

第三章 研究方法

本章的主要目的在說明研究方法、架構，全章共分為五節：
第一節 介紹研究架構；第二節 研究流程；第三節 研究樣本；
第四節 研究工具；第五節 資料分析方法，分述如下：

第一節 研究架構

依據研究目的，並經由文獻探討，提出本研究概念架構，以探討大專院校學生休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益之關係，如圖 3-1 所示。

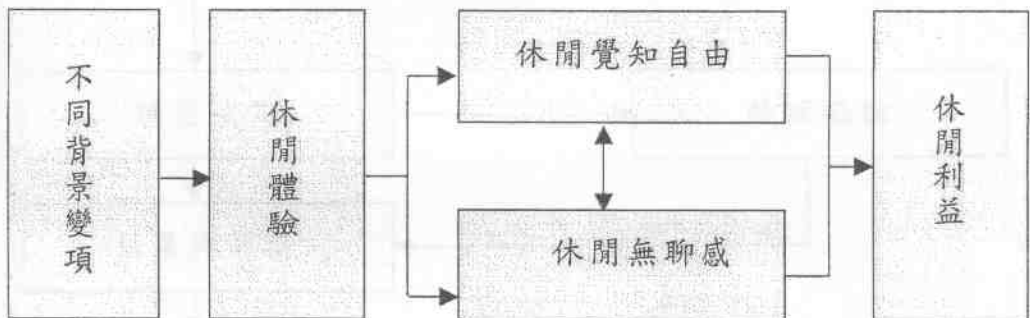


圖 3-1 本研究架構圖

第二節 研究流程

本研究流程，如圖 3-2 所示。

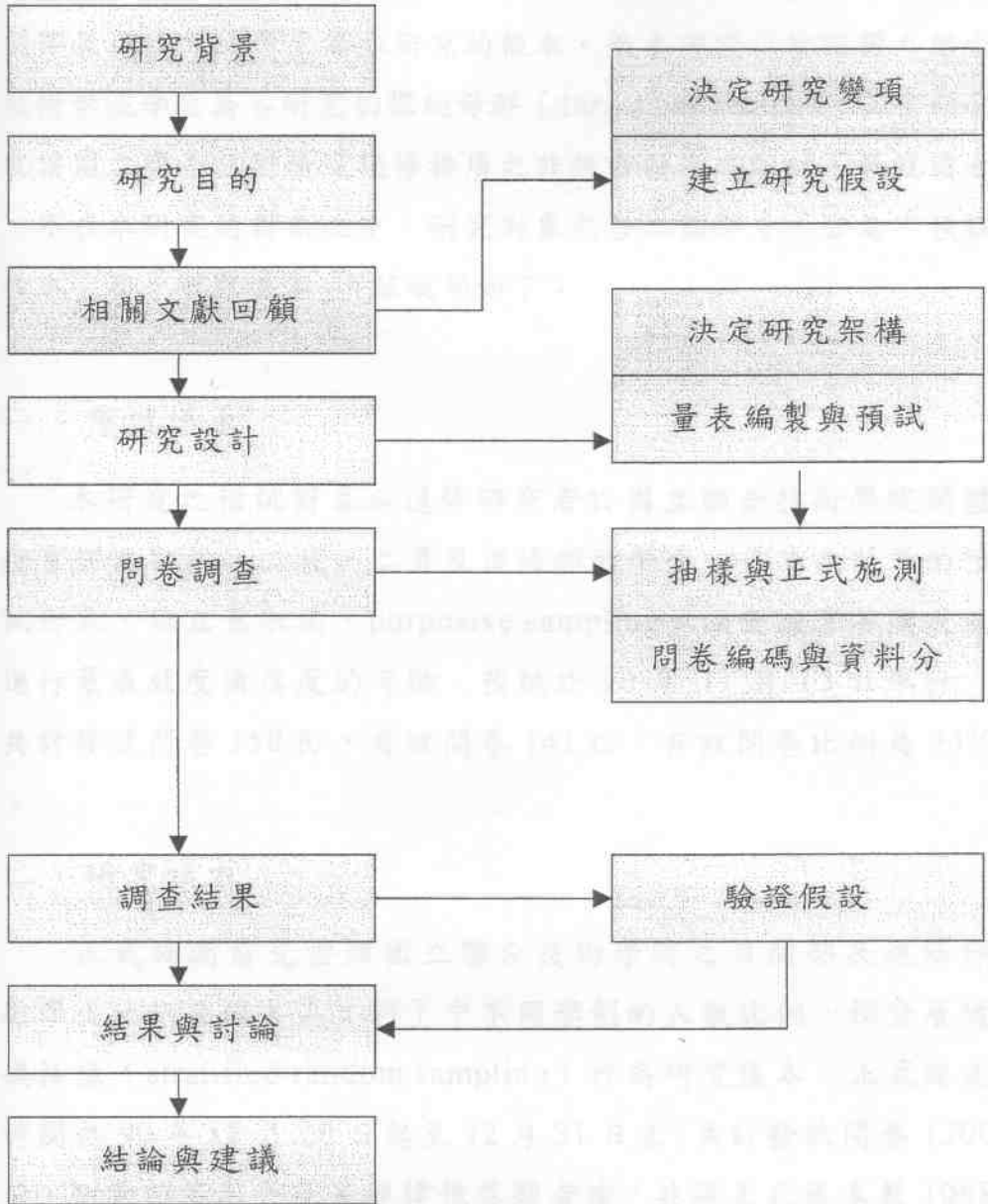


圖 3-2 本研究流程圖

第三節 研究樣本

本研究係以九十學年度第一學期就讀國立聯合技術學院之日間部及進修部的學生為本研究的樣本。而本研究以就讀國立聯合技術學院學生為本研究的標的母群 (target population)，其中部分就讀國立聯合技術學院進修推廣之非經由聯考或甄試入學就讀者，不在本研究的對象之中。研究對象包含二個部分，分為「預試樣本」及「研究樣本」，茲說明如下：

一、預試樣本

本研究之預試對象以選修研究者於國立聯合技術學院開體授育課之四技、二技、二專及進修部的學生，作為本問卷的預試對象，採立意取樣 (purposive sampling) 依受試者答題反應進行量表效度與信度的考驗。預試於 90 年 11 月 15 日舉行，共計發放問卷 150 份，有效問卷 141 份，有效問卷比例為 94%。

二、研究樣本

正式施測前先按照國立聯合技術學院之日間部及進修部的學生比例及依各系 (科) 中不同學制的人數比例，採分層隨機抽樣 (stratified random sampling) 作為研究樣本，正式施測時間為 90 年 12 月 20 日起至 12 月 31 日止，共計發放問卷 1200 份，刪除回答不全及呈規律性答題者後，共得正式樣本數 1088 份，有效問卷比例為 90.7%，正式問卷發放與回收情形，如表 3-1 所示：

