

南華大學企業管理系管理科學碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER BUSINESS ADMINISTRATION

MASTER PROGRAM IN MANAGEMENT SCIENCES

DEPARTMENT OF BUSINESS ADMINISTRATION

NANHUA UNIVERSITY

空軍志願役人員工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態及休閒幸福感關係之探討—以嘉南地區為例

A STUDY OF RELATIONSHIPS AMONG WORKING STRESS, RECREATIONAL OBSTACLE, RECREATIONAL PATTERN AND RECREATIONAL HAPPINESS WITH AIR FORCE VOLUNTEER IN THE MIDDLE SOUTH OF TAIWAN

指導教授：莊鎧溫 博士

ADVISOR : KAI-WAYNE CHUANG Ph.D.

研究生：賴文祥

GRADUATE STUDENT : WEN-HSIANG LAI

中 華 民 國 1 0 1 年 6 月

南 華 大 學

企業管理系管理科學碩士班

碩 士 學 位 論 文

空軍志願役人員工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態及休閒
幸福感關係之探討—以嘉南地區為例

研究生：賴文祥

經考試合格特此證明

口試委員：吳俊賢
吳龍浩

黃國忠

指導教授：吳龍浩

系主任：陳中獎

口試日期：中華民國 101 年 6 月 26 日

準碩士推薦函

本校企業管理系管理科學碩士班研究生賴文祥君在本系修業五年，已經完成本系碩士班規定之修業課程及論文研究之訓練。

1、在修業課程方面：賴文祥君已修滿42學分，其中必修科目：研究方法、市場分析、管理決策、經營專題等科目，成績及格(請查閱碩士班歷年成績)。

2、在論文研究方面：賴文祥君在學期間已完成下列論文：

(1)碩士論文：空軍志願役人員工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態及休閒幸福感關係之探討—以嘉南地區為例

(2)學術期刊：

本人認為賴文祥君已完成南華大學企業管理系管理科學碩士班之碩士養成教育，符合訓練水準，並具備本校碩士學位考試之申請資格，特向碩士資格審查小組推薦其初稿，名稱：空軍志願役人員工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態及休閒幸福感關係之探討—以嘉南地區為例，以參加碩士論文口試。

指導教授：吳龍浩 簽章

中華民國 101 年 6 月 6 日

誌 謝

進入南華大學管科所五年多來，學習到非常多的管理及行銷課程，不僅能夠增加自己在管理方面的知識，對職場上的幫助也相當大，尤其在管理、統計、行銷相關理論等各方面知識都有長足的進步。

首先要感謝指導老師莊鎧溫博士的教導，在整個研究的過程中不論是資料蒐集及論文撰寫，提供了許多寶貴的意見與建議，使得研究方向能夠正確且順利完成。也感謝在這五年當中，所有教導的老師們，辛苦的傳授知識；也感謝一起參與學習的同學，由於你們的鼓勵與協助，在求學過程中充滿許多的歡樂與協助。

其次，要感謝碩士論文的口試委員，藍俊雄博士對本論文提出寶貴的意見及本系老師黃國忠老師在論文邏輯方面提供珍貴意見，使得本論文能夠更加的嚴謹，內容更加的完善。

另外還要感謝軍中的長官、同仁的支持及參與研究問卷填答的同志們，有了大家的幫助及支持才能使我順利完成學業。

最後，還要特別感謝我的老婆，因為有你對家庭的照顧，讓我可以心無旁騖的完成碩士學位，謹將此論文獻給我最愛的家人與關懷我的人。

賴文祥 謹致於

南華大學企業管理系管理科學碩士專班

民國101年6月

南華大學企業管理系管理科學碩士班

100 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：空軍志願役人員工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態及休閒
幸福感關係之探討—以嘉南地區為例

研 究 生：賴文祥

指導教授：莊鎧溫 博士

論文摘要內容：

本研究目的係在探討空軍志願役人員的工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態及休閒幸福感之關係，以空軍嘉南地區基地之空軍部隊志願役人員為研究對象，本研究採用問卷調查法，總計發放問卷共350份，回收322份，扣除無效問卷後有效問卷共有248份，問卷回收率為92.0%，有效問卷率為77.01%。

研究結果發現休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力與休閒幸福感之關係皆呈現正向影響，休閒阻礙對休閒生活型態及休閒幸福感存在部分中介關係。

