

南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCES

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

雲嘉地區大學校院學生課業壓力、休閒效益與學業成就
之研究

A Study of academic stress, leisure efficiency and Scholarship achievement, A Case
Students of Yunlin Chiayi County universities

研究生：蔡順同

GRADUATE STUDENT : SHUN-TONG CAI

指導教授：郭進財 博士

ADVISOR : CHIN-TSAI KUO Ph.D.

中華民國九十九年六月

南 華 大 學

旅遊事業管理學系

碩 士 學 位 論 文

雲嘉地區大學校院學生課業壓力、休閒效益與學業成

就之研究

研究生：蔡 順 同

經考試合格特此證明

口試委員：吳 政 崎
陳 金 盛
鄧 進 財

指導教授：鄧 進 財

系主任(所長)：丁 誌 敏

口試日期：中華民國 99 年 6 月 23 日

致謝詞

自 2008 年進入南華大學至今，已有兩年的歲月，在這過程當中，很高興能遇到恩師郭進財博士的指導。每當遇到學術研究問題時，恩師總是不厭其煩的針對問題要點指導我，使我在研究所艱苦的過程中，能夠順利的解決問題。因此，對恩師的感謝之意，無法用筆墨來形容，只能概括論述，在此由衷的感謝恩師的指導。

本論文能如期順利完成，需感謝恩師細心的指導及口試委員吳政崎教授細心的斧正論文；陳金盈教授對論文所提出的修正方向，使本論文的論述更加完整。

修課期間感謝所有指導過我的老師，以及班上同學們的照顧，使我在研究所的修課過程中，雖然歷經艱辛，卻能體驗到人間的溫馨情誼，要感謝的人實在太多，在此謹以誠摯的心來感謝支持我及關懷我的長輩和朋友們。

南華大學旅遊事業管理研究所九十八學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：雲嘉地區大學校院學生課業壓力、休閒效益與學業成就之研究

研究生：蔡順同

指導教授：郭進財 博士

論文摘要內容：

本研究主要目的：在於探討雲嘉地區大學校院學生的課業壓力、休閒效益與學業成就的差異情形，進而探討學生的課業壓力、休閒效益與學業成就之間的關聯性。本研究受試對象為雲嘉地區大學校院的學生，共寄發問卷400份，回收有效問卷371份，有效量表回收率為92.75%。並以t考驗、單因子變異數分析及典型相關等統計方法進行驗證分析。本研究結果如下所述：

- 一、大學校院學生的課業壓力在「性別」、「公私立大學」、「不同年級」、「每月生活費」上有顯著差異；課業壓力與學業成就有關聯性存在。
- 二、大學校院學生的休閒效益在「性別」、「是否參與社團」上有顯著差異；休閒效益與學業成就有關聯性存在。
- 三、大學校院學生的學業成就在「性別」、「公私立大學」、「不同年級」上有顯著差異。

關鍵詞：課業壓力、休閒效益、學習態度、自我肯定

Title of Thesis : A Study of academic stress, leisure efficiency and
Scholarship achievement, A Case Students of Yunlin
Chiayi County universities

Name of Institute : Department of Tourism Management, Nan Hua University

Graduate Date : June,2010

Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : SHUN-TONG CAI

Advisor : CHIN-TSAI KUO Ph.D.

Abstract

The purposes of this study are to explore the academic stress, leisure efficiency and scholarship achievement of universities students and to explore the relationship among the academic stress, leisure efficiency and scholarship achievement of universities. The subjects of this study are universities students of Yunlin Chiayi County universities. A total of 400 questionnaires are sent out and 371 responded questionnaires are effective. The response rate of effective questionnaires is 92.75%. T test, one-way ANOVA, and canonical analysis are used to analyze the collected data. The findings of this study are as follows: First, there were different in sex, Public and private, Different grades, Monthly living expenses in students academic stress of Yunlin Chiayi County universities; The significant correlation between academic stress and scholarship achievement is obtained. Second, there were different in sex, does participation in society of students leisure efficiency of Yunlin Chiayi County universities; The significant correlation between leisure efficiency and scholarship achievement is obtained. Third, there were different in sex, Public and private, Different grades in students scholarship achievement of Yunlin Chiayi County universities.

Keywords : academic stress, leisure efficiency, Learn attitude, Self affirmation

目錄

致謝詞	i
中文摘要	ii
英文摘要	iii
目錄	iv
表目錄	vi
圖目錄	viii
第一章 緒論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究目的	6
1.3 研究問題	6
1.4 名詞解釋	7
1.5 研究範圍與限制	8
第二章 文獻探討	10
2.1 壓力理論與相關研究	10
2.2 課業壓力理論與相關研究	12
2.3 休閒效益理論與相關研究	17
2.4 學業成就理論與相關研究	23
第三章 研究方法	30
3.1 研究架構	30
3.2 研究假設	31
3.3 研究流程	33
3.4 研究對象與抽樣方法	34

3.5 研究工具-----	37
3.6 資料處理-----	50
第四章 結果與討論-----	51
4.1 不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的課業壓力之差異性分 析及課業壓力與學業成就之間的關連性-----	51
4.2 不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的休閒效益的差異性分 析及休閒效益與學業成就之間的關聯性-----	64
4.3 不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的學業成就之差異性分 析-----	78
第五章 緒論與建議-----	87
5.1 結論-----	87
5.2 建議-----	92
參考文獻-----	94
中文部分-----	94
英文部分-----	102
附錄-----	105
附錄一 預試問卷-----	105
附錄二 正式問卷-----	109

表目錄

表 3-1 預試問卷發放與回收情形-----	35
表 3-2 正試問卷發放與回收情形-----	36
表 3-3 課業壓力預試量表項目分析摘要表-----	40
表 3-4 休閒效益實際表現預試量表項目分析摘要表-----	41
表 3-5 學業成就預試量表項目分析摘要表-----	42
表 3-6 課業壓力預試量表因素結構摘要表-----	44
表 3-7 休閒效益預試量表因素結構摘要表-----	45
表 3-8 學業成就預試量表因素結構摘要表-----	46
表 3-9 課業壓力預試量表信度分析摘要表-----	47
表 3-10 休閒效益預試量表信度分析摘要表-----	48
表 3-11 學業成就預試量表信度分析摘要表-----	49
表 4-1 不同性別雲嘉地區大學校院學生的課業壓力之 t 考驗摘要表 -----	52
表 4-2 公私立大學校院雲嘉地區學生的課業壓力之 t 考驗摘要表---	53
表 4-3 不同年級雲嘉地區大學校院學生的課業壓力變異數分析摘要 表-----	54
表 4-4 是否參與社團大學校院雲嘉地區學生的課業壓力之 t 考驗摘	

要表-----	56
表 4-5 不同參與休閒天數大學校院雲嘉地區學生的課業壓力變異數 分析摘要表-----	57
表 4-6 不同居住地雲嘉地區大學校院學生的課業壓力變異數分析摘 要表-----	58
表 4-7 每月不同生活費用學生的課業壓力變異數分析摘要表-----	59
表 4-8 大學校院學生的課業壓力與學業成就之典型相關分析摘要表 -----	61
表 4-9 不同性別雲嘉地區大學校院學生的休閒效益之 t 考驗摘要表 -----	64
表 4-10 公私立大學校院學生的休閒效益之 t 考驗摘要表-----	65
表 4-11 不同年級大學校院學生的休閒效益變異數分析摘要表-----	67
表 4-12 是否參與社團大學校院學生的休閒效益之 t 考驗摘要表---	68
表 4-13 不同參與休閒天數大學校院學生的休閒效益變異數分析摘 要表-----	70
表 4-14 不同居住地學生的休閒效益變異數分析摘要表-----	71
表 4-15 每月不同生活費用學生的休閒效益變異數分析摘要表-----	73
表 4-16 大學校院學生的課業壓力與學業成就之典型相關分析摘要 表-----	75

表 4-17 不同性別雲嘉地區大學校院學生的學業成就之 t 考驗摘要表-----	78
表 4-18 公私立雲嘉地區大學校院學生的學業成就之 t 考驗摘要表--	79
表 4-19 不同年級大學校院學生的學業成就變異數分析摘要表-----	81
表 4-20 是否參與社團大學校院學生的學業成就之 t 考驗摘要表-----	82
表 4-21 不同參與休閒天數大學校院學生的學業成就變異數分析摘要表-----	83
表 4-22 不同居住地學生的學業成就變異數分析摘要表-----	84
表 4-23 每月不同生活費用學生的學業成就變異數分析摘要表-----	85

圖目錄

圖 2-1 Bowles 和 Gintis 的徑路分析架構-----	27
圖 3-1 研究架構-----	30
圖 3-2 研究流程-----	33
圖 4-1 校院學生的課業壓力與學業成就之典型相關路徑圖-----	60
圖 4-2 校院學生的休閒效益與學業成就之典型相關路徑圖-----	74

第一章 緒論

本章共分為五節，首先說明本研究背景與動機，進而針對研究動機說明研究之目的，第三節根據研究目的提出研究需要解決的問題；第四節針對研究名詞；第五節研究範圍與限制。

1.1 研究背景與動機

教育是國家發展的基石，其成功或失敗影響整體國家及社會的發展。今大學校院入學方案的演變及校數的急速增加，幾乎使每位高中學生均能就讀大學校院，也造成學生程度參差不齊，使大學校院及教育當局面臨一個棘手的問題。而解決這些問題在於教育政策的改善及教學策略的改變，期能提高學生的學習效率。但學習的過程中難免遇至學習的困難，而造成學生心理的課業壓力，因而促使學生對學習環境產生適應性的困難。Lazarus(1976)對適應的論點，因應其實是適應過程中所做的努力；Holahan 與 Moos(1987)認為因應就是協助個人在壓力中保持心理與社會適應行為。學生在情境所面臨的課業壓力視程度輕重，而採取消極的因應方式，如黃淑馨（1992）研究顯示學生感受升學壓力愈高者，愈採取消極的因應方式(引自丁明潔，2003)。因此，學生在大學校園中所面臨的課業壓力，應進一步去評估及詮釋個人所遭遇的癥結，再尋覓

解決課業壓力的方法。Greening 與 Dollinger(1993)研究發現青少年成績低落與逐漸增加的學業壓力及產生憂鬱的傾向有極大相關。望子成龍和望女成鳳是天下父母心，但父母過度的期待也帶給子女難以應付的壓力，使子女因學業的壓力而造成生活上的適應困難，嚴重者造成消極的態度行為。Madson (1978)研究顯示美國青少年因為父母介入其課業、過度的期待而造成很大的壓力，因而導致嚴重的憂鬱傾向。為了避免學生面臨課業壓力而採取消極的因應方式，應鼓勵學生參與運動休閒，使學生藉著運動休閒的效益來紓解課業所面臨的壓力。Coleman(1993)適當的休閒生活能應付壓力及有助於壓力紓解的方式之一，休閒能讓人們在短暫性的壓力中解脫。

因此，探討不同背景學生的課業壓力，期能提供教師深入瞭解不同背景學生的課業壓力的趨勢，以增進教師輔導學生課業壓力的功能，此為本研究動機之一。

休閒帶給人類無窮的效益，但是個人所追求的目標與價值，會因個人需求的不同，而產生不同的休閒體驗與效益。Mannell(2006)指出有些證據已被發現，並提議休閒的利益可能會提升工作的滿足感。程紹同(1997)休閒生活帶來樂趣、豐富人生，更可以滿足人類心靈的需求，以協助達成人生目標。除此之外，健康而正常的休閒活動亦可以促進社會

的和諧、文化及國家生產力的提升。休閒是一個人自由的情境中，無壓力的休閒體驗，使個人可以在舒適的環境裡得以放鬆，並能產生優質的生活品質及有益身心的活動。高俊雄(2004)指出一個人自然的生活架構包括三類，一是維持身體健康所需要的睡覺、用餐、衛生、盥洗等活動；二是執行社會角色所需要的通勤、工作、上學；三是運用剩餘的時間，基於自己的喜好選擇參與活動，來調解生活步調與身心，滿足自我表達與實現的需求。李晶(2002)休閒效益的面向可以從個人生理與心理的效益，社會互動效益、經濟效益與環境效益等五個面向來探討。林欣慧(2002)休閒效益是一個人從事活動的過程中，對活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益。Iwasaki, Y. (2006)對休閒效益的評價是認為休閒可以提供全世界人類有機會獲得有價值及有意義的生活，這樣可以幫助他們促進生活品質。

高俊雄(1999)根據人類的生活，將休閒效益以三方面來討論：一、均衡的生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。二、健全生活內涵：維持健康體適能、啟發心思智慧、增進親子關係、

促進社會交友關係、關懷生活品質。

三、提升生活品質：欣賞創造真美、肯定自我能、實踐自我理想。

由以上學人對休閒效益的論述均以心理、生理、經濟、家庭及社會

的效益為主軸，並依據個人的生活模式、經濟能力、個人嗜好、追求理想與人生觀的不同，所欲追求的休閒效益也可能產生差異。大學生其選擇休閒活動的方式，從休閒過程能體驗休閒活動的益處，也可能面臨課業的壓力、遭受人際的困惑、缺乏經濟支援、家庭因素等等，影響其參與休閒運動的品質，使其對休閒活動會產生正面或負面的評價。縱然，休閒是追求自我實現、自我滿足的悠閒生活型態，但其終極目標是追求真善美的生活情境，使個人認為自己過著有價值的生活品質及有意義的人生觀。因此，本研究藉由問卷的發放來探討大學生的休閒參與及求學過程中，所體驗休閒效益的趨勢；進而探討大學生參與休閒活動後，所產生的休閒效益是否影響其學業成就，此為從事本研究動機之二。

由上述學人專家對休閒的論述，也充分的顯示休閒參與的重要性，但休閒時間的安排，可能影響休閒體驗的價值。陳豔麗(2003)指扣除工作與其他必要時間的剩餘時間或是自由時間，而在這段時間內選擇參與某項活動，從活動的過程中體驗到自由、發自內心的愉悅及內心的滿意。

從現代人的休閒生活來看，多數人經常從事的休閒大都以非積極性的活動為主，例如：看電視、看電影、和朋友聊天、公園散步、逛街購物等，一般人試圖以隨意或漫無目的之休閒來填滿自由時間中的無聊，或是為了消除工作生活的精神壓力與疲憊。然而，Stebbins(1982)卻認為

從事這種無意義且消極的休閒活動，不但無法提升個人的生活品質，反而會造成心靈上的空洞。因此，Stebbins(1982)進一步建議以隨性休閒(casual leisure)、認真休閒(serious leisure)二個名詞來區別 20 世紀的大眾休閒；他認為在資訊時代裡，人類的休閒方式主要分為「認真休閒」與「隨性休閒」兩種（夏淑蓉與謝智謀，2002）。相對於認真休閒，隨性休閒是立即的、內在的報酬，屬於一種短暫的愉悅活動，這種活動僅需稍加訓練或者不需要訓練就能參與。隨意休閒的相關問題在於休閒者缺乏休閒教育的意識，因為他們不知何謂「認真休閒」。因此，吳芳儀(2005)未能在休閒生活中培養認真態度的個人可能就無法體會到休閒活動所帶來的實質效益。高俊雄（1995）則認為休閒效益是指在參與休閒遊憩的過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態，或滿足個人需求的現象，稱之為休閒效益。因此，提昇大學生的學業成就需顧及學生本身的課業壓力及休閒效益，使大學生能有好的學習意願，才能提高學業成就之表現，這是本研究的動機之三。

1.2 研究目的

基於上述的研究背景與動機，本研究以雲嘉地區大學生為研究對象，藉由文獻分析探討大學生課業壓力、休閒效益及學業成就的理論基礎，其主要具體目的如下：

- 一、探討大學生的課業壓力的情況。
- 二、探討大學生對休閒效益的體驗。
- 三、探討大學生對本身學業成就的表現。
- 四、探討大學生的課業壓力、休閒效益及學業成就的關係。

1.3 研究問題

基於上述研究目的，本研究提出下列待答問題，作為資料搜集的依據：

- 一、大學生的課業壓力的情況，其人口統計變數的變項如何？
- 二、大學生的休閒效益體驗，其人口統計變數的變項如何？
- 三、大學生的學業成就的表現，其人口統計變數的變項如何？
- 四、大學生的課業壓力與休閒效益之間是否有影響關係？
- 五、大學生的課業壓力與學業成就之間是否有影響關係？
- 六、大學生的休閒效益與學業成就之間是否有影響關係？

