

# 休閒運動阻礙量表編製與信效度分析研究

張良漢 許志賢

## 摘要

本研究主要的目的在編製一份具有良好信、效度的休閒運動阻礙量表，研究方法分為二個部分，一為質的研究，透過深度訪談以開放式問卷請受試者臚列休閒運動阻礙的因素，經由歸納分類初編完成休閒運動阻礙量表；另一為量的研究：以中部地區十二所大專院校的 979 位學生進行施測，以項目分析了解其鑑別度，得知均是有效題，另以探索性因素分析發展出四個構面，分別為「經驗阻礙」、「機會阻礙」、「社會阻礙」及「個體阻礙」，因素負荷量介於.532~.806 之間，四個因素累積的解釋變異量為 63.231%，各分量表內部一致性係數為.8262~.9035，顯示本量表具有良好的建構效度及信度。

**關鍵詞：**休閒運動阻礙量表、探索性因素分析、信度

## **Contrivance of a recreational sport constraints scale and the analytical study of its reliability and validity**

**Chang,Liang—Han  
Hsu,Chih—Shien**

### **Abstract**

This article describes the contrivance of a recreational sport constraints scale with in controvertible reliability and validity. Two studies, the qualitative and the quantitative analyses were examined. In the qualitative study, a recreational sport constraints scale was created by means of inducing and categorizing in-depth interviews with students and answers of open-ended questionnaires. In the quantitative study, the discrimination was found by the item analysis among 979 samples of students employed by experiments from 12 colleges in the central Taiwan, while four aspects significantly developed by the explanatory factor analysis were the constraints of experience, opportunity, society and individual. Given that the factor loading is between .532~.806, the explanatory cumulative is 63.231 % and the Cronbach  $\alpha$  coefficient is between .8262~.9035, the findings of the study suggest that the new denies manifests itself in both high constructive validity and reliability.

**Key Words** : Recreational Sport Constraints Scale, Exploratory Factor Analysis, Reliability

## 壹、緒論

### 一、研究背景

過去台灣社會環境，由於升學主義使然及學業競爭等壓力，學生大部分的時間大都花費在準備考試上，就正值生長發育的青少年而言，過於強調學業表現，卻忽略了參與休閒運動的重要性，對於身心的全面發展將受到限制。近年來由於教育部推行多元入學管道，考試已不在是入學的唯一途徑，參與休閒運動的機會，亦隨之增加，但影響學生參與休閒運動的阻礙因素仍是休閒運動學者有興趣持續探討的課題之一。

國內學者張玉鈴、余嬪(民87)指出如果一個人沒有休閒參與的覺察、態度與技能或感到休閒參與的約束性，則比較無法有參與休閒活動的動機且較常有休閒無聊的感覺。過去的研究指阻礙青少年參與休閒運動包括沒有時間、課業壓力、沒有錢、缺乏設備、沒有機會、缺乏友伴及父母不鼓勵等。Crawford & Godbey (1987) 整理各類研究將休閒阻礙定義為個體主觀覺知到影響個體不喜歡或投入參與某休閒活動的理由。並發展出休閒阻礙量表 (Leisure Constraints Statement) 期間經過幾次的修訂 Crawford, Johnson & Godbey (1991)、Raymore, Godbey, Crawford & Von Eye (1993)、Godbey & Crawford (1994) 包含三個構面分別為(一)個體阻礙 (intrapersonal constrains): 係指個體內在的心理因素與狀態進而影響其休閒喜好或參與因素，例如：壓力、憂慮、信仰、焦慮、自我能力及對適當休閒活動的主觀評價；(二)人際阻礙 (interpersonal constrains): 係指個體沒有適當或足夠休閒同伴而影響其休閒喜好或參與的因素；(三)結構性阻礙 (structure constraints): 係指影響個體休閒喜好的外在因素，例如：資源、設備、時間、金錢、機會等。

國內的研究者在探討休閒阻礙大都是引用此量表，孫孟君(民86)、張玉鈴(民86)、陳南琦(民89)等，而陳信安、陳藝文(民89)分別以Crawford & Godbey 所發展出的休閒阻礙量表以驗證性因素分析加以實証研究發現其適合度不佳，均有修訂之需，國內至今休閒運動阻礙量表尚嫌不足，且未能有適合國人的量表編製而廣泛被運用在研究上，因此本研究將Crawford & Godbey (1994) 及 Mull, Bayless, Ross & Jamieson(1997)

