

# 大學生生活壓力、休閒調適與心理健康間關係之研究

許伯榕、吳淑女

E-mail: 345424@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究主要探討大學生生活壓力、休閒調適與心理健康之關係。以台中地區高教體系大學生為主要調查對象發放問卷，經由簡單隨機抽樣與配額抽樣方式抽取樣本學校與樣本數，共計有效問卷529份。資料分析包括描述性統計、信度分析、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、Pearson積差相關分析、逐步迴歸、集群分析等。研究結果顯示，樣本背景特性以逢甲大學、女性、一年級、居住家裡為居多。假設驗證結果摘要如下：一、大學生校別與年級不同在其生活壓力上有顯著差異。二、大學生校別、性別、有無打工之不同在其休閒調適上有顯著差異。三、大學生校別與有無打工不同在心理健康上有顯著差異。四、大學生生活壓力與休閒調適部分呈顯著正相關。五、大學生休閒調適與心理健康部分呈顯著正相關。六、大學生生活壓力與心理健康呈顯著負相關。七、控制休閒調適後，大學生的生活壓力對心理健康部分呈顯著預測力。本研究最後就結果進行綜合討論，並對大學生及相關單位提出建議以作為未來研究之參考。

關鍵詞：生活壓力、休閒調適、心理健康

## 目錄

中文摘要.....	iii	英文摘要.....	v	誌謝辭.....	vii
.....vii	內容目錄.....	.....viii	表目錄.....	.....x	圖目錄.....
.....x	第一章 緒論.....	.....xii	第一節 研究背景與動機.....	.....1	第二節 研究問題.....
.....1	第三節 研究對象與範圍.....	.....2	第二章 文獻探討.....	.....3	第一節 心理健康.....
.....3	第二節 生活壓力.....	.....5	第三節 休閒調適.....	.....9	第四節 生活壓力、休閒調適與心理健康之關係.....
.....13	第四章 研究方法.....	.....16	第一節 研究架構.....	.....20	第二節 研究假設.....
.....20	第三節 問卷設計與操作性定義.....	.....21	第四節 抽樣方法.....	.....27	第五節 預試與正式調查.....
.....27	第五節 預試與正式調查.....	.....28	第六章 研究結果.....	.....32	第一節 量表信度分析與描述.....
.....32	第二節 樣本特性.....	.....37	第三節 假設驗證分析.....	.....41	第五章 討論與建議.....
.....41	第一節 研究結果摘要.....	.....51	第二節 綜合討論.....	.....51	第三節 建議.....
.....51	第三節 建議.....	.....56	參考文獻.....	.....56	附錄.....
.....58	附錄.....	.....65	一、大學生生活壓力、休閒調適與心理健康之預試調查表.....	.....65	二、大學生生活壓力、休閒調適與心理健康之調查表.....
.....65	二、大學生生活壓力、休閒調適與心理健康之調查表.....	.....69			

## 參考文獻

參考文獻 一、中文部分 文崇一。(1990)。台灣居民的休閒生活。台北:東大。王春展、潘婉瑜。(2006)。大學生的生活壓力與其因應策略。嘉南學報, 32, 469-483。朱敬先。(1992)。健康心理學。台北:五南圖書。行政院勞委會。(2006)。九十五年大學生打工狀況調查報告。摘自: <http://statdb.cla.gov.tw/html/svy95/9507menu.htm>。何金美。(2008)。金融人員的生活壓力與休閒調適對生、心理健康的影響。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。余緒德。(2004)。中華航空女性空服員休閒調適策略與壓力-健康關係之研究。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。吳武典、洪有義。(1996)。心理衛生。台北:空中大學。吳英璋。(1987)。什麼是心理的病態?楊國樞、黃光國(主編),心理與生活。台北:桂冠。吳雅筠。(2006)。休閒緩衝壓力模式與休閒壓抑壓力模式比較分析之研究。國立餐旅學院旅遊管理研究所碩士論文。呂岳霖。(2005)。國立台中師院學院學生生活壓力與因應策略之研究。國立台中師院學院國民教育學系碩士論文。李明濱。(2006)。壓力人生:情緒管理與健康促進。台北:健康世界。李家芃。(2008)。國中小已婚女性教師休閒參與對生活壓力與身心健康之影響 - 以中彰投為例。朝陽科技大學休閒事業管理學系碩士論文。李曉婷。(2008)。志工休閒參與與心理健康關係之研究。國立中興大學生物產業推廣暨經營學系碩士論文。林彥好、郭利百加、段亞新譯。(1993)。心理衛生 - 現代生活的心理適應。(V. J. Derlega & L. H. Janda原著)。台北:桂冠。林英明。(2008)。技專校院學生的課業壓力、壓力反應與壓力因應方式之相關研究。國立彰化

