

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所
碩士學位論文

國際標準舞選手壓力管理之研究
—以運動時間、飲食時間、睡眠時間為中心

The study on stress management of ballroom dance competitors
with focuses on the duration of competition, diet, and sleep



研 究 生：陳怡謙 撰

指 導 教 授：陳定雄 教授

中 華 民 國 九 十 六 年 六 月

國際標準舞選手壓力管理之研究

— 以運動時間、飲食時間、睡眠時間為中心

摘要

本研究旨在探討不同性別、年齡、舞齡的國際標準舞選手對於比賽的運動時間、飲食時間與睡眠時間壓力的差異。本研究以年齡 18 歲以上，舞齡為 2 年以上的國際標準舞選手 212 名為研究對象，採行量化研究方法，問卷係以受測者自我檢測其對於比賽情境中運動時間、飲食時間與睡眠時間的壓力程度。以 SPSS 套裝統計軟體進行統計，以描述性統計與皮爾遜積差相關進行分析。

本研究的研究結果發現國際標準舞選手在整體比賽壓力中呈現有壓力，其中以睡眠時間的壓力最大。國際標準舞選手比賽壓力不會因「性別」之不同而存在顯著差異，但卻會因「年齡」與「舞齡」之不同而存在顯著差異。

關鍵字：國際標準舞、壓力、壓力管理、運動時間、飲食時間、睡眠時間

The study on stress management of ballroom dancing competitors
with focuses on the duration of competition, diet, and sleep

Abstract

The purpose of this study was to investigate the differences of the stress levels experienced by ballroom dancing competitors with focuses on the duration of the competition, diet and sleep. A total of two hundred and twelve ballroom dancing competitors, above the age of 18 and with more than two years of dancing experience, participated in this study. **With the use of quantitative method, participants self-reported their stress levels on the duration of competition, diet, and sleep during the competition. The results were analyzed by** descriptive statistics and Pearson Product Moment Correlation.

The result revealed that ballroom dancing competitors got pressure while engaging in the dancing competition, especially experiencing the stress of sleep. **No significant difference was found on stress levels between genders. Nevertheless, significant differences were shown on the stress levels among different ages and years of dancing experience.**

Key Words: ballroom dance, stress, stress management, duration of competition, duration of diet, duration of sleep

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
目錄	III
表目錄	V
圖目錄	VI
第一章 緒論	
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	2
第三節 研究價值	3
第四節 研究問題	3
第五節 研究範圍與限制	3
第六節 名詞釋義	4
第二章 文獻探討	
第一節 整體健康的內涵	5
第二節 壓力的定義	10
第三節 壓力的來源	12
第四節 壓力所造成之影響	14
第五節 壓力管理與處理方式	20
第六節 國際標準舞選手與壓力	23
第七節 壓力與飲食	23

第八節	壓力與睡眠	27
第九節	壓力與時間管理	31
第十節	研究假設	35
第三章 研究方法		
第一節	研究架構	36
第二節	研究流程與步驟	37
第三節	研究對象與抽樣方法	38
第四節	研究工具	39
第五節	資料分析與統計處理	49
第四章 研究結果與分析		
第一節	受試者的個人背景因素與運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的描述性統計	50
第二節	不同個人背景因素在運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力之差異情形	56
第三節	討論	62
第五章 結論與建議		
第一節	結論	65
第二節	建議	68
參考文獻		70
附錄一 專家內容效度審查問卷		79
附錄二 預試問卷		83
附錄三 正式問卷		86

表目錄

表 2-1	壓力後果的各個層面	18
表 2-2	中國人飲食指南	26
表 2-3	睡眠時間與年齡之間的關係	30
表 2-4	時間記錄表	33
表 2-5	個案計畫表	34
表 3-1	偏態與峰度係數摘要表	41
表 3-2	項目分析摘要表	42
表 3-3	KMO 值與 Bartlett 球形檢定摘要表	43
表 3-4	第一次因素分析摘要表	44
表 3-5	第二次因素分析摘要表	45
表 3-6	因素一 Cronbach α 係數摘要表	46
表 3-7	因素二 Cronbach α 係數摘要表	47
表 3-8	因素三 Cronbach α 係數摘要表	47
表 3-9	總量表 Cronbach α 係數摘要表	48
表 4-1	全體受試者之「個人背景因素」狀況表	52
表 4-2	國際標準舞選手比賽壓力之平均數與標準差	53
表 4-3	國際標準舞選手個別比賽壓力題項之平均數與標準差	55
表 4-4	不同「性別」在「總壓力」上之差異	56
表 4-5	不同「性別」在運動時間、飲食時間與睡眠時間壓力上之差異	57
表 4-6	不同「年齡」在「總壓力」上之差異	57
表 4-7	不同「年齡」在運動時間、飲食時間與睡眠時間壓力上之差異	59
表 4-8	不同「舞齡」在「總壓力」上之差異	60
表 4-9	不同「舞齡」在運動時間、飲食時間與睡眠時間壓力上之差異	61

圖目錄

圖 2-1	整體健康(Wellness)的五要件-----	6
圖 2-2	整體健康(Wellness)的七要件-----	7
圖 2-3	整體健康(Wellness)的十二要件-----	8
圖 2-4	不良壓力的來源-----	9
圖 2-5	壓力生活型態的後果-----	12
圖 2-6	壓力好壞與表現-----	15
圖 2-7	壓力量與表現水準-----	16
圖 3-1	研究架構圖-----	36
圖 3-2	研究流程圖-----	

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

現代生活型態處於快速多變、競爭、緊張、忙碌的環境中，生活步調愈來愈快速，給人們帶來心理上的壓力(stress)，造成精神空虛、心情緊張與情緒不安，然而在面對生活事件中持續存在的刺激，一時無法消除時將威脅到民眾身心理健康狀況，即變成為個人的生活壓力，因此在日常生活中各種不同型態的生活壓力時常導致民眾心理健康問題(顏秀玲，2003)。此外，整體健康(wellness)包涵：體適能、降低心血管疾病的風險、營養、健康教育、癌症的預防、精神、壓力管理、控制藥物的濫用、性、安全、禁煙、醫療與身體檢查(Hoeger & Hoeger，1999)。由此可知，要擁有健康的身體，做好壓力管理是重要的一環。

國際標準舞不僅是高尚的技藝，也是有益身心的活動，具有濃厚的娛樂性、趣味性、藝術性及觀賞性，更具備多元社交的功能，它能表現自我才能、增進人際關係、滿足新奇新鮮的需求，並可促進身體健康、紓緩緊張焦慮的情緒，且能刺激智慧及得到美感經驗，頗符合滿足人類生理、心理、社會及自我實現需求的休閒功能(歐美惠，2005)。

壓力係指我們的身體在適應不斷改變的環境時，對此環境變遷所感受到的經驗，包括肢體與情緒的反應，它能造成正面或負面的效應。正面的反應能激勵我們採取行動，也能帶來新的認知、新的觀念與對事情的看法。當壓力帶來負面的經驗時，則我們會對別人不信任、拒絕、憤怒及憂鬱(藍

采風，2000)。有些運動員在面對運動競賽中的壓力時，將之視為挑戰，而且仍然能維持表現水準，不受其影響；而有些運動員則在遭逢競賽壓力之際，感覺焦慮、無法因應，進而使表現一蹶不振(黃清如，2000)。在運動競賽中，運動員所經驗到的壓力大都是由於在競賽的情境中，運動員很在意輸贏而卻又往往不確定自己的能力是否能達成想要的結果，因而引發的壓力；換言之，運動員在運動情境中之所以有壓力產生，主要是運動員認知到自己的能力和外界環境的需求有相當的不平衡。運動員過大的心理壓力不但對於運動員的運動表現造成負面影響，也奪去了運動的樂趣，摧毀運動員的自信心，甚至危害運動員的生理與心理的健康，更可能導致運動員的受傷與提早退休(季力康，1996)。故國際標準舞選手若缺乏壓力管理，可能會導致運動表現不佳，進而影響比賽的成績。

第二節 研究目的

本研究的目的是有四：

- 一、瞭解國際標準舞選手運動時間、飲食時間及睡眠時間的壓力。
- 二、探討不同性別國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的差異。
- 三、探討不同年齡國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的差異。
- 四、探討不同舞齡國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的差異。

第三節 研究價值

過去有關壓力管理的論文為數不少，但有關國際標準舞選手的壓力管理卻無人研究，因此本研究希望能針對不同性別、年齡、舞齡的國際標準舞選手在競賽情境中，對於運動時間、飲食時間、睡眠時間的壓力，做深入的瞭解，提供其它運動項目選手，做為壓力管理之重要依據。

第四節 研究問題

- 一、國際標準舞選手運動時間、飲食時間及睡眠時間的壓力為何？
- 二、不同性別國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的差異為何？
- 三、不同年齡國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的差異為何？
- 四、不同舞齡國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的差異為何？

第五節 研究範圍與限制

本研究係以參加 96 年度中正盃運動舞蹈錦標賽、第六屆東吳盃運動舞蹈公開賽、2007 職業盃運動舞蹈公開賽以及 2007 台中縣議長盃全國公開賽之現役選手 212 名為研究對象，並以影響壓力因素中的運動時間、飲食時間、睡眠時間為範圍進行研究。對於整體健康(Wellness)中的環境、職

業、智力、精神、身體、情緒與社會等方面的壓力無法從事全面性的探討為本研究的限制。

第六節 名詞釋義

一、國際標準舞(Ballroom dance)

簡言之就是標準化的社交舞，屬於雙人舞。十九世紀末葉，英國皇家舞蹈教師協會為了統一跳法，特別將原有的社交舞加以整理，從此逐漸蛻變成國際標準舞，其集休閒、文化、娛樂、健身及社交等功能，具有藝術的內涵，又有競技比賽的特點。

二、壓力(Stress)

Selye(1956)認為壓力是指對所產生的一種任何要求非預期反應。亦即個人在面對刺激時重新恢復狀況所做的反應，不論該刺激是否超過個人負荷程度，凡有此反應，即表示正處於壓力之下。

三、壓力管理(Stress management)

化解過度壓力，以避免造成對個人及團體產生負面作用，使能維持個人身心建康與團體正常表現的方法。

四、運動時間

運動時間係指國際標準舞選手比賽時間與賽前練習時間。

五、飲食時間

飲食時間係指國際標準舞選手賽前有無飲食與飲水。

六、睡眠時間

睡眠時間係指國際標準舞選手賽前一晚的睡眠時間。

第貳章 文獻探討

本研究旨在探討不同性別、年齡、舞齡的國際標準舞選手對於比賽的運動時間、飲食時間與睡眠時間壓力的差異，因此，研究者蒐集國內外之相關理論、文獻資料作為本研究之參考。本章文獻探討共分為十節，分別為第一節：整體健康的內涵；第二節：壓力的定義；第三節：壓力的來源；第四節：壓力所造成之影響；第五節：壓力管理與處理方式；第六節：國際標準舞選手與壓力；第七節：壓力與飲食；第八節：壓力與睡眠；第九節：壓力與時間管理；第十節：研究假設。茲分述如下：

第一節 整體健康的內涵

整體健康所包含的要件，各學者提出不同的看法，簡述如下：

整體健康(Wellness)的五要件由 Robbins, Powers and Burgess (1994)所提出，其內容包含：個人習性、壓力管理、營養與體重管理、心臟的健康、體適能，如圖 2-1 所示。

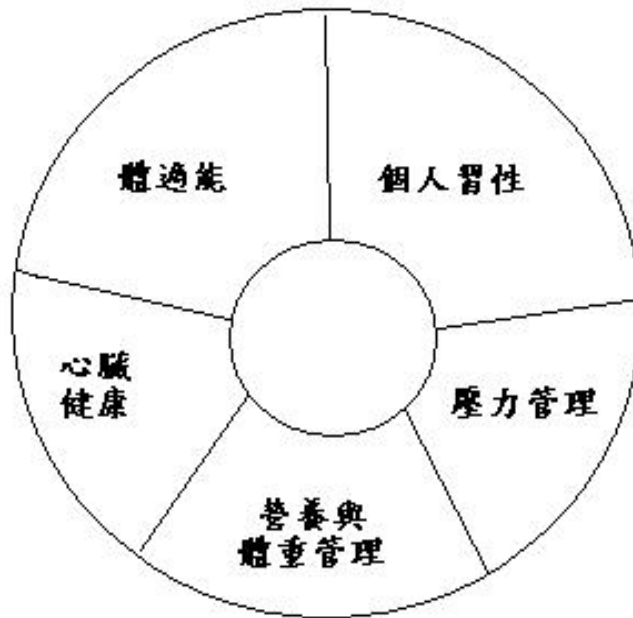


圖 2-1 整體健康 (Wellness) 的五要件

資料來源：Robbins, G., Powers, D., & Burgess, S. (1994). *A wellness way of life* (2nd ed.). Iowa, USA: Wm. C. Brown Communications, Inc.

再者，整體健康 (Wellness) 的七要件由 Anspaugh, Hamrick and Rosato (2001) 提出，其內如包含：環境、職業、智力、精神、身體、情緒與社會，如圖 2-2 所示。

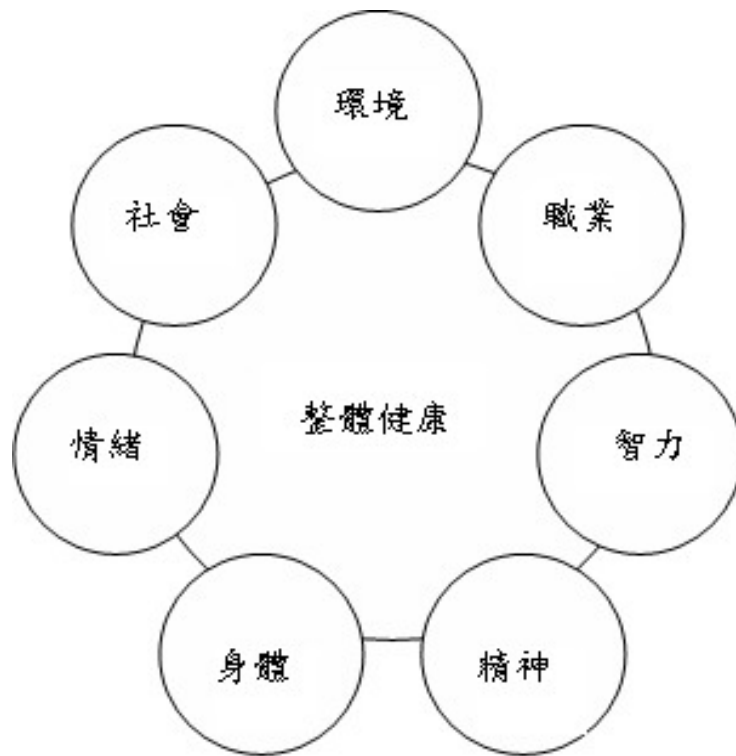


圖 2-2 整體健康 (Wellness) 的七要件

資料來源：Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (Eds.). (2001). *Wellness: Fundamental concepts and applications*. New York, USA: McGraw-Hill Higher Education.