的理論模式，嘗試編製休閒運動阻礙量表，經由信效度的考驗而發展出適合大專院校學生的休閒運動阻礙量表，為本研究的動機所在。

## 二、研究目的

- (一) 編製一份適合大專院校學生使用且具有良好信、效度的休閒運動阻礙量表。
- (二) 透過研究發展出的休閒運動阻礙量表提供有志從事休閒運動阻礙的研究者之參考。

## 三、名詞解釋

### 休閒運動阻礙 (Recreational Sport Constraints)

本研究之休閒運動阻礙係指影響個體在閒暇時間內，不喜歡或投入參與休閒運動，如：球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動等身體活動的理由或因素。

## 貳、文獻探討

休閒運動阻礙係指影響個體在閒暇時間內，不喜歡或投入參與休閒運動，如：球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動等身體活動的理由或因素。

黃立賢(民85)指出休閒運動阻礙的因素是指影響或減少休閒活動參與次數和愉快程度的種種因素，內容包含時間、費用、安全、交通、設備、同伴、資訊等等。鐘瓊珠(民86)認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與的頻率，持續性與參與品質的因子。劉佩佩(民88)指出休閒阻礙的定義也由原先的停止參與的阻礙而擴大為影響休閒參與的任何因素，包括避免參與、參與的頻繁與時間及滿意度。根據 Mull, Bayless, Ross & Jamieson (1997) 指出影響個體參與休閒活動的外在因素有：

- 一、地理位置與氣候：許多休閒運動參與者會受到地理位置及環境氣候而加以選擇。
- 二、社會化：社會環境會影響個體參與休閒活動，如：父母、同儕團體及家庭成員，均會有所影響。

三、經驗：參與休閒運動會受到過去的知覺、經驗所影響。

四、參與機會：休閒運動設施、品質與服務項目等會影響參與休閒運動之機會。

Crawford & Godbey (1987) 整理各類研究將休閒阻礙定義為個體主觀知覺或影響個體不喜歡或投入參與某休閒活動的理由，並發展出休閒阻礙量表 (Leisure Constraints Statement)，將個體阻礙休閒的喜好與休閒參與等影響因素歸納為三類：

一、個體阻礙 (intrapersonal constrains)：係指個體內在的心理因素與狀態進而影響其休閒喜好或參與因素，如：壓力、憂慮、信仰、焦慮、自我能力及對適當休閒活動的主觀評價。

二、人際阻礙 (interpersonal constrains)：係指個體沒有適當或足夠休閒同伴而影響其休閒喜好或參與的因素。

三、結構性阻礙 (structure constraints)：係指影響個體休閒喜好的外在因素，如：資源、設備、時間、金錢等。

Torkildesn George (1983) 將影響休閒參與之因素加以歸納，如表一所示。

表一 影響休閒參與之因素

個 人	社會及環境	機會因素
生命週期階段	收入	可用的資源
性別	收入分配	設備型態與品質
婚姻狀況	準備	瞭解
依賴性	汽車與機動性	知覺機會
生活目的	可用的時間	遊憩服務
職責	職責	設施分配
財力	家庭與社會環境	可及性及位置
休閒知覺	同儕團體	活動的選擇
態度與動機	社會角色	運輸
興趣與偏見	環境因素	費用
技藝和能力	休閒因素	經營政策和供應
個性和自信	教育和技能	計劃
所受之文化	人口因素	組織和領導
教養背景	文化因素	社會可及性、政策

資料來源：Torkildesn (1983)