師範大學工業教育與技術學系博士論文。邱皓政。(2005)。量化研究法(二):統計原理與分析技術。台北:雙葉書廊。施建彬。(2004)。大學新生心理健康及其相關因素探討。大葉學報, 13(2), 109-117。施建彬。(2006)。夢想起飛:全方位大學生活規劃手?。台北:心理。柯永河。(1993)。心理治療與衛生 - 我在晤談椅上四十年。台北:張老師出版社。財團法人董氏基金會。(2008)。2008年大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查, 摘自: <http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>。高俊雄。(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究, 8(1), 15-28。張良漢。(2006)。金融從業人員工作壓力、休閒調適及身心健康狀況之研究。Asian Journal of Management and Humanity Sciences, 1 (1), 161-174。張春興。(1991)。張氏心理學辭典。台北:東華。教育部統計處。(2009)。大學校院學科標準分類查詢。摘自: <http://www.edu.tw/statistics/>。黃堅厚。(1990)。青年的心理健康。台北:心理。黃韞臻、林淑惠。(2009)。大學生的生活壓力與身心健康之研究 - 以中部五所大學為例。國立虎尾科技大學學報, 28(1), 41-56。葉怡矜、吳崇旗、王偉琴、顏伽如、林禹良譯。(2005)。休閒遊憩概論:探索生命中的休閒。(G. Godbey 原著)。台北:品度。鄒浮安、鄭照順。(2009)。科技大學學生生活壓力與學校適應之調查研究 - 以高苑科技大學為例。高苑學報, 15, 581-620。劉焜輝。(1990)。現代人的心理衛生。台北:天馬。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碩士論文。鄭成祥。(2006)。旅行業中高階主管工作壓力、休閒調適策略與健康關係之研究。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文。鄭照順。(1999)。青少年生活壓力與輔導。台北:心理。鄭蕙萍。(2002)。雙親教養態度、人格特質、社會支持、生活事件與青少年心理健康。國立成功大學醫學院護理學系碩士論文。蕭仁釗、林耀盛、鄭逸如譯。(1997)。健康心理學。(E. P. Sarafino 原著)。台北:桂冠。賴倩瑜、陳瑞蘭、林惠琦、沈麗惠。(2000)。心理衛生。台北:揚智。賴樂山。(2004)。華人人格與心理健康關係之研究探討。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文。藍采風。(2000)。壓力與適應。台北:幼獅。顏月珠。(1988)。戶外遊憩統計方法。戶外遊憩研究, 14(2), 63-84。羅惠筠、陳秀珍。(1992)。現代心理學 - 生活適應與人生成長。(C. G. Morris 原著)。台北:美亞。鐘文慎、張新儀、石曜堂、溫啟邦。(2003)。國人自覺心理健康:2001年國民健康訪問調查結果。台灣衛誌, 22(6), 465-473。二、英文部分 Argyle, M. (1992). The social psychology of everyday life. London: Routledge. Beard, J. G., & Raghead, M. C. (1993). Measuring leisure motivation. Journal of Leisure Research, 15(3), 219-228. Cheng, T.A., & Williams, P. (1986). The design and development of a screening questionnaire (CHQ) for use in community studies of mental disorders in Taiwan. Psychological Medicine, 16(2), 415-422. Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. Journal of Leisure Research, 25(4), 350-361. Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research, 25, 111-128. Cox, T. (1978). Stress. Baltimore: University Park Press. Derlega, V. J., & Janda, L. H. (1986). Personal adjustment - The psychology of everyday life (3rd ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman & Co. Ellis, A., & Bernard, M. E. (1985). What is rational-emotive therapy (RET)? In A. Ellis & R. M. Grieger (Eds.), Handbook of rational emotive therapy, Vol. 2. New York: Springer. Ensel, W. M., & Lin, N. (1991). The life stress paradigm and psychological distress. Journal of Health and Social Behavior, 32, 321-341. Feuerstein, M., Labbe, E., & Kuczmierczyk, A. (1986). Health psychology. New York: John Wiley & Sons. Godbey, G. (2003). Leisure in your life: An exploration (6th ed.), State College, PA: Venture Publishing. Hull, R. B., IV, & Michael, S. E. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. Leisure Sciences, 17, 1-14. Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure related social support and self-determination as buffer of stress illness relationship. Journal of Leisure Research, 28(3), 169-187. Iwasaki, Y. (2001). Testing an optimal matching hypothesis of stress, coping and health: Leisure and general coping. Society and Leisure, 24, 163-203. Iwasaki, Y. (2003a). The impact of leisure coping beliefs and strategies on adaptive outcomes. Leisure Studies, 22, 93-108. Iwasaki, Y. (2003b). Examining rival models of leisure coping mechanisms. Leisure Sciences, 25, 183-206. Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress-coping. Leisure Sciences, 22(3), 163-181. Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). A social psychology of leisure. State College, PA: Venture Publishing. Morris, C. G. (1990). Contemporary psychology and effective behavior. New York: Harper Collins Publishers. Renner, M. J., & Mackin, S. R. (1998). A life stress instrument for classroom use. Teaching of Psychology, 25(1), 46-48. Sarafino E. P. (1990). Instructors manual to accompany health psychology. Canada: John Wiley & Sons. Schott, R. L. (1999). Managers and mental health: Mental illness and workplace. Public Personnel Management, 28(2), 161-183. Stern, M., & Zevon, M. A. (1990). Stress, coping and family environment: The adolescent's response to naturally occurring stressors. Journal of Adolescent Research, 5(3), 290-305. Vaillant, G. E. (2003). Mental health. The American Journal of Psychiatry, 160(8), 1373-1386.