整體健康 (Wellness) 的十二要件由 Hoeger and Hoeger (1999) 提出，其內容包含：體適能、降低心血管疾病的風險、營養、健康教育、癌症的預防、精神、壓力管理、控制藥物的濫用、性、安全、禁煙、醫療與身體檢查，如圖 2-3 所示。

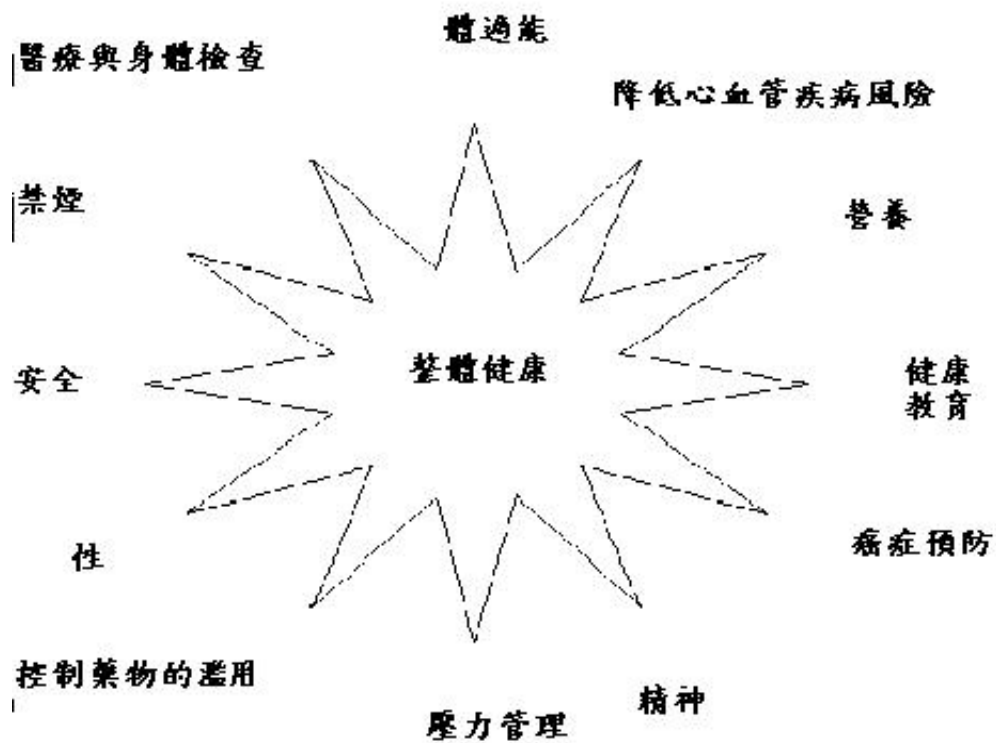


圖 2-3 整體健康 (Wellness) 的十二要件

資料來源：Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (1999). *Fitness & wellness (4th ed.)*. Colorado, USA: Morton Publishing Company.

然而，Anspaugh, Hamrick and Rosato (2003)則發現身體、社會、智力、情緒、精神、環境與職業的整體健康 (Wellness)管理不當會造成不良的壓力 (distress)，如圖 2-4 所示。

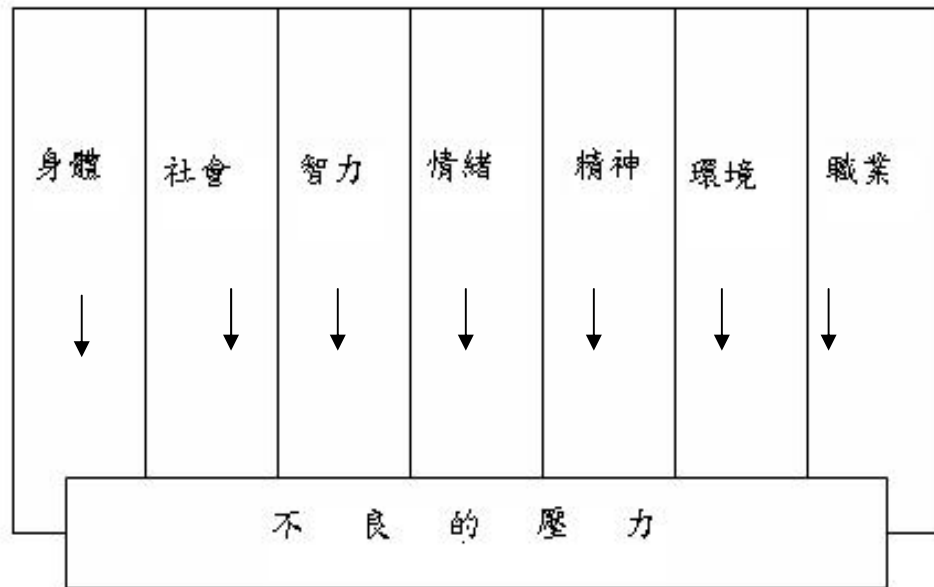


圖 2-4 不良壓力的來源

資料來源：Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (Eds.). (2003). *Wellness: Concepts and applications*(4th ed.). New York, USA: McGraw-Hill Higher Education.

綜觀上述，整體健康(Wellness)中的身體、社會、智力、情緒、精神、環境與職業等都與壓力管理有密切的相關，因此要獲得真正的健康，必須要做好壓力的管理。

第二節 壓力的定義

壓力的定義眾說紛紜，Baron(1986)解釋壓力為，外在的環境與條件令人產生不舒服與緊張的感覺，此乃因為當事人將上述情況理解成威脅、挫折或超乎自己的能力去處理。國內學者陳彰儀(1995)將其定義為：個體面對他不能處理或破壞其生活和諧的刺激事件，所表現出來的行為模式。吳美連和林俊毅(1999)亦對壓力做以下解釋，指個體認知到一個生理或精神上的威脅與危險而想要去除的生理與精神狀態，產生此威脅的因素稱為壓力因子。

Selye(1956)指出壓力是對任何需求所產生的一種非預期性反應。McGrath (1970)認為壓力是外在需求和反應能力之間存在的一種不平衡現象，而此時若無法滿足需求，即會導致嚴重的後果。Ivancevich and Matteson(1980)定義壓力為一種適應性質的反應；乃是外界之事件、情境及動作對於個人產生特殊的生理或心理上的要求，而造成之結果。而且此反應是以個人心理歷程和個體特質為中介變項。

Lazarus and Folkman(1984)曾針對壓力下一定義：壓力乃是經由人與環境的交流後，個體所覺知到環境要求和個體生理、心理或社會系統資源間有所落差。盧俊宏(1994)則指出焦慮和壓力這兩者都是個體在情境中受到情境刺激而產生身心上的反應之謂，只是人們有時候認為壓力有正面也有負面的意義，而焦慮一詞通常給人的印象都是不好的。張春興(1989)指出，壓力是指個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態，此種緊張狀態，使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。

「壓力」這個字對每一個人都有不同的意義，羅慕謙(2002)指出，我們身處於一個焦慮的年代，複雜、競爭激烈且有時不怎麼溫暖的社會，逼得每一個人都得承受某種程度的壓力，嚴格說來，「壓力」指的是身體被各種壓力來源折騰耗損，這些產生壓力的來源，我們稱為「壓力源」。

壓力是指在某種情境下、使個人覺得像受到某種程度或種類的威脅，藍采風(2000)指出，壓力使個人感到必須付出額外的精力以保持身心的平衡，也因為如此，它往往使人感到身心不適。

壓力被視為個人壓迫或緊繃狀態的來源，王美華(2002)指出一旦壓力超過他們能處理的範圍，可能會面臨心理平衡上的重大困擾，即所謂「心理或情緒崩潰」。

壓力是壓力因子和壓力反應的結合，潘正德(1995)指出沒有同時具備這兩種成份就不算是壓力，單單只有壓力因子，則僅具有激發壓力的「潛在可能性」而已。吳淑女、梁文嘉(1998)指出壓力必須要有壓力的來源，透過個體的認知之後決定壓力是否對其有所影響，最後做出反應，當然有會隨著時間、環境以及個人的差異，產生出來的反應也會有所不同，所以壓力始終一直被認定為難以衡量與推測的心理狀態。

壓力生活型態的後果是翁文彬與陳淑娟(1993)所提出，其中生活型態造成過度壓力，使得細胞、組織及器官的可逆變化，產生疾病，因而形成不可逆變化，最後死亡，如圖 2-5 所示。

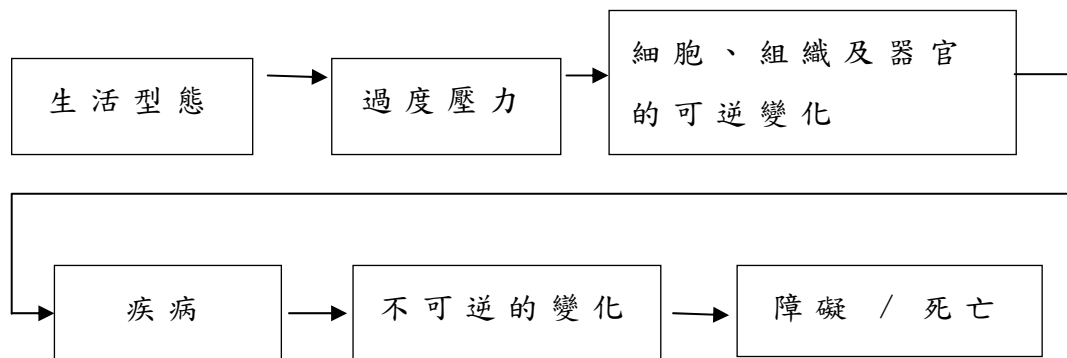


圖 2-5 壓力生活型態的後果

資料來源：翁文彬、陳淑娟（1993）。如何減輕壓力。台北：台灣商務印書館。

綜觀上述，壓力是生理、心理、社會與環境等壓力因子所造成的壓力反應與刺激。

第三節 壓力的來源

壓力源是指可以造成個體生理、心理的影響以及行為改變的外在刺激的統稱。一般而言，壓力源是存在於生活當中，只要人活著就會有壓力的體驗，且壓力源會隨著個人成長而有所變化，因此有許多學者嘗試將壓力源進行分類，多數學者將壓力源分為五大類：社會長期事件、生活改變、災難事件、生活瑣事、心理因素（朱敬先，1994；郭靜晃，1994）。

臺灣地區國中學生為對象，發現女生比男生有較高的憂鬱傾向，女生在負面情感、身心疲乏、人際關係問題上都比男生有較高的憂鬱傾向。另外，女生憂鬱傾向高於男生（李欣

瑩，2001；陳柏齡，2000；陳佳琪，2002；趙芳玫，2003；藍采風，2000）。許多研究都指出性別會影響認知評估，主要是因為男女所承受的壓力源型態不同，壓力認知、反應以及調適都會有所差異，女性除了工作壓力之外同時也可能承受更多社會以及家庭壓力，因此整體而言會比男性壓力大，且調適方法也會選則比較柔性、內斂的方式。是故，男女性別在憂鬱傾向上是有差異影響的（曾國斌，2000）。另外不同的年齡層對於壓力的認知也會有所差異，年紀越小所面對的工作壓力會大於年紀較大者；另外許多研究也都針對不同職業瞭解其工作壓力，發現不同的職業類別所承受的工作壓力也會有所差異（鄭晉傑，1989；曾國斌，2000；李靜怡，2001）。

壓力來源係指外在的生活需求或內在的態度與思維，藍采風（2000）指出這二個方向的壓力來源都需要我們去適應這些壓力來源有些來自外在生活環境，有些來自內在的態度及掙扎，有些壓力來源則來自內外雙方。

壓力的成因包括改變（樂見的改變或突發的改變）、悄悄近身的壓力來源、你的個人特質，或是周遭的環境（張琰，1999）。

我們會遭遇到許多不同類型的壓力因子，潘正德（1995）指出有些是生理上的，如毒性物質，熱、冷....，有些是心理上的，如自尊受到威脅，憂鬱....，其他如社會性的，如失業、心愛的人去世，或哲學上的，如時間的運用，人生的目的...。

壓力的來源是本身對事物的不熟悉、不確定感，或是對於目標的達成感到力有未逮所致。（中時人力網，2005）

精神壓力的成因有很多，奇摩知識（2006）指出很多事物

或「生活事件」都會形成壓力。常見的成因包括：執行職務或因失業帶來的壓力、與家人衝突或關係破裂、財政的憂慮、健康狀況、服用過量藥物如咖啡因、酒精及煙草等物質、生活環境不理想，如單位狹窄、交通擠塞或接近污染源頭。

壓力來自於個人本身，羅惠筠、陳秀珍(1994)指出在沒有壓力的情況之下，對自己施加壓力，也就是對自己與別人在非理性的信念下而承受了不必要壓力，而個人所承受的壓力程度與年齡有關係。

綜觀上述，壓力的來源來自工作、人際、金錢、健康、藥物、環境、身體、心理與時間管理，不管是外在生活環境或內在態度皆會造成壓力的到來。

第四節 壓力所造成之影響

並非所有的壓力都是屬於負面的影響，朱敬先(1994)指出有時也會有正面效益的產生，因此壓力是一種主觀且複雜的身心歷程，而此種身心歷程包含了三大部份：1. 來源 2. 認知 3. 反應。

壓力(stress)可分為好的壓力、不良的壓力與理想的壓力，也就是介於好的壓力與不好的壓力之間，Robbins, Powers and Burgess (1999)指出好的壓力與不好的壓力會造成健康、表現與效率偏低，而理想的壓力則會使健康、表現與效率更為理想，如圖 2-6 所示。

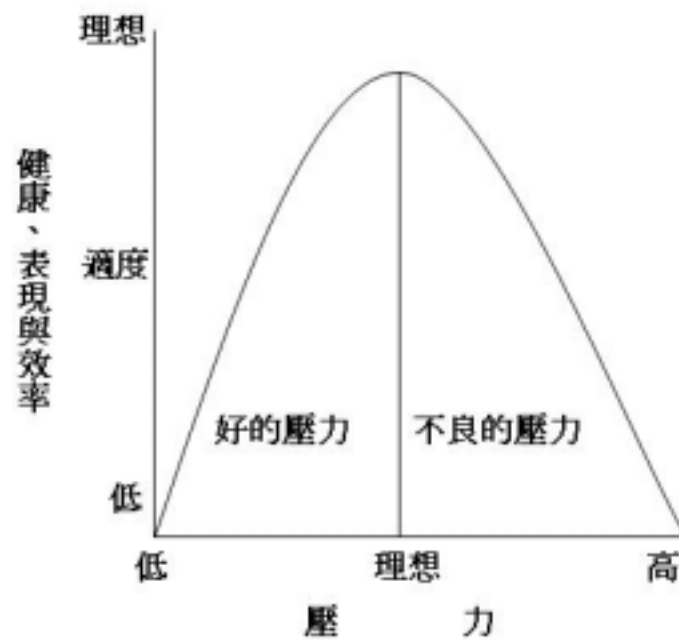


圖 2-6 壓力好壞與表現

資料來源：Robbins, G., Powers, D., & Burgess, S. (1999). *A wellness way of life*(5th ed.). New York, USA: McGraw-Hill Companies, Inc.

