

國立臺灣體育大學休閒運動管理研究所

碩士學位論文

跆拳道運動之休閒涉入與性格發展關係之研究

THE RELATIONSHIP BETWEEN TAEKWONDO LEISURE INVOLVEMENT AND  
PERSONALITY DEVELOPMENT



研究生：陳靜如 撰  
指導教授：楊峰州 博士

中 華 民 國 九 十 七 年 七 月

論文名稱：跆拳道運動之休閒涉入與性格發展關係之研究

總頁數：96

院校所組別：國立臺灣體育大學休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：九十六學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：陳靜如

指導教授：楊峰州

### 摘要

研究指出運動員與運動愛好者有相類似的性格，這些性格包含有開朗、積極、友善與較具社交型的人格偏態。換句話說長時間從事某種特定的運動確實會影響性格的塑造。

本研究的目的是在探討較長時間從事跆拳道運動與學習及參與對應性格之間的關係，並且期望研究之發現可以讓教練、家長更加了解他們的學生與顧客。研究樣本採立意抽樣法，選取 15 所大學的跆拳道社團與 15 個跆拳道館，共發放 300 份問卷，回收 244 份(N=244)，研究工具為中文版的基本人格測驗量表(CBPI, Jackson, 1996)，共檢測慮病、抑鬱、人際問題、迫害感、焦慮、虛幻感、衝動、內向、自貶、異常共 10 項人格指標。利用描述性統計比對全國常模及利用 ANOVA 分析人口統計變項之間的關係。研究結果發現十項人格指標與跆拳道學員多項的人口統計變項具有顯著的相關，並且支持一段時間的跆拳道學習之後，確實影響性格的變化。

研究建議跆拳道教練注意，跆拳道運動學習確可影響性格，並建議家長與學習者盡量鼓勵學習、促進正面人格的養成與維持體能的健康。

關鍵字：休閒、跆拳道、人格特質

Cheng, Jing-Ju(2008). The Relationship Between Taekwondo Leisure Involvement And Personality Development. Unpublished master thesis Taiwan Sport University, Taichung.

#### Abstract

Many researches has indicated that sports fan and athletic sharing similar characteristics, many of them are open minded, aggressive, friendly, and social type of people. In other words, sport does shape the personality when people involve in a long term participation in specific sport learning. The purpose of this study was to explore the relationship between leisure time Taekwondo (TKD) participation and its effects to the individual's personality. Another intention was to discover the learning effect and raise suggestions to the TKD trainers and coaches for better understanding about their "customers". Samples were selected by purposive sampling from 15 TKD learning groups in universities and 15 community training centres in Taiwan, 300 were given with the return number of 244 (N=244) , instrument of this study was Chinese Basic Personality Inventory (CBPI, Jackson, 1996) to implement the variables analysis of ten personality indexes after learner experienced a period of TKD training. Target indexes of this study include 1 Hypochondriasis , 2 Depression , 3 Interpersonal Problems , 4 Persecutory Ideas , 5 Anxiety , 6 Thinking Disorder , 7 Impulses Expression , 8 Social Introversion , 9 Self Depreciation and 10 Deviation. Descriptive statistics are manipulated to compare with national norm and ANVOA were involved to determine the relationship between demographic variables and 10 BPI indexes. Findings reveal that several significant

relationships are existed between 10 target personality indexes and several demographic factors. The results indicate the learning of TKD does shape specific personality and traits in several aspects. This study suggests TKD coaches be aware of the many effects of TKD learning, and also suggests parents of participants to continually stay in the TKD learning in school or after school program in order to produce and maintain the positive effects to the individuals' personality and physical health.

*Keywords: Leisure, Taekwondo, Personality*

## 謝 誌

隨著論文與學分的完成，意謂著學生生涯即將告一段落，回想走過的辛路歷程，心中除了完成論文的喜悅之外，更充滿了感激的心情。

本研究能順利完成首先要感謝指導教授楊峰州博士對靜如的提攜及關心，讓我在運動教練與選手人格特質的互動研究領域中有所涉獵，老師不僅學術涵養豐富，嚴謹的教學態度及從容的處事原則讓我非常激賞，在言教與身教的薰陶下，讓我在撰寫論文時，對於文中的一字一句也都力求完美，楊老師平時忙於學校的校務工作，於本校擔任進修部主任同時也是指導教授與導師，在忙碌之中仍時時關心靜如論文的進度，並給予諸多的鼓勵，使靜如銘記感動在心，誠所謂「亦師亦友」，凡走過的必留下痕跡、凡努力過的必歷經成長，雖然相處時間短暫，但相信會是一輩子的仿效典範。此外，感謝邊瑞芬博士、黃玲玲博士兩位頂尖成功的學者源源不斷的關懷，讓我學習得對學術研究的堅持及尊重的態度，在百忙之中撥冗審閱本論文，在論文計畫的修訂至完成都給予明確的方向及寶貴的意見，有他們鉅細靡遺的指正，使得本論文更加嚴謹、完備、周詳。同時也感謝我的跆拳道教練張永文總教練對於本研究鼎力協助、親切和善的鼓勵和指導，張總教練清晰的邏輯思考方式和直接切入研究問題的重心是靜如要好好學習的榜樣，在求學的每一天，對於跆拳道館的許多細瑣事務處理與課業上嚴格的要求，更是陪我熬夜準備每一個階段的進度及口試，教練常告訴我努力要放在抉擇之前，已經選擇了就要堅持到底，要行動有效率才會心想事成，使我體驗到堅持的努力可以使許多不可能的事變為可能。

感謝我最愛的寶貝學生陳仟栩、余慧真、林盈秀、黃竣熙、趙晏杉、幸佳慧、沈孟謙與我的好友劉淑麗、鄭淑玲、林幸蓉、陳瑞鳳、林慧娟、蔡雅惠、劉瓊嬪、劉美芳、曾虹綺、蔣佩君、楊玉桃、薛肇璿、涂億樺在論文撰寫及量表施測過程中給我支持與肯定，陪我挑燈夜戰使得工作進行圓滿，這一份情誼是人生一大收穫也體會跟積極樂觀的人在一起會更積極樂觀；同時也感謝研究所任課老師與大

家長陳定雄所長的照顧；感謝王秀瑾老師在學習過程中的關愛協助與鼓勵；感謝研究所一起學習的同學們加油打氣，還有辛苦的學妹許珮玲在撰寫論文過程奔波忙碌，使研究能夠完善順利進行；更要感謝我的家人，爸爸、媽媽、哥哥誌祥、嫂嫂素宜、弟弟誌源、弟媳嘉仔，還有最可愛的欣慈、雨易、浩文、守彥，你們所給予有形與無形的支持包容與呵護，回首來時路，發現要感謝的人實在太多，我謹將此份成果獻給我所感謝的人，希望能將此榮耀與大家分享。

陳靜如 謹謝 2008.08.25

## 目錄

中文摘要	VI
英文摘要	VI
目錄	VI
圖目錄	VI
表目錄	VI
第壹章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究的重要性	4
第四節 研究問題	5
第五節 研究假設	5
第六節 研究範圍與限制	6
第七節 名詞釋義	8
第貳章 文獻探討	10
第一節 休閒運動	10
第二節 跆拳道	15
第三節 人格相關研究	22
第參章 研究方法	30
第一節 研究對象	30
第二節 研究架構	30
第三節 研究工具	31
第四節 研究流程	38
第五節 問卷收發過程	39
第肆章 研究結果	40
第一節 綜合分析	40

第二節	樣本基本資料 .....	43
第三節	描述性統計分析 .....	53
第四節	變異數分析 .....	55
第五章	結論與建議 .....	75
第一節	結論 .....	75
第二節	研究建議 .....	80
參考文獻	.....	82
附錄一	受試者基本資料表 .....	94
附錄二	基本人格量表題本 .....	96

## 圖目錄

圖 1 研究架構圖 .....	31
圖 2 研究流程圖 .....	38

## 表目錄

表 1 基本人格量表分量表意義摘要 .....	35
表 2 極度不良組型分析人數百分比值 .....	41
表 3 T 分數對照表 .....	42
表 4 受試者性別分佈情形 .....	43
表 5 受試者年齡分佈情形 .....	45
表 6 家中排行統計表 .....	46
表 7 受試者教育程度總表 .....	47
表 8 受試者學習年資總表 .....	48
表 9 受試者比賽次數總表 .....	49
表 10 比賽最好成績與次好成績總 .....	51
表 11 受試者級數段數分佈情 .....	52
表 12 受試者對跆拳道喜好程度 .....	53
表 13 休閒性跆拳道運動學員與全國常模基本人格量表比對 .....	53
表 14 年齡與十項依變數的 ANOVA 分析 .....	57
表 15 性別與十項依變數的 ANOVA 分析 .....	59
表 16 比賽次數與十項依變數的 ANOVA 分析 .....	62
表 17 家中排行與十項依變數的 ANOVA 分析 .....	64
表 18 級段數與十項依變數的 ANOVA 分析 .....	66
表 19 最好成績與十項依變數的 ANOVA 分析 .....	68
表 20 喜好程度與十項依變數的 ANOVA 分析 .....	71
表 21 學歷與十項依變數的 ANOVA 分析 .....	73

## 第壹章 緒論

針對我國歷年競技成績評估與預測研究指出跆拳道運動是未來重點奧運奪金牌之項目，因此行政院體育委員會開始將跆拳道列為重點發展項目之一，並重視跆拳道運動基層之發展（許樹淵等，1999a；1999b）。跆拳道運動自從 2004 年雅典奧運得到正式賽二金一銀、1988 年漢城奧運會示範賽中獲得二金三銀與 1992 年巴塞隆納奧運會示範賽中獲得三金二銀的優越表現，塑造出許多世界級跆拳道運動明星，在此期間各級公私立學校社團與跆拳道館與訓練中心陸續成立（蔡明志、藍碧玉、吳惠櫻，2003）。跆拳道館的課程是一種運動服務業，它在運動補習班設置辦法中列為技擊運動類，以發展全民運動為目的，鍛鍊國民強健體格，培養運動精神，提高運動技術水準（中華民國體育運動總會，2007）。增加運動人口除了要增加硬體的設備以外，另一是則需探討潛在人口，民眾在選擇運動項目是否跟某種參與的偏好有關？因此，參與跆拳道運動項目跟人格特質是否有關，相同的性格是否會喜歡相同的運動，因而引發研究者好奇，進而引發研究動機、研究目的、研究問題與假設、名詞釋義及研究限制六個小節依序來討論。

### 第一節 研究動機

民國八十七年政府推動週休二日之後，民眾的工作時間逐漸減少而休閒時間

增多了，也正意謂著人們的閒暇時間相對變多，所以也提高了民眾參與休閒活動的機會，這正是休閒時代的來臨（王傳銘，1996；謝智謀，1991；高俊雄，2002；方甄賢 2005）。本研究的動機如下：

一、探討休閒涉入跆拳道與性格塑造的關係：從運動參與的相關文獻中可以發現參與休閒化的運動員受到外在環境影響，例如家長、教師與運動教練（林錫波，1995；柯竺村 1996；馬君萍 1999）。運動員的人格可能受到運動項目而影響，更有可能是人格偏好而喜歡該項運動，研究者所研究的跆拳道運動是臺灣參加奧運以來唯一得到金牌的項目；就運動人口而言，跆拳道在臺灣是享有最多的服務道館與服務地點的運動，並且在奧運比賽的項目中，跆拳道運動應屬最多的訓練地點之一，雖然棒球與射箭這兩種運動項目在奧運比賽的成績算不錯，但卻沒有很多的訓練地點，而田徑的訓練地點大多是在學校，所以，民間有設置運動地點的只有跆拳道運動，更是所有的運動中非學校的訓練點，在民間設置的跆拳道館可以大量招收運動學員，而參與的運動學員並不是要受專業的訓練與擔任專業的選手，所以參與練習的時間幾乎都是學校下課之後，所以跆拳道運動是課程以外的活動。

二、提供跆拳道運動教練了解參與者涉入活動後人格可能的發展：台灣的跆拳道運動成績能如此輝煌，應該歸功於基層道館的普及化推展與推動選手的訓

練，程俊堅（2002）指出基層的跆拳道館是提供場地、設施、人員教練等服務，以便利社區民眾參與、學習的運動訓練場。另外，鄭大為（1992）指出跆拳道必須配合潮流與時代的轉型衝擊，要從傳統的武術運動轉變成競技性運動，進而再轉變成為休閒化的運動。在國外已有很多人研究關於人格與休閒運動的相互關係，例如 Sleasman（2004）；Buford（2004）與 Kowalski（1999）等人都有提到人格與運動行為有相關性，Yang（2003）也發現何倫（Holland Test）人格測驗與休閒運動偏好有顯著相關存在。國內中的國小、國中、高中的跆拳道課程是沒有列入必修的科目，使研究者產生一個動機來探討，為什麼跆拳道運動並沒有在所有的小學、國中、高中裡設置課程的教學，但卻引起全臺灣最多的學習點，而培養跆拳道運動人口也最多，是否否決學校的體育課功能，還是另外有原因？如果否決學校體育課功能的原因是學校完全沒有教，可是卻那麼多人學，並且後來之中還有金牌，那這個原因到底在哪裡？

綜合上述，本研究動機可歸納為探討跆拳道的休閒涉入與性格塑造的關係，提供跆拳道運動教練了解參與者涉入活動後人格可能的發展。

## 第二節 研究目的

綜合以上所述的研究動機，本研究旨瞭解休閒性跆拳道運動員的人格特質，

其具體之研究目的如下：

- 一、解答休閒涉入跆拳道與性格塑造的關係。
- 二、分析在休閒時間從事跆拳道運動的參與者與其人格量表分佈的情形，並研究特定人格特質與喜好跆拳道的顯著關係。

以上研究目的不應只是建立在研究範圍，應該利用考驗證明，如果這種存在是顯著的，必須尋找合適的工具，以及可以測量選手的人格特質，選手除了可以自我瞭解是否合適繼續從事跆拳道而成為終身的嗜好，也可以讓教練尋找合適的方式來吸引學員，更可以增加學員持續學習而獲得運動獎項的機會，並提供教練於招生、廣告、學員應對方式的建議。

### 第三節 研究的重要性

此研究可幫助跆拳道運動教練瞭解運動員的性格，在練習或指導的過程中，假設運動員的性格是屬於退縮型的，就給予開放型的鼓勵；透過性格上的調整，可讓運動員增進運動成績，也可讓休閒運動道館留住學員，更可讓學員透過運動來調整自己的性格。

#### 第四節 研究問題

一、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其個人適應的狀況與一般常模之差異情形為何？

二、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其社會適應的狀況與一般常模之差異情形為何？

三、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其情緒困擾的狀況與一般常模之差異情形為何？

四、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其心理健康不良的狀況與一般常模之差異情形為何？

五、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其人際不適應的狀況與一般常模之差異情形為何？

六、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其焦慮引發病痛的狀況與一般常模之差異情形為何？

#### 第五節 研究假設

研究假設是根據研究的問題推展延伸而出對立的虛無假設，本研究假設分別探討跆拳道運動員、道館學員，運動成就與性格之影響做假設。

一、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其個人適應的狀況與一般常模比較有差異。

二、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其社會適應的狀況與一般常模比較有差異。

三、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其情緒困擾的狀況與一般常模比較有差異。

四、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其心理健康不良的狀況與一般常模比較有差異。

五、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其人際不適應的狀況與一般常模比較有差異。

六、休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員，其焦慮引發病痛的狀況與一般常模比較有差異。

## 第六節 研究範圍與限制

本研究礙於時間、人力與物力等因素，在研究過程中遇到了研究變項、研究方法、研究工具及研究對象之限制。

一、研究變項之限制：影響運動員性格的因素非常多，本研究的關注僅以人

格特質為焦點，然而其它變項亦有可能會有交互作用，而呈現個別差異情形。但限於時間不足，且避免問卷試題過多，而影響受試者填答意願，故僅以學生的人格特質、專長、人口變項作為探討跆拳道運動員與人格相關之情形。