表 3-1 正式問卷發放與回收情形

系(科)別	學制	發出問卷	有效問卷	有效問卷比例
建築	二專部	54	49	90.7%
銀保	二專部	24	24	100.0%
陶材	四技部	12	10	83.3%
	二技部	11	10	90.9%
化工	二專部	43	43	100.0%
	二技部	22	21	95.5%
土木	二專部	13	13	100.0%
	四技部	13	13	100.0%
	二技部	10	10	100.0%
資管	二專部	45	43	95.6%
電子	二專部	110	98	89.1%
	四技部	25	25	100.0%
	二技部	43	42	97.7%
環安	二專部	37	34	91.9%
	四技部	11	11	100.0%
	二技部	23	23	100.0%
工設	二專部	22	15	68.2%
工管	二專部	86	79	91.9%
財金	四技部	12	12	100.0%
機械	二專部	176	149	84.7%
	二技部	24	19	79.2%
光電	二專部	67	53	79.1%
電機	二專部	104	95	91.3%
	四技部	22	18	81.8%
進修部		191	179	93.7%
總計		1200	1088	90.7%

第四節 研究工具

在對本研究相關文獻作進一步整理分析後，鑑於本研究之需採用問卷調查法來蒐集資料，為達到本研究之目的，特編「休閒

覺知自由、休閒無聊感及休閒利益預試量表」，見附錄 A，經預試鑑別度分析、信度與效度考驗，刪除不適用之題目及變更題號完成「休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益研究問卷」，見附錄 B，問卷內容主要分成四個部分：第一部分為個人基本資料；第二部分為休閒覺知自由量表；第三部分為休閒無聊感量表；第四部分為休閒利益量表。

