

國立臺灣體育運動大學  
National Taiwan University of Physical  
Education and Sport

體育研究所碩士學位論文

青少年運動刺激尋求與 A 型行為關係之  
研究

Youth Sports Sensation Seeking and  
Study of the Relationship Between Type A  
Behavior



研究生：張令宜 撰

指導教授：蔡俊傑 教授

中華民國 102 年 7 月

論文名稱：青少年運動刺激尋求與 A 型行為關係之研究

總頁數：104 頁

校所組別：國立臺灣體育運動大學體育研究所人文社會組

畢業時間及提要別：一百零一年度第二學期碩士學位論文

研究生：張令宜

指導教授：蔡俊傑博士

### 摘要

本研究主要在探討青少年運動刺激尋求與 A 型行為關係之研究。為達研究目的依據文獻探討分析，採用「青少年刺激尋求量表」(蔡俊傑、張令宜、林漢淳，2012)及「青少年 A 型行為量表」(蔡俊傑，2013)作為研究工具，並以臺灣中部(中、彰、投)地區青少年為樣本，共抽取 560 位國、高中生進行問卷調查。統計分析方式包含二部分：第一部分為基本資料與研究變項之平均數差異考驗與單因子變異數分析；第二部分主要分析利用積差相關、逐步迴歸解釋運動刺激尋求與 A 型行為之關係。本研究所得之主要結果如下：

1. 運動刺激尋求因背景變項的不同，多數層面具有差異存在。
2. A 型行為因背景變項的不同，多數層面具有差異存在。
3. 運動刺激尋求與 A 型行為具顯著相關性存在。
4. 運動刺激尋求各層面對 A 型行為之逐步迴歸分析，以「對厭倦感受度」具有最高之解釋力。

關鍵字：運動刺激尋求、A 型行為

Chang, Ling-I(2013). Youth Sports Sensation Seeking and Study of the Relationship between Type A Behavior.  
National Taiwan University of Physical Education and Sport.

#### Abstract

The main purpose of this study is to explore the relationship between the youth sports sensation seeking and type A behavior. The research tools used here are Sensation Seeking in Sport Questionnaire (Ju-Je Tsai,Ling-I Chang,Han-Chung Lin,2012), and Youth Type A Behavior Questionnaire (Ju-Je Tsai,2013). 560 adolescents participate in this research. The analysis includes two parts: the first part includes descriptive statistics, t-test, and one-way ANOVA; the second parts includes Pearson correlation and stepwise regression.

The major results of the study are:

1. Different background variables make the sensation seeking in sport vary greatly in some aspects.
2. Different background variables make the type A behavior vary greatly in some aspects.
3. There are significant relationships between the sensation seeking in sport and type A behavior.
4. According to stepwise regression analysis, among all aspects of the sensation seeking in sport and type A behavior, the 'boredom susceptibility' can explain on the

predictability of the exercise self-efficacy.

**Key word:** sensation seeking, type A behavior

## 謝 誌

研究所進修的一千多個日子以來，有欣喜、失望、歡笑、淚水，也曾想要放棄，但我很幸運，遇到許多貴人給我鼓勵和信心，因為有你們的支持，讓我堅定不畏懼的完成學業，也才会有今天的令宜。

進修過程中，最要感謝的就是指導教授蔡俊傑老師，蔡老師在論文上的提綱挈領、耐心指導是毋庸置疑的，更給予我的研究生涯最大的發揮空間，不僅如此，亦師亦友的蔡老師也在許多人生規劃課題上為我授業解惑。口試委員謝振榮教授鉅細靡遺的審閱論文，不厭其煩的提醒能夠更好的地方。而校外口試委員徐欽賢教授對於論文寶貴的建議與指教，讓我有更創新的思考方向。有幸得兩位教授的指導讓我的論文更加精進完善，令宜衷心感謝。

再者，猶如一個家庭的蔡蔡家族更是支持我一路走來的重要支柱，鴻仁學長耐心的統計教導、泳勳學長的撰寫指點及包容，還有許多家族學長姐夥伴們的協助與鼓勵，因為有你們讓我在進修道路上不孤單，有勇氣繼續往前走，在此至上我最真摯的謝意。

最後感謝一直無時無刻關心我身體健康的家人，因為有父母默默的支持、在我瓶頸時開導我的兄弟姐妹們及論文過程中幫助過我的人，我才能夠順利完成這人生重要的課題，但論文的完成不是結束，而是另一個新的開始，令宜將帶著師長們的諄諄教誨從心出發。

令宜謹誌

中華民國 102 年 7 月 11 日

## 目 錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
謝 誌 .....	IV
目 錄 .....	V
表 目 錄 .....	VII
圖 目 錄 .....	X
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	1
第二節 研究問題與假設 .....	5
第三節 研究限制 .....	5
第四節 重要名詞解釋 .....	6
第二章 文獻探討 .....	8
第一節 刺激尋求的理論與其相關研究 .....	8
第二節 A 型行為的理論與其相關研究 .....	16
第三節 文獻探討對本研究的啟示 .....	29
第三章 研究方法 .....	30
第一節 研究架構 .....	30
第二節 研究實施程序 .....	32
第三節 研究對象 .....	34
第四節 研究工具 .....	34
第五節 資料處理 .....	37
第四章 研究結果與討論 .....	40
第一節 青少年運動刺激尋求與 A 型行為的現況分	

	析 .....	41
第二節	不同背景變項的青少年在運動刺激尋求之 差異分析 .....	44
第三節	不同背景變項的青少年在 A 型行為之差異 分析 .....	58
第四節	青少年運動刺激尋求與 A 型行為之相關分 析 .....	70
第五節	青少年運動刺激尋求對 A 型行為之解釋情 形 .....	72
第五章	結論與建議 .....	74
第一節	主要研究發現 .....	74
第二節	結論 .....	75
第三節	建議 .....	78
參考文獻	.....	80
	中文部分 .....	80
	英文部分 .....	86
附錄		
附錄一	青少年刺激尋求與 A 型行為相關之研究調查問卷 ..	91

## 表目錄

表 2-1	A 型人格特質的定義 .....	17
表 2-2	國內外測量 A 型行為的工具 .....	19
表 2-3	A 型行為相關研究 .....	21
表 4-1	青少年背景變項次數分配情形 .....	42
表 4-2	青少年運動刺激尋求各層面得分之平均數、標準差摘要表 .....	43
表 4-3	青少年 A 型行為各層面得分之平均數、標準差摘要表 .....	44
表 4-4	不同性別在青少年運動刺激尋求各層面之差異比較 .....	45
表 4-5	不同教育程度在青少年運動刺激尋求各層面之差異比較 .....	46
表 4-6	不同身體狀況在青少年運動刺激尋求各層面差異比較 .....	48
表 4-7	不同身體狀況在運動刺激尋求之變異數摘要表 .....	48
表 4-8	不同運動態度在運動刺激尋求各層面之差異比較 .....	50
表 4-9	不同運動態度在運動刺激尋求之變異數摘要表 .....	50
表 4-10	不同運動次數在運動刺激尋求各層面之差異比較 .....	52
表 4-11	不同運動次數在運動刺激尋求之變異數摘要表 .....	52
表 4-12	不同運動時間在運動刺激尋求各層面之差異比較 .....	54
表 4-13	不同運動時間在運動刺激尋求之變異數摘要表 .....	55

表 4-14	不同身體感覺在運動刺激尋求各層面之差異比較	56
表 4-15	不同身體感覺在運動刺激尋求之變異數摘要表	57
表 4-16	不同性別在 A 型行為各層面之差異比較	59
表 4-17	不同教育程度在 A 型行為各層面之差異比較	60
表 4-18	不同身體狀況在 A 型行為各層面之差異比較	61
表 4-19	不同身體狀況在 A 型行為各層面之變異數摘要表	62
表 4-20	不同運動態度在 A 型行為各層面之差異比較	63
表 4-21	不同運動態度在 A 型行為各層面之變異數摘要表	64
表 4-22	每星期運動次數在 A 型行為各層面之差異比較	65
表 4-23	每星期運動次數在 A 型行為各層面之變異數摘要表	65
表 4-24	每次累積運動時間在 A 型行為各層面之差異比較	67
表 4-25	每次累積運動時間在 A 型行為各層面之變異數摘要表	68
表 4-26	每次運動時身體的感覺在 A 型行為各層面之差異比較	69
表 4-27	每次運動時身體的感覺在 A 型行為各層面之變異數摘要表	70
表 4-28	運動刺激尋求各層面與 A 型行為各層面之相關情形	71

表 4-29 青少年運動刺激尋求對 A 型行為之逐步迴歸分 析摘要表 .....	72
---	----

圖目錄

圖 3-1	研究架構圖 .....	31
圖 3-2	研究實施程序 .....	32

# 第一章 緒論

本章共分為四節，包含研究動機與目的、研究問題與假設、研究限制、重要名詞解釋等，茲分述如下：

## 第一節 研究動機與目的

### 壹、研究動機

青少年處於身體急速成長的階段，心理的成熟卻跟不上身體成長的腳步，以至於身心無法平衡適應。尤其在情緒上表現出強烈、不穩定，具有暴起暴落兩極特徵。最明顯的，就是在行為及事理判斷上，表現出感情重於理性，常常會意氣用事，忽略事後的不良後果。霍爾(S.G.Hall)特別稱此時期為「狂飆期」(storm and stress period)，有其實質上的涵義(張春興，1994)。依據 Zuckerman 的理論，個體的發展有其個別差異，部分個體(高刺激尋求者)可能會為了追求心理戰慄、新奇、富有變化、複雜或變動不拘的刺激，不惜違反社會規範或危害自身安全，也要維持其激起值於適當水準之上；相反地，某些個體(低刺激尋求者)則可能展露出喜歡恬靜、穩定、可預測、不具挑戰性的刺激的傾向。但總體而言，這兩種刺激尋求的動機皆能使個體之心理或感官獲得滿足。

「刺激尋求動機」(sensation seeking motive)為動機領域重視的概念，是近年來青少年問題研究頗受關注的課題。刺激尋求動機乃是屬於人類天生的內在動機(楊蕓芬，1987)。並且，刺激尋求動機是個體內在的一種真實存在的需求，而不是後天學習得到的動機力量(邱皓政，1990)。

根據 Zuckerman (1979)對刺激尋求動機的定義：「刺激尋求動機乃是一種特質，他被界定為需要變化的、新奇的和複雜的刺激及經驗，為了獲得這些經驗，個體願意從事身體的或社會的冒險。根據 Zuckerman的論點可知，高刺激尋求動機者喜歡變化、新奇，複雜的感官刺激與經驗，亦有較高的意願作生理與社會性的冒險，以獲得變化、新奇與複雜的經驗，通常這些人喜歡體驗變動不定的生活；而低刺激尋求動機者，則是喜歡恬靜、穩定或是熟悉的環境與事物，不喜歡冒險與刺激，亦不喜歡追求新事物或體驗不確定的生活(黃德祥，1990)。此外，國外學者 Sales(1971)同樣亦發現了刺激尋求動機較高的人會被複雜與新奇或是有趣的情境所吸引，而刺激尋求動機較低的人，則是較喜歡單純的情境。

Farley(1986)、Morehouse, Farley, and Youngquist(1990)將高刺激尋求類型傾向稱為 T 型性格，把低刺激尋求類型傾向稱為 t 型性格，而多數人則介於兩者之間。其中，T 型性格是因個體於尋求冒險(thrill seeking)有較高傾向的概念延伸而來，其較喜歡尋求感官刺激和涉險，也較有高創造力及藝術品味，再者，他們對外在刺激有較強烈的心理和生理反應，也較可能發生犯罪行為。此外，T 型性格者於酗酒、使用藥物和性活動亦較多，例如高刺激尋求之青少年在使用酒精上，是低刺激尋求者的 2 至 7 倍。故 T 型性格者若沒有獲得充分發展和良好的社會支持，則可能會危害社會的發展與秩序(黃德祥，1993)。根據 Zuckerman 和其他學者的觀點，青少年所從事的冒險行為的動機來源，多屬於內在人格中的「刺激尋求」特質(Anthony & Doreen, 1995; Arnett, 1990；

Zuckerman, 1990)。

A型行為組型 (type A behavior pattern) 簡稱A型行為 (type A behavior)，林一真(1991)認為A型行為係指在外顯的人格特質，表現出時間的緊迫感、追求競爭成就與敵意攻擊行為。個體行為特徵為：有時間壓迫感、積極而好競爭、追求成就感、缺乏耐性、具有敵意及攻擊性等(楊淑蘭，1993)。

在1959年定義A型人格特性，並且開始進行系列研究的是Friedman & Rosenman兩位心臟科醫師。Friedman & Rosenman的臨床觀察發現，易罹患心血管疾病的病人，一般而言較易怒、焦躁、攻擊性強,並且缺乏耐心(林宜平，2005)。之後Friedman & Rosenman在西方合作團體研究(Western Collaboration Group Study，簡稱WCGS)進行一系列探討人格行為因素和神經系統CHD所造成影響的臨床實驗研究後，將具有冠狀動脈傾向行為組型命名為「A型行為組型」(Type A Behavior Pattern，簡稱TABP)，這些行為與長期的時間緊迫感、無耐性、追求成就、競爭、敵意有關，Friedman & Rosenman以「A型行為組型」來稱呼此特殊行為組型。

A型行為組型的主要行為特徵有：過度競爭、追求成就、攻擊性、敵意、有時間緊迫感以及具極端挑戰性，因此A型行為組型常可以在一個長期為更多成功而奮戰不懈的人身上發現(林一真，1989)。楊淑蘭(1993)的研究也指出，A型行為對個人的心理層面如焦慮、憂慮、壓力等亦有相當程度的影響。具A型行為組型者簡稱A型，相反之，不具以上行為特徵者，簡稱為B型(Type B)。B型的人比較隨和、輕鬆、偶爾也會感受行為壓力或有些抱負和野心，但會以比較不具敵意的方式達成目標(林一真，1989)。

綜合上述所言，由於具 A 型行為特質的人好勝心強、求成心切，個體較容易產生高的內在動機，因此本研究推測刺激尋求動機與 A 型行為具有某種程度上的關聯。而刺激尋求的研究大多應用於偏差行為，危險駕駛行為 (Zuckerman & Neeb, 1980; Arnett, 1990)、性經驗的多樣化 (Zuckerman, Tushup & Finner, 1976)、酒精使用 (Schwarz, Burkhart & Green, 1978)、藥物使用 (Satinder & Black, 1984)、輕微犯罪 (Perez & Torrubia, 1985)。近年來刺激尋求研究趨向冒險性的休閒運動，包含極限運動 (王耀明，2004)、潛水 (王憲珍，2006)、泳渡 (徐聖明，2007)、泛舟 (沈易儒，2007)、溜冰 (葉家成，2008)、衝浪 (黃敏芝，2009)。因此，本研究動機在了解運動刺激尋求(動機)與 A 型行為的現況、關係，與探討運動刺激尋求對 A 型行為的解釋情形，並提供後續研究參考。

## 貳、研究目的

- 一、瞭解運動刺激尋求與 A 型行為之現況。
- 二、分析運動刺激尋求與 A 型行為之關係。
- 三、分析運動刺激尋求對 A 型行為之解釋情形。

## 第二節 研究問題與假設

### 壹、研究問題

依據研究動機及研究目的，本研究將探討下列問題：

- 一、運動刺激尋求與 A 型行為之現況？
- 二、運動刺激尋求與 A 型行為之關係？
- 三、運動刺激尋求與 A 型行為之解釋情形？

### 貳、研究假設

依據研究動機及研究目的，本研究將驗證下列假設：

- 假設一：不同背景變項（性別、教育程度、身體狀況、運動態度、每星期運動次數、每次累積運動時間、每次運動時身體的感覺）在運動刺激尋求與 A 型行為具有顯著差異。
- 假設二：運動刺激尋求與 A 型行為具有顯著關係。
- 假設三：運動刺激尋求與 A 型行為有顯著的解釋力。

