

第五章 討論與結論

本章共分為討論、結論與建議三節，在討論部分則分成下列二部分加以討論：一、電話諮詢、電子郵件與自我記錄對高中女生身體活動量的影響；二、電話諮詢、電子郵件與自我記錄對高中女生運動狀況的影響。

第一節 討論

一、電話諮詢、電子郵件與自我記錄對高中女生身體活動的影響

在身體活動量方面：電子郵件組的每週平均步數於實驗的三個階段中都比第 1 週多，且有持續增加的情況($P<.05$)；電話諮詢組與自我記錄組在 1-4 週的每週平均步數與第 1 週比較，都有增加的情形($P<.05$)；但到 9-12 週時，平均步數卻又低於實驗初期。但三組在 5-8 週時的平均步數都明顯的比 1-4 週時少，而自我記錄組在 5-8 週時的步數甚至出現比第 1 週還少的情況。本研究中，三組在 5-8 時平均步數有下降現象，經研究後，原因可能為：

(一) 課業壓力

根據 Helms & Gable (1990) 研究 3-12 年級學生的學校壓力包括下列幾種：師生交互作用、學業壓力、同儕交互作用及學業自我觀念。而壓力常顯現在情緒上、行為上及生理的。本研究在 5-8 週這個階段正好與學校的期中考為同一時段，學生可能忙於準備考試，壓力增加，因此減少運動的時數，導致平均步數的降低。李彩華 (1998) 研究指出北市國中學生的身體活動量會受到沒有時間、沒有同伴、疲倦、功課壓力重等課業壓力與時間壓力的影響。

(二) 氣候因素

受試者身體活動量的多寡與氣候好壞也有相當的關係，因為天氣溫度較低或是雨天，這些都是影響是否外出活動的因素。

(三) 同儕影響

由於研究的限制，受試者僅能從研究者上課的班級中選出，而每各班級都有他們的班級風氣，在高中這各階段最容易受到同儕的影響，因此也會影響到數據的顯示。

電話諮詢組、電子郵件組與自我記錄組，三組間對身體活動量的影響並沒有顯著差異，原因可能為：

(一) 計步器因素

本研究中三組的受試者，每位都需隨身佩帶計步器於身上，而計步器具有記錄每日所走步數的功能，步數增加或減少的情況受試者非常清楚，因此，受試者發現今日步數較昨日減少時，就會特地去增加活動量，來增加步行的數目，所以電話諮詢、電子郵件與自我記錄的介入，就不易顯示差別。

(二) 記錄表因素

本研究中三組受試者須在每週一繳交運動記錄表，而運動記錄表的填寫與繳交也有提醒及監控其身體活動量的功能；因此在三組受試者都固定填寫與繳交運動記錄表的情況下，不同諮詢輔導策略的介入，就不易看出明顯差異。

(三) 研究時間長短

由過去文獻發現，大部分從事電話諮詢相關的研究，實驗時間從六個月至兩年不等，而本實驗因研究的限制，實驗時間只有十二週，稍嫌短了些，若再進行長時間的研究，或許組間會有產生差異的情形，但還有待更進一步的研究。

二、電話諮詢、電子郵件與自我記錄對高中女生運動狀況的影響

本研究結果可發現，不管是電話諮詢組、電子郵件組或是自我記錄組，在運動行為、運動態度及運動認知方面都有明顯進步，進步幅度在運動認知方面：電子郵件組大於電話諮詢組，電話諮詢組等於自我記錄組；在運動行為、運動態度方面則是：電子郵件組大於電話諮詢組，電話諮詢組大於自我記錄組。但是由統計資料顯示不同諮商輔導策略間並沒有達顯著水準。

經研究後，不同諮商策略對運動狀況的影響未達顯著的原因可能因三組受試者在都有攜帶計步器的條件下從事自我運動，所以在不同諮詢輔導策略上反而看不出明顯的差異，但是否因佩帶計步器而影響運動狀況的變化，則需做更進一步的研究。

第二節 結論

本研究是以高中女生為對象，以不同諮詢輔導策略從事十二週的自我運動，經過統計分析與討論之後，得到以下結論：

- 一、電話諮詢組、電子郵件組與自我記錄組在攜帶計步器下，從事自我運動，在介入後身體活動量明顯比介入前增加。
- 二、不同諮詢輔導策略間與身體活動量間則未達顯著水準。
- 三、電話諮詢組、電子郵件組與自我記錄組在攜帶計步器下，從事自我運動，在介入後之運動行為、運動態度、運動認知都分別高於介入前。
- 四、不同諮詢輔導策略與運動行為、運動態度、運動認知間則未達顯著水準。

透過電話諮詢、電子郵件與自我記錄，從事十二週攜帶計步器的自主性運動能顯著提升高中女生身體活動量、運動行為、運動態度及運動認知，但不同諮詢策略在身體活動量與運動狀況間沒有顯著的差異。

第三節 建議

- 一、本研究只有以女生作為研究對象，若以不同性別來做研究，所得結果也可能不同，因此建議未來可以男性為研究對象。
- 二、本研究的受試者均為高中生年齡層，以不同年齡層的族群為對象來做研究，相信也可能有不同的結果發生。
- 三、除了電話諮詢、電子郵件外，目前也被廣泛使用的視訊設備，也可作為將來研究的方向。