

大學生休閒參與動機、休閒涉入與生活壓力關係之研究

The Relationships among Leisure Participation Motivation, Leisure Involvement, and Life Stress of College Students

李年豐 Nien-Feng Li

大仁科技大學 休閒運動管理系 碩士生

黃國光 Kuo-Kuang Huang

大仁科技大學 休閒運動管理系 教授

摘要

本研究目的在探討不同背景變項大學生在休閒參與動機、休閒涉入、生活壓力上是否具有差異，並驗證休閒參與動機、休閒涉入及生活壓力之間影響關係。以南部五個縣市之 10 所大學學生為研究對象，發出 600 份問卷，獲得有效問卷為 529 份，有效回收率為 88.2%。回收資料經統計分析結果顯示：性別、年級及是否就體育相關科系在休閒參與動機達顯著性差異，性別、年級及是否就體育相關科系在休閒涉入達顯著性差異，性別、年級及是否就體育相關科系在生活壓力達顯著性差異，大學生休閒參與動機會正向影響休閒涉入，休閒參與動機會負向影響生活壓力，休閒涉入會負向影響生活壓力，休閒涉入在模式中具有部分中介效果，本文根據以上結果有提出一些相關研究建議。

關鍵字：大學生、休閒參與動機、休閒涉入、生活壓力

本文引用：李年豐、黃國光 (2022)。大學生休閒參與動機、休閒涉入與生活壓力關係之研究。休閒運動健康評論，11(1)，1-12。

通訊作者：黃國光

聯絡地址：907 屏東縣鹽埔鄉維新路 20 號 (副校長室)

聯絡電話：0932809497

E-mail：secre@tajen.edu.tw

ABSTRACT

The aim of this study was the difference of students' background variables in leisure participation motivation, leisure involvement, and life stress, and to verify the relationship among leisure participation motivation, leisure involvement, and life stress. The participants of this research are the students from ten Universities at south part of Taiwan. The study sent out 600 questionnaires, and 529 of them were valid, recycling ratio was

88.2%. The findings of this study were as follows: The gender, grades and whether to attend sports-related departments show significant differences in the leisure participation motivation. The gender, grades and whether to attend sports-related departments show significant differences in the leisure involvement. The gender, grades and whether to attend sports-related departments show significant differences in the life stress. College Students' leisure participation motivation has a positive influence on their leisure involvement, leisure participation motivation has a negative influence on their life stress, leisure involvement has a negative influence on their life stress, as mediating variables in model, the partial mediation effect of leisure involvement was found to exist in the research model. The aforesaid results can use as reference for future research.

Key words: College students, leisure participation motivation, leisure involvement, life stress.

壹、緒論

生活壓力存在於日常生活，如何紓解壓力，減少其所帶來的負面影響，是現今國人所必須面對的問題。王素真、洪耀釗、葉一晃 (2014) 調查醫事科技大學四年制日間部一至四年級學生睡眠品質，結果發現近七成的學生就業壓力造成睡眠品質不佳。蘇懋坤、張國康 (2018) 調查大學生生活壓力狀況，結果顯示大學生最感受到的壓力是來自於課業、就業，以及人際關係。顯見大學生所感受的生活壓力會影響其身心健康。身處壓力情境的個體，也會更容易犯認知謬誤，注意力不集中、健忘、難以清晰思考，如此的認知模式更容易助長主觀壓力 (劉思遠，2012)。由於壓力的感受是主觀，受個人的覺受與想法的不同，直接影響壓力的感受，因此對於壓力的覺察與調適需要學習與面對 (胡美連、陳德中、黃翠媛，2017)。如何紓解壓力，成為日常忙碌生活中重要一部分。

