

國立臺灣體育學院休閒運動管理  
研究所碩士學位論文

青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況  
之相關研究

**THE STUDY OF THE RELATIONSHIP AMONG  
RECREATION BARRIERS, ACADEMIC STRESS,  
HEALTH STATUS OF THE ADOLESCENT.**



研究生：羅鴻仁 撰  
指導教授：蔡俊傑 博士

中華民國九十五年六月

# 青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之相關研究

## 摘要

本研究主要目的在瞭解青少年的休閒阻礙、課業壓力及健康狀況之現況，以及分析不同人口統計變項在三個變項上的差異情形，並探討三者之間的關係。本研究採用文獻分析法以瞭解青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之理論基礎，另以問卷調查法，其問卷內容分為基本資料、休閒阻礙、課業壓力及健康狀況四個部分。問卷調查對象係以臺中市公立國高中日間部學生為主，有效樣本共計1157份。所得資料以統計套裝軟體（SPSS）執行，採用平均數、百分比、標準差、t 考驗、單因子變異數、積差相關、多元逐步迴歸、典型相關、結構方程式等統計分析。期盼藉由本研究結果所提出的具體建議，能瞭解休閒阻礙的因素，增加休閒參與機會，進而減低青少年的課業壓力，促進其身心健康，塑造優質的學習環境。最後，也期許本研究結果提出對家長、教育與政府單位之建議，並說明後續研究可努力之方向。

**關鍵字：**青少年、休閒阻礙、課業壓力、健康狀況

# **The Study of the Relationship among Recreation Barriers, Academic Stress, Health Status of the Adolescent.**

## **Abstract**

The main purpose of this study was to understand the current situation of recreation barriers, academic stress, health status of adolescent, analyze the differences of varied demographic variables on the above three items, and discuss the relationships among the three. The researcher of this study applied documentary analysis, questionnaires survey, and interviews to gather the first-hand research data. The questionnaire was composed of four parts: the background of the adolescent, recreation barriers, academic stress and health status. The subjects were systematically selected from public junior and senior high students in Tai-Chung city, expected total valid returned questionnaires were 1157. The data was analyzed through the methods of descriptive and inferential statistics, means, percentage, standard deviation, t-test, one-way ANOVA, Pearson's product moment correlation, stepwise multiple regression, Canonical correlation, and AMOS. It was expected that the result of this research suggest could understand the recreation barriers, and enhance recreational participation opportunities. Hope that can alleviate the adolescent's academic stress, enhance mind and the body health status, promote study environment of quality. Expect Base on these findings, I make suggestions for parents, school and government and proposed future research directions.

**Key words : adolescent, recreation barriers, academic stress, health status**

# 謝 詞

原本以為完成論文是一個不可能的任務，而今天，它卻已經是沉甸甸的存在，不禁覺得所有的努力都在這一瞬間獲得滿足的補償。回首在台體學習的日子，從懵懂不知到有幸完成碩士學位，而其過程的艱辛與歡樂如人飲水般，冷暖自知。

本論文的完成，所要感謝的人實在很多，由於他們的支持與鼓勵，使我在三年的研究學習中，無論是在個人的成長，或是研究工作的學習上，都獲益良多。經過這三年的磨練，我相信自己將來若有機會，在學術的研究領域裡，將更有信心地走下去。

而本論文得以順利完成首先得感謝恩師 蔡俊傑老師的指導，您從來沒有放棄過，反而細心指正，逐字逐句審閱論文，指導論文撰寫上的若干疏漏，不斷地反覆思量與修改，著實讓學生欽佩與感激，我將永遠銘記於心。另外感謝 陳定雄所長及 劉照金院長兩位老師百忙之中撥冗審閱我的論文並提出寶貴的意見與指正訛誤，使本論文能更臻完備。

此外，在求學期間，曾經一起同窗好友，在我遇到挫敗時，給予我積極的砥礪與打氣，如此特別的感情，讓我難以忘懷。最後感謝永遠接納與愛護我的老爸老媽以及人生最佳伴侶一鳳慈，在論文寫作過程中不斷的鼓勵與支持，希望在完成碩士學位的同時，可以讓你們感到驕傲與欣慰。要感謝的人有很多，雖然沒有全部列出，但是對於你們我有著無限的謝意。

學海無涯，碩士已到段落，希望未來的日子能更上層樓，一窺神聖學術更奧秘的階層。

# 目 錄

論文摘要（中）	I
論文摘要（英）	II
目錄	III
圖表目錄	V
<b>第一章 緒論</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與重要性	1
第二節 研究動機與目的	7
第三節 研究問題	9
第四節 研究範圍與限制	9
第五節 名詞定義	10
<b>第二章 文獻探討</b>	<b>12</b>
第一節 休閒阻礙的理論與研究	12
第二節 課業壓力的理論與研究	24
第三節 健康狀況的定義、內涵與相關研究	34
第四節 相關文獻對本研究的啟示	42
<b>第三章 研究方法</b>	<b>45</b>
第一節 研究架構	45
第二節 研究對象	46
第三節 施測工具	47
第四節 研究實施程序及進度	56
第五節 資料處理	60

<b>第四章</b>	<b>研究結果與討論</b>	63
第一節	青少年的背景變項現況分析	64
第二節	青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之現況分析	66
第三節	不同背景變項的青少年在休閒阻礙之差異分析	67
第四節	不同背景變項的青少年在課業壓力之差異分析	78
第五節	不同背景變項的青少年在健康狀況之差異分析	89
第六節	青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之相關分析	98
第七節	青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之典型相關分析	100
第八節	青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之解釋情形	106
第九節	青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之線性結構模式分析	109
第十節	綜合討論	121
<b>第五章</b>	<b>結論與建議</b>	136
第一節	結論	136
第二節	建議	142
	<b>參考文獻</b>	
	中文部份	149
	英文部份	158
	附錄一預試問卷	165
	附錄二正式問卷	169

# 圖目錄

圖 2-1 休閒阻礙階層模式圖	18
圖 3-1 青少年休閒阻礙、課業壓力與身心狀況研究之關係研究架構圖	45
圖 3-2 研究實施程序	56
圖 3-3 研究進度甘特圖	59
圖 4-1 青少年休閒阻礙與課業壓力典型相關分析徑路圖	101
圖 4-2 青少年休閒阻礙與健康狀況典型相關分析徑路圖	103
圖 4-3 青少年課業壓力與健康狀況典型相關分析徑路圖	105
圖 4-4 徑路結構模式	112
圖 4-5 徑路結構模式係數	113

# 表目錄

表 3-1 休閒阻礙量表預試樣本分配表	48
表 3-2 休閒阻礙量表因素結構摘要表	49
表 3-3 休閒阻礙量表信度分析摘要表	50
表 3-4 課業壓力量表預試樣本分配表	50
表 3-5 課業壓力量表因素結構摘要表	52
表 3-6 課業壓力量表信度分析摘要表	52
表 3-7 健康狀況量表預試樣本分配表	53
表 3-8 健康狀況量表因素結構摘要表	55
表 3-9 健康狀況量表信度分析摘要表	55
表 4-1 青少年的背景變項次數分配情形	65
表 4-2 青少年休閒阻礙各層面得分之平均數、標準差摘要表	66
表 4-3 青少年課業壓力各層面得分之平均數、標準差摘要表	67
表 4-4 青少年健康狀況各層面得分之平均數、標準差摘要表	67
表 4-5 不同性別在青少年休閒阻礙各層面之差異比較	68

表 4-6 不同教育程度在青少年休閒阻礙各層面之差異比較·····	68
表 4-7 不同父母態度在青少年休閒阻礙各層面之差異比較·····	69
表 4-8 不同父母態度在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表·····	69
表 4-9 不同管教方式在青少年休閒阻礙各層面之差異比較·····	70
表 4-10 不同管教方式在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表·····	70
表 4-11 不同父母婚姻狀況在青少年休閒阻礙各層面之差異比較·····	71
表 4-12 不同父母婚姻狀況在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表·····	72
表 4-13 不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙各層面之差異比較·····	73
表 4-14 不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表·····	73
表 4-15 不同學業成績在青少年休閒阻礙各層面之差異比較·····	74
表 4-16 不同學業成績在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表·····	75
表 4-17 不同休閒項目在青少年休閒阻礙各層面之差異比較·····	76
表 4-18 不同休閒項目在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表·····	76
表 4-19 不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙各層面之差異比較·····	77
表 4-20 不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表·····	77
表 4-21 不同性別在青少年課業壓力各層面之差異比較·····	78
表 4-22 不同教育程度在青少年課業壓力各層面之差異比較·····	79
表 4-23 不同父母態度在青少年課業壓力各層面之差異比較·····	80
表 4-24 不同父母態度在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表·····	80
表 4-25 不同管教方式在青少年課業壓力各層面之差異比較·····	81
表 4-26 不同管教方式在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表·····	81
表 4-27 不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力各層面之差異比較·····	82
表 4-28 不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表·····	83
表 4-29 不同家中經濟狀況在青少年課業壓力各層面之差異比較·····	84
表 4-30 不同家中經濟狀況在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表·····	84

表 4-31 不同學業成績在青少年課業壓力各層面之差異比較·····	85
表 4-32 不同學業成績在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表·····	86
表 4-33 不同休閒項目在青少年課業壓力各層面之差異比較·····	87
表 4-34 不同休閒項目在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表·····	87
表 4-35 不同休閒花費金額在青少年課業壓力各層面之差異比較·····	88
表 4-36 不同休閒花費金額在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表·····	88
表 4-37 不同性別在青少年健康狀況各層面之差異比較·····	89
表 4-38 不同教育程度在青少年健康狀況各層面之差異比較·····	90
表 4-39 不同父母態度在青少年健康狀況各層面之差異比較·····	90
表 4-40 不同父母態度在青少年健康狀況各層面之變異數摘要表·····	91
表 4-41 不同管教方式在青少年健康狀況各層面之差異比較·····	91
表 4-42 不同管教方式在青少年健康狀況各層面之變異數摘要表·····	92
表 4-43 不同父母婚姻狀況在青少年健康狀況各層面之差異比較·····	92
表 4-44 不同父母婚姻狀況在青少年健康狀況各層面之變異數摘要表·····	93
表 4-45 不同家中經濟狀況在青少年健康狀況各層面之差異比較·····	93
表 4-46 不同家中經濟狀況在青少年健康狀況各層面之變異數摘要表·····	94
表 4-47 不同學業成績在青少年健康狀況各層面之差異比較·····	94
表 4-48 不同學業成績在青少年健康狀況各層面之變異數摘要表·····	95
表 4-49 不同休閒項目在青少年健康狀況各層面之差異比較·····	95
表 4-50 不同休閒項目在青少年健康狀況各層面之變異數摘要表·····	96
表 4-51 不同休閒花費金額在青少年健康狀況各層面之差異比較·····	96
表 4-52 不同休閒花費金額在青少年健康狀況各層面之變異數摘要表·····	97
表 4-53 休閒阻礙各層面與課業壓力各層面之相關情形·····	98
表 4-54 休閒阻礙各層面與健康狀況各層面之相關情形·····	99
表 4-55 課業壓力各層面與健康狀況各層面之相關情形·····	99

表 4-56 青少年休閒阻礙各層面與課業壓力各層面之典型相關情形·····	101
表 4-57 青少年休閒阻礙各層面與健康狀況各層面之典型相關情形·····	103
表 4-58 青少年課業壓力各層面與健康狀況各層面之典型相關情形·····	105
表 4-59 休閒阻礙各層面對課業壓力之多元逐步迴歸分析·····	106
表 4-60 休閒阻礙各層面對健康狀況之多元逐步迴歸分析·····	107
表 4-61 課業壓力各層面對健康狀況之多元逐步迴歸分析·····	108
表 4-62 休閒阻礙、課業壓力各層面對健康狀況之多元逐步迴歸分析·····	108
表 4-63 顯示受試者在模式中觀察指標得分的平均數、標準差·····	110
表 4-64 模式中觀察指標相關矩陣·····	111
表 4-65 徑路模式參數估計結果摘要表·····	112
表 4-66 整體適配評鑑結果摘要表·····	115
表 4-67 徑路模式之觀察指標的個別項目信度、潛在變項的成分信度及平均變異 抽取量·····	116
表 4-68 青少年休閒阻礙課業壓力及健康狀況徑路模式評鑑結果摘要表·····	118

## 第壹章 緒論

休閒時代的來臨，增加休閒參與的機會來降低壓力，提升生活品質及身心健康實屬重要。然而青少年從事休閒活動，常常存在著許多阻礙的因素，以致無法滿足他們參與活動的需求，所以瞭解休閒阻礙的因素是重要的課題。張翠珠(2001)認為對休閒持有高正向且積極的態度，但休閒參與度卻很低，顯示休閒參與與態度雖重要，其阻礙因素會造成休閒參與度的降低。加上社會變遷快速，青少年的問題也特別多，如何讓青少年在快樂中學習並維持良好的身心健康狀況是現今必需關切問題。有鑑於此，本研究即以青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之相關為主題，探討其關係。本章就問題的背景與重要性、研究動機與目的，提出研究問題，並對研究範圍與限制及名詞解釋等五節，依次說明如下。

### 第一節 研究背景與重要性

本研究旨在探討青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的關係，有關此一研究問題的背景與重要性，本節擬分別就首先瞭解休閒阻礙因素，提高休閒參與的機會；再者是沈重的課業壓力，危害身心健康；最後透過瞭解休閒阻礙的因素，降低課業壓力，以促進身心健康等三方面說明之。

#### 一、瞭解休閒阻礙對休閒參與機會之影響

在近幾年中，由於台灣經濟大幅成長，配合國內在民國九十年全面推動週休二日方案的實施，閒暇時間增多，提供增加參與休閒的可能性，也使得國人的生活方式及工作觀念也逐漸改變，工作的目的不僅只是滿足基本生存需求，漸漸的也開始重視生活品質的提昇。在休閒的生活中，享受休閒中所獲得的樂趣和滿足感。1967年世界休閒及遊憩協會（World Leisure and Recreation Association）制訂休閒憲章，指出休閒是一項基本的個人權利，個人有絕對的保障能自由享受休閒，休閒的安排純屬個人決定，沒有任何人可以決定另一個人該如何休閒。不論性別、年齡、教育程度等等的差異，每個人皆有權利參與或獲得休閒途徑的機會，

政府及各個公私立機構應相互合作，提供休閒機會給各種各類的人，休閒就像睡覺、吃飯、呼吸一般地自然，不具任何目的卻又不容忽視，對生命充滿意義(引自賴家馨，2002)。由於休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的功能，個體可由感興趣的活動中獲得愉悅與滿足，對個人生活與成長皆有所助益(黃元田，2003)。也因為休閒活動對於青少年身心發展具有重大影響，所以趙善如(1995)也提到青少年成長過程中，休閒活動是陶冶性情，發展自我的一個途徑；再者休閒活動是青少年交朋友，建立同儕團體與參照標準的機會；休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的意義。所以倡導優質的休閒活動及推動休閒活動的參與，實屬重要。Kelly(1996)成人所從事的休閒活動中，大約有一半很早就孩童時期就開始參與，因此瞭解到休閒參與阻礙的因素就更加彰顯。林東泰(1993)認為休閒教育是一種社會化的過程，我們的休閒認知、休閒態度、休閒行為，甚至休閒品味都是從小涵養。因此如能在求學階段中，給予休閒教育，培養正確的休閒態度，並且廣泛學習各種休閒技能及瞭解自我休閒阻礙的因素，將有助奠定優質休閒生活的基礎。許建民、高俊雄(2000)認為在都市地區地小人稠，公共運動休閒遊憩場所並不多，加上人口壓力、升學競爭等不利因素的影響，許多青少年無能力安排自己的休閒生活。因此休閒活動的重要性是不容忽視的，而在都市中的青少年所面臨的場所、壓力等休閒阻礙下，造成身心的發展的阻礙，所以瞭解休閒阻礙是目前重要課題。

然而青少年在成長的階段中，課業上投注較多時間，並不懂如何妥善運動休閒時間，導致限制休閒活動參與的時間與機會。張翠珠(2001)針對高屏地區大學生進行休閒參與、休閒態度、休閒內在動機與休閒教育需求時，發現受試者對休閒持有高正向且積極的態度，但是休閒參與度卻很低。鄭順聰(2000)同樣進行大學生休閒動機、生活形態及休閒參與之相關研究時，也發現大學生對休閒具有中等偏高的動機，但是實際的參與度卻低。由此得知休閒態度高，休閒參與的機會不一定高，因此阻礙的因素就成了重要的因素。人們對休閒活動的興趣和涉入情形會受到很多因素的影響，如果這些影響的因素如果是造成限制或阻止個體對活

動的參與，則稱為阻礙(Raymore, Godbey, Crawford & von Eye, 1993)。Iso-Ahola and Weissinger (1990) 也指出，倘若在休閒參與中遭遇各種阻礙帶來的挫折，將會使個人在休閒活動中無法獲得適當的滿足經驗，容易因某些休閒阻礙的問題阻撓了參與休閒的機會。由此可知，多出來的時間並不代表全都屬於休閒時間，這些時間因人而異各有各途，參與休閒活動不能完全如意，這些造成不如意也就成了休閒阻礙的成因之一。然而青少年從事休閒活動，常常存在著許多阻礙的因素，以致無法滿足他們參與活動的需求。而這些阻礙的因素，包括興趣與個性上的差異、時間的缺乏、經費的不足、缺乏同伴、場地設備的缺乏、長輩的影響等。青少年休閒生活為近年來大家所關心的問題，其主要的的原因是課業太重、無法享受休閒生活的樂趣；大半休閒時間以觀賞電視最多；不知如何善用休閒時間；未有充分的休閒場所；不良的休閒生活方式(打彈子、賭博與抽煙)，且有隨年齡的增長而增加的趨勢(許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙，1992)。台北市研考會(1995)青少年對休閒活動的喜愛程度調查，結果發現青少年因升學壓力，藉音樂打發時間，顯示休閒活動時間很少，並嚴重影響休閒活動效果。陳玉鳳(2004)指出少年問題中，有許多犯罪事件出自於(休閒脫軌)，例如飆車事件、賭博性電動玩具、吸毒，常常因為青少年不知如何安排合適及有益自己的休閒活動，而誤入歧途無法自拔。顯示青少年可能在成長階段中，並不懂如何規劃安排休閒活動，或者參與休閒活動的種類不外乎蒐尋資料、玩線上遊戲、視訊聊天或交網友，都以靜態的休閒活動居多，致活動身體的機會日益減少，不僅影響中學生現階段的身心發展，更會帶來慢性疾病。綜上所知，青少年雖有足夠的時間，卻不會安排休閒活動，其中場所的限制、朋友長輩的影響等阻礙因素，因此休閒阻礙的增加，使得青少年問題日趨嚴重。

因此，許多教育、社會、以及青少年輔導工作者，應瞭解休閒阻礙的問題，進而解決其休閒限制的因素，並提供適當且正確的休閒教育，鼓勵青少年參加休閒活動，來疏解種種轉變而造成的不安，更有助於青少年未來良好發展。休閒活動參與雖是青少年成長的催化劑，但瞭解休閒阻礙的類型與因素更是重要。所以

顯見瞭解現在青少年最常遇到的休閒阻礙因素，提供給相關單位、家長、老師及同學參照，乃是一件重要且有意義的課題。

## 二、探討沈重的課業壓力對身心健康危害

在中國社會屹立了幾千年的「萬般皆下品，惟有讀書高」之觀念，使得許多父母也認為，讀書是重要的成功條件之一，於是把書讀好是便成了孩子成長中重要的課題；也因有「不要讓孩子輸在起跑點上」的口號，於是課後補習班、才藝班等都讓孩子參與，讓孩子在身心尚未發展完會之前，就得承受把書讀好及課業壓力。而目前我國學制下國中基本學歷測驗是升學的重要管道，國中學生仍面臨繁重的升學壓力，緊張忙碌的課業，常令他們發出人生無奈的感嘆。也因為升學主義的作祟，學生過分緊張、壓力過重的生活，容易使人焦慮不安，甚至精神異常，在課業上得不到最大的滿足與成就時，會茫然不知所措，學業成就低的學生乾脆自暴自棄，導致青少年問題日趨嚴重自殺、飆車、吸毒、酗酒、加入幫派……等層出不窮。教育部(2000)宣佈自九十學年度起改採基本學力測驗取代傳統高中聯考，配合多元入學方案，而多元入學方案的首要目標即在「紓解國民中學學生升學壓力…使學生適性發展」，如今方案底定，聯考已廢卻不見學生負擔減輕，反見教師、學生與家長騷動不已。「十年寒窗無人問，一舉成名天下知」的說法，也道出讀書是一件吃苦、比耐力的事，加上長輩期望及同儕比較都是沈重的壓力。

壓力(Stress)在於現代人生活中已經無可避免，青少年也無法例外，青少年正處於Hall所稱的「壓力與風暴期」，有些學者稱為「狂飆期」或「迷失期」，這也是充滿矛盾、挫折與衝突的時期(陳璧婉、陳雁齡，1998)。涂柏原(1988)發現國三學生的壓力來源有時間安排、課業成績、與人爭議、未來發展以及上課事件。黃淑馨(1994)發現普通班比自學班學生感受升學壓力強度高，尤其在自我壓力、教師壓力、考試壓力、和時間壓力源方面、普通班比自學班壓力較強。王蓁蓁(2001)發現青少年主要壓力源為學業方面，其次為異性交往和個人方面。國內近幾年所推動的教育革新計劃與升學體制變革，種類不少，立意也甚佳，然而對於學子的

課業壓力減輕成效，實在需要進一步審視，以免形成無法減輕學生的壓力。青少年由於身體與心理的急速發展與變化，難免會感到徬徨和焦慮，出現適應不良等問題；家庭或相關單位若不能及時有效的協助與輔導，問題行為將可能應運而生，進而嚴重危害到社會秩序發展(林晉宇，2004)。

在青少年的身心都快速成長之前，長期的壓力將影響其身心的健全是無庸置疑的。進入青春以後，開始發生變化的身體會影響精神，導致因不安而產生壓力，成為引發各種身心症的關鍵(現代生活編輯組，1994)。因此，瞭解青少年來的壓力來源實屬重要。鄭照順(1996)以青少年為研究對象，發現不同的壓力源與身心症狀有關，其中自我期望壓力、溝通情感壓力、學校教育壓力、家庭管教壓力，及青春期壓力與身心症狀有高相關。一般而言，良性的壓力可以激發人的潛能，惡性壓力則會令人心力交瘁，甚至會惹起病症的壓力。陳娟娟(2001)指出孩子長期處於壓力之下會使疾病可能惡化，而且最嚴重的影響之一是生長遲緩。換言之，如何幫助青少年順利渡過這個蛻變時期，是相當重要的，一旦長期處於壓力之下，將嚴重影響其表現及身心之健康；甚至導致求學倦怠，缺乏成就感及求學熱忱，使父母、師長、人際溝通等方面大受影響，嚴重影響整個身心健康的發展。所以為探討學生的課業壓力對身心健康在交互影響之下的相關性，身為教育人員認為有深入探討及研究的必要性及價值。

### 三、瞭解休閒阻礙與適應課業壓力對身心健康之影響

現在的孩子活得忙碌又競爭，放學後需補習、學才藝、做功課。青少年階段，由於個人生理、心理和心智的發展呈現變化，因此產生了許多困擾與疑惑而破壞了原有的均衡生活，心理學家，常稱此為「發展性危機」時期，或「狂飆」時期(謝政諭，1989)。張玉鈴、余嬪(1999)休閒時代的來臨，值得擔憂的是「閒時」的增加未必能擁有「閒情」，青少年長期背負著升學制度的包袱，反而不知如何善用休閒時間，因而去從事傷害身心以及具危險性的活動，造成社會問題與困擾。涂淑芳(1996)指出，休閒最大的任務在提供青少年各種促進正常社交活動

的機會，以體驗不同的生活角色及行為，並供應青少年身心平衡的調適，以減少他們為肯定自我而做出許多矯枉過正的行為。藍采風(2000)指出有壓力或憂鬱症的病人在做完休閒運動之後，身心往往能夠得到紓解，從而減輕壓力或憂鬱症等徵候，且有運動習慣及身體健康的人比少運動或身體不健康的人較能適應。簡鴻檳(2003)青少年休閒活動是國民休閒活動的一環，但從休閒型態及青少年身心發展來看，卻又不同於一般國民休閒活動。尤其我國社會長久以來在升學主義壓力下，父母經常以過度期待的心態教育子女成長，自孩童時期各項能力即被逼得不斷的開發；每日除上課外，還要到各類才藝班上課，或在各種課業輔導壓力中渡過。青少年在這樣的環境中，缺乏正確的休閒意識，常有不知如何休閒，無處休閒的困擾。在升學主義濃厚，學業為重，更應輔以各種休閒活動，促進其健全的身心，方能做個有用的人。社會問題層出不窮，青少年也正處於發展性危機，顯示了部分進入青春期的孩子可能產生適應不良的現象。每一個人的一生不但是一種不斷的發展過程，也是不斷的適應過程。適應的對象因階段而異。青少年處於身心發展的重要階段，台灣地區的國、高中學生正正面臨極大的課業壓力與考試競爭，並因而時時心懷恐懼，日日焦慮不安，每天都在痛苦中掙扎，學業成就時常困擾他們；是故，若能瞭解並解決休閒阻礙，提高符合需求的休閒活動，則應能發揮休閒活動的正面積極功能。適當的休閒活動不僅有助於青少年身心正常發展，更能積極地培養其多方面的才能與建立正確的人生觀。由上可知，當青少年一旦參與正面性的休閒活動，學習到獲得良好的壓力管理，其身心健康狀況表現也就愈好，相對的也能擁有較佳的心理及生理狀態，去面對社會。因此瞭解何種類型的休閒阻礙是青少年的主要因素，輔導青少年參與正面性的休閒活動，再者處在沈重的課業壓力之時，提供積極、有效的介入與協助，使其能有更良好的健康狀況，應是教育工作者，責無旁貸之工作。因此探究青少年的休閒阻礙、課業壓力與身心健康的現況與關係，並且綜合歸納研究結果，提出建議，以作為教育、輔導與研究之參考，此乃本研究的重要性。

## 第二節 研究動機與目的

有鑑於上述研究的背景與重要性，引發研究者進行此一研究。本段落將就研究動機與目的，分別說明如下：

### 一、研究動機

具體而言，本研究動機包括相關文獻的啟發，研究者教學經驗之啟示及探討課業壓力與健康狀況之重要性等，分別就三方面來加以說明：

首先在相關文獻的啟發方面，休閒活動的參與是一種有意義的行為，且從事休閒活動可以獲得許多益處，無論是對個人、家庭、社會、經濟；也因如此，二十一世紀將是休閒的時代，休閒則顯得重要。涂淑芳(1996)指出，休閒最大的任務在提供青少年各種促進正常社交活動的機會，以體驗不同的生活角色及行為，並供應青少年身心平衡的調適，以減少他們為肯定自我而做出許多矯枉過正的行為。國內學者大都提倡休閒活動參與的重要性為前提，較少瞭解休閒阻礙的因素，基於這樣的情形，研究者以國內的青少年為研究對象，企圖探討他們所遇到的休閒阻礙變項，及受到不同類型阻礙因素影響學生在課業壓力、健康狀況是否存在顯著差異，提供相關單位作為規劃台中都會區休閒系統時的參考，協助青少年渡過發展性危機時期，並從實証研究中瞭解何種阻礙類型對青少年的影響較大，以做為日後推廣休閒教育、休閒服務之參考，此為研究動機之一。

再者是研究者教學經驗之啟示，研究者本身曾經任職教師與學校的校務運作，以漢口國中的學生為觀察對象，且擔任個案輔導教師，瞭解現今國中學生在求學過程中的內心感受。在求學階段中，除了面臨的課業壓力與考試競爭，並因而時時考慮人際互動、父母與師長的期望，日日焦慮不安，學業的成就常困擾他們，努力的成為書本奴隸，卻也增加休閒阻礙的因素，減少休閒參與的機會。這樣的經驗使研究者對現今國、高中學生的休閒阻礙現況和身心健康的情形感到興趣及憂心，想藉此次的研究，拓展個人教學領域及專業成長，進一步將此次的研究結果應用於往後的教學課程中，藉此以促使休閒教育的探討能使實務與理論交

互應用而達相得益彰之效。此為本研究動機之二。

最後是教導壓力管理、促進身心健康方面的重要性，現在家長因小孩生的少，對小孩之培育、教養是門重要課題，所以不管收入多寡、職務高低，只要過得去絕對不刻苦小孩，更不願讓小孩在同儕面前不如人，別人有的自己小孩亦可以得到滿足，這就是此時代社會現象。因此學才藝，課業補習、外文能力、資訊多元學習，使孩子活得忙碌又競爭，壓力的因應方式實屬重要，蔡婉莉(2002)指出壓力越大，罹患各種症狀的程度越高，亦即身心健康狀況越差。曾蕓挺(2004)也認為壓力的強弱會負面影響生理與心理的健康狀況。由此得知，學習壓力強弱會造成身心健康上有所差異，當青少年一旦長期處於壓力之下，其身心健康狀況也就有所影響，相對的壓力管理良好，也能擁有較佳的心理及生理狀態去面對人際溝通。因此，壓力的管理與身心健康有相輔相成之關聯。究竟青少年的課業壓力與健康狀況的關係為何呢？此為本研究的動機之三。

## 二、研究目的

根據上述研究動機，本研究之目的在於探討休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的現況之研究，具體而言，本研究目的如下：

- (一)探討青少年休閒阻礙、課業壓力與身心健康之現況。
- (二)比較不同背景青少年休閒阻礙、課業壓力及身心健康之差異。
- (三)分析青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的相關性。
- (四)瞭解青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的解釋力。
- (五)評鑑本研究的休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之結構模式及適合度是否具有良好指標值。

### 第三節 研究問題

依據研究動機及為達上述研究目的，本研究將驗證下列問題：

- 一、青少年休閒阻礙的如何？
- 二、青少年課業壓力的感受？
- 三、青少年身心健康的狀況？
- 四、青少年不同背景變項在休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的差異？
- 五、青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的關係為何？
- 六、青少年休閒阻礙、課業壓力對健康狀況的解釋力為何？
- 七、青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之結構方程模式是否有直接的影響關係？並且是否有良好的指標性？

### 第四節 研究範圍與限制

本研究在於瞭解目前青少年休閒阻礙因素與及所感受課業壓力、健康狀況之現況，但因於不可掌握之外在因素，所以仍有以下的範圍與限制：

#### 一、研究範圍

本研究之主題為：「青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之相關研究」，茲就地區、對象、時間、內容、說明本研究之範圍：

(一)研究地區：係以台中市的公立國高中為範圍。

(二)研究對象：本研究以台中市國中生及高中學生為母群體，在推論上僅限於台中市國(高)中的學生，是故研究結果能否推論到其他縣市的國(高)中學生，尚待進一步的研究。

(三)研究內容主要變項：主要變項為休閒阻礙、課業壓力、健康狀況。

## 二、研究限制

本研究主要採用問卷調查方式，雖力求嚴謹完善，但因時間、經費、行政與人力的限制，因此本研究具有下列研究限制：

(一)取樣限制：本研究以台中市國、高中學生為研究對象，無法全面含蓋全台灣國、高中學生之意見，此乃取樣的限制。

(二)研究工具的限制：本研究工具將以自編問卷「青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況問卷」調查，以文獻分析和問卷調查法進行研究，採李克特(Likert-type scale)五分量表，「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，分別給予1、2、3、4、5的分數，於問卷係自編之自陳量表，係依台中市現況編製而成，所得結果適用於台中市政府的相關人事機構與部門主管參考。為受試主觀認定，欠缺客觀評量，且題目無法兼顧受試內心所有範圍。

(三)結果推論之限制：藉由問卷所蒐集的資料，可能受到填答者的誠懇度之影響，而產生測量誤差，此乃結果推論之限制。

## 第五節 名詞定義

茲將本研究涉及的重要名詞，包括青少年、休閒阻礙、課業壓力、自覺健康狀況等名詞，界定意義及解釋如下：

### 一、青少年

根據行政院青年輔導委員會民國八十五年十二月出版「青少年白皮書」，將青少年定位在10歲至24歲的年齡(鄭炎棟，1993)；而本研究之界定是以12歲至18歲的年齡，此階段的學生包括：國中一年級至高中三年級，因此本研究所指的青少年是指就讀台灣中部的台中市所屬的高中及國中的學生為本研究的對象。

## 二、休閒阻礙

當無休閒興趣且根本不參與的人願意參與一項活動，但有一個或一個以上的阻礙影響了他們參與活動的意願(Jackson & Searle, 1985)。本研究休閒阻礙係指人們有意參與某項休閒活動，但某項或多項的阻礙影響而中斷其活動的持續或減少休閒活動參與的頻率，進而感到不愉悅。本研究係以研究者自編的「休閒阻礙量表」上之得分而言，將休閒阻礙的因素區分為心理、生理、場地設施、外在環境等四大層面，得分越高，參與阻礙越高。

## 三、課業壓力

學童在課業學習過程中，感受到來自個人因素、外在環境對課業表現的要求，知覺到環境中有礙課業表現的干擾因素，在評估自己的能力和可因應的資源，自覺無法達成要求排除干擾，經其主觀評估後形成的一種被壓迫的感受，進而引發身體上、認知上、情緒上和行為上的連鎖反應(林銘宗，1999)。本研究之課業壓力係指課業學習過程中所引起的壓力，而影響學習者本身心理及生理負面狀況或產生不愉快的感覺。在本研究中，係以研究者自編的「課業壓力量表」上之得分而言，包括：自我壓力、家庭壓力、師長壓力、同儕壓力等四個層面，此四個層面得分越高，表示課業壓力越大。

## 四、健康狀況

身心健康不只是身體健康沒有生病，還包括心理的和社會的各個向度的安適狀態(蘇國興，2004)。本研究之健康狀況係指心理、生理與社會等三方面的適當狀況，不但是沒有病痛，而且是積極快樂的面對人事物的表現，在本研究中係以研究者自編的「自覺健康狀況量表」上之得分而言，由受試者自評心理健康、生理健康與社會健康等三層面的自覺健康狀況，得分越高者表示其自覺健康狀況越好，對於自己的身心健康作一個全面性的評估。

## 第貳章 文獻探討

現今在學的青少年學子們由於受到社會快速變遷，以及文憑至上的教育心態的影響下，每日的沈重的課業外還得上補習班學才藝或課後輔導，及父母的望子成龍或望女成鳳的關注壓力，參與休閒活動阻礙的因素或限制漸漸增多，以致於長期在過重的課業壓力下渡過，導致影響身心健康狀況的發展。本章主要對本研究所涉及之相關理論加以探討，並試圖從相關理論建立本研究之架構，本章共分四小節：第一節為休閒阻礙的理論與相關研究；第二節為課業壓力的探討與相關研究；第三節健康狀況的定義、內涵與相關研究；第四節本章結論。

### 第一節 休閒阻礙的理論與相關研究

本節主要針對休閒阻礙相關概念義加以探討，並建立本研究之架構之完整性，第一部分是休閒的定義；第二部分是休閒阻礙的意義、模式與分類；第三部分是青少年休閒阻礙的實証研究。

#### 一、休閒的定義

「休閒」一詞的英文是leisure 係源自拉丁語中的licere，其原意是指「被允許」(to be permitted)，licere 又係源自schole 是指擺脫生產勞動以後的自由時間或自由活動（許義雄，1980）。陳定雄(1994)指出英文的leisure來自於中世紀的英文licere；中世紀的英文licere來自古代法文的leisir，此外希臘文中餘暇Schole為英文School，Scholar，以及拉丁文Schola等字的字源。從中文字源的觀點看，「休」字是人與木合成的，其意向是人依靠著樹木或是人坐在樹下，因此「休」有休息、休憩、休養等帶有暫時停止勞動的意思(呂建政，1999)。盧英娟(2001)也提出閒是有門與月合成的其意是「門中鑲著一輪明月」，此時是獨處或靜思，與親友相聚，因此「閒」也是安閒、閒適的意思。所以休閒是指一個人自主性的分配時間，以暫時遠離勞累，拋開煩惱的從事紓解心智精神層面的活動。

根據Park(1979)將休閒界定為三種方式，第一種是一天24小時內扣除非休閒

的時間，第二種為不是指某一段時間，而是活動的特質或個人所從事的活動，第三種為休閒是剩餘時間和休閒是如何的狀態有異曲同工之處。另外，休閒的意義也有不少國內外學者就時間、活動、經驗三方面來探討：

(一)時間方面：林振春(1986)休閒是工作和其他社會任務以外的時間；Neulinger(1982)指出西方社會學家常以閒暇時間或自由支配的時間來定義休閒。

(二)活動方面：黃麗蓉(2002)休閒是在工作、家庭及社會等種種義務之外，個人依其所好而從事的活動，而休閒是所有活動的目的。Dumazedier(1974)從活動的內容要素來界定休閒：「休閒是一種除了工作、家庭及社會義務以外的活動，而人們依自己的意志選擇從事某些休閒活動，目的是為了休息、放鬆，或者增加智能及自由拓展個人的創造力」。

(三)經驗方面：呂建政(1996)則認為休閒是一種存在狀況，這種「存在經驗的休閒觀」是富於精神性或宗教性的休閒觀；因此，休閒是一種活出自我，甚至超出自我存在經驗，換言之，休閒也可以說是一種理想的生活境界。就行動而言，強調的是個體的存在感與實際行動(王福生，2003)。

整體而言，休閒即是在自由的時間內，個體將自己全心投入活動中，並獲得許多感受。但無論是以何種觀點來界定休閒皆有其限制存在(連婷治，2000)。休閒之積極意義包含有益身心、舒緩壓力、提升名望、再生活力、恢復體力等(李明榮、利志明、張文耀，2000)。DeGrazia(1964)認為休閒是一種存在狀態，是一種處境，個體必須先了解自己及周遭的環境，進而透過活動的方式去體驗出豐富的內涵，因此，很少有人能真正進入休閒之境。

綜上所述，研究者認為休閒在時間方面的定義是指人們去除維持生活所需的時間，所剩餘的時間，稱為空閒時間或閒暇。從活動方面來說，在免去義務、責任所從事的較自由、個人或團體的活動，皆可稱為休閒活動。就經驗而言，著重於個體的內心感受的休閒體驗。在本研究中的休閒係指在空閒時間或閒暇之餘，可免去義務、責任所從事較自由、個人或團體的活動，以達到自我身心愉悅狀態。

## 二、休閒阻礙的意義、模式與分類

### (一) 休閒阻礙的意義

休閒阻礙研究的開始是由美國ORRRC(Outdoor Recreation Resources Review Commission)於1960年代所做的一項全國性的戶外遊憩活動調查，其重點為那些影響遊憩活動參與的外在阻礙因素，直到了1980年代，研究的主題漸漸複雜，社會心理方面的因素被認為是重要的一點，因此學者們一致同意在是否有參與休閒活動之間存有許多不同類型的阻礙因素(Mannell & Kleiber, 1997)。因此休閒阻礙之概念剛開始只是推論性的研究，無實證上的支持，直到研究主題的多元化，才統整出休閒阻礙的概念。在休閒阻礙的研究中，一開始多使用「barrier」，後來則改為「constraint」。兩者間除了用詞的不同外，還包括語意及概念的不同，「barrier」假定個人對某項休閒有興趣，但外在因素阻礙個人的參與，「constraint」則假設個人對休閒之興趣是有限的。「barrier」強調「介入個人休閒偏好和參與之間的變數」，容易讓研究者將焦點放在休閒阻礙的因素歸類，並著眼於單一類型的結構性阻礙，無法一窺休閒阻礙的全貌。

此外，其假定休閒偏好、阻礙和參與之間僅有一個關係存在，即當個人偏好存在時，若遇到阻礙的介入，其結果將是「非參與」，因此「barrier」這個名詞，受到許多的批判。近來，研究者改採「constraint」意指「介入個人偏好活動和參與間的任何變數」，如此一來，休閒阻礙的範圍更廣泛，不止於介入因素，還包括個人的態度與行為，即影響個人做決定時的所有因素，也提出休閒阻礙是可以克服的(許建民、高俊雄，2000)。

當人們願意參與一項活動，但有一個或一個以上的阻礙影響了他們參與活動的意願。本定義所指的人們，包括那些原本即無休閒興趣且根本不參與的人在內(Jackson & Searle, 1985)。在Jackson & Searle提出休閒阻礙的定義後，國內外學者也都提出了自我的觀點與定義：

Ellis and Rademacher(1987)則認為休閒阻礙是指任何阻止或限制個人經常性

或持久性參與休閒活動的因素。

Crawford and Godbey(1987)則指出，人們原本存有一項休閒偏好，但由於休閒阻礙因素的介入，使得此休閒偏好無法實現。

Jackson(1988)將阻礙明確的界定在凡偏好一項活動，但受到干擾以致於無法參與此項活動的任何因子，皆視為阻礙。Henderson(1991)認為休閒阻礙係指任能可能抑制個體參與休閒活動、降低參與時間以及妨礙個體獲得休閒滿足感的所有成因。

鐘瓊珠(1997)將休閒阻礙定義為抑制或減少休閒活動參與次數或愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因素。

張玉玲(1998)指出休閒阻礙是個體內的阻礙因子會與個人的休閒喜好和能力有關，當個人對休閒失去興趣後或無法自主去選擇喜好的休閒運動時，便會產生個人內在休閒阻礙，而當人際阻礙發生時，亦會直接造成個人對休閒參與的阻礙，當個體外在因素的結構性阻礙發生，對於個人喜愛的休閒參與發生限制，亦使休閒無法達到滿足感。

