

運動涉入對青少年自我實現與人際關係之影響研究

蔡明君、李城忠

E-mail: 343870@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討運動涉入的青少年，在自我實現與人際關係之影響為研究主題，藉以瞭解青少年在運動涉入過後自我實現是否有所提升和人際關係是否有所影響，並以中部地區國高中職學生為研究對象，並採立意方式進行問卷調查，共發放620份問卷，回收584份有效問卷，有效問卷回收率為94%。利用SPSS 12.0統計軟體進行資料分析，包含描述性統計、信度分析、獨立樣本檢定、單因子變異數分析、簡單迴歸分析等進行統計分析，研究結果發現：(1)不同的個人背景對於運動涉入程度會有顯著差異。整體的男性運動涉入程度顯著大於女性，高中部一年級的學生運動涉入程度高於高中二年級學生和高中三年級學生，有參加運動校隊的運動涉入程度高於沒有參加運動校隊的學生。(2)在中部地區國高中職的青少年運動涉入程度對於自我實現具有預測力，就是青少年運動涉入程度高低會正面影響自我實現。(3)整體人際關係不受運動涉入程度的影響，也就是青少年運動涉入程度的高低並不會影響到人際關係。(4)人際關係對於自我肯定具有正向的影響力，也就是青少年人際關係的好壞會正面影響個人的自我實現。

關鍵詞：運動涉入、自我實現、人際關係

目錄

內容目錄 中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭	iv	v 內容目錄	v
vi 表目錄	vi	viii 圖目錄	x
第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	5	第三節 研究問題	5
第四節 研究範圍與限制	6	第五節 名詞解釋	6
第二章 文獻探討	9	第一節 運動涉入	9
第二節 人際關係	16	第三節 自我實現	29
第三章 研究方法	38	第一節 研究架構	38
第二節 研究假設	39	第三節 研究對象	41
第四節 研究流程	41	第五節 研究工具	43
第六節 資料處理與分析	53	第四章 資料分析與研究結果	58
第一節 有效樣本基本資料分析	58	第二節 青少年運動涉入現況分析	60
第三節 不同人口背景變項在青少年運動涉入程度之差異情形	65	第四節 結構方程模式分析	67
第五節 整體結構模式分析	78	第五章 結論與建議	84
第一節 結論	84	第二節 建議	89
參考文獻	91	附錄A 研究問卷	105
表目錄 表 2-1 涉入之定義彙總表	10	表 2-2 Schutz基本人際關係取向表	22
表 2-3 Maslow對自我實現者特質之歸納	33	表 3-1 運動涉入程度量表題項	45
表 3-2 人際關係量表題項	46	表 3-3 人際關係因素分析摘要表	48
表 3-4 自我實現量表題項	49	表 3-5 自我實現因素分析摘要表	50
表 3-6 個人基本資料題項	51	表 3-7 預試問卷各變項量表之信度分析	52
表 4-1 人口背景變項次數分配表	60	表 4-2 青少年運動涉入行為摘要表	61
表 4-3 不同運動涉入程度之現況分析	64	表 4-4 排除參加運動校隊之不同運動涉入程度統計表	64
表 4-5 不同背景變項青少年在運動涉入程度之差異情形摘要表	66	表 4-6 量表配適度指標與參考標準值對照表	68
表 4-7 修正後自我實現之驗證型因素分析配適度彙整表	72	表 4-8 自我實現量表之收斂效度與信度分析表	73
表 4-9 自我實現量表區別效度	74	表 4-10 修正後人際關係之驗證型因素分析配適度彙整表	76
表 4-11 人際關係量表之收斂效度與信度分析表	77	表 4-12 人際關係量表區別效度	78
表 4-13 整體模式之修正後驗證型因素分析配適度彙整表	80	表 4-14 運動涉入對青少年自我實現與人際關係影響效益模式分析表	80
圖目錄 圖 2-1 馬斯洛需求層級理論圖示	31	圖 3-1 研究架構概念圖	38
圖 4-1 修正前自我實現之驗證型因素分析結構圖	70	圖 4-2 修正後自我實現之驗	