此外，太少或太多的壓力將會使得表現不好，最理想的壓力，也就是介於太少與太多之間，將使得的表現最好 (Anspaugh, Hamrick and Rosato, 2003)，如圖 2-7 所示。

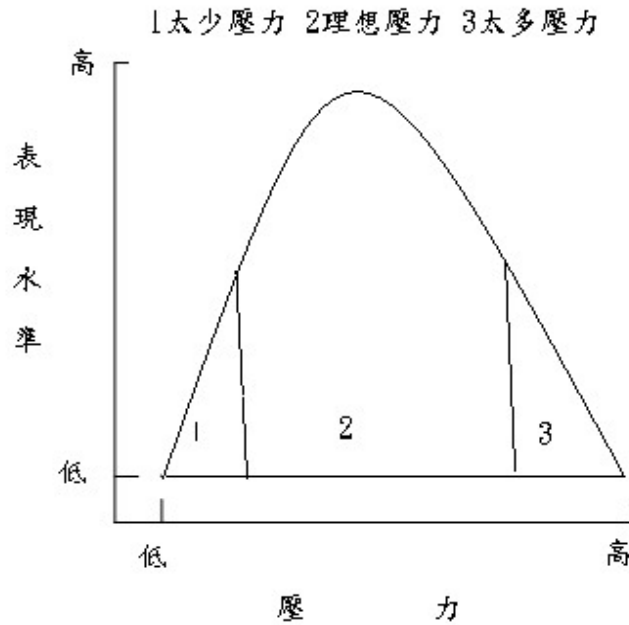


圖 2-7 壓力量與表現水準

資料來源：Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (Eds.). (2003). *Wellness: Concepts and applications* (4th ed.). New York, USA: McGraw-Hill Higher Education.

壓力會造成身體許多影響，Bammel and Burrus(1996)指出，壓力會使得心跳加速、血壓升高、流汗、口乾、血液中的糖增加、瞳孔放大、頭痛、潰瘍、頭昏眼花、副腎臟腺素分泌減少、胃酸增加、淋巴液減少、便秘、食慾降低、肌肉僵硬或顫抖、失眠、疲倦、呼吸加快，嚴重的話，還會影響到心臟血管方面的疾病、甚至是死亡等，此項可謂是最大的變化，因為那會導致危害生命的疾病及各種生理病痛。賴保禎等(1999)指出壓力反應主要可分成心理反應（如緊張、

害怕、焦慮、憂鬱、不安等)與生理反應(如口乾舌燥、手腳微抖、心跳加速、血壓上升等)二類，人們的反應通常是同時產生多個生理反應和心理反應。Corbin and Lindsey (1993)指出，壓力的影響包括高血壓、心臟病、沮喪、精神分裂、消化不良、結腸炎、胃潰瘍、頭痛、失眠、腹瀉、便秘、增加血液凝固的時間、增加膽固醇的濃度、頻尿、水腫、下背痛和癌症等，都與過多的壓力及身體為了要去適應它有關。

壓力反應讓你準備快速行動，而非清晰的思考，王美華(2002)指出，你受制於壓力的刺激，以致根本無法集中在複雜的工作上，你也無法利用過去的經驗，因為你的記憶在這些時刻變得很差。生氣、煩躁、害怕、焦慮是壓力反應最常見的結果。壓力常會導致焦躁不安，並干擾睡眠。

一般壓力的反應很多，潘正德(1995)指出其包含：肌肉張力增加，心跳加速，心搏輸出量增加，血壓升高，神經亢奮性增加，唾液分泌減少，鈉的滯留量增加，出汗增加，呼吸速率改變，血糖升高，胃分泌增加，腦波改變，尿量增加等等，壓力反應使我們得以在必要的時候，做出迅速的行動。

壓力後果的各個層面由藍采風(2000)提出，內容可分為主觀的影響(心理面)、行為的影響、認知的影響、生理的影響、健康的影響、組織的影響，如表 2-1 所示。

表 2-1 壓力後果的各個層面

<p>1. 主觀的影響(心理面)</p> <p>不安、侵略性、缺乏興趣、乏味、憂鬱、疲勞、挫折、罪惡感與羞愧感、易怒及壞脾氣、喜怒無常、悶悶不樂、緊張及孤獨感等</p>	<p>2. 行為的影響</p> <p>意外事見發生傾向、藥物濫用、情緒急躁、暴飲暴食或無食欲、酗酒或過度抽煙、過度興奮、強迫性行為、緊張大笑、不停息狀及抖震等</p>
<p>3. 認知的影響</p> <p>無法做決策或集中精力、健忘、對批評過度敏感、忽然忘卻一切、自我評判、固執等</p>	<p>4. 生理的影響</p> <p>小便急促及頻率增加、血糖含量升高、心跳急速、血壓增高、口乾、流汗、瞳孔擴張、呼吸困難、冒冷汗或四肢無力、肌肉酸痛等</p>
<p>5. 健康的影響</p> <p>氣喘、胸及背部疼痛、無月經、冠狀動脈心臟病、下痢、頭暈、眼花撩亂、頻尿、偏頭痛及頭痛、神經質、惡夢、失眠、身心疾病、糖尿病、潰瘍、性無能及對性失去興趣、癌症、過敏症、免疫能力降低等</p>	<p>6. 組織的影響</p> <p>缺席、人際關係不良、高轉業率、工作效率低、士氣低落、意外事件高發生率、對工作不滿等</p>

資料來源：藍采風(2000)。壓力與適應。台北：幼獅文化。

身體機能面對外來壓力所做的反應即出現心跳加速、呼吸變快、手腳發冷等生理反應，當人體經長時期一再的反應過程，往往令人疲憊不堪，就會影響個人的心理狀態，經過一段時期的連鎖反應會造成沮喪、乏味、不安、缺乏興趣、疲勞、挫折、失眠、焦慮、悶悶不樂、低自我評價、緊張及孤獨感等心理影響（江承曉，1991）。生理反應會惡化成身體上的疾病，個體對各種程度壓力的應對，呈現不同因人而異的反應，諸如焦慮、害怕、爭吵、悲傷、憂鬱、生氣、憤怒、緊張、激動、多吃東西、抽菸等不穩定的情緒表現，嚴重者也有人出現精神官能的身心症狀，甚至精神病的症狀如幻覺、妄想等反應。在行為影響易有意外事件發生如藥物濫用、情緒急躁、暴飲暴食或無食慾、過度興奮、酗酒或過度抽菸、強迫性行為（朱士炘，1988；蔣貴嫻，1993；賴保禎等，1999）。

壓力過大或過小，都有可能使你產生症狀，張琰（1999）指出這些症狀會以身體、情緒、人際、心智方面或是以上各方面的結合方式出現。這些症狀初次出現或出現之前，你不去處理你的壓力，它就會加速加劇，造成心力交瘁。

壓力在心理反應中通常多屬於負面情緒，且情緒反應不只一種，Beehr and Newman（1987）指出在壓力之下的心理症狀會有憂鬱、不滿足、低自尊、疲勞、憤怒以及疏離等。

Schuler（1980）表示壓力會造成個人退化、冷漠、攻擊、幻想、健忘等現象。而賴倩瑜（2000）將挫折感、低自尊、焦慮、憂鬱、不滿足、疲勞等作為壓力衡量指標。

綜觀上述發現，理想（適度）的壓力將會使得運動表現最好。而壓力則會造成生理、心理、行為、認知、健康、工

作、情緒、人際等的影響。

第五節 壓力管理與處理方式

一般而言面對壓力的調適有兩種方式：1. 問題導向的處理方式 (Problem-focused coping)，主要是指改變壓力源，或是透過直接的問題解決活動來改變自己與壓力源之間的關係，所以通常是針對在有形且可控制壓力源的因應策略；2. 情緒焦點的因應方式 (Emotion-focused coping)，是指透過使情緒減的愉悅的活動來改變自己，並非改變壓力源，因此通常針對一些無形且不可控制壓力源的因應策略 (Schuster, 2003；王震武，2002；郭靜晃，1994；余緒德，2004)。

針對整體壓力調適所提出的策略，根據郭靜晃 (1994) 整理出壓力調適策略可分為三種，分別為生理策略，其中包含生活型式管理、放鬆治療、醫藥治療等，認知策略有防止取向以及治療技術等，最後行為策略中包含增強自理、信心訓練、時間管理等。Iwasaki & Mannell (2000) 以休閒調適策略來舒緩壓力，區分為三個面向，分別為舒緩身心的休閒、友伴式休閒以及提升正面情緒的休閒。

壓力管理的四個要素由藍采風 (2000) 所提出如下：第一個要項是自我認知，其包括自我洞察壓力程度、壓力來源及個人對壓力的反應模式。第二個要項為控制，因此，不論壓力有多大，只要我們能掌控一切，便能面對外界的挑戰，而它也包括時間的控制。第三個要項為變與改變，由於靜態的事物比較不會帶來壓力，但當事物開始產生變化時，我們頓

時可感受到壓力，這也是俗語說的如何去「應變」，所以，改變在壓力適應中是一個很重要的概念。第四個要項為生活技能，即以生活技能管理壓力。

壓力的處理方式有許多，申玉薇（年份不詳）指出短期處理壓力的方法可包含：一、隨時放鬆自己，閉上眼睛，深呼吸，想像自己處於一個很愉快的境界，如站在海邊看看夕陽或在清澈的溪邊釣魚。二、休息片刻，做些簡單的柔軟運動，呼吸新鮮空氣。三、到一個空曠無人的地方，盡情地吶喊。四、遇到困境時，靜下想想，是否有必要為此事感到沮喪，你可以選擇平靜地面對或忽略它。如果事情真的很重要，就勇敢地面對，告訴一個了解你的朋友或試著寫一封不一定要寄出的信。長期處理壓力的方法則包含十點：一、了解自己對壓力的忍受度，在自己的極限中有最好的表現。二、選擇自己的目標，不要讓別人來決定你該做什麼。三、尋求支援。當壓力大或負擔過重時，立刻尋求朋友的協助。四、凡事往好處想。若你凡事往壞處想，你的身體會發出一些警告的訊息，使你肌肉僵硬，儘量往好處想，可幫助你放鬆自己。五、學著做決定。如果你能學著接受任何可能發生的情況，就勇敢地做決定吧！無論好或壞，總比沒有做任何決定好。六、期望要能切合實際，不要期望自己或別人能完美無缺。朝目標邁進時，一定會有很多困難，而且你也要了解唯有不斷地實踐才能解決它們。七、對於不能改變的事實，就勇於接受。如果事情不是在你控制的範圍之內，就接受現實，再努力前進。八、預期任何可能有壓力的情況，且預先做準備，評估各情況，看看那些是你該處理的，那些可以延後處理，那些可以忽略不管。決定處理的事件，可以

預先演練該說什麼和該做什麼。九、良好的時間管理和計畫，可避免因一次處理過多的事情而喘不過氣來。十、規律的運動、均衡的飲食、充足的睡眠、不飲酒和不吸食毒品。

生活中，每個人都有壓力，游福生(2005)指出適度的壓力，可以使一個人更上進、成就更多，但是太大的壓力卻容易使人崩潰，神經分裂。遇到任何壓力，要自己去紓解，其方法可包含十點：一、讓壓力減到最低—當壓力無可避免時，要去面對，要分析輕重緩急。把重要緊急者先處理，自行加以適應，使自己內心壓力減到最低點。二、要有生活目標—努力工作，表現自己的成就，就是人生目標。找一份工作，全心投入，讓工作成為自己的喜好，陶醉在工作之中，可以忘記壓力的存在。三、充足的睡眠—睡眠是活力之泉，睡眠一定要十分好，精力才會充沛。四、保持喜悅的心情—周笑臉來面對四周的人，把災難痛苦放在腦後，內心隨時充滿喜樂愉悅。五、讓問題獲得支持—把自己的問題提出來，徵詢家人的意見，普獲支持。大家能支持，自己才有信心，有信心就不怕有壓力了。六、食勿過飽—保持標準體重，飯吃七分飽，講求營養均衡衛生良好，重質而不重量。七、做有氧的運動—運動可以紓解內心的緊張和壓力，讓血液循環更順暢。八、擁有和諧的家庭生活—居家四周要安靜，家人相處要和諧，分工合作，喜悅快樂。九、讓嘴巴動起來—當壓力很大的時候，可以咀嚼一些自己喜愛的食物，也可以紓解壓力。十、沈默做深呼吸—壓力擺在眼前，不必立刻處理，先沈默不語，思考一下，然後做一次深呼吸，清醒一下頭腦再行動，很多壓力來自個體本身，內心的自找調適，自我堅持，往往可以化壓力為助力。平時對事多

去體驗，多去磨鍊可以降低很多不必要的心理壓力。

綜觀上述，有效的壓力管理方式如下：自我認知、控制、改變、提高生活技能、放鬆、休息、靜思、培養忍耐力、尋求支援、往好處想、期望要切合實際、預先做準備、時間管理、規律的運動、均衡的飲食、充足的睡眠、建立生活的目標、分工合作...等。

第六節 國際標準舞選手與壓力

由於國際標準舞選手為雙人運動，比賽時除了牽涉到個人層面的壓力來源，有時與舞伴之間的溝通不良與爭吵，會使得雙方皆有壓力的產生，而成為雙方面的壓力，壓力的程度因而成為兩倍，因此如何做好壓力管理，以及舞伴之間的良性溝通與協調是十分重要的。其次，壓力管理要從個人本身做起，否則將會將自己的壓力加諸於舞伴身上，成為兩人的壓力，進而影響比賽的品質與表現。

此外，對於賽前暖身時間不長、比賽時間過長賽程太多、比賽過早開始、比賽太晚結束、選手參加太多組別使賽程過於緊湊等都可能使選手在運動時間內產生壓力，這時就要做好壓力管理，不要讓緊張與焦慮的氣氛蔓延到比賽之中。

第七節 壓力與飲食

雖然對於飲食和營養的看法有許多，張琰(1999)指出，關於壓力程度和你所吃食物之間的關係，卻有些公認的事實。咖啡中含有咖啡因，這是一種會上癮的物質，能夠刺激

「迎戰或逃避」反應。一般人以咖啡做為一早和一天當中的提神物質。如果你感受到壓力，而天然的「迎戰或逃避」反應也已啟動，你的身體就要適應兩種刺激物。那麼你還會懷疑自己為什麼會發抖、感到心力交瘁嗎？茶、巧克力，以及止痛、降低食慾、控制過敏的成藥當中，都含有咖啡因。

有關營養不均衡，不管是某些特定營養過量或不足，均會導致疾病產生，因而引發明顯的壓力，潘正德(1995)指出咖啡、可樂、茶和巧克力等食品含有咖啡因等刺激性物質，因此容易加速體內的新陳代謝、提神，並導致壓力賀爾蒙的釋放；而由於壓力賀爾蒙的釋放，使得心跳加速及血壓增高。糖的攝取，另有壓力的作用。短時間內攝取大量的糖，或未吃食物而攝取糖一段時間，體內會產生所謂的血糖過低的現象。血糖過低是在體內血糖升高後的低血糖的現象。伴隨此一現象而來的症狀是，焦慮、頭痛、眼花撩亂、顫抖與易怒等。隨著壓力因子的出現，容易激起一個不尋常的密集壓力反應。另一個與壓力有關的食物是鹽。有些人對鈉的吸收在遺傳上比較敏感，當他們攝取太多鹽時，就可能發生高血壓。當一個具有高血壓的患者，遭遇到壓力時，血壓可能會增高到危險的程度。

其次，飲食的要件由現代生活編輯組(1994)所提出，其內容包含：一、避免節食、缺食：早餐每天都要好好地吃。因為一旦缺食，就會無法集中心力於工作上，在不知不覺中造成壓力的積存。二、花點工夫和家人一起享用美食：晚餐應該全家人圍在一起吃飯才好。大家一邊愉快地聊天，一邊慢慢吃飯，是消除一天壓力的最好方法。三、偏食、過食是疾病之源：因為焦躁而吃得太多會造成身心緊張，同時也是肥胖

