆弛與休息、放鬆心情、感到壓力減輕等結果大致相同。

表4-3 國中生「休閒需求」特性分析

題項內容	平均數	標準差	排序
1.放鬆心情	4.56	.73	1
4.減少心中的不愉快	4.45	.81	2
7.享受自在	4.43	.81	3
3.紓解課業壓力	4.37	.85	4
15.獲得愉快的經驗	4.36	.86	5
22.與他人同樂	4.31	.92	6
5.使情緒寧靜	4.22	.90	7
18.獲得成就感	4.17	.97	8
11.嘗試新事物	4.16	.94	9
6.保持活力	4.12	.94	10
19.身體健康	4.10	1.03	11
17.表現出自己的專長	4.09	1.01	12
12.提高自信心	4.01	1.01	13
2.培養技能	3.99	.98	14
16.提昇創造力	3.91	1.02	15
8.挑戰自我	3.89	1.02	16
21.感受自己的重要性	3.85	1.10	17
13.增加表現機會	3.78	1.11	18
9.更喜歡自己	3.76	1.08	19
20.得到家人的鼓勵	3.56	1.21	20
14.發洩過剩的精力	3.41	1.26	21
10.提高讀書效率	3.28	1.18	22



## 第二節 國中生在課業壓力與休閒需求之差異分析

本節主要在瞭解不同人口背景變項之國中生在各變項之差異情形，進行t考驗，比較性別變項在課業壓力與休閒需求之各構面與全量表的差異；進行單因子變異數分析與雪費法事後比較，比較年級、父母課業要求、教師課業要求、休閒活動時段、休閒活動次數、休閒活動類別等變項在課業壓力與休閒需求之各構面與全量表的差異。本節主要分為：一、不同人口背景變項在課業壓力之差異情形；二、不同人口背景變項在休閒需求之差異情形等二部分。

### 一、不同人口背景變項在課業壓力之差異情形

#### (一) 性別

如表 4-4 所示：不同性別之國中生在課業壓力 t 考驗結果發現，不同性別國中生在「家庭因素」( $t=3.611$ ) 構面上達顯著水準，且「男性」的得分高於「女性」；「個人因素」( $t=-3.031$ ) 構面上達顯著水準，且「女性」的得分高於「男性」。整體而言未達顯著水準，可見「男性」與「女性」在課業壓力的其它構面上並無差異情形。綜合上述，本研究結果與王淑卿(2004)研究國中生所提及課業壓力之結果大致相符；但與曾英三(2005)研究豐原高中課業壓力中，發現性別有所差異的結果不一致。探究其因，可能是因為地區的差異以及調查對象不同，而有不同的結果產生。另外，「個人因素」女性的壓力高於男性，此結果與張瑞璋(2006)指出臺北市國中生女性學生所感受到的壓力大於男性學生有一致的發現。

表4-4 不同「性別」在課業壓力之差異比較

構面	性別	人數	平均數	標準差	t值	顯著性
人際因素	男	593	2.551	.900	1.564	
	女	588	2.476	.747		
家庭因素	男	593	3.046	1.003	3.611	***
	女	588	2.840	.955		
學校因素	男	593	3.379	.870	-1.348	
	女	588	3.442	.742		
個人因素	男	593	3.297	.867	-3.031	**
	女	588	3.442	.779		
全量表	男	593	3.056	.721	.684	
	女	588	3.030	.614		

\*\* $p < .01$  ; \*\*\* $p < .001$

## (二) 年級

如表4-5所示：不同年級之國中生在課業壓力之各構面僅在「個人因素」( $F=3.431$ )的差異達顯著水準。可見，不同的年級，因其有不同的學習階段所面臨的壓力，故在「個人因素」上有顯著的差異存在。此發現與王淑卿(2004)針對國中生課業壓力以及曾英三(2005)發現豐原高中的課業壓力的研究結果符合。進行事後比較分析，結果顯示在「個人因素」方面，「九年級」學生顯著高於「七年級」的學生，推究其原因可能是九年級學生即將面臨國中基本學力測驗，感受到升學壓力，擔心成績不佳，而無法考上理想的學校。

表4-5 不同「年級」在課業壓力之差異比較

構面	年級	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
人際因素	(1) 七年級	394	2.494	.782	.305	
	(2) 八年級	410	2.539	.833		
	(3) 九年級	377	2.508	.869		
家庭因素	(1) 七年級	394	2.986	.951	1.167	
	(2) 八年級	410	2.959	.949		
	(3) 九年級	377	2.882	1.052		
學校因素	(1) 七年級	394	3.369	.778	.805	
	(2) 八年級	410	3.426	.828		
	(3) 九年級	377	3.437	.820		
個人因素	(1) 七年級	394	3.294	.793	3.431*	(3) > (1)
	(2) 八年級	410	3.368	.867		
	(3) 九年級	377	3.450	.813		
全量表	(1) 七年級	394	3.022	.629	.302	
	(2) 八年級	410	3.057	.676		
	(3) 九年級	377	3.049	.708		

