

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

碩士論文

指導教授：陳婉真 博士

大學生運動參與與壓力因應之關係研究-心理資

本的中介效果

**The study on the relationship between Exercise**

**Participation and Stress Coping among College Students -**

**Psychological Capital as Mediator**

研究生：許傑銘

中華民國一百零九年七月

## 摘要

本研究旨在探討大學生「運動參與」、「心理資本」與「壓力因應」之間的關係，同時也欲瞭解「心理資本」是否能作為「運動參與」與「壓力因應」之中介變項。研究以 280 位大學生為研究對象，採問卷調查法，研究工具包含「運動參與問卷」、「心理資本量表」、「簡明因應量表」為研究工具，並經描述性統計、獨立樣本 t 考驗、皮爾森積差相關、迴歸分析等統計方法分析資料，研究分析結果如下：

1. 在描述性統計結果中發現，大學生運動參與程度低者為數較多，而每週運動次數落在每週 2 次至 3 次之間，平均每次運動的持續時間落在 31 至 90 分鐘之間，平均運動強度介於輕鬆至有點疲累。大學生每次運動強度、時間尚充足，但頻率較低。
2. 不同性別大學生在「運動參與」、「運動頻率」與「運動持續時間」有顯著差異，男大生在「運動參與」、「運動頻率」與「運動持續時間」得分上顯著高於女大生；不同性別之大學生在「心理資本」上有顯著差異，男大生之得分顯著高於女大生。
3. 大學生「運動參與」與「心理資本」之間有顯著正相關；「運動持續時間」與「心理資本」有顯著正相關。
4. 大學生「運動持續時間」與「趨近因應」之間有顯著正相關；「運動平均強度」與「逃避因應」之間有顯著負相關。
5. 大學生「心理資本」與「趨近因應」之間有顯著正相關。
6. 「心理資本」對「運動持續時間」及「趨近因應」之間的關係，具有完全中介效果。

本研究根據上述研究結果進行討論，並針對未來研究方向及實務現場提出建議。

**關鍵詞：**運動參與、心理資本、壓力因應

## Abstract

The main purpose of this study was to explore the relationship between exercise participation, psychological capital, and stress coping among college students. In addition, The study also aimed to test the mediating effect of psychological capital on exercise participation and stress coping as well.

In this study, the participants were 280 college students. The data were collected by questionnaires, including “Exercise Participation Scale”, “Psychological Capital Scale” and “Brief COPE”. Moreover, the collected data were analyzed through descriptive statistics, independent sample t-test, Pearsons’s correlation, and regression analysis.

And the findings were summarized as follows:

1. Descriptive statistics indicated that there were more students with low scores in exercise participation. The average of exercise frequency was 2-3 times per week. The average of exercise duration was 31-90 mins, and exercise intensity was between easy and a little tired. Which means that the exercise intensity and duration of college students were sufficient, but the exercise frequency was relatively low.
2. Different genders of the testing have significant differences on exercise participation, exercise frequency and exercise intensity. Male students’ scores were higher than females’; on the other hand, different genders of the testing have significant differences in psychological capital, Male students’ scores were higher than females’.
3. The results suggested that exercise participation had a significant positive relationship with the psychological capital; The exercise duration had a significant positive relationship with the psychological capital.
4. The exercise duration had a significant positive relationship with the approach coping; The exercise intensity had a significant negative relationship with avoidance coping.

5. The result showed that the psychological capital had a significant positive relationship with the approach coping.

6. Psychological capital play full mediator role for exercise duration to approach coping.

Based on these findings, the advanced discussions and several suggestions were proposed for future studies.

**Keywords:** *exercise participation, stress coping, psychological capital*



## 謝 辭

研究所求學之路漫漫，尤其為了取得心理師的入場券，得兼顧實習和研究，更是漫長與辛苦。但想著自己正朝著助人工作者的目標前進，不久的將來將成為自己理想中的樣子，以助人工作為業，我想這些辛苦便不算什麼了。

這一路上要感謝曾經幫助過我的人。首先，要感謝我的指導教授陳婉真老師，無論在研究上，或是在諮商實務的學習，都要謝謝您一直以來的督促與指導，一路有您幫忙，我才有今日的成果和成長。同時，要謝謝我的口委劉宗幸老師與傅如馨老師，在兩次口試時所給予的寶貴意見，協助我釐清研究上的盲點，完善論文的結果。

謝謝政大輔諮碩的同學欣樺、玢璇、品妤、芳儀學姊，謝謝你們在我研究遇上困難時所給予的協助，以及口試當天的幫忙。很感激能一起在碩士生活中互相扶持、互相鼓勵，祝福你們未來一切順利。還要感謝在問卷施測期間，受我之託，幫我發問卷的古哥、品妤，以及全職實習的夥伴們，多虧你們我才能順利的回收問卷。也謝謝每一位幫我填寫研究問卷的受試者，感謝你們順手幫忙，也才有本篇論文的產出。

謝謝未婚妻盈盈，以及盈盈的家人，謝謝你們強而有力的支持，謝謝你們總是對我有信心，甚至在我曾經要放棄時，肯定我的能力，讓我重拾信心。最後要感謝我爸媽，雖然心裡對我有許多期待，但一直以來都尊重我的選擇，在我研究所期間也不曾給過我壓力，反而全力支持，謝謝你們。

心裡明白，寫完謝辭就是要送出論文的時候了，抱在手上這麼久的論文終於要送出去了，其實滿捨不得的。但為了心理師考試，我還是趕緊結尾，送出論文畢業吧！期許自己謹記初衷，做個對社會有貢獻的人！

2020/07/08 許傑銘

# 目次

第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與待答問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	5
第二章 文獻探討.....	7
第一節 壓力與因應之定義及內涵.....	7
第二節 運動參與之定義及內涵.....	19
第三節 心理資本的定義及內涵.....	26
第四節 運動參與、心理資本、壓力因應之關係.....	36
第三章 研究方法.....	39
第一節 研究架構.....	39
第二節 研究對象.....	42
第三節 研究工具.....	43
第四節 研究程序.....	44
第五節 資料處理與統計分析.....	45
第四章 研究結果.....	46
第一節 描述性統計.....	46
第二節 不同背景變項之大學生運動參與、心理資本與壓力因應之差異分析.....	48
第三節 運動參與、心理資本、壓力因應之間的相關考驗.....	52
第四節 心理資本在運動參與與壓力因應之中介效果.....	54
第五章 討論.....	56
第一節 大學生運動參與、心理資本與壓力因應之概況探討.....	56
第二節 大學生運動參與、心理資本與壓力因應之相關結果探討.....	59
第三節 心理資本在運動參與與壓力因應之中介效果.....	622
第六章 結論與建議.....	63
第一節 結論.....	63
第二節 研究限制與建議.....	65
參考書目/文獻.....	69
中文部分.....	69
英文部分.....	74
附錄.....	86

附錄一 運動參與量表 .....	86
附錄二 心理資本量表 .....	87
附錄三 簡明因應量表 .....	88
附錄四 量表授權同意書 .....	89



## 表次

表 2-1-1 國內外學者對壓力之定義整理 .....	9
表 2-1-2 壓力因應分類(趨近因應與逃避因應) .....	12
表 2-1-3 國內外學者對壓力因應之定義整理 .....	14
表 3-2-1 研究樣本描述 .....	42
表 4-1-1 大學生在各測量變項的描述統計 .....	47
表 4-2-1 性別於各變項之t考驗分析 .....	49
表 4-2-2 不同年級於各變項得分情形 .....	50
表 4-2-3 不同年級於各變項之單因子變異數分析摘要表 .....	51
表 4-3-1 各測量變項間之相關係數摘要表 .....	53
表 4-4-1 中介模式分析摘要表 .....	55





## 圖次

圖 2-1-1 Seley 一般適應症候群 (GAS) 之反應歷程 .....	8
圖 2-3-1 心理資本的四大構面圖 .....	29
圖 3-1-1 研究架構模式圖 .....	39



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

大學生是即將步入成年期的發展階段，為逐漸成熟的個體，不少人是初次離家，離開以往的家庭環境獨自面對新生活，或以不同型態的學習方式、人際交友模式生活著。踏入新環境，難免會遇上適應的問題，適應新生活所帶來的壓力。過去的研究顯示，大學生壓力來源，最主要來自於生活適應、課業考試、生涯規劃、人際關係與親密關係等（王琳雅，2006；李金治、陳政友，2004；廖淑梅，2006），當知覺到這些壓力所帶來的威脅，會造成身、心的負面影響與不適感，勢必會嘗試因應以調適壓力造成的不適。根據不同的研究目的，過去在壓力因應分類方式略有差異。如根據個體企圖處理壓力源或壓力源產生的負面情緒，可區分為問題焦點因應、情緒焦點因應兩類。問題焦點因應方式如採取計畫與行動，而情緒焦點因應方式，如壓抑情緒、否認等（Lazarus & Folkman, 1984）。亦有強調面對壓力的方向，針對個體面向或遠離壓力源的反應，將因應區分為趨近因應、逃避因應。當個體是朝向壓力源，投入行為去面對、處理壓力情境為趨近因應，如主動因應、計畫、尋求社會支持等；當個體逃離、遠離壓力情境則為逃避因應，對壓力源本身的關注與行為投入減少，如：分心、否認等方式（Roth & Cohen, 1986）。大學生在壓力當前，所採取的因應方式，有時會直接以問題解決方式面對，或以放鬆、轉移注意力方式減少壓力的威脅，有時會透過情緒宣洩，或就近尋找社會支持來度過壓力，也會透過逃避、消極的方式、否認壓力源存在的事實（王春展、潘婉瑜，2006；Misra, McKean, West & Russo, 2000）。然而，因應方式可能會影響壓力因應結果，若因應不當，可能造成適應困難，對心理健康造成負面影響（Endler & Parker, 1990）。所以關注大學生如何因應壓力，以及如何增進大學生因應方式便至關重要。

運動對人類的正面影響早已廣為人知，影響的層面除了生理外，更遍及心理、社會層面。近二十年來，許多學者已針對運動對心理之益處展開熱烈討論，也逐

漸邁開只有談論競技場上的運動心理，更多地討論運動與一般大眾心理健康的關係，探討規律運動對心理健康的影響，如談焦慮、憂鬱情緒的關係，對紓解壓力、對自尊、自我概念的影響 (Taylor, Sallis & Needle, 1985; Biddle & Mutrie, 2007; O'Connor, Herring, & Carvalho, 2010)。當運動對心理的益處類推到一般大眾時，同樣也能發揮偌大的影響力，所以我們必須更積極地看待運動在心理健康中的作用。研究者自大學起開始接觸健身，最初接觸健身運動，僅僅是對於外貌上的追求，嚮往自己有好看的體態，但逐漸地也養成規律運動的習慣，轉眼至今已將近五年的時間。投入在運動的這段期間裡，研究者深刻地感受到運動對心理健康的效益。其中最明顯的，莫過於運動對於壓力的影響，運動陪伴研究者經歷了無數的考試與報告。儘管求學路上經歷大大小小的壓力，每當踏進健身房，舉起啞鈴，踏上跑步機，心頭上的壓力感頓時消除，而當這些壓力的負面情緒經運動得到抒解後，往往更有餘力面對生活，故引起研究者好奇運動和壓力之間的關係。

基於上述背景，回顧運動與壓力的相關文獻後發現，運動能夠降低個體的主觀壓力知覺，同時使個體較不容易受到壓力源的刺激，有效降低面臨壓力時的生理反應，可見運動扮演了壓力的預防因子，使個體能有效因應壓力 (Crews & Landers, 1987; Holmes & McGilley, 1988; McGilley & Holmes, 1987)。但也發現，這類型的研究多以生理測量作為壓力指標，如果單憑生理指標來評估個體因應壓力情形，可能會遺漏重要的資訊。又研究者身為諮商與輔導領域之學生，尤其重視個體身處壓力情境時，是如何處理與面對的。故擬透過本研究瞭解運動與壓力因應之間的關係，並且著重於個體面對壓力時的因應方式，進而補充過去研究的不足之處。根據過往的研究結果，運動與壓力因應能力有顯著正向關係，規律參與運動者，可以發展較好的壓力因應能力。另外，規律的運動參與者比起不參與運動者，有較多問題解決、尋求幫助因應方式。在逃避因應上，亦有研究指出運動介入對於抱怨、退縮、壓抑與迴避等逃避的因應策略有明顯的改善，經運動介入後會減少對壓力源的逃避反應 (Iwasaki, Zuzanek & Mannell, 2001; 崔冬雪、劉希佳、何濤, 2005; 駱積強, 2005; 孫海艷、顏軍, 2013)。顯示運動參與的確

可能影響個體因應壓力的方式，會促進個體選擇較為積極地趨近因應方式，減少遠離壓力源的逃避因應方式。

過去有學者以資源 (resources) 的概念來解釋壓力與因應的過程。提出資源保留理論 (conservation of resources theory, COR) (Hobfoll, Dunahoo, & Monnier, 1995) 該理論視壓力為一個資源流失的過程。此處指的資源，除了物體的資源，如房子、金錢外，同時也包含個人特質或條件，也就是說壓力會消耗個體的心理資源，最終造成負面結果。個體也會在壓力情境中動員可運用的資源，來因應壓力，預防更多資源持續流失。

心理資本承襲正向心理學的價值，轉而重視人們心理的正向優勢與成長 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。擁有心理資本的個體，對於挑戰性任務會有信心 (自我效能)，對成功做積極、正向的歸因 (樂觀)，有決心透過策略去達成目標 (希望)，遇到挫折和困難能夠堅持 (復原力)。鑑於心理資本為一可測量、可訓練的特性，心理資本應當是可被培養的心理優勢，能透過不同途徑來提升 (Luthans, 2007)。因此本研究亦想瞭解，心理資本是否可以做為一個人的內在資源，一個在壓力情境時所能動員的資源，藉以因應壓力，預防資源持續流失，或者透過累積心理資本，引發正向循環。更進一步而言，心理資源能夠保護個體免於受到壓力的耗損，故積極地建立正向心理資源作為壓力的保護因子，便顯得重要。研究指出，當個體富有資源時，會傾向採取更多積極的因應方式，當資源流失的越多時，就可能採取逃避的因應方式 (許文耀，2003)。

回顧過去研究，這四個構面在運動領域中也不少應用，如 Joseph, Royse, Benitez 與 Pekmezi (2014) 以大學生為研究對象，結果顯示有規律運動的大學生，對於自我效能有正向顯著影響。Kavussanu 與 McAuley (1995) 則發現，身體活動量大者，比起低活動量者，有較高的樂觀分數，其他運動與心理資本相關構念的研究，亦顯示運動和個體的心理資本具有正向關係，個體可能藉由運動的途徑，培養正向心理資本 (Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997; Galli & Vealey, 2008)。基於此，本研究除了瞭解運動參與與壓力因應間的直接關係，也擬探討運

動參與與壓力因應之中介機制，瞭解心理資本在運動參與，趨近因應、逃避因應之間的角色。

綜合上述，本研究欲瞭解，運動參與是否能影響大學生對於壓力的因應，促使大學生選擇較為積極、正向因應方式，減少逃避、消極的因應策略。更進一步而言，是以正向心理學的積極角度出發，探討心理資本作為一可培養的心理資源，是否在運動參與與壓力因應之間扮演了重要的角色，作為個體受壓力身、心影響的保護因子，試圖提供運動參與影響壓力因應的途徑。



## 第二節 研究目的與待答問題

### 壹、研究目的

基於上述研究動機，本研究之目的如下：

- 一、瞭解大學生運動參與、心理資本及壓力因應之現況。
- 二、探討運動參與和壓力因應之關係。
- 三、探討運動參與和心理資本之關係。
- 四、探討大學生的心理資本與壓力因應之關係。
- 五、驗證心理資本對運動參與及壓力因應之中介效果。

### 貳、待答問題

基於上述研究動機與目的，本研究欲瞭解之問題如下：

- 一、瞭解大學生運動參與、心理資本及壓力因應之現況為何？
- 二、探討運動參與和壓力因應之關係為何？
- 三、探討運動參與和心理資本之關係為何？
- 四、探討大學生的心理資本與壓力因應之關係為何？
- 五、驗證心理資本對運動參與及壓力因應之中介效果如何？

## 第三節 名詞釋義

### 壹、運動參與 (exercise participation)

運動參與 (exercise participation) 是一具有目的性、計畫性的，個體為了增進身體功能，自願地運用閒暇之餘所從事的身體活動，過程中包含身體的投入，也包含認知、情感、意志及興趣的投入。本研究之運動參與是依據受試者的運動頻率 (exercise frequency)、運動時間 (exercise duration) 及運動強度 (exercise intensity) 而言。以受試者回憶過去一個月內的運動參與，並採用 Fox(1999)的公式計算。Fox(1999)公式為：運動參與=運動頻率×(平均強度+運動持續時間)。

## 貳、心理資本 (psychological capital)

本研究將心理資本視為一種個體具有的積極心理狀態。由自我效能 (self-efficacy)、希望 (hope)、樂觀 (optimism)、復原力 (resilience)，四種因素組合而成。其中分別代表表現和付出努力，成功完成具有挑戰性任務的信心 (自我效能)；對當前和未來的成功做積極、正向地歸因 (樂觀)；堅持並帶著意志力，必要時透過實踐策略抵達理想目標 (希望)；遇到挫折和困境時，能夠堅持，很快能恢復正常繼續前進取得成功 (復原力)；心理資本具有可測量、可訓練和發展的特性，進一步影響生活各層面，作為個體競爭的優勢條件。

## 參、壓力因應 (stress coping)

本研究的壓力因應定義，是指當個體面對壓力情境時，為了去克服壓力或達成內外心理的平衡，而在認知、行為或情緒上所採取的調適歷程。本研究以壓力因應的方向分類壓力因應方式，區分為趨近因應 (approach coping) 與逃避因應 (avoidance coping)。趨近因應是指個體去面對壓力源所採取的行為、認知動作。包含主動因應、計畫、接受、尋找社會支持等方式；逃避因應對問題本身的關注較少，有較多遠離壓力源的行為，例如：分心、否認等方式。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 壓力與因應之定義及內涵

#### 壹、壓力之理論與定義

壓力的概念最早源自物理學及工程學上的名詞，意指將力量充分施予一物體或系統上，使其扭曲變形（葉兆祺，1999）。在心理學領域中，Canon (1932) 認為人在面臨壓力時，會引發「戰或逃」（fight-or-flight）的行為反應適應生活。後由其學 Selye (1978) 繼承他的壓力理論，發展出壓力的「一般適應症候群」（General Adaptation Syndrome），引起學界對於壓力的討論，廣泛的運用壓力一詞。而後 Lazarus 與 Folkman (1984) 於研究中表明，不僅將壓力視為一種刺激，更要視壓力為人與環境交互作用的反應結果。並進一步將壓力歸納為三種理論取向。刺激取向觀（stimulus definition）、反應取向觀（response definition）、互動取向觀（relational definition），以下分別說明之。

一、刺激取向觀（stimulus definition） 刺激取向學者認為壓力源自外在環境刺激，刺激會影響個體內在心理感受，強調造成壓力之「壓力源」（stressor）。該取向代表 Holmes 與 Rahe (1967) 發展「社會再適應評估量表」（The Social Readjustment Rating Scale, SRRS），用以測量因生活事件改變所引起的壓力。例如：天災、退休、離婚等。每一個生活改變的事件都具有特定分數，事件本身包括正面與負面，這些事件的加總即為壓力指標。然不同個體面對同樣的壓力源會有不同的歷程及反應，需要考量壓力的其他層面 (Lazarus & Folkman, 1984)。