先前研究之指出學生的休閒參與動機越高時，其休閒效益會越高(廖焜福、孫美蓮、張家銘、李東濤，2018)。而且休閒運動是除了會促進個人健康，也會提升生活品質 (陳進祥，2017)。以運動來促進健康是 21 世紀國際間最重要的活動，許多先進國家均認同自發性參與運動是最具有價值的投資(謝惠紅、劉冠璋、鄭光偉、張惠英，2021)。就大學生生活而言，課程安排不如高中密集排課，除了修課之外，課餘時間佔了大部分，而課餘時間所安排的休閒運動也就比高中時來的多，除了三五好友下課後一起打球之外，社團活動也是大學生重要的社交活動 (陳明耀、簡翊如、吳昱鴻，2017)。Wankel and Berger (1991) 認為參與體能性的休閒活動可以帶來許多生理效益，如增強心肺適能、鍛鍊肌力、提升肌耐力、促進柔軟度、強化骨架以及體重管理 etc 等休閒效益。除了維持身體健康，調適壓力之外，也具備正常人際關係的拓展 (呂惠富，2008；黃任閔、柳立偉、呂謙、謝淑瑛，2014)。因此，大學生休閒運動參與對大學生活而言是相當重要的。黃任閔等人 (2014) 等人探討高雄市西臨港線自行車道自行車騎乘者參與動機現況，發現自行車騎乘者的參與動機主要是為了放鬆心情、心靈上的愉悅，享受樂活及紓解壓力和緊張。方彥博、吳智宇 (2018) 運動樂部會員對於休閒活動參與動機，結果發現休閒活動參與動機增加對於自由時間

管理及幸福感有正向及顯著影響，顯示休閒參與動機有其效益存在。本研究將探討大學生休閒參與動機對生活壓力的影響。

涉入為在某特定情形下，經過刺激所產生而知覺到個人的興趣、水準及重要性(Kotler, 2005)。涉入為個體參與活動時的參與度，涉入越深，代表該活動對個體具有吸引力，同時能在活動中滿足自我需求，值得投入(莊庭禎、盧浩貴、林輝達, 2011; 劉曉蔓、湯慧娟、宋一夫、鄭憲成、鄭振洋, 2014; 畢璐鑾、黃純湘、陳麗華、郭正德, 2017; 顏財發, 2019)。涉入程度越高，也顯示未來繼續從事該活動的意願也越高。邱懋崙(2018)探討大仁科大學生參與曲棍球運動涉入程度對流暢體驗之影響，結果顯示涉入程度對流暢體驗達顯著影響，意即涉入程度越高，流暢體驗也越高，流暢體驗為個人正向情緒，能預測參與者繼續投入活動當中。李建霖、洪慈穗(2015)研究也顯示，涉入能夠正向預測心理與社交效益。上述研究顯示，涉入能夠正向預測個體在參與活動時的休閒效益，也能夠促進正向情緒感受，並進一步的預測其未來是否能夠繼續參與該活動，故本研究也將探討大學生休閒涉入對生活壓力的影響。

綜合上述本研究目的如下：

- 一、探討不同背景變項之大學生在休閒參與動機、涉入，以及生活壓力是否具有差異。
- 二、探討休閒參與動機對休閒涉入之影響關係。
- 三、探討休閒參與動機對生活壓力之影響關係。
- 四、探討休閒涉入對生活壓力之影響關係。
- 五、探討休閒涉入在休閒參與動機及生活壓力之間是否有中介效果。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以南部地區大專院校為本研究之範圍，南部地區包含雲林縣、嘉義縣、台南縣、高雄市、屏東縣等五個縣市。採二階段抽樣設計，第一階段採隨機方式從每一個縣市抽取 2 所大學，共計抽取 10 所大學。第二階段從每所大學以便利抽樣方式各發放 60 份問卷，合計發出 600 份問卷給大學生填寫。經回收剔除填答無效的問卷，最後獲得有效問卷為 529 份，有效回收率為 88.2%。

大學生參與者基本資料，在性別方面，男生學生有為 290 位 (54.8%)、女生學生有為 239 位 (45.2%)；年級屬於一年級學生有 121 位 (22.9%)、二年級學生有 245 位 (46.3%)、三年級學生有 92 位 (17.4%)、四年級學生有 71 位 (13.4%)；是否就體育相關科系，回答是者有 79 位 (14.9%)、回答否者有 450 位 (85.1%)。