根據研究結果顯示，空軍管理督導階層應依人員生活型態提供適當而完善的休閒活動場所及多元休閒資訊選擇建議，並協助解決主要的休閒阻礙；另人員本身應加強正確休閒觀念，體認休閒的重要性，妥善規劃時間；並善用休閒資源，注重養生保健，以減低工作壓力造成的影響。

關鍵詞：志願役人員、工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態、休閒幸福
感

Title of Thesis : A Study of Relationships among Working Stress, Recreational
Obstacle, Recreational Pattern and Recreational Happiness
With Air Force Volunteer in the Middle South of Taiwan.

Department : Master Program in Management Sciences, Department of
Business Administration, Nanhua University

Graduate Date : June 2012 Degree Conferred : M.B.A.

Name of Student : Wen-Hsiang Lai Advisor : Kai-Wayne Chuang Ph.D.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the working pressure of the Air Force technical ground forces, leisure constraints, leisure and lifestyle, and the relationship of leisure and happiness, to the volunteer officers and staff of the Air Force the Chianan regional bases the Air Force technical ground forces, this study used questionnaire, a total of 350 questionnaires, 322 were recovered, net of invalid questionnaires questionnaires a total of 248, the response rate was 92.0%, valid questionnaires was 77.01%.

The results showed that the leisure lifestyle, leisure activities hindered the working pressure and the relationship between leisure and happiness are showing significant positive effect, and leisure activities hindered the intermediary relationship exists lifestyle of leisure and recreational well-being.

The results show that the Air Force Management Steering class should be in accordance with technical ground staff lifestyle appropriate while the improvement of recreational activities and diverse leisure information to select recommendations and to assist to solve the main leisure hinder; other staff itself should be to strengthen the right casual view of concepts,

body recognized the importance of leisure time for proper planning; and make good use of recreational resources, focusing on health care in order to reduce the impact of job stress.

Keywords : Volunteer Officers and Staff, Work Pressure, Leisure Impede, Leisure Lifestyle, Leisure and Well-Being

目 錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目錄.....	iv
表目錄.....	viii
圖目錄.....	x
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景及動機.....	1
1.2 研究目的.....	2
1.3 研究範圍與限制.....	3
1.3.1 研究範圍.....	3
1.3.2 研究限制.....	3
1.4 研究流程.....	3
第二章 文獻探討.....	5
2.1 休閒活動之相關理論與研究.....	5
2.1.1 休閒的意義.....	5
2.1.2 休閒活動的意義.....	6
2.1.3 休閒的效益.....	7
2.1.4 休閒活動的功能.....	8
2.2 休閒生活型態之相關理論與研究.....	9
2.2.1 生活型態的定義.....	10
2.2.2 生活型態的測量.....	11
2.2.3 休閒生活型態（Leisure Lifestyle）的概念.....	12

2.3	休閒阻礙之相關理論與研究	13
2.3.1	休閒阻礙的定義	14
2.3.2	休閒阻礙因素的分類	15
2.3.3	休閒阻礙的相關研究	16
2.4	工作壓力之相關理論與研究	17
2.4.1	工作壓力定義	18
2.4.2	工作壓力的意義	19
2.4.3	工作壓力的綜合模式	20
2.5	休閒幸福感之相關理論與研究	21
2.5.1	休閒幸福感的定義	21
2.5.2	幸福感相關的研究	24
2.5.3	休閒幸福感衡量模式	26
第三章	研究方法	31
3.1	研究架構	31
3.1.1	研究架構	31
3.1.2	研究假設	32
3.1.3	研究變項	32
3.1.4	問卷收集	33
3.2	研究變項之操作型定義與衡量工具	34
3.2.1	休閒生活型態操作型定義及衡量工具	34
3.2.2	休閒阻礙操作型定義及衡量工具	35
3.2.3	工作壓力操作型定義及衡量工具	36
3.2.4	休閒幸福感操作型定義及衡量工具	38
3.3	分析方法	39