\* $p < .05$

### (三) 父母課業要求

如表4-6所示：不同父母課業要求之國中生在課業壓力之各因素與全量表 ( $F=26.715$ ) 的差異均達顯著水準。由此可見，不同父母在平時課業要求方式是影響國中生課業壓力之重要因素。進行事後比較，結果顯示，各構面之各組差異均達顯著差異。在「人際因素」構面中，父母課業要求「非常嚴格」、「放任」者分別顯著高於「關懷」者。在「家庭因素」構面中，父母課業要求「非常嚴格」者分別顯著高於父母課業要求「嚴格」、「關懷」、「不要求」、「放任」者，而父母課業要求「嚴格」、「關懷」、「放任」者分別顯著高於父母課業要求「不要求」者。在「學校因素」構面中，父母課業要求「非常嚴格」者分別顯著高於父母課業要求「嚴格」、「關懷」者。在「個人因素」構面中，父母課業要求「非常嚴格」者顯著高於父母課業要

求「關懷」者。綜合上述，本研究發現在課業壓力的四個構面中，父母課業要求「非常嚴格」者均分別顯著高於父母課業要求「關懷」者。所以，對於國中生在父母課業要求非常嚴格方式下，學生課業壓力的感受度明顯提昇。此結果與張瑞璋（2006）針對臺北市國中生體育班學生調查，父母管教方式之結果大致相同。其次，劉寶（2003）也指出父母管教態度「關懷取向」高者，學習壓力小，父母管教態度「權威取向」高者，學習壓力大之研究結果大致相符。

表4-6 不同「父母課業要求」在課業壓力之差異比較

構面	父母課業要求	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
人際因素	(1) 非常嚴格	79	2.760	1.093	5.369***	(1) > (3) (5) > (3)
	(2) 嚴格	319	2.537	.837		
	(3) 關懷	639	2.438	.766		
	(4) 不要求	116	2.602	.738		
	(5) 放任	28	2.936	1.239		
家庭因素	(1) 非常嚴格	79	4.010	.862	88.319***	(1) > (2)
	(2) 嚴格	319	3.441	.818		(1) > (3)
	(3) 關懷	639	2.674	.880		(1) > (4)
	(4) 不要求	116	2.300	.832		(1) > (5)
	(5) 放任	28	3.079	1.136		(2) > (3)
學校因素	(1) 非常嚴格	79	3.803	.881	7.302***	(2) > (4)
	(2) 嚴格	319	3.450	.794		(3) > (4)
	(3) 關懷	639	3.324	.780		(1) > (2)
	(4) 不要求	116	3.469	.790		(1) > (3)
	(5) 放任	28	3.586	1.098		
個人因素	(1) 非常嚴格	79	3.712	.994	5.873***	(1) > (3)
	(2) 嚴格	319	3.440	.791		
	(3) 關懷	639	3.284	.812		
	(4) 不要求	116	3.386	.785		
	(5) 放任	28	3.464	1.097		
全量表	(1) 非常嚴格	79	3.563	.763	26.715***	(1) > (2)
	(2) 嚴格	319	3.205	.634		(1) > (3)
	(3) 關懷	639	2.911	.624		(1) > (4)
	(4) 不要求	116	2.916	.593		(2) > (3)
	(5) 放任	28	3.256	.932		(2) > (4)

\*\*\* $p < .001$

#### (四) 教師課業要求

如表4-7所示：不同教師課業要求之國中生在課業壓力之各構面與全量表 ( $F=17.102$ ) 的差異均達顯著水準。可見，不同教師平時課業要求方式對國中生課業壓力有其差異程度之感受。進行事後比較分析，結果顯示，各構面之各組差異均達顯著差異。在「人際因素」構面中，教師課業要求「非常嚴格」者分別顯著高於教師課業要求「嚴格」、「關懷」、「不要求」者，而教師課業要求「嚴格」、「放任」者分別顯著高於教師課業要求「關懷」者。在「家庭因素」構面中，教師課業要求「非常嚴格」者顯著高於教師課業要求「關懷」、「不要求」者，而教師課業要求「嚴格」者顯著高於教師課業要求「關懷」者。在「學校因素」構面中，教師課業要求「非常嚴格」者分別顯著高於「嚴格」、「關懷」、「不要求」者，而教師課業要求「嚴格」者顯著高於教師課業要求「關懷」者。在「個人因素」構面中，教師課業要求「非常嚴格」者顯著高於教師課業要求「關懷」者。綜合上述，本研究發現在課業壓力的四個構面中，教師課業要求「非常嚴格」者顯著高於教師課業要求「關懷」者。亦即教師課業要求方式非常嚴格者之國中生在「全量表」、「人際因素」、「家庭因素」、「學校因素」及「個人因素」方面，課業壓力的感受度皆大於教師課業要求方式為關懷者。因此，對於國中生而言，在教師非常嚴格的課業要求方式下，學生課業壓力的感受明顯提昇。此發現與張瑞璋（2006）針對臺北市國中生體育班學生調查，顯示不同教師管教方式對課業壓力有顯著差異，所得研究結果相類似。