二、研究工具

本研究採用問卷調查法蒐集資料，問卷內容共分為兩個部份，第一部分為「基本資料」、第二部份為「休閒參與動機量表」、第三部份為「休閒涉入量表」、第四部份為「生活壓力量表」。茲分述如下。

(一) 基本資料

基本變項內容包含：性別、年級、是否就讀體育運動相關科系等。

(二) 休閒參與動機量表

本研究以自編休閒參與動機量表參考方彥博、呂謙、莊詩歆 (2013) 所編制問卷，其原有題目係針對離島居民，本研究改變其題意以適合本研究之研究對象。改編後之題目提交給兩位休閒系教授及一位大學導師進行提議審視，依據其意見進行修改，修改後之題目為本研究休閒參與動機量表。本量表共分為三構面，分別為「健康需求」、「個人能力」與「成就需求」，每個構面有5題，共計有15個題項。本量表採Likerts量表計分，每題選項從非常不同意、不同意、無意見、同意、非常同意，依據選填題項分別給予1-5分。

(三) 休閒涉入量表

本研究之休閒涉入量表參考葉好貞、黃芳銘、林珊如 (2007) 所編製之量表。原量表研究對象為大學生，與本研究受試者一致，然其針對裸量題目為線上遊戲，本研究進行編修為休閒活動。該量表分為三個構面吸引力 (4題)、自我表現 (4題)，以及中心性 (4題)，共計12題。計分採Likerts五點量表計分，填答選項分別為非常不同意、不同意、無意見、同意、非常同意，依據選填題項分別給予1-5分。

(四) 生活壓力量表

本研究生活壓力量表參考吳培協 (2014) 所編制生活壓力量表進行編修而成。原量表共計有14題，其中有7題是反向題，為避免研究者填答困擾，故予以刪除，另外再扣除1題與本研究對象情境較無相關的題項，僅留下與生活壓力有關之題項，共計有6題，並針對題意進行修正。量表採Likerts5點量表進行設計，填答選項分別為非常不同意、不同意、無意見、同意、非常不同意，分別給予1-5分計分。

(五) 量表信效度分析

本研究採取 Warp partial least squares (PLS) 7.0 版統計模式來驗證量表信、效度情形，WarpPLS 7.0 統計軟體為 Kock (2020) 所研發。根據 Kock (2020) 在 PLS 使用手冊建議在量表之信、效度分析內容，可包含信度 (item reliability)、聚合效度 (convergent validity) 以及區別效度 (discriminant validity) 等分析。

1. 信度

在量表的信度衡量方面，將以組合信度 (composite reliability, CR) 與 Cronbach's α 係數來檢測，一些研究建議 CR 值及 Cronbach's α 值的檢定標準為等於或大於 .70 時表示具有好的信度 (Fornell & Larcker, 1981; Nunnally & Bernstein, 1994)。休閒參與動機與量表量表三個構面之分析結果，健康需求構面的組合信度值為.93，Cronbach's α 值為.91；個人能力構面的組合信度值為.91，Cronbach's α 值為.87；成就需求構面的組合信度值為.91，Cronbach's α 值為.88；整體量表組合信度值為.95，Cronbach's α 值為.94。

在休閒涉入量表之三個構面分析，吸引力構面的組合信度值為.87，Cronbach's α 值為.83；自我表現構面的組合信度值為.84，Cronbach's α 值為.74；中心性構面的組合信度值為.84，Cronbach's α 值為.75；整體量表組合信度值為.90，Cronbach's α 值為.88。在生活壓力量表，整體量表組合信度值為.92，Cronbach's α 值為.89。整體而言，三個量表中所有構面的組合信度值與 Cronbach's α 值皆在 .70 以上，符合檢定標準，表示本研究三個測量模型的信度皆達到可接受水準。