第四章 研究結果.....	42
4.1 描述性統計.....	42
4.2 因素分析.....	44
4.2.1 休閒生活型態因素分析.....	44
4.2.2 休閒阻礙因素分析.....	45
4.2.3 工作壓力因素分析.....	46
4.2.4 休閒幸福感因素分析.....	48
4.3 信度分析.....	49
4.4 T 檢定與變異數分析.....	50
4.4.1 性別.....	50
4.4.2 婚姻狀況.....	51
4.4.3 年齡.....	52
4.4.4 服務年資.....	53
4.4.5 最高學歷.....	55
4.4.6 階級.....	57
4.4.7 每月收入.....	58
4.4.8 每月可支用於休閒、娛樂活動費用.....	60
4.5 相關分析.....	62
4.6 休閒生活型態、休閒阻礙與休閒幸福感之迴歸分析.....	64
4.7 休閒生活型態、工作壓力與休閒幸福感之迴歸分析.....	66
第五章 結論與建議.....	69
5.1 研究結論.....	69
5.2 研究建議.....	71
5.3 研究限制.....	72

5.4 後續研究建議.....	72
參考文獻.....	74
一、中文文獻.....	74
二、英文文獻.....	78
附錄一.....	82
個人簡歷.....	86

表目錄

表 2.1 活動、興趣及意見變數之定義.....	11
表 2.2 生活型態構面.....	12
表 3.1 變項解析表.....	33
表 3.2 休閒生活型態量表題項與構面表.....	35
表 3.3 休閒阻礙量表題項與構面表.....	36
表 3.4 工作壓力量表題項與構面表.....	37
表 3.5 休閒幸福感表題項與構面表.....	39
表 4.1 描述性統計.....	42
表 4.2 休閒生活型態因素分析.....	45
表 4.3 休閒阻礙因素分析.....	46
表 4.4 工作壓力因素分析.....	47
表 4.5 休閒幸福感因素分析.....	48
表 4.6 各構面之信度表.....	49
表 4.7 性別與各變數獨立樣本 T 檢定.....	50
表 4.8 婚姻狀況對各變數之獨立樣本 T 檢定.....	51
表 4.9 年齡與各變數變異數分析.....	52
表 4.10 服務年資與各變數變異數分析.....	54
表 4.11 最高學歷與各變數變異數分析.....	56
表 4.12 階級與各變數變異數分析.....	57
表 4.13 每月收入與各變數變異數分析.....	59
表 4.14 每週工作時數與各變數變異數分析.....	61
表 4.15 相關分析.....	63

表 4.16 休閒生活型態-休閒阻礙-休閒幸福感之迴歸分析	66
表 4.17 休閒生活型態-工作壓力-休閒幸福感之迴歸分析	68

圖目錄

圖 1.1 研究流程.....	4
圖 2.1 休閒阻礙階級模型.....	16
圖 2.2 工作壓力綜合模式.....	20
圖 3.1 研究架構.....	31

第一章 緒論

本章共分為四節，第一節研究背景與動機，第二節研究目的，第三節研究範圍與限制，第四節研究流程。

1.1 研究背景及動機

空軍自民國 83 年陸續換裝新一代戰機後，戰力雖已大幅提升，然而，從精實案、精進案乃至精粹案的推動造成人員迅速流失、人力嚴重不足，追究其原因除因政策改變外，人員招募不易是原因之一；另社會快速發展對於國軍工作性質的知覺、海峽兩岸獨特的政治環境、軍中體制所造成的角色壓力與超負荷任務使工作量大增，造成沈重的工作壓力。因工作壓力所造成之精神疲勞將對本身所參與之工作造成影響，故分析人員工作壓力及其可能帶來之影響，以提供相關部門參考，乃本研究動機之一。

根據行政院主計處的統計，2012 年國人每人每年平均國民所得可達 17,944 美元，較 2009 年增加 3,799 美元，顯示國人財富普遍的增加與生活水準的顯著提高。

人們的需求除了物質的富裕之外，精神的充實亦是人民的期望；而工作時間的縮短、自由運用時間的增加，是豐裕的物質生活後，人民精神上的渴望及需求。政府自 2001 年全面實行週休二日，而週休二日的施行，主要是鼓勵國人在繁忙的工作之餘能紓解身心和放鬆心情、提振士氣。一項由考試院委託民間研究機構調查週休二日公務人員工作與生活整體影響情況顯示，有 63.1% 的公務員認為「週休二日制」有助於工作效率的提升，且多數公務員會利用週休時間，從事一項以上的休閒活動（銓

