

# 高中生課業壓力及身心健康、休閒活動相關問題之研究-以彰化地區高中生為例

黎淑媛、呂崇銘

E-mail: 9607725@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究目的在瞭解彰化地區高中生在人口統計變項、課業壓力及身心健康、休閒活動相關之情形，並比較不同人口統計變項在課業壓力及身心健康、休閒活動之差異。本研究以508位彰化地區公私立高中生為研究對象，回收有效問卷經描述性統計、t考驗、單因子變異數分析、雪費法事後檢定統計後，本研究發現：1.本研究從調查結果中發現，不同人口統計變項在性別方面，以男性居多，佔61.2%；學校類別以公立高中居多，佔65.6%；年級方面以高三居多，佔43.7%；家中排行方面以排行老大居多，佔36%；課業負擔方面以感到還好者居多，佔39%。2.在課業壓力研究發現，在學杖類別、年級及家中排行及目前課業負擔上較有顯著差異水準。3.就各層面身心健康而言，身心健康的狀況構面偏向非常同意程度的是「無法充分利用時間」，非常不同意程度的是「有尋死的念頭」。4.在課業壓力與休閒活動所選擇上有相關性的探討：就結果顯示證明高中生從事的休閒活動，多數因課業壓力及時間不足而影響參與休閒活動的主要原因。根據分析之結果，本研究不僅對高中生課業壓力及身心健康、休閒活動上，提出建議，亦可未來研究提供研究方向。

關鍵詞：高中生、課業壓力、身心健康、休閒活動

## 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	xii
第一章 緒論	1	第一節 研究背景及動機	1
第二節 研究目的	5	第三節 研究範圍與限制	5
第四節 研究步驟與流程	6	第五節 研究問題	7
第六節 名詞解釋	7	第二章 文獻探討	9
第一節 課業壓力的理論及其相關研究	9	第二節 探討身心健康的理論及其相關研究	14
第二節 探討休閒活動的理論及其相關研究	20	第三節 探討研究架構	27
第三節 研究工具	30	第四節 資料處理與分析	34
第四節 研究結果與討論	36	第一節 背景變項描述性統計分析結論	36
第一節 受試對象在課業壓力的差異性考驗	38	第二節 受試對象在身心健康調查結果	41
第二節 受試對象在參與狀況類別量表分布情形	43	第三節 課業壓力及身心健康之相關	51
第三節 參與時數、課業壓力來預測身心健康情形之迴歸分析	52	第四節 參與時數、課業壓力來預測身心健康情形之迴歸分析	52
第四節 參與時數、課業壓力來預測身心健康情形之迴歸分析	54	第五節 結論與建議	54
第五節 參與時數、課業壓力來預測身心健康情形之迴歸分析	55	第一節 結論	54
第六節 參與時數、課業壓力來預測身心健康情形之迴歸分析	58	第二節 建議	55
第七節 參與時數、課業壓力來預測身心健康情形之迴歸分析	58	參考文獻	58
第八節 參與時數、課業壓力來預測身心健康情形之迴歸分析	58	一、中文部份	58
第九節 參與時數、課業壓力來預測身心健康情形之迴歸分析	58	二、英文部份	67
第十節 參與時數、課業壓力來預測身心健康情形之迴歸分析	70	附錄 研究問卷	67

## 參考文獻

一、中文部份：丁庭宇，林財丁(1986)，台北市青少年學生休閒活動之研究，台北：台北市政府研究發展考核委員會。文崇一(1981)，青年工人的休閒行為及其類型，中央研究民族學研究所集刊，51期，43。文崇一(2000)，台灣居民的休閒生活，台北：東大圖書股份有限公司。尹美琪(1988)，大學生宗教信仰與人生意義感、心理需求及心理健康關係之研究，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，台北。王桂珍(1991)，慢性B型肝炎患者的因應行為與家庭支持對其身心健康的影響，國立台灣大學心理學研究所碩士論文，台北。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，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。台視電子新聞資訊網，(2006, April 27)，資料引自：<http://www.ttv.com.tw/news/html/095/04/0950427/09504274379603I.htm> 台視電子新聞資訊網。(2006, November 2)資料引自：<http://www.ttv.com.tw/news/html/095/11/0951102/09511024433403L.htm> 東森電子新聞資訊網。(2006, November 3)資料引自：<http://news.yam.com/ettoday/society/200611/20061103508015.html> 朱敬先(1992)，健康心理學，台北：五南。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，台灣師大衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北。行