沈易利(1999)則認為現代人雖然有充分的自由可以選擇與參加休閒運動，但是由於中外社會與各地文化互有差異，觀念上也相同。因此仍有很多的阻礙因素存在，這些因素亦造成民眾有不同原因而無法從事休閒運動。

陳藝文(2000)認為休閒阻礙係指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意斷參與一項休閒活動，這些因素即稱之為休閒阻礙。

林佳蓉(2001)則是認為休閒阻礙是強迫或非強迫地中斷或限制個人參與某項喜好的休閒活動的因素。

陳信安(2001)指抑制或減少休閒活動參與次數和愉悅能力的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因素統稱為休閒阻礙。

劉芳遠(2001)將休閒阻礙定義為影響休閒活動參與的任何相關因素：包括

避免參與、中斷參與或減少參與休閒活動的次數和時間。

金蕙蓉(2002)認為休閒阻礙為一件隨個人因素、社會因素與休閒運動資源因素產生變化，並且以阻斷參與念頭與實際行動和降低參與樂趣的各項原因，而這些原因彼此之間隨著個人內外條件而有所不同，但當這些因素發生時，休閒參與將立即性受到影響。

謝鎮偉(2002)將休閒阻礙定義為是指抑制或減少休閒運動參與次數或愉快感的種種因素；也就是在休閒運動行為過程中，阻止或限制個人參與的頻率、持續性及參與品質的因子。

賴家馨(2002)將休閒阻礙定義為：任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某項喜好的休閒，或是減少個人參與的慾望，降低參與過程中所獲得的滿足感之因素。

陳藝文(2002)本研究將休閒阻礙定義為：指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素統稱為休閒阻礙。

簡鴻檳(2003)休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉悅能力的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒頻率、持續性及參與品質的因素統稱為休閒阻礙。

王薰禾(2004)將休閒阻礙所下的定義為任何抑制或降低參與休閒運動時間、次數、需求、品質的影響因素。

陳振聲(2004)休閒阻礙可定義為任何影響一個人休閒喜好、休閒參與決策過程，及休閒遊憩體驗，而導致其無法、不願意或減少參與休閒活動的因素統稱為休閒阻礙因素。

綜上所述，得知休閒阻礙的焦點並著眼於單一類型的結構性阻礙，因為無法瞭解休閒阻礙的廣泛性，不止於介入因素，還包括個人的態度與行為，且提出休閒阻礙是可以克服的。國內外學者將休閒阻礙是指限制個人經常性或持久性參與休閒活動的因素，由於休閒阻礙因素的介入，干擾以致於無法參與此項活動降低

參與時間以及妨礙個體獲得休閒滿足感。或者是抑制及減少休閒活動參與的頻率，進而降低其愉悅感及動機皆稱之。研究者將休閒阻礙定義分為狹義及廣義兩種，狹義的休閒阻礙是指人們有意參與某項休閒活動，但某項或多項的阻礙因素影響而中斷其活動的持續性或減少休閒活動參與的頻率，進而感到不愉悅。廣義的休閒阻礙指介於影響休閒參與的知覺、動機或決定到能否參與活動的種種原因，皆可稱之。

## (二) 休閒阻礙的模式與分類

休閒阻礙是由Crawford and Godbey (1987) 歸納統整出各類的研究，將阻礙個體休閒喜好與休閒參與的影響因素歸納為三種類別，第一種是個體內在阻礙 (intrapersonal barriers)：係指個人的心理狀態以及歸因與休閒偏好相互影響，進而在偏好與參與之間形成了阻礙，個體內阻礙包括壓力、沮喪、焦慮、信仰、親屬或非親屬參照團體之態度、較早的社會化進入明確的休閒活動、自我技巧感以及主觀評價適當有效之不同休閒活動；第二種是人際阻礙 (interpersonal barriers)：是人際互動或是個人特質之間關係影響的結果，例如一對姐妹，其中姐姐產生了內在阻礙，此阻礙就會伴隨著姐姐進入姐妹關係中，因此影響他們參與偏好與明確的休閒活動，換言之那些阻礙的出現起因於姐妹間的互動。像這種的阻礙可能且不但相互影響休閒偏好與隨著後可能的休閒參與，而且亦影響穩定參與的休閒活動；第三種是結構阻礙 (structural barrier)：係指介入休閒偏好與阻礙之間的因素，結構性阻礙包括家庭的生命週期、家庭收入來源、季節、氣候、工作時間、可利用的機會 (或是有用的知識)，以及參照團體的態度關於適當明確的活動。

此阻礙因素模式又經Crawford, Jackson and Godbey(1991)進一步地修正，成為單一整合性的決策過程模式，即這三種阻礙是以階層 (hierarchical) 方式來運作的，模式如圖2-1。休閒阻礙的第一個層級是「個人內在阻礙」，包括個人實質的狀態與特質，指個人對於休閒活動的評價，影響休閒的選擇和參與。當個人內在阻礙消失或經過個人的努力將內在阻礙克服後，才能進入「人際間的阻礙」

的階段。人際間的阻礙指人與人之間互相影響的結果，尤其是參與兩個人以上的活動，更容易遭遇到人際間的阻礙，但此阻礙對於個人性活動影響較小。當協調、調整，適應人際阻礙後，個人則能面對下一個階段「結構性的阻礙」，其包括：金錢來源、能夠運用的時間和機會等。若三類型的阻礙因素都能被克服，則個人將順利參與休閒活動，否則不然。由此可知，當個人內在阻礙無法被克服時，則瞭解個體不參與休閒活動之其他阻礙因素，似乎就不那重要了（引自Mannell & Kleiber, 1997）。

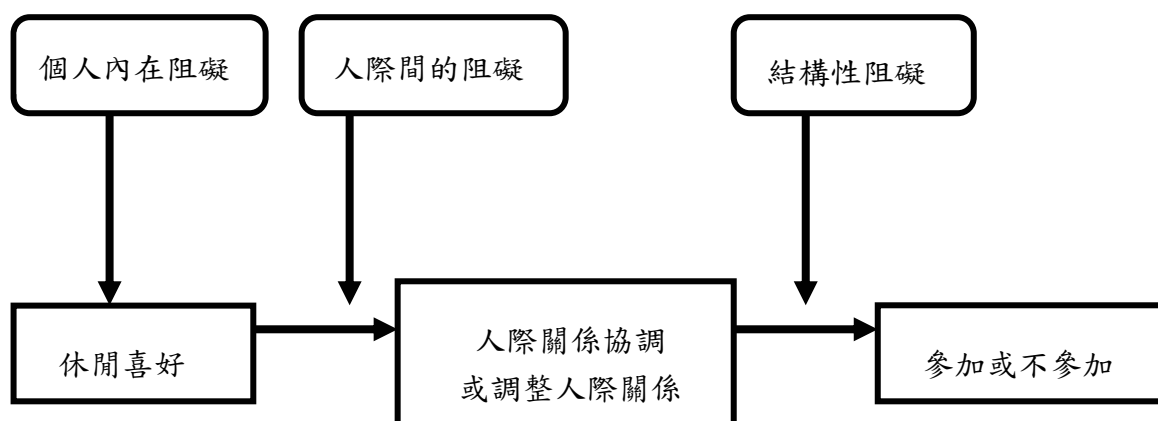


圖2-1 休閒阻礙階層模式圖

資料來源：Crawford, Jackson & Godbey (1991)

此休閒阻礙的階層，說明個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性阻礙的出現是有先後順序的，且連續地影響個人參與休閒，模式也說明了休閒阻礙是如何影響休閒喜好及參與。此阻礙階層的設定從最近的「個人內在阻礙」至最遠的「結構性的阻礙」，意味著「個人內在阻礙」是最基礎的，也是最有影響力的，而最遠的「結構性的阻礙」之影響力最小。即當個人內在阻礙存在時，如：負面態度、對參與的期望較低，則個人不可能對休閒有偏好或參與的慾望(賴家馨，2002)。Henderson, Stalnaker and Taylor(1988)則將阻礙分為中介性阻礙因素(Intervening barriers)與前置性阻礙因素(Antecedent barriers)，兩者以偏好的形成作分界，「中介性阻礙因素」指休閒偏好已形成，而影響休閒參與的因素，如金錢、時間、友伴、氣候、交通等；「前置性阻礙因素」則是指會影響休閒偏好形成的因素，如：性別、角色、情緒、需求等。

不同學者對休閒阻礙的因素分類就有所不同，Ellis and Rademacher (1986)將休閒阻礙分成個人及環境等二類。Alexandris, Tsorbatzoudis and Grouios, George (2002)將休閒阻礙分為七個層面：第一個是個人心理層面，包括擔心造成疲倦、受傷，健康問題，不適合參加，沒有信心；第二個是時間層面，包括工作太忙、家庭責任、社會責任、影響生活起居、沒有時間；第三個是缺乏知識層面，包括不知道去哪參加、無人教導、不知道去哪學習、專業技能不足；第四個是設施層面，包括設施過於擁擠、設施不適合、不喜歡提供的活動、設施品質不良；第五個是可及性層面，包括交通時間太長、住家附近缺乏機會、沒有交通工具、無法負擔費用；第六個是同伴層面，包括朋友沒時間、沒人陪同參與、朋友不喜歡參加；第七個是興趣層面，包括沒有興趣、同伴不喜歡、不喜歡社交場合。Jackson(1993)利用因素分析將 15 種阻礙原因分為：社會孤立、易達性、個人及費用、時間、設備等五類因素。Raymore et al.(1993)以 Toronto、Ontario、Canada 三所中學的學生，共 363 位為受試對象，利用驗證性因素分析將阻礙因素分為個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性阻礙三類，且支持 Crawford, Jackson and Godbey(1991)的三類型阻礙是有階層性的。Franck & Van Raiij 概念性地將阻礙分為內在阻礙 (Internal Constraints) 及外在阻礙 (External Constraints)。內在休閒阻礙包括：個人的生理狀況(健康及體能因素)、休閒參與動機、知覺休閒重要性的程度、需求的滿足、壓力狀況、個人能力、知識興趣以及對休閒活動之便利性評估等；外在休閒阻礙則有：缺乏時間、金錢、地理上的距離、設施缺乏等(引自謝淑芬，2001)。

陳春壅(2000)以宜蘭縣民眾為對象，將休閒阻礙因素分為時間與空間的障礙因素、個人心理障礙因素、活動水準低落因素、藝文訊息素養障礙因素、時尚偏好因素、家庭與工作障礙因素等六個休閒阻礙因素。蘇振祥(2001)研究正心中學學生休閒活動之阻礙因素發現，學生受休閒阻礙三類型層面的影響依序為：個人性阻礙、結構性阻礙及人際性阻礙。陳怡如(2002)以質性研究的方式，對六位單身女性輔導教師進行深度訪談，研究發現，影響休閒參與及體驗的因素主要有：

個人背景因素、家庭環境因素、社會環境因素。陳葦諭(2003)利用主成分法進行因素分析，將休閒阻礙縮減成：個人阻礙構面、能力阻礙構面、社交阻礙構面和機會阻礙構面。簡鴻檳(2003)綜合出會影響青少年參與休閒活動的阻礙類型為個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙。王薰禾(2004)將休閒阻礙因素整理成個人因素、社會和生活因素、參與機會因素等三個因素。

綜上所述，影響參與休閒活動的阻礙類別為個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙等三類型為主。而其休閒阻礙因素有性別、時間、缺乏金錢、健康情形、場地設施、同儕因素、家人父母師長不同意、興趣、課業、個人技巧、交通因素等。休閒阻礙的分類因研究對象、研究方法而有所不同，研究者將休閒阻礙的因素有個性、家人及朋友的看法、時間、體能、健康、場地設備、環境、距離等，且分為四大類型，包括心理層面、生理層面、場地設施、外在環境等休閒阻礙因素。

### 三、青少年休閒阻礙的實証研究

國外的文獻除了提出對休閒阻礙的定義外，也認為休閒阻礙是指任何阻止個人經常性休閒活動的因素或者是受到各種干擾的因素，而使得無法參與讓項活動皆稱之(Crawford, Godbey, 1987; Ellis & Rademacher, 1987; Jackson, 1988)。Dattilo and Murphy(1991)也強調經濟能力、閒暇時間、機會的獲得、社會態度、健康狀況、休閒技巧等六個因素，會深深影響個人休閒的選擇。Bialeschki and Henderson(1986)將樣本區分為使用者及非使用者進行研究，涵蓋內部及外部阻礙因素，研究結果顯示超過一樣曾遭遇休閒阻礙。因素以時間為主要，其次是缺乏資訊、金錢顧慮、健康因素、距離等，也指出在年齡、性別上都有顯著的統計差異。Napier, Baron and McClaskie(1986)也指出場所的設施、缺乏資訊來源、家人與朋友的不參與因素、沒有足夠技巧會影響休閒參與的機會。至於國內學者對青少年的休閒阻礙因素探討，依研究對象的不同，休閒阻礙的因素也有所不同。

黃文真(1986)提出國中學生休閒困擾有課業太多、零用錢不夠、缺乏同伴。

陸光(1989)及國休閒教育推廣學會與金車基金會(1993)則指出，台灣地區青少年休閒參與的型態主要受到下列因素的影響；1.個人因素：包括個人特質，如性別、年齡、教育水準、個人興趣、能力、人格特質等等。2.家庭因素：包括家庭結構、家人的互動與凝聚力、父母教養方式，及居住的環境。3.學校因素：包括學校周圍環境，學校學習環境及同儕團體的影響。4.社會因素：包括媒體的影響、政府的政策、社區裡的遊憩設施等。5.文化因素：包括讓地區的歷史與文化的特質(引自余嬪, 1998)。

許義雄(1993)的研究發現，青少年參與休閒活動的前五項阻礙因素依序為興趣、時間、個性、同伴及經費。

陳德海(1996)以南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之研究中發現，影響運動參與的最主要因素是興趣，再者因為友伴所造成的阻礙，其造成影響因素依序有經費、場地器材設備、休閒運動技巧、體力及健康問題、指導人員、個性、交通工具、休閒運動訊息等。而且研究結果顯示，可說明青年由於課業繁重、工作壓力、以及無經濟基礎等因素，在時間與經費上形成阻礙了休閒活動的參與。其中，男生在場地設備及器材裝備上較女生的阻礙程度為高；女生則在安全因素及課業壓力上較男生的阻礙為多。

許天路(1993)以私立南亞工專746名學生為研究對象，發現參與休閒運動的阻礙因素依序為興趣、時間、場地設備、升學等。張少熙(1994)在青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究發現，青少年參與休閒的阻礙因素依序為：課業壓力、時間、家人態度、同伴、安全因素、器材裝備、興趣、場地設備、技巧及經費等十項。

鄭天爵(1994)以宜蘭農工專校五專低年級的學生為對象，研究長假日（寒假、春假）與自家外休閒活動特徵，研究指出不同的假日、不同的休閒活動均有不同的中介阻礙因素：春假以天候因素為主，寒假則以時間因素較高。觀光旅遊以時間、金錢因素為主，郊外型 and 都市型休閒活動則為同伴因素。

黃立賢(1996)研究專科學生休閒興趣之相關因素發現，專科學生休閒參與的

阻礙因素主要為：時間的限制、零用錢不夠、沒有適當的場地、缺少同伴、課業的壓力等。時間的限制，反應了目前專科生已從就業的趨勢轉變為升學的趨勢，由於課業的壓力，導致休閒的時間不足。而經費、場地、同伴也是專科學生參與休閒活動時不可忽視的阻礙因素之一。

余嬪(1998)指出阻礙國中生不能參與休閒活動的原因是沒有時間、沒有錢、缺乏設備、沒有機會、缺乏社交技能及父母不鼓勵等。

黃金柱(1999)針對青少年休閒運動現況、需求暨發展對策的研究中提出，影響青少年休閒運動的因素包括個人因素、家庭因素、社會因素、體育法令、體育教學因素、文化生態等各層面的因素(引自金蕙蓉，2002)。

何福田(2000)探討青少年適應與休閒活動規劃，指出青少年參與休閒活動主要受到家人、同學、零用錢、時間、訊息、場所之影響。

蘇振祥(2001)研究正心中學學生休閒活動之阻礙因素發現，前五項阻礙因素依序為：興趣、個性、場地設施、時間因素、過去經驗。

胡信吉(2002)研究花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素發現，以課業因素的阻礙最大，其強弱程度的排序情形依序為課業因素、外在因素、師長因素、個人因素、休閒資源。

鮑敦珮(2002)對中部地區青少年選擇休閒場所之相關因素實證研究發現影響青少年到休閒場所從事休閒的阻礙因素前十名有零用錢不夠、時間上的限制、父母親不鼓勵、場所不安全、無交通工具、交通不便、父母親管教嚴厲、缺少同伴、沒有適當的場地、相關技巧或能力不足。

簡鴻檳(2003)也指出我國青少年休閒活動參與之阻礙因素為，課業太多、休閒時間少、金錢限制、休閒設施不足、興趣、父母影響、同伴與資訊不足等。

梁玉芳(2004)發現青少年的休閒阻礙以缺少時間、興趣、友伴、個性及金錢為影響休閒的因素。

綜合上述，青少年從事休閒活動，常常存在著許多阻礙的因素，以致無法滿足他們參與活動的需求。而這些阻礙的因素，包括興趣與個性上的差異、時間的

缺乏、經費的不足、缺乏同伴、場地設備的缺乏、長輩的影響等。青少年主要的休閒阻礙是課業壓力(黃文真，1986；張少熙，1994；胡信吉，2002；簡鴻濱，2003)。所以要加強改善休閒活動資訊系統和傳播管道，以正確地和適時地使青少年得知相關休閒活動舉辦的機會，再者是休閒環境、設施、安全的管理，加上青少年的課業太多及繁重，造成參與休閒活動的頻率降低。青少年正處於人格成長與社會適應的重要關鍵時期，此時期青少年的生理、心理、情緒、價值觀及社會發展在質量上都有極大的改變。所以適當而正確的休閒活動，更有助於青少年未來良好發展。休閒活動對於青少年的成長具有積極而重要的意義，休閒活動是一個人心理需求的表示，也是自我概念的顯現(許義雄，1993)。休閒活動對於正值活力的青少年而言，具有調劑身心、促進健康的功能，在規律的參與休閒活動可以增進身心健康(黃德祥，1991；黃立賢，1996；嚴祖弘，2001)；並且休閒活動的參與，提供青少年去嘗試他們的能力，均衡他們的生活(余嬪，1998)。休閒對於青少年本身更有其重要功能與價值，所以瞭解休閒阻礙的因素、進而探討休閒阻礙與課業壓力的相關與重要性就更加彰顯了。

## 第二節 課業壓力的探討與相關研究

本章節將課業壓力加以探討，第一部分是壓力的定義；第二部分是壓力的來源；第三部分課業壓力的定義、來源及實証研究；第四部分壓力對健康的影響。

### 一、壓力的定義

「壓力」的最早概念源自於物理學和工程學，係指物體受到外力作用所產生的一種抗力(蔡素美，2003)。根據Selye的研究，人類面對壓力時其生理反應都是一樣的，腦下垂體會分泌某種荷爾蒙刺激腎上腺素，幫助身體對外界刺激採取緊急措施(Selye, 1979)。國內外學者亦相繼提出壓力的定義。例如:邱憲義(1997)認為壓力是知覺情境有礙其表現所產生的負向情感而影響其生理與心理狀態。程一民(1996)壓力是指個體面對刺激事件時，個人評估此一關係對他造成負荷或個體資源無法應付且危及個人福祉及身心健康的反應。Everly and Rosenfeld(1981)則認為壓力是對某些刺激經驗所產生的緊張和焦慮感受。Martin and Schermerhorn(1983)認為壓力是個人對環境中的要求、限制與機會所產生的主觀知覺，進而發生的正向或負向反應狀態。

在事實上，有關研究壓力的文獻由於研究者研究壓力的角度與重點不同，時至今日，就壓力的定義而言，仍難以統一明確或具體的描述。學者蔡素美(2003)對於壓力的定義，將之歸納「刺激型定義」、「反應型定義」、「互動模式」為三類：

(一)刺激型定義：把壓力視為一種刺激，將外界的刺激視為壓力，強調造成壓力的壓力源，而個體對外在壓力源的反應即為緊張。以刺激型定義之研究如：蔡孟珍(2001)壓力來自於個體與外在刺激無法契合，經個人評估後，感到身心無法負荷時所做的反應。Helms(1996)壓力來自於個體知覺到對其自尊、安全或生活方式造成的威脅

(二)反應型定義：把壓力視為一種反應，此觀點視壓力為個體對環境刺激所產生的整體性反應，強調個人對內外環境(壓力源)的刺激所做的某種特定反應

以反應型定義之研究如：張春興(1991)個體生理或心理感受到威脅時的一種緊張狀態，此種緊張狀態使個人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。藍采風(2000)的觀點則較為廣泛，其認為：壓力是指個人對外界的一種反應，舉凡外界的人、事、物都能造成個人生理與心理的反應。Miller(1987)壓力是一種緊張的狀態，起因於個體對內外有要求與壓迫的回應。

(三)互動模式型定義：認為壓力來自於個體與環境間交互作用所產生的結果，強調壓力形成於刺激和反應之間的過程，且此過程是個體主動的認知評估和因應。以互動模式型定義之研究如李明宗(2000)壓力是指當個體在面對外界要求某種特定事件刺激的情況下，個體所做出的身心適應反應，而此反應乃是依據他個人過去的經驗、人格特質或心理認知歷程為媒介所產生。Rober & Angelo(2001)由外界行為、情境或事件造成特殊的生理或心理需求，因而引起個人產生的心理調適反應歷程。

綜合上述學者對壓力的定義得知，壓力是由個體、環境及反應結果之間的關係面對具威脅性的情境時，因一時無法消除威脅、脫離困境而產生的一種被壓迫的感受、或緊張狀態，而這種感受或緊張狀態是不愉快甚至是痛苦的感受。研究者則認為壓力是一種自我對於外界的人、事、物所產生的結果，而結果無法符合自我的要求所造成的心理或生理負擔的感受。

## 二、壓力的來源

人們在日常生活中，週遭的刺激事件，常成為壓力源，其中包括生活事件、工作現場、以及週遭的人、事、物等，可見壓力源無所不在。而持刺激論的學者認為，壓力來源是環境中的刺激或生活事件；持反應論的學者則認為，壓力的來源是來自於個體對內外有環境事件(壓力源)所產生的生理或心理的反應；至於持互動論的學者認為，沒有絕對或必然的壓力源，壓力來源是指促使個體產生壓力反應的任何情境或刺激，這些情境或刺激經個體評估為壓力。

張春興(1991)將壓力源分為三大類：1.生活改變：個人生活秩序的重要改變。

2.生活瑣事：日常生活中經常遇到且無法逃避的瑣事。3.心理因素：個人內在的心理問題，如挫折、心理衝突。

王以仁(1992)將壓力源分為四種：1.重要生活變動。2.生活小困擾。3.災變事件。4.長期的社會問題。

郭靜晃、王淑芬、呂素美、李淑娟、徐錦鋒、張英陣(1994)認為壓力源會促使個體產生壓力反應的情緒或刺激，包括生活環境方面、災變事件的發生或是日常生活中發生重要變化或正面與負面的改變，皆是壓力源。

朱敬先(1995)認為，壓力事件包含五大類：1.重要生活事件。2.生活中的困擾。3.災變事件。4.長期的社會事件。5.心理困擾等。而前四項屬於外在事件，而第五項屬於心理因素困擾。

張琰(1999)認為壓力的來源可以分為四大類：改變、悄悄近身的壓力、個人特性以及環境壓力等。

藍采風(2000)將壓力來源從廣義來說明係指外在的生活需求或內在的態度與思維二方面。亦指在我們每日生活中均存有潛在的壓力來源，這些壓力潛能有正向，也有負向，正向層面壓力可使工作與消遣到最高的效果，負向層面能使生活失去平衡。

張郁芬(2001)壓力源的種類，包括：1.重大變動的生活事件。2.日常瑣事。3.長期慢性個人或社會性壓力。4.人際相處的壓力。5.人力不可抗為的自然災害。

曾月菊(2003)提出壓力源是指造成生活變動或習慣改變的事件，舉凡生活中可以改變的人、事、物，都有可能成為壓力的來源。

蔡婉莉(2002)也指出青少年壓力的主要來源有五種，分別是學校壓力源、家庭壓力源、同儕壓力源、自我及成長壓力源、社會壓力源以及青春期身心的壓力源。

Benner(1984)認為壓力的來源，可能包括來自於心理的、生理的、社會領域等各層面。一般而言，生活中的改變都有可能成為壓力的來源。

Compas(1987)所提出的壓力源則分為三種型態：1.快速緊急的壓力源，包括

重要生活事件、日常瑣事、規範的事件、不規則的事件及生活上的改變。2.長期慢性的壓力源，包括環境條件的剝奪、不利於個人創造的環境、債務及重複發生的事件。3.人際間互動的壓力源，係指個人與父母、情侶、同儕或同事間的溝通互動、理念不合的相處，所產生的長期壓力。

Epstein(1998)發現大學生主要的壓力源有兩種：1.造成困擾的事件。2.無法控制之事。總而言之，壓力的來源相當多樣複雜，可能來自心理的、生理的、社會領域等層面。更簡約而言，壓力源來自內在心理因素的衝突與外在人事關係兩方面的因素，時時處處都有潛在壓力源。

綜上所述，壓力的來源可分為生活層面、心理困擾、災變事件等。因此學生可能進入繁忙沈重的求學中，可能受到學業的壓力、生活壓力、心理壓力等，逐漸失去時間的分配，因而缺乏從事健康的休閒活動，首當其衝的即是影響身心的健康，所以我們應當教導、協助中學生學習控管自身的壓力源，並藉由從事休閒活動讓身心獲得再創造及抒解壓力。

### 三、課業壓力的定義、來源及實証研究

#### (一)課業壓力的定義

學生最常面臨的壓力主要來自於學校，例如家長或教師的學業成績期，考試、課業補習、同儕間的相處、作業無法準時交、上課要背書或抽考、學習上的困惑等等課業壓力，許多學者也對課業壓力所下定義。

林銘宗(1999)將課業壓力定義為：學童在課業學習過程中，感受到來自個人因素、外在環境對課業表現的要求，知覺到環境中有礙課業表現的干擾因素，在評估自己的能力和可因應的資源，自覺無法達成要求排除干擾，經其主觀評估後形成的一種被壓迫的感受，進而引發身體上、認知上、情緒上和行為上的連鎖反應。蔡素美(2003)定義課業壓力知覺到環境中有礙課業表現的干擾因素，經其主觀評估自己的能力以及可因應的資源，自覺無法排除干擾而形成一種被壓迫的感受。王淑卿(2004)將課業壓力定義是對自己的期許、父母的期望、學校因素的課

業壓力。Helms(1996)在學校壓力的研究中界定課業壓力的變項為：學生對他們課業表現或成就的知覺。

由上述課業壓力的定義中得知，構成課業壓力需具備三個條件：第一是個人自我能力與外在環境的要求交互作用下，所產生的狀態。第二是它已經造成個體身心狀況脫離正常功能而引起主觀不愉快感覺的心理反應。第三是課業壓力因學業有關所引起，涵蓋著求學互動的過程中，產生適應或不適應的問題。研究者認為課業壓力係指課業學習過程中所引起的壓力，而影響學習者本身心理及生理負面狀況或產生不愉快的感覺，都是課業壓力。

## (二)課業壓力來源及實証研究

目前我國學制下將聯考制度改為國中基本學歷測驗，主要是降低中學生的考試壓力及繁重的升學壓力，避免「一試定將山」的考試制度。然而現今青少年的主要課業壓力是升學主義的作祟，還是自我或師長的期許過高等壓力來源，值得我們去關切。

王文琪(1995)認為國中生在學習過程中最常感受到的壓力是考試壓力，而上課時則較少感受到壓力。由此得知，考試壓力雖包含自我的期許、同儕的競爭、師長的關切等層面，卻也瞭解中學生對學習感受的壓力是較小，則降低自我排斥課業的不良影響。

陳娟娟(2001)指出孩子在學校的成績是孩子感到最有壓力的，其次是家庭壓力及同儕壓力。

劉寶(2003)認為學習壓力來源有來自同儕取笑壓力、強迫學習壓力、課業壓力等壓力源。且父母管教態度關懷取向高，則學習壓力小；父母管教態度權威取向高，學習壓力大。顯示家長對子女的管教或期許會影響學習壓力的因素之一。

蔡素美(2003)將課業壓力來源分為個人壓力、父母壓力、老師壓力、同儕壓力等四大因素。

王淑卿(2004)則認為壓力來源有學業成就、自我或長輩的自我期許過高、同儕競爭等三大因素，也指出青少年是人生發展階段中變化最大的時期，其主觀的

身心變化和客觀環境的影響，使青少年在自我成長上面臨了以下多重問題：1.由於身體上性生理的成熟，使他感到性衝動的壓力。由於對性知識的缺乏和社會的禁忌，使他對性衝動的壓力不知如何處理。2.由於學校與社會的要求，使他對日益繁重的課業壓力，感到苦惱，對未來的方向茫然無知。因此。顯示中學生在性教育方面及學校與社會的要求都產生壓力，對於學生身心發展更有負面影響。

劉婉柔(2004)認為學習壓力的來源有來自課業、成績差距、同儕冷落、考試、強迫學習、他人取笑等等壓力源，研究結果也指出男生所感受到的「強迫學習」壓力比女生高，低家庭社經地位的學童較高家庭社經地位的學童，有較高的「課業」與「考試」壓力，「強迫學習」與其近視程度有關，若學童感受「強迫學習」愈高，其眼屈光度就會愈趨向近視。顯示課業壓力的不適當會影響學童的生理健康，正面性的壓力可以激發人的潛能，帶來愉快的心情。但負面性壓力則會帶來痛苦，甚至會惹起病症的壓力，導致心力交瘁。

White(1974)提出學校課業表現不斷的失敗會使孩子自尊受損、感到無望以及覺得自己無價值。

Madison(1978)研究發現美國的青少年因為父母介入其課業、過度的期待而造成很大的壓力。

Dukes & Lorch(1989)研究發現青少年對目前學業成就不滿意，而感到無望、空虛、缺乏生命意義及自我價值低與青少年自殺意念有關。

Greening & Dollinger(1993)也發現青少年成績低落，和逐漸增加的學業壓力和青少年自殺意念有關。Coney & West以青少年課業壓力量表對市區高中生施測，找出十個課業壓力因素，之後Jones & Hattie於1991年以12至18歲為研究對象，檢驗其因素，發現只有其中的同儕壓力、父母壓力、在學校成功的重要性和怕失敗四個因素得到支持(引自林銘宗，1998)。

由上述國內外的實証研究得知，國中學生課業壓力大也有可能是自我的期許，也因為父母介入其課業、過度的期待而造成很大的壓力，來自於同儕的競爭也是一個壓力來源。為了獲得師長的讚賞、同儕的讚美而許得較好的成績，同儕

間彼此競爭、彼此排斥，影響了同儕關係。綜上所述，研究者認為課業壓力的來源可分為自我壓力、家庭壓力、師長壓力、同儕壓力等，因此中學生可能在面臨課業壓力及學習社會化過程中，會逐漸失去時間的分配，因而缺乏身體活動，首當其衝的即是無法健康的成長，所以我們應當幫助學生學習控管並瞭解自身的壓力源，並藉由從事休閒活動讓身心獲得再創造及抒解壓力。

#### 四、壓力對健康的影響

由於社會的急速變遷，整體大環境的改變，對人類的生理或心理上均造成極大的威脅，近半個世紀，關於壓力與健康間的關聯性逐漸被重視與研究(吳英璋，1993；孫敏華，1995；陸洛、蕭愛玲，2001)，也都認為壓力與健康間確實有某種程度的關聯性存在。正面性的壓力可以激發人的潛能，帶來愉快的心情。但負面性壓力則會帶來痛苦，甚至會惹起病症的壓力，導致心力交瘁，且長期處於沈重的課業壓力之下，將缺乏成就感、降低學習熱忱、過分緊張、壓力過重的生活等，都容易使人焦慮不安，當茫茫然不知所措時，便會自暴自棄，導致青少年問題日趨嚴重。適度的壓力有助於學生學習，但過度的課業壓力則阻礙學生的學習，尤其中學生在面對壓力時所承受的壓力如無法承擔時，會導致學習倦怠，嚴重則會產生自殺偏激的意念，對於學生的快樂成長及身心健康更有負面影響。壓力對身心健康有直接或間接的不良影響，而個人的因應也可能直接影響個人健康(王桂珍，1991；Lazarus & Folkman, 1984)。Brannon & Feist(1997)指出壓力與身體疾病有關，包括頭痛、糖尿病、氣喘和類風濕性關節炎，此外壓力與負面心境和心境疾患顯現某些關係，例如憂鬱症和焦慮症。美國安全衛生部出版的<Stress at work>文中根據文獻整理出與壓力相關疾病：有心臟血管疾病、骨骼肌肉疾病、心理疾病、工作傷害、自殺、癌症潰瘍及免疫功能受損(NIOSH, 1999)。爾後亦有許多研究者關注於壓力對健康的影響。海洛德 沃夫(Harold Wolf, 1953)的壓力與頭痛的研究、恩格爾(Engel, 1955)的壓力與潰瘍的研究、海洛德 沃夫(Harold Wolf, 1965)的壓力與消化系統研究、勒聖(LeShan, 1966)

的壓力與癌症研究、費德門與羅先門 (Friedman & Rosenman, 1974) 的壓力與心臟病的研究等都是十分有名的壓力與疾病的早期研究，而新近又有心理學家賽頓 可恩 (Sheldon Cohen) 於1998年繼續其早期研究指出：雖然一年前一項單獨情境帶給個人高壓力的經驗並未證實會影響個人生病的可能性，但臨床實驗卻一再證實人體僅能夠接受短期壓力，任何長期性的壓力對記憶力與疾病的抵抗等身心狀態都會造成不良影響 (引自藍采風，2000)。

而因壓力過大而產生的疾病有心絞痛、哮喘、便秘、高血壓、憂鬱症、嘔吐等，壓力對身體所造成的影響無遠弗屆，所有身體器官都會波及，而且所有的疾病也會因壓力及焦慮而使病情惡化。精神處於緊繃狀態會造成體內生理的變化，這些變化就長期而言都是有害的(樂以緩，1991；李新鏘、林宜美、陳美君、陳碧玉，1999)。壓力對於身體方面有頭痛、血壓上升等；對於精神方面有鬱悶、不安等心理的情緒變化；在行動方面會企圖自殺或以暴力對於人。即使健康的人，也會出現生理的壓力反應，脫離適當的壓力承受範圍內，立刻就會呈現病態、引發疾病(現代生活編輯組，1994)。亦有文獻提出類似整理，歸納出高血壓、中風、冠狀動脈心臟病、潰瘍、偏頭痛、緊張性頭痛、癌症、過敏症、氣喘症和花粉熱、風濕性關節炎、背痛、TMJ症狀等疾病與壓力(潘正德，1995)。

鄭照順(1997)以2007位國、高中青少年為研究對象，發現不同的壓力源與身心症狀有關，其中自我期望壓力、溝通情感壓力、學校教育壓力、家庭管教壓力，及青春期壓力與身心症狀有高相關。鄒浮安(1997)探究高中生生活壓力與健康之關係時，發現生活壓力越大，心理健康越差。在各類主觀壓力與健康之各層面的相關中，有八個相關係數大於.45 以上，例如學校壓力與焦慮失眠的相關為.48，與健康狀況總分之相關為.52；個人壓力與身體反應之相關為.45，與憂鬱相關為.53，與健康狀況總分相關為.62。李蘭、曾東松、翁慧卿、孫亦君(1999)等人針對八十六學年度台北市全體國中學生進行抽樣問卷調查，共收集1477 為有效樣本，去探討青少年的健康危害行為，研究結果顯示：危害健康行為的比率會隨著學生的學業成就不同而有差異，學業成就差的學生有較高的比率會出現危害健

康的行為(引自鄭淑芬，2004)。當個體面臨壓力時，可能會出現各種不同形式或程度的生理反應，諸如心跳加快、血糖濃度增加、胃酸分泌變多、呼吸急促等等反應，然當個體長期處於壓力情境，將引發各種症狀及疾病，壓力所傷害的身體系統，包括神經系統、心血管循環系統、腸胃肝膽系統、肌肉系統、內分泌系統、皮膚系統及精神系統，都有可能受到影響(劉德鈴，2000)。廖孟秋(2001)提到壓力大時可能引起的疾病，如自律神經失調症、罹患流行性感冒、胃潰瘍、等。蔡婉莉(2002)生活壓力越大，國三學生罹患各種症狀的程度越高，亦即身心健康狀況越差。陳芳智(2003)提到長期性的壓力存在而導致腎上腺皮質醇濃度居高不下的狀況，因為腎上腺皮質醇濃度高與眾多的慢性疾病之間有密切相關，如體質密度降低、學習能力減弱等，長期下來，將使健康衰弱。簡芝妍(2003)認為持續的壓力容易使人體的免疫力下降。精神緊張、長期處於焦慮不安的狀態，會降低人們的免疫系統，進而造成身體內部各器官的疾病。

藍采風(2000)並非壓力來源帶來疾病，而是個人對壓力的反應情形可決定健康程度，對健康的影響有氣喘、胸及背部疼痛、糖尿病、失眠、身心疾病等，而壓力的後果是以它對個人與羣體健康的影響度來衡量。面對不同程度的壓力，個體常會呈現不同形式的特殊行為。在個人方面，輕度壓力會使個體產生進食、攻擊或性行為等生理性行為；中度壓力則會使人記憶力變差、注意力無法集中、脾氣暴躁等行為；至於高度壓力，將會導致壓抑、逃避、退化或攻擊等行為；在組織方面，壓力會產生績效降低、逃避責任、對組織及同事漠不關心、曠職等情形(張郁芬，2001)。陳娟娟(2001)也根據加州大學的研究發現提到某些孩子對壓力更敏感，而這些孩子的病情都比其他人嚴重，而尋找出應付壓力之道可以改善孩子的身體健康；也根據美國心理學家所做的發現，長期的壓力使人罹患感冒症狀的機率超過兩倍以上，而短時間的壓力則會引發感冒。一般而言，壓力對個體造成的影響，大致從個人的生理、心理及行為等三方面來探討，壓力對生理層面會有所影響，如頭痛、疲勞、高血壓、心臟病、腸胃道疾病和身體的免疫功能等(鍾政達，2003)。壓力的生理反應在意識層面上，是無法被控制的。然個體的心理

反應，卻是後天學習而來的，常決定於我們的知覺，或是對壓力事件的解釋。而個體面對壓力時的心理反應，會因人而異，而有不同的心理反應，諸如：焦慮、憂鬱、生氣、憤怒、冷漠、退化、幻想、不滿足、害怕、退縮、抗拒、投射、激動等心理反應，有些人甚至會出現精神官能性的身心症狀或類似精神疾病的症狀，如轉化症狀、慮病現象、幻聽或幻覺等(張郁芬, 2001；鍾政達, 2003)。鍾政達(2003)也指出壓力對行為方面有不良的影響，包括抽煙、喝酒、失眠和飲食過量等。生活壓力的強弱會負面影響生理與心理的健康狀況(曾蕓挺, 2004)。

由上述討論我們可進一步了解壓力為人體所帶來的各種衝擊；而青少年階段以課業壓力、學業成績的壓力為主，所以管理課業壓力的首要步驟是了解壓力並認識個人對壓力所能承擔的程度。當個人對壓力不能承擔時，便會有身心及人際關各方面的干擾與功能上的挫折。

### 第三節 健康概念的相關研究

本章節主要針對健康狀況，並建立本研究之架構之完整性，第一部分是健康的概念；第二部分是青少年健康狀況之影響因素；第三部分是健康狀況的測量工具；第四部分是休閒阻礙與健康狀況的相關性。

#### 一、健康的概念

健康是人類生存發展的要素，所影響結果不僅是個人還包括社會，健康本身即是一個複雜且抽象的概念，是一種主觀認知的狀態，人們依據自我價值如，文化、社會經濟地位、年齡、教育程度等的不同，對健康的定義皆不相同。世界衛生組織(World Health Organization)訂於公元2000年達「全民均健」的目標(health for all)，舉凡衛生政策的訂定與醫療資源的分配皆是以『健康』為依歸，故民眾的健康狀況即變的相當重要；而『健康』這名詞之概念是相當抽象的，其定義隨著社會的演變而有所改變，由最初的「健康—疾病」二分法中強調無病即是健康的觀念，發展成今多面向的模式(引自彭鳳美，2001)，同時也提到對健康定義是生理、心理和社會的安適狀態，而不僅僅是沒有病痛或不舒適而已。這樣的定義將健康的概念由純粹的臨床視野拓展到心理、社會的層面，再者，除了由疾病、虛弱的消極面來檢視，更加入達到安適(well being)之積極面的評估。吳英璋(1993)對健康的定義視為靜態定義，認為此階段並非一般人可達成，因此又提出動態的定義：「任何情況下，任一瞬間裡，個人對前述狀態的追求」。以此定義來看，即使是一個罹患癌症的人，在身體健康情況很差的情況下，只要他仍努力向前走，也算是「動態的健康」。