二、研究方法之限制：本研究採問卷調查法，無法分析個別的狀況，只能就整體的現象來做瞭解。本研究僅利用量表，根據學生的自陳經驗來調查研究，恐無法避免學生之防衛心態及亂填之現象；再者受試者可能因個人或其他因素，對量表的詮釋難免產生偏差，故研究結果須謹慎解釋。

三、研究工具之限制：本研究工具以基本人格量表十個分量表，分別是慮病 (Hypochondriasis; Hyp)、抑鬱 (Depression; Dep)、人際問題 (Interpersonal Problem; IPs)、迫害感 (Persecutory Ideas; PId)、焦慮 (Anxiety; Axy)、虛幻感 (Thinking Disorder; ThD)、衝動表現 (Impulse Expression; ImE)、社會內向 (Social Introversion; SoI)、自貶 (Self Depreciation; SDp)、異常 (Deviation; Dev)，題目類型可歸納六大類 (1) 不適應或異常之社會化與衝動控制、(2) 心境與個人情緒適應 (3) 認知功能、(4) 自我知覺與社會性、(5) 批判性異常行為、(6) 作答方式，為本次人格測驗問卷，無法測驗出所有類型，例如內向、外向、何倫 (Holland code)，只針對 BPI 十個分量表與六個大類，此 BPI 以外的性格無法推論。

四、研究對象之限制：本研究對象限制於跆拳道運動員，無法推測其它的項目是否有這種現象，若需推論至其他項目，需更進一步擴大研究範圍；因為取樣的困難，在人格分類上也要耗掉龐大的人力，本研究藉以跆拳道館學員為研究樣本。

## 第七節 名詞釋義

針對本研究之重要名詞與各變項之意義，分別有休閒、跆拳道、運動員、人格特質、個人適應、社會適應、情緒困擾、心理健康不良、人際不適應以及焦慮引發病痛等名詞釋義。

### 一、休閒

本研究所謂的休閒是指在扣除生活所必須之自由時間內，經由自由選擇，來從事身心健康或紓解壓力的活動方式。

### 二、跆拳道

跆拳道是當今大家耳熟能詳的武術之一，而在跆拳道正式成為奧運比賽項目之後，再加上我國選手在比賽中大放異彩的表現，跆拳道更讓人為之風靡。跆拳道就字面上解釋了解其中涵義，「跆拳道」即足、腳步的踢踹攻擊，「拳」亦即拳頭、手部的攻擊，而「道」是方法也是武德（黃明進、楊淑惠，2006；劉昭晴，1997）。

### 三、人格特質

人格特質含有兩種意義，指的是個人在人生中所扮演的角色，是像台上演員的表演，其外表的種種行為表現均可以看作是人格的表現。另一種意義則指個人真正的自我，包含內在的動機、情緒、思想及習慣等（李序僧，1972）。

四、個人適應：是指抑鬱、焦慮、內向、自貶等行為。

五、社會適應：是指人際問題、衝動、異常等行為。

六、情緒困擾：是指慮病、迫害感、虛幻感等行為。

七、心理健康不良：是指抑鬱、內向、自貶、異常等行為。

八、人際不適應：是指人際問題、迫害感、衝動等行為。

九、焦慮引發病痛：是指慮病、焦慮、內向等行為。

## 第貳章 文獻探討

本研究為探究跆拳道運動學員其人格特質及研究目的，蒐集相關文獻加以整理與分析，以建立本研究之架構及假設。依序分為以下三節進行相關文獻探討，第一節為休閒運動；第二節為跆拳道概述；第三節為人格及其相關研究。

### 第一節 休閒運動

就字義上解釋「休閒」一詞源自拉丁文 *Licere*，意指被允許（to be permitted），有無拘無束或擺脫工作後所獲得自由之意（許義雄等，1980）。遠東英漢大辭典及時代雙解大辭典中解釋休閒為不必工作的這一段時間及中止活動後所獲致的自由時間（梁實秋，1993；顏叔元，1994）。

休閒並不是二十世紀的新議題，從古至今它一直是一項很重要的社會現象（Kelly, 1996）而休閒的意義和型態會隨著文化和社會背景有所不同，很難有統整的意義。古代的休閒概念偏向於特定休閒活動的追求，休閒時間的概念較弱，時間或活動均僅限於少數特權或支配階級所擁有；而現代的休閒概念，則較強調休閒時間的獲得，未在意休閒活動的內容，時間或活動均已普遍化、一般化，為眾人所共有（許義雄，1980）。研究者綜合國內外學者之主要說法如下：

#### 一、休閒意義

中文字源來看，依漢代許慎在『說文解字』中所記，「休」指「人依木，在操勞過甚時，常倚靠樹木來減低疲乏，修養精神，故修之本意作息止解」，清代段玉裁註解之『說明解字』中，「閒」指「隙也，門有縫而月光射入，此月光射入之處」（高樹蕃，1971）。林東泰（1992）認為「休閒」有其休息之悠閒之意，包含了「休息」與「閒暇」兩個層面的內涵，所以它包括了「閒暇的自由時間」，同時也指涉事足以令人恢復精神或體力休息的地方。從休閒的字源得以瞭解，休閒的概念是一種理念上的自由狀態（an ideal state of freedom）和精神上的啟蒙（spiritual enlightenment）（Kando，1980）。也可以說是在休閒中體會自由、開展、閒逸、雅致的心情。綜合中、英文字源和字義的觀典來看休閒，休閒都是指一段「閒暇時間」，但中文字義著重閒逸悠遊的心情，而英文字源則特別發展出休閒與教育的關係。因此休閒是一段自由時間，以一種悠遊自在的心境，從事各種層面的活動，包含休息或哲學、運動、藝術等，提昇人文價值與自我教育的活動。

而依據法國社會學家 Dumazedier 的觀點，” 休閒具有不可分的三部分；放鬆、娛樂和個人發展。放鬆是休閒之始，因為人們需要克服疲勞；娛樂提供轉移功能，讓人們能暫時脫離自己所關注的事務，使個人的視野開闊且生命更有意義”（轉引自涂淑芳譯，1996，p. 16）。

區分休閒、休閒活動與休閒運動，陳定雄（1994）以自然人、社會人、道德

人來界定，認為強調時間、狀態與個人的休閒，是屬於自然人的活動；休閒活動強調目的、功能與社會，屬於社會人的活動；休閒運動注重健康、快樂與道德，接近道德人的活動，休閒運動存在於生活之中，而非孤立於生活之外，它是一種生活、文化、教育，無法離開自然所賦予，而是自己的成就，它也是人為的，而非天賦的；是一種文化，而非自然；它更是社會的，而非個人；是道德，而不是法律。所以休閒運動最重目的是全體人類的和諧發展，強調個人的健康與快樂，健全與祥和的社會，以及世界的和平、寧靜。沈易利（1999）將休閒運動定義為以動態性身體活動為方式，在休閒時間內，所選擇具有健康性、遊戲性、娛樂性、消遣性創造性、放鬆性，以達到身心健康，紓解壓力為目的之運動。

## 二、休閒參與之定義

休閒參與包含休閒與行為和休閒參與的程序（陳南琦，2000）。因此，休閒參與行為是指休閒活動參與之類型，休閒參與程序則指休閒活動參與之頻率，亦及在某段時間內參與某種休閒活動的次數，亦有學者認為休閒參與是具有目的性的休閒行為，參與者基於本身生理的、心理的及社會的需求從事休閒活動，其目的在於獲得需求的滿足（林晏州，1984）。而鄧建中（2002）也提出類似看法，認為休閒參與之目的在於參與過程中獲得個體需求滿足。綜上所述，休閒參與包含休閒活動參與之頻率、類型、時間及目的，本研究將休閒參與定義為在休閒時間內，

基於本身需求而參與的休閒活動之頻率與類型。以下就休閒運動與參與行為敘述如下：

（一）休閒運動：勞動以後消除疲勞，進而使個體快樂，並促進生活多樣化。而休閒運動可以使個人在自由自在的情況下，透過身體活動，獲得身心平衡發展，同意達到休閒娛樂的效果。本研究所稱休閒運動是指「除生理需求、家事、學校工作等日常必須例行事之外，可自由支配的時間所從事的各項身體性活動」，也就是在自由意識下所從事的體能性活動。

（二）參與行為：休閒運動有別於其他的休閒活動，是指運動與休閒的結合（程紹同，1994）。本研究之參與行為係指在休閒活動參與行為問卷之填答情形，包括參與休閒運動的時間、次數、地點、種類及來源等。

### 三、休閒運動之定義

根據中華民國體育學會（2000）之定義，休閒運動是在自由時間內，為求身心健康或紓解壓力，而參與之健康性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性等動態性身體活動。國內幾位學者也提出對休閒運動定義見解，李嘉慶（2001）認為休閒運動是在可自由支配的時間中，經由自由意識選擇所從事的體能性活動。所謂自由支配的時間是指扣除生理需求、家事、學校、工作等日常必須例行行事之後的時間。休閒運動雖然不是新產物，但是休閒運動卻成為現在人追求幸

福、健康人生，不可或缺的一項重要因素（沈易利，1999）。

休閒運動的區分，簡曜輝（1990）認為運動競賽類之身體活動、戶外休閒活動、文化藝術活動、舞蹈戲劇活動、文學智力語言活動及社交活動等。陸光（1989）從經濟、社會及文化等觀點來討論，認為休閒活動的功能應是多元化的，如可促進相關休閒產業的發展、增加國民就業機會、增進社會和諧、降低社會衝突，維護傳統文化、創造新興文明、滿足個別需求與獲致個別目標等功能。休閒運動可以解釋為利用閒暇時間，個人依照自己個人的體能狀況，選擇從事和運動有關之活動，或指是利用空閒的時間去從事有益於身體的運動（黃坤得、黃瓊慧，2000）。彭淑美（1996）對休閒運動進一步的解釋，認為其有助於解除心理壓力，若能透過適度的休閒運動來調整日復一日的單調生活，則可使僵化的神經肌及煩躁的心境再度活絡起來；也可滿足生理需求，從事休閒運動可促進健康體能，減低身體的壓迫感，使身體各部機能趨於平衡與協調，進而能使壓力得到紓解並獲得更高之工作效能；它也是社會行為表徵，藉由參與休閒運動，可增廣見聞、提昇社交能力，並使生活經驗更趨豐富；以及增加生活態度，瞭解生命的意義、生活的價值，也可使思想更加成熟、行動更為積極，且能擁有快樂的生命態度。

運動的目的（陳定雄，1990）認為可分為身體健康、促進發育、調劑身心、提昇工作效率、競技、謀生，例如職業運動與復健工作等這幾個功能，而且運動

常被用來作為評估身體活動的一個重要項目，身體活動是指由骨骼肌所導致的身體移動，會引起能量的消耗，而能量消耗本身是呈現由低到高的一種連續狀態，並與體適能具有正相關。

## 第二節 跆拳道

跆拳道中所有的動作皆以防衛的基本觀念，然而跆拳道最原始的意圖卻是打擊對手（劉昭晴，1997）。由此而知跆拳道的項目皆由基本動作、型場的訓練與對打而組成。王翔星、湯惠雯（2000）觀察近幾年國際跆拳道的賽會發現，跆拳道規則不斷的演變技擊比賽動作已從早期 1970 年代的單一大力量動作，逐漸演變至快速且多變化的攻擊動作。羅月英（2001）提到，在跆拳道的比賽中是以分數為決定勝負之要素，因此國際跆拳道委員會為了提昇跆拳道比賽技術，將改制上端踢擊動作加以區分得分之高低，因此主張得分修改目的是使上端踢擊動作在比賽中出現率提昇，應將各種踢擊技術在實際比賽中相互配合交替運用，以符合現代跆拳道競技潮流。李佳融（2001）提到新規則的意義是讓比賽的選手能更加積極攻擊、加快攻擊的節奏與頻率與讓觀眾有更高的可看性。

### 一、跆拳道的歷史

從歷史的角度而言，跆拳道可追溯到高句麗、百濟和新羅，考古學家在高句

麗王朝的室墓穴（角觥塚、舞踊塚、三家塚）發現跆拳道壁畫。新羅建國較高句麗早，以『花郎制度』來訓練年輕人成為保衛國家的勇士（楊淑惠，2006）。韓國國技院（2007）於國家級品勢教練講習會中指出：跆拳道擁有數千年歷史並且是發展最好之武術與運動。跆拳道起始於韓國歷史之開端，並且代代流傳下來，透過古老的歷史，跆拳道開始往不同方向發展。在近代開始各分派系，但這時正是跆拳道課程之關鍵時期，其需要各個分部合而為一。跆拳道可考之始，源於西元 1,500 年前之「新羅」原名「跆牽」，韓國於 1955 年 4 月 11 日將該國之自衛術統稱為跆拳道，發展迄今已五百餘年（彭鈞瑜、劉昭情，2003）。

高麗時代跆拳道的勝利者有特別升官的機會，盧熙一、鄭燦謨（1995）提到，高麗時代已經確立了競技和示範體系，關於競技的方法：分為用足技術分勝負的方式，是腿踢的好而能打到對方肩膀的人得勝、而飛足技術者能打對方的頭頂也獲勝。周桂名（2001）提到世界跆拳道聯盟（World Taekwondo Federation, W. T. F）是單項跆拳道運動之最高領導單位，在其常年的努力與各國推動之下得以於 2000 年雪梨奧運中成為正式運動項目。

由於李朝推崇佛學與儒家文化，重文輕武，劉昭晴（1997）提到這一時期的武術活動並沒有大的進展，但是民間始終沒有停止過手搏和跆拳道跟的練習，軍隊依然以手搏作為選擇士兵的方法，在 1790 年，正祖委派李德懋將軍，學者朴齊家、

白東脩三人編寫『武藝圖譜通志』，此書詳述並圖解韓國武術的動作及多種武器的使用，1909年日本侵佔朝鮮，李朝滅亡，1910年建立殖民政府，殖民政府禁止所有朝鮮文化活動，包括跆拳道在內，這期間跆拳道幾乎絕跡，所幸的是，許多朝鮮人在日本迫害下遠離故鄉到外地謀生，跆拳道才得以融合其他武術而延續下來，二次世界大戰，日本戰敗，開羅宣言確保了朝鮮獨立，許多韓國武術家紛紛開館授徒，流落海外的朝鮮人也將各地的武術帶回朝鮮。當時的武術名稱紛紜，諸如跆拳道、手搏道、唐手道、空手道。為了使朝鮮武術正規發展，許多拳師皆認為必須有一統一名稱。1961年九月朝鮮成立了唐手道協會，後更名為跆拳道協會，於次年成為朝鮮業餘體育協會的會員，列為朝鮮全國運動會的正式項目，1966年，第一個國際組織，即國際跆拳道聯盟（ITF）成立，崔泓熙為主席，後因多種原因於1972年遷移至加拿大的多倫多，1972年，國技院成立為官方教育訓練機關，1973年五月，世界跆拳道聯盟（WTF）於漢城成立，金雲龍當選為主席，1975年，世界跆拳道聯盟被國際體育聯合會承認成為會員，1980年，國際奧委會正式承認世界跆拳道聯盟，跆拳道於1986年被列為第十屆亞運會的比賽項目，1988年被列為漢城奧運會的表演項目，2000年雪梨奧運的正式項目（彭鈞瑜、劉昭情，2003；楊淑惠，2006；黃明進，2006）。