二、反應取向觀（response definition） 反應取向學者將探討之重點放在外在環境刺激所造成個體的生理反應，強調 個體受壓力的整體性反應，作為壓力指標，例如：生理狀態、情緒喚起等。其中代表性的理論為 Cannon (1932) 的戰或逃的理論，以及 Selye (1956) 的一般適應 症候群（GAS）。Selye (1978) 指出，壓力是個體面對環境刺激時的非特殊化反應（nonspecific response），無論壓力來源為生理、心理、社會的，皆可引發個體一系列相似的生、心反應。該學者



進一步提出一般適應症候群（GAS）反應模式，其反應歷程為以下三階段，如圖 2-1-1 所示。

（一）第一階段：警覺期（alarm reaction）是個體對壓力源的第一個反應，個體突然覺得自己暴露在有害的刺激下，基於交感神經與腎上腺素交互作用，身體會開始啟動身體資源。

（二）第二階段：抗拒期（resistance stage）壓力持續，身體進入抗拒階段，此時生理功能處於動態平衡抵抗壓力。但若壓力太強或持續時間太長，身體便無法抗壓，會進入耗竭期。

（三）第三階段：耗竭期（exhaustion stage）長期的壓力使身體適應能力逐漸衰退，個體對壓力源的抵抗力會消耗殆盡，身心耗竭，出現憂鬱症、焦慮症等心理疾病，嚴重者甚至死亡。

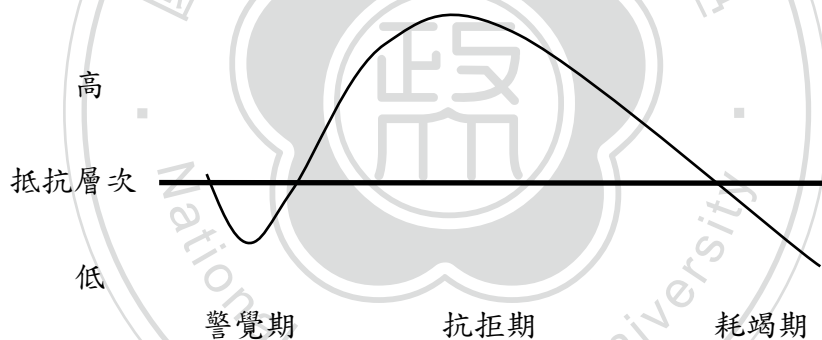


圖 2-1-1 Selye 一般適應症候群（GAS）之反應歷程

### 三、互動取向觀（relational definition）

刺激取向觀與反應取向觀皆不足以完整解釋壓力歷程，單純以壓力源、反應作為壓力的解釋有其侷限性，然互動取向融合了上述兩種觀點，視壓力為個體與外在環境持續互動和適應的歷程，產生的威脅及生理的反應，是個體和環境互動的結果。Lazarus 與 Folkman (1984) 所提出的理論為該取向代表，認為壓力是認知評估（cognitive appraisal）及壓力因應（coping）的結果。其中評估包含兩個歷程：初級評估（primary appraisal）與次級評估（secondary appraisal）。初級評估

是個體評估壓力情境對自己的意義，以及壓力對自身傷害或威脅程度的過程，該過程影響個體的情緒及行為，包含無關的（irrelevant）、良性及正向的（benign-positive）與壓力的（stressful）三種判斷標準。而次級評估是個體判斷自己是否有足夠的資源能夠因應壓力的歷程，當評估後發現自我的資源足以應付壓力源時，壓力對個體的威脅性會相對降低。反之，當評估過後發現威脅遠超過可因應的資源時，個體則備感壓力。本研究將國內外諸位學者對壓力之定義整理於表 2-1-1，並進一步提出本研究的壓力定義。

**表 2-1-1**

國內外學者對壓力之定義整理

學者	年代	定義
Lazarus	1966	壓力是普遍存在於動物和人類間的一種現象，它可能產生強烈且苦惱的經驗，且明顯地對行為有極大的影響。
McGrath	1970	壓力是指個體生理或心理感受到威脅時的一種緊張狀態。此種狀態，使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。
Selye	1978	壓力源定義為一刺激，壓力是指個體面對環境刺激的非特殊化反應。
Cox	1978	壓力是存在於個體所知覺的環境需求與所知覺的反應能力，因應資源之間的不平衡，亦即壓力是來自個體對其環境之間關係的知覺。
Fineman	1979	壓力是高度焦慮經驗之心理狀態
Lazarus 與 Folkman	1984	壓力是個體評估事件的動態過程，當負荷或相對的資源超過個體所能應付時，便會產生壓力。
張春興	1991	壓力是指個體生理或心理感受到威脅時的一種緊張狀態。此種狀態，使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受。

（續下頁）

表 2-1-1

國內外學者對壓力之定義整理（續）

Brown 與 Campell	1994	壓力是外在的因素加注於個體，所產生的不舒適感，且此感受會因個體本身的心理特質，而產生不同程度生理或心理上的反應。
葉兆祺	1999	壓力是個體面對環境要求時，造成環境、心理和生理三方面的失衡狀態。
Greenberg 與 Baron	2000	壓力是個體面對壓力源時，於情緒、認知及生理交互作用的反應模式。
周元璋	2003	壓力是個體因為外在主客觀環境改變，個體必須面對此一改變個體必須面對此一改變而做出因應的生心理反應，當此改變超出個體因應的能力、意願或意志時，生、心感覺負荷、不舒服、甚至難過等種種負面的情緒或身體反應的情形。
郭耀輝	2004	個人與外在環境互動的過程中，受到外界刺激或內在需求的影響，心理或生理上產生緊張或受到威脅等反應，必須重新調適的現象。

根據上述，各學者因研究壓力的主題、切入角度不同，故難有明確統一的壓力定義和清楚的詮釋。學者對壓力的定義一般認為，壓力是個人與環境互動的過程，個體透過主觀知覺或評估，引發感受或經驗。根據上述壓力定義及理論基礎，本研究將採取互動論的觀點，將壓力定義為個體與外在環境交互作用下產生的經驗或狀態，當個體知覺到壓力的威脅時，會造成生、心的負面影響與不適感。

## 貳、壓力因應的理論及向度

Parker 與 Endler (1992) 之文獻回顧中指出，因應行為之研究大致可分為兩大取向。其一是個體內取向 (intra-individual)，通常研究同一個體在面對不同情境的因應行為及認知反應，重視個體在特定壓力情境下，因應行為的改變，亦即

因應的歷程 (process)；個體間取向 (inter-individual) 著重於測量個體在不同壓力情境之因應分數，或於同一壓力情境所形成的穩定因應型態，能探討個體間的差異。前者強調因應行為隨時間及情境不同而改變，視因應為一不穩定、變動的狀態 (state)；後者認為因應行為具跨時及跨情境的穩定性，視因應為一種特質特質 (trait) (Lazarus, 1993)。

Lazarus 和 Folkman (1984) 之壓力互動理論 (transaction theory) 為個體內取向的代表性理論之一。該理論認為壓力是個體評估事件的動態歷程，當負荷或相對的資源超過個體所能應付時，便會產生壓力。壓力來臨時，個體透過認知評估 (cognitive appraisal) 來選擇合適的壓力因應策略。也就是說壓力是認知評估 (appraisal) 及壓力因應 (coping) 的結果。而評估包含兩個歷程：初級評估 (primary appraisal) 與次級評估 (secondary appraisal)，這部分在前述壓力定義的段落中已有論述。依據 Lazarus 與 Folkman 論述，因應能區分為兩大類：問題焦點因應 (problem-focused coping) 及情緒焦點因應 (emotion-focused coping)。問題焦點因應是指個體會企圖去處理問題的行為與想法，例如訂立計劃與行動來解決問題；情緒焦點的因應是個體企圖去管理壓力所造成的負面情緒，減少痛苦。如正向再評估、壓抑情緒或否認事實等，皆為情緒焦點因應的策略之一 (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984)。一般而言，個體對壓力的評估會影響因應策略的選擇，當個體評估情況可能改變時，較容易採取問題焦點因應，當個體評估壓力源具有傷害性、威脅且情況無法改變時，會傾向使用情緒焦點因應 (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Lazarus & Folkman, 1984; Moos, 1984)。Carver, Scheier 與 Weintraub (1989) 認為只有問題焦點與情緒焦點的因應無法解釋所有因應方式，遂以 Lazarus 與 Folkman (1984) 的理論為基礎，將策略重新分成問題焦點因應、情緒焦點因應以及較無用的因應策略，並進一步發展成量表。

Roth 與 Cohen (1986) 以面對壓力的兩個基本方向，或指壓力因應的方向，區分為趨近因應 (approach coping)、逃避因應 (avoidance coping)。這兩種模

式基本上是面向及遠離威脅的認知、情緒活動過程的簡寫，更強調個體的人格特質或傾向因應策略選擇的影響。趨近因應（approach coping）是指當個體面對、投入壓力源所採取的行為、認知動作，包含主動因應、計畫、接受、使用情緒性支持、工具性支持等方式。逃避因應（avoidance coping）有較多遠離壓力源的行為，對壓力源本身的關注與行為投入減少，例如：逃避思考問題、分心、否認等方式。若個體將壓力評估為挑戰，越容易做出趨近威脅的因應方式；反之，若個體將威脅評估為危害或損失，則可能選擇遠離威脅的因應策略 (Franks & Roesch, 2006)。整體而言，使用趨近因應時，個體會直接面對壓力源，所以可能會有較適當問題解決方式，或能採取有效的有效的預防措施，防止再次受傷害。但也須注意，長期的使用積極的、靠近威脅的因應方式，可能會增加不必要的壓力。逃避因應雖對解決問題未必有好處，但短期而言能夠降低壓力與焦慮，能夠增加個體的勇氣及希望感。趨近、逃避各有優缺，兩者交替或同時使用，才可能達到最好的效益 (Roth & Cohen, 1986)。整理如下表2-1-2。

**表2-1-2**

壓力因應分類（趨近因應與逃避因應）

因應方式	效益	成本
趨近因應	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.帶來較適當的解決行動</li> <li>2.具紓解效果</li> <li>3.帶來壓力創傷的同化與解決</li> </ol>	可能增加壓力和不必要的擔心
逃避因應	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.降低壓力、焦慮</li> <li>2.增加希望感和勇氣</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.對適當的行動有所干擾</li> <li>2.情緒麻木</li> <li>3.受威脅入侵</li> <li>4.破壞性的迴避行為</li> <li>5.缺乏對症狀及創傷關係的認識</li> </ol>

資料來源：Roth & Cohen (1986)

Moos 與 Schaefer (1993)亦以 Lazarus 與 Folkman (1984) 的壓力理論為基礎，再重新將因應分為認知趨近因應 (cognitive approach coping)：以邏輯分析和積極的再評估，重新審視壓力源，重新定義壓力源。行為趨近因應 (behavioral approach coping)：個體採取行動直接面對壓力，或尋求引導和支持的資源。認知逃避因應 (cognitive avoidance coping)：個體消極地否認壓力存在，自我否定或認為情勢無法改變。行為迴避因應 (behavioral avoidance coping)：個體尋求替代性活動來降低壓力的傷害，同時透過宣洩情緒來降低精神上的緊繃。

Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen 與 Wadsworth (2001) 中的投入式因應 (engagement coping) 與脫離 (disengagement coping) 兩種分類。投入是指「用來面對壓力源或個人情緒及想法的反應」；脫離是指「用來遠離壓力源或個人情緒及想法的反應」。其中投入式因應的概念類似於趨近因應 (approach coping)，包含尋求解決、情緒調節、接納、認知再建構等。而脫離式因應概念如同迴避式因應 (avoidance coping)，包括逃避、否認等方法。

綜合上述，有狀態 (state) 與特質 (trait) 論述之爭，亦有強調壓力評估，解決壓力問題本身或處理其衍生情緒的分類，或為了凸顯面對壓力的方向，區分出如面對或遠離等因應向度。雖大部分仍是源自於 Lazarus 與 Folkman (1984) 的理論所衍生出來，建立在問題焦點與情緒焦點因應方式之基本分類上，再根據不同的研究目的、對象，或要凸顯壓力的某個內涵，將舊有的因應策略建構成新的向度。

承接上述壓力因應之理論及向度分類方式，本研究針對國內外諸位學者對壓力因應之定義整理於表2-1-3，進一步提出本研究的壓力因應定義。

表 2-1-3

國內外學者對壓力因應之定義整理

學者	年代	定義
Pearlin 與 Schooler	1989	壓力因應是指能保護個體免於受到社會經驗帶來的心理損傷的行為，具有重要的調節功能。
Folkman, Lazarus, Gruen 與 Delongis	1986	壓力因應是指個體透過認知及行為上的努力，去管理人-境轉換之間，被評估為負擔或超出個人資源而形成壓力的內外需求。
Terry	1994	個體為了減少壓力所造成的效應而在認知和行為上所做的努力。
Watson 與 Hubard	1996	個體如何對特定事件做出反應(如壓力源)。
Dewe, Eiter 與 Cox	2000	指認知或行為上的努力，用來減少或容忍這些加諸於個體所能負荷的需求。
Compas, Connor-Smith, Saltzman 與 Thomsen	2001	壓力來臨時，個體有意識地且刻意地去調整情緒、認知、行為、生理或環境以回應該壓力事件。
王蓁蓁	2000	個體在遭遇生活壓力時，為了去除或克服壓力以達心理平衡，所採取的處事態度或方法。
林續琴	2003	個體在感受到生活壓力時，在認知、情緒及行為上所採取的調適策略。
呂岳霖	2005	是指個體在面臨壓力情境時，內外要求超出個體能力或資源的負荷，個體為了重建心理及生理之平衡，所採取的認知評估或行為改變的一套原則。

歸納上述，本研究對於壓力因應之定義，是指當個體面對壓力情境時，為了去克服壓力或達成內外心理的平衡，而在認知、行為或情緒上所採取的調適歷程。根據上述對壓力因應理論、向度及定義，將於以下進一步整理學界於因應策略的測量方式。

#### 肆、壓力因應的測量

Folkman 與 Lazarus (1980) 發展因應方式檢核表 (ways of coping checklist, WCC)。WCC 為 68 題因應量表，用來測量個體處理壓力源內、外在威脅的行為與想法。主要分為問題焦點因應 (problem-focused coping) 與情緒焦點因應 (emotion-focused coping) 兩大類。WCC 有七個分量表，包含問題因應量表 (Problem-Focused Coping)、希望思考量表 (wishful-thinking)、成長量表 (growth)、最小化威脅量表 (minimize threat)、尋求社會支持量表 (seeks social support)、自責量表 (blamed self)、混合量表 (mixed scale)。WCC 是因應量表發展的起點，同時是將該兩大分類推入實徵研究的證據之一 (Lazarus & Folkman, 1984)。除了用來測量社區中年男女日常壓力因應方式之工具外，後續也受到學界的重視以及不同領域、研究對象的廣泛應用 (Folkman & Lazarus, 1980; Halstead, Johnson, & Cunningham, 1993; Mishel, Sorenson, Hilbert, & Jacobson, 1993; Troop, Holbrey, Trowler, & Treasure, 1994)。

然而 WCC 卻被批判發展時所使用的樣本數過少、測量構面過於複雜以及題目過多等缺點 (Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro, & Becker, 1985)。Folkman 與 Lazarus (1985) 以大學生為研究對象，修訂舊版的 WCC，改為因應方式量表 (Ways of Coping Questionnaire, WCQ)，將原先的是非答題，改為李克特式四點量表，以因素分析及斜交轉軸法，最後分類為三個向度，八種因應策略，包含問題焦點因應 (problem-focused coping)、情緒焦點因應 (emotion-focused coping)：希望思考 (wishful thinking)、疏離 (distancing)、強調正向面 (emphasizing the positive)、自責 (self-blame)、減緩緊張 (tension-reduction)、自我孤立 (self-isolation)。混和式因應 (mixed problem-focused coping)：尋找社會支持 (seeking social support)。共 66 道題，其中各分量表的信度介於 .56 至 .85 之間。

Carver, Scheier and Weintraub (1989) 認為使用 Folkman & Lazarus (1980, 1985) 的 WCCL 的題目缺乏理論基礎，著手採用 Lazarus 之壓力模型及行為的自我調節模型為指引 (Scheier & Carver, 1988)，以 978 名大學生為研究對象，編



製因應量表 (coping orientations to problems experienced scale, COPE) , COPE 用以評估一般人面對特定壓力源的慣用因應方式。分為 13 個分量表, 全量表可歸納成三大類別, 包含問題焦點因應: 主動因應 (active coping)、計畫 (planning)、壓抑其他行動 (suppression of competing activities)、克制因應 (restraint coping)、尋求工具性之社會支持 (seeking social support for instrumental reasons)。情緒焦點因應: 尋求情緒性社會支持 (seeking social support for emotional reasons)、正向重釋 (positive reinterpretation and growth)、接納 (acceptance)、否認 (denial)、尋求宗教慰藉 (turning to religion)。較無用的因應策略: 專注於情緒及情緒宣洩 (focus on and venting of emotions)、減少行為上投入 (behavioral disengagement)、減少精神上投入 (mental disengagement)。每個分量表 4 道題, 共 52 道題, 全量表 Cronbach's  $\alpha$  介於 .45 至 .92 之間。八週的再測信度介於 .46 至 .86 之間。因為該量表因不僅可測量情境性因應, 亦可使用於特質性因應而廣泛被利用。

後來由於 COPE 量表的題目過長, 施測耗時, 考量到方便性, Carver (1997) 發展出簡明因應量表 (brief coping orientations to problems experienced scale, Brief COPE), 將原本 60 題編修為 28 題, 14 個分量表, 每個分量表 2 道題。包含主動因應 (active coping)、計畫 (planning)、正向重構 (positive reframing)、接納 (acceptance)、幽默 (Humor)、宗教 (religion)、情緒性支持 (using emotional support)、工具性支持 (using instrumental support)、自我分心 (self-distraction)、否認 (denial)、宣洩 (venting)、物質使用 (substance use)、減少行為上投入 (behavioral disengagement)、自責 (self-blame)。刪除 COPE 中的壓抑其他行動、克制因應兩分量表, 將正向重釋修改為正向重構、專注於情緒及情緒宣洩修改為宣洩, 減少精神上投入修改為自我分心, 並增加了自責分量表。該研究以斜交轉軸法萃取出九個特徵值大於 1.0 的因子, 總變異量達 72.4%, 此樣本形成的 Brief COPE 因素結構與完整版本的 COPE 結構相似。另外, 各個分量表的 Cronbach's  $\alpha$  值介於 .50 至 .90 之間, 除了接納、否認與宣洩分量表落在 .60 以下, 其餘分量表皆落在還可接受的範圍。

綜合 Carver 等人 (1989)、Carver (1997)，關於各分量表之重點與內涵如下：

- 1.主動因應 (active coping)：積極排除壓力源，減少其影響。
- 2.計畫 (planning)：思考如何採取行動來因應壓力源。
- 3.正向重構 (positive reframing)：試以更積極、正面角度看待壓力處境。
- 4.接納 (acceptance)：接受壓力情境之事實，影響個體嘗試處理壓力與否。
- 5.幽默 (humor)：以輕鬆、玩笑的方式詮釋壓力情境
- 6.尋求宗教慰藉 (religion)：經歷壓力時轉而尋求宗教
- 7.情緒性支持 (using emotional support)：尋求他人支持、同理或理解。
- 8.工具性支持 (using instrumental support)：尋求他人協助或建議。
- 9.自我分心 (self-distraction)：藉由將注意力轉移到其他活動上，減少對壓力源的關注。
- 10.否認 (denial)：否定壓力源存在的事實。
- 11.宣洩 (venting)：關注並宣洩所經歷的困擾、不安情緒上。
- 12.物質使用 (substance use)：使用藥物或酒精等方式來因應壓力。
- 13.減少行為上投入 (behavioral disengagement)：減少處理壓力源的努力，或放棄原先受阻的目標，與無望感有關。
- 14.自責 (self-blame)：將壓力事件的發生怪罪於自己