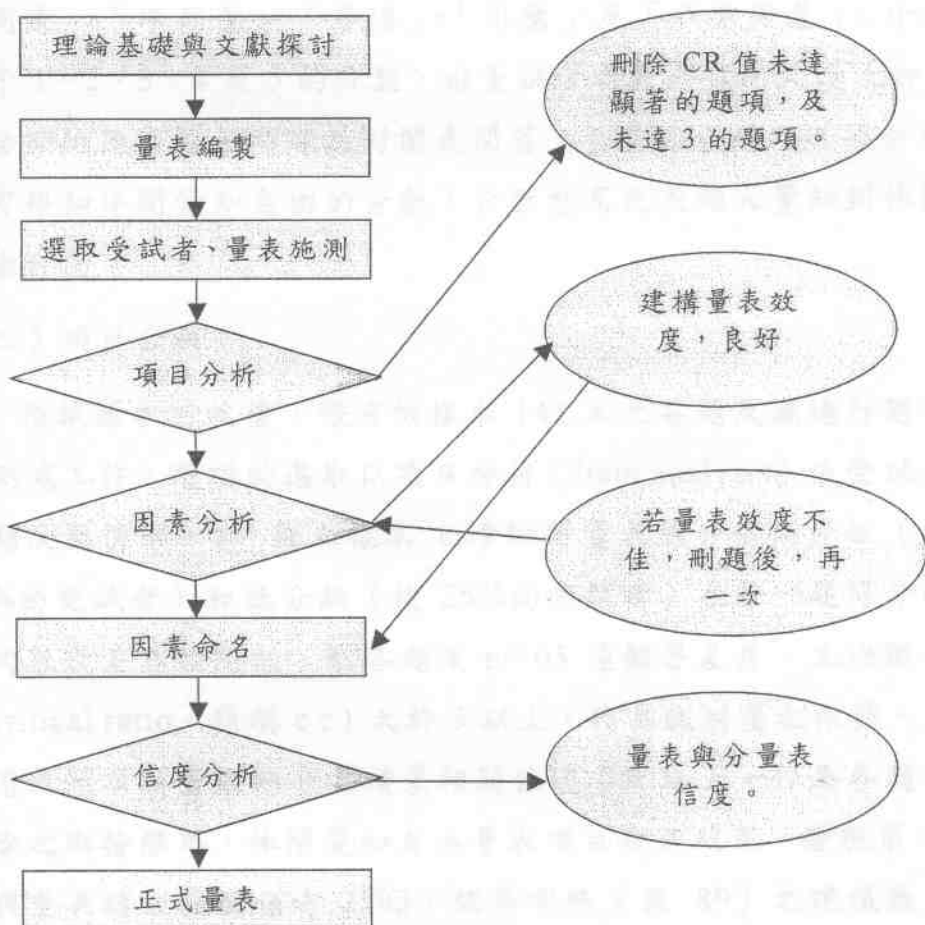


圖 3-3 量表信、效度建構流程圖

資料來源：張良漢（民 91）。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。臺北：師大書苑。

一、休閒覺知自由量表

本研究所採用的休閒覺知自由量表是源自 Eills 與 Witt (1987) 所編，因配合本研究之需予以改編，發展成五個構面 40 道題目，作為休閒覺知自由的預試工具。

(一) 計分方式

本量表採李克特 (Likert-type scale) 五分量表，從「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」及「非常同意」，分別給予 1、2、3、4 及 5 的分數，由受試者在最合適的尺度上打✓。全部的題項採正向題及封閉式問答，全量表各題項之得分相加可得知休閒覺知自由的分數，分數愈高代表個人覺知到休閒自由愈高。

(二) 項目分析

預試樣本回收後，依有效樣本 141 人之答題反應進行題項之刪減工作，題項的選取以項目分析 (item analysis) 依受試者答題反應情形，以獨立樣本 t 考驗將量表總分依高分組 (前 25% 的受試者) 和低分組 (後 25% 的受試者) 在每一題得分的平均數進差異性比較，取各題項 $p < .05$ 達顯著差異，且決斷值 (critical ratio, 簡稱 cr) 大於 3 以上，作為鑑別度之依據。另外選取題項與量表總分之積差相關值達 0.4 以上，作為各題項刪除之取捨標準，休閒覺知自由量表項目分析結果，發現第 31 題與量表總分相關僅有 .2593，依吳明隆 (民 89) 之建議應予以刪題，休閒覺知自由量表項目分析結果，如表 3-2 所示。

表 3-2 休閒覺知自由量表項目分析摘要表

題號	量表內容	決斷值	與量表總分相關
1.	我在休閒方面的能力是不錯的	5.849***	.4574
2.	我很快學會新的活動	5.151***	.4444
3.	從事休閒活動時，我很能跟別人打成一片	6.833***	.5661
4.	我擅長想些做起來好玩的事情	3.583***	.4244
5.	休閒活動我很拿手	6.116***	.4785
6.	嘗試新的休閒活動我通常可以有不錯的表現	5.428***	.4939
7.	我知道許多好玩的休閒活動	4.510***	.4367
8.	我很滿意我在大部分休閒活動的表現	5.674***	.4237
9.	在休閒活動中，我能讓自己多認識新朋友	6.313***	.4304
10.	在休閒活動之中，我能增進其他參與者的技巧	4.549***	.4313
11.	當我從事休閒活動時，我可以讓好的事情發生	7.513***	.5272
12.	我可以使休閒活動變得如同我想要的那樣好	7.203***	.5324
13.	在休閒活動中，我讓別人玩得更起勁	7.810***	.6240
14.	在休閒活動中，我能讓別人更喜歡我	7.759***	.5689
15.	我能使其他人在休閒活動之中獲得樂趣	7.828***	.5372
16.	在休閒活動中，我能幫助其他人更常獲勝	5.295***	.4712
17.	從事休閒活動可以使我認識其他的人	5.131***	.4954
18.	我能在休閒活動中展現創意	8.255***	.5880
19.	在休閒活動中我喜歡運用我的想像力	7.486***	.5337
20.	我所從事的休閒活動讓我覺得我是重要的	6.083***	.5300
21.	從事休閒活動幫助我交到新朋友	6.237***	.4772
22.	當我焦躁不安時，從事休閒活動幫助我冷靜下來	4.854***	.4184
23.	我從事休閒活動將使別人更喜歡我	6.797***	.5975
24.	我常常從事一些既新穎又不同的休閒活動	6.785***	.5993
25.	有時候當我在從事休閒活動時，我會對自己正在做的事覺得非常興奮	5.443***	.4948
26.	當在從事休閒活動時，我通常很專注	4.083***	.4037
27.	當我投入一項休閒活動時，我更能注意到所發生事情的細節	5.061***	.4946
28.	在休閒活動中，有時我真的覺得自己很投入	4.237***	.4469
29.	當我投入一項休閒活動時，我覺得可以自由自在的去做我想做的事情	6.920***	.4695
30.	當投入休閒活動時，我比較不會去想到自己的困擾	3.997***	.4531
31.	有時候，當我投入休閒活動時，會忘記時間的流逝	3.677***	.2593 (刪除)