另外休閒學者 Dattilo & Murphy (1991)強調有六個因素，會深深地影響個人休閒的選擇，六大類因素包括：

- 一、經濟能力：經濟能力會影響其參與休閒的機會，進一步說明大多數的人在休閒參與尤其在休閒花費方面常以「必要的」或「非必要的」加以分開，亦即在有餘錢的情況之下才從事休閒，因此當一個人金錢方面短缺或在參與活動不能盡興，經濟等財力狀況則限制了休閒的參與。
- 二、閒暇時間：個人從事休閒活動所需的時間不等，如旅遊通常需較長的時間，但也有許多的活動則在很短的時間或零碎的時間即可完成，如看電視、聽音樂。因此所有的休閒活動都要求時間的投入，所以參與休閒活動時，若時間不足則成爲限制其參與休閒的重要因子。
- 三、機會的獲得：此部份指的是從事休閒參與的可及性，如果參與某項休閒活動需要有很多的設備，或參與必需有交通工具才能到達，或是某項活動的參與僅提供給會員而非會員則被限制參與，「機會的獲得」則是影響休閒限制的重要層面。
- 四、社會態度：傳統上社會的期待是女性要舉止端莊、不宜晚歸或登山露營及較劇烈的活動應盡量避免，社會刻板印象使然使我們倍感壓力，限制了許多參與休閒的機會。
- 五、健康狀況：個人健康狀況將影響參與休閒及選擇休閒活動的種類，如患有心血管疾病無法從事較劇烈的身體活動，身體殘障或從事休閒活動感到身體不適，都會影響休閒參與。
- 六、休閒技巧：許多的休閒活動需要較高的技巧，如滑雪、溜冰、游泳等，因此休閒技巧不佳的人，常無法從活動中獲得滿足，甚至因此而疏離，技巧的因素常限制參與休閒的程度。

### 參、研究方法

本研究的方法主要分爲二個部分：一爲質的研究，採深度訪談利用開放式問卷收集資料，加以歸納內容，並將資料整理、分析結果，作爲量表命題設計及編製量表之依據，其次是量的研究，將設計的題目進行預試，以項目分析、探索性因素分析、信度考驗而完成量表。

## 一、質的研究

### (一)訪談方式

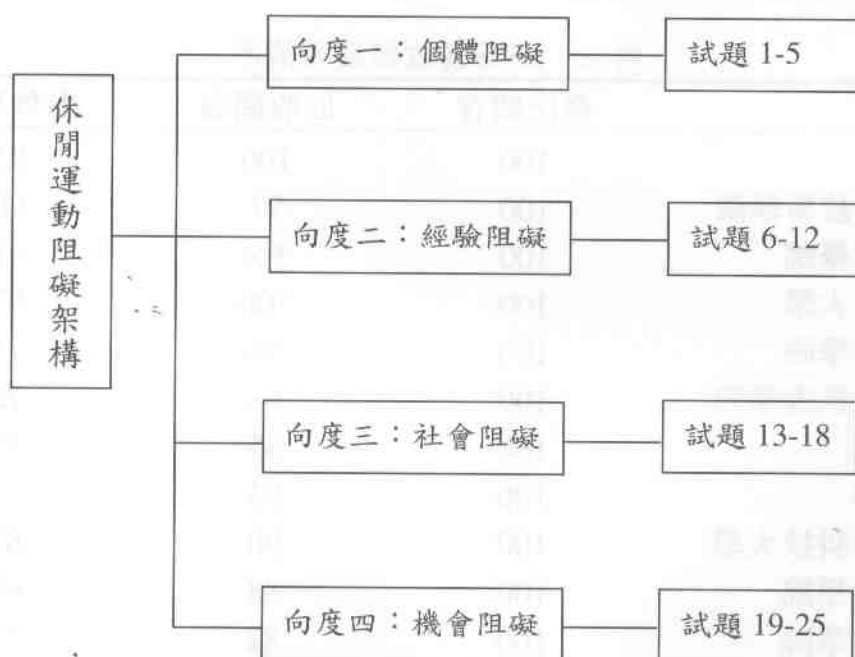
本研究依研究主題設計影響休閒運動阻礙因素之訪談問卷，訪談的內容為休閒運動阻礙層面相關問題，請受試者於問卷上直接填寫影響阻礙的因素。

### (二)訪談對象

本研究以國立聯合技術學院的學生為訪談對象，以隨機方式選取一百名學生，於教室集體施測，並於九十年四月二十日完成。

### (三)內容分析與歸納命題

將回收之開放式問卷整理，共得 25 個休閒運動礙因素，經由回顧相關文獻及歸納整理，計有四個向度，初步擬定為個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙及機會阻礙，如圖一所示。



圖一：休閒運動阻礙量表架構圖

## 二、量的研究

### (一)設計量尺

本研究採 Likert 五分量表，從「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1、2、3、4 及 5 分的分數，由受試者就 Likert 五分量表上依自己最合適的尺度上打✓。