## 二、跆拳道在台灣的歷史

民國 55 年蔣經國先生擔任國防部長時，曾率團親赴南韓參訪觀摩軍隊戰技訓練，當時南韓將跆拳道列入軍中戰技訓練的主要課程，於是經國先生返國後指示國軍訓練部門比照辦理，並於 56 年成立陸戰隊莒拳班，並敦聘韓籍專技教官來任教，定名為「莒拳」，並列入三軍戰技訓練課程，此即為中華民國跆拳道之創始，定名「莒拳」的旨意是配合當時推展的「毋忘在莒」運動，喚醒國人勿忘爭取民主、自由，促進世界大同的義務與責任，為中興建國而努力（楊淑惠，2006）。

由於有當局的大力推廣，民國 58 年台灣民間第一個跆拳道運動社團－高雄市青年反共救國團新興區團委會跆拳道班成立，教官是陸戰隊莒拳班畢業的陸軍中尉陳鑑波，民國 59 年盧孝永和洪性仁也於高雄商職復興二路附近開設跆拳道訓練場，這是第一家韓國教官道館，因為這些道館均定名為「跆拳道館」，因此基於促進全國的普遍響應，國防部乃將「莒拳」更名為「跆拳道」，這是跆拳道的初期發展階段（劉昭晴，1997）。在民國 60 年，林俊宏、徐再立和陳聰敏籌備成立高雄市體育會跆拳道委員會，成為第一個民間跆拳道組織，吳鐘靈擔任主任委員，徐再立為總幹事，民國 62 年國軍運動大會第一次將跆拳道列入比賽項目，並成立中華民國跆拳道協會，袁國徵將軍擔任理事長，周灝將軍擔任總幹事，開始跆拳道的會務運作，民國 72 至 83 年，羅張上將擔任中華民國跆拳道協會第三、四、五

屆理事長，任職期間羅理事長將跆拳道運動全面推展至社會上（中華民國跆拳道協會，2007）。中等學校運動會也在此時期經由新營市跆拳道委員會總幹事張永文先生爭取通過，民國 82 年的此一創舉造福了許多參與跆拳道的愛好者，經由中等學校運動會的獎牌，獲得更多的保送甄試。且至 74 年起凡是中華跆拳道代表隊，皆能在國際跆拳道比賽中贏得獎牌為國爭光，民國 83 至 87 年，翁一銘先生接任第六屆理事長，並於民國 79 年至 87 年長期贊助舉辦比賽，對奧運的長程培訓有莫大的幫助（洪榮聰、相子元，2004；劉昭晴，1997）。接下來接任中華民國跆拳道協會理事長的有李正勇先生、陳文福先生、王素筠女士，從民國 95 年至今由陳建平先生擔任中華民國跆拳道協會理事長。

跆拳道運動是屬於技能類格鬥性競技種類，許峯池、蔡明志、陳靜玲（2004）研究中指出，其格鬥技能為多元變異性組合動作，在激烈的同場格鬥中，需充分發揮體能、技能、心理與心智能力，方可獲得最後的勝利。

### 三、跆拳道的現況

到 2004 年為止，許樹淵（1997）黃秀蘭（2003）研究顯示，全球有 173 個會員國加入 W.T.F，而韓國國技院（2007）表示全世界加入 W.T.F 的會員國已有 181 個國家並擁有約 6000 萬會員（中華民國跆拳道協會，2007）。現在我們可以說，跆拳道是在全世界所有武術運動中最受歡迎的項目之一，顯示跆拳道運動已成功

的推展到世界各地並深受全球人們的喜愛。韓國運動人士在 1972 年成立了國技院，此組織融合了九個分部，分別是 Muduck Kwan, Chungdo Kwan, Yunmoo Kwan, Songmoo Kwan, Odo Kwan, Jungdo Kwan, Hanmoo Kwan, Gangduck Kwan 還有 Changmoo Kwan，跆拳道始終處於持續茁壯成長之運動，目前在世界各地現有大約十萬個跆拳道俱樂部，還有七千萬名跆拳道運動員（中華民國跆拳道協會，2007）。

#### 四、跆拳道在台灣的現況

廖運正(1994)在民國 82 年統計，登記有案的團體會員為 286 間，黃秀蘭(2003)提到在民國 93 年登記有案的團體會員約有 700 間，而根據中華民國跆拳道協會 2007 行政業務報告，今年統計全國登記有案的團體會員已達約 800 間，展現跆拳道運動近年來在國內的蓬勃發展。洪榮聰、相子元(2004)，劉昭晴(1997)認為正因跆拳道運動結合力與美的表現，簡單易學不需昂貴的場地與器材設備亦可作為健身防身的運動，學習人口自然而然大大增加。此外，有學者針對我國歷年競技成績評估與預測研究指出跆拳道運動是未來重點奧運奪取金牌之項目，因此行政院體育委員會開始將跆拳道列為重點發展項目之一，並重視跆拳道運動基層之發展（許樹淵等，1999a；1999b）。我國跆拳道運動成績能如此輝煌成效，應歸功於基層道館的普及化推展與推動訓練。程俊堅(2002)指出跆拳道館是提供場地、設施、人員、教練等服務，以便利社會大眾參與、學習的運動訓練場。鄭大

為（1992）進一步指出跆拳道必須配合時代的轉型的衝擊，從傳統武術轉變成競技性運動，再轉變成為休閒化的運動，此一過程已深深的影響到跆拳道館的經營方式與策略。根據中華民國體育運動總會（1990）指出跆拳道道館是一種運動教育提供業，在運動補習班設置辦法中列為技擊運動類，以鍛練國民強健體格，培養運動精神，提高運動技術水準，發展全民運動為目的。此外，廖運正（1994）指出在中華民國跆拳道協會有關道館與社團設置辦法規定中，指出負責人須具備會員資格，且總教練須年滿 20 歲、授與五段以上並有 B 級教練之證照。

一般而言，跆拳道被定位於腿部攻防的功能，國際跆拳道總會為防止刻板印象限制了跆拳道運動的發展，乃於 2003 年 11 月新增了武藝競賽項目。這項結合傳統跆拳道和武術技巧綜合而成的武藝競賽，其競賽內容包含打型、防身術、擊破等，在內容上動作豐富、型式多樣，並注重跆拳道力與勁之藝術性（劉昭晴、李建興，2005），也為跆拳道營造新形象。就運動的特質而言，運動的核心價值包含了與觀眾一起分享藝術鑑賞，力與美的展示之特性（Kelly，1996）。跆拳道武藝競賽與傳統跆拳道對抗賽最大的不同點在於前者除了保有雙人對抗競賽的競爭性外，更強調觀賞性。隨著電子媒體的發達運動能夠被廣大社會閱聽大眾喜歡，必須具有高度對抗性以及大眾容易接觸等特質（王宗吉，1996；李展原、林房儂，2004）。而 2003 年第一屆世界武藝跆拳道錦標賽在韓國國技院舉行，世界各國有

20 多個隊伍參加，在韓國政府大力推廣下，隔年的第二屆世界武藝跆拳道錦標賽再度在韓國舉行，報名隊五增至 37 隊（劉昭晴、李建興，2005）。

我國跆拳道選手陳詩欣與朱木炎於 2004 年雅典奧運為我國首次奪得史上參加奧運會的二面金牌與一面銀牌，另於 1988 年漢城奧運示範賽、1992 年巴塞隆納奧運示範賽及 2000 年澳洲雪梨奧運中分別創下二金三銅、三金二銅及二銅的輝煌戰績，深獲國人及體育界專家、學者的肯定。今將面對 2008 年北京奧運，我國能否再獲奧運金牌已成為各方的期許，因此跆拳道列為奪金的重點項目，如何提供國內教練正確訓練觀念與運科監控的配合，並全力創造跆拳道各種可能的優勢環境，營造奧運奪金最有力的根基（柯玉貞，2001）。2004 年台灣得到參加奧運史上首面金牌，正是由跆拳道運動項目的比賽所獲得而台灣跆拳道運動初期由軍隊引進，歷經引入、全民運動、進軍國際與展露實力等四個時期，其發展中政府、社會大眾、運動員、教練、學生等牽涉因素，彼此環環相扣，因此台灣跆拳道的發展是一個複雜且動態的問題，事實上政府體育政策、引進外籍教練、辦理活動比賽、選手受傷率等，都會影響跆拳道產業的發展（曾志勳，2006）。

### 第三節 人格相關研究

近年來有關人格的測驗，在研究中扮演很重要的議題，人格一詞再涵義上有

幾種解釋，張春興（1994）提到，社會上的一般的解釋指的是人品與品格；而法律上一般的解釋，是指權利與義務主體之資格；心理上的解釋，是指人的個性性格。人格這兩個字裡包括含許多個人其他的屬性，根據徐蓉芬（2003）指出各種不同超乎想像的特徵中，所有的總和或綜合體，也是現實生活中個人心理的傾向的加總，可以從多種不同的角度切入分析。本節分為人格的文獻討論、人格理論、人格特質理論、五大人格特質、特質論點定義歸納以及人格變項之研究等五個部份探討，敘述如下：

#### 一、關於人格的文獻討論

關於「人格」Adams（1954）提到，是描述自己與他人經常用到的詞，而我們都認為瞭解人格的意思。有心理學家曾說過，如果用心審查反省生活中使用「我」這個字時的用意，我們就能大概知道「人格」一詞的意思了。人格心理學家仍在持續討論如何描述人類的人格以及此領域中該研究哪些議題（Leary，1994；Mayer，1995；McAdams&Emmons，1995）。Blass（1984）與Carlson（1984）也曾提到，事實上人格理論家和研究者經常在質疑這個領域的本質，以及這個領域和其他心理學領域，甚至其他學術之間的相關性與差異性。

在1980年代末期結束，最後大多數的人格心理學家接受了互動論的觀點，所以，個人特性、有關的情境因素、以及兩者之間的互動，是為人性提供一個較完

整的解釋 (Carson, 1989)。車先蕙、李燦如、帥文慧、陳正文、劉南琦 (1997) 指出對人格的定義包含了獨特性的觀念，雖然人與人之間有很多相似處，但也可以明顯的察覺到自己擁有某些與眾不同的特點。

## 二、人格理論

所謂人格理論，是指心理學家對於人格一詞概念所作的理論性與系統性解釋 (張春興 1994)。而陳信岳根據 Pervinm 於 1993 年所提到的人格理論之分類，大致分為心理分析論、現象論、特質論、行為論、認知論、以社會認知論。而這些理論又可分類為心理分析論、社會學習論或認知論、人本論三種不同的人格理論取向 (王震武、林文瑛、林宏煜、張郁雯、陳學志, 2001; 方甄賢, 2005)。以下針對心理分析論、社會學習論或認知論、人本論三種理論進行文獻探討。

### (一) 心理分析論

所謂意識結構模式，林宗鴻 (1998) 根據 Jerry M. Burger 於 1993 年提到佛洛伊德一開始將人格分為三個部份，意識、潛意識、前意識三個部份，之後又發現意識形態模式有其限制，所以進一步將人格分為本我、自我與超我三個部份。如果三個我之間不能抱持和諧協調，就會使個人動機衝突，情緒緊張。有些人行為失常，動機長期衝突是主要原因，對人格發展的解釋，佛洛伊德認為自出生到成熟要經過口腔期、肛門期、性器期、潛伏期、兩性期五個時期；發展的動力與

性有關，而且前後關聯，這也說明幼稚期生活的重要（Zimbard, Weber & Johnson, 2000；張春興，1994）。

## （二）社會學習論和認知論

近年來有研究發現社會認知論的觀點有助於瞭解人格特質，生活中的個體行為並不是因為外在的環境而限制。張春興（1994）提到認知的簡單解釋，是知的歷程，凡是採用知的歷程來解釋個人行為的現象者，就稱為認知論。

## （三）人本論

一種對人類志趣和價值最為看重的思想體系，Allport 和 Murray 所創立，主要在強調存在我們潛力裡的智力、慾望、自由、意志，包括存在的意義、自由意志的角色、以及人類的獨特性，它表現出一個樂觀、有希望的人性意象、描繪出一個有活力且朝向成長及自我實現的人性（林盈伶，2006）。

## 三、人格特質的理論

個體的行為，反應個體獨特的人格特徵（personality characteristics），持續出現在許多不同的情境中，如害羞、富攻擊性、順從、懶惰、忠誠或膽怯等，我們稱為「人格特質」（Costa & McCrae，1992；引自江錦樺，2001）。

我國最早的記載諸文學和傳記有描述：先秦有荀況性惡和孟軻性善的爭論；孔子亦曾多次論述人的個別差異，提出「性相近也，習相遠也」（《論語·陽貨》），

認為人格特質的差異來自於環境與教養，但承認素質的基礎（陳仲庚、張雨新，1990）。

綜合以上所述，人格特質是指一個人個體行為持久的特徵，當這些行為特徵會持續出現在於生活中許多情境時，就可稱之為人格特質或性格特質。

#### 四、五大人格特質

特質五因素的研究可以追溯自 Allport (1937)，他們找出非常多的形容詞來描述「特質」，之後 Cattell 及其他特質論的學者，也將如此多的特質歸納出少數的人格向度。根據 Allport、Cattell 早期研究進行一項同學之中來做相互評量的因素分析，結果歸納出五個主要的基本因素，而 McCrae 等人 (1996) 也使用相似的分類法，以下將這五大類人格特質，親和性、嚴謹性、外向性、情緒敏感性、開放性分述如下：

(一) 親和性 (Agreeableness)：是指一個人對於他人的規定及所定下之規範，其過程中的遵循程序，例如對主管、父母、配偶等人規範之遵循程序越高，則其親和性程序越高。特徵為有禮貌、令人信賴、待人友善、易相處及寬容（黃堅厚，1999）。

(二) 嚴謹性 (Conscientiousness)：勤勉正直程度越高的人，對追求的目標之專心、集中程度越好。特徵有努力工作、不屈不撓、有始有終，此外也意涵

負責守紀律、循規蹈矩、謹慎有責任感、細心（黃堅厚，1999）。

（三）外向性(Extraversion)：指一個人對於他人間的關係感到舒適的程度，是一種社交生活與隱居是兩種不同的因子，此人格具有其外在特徵，是可以由外界直接或間接察覺的特徵，若一個人對自己和他之間舒適的關係越高或越多，則表示其越外向。特徵除了自信、主動活躍、喜歡表現，尚有喜歡交朋友、愛參與熱鬧場合、活潑外向（張翊祥，2004）。

（四）情緒敏感性 (Emotional stability)：指能激起負面情感刺激越少，則其情緒敏感越高。特徵為容易緊張、過份擔心、缺乏安全感，較不能妥善控制自己的情緒（張翊祥，2004）。

（五）開放性 (Openness to experience)：指一個人興趣多寡及深度。若一個人興趣越多樣化，但相對深度較淺，則其開放性越高，反之則開放性越低。其特徵為具有開闊心胸、富有想像力、好奇心、創造力、喜歡思考及求新變化（張翊祥，2004）。

