

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所
碩士學位論文

台灣中部地區大專校院學生
一貫信念與休閒態度之相關研究

THE STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN
SENSE OF COHERENCE AND LEISURE ATTITUDE OF
UNDERGRADUATE STUDENTS
IN CENTRAL TAIWAN



研究生：邱琬婷 撰

指導教授：趙叔蘋 博士

中華民國九十五年六月

論文名稱：台灣中部地區大專校院學生一貫信念與休閒態度

之相關研究

總頁數：80 頁

院校所組別：台灣體育學院休閒運動管理研究所

研究生：邱琬婷

指導教授：趙叔蘋

摘要

本研究旨在探討台灣中部地區大學生一貫信念與休閒態度之相關性，分析不同背景變項是否影響一貫信念及休閒態度。研究對象以台灣中部地區大學生為母群，樣本收集以立意方便取樣方式，抽取台中縣市三所大專校院共計 308 名學生，進行問卷施測，有效回收率為 90.32%。研究工具除個人基本資料，並採用「一貫信念量表 (SOCS)」(Antonovsky, 1987)，以及「休閒態度量表 (LAS)」(Ragheb & Beard, 1982)。依據調查所得資料，以描述統計、獨立樣本 t 檢定分析、單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)、皮爾遜積差相關、迴歸分析進行探究。結果發現一貫信念與休閒態度具有高度相關，皮爾遜積差相關 r 為 .305 ($p < .001$)，同時，一貫信念能有效解釋休閒態度 9.3% 的變異量 ($p < .001$)。全體填答者的一貫信念總分平均為 51.78 分，與 SOC 量表理想值 65 至 78 分相比，略微低落。亞洲大學的男女生在一貫信念的意義感層面上，具顯著差異，女生意義感顯著高於男生 ($t = -3.263, p < .01$)。全體填答者的休閒態度整體趨於積極且正向，以認知層面的分數最高 (每題平均為 4.32 分)，其次為情感層面 (每題平均為 4.11 分)、行為傾向層面 (每題平均為 3.79 分)。台中技術學院填答者的休閒認知，顯著高於台灣體育學院的學生 ($F = 5.48, p < .01$)。

關鍵詞：一貫信念、休閒態度、大學生

The Study on the Relationship between Sense of Coherence and Leisure Attitude of Undergraduate Students in Central Taiwan

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore the relationship between Sense of Coherence (SOC) and leisure attitude of undergraduate students in central Taiwan. In this study, instruments were included "Sense of Coherence Scale" (Antonovsky, 1987) and "Leisure Attitude Scale" (Ragheb & Beard, 1982). Demographic data was also investigated. Purposeful sampling was utilized, the subjects were simple random sampling (SRS) from three universities in Taichung city and county, 308 students answered the questionnaire and the returned was 90.32%. Methods such as descriptive statistics, t-test, analysis of variance (one-way MANOVA), Pearson correlation analysis, and multiple regression were adopted to evaluate the correlations.

In this research, there appeared high correlation between SOC and leisure attitude, Pearson product-moment correlation was .305 ($p < .001$). The variable of SOC could effectively predicted 9.3% variance of leisure attitude. Results indicated the samples' SOC mean was 51.78, compared with the ideal SOC value (65~78) was slightly lower. Gender differed significantly with meaningfulness of SOC in Asia University; female students had higher scores than male students ($t = -3.263$, $p < .01$). The attitude of the undergraduate students tended to be positive. Leisure cognitive dimension scored highest ($M = 4.32$), and subsequently the leisure affection ($M = 4.11$), while the behavioral dimension ($M = 3.79$) possessed the lowest. Leisure attitude differed significantly with

school. The students in National Taichung Institute of Technology had higher scores than the students in National Taiwan College of Physical Education.

Key words: Sense of Coherence, leisure attitude, undergraduate student

目錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目 錄	iv
表 目 錄	vi
圖 目 錄	viii
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	6
第三節 研究問題	6
第四節 研究假設	7
第五節 研究限制	7
第六節 名詞界定	8
第貳章 文獻探討	9
第一節 大學生心理發展情況	9
第二節 一貫信念	12
第三節 休閒態度	20
第四節 本章小結	26
第參章 研究方法	27
第一節 研究架構	27
第二節 研究流程	28
第三節 研究對象	29

第四節	研究工具	30
第五節	資料處理與分析	33
第肆章	結果與討論	35
第一節	結果	35
一、	有效樣本基本資料分析	35
二、	不同背景變項填答者在一貫信念之分析	44
三、	不同背景變項填答者在休閒態度之分析	49
四、	參與志工服務工作之填答者分析	55
五、	一貫信念與休閒態度之相關分析	57
六、	個人背景變項及一貫信念對休閒態度之迴歸 分析	58
第二節	討論	59
一、	中部地區大專校院學生之一貫信念分析	59
二、	中部地區大專校院學生之休閒態度分析	61
三、	中部地區大專校院學生之休閒活動現況	62
四、	一貫信念與休閒態度之相關	63
第伍章	結論與建議	64
第一節	結論	64
第二節	具體建議	66
參考文獻		68
附錄		75

表目錄

表 1	Erikson 理論的心理社會期	10
表 2	國內外休閒態度相關研究	25
表 3	一貫信念量表各層面題目分配表	31
表 4	休閒態度量表信度	33
表 5	填答者就讀學校及性別之次數分配表	36
表 6	填答者年齡之次數分配表	37
表 7	填答者家長教育程度之次數分配表	38
表 8	擔任過志工經驗之次數分配表	38
表 9	是否有固定時間參與服務工作之次數分配表	39
表 10	服務對象類別之次數分配表	39
表 11	休閒活動功能之次數分配表	40
表 12	認為志工性的服務工作，可視為休閒活動之次數分配表	40
表 13	最常從事的休閒活動之次數分配表	43
表 14	全體於一貫信念量表及各層面之描述性統計	45
表 15	三校在一貫信念量表得分之平均數及標準差摘要表	45
表 16	不同校別之一貫信念量及各層面之差異檢定摘要表	45
表 17	三校不同性別之填答者在一貫信念量表之 t 檢定摘要表	46
表 18	不同年齡在一貫信念各層面之多變量變異數分析	47
表 19	不同家長教育程度在一貫信念之差異性檢定	48
表 20	不同擔任志工經驗之填答者在一貫信念之 t 檢定摘要表	48
表 21	不同服務對象在一貫信念之差異檢定摘要表	49

表 22	全體於休閒態度量表之描述性統計	50
表 23	休閒態度量表得分之平均數及標準差摘要表	51
表 24	不同校別之休閒態度量表及各層面之差異檢定	51
表 25	不同校別之休閒態度量表及各層面之差異檢定摘要表	51
表 26	三校不同性別之填答者在休閒態度之 t 檢定摘要表	52
表 27	不同年齡在休閒態度各層面之多變量變異數分析	53
表 28	不同家長教育程度在休閒態度之差異性檢定	53
表 29	有無志工經驗在休閒態度之 t 檢定摘要表	54
表 30	不同服務對象在休閒態度之差異檢定	55
表 31	不同服務對象在休閒態度之差異檢定摘要表	55
表 32	有無志工經驗之填答者，與其認為志工服務是否屬於休閒活動觀念之交叉表	56
表 33	是否持續擔任志工之填答者，與其認為志工服務是否屬於休閒活動觀念之交叉表	56
表 34	一貫信念與休閒態度之相關分析	57
表 35	一貫信念對休閒態度之迴歸分析	58
表 36	一貫信念對休閒態度之迴歸分析係數摘要表	58

圖目錄

圖 1	健康生成之模式	15
圖 2	休閒態度的建構	22
圖 3	研究架構圖	27
圖 4	研究流程	28

第壹章 緒論

本章依次就研究背景與動機、研究目的、研究問題、研究假設、研究範圍及研究限制、名詞界定來做說明。

第一節 研究背景與動機

現今社會的環境，遠比以往富裕，在民國四十年時，平均每人國民所得為 1,407 元，至民國九十二年，躍升為 407,393 元（台灣年鑑，2005）。現今大學生生活在經濟富裕的時代，具有足夠的物質資源，勇於展現自我，與出生於民國三、四十年代的世代，有著截然不同的生活背景。在台灣光復初期成長的人，因為戰後的環境，物質匱乏，交通不便，必須以勞力換取生活所需的物資，因此，大多的人具有刻苦耐勞、克勤克儉的美德，反觀現在，有部分的大學生卻被大眾稱為「草莓族」，意指追求光鮮亮麗的生活，貪圖享樂，崇尚時髦與名牌，然而，草莓族對於事物只有三分鐘熱度，挫折忍耐力薄弱，對困難往往選擇逃避，更甚者，選擇自殺的激烈手段結束自己的寶貴生命。近期調查指出在民國九十三年青年死亡統計資料中，指出青年人死亡原因第二名為自殺，僅次於事故傷害之後（行政院衛生署，2004），由此推知，如何增強青年的抗壓力，培養解決問題的能力，增進青年的心理健康，是目前社會不容忽視的問題。

在這多元價值的社會中，大學生正值自我追尋與自我肯定的迫切時期，最易感受價值與意義缺失，民國 75 年的研究發現，我國大學生中，約有五分之二的人，其自我認證發生困難，甚至面臨認證危機 (identity crisis); 在民國 76 年，另一研究也發現，我國大學生中約有四分之一的人覺得生活缺乏目的與意義而感受「存在的空虛」(existential vacuum) (何英奇，1990)。

這種情況與大環境的變動與社會壓力息息相關，統計資料顯示，人口的自然增加率從民國五十二年的千分之 29.62，下降至民國九十三年千分之 3.59；新生兒出生人數，從民國五十二年的 42 萬 4,250 人，下降至民國九十三年 21 萬 6,419 人 (衛生署，2005)。少子化的影響，及家長望子成龍、望女成鳳的觀念影響下，家長對子女過度保護，已讓子女們慢慢成為溫室的花朵。整個社會文憑至上的價值觀，使得升學變成一種盲目、狂熱的宗教，拿到大學文憑，成為每個青少年人生最重要且唯一的目標 (天下編輯，1997)。因此，家長無不積極為子女尋求各項才藝及課後補習，深怕子女落後在起跑點上，而長期課業壓力緊繃的情況下，休閒活動對學生而言，也變得狹隘而靜態。一份有關「94 年暑假休閒生活參與情形」的問卷調查發現，87% 的青少年最常做的休閒活動是「上網」，其次，有 77% 的青少年為「看電視」(金車教育基金會，2005)。休閒活動的好處包括調劑身心、紓發壓力、

恢復體力、再生活力 等，但是，在忙碌的生活及沈重的功課壓力影響下，青少年逐漸被剝奪了享受各種休閒活動的權利。

跨過大學入學考試的窄門後，學生在歷經國、高中階段，繁忙的課業壓力時期後，進入了大學階段，這個階段，是介於兒童與成人之間的一段過渡時期，在此階段開始要準備邁入職業生涯，開創人生新的版圖，不但自己要學會做決定的能力，旁人也會寄予他們某些期望。大學生是社會的精英份子，影響國家未來的國勢及前途，大學生的休閒態度，將對社會整體價值觀的有舉足輕重的影響，我們期待社會大眾從事優質的休閒活動，培養正向的休閒態度，提升生活品質的滿意度，增進心理健康。

然而，社會大眾對於休閒的觀念及休閒活動的定義混淆不清。余嬪（2000）指出國人休閒素養低落之原因如下：一、過份強調工作；二、不瞭解休閒；三、缺乏休閒的技能；四、缺乏休閒參與的機會。

一份「台灣休閒生活現況」的研究指出，現在國人休閒的困境為：一、一般民眾對休閒觀念認知薄弱，有時間而無休閒，花很多錢卻達不到休閒調劑的效果；二、因生活及交通品質不佳，使國人運動量不足，情緒不易發洩；三、一般學生缺乏正確的休閒觀念及不知如何安排、規劃空間時間，故心靈空虛、常覺得無所事事，而與他人成群結隊飆車夜遊，

影響社會治安；四、欠缺選擇適當的的休閒知能，且不善於規劃時間；五、社會上仍存在一味追求工作、物質享受及金錢的心態（謝靜敏等，1995）。

為什麼有些人可以在休閒活動中，體驗身、心、靈充分的成長？有些人在從事休閒活動後，覺得空虛、落寞？這是否因為誤解了休閒活動的功能，因此，耗費了許多寶貴的光陰及金錢在從事一些降低休閒品質的活動。從休閒的積極定義而言，李明榮（1999）認為休閒的積極涵意包含五 P (Profit、Pressure、Prestige、Pleasure、Performance) 和五 R (Rest、Release、Refresh、Rebirth、Recreation)，分述如下：

一、五 P

- (一) 有益身心 (Profit): 正當的休閒活動有益身心發展，及促進身心之健康。
- (二) 紓緩壓力 (Pressure): 適當的休閒活動可以紓緩壓力，使生活得到調適。
- (三) 提聲名望 (Prestige): 參與休閒活動可以增進人際關係，更可以透過休閒活動以提供個人之身分與名望。
- (四) 心情愉快 (Pleasure): 參與休閒活動最直接可以獲得的就是愉悅的經驗，讓心情舒暢愉快。
- (五) 生活技能 (Performance): 未來的生活，競爭壓力將會更沈重，這是眾所皆知的；參與休閒活動成為生活技能的一

部份，如果不會安排自己的休閒活動，將會被社會所淘汰。

二、五 R

(一) 休息調養 (Rest): 適當的休閒活動可以使身心得到休息調養。

(二) 放鬆心情 (Release): 適當的休閒活動可以獲得愉快的經驗，使心情得到放鬆與紓解之效果。

(三) 恢復體力 (Refresh): 勞心之後或工作之後，從事適當的休閒活動可以消除疲勞、恢復體力，以迎接明日的新生活。

(四) 再生活力 (Rebirth): 從事適當的休閒活動可以消除疲憊、再生活力，猶如再生一樣，可以再衝刺迎接新的挑戰。

(五) 娛樂消遣 (Recreation): 從事適當的休閒活動可以獲得愉悅的經驗外，更是可以到娛樂消遣、修養身心之目的。

Antonovsky(1979)提出一貫信念(sense of coherence, SOC), 代表一個人生存信念的核心，建構一個人的獨特性，包含一個人的圓融性、毅力、活力及自信，足以影響其對於周遭人事物之態度及行為 (p132)。建構一貫信念的因素有許多，諸如文化、家庭背景、個人特質、志工經驗、休閒參與等，一貫信念可間接影響人們的態度與行為，具有強大一貫信念的人，在問題解決上，有著較積極、樂觀的表現。然而，是什麼因素影響大學生的一貫信念？導致有些人在面臨困境時，依然持有正面、積極的想法去迎接挑戰，也有些人無法克服困境，而走向失敗的結局。一貫信念是否與他們所從事