2. 聚合效度

根據Hair, Black, Babin, and Anderson (2010) 的建議聚合效度可從測量變項的因素負荷量 (factor loading) 是否足夠大來檢驗, 一般因素負荷量大於 .50 表示良好。由表3-5可知休閒參與動機量表之健康需求構面的測量變項因素負荷量值介於.80至.90之間大於.50, 個人能力構面的測量變項因素負荷量值介於.76至.86之間大於.50, 成就需求構面的測量變項因素負荷量值介於.73至.86之間大於.50, 以上符合Hair et al. (2010) 的建議標準, 因此休閒參與動機量表之各構面具有良好之聚合效度。

表

休閒涉入量表之吸引力構面的測量變項因素負荷量值介於.78至.87之間大於.50, 自我表現構面的測量變項因素負荷量值介於.73至.77之間大於.50, 中心性構面的測量變項因素負荷量值介於.68至.81之間大於.50, 以上符合 Hair et al. (2010) 的建議標準, 因此社會化媒介量表之各構面具有良好之聚合效度。生活壓力量表之六個測量變項因素負荷量值介於.78至.83之間大於.50, 符合 Hair et al. (2010) 的建議標準, 因此生活壓力量表之各構面具有良好之聚合效度。

3. 區別效度

區別效度的檢驗方式是採用Chin (1998) 提出個別潛在變項抽取之平均變異量 (Average variances extracted, AVE) 的平方根, 應該大於該潛在變項與模型中其它構面潛在變項的共變關係。此外Chang, Chou, Hsieh, and Huang (2020) 與 Lai, Hsieh, Chang, and Ni (2020) 建議AVE平方根的檢測標準至少要大於或等於 .50, 由表1可知本研究模式中之所有潛在變項的AVE平方根介於.73至.81之間都大於 .50, 且每一潛在變項的AVE均大於同欄及同列之所有相關係數值, 符合檢測標準。可見本研究模式中三個量表具有良好之區別效度。

表1 模式中三個潛在變項的相關係數與AVE值

變項	休閒參與動機	休閒涉入	生活壓力
休閒參與動機	.73	.66	-.56
休閒涉入	.66	.78	-.55
生活壓力	-.56	-.55	.81

註1:對角線上的值為各構面之平均變異抽取量的平方根 (Square roots of average variances extracted; AVE)。

三、資料處理

本研究所回收之問卷, 使用 SPSS 21.0 與 Warp PLS 7.0 軟體來分析。統計分析包含採描述性統計進行背景變項之次數分配與百分比分析, 背景變項在休閒參與動機、休閒涉入及生活壓力之差異情, 形使用 t 檢定及單因子變異數分析。驗證休閒參與動機、休閒涉入及生活壓力之間的影响關係, 採結構方程模式分析, 是使用部分最小平方法 (partial least squares, PLS)。

叁、結果與討論

一、大學生背景變項在休閒涉入之差異分析

表2分析摘要可知，大學生背景變項在休閒涉入之差異分析結果顯示性別達顯著性差異 ($t=3.35$, $p<.05$)，從平均數可知男性學生的休閒涉入高於女性學生。年級變項在休閒涉入達顯著性差異 ($F=8.07$, $p<.05$)，Schffe法事後比較得知二年級大學生的休閒涉入高於一年級及三年級學生。是否就體育相關科系達顯著性差異 ($t=6.33$, $p<.05$)，從平均數可知就體育相關科系學生的休閒涉入高於非就體育相關科系學生。

表 2 大學生背景變項在休閒涉入之差異分析

變項	組別	個數	平均數	標準差	t 值或 F 值	事後比較
性別	A.男生	290	3.85	.56	$t=3.35^*$	
	B.女生	239	3.70	.50		
年級	A.一年級	121	3.67	.53	$F=8.07^*$	B>A, C
	B.二年級	245	3.90	.50		
	C.三年級	92	3.63	.56		
	D.四年級	71	3.78	.58		
是否就體育 相關科系	A.是	79	4.13	.61	$t=6.33^*$	
	C.否	450	3.72	.50		