待續

續表 3-2 休閒覺知自由量表項目分析摘要表

32.當我投入休閒活動時，我真的會讓我的情感流露	4.452***	.4785
33.我擅長逗別人笑	11.529***	.6583
34.我常揶揄我的朋友	6.807***	.4556
35.我是一個有趣的人	10.268***	.6252
36.我常常有趣事可說	7.650***	.5697
37.當我想要別人開心的時候，我就能夠做到	7.789***	.5554
38.我常常做一些讓別人更注意我的事情	6.942***	.5898
39.我非常幽默感	9.462***	.5575
40.我常常做一些讓別人開心的事情	10.999***	.6102

*** $p < .001$

(三) 建構效度

本量表係依據 Eills 與 Witt (1987) 所編製的休閒覺知自由量表加以修訂改編，本研究在量表修訂過程中，除經學者、專家審視修訂，具有專家內容效度外，另以探索性因素分析 (exploratory factor analysis) 作為休閒覺知自由量表之建構效度，為驗證原量表之因素架構，將因素個數值設為 5，以考驗所編製的 40 道題內容是否如原先所預定分別落入五個因素中，因素分析是以主要成分因素分析 (principal component analysis) 抽取因素，以最大變異法 (varimax) 正交轉軸，取特徵值 (eigen values) 大於 1 及因素負荷量 (factor loading) 大於 0.4 以上，作為建構效度之取捨標準。休閒覺知自由量表經上述分析結果後，發現第 3 題、第 4 題、第 7 題、第 12 題、第 19 題、第 20 題、第 23 題、第 24 題及第 38 題，有橫跨二個因素應予以刪題。

休閒覺知自由量表第一個因素構面包含有第 39 題「我非常幽默感」、第 35 題「我是一個有趣的人」、第 33 題「我擅長逗別人笑」、第 40 題「我常常作一些讓別人開心的事情」、第

36 題「我常常有趣事可說」、第 37 題「當我想要別人開心的時候，我就能做到」及第 34 題「我常揶揄我的朋友」等七題，本量表第一個因素構面名稱依題項內容加以命名為「休閒愉悅」。

第二個因素構面包含有第 11 題「在休閒活動之中，我可以讓好的事情發生」、第 13 題「在休閒活動中，我讓別人玩的更起勁」、第 15 題「我能使其他人在休閒活動之中獲得樂趣」、第 14 題「在休閒活動中，我能讓別人更喜歡我」、第 16 題「在休閒活動時，我能幫助其他人更常獲勝」、第 10 題「在休閒活動中，我能增進其他參與者的技巧」、第 18 題「我能在休閒活動中展現創意」及第 8 題「我很滿意我在大部分休閒活動的表現」等八題，本量表第二個因素構面名稱依題項內容加以命名為「休閒控制」。

第三個因素構面包含有第 26 題「當從事休閒活動時，我通常很專注」、第 28 題「在休閒活動中，有時我真的可以覺得自己很投入」、第 29 題「當我投入一項休閒活動時，我覺得可以自由自在的去做我想做的事情」、第 27 題「當我投入一項休閒活動時，我更能注意到所發生事情的細節」、第 25 題「當在從事休閒活動時，我通常很專注」、第 30 題「有時候當我在從事休閒活動時，我比較不會去想到自己的困擾」、第 32 題「當我投入休閒活動時，我真的會讓我的情感流露」、第 22 題「當我焦慮不安的時候，從事休閒活動幫助我冷靜下來」等八題，本量表第三個因素構面名稱依題項內容加以命名為「休閒投入」。

第四個因素構面包含有第 5 題「休閒活動我很拿手」、第 2 題「我很快學會新的活動」、第 1 題「我在休閒方面的能力是

不錯的」、第 6 題「嘗試新的休閒活動我通常可以有不錯的表現」等四題，本量表第四個因素構面名稱依題項內容加以命名為「休閒勝任」。

第五個因素構面包含有第 17 題「從事休閒活動可以使我認識其他的人」、第 21 題「從事休閒活動幫助我交到新朋友」及第 9 題「在休閒活動中，我能讓自己多認識新朋友」等三題，本量表第五個因素構面名稱依題項內容加以命名為「休閒社交」。休閒覺知自由量表因素構面矩陣摘要表，如表 3-3 所示。