的休閒活動類型及休閒態度有相關？是本研究興趣所在。

擁有正向休閒態度，也可提升生活品質的滿意度。衡諸國內大部分探討休閒態度的研究，都著墨在休閒行為、休閒阻礙、休閒參與等變項上（張文禎，2001；郭明麗，2003；白家倫，2004），本研究藉由探討一貫信念，影響休閒態度的內在心理因素，希冀揭示一貫信念與休閒態度之間的相關。

第二節 研究目的

基於以上的研究動機，本研究目的在探討一貫信念與休閒態度之關係，並瞭解不同背景變項是否影響一貫信念及休閒態度。

第三節 研究問題

一貫信念與休閒態度是否具有相關性，是本研究的中心問題，依據研究背景及目的，提出以下三個問題：

- 一、在不同背景變項上的大學生，一貫信念有何差異？
- 二、在不同背景變項上的大學生，休閒態度在認知、情感及行為傾向方面，有何差異？
- 三、一貫信念與休閒態度是否有相關存在？

第四節 研究假設

本研究之研究假設如下：

- 一、不同背景變項的大學生在一貫信念上有顯著差異。
- 二、不同背景變項的大學生，在休閒態度之認知方面上有顯著差異。
- 三、不同背景變項的大學生，在休閒態度之情感方面上有顯著差異。
- 四、不同背景變項的大學生，在休閒態度之行為傾向方面上有顯著差異。
- 五、一貫信念與休閒態度之間有相關存在。

第五節 研究限制

一、研究對象

本研究限於研究者時間、人力及物力，故取樣範圍無法以全國大學生為研究之對象，僅以國立台灣體育學院、亞洲大學及台中技術學院三所學校的學生為抽樣對象。

二、研究變項

影響大學生一貫信念與休閒態度的因素非常多，本研究在背景變項探討的有性別、年齡、家長教育程度及志願服務，但對於填答者成長背景中，有重大的壓力事件，影響其一貫信念；或重要他人的因素，影響其休閒態度，則無法從問卷中得知，此為本研究限制。

三、研究方法

本研究採用問卷調查法，只能就整體現象做瞭解，無法分析個別狀況。此外，本研究是根據學生自陳經驗為填答結果，無法避免學生之防衛心理，或刻意隱瞞事實情況，此為研究限制。

第六節 名詞界定

一、休閒態度

休閒態度 (leisure attitude): 分為認知、情感及行為傾向三個層面，而休閒態度的高低，是依據「休閒態度量表」所測的分數決定，得分愈高者，代表其休閒態度愈正向。

二、一貫信念

一貫信念 (sense of coherence, SOC): 根據 Antonovsky (1984) 認為：SOC 是一種整體導向，包含一個人的圓融性、毅力、活力及自信；浸潤培養於個人內心中之信念，足以影響其對於周遭人事物之態度及行為。個體 SOC 的高低是依據一貫信念量表 (SOCs) 所測得之分數，總分值介於 65 至 78 分者，代表個人一貫信念較為理想，表示該個體較不易受到壓力的威脅，對事物的處理，也較為有彈性及合宜性。

第貳章 文獻探討

本章旨將以往的研究及文獻，依本研究的目的與研究問題，作整理與分析，依次對大學生心理發展情況、一貫信念理論的發展及內容、休閒態度，分別敘述如下：

第一節 大學生心理發展情況

一、Erikson 的心理社會期發展論

有關人類心理發展的理論有許多學派，張春興（1994）依據 Erikson 的心理社會期發展論，描述個體的自我發展，在不同的年齡階段，產生不同性質的心理危機，Erikson 將人生全程分為八個時期，在這過程中，有賴個體自行學習，在經驗中調適自我，才能進入下一個階段，如表 1，大學階段是處於第五階段青年期，Erikson 認為此時期是人生全程八段中最重要的一個時期，發展危機為自我統合對角色混亂，自我認同是個體嘗試把與自己有關的多個層面統合起來，形成一個自己覺得協調一致的自我個體；此一心理過程，稱為統合形成（identity formation），統合形成是一種挑戰，所以很多青年人不能化解此一危機，在此階段發展順利者，會有明確的自我觀念以及自我追尋的方向，反之，發展失敗者，生活將會缺乏目的，感到迷失。

表 1 Erikson 理論的心理社會期

時期	年齡	發展危機	發展順利者的心理特徵	發展障礙者的心理特徵
1	0-1 歲	信任對不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮不安
2	1-3 歲	自主行動對羞怯懷疑	能按社會要求，表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	3-6 歲	自動自發對退縮愧疚	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-青春期	勤奮進取對自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	青年期	自我統合對角色混亂	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活缺乏目的與方向，而時感徬徨與迷失
6	成年期	友愛親密對孤僻疏離	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	中年期	精力充沛對頹廢遲滯	親愛家庭關懷社會，有責任心有義務感	不關心別人與社會，缺少生活意義
8	老年期	完美無缺對悲觀失望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負

資料來源：張春興（1994）。教育心理學---三化取向的理論與實踐。台北：東華。

二、Havighurst 的發展任務論

Havighurst 確信，人類發展是人們努力完成由他們所適應的社會所要求的任務的過程，這些任務隨年齡而變化，因為每個社會對行為都有以年齡劃分等級的期望（郭靜晃、吳幸玲，1994）。Havighurst 的理論係從行為發展、社會期望和教育需要等方面著眼，他認為成人的人格，依照年齡的不同呈現一種有次序、有順序的變化，此種改變的發生，不是單由於時間的不同，而是在時間的過程中，各種生物和社會事件交互影響的結果。依據 Havighurst 對人類發展研究的方式劃

分，大學生的人生階段是介於晚青少年期、青年期及早成年期，茲將此兩階段的發展任務簡述如下(黃富順，1989)：

(一) 晚青少年期及青年期

十六至二十三歲，此時期的發展任務為完成情緒上的獨立、準備結婚及過家庭生活、選擇及準備工作、發展道德體系。

(二) 早成年期

二十三歲至三十五歲，此時期的發展任務為決定伴侶、建立家庭、適應家庭生活、開始就業及擔負公民責任。

三、Levinson 的成人發展理論

Levinson 認為一個人從十七歲到二十二歲是轉變到早成年期的時候，相似於艾瑞克遜的自我認定的完成，個體在心理上脫離父母而獨立；到二十二歲，個體變得自主，同時進入一個穩定的時期，企圖在成人的世界裡去發展，個體與另一異性成立家庭，以艾瑞克遜的說法是發展親密關係；在以後六年，大約二十八歲，將進入一個轉變時期，此時個體看見自己生活形態的缺點，而有新的選擇，然後大約在三十三歲，個體準備要安定下來，事業的鞏固是主要的目標，人們專注於技能的發展，以及加深其經驗，朝著所定的目標而努力(蘇建文、程小危、柯華葳、林建文、吳敏而、幸曼玲、陳李綢、林惠雅、陳淑美，1991)

第二節 一貫信念

一貫信念 (Sense of Coherence, SOC) 為健康生成論的核心概念及精髓，欲瞭解一貫信念對健康的重要性，就要先瞭解疾病與健康歷史觀點的演進情形，本節先介紹 Antonovsky 的健康生成論，介紹此理論中決定健康情況的兩個重要因子為，「環境威脅」及「內化之抗壓資產」。內化之抗壓資產的多寡，會影響一貫信念的發展。本節最後，說明一貫信念的內涵及量表。

一、健康生成論

在 1970 年之前，疾病的型態，大多為急性傳染病，疾病的存在有已知和可知的身體起因，後續的治療也都基於身體方面相對之醫療行為的介入，此為生物醫學的模式 (游恆山, 2004)，在疾病模式研究上，主要的典範是「疾病生成論」(pathogenic)，該模式認為疾病是由危險因素或媒介而傳播的，這些危險因素會破壞人體體內的平衡及人體自然復原的機制，若這些機制被毀損，人體就產生了疾病。在這種模式下，人們容易將健康與疾病採二分法方式，認為身體有疾病，就不是健康的人；身體沒病，即為健康。然而，無可諱言，這種觀點，無異忽略了人的心理、社會、環境及其他因素的影響。

後來，疾病的型態轉變為慢性非傳染病，這些疾病的病因，牽涉生活壓力所引起的心理社會問題，因此，社會的醫

療服務型態，必須由生物醫學的模式，轉變為兼顧個人身體狀況、心理因素、壓力、社會支持的「生物心理社會模式」(Engel, 1977)。在 1970 年左右，學者們開始研究促進健康的因子，超過於致病的因子 (Sullivan, 1993)。這種轉變，促使人們開始注意心理與疾病方面的關連性。

Antonovsky 創造「健康生成論」(Salutogenic Model) 一詞，著重在探討促進健康因子上，使個體慢慢遠離疾病。「疾病生成論」，是從消滅導致疾病成因為出發點，屬於較消極的層面，也偏向於生物醫學的模式；而「健康生成論」的模式，超越了傳統流行病學上的問題，例如：採取「人們如何才能活得更健康？」的觀點，代替「為何人們會生病？」的觀點，以預防的觀點切入，著重分析及探討壓力對心理層面的影響。

Antonovsky 認為健康狀況是一條線段，其兩端點分別是「有益的」及「破壞的」(salutary and breakdown)，也就是大眾所熟知的健康及死亡的兩端點。在這條線段上，有兩股相反的力量，「環境威脅」(Environmental Threats)及「內化之抗壓資產」(Generalized Resistance Resources, GRRs)，兩者彼此對抗，形成拉鋸戰，其結果則為個體在這條健康的線段上，所分佈的位置及方向。

二、環境威脅與內化之抗壓資產

環境威脅泛指一般的壓力。壓力是普遍存在於人類社會的，人們因應壓力的方法也都有其差異，壓力本身無好、壞

之分，重點是人們如何去處理。內化之抗壓資產，是一個人自出生開始，承受了本性及社會的教化，構成早期個體的內化之抗壓資產，隨著時日累進，許多經驗的累積及因素的刺激，持續不斷地修正。這些刺激的因素包括了心理社會方面及遺傳體質、氣質方面的抗壓資產，如圖 1。心理社會方面的抗壓資產，例如物質、金錢、知識、智力、自我認同、社會支持、對歸屬團體的參與度、環境的穩定性、種族，以及處理問題是否具有彈性、合理及有遠見等因素。

三、內化之抗壓資產與一貫信念之關係

Antonovsky (1984) 認為內化之抗壓資產的產生，是由「刺激的平衡」、「決定過程的修正」等持續、動態的歷程，進而塑造個體的人格。內化之抗壓資產的多寡，是個人對壓力情境因應的重要憑藉，環境威脅是增加個體對世界認同的不規則度，而內化之抗壓資產，則是增加了內在的秩序化，使內心達到安定狀態 (orderliness)。SOC 與內化之抗壓資產之間的關係是動態 (dynamic) 且相輔相成的 (synergistic)。個體累積其內化之抗壓資產之經驗，增強其 SOC 的發展；而 SOC 可以幫助個體使用其所擁有之內化之抗壓資產，對抗環境所帶來的威脅，最後，產生「成功」或「失敗」的情況，種種歷程的改變，都持續地影響個體的身、心平衡，因此，個體的健康情況亦會隨之改變。

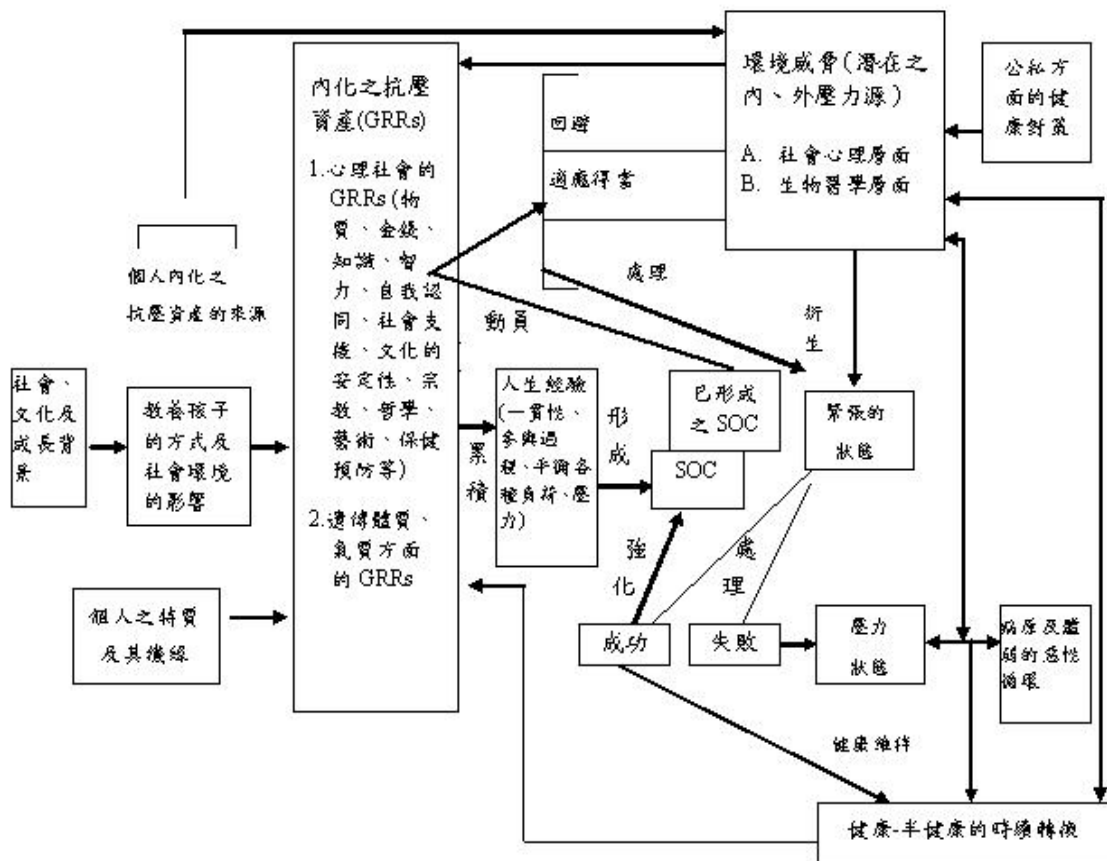


圖 1 健康生成之模式

資料來源：趙叔蘋 (2005)。《影響台中市國中、小學童身心健康因素之探討》以 Antonovsky 之 SOC 量表及體能檢測為依據。台中：華格納。

註：粗線之部份，是依據 Antonovsky 所倡導的健康生成論之核心概念，所建構之路徑圖。

四、一貫信念的內涵

一貫信念是「健康生成論」的核心概念，Antonovsky 認為一貫信念是一種整體導向，包含一個人的圓融性、毅力、活力及自信；浸潤培養於個人內心中之信念，足以影響其對於周遭人事物之挑戰；不論是環境的刺激，對未來之預測力，

對事物之理解力，均能得到有利之資源作適切有效之處理，並願意盡心全力投入各項挑戰，一貫信念能幫助人們覺察內在及外在的環境，並對生活的事件，有高度可行性的把握及預測力。Antonovsky 指出一個人在心理層面上的發展，是藉由一個人的生活經驗，逐漸的累積，不斷修正其中心價值體系，達到處罰及酬賞、成功與失敗的平衡，而內化於思想中。因此，個人在有限生命中，呈現出獨特的特性，反映在社會文化上。SOC 被視為一個人的特質，其包含了三個部份：可預測性 (Comprehensibility)、可管理性 (Manageability) 及意義感 (Meaningfulness)，依序分述如下：

(一)、可預測性

可預測性 (Comprehensibility) 是人們在面對刺激時，察覺這個世界是有規則，持續的、有組織的、清晰的，而非雜亂無章、失序的或是不可預測的。

Comprehensibility refer to the extent to which individuals perceive the stimuli that confront them as making cognitive sense, as information that is ordered, consistent, structured, and clear rather as noisy, chaotic, disordered, accidental, and unpredictable.

