

運動管理相關系所學生休閒參與、生活壓力及睡眠品質相關之研究

王珮舫、雷文谷

E-mail: 321989@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究目的在探討運動管理相關系所學生休閒參與、生活壓力與睡眠品質之相關性，本研究以北、中、南部運動管理相關系所學生為樣本，發放300份問卷，共取得270份有效樣本，並將調查資料以SPSS for Windows 12.0進行分析，研究所得的結果：一、運動管理相關系所學生的整體休閒活動參與情形為普通(M=2.84)，參與類型偏向靜態活動，休閒活動參與程度較高之項目依序為聊天、聚餐、聽音樂、看電視、上網打電動等活動；參與程度偏低之項目依序為寫書法、園藝、寫文章投稿等活動。二、運動管理相關系所學生生活壓力情形，壓力感受中等偏低(M=2.68)，其中以「生活目標規劃」構面壓力最大，而以「環境壓力」構面較低。三、運動管理相關系所學生睡眠品質良好者為116人，佔43.0%，睡眠品質差者為154人，佔57.0%。四、運動管理相關系所學生休閒活動參與與生活壓力呈顯著負相關。五、運動管理相關系所學生生活壓力與睡眠品質呈顯著負相關。六、運動管理相關系所學生休閒活動參與與睡眠品質呈顯著正相關。

關鍵詞：休閒參與、生活壓力、睡眠品質

目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iv
誌謝辭	vi	內容目錄	vii
表目錄	ix	圖目錄	
第一章 緒論	1	第一節 研究背景	
1 第二節 研究動機	4	第三節 研究目的	
5 第四節 研究問題	5	第五節 研究範圍	
6 第六節 名詞解釋	6	第二章 文獻探討	
7 第一節 休閒參與	7	7 第二節 生活壓力	12
7 第三節 睡眠品質	17	第三章 研究方法	20
7 研究架構	20	20 第一節	
7 第三節 研究對象及取樣	21	20 第二節 研究流程	20
7 第五節 資料整理	25	21 第四節 研究工具	22
7 第一節 樣本背景資料描述	27	第四章 結果與討論	27
7 質之情形	28	27 第一節	
7 質之情形	39	27 第二節 運動管理相關系所學生休閒參與、生活壓力及睡眠品質之情形	28
7 第五章 結論與建議	55	28 第三節 不同背景變項運動管理相關系所學生休閒參與、生活壓力及睡眠品質之情形	39
7 第二節 建議	56	28 第四節 運動管理相關系所學生休閒參與、生活壓力及睡眠品質之相關性	51
7 研究問卷	71	28 第五節 研究結論	55
7 表目錄		28 第二節 建議	56
7 表 3- 1睡眠品質之組成要素、計分方式及分數意義	23	28 參考文獻	58
7 表 4- 1本研究樣本背景資料之分布情形表	28	28 附錄A	
7 表 4- 2運動管理相關系所學生休閒參與現況表		28 表目錄	
7 表 4- 3運動管理相關系所學生參與休閒活動項目表	30	28 表 3- 1睡眠品質之組成要素、計分方式及分數意義	23
7 表 4- 4運動管理相關系所學生生活壓力各構面情形表	32	28 表 4- 1本研究樣本背景資料之分布情形表	28
7 表 4- 5運動管理相關系所學生生活壓力來源項目表	32	28 表 4- 2運動管理相關系所學生休閒參與現況表	
7 表 4- 6運動管理相關系所學生上床睡覺時間表	35	28 表 4- 3運動管理相關系所學生參與休閒活動項目表	30
7 表 4- 7運動管理相關系所學生離床時間表	35	28 表 4- 4運動管理相關系所學生生活壓力各構面情形表	32
7 表 4- 8運動管理相關系所學生入睡所需時間表	35	28 表 4- 5運動管理相關系所學生生活壓力來源項目表	32
7 表 4- 9運動管理相關系所學生睡眠總時數表	36	28 表 4- 6運動管理相關系所學生上床睡覺時間表	35
7 表 4- 10運動管理相關系所學生睡眠障礙表	36	28 表 4- 7運動管理相關系所學生離床時間表	35
7 表 4- 11運動管理相關系所學生安眠藥使用情形表	38	28 表 4- 8運動管理相關系所學生入睡所需時間表	35
7 表 4- 12運動管理相關系所學生保持足夠體力做事困難度	38	28 表 4- 9運動管理相關系所學生睡眠總時數表	36
7 表 4- 13運動管理相關系所學生沒睡飽情形表	38	28 表 4- 10運動管理相關系所學生睡眠障礙表	36
7 表 4- 14運動管理相關系所學生自覺睡眠品質表	39	28 表 4- 11運動管理相關系所學生安眠藥使用情形表	38
7 表 4- 15運動管理相關系所學生PSQI值	39	28 表 4- 12運動管理相關系所學生保持足夠體力做事困難度	38
7 表 4- 16不同性別運動管理相關系所學生在休閒參與之差異	40	28 表 4- 13運動管理相關系所學生沒睡飽情形表	38
7 表 4- 17不同性別運動管理相關系所學生在生活壓力之差異	41	28 表 4- 14運動管理相關系所學生自覺睡眠品質表	39
7 表 4- 18不同性別運動管理相關系所學生在睡眠品質之差異	42	28 表 4- 15運動管理相關系所學生PSQI值	39
7 表 4- 19有無參與運動性社團之運動管理相關系所學生在休閒參與之差異	42	28 表 4- 16不同性別運動管理相關系所學生在休閒參與之差異	40
7 表 4- 20有無參與運動性社團之運動管理相關系所學生在生活壓力之差異	44	28 表 4- 17不同性別運動管理相關系所學生在生活壓力之差異	41
7 表 4- 21有無參與運動性社團之運動管理相關系所學生在睡眠品質之差異	45	28 表 4- 18不同性別運動管理相關系所學生在睡眠品質之差異	42
7 表 4- 22不同修習學分數之運動管理相關系所學生在休閒參與之差異	45	28 表 4- 19有無參與運動性社團之運動管理相關系所學生在休閒參與之差異	42
7 表 4- 23不同修習學分數之運動管理相關系所學生在生活壓力之差異	45	28 表 4- 20有無參與運動性社團之運動管理相關系所學生在生活壓力之差異	44