的原因。此外，偏食會導致壓力增大。四、良質蛋白質不可或缺：魚、雞蛋、牛奶等良質蛋白質，是能提高對壓力抵抗力的食品。因此，求取蛋白質的均衡是很重要的。五、充分攝取鈣質：缺乏鈣質時，會變得焦躁、精神不穩定，故而一定要充分攝取鈣質。六、充分攝取維他命：要增強對壓力的抵抗力，就必須攝取能夠促進副腎皮質荷爾蒙生成的食物。維他命 E、C 等都具有促進副腎皮質荷爾蒙分泌的功能，因此要積極攝取。七、大量飲酒百害而無一利：夜晚適度飲酒，有助於消除緊張感。但是大量飲酒不緊不能解悶，而且還會造成壓力。

糖與咖啡對你並無益處，金薇華(2001)指出糖和咖啡因會在體內造成一種「慌張現象」，而且，攝取過多的糖會造成糖尿病。讓自己的身體一直處於刺激品所打造的雲霄飛車中，根本無法提昇人生鬥志，也不能減輕壓力，若想要感覺好一點，就丟掉那些咖啡、飲料及巧克力吧。

營養與老化密不可分，Horwath 等(1999)指出營養狀況及飲食習慣是個體終其一生的重要課題，對於健康及老化速度有著深遠的影響，適當的飲食營養不但與老年人的生活品質有關，更可預防疾病、延緩病程，協助老人達到其最大壽命。戰臨茜(2000)指出為了舒緩人口結構老化所帶來的衝擊，並協助老人成功的調適其晚年生活，營養相關福利政策是健康促進活動中不可或缺的重要環節。

根據中華民國營養學會的「中國人飲食指南」的 1、2、3、4、5 簡則，常人每天需要的營養基本量，包含一個水果、二碟蔬菜、三匙油脂、四碗飯、五份蛋白質，如表 2-2 所示。

表 2-2 中國人飲食指南(1、2、3、4、5 簡則)

食物	重量	熱量
1. 一個水果	3 兩(112.5 公克)	44 卡
2. 二碟蔬菜	6 兩(225 公克)	80 卡
3. 三匙油脂	45 公克	405 卡
4. 四碗飯	400 公克	1360 卡
5. 五份蛋白質		
魚	1 兩(37.5 公克)	87 卡
肉	1 兩(37.5 公克)	46 卡
豆腐	1 塊(100 公克)	46 卡
蛋	1 個(50 公克)	78 卡
奶	1 杯(180cc)	119 卡
合計		2265 卡

資料來源：陳定雄(1962)。足球運動訓練之科學基礎。台中：昇朝出版社。

國際標準舞選手賽前空腹無進食、賽前過早進食造成飢餓感、賽前十分鐘內進食造成身體不適、賽前(中)胃痛、賽前(中)沒有補充水份造成脫水、賽前(中)水份補充不足造成口渴、賽前十分鐘喝過多水等可能會造成壓力的產生，因此，若沒有將飲食時間控制好，對於比賽品質則會有所影響。

綜觀上述，咖啡、茶、可樂、巧克力、鹽、糖等食物攝取過多可能會導致壓力的產生，應盡量避免。其次應避免節食、缺食、偏食、過食，並攝取良質蛋白質、鈣質與維他命以降低壓力的程度。因此，均衡的飲食可以有效的降低壓力

的影響。

第八節 壓力與睡眠

優質的生活品質有賴良好的睡眠品質，但研究指出不良的心理與身體健康皆為失眠的高危險群，而與健康促進息息相關的「身體活動」，經研究證實具有提昇睡眠品質的效益（Singh, Clements & Fiatarone, 1997）。

給人帶來壓力，並且發瘋的最快方法，就是剝奪睡眠，張琰(1999)指出如果休息夠了，就可以更有效率的應對任何一種壓力來源，知道自己要感覺舒適和有效率，需要多少睡眠，不管是六小時或八小時，都要好好保護這段時間，如果發現自己無法獲得足夠的睡眠，前述每天二十分鐘的深沉放鬆法倒可以彌補一些損失。

一個優質的生活品質有賴良好的睡眠品質，Kales等人(1984)指出心理與身體健康的不良皆為失眠的高危險群。Dashevsky and Kramer(1998)指出憂鬱的形成是長期失眠的一個重要預測因子，且持續性失眠的病人其失眠現象的發生與精神疾患症狀的增加呈現顯著正相關。Mellinger, Balter and Uhlenhuth(1985)於一項18~79歲全國非機構化成年人的代表性隨機取樣研究中發現：在過去一年中有35%個案曾面臨失眠的問題，而女性與老年人尤其有失眠的傾向，且他們也較容易發生精神困擾、身體焦慮、憂鬱症以及多種健康問題之症狀。

當睡眠不足時，身體會產生一些問題，Beck-Little(1998)指出有許多因素也會干擾睡眠的品質，如年齡、憂鬱、睡眠

呼吸暫停、睡眠時肌肉陣攣、尿急以及疼痛等。鄒秀菊(1994)的研究發現，「憂鬱」與「睡眠品質」的相關係數高達0.76，也就是說個案愈憂鬱時，相對地其睡眠品質的表現也愈差。林嘉玲(2000)研究結果也發現，憂鬱、焦慮得分與睡眠品質得分呈顯著正相關；有憂鬱傾向者，其發生睡眠品質差的情形是沒有憂鬱傾向者的10.11倍；而中重度焦慮者，其發生睡眠品質差的情形是輕度焦慮者的2.50倍，顯示有憂鬱傾向者、中重度焦慮者是睡眠品質不良的高危險群。Lashley(2003)指出如果夜間的睡眠品質不良，將會影響身體健康、心理健康與幸福安適的狀態。內政部在2001年指出睡眠障礙者因長期處於輕度或中度嗜睡的狀態，發生意外，例如車禍的比例增加，並且也會影響工作的生產力根據內政部警政署的統計，民國九十年台灣地區道路交通意外事故的原因中，因駕駛人疲勞或精神不佳致駕駛失控，發生意外於二十四小時內死亡的案例就占8.99%。Ed-Gustafsson, Kritz and Bogren(2002)比較156名需夜間工作與其他不需夜間工作的女性的研究中，發現夜間睡眠品質不良的女性比較會有腸胃不適、肌肉關節疼痛等身體症狀。

壓力通常會使人睡得淺，王美華(2002)指出因緊張的壓力而備受折磨的人，可能在早晨醒來時懷疑自己到底是不是真的睡著了，充分的休息是僅次於運動的預防壓力方法，而睡眠是獲得充分休息的最佳辦法，如果你有嚴重的睡眠困擾，那麼無異於將你的身體逼到極限，卻沒有提供充電的機會。大部分的人需要七至八小時的連續睡眠，以達到身體最理想的運作。但研究顯示，一般人普遍睡眠不足。

應該避免所有會妨害睡眠的東西，金薇華(2001)指出咖

啡、茶、可樂以及巧克力都是刺激品，會刺激交感神經系統，如果你在上床前飲用這些飲料，它當然會對睡眠品質造成影響，一般說來，如果想降低壓力指數，建議完全戒除這四種東西，特別是可樂與巧克力，它們是許多人的重要食物，所以絕不會想到是一種壓力來源，。

在生活中遇到壓力事件時，無論是急性的或慢性的，第一件受影響的就是睡眠，翁文彬與陳淑娟(1993)指出當躺在床上時，將可能輾轉反側，終不成眠，壓力反應一再被激起，生理活動一直停留在相當高的水平，神經系統的興奮一直沒有落在睡眠所需的界限，一直到精疲力竭為止。睡眠是重要需求之一，雖然每個人的需要量不盡相同。

以每天八小時的睡眠時間計算，人的一生約有三分之一至四分之一是在睡眠狀態，蘭奕(1998)指出在睡眠的過程中，精神與體力得到充分的休息，免疫系統也可以藉機好好地修復體內受損的細胞與組織，增強對疾病的抵抗力，如果長期得不到充分的睡眠，那麼身體與精神將會很快出狀況。Roth & Ancoli-Israel(1999)指出流行病學調查研究顯示，一般人口中將近三分之一的人有過睡眠問題，一旦產生睡眠困擾，不但精神不濟，而且對個人的白天功能運作以及生活品質都會造成影響，例如：沒有精神、注意力不集中、情緒變得易怒及煩躁與記憶力減退等，甚而使得個人在工作表現上變差、人際與家庭關係不和諧、增加其罹患情感症與焦慮症之危險性，可見優質的睡眠品質對於個人優質生活品質的影響力。

睡眠時間與年齡之間的關係為陳定雄(1989)所提出，其中提及不同年齡層有不同的睡眠時數，如表 2-3 所示。

表 2-3 睡眠時間與年齡之間的關係

年齡	睡眠時間	年齡	睡眠時間
新生嬰兒	16~17 小時	5~6 歲	10.5 小時
4 個月	14~15 小時	7~9 歲	10 小時
6~12 個月	13 小時	10~12 歲	9.5 小時
1~2 歲	12 小時	13~14 歲	8.5 小時
3 歲	11.5 小時	15 歲以上	8 小時
4 歲	11 小時	老人	6~7 小時

資料來源：陳定雄(1989)。足球運動訓練處方。台中：林家出版社。

睡眠的最佳方式為現代生活編輯組(1994)所提出，其內容包含：一、早睡早起：早晨在上班之前，若能有充分的時間，就能使身心都擁有餘裕。為了達到這個理想，每天最好六點起床。二、要有充足的睡眠時間：能夠增加對壓力抵抗的副腎皮質荷爾蒙，以早上分泌較多，晚上分泌量減少，而於深夜時降低至最低。必須格外注意「晚上睡覺」的問題。基於健康的需要，要養成最晚十一點就寢的習慣。

國際標準舞選手在賽前一晚熬夜、睡眠不足、睡眠品質不佳、太晚睡等皆可能會造成比賽壓力的產生，因而影響比賽的品質與水準，因此賽前一晚的睡眠就顯得格外重要了。

綜觀上述，夜間睡眠品質不良會造成身體、心理等不適症狀，因此可以藉由早睡早起與充足的睡眠時間(成人七至

八小時)來降低壓力的產生。

第九節 壓力與時間管理

自由時間的運用方式及管理情形，會影響個人的生活型態，尤其在休閒方面，王偉琴(2005)指出自由時間的運用與安排，對於工作壓力與生活品質皆有影響，時間管理情況佳者，對於生活的適應能力、教學效能、主觀幸福感以及生活的滿意程度較高。顯示時間管理對於生活的許多層面，包括個人的表現、對生活的適應力及滿意程度，皆有顯著的相關。余民寧、陳景花(1996)研究大學生時間管理及學業成就關係時發現四個因果關係：(一)時間管理行為愈良好的學生，其學業成就愈佳。(二)時間管理行為愈良好的學生，其知覺到時間壓力愈小。(三)時間管理行為愈良好的學生，其學業拖延程度愈不嚴重。(四)時間管理行為愈良好的學生，其學習滿意程度愈高。

袁美範(1997)指出「時間是人類分配最公平的資源，不能交易，無法累積，且純屬個人；然而，時間卻也是一種最形式也最虛無的資源，它必須因著人與事的存在與運作，才產生意義與價值。」許明欽(1998)認為就時間本身而言，時間具有下列特性：一、沒有彈性：時間的供給是固定的，他的供給量任何情況都不可能增加，也不會減少。二、無法儲存：時間按照一定的速度流逝，無論我們願不願意，它總是消耗一定的量。三、無替代品：任何活動都必須有「時間」這個資源，它很珍貴，但無法以其他資源取代。四、無法回溯：時間無法失而復得，逝去的時間不會再回頭，一切終將

成為歷史。

如何利用時間，將決定你的生活品質，藍采風(2000)指出假如你未能好好利用時間，便會覺得灰心、挫折及壓力重重。時間管理的中心理念是用你的時間做最想做的事，或用時間去達成目標。也就是說，善用時間去享受人生並實踐想完成之事。

許多人將自己的日子填滿無止境的事物，而許多事物卻又和自己毫無利害關係。我們將這種不必要的壓力稱為「瑣事的壓力」，王美華(2002)指出如果你一直在注意小事情，可能會忽略最後將決定你是否成功及快樂的大事。如果你在一些淺薄的關係及義務上花過多時間，可能會忽略深入及有意義的人際關係。因此你必須將自己對事情的評價標準弄清楚，並排好使用時間的優先順序。

無法管理時間，是僅次於負面思考的自己給壓力第二大原因，張琰(1999)指出拙劣的時間管理產生危機管理，而危機管理會造成壓力，初次管理時你會遇到的問題之一是沒有為某項工作排定足夠的時間，這樣的話你就會感受到壓力，因為你沒能在容許的時間內把工作做好。那麼你要如何估計完成各項計畫所需的時間？有兩種方法都很有用。一是「時間記錄表」(表 2-4)，另一種則是「個案計畫表」(表 2-5)。兩種方法都需要先付出一些時間去做。

表 2-4 時間記錄表

活動	活動
7:00 A.M.	12:45 P.M.
7:15 A.M.	1:00 P.M.
7:30 A.M.	1:15 P.M.
7:45 A.M.	1:30 P.M.
8:00 A.M.	1:45 P.M.
8:15 A.M.	2:00 P.M.
8:30 A.M.	2:15 P.M.
8:45 A.M.	2:30 P.M.
9:00 A.M.	2:45 P.M.
9:15 A.M.	3:00 P.M.
9:30 A.M.	3:15 P.M.
9:45 A.M.	3:30 P.M.
10:00A.M.	3:45 P.M.
10:15A.M.	4:00 P.M.
10:30A.M.	4:15 P.M.
10:45A.M.	4:30 P.M.
11:00A.M.	4:45 P.M.
11:15A.M.	5:00 P.M.
11:30A.M.	5:15 P.M.
11:45A.M.	5:30 P.M.
Noon	5:45 P.M.
12:15P.M.	6:00 P.M.
12:30 P.M.	6:15 P.M.