(Antonovsky, 1987, pp16-17)

(二)、可管理性

可管理性 (Manageability): 人們覺察他們在面對刺

激時所產生的需求，本身有足夠的能力、行動或社會資源，去處理及滿足。

Manageability refers to the extent to which people perceive that resources are at their disposal that are adequate to meet the demands imposed by stimuli.

(Antonovsky, 1987, pp17-18)

(三)、意義感

意義感 (Meaningfulness) 是個體在其生命各領域中，對目標的追尋及履行的程度，為可預測性的情意部份。

Meaningfulness refers to the degree of commitment one has to various life domains. It is the emotional counterpart to comprehensibility.

(Antonovsky, 1987, p18)

此三部份有高度的正相關，例如，某人對這個世界抱持著有正向、公平 (Comprehensibility) 的想法，那麼，他會更有意願 (Meaningfulness) 去追求其目標。SOC 三部份的組成若是強大的，則個體在壓力的處理上，將會表現的較為得體、適切，在健康及死亡的線段上，也會座落於較健康的部份。

擁有較高 SOC 的人，在面對問題時，會視其為一種挑戰，並且尋求最適宜的因應行為 (coping behavior)，動員最多已內化之抗壓資產，嚐試解決問題。SOC 幫助一個人在處理

壓力情境時，認為該事件是有價值的，而非視它為一種負擔。Lusting, Rosenthal, Strauser 與 Haynes (2000) 舉例一名腦中風的婦女屢次求職，皆無功而返，若該名婦女為低 SOC 的人，她則會認為應徵工作是件困難的事，成功機率渺茫；若該婦女的 SOC 很高，那麼，她會探究找不到工作的原因，並且嘗試許多方法，例如，尋求州政府的失能職業介紹所的幫助，或請朋友介紹工作機會。她會在歷經失敗後，會不斷尋求其他可行之資源，而且，並從過程中獲得自我成長的動力資糧，確信自己是具有效能的問題解決者。

五、一貫信念量表

一貫信念量表 (Sense of Coherence Scale, SOCS) 有兩種版本，在 1983 年，Antonovsky 開發之原始問卷為 29 題，三個構面分別是「可預測性的」、「可理解性的」及「意義感」，題數分別為 11 題、10 題、8 題，採用 Guttman 量表評分，此量表已經被翻譯成十四國語言，全球超過三千五百人測試過，研究發現 SOC 與健康自覺、自我認同、內在控制、生活滿意度，都有極高度的相關 (Lusting et. al, 2000)。至 1987 年，Antonovsky 精簡量表題數為 13 題，此外，SOC 量表亦可作為醫療體系上，評估心理健康的工具。國外在護理領域方面，已被大量使用，例如，此量表可提供給復健師，作為對失能病人診斷之工具。

六、一貫信念相關研究

Flannery, R.B.、Perry、Penk 及 Flannery, G.J. (1994) 使用 Hassles 生活壓力量表、Taylor 焦慮量表、社會支持、及內外控人格特質等量表，驗證人們的一貫信念在生活壓力事件的處理、焦慮、沮喪、皆有相關聯，一貫信念量表對於個體對壓力的處理及生活滿意度上，有不錯的可預測力。

Volanen、Lahelma、Silventoinen 與 Suominen (2004) 利用 1994 年芬蘭、統計處的普查資料，分析 8,650 位的樣本，探討「內化後抗壓資產」的四個因素：幼時居住環境、職業、家庭生活及社會關係 (social relationships)，與一貫信念的關係。結論指出社經地位與一貫信念，有密切相關，例如高教育程度者，具有較強的一貫信念，在惡劣環境工作下的人，其一貫信念，較無工作者更低，性別因素在此研究中，並無顯著差異。

Wolff 與 Ranter (1999) 在加拿大的研究，發現幼時的生活經驗對一貫信念的影響遠比對成人期的影響來的大；並指出社會支持對一貫信念有正向影響。Jahnsen、Villien、Straghelle 與 Holm (2002) 指出一貫信念與因應行為、內外控人格特質、問題解決及自尊皆有關聯。Harri (1998) 對芬蘭護理教師的研究，指出一貫信念與心理疾病與焦慮呈現負相關，一貫信念與職場關係、工作能力呈現正相關。

日本學者山崎喜比古、吉井清子（2000），在日本國內使用 SOC 量表進行相關研究，研究結果指出，SOC 與個人之家庭經濟狀況、成員數、職業生活、自我意識，皆有關聯。

在趙叔蘋（2005）的研究中發現，無論是撫育者之 SOC 或學童在校生活狀況乃至家庭成員互動狀況及學童在家中被對待之態度均會影響其 SOC 之養成，此點亦驗證 Antonovsky 在健康生成論中所提及的，個體之一貫信念的養成，會建構在其所接觸的成長環境中，亦確認本研究架構中之相互關係。撫育者 SOC 對家庭成員互動狀況，乃至於對待孩子的態度上，均有其影響度，由此可以再次證明擁有較高的 SOC 者，其與周遭人的互動會更臻圓融。

第三節 休閒態度

有關休閒態度的研究，陳美玲（1997）指出早期的研究多著重於休閒活動的選擇、休閒時間的運用與金錢的花費等外在層面的探討，Neulinger 和 Breit 首先嘗試以心理層面的觀點，探討個體為何想參與休閒活動，為何願意花時間與金錢從事休閒活動等，用以建構休閒研究的態度面向，以明白人們對休閒的看法及感覺。

一、態度的意義與結構

何英奇（1985）根據 Rokeach 的說法，指出態度是對某一事物（object）或情境之數個信念（beliefs）的持久性組

織，這種信念的組織使人傾向於以某種偏好方式去反應。張春興（1995）認為態度是指個體對人、對事、對周圍的事界所持有的一種具有持久性與一致性的傾向，這種傾向可以由外顯行為去推測。

Neulinger(1974)指出，態度主要是由三個要素所構成，包括了認知部分（即對目標的信念）；情感部分（即對目標的持續性喜好）；行為傾向部分（即對目標所採取行為的傾向）。

時蓉華（1996）引用 Lippa 的看法，認為態度是對某一目標的一種評價性反應（喜歡或不喜歡）。他並強調態度是社會心理學研究中的一個中介變項（intervening variable），是種假設的建構，可以推斷出，但無法直接觀察。

李美枝（1986）認為態度包含意見的成分，但是意見不一定等於態度，當意見涉有情感成分時，才稱態度；李美枝歸納一般心理學者的看法，認為態度包含有認知（cognition）、情感（affection）與意向（conation）三個成分，而認知成份係指對態度對象所持有之信念（belief）的組合體系；情感成份是指個人對態度對象的情緒感覺（emotional feeling）；意向成份指個人對態度對象的反應傾向，即當個人對態度對象必須有所行動表現時，他將表露的行為，此亦即反應的準備狀態。

綜合以上各學者的論述，本研究對態度的結構採取最普遍的分類，將態度分為認知（cognitive）、情感（affection）

及行為傾向 (behavioral) 三大要素，認知代表個人對事物的看法、情感則為個人的情緒判斷，行為傾向則是履行行動的可能性。

二、休閒態度的意義

Ragheb 與 Beard(1982) 則認為休閒態度是包含休閒認知、休閒情感及行為意向三方面所構成。休閒認知是個體對休閒活動所持有的常識與信念，包括與休閒活動相關的一般性的認知及信念、休閒技能、對個體之發展等影響；休閒情感則代表個體對於休閒活動的好惡經驗；行為意向則指個體對休閒活動的反應與參與之意願。

蔡素琴 (1998) 說明 Fishbein 與 Ajzen 兩人的看法，以休閒概念的概念圖來說明彼此間的關係，如圖 2 所示，其中實線代表直接影響，虛線代表間接影響。

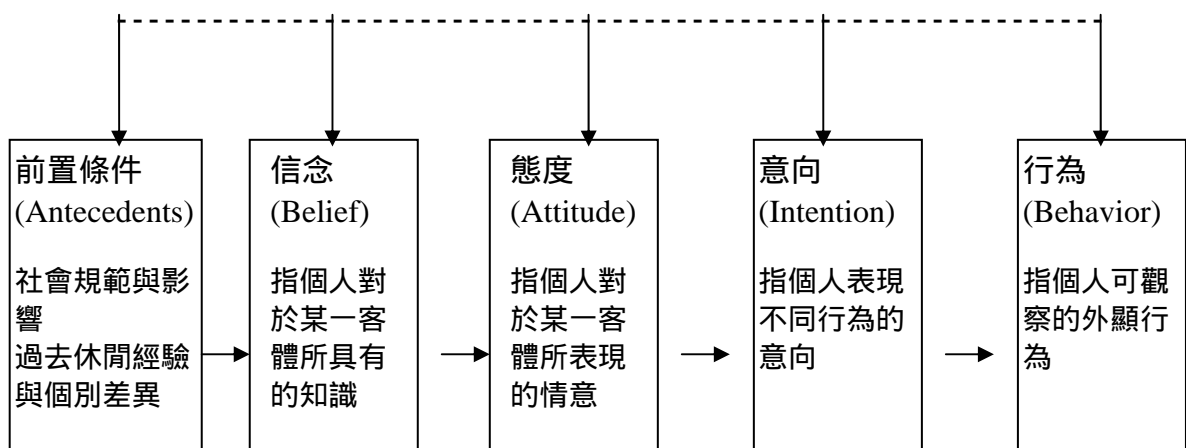


圖 2 休閒態度的建構

資料來源：蔡素琴 (1998)。《兒童休閒態度及其相關因素之研究》。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所，高雄市。

休閒態度的建構需要有前置條件，包括社會規範與影響，及過去休閒的經驗與個別差異，影響個體已具備的知識，進而產生態度，態度會影響個體選擇行動的意願強弱，最後，顯現於外的就是休閒行為。

林東泰（1992）認為所謂休閒態度，是對於與休閒有關的標的所表先出來的情意；儘管為了研究方便起見，把休閒態度界定在情意層面，但不排除有關休閒的認知和行為層面的成分，因為休閒態度的對象，有時候是休閒活動本身，有時是對休閒活動的場所或設施，有時是對於參與休閒的人或是或物，有時則是對休閒有關的休閒政策或規劃等（pp40-41）。林東泰引用 Fishbein 與 Ajzen 的看法，認為信念是構成一個人的知識基礎，決定了個人態度、意向及行為的基本要素；個體因過去的經驗與情境的影響，對於同一客體所發展出來的信念會有個別差異。Fishbein 與 Ajzen 更以公式化的定義來界定休閒態度，依據此公式，可預測特定行為發生的可能程度：

$$A = \sum b_i e_i$$

A：是指對某對象的態度。

b：是指信念（belief），個人主觀認定該對象具有某種特質。

e：是指對該特質評量的結果（evaluation），個人認為該特質對自己的重要性。

Iso-Ahola(1980)指出休閒態度是透過學習而來的，在環境中的人、事、物，交互影響而形成。在此過程中，個體將其內化為休閒知識、態度及技能，進而發展出休閒行為。Iso-Ahola 並指出欲瞭解休閒態度的形成，必須釐清信念 (beliefs)、態度、意向 (intentions) 及行為 (behaviors) 等相關概念。然而，Iso-Ahola 認為態度與行為間並非直接相關，探討休閒態度有助於瞭解休閒行為的形成，但卻無法對特定休閒行為進行預測。

三、休閒態度相關之研究

有關休閒態度之研究，國內外學者曾就不同之變項因素進行探討，例如：休閒阻礙、休閒需求、休閒行為、性別、年齡、壓力等等，請參閱表 2。Bialeschki 與 Henderson(1986) 指出填答者具有高度的休閒認知與情感，但其休閒行為與想法、感受間卻呈現不一致的現象，及觀念與行為相矛盾，亦即雖有積極的休閒態度，但實際參與休閒活動的頻率卻不高。

張文禎(2001) 研究指出國小學生休閒態度趨於正向、積極。郭明麗(2003)、白家倫(2004)的研究均發現在學青少年之休閒態度與休閒阻礙間有顯著相關。洪惟泉(2001)與張翠珠(2001)的研究均指出大專學生整體具有正向的休閒態度。陳亞雅(2004)研究發現宗教志願工作者的休閒態度與休閒阻礙間有顯著線性相關。姚代平(2005)發現大學生參