題項	1	2	3	4	5
1	0.12	0.05	0.03	0.01	0.01
2	0.05	0.15	0.02	0.01	0.01
3	0.03	0.02	0.18	0.01	0.01
4	0.01	0.01	0.01	0.22	0.01
5	0.01	0.01	0.01	0.01	0.25
6	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
7	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
8	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
9	0.01	0.01	0.01	0.01	0.15
10	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
11	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
12	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
13	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
14	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
15	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
16	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
17	0.01	0.01	0.01	0.01	0.12
18	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
19	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
20	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
21	0.01	0.01	0.01	0.01	0.15
22	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
23	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
24	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
25	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
26	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
27	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
28	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
29	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
30	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
31	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
32	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
33	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
34	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
35	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
36	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
37	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
38	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
39	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
40	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
41	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
42	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
43	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
44	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
45	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
46	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
47	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
48	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
49	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
50	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
51	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
52	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
53	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
54	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
55	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
56	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
57	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
58	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
59	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
60	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
61	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
62	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
63	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
64	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
65	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
66	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
67	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
68	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
69	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
70	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
71	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
72	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
73	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
74	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
75	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
76	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
77	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
78	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
79	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
80	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
81	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
82	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
83	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
84	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
85	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
86	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
87	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
88	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
89	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
90	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
91	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
92	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
93	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
94	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
95	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
96	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
97	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
98	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
99	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
100	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
總分	4.710	4.173	4.700	3.809	4.307
總變異量	10.528	11.74	11.897	9.281	7.877
累積總變異量	12.728	10.767	14.076	31.783	33.740

表 3-3 休閒覺知自由量表因素構面矩陣摘要表

預試量表題號	正式量表題號	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5
39	29	.809				
35	26	.793				
33	24	.767				
40	30	.757				
36	27	.748				
37	28	.734				
34	25	.573				
11	7		.704			
13	8		.672			
15	10		.666			
14	9		.645			
16	11		.642			
10	6		.628			
18	12		.539			
8	5		.496			
26	18			.749		
28	20			.726		
29	21			.697		
27	19			.674		
25	17			.640		
30	22			.628		
32	23			.519		
22	16			.487		
5	3				.773	
2	2				.745	
1	1				.738	
6	4				.630	
17	14					.842
21	15					.806
9	13					.750
特徵值		4.718	4.312	4.199	2.899	2.363
解釋變異量		15.728	14.374	13.997	9.663	7.877
累積解釋變異量		15.728	30.102	44.099	53.763	61.640

(四) 信度考驗

休閒覺知自由量表其信度 (reliability) 是以 Cronbach α 內部一致性來衡量所測驗的內容是否趨於一致性及穩定性，結果得知總量表的 Cronbach α 係數為 .9437，而各分量表的 α 係數為 .8999、.8844、.8484、.8606 及 .8980，顯示本量表具有相當程度的內部一致性信度，如表 3-4 所示。

另外五個因素構面分別為「休閒愉悅」、「休閒控制」、「休閒投入」、「休閒勝任」及「休閒社交」，預試結果支持五個向度構念，因素間的相關介於 .395 至 .681 之間，如表 3-5 所示。

表 3-4 休閒覺知自由量表各分量表與總量表之信度

分量表	休閒愉悅	休閒控制	休閒投入	休閒勝任	休閒社交
α 係數	.8999	.8844	.8484	.8606	.8980
題數	7	8	8	4	3
總量表	Cronbach α			.9437	

表 3-5 休閒覺知自由量表各分量表間之相關

	休閒愉悅	休閒控制	休閒投入	休閒勝任	休閒社交
休閒愉悅	1.000				
休閒控制	.604**	1.000			
休閒投入	.459**	.560**	1.000		
休閒勝任	.489**	.681**	.504**	1.000	
休閒社交	.395**	.562**	.551**	.434**	1.000

** $p < .01$

二、休閒無聊感量表

本研究所採用的休閒無聊感量表示源自 Iso-Ahola 與 Weissinger (1987) 依據 Patrick (1982) 針對遊憩治療專長所服務 100 名尋求無聊問題以開放性問題的研究結果而編製而成。因配合本研究之需，予以改編，發展而成二個構面 15 道題目，作為休閒無聊感的預試工具。

(一) 計分方式

本量表採李克特五分量表，從「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」及「非常同意」，分別給予 1、2、3、4 及 5 的分數，由受試者在最合適的尺度上打✓。全部的題項採正向題及封閉式問答，全量表可得一個總分分數，分數愈高表示休閒中其無聊感的程度愈高。