資料來源：張琰(1999)。正面管理壓力。台北：美商麥格羅·希爾國際。

的期限、決定計畫、自我要求、全力以赴，並配合時間紀錄表與個案計畫表進行之。

第十節 研究假設

根據上述的文獻，本研究的假設如下：

- 一、國際標準舞選手運動時間、飲食時間及睡眠時間的壓力會有顯著的差異。
- 二、不同性別國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力會有顯著的差異。
- 三、不同年齡國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力會有顯著的差異。
- 四、不同舞齡國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力會有顯著的差異。

第參章 研究方法

本章旨在說明研究過程中所使用之研究方法與步驟。跟據上述研究動機、研究目的、研究問題及相關文獻探討的結果，而發展出本章所使用之研究方法與步驟，以期獲得預期之研究結果。本章內容共分為五節，依序分為第一節：研究架構；第二節：研究流程與步驟；第三節：研究對象；第四節：研究工具；第五節：資料分析方法。

第一節 研究架構

本研究之架係依據研究動機、研究目的、研究問題，及國內外相關文獻，經整理後建立之研究架構(請參見圖 3-1)。

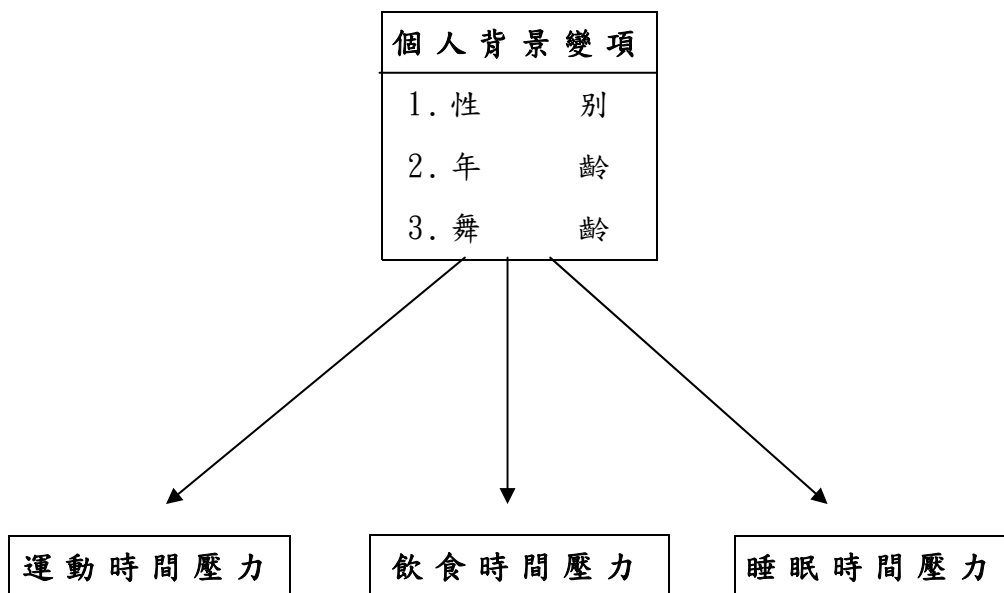


圖 3-1 研究架構圖

根據本研究架構，將個人背景變項之名詞界定如下：

- 一、性別：指受試者的性別。分為男舞者與女舞者兩項。
- 二、年齡：指受試者的年齡。分為 18-27 歲、28-37 歲、38-47 歲、48-57 歲、58 歲以上等五項。
- 三、舞齡：指受試者的舞齡。分為 2-4 年、4-6 年、6-8 年、8-10 年、10 年以上等五項。

第二節 研究流程與步驟

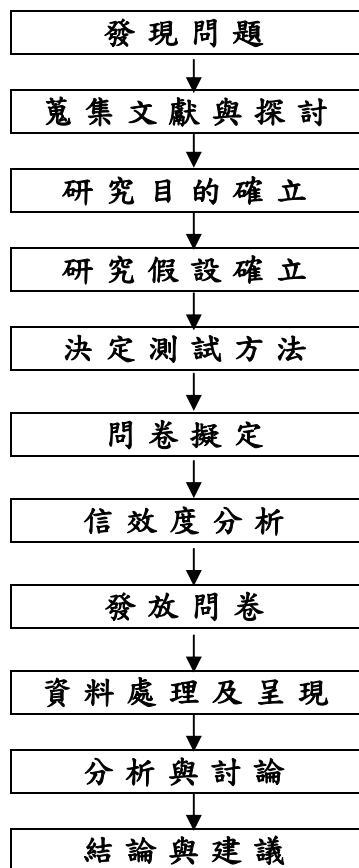


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究對象與抽樣方法

一、研究對象

研究對象為參加 96 年度中正盃運動舞蹈錦標賽(4 月 28 日)、第六屆東吳盃運動舞蹈公開賽(5 月 5 日)、2007 職業盃運動舞蹈公開賽(5 月 5 日)以及 2007 台中縣議長盃全國公開賽(5 月 6 日)之現役選手，年齡為 18 歲以上，舞齡為兩年以上的選手。

二、抽樣方法

Babbie(1998)也指出，抽樣就是選擇觀察對象的一種過程，抽樣講究的是很清楚的邏輯概念，分為機率抽樣與非機率抽樣，而機率抽樣是社會科學研究中選取大型和具代表性樣本的主要方式，包含隨機抽樣的觀念，而隨機選取是一種精確又科學的過程。

本研究採簡單隨機抽樣方式進行，儘可能降低因抽樣所造成的誤差。

三、問卷實施程序

本研究問卷於民國 96 年 4 月 28 日開始實施調查，截至 5 月 6 日止，總計發出 250 份問卷，問卷回收 237 份，剔除作答不符規定之無效問卷，實得有效問卷 212 份，有效率達 84%。根據 Babbie(1998)的觀點，以問卷形式進行資料蒐集時，其回收率至少需達到 50%才算適當，達 60%則視為良好，而 70%以上則為非常良好；因此，本研究問卷之回收及有效情形屬於「非常良好」，適合做進一步分析。

第四節 研究工具

本研究採自編之問卷作為研究工具，進行資料的蒐集，問卷的編製方式，是根據相關文獻及受試對象所提供的建議，配合研究目的加以設計。旨在探討國際標準舞選手比賽情境中，運動時間、飲食時間、睡眠時間的壓力情形。

一、量表編製

依據文獻蒐集分析所得的資料中，刪除明顯與主題無關的、重複出現、語意不清楚或語意近似者，經文辭修飾及綜合整理後，再由專家學者檢視是否有任何不妥或遺漏之處，將問卷編製成本研究所需之個人基本資料、運動時間、飲食時間、睡眠時間四個部份。個人基本資料包括舞科、層級、性別、年齡、舞齡、教育程度共六項。

二、問卷的填答與計分方式

本問卷採用李克特式五分量表評分，每題均為單選題，依受試者對每一題的看法，在「沒有壓力」、「稍感壓力」、「有壓力」、「很有壓力」、及「非常有壓力」五點量表中，勾選與自己看法最接近的選項，再以等距尺度分別給予一至五分，受試者得分越高，表示所知覺的壓力越大。

三、專家效度

本研究在實施預試問卷前有經過專家的評定，分別為指導教授國立臺灣體育學院陳定雄所長、國立台灣體育學院進修推廣部楊峰州主任、台灣國際標準舞冠軍侯永強與張吟曲

老師、真真舞蹈學苑負責人施淑惠老師、黃接樹老師等專家學者之意見整合，設計出本研究的預試問卷。

四、實施預試

本研究預試時間為 96 年 4 月 15 日，針對優秀國際標準舞選手，採隨機抽樣方式，共發出預試問卷 30 份，收回 30 份，其中有效問卷為 30 份，占發出問卷的 100%，回收預試問卷後隨即進行項目分析、因素分析、信度分析來考驗此問卷的信效度，以了解本問卷的可用性，並做為編製正式問卷的依據。

五、項目分析

在進行項目分析時，要先檢驗所蒐集樣本之偏態與峰度情形，瞭解樣本的分布是否為常態分配，檢驗後將偏離常態之題項刪除，以免影響研究之正確性。進行偏態與峰度考驗後，即可針對題項進行鑑別度分析與相關分析，瞭解各題項之鑑別度和與總分之相關情形，作為題項保留或刪除的依據。

(一)樣本偏態與峰度考驗

本研究以各題項之偏態與峰度之絕對值是否大於 1 作為判斷標準，若有其中任一數值之絕對值大於 1，則表示其偏離常態分配，應允以刪除。

國際標準舞選手比賽壓力問卷之偏態與峰度考驗結果如表 3-1 所示：

表 3-1 國際標準舞選手比賽壓力問卷之偏態與峰度
係數摘要表

題項	偏態	偏態標準誤	峰度	峰度標準誤	分析結果
1	.163	.427	-.688	.833	○
2	.103	.427	-.830	.833	○
3	.314	.427	-.525	.833	○
4	.481	.427	-.409	.833	○
5	.209	.427	-.586	.833	○
6	.343	.427	-.117	.833	○
7	.623	.427	.258	.833	○
8	.684	.427	.458	.833	○
9	.664	.427	.081	.833	○
10	.124	.427	-.108	.833	○
11	-.384	.427	-.931	.833	○
12	-.490	.427	-.689	.833	○
13	-.028	.427	-.014	.833	○
14	.319	.427	-.474	.833	○
15	-.478	.427	-.974	.833	○
16	-.046	.427	-.484	.833	○
17	.178	.427	.428	.833	○
18	.717	.427	.009	.833	○
19	.452	.427	.241	.833	○
20	.815	.427	-.150	.833	○
21	.662	.427	.414	.833	○
22	.559	.427	-.342	.833	○
23	.616	.427	-.087	.833	○
24	1.867	.427	2.934	.833	刪除
25	.528	.427	-.511	.833	○

經偏態與峰度考驗後，題項 24 之偏態與峰度之絕對值大於 1，因此將此題項刪除，以其餘 24 題進行題項的鑑別度分析。

(二) 鑑別度分析與相關分析

項目分析的主要目的在求出問卷個別題項的決斷值—

CR 值，CR 值又稱臨界比，臨界比是根據總分區分出高分組與低分組後，在求高、低分二組在每個題項的平均差異顯著性，其原理與獨立樣本 t 檢定相同。項目分析後再將未達顯著水準的題項刪除(吳明隆，2006)。國際標準舞選手比賽壓力問卷各題項之決斷值如表 3-2 所示：

表 3-2 國際標準舞選手比賽壓力之項目分析摘要表

題項	內容	決斷值	分析結果
1	對於賽前沒有時間場地練習(暖身)	4.113**	○
2	對於賽前暖身時間不長	5.176**	○
3	對於賽前暖身過度造成肌肉酸痛	1.950	刪除
4	對於比賽時引起心情緊張	3.141*	○
5	對於比賽時間過長、賽程太多	4.532**	○
6	對於比賽過早開始	2.370*	○
7	對於比賽太晚結束	2.325*	○
8	對於比賽跨太多組別使賽程過於緊湊	2.656*	○
9	對於比賽表現不佳	2.038	刪除
10	對於比賽時間的壓力總評	2.546*	○
11	對於賽前練習時間的壓力總評	5.179**	○
12	對於賽前空腹無進食	4.505**	○
13	對於賽前過早進食造成飢餓感	3.899**	○
14	對於賽前十分鐘內進食造成身體不適	2.546*	○
15	對於賽前(中)胃痛，我會感到	5.408**	○
16	對於賽前(中)沒有補充水份造成脫水	3.698**	○
17	對於賽前(中)水份補充不足造成口渴	4.418**	○
18	對於賽前十分鐘喝過多水	5.681**	○
19	對於飲食時間的壓力總評	4.602**	○
20	對於賽前一晚熬夜	7.515**	○
21	對於賽前一晚睡眠不足	5.681**	○
22	對於賽前一晚睡眠品質不佳	6.444**	○
23	對於賽前一晚太晚睡	4.351**	○
25	對於睡眠時間的壓力總評	4.615**	○

註：*p<.05 **p<.01

本研究樣本經鑑別度分析與相關分析後，題項 3 與題項

9 之鑑別度未達到顯著標準，因此將其刪除。

六、因素分析

因素分析在求出量表的建構效度。在測驗上，所謂效度是指一個測驗能夠測到該測驗所欲測心理或行為特質到何種的程度（吳明隆，2006）。

國際標準舞選手比賽壓力問卷第一次因素分析之 KMO 值與 Bartlett 球形檢定如表 3-3 所示：

表 3-3 KMO 值與 Bartlett 球形檢定摘要表

Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		.749
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	907.315
	自由度	231
	顯著性	.000

當 KMO 值愈大時，表示變項間的共同因素愈多，則愈適合進行因素分析，本研究之 KMO 值為 .749，代表適合進行因素分析。另外，近似卡方分配值為 907.315 達顯著，代表母群體的相關矩陣間具有共同因素存在，適合進行因素分析。

第一次因素分析之因素抽取情形如表 3-4 所示：

表 3-4 國際標準舞選手比賽壓力問卷第一次因素分析摘要表

題項	因素一	因素二	因素三	因素四	共同性	分析結果
14	.907				.931	○
17	.904				.865	○
12	.894				.966	○
18	.880				.939	○
19	.874				.962	○
16	.863				.972	○
15	.854				.932	○
13	.650				.827	○
2		.941			.972	○
5		.927			.966	○
8		.914			.949	○
11		.892			.893	○
10		.892			.917	○
7		.771			.745	○
6		.598			.499	○
22			.917		.941	○
21			.884		.931	○
25			.877		.886	○
20			.827		.826	○
23			.716		.759	○
1				.902	.943	刪除
4				.892	.957	刪除

由表 3-4 可得知，因素一之題項為第 14、17、12、18、19、16、15、13 等八題；因素二之題項為第 2、5、8、11、10、7、6 等七題；因素三之題項為第 22、21、25、20、23 等五題；因素四之題項為第 1、4 等二題。

其中因素四之題項僅包含第 1 題和第 4 題，題項未達三題，不適宜單獨構成一個因素，因此將因素四刪除。題項刪除後，整個因素結構也會有所變動，必須再進行第二次的因素分析，分析結果如表 3-5 所示：

表 3-5 國際標準舞選手比賽壓力問卷第二次因素分析摘要表

題項	因素一	因素二	因素三	共同性	分析結果
14	.903			.928	○
17	.903			.857	○
12	.890			.966	○
18	.888			.941	○
19	.883			.963	○
16	.873			.973	○
15	.849			.920	○
13	.647			.807	○
2		.961		.972	○
5		.950		.970	○
8		.935		.952	○
11		.927		.899	○
10		.922		.920	○
7		.693		.562	○
6		.615		.481	○
22			.909	.932	○
21			.869	.906	○
25			.868	.878	○
20			.836	.832	○
23			.736	.741	○

進行第二次因素分析後，共抽取三個因素，因素一之題項為第 14、17、12、18、19、16、15、13 等八題；因素二之題項包含第 2、5、8、11、10、7、6 等七題；因素三之題項為第 22、21、25、20、23 等五題；表示國際標準舞選手比賽壓力問卷具有不錯的建構效度。

七、信度分析

在因素分析完後，為進一步瞭解問卷的可靠性與有效性，要繼續進行信度考驗分析（吳明隆，2006）。在李克特態度量表法中常用的信度考驗方法為「Cronbach α 」係數及「折半信度」。國際標準舞選手比賽壓力問卷各因素與總量表之 Cronbach α 係數如表 3-6 至表 3-9 所示：

表 3-6 因素一 Cronbach α 係數摘要表

題項	內容
14	對於賽前十分鐘內進食造成身體不適
17	對於賽前(中)水份補充不足造成口渴
12	對於賽前空腹無進食
18	對於賽前十分鐘喝過多水，
19	對於飲食時間的壓力總評
16	對於賽前(中)沒有補充水份造成脫水
15	對於賽前(中)胃痛，我會感到
13	對於賽前過早進食造成飢餓感
$\alpha = .950$	

表 3-7 因素二 Cronbach α 係數摘要表

題項	內容
2	對於賽前暖身時間不長
5	對於比賽時間過長、賽程太多
8	對於比賽跨太多組別，使賽程過於緊湊
11	對於賽前練習時間的壓力總評
10	對於比賽時間的壓力總評
7	對於比賽太晚結束
6	對於比賽過早開始
$\alpha = .960$	

表 3-8 因素三 Cronbach α 係數摘要表

題項	內容
22	對於賽前一晚睡眠品質不佳
21	對於賽前一晚睡眠不足
25	對於睡眠時間的壓力總評
20	對於賽前一晚熬夜
23	對於賽前一晚太晚睡
$\alpha = .949$	