人格同時也是個人的特徵 (characteristics)、屬性和特性的加總，使自己與他人有所一種持續性與特殊性質的不同 (Guilford, 1959)，是判定自己與他人之間，共同性與差異性的持久穩定的特質與傾向 (David, 1989)。目前較為學者所接納的人格定義，乃是 Allport (1937) 所提出人格是一個人內在心理生理系統

的動態，決定了此人對環境的獨特適應。這項定義代表了近代心理學上人格一詞的用法，可以說是一個大成的定義。不過 Allport 也是倡導人本主義的，認為人的行為不完全是被動的去適應環境，而是具有主動的作用和意義，因此在 1961 年時便將此人格的定義修改為人格是一個人內在心理生理系統的動態組織，決定了此人所特有的思想和行為，藉由此可知，人格是一種個體有別於他人思想與行為的持久特性，這種特性不但是一種具有特定成分的組織結束，並且具有一種隨環境不同而產生不同反應的動態特性（黃厚堅，1999；林能白、邱宏昌，1999）。

人在特定環境下，可以被預測出的反應，包括了內在行為及外在行為，是人格的一種表現，在心理學的領域中，心理學家對於人格並不作好壞優劣的判斷，而只是針對個人行為特質加以解說，其目的一方面是意圖探求組成個人特質的許多成份及其如何相互組成而反應成為人格的道理。人格應該是存在於個人內在的一套有組織且持久的心理傾向與特徵，可能會在不同情境下影響個人的認知、慾望、情緒與行為，基本上特質論的定義都會偏重探討人格結構，而較不重視人格改變（Schultz & Schultz 1998；Burger，2000；Robbins，2003；楊國樞，2005）。

##### 五、對於五大人格特質之評論

曾有學者提出五大人格特質是由英文發展而來，是否適用於其他語文與文化？根據後續研究結果顯示，將測量五大人格特質的 NRO-PI-R 問卷翻譯成希伯

來文、日文、德文等語文，測量後發現亦獲得類似五大人格特質的結果，而也有學者於 1991 年提出基本語句假說 (fundamental lexical hypothesis)，認為人類在文明的進化過程中，早就已經決定了哪些個別差異性在人際互動之中特別重要，同時發展出簡單的用語來說明這些個別差異，因此，這五大類人格特質能夠代表與他人互動時表現出的重要特性 (李雯娣，2000)。

## 六、人格變項之研究

每一個人所呈現出的人格，會因為時間不同、情景不同所表現出的特質也就不同，是基本大眾的認知，面對不同情境會產生不同反應，如果適應模式產生固定的方法，是否跟需要有關係？是否要了解動機？生涯興趣是什麼？所受的教育教導出何種氣質？當時身體狀況所產生不同反應，男生或女生？性向或態度？以上文獻應該都贊同這些說法。綜合以上人格探討，在不同的時間面對不同狀況時，所表現反應的特質，是決定個人適應能力的高或低，思考模式是正向或是負向，此能力的高低與思考的正向與負向要透過檢查內在的需要、反應的動機、影響生活的興趣、或是個人的氣質以及當時的生理狀況是屬於病痛或健康，這些因素才能讓我們體會，何謂跟他人相處的特質，而這種特質應該透過合適的工具來檢查。

## 第叁章 研究方法

本研究旨在探討休閒時間參與跆拳道運動學員是否能降低慮病、抑鬱、人際、迫害、焦慮、虛幻感、衝動、內向、自貶、異常等十項人格指標向度，並探討對人格影響之情形；為達成研究目的，前段一、二章根據文獻探討結果，本章說明下列五個部分：研究對象、研究架構、研究工具、資料處理分析與研究流程、問卷收發過程，分別敘述如下。

### 第一節 研究對象

本研究對象以休閒時間參與跆拳道的學員為施測對象，並以立意抽樣法發放 300 名為調查之樣本，回收 244 名，其中男生 156 位，女生 88 位，回收率 81.3%。

### 第二節 研究架構

本研究旨在瞭解休閒時間參與跆拳道運動對人格影響之因素，其研究架構圖如圖所示。

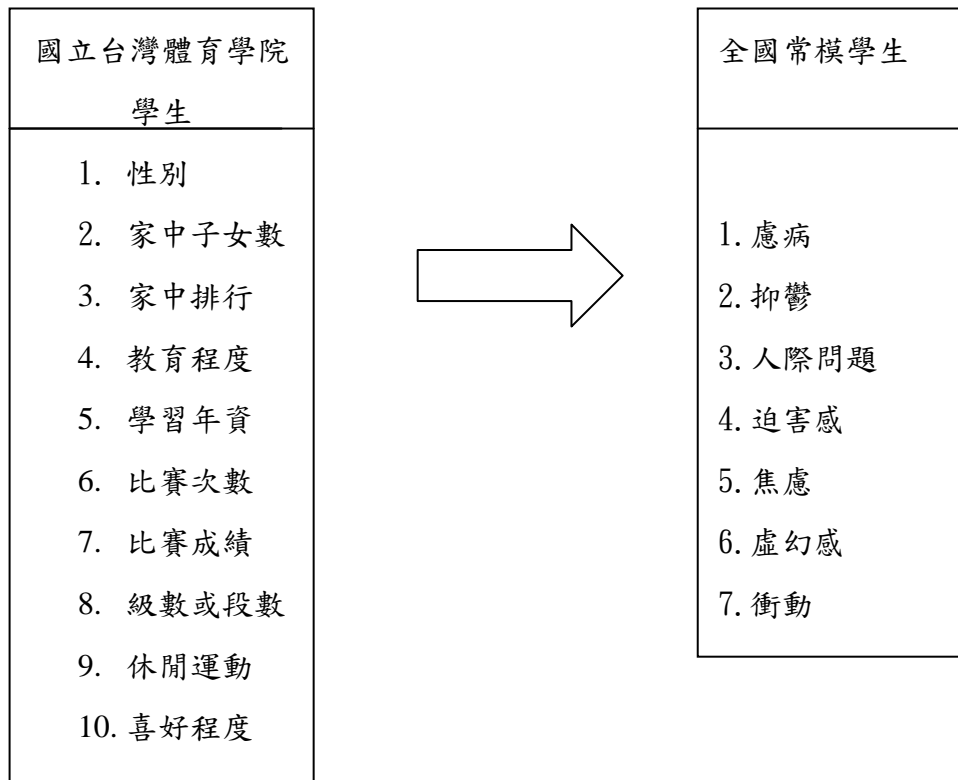


圖 1 研究架構圖

### 第三節 研究工具

本研究工具以問卷調查為主要工具，採用中文基本人格量表（Chinese Basic Personality Inventory, CBPI）為測量工具，是美國著名臨床心理學者 Douglas N. Jackson 暨其同僚，共同編制完成，其目的在評量人格與精神病理學上多面的特質，中文版修訂版在取得 SAS 公司授權後根據 1996 年版加以修訂完成歷時兩年，修訂者為台灣師大吳武典、林幸台、王振德及郭靜姿等四位教授。

## 一、基本人格量表測驗

基本人格量表測驗 (Chinese Basic Personality Inventory; CBPI) 係基於下述之考量編製完成：運用現代測驗所強調之建構導向的策略可反應臨床導向的明尼蘇達多相人格測驗所評量之精神病理建構；正反向題目相等以降低社會期望反應之偏差；避免適用特定之精神醫學診斷標籤；施測容易無閱讀困難等。

本量表選用多種程序選出可單獨亦可運用合併的人格向度，與多相人格測驗有密切關聯可描述一般常人及異常者的行為症候，可用於醫療診所與諮商中心的人格評量與診斷、處遇結果評鑑、人士職位篩選、篩選需要專業諮詢者，以及人格與心理病理學的研究上 (吳武典、林幸台、王振德、郭靜姿，1998)。

## 二、量表內容

以下描述最適合用以解釋異常行為，其高分部份可能顯示在有某些特徵，但亦應注意低分部份，以了解其長處與穩定之特質。中文基本人格量表 (CBPI) 分量表意義摘要請見表 1。

(一) 慮病 (Hypochondriasis)：本分量表的目的包括各種身體上的抱怨與弱點，解釋高分者的分數時應仔細查閱其病歷史，高分不一定表示有心因性疾病，可能在過去即有生理疾患。

若無疾患紀錄，則可能是將環境的壓力內化，因此其生理病徵乃源於心理問題，

不過不應忽略徹底的生理檢查。

(二) 抑鬱(Depression)：高分者需要徹底探討，已確定其究係因個人所處之環境造成的情境或即時性的抑鬱，或者是較為病態的長期性抑鬱。後者常伴隨睡眠不良、缺乏食慾、否定自己、環境或未來等情況。高分者須進一步評估其自殺傾向。

(三) 人際問題(Interpersonal Problems)：高分者憎恨權威以及任何約束其生活的約規、制度或限制，易動怒，在人際關係上常發生衝突、爭論。

(四) 迫害感(Persecutory Ideas)：高分者不一定精神病理學上的幻想症，但自覺是家庭、教育或法律制度的犧牲者。受虐兒童或青少年常得高分，可證實其受迫害的感覺。本量表得高分的反社會人士，當面對警察、法官、或「制度」時，常有被迫害的觀念。對接受諮商抱持猶疑態度的人，可能將其問題投射於發現問題者身上，如教師、警察等。

(五) 焦慮(Anxiety)：高分者常有內在心理的壓力，同時伴隨一般焦慮的生理症狀，也可能會有非常特殊的恐懼感或恐懼症。高分者宜接受諮商或心理治療，晤談時應探討其為急性或長期的焦慮，以及焦慮的核心。

(六) 虛幻感(Thinking Disorder)：本量表的題目包括嚴重喪失認知功能的症狀，如聽覺與視覺扭曲、無組織、

失憶、如夢似幻等。本量表的目的雖在辨識思考歷程的困難，如精神病型思考，但有些高分者可能因酒精與藥物影響其認知，必須深加探究。有時也可能因嚴重的生活壓力或混亂的家庭情境所致，因此必須正確的診斷以找出其高分原因。

(七) 衝動表現(Impulses Expression)：高分者相當衝動，有時甚至對人對自己都會造成危險、傷害。有抑鬱及自殺的傾向者，在本量表上得高分，更有可能產生事故。若脾氣爆發時會做出危險動作者，常會得高分。有過動史或精神異常者，易常得高分。

(八) 社會內向(Social Introverson)：高分者較偏好單獨活動，T分數60以上者顯示其相當孤立，無法與他人相處，以致會使簡單的問題變得複雜。此類人士缺乏自然支持系統，遇到壓力時更顯得無助。在本量表與迫害觀念均得高分者，非常抗拒專業的協助，並可能已處於長期孤立的狀態。

(九) 自貶(Self Depreciation)：高分者的自我想像，自尊低劣，對自己的能力持非常負面的評價，對自己及未來均抱持悲觀的態度。在本量表及抑鬱量表得高分者，顯示其抑鬱屬長期性，處理問題缺乏信心，顯得十分無助。

(十) 異常(Deviation)：高分者可能無目的的作答，或顯示若干嚴重的症狀，必須追究探究其本質與異常反應的原因。

表 1 基本人格量表 (BPI) 分量表意義摘要

	低分者	高分者	
健康	不會過度關注身體問題或受生理困擾，因疾病而缺席的情形低於一般人。	經常憂慮身體健康的問題，時常抱怨特定的病痛或身體不適。經常提及此類問題顯示困擾極深。	慮病 (Hyp)
開朗	常帶自信、喜悅、堅忍的感覺即使受挫折亦如此對未來持樂觀態度。	沮喪、意志消沉，認為自己不適應，倦怠、冷漠、心神不定。對未來持悲觀的態度。	抑鬱 (Dep)
人際和諧	較少因喧鬧、改變慣例、挫折、或他人的錯誤而激怒。尊重權威，偏好清楚界定的規則，能與領導人全面合作，亦能接受他人的批評。	經常因生活上的不便、挫折或失望而困擾，對各種規章經常採取不合作、不服從、或反抗的反應，抗拒紀律與批評。	人際問題 (IPs)
信任感	信任他人，不會感受威脅。對生活中的事件會負起責任不會惡意的將之歸咎他人。	相信某些人懷有敵意、使其生活困難不愉快，常陷於憂思。	迫害感 (PId)
自在	面對意外事件能保持平靜、不受擾亂。不擔心、不憂慮、在危急時刻能自我控制。	容易受到驚嚇，小小事件或想法亦會造成狂亂或焦慮。害怕新奇的事物，擔心身體或人際之間可能的危險。	焦慮 (Axy)
現實感	能分辨白日夢與現實狀況，能正常集中注意力，保持明智的對話。	明顯的困惑、易分心無法記憶簡單事情，有生活如夢的感覺，亦覺得自己和他人有極大的差距。	虛幻感 (ThD)
穩健	鎮靜、穩健，行是考慮周全，	缺乏遠慮，常不考慮行為的後	衝動 (ImE)

	有耐心處理枯燥的工作。	果，表現冒險魯莽，行事不負責。對例行工作感覺枯燥。	
外向	喜歡同伴，喜歡認識許多人，願意花很多時間跟他相處。	逃避他人，很少朋友，也很少與少與之交談。與他人相處覺得不自在，寧願自處。	內向 (SoI)
自尊	與他人來往時，能顯示高度自信的態度。不害怕會見陌生人。對各種話題能談笑自若。相信自己有能力完成各種任務。	貶低自己：沒有價值、不愉快、不配被尊重。常採低姿態完成任務亦不願接受應得的榮譽。	自貶 (SDp)
正常	行為表現與大多數人相近，沒有不尋常思考模式。	表現異於常人的行為型態，呈現不尋常、病態的特徵。	異常 (Dev)

資料來源：基本人格量表手冊

### 三、研究信度與效度

本量表分別以全體及各級學校常模樣本進行內部一致性分析，中文版 BPI 十個分量表的內部一至性為.602 至.798，其中以人際關係及虛幻兩個分量表之內部一致性較低，但是仍在可以接受範圍。重測信度為.73 至.82，與賴氏人格測驗十三分量表相對應之相關在.50 至.70 之間，分別以台灣師大、士林高商及新屋國中三所學校學生，間隔三至五週進行重測，重測信度介於.55 至.86 之間，其中師大樣本可能因人數較少，在虛幻及異常兩個分量表之重測信度較低，其餘大多在.70 以上，信效度均頗為理想。

信度以一般成人、病患、大學生等十類成人樣本所計算之內部一致性，在.49至.90之間，中數為.70。穩定信度以大學生間隔一個月重測，求得穩定信度為.63至.85。社會期望的測驗題目有64%在中度範圍，36%較極端。效度有多元特質與多重方法；因素分析在基本人量表與明尼蘇達多相人格測驗之間，可以五個因素涵蓋其變異量，分別顯示其所預測量之構念。