. 46 表 4-24不同修習學分數之運動管理相關係所學生在睡眠品質之差異 48 表
4-25不同住宿型態之運動管理相關係所學生在休閒參與之差異 48 表 4-26不同住宿
型態之運動管理相關係所學生在生活壓力之差異 50 表 4-27不同住宿型態之運動
管理相關係所學生在睡眠品質之差異 51 表 4-28休閒參與與生活壓力之相關分析
表 52 表 4-29生活壓力與睡眠品質之相關分析表 53 表 4-30休閒參與與睡眠品質之相關
分析表 54 圖目錄 圖 3- 1研究架構 20 圖 3- 2研究流程 . . .
. 21

參考文獻

一、中文部分 中華民國體育學會(2000), 休閒運動活動專書, 台北:中華民國體育學會。方勇駿(2009), 失眠時看看自己想想別人[線上資料], 來源: <http://blog.udn.com/moozuu888/3346478> [2009, September 24]。王振奕(2007), 臺北市國小運動代表隊選手知覺教練領導行為與運動競賽壓力之研究, 國立臺北市立教育大學體育研究所碩士班未出版之碩士論文。江坤誌(2001), 國民小學校長行政管理角色、工作壓力及其因應策略之研究, 國立中正大學教育學研究所未出版之碩士論文。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, 衛生教育雜誌, 12(1), 45-64。行政院衛生署(2006), 台灣地區青少年自殺原因死亡率[線上資料], 來源: http://www.doh.gov.tw/cht2006/index_populace.as-px [2009, December 10]。行政院體委會編製(1999), 第一次全國體育會議資料, 台北:編製者發行。何茱如(2000), 國中生幽默感對於生活壓力、身心健康調節作用之研究, 教育心理學報, 32(1), 123-156。利志明(2000), 談休閒活動的定義, 功能及積極涵義, 國立臺灣體院休閒運動系系刊, 3(1), 55-62。吳為恭(2010, February 11), 被退學大學生燒炭, 自由時報(台北), 2版。李文題(2001), 國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究, 私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。李宇宙(2000), 睡眠醫學, 台北:健康文化。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, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。李信謙(2006), 自殺死亡者自殺前之就醫行為分析及因應之預防措施, 行政院衛生署95年度科技研究計畫(衛生署, DOH95-TD-M-113-050, pp. 13-30), 台北:行政院衛生署。李聖萍, 蔡玲玲(1999), 台灣大專生的高睏睡度和週末補眠現象, 第38屆年會論文集(pp. 10-20), 台北, 中國心理學會。李嘉鈴(2009), 中部地區高中職聽覺障礙學生休閒參與及休閒阻礙之研究, 私立大葉大學管理學院研究所未出版之碩士論文。沈易利(1998), 臺灣省休閒運動參與和需求之研究, 台中:霧峰出版社。卓俊辰(1990), 從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施, 休閒教育研討會專輯, 台北:中華民國戶外遊憩協會。周巧芳(2005), 嘉義市國小高年級學童學校壓力與因應策略之相關研究, 國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。林佳谷, 翁瑞宏, 林昭吟, 謝嘉峰, 高明君(1998), 大專學生對睡眠衛生的認知, 北醫學報, 27(1), 35-42。林東泰(1992), 休閒教育與其宣導策略之研究, 台北:師大書苑。武文月(2004), 影響某大學學生睡眠品質相關因素之研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。邱史珊(2006), 大學生的睡眠及其相關因素之研究以中部地區某國立大學學生為例, 私立亞洲大學健康管理研究所未出版之碩士論文。施燮瑜(2005), 睡眠與成長, 中醫兒科醫學雜誌, 7(1), 1-5。