Brief COPE 被廣泛運用於健康心理學及其他領域，國內亦有諸多學者取得原作者同意進行翻譯。如國內賴世華(2006)取得原作者同意，進行量表中文文化。經分析，中文化量表Cronbach's  $\alpha$ 為.82，顯示中文化量表之總量表具有高度內部一致性，同樣以因素分析萃取出特徵值高於1的因子共九個，總變異量為 65.1%，顯示量表中文化後仍有良好的信度，陳思臻(2016)亦根據該中文版本題目，修改為較精確用詞使用之。考量到本研究目的、研究對象、量表的品質與內涵，以及施測的方便性。將採用該版本之中文版 Brief COPE，作為測量大學生壓力因

應之研究工具。並採 Franks 與 Roesch (2006) 之分類方法，將量表因應策略分成趨近因應及逃避因應向度。

#### 伍、不同背景變項之壓力因應情形

就大學生性別而言。過去文獻結果顯示，女性處在壓力情境時，傾向採取更多逃避因應、情緒因應策略，而男性傾向採取更多主動、面對問題，嘗試解決問題的因應方式 (Matud, 2004; Brougham et al. 2009; Eaton & Bradley, 2008)。國內饒家榮 (2012) 研究顯示，不同性別在趨近因應上有顯著差異，且大學女性採用趨近因應程度高於大學男性，至於在逃避因應上的差異則不顯著。不過，亦有研究結果顯示不同性別大學生無論在趨近因應或逃避因應上，皆無顯著差異 (陳貴柱, 2013; 洪培真, 2017)，而陳瑋婷 (2014) 以後設分析方式，回顧 124 篇研究，探討性別與壓力因應的關聯性，本研究發現在問題解決、逃避延宕與情緒宣洩等使用上均無性別之差異，而女性相較於男性更常使用尋求支持因應策略。顯示大學生性別在壓力因應的差異情形，目前尚無定論，也可能還受其他因素影響，需進一步驗證。

就大學生年級而言。過去文獻結果顯示，一年級大學生較常使用社會支持與問題解決因應策略，而以本研究對於壓力因應的分類而言，尋求社會支持以及問題解決因應策略，屬趨近因應策略一種 (王春展、潘婉瑜, 2006)。但駱芳美、郭國禎 (2012) 認為，大學教育會影響學生壓力因應的成熟度，隨年級越大，高年級自我認同、情緒管理等方面皆會更加成熟，所以可能傾向採取更多解決問題的策略。年級是否在個體壓力因應上有顯著差異，研究上意見分歧，需進一步驗證之。

## 第二節 運動參與之定義及內涵

### 壹、運動參與之定義

本段落先就「運動」一詞的概念討論起，進一步論述「參與」的意義，最後歸納出本研究對於運動參與的名詞定義。

「運動」一詞，最常使用的定義，是一有計劃、有組織、重複以及有目的性的身體活動，通常為了維持或改善身體某方面的能力或健康，如心肺能力、肌肉強度、肌耐力與身體靈活性等，也會為了自己的健康、外表、體重、壓力、情緒管理或社交等方面而運動，身體活動是透過身體上骨骼肌來促成，過程中造成身體能量消耗（Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; 周嘉琪、胡凱揚，2005）。而「參與」指的是一種行為的投入（involvement），該行為的投入不僅是身體的加入過程，也包括心理的投入，包含個體的認知、情感、意志及興趣等心理因素，這些心理因素的投入，影響著該行為的投入程度（劉海燕、于秀，2005）。故運動參與所指的就是對於運動這項行為的身、心投入。

學界對於運動參與有諸多定義，章宏智與柏佩蘭（2009）認為運動參與是在非競賽情境身體活動的一種參與行為，並且以增進身體適能的任一功能為其主要或次要目的。運動參與一詞的討論已不限定於競技情境當中，逐漸有不少在非競賽情境討論運動參與的研究，如此可區分競技情境與非競技情境，區別出競技運動員與一般大眾，更廣泛地討論一般大眾參與運動情形。

鍾福啟（2013）將運動參與行為定義為在課餘閒暇的時間從事身體活動，功能性利益為促進或維持體適能。林志豪（2013）認為運動參與是非受迫性地或強制性地參與的行為，在非競技情境中的身體活動參與行為，以增進體適能各面向為目的。由此可知運動參與的討論，更著重將運動視為具休閒的特性，參與者參與運動，是自願的、非受迫性的。

綜合上述，本研究定義運動參與是一具有目的性、計畫性的，個體為了增進身體功能，自願地運用閒暇之餘所從事的身體活動，過程中包含身體的投入，也包含認知、情感、意志及興趣的投入。

## 貳、運動之心理意涵

運動影響心理層面廣泛，故在討論運動與壓力因應之前，本小節先透過回顧運動在心理健康的相關研究，來探討運動之心理意涵，進而推論運動參與對壓力因應的影響。

過去運動心理學領域多關注在競技場上，如運動員的心理素質、運動表現等議題。近年來，運動與心理健康的相關研究，逐漸開始討論運動與一般大眾心理健康的關係，更多地探討規律運動對心理層面的影響。在這些研究中，討論重點如焦慮、憂鬱情緒的關係，對紓解壓力、對自尊、自我概念的影響，運動是否帶來主觀幸福感（well-being）等方面（Taylor, Sallis & Needle, 1985; Berger, 1996; Biddle & Mutrie, 2007）。以下分別論述之。

在運動與情緒的研究中指出，運動能改善憂鬱症、焦慮症狀，且有規律運動習慣者，普遍有較低的憂鬱、焦慮情緒（O'Connor, Raglin, & Martinsen, 2000; Motl, Birnbaum, Kubik, & Dishman, 2004）。DiLorenzo 等人（1999）研究設計一隨機對照組實驗，透過 12 週有氧運動介入，檢驗健康成年人在實驗介入後，身體心肺功能及心理健康結果。結果指出，運動除了對於心肺功能提升有所幫助外，也對於焦慮、憂鬱以及自我概念有顯著效益，一年後的追蹤效果仍顯著，顯示運動對心理健康有短期、長期效果。在 Goodwin (2003) 橫斷性研究中，研究者試圖比較規律運動成年人與不運動者之間，於情緒疾患盛行率差異，研究結果指出，規律運動與憂鬱、焦慮症呈負向關係，亦即規律運動者，憂鬱、焦慮症盛行率較低，由此可知，運動對於健康成年人情緒疾患，有預防效果（Ströhle et al., 2007; Ströhle, 2009）。

過去在臨床、心理治療領域中，以運動做為介入處方似乎不是那麼普遍，原因是運動過於指導性，且大多數治療師認為個案來談的是心理疾病，與身體或運

動並無關聯，但也忽略了身體與心理的連結 (Faulkner & Biddle, 2001)。然從 1970 年代晚期，運動介入心理治療就開始受到了注意，逐漸重視運動對心理健康的效益，醫生與相關專業人員也開始建議病人運動 (Rooney, 1993)，爾後運動處方就常被融入在心理治療中，作為治療憂鬱症、焦慮症之治療方法之一。如 Babyak 等人 (2000) 以成年重度憂鬱症患者為研究對象，將患者隨機分派至有氧運動組別、抗憂鬱藥物治療組別以及合併兩種介入方法的組別。研究發現，四個月後，三組的憂鬱情緒均有明顯改善。十個月後的追蹤測量發現，有氧運動組的復發率，顯著低於單純服用藥物組別，顯示運動是一有效且具成本效益的治療方法。

至於在幸福感 (well-being) 的研究領域，規律且持續的運動參與或體能性活動，可增進個體的主觀幸福感 (Ruuskanen & Ruoppila, 1995 ; Hassmen, Koivula, & Uutela, 2000)。而這些運動所帶來的心理幸福感，可能是影響運動者的正面情緒並帶來焦慮、憂鬱情緒的改善的重要因素 (Berger & Mcimman, 1993)。國內陳建璋、李力康 (2009) 旨在探討不同運動階段的大學生，其基本心理需求及主觀幸福感之間的相關情形。其中一項結論指出，受試者在不同的運動階段中有顯著差異，運動階段越高者，主觀幸福感也越高，也就是透過規律投入於運動，能滿足個體需求，產生愉悅的成就感與價值感，進一步產生幸福感。Dionigi (2007) 試圖透過質性研究提供重量訓練在老年人心理健康的機轉，參與者經十二週重量訓練介入後，並自陳訓練使他們感覺很好 (feeling good)，富有相當程度的成就感、以及對健康有控制感，且這些感受能夠類化到日常生活裡頭，增加參與者的心理幸福感 (well-being)、自我效能感 (self-efficacy) 以及社會互動 (social interaction)。顯示運動能夠為個體帶來綜合性的心理成長。

運動與自尊間具有正向的關係。若有規律運動習慣者，對自己會有較正面的評價，尤其是在個體具有較低的自尊時，效果更是明顯，主要是因為運動可以促進身體的自我效能 (physical self-efficacy)、身體勝任感 (physical competence) 以及身體接受度 (physical acceptance) 等身體自我概念的提升，進而影響個體的自尊 (Sonstroem & Morgan, 1989)。Richman 與 Shaffer (2000) 的研究指出，有

規律運動習慣或平時運動參與程度較高的青少年，對於個人的健康、身心狀況或自尊也會較佳。國內盧俊宏（1999）的研究對女大學生進行十週重量訓練介入。研究結果發現重量訓練除了提高身體肌力外，亦可促進正面身體自我概念、降低負面心情及提升正面心情，故運動不僅能增強身體的強度及能力，也使個體對其身體自我有更正向的認識與覺知，從而影響自尊。該結果和 Ossip-Klein, Doyme, Bowman, Osborn, McDougall-Wilson 與 Neimeyer (1989) 的研究中一致，運動能提升自我概念，可能與運動所帶來自身肌肉維度、力量和身材外觀的改變有關，透過改變身體外觀，個體漸能達成自我理想中的身材，創造理想中的身體自我，同時也說明每種運動形式影響心理健康的途徑和結果可能不同，卻並非只有一種運動形式才能促成心理健康效益，且皆需受到重視。然而，並非所有研究皆認為運動能提升整體自尊的提升(Stein, Fisher, Berkey, & Colditz, 2007)。且運動雖會影響身體自我概念，但這方面的自尊具有領域的特殊性，如運動表現好的人，不一定在學業表現有較高的自尊，所以是否能進一步影響整體自尊，目前還有待討論，尚需要建立進一步的因果路徑，之中也可能存在調節變項（陳美華，2007）。綜合上述，運動與心理健康的相關研究，越來越重視規律運動、運動參與對於心理層面的影響，也證實運動對於心理健康效益顯著，在情緒方面，能減緩負面情緒、對情緒疾患發揮治療、預防效果，同時能增進正向情緒，產生心理上的愉悅感、成就感，進而創造心理幸福感。而規律運動者，有較高身體自尊與自我概念。

最後，值得注意的是，不同的運動強度、頻率，對於個體的心理效益會有不同程度的影響，過頻繁或強度過高的運動甚至帶來反效果。在Brown 等人 (2000) 的論文中提及，參與中強度的運動所能獲得的心理效益，高於參與強度較低的運動。類似的結果在 Moses, Steptoe, Mathews 與 Edwards (1989) 的研究中被指出，中等強度運動參與具有增進情緒的效果，但是高強度的運動則不然。Netz 與 Wu (2005) 以後設分析，綜合 36 篇文獻探討運動對心理幸福感的影響。研究結果認為，中等強度的運動，有最佳的益處。強度低的運動，對心理幸福感影響最小。而強度過高、時間過長的運動，個體能知覺到的幸福感會比參與中強度運動者低。

這樣的研究結果表示，適度的運動強度對於情緒才具有增進效果，並非越多的運動就能帶來越多的心理效益。同時，即便運動與不同的心理效益具有相關性，但卻不是互為因果，需要謹慎的使用結論。由此可知，運動參與的強度及頻率亦為評估運動重要的環節，故促使本研究將強度及頻率作為研究的目的之一。

### 參、運動參與之測量

選擇運動測量方法時，考量到受試者特性、研究可行性、測量方法的信效度等方面來進行評估。有關運動的測量，於 Laporte, Montoye 與 Casperson (1985) 之研究中，蒐集測量運動參與行為的研究資料，指出評估運動的方法多達三十種以上，研究進一步將其整理為七大類：熱量測量法 (calorimetry)、工作分類法 (job classification)、調查法 (survey)、生理測量法 (physiological markers of physical activity)、行為觀察法 (behavioral observation)、機器或電子儀器測量法 (mechanical and electronic monitoring)、飲食測量法 (dietary measures)，上述七大類測量方法。

礙於大部分的研究樣本數較大，同時考量到便利性及經濟，且運動行為的測量儀器並不易，測量運動參與並不一定要使用精密的生理儀器進行，透過主觀報告、回憶形式的問卷調查法通常會是選擇之一 (Saris, 1985; 李政明, 2011; 劉光啟, 2014)。Sallis 等人 (1985) 發展「七日身體活動回憶法」(seven-day physical activity recall, 7-d PAR)，用以測量的身體日常活動量。問卷將一星期分為週一到週五以及週六、週日三個時間點，以每天的卡路里消耗量作為活動的評估指標。後續 Dishman 與 Steinhardt (1988) 亦曾將調查法中的七日回憶法，作為大學生身體活動的測量，並評估其信、效度。在相關的研究中，皆得出這類型的問卷調查與實際的體能消耗有顯著正相關的結論 (Blair et al., 1985; Gionet & Godin, 1989)。

考量本研究目的、施測對象的特性，以簡單、容易，同時具有信、效度的方式進行，故將以「回憶法」作為測量重量參與行為的調查方法，以紙本和網路問卷的方式進行，請受試者填寫運動參與的量表。再者，本研究根據 Fox (1987) 所



使用之「運動參與公式」。即運動參與＝運動參與頻率×（運動平均強度＋運動持續時間），作為測量運動參與的指標和計算方式。其中運動參與頻率，是指每週參與運動的次數。運動持續時間，表示每次參與運動時，平均花費的時間。

#### 肆、不同背景變項於運動參與差異情形

由於本研究以運動參與頻率、運動平均強度與運動持續時間綜合計算出大學生運動參與的程度，故以下分別討論，不同背景變項於運動參與及其計算指標之差異情形。

就大學生性別而言。運動參與在性別上的差異情形，結果同過去研究。男性大學生比起女性有較高的運動參與，女性在運動上相較不活躍（王傑賢、方佩欣、楊雪子，2014；陳珮紋，2017）。在運動頻率與運動持續時間方面，過去研究顯示在不同性別上有差異，且男性皆大於女性（黃淑貞、洪文綺，2003）。至於運動平均強度，過去研究呈現不同的結果。有些研究顯示不同性別有顯著差異，認為男性大學生參與較多劇烈運動，如重量訓練，女性則選擇較緩和運動項目，如有氧運動、跳舞或瑜珈等（Keating et al., 2005）。然而也有研究認為男女在運動強度上無顯著差異（Calfas, Sallis, Lovato, & Campbell, 1994）。性別在運動平均強度是否具有性別差異，需透過本研究進一步驗證。

就大學生年級而言，根據過去研究，張淑紅（2005）研究顯示，大學生年級越高，運動比率越低。於黃淑貞、洪文綺（2003）中，比較低年級組（大一、大二）與高年級（大三、大四）之運動頻率、運動時間，亦發現同樣的趨勢。故大學生運動參與的程度，可能會隨年級越高而降低。

#### 伍、運動參與與壓力因應之關係

研究證實，運動扮演了壓力因應的預防因子，減緩個體對壓力的生理反應以及主觀壓力反應，而這些生理指標通常透過個體心率、血壓、膚電反應等方式評估。Crews 與 Landers (1987) 以後設分析回顧 34 篇有氧運動與壓力的相關研究，這些研究多以橫斷性方式進行，根據受試者既存的運動情形、身體適能狀況分組，再使分別暴露於壓力情境中，結果指出有氧運動能有效降低壓力情境中的

反應，也能減少身體恢復時間（autonomic recovery time），其中效果量達.48（中等效果），與控制組達顯著差異。除此之外，在實驗性研究有相同結果，研究參與者於運動介入後，皆能有效降低參與者在壓力情境中的心血管收縮壓、舒張壓以及心率等生理指標（McGilley & Holmes, 1987; Holmes & McGilley, 1988; Rejeski, Thompson, Brubaker, & Miller, 1992）。顯示運動能夠作為壓力生理反應的緩衝，使參與者較快於壓力中恢復。Norris, Carroll 與 Cochrane (1999) 以男性警察為實驗對象，分為有氧訓練組及重量訓練組，進行十週，每週三次，每次 45 分鐘的介入訓練，之後測量心率、血壓及壓力、幸福感的自成報告，結果顯示，兩個組別均在幸福感及壓力指標上有所改善。由此可知，不同形式的運動都能降低個體面臨壓力情境時的生理指標。

然而，上述研究多半僅能說明運動參與影響個體因應壓力的生理證據，運動參與與壓力因應中間的心理機制也較少被討論（Salmon, 2001）。在運動參與與壓力因應方式的證據中，Iwasaki, Zuzanek 與 Mannell (2001) 對加拿大 17,626 位居民的進行運動介入的實驗研究，結果顯示，運動參與能有效紓解生活及工作壓力，降低精神疾病的水平。同時，規律運動的人可以發展較好的壓力因應能力，作為壓力因應的寶貴資源。沈連魁（2004）以國小學童為研究對象，探討壓力因應能力與運動參與及體適能之關係。其中研究結果指出，不同壓力因應能力的學童，在運動參與的程度達顯著差異，具有高壓力因應能力的學童，其運動參與的程度明顯高於低壓力因應者，相反地，壓力因應能力較低者，其運動參與較低，顯示壓力因應與運動參與的正相關性。根據上述，運動參與者具有較佳的壓力因應能力，且運動參與的程度越高，壓力因應能力越好，顯示運動參與與壓力因應有顯著正向關係。

崔冬雪、劉希佳、何濤（2005）的研究亦發現，運動參與能夠改善女大學生的壓力因應方式，有運動習慣的女大生比起不運動者，在問題解決、尋求幫助方面優於不參與者。在孫海艷、顏軍（2013）的研究中，以實驗介入方式進行，探討運動處方對於改善大學新生壓力因應的效果，結果指出中強度的運動對於大學

生使用抱怨、退縮、壓抑與迴避等逃避式因應方式有改善效果。駱積強（2005）為瞭解運動參與與高中生壓力因應關係，以 371 名高中生為研究對象進行調查分析。研究結果表示，自覺在課外時間參與運動的高中生，比不自覺參與運動的高中生更傾向於選擇積極的因應方式，但該差異在消極因應策略上則未有不同。運動參與者認為在運動時會有一段與自我對話的時間，這段時間能去思考自己該做什麼與不該做什麼，或在運動時得到新的問題解決辦法，進而促使個體積極因應壓力 (Kim & McKenzie, 2014)。由此可知，除了生理證據外，運動參與也會改變個體的心境狀態，影響個體壓力因應方式。

綜上所述，本研究認為，對規律運動者而言，運動參與能作為因應壓力的寶貴資源，減緩個體對壓力的生理、心理反應。除此之外，運動參與也能影響個體因應壓力的方式，當面臨壓力情境時，促使個體選擇較積極、主動因應方式，減少以消極、逃避的因應方式。

### 第三節 心理資本的定義及內涵

#### 壹、心理資本的定義

順應時代的變化，Luthans 和 Youssef(2004) 以組織行為的角度為出發點，嘗試跳脫傳統物質、金融、經濟資本作為一組織競爭有利條件的框架，結合新興的人力資本、社會資本，提出心理資本 (psychological capital, PsyCap) 一詞，使得人們開始關注心理資本。認為正向心理資本，才是能夠維持個體競爭的有效資源。心理資本是一積極之心理狀態，也是承襲著正向心理學一脈的價值，轉而重視人們心理的正向優勢與發展 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。