## 第三節 研究範圍與限制

### 壹、研究範圍

本研究對象以 101 學年度就讀於中部（中、彰、投）之國、高中學生，以分層叢集隨機取樣方式，每個地區各抽取兩個學校、以學校為單位每個年級各抽取兩個班級，做為本研究之對象。

### 貳、研究限制

本研究僅以台灣中部（中、彰、投）國、高中生為範圍，對於不同教育階段、不同地區的推論有其限制。

## 第四節 重要名詞解釋

### 壹、運動刺激尋求

本研究所指之運動刺激尋求，係指蔡俊傑、張令宜、林漢淳(2012)根據 Zuckerman (1979)所提出「刺激尋求量表」所呈現的分數，該量表參考吳靜吉、楊蕢芬(1988)等量表題目，分析 Zuckerman 編製文獻與相關研究後，以原有 4 個向度為理論架構，依據原有題目特性，修訂為適合台灣本土樣本的量表，量表內容包含：戰力與冒險尋求、反抑制、經驗尋求、對厭倦的感受度等四層面，以下分述之：

#### 一、戰慄與冒險尋求(Thrill and adventure seeking, TAS)：

此因素表示個體具有從事快速、危險、新奇和抗引力活動(如跳傘、潛水、高空彈跳等)的動機，而這些活動多會帶給個體身體上的快感或是違背社會上多數人的忍受度。然而這類題目中的活動為多數人未曾做過的，故其目的在獲得個體喜歡從事此類型活動的強度大小，而非活動經驗的有或無。

#### 二、反抑制(Disinhibition, DIS)：

此因素在顯示個體在沒有禁忌的社會活動中，尋求刺激及想獲得解放的傾向，如透過宴會、飲酒、性活動和社交等活動，來獲取新奇經驗。

#### 三、經驗尋求(Experience seeking, ES)：

此因素在顯示個體經由旅行、音樂、宗教、藝術或體驗特殊生活風格等途徑來尋找新奇的經驗和感受，使自己具有自發性與舒適感受的人生體驗狀態。

#### 四、對厭倦的感受度(Boredom susceptibility, BS)：

此因素乃指個體對重複經驗、一成不變的生活方式、固定的做事型態、可預測性的人物或沒有新鮮感的人，會感到無法忍受，進而常會去尋求新的變化與刺激。換言之，即在測出個體對具規律性和可預測性的人事物方面的厭惡程度。

## 貳、A 型行為

A 型行為組型 (type A behavior pattern) 簡稱 A 型行為 (type A behavior)，林一真 (1991) 認為 A 型行為係指在外顯的人格特質，表現出時間的緊迫感、追求競爭成就與敵意攻擊行為。個體行為特徵為：有時間壓迫感、積極而好競爭、追求成就感、缺乏耐性、具有敵意及攻擊性等 (楊淑蘭，1993)。

本研究所指 A 型行為，係指蔡俊傑 (2013) 根據林一真 (1989) 所提出「中國人 A 型行為量表」所呈現的分數，以原有 3 個向度為理論架構，依據題目原有特性，修訂為適合台灣本土樣本的量表，並依此分數做為青少年 A 型行為的指標，此量表分為三個分量表，其內涵如下：

- (1) 時間控制：測量「時間緊迫感」、「時間掌控」和「行動速度」等行為。
- (2) 情緒管理：測量「承受壓力之情緒反應」、「攻擊與敵意」和「耐性」等行為。
- (3) 努力態度：測量「追求成就感」、「做事投入程度」和「好勝心」等行為。

## 第二章 文獻探討

本章共分為三節，包含刺激尋求的理論與其相關研究、A型行為的理論與相關研究、文獻探討對本研究的啟示等，茲分述如下：

### 第一節 運動刺激尋求的理論與其相關研究

#### 壹、運動刺激尋求的定義與概念

本研究所指之運動刺激尋求，係指蔡俊傑、張令宜、林漢淳(2012)根據 Zuckerman (1979)所提出「刺激尋求量表」所呈現的分數，該量表參考吳靜吉、楊蕢芬(1988)等量表題目，分析 Zuckerman 編製文獻與相關研究後，以原有 4 個向度為理論架構，依據原有題目特性，修訂為適合台灣本土樣本的量表，量表內容包含：戰力與冒險尋求、反抑制、經驗尋求、對厭倦的感受度等四層面。

根據 Zuckerman (1979)對刺激尋求動機的定義：「刺激尋求動機乃是一種特質，他被界定為需要變化的、新奇的和複雜的刺激及經驗，為了獲得這些經驗，個體願意從事身體的或社會的冒險。」Zuckerman 以適當程度之刺激和激起 (arousal) 概念為根基，認為個體會將刺激維持於適宜的水準上，部分個體會追求較強烈的刺激使其激動的水平停留於某一界限之中，而部分個體則會逃避刺激，以避免引發過高的激起水準，因此 Zuckerman 於 1979 年提出「刺激之適宜水準」(optimal level of stimulation)及「激起之適度水準」(optimal level of arousal)兩種論點。一般而言，個體的內外

在刺激會維持在最適切水準，若偏離此水準太遠或太近之刺激，皆會促使個體產生行動以恢復平衡。Hebb (1955)提到大部分的感覺器官都有控制強度的刺激閾，在此標準之下的刺激若能維持激起的適宜水準，便可獲得快樂的感覺；若在此之上，則個體會對此相同刺激產生逃避，若逃避不成，將會導致行為的困擾。依據 Zuckerman 的理論，個體的發展有其個別差異，部分個體（高刺激尋求者）可能會為了追求心理戰慄、新奇、富有變化、複雜或變動不拘的刺激，不惜違反社會規範或危害自身安全，也要維持其激起值於適當水準之上；相反地，某些個體（低刺激尋求者）則可能展露出喜歡恬靜、穩定、可預測、不具挑戰性的刺激的傾向。但總體而言，這兩種刺激尋求的動機皆能使個體之心理或感官獲得滿足。Farley(1986)、Morehouse, Farley, and Youngquist(1990)將高刺激尋求類型傾向稱為 T 型性格，把低刺激尋求類型傾向稱為 t 型性格，而多數人則介於兩者之間。其中，T 型性格是因個體於尋求冒險(thrill seeking)有較高傾向的概念延伸而來，其較喜歡尋求感官刺激和涉險，也較有高創造力及藝術品味，再者，他們對外在刺激有較強烈的心理和生理反應，也較可能發生犯罪行為。此外，T 型性格者於酗酒、使用藥物和性活動亦較多，例如高刺激尋求之青少年在使用酒精上，是低刺激尋求者的 2 至 7 倍。故 T 型性格者若沒有獲得充分發展和良好的社會支持，則可能會危害社會的發展與秩序(黃德祥，1993)。根據 Zuckerman 和其他學者的觀點，青少年所從事的冒險行為的動機來源，多屬於內在人格中的「刺激尋求」特質(Anthony & Doreen, 1995; Arnett, 1990; Zuckerman, 1990)。

Zuckerman(1979)「刺激尋求量表」(Sensation Seeking Scale, SSS),係以「適當程度理論」(Optimal Level Theory)為根基編製而成。量表的過程以因素分析方法進行測量,內容涵蓋各種刺激、冒險、新奇、多樣化的活動等40個题目的紙筆式問卷,其要求受試者以強迫作答方式選答(每個題目僅有是與否兩個答案),藉此評定個體刺激尋求的高低。若比較這兩種刺激尋求量表分數的高低可以發現,喜愛從事刺激、新奇等不尋常活動的人在刺激尋求量表上的得分較高,而喜歡穩定、非冒險性活動者則的分較低。Zuckerman的刺激尋求量表包含以下四個向度。

**一、戰慄與冒險尋求(Thrill and adventure seeking, TAS):**

此因素表示個體具有從事快速、危險、新奇和抗引力活動(如跳傘、潛水、高空彈跳等)的動機,而這些活動多會帶給個體身體上的快感或是違背社會上多數人的忍受度。然而這類题目中的活動為多數人未曾做過的,故其目的在獲得個體喜歡從事此類型活動的強度大小,而非活動經驗的有或無。

**二、反抑制(Disinhibition, DIS):**

此因素在顯示個體在沒有禁忌的社會活動中,尋求刺激及想獲得解放的傾向,如透過宴會、飲酒、性活動和社交等活動,來獲取新奇經驗。

**三、經驗尋求(Experience seeking, ES):**

此因素在顯示個體經由旅行、音樂、宗教、藝術或體驗特殊生活風格等途徑來尋找新奇的經驗和感受,使自己具有自發性與舒適感受的人生體驗狀態。

**四、對厭倦的感受度(Boredom susceptibility, BS):**

此因素乃指個體對重複經驗、一成不變的生活方式、固定的做事型態、可預測性的人物或沒有新鮮感的人，會感到無法忍受，進而常會去尋求新的變化與刺激。換言之，即在測出個體對具規律性和可預測性的人事物方面的厭惡程度。目前國內所使用的量表大多以第五版為主，以下將刺激尋求量表簡介。

#### **一、刺激尋求動機量表 (sensation seeking scale, SSS)**

此量表是由 Zuckerman, Kolin, Price, and Zoob (1964) 所編製，主要是在測量個體的「最佳的激起程度」(optimal stimulation level)，從 1964 年迄今已修訂至第六版，其中最為通行的是第五版 (Form V) (Zuckerman, 1984)，吳靜吉、楊蕢芬 (1988) 曾修定該量表。

#### **二、尋求改變者指標 (the change seeker index, CSI)**

此量表是由 Garlington and Shimiot (1964) 所編製，主要的目的在測量「個人所需刺激的變異程度」，量表內包含了 95 題是非題。

#### **三、刺激變化尋求量表 (stimulus-variation seeking scale, SVSS)**

Penney and Reinehr (1966) 為了測量「個體平常從事外在刺激變化尋求行為的量」，編製了 SVSS 量表，該量表由 100 個是非題所組成，邱皓政曾修定該量表 (邱皓政, 1990)。

#### **四、新奇經驗尋求量表 (novelty experiencing scale, NES)**

Pearson (1970) 利用理論建構的方式，編製了「新奇經驗尋求量表」(NES)，主要在測量「外在刺激」、「內在刺激」、「外在認知」以及「內在認知」四方面新奇尋求行為。

## 貳、刺激尋求的相關研究

刺激尋求動機(sensation seeking motive)為動機領域重視的概念，是近年來青少年問題研究頗受關注的課題。依據性別的刻板印象，男性比女性喜歡從事冒險與刺激性的活動，男性的刺激尋求強度比女性為高(Zuckerman, 1979)。且在 Zuckerman(1979a)的研究發現到少年時期的刺激尋求程度為最高峰，且在男性刺激尋求的研究上表示 16~19 歲的青少年分數是 50~59 歲的兩倍(Zuckerman, 2000)；從 Bodway(1979)研究 6-69 歲的受事者發現：刺激尋求分數在小學階段隨年齡的增長而逐漸增加，之後隨年齡的增加而下降(陳筱萍，1994)；而 Downing and Tomczack (1991) 的研究也顯示刺激尋求在 24 歲後，可能會隨年齡而遞減，而他們也同時發現，刺激尋求的巔峰期在十幾歲時，而且會隨年齡而降低(徐吉春，2003)。綜合以上研究觀點發現，男性刺激尋求較女性高，而隨著年齡的增長，刺激尋求的程度會跟著提升，直到青少年時期的刺激尋求程度將達到最高峰，之後則慢慢降低，所以個體一生中對於刺激尋求的激發程度可能是呈現一個不規則倒 U 字型的趨勢。

過去研究指出高刺激尋求動機者，在人格特質上具有喜歡冒險、喜歡新奇經驗、勇於抒發自己情感、對例行工作或單調事物缺少耐心等四個特徵(張春興，1991)；高刺激尋求的人在運動情境裡，會參與較為刺激或較危險的運動項目，如：賽車、衝浪、潛水、攀岩等(Baldwin, 1985)；研究發現刺激尋求高者，偏好的活動是獨特的、冒險的、新奇的、不照常規、刺激的(Wahler and Etzel, 1985)。而刺激尋求動機比較低的人，

則喜歡安定、平靜或熟悉的事物，他們會盡量避免去從事冒險活動與追求刺激(張秀慧，2001；黃德祥，1980；1990；1991；Sales, 1971; Zuckerman, 1979a)；Zuckerman(1979)的研究指出，攀岩、滑雪、降落傘及潛水等具冒險性質的運動參與者的刺激尋求特質高於未參與者；彭文立(2002)針對跳傘參與者進行研究的結果則顯示，跳傘參與者其刺激尋求動機傾向愈高者，在跳傘前會有較高自信心及正向情感。邱皓政(1990)也談到刺激尋求動機是個體內在的一種真實存在的需求，而非後天學習能得到的動機。表示要求選手做出任何一項新的且具高風險性的專項動作，若個體在認知層面未建立起新動作要點的先備知識前，要其立即執行動作的關鍵因素取於選手個人天生的人格特質上。葉玉珠(2005)針對了國外學者研究高創造力者應具備何種意向之文獻作了統整及歸納：有高度內在動機、喜歡複雜及具有挑戰性的工作、好奇與心胸開放、包括願意冒險、自信、果斷與勇於嘗試困難工作等。

根據Zuckerman與其他學者的觀點，個體從事冒險行為的動機來源，大多屬於內在人格中的「刺激尋求」特質(Anthony & Doreen, 1995；Arnett, 1990；Zuckerman, 1990)。

Zuckerman(1990)研究中談到低刺激尋求者有高刺激的水平，則會盡量去避免過於刺激的事物；另一方面高刺激尋求者具有低刺激水平，其對刺激和新鮮的需求格外強烈，對於生理層面的反應，則對噪音與疼痛感具有較高的耐受度，此外高刺激尋求者常喜歡參與平常較狂熱的聚會，也會藉由喝酒、抽煙或服用其他刺激的物品等，使自己能達到亢奮的狀態。個體對刺激所做的反應強度，因人而異，多數的人會去避免過多的環境刺

激和內在壓力，或尋求較少的刺激經驗，以減少不愉快的反應，並藉此獲得適宜的刺激（蘇素美，1993）。

Zuckerman (1994)、Farley (1986)指出刺激尋求不僅只有冒險活動，刺激尋求也是預測其它危險性相關因子(如：犯罪...等)元素之一；Jessor & Jessor(1977)指出青少年之所以會從事冒險或偏差行為，可能是想要藉由肯定自我價值與取得同儕的認同，認為這樣的行為才得以成為青少年次文化團體的一份子。國內學者過去針對青少年階層的刺激尋求動機進行研究，結果顯示高中部的學生比的中部的學生高(郭文聰，1992；黃瓊妙，2000)；而高中部的學生又高於高職部的學生(郭文聰，1992)，對於16至18歲的學生比13至15歲學生高(吳靜吉、楊蕢芬，1988)。而在國中生方面，Wallbank (1985)研究八年級學生發現，刺激尋求與藥物使用是正相關，且有偏差行為(特別是使用藥物、酗酒)的受試者比沒有偏差行為者，有更高的刺激尋求。

刺激尋求動機是有個別差異存在的，因為刺激尋求動機在偏高或偏低的激起狀態下，個人是無法產生最佳的表現，所以每個人都在追求最適當的激起程度，亦即維持一個平穩的狀態，(蔡佳容，1991；黃瓊妙，2000)。Farley (1981)是以家庭社經地位高低，作為環境支持與否的指標之一，他則認為高社經背景的家庭較能提供個體足夠資源，以支持個體刺激尋求的行為。青少年時期好奇心的增加和對新奇事物的興趣，容易影響他們有挑戰冒險的行為傾向(Schickedanz, Schickendanz, Forsyth, & Forsyth, 2001)。