洪煌佳(2001), 休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探, 國立台灣體育學院學報, 9(2), 249-258。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, 國立臺灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。徐偉宏(2007), 影響體育院校大學生心理健康的因素, 武漢體育學院學報, 41(8), 87-89。涂柏原(1987), 國三學生生活壓力、自我強度與學業成就之因果模式, 國立台灣師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。張文禎(2002), 國小學生休閒態度與休閒參與之研究 - 以屏東縣為例, 國立屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。張雍琳(2001), 台灣師大新生適應問題及因應行為之研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。曹文仲(2007), 苗栗縣技術學院學生休閒運動習慣與生活壓力關係之探討, 真理大學運動知識學報, 5(1), 254-264。郭進財(2008), 學生的課業壓力與運動休閒調適結果之研究 - 以南華大學學生為例, 嘉大體育健康休閒, 7(2), 23-34。陳志成, 俞柏志, 王毓鼎, 柯佩岑(2007), 淡水地區大學學生休閒運動態度與生活壓力關係之研究, 淡江體育, 10(1), 115-126。陳政友(1999), 大學生健康生活型態與相關因素研究 - 以國立師範大學四年級學生為例, 衛生教育學報, 12(2), 115-135。陳清泉(1989), 大學生生活壓力、認知型態與憂鬱傾向相關之研究, 國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所未出版之碩士論文。陳淑姬(2002), 高職護理學校轉型教職員工的心理健康、不確定感和因應策略間之關係, 國立台北護理學院研究所未出版之碩士論文。陳聖芳(1999), 台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究, 國立台東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。陳榮宗(2001), 壓力管理與因應方式之探究, 研習論壇, 9(1), 22-32。陳肇芳(2006), 大學校院學生休閒運動參與、涉入與滿意度關係之研究, 國立嘉義大學體育與健康休閒研究所未出版之碩士論文。陳慶福, 林美妃(1992), 大專生生活壓力事件之調查與分析, 美和護專學報, 13(2), 152-165。陳鴻雁(2000), 臺灣地區青少年參與休閒運動現況之研究, 大專體育, 48(3), 75-81。陳鵬仁, 楊聖德(2004), 休閒運動的省思, 休閒運動國際學術研討會論文集(pp. 15-34), 雲林:國立雲林科技大學。陸穗璉(2003), 僑大學生生活壓力及其因應策略之研究, 國立僑生大學先修班學報, 11(2), 297-342。彭秀玲(1986), 大學生的生活壓力與自我強度對心理健康的影響, 國立臺灣大學心理學研究所未出版之碩士論文。曾巧芬(2001), 護理實習學生休閒、生活壓力及身心健康相關研究 - 以臺北護理學院學生為例, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。黃文宗(2006), 彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。黃文俐(2003), 影響某完全中學學生睡眠品質之相關因素研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。黃任閔, 陳月琴(2008), 高雄市國民小學課後運動社團現況之調查, 嘉大體育健康休閒期刊, 7(2), 52-61。黃振紅(2008), 大專生參與休閒運動行為模式之研究, 聖約翰學報, 25(2), 181-200。黃薇如(2005), 國小資優班學生休閒參與及休閒阻礙之現況研究, 國立臺中教育大學特殊教育與輔助科技研究所未出版之碩士論文。楊極東(1985), 政大學生學校生活適應之研究, 政大學報, 52(3), 15-58。葉惠清(2005), 學校體育行政, 台北:師大書苑。鄒浮安(1997), 著名高中學生生活壓力及其相關因素之研