表 3-9 總量表 Cronbach α 係數摘要表

題項	內容
2	對於賽前暖身時間不長
5	對於比賽時間過長、賽程太多
6	對於比賽過早開始
7	對於比賽太晚結束
8	對於比賽跨太多組別，使賽程過於緊湊
10	對於比賽時間的壓力總評
11	對於賽前練習時間的壓力總評
12	對於賽前空腹無進食
13	對於賽前過早進食造成飢餓感
14	對於賽前十分鐘內進食造成身體不適
15	對於賽前(中)胃痛
16	對於賽前(中)沒有補充水份造成脫水
17	對於賽前(中)水份補充不足造成口渴
18	對於賽前十分鐘喝過多水
19	對於飲食時間的壓力總評
20	對於賽前一晚熬夜
21	對於賽前一晚睡眠不足
22	對於賽前一晚睡眠品質不佳
23	對於賽前一晚太晚睡
25	對於睡眠時間的壓力總評

$\alpha = .943$

由分析結果可看出，三個分量表的內部一致性 α 係數分別為 .960、.949、.950，而總量表的 α 係數為 .943，均在 .70 以上，顯示量表具有良好信度。

第五節 資料分析與統計處理

本研究採問卷調查法，問卷於施測回收後，剔除無效問卷後，將所得資料以 SPSS for Windows12.0 套裝軟體進行統計分析，主要統計方法如下：

- 一、預試問卷回收後，以項目分析、因素分析、信度分析加以考驗分析。
- 二、以描述統計建立國際標準舞選手之人口統計變項基本資料、運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力和總壓力之現況。
- 三、以 t 考驗 (t-test) 考驗不同人口統計變項在運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力與總壓力是否有顯著差異。
- 四、以單因子變異數分析 (ANOVA) 考驗不同人口統計變項在運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力與總壓力是否有顯著差異。

第肆章 研究結果與分析

本研究旨在探討不同性別、年齡、舞齡的國際標準舞選手對於比賽的運動時間、飲食時間與睡眠時間壓力的差異。研究結果將依據研究目的與研究問題加以分析，共分為三節，依序分為第一節：受試者的個人背景因素、運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的描述性統計；第二節：不同個人背景因素在運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力之差異情形；第三節：小結，茲分述如下：

第一節 受試者的個人背景因素與運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的描述性統計

本節主要分析國際標準舞選手之個人背景資料及其運動時間、飲食時間、睡眠時間與壓力的現況，分別以次數分配、百分率、平均數、標準差進行分析。茲將結果析述如後：

一、個人背景因素之現況

表 4-1 為全體受試者之「個人背景因素」狀況表，以下即針對受試者之「舞科」、「層級」、「性別」、「年齡」、「舞齡」、「教育程度」現況說明之：

(一) 「舞科」方面

「摩登舞者」有 83 人（39.2%），「拉丁舞者」有 93 人（43.9%），「十項舞者」則有 36 人（17.0%），其中，「拉丁舞者」占最多數，而「十項舞者」占最少數。

(二) 「層級」方面

「職業組」有 85 人 (40.1%)，「業餘組」有 127 人 (59.9%)，業餘組人數較職業組多。

(三) 「性別」方面

「男性」有 111 人 (52.4%)，「女性」有 101 人 (47.6%)，男性與女性約占各半。

(四) 「年齡」方面

「18-27 歲」有 125 人 (59.0%)，「28-37 歲」有 35 人 (16.5%)，「38-47 歲」有 18 人 (8.5%)，「48-57 歲」有 30 人 (14.2%)，「58 歲以上」有 4 人 (1.9%)，其中，年齡以「18-27 歲」的舞者占最多數，而「58 歲以上」占最少數。

(五) 「舞齡」方面

「2-4 年」有 104 人 (49.1%)，「4-6 年」有 32 人 (15.1%)，「6-8 年」有 32 人 (15.1%)，「8-10 年」有 8 人 (3.8%)，「10 年以上」有 36 人 (17.0%)，其中，舞齡以「2-4 年」的舞者占最多數，而「8-10 年」舞者占最少數。

(六) 「教育程度」方面

「高中 (含) 以下」有 64 人 (30.2%)，「專科」有 20 人 (9.4%)，「大學」有 116 人 (54.7%)，「研究所 (含) 以上」有 12 人 (5.7%)。其中，教育程度以「大學」的舞者占最多數，而「研究所 (含) 以上」的舞者占最少數。

表 4-1 全體受試者之「個人背景因素」狀況表 (n=212)

項目	人數 (f)	百分率 (%)
舞科		
摩登舞	83	39.2
拉丁舞	93	<u>43.9</u>
十項	36	17.0
層級		
職業組	85	40.1
業餘組	127	<u>59.9</u>
性別		
男舞者	111	<u>52.4</u>
女舞者	101	47.6
年齡		
18-27 歲	125	<u>59.0</u>
28-37 歲	35	16.5
38-47 歲	18	8.5
48-57 歲	30	14.2
58 歲以上	4	1.9
舞齡		
2-4 年	104	<u>49.1</u>
4-6 年	32	15.1
6-8 年	32	15.1
8-10 年	8	3.8
10 年以上	36	17.0
教育程度		
高中(含)以下	64	30.2
專科	20	9.4
大學	116	<u>54.7</u>
研究所(含)以上	12	5.7

註：__表示所占百分比最高

二、國際標準舞選手之比賽壓力

表 4-2 為全體受試者之運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力狀況總表，分數越高，表示受試者所感受的壓力影響程度越大；反之，若分數越低，其感受的壓力影響程度越小。整體而言，受試者在五點式量表之總平均數為 3.00，係在有壓力的程度，顯示國際標準舞選手在「總壓力」方面傾向有壓力的情況。其中以「睡眠時間壓力」的影響程度 ($M=3.14$) 最大，而「運動時間壓力」的影響程度 ($M=2.95$) 與「飲食時間壓力」的影響程度 ($M=2.95$) 較小。

表 4-2 國際標準舞選手比賽壓力之平均數與標準差
($n=212$)

變項	平均數 (M)	標準差 (SD)
運動時間壓力	2.95	.63
飲食時間壓力	2.95	.69
睡眠時間壓力	3.14	.84
總壓力	3.00	.59

註：本量表為五點式量表，1 = 「沒有壓力」、2 = 「稍感壓力」、3 = 「有壓力」、4 = 「很有壓力」、5 = 「非常有壓力」

三、國際標準舞選手個別比賽壓力題項之平均數標準差

表 4-3 為國際標準舞選手個別壓力題項之平均數與標準差，分數越高，表示受受試者所感受的壓力影響程度越大；反之，若分數越低，其感受的壓力影響程度越小。其中，影響程度最大的前五名分別為賽前(中)胃痛(M=3.25)、睡眠時間的壓力總評(M=3.25)，賽前一晚睡眠不足(M=3.19)、賽前(中)沒有補充水份造成脫水(M=3.15)、賽前一晚睡眠品質不佳(M=3.13)；而影響程度最小的前五名則分別為賽前空腹無進食(M=2.64)、比賽時間的壓力總評(M=2.68)、賽前過早進食造成飢餓感(M=2.70)、賽前十分鐘喝過多水(M=2.91)、賽前(中)水份補充不足造成口渴(M=2.91)。

表 4-3 國際標準舞選手個別比賽壓力題項之平均數與標準差 (n = 212)

題目	平均數 (M)	標準差 (SD)
1. 賽前暖身時間不長	3.02	1.08
2. 比賽時間過長、賽程太多	3.09	1.02
3. 比賽過早開始	2.98	1.14
4. 比賽太晚結束	3.01	1.09
5. 比賽跨太多組別	3.11	1.05
6. 比賽時間的壓力總評	2.68	0.86
7. 賽前練習時間的壓力總評	2.92	0.77
8. 賽前空腹無進食	2.64	1.05
9. 賽前過早進食造成飢餓感	2.70	1.00
10. 賽前十分鐘內進食造成身體不適	3.08	1.11
11. 賽前(中)胃痛	3.25	1.00
12. 賽前(中)水份補充不足造成口渴	2.92	1.04
13. 賽前(中)沒有補充水份造成脫水	3.15	1.05
14. 賽前十分鐘喝過多水	2.91	0.99
15. 飲食時間的壓力總評	2.93	0.81
16. 賽前一晚熬夜，	3.08	1.09
17. 賽前一晚睡眠不足	3.19	1.10
18. 賽前一晚睡眠品質不佳	3.13	1.00
19. 賽前一晚太晚睡	3.10	1.01
20. 睡眠時間的壓力總評	3.25	0.88

第二節 不同個人背景因素在運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力之差異情形

本節係針對全體受試者，瞭解不同「個人背景因素」（性別、年齡、舞齡）在運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力及總壓力之差異情形，係以 t 檢定及單因子變異數分析進行分析。茲將結果析述如下：

表 4-4 之 t 檢定結果顯示：不同「性別」之受試者在「總壓力」上未達顯著水準 ($t = -1.57, P > .05$)；也就是說，受試者之「總壓力」不會因「性別」之不同而有顯著差異存在。

表 4-4 t 檢定分析法：不同「性別」之受試者在「總壓力」上之差異 (n = 212)

項目	男		女		T 值
	M	SD	M	SD	
總壓力	2.94	.58	3.06	.60	-1.57

註：* $P < .05$

表 4-5 之 t 檢定結果顯示：不同「性別」之受試者在「運動時間壓力」上未達顯著水準 ($t = -0.54, P > .05$)，在「飲食時間壓力」上也未達顯著水準 ($t = -2.14, P > .05$)，在「睡眠時間壓力」上亦未達顯著水準 ($t = -1.04, P > .05$)；也就是說，受試者之「運動時間壓力」、「飲食時間壓力」與「睡眠時間壓力」不會因「性別」之不同而有顯著差異存在。

表 4-5 t 檢定分析法：不同「性別」之受試者在運動時間、飲食時間與睡眠時間壓力上之差異 (n = 212)

項目	男		女		T 值
	M	SD	M	SD	
運動時間壓力	2.93	.65	2.97	.60	-.54
飲食時間壓力	2.85	.66	3.05	.70	-2.14
睡眠時間壓力	3.09	.84	3.21	.84	-1.04

註：*P < .05

表 4-6 之單因子變異數分析結果顯示：不同「年齡」之受試者在「總壓力」(F = 2.80, P < .05)上達顯著水準；亦即受試者之「總壓力」會因「年齡」之不同而有顯著差異。經薛費事後比較結果：並無任兩組存在顯著差異性。

表 4-6 單因子變異數分析表：不同「年齡」之受試者在「總壓力」上之差異 (n = 212)

變異來源	離均差平方和 (SS)	自由度 (df)	均方 (MS)	F 值 (F)	雪費事後比較 (Scheffe)
總壓力					
組間	3.77	4	.94	2.80*	
組內	69.71	207	.34		

註：*P < .05

1 = 18-27 歲 2 = 28-37 歲 3 = 38-47 歲 4 = 48-57 歲 5 = 58 歲以上

表 4-7 之單因子變異數分析結果顯示：不同「年齡」之受試者在「運動時間壓力」上未達顯著水準 ($F=1.75$, $P>.05$)，在「睡眠時間壓力」上亦未達顯著水準 ($F=1.30$, $P>.05$)，但在「飲食時間壓力」上卻存在顯著差異 ($F=4.15$, $P<.05$)；也就是說，受試者之「運動時間壓力」與「睡眠時間壓力」不會因「年齡」之不同而有顯著差異存在，但在「飲食時間壓力」上卻存有顯著性。

經薛費事後比較結果發現：在「飲食時間壓力」方面，年齡為 18-27 歲的舞者所感受之壓力程度較年齡為 38-47 歲的舞者來的多；此外，年齡為 48-57 歲的舞者所感受之壓力程度亦較年齡為 38-47 歲的舞者來的多。

表 4-7 單因子變異數分析表：不同「年齡」之受試者在運動時間、飲食時間與睡眠時間壓力上之差異 (n = 212)

變異來源	離均差平方和 (SS)	自由度 (df)	均方 (MS)	F 值 (F)	雪費事後比較 (Scheffe)
運動時間壓力					
組間	2.72	4	.68	1.75	
組內	80.28	207	.39		
飲食時間壓力					
組間	7.46	4	1.87	4.15*	1 > 3
組內	93.04	207	.45		4 > 3
睡眠時間壓力					
組間	3.66	4	.42	1.30	
組內	145.51	207	.70		

註：*P < .05

1 = 18-27 歲 2 = 28-37 歲 3 = 38-47 歲 4 = 48-57 歲 5 = 58 歲以上

表 4-8 之單因子變異數分析結果顯示：不同「舞齡」之受試者在「總壓力」(F = 3.80, P < .05)上達顯著水準；亦即受試者之「總壓力」會因「舞齡」之不同而有顯著差異。

經薛費事後比較結果發現：在「總壓力」方面，舞齡為 4-6 年的舞者所感受之壓力程度較舞齡為 10 年以上的舞者來的大。

表 4-8 單因子變異數分析表：不同「舞齡」之受試者在「總壓力」上之差異 (n = 212)

變異來源	離均差平方和 (SS)	自由度 (df)	均方 (MS)	F 值 (F)	雪費事後比較 (Scheffe)
總壓力					
組間	4.13	4	1.03	3.08*	2 > 5
組內	69.35	207	.34		

註：*P < .05

1 = 2-4 年 2 = 4-6 年 3 = 6-8 年 4 = 8-10 年 5 = 10 年以上

表 4-9 之單因子變異數分析結果顯示：不同「舞齡」之受試者在「運動時間壓力」上未達顯著水準 (F = 2.53, P > .05)，在「睡眠時間壓力」上亦未達顯著水準 (F = 2.81, P > .05)，但在「飲食時間壓力」上卻存在顯著差異 (F = 4.15, P < .05)；也就是說，受試者之「運動時間壓力」與「睡眠時間壓力」不會因「舞齡」之不同而有顯著差異存在，但在「飲食時間」上卻存有顯著性。

經薛費事後比較結果發現：在「飲食時間壓力」方面，舞齡為 4-6 年的舞者所感受之壓力程度較舞齡為 10 年以上的舞者來的大。

表 4-9 單因子變異數分析表：不同「舞齡」之受試者在運動時間、飲食時間與睡眠時間壓力上之差異 (n = 212)

變異來源	離均差平方和 (SS)	自由度 (df)	均方 (MS)	F 值 (F)	雪費事後比較 (Scheffe)
運動時間壓力					
組間	3.87	4	.97	2.53	
組內	79.13	207	.98		
飲食時間壓力					
組間	5.17	4	1.29	2.81*	2 > 5
組內	95.33	207	.46		
睡眠時間壓力					
組間	4.65	4	1.16	1.66	
組內	144.52	207	.70		

註：*P < .05

1 = 2-4 年 2 = 4-6 年 3 = 6-8 年 4 = 8-10 年 5 = 10 年以上

第三節 討論

一、國際標準舞選手比賽壓力之現況

國際標準舞選手在整體比賽壓力方面呈現「有壓力」。受試者在五點式量表之平均值為 3.00，係在有壓力的程度，顯示國際標準舞選手在比賽「壓力」影響程度傾向有壓力的情況。其中以「睡眠時間」影響程度較大 ($M = 3.14$)，而「運動時間」的影響程度 ($M = 2.95$) 與「飲食時間」的影響程度 ($M = 2.95$) 較小。