健康的定義乃由存在的人來決定；可由微觀及宏觀的角度看其定義：在宏觀來看，將健康觀念作整體回顧，從醫學觀點而言健康是發現疾病及減少疾病。預防醫學及公共衛生的觀點健康是預防疾病。從人道立場來說，健康是人類一切努力的重心。經濟面認為健康是要去除一切導致經濟和生產損失的因素。超物體系(super-biologic system)強調人是一個體系，它和自然環境的作用及調適。哲學

的觀點健康是強調潛力的存在，發揮自己的能力、自我實現。對生態學而言，健康是人和其他動態體系交互作用的效果。由微觀的角度分析，「健康」是當事人主觀的判定，自覺健康狀況是個體對自我健康現況的主觀評價，乃個人綜合其主客觀的健康經驗後所做的一種概括性的健康描述。此種自評的一般健康狀況能適切反應身體和心理上的健康狀況（鍾, 2001；Fillenbaum, 1979）（引自謝瓊慧，2004）。Downie, Tannahill and Tannahill(1996)認為健康有積極和消極二種定義，在積極方面是提昇健康，在消極方面則是不良健康的預防。Ware, Brook, Davis and Lohr（1981）認為健康含有三種意義：完整性，即對個人而言沒有事物之喪失感、適當的功能，即所有機能均可健全及有效的進行與安寧；而其對此健康的概念是來自於四個健康模式，分別為醫療模式、世界衛生組織模式、健康模式、環境模式，每個模式皆提供其對健康整體的定義（James, 1997），故其可說是符合身、心、社會功能，是一個相當完整的定義。彭鳳美(2001)認為以多面向的觀點解釋健康是較符合現今社會的脈動，對健康的定義為個人在環境中達到身體、心理和社會的安適狀態，而其可由身體活動功能、身體活動功能角色限制、身體疼痛程度、一般健康知覺、活力狀態、社交情況、心理健康狀態、情緒功能角色限制及一般自覺健康改變情形測量之。

真正的健康安適須在精神的、社會的、身體的、情緒的、智能的、職業的與環境的等七種安適成分，不斷的保持平衡(David, Michael & Frank, 1997)。黃桂(1994)指出一般所謂的健康，應包含了精神、肉體、社會性三方面的良好狀況而言，首先精神方面是心理健康的指標，能創造出符合自己幸福感的、有目標的生活；第二在肉體方面則是生理上的身體活動表現，如柔軟度、肌力等，有效地使用身體以維持體力；第三在社會方面則是將健康的身心狀況能應用於家庭、社會中，並且與成熟的社會人士保持良好的關係。張秋蘭(2000)也認為身心健康是一種動態的、隨生活變化而有波動的概念。人生發展過程中，對身心健康波動產生影響的因素包括個體對壓力的因應策略、與重要他人的情感依附、歸因型態...等。通常一般人對健康的概念，常存似是而非的觀念，認為只要身

體沒有生病就是健康。健康並不是單指身體不生病，生理的健康而已，健康包含生理健康、心理健康與良好的社會適應能力（林貴福、盧淑雲，2000）。蘇國興(2004)認為身心的健康不只是身體健康沒有生病，還包括心理的和社會的各個向度的安適狀態。

所以健康的觀念係指心理、生理與社會等三方面的適當狀況，不但是沒有病痛，更是積極快樂的面對人事物的表現，而且基本的生存需求外，還需更進一步追求美好的生命價值和幸福感。綜上得知，健康的定義分很多種，也有健康的模式，而且是以多面向的觀點解釋其健康是較佳的，更可從很多層面來探討自我健康的狀況，本研究是以大多學者所認為的健康層面，包含心理、生理及社會健康等三方面來自我評量。因此本研究是採用自覺健康狀況為主的感受，以瞭解自我的健康情形，在心理健康的品質需具備希望的人生觀、精神狀況佳、信心及正面的積極的樂觀想法；而生理健康方面要不產生疾病或有腰酸背痛等狀況，至於社會健康所具備容易與人相處、信賴他人、深摯有選擇性的社會關係。

## 二、青少年健康狀況之影響因素

青少年對健康的尚無健全概念，發現28%的青少年對健康的認知是沒有生病，並沒有將心理及生理因素容納進去(Millstein & Irwin, 1987)。然而青少年是健康發展的重要階段，青少年的心理、生理、社會等層面之健康狀況並沒有比其它年齡層來的好。青少年是糖尿病文獻中，遵從度與代謝控制力最差的時期(Anderson, Brackett, Ho, & Laffel, 1996；La Greca, Follensbee & Skyler, 1990；Mann & Johnston, 1982)。王仁潔、李湘雄(2000)也指出家庭環境對青少年的健康影響甚鉅，家庭衝突性高很可能造就控制能力差的青少年。因此青少年的課業壓力使得心理層面受到影響，生理層面與家庭社會層面也有各影響之因素，因此青少年之健康狀況值得重視。目前台灣以青少年身心健康為主題者僅有下列幾篇(徐盈真，1990；江承曉，1991；蔣桂嫻，1993；黃淑馨，1994；鄭照順，1997；何茱如，1998；張秋蘭，2000；葉雅婷，2000；李欣瑩，2001)，顯示近

15年來從各層面來探討青少年身心健康的研究不多，值得我們加以關心及討論。

徐盈真(1990)在考試壓力與身心健康的關係—壓力模式的探討中，提到三個焦慮組的身心健康情形也確實不同，高焦慮組是三組中健康情形較差的，而低焦慮組則是健康較佳的一組。

江承曉(1991)在青少年的生活壓力，因應行為與其身心健康之相關研究中，指出青少年一般的身心健康狀況，普遍不佳。常見的健康問題依序為呼吸系疾病，感情性或神經性問題，受傷或意外傷害，腸胃系疾病，病毒功細菌感染，其它問題，身心健康問題有年級差異，年級越高，健康問題發生的次數越多。

蔣桂嫻(1993)在探討高中學生生活壓力、因應方式與身心健康的關係，指出高中學生的身心健康狀況尚屬良好，而女生的身心健康狀況比男生差，高三學生的身心健康狀況比高一、高二學生差，生活壓力愈大之高中學生，其身心健康狀況愈差。

黃淑馨(1994)則探討台北市參加「國中畢業生自願就學輔導方案」學生升學壓力、因應行為、身心健康與班級氣氛之研究中。討論到班級、年級、內外控和學業成績對身心健康僅具主要效果影響，一般國中感受升學壓力高者，較常採取消極因應，對其身心健康和所知覺的班級氣氛有不利的影響。

鄭照順(1997)於高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究中，提到應重視青少年的休閒生活規劃及人際溝通技巧，以減輕生活壓力及減少人際衝突，也建議心理輔導專業人員，應積極提供因應生活壓力的有效策略：以疏緩青少年生活壓力，再者於整個社會應注重青少年休閒生活的規劃及人際溝通技巧的訓練，以增進青少年身心和諧及減少人際衝突。

何茉莉(1998)則在國中生幽默感對於生活壓力、身心健康調節作用之研究中，認為國中生主觀生活壓力與身心健康之間具有典型相關存在。

張秋蘭(2000)在青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究中。認為少年之依附關係與身心健康間有典型相關存在，在影響青少年身心健康的因素中，主要是由父母依附透過第一個典型因素來影響身心健康中的憂鬱、焦慮和失

眠症、身體反應及社會功能失調。也提到青少年自我尊重與身心健康間有典型相關存在，在影響青少年身心健康的因素中，主要是由自我肯定及權威的拒絕透過第一個典型因素來影響身心健康中的憂鬱、社會功能失調、焦慮和失眠症。最後探討出青少年之依附關係與自我尊重的程度能夠預測身心健康的整體情形，對於身體反應、焦慮和失眠症、社會功能失調與憂鬱具有預測力。其中以自我肯定對各身心健康之指標最具預測力。

葉雅婷(2000)則探討高中生知覺其父母教養方式、完美主義及身心健康之關係，認為高中生的完美主義與身心健康之間有典型相關存在，其典型相關結構是由二個典型相關組型所構成；第一個典型相關關係主要是由 X 變項中的過度在意錯誤、疑慮自己的做法透過第一個典型因素，與 Y 變項中的焦慮和不眠症、嚴重憂鬱症、身體症狀形成正相關。第二個典型相關關係主要是由 X 變項中的講求次序與條理透過第二個典型因素，與 Y 組變項中的嚴重憂鬱症形成負相關。

李欣瑩(2001)也於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中，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，再其次為身體症狀，最後為嚴重憂鬱症。

綜上討論，得知青少年的壓力適應與否、自我肯定的高低、父母的教養方式等對身心狀況皆有所影響，導致憂鬱、失眠等健康問題產生，所以本研究以探討青少年之課業壓力感受程度與健康狀況做探討，將所得結果提供相關單位作規劃，調適青少年的壓力，進而增進身心健康及有良好的生活品質。

### 三、健康狀況的測量工具

目前關於身心健康測量的向度並不一致，分別從正面或負面指標著手。而造成心理層面困擾或生活不順心的問題，還是以負向健康的概念，因此目前國內的實證研究以採行負向指標為主。在正向指標方面，Ryff (1989) 所編製的「心理幸福滿足感量表」(Psychological Well-being Scale)，即用以測量正向心理功能，原量表共分為六個分量表，包括自我接納(self-acceptance)、自主性(autonomy)、

環境可控制度 (environment mastery)、自我成長 (personal growth)、生活目標 (purpose in life)、與他人建立正向關係 (positive relations with others)。國內陸洛等人所發展的「中文版職業壓力指標」量表 (OSI-2)，其中的分量表「身體健康量表」，將身體健康分為兩個向度：寧靜 (calmness) 及活力 (energy)；另一份分量表「心理健康量表」，則將心理健康分為三個向度：滿足 (contentment)、彈性 (resilience) 及心靈的平靜 (peace of mind) (引自林麗娟, 1998)。而在負向指標上，江承曉(1991)修訂的健康狀況量表，共得到六個因素，分別為受傷及意外傷害、病毒或細菌感染（呼吸和腸胃系統除外）、呼吸系統疾病、腸胃系統疾病、情感性或神經性問題、其他問題。鄭惠文(2000)為了解失業青年的身心健康情形而編製身心健康量表，正式量表共29題，分為四個層面，分別是「身體的症狀」、「焦慮與失眠」、「社會功能障礙」、「嚴重的憂鬱」。以本研究即是參考彭鳳美(2001)、馮嘉玉(2003)等人之相關研究及調查問卷作為研究工具，以負向指標為測量重點。

然而，一個人的生長過程中，會因不同時期而健康狀況會有所不同，故衡量健康狀況的指標，亦會隨著一個人生命週期的改變而有所變動，由過去的文獻中得知大部分衡量健康狀況的指標是以生理上的健康作為基準，其缺點是無法測得心理與社會功能的健康(Jenkinson, 1993)，但因時勢所趨，民眾對健康的看法，已非全然只是求取生理上的滿足，在心理及社會安適之部份其亦相當重視，因此，後來國外有許多學者認為健康狀況的測量應朝向以施測對象的觀點為中心，即以生理、心理及社會三層面的幸福安適狀態來作為其健康狀況判斷的主要依據 (Ralph & David, 1988) (引自彭鳳美, 2000)。自覺健康狀況早期是由Mossey及Shapiro 提出主觀健康狀況與死亡率之觀察(Idler & Kasl, 1991)。因此，謝瓊慧(2004)也提到自覺健康狀況於1980年代以後被人為最有用的、良好的測量健康之方法。近年來有越來越多探討健康照護服務的研究，都以自覺健康狀況作為服務對象之健康成果評量的工具，所以自覺健康狀況在評量個人的健康狀態上，具有相當重要的地位(趙珮璇, 2003)。

自覺健康狀況的測量方法包括下列幾種，在國內外，許多有關自覺健康狀況的研究，Borawski, Kinney and Khana(1996)測量健康狀況，包括自覺健康情形、生理健康狀況、罹患慢性疾病情形、藥物使用情形、疼痛頻率、及呼吸急促的情形來評估。另外Leung, Tang and Lie (1997) 評估健康狀況以自覺健康狀況之量表(三題)、罹患慢性罹病數目、日常生活活動 (activities of daily living, ADL) 與工具性日常生活活動 (instrumental activities of daily living, IADL) 的量表、及心智功能評估 (modifying the minimal state examination, MMSE)。黃璉華(1992)所發展的自覺健康狀況量表；內容共三題，包括「自覺整體健康狀況」、「與五年前健康之比較」、及「與同年齡健康之比較」；每題採五點評分法，分數愈高，表示自覺健康程度愈佳。張素紅(1996)參考文獻後擬定，包括1.自覺健康狀況：自己對健康的看法、健康對日常生活的影響、與同年齡者比較、及自己與五年前比較等四題。2.生理困擾：調查目前罹患慢性病的情形、及老人常見的生理問題。3.心理健康採用中國人健康問卷-12 題。4.健康滿意度等四部分。邱啟潤、張永源、陳武宗、黃洽讚、黃忠信(2000)自訂自覺健康狀況量表，以生理、心理、及社會三層面來測量，共13 子題，分數愈高，表示自覺健康程度愈佳。林惠琦(1997)、謝佳容(1999) 將中國人健康問卷分為身體、心理和社會健康三部分，包括身體症狀、焦慮/擔心、社交功能、憂鬱/不良家庭關係四個因素。

研究者依據文獻分析並參考國內外學者的問卷設計，自訂自覺健康狀況量表，以心理健康、生理健康及社會健康三層面來測量，共14個子題，分數愈高，表示自覺健康程度愈佳。

#### **四、休閒阻礙與健康狀況的相關性**

近年來一般在探討人們未參與休閒活動，有關研究重點上都會提到休閒阻礙的問題(Alexandris & Carroll, 1997；Jackson & Rucks, 1995；Raymore, Godbey, Crawford & Von Eye, 1993)。所謂的休閒阻礙大部分的研究者在研究調查或是分析上，均假定休閒阻礙是抑制休閒活動的偏好，妨礙參與新休閒活動或是降低

休閒需求的因素(Jackson, 1990 ; Jackson, 1991 ; Jackson & Dunn, 1991 ; Jackson & Searle, 1983 ; Shaw, Bonen & McCabe, 1991 )。當個體克服了上述阻礙後，才有可能參與新的休閒活動。因休閒不僅可改善個人的身體與心理健康、提供自我實現、流暢體驗與高峰經驗，此外更可促進個人成長(Cohen, 1991) ，由於休閒對均衡我們的生活影響甚鉅，許多學者認為它是一種人類的基本需求(余嬪，1999)。於青少年時期，是社會中最具朝氣的人口年齡層，是人格發展和生活適應的關鍵期；亦是生理、心理變化衝擊極大的階段。此時期的成長經驗及許多觀念與行為的建立，往往對其未來人格發展和行為特質，具有決定性的影響。所以，青少年參與休閒活動品質的良窳，對其未來人格發展和行為特質，具有一定的影響(謝明材，2000)。Bloland(1987)專門針對青少年提出休閒活動對青少年有八大功能：1.使學生有機會體驗成就和能力。2.促進創造力與自我表達。3.使學生自我成長與自我定位。4.使學生自我實現與發現個人的人生意義。5.發展個人特質與人格。6.發展人際與社會技巧。7.達到或維持心理健康。8.促進學業進步。

因此我們瞭解休閒活動的重要性，以徹底解決休閒阻礙的因素，提供休閒活動參與機會的改善之道；此外可從心理層面、生理層面、場地或環境層面來探究為什麼他們未參與的原因，其次從未參與或有休閒阻礙時，透過本研究可以幫助並克服休閒阻礙上所面臨的問題，進而發展成健康的身心狀況。

#### 第四節 相關文獻對本研究的啟示

由上述的文獻分析得知休閒阻礙的定義分為狹義及廣義兩種，狹義的休閒阻礙是指人們有意參與某項休閒活動，但某項或多項的阻礙影響而中斷其活動的持續或減少休閒活動參與的頻率，進而感到不愉悅。廣義的休閒阻礙指介於影響休閒參與的知覺、動機或決定到能否參與活動的種種原因，皆可稱之。其次，休閒阻礙的分類因研究對象、研究方法而有所不同，研究者將休閒阻礙的因素有個性、家人及朋友的想法、時間、體能、健康、場地設備、環境、距離等，且分為四大類型，包括心理層面、生理層面、場地設施、外在環境等休閒阻礙因素。也瞭解休閒對青少年的功能可以增進身心健康、健全生活品質、追求自我實現，對於青少年本身更有其重要功能與價值，而且青少年從事休閒活動，常常存在著許多阻礙的因素，以致無法滿足他們參與活動的需求，因此瞭解休閒阻礙因素的重要性就更加彰顯了

再者壓力的定義大約可分「刺激型定義」、「反應型定義」、「互動模式」等三方式，綜合歸納壓力的定義是由個體、環境及反應結果之間的關係面對具威脅性的情境時，因一時無法消除威脅、脫離困境而產生的一種被壓迫的感受、或緊張狀態，而這種感受或緊張狀態是不愉快甚至是痛苦的感受。研究者則認為壓力是一種自我對於外界的人、事、物所產生的結果，而結果無法符合自我的要求所造成的心理或生理負擔的感受。至於壓力的來源可分為生活層面、心理困擾、災變事件等。因此學生可能進入繁忙沈重的求學中，可能受到學業的壓力、生活壓力、心理壓力等，逐漸失去時間的分配，因而缺乏從事健康的休閒活動，首當其衝的即是影響身心的健康，所以我們應教導、協助中學生學習控管自身的壓力源，並藉由從事休閒活動讓身心獲得再創造及抒解壓力。也瞭解到構成課業壓力壓力需具備三個條件：首先是自我與環境的交互作用，再者是會引起個體不愉快的感覺，最後則是需和學業方面有關的，產生適應或不適應的問題。研究者認為課業壓力係指課業學習過程所引起的壓力，而影響學習者本身心理及生理負面

狀況或產生不愉快的感覺，都是課業壓力。綜合多位學者的研究，課業壓力的來源可分為自我壓力、家庭壓力、師長壓力、同儕壓力等四方面。因此，研究者認為適度的壓力有助於學生學習，但過度的課業壓力則阻礙學生的學習。學者王文琪(1994)、王淑卿(2003)、劉婉柔(2004)的研究結果中，也共同提到負面的課業壓力會造成學生的身心健康。尤其青少年在面對壓力時所承受的壓力如無法承擔時，會導致學習倦怠，嚴重則會產生自殺偏激的意念，對於學生的快樂成長及身心健康更有負面影響，且長期處於沈重的課業壓力之下，將缺乏成就感、降低學習熱忱、過分緊張、壓力過重的生活等，都容易使人焦慮不安，當茫茫然不知所措時，便會自暴自棄，導致青少年問題日趨嚴重。目前國內學生普遍有運動不足的現象，再加上升學型態未改變，學生的緊張和壓力一直無法改善，更是雪上加霜，使得在生長發育極重要階段的青少年，蒙受內在及外在嚴重的限制及障礙，以致於全國國民的健康情況堪憂。在求學過程中無法專心，往往是利用休閒作調整，接受休閒、安排休閒、正視壓力是做好健康管理的必要策略。所以，青少年的成長過程中，除了輔導參與正當的休閒活動外，也要教導學生瞭解自我的壓力來源，並能學習到正確的壓力因應方式，最好是可以製造壓力，因壓力是與我們同在的，所以不但要瞭解壓力，也要控制與製造自己可承擔的壓力，把此壓力視為自我的催化劑及推動目標的助力，而非阻力，化壓力為動力，以追求到健康而擁有更美好的生活品質。

最後則是健康狀況方面，健康的定義分很多種，也有健康的模式，而且是以多面向的觀點解釋其健康是較佳的，更可從很多層面來探討自我健康的狀況，而本研究是採用自覺健康狀況為主的感受，以瞭解自我的健康情形。而測量的工具是參考國內外學者的問卷設計並親自訪談同學而自訂自覺健康狀況量表，以心理健康、生理健康及社會健康三層面來測量，共 14 個子題，分數愈高，表示自覺健康程度愈佳。而從瞭解休閒阻礙的因素，提供促進改善之道；此外可分類未參與者狀況並能依此描述他們的特徵，以及探究為什麼他們未參與的原因其次未參與以及阻礙的研究，時常可以幫助並克服休閒研究上所面臨的問題，進而發展健

康的身心狀況。因此，青少年求學階段於人生發展階段中的重要關鍵期，休閒阻礙、課業壓力的狀況似乎又在諸多因素中，佔有相當重要的地位。所以瞭解休閒阻礙的因素，進而提高休閒活動的參與機會，發揮休閒效益的正面性，以降低求學過程中的課業壓力，並促進青少年身心健康。

## 第參章 研究方法

本章根據研究動機、研究目的，作為研究的架構依據，以文獻分析法及問卷調查法為主，探討研究架構所含的研究問題；茲就本研究方法分為研究假設、研究架構、研究對象之取樣、研究工具選擇、實施程序及資料處理等，依序敘述。

### 第一節 研究架構

本研究主要目的在探討青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之關係。依據研究動機與目的，及綜合文獻探討與分析；以休閒阻礙、課業壓力、健康狀況為依變項。其次，以學生個人背景為自變項，以探討青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之關係，以及此關係受到學生背景變項等所影響加以探討。茲將本研究的研究架構設計圖如 3-1：

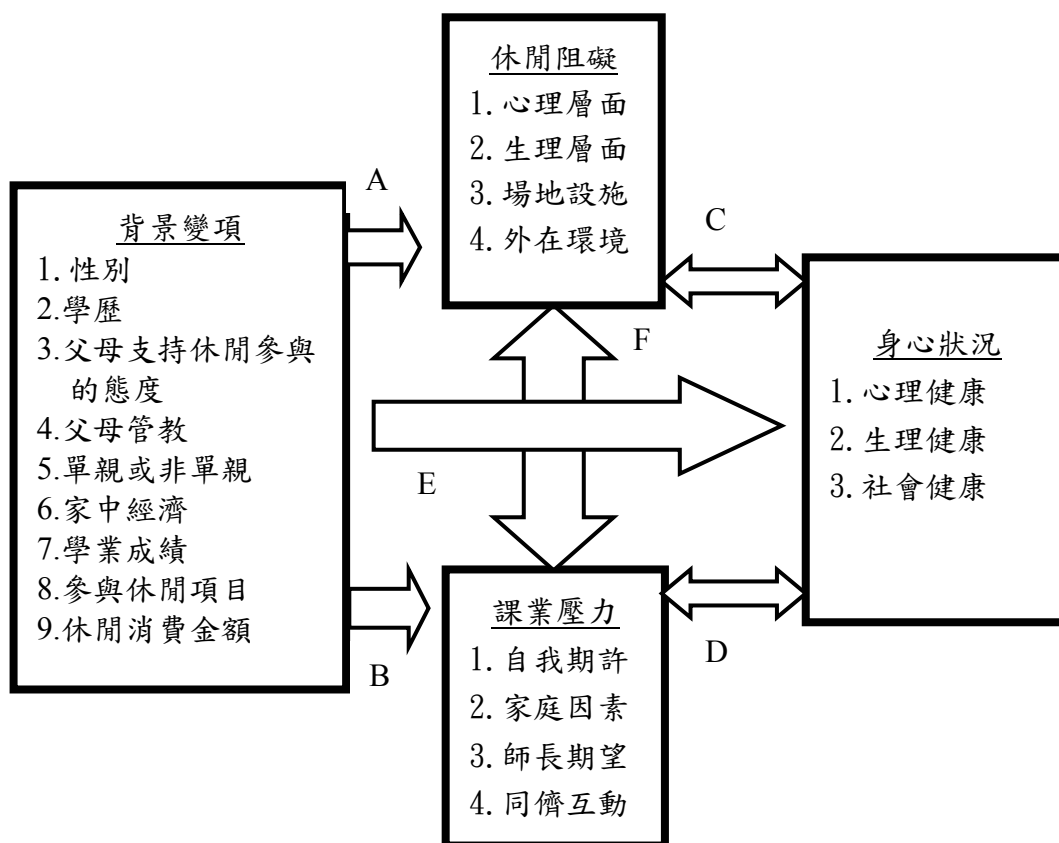


圖 3-1 青少年休閒阻礙、課業壓力與身心狀況研究之關係研究架構圖

備註：(一) A、B、E 以單因子變異數分析

(二) C、D、F 以積差相關、典型相關分析、多元逐步迴歸

## 第二節 研究對象

### 一、研究樣本

本研究以高中及國中學生為對象，以了解其休閒阻礙、課業壓力與健康狀況。因研究者能力、資源的限制，只能以台灣地區之台中市所屬之高中(職)及國中學生作為本研究的母群體。

### 二、抽樣方法

本研究先以「立意取樣」進行抽樣。研究是以台中市公立高中及國中學生學為主要施測對象，發放1350問卷。抽樣學校「預試樣本」及「正式樣本」茲說明如下：

#### (一)預試樣本

編定預試量表後，即進行預試樣本取樣，本研究以台中市漢口國中、台中二中為預試樣本，共200名。

#### (二)正式樣本

本研究係以台中市政府教育局所屬之公立國、高中之12-18歲在學學生為調查對象，採叢集隨機抽樣，總共發出1350份，並分別依六所公立高中及七所公立國中之一、二、三年級學生為對象，國中共發出630份問卷；高中共發出720份問卷。先打電話徵求抽樣學校的同意，再予以電話連絡各校抽樣班級且願意協助研究之老師，依據研究者所附之問卷填答說明進行填答程序後，統一回收。在惕除廢卷後，全部共得有效問卷1157份。樣本學校國中含漢口國中、東峰國中、居仁國中、四育國中、五權國中、四張犁國中、大業國中等七所；高中含西苑高中、忠明高中、台中一中、台中二中、台中女中、文華高中等六所之台中市學生。

### 第三節 研究工具

以自編「休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之調查問卷」為工具，問卷包含「基本資料」、「休閒阻礙量表」、「課業壓力量表」、「健康狀況量表」。

#### 一、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，主要調查高中及國中學生相關的背景變項，包含性別、學歷、父母支持休閒參與的態度、父母管教、單親或非單親、家中經濟、學業成績、參與休閒項目、休閒消費金額。

#### 二、休閒阻礙量表

##### (一)量表架構

本研究問卷第二部份，以「休閒阻礙量表」為主要架構，經研究動機探討社會現象中，高中(職)及國中學生的現況，再經文獻探討分析，以參考Raymore, Godbey, Crawford & VonEye (1993)；賴家馨(2002)；簡鴻檳(2003)；王薰禾(2004)等人之相關研究及調查問卷為架構；其中重複的題目或語意不符國高中學生程度的題目，藉由台中市漢口國中主任及台中二中的教師協助修正、刪除、調整語辭或語意，編製成預試問卷。將「休閒阻礙量表」分為(1)心理層面(2)生理層面(3)場地設施(4)外在環境四個層面。

##### (二)填答計分

本量表採李克特式(Likert-style)填答計分，採取五點計分模式，受試者依其在生活中對於休閒阻礙各層面(心理層面、生理層面、場地設施、外在環境)的感受，直接於每一題後圈選代表適當的數字。1表示「非常不同意」；2表示「不同意」；3表示「普通」；4表示「同意」；5表示「非常同意」。計分方式此五點量表計分，分別計1分、2分、3分、4分、5分。當受試者各層面得分越高，表示休閒阻礙的感受越強烈，本量表無負向題。

### (三)預試實施

表 3-1 休閒阻礙量表預試樣本分配表

校 名	發出份數	回收份數	有效份數
漢口國中	90	90	84
台中二中	105	105	101
合計	195	195	185

量表預試對象以漢口國中、台中二中為樣本，並隨機抽取九個班級，共計 195 份，回收問卷 195 份，回收率 100%。其中經問卷檢核，剔除填答不全和固定反應的問卷 10 份，共計有效問卷 185 份，可用率 94%，預試樣本分配如表 3-1。

### (四)正式量表之編製

預試量表之資料統計，以文獻探討及專家等之建構效度為依據，運用 SPSS 10.0 版統計套裝軟體進行因素分析，設定四個因素，其特徵值分別為 7.367、2.760、1.143、1.101，其特徵值均大於 1，此四個因素佔總變異之累積百分比為 58.950%。經檢核各因素試題，乃將因素負荷量較低及題意與因素差距較大的題目刪除，本量表題目共 20 題，有關因素摘要表如表 3-2。

### (五)效度及信度

#### 1. 效度分析

本量表以因素分析的原理，採取主成分分析法 (principal component analysis) 抽取因素，以最大變異數法 (Varimax) 進行正交轉軸。因素分析結果，依各題目所匯集之因素特性加以命名。在進行探索性因素分析之前為了瞭解取樣的適切性，本研究先以 KMO 法與 Barblett 球形檢定法進行分析。研究結果發現 KMO 值為.907 (KMO 值 > 0.8)，本量表原始資料適合進行因素分析。在因素負荷量的萃取上，以因素負荷量大於.5 為標準，或題目出現跨原定因素層面的現象，或偏離原建構層面予以刪除，原初擬建構層面之生理層面第 1 題將之刪除。

表 3-2 顯示，20 題的「休閒阻礙量表」共有四個因素，與原建構層面相符其因素命名為心理層面、生理層面、場地設施、外在環境，其可解釋變量占總解釋變異量的 58.950%。

## 2. 信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示，如表 3-3。「休閒阻礙量表」各分量表的 Cronbach  $\alpha$  值分別為心理層面.7489、生理層面.8438、場地設施.8623、外在環境.8085，而休閒阻礙總量表的 Cronbach  $\alpha$  值為.9012，顯示休閒阻礙量表之總量表與各分量表內部一致性高，信度佳。

表 3-2 休閒阻礙量表因素結構摘要表

題目	場地設施	心理層面	外在環境	生理層面
3.環境不乾淨	.843			
4.設施或設備維修不佳	.816			
2.環境太複雜、沒安全感	.767			
5.沒有專業人員指導	.630			
1.缺乏交通工具	.595			
4.參與該活動感到不自在		.716		
1.我因為較內向、害羞而無法參與休閒活動		.702		
3.朋友認為我不適合參與休閒活動		.689		
2.家人不能認同我所參與的休閒活動		.604		
5.我的生活壓力太重，沒有時間參加		.556		
2.不知何時舉辦			.692	
4.距離太遠			.680	
1.天氣不適合			.675	
3.安全因素			.675	
5.休閒活動不夠新奇、刺激			.632	
6.我覺得休閒活動太緊張，不能讓我放鬆			.501	
4.年齡不適合參加				.827
5.性別不適合參加				.804
3.健康狀況不佳，所以不想參加				.688
2.體能不好，所以不想參加				.613
特徵值	7.376	2.760	1.143	1.101
解釋變異量%	15.631	15.422	14.666	13.232
累積解釋變異量%	15.631	31.052	45.718	58.950

表 3-3 休閒阻礙量表信度分析摘要表

層 面	內 含 題 目	Cronbach $\alpha$
心理層面	心理 1、2、3、4、5	.7489
生理層面	生理 2、3、4、5	.8438
場地設施	場地 1、2、3、4、5	.8623
外在環境	外在 1、2、3、4、5、6	.8085
總量表		.9012

### 三、課業壓力量表

#### (一)量表架構

本研究問卷第三部份，以「課業壓力量表」為主要架構，經研究動機探討社會現象中，高中及國中學生的現況，再經文獻探討分析，以參考許定邦(2002)、蔡素美(2004)、王淑卿(2004)等人之相關研究及調查問卷為架構，並訪談五位現職國高中教師之意見後編製而成。其中重複的題目或語意不符國高中學生程度的題目，藉由台中市漢口國中主任及台中二中的教師協助修正、刪除、調整語辭或語意，編製成預試問卷。將「課業壓力量表」分為(1)自我壓力(2)家庭壓力(3)師長壓力(4)同儕壓力四個層面。

#### (二)填答計分

本量表採李克特式(Likert-style)填答計分，採取五點計分模式，受試者依其在生活中對於課業壓力各層面(自我壓力、家庭壓力、師長壓力、同儕壓力)的感受，直接於每一題後圈選代表適當的數字。1表示「非常不同意」；2表示「不同意」；3表示「普通」；4表示「同意」；5表示「非常同意」。計分方式此五點量表計分，分別計1分、2分、3分、4分、5分。當受試者各層面得分越高，表示課業壓力的感受越強烈，本量表無負向題。

#### (三)預試實施

表 3-4 課業壓力量表預試樣本分配表

校 名	發出份數	回收份數	有效份數
漢口國中	90	90	84
台中二中	105	105	101
合計	195	195	185

量表預試對象以漢口國中、台中二中為樣本，並隨機抽取九個班級，共計 195 份，回收問卷 195 份，回收率 100%。其中經問卷檢核，剔除填答不全和固定反應的問卷 10 份，共計有效問卷 185 份，可用率 94%，預試樣本分配如表 3-4。

#### (四)正式量表之編製

預試量表之資料統計，以文獻探討及專家等之建構效度為依據，運用 SPSS 10.0 版統計套裝軟體進行因素分析，設定四個因素，其特徵值分別為 8.944、2.067、1.741、1.515，其特徵值均大於 1，此四個因素佔總變異之累積百分比為 59.451%。經檢核各因素試題，乃將因素負荷量較低及題意與因素差距較大的題目刪除，本量表題目共 20 題，有關因素摘要表如表 3-5。

#### (五)效度及信度

##### 1. 效度分析

本量表以因素分析的原理，採取主成分分析法 (principal component analysis) 抽取因素，以最大變異數法 (Varimax) 進行正交轉軸。因素分析結果，依各題目所匯集之因素特性加以命名。在進行探索性因素分析之前為了瞭解取樣的適切性，本研究先以 KMO 法與 Barblett 球形檢定法進行分析。研究結果發現 KMO 值為 .937 (KMO 值 > 0.8)，本量表原始資料適合進行因素分析。在因素負荷量的萃取上，以因素負荷量大於 .5 為標準，或題目出現跨原定因素層面的現象，或偏離原建構層面予以刪除，原初擬建構層面之自我期許第 4 題、第 6 題，家庭因素第 2 題、第 5 題將之刪除。

表 3-5 顯示，20 題的「課業壓力量表」共有四個因素，與原建構層面相符其因素命名為自我期許、家庭因素、師長期望、同儕互動，其可解釋變量佔總解釋變異量的 59.451%。

##### 2. 信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示，如表 3-6。「課業壓力量表」各分量表

的 Cronbach  $\alpha$  值分別為自我期許.8337、家庭因素.7920、師長期望.8476、同儕互動.8968，而課業壓力總量表的 Cronbach  $\alpha$  值為.9187，顯示課業壓力量表之總量表與各分量表內部一致性高，信度佳。

表 3-5 課業壓力量表因素結構摘要表

題目	同儕互動	自我期許	師長期望	家庭因素
5. 擔心學業成績太差，受到同學嘲笑	.803			
6. 怕同學看不起我，我會在乎課業成績	.798			
3. 擔心上課時老師發問而我不會，受到同學取笑	.728			
4. 受到班上同學的影響，擔心成績不好	.717			
2. 同學間的競爭，使我感到焦慮	.645			
1. 我擔心成績會跟不上別同學	.637			
1. 我常擔心將來考不上理想的學校		.735		
5. 常擔心學業成績表現不好		.739		
2. 課程內容太多太難，使我無法專注於各科目		.700		
3. 一想到考試，自我心裡就緊張、害怕		.624		
6. 對課業的自我期許太高，時常有無力感		.585		
2. 老師出的作業太多，我怕會寫不完			.706	
5. 老師的教法讓我無法適應			.697	
1. 老師上課所教的內容太難，常讓我感到壓力大			.691	
3. 我會因老師的嚴格要求而覺得心理有壓迫感			.684	
4. 我常因為擔心明天考試或作業而難以入睡			.583	
3. 父母對我的課業要求很嚴格				.798
4. 成績下滑，怕遭到父母責備或不疼愛				.714
1. 父母常拿我的成績與別人家小孩做比較				.710
6. 父母強迫我一定要升學，讓我感到壓力大				.697
特徵值	8.944	2.067	1.741	1.151
解釋變異量%	16.861	15.848	14.354	12.388
累積解釋變異量%	16.861	32.709	47.063	59.451

表 3-6 課業壓力量表信度分析摘要表

層面	內含題目	Cronbach $\alpha$
自我期許	自我 1、2、3、5、6	.8327
家庭因素	家庭 1、3、4、6	.7920
師長期望	師長 1、2、3、4、5	.8476
同儕互動	同儕 1、2、3、4、5、6	.8968
總量表		.9187

## 四、健康狀況量表

### (一)量表架構

本研究問卷第四部份，以「健康狀況量表」為主要架構，經研究動機探討社會現象中，高中及國中學生的現況，再經文獻探討分析，以參考彭鳳美(2001)、馮嘉玉(2003)等人之相關研究及調查問卷為架構，並訪談十位現在就讀國高中的學生之意見後編製而成。其中重複的題目或語意不符國高中學生程度的題目，藉由台中市漢口國中主任及台中二中的教師協助修正、刪除、調整語辭或語意，編製成預試問卷。將「健康狀況量表」分為(1)心理健康(2)生理健康(3)社會健康三個層面。

### (二)填答計分

本量表採李克特式(Likert-style)填答計分，採取五點計分模式，受試者依自覺健康狀況各層面(包含心理健康、生理健康、社會健康)的感受，直接於每一題後圈選代表適當的數字。1表示「非常不同意」；2表示「不同意」；3表示「普通」；4表示「同意」；5表示「非常同意」。計分方式此五點量表計分，分別計1分、2分、3分、4分、5分。當受試者各層面得分越高，表示健康狀況的感受越強烈，本量表無負向題。

### (三)預試實施

表 3-7 健康狀況量表預試樣本分配表

校名	發出份數	回收份數	有效份數
漢口國中	90	90	84
台中二中	105	105	101
合計	195	195	185

量表預試對象以漢口國中、台中二中為樣本，並隨機抽取九個班級，共計195份，回收問卷195份，回收率100%。其中經問卷檢核，剔除填答不全和固定反應

的問卷 10 份，共計有效問卷 185 份，可用率 94%，預試樣本分配如表 3-7。

#### (四)正式量表之編製

預試量表之資料統計，以文獻探討及專家等之建構效度為依據，運用 SPSS 10.0 版統計套裝軟體進行因素分析，設定三個因素，其特徵值分別為 8.493、1.395、1.235，其特徵值均大於 1，此三個因素佔總變異之累積百分比為 61.791%。經檢核各因素試題，乃將因素負荷量較低及題意與因素差距較大的題目刪除，本量表題目共 17 題，有關因素摘要表如表 3-8。

#### (五)效度及信度

##### 1. 效度分析

本量表以因素分析的原理，採取主成分分析法 (principal component analysis) 抽取因素，以最大變異數法 (Varimax) 進行正交轉軸。因素分析結果，依各題目所匯集之因素特性加以命名。在進行探索性因素分析之前為了瞭解取樣的適切性，本研究先以 KMO 法與 Barblett 球形檢定法進行分析。研究結果發現 KMO 值為.934 (KMO 值 > 0.8)，本量表原始資料適合進行因素分析。在因素負荷量的萃取上，以因素負荷量大於.5 為標準，或題目出現跨原定因素層面的現象，或偏離原建構層面予以刪除，原初擬建構層面之心理健康第 8 題將之刪除。

表 3-8 顯示，17 題的「健康狀況量表」共有三個因素，與原建構層面相符其因素命名為心理健康、生理健康、社會健康，其可解釋變量占總解釋變異量的 61.791%。

##### 2. 信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示，如表 3-9。「健康狀況量表」各分量表的 Cronbach  $\alpha$  值分別為心理健康.9060、生理健康.8507、社會健康.8193，而健康狀況總量表的 Cronbach  $\alpha$  值為.9288，顯示健康狀況量表之總量表與各分量表內部一致性高，信度佳。

表 3-8 健康狀況量表因素結構摘要表

題目	心理健康	生理健康	社會健康
3. 覺得緊張不安，無法放鬆	.768		
2. 覺得對自己失去信心	.750		
4. 對未來感到失望	.731		
1. 覺得許多事情對您是一個負擔	.718		
5. 覺得生活毫無希望	.715		
7. 感到焦慮、不安	.703		
6. 近來精神很差	.644		
2. 感到胸前不適或壓迫感		.741	
3. 覺得手腳發抖或發麻		.732	
1. 覺得頭痛或是頭部有壓迫感		.704	
6. 腰酸背痛		.693	
5. 覺得疲倦		.621	
4. 覺得睡眠不好		.606	
3. 在生活當中，沒有值得信賴的人			.784
4. 我覺得和別人處不來			.756
2. 覺得別人都不了解我			.728
1. 和家人、朋友相處時，容易發脾氣			.614
特徵值	8.493	1.395	1.235
解釋變異量%	25.447	20.389	15.956
累積解釋變異量%	25.447	45.836	61.791

表 3-9 健康狀況量表信度分析摘要表

層面	內含題目	Cronbach $\alpha$
心理健康	心理 1、2、3、4、5、6、7	.9060
生理健康	生理 1、2、3、4、5、6	.8503
社會健康	社會 1、2、3、4	.8193
總量表		.9288

## 第四節 研究實施程序及進度

### 一、研究實施程序

本研究之進行其程序分為：(一) 準備階段，(二) 發展階段，(三) 研究階段，(四) 完成階段。各階段並依下列步驟實施。(1) 研讀分析文獻，(2) 確定研究主題，(3) 撰擬研究計劃，(4) 發展研究工具，(5) 編製研究工具，(6) 進行問卷預試，(7) 編製正式問卷，(8) 進行調查研究，(9) 電腦資料處理，(10) 撰寫論文報告。如圖 3-2 所示：