證型因素分析結構圖 " " " " " " 71 圖 4-3修正前人際關係之驗證型因素分析結構圖 " " " " " " 74 圖 4-4修正後人際關係之驗證型因素分析結構圖 " " " " " " 76 圖 4-5運動涉入對青少年自我實現與人際關係影響之初始模式圖 " " " " " " " " " " " " " " " " 79 圖 4-6整體影響因素關係之模式圖 " " " " " " " " " " " " " " " " 81

參考文獻

參考文獻 一、中文部分 Maslow, A.H.(1998) Maslow on Management, 李美華譯(1999)。馬斯洛人性管理經典。台北:商周。丁嘉輝(2008), 台北縣、市國民小學高年級學童休閒運動參與現況及阻礙因素之研究。輔仁大學碩士論文, 未出版, 台北縣。王盈惠(2002)。國中生電子遊戲經驗與學習參與、人際關係、偏差行為之關係研究。高雄師範大學教育學系碩士論文, 未出版, 高雄市。王淑俐(2001)。人際關係與溝通。台北:三民。江南發(1991)。艾瑞克遜追尋自我統合的心路歷程。高市文教, 3, 20-27。吳幼妃(1989)。國小教師之自我實現與工作滿意度研究。教育學刊, 8, 89-131。吳崇旗、翁綾君、吳惠瑩(2010)。冒險教育體驗營對青少年自我實現與人際關係之影響研究。國立屏東科技大學休閒運動保健學系碩士論文, 未出版, 屏東縣。吳淑華(2006)。青少年生命意義感之研究。國立嘉義大學家庭教育學系碩士論文, 未出版, 嘉義市。吳萬福(2003)。新運動心理。台北:師大書苑。呂明、陳紅雯(1992)。第三思潮:馬斯洛心理學。台北市:師大書苑。巫喜瑞、梁榮達(2006)。職業棒球觀眾運動涉入、球隊評價及贊助效益之研究。觀光研究學報, 12(4), 345-369。李如雪(2006)。自我概念、身體意象與同儕關係之研究。國民教育, 46(5), 57-65。李佩怡(1999)。人際關係理論。測驗與輔導, 152, 3152~3156。李佳蓉(2005)。女性獨自從事自助旅行之動機與體驗。東華大學觀光暨遊憩管理學系碩士論文, 未出版, 花蓮縣。林春豪、張少熙、張良漢(2008)。高齡婦女晨間休閒運動涉入與身心健康之研究。運動休閒管理學報, 5(1), 121-135。林唯斯(2007)。國中生網路成癮、人格特質與人際關係之研究-以瑞芳附近地區為例。銘傳大學教育學系碩士論文, 未出版, 台北市。林淑華(2002)。國小學童情緒管理與人際關係之研究。國立屏東師範學院國民教育學系碩士論文, 未出版, 屏東縣。林靈宏(1990)。消費者行為學。台北:五南圖書出版公司。林曉薇(2003)。應用跨理論模式於台北市高中職學生規律運動行為之探討。國立陽明大學社區護理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。林佑隆(2006)。彰化地區國小學童休閒運動參與及滿意度之研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文, 未出版, 彰化縣。邱皓政(2009)。量化研究與統計分析。台北市:五南。青輔會(2005)。青少年政策白皮書。行政院青少輔導委員會。台北。徐仲欣(2006)。探索教育活動帶領者休閒效益與自我實現之關聯性研究。私立立德管理學院休閒管理學系碩士論文, 未出版, 台南市。徐西森(2000)。商業心理學。台北市:心理出版社。徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩(2002)。人際關係的理論與實務。台北市:心理。郝溪明(1986)。醫院志願工作志自我實現之研究。社會學與社會工作, 8, 139-162。張良漢(2007)。登山健行活動涉入量表信度與效度之建構。運動休閒管理學報, 4(1), 34-43。張春興(2004)。教育心理學。台北:東華。張春興(2006)。教育心理學(修訂版)。台北:東華。張惟亮(2003)。人際關係之班級輔導活動實施效果研究。國立新竹師範學院輔導教育學系碩士論文, 未出版, 新竹市。張瑞璋(2006)。臺北市國中體育班學生課業壓力與學校適應之相關研究。臺北市立體育學院碩士論文, 未出版, 臺北市。