Tolor(1978)指出高刺激尋求者比低刺激尋求者擁有較多

的生活樂趣體驗。Celsi等人(1993)認為快樂(hedonic)是從事冒險性休閒活動的誘因之一，體驗到的快樂感受是從事活動所得到的報償，來自活動的歷程也可以是來自活動的結果。McAvoy and Estes(2001)歸納參與戶外休閒活動與冒險性遊憩活動之研究，顯示從此活動中可強化自我概念、自尊、個人成長、休閒技巧提升、增強社會適應力、自我獨立、態度之改善、改變休閒生活型態與正向行為改變等心理、社會與心智健康方面之效益。王憲珍(2006)針對休閒潛水參與者進行刺激尋求與幸福感之關聯研究，結果顯示高刺激尋求組的幸福感得分較低刺激尋求組高。個體追求刺激的冒險性遊憩活動參與，不僅可體驗幸福感或快樂感受，當所處環境能滿足個體刺激尋求需求時，亦較不易產生休閒無聊感而導致產生偏差行為(Farley, 1986; 張秀慧, 2001; 王憲珍, 2006)。

透過上述文獻得知，過去刺激尋求的研究大多應用於偏差行為，危險駕駛行為(Zuckerman & Neeb, 1980; Arnett, 1990)、性經驗的多樣化(Zuckerman, Tushup & Finner, 1976)、酒精使用(Schwarz, Burkhart & Green, 1978)、藥物使用(Satinder & Black, 1984)、輕微犯罪(Perez & Torrubia, 1985)。而近年來刺激尋求研究趨向冒險性的休閒運動，包含極限運動(王耀明, 2004)、潛水(王憲珍, 2006)、泳渡(徐聖明, 2007)、泛舟(沈易儒, 2007)、溜冰(葉家成, 2008)、衝浪(黃敏芝, 2009)。綜合上述能得知，個體在刺激尋求上兩類型的潛在人格特質，刺激尋求是個體心理因素而決定的行為，高或低的刺激尋求者不僅會影響自我是否從事冒險行為或者犯罪活動的發生，也能瞭解活動參與者藉由這些冒險

性的運動幫助，可以有效抒發生活上的壓力並且降低偏差行為的產生。

## 第二節 A 型行為的理論與相關研究

### 壹、A 型行為的定義與概念

早在十八世紀末期即有許多學者發現某種行為組型的人，比較容易容易罹患冠狀動脈心臟病(Herbenden, 1772)。1950年代以前，臨床心理學家已經觀察到具有努力驅力、野心、攻擊性等特定的人格或行為特徵可能是傾向冠狀動脈的個體(楊淑蘭, 1993)。

A型性格的概念，最早是Dunbar(1943)在描述冠狀動脈心臟病人時出現。後來Friedman & Rosenman提出了「A型性格」(Type A Personality)。此名詞，是指這類人具有極端的競爭性、高成就取向、攻擊性強、缺乏耐心、急躁、閒不下來、強烈的責任心驅使、時間不夠用等外顯行為和生活方式(馮觀富, 2005)。Friedman & Rosenman(1974)提出「A型行為組型」(TABP)，指A型行為是(馮觀富, 2005)：情緒與行為的複合體，這種人執著於戰鬥中，想在最短的時間內，自環境中達成自以為是的多項目標，如有必要，不惜與他人或任何事物採取對立態度。Friedman & Rosenman 對於A型行為組型定義為一種「行動與情緒的情結」，包括(楊淑蘭, 1993)：(1)行為特點，如野心、攻擊性(積極性)、競爭性和缺乏耐心。(2)特殊行為，如肌肉緊張、警覺性、快速和用力的語言風格及對多數活動加快速度。(3)情緒反應，如暴躁易怒、敵意和生氣。由上述可知，「A型行為組型」是由醫學領域中「A型性格」

所衍生出來的名詞，兩者所代表的意涵相同，而「A型行為組型」也簡稱為「A型行為」。

林怡欣(2005)將國內外學者對A型人格特質定義彙整如2-1。

表2-1 A型人格特質的定義

作者	年代	定義
Friedman & Rosenman	1974	此人格者長期奮鬥，企盼在最短時間達到最大的成就。
Glass	1977	競爭性成就導向，時間緊迫感及攻擊性。
Burke	1979	具高度競爭、成就導向；說話急促；時間急迫感；具攻擊性、無耐心；專心投入工作忽視其他生活。
Jenkins & Zyzanski	1979	講求速度、缺乏耐性；工作過度投入、以量計算工作價值、較高的工作壓力，高度驅力與競爭因素。
Miller	1981	具高度控制同伴之需求，即使是同伴之業績已明顯的超過自己，其仍無法放鬆對同伴之控制。
Abush & Borkhead	1982	高度競爭性、強烈自我需求、高成就慾望、常有不安全感、緊張、缺乏耐性、

---

		動作急速、積極進取等。
Chesney & Rosenman	1985	時間壓迫感、缺乏耐性、勇於面對挑戰、在工作中易忽略生理、心理上的症狀。
Dembroski & MacDougall	1989	A型人格者，當有壓力時，較喜歡單獨工作。
侯望倫	1984	A型人格者講話快、動作快、性子急、無耐心、常有時間急迫感、會訂定工作期限，強迫自己在期限內完成工作。
蔡志明	1988	競爭性成就、時間迫切感、攻擊與敵意、高度機警性。
林一真	1989	重時間、行動快速、缺乏安閒；成就與競爭、工作認真、同時間完成很多事；焦躁，缺乏耐性，具攻擊性、敵意。
楊淑蘭	1989	個體過度競爭、追求成就、攻擊性、敵意、缺乏耐心、說話大聲劇烈、有時間壓迫感、具極端挑戰性。

---

資料來源：引自林怡欣(2005)。

綜合以上國內外學者對於A型人格特質之定義，心理學家的研究各有其獨到的見解，不過歸納統整後，可以發現：1. 強烈的競爭性；2. 努力追求成就；3. 缺乏耐性；4. 具有時間緊迫感；5. 講求速度；6. 攻擊性與敵意等特徵足以形容A型人格

特質者之行為表徵。而本研究所指A型行為，係指蔡俊傑(2013)所編之「青少年A型行為量表」所呈現的分數，並依此分數做為青少年A型行為的指標，量表內容包括：(1)時間控制：測量「時間緊迫感」、「時間掌控」和「行動速度」等行為。(2)情緒管理：測量「承受壓力之情緒反應」、「攻擊與敵意」和「耐性」等行為。(3)努力態度：測量「追求成就感」、「做事投入程度」和「好勝心」等行為。

## 貳、A型行為的測量

A型行為的評量方法很多，各有其優缺點，國內外測量A型特質之因素大多為努力競爭、時間緊迫感、攻擊、敵意等因素；主要的評量方式可分為三大類：包括結構式晤談法、自陳式量表、評定法等。而本研究參考賴靜瑩(1999)整理國內外學者對A型人格特質所做的測量工具如表2-2。

表2-2 國內外測量A型行為的工具

測驗名稱	編製者	年代	對象	內容及信、效度
學生A型行為量表 (STABS)	Kirmil-Gray agleston, Thoresen	1987	青少年	66題，65題採6點量表，1題採12點量表； $r=.84$ ，內部一致性 $\alpha=.90$ ；效度.22-.56
美修氏少年健康量表 (MYTH)	Matthews & Angolo	1980	5-13歲	17個敘述句；教師對兒童做五點評分法； $r=.84$ ，內部一致性 $\alpha$

					=.90；效度.22
漢吳A-B評 定量表 (H-WA/BRS )	Wolf,Sklov, Wenzl, Hunter與 erenson	1982	10-17 歲		17個題目自評，七個 連續等級 $r=.30$ ，效 度.27
TYPEA/B量 表	呂勝瑛、侯望 倫	1984	成人		20題五點量表；內部 一致性 $\alpha=.79$ ，無效 度考驗
傑金斯量表 (JAS)	林玟玟	1987	成人		52題，多元計分；內 部一致性 $\alpha=.59$ ；重 測信度.27-.91；具區 別效度
A型行為組 型	蔡志明	1988	大學生		65題，採11點量尺； 內部一致性 $\alpha$ =.595-.90；重測信 度.69-.85；具建構效 度、同時效度
中國人A型 量表	林一真	1989	成人		30題，LIKER式五點 量表；內部一致性 $\alpha$ =.88，分量表 $\alpha$ =.70-.80，具內容效 度、效標關聯效度

兒童A型量表	林一真	1991	高年級	29個題目；內部一致性 $\alpha = .72$ ；各分量表 $\alpha = .58-.60$ ；內容效度、效標關聯效度
--------	-----	------	-----	--

資料來源：引自賴靜瑩(1999)。

#### 肆、A型行為的相關研究

A型行為的發生是個體與環境的交互作用所產生的，在兩者互動歷程中，環境與個體是相互影響的。因而背景變項的探討，其目的乃在協助瞭解何種變項個體之A型行為與當前環境有多少關聯。在國內外有關A型行為相關研究，研究者整理如表2-3。

表2-3 A型行為相關研究

研究者	年代	研究概述
Chesney & Rosenman	1980	根據研究指出A型行為者的工作壓力及工作負荷都與焦慮呈顯著關係。
Matthews & Angulo	1980	A型兒童語言的特性和A型成人十分相像。
Matthews	1982	認為A型行為來自於父母給予兒童過高的期望或過度強調成功、結果。
Margolis	1983	認為A型行為中性別因素因受社會化

- &McIeroy 過程影響，所以男性A型者較女性多。
- Friedman 1984 認為個人家庭的社經地位差異，會導致社交聚會交往上的差異，而使小孩在自尊上受到影響，如此所引起的不安全狀態是導致A型行為產生的原因。可知個體所處家庭社經地位會影響A型行為。
- &Ulmer
- 王大延 1985 針對國小 576 名六年級學童進行研究，父母教育成就較高之學童，其成就期望較高；父母教育成就較低之學童，其成就期望較低。
- Bergman 等人 1986 受試者在27歲以前以自陳量表所測得的A型行為與他們在13歲時由老師評定的A型行為之間有顯著相關
- Levy &Strub 1986 A型行為者對其工作或能力的的不確定感，的確會提高他們的焦慮。
- Dearborn 1987 若教育程度、職業與社經地位加以控制時，男女兩性在A型分數上幾無差異。
- &Hastings
- Ivancevich, 1987 指出第一胎出生和獨生子女的白種人男性及黑種人女性A型分數較高。男性的A型分數高於女性，且第一胎生者和
- Matteson  
&Gamble

		獨生子女的A型分數較之後出生者為高。
Stamps &Clark	1987	在「努力競爭與成就」上高智商學生高於普通生；在「攻擊與敵意」普通生略高於高智商學生。
Visintainer &Matthews	1987	追溯A型行為的來源和其與兒時冠狀動脈心臟疾病關連時發現，兒童的A型行為與成人的A型行為之間有延續性關係。
呂勝瑛	1985	A型行為組型直接影響生理健康，也間接透過工作壓力影響生理健康。
林玟玟	1986	A型教師常自陳人際關係不好，較無法與他人保持良好關係，故對工作壓力的適應較差，暴力行為也較多。
蔡志明	1988	大學生在競爭性成就、時間緊迫感、攻擊性與敵意等三個分量表上，各年齡間均無顯著差異。
Frazier& Foss-Goodman	1988- 89	探討161位大學生的死亡焦慮與人格特質的關係，發現死亡焦慮與人格特質中的神經質傾向與A型行為組型之間具有顯著相關。

- Antoinecte,  
Rebecca  
& Arthur 1990 男性的A型分數高於女性,且第一胎生  
者和獨生子女的A型分數較之後出生  
者為高。
- 王文正 1991 A型人格特質的員工在憂鬱、焦慮、生  
理壓力反應及整體工作壓力上,顯著  
高於B型人格特質員工。
- 林一真 1991 西方的A型行為傾向,除學齡前的幼  
兒無差別外,不論小學生、大學生及  
成人,男A型均高於女A型者。女大  
學生的攻擊性與敵意分數高於男生。
- 林一真 1993 認為小學生的A型行為於性別上未呈  
顯著差異。由上述可知大部分研究認  
為國小資優生男生較女生具有A型行  
為,其中男生於「整體A型行為」、「時  
間緊迫感」兩方面高於女生。
- 林一真 1993 兒童A型行為之「努力競爭與成就」特  
徵與學業成績有正相關。
- 林一真 1993 我國大學生之A類行為組型分數與成  
就關係依學校、班級及成就效標而異,  
結果並不穩定,大學生性別之於A類行  
為組型的關係,亦未呈現顯著差異。

- 楊淑蘭 1993 認為A型行為來自於父母給予兒童過高的期望或過度強調成功、結果。
- 賴復寰 1993 研究中學體育教師A型行為特質、認知評估與工作焦慮之關係。發現A型行為特質與認知評估有效預測工作焦慮。
- 許瑛昭 1994 A型傾向的兒童知覺母親其「權力」層面採用較多權威及控制的教養方式，A型傾向較低的兒童知覺母親使用較多民主和自由的管教方式，與國外研究發現頗一致。A型傾向較高的兒童，其母親的A型傾向亦較高。
- 王同勛 1995 員工愈趨向A型人格特質，則壓力結果中的心理症狀和行為表現愈不好。
- 李嗣蕙 1995 以國小四、六年級為研究對象，結果發現：在「努力競爭與成就」及「時間緊迫感」兩項層面的得分，六年級學生均比四年級學生高。父母管教方式為嚴厲型的子女A型分數比父母管教方式為縱溺型的子女高。
- Robinson 1996 研究發現工作狂熱與A型行為者及焦慮間有相互關係。

- 黃玉臻 1997 兒童的A型行為與父母的管教方式有顯著相關，以整體A型行為而言，性別並無顯著的差異。
- 張寶仁 1998 愈具A型人格特質者，其工作壓力知覺程度愈高，且其心理、生理的不適應反應愈高。
- 賴靜瑩 1999 在「努力競爭與成就」層面，一年級顯著高於二、三年級，在整體A型行為上，則是一年級高於二年級；男生顯著高於女生，在「時間緊迫感上」與「攻擊性與敵意」兩層面上，性別在A型間並無差異。
- 謝佩倫 2000 音樂班學生的「努力競爭與成就」高於普通班學生；A型行為之「攻擊與敵意」得分低的音樂班學生其「身心適應」得分較高；整體A型行為得分較低的普通班學生其音樂學習適應表現較佳。A型行為之「努力競爭與成就」得分較高的音樂班學生其家庭音樂環境表現較佳；A型行為之「時間緊迫感」、「攻擊與敵意」得分較低的普通班學生其家庭音樂環境表現較佳。普通班和音樂班的A型兒童，因為所處的家庭

- 環境不同所以在音樂學習上有差異。
- 高A型行為組型學童感受到同儕壓力高於低A型行為學童。兒童A型行為中「努力競爭與成就」特徵與其智力或學業成績有關，有助於兒童獲得較好的學習適應及生活適應，而缺乏耐性攻擊與敵意則對兒童生活適應有不良影響。
- 施佩芳 2001
- 音樂資優生之父母管教方式與子女之A型性格及認知風格有關，A型行為中的「攻擊與敵意」與父母管教方式中的要求、責備、規定和限制有顯著相關；「時間緊迫感」則與父母管教中要求與責備有顯著相關；「努力競爭與成就」則與父母管教方式中期望與鼓勵、規定與限制有顯著相關。
- 楊如馨 2001
- 不同服務年資的老師其A型行為特質有顯著差異；教師A型人格特質與班級氣氛有關；教師A型人格特質與其工作壓力之間有相關。
- 許春霞 2002
- 以臺灣中部地區國小五、六年級資賦優異學生338人與其就讀學校的五、六年級普通學生301人為研究對象，
- 簡伊淇 2001