2004至2007年統計，在臺灣的國小、國中、高中、大專、成人已約有24萬人接受基本人格量表的測驗（心理出版社，2007）。

#### 第四節 研究流程

本研究之流程，先進行文獻蒐集與整理，確認研究目的、研究問題，問卷預視及修改，問卷施測，問卷回收及資料處理，結果與分析。本研究流程圖如圖 2 所示。

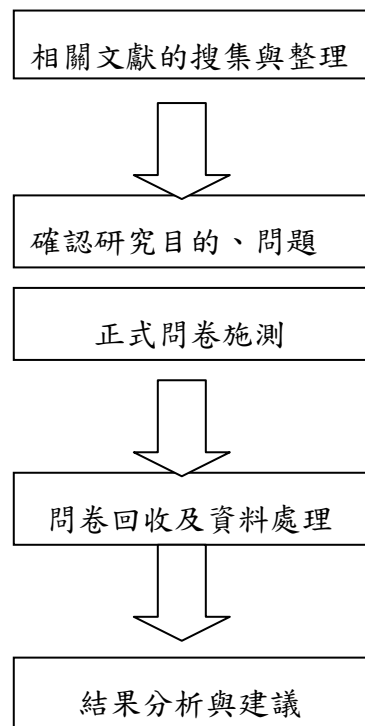


圖 2 研究之流程圖

## 第五節 問卷收發過程

基本人格量表問卷於四月初進行發放，共發放 300 份問卷，回收有效問卷 244 份，回收率 81.3%，問卷發放主要以休閒時間參與跆拳道運動的高中、大學跆拳道社團學員為調查對象。本研究採立意抽樣方式實施，研究者將問卷親自或郵寄於學校跆拳道社團，請跆拳道教練或社長協助發放問卷給跆拳道社團學員，學員填寫完畢後再回收交給研究者。

## 第四章 研究結果

本章主要目的在呈現本研究所獲得的研究結果，全章共分四節，第一節為綜合分析，第二節探討樣本的基本資料，包含性別、年齡、家中子女數、家中排行、跆拳道年資、比賽次數、比賽最好成績與次好成績、跆拳道的級數或段數、休閒活動、跆拳道喜好程度，歸類同一種人格型態，其人格特質之差異分析，第三節為描述性統計分析，第四節變異數分析。

### 第一節 綜合分析

#### 一、以作答態度來看

否認量表分數在 6 分以上的填答者共有 116 人，佔全體人數 48%；一致性量表分數在 6 分以下的填答者共有 68 人，佔全體人數 28%。由此結果來看，這次施測有四成八的填答者在作答態度上比全國常模填答者較防衛，不願坦承自己的想法或情感，也可能是填答者希望以社會期待的價值來回答題目；約有兩成八的填答者在回答題目是較不認真，或是對題目不是很了解甚至隨意作答，這些填答者所出來的結果較不可信。然而有四成八的填答者在作答時較不願坦承自己的想法或是較為防衛，並不表示測驗的結果就不具任何效果，而是在分數的解釋上應做較保守的解釋，或在施測前讓填答者充分了解做這份測驗的主要目的是幫助其了

解自己的身心狀態，而測驗的結果是受到保密的，請填答者認真作答，提高填答者作答的動機。

## 二、以組型分析來看

達到組型標準的填答者如表 2 所示，以情緒困擾組型人數最多，這類型的填答者易有超現實或不實在的病痛或猜忌、幻覺、妄想，並且深受其苦的自我折磨；其次為人際不適應組型，這類型的填答者較無法接受指示或與重要他人相處，經常表現出反體制、叛離的態度，對批判非常敏感，覺得是權威者故意挑剔，須特別關心這幾類學生，另外其他組型的學生也需要特別注意。

表 2 極度不良組型分析人數百分比值 N=68

組型	人數	百分比
個人適應	5	2.06%
社會適應	12	4.94%
情緒困擾	24	9.88%
心理健康不良	10	4.12%
人際不適應	16	6.58%
焦慮引發病痛	1	0.41%

## 三、分數的解釋與說明

本研究 T 分數對照表為所有受測者的人格特質分佈，藉由對照表可看出個人的人格特質與團體內的成員作比較，是屬於高於平均或是低於平均值，但因取樣

人數範圍只有一個單位，所得出的分數易呈現偏態，故本研究 T 分數對照表只能作為本研究的參考，不宜作為常模使用，表 3 為本研究 T 分數對照表。

表 3 T 分數對照表

原始 分數	慮病	抑鬱	人際 問題	迫害 感	焦慮	虛幻 感	衝動	內向	自貶	異常
0	34	36	29	34	30	36	34	35	36	36
1	38	39	33	38	34	40	37	39	39	39
2	41	43	37	42	37	44	40	43	43	43
3	44	46	41	45	40	48	43	47	46	46
4	48	50	45	49	44	52	46	51	50	50
5	51	53	49	53	47	56	50	55	54	54
6	54	57	54	57	50	60	53	59	57	57
7	57	60	58	61	53	64	56	64	61	61
8	61	64	62	65	57	68	59	68	64	64
9	64	67	66	69	60	72	62	72	68	68
10	67	71	70	73	63	76	65	76	72	71
11	70	74	74	76	67	80	68	80	75	75
12	74	78		80	70		71	84		78
13		81	82		73		74			

## 第二節 樣本基本資料

研究樣本的基本資料包含性別、年齡、家中子女數、家中排行、跆拳道年資、近 4 個月比賽次數、比賽最好成績與次好成績、跆拳道的級數或段數、休閒活動、跆拳道喜好程度，本研究共發放 300 份問卷，有效回收問卷 244 份，回收率達 81.3% 以下分別敘述樣本基本資料。

### 一、性別分佈情形

如表 4 所示，其中男性 156 位，女性 88 位，男女比率分別為 63.9% 及 36.1%。因本研究採立意抽樣方式，所以男女比率並未符合 2008 年內政部戶政司的統計資料性比率為 100 比 102（內政部統計處，2008）。由此次調查來看，學跆拳道的人口在性別上比率上，男性確實要高出於女性許多，其可能原因是否為男性較為好動，女性較為文靜之印象有極大之相關，值得我們更進一步去探討。

表 4 受試者性別分佈情形 N=244

性別	n	百分比	累積百分比
男	156	63.90%	63.90%
女	88	36.10%	100%

## 二、年齡分佈情形

本研究調查對象，從 39 年次到 81 年次共有 244 人，由本次的樣本中可分析出幾項值得我們去注意的事項，其中有 9.8%的人口是在民國 71 年前出生的，也就是有近 1 成的人口是在民國 71 年出生的，因本次抽樣主要為調查大學、高中及國中，而 71 年次之前出生之人口早已脫離了大學生活，但為了在於統計分析上，我們希望多比較學跆拳道的人口之性格特性，因為保留了 9.8%樣本。再者，可發現到 80 年次以上的佔 9.4%及 10.1%，換句話說，72 年次到 79 年次佔了將近 80%，由此可推測出學習跆拳道的主力人口介於 18 至 25 歲中，所以對於道館的經營者而言，其廣告及行銷策略的主力應著重於此年齡層之人口，但因我們主要研究對象為國高中及大學的部份，排除了國小的學生，所以此一特性須進一步去探討。此外，77 年、78 年及 79 年次的學員佔了 17.6%、17.2%及 13.5%，也就本研究的樣本中有 48.3%，近一半的學員集中於 18 至 20 歲中，以下表 5 有受試者年齡分佈情形：

表 5 受試者年齡分佈情形 N=244

出生年 (足歲)	n	百分比	累積百分比
39(59)	1	0.40%	0.40%
51(48)	1	0.40%	0.80%
57(41)	1	0.40%	1.20%
60(37)	1	0.40%	1.60%
61(36)	2	0.80%	2.40%
62(35)	2	0.80%	3.20%
65(32)	1	0.40%	3.60%
66(31)	1	0.40%	4.00%
67(30)	1	0.40%	4.40%
68(29)	4	1.60%	6.00%
69(28)	4	1.60%	7.60%
70(27)	2	0.80%	8.40%
71(26)	3	1.20%	9.60%
72(25)	3	1.20%	10.80%
73(24)	9	3.70%	14.50%
74(23)	11	4.50%	19.00%
75(22)	24	9.80%	28.80%
76(21)	22	9.00%	37.80%
77(20)	43	17.60%	55.40%
78(19)	42	17.20%	72.60%
79(18)	33	13.50%	86.10%
80(17)	23	9.40%	95.50%
81(16)	10	4.10%	98.80%

### 三、家中排行

由本研究可發現，在家中排行老大的學員佔 40.2%，老二佔 34%，老三佔 18.4%，亦謂著在家中排行老大的學員，較容易來學習跆拳道，但老大與老二所佔的百分比並無明顯的差異，所以也表示著來學習跆拳道的學員，排行老大與老二的學員並無明顯的差異。另外老三與老四所佔的比率較為低，這也無法推論出家中排行老三及老四的人不來學跆拳道，這可能和國內的出生率有明顯的相關，須進一步去探討，詳如表 6 所示：

表 6 家中排行統計表 N=244

家中排行	n	百分比	累積百分比
1	98	40.20%	40.20%
2	83	34.00%	74.20%
3	45	18.40%	92.60%
4	15	6.10%	98.70%
5	1	0.40%	99.10%
6	2	0.80%	99.90%

### 四、學員教育程度

由表 7 可看出本研究樣本以高一至高三的學生佔了 24.9%，也就是有近四分之一的學員為高中生，碩士生則佔了 2%，其它則有近 73%的學員其教育程度是落在

大一、大二、大三及大四生上，故本研究樣本是屬於大量落在大學生上的問卷調查，也意謂本研究較適用於推論於大學生上。

表 7 受試者教育程度總表 N=244

教育程度	n	百分比	累積百分比
高一	13	5.30%	5.30%
高二	24	9.80%	15.10%
高三	24	9.80%	24.90%
大一	73	29.90%	54.80%
大二	35	14.30%	69.10%
大三	27	11.10%	80.20%
大四	43	17.60%	97.80%
碩士	5	2.00%	99.80%

## 五、學員學習年資

由表 8 可看出，學習年資在一年內至八年間的學員所佔比率幾乎平均分配，並無明顯差異，但值得注意的是學習年資在八~九年所佔的 4.5%比率較為低，而 9~10 年的學習年資又佔了 11.5%較為平均值高，由此可推論會持續長時間學習跆拳道學員佔了三成之多，也就是在學習跆拳道八年以上的學員有三成多的比率是會長時間持續的學習，對道館經營者而言，有三成多的學員比率會長時間繼續學習，反之，也亦謂著有七成的學員學習年資是在八年以下的。學習時間在一年

內的學員比率佔了近 10%，由此可推論出每年若有 500 位的學員出入道館，則每年則必需招收 50 位新進學員，道館才有辦法長久的經營下去。另外也可將此次研究作為道館檢測的標的，但此次抽樣並不是大規模的普測，而是立意抽樣，所以在推論上可能會有偏差，但仍可作為建議參考。

表 8 受試者學習年資總表 N=244

學習年資	n	百分比	累積百分比
1 年內	24	9.80%	9.80%
1~2 年	23	9.40%	19.20%
2~3 年	20	8.20%	27.40%
3~4 年	18	7.40%	34.80%
4~5 年	17	7.00%	41.80%
5~6 年	17	7.00%	48.80%
6~7 年	21	8.60%	57.40%
7~8 年	23	9.40%	66.80%
8~9 年	11	4.50%	71.30%
9~10 年	28	11.50%	82.80%
10 年以上	41	16.80%	99.60%

#### 六、學員比賽次數

由於在問卷的設計上，是在四月發放問卷，以今年一月到四月間的期間為作調查期間，在這四個月中無比賽的學員比率佔了 29.5%，約近三成之多，其中比賽次數在三次以下的學員佔了 72.1%，也就是在這四個月中，有七成多的學員比賽次

數是在三次以下的，由此可大膽的推論出一年中約有七成的學員會參加九次比賽，大約一至二個月就會參加一次的比賽機會。以道館的角度而言，若沒有在一至二個月提供給學員一次的比賽機會，那其比賽的次數則低於此次的調查推論。相反的，比賽次數在四次以上的佔 27.9%，這似乎和表 5 所提到的學習年資在九年以上的佔了 28.3% 有關聯，不過本研究的問卷設計上並無設計這二者之間的關聯，建議未來的研究設計出檢測在這四個月中比賽次數超過四次，因為此研究樣本中佔了近三成的學員，其是否是屬於競技型的選手？目的就是專門比賽，而非休閒型的跆拳道學員，詳如表 9 所示：

表 9 受試者比賽次數總表 N=244

比賽次數	n	百分比	累積百分比
無	72	29.50%	29.50%
1 次	62	25.40%	54.90%
2 次	42	17.20%	72.10%
3 次	22	9.00%	81.10%
4 次	11	4.50%	85.60%
5 次	6	2.50%	88.10%
6 次	3	1.20%	89.30%
9 次	2	0.80%	90.10%
10 次	7	2.90%	93.00%
10 次以上	17	7.00%	100.00%

## 七、比賽最好成績與次好成績

由表 10 發現，代表縣市參加全國賽或全國運動會，縣市錦標賽或盃賽第一名至第三名 58 位為最多數，佔 23.80%；對於比賽成績屬於沒有的 56 人為次，佔 23%；代表國家參加東亞運動會，全國運動會或全中運第二名及第三名、單項協會辦理全國錦標賽第一名、大專運動會或盃賽第一名的 53 名為第三，佔 21.70%；全國運動會或全中運第四名至第六名、單項協會全國錦標賽與大專運動會或盃賽第二名至第三名有 34 人，佔 13.90%；代表學校參加邀請錦標賽或盃賽第一名至第三名、加縣市錦標賽或盃賽有 33 人，佔 13.50%；代表國家參加亞洲運動會、世界運動會、東亞運動會第二名及第三名、全國運動會或全中運第一名、代表國家參加世界大學運動會、世界錦標賽或盃賽、亞洲錦標賽，亞洲大學運動會第一名至第三名，亞洲盃青年錦標賽或盃賽第一名及第二名有 3 名，佔 1.20%。

代表學校參加邀請錦標賽或盃賽的有二人，佔 0.80%；代表國家參加奧林匹克運動會，東亞運動會第一名、世界運動會第二名及第三名、世界錦標賽第四名至第六名、亞洲錦標賽第一至第三名的有二人；代表國家參加奧林匹克運動會含青少年組前三名，亞洲運動會第一名有二人；代表國家參加亞洲運動會第四名至第六名、代表國家參加世界運動會、世界大學運動會，世界錦標賽或盃賽第二名及第三名有一人，佔 0.40%。

表 10 比賽最好成績與次好成績 N=244

最好成績	<u>n</u>	百分比	累積百分比
無	56	23.00%	23.00%
1	2	0.80%	23.80%
2	33	13.50%	37.30%
3	58	23.80%	61.10%
4	34	13.90%	75.00%
5	53	21.70%	96.70%
6	3	1.20%	97.90%
7	2	0.80%	98.70%
8	1	0.40%	99.10%
10	2	0.80%	99.90%

#### 八、跆拳道段數

跆拳道共分八個級數及九段，由表 11 可看出，無段數至紅帶黑頭一級的僅佔 17.2%，而本次抽樣的問卷中，則以黑帶一段、黑帶二段及黑帶三段佔了 16%、24.2% 及 37.7% 最多，佔了全體學員 77.9% 之多，而其中以黑帶三段至黑帶四段所佔比率由 37.7% 落至 2%，這其中原因可能為黑帶四段中有一個限制必須為年滿 22 歲的資格才可升至此段數，所以黑帶四段以上之段數僅佔了 4.8%，所以，學習跆拳道之學員必須現在為大四或碩士生之年齡，才有資格可能為黑帶四段，而本次抽樣的問卷中，大四及碩士生僅佔 19.2%，所以在黑帶 4 段以上所佔的比率極低，似乎有極大之相關。