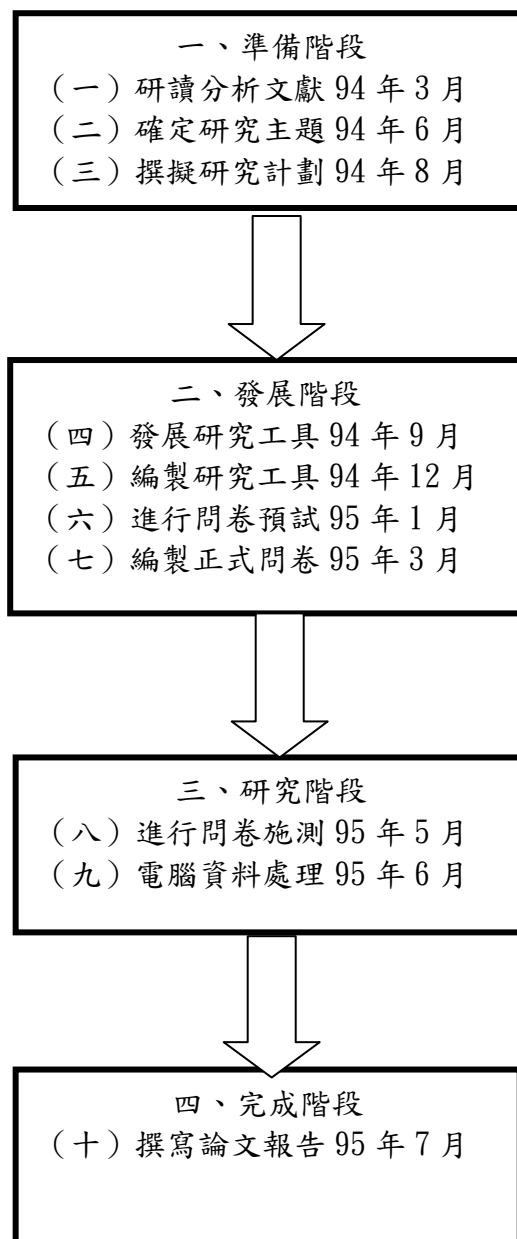


圖 3-2 研究實施程序

## (一)準備階段

### 1.收集分析文獻

廣泛收集國內外相關文獻資料，利用國立台灣體育學院圖書館、全國博碩士論文資料、教育資料光碟系統 (Educational Resources Information Center ; ERIC )，博碩士論文摘要系統 (Dissertation Abstracts On Disc ; DAO)、中華民國期刊論文索引光碟系統，收集並研讀期刊、書籍、文獻，並經分析、整理，建構研究架構，以形成研究主題。

### 2.決定研究主題

經廣泛收集及研讀文獻後，對青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況有所了解，並確定為研究主題。

### 3.撰擬研究計劃

撰寫研究計劃，共分三章敘述。第一章緒論，包含研究動機與研究目的，研究問題與研究假設，重要名詞釋義，研究範圍與研究限制。第二章文獻探討，包含相關文獻，進行統整分析。第三章研究方法，包含研究架構，研究實施程序及進度管制，樣本與抽樣方法，施測工具，測驗實施過程，資料處理。

## (二)發展階段

### 4.發展研究工具

為研究需要發展問卷作為研究工具，在發展工具過程中主要分成兩個步驟，其一以研究主題，對相關人員進行調查，了解研究主題實務層面的現況，其二是結合文獻理論，作為編製工具的基礎。

### 5.編製研究工具

依研究之需要，結合理論分析與調查訪談資料，編製研究工具。研究問卷除了基本背景資料調查外，並依研究架構，分為青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況三個分量表。

### 6.進行問卷預試

選定樣本後，將編製的問卷進行預試並將預試的結果進行統計分析，以信

度、效度考驗對題目進行篩選或修正題目。

#### 7.編製正式問卷

經預試的問卷，篩選及修正題目後，考驗其信度、效度，確定量表題目，編製成正式問卷，作為本研究的研究工具。

### (三)研究階段

#### 8.進行問卷施測

在調查研究過程中以問卷調查為主，依研究需要選取研究樣本，並實施正式問卷調查，深入了解研究問題。問卷調查除研究者本人曾實習學校親自施測外，其餘以委託方式進行。

研究者親自施測的學校，其事先聯絡各校老師，將所要研究的主題及測量項目告知；其次，本人在施測過程中先告知受試者，告知受測學生這不是考試，而是想了解各位的心中想法，在學生正常無憂慮情境中才進行施測。

委託方式以委託各學校體育教師或班級導師負責，委託程序是以電話先聯絡老師，經同意協助後；再正式請託，懇請惠予協助，期使問卷有較高的回收率。

#### 9.電腦資料處理

問卷回收後，檢視問卷並以分類及輸入電腦建檔處理，登錄問卷施測結果，進行資料分析，並以統計套裝軟體考驗研究假設，以了解研究結果。

### (四)完成階段

#### 10.撰寫論文報告

將研究結果撰寫論文，提出研究結論與建議，以完成研究論文。

## 二、研究進度

為求研究進度的確切執行，並依時限完成，將各分項進度以甘特圖表呈現。

(一)研讀分析文獻：94年3月至5月

(二)確定研究主題：94年6月

(三)撰擬研究計劃：94年8月

- (四)發展研究工具：94年9月
- (五)編製研究工具：94年10月至12月
- (六)進行問卷預試：95年1月2月
- (七)編製正式問卷：95年3月
- (八)進行問卷施測：95年3月至4月
- (九)電腦資料處理；95年5月至6月
- (十)撰寫論文報告：95年7月

項目 \ 月份	94年	94年	94年	94年	94年	94年	94年	94年	94年	94年	94年	95年	95年	95年	95年	95年	95年	95年
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	
研讀分析文獻	■	■	■															
確定研究主題			■	■	■													
撰擬研究計劃					■	■	■											
發展研究工具						■	■	■										
編製研究工具								■	■	■	■							
進行問卷預試												■	■					
編製正式問卷												■	■	■				
進行問卷施測													■	■	■			
電腦資料處理																■	■	■
撰寫論文報告																	■	■

圖 3-3 研究進度甘特圖

## 第五節 資料處理

本研究問卷調查回收後，將全部有效問卷資料整理編碼 (coding)，輸入電腦儲存建檔，並採用 SPSS for Window 統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。

### 一、資料整理

本研究問卷預試或正式問卷施測，均依下列步驟進行資料整理，以求分類的確切性。

#### (一)資料檢核

當預試或正式問卷調查回收後，逐一檢視每份問卷的填答情形，凡資料填寫不全或固定式者即予以剔除。

#### (二)資料編碼

對於每份有效問卷依地區、學校予以編碼，並鍵入電腦儲存建檔，使問卷調查資料成為系統的數據。

#### (三)資料核對

當問卷調查資料完成電腦建檔後，列印資料以人工方式核對，加上統計 spss 程式的 frequency 摘要表中列出填答與原設計問卷不同的填答項目，修正可能的錯誤，使調查所得的資料能夠正確無誤。

### 二、統計分析

本研究所採取的研究方法主要包括：

#### (一)描述性統計

以次數分配、平均數、標準差、百分比等描述性統計，了解調查問卷的基本資料情形。

#### (二)研究工具分析

##### 1.因素分析

研究調查問卷以因素分析選取量表的題目，並考驗量表的建構效度。

## 2.信度分析

本研究以內部一致性係數 Cronbach  $\alpha$  值，考驗研究工具的內部一致性情形，以了解研究問卷的信度。

### 三、研究假設之考驗

**假設一：青少年不同的背景變項（性別、學歷、父母支持休閒參與的態度、父母管教、單親或非單親、家中經濟、學業成績、參與休閒項目、休閒消費金額）在休閒阻礙、課業壓力與健康狀況具有顯著差異。**

1-1：青少年不同的背景變項在休閒阻礙具有顯著差異。

1-2：青少年不同的背景變項在課業壓力具有顯著差異。

1-3：青少年不同的背景變項在健康狀況具有顯著差異。

以不同背景變項（性別、學歷、父母支持休閒參與的態度、父母管教、單親或非單親、家中經濟、學業成績、參與休閒項目、休閒消費金額）為自變項，再分別以休閒阻礙、課業壓力、健康狀況為依變項，進行單因子變異數分析(one-way analysis of variance，簡稱 one-way ANOVA)，當單因子變異數分析之差異達顯著水準時，再進行雪費事後比較法（Scheffe'method），以了解差異情形。

**假設二：青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況具有顯著關係。**

2-1：青少年的休閒阻礙與課業壓力具有顯著關係。

2-2：青少年的休閒阻礙與健康狀況具有顯著關係。

2-3：青少年的課業壓力與健康狀況具有顯著關係。

2-4：青少年的休閒阻礙與課業壓力具有顯著典型相關。

2-5：青少年的休閒阻礙與健康狀況具有顯著典型相關。

2-6：青少年的課業壓力與健康狀況具有顯著典型相關。

以休閒阻礙各層面、課業壓力各層面及健康狀況各層面，進行積差相關(product-moment correlation)，以了解各變項各層面相關情形。

以休閒阻礙與課業壓力、休閒阻礙與健康狀況、課業壓力與健康狀況三組各層面做典型相關 (canonical correlation)，以了解各層面線性組合的相關。

**假設三：青少年休閒阻礙、課業壓力對健康狀況具有顯著的解釋力。**

3-1：青少年休閒阻礙各層面對健康狀況具有顯著解釋力。

3-2：青少年課業壓力各層面對健康狀況具有顯著解釋力。

3-3：青少年休閒阻礙各層面對健康狀況具有顯著解釋力。

3-4：青少年休閒阻礙各層面、課業壓力各層面對健康狀況具有顯著的解釋力。

以多元逐步迴歸 (stepwise multiple regression) 分析休閒阻礙、課業壓力對健康狀況的解釋力。

**假設四：青少年的休閒阻礙、課業壓力、健康狀況之線性結構關係有直接的影響效果。**

4-1：青少年休閒阻礙對課業壓力具有直接影響效果。

4-2：青少年休閒阻礙對健康狀況具有直接影響效果。

4-3：青少年課業壓力與健康狀況具有直接影響效果。

以 Amos (Analysis of MOment Structures) 以 5.0 版分析青少年的休閒阻礙、課業壓力、健康狀況之間的徑路關係。

## 第肆章 研究結果與討論

本章旨在分析討論青少年之休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之關係的研究結果。首先以描述性統計分析現況；為了瞭解不同背景因素青少年的休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的差異情形，以單因子變異數分析及雪費法進行事後比較；並進行相關分析、典型相關分析，探究各變項相關情形；再以多元逐步迴歸瞭解青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的解釋力；最後以線性結構分析探討青少年之休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的線性結構模式的直接或間接之影響效果。

全章共分為十節來探討問卷調查後之統計結果。分別就（一）青少年的背景變項的現況。（二）青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的現況分析。（三）不同背景變項的青少年在休閒阻礙之差異分析。（四）不同背景變項的青少年在課業壓力之差異分析。（五）不同背景變項的青少年在健康狀況之差異分析。（六）青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之相關分析。（七）青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之典型相關分析。（八）青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之解釋情形。（九）青少年之休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之線性結構模式的分析。（十）綜合討論。

## 第一節 青少年的背景變項的現況

由表 4-1 可知，此次抽樣在青少年背景變項各層面統計如下：

- 一、 在性別方面，男女各佔 57.4%、42.6%。
- 二、 在教育程度方面，高中、國中各佔 51%、49%。
- 三、 在父(母)親對於你參與休閒活動的態度方面，支持、反對、無意見各佔 53.2%、6.6%、40.2%。
- 四、 在父母的管教方式方面，專制權威、開明民主、自由放任各佔 12.5%、78.6%、8.9%。
- 五、 在父母婚姻狀況方面，同居、分居、離婚、父(母)歿、其他各佔各佔 83.8%、3.7%、8.4%、3.2%、1.0%。
- 六、 在家中經濟狀況方面，貧窮、普通、小康、富裕各佔 5.8%、64.8%、27.3%、2.1%。
- 七、 在學業成績方面，丁等、丙等、乙等、甲等、優等各佔 10.6%、20.3%、29.7%、28.4%、10.9%。
- 八、 在參與休閒項目方面，靜態休閒、動態休閒、動靜皆可各佔 12.3%、14.8%、72.9%。
- 九、 在休閒花費金額方面，100 以下、100 至 300 元、300 至 500 元、500 元以上各佔 29.3%、32.8%、19.5%、18.4%。

表 4-1 青少年的背景變項次數分配情形

項目	類別	次數	百分比
性別	男	664	57.4%
	女	493	42.6%
教育程度	高中	590	51.0%
	國中	567	49.0%
父母對你參與的休閒態度	支持	616	53.2%
	反對	76	6.6%
	無意見	465	40.2%
父母的管教方式	專制權威	145	12.5%
	開明民主	909	78.6%
	自由放任	103	8.9%
父母的婚姻狀況	同住	969	83.8%
	分居	43	3.7%
	離婚	97	8.4%
	父(母)歿	37	3.2%
	其他	11	1.0%
家中經濟狀況	貧窮	67	5.8%
	普通	750	64.8%
	小康	316	27.3%
	富裕	24	2.1%
學業成績	丁等(60分以下)	123	10.6%
	丙等(60~69分)	235	20.3%
	乙等(70~79分)	344	29.7%
	甲等(80~89分)	329	28.4%
	優等(90分以上)	126	10.9%
休閒項目	靜態休閒	142	12.3%
	動態休閒	171	14.8%
	動靜皆可	844	72.9%
休閒花費金額	100元以下	339	29.3%
	100至300元	379	32.8%
	300至500元	216	19.5%
	500元以上	213	18.4%

## 第二節 青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的現況分析

### 一、青少年休閒阻礙的現況分析

由表 4-2 可知，青少年休閒阻礙（平均數/題數）為 2.37，顯示整體的休閒阻礙介於「不同意」到「普通」之間。

就各層面分析，休閒阻礙中的心理層面為 2.06；生理層面為 1.98；場地設施為 2.64；外在環境為 2.65。生理層面介於「非常不同意」到「不同意」；心理層面、場地設施、外在環境等三個層面則均介於「不同意」到「普通」之間。再依休閒阻礙各層面排序分析，依序為：1. 外在環境；2. 場地設施；3. 心理層面；4. 生理層面。

表 4-2 青少年休閒阻礙各層面得分之平均數、標準差摘要表

休閒阻礙層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
心理層面	5	1157	10.31	3.65	2.06	3
生理層面	4	1157	7.92	3.41	1.98	4
場地設施	5	1157	13.20	4.85	2.64	2
外在環境	6	1157	16.10	4.99	2.65	1
整體休閒阻礙	20	1157	47.54	13.21	2.37	

### 二、青少年課業壓力的現況分析

由表 4-3 可知，青少年課業壓力（平均數/題數）為 3.03，顯示整體的課業壓力介於「普通」到「同意」之間。

就各層面分析，課業壓力中的自我期許為 3.34；家庭因素為 2.92；師長期許為 2.91；同儕互動為 3.06。自我期許、同儕互動等二個層面則均介於「普通」到「同意」；家庭因素、師長期望等二個層面則均介於「不同意」到「普通」之間。再依課業壓力各層面排序分析，依序為：1. 自我期許；2. 同儕互動；3. 家庭因素；4. 師長期望。

表 4-3 青少年課業壓力各層面得分之平均數、標準差摘要表

課業壓力層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
自我期許	5	1157	16.72	4.52	3.34	1
家庭因素	4	1157	11.69	3.93	2.92	3
師長期望	5	1157	14.06	4.44	2.91	4
同儕互動	6	1157	18.36	5.95	3.06	2
整體課業壓力	20	1157	60.84	14.92	3.03	

### 三、青少年健康狀況的現況分析

由表 4-4 可知，青少年健康狀況（平均數/題數）為 2.63，顯示整體的健康狀況介於「不同意」到「普通」之間。

就各層面分析，健康狀況中的心理健康為 2.73；生理健康為 2.60；社會健康為 2.50。心理健康、生理健康、社會健康等三個層面則均介於「不同意」到「普通」。再依健康狀況各層面排序分析，依序為：1. 心理健康；2. 生理健康；3. 社會健康。

表 4-4 青少年健康狀況各層面得分之平均數、標準差摘要表

課業壓力層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
心理健康	7	1157	19.11	6.74	2.73	1
生理健康	6	1157	15.63	5.61	2.60	2
社會健康	4	1157	10.00	3.91	2.50	3
整體健康狀況	17	1157	44.75	14.15	2.63	

## 第三節 不同背景變項的青少年在休閒阻礙之差異分析

### 一、性別

由表 4-5 顯示，不同性別在青少年休閒阻礙總層面，其 t 值 (-1.94) 未達顯著水準，顯示不同性別在青少年休閒阻礙總層面未具有顯著差異。

在四個分層面上「心理層面」、「生理層面」其 t 值均未達顯著水準，顯示不同性別的青少年休閒阻礙在「心理層面」、「生理層面」均無顯著差異；在「場地設施」、「外在環境」層面 t 值達顯著水準，顯示不同性別的青少年休閒阻礙在「場

地設施」、「外在環境」有顯著差異，平均數比較上，女性平均數皆高於男性。

表 4-5 不同性別在青少年休閒阻礙各層面之差異比較

休閒阻礙層面	性別	人數	平均數	標準差	t 值
心理層面	男	664	10.40	3.71	.98
	女	493	10.19	3.57	
生理層面	男	664	7.84	3.47	-.94
	女	493	8.03	3.33	
場地設施	男	664	12.82	4.85	-.31*
	女	493	13.72	4.82	
外在環境	男	664	15.83	5.19	-2.16*
	女	493	16.46	4.69	
休閒阻礙總層面	男	664	46.90	13.67	-1.94
	女	493	48.41	12.53	

\*p<.05

## 二、教育程度

由表 4-6 顯示，不同教育程度在青少年休閒阻礙總層面，其 t 值 (.23) 未達顯著水準，顯示不同教育程度的青少年在休閒阻礙總層面未具有顯著差異。

在四個分層面上「生理層面」其 t 值未達顯著水準，顯示不同教育程度的青少年休閒阻礙在「生理層面」無顯著差異；在「心理層面」、「場地設施」、「外在環境」層面其 t 值均達顯著水準，顯示不同教育程度的青少年休閒阻礙在「心理層面」、「場地設施」、「外在環境」有顯著差異，平均數比較上，「心理層面」的高中平均數高於國中；「場地設施」、「外在環境」的國中平均數均高於高中。

表 4-6 不同教育程度在青少年休閒阻礙各層面之差異比較

休閒阻礙層面	教育程度	人數	平均數	標準差	t 值
心理層面	國中	590	10.10	3.45	-1.97*
	高中	567	10.53	3.84	
生理層面	國中	590	7.91	3.20	-.04
	高中	567	7.92	3.63	
場地設施	國中	590	13.50	4.86	2.11*
	高中	567	12.89	4.84	
外在環境	國中	590	16.23	4.76	.98*
	高中	567	15.97	5.22	
休閒阻礙總層面	國中	590	47.75	12.74	.23
	高中	567	47.32	13.69	

\*p<.05

### 三、父母對你參與休閒活動的態度

由表 4-7、表 4-8 顯示，不同父母態度在青少年休閒阻礙總層面，其 F 值 (13.27) 達顯著水準，顯示不同父母態度在青少年休閒阻礙總層面具有顯著差異，在平均比較上，反對、無意見大於支持。

在四個分層面上不同父母態度在青少年休閒阻礙的「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」其 F 值均達顯著水準，顯示不同父母態度在青少年休閒阻礙在「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」四個層面具有顯著差異，在平均數比較上，在「心理層面」的反對、無意見大於支持；在「生理層面」的無意見大於支持；在「外在環境」的反對大於支持。

表 4-7 不同父母態度在青少年休閒阻礙各層面之差異比較

休閒阻礙層面	態度	人數	平均數	標準差
心理層面	支持	616	9.58	3.39
	反對	76	11.98	3.93
	無意見	465	11.01	3.73
生理層面	支持	616	7.55	3.20
	反對	76	7.86	3.64
	無意見	465	8.41	3.58
場地設施	支持	616	12.90	5.02
	反對	76	14.34	5.17
	無意見	465	13.42	4.53
外在環境	支持	616	15.71	5.10
	反對	76	17.31	5.18
	無意見	465	16.42	4.77
休閒阻礙總層面	支持	616	45.75	12.87
	反對	76	51.51	13.96
	無意見	465	49.27	13.18

表 4-8 不同父母態度在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理層面	組間	772.03	2	386.02	30.32*	2, 3>1
	組內	14691.82	1154	12.73		
生理層面	組間	197.13	2	98.56	8.55*	3>1
	組內	13297.87	1154	11.52		
場地設施	組間	177.44	2	88.72	3.77*	
	組內	27119.60	1154	23.50		
外在環境	組間	252.03	2	126.02	5.08*	2>1
	組內	28601.52	1154	24.78		
休閒阻礙總層面	組間	4573.48	2	2286.74	13.37*	2, 3>1
	組內	197289.19	1154	170.96		

\*p<.05

#### 四、父母的管教方式

由表 4-9、表 4-10 顯示，不同管教方式在青少年休閒阻礙總層面，其 F 值 (2.99) 達顯著水準，顯示不同管教方式在青少年休閒阻礙總層面具有顯著差異。

在四個分層面上不同管教方式在青少年休閒阻礙的「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」其 F 值均未達顯著水準，顯示不同管教方式在青少年休閒阻礙的「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」三個層面未具有顯著差異。在不同管教方式在青少年休閒阻礙的「心理層面」其 F 值達顯著水準，顯示不同管教方式在青少年休閒阻礙在「心理層面」具有顯著差異，在平均數比較上，專制權威大於開明民主。

表 4-9 不同管教方式在青少年休閒阻礙各層面之差異比較

休閒阻礙層面	管教方式	人數	平均數	標準差
心理層面	專制權威	145	11.44	3.91
	開明民主	909	10.06	3.45
	自由放任	103	10.92	4.56
生理層面	專制權威	145	8.20	3.84
	開明民主	909	7.82	3.25
	自由放任	103	8.37	4.09
場地設施	專制權威	145	13.79	4.95
	開明民主	909	13.05	4.80
	自由放任	103	13.73	5.14
外在環境	專制權威	145	16.01	5.38
	開明民主	909	16.10	4.82
	自由放任	103	16.19	5.91
休閒阻礙總層面	專制權威	145	49.45	14.94
	開明民主	909	47.05	12.51
	自由放任	103	49.23	16.13

表 4-10 不同管教方式在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理層面	組間	280.57	2	140.28	10.66*	1>2
	組內	15183.28	1154	13.15		
生理層面	組間	41.02	2	20.51	1.76	
	組內	13453.97	1154	11.65		
場地設施	組間	100.75	2	50.37	2.13	
	組內	27196.28	1154	23.56		
外在環境	組間	2.03	2	1.01	.04	
	組內	28851.52	1154	25.00		
休閒阻礙總層面	組間	1043.74	2	521.87	2.99*	
	組內	200818.93	1154	174.02		

\*p<.05

## 五、父母婚姻狀況

由表 4-11、表 4-12 顯示，不同父母婚姻狀況在青少年休閒阻礙總層面，其 F 值 (1.24) 未達顯著水準，顯示不同父母婚姻狀況在青少年休閒阻礙總層面未具有顯著差異。

在四個分層面上，不同父母婚姻狀況在青少年休閒阻礙的「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」其 F 值均未達顯著水準，顯示不同父母婚姻狀況在青少年休閒阻礙在「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」四個層面未具有顯著差異。

表 4-11 不同父母婚姻狀況在青少年休閒阻礙各層面之差異比較

休閒阻礙層面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差
心理層面	同住	969	10.20	3.54
	分居	43	10.60	3.71
	離婚	97	10.67	3.69
	父(母)歿	37	11.27	4.86
	其他	11	12.18	6.83
生理層面	同住	969	7.84	3.30
	分居	43	8.00	4.11
	離婚	97	8.08	3.46
	父(母)歿	37	9.10	4.16
	其他	11	8.90	5.73
場地設施	同住	969	13.13	4.84
	分居	43	12.46	5.26
	離婚	97	13.83	4.58
	父(母)歿	37	14.51	4.82
	其他	11	12.54	6.45
外在環境	同住	969	16.11	4.88
	分居	43	15.27	5.37
	離婚	97	16.34	5.18
	父(母)歿	37	16.54	5.67
	其他	11	14.63	8.33
休閒阻礙總層面	同住	969	47.30	12.84
	分居	43	46.34	13.27
	離婚	97	48.92	13.22
	父(母)歿	37	51.43	16.70
	其他	11	48.27	26.38

表 4-12 不同父母婚姻狀況在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理層面	組間	98.72	4	24.68	1.85	
	組內	15365.12	1152	13.33		
生理層面	組間	71.09	4	17.77	1.52	
	組內	13423.90	1152	11.65		
場地設施	組間	135.18	4	33.79	1.43	
	組內	27161.85	1152	23.57		
外在環境	組間	65.57	4	16.39	.65	
	組內	28787.98	1152	24.99		
休閒阻礙總層面	組間	867.57	4	216.89	1.24	
	組內	200995.10	1152	174.47		

\*p<.05

## 六、家中經濟狀況

由表 4-13、表 4-14 顯示，不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙總層面，其 F 值 (4.19) 達顯著水準，顯示不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙總層面具有顯著差異，在平均數比較上，貧窮大於小康、富裕。

在四個分層面上，不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙的「生理層面」、「外在環境」其 F 值均未達顯著水準，顯示不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙在「生理層面」、「外在環境」二個層面未具有顯著差異。不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙的「心理層面」、「場地設施」其 F 值均達顯著水準，顯示不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙在「心理層面」、「場地設施」二個層面具有顯著差異，在平均數比較上，「心理層面」、「場地設施」二層面的貧窮大於小康、富裕。

表 4-13 不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙各層面之差異比較

休閒阻礙層面	經濟狀況	人數	平均數	標準差
心理層面	貧窮	67	11.86	5.10
	普通	750	10.28	3.44
	小康	316	10.08	3.54
	富裕	24	9.87	5.51
生理層面	貧窮	67	8.58	4.45
	普通	750	7.91	3.22
	小康	316	7.77	3.43
	富裕	24	8.37	5.17
場地設施	貧窮	67	15.22	5.68
	普通	750	13.19	4.74
	小康	316	12.80	4.67
	富裕	24	13.20	6.79
外在環境	貧窮	67	16.98	6.72
	普通	750	16.19	4.79
	小康	316	15.72	4.77
	富裕	24	15.70	7.75
休閒阻礙總層面	貧窮	67	52.65	18.16
	普通	750	47.59	12.55
	小康	316	46.38	12.47
	富裕	24	47.16	21.70

表 4-14 不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理層面	組間	182.55	3	60.85	4.59*	1>2, 3
	組內	15281.30	1153	13.25		
生理層面	組間	41.01	3	13.67	1.17	
	組內	13453.98	1153	11.66		
場地設施	組間	324.81	3	108.27	4.62*	1>2, 3
	組內	26972.22	1153	23.39		
外在環境	組間	108.71	3	36.23	1.45	
	組內	28744.83	1153	24.93		
休閒阻礙總層面	組間	2180.19	3	726.73	4.19*	1>2, 3
	組內	199682.48	1153	173.18		

\*p<.05

## 七、學業成績

由表 4-15、表 4-16 顯示，不同學業成績在青少年休閒阻礙總層面，其 F 值 (2.98) 達顯著水準，顯示不同學業成績在青少年休閒阻礙總層面具有顯著差異，在平均數比較上，丁等大於優等。

在四個分層面上不同學業成績在青少年休閒阻礙的「場地設施」其 F 值未達顯著水準，顯示不同學業成績的青少年休閒阻礙在「場地設施」層面未具有顯著差異。不同學業成績的青少年休閒阻礙在「心理層面」、「生理層面」、「外在環境」其 F 值均達顯著水準，顯示不同學業成績的青少年休閒阻礙在「心理層面」、「生理層面」、「外在環境」三個層面具有顯著差異，在平均數比較上，「心理層面」的丁等大於乙等、甲等、優等，丙等大於甲等；「外在環境」的甲等大於優等。

表 4-15 不同學業成績在青少年休閒阻礙各層面之差異比較

休閒阻礙層面	學業成績	人數	平均數	標準差
心理層面	丁等	123	11.43	4.49
	丙等	235	10.86	3.59
	乙等	344	10.26	4.43
	甲等	329	9.79	3.23
	優等	126	9.69	4.13
生理層面	丁等	123	8.60	4.04
	丙等	235	8.06	3.32
	乙等	344	8.09	3.24
	甲等	329	7.52	3.12
	優等	126	7.57	3.96
場地設施	丁等	123	13.67	5.08
	丙等	235	13.08	4.72
	乙等	344	13.17	4.74
	甲等	329	13.48	4.89
	優等	126	12.32	5.03
外在環境	丁等	123	16.11	5.82
	丙等	235	16.10	4.66
	乙等	344	16.22	4.77
	甲等	329	16.50	4.84
	優等	126	14.71	5.51
休閒阻礙總層面	丁等	123	49.82	16.20
	丙等	235	48.11	12.34
	乙等	344	47.75	12.60
	甲等	329	47.31	15.15
	優等	126	44.30	13.21

表 4-16 不同學業成績在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理層面	組間	363.56	4	90.89	6.93*	1>3, 4, 5
	組內	15100.28	1152	13.10		
生理層面	組間	138.38	4	34.59	2.98*	
	組內	13356.61	1152	11.59		
場地設施	組間	155.18	4	38.79	1.64	
	組內	27141.86	1152	23.56		
外在環境	組間	301.08	4	75.27	3.03*	4>5
	組內	28552.46	1152	24.78		
休閒阻礙總層面	組間	2068.81	4	517.20	2.98*	1>5
	組內	199793.86	1152	173.43		

\*p<.05

## 八、參與休閒的項目

由表 4-17、表 4-18 顯示，不同休閒項目在青少年休閒阻礙總層面，其 F 值 (23.56) 達顯著水準，顯示不同休閒項目在青少年休閒阻礙總層面具有顯著差異，在平均比較上，靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可。

在四個分層面上不同休閒項目在青少年休閒阻礙的「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」其 F 值均達顯著水準，顯示不同休閒項目在青少年休閒阻礙的「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」四個層面具有顯著差異，在平均數比較上，在「心理層面」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可；在「生理層面」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可，動靜皆可大於動態休閒；在「場地設施」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可；在「外在環境」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可。

表 4-17 不同休閒項目在青少年休閒阻礙各層面之差異比較

休閒阻礙層面	休閒項目	人數	平均數	標準差
心理層面	靜態休閒	142	12.43	3.45
	動態休閒	171	9.938	4.37
	動靜皆可	844	10.03	3.40
生理層面	靜態休閒	142	9.80	3.59
	動態休閒	171	7.01	3.59
	動靜皆可	844	7.78	3.23
場地設施	靜態休閒	142	14.38	4.39
	動態休閒	171	12.30	5.32
	動靜皆可	844	13.18	4.79
外在環境	靜態休閒	142	17.78	4.31
	動態休閒	171	15.18	5.62
	動靜皆可	844	16.00	4.90
休閒阻礙總層面	靜態休閒	142	54.40	11.75
	動態休閒	171	44.44	15.64
	動靜皆可	844	47.02	12.52

表 4-18 不同休閒項目在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理層面	組間	729.69	2	364.84	28.57*	1>2, 3
	組內	14734.15	1154	12.76		
生理層面	組間	657.11	2	328.55	29.53*	1>2, 3, 3>2
	組內	12837.88	1154	11.12		
場地設施	組間	333.33	2	166.66	7.13*	1>2, 3
	組內	26963.70	1154	23.36		
外在環境	組間	556.66	2	278.27	11.34*	1>2, 3
	組內	28296.99	1154	24.52		
休閒阻礙總層面	組間	8564.53	2	4282.26	25.56*	1>2, 3
	組內	193298.14	1154	167.50		

\*p<.05

## 九、休閒花費金額

由表 4-19、表 4-20 顯示，不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙總層面，其 F 值 (.54) 未達顯著水準，顯示不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙總層面未

具有顯著差異。

在四個分層面上，不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙的「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」其F值均未達顯著水準，顯示不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙在「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」四個層面未具有顯著差異。

表 4-19 不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙各層面之差異比較

休閒阻礙層面	金額	人數	平均數	標準差
心理層面	100 元以下	339	10.66	3.81
	100 至 300 元	379	10.20	3.36
	300 至 500 元	226	10.02	3.23
	500 元以上	213	10.26	4.24
生理層面	100 元以下	339	8.15	3.52
	100 至 300 元	379	7.86	3.18
	300 至 500 元	226	7.81	3.20
	500 元以上	213	7.77	3.83
場地設施	100 元以下	339	13.10	5.19
	100 至 300 元	379	13.59	4.40
	300 至 500 元	226	13.00	4.60
	500 元以上	213	12.90	5.30
外在環境	100 元以下	339	16.10	5.18
	100 至 300 元	379	16.19	4.49
	300 至 500 元	226	16.02	4.77
	500 元以上	213	16.03	5.73
休閒阻礙總層面	100 元以下	339	48.02	14.13
	100 至 300 元	379	47.84	11.35
	300 至 500 元	226	46.86	12.08
	500 元以上	213	46.97	15.73

表 4-20 不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理層面	組間	67.33	3	22.44	1.68	
	組內	15396.52	1153	13.35		
生理層面	組間	26.64	3	8.88	.76	
	組內	13468.35	1153	11.68		
場地設施	組間	90.09	3	30.03	1.27	
	組內	27206.94	1153	23.59		
外在環境	組間	5.23	3	1.74	.07	
	組內	28848.31	1153	25.02		
休閒阻礙總層面	組間	286.94	3	95.65	.54	
	組內	201575.73	1153	174.82		

\*p<.05

## 第四節 不同背景變項的青少年在課業壓力之差異分析

### 一、性別

由表 4-21 顯示，不同性別在青少年課業壓力總層面，其 t 值 (-1.70) 未達顯著水準，顯示不同性別在青少年課業壓力總層面未具有顯著差異。

在四個分層面上「家庭因素」、「師長期望」其 t 值均未達顯著水準，顯示不同性別的青少年課業壓力在「家庭因素」、「師長期望」均無顯著差異；在「自我期許」、「同儕互動」層面 t 值達顯著水準，顯示不同性別的青少年課業壓力在「自我期許」、「同儕互動」有顯著差異，在平均數比較上，女性平均數皆高於男性。

表 4-21 不同性別在青少年課業壓力各層面之差異比較

課業壓力層面	性別	人數	平均數	標準差	t 值
自我期許	男	664	16.42	4.59	-.264*
	女	493	17.12	4.38	
家庭因素	男	664	11.88	3.83	1.92
	女	493	11.43	4.03	
師長期望	男	664	13.94	4.74	-1.06
	女	493	14.21	3.98	
同儕互動	男	664	17.95	6.07	-2.77*
	女	493	18.93	5.73	
課業壓力總層面	男	664	60.20	15.18	-1.70
	女	493	61.71	14.52	

\*p<.05

### 二、教育程度

由表 4-22 顯示，不同教育程度的課業壓力總層面，其 t 值 (3.46) 達顯著水準，顯示不同教育程度在青少年課業壓力總層面具有顯著差異，在平均數比較上，國中平均數大於高中。

在四個分層面上「家庭因素」其 t 值未達顯著水準，顯示不同教育程度的青少年課業壓力在「家庭因素」無顯著差異；在「自我期許」、「師長期望」、「同儕

互動」層面其 t 值均達顯著水準，顯示不同教育程度的青少年課業壓力在「自我期許」、「師長期望」、「同儕互動」有顯著差異，在平均數比較上，國中平均數皆高於高中。

表 4-22 不同教育程度在青少年課業壓力各層面之差異比較

課業壓力層面	教育程度	人數	平均數	標準差	t 值
自我期許	國中	590	17.28	4.32	4.33*
	高中	567	16.13	4.64	
家庭因素	國中	590	11.69	3.78	-.02
	高中	567	11.70	4.08	
師長期望	國中	590	14.46	4.13	3.13*
	高中	567	13.64	4.70	
同儕互動	國中	590	18.89	5.67	3.06*
	高中	567	17.82	6.18	
課業壓力總層面	國中	590	62.32	14.08	3.46*
	高中	567	59.30	16.61	

\*p<.05

### 三、父母對你參與休閒活動的態度

由表 4-23、表 4-24 顯示，不同父母態度在青少年課業壓力總層面，其 F 值 (7.28) 達顯著水準，顯示不同父母態度在青少年課業壓力總層面具有顯著差異，在平均比較上，反對大於支持、無意見。

在四個分層面上不同父母態度在青少年課業壓力的「自我期許」、「同儕互動」其 F 值均未達顯著水準，顯示不同父母態度的青少年課業壓力在「自我期許」、「同儕互動」二個層面未具有顯著差異，在不同父母態度的青少年課業壓力的「家庭因素」、「師長期望」其 F 值均達顯著水準，顯示不同父母態度的青少年課業壓力在「家庭因素」、「師長期望」二個層面具有顯著差異，在平均數比較上，在「家庭因素」的反對、無意見大於支持，反對大於無意見；在「師長期望」的反對、無意見大於支持。

表 4-23 不同父母態度在青少年課業壓力各層面之差異比較

課業壓力層面	態度	人數	平均數	標準差
自我期許	支持	616	16.73	4.57
	反對	76	17.18	4.67
	無意見	465	16.63	4.41
家庭因素	支持	616	11.19	3.88
	反對	76	14.59	4.32
	無意見	465	11.87	3.70
師長期望	支持	616	13.62	4.52
	反對	76	15.34	4.42
	無意見	465	14.43	4.24
同儕互動	支持	616	18.27	5.97
	反對	76	19.46	6.38
	無意見	465	18.31	5.82
課業壓力總層面	支持	616	59.83	14.98
	反對	76	66.57	16.20
	無意見	465	61.25	14.40

表 4-24 不同父母態度在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
自我期許	組間	19.67	2	9.83	.48	
	組內	23578.26	1154	20.43		
家庭因素	組間	804.12	2	402.06	27.25*	2, 3>1, 2>3
	組內	17025.56	1154	14.75		
師長期望	組間	305.92	2	152.96	7.87*	2, 3>1
	組內	22441.59	1154	19.44		
同儕互動	組間	97.03	2	48.512	1.37	
	組內	40794.64	1154	35.35		
課業壓力總層面	組間	3206.35	2	1603.17	7.28*	2>1, 3
	組內	254158.18	1154	220.24		

\*p<.05

#### 四、父母的管教方式

由表 4-25、表 4-26 顯示，不同管教方式在青少年課業壓力總層面，其 F 值 (7.15) 達顯著水準，顯示不同管教方式在青少年課業壓力總層面具有顯著差

異，在平均比較上，專制權威大於開明民主、自由放任。

在四個分層面上，不同管教方式的青少年課業壓力在「自我期許」、「同儕互動」其 F 值均未達顯著水準，顯示不同管教方式的青少年課業壓力在「自我期許」、「同儕互動」二個層面未具有顯著差異，不同管教方式的青少年課業壓力在「家庭因素」、「師長期望」其 F 值均達顯著水準，顯示不同管教方式的青少年課業壓力在「家庭因素」、「師長期望」二個層面具有顯著差異，在平均數比較上，在「家庭因素」的專制權威大於開明民主、自由放任。

表 4-25 不同管教方式在青少年課業壓力各層面之差異比較

課業壓力層面	管教方式	人數	平均數	標準差
自我期許	專制權威	145	17.18	5.08
	開明民主	909	16.73	4.36
	自由放任	103	15.92	4.96
家庭因素	專制權威	145	14.05	4.43
	開明民主	909	11.33	3.67
	自由放任	103	11.51	4.18
師長期望	專制權威	145	14.77	4.97
	開明民主	909	13.89	4.17
	自由放任	103	14.49	5.60
同儕互動	專制權威	145	19.15	6.01
	開明民主	909	18.33	5.77
	自由放任	103	17.62	7.19
課業壓力總層面	專制權威	145	65.17	16.10
	開明民主	909	60.30	14.23
	自由放任	103	59.55	17.93

表 4-26 不同管教方式在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
自我期許	組間	97.38	2	48.69	2.39	
	組內	23500.55	1154	20.36		
家庭因素	組間	927.08	2	463.54	31.64*	1>2, 3
	組內	16902.60	1154	14.64		
師長期望	組間	118.14	2	59.07	3.01*	
	組內	22629.37	1154	19.61		
同儕互動	組間	147.78	2	73.89	2.09	
	組內	40743.88	1154	35.30		
課業壓力總層面	組間	3151.40	2	1575.70	7.15*	1>2, 3
	組內	254213.12	1154	220.28		

\*p<.05

## 五、父母婚姻狀況

表 4-27、表 4-28 顯示，不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力總層面，其 F 值 (1.40) 未達顯著水準，顯示不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力總層面未具有顯著差異。

在四個分層面上不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力的「自我期許」、「家庭因素」、「同儕互動」其 F 值均未達顯著水準，顯示不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力的「自我期許」、「家庭因素」、「同儕互動」三個層面未具有顯著差異。在不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力的「師長期望」其 F 值達顯著水準，顯示不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力的「師長期望」個層面具有顯著差異。