		發現國小中、高家庭社經地位學生之父母期望知覺顯著高於國小低家庭社經地位學生，而國小資優學生的個我取向成就動機不因其家庭社經地位而有所差異。
林珠琴	2003	資優生A型行為和生活適應有相關存在，「時間緊迫感」和「攻擊和敵意」與生活適應為顯著負相關；「努力競爭與成就」和生活適應為顯著正相關；「整體A型行為」和「整體生活適應」為顯著負相關。
林珠琴	2003	提出國小資優生A型行為與性別有明顯差異，男生在「整體A型行為」和「時間緊迫感」、「攻擊性與敵意」二層面，均明顯高出女生。
陳靜華	2003	發現資優生於「整體A型行為」、「時間緊迫感」來看，男生均高於女生。

---

資料來源：研究者整理。

由表2-3中，可看出有關A型行為的研究，最普遍的相關研究是與壓力的探討，其次是背景變項與A型行為的相關研究。目前國內並沒有針對青少年A型行為與運動刺激尋求做過相關研究。因此，本研究擬以量化研究探討A型行為與運動刺激尋求的相關程度。希藉由本研究，對於青少年A型行為與運動刺

激尋求作深入的探討，並提供體育教師與教練教學上一些建議。

### 第三節 文獻探討對本研究的啟示

#### 壹、對研究樣本的啟示

在運動刺激尋求與 A 型行為的樣本中，以青少年為主要測試對象，透過問卷的研究方式應用於運動情境的測量，研究者認為運動刺激尋求與 A 型行為的感覺是個體都存在的心理機制，不僅在運動方面，當個體面臨其他情境，諸如休閒活動參與、體育課程學習、表演藝術等均有類似的心理機制，因此也針對非競技運動運動員進行施測。

#### 貳、對研究方法的啟示

蔡俊傑、張令宜、林漢淳(2012)所編之青少年刺激尋求量表與蔡俊傑(2013)青少年 A 型行為量表的概念與問卷的編製研究上，經過多次探索式因素分析及實證研究，對於未來在台灣的研究，僅需以驗證式因素分析對台灣本土的樣本做驗證，以增加研究實施的穩定度。

#### 參、問卷的使用

本研究採用蔡俊傑、張令宜、林漢淳(2012)以青少年為樣本，量表的向度與題目特性依據 Zuckerman (1979)所發展的量表為架構加以修正之「青少年刺激尋求量表」及蔡俊傑(2013)所編「青少年 A 型行為量表」為測量工具，對於國內研究提供良好的使用工具。而隨著研究的進展、實證而發展出更具信度與效度的更新量表版本，將測量更為精準、穩定。

## 第三章 研究方法

本章根據研究動機及目的，輔以相關文獻探討的結果，作為研究的架構依據。本研究以文獻分析及問卷調查為主要之研究方法，首先針對取樣對象以問卷調查所得到之結果進行統計分析，將分析之結果陳列出，之後再採取文獻探討之方式，將研究結果與以往之文獻進行探討，以探究研究架構所含的研究問題；茲就本研究方法分為研究架構、研究實施程序及進度管制、研究對象、研究工具及資料處理等項，依序分節敘述。

### 第一節 研究架構

本研究主要目的在探討青少年運動刺激尋求與 A 型行為之現況與關係。背景變項為：性別、教育程度、身體狀況...等，以探討各變項之間之關係與了解現況。透過積差相關了解其相關性，並以逐步迴歸探討運動行為調節對健身運動自我效能之解釋力，茲將本研究的研究架構設計圖如 3-1 所示：

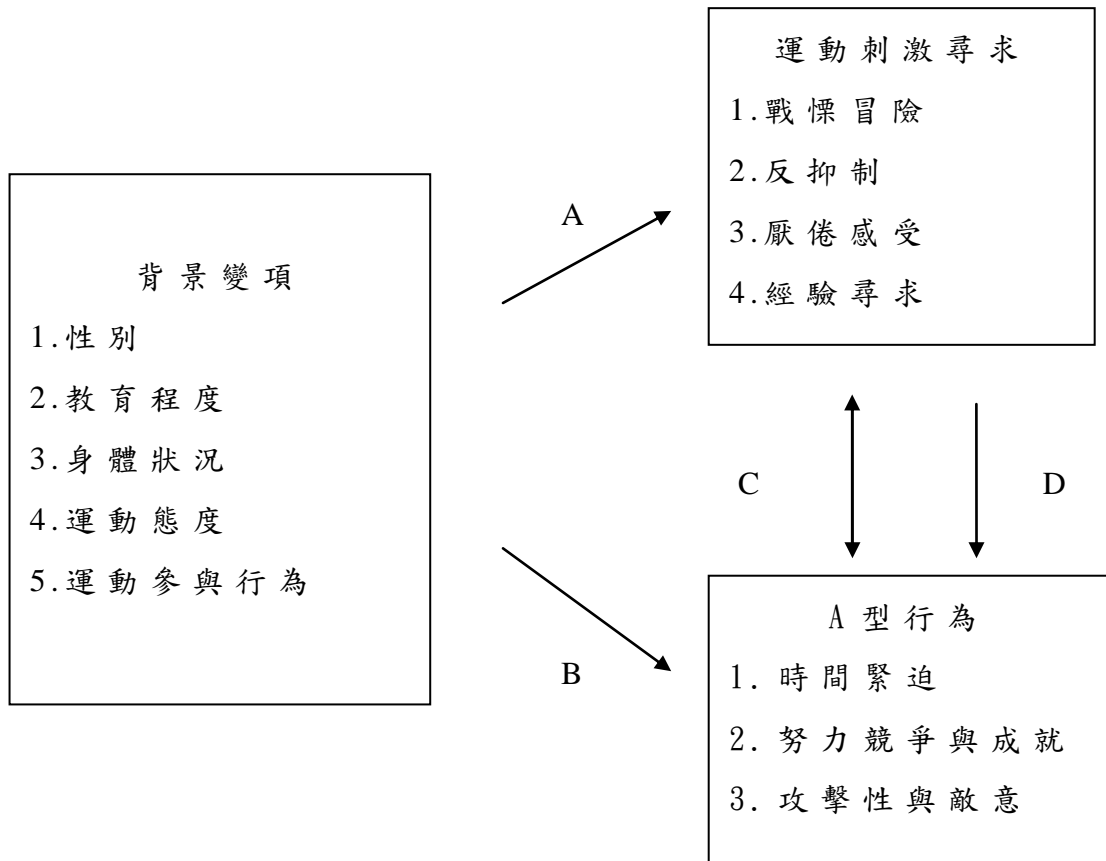


圖 3-1 研究架構圖

A：t 考驗、單因子變異數分析、雪費法

B：t 考驗、單因子變異數分析、雪費法

C：積差相關

D：逐步迴歸

## 第二節 研究實施程序

本研究之進行其程序分為：一、收集分析文獻；二、決定研究主題；三、取得研究工具；四、進行問卷施測；五、電腦資料處理；六、撰寫論文報告。如圖 3-2 所示：

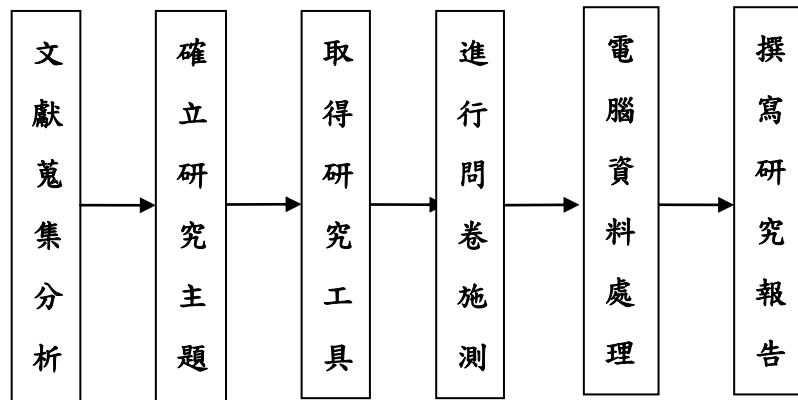


圖 3-2 研究實施程序

## 一、收集分析文獻

利用中文期刊電子服務 (CEPS)、全國博碩士論文資訊網、國立台灣師範大學電子資源、國立屏東教育大學電子資源、國立台灣體育學院電子資源等系統，針對國內外相關文獻資料進行蒐集及閱讀並經分析、整理，建構主要研究架構，以形成研究主題。

## 二、決定研究主題

經資料蒐集及研讀相關文獻後，對青少年運動刺激尋求與 A 型行為有所了解，並確定為研究主題。

## 三、進行問卷施測

在調查研究過程中以「問卷調查」為主，問卷調查以委託方式或本人親自進行施測。為增加調查問卷回收以及調查填答意願，利用學生班級集會時進行量表施測。施測過程為了降低社會讚許性 (social desirability) 對同學填答時的影響，問卷施測時在量表指導語上說明量表的目的是在調查同學的運動經驗，答案無所謂對錯，而且所填寫的資料僅作為研究之參考。

## 四、電腦資料處理

問卷回收後，檢視問卷並予以分類後，輸入電腦建檔處理，並登錄問卷施測結果，再進行資料分析，並以統計考驗研究假設，以了解研究結果。

## 五、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。

## 第三節 研究對象

### 壹、研究樣本

本研究以台灣中部(中、彰、投)、國、高中學生為研究對象。

### 貳、取樣方法

本研究所採取的抽樣方法是以分層叢集隨機抽樣的方式，以台灣中部(中、彰、投)國、高中學生進行抽樣，每個地區抽取兩間學校，以學校為單位每年級再各抽取兩個班級。

## 第四節 研究工具

使用蔡俊傑、張令宜、林漢淳(2012)以青少年為樣本，量表的向度與題目特性依據 Zuckerman (1979)所發展的量表為架構加以修正之「青少年刺激尋求量表」與蔡俊傑(2013)所編之「青少年 A 型行為量表」為工具，問卷包含「基本資料」、「運動參與行為」、「刺激尋求」、「A 型行為」等四類資料。

## 壹、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，最主要調查青少年相關的背景變項，包含性別、教育程度、身體狀況、運動態度、每星期運動次數、每次累積運動時間、每次運動時身體的感覺。

## 貳、青少年刺激尋求量表

### 一、問卷架構

本研究問卷第一部份，以蔡俊傑、張令宜、林漢淳(2012)根據 Zuckerman (1979)所提出「刺激尋求量表」為理論架構，參考吳靜吉、楊蕓芬(1988)等量表題目，分析 Zuckerman 編製文獻與相關研究後，以原有 4 個向度為理論架構，依據原有題目特性，參酌臺灣本土相關的文化、習性與用語，將題目修正為適合原有 4 個向度的題目。邀請 2 位心理學教授進行題目的審查進行專家效度，其次再邀請 2 位國民中學國文教師進行措詞遣字的修正。題目初編完成，隨後進行小樣本意見調查，委請 35 名國中學生針對此量表的意義與語句進行檢核，提供修正意見並試作量表，以作為研究者選擇與修改題目之參考依據。回收參考意見後進行修正，再送請原 3 位心理學教授審查，最後完成量表，量表內容包含：戰力與冒險尋求、反抑制、經驗尋求、對厭倦的感受度等四層面。

本量表根據 Zuckerman (1979)所提出「刺激尋求量表」為理論架構，加以設計後編成之「青少年刺激尋求量表」為測量工具，以針對所需之研究資料進行蒐集，層面平均得分數愈高者，顯示其在該項刺激尋求傾向越高。

## 二、填答記分

量表共計 24 題，本問卷採李克特式(Likert-style)填答計分，採取七點記分模式，青少年針對描述參與運動原因之敘述句，以七點量尺回答描述其自身刺激尋求的程度。以「非常符合」、「符合」、「稍微符合」、「普通」、「稍微不符合」、「不符合」、「非常不符合」，依次給予 7 分、6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分，得分越高，表示刺激尋求越高，反之則越低。

## 三、本量表之信度

信度考驗以量表之內部一致性表示。「青少年刺激尋求量表」包含戰力與冒險尋求、反抑制、經驗尋求、對厭倦感的感受度，各分量表之 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 0.86、0.85、0.65、0.69，而總量表之 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.82，顯示本問卷之總量表與各分量表之內部一致性高，信度佳。

## 參、青少年 A 型行為量表

### 一、問卷架構

本研究問卷第二部份，以蔡俊傑(2013)所編之「青少年 A 型行為量表」為測驗工具，做為青少年 A 型行為的指標。本量表共有 12 題，分為三個分量表：

- (1) 時間控制：測量「時間緊迫感」、「時間掌控」和「行動速度」等行為。
- (2) 情緒管理：測量「承受壓力之情緒反應」、「攻擊與敵意」和「耐性」等行為。
- (3) 努力態度：測量「追求成就感」、「做事投入程度」和「好勝心」等行為。

## 二、填答計分

本量表的題目共計12題，計分方式以Likert7點量表評量，以「非常符合」、「符合」、「稍微符合」、「普通」、「稍微不符合」、「不符合」、「非常不符合」，依次給予7分、6分、5分、4分、3分、2分、1分，得分越高，表示a型行為程度越高，反之則越低。

## 三、本量表之信度

信度考驗以量表內部一致性表示。「青少年A型行為量表」包含「時間控制」、「情緒管理」、「努力態度」，各分量表之Cronbach's  $\alpha$ 分別為0.71、0.65、0.71，而總量表達0.73顯示該量表有良好內部一致性信度。

# 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 12.0中文版統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。

## 壹、資料整理

本研究問卷施測，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系別予以編碼，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加以核對，修正可能的錯誤，使調查所得的資料能夠正確無誤。

## 貳、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、研究假設之考驗

假設一：不同背景變項（性別、教育程度、身體狀況、運動態度、每星期運動次數、每次累積運動時間、每次運動時身體的感覺）在運動刺激尋求與 A 型行為具有顯著差異。

以不同背景變項（性別、教育程度、身體狀況、運動態度、每星期運動次數、每次累積運動時間、每次運動時身體的感覺）為自變項，再針對運動刺激尋求與 A 型行為，進行 t 考驗（t-test）及單因子變異數分析（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（Sheffe'method），以了解差異情形。

假設二：運動刺激尋求與 A 型行為具有顯著關係。

以運動刺激尋求與 A 型行為之各層面進行積差相關 (product-moment correlation)，以了解各變項各層面之相關情形。

假設三：運動刺激尋求對 A 型行為有顯著的解釋力。

以逐步迴歸 (stepwise regression) 分析運動刺激尋求對 A 型行為的解釋力。

## 第四章 研究結果與討論

本章旨在分析討論青少年運動刺激尋求與 A 型行為關係的研究結果。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運動刺激尋求與 A 型行為的差異情形，以 t 考驗、單因子變異數分析及雪費法進行事後比較；並進行相關分析探究變項間的相關情形；最後以逐步迴歸瞭解青少年運動刺激尋求對 A 型行為的解釋力。

本章共分為六節來探討問卷調查後之統計結果。分別就（一）青少年運動刺激尋求與 A 型行為的現況分析。（二）不同背景變項的青少年在運動刺激尋求之差異分析。（三）不同背景變項的青少年在 A 型行為之差異分析。（四）青少年運動刺激尋求在 A 型行為之差異分析。（五）青少年運動刺激尋求與 A 型行為之相關分析。（六）青少年運動刺激尋求對 A 型行為之解釋情形。