政院教育部(2005,December 15)。彰化縣高級中等學校資訊網。資料引自: <http://www.tpde.edu.tw/client/school/index.jsp?ctycod=07> 何茉莉(1997), 國中生幽默感對於生活壓力、身心健康調節作用之研究, 國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文, 未出版, 台北。

李西敏(1994), 已婚職業婦女對角色行為之認知評估、情緒反應與身心健康之關聯, 國立台灣大學心理學研究所碩士論文, 台北。

李欣瑩(2002), 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碩士論文, 未出版, 台北。

沈欣怡(1998), 高中階段青少年及其父母、老師對青少年發展任務觀點差異之研究, 國立高雄師範大學輔導學系碩士論文, 未出版, 台北市。

林清山(1984), 休閒活動的理論與實務, 台北:輔仁大學。

林惠琦(1997), 社區精神分裂病患主要照護者負荷、社會支持與心理健康, 高雄醫學院護理學研究所碩士論文, 未出版, 高雄。

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, 國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。

林麗娟(1998), 某主管人員的工作壓力與身心健康之探討, 國立台灣大學醫學院護理學研究所碩士論文, 未出版, 台北。

林麗華(2001), 目標導向、社會比較、自我效能與課業壓力關係之研究, 彰化師範大學輔導與諮商系碩士論文, 台北。

修慧蘭(1985), 台北市就業者的休閒狀況與休閒倫理觀, 國立政治大學心理學系研究所碩士論文, 未出版, 台北市。

俞筱鈞, 黃志成(1984), 曾氏心理健康量表指導手冊, 台北:中國行為科學社。

俞筱鈞(1987), 台北市高成就職業婦女之心理壓力與適應研究之初探, 中華心理衛生期刊, 3(2), 137-154。

胡幼慧(1993), 社會流行病學, 巨流圖書公司, 台北。

涂淑芳譯(2000), 休閒與人類行為, (G Bammel, & L.L. Burrus-Bammel 原著), 台北; 桂冠。

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學系在職進修碩士班論文, 台北。

洪惟泉(2000), 不同學業成就專科學生休閒活動參與狀況之差異比較, 中國文化大學運動教練研究所碩士論文, 台北。

徐盈真(1990), 考試壓力與身心健康的關係 壓力模式的探討, 國立台灣大學心理研究所未出版碩士論文, 未出版, 台北。

高俊雄(1999)運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究, 戶外遊憩研究, 第12卷, 第3期, 頁43-61。

高明薇(1996), 高中、職學生自我分化與因應方式、心理健康關係之研究, 國立臺灣師範大學教育心理學系碩士論文, 未出版, 台北市。

高雄師大(1995), 「青少年對自傷行為之看法與態度」調查報告, 學生輔導, 41, 110-120。

高級中等學校學生學籍管理要 <http://www.tpde.edu.tw/web/law/310.htm> 許義雄(1993), 青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究, 台北:行政院青年輔導委員會。

陳彰儀(1986), 不同生活型態的職業婦女之壓力與休閒型態、婚姻滿意及工作滿足三者關係之差異, 教育與心理研究, 9, 27-72。

陳彰儀(1986), 你滿意你的休閒生活嗎?, 教育部文化講座專輯, 文化講座第三冊彙編, 教育部社教司編輯。

陳麗華(1991), 台北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究, 八十年大專體育學術研討會, 209-212。

陳淑珠(1992), 工作者生活壓力與心理健康之研究 - 以資訊電子業員工為例, 國立台灣大學社會學研究所碩士論文, 台北。

陳秀卿(2000), 從契合理論來探討工作壓力與身心健康、職業倦怠之關係, 國立政治大學心理學系研究所碩士論文, 未出版, 台北。

陳南琦(2000), 青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究, 國立體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 桃園縣。

陳南琦(2005), 中彰投地區大學生休閒無聊感、休閒態度、生活壓力及身心健康相關研究, 新興出版事業有限公司出版。

陸光(1987), 青少年休閒活的內涵 從社會變遷與身心發展談起, 臺北市:行政院青輔會。

陸洛(1994), 職業壓力指標之探討 以台灣國營企業員工為例, 「勞工安全衛生研究季刊」, 3(2), 47-72。

連婷治(1998), 台北縣國小教師休閒參與之相關研究, 國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版, 新竹。

張珣(1987), 大專聯考壓力症候群之探討, 公共衛生, 6(3), 43-53。

張少熙(1994), 青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究, 國立台灣師範大學體育研究所碩士論文, 未出版, 台北市。