二、國際標準舞選手個別比賽壓力題項之現況

壓力的影響程度最大的前五名分別為賽前(中)胃痛 ($M = 3.25$)，探究其原因，可能是賽前(中)胃痛會使得選手無法專心比賽，因而產生壓力。其次為睡眠時間的壓力總評 ($M = 3.25$)，賽前一晚睡眠不足 ($M = 3.19$)、賽前(中)沒有補充水份造成脫水 ($M = 3.15$)、賽前一晚睡眠品質不佳 ($M = 3.13$)。

影響程度最小的前五名則分別為賽前空腹無進食 ($M = 2.64$)，探究其原因，可能是選手習慣於無進食的狀態下從事比賽，因此較無壓力。其次為比賽時間的壓力總評 ($M = 2.68$)、賽前過早進食造成飢餓感 ($M = 2.70$)、賽前十分鐘喝過多水 ($M = 2.91$)、賽前(中)水份補充不足造成口渴 ($M = 2.91$)。

三、不同性別國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的差異

「性別」在「運動時間壓力」、「飲食時間壓力」、「睡眠時間壓力」與「總壓力」均沒有顯著差異。表示國際標準舞選手在運動時間壓力、飲食時間壓力、睡眠時間壓力與總壓力不會因性別之不同而有顯著的差異。曾國斌(2000)指出許多研究都指出性別會影響認知評估，主要是因為男女所承受的壓力源型態不同，壓力認知、反應以及調適都會有所差異，女性除了工作壓力之外同時也可能承受更多社會以及家庭壓力，因此整體而言會比男性壓力大。但在本研究中卻沒有顯著的差異，推究其原因，可能是男女國際標準舞選手在比賽的情境中要扮演好各自的角色，其工作分配幾乎各半，因此並沒有太大的差異產生。

四、不同年齡國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的差異

「年齡」在「總壓力」與「飲食時間壓力」上存在顯著差異。在「總壓力」方面，並無任兩組存在顯著差異性，但在「飲食時間壓力」方面，年齡為18-27歲的舞者所感受之壓力程度較年齡為38-47歲的舞者來的多；此外，年齡為48-57歲的舞者所感受之壓力程度亦較年齡為38-47歲的舞者來的多。鄭晉傑(1989)、曾國斌(2000)、李靜怡(2001)指出不同的年齡層對於壓力的認知也會有所差異，年紀越小所面對的工作壓力會大於年紀較大者。本研究證實年齡在飲食

時間壓力上有顯著的差異，推究其原因，可能是年齡 18-27 歲的舞者較年輕且體能也較好，需要補充足夠的營養，才可以維持最佳狀態；反之 38-47 歲的選手日正當中，對於飲食較不那麼注重；48-57 歲的舞者隨著年紀的增加，體力不如從前，因此要補充足夠的營養，才不致於體力不支。

五、不同舞齡國際標準舞選手的運動時間、飲食時間、睡眠時間壓力的差異

「舞齡」在「總壓力」上存在顯著差異。其中舞齡為 4-6 年的舞者所感受之壓力程度較舞齡為 10 年以上的舞者來的多。推究其原因，可能是因舞齡 4-6 年的選手舞技慢慢純熟，對於比賽的成績看的比較重，因此會比較有壓力；反之舞齡 10 年以上的選手其經驗較豐富，較會有「成績好」不如「跳的好」的觀念產生，因此較不會有壓力。

「舞齡」在「飲食時間壓力」上亦存在顯著差異。其中舞齡為 4-6 年的舞者所感受之壓力程度較舞齡為 10 年舞者來的多。推究其原因，可能是舞齡 4-6 年的選手對於賽前(中)的飲食十分注重，失調則會導致壓力較高；反之舞齡 10 年以上的選手習慣在飲食不均衡下從事比賽，故就算剝奪其飲食時間，其壓力亦不高。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討不同性別、年齡、舞齡的國際標準舞選手對於比賽的運動時間、飲食時間與睡眠時間壓力的差異。在本章中，將歸納研究的主要發現，作成結論並提出建議，做為國際標準舞選手之參考，有關結論與建議部份，茲析述如下。

第一節 結論

一、個人背景因素之現況

(一)性別方面：「男性」有 111 人 (52.4%)，「女性」有 101 人 (47.6%)，男性與女性約占各半。

(二)年齡方面：「18-27 歲」有 125 人 (59.0%)，「28-37 歲」有 35 人 (16.5%)，「38-47 歲」有 18 人 (8.5%)，「48-57 歲」有 30 人 (14.2%)，「58 歲以上」有 4 人 (1.9%)，其中，年齡以「18-27 歲」的舞者占最多數，約有六成，而「58 歲以上」占最少數。

(三)舞齡方面：「2-4 年」有 104 人 (49.1%)，「4-6 年」有 32 人 (15.1%)，「6-8 年」有 32 人 (15.1%)，「8-10 年」有 8 人 (3.8%)，「10 年以上」有 36 人 (17.0%)，其中，舞齡以「2-4 年」的舞者占最多數，約有五成，而「8-10 年」舞者占最少數。

二、國際標準舞選手比賽壓力之現況

(一) 國際標準舞選手在「總壓力」方面呈現「有壓力」(M=3.00)的程度。

(二) 國際標準舞選手在比賽壓力中，以「睡眠時間壓力」的影響程度最大

三、國際標準舞選手個別比賽壓力題項之現況

比賽壓力的影響程度最大的前五名分別為賽前(中)胃痛(M=3.25)、睡眠時間的壓力總評(M=3.25)，賽前一晚睡眠不足(M=3.19)、賽前(中)沒有補充水份造成脫水(M=3.15)、賽前一晚睡眠品質不佳(M=3.13)。

影響程度最小的前五名則分別為賽前空腹無進食(M=2.64)、比賽時間的壓力總評(M=2.68)、賽前過早進食造成飢餓感(M=2.70)、賽前十分鐘喝過多水(M=2.91)、賽前(中)水份補充不足造成口渴(M=2.91)。

四、不同「性別」對「壓力」之差異情形

(一) 在國際標準舞選手比賽「總壓力」方面，不會因「性別」($t = -1.57$, $P > .05$)之不同而存在顯著差異。

(二) 在「運動時間壓力」方面，不會因「性別」($t = -0.54$, $P > .05$)之不同而存在顯著差異。

(三) 在「飲食時間壓力」方面，不會因「性別」($t = -2.14$, $P > .05$)之不同而存在顯著差異。

(四) 在「睡眠時間壓力」方面，不會因「性別」($t = -1.04$,

$P > .05$)之不同而存在顯著差異。

五、不同「年齡」對「壓力」之差異情形

(一)在國際標準舞選手比賽「總壓力」方面，會因「年齡」

($F = 2.80, P < .05$)之不同而存在顯著差異。

(二)在「運動時間壓力」方面，不會因「年齡」($F = 1.75, P$

$> .05$)之不同而存在顯著差異。

(三)在「飲食時間壓力」方面，會因「年齡」($F = 1.30, P$

$< .05$)之不同而存在顯著差異。

(四)在「睡眠時間壓力」方面，不會因「年齡」($F = 4.15,$

$P > .05$)之不同而存在顯著差異。

六、不同「舞齡」對「壓力」之差異情形

(一)在國際標準舞選手比賽「總壓力」方面，會因「舞齡」

($F = 3.80, P < .05$)之不同而存在顯著差異。

(二)在「運動時間壓力」方面，不會因「舞齡」($F = 2.53, P$

$> .05$)之不同而存在顯著差異。

(三)在「飲食時間壓力」方面，會因「舞齡」($F = 2.81, P$

$< .05$)之不同而存在顯著差異。

(四)在「睡眠時間壓力」方面，不會因「舞齡」($F = 4.15, P$

$> .05$)之不同而存在顯著差異。

第二節 建議

根據上述主要研究發現與結論，本節針對運動時間、飲食時間、睡眠時間三方面提出建議，以期提供給國際標準舞選手、教練與比賽主辦單作為參考。

一、運動時間方面

- (一)建議國際標準舞選手賽前暖身時間要足夠，否則會造成壓力的產生。
- (二)建議主辦單位要控制比賽的時間與賽程，比賽不宜過早開始、太晚結束、賽程不宜太多，否則會使得選手筋疲力竭，而產生壓力。
- (三)建議教練不要讓選手參加太多組別，以免影響比賽的品質，而造成壓力。

二、飲食時間方面

- (一)建議國際標準舞選手在賽前要適時適量的進食，但不要吃過多食物，否則可能會造成胃痛，使得壓力因而產生。
- (二)建議國際標準舞選手在賽前(中)要適時適量的補充水份，但也不要喝過多水，否則會使壓力因而到來。

三、睡眠時間方面

- (一)賽前一晚熬夜、太晚睡或睡眠不足，皆可能會造成壓力的產生，故建議選手在賽前的睡眠要充足。
- (二)賽前一晚睡眠品質不佳也會造成國際標準舞選手壓力的

產生，因而影響比賽的品質，故建議選手在賽前一定要睡的好。

參考文獻

一、中文部份

- 王美華(2002)。寫自己的壓力處方。台北：張老師文化事業。
- 王震武、林文瑛、林烘煜、張郁雯、陳學志(2002)。心理學。台北，富學。
- 王偉琴(2005)。台北市上班族自由時間管理與生活品質之相關研究。國立體育學院休閒產業經營學系碩士論文。
- 中時人力網(2005)。把壓力轉換為工作動力。2006年5月4日，取自
http://www.ctjob.com.tw/info_detail.asp?sInfoCategory=6&sInfoSN=940912000008
- 申玉薇(年份不詳)。如何處理壓力與認識憂鬱症。2006年4月17日，取自
<http://www.saec.edu.tw/chinese/nyjournal/006/3.txt>
- 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。台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。(未出版)
- 朱士炘(1988)。青少年的生活壓力與適應之研究。政治大學心理研究所碩士論文。(未出版)
- 朱敬先(1994)。健康心理學。台北，五南。
- 余民寧、陳景花(1996)。時間管理對學業成就的影響。政治大學學報，72期。

- 余緒德 (2004)。華航空女服務員休閒調適策略與壓力-健康關係之研究。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文(未出版)。
- 吳淑女、梁又嘉(1998)。導遊及領隊人員工作壓力、家庭壓力與休閒行為之關係。戶外遊憩研究，11(1)。
- 吳美連、林俊毅(1999)。人力資源管理理論與實務。台北：智勝。
- 李欣瑩(2001)。桃園市國中生主觀生活壓力、因應行為與身心健康之係研究。臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文(未出版)。
- 李靜怡(2001)。休閒從業人員之個人特質、工作特性與工作壓力和休閒行為之關係—以北部地區為例。大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文(未出版)。
- 吳明隆(2006)。Spss統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。台北：知城數位科技出版。
- 季力康(1996)。運動員的壓力管理。國民體育季刊，25(4)。
- 林嘉玲(2000)。自費安養機構老人睡眠品質及其相關因素之探討。國立台灣大學醫學院護理學研究所碩士論文。
- 金薇華(2001)。脫掉你的壓力：30帖簡單有趣的減壓良方。台北：臉譜出版。
- 奇摩知識(2006)。壓力與身體方面的相關問題。2006年4月15日，取自
<http://hk.knowledge.yahoo.com/question/>
- 馬上鈞(2002)。休閒效益與生活壓力關係之研究—以高雄地區郊山登山者為例。國立臺灣師範大學運動休閒與管理

- 研究所碩士論文。
- 翁文彬、陳淑娟(1993)。如何減輕壓力。台北：台灣商務印書館。
- 袁美範譯(1997)。時間管理運用入門。台北：遠流。
- 現代生活編輯組(1994)。焦躁、壓力的預防與紓解。台北：頂淵文化事業。
- 許明欽(1998)。國中校長時間管理之研究。台北：國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。
- 郭靜晃(1994)。心理學。台北，揚智。
- 陳定雄(1962)。足球運動訓練之科學基礎。台中：昇朝出版社。
- 陳定雄(1989)。足球運動訓練處方。台中：林家出版社。
- 陳佳琪(2002)。青少年生活壓力、家庭氣氛與偏差行為之關係研究。彰化師範大學輔導研究所碩士論文(未出版)。
- 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。高雄師範大學教育研究所碩士論文(未出版)。
- 陳彰儀(1995)。組織心理學。台北：心理出版社。
- 張春興(1989)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張琰(1999)。正面管理壓力。台北：美商麥格羅·希爾國際。
- 曾國斌(2000)。不同產業與人格特質從業人員其工作壓力之差異分析。國立成功大學工業管理研究所碩士論文(未出版)。
- 黃清如(2000)。大學運動員的目標取向、自覺能力與認知評估對競賽壓力因應策略的影響。國立體育學院體育研究所碩士論文。

- 游福生(2005)。紓解壓力的方法。2006年5月12日，取自
<http://w01.wantclick.com/WbbsHtml/10943/10943-1-710934-1.htm?date=3206>
- 鄒秀菊(1994)。敬老院老人睡眠品質與健康狀況之探討。國防醫學院護理學研究所碩士論文(未出版)。
- 雷啟文(2003)。中年婦女身體活動與睡眠品質之相關研究。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士班碩士論文。
- 趙芳玫(2003)。高中職學生的焦慮與憂鬱傾向之探討-以台北縣地區為例。台北大學統計學系研究所碩士論文(未出版)。
- 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。高雄師範大學教育研究所碩士論文。(未出版)
- 鄭晉傑(1989)。企業新進人員生涯成熟、人格特質與工作壓力之關係研究。淡江大學科學研究所(未出版)。
- 潘正德(1995)。壓力管理。台北：心理出版社。
- 歐美惠(2005)。高雄市成人學習國際標準舞現況及相關因素之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 盧俊宏(1994)。運動心理學。台北市：師大書苑。
- 賴保禎、張利中、周文欽、張德聰、劉嘉年(1999)。壓力與健康。健康心理學。台北：國立空中大學。
- 賴倩瑜(2000)。心理衛生。台北，揚智。
- 戰臨茜(2000)。老年人營養狀況與醫療服務利用之關係。國防醫學院公共衛生研究所碩士論文(未出版)。
- 顏秀玲(2003)。民眾心理健康與檳榔、菸、酒使用行為之關係—以南部民眾為例。高雄醫學大學口腔衛生科學研究所碩士論文(未出版)。

- 藍采風(2000)。壓力與適應。台北：幼獅文化事業。
- 羅惠筠、陳秀珍(1994)。現代心理學。台北，亞美。
- 羅慕謙(2002)。25種自然抗壓療法。台北：美商麥格羅·希爾國際。
- 蘭奕譯(1998)。樂在好睡眠。台北：精美。

二、英文部份

- Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (Eds.).
(2001). *Wellness: Fundamental concepts and applications*.
New York, USA: McGraw-Hill Higher Education.
- Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (Eds.).
(2003). *Wellness: Concepts and applications(4th ed.)*.
New York, USA: McGraw-Hill Higher Education.
- Baron, R. A. (1986). *Behavior in Organizations*, Allyn &
Bacon, Boston.
- Bammel , G. & Burrus-Bammel , L.L.(1996). *Leisure and Human
Behavior*. IA : Dubuge , Iowa : Wm.C.Brown Company
Publish.
- Babbie, E.(1998).*The practice of social research*. New York:
Wadsworth Publishing Company.*Berkshire conference on
the history Women*, ED.
- Beehr, T. & Newman, J.E. (1987). Job stress, employee health,
and organization effectiveness: A facet analysis, model
and literature review. *Personnel Psychology*, 31, 665-669.
- Beck-Little, R. & Weinrich, S.P. (1998). Assessment and
management of sleep disorders in the elderly. *Journal of
Gerontological Nursing*, April, 21- 29.
- Corbin, C.B. & Lindsey, R(1993).*Concepts of physical fitness*.
Dubuque, IA: Wm.C. Brown Publishers.
- Dashevsky, B.A., & Kramer, M. (1998). Behavioral treatment
of chronic insomnia in psychiatrically ill patients.