七、大學生的課業壓力、休閒效益與學業成就之間是否有間接的影響關係？

1.4 名詞解釋

歸納各學人的相關文獻後，對本研究涉及的主要名詞，做以下說明：

1.4.1 課業壓力

課業壓力：蔡孟珍(2001)壓力來自於個體與外在刺激無法契合，經個人評估後，感到身心無法負荷時所做的反應。本研究將課業壓力定義為大學生在課業上面臨困難的問題，而本身感覺心理上有被壓迫的感受。郭進財；高俊雄(2008)並將「課業壓力」分為三個因素：「修課壓力」---指學生在修課的過程中，認為必修、選修及專業科目迫使學生感到焦慮；「情境壓力」---指學生認為就讀的系缺乏興趣、無充足的時間研習課業及感受父母對課業的壓力；「成績壓力」---指學生因人際互動關係不佳、無法按時繳交報告及擔心成績表現而產生的心理的壓力。

1.4.2 休閒效益

大學生參與休閒活動的過程中，依照個人的休閒目的，尋找適合本身需求的活動方式，從休閒活動的過程中去感受休閒的效益，以滿足參

與休閒活動後，體驗個人能獲得身體健康、提高身心狀況及達成個人在社會中的人際關係。本研究將休閒效益定義成三個層面作驗證性的探討，分別是指大學生參與休閒活動之生理效益、心理效益及社交效益。

1.4.3 學業成就

洪惟泉(2001)提到學生的學業成就，係指學生在學校學習及經考試測驗後，於學期結束所獲得的學習成果(學習成績)。本研究將學業成就定義為大學生在學校學習後經測驗所得之學習成果。

1.5 研究範圍與限制

本研究依其研究目的而界定之研究範圍與研究限制如下：

1.5.1 研究範圍

本研究之研究範圍系指雲嘉地區大學校院之大學生，抽樣地點包括私立大同技術學院、私立稻江科技暨管理學院、國立嘉義大學、國立中正大學、私立南華大學、國立雲林科技大學、國立虎尾科技大學、私立環球技術學院、私立吳鳳技術學院等九所大學院校。

1.5.2 研究限制

本研究只針對雲嘉地區大專院校之大學生作為受測對象，而無法涵蓋全國大專院校之大學生，因此，若以全國大專院校之大學生為母體樣本，則大學生之課業壓力、休閒效益與學業成就之間關係可能有所差異，此為本研究之限制。

第二章 文獻探討

本章共分為四節，首先分析壓力的理論與相關研究，第二節分析課業壓力的理論與相關研究；第三節分析休閒效益的理論與相關研究；第四節分析學業成就的理論與相關研究。

2.1 壓力理論與相關研究

2.1.1 壓力概念與壓力源

「壓力」(pressure)一詞最早的概念源自於生物與工程學上的用語，涉及物質的能量及抗緊張的壓力，可用來測量物質相關的精密度。從十九世紀末心理學家、社會學家、及生理學家就開始借用壓力(stress)這一術語，應用在類人的心理及行為之探討與描述。壓力一詞最早源自於拉丁文「stringere」，後來衍生為壓力(stress)，意思就是「擴張延伸」，意味著生理及心理的資源來配合有機體之要求。1972年美國生理學家Walter Cannon首先將壓力的概念應用於個體上，提出戰或逃理論(fight or flight theory)，認為個體在遇到威脅性刺激時，會產生情緒與生理的反應，用以因應壓力刺激。而享有「壓力理論之父」稱號的加拿大生理學家Hans Selye 1956年則將壓力分為優壓力(eustress)及劣壓力(distress)。

優壓力表示有益的壓力，對於個體來說是一種正向、好的壓力，劣壓力會造成個體身心理的傷害。當個體遭受壓力（distress）威脅時會產生非特殊性的生理反應，稱為壓力反應或一般性適應症候群（General Adaptation Syndrome,GAS）。Folkman（1984）認為壓力是個體面對環境刺激時，透過其主觀的認知過程而產生的心理或生理現象，是個體與環境互動的結果。然而壓力是否產生端看壓力源（stressor）存在與否。馮觀富（1993）和 Volpe（2000）對壓力源（stressor）的定義為：凡向個體適應能力挑戰或任何引起個體身心的刺激，皆可以稱之。壓力源可以由環境因素、心理因素、生理因素、社會因素所引起（Price, 1985），其對個體而言可能是有害的或是有益的，視壓力源的強度與持久性、人格特質、認知評估與社會支持系統而定（杜宜展，1998；蕭鵬卿、湯玉英，2004）。

2.1.2 壓力定義與相關理論

張春興(1991)根據張氏心理學辭典對「壓力」所下的定義：「個體身體或心理上感受到的一種緊張狀態，此種狀態會使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受」。Volpe（2000）認為壓力是「一種身體的、化學的或是情緒的因子，會導致身體或心理失衡」，若不能有效管理壓力，會對生

理與心理安適帶來負面的影響。所以，壓力的產生對一般人而言，其所激起的個人情緒感受或生理反應幾乎是負面的，但人類往往也需藉由適度的壓力來刺激個人成長與激起內在之潛能，若個人所面臨的壓力已超過自己可以忍受的範圍，即可造成個人成長中的阻力。

綜合上述學者之壓力定義，壓力為個體身體或心理上感受到的一種緊張狀態，此種狀態會使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。壓力也是一種身體的、化學的或是情緒的因子，它會導致身體或心理的失衡，若不能有效的管理壓力，則會對生理與心理安適帶來負面的影響。所以，壓力的產生對一般人而言，其所激起的個人情緒感受或生理反應幾乎是負面的，但是人類往往也需要藉由適度的壓力來刺激個人的成長與激起內在之潛能，不過，如果說個人所面臨的壓力已超過自己可以忍受的範圍，那就可能造成個人成長中的阻力。

2.2 課業壓力理論與相關研究

2.2.1 課業壓力的定義

俗諺「十年寒窗苦讀」、古人「髮懸樑、錐刺骨」，可見課業壓力問題長存於中國文化之中。因此望子成龍和望女成鳳是天下父母所樂見

的，但父母過度的期待相對的也帶給子女難以應付的壓力，可能使得子女因學業的壓力而造成生活上的適應困難。學生所面臨的課業壓力很有可能直接影響其身心的健康及社會的人際關係，進而迫使學生以消極的方式來紓解壓力的困擾。為避免學生因課業壓力而產生不良的行為，應鼓勵學生以正面的態度去面對課業壓力，並尋求正當的休閒管道來均衡生活及紓解壓力。以下為學者所提出的一些看法：

郭進財(2008)「課業壓力」分為三個因素：「修課壓力」---指學生在修課的過程中，認為必修、選修及專業科目迫使學生感到焦慮；「情境壓力」---指學生認為就讀的系缺乏興趣、無充足的時間研習課業及感受父母對課業的壓力；「成績壓力」---指學生因人際互動關係不佳、無法按時繳交報告及擔心成績表現而產生的心理的壓力。

Coleman(1993)適當的休閒生活能應付壓力及有助於壓力紓解的方式之一，休閒能讓人們在短暫性的壓力中解脫。

蔡孟珍(2001)指出，壓力來自於個體與外在刺激無法契合，經個人評估後，感到身心無法負荷時所做的反應。

Pintrich(2000b)研究者應更重視將探討的焦點置於引起學生課業壓力感的個人因素，而不聚焦在外在脈絡因素，雖然這些外在脈絡因素也會引發課業壓力感，但學習者要對任務或環境做控制是比較困難的，因

為它不是學習者本身可以直接控制的。

林銘宗(1999)將課業壓力定義為學生在課業學習過程中，感受到來自個人因素、外在環境對課業表現的要求，知覺到環境中有妨礙課業表現的干擾因素。

Helms(1996)在一篇學校壓力的研究當中，將課業壓力界定為，學生對他們課業表現或成就的知覺。

Godbey(1994)認為休閒不僅會提高個人的幸福感，同時也可以降低生活中的壓力，幫助維持身心的健康。

高俊雄(1995)在休閒利益的三因素中指出：均衡的生活體驗可紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。

Holahan 與 Moos(1987)認為因應就是協助個人在壓力中保持心理與社會適應行為。

學生在情境所面臨的課業壓力視程度輕重，而採取消極的因應方式，如黃淑馨（1992）研究顯示學生感受升學壓力愈高者，愈採取消極的因應方式(引自丁明潔，2003)。

Madison(1978)研究顯示美國青少年因為父母介入其課業、過度的期待而造成很大的壓力，因而導致嚴重的憂鬱傾向。

White(1974)提出學校課業表現不斷的失敗會使孩子自尊受損、感到

無望以及覺得自己無價值。

綜合以上的相關研究，可得知學校的考試制度及父母或個人對學業的過度期待、同儕的競爭均會使大學生感到課業壓力的繁重，近而會影響到身心的健康，嚴重的話也可能會發生憾事。研究者認為，適度的壓力是有助於學生們在學習上的成長，反之，則會有負面上的影響，因而在營造學習的環境上是重要的，而其中老師和父母所扮演的腳色也是非常重要的。

2.2.2 課業壓力的相關研究

黎淑媛(2006)對於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。研究結果顯示學校類別、年級及家中排行及目前課業負擔對於課業壓力有顯著差異。

林聖峰(2008)對於國中生課業壓力及學習成就之相關分析。研究結果顯示背景變項為性別、溫習功課時間、補習時間、家長最高學歷和家庭月收入與其課業壓力具有顯著相關。課業壓力之各因素與其學習成就具有顯著相關者，如下所示：

(1) 課業成績因素、師長期盼因素和求好心切因素所形成的課業壓力越大，孩子的學習成就愈高。

(2) 學習負荷因素、專心分散因素和家庭幸福因素所形成的課業壓力
越小，孩子的學習成就愈高。

黃人性(2006)對於國中生課業壓力及課業表現之相關分析。研究結果顯示在性別上除家庭壓力因素無顯著性外，女生的課業壓力(個人因素和學校因素)都比男生大。而在年級上，三年級感受來自學校的壓力明顯較高，而在課業表現上三年及卻普遍較差。

曾英三(2004)對於高中生刺激尋求與課業壓力相關之研究—以國立豐原高中為例。研究結果顯示在高中生之課業壓力因性別不同而有顯著差異。

涂鈺芬(2006)對於國中學生課業壓力與因應方式之探討。研究結果顯示在不同性別國中學生的課業壓力有明顯不同，女生的壓力高於男生。一年級學生在同儕壓力和師長壓力方面，皆高於三年級學生。

林英明(2007)對於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。研究結果顯示包括性別、公私立別、就讀學制、年級、學院類別等五種不同背景變項的技專校院學生，其課業壓力有顯著的差異。

聶苑菁(2008)對於台東縣國中生課業壓力與休閒需求之相關研究。研究結果顯示台東縣國中生的課業壓力在不同「性別」、「年級」上有顯

著差異。

綜合以上學者研究發現：(1)課業壓力對學業成就的關係，學者研究指出具有關聯性；(2)有學者研究指出在人口統計變數方面無顯著差異，也有學者研究結果會影響到課業壓力，這種差異可能是在不同受試對象及不同時空下出現的差異情形。因此，由上述學者的論點得知課業壓力與學業成就有關連性，而人口統計變項對課業壓力的差異性皆無一定論。

2.3 休閒效益理論與相關研究

2.3.1 休閒效益(Leisure benefit)的定義與類型

一般而言，參與休閒可以改善身心狀態和滿足需求的內容很多。也就是說，一個人參與休閒活動的過程中，可以改善其身心狀態、滿足需求內容，稱之為休閒效益。

高俊雄(1995)休閒效益是指可以改善個人身心狀態或滿足個人需求的內容。

張少熙(2003)認為休閒效益有三種形式，即改善情境、維持情境需求以及獲得心理滿足，茲分述如下：

(一)改善目前情境：休閒經驗可為個人帶來許多效益。如身心獲得

健康、藉由體能性活動改善心肺能力、情感抒發、壓力解除、從大自然中學習認識環境、增進人際互動、提昇休閒技能、並獲得較佳的社會適應經驗以及自我發展等。

(二) 維持情境需求：維持透過休閒改善後的情境，避免不好的情境發生。如維持友誼、健康、穩定社群；避免不好的社會問題發生，如青少年犯罪問題或觀光等其它事情對實質環境所造成的衝擊。

(三) 獲得心理滿足：獲得一種特殊的心理滿足經驗。如美好的技能檢定、活動結束後感覺良好或心理壓力獲得釋放等的有關經驗。這種情境僅僅對於個人而言，並非包含團體或實質環境。

林宜蔓(2004)指休閒效益的範疇，係針對個人參與休閒活動過程中以及參與休閒活動後的經驗，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。可分為生理效益、心理效益、社交效益。

施天保(2004)認為休閒效益包括生理、心理、社交、教育等四個層面，研究者試著歸納後，試著從下列三個角度來界定休閒效益：

(一) 促進個體的身心發展：包含消除緊張、紓解壓力、舒暢身心、肯定自我、進而達到自我實現、創造真善美特殊的心理體驗。

(二) 增進社會家庭和諧：包含了解週遭事物、體貼別人、促進朋友

和諧關係，拓展社交範圍；並且增進家人感情、提昇家庭親子良好互動等。

(三) 強化休閒教育效能：休閒運動可以培養多元興趣、熟練活動技巧，增進運動技能；並且能拓展知識領域、啟發創意；刺激多元智慧、發揮個人潛能等。

郭秀娟(2005)休閒之益處是在人類之身體與心靈上獲得紓解，由於休閒是具有對象之特色。所以，並非所有之休閒項目都會對任何人有益處，必須要看對象如何，才能有正確的適用性。

王宗吉、徐耀輝(2000)認為，休閒運動對身心靈健康的重要性有下列幾項：

- (一) 生理方面：可以有效減肥，對一些慢性疾病如糖尿病、高血壓、氣喘……等，有改善或減輕的效果。
- (二) 心理方面：可以使自己的個性有表現的機會，使心理能健全的發展。
- (三) 精神方面：從事休閒運動可以使身體的循環系統運作緩慢下來，使人感覺輕鬆，減輕自身壓力，紓解個體壓力與焦慮。
- (四) 靈性方面：從事休閒活動時，如能專注於某一事物，將可使自己達到如禪坐時之心境平靜無波之心靈狀態。

Arai and Pedlar(1997)以休閒的形式建立起健康社區的概念，強調透過追求休閒活動經驗，發現休閒效益與個人自我決定導向有極大的關係，最後歸結透過休閒有利培養新的技能、也較能達成暢所欲言、平衡身心與恢復精神、增加團隊成就與能力改善，以及逐漸凝聚共識等五個效益：

- (一) 培養新的技能：學習的機會、美好的經驗、新的知識。
- (二) 較能暢所欲言：感到有自信心、勇於表達自我。
- (三) 平衡身心與恢復精神：感到樂趣的經驗、調劑生活壓力。
- (四) 增加團隊成就與能力改善：體驗團隊工作的成就、提升自我決策的能力、增加工作效率。
- (五) 逐漸凝聚共識：提供機會分享個人經驗、充實個人知識（引自洪煌佳，2002）。

Bright(2000)認為休閒效益包含心理學觀點、生物心理分析學觀點、社會學的觀點、經濟學的觀點及環境學的觀點等五個面向：

- (一) 心理學觀點：改善自我概念、個人價值的反省、達到高峰經驗。
- (二) 生物心理分析學觀點：心臟血管的健康、疾病管理、心智和物理的復健。
- (三) 社會學的觀點：社會穩定的提升、家庭團結、文化認同。

(四) 經濟學的觀點：僱用、收入、減少健保支付。

(五) 環境學的觀點：環境維護或保存。

綜合以上學者對休閒的效益所做的定義為改善身心狀況、滿足需求內容、增進生理、舒解心理、改善情境、維持情境需求、達成教育功能等。休閒效益是一種主觀的個人經驗感受，因此大學生對休閒效益的需求，隨個人的價值觀的不同而有所差別。本研究對休閒效益所做的定義：大學生參與休閒活動的過程中，依照個人的休閒目的，尋找適合本身需求的活動方式，從休閒活動的過程中去感受休閒的效益，以滿足參與休閒活動後，體驗個人能獲得身體健康、提高身心狀況及達成個人在社會中的人際關係。本研究將休閒效益分成三個層面作驗證性的探討，分別是生理效益、心理效益及社交效益。

2.3.2 休閒效益的相關研究

高三福、謝明輝（2003）探討大學生的健身運動行為，研究結果顯示：

- (一) 就健身而言，運動正面、吸引人的本質，使得運動益處的到達程度之影響力，將遠大於運動障礙因素的困擾程度與克服程度。
- (二) 大學生的知覺運動益處的達到程度，比知覺克服程度、障礙困擾