心理資本的概念最早出現於經濟學領域當中，由Goldsmith, Veum 與 Darity (1997) 提出，認為心理資本是指一可影響個體工作生產力的人格特質，並以自尊、自我概念作為測量該性格特質的元素。Letcher(2003)、Letcher 與 Niehoff(2004) 則以五大人格特質模式作為心理資本的表示，偏向特質的定義，在此定義裡頭，心理資本被視為具有「類特質」性 (trait-like)，是相對穩定且難以改變的特質或

傾向 (Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007) 。同時亦有將心理資本視為一種「類狀態」(state-like) (Luthans, 2002) 。與以往理解不同的是，持「類狀態論」者，認為心理資本是個體在成長過程中，透過學習適應環境所發展出來的一種正向心理特質，具有獨特，並且可測量的、可訓練發展的特性（余民寧、陳柏霖、湯雅芬，2012）。亦即心理資本是超越人力資本、社會資本的內在心理資源，有系統的開發便能成為促進個體競爭的優勢條件(Luthans, Luthans, & Luthans 2004; Luthans, Avolio, Walumbwa, & Li, 2005) 。

基於可培養而改變的特性，心理資本無論在經濟、商管、教育或心理等各個領域皆有重要的應用，也可能對員工的工作動機、真誠領導有重要的影響 (Avolio, Gardner, Walumbwa, Luthans, & May, 2004; Gardner, Avolio, Luthans, May, & Walumbwa, 2005) 。例如在 Luthans, Avolio, Walumbwa 與 Weixing (2005) 的研究中發現，心理資本與工作績效有顯著關係，擁有較高心理資本中國工人，工作績效也較高。單以希望、樂觀及復原力三種因素組合成的心理資本，也對員工的工作績效、組織承諾及組織公民行為有正向關聯（仲理峰，2007）。在教育領域中，李新民（2009）探討幼兒教師的心理資本，研究發現幼兒教師的心理資本與工作其工作表現有顯著正向關聯。江守峻、陳婉真（2017）研究中發現，教師支持、同儕支持以及家庭凝聚力皆正向並顯著地影響心理資本，三者皆能有效提高經濟弱勢青少年的心理資本程度。

## 貳、心理資本的內涵

歸納Luthans等人之研究 (Luthans, 2002; Luthans & Youssef, 2007 )，心理資本由四個正向心理學構面組合而成，包含自我效能(self-efficacy)、希望(hope)、樂觀 (optimism)、復原力 (resilience)。以下分別說明之：

### 一、自我效能 (Self-efficacy)

心理資本中的自我效能概念，源自心理學家 Bandura (1997) 社會學習理論中的觀點，指個體對自己具有能力能完成某事的信念。李新民（2010）將自我效能定義為個體是否能完成某事的判斷，是個人為自己成功達成任務的信念。余民

寧等人 (2012) 認為自我效能是從付出直到達成目標的一系列過程，個體透過計畫，加以付出努力及實踐去達成特定目標的能力預期結果。一具有自我效能的個體，會相信自我有能力完成任務及挑戰，也會進一步選擇較有挑戰性的工作，即便遇到障礙也能努力不懈 (Luthans, 2002; Luthans & Youssef, 2007; Luthans, Youssef, Avolio, 2007)。

## 二、希望 (hope)

希望 (hope) 是一種能夠發展的個人狀態，個體透過動機及途徑來達成期望的目標 (Snyder, 2002)，有時也被定義為一種情緒狀態，特質傾向或認知歷程 (Snyder, 2000)。其中包含三個成分，「目標」(goals)、「途徑」(pathway) 與「動力」(agency)。在追求目標的過程裡，個人的動力、動機會促使自己去尋求路徑，同時會激起更多的動力去追尋 (Luthans et al, 2007)。Luthans 認為個體受欲達成目標的動力所驅使，提供自我決心和意志去實現目標，所以那些具有高希望感的人，將更相信自己有能力去發展自己的方式來得到想要的東西 (Luthans & Youssef, 2004; Luthans et al, 2007)。

## 三、樂觀 (Optimism)

過去樂觀或悲觀被定義為一種對未知結果的事件做出好壞預期的傾向，或被稱作對正面事件及負面事件的解釋風格 (Carver & Scheier, 1985; Seligman, 2002)。余民寧等人 (2012) 將樂觀定義為一種循環過程，樂觀思考者會因過去克服障礙的成功經驗，其預期目標就會增加，當預期成功之後，個人的樂觀亦會增加。樂觀者傾向會對事件做出好的預期，會採主動積極的歸因方式，將正向事件歸因於內在 (internal)、永久 (stable) 及普遍 (global) 因素。而把負向事件歸因於外部 (external)、暫時 (unstable) 及情境 (specific) 因素 (Gillham, Shatté, Reivich, & Seligman, 2001)。由於這些歸因或解釋風格的差異 這樣一來能夠相信生活中的有利事件，並增強他們的信心 (Carver & Scheier, 2002; Luthans et al, 2007)。

## 四、復原力 (Resiliency)

Luthans (2002) 認為，復原力是指從逆境或不確定性中反彈的能力，使人有能力從挫敗中尋找成功的契機，可以在困難中茁壯成長，甚至會有比先前更好的表現。其次，復原力除了來自個人內在外，也有部分來自於環境，亦即將復原力視作保護因子，Werner 與 Smith (1992) 認為復原力具有不放棄的意涵，也是使個體免於受危險情境及衝擊的保護因子，因此而開拓更多改變的機會。而 Christle, Jolivet 與 Nelson (2000) 認為復原力是指個人內在與外在（家庭、學校），兩大因素的綜合影響下，從逆境恢復的能力。另一方面，Luthar 與 Cicchetti (2000) 認為復原力不只是一種個人特質，也是個體面臨逆境的一種正向適應歷程，這個適應過程遍及個體認知、心理及社會心理及社會方面（曾文志，2006）。在正向心理學的定義裡，具有高復原力的個體，在面臨生活困境及威脅時能更有效地調整，亦可以透過學習來開發此能力（Coutu, 2002; Masten, 2001）。



圖2-3-1 心理資本的四大構面圖

資料來源：Luthans & Youssef (2004)，p.152。

Luthans 等人 (2007) 針對這些來自正向心理學的重要構念進行統整性的修訂。整體而言，認為心理資本是指個體的積極心理發展狀態，主張其中的特點為，表現和付出努力，成功完成具有挑戰性任務的信心（自我效能）。對當前和未來的成功做積極、正向地歸因（樂觀）。堅持並帶著意志力，必要時透過實踐策略抵達理想目標（希望）。遇到挫折和困境時，能夠堅持，很快能恢復正常繼續前進取得成功（復原力）。

綜合上述，本研究將心理資本視為一種個體具有的積極心理狀態，由自我效能、樂觀、希望及復原力所構成的心理資本，具有可測量、可訓練和發展的特性，可以直接加總作整體理解，也能夠分別測量四個構面的狀態(李新民等人,2014)，進一步影響生活各層面，作為個體競爭的優勢條件。

### 參、心理資本之測量

Luthans 等人 (2007) 透過驗證性因素分析，分別從每個構面中選出六道題目，發展出適用於職場的心理資本問卷（PsyCap questionnaire, PCQ），問卷共有 24 道題，以 Likert 式 6 點量表計分，以總分表示整體心理資本狀態。由此可知，心理資本狀態能夠分別透過自我效能、希望、樂觀及復原力四個構面測得，也能夠集合來測量整體的心理資本狀態。國內學者不少有參考此架構編製而成的測量工具，多應用於教育領域。例如李新民（2009）「幼兒教師心理資本量表」。鄭博真、吳禹鵠（2012）編製之「國小特殊教育教師心理資本量表」。國內余民寧等人（2012）鑑於國內現有心理資本量表整合不完善，多直接翻譯且測量對象不一，故著手編制一份適合全國大學生的心理資本量表。

綜合上述，考量施測對象、題目的內涵及品質後，本研究將採用余民寧等人編修之心理資本量表，作為測量心理資本的工具。

### 肆、不同背景變項於心理資本差異情形

就大學生性別而言：過去文獻結果顯示，不同性別大學生在心理資本上並無顯著差異（Pan & Chou, 2009；巫姿嫻，2011；陳柏霖，2012），而也有研究結果顯示，大學男性心理資本顯著高於大學女性（You, 2016）。

就大學生年級而言：巫姿嫻（2011）、陳柏霖（2012）研究結果顯示，不同年級在心理資本上並無顯著差異。然而也有研究發現，不同年級的心理資本上有顯著差異，並經事後比較，大一生的心理資本高於大四生（黃慧，2011）。

綜合上述，大學生的背景變項（性別、年級）的心理資本是否有顯著差異，目前尚未有一定論，故需後續研究驗證。

#### 伍、心理資本與壓力因應之關係

接下來這部分先分別就心理資本中的四個構面：樂觀、希望感、復原力、自我效能和壓力因應的關係加以探討，最後再綜合論述心理資本與壓力因應間的關係，進一步提出本研究假設。

Scheier, Weintraub 與 Carver (1986) 研究中指出，持樂觀信念者，較強調壓力事件中的正向意涵，與較為積極的問題解決因應方式有正相關；相反地，持悲觀信念者則與逃避因應的方式呈正相關。Carver 等人 (1989) 之研究中亦有類似結果。樂觀與主動因應、計畫、尋找工具性社會支持、正向重釋、接納等因應策略有顯著正相關；與宣洩、否認、行為及心理脫離、物質使用等有顯著負相關。Nes 與 Segestrom (2006) 以後設分析方式檢驗樂觀與壓力因應關係，亦得出類似結果。亦即樂觀與趨近取向因應有顯著正相關，樂觀與逃避取向因應有負向顯著相關。樂觀與壓力因應之相關，可採 Lazarus 與 Folkman (1984) 對壓力評估的觀點來解釋，樂觀是個體心中所持的信念，信念影響個體對壓力事件的評估，進而影響個體面對事件的方式。持樂觀信念者，傾向對事件結果做出好的預期，對未來有正向期待，故選擇較為積極的因應方式克服困境，持悲觀信念者，對未來抱持著不利、不理想的期待，會將注意力集中在情緒困擾及脫離。

整體而言，持樂觀者試圖針對壓力事件、或其延伸的情緒採取行動，採趨近式因應。反之，對壓力源或其所衍伸情緒採取忽視、退縮，以逃避壓力方式面對

希望感被視為一項能協助壓力因應的重要心理資源 (Lazarus, 1990)。Snyder (1995) 認為希望感較高的人，傾向使用問題解決的方式去因應壓力，比一般人更主動去面對壓力事件。Chang (1998) 研究結果指出，希望感會影響個體的因應策



略選擇，希望感越高的個體，越傾向使用積極的、面對問題的因應策略，反之希望感較低者，使用較多逃避因應策略。饒家榮（2012）也得出一致的結果，研究中探討希望感、因應策略與心理幸福感三者的關係。結果亦顯示希望感與趨近因應策略有顯著正相關（ $r=.40$ ），同時與逃避因應有顯著負相關（ $r=-.20$ ）。陳建璋與季力康（2009）以 192 名大學甲組競技運動員為對象，探討 2×2 目標取向、希望與壓力因應策略之間的關係。其中一結果顯示希望與問題焦點、情緒焦點與逃避皆有顯著正相關（ $r = .48, .39, .27$ ），在預測問題焦點與情緒焦點的因應策略上希望的預測力較強。然上述研究結果顯示，希望與逃避策略具有正相關，事實上與該研究的假設不符合，可能是量表對於「逃避」的定義與研究者想像中的定義略有不同，值得注意。整體而言，多數研究認為希望感與趨近因應有顯著正相關，與逃避因應有顯著負向關係。

Steinhardt 與 Dolbier (2008) 以大學生為研究對象，規劃每週進行兩次兩小時的課程，總共四週的介入課程。研究結果顯示，實驗組在復原力分數明顯高於控制組，面對課業壓力時的症狀減少，而在面臨壓力時，實驗組於課程後使用更多問題解決的因應策略，逃避因應策略的使用減少，顯示個體之復原力影響因應壓力的選擇。Li 與 Yang (2016) 在一跨文化研究中亦發現，無論在美國、中國與台灣的樣本中，皆顯示復原力與積極、主動因應策略有顯著正相關，且復原力能顯著預測主動因應策略。亦即當個體的復原力增加，越傾向使用積極、主動因應策略。

自我效能會影響個人面對壓力困境時所選擇的壓力因應行為 (Bandura, 1995)。在 Luszczynska, Scholz 與 Schwarzer (2005) 的研究中發現，整體自我效能感較高者，有更高的頻率使用積極因應、幽默或將問題重新框架為正面意涵。國內王琳雅與林綽娟（2006）以 827 名大一學生為研究對象，探討生活壓力、一般自我效能及因應策略之關係。其中一項結論指出，一般自我效能為正向因應策略最顯著之預測因子，亦即自我效能感受越高者，採取面對問題應策略（如：運動、尋求支持、解決問題等）的頻率越高。整體而言，當個體遭遇壓力情境時，

擁有高自我效能的個體，較容易將壓力情境視為挑戰而非威脅，因此更有信心可以去面對該壓力源，自我效能作為其因應壓力的緩衝和資源 (Jerusalem & Schwarzer, 1992)。

Pan 與 Chou(2009) 針對 566 名大學生為研究對象，探討大學生心理資本、壓力因應與心理健康的關係。研究結果指出，心理資本會正向預測個體心理健康，也發現心理資本會間接地透過提升個體積極因應，降低個體消極因應，來改善心理健康結果，顯示心理資本與壓力因應有一定程度關係。許浩蓁 (2009) 研究探討國軍軍官心理資本、壓力因應與工作壓力三者關聯，結果心理資本與工作壓力呈現負相關，即心理資本可能有助於工作壓力的減輕。同時，心理資本會對問題導向及情緒導向的壓力因應行為有顯著的正向影響，即心理資本會影響個人對因應行為的選擇。陳怡君(2012)的研究結果指出，心理資本與面對問題焦點因應、面對情緒因應呈顯著正相關 ( $r=.72, r=.62$ )，與逃避問題因應、逃避情緒焦點因應呈顯著負相關 ( $r=-.23, r=-.25$ )。也就是說，當個體的心理資本越豐厚，個體傾向採用面對問題、面對情緒的因應策略。同時，也越少採用逃避的因應策略。然 Gupta, De, Hati, Saikia 與 Karmakar (2019) 的研究結果中，心理資本的四個向度皆與理性、積極的因應方式有顯著正相關，但這四個向度和逃避取向因應相關皆不達顯著，顯示心理資本與逃避因應的相關性結果仍需待本研究進一步驗證。

綜合上述，本研究推論心理資本與趨近因應有一定程度的正相關，與逃避因應呈負相關。且當個體心理資本程度越高，越傾向面對壓力源，採取的行為、認知動作，例如主動因應、計畫、接受、使用情緒性或工具性支持等方式。心理資本程度越低，容易採取遠離壓力源的逃避因應，例如：宣洩、否認、分心策略等。

### 陸、心理資本與運動參與之關係

本節將持續探討心理資本與運動之關係，分別從四個構念以及整體心理資本來探討運動與其關聯性，進一步推論運動參與對心理資本的影響。

在自我效能 (self-efficacy) 與運動參與的研究中，McAuley, Courneya 與 Lettunich(1991) 以中年男女為研究對象，經探索性因素分析結果發現長、短期的

運動參與可以提升受試者自我效能。McAuley 等人 (2006) 以 249 位老年人為研究對象，發現運動透過個體的身心狀態間接影響自我效能與生活品質。Joseph 等人 (2014) 以 604 位大學生為研究對象，亦發現運動參與對自我效能有正向影響。由上述可知，在不同的研究對象中，皆得到一致的結論，亦即運動參與對於自我效能有正向顯著影響。

希望 (hope) 是個體有決心，透過行動與策略去達成目標，而運動即是一項透過計畫來達成特定目標的身體活動 (林正常，1997)。故能持續投入運動不放棄者，應具備一定程度的希望特質。Curry 等人 (1997) 研究結果顯示，在大學生的樣本中，運動員比起非運動員於希望感的測驗上有較高的得分，且希望感能預測運動員的運動表現。這樣的結果也能在非運動員樣本上發現，如國內陳建瑋與季力康 (2012) 以大專選修體育課學生為樣本，研究結論亦是如此，希望感能夠預測學生自評的運動表現，希望感越高的學生，運動表現會越好。由此可知，運動參與與希望感應有一定程度的關係。

在樂觀 (optimism) 的研究中，Kavussanu 和 McAuley (1995) 探討身體活動與樂觀的關係，研究以 188 位大學教職員和健身俱樂部成員為受試者，結果發現較高活動量者比低活動量者有更高的樂觀分數，同時也發現適度參與運動有較高的身體自我效能、較低的特質性焦慮。其中特質性焦慮者，傾向將生活中遇到的情況解釋為較具威脅或危險性，然這樣的傾向是與樂觀的意義不相容、甚至是相反的，故推論運動參與應能帶來樂觀感受。徐碧柑、盧俊宏與黃璟蕙 (2002) 延伸 Kavussanu 和 McAuley (1995) 的研究，進一步以質性研究探索運動與樂觀的關係。經訪談、歸納發現在運動後帶來的身體適能、健康、情緒、心智、生活的品質、和自我概念的改變，皆為影響樂觀傾向的重要因素。

個體從逆境中恢復的能力即為復原力，而規律運動能減緩生理、心理上的壓力應激反應，如心跳、血壓等 (Crews & Landers, 1987)，亦即運動能提升個體復原力，作為個體抵抗壓力的心理資源，故規律運動是促成個體復原力的途徑之一 (Deuster & Silverman, 2013)。Galli 與 Vealey (2008) 提出在運動情境中能夠應用

的復原力模式（conceptual model of sport resilience），認為復原力為運動員透過行為、認知策略來因應其所面對的挫折，進而從這些挫折中成長。在運動員身上也多能發現這樣的特質，並能正向預測運動成就和心理滿足感(Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Hosseini & Besharat, 2010)。

綜合上述，運動影響個體的身心狀態，個體亦在運動中累積正向心理資源。過去研究也在眾多運動參與者，甚至是運動員身上發現這些心理特質，可知運動參與與自我效能、希望、樂觀及復原力之間有一定的關聯性。

近年已有研究試圖在運動領域中討論心理資本與其他變項之關係。國內倪福德、曾敏豪、陳文銓與張家銘（2015）的研究探討大學羽球選手的心理資本與運動成就的預測，研究使用運動員心理資本量表與運動成就量表進行問卷調查，研究結果指出心理資本對運動成就的總解釋力達 51%。而心理資本中的自我效能與復原力變項更是影響運動成就的兩個重要因素，亦即選手能有信心自己能做出正確的判斷，且能夠將比賽的壓力轉為動力，提升運動成就。由此可知，心理資本能預測運動員的運動成就、表現。王元聖、鄭世忠、王俊傑（2016）的研究中提到透過運動的參與，個體對自身社會體型的焦慮感將低，而導入心理資本後，整體而言運動對於社會體型焦慮的預測力更為增加，亦即當運動參與、涉入程度越多，正向心理資本會跟著增加，面對社會體型不安隨之降低。另一研究，以140名高中生為研究對象，探討運動參與與心理資本的關係。結果顯示不同程度運動參與者，在心理資本的得分上有顯著差異，運動參與較高者，心理資本得分高於中等、參與程度較少者。再者，運動參與與心理資本總分有顯著正相關，且能正向預測心理資本（孫崇勇、楊忠君，2015）。

目前將四個構面整合為心理資本，將之與運動參與討論的研究為數較少，因此，促成本研究使用整合四個分構念之心理資本，以探討心理資本與運動參與的關係。綜合上述，本研究推論運動參與應與心理資本有正向關係，亦即運動參與程度越高，個體心理資本也會越高。