表4-7 不同「教師課業要求」在課業壓力之差異比較

構面	教師課業要求	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
人際因素	(1) 非常嚴格	57	3.004	1.141	11.078***	(1) > (2)
	(2) 嚴格	303	2.607	.779		(1) > (3)
	(3) 關懷	692	2.411	.785		(1) > (4)
	(4) 不要求	113	2.563	.832		(2) > (3)
	(5) 放任	16	3.100	1.143		(5) > (3)
家庭因素	(1) 非常嚴格	57	3.460	1.102	9.408***	(1) > (3)
	(2) 嚴格	303	3.092	.936		(1) > (4)
	(3) 關懷	692	2.827	.959		(2) > (3)
	(4) 不要求	113	2.929	1.015		
	(5) 放任	16	3.450	1.268		
學校因素	(1) 非常嚴格	57	4.060	.762	19.072***	(1) > (2)
	(2) 嚴格	303	3.595	.805		(1) > (3)
	(3) 關懷	692	3.278	.780		(1) > (4)
	(4) 不要求	113	3.377	.748		(2) > (3)
	(5) 放任	16	3.575	.982		
個人因素	(1) 非常嚴格	57	3.689	.980	3.807**	(1) > (3)
	(2) 嚴格	303	3.424	.805		
	(3) 關懷	692	3.312	.812		
	(4) 不要求	113	3.372	.805		
	(5) 放任	16	3.656	1.151		
全量表	(1) 非常嚴格	57	3.546	.820	17.102***	(1) > (2)
	(2) 嚴格	303	3.167	.631		(1) > (3)
	(3) 關懷	692	2.938	.640		(1) > (4)
	(4) 不要求	113	3.044	.625		(2) > (3)
	(5) 放任	16	3.434	1.002		

\*\* $p < .01$  ; \*\*\* $p < .001$

#### (五) 休閒活動時段

如表4-8所示：不同休閒活動時段之國中生在課業壓力之「家庭因素」、「個人因素」構面與全量表 ( $F=4.664$ ) 的差異達顯著水準。進行事後比較分析，結果顯示，在「家庭因素」方面，參與休閒活動時段在「每節課的下課時間」者分別顯著高於「每天的放學後」、「週六」、「週日」、「不固定」者。究其原因，可能是因為大多數的父母擔心孩子的課業落後，往往安排孩子利用放學後、週六及週日做作

業，或者參加補習以及溫習功課等因素，導致時間被佔去了一大半，而真正屬於自己休閒的時間並不多，所以國中生普遍利用下課後僅有的自由時間參與休閒活動。此結果與黃麗蓉（2002）針對國中學生參與休閒活動調查結果相符。

表4-8 不同「休閒活動時段」在課業壓力之差異比較

構面	休閒活動時段	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
人際因素	(1) 每天的放學後	152	2.542	.865	1.517	
	(2) 每節課的下課時間	59	2.654	.960		
	(3) 週六	143	2.593	.835		
	(4) 週日	172	2.408	.791		
	(5) 不固定	655	2.505	.813		
家庭因素	(1) 每天的放學後	152	2.963	.979	9.942***	(2) > (1)
	(2) 每節課的下課時間	59	3.637	.996		(2) > (3)
	(3) 週六	143	2.695	.959		(2) > (4)
	(4) 週日	172	2.927	.952		(2) > (5)
	(5) 不固定	655	2.935	.972		
學校因素	(1) 每天的放學後	152	3.470	.806	1.927	
	(2) 每節課的下課時間	59	3.600	.864		
	(3) 週六	143	3.333	.838		
	(4) 週日	172	3.319	.777		
	(5) 不固定	655	3.421	.804		
個人因素	(1) 每天的放學後	152	3.336	.809	2.688*	
	(2) 每節課的下課時間	59	3.627	.815		
	(3) 週六	143	3.254	.825		
	(4) 週日	172	3.301	.825		
	(5) 不固定	655	3.397	.830		
全量表	(1) 每天的放學後	152	3.064	.667	4.664**	(2) > (3)
	(2) 每節課的下課時間	59	3.367	.707		(2) > (4)
	(3) 週六	143	2.954	.686		(2) > (5)
	(4) 週日	172	2.972	.644		
	(5) 不固定	655	3.047	.662		

\* $p < .05$  ; \*\* $p < .01$  ; \*\*\* $p < .001$

## (六) 休閒活動次數

如表4-9所示：不同休閒活動次數之國中生在課業壓力之各構面與全量表 ( $F=6.907$ ) 的差異均達顯著水準。進行事後比較分析，結果顯示，各構面之各組差異均達顯著差異。在「人際因素」方面，參與休閒活動次數在「無」者顯著高於「1~2次」者。在「家庭因素」方面，參與休閒活動次數在「5次以上」者顯著高於「3~4次」者。在「學校因素」方面，參與休閒活動次數在「無」者分別顯著高於「1~2次」、「3~4次」者。在「個人因素」方面，參與休閒活動次數在「無」者顯著高於「3~4次」者。綜合上述，本研究發現參與休閒活動次數「無」者在「人際因素」、「學校因素」得分均分別高於「1~2次」者。而「無」者在「學校因素」、「個人因素」得分均分別高於「3~4次」者。可見國中生受到人際、學校以及個人因素的影響，則在參與休閒活動次數有所差異。換言之，國中生感受到課業壓力時，其透過休閒活動參與以減輕壓力。此結果與高俊雄(1995)認為可以透過參與休閒活動的過程，將注意力移轉到活動中，其休閒參與者得以暫時遠離壓力源，放鬆心情而產生通暢的體驗大致相符。