程度，對知覺運動滿意度有顯著的預測力。

(三) 大學生知覺運動益處達到程度，比知覺運動滿意度、障礙困擾程度，對知覺克服障礙有顯著的預測力。

黃語瑄(2007)對於遊客對美濃地區之目的地意象與休閒效益知覺研究。研究結果發現美濃地區不同人口統計變項與遊憩特性之遊客，在休閒效益知覺上有顯著差異。

陳怡麟(2005)對於居民對南瀛總爺藝文中心之遊憩意象與休閒效益認知之研究。研究結果顯示女性在休閒效益認知，比男性強烈。

賴韋伶(2008)對於大專校院運動舞蹈社團參與者涉入程度與休閒效益之研究。研究結果發現不同人口統計變項在休閒效益構面上之差異分析結果，發現在不同學校屬性於大專校院運動舞蹈參與者無顯著性差異；但性別、年級、公私立別、住宿情形、每月可支配金額、參與運動舞蹈社團年資、參與運動舞蹈種類有顯著差異。

李 晶(2002)登山健行者休閒效益體驗的主要影響因素是對於休閒活動所傳達內容的認同程度。研究結果亦指出，在背景變項對於休閒效益體驗的影響教育程度、年齡及民國九十年登山健行活動地點、參與時間與距離、參與方式也造成休閒體驗的不同。

林宜蔓(2004)游泳參與者的整體休閒效益是屬於偏高的情形，幸福感

的狀況是屬於中等偏高的程度，障礙因素的困難程度和克服程度屬於中等程度。主要障礙因素為「沒有時間」。

黃清光(2008)對於屏東蘭花蕨自行車道乘騎者之環境感受與休閒效益之研究。研究結果發現居住地對休閒效益感受呈無顯著影響。

林晉榮和黃珍鈺(2005) 探討休閒運動效益，並瞭解任何運動型態皆可以使心情愉悅，提高生活滿意度，降低憂鬱情緒。規律性身體活動更可以減少焦慮、沮喪和壓力，並且促進心肺循環能力，增加肌力與肌耐力，控制體重，增加自信。

由以上學者對休閒效益的研究顯示：休閒活動能達成身體健康、心理舒暢及促進社交效益。以上休閒效益的研究結果，做為本研究的文獻佐證，因此本研究針對大學校院學生的休閒效益去探討其身體效益、心理效益及社交效益。並深入探討大學校院學生的休閒效益與學業成就之間的影響關係。

2.4 學業成就理論與相關研究

過去的研究，研究者認為家庭背景強烈影響學生的學業成就（Chiu、Gates and Tsai，1994；駱明慶，2004），因此專注研究家庭背景對個人學業成就的影響，例如家長的教育程度、職業、家庭收入會影響學生的學業成就。蔡淑鈴(1988) 在台灣，有研究發現家庭背景確實會影響學生的

學業成就，家長的教育程度愈高，學生的學業成就就愈高。

在一個人的學習過程當中，不只家庭與個人因素會對自己的學業成就有影響。每個人都是活在社會結構底下，因此會有許多因素交織成不同的形式來影響著每個人。而在過去的研究裡，大多探討家庭因素或個人因素對學業成就的影響，或是透過何種機制，例如重要他人 (significant others)、教育抱負 (educational aspiration)、文化資本 (cultural capital)、社會資本 (social capital) 等中介變項，來影響個人的學業成就，但在這些研究當中，卻忽略了學校作為一種教育機制，學校教師的教學方式可能對學生學業成就的影響。

國內對學業成就的相關研究，早期許多研究皆是著重在家庭背景對學生學業成就的影響 (王秀槐，1984；林生傳，1993；林清江，1994；陳美娥，1996；李明昌，1997；劉明松，2001；)。近年來，社會進步、教育環境變革，也有一些教育類的相關論文，探討學校教育層面上與學生的學業成就之關係 (王文科，1991；杜成憲，1994；丁一顧，1995；李國禎，2000；陳建州，2001；陳家如，2006)，綜合以上的研究，可用個人、家庭 (父母) 及學校 (教師) 三個面向來分類概括之。

成就 (achievement) 依張春興 (1989) 的看法，一指個人或團體行動之後，能夠成功地達到所欲追求的目標；二指在某種領域內 (如某一

門學問)達到某種成功的水準(如獲獎)或程度(如得學位);三指在學業成就測驗或職業成就上得到的分數。依 Brown (1981) 的看法,「成就」是指經由正式課程、教學設計之特殊教育經驗而獲致的知識、理解和技能;是個體經由特殊教學而獲致的某些訊息和精熟的某些技能。

「學業」可以指國語、數學、自然、社會等各學科領域,也可以指傳統中不同的非工具性活動;「成就」則是由正式課程、教學設計之特定教育經驗而獲致的知識、理解與技能;因此,石培欣(2000)「學業成就」可以被定義為經由學校之教學所獲得的知識或技能;簡茂發(1985)亦或是透過學習歷程所獲致較維持久性的結果。

社會學家 Meighan (1993) 認為社會階級會影響教育的成敗,至於其影響的過程,他提出以下解釋:

(1) 誠如許多心理學家所提到的,「動機」相當的重要;通常不論是父母或子女,都會有追求學業成就的動機;但是不同階級有不同的文化,導致其語言經驗、行為、態度、觀念、價值和技能方面的差異,而這些因素與其在學校中的生活息息相關。一般來說,中產階級的文化對學校教育的成功比較有利,因此家庭環境的好壞與社會地位的高低會影響其學業成就。

(2) 父母對教育的態度、子女的智商等等因素和學習機會都有相關存

在，因此在解釋時要注意，許多複雜的變項可能會相互影響。中產階級的父母教育態度方面固然較佳，而低社經地位家庭的父母和子女可能較缺少追求學校成功的動機，但中產階級的子女一般遺傳較優，也因此可能有較佳的學校表現。

(3) 此外，教育資源的多寡也因階級而產生差異，並且對個體的學業成就有影響。高社會階級者，在教育資源各方面如設備、師資等等的支出較多，故教育成就較高。

(4) 學生學習社會階級的認同會影響到學業成就。學校通常存在理想學生 (ideal pupil) 的概念，其形象為整齊、健康、穿著正式、有禮貌、有耐性、對學業感興趣、認真學習等，中高社經階級的學生較認同這種形象；低階級學生則行為偏離，不認同這些角色行為，而學校教師對處理偏差行為較無足夠的能力。

社會學家 Bowles 和 Gintis (1976) 在 "Schooling in capitalist America: Educational reform and the contradictions of economic life" 一書中，提出一個路徑圖，說明家庭社經背景如何影響教育年數及職業地位。他們認為功績取向的教育系統未能發揮人人平等的功能，也未能扮演整合的角色，只有再製社會的不平等。此二人以徑路分析說明家庭社經背景如何影響學校教育成就。相同年齡、種族、性別而不同的收入會導致

成人智商、學校教育和社經背景的差異，以及其它未測量到的差異。成人的智商和學校教育是受先前變項如社經地位背景、孩童的智商所影響，而孩童的智商是受到遺傳繼承、社經背景及其交互作用的影響。此模式中，社經背景直接影響收入，間接影響教育成就和成人的智商。以圖 2-1 說明。

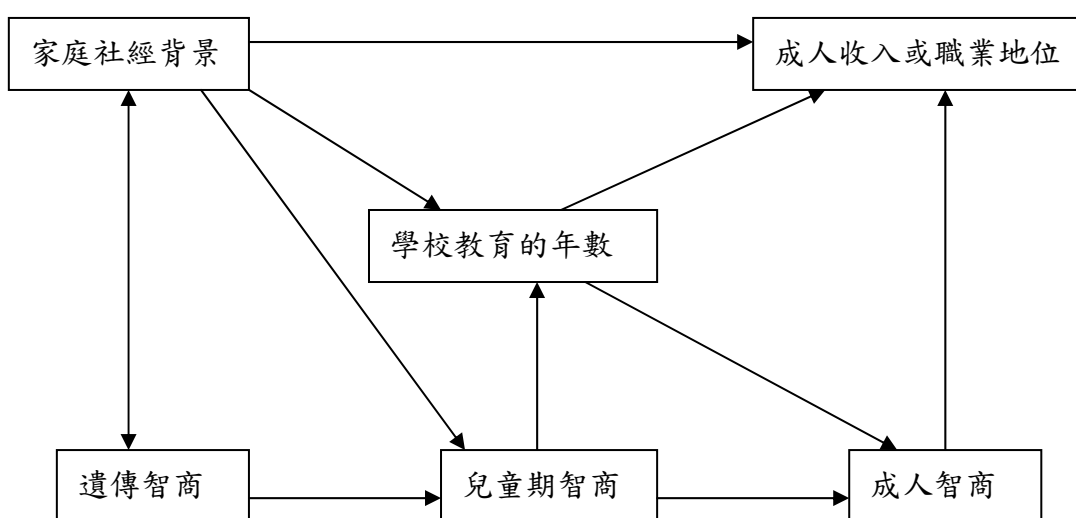


圖2-1 Bowles 和 Gintis 的徑路分析架構 引自：石培欣（2000）

Walker(1995)認為具備社會技巧的能力，才能建立社會支持及友誼，對成人或同儕的要求，做出適當反應以適應社交情境的變動；當學生有足夠的社會技巧，因應社交情境時，所承受的壓力和挫折便會減少。

由上述文獻分析看出，Cherian(1991) 父母教育態度對子女的學業成就最有影響，父母親對子女的學業成就越重視者，其子女的學業成就越高。子女的學業成就與父母之教育價值觀念有顯著正相關。Ginsburg &

Bronstein (1993) 認為若父母鼓勵，引發孩子的動機去得到好成績，及孩子處在自律的、支持的、民主的家庭中，則孩子普遍會有好的學業成就表現。

2.4.1 學業成就的相關研究

林聖峰(2008)對於國中生課業壓力及學習成就之相關分析。研究結果顯示背景變項為性別、補習時間、家庭月收入與其學習成就具有顯著相關。

黃人性(2006)對於國中生課業壓力及課業表現之相關分析。研究結果顯示在課業表現上除數學、地理無顯著性外，女生的表現大體比男生佳。

吳悅如(2008)對於文化資本對國小學童的學習態度與學業成就之影響-以宜蘭地區六年級國小學童為例。研究結果發現國小學童的性別、居住地區、家庭結構、父、母親社經地位與家中手足數等個人背景變項不同，在學業成就上有所差異。

謝亞恆(2003)對於族群、家庭背景與國中學業成就之研究。研究結果發現性別差異對於兩性間的學業成就達顯著差異。居住地區差異而衍生的教育資源分配之不同亦會影響其學業成就：都會地區的教育資源愈

具豐富優勢，愈有助於提高學業成就；反之，愈是鄉村地區其教育資源愈為匱乏，愈是不利於學業成就的增進。

羅梅香(2006)對於國中生英語補習、家庭英語學習資源與英語學業成就之關係研究。研究結果發現就讀私立學校之國中生的英語學業成就高於公立學校國中生。

張翠倫(2002)對於國小學生社會領域學習策略與學業成就關係之研究。研究結果發現學生性別不同會影響社會領域學習策略的運用情形及學業成就的表現，而且女生優於男生。

綜合以上學者研究發現：人口統計變數方面，性別、公私立學校、居住地對於學業成就有顯著差異存在。由以上學業成就的研究結果，做為本研究的文獻佐證。因此，本研究針對大專校院學生的學業成就探討其自我肯定與學習態度差異情形。

第三章 研究方法

本章共分為六節，第一節說明本研究架構；第二節研究假設；第三節研究流程；第四節研究對象與抽樣方法；第五節研究工具；第六節資料處理。

3.1 研究架構

本研究旨在探討雲嘉地區大學校院學生的課業壓力、休閒效益與學業成就之間的關係。本研究自變項為雲嘉地區大學校院學生的人口統計變項為「性別、學校、年級、是否參與社團、每週參與休閒天數、居住地理位置及每月生活費用(不含住宿費)」及探討課業壓力、休閒效益與學業成就之間的關聯因素。圖 3-1 為本研究架構。

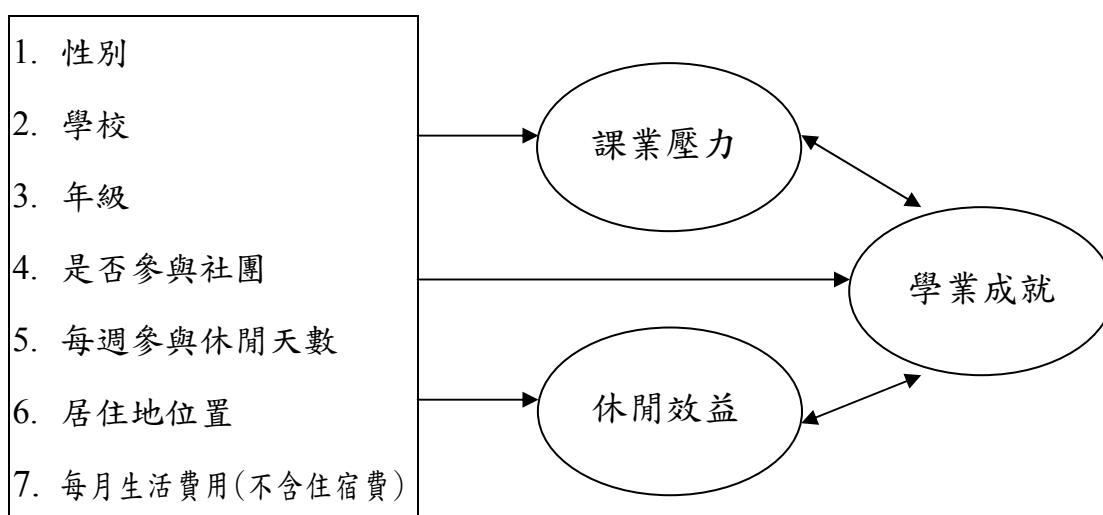


圖 3-1 本研究架構圖

3.2 研究假設

根據以上各節文獻探討的分析、本研究目的、研究問題及研究架構，提出本研究的假設進行驗證分析。

假設一：不同背景之雲嘉地區大學校院學生的課業壓力有差異存在。

1-1：不同性別之雲嘉地區大學校院學生的課業壓力有差異存在。

1-2：公私立大學校院之雲嘉地區學生的課業壓力有差異存在。

1-3：不同年級之雲嘉地區大學校院學生的課業壓力有差異存在。

1-4：是否參與社團之雲嘉地區大學校院學生的課業壓力有差異存在。

1-5：每週參與休閒天數不同之雲嘉地區大學校院學生的課業壓力有差異存在。

1-6：居住地位置不同之雲嘉地區大學校院學生的課業壓力有差異存在。

1-7：每月生活費用(不含住宿費)不同之雲嘉地區大學校院學生的課業壓力有差異存在。

1-8：雲嘉地區大學校院學生的課業壓力與學業成就有關聯性存在。

假設二：不同背景之雲嘉地區大學校院學生的休閒效益有差異存在。

2-1：不同性別之雲嘉地區大學校院學生的休閒效益有差異存在。

2-2：公私立大學校院之雲嘉地區學生的休閒效益有差異存在。

2-3：不同年級之雲嘉地區大學校院學生的休閒效益有差異存在。

2-4：是否參與社團之雲嘉地區大學校院學生的休閒效益有差異存在。

2-5：每週參與休閒天數不同之雲嘉地區大學校院學生的休閒效益有差異存在。

2-6：居住地位置不同之雲嘉地區大學校院學生的休閒效益有差異存在。

2-7：每月生活費用(不含住宿費)不同之雲嘉地區大學校院學生的休閒效益有差異存在。

2-8：雲嘉地區大學校院學生的休閒效益與學業成就有關聯性存在。

假設三：不同背景之雲嘉地區大學校院學生的學業成就有差異存在。

3-1：不同性別之雲嘉地區大學校院學生的學業成就有差異存在。

3-2：公私立大學校院之雲嘉地區學生的學業成就有差異存在。

3-3：不同年級之雲嘉地區大學校院學生的學業成就有差異存在。

3-4：是否參與社團之雲嘉地區大學校院學生的學業成就有差異存在。

3-5：每週參與休閒天數不同之雲嘉地區大學校院學生的學業成就有差異存在。

3-6：居住地位置不同之雲嘉地區大學校院學生的學業成就有差異存在。

3-7：每月生活費用(不含住宿費)不同之雲嘉地區大學校院學生的學業成就有差異存在。

3.3 研究流程

本研究流程，首先由指導教授指導學生閱讀與研究領域相關文獻，閱讀文獻之後，請教指導教授再確認研究題目，根據研究題目蒐集相關文獻，並閱讀相關文獻是否能佐證本論文所欲研究的問題，接著蒐集與題目相關文獻量表，完成量表修正與預試問卷測試與回收，正試問卷測試與回收，資料統計與分析，研究結果與討論，結論與建議。圖 3-2 為本