#### 第四節 運動參與、心理資本、壓力因應之關係

迄今，在國內外現有的文獻中，缺乏以心理資本為中介變項，探討運動參與與壓力因應關係的相關文獻。但本研究統整相關文獻發現，心理資本可能藉由某種中介機制，間接影響到個體的壓力因應。因此本節先藉由運動的心理意涵，來討論運動參與與壓力因應的關係。再以資源保留理論觀點，陳述個體因應壓力的過程，試說明何以心理資本能作為運動參與與壓力因應之間的中介變項。

就運動參與層次探討個體壓力因應的研究發現，運動參與和壓力因應之間有一定程度關係。由文獻探討中發現，運動扮演了壓力因應的預防因子，減緩個體對壓力的心率、血壓、膚電等生理反應，也能降低壓力的主觀壓力反應(Crews & Landers, 1987; McGilley & Holmes, 1987; Holmes & McGilley, 1988; Rejeski et al., 1992; Norris et al., 1999)。除生理上的證據外，更進一步發現，規律運動者普遍有較高的壓力因應能力，比不運動者傾向選擇更積極、正向的壓力因應方式，在逃避因應策略上，也可能顯著少於不參與運動者(Iwasaki et al., 2001; 沈連魁, 2004; 駱積強, 2005; 崔冬雪等人, 2005; 孫海艷、顏軍, 2013)，由此可知，運動參與在個體適應壓力中扮演重要角色。然而，運動參與是透過何種途徑影響壓力，這中間的心理運作機制甚少有人探討，故促使本研究瞭解運動參與與壓力因應之間的中介機制。

資源保留理論 (conservation of resources theory, COR) (Hobfoll, Dunahoo, & Monnier, 1995) 最早是發展以探討公共衛生議題，提供一個以資源的角度來解釋大環境壓力事件，如流行性病毒、自然災難，對於個體壓力因應歷程的影響。有別於傳統的壓力理論，資源保留理論將壓力視為一資源流失的過程，壓力來臨時將消耗個體的資源，故個體會做出一連串試圖保存資源、維護資源及獲取資源的反應(Hobfoll, 2001)。此處所指的資源，包含物體資源 (object resources)，如房子、車子；個人資源 (personal resources)，可以是一種特質或技能，如樂觀、復原力；條件資源 (condition resources)，如婚姻關係；能源資源 (energy resources)

如時間與金錢。個體會在壓力情境中動員可運用的資源，來因應壓力，預防資源持續流失(Freddy, Shaw, Jarrell, & Master, 1992)。

在資源保留理論中，個體擁有資源與否，會影響壓力因應結果。當資源匱乏的個體經歷了壓力事件，引來資源的流失，原先珍貴的資源被消耗殆盡，可能會使壓迫感加劇，造成後續更多資源喪失，引發如螺旋一般的效應，進入負向循環，亦即所謂的「喪失螺旋」(loss spiral)。但相反地，亦有「獲得螺旋」(gain spiral)，資源具有可累積的特性，原富有資源的個體，使其有能力投入更多資源，帶來正向循環(Hobfoll & Freedy, 1993; Hobfoll, Dunahoo, & Monnier, 1995)。過去的研究指出，當個體富有資源時，會傾向採取更多積極的因應方式，當資源流失的越多時，就可能採取逃避的因應方式，進而引起心理症狀(許文耀，2003)，顯示資源的流失與壓力因應有一定程度的關係。若以壓力評估(appraisal)的角度解釋，資源是影響個體對壓力評估(appraisal)的關鍵因素，同時決定個體如何因應壓力(Hobfoll, Dunahoo, & Monnier, 1995)，承 Lazarus 與 Folkman (1984) 觀點，個體判斷自己是否有足夠的資源能夠因應壓力的歷程，當發覺自我的資源足以應付壓力源時，壓力對個體的威脅性會相對降低，進而選擇較積極的因應方式，減少逃避的因應。

本研究亦好奇，心理資本是否可以做為一個人的內在資源，一個在壓力情境時所能動員的資源，藉以因應壓力，預防資源持續流失，或者透過累積心理資本，引發正向循環。根據前述文獻探討，心理資本是一個體在成長過程中，學習、適應所發展出來的一種特質，並且是可訓練、可測量的(Luthans, 2002; 余民寧、陳柏霖、湯雅芬，2012)。而研究亦支持運動參與與心理資本，以及其相關分構面的關係，個體的心理資本可能透過運動的途徑來提升(McAuley, Courneya與 Lettunich, 1991; Kavussanu & McAuley, 1995; Galli & Vealey, 2008; 王元聖、鄭世忠、王俊傑，2016; 孫崇勇、楊忠君，2015)。根據上述文獻，運動參與影響個體壓力因應的途徑，可能是個體在運動的過程中，累積正向心理資源，透過運動

參與來促進心理資本的提升。當個體富有心理資本時，便會選擇積極、正向的因應方式。反之，缺乏心理資本者，選擇逃避、消極的因應策略。

故本研究推論，運動參與、心理資本及壓力因應三者具有密切的關聯性，運動參與與能夠影響或預測個體的心理資本、壓力因應。再者，心理資本也是能影響或預測個體壓力因應的重要因素。基於此，本研究擬探討心理資本是否透過中介效果，間接影響到運動參與與壓力因應的關係，進一步釐清與探究。



### 第三章 研究方法

本研究旨在探討運動參與、心理資本及壓力因應三者之相關性以及可能之因果關係，研究方法採取問卷調查法。本章分為五個節次，以下即就研究架構、研究對象、研究工具、研究程序，以及資料處理與統計分析，逐一敘述。

#### 第一節 研究架構

本節將根據前述之研究動機、待答問題及文獻探討，提出以下之研究架構。如圖3-1-1所示。本研究假設，運動參與是自變項，壓力因應是依變項，心理資本是中介變項。

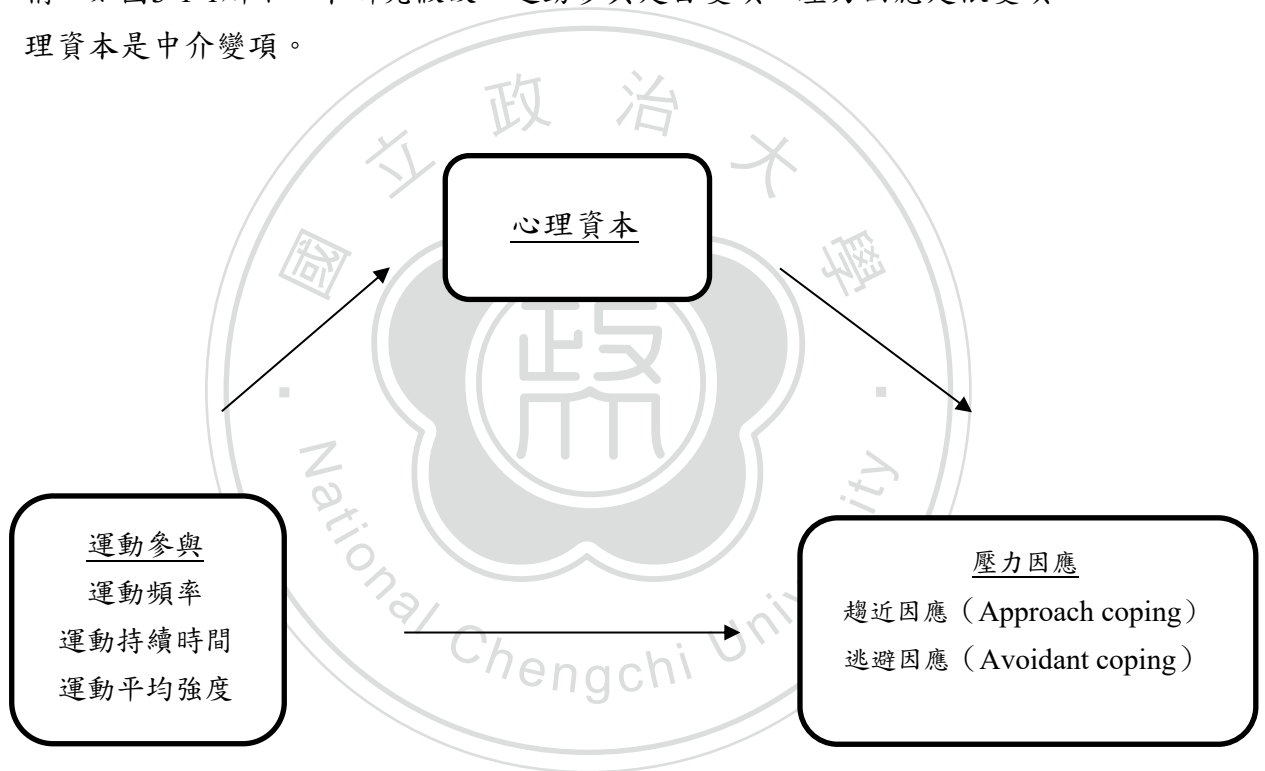


圖3-1-1 研究架構模式圖



本研究之研究假設如下：

### 一、「運動參與」與「壓力因應」有顯著關係

假設 1-1-1：「運動參與」與「趨近因應」有顯著正相關。

假設 1-1-2：「運動頻率」與「趨近因應」有顯著正相關。

假設 1-1-3：「運動持續時間」與「趨近因應」有顯著正相關。

假設 1-1-4：「運動平均強度」與「趨近因應」有顯著正相關。

假設 1-2-1：「運動參與」與「逃避因應」有顯著負向關係。

假設 1-2-2：「運動頻率」與「逃避因應」有顯著負向關係。

假設 1-2-3：「運動持續時間」與「逃避因應」有顯著負向關係。

假設 1-2-4：「運動平均強度」與「逃避因應」有顯著負向關係。

### 二、「運動參與」與「心理資本」有顯著關係

假設 2-1：「運動參與」與「心理資本」有顯著正向關係

假設 2-2：「運動頻率」與「心理資本」有顯著正向關係。

假設 2-3：「運動持續時間」與「心理資本」有顯著正向關係。

假設 2-4：「運動平均強度」與「心理資本」有顯著正向關係。

### 三、「心理資本」與「壓力因應」有顯著關係

假設 3-1：「心理資本」與「趨近因應」有顯著正向關係。

假設 3-2：「心理資本」與「逃避因應」有顯著負向關係。

### 四、「心理資本」在「運動參與」與「壓力因應」之關係中具有中介效果

假設 4-1-1：「心理資本」在「運動參與」與「趨近因應」之關係中具有中介效果。

假設 4-1-2：「心理資本」在「運動頻率」與「趨近因應」之關係中具有中介效果。

假設 4-1-3：「心理資本」在「運動持續時間」與「趨近因應」之關係中具有中介效果。

假設 4-1-4：「心理資本」在「運動平均強度」與「趨近因應」之關係中具有中介效果。

假設 4-2-1：「心理資本」在「運動參與」與「逃避因應」之關係中具有中介效果。

假設 4-2-2：「心理資本」在「運動頻率」與「逃避因應」之關係中具有中介效果。

假設 4-2-3：「心理資本」在「運動持續時間」與「逃避因應」之關係中具有中介效果。

假設 4-2-4：「心理資本」在「運動平均強度」與「逃避因應」之關係中具有中介效果。



## 第二節 研究對象

本研究樣本來源為有運動參與習慣的大學生填答，故研究對象須限定大學生身份，且平時有運動習慣者，樣本來源為網路問卷，透過網路將問卷投放至各大專院校的交流版抽取樣本，經資料整理，刪除明顯有系統性作答、未通過測謊題等作答情形之資料，最後總共回收到 280 個有效樣本。

在背景資料方面，如下表 3-1。研究參與者以女性居多，共有 186 位（佔 66.4%），男性則有 94 位（佔 33.6%）。研究參與者的年齡介於 18-27 歲，其中以年齡為 19 歲者最多（佔 26.4%）。研究參與者就讀年級以大學四年級（包含延畢者）最多（佔 28.9%），其次為大學二年級（佔 26.4%）、大學一年級（佔 24.6%）、大學三年級（佔 20.0%）。

表 3-2-1

研究樣本描述

		個數	百分比 (%)
性別	男性	94	33.6%
	女性	186	66.4%
年級	大一	69	24.6%
	大二	74	26.4%
	大三	56	20.0%
	大四（含大四以上）	81	28.9%
年齡	18	38	13.6%
	19	74	26.4%
	20	57	20.4%
	21	51	18.2%
	22-27	60	21.4%

### 第三節 研究工具

本研究的問卷設計共分成四個部分，包含人口統計變項、運動參與、心理資本量表以及壓力因應。在人口統計方面，納入性別、年級等變項。

#### 壹、運動參與問卷

本研究根據 Fox (1987) 所使用之「運動參與公式」。其公式為：運動參與＝運動參與頻率×（運動平均強度+運動持續時間）。以下分別敘述之：

##### 一、運動參與頻率

是指每週參與運動的次數，計分方式採 Likert 五點量表來編制，以數字「1」表示每週運動 1 次、「2」表示每週運動 2 次、「3」表示每週運動 3 次、「4」表示每週運動 4 次、「5」表示每週運動 5 次、「6」表示每週運動 5 次以上。

##### 二、運動時的平均強度

表示每次訓練完後，自覺的身體疲累程度。計分方式採 Likert 五點量表來編制，數字「1」表示非常輕鬆、數字「2」表示輕鬆、數字「3」表示有點累、數字「4」表示很累、數字「5」表示非常累。

##### 三、運動持續時間

表示每次參與訓練時，平均花費的時間。計分方式採 Likert 五點量表來編制，以數字「1」表示時間在 30 分鐘以下、「2」表示時間在 31-60 分鐘、「3」表示時間在 61-90 分鐘、「4」表示時間在 91-120 分鐘、「5」表示時間在 121 分鐘以上。

根據以上三種分數，將計分結果經過公式計算後的總分越高，表示運動參與的程度越高。

#### 貳、大學生心理資本量表

大學生心理資本量表（psychological capital scale for college students）是由余民寧、陳柏霖與湯雅芬（2012）量表參照 Luthans 等所建立的心理資本內涵，共同編製的測量工具。全量表共 24 題，分別為自我效能、希望、樂觀及復原力 4

個分量表，每個分量表各有 6 題。採 Likert 四點量表計分，選項由「非常不同意（1 分）」到「非常同意（4 分）」，將 24 題的單題相加，即為受試者個人總得分，得分越高代表受試者的心理資本越豐厚。自我效能、希望、樂觀及復原力各分量表與總量表之 Cronbach's  $\alpha$  分別為 .76、.79、.81、.71 及 .91。

### 參、簡明因應量表

簡明因應量表 (brief coping orientations to problems experienced scale, Brief COPE) (Carver, 1997) 測量個人在面對壓力時的因應方式，包含十四種不同的因應策略。包含主動因應、計畫、正向重構、接納、幽默、宗教、情緒性支持、工具性支持、自我分心、否認、宣洩、物質使用、減少行為上投入、自責。每種因應策略有 2 道題目，共 28 題，以 Likert 四點量表計分，選項由「我從未這樣做過（1 分）」到「我總是這樣做（4 分）」，用來表示得分越高之受試者，越常使用該項因應策略。

國內賴世華(2011)將簡明因應量表進行中文化，並採 Franks & Roesch (2006) 之分類方法，將量表因應策略分成趨近因應及逃避因應向度。其中趨近因應向度包含：主動因應、計畫、情緒性支持、工具性支持、正向重構、及接受六個分量表；逃避因應包含：幽默、宗教、否認、宣洩、物質使用、減少行為上投入與自責八個分量表，後陳思臻(2016)經同意，修正量表的部分題目用字。本研究經授權，得使用之。其中，全量表之 Cronbach's  $\alpha$  為 .82、趨近因應之 Cronbach's 為 .80、逃避因應 Cronbach's  $\alpha$  = .63。

## 第四節 研究程序

本研究採橫斷式設計，以大學生為取樣對象，以自陳式問卷作為調查工具，採電子版本方式進行資料搜集，並於各大專院校交流版上發放，總共抽取 300 人填答。同時為了保障受試者權益，問卷採用匿名方式進行，並嚴守研究倫理之保密原則，資料僅供研究使用。

問卷回收之後將無效問卷予以刪除，並將原始資料進行處理及建檔的工作，並運用 IBM SPSS Statistics 24.0 統計軟體進行資料分析，以回答本研究所欲探討之研究問題。

## 第五節 資料處理與統計分析

本研究使用 IBM SPSS24.0 進行資料分析的工作。為考驗本研究提出的研究假設，並回答研究問題，所使用的統計方法包括：描述性統計、獨立樣本t考驗、單因子變異數分析、積差相關、迴歸分析等。

### 壹、描述性統計

篩去無效樣本後，先以次數分配分析樣本之背景變項分配情形。包含(1)個人背景變項：性別、年級(2)以平均數、標準差、偏態係數呈現本研究樣本於各個變項上的得分情形。

### 貳、差異分析

本研究將透過獨立樣本 t 檢定，及單因子變異數分析，檢驗運動參與、心理資本及壓力因應在不同背景變項上之差異情形。

### 參、皮爾森積差相關

本研究以 Pearson 積差相關分析，探討運動參與、心理資本及壓力因應三個變項間的相關情形。

### 肆、階層迴歸分析

本研究以階層迴歸分析，來檢驗心理資本在運動參與與壓力因應上的中介情形。

## 第四章 研究結果

### 第一節 描述性統計

本節藉由大學生於「運動參與」、「心理資本」與「壓力因應」的得分情形，來瞭解大學生於各個變項上的現況，亦分別呈現研究樣本於性別和年級等背景資料，反映在各變項上的得分情形，研究樣本描述統計如表 4-1。

#### 壹、運動參與之描述統計

本研究採用 Fox(1999)公式：運動參與=運動頻率×（平均強度+運動持續時間），用以測量大學生的運動參與。如表 4-1-1 所示，其中大學生之運動參與，總分範圍為 3 至 60 分，本研究全體樣本之平均分數為 14.27 ( $SD=10.88$ )，資料呈現正偏態 (1.453)，低分組的人為數較多。在運動參與分量表中，運動頻率之平均分數為 2.46 ( $SD=1.50$ )，顯示大學生於問卷施測之近一個月內，平均每週的運動次數落在每週 2 次至 3 次之間。運動持續時間平均分數為 2.71 ( $SD=1.16$ )，顯示大學生於問卷施測的近一個月內，每次參與訓練時，平均花費的時間介於 31-60 分鐘與 61-90 分鐘之間。運動平均強度之平均數為 2.79 ( $SD=.763$ )，顯示大學生於問卷施測的近一個月內，每次訓練完後，平均的疲累程度介於輕鬆至有點累。

#### 貳、心理資本之描述統計

本研究以大學生心理資本量表（余民寧、陳柏霖、湯雅芬，2012）測量大學生的心理資本。量表以 Likert 四點量表計分，共 24 道題，故大學生心理資本量表的總分範圍為 24 至 96 分。大學生於心理資本的得分情形，如表 4-1-1 所示，本研究全體樣本平均分數為 70.4 ( $SD=10.42$ )，資料呈現負偏態 (-.181)，其中以希望的平均 18.10 分與復原力的平均 18.10 分得分較高。

#### 參、壓力因應之描述統計

本研究以中文版簡明因應量表（Brief COPE）（陳思臻，2016），測量大學生壓力因應情形。該量表以 Likert 四點量表計分，共 28 道題。大學生於壓力因

應的得分情形，如表 4-1-1 所示，其中趨近因應策略總分範圍介於 12 至 48 分，本研究全體樣本平均分數為 38.04 分 ( $SD=4.56$ )，資料呈現正偏態 (.090)。逃避因應策略總分範圍介於 16 至 64 分，本研究樣本的平均分數為 37.51 分 ( $SD=5.72$ )，資料呈現正偏態 (.806)。