表4-9 不同「休閒活動次數」在課業壓力之差異比較

構面	休閒活動次數	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
人際因素	(1) 無	66	2.749	1.008	3.775*	(1)>(2)
	(2) 1~2次	475	2.442	.749		
	(3) 3~4次	342	2.506	.796		
	(4) 5次以上	298	2.587	.922		
家庭因素	(1) 無	66	3.136	1.123	6.547***	(4)>(3)
	(2) 1~2次	475	2.950	.943		
	(3) 3~4次	342	2.772	.936		
	(4) 5次以上	298	3.088	1.040		
學校因素	(1) 無	66	3.742	.914	6.217***	(1)>(2)
	(2) 1~2次	475	3.391	.758		(1)>(3)
	(3) 3~4次	342	3.314	.779		
	(4) 5次以上	298	3.479	.874		
個人因素	(1) 無	66	3.625	.935	3.963**	(1)>(3)
	(2) 1~2次	475	3.398	.807		
	(3) 3~4次	342	3.271	.788		
	(4) 5次以上	298	3.380	.866		
全量表	(1) 無	66	3.297	.819	6.907***	(1)>(2)
	(2) 1~2次	475	3.027	.626		(1)>(3)
	(3) 3~4次	342	2.949	.639		(4)>(3)
	(4) 5次以上	298	3.120	.715		

\* $p < .05$  ; \*\* $p < .01$  ; \*\*\* $p < .001$

### (七) 休閒活動類別

如表4-10所示：不同休閒活動類別之國中生在課業壓力之「人際因素」構面 ( $F=2.472$ ) 的差異達顯著水準。可見，不同的休閒活動，因其有不同之體驗感受，故國中生在課業壓力之「人際因素」有顯著差異。由研究結果推測其原因，可能是國中生在學校裡與同儕之間的相處、表現以及老師的教導互動的影響下，而導致學生藉由選擇不同休閒活動來紓解壓力、自我表現與肯定。此外，因事後比較部份均未達顯著水準，故無法進一步探討。

表4-10 不同「休閒活動類別」在課業壓力之差異比較

構面	休閒活動類別	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
人際因素	(1) 娛樂性	790	2.517	.800	2.472*	
	(2) 知識性	47	2.238	.902		
	(3) 藝文性	59	2.356	.696		
	(4) 社交性	62	2.523	.894		
	(5) 運動性	223	2.601	.906		
家庭因素	(1) 娛樂性	790	2.963	.979	1.591	
	(2) 知識性	47	2.851	1.030		
	(3) 藝文性	59	2.658	.938		
	(4) 社交性	62	2.884	1.022		
	(5) 運動性	223	2.987	.987		
學校因素	(1) 娛樂性	790	3.443	.789	1.848	
	(2) 知識性	47	3.170	.881		
	(3) 藝文性	59	3.309	.793		
	(4) 社交性	62	3.452	.742		
	(5) 運動性	223	3.361	.878		
個人因素	(1) 娛樂性	790	3.392	.800	1.246	
	(2) 知識性	47	3.261	.988		
	(3) 藝文性	59	3.271	.832		
	(4) 社交性	62	3.492	.848		
	(5) 運動性	223	3.304	.876		
全量表	(1) 娛樂性	790	3.062	.649	1.959	
	(2) 知識性	47	2.860	.800		
	(3) 藝文性	59	2.879	.615		
	(4) 社交性	62	3.066	.669		
	(5) 運動性	223	3.050	.717		

\* $p < .05$ 

## 二、不同人口背景變項在休閒需求之差異情形

### (一) 性別

如表 4-11 所示：不同性別之國中生在休閒需求 t 考驗結果發現，不同性別之國中生在「表現與成就」( $t=4.791$ ) 構面上達顯著水準，且「男性」的得分顯著高於「女性」；在「身心健康」( $t=2.643$ ) 構面上達顯著水準，且「男性」的得分顯著高於「女性」。就整體而言，「男性」與「女性」在休閒需求之「表現與成就」、「身心健康」構面

上有明顯差異情形，此現象可能是男性與女性具有不同的生理、心理特質，而有休閒需求的差異產生，以致於在「表現與成就」、「身心健康」上表現出明顯的差異。此一研究結果與孫謹杓（2006）研究北部技專校院教師休閒需求中，發現性別有所差異研究結果相符合。

表 4-11 不同「性別」在休閒需求之差異比較

構面	性別	人數	平均數	標準差	t值	顯著性
表現與成就	男	593	4.018	.764	4.791	***
	女	588	3.811	.721		
發洩情感	男	593	4.353	.691	.051	
	女	588	4.351	.578		
身心健康	男	593	3.763	.834	2.643	**
	女	588	3.634	.834		
全量表	男	593	4.093	.670	3.195	**
	女	588	3.975	.599		

\*\* $p < .01$  ; \*\*\* $p < .001$

## （二）年級

如表4-12所示：不同年級之國中生，在休閒需求之各構面與全量表（ $F=1.073$ ）均未達顯著水準。顯示國中生的休閒需求，並不會因為年級的不同而有顯著差異存在。此外，因差異未達顯著水準而無法進行事後比較，故無法進一步探討。