(二) 項目分析

預試樣本回收後，依有效樣本 141 人之答題反應進行題項之刪減工作，題項的選取以項目分析依受試者答題反應情形，以獨立樣本 t 考驗將量表總分依高分組（前 25% 的受試者）和低分組（後 25% 的受試者）在每一題得分的平均數進行差異性比較，取各題項 $p < .05$ 達顯著差異，且決斷值大於 3 以上，作為鑑別度之依據。

另外選取題項與量表總分之積差相關值達 0.4 以上，作為各題項刪除之取捨標準，休閒無聊感量表項目分析結果，發現第 11 題及第 15 題與量表總分相關僅有 .2609 及 .0177，應予以刪題，休閒無聊感量表項目分析結果，如表 3-6 所示。

表 3-6 休閒無聊感量表項目分析摘要表

題號	量表內容	決斷值	與量表總分相關
1.	對我而言，休閒時間真是漫長難熬	7.998***	.5015
2.	在休閒時間裡，對於我所做的活動我都無法投入	6.807***	.5709
3.	在休閒時間裡，我感到很無聊	7.926***	.5338
4.	假如現在我能退休，並有一筆豐厚的收入，我還是無法在這人生的休養期中，做很多有趣的事	5.728***	.4781
5.	在休閒時間裡，我自己好像在原地打轉，無法脫離舊有模式	6.691***	.5585
6.	在我的休閒時間裡，我通常不喜歡自己所做的事。除此之外，我不知道我還能做什麼事	7.532***	.6367
7.	在休閒時間裡，我總是提不起勁	8.475***	.6766
8.	我生活品質的重要部分並非是休閒體驗	8.126***	.4583
9.	在休閒時間裡，我對於自己從事的休閒活動總是無力感	8.329***	.6727
10.	我想做點事情卻不知道要做什麼	7.732***	.4657
11.	在我的休閒時間裡，我大部分的時間都在睡覺	3.548***	.2609 (刪除)
12.	我不喜歡去嘗試過去我未曾嘗試過的休閒活動	5.747***	.4059
13.	在我的休閒時間裡所參與的活動，無法使我感到有趣、興奮	9.075***	.6444
14.	我沒有很多的休閒技能	7.442***	.4966
15.	在我的休閒時間裡，我總是有事情做	1.405	.0177 (刪除)

*** $p < .001$

(三) 建構效度

本量表係根據 Iso-Ahola 與 Weissinger (1987) 所編製的休閒無聊感量表加以修訂改編，本研究在量表修訂過程中，除經學者、專家審訂修訂，除具有專家內容效度外，另以探索性因素，作為休閒無聊感的建構效度，以了解休閒無聊感量表是否原先所預定分別落入二個因素中，因素分析是以主要成份因素

分析抽取因素，以最大變異法正交轉軸，取特徵值大於 1 及因素負荷量大於 0.4 以上，作為建構效度之取捨標準，休閒無聊感量表經上述分析結果後，發現第 7 題及第 6 題有橫跨二個因素及第 8 題因素負荷量未達 0.4 以上，應予以刪題。

休閒無聊感量表第一個因素構面包含有第 1 題「對我而言，休閒時間真是漫長難熬」、第 2 題「在休閒時間裡，對於我所做的活動我都無法投入」、第 3 題「在休閒時間裡，我感到很無聊」、第 9 題「在休閒時間裡，我對於自己從事的休閒活動總是無力感」、第 13 題「我想做點事情卻不知道要做什麼」及第 4 題「假如現在我能退休，並有一筆豐富的收入，我還是無法在這人生的休養期中，做很多有趣的事」等六題，本量表第一個因素構面名稱依題項內容加以命名為「休閒無力感」。

第二個構面因素包含有第 10 題「我想做點事情卻不知道要做什麼」、第 14 題「我沒有很多的休閒技能」、第 5 題「在休閒時間裡，我自己好像在原地打轉，無法脫離舊有的模式」及第 12 題「我不喜歡去嘗試過去我曾嘗試過的休閒之活動」等四題，本量表第二個因素構面名稱依題項內容加以命名為「休閒單調感」。休閒無聊感量表因素構面矩陣摘要表，如表 3-7 所示。

因素	休閒無力感	休閒單調感
第 1 題	0.8741	
第 2 題	0.8741	
第 3 題	0.8741	
第 4 題	0.8741	
第 9 題	0.8741	
第 13 題	0.8741	
第 10 題		0.8741
第 14 題		0.8741
第 5 題		0.8741
第 12 題		0.8741
總變異	0.8741	0.8741
Cronbach's α	0.8741	0.8741

表 3-7 休閒無聊感量表因素構面矩陣摘要表

預試量表題號	正式量表題號	Factor 1	Factor 2
1	1	.857	
2	2	.833	
3	3	.824	
9	4	.746	
13	9	.629	
4	5	.551	
10	7		.838
14	10		.773
5	6		.695
12	8		.643
特徵值		3.867	3.136
解釋變異量		38.667	31.357
累積解釋變異量		38.667	70.025