**表 4-1-1**

大學生在各測量變項的描述統計

	全體 (n=280)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	偏態	峰度
運動參與	14.27	10.88	1.45	2.10
運動頻率	2.46	1.50	.99	.097
運動持續時間	2.71	1.16	.49	-.59
運動平均強度	2.79	.76	-.11	.33
心理資本	70.40	10.42	-.18	.31
自我效能	17.42	2.93	-.37	.23
希望	18.10	3.20	-.07	-.11
復原力	18.10	2.77	-.16	.09
樂觀	16.81	3.57	-.22	.08
壓力因應				
趨近因應	38.04	4.56	.09	-.12
逃避因應	37.51	5.72	.81	1.57



## 第二節 不同背景變項之大學生運動參與、心理資本與壓力

### 因應之差異分析

為多瞭解可能影響大學生運動參與、心理資本與壓力因應的因素，本節也就研究樣本的背景變項進行分析，進一步針對性別與年級，進行平均數差異顯著性考驗，比較樣本平均數的差異情形。若分析結果造成顯著差異之背景變項，將於後續迴歸分析中控制其影響。由表 4-2 可知，性別在各變項上的平均數差異顯著性考驗結果：

在「運動參與」部分，不同性別於「運動參與」的得分有顯著差異 ( $t=3.85, p<.01$ )，且男性平均分數 ( $M=18.10$ ) 高於女性平均分數 ( $M=13.01$ )。「運動頻率」部分，不同性別於「運動頻率」的得分有顯著差異 ( $t=3.74, p<.01$ )，且男性平均分數 ( $M=2.93$ ) 高於女性平均分數 ( $M=2.23$ )。在「運動持續時間」上，不同性別於「運動持續時間」的得分有顯著差異 ( $t=2.25, p<.05$ )，且男性平均分數 ( $M=2.93$ ) 高於女性平均分數 ( $M=2.60$ )。不同性別在「運動強度」得分則無顯著差異，如表 4-2-1 所示。

在「心理資本」部分，不同性別於「心理資本」的得分有顯著差異 ( $t=72.29, p<.05$ )，且男性平均分數 ( $M=72.29$ ) 高於女性平均分數 ( $M=69.46$ )，如表 4-2-1 所示。

在「壓力因應」部分，不同性別在「趨近因應」與「逃避因應」得分皆無顯著差異，如表 4-2-1 所示。

表 4-2-1

性別於各變項之 t 考驗分析

	性別				t 值	p 值
	男性 (n=94)		女性 (n=186)			
	M	SD	M	SD		
運動參與	18.10	13.01	12.33	9.06	3.85**	.000
運動頻率	2.93	1.64	2.23	1.37	3.74**	.000
運動持續時間	2.93	1.14	2.60	1.16	2.25*	.025
運動平均強度	2.89	.82	2.74	.73	1.63	.104
心理資本	72.29	10.00	69.46	10.50	2.16*	.032
趨近因應	38.13	4.55	38.00	4.42	.23	.821
逃避因應	38.34	6.70	37.09	5.11	1.51	.113

在表 4-2-2 與表 4-2-3 中，顯示年級在各變項上的得分情形，以及不同年級之差異顯著性考驗結果。在「運動參與」部分，不同年級在「運動參與」之得分無顯著差異 ( $F=.97, p=.406$ )，其次，不同年級在「運動頻率」、「運動持續時間」、「運動平均強度」亦無顯著差異。在「心理資本」部分，不同年級在「心理資本」之得分無顯著差異 ( $F=.46, p=.712$ )。不同年級在「趨近因應」( $F=.23, p=.874$ ) 與「逃避因應」( $F=1.62, p=.185$ ) 的得分無顯著差異。

表 4-2-2

不同年級於各變項得分情形

	年級							
	大一 (n=69)		大二 (n=74)		大三 (n=56)		大四(含延 畢) (n=81)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
運動參與	14.52	11.91	12.76	7.93	16.02	12.75	14.22	10.89
運動頻率	2.36	1.39	2.16	1.15	2.73	1.72	2.64	1.67
運動持續時間	2.88	1.21	2.82	1.15	2.77	1.19	2.41	1.07
運動平均強度	2.74	.89	2.86	.65	2.80	.80	2.75	.73
心理資本	70.85	9.32	69.72	9.64	71.57	11.57	69.85	11.25
壓力因應								
趨近因應	38.30	4.44	37.78	4.49	37.84	4.59	38.20	4.41
逃避因應	37.22	5.07	36.82	5.52	38.95	6.85	37.38	5.48

表 4-2-3

不同年級於各變項之單因子變異數分析摘要表

	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
運動參與	組間	345.09	3	115.03	.97	.406
	組內	32659.82	276	118.33		
	總和	33004.91	279			
運動頻率	組間	17.57	4	4.39	1.09	.098
	組內	610.07	275	2.22		
	總和	627.64	279			
運動持續時間	組間	10.68	4	2.670	2.01	.930
	組內	365.31	275	1.33		
	總和	375.99	279			
運動平均強度	組間	.71	4	.18	.30	.876
	組內	161.85	275	.59		
	總和	162.57	279			
心理資本	組間	150.06	3	50.02	.46	.712
	組內	30173.53	276	109.32		
	總和	30323.59	279			
趨近因應	組間	13.94	3	4.65	.23	.874
	組內	5527.54	276	20.03		
	總和	5541.49	279			
逃避因應	組間	157.56	3	52.52	1.62	.185
	組內	8956.43	276	32.45		
	總和	9113.99	279			

### 第三節 運動參與、心理資本、壓力因應之間的相關考驗

本研究根據 Baron 與 Kenny (1986) 的觀點，將以階層迴歸分析來檢驗心理資本在運動參與與壓力因應之間的中介情形。故將先以 Pearson 積差相關分析，確認運動參與、壓力因應與心理資本三者彼此之關係是否達顯著水準，再透過階層迴歸分析來檢驗心理資本是否具有中介效果。相關考驗結果由表 4-3-1 可知，以下將分別論述之：

#### 壹、運動參與、壓力因應的關係

變項間的相關結果如表 4-3-1 所示。運動參與與趨近因應、逃避因應之相關皆未達顯著；至於運動持續時間與趨近因應有顯著正相關 ( $r=.131$ )，顯示運動持續時間越長，使用趨近因應程度越高，但與逃避因應的關係未達顯著；而運動平均強度與逃避因應有顯著正相關 ( $r=.122$ )，顯示運動平均強度越高，使用逃避因應程度越高，但與趨近因應的相關未達顯著。而運動頻率與趨近因應、逃避因應之相關皆未達顯著。

綜合上述，僅假設 1-1-3：「運動持續時間」與「趨近因應」有顯著正相關得到驗證。

#### 貳、運動參與、心理資本的關係

變項間的相關結果如表 4-3-1 所示。運動參與與心理資本有顯著正相關 ( $r=.130$ )，表示運動參與的程度越高，心理資本也越高；其中，運動持續時間亦與心理資本有正向關係 ( $r=.146$ )，顯示運動持續時間越長，心理資本也越高；另外運動頻率、運動平均強度與心理資本之關係皆未達顯著。

綜合上述，假設 2-1：「運動參與」與「心理資本」有顯著正向關係、假設 2-3：「運動持續時間」與「心理資本」有顯著正向關係得到驗證。

#### 參、心理資本、壓力因應的關係

變項間的相關結果如表 4-3-1 所示。心理資本與趨近因應有顯著正相關 ( $r=.623$ )，表示心理資本越高，使用趨近因應程度越高；至於「心理資本」與「逃避因應」之間的相關則未達顯著。

綜合上述，假設 3-1：「心理資本」與「趨近因應」有顯著正相關得到驗證。

表 4-3-1

各測量變項間之相關係數摘要表

	1	2	3	4	5	6	7
1.運動參與							
2.運動頻率	.905**						
3.運動持續時間	.592**	.340**					
4.運動平均強度	.352**	.117	.177**				
5.心理資本	.130*	.126	.146*	-.100			
6.趨近因應	.063	.571	.131*	-.074	.623**		
7.逃避因應	.045	.002	-.025	.122*	.107	.191**	

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

## 第四節 心理資本在運動參與與壓力因應之中介效果

本研究根據 Baron 與 Kenny (1986) 之中介效果檢驗方法，檢驗心理資本之中介效果。中介效果成立條件如下：(1) 前置變項對中介變項有顯著預測效果；(2) 前置變項對結果變項有顯著預測效果；(3) 同時將前置變項、與中介變項投入迴歸模型中預測結果變項，中介變項對結果變項有顯著預測效果，但前置變項之預測效果下降。此時，若前置變項仍可顯著預測結果變項，則稱「部分中介」(partial mediation)，若前置變項無法顯著預測及結果變項，則稱「完全中介」(complete mediation)。並根據第二節結論，不同性別在運動參與、心理資本得分有顯著差異，故在進行中介模式考驗前，先控制性別對此模式的影響，再依序完成上述步驟。根據相關考驗的結果，僅有假設 1-1-3、假設 2-3、假設 3-2 得到驗證，故能進一步進行中介效果考驗，亦即考驗運動持續時間是否會透過心理資本影響個體的趨近因應，模式考驗結果如下，由表 4-5-1 可知：

### 一、條件一：運動持續時間對心理資本具顯著預測效果

控制性別影響後，運動持續時間（前置變項）對於心理資本（中介變項）具有顯著預測力（見 M1）， $\beta$  值為 .131 ( $p < .05$ )，故中介考驗之模型一成立，接續模型二考驗。

### 二、條件二：運動持續時間對趨近因應具顯著預測效果

控制性別影響後，運動持續時間（前置變項）對於趨近因應（結果變項）具有顯著預測力（見 M2）， $\beta$  值為 .132 ( $p < .05$ )，中介考驗之模型二成立，接續模型三考驗。

### 三、條件三：運動持續時間、心理資本對趨近因應預測效果

控制性別影響後，將運動持續時間、心理資本同時放入迴歸模型，以預測趨近因應。結果發現，心理資本對趨近因應的預測效果達顯著， $\beta$  值為 .625 ( $p < .01$ )。同時，運動持續時間對於趨近因應之預測效果降低， $\beta$  值下降為 .050，且效果變

得不顯著。由此可知，心理資本對於運動持續時間及趨近因應之間的關係，具有完全中介效果。

**表 4-4-1**

中介模式分析摘要表

	心理資本		趨近因應
	M1	M2	M3
<u>控制變項</u>			
性別	-.128	-.014	-.014
( $\Delta R^2$ )	(.016)	(.000)	(.000)
<u>前置/中介變項</u>			
運動持續時間	.131*	.132*	.050
心理資本			.625*
( $\Delta R^2$ )	(.017)*	(.017)*	(.394)***
合計 $\Delta R^2$	.033	.017	.394
調整後 $\Delta R^2$	.026	.010	(.388)***
F 值	4.78*	2.432*	59.933***

註：表中未打( ) 的數字為標準化  $\beta$  係數；打( ) 的值則為  $\Delta R^2$ 。M1 代表，先置入控制變項（性別），再置入運動持續時間，以預測心理資本；M2 代表，先置入控制變項（性別），再置入運動持續時間，以預測趨近因應；M3 代表，先置入控制變項（性別），再置入運動持續時間、心理資本，以預測趨近因應。

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$



## 第五章 討論

本研究目的是探討大學生運動參與、心理資本與壓力因應的關係，並瞭解心裡資本是否能作為運動參與與壓力因應的中介變項。根據研究結果，結論與建議將分為四部分：第一節探討大學生運動參與、心理資本與壓力因應之概況；第二節探討大學生運動參與、心理資本與壓力因應之相關結果；第三節探討心理資本對運動參與與壓力因應之中介效果。

### 第一節 大學生運動參與、心理資本與壓力因應之概況探討

#### 壹、大學生運動參與、心理資本與壓力因應概況討論

根據本研究結果，就大學生整體運動參與而言，運動參與程度低者為數較多，而每週運動次數落在每週 2 次至 3 次之間，而平均每次運動的持續時間落在 31 至 90 分鐘之間，平均運動強度介於輕鬆至有點疲累。若以美國運動醫學會及美國心臟學會所提供的運動建議，18 至 65 歲成年人適當的運動量，每週應進行 5 次，每次 30 分鐘的中強度有氧運動，而若是強度較高有氧運動，則每週至少進行 3 次，每次至少 20 分鐘 (Haskell, 2007)。相較之下，本研究之大學生每次運動強度、時間尚充足，但頻率較低。故整體而言，大學生運動參與程度仍有提升空間，該結果與過去研究結果大致相同 (陳珮紋, 2017)。檢視國內教育部體育署 (2018) 統計資料，大學生規律運動的人口比例，確實明顯低於其他年齡層，而影響大學生運動參與較低原因，該研究推測可能受限於時間因素以及挫折感。

根據本研究結果指出，大學生心理資本的整體而言得分偏高。顯示大學生普遍具有豐厚的心理資本，顯示大學生對完成具挑戰性任務有信心，對當前和未來的成功做積極、正向地歸因，能堅持並帶著意志力，並透過實踐策略完成理想目標，遇到挫折和困境能堅持，並能從挫折中恢復 (Luthans et al., 2007)。而在心理資本的四個構面當中，其中尤以「希望」與「復原力」的得分最高，上述結果與過去研究一致 (余民寧等人, 2012; 陳柏霖, 2011; 吳珮瑄, 2018)。

至於大學生壓力因應概況。其中趨近因應平均得分偏高，顯示大學生可能較常使用趨近因應方式，傾向積極、面對壓力源的因應方式。而大學生在逃避因應的平均得分偏低，顯示大學生面對壓力時，較少使用逃避因應策略。上述結果與參考文獻一致（饒家榮，2012）。

## 貳、背景變項在運動參與、心理資本、壓力因應之差異情形討論

本研究結果顯示，性別於「運動參與」、「運動頻率」與「運動持續時間」以及「心理資本」等變項的得分上有顯著差異。

首先，在「運動參與」、「運動頻率」與「運動持續時間」中，三個變項中的男性平均得分皆顯著高於女性，亦即男性投入運動的情形相較於女性是較高的，該結果與過去研究相符合。普遍而言，男性花更多的時間在體育活動上，或許是受到社會結構、傳統文化的影響，女性被期待要符合溫和柔弱特質，而運動則在傳統社會被認為是充滿男子氣概的活動（Bourdeaudhuij et al., 2005；林建宇、楊志豪、李炳昭，2007）。而男性與女性間有先天體能條件上的不同，使得男性在運動的自我效能感高於女性，女性可能會低估自己在於運動能力上的表現，造成男女在運動參與程度上的不同（陳珮紋，2016）。除此之外，也可能與不同性別在參與運動中的動機、心理需求之差異有關。男性在運動中較容易感到自主性及自我決定感，也傾向為了獲得認同與外在酬賞，驅使自己投入更多體育活動，其中這些心理需求滿足感越高，個體會有更多的運動參與行為（許建民，2006；陳建璋、季力康，2009；王傑賢、方佩欣、楊雪子，2014）。

再者，本研究亦發現「心理資本」在性別上有得分差異，且男性在心理資本上的平均得分顯著高於女性，與 You (2016) 的研究結果一致。但其他研究結果指出，心理資本不存在性別差異（Pan & Chou, 2009；巫姿嫻，2011；陳柏霖，2012）。顯示大學生心理資本在性別上的差異，可能尚未有定論。因心理資本同時具有特質、狀態的特性，個體心理資本程度高低，受諸多因素影響，如成長背景、家庭教養風格、同儕支持、經濟狀況，都可能形塑出不同心理資本程度，包括性別差異（Luthans, 2002；余民寧、陳柏霖、湯雅芬，2012；謝雅苓，2010；江

守峻、陳婉真，2017），但根據本研究結論，仍無法確定心理資本在性別上的差異，建議未來研究多針對性別差異進行分析。

在壓力因應方面，本研究發現性別在「趨近因應」、「逃避因應」向度上的平均得分皆無顯著差異，也就是男女之間在因應策略的傾向上，無顯著差別。此結果與國內討論大學生因應策略之研究陳貴柱（2013）、洪培真（2017）、陳瑋婷（2014）等人的研究相同。但王春展與潘婉瑜（2006）發現男性較女性傾向採取問題解決策略，而女性比男性採用更多的「放鬆分心」、「情緒發洩」、「社會支持」策略，在後設分析研究也發現女性傾向採取更多逃避因應、情緒因應策略 (Matud, 2004)。

本研究考量性別差異，原是為了後續預測分析做控制，進而提高迴歸預測正確性，但也因此發現結果與過去研究不同，故在此討論差異。本研究認為，造成結果不同的原因，可能與因應策略的分類方式、測量工具不同有關。陳貴柱(2013)、洪培真(2017)之研究，測量壓力因應的工具、向度分類方式皆與本研究相同，而結果也與本研究一致。再者，若要細緻的討論男女差異，應針對社會角色，或考量男女所面臨的壓力事件上的差異 (Almeida & Kessler, 1998)。如在 Matud (2004) 研究中指出，受社會角色影響，男性被期待是積極、工具性，問題解決與目標導向的，故傾向採取更多問題解決與趨近因應方式，而女性被社會所期待的特質是柔弱的、以情感為中心的，也更常認為自己沒有足夠資源來因應壓力源，故傾向將壓力評估為負面、不可控制的，也就會採取更多逃避因應方式。另外，過去研究發現，男性在面臨工作相關的壓力時，會比女性使用較多趨近取向與問題解決因應方式，但在其他領域差異便不存在 (Porter & Stone, 1995)。由此可知，壓力因應在性別上差異，可能受特定壓力情境影響。

## 第二節 大學生運動參與、心理資本與壓力因應之相關結果

### 探討

#### 壹、大學生運動參與與心理資本之相關結果討論

本研究結果發現，「運動參與」與「心理資本」有顯著正相關，亦即運動參與越高，心理資本也越高，此部分與孫崇勇、楊忠君（2015）、王元聖、鄭世忠、王俊傑（2016）的研究部份相同，顯示對大學生而言，運動參與確實對於心理資本有重要的意義，透過提升大學生的運動參與程度，將有助於正向心理資本的成長，為個體帶來積極的心理狀態，也突顯了運動會是增進個體心理資本的途徑之一。同時，在運動參與中，「運動持續時間」與「心理資本」亦有顯著正相關，亦即在本研究定義的時間之下（最短 30 分鐘下至 121 分鐘以上），運動持續時間越長，心理資本也越高。由此推論，大學生平均每次花費在運動的時間，是透過運動提升個體心理資本的關鍵因素。

#### 貳、大學生運動參與與壓力因應之相關結果討論

本研究發現「運動參與」中，「運動持續時間」與「趨近因應」有顯著正相關，也就是說，在本研究定義的時間之下（最短 30 分鐘下至 121 分鐘以上），運動持續時間越長，採取直接面對壓力源的趨近因應策略傾向越高。由此推論，大學生平均每次花費在運動的時間，能對壓力因應產生重要影響。再次呼應個體在運動的過程中，能與自我相處，也給予自己一段時間去判斷或思考，從而去處理所面對的壓力來源 (Kim & McKenzie, 2014)。

另外，本研究亦發現「運動參與」中的「運動平均強度」與「逃避因應」有顯著正相關，此研究結果與研究預期相反。也就是說，個體自覺運動的強度越高，採取逃離壓力源的逃避因應策略傾向越高。本研究推測，運動強度越高，反而會造成情緒上的麻木，以及身心負擔，也更無力於現況，因此會有越高的逃避因應傾向。該研究結果說明了，適度或中等的運動有較佳的效益(Mose, Steptoe, Mathews, & Edeards, 1989; Netz & Wu, 2005)。除此之外，若仔細檢視簡明因應量

表 (Brief COPE) 的內容可以發現，在逃避因應向度的題目中，由「我做一些事情，試著讓情況變好」，以及「我會做一些事情讓自己盡量少去想它，像是去看電影、看電視、讀書、做白日夢、睡覺或去購物」兩題可知，投入運動可能如同看電影、看電視，是一種個體暫時逃避面對壓力的方法。而在 Bamber, Cookerill, Rodgers, & Carroll (2003) 的研究中，以質性研究方式訪談 56 位女性健身運動參與者，欲瞭解個體依賴運動的情形。其中一項研究結果指出，過度依賴運動者會出現固著性的運動慾望，強烈地欲投入運動行為，同時在運動量的耐受性上也會提升，如增加運動量、強度與頻率。也就是說，在某些極端的運動參與者中，可能會倚賴高強度的運動，將運動視為一種逃避壓力、麻痺自我的方式。