與戲劇表演動時，態度、涉入與休閒效益間的關係均呈現正向相關。

在性別方面，Watson(1996)對美國大學生所進行休閒態度及動機對大學生參與身體方面休閒活動之研究，結果顯示，女性參與身體方面的休閒活動較男性少。游家政(1987)的研究，對台北縣市國小中高年級兒童的調查發現，女童的休閒態度顯著高於男童；年齡方面，六年級兒童的休閒態度顯著高於四年級兒童。壓力的情境，亦會影響到休閒態度。Folse, M.、DoRosa 與 Folse, R.(1985)的研究發現就讀一年級醫學院學生，在高壓力狀態下，具有較低的休閒態度。

表 2 國內外休閒態度相關研究

研究者(年份)	研究主題
Folse, M.、DoRosa & Folse, R. (1985)	醫學院一年級學生的壓力及休閒態度之相關研究
Bialeschki & Henderson(1986)	女大學生休閒態度與休閒參與之關係研究
Watson(1996)	大學生之休閒態度及動機對參與身體方面休閒活動之影響
游家政(1987)	台北縣市國民中小學中高年級兒童在學期間校外休閒活動之研究
洪惟泉(2001)	不同學業成就專校學生休閒活動參與狀況之差異比較
張翠珠(2001)	高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究
張文禎(2001)	國小學生休閒態度與休閒參與之研究--以屏東縣為例
郭明麗(2003)	在學青少年休閒態度休閒阻礙與情緒調適之研究
白家倫(2004)	青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究 - 以南投縣高中職學生為例。
陳亞雅(2004)	宗教志願工作者休閒態度與休閒阻礙關係之研究
姚代平(2005)	以休閒動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒利益之探討---以台北地區的大學戲劇社員為例

資料來源：研究者整理

綜合上述研究可得知，休閒態度與休閒阻礙、休閒行為之間的關係十分密切，同時，也與性別、年齡等背景變項的不同而有差異存在。

第四節 本章小結

一貫信念可協助個體發展內化之抗壓資產，幫助個體抵抗外在環境的威脅，強化壓力的調適技巧，減輕因心理情緒所引發之憂鬱症、自殺等社會現況。正向的休閒態度，亦可減輕壓力，增進人類的生活滿意度，促進健康。一貫信念與休閒態度都涉及心理學的中認知、情感、行為傾向的部份。本研究回顧以往文獻，希望探討一貫信念與休閒態度兩者之相關情況，並探索其他背景變項，例如年齡、性別、參與志工服務等經驗，是否會影響個人的一貫信念及休閒態度。

第參章 研究方法

本章旨在說明研究方法與架構，透過問卷進行調查。研究設計分為五節加以敘述：第一節說明研究架構；第二節說明流程；第三節說明研究對象；第四節說明研究工具；第五節資料處理與分析。

第一節 研究架構

依據本研究之目的，提出研究架構如圖 3 所示。

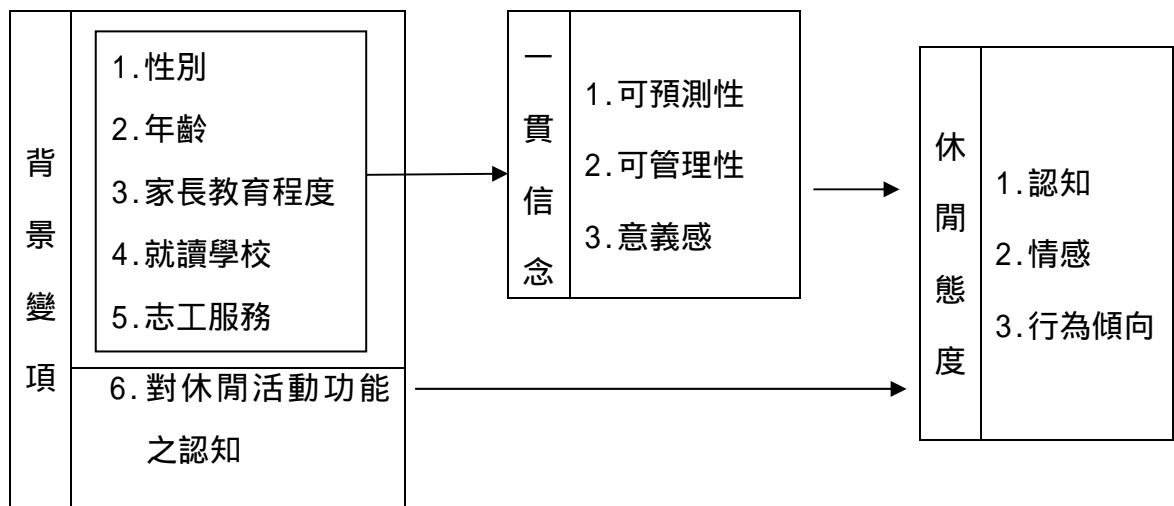


圖 3 研究架構圖

第二節 研究流程

本研究在確認問題背景及研究範圍後，進行相關文獻蒐集，選定樣本後，進行問卷之編製與施測，最後進行資料的統計及分析，依據問卷回收結果分析，提出結論與建議。本研究流程如圖 4 所示。

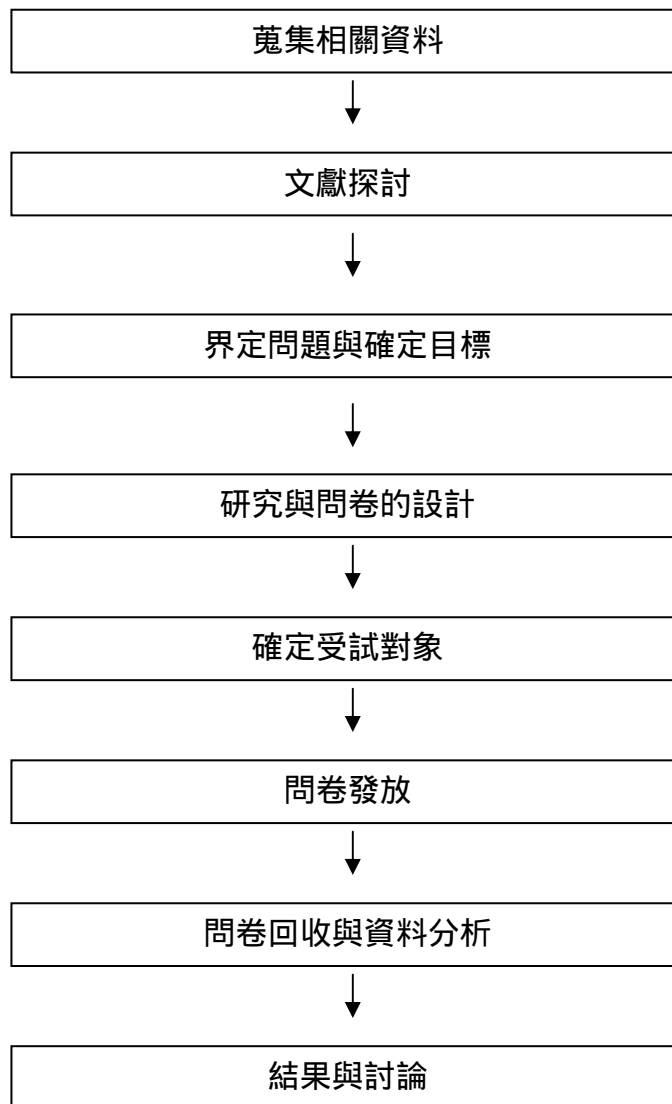


圖 4 研究流程

第三節 研究對象

本研究係以台灣中部地區大專校院學生為母群體，因此，抽樣方式採立意及方便取樣(purposeful and convenient sampling) 模式，選擇三所類型不同之學校：國立台灣體育學院、亞洲大學及台中技術學院。

國立台灣體育學院，原校名為「台灣省立體育專科學校」；民國 81 年改隸國立時簡稱「臺灣體專」；民國 85 年 7 月 1 日改制後，簡稱「臺灣體院」。教育目標為培養體育相關領域之專業人才，包括學術研究人才、各級學校體育師資及教練、國家代表隊運動員，以及體育、休閒運動、舞蹈、運動、健康產業之經營管理與規劃人才。

臺中健康暨管理學院，位於台中縣霧峰鄉，自 94 學年度起改名亞洲大學，為一所綜合型大專校院，非專科改制之技職校院，共有四個學院：健康學院、資訊學院、管理學院及文理學院。

國立台中技術學院為台灣省立台中商業專科學校改制，設有五專、二專日間部及進修部，分為四大學群：商業管理學群、設計學群、資訊學群及語言學群。

以上三所學校之創校目標、學生屬性截然不同，因此，研究者對三校班級，進行隨機抽樣，挑選出七個班級，並透過電話，與授課教師聯繫，徵求同意後，親自到各班進行問卷施測，共發出問卷 341 份，實際回收 341 份，剔除填答不

全、規律性作答及樣本年齡超過 28 歲偏離值之問卷後，有效問卷為 308 份，有效回收率為 90.32%。

第四節 研究工具

本研究工具為問卷，整套問卷包括三部份，第一部份為基本資料；第二部份為一貫信念量表；第三部份為休閒態度量表，敘述如下：

一、基本資料

包含性別、年齡、家長教育程度、參與過志工服務之經驗、服務的對象、休閒活動功能之認知、最常參與之休閒活動等題項，請參閱附件一。

二、一貫信念量表

本研究採用之一貫信念問卷 (Sense of Coherence Scale, SOCS)，係翻譯 Antonovsky (1987) 之問卷，經原先 29 題濃縮成為 13 題。題型設計採 Guttman 構面理論，每個題項有兩個相反且極端的答案，分數從 1 至 7 分，填答者依本身情況填答，一貫信念量表之總分介於 65 至 78 分，代表當事者對事物處理的態度及其正向積極的層次較為圓融；愈能克服外在環境的刺激，調適內心的狀態，越能承受環境給予的挫敗打擊。

Antonovsky(1993)指出此量表內部一致性 Cronbach 從 0.74 至 0.91；效度方面，使用效標關聯效度，與以下四

個領域有極為密切的相關：(一) 個人整體導向及環境、(二) 壓力、(三) 健康、疾病及全適能 (well-being)、(四) 態度及行為。

一貫信念量表之內容包含可預測性、可管理性、意義感三個層面，題目分配如表 3：

表 3 一貫信念量表各層面題目分配表

層面	題號	題目
可預測性	2*	過去是否發生過這樣的事情，你熟知的人做出了令你吃驚的事？(從未發生過/總是發生)
	6	你是否感覺自己處在陌生的環境中，不知如何是好？(經常感覺/極少或從未感覺)
	8	你有過思維混亂的情況嗎？(常有/極少或沒有)
	9	你是否內心中存有不想再去喚起的感傷？(常有/極少或沒有)
	11	當某事發生時，一般你會 (高估或低估/正確的估量) 它的重要性？
可管理性	3*	是否有過這樣的情況，本來認為值得依賴的人卻令你失望？(從未有過/總有這種情況)
	5	你是否感覺自己受著不公平的待遇？(經常/極少或從來沒有)
	10*	許多人，甚至那些意志堅強的人，在某些情況下也會覺得自己是個不中用的人。到現在為止，你也有過這樣的感覺嗎？(從未有過/經常)
意義感	13	你是否感覺過自己缺乏自治力？(常有/極少或從未有過)
	1*	你是否有這樣的感覺，對周圍發生的一切並不關心？(沒有或幾乎沒有過/常有這種感覺)
	4	至今為止，你的生活 (從未有過明確的/一直有明確的) 目的和目標？
	7*	每天所做的事 (帶來喜悅和滿足/帶來痛苦和煩惱)
	12	你是否感覺過你每天做的事情毫無意義？(常有/極少或從未有過)

註：*為反向題。

二、休閒態度量表

本量表係引用 Ragheb 和 Beard(1982)之休閒態度量表 (Leisure Attitude Scale, LAS), 此態度量表是 Ragheb 與 Beard 參考先前多位學者 (Burdge, 1961; Neulinger & Breit, 1971; Crandall & Slivken, 1978) 已發展出來的休閒態度量表, 加以改編。此休閒態度量表經過三次預試, 由 31 位休閒態度領域及社會心理學領域的專家審定過內容效度, 最後, 大規模抽樣, 抽取 1024 位樣本問卷施測後, 利用因素分析法, 歸納出認知、情意及行為傾向三個層面, 發展出完整而信度高的研究工具, 國內有許多研究 (陳美玲, 1997; 蔡素琴, 1998; 周正秋, 1998; 張文禎, 2001; 洪惟泉, 2001; 洪榮昌, 2004), 皆採用此工具, 進行相關研究。此量表每層面題目皆有 12 題, 全量表共 36 題休閒態度量表之內容及題目分配如下:

- (一) 認知部份, 題目包括第 1 - 12 題, 共 12 題。
- (二) 情感部份, 題目包括第 13 - 24 題, 共 12 題。
- (三) 行為傾向部份, 題目包括第 25 - 36 題, 共 12 題。

量表計分方式採 Likert 五點量表, 選項由「非常不同意」至「非常同意」, 分別給予 1、2、3、4、5 分, 填答得分高者, 表示填答者對休閒抱持積極、正向的態度, 反之, 則表示休閒態度是是消極、負向的。三個分量表及全量表的信度如下:

表 4 休閒態度量表信度

項目	
認知部份	.91
情感部份	.93
行為部份	.89
全量表	.94

資料來源：Ragheb ,M.G.,&Beard,J.G(1982).Measuring Leisure attitude .
Journal of Leisure Research, 14,155-167.。

第五節 資料處理與分析

根據本研究之目的與架構，將回收之問卷整理登錄後，以 SPSS12.0 統計套裝軟體，作為資料分析工具，進行量化分析，所採行的統計方法有：

一、描述性統計 (descriptive statistics analysis)

利用描述性統計來建立填答者之基本資料，以平均數標準差、百分比、總和等數值描述樣本之背景變項。

二、獨立樣本 t 檢定 (t - test)

以獨立樣本 t 檢定，分析不同性別對一貫信念及休閒態度的差異情形。

三、單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)

利用單因子多變量變異數分析檢定大學生個人背景變項，例如年齡、家長教育程度 等是否在一貫信念及休閒態度具有影響，如達顯著水準($p < .05$)，則利用雪費法 (Scheffe) 進行事後比較。

四、相關分析 (correlation analysis)