* $p<.05$

三、大學生背景變項在生活壓力之差異分析

表 3 分析摘要可知，大學生背景變項在生活壓力之差異分析結果顯示性別達顯著性差異 ($t=-2.62$, $p<.05$)，從平均數可知男性學生的生活壓力低於女性學生。年級變項在生活壓力達顯著性差異 ($F=19.33$, $p<.05$)，Schffe 法事後比較得知三年級大學生的生活壓力高於一年級及二年級學生，四年級大學生的生活壓力高於一年級及二年級學生。是否就體育相關科系達顯著性差異 ($t=-9.85$, $p<.05$)，從平均數可知就體育相關科系學生的生活壓力低於非就體育相關科系學生。

表 3 大學生背景變項在生活壓力之差異分析

變項	組別	個數	平均數	標準差	t 值或 F 值	事後比較
性別	A.男生	290	2.27	.69	t=-2.62*	
	B.女生	239	2.44	.79		
年級	A.一年級	121	2.31	.76	F=19.33*	C>A, B D>A, B
	B.二年級	245	2.14	.68		
	C.三年級	92	2.72	.73		
	D.四年級	71	2.62	.65		
是否就體育 相關科系	A.是	79	1.65	.67	t=-9.85*	
	C.否	450	2.47	.68		

*p<.05

四、驗證大學生休閒參與動機、休閒涉入及生活壓力之間影響關係

本研究採用WarpPLS 7.0軟體進行結構模型的檢測，其結構方程模式（路徑分析）結果如圖1。在圖中線上的路徑係數值為標準化迴歸係數（又稱為β值）。本研究所有研究假設分析結果說明如下：

H4：大學生休閒參與動機對休閒涉入之影響分析，結果達顯著 ($\beta_1 = .78, p < .05$)，表示大學生的休閒參與動機越高時，其休閒涉入也會越高。

H5：大學生休閒參與動機對生活壓力之影響分析，結果達顯著 ($\beta_2 = -.35, p < .05$)，表示大學生的休閒參與動機越高時，其生活壓力會越低。

H6：大學生休閒涉入對生活壓力之影響分析，結果達顯著 ($\beta_3 = -.28, p < .05$)，表示大學生的休閒涉入越高，其生活壓力會越低。

根據Baron and Kenny (1986) 指出中介效果的檢定時，必須符合下列條件：1. 自變項（休閒參與動機）會顯著影響中介變項（休閒涉入）(P12)，圖1中顯示本研究休閒參與動機會正向影響其休閒涉入；2. 中介項（休閒涉入）會顯著影響解釋依變項（生活壓力）(P23)，圖1中顯示本研究休閒涉入會負向影響其生活壓力；3. 在控制前兩項影響關係後，自變項（休閒參與動機）會顯著影響解釋依變項（生活壓力）(P13)，本研究在控制P12與P23關係後，圖1中顯示發現休閒參與動機會負向影響其生活壓力，其路徑影響係數為-.35 ($p < .05$)，而圖3休閒參與動機及生活壓力的路徑係數為-.57 ($p < .05$)，根據Baron and Kenny指出如果自變量對依變量的中介效果屬於降低仍達統計顯著時稱為部分中介，所以本研究中休閒涉入在模式中是屬於部分中介效果。另外Hair, Hult, Ringle, and Sarstedt (2014) 指出間接效果可採用解釋變異量比列 (variance accounted for, VAF) 公式來解釋，當VAF>80%屬於完全中介(full mediation)、VAF介於20-80%屬於部分中介 (partial mediation)、VAF < 20%屬於無中介效果(non mediation)，本研究VAF = $.221 / (.221 + .346) = .389 = 38.9\%$ ，表示休閒涉入具有部分中介效果。