## 第一節 青少年運動刺激尋求與 A 型行為的現況分析

### 壹、背景變項的現況分析

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 55.7%、44.3%。
- 二、在教育程度方面，國中、高中各佔 45.0%、55.0%。
- 三、在學生身體狀況方面，經常很累、有點累、很健康各佔 14.5%、49.3%、36.3%。
- 四、在學生運動態度方面，很不喜歡、普通喜歡、非常喜歡各佔 5.9%、39.3%、54.8%。
- 五、在學生每星期運動次數方面，每星期 2 次以下、每星期 3 到 4 次、每星期 5 次(含)以上各佔 28.2%、40%、31.8%。
- 六、在學生每次累積運動時間方面，每天累積不到 10 分鐘、每天累積 10 到 20 分鐘、每天累積 20 到 30 分鐘、每天累積 30 分鐘以上各佔 17.9%、31.3%、18.2%、32.7%。
- 七、在學生每次運動時身體的感覺方面，很輕鬆、有點累、非常累各佔 15.2%、67.9%、17%。

表 4-1 青少年背景變項次數分配情形

項目	類型	次數	百分比
性別	男	312	55.7%
	女	248	44.3%
教育程度	國中	252	45.0%
	高中	308	55.0%
身體狀況	經常很累	81	14.5%
	有點累	276	49.3%
	很健康	203	36.3%
運動態度	很不喜歡	33	5.9%
	有點喜歡	220	39.3%
	非常喜歡	307	54.8%
每星期運動次數	每星期 2 次以下	158	28.2%
	每星期 3 到 4 次	224	40.0%
	每星期 5 次以上	178	31.8%
每次累積運動時間	每天累積不到 10 分鐘	100	17.9%
	每天累積 10 到 20 分鐘	175	31.3%
	每天累積 20 到 30 分鐘	102	18.2%
	每天累積 30 分鐘以上	183	32.7%
運動時身體感覺	很輕鬆	85	15.2%
	有點累	380	67.9%
	非常累	95	17.0%

## 貳、青少年運動刺激尋求的現況分析

由表 4-2 可知，青少年運動刺激尋求之各層面中，整體

刺激尋求（平均數/題數）為 2.10，顯示整體的刺激尋求介於「不符合」到「稍微不符合」之間。

就各層面分析，戰慄與冒險為 2.21；反抑制為 1.44；對厭倦的感受度為 1.90；經驗尋求為 2.86。戰慄與冒險、經驗尋求二個層面均介於「不符合」到「稍微不符合」，反抑制、對厭倦的感受度二層面均介於「非常不符合」到「不符合」之間。再依各層面排序分析，依序為：1.經驗尋求；2.戰慄與冒險；3.對厭倦的感受度；4.反抑制。

總合上述資料，整體之青少年運動刺激尋求傾向於「經驗尋求」，顯示本研究中，多數學生為經驗尋求之傾向。此研究結果與林漢淳(2012)研究結果一致，以平均數來看，依序為經驗尋求、戰慄與冒險尋求、對厭倦的感受度、反抑制。

表 4-2 青少年運動刺激尋求各層面得分之平均數、標準差摘要表

運動刺激尋求層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
刺激尋求總	16	560	33.61	7.27	2.10	
戰慄與冒險	4	560	8.85	3.09	2.21	2
反抑制	4	560	5.76	3.36	1.44	4
對厭倦的感受度	4	560	7.58	2.69	1.90	3
經驗尋求	4	560	11.42	2.40	2.86	1

### 參、青少年 A 型行為的現況分析

由表 4-3 可知，青少年 A 型行為（平均數/題數）為 2.17，顯示整體 A 型行為介於「不符合」到「稍微不符合」間。

就各層面分析，A 型行為中的時間控制為 2.32；情緒管

理為 1.95；努力態度為 2.22。時間控制、努力態度二層面均介於「不符合」到「稍微不符合」；情緒管理層面則介於「非常不符合」到「不符合」之間。再依 A 型行為各層面排序分析，依序為：1. 時間控制；2. 努力態度；3. 情緒管理。

綜合上述資料，青少年 A 型行為之現況以「時間控制」為最高，顯示青少年對於自身時間掌控與行動速度之要求較嚴格。

表 4-3 青少年 A 型行為各層面得分之平均數、標準差摘要表

A 型行為層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
時間控制	4	560	9.27	2.46	2.32	1
情緒管理	4	560	7.97	2.84	1.95	3
努力態度	4	560	8.78	2.83	2.22	2
A 型行為總	12	560	26.01	5.40	2.17	

## 第二節 不同背景變項的青少年在運動刺激尋求之差異分析

本節旨在探討青少年背景變項（性別、教育程度、身體狀況、運動態度、每星期運動次數、每次累積運動時間、運動時身體的感覺）在運動刺激尋求的差異。為了瞭解其差異情形，乃以各背景變項為自變項，以運動刺激尋求為依變項，進行 t 考驗、單因子變異數分析（one-way ANOVA）、雪費

(Scheffe') 事後比較法，以瞭解不同的背景變項在運動刺激尋求的差異情形。

### 壹、性別

由表 4-4 顯示，在青少年運動刺激尋求之中，性別變項在整體刺激尋求與反抑制二層面均有顯著差異，戰慄與冒險、對厭倦的感受度、經驗尋求三層面則無差異性存在。

就整體刺激尋求分析，其 t 值(3.0)達顯著水準，在平均數比較上，男性平均數皆大於女性。

就反抑制層面分析，其 t 值(5.88)達顯著水準，在平均數比較上，男性平均數皆大於女性。

綜合上述資料，整體刺激尋求與反抑制層面，男性的得分皆大於女性。此研究結果與徐吉春(2003)研究結果一致，在平均數比較上，男性皆大於女性。與龔馨寧(2010)研究結果相似，在整體刺激尋求層面男生平均數皆大於女生，但在反抑制層面則無顯著差異。

表 4-4 不同性別在青少年運動刺激尋求各層面之差異比較

層面名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值
戰慄與冒險	男	312	9.00	2.99	1.29
	女	248	8.66	3.21	
反抑制	男	312	6.48	3.41	5.88*
	女	248	4.85	3.08	
對厭倦的感受度	男	312	7.67	2.66	.82

	女	248	7.48	2.74	
經驗尋求	男	312	11.28	2.48	-1.58
	女	248	11.60	2.28	
刺激尋求總	男	312	34.43	7.48	3.0*
	女	248	32.59	6.88	

\* $p < .05$

## 貳、教育程度

由表 4-5 顯示，在青少年運動刺激尋求中，教育程度在整體刺激尋求、反抑制二層面均達顯著水準，顯示不同教育程度青少年在整體刺激尋求與反抑制層面均具有顯著差異；而在戰慄與冒險、對厭倦的感受度、經驗尋求三層面皆未達顯著水準，顯示不同教育程度在此三層面未具有顯著差異。

就整體刺激尋求層面分析，其  $t$  值(-2.94)達顯著水準，在平均數比較上，高中平均數皆大於國中。就反抑制層面分析，其  $t$  值(-4.81)達顯著水準，在平均數比較上，高中皆大於國中。

綜合上述資料，整體刺激尋求與反抑制層面，高中的平均數皆大於國中。此研究結果與張秀慧(2001)、徐吉春(2003)、龔馨寧(2010)研究結果相符，青少年之整體刺激尋求動機會隨著年齡而持續上升。

表 4-5 不同教育程度在青少年運動刺激尋求各層面之差異比較

層面名稱	年齡	人數	平均數	標準差	t 值
戰慄與冒險	國中	252	8.79	3.29	-.39
	高中	308	8.90	2.93	
反抑制	國中	252	5.02	3.50	-4.81*
	高中	308	6.37	3.12	
對厭倦的感受度	國中	252	7.36	2.87	-1.77
	高中	308	7.77	2.53	
經驗尋求	國中	252	11.44	2.53	.24
	高中	308	11.40	2.29	
刺激尋求總	國中	252	32.62	7.67	-2.94*
	高中	308	34.43	6.83	

### 參、身體狀況

由表 4-6、表 4-7 顯示，在青少年運動刺激尋求中，不同身體狀況在戰慄與冒險尋求其 F 值（4.05）達顯著水準，顯示不同身體狀況青少年在戰慄與冒險尋求層面具有顯著差異，經雪費法事後比較，發現此層面很健康得分皆大於有點累。

就整體刺激尋求、反抑制、對厭倦的感受度、經驗尋求四層面分析，其 F 值均未達顯著水準，顯示不同身體狀況在此四層面中未具顯著差異。

綜合上述資料，不同身體狀況僅於戰慄與冒險尋求層面具有差異，發現身體狀況越健康之學生其嘗試冒險的動機越

高。此項結果與林漢淳(2012)研究結果不一致，究其原因可能是區域性的差異，造成此項結果。

表 4-6 不同身體狀況在青少年運動刺激尋求各層面差異比較

層面名稱	身體狀況	人數	平均數	標準差
戰慄與冒險	經常很累	81	8.98	3.18
	有點累	276	8.49	3.03
	很健康	203	9.29	3.10
反抑制	經常很累	81	6.10	3.68
	有點累	276	5.70	3.18
	很健康	203	5.71	3.48
厭倦的感受度	經常很累	81	7.42	2.85
	有點累	276	7.70	2.61
	很健康	203	7.50	2.75
經驗尋求	經常很累	81	11.36	2.49
	有點累	276	11.23	2.39
	很健康	203	11.70	2.36
刺激尋求總	經常很累	81	33.85	7.53
	有點累	276	33.11	7.08
	很健康	203	34.20	7.41

表 4-7 不同身體狀況在運動刺激尋求之變異數摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
戰慄與組間	76.63	2	38.31	4.05*	3>2

冒險	組內	5274.77	557	9.47	
反抑制	組間	10.86	2	5.43	0.48
	組內	6307.07	557	11.32	
對厭倦 的感受	組間	7.14	2	3.57	0.49
	組內	4050.91	557	7.27	
經驗尋 求	組間	26.31	2	13.16	2.30
	組內	3187.91	557	5.72	
刺激尋 求總	組間	145.23	2	72.62	1.38
	組內	29415.68	557	52.81	

\*p<.05

1：經常很累 2：有點累 3：很健康

#### 肆、運動態度

由表 4-8、表 4-9 顯示，在青少年運動刺激尋求中，不同運動態度在整體刺激尋求其 F 值 (13.62)、戰慄與冒險其 F 值 (10.69)、反抑制其 F 值(6.46)、經驗尋求其 F 值(10.93) 四層面均達顯著水準，顯示不同運動態度青少年在此四層面均具有顯著差異，經雪費法事後比較，發現在「整體刺激尋求」、「戰慄與冒險尋求」、「經驗尋求」中，非常喜歡皆大於普通喜歡；「反抑制」中，很不喜歡大於普通喜歡、非常喜歡

大於普通喜歡。

綜合上述資料，發現對於運動越喜歡之青少年其刺激尋求動機越高，此項結果與林漢淳(2012)研究結果相符。

表 4-8 不同運動態度在運動刺激尋求各層面之差異比較

層面名稱	運動態度	人數	平均數	標準差
戰力與冒險	很不喜歡	33	8.39	3.20
	普通喜歡	220	8.17	3.23
	非常喜歡	307	9.39	2.88
反抑制	很不喜歡	33	7.09	3.86
	普通喜歡	220	5.21	3.14
	非常喜歡	307	6.01	3.40
厭倦的感受度	很不喜歡	33	8.30	3.29
	普通喜歡	220	7.37	2.71
	非常喜歡	307	7.66	2.61
經驗尋求	很不喜歡	33	10.88	2.71
	普通喜歡	220	10.91	2.50
	非常喜歡	307	11.84	2.20
刺激尋求總	很不喜歡	33	34.67	7.67
	普通喜歡	220	31.66	7.33
	非常喜歡	307	34.90	6.89

表 4-9 不同運動態度在運動刺激尋求之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
戰慄與	組間	197.87	2	98.94	10.69*	3>2

冒險	組內	5153.53	557	9.25		
反抑制	組間	143.28	2	71.64	6.46*	1>2,3>2
	組內	6174.66	557	11.09		
對厭倦 的感受	組間	28.56	2	14.28	1.97	
	組內	4029.49	557	7.23		
經驗尋 求	組間	121.35	2	60.67	10.93*	3>2
	組內	3092.88	557	5.55		
刺激尋 求總	組間	1377.81	2	688.90	13.62*	3>2
	組內	28183.11	557	50.60		

\*p<.05

1：很不喜歡 2：普通喜歡 3：非常喜歡

### 伍、每星期運動次數

由表 4-10、表 4-11 顯示，在青少年運動刺激尋求中，不同運動次數在整體刺激尋求其 F 值 (7.50)、戰慄與冒險尋求其 F 值 (3.51)、對厭倦的感受度其 F 值 (3.20)、經驗尋求其 F 值 (11.98) 四層面均達顯著水準，顯示不同運動次數青少年在此四層面層面具有顯著差異，經雪費法事後比較，發現其結果均為每星期運動次數越高者，其刺激尋求程度越高。

綜合上述資料，發現對於每星期運動次數越多之青少年

其刺激尋求動機越高，此項結果與林漢淳(2012)研究結果部分相似。

表 4-10 不同運動次數在運動刺激尋求各層面之差異比較

層面名稱	運動次數	人數	平均數	標準差
戰慄與冒險	每星期 2 次以下	158	8.65	3.30
	每星期 3 到 4 次	224	8.59	3.01
	每星期 5 次(含)以上	178	9.35	2.96
反抑制	每星期 2 次以下	158	5.47	3.31
	每星期 3 到 4 次	224	5.87	3.27
	每星期 5 次(含)以上	178	5.88	3.52
對厭倦的感 受	每星期 2 次以下	158	7.17	2.81
	每星期 3 到 4 次	224	7.62	2.57
	每星期 5 次(含)以上	178	7.91	2.71
經驗尋求	每星期 2 次以下	158	10.66	2.65
	每星期 3 到 4 次	224	11.61	2.21
	每星期 5 次(含)以上	178	11.85	2.24
刺激尋求總	每星期 2 次以下	158	31.96	7.89
	每星期 3 到 4 次	224	33.68	6.93
	每星期 5 次(含)以上	178	34.99	6.86

表 4-11 不同運動次數在運動刺激尋求之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
戰慄與冒險	組間	66.63	2	33.31	3.51*	3>2
	組內	5284.77	557	9.49		
反抑制	組間	18.03	2	9.02	0.80	
	組內	6299.90	557	11.31		
對厭倦的感受	組間	46.13	2	23.06	3.20*	3>1
	組內	4011.93	557	7.20		
經驗尋求	組間	4058.06	559		11.98*	2>1,3>1,
	組內	132.56	2	66.28		
刺激尋求總	組間	3081.66	557	5.53	7.50*	3>1
	組內	774.73	2	387.37		

\*p<.05

1：每星期 2 次以下 2：每星期 3 到 4 次 3：每星期 5 次(含)以上

### 陸、每次累積運動時間

由表 4-12、表 4-13 顯示，在青少年運動刺激尋求中，不同運動時間在經驗尋求其 F 值 (5.21) 達顯著水準，顯示不同運動時間青少年在經驗尋求層面具有顯著差異，經雪費法事後比較，發現每天累積運動 20 分鐘以上大於每天累積不到 10 分鐘。

就整體刺激尋求其 F 值 ( 2.35 )、戰慄與冒險尋求其 F 值 ( 1.17 )、反抑制其 F 值 (1.11)、對厭倦的感受其 F 值 (2.56) 四層面分析，其 F 值皆未達顯著水準，顯示不同運動時間在此四層面中未具有顯著差異。

綜合上述資料，發現對於每次累積運動時間越長之青少年其刺激尋求動機越高，此項結果與林漢淳 (2012) 研究結果相似。

表 4-12 不同運動時間在運動刺激尋求各層面之差異比較

層面 名稱	運動 時間	人數	平均 數	標準 差
戰慄與 冒險	每天累積不到 10 分鐘	100	8.88	3.18
	每天累積 10 到 20 分鐘	175	8.50	3.09
	每天累積 20 到 30 分鐘	102	8.98	3.20
	每天累積 30 分鐘以上	183	9.09	2.98
反抑制	每天累積不到 10 分鐘	100	5.58	3.29
	每天累積 10 到 20 分鐘	175	5.46	3.21
	每天累積 20 到 30 分鐘	102	6.11	3.42
	每天累積 30 分鐘以上	183	5.95	3.50
對厭倦 的感受 度	每天累積不到 10 分鐘	100	7.40	2.82
	每天累積 10 到 20 分鐘	175	7.73	2.64
	每天累積 20 到 30 分鐘	102	7.01	2.47