敘部，民 91)。

由此觀之，國人在所得及休閒時間的增加之後，對於休閒生活的觀念已愈來愈重視。空軍部隊是個特殊的族群，面對當前敵情不明情況又處於交戰第一線因素下對於工作上之要求相對增加，故身心所承受之壓力常令新進人員卻步，若能透過休閒活動參與，滿足生理、心理及身體之需求，可能減緩工作壓力的擴張及抒解身心。因此，本研究希望能引導人員重視休閒生活，體驗休閒活動，以抒解工壓力及提升工作效率，乃為本研究動機之二。

另由於對工作的專業特性要求及每日的工作量不定，隨任務需求的不同，工作時程冗長進食不定，致造成人員生理及心理上的壓力，有高有低，故藉由從事休閒活動以達紓解工作壓力的功能；但是因個人屬性不同，或受限於某些外在因素而無法參與休閒活動；及所參與休閒活動之類型及頻率亦會影響工作壓力的紓解情況。

本研究在瞭解在不同生活型態下休閒阻礙因素及工作壓力因素對人員之差異；並進一步探討其阻礙因素與工作壓力對參與休閒活動幸福感之間的關係，此為本研究動機之三。

1.2 研究目的

根據上述的研究背景與動機，本研究主要目的在於探討空軍志願役人員之休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力與休閒幸福感之影響關係，並歸納如下：

1. 瞭解空軍志願役人員工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態及休閒幸福感之相關性。
2. 探討空軍志願役人員在推行精粹制度後，休閒阻礙於休閒生活型態對

休閒幸福感的正向影響中存在中介效果。

1.3 研究範圍與限制

1.3.1 研究範圍

本研究範圍以嘉南地區空軍基地為問卷發送的單位，而以部隊之志願役軍、士官為問卷發送對象，由性別、年齡、服務年資、最高學歷、婚姻、階級、每月收入及可支用於休閒、娛樂活動費用等人口統計變項的不同，探討其休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力及休閒幸福感的相關因素。

1.3.2 研究限制

研究變項的限制：影響休閒活動的因素很多，而本研究僅就人員背景變項、休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力及休閒幸福感四大變項加以討論。

1. 研究推論的限制：僅以嘉南地區空軍基地為發放地點，因此在推論及解釋時，僅及嘉南地區為主。
2. 研究方法的限制：本研究採用問卷調查法進行研究，假設所有參與問卷調查人員皆能據實作答。

1.4 研究流程

本研究確認研究背景與動機之後，即根據研究目的著手蒐集及閱讀休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力與休閒幸福感之相關文獻資料，並參閱相關研究問卷，採用問卷調查法作為研究及蒐集資料工具。問卷先與指導教授討論並予修正之後作為本研究蒐集資料之工具，並以嘉南地

區空軍基地為問卷發送的單位，而以部隊志願役軍、士官為問卷發送對象。本研究之流程如圖 1.1 所示：

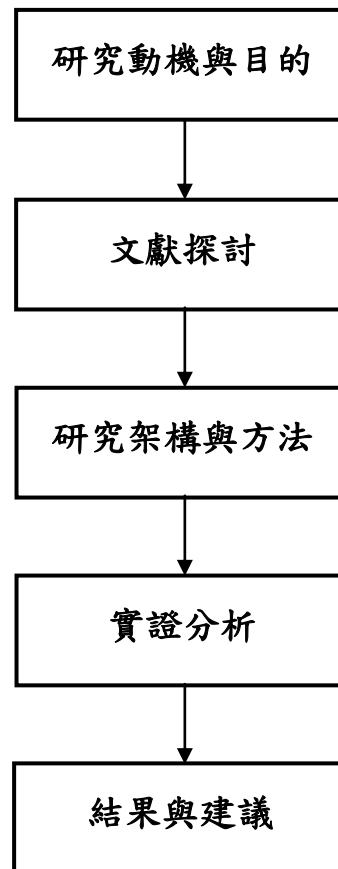


圖 1.1 研究流程

資料來源：本研究整理

第二章 文獻探討

本章文獻回顧包括休閒活動、休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力和休閒幸福感之文獻等五部分作為研究架構之基礎，並整合各個構面的定義與相關研究文獻內容加以探討，以作為後續研究之依據。