利用皮爾遜積差相關分析，檢驗一貫信念及休閒態度之相關程度。

五、迴歸分析 (regression analysis)

以迴歸分析法，探討個人背景變項、一貫信念對休閒態度之預測力。

六、本研究各項假設考驗之顯著水準均定 $\alpha = .05$ 。

第肆章 結果與討論

本章旨在就實證結果調查進行資料處理，共發出問卷 341 份，實際回收 341 份，剔除填答不全、規律性作答及樣本年齡超過 28 歲偏離值之問卷後，有效問卷為 308 份，有效回收率為 90.32%。所得資料經統計分析後，分為兩節加以探討：第一節為結果，內容包括一、有效樣本基本資料分析；二、探討不同背景變項之填答者在一貫信念之差異分析；三、探討不同背景變項之填答者在休閒態度之差異分析；四、參與志工服務工作之填答者分析；五、一貫信念與休閒態度之相關分析；六、不同背景變項、一貫信念對休閒態度之迴歸分析。第二節為討論。

第一節 結果

一、有效樣本基本資料分析

本研究有效樣本共 308 人，將所得有效問卷，進行人口變項資料描述，依就讀學校變項、性別變項、年齡變項、家長教育程度變項、參與過志工服務經驗之變項等，分析如下：

(一)、就讀學校

台灣體育學院學生 103 人，佔全部填答者 33.44%，亞洲大學學生 103 人，佔全部填答者 33.44%，台中技術學院學生 102 人，佔全部填答者 33.12%。

(二)、性別

台灣體育學院男生 59 名，女生 44 名；亞洲大學男生 22 名，女生 81 名；台中技術學院的男生 38 名，女生 64 名。台灣體育學院的男生人數多於女生，亞洲大學及台中技術學院則是女生多於男生的情況。

表 5 填答者學校及性別之次數分配表

	人數	男	女
台灣體育學院	103	59	44
亞洲大學	103	22	81
台中技術學院	102	38	64
全體	308	119	189

N=308

(三)、年齡

本研究受試學生年齡為 19 歲者，共 71 名；年齡為 20 歲者，共 71 名；年齡為 21 歲者，共 66 名；年齡為 22 歲者，共 50 名；年齡為 23 歲者，共 16 名；年齡為 24 歲者，共 7 名；年齡為 25 歲者，共 6 名；年齡為 26 歲者，共 13 名；年齡為 27 歲者，共 8 名。年齡從 19 歲至 22 歲的人數，佔全體填答者的 83.77%。

表 6 填答者年齡之次數分配表

年齡	台灣體育學院	亞洲大學	台中技術學院	三校合計	累積人數	累積百分比
19 歲	24	47	0	71	71	23.05%
20 歲	15	34	22	71	142	46.10%
21 歲	31	12	23	66	208	67.53%
22 歲	25	5	20	50	258	83.77%
23 歲	6	2	8	16	274	88.96%
24 歲	0	0	7	7	281	91.23%
25 歲	0	2	4	6	287	93.18%
26 歲	1	1	11	13	300	97.40%
27 歲	1	0	7	8	308	100%

N=308

(四)、家長教育程度

家長教育程度，分為五組情況：(1)、國小以下；(2)、國小；(3)、國中；(4)、高中(職)；(5)、大專及研究所；後續資料處理中，將(1)至(3)合併為低教育程度組，(4)設為中教育程度組，(5)設為高教育程度組。

父親教育程度為國小以下者，共 5 名；國小程度為，共 36 名；國中程度者，共 57 名；高中(職)程度者，共 118 名；大專及研究所程度者，共 92 名。以高中(職)人數為最多，佔全體填答者的 38.31%。

母親教育程度，無填答者，共 3 名；國小以下者，共 7 名；國小程度為，共 47 名；國中程度者，共 64 名；高中(職)程度者，共 139 名；大專及研究所程度者，共 48 名。以高中(職)人數為最多，佔全體填答者的 45.13%。

表 7 填答者家長教育程度之次數分配表

		台灣體育學院		亞洲大學		台中技術學院		三校合計	
家長教育程度		父	母	父	母	父	母	父	母
低教育程度組	國小以下	1	1	0	1	4	5	5	7
	國小	10	11	12	18	14	18	36	47
	國中	22	27	13	15	22	22	57	64
	小計							98	118
中教育程度組	高中(職)	44	48	41	46	33	45	118	139
高教育程度組	大專及研究所	26	15	37	22	29	11	92	48
總計		103	102	103	102	102	101	308	305

註：母親教育程度，無填答者有 3 名。

(五)、是否曾經擔任過志工的經驗？

擔任過志工經驗者共 91 名，佔全部填答者 29.55%，無擔任過志工經驗者共 217 名，佔全部填答者 70.45%。台灣體育學院的志工人數佔為該校抽樣學生的 34.95%，亞洲大學的志工人數佔為該校抽樣學生的 35.92%，台中技術學院的志工人數佔為該校抽樣學生的 17.65%。

表 8 擔任過志工經驗之次數分配表

是否曾經擔任過志工的經驗？	台灣體育學院	亞洲大學	台中技術學院	三校合計 n(%)
是	36	37	18	91 (29.55%)
否	67	66	84	217 (70.45%)

N=308

(六)、擔任志工經驗中，是否有固定時間參與服務工作？

曾擔任過志工之經驗中，有固定參與志工活動者有 11 名，佔整體有擔任志工經驗者之 12.09%，無固定參與志工活動者有 80 名，佔整體有擔任志工經驗者之 87.91%。

表 9 是否有固定時間參與服務工作之次數分配表

是否有固定時間 參與服務工作	台灣體育 學院	亞洲 大學	台中技術 學院	三校合計 n(%)
是	4	5	2	11(12.09%)
否	24	40	16	80(87.91%)

N=91

(七)、曾擔任過志工作者，其服務對象之類別

服務對象為「人」的服務，有 24 名，佔 25.53%；協助「事」、「物」的進行，有 21 名，佔 22.34%；以上兩者皆有者，有 49 名，佔 52.13%。

表 10 服務對象類別之次數分配表

服務對象之類別	台灣體育 學院	亞洲 大學	台中技 術學院	三校合計 n(%)
「人」的服務	12	10	2	24(25.53%)
協助「事」、「物」 的進行	9	7	5	21(22.34%)
兩者皆有	15	20	11	46(52.13%)

N=91

(八)、休閒活動的功能

選填「讓心情愉快」，有 249 人；選填「促進身體健康」，有 203 人；選填「紓解壓力」，有 174 人；選填「增加社交經驗」，有 81 人；選填「學習技能」，有 60 人；選填「改變人

生觀」，有 45 人；選填「獲取成就感」，有 41 人；選填「增進體能」，有 38 人；選填「追求知識」，有 33 人；選填「消磨時間」，有 26 人；選填「其他」，有 2 人；選填「花費金錢，購買商品」，有 3 人。選填「其他」的兩位填答者，答案分別是：完成自己的目標、觀看表演，見表 11。

表 11 休閒活動的功能之次數分配表

休閒活動的功能	台灣體育 學院	亞洲 大學	台中技術 學院	三校合 計
1. 促進身體健康	60	73	69	203
2. 讓心情愉快	80	83	86	249
3. 消磨時間	11	9	6	26
4. 增加社交經驗	31	30	20	81
5. 學習技能	29	14	17	60
6. 獲取成就感	14	14	13	41
7. 紓解壓力	52	62	60	174
8. 改變人生觀	11	15	19	45
9. 追求知識	13	8	12	33
10. 增進體能	9	12	17	38
11. 其他	1	0	1	2

(九)、是否認為志工性的服務工作，也可為休閒活動的一種？

填答「是」者有 249 名，佔 80.84%；填答「不認為」者有 51 名，佔 16.56%；無填答者有 8 名，佔 2.60%，表 12。

表 12 認為志工性的服務工作，可視為休閒活動之次數分配表

認為志工性的服 務工作，可視為休 閒活動的一種？	台灣體育 學院	亞洲 大學	台中技術 學院	三校合計 n(%)
是	79	85	85	249 (80.84%)
不認為	19	16	16	51 (16.56%)
無意見	5	2	1	8 (2.60%)

N=308

(十)、最常從事的休閒活動

陳彰儀(1989)對於休閒活動的分類方式，認為可分為三種，一為研究者主觀的分類法：依研究者主觀的個人判斷，直接區分出某些類型；另一為因素分析法：依受試者所參與的每個活動的頻率加以分類，其假設頻率相當之活動是相似的，可歸納同一類；再者為多元尺度評定法，先將休閒活動兩兩配對，形成多組相對的休閒活動，由受試者依自己知覺加以判斷，從最相似對最不相似加以評定。採用多元尺度評定法所得之分類結果較為簡單，一般只有二、三個類型，可以清楚地瞭解每一類型休閒活動的特性，而各類型之間的關係亦很清楚，而採用因素分析法時，則常無法瞭解這一類型的特性為何，也因此造成各類型之間的關係不清楚。

研究者採取第一種方式，依照填答者的答案，進行主觀之分類，將休閒活動的類型分成五類，依次為體能類、娛樂類、知識類、閒逸類及服務類。體能類的休閒活動包含球類運動（籃球、羽球、排球、桌球、網球、高爾夫）、運動、散步、游泳、跳舞、慢跑、騎腳踏車、跆拳道、瑜珈、體操；娛樂類的休閒活動包含打電腦（包括上網、玩電動）、看電影、聽音樂、看電視等偏靜態活動；知識類的休閒活動包含看書、攝影、彈琴、唱歌、繪畫、參加社團、看表演、寫書法；閒逸類的休閒活動包含旅行、逛街、睡覺、遛狗、吃美食、聊天；服務類的休閒活動為擔任志工。

三校填答者填答的情況，依照台灣體育學院、亞洲大學、台中技術學院，在體能類的休閒活動，依人次計算分別為 48 次、54 次、51 次；娛樂類為 24 次、21 次、26 次；知識類為 8 次、8 次、24 次；閒逸類為 19 次、20 次、15 次；服務類為 1 次、1 次、0 次。五大分類中，以體能類的活動為最多，佔 47.81%，依次為娛樂類（22.19%）、閒逸類（16.88%）、知識類（12.50%），最少為服務類（佔 0.63%），顯示整體之填答者，較偏好體能類之休閒活動，對於服務類之休閒活動則較少參與，見表 13。

在參與休閒活動後的感覺敘述，大部分的填答者感覺皆為正向，例如：放鬆心情，紓發壓力、增進友誼等等，只有三位填答者的答案偏負向，例如：消磨時間、很空虛、身體更加疲憊。

由於本題為開放式填答，在體能類中的運動，乃為研究者整理填答者之敘述，縱使運動的範疇包含其他如球類、游泳、慢跑等選項，研究者無法將之歸納為某一類細目，因此，只能獨立成為一個細目。表 13 之數據為研究者彙整所有答案，進行分類的結果，資料總筆數為 320 資料，超過有效樣本人數 308 人，是由於部分填答者在回答此題時，填答兩個或兩個以上最常從事的休閒活動，所造成的情形。

表 13 最常從事的休閒活動之次數分配表

分類	細目	台灣體育 學院	亞洲 大學	台中技術 學院	三校 合計
體能	球類	20	33	23	76
	運動	13	2	6	21
	散步	3	6	4	13
	游泳	8	1	5	14
	爬山	0	4	5	9
	跳舞	2	2	3	7
	慢跑	1	2	4	7
	騎單車	0	3	0	3
	跆拳道	0	1	0	1
	瑜珈	0	0	1	1
	體操	1	0	0	1
	小計	48	54	51	153 (47.81%)
娛樂	打電腦(含上網、玩電動)	9	13	8	30
	看電影	5	2	10	17
	聽音樂	3	6	4	13
	看電視	7	0	4	11
	小計	24	21	26	71 (22.19%)
知識	看書	1	6	11	18
	攝影	0	0	5	5
	彈琴	1	2	0	3
	唱歌	2	0	2	4
	繪畫	0	0	2	2
	參加社團	1	0	2	3
	看表演	1	0	1	2
	寫書法	2	0	1	3
	小計	8	8	24	40 (12.50%)

		(續)			
分類	細目	台灣體育 學院	亞洲 大學	台中技術 學院	三校 合計
閒逸	旅行	8	12	5	25
	逛街	7	6	7	20
	睡覺	2	1	1	4
	和小朋友玩	1	0	1	2
	吃美食	0	0	1	1
	聊天	1	0	0	1
	遛狗	0	1	0	1
	小計	19	20	15	54 (16.88%)
服務	志工	1	1	0	2
	小計	1	1	0	2 (0.63%)
五大類休閒活動		總計		320 (100%)	

二、不同背景變項填答者在一貫信念之差異分析

本節將以問卷調查所得之資料，分析填答者一貫信念的整體情形，以及不同背景變項之大學生其一貫信念的差異。

(一)、填答者的整體分析

一貫信念量表每題得分範圍為 1 至 7 分，全體填答者在可預測性、可管理性、意義感及整體一貫信念的平均數及標準差情況，如表 14；三校在一貫信念及各層面的平均數及標準差，如表 15：

表 14 全體於一貫信念量表及各層面描述性統計

層面	最小值	最大值	平均數	標準差	題數
可預測性	6	34	19.23	4.93	5 題
可管理性	4	27	15.06	4.18	4 題
意義感	4	28	17.49	4.08	4 題
整體一貫信念	22	78	51.78	10.82	13 題

N=308

表 15 三校在一貫信念量表得分之平均數及標準差摘要表

層面名稱	台灣體育學院		亞洲大學		台中技術學院	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
可預測性	19.34	5.11	19.40	4.75	18.94	4.96
可管理性	14.80	4.08	15.58	4.15	14.79	4.30
意義感	17.69	4.09	17.76	3.91	17.02	4.23
整體一貫信念	51.83	10.88	52.74	10.73	50.75	10.85

N=308

(二)、三所學校之一貫信念分析

經單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)，三校填答者在可預測性、可管理性、意義感及整體一貫信念上，各層面上並未達到統計上 $p < .05$ 顯著水準的考驗，說明本研究中，填答者未因學校的特質不同，而在一貫信念上有顯著差異，如表 16。