	每天累積 30 分鐘以上	183	7.87	2.76
經驗尋求	每天累積不到 10 分鐘	100	10.65	2.61
	每天累積 10 到 20 分鐘	175	11.35	2.40
	每天累積 20 到 30 分鐘	102	11.77	2.05
	每天累積 30 分鐘以上	183	11.70	2.37
	刺激尋求總	每天累積不到 10 分鐘	100	32.51
	每天累積 10 到 20 分鐘	175	33.04	7.80
	每天累積 20 到 30 分鐘	102	33.87	6.93
	每天累積 30 分鐘以上	183	34.62	6.70

表 4-13 不同運動時間在運動刺激尋求之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
戰慄與冒險	組間	33.71	3	11.24	1.17	
	組內	5317.69	556	9.56		
反抑制	組間	37.70	3	12.57	1.11	
	組內	6280.24	556	11.30		
對厭倦的感受	組間	55.38	3	18.46	2.56	
	組內	4002.68	556	7.20		
經驗尋求	組間	87.85	3	29.28	5.21*	3>1,4>1
	組內	3126.37	556	5.62		

刺激尋求	組間	3214.22	559	2.35
總				
	組內	370.64	3	123.55

\*p<.05

1：每天累積不到 10 分鐘 2：每天累積 10 到 20 分鐘

3：每天累積 20 到 30 分鐘 4：每天累積 30 分鐘以上

### 柒、每次運動時身體的感覺

由表 4-14、表 4-15 顯示，在青少年運動刺激尋求中，不同身體感覺在整體刺激尋求其 F 值 (9.13)、戰慄與冒險尋求其 F 值 (6.97)、反抑制其 F 值 (5.48) 三層面均達顯著水準，顯示不同身體感覺青少年在此三層面具有顯著差異，經雪費法事後比較，發現在「整體刺激尋求」與「戰慄與冒險尋求」此二層面中，很輕鬆皆大於有點累；「反抑制」此層面中，非常累皆大於有點累。

「對厭倦的感受度」與「經驗尋求」其 F 值皆未達顯著水準，顯示不同身體感覺在此二層面中未具顯著差異。

綜合上述資料，發現對於運動時自覺越輕鬆之青少年其刺激尋求動機越高，此項結果與林漢淳(2012)研究結果相似。

表 4-14 不同身體感覺在運動刺激尋求各層面之差異比較

層面名稱	身體感覺	人數	平均數	標準差
戰慄與冒險	很輕鬆	85	9.92	2.91

	有點累	380	8.57	2.98
	非常累	95	9.03	3.49
反抑制	很輕鬆	85	6.27	3.63
	有點累	380	5.44	3.17
	非常累	95	6.57	3.70
對厭倦的感受	很輕鬆	85	7.69	2.85
	有點累	380	7.44	2.57
	非常累	95	8.04	2.99
經驗尋求	很輕鬆	85	11.95	2.52
	有點累	380	11.28	2.33
	非常累	95	11.51	2.53
刺激尋求總	很輕鬆	85	35.84	7.34
	有點累	380	32.73	6.87
	非常累	95	35.15	8.11

表 4-15 不同身體感覺在運動刺激尋求之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
戰慄與冒險	組間	130.72	2	65.36	6.97*	1>2
	組內	5220.68	557	9.37		
反抑制	組間	122.01	2	61.01	5.48*	3>2
	組內	6195.92	557	11.12		

對厭倦的 感受	組間	28.34	2	14.17	1.96	
	組內	4029.72	557	7.23		
經驗尋求	組間	32.68	2	16.34	2.86	
	組內	3181.55	557	5.71		
刺激尋求 總	組間	938.66	2	469.33	9.13*	1>2,3>2
	組內	28622.2	557	51.39		

\*p<.05

1：很輕鬆 2：有點累 3：非常累

### 第三節 不同背景變項的青少年在 A 型行為之差異分析

本節旨在探討青少年背景變項（性別、教育程度、身體狀況、運動態度、每星期運動次數、每次累積運動時間、運動時身體的感覺）在 A 型行為的差異。為了瞭解其差異情形，乃以各背景變項為自變項，以 A 型行為為依變項，進行 t 考驗、單因子變異數分析（one-way ANOVA）、雪費（Scheffe'）事後比較法，以瞭解不同的背景變項在 A 型行為的差異情形。

#### 壹、性別

由表 4-16 顯示，在 A 型行為之中，性別變項在整體 A 型

行為其 t 值(-2.01) 達顯著水準，顯示不同性別在整體 A 型行為具有顯著差異，在平均數比較上，女性平均數皆大於男性。

就 A 型行為各層面分析，時間控制其 t 值(-1.21)、情緒管理其 t 值(-1.62)、努力態度其 t 值(-1.15)均未達顯著水準，顯示不同性別在此三層面均無顯著差異。

綜合上述資料，整體 A 型行為層面，女生的平均數皆大於男生。此研究結果與蔣明勳(2006)、彭兆駒(2008)研究結果不一致，究其原因可能是本次受測之女學生在自我要求及時間的掌控上比較嚴格，因此在本研究女生較男生偏向 A 型人格。

表 4-16 不同性別在 A 型行為各層面之差異比較

自我效能層面	性別	人數	平均數	標準差	t 值
時間控制	男	312	9.15	2.47	-1.21
	女	248	9.41	2.44	
情緒管理	男	312	7.79	2.96	-1.62
	女	248	8.19	2.67	
努力態度	男	312	8.65	2.80	-1.15
	女	248	8.93	2.86	
A 型行為總	男	312	25.60	5.37	-2.01*
	女	248	26.52	5.40	

\*p<.05

## 貳、教育程度

由表 4-17 顯示，在 A 型行為中，教育程度在整體 A 型

行為其 F 值 (-4.50)、時間控制其 F 值(-2.01)、情緒管理其 F 值(-5.00)均達顯著水準，顯示不同年級在此三層面均具有顯著差異，就平均數而言，高中皆大於國中；就努力態度層面分析，其 F 值 (-1.80) 未達顯著水準，顯示不同教育程度在此層面無顯著差異。

綜合上述資料，教育程度在 A 型行為具有顯著差異，且高中的平均數皆大於國中。此研究結果與蔣明勳(2006)、彭兆駒(2008)研究結果相符，年級越高之學生較其他低年級學生偏向 A 型人格，究其原因可能是高年級學生即將面臨升學壓力，因此有較高的成就動機。

表 4-17 不同教育程度在 A 型行為各層面之差異比較

層面名稱	年級	人數	平均數	標準差	t 值
時間控制	國中	252	9.04	2.65	-2.01*
	高中	308	9.45	2.27	
情緒管理	國中	252	7.32	2.93	-5.00*
	高中	308	8.50	2.65	
努力態度	國中	252	8.54	3.17	-1.80
	高中	308	8.97	2.51	
A 型行為總	國中	252	24.89	5.64	-4.50*
	高中	308	26.93	5.03	

\*p<.05

### 參、身體狀況

由表 4-18、表 4-19 顯示，在 A 型行為中，不同身體狀

況在情緒管理其 F 值 ( 12.38 ) 達顯著水準，顯示不同身體狀況在情緒管理層面具有顯著差異，經雪費法事後比較，發現經常很累、有點累皆大於很健康。

就 A 型行為各層面分析，時間控制其 F 值 (0.47)、努力態度其 F 值 (0.34)、整體 A 型行為其 F 值 (1.65) 均未達顯著水準，顯示不同身體狀況在此三層面未具有顯著差異。

針對不同身體感覺在 A 型行為的差異，過去並無相關研究做過探討，但從本研究可得知，運動時感覺越累之學生其情緒管理傾向越高，究其原因可能是人在身體狀況不佳時，較容易對週遭的人、事、物失去耐性，也較易有大的情緒起伏。

表 4-18 不同身體狀況在 A 型行為各層面之差異比較

層面名稱	身體狀況	人數	平均數	標準差
時間控制	經常很累	81	9.22	2.63
	有點累	276	9.18	2.37
	很健康	203	9.40	2.50
情緒管理	經常很累	81	8.79	2.96
	有點累	276	8.27	2.61
	很健康	203	7.23	2.94
努力態度	經常很累	81	8.74	3.20
	有點累	276	8.69	2.80
	很健康	203	8.91	2.72
A 型行為總	經常很累	81	26.75	6.13

有點累	276	26.14	5.24
很健康	203	25.53	5.30

表 4-19 不同身體狀況在 A 型行為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
時間控制	組間	5.73	2	2.87	0.47	
	組內	3367.62	557	6.05		
情緒管理	組間	191.79	2	95.90	12.38*	1>3, 2>3
	組內	4315.63	557	7.75		
努力態度	組間	5.50	2	2.75	0.34	
	組內	4475.60	557	8.04		
A 型行為總	組間	96.13	2	48.06	1.65	
	組內	16217.81	557	29.12		

\*p<.05

1：經常很累 2：有點累 3：很健康

#### 肆、運動態度

由表 4-20、表 4-21 顯示，在 A 型行為中，不同運動態度在時間控制其 F 值（3.67）、努力態度其 F 值（5.48）皆達

顯著水準，顯示不同運動態度在此二層面具有顯著差異，經雪費法事後比較，發現非常喜歡皆大於普通喜歡、很不喜歡。

就情緒管理其 F 值 ( 1.58 )、整體 A 型行為其 F 值 ( 1.98 ) 二層面分析，其 F 值皆未達顯著水準，顯示不同運動態度在此二層面未具有顯著差異。

針對不同運動態度在 A 型行為的差異，過去並無相關研究做過探討，但從本研究可得知，對運動越喜歡之學生其時間控制與努力態度傾向越高，究其原因可能是運動動機越高之學生，較低運動參與行為之學生有較高的自我要求、時間掌控及成就動機。

表 4-20 不同運動態度在 A 型行為各層面之差異比較

層面名稱	身體狀況	人數	平均數	標準差
時間控制	很不喜歡	33	8.82	3.12
	普通喜歡	220	8.98	2.32
	非常喜歡	307	9.52	2.46
情緒管理	很不喜歡	33	8.36	2.78
	普通喜歡	220	8.17	2.66
	非常喜歡	307	7.78	2.96
努力態度	很不喜歡	33	7.73	2.97
	普通喜歡	220	8.49	2.93
	非常喜歡	307	9.10	2.70
A 型行為總	很不喜歡	33	24.91	6.18
	普通喜歡	220	25.64	5.53
	非常喜歡	307	26.39	5.20

表 4-21 不同運動態度在 A 型行為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
時間控制	組間	43.87	2	21.93	3.67*	3>2
	組內	3329.49	557	5.98		
情緒管理	組間	25.41	2	12.71	1.58	
	組內	4482.01	557	8.05		
努力態度	組間	86.53	2	43.26	5.48*	3>1,3>2
	組內	4394.57	557	7.89		
A 型行為總	組間	115.27	2	57.63	1.98	
	組內	16198.67	557	29.08		

\*p<.05

1：很不喜歡 2：普通喜歡 3：非常喜歡

### 伍、每星期運動次數

由表 4-22、表 4-23 顯示，在 A 型行為中，每星期運動次數在情緒管理其 F 值（4.41）達顯著水準，顯示每星期運動次數在此層面具有顯著差異，經雪費法事後比較，發現每星期 2 次以下皆大於每星期 5 次以上。

就 A 型行為各層面分析，時間控制其 F 值(1.62)、努力態度其 F 值(0.90)、整體 A 型行為其 F 值(0.02)均未達顯著水準，顯示每星期運動次數在此三層面未具有顯著差異。

針對每星期運動次數在 A 型行為的差異，過去並無相關

研究做過探討，但從本研究可得知，每星期運動次數越少之學生其情緒管理傾向越高，究其原因可能是當壓力無法透過運動釋放時，較容易對週遭的人、事、物失去耐性，也較易有大的情緒起伏。

表 4-22 每星期運動次數在 A 型行為各層面之差異比較

層面 名稱	身體 狀況	人數	平均 數	標準 差
時間控制	每星期 2 次以下	158	8.97	2.47
	每星期 3 到 4 次	224	9.34	2.38
	每星期 5 次(含)以上	178	9.43	2.53
情緒管理	每星期 2 次以下	158	8.45	2.89
	每星期 3 到 4 次	224	7.97	2.69
	每星期 5 次(含)以上	178	7.53	2.92
努力態度	每星期 2 次以下	158	8.66	3.03
	每星期 3 到 4 次	224	8.67	2.59
	每星期 5 次(含)以上	178	9.01	2.94
A 型行為 總	每星期 2 次以下	158	26.08	5.86
	每星期 3 到 4 次	224	25.99	5.18
	每星期 5 次(含)以上	178	25.98	5.29

表 4-23 每星期運動次數在 A 型行為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
----------	------------	-----	----	-----	----------

時間 控制	組間	19.55	2	9.78	1.62	
	組內	3353.80	557	6.02		
情緒 管理	組間	70.19	2	35.09	4.41*	1>3
	組內	4437.23	557	7.97		
努力 態度	組間	14.37	2	7.18	0.90	
	組內	4466.73	557	8.02		
A 型 行為 總	組間	1.14	2	0.57	0.02	
	組內	16312.80	557	29.29		

\*p<.05

1：每星期 2 次以下 2：每星期 3 到 4 次 3：每星期 5 次(含)以上

#### 陸、 每次累積運動時間

由表 4-24、表 4-25 顯示，在 A 型行為中，每次累積運動時間在情緒管理其 F 值 (3.28)、努力態度其 F 值 (3.20) 均達顯著水準，顯示每次累積運動時間在此二層面具有顯著差異，經雪費法事後比較，發現每天累積 30 分鐘以上皆大於每天累積不到 10 分鐘與每天累積 10 到 20 分鐘。

就 A 型行為各層面分析，時間控制其 F 值 (0.44)、整體 A 型行為其 F 值 (1.16) 均未達顯著水準，顯示每次累積運動

時間在此二層面未具有顯著差異。

針對每次累積運動時間在 A 型行為的差異，過去並無相關研究做過探討，但從本研究可得知，運動時間越長之學生其情緒管理與努力態度傾向越高，究其原因可能當學生壓力透過運動釋放時，其自我情緒管理及成就動機表現會優於壓力無法釋放者。

表 4-24 每次累積運動時間在 A 型行為各層面之差異比較

層面 名稱	運動 時間	人數	平均 數	標準 差
時間 控制	每天累積不到 10 分鐘	100	9.35	2.43
	每天累積 10 到 20 分鐘	175	9.21	2.31
	每天累積 20 到 30 分鐘	102	9.07	2.55
	每天累積 30 分鐘以上	183	9.39	2.57
情緒 管理	每天累積不到 10 分鐘	100	8.68	2.81
	每天累積 10 到 20 分鐘	175	7.93	2.73
	每天累積 20 到 30 分鐘	102	8.03	2.60
	每天累積 30 分鐘以上	183	7.58	3.02
努力 態度	每天累積不到 10 分鐘	100	8.61	3.04
	每天累積 10 到 20 分鐘	175	8.31	2.67
	每天累積 20 到 30 分鐘	102	9.05	2.99
	每天累積 30 分鐘以上	183	9.16	2.72

A 型 行為 總	每天累積不到 10 分鐘	100	26.64	6.02
	每天累積 10 到 20 分鐘	175	25.44	5.18
	每天累積 20 到 30 分鐘	102	26.15	5.54
	每天累積 30 分鐘以上	183	26.14	5.17