表4-12 不同「年級」在休閒需求之差異比較

構面	年級	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
表現與成就	(1) 七年級	394	3.928	.785	1.366	
	(2) 八年級	410	3.950	.720		
	(3) 九年級	377	3.864	.744		
發洩情感	(1) 七年級	394	4.329	.664	1.203	
	(2) 八年級	410	4.392	.593		
	(3) 九年級	377	4.334	.656		
身心健康	(1) 七年級	394	3.656	.868	.871	
	(2) 八年級	410	3.732	.756		
	(3) 九年級	377	3.708	.885		
全量表	(1) 七年級	394	4.024	.672	1.073	
	(2) 八年級	410	4.071	.601		
	(3) 九年級	377	4.007	.640		

### (三) 父母課業要求

如表4-13所示：不同父母課業要求之國中生在休閒需求之「身心健康」構面 ( $F=2.499$ ) 的差異達顯著水準。可見，不同父母在平時課業要求上，因其有不同之要求方式，故國中生在休閒需求之「身心健康」構面有顯著差異。此外，因事後比較部分未達顯著水準，故無法進一步探討。

表4-13 不同「父母課業要求」在休閒需求之差異比較

構面	父母課業要求	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
表現與成就	(1) 非常嚴格	79	4.071	.883	1.806	
	(2) 嚴格	319	3.918	.750		
	(3) 關懷	639	3.916	.741		
	(4) 不要求	116	3.859	.680		
	(5) 放任	28	3.664	.782		
發洩情感	(1) 非常嚴格	79	4.460	.770	1.876	
	(2) 嚴格	319	4.329	.634		
	(3) 關懷	639	4.371	.613		
	(4) 不要求	116	4.291	.626		
	(5) 放任	28	4.138	.795		

續下頁

續表4-13 不同「父母課業要求」在休閒需求之差異比較

構面	父母課業要求	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
身心健康	(1) 非常嚴格	79	3.617	.998	2.499*	
	(2) 嚴格	319	3.679	.839		
	(3) 關懷	639	3.757	.817		
	(4) 不要求	116	3.528	.772		
	(5) 放任	28	3.536	.905		
全量表	(1) 非常嚴格	79	4.130	.744	1.879	
	(2) 嚴格	319	4.024	.640		
	(3) 關懷	639	4.052	.629		
	(4) 不要求	116	3.956	.585		
	(5) 放任	28	3.813	.676		

\* $p < .05$ 

## (四) 教師課業要求

如表4-14所示：不同教師課業要求之國中生在休閒需求之「表現與成就」、「身心健康」構面與全量表 ( $F=4.042$ ) 的差異均達顯著水準。進行事後比較分析，唯「表現與成就」構面之各組未達顯著差異。而在「身心健康」構面，教師課業要求「非常嚴格」、「嚴格」、「關懷」者分別顯著高於教師課業要求「不要求」者。

表4-14 不同「教師課業要求」在休閒需求之差異比較

構面	教師課業要求	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
表現與成就	(1) 非常嚴格	57	4.128	.876	3.786**	
	(2) 嚴格	303	4.010	.755		
	(3) 關懷	692	3.873	.722		
	(4) 不要求	113	3.793	.785		
	(5) 放任	16	4.025	.874		
發洩情感	(1) 非常嚴格	57	4.496	.660	1.395	
	(2) 嚴格	303	4.388	.651		
	(3) 關懷	692	4.336	.621		
	(4) 不要求	113	4.285	.656		
	(5) 放任	16	4.320	.832		

續下頁

續表4-14 不同「教師課業要求」在休閒需求之差異比較

構面	教師課業要求	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
身心健康	(1) 非常嚴格	57	3.904	.921	6.713***	(1)>(4) (2)>(4) (3)>(4)
	(2) 嚴格	303	3.815	.785		
	(3) 關懷	692	3.684	.822		
	(4) 不要求	113	3.376	.937		
	(5) 放任	16	3.688	.727		
全量表	(1) 非常嚴格	57	4.221	.711	4.042**	(1)>(4) (2)>(4)
	(2) 嚴格	303	4.112	.653		
	(3) 關懷	692	4.007	.612		
	(4) 不要求	113	3.896	.666		
	(5) 放任	16	4.071	.746		

\*\* $p < .01$  ; \*\*\* $p < .001$

#### (五) 休閒活動時段

如表4-15所示：不同休閒活動時段之國中生在休閒需求之各構面與全量表 ( $F=4.845$ ) 的差異均達顯著水準。可見，不同休閒活動時段在休閒需求上達顯著差異。進行事後比較，結果顯示，在「身心健康」方面，休閒活動時段在「週六」者顯著高於休閒活動時段在「每節課的下課時間」者。推究其原因，可能是國中階段屬於身體發育成長的關鍵時期，其生理發展日漸趨向成熟，體力充沛，正需藉由休閒活動調劑身心，而每節課的下課時間僅只十分鐘無法充裕參與休閒活動達到個人休閒需求，故國中生利用週六的時間來參與休閒活動較能滿足其身心健康。可見，不同休閒活動時段，對國中生在休閒需求的感受情形亦有所差異。