表 16 不同校別之一貫信念量及各層面之差異檢定摘要表

自變項	Wilks'	F 值	自由度	顯著性
校別	.983	.850	6	.531

* $p < .05$

(三)、不同性別在一貫信念之差異分析

三校不同性別填答者，在整體一貫信念及可預測性、可管理性、意義感各層面的平均數、標準差及 t 考驗如表 17，發現台灣體育學院及台中技術學院的填答者，在整體一貫信念及可預測性、可管理性、意義感各層面上並未達到統計上 .05 顯著水準的考驗，說明此兩所學校的填答者，未因性別的不同，在一貫信念上有顯著差異。亞洲大學的男、女生，在意義感的層面上， $t = -3.26$ ， $p < .01$ ，呈極顯著差異顯示，亞洲大學女生的意義感優於男生，而在整體一貫信念、可預測性及可管理性上，則無顯著差異。

表 17 三校不同性別之填答者在一貫信念量表之 t 檢定摘要表

	可預測性		可管理性		意義感		一貫信念總分	
	<i>M</i> + <i>SD</i>	<i>t</i> 值	<i>M</i> + <i>SD</i>	<i>t</i> 值	<i>M</i> + <i>SD</i>	<i>t</i> 值	<i>M</i> + <i>SD</i>	<i>t</i> 值
台灣體育學院								
男(n=59)	20.05+4.61	1.650	15.08+4.14	0.830	17.54+4.19	-0.421	52.68+10.63	0.920
女(n=44)	18.39+5.62		14.41+4.01		17.89+3.99		50.68+11.23	
亞洲大學								
男(n=22)	19.55+5.20	0.163	14.18+4.45	-1.804	16.14+2.01	-3.263 [*]	49.86+10.23	-1.424
女(n=81)	19.36+4.66		15.96+4.01		18.20+4.18		53.52+10.79	
台中技術學院								
男(n=38)	19.53+4.75	0.916	15.32+4.26	0.944	16.95+4.42	-0.132	51.79+11.21	0.740
女(n=64)	18.59+5.09		14.48+4.32		17.06+4.15		50.14+10.68	

* $p < .05$

N=308

(四)、不同年齡在一貫信念之差異分析

不同年齡填答者，在整體一貫信念之可預測性、可管理性、意義感三個層面的差異檢定，經單因子多變量變異數 (one-way MANOVA) 分析後，所得結果如表 18，可發現填答者在整體一貫信念及可預測性、可管理性、意義感各層面上並未達到顯著差異 (Wilks' $\lambda = .921, p > .05$)，說明本研究中，填答學生的一貫信念，未因年齡不同，而有顯著差異存在。

表 18 不同年齡在一貫信念各層面之多變量變異數分析

自變項	Wilks'	F 值	自由度	顯著性
年齡	.921	1.03	24	.42

* $p < .05$

(五)、家長教育程度在一貫信念之差異分析

本研究中，將父、母教育程度分開計算，同時參考國內接受教育的普及率，分為三組：低教育程度組為國小以下、國小及國中程度者；中教育程度組為高中（職）程度；高教育程度組為大專及研究所教育程度者。

填答者父親及母親的教育程度，在整體一貫信念之可預測性、可管理性、意義感三個層面的差異檢定，經單因子多變量變異數 (one-way MANOVA) 分析後，結果發現，父、母親的教育程度，Wilks' λ 分別為 .980 與 .988，均未達到顯著差異 ($p > .05$)，說明本研究中，填答學生的一貫信念，未因父、母親教育程度的不同影響，而有顯著差異，如表 19。

表 19 家長教育程度在一貫信念之差異性檢定

自變項	Wilks'	F 值	自由度	顯著性
父親教育程度	.980	1.041	6	.397
母親教育程度	.988	.61	6	.721

*p<.05

(六)、有無擔任志工經驗之填答者在一貫信念之差異分析

有無擔任志工經驗之填答者，在整體一貫信念之可預測性、可管理性、意義感三個層面的平均數、標準差及 t 值如表 20，發現填答者在整體一貫信念之可預測性、可管理性、意義感各層面上，並未達到統計上 p<.05 顯著水準的考驗，說明受試學生的一貫信念，未因是否有志工經驗，而有顯著差異。

表 20 不同擔任志工經驗之填答者在一貫信念之 t 檢定摘要表

	是否有志工 經驗	N	平均數	標準差	t 值	p 值
可預測性	有	91	18.79	5.08	-1.00	0.32
	無	217	19.41	4.87		
可管理性	有	91	14.88	4.20	-0.49	0.63
	無	217	15.13	4.18		
意義感	有	91	17.65	3.98	0.44	0.66
	無	217	17.42	4.12		
一貫信念 總分	有	91	51.32	11.28	-0.48	0.63
	無	217	51.97	10.64		

*p<.05

N=308

(七)、擔任志工之填答者，其服務對象與一貫信念之差異分析

曾擔任志工之填答者，其服務對象，在人、事物、兩者皆有的三種情況上，在整體一貫信念之可預測性、可管理性、意義感三個層面，經單因子多變量變異數 (one-way MANOVA) 進行統計處理，結果如表 21，發現未達到統計上 $p < .05$ 顯著水準的考驗，說明填答者的一貫信念，不會因服務對象的不同，而有顯著差異。

表 21 不同服務對象在一貫信念之差異檢定

自變項	Wilks'	F 值	自由度	顯著性
服務對象	.949	.761	6	.601

* $p < .05$

三、不同背景變項填答者在休閒態度之分析

(一)、填答者的整體分析

休閒態度量表每題得分範圍為 1 至 5 分，填答者的休閒態度量表得分之平均數及標準差如表 22，結果顯示：大學生在認知、情感、行為傾向及整體休閒態度，每題平均得分皆大於中數 2.5。其中最高的是認知層面，每題平均得分為 4.32 分；最低的是行為傾向層面，每題平均得分為 3.79 分，而整體休閒態度的得分為 4.08 分。可推測大學生在休閒態度上，整體趨於正向。此結果與先前之研究發現 (洪惟泉，2001；張翠珠，2001)，結果一致。

表 22 全體於休閒態度量表之描述性統計

層面名稱	最小值	最大值	平均數	每題平均分數	標準差	題數
認知	26	60	51.88	4.32	5.36	12 題
情感	35	60	49.37	4.11	6.03	12 題
行為傾向	26	60	45.47	3.79	6.61	12 題
休閒態度總分	102	180	146.72	4.08	15.48	36 題

N=308

(二)、三所學校之休閒態度差異分析

三校學生在整體休閒態度及認知、情感、行為傾向各層面的平均數、標準差及差異檢定考驗，如表 23、24。經單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)，可發現填答者在認知方面達顯著差異，經雪費法 (Scheffe) 進行事後比較，發現台中技術學院的填答者，在休閒認知的分數上，高於台灣體育學院的填答者；亞洲大學的填答者，在休閒認知的層面，與兩校無顯著差異。在整體休閒態度及情感、行為傾向的層面上，並未達到統計上 $p < .05$ 顯著水準的考驗，說明本研究中，此填答者未因學校特質的不同，而有顯著差異，表 25。

表 23 休閒態度量表得分之平均數及標準差摘要表

層面名稱	台灣體育學院		亞洲大學		台中技術學院	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
認知	50.50	5.83	52.30	4.71	52.83	5.25
情感	48.64	5.87	49.48	5.86	50.01	6.33
行為傾向	45.51	6.05	45.02	6.93	45.88	6.85
休閒態度總分	144.66	14.88	146.80	15.42	148.73	15.99

表 24 不同校別之休閒態度量表及各層面之差異檢定

自變項	Wilks'	F 值	自由度	顯著性
學校	.954	2.418	6	.026*

*p<.05

表 25 不同校別之休閒態度量表及各層面之差異檢定摘要表

自變項	依變項	平方和	自由度	均方和	F 檢定	顯著性	事後比較
休閒 態度	認知	305.728	2	152.86	5.480	0.005	3>1
	情感	97.673	2	48.84	1.346	0.262	
	行為傾向	38.459	2	19.23	0.438	0.645	

註一：*p<.05 **p<.01

註二：1 = 台灣體育學院；2 = 亞洲大學；3 = 台中技術學院

(三)、不同性別在休閒態度之差異分析

不同學校及性別填答者，在整體休閒態度及認知、情感、行為傾向各層面的平均數、標準差及 t 考驗，如表 26，發現亞洲大學及台中技術學院之填答者在整體休閒態度、認知情

感及行為傾向各層面上，並未達到統計上 $p < .05$ 顯著水準的考驗，說明此兩所學校未因性別不同，在休閒態度上有顯著差異。而台灣體育學院，在認知層面， $t = -2.332$ ， $p < .05$ ，顯示男性、女性之填答者有顯著差異，女性較男性具有較高的休閒認知。

表 26 三校不同性別之填答者在休閒態度之 t 檢定摘要表

	認知		情感		行為傾向		休閒態度總分	
	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i> 值	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i> 值	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i> 值	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i> 值
台灣體育學院								
男(n=59)	49.37±6.23	-2.332*	48.41±6.14	-0.467	46.15±5.43	1.243	143.93±15.64	-0.573
女(n=44)	52.02±4.91		48.95±5.54		44.66±6.76		145.64±13.93	
亞洲大學								
男(n=22)	51.00±4.28	-1.469	47.82±5.40	-1.506	43.68±7.19	-1.021	142.50±14.64	-1.482
女(n=81)	52.65±4.79		49.93±5.93		45.38±6.86		147.96±15.50	
台中技術學院								
男(n=38)	53.11±5.44	0.402	49.79±5.96	-0.270	47.53±6.25	1.891	150.42±15.67	0.824
女(n=64)	52.67±5.17		50.14±6.58		44.91±7.05		147.72±16.22	

* $p < .05$

(四)、不同年齡在休閒態度之差異分析

不同年齡填答者，在整體休閒態度之認知、情感、行為傾向三個層面的差異檢定，經單因子多變量變異數 (one-way MANOVA) 分析後，所得結果，如表 27，可發現填答者在整體休閒態度及情感、行為傾向各層面上並未達顯著差異的考驗 (Wilks' $\lambda = .912$ ， $p > .05$)，說明填答學生的休閒態度，未因年齡的不同，而有顯著差異存在。

表 27 不同年齡在休閒態度各層面之多變量變異數分析

自變項	Wilks'	F 值	自由度	顯著性
年齡	0.912	1.154	24	.277

* $p < .05$

(五)、家長教育程度在休閒態度之差異分析

本研究中，將父、母教育程度分開計算，同時參考國內受教的普及率，分為三組：低教育程度組為國小以下、國小及國中程度者；中教育程度組為高中（職）程度；高教育程度組為大專及研究所教育程度者。

填答者父親及母親的教育程度，在整體休閒態度之認知、情感、行為傾向三個層面的差異檢定，經單因子多變量變異數（one-way MANOVA）分析後，結果發現，父、母親的教育程度，Wilks' 分別為 .990 與 .988，均未達到顯著差異（ $p > .05$ ），說明本研究中，填答學生的休閒態度，未因父、母親教育程度的不同影響，而有顯著差異，如表 28。

表 28 家長教育程度在休閒態度之差異性檢定

自變項	Wilks'	F 值	自由度	顯著性
父親教育程度	.990	.498	6	.810
母親教育程度	.988	.61	6	.720

* $p < .05$

(六)、有無擔任志工經驗在休閒態度之差異分析

有無擔任志工經驗之填答者，在整體休閒態度之認知、情感、行為傾向各層面的平均數、標準差及 t 值，如表 29，發現填答者在整體休閒態度之認知、情感、行為傾向各層面上並未達到統計上 $p < .05$ 顯著水準的考驗，說明本研究中，填答學生的休閒態度，未因有無擔任志工經驗而有所不同。

表 29 有無志工經驗在休閒態度之 t 檢定摘要表)

	是否有 志工經驗	個數	平均數	標準差	平均數的 標準誤	t 值	p 值
認知	有	91	52.13	5.93	0.62	0.541	0.589
	無	217	51.77	5.11	0.35		
情感	有	91	49.36	6.32	0.66	-0.020	0.984
	無	217	49.38	5.92	0.40		
行為傾向	有	91	45.90	7.08	0.74	0.739	0.460
	無	217	45.29	6.41	0.44		
休閒態度 總分	有	91	147.40	16.77	1.76	0.495	0.621
	無	217	146.44	14.93	1.01		

* $p < .05$

N=308

(七)、擔任志工服務者，其服務對象與休閒態度之差異分析

擔任過志工服務之填答者，其服務對象，在人、事物、兩者皆有的三種情況上，在整體休閒態度之認知、情感、行為傾向三個層面，經單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA) 進行統計處理，結果發現，不同服務對象在休閒態度上有顯著差異，如表 30。因此，進行單因子變異數分析

(one-way ANOVA) 及平均數差異比較，結果發現，填答者在認知層面上，達到顯著差異 ($F=5.480, p<.01$)，如表 31，以雪費法 (Scheffe) 進行事後比較，顯示服務對象有接觸到人群的填答者，及兩者皆有的填答者，在認知層面的分數，高於只接觸「事」或「物」的填答者。在情感及行為傾向層面上，則不會因服務對象的不同，而有顯著差異。

表 30 不同服務對象在休閒態度之差異檢定

自變項	Wilks'	F 值	自由度	顯著性
對象	.830	2.800	6	.013*

* $p<.05$

N=91

表 31 不同服務對象在休閒態度之差異檢定摘要表

自變項	依變項	平方和	自由度	均方和	F 檢定	顯著性	事後比較
對象	認知	305.728	2	152.864	5.480*	0.005	1=3>2
	情感	97.673	2	48.837	1.346	0.262	
	行為傾向	38.459	2	19.230	0.438	0.645	

* $p<.05$ ；

註：1=「人」的服務；2=協助「事」或「物」的進行；3=兩者皆有

四、參與志工服務工作之填答者分析

有無參與過志工服務之填答者，與其認為志工服務是否屬於休閒活動觀念的差異，刪除未回答「志工服務是否屬於休閒活動的一種？」的 8 筆資料，經過卡方分析所得結果，如表 32， $X^2_{(1)}=.514, p=.474>.05$ ，未達顯著水準，顯示有無

參與過志工服務之填答者，對於志工服務是否屬於休閒活動的觀念，並無不同。交叉表資料顯示：填答者是否參與過志工服務的經驗，依照「無經驗」：「有經驗」的比例為 70.33%：29.67%。認為志工服務為休閒活動觀念的比例，依照「是」：「不認為」的比例為 83%：17%。