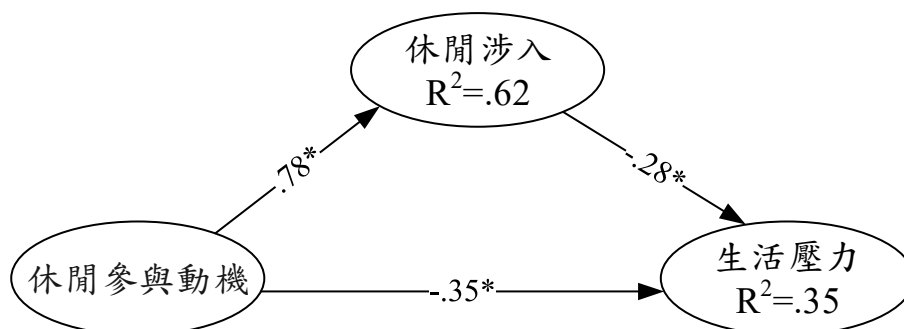


圖 1 大學生休閒參與動機、休閒涉入及生活壓力之 SEM 分析結果
 $*p < .05$

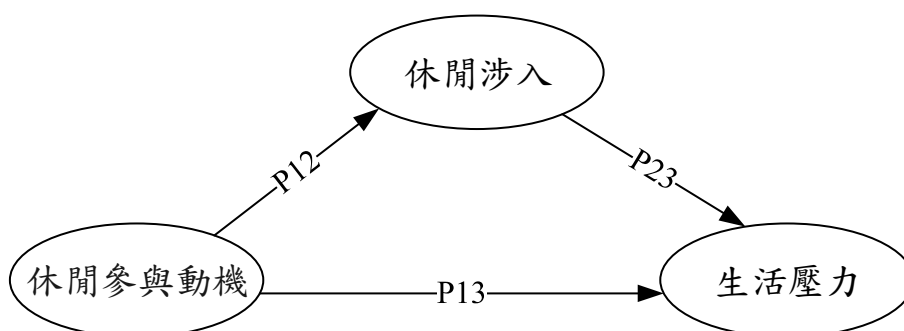


圖 2 Baron 和 Kenny 中介效果的檢定模式

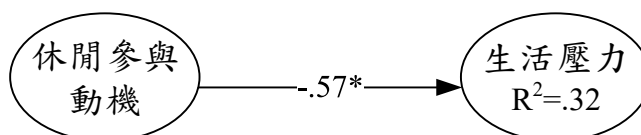


圖 3 大學生休閒參與動機對生活壓力之 SEM 分析結果
 $*p < .05$

二、解釋力

研究模型的預測能力會參考 R^2 值，它代表外衍變項對於內衍變項所能解釋變異量的百分比，其值介於 0 至 100%，百分比值越大代表研究模型的預測能力越佳，即預測能力愈強 (王子仁、孫美蓮、張家銘、黃寬仁，2019)。研究結果如圖 1 所示，休閒參與動機變項能解釋大學生休閒涉入變項的 62% 解釋變異量，參與動機與休閒涉入變項能解釋大學生生活壓力變項的 35% 解釋變異量。

肆、結論與建議

一、結論

本研究結果發現說明如下：

- (一) 大學生背景變項在休閒參與動機之差異分析結果顯示，男性學生的休閒參與動機高於女性學生。二年級大學生的休閒參與動機高於一年級及三年級學生。體育

- 相關科系學生的休閒參與動機高於非就體育相關科系學生。
- (二) 大學生背景變項在休閒涉入之差異分析結果顯示，男性學生的休閒涉入高於女性學生。二年級大學生的休閒涉入高於一年級及三年級學生。就體育相關科系學生的休閒涉入高於非就體育相關科系學生。
- (三) 大學生背景變項在生活壓力之差異分析結果顯示，男性學生的生活壓力低於女性學生。三年級大學生的生活壓力高於一年級及二年級學生，四年級大學生的生活壓力高於一年級及二年級學生。就體育相關科系學生的生活壓力低於非就體育相關科系學生。
- (四) 驗證大學生休閒參與動機、休閒涉入及生活壓力之間影響關係，結果顯示大學生休閒參與動機會正向影響休閒涉入，休閒參與動機會負向影響生活壓力，休閒涉入會負向影響生活壓力，休閒涉入在模式中具有部分中介效果。
- (五) 本研究模式，顯示休閒參與動機變項能解釋大學生休閒涉入變項的62%解釋變異量，休閒參與動機與休閒涉入變項能解釋大學生生活壓力變項的35%解釋變異量。