表4-15 不同「休閒活動時段」在休閒需求之差異比較

構面	休閒活動時段	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
表現與成就	(1) 每天的放學後	152	4.012	.767	3.637**	
	(2) 每節課的下課時間	59	3.841	.958		
	(3) 週六	143	4.029	.640		
	(4) 週日	172	4.012	.632		
	(5) 不固定	655	3.849	.769		
發洩情感	(1) 每天的放學後	152	4.439	.598	3.515**	
	(2) 每節課的下課時間	59	4.254	.814		
	(3) 週六	143	4.432	.573		
	(4) 週日	172	4.439	.521		
	(5) 不固定	655	4.301	.664		
身心健康	(1) 每天的放學後	152	3.824	.853	4.878**	(3) > (2)
	(2) 每節課的下課時間	59	3.453	1.008		
	(3) 週六	143	3.857	.780		
	(4) 週日	172	3.785	.744		
	(5) 不固定	655	3.635	.840		
全量表	(1) 每天的放學後	152	4.133	.638	4.845**	
	(2) 每節課的下課時間	59	3.921	.819		
	(3) 週六	143	4.144	.557		
	(4) 週日	172	4.126	.515		
	(5) 不固定	655	3.974	.658		

\*\* $p < .01$

#### (六) 休閒活動次數

如表4-16所示：不同休閒活動次數之國中生在休閒需求之「表現與成就」構面與全量表 ( $F=5.724$ ) 的差異達顯著水準。進行事後比較，結果顯示，在「表現與成就」方面，參與休閒活動次數在「3~4次」、「5次以上」者分別顯著高於參與休閒活動次數「無」、「1~2次」者。究其原因，可能係因參與休閒活動次數愈多，使其有更多的機會表現自我和體驗成就。可見參與休閒活動次數的多寡，會對國中生在休閒需求之「表現與成就」方面產生影響。

表4-16 不同「休閒活動次數」在休閒需求之差異比較

構面	休閒活動次數	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
表現與成就	(1) 無	66	3.673	.898	8.938***	(3) > (1)
	(2) 1~2次	475	3.819	.728		(3) > (2)
	(3) 3~4次	342	3.980	.681		(4) > (1)
	(4) 5次以上	298	4.046	.794		(4) > (2)
發洩情感	(1) 無	66	4.201	.746	2.401	
	(2) 1~2次	475	4.323	.620		
	(3) 3~4次	342	4.375	.589		
	(4) 5次以上	298	4.405	.687		
身心健康	(1) 無	66	3.617	1.019	1.500	
	(2) 1~2次	475	3.650	.821		
	(3) 3~4次	342	3.762	.801		
	(4) 5次以上	298	3.722	.853		
全量表	(1) 無	66	3.855	.759	5.724**	
	(2) 1~2次	475	3.972	.617		(4) > (1)
	(3) 3~4次	342	4.084	.591		(4) > (2)
	(4) 5次以上	298	4.118	.678		

\*\* $p < .01$  ; \*\*\* $p < .001$

#### (七) 休閒活動類別

如表4-17所示：不同休閒活動類別之國中生在休閒需求之「表現與成就」構面 ( $F=3.367$ ) 的差異達顯著水準。進行事後比較，結果顯示，在「表現與成就」方面，休閒活動類別在「運動性」者顯著高於「娛樂性」者。推究其原因，可能係因青春期的國中生，長期在課業及升學壓力下，藉由運動性的休閒活動較娛樂性的活動可達到學業成就外的表現與成就。



表4-17 不同「休閒活動類別」在休閒需求之差異比較

構面	休閒活動類別	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
表現與成就	(1) 娛樂性	790	3.878	.732	3.367**	(5) > (1)
	(2) 知識性	47	3.736	.910		
	(3) 藝文性	59	3.964	.838		
	(4) 社交性	62	3.960	.635		
	(5) 運動性	223	4.059	.764		
發洩情感	(1) 娛樂性	790	4.352	.618	.356	
	(2) 知識性	47	4.250	.761		
	(3) 藝文性	59	4.371	.692		
	(4) 社交性	62	4.377	.513		
	(5) 運動性	223	4.364	.694		
身心健康	(1) 娛樂性	790	3.684	.839	.506	
	(2) 知識性	47	3.633	1.011		
	(3) 藝文性	59	3.691	.890		
	(4) 社交性	62	3.702	.803		
	(5) 運動性	223	3.767	.782		
全量表	(1) 娛樂性	790	4.015	.622	1.673	
	(2) 知識性	47	3.904	.807		
	(3) 藝文性	59	4.062	.676		
	(4) 社交性	62	4.065	.514		
	(5) 運動性	223	4.117	.672		

\*\* $p < .01$

### 第三節 國中生課業壓力與休閒需求之相關分析

本節主要在瞭解臺北市國中生在課業壓力與休閒需求之相關情形，首先以皮爾森積差相關進行檢視，再以典型相關探討二個變項的相關情形。本節主要分為：一、皮爾森積差相關分析；二、典型相關分析等二部分。

#### 一、皮爾森積差相關分析

經皮爾森積差相關分析後得知，課業壓力（人際因素、家庭因素、學校因素、個人因素）與休閒需求（表現與成就、發洩情感、身心健康）各構面多數呈現正相關，整體相關值為  $r = .121$ ，即為低度正相關，國中生課業壓力與休閒需求之相關情形如表 4-18。其中又以「學校因素」構面與「發洩情感」構面之相關值最高，達顯著水準（ $r = .210$ ， $p < .01$ ），分析如下：