### (二)預試的實施

1. 對象：本研究以中部地區十二所大專院校學生為本研究的預試對象。
2. 問卷調查程序：本量表於九十年五月八日起至五月二十二日止，由研究者將問卷量表送交施測學校，並由該校體育教師代為施測。
3. 抽樣方法：本研究採叢集抽樣，共計發放問卷 1200 份，有效問卷 979 份，有效問卷比率為 81.6%，發放及回收情形，如表二所示。

表二 問卷發放與回收情形

受測單位	發出問卷	回收問卷	有效問卷
大葉大學	100	100	95
國立聯合技術學院	100	97	90
中州技術學院	100	95	91
國立中興大學	100	100	97
環球技術學院	100	96	75
國立勤益技術學院	100	88	75
逢甲大學	100	85	79
東海大學	100	83	79
國立雲林科技大學	100	90	87
修平技術學院	100	88	68
育達技術學院	100	82	71
國立台中護專	100	84	72
有效問卷總計：979 份			81.6%

### (三)資料分析方法

本研究使用 SPSS for Windows 統計套裝軟體進行資料處理，統計方法如下：

1. 獨立樣本 t 考驗：選出高低分二組上下各 25% 的分數，作為高低分組的界線，並以 t-test 考驗高低分二組在題項上的差異並找出 CR 值，以了解各題項鑑別度。
2. 因素分析：以探索性因素分析建構因素效度。
3. Cronbach  $\alpha$  信度考驗：以 Cronbach  $\alpha$  係數求出量表的內部一致性。

## 肆、結果與討論

### 一、項目分析結果

項目分析 (item analysis) 為研究者初編量表依答題反應進行刪題之用，其方法是以獨立樣本 t 考驗將量表總分依高分組 (前 25% 的受試者) 和低分組 (後 25% 的受測者)，在每一題得分的平均數進行差異性比較，取各題項  $p < .05$  達顯著差異且決斷值 (critical ratio 簡稱 CR) 大於 3 以上作為該題項的鑑別度之依據。另本研究為求嚴謹再求出各題項與量表總分之相關係數 r 值大於 0.4，相關係數愈高代表內致一致性愈高。本研究有效樣本數 979 人，在休閒運動阻礙量表經上述二種方式的過程中發現其 CR 值及相關係數極佳，25 道題都是有效題，項目分析結果，如表三所示。

表三 休閒運動阻礙量表項目分析摘要表

題號	內 容	決斷值 CR	與量表總分 相 關
1	性別的因素影響我參與休閒運動	19.565***	.5287
2	年齡的因素影響我參與休閒運動	20.645***	.5847
3	課業壓力影響我參與休閒運動	21.390***	.6151
4	個人零用金的多寡影響我參與休閒運動	20.913***	.5408
5	目前教育階段影響我參與休閒運動	18.645***	.5452
6	個性因素影響我參與休閒運動	17.651***	.6363
7	休閒運動的經驗影響我參與休閒運動	19.881***	.6915

續表三 休閒運動阻礙量表項目分析摘要表

8	休閒運動的知覺影響我參與休閒運動	19.308***	.6678
9	休閒運動的興趣與偏見影響我參與休閒運動	18.834***	.6544
10	休閒態度與動機影響我參與休閒運動	17.187***	.6396
11	休閒運動技能影響我參與休閒運動	18.163***	.6614
12	日常生活的壓力影響我參與休閒運動	18.788***	.6412
13	文化的因素影響我參與休閒運動	21.796***	.6227
14	人口結構的因素影響我參與休閒運動	22.625***	.6315
15	社會風尚影響我參與休閒運動	22.440***	.6488
16	傳統風俗習慣影響我參與休閒運動	20.597***	.5740
17	宗教信仰影響我參與休閒運動	18.734***	.4921
18	同儕團體影響我參與休閒運動	18.313***	.5643
19	休閒運動的種類影響我參與休閒運動	17.249***	.6289
20	休閒運動設施週遭的環境影響我參與休閒運動	16.531***	.6332
21	休閒運動設施的品質影響我參與休閒運動	13.575***	.5337
22	休閒運動設施的可及性及位置影響我參與休閒運動	14.712***	.5346
23	休閒運動設施的多寡影響我參與休閒運動	14.061***	.5108
24	休閒運動設施所提供活動項目影響我參與休閒運動	15.053***	.5816
25	休閒運動設施所提供服務好壞影響我參與休閒運動	13.376***	.5221