(四) 信度考驗

休閒無聊感量表其信度是以 Cronbach α 內部一致性來衡量所測驗的內容是否趨於一致性及穩定性，結果得知總量表的 Cronbach α 係數為 .9250，而各分量表的 α 係數為 .9080 至 .8342 之間，顯示本量表具有相當程度的內部一致性信度，如表 3-8 所示。

另外二個因素構面分別為「休閒無力感」、「休閒單調感」，因素間的相關為 .760，如表 3-9 所示。

表 3-8 休閒無聊感量表各分量表與總量表之信度

分量表	休閒無力感	休閒單調感
α 係數	.9080	.8342
題數	6	4
總量表	Cronbach α	.9250

表 3-9 休閒無聊感量表各分量表間之相關

	休閒無力感	休閒單調感
休閒無力感	1.000	
休閒單調感	.760**	1.000

** $p < .01$

三、休閒利益量表

本研究所採用之休閒利益量表是源自高俊雄（民 84）對休閒利益之內容與定義所編製而成，期間共發展成三個構面 14 道題項，作為休閒利益的預試工具。

（一）計分方式

本量表採李克特五分量表，從「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」及「非常同意」，分別給予 1、2、3、4 及 5 的分數，由受試者在最合適的尺度上打✓。全部的題項採正向題及封閉式問答，全量表之得分相加可得知休閒利益的分數，分數愈高代表個人休閒利益程度愈高。

（二）項目分析

預試樣本回收後，依有效樣本 141 人之答題反應進行題項之刪減工作，題項的選取以項目分析依受試者答題反應情形，以獨立樣本 t 考驗將量表總分依高分組（前 25% 的受試者）和低分組（後 25% 的受試者）在每一題得分的平均數進行差異性比較，取各題項 $p < .05$ 達顯著差異，且決斷值大於 3 以上，作為鑑別度之依據；另外選取題項與量表總分之積差相關值達 0.4 以上，作為各題項之取捨標準，休閒利益量表項目分析結果，如表 3-10 所示。

表 3-10 休閒利益量表項目分析摘要表

題號	量表內容	決斷值	與量表總分相關
1.	參與休閒可以獲得樂趣	10.218***	.7325
2.	參與休閒可以紓解上課的壓力	8.758***	.6446
3.	參與休閒可以豐富生活體驗	8.516***	.6941
4.	參與休閒可以調整精神情緒	9.162***	.6499
5.	參與休閒可以維持健康的體能	7.464***	.6429
6.	參與休閒可以啟發心思智慧	9.901***	.6237
7.	參與休閒可以增進同儕關係	9.018***	.6939
8.	參與休閒可以促進社會交友關係	6.122***	.5836
9.	參與休閒可以關懷生活環境品質	7.227***	.5467
10.	參與休閒可以增進團隊的凝聚力	6.779***	.5592
11.	參與休閒可以欣賞創造真善美	7.487***	.5255
12.	參與休閒可以肯定自我的能力獲得成就感	11.037***	.7023
13.	參與休閒可以實踐自我心中理想	8.353***	.5474
14.	參與休閒可以自我超越或自我挑戰	7.622***	.6127

*** $p < .001$

(三) 建構效度

本量表係依據高俊雄(民84)對休閒利益之內容與定義編製而成，作為測量休閒利益的工具，以探索性因素分析建構效度，為驗證量表之因素架構，將因素個數設為3，以考驗所編製的量表，是否如原先所預定分別落入三個因素中，因素分析是以主要成份因素分析抽取因素，以最大變異法正交轉軸，取特徵值大於1及因素負荷量大於0.4以上，作為建構效度之取捨標準。休閒利益量表經上述分析結果發現第6題、第12題及第14題有橫跨二個因素，應予以刪題。

休閒利益量表第一個因素構面包含有第2題「參與休閒可以紓解上課的壓力」、第1題「參與休閒可以獲得樂趣」、第3題「參與休閒可以豐富生活體驗」、第4題「參與休閒可以調

整精神情緒」及第 5 題「參與休閒可以獲得健康的體能」等五題，本量表第一個因素構面名稱依題項內容加以命名為「促進身心健康」。

第二個因素構面包含有第 11 題「參與休閒可以欣賞創造真善美」、第 13 題「參與休閒可以實踐自我心中理想」、第 9 題「參與休閒可以關懷生活環境品質」等三題，本量表第二個因素構面名稱依題項內容加以命名為「自我肯定需求」。

第三個因素構面包含有第 8 題「參與休閒可以促進社會交友關係」、第 7 題「參與休閒可以增進同儕關係」及第 10 題「參與休閒可以增進團隊的凝聚力」等三題，本量表第三個因素構面名稱依題項內容加以命名為「滿足歸屬感需求」。休閒利益量表因素構面矩陣摘要表，如表 3-11 所示。