研究流程

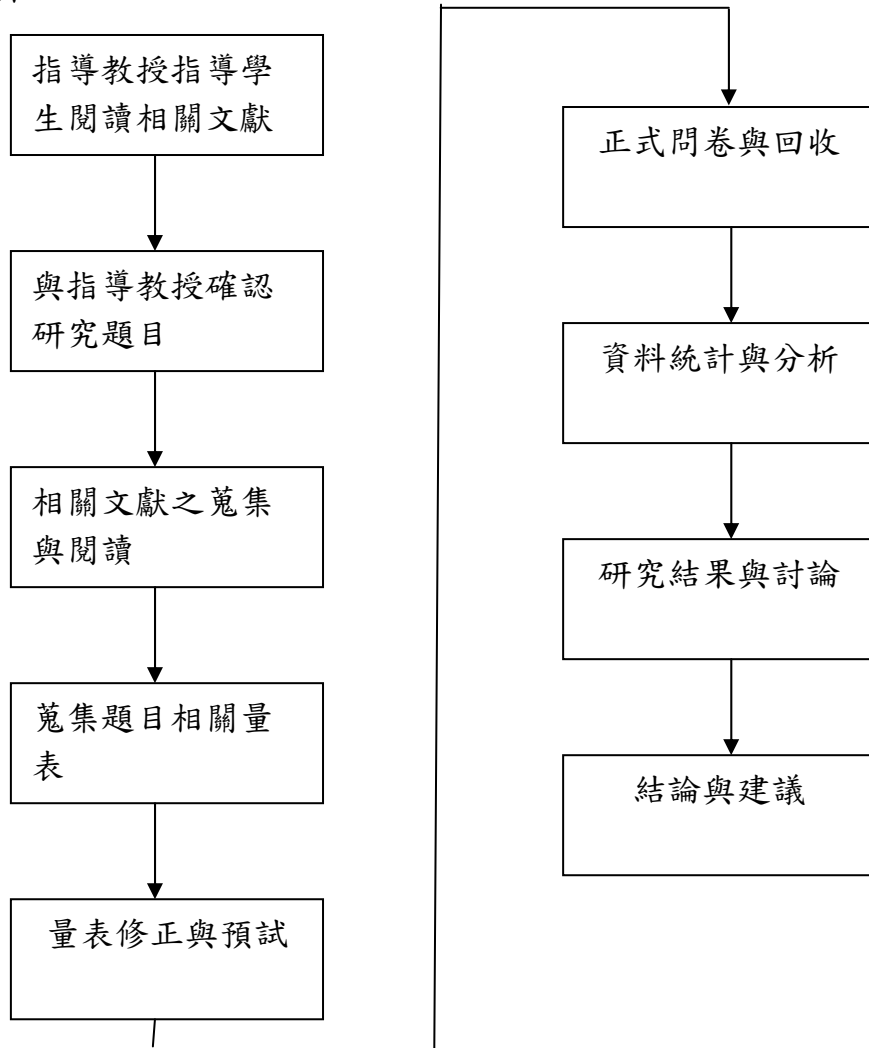


圖 3-2 研究流程

3.4 研究對象與抽樣方法

本研究以雲嘉地區大學校院的學生為研究對象。分別針對私立大同技術學院、私立稻江科技暨管理學院、國立嘉義大學、國立中正大學、私立南華大學、國立雲林科技大學、國立虎尾科技大學、私立環球技術學院、私立吳鳳技術學院等九所大學校院發放。並依地區的不同採便利抽樣。本研究於民國九十八年十一月間進行預試問卷調查，共計於九所大學校院期中考後，於校內進行預試問卷發放與回收，預試問卷發放與回收情形如表 3-1 所示，總共發放 250 份問卷，回收 250 份問卷，扣除無效問卷 29 份，有效問卷 221 份，有效問卷回收率為 88.4%。預試量表去除無效量表後編碼，再經項目分析、信度分析及效度分析，製作正式量表。正式問卷發放日期為民國九十八年十二月間之九所大學校院，於校內進行問卷發放與回收，正式問卷發放與回收情形如表 3-2 所示，總共發放 400 份問卷，回收 400 份問卷，扣除無效問卷 29 份，有效問卷 371 份，有效回收率為 92.75%。Babbie(1973)認為，調查資料能做為分析和報告，其回收率至少必須達 50%，才算適當；60%視為良好；70%非常良好(引自郭生玉，1993)。因此，本量表回收率非常良好之階段，應可實施統計及分析。

表 3-1 預試問卷發放與回收情形

學校名稱	發放量數	回收量數	無效量數	有效量數	有效量表%
大同技術學院	20	20	3	17	85
私立稻江科技暨管理學院	20	20	4	16	80
國立嘉義大學	30	30	3	27	90
國立中正大學	30	30	3	27	90
私立南華大學	30	30	3	27	90
國立雲林科技大學	30	30	4	26	86.66
國立虎尾科技大學	30	30	3	27	90
私立環球技術學院	30	30	3	27	90
私立吳鳳技術學院	30	30	3	27	90
總計	250	250	29	221	88.4

表 3-2 正試問卷發放與回收情形

學校名稱	發放量數	回收量數	無效量數	有效量數	有效量表%
大同技術學院	40	40	2	38	95
私立稻江科技暨管理學院	40	40	3	37	92.5
國立嘉義大學	50	50	4	46	92
國立中正大學	50	50	3	47	94
私立南華大學	40	40	2	38	95
國立雲林科技大學	50	50	2	48	96
國立虎尾科技大學	50	50	6	44	88
私立環球技術學院	40	40	5	35	87.5
私立吳鳳技術學院	40	40	2	38	95
總計	400	400	29	371	92.75

3.5 研究工具

本研究所使用的工具為研究者參考「課業壓力」、「休閒效益」及「學業成就」等三種量表，其編製過程分述如下：

3.5.1 大學校院學生的課業壓力、休閒效益、與學業成就量表編制

本研究所用大學校院學生的課業壓力量表是參考郭進財(2008)的課業壓力量表修訂而成的大學校院學生的課業壓力量表。課業壓力量表分為「課程壓力」、「內在壓力」、「成績壓力」三個構面；休閒效益量表是參考高俊雄(1999)的休閒效益量表修訂而成的大學校院學生的休閒效益量表。休閒效益量表分為「提昇生活品質」、「健全生活內涵」、「均衡生活體驗」、「調解身心狀況」四個構面；學業成就量表是參考謝伯榮(2006)的學業成就量表修訂而成的大學校院學生的學業成就量表。學業成就量表分為「自我肯定」、「學習態度」二個構面。另請指導教授做專家鑑別效度。修訂後，依本研究動機、研究假設及研究架構所欲探討的問題而編制「課業壓力」、「休閒效益」、及「學業成就」等三種量表。本量表採 Likert Scale 五點計分評量法，根據受試者填答，在「課業壓力」及「學業成就」量表分為非常符合計 5 分、很符合計 4 分、符合計 3 分、有點符合計 2 分及一點也不符合計 1 分；在「休閒效益」量表分為非常同意

計 5 分、同意計 4 分、普通計 3 分、不同意計 2 分及非常不同意計 1 分。

「課業壓力」量表將分為三個因素、「休閒效益」分為四個因素、與「學業成就」分為二個因素，各因素之定義及編制題數如下：

(一) 課業壓力量表之因素：

- 1.：課程壓力、1、2、3、4、7
- 2.：內在壓力、5、10、11、12
- 3.：成績壓力、8、9、15

(二) 休閒效益量表之因素：

- 1.：提昇生活品質、7、17、18、21、22
- 2.：健全生活內涵、1、2、3
- 3.：均衡生活體驗、4、6、12、13、14、15、16
- 4.：調解身心狀況、9、10、19

(三) 學業成就量表之因素：

- 1.：自我肯定、2、3、6、7、8、9、16
- 2.：學習態度、11、12、14、15

3.5.2 項目分析

初擬量表項目之後，如何從所有項目之中挑選適當的項目，研究者必須要選出代表性的樣本來實施預試，並依據預試所獲得之資料進行項目分析與信度分析(何榮桂，1990)。至於預試量表進行項目分析的方法通常分為兩種，一為相關分析的方法(Correlation)，另為內部一致性效標法(Criterion of consistency)，(李金泉，1993)；本量表採用內部一致性效標法及相關分析法，利用 SPSS for Windows 套裝軟體統計分析，以進行量表題目的篩選，敘述如下：

內部一致性效標法是將所有受試者在預試量表的得分總和依高低排列，然後得分高者約 25%為高分組，得分低者約 25%為低分者，最後以高分組受試者在某一項目得分之平均數，減低分者受試者在某一項目得分之平均數，其差即代表該題的鑑別力(李金泉，1993)。通常 CR 值大者且達差異顯著水準($\alpha=0.05$)時，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，此即為選題的依據，反之則應予刪除(李金泉，1993)。雲嘉地區大學校院課業壓力、休閒效益與學業成就量表在內部一致性效標法分析結果，發現每一題的 CR 值均達到顯著水準，因此每一題均給保留。(如表 3-3、3-4、3-5)。

表 3-3 課業壓力預試量表項目分析摘要表

題 號	題 目	決斷值
1	專業科目使我感到焦慮	4.79**
2	必修科目使我感到焦慮	4.54**
3	選修科目使我感到焦慮	4.01**
4	經常需繳交報告使我坐立不安	2.86**
5	人際互動不佳影響課業成績	3.27**
6	需工讀無充足的時間研習課業	0.89**
7	對就讀的系所缺乏興趣而影響學習效率	3.16**
8	感受父母給我課業壓力	5.15**
9	擔心每學期的成績表現	5.22**
10	個人的情緒影響到學習的效率	4.99**
11	學校排課的時段影響到我的選課意願	2.42**
12	我覺得時間不足是一種心理的困擾	4.76**
13	我覺得我的反應無法跟上老師的教學進度	3.47**
14	生活品質的良莠會影響課業成績	3.45**
15	住宿環境的品質會影響學習態度	2.97**

**P<0.01 *P<0.05

表 3-4 休閒效益實際表現預試量表項目分析摘要表

題 號	題 目	決斷值
1	維持健康體能	5.10**
2	紓解壓力	5.27**
3	放鬆心情	5.46**
4	瞭解週遭事務	3.87**
5	覺得身體充滿活力	4.66**
6	獲得創造性的思考	8.43**
7	信任同伴	6.38**
8	促進朋友之間的和諧關係	4.82**
9	增進運動技巧	5.65**
10	獲得成就感	6.41**
11	讓身體得到適度休息	3.20**
12	啟發智慧	3.95**
13	體貼別人	4.59**
14	瞭解隊員不同的感受	6.96**
15	消除疲勞	4.21**
16	培養挑戰性	6.93**
17	與同伴分享相同的知覺	6.94**
18	與同伴相處更融洽	5.85**
19	激發潛力	5.78**
20	培養獨立性	4.72**
21	得到同伴的支持	7.96**
22	支持同伴的想法	7.30**
23	考驗自己的活動能力	7.22**
24	獲得滿足感	5.48**

**P<0.01 *P<0.05

表 3-5 學業成就預試量表項目分析摘要表

題 號	題 目	決斷值
1	考試前均能充分的準備	9.57**
2	均按時繳交報告	5.30**
3	覺得課業輕鬆愉快	5.67**
4	足夠體力應付課業	7.04**
5	上課時均能專心聽課	6.62**
6	滿意自己的學業成績	7.30**
7	滿意我的必修成績	7.07**
8	滿意我的選修成績	9.04**
9	滿意我的專業科目的成績	7.71**
10	足夠時間研習課業	6.90**
11	每天精神飽滿	6.77**
12	學業成績會影響生活情緒	7.20**
13	滿意自己在課業的努力程度	7.67**
14	為了更好的學業成績而努力	8.63**
15	肯定本身的健康狀況	7.00**
16	我的成績可領獎學金	3.65**

**P<0.01 *P<0.05

3.5.3 效度分析

大專院校學生的課業壓力、休閒效益、與學業成就量表，經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。課業力量表因素建構結果如表 3-6，其中第 1、2、3、4、7 題屬於第一因素(課程壓力)；第 5、10、11、12 題屬於第二因素(內在壓力)；第 8、9、15 題屬於第三因素(成績壓力)。其中第 6 題因素負荷量均未達 0.30 以上，因此這一題均給予刪除。其中第 13、14 題因為跨越兩因素予以刪除，因此總共刪除 3 題。其他三個因素的特徵值都大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 61.264%以上，可見本量表具有好效度。休閒效益量表經項目分析後，進行因素分析。休閒效益量表建構結果如表 3-7，其中第 7、17、18、21、22 題屬於第一因素(提昇生活品質)；第 1、2、3 題屬於第二因素(均衡生活體驗)；第 4、6、12、13、14、15、16 題屬於第三因素(調節身心狀態)；第 9、10、19 題屬於第四因素(健全生活內涵)。其中第 5、8、11、20、23、24 題跨越二個因素均給予刪除。其他四個因素的特徵值都大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 65.788%以上，可見本量表具有好的效度。學業成就量表經項目分析後，進行因素分析。學業成就量表建構結果如表 3-8，其中第 2、3、6、7、8、9、16 題屬於第一因素(自我肯定)；第 11、12、14、15 題屬於第二因素(學

習態度)。其中第 1、4、5、10、13 題跨二個因素均給予刪除。其他二個因素的特徵值都大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 60.247%以上，可見本量表具有良好效度。

表 3-6 課業壓力預試量表因素結構摘要表(N=221)

題目	因素一	因素二	因素三	共同性
1	.887			.746
2	.838			.701
3	.652			.539
4	.688			.595
7	.362			.271
5		.468		.433
10		.502		.592
11		.815		.645
12		.772		.653
8			.772	.698
9			.463	.578
15			.736	.689
特徵值	5.904	1.488	1.186	
總變異量				
百分比	42.169	10.627	8.468	
總變異量				
累積百分比	42.169	52.796	61.264	

表 3-7 休閒效益預試量表因素結構摘要表(N=225)

題目	因素一	因素二	因素三	因素四	共同性
7	.478				.646
17	.624				.725
18	.795				.759
21	.921				.823
22	.910				.855
1		.714			.700
2		.876			.760
3		.835			.744
4			.522		.587
6			.683		.661
12			.804		.692
13			.793		.738
14			.440		.624
15			.590		.535
16			.467		.637
9				.698	.646
10				.734	.740
19				.524	.591
特徵值	11.517	1.638	1.421	1.212	
總變異量					
百分比	47.987	6.826	5.922	5.052	
總變異量					
累積百分比	47.987	54.814	60.736	65.788	

表 3-8 學業成就預試量表因素結構摘要表(N=225)

題目	因素一	因素二	共同性
2	.511		.394
3	.759		.587
6	.802		.804
7	.891		.781
8	.901		.735
9	.857		.771
16	.545		.260
11		.575	.549
12		.872	.580
14		.726	.576
15		.628	.486
特徵值	8.406	1.233	
總變異量			
百分比	52.540	7.707	
總變異量			
累積百分比	52.540	60.247	

3.5.4 信度分析

大專院校學生的課業壓力量表經因素分析後，已刪除三題，並且建構三個分量表，其中第 1、2、3、4、7 屬於第一因素(課程壓力)；第 5、10、11、12 屬於第二因素(內在壓力)；第 8、9、15 屬於第三因素(成績壓力)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究涉入程度量表 Cronbach α 值介於.682 至.807 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-9 所示。

表 3-9 課業壓力預試量表信度分析摘要表

課業壓力因素	量表題目	Cronbach's α
一、課程壓力	1、2、3、4、7	0.807
二、內在壓力	5、10、11、12	0.763
三、成績壓力	8、9、15	0.682
總量表	共十二題	0.886

大學校院學生的休閒效益量表經因素分析後，已刪除六題，並且建構四個分量表，其中第 7、17、18、21、22 屬於第一因素(提昇生活品質)；第 1、2、3 屬於第二因素(均衡生活體驗)；第 4、6、12、13、14、15、16 屬於第三因素(調節身心狀態)；第 9、10、19 屬於第四因素(健全生活內涵)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究涉入程度量表 Cronbach α 值介於.806 至.916 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-10 所示。