究，國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。雷文谷(2007)，*運動事業經營與管理*，台北:普林斯頓國際有限公司。蔡文雅(2005)，*科技大學學生的壓力與因應策略之研究*，南台科技大學技職教育與人力資源發展研究所未出版之碩士論文。蔡政樞(2001)，*認識睡眠障礙*，台北:宏欣文化。蔡嘉慧(1998)，*國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究*，國立高雄師範大學教育研究所未出版之碩士論文。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相關研究*，國立高雄師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。蕭瑞國，林素戎，劉篤忠，吳培儷(2007)，*運動時間與憂鬱傾向之相關研究:以臺北地區體育相關科系學生為例*，*康寧學報*，9(1)，163-175。駱重鳴(1983)，*生活壓力、適應方式與身心健康*，國立台灣大學心理學研究所未出版之碩士論文。謝琇玲，張酒雄，郭隆興，蔡銘津，梁瑞安(1995)，*高雄地區大學生生活壓力與生活適應關係之研究*，*高雄工學院學報*，2(1)，373-400。藍采風(2000)，*壓力與適應*，台北:幼獅文化。嚴詠智(2006)，*臺南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究*，國立臺南大學體育研究所未出版之碩士論文。蘇東平(2000)，*睡眠障礙之診斷分類及臨床評估*，*台灣醫學*，4(6)，665-672。