表 4-18 課業壓力與休閒需求之相關係數表

類別	人際因素	家庭因素	學校因素	個人因素	課業壓力
表現與成就	.105**	.063*	.152**	.070*	.125**
發洩情感	.025	.033	.210**	.107**	.116**
身心健康	.106**	-.032	.049	.056	.052
休閒需求	.090**	.038	.169**	.090**	.121**

\* $p < .05$ ；\*\* $p < .01$

由以上分析結果得知，臺北市國中生在課業壓力與休閒需求各構面間相關情形中，除了課業壓力之「家庭因素」對休閒需求之「身心

健康」呈現負相關外，其餘構面均為正相關，整體而言，多數呈現正相關，其在十二種相關情形中，有七個達到顯著水準。

## 二、典型相關分析

本研究將課業壓力構面與休閒需求構面進行典型相關分析，以了解課業壓力與休閒需求的相關情形。以課業壓力各構面做為效標變項（X 變項），而以休閒需求各構面做為控制變項（Y 變項），控制變項包含：「人際因素」、「家庭因素」、「學校因素」、「個人因素」；效標變項包含：「成就與表現」、「發洩情感」、「身心健康」。

由表 4-19 的分析結果發現，三對典型相關分析中，第一對典型相關分析係數、第二對典型相關係數與第三對典型相關係數，均達顯著水準 ( $p < .001$ )，第一對 Wilk's  $\Lambda$  值為 .887，典型相關係數 .283，其特徵值能解釋的變異量為 71.019%；第二對 Wilk's  $\Lambda$  值為 .965，典型相關係數 .138，其特徵值能解釋的變異量為 15.792%；另外第三對 Wilk's  $\Lambda$  值為 .984，典型相關係數 .126，其特徵值能解釋的變異量為 13.189%。因此，利用第一對、第二對與第三對典型相關，即可以有效解釋控制變項與效標變項的相關性，因此，課業壓力與休閒需求典型相關檢定結果，如表 4-19 所示。

表 4-19 課業壓力與休閒需求之典型相關檢定結果表

典型 相關	特徵值	特徵值解釋 變異量百分比	累積變異量 百分比	典型相 關係數	典型相關 係數平方	Wilk's $\Lambda$	F	P 值
1	.087	71.019	71.019	.283	.080	.887	11.903	.000***
2	.019	15.792	86.811	.138	.019	.965	6.972	.000***
3	.016	13.189	100.000	.126	.016	.984	9.527	.000***

\*\*\* $p < .001$

控制變項的第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 可以說明效標變項第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 0.08%，而效標變項第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 又可解釋效標變項總變異量的 24.210%，控制變項與效標變項的重疊為 1.943%，也就是控制變項透過第一對典型因素 ( $\chi_1$  與  $\eta_1$ )，可以解釋效標變項總變異量的 1.943%；控制變項的第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 可以說明效標變項第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 總變異量的 0.019%，而效標變項第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 又可解釋效標變項總變異量的 65.793%，控制變項與效標變項的重疊為 1.252%，也就是控制變項透過第二對典型因素 ( $\chi_2$  與  $\eta_2$ )，可以解釋效標變項總變異量的 1.252%；另外控制變項的第三個典型因素 ( $\chi_3$ ) 可以說明效標變項第三個典型因素 ( $\eta_3$ ) 總變異量的 0.016%，而效標變項第三個典型因素 ( $\eta_3$ ) 又可解釋效標變項總變異量的 9.997%，控制變項與效標變項的重疊為 0.159%，也就是控制變項透過第三對典型因素 ( $\chi_3$  與  $\eta_3$ )，可以解釋效標變項總變異量的 0.159%。課業壓力與休閒需求典型相關分析摘要，如表 4-20 所示。

表4-20 課業壓力與休閒需求之典型相關分析摘要表

控制變項 (X 變項)	典型因素			效標變項 (Y 變項)	典型因素		
	$\chi_1$	$\chi_2$	$\chi_3$		$\eta_1$	$\eta_2$	$\eta_3$
人際因素	.173	.812	-.484	表現與成就	-.316	.797	-.514
家庭因素	-.217	-.063	-.773	發洩情感	-.782	.616	.095
學校因素	-.736	.597	-.314	身心健康	.120	.979	.163
個人因素	-.296	.470	.122				
抽出變異數				抽出變異數			
百分比	17.655	30.989	23.620	百分比	24.210	65.793	9.997
重疊百分比	1.417	.590	.377	重疊百分比	1.943	1.252	.159
				$\rho^2$	.080	.019	.016
				$\rho$	.283***	.138***	.126***