表 4-25 每次累積運動時間在 A 型行為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
時間控制	組間	8.04	3	2.68	0.44	
	組內	3365.32	556	6.05		
情緒管理	組間	78.28	3	26.09	3.28*	4>1
	組內	4429.14	556	7.97		
努力態度	組間	76.13	3	25.38	3.20*	4>2
	組內	4404.96	556	7.92		
A 型行為 總	組間	101.40	3	33.80	1.16	
	組內	16212.54	556	29.16		

\*p<.05

1：每天累積不到 10 分鐘 2：每天累積 10 到 20 分鐘

3：每天累積 20 到 30 分鐘 4：每天累積 30 分鐘以上

### 柒、每次運動時身體的感覺

由表 4-26、表 4-27 顯示，在 A 型行為中，每次運動時身體的感覺在時間控制其 F 值 (3.43)、情緒管理其 F 值 (4.33)、努力態度其 F 值 (5.12) 均達顯著水準，顯示每次運動時身體的感覺在此三層面具有顯著差異，經雪費法事後比較，發現時間控制與努力態度二層面很輕鬆皆大於非常累；情緒管理層面發現非常累大於很輕鬆。

綜合上述資料得知，運動時感覺越輕鬆之學生其時間控制與努力態度傾向越高，運動時感覺越累之學生，其情緒管理越不佳。此研究與張雯琍(2004)研究結果相符，輕、中度的運動強度對 A 型者的生、心裡都是有益的。但是高強度的運動卻對 A 型者有負面影響。

表 4-26 每次運動時身體的感覺在 A 型行為各層面之差異比較

層面名稱	身體狀況	人數	平均數	標準差
時間控制	很輕鬆	85	9.91	2.72
	有點累	380	9.15	2.28
	非常累	95	9.17	2.81
情緒管理	很輕鬆	85	7.51	2.97
	有點累	380	7.89	2.77
	非常累	95	8.68	2.90
努力態度	很輕鬆	85	9.32	3.17
	有點累	380	8.84	2.66
	非常累	95	8.02	3.04

A 型行為	很輕鬆	85	26.73	5.22
	有點累	380	25.88	5.37
	非常累	95	25.87	5.70

表 4-27 每次運動時身體的感覺在 A 型行為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
時間控制	組間	41.06	2	20.53	3.43*	1>2
	組內	3332.30	557	5.98		
情緒管理	組間	69.07	2	34.54	4.33*	3>1
	組內	4438.35	557	7.97		
努力態度	組間	80.88	2	40.44	5.12*	1>3, 2>3
	組內	4400.22	557	7.90		
A 型行為總	組間	51.77	2	25.88	0.89	
	組內	16262.17	557	29.20		

\*p<.05

1：很輕鬆 2：有點累 3：非常累

#### 第四節 青少年運動刺激尋求與 A 型行為之相關分析

表 4-28 運動刺激尋求各層面與 A 型行為各層面之相關情形

	時間控制	情緒管理	努力態度	A 型行為總
戰慄與冒險	.18*	.07	.01	.13*
反抑制	.03	.15*	-.08	.05
對厭倦感受度	.24*	.13*	.05	.20*
經驗尋求	.19*	.05	.14*	.19*
刺激尋求總	.24*	.17*	.03	.22*

\* $p < .05$

### 壹、運動刺激尋求與 A 型行為

由表 4-28 相關性考驗結果得知，整體運動刺激尋求與整體 A 型行為具有顯著相關性存在 ( $r = .22, p < .05$ )，且整體刺激尋求與 2 項 A 型行為均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：時間控制 ( $r = .24, p < .05$ )、情緒管理 ( $r = .17, p < .05$ )。故由研究結果可看出，青少年其刺激尋求得分與 A 型行為得分為正相關。

### 貳、戰慄冒險尋求與 A 型行為

表 4-28 相關性考驗結果得知，戰慄與冒險尋求與整體 A 型行為、時間控制具有顯著相關性存在，茲臚列如下：整體 A 型行為 ( $r = .13, p < .05$ )、時間控制 ( $r = .18, p < .05$ )。故由研究結果可看出，青少年其戰慄與冒險尋求得分與 A 型行為得分為正相關。

### 參、反抑制與 A 型行為

表 4-32 相關性考驗結果得知，反抑制與情緒管理具有顯著相關性存在 ( $r = .15, p < .05$ )。故由研究結果可看出，青

少年其反抑制得分與情緒管理得分為正相關。

#### 肆、對厭倦感受度與 A 型行為

由表 4-28 相關性考驗結果得知，對厭倦感受度與整體 A 型行為具有顯著相關性存在 ( $r=.20, p<.05$ )，且對厭倦感受度與 2 項 A 型行為均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：時間控制 ( $r=.24, p<.05$ )、情緒管理 ( $r=.13, p<.05$ )。故由研究結果可看出，青少年其對厭倦感受度得分與 A 型行為得分為正相關。

#### 伍、經驗尋求與 A 型行為

由表 4-28 相關性考驗結果得知，經驗尋求與整體 A 型行為具有顯著相關性存在 ( $r=.19, p<.05$ )，且經驗尋求與 2 項 A 型行為均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：時間控制 ( $r=.19, p<.05$ )、努力態度 ( $r=.14, p<.05$ )。故由研究結果可看出，青少年其經驗尋求得分與 A 型行為得分為正相關。

### 第五節 青少年運動刺激尋求在 A 型行為之解釋情形

#### 壹、青少年運動刺激尋求對 A 型行為之解釋情形

表 4-29 青少年運動刺激尋求對 A 型行為之逐步迴歸分析摘要表

投入變項 順序	多元相關 係數 R	決定係 數 (R <sup>2</sup> )	R <sup>2</sup> 增加量	F 值	標準化迴歸 係數 (β 係 數)
對厭倦感 受度	.204	.042	.042	24.341	.182*
經驗尋求	.260	.068	.026	15.465	.163*

\*p<.05

### 一、投入變項順序

青少年運動刺激尋求對 A 型行為的解釋情形，由表 4-29 顯示，有二個解釋變項 F 值達顯著水準，其投入順序依次為：(1) 對厭倦的感受度；(2) 經驗尋求。

### 二、在 β 係數方面

在 β 係數方面，對厭倦的感受度、經驗尋求均呈現正數，顯示此二個層面分數愈高，A 型行為傾向越高。

### 三、在解釋力方面

由表 4-33 得知，本研究中運動刺激尋求各層面對 A 型行為可解釋 6.8%。就個別變項之解釋量來看，以「對厭倦感受度」具最高之解釋力，達 4.2%，其次為「經驗尋求」之 2.6%。說明在本研究中，「對厭倦感受度」為運動刺激尋求各層面中預測青少年 A 型行為最重要之變項。

## 第五章 結論與建議

本研究以臺灣中部青少年為研究對象，目的在描述及分析青少年運動刺激尋求與 A 型行為之概況及變項之間的關係。取樣範圍以臺灣中部國中、高中之學生進行取樣，本研究發出問卷 600 份，回收之有效問卷 563 份，回收率 94%。

統計分析包含二部分，第一部分為基本資料與研究變項之 t 考驗與單因子變異數分析；第二部分為主要利用積差相關、逐步迴歸分析運動刺激尋求與 A 型行為之關係。

在本章共分三節，第一節中將討論主要的研究發現，第二節為結論，第三節為建議，以做為了解青少年運動刺激尋求、A 型行為傾向及進一步研究之參考。

### 第一節 主要研究發現

綜合上述研究結果與分析，歸納本研究之結論如下：

#### 一、就運動刺激尋求而言，經驗尋求平均得分最高。

就運動刺激尋求各層面而言，以經驗尋求得分最高，依各層面排序分析，依序為：1. 經驗尋求；2. 戰慄與冒險；3. 對厭倦的感受度；4. 反抑制。

#### 二、就 A 型行為而言，時間控制平均得分最高。

就 A 型行為各層面而言，以時間控制得分最高，依各層面排序分析，依序為：1. 時間控制；2. 努力態度；3. 情緒管理。

### 三、男生在運動刺激尋求平均得分大於女生。

男生在整體運動刺激尋求與反抑制之差異分析上皆大於女生，顯示男生刺激尋求與反抑制程度普遍大於女生。

### 四、女生在 A 型行為平均得分大於男生。

女生在 A 型行為之差異分析上皆大於男生，顯示女生 A 型行為程度普遍大於男生。

### 五、運動刺激尋求與 A 型行為呈正相關。

運動刺激尋求(戰慄與冒險尋求、對厭倦感受度、經驗尋求)與 A 型行為達顯著之正相關。

### 八、運動刺激尋求對 A 型行為具顯著解釋力。

對厭倦感受度、經驗尋求對 A 型行為均具有顯著的解釋力。

## 第二節 結論

### 壹、青少年運動刺激尋求與 A 型行為之現況分析

#### 一、運動刺激尋求與 A 型行為之現況分析

(一)有效樣本之運動刺激尋求之各層面平均數得分依序為：經驗尋求、戰慄與冒險尋求、整體刺激尋求、對厭倦的感受度、反抑制。

(二)A 型行為各層面之平均數得分依序為：時間控制、努力態度、整體 A 型行為、情緒管理。

## **二、不同性別在運動刺激尋求與 A 型行為之差異分析**

(一)不同性別在運動刺激尋求中，戰慄與冒險尋求、對厭倦感受度、經驗尋求均不具差異存在；在整體刺激尋求與反抑制具差異存在，且男生之平均數均大於女生。

(二)不同性別在 A 型行為中，整體 A 型行為具差異存在，且女生之平均數均大於男生；在時間控制、情緒管理、努力態度雖不具差異存在，但比較其平均數女生均大於男生。

## **三、不同教育程度在運動刺激尋求與 A 型行為之差異分析**

(一)不同教育程度在運動刺激尋求中，整體刺激尋求與反抑制具差異存在，且高中之平均數大於國中。

(二)不同教育程度在 A 型行為中，整體 A 型行為、時間控制、情緒管理均具差異存在，且高中之平均數均大於國中；在努力態度雖不具差異存在，但比較其平均數高中均大於國中。

## **四、不同身體狀況在運動刺激尋求與 A 型行為之差異分析**

(一)不同身體狀況在運動刺激尋求中，僅戰慄與冒險尋求具差異存在，且很健康皆大於有點累。

(二)不同身體狀況在 A 型行為中，僅情緒管理具差異存在，且經常很累、有點累皆大於很健康。

## **五、不同運動態度在運動刺激尋求與 A 型行為之差異分析**

(一)不同運動態度在運動行為調節中，整體刺激尋求、戰慄與冒險尋求、經驗尋求均具差異存在，且非常喜歡皆大於普通喜歡；在反抑制具差異存在，且發現非常喜歡大於普通喜

歡、很不喜歡大於普通喜歡。

(二)不同運動態度在 A 型行為中，時間控制、努力態度均具差異存在，且非常喜歡皆大於普通喜歡與很不喜歡。

#### **六、每星期運動次數在運動刺激尋求與 A 型行為之差異分析**

(一)每星期運動次數在運動刺激尋求中，整體刺激尋求、戰慄與冒險尋求、對厭倦感受度、經驗尋求均具差異存在，且每星期運動次數越高，刺激尋求程度越高。

(二)每星期運動次數在 A 型行為中，僅情緒管理具差異存在，且每星期運動次數越低者，情緒管理傾向越高。

#### **七、每次累積運動時間在運動刺激尋求與 A 型行為之差異分析**

(一)每次累積運動時間在運動刺激尋求中，僅經驗尋求具差異存在，且每次累積運動時間越長者，經驗尋求程度越高。

(二)每次累積運動時間在 A 型行為中，情緒管理、努力態度均具差異存在，且每次累積運動時間越長者，A 型行為傾向越高。

#### **八、每次運動時身體的感覺在運動刺激尋求與 A 型行為之差異分析**

(一)每次運動時身體的感覺在運動刺激尋求中，戰慄與冒險尋求具差異存在，且很輕鬆皆大於有點累；反抑制具差異存在，且非常累皆大於有點累；整體刺激尋求具差異存在，且很輕鬆皆大於有點累、非常累皆大於有點累。

(二)每次運動時身體的感覺在 A 型行為中，時間控制具差異

存在，且很輕鬆皆大於有點累；情緒管理具差異存在，且非常累皆大於很輕鬆；努力態度具差異存在，且很輕鬆、有點累皆大於非常累。

## 貳、青少年運動刺激尋求與 A 型行為之相關分析

- 一、整體刺激尋求與整體 A 型行為具顯著之正相關。
- 二、戰慄與冒險尋求、對厭倦感受度、經驗尋求與 A 型行為具顯著之正相關。

## 參、青少年運動刺激尋求與 A 型行為之預測情形。

- 一、運動刺激尋求各層面對 A 型行為之逐步迴歸分析，以「對厭倦感受度」具有最高之解釋力，其次為「經驗尋求」。

## 第三節 建議

依據本研究目的、研究結果與討論，提出下列之建議事項供體育教師、教育行政單位及有意從事進一步研究者之參考。

### 壹、對研究法之建議

本研究方法主要採取量化研究探討運動刺激尋求與 A 型行為二者間之關係。因此，採用差異分析、積差相關、逐步迴歸、等統計方式加以驗證。建議後續研究能藉不同的統計分析結果，交互印證變項間之關係，並採用不同的方式，例如：質性研究的觀察或訪談等方式來加以檢證。

## **貳、研究結果之應用**

就迴歸分析中建立預測之模型，結果發現：對厭倦的感受度、經驗尋求，對 A 型行為具顯著之預測力，其中又以「對厭倦感受度」具有最高之解釋力。因此，營造學生不規律之運動型態與動機氣候，利用不同的策略提供學生新的變化與刺激，將有助於提升學生之 A 型行為的傾向。

## **參、後續研究上之建議**

本研究以運動刺激尋求與 A 型行為探討之主要變項，建議後續研究可再加入其它變項，例如：運動滿足感、運動表現、運動參與行為、五大人格特質...等相關變項，進一步進行全面性探討，以了解各變項與運動刺激尋求與 A 型行為之關係，進一步達成提高動機、增進 A 型行為的體驗。

## **肆、對研究對象之建議**

本研究對象主要以青少年為主，對於不同教育階段之學生仍有差異存在。因此，將來對於不同年齡層、教育階段可納入研究探討之對象，亦是未來研究方向之一。

## 參考文獻

### 中文部分

- 王大延 (1985)。國小學童歸因方式與學業成就期望關係之研究。國立臺灣師範大學教育研究所集刊，27，95-103。
- 王文正 (1991)。員工A型人格特質、主管領導型態和員工工作壓力之間關聯性研究—以公民營加油站員工為例 (未出版碩士論文)。國立交通大學，新竹市。
- 王同勛 (1995)。領導風格與員工壓力結果的關係研究--以科學園區半導體公司為例 (未出版碩士論文)。中華大學，新竹市。
- 王耀明 (2004)。極限運動、刺激尋求與人口屬性關係之研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 王憲珍 (2006)。水肺潛水活動者刺激尋求與幸福感關聯性之探討 (未出版碩士論文)。靜宜大學，臺中縣。
- 沈易儒 (2007)。荖濃溪激流泛舟遊客刺激尋求、休閒效益與幸福感之研究 (未出版碩士論文)。南台科技大學，臺南縣。
- 邱皓政 (1990)。認知需求、刺激尋求動機、社會焦慮與個人創造性之關係研究 (未出版碩士論文)。輔仁大學，臺北縣。
- 呂勝瑛 (1985)。工作壓力的實證研究。教育與心理研究，8，157-190。
- 吳靜吉、楊蕓芬 (1988)。刺激尋求量表之修訂。教育與心理研究，11，59-88。
- 李嗣蕙 (1995)。國小學童A型行為組型與其家庭氣氛關係之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北市。