張慧儀(2004)。台灣地區高中生社會網路、學業成績與心理健康關係之研究。國立臺東大學碩士論文, 未出版, 台東縣。莊耀嘉(2000)。馬斯洛。台北:桂冠。許仁榮(1992)。高中生的非理性觀念、認知風格與人際關係之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文, 未出版, 高雄市。許明遠(2004)。國小高年級學童網路使用行為與自我概念、人際關係之研究以台北市兩所國小為例。台北市立師範學院社會科教育學系碩士論文, 未出版, 台北市。郭為藩(1972)。自我心理學。台南:開山。陳李綱、羅品欣(2005)。國小學童的家庭結構、親子互動關係、情緒智力與同儕互動關係之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報, 36, 221-240。陳淑萍(2000)。大學生電子郵件的使用行為與人際關係之探討。東吳大學企業管理學系碩士論文, 未出版, 台北市。陳皎眉(2004)。人際關係與人際溝通。台北市:雙葉。陳肇芳(2007)。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學系碩士論文, 未出版, 嘉義縣。陳芮淇(2001)。新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究。國立臺灣師範大學碩士論文, 未出版, 台北市。傅浩堅、楊錫讓(2003)。運動健身的科學原理。香港:商務印書館。程紹同、江澤群、黃煜、彭小惠、呂佳雲(2003)。運動行銷學。台北市:藝軒圖書出版社。黃俊英、賴文彬(1990)。涉入的理論發展與實務應用。管理科學學報, 7(1), 15-29。黃素玲(2008)。生命教育融入表演藝術課程對國中生生命態度及人際關係之影響。佛光大學社會教育學系碩士論文, 未出版, 宜蘭縣。黃啟泰(1992)。高峰經驗與自我實現關聯性的研究。國立台灣大學心理學系碩士論文, 未出版, 台北市。黃瑞英(2007)。屏東縣社區大學女性學員休閒知覺自由、休閒阻礙及自我實現關係之研究。國立屏東科技大學森林學系碩士論文, 未出版, 屏東縣。黃德祥(1994)。青少年發展與輔導。台北:五南。黃芳銘(2003)。結構方程模式理論與應用。台北:五南。黃智雄(2007)。不同樓層的學生在校身體活動量與規律運習慣調查之研究。國立臺灣師範大學碩士論文, 未出版, 台北市。楊文壽(2001)。行動電話手機消費者之涉入程度及購買決策相關因素之關連性研究。國立交通大學經營管理學系碩士論文, 未出版, 新竹市。楊志欽(2007)。基隆市新移民女性之國小高年級子女運動參與與人際關係之相關研究。國立台北教育大學教育政策與管理學系碩士論文, 未出版, 台北市。楊國樞、陸洛(2005)。社會取向自我實現者與個人取向自我實現者的心理特徵:概念分析與實徵衡鑑。本土心理學研究, 23(2), 71-143。楊國樞、陸洛(2005)。社會取向與個人取向的自我實現觀:概念分析與實徵初探。本土心理學研究, 23, 3-69。楊錦登(2000)。人際關係相關理論之探討。學生輔導通訊, 69, 104-113。楊淑雲(2005)。國小學童課間身體活動強度與體適能表現暨學業成績關係之研究。國立臺灣師範大學碩士論文, 未出版, 台北市。溫婉玉(2007)。大學生人際關係、自尊、網路使用時間和網路成癮傾向研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文, 未出版, 台北市。董氏基金會(2010)。大台北地區國、高中學生的運動習慣與憂鬱情緒。大家健康雜誌。運動神網(2005)。運動心理效應、心理健康和心理衛生。2010年2月3日, 取自 http://www.sportsnt.com.tw/sample/spo_sample/Sample_03.asp?struct_id=5825 鄒韋民(2007)。高中生創意生活經驗、刺激尋求與自我實現之關係。國立花蓮教育大學國民教育學系碩士論文, 未出版, 花蓮縣。廖文正(2003)。球鞋業產品涉入程度與促銷活動對產品屬性影響之研究。私立淡江大學管理科學學系碩士論文, 未出版, 新北市。蔡培春、張玉鈴(1997)。新新類人的