表 3-10 休閒效益預試量表信度分析摘要表

休閒效益因素	量表題目	Cronbach's α
一、提昇生活品質	7、17、18、21、22	0.916
二、均衡生活體驗	1、2、3	0.852
三、調節身心狀態	4、6、12、13、14、15、16	0.877
四、健全生活內涵	9、10、19	0.806
總量表	共十八題	0.942

大專院校學生的學業成就量表經因素分析後，已刪除五題，並且建構二個分量表，其中第 2、3、6、7、8、9、16 屬於第一因素(自我肯定)；第 11、12、14、15 屬於第二因素(學習態度)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究涉入程度量表 Cronbach α 值介於.752 至.888 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-11 所示。

表 3-11 學業成就預試量表信度分析摘要表

學業成就因素	量表題目	Cronbach's α
一、自我肯定	2、3、6、7、8、9、16	0.888
二、學習態度	11、12、14、15	0.752
總量表	共十一題	0.894

3.6 資料處理

本研究問卷施測回收後刪除無效問卷，經整理及分析並藉 SPSS for Windows 13.0 套裝軟體進行統計分析。根據本研究假設所使用統計方法分別加以敘述：

- 一、以 t 考驗驗證：假設 1-1、1-2、2-1、2-2、3-1、3-2。
- 二、以獨立樣本單因子變異數分析考驗：假設 1-3、1-4、1-5、1-6、1-7、2-3、2-4、2-5、2-6、2-7、3-3、3-4、3-5、3-6、3-7。
- 三、以典型相關分析檢測假設 1-8、假設 2-8。
- 四、本研究各項統計考驗之顯著水準均定為： $\alpha=.05$ 。

第四章 結果與討論

本章依照問卷調查所得各項資料進行統計，以便撰寫研究之結果分析與討論。本章共分為三節來加以敘述：第一節、不同背景之雲嘉地區大學校院學生的課業壓力之差異性分析及課業壓力與學業成就的典型相關分析；第二節、不同背景之雲嘉地區大學校院學生的休閒效益之差異性分析及休閒效益與學業成就的典型相關分析；第三節、不同背景之雲嘉地區大學校院學生的學業成就之差異性分析。

4.1 不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的課業壓力之差異性分析及課業壓力與學業成就之間的關連性

為探討不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的課業壓力之差異情形。將課業壓力的層面分為「課程壓力」、「內在壓力」及「成績壓力」等三個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析及典型相關分析等統計方法去探討各層面的差異情形。

4.1.1 不同性別雲嘉地區大學校院學生的課業壓力差異比較

為探討不同性別雲嘉地區大學校院學生的課業壓力之差異情形，將雲

嘉地區大學校院學生的性別區分為男性及女性，並以 t 考驗分析男女學生課業壓力的差異情形。如表 4-1 所示。

表 4-1 不同性別雲嘉地區大學校院學生的課業壓力之 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=166)	女性(n=181)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
課程壓力	3.09(.97)	3.41(.89)	-3.21*	.01
內在壓力	3.02(.93)	3.25(.79)	-2.46*	.02
成績壓力	3.16(.95)	3.34(.88)	-1.82	.07

*p<.05

由表 4-1 分析得知，不同性別雲嘉地區大學校院學生的課業壓力，在「課程壓力」、「內在壓力」等層面均顯示，「女性學生」的課業壓力高於「男性學生」的課業壓力；在「成績壓力」層面則無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：女性的課程與內在壓力高於男性的原因可能是天生構造上的不同，而會有所差異，因為女生會有生理期，多少會影響到在學習上面的困擾，而這是男生所沒有的；在成績壓力上，同學們可能都認為，重要的是過程而非結果，所以在成績壓力層面則無顯著差異。黃人性(2006)對於國中生課業壓力及課業表現之相關分析。研究結果顯示在性別上，女生的課業壓力(個人因素和學校因素)都比男生大。曾英三(2004)對於高中生刺激尋求與課業壓力相關之研究—以國立豐原高中為例。研究結果顯示在高中生之課業壓力因性別不同而有顯著差異。本研究與上述研究結果相同，可得知女性的課業壓力

在個人內在壓力與學校課程壓力是高於男性的。

4.1.2 公私立大學校院雲嘉地區學生的課業壓力差異比較

為探討公私立大學校院雲嘉地區學生的課業壓力之差異情形，將雲嘉地區大學校院學生所唸的學校分為公立與私立，並以 t 考驗分析其差異情形，如表 4-2 所示。

表 4-2 公私立大學校院雲嘉地區學生的課業壓力之 t 考驗摘要表

項 目	公立(n=185)	私立(n=162)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
課程壓力	3.30(.92)	3.21(.96)	.90	.37
內在壓力	3.18(.86)	3.10(.88)	.84	.40
成績壓力	3.35(.88)	3.13(.95)	2.22*	.03

*p<.05

由表 4-2 分析得知，不同公私立雲嘉地區大學校院學生的課業壓力，在「成績壓力」層面顯示，「公立」校院學生的課業壓力高於「私立」校院學生的課業壓力；在「課程壓力」、「內在壓力」層面則無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：考上公立校院的學生，本身在成績壓力上，本來就會高於私立校院的學生，因為公立校院所訂的上榜成績，門檻就比較高，加上競爭的學生也比較多，而且成績也是申請獎學金的依據，所以才會在成績壓力上呈現公立校院的學生高於私立校院的學生之情形。黎淑媛(2006)對於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。研究結果顯示學校類別對於課業壓力有顯著差異。由此可知，學校類別的不同亦會影響課業壓力的表現。

4.1.3 不同年級雲嘉地區大學校院學生的課業壓力差異比較

為探討不同年級雲嘉地區大學校院學生的課業壓力差異情形，將大學校院學生的課業壓力分為「課程壓力」、「內在壓力」及「成績壓力」等三個層面。並在單變項的變異數同質性檢定時三個依變項 P 值為.40、.95、.23 均未達顯著水準，均接受虛無假設，表示全部符合單變項的變異數同質性檢定，再以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-3 所示。

表 4-3 不同年級雲嘉地區大學校院學生的課業壓力變異數分析摘要表

因素層面		課程壓力		內在壓力		成績壓力	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
一年級 1	82	3.20	.92	3.10	.84	3.11	.83
二年級 2	96	3.23	.84	3.12	.84	3.20	.95
三年級 3	84	3.00	.93	3.10	.91	3.20	.97
四年級 4	85	3.61	.98	3.24	.90	3.49	.88
F 值		6.56*		.50		2.91*	
p 值		.01		.68		.04	
事後比較		4>1.3				4>1.2.3	

*p<.05

由表 4-3 分析得知，不同年級雲嘉地區大學校院學生的課業壓力，在

「課程壓力」及「成績壓力」層面均有顯著差異；「內在壓力」層面則無顯著差異。顯示大學校院學生的課業壓力在「課程壓力」上四年級高於一年級及三年級；而在「成績壓力」上四年級高於一年級、二年級及三年級。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：在課程壓力上，因為四年級可能會有衝堂或是時間上的限制，也就是說在四年級的時候，若沒有修完學程內應修的科目，就會有延畢的可能性，導致四年級在課程壓力上較大的原因。而在成績壓力上，如果四年級學生要申請獎學金、或是在向上進修，成績的高低就非常重要了，因為那是審核的重要項目之一。黎淑媛(2006)對於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。研究結果顯示年級對於課業壓力有顯著差異。由此可知，年級的不同對課業壓力的感受也會有所差異。聶苑菁(2008)對於台東縣國中生課業壓力與休閒需求之相關研究。研究結果顯示台東縣國中生的課業壓力在不同「年級」上有顯著差異。

4.1.4 是否參與社團大學校院雲嘉地區學生的課業壓力差異比較

為探討是否參與其他非運動性大學校院學生的運動社團參與動機，將學生分為只參與運動社團及再參與非運動性社團，並以 t 考驗分析其差異情形，如表 4-4 所示

表 4-4 是否參與社團大學校院雲嘉地區學生的課業壓力之 t 考驗摘要表

項 目	是(n=128)	否(n=219)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
課程壓力	3.29(.90)	3.24(.96)	.46	.65
內在壓力	3.04(.87)	3.20(.87)	-1.61	.11
成績壓力	3.13(.95)	3.32(.89)	-1.94	.05

*p<.05

由表 4-4 分析得知，雲嘉地區大學校院學生是否參與社團對課業壓力的影響，在「課程壓力」、「內在壓力」及「成績壓力」層面均無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：在參與社團的期間，學生們通常不會把課業上的壓力帶進來社團裡，如果說把課業壓力帶進來的話，想必會影響到在社團裡的表現，因此才會有無顯著差異的表現。

4.1.5 不同參與休閒天數大學校院雲嘉地區學生的課業壓力差異比較

為探討不同參與休閒天數大學校院雲嘉地區學生的課業壓力差異情形，將大學校院學生的不同參與休閒天數分為「課程壓力」、「內在壓力」

及「成績壓力」，並以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-5 所示。

表 4-5 不同參與休閒天數大學校院雲嘉地區學生的課業壓力變異數分析

摘要表

因素層面		課程壓力		內在壓力		成績壓力	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
一天 1	70	3.24	.98	3.02	.99	3.14	1.03
二天 2	122	3.29	.98	3.18	.83	3.39	.86
三天 3	70	3.29	.86	3.23	.89	3.22	.87
四天 4	28	3.43	.98	3.21	.85	3.23	.86
五天以上 5	57	3.11	.87	3.05	.76	3.13	.97
F 值		.67		.79		1.15	
p 值		.62		.53		.33	
事後比較							

*p<.05

由表 4-5 分析得知，不同參與休閒天數雲嘉地區大學校院學生對課業壓力的影響，在「課程壓力」、「內在壓力」及「成績壓力」層面均無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：學生們在參與休閒的過程中，如果說：常常都是被要約的，而不是本身內在所想要的，只是想化解無聊的空閒時間，那麼就很難達到紓解壓力的目的，也就不會有顯著的差異性了。

4.1.6 不同居住地雲嘉地區大學校院學生的課業壓力差異比較

為探討不同居住地學生的課業壓力之差異情形，將大學校院學生的

課業壓力分為「課程壓力」、「內在壓力」及「成績壓力」，並以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-6 所示。

表 4-6 不同居住地雲嘉地區大學校院學生的課業壓力變異數分析摘要表

因素層面		課程壓力			內在壓力		成績壓力	
背景變項		N	M	SD	M	SD	M	SD
北	1	45	3.15	1.02	3.05	.88	3.07	.98
中	2	77	3.23	.95	3.09	.89	3.24	.94
南	3	207	3.31	.91	3.19	.86	3.30	.89
東	4	14	3.07	1.08	3.13	.95	3.14	1.08
其他	5	4	3.35	.81	2.63	.32	3.17	.96
F 值			.47		.70		.62	
p 值			.76		.59		.65	
事後比較								

*p<.05

由表 4-6 分析得知，不同居住地雲嘉地區大學校院學生對課業壓力的影響，在「課程壓力」、「內在壓力」及「成績壓力」層面均無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：教育是一致的，並不會說，因為住的地方不同，老師就會分不同居住地的學生來教學，所教的學科就會不同，所以同學們，在學習的期間，所吸收的知識都是相同的，因此，才會沒有顯著的差異性。

4.1.7 每月不同生活費用學生的課業壓力差異比較

為探討每月不同生活費用學生的課業壓力之差異情形，將每月不同

生活費用學生的課業壓力分為「課程壓力」、「內在壓力」及「成績壓力」，並以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-7 所示。

表 4-7 每月不同生活費用學生的課業壓力變異數分析摘要表

因素層面		課程壓力			內在壓力		成績壓力	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	
3000 以下	1	51	3.00	1.04	3.00	1.00	3.16	1.13
3000~5000	2	102	3.44	.83	3.24	.79	3.34	.81
5000~7000	3	81	3.25	.80	3.21	.77	3.27	.78
7000~10000	4	80	3.13	1.05	3.00	.89	3.12	.96
10000 以上	5	33	3.45	1.01	3.20	1.03	3.38	1.06
F 值			2.68*		1.34		.92	
p 值			.03		.26		.45	
事後比較			1<2,5					
			2>4					

*p<.05

由表 4-7 分析得知，每月不同生活費用雲嘉地區大學校院學生對課業壓力的影響，在「課程壓力」層面有顯著差異；在「內在壓力」及「成績壓力」層面均無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：3000~5000>7000~10000 是因為 7000~10000 的生活費用已足夠，所以並不會影課程上的壓力，而 3000~5000 的課程壓力可能是因為生活費用的不足，所以需要有獎學金的幫助，因此會有一定要達到的目標，故會有課程上的壓力；3000~5000、10000 以上>3000 以下是因為 3000~5000、10000 以上的生活費用比 3000

以下高，因此，會覺得說，那在課程上，是不是要比生活費低的更加努力。

4.1.8 大學校院學生的課業壓力與學業成就之典型相關分析

本節旨在探討大學校院學生課業壓力(課程壓力、內在壓力及成績壓力)與學業成就(自我肯定及學習態度)之間的典型相關。以下共分為三部份加以說明：

(一)典型相關路徑圖

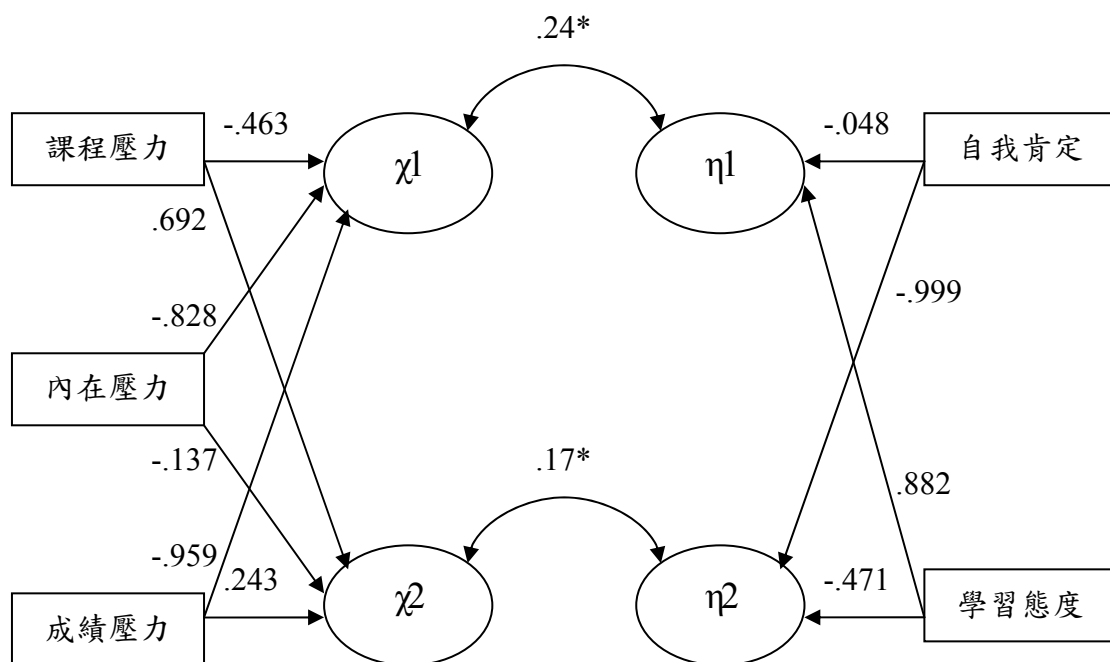


圖 4-1 校院學生的課業壓力與學業成就之典型相關路徑圖

(二)統計結果分析

1. 典型相關程度分析

由表 4-8 及圖 4-1，得知本研究大學校院學生的課業壓力 X 組變項 (X1=課程壓力、X2=內在壓力、X3=成績壓力)，另外 Y 組變項為大學校院學生的學業成就(Y1=自我肯定、Y2=學習態度)，進行 X 組與 Y 組之間典型分析結果：X 組變項抽出三組典型因素(χ_1 、 χ_2 、 χ_3)，Y 組變項抽出二組典型因素(η_1 、 η_2)。抽出第一組典型因素 χ_1 與 η_1 之典型相關為.24($P < .05$)；抽出第二組典型因素 χ_2 與 η_2 之典型相關為.17($P < .05$)。

表 4-8 大學校院學生的課業壓力與學業成就之典型相關分析摘要表

X變項	典型相關		Y變項	典型相關	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
課業壓力			學業成就		
課程壓力	-.463	.692	自我肯定	-.048	-.999
內在壓力	-.828	-.137	學習態度	-.882	-.471
成績壓力	-.959	.243			
抽出變異量數	60.69	18.57	抽出變異量數	39.02	60.98
百分比			百分比		
重疊(%)	3.37	.563	重疊(%)	2.17	1.85
			ρ^2	.055	.030
			ρ	.236*	.174*