- 林一真 (1989)。中國人 A 型量表編製初步報告。中國測驗學會測驗年刊，36，13-24。
- 林一真 (1991)。兒童 A 型量表編製初步報告。中國測驗學會測驗年刊，38，171-188。
- 林一真 (1993)。兒童敵意、A 型人格和身心適應。中華輔導學報，1，25-57。
- 林宜平 (2005)。從 A 到 E——人格特性與心血管疾病。科學發展月刊，392，80-82。
- 林玟玟 (1986)。教師 A 型行為特質、社會支持與工作壓力之研究 (未出版碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 林怡欣 (2005)。國小教師 A 型性格、工作壓力與生活滿意之相關研究 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 林珠琴 (2003)。國小資優生 A 型行為與生活適應之關係研究 (未出版碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東市。
- 林漢淳 (2011)。青少年刺激尋求與健身運動自我效能關係之研究 (未出版碩士論文)。國立台灣體育運動大學，台中市。
- 施佩芳 (2001)。國小學童 A 型行為、導師權力類型與學校壓力之相關研究 (未出版碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東市。
- 郭文聰 (1992)。在學青少年午夜休閒行為之研究 (未出版碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 徐吉春 (2003)。國中生刺激尋求、冒險行為及相關因素之研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 徐聖明 (2007)。泳渡日月潭參與者刺激尋求動機與活動涉

- 入之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳筱萍 (1994)。刺激尋求動機、焦慮和憂鬱情緒與男性藥物濫用關係之研究 (未出版碩士論文)。高雄醫學大學，高雄市。
- 陳靜華 (2003)。 國小資優生與績優生A型行為組型之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北市。
- 張秀慧 (2001)。國中生刺激尋求動機、休閒意願、休閒無聊感與偏差行為之相關研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 張春興 (1991)。現代心理學。臺北市：東華。
- 張春興 (1994)。教育心理學。臺北市：東華。
- 許春霞 (2002)。國小教師A型人格特質、工作壓力與班級氣氛之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北市。
- 張雯琍 (2004)。A型行為組型的測量暨其與「運動」的關係。中華體育，9(2)，89-96。
- 許瑛昭 (1994)。國小兒童的A型傾向與其母親教養方式之相關研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 張寶仁 (1998)。勞工之人格特質與工作壓力知覺及工作壓力反應之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 彭文立 (2002)。以反轉理論探討跳傘參與者刺激尋求動機、覺醒、焦慮、情緒與跳傘表現之相關研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 黃玉臻 (1997)。國小兒童A型行為、父母管教方式與生活適

- 應相關之研究（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學，  
高雄市。
- 黃敏芝（2009）。衝浪遊憩者之刺激尋求、知覺風險與遊憩  
體驗關係之研究－以烏石港為例（未出版碩士論文）。  
大葉大學，彰化縣。
- 黃德祥（1980）。國中與國小數學焦慮與數學態度之分析研  
究。輔導學報，13，1-52。
- 黃德祥（1990）。青少年刺激尋求、社會技巧、社會行為及  
相關因素研究。國立彰化師範大學學報，2，87-116。
- 黃德祥（1991）。犯罪青少年刺激尋求與社會技巧之分析研  
究。國立彰化師範大學輔導學報，14，51-92。臺北市：  
天馬。
- 黃德祥（1993）。大學生刺激尋求、憤怒與性格之相關研究。  
國立彰化師範大學輔導學報，16，93-119。
- 黃瓊妙（2000）。臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋  
求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討（未出版  
碩士論文）。中國文化大學，臺北市。
- 彭兆駒（2008）。國中生 A 型行為之背景分析（未出版碩士  
論文）。中華大學，新竹市。
- 馮觀富（2005）。情緒心理學。臺北市：心裡。
- 葉玉珠（2005）。創意發展：生育乎？養育乎？。教育研究  
月刊，133，63-76。
- 楊如馨（2001）。音樂資優學生之父母管教方式、A 型性格、  
認知風格與音樂表演焦慮之關係（未出版碩士論文）。臺  
南師範學院，臺南市。
- 葉家成（2008）。溜冰運動參與者之運動動機、刺激尋求與

- 社會體型焦慮之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 楊淑蘭 (1993)。競爭與卓越-A型行為組型理論與實務。臺北市：天馬文化。
- 楊蕢芬 (1987)。刺激尋求動機與創造力、偏差行為之關係研究 (未出版碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 蔡志明 (1988)。大學生A型行為組型 (未出版碩士論文)。國立臺灣教育學院，臺北市。
- 蔡佳容 (1991)。國中生刺激尋求動機與休閒取向之相關研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 蔣明勳 (2006)。國中學生A型行為與其血型關係之研究 (未出版碩士論文)。中華大學，新竹市。
- 蔡俊傑 (2013)。青少年A型行為量表編製。稿件審查中。
- 蔡俊傑、張令宜、林漢淳 (2012)。刺激尋求量表之編製。國立臺灣體育運動大學學報，1，15-32。
- 賴靜瑩 (1999)。國中生A型行為組型、內外控人格特質與生活適應之相關研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 謝佩倫 (2000)。國小學童A型行為、音樂性向、家庭音樂環境與學習適應相關之研究 (未出版碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東市。
- 簡伊淇 (2001)。國小資賦優異學生與普通學生對教師、父母期望知覺與成就動機之相關研究 (未出版碩士論文)。國立花蓮師範學院，花蓮縣。
- 蘇素美 (1993)。刺激尋求動機、親子關係、學校環境知覺與國中生偏差行為關係之研究。中華輔導學報，1，

90-130。

龔馨寧 (2011)。*高中生課業壓力與刺激尋求相關研究—以南部三縣市為例* (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。

## 英文部分

- Arnett, J. (1990). Contraceptive use, sensation seeking, and adolescent egocentrism. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(2), 171-180.
- Anthony M. A. S. & Doreen A. R. (1995). Adolescents' perceptions of their risk environment. *Journal of Adolescence*, 18, 229-245.
- Baldwin, J.D. (1985). Trill and adventure seeking and the age distribution of crime :Comment on Hirschi and Gotterdson. *American Journal of Sociology*, 90, 1326-1329.
- Bodway, C.R.(1979). Stimulation-seeking across the life-span. *Dissertation Abstract International*, 40, 3433.
- Downing, B., & Tomczack T. (1991). *A development analysis of self - monitoring and sensation seeking*. Paper presented at the Annual Meeting of the Eastern Psychological Association, 62, New York.
- Dunbar, H. F. (1943). *Psychosomatic diagnosis*. New York: Paul Hoeber.
- Farley, F .H. (1981). Basic process individual differences: A biologically- based theory of individualization for cognitive, affective, and creative outcomes, In F. Farely & N. J. Gordon, (Eds.), *Psychology and education: The state of the union* ( pp. 9-13). Publishing Corporation: McCutchan.
- Farley, F. H. (1986). The big Tin personality. *Psychology Today*, 20(5), 44-52.

- Friedman, M., & Roseman, R.H. (1974). *Type A Behavior and Your Heart*. New York: Knopf.
- Garlington, W. K. & Shimota, H. E. (1964). The change seeker index: A measure of the need for variable stimulus input. *Psychological Reports, 14*, 919-924.
- Hebb, D. O. (1955). Drives and the CNS (conceptual nervous system). *Psychological Review, 62*, 243-254.
- Heberden, W. (1772), *Medical Transactions R.C.P.*. England, London: [PubMed](#).
- Jessor, R., Jessor, S. L. (1977). *Problem behavior and psychosocial development: a longitudinal study of youth*. New York: Academic Press.
- Matthews, K. A., & Angulo, J. (1980). Measurement of the Type A behavior pattern in children: Assessment of children's competitiveness, impatience-anger and aggression. *Child Development, 51*, 466-475.
- McAvoy, L., & Estes, C. A., (2001). Outdoors for Everyone: Opportunities That Include People with Disabilities. *Park & Recreation, 36* (8), 24-30.
- Morehouse, R. E., Farley, F., Youngquist, J.V. (1990). Type T Personality and the Jungian Classification System. *Journal of Personality, 54*, 231-235.
- Pearson, P. H. (1970). Relationships between global and specified measures of novelty seeking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 34*(2), 199-204.
- Penney, R. K., & Reinehr, R. C. (1966). Development of a

- stimulus variation seeking scale for adults. *Psychological Reports, 18*, 631-638.
- Perez, J. & Torrubia, R. (1985). Sensation seeking and antisocial behavior in a student sample. *Personality and Individual Differences, 6*, 401-403.
- Sales, S. M. (1971). Need for stimulation as factor in social behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 1*, 124-134.
- Satinder, K. P. & Black, A. (1984). Cannabis use and sensation seeking orientation. *Journal of Psychology, 116*, 101-105.
- Schickedanz, J. A., Schickedanz, I. I., Forsyth, P. D., & Farsyth, G. A. (2001). *Understanding children and adolescents* (4th ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon
- Schwarz, R. M., Burkhart, B. R. & Green, B. (1978). Turnina on or turning ofi Sensation seekina or tension reduction as motivational determinants of alcohol use. *Journal of &nsulting and Clinical Psychology, 46*, 1144-1145.
- Tolor, A. (1978). Personality correlates of joy of life. *Journal of Clinical Psychology, 34*, 671-676.
- Visintainer, P. F., & Matthews, K. A. (1987). Stability of overt Type A behaviors in children: Results from a two- and five-year longitudinal study. *Child Development, 58*(6), 1586-1591.
- Wahlers, R. G., & Etzel, M. J. (1985). A Consumer Response to Incongruity Between Optimal Stimulation and Lifestyle Satisfaction. *Advances in Consumer Research, 12*, 97-101.

- Wallbank, J. (1985). Antisocial and prosocial behavior among contemporary. *Personality and Individual Differences*, 6(1), 11-19.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level arousal*. Hillsdale, NJ.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Zuckerman, M. (1979 a). *Sensation seeking : Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Zuckerman, M. (1984). Experience and desire: A new format for sensation seeking scales. *Journal of Behavioral Assessment*, 6, 101-114.
- Zuckerman, M. (1990). The psychophysiology of sensations seeking. *Journal of Personality*, 58(1), 313-345.
- Zuckerman, M.(1994). *Behavioural Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. New York: Cambridge University Press.
- Zuckerman, M. (2000). Are you a risk taker?. *Psychology Monographs*, 125, 229-251.
- Zuckerman, M., Kolin, E. A., Price, L., & Zoob, I. (1964). Development of a sensation-seeking scale. *Journal of Consulting Psychology*, 28(6), 477-482.
- Zuckerman, M. & Neeb, M. (1980). Demographic influences in sensation seeking and expressions of sensation in religion, smoking, and driving habits. *Personality and Individual Differences*, 1, 197-206.

Zuckerman, M., Tushup, R. & Finner, S. (1976). Sexual attitudes and experience: Attitude and personality correlates and changes produced by a course in sexuality. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 44*, 7-19.

## 青少年運動刺激尋求與 A 型行為關係之研究

親愛的同學：

這份問卷目的在了解您對運動的感受與看法，這不是考試，你的答案沒有對與錯，對你的學校成績沒有任何影響，所以請你放心作答，依據自己的實際情形來回答就可以了，謝謝你的合作。

敬祝 學業進步 健康安樂

國立臺灣體育運動大學

張令宜 敬上 2013 年 7 月

### 壹、基本資料(請依您個人實際狀況，填入適當號碼)

- ( ) 1. 我是：(1)男生(2)女生。
- ( ) 2. 我現在就讀：(1)國中一年級 (2)國中二年級 (3)國中三年級  
(4)高中一年級 (5)高中二年級 (6)高中三年級
- ( ) 3. 我的身體狀況：(1)經常生病 (2)經常感到很累 (3)偶而很累  
(4)有點累 (5)不覺得累 (6)很健康
- ( ) 4. 我對運動態度：(1)非常不喜歡 (2)很不喜歡 (3)有點不喜歡  
(4)有點喜歡 (5)很喜歡 (6)非常喜歡

### 貳、運動參與行為

備註：運動包含走路、呼拉圈、伏地挺身、健身操等，只要你認為有運動即可。

- ( ) 1. 最近一個月裡，除了體育課外，你平均每星期運動的次數是：  
(1)每星期不到 1 次 (2)每星期 1 次 (3)每星期 2 次  
(4)每星期 3 次 (5)每星期 4 次 (6)每星期 5 次(含)以上
- ( ) 2. 最近一個月裡，除了體育課外，你平均每次累積運動的時間：  
(1)每天累積不到 10 分鐘 (2)每天累積 10 到 20 分鐘  
(3)每天累積 20 到 30 分鐘 (4)每天累積 30 分鐘以上
- ( ) 3. 最近一個月裡，除了體育課外，你平均每次運動時身體的感覺是：  
(1)非常輕鬆 (2)很輕鬆 (3)輕鬆 (4)有點累 (5)很累 (6)非常累

### 參、問卷內容

以下有一些描述你參與你的運動項目時的一些「行為」敘述文句，依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

非常 不符 合	不 符 合	稍 微 不 符 合	普 通	稍 微 符 合	符 合	非 常 符 合
1	2	3	4	5	6	⑦

如：我樂於學習到運動中的新事物。

刺激尋求							
	非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合
<b>戰慄與冒險尋求(TAS)</b>							
A1 我喜歡坐雲霄飛車驚險的感覺。	1	2	3	4	5	6	7
A2 我想嚐試高空彈跳或跳傘的運動。	1	2	3	4	5	6	7
A3 我喜歡參加一些冒險又刺激的活動。	1	2	3	4	5	6	7
A4 別人覺得害怕或不敢做的事，我很想嘗試。	1	2	3	4	5	6	7
<b>反抑制(DIS)</b>							
B1 晚上沒人時可以闖紅燈。	1	2	3	4	5	6	7
B2 觀看色情影片是可以接受的。	1	2	3	4	5	6	7
B3 飆車兜風是愉快的事。	1	2	3	4	5	6	7
B4 朋友聚會喝酒喧嘩是可以的。	1	2	3	4	5	6	7
<b>對厭倦的感受度(BS)</b>							
C1 看過的影片我不喜歡看第二遍。	1	2	3	4	5	6	7
C2 我不喜歡每天吃相同的餐點或食物。	1	2	3	4	5	6	7
C3 同樣風格的服裝我不想每天重複穿著。	1	2	3	4	5	6	7
C4 我討厭和呆板無趣的人在一起。	1	2	3	4	5	6	7
<b>經驗尋求(ES)</b>							
D1 假日我喜歡戶外多變的活動。	1	2	3	4	5	6	7
D2 我喜歡改變自己的造型。	1	2	3	4	5	6	7
D3 我喜歡接受不同的生活變化。	1	2	3	4	5	6	7
D4 我很想到不同的地方旅遊。	1	2	3	4	5	6	7

後面還有題目

A 型行為							
	非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合
<b>時間控制</b>							
1.看到別人做事慢吞吞，我覺得很難過。	1	2	3	4	5	6	7
2.我的行動很快速，不喜歡拖拖拉拉。	1	2	3	4	5	6	7
3.我喜歡在同一時間內做很多事。	1	2	3	4	5	6	7
4.做事時我很注意時間的控制。	1	2	3	4	5	6	7
<b>情緒管理</b>							
1.當我壓力很大時，我容易發脾氣。	1	2	3	4	5	6	7
2.父母無緣無故責備我時，我會很想找弟妹或物品出氣。	1	2	3	4	5	6	7
3.別人遲到讓我等很久，我會罵他。	1	2	3	4	5	6	7
4.程度與我差不多的同學考得比我好時，我會忌妒他。	1	2	3	4	5	6	7
<b>努力態度</b>							
1.即使很累為了成績，我會繼續撐下去。	1	2	3	4	5	6	7
2.成功時我喜歡獲得別人的稱讚。	1	2	3	4	5	6	7
3.我希望我比別人更傑出。	1	2	3	4	5	6	7
4.為了爭取前幾名，我願意犧牲玩樂時間看書或練習。	1	2	3	4	5	6	7

感謝您的填答！謝謝！