\*\*\* P&lt;.001

## 二、效度考驗結果

本研究以探索性因素分析(EFA)，作為休閒運動阻礙量表的建構效度(Construct Validity)，以考驗所編製的 25 道題是否如原先所預定分別落入四個因素中。本量表以主要成份因素分析(Principal Component Analysis)抽取因素，以最大變異法(Varimax)正交轉軸，取特徵值(eigen values)大於 1 及因素負荷量(Factor Loading)大於 0.5，作為建構效度的取捨標準。本量表經上述的分析，所得結果得知：

第一個因素構面包含有第 7 題「休閒運動的經驗影響我參與休閒運

動」、第 8 題「休閒運動的知覺影響我參與休閒運動」、第 9 題「休閒運動的興趣與偏見影響我參與休閒運動」、第 10 題「休閒態度與動機影響我參與休閒運動」、第 6 題「個性因素影響我參與休閒運動」第 11 題「休閒運動技能影響我參與休閒運動」及第 12 題「日常生活壓力影響我參與休閒運動」等七題，本量表第一個因素構面名稱，依其題項內容加以命名為「經驗阻礙」，因素負荷量介於.532~.772 之間，可解釋變異量為 18.091%。

第二個因素構面包含有第 25 題「休閒運動設施所提供服務好壞影響我參與休閒運動」、第 21 題「休閒運動設施的品質影響我參與休閒活動」、第 24 題「休閒運動設施所提供活動項目影響我參與休閒運動」、第 22 題「休閒運動設施的可及性及位置影響我參與休閒運動」、第 23 題「休閒運動設施的多寡影響我參與休閒運動」、第 20 題「休閒運動周遭的環境影我參與休閒運動」及 19 題「休閒運動種類影響我參與休閒運動」等七題，本量表第二個因素構面名稱，依題項內容加以命名為「機會阻礙」，因素負荷量介於.543~.806 之間，可解釋變異量為 15.792%。

第三個因素構面包含有第 16 題「傳統風俗習慣影響我參與休閒運動」、第 17 題「宗教信仰影響我參與休閒運動」、第 14 題「人口結構的因素影響我參與休閒運動」、第 15 題「社會風尚影響我參與休閒運動」、第 13 題「文化的因素影響我參與休閒運動」及第 18 題「同儕團體影響我參與休閒運動」等六題，本量表第三個因素構面名稱，依題項內容加以命名為「社會阻礙」，因素負荷量介於.592~.796 之間，可解釋變異量為 17.488%。

第四個因素構面包含有第 2 題「年齡的因素影響我參與休閒運動」、第 1 題「性別的因素影響我參與休閒運動」、第 5 題「目前教育階段影響我參與休閒運動」、第 4 題「個人零用金的多寡影響我參與休閒運動」及第 3 題「課業壓力影響我參與休閒運動」等五題，本量表第四個因素構面名稱，依題項內容加以命名為「個體阻礙」，因素負荷量介於.590~.779 之間，可解釋變異量為 11.860%，四個因素累積的解釋變異量為 63.231%。本研究所編製的休閒運動阻礙量表，經因素分析結果具有良好的建構效度。因素分析摘要表，如表四所示。

表四 休閒運動阻礙因素構面矩陣摘要表

題號	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4
7	.772			
8	.765			
9	.757			
10	.740			
6	.673			
11	.670			
12	.532			
25		.806		
21		.796		
24		.779		
22		.754		
23		.733		
20		.673		
19		.543		
16			.796	
17			.785	
14			.727	
15			.721	
13			.686	
18			.592	
2				.779
1				.766
5				.636
4				.613
3				.590
特徵值	4.523	4.372	3.948	2.965
解釋變異量	18.091	17.488	15.792	11.860
累積解釋變異量	18.091	35.580	51.371	63.231

### 三、信度考驗結果

本量表其信度考驗，是以內部一致性係數作為各分量表信度考驗，所得各分量表 Cronbach  $\alpha$  值，經驗阻礙 (6、7、8、9、10、11、12 題) .9035，機會阻礙 (19、20、21、22、23、24、25 題) .8960，社會阻礙 (13、14、15、16、17、18 題) .8752，個體阻礙 (1、2、3、4、5 題) .8262。各分量表所得  $\alpha$  值均達 .8262 以上。一般而言信度係數在 .70 以上即具有可靠性，並為可接受的水準；若低於 .35 則須予以拒絕(Nunnally, 1978)。因此本量表之內部一致性高，可說是具有良好的信度，休閒運動阻礙量表各構面相關矩陣，如表五所示。