\*\*\* $p < .001$

## (二) 討論

由表 4-20 可以說明，控制變項的四個課業壓力構面主要是透過三對的典型變項 ( $\chi_1$  與  $\eta_1$ 、 $\chi_2$  與  $\eta_2$  及  $\chi_3$  與  $\eta_3$ ) 進而影響到休閒需求的三個構面，控制變項中的課業壓力構面與典型因素 ( $\chi_1$ ) 之相關較高者為「學校因素」，其典型負荷量為-.736，至於效標變項方面與典型因素 ( $\eta_1$ ) 之相關較高者為「發洩情感」，其典型負荷量為-.782，由於控制變項的典型負荷量與效標變項的典型負荷量有相同的正負標記，可見彼此具有正相關；控制變項中的課業壓力構面與典型因素 ( $\chi_2$ ) 之相關較高者為「人際因素」，其典型負荷量為.812，至於效標變項方面與典型因素 ( $\eta_2$ ) 之相關較高者為「身心健康」，其典型負荷量為.979，由於控制變項的典型負荷量與效標變項的典型負荷量有相同的正負標記，可見彼此具有正相關；另外控制變項中的課業壓力構面與典型因素 ( $\chi_3$ ) 之相關較高者為「家庭因素」，其典型負荷量為-.773，至於效標變項方面與典型因素 ( $\eta_3$ ) 之相關較高者為「表現與成就」，其典型負荷量為-.514，由於控制變項的典型負荷量與效標變項的典型負荷量有相同的正負標記，可見彼此具有正相關。

研究結果顯示，課業壓力中的「學校因素」、「人際因素」以及「家庭因素」與休閒需求中的「發洩情感」、「身心健康」、「表現與成就」之間有密切關係，從典型相關分析中亦可看出國中生在「學校因素」所造成的壓力愈小，則「發洩情感」所欲滿足的需求愈少，可見國中生在學校考試、學習情況以及學習態度等學校環境的制度下所產生壓力愈小時，即個體在參與休閒活動所欲滿足之需求則愈不傾向減少心中的不愉快、紓解課業壓力以及放鬆情緒之發洩情感；而國中生在「人際因素」所造成的壓力愈大，則「身心健康」所欲滿足的需求愈高，可見國中生在學校裡與同儕之間的相處、表現以及老師的教導互動壓

力愈大時，愈需要透過休閒活動帶來身心健康並提高讀書效率以得到家人們的鼓勵進而感受自己的重要性之滿足；另外，國中生在「家庭因素」所造成的壓力愈小，則「表現與成就」所欲滿足的需求愈少，可見國中生在家庭裡父母的期望與要求愈小時，愈不重視休閒活動所帶來的個人成就感及建立自信心之滿足。

為進一步說明國中生課業壓力與休閒需求之間的關係，茲整理各變項間影響之徑路與係數(僅呈現  $> .5$  以上之係數)，如圖 4-1 所示：

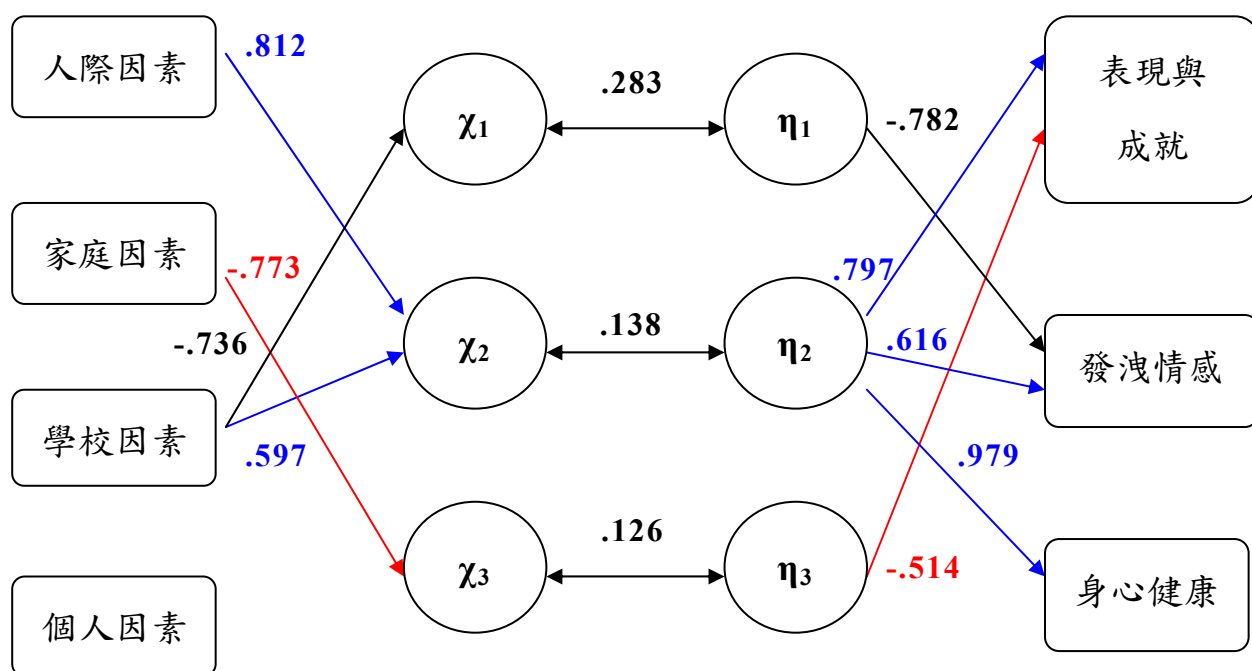


圖 4-1 國中生課業壓力與休閒需求之徑路分析圖