二、建議

本研究根據研究發現提出以下幾點建議：

(一)對大學生的建議

本研究發現男性大學生的休閒參與動機、休閒涉入皆高於女性學生，而男性大學生的生活壓力低於女性學生。因此可看出男生可藉由多參與休閒活動來調節生活壓力，所以建議女生大學生應多參加一些休閒活動，除了可降低生活壓力，一些研究皆指出選擇健康的休閒活動，尤其是屬於運動類可以紓解個人生活壓力，提升生活品質，並促進身心健康(張見文，2012；張良漢，2006；畢璐鑾、陳仲杰，2006)。

(二)對大學之建議

根據研究結果顯示大學一年級及三年級學生的休閒參與動機與休閒涉入較低。建議體育教師應針對大一學生多宣導休閒活動及運動的益處，加強學生健康促進的意識。而三年級的部份，許多大學將體育課必修年限下降至一年級或至二年級，建議學校如無財務問題的應可將體育課必修年限維持到三年級。或是學校多增加運動性社團，尤其是適合女生大學生的運動性社團，例如瑜珈、有氧舞蹈、羽球等，可提高女生休閒參與動機、休閒涉入並調劑生活壓力。此外，本研究發現三年級及四年級學生的生活壓力較大，除了鼓勵學生多運動以外，學校應舉辦一些就業或未來工作職場的輔導活動，增加學生的自信心，協助學生有明確的就業方向，這對高年級學生的生活壓力應有適度的幫助。就讀體育相關科系學生的休閒參與動機與休閒涉入較高，此顯示其對運動的興趣較高以外，平時參與較多運動情況下，是有助於生活壓力的調節降低，因此建議對於非就讀體育相關科系學生，應多舉辦一些休閒性活動或是適合透過定期生活壓力的問卷調查，讓輔導室主動關心生活壓力大的學生。

(三)對未來研究之建議

生活壓力是造成憂鬱的重要前因 (張禎容、柯澍馨，2012)，董氏基金會 (2012) 曾對台灣大學生進行憂鬱調查，發現在 58 所大學 5515 位學生中有 18.7%的大學生

有明顯憂鬱情緒，是屬於需尋求專業協助。此結果顯示約每 5 位大學生就有 1 人有明顯憂鬱情緒問題，因此建議未來能延伸對大學生憂鬱的影響研究，例如參與運動程度、心流體驗及生活壓力等對憂鬱的影響。

參考文獻

- 方彥博、吳智宇 (2018)。運動俱樂部會員休閒活動參與動機、自由時間管理與幸福感之研究。《運動與遊憩研究》，13(2)，55-68。
- 方彥博、呂謙、莊詩歆 (2013)。離島地區民眾休閒動機、參與行為與休閒阻礙之研究。《運動休閒管理學報》，10(1)，64-87。
- 王子仁、孫美蓮、張家銘、黃寬仁 (2019)。慢速壘球運動參與者參與動機、休閒滿意度與幸福感之研究。《運動休閒管理學報》，16(2)，16-31。
- 王素真、洪耀釗、葉一晃 (2014)。影響大學生睡眠品質與身心健康因素之研究。《工程科技與教育學刊》，11(3)，348-361。
- 吳培協 (2014)。路跑運動參與者生活壓力與涉入程度關係之研究。《嘉大體育健康休閒期刊》，13(1)，110-118。
- 呂惠富 (2008)。休閒運動之參與動機與休閒效益關係之研究。《休閒產業管理學刊》，1(1)，41-53。
- 李建霖、洪慈穗 (2015)。以結構方程式驗證行為涉入對休閒運動效益之影響~以羽球課程學習為例。《華醫學報》，43，64-79。
- 邱懋崑 (2018)。曲棍球選手升學意向與職涯規劃模式之研究。《運動研究》，27(2)，13-23。
- 胡美連、陳德中、黃翠媛 (2017)。正念減壓的概述。《長庚護理》，28(4)，588-598。
- 張良漢 (2006)。金融從業人員工作壓力、休閒調適及身心健康狀況之研究。《Asian Journal of Management and Humanity Science》，1(1)，161-174。
- 張禎容、柯樹馨 (2012)。臺北市高中職教師憂鬱傾向與生活品質之研究。《學校行政》，81，26-46。
- 張見文 (2012)。休閒效益之初探。2012 第五屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集 (頁 191-198)。屏東縣：國立屏東教育大學。
- 畢璐鑾、陳仲杰 (2006)。從事休閒運動之動機因素。《大專體育》，83，140-147。
- 畢璐鑾、黃純湘、陳麗華、郭正德 (2017)。健走旅遊參與者之休閒涉入、休閒效益對再遊意願之影響。《臺灣體育運動管理學報》，17(1)，1-22。
- 莊庭禎、盧浩貴、林輝達 (2011)。臺南市立網球場網球運動參與者持續涉入之傾向分析探討。《嘉南學報 (人文類)》，37，550-566。
- 陳明耀、簡翊如、吳昱鴻 (2017)。大學生運動休閒參與與休閒滿意之相關研究—以台南市大專院校學生為例。《運動健康休閒學報》，8，127-136。
- 陳進祥 (2017)。2015 年全國樂活盃桌球錦標賽參與動機、涉入程度與休閒效益之研究。《運動教練科學》，46，1-14。