表 32 有無志工服務經驗之填答者，與其認為志工服務是否屬於休閒活動觀念之交叉表

		是否有擔任過志工經驗？		
		無	有	總和
是否認為志工服務屬於休閒活動的一種？	是	173	76	249
	不認為	38	13	51
	總和	211	89	300

N=300

然而，對於有參與志工服務之填答者中，刪除未回答「志工服務是否屬於休閒活動的一種？」的 3 筆資料，經過卡方分析所得結果，如表 33， $X^2_{(1)}=9.575$ ， $p=.002<.01$ ，達顯著水準，顯示持續參與志工服務之填答者，對於志工服務是否屬於休閒活動的觀念，有顯著差異。

表 33 是否持續擔任志工之填答者，與其認為志工服務是否屬於休閒活動觀念之交叉表

		擔任過志工經驗，是否有持續進行工服務工作？		
		否	是	總和
是否認為志工服務屬於休閒活動的一種？	是	70	6	76
	不認為	8	5	13
	總和	78	11	89

五、一貫信念與休閒態度之相關分析

本研究採皮爾遜 (Person) 積差相關計算一貫信念與休閒態度各層面的相關係數，用以判別之間的相關程度。一貫信念總分與休閒態度總分之間的相關為 .305 ($p < .001$)。一貫信念各層面與休閒態度各層面也極為顯著相關，如表 38。一貫信念的可預測性對休閒態度的認知、情感、行為傾向呈顯著的正相關 ($r = .120$, $r = .221$, $r = .124$)，一貫信念的可管理性對休閒態度的認知、情感、行為傾向呈顯著的正相關 ($r = .124$, $r = .227$, $r = .166$)，一貫信念的意義感對休閒態度的認知、情感、行為傾向亦為極顯著的正相關 ($r = .281$, $r = .401$, $r = .280$)。

表 34 一貫信念與休閒態度之相關分析

Correlation	一貫信念			休閒態度		
	可預測性	可管理性	意義感	認知	情感	行為傾向
可預測性	1.000					
一貫信念 可管理性	.616***	1.000				
意義感	.387***	.516***	1.000			
認知	.120*	.124*	.281***	1.000		
休閒態度 情感	.221***	.227***	.401***	.652***	1.000	
行為傾向	.142*	.166**	.280***	.451***	.710***	1.000

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

六、個人背景變項及一貫信念對休閒態度之迴歸分析

填答者的性別、志工經驗的有無、家長教育程度、及一貫信念四個變項對休閒態度之預測，採迴歸分析法的強迫進入變數法，第一階段以一貫信念為預測變項，發現一貫信念對休閒態度行為達顯著差異，可有效解釋休閒態度 9.3% 的變異量 ($F(1, 306) = 31.282, p < .001$)，Beta 為 .305 ($t = 5.593, p < .001$)，表 35 及表 36。第二階段中，置入性別、志工經驗的有無、及家長教育程度三個虛擬變項，發現三個變項者在休閒態度的預測力未達顯著。

表 35 一貫信念對休閒態度之迴歸分析摘要表

模式	投入預測變項	R	R^2	調整後的 R^2	估計標準誤	F 值	P 值
1	一貫信念	0.305	0.093	0.090	14.764	31.282***	.000

*** $p < .001$

表 36 一貫信念對休閒態度之迴歸分析係數摘要表

模式	未標準化係數		標準化係數	t 值	顯著性
		標準誤	$Beta$		
常數項	124.163	4.120		30.137	.000
一貫信念	0.436	0.078	0.305	5.593	.000

*** $p < .001$

第二節 討論

一、中部地區大專校院學生之一貫信念分析

(一) 總分

本研究中，全體填答者一貫信念 13 題平均總分為 51.78 分，平均每題分數 3.98 分。相較一貫信念每題理想值 5 至 6 分，較為低弱。Heiman(2004)對以色列 261 名大學生的研究中，依年齡及性別將樣本分為四組，測得四組的 SOC，平均數介於 4.24 至 4.76 分之間，顯示台灣中部地區的大學生一貫信念低於以色列之大學生。台灣中部地區大學生一貫信念值略低，意味其挫折容忍力較低，抗壓力較弱，較不易調適因失敗所帶來的負向情緒。因此，灌輸正當的休閒態度，提倡有意的休閒活動，將有助於增強個體的一貫信念。

(二) 性別

就性別變項而言，本研究樣本在一貫信念上，無顯著差異存在。此結果與 Volanen et al.(2004)在芬蘭的研究及 Heiman (2004)在以色列的研究結果一致，性別皆無呈現顯著差異，但在 Nilsson, Holmgren, Stegmayr, & Wesrman (2003) . 的研究，指出瑞典女性的 SOC 比男性較容易受到外在環境改變的影響。研究者認為，性別變項在分類上，一般皆採用先天生理構造的劃分 (sex)，然而，後天環境的因素亦會影響個體之社會性別角色 (gender)，尤其，不同文化及國度對於不同性別的教養方式亦存在差異性，因此，性別變項對於一貫

信念的影響，有待於日後之研究，深入探討，釐清不同文化所產生的社會性別影響。

（三）年齡

就年齡變項而言，本研究填答者在一貫信念上，無顯著差異存在。研究者認為，本研究對象設定在大專校院的學生，年齡的分佈介於 19 歲至 27 歲，此階段屬於 Erikson 理論中，心理社會期中的青年期，該時期發展的重點為自我統合對角色混亂，然而，並非每個人的歷程都是在同樣年齡完成的。因此，研究者認為，影響一貫信念主要是個人生命歷程的豐富性，年齡的增長，不一定會影響一貫信念的發展。

（四）家長教育程度

填答者未因家長教育程度的不同，在一貫信念及休閒態度而有顯著差異存在。研究者推論，家長的教育程度高者，不一定與教養子女的時間成正相關。尤其現今忙碌的社會型態中，許多雙薪家庭，家長在忙於工作之際，子女的養育及教育只好求助祖父母及補習班。此外，父母的婚姻狀態，會間接影響其居住情形及教養情況，然而，此題項因涉及個人隱私，因此，在基本資料中，未將此題列入，因此，無法對此問題加以深入探討。

（五）就讀學校

本研究中採立意取樣選取之三所屬性不同學校，學生並未因學校特質不同，在一貫信念上有差異存在。研究者推論，

在亞洲大學的抽樣上，填答者大多為一年級的學生，就學期間不滿一年，而台中技術學院填答者，多為夜間部的學生，修業期間約兩年，因此，學校所給予之環境刺激及影響仍不足以影響其之一貫信念。

（六）志工服務

在本研究中，研究者想探討持續的志工經驗，是否會影響個人的一貫信念，然而，因填答者背景中，參與志工服務的人數僅佔全體之 29.55%，而有持續參與志工服務工作的填答者，人數只有 11 位，佔全體樣本之 3.57%。因此，因持續參與服務的志工人數不足，致使無法用統計方法正確推估，雖然本研究結果填答者未因志工經驗的有無，而在一貫信念有顯著差異存在，但不表示在符合條件之人口數增加的情況下，結果會相同。

二、中部地區大專校院學生之休閒態度分析

本研究填答者整體之休閒態度趨於正向，其中，以認知層面分數最高，依次為情感層面及行為傾向層面。擔任過志工服務者，其服務對象有接觸到人群及「兩者皆有」者，在休閒態度的認知層面上，分數高於只有接觸「事」或「物」的填答者。在情感及行為傾向層面上，則不會因服務對象的不同，而有顯著差異。研究者認為，服務對象有接觸到「人」或「兩者皆有」者，都跟人群有互動及交流的機會，因此，在取得休閒相關的訊息上，也較從事「事」、「物」的志工服

務者，多了資訊流通的管道，強化了休閒認知的層面。

三、中部地區大專校院學生之休閒活動現況

本研究中，填答者所敘述參與的休閒活動，在本研究五大分類中，以體能類的活動為最多，佔 47.81%，依次為娛樂類（22.19%）、閒逸類（16.88%）、知識類（12.50%），最少為服務類（佔 0.63%）。體能類活動中，又以球類排名第一，此與洪惟泉（2001）研究專校學生參與休閒活動情形，以運動性球類活動、閒逸性休閒活動為主，結果相符合。一份調查大學生休閒活動的研究（1997），抽樣世新大學、文化大學、海洋大學、東華大學、台北科技大學政治作戰學校、台灣藝術學院等七校學生 2105 位，結果發現，大學生在學期時，最喜歡的休閒活動，依次為電影（14.7%）、音樂（9.7%）、打球（9.4%）。由此可見，在休閒活動中，休閒運動仍是中部地區大學生的熱門選項，因此，建議各大學在體育科目中，可開設多元化之課程，讓學生學習正確之相關運動技巧，減低因技能不純熟所產生的休閒阻礙，期望能在畢業後，可以持之以恆參與休閒活動，調劑身心，促進健康。

在參與休閒活動後的感覺敘述，大部分的填答者感覺皆為正向，例如：放鬆心情，紓發壓力、增進友誼等等，顯示大部分的學生都能感受休閒活動所帶來的益處，只有三位填答者的答案偏負向，例如：消磨時間、很空虛、身體更疲憊，代表可多充實休閒活動之內容與品質，以獲得良好之回饋。

四、一貫信念與休閒態度之相關

本研究採皮爾積差相關，發現用一貫信念各層面與休閒態度各層面具有高度之相關，再利用迴歸分析法，得到一貫信念可有效解釋休閒態度 9.3% 的變異量。研究者認為，一貫信念較理想者，對人生的態度也愈積極，休閒態度也愈趨於正向，愈能在有限的生命中，對自我給予高度肯定，充分發揮生命的潛能，較少因外在環境的刺激與壓力，造成心理方面的情緒困擾，進而締造生命的價值感與幸福感。

第五章 結論與建議

本章依據第肆章統計分析結果，共分為兩節敘述：第一節為結論；第二節為具體建議。

第一節 結論

本研究根據調查所得資料以描述統計、獨立樣本 t 檢定分析、單因子多變量變異數分析 (one-way ANOVA)、皮爾遜積差相關、迴歸分析。所得結果分析如下：

一、一貫信念

本研究的背景變項中，性別、年齡、家長教育程度、及有無志工服務經驗四個自變項，在一貫信念量表總分上，無顯著差異。在一貫信念之意義感層面上，亞洲大學的女生得分高於男生，達顯著差異。

二、休閒態度

全體填答者的休閒態度趨於正向，其中，以認知層面分數最高，依次為情感層面及行為傾向層面。

在認知層面，性別變項上，台灣體育學院的女性填答者較男性填答者具有較高的休閒認知，達顯著差異；在校別變項上，台中技術學院填答者的分數，高於台灣體育學院的填答者，達顯著差異。在情感及行為傾向的層面，不會因背景變項不同而有顯著差異。

三、志工服務者與休閒態度之相關

曾擔任志工服務者，其服務對象有接觸到人群及「事」、「物」者，在休閒態度的認知層面上，分數高於只有接觸「事」或「物」的填答者。在情感及行為傾向層面上，則不會因服務對象的不同，而有顯著差異。

四、一貫信念與休閒態度之相關

一貫信念與休閒態度具有高度相關，皮爾遜積差相關 r 值為 .305 ($p < .001$)。一貫信念的對休閒態度具有顯著的預測力，其解釋變異量為 9.3% ($p < .001$)。

五、休閒活動的參與情況

研究者依問卷結果將休閒活動類型分為五類，分別為體能類、娛樂類、知識類、閒逸類及服務類。五大分類中，以體能類的活動為最多，佔 47.81%，依次為娛樂類(22.19%)、閒逸類(16.88%)、知識類(12.50%)，最少為服務類(0.63%)，顯示整體之填答者，較偏好體能類之休閒活動，對於服務類之休閒活動則較少參與。

參與休閒活動後的感覺敘述，大部分填答者的感覺皆為正向回應，例如：放鬆心情，紓發壓力、增進友誼等等，只有三位填答者的答案偏負向，例如：消磨時間、很空虛、身體更疲憊。

第二節 具體建議

本節中，研究者根據對本研究過程及結論，提供未來研究若干建議。

一、研究變項

本研究採用的休閒態度量表，係引用 Ragheb 與 Beard (1982)之問卷。國內利用此量表進行休閒態度之相關研究中（陳美玲，1997；蔡素琴，1998；周正秋，1998；張文禎，2001；洪惟泉，2001；洪榮昌，2004），其結果均顯示樣本之休閒態度皆趨於正向，說明現今社會大眾普遍認同休閒活動的功能及其所帶來的益處。然而，擁有正向的休閒態度，卻不一定擁有等量的休閒行為，許多休閒阻礙的因素限制了人們從事休閒活動的機會。一貫信念的強弱，是否與休閒阻礙具有相關，這可待未來研究深入探討。本研究僅就一貫信念與休閒態度進行探討，釐清個體產生休閒行為前之心理層面及其影響之因素，並未討論休閒行為的部分，此為日後研究發展之課題。此外，建議後續攸關休閒態度之研究，可將一貫信念置入影響之變項。

一貫信念的相關研究，目前在台灣的文獻及實證研究，尚處於新興發展階段，研究者期待未來將有更多本土化相關之研究，探討一貫信念的主題，釐清國內外不同文化因素之刺激，對民眾一貫信念之影響。

二、研究對象

本研究想探究志工經驗的有無，是否影響個人的一貫信念與休閒態度。然而，回收之有效問卷中，填答者具有志工經驗者，有 91 名，其中，80 名是零星、間斷地參與志工服務，而持續從事志工服務工作者，僅有 11 名，其服務時間平均值為每週 3.91 小時。因此，此變項因有效樣本數不足，致使無法發現與一貫信念與休閒態度之關連性。建議後續相關研究，若要深入探討志工服務之影響因素時，在挑選樣本時，可採用立意取樣方式，選取服務性社團的成員，為研究對象。

參考文獻

中文部份

天下編輯 (1997)。海闊天空 - 教育的美麗新世界。台北：天下雜誌。

何英奇 (1985)。我國大學生次文化及其相關因素之研究。未出版博士論文。國立台灣師範大學教育研究所，台北市。

何英奇 (1990)。生命態度剖面圖之編制：信度與效度之研究。師大學報，35，71-94。

白家倫 (2004)。青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究 - 以南投縣高中職學生為例。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系，彰化縣。