表五 休閒運動阻礙量表各構面相關矩陣

	經驗阻礙	機會阻礙	社會阻礙	個體阻礙
經驗阻礙	1.0000			
機會阻礙	.5993**	1.0000		
社會阻礙	.5461**	.4647**	1.0000	
個體阻礙	.6319**	.4096**	.5688**	1.0000

## 伍、結論與建議

### 一、結論

本研究主要目的是在編製一份具有良好信、效度的休閒運動阻礙量表 (Recreational Sport Constraints Scale, 簡稱 RSCS) 以中部十二所公私立大專院校的學生作為施測對象，從休閒運動阻礙理論基礎加以剖析，依其特性加以設計題目，量表初編完成後從受試者答題情形，進行項目分析以了解其鑑別度，結果得知 CR 值為 13.376 以上，休閒運動阻礙量表的 25 道題均具有鑑別度都是有效題，再經探索性因素分析作為量表的建構效度，其間發展出四個因素構面皆符合原設計，因素負荷量界於 .532 ~ .806 之間，累積解釋變異量達 63.231%；最後以內部一致性係數來衡量其信度，各分量表 Cronbach  $\alpha$  值界於 .8262 ~ .9035 之間，整體而言本量表具有良好

的建構效度與信度。

## 二、研究應用

張良漢(民 91)於休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究中，以本研究編製的休閒運動阻礙量表為研究工具，其中發現不同人口統計變項的大專院校學生在休閒運動阻礙上有顯著差異，且休閒運動阻礙亦能有效預測滿意度。

## 三、建議

量表中發展出各分量表的因素構面適合度是否適配，學者季力康(民 83)、kim et al., (1978)指出可利用驗證性因素(Confirmatory Factor Analysis, 簡稱 CFA)來估計模式的路徑及適合度。後續的研究可針對探索性因素分析的結果，擬出一份整體休閒運動阻礙量表驗證性因素分析的假設模式及提出各分量表的假設模式，再分別進行驗證性因素分析，提出修正指標。

## 參考文獻

- 季力康(民 83)。運動目標取向量表的建構效度—驗證性因素分析的應用。  
體育學報，18 輯。
- 吳明隆(民 89)。SPSS 統計應用實務。台北：松崗電腦圖書資料股份有限公司。
- 張良漢(民 91)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。台北：師大書苑。
- 張玉鈴、余嬪(民 88)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙、休閒無聊感與自我統合之關係研究。彰化師大輔導學報。20 期,83-111。
- 黃立賢(民 85)。專科學生休閒興趣相關因素之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 陳信安(民 89)。休閒參與的知覺自由與阻礙之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳南琦(民 89)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。

- 陳藝文(民 89)。休閒阻礙量表之建構。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 孫孟君(民 86)。身體障礙青少年休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙之研究。國立高雄師範大學教育學研究所碩士論文。
- 劉佩佩(民 88)。未婚女性休閒生活之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 鍾瓊珠(民 86)。大專運動員休閒行為之研究－以國立台灣體專專長學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- Crawford, D.W. & Godbey, G.C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127.
- Crawford, D.W., Jackson, E.L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320.
- Dattilo, J. & Murphy, W.D. (1991). Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach. State College, PA. :Venture.
- Kim, J.O., Mueller, C.W. (1978). Introduction to factor analysis: What it is and how to do it. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Mull, R.F., Bayless, K.G., Ross, C.M. & Jamieson, L.M. (1997). Recreational sport management. (3th Ed). Human Kinetics.
- Nunnally, J.C. (1978). Psychometric theory. New York, NY: McGraw-Hill.
- Torkildsen, G. (1983). Leisure and Recreation Management, E. & F.N. spon.
- Raymore, L. A., Godbey, G.C., Crawford, D.W., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. Leisure Science, 15, 99-113.
- Raymore, L. A., Godbey, G.C., & Crawford, D.W. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. Journal of Leisure Research, 26, 99-118.