張如杏(1992), 臺北地區高職五專在學青少年之內外交歸因, 社會關係及心理健康狀況關係之探討, 國立台灣大學社會學研究所碩士論文, 未出版, 台北市。

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, 國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文, 未出版, 台北。

張郁芬(2001), 國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究, 國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。

黃麗蓉(2002), 桃園縣市國中生休閒活動參與現況之相關研究, 國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班論文, 台北。

楊朝旭(2004), 高中生知覺家庭氣氛、課業壓力、同儕關係與其憂鬱傾向關係之研究, 國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文, 嘉義。

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博士論文, 未出版, 高雄。

廖榮利(1977), 行為發展與心理衛生, 台北, 先鋒出版社。

鄭秋紅(1992), 單親家庭國中生親子互動關係、自我尊重、社會支持與寂寞感之研究, 文化大學家政學系碩士論文, 未出版, 台北市。

鄭照順(1996), 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, 國立高雄師範大學教育研究所博士論文, 未出版, 高雄。

鄭照順(1999), 青少年生活壓力與輔導, 台北:心理。

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, 國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文, 未出版, 高雄。

蔡素玲(1997), 青少年依附品質, 社會支持與自殺傾向之研究, 國立彰化師範大學輔導學系碩士論文, 彰化縣。

蔡婉莉(2001), 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, 國立高雄師範大學教育學系碩士論文, 未出版, 高雄。

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, 國立高雄師範大學教育研究所碩士論文, 未出版, 高雄。

謝政論(1990), 休閒活動的理論與實際—民生主義的台灣經驗, 台北:幼獅。

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, 國立台灣大學醫學院護理研究所碩士論文。

戴智慧(1985), 已婚職業婦女的生活壓力與休閒型態、婚姻滿意、生理健康、心理健康及工作滿意五者的關係, 國立政治大學心理研究所碩士論文, 未出版, 台北。

蕭淑貞, 陳孝範, 陳杏佳(1996), 護理系學生在大二學期生活壓力事件及壓力症狀之探討, 衛生教育雜誌, 16期, 41-48頁。

二、英文部份

Brightbill, C. K. (1960). The Challenge of Leisure. Englewood Cliff, N.J.:Prentice- Hall.

Braaten, L. J. & Darling, C. D.(1962). Suicidal tendency among college students. Psychiatric Quarterly, 36, 665-692.

Bammel, G, & Burrus Bammel, L. L. (1996). Leisure and human behavior (2th ed.). Dubuque, IA:william C Brown publishers.

Caltabiano, M. L. (1995). Main and stress-moderating health benefits of leisure. Society and Leisure, 18, 143-156.

Ellis, G. D & Witt, P. A. (1984). The measurement of perceived freedom in leisure. Journal of Leisure Research, 18, 81-95.

Greenberg, M. T., Siegel, J. M., & Leitch, C. J. (1983). The nature and importance of attachment relationship to parents and peers during adolescence. Journal of Youth and Adolescence,12(5), 373-385.

Greening, L. & Dollinger, S. J. (1993). Rural Adolescents' Perceived Personal Risksfor suicide. Journal of Youth and Adolescence, 22, 211-17.

Helms, B. J. (1996). School-related stress : Children with and without

disabilities.(ERIC Document Reproduction Service No . ED395409) . Iso Ahola. S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA:Wm. C. Brown company Publishers. Kraus , Recreation And Leisure In Modern Society Englewood Cliffs , N. J. ; Prentice-hall(1971). Kelly, J. R. (1990). Leisure. Englewood Cliffs,NJ:Prentice-Hall. Iso Ahola. S. E. & Park, C. J (1997). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. Journal of Leisure Research, 28,169-187. Jiruzanek, Robinson. P. & Iwasaki, Y.(1980). The relationships between stress, health, and physically active leisure as a function of life cycle. Leisure Science, 20,256-275. Madison, A. (1978). A suicide and young people. New York: Seabury press. Ragheb, M. G. & Beard, J.G. (1982). Measuring leisure attitude. Journal of Leisure Research, 14(2), 155-167. Ryff, C. D . (1989). Happiness is everything, or is it ? Exploration on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology , 57, 1069-1081. Rollins, J. H. (1996). Women ' s Minds, Bodies: The psychology Women in a Biosocial Context. New Jersey:Prentice Hall. White, H. C. (1974). Self-Poisoning in Adolescents. British Journal of Psychiatry, 124,24-35. Winkleby, M. , Ragland, D. & Syme, S. L. (1988). Excess risk of sickness and disease in bus drivers :A review and synthesis of epidemic-ological studies. International Journal of Epidemiology,17,255-262.