* $p < .05$

2. 典型因素的解釋變異量分析

由表 4-8 得知，大學校院學生的課業壓力與學業成就之典型相關，有二組顯著的典型因素。

(1) 第一組典型因素

X 組變項的第一個典型因素(χ_1)可以說明 Y 變項的第一個典型因素(η_1)總變異量的 23.6%($\rho^2=.055$)；而 Y 變項的第一個典型因素(η_1)又可解釋 Y 組變異量的 39.02%，因此 X 組變項透過第一組典型因素(χ_1 與 η_1)可以解釋 Y 組總變異量 2.17%。

(2) 第二組典型因素

X 組變項的第二個典型因素(χ_2)可以說明 Y 變項的第二個典型因素(η_2)總變異量的 17.4%($\rho^2 = .030$)；而 Y 變項的第二個典型因素(η_2)又可解釋 Y 組變異量的 60.98%，因此 X 組變項透過第二組典型因素(χ_2 與 η_2)可以解釋 Y 組總變異量的 1.85%。

3. 典型因素相關結構係數(負荷量分析)

經由以上統計分析結果，得知大學校院學生課業壓力與學業成就由二組典型因素組成，其中 23.6%解釋力由第一組典型因素組成；第二組典型因素解釋力為 17.4%。

在大學校院學生課業壓力(X 組)變項中，第一個典型因素(χ_1)的三個相關變項，「課程壓力」、「內在壓力」及「成績壓力」其係數分別為-.463、-.828、-.959。在學業成就(Y 組)變項中，第一個典型因素(η_1)的相關變項「自我肯定」及「學習態度」的係數分別-.048、-.882。在大學校院

學生課業壓力(X組)變項中，第二個典型因素(χ_1)的三個相關變項，「課程壓力」、「內在壓力」及「成績壓力」其係數分別為.692、-.137、.243。在學業成就(Y組)變項中，第二個典型因素(η_1)的相關變項「自我肯定」及「學習態度」的係數分別-.999、-.471。由第一組典型相關係數可看出，X組變項中，以「課程壓力」、「內在壓力」及「成績壓力」，經由第一組典型因素對Y組之「自我肯定」及「學習態度」的解釋力較大。

經由以上統計分析結果，得知大學校院學生課業壓力，由二組典型因素所組成，對學業成就的總解釋變異量為4.02%(2.17%+1.85%)，其中大部分解釋力由第一組典型因素組成。研究結果顯示大學校院學生課業壓力與學業成就的有關聯性存在，得知大學校院學生課業壓力會影響學生的學業成就表現，顯示大學校院學生的「課業壓力」愈低時，學生的「學業成就」愈差。

綜合以上分析大學校院學生的課業壓力會影響學生的學業成就。換言之，如果大學校院能適時給予一些課業上的壓力，像是課後小考之類的，可以順便測試一下學生的吸收程度，對老師來說，也較容易了解學生的程度，才能夠適時的調節教學的內容或方法，如此一來，學生就會比較有上進的心態與目標，這樣學生就會隨著適時的課業壓力下，會有著不錯的成果表現，良好學習方法才能增進學生的學業成就。

4.2 不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的休閒效益的差異性 分析及休閒效益與學業成就之間的關聯性

為探討不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的休閒效益之差異情形。將休閒效益的層面分為「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」等四個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析及典型相關分析等統計方法去探討各層面的差異情形。

4.2.1 不同性別雲嘉地區大學校院學生的休閒效益差異比較

為探討不同性別雲嘉地區大學校院學生的休閒效益之差異情形，將雲嘉地區大學校院學生的性別區分為男性及女性，並以 t 考驗分析男女學生休閒效益的差異情形。如表 4-9 所示。

表 4-9 不同性別雲嘉地區大學校院學生的休閒效益之 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=166)	女性(n=181)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
提昇生活品質	2.22(.70)	2.39(.64)	-2.39*	.02
均衡生活體驗	1.93(.71)	2.08(.60)	-2.09*	.04
調節身心狀態	2.26(.67)	2.47(.61)	-3.06*	.01
健全生活內涵	2.10(.74)	2.24(.66)	-1.83	.07

*p<.05

由表 4-9 分析得知，不同性別雲嘉地區大學校院學生的休閒效益，在「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」等層面均顯示，「男性學生」的休閒效益低於「女性學生」的休閒效益。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：男性學生在天生上就比女性學生好動，沒有辦法靜下心來，常常是走馬看花的經過，沒有辦法像女性學生那樣，能夠細心的體驗，所以男性的休閒效益才會低於女性的休閒效益。黃語瑄(2007)對於遊客對美濃地區之目的地意象與休閒效益知覺研究。研究結果發現美濃地區遊客之休閒效益呈現男性高於女性。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的休閒效益差異。

4.2.2 公私立大學校院學生的休閒效益差異比較

為探討公私立大學校院學生的休閒效益之差異情形，將大學校院分為公立及私立大學校院參與休閒的學生，並以 t 考驗分析其差異情形，如表 4-10 所示。

表 4-10 公私立大學校院學生的休閒效益之 t 考驗摘要表

項 目	公立(n=185)	私立(n=162)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
提昇生活品質	2.36(.70)	2.25(.64)	1.61	.11
均衡生活體驗	2.04(.66)	1.98(.66)	.88	.38
調節身心狀態	2.43(.66)	2.30(.63)	1.89	.06
健全生活內涵	2.21(.71)	2.12(.68)	1.26	.21

*p<.05

由表 4-10 分析得知，公私立大學校院參與休閒的學生，在「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」及「調節身心狀態」、「健全生活內涵」層面

均無差異存在。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：學生在參與休閒的過程中，是沒有在分說，在哪個地方會比較有所獲，就好比國內跟國外的休閒參與，並不會說在國外的休閒效益就一定會比國內的休閒效益來的高，相對的，公私立大學也是一樣。賴韋伶(2008)對於大專校院運動舞蹈社團參與者涉入程度與休閒效益之研究。研究結果發現公私立別對於休閒效益有顯著差異。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的休閒效益差異。

4.2.3 不同年級大學校院學生的休閒效益差異比較

為探討不同年級大學校院學生的休閒效益差異情形，將大學校院學生的休閒效益分為「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」等四個層面。並在單變項的變異數同質性檢定時三個依變項 P 值為 .40、.95、.23 均未達顯著水準，均接受虛無假設，表示全部符合單變項的變異數同質性檢定，再以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-11 所示。

表 4-11 不同年級大學校院學生的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	提昇生活品質			均衡生活體驗		調節身心狀態		健全生活內涵	
	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
一年級1	82	2.32	.73	2.07	.72	2.36	.71	2.20	.77
二年級2	96	2.24	.64	2.00	.62	2.33	.64	2.14	.68
三年級3	84	2.39	.76	2.04	.68	2.44	.69	2.25	.73
四年級4	85	2.30	.55	1.94	.63	2.34	.55	2.09	.63
F 值		.80		.61		.47		.87	
p 值		.50		.61		.71		.46	
事後比較									

*p<.05

由表 4-11 分析得知，不同年級雲嘉地區大學校院學生的休閒效益，在「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」、「健全生活內涵」層面均無顯著差異，顯示大學校院學生的休閒效益不會因年級的不同而有所差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：學生在空閒的時候，都會

找時間體驗休閒，就是因為這樣，雖然會因為年級上的不同，上課的天數也會有所不同，最有可能的就是休閒天數的多寡，但並不會因為年級上的不同而有所差異。賴韋伶(2008)對於大專校院運動舞蹈社團參與者涉入程度與休閒效益之研究。研究結果發現不同年級對於休閒效益有顯著差異。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的休閒效益差異。

4.2.4 是否參與社團大專校院學生的休閒效益差異比較

為探討是否參與社團大專校院學生的休閒效益，將學生分為是否參與社團大專校院學生的休閒效益之差異情形，並以 t 考驗分析其差異情形，如表 4-12 所示

表 4-12 是否參與社團大專校院學生的休閒效益之 t 考驗摘要表

項 目	是(n=128)	否(n=219)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
提昇生活品質	2.21(.70)	2.37(.65)	-2.18*	.03
均衡生活體驗	2.02(.67)	2.00(.66)	.22	.83
調節身心狀態	2.26(.66)	2.43(.63)	-2.45*	.02
健全生活內涵	2.07(.72)	2.23(.68)	-2.09*	.04

*p<.05

由表 4-12 分析得知，是否參與社團大專校院學生的休閒效益，在「提昇生活品質」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」等層面顯示有差異存在。顯示出，沒參與社團的學生，在提昇生活品質、調節身心狀態及

健全生活內涵，比參加社團的學生好，可能是因為能夠隨著自己的步調以及時間上的靈活運用，相對來說就會比較高；至於均衡生活體驗顯示無差異，可能為這些體驗以前可能就已經體驗過了，所以才會無差異存在。賴韋伶(2008)對於大專校院運動舞蹈社團參與者涉入程度與休閒效益之研究。研究結果發現參與運動舞蹈社團年資不同對於休閒效益有顯著差異。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的休閒效益差異。

4.2.5 不同參與休閒天數大學校院學生的休閒效益差異比較

為探討不同參與休閒天數大學校院學生的休閒效益差異情形，將大學校院學生的不同參與休閒天數分為「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」，並以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-13 所示。

表 4-13 不同參與休閒天數大學校院學生的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	提升生活品質		均衡生活體驗		調節身心狀態		健全生活內涵	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
一天 1	70	2.39	.71	2.05	.65	2.42	.72	2.28	.72
二天 2	122	2.30	.68	2.02	.63	2.41	.66	2.20	.68
三天 3	70	2.37	.61	1.99	.68	2.36	.53	2.12	.69
四天 4	28	2.17	.75	2.01	.86	2.22	.74	2.12	.90
五天以上 5	57	2.22	.65	1.96	.62	2.28	.59	2.06	.63
F 值		.90		.16		.90		.93	
p 值		.46		.96		.46		.45	
事後比較									

*p<.05

由表 4-13 分析得知，不同參與休閒天數雲嘉地區大學校院學生對休閒效益的影響，在「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」層面均無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：學生對於休閒天數的認定上，有的可能一個禮拜只需要一天的休閒天數，有的可能二天或是二天以上，主要在從事休閒的時候，有達到自己所以想要的，這樣才有效益，所以休閒的天數是不會影響休閒效益的，因而在「提昇生活品質」、「均

衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」層面才會均無顯著差異。

4.2.6 不同居住地學生的休閒效益差異比較

為探討不同居住地學生的休閒效益之差異情形，將大學校院學生的休閒效益分為「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」，並以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-14 所示。

表 4-14 不同居住地學生的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面		提昇生活品質			均衡生活體驗		調節身心狀態		健全生活內涵	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
北	1	45	2.37	.75	2.07	.64	2.48	.67	2.30	.85
中	2	77	2.35	.67	2.03	.66	2.38	.61	2.16	.64
南	3	207	2.27	.66	1.98	.65	2.34	.65	2.15	.70
東	4	14	2.46	.77	2.26	.85	2.38	.78	2.14	.64
其他	5	4	2.39	.27	1.58	.50	1.93	.34	2.00	.47
F 值		.54			1.14		.88		.52	
p 值		.70			.34		.48		.72	
事後比較										

*p<.05

由表 4-14 分析得知，不同居住地雲嘉地區大學校院學生對休閒效益的影響，在「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」層面均無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：學生在任何地方都能從事休閒的活動，並不是說在某一個地區才能得到休閒效益，因此不同的居

住地對休閒效益的影響，在「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」層面才會均無顯著差異。黃語瑄(2007)對於遊客對美濃地區之目的地意象與休閒效益知覺研究。研究結果發現美濃地區不同居住地之遊客，在休閒效益知覺上無顯著差異。由此可知居住地的不同不會影響休閒效益。

4.2.7 每月不同生活費用學生的休閒效益差異比較

為探討每月不同生活費用學生的休閒效益之差異情形，將每月不同生活費用學生的休閒效益分為「提升生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」，並以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-15 所示。

表 4-15 每月不同生活費用學生的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面	提昇生活品質			均衡生活體驗		調節身心狀態		健全生活內涵	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
3000 以下〈1〉	51	2.35	.76	2.02	.71	2.31	.71	2.18	.73
3000~5000〈2〉	102	2.26	.68	1.93	.65	2.37	.65	2.14	.68
5000~7000〈3〉	81	2.27	.61	2.06	.58	2.38	.56	2.18	.61
7000~10000〈4〉	80	2.43	.65	2.05	.70	2.44	.64	2.20	.72
10000 以上〈5〉	33	2.21	.71	2.03	.73	2.23	.75	2.16	.90
F 值		1.13		.59		.77		.08	
p 值		.34		.67		.55		.99	
事後比較									

*p<.05

由表 4-15 分析得知，每月不同生活費用雲嘉地區大專校院學生對休閒效益的影響，在「提升生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」

及「健全生活內涵」等層面均無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：在生活上有許多休閒項目，是不太需要花費金錢就能夠體驗休閒的，所以每月的生活費用也就對休閒效益的影響不大，因此在「提升生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」等層面才會無顯著差異。

4.2.8 大學校院學生的休閒效益與學業成就之典型相關分析

本節旨在探討大學校院學生的休閒效益(提昇生活品質、均衡生活體驗、調節身心狀態及健全生活內涵)與學業成就(自我肯定及學習態度)之間的典型相關。以下共分為三部份加以說明：

(一) 典型相關路徑圖

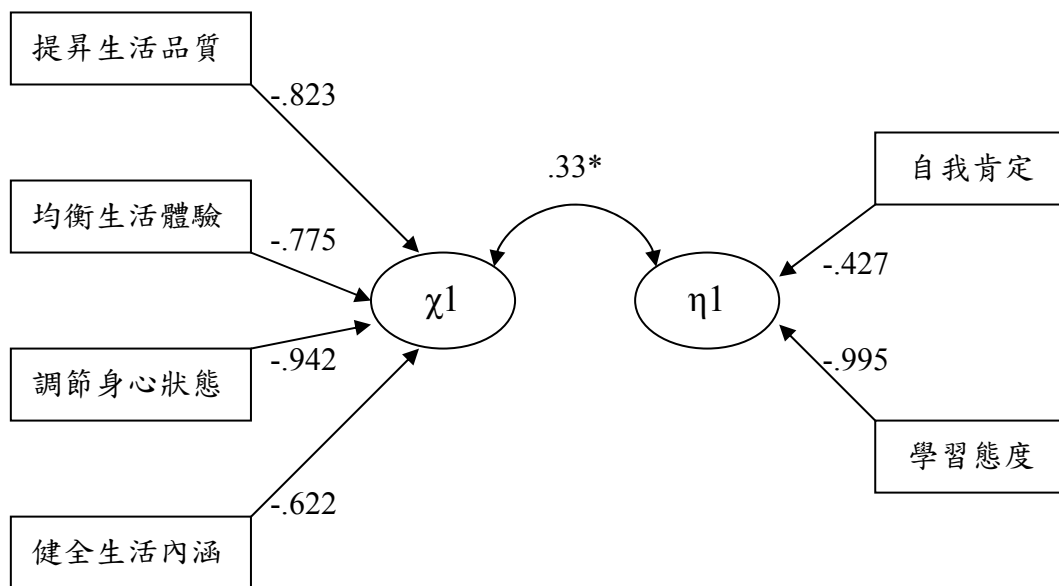


圖 4-2 校院學生的休閒效益與學業成就之典型相關路徑圖

(二)統計結果分析

1. 典型相關程度分析

由表 4-16 及圖 4-2，得知本研究大學校院學生休閒效益 X 組變項(X1=提昇生活品質、X2=均衡生活體驗、X3=調節身心狀態、X4=健全生活內涵)，另外 Y 組變項為大學校院學生的學業成就(Y1=自我肯定、Y2=學習態度)，進行 X 組與 Y 組之間典型分析結果：X 組變項抽出一組典型因素(χ_1)，Y 組變項抽出一組典型因素(η_1)。抽出典型因素 χ_1 與 η_1 之典型相關為.331($P < .05$)。

表4-16大學校院學生的課業壓力與學業成就之典型相關分析摘要表

X變項	典型相關	Y變項	典型相關
休閒效益	χ_1	學業成就	η_1
提昇生活品質	-.823	自我肯定	-.427
均衡生活體驗	-.775	學習態度	-.995
調節身心狀態	-.942		
健全生活內涵	-.622		
抽出變異量數	63.80	抽出變異量數	58.65
百分比		百分比	
重疊(%)	6.99	重疊(%)	6.43
		ρ^2	.110
		ρ	.331*