吳明隆 (2004)。SPSS 統計應用實務。台北：松岡。

姚代平 (2005)。以休閒動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒利益之探討 - 以台北地區的大學戲劇社員為例。未出版碩士論文。大葉大學休閒事業管理學系：彰化縣。

李明榮 (1999)：國立台灣體育學院研究所休閒運動專題研究講授內容。未出版。

李美枝 (1996)。社會心理學 - 理論研究與應用。台北：大洋。

余嬪 (2000)。休閒教育的實施與發展。大業學報，9(2)，1-13。

林東泰 (1998)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北：師大書苑。

- 周正秋 (1998)。高雄市專業人員休閒態度與生活形態之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。
- 洪惟泉 (2001)。不同學業成就專校學生休閒活動參與狀況之差異比較。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所，台北市。
- 時蓉華 (1996)。社會心理學。台北：東華。
- 張淑貞 (1991)。企業管理者的休閒態度、休閒活動屬性與媒介使用行為之關連。未出版碩士論文，中國文化大學新聞研究所，台北市。
- 張翠珠 (2001)。高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究。未出版碩士論文。屏東師範學院國民教育研究所，屏東市。
- 陳美玲 (1997)。從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素。未出版碩士論文，國立中正大學成人及繼續教育研究所，嘉義縣。
- 陳亞雅 (2004)。宗教志願工作者休閒態度與休閒阻礙關係之研究。未出版碩士論文。大葉大學休閒事業管理學系：彰化縣。
- 陳彰儀 (1989)。工作與休閒：從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。台北：淑馨。

- 郭明麗 (2003)。在學青少年休閒態度休閒阻礙與情緒調適之研究。未出版碩士論文，中國文化大學心理輔導研究所，台北市。
- 郭靜晃、吳幸玲 (譯) (1994)。發展心理學。台北：揚智文化 (Philip and Barbara Newman, 1991)
- 黃富順 (1989)。成人心理與學習。台北：師大書苑。
- 游恆山 (譯) (2002)。健康心理學。台北：五南。(Anthony J. Curtis, 2002)
- 游家政 (1987)。台北縣市國民中小學中高年級兒童在學期間校外休閒活動之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學教育研究所，台北市。
- 蔡素琴 (1998)。兒童休閒態度及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所，高雄市。
- 張文禎 (2001)。國小學生休閒態度與休閒參與之研究--以屏東縣為例。未出版碩士論文，屏東師範學院國民教育研究所，屏東市。
- 張春興 (1994)。教育心理學---三化取向的理論與實踐。台北：東華。
- 張春興 (1995)。張氏心理學辭典。台北：東華。
- 趙叔蘋 (2005)。影響台中市國中、小學童身心健康因素之探討—以 Antonovsky 之 SOC 量表及體能檢測為依據。台中：華格納。

謝靜敏等 (1995)。加強休閒教育的途徑。諮商與輔導 , 116 ,
6-8。

蘇建文、程小危、柯華葳、林建文、吳敏而、幸曼玲、陳李
網、林惠雅、陳淑美 (1991)。發展心理學。台北：心理
出版社。

英文部份

Antonovsky A.(1979).*Health, stress and coping*. San Francisco :
Jossey-Bass.

Antonovsky A.(1984).*The sense of coherence as a determinant of
health In Behavioral Health .A handbook of Health
Enhancement and Disease Prevention* (Matarazzo, J. D.
ed),John Wiley,New York,114-129.

Antonovsky(1987).*Unraveling the mystery of health:how people
manage stress and stay well*. San Francisco:Jossey-Bass.

Antonovsky(1993).The structure and properties of the sense of
coherence scale. *Social science & medicine*, 36(6), 725-33.

Bialeschki,M. D., & Henderson, K. A.(1986). Recreation and the
Returning Female Student. U.S., North: ERIC, ED273585.

Engel, G. L. (1977).The need for a new medical model: a challenge
for biomedicine. *Science*,196,129-35.

- Flannery, R. B., Perry, J. C., Penk, W.E., & Flannery, G.J. (1994). Validating Antonovsky's sense of coherence scale. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 575-577.
- Folse, M.L., DoRosa, D. A., & Folse, R. (1985) . The relationship between stress and attitudes toward leisure among first-year medical students. *Journal of Medical Education*, 60 (8), 610-617.
- Harri, M. (1998). The sense of coherence among nurse educators in Finland. *Nurse Education Today*, 18, 202-212.
- Heiman, T. (2004). Examination of the Salutogenic Model, Support Resources, Coping Style, and Stressors Among Israeli University Students. *The Journal of Psychology* , 138(6), 505-520 .
- Jahnsen, R., Villien, L., Straghelle, J.K. & Holm, I. (2002). Coping potential and disability sense of coherence in adults with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 24, 511-518.
- Lusting, D. C., Rosenthal, D. A., Strauser, D. R. & Haynes, K. (2000). The relationship between sense of coherence and adjustment in persons with disabilities. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 43(3), 134-141.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company.

- Neulinger, J.(1974).*The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Nilsson, B., Holmgren, L., Stegmayr, B., & Wesrman, G. (2003). Sense of coherence-stability over time and relation to health, disease, and psychological changes in general population: A longitudinal study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 31, 297-305.
- Ragheb ,M.G.,&Beard,J.G(1982).Measuring Leisure attitude . *Journal of Leisure Research*, 14,155-167.
- Sullivan, G. C. (1993).Towards clarification of convergent concepts: sense of coherence, will to meaning, locus of control, learned helplessness and hardiness. *Journal of Advanced Nursing*,18, 1772-1778.
- Watson,J. F.(1996).The impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation/leisure participation time of college students [Abstract] . (ProQuest document ID: 739237331)
- Wolff, A.C.& Ranter, P.A.(1999).Stress, social support and sense of coherence. *Western J Nursing Res*.21 (2),182-197.
- Volanen, S.M.,Lahelma, E., Silventoinen, K.,&Suominen,S. (2004).Factors contributing to sense of coherence among men and women. *European Journal of Public Health*,14(3),322-329.

日文部份

山崎喜比古、吉井清子 (2000)。健康の謎を解く。東京：有信堂。

網路部份

世新大學 (1997)。大學生休閒生活研究。2005 年 6 月 20 日，取自世新大學。<http://cc.shu.edu.tw/~a10/stu5-4/r7.doc>

金車文教基金會 (2005)。94 年暑假休閒生活參與情形。2005 年 10 月 17 日，取自金車文教基金會。http://www.wretch.cc/blog/shinhann&article_id=3402705

行政院衛生署 (2005)。台灣地區青年主要死亡原因。2005 年 11 月 17 日，取自行政院衛生署。
<http://www.doh.gov.tw/statistic/data/死因摘要/93年/表6.xls>

行政院衛生署 (2005)。臺灣地區歷年粗出生率、粗死亡率與自然增加率比率之比較。2005 年 11 月 2 日，取自行政院衛生署。<http://www.doh.gov.tw/statistic/data/衛生統計年報/93/表7.xls>

台灣年鑑 (2005)。平均每人國民所得與平均每人國民生產毛額。2005 年 12 月 2 日，取自我的 E 政府。
http://www.gov.tw/EBOOKS/TWANNUAL/show_book.php?path=3_005_021

附錄

親愛的同學，您好！

我是國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所的研究生。目前正進行中部地區大學生對人生與休閒態度之調查研究。您的意見在這份研究中扮演重要角色，在此希望獲得您的鼎力協助，您所提供的各項資料，僅作為整體分析及學術之用，個人資料絕對保密，請放心填答。此問卷採無記名方式作答，請您勾選出最符合您個人情況的選項。

若您對這份問卷有任何問題或建議，歡迎您和我聯絡，我的聯絡地址及電話如下：

404 台中市北區雙十路一段 16 號

國立臺灣體育學院 休閒運動管理研究所 邱琬婷

電話：(04) 22213136 轉 1503

再次感謝您的協助，祝您

身體健康 萬事如意

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授：趙叔蘋

研究生：邱琬婷

敬上

中華民國九十五年三月

第一部份 基本資料

- 1、 性別： 男 女

- 2、 出生年月：民國_____年_____月

- 3、 父親教育程度 (1) 國小以下 (2) 國小 (3) 國中
 (4) 高中 (職) (5) 大專及研究所

- 4、 母親教育程度 (1) 國小以下 (2) 國小 (3) 國中
 (4) 高中 (職) (5) 大專及研究所

- 5、 請問你是否曾有過擔任志工的經驗？ (不限種類及形式，例如創世基金會、世界展望會、陽光社會福利基金會、基督教門諾基金會、佛教慈濟基金會等...)
 否 (請跳至第 8 題填答)
 有，請填寫參加過之活動名稱：_____，
請問參加後，你的感覺為何？_____。

- 6、 請問你的志工經驗，每週是否有固定之參與時間？
 有，每週約_____小時。
 無，每週不固定時間，有空間就參與。

- 7、 志工經驗，在服務對象上，主要是為？ (單選題)
 「人」的服務，例如：關懷育幼院的院童、長青之家的老人 等等。
 協助「事」或「物」的進行，例如：編輯刊物、義賣物品、對發票、整理舊衣物 等等。
 「人」的服務，或協助「事」或「物」的進行，兩者皆有。

- 8、 以下是休閒活動的功能，請您依照你認為最重要的前三項，在空框內依次填上 1、 2、 3。
 1. 促進身體健康 2. 讓心情愉快 3. 消磨時間
 4. 增加社交經驗 5. 學習技能 6. 獲取成就感
 7. 疏解壓力 8. 改變人生觀 9. 追求知識
 10. 花費金錢，購買商品 11. 其他_____

9. 你認為志工性的服務工作是否也可以視為休閒活動的一種呢？ 是的 不認為。

10. 請問你最常從事的休閒活動是_____，請略述參加後的感覺：_____

第二部份 對人生的看法

下列是一系列關於人生各方面的問題。每個問題都有七個答案，第一和第七個答案分別為兩個極端選項，如果第一個答案符合你的情況請在 1 上畫圈，若第七個答案符合你的感覺則請在 7 上畫圈，如果你的感覺介於兩者之間，則從 1 到 7 當中選出一個最適合你的選項劃圈。

1. 你是否有這樣的感覺，對周圍發生的一切並不關心？

1 2 3 4 5 6 7

沒有或幾乎沒有過

常有這種感覺

2. 過去是否發生過這樣的事情，你熟知的人做出了令你吃驚的事？

1 2 3 4 5 6 7

從未發生過

總是發生

3. 是否有過這樣的情況，本來認為值得依賴的人卻令你失望？

1 2 3 4 5 6 7

從未有過

總有這種情況

4. 至今為止，你的生活：

1 2 3 4 5 6 7

從未有過明確的

一直有明確的

目的或目標

目的和目標

5. 你是否感覺自己受著不公平的待遇？

1 2 3 4 5 6 7

經常

極少或從來沒有

6. 你是否感覺自己處在陌生的環境中，不知如何是好？

1 2 3 4 5 6 7

經常感覺

極少或從未感覺

7. 每天所做的事

1 2 3 4 5 6 7

帶來喜悅和滿足

帶來痛苦和煩惱

8. 你有過思維混亂的情況嗎?

1 2 3 4 5 6 7

常有

極少或沒有

9. 你是否內心中存有不想再去喚起的感傷?

1 2 3 4 5 6 7

常有

極少或沒有

10. 許多人，甚至那些意志堅強的人，在某些情況下也會覺得自己是個不中用的人。到現在為止，你也有過這樣的感覺嗎?

1 2 3 4 5 6 7

從未有過

經常

11. 當某事發生時，一般你會

1 2 3 4 5 6 7

高估或低估

正確的估量

它的重要性

它的重要性

12. 你是否感覺過你每天做的事情毫無意義?

1 2 3 4 5 6 7

常有

極少或從未有過

13. 你是否感覺過自己缺乏自制力?

1 2 3 4 5 6 7

常有

極少或從未有過

第三部份 對休閒的看法

本部分希望瞭解您對休閒活動的看法，所謂「休閒活動」是您在自由的時間，可以選擇、自願從事的活動。請您按照題意，依據您真正的想法，分別在「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」五個選項中，勾選出一個最適合的答案。

非常不同意
不同意
無意見
同意
非常同意

- 1、 從事休閒活動是一種明智運用時間的方式。
- 2、 休閒活動對個人、社會是有助益的。
- 3、 人們經常在休閒時發展友誼。
- 4、 休閒活動對個人健康有益。
- 5、 休閒活動能增加個人的快樂。
- 6、 休閒能增進個人工作生產力。
- 7、 休閒活動有助於個人的活力再造。
- 8、 參與休閒活動可幫助自我成長。
- 9、 休閒活動有助於紓解工作的緊張、壓力。
- 10、 每個人都需要休閒活動。
- 11、 休閒活動是社交來往、人際接觸的大好時機。
- 12、 休閒活動是重要的。
- 13、 當我從事休閒活動，感到時間飛逝。
- 14、 我所從事的休閒活動，能帶給我樂趣。
- 15、 我重視自己的休閒活動。
- 16、 從事休閒活動時，我感到能活出我自己。

非常不同意
不同意
無意見
同意
非常同意

- 17、我的休閒活動讓我有愉快的經驗。
- 18、我覺得從事休閒活動對我有益。
- 19、我願意撥出時間去從事休閒活動。
- 20、我的休閒活動是新奇有趣的。
- 21、我覺得經常地從事休閒活動是對的。
- 22、我覺得把時間用在休閒活動，並不是浪費。
- 23、我喜歡我的休閒活動。
- 24、我的休閒活動能使我全神貫注。
- 25、我經常從事休閒活動。
- 26、如果可以選擇，我會增加從事休閒活動的時間。
- 27、只要我的收入允許，我會買一些利於從事休閒活動的用具。
- 28、如果我能有充裕的時間及金錢，我會從事更多新的休閒活動。
- 29、我用相當多的時間和精力來增進自己從事休閒活動的能力。
- 30、如果可以選擇，我休閒活動會想住在休閒設施完善的地方。
- 31、有一些休閒活動就算沒有計畫，我也會去做。
- 32、我會參加相關的課程或研討會，以增進自己休閒活動的品質。
- 33、我贊成增加自己的空閒時間來從事休閒活動。
- 34、即使我很忙碌，我也會從事休閒活動。
- 35、我會花時間在休閒活動的教育和準備上。
- 36、與其他活動相較，我會優先考慮休閒活動。

【問卷到此結束，非常感謝您的協助！】