表 11 受試者級段數分佈情形 N=244

級數段數	<u>n</u>	百分比	累積百分比
無	1	0.40%	0.40%
黃帶 8 級	12	4.90%	5.30%
黃藍 7 級	1	0.40%	5.70%
藍帶 6 級	10	4.10%	9.80%
藍紅 5 級	2	0.80%	10.60%
紅帶 4 級	5	2.00%	12.60%
紅帶一黑 3 級	3	1.20%	13.80%
紅帶二黑 2 級	5	2.00%	15.80%
紅帶黑頭 1 級	3	1.20%	17.00%
黑帶 1 段	39	16.00%	33.00%
黑帶 2 段	59	24.20%	57.20%
黑帶 3 段	92	37.70%	94.90%
黑帶 4 段	5	2.00%	96.90%
黑帶 5 段	5	2.00%	98.90%
黑帶 6 段	1	0.40%	99.30%
黑帶 7 段	1	0.40%	99.70%

### 九、學員喜好程度

由表 12 可看出，在此次的抽樣中，喜歡跆拳道的人佔了 59.4% 超過了一半，非常喜歡的也佔了 26.6%，亦即喜歡和非常喜歡跆拳道運動的人佔了 86%，而無所謂和不喜歡跆拳道運動的人也佔了 13.9%，表示其中也有一成多的人是可能會退出此運動

的，這其中因素為何，則可進一步去探討。

表 12

受試者對跆拳道喜好程度 N=244

喜好程度	n	百分比	累積百分比
非常不喜歡	0	0.00%	0.00%
不喜歡	4	1.60%	1.60%
無所謂	30	12.30%	14.00%
喜歡	145	59.40%	73.00%
非常喜歡	65	26.60%	100.00%

### 第三節 描述性統計分析

休閒性跆拳道運動學員常模比對結果顯示如表 13，在慮病方面，本研究樣本的平均數(4.76)高於全國大學生常模(3.51)，由此可知，休閒性跆拳道運動學員雖然從事運動時間較長，卻經常憂慮身體健康的問題。

關於抑鬱，本研究樣本的平均數(3.74)與全國大學生常模(3.73)互為接近，可見跆拳道運動學員雖然運動時間較長，也沒有因此比全國大學生來的有自信。

在人際問題中，本研究樣本的平均數(5.13)與全國大學生常模(4.34)比較屬於較高，由此可知，學生運動員雖然運動時間較長，卻在生活上有不合作、不服從或反抗的反應。

迫害感方面，本研究樣本的平均數(4.19)甚高於全國大學生常模(2.53)，由

此可知，此跆拳道運動學員雖然在休閒時間參與，卻對比賽成績的期望，比全國大學生更對某些人懷有敵意、使其生活困難不愉快。

焦慮方面，本研究樣本的平均數(5.95)與全國大學生常模(5.72)不相上下，由此可知，這些跆拳道運動學員比全國大學生稍容易為小事或想法造成狂亂或焦慮，且擔心身體或人際之間可能的危險。

虛幻感的測驗裡，本研究樣本的平均數(3.50)高於全國大學生常模(2.1)，由此可知，跆拳道運動學員容易明顯分心無法記憶，比全國大學生還要有生活如夢的感覺。

在衝動方面，本研究樣本的平均數(5.15)甚高於全國大學生常模(4.37)，由此發現，跆拳道運動學員比全國大學生缺乏遠慮，表現冒險魯莽，行事不負責。

關於自貶，本研究樣本的平均數(3.98)高於全國大學生常模(3.12)，由此分析，跆拳道運動學員比全國大學生貶低自己。

在異常方面，本研究樣本的平均數(4.00)比全國大學生常模(3.21)略高，由此發現，跆拳道運動學員比全國大學生表現異於常人的行為型態，呈現不尋常的特徵。

在十項人格指標項度中，唯有在內向方面，跆拳道運動學員的平均數(3.67)低於全國大學生常模(4.21)，可見休閒性跆拳道運動員比全國大學生還外向，更

喜歡認識人，花很多時間與人相處。

表 13 休閒性跆拳道運動學員與全國大學生常模基本人格量表比對結果

各分量表	全部統計				全國大學生常模		
	n	最小值	最大值	M	SD	M	SD
慮病	241	0	14	4.76	3.05	3.51	2.89
抑鬱	242	0	13	3.74	2.87	3.73	3.04
人際問題	242	0	13	5.13	2.43	4.34	2.41
迫害感	242	0	12	4.19	2.58	2.53	2.19
焦慮	243	0	13	5.95	3.02	5.72	3.20
虛幻感	242	0	11	3.50	2.47	2.10	1.93
衝動	240	0	14	5.15	3.21	4.37	3.04
內向	240	0	12	3.67	2.47	4.21	3.14
自貶	241	0	11	3.98	2.79	3.12	2.70
異常	243	0	12	4.00	2.81	3.21	2.28

#### 第四節 變異數分析

##### 一、年齡與十項依變數的 ANOVA 分析

由於這次的輸入是 39 年次→59 歲，80 年次→19 歲，就統計而言年齡愈大輸入值愈低，年齡愈高輸入值愈高，得到的結果解釋分數愈低的表示較沒有困擾，分數較高的表示較有困擾，由於這種數值的顛倒，所以分數低的是有困擾，分數

高的是沒困擾，所以在年齡變異數統計分析後，看到虛幻感對於年齡愈低的人愈有虛幻感，年齡愈高的愈不會有；年齡愈低的愈內向，年齡愈高的人愈不會有內向，學習跆拳道的人，他年齡愈低愈有虛幻感，年齡愈高愈沒有虛幻感，年齡愈低愈內向，年齡愈高愈外向，所以年齡的部份經過跆拳道的學習也許會有所更改，如表 14 所示。

## 二、性別與十項依變數的 ANOVA 分析

表 15 說明性別確實會在性格上產生某種差異，一般認為女生在性格上表現較內向、文靜、溫柔、不衝動，而男生屬於較開朗、衝動也較外向，在 ANOVA 分析中，有顯著性的只有在虛幻感與迫害感的類項有所差異，由此可見，在練習跆拳道之後性別的差異會呈現在虛幻感跟迫害感之間。

表14 年齡與十項依變數的ANOVA分析

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
慮病 T	組間	1075.633	22	48.892	.441	.987
	組內	24165.255	218	110.850		
	總和	25240.888	240			
抑鬱 T	組間	1617.488	22	73.522	.816	.704
	組內	19734.264	219	90.111		
	總和	21351.752	241			
人際 T	組間	2517.766	22	114.444	1.201	.249
	組內	20860.763	219	95.255		
	總和	23378.529	241			
迫害感 T	組間	3027.297	22	137.604	1.075	.376
	組內	28045.121	219	128.060		
	總和	31072.417	241			
焦慮 T	組間	2051.537	22	93.252	1.028	.431
	組內	19957.204	220	90.715		
	總和	22008.741	242			
虛幻感 T	組間	5314.715	22	241.578	1.697	.030*
	組內	31181.455	219	142.381		
	總和	36496.169	241			
衝動 T	組間	3397.205	22	154.418	1.399	.117
	組內	23958.778	217	110.409		
	總和	27355.983	239			
內向 T	組間	2393.676	22	108.803	1.796	.019*
	組內	13144.620	217	60.574		

	總和	15538.296	239			
自貶 T	組間	2257.875	22	102.631	1.025	.434
	組內	2183.859	218	100.109		
	總和	24081.734	240			
異常 T	組間	2522.925	22	114.678	.754	.779
	組內	33466.095	220	152.119		
	總和	35989.021	242			

\* $\leq .05$ , \*\* $\leq .01$

表 15 性別與十項依變數的 ANOVA 分析

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
慮病 T	組間	17.430	1	17.430	.165	.685
	組內	25223.458	239	105.537		
	總和	25240.888	240			
抑鬱 T	組間	180.829	1	180.829	2.050	.154
	組內	21170.923	240	88.212		
	總和	21351.752	241			
人際 T	組間	131.633	1	131.633	1.359	.245
	組內	23246.896	240	96.862		
	總和	23378.529	241			
迫害感 T	組間	520.594	1	520.594	4.090	.044*
	組內	30551.842	240	127.299		
	總和	31072.417	241			
焦慮 T	組間	1.804	1	1.804	.020	.888
	組內	22006.937	240	91.315		
	總和	22008.741	242			
虛幻感 T	組間	912.351	1	912.351	6.153	.014*
	組內	35583.818	240	148.266		
	總和	36496.169	241			
衝動 T	組間	4.736E-02	1	4.736E-02	.000	.984
	組內	27355.936	238	114.941		
	總和	27355.983	239			
內向 T	組間	136.879	1	136.879	2.115	.147
	組內	15401.471	238	64.712		

	總和	15538.296	239			
自貶 T	組間	259.712	1	259.715	2.606	.108
	組內	23822.019	239	99.674		
	總和	24081.734	240			
異常 T	組間	429.265	1	429.265	2.909	.089
	組內	3559.755	241	147.551		
	總和	35989.021	242			

\* $\leq .05$ , \*\* $\leq .01$

### 三、比賽次數與十項依變數的ANOVA分析

關於比賽次數皆沒有產生顯著差異，只有在人際部分( $F=1.983, p<.05^*$ )達到顯著差異，如表 16 所示。

### 四、家中排行與十項依變數的 ANOVA 分析

在家中排行部分，所有的檢定都無法看到顯著值。有一些討論提到家中的排行也許對孩子的性格有所差異，本研究所產生的 F 值中，以排行為自變數，依變項的慮病、抑鬱、迫害感、人際、焦慮、虛幻感、衝動、內向、自貶、異常皆未達顯著值考驗，如表 17 所示。

### 五、級數數與十項依變數的 ANOVA 分析

級數段數的區分是從初學者八級到一級，達到顯著考驗差異的是自貶( $F=2.588, p<.01$ )，級數段數以自貶這部分是有顯著相關，至於在其他類項皆未達顯著值考驗，如以下表 18。

### 六、最好成績與十項依變數的 ANOVA 分析

本次研究值最好的成績如表 19，在 F 值考驗中就可以發現，自貶( $F=2.339, p<.05$ )有顯著差異，其他部分皆未達顯著差異，唯一值得我們注意的是，衝動與內向部分，已經非常接近顯著值的考驗，也許樣本的變動，應該會有產生顯著。

表16 比賽次數與十項依變數的ANOVA分析

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
慮病 T	組間	1342.903	9	194.211	1.442	.171
	組內	23897.985	231	103.454		
	總和	25240.888	240			
抑鬱 T	組間	634.966	9	70.552	.790	.626
	組內	20716.787	232	89.096		
	總和	21351.752	241			
人際 T	組間	1670.267	9	158.585	1.983	.042*
	組內	21708.262	232	93.570		
	總和	23378.529	241			
迫害感 T	組間	1433.124	9	159.236	1.246	.268
	組內	29639.294	232	127.756		
	總和	31072.417	241			
焦慮 T	組間	763.701	9	84.856	0931	.499
	組內	21245.039	232	91.180		
	總和	22008.741	242			
虛幻感 T	組間	964.660	9	107.184	.700	.709
	組內	35531.510	232	153.153		
	總和	36496.169	241			
衝動 T	組間	431.909	9	47.990	410	.929
	組內	26924.074	230	117.061		
	總和	27355.983	239			
內向 T	組間	820.614	9	91.179	1.425	.178
	組內	14717.682	230	63.990		

	總和	15538.296	239			
自貶 T	組間	640.325	9	71.147	.701	.708
	組內	23441.409	231	101.478		
	總和	24081.734	240			
異常 T	組間	447.771	9	49.752	.326	.966
	組內	35541.250	233	152.538		
	總和	35989.021	242			

\* $\leq .05$ , \*\* $\leq .01$

表17 家中排行與十項依變數的ANOVA分析

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
慮病 T	組間	924.004	5	184.801	1.786	.116
	組內	24316.884	235	103.476		
	總和	25240.888	240			
抑鬱 T	組間	631.109	5	126.222	1.438	.211
	組內	20720.643	236	87.799		
	總和	21351.752	241			
人際 T	組間	851.500	5	170.300	1.330	.252
	組內	30220.918	236	128.055		
	總和	31072.417	241			
迫害感 T	組間	272.036	5	54.407	.556	.734
	組內	23106.493	236	97.909		
	總和	23378.529	241			
焦慮 T	組間	321.771	5	64.354	.703	.621
	組內	21686.970	237	91.506		
	總和	22008.741	242			
虛幻感 T	組間	996.344	5	199.269	1.325	.254
	組內	35499.826	236	150.432		
	總和	36496.169	241			
衝動 T	組間	863.471	5	172.694	1.525	.183
	組內	26492.513	234	113.216		
	總和	27355.983	239			
內向 T	組間	395.312	5	79.062	1.222	.300
	組內	15142.984	234	64.714		

	總和	15538.296	239			
自貶 T	組間	921.144	5	184.229	1.869	.100
	組內	23160.590	235	98.556		
	總和	24081.734	240			
異常 T	組間	968.227	5	193.645	1.310	.260
	組內	35020.793	237	147.767		
	總和	35989.021	242			

\* $\leq .05$ , \*\* $\leq .01$

表18 級段數與十項依變數的ANOVA分析

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
慮病 T	組間	1638.523	15	109.235	1.041	.141
	組內	23602.365	225	104.899		
	總和	25240.888	240			
抑鬱 T	組間	1136.657	15	75.777	.847	.624
	組內	20215.095	226	89.447		
	總和	21351.752	241			
人際 T	組間	1459.847	15	97.323	1.003	.452
	組內	21918.681	226	96.985		
	總和	23378.529	241			
迫害感 T	組間	949.068	15	63.271	.475	.952
	組內	30123.349	226	133.28		
	總和	31072.417	241			
焦慮 T	組間	1900.311	15	126.687	1.430	.134
	組內	20108.430	227	88.583		
	總和	22008.741	242			
虛幻感 T	組間	1590.898	15	106.060	.687	.797
	組內	34905.271	226	154.448		
	總和	36496.169	241			
衝動 T	組間	1540.299	15	102.687	.891	.575
	組內	25815.685	224	115.249		
	總和	27355.983	239			
內向 T	組間	635.358	15	42.357	.637	.843
	組內	14902.938	224	66.531		

	總和	15538.296	239			
自貶 T	組間	3542.968	15	236.198	2.588	.001**
	組內	20538.767	225	91.283		
	總和	24081.734	240			
異常 T	組間	2491.377	15	166.092	1.126	.334
	組內	33497.644	227	147.567		
	總和	35989.021	242			

表 19 最好成績與十項依變數的 ANOVA 分析

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
慮病 T	組間	61.509	9	67.834	.636	.766
	組內	24630.379	231	106.625		
	總和	25240.888	240			
抑鬱 T	組間	472.729	9	52.525	.584	.810
	組內	20879.024	232	89.996		
	總和	21351.752	241			
人際 T	組間	889.937	9	98.882	1.020	.425
	組內	22488.592	232	96.934		
	總和	23378.529	241			
迫害感 T	組間	1209.981	9	134.442	1.044	.405
	組內	29862.436	232	128.717		
	總和	31072.417	241			
焦慮 T	組間	389.002	9	43.222	.466	.897
	組內	21619.739	233	92.789		
	總和	22008.741	242			
虛幻感 T	組間	963.318	9	107.035	.699	.710
	組內	35532.852	232	153.159		
	總和	36469.169	241			
衝動 T	組間	1856.483	9	206.276	1.861	.059
	組內	25499.500	230	110.867		
	總和	27355.983	239			
內向 T	組間	1069.915	9	118.879	1.890	.054
	組內	14468.381	230	62.906		