表 4-27 不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力各層面之差異比較

課業壓力層面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差
自我期許	同住	969	16.76	4.48
	分居	43	16.58	4.50
	離婚	97	17.00	4.65
	父(母)歿	37	15.67	4.13
	其他	11	14.72	6.92
家庭因素	同住	969	11.70	3.91
	分居	43	11.53	3.45
	離婚	97	12.18	3.90
	父(母)歿	37	10.48	4.27
	其他	11	11.00	5.25
師長期望	同住	969	13.98	4.37
	分居	43	13.02	4.75
	離婚	97	14.98	4.55
	父(母)歿	37	14.29	4.04
	其他	11	16.18	7.04
同儕互動	同住	969	18.46	5.84
	分居	43	17.79	6.21
	離婚	97	18.62	6.34
	父(母)歿	37	16.10	6.09
	其他	11	17.18	8.75
課業壓力總層面	同住	969	60.92	14.80
	分居	43	58.93	14.99
	離婚	97	62.80	15.35
	父(母)歿	37	56.56	13.00
	其他	11	59.09	23.88

表 4-28 不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
自我期許	組間	94.30	4	23.57	1.15	
	組內	23503.63	1152	20.40		
家庭因素	組間	83.91	4	20.97	1.36	
	組內	17745.77	1152	15.40		
師長期望	組間	187.48	4	46.87	2.39*	
	組內	22560.03	1152	19.58		
同儕互動	組間	235.36	4	58.84	1.66	
	組內	40656.31	1152	35.29		
課業壓力總層面	組間	1246.43	4	311.60	1.40	
	組內	256118.09	1152	222.32		

\*p<.05

## 六、家中經濟狀況

由表 4-29、表 4-30 顯示，不同家中經濟狀況在青少年課業壓力總層面，其 F 值 (4.02) 達顯著水準，顯示不同家中經濟狀況在青少年課業壓力總層面具有顯著差異，在平均數比較上，貧窮、普通、小康大於富裕。

在四個分層面上，不同家中經濟狀況在青少年課業壓力的「師長期望」其 F 值未達顯著水準，顯示不同家中經濟狀況在青少年課業壓力的「師長期望」層面未具有顯著差異。不同家中經濟狀況在青少年課業壓力的「自我期許」、「家庭因素」、「同儕互動」其 F 值均達顯著水準，顯示不同家中經濟狀況在青少年課業壓力的「自我期許」、「家庭因素」、「同儕互動」三個層面具有顯著差異，在平均數比較上，普通大於富裕。

表 4-29 不同家中經濟狀況在青少年課業壓力各層面之差異比較

課業壓力層面	經濟狀況	人數	平均數	標準差
自我期許	貧窮	67	16.64	5.21
	普通	750	16.90	4.41
	小康	316	16.50	4.38
	富裕	24	14.04	6.35
家庭因素	貧窮	67	12.35	4.68
	普通	750	11.74	3.83
	小康	316	11.58	3.84
	富裕	24	9.79	5.11
師長期望	貧窮	67	14.47	4.95
	普通	750	14.15	4.36
	小康	316	13.90	4.21
	富裕	24	12.04	7.10
同儕互動	貧窮	67	18.98	6.21
	普通	750	18.39	5.80
	小康	316	18.42	5.85
	富裕	24	15.08	9.28
課業壓力總層面	貧窮	67	62.46	16.52
	普通	750	61.19	14.38
	小康	316	60.43	14.86
	富裕	24	50.95	22.84

表 4-30 不同家中經濟狀況在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
自我期許	組間	212.33	3	70.77	3.49*	2>4
	組內	23385.61	1153	20.28		
家庭因素	組間	121.81	3	40.60	2.64*	
	組內	17707.87	1153	15.35		
師長期望	組間	123.44	3	41.14	2.09	
	組內	22624.07	1153	19.62		
同儕互動	組間	286.14	3	95.38	2.70*	
	組內	40605.53	1153	35.21		
課業壓力總層面	組間	2668.65	3	889.55	4.02*	1, 2, 3>4
	組內	254695.87	1153	220.89		

\*p<.05

## 七、學業成績

由表 4-31、表 4-32 顯示，不同學業成績在青少年課業壓力總層面，其 F 值 (6.64) 達顯著水準，顯示不同學業成績在青少年課業壓力總層面具有顯著差異，在平均數比較上，丙等、乙等大於優等。

在四個分層面上不同學業成績在青少年課業壓力的「自我期許」、「家庭因素」、「師長期望」、「同儕互動」其 F 值均達顯著水準，顯示不同學業成績在青少年課業壓力的「自我期許」、「家庭因素」、「師長期望」、「同儕互動」四層面具有顯著差異。在平均數比較上，「自我期許」的丙等、乙等、甲等大於優等；「家庭因素」的丙等大於優等；「師長期望」的丁等、丙等、乙等大於優等，丙等大於甲等；「同儕互動」的丙等、乙等大於優等。

表 4-31 不同學業成績在青少年課業壓力各層面之差異比較

課業壓力層面	學業成績	人數	平均數	標準差
自我期許	丁等	123	16.05	4.74
	丙等	235	17.34	4.09
	乙等	344	17.14	4.34
	甲等	329	16.70	4.33
	優等	126	15.11	5.47
家庭因素	丁等	123	11.26	3.97
	丙等	235	12.22	3.66
	乙等	344	11.84	3.75
	甲等	329	11.62	3.98
	優等	126	10.88	4.49
師長期望	丁等	123	14.51	5.02
	丙等	235	14.94	4.27
	乙等	344	14.33	4.10
	甲等	329	13.48	1.05
	優等	126	12.76	5.40
同儕互動	丁等	123	17.95	6.10
	丙等	235	18.74	5.91
	乙等	344	18.80	5.67
	甲等	329	18.42	5.54
	優等	126	16.73	7.23
課業壓力總層面	丁等	123	59.79	16.30
	丙等	235	63.25	13.35
	乙等	344	62.12	14.45
	甲等	329	55.48	13.89
	優等	126	60.84	18.42

表 4-32 不同學業成績在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
自我期許	組間	532.99	4	133.24	6.65*	2, 3, 4>5
	組內	23064.94	1152	20.02		
家庭因素	組間	180.99	4	45.25	2.95*	2>5
	組內	17648.69	1152	15.32		
師長期望	組間	554.38	4	138.59	7.19*	1, 2, 3>5
	組內	22193.13	1152	19.26		
同儕互動	組間	459.48	4	114.87	3.27*	2, 3>5
	組內	40432.18	1152	35.09		
課業壓力總層面	組間	5804.29	4	1451.07	6.64*	2, 3>5
	組內	251560.24	1152	218.36		

\*p<.05

## 八、參與休閒的項目

由表 4-33、表 4-34 顯示，不同休閒項目在青少年課業壓力總層面，其 F 值（6.99）達顯著水準，顯示不同休閒項目在青少年課業壓力總層面具有顯著差異，在平均比較上，靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可。

在四個分層面上不同休閒項目在青少年課業壓力的「家庭因素」其 F 值未達顯著水準，顯示不同休閒項目在青少年課業壓力的「家庭因素」層面未具有顯著差異。不同休閒項目在青少年的「自我期許」、「師長期望」、「同儕互動」其 F 值均達顯著水準，顯示不同休閒項目在青少年課業壓力的「自我期許」、「師長期望」、「同儕互動」三個層面具有顯著差異，在平均數比較上，在「自我期許」的靜態休閒大於動態休閒；在「師長期望」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可；在「同儕互動」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可。

表 4-33 不同休閒項目在青少年課業壓力各層面之差異比較

課業壓力層面	休閒項目	人數	平均數	標準差
自我期許	靜態休閒	142	17.64	4.34
	動態休閒	171	16.16	4.70
	動靜皆可	844	16.68	4.49
家庭因素	靜態休閒	142	11.90	4.05
	動態休閒	171	11.87	4.26
	動靜皆可	844	11.62	3.83
師長期望	靜態休閒	142	15.08	3.87
	動態休閒	171	13.83	5.22
	動靜皆可	844	13.93	4.33
同儕互動	靜態休閒	142	20.52	5.33
	動態休閒	171	17.47	6.41
	動靜皆可	844	18.18	5.87
課業壓力總層面	靜態休閒	142	65.15	13.40
	動態休閒	171	59.35	17.33
	動靜皆可	844	60.42	14.52

表 4-34 不同休閒項目在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
自我期許	組間	173.55	2	86.77	4.27*	1>2
	組內	23424.39	1154	20.29		
家庭因素	組間	16.78	2	8.39	.54	
	組內	17812.90	1154	15.43		
師長期望	組間	170.78	2	85.39	11.81*	1>2, 3
	組內	22576.74	1154	15.43		
同儕互動	組間	820.51	2	410.25	7.184*	1>2, 3
	組內	40071.16	1154	34.72		
課業壓力總層面	組間	3164.25	2	1582.12	6.99*	1>2, 3
	組內	254200.27	1154	220.27		

\*p<.05

## 九、休閒花費金額

由表 4-35、表 4-36 顯示，不同休閒花費金額在青少年課業壓力總層面，其 F 值 (2.07) 未達顯著水準，顯示不同休閒花費金額在青少年課業壓力總層面未

具有顯著差異。

在四個分層面上，不同休閒花費金額在青少年課業壓力的「自我期許」、「家庭因素」、「師長期望」、「同儕互動」其F值均未達顯著水準，顯示不同休閒花費金額在青少年課業壓力的「自我期許」、「家庭因素」、「師長期望」、「同儕互動」四個層面未具有顯著差異。

表 4-35 不同休閒花費金額在青少年課業壓力各層面之差異比較

課業壓力層面	金額	人數	平均數	標準差
自我期許	100 元以下	339	16.65	4.80
	100 至 300 元	379	17.10	3.98
	300 至 500 元	226	16.76	4.11
	500 元以上	213	16.09	5.24
家庭因素	100 元以下	339	11.41	4.05
	100 至 300 元	379	11.95	3.58
	300 至 500 元	226	11.75	3.82
	500 元以上	213	11.61	4.38
師長期望	100 元以下	339	13.95	4.70
	100 至 300 元	379	14.36	3.87
	300 至 500 元	226	13.65	3.94
	500 元以上	213	14.13	5.32
同儕互動	100 元以下	339	18.27	6.30
	100 至 300 元	379	18.96	5.40
	300 至 500 元	226	18.03	5.29
	500 元以上	213	17.82	6.82
課業壓力總層面	100 元以下	339	60.29	16.08
	100 至 300 元	379	62.38	13.00
	300 至 500 元	226	60.22	13.41
	500 元以上	213	59.66	17.39

表 4-36 不同休閒花費金額在青少年課業壓力各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
自我期許	組間	142.37	3	47.45	2.33	
	組內	23455.56	1153	20.34		
家庭因素	組間	53.91	3	17.97	1.16	
	組內	17775.77	1153	15.41		
師長期望	組間	75.71	3	25.23	1.28	
	組內	22671.80	1153	19.66		
同儕互動	組間	223.02	3	74.34	2.10	
	組內	40668.65	1153	35.27		
課業壓力總層面	組間	1383.49	3	461.16	2.07	
	組內	255981.03	1153	222.01		

\*p<.05

## 第五節 不同背景變項的青少年在健康狀況之差異分析

### 一、性別

由表 4-37 顯示，不同性別在青少年健康狀況總層面，其 t 值 (-2.33) 達顯著水準，顯示不同性別在青少年健康狀況總層面具有顯著差異，在平均數比較上，女性平均數高於男性。

在三個分層面上「心理健康」、「社會健康」其 t 值均未達顯著水準，顯示不同性別的青少年健康狀況在「心理健康」、「社會健康」均無顯著差異；在「生理健康」層面 t 值達顯著水準，顯示不同性別的青少年健康狀況在「生理健康」有顯著差異，在平均數比較上，女性平均數高於男性。

表 4-37 不同性別在青少年健康狀況各層面之差異比較

健康狀況層面	性別	人數	平均數	標準差	t 值
心理健康	男	664	18.83	6.79	-1.65
	女	493	19.49	6.64	
生理健康	男	664	15.09	5.65	-3.89*
	女	493	16.37	5.46	
社會健康	男	664	9.98	3.97	-.06
	女	493	10.00	3.83	
健康狀況總層面	男	664	43.91	14.42	-2.33*
	女	493	45.87	13.71	

\*p<.05

### 二、教育程度

由表 4-38 顯示，不同教育程度在青少年健康狀況總層面，其 t 值 (1.20) 未達顯著水準，顯示不同教育程度在青少年健康狀況總層面未具有顯著差異。

在三個分層面上「心理健康」、「社會健康」其 t 值均未達顯著水準，顯示不同教育程度的青少年健康狀況在「心理健康」、「社會健康」均無顯著差異；在「生理健康」層面 t 值達顯著水準，顯示不同教育程度的青少年健康狀況在「生理健康」有顯著差異，在平均數比較上，國中平均數高於高中。

表 4-38 不同教育程度在青少年健康狀況各層面之差異比較

健康狀況層面	教育程度	人數	平均數	標準差	t 值
心理健康	國中	590	19.47	6.28	1.87
	高中	567	18.73	7.16	
生理健康	國中	590	15.97	5.19	2.06*
	高中	567	15.29	5.98	
社會健康	國中	590	9.78	3.62	-1.82
	高中	567	10.20	4.18	
健康狀況總層面	國中	590	45.24	12.97	1.20
	高中	567	44.23	15.27	

\*p<.05

### 三、父母對你參與休閒活動的態度

由表 4-39、表 4-40 顯示，不同父母態度在青少年健康狀況總層面，其 F 值 (17.02) 達顯著水準，顯示不同父母態度在青少年健康狀況總層面具有顯著差異，在平均比較上，反對、無意見大於支持。

在三個分層面上不同父母態度在青少年健康狀況的「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」其 F 值均達顯著水準，顯示不同父母態度在青少年健康狀況在「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」三個層面具有顯著差異，在平均數比較上，在「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」三個層面的反對、無意見均大於支持。

表 4-39 不同父母態度在青少年健康狀況各層面之差異比較

健康狀況層面	態度	人數	平均數	標準差
心理健康	支持	616	18.16	6.41
	反對	76	21.86	6.71
	無意見	465	19.91	6.94
生理健康	支持	616	15.08	5.53
	反對	76	16.76	6.14
	無意見	465	16.19	5.54
社會健康	支持	616	9.40	3.77
	反對	76	11.57	3.99
	無意見	465	10.52	3.93
健康狀況總層面	支持	616	42.65	13.70
	反對	76	50.21	14.13
	無意見	465	46.63	14.25

表 4-40 不同父母態度在青少年健康狀況層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理健康	組間	1426.08	2	713.04	16.11*	2, 3>1
	組內	51070.85	1154	44.25		
生理健康	組間	434.07	2	217.03	6.97*	2, 3>1
	組內	35922.63	1154	31.12		
社會健康	組間	536.28	2	268.14	18.03*	2, 3>1
	組內	17162.69	1154	14.87		
健康狀況總層面	組間	6635.14	2	3317.57	17.02*	2, 3>1
	組內	224842.16	1154	194.83		

\*p<.05

#### 四、父母的管教方式

由表 4-41、表 4-42 顯示，不同管教方式在青少年健康狀況總層面，其 F 值（8.27）達顯著水準，顯示不同管教方式在青少年健康狀況總層面具有顯著差異，在平均比較上，專制權威大於開明民主。

在三個分層面的「生理健康」其 F 值未達顯著水準，顯示不同管教方式的青少年健康狀況在「生理健康」層面未具有顯著差異，不同管教方式的青少年健康狀況在「心理健康」、「社會健康」其 F 值均達顯著水準，顯示不同管教方式的青少年健康狀況在「心理健康」、「社會健康」二個層面具有顯著差異，在平均數比較上，在「心理健康」層面的專制權威、自由放任大於開明民主；在「社會健康」層面的專制權威大於開明民主。

表 4-41 不同管教方式在青少年健康狀況各層面之差異比較

健康狀況層面	管教方式	人數	平均數	標準差
心理健康	專制權威	145	20.52	7.38
	開明民主	909	18.73	6.46
	自由放任	103	20.46	7.72
生理健康	專制權威	145	16.51	6.24
	開明民主	909	15.45	5.47
	自由放任	103	16.06	5.69
社會健康	專制權威	145	11.44	4.19
	開明民主	909	9.69	3.80
	自由放任	103	10.56	3.97
健康狀況總層面	專制權威	145	48.48	15.52
	開明民主	909	43.88	13.72
	自由放任	103	47.09	14.82

表 4-42 不同管教方式在青少年健康狀況層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理健康	組間	606.51	2	303.25	6.74*	1, 3>2
	組內	51890.43	1154	44.96		
生理健康	組間	162.90	2	81.45	2.59	
	組內	36193.80	1154	31.36		
社會健康	組間	418.76	2	209.38	13.98*	1>2
	組內	17280.21	1154	14.97		
健康狀況總層面	組間	3272.71	2	1636.36	8.27*	1>2
	組內	228204.31	1154	197.75		

\*p<.05

## 五、父母婚姻狀況

由表 4-43、表 4-44 顯示，不同父母婚姻狀況在青少年健康狀況總層面，其 F 值 (.90) 未達顯著水準，顯示不同父母婚姻狀況在青少年健康狀況總層面未具有顯著差異。

在三個分層面的「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」其 F 值未達顯著水準，顯示不同父母婚姻狀況的青少年健康狀況在「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」三個層面未具有顯著差異。

表 4-43 不同父母婚姻狀況在青少年健康狀況各層面之差異比較

健康狀況層面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差
心理健康	同住	969	19.01	6.58
	分居	43	18.93	6.87
	離婚	97	20.16	7.47
	父(母)歿	37	19.18	7.16
	其他	11	18.63	11.02
生理健康	同住	969	15.49	5.56
	分居	43	16.60	5.22
	離婚	97	16.34	6.14
	父(母)歿	37	16.54	5.32
	其他	11	15.45	6.97
社會健康	同住	969	9.92	3.91
	分居	43	10.39	3.70
	離婚	97	10.50	3.88
	父(母)歿	37	10.27	3.86
	其他	11	9.36	4.86
健康狀況總層面	同住	969	44.43	14.00
	分居	43	45.93	13.91
	離婚	97	47.01	15.22
	父(母)歿	37	46.00	13.24
	其他	11	43.45	20.62

表 4-44 不同父母婚姻狀況在青少年健康狀況層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理健康	組間	119.94	4	29.98	.66	
	組內	52377.00	1152	45.46		
生理健康	組間	138.51	4	34.63	1.10	
	組內	36218.18	1152	31.43		
社會健康	組間	44.26	4	11.06	.72	
	組內	17654.71	1152	15.32		
健康狀況總層面	組間	726.33	4	181.58	.90	
	組內	230750.98	1152	200.30		

\*p<.05

## 六、家中經濟狀況

由表 4-45、表 4-46 顯示，不同家中經濟狀況在青少年健康狀況總層面，其 F 值 (3.84) 達顯著水準，顯示不同家中經濟狀況在青少年健康狀況總層面具有顯著差異，在平均數比較上，貧窮大於小康。

在三個分層面上，不同家中經濟狀況在青少年健康狀況的「生理健康」其 F 值未達顯著水準，顯示不同家中經濟狀況在青少年健康狀況的「生理健康」層面未具有顯著差異。不同家中經濟狀況在青少年健康狀況的「心理健康」、「社會健康」其 F 值均達顯著水準，顯示不同家中經濟狀況在青少年健康狀況的「心理健康」、「社會健康」二個層面具有顯著差異，在平均數比較上，「心理健康」層面的貧窮、普通大於小康；「社會健康」層面的貧窮大於普通、小康。

表 4-45 不同家中經濟狀況在青少年健康狀況各層面之差異比較

健康狀況層面	經濟狀況	人數	平均數	標準差
心理健康	貧窮	67	21.02	8.09
	普通	750	19.42	6.78
	小康	316	18.16	5.92
	富裕	24	16.58	8.95
生理健康	貧窮	67	16.41	6.95
	普通	750	15.68	5.58
	小康	316	15.43	5.23
	富裕	24	14.58	6.99
社會健康	貧窮	67	11.40	4.04
	普通	750	10.00	3.90
	小康	316	9.73	3.71
	富裕	24	9.29	5.49
健康狀況總層面	貧窮	67	48.85	16.65
	普通	750	45.11	14.18
	小康	316	43.34	12.75
	富裕	24	40.45	19.69

表 4-46 不同家中經濟狀況在青少年健康狀況各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理健康	組間	756.55	3	252.18	5.62*	1, 2>3
	組內	51740.38	1153	44.87		
生理健康	組間	81.72	3	27.24	.86	
	組內	36274.98	1153	31.46		
社會健康	組間	165.70	3	55.23	3.63*	1>2, 3
	組內	17533.27	1153	15.20		
健康狀況總層面	組間	2294.39	3	764.79	3.84*	1>3
	組內	229182.92	1153	198.77		

\*p<.05

## 七、學業成績

由表 4-47、表 4-48 顯示，不同學業成績在青少年健康狀況總層面，其 F 值 (7.31) 達顯著水準，顯示不同學業成績在青少年健康狀況總層面具有顯著差異，在平均數比較上，丁等大於甲等、優等，乙等大於優等。

在三個分層面的「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」其 F 值均達顯著水準，顯示不同學業成績在青少年健康狀況的「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」三個層面有顯著差異，在平均數比較上，「心理健康」的丁等、丙等、乙等大於甲等、優等；「生理健康」的丁等大於優等；「社會健康」的丁等大於甲等、優等。

表 4-47 不同學業成績在青少年健康狀況各層面之差異比較

健康狀況層面	學業成績	人數	平均數	標準差
心理健康	丁等	123	20.66	7.56
	丙等	235	19.82	6.42
	乙等	344	19.84	6.42
	甲等	329	18.05	6.42
	優等	126	17.03	7.28
生理健康	丁等	123	16.84	6.16
	丙等	235	15.58	5.50
	乙等	344	16.12	5.42
	甲等	329	15.19	5.24
	優等	126	14.39	6.31
社會健康	丁等	123	11.22	4.35
	丙等	235	10.19	3.88
	乙等	344	10.05	3.59
	甲等	329	9.46	3.77
	優等	126	9.65	3.42
健康狀況總層面	丁等	123	48.73	16.08
	丙等	235	45.60	13.37
	乙等	344	46.02	13.52
	甲等	329	42.71	13.43
	優等	126	41.08	15.58

表 4-48 不同學業成績在青少年健康狀況層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理健康	組間	1511.07	4	377.76	8.53*	1, 2, 3>4, 5
	組內	50985.86	1152	44.25		
生理健康	組間	519.56	4	129.89	4.17*	1>5
	組內	35837.13	1152	31.10		
社會健康	組間	304.53	4	76.13	5.04*	1>4, 5
	組內	17394.44	1152	15.09		
健康狀況總層面	組間	5736.87	4	1434.21	7.31*	1>4, 5, 3>5
	組內	225740.43	1152	195.95		

\*p<.05

## 八、參與休閒的項目

由表 4-49、表 4-50 顯示，不同休閒項目在青少年健康狀況總層面，其 F 值（10.82）達顯著水準，顯示不同休閒項目在青少年健康狀況總層面具有顯著差異，在平均比較上，靜態休閒大於動態休閒、動靜皆可。

在三個分層面的不同休閒項目在青少年健康狀況的「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」其 F 值均達顯著水準，顯示不同休閒項目在青少年健康狀況的「心理健康」、「社會健康」三個層面具有顯著差異，在平均數比較上，在「心理健康」、「生理健康」二層面的靜態休閒平均數均大於動態休閒、動靜皆可；在「社會健康」層面的靜態休閒大於動靜皆可。

表 4-49 不同休閒項目在青少年健康狀況各層面之差異比較

健康狀況層面	休閒項目	人數	平均數	標準差
心理健康	靜態休閒	142	21.07	6.23
	動態休閒	171	18.63	7.26
	動靜皆可	844	18.88	6.66
生理健康	靜態休閒	142	17.76	5.08
	動態休閒	171	15.16	6.38
	動靜皆可	844	15.37	5.45
社會健康	靜態休閒	142	11.04	3.62
	動態休閒	171	9.99	4.46
	動靜皆可	844	9.81	3.81
健康狀況總層面	靜態休閒	142	49.87	13.12
	動態休閒	171	43.78	15.89
	動靜皆可	844	44.08	13.77

表 4-50 不同休閒項目在青少年健康狀況層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理健康	組間	628.46	2	314.23	6.99*	1, 2>3
	組內	51868.47	1154	44.94		
生理健康	組間	734.76	2	367.38	11.90*	1>2, 3
	組內	35621.94	1154	30.86		
社會健康	組間	181.61	2	90.80	5.98*	1>3
	組內	17517.36	1154	15.18		
健康狀況總層面	組間	4261.81	2	2130.90	10.82*	1>2, 3
	組內	227215.49	1154	196.89		

\*p<.05

## 九、休閒花費金額

由表 4-51、表 4-52 顯示，不同休閒花費金額在青少年健康狀況總層面，其 F 值 (.31) 未達顯著水準，顯示不同休閒花費金額在青少年健康狀況總層面未具有顯著差異。

在三個分層面上，不同休閒花費金額在青少年健康狀況的「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」其 F 值均未達顯著水準，顯示不同休閒花費金額在青少年健康狀況的「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」三個層面未具有顯著差異。

表 4-51 不同休閒花費金額在青少年健康狀況各層面之差異比較

健康狀況層面	金額	人數	平均數	標準差
心理健康	100 元以下	339	19.07	7.23
	100 至 300 元	379	19.08	6.36
	300 至 500 元	226	19.03	5.92
	500 元以上	213	19.31	7.39
生理健康	100 元以下	339	15.53	5.97
	100 至 300 元	379	15.63	5.09
	300 至 500 元	226	15.41	5.30
	500 元以上	213	16.05	6.18
社會健康	100 元以下	339	10.07	4.11
	100 至 300 元	379	9.82	3.69
	300 至 500 元	226	9.97	3.58
	500 元以上	213	10.20	4.29
健康狀況總層面	100 元以下	339	44.68	15.24
	100 至 300 元	379	44.54	13.07
	300 至 500 元	226	44.42	12.77
	500 元以上	213	45.57	15.56

表 4-52 不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理健康	組間	10.82	3	3.60	.07	
	組內	52486.11	1153	45.52		
生理健康	組間	52.54	3	17.51	.556	
	組內	36304.16	1153	31.48		
社會健康	組間	22.31	3	7.43	.48	
	組內	17676.66	1153	15.33		
健康狀況總層面	組間	186.26	3	62.08	.31	
	組內	231291.05	1153	200.59		

\*p<.05

## 第六節 青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之相關分析

### 一、休閒阻礙與課業壓力之相關分析

由表 4-53 可知，休閒阻礙總層面和課業壓力總層面的相關係數為 .44 ( $p < .05$ )。而且休閒阻礙四個層面和課業壓力四個層面的相關係數  $r$  值大部分達顯著正相關 ( $p < .05$ )。

在休閒阻礙總層面，與課業壓力總層面相關最高為 (.44)；在心理層面，與課業壓力總層面、師長期望相關最高為 (.33)；在生理層面，與課業壓力總層面相關最高為 (.31)；在場地設施層面，與課業壓力總層面相關最高為 (.34)；在外在環境層面，與課業壓力總層面相關最高為 (.37)。

表 4-53 休閒阻礙各層面與課業壓力各層面之相關情形

	休閒阻礙總層面	心理層面	生理層面	場地設施	外在環境
課業壓力總層面	.44*	.33*	.31*	.34*	.37*
自我期許	.36*	.23*	.22*	.32*	.32*
家庭因素	.26*	.24*	.18*	.19*	.20*
師長期望	.38*	.33*	.31*	.26*	.31*
同儕互動	.36*	.26*	.25*	.28*	.31*

\* $p < .05$

### 二、休閒阻礙與健康狀況之相關分析

由表 4-54 可知，休閒阻礙總層面和健康狀況總層面的相關係數為 .49 ( $p < .05$ )。而且休閒阻礙四個層面和健康狀況三個層面的相關係數  $r$  值大部分達顯著正相關 ( $p < .05$ )。

在休閒阻礙總層面，與健康狀況總層面相關最高為 (.49)；在心理層面，與健康狀況總層面相關最高為 (.46)；在生理層面，與健康狀況總層面相關最高為 (.40)；在場地設施層面，與健康狀況總層面相關最高為 (.33)；在外在環境層面，與健康狀況總層面相關最高為 (.37)。

表 4-54 休閒阻礙各層面與健康狀況各層面之相關情形

	休閒阻礙總層面	心理層面	生理層面	場地設施	外在環境
健康狀況總層面	.49*	.46*	.40*	.33*	.37*
心理健康	.48*	.41*	.36*	.29*	.35*
生理健康	.40*	.37*	.34*	.27*	.28*
社會健康	.43*	.42*	.34*	.28*	.31*

\* $p < .05$

### 三、課業壓力與健康狀況之相關分析

由表 4-55 可知，課業壓力總層面和健康狀況總層面的相關係數為 .61 ( $p < .05$ )。而且課業壓力四個層面和健康狀況三個層面的相關係數  $r$  值大部分達顯著正相關 ( $p < .05$ )。

在課業壓力總層面，與心理健康層面相關最高為 (.62)；在自我期許層面，與心理健康層面相關最高為 (.50)；在家庭因素層面，與健康狀況總層面相關最高為 (.36)；在師長期望層面，與健康狀況總層面、心理健康層面相關均最高為 (.54)；在同儕互動層面，與心理健康層面相關最高為 (.52)。

表 4-55 課業壓力各層面與健康狀況各層面之相關情形

	課業壓力總層面	自我期許	家庭因素	師長期望	同儕互動
健康狀況總層面	.61*	.50*	.36*	.54*	.51*
心理健康	.62*	.52*	.34*	.54*	.52*
生理健康	.50*	.41*	.31*	.45*	.41*
社會健康	.44*	.32*	.29*	.37*	.39*

## 第七節 青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之典型相關分析

### 一、休閒阻礙與課業壓力之典型相關分析

為了解青少年之休閒阻礙四個變項(X 變項)與課業壓力四個變項(Y 變項)的整體相互關係及影響情形，乃進行這兩組變項內的典型相關分析。經分析後，其結果如表 4-56 所示。

(一)有二對典型相關係數達.05 的顯著水準

第一個典型相關係數  $\rho_1 = .72 (p < .05)$ ，第二個典型相關係數  $\rho_2 = .25 (p < .05)$ 。因此青少年之休閒阻礙的四個預測變項，主要是透過二個典型因素影響到課業壓力等四個層面的效標變項。亦即休閒阻礙透過二個典型因素影響課業壓力(圖 4-1)。

(二)典型因素的解釋量

1. 預測變項的第一個典型因素 ( $\chi_1$ )，可以解釋效標變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 19% 亦即  $\rho_1^2 = .19$ 。而效標變項的第一典型因素 ( $\eta_1$ )，又可以解釋效標變項總變異量的 62.13%，預測變項與效標變項重疊部分為 28.54%，而預測變項透過第一個典型因素 ( $\chi_1$  與  $\eta_1$ )，可以解釋效標變項總變異的 28.54%。

2. 預測變項的第一個典型因素 ( $\chi_2$ )，可以解釋效標變項的第一個典型因素 ( $\eta_2$ ) 總變異量的 3% 亦即  $\rho_1^2 = .03$ 。而效標變項的第一典型因素 ( $\eta_1$ )，又可以解釋效標變項總變異量的 17.06%，預測變項與效標變項重疊部分為 1.10%，因而預測變項透過第二個典型因素 ( $\chi_2$  與  $\eta_2$ )，可以解釋效標變項總變異的 1.10%。

(三)典型因素結構

1. 以第一個典型因素而言，四個預測變項中與第一典型因素 ( $\chi_1$ ) 之相關皆高，包括外在環境、心理層面、場地設施、生理層面，其結構係數分別為-.84、-.77、-.76、-.72，顯示此四個預測變項經由第一個典型因素而對效標變項產

生影響。在效標變項中，四個效標變項與第一個典型因素（ $\eta 1$ ）的相關皆高，其結構係數分別為-.87、-.82、-.81、-.59。因而在第一個典型因素分析裡，主要是預測變項的外在環境(-.84)、心理層面(-.77)、場地設施(-.76)、生理層面(-.72)和四個效標變項，經由第一個典型因素而影響到青少年自我期許、家庭因素、師長期望、同儕互動等四個課業壓力。

2. 以第二個典型因素而言，四個預測變項中與第二典型因素（ $\chi 2$ ）之相關以心理層面的結構係數最高為-.56，在效標變項中，四個效標變項中與第二個典型因素（ $\eta 2$ ）之相關以師長期望最高，其結構係數為-.36。因而在第二個典型因素分析裡，主要是預測變項的家庭因素經由第二個典型因素而影響到青少年的師長期望之課業壓力。

表 4-56 青少年休閒阻礙各層面與課業壓力各層面之典型相關情形

X 變項	典型因素		Y 變項	典型因素	
	$\chi 1$	$\chi 2$		$\eta 1$	$\eta 2$
預測變項			效標變項		
心理層面	-.77	-.56	自我期許	-.81	.55
生理層面	-.72	-.31	家庭因素	-.59	-.22
場地設施	-.76	.56	師長期望	-.87	-.36
外在環境	-.84	.28	同儕互動	-.82	.10
抽出變異數百分比	59.75%	20.05%	抽出變異數百分比	54.88%	17.06%
重疊百分比	11.73%	.58%	重疊百分比	28.54%	1.10%
			$\rho^2$	.19	.03
			$\rho$	.72*	.25*

\* $p < .05$

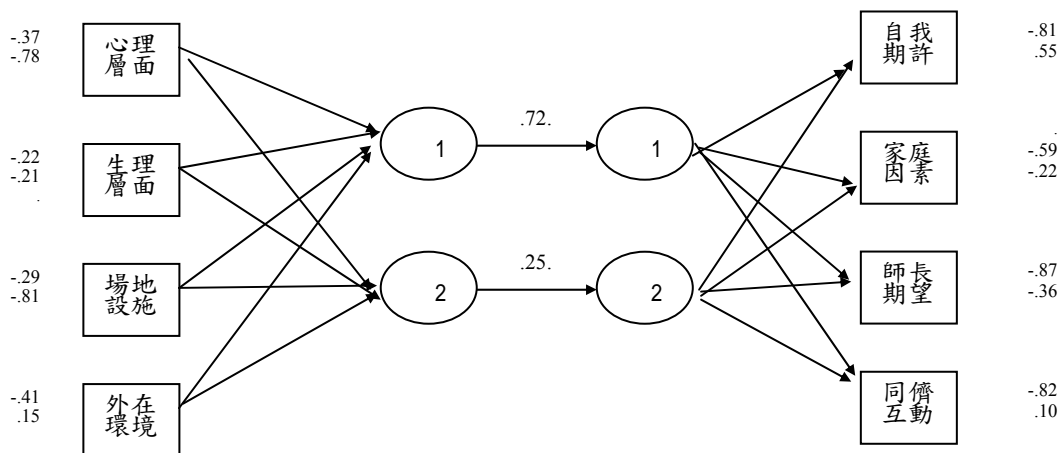


圖 4-1 青少年休閒阻礙與課業壓力典型相關分析徑路圖

## 二、休閒阻礙與健康狀況之典型相關分析

為了解青少年之休閒阻礙四個變項(X 變項)與健康狀況三個變項(Y 變項)的整體相互關係及影響情形，乃進行這兩組變項內的典型相關分析。經分析後，其結果如表 4-57 所示。

(一)有一對典型相關係數達.05 的顯著水準

這對典型相關係數  $\rho_1 = .53$  ( $p < .05$ )。因此青少年之休閒阻礙的四個預測變項，主要是透過這對典型因素影響到健康狀況等三個層面的效標變項。亦即休閒阻礙透過一個典型因素影響健康狀況 (圖 4-2)。

(二)典型因素的解釋量

預測變項的第一個典型因素 ( $\chi_1$ )，可以解釋效標變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 19% 亦即  $\rho_1^2 = .27$ 。而效標變項的第一典型因素 ( $\eta_1$ )，又可以解釋效標變項總變異量的 73.95%，預測變項與效標變項重疊部分為 20.12%，而預測變項透過第一個典型因素 ( $\chi_1$  與  $\eta_1$ )，可以解釋效標變項總變異的 20.12%。

(三)典型因素結構

以這對典型因素而言，四個預測變項中與第一典型因素 ( $\chi_1$ ) 之相關皆高，包括外在環境、心理層面、場地設施、生理層面，其結構係數分別為-.90、-.76、-.71、-.63，顯示此四個預測變項經由第一個典型因素而對效標變項產生影響。在效標變項中，三個效標變項與第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 的相關皆高，其結構係數分別為-.89、-.88、-.80。因而在這一個典型因素分析裡，主要是預測變項的心理層面(-.90)、生理層面(-.76)、外在環境(-.71)、場地設施(-.63)和三個效標變項，經由這一個典型因素而影響到青少年心理健康、生理健康、社會健康等三個健康狀況。

表 4-57 青少年休閒阻礙各層面與健康狀況各層面之典型相關情形

X 變項	典型因素	Y 變項	典型因素
預測變項	$\chi^2$	效標變項	$\eta^2$
心理層面	-.90	心理健康	-.89
生理層面	-.76	生理健康	-.80
場地設施	-.63	社會健康	-.88
外在環境	-.71		
抽出變異數百分比	57.13%	抽出變異數百分比	73.95%
重疊百分比	15.55%	重疊百分比	20.12%
		$\rho^2$	.27
		$\rho$	.53*

\* $p < .05$

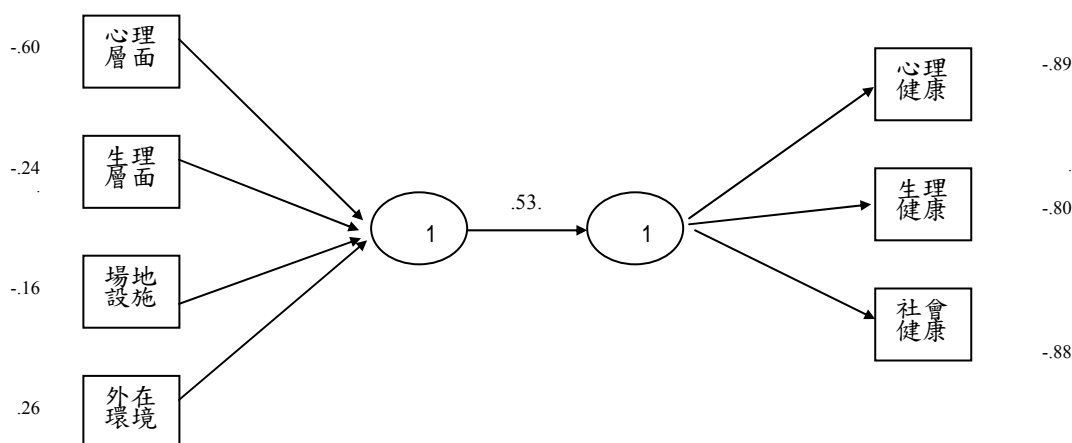


圖 4-2 青少年休閒阻礙與健康狀況典型相關分析徑路圖

### 三、課業壓力與健康狀況之典型相關分析

為了解青少年之課業壓力四個變項(X 變項)與健康狀況三個變項(Y 變項)的整體相互關係及影響情形，乃進行這兩組變項內的典型相關分析。經分析後，其結果如表 4-58 所示。

(一)有二對典型相關係數達.05 的顯著水準

第一個典型相關係數  $\rho_1 = .64 (p < .05)$ ，第二個典型相關係數  $\rho_2 = .14 (p < .05)$ 。因此青少年之課業壓力的四個預測變項，透過二個典型因素影響到健康狀況等

三個層面的效標變項。即課業壓力透過二個典型因素影響健康狀況（圖 4-3）。

## （二）典型因素的解釋量

1. 預測變項的第一個典型因素（ $\chi 1$ ），可以解釋效標變項的第一個典型因素（ $\eta 1$ ）總變異量的 41% 亦即  $\rho_{i^2}=.41$ 。而效標變項的第一典型因素（ $\eta 1$ ），又可以解釋效標變項總變異量的 67.91%，預測變項與效標變項重疊部分為 27.89%，而預測變項透過第一個典型因素（ $\chi 1$  與  $\eta 1$ ），可以解釋效標變項總變異的 27.89%。

2. 預測變項的第一個典型因素（ $\chi 2$ ），可以解釋效標變項的第一個典型因素（ $\eta 2$ ）總變異量的 2% 亦即  $\rho_{i^2}=.02$ 。而效標變項的第一典型因素（ $\eta 1$ ），又可以解釋效標變項總變異量的 19.14%，預測變項與效標變項重疊部分為 .36%，因而預測變項透過第二個典型因素（ $\chi 2$  與  $\eta 2$ ），可以解釋效標變項總變異的 .36%。

## （三）典型因素結構

1. 以第一個典型因素而言，四個預測變項中與第一典型因素（ $\chi 1$ ）之相關皆高，包括師長期望、自我期許、同儕互動、家庭因素，其結構係數分別為-.87、-.83、-.82、-.56，顯示此四個預測變項經由第一個典型因素而對效標變項產生影響。在效標變項中，三個效標變項與第一個典型因素（ $\eta 1$ ）的相關皆高，其結構係數分別為-.98、-.80、-.67。因而在第一個典型因素分析裡，主要是預測變項的師長期望（-.87）、自我期許（-.83）、同儕互動（-.82）、家庭因素（-.56）和三個效標變項，經由第一個典型因素而影響到青少年心理、生理、社會等三個健康狀況。