- 黃任閔、柳立偉、呂謙、謝淑瑛 (2014)。自行車騎乘者參與動機與休閒效益之研究。
臺中科大體育學刊, 10, 55-79。
- 葉好貞、黃芳銘、林珊如 (2007)。大學生線上遊戲休閒涉入量表之發展。*運動休閒
管理學報*, 4(2), 16-32。
- 董氏基金會 (2012)。2012 年全國大學生憂鬱情緒與運動習慣之相關性調查。2021 年
10 月 17 日, 取自 :
<http://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=1338&ML=3>
- 廖焜福、孫美蓮、張家銘、李東潁 (2018)。國中生休閒參與動機、休閒效益、課業
壓力與學業成就之關係研究。*運動休閒管理學報*, 15(3), 18-31。
- 劉思遠 (2012)。大學生的生活壓力。*諮商與輔導*, 313, 38-41。
- 劉曉蔓、湯慧娟、宋一夫、鄭憲成、鄭振洋 (2014)。銀髮族參與二子坪登山步道之
持續涉入、休閒效益與重遊意願之相關研究。*高應科大體育*, 13, 14-26。
- 謝惠紅、劉冠璋、鄭光偉、張惠英 (2021)。台灣中老年族群主觀健康、休閒運動參
與動機、效益與幸福感差異與相關性之研究。*運動休閒管理學報*, 18(1), 78-
98。
- 顏財發 (2019)。體驗原真性對活動滿意、地方依戀以及重遊意願的影響：以四川宜
賓酒文化節慶活動為例。*島嶼觀光研究*, 12(4), 57-80。
- 蘇懋坤、張國康 (2018)。大學生生活壓力與運動幸福感之研究。*輔仁大學體育學刊*,
17, 85-100。
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in
social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations.
Journal of Personality and Social Psychology, 51(6), 1173-1182.
- Chang, C. M., Chou, Y. H., Hsieh, H. H., & Huang, C. K. (2020). The effect of participation
motivations on interpersonal relationship and learning achievement of female college
students in sport club: Moderating role of club involvement. *Journal of
Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6514.
- Chin, W. W. (1998). The partial least squares approach for structural equation modeling.
In G. A. Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research* (pp. 295-336).
Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fornell, C., & Larcker, D. G. (1981). Evaluating structural equation models with
unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18,
39-50.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis*
(7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2014). *A Primer on partial least
squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kock, N. (2020). *WarpPLS User Manual: Version 7.0*. Laredo, TX: Script Warp Systems.
- Kotler, P. (2005). *Marketing management*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

- Lai, C. P., Hsieh, H. H., Chang, C. M., & Ni, F. T. (2020). The role of psychological capital in athletic and career development of adolescent baseball players in Taiwan. *Sustainability*, 12, 7652.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill Inc.
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1991). The personal and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 121-144). PA: Venture Publishing.