	總和	15538.296	239			
自貶 T	組間	2011.472	9	223.497	2.339	.015*
	組內	22070.262	231	95.542		
	總和	24081.734	240			
異常 T	組間	1582.443	9	175.827	1.191	.302
	組內	34406.577	233	147.668		
	總和	35689.021	242			

\* $\leq .05$ , \*\* $\leq .01$

### 七、喜好程度與十項依變數的 ANOVA 分析

跆拳道的好好程度會隨著年齡的改變而有所不同，總共分為五級，這五級分為非常喜歡、喜歡、普通、不喜歡、非常不喜歡，所以喜好的程度對於性格的分析在迫害感 ( $F=4.497, p<.05$ )、人際關係 ( $F=3.732, p<.01$ )、抑鬱 ( $F=3.146, p<.05$ )、自貶 ( $F=3.875, p<.01$ )，在所有的檢查中，喜好程度算是最多的顯著差異，如表 20 所示。

### 八、學歷與十項依變數的 ANOVA 分析

學歷經常會影響到個人對於性格上的改變，在以下表 21 中學歷的顯著值跟虛幻感、衝動、內向，其中顯著性差異的是虛幻、衝動.051 極為接近，所以在學歷的部分虛幻感、衝動、內外向可能都會產生影響。

表20 喜好程度與十項依變數的ANOVA分析

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
慮病 T	組間	297.669	3	99.223	.943	.421
	組內	24943.219	237	105.246		
	總和	25240.888	240			
抑鬱 T	組間	814.481	3	271.494	3.146	.026*
	組內	20537.271	238	86.291		
	總和	21351.752	241			
迫害感 T	組間	1666.772	3	555.591	4.497	.004**
	組內	29405.646	238	123.553		
	總和	31072.417	241			
人際 T	組間	1050.436	3	350.154	3.732	.012*
	組內	22328.093	238	93.816		
	總和	23378.529	241			
焦慮 T	組間	266.099	3	88.700	.975	.405
	組內	21742.642	239	90.973		
	總和	22008.741	242			
虛幻感 T	組間	592.352	3	197.451	10309	.272
	組內	35903.818	238	150.856		
	總和	36496.169	241			
衝動 T	組間	239.592	3	79.864	.695	.556
	組內	27116.391	236	114.900		
	總和	27355.983	239			
內向 T	組間	431.250	3	143.750	2.246	.084
	組內	15107.046	236	64.031		

	總和	15538.296	239			
自貶 T	組間	1126..040	3	375.347	3.875	.010**
	組內	22955.694	237	96.859		
	總和	24081.734	240			
異常 T	組間	728.642	3	242.881	1.646	.179
	組內	35260.379	239	147.533		
	總和	35989.021	242			

\* $\leq .05$ , \*\* $\leq .01$

表21 學歷與十項依變數的ANOVA分析

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
慮病 T	組間	706.178	7	100.883	.958	.463
	組內	24534.710	233	105.299		
	總和	25420.888	240			
抑鬱 T	組間	808.785	7	115.541	1.316	.243
	組內	20542.967	234	87.790		
	總和	21351.752	241			
人際 T	組間	1101.964	7	157.423	1.654	.121
	組內	22276.565	234	95.199		
	總和	23378.529	241			
迫害感 T	組間	822.917	7	117.560	.909	.500
	組內	30249.500	234	129.271		
	總和	312072.417	241			
焦慮 T	組間	969.039	7	138.434	1.546	.153
	組內	21039.702	235	89.531		
	總和	22008.741	242			
虛幻感 T	組間	3032.901	7	433.272	3.030	.005**
	組內	33463.268	234	143.005		
	總和	36496.169	241			
衝動 T	組間	2017.396	7	288.199	2.639	.012*
	組內	25338.587	232	109.218		
	總和	27355.983	239			
內向 T	組間	899.999	7	128.571	2.038	.051
	組內	14638.297	232	63.096		

	總和	15538.269	239			
自貶 T	組間	868.556	7	124.079	1.245	.279
	組內	23213.178	233	99.627		
	總和	24081.734	240			
異常 T	組間	1261.000	7	180.143	1.219	.293
	組內	34728.021	235	147.779		
	總和	35989.021	242			

## 第五章 結論與建議

在本次研究中，樣本採立意取樣，試圖發現學習跆拳道者的慮病、抑鬱、人際問題、迫害感、虛幻感、焦慮、衝動、內向、自貶、異常等十項變異數與全國常模之比對，並以性別、年齡、家中排行、比賽次數、教育程度、學習年資、級段數、最好成績、喜好程度為自變項目，利用 ANOVA 檢測差異關係的存在並提出建議。

### 第一節 結論

本研究根據各項研究問題、研究過程、文獻探討、收發問卷、統計分析、透過全國常模比照、ANOVA 分析，回答本研究之研究問題如下：

#### 一、休閒涉入跆拳道運動員，其個人適應的狀況與差異

從統計分析發現，休閒涉入跆拳道運動與學習活動之學員的個人適應狀況中，本研究中抑鬱 (M=3.74)、常模為 (M=3.73)；焦慮 (M=5.95)、常模 (M=5.72)；自貶 (M=3.98)、常模 (M=3.12)，此平均數稍高於常模，較缺乏自信、沒有安全感、不快樂、孤獨、悲觀、冷漠。而內向 (M=3.67) 低於常模 (M=4.21)，顯示學習跆拳道之學員喜歡朋友也喜歡認識更多的人，更願意花很多時間跟他人相處，而之所以會有這樣的差異。

進一步以變異數 ANOVA 分析，如以自貶分量變數分析則參與跆拳道學習的級段數 ( $F=2.588, p < .01$ )、參加比賽的最好成績 ( $F=2.339, p < .05$ )、喜好跆拳道的程度 ( $F=3.875, p < .01$ ) 均達顯著差異，因此自貶的情況有可能是來自於級段數、成績、喜好程度的影響；其次如以抑鬱分量變數分析，則參與跆拳道學習的喜好程度 ( $F=3.146, p < .05$ ) 也達到顯著差異，喜好程度也會對抑鬱產生影響。

## 二、休閒涉入跆拳道運動學員，其社會適應的狀況與差異

休閒涉入跆拳道運動學員的社會適應平均數皆比一般常模高，其人際問題 ( $M=5.13$ )、常模 ( $M=4.34$ )，衝動表現 ( $M=5.15$ )、常模 ( $M=4.37$ )，異常部分 ( $M=4.00$ )、常模 ( $M=3.21$ )，顯示社會適應不良往往行動魯莽，容易衝動、不在乎或不遵守社會規範，例如法律或風俗習慣等，甚至還會有破壞攻擊或違法亂紀的行為。

以 ANOVA 分析，人際問題分量變數分析則參與跆拳道學習的比賽次數 ( $F=1.983, p < .05$ ) 與喜好程度 ( $F=3.732, p < .05$ ) 均達顯著差異，最大的原因是跆拳道運動學員參與比賽面臨競爭對手，會有防衛心態，而導致人際關係受影響。

## 三、休閒涉入跆拳道運動學員，其情緒困擾的狀況與差異

對於情緒困擾包含慮病 ( $M=4.76$ )、常模 ( $M=3.51$ )，迫害感 ( $M=2.58$ )、常模 ( $M=2.53$ ) 與虛幻感 ( $M=3.50$ )、常模 ( $M=2.10$ ) 三個部份，其平均數皆高於全國常模，表示有超現實的感覺、不實在的病痛、猜忌、幻覺、妄想，並自認深受其

苦而自我折磨，妨礙自己與現實的接觸及正常的人際交往。

ANOVA 分析的迫害感 ( $F=4.090, p<.05$ ) 與虛幻感 ( $F=6.153, p<.05$ ) 在性別中皆受到顯著影響，顯示性別差異對於一個教練或指導員應有不同的方式教導，虛幻感 ( $F=1.697, p<.05$ ) 在年齡部份低年齡者越多，而年齡高的越不會明顯困惑、分心、無組織的做事；而喜好程度也會影響迫害感 ( $F=4.497, p<.01$ )。

#### 四、休閒涉入跆拳道運動學員，其心理健康不良的狀況與差異

研究結果發現休閒涉入跆拳道運動學員，其抑鬱 ( $M=3.74$ )、常模 ( $M=3.73$ )，自貶 ( $M=3.98$ )、常模 ( $M=3.12$ )，異常部分 ( $M=4.00$ )、常模 ( $M=3.21$ ) 的平均數皆高於常模，除了內向 ( $M=3.67$ ) 部份低於大學生常模 ( $M=4.21$ )，顯示休閒涉入跆拳道運動學員情緒有受到困擾的情形，可能是長期處於學校課業壓力與練習比賽成績或團隊中人際關係失和所影響，在表現上或許會採取企圖引起周遭師長或同儕注意的行為，對於每天的生活感到抑鬱，也不會期望有任何改善，只是感覺到不適應，因此也有可能自我傷害；也有喜歡同伴不會害怕與人相處，喜歡交朋友的個性。

以 ANOVA 分析，在內向中年齡 ( $F=1.796, p, <.05$ ) 有顯著差異，而自貶的級段數中 ( $F=2.588, p<.01$ ) 顯示級段數越低的學員，容易貶低自己，常採低姿態完成任務而不願接受應該得的獎勵或榮耀，另外自貶中最好成績 ( $F=2.993, p<.05$ )、

喜好程度 ( $F=3.875, p<.01$ ) 也呈現差異，參加比賽得到優異的成績越多，能夠有高度自信的態度的，對於各種場合與話題皆能談笑自若，並且相信自己有能裡完成各種任務，越喜歡參加跆拳道活動的學員，與他人來往時展現越多的自信與自我肯定的態度。

#### 五、休閒涉入跆拳道之學員，其人際不適應的狀況與差異

休閒涉入跆拳道之學員，其人際不適應的狀況中包括人際問題 ( $M=5.13$ )、常模 ( $M=4.34$ )，迫害感 ( $M=4.19$ )、常模 ( $M=2.53$ )，衝動表現 ( $M=5.15$ )、常模 ( $M=4.37$ )，此三個分量表平均數皆高於全國大學生常模，顯示無法接受指示、無法與重要他人相處、也無法成熟負責任的計畫與行動，可能長期處於教練或指導員的權威體制下的表現，較無法改變慣例。

以 ANOVA 分析，因此認為有某些人對自己懷有敵意；人際關係在比賽次數中 ( $F=1.983, p<.05$ ) 與喜好程度 ( $F=3.372, p<.05$ ) 也會產生影響，比賽次數越多的人越能忍受挫折，與教練或指導員全面合作，清楚界定的規則；而也影響人際關係，而越喜歡參與跆拳道活動的學員人際關係越和諧。

#### 六、休閒涉入跆拳道運動學員，其焦慮引發病痛的狀況與差異

焦慮引發病痛包括慮病 ( $M=4.76$ )、常模 ( $M=3.51$ )，焦慮 ( $M=5.95$ )、常模 ( $M=5.72$ )，內向 ( $M=3.67$ )、常模 ( $M=4.21$ )，除了內向分數較低，其他的平均數

皆偏高，表示休閒涉入跆拳道運動學員容易為了小是受到驚嚇，或自己的想法而造成狂亂焦慮，同時也害怕新奇的事物，但是還是喜歡朋友，喜歡認識很多人，願意跟朋友花時間相處。

以 ANOVA 的分析，如以內向分量變數分析則參與跆拳道學習的年齡 ( $F=1.796, p<.019$ ) 呈現差異，年齡越大會將情緒問題顯現於生理現象上，例如經常抱怨頭痛、腸胃不適等，而且可能因為焦慮而更形惡化，但其抱怨有時有其功能，可以暫時逃避面臨的壓力情境，也有可能長期的焦慮後，真正形成器官上的疾病。

參加比賽或參加練習的學員中，年齡會產生差異，所以身為跆拳道的教練指導員對於學習跆拳道，年齡是應該考慮的因素之一；其次，在比賽次數方面，有些學員對於參加比賽比較感興趣，有些學員則比較不喜歡參加比賽，這兩者對人格產生某種不同的差異，不要因為比賽的次數而導致人際關係的負面影響，也不要因為比賽的情形而導致人際關係的有不良的影響；性別上的差異提供跆拳道教練或指導者，對待不同性別的學員應該給予不同的注意事項，也許外向跟內向在性別上有某種差別的教學方法。

另外，家中的排行並沒有辦法觀察任何顯著的差異，對於一個跆拳道館的教練而言，比較有可能的招生策略應該以家中排行老大為招生對象；級數跟段數學

習時間的長短，個人的級數段數愈高，確實會對自貶產生差異，所以對級數段數較低則自貶成分較低，所以應給予適當的鼓勵，自我謙虛的訓練所以對於級數段數低的人應該給予充分自信心的培養，在慮病的項目中沒有顯著差異。最好的成績在統計考驗上，學習愈久成績愈好，這其中有幾點可以觀察出成績最好的較有自信，自貶程度最低，所以成績愈不好的自貶程度會較高，成績較好的學員要教導他，不要有太過於自信而影響成績表現，另一方面，值得注意的是衝動跟內向沒有產生差異，最大的部分是喜好程度確實會對抑鬱( $F=3.146$   $p<.05$ )，迫害( $F=4.497$   $p<.01$ )、人際( $F=3.732$   $p<.05$ )、自貶( $F=3.875$   $p<.01$ )產生極度顯著差異，喜歡跆拳道程度確實會影響抑鬱、迫害、人際問題與自貶。

因此結論發現，本研究的目的確實可以解答跆拳道運動員對休閒行為相關的研究，如果利用跆拳道的學習來調整學員的人格特性，可以清楚看到在某種產生的差異，這種影響並不是全部，而是因子之一，再者發現因學習跆拳道所產生的人格情形；此研究確實可以充分了解與發現學習跆拳道運動員的性格，對於未來，因為比賽成績帶來的自貶時，教練可以透過鼓勵調整的方式來改善。

## 第二節 研究建議

在本節中研究者僅對本研究過程中及結論提出討論，並針對未來研究提供若

千建議。

### 一、在研究對象方面

礙於時間之限制，研究者僅能針對休閒時間參與跆拳道之學員進行研究，研究者建議未來如果時間允許之下，可以針對全國所有社團或道館，甚至包含競技選手或國家代表隊的學員做研究，如此研究樣本更多，對於研究之結果也可以更顯著。

### 二、研究工具方面

本次研究工具所採用的測驗為基本人格量表測驗，研究者建議下次可以採用其他人格測驗問卷作測試，並將其研究結果做比對，探查其差異為何。

### 三、研究變相方面

本次研究的基本資料變項以性別、家中子女數、家中排行、教育程度、學習年資、比賽次數、比賽成績、級數或段數、休閒運動、喜好程度為限制，而在實際情形中影響其人格特質的因素尚有家庭社經地位、居住區域、時間…等影響變項，均值得加入研究中。

## 參考文獻

中文部分

Duane, S. & Sydney, E. S. (1997)。人格理論 (車先蕙、李燦如、帥文慧、陳正文、劉南琦譯)。台北：揚智出版社。(原著出版年 1994)。

John, S. & Susan, H. (200)。觀光消費行為理論與實務 (謝智謀譯)。台北：桂魯。(原著出版年：1999)。

Robert S Weinberg · Daniel Gould (2002)。競技與健身運動心理學 (簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏譯)。台北：運動心理學會。