2. 以第二個典型因素而言，四個預測變項中與第二典型因素（ $\chi 2$ ）之相關以家庭因素的結構係數最高為-.58，在效標變項中，三個效標變項中與第二個典型因素（ $\eta 2$ ）之相關以社會健康最高，其結構係數為-.74。因而在第二個典型因素分析裡，主要是預測變項的家庭因素經由第二個典型因素而影響到青少年的社會健康。

表 4-58 青少年課業壓力各層面與健康狀況各層面之典型相關情形

X 變項	典型因素		Y 變項	典型因素	
	$\chi 1$	$\chi 2$		$\eta 1$	$\eta 2$
預測變項			效標變項		
自我期許	-.83	.33	心理健康	-.98	.08
家庭因素	-.56	-.58	生理健康	-.80	-.19
師長期望	-.87	.03	社會健康	-.67	-.74
同儕互動	-.82	-.30			
抽出變異數百分比	60.37%	13.22%	抽出變異數百分比	67.91%	19.14%
重疊百分比	24.79%	.25%	重疊百分比	27.89%	.36%
			$\rho^2$	.41	.02
			$\rho$	.64*	.14*

\*p<.05

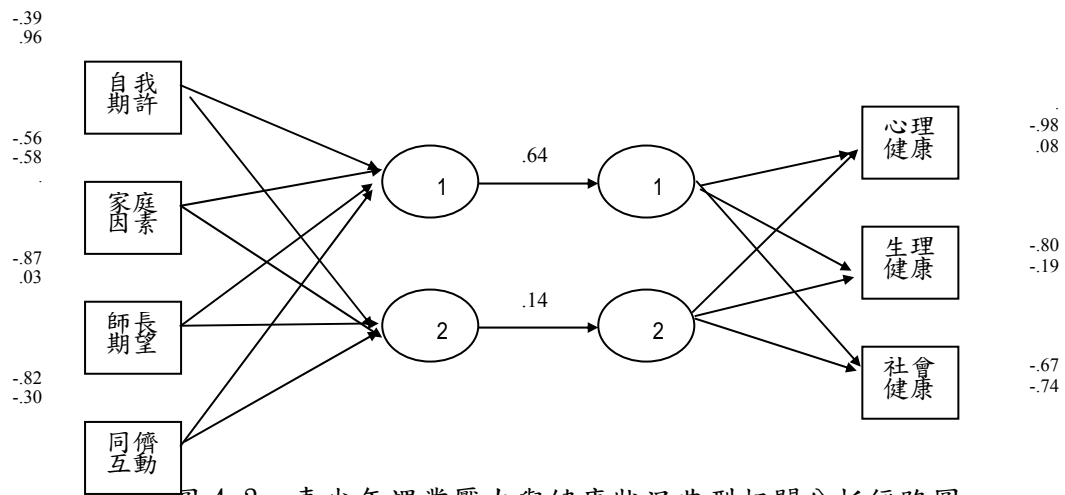


圖 4-3 青少年課業壓力與健康狀況典型相關分析徑路圖

## 第八節 青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之解釋情形

### 一、休閒阻礙對課業壓力之解釋情形

#### (一)投入變項順序

青少年休閒阻礙對課業壓力的解釋情形，由表 4-59 顯示，有四個解釋變項 F 值達顯著水準，投入順序依次為：1. 外在環境；2. 心理層面；3. 場地設施；4. 生理層面。

#### (二)在 $\beta$ 係數方面

在  $\beta$  係數方面，外在環境、心理層面、場地設施、生理層面均呈現正數，從係數值可以看出以「外在環境」變項的解釋量最大，其次是「心理層面」、「場地設施」變項，最後是「生理層面」變項。

#### (三)在解釋力方面

從表 4-59 顯示，所投入四個變項，整體解釋變異量為.44，可以解釋課業壓力總變異量 44%，聯合解釋變異量為 19%，其中以外在環境最大，表示外在環境對課業壓力應有較大的解釋力，可解釋課業壓力的 37%。

表 4-59 休閒阻礙各層面對課業壓力之多元逐步迴歸分析

	多元相關係數 R	決定係數 ( $R^2$ )	$R^2$ 增加量	F 值	淨 F 值	標準化迴歸係數 ( $\beta$ 係數)
外在環境	.37	.14	.14	181.55*	181.55	.18
心理層面	.42	.17	.04	122.56*	55.06	.16
場地設施	.43	.19	.01	87.97*	15.68	.13
生理層面	.44	.19	.00	67.84*	6.23	.09

\* $p < .05$

### 二、休閒阻礙對健康狀況之解釋情形

#### (一)投入變項順序

青少年休閒阻礙對健康狀況的解釋情形，由表 4-60 顯示，有四個解釋變項 F 值達顯著水準，投入順序依次為：1. 心理層面；2. 外在環境；3. 生理層面；4. 場地設施。

## (二)在 $\beta$ 係數方面

在  $\beta$  係數方面，心理層面、外在環境、生理層面、場地設施均呈現正數，從係數值可以看出以「心理層面」變項的解釋量最大，其次是「外在環境」、「生理層面」變項，最後是「場地設施」變項。

## (三)在解釋力方面

從表 4-60 顯示，所投入四個變項，整體解釋變異量為.52，可以解釋健康狀況總變異量 52%，聯合解釋變異量為 27%，其中以心理層面最大，表示心理層面對健康狀況應有較大的解釋力，可解釋健康狀況的 46%。

表 4-60 休閒阻礙各層面對健康狀況之多元逐步迴歸分析

	多元相關係數 R	決定係數 ( $R^2$ )	$R^2$ 增加量	F 值	淨 F 值	標準化迴歸係數 ( $\beta$ 係數)
心理層面	.46	.21	.21	310.31*	310.11	.30
外在環境	.50	.25	.04	192.28*	38.91	.14
生理層面	.51	.26	.01	136.28*	18.46	.13
場地設施	.52	.27	.00	104.26*	6.31	.09

\* $p < .05$

## 三、課業壓力對健康狀況之解釋情形

### (一)投入變項順序

青少年課業壓力對健康狀況的解釋情形，由表 4-61 顯示，有四個解釋變項 F 值達顯著水準，投入順序依次為：1. 師長期望；2. 自我期許；3. 同儕互動；4. 家庭因素。

### (二)在 $\beta$ 係數方面

在  $\beta$  係數方面，師長期望、自我期許、同儕互動、家庭因素均呈現正數，從係數值可以看出以「師長期望」變項的解釋量最大，其次是「自我期許」、「同儕互動」變項，最後是「家庭因素」變項。

### (三)在解釋力方面

從表 4-61 顯示，所投入四個變項，整體解釋變異量為.62，可以解釋健康狀況總變異量 62%，聯合解釋變異量為 38%，其中以師長期望最大，表示師長期望對健康狀況應有較大的解釋力，可解釋健康狀況的 54%。

表 4-61 課業壓力各層面對健康狀況之多元逐步迴歸分析

	多元相關係數 R	決定係數 (R <sup>2</sup> )	R <sup>2</sup> 增加量	F 值	淨 F 值	標準化迴歸係數 (β 係數)
師長期望	.54	.29	.29	468.27*	468.27	.29
自我期許	.60	.36	.07	323.10*	126.88	.21
同儕互動	.61	.37	.02	232.27*	32.82	.17
家庭因素	.62	.38	.01	179.88*	14.53	.10

\*p<.05

#### 四、休閒阻礙、課業壓力對健康狀況之解釋情形

##### (一)投入變項順序

青少年休閒阻礙、課業壓力對健康狀況的解釋情形，由表 4-62 顯示，有七個解釋變項 F 值達顯著水準，投入順序依次為：1. 師長期望；2. 心理層面；3. 自我期許；4. 同儕互動；5. 生理層面；6. 家庭因素；7. 外在環境。

##### (二)在 β 係數方面

在 β 係數方面，師長期望、自我期許、同儕互動、生理層面、家庭因素、外在環境均呈現正數，從係數值可以看出以「師長期望」變項的解釋量最大，其次是「心理層面」、「自我期許」、「同儕互動」、「生理層面」、「家庭因素」變項，最後是「外在環境」變項。

##### (三)在解釋力方面

從表 4-62 顯示，所投入七個變項，整體解釋變異量為.68，可以解釋健康狀況總變異量 68%，聯合解釋變異量為 47%，其中以師長期望最大，表示師長期望對健康狀況應有較大的解釋力，可解釋健康狀況的 54%。

表 4-62 休閒阻礙、課業壓力各層面對健康狀況之多元逐步迴歸分析

	多元相關係數 R	決定係數 (R <sup>2</sup> )	R <sup>2</sup> 增加量	F 值	淨 F 值	標準化迴歸係數 (β 係數)
師長期望(課)	.54	.29	.29	468.27*	468.27	.21
心理層面(休)	.62	.38	.09	353.14*	169.64	.22
自我期許(課)	.66	.44	.06	301.34*	123.04	.19
同儕互動(課)	.67	.45	.01	238.40*	28.22	.14
生理層面(休)	.68	.46	.006	195.39*	13.22	.09
家庭因素(課)	.68	.46	.004	165.03*	7.62	.07
外在環境(休)	.68	.47	.002	142.43*	4.13	.07

\*p<.05 (休)表示休閒阻礙層面(課)表示課業壓力層面

## 第九節 青少年之休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之

### 線性結構模式的分析

本節旨在驗證本研究根據文獻與理論，所提出的青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的徑路模式。就所蒐集國高中學生 1157 份有效樣本，採用結構方程式(structural equation model, SEM)統計分法進行模式的適配度考驗。研究流程則是依據理論假設先提出一個假設模式，接著檢視其模式識別(model identification)，之後檢視所估計出來的參數有無違反常態性質，若有，則返回進行原始資料的檢核找出原因，並檢視理論而提出另一替代模式以繼續進行參數估計；若無違反參數估計情形，則接著進行模式適配度的檢視，並在符合理論陳述下適度修正模式。

本研究以青少年的休閒阻礙為潛在自變項(latent independent variables)，並以青少年的課業壓力、健康狀況為潛在依變項(latent dependent variables)。自變項的觀察指標有心理層面、生理層面、場地設施、外在環境；屬於潛在依變項的觀察指標有自我期許、家庭因素、師長期望、同儕互動、心理健康、生理健康、社會健康，本研究以 AMOS 5.0 統計軟體進行結構方程模式驗證，藉以檢定實徵資料與理論模式間是否具有適配。

#### 一、模式的適配度考驗

本研究估計模式適配度乃以 Bagozzi and Yi(1988)的觀點，以基本的適配標準(preliminary fit criteria)、整體模式適配度(overall model fit)、和模式內在結構適配度(fit of internal structure of model)，故本研究即以上述三方面的適配度標準作為本研究評鑑模式之標準。另外，以 AMOS 統計套裝軟體進行資料分析，並以最大可能法(maximum likelihood method)進行參數估計考驗其適配度。資料分析程序中，依 Cudeck(1989)之建議，為避免產生不正確的  $\chi^2$  (chi square)值及其它不正確適合度指標與標準誤，最好不要直接以相關

矩陣作為分析依據，應以共變數(covariance matrix)為分析基礎。本表 4-63 顯示受試者在各觀察指標的平均數、標準差；表 4-63 為模式中觀察指標間的相關矩陣，有關徑路模式係數圖如 4-4、徑路模式之徑路係數分析結果圖如 4-5。

Hair, Jr et al(1992)建議，以四種情況判斷模式是否違反辨認規則：(1)有部分估計參數有很大的標準誤；(2)電腦程式無法將訊息矩陣轉換；(3)有不合理或不可能的估計值，如負的誤差變異；(4)估計參數間的相關過高。本研究結果顯示並無出現以上之情況，故無違反辨認。

表 4-63 顯示受試者在模式中觀察指標得分的平均數、標準差

項目	平均數	標準差
休閒阻礙		
心理層面	10.32	3.657
生理層面	7.92	3.416
場地設施	13.20	4.859
外在環境	16.10	4.99
課業壓力		
自我期許	16.72	4.518
家庭因素	11.69	3.927
師長期望	14.06	4.436
同儕互動	18.36	5.947
健康狀況		
心理健康	19.11	6.738
生理健康	15.63	5.608
社會健康	9.99	3.912

表 4-64 模式中觀察指標相關矩陣

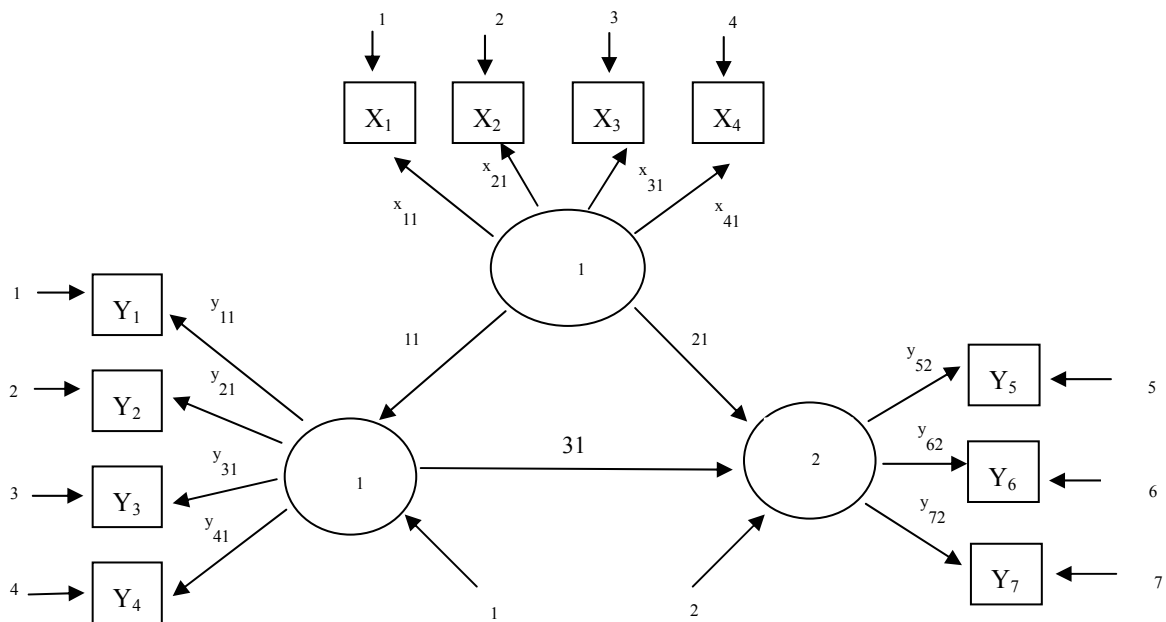
項目	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	X1	X2	X3	X4
Y1 自我期許	.44										
Y2 家庭因素	.43	.39									
Y3 師長期望	.50	.37	.51								
Y4 同儕互動	.60	.40	.62	.45							
Y5 心理健康	.53	.34	.54	.52	.52						
Y6 生理健康	.41	.31	.45	.41	.66	.50					
Y7 社會健康	.32	.29	.37	.39	.62	.58	.49				
X1 心理層面	.22	.24	.33	.26	.41	.37	.42	.54			
X2 生理層面	.23	.18	.31	.26	.36	.34	.34	.60	.67		
X3 場地設施	.33	.19	.26	.28	.29	.27	.27	.35	.37	.53	
X4 外在環境	.32	.26	.28	.31	.35	.29	.28	.41	.43	.66	.51

#### (一) 模式的基本適配標準考驗

基本的適配標準在檢查模式是否有系列誤差(specification error)、辨識問題(identification)、或輸入錯誤等(程炳林, 1995)。如果模式的估計結果能符合所列標準, 則可再進一步評鑑整體模式適配度和模式內在結構適配度, 基本適配度有以下的標準(Bagozzi & Yi, 1988; 陳正昌、程炳林, 1998):

- 1、不能有負的誤差變異。
- 2、誤差變異必須達顯著水準。
- 3、估計參數間相關係數的絕對值不能太接近 1。
- 4、因素負荷量不能太低(低於.50)或太高(高於.95)。
- 5、不能有很大的標準誤。

由表 4-65 參數估計值結果摘要表可知, 所有誤差變異( $\epsilon_1 \sim \epsilon_7$ 、 $\delta_1 \sim \delta_3$ 、 $\zeta_1 \sim \zeta_2$ )皆為正值, 無負的誤差變異, 估計參數之間相關係數的絕對值( $\gamma_{11}$ 、 $\gamma_{21}$ 、 $\gamma_{31}$ ), 皆未太接近 1, 誤差變異方面皆達.05, 所有的因素負荷量( $\lambda_{x11} \sim \lambda_{x41}$ 、 $\lambda_{y11} \sim \lambda_{y72}$ )皆在.50 和.95 之間, 故符合第一、第二、第三、第四之標準; 另在標準誤方面, 並無過大之標準誤, 亦符合第五項標準, 由此可知, 本模式的基本適配良好。



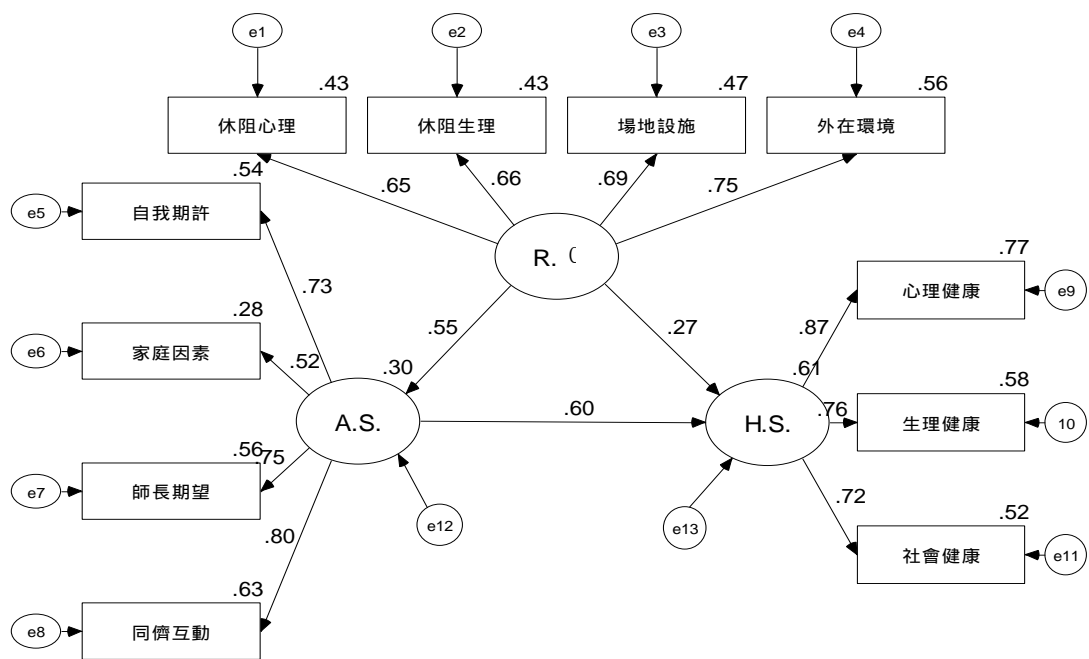
$\xi_1$  : 休閒阻礙       $\eta_1$  : 課業壓力       $\eta_2$  : 健康狀況  
 $X_1$  : 心理層面       $Y_1$  : 自我期許       $Y_5$  : 心理健康  
 $X_2$  : 生理層面       $Y_2$  : 家庭因素       $Y_6$  : 生理健康  
 $X_3$  : 場地設施       $Y_3$  : 師長期望       $Y_7$  : 社會健康  
 $X_4$  : 外在環境       $Y_4$  : 同儕互動

圖 4-4 徑路結構模式

表 4-65 徑路模式參數估計結果摘要表

參數	估計值	標準誤	t 值	標準化估計值	參數	估計值	標準誤	t 值	標準化估計值
$\lambda_{11}^y$	0.70	0.03	24.72*	0.73	$\varepsilon_1$	9.41	0.50	18.81*	0.46
$\lambda_{21}^y$	0.44	0.03	16.99*	0.52	$\varepsilon_2$	11.17	0.50	22.38*	0.72
$\lambda_{31}^y$	0.70	0.03	24.27*	0.75	$\varepsilon_3$	8.67	0.47	18.34*	0.44
$\lambda_{41}^y$	1	-----	-----	0.80	$\varepsilon_4$	12.92	0.80	16.24*	0.37
$\lambda_{52}^y$	1	-----	-----	0.87	$\varepsilon_5$	10.64	0.90	11.88*	0.23
$\lambda_{62}^y$	0.73	0.03	28.02*	0.76	$\varepsilon_6$	13.16	0.71	18.63*	0.42
$\lambda_{72}^y$	0.48	0.02	26.08*	0.72	$\varepsilon_7$	7.42	0.37	20.02*	0.48
$\lambda_{11}^x$	0.64	0.03	19.27*	0.65	$\delta_1$	7.67	0.39	19.63*	0.57
$\lambda_{21}^x$	0.60	0.03	19.39*	0.66	$\delta_2$	6.62	0.34	19.50*	0.57
$\lambda_{31}^x$	0.90	0.05	20.08*	0.69	$\delta_3$	12.50	0.67	18.73*	0.53
$\lambda_{41}^x$	1	-----	-----	0.75	$\delta_4$	11.09	0.70	16.57*	0.44
$\gamma_{11}$	0.69	0.05	14.13*	0.55	$\zeta_1$	15.74	1.16	13.54*	0.70
$\gamma_{21}$	0.43	0.06	7.61*	0.27	$\zeta_2$	13.41	1.09	12.28*	0.39
$\gamma_{31}$	0.75	0.05	15.79*	0.60					

\*p<.05



R. B：休閒阻礙 A. S：課業壓力 H. S：健康狀況

圖 4-5 徑路結構模式係數

## (二)模式的整體模式適配度考驗

整體適配度目的在評量模式的外在品質，對整體模式與觀察資料適配程度的評鑑。Bagozzi & Yi(1988)認為評估整體模式適合度  $\chi^2$  值必須未達顯著水準， $\chi^2$  是根據模式所預測的共變數矩陣與實際原始共變數矩陣符合的程度。

過去評量模式的整體適配標準都以  $\chi^2$  值得顯著與否為標準，然而， $\chi^2$  常隨著樣本人數大小而影響；換言之，一旦樣本數很大時  $\chi^2$  值所有的模式都可能被拒絕(黃芳銘，2002；Bentler & Bonnett, 1980)容易達顯著，幾乎所有的模式都可能被拒絕。因此，本研究以 1157 位有效樣本進行 SEM 分析，除了  $\chi^2$  值考驗外，也從絕對適配量測(measures of absolute)、增值適配量測(incremental fit measures)、簡效適配量測(parsimonious fit measures)。 $\chi^2$  值為 484.88， $df=41$ ， $p<.001$ ，顯示觀察所得之變異數共變數矩陣與理論上的變異數共變數矩陣相等的假設必須予以拒絕，即理論與觀察之資料並不適配，由於本研究樣本數很大， $\chi^2$  值容易達顯著，故參考其它整體適配指標加以判斷。

就絕對適配度而言，良性適配指標(GFI)類似於 Specht(1975)提出的一般化複相關係數(generalized multiple correlation coefficient)，是一種決定係數的概念，其受到樣本數影響很大，其值最大為 1，表示完美適配，最小可能為負數，值越小適配越差。當值大於 0.9 時，表示是適配極佳。調整性良性適配指標(AGFI)則利用 df 和變項個數之比率來調整 GFI 的指標，其值最大為 1，表示完美適配。其值越大，模式適配程度越好。另外，近似誤差均方根(RMSEA)為一種母群近似誤觀念所發展出來的指標，且其比卡方較不受樣本的影響，許多研究也顯示，RMSEA 在評鑑適合度時，表現比其它指標還好(Browne & Arminger, 1995;Steiger, 1990)而當  $RMSEA \leq 0.05$  時，是良好適配；0.05 到 0.08 則是不錯的適配；0.08 到 0.10 之間則是普通適配；大於 0.10 表示不良適配(Browne & Cudeck, 1993；黃芳銘、張簡元崇，2004)。期望複核效化指標(ECVI)用來評鑑複核效化適當性的指標，當理論模式具有良好的 ECVI 值，表示理論模式具有預測效度，可以應用到不同的樣本，一般 ECVI 值小於飽和模式與獨立模式，或 ECVI 值落於信賴區間時，表示模式可以被接受。本研究  $GFI=0.92 > 0.90$ 、 $AGFI=0.91 > 0.90$ 、 $RMSEA=0.09 < 0.1$ 、 $ECVI=0.46$ ，其值落於 90% 信賴區間 ( $0.33 < 0.46 < 0.47$ )，顯示本模式指數皆符合絕對適配之標準。

就增值適配量測而言，指標有規範適配指標(NFI)、非規範適配指標(NNFI)、比較適配指標(CFI)、增值適配指標(IFI)、相對適配指標(RFI)、規範適配指標(NFI)。NFI、NNFI、CFI、IFI、RFI 值愈大，表示模式適配愈好，其接受模式的門檻為 0.90，本研究指數為 0.88 至 0.92 之間，表示本模式適配尚良好。

就簡效適配度而言，所強調的是理論必須具備簡單性(simplicity)，在既有的解釋程度之下，能夠以愈少的概念和關係來呈現愈好，其指標包含有：簡效規範適配指標(PNFI)、簡效良性適配指標(PGFI)、統計訊息標準指標(CAIC)、臨界數(CN)等指標，其主要目的在於更正模式之過度適配情形，一個好的理論必須具備有效的解釋力及簡單性，因此須對過度複雜的模式加以懲罰(黃芳銘，2002)。PNFI、PGFI 值必須大於 0.5 以上才可視為良好模式(Mulaik, James, Van

Altine, Bennett, Lind, & Stilwell, 1989)；CAIC 是卡方值與 df 所形成的函數，通常判斷適配以理論模式的 CAIC 值必須比飽和模式及獨立模式的 CAIC 值還小；CN 能替研究者之樣本提出一個合理解釋的指標，使研究者知道所使用的樣本數是否足夠用來估計模式的參數及模式的適配，所以，一般建議需大於 200 為接受之門檻(黃芳銘，2002)。本模式之 PNFI 值為 0.68、PGFI 值為 0.57，均達到大於 0.5，符合評鑑之標準，CAIC=686.227<4581.39(獨立模式)，但>562.74(飽和模式)，顯示模式有待改進；CN=225 大於 200 之評鑑標準，由此可見，本模式符合整體適配之簡效適配評鑑標準指標。綜合上述，絕對適配量測、增值適配量測、簡效適配量測理論來看，依據十三個參照標準，均得到理想數值，且於評鑑指標內，顯示模式觀察資料可以適配，故本研究模式的整體適配度良好。整體適配評鑑結果如表 4-66。

表 4-66 整體適配評鑑結果摘要表

檢驗標準	符合標準與否
<u>絕對適配量測</u>	
1. 良性適配指標(GFI)>0.90	是，指數為 0.92
2. 調整性良性適配指標(AGFI)>0.90	0.91
3. 近似誤差均方根 RMSEA<0.05 或 0.05<RMSEA<0.1	0.09
4. 期望複核效化指標 ECVI 小於飽和模式與獨立模式，或落於信賴區間	是，0.33<0.46<0.47
<u>增值適配量測</u>	
1. 規範適配指標 NFI	是，指數為 0.91
2. 非規範適配指標 NNFI	是，指數為 0.89
3. 比較適配指標 CFI	是，指數為 0.92
4. 增值適配指標 IFI	是，指數為 0.92
5. 相對適配指標 RFI	是，指數為 0.88
<u>簡效適配量測</u>	
1. 簡效規範適配指標 PNFI>0.5	是，指數為 0.68
2. 簡效良性適配指標 PGFI>0.5	是，指數為 0.57
3. 統計訊息標準指標 CAIC，是否比飽和模式、獨立模式小	否，指數 686.22< 5417.41(獨立模式)，但>531.53(飽和模式)
4. 臨界指數 CN>=200	是，指數為 225>200

### (三)模式的內在結構適配度考驗

模式內在結構適配度反應模式的內在品質，Bagozzi 和 Yi(1988)曾建議六項評鑑內在模式內在結構適配度的標準：

- 1、個別項目的信度。
- 2、潛在變項的成分信度。
- 3、潛在變項的平均變異抽取。
- 4、所有估計參數都達顯著水準。
- 5、標準化參差的絕對值必須小於 1.96。
- 6、修正指標小於 3.84

由於標準化殘差與修正指標兩者和  $\chi^2$  值相同會受到樣本數的影響(陳正昌、程炳林, 1998)。因此，本研究採用前四項為評鑑模式內在結構適配的標準。表 4-67 為本模式之觀察指標的個別項度信度、潛在變項的成份信度及平均變異抽取量。另外，內在結構模式考驗主要目的在考驗在概念化階段所建構的理論模式關係是否受到資料的支持，考驗內容包括估計參數的方向及大小(黃芳銘, 2002)。經考驗結果可知，本模式之內在結構適配情形良好，以下就分點說明之：

表 4-67 徑路模式之觀察指標的個別項目信度、潛在變項的成分信度及平均變異抽取量

潛在變項與觀察指標	觀察指標之 個別項目信度	潛在變項之 成分信度	潛在變項之 平均變異抽取量
休閒阻礙	-----	0.85	0.51
心理層面	0.43	-----	-----
生理層面	0.43	-----	-----
場地設備	0.47	-----	-----
外在環境	0.56	-----	-----
課業壓力	-----	0.74	0.52
自我期許	0.54	-----	-----
家庭因素	0.28	-----	-----
師長期望	0.56	-----	-----
同儕互動	0.63	-----	-----
健康狀況	-----	0.83	0.62
心理健康	0.77	-----	-----
生理健康	0.58	-----	-----
社會健康	0.52	-----	-----

由表 4-67 的結果可分為五點說明如下：

- 1、本模式觀察指標之個別項目信度方面，在十一個觀察指標之個別項目信度皆達.50，顯示在第一項標準上，本模式大部分符合。
- 2、本模式的潛在變項之成分信度方面，所有的潛在變項成分信度皆大於.70 的理想值，顯示本模式符合內在結構適配度考驗的第二項標準。
- 3、本模式的潛在變項平均變異抽取量方面，亦全部的潛在變項平均變異亦抽取量皆大於.05 的理想值，顯示本模式符合內在結構適配度考驗的第三項標準上。
- 4、模式內在結構適配度的第四標準，為模式參數估計方面，參酌表 4-65 的參數估計結果摘要表，顯示每個的參數估計皆達.05 顯著水準，因此本模式在第四項標準上，大部分符合。
- 5、在標準化估計值方面，「休閒阻礙」對「課業壓力」的標準參數估計值為.55、「休閒阻礙」對「健康狀況」的標準參數估計值為.27、「課業壓力」對「健康狀況」表現的標準參數估計值為.70，顯示其影響方面正確，且均達到顯著水準，故本模式之內在結構適配考驗尚可適配。

根據以上三方面評估模式適配度的結果，在基本適配標準考驗、整體模式適配度考驗和內在結構考驗得到評鑑結果，整理為表 4-68。由表 4-68 可以清楚看出，本研究所提出青少年休閒阻礙、課業壓力及健康狀況關係之徑路模式，在這三方面的評鑑上堪稱理想，亦即，提出之模式與實際觀察所得之觀察資料可以良好適配，故可支持本研究所提出之假設。

表 4-68 青少年休閒阻礙、課業壓力及健康狀況徑路模式評鑑結果摘要表

評鑑項目		評鑑結果
基本 適配 標準	是否沒有的誤差變異?	是
	誤差變異是否都達顯著水準?	是
	參數間相關係數的絕對值是否未太接近 1?	是
	因素負荷量是否介於 0.50~0.95 之間?	是
	是否沒有很大的標準誤	是
整體 模式 適配 標準	$\chi^2$ 值是否為達顯著	否，達顯著
	GFI 指數是否大於 0.90?	是，指數為 0.92
	AGFI 指數是否大於 0.90?	是，指數為 0.91
	RMSEA 是否小於 0.1	是，指數為 0.09
	ECVI 是否落於 90%信賴區間	是， $0.33 < 0.46 < 0.47$
	NFI 指數是否大於 0.90?	是，指數為 0.91
	NNFI 指數是否大於 0.90?	是，指數為 0.89
	CFI 指數是否大於 0.90?	是，指數為 0.92
	IFI 指數是否大於 0.90?	是，指數為 0.92
RFI 指數是否大於 0.90?	是，指數為 0.88	
模式 內在 品質	個別項目的信度是否在 0.50 以上?	大致符合 ( $\gamma^2 = .41$ )，其餘 $> .50$
	潛在變項的成分信度是否在 0.60 以上?	是
	潛在變項的平均數變異抽取是否在 0.50 以上?	是
	所估計的參數是否都達顯著水準?	皆達 .05 顯著水準

## 二、模式各潛在變項間之效果分析

根據模式徑路圖的探討可以深入了解變項間的彼此關係，茲將結果分析敘述如下：

### (一) 潛在變項間的直接效果

1. 潛在自變項對潛在依變項的直接效果( $\gamma_{11}$ 、 $\gamma_{21}$ )方面，根據統計分析結果，休閒阻礙對課業壓力的影響( $\gamma_{11} = .55$ )達到顯著水準。因此，休閒阻礙對課業壓力有直接效果存在；另外，休閒阻礙對健康狀況的影響( $\gamma_{21} = .27$ )達顯著水準。因此，休閒阻礙對健康狀況有直接效果存在。

2. 潛在依變項對潛在依變項的直接效果( $\gamma_{31}$ )方面，根據統計分析結果，課業壓力對健康狀況的影響( $\gamma_{31} = .60$ )達到顯著水準。因此，課業壓力對健康狀

況有直接效果存在。

從潛在自變項對潛在依變項的直接效果和潛在依變項對潛在依變項的直接效果，可綜合歸納：青少年休閒阻礙愈高，其課業壓力的程度也愈高，健康狀況亦愈差；而且課業壓力愈高，其健康狀況相對地也愈差。

## (二) 潛在變項間的全體效果

全體效果(total effects)係由直接效果加上間接效果而得，分述如下：潛在自變項對潛在依變項的全體效果方面，休閒阻礙對課業壓力無間接效果，因此全體效果即等於直接效果，其全體效果值為.55；休閒阻礙對課業壓力無間接效果，因此全體效果等於直接效果，其全體效果值為.27；課業壓力對健康狀況無間接效果，因此全體效果等於直接效果，其全體效果值為.60。

## 三、本節綜合討論

根據本節青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之整體模式上，以採用 Bagozzi 和 Yi(1988)所建議的以基本適配標準(preliminary fit criteria)、整體模式適配度(overall model fit)、和模式內在結構適配度(fit of internal structure of model)三方面來評鑑，結果顯示模式適配良好，因而假設四獲得支持，顯示本研究所建立之理論模式與實徵資料符合適配。

AMOS 的理論架構主要由兩個部分構成，一是結構模式(structural model)，另一是測量模式(measurement model)。前者表示潛在變項之間的關係；後者表示測量指標及潛在變項之間的關係。潛在變項中被假定為因者稱之為潛在自變項(latent independent variables)；被假定為果者則稱之為潛在依變項(latent dependent)，潛在變項間的因果關係必須靠理論來建立，而理論主要是由三個不同來源的概念所延伸：一是先前的實徵研究；二是對實際行為、態度或現象的觀察與經驗所得；三是由其它理論所提供的分析觀點(Hair, Anderson, Tatham & Black, 1992)，本研究理論模式架構來源主要包含了一、二種概念之延伸。

在測量模式的適配度而言，所有變項的測量指標係數(標準化估計值)均達顯

著，可見本研究中之觀察變項與潛在變項之間因素負荷量達顯著。「課業壓力」四個指標係數值.52~.80均大於.50、「健康狀況」三個指標中，其值為.72~.87亦大於.50、「休閒阻礙」四個指標中，以外在環境指標值(.75)較大，從以上而述，由於測量指標係數均達顯著，且全部指標係數均大於.05，故以這些指標代表所屬的潛在變項，堪稱合宜且適切。

再從結構模式的適配度來看，所列的徑路係數(標準化估計值)均達顯著水準。休閒阻礙對課業壓力、健康狀況有直接且正向影響效果，而且課業壓力對健康狀況有直接且正向影響效果。

## 第十節 綜合討論

本節主要根據上述研究結果，進行綜合討論。其內容分述如下：

### 一、青少年的背景變項的現況分析

經調查研究由表 4-1 顯示，性別與就學階段方面約各佔一半，表示沒有偏態的取樣，再者，在父(母)親對於子女參與休閒活動的態度方面是以支持佔一半，但無意見的也接近四成，顯示父母的態度並沒有積極的鼓勵參與休閒活動；其次是父母的管教方式大都是開放民主，讓孩子有發展與創造的空間；在家中經濟狀況方面是普通居多；而在參與休閒活動類型以動靜皆可佔七成，顯示現今青少年不會偏向那一種休閒活動參與，至於休閒花費金額以 300 元以下居多。

### 二、青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的現況分析

#### (一) 青少年休閒阻礙現況分析

經調查研究由表 4-2 顯示，青少年休閒阻礙為 2.37。就各層面分析，休閒阻礙中的心理層面為 2.06；生理層面為 1.98；場地設施為 2.64；外在環境為 2.65。心理層面、場地設施、外在環境等三個層面則均介於「不同意」到「普通」之間，生理層面介於「非常不同意」到「不同意」。顯示青少年整體的休閒阻礙並不會太高，但細分是以場地設施與外在環境二層面的阻礙較高，由此可知，青少年休閒活動參與的阻礙因素是缺乏交通工具、設施與設備不佳、沒有人指導、不知何時舉辦、距離太遠、安全考量等阻礙因素，Napier, Baron & McClaskie(1986)也指出場所的設施。陳德海(1996)研究中發現造成休閒參與影響因素依序有經費、場地器材設備、休閒運動技巧、體力及健康問題、指導人員等，本研究與之相符。

#### (二) 青少年課業壓力現況分析

經調查研究由表 4-3 顯示，青少年課業壓力為 3.03。就各層面分析，課業壓

力中的自我期許為 3.34；家庭因素為 2.92；師長期許為 2.91；同儕互動為 3.06。家庭因素、師長期望等二個層面則均介於「不同意」到「普通」之間；自我期許、同儕互動等二個層面則均介於「普通」到「同意」。由此可知，青少年的課業壓力以自我期許與同儕互動較高。劉寶(2003)、王淑卿(2004)的研究中均提到同儕壓力與自我期許過多是課業壓力的主要因素，本研究與之相符。

### (三)青少年健康狀況現況分析

經調查研究由表 4-4 顯示，青少年健康狀況為 2.63。就各層面分析，健康狀況中的心理健康為 2.73；生理健康為 2.60；社會健康為 2.50。心理健康、生理健康、社會健康等三個層面則均介於「不同意」到「普通」。由此可知，青少年的健康狀況尚屬良好，蔣桂嫻(1993)在探討高中學生生活壓力、因應方式與身心健康的關係，指出高中學生的身心健康狀況尚屬良好，本研究與之相符。

## 三、不同背景變項的青少年在休閒阻礙之差異分析

(一)不同性別在青少年休閒阻礙，在「場地設施」、「外在環境」層面有差異。

由表 4-5 顯示，不同性別在青少年休閒阻礙，在「場地設施」、「外在環境」層面，女性皆高於男性，顯示女性感受到的場地設施與外在環境等阻礙因素都大於男性。研究者認為，女性因受到參與環境的複雜、不乾淨等變動因素太多，導致父母的反對或自我感到沒有安全感，而減少休閒活動參與的機會。

(二)不同教育程度在青少年休閒阻礙，在「心理層面」、「場地設施」、「外在環境」有差異。

由表 4-6 顯示，不同教育程度在青少年休閒阻礙，在「心理層面」層面的高中生高於國中生；而在「場地設施」、「外在環境」層面的國中生均高於高中生。顯示高中生在休閒阻礙的心理層面高於國中生，可能受到自我責任心的加重，考

量因素的層面較多，亦可能受到生活或人際方面的阻礙，所以使得自我的內心感到較大的阻礙；至於在國中生方面，則是以場地設施與外在環境的阻礙因素較高，可能是交通工具的缺乏、活動資訊的缺少、距離的考量等因素，較無法解決，相對的高中生此類型的問題則較少，因此國中生的場地或外在環境的阻礙因素皆大於高中生。

(三)不同父母休閒態度對青少年休閒阻礙，在「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「生理層面」、「外在環境」有差異。

由表 4-7、表 4-8 顯示，不同父母休閒態度對青少年休閒阻礙，在「休閒阻礙總層面」的反對、無意見大於支持；「心理層面」的反對、無意見大於支持；「生理層面」的無意見大於支持；在「外在環境」層面反對大於支持。顯示父母的對子女參與休閒的態度在反對或無意見的情況下，青少年在休閒阻礙總層面、心理層面、生理層面、外在環境等阻礙因素會較高，因此父母假使能多加給予正面且積極的休閒參與態度，青少年的阻礙因素就會降低。

(四)不同父母的管教方式在青少年休閒阻礙，「休閒阻礙總層面」、「心理層面」有差異。

由表 4-9、表 4-10 顯示，不同父母管教方式在青少年休閒阻礙，在「休閒阻礙總層面」、「心理層面」的專制權威大於開明民主。顯示父母的管教方式採取專制權威對休閒阻礙會有較高的影響，因父母的不認同或嚴格的管教方式對青少年的休閒參與上會感到不自在，進而在心理層面有所影響。

(五)不同父母婚姻狀況在青少年休閒阻礙沒有差異。

由表 4-11、表 4-12 顯示，不同父母婚姻狀況在青少年休閒阻礙沒有差異。在表 4-11 的平均數中，心理、生理、場地、外在各層面在父母婚姻的差別並不影響休閒阻礙。