二、英文部分 Anch, A. M., Bowman, C. P., Hitler, M. M., & Walsh, J. k. (1988). *Sleep: A scientific perspective*. New Jersey: Prentice-Hall press. Atlantis, E., Chow, C. M., Kirby, A., & Singh, M. F. (2004). An effective exercise-based intervention for improving mental health and quality of life measure: a randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 39(2), 424-434. Brantley, P. J., Dietz, L. S., Mcknight, G. T., Jones, G. N., & Tulley, R. (1988). Convergence between the dually stress inventory and endocrine measures of stress. *Journal of consulting and clinical psychology*. 56(3), 549-551. Brown, F. C. (2002). Development and evaluation of the sleep treatment and education program for students. Unpublished doctoral dissertation, University of Louisiana Tech, Louisiana. Brown, F. C., Soper, B. J., & Buboltz, W. C. (2001). Prevalence of delayed sleep phase syndrome in university students. *College Student Journal*, 35(3), 472-477. Bucher, C. A., Shivers, J. S., & Bucher, R. D. (1984). *Recreation for today's society*. New Jersey: Prentice-Hall. Buysse, D. J., Reynolds, C. F., & Monk, T. H. (1989). The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(1), 193-213. Evenson, K. R., Savitz, D. A., & Huston, S. L. (2004). Leisure-time physical activity among pregnant women in the US. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 18(6), 400-407. Godbey, G. (1980). *Leisure in your life*. Philadelphia: Saunders. Greenberg, G., & Baron, R. A. (1997). *Behavior in organization*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall. Hick, A., Fernandez, C., & Pellegrini, R. J. (2001). Striking changes in the sleep satisfaction of university students over the last two decades. *Perceptual and Motor Skills*, 93(4), 660-673. Hicks, R. A., & Garcia, E. R. (1987). Level of stress and sleep duration. *Perceptual and Motor Skills*, 64(3), 44-46. Hobfoll, S. E. (1988). *The Ecology of Stress*. Washington, District of Columbia: Hemisphere. Homles, T. H., & Race, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(1), 213-218. Hsu, H. C., & Lin, M. H. (2005). Exploring quality of sleep and its related factors among menopausal women. *Journal of Nursing Research*, 13(2), 153-164. Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Boston: Allyn & Bacon. Kleindienst, V. K., & Weston, A. (1978). *The recreational sports program: schools colleges communities*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall. Kristin, C. (2002). Missed, zzz's more disease? *Science News*, 162(9), 152-155. Kull, M. (2002). The relationship between physical activity, activity, health status and psychological well-being of fertility-aged women. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 12(1), 241-247. Kushida, C. A. (2002). In search of sleep. *Newsweek*, 140(3), 38-41. Lai, H. L. (2005). Self-reported napping and nocturnal sleep in Taiwanese elderly insomniacs. *Public Health Nursing*, 22(3), 240-247. Lashley, F. R., (2003). A review of sleep in selected immune and autoimmune disorders. *Holist Nursing Practice*, 17(2), 65-80. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). *Recreation sport management*. Illinois: Human Kinetics. Pilcher, J. J., & Ott, E. S. (1998). The relationships between sleep and measures of health and well-being in college students: A repeated measures approach. *Behavioral Medicine*, 23(2), 170-178. Pilcher, J. J., & Walters, A. S. (1997). How sleep deprivation affects psychological variables related to college students' cognitive performance. *College Health*, 46(2), 121-126. Printz, M., & Goheen, D. (1991). Social support, coping strategies, and long-term adaptation to ostomy self-help group members. *Journal of Enterostomal Therapy*, 18(1), 11-15. Renner, M. J., & Mackin, R. S. (1998). A life stress instrument for classroom use. *Teaching of Psychology*, 25(1), 46-48. Riahinejad, A. R., & Hood, A. B. (1984). The development of inter-personal relationships in college. *Journal of College Student Personnel*, 25(3), 498-502. Romano, J. L. (1997). Stress and coping: a qualitative study of 4th and 5th grades. *Elementary school guidance & counseling*, 31(2), 273-282. Rossman, R. J. (1995). *Recreation programming: designing leisure experience*. Illinois: Sagamore Publishing. Russell, R. V. (1982). *Planning programs in recreation*. Louis: Mosby. Selye, M. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill. Shapiro, C. M. (1981). Sleep and the athlete. *British Journal of Sport Medicine*, 15(1), 51-55. Sherrill, D. L., Kotchou, K., & Quan, S. F. (1998). Association of physical activity and human sleep orders. *Archives of International Medicine*, 158(17), 1894-1898. Soper, B., Kelly, W. E., & Von Bergen, C. W. (1997). A preliminary sleep length and hallucinations in a college student population. *College Student Journal*, 31(2), 272-277. Vuori, I., Urponen, H., Hasan, J., & Partinen, M. (1988). Epidemiology of exercise effects on sleep. *Acta Physiologica Scandinavica*, 133(7), 3-7.