- Journal of Clinical Psychiatry*, 59, 693-699.
- Ed-Gustafsson, U.M., Kritiz, E. K. & Bogren, I, K. (2002).
Self-reported sleep quality, strain and health in relation
to perceived working conditions in females.
Scandinavian Journal of Caring Sciences,16,
(2) ,179-188.
- Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (1999). *Fitness & wellness*
(4th ed.). Colorado,USA: Morton Publishing Company.
- Horwath, C. C., Kouris-Blazos, A., Savige, G. S., & Wahlqvist,
M. L. (1999). Eating your way to a successful old age,
with special reference to order women. *Asia Pacific J*
Clin Nutr, 8(3), 216-225.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress and work:*
A managerial perspective. New York: Scott Foresman.
- Iwasaki, & Mannell, R.C. (2000). Hierarchical dimensions of
leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.
- Kales, J.D., Kales, A., Bixler, E.O., Soldatos, C.R., Cadieux,
R.J., Kashurba, G.J.,& Vela-Bueno, A. (1984).
Biopsychobehavioral correlates of insomnia, V: clinical
characteristics and behavioral correlates. *American*
journal of Psychiatry, 141(11), 1371-5.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984).*Stress, appraisal, and*
 coping. New York : Springer Pub.Co.
- Lashley, F. R. (2003). A review of sleep in selected immune
and autoimmune disorders. *Holist Nursing Practice* ,17

(2) ,65-80.

- McGrath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress* (pp. 1-9). New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Mellinger, G.D., Balter, M.B., & Uhlenhuth, E.H. (1985). Insomnia and its treatment: prevalence and correlates. *Archives of general psychiatry*, 42(3), 225-232.
- Robbins, G., Powers, D., & Burgess, S. (1994). *A wellness way of life(2nd ed.)*. Iowa, USA: Wm. C. Brown Communications, Inc.
- Robbins, G., Powers, D., & Burgess, S. (1999). *A wellness way of life(5th ed.)*. New York, USA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Roth, T., & Ancoli-Israel, S. (1999). Characteristics of insomnia in the United States: Results of the 1991 national sleep foundation survey II. *Sleep*, 22(2), 354-358.
- Schuler, T.A. (1980). Definition and conceptualization of stress in organization. *Organizational Behavior and Human Performance*, 25, 184-215.
- Schuster, R.M., Hammitt, W. E., & Moore, D. (2003). A theoretical model to measure the appraisal and coping response to hassles in outdoor recreation settings. *Leisure Sciences*, 25, 277-299.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Singh, N. A., Clements, K. M., & Fiatarone, M. A. (1997).
Sleep, sleep deprivation, and daytime activities: A
randomized controlled trial of the effect of exercise on
sleep. *Sleep*, 20(2), 95-101.

附錄一 專家內容效度審查問卷

【國際標準舞選手比賽壓力專家內容效度審查問卷】

親愛的專家學者：

您好！後學是國立台灣體育學院的研究生，目前正以「國際標準舞選手比賽壓力研究」為題撰寫研究論文，懇請撥冗協助本研究問卷，請您就本研究問卷各層面題目之適當性給予建議，以作為修訂問卷題目及建立專家效度之依據。

本專家效度各題目之後有「適合」、「修正後適合」、「不適合」等三個選項，請您依照各層面題目之適合情況加以勾選，如有修正意見，請填寫於修正意見處。您的熱心指導對於本研究問卷之發展將有莫大助益，再次感謝您協助本研究問卷之指導與鼓勵，勞心費神之處，亦請海涵，謝謝！

敬祝
教安

後學 國立台灣體育學院 陳怡謙 敬上
中華民國九十六年三月

一、運動時間：運動時間係指國際標準舞選手比賽時間與賽前練習時間對於壓力的感受程度。

	從	沒	稍	有	很	非	(請勾選)		
	未	有	感	壓	有	常	適	修	不
	發	壓	壓	力	壓	有	後	適	
	生	力	力	力	力	力	適		
							合	合	合
1. 對於比賽時間過長、賽程太多。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：	_____								
2. 對於比賽過早開始。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：	_____								
3. 對於比賽太晚結束。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：	_____								
4. 對於比賽音樂放太久又沒有間隔時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：	_____								
5. 對於比賽跨太多組別造成賽程過於緊湊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：	_____								
6. 對於賽前沒有時間場地練習(暖身)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：	_____								
7. 對於賽前暖身過度造成肌肉酸痛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：	_____								

二、飲食時間：飲食時間係指國際標準舞選手賽前有無飲食與飲水對於壓力的感受程度。

(請勾選)

從	沒	稍	有	很	非	適	修	不
未	有	感	壓	有	常	改		
發	壓	壓	力	壓	有	後	適	
生	力	力		力	壓	適		
					力	合	合	合

8. 對於賽前空腹無進食。

修正意見： _____

9. 對於賽前過早進食造成飢餓感。

修正意見： _____

10. 對於賽前十分鐘內進食造成身體不適。

修正意見： _____

11. 對於賽前(中)沒有補充水份造成脫水。

修正意見： _____

12. 對於賽前(中)水份補充不足造成口渴。

修正意見： _____

13. 對於賽前十分鐘喝過多水。

修正意見： _____

14. 對於賽前(中)喝了刺激性的飲料。

修正意見： _____

三、睡眠時間：睡眠時間係指國際標準舞選手賽前一晚的睡眠時間對於壓力的感受程度。

(請勾選)

從	沒	稍	有	很	非	適	修	不
未	有	感	壓	有	常	改		
發	壓	壓	力	壓	有	後	適	
生	力	力		力	壓	適		
					力	合	合	合

15. 對於賽前一晚熬夜。

修正意見： _____

16. 對於賽前一晚睡眠不足。

修正意見： _____

17. 對於賽前一晚睡眠品質不佳。

修正意見： _____

18. 對於賽前一晚太晚睡。

修正意見： _____

19. 對於賽前一晚睡太多。

修正意見： _____

20. 對於賽中沒有時間休息。

修正意見： _____

附錄二 預試問卷

【國際標準舞選手比賽壓力研究預試問卷】

親愛的舞者：您好！

這是一份有關探討國際標準舞選手在比賽時對於運動時間、飲食時間、睡眠時間的壓力問卷，請您在閱讀完每部份的答題說明與題目之後，依據個人的實際情形仔細回答下列每個問題。本問卷採匿名方式，您所提供的資料，僅作為學術研究之用，而您所提供的每一項資料，將可以幫助我們了解國際標準舞選手壓力的來源，使本研究更具價值，請安心作答。衷心地感謝您的協助與合作！

敬祝

健康快樂

指導教授：台灣體院 陳定雄教授

研究生：陳怡謙 敬上

中華民國 96 年四月

壹、個人基本資料(請依實際狀況在適當的□中打「V」)

1. 舞 科：(1) 摩登舞 (2) 拉丁舞 (3) 十項
2. 層 級：(1) 職業組 (2) 業餘組
3. 性 別：(1) 男性 (2) 女性
4. 年 齡：(1) 18~27 歲 (2) 28~37 歲 (3) 38~47 歲
(4) 48~57 歲 (5) 58 歲以上
5. 舞 齡：(1) 2~4 年 (2) 4~6 年 (3) 6~8 年
(4) 8~10 年 (5) 10 年以上
6. 教育程度：(1) 高中(含)以下 (2) 專科 (3) 大學
(4) 研究所(含)以上

貳、運動時間

運動時間係指國際標準舞選手比賽時間與賽前練習時間對於壓力的感受程度。數字1到5分別表示感受的強弱程度，請根據實際情況，選出最符合您感受的答案，每題只能圈選一個答案。

	沒 有 壓 力	稍 有 壓 力	有 壓 力	很 有 壓 力	非 常 有 壓 力
1. 對於賽前沒有時間場地練習(暖身)，我會感到……	1	2	3	4	5
2. 對於賽前暖身時間不長，我會感到……	1	2	3	4	5
3. 對於賽前暖身過度造成肌肉酸痛，我會感到……	1	2	3	4	5
4. 對於比賽時引起心情緊張，我會感到……	1	2	3	4	5
5. 對於比賽時間過長、賽程太多，我會感到……	1	2	3	4	5
6. 對於比賽過早開始，我會感到……	1	2	3	4	5
7. 對於比賽太晚結束，我會感到……	1	2	3	4	5
8. 對於比賽跨太多組別，使賽程過於緊湊，我會感到……	1	2	3	4	5
9. 對於比賽表現不佳，我會感到……	1	2	3	4	5
10. 對於比賽時間的壓力總評，我會感到……	1	2	3	4	5
11. 對於賽前練習時間的壓力總評，我會感到……	1	2	3	4	5

參、飲食時間

飲食時間係指國際標準舞選手賽前有無飲食與飲水對於壓力的感受程度。數字1到5分別表示感受的強弱程度，請根據實際情況，選出最符合您感受的答案，每題只能圈選一個答案。

【後面還有題目，請繼續作答喔！】

	沒 有 壓 力	稍 感 壓 力	有 壓 力	很 有 壓 力	非 常 有 壓 力
12. 對於賽前空腹無進食，我會感到……	1	2	3	4	5
13. 對於賽前過早進食造成飢餓感，我會感到……	1	2	3	4	5
14. 對於賽前十分鐘內進食造成身體不適，我會感到……	1	2	3	4	5
15. 對於賽前(中)胃痛，我會感到……	1	2	3	4	5
16. 對於賽前(中)沒有補充水份造成脫水，我會感到……	1	2	3	4	5
17. 對於賽前(中)水份補充不足造成口渴，我會感到……	1	2	3	4	5
18. 對於賽前十分鐘喝過多水，我會感到……	1	2	3	4	5
19. 對於飲食時間的壓力總評，我會感到……	1	2	3	4	5

肆、睡眠時間

睡眠時間係指國際標準舞選手賽前一晚的睡眠時間對於壓力的感受程度。數字1到5分別表示感受的強弱程度，請根據實際情況，選出最符合您感受的答案，每題只能圈選一個答案。

	沒 有 壓 力	稍 感 壓 力	有 壓 力	很 有 壓 力	非 常 有 壓 力
20. 對於賽前一晚熬夜，我會感到……	1	2	3	4	5
21. 對於賽前一晚睡眠不足，我會感到……	1	2	3	4	5
22. 對於賽前一晚睡眠品質不佳，我會感到……	1	2	3	4	5
23. 對於賽前一晚太晚睡，我會感到……	1	2	3	4	5
24. 對於賽前一晚睡太多，我會感到……	1	2	3	4	5
25. 對於睡眠時間的壓力總評，我會感到……	1	2	3	4	5

問卷到此結束，衷心感謝您的協助！

附錄三 正式問卷

【國際標準舞選手比賽壓力問卷】

親愛的舞者：您好！

這是一份有關探討國際標準舞選手在比賽時對於運動時間、飲食時間、睡眠時間的壓力問卷，請您在閱讀完每部份的答題說明與題目之後，依據個人的實際情形仔細回答下列每個問題。本問卷採匿名方式，您所提供的資料，僅作為學術研究之用，而您所提供的每一項資料，將可以幫助我們了解國際標準舞選手壓力的來源，使本研究更具價值，請安心作答。衷心地感謝您的協助與合作！

敬祝

健康快樂

指導教授：台灣體院 陳定雄教授

研究生：陳怡謙 敬上

中華民國 96 年四月

壹、個人基本資料(請依實際狀況在適當的□中打「V」)

1. 舞 科：(1) 摩登舞 (2) 拉丁舞 (3) 十項
2. 層 級：(1) 職業組 (2) 業餘組
3. 性 別：(1) 男性 (2) 女性
4. 年 齡：(1) 18~27 歲 (2) 28~37 歲 (3) 38~47 歲
(4) 48~57 歲 (5) 58 歲以上
5. 舞 齡：(1) 2~4 年 (2) 4~6 年 (3) 6~8 年
(4) 8~10 年 (5) 10 年以上
6. 教育程度：(1) 高中(含)以下 (2) 專科 (3) 大學
(4) 研究所(含)以上

貳、運動時間

運動時間係指國際標準舞選手比賽時間與賽前練習時間對於壓力的感受程度。數字1到5分別表示感受的強弱程度，請根據實際情況，選出最符合您感受的答案，每題只能圈選一個答案。

	沒 有 壓 力	稍 有 感 覺	有 壓 力	很 有 壓 力	非 常 有 壓 力
1. 對於賽前暖身時間不長，我會感到……………	1	2	3	4	5
2. 對於比賽時間過長、賽程太多，我會感到……………	1	2	3	4	5
3. 對於比賽過早開始，我會感到……………	1	2	3	4	5
4. 對於比賽太晚結束，我會感到……………	1	2	3	4	5
5. 對於比賽跨太多組別，使賽程過於緊湊，我會感到……………	1	2	3	4	5
6. 對於比賽時間的壓力總評，我會感到……………	1	2	3	4	5
7. 對於賽前練習時間的壓力總評，我會感到……………	1	2	3	4	5

參、飲食時間

飲食時間係指國際標準舞選手賽前有無飲食與飲水對於壓力的感受程度。數字1到5分別表示感受的強弱程度，請根據實際情況，選出最符合您感受的答案，每題只能圈選一個答案。

	沒 有 壓 力	稍 有 感 覺	有 壓 力	很 有 壓 力	非 常 有 壓 力
8. 對於賽前空腹無進食，我會感到……………	1	2	3	4	5
9. 對於賽前過早進食造成飢餓感，我會感到……………	1	2	3	4	5
10. 對於賽前十分鐘內進食造成身體不適，我會感到……………	1	2	3	4	5
11. 對於賽前(中)胃痛，我會感到……………	1	2	3	4	5

【背面尚有題目】

12. 對於賽前(中)水份補充不足造成口渴，我會感到………… 1 2 3 4 5
13. 對於賽前(中)沒有補充水份造成脫水，我會感到………… 1 2 3 4 5
14. 對於賽前十分鐘喝過多水，我會感到………… 1 2 3 4 5
15. 對於飲食時間的壓力總評，我會感到………… 1 2 3 4 5

肆、睡眠時間

睡眠時間係指國際標準舞選手賽前一晚的睡眠時間對於壓力的感受程度。數字 1 到 5 分別表示感受的強弱程度，請根據實際情況，選出最符合您感受的答案，每題只能圈選一個答案。

16. 對於賽前一晚熬夜，我會感到………… 1 2 3 4 5
17. 對於賽前一晚睡眠不足，我會感到………… 1 2 3 4 5
18. 對於賽前一晚睡眠品質不佳，我會感到………… 1 2 3 4 5
19. 對於賽前一晚太晚睡，我會感到………… 1 2 3 4 5
20. 對於睡眠時間的壓力總評，我會感到………… 1 2 3 4 5

問卷到此結束，衷心感謝您的協助