* $p < .05$

2. 典型因素的解釋變異量分析

由表 4-16 得知，大學校院學生的休閒效益與學業成就之典型相關，有一組顯著的典型因素。

(1) 第一組典型因素

X 組變項的第一個典型因素(χ_1)可以說明 Y 變項的第一個典型因素(η_1)總變異量的 33.1%($\rho^2=.110$)；而 Y 變項的第一個典型因素(η_1)又可解釋 X 組變異量的 58.65%，因此 X 組變項透過第一組典型因素(χ_1 與 η_1)可以解釋 Y 組總變異量 6.43%。

3. 典型因素相關結構係數(負荷量分析)

經由以上統計分析結果，得知大學校院學生休閒效益與學業成就由一組典型因素組成，其解釋力為 33.1%。

在大學校院學生休閒效益(X 組)變項中，第一個典型因素(χ_1)的四個相關變項，「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」其係數分別為-.823、-.775、-.942、-.622。在學業成就(Y 組)變項中，第一個典型因素(η_1)的相關變項「自我肯定」及「學習態度」的係數分別-.427、-.995。經由以上統計分析結果，得知大學校院學生休閒效益，由一組典型因素所組成，對學業成就的總解釋變異量為 6.43%。研究結果顯示大學校院學生休閒效益與學業成就的有關聯性存

在，得知大學校院學生休閒效益會影響學生的學業成就表現，顯示大學校院學生的「休閒效益」愈低時，學生的「學業成就」愈差。

綜合以上分析大學校院學生的休閒效益會影響學生的學業成就。換言之，如果大學校院能適時給予一些，參與休閒的項目讓同學能夠在課業的壓力下，去從事休閒調劑一下身心，這樣學生才能夠均衡發展，如此一來，學生就會比較有樂觀進取的上進心，這樣學生就能夠隨著所從事的休閒活動，來達到不錯的表現成果，適時的調劑才能夠激發學生的潛能，進而讓學生的學業成就有所突破。

4.3 不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的學業成就之

差異性分析

為探討不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的學業成就之差異情形。將學業成就的層面分為「自我肯定」及「學習態度」二個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析及典型相關分析等統計方法去探討各層面的差異情形。

4.3.1 不同性別雲嘉地區大學校院學生的學業成就差異比較

為探討不同性別雲嘉地區大學校院學生的學業成就之差異情形，將雲嘉地區大學校院學生的性別區分為男性及女性，並以 t 考驗分析男女學生學業成就的差異情形。如表 4-17 所示。

表 4-17 不同性別雲嘉地區大學校院學生的學業成就之 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=166)	女性(n=181)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
自我肯定	3.43(.97)	3.35(.82)	.82	.41
學習態度	2.95(.77)	3.16(.71)	-2.71*	.01

*p<.05

由表 4-17 分析得知，不同性別雲嘉地區大學校院學生的學業成就，在「學習態度」層面顯示，「男性學生」的學習態度低於「女性學生」的學習態度；在「自我肯定」層面則無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：女性學生比起男性學生文

靜的多，在叛逆的性格上也比男性低，因此一般來說，在學習的態度上，女性學生會比男性學生來的好；因為都還在學習的階段，所以比較沒有能夠自我肯定的信心，也就沒有顯著差異存在。吳悅如(2008)對於文化資本對國小學童的學習態度與學業成就之影響-以宜蘭地區六年級國小學童為例。研究結果發現國小學童的性別不同，在學業成就上有所差異，呈現女性高於男性。

4.3.2 公私立大學校院學生的學業成就差異比較

為探討公私立大學校院學生的學業成就之差異情形，將大學校院分為公立及私立大學校院的學生，並以 t 考驗分析其差異情形，如表 4-18 所示。

表 4-18 公私立雲嘉地區大學校院學生的學業成就之 t 考驗摘要表

項 目	公立(n=185)	私立(n=162)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
自我肯定	3.33(.86)	3.46(.93)	-1.41	.16
學習態度	3.16(.68)	2.94(.80)	2.79*	.01

*p<.05

由表 4-18 分析得知，公私立雲嘉地區大學校院學生的學業成就，在「學習態度」層面顯示，公立大學校院的學生，在學習態度上比私立大學校院的學生好。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：能考上公立學校的學生，

在學習的態度上，想必都是上進的，因為唯有努力才能夠考上國立大學，以及拿到獎學金，所以公立大學校院的學生，在學習態度上比私立大學校院的學生好；在自我肯定上無差異性，可能為學生會想說，他們比的不是只有自己的學校而已，畢竟人外有人，因此無差異性存在。羅梅香(2006)對於國中生英語補習、家庭英語學習資源與英語學業成就之關係研究。研究結果發現就讀私立學校之國中生的英語學業成就高於公立學校國中生。本研究與上述研究結果不同，可能是因為研究對象學程不同的因素引起不同的學業成就差異。

4.3.3 不同年級大學校院學生的學業成就差異比較

為探討不同年級大學校院學生的學業成就差異情形，將大學校院學生的學業成就分為「自我肯定」及「學習態度」二個層面。並在單變項的變異數同質性檢定時三個依變項 P 值為.40、.95、.23 均未達顯著水準，均接受虛無假設，表示全部符合單變項的變異數同質性檢定，再以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-19 所示。

表 4-19 不同年級大學校院學生的學業成就變異數分析摘要表

因素層面	自我肯定			學習態度	
背景變項	N	M	SD	M	SD
一年級 1	82	3.47	.86	2.95	.69
二年級 2	96	3.55	.91	3.06	.75
三年級 3	84	3.38	.87	3.14	.77
四年級 4	85	3.14	.91	3.08	.78
F 值		3.54*		1.01	
p 值		.02		.39	
事後比較		2>4			

*p<.05

由表 4-19 分析得知，不同年級雲嘉地區大學校院學生的學業成就，在「自我肯定」層面顯示二年級高於四年級。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：二年級在大學新生經過一年級的洗禮，會變得有自信，並且肯定自己，而大四的學生會因為看到、學到的東西更廣了，因此在自我肯定上就會變得比較謙虛，就好比稻穗般的成長過程；學習態度無差異的因素可能為：已經唸到大學了，在學習態度上來說，大致已定型，因此不會因為年級而有所差異性。

4.3.4 是否參與社團大學校院學生的學業成就差異比較

為探討是否參與社團大學校院學生的學業成就，將學生分為是否參與社團大學校院學生的學業成就之差異情形，並以 t 考驗分析其差異情

形，如表 4-20 所示

表 4-20 是否參與社團大學校院學生的學業成就之 t 考驗摘要表

項 目	是(n=128)	否(n=219)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
自我肯定	3.45(.88)	3.35(.91)	.93	.35
學習態度	3.04(.72)	3.07(.77)	-.33	.74

*p<.05

由表 4-20 分析得知，是否參與社團大學校院學生的學業成就，在「自我肯定」及「學習態度」二層面顯示均無顯著差異存在。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：學生參與社團通常來說，就是爲了要放鬆一下心情，轉換一下環境，並不會在自我肯定及學習態度上有太大的改變，所以才會無差異性存在。

4.3.5 不同參與休閒天數大學校院學生的學業成就差異比較

為探討不同參與休閒天數大學校院學生的學業成就差異情形，將大學校院學生的學業成就分為「自我肯定」及「學習態度」，並以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-21 所示。

表 4-21 不同參與休閒天數大學校院學生的學業成就變異數分析摘要表

因素層面		自我肯定			學習態度	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
一天 1	70	3.30	.94	3.00	.81	
二天 2	122	3.46	.90	3.10	.84	
三天 3	70	3.48	.88	3.08	.65	
四天 4	28	3.38	.78	3.08	.72	
五天以上 5	57	3.26	.92	3.00	.58	
F 值		.82			.31	
p 值		.51			.87	
事後比較						

*p<.05

由表 4-21 分析得知，不同參與休閒天數雲嘉地區大學校院學生對學業成就的影響，在「自我肯定」及「學習態度」二層面均無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：如果說在自我肯定及學習態度層面上，會因為參與休閒的天數而有所改變，那麼只要照著休閒天數走，就能夠影響這二個層面，如果是這樣，那麼也就不用家長及老師所煩惱了，因此不顯著差異存在。

4.3.6 不同居住地學生的學業成就差異比較

為探討不同居住地學生的學業成就之差異情形，將大學校院學生的學業成就分為「自我肯定」及「學習態度」，並以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-22 所示。

表 4-22 不同居住地學生的學業成就變異數分析摘要表

因素層面		自我肯定			學習態度	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
北 1	45	3.45	.97	3.08	.82	
中 2	77	3.38	.98	3.01	.75	
南 3	207	3.40	.84	3.08	.74	
東 4	14	3.39	.72	3.13	.64	
其他 5	4	2.14	.99	2.19	.43	
F 值		2.03		1.55		
p 值		.09		.19		
事後比較						

*p<.05

由表 4-22 分析得知，不同居住地雲嘉地區大學校院學生對學業成就的影響，在「自我肯定」及「學習態度」二層面均無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：學生都是來學校學習知識、增廣見聞的，就算居住地區不同，但老師教的東西都是相同的，所以在自我肯定及學習態度二層面上，都是自老師以及本身的要求，故無差異性存在。謝亞恆(2003)對於族群、家庭背景與國中學業成就之研究。

研究結果發現居住地區差異而衍生的教育資源分配之不同亦會影響其學業成就：都會地區的教育資源愈具豐富優勢，愈有助於提高學業成就；反之，愈是鄉村地區其教育資源愈為匱乏，愈是不利於學業成就的增進。本研究與上述研究結果不同，可能是因為研究對象學程不同的因素引起不同的學業成就差異。

4.3.7 每月不同生活費用學生的學業成就差異比較

為探討每月不同生活費用學生的學業成就之差異情形，將每月不同生活費用學生的學業成就分為「自我肯定」及「學習態度」，並以單因子變異分析探討其差異情形，如表 4-23 所示。

表 4-23 每月不同生活費用學生的學業成就變異數分析摘要表

因素層面		自我肯定		學習態度	
背景變項	N	M	SD	M	SD
3000 以下 1	51	3.40	.86	2.95	.78
3000~5000 2	102	3.38	.84	3.06	.67
5000~7000 3	81	3.47	.88	3.09	.71
7000~10000 4	80	3.38	.90	3.10	.78
10000 以上 5	33	3.22	1.16	3.03	.96
F 值		.47		.39	
p 值		.76		.82	
事後比較					

*p<.05

由表 4-23 分析得知，每月不同生活費用雲嘉地區大學校院學生對學

業成就的影響，在「自我肯定」及「學習態度」等層面均無顯著差異。

經研究者推論形成此結果的因素可能為：學生的生活費用，這些都是物質的東西，並不會因為生活費的多寡，而去改變內在的自我肯定及學習態度，所以無差異性存在。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討雲嘉地區大學校院學生的課業壓力、休閒效益與學業成就之研究，其次探討雲嘉地區大學校院學生的人口統計變項對課業壓力、休閒效益與學業成就的影響關係。

本研究之程序為：首先搜集資料、閱讀資料、歸納及整理課業壓力、休閒效益與學業成就的理論與相關研究資料；再提出研究架構、確定本研究問卷、問卷調查、資料處理、統計分析；然後將研究結果分析與討論，再做成結論、題出本研究建議，提供給大學生、學生家長、老師們參考及學術研究。

5.1 結論

5.1.1 不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的課業壓力之差異情形及課業壓力與學業成就之相關情形

(一)不同性別雲嘉地區大學校院學生的課業壓力差異情形

在「課程壓力」、「內在壓力」等層面均顯示，「女性學生」的課業壓力高於「男性學生」。

(二)公私立大學校院雲嘉地區學生的課業壓力差異情形

在「成績壓力」層面顯示，「公立」校院學生的課業壓力高於「私立」校院學生的課業壓力。

(三)不同年級雲嘉地區大學校院學生的課業壓力差異情形

不同年級雲嘉地區大學校院學生的課業壓力，在「課程壓力」及「成績壓力」層面均有顯著差異。顯示大學校院學生的課業壓力在「課程壓力」上四年級高於一年級及三年級；而在「成績壓力」上四年級高於一年級、二年級及三年級。

(四)是否參與社團大學校院雲嘉地區學生的課業壓力差異情形

是否參與社團大學校院雲嘉地區學生的課業壓力無差異情形。

(五)不同參與休閒天數大學校院雲嘉地區學生的課業壓力差異情形

不同參與休閒天數大學校院雲嘉地區學生的課業壓力無差異情形。

(六)不同居住地雲嘉地區大學校院學生的課業壓力差異情形

不同居住地雲嘉地區大學校院學生的課業壓力無差異情形。

(七)每月不同生活費用學生的課業壓力差異情形

每月不同生活費用雲嘉地區大學校院學生對課業壓力的影響，在「課程壓力」層面有顯著差異。

(八)大學校院學生的課業壓力與學業成就之典型相關分析

研究結果顯示大學校院學生課業壓力與學業成就的有關聯性存在，

得知大學校院學生課業壓力會影響學生的學業成就表現，顯示大學校院學生的「課業壓力」愈低時，學生的「學業成就」愈差。

5.1.2 不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的休閒效益之差異情形及休閒效益與學業成就之相關情形

(一)不同性別雲嘉地區大學校院學生的休閒效益差異情形

不同性別雲嘉地區大學校院學生的休閒效益，在「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」、「調節身心狀態」、「健全生活內涵」等層面均顯示，「男性學生」的休閒效益低於「女性學生」的休閒效益。

(二)公私立大學校院學生的休閒效益差異情形

公私立大學校院學生的休閒效益無差異情形。

(三)不同年級大學校院學生的休閒效益差異情形

不同年級大學校院學生的休閒效益無差異情形。

(四)是否參與社團大學校院學生的休閒效益差異情形

是否參與社團大學校院學生的休閒效益，在「提昇生活品質」、「調節身心狀態」及「健全生活內涵」等層面顯示有差異存在。顯示出，沒有參與社團學生之休閒效益高於有參加社團的學生。

(五)不同參與休閒天數大學校院學生的休閒效益差異情形

不同參與休閒天數大學校院學生的休閒效益無差異情形。

(六)不同居住地學生的休閒效益差異情形

不同居住地學生的休閒效益無差異情形。

(七)每月不同生活費用學生的休閒效益差異情形

每月不同生活費用學生的休閒效益無差異情形。

(八)大學校院學生的休閒效益與學業成就之典型相關分析

研究結果顯示大學校院學生休閒效益與學業成就的有關聯性存在，得知大學校院學生休閒效益會影響學生的學業成就表現，顯示大學校院學生的「休閒效益」愈低時，學生的「學業成就」愈差。

5.1.3 不同背景變項雲嘉地區大學校院學生的學業成就之差異情形

(一)不同性別雲嘉地區大學校院學生的學業成就差異情形

不同性別雲嘉地區大學校院學生的學業成就，在「學習態度」層面顯示，「男性學生」的學習態度低於「女性學生」的學習態度。

(二)公私立大學校院學生的學業成就差異情形

公私立雲嘉地區大學校院學生的學業成就，在「學習態度」層面顯示，公立大學校院的學生，在學習態度上比私立大學校院的學生好。

(三)不同年級大學校院學生的學業成就差異情形

不同年級雲嘉地區大學校院學生的學業成就，在「自我肯定」層面顯示二年級高於四年級。

(四)是否參與社團大學校院學生的學業成就差異情形

是否參與社團大學校院學生的學業成就無差異情形。

(五)不同參與休閒天數大學校院學生的學業成就差異情形

不同參與休閒天數大學校院學生的學業成就無差異情形。

(六)不同居住地學生的學業成就差異情形

不同居住地學生的學業成就無差異情形。

(七)每月不同生活費用學生的學業成就差異情形

每月不同生活費用學生的學業成就無差異情形。

5.2 建議

- (一)經研究發現，女性公立大學四年級學生為課業壓力較高的族群，因此建議各大學院校可以適時加強其他學生族群的課業壓力，已達到均衡大學校院學生對於課程的重視程度。
- (二)經研究發現，男性且有參與社團之大學生其休閒效益較低，因此建議大學校院男性學生應選擇本身喜歡的休閒活動及適時做好自我管理。避免參與休閒活動後無法產生良好的活動體驗，並透過嘗試更多元的休閒活動以提升其休閒效益的認知與獲得。
- (三)經研究發現，女性公立大學二年級學生為學業成就較高的族群，因此建議私立大學校院男性學生應加強自己的學習態度。即所謂「一分耕耘，一分收穫」，學業成就是靠日積月累的努力用功的結果。
- (四)大學生應該適時給予自己一些課業上的壓力，像是課後複習之類的，可以順便測試一下自己的吸收程度。
- (五)建議大學校院能適時給予一些課業上的壓力，像是課後小考之類的，可以順便測試一下學生的吸收程度，這樣學生就會隨著適時的課業壓力下，會有著不錯的成果表現，良好學習方法才能增進學生的學業成就。
- (六)建議後續研究者能跨大研究範圍，以全國大學校院學生為研究