(六)不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙，「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「場地設施」有差異。

由表 4-13、表 4-14 顯示，不同家中經濟狀況在青少年休閒阻礙，在「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「場地設施」的貧窮均大於小康、富裕。顯示家中的經濟狀況對青少年的心理層面及場地設施有較高的休閒阻礙，可能內心的壓力或交通工具的不方便，使得不能與同儕參與相同的休閒活動，進而在心理層面有所影響。

(七)不同學業成績在青少年休閒阻礙，「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「生理層面」、「外在環境」有差異。

由表 4-15、表 4-16 顯示，不同學業成績在青少年休閒阻礙，在「休閒阻礙總層面」的丁等大於優等；「心理層面」的丁等大於乙等、甲等、優等，丙等大於甲等；「外在環境」的甲等大於優等。顯示青少年較差的學業成績會比好學業成績的休閒阻礙高，可能要更用功於課業上，所以較不能妥善安排時間參與，也因學業成績不好，自認技巧就較差，所以學業成績較差的青少年在休閒阻礙上就會較高。

(八)不同休閒項目在青少年休閒阻礙，在「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」有差異。

由表 4-17、表 4-18 顯示，不同休閒項目在青少年休閒阻礙，在「休閒阻礙總層面」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可；「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可。顯示參與靜態休閒的青少年在心理層面、生理層面、場地設施、外在環境的休閒阻礙較高，可能參與靜態休閒的青少年較少從事動態休閒，所以就參與一些較靜態的休閒活動，如：閱讀、看電視……等，所以在心理、生理、場地、外在等阻礙因素皆較高，這與現代人少參與動態休閒趨勢有關，因此多鼓勵青少年從事動態的休閒活動。

(九)不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙沒有差異。

由表 4-19、表 4-20 顯示，不同休閒花費金額在青少年休閒阻礙沒有差異。在表 4-19 的平均數中，心理、生理、場地、外在各層面在休閒花費金額上並無有較高的休閒阻礙。研究者認為，現今的父母都只會在金錢上來滿足孩子的所有需求，但在此發現，花費金額的多寡並不會對休閒阻礙有所影響，反倒是父母對青少年的參與休閒態度才會有所影響。

假設 1-1：不同背景變項的青少年在休閒阻礙有顯著差異。部分獲得支持。

#### 四、不同背景變項的青少年在課業壓力之差異分析

(一)不同性別在青少年課業壓力，在「自我期許」、「同儕互動」層面有差異。

由表 4-21 顯示，不同性別在青少年課業壓力，在「自我期許」、「同儕互動」層面，女性皆高於男性，顯示女性感受到的自我期許與同儕互動等課業壓力都大於男性。研究者認為，女性可能較文靜，心思也較細密，所以會對課業的要求較嚴謹，與同儕間的互動沒有男性頻繁，導致課業壓力的增加。

(二)不同教育程度在青少年課業壓力，在「課業壓力總層面」、「自我期許」、「師長期望」、「同儕互動」有差異。

由表 4-22 顯示，不同教育程度在青少年課業壓力，在「課業壓力總層面」、「自我期許」、「師長期望」、「同儕互動」層面的國中生均高於高中生。顯示國中生只有在課業壓力的家庭因素沒有差異，可能在青少年階段的父母較關心子女的狀況，所以在國高中階段都沒有差別，至於在自我期許、師長期望、同儕互動等層面的課業壓力都是國中生較大，可能心智成熟度沒有高中生來的好，所以在自我調適、人際間的關係都尚在學習階段，所以國中生在自我期許和同儕互動都有較大的壓力，至於在師長期望方面，因國中生的自主行為沒有到穩定的狀況，學習也大多採被動式的學習方式，相對高中生自主管理較佳，所以師長在面對國中

生的課業要求都採積極的教授較多，因此國中生在師長期望的壓力比高中生大。

(三)不同父母休閒態度對青少年課業壓力，在「課業壓力總層面」、「家庭因素」、「師長期望」有差異。

由表 4-23、表 4-24 顯示，不同父母休閒態度對青少年課業壓力，在「課業壓力總層面」、「家庭因素」、「師長期望」的反對皆大於支持、無意見。顯示父母的對子女參與休閒的態度在反對或無意見的情況下，青少年在課業壓力總層面、家庭因素、師長期望等課業壓力會較高，因此父母假使能多加給予正面且積極的休閒參與態度，青少年的課業壓力就會降低。

(四)不同父母的管教方式在青少年課業壓力，在「課業壓力總層面」、「家庭因素」、「師長期望」有差異。

由表 4-25、表 4-26 顯示，不同父母管教方式在青少年休閒阻礙，在「課業壓力總層面」、「家庭因素」、「師長期望」的專制權威均大於開明民主、自由放任。顯示父母的管教方式採取專制權威對青少年有較大的課業壓力，因父母的不認同或嚴格的管教方式對青少年在課業上的學習產生不自由，而有較大的課業壓力。

(五)不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力，在「師長期望」有差異。

由表 4-27、表 4-28 顯示，不同父母婚姻狀況在青少年課業壓力，在「師長期望」層面的單親大於同居住。顯示父母的婚姻狀況對青少年的課業學習方面有所影響，可能單親的青少年較缺乏父或母的關懷與照顧，進而要自我獨立學習，因而對課業有所疏忽，因而產生較大的學習壓力。

(六)不同家中經濟狀況在青少年課業壓力，「課業壓力總層面」、「自我期許」、「家庭因素」、「同儕互動」有差異。

由表 4-29、表 4-30 顯示，不同家中經濟狀況在青少年課業壓力，在「課業

壓力總層面」的貧窮、普通、小康大於富裕；在「自我期許」、「家庭因素」、「同儕互動」的普通均大於富裕。顯示家中的經濟狀況對青少年的自我期許及同儕互動有較高的課業壓力，可能因現行的教育政策採一綱多本，而富裕的青少年有較多的學習資源，對經濟狀況是貧窮或普通的青少年產生內心的學習壓力或自卑感，進而對家庭產生情緒不滿、同儕間的互動不良，使得課業壓力日益增加。

(七)不同學業成績在青少年課業壓力，「課業壓力總層面」、「自我期許」、「家庭因素」、「師長期望」、「同儕互動」有差異。

由表 4-31、表 4-32 顯示，不同學業成績在青少年課業壓力，在「課業壓力總層面」的丙等、乙等大於優等；「自我期許」的丙等、乙等、甲等大於優等；「家庭因素」的丙等大於優等；「師長期望」的丁等、丙等、乙等大於優等，丙等大於甲等；「同儕互動」的丙等、乙等大於優等。顯示青少年較差的學業成績會有較有的課業壓力，可能要更用功於課業上，所以自我期許會更高，父母親的責備與管教會更嚴格，師長期望的增加，同儕間的競爭或擔心同學的取笑等種種因素，所以造學業成績較差的青少年在課業壓力上就會較高。

(八)不同休閒項目在青少年課業壓力，在「課業壓力總層面」、「自我期許」、「師長期望」、「同儕互動」有差異。

由表 4-33、表 4-34 顯示，不同休閒項目在青少年課業壓力，在「課業壓力總層面」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可；「自我期許」的靜態休閒大於動態休閒；在「師長期望」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可；在「同儕互動」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可。顯示參與靜態休閒的青少年在自我期許、師長期望、同儕互動的課業壓力較高，可能參與靜態休閒的青少年較少從事動態休閒，所以就參與一些較靜態的休閒活動，而學者周文祥(1996)指出，運動是紓解壓力最簡便的一種方式。所以動態的休閒活動較能紓解壓力，且休閒活動對於正值活力的青少年而言，具有調劑身心、促進健康的功能，在規律的參與休閒活動可

以增進身心健康(黃德祥, 1991; 黃立賢, 1996; 嚴祖弘, 2001), 因此多鼓勵青少年參與動態的休閒活動以達到紓解課業壓力。

(九)不同休閒花費金額在青少年課業壓力沒有差異。

由表 4-35、表 4-36 顯示, 不同休閒花費金額在青少年課業壓力沒有差異。在表 4-35 的平均數中, 自我、家庭、師長、同儕各層面在休閒花費金額上並無有較高的課業壓力。研究者認為, 現今的父母都只會在金錢上來滿足孩子的所有需求, 但在此發現, 花費金額的多寡並不會對課業壓力有所影響, 反倒是父母對青少年的參與休閒態度才會有所影響。

假設 1-2: 不同背景變項的青少年在課業壓力有顯著差異。部分獲得支持。

## 五、不同背景變項的青少年在健康狀況之差異分析

(一)不同性別在青少年健康狀況, 在「生理健康」層面有差異。

由表 4-37 顯示, 不同性別在青少年健康狀況, 在「生理健康」的女性高於男性, 顯示女性感受到的生理方面的問題大於男性。研究者認為, 女性因受到經期的影響或天氣的寒冷, 容易有手腳發冷, 而感到頭痛或腰酸背痛, 導致在生理健康方面較差。

(二)不同教育程度在青少年健康狀況, 在「生理健康」有差異。

由表 4-38 顯示, 不同教育程度在青少年健康狀況, 在「生理健康」的國中高於高中, 顯示國中生感受到的生理方面的問題大於高中。研究者認為, 高中生有較好的自主管理能力, 較懂得照顧與保護自己, 以調養生理狀況, 所以高中生的生理健康會比較好。

(三)不同父母休閒態度對青少年健康狀況, 在「健康狀況總層面」、「心理健康」、

「生理健康」、「社會健康」有差異。

由表 4-39、表 4-40 顯示，不同父母休閒態度對青少年健康狀況，在「健康狀況總層面」、「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」的反對、無意見大於支持。顯示父母的對子女參與休閒的態度在反對或無意見的情況下，青少年在健康狀況總層面、心理、生理、社會等健康狀況會比較差，因此父母假使能多加給予正面且積極的休閒參與態度，青少年的健康狀況會有正面影響。

(四)不同父母的管教方式在青少年健康狀況，在「健康狀況總層面」、「心理健康」、「社會健康」有差異。

由表 4-41、表 4-42 顯示，不同父母管教方式在青少年健康狀況，「健康狀況總層面」、「心理健康」、「社會健康」的專制權威大於開明民主。顯示父母的管教方式採取專制權威對健康狀況會有較高的影響，因父母的不認同或嚴格的管教方式對青少年的健康狀況上會感到緊張、焦慮、不自在，和家人或朋友相處時有代溝，而處不來，造成健康狀況的負面影響。

(五)不同父母婚姻狀況在青少年健康狀況沒有差異。

由表 4-43、表 4-44 顯示，不同父母婚姻狀況在青少年健康狀況沒有差異。在表 4-43 的平均數中，心理、生理、社會各層面的健康狀況在父母婚姻的不同沒有顯著差異。

(六)不同家中經濟狀況在青少年健康狀況，「健康狀況總層面」、「心理健康」、「社會健康」有差異。

由表 4-45、表 4-46 顯示，不同家中經濟狀況在青少年健康狀況，在「健康狀況總層面」的貧窮大於小康；「心理健康」的貧窮、普通大於小康；「社會健康」的貧窮大於普通、小康。顯示家中的經濟狀況較差的青少年心理及社會健康有較負面影響，可能內心的焦慮或感到生活較無希望，使得不能與同儕有所互動，進

而在心理與社會健康層面有負面影響。

(七)不同學業成績在青少年健康狀況，「健康狀況總層面」、「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」有差異。

由表 4-47、表 4-48 顯示，不同學業成績在青少年健康狀況，在「健康狀況總層面」的丁等大於甲等、優等；「心理健康」的丁等、丙等、乙等大於甲等、優等；「生理健康」的丁等大於優等；「社會健康」的丁等大於甲等、優等。顯示青少年較差的學業成績會比好學業成績的健康狀況較差，可能要更用功於課業上，所以對自己的信心不足、精神較差，也可能常熬夜導致疲倦，所以學業成績較差的青少年在健康狀況上就會較差。

(八)不同休閒項目在青少年健康狀況，在「健康狀況總層面」、「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」有差異。

由表 4-49、表 4-50 顯示，不同休閒項目在青少年健康狀況，在「休閒阻礙總層面」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可；「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」的靜態休閒大於動態休閒，動靜皆可。顯示參與靜態休閒的青少年在心理、生理、社會的健康狀況較差。鍾敏華(1998)指出缺乏規律運動的人，較易罹患心血管疾病，罹患慢性疾病的潛在因素也較規律運動者多。研究者認為可能參與靜態休閒的青少年較少從事動態休閒，所以對生理健康有負面關係，進而對心理與社會健康層面有所影響。

(九)不同休閒花費金額在青少年健康狀況沒有差異。

由表 4-51、表 4-52 顯示，不同休閒花費金額在青少年健康狀況沒有差異。在表 4-51 的平均數中，心理、生理、社會各層面在休閒花費金額上並無有較高的健康狀況。

假設 1-3：不同背景變項的青少年在健康狀況有顯著差異。部分獲得支持。

## 六、青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之相關分析

### (一)青少年休閒阻礙與課業壓力之相關分析

由表 4-53 可知，休閒阻礙和課業壓力全都呈顯著正相關。研究者認為因休閒阻礙是指某項或多項的阻礙因素影響而中斷其活動的持續性或減少休閒活動參與的頻率，進而感到不愉悅，而課業壓力是對於學習當中所產生的壓力，因無法透過參與休閒活動來紓解壓力，二者之間有著密不可分的關係。

假設 2-1：青少年的休閒阻礙與課業壓力具顯著相關。獲得支持。

### (二)青少年休閒阻礙與健康狀況之相關分析

由表4-54顯示，休閒阻礙和健康狀況顯著相關。研究者認為休閒阻礙是指指某項或多項的阻礙因素影響而中斷其活動的持續性或減少休閒活動參與的頻率，進而感到不愉悅，健康狀況指心理、生理與社會等三方面的適當狀況，不但是沒有病痛，更是積極快樂的面對人事物的表現，而且基本的生存需求外，還需更進一步追求美好的生命價值和幸福。此結果與林佳蓉(2001)、黃榮鵬(2002)、洪得惠(2003)研究結果一致，顯示活動參與阻礙整體與身心健康整體有顯著的正相關存在。換言之，休閒阻礙越高，其自覺健康狀況愈差。

假設 2-2：青少年的休閒阻礙與健康狀況有顯著相關。獲得支持。

### (三)青少年課業壓力與健康狀況之相關分析

由表4-55顯示，課業壓力和健康狀況呈顯著相關。研究者認為因課業壓力是對於學習當中所產生的壓力，而健康狀況指心理、生理與社會等三方面的適當狀況，不但是沒有病痛，更是積極快樂的面對人事物的表現，而且基本的生存需求外，還需更進一步追求美好的生命價值和幸福，二者之間有著密不可分的關係，李明濱(1997)、藍采風(1988)研究結果一致，顯示壓力會使心理、生理、社會層面的健康狀況有所影響。換言之，課業壓力對健康狀況有負面的影響，個體

必須具備因應壓力的能力及方法，方可適時紓解壓力並增加自我適應壓力的能力，以維護個人的身心健康。

假設 2-3：青少年的課業壓力與健康狀況有顯著相關。獲得支持。

## 七、青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之典型相關分析

### (一) 青少年休閒阻礙與課業壓力之典型相關分析

由表 4-56 顯示，青少年休閒阻礙（心理層面、生理層面、場地設施、外在環境）四個預測變項，透過二個典型因素可以解釋青少年課業壓力（自我期許、家庭因素、師長期望、同儕互動）四個效標變項總變異量的 29.64%。

假設 2-4：青少年的休閒阻礙與課業壓力有顯著典型相關。獲得支持。

### (二) 青少年休閒阻礙與健康狀況之典型相關分析

由表 4-57 顯示，青少年休閒阻礙（心理層面、生理層面、場地設施、外在環境）四個預測變項，透過一個典型因素可以解釋青少年健康狀況（心理健康、生理健康、社會健康）三個效標變項總變異量的 20.12%。

假設 2-5：青少年的休閒阻礙與健康狀況有顯著典型相關。獲得支持。

### (三) 青少年課業壓力與健康狀況之典型相關分析

由表 4-58 顯示，青少年課業壓力（自我期許、家庭因素、師長期望、同儕互動）四個預測變項，透過二個典型因素可以解釋青少年健康狀況（心理健康、生理健康、社會健康）三個效標變項總變異量的 28.25%。

假設 2-6：青少年的課業壓力與健康狀況有顯著典型相關。獲得支持。

## 八、青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之解釋情形

### (一)青少年休閒阻礙對課業壓力的解釋情形

由表 4-59 顯示，青少年休閒阻礙對課業壓力的解釋力，主要解釋變項依次為：1.外在環境；2.心理層面；3.場地設施；4.生理層面。所投入四個變項，可以解釋課業壓力總變異量 19%，其中以外在環境最大，表示外在環境對課業壓力有較大的解釋力，可解釋課業壓力變異的 14%。

假設 3-1：青少年休閒阻礙各層面對健康狀況有顯著的解釋力。獲得部分支持。

### (二)青少年休閒阻礙對健康狀況的解釋情形

由表 4-60 顯示，青少年休閒阻礙對健康狀況的解釋力，主要解釋變項依次為：1.心理層面；2.外在環境；3.生理層面；4.場地設施。所投入四個變項，可以解釋健康狀況總變異量 27%，其中以心理層面最大，表示心理層面對健康狀況有較大的解釋力，可解釋健康狀況變異的 21%。

假設 3-2：青少年課業壓力各層面對健康狀況有顯著解釋力。獲得部分支持。

### (三)青少年課業壓力對健康狀況的解釋情形

由表 4-61 顯示，青少年課業壓力對健康狀況的解釋力，主要解釋變項依次為：1.師長期望；2.自我期許；3.同儕互動；4.家庭因素。所投入四個變項，可以解釋健康狀況總變異量 38%，其中以師長期望最大，表示師長期望對健康狀況有較大的解釋力，可解釋健康狀況變異的 29%。

假設 3-3：青少年休閒阻礙各層面對健康狀況有顯著解釋力。獲得部分支持。

#### (四)青少年休閒阻礙、課業壓力對健康狀況的解釋情形

由表 4-62 顯示，青少年休閒阻礙、課業壓力對健康狀況的解釋力，主要解釋變項依次為：1.師長期望；2.心理層面；3.自我期許；4.同儕互動；5.生理層面；6.家庭因素；7.外在環境。所投入七個變項，可以解釋健康狀況總變異量 47%，其中以師長期望最大，表示師長期望對健康狀況有較大的解釋力，可解釋健康狀況變異的 29%。

假設 3-4：青少年休閒阻礙各層面、課業壓力各層面對健康狀況有顯著的解釋力。

獲得部分支持。

### 九、青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之線性結構模式的分析

#### (一)模式的適配度考驗

研究估計模式適配度乃以 Bagozzi & Yi(1988)的觀點，以基本的適配標準 (preliminary fit criteria)、整體模式適配度(overall model fit)、和模式內在結構適配度(fit of internal structure of model)，故本研究即以上述三方面的適配度標準作為本研究評鑑模式之標準。

##### 1. 基本的適配標準(preliminary fit criteria)

由表 4-65 參數估計值結果摘要表可知，所有誤差變異( $\epsilon_1 \sim \epsilon_7$ 、 $\delta_1 \sim \delta_3$ 、 $\zeta_1 \sim \zeta_2$ )皆為正值，無負的誤差變異，估計參數之間相關係數的絕對值( $\gamma_{11}$ 、 $\gamma_{21}$ 、 $\gamma_{31}$ )，皆未太接近 1，誤差變異方面皆達.05，所有的因素負荷量( $\lambda_{x11} \sim \lambda_{x41}$ 、 $\lambda_{y11} \sim \lambda_{y72}$ )皆在.50 和.95 之間，故符合第一、第二、第三、第四之標準；另在標準誤方面，並無過大之標準誤，亦符合第五項標準，由此可知，本模式的基本適配良好。

##### 2. 整體模式適配度(overall model fit)、

由表 4-66 整體適配評鑑結果摘要表可知，本研究  $GFI=0.92 > 0.90$ 、 $AGFI=0.91 > 0.90$ 、 $RMSEA=0.09 < 0.1$ 、 $ECVI=0.46$ ，其值落於 90%信賴區間 ( $0.33 < 0.46 < 0.47$ )，顯示本模式指數皆符合絕對適配之標準。再者就增值適配量測而言，指標有規範適配指標(NFI)、非規範適配指標(NNFI)、比較適配指標(CFI)、

增值適配指標(IFI)、相對適配指標(RFI)、規範適配指標(NFI)為 0.88 至 0.92 之間，表示本模式適配尚良好。本模式之 PNFI 值為 0.68、PGFI 值為 0.57，均達到大於 0.5，符合評鑑之標準，CAIC=686.227<4581.39(獨立模式)，但>562.74(飽和模式)，顯示模式有待改進；CN=225 大於 200 之評鑑標準，由此可見，本模式符合整體適配之簡效適配評鑑標準指標。綜合上述絕對適配量測、增值適配量測、簡效適配量測理論來看，依據十三個參照標準，均得到理想數值，且於評鑑指標內，顯示模式觀察資料可以適配，故本研究模式的整體適配度良好。

### 3. 模式內在結構適配度(fit of internal structure of model)，

本模式觀察指標之個別項目信度方面，在十一個觀察指標之個別項目信度皆達.50，顯示本模式大部分符合。再者本模式的潛在變項之成分信度方面，所有的潛在變項成分信度皆大於.70 的理想值，顯示本模式符合內在結構適配度考驗的第二項標準。其次本模式的潛在變項平均變異抽取量方面，亦全部的潛在變項平均變亦抽取量皆大於.05 的理想值，顯示本模式符合內在結構適配度考驗的第三項標準上。而模式內在結構適配度的第四標準，為模式參數估計方面，參酌表 4-65 的參數估計結果摘要表，顯示每個的參數估計皆達.05 顯著水準，因此本模式在第四項標準上，大部分符合。最後是在標準化估計值方面，「休閒阻礙」對「課業壓力」、「休閒阻礙」對「健康狀況」、「課業壓力」對「健康狀況」均達到顯著水準，故本模式之內在結構適配考驗尚可適配。

#### (二)模式各潛在變項間之效果分析

休閒阻礙對課業壓力的影響( $\gamma_{11}=.55$ )達到顯著水準。因此，休閒阻礙對健康狀況有直接效果存在；另外，休閒阻礙對健康狀況的影響( $\gamma_{21}=.27$ )達顯著水準。因此，休閒阻礙對健康狀況有直接效果存在。課業壓力對健康狀況的影響( $\gamma_{31}=.60$ )達到顯著水準。因此，課業壓力對健康狀況有直接效果存在。

假設 4-1：青少年休閒阻礙對課業壓力具有直接影響效果。獲得支持。

假設 4-2：青少年休閒阻礙對健康狀況具有直接影響效果。獲得支持。

假設 4-3：青少年課業壓力與健康狀況具有直接影響效果。獲得支持。

## 第五章 結論與建議

根據本研究動機之陳述，本研究的主要的旨在於探討分析青少年的休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的情況；不同個人背景變項的青少年在休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的差異情形；瞭解青少年在休閒阻礙、課業壓力與健康狀況的相關情形，並根據研究結果來提供相關單位、休閒諮商與服務提供者以及後續研究之參考。調查以台中市為研究範圍，以台中市12~18歲的青少年為對象，採問卷調查法的方式。於民國95年2月14日至4月1日實施行問卷調查。總計發出問卷1200份，回收1157份。回收之有效問卷經統計分析與討論後，本研究根據研究動機與目的，以及所欲探討問題之結果作出結論與具體上之建議。

### 第一節 結論

一、青少年休閒阻礙現況，「外在環境」最高；青少年課業壓力現況，「自我期許」最高；青少年健康狀況，「心理健康」最高。

(一)青少年休閒阻礙排序分析，依序為：1. 外在環境；2. 場地設施；3. 心理層面；4. 生理層面。整體休閒阻礙介於「不同意」到「普通」之間。

(二)青少年課業壓力排序分析，依序為：1. 自我期許；2. 同儕互動；3. 家庭因素；4. 師長期望。整體課業壓力介於「普通」到「同意」之間。

(三)青少年健康狀況排序分析，依序為：1. 心理健康；2. 生理健康；3. 社會健康。整體健康狀況介於「不同意」到「普通」之間。

二、青少年休閒阻礙因背景變項的不同，部分層面具有顯著差異。

(一)不同性別在青少年「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「生理層面」無顯著差異。在「場地設施」、「外在環境」女性皆高於男性。

(二)不同教育程度在青少年「休閒阻礙總層面」、「生理層面」無顯著差異。在「心理層面」的高中高於國中；「場地設施」、「外在環境」的國中均高於高中。

(三)不同父母態度在青少年「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」有顯著差異。在「休閒阻礙總層面」、「心理層面」的反對、無意見大於支持；在「生理層面」的無意見大於支持；在「外在環境」的反對大於支持。

(四)不同管教方式在青少年「休閒阻礙總層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」無顯著差異。在「心理層面」的專制權威大於開明民主。

(五)不同父母婚姻狀況在青少年「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」無顯著差異。

(六)不同家中經濟狀況在青少年「生理層面」、「外在環境」無顯著差異。在「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「場地設施」的貧窮均大於小康、富裕。

(七)不同學業成績在青少年「場地設施」無顯著差異。在「休閒阻礙總層面」丁等大於優等；「心理層面」的丁等大於乙等、甲等、優等，丙等大於甲等；「外在環境」的甲等大於優等。

(八)不同休閒項目在青少年「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」有顯著差異。在「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「生理層面」、「場地設施」、「外在環境」的靜態休閒均大於動態休閒，動靜皆可。

(九)不同休閒花費金額在青少年「休閒阻礙總層面」、「心理層面」、「生理層面」、

「場地設施」、「外在環境」無顯著差異。

### 三、青少年課業壓力因背景變項的不同，部分層面具有顯著差異。

(一)不同性別在青少年「課業壓力總層面」、「家庭因素」、「師長期望」無顯著差異。在「家庭因素」、「師長期望」女性皆高於男性。

(二)不同教育程度在青少年「家庭因素」無顯著差異。在「課業壓力總層面」、「自我期許」、「師長期望」、「同儕互動」的國中均高於高中。

(三)不同父母態度在青少年「自我期許」、「同儕互動」無顯著差異。在「課業壓力總層面」、「心理層面」的反對大於無意見、支持；在「家庭因素」、「師長期望」的反對、無意見大於支持。

(四)不同管教方式在青少年「自我期許」、「同儕互動」無顯著差異。在「課業壓力總層面」、「家庭因素」的專制權威大於開明民主、自由放任。

(五)不同父母婚姻狀況在青少年「課業壓力總層面」、「自我期許」、「家庭因素」、「師長期望」、「同儕互動」無顯著差異。

(六)不同家中經濟狀況在青少年「師長期望」無顯著差異。在「課業壓力總層面」的貧窮、普通、小康大於富裕；「自我期許」、「家庭因素」、「同儕互動」的普通均大於富裕。

(七)不同學業成績在青少年「課業壓力總層面」、「自我期許」、「家庭因素」、「師長期望」、「同儕互動」有顯著差異。在「課業壓力總層面」的丙等、乙等大於優等；「自我期許」的丙等、乙等、甲等大於優等；「家庭因素」的丙等大於優等；

「師長期望」的丁等、丙等、乙等大於優等，丙等大於甲等；「同儕互動」的丙等、乙等大於優等。

(八)不同休閒項目在青少年「家庭因素」無著差異。在「課業壓力總層面」、「自我期許」、「師長期望」、「同儕互動」的靜態休閒均大於動態休閒，動靜皆可。

(九)不同休閒花費金額在青少年「課業壓力總層面」、「自我期許」、「家庭因素」、「師長期望」、「同儕互動」無顯著差異。

#### **四、青少年健康狀況因背景變項的不同，部分層面具有顯著差異。**

(一)不同性別在青少年「心理健康」、「社會健康」無顯著差異。在「健康狀況總層面」、「生理健康」的女性皆高於男性。

(二)不同教育程度在青少年「健康狀況總層面」、「心理健康」、「社會健康」無顯著差異。在「生理層面」的國中高於高中。

(三)不同父母態度在青少年「健康狀況總層面」、「心理健康」、「生理層面」、「社會健康」有顯著差異。在「健康狀況總層面」、「心理健康」、「生理層面」、「社會健康」的反對、無意見大於支持。

(四)不同管教方式在青少年「生理層面」無顯著差異。在「健康狀況總層面」、「心理健康」、「社會健康」的專制權威大於開明民主。

(五)不同父母婚姻狀況在青少年「健康狀況總層面」、「心理健康」、「生理層面」、「社會健康」無顯著差異。

(六)不同家中經濟狀況在青少年「生理健康」無顯著差異。在「健康狀況總層面」的貧窮大於小康；「心理健康」層面的貧窮、普通大於小康；「社會健康」層面的貧窮大於普通、小康。

(七)不同學業成績在青少年「健康狀況總層面」、「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」有顯著差異。在「健康狀況總層面」的丁等大於甲等、優等，乙等大於優等；在「心理健康」的丁等、丙等、乙等大於甲等、優等；在「生理健康」的丁等大於優等；在「社會健康」的丁等大於甲等、優等。

(八)不同休閒項目在青少年「健康狀況總層面」、「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」有顯著差異。在「健康狀況總層面」、「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」的靜態休閒皆大於動態休閒，動靜皆可。

(九)不同休閒花費金額在青少年「健康狀況總層面」、「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」無顯著差異。

## 五、青少年休閒阻礙、課業壓力、健康狀況之相關性

青少年休閒阻礙越高，在課業壓力也愈高；青少年休閒阻礙越高，在健康狀況也愈高；青少年課業壓力越高，在健康狀況也愈高。換句話說，青少年休閒阻礙越高，課業壓力越大；青少年休閒阻礙越高，健康狀況越不好；青少年課業壓力越高，健康狀況越不好。

## 六、青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況有顯著典型相關

(一)青少年休閒阻礙與課業壓力有顯著典型相關

青少年休閒阻礙（心理層面、生理層面、場地設施、外在環境）四個預測變項，透過二個典型因素可以解釋青少年課業壓力（自我期許、家庭因素、師長期望、同儕互動）四個效標變項總變異量的 29.64%

#### (二)青少年休閒阻礙與健康狀況之典型相關分析

青少年休閒阻礙（心理層面、生理層面、場地設施、外在環境）四個預測變項，透過一個典型因素可以解釋青少年健康狀況（心理健康、生理健康、社會健康）三個效標變項總變異量的 20.12%。

#### (三)青少年課業壓力與健康狀況之典型相關分析

青少年課業壓力（自我期許、家庭因素、師長期望、同儕互動）四個預測變項，透過二個典型因素可以解釋解釋青少年健康狀況（心理健康、生理健康、社會健康）三個效標變項總變異量的 28.25%。

### **七、青少年休閒阻礙對課業壓力的解釋力；青少年休閒阻礙對健康狀況的解釋力；青少年課業壓力對健康狀況的解釋力；青少年休閒阻礙、課業壓力對健康狀況的解釋力。**

#### (一)青少年休閒阻礙對課業壓力的解釋情形

青少年休閒阻礙對課業壓力的解釋力，主要解釋變項依次為：1.外在環境；2.心理層面；3.場地設施；4.生理層面。

#### (二)青少年休閒阻礙對健康狀況的解釋情形

青少年休閒阻礙對健康狀況的解釋力，主要解釋變項依次為：1.心理層面；2.外在環境；3.生理層面；4.場地設施。

#### (三)青少年課業壓力對健康狀況的解釋情形

青少年課業壓力對健康狀況的解釋力，主要解釋變項依次為：1.師長期望；2.自我期許；3.同儕互動；4.家庭因素。

#### (四)青少年休閒阻礙、課業壓力對健康狀況的解釋情形

青少年休閒阻礙、課業壓力對健康狀況的解釋力，主要解釋變項依次為：

- 1.師長期望；
- 2.心理層面；
- 3.自我期許；
- 4.同儕互動；
- 5.生理層面；
- 6.家庭因素；
- 7.外在環境。

### 八、青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之線性結構模式的分析

研究估計模式適配度以基本的適配標準、整體模式適配度、和模式內在結構適配度作為本研究評鑑模式之標準。由表 4-65、表 4-66 得知，本模式的基本的適配標準、整體模式適配度、和模式內在結構適配度均得到理想數值及符合標準，故本研究模式的整體適配度良好。因此，休閒阻礙對健康狀況有直接效果存在；另外，休閒阻礙對健康狀況有直接效果存在；最後是課業壓力對健康狀況有直接效果存在。

## 第二節 建議

本研究根據文獻探討及實證研究的結果，提出下列建議，以供青少年、家長、教師、學校、政府相關單位與未來的研究作為參考：

### 一、青少年的建議

#### (一)多元發展、快樂學習

本研究結果發現，現少年對課業壓力感受度以「自我期許」的感受度最高，此現象反應出學生為了得到父母或師長的重視與關愛，深怕無法達到父母的要求，而感受到較沉重的課業壓力。因此對自我的期望很高，加上教育政策的重大改變和資訊爆炸的時代來臨，學生自我的學習更多沈重，因此，建議青少年調整自己的心態，做好時間管理，規劃休閒活動時間，以增加參與休閒活動的機會，紓解課業壓力,以調劑身心，讓自我能更多元發展、快樂學習。

#### (二)建立良好的紓壓的管道

學生在準備升學考試時，要有一支持情緒與紓解壓力的管道，例如：同儕間訴苦、家人的支持，或者是師長的鼓勵等，學習如何在面對課業壓力時以正面且積極的態度因應。

### (三)自我壓力來源的因應策略

根據研究結果發現，學業成績較差的青少年所感受到課業壓力更大，可能怕同儕間的取笑，所以自我要求也相對增加。因此，學生應先充分了解自己的能力、興趣後，訂定一符合自己程度的目標，學習在如何在失敗中學習與成長，以求得下次能有更好的表現，所以瞭解自我的壓力來源，進而加以調適。

### (四)善用時間管理，訂定自我目標

青少年在未來還有一段求學的階段，因此要學會培養正向處理課業或升學壓力的方法，例如：擬定讀書計畫、做好時間管理等、參與正當的休閒活動，減少課業壓力所帶來的焦慮無力感，以便達成自我的目標。

## 二、家長的建議

### (一)注意對子女的管教態度，應採取開明民主的方式

根據研究結果顯示，青少年不論在休閒阻礙、課業壓力或是健康狀況，都可以顯示出開明民主比專制權威、自由放任要好。發現父母與子女關係越密切，且使用民主態度引導，越能使學生對參與休閒活動更積極，休閒阻礙會更低，進而紓解課業壓力，有良好的健康狀況。青少年正處於身心發展的重要階段，更需要別人的尊重與關懷，在家庭的氣氛也需要開明民主，而不喜歡專制權威或自由放任，因此建議家長注意學生的管教態度，應採取開明民主的方式。

### (二)多留意子女的休閒阻礙的外在環境

根據研究結果顯示，青少年休閒阻礙因素的平均排序為1. 外在環境；2. 場地設施；3. 心理層面；4. 生理層面。顯示外在環境在休閒阻礙上佔了重要的成份，也可以顯示青少年對於休閒活動的舉辦時間、活動內容的瞭解、安全因素、距離等因素對青少年參與休閒活動產生了阻礙，因此除了正面的態度外，可提供或建議休閒活動的相關訊息。平時須加強青少年正確積極之休閒觀，並輔導其規劃休閒的能力，尊重青少年休閒活動選擇之自主權，並提升青少年參與休閒之參與動機，以避免受他人限制產生「外在環境」的休閒阻礙，以增加休閒參與行為。

### (三)增進親子相處的模式

本研究結果發現「專制權威」的父母管教方式，其青少年的課業壓力較大。因此，本研究希望父母能多給予孩子關懷，增進親子關係；使用開放明主的管教方式，讓青少年在快樂中學習與成長，培養獨特的創造力，建立彼此之間的信任感與相處模式，以減輕青少年的課業壓力。

### (四)宣導正確的求學觀念

一般而言，父母會將過多的期望加諸在孩子身上，再加上我國升學主義盛行，導致學生面對很大的升學壓力。

### (五)根除根深蒂固的社會價值觀念

「萬般皆下品，唯有讀書高」的時代已成為過去，家長心態須適時導正，以幫助孩子適性發展為優先考量，而非一味將本身的期望加諸在孩子身上，造成孩子莫大的壓力。

### 三、教師的建議

#### (一)定期的輔導與追蹤

青少年是人生發展過成中的重要階段，在此階段的辛勞的老師，我們要給予肯定與支持，因為學生在求學或考試期間會有許多情緒上的反應與症狀，如逃避、無奈等負面的行為產生，宜予適時適當注意，並輔導協助之。

#### (二)壓力管理

從研究發現，休閒態度與學生的休閒阻礙、課業壓力、身心狀況皆有影響，但在國高中階段老師的鼓勵與教導更為重要，傳授學業上的知識，並給予正確的休閒觀念，也需要指導學生以有效的因應方式及處理課業壓力與挑戰。

### 四、學校的建議

#### (一)結合社區資源，提昇青少年身心健康

教育單位應結合社區與青少年有關的衛生專業單位，統合青少年的健康資源，設置「青少年健康中心」或「青少年體適能中心」，建立一個可近性、便利性的服務運作網路，以增強青少年對健康議題的重視，提昇青少年健康促進知能，近而外化成行為去形成一健康的生活方式。

#### (二)提倡正當休閒活動，以紓解學生升學壓力

學校應提倡正當休閒活動，讓學生在面對課業所帶來的壓力時，有一適當的管道可抒解，以減緩學生的課業壓力，避免發生更多的社會問題，如自殺、逃學等。

### (三)發展學校自有特色，吸引學生就讀

學校應要訂定追求品質的目標，滿足學生不同需求，改進教育品質，學校內成員共同參與，以吸引適性的學生加入。一方面，學生可學以致用、培養自信，快樂學習。另一方面，學校也可發揮本身特色、永續發展。

### (四)休閒活動的舉辦與實際推廣

建議學校可結合有關單位多舉辦週末休閒活動、校外教學等方案，以滿足高中生參與休閒活動的需求。再者學校可多開放週末假日休閒活動設施及場所，做為高中生休閒運動之用。

## 五、政府相關單位及民間團體建議

### (一)休閒專業與規劃的重視

積極培養休閒專業人才，輔導國人休閒規劃能力，本研究並發現，青少年的休閒阻礙因素以外在環境佔重要因素，顯示青少年對於現今政府對於休閒活動的推廣與場地有待加強，故應實施休閒專業人才培訓管道，由於目前國內尚缺乏培養休閒專業人才制度，導致國人之休閒觀趕不上休閒市場之蓬勃發展，因此國內亟需積極培養休閒專業人才以輔導青少年休閒活動規劃能力，及評估休閒市場等功能，如此國內之休閒環境發展才能愈臻成熟。

### (二)提供現有社會與民間團體的資源

政府相關單位針對學生參與休閒活動的需要，提供現有的社會資源，充實適當的休閒活動空間與場地設備，提高青少年學生休閒活動的參與機會。民間團體可多提供有計畫性的休閒活動服務方案，使學生獲得較多的休閒活動參與機會。

### (三)增加參與動機、增進身心健康

多規畫高中生最常、最期望及符合時下潮流、流行的休閒活動項目，提高其參與興趣，多鼓勵高中生參與戶外型活動、多與大自然接觸，以增進身心健康。

### (四)休閒教育的落實

落實青少年休閒教育政策，培養積極正確之休閒態度。本研究中發現，青少年休閒阻礙與健康狀況有相關。因此落實青少年休閒教育政策具有重要之意義。由於青少年在升學制度下，鮮有時間和機會參與休閒活動，一旦擁有自由時間時，又缺乏規劃休閒時間的能力，因此應從基層如學校教育中開始落實休閒教育，來改正此一現象。唯有積極正確的休閒態度，讓休閒植入生活之中，方可增進青少年的身心健康。

## 六、對未來研究的建議

### (一)研究對象方面

本研究主要對象，僅限台中市的公立國高中學生。未來研究可擴大研究範圍，例如：私立學校、施測的縣市、施測的地區等，使研究結果更具代表性。

### (二)研究工具方面

本研究使用研究者自編的「青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況調查問卷」為工具，問卷包含「基本資料」、「休閒阻礙量表」、「課業壓力量表」、「健康狀況量表」，係由研究者參酌相關理論文獻，編製量表，並經信度、效度的考驗，在研究上均達相當的信度、效度水準。本研究工具，因為施測對象為國高中學生，在施測過程中「題目語意的理解」是研究過程最大障礙。未來研究，可依需要修訂本問卷，或另行設計研究工具，使研究工具更趨完善。

### (三)研究方法方面

本研究方法以問卷調查方式蒐集資料，此種自陳量表的方式，只能獲得現象，較無法深入了解現象背後的原因，且易受填答者當時個人情緒、認知影響，若能輔以訪談法，所得研究結果，應可更客觀詳盡。在統計方法中，本研究已使用到描述性統計、單因子變異數分析、t 考驗、Pearson 積差相關、逐步迴歸分析、多變量的典型相關、線性結構模式分析；在統計方法上，可再運用其他的統計方式來分析，或用質性研究的深入訪談、觀查等研究方法，嘗試對於某一個案，進行長時間的觀察研究，如此便可以了解，究竟受訪者的壓力認知，是否會隨著時間的推移，而有所變化。此外，若是能夠長時間分析研究，所提供的壓力管理協助方案，是否確實有助於降低國高中學生的課業壓力而達到提高身心健康狀況的效果，並進一步加以改進修正，如此一來，對於實務應用上，將有更大的助益。