至於整體「運動參與」與「趨近因應」、「逃避因應」之間的相關皆未達顯著，該結果不符合本研究預期。在駱積強 (2005) 的研究中顯示，在課餘時間參與運動者，比起未參與者有更加成熟的因應方式，但這樣的差異只顯示在積極因應方式上，在消極因應的部分未有顯著差異，同時該研究也指出，運動參與程度較低者與完全不參與運動者之間，在壓力因應的方式上未有顯著差異。或許也足以說明本研究結果不符的原因，運動參與若要與個體壓力因應方式產生關聯性，個體至少要有足夠的參與程度，也就是運動頻率、運動持續時間、運動平均強度，皆要達到一定的標準。同時，也可以說明何以運動與心理素質的研究，對象多著重在運動員身上，畢竟一般人在運動量上，遠遠不及於專業運動員，也未必達到影響心理素質的標準。

綜合上述結果討論，本研究發現運動參與的程度過低，可能無法達到提升因應能力的效益，而運動參與的程度過高，反而會導致身心負擔與負面影響，過與不及都不利於個體身心健康。同時也發現可能有極端的運動情形，個體藉由高強度的運動作為一種逃避因應、麻痺自我的方式。

### 參、心理資本與壓力因應之相關結果討論

本研究結果顯示「心理資本」與「趨近因應」呈顯著正相關，此結果與過去研究概念相同 (Pan & Chou, 2009; 陳怡君, 2012)。亦即心理資本作為個體心

理資源，一積極的心理狀態，會影響個體回應環境的方式與因應的行為。當個體的心理資本越豐厚，採取直接面對壓力源的趨近因應策略傾向越高，例如主動因應、計畫、接受等。更進一步而言，個體評估自己有足夠的資源去因應壓力，心理資本越豐厚，會傾向將壓力評估為一種挑戰，視為可解決的事件，也就越可能選擇去解決、面對壓力源 (Franks & Roesch, 2006)。

然「心理資本」與「逃避因應」之間無顯著相關，也就是說心理資本程度越低，面對壓力時，未必會傾向使用逃避因應策略。該此結果並不符合本研究預期，在陳怡君 (2012) 的研究中，心理資本與逃避取向的因應策略雖達顯著負相關，但相關介於範圍-.12~-.28，比起心理資本與趨近取向因應的相關強度 ( $r=.51\sim.68$ )，相對較弱。顯示心理資本與逃避因應之間，雖有一定程度的關係，但緊密程度較低。再者，Gupta, De, Hati, Saikia 與 Karmakar (2019) 的研究中，也發現心理資本與逃避因應之間未有顯著關係，故兩者的關係需再著墨。本研究認為，心理資本與個體壓力因應之間的關係，可能還受其他因素影響。如個體在面臨壓力情境時，所知覺的壓力大小。國內李金治、陳政友 (2004) 指出，個體壓力因應，受到生活壓力程度影響，當生活壓力越大時，越傾向採取消極因應策略。反之，生活壓力越小，越傾向採取積極因應策略。由此可知，個體因應方式的傾向，受生活壓力大小所影響，且消極因應可能只在高度壓力的情境下發生。若以 Lazarus 與 Folkman (1984) 的觀點而言，當個體評估壓力源為自身無法掌控時，才會傾向使用逃避因應策略。故推測生活壓力大小，會調節心理資本與逃避因應的關係，也就是說，在不同程度的生活壓力下，心理資本與逃避因應之間的關係可能會不同。故未來在探討逃避因應取向因應方式時，若能在兩者的關係路徑中考量個體自覺壓力程度、對壓力的認知評估，甚至考量不同的壓力情境，應會得到不同的結果。

### 第三節 心理資本對運動參與與壓力因應之中介效果

本研究旨在瞭解運動參與、心理資本與壓力因應間的關係，同時也欲瞭解心理資本是否能作為運動參與與壓力因應之中介變項，故本節針對心理資本中介效果的統計結果進行討論。

首先，根據階層迴歸分析結果顯示，心理資本在運動持續時間與趨近因應之關係中扮演完全中介角色，顯示運動持續時間不但能夠影響個體趨近因應，也能透過心理資本，間接影響趨近因應，該結果證明心理資本能夠作為運動參與與壓力因應的中介變項，也能說明運動參與與壓力因應中間之心理運作機制。以資源保留理論（COR）的概念而言，個體面臨壓力時，將引來資源的流失，而個體會在壓力情境時，動員自身可運用的資源來因應壓力，預防更多資源持續流失 (Freddy, Shaw, Jarrell, & Master, 1992; Hobfoll, 2001)。以本研究結果而言，增加每次運動的持續時間能累積正向心理資本，當個體面臨壓力情境時，心理資本便是一種可動員資源，藉以因應壓力，富有充足心理資本個體，會採取趨近因應方式，透過較積極、正向因應方式，預防資源持續流失（許文耀，2003），亦如壓力評估觀點，個體評估自身有足夠資源足以應付壓力源，壓力對個體的威脅性會下降，進而選擇較積極因應方式 (Lazarus & Folkman, 1984)。

然未符合本研究預期的是，運動參與未透過心理資本影響逃避因應，心理資本未能中介運動參與與逃避因應的關係。而中介效果未成立的主要原因在於，心理資本與逃避因應的關係未達顯著水準。其中可能的原因已於前一節次討論，如可能與個體面臨壓力情境時，所知覺到的壓力程度有關。個體因應壓力的方式，受生活壓力大小所影響，當個體生活壓力越大，越傾向採取消極因應策略。反之，生活壓力越小，越傾向採取積極因應策略（李金治、陳政友，2004）。也就是說，消極因應可能只在高度壓力的情境下發生，故未能全然反映心理資本與逃避因應的關係。

## 第六章 結論與建議

### 第一節 結論

#### 壹、大學生運動參與、心理資本與壓力因應之概況探討

##### 一、大學生運動參與現況

根據本研究結果，大學生整體運動參與，運動參與程度低者為數較多，而每週運動次數落在每週 2 次至 3 次之間，而平均每次運動的持續時間落在 31 至 90 分鐘之間，平均運動強度介於輕鬆至有點疲累。大學生每次運動強度、時間尚充足，但頻率較低。整體而言，大學生運動參與仍有提升空間。

##### 二、大學生心理資本現況

根據本研究結果，大學生的心理資本得分偏高，顯示本研究之大學生普遍具有豐厚的心理資本，亦即對完成具挑戰性任務有信心，對當前和未來的成功做積極、正向地歸因，能堅持並帶著意志力，並透過實踐策略完成理想目標，遇到挫折和困境能堅持，並能從挫折中恢復 (Luthans et al., 2007)。

##### 三、大學生壓力因應概況

根據本研究結果，在大學生的壓力因應中，其中趨近因應平均得分較高，顯示大學生較常使用趨近因應方式，傾向主動解決。而本研究之大學生於逃避因應平均得分較低，顯示大學生面對壓力情境時，較少使用逃避因應策略。

#### 貳、背景變項在運動參與、心理資本、壓力因應之差異情形

##### 一、不同性別之大學生在「運動參與」、「運動頻率」與「運動持續時間」

有顯著差異。

##### 二、不同性別之大學生在「心理資本」上有顯著差異。

##### 三、不同性別之大學生在「趨近因應」、「逃避因應」上未有顯著差異。

##### 四、不同年級之大學生在「運動參與」、「運動頻率」與「運動持續時間」

上未有顯著差異。

##### 五、不同年級之大學生在「心理資本」上未有顯著差異。



六、不同年級之大學生在「運動參與」、「運動頻率」、「運動平均強度」與「運動持續時間」未有顯著差異。

七、不同年級之大學生在「趨近因應」、「逃避因應」上未有顯著差異

### **參、大學生運動參與、心理資本與壓力因應之相關結果探討**

一、大學生運動參與與心理資本之間有顯著正相關；運動持續時間與心理資本有顯著正相關。

二、大學生運動持續時間與趨近因應之間有顯著正相關；運動平均強度與逃避因應之間有顯著正相關。

三、大學生心理資本與趨近因應之間有顯著正相關。

### **肆、心理資本對運動參與與壓力因應之中介效果**

根據階層迴歸分析結果，運動持續時間可正向預測趨近因應，也能透過心裡資本間接預測趨近因應。亦即心理資本對於運動持續時間及趨近因應之間的關係，具有完全中介效果。

## 第二節 研究限制與建議

### 壹、研究限制：

#### 一、抽樣偏差及樣本推論性

由於為了研究樣本取得之便利性，本研究採用網路問卷進行施測，樣本來源為各大專院校之網路交流版，雖有將學校、年級和年齡等題向納入考量，並加入測謊題篩選，但研究對象只要在交流版上的社團成員都能填答，審核機制仍然沒有相當嚴格。且本研究為了增加研究參與者，提供填答問卷的誘因，難以排除是否有人為了獲取獎賞而重複作答，以上原因皆會影響抽樣偏差。

其次，本研究旨在討論運動參與與相關變項的關係，故問卷限定平時有運動習慣者填答。但礙於時間及成本，研究者並未實際至體育館、健身房或學校相關之社團等場域取得樣本。以網路的方式發放問卷，未必能收到原來所預期的研究對象，反而可能接觸到運動量較低的群體。故在進行推論的時候，要特別考慮網路問卷所造成的抽樣偏差。最後，由於本研究抽樣皆為大學生，樣本資料無法代表其他群體，推論到其他母群可能會有誤差。

#### 二、壓力因應測量工具與分類方式

由於壓力因應的分類方式繁多，舉凡有強調因應焦點的問題、情緒焦點因應；著重在因應方向趨近因應、逃避因應；投入與脫離式因應等。但仔細觀察不同向度中的分量表，僅存在細微的差異。尤其是本研究所使用的簡明因應量表（Brief COPE），該量表在國內的分類方式就有五種以上，雖然研究都使用了相同的工具，但因為構念不同的緣故，造成研究結果難以整合，文獻的推論上也受到限制。另外，簡明因應量表（Brief COPE）由 Carver (1997) 所發展，國內僅有賴世華（2006）取得原作者同意，進行量表中文化量表，惟該版本在措辭上與原作有落差，甚至與原版題意不同。例如第 28 題「我曾在這樣的處境中被嘲笑」在原題意中為 I've been making fun of the situation。或許如翻譯成苦

中作樂、自我解嘲較符合原意。故關於簡明因應量表之中文化問題，需待後續實徵研究更細緻處理。

### 三、運動參與測量工具限制

本研究所使用之 Fox (1987) 運動參與問卷，屬主觀回憶型問卷，亦即透過受試者自陳過去某段時間運動參與程度。雖這類型回憶法經研究證實與實際身體活動量有顯著正相關 (Blair et al., 1985; Gionet & Godin, 1989)，惟使用回憶型問卷主要仍是取決於其便利、易測量、適用於樣本數較大的特性，該類型問卷仍有其限制，也無法完全避免回憶偏差之現象，難免會與實際運動情形有所落差。如受試者僅能評估過去某段期間，如幾週、幾個月以前的運動參與情形，未能瞭解個體長時間以來的運動行為、習慣，且該問卷也無針對不同的運動情境而調整，甚至考量運動參與者的運動年資等。

## 貳、研究建議

### 一、對未來研究建議

#### 1. 增加運動參與測量方式，細緻地討論運動行為。

本研究發現運動參與與壓力因應之間未有顯著關係，但運動持續時間與趨近因應呈顯著正相關，並且能夠正向預測趨近因應，也發現運動平均強度與逃避因應呈顯著正相關。雖同樣是運動參與測量指標，卻形成三種不同統計結果。故建議未來探討運動行為之相關研究，應考量到運動是一相對複雜的行為，除個體運動參與外，也應特別留意運動行為的細節，包含運動頻率、持續時間與平均強度，各別討論這些指標對於心理健康的意義。建議也能考量運動參與年資等，方能更加確定研究樣本投入運動的程度，探討這些運動行為變項與其他變項的關係。再者，也可以在不同的運動項目下進行討論，考量不同族群的生理條件等特性做探討。必要時，也可搭配生理儀器檢測，透過生理指標來評估運動者之運動量，進而補足回憶法的不足之處。

#### 2. 心理資本與壓力因應的中間機制

本研究證實心理資本與趨近因應有顯著相關，但與逃避因應沒有顯著關係。故推論心理資本與壓力因應之間，可能尚受其他因素影響，如前述結果討論，當個體所知覺到的壓力越大時，越傾向採取消極因應策略。反之，會傾向採積極因應策略。所以不同壓力程度，也會影響因應策略。此外，心理資本被視為一內在資源，個體所擁有的內在資源多寡，也會影響個體覺知壓力、評估壓力，進而選擇不同的因應策略。因此，建議未來研究，可嘗試納入上述內容，比較其中的差異。

### 3. 運動參與與心理健康相關研究的理論整合

本研究是少數跨足運動與心理健康領域的研究，而在文獻探討時發現，討論運動與心理健康關係的研究通常較分歧，運動研究多為體育、生理學專長領域，心理健康則是心理學領域研究居多，不同領域間所重視的不同。鑑於此，建議未來研究能促成更多跨領域的合作，搭起運動與心理健康研究的橋樑。

## 二、對教育及諮商輔導實務建議

### 1. 提升整體大學生運動參與程度

根據美國運動醫學會所提供的運動建議，18至65歲成年人適當的運動量，每週應進行5次，每次30分鐘的中強度有氧運動，而若是強度較高有氧運動，則每週至少進行3次，每次至少20分鐘 (Haskell, 2007)。相較於此，以本研究結果而言，大學生整體運動參與偏低，雖每次運動強度、時間尚充足，但運動頻率較低。故建議大學生，藉由簡單易上手的輕度運動開始，如可安排每週3次，每次20分鐘的慢跑，逐步增加運動頻率，提升整體的運動參與程度。教育端也能舉辦校園活動，藉由外在酬賞，來提升大學生運動動機，累積運動中的正向經驗以及勝任感、效能感 (許建民，2006；陳建璋、季力康，2009；王傑賢、方佩欣、楊雪子，2014；許珮紋，2016)。

### 2. 正向心理資源是協助壓力因應的重要因素

根據本研究結果，大學生心理資本與趨近因應之間具顯著正相關，且心理資本能正向預測個體趨近因應。由此可知，大學生內在正向心理資源，促使其

選擇較有建設性因應方式，並可能協助其適應壓力，故以任何形式提升大學生心理資本，有其必要性。建議學校端之諮商、身心健康中心，亦可參考本研究結果，設計心理資本相關講座與課程等，從而提升大學生面對壓力因應。

### 3. 諮商實務現場鼓勵個案投入運動

根據本研究結果，心理資本能中介運動持續時間與趨近因應的關係。亦即增加運動持續時間，可以提升內在心理資源，也能進一步促進個體趨近因應。在諮商實務現場中，常需要提供個案一些平常能使用的自我照顧、因應壓力的方法，而運動便是一個相當實際的方式，能長時間運用於生活，且實際、好上手。所以在實務現場，可根據上述結果，視個案的身體狀況，參考前述之運動建議，鼓勵個案參與運動。藉由提高運動的持續時間，以協助因應壓力，亦可因此而提升個體內在心理資源，作為壓力的緩衝。

## 參考書目/文獻

### 中文部分

- 王琳雅 (2006)。四技大學生生活壓力、自我效能與因應策略之探討。中國醫藥大學護理學研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 王琳雅、林綽娟 (2006)。四技新生生活壓力、自我效能與因應策略之探討。健康促進暨衛生教育雜誌，26，1-15。
- 王傑賢、方佩欣、楊雪子 (2014)。性別對大專院校學生自主休閒運動參與動機之影響。臺灣運動心理學報，14，51-65。
- 王元聖、鄭世忠、王俊傑 (2016)。探討不同性別大學生的運動參與、心理資本與情緒焦慮之影響。運動教練科學，44，9-19。
- 江守峻、陳婉真 (2017)。經濟弱勢青少年的教師支持，同儕支持，家庭凝聚與心理資本之關係：台灣貧窮兒少資料庫分析。當代教育研究季刊，25(4)，11-50。
- 仲理峰 (2007)。心理資本對員工的工作績效、組織承諾及公民行為的影響。心理學報，39(2)，328-334。
- 李金治、陳政友 (2004)。國立台灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會支持與其身心健康之相關研究。學校衛生，44，1-31。
- 李政明 (2011)。雲林縣國小教師運動自我效能，運動樂趣，運動社會支持和運動參與之研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 李新民 (2009)。幼兒教師的心理資本及其與工作表現的潛在關聯。幼兒保育學刊，7，1-23。
- 李新民 (2010)。正向心理學在學校教育的應用。高雄市：麗文文化。
- 李新民、黃文三、沈碩彬 (2014)。兒童文教事業高齡工作者的心理資本學習介入方案之實施成效分析。當代教育研究季刊，22(4)，105-148。
- 余民寧、陳柏霖、湯雅芬 (2012)。大學生心理資本量表編製及其相關因素之

- 研究。教育研究與發展期刊，8，19-52。
- 季力康（1997）。運動對心理的益處。大專體育，34，4-7。
- 林正常（1986）。運動科學與訓練。台北市：健行文化出版事業公司。
- 林正常、蔡崇濱、劉立宇、林政東、吳忠芳（譯）（2001）。運動訓練法（原作者：Bompa T.O.）。台北市：藝軒圖書出版社。（原著出版年：1999）。
- 林正常、林貴福、徐台閣、吳慧君（譯）（2002）。運動生理學：體適能與運動表現的理論與應用（原作者：Powers, S. K. & Howley, E. T.）。台北市：藝軒圖書出版社。（原著出版年：1990）
- 林建宇、楊志豪、李炳昭（2007）。性別與運動：台灣父權社會結構與女性參與運動議題探討。彰化師大體育學報，7，43-51。
- 林志豪（2013）雲林縣公立高中職生運動參與行為與幸福感之研究。臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班學位論文，台北市。
- 周元璋（2003）。彰化縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與因應方式之研究(未出版之碩士論文)。臺中師範學院國民教育研究所，臺中市。
- 周嘉琪、胡凱揚（2005）。健身運動參與動機量表的編製。大專體育學刊，7(1)，117-129。
- 吳珮瑄（2018）。大學生父母生涯支持，心理資本與生涯希望感及其中介效果之研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，臺中市。
- 洪培真（2017）。大學生正念，壓力因應及心理健康之相關研究。高雄醫學大學心理學系碩士班學位論文，高雄市。
- 倪福德、曾敏豪、陳文銓、張家銘（2015）。大學羽球選手心理資本與運動成就之研究。運動休閒管理學報，12（2），29-45。
- 徐碧柑、盧俊宏、黃璟蕙（2002）。健身體育與樂觀：第一階段質的探索。大專體育學術專刊，91年度（上），214-222。
- 孫海艷、顏軍（2013）。健身運動處方對大學新生應對方式的影響。中國學校衛生，34（6），700-702。