母群體，而推論全臺灣大學校院學生的課業壓力、休閒效益與學業成就。

(七)建議後續研究者可以增加質性研究，來補充量化研究的不足。

參考文獻

中文部份：

丁一顧(1995)。國民小學教師情境領導行為與學生學習態度、學業成

就關係之研究。未出版之碩士論文，台北市立師範學院初等教育學

系，台北市。

丁明潔(2003)。國中生樂觀/悲觀傾向、課業壓力評估、課業壓力因

應方式與學校生活適應之相關研究。未出版之碩士論文，國立政治

大學教育研究所，台北市。

王文科(1991)。教育心理學。台北：五南圖書出版公司。

王秀槐(1984)。國中高、低成就學生家庭環境學習態度之比較研究。未

出版之碩士論文，國立政治大學教育研究所，台北市。

王宗吉、徐耀輝(2000)。休閒運動與健康管理。休閒活動，15-28。

石培欣(2000)。國民中學學生家庭環境、同儕關係與學業成就之相關

研究。未出版之碩士論文，高雄師範大學教育學系所，高雄縣。

吳芳儀(2005)。認真休閒者之動機、承諾與休閒結果關係之研究—以

非營利組織志工為例。未出版之碩士論文，銘傳大學管理研究所，

台北市。

吳悅如(2008)。文化資本對國小學童的學習態度與學業成就之影響-以宜

蘭地區六年級國小學童為例。未出版之碩士論文，佛光大學社會教育學研究所，宜蘭縣。

何榮桂(1990)。測驗電腦化與電腦化測驗，載於台灣師大心理與輔導系主辦改進學校輔導工作研討會引言專輯，(116-136頁)，台北市：國立台灣師範大學。

杜成憲(1994)。早期儒家範疇研究。台北：文津出版社。

杜宜展(1998)。壓力及其因應之道。教育資料文摘，42(3)，150-168。
青年輔導研習會專輯。臺北：行政院青輔會。

李世昌、林聰哲和李政道(2005)。中部地區技專校院學生休閒運動現況與態度之研究。文化體育學刊第三輯，1-6頁。

李明昌(1997)。國民小學家長參與、學習態度及自我概念關係之研究。未出版之碩士論文，國立台中師範學院國民教育研究所，台中市。

李金泉(1993)。SPSS/PC+實務與應用統計分析。台北：松崗。

李國禎(2000)。國中學生對教師有效教學行為的知覺與其學習策略、學業成就之相關研究。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學教育學系，高雄縣。

李晶(2002)。休閒活動企劃可操控因子對短程型登山健行者休閒效

益體驗影響之研究。臺北：漢文書店，13-18 頁。

林生傳(1993)。教育社會學。高雄：復文圖書出版社。

林欣慧(2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究—以登山健行為例。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所，臺北市。

林宜蔓(2004)。游泳參與者其持續性休閒效益與幸福感之研究。未出版之碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。

林英明(2007)。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。未出版之碩士論文，國立彰化師範大學工業教育與技術學系，彰化市。

林晉榮、黃珍鈺(2005)。青少年憂鬱情緒與休閒運動效益之探討。中華體育 19(4)，26-31。

林清江(1994)。教育社會學。台北：台灣書店。

林聖峰(2008)。國中生課業壓力及學習成就之相關分析。未出版之碩士論文，中華大學應用數學學系(所)，新竹市。

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。未出版之碩士論文，國立嘉義師範學院國民教育研究所，嘉義。

- 洪惟泉(2001)。不同學業成就專校學生休閒活動參與狀況之差異比較。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所，台北市。
- 施天保(2004)。台北縣國小校長參與休閒運動及其阻礙之研究。未出版之碩士論文，台北市立師範學院國民教育研究所，台北市。
- 涂鈺芬(2006)。國中學生課業壓力與因應方式之探討。未出版之碩士論文，國立彰化師範大學商業教育學系，彰化市。
- 高三福、謝明輝(2003)。學生健身運動行為研究：運動益處與障礙因素關係之探討。台灣運動心理學報，(2)，1-11。
- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式，戶外研究遊憩，8(1)，15-281。
- 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，12(3)，43-61。
- 高俊雄(2004)。運動休閒事業管理理論與實務。台北市：台灣體育運動管理學會。
- 夏淑蓉、謝智謀(2002)。這個世界需要認真休閒，大專體育，16，163-167。
- 郭生玉(1993)。心理與教育研究法。台北市：精華。
- 郭進財；高俊雄(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。嘉大體育健康休閒期刊，7(2)，23-34。

- 郭進財(2008)。我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。未出版之博士論文，國立台灣體育大學體育研究所，桃園縣。
- 郭秀娟(2005)。運動休閒健康管理總論。台北縣：新文京開發出版股份有限公司。
- 陳怡麟(2005)。居民對南瀛總爺藝文中心之遊憩意象與休閒效益認知之研究。未出版之碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士班，彰化縣。
- 陳美娥(1996)。國小學習遲緩兒童父母教養方式與成就動機、生活適應、學業成就之關係研究。未出版之碩士論文，台北市立師範學院國民教育研究所，台北市。
- 陳建州(2001)。重探學校教育功能--家庭背景因素影響力變化之研究。未出版之碩士論文，南華大學教育社會學研究所，嘉義縣。
- 陳家如(2006)。學校因素對學生學業成就的影響。未出版之碩士論文，國立台北大學/社會學系，台北市。
- 陳豔麗(2003)。臺南縣市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所，台南縣。

- 張少熙(2003)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。未出版之博士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北市。
- 張春興(1989)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張春興(1991)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張翠倫(2002)。國小學生社會領域學習策略與學業成就關係之研究。未出版碩士論文，屏東師範學院國民教育研究所，屏東市。
- 程紹同(1997)。優質休閒、超值人生。師友，15-19。
- 馮觀富(1993)。了解壓力的根源與反應。國教世紀，28(6)，9-11。
- 黃人性(2006)。國中生課業壓力及課業表現之相關分析。未出版碩士論文，中華大學應用數學系碩士班，新竹市。
- 黃淑馨(1992)。台北市參加「國中畢業生自願就學輔導方案」學生升學壓力、因應行為、身心健康與班級氣氛之研究。未出版碩士論文，國立政治大學教育研究所，台北市。
- 黃清光(2008)。屏東蘭花蕨自行車道乘騎者之環境感受與休閒效益之研究。未出版碩士論文，亞洲大學經營管理學系碩士在職專班，台中縣。
- 黃語瑄(2007)。遊客對美濃地區之目的地意象與休閒效益知覺研究。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士班，彰化縣。

- 曾英三(2004)。高中生刺激尋求與課業壓力相關之研究—以國立豐原高中為例。未出版碩士論文，國立彰化師範大學教育研究所，彰化市。
- 蔡孟珍(2001)。國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學工業科技教育研究所，高雄市。
- 蔡淑鈴(1988)。〈社會地位取得：山區、閩客、及外省之比較〉。頁1-44，收錄於楊國樞與瞿海源編，《變遷中的台灣社會》。台北：中央研究院民族學研究所。
- 劉明松(2001)。國小學童家庭結構及父母教養方式與學業成就關係之研究。樹德科技大學學報，3(1)，61-77。
- 黎淑媛(2006)。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。未出版之碩士論文，大葉大學運動事業管理學系，彰化縣。
- 蕭鵬卿、湯玉英(2004)。壓力之概念分析。護理雜誌，51(3)，71-75。
- 駱明慶(2004)。〈升學機會與家庭背景〉。《經濟論文叢刊》32(4)，417-445。
- 賴韋伶(2008)。大專校院運動舞蹈社團參與者涉入程度與休閒效益之研究。未出版之碩士論文，台北市立體育學院休閒與運動管理碩士班，

台北市。

謝伯榮(2006)。國中學生時間管理與學業成就關係之研究。未出版之碩士論文，國立台北大學研究所，台北市。

謝亞恆(2003)。族群、家庭背景與國中學業成就之研究。未出版之碩士論文，南華大學教育社會學研究所，嘉義縣。

簡茂發(1985)。台北市高中學生家庭社經背景、教師期望與學業成就的關係。台北：台北市政府研考會。

聶苑菁(2008)。台東縣國中生課業壓力與休閒需求之相關研究。未出版之碩士論文，國立臺東大學健康促進與休閒管理碩士在職專班，台東市。

羅梅香(2006)。國中生英語補習、家庭英語學習資源與英語學業成就之關係研究。未出版之碩士論文，南華大學教育社會學研究所，嘉義縣。

英文部分：

- Arai, S. M., & Pedlar, A. M. (1997). Building communities through leisure: citizen participation in a healthy communities initiative. *Journal of Leisure Research*, 29(2), 167-183.
- Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12-18.
- Brown, A. L, Campione, J. C., & Day, J. D. (1981). Learning to learn: On training students to learn from texts. *Educational Research*, 10, 14-20.
- Bowles, S., & Gintis, H. (1976). *Schooling in capitalist America: educational reform and the contradictions of economic life*. NY: Basic Books.
- Cherian, V. I. (1991). *Parental Interest and academic achievement of Xhosa children*. Psychological reports, 69, 183-188.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361.
- Chiu, H. Y., Gates, H. and Tsai, S. L.(1994) "Schooling Taiwan's women: Educational attainment in the mid-20th century." *Sociology of Education*, 67, 243-263.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping process : A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psycholog*, ,46(4), 839-852.
- Greening, L., & Dollinger, S. J. (1993). Rural adolescents perceived

- personal risks for suicide. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 211-217.
- Ginsburg, G. S., & Bronstein, P. (1993). *Family factors related to children's intrinsic/extrinsic motivational orientation and academic performance*. *Child Development*, 64, 1461-1474.
- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration*. State college, PA: Venture Publishing.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Helms, B. J. (1996). School-related stress : *Children with and without disabilities*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED395409).
- Iwasaki, Y. (2006). Leisure, the Quality of Life, and Diversity: An International and Multicultural Perspective. *World Congress of Leisure*, China Zheuang Hangzhou, 12.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*(3). NY: McGraw Hill.
- Madison, A. (1978). *A Suicide and Young People*. NY: Seabury press.
- Mannell, R. C. (2006). Health, Well-being and Leisure, *World Congress of Leisure*, China Zheuang Hangzhou, 65-74.
- McNeill, L. H., Kreuter, M. W., & Subramanian, S. V. (2006). Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. *Social Science & Medicine*, 63, 1011e1022.
- Meighan, R. (1993). *A sociology of educating*. London: Cassell

Education.

- Parker , S. R. (1993). *Leisure and work*. London: George Allen & Unwin.
- Pintrich, P. R. (2000b). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (Chap. 13) San Diego, CA : *Academic Press*.
- Price, J. H. (1985). A model for explaining adolescent stress. *Health Education*, June/July, 36-40.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious Leisure: a Conceptual statement. *Pacific Sociological Review*,25, 251-272.
- Volpe, J. F. (2000). A guide to effective stress management. *Career and Technical Education*, 48(10), 183-188.
- Walker, H. M., Colvin, G., & Ramsey, E. (1995). Antisocial behavior in school: *Strategies and best practices*. Pacific Rove, CA: Brooks/Cole.
- White, H. C. (1974). Self-Poisoning in Adolescents. *British Journal of Psychiatry*, 124, 4-35.

附錄一

雲嘉地區大學校院學生課業壓力、休閒效益與學業成就 之研究-預試問卷

各位同學好：

我是南華大學旅遊事業管理研究所研究生，目前正在研究雲嘉地區大學校院學生的課業壓力、休閒效益與學業成就之研究。

期能藉本研究之結果，深入瞭解學生的課業壓力是否能藉休閒活動來調適學生的身心健康並提高學業成就之表現。

盼望你（妳）能確實填寫本問卷。使本研究的結果，能幫助學生解決困難，並提高你（妳）的學習效率。本問卷所得資料僅做為研究分析，為確保個人隱私，本問卷採取匿名方式處理，懇請您惠予填答，謹此。

敬祝 健康 快樂

指導教授： 郭進財 博士

南華大學旅遊事業管理研究所研究生： 蔡順同 敬上

填寫說明：請在您認為最適當的空格「」打「」或在空白處填寫___資料。

壹、基本資料：

- 1、性別：1.男 2.女
- 2、學校：1.公立 2.私立
- 3、年級：1.一年級 2.二年級 3.三年級 4.四年級
- 4、是否參與社團：1.是 2.否
- 5、每週參與休閒天數：1. 1天 2. 2天 3. 3天
4. 4天 5. 5天以上
- 6、居住地理位置：1.北 2.中 3.南 4.東 5.其他
- 7、每月生活費用(不含住宿費) 1. 3000 以下 2. 3000~5000
3.5000~7000 4.7000~10000 5.10000 以上

~ 請繼續填寫下頁~

貳、課業壓力

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、專業科目使我感到焦慮-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、必修科目使我感到焦慮-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、選修科目使我感到焦慮-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、經常需繳交報告使我坐立不安-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、人際互動不佳影響課業成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、需工讀無充足的時間研習課業-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、對就讀的系所缺乏興趣而影響學習效率-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、感受父母給我課業壓力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、擔心每學期的成績表現-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、個人的情緒影響到學習的效率-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、學校排課的時段影響到我的選課意願-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我覺得時間不足是一種心理的困擾-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我覺得我的反應無法跟上老師的教學進度-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、生活品質的良莠會影響課業成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、住宿環境的品質會影響學習態度-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

參、休閒效益

我參與休閒活動後的知覺是可

	非 常	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1、維持健康體能-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、紓解壓力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、放鬆心情-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、瞭解週遭事務-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、覺得身體充滿活力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、獲得創造性的思考-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、信任同伴-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、促進朋友之間的和諧關係-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、增進運動技巧-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、獲得成就感-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、讓身體得到適度休息-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、啟發智慧-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、體貼別人-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、瞭解隊員不同的感受-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、消除疲勞-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、培養挑戰性-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、與同伴分享相同的知覺-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、與同伴相處更融洽-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、激發潛力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、培養獨立性-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、得到同伴的支持-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22、支持同伴的想法-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23、考驗自己的活動能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24、獲得滿足感-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

肆、學業成就

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、考試前均能充分的準備-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、均按時繳交報告-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、覺得課業輕鬆愉快-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、足夠體力應付課業-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、上課時均能專心聽課-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、滿意自己的學業成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、滿意我的必修成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、滿意我的選修成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、滿意我的專業科目的成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、足夠時間研習課業-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、每天精神飽滿-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、學業成績會影響生活情緒-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、滿意自己在課業的努力程度-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、為了更好的學業成績而努力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、肯定本身的健康狀況-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、我的成績可領獎學金-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷至此全部結束，煩請再檢查一次以免遺漏，謝謝您的合作。

貳、課業壓力

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、專業科目使我感到焦慮-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、必修科目使我感到焦慮-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、選修科目使我感到焦慮-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、經常需繳交報告使我坐立不安-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、人際互動不佳影響課業成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、對就讀的系所缺乏興趣而影響學習效率-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、感受父母給我課業壓力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、擔心每學期的成績表現-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、個人的情緒影響到學習的效率-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、學校排課的時段影響到我的選課意願-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我覺得時間不足是一種心理的困擾-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、住宿環境的品質會影響學習態度-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

參、休閒效益

我參與休閒活動後的知覺是可

	非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1、維持健康體能-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、紓解壓力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、放鬆心情-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、瞭解週遭事務-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、覺得身體充滿活力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、獲得創造性的思考-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、信任同伴-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、促進朋友之間的和諧關係-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、增進運動技巧-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、獲得成就感-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、啟發智慧-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、體貼別人-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、瞭解隊員不同的感受-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、消除疲勞-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、培養挑戰性-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、與同伴分享相同的知覺-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、與同伴相處更融洽-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、激發潛力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、得到同伴的支持-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、支持同伴的想法-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

肆、學業成就

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、均按時繳交報告-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、覺得課業輕鬆愉快-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、滿意自己的學業成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、滿意我的必修成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、滿意我的選修成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、滿意我的專業科目的成績-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、每天精神飽滿-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、學業成績會影響生活情緒-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、為了更好的學業成績而努力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、肯定本身的健康狀況-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我的成績可領獎學金-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷至此全部結束，煩請再檢查一次以免遺漏，謝謝您的合作。