### (四)研究內容方面

本研究以青少年休閒阻礙為自變項，以課業壓力、生活適應為依變項，然而壓力、健康還受到其他因素的影響，諸如：休閒態度與壓力、休閒參與對壓力、壓力與睡眠品質……等，可供後續研究者參酌。

總結以上的論述，本研究所要強調的是，為了能使學生有更良好的表現，重視青少年的休閒阻礙因素、課業壓力是不容逃避的課題，以便訂定出符合實際需要的壓力管理策略。雖然本研究在理論與管理實務上，有許多重要的意涵，但是，若想要對休閒阻礙、課業壓力及健康狀況的相關研究累積更多的成果，那麼，仍然需要更多的有心人，在後續的相關研究上，投入更多的心力。

## 參考文獻

### 一、中文部份

- Barbara j .Braham (1999)。正面管理壓力(張琰譯)。台北：麥格羅希爾。
- Georgia Witkin.(2001)。小小孩，大壓力(陳娟娟譯)。台北：信誼。
- Jerrold S. Greenberg(1995)。壓力管理(潘正德譯)。台北：心理。
- Linda, B. & Jess, F.(1999)。健康心理學-行為與健康入門。(李新鏘、林宜美、陳美君、陳碧玉譯)。台北：心理。
- Marian, P. & Keith, P.(2000)。健康心理學(王仁潔、李湘雄譯)。台北：弘智。
- Shawn Talbott.(2003)。輕鬆擺脫壓力，揭開腎上腺皮質醇的奧秘(陳芳智譯)。台北：城邦。
- Vernon Coleman(1990)。解除壓力(樂以緩譯)。台北：聯經。
- 日比野省三、川上孝一(1994)。正確健康法(黃桂譯)。台北：允晨。
- 河野友信(1994)。焦躁、壓力的預防與紓解(現代生活編輯組譯)。台北：頂淵。
- 王桂珍(1991)。慢性型肝炎患者的因應行為與家庭支持對其身心健康的影響。未出版碩士論文。台北：國立台灣大學心理學研究所。
- 王以仁(1992)。教師心理衛生。台北：心理。
- 王文琪(1995)。國中生學習困難、學習壓力、社會支持與生活適應的關係。未出版碩士論文。台北：國立政治大學教育研究所。
- 王蓁蓁(2001)。台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究。未出版碩士論文。台中：國立臺灣師範大學教育研究所。
- 王福生(2003)。出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究。未出版碩士論文。台中：私立朝陽科技管理研究所。
- 王淑卿(2004)。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。未出版碩士論文。台中：國立嘉義大學家庭教育研究所。
- 王薰禾(2004)。高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究。未

- 出版碩士論文。台中：國立台灣體育學院體育研究所。
- 台北市研考會(1995)。青年對休閒活動的喜愛程度調查報告。台北市政府。
- 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。未出版碩士論文。台北：台灣師大衛生教育研究所。
- 朱敬先(1995)。健康心理學。台北：東華。
- 呂建政(1996)。倡導休閒教育與輔導，健全青少年身心發展。測驗與輔導，137，2818-2821。
- 何福田(2000)。青少年生活適應與休閒活動規劃之研究。青年輔導研究報告之六十九。台北：行政院青年輔導委員會。
- 何茱如(1998)。國中生幽默感對於生活壓力、身心健康調節作用之研究。未出版碩士論文。台北：台灣師大教育心理與輔導學系。
- 余嬪(1998)。國中生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自重感之研究。高雄師大學報，9，119-147。
- 吳英璋(1993)。從健康、壓力與因應談全方位的身心均衡。學生輔導通訊，34，16-29。
- 李明濱(1997)。壓力處理與心理輔導，醫學的人性面：情緒與疾病。台北：國立台灣大學醫學院。
- 李明榮、利志明、張文耀(2000)。談休閒活動的定義、功能及積極涵義。國立台灣體育學院休閒運動學系系刊，3，55-61。
- 李明宗(2000)。桃園縣國民小學校長領導行為與教師工作壓力之關係研究。未出版碩士論文。台北：國立台北師範學院國民教育研究所。
- 李欣瑩(2001)。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。未出版碩士論文。台北：台灣師大衛生教育研究所。
- 沈易利(1999)。台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立臺灣體育學院學報，4，319-370。
- 金蕙蓉(2002)。鄉間婦女休閒阻礙因素之研究—以南投縣魚池鄉為例。未出版碩

- 士論文。台中：臺灣體育學院體育研究所。
- 林振春(1985)。辦理青少年活動的省思。《社教雙月刊》，17，8-19。
- 林晉宇(2004)。偏遠地區青少年休閒無聊感及休閒參與之研究。未出版碩士論文。台中：朝陽科技大學休閒管理研究所。
- 林銘宗(1999)。國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究。未出版碩士論文。嘉義：國立嘉義師範學院國民教育研究所。
- 林東泰(1993)。休閒教育在中等教育中的角色。《中等教育》，44(1)，32-34。
- 林惠琦(1998)。社區精神分裂病患主要照護者之附和、社會支持與心理健康。未出版碩士論文。高雄：高雄醫學院護理學研究所。
- 林麗娟(1998)。某主管人員的工作壓力與身心健康之探討。未出版碩士論文。台北：國立台灣大學醫學院護理學研究所。
- 林貴福、盧淑雲(2000)。認識健康體能。台北市：師大師苑。
- 林佳蓉(2001)。老人生活滿意模式之研究。未出版碩士論文。桃園：國立體育學院體育研究所。
- 周文祥(1996)。壓力的調適與管理。《國民體育季刊》，25(4)，28-37。
- 邱啟潤、張永源、陳武宗、黃洽讚、黃忠信(2000)。高樹鄉農村老人健康狀況的評估研究。《護理研究》，8(2)，227-240。
- 邱憲義(1997)。國民小學組織氣氛與教師工作壓力關係之研究。未出版碩士論文。台中：國立台中師範學院國民教育研究所。
- 洪得惠(2003)。高雄市中高齡婦女的文化活動參與、阻礙及其身心健康之相關研究。未出版碩士論文。台北：中國文化大學生活應用科學研究所。
- 胡信吉(2003)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。未出版碩士論文。台北：國立台灣師範大學體育研究所。
- 胡信吉(2002)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。未出版碩士論文。台北：國立臺灣師範大學體育研究所在職進修碩士班。
- 徐盈真(1990)。考試壓力與身心健康的關係—壓力模式的探討。未出版碩士論文。

- 台北：國立台灣大學心理學研究所。
- 涂柏原(1988)。國三學生生活壓力、自我強度與學業成就之因果模式。未出版碩士論文。台北：國立臺灣師範大學輔導研究所。
- 涂淑芳譯(1996)。休閒與人類行為。台北：桂冠。
- 郭靜晃、王淑芬、呂素美、李淑娟、徐錦鋒、張英陣等著(1994)。心理學。台北：揚智文化。
- 孫敏華(1995)。軍中生活壓力與身心健康之研究。中華心理衛生學刊，8(2)，59-74。
- 梁玉芳(2004)。彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討。未出版碩士論文。彰化：大葉大學休閒事業管理學系碩士班。
- 許建民、高俊雄(2000)。以三類型阻礙模式探討都市六年級學童運動休閒阻礙參與阻礙與性別及自尊之關係。戶外遊憩研究，13(1)，41-61。
- 許義雄(1980)。休閒的意義、內容及其方法。體育學報，3，344-416。
- 許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙(1992)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。青年輔導研究報告。
- 許義雄(1993)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北市：行政院青年輔導委員會。
- 許天路(1993)。私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查分析。南亞學報，13，173-211。
- 許定邦(2002)。高中高職實施多元入學方案後國中生學習困擾及學習態度之研究。未出版碩士論文。彰化：彰化師範大學教育研究所。
- 陳定雄(1994)。休閒運相關術語之歷史研究。國立臺灣體育專學報，4，1-29。
- 陳德海(1996)。南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。臺灣體育，87，52-58。
- 陳璧婉、陳雁齡(1998)。臺南市國中學生焦慮、自尊心、內外控信念和生活壓力之相關研究。臺南師院學生學刊，19，39-59。

- 陳藝文(2000)。休閒阻礙量表之建構——以北部大學生為例。未出版碩士論文。桃園：國立體育學院體育研究所。
- 陳春壘(2000)。民眾參與藝文活動休閒取向之研究--宜蘭縣為例。未出版碩士論文。台北：中國文化大學藝術研究所。
- 陳信安(2001)。休閒參與的知覺自由與阻礙之研究-以台北縣淡水鎮國小六年級學童為例。未出版碩士論文。桃園：國立體育學院體育研究所。
- 陳葦諭(2003)。台北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之探討。未出版碩士論文。台北：世新大學觀光學系。
- 陳怡如(2002)。單身女性輔導教師休閒體驗之研究。未出版碩士論文。高雄：國立高雄師範大學輔導研究所。
- 陳振聲(2004)。銀髮族自覺健康狀況與休閒阻礙關係之研究-以團體國外旅遊為例。未出版碩士論文。台北：國立台北護理學院旅遊健康研究所。
- 陳玉鳳(2004)。休閒類型選擇對國中生體適能之影響。未出版碩士論文。桃園：國立體育學院教練研究所。
- 陳正昌、程炳林(1998)。SPSS、SAS、BMDP 統計軟體在多變量統計上的應用。台北：五南。
- 連婷治(2000)。國小教師休閒態度與台北縣休閒參與之相關研究。未出版碩士論文。新竹：國立新竹師院國民教育研究所。
- 教育部(2000)。高級中學多元入學方案。中華民國八十九年八月十九日台(八九)中(一)字第八九一〇二五八二號函修正。台北：中華民國教育部。
- 程一民(1996)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究。未出版碩士論文。桃園：台北市立師範學院初等教育學系碩士班。
- 馮嘉玉(2003)。國中生電玩遊戲使用經驗、成癮傾向及其自覺健康狀況之研究。未出版碩士論文。台北：國立臺灣師範大學衛生教育研究所。
- 鄒浮安(1997)。著名高中學生生活壓力及其相關因素之研究。未出版博士論文。高雄：國立高雄師範大學教育研究所。

- 陸洛、蕭愛玲(2001)。兩岸三地員工之工作壓力、控制信念、工作滿意度及身心健康。中華心理衛生學刊，14（1），55-87。
- 程炳林(1995)。自我調整學習的模式驗證及其教學效果之研究。未出版博士論文。台北：國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所。
- 黃文真(1986)。台北市國中學生休閒生活之研究。未出版碩士論文。台北：國立師範大學家政教育研究所。
- 黃德祥(1991)。青少年休閒諮商與輔導的功能與實施。成人教育，2，52-56。
- 黃璉華(1992)。老人生活滿意度相關之因素分析研究。護理雜誌，3（4），37-47。
- 黃淑馨(1994)。台北市參加「國中畢業生自願就學輔導方案」學生升學壓力、因應行為、身心健康與班級氣氛之研究。未出版碩士論文。台北：國立政治大學教育學系碩士班。
- 黃立賢(1996)。專科學生休閒興趣相關因素之研究。未出版碩士論文。高雄：國立高雄師範大學輔導研究所。
- 黃芳銘(2002)。結構方程模式--理論與應用。台北：五南。
- 黃芳銘、張簡元崇。(2004)。結構方程式模式整體適配在台灣教育研究應用之評析：1991 到 2002 期刊論文之回顧。輔仁大學心理學系心理計量實驗室主辦，台北市。
- 黃麗蓉(2002)。桃園縣市國中學生休閒活動參與現況之相關研究。未出版碩士論文。台北：國立師範大學體育研究所
- 黃榮鵬(2002)。銀髮族旅遊消費行為之研究-以北高兩市老人活動中心為例。旅遊管理研究，2（1），77-98。
- 黃元田(2003)。嘉南地區高中職學生休閒活動調查之研究。未出版碩士論文。彰化：致遠管理學院教育研究所。
- 張春興(1991)。張氏心理學辭典。台北：東華。
- 張玉玲(1998)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。未出版碩士論文。高雄：高雄師範大學輔導研究所。

- 張玉玲、余嬪(1999)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙、休閒無聊感與自我統合之關係研究。彰化師大輔導學報，83-112。
- 張少熙(1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。未出版碩士論文。台北：國立臺灣師範大學體育研究所。
- 張素紅(1996)。老人寂寞與自覺健康狀況、社會支持之相關研究。未出版碩士論文。高雄：高雄醫學院護理學研究所。
- 張秋蘭(2000)。青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究。未出版碩士論文。台北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所。
- 張郁芬(2000)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究。未出版碩士論文。嘉義：國立嘉義大學國民教育研究所。
- 張翠珠(2001)。高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究。未出版碩士論文。屏東：屏東師範學院國民教育研究所。
- 曾蕓挺(2004)。護理人員工作壓力與心理健康效應之調查。未出版碩士論文。台南：國立成功大學環境醫學研究所。
- 曾月菊(2003)。已婚職業婦女生活壓力源與壓力因應之研究。未出版碩士論文。嘉義：國立嘉義大學家庭教育研究所。
- 彭鳳美(2001)。民眾生活型態、醫療資源利用與健康狀況之探討～以新竹科學園區員工為例。未出版碩士論文。台北：國立陽明大學社區護理研究所。
- 葉雅婷(2000)。高中生知覺其父母教養方式、完美主義及身心健康之關係。未出版碩士論文。台北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所。
- 趙善如(1995)。我不要黯淡無光的青春-談青少年休閒輔導。學生輔導雙月刊，39，92-97。
- 趙珮璇(2003)。老榮民自覺健康狀況、憂鬱狀態及生活品質相關性之探討。未出版碩士論文。台中：中國醫藥學院護理學研究所。
- 廖孟秋(2001)。閃啦！壓力，鬱卒。台北：維德。
- 蔡孟珍(2001)。國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略研

- 究。未出版碩士論文。高雄：國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士班。
- 蔡婉莉(2002)。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。未出版碩士論文。高雄：國立高雄師範大學教育學系碩士班。
- 蔡素美(2003)。國小學童課業壓力與因應策略之研究。未出版碩士論文。嘉義：國立嘉義大學國民教育研究所。
- 劉德鈴(2000)。工作壓力所引起的疾病。人事月刊，31(1)，38-40。
- 劉芳遠(2001)。社區民眾使用學校運動場地之參與、需求和阻礙因素調查研究—以新竹市南寮社區為例。未出版碩士論文。桃園：國立體育學院研究所。
- 劉寶(2003)。桃園縣國小高年級學童父母管教態度、成就動機與學習壓力相關之研究。未出版碩士論文。新竹：國立新竹師範學院輔導教學碩士班。
- 劉婉柔(2004)。國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關之研究。未出版碩士論文。台北：國立臺灣師範大學衛生教育研究所。
- 鄭炎棟(1993)。配合周休二日制談青少年休閒活動的輔導。學生輔導通訊，37(6)，82-87。
- 鄭天爵(1994)。青少年學生長假日(寒假、春假)自家外休閒活動特徵研究—以宜蘭農工專校五專低年級學生為例。戶外遊憩研究，7(2)，1-11。
- 鄭照順(1997)。高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究。未出版博士論文。高雄：國立高雄師範大學教育研究所。
- 鄭惠文(2000)。失業青年之生活壓力、休閒支持、休閒決心與身心健康之關係研究。未出版碩士論文。高雄：國立高雄師範大學輔導研究所。
- 鄭順聰(2000)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文。桃園：國立體育學院體育研究所。
- 鄭淑芬(2004)。桃園地區高中職學生個人因素及健康促進生活型態之相關性研究。未出版碩士論文。台北：國立台北護理學院護理研究所。
- 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。未出版碩士論文。高雄：國立高雄師範大學教育研究所。

- 賴家馨(2002)。休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例。未出版碩士論文。  
桃園：國立體育學院體育研究所。
- 鮑敦珮(2002)。中部地區青少年選擇休閒場所之相關因素實證研究—以國立台中高級農業職業學校為例。未出版碩士論文。台中：朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 盧英娟(2001)。高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之研究—以國立水里商工為例。未出版碩士論文。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 謝佳容(1999)。社區精神分裂病患主要照顧者人格堅韌性與其健康狀況相關性探討。未出版碩士論文。台北：國立台灣大學醫學院護理研究所。
- 謝明材(2000)。高中體育班休閒活動之研究。未出版碩士論文。台北：中國文化大學運動教練研究所。
- 謝淑芬(2001)。已婚職業婦女與全職家庭主婦對休閒活動參與阻礙與阻礙協商策略差異之研究。戶外遊憩研究，14(2)，63-84。
- 謝鎮偉(2002)。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究—以輔仁大學為例。未出版碩士論文。台北：輔仁大學體育學系碩士班。
- 謝瓊慧(2004)。社區老年婦女的健康狀況、家庭功能、與生活品質之相關性探討。未出版碩士論文。台北：長庚大學護理學研究所。
- 鍾瓊珠(1997)。大專運動休閒行為之研究—以國立台灣體專專長學生為例。未出版碩士論文。桃園：國立體育學院研究所。
- 鍾敏華(1998)。體育課程模式—體適能教學模式之實施探討。花蓮師院學報，125-150。
- 鍾政達(2003)。心臟科專科醫師工作壓力與身心健康之研究。未出版碩士論文。台北：國立台灣大學公共衛生學院醫療機構管理研究所。
- 藍采風(2000)。壓力與適應。台北：幼獅。
- 簡芝妍(2003)。一生無病的祕訣。台北：愛迪生。
- 簡鴻檳(2003)。高中生休閒阻礙與休閒參與之研究。未出版碩士論文。台中：朝

陽科技大學休閒事業管理系碩士班。

嚴祖弘(2001)。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。台北:行政院青年輔導委員會。

蘇振祥(2001)。正心中學學生休閒活動阻礙因素研究。未出版碩士論文。台北:國立臺灣體育學院體育研究所。

蘇國興(2004)。台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究。未出版碩士論文。台北:臺北市立師範學院國民教育研究所。

## 二、英文部份

Anderson, B.J., Brackett, J., Ho, J. & Laffel, L.(1996). Developmental Issues and Family Involvement in the Care of Adolescents with IDDM. *Paper presented at 10th European Health Psychology Conference(4-6September)*, Dublin.

Alexandris, K. & Carroll, B.(1997). Demographic difference in the perception of constraints on recreational sport participation levels :Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19(1) , 1-15.

Alexandris, Konstantinos, Tsorbatzoudis, Charalambos, & Grouios, George.(2002). Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 233-252.

Bentler, P. M., & Bonnett ,D.G.(1980).Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.

Bialeschki, M. Deborah & Karla A.Henderson.(1986). Barriers to Trail Use, *the Symposium on Leisure Research*.

Boland, P. A.(1987). Leisure as a Campus Resource for Fostering Students Development. *Journal of Counseling and Development*, 65, 291.294.

- Borawski, E.A., Kinney, J.M. & Kahana, E.(1996). The meaning of older adults' health appraisals: Congruence with health status and determinant of mortality. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 51B(3)*, 157-170.
- Benner, P.E.(1984). *Stress and satisfaction on the job*. New York: Praeger.
- Brannon, L. & Feist,J.(1997).*Health Psychology*, Pacific Grove, CA : Brooks Cole.
- Bagozzi, R. P., & Yi,Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science, 16*, 74-94.
- Compas, B. E.(1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin,101 (3)* , 393-403.
- Cudeck , R.(1989).Analysis of correlation matrices using covariance structure models. *Psychological Bulletin, 105*, 281-302.
- Crawford, D.W. & Godbey, G.C.(1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences, 9*, 119-127.
- Crawford, D.W., Jackson, E.L. & Godbey, G.C.(1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences, 13*, 309-320. Dattilo, J. & Murphy, W.D.(1991). *Leisure education Program planning : A Systemmatic approach*. State College ,PA : Venture Publishing, Inc.
- Cohen ,E.(1991). Lwiauew-The last resort : A Comment. In B.L.Driver. , P.J. Brown, & G.L. Peterson (Eds), *Benefits of Leisure* ,439-444. State College, Pennsylvania ,Venture Publishing Inc .
- Degrazia, S. (1964). *Of time, work, and leisure*. Garden City, New York : Doubleday & Co.
- Dumazdier,J.(1974).Sociology of leisure. New York : Elsevier North-Holland.
- Dukes, R.L. & Lorch, B.(1989). The effect of school, family, self-concept, and deviant behavior on adolescent suicide. *Journal of Adolescence, 12*, 239-251.
- Dattilo ,J. & Murphy,W.D.(1991). *Leisure education Program planning : A*

- Systemmatic approach*. State College ,PA : Venture Publishing, Inc.
- Downie, R.S., Tannahill, C & Tannahill, A.(1996)Health Promotion : Models and Values, Oxford : Oxford University Press.
- David, J.A., Michael, H.H. & Frank,D.R.(1997).*Wellness Concepts and Applications*. 4th Edition. McGraw Hill.
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham , R.L., & Black , W . C. (1992).*Multivariate data analysis with reading* (3<sup>rd</sup> ed.).New York, NY: Macmillan publishing company.
- Everly, G.S.Jr., & Rosenfeld, R. (1981). *The nature and treatment of the stress respose*. New York : Plenum Press.
- Ellis, G.D. & Racemacher, C.(1986).Barriers to recreation participation, A Literature Review, *The President's Commision on Americans Oudoors*.
- Ellis, G.D. & Rademacher, C.(1987). Development of a typology of common adolescent free time activies: a validation and extension of Kleiber, larson, and Csikszentmihalyi. *Journal of Leisure Research*,19(4), 284-292.
- Epstein,S.(1998). *constructive thinking: The key to emotional intellgence*. London: Praeger
- Greening, L. & Dollinger, S.J.(1993). Rural Adolescents' Perceived Personal Risks for suicide. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 211-17.
- Henderson, K.A., Stalnaker, D.& Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20(1), 69-80.
- Henderson, K.A.(1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377.
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham , R.L., & Black , W . C. (1992).*Multivariate*

- data analysis with reading* (3<sup>rd</sup> ed.). New York, NY: Macmillan publishing company.
- Helms, B. J. (1996). *School-related stress: Children with and without disabilities*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED395409).
- Idler, E.L., & Kasl, S. (1991). Health perceptions and survival: Do global evaluations of health status really predict mortality? *Journal of Gerontology*, 46(2), S55-S65.
- Iso-Ahola, S.E. & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure : Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22, 1-17.
- Jackson, E.L. & Searle, M.S. (1983). Recreation non-participation : Variables related to the desire for new recreational activities . *Recreation Research Review*, 10( 2 ), 5-12.
- Jackson, E. L. & Searle, M.S. (1985). Recreation non- participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 8, 693-707.
- Jackson, E.L. (1988). Leisure constraints : A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Jackson. E.L. (1990) . Variations in the desire to begin a leisure activity : Evidence of antecedent constraint ? *Journal of Leisure Research*, 22(1), 55-70.
- Jackson. E.L. (1991). Special issue introduction leisure constraint/consttaint. *Leisre Sciences* , 13, 273- 278 .
- Jackson, E.L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints : Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.
- Jackson, E.L. & Dunn , E. (1991). Is constrained leisure an internally homogeneous concept ? *Leisure Sciences*, 13, 167-184.

- Jackson, E.L. & Rucks, V.C.(1995). Negotiation of leisure constraints by Junior-High and High-School students : An exploratory study . *Journal of Leisure Research*, 27(1) ,85-105.
- Kelly, J.R.(1996) *Leisure*. Englewood Cliffs,NJ : Prentice-Hall.
- Lazarus, R.S. & Folkman S.(1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer publishing Company.
- La Greca, A.M., Follensbee, D.J. & Skyler, J.S.(1990). Developmental and behavioral aspects of diabetes management in children and adolescents. *Children's Health Care*, 19, 132-139.
- Leung, K.K., Tang, L.Y. & Lie, B.H.(1997). Self-rated health and mortality in Chinese institutional elderly persons. *Journal of Clinical Epidemiology*, 50(10), 1107-16.
- Mann, A.H. & Johnston, D.I.(1982). Total glycosylated haemoglobin(HbA1) levels in diabetic children. *Archives of Disease in Childhood*, 57, 434-437.
- Martin, T. N. & Schermerhorn, R. (1983). Work and non-work influence on health: A research agenda using inability to leave as a critical variable. *Academy of Management Review*, 8(4), 650-659.
- Miller, N. E. (1987). *A perspective on the effects of stress and coping on disease and health*. In L. Seymour & U. Holger(Eds.), *Coping and health*(pp. 323-353). New York: Plenum.
- Mannell, R.C. & Kleiber, D.A.(1997). *A Social Psychology of Leisure*. Venture Publishing, Inc. state College, PA.
- Mapier, Ted I., Eve Baron & Stephen McClaskie.(1986). Barriers and Facilitators to Participation :A State Study, *Journal of Leisure Research*, 18(3).
- Millstein, S.G. & Irwin, C.E.(1987). Concepts of health and illness : Different

- constructs or variations on a theme ? *Health Psychology*, 6, 515-524.
- Mulaik, S.A., James, L. R., Van Alstine, J., Bennett, N., Lind, S., & Stilwell, C.D. (1989). Evaluation of goodness-of-fit indices for structural equation models. *Psychological Bulletin*, 105, 430-445.
- Neulinger, J. (1982) *The psychology of leisure*. Springfield, IL : Charles C. Thomas.
- Napier, Ted L., Eve Baron & Stephen McClaskie. (1986). Barriers and Facilitators to participation in Outdoor Recreation Activity in Ohio, *the First National Symposium on Social Science in Resource Management*, May.
- National Institute of Occupational Safety and Health. (1999). *Stress at Work*, Retrieved from <http://www.cdc.gov/niosh/stresswk.html>.
- Parker, S. (1979). *The future of work and leisure*. NY : Praeger.
- Raymore, L., Godbey, G.C., Crawford, D.W. & Von Eye, A. (1993). Nature and Process of leisure constraints: An Empirical Test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
- Robert K., & Angelo K. (2001). *Organizational behavior* (5th ed.). The New York: McGraw-Hill.
- Specht, D. A. (1975). On the evaluation of causal models. *Social Science Research*, 4, 113-133.
- Selye, H. (1979). The stress concept and some of its implications. In V. Hamilton & D. M. Warbuton (Eds.), *Human stress and cognition : An information processing approach*. New York : John Wiley and Sons.
- Shaw, S.M., Bonen, A. & McCabe, J.F. (1991). Do more constraints mean less leisure ? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 286-300.
- White, H. C. (1974). Self-Poisoning in Adolescents. *British Journal of Psychiatry*,

124,24-35.

Ware, J.E., Brook, R.H., Davis, A.R. & Lohr, K.N.(1981). Choosing measures of health status for individuals in general populations. *America of Public Health*,71 ( 6 ) ,620-625.

# 附錄一

## 青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之研究

### 調查問卷(預試問卷)

指導教授：蔡俊傑 博士

研究生：羅鴻仁

親愛的同學：

這份問卷目的在了解你對休閒阻礙、課業壓力以及自我健康的狀況，我們採取無記名方式進行，並不會影響成績。請安心作答，答案沒有對錯、好壞差別，希望你依照個人的真實情形及感受來填答，所以請你放鬆心情，依據自己的實際情形來回答就可以了，本份問卷大約花費5分鐘耽誤您的時間，很抱歉！謝謝你的合作。

敬祝 身體健康

中華民國九十四年十二月

### 壹、基本資料(請依您個人實際狀況，填入適當號碼)

- ( ) 1. 性別：(1) 男 (2) 女。
- ( ) 2. 教育程度：(1) 高中 (2) 國中。
- ( ) 3. 父(母)親對你參與休閒活動的態度：(1) 支持 (2) 反對 (3) 無意見。
- ( ) 4. 父母的管教方式：(1) 專制權威 (2) 開明民主 (3) 自由放任。
- ( ) 5. 父母婚姻狀況：(1) 同住 (2) 分居 (3) 離婚 (4) 父(母) 歿 (5) 其他
- ( ) 6. 家中經濟狀況：(1) 貧窮 (2) 普通 (3) 小康 (4) 富裕。
- ( ) 7. 學業成績平均：(1) 丁等 60 分以下 (2) 丙等 60~69 (3) 乙等 70~79  
(4) 甲等 80~89 分 (5) 優等 90 分以上。
- ( ) 8. 我比較喜歡：(1) 靜的休閒項目 (2) 動的休閒項目 (3) 動靜都可以。
- ( ) 9. 平均每月花費休閒活動上的金額：(1) 100 元以下 (2) 100 至 300 元  
(3) 300 至 500 元 (4) 500 元以上。

### 貳、問卷內容：

**【範例】**下面的題目是描述你參與休閒活動的阻礙或課業上的感受，以及自己評估身體健康的狀況，請您仔細閱讀之後依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

例如：

( 4 ) 1. 我求學很認真。

非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
-----------------------	-------------	--------	--------	------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**【總共有 3 頁請耐心填答】**

## 【休閒阻礙的因素】

非常不同  
不同意  
普通  
同意  
非常同意

### 心理層面

( ) 1. 我因為較內向、害羞而無法參與休閒活動	1	2	3	4	5
( ) 2. 家人不能認同我所參與的休閒活動	1	2	3	4	5
( ) 3. 朋友認為我不適合參與休閒活動	1	2	3	4	5
( ) 4. 參與該活動感到不自在	1	2	3	4	5
( ) 5. 我的生活壓力太重，沒有時間參加	1	2	3	4	5

### 生理層面

( ) 1. 自己的技巧較差，而不想參與休閒活動	1	2	3	4	5
( ) 2. 體能不好，所以不想參加	1	2	3	4	5
( ) 3. 健康狀況不佳，所以不想參加	1	2	3	4	5
( ) 4. 年齡不適合參加	1	2	3	4	5
( ) 5. 性別不適合參加	1	2	3	4	5

### 場地設施

( ) 1. 缺乏交通工具	1	2	3	4	5
( ) 2. 環境太複雜、沒安全感	1	2	3	4	5
( ) 3. 環境不乾淨	1	2	3	4	5
( ) 4. 設施或設備維修不佳	1	2	3	4	5
( ) 5. 沒有專業人員指導	1	2	3	4	5

### 外在環境

( ) 1. 天氣不適合	1	2	3	4	5
( ) 2. 不知何時舉辦	1	2	3	4	5
( ) 3. 安全因素	1	2	3	4	5
( ) 4. 距離太遠	1	2	3	4	5
( ) 5. 休閒活動不夠新奇、刺激	1	2	3	4	5
( ) 6. 我覺得休閒活動太緊張，不能讓我放鬆	1	2	3	4	5

非常不同  
不同意  
普通  
同意  
非常同意

## 【課業壓力的實際感受】

### 自我期許

( ) 1. 我常擔心將來考不上理想的學校。	1	2	3	4	5
( ) 2. 課程內容太多太難，使我無法專注於各科目。	1	2	3	4	5
( ) 3. 一想到考試，自我心裡就緊張、害怕。	1	2	3	4	5

( )4. 上課時，思緒混亂，不能集中注意力。	1	2	3	4	5
( )5. 常擔心學業成績表現不好。	1	2	3	4	5
( )6. 對課業的自我期許太高，時常有無力感。	1	2	3	4	5
( )7. 放學後又要去參加補習班或才藝班，令我深感疲累。	1	2	3	4	5

#### 家庭因素

( )1. 父母常拿我的成績與別人家小孩做比較。	1	2	3	4	5
( )2. 擔心自己的學業成績不能達到父母的期望。	1	2	3	4	5
( )3. 父母對我的課業要求很嚴格。	1	2	3	4	5
( )4. 成績下滑，怕遭到父母責備或不疼愛。	1	2	3	4	5
( )5. 父母的經常爭吵，導致我讀不下書。	1	2	3	4	5
( )6. 父母強迫我一定要升學，讓我感到壓力大。	1	2	3	4	5

#### 師長期望

( )1. 老師上課所教的內容太難，常讓我感到壓力大。	1	2	3	4	5
( )2. 老師出的作業太多，我怕會寫不完。	1	2	3	4	5
( )3. 我會因老師的嚴格要求而覺得心理有壓迫感。	1	2	3	4	5
( )4. 我常因為擔心明天考試或作業而難以入睡。	1	2	3	4	5
( )5. 老師的教法讓我無法適應。	1	2	3	4	5

#### 同儕互動

( )1. 我擔心成績會跟不上別的同學。	1	2	3	4	5
( )2. 同學間的競爭，使我感到焦慮。	1	2	3	4	5
( )3. 我擔心上課時老師的發問而我不會，受到同學取笑。	1	2	3	4	5
( )4. 受到班上同學的影響，擔心成績不好。	1	2	3	4	5
( )5. 擔心學業成績太差，受到同學嘲笑。	1	2	3	4	5
( )6. 怕同學看不起我，我會在乎課業成績。	1	2	3	4	5

### 【自覺身心健康狀況】

非常  
不  
符  
符  
合  
合  
通  
合  
合

這部份的題目是要了解你目前的身心狀況，請

你依照最近一個月來的健康實際情形填寫：

#### 心理健康

( )1. 覺得許多事情對您是一個負擔	1	2	3	4	5
( )2. 覺得對自己失去信心	1	2	3	4	5
( )3. 覺得緊張不安，無法放鬆	1	2	3	4	5
( )4. 對未來感到失望	1	2	3	4	5
( )5. 覺得生活毫無希望	1	2	3	4	5
( )6. 近來精神很差	1	2	3	4	5

( )7. 感到焦慮、不安	1	2	3	4	5
( )8. 覺得脾氣浮躁、容易生氣	1	2	3	4	5

### **生理健康**

( )1. 覺得頭痛或是頭部有壓迫感。	1	2	3	4	5
( )2. 感到胸前不適或壓迫感	1	2	3	4	5
( )3. 覺得手腳發抖或發麻	1	2	3	4	5
( )4. 覺得睡眠不好	1	2	3	4	5
( )5. 覺得疲倦	1	2	3	4	5
( )6. 腰酸背痛	1	2	3	4	5

### **社會健康**

( )1. 和家人、朋友相處時，容易發脾氣	1	2	3	4	5
( )2. 覺得別人都不了解我	1	2	3	4	5
( )3. 在生活當中，沒有值得信賴的人	1	2	3	4	5
( )4. 我覺得和別人處不來	1	2	3	4	5

**【本問卷已填妥，謝謝您的協助！】**

## 附錄二

### 青少年休閒阻礙、課業壓力與健康狀況之研究

#### 調查問卷(正試問卷)

指導教授：蔡俊傑 博士

研究生：羅鴻仁

親愛的同學：

這份問卷目的在了解你對休閒阻礙、課業壓力以及自我健康的狀況，我們採取無記名方式進行，並不會影響成績。請安心作答，答案沒有對錯、好壞差別，希望你依照個人的真實情形及感受來填答，所以請你放鬆心情，依據自己的實際情形來回答就可以了，本份問卷大約花費5分鐘耽誤您的時間，很抱歉！謝謝你的合作。

敬祝 身體健康

中華民國九十四年十二月

#### 壹、基本資料(請依您個人實際狀況，填入適當號碼)

- ( ) 1. 性別：(1) 男 (2) 女。
- ( ) 2. 教育程度：(1) 高中 (2) 國中。
- ( ) 3. 父(母)親對你參與休閒活動的態度：(1) 支持 (2) 反對 (3) 無意見。
- ( ) 4. 父母的管教方式：(1) 專制權威 (2) 開明民主 (3) 自由放任。
- ( ) 5. 父母婚姻狀況：(1) 同住 (2) 分居 (3) 離婚 (4) 父(母) 歿 (5) 其他
- ( ) 6. 家中經濟狀況：(1) 貧窮 (2) 普通 (3) 小康 (4) 富裕。
- ( ) 7. 學業成績平均：(1) 丁等 60 分以下 (2) 丙等 60~69 (3) 乙等 70~79  
(4) 甲等 80~89 分 (5) 優等 90 分以上。
- ( ) 8. 我比較喜歡：(1) 靜的休閒項目 (2) 動的休閒項目 (3) 動靜都可以。
- ( ) 9. 平均每月花費休閒活動上的金額：(1) 100 元以下 (2) 100 至 300 元  
(3) 300 至 500 元 (4) 500 元以上。

#### 貳、問卷內容：

**【範例】**下面的題目是描述你參與休閒活動的阻礙或課業上的感受，以及自己評估身體健康的狀況，請您仔細閱讀之後依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

例如：

( 4 ) 1. 我求學很認真。

非 常 不 同 意	不 同 意	普 通 意	同 意	非 常 同 意
-----------------------	-------------	-------------	--------	------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**【總共有 3 頁請耐心填答】**

## 【休閒阻礙的因素】

非常不同  
不同意  
普通  
同意  
非常同意

### 心理層面

( ) 1. 我因為較內向、害羞而無法參與休閒活動	1	2	3	4	5
( ) 2. 家人不能認同我所參與的休閒活動	1	2	3	4	5
( ) 3. 朋友認為我不適合參與休閒活動	1	2	3	4	5
( ) 4. 參與該活動感到不自在	1	2	3	4	5
( ) 5. 我的生活壓力太重，沒有時間參加	1	2	3	4	5

### 生理層面

( ) 1. 體能不好，所以不想參加	1	2	3	4	5
( ) 2. 健康狀況不佳，所以不想參加	1	2	3	4	5
( ) 3. 年齡不適合參加	1	2	3	4	5
( ) 4. 性別不適合參加	1	2	3	4	5

### 場地設施

( ) 1. 缺乏交通工具	1	2	3	4	5
( ) 2. 環境太複雜、沒安全感	1	2	3	4	5
( ) 3. 環境不乾淨	1	2	3	4	5
( ) 4. 設施或設備維修不佳	1	2	3	4	5
( ) 5. 沒有專業人員指導	1	2	3	4	5

### 外在環境

( ) 1. 天氣不適合	1	2	3	4	5
( ) 2. 不知何時舉辦	1	2	3	4	5
( ) 3. 安全因素	1	2	3	4	5
( ) 4. 距離太遠	1	2	3	4	5
( ) 5. 休閒活動不夠新奇、刺激	1	2	3	4	5
( ) 6. 我覺得休閒活動太緊張，不能讓我放鬆	1	2	3	4	5

## 【課業壓力的實際感受】

非常不同  
不同意  
普通  
同意  
非常同意

### 自我期許

( ) 1. 我常擔心將來考不上理想的學校。	1	2	3	4	5
( ) 2. 課程內容太多太難，使我無法專注於各科目。	1	2	3	4	5
( ) 3. 一想到考試，自我心裡就緊張、害怕。	1	2	3	4	5
( ) 4. 常擔心學業成績表現不好。	1	2	3	4	5
( ) 5. 放學後又要去參加補習班或才藝班，令我深感疲累。	1	2	3	4	5

### 家庭因素

( ) 1. 父母常拿我的成績與別人家小孩做比較。	1	2	3	4	5
( ) 2. 父母對我的課業要求很嚴格。	1	2	3	4	5

( )3. 成績下滑，怕遭到父母責備或不疼愛。	1	2	3	4	5
( )4. 父母強迫我一定要升學，讓我感到壓力大。	1	2	3	4	5

#### 師長期望

( )1. 老師上課所教的內容太難，常讓我感到壓力大。	1	2	3	4	5
( )2. 老師出的作業太多，我怕會寫不完。	1	2	3	4	5
( )3. 我會因老師的嚴格要求而覺得心理有壓迫感。	1	2	3	4	5
( )4. 我常因為擔心明天考試或作業而難以入睡。	1	2	3	4	5
( )5. 老師的教法讓我無法適應。	1	2	3	4	5

#### 同儕互動

( )1. 我擔心成績會跟不上別的同學。	1	2	3	4	5
( )2. 同學間的競爭，使我感到焦慮。	1	2	3	4	5
( )3. 我擔心上課時老師的發問而我不會，受到同學取笑。	1	2	3	4	5
( )4. 受到班上同學的影響，擔心成績不好。	1	2	3	4	5
( )5. 擔心學業成績太差，受到同學嘲笑。	1	2	3	4	5
( )6. 怕同學看不起我，我會在乎課業成績。	1	2	3	4	5

### 【自覺身心健康狀況】

這部份的題目是要了解你目前的身心狀況，請你依照最近一個月來的健康實際情形填寫：

非常不符合  
不符合  
普通  
符合  
非常符合

#### 心理健康

( )1. 覺得許多事情對您是一個負擔	1	2	3	4	5
( )2. 覺得對自己失去信心	1	2	3	4	5
( )3. 覺得緊張不安，無法放鬆	1	2	3	4	5
( )4. 對未來感到失望	1	2	3	4	5
( )5. 覺得生活毫無希望	1	2	3	4	5
( )6. 近來精神很差	1	2	3	4	5
( )7. 感到焦慮、不安	1	2	3	4	5

#### 生理健康

( )1. 覺得頭痛或是頭部有壓迫感。	1	2	3	4	5
( )2. 感到胸前不適或壓迫感	1	2	3	4	5
( )3. 覺得手腳發抖或發麻	1	2	3	4	5
( )4. 覺得睡眠不好	1	2	3	4	5
( )5. 覺得疲倦	1	2	3	4	5
( )6. 腰酸背痛	1	2	3	4	5

#### 社會健康

( )1. 和家人、朋友相處時，容易發脾氣	1	2	3	4	5
( )2. 覺得別人都不了解我	1	2	3	4	5
( )3. 在生活當中，沒有值得信賴的人	1	2	3	4	5
( )4. 我覺得和別人處不來	1	2	3	4	5

【本問卷已填妥，謝謝您的協助！】