- 孫崇勇、楊忠君 (2015)。中學生體育鍛煉與心理資本的關係。中國學校衛生，36 (11)，1672-1675。
- 郭耀輝 (2010)。國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東縣。
- 莫麗珍 (2003)。國中學生情緒智力與生活適應關係之研究---以台灣中部地區為例 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學教育研究所，彰化市。
- 張春興 (1991)。現代心理學。台北市：東華書局。
- 張淑紅 (2005)。社會階層，社會心理因素對大學生運動行為之影響。台灣公共衛生雜誌，24，325-334。
- 陳美華 (2007)。身體活動，自我概念和自尊關係之文獻回顧。臺灣運動心理學報，11，17-39。
- 陳建瑋、季力康 (2009)。大學生不同運動階段基本心理需求與主觀幸福感之相關研究。體育學報，42，25-37。
- 陳建瑋、季力康 (2009)。2×2 目標取向與希望對大專運動員競賽壓力因應策略之預測。體育學報，42，71-86。
- 陳怡君 (2012)。青少年依附關係，心理資本與因應策略之相關研究—以新北市某國中為例。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，台北市。
- 陳貴柱 (2013)。樂觀與心理健康的關係：因應型態的調節效果。中原大學心理學研究所學位論文，桃園市。
- 陳思臻 (2016)。自閉症類群疾患兒童母親親職壓力與憂鬱，絕望感和生活品質的關係：因應策略的中介和調節效果。高雄醫學大學心理學系碩士班學位論文，高雄市。
- 陳珮紋 (2017)。大學生運動參與程度，運動自我效能與身心健康之相關研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文，臺中市。
- 崔冬雪、劉希佳 (2005)。高師女大學生身體鍛煉與社會支持、應對方式、抑鬱傾向的相關研究。河北體育學院學報，19(4)，66-68。



- 章宏智、柏佩蘭（2009）。兒童運動價值觀對運動參與行為之影響-以台北市公館國民小學為例。《休閒運動期刊》，8，61-70。
- 黃君瑜（2003）。意義追尋與因應對情侶分手後情緒適應之影響—以大學生為例。國立政治大學心理研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 黃淑貞、洪文綺（2003）。大學生身體意象與運動行為之長期追蹤研究。《衛生教育學報》，19，115-135。
- 曾文志（2006）。復原力保護因子效果概化之統合分析。《諮商輔導學報》，14，1-35。
- 葉憲清（2003）。《運動訓練法》。台北市：師大書苑有限公司。
- 蔡文雅（2006）。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，台南市。
- 鄭博真、吳禹鶯（2012）。國小特殊教育教師的心理資本：量表發展與工作表現之相關。《高雄師大學報》，33，1-22。
- 劉光啟（2014）。臺北市國中教師自覺健康狀況對運動參與及睡眠品質之相關研究。臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班碩士論文，臺北市。
- 劉海燕、于秀（2005）。關於運動參與概念的研究。《瀋陽體育學院學報》，24，79-80。
- 駱積強（2005）。身體鍛鍊與高中生應付方式的關係研究。《北京體育大學學報》，28，391-392。
- 駱芳美、郭國禎（2012）。時間會解決一切嗎？居住時間，壓力因應策略與僑生憂鬱狀況的相關研究。《輔導與諮商學報》，34(1)，69-91。
- 盧俊宏（1999）。十週重量訓練對大學女生自我參酌思想身體自我概念、與心理健康的影響。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果，台北市。
- 薛靜如（2005）。兒童情緒管理與人際問題解決態度、學校生活適應之相關研究。國立臺南大學教育學系輔導教學碩士論文，臺南市。

- 謝雅苓(2010)。臺北縣、市國中生覺知父母教養方式與心理資本之相關研究(未出版之碩士論文)。銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文，臺北市。
- 鍾福啟(2013)。大專學生運動參與行為與滿意度之研究—以中華大學運動休閒中心為例(未出版之碩士論文)。國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所，台中市。
- 饒家榮(2012)。希望感、因應策略與心理幸福感之關係探討：以大學生為例(未出版之碩士論文)。中原大學心理所碩士論文，桃園市。



## 英文部分

- ACSM. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 9th edition. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
- Avolio, B. J., Gardner, W. L., Walumbwa, F. O., Luthans, F., & May, D. R. (2004). Unlocking the mask: A look at the process by which authentic leaders impact follower attitudes and behaviors. *The leadership quarterly*, 15(6), 801-823.
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., & Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic medicine*, 62(5), 633-638.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman and Company.
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British journal of sports medicine*, 37(5), 393-400.
- Berger, B. G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48(3), 330-353.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research quarterly for exercise and sport*, 59(2), 148-159.
- Biddle, S. J. (2003). Emotion, mood and physical activity. In *Physical activity and psychological well-being* (pp. 75-97). Routledge.
- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.

- Biddle, S. J., Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity*. London: Routledge.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.
- Blair, S. N., Haskell, W. L., Ho, P., Paffenbarger, R. S., Vranizan, K. M., Farquhar, J. W., & Wood, P. D. (1985). Assessment of habitual physical activity by a seven-day recall in a community survey and controlled experiments. *American Journal of Epidemiology*, 122(5), 794-804.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatri, P., & Doraiswamy, P. M. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of internal medicine*, 159(19), 2349-2356.
- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc*, 14(5), 377-381.
- Borg, G., Hassmén, P., & Lagerström, M. (1987). Perceived exertion related to heart rate and blood lactate during arm and leg exercise. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 56(6), 679-685.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York: Norton.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Control processes and self-organization as complementary principles underlying behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 6(4), 304-315.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

- Calfas, K. J., Sallis, J. F., Lovato, C. Y., & Campbell, J. (1994). Physical activity and its determinants before and after college graduation. *Medicine, Exercise, Nutrition, and Health, 3*, 323-334.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of clinical psychology, 54*(7), 953-962.
- Curry, L. A., & Snyder, C. R. (2000). Hope takes the field: Mind matters in athletic performances. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 243-260). San Diego, CA: Academic Press.
- Cox, T. (1978). *Stress*. London: MacMillan.
- Cooney, G. M., Dwan, K., Greig, C. A., Lawlor, D. A., Rimer, J., Waugh, F. R., & Mead, G. E. (2013). Exercise for depression. *Cochrane database of systematic reviews*, (9).
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review, 80*(5), 46-56.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of personality and social psychology, 73*(6), 1257-1267.
- De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Crombez, G., Matton, L., Wijndaele, K., Balduck, A. L., & Lefevre, J. (2005). Stages of change for physical activity in a community sample of adolescents. *Health education research, 20*(3), 357-366.
- Deuster, P. A., & Silverman, M. N. (2013). Physical fitness: a pathway to health and resilience. *US Army Medical Department Journal*.
- Dionigi, R. (2007). Resistance training and older adults' beliefs about psychological benefits: the importance of self-efficacy and social interaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(6), 723-746.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). State and trait anxiety, depression and coping

- styles. *Australian Journal of Psychology*, 42(2), 207-220.
- Faulkner, G., & Biddle, S. (2001). Exercise and mental health: It's just not psychology!. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 433-444.
- Fineman, S. (1979). A psychosocial model of stress and its application to managerial unemployment. *Human Relations*, 32(4), 323-345.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 50(5), 992.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Freedly, J. R., Shaw, D. L., Jarrell, M. P., & Masters, C. R. (1992). Towards an understanding of the psychological impact of natural disasters: An application of the conservation resources stress model. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 441-454.
- Gardner, W. L., Avolio, B. J., Luthans, F., May, D. R., & Walumbwa, F. (2005). "Can you see the real me?" A self-based model of authentic leader and follower development. *The Leadership Quarterly*, 16(3), 343-372.
- Gillham, J. E., Shatte, A. J., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 53-75). Washington, DC: American Psychological Association.

- Gionet, N. J., & Godin, G. (1989). Self-reported exercise behavior of employees: A validity study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 31*(12), 969-973.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology, 14*(3), 172-204.
- Goldsmith, A. H., Veum, J. R., & Darity Jr, W. (1997). The impact of psychological and human capital on wages. *Economic inquiry, 35*(4), 815-829.
- Greenberg, J., & Baron, R. A. (2000). *Behavior in organizations* (7th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Gupta, P., De, N., Hati, S., Saikia, C., & Karmakar, R. (2019). The Relationship between Positive Psychological Capital and Coping Styles: A Study on Young Adults. *Psychology, 10*(12), 1649.
- Halstead, M., Johnson, S. B., & Cunningham, W. (1993). Measuring coping in adolescents: An application of the Ways of Coping Checklist. *Journal of Clinical Child Psychology, 22*(3), 337-344.
- Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., et al. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 39*(8), 1423-1434.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist, 44*(3), 513.
- Hobfoll, S. E., & Freedy, J. (1993). Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout.

- Hobfoll, S. E., Dunahoo, C. A., & Monnier, J. (1995). Conservation of resources and traumatic stress. In J. R. Freedy & S. E. Hobfoll (Eds.), *Traumatic stress: From theory to practice*. New York: Plenum Press.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: advancing conservation of resources theory. *Applied psychology, 50*(3), 337-421.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research, 11*(2), 213-218.
- Holmes, D. S., & McGilley, B. M. (1987). Influence of a brief aerobic training program on heart rate and subjective response to stress. *Psychosomatic Medicine, 49*, 366-374.
- Iwasaki, Y., Zuzanek, J., & Mannell, R. C. (2001). The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Canadian journal of public health, 92*(3), 214-218.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-213). Washington, DC: Hemisphere.
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: Exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research, 23*(2), 659-667.
- Kavussanu, M., & McAuley, E. (1995). Exercise and optimism: are highly active individuals more optimistic?. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(3), 246-258.
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American college health, 54*(2), 116-126.



- Kim, J. H., & McKenzie, L. A. (2014). The impacts of physical exercise on stress coping and well-being in university students in the context of leisure. *Health, 6*(19), 2570-2580.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55*, 234-247.
- Laporte, R. E., Montoye, H. J., & Caspersen, C. J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: problems and prospects. *Public health reports, 100*(2), 131-146.
- Lightsey, O. R. (1994). "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology, 41*(3), 325.
- Letcher, L. J. (2004). Psychological capital and wages: A behavioral economic approach.
- Letcher, L., & Niehoff, B. (2004). *Psychological capital and wages: A behavioral economic approach*. Paper submitted to be considered for presentation at the Midwest Academy of Management, Minneapolis, MN.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology, 139*(5), 439-457.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology, 12*(4), 857-885.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of organizational behavior, 23*, 695-706.

- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45-50.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in People for Competitive Advantage.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, Weixing. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. *Management and Organization Review*, 1(2), 249-271
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of management*, 33(3), 321-349.
- Luthans, F., Youssef, C. M. & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: *Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Li, M., & Yang, Y. (2016). A Cross-Cultural Study on a Resilience-Stress Path Model for College Students. *Journal of Counseling & Development*, 94(3), 319-332.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227-238.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.
- McGilley, B. M., & Holmes, D. S. (1988). Aerobic fitness and response to psychological stress. *Journal of Research in Personality*, 22, 129-139.
- Mishel, M. H., Sorenson, D. S., Hilbert, G. A., & Jacobson, S. F. (1993). Revision of the ways of coping checklist for a clinical population. *Western Journal of Nursing Research*, 15(1), 59-76.
- Moos, R. H. & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current

- concepts and measures. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press.
- Moos, R. H. (1984). Context and coping: Toward a unifying conceptual framework. *American Journal of Community Psychology*, 12(1), 5-36.
- Moses, J., Steptoe, A., Mathews, A., & Edwards, S. (1989). The effects of exercise training on mental well-being in the normal population: a controlled trial. *Journal of psychosomatic research*, 33(1), 47-61.
- Motl, R. W., Birnbaum, A. S., Kubik, M. Y. & Dishman, R. K. (2004). Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence. *Psychosomatic Medicine* 66, 336–342
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 34(2).
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and social psychology review*, 10(3), 235-251.
- Netz, Y., & Wu, M. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272-284.
- Norris, R., Carroll, D., & Cochrane, R. (1990). The effects of aerobic and anaerobic training on fitness, blood pressure, and psychological stress and well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 34(4), 367-375.
- O'Connor, P. J., Raglin, J. S., & Martinsen, E. W. (2000). Physical activity, anxiety and anxiety disorders. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 136-155.
- O'Connor, P. J., Herring, M. P., & Carvalho, A. (2010). Mental health benefits of strength training in adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(5), 377-396.

- Ossip-Klein, D. J., Doyne, E. J., Bowman, E. D., Osborn, K. M., & Neimeyer, R. A. (1989). Effects of running or weight lifting on self-concept in clinically depressed women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*(1), 158.
- Pan, Q., & Zhou, Z. (2009, December). Psychological capital, coping style and psychological health: An empirical study from college students. In 2009 First International Conference on Information Science and Engineering (pp. 3391-3394). IEEE.
- Parker, J. D., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of personality, 6*(5), 321-344.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior, 19*(1), 2-21.
- Porter, L. S., & Stone, A. A. (1995). Are there really gender differences in coping?: A reconsideration of previous data and results from a daily study. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*(2), 184-202.
- Richman, E. L., & Shaffer, D. R. (2000). If you let me play sports: How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females?. *Psychology of Women Quarterly, 24*(2), 189-199.
- Russel, P. O., Epstein, L. H., & Erickson, K. T. (1983). Effects of acute exercise and cigarette smoking on autonomic and neuromuscular responses to a cognitive stressor. *Psychological Reports, 53*, 199-206.
- Rejeski, W. J., Thompson, A., Brubaker, P. H., & Miller, H. S. (1992). Acute exercise: Buffering psychosocial stress responses in women. *Health Psychology, 11*(6), 355.
- Rooney, E. M. (1993). Exercise for older patients: why it's worth your effort. *Geriatrics, 48*(11), 68-71.
- Ruuskanen, J. M., & Ruoppila, I. (1995). Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. *Age and ageing, 24*(4), 292-296.

- Sallis, J. F., Haskell, W. L., Wood, P. D., Fortmann, S. P., Rogers, T., Blair, S. N., & Paffenbarger Jr, R. S. (1985). Physical activity assessment methodology in the Five-City Project. *American journal of epidemiology*, *121*(1), 91-106.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, *21*(1), 33-61.
- Saris, W. H. M. (1985). The assessment and evaluation of daily physical activity in children. A review. *Acta Peditr Scand Suppl*, *74*, 37-48.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, *4*(3), 219.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of personality and social psychology*, *51*(6), 1257-1264.
- Stein, C., Fisher, L., Berkey, C., & Colditz, G. (2007). Adolescent physical activity and perceived competence: does change in activity level impact self-perception?. *Journal of Adolescent Health*, *40*, 462, e1-e8.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health*, *56*(4), 445-453.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission*, *116*(6), 777.
- Ströhle, A., Höfler, M., Pfister, H., Müller, A. G., Hoyer, J., Wittchen, H. U., & Lieb, R. (2007). Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychological medicine*, *37*(11), 1657-1666.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of counseling and Development*, *73*, 355-360.

- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 21, 229-337.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Taylor, C. B., Sallis, J. F., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public health reports*, 100(2), 195.
- Terry, D. J. (1994). Determinants of coping: The role of stable and situational factors. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 895.
- Troop, N. A., Holbrey, A., Trowler, R., & Treasure, J. L. (1994). Ways of coping in women with eating disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D., & Becker, J. (1985). The ways of coping checklist: Revision and psychometric properties. *Multivariate behavioral research*, 20(1), 3-26.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- You, J. W. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*, 49, 17-24.

## 附錄

### 附錄一 運動參與量表

本研究所指之「運動」為一計畫性、規律性的動態身體活動。個人依照自己的選擇，透過該運動來維持或提升身體機能。

以下將以運動的頻率、持續時間及自覺運動強度等指標評估參與運動情形。請您回想最近一個月內，運動的情形，並依實際情況回答，每一題只能勾選一項最適當者。

1. 您平時是否有從事運動的習慣？

是  否

2. 您所從事的運動項目為？：\_\_\_\_\_（\*開放式填答）

3. 請回想最近一個月內，您平均每週的運動次數？

每週 1 次       每週 2 次       每週 3 次  
 每週 4 次       每週 5 次       每週 5 次以上

4. 請回想最近一個月內，您平均每次運動的時間？

30 分鐘以下       31-60 分鐘       61-90 分鐘  
 91-120 分鐘       121 分鐘以上

5. 請回想最近一個月內，您在每次運動完後身體的感受？

非常輕鬆       輕鬆       有點累       很累       非常累

附錄二 大學生心理資本量表

填答說明：請您針對下列各問題所述，根據自己平常的生活經驗回答，每一題只能勾選一項最適當者：

	1 非常不同意	2 不同意	3 同意	4 非常同意
1.即使是突發狀況，我也能妥善處理。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我會嘗試一些具有難度的新奇事務。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我確信可以將所計畫的事情做得很好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.過去的失敗經驗，會促使我加倍努力。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我對自己處理問題的能力深具信心。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.對我來說，堅持理想與達成目標是輕而易舉的。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我有每天的生活目標。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我相信未來會變得更好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我內心有一股很強的力量支持我堅持下去。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.在目標未達成之前，我相信還是有機會完成的。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.遇到問題時，我會想很多方法解決。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我可以想出很多方法，來達成我目前的目標。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.遇到挫折時，我會盡快振作起精神。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我會將自己與挫折事件作適度分離處理。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我會時常關心與鼓勵別人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我會將挫折視為自我挑戰與學習成長的契機。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我會以自我解嘲方式化解緊張、尷尬的場面。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我通常對學業中的挫折能泰然處之。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我對自己的能力充滿信心。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.問題發生時，我會傾向觀看事情的光明面。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.預期對我不利的事情，最後都會逢凶化吉。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.即使未來發展充滿不確定性，我也會樂觀以對。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.我對自己未來的發展，充滿正面的期待。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.我很少沮喪，大多時候能感受到一種發自內心的快樂。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### 附錄三 簡明因應量表 (Brief COPE)

<p><b>填答說明：</b></p> <p>以下題目描述您平時在生活中遇到困難、問題或壓力時，通常採取何種方式來處理。請您仔細閱讀後，依實際情形，根據使用頻率選擇符合的數字。</p> <p>*僅根據您平時採不採用該方式來因應壓力回答即可</p>	1 我從未 這樣做過	2 我曾嘗試 這樣做	3 我時常 這樣做	4 我總是 這樣做
1.我藉由工作或其它的事情讓我轉移注意力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我會盡全力解決我所遇到的問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我會告訴自己「這不是真的」。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我會使用一些藥物或喝酒讓自己感覺好一點	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.我會從他人身上得到情緒的支持	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我放棄嘗試處理、解決這件事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我做一些事情，試著讓情況變好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我拒絕相信這件事情已經發生了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我會訴說一些事情，讓自己不愉快的感覺消失	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我可以得到他人的建議與協助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我會使用酒精或藥物讓自己度過難關	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我會用不同的角度去看待這件事情，讓它看起來更正面	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我會批評我自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我嘗試找出該如何處理事情的策略	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我從其他人那裡得到安慰與瞭解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我放棄嘗試應對這件事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.我會在所發生的事情中尋找好的一面	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.我把它當成玩笑來看待	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.我會做一些事情讓自己盡量少去想它，像是去看電影、看電視、讀書、做白日夢、睡覺或去購物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.我會接受並承認這是一件已經發生的事實	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.我會表達出不舒服的感受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.我嘗試從宗教或精神上的信仰得到慰藉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.我嘗試接受他人的建議或協助我該如何應對	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.我學習與這件事共處	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.我很努力的想過每一步要如何做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.我會責怪自己為什麼讓這件事發生在我身上	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.我會禱告、唸經或冥想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.我面對這些狀況時，會苦中作樂（自我解嘲）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 測驗使用授權同意書

茲同意國立政治大學輔導與諮商學位學程許傑銘使用本人（余民寧）編製之「大學生心理資本量表」，以作為其進行碩士論文之參考工具。本工具不得作為商業使用，並須於著作的適當位置處註明本工具的資料參考出處。

申請人：許傑銘

職稱：碩士班學生

同意人：余民寧

中華民國 107 年 12 月 28 日

## 測驗使用授權同意書

茲同意國立政治大學輔導與諮商學位學程許傑銘使用本人修訂之「簡版因應量表」，以作為其進行碩士論文之參考工具。本工具不得作為商業使用，並須於著作的適當位置處註明本工具的資料參考出處。

申請人：許傑銘

職稱：碩士班學生

同意人：陳思臻

中華民國 108 年 12 月 11 日