人際關係。教師天地, 87, 8-15。蔡儀璇(2010)。新竹市國中生運動參與程度與成績表現、睡眠品質之相關研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理學系碩士論文, 未出版, 台北市。鄧麗質(2008)。新竹市高中生運動參與程度、學業成績與憂鬱傾向之研究。國立體育學院體育學系碩士論文, 未出版, 桃園縣。鄭劍虹, 黃希庭(2004)。西方自我實現研究現況。心理科學進展, 12(2), 296-303。霍莉君(1989)。醫療服務機構組織氣候與其成員自我實現感。國立台灣師範大學社會學系碩士論文, 未出版, 台北市。薛國致(2010)。屏東地區大學生網路使用態度與人際關係之相關研究。國立屏東教育大學社會發展學系碩士論文, 未出版, 屏東縣。謝佳珊(2006)。焦點解決取向團體諮商對國小學生人際關係、社會技巧以及社會自尊之輔導效果研究。台北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文, 未出版, 台北市。鍾聖校(1980)。國中教師在教育工作上自我實現的分析。國立臺灣師範大學教育學系碩士論文, 未出版, 台北市。

二、英文部分

Borg, G.V. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(5), 377-381. Brammer, L.M. (1993). *The Helping Relationship: Process and Skill*, New York: Allyn & Bacon. Blackwell, Miniard, & Engel (2001). *Consumer Behavior*, (9th ed), FL: Harcourt, P.71 Fox, K. R. (1987). Physical self-perceptions and exercise involvement. Arizona State University. Greenwald, A. G. (1982). Ego-task analysis: an integration of research on ego-involvement and self-awareness. In A. H. Hastorf & A. M. Isen (Eds.), *Cognitive social psychology* (pp. 109-147). New York, NY: Elsevier. Sumerlin, J. R. & Bundrick, C. M. (1996). Brief index of self-actualization: A measure of Maslow's model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(6), 253-271. Laczniak, R. N., Darrel, D. M., & Sanford, G. (1989). Manipulating Message Involvement in Advertising Research, *Journal of Advertising*, 18(2), 28-38. Marotta, S. A. (2002). An Ecological View of Attachment Theory: Implications for Counseling. *Journal of Counseling and Development*, 80(4), 507-510. Miloch, K. & Lambrecht, K. (2006). Consumer awareness of sponsorship at grassroots sporting events. *Sport Marketing Quarterly*, 15, 147- 154. Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin. Rothschild, M. L., & Houston, M. J. (1980). Internal validity, external validity and the passage of time as issues in developing advertising effective measures. *Advances in Consumer Research*, 7(1), 572-579. Rudolph F. V., & Kathleen S. V. (1992). Inter-act: using interpersonal communication skills. Wadsworth Publishing Company. ch5, 133-171. Sherif, M., & H. Cantril (1947). *The Psychology of Ego-Involvement*. New York: John Wiley & Sons, Inc. Solomon, M. R. (2002). *Consumer Behavior-Buying, Having and Being*. NJ: Prentice-Hall. Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton. Slattery, J., & Pitts, B.G. (2002). Corporate sponsorship and season ticket holder attendees: an evaluation of changes in recall over course of one American collegiate football season. *International Journal of Sport Marketing & Sponsorship*. 4(2), 151-171. Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959) *The Social Psychology of Groups*. New York: Wiley. Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the Involvement Construct. *Journal of Consumer Research*, 12(3), 341-352.