表 3-11 休閒利益量表因素構面矩陣摘要表

預試量表題號	正式量表題號	Factor 1	Factor 2	Factor 3
2	2	.824		
1	1	.810		
3	3	.757		
4	4	.730		
5	5	.583		
11	10		.870	
13	11		.831	
9	9		.767	
8	7			.775
7	6			.741
10	8			.717
特徵值		3.643	2.690	2.614
解釋變異量		31.484	24.452	23.766
累積解釋變異量		31.484	55.937	79.702

(四) 信度考驗

休閒利益量表其信度是以 Cronbach α 內部一致性來衡量所測驗的內容是否趨於一致性及穩定性，結果得知總量表的 Cronbach α 係數為 .9433，而各分量表的 α 係數為 .9231、.8766 及 .8907，顯示本量表具有相當程度的內部一致性信度，如表 3-12 所示。

另外三個因素構面分別為「促進身心健康」、「自我肯定需求」及「滿足歸屬需求」，預試結果支持三個向度構念，因素間的相關介於 .630 至 .822 之間，如表 3-13 所示。

表 3-12 休閒利益量表各分量表與總量表之信度

分量表	促進身心健康	自我肯定能力	滿足歸屬感需求
α 係數	.9231	.8766	.8907
題數	5	3	3
總量表	Cronbach α		.9433

表 3-13 休閒利益量表各分量表間之相關

	促進身心健康	自我肯定能力	滿足歸屬感需求
促進身心健康	1.000		
自我肯定能力	.630**	1.000	
滿足歸屬感需求	.822**	.661**	1.000

** $p < .01$

四、個人基本資料

- (一) 性別：男、女。
- (二) 就讀部別：日間部、進修部。
- (三) 就讀學制：二專部、二技部、四技部。
- (四) 就讀科別：工科、商科。
- (五) 每月可支配休閒花費：1000 元以下、1000-2000 元、2000 元以上。

第五節 資料分析方法

本研究根據研究假設，使用 SPSS for Windows 10.0 版統計套裝軟體加以資料處理，有關統計方法如下所述：

一、描述統計

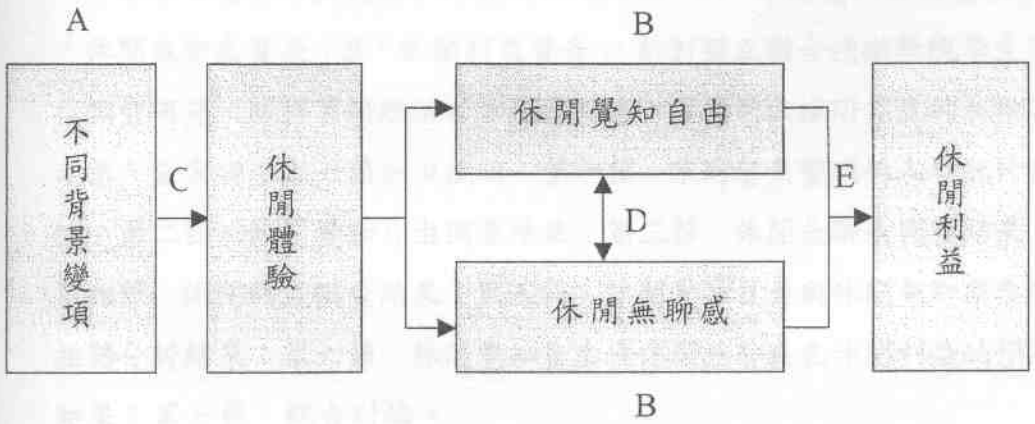
- (一) 次數分配與百分比：用於描述樣本的特性。
- (二) 平均數及標準差：用於樣本在休閒覺知自由量表、休閒無聊感量表及休閒利益量表上的描述。

二、推論統計

- (一) 探索性因素分析：用於考驗量表的效度及刪除不適用的題項，以萃取樣本在休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益的構面並求出因素分數，俾利變異數分析。

- (二) 獨立樣本單因子多變量變異數分析：以不同背景變項中的性別、就讀部別、就讀學制、就讀科別及每月可支配休閒花費為自變項，考驗樣本在休閒覺知自由、休閒無聊感等量表各構面上是否有顯著差異。
- (三) 雪費爾事後比較：在單因子多變量變異數分析後，F 值若達到顯著水準，再進行事後比較以了解差異的組別。
- (四) 典型相關分析：以休閒覺知自由各構面為控制變項，另以休閒無聊感各構面為效標變項求出二組變項之間是否有顯著關係存在。
- (五) 逐步多元迴歸分析：以逐步多元迴歸方法考驗休閒覺知自由及休閒無聊感等變項是否對休閒利益有顯著預測作用。
- (六) 本研究所有差異性考驗之顯著水準均定為.05。

三、資料分析架構圖



A：次數分配與百分比

B：平均數、標準差及因素分析

C：單因子多變量變異數分析

D：典型相關分析

E：逐步多元迴歸分析

圖 3-4 資料分析架構圖

性別	人數	百分比
男	73	67.8
女	29	27.2
總計	102	100.0