Sharf, R. S. (1998)。生涯諮商：理論&實務 (李茂興譯)。台北：弘智。(原著出版年：1997)。

中華民國體育學會 (2000)。休閒運動活動專書。臺北市：中華民國體育學會。

中華民國體育運動總會 (2007)。http://www.rocsf.org.tw/index.asp

中華民國體育運動總會(1990)：社會體育法令彙編。台北：中華民國體育運動總會。

中華民國跆拳道協會官方網站 (2007)。http://www.taekwondo.org.tw/

王宗吉 (1996)。體育運動社會學。台北市：銀禾文化。

- 王傳銘 (1996)。Recreation 與 Leisure 的涵意。戶外遊憩研究，9(1)，107-114
- 王翔星、湯惠雯 (2000)。跆拳道男性優秀選手與一般選手雙重選擇反應能力之分析比較。2000 年運動生物力學應用與展望研討會，國立陽明大學，38-39。
- 王震武、林文瑛、林宏煜、張郁雯、陳學志 (2001)。心理學。台北：學富。
- 方甄賢 (2005)。賴氏人格與休閒運動偏好關係之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 江錦樺 (2001)。人格特質與組織文化之適配性對工作績效之影響-以高科技 F 公司為例。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文。
- 林能白、邱宏昌 (1999)。服務品質之研究-服務人員人格特質之影響分析與應用，管理學報第 16 期，第 2 卷，pp175-200。
- 林宗鴻 (1998)。人格心理學【*Personality*】，Jerry M. Burger。
- 林錫波 (1995)。目標難度與獎賞方式對台北體專學生壘球擲準學習表現與內在動機之影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 林彥州 (1984)。區域性戶外休憩資源規劃方法之研究-兼論台灣地區遊憩資源開發策略。都市與計畫，11，1-18。
- 林東泰 (1992)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北市：師大書苑。
- 林盈伶 (2006)。人格特質、學習型態對學習成效之影響。未出版碩士論文，私

立朝陽科技大學企業管理研究所，台中縣。

李嘉慶（2001）。屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究。

未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。

李佳融（2001）。間歇訓練對跆拳道選手梯及表現之影響。

李展源、林房儷（2004）。觀賞性運動之參與動機分析與探討。大專體育，73

108~112。

李序僧（1972）。參與管理之研究。未出版碩士論文，國立政治大學。

李仁德（1996）。植基於貪婪式布迪系統之記憶體分配器。未出版碩士論文，國立

中興大學。

李雯娣（2000）。國小兒童性格特質之研究。國民教育研究，第五期，pp105-139。

沈易利（1999）。台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。台中。霧峰出

版社。

柯竺村（1996）。目標取向與外在獎賞對高工學生足球射十二碼之內在動機的影響。

未出版碩士論文，國立體育學院。桃園縣。

柯玉貞（2001）。跆拳道後旋踢之運動學分析。未出版碩士論文，私立文化大學

教練研究所，台北市。

洪榮聰、相子元（2004）。跆拳道晉段擊破測驗器材與力量之研究。大專體育學

刊，6 (1)，225-234。

周桂名(2001)。跆拳道競技中裁判分差異性之研究。國立台灣體育學院，學報 8，  
55~64

高俊雄 (2002)。運動休閒事業管理。桃園：志軒。

高樹蕃 (1971)。中正形音義綜合大字典。台北市：中正書局。

馬君萍 (1999)。女子排球運動員知覺教練領導行為、知覺運動動機氣候、滿意度  
和內在動機之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院。桃園縣。

涂淑芳譯 (1996)。休閒與人類行為。台北：桂冠。

徐蓉芬 (2003)。研發人員人格特質與工作績效關係之研究-以某高科技公司為例。  
未出版碩士論文，國立中央大學人力資源管理研究所碩士在職專班。

梁實秋 (1993)。遠東英漢大字典。台北市：遠東圖書公司。

黃秀蘭(2003)。我國跆拳道選手上端攻擊得分數研究。未出版碩士論文，國立  
台灣體育學院，台中市。

黃明進 (2006)。國民小學跆拳道社團學員參與動機之研究。未出版碩士論文，  
私立亞洲大學經營管理研究所，台中縣。

黃坤德、黃瓊慧 (1990)。水上休閒運動之初探。台灣體育，109 期，15-18。

黃堅厚 (1999)。人格心理學。台北：心理。

- 張春興 (1994)。現代心理學。台北：東華。
- 張榮三、相子元 (1997)。跆拳道旋踢動作，膝關節角度攻擊力量之影響。中華  
民國體育學會，體育學報，23, 177~188。
- 張翊祥 (2003)。團隊成員人格特質組合對團隊效能影響之研究-以團隊互動過程  
為中介變項。未出版碩士論文，中原大學企業管理學系。
- 陳定雄 (1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體育專學報 4, 1-27。
- 陳定雄 (1990)。以休閒啟發運動興趣，奠定全民運動基礎。全國社會體育會議  
綜合結論報告。
- 陳仲庚、張雨新 (1990)。人格心理學。台北市：五南圖書。
- 陳南琦 (2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關  
研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 陳信岳 (2002)。行銷人員人格特質對服務品質影響之研究-以西藥服務業為例。  
未出版碩士論文，私立靜宜大學企業管理學系，台中。
- 陸光 (1989)。青少年休閒活動的內涵-從社會變遷與身心發展談起。台北市：行  
政青輔會。
- 許義雄 (1980)。休閒的意義、內容及其方法。體育學報 2, 27-40。
- 許樹淵 (1997)。跆拳道教學之力學應用。體育與運動，75, 87-98。

- 許樹淵、林正常、黃憲中、黃勝裕、黃一昌、傅俊騰、林信甫 (1999a)：運動員選、訓、賽之策略訂定。台北：行政院體育委員會第一次全國會議參考資料 11。
- 許樹淵、林竹茂、吳鎮安、余智贏、蔡葉榮、梁嘉音 (1999b)：我國歷年競技成績評估與預測。台北：行政院體育委員會第一次全國會議參考資料 12。
- 許峰池、蔡明志、陳靜玲 (2004)。跆拳道專項體能訓練方法探討。大專跆拳道學刊，1，121-129。
- 程俊堅 (2002)。雲林縣跆拳道館學員參與行為之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 程紹同 (1994)。體育發展的新趨勢-運動休閒管理。中華體育，7 (4)，25-30。
- 湯惠雯 (2001)。跆拳道五種不同類型旋踢攻擊動作之運動學與動力學分析比賽。未出版碩士論文，國立體育學院。桃園縣。
- 彭鈞瑜、劉昭晴 (2003)。2002 年跆拳道規則修改與發展之探討。大專體育，69 P142~162。
- 彭淑美 (1996)。婦女休閒運動的推廣。國民體育季刊，25 (3)，22-26。
- 曾志勳 (2006)。台灣跆拳道單項體育運動之發展:系統動態模式。未出版碩士論文，大葉大學，彰化市。

- 楊淑惠(2006)。中等學校跆拳道社團學員參與動機之研究—以南投縣為例。未出版碩士論文，私立亞洲大學經營管理研究所，台中縣。
- 楊國樞(2005)。劉劭的人格理論與其詮釋，楊國樞、黃光國、楊中芳編，華人本土心理學：遠流出版事業，147-170。
- 廖運正(1994)。跆拳道館業者經營重要因素與行銷策略分析研究。未出版碩士論文，國立體育學院。桃園縣。
- 鄧建中(2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。未出版碩士論文，私立朝陽科技大學休閒事業管理學系，台中市。
- 劉昭晴、相子元(1997)。跆拳道比賽男女得分動作之成績分析。中華體育，11(1), 89—95。
- 劉昭晴(1997)。跆拳道。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 劉昭晴、李建興(2005)。2004年跆拳道運動武藝規則修定之研究。大專體育，76, p145—151。
- 鄭大為(1992)。跆拳道精神思想的新、舊衝擊與去路探討。台北：中華民國跆拳道協會。
- 蔡明志、藍碧玉、吳惠櫻(2003)。跆拳道專項運動技術與戰術概論。輔仁大學體育學刊，2, 209-221。

- 盧熙一、鄭燦謀(1995)。高麗時代跆拳道發展過程研究。第一屆東北亞體育運動史學術研討會，p27-41。
- 賴秀成(1999)。精編跆拳道。台南市：世峰出版社。
- 謝智謀(1991)。職業棒球運動觀賞行為之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 簡曜輝(1990)。休閒運動的意識與內涵。台灣體育，50期，5-7。
- 顏叔元(1994)。時代雙解大辭典。台北市：萬人出版有限公司。
- 羅月英(2001)。柔軟度對於女子跆拳道選手上端旋踢及下壓踢，踢擊動作之影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

英文部分

Adams, D. (1954) . *The anatomy of personality*. Garden city , NY : Doubleday

Allport, G. W. (1937) . *personality : A Psychological Interpretation, New York : Holt, Rinenart & Winson.*

Blass, T. (1984) . Social psychology and personality : Toward a convergence. *Journal of personality and Social psychology, 47*, 1013-1027.

Buford, R. W. (2004) . *Relations among implicit beliefs about athletic goal orientation and performance outcomes among touring golf Professionals*[abstract]. Dissertation Abstract International. (UMI No. 3137845)

Bccher, C. A, Shivers, J. S & Bucher, R. D. (1984) . *Recreation for today' s society. (2<sup>nd</sup>) . N. J : Prentice-Hall.*

Burger, Jerry M. (2000) . *Personality, 5<sup>th</sup> edition, Thomson Learning, Inc. , pp1-30.*

Costa, P. T & McCrae R. R. (1989) . *Revised NEO Personality Inventory and New Five-Factor Inventor : Manual*. Florida, Psxchological Assessment, Resources.

- Carlson, R (1984) .What' s Social about Social psychology? Where' s the person in personality research? *Journal of personality and Social psychology, 47*, 1304–1309.
- Dumazedier, Joffre (1974) . *Sociology of Leisure*. Amsterdam : Elsevier.
- David V. D. & Stanley B. S. (1989) . personality and Job Performance : Evidence of Incremental Validity, *personal Psychology, 42*, pp25–36.
- Eysenck, H. J. (1974) . *Dimensions of personality*. London:A metanalysis. *Psychological Bulletin* , 116 (3) , 429–456.
- Guilford, T. P. (1959) , *personality*, New York : Megraw–Hill. Kando, T. M. (1980). *Leisure and popular culture in transition*. The C. V. Mos Company.
- Kelly , J. R. (1996) . *Leisure(3<sup>d</sup> ed)* Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Kowalshi, J. C. (1999) . *The Personality characteristics of endurance athletes[abstract]*. Dissertation Abstracts International. (UMI No. 9950857)
- Leary, M. (1994, Spring) . How should we teach undergraduates about personality? *Dialogue, 9*, 8–9.
- Mayer, J. T. (1995) . A framework for the classification of personality

- components. *Journal of personality*, 63, 819–878.
- McAdams, D. P. , & Emmons, R. A. (Eds. ) (1995) . Special issue : Levels and domains in personality. *Journal of personality*, 63 (3 )
- McCrae, R. R. , Zonderman, A. B. , Costa, P. T. , Bond, M. H. & Paunonen, S. V. (1996) . Evaluating reolibility of factors in the revised NEO Personality Inventory : Confirmatory factor analysis versus procrustes rotation, *Joumal of Personality and Social Psychology*, 70, pp552–556.
- Pervinm, L. A. & John, O. P. (1997) . *Personality:Theory and research* (7<sup>rd</sup> ed) . New York:John Wiley.
- Ruffer, W. A. (1976a) . Personality traits of athletes. *The Physical Educator*, 33 (1) , 50–55.
- Ruffer, W. A. (1976b) . Personality traits of athletes. *The Physical Educator*, 33 (4) , 211–214.
- Robbins, Stephen P. (2003) . *Organizational Behavior*, 10<sup>th</sup> edition, Pearson Education .
- Schultz, Duane & Schultz Sydney Ellen (1998) . *Theories of Personality*. 6<sup>th</sup> Edition , Thomson Learning, Inc. , pp1–50.

- Sleasman, M. R. (2004) . *Comprehensive Personality assessment of individuals In the high-risk sport of mountaineering[abstract]*. Dissertation Abstracts International. (UMI No. 3126419)
- Vealey, R. , Udry, E. , Zimmerman, V. , & Soliday, J. (1992) . Interpersonal and Situational predictors of coaching burnout. *Journal of sport and Exercise Psychology, 14*, 40-58.
- Yang, F. C. (2003) . *Personality and recreational sports preferences: A study On the undergraduate redreational sports major in[abstract]*. *Dissertation Abstracts International. (UMI No. 3082501)*
- Zimbard, P. G, Weber, A. L. & Johnson, R. L. (2000) . *Psychology*( 3<sup>rd</sup> ed )oston , MA : Allyn & Bacon.

附錄一

受試者基本資料表

本問卷調查為瞭解休閒時間參與跆拳道之學員基本人格的探討，特別提出一些問題向您請教，請就本身實際狀況與經驗加以回答，並請在□中打√或在橫線寫上您的資料，您的意見相當重要，此問卷僅提供學術研究之用。謝謝您的合作！

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授：楊峰州 博士

研究生：陳靜如

敬啟

受試者基本資料

姓名：\_\_\_\_\_ 性別： 男 女

出生年月：民國\_\_\_\_年\_\_\_\_月

家中子女數（男女請分開勾選）： 4男 3男 2男 1男

4女 3女 2女 1女

家中排行： 老大 老二 老三 老四 老五 老六 其他\_\_\_\_\_

教育程度：\_\_\_\_\_畢業

如果你仍是學生請寫 \_\_\_\_\_學校 \_\_\_\_\_年級

學習跆拳道年資： 1 年內 1~2 年 2~3 年 3~4 年 4~5 年 5~6 年  
6~7 年 7~8 年 8~9 年 9~10 年 10 年以上

比賽次數：今年 1 月 1 日至 12 月 31 日您參加過幾次比賽： 無 1 次 2 次  
3 次 4 次 5 次 6 次 7 次 8 次 9 次 10 次 10 次以上

學習跆拳道至目前最好的成績是：\_\_\_\_\_年度 \_\_\_\_\_ 比賽名稱  
\_\_\_\_\_ 組別 \_\_\_\_\_ 獎牌

學習跆拳道至目前次好的成績是：\_\_\_\_\_年度 \_\_\_\_\_ 比賽名稱  
\_\_\_\_\_ 組別 \_\_\_\_\_ 獎牌

你現在跆拳道的級數或段數： 黃帶 8 級 黃藍帶 7 級 藍帶 6 級  
藍紅帶 5 級 紅帶 4 級 紅帶一黑 3 級 紅帶二黑 2 級 紅帶黑頭  
黑帶一段 二段 三段 四段 五段 六段 七段

跆拳道之外在自由的時間你最常從事的運動：\_\_\_\_\_

總括來說對於參加跆拳道運動你是屬於： 非常喜歡 喜歡 普通  
不喜歡 很不喜歡

☆ 本問卷到此結束，再次感謝您的幫助！謝謝

## 附錄二

基本人格量表 (BPI) 題本

請洽心理出版社股份有限公司

Copyright© 2006 Psychological Publishing Co., Ltd. All Rights Reserved

門市地址：106 台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

客服專線：02-23671490 分機 122；傳真：02-23671457

[http://www.psy.com.tw/product\\_desc.php?cPath=26&cate\\_id=43&products\\_id](http://www.psy.com.tw/product_desc.php?cPath=26&cate_id=43&products_id)

=130