2.1 休閒活動之相關理論與研究

近年來，休閒活動已成為人們生活中不可或缺的基本需求，尤其是在政府實施週休二日政策後，各項休閒產業如雨後春筍般成長；相同的，休閒活動也成為人們消除疲勞，增加工作效率的最主要方式之一。

2.1.1 休閒的意義

休閒 (Leisure) 的定義因各個學者不同而各異。休閒一詞源自於拉丁語中的 Licere，係指被允許的意思，在字意上是指不被佔用而可供休閒、遊憩的自由時間，世界休閒遊憩協會 (World Leisure & Recreation Association) 將休閒定義為「工作或營生以外可自由運用的時間」，而 Kraus (1990) 將休閒歸納為內心層面的需求，一種社會階層的符號、強調休閒與工作呈現對立狀態，且表示休閒是一種活動的形式。

沈易利 (民 84) 認為以工作為中心，強調休閒是工作之餘的時間，可以從事或投入與工作不相同的事物，所獲得的自由解脫感受。休閒可隨個人的喜好，自由地支配時間，是一種具有選擇性的活動。而且，休閒可以讓自己運用閒暇時間重新重建、補充及再儲蓄精力，使人恢復自我以便再投入工作中 (陳欣宏，民 93)。

Murphy (1974) 就休閒提出以下六種定義：

1. 休閒是自由運用的時間 (Discretionary Time)：休閒是在一個工作決定的循環中或在滿足生計與工作的要求之餘，所剩餘的時間。
2. 休閒是社會工具 (Social Instrument)：休閒是一種達到社會目的的方法，例如對病情作治療，或對於社會參與、技術發展以及履行社會功能等的入門。
3. 休閒是社會階級、種族及職業 (Social Class, Race and Occupation)：休閒係由社會與世襲的遺傳因素來決定。這個決定的模式，已經成為許多預測社會參與的研究基礎，是一個社會學上的假設。
4. 休閒是古典 (Classic)：休閒是一種自由的狀態，一種「靈魂的狀況」，及一個很少被達成的目標。
5. 休閒是反功利主義 (Antiutilitarian)：休閒本身就是目的，不是工作的副產品，它還是一種自我表現與自我履行的滿足。
6. 休閒的整體論 (Holistic)：在任何地方、任何活動都可以找得到休閒。

為了取得以體驗品質為基礎的定義，工作與休閒活動的區別已經被模糊。Murphy 的前提是，真正的休閒係活動中所表現出來，可以提昇個人的自由。

綜合以上各學者論述，本研究認為休閒是跳脫物質的一種心靈循環活動，無所不在，個人可以透過休閒而獲致更多的自我實現。因此，休閒可說是生活中不可或缺的元素，個體可藉由參與適當的休閒活動來滿足自我。

2.1.2 休閒活動的意義

休閒活動的涵義極為廣泛，它是以追求快樂、享受身心健康為基本要求，並藉由實現而得到喜悅與滿足；其不限定是休養、散心的活動，

是經由自發的學習、經驗的累積，而創造出豐裕的人生。Russell (1982) 認為休閒活動為一種感覺勝過一種經驗，是人類行為後的產物，個人可以透過親自參與的過程中，讓個人感到有活力、興奮、快樂、榮譽、休閒、娛樂及有創造力或充實的感覺。

李明宗 (民 77) 認為休閒活動係任何型態之有意義享受，其可能於任何時間或任何地點發生，只要個體認為該活動對其而言是具遊樂性的即可。因此，沈易利 (民 84) 將休閒活動定義為：工作時間外，透過人們自願與意識的選擇，去參與一種可提供自己歡樂與滿足，並具有養生性的活動。林國順 (民 94) 則認為休閒活動的定義應包括下列四點：(一) 從事休閒活動的時間係指生計以外的時間；(二) 是出自於自發的意願，而且不求任何物質上的報酬；(三) 可使精神達輕鬆愉快的狀態；(四) 是自由選擇喜愛的活動，而且又能樂在其中。

綜合上述學者的理論，每個人對休閒活動的定義因其注重的觀點而各有所不同，本研究認為休閒活動是一種廣泛的社會行為，並具多樣性及普遍性，是透過社會活動的參與達到生理與心理的平衡，使個體獲致身心的滿足狀況。

2.1.3 休閒的效益

「休閒」給予一般人的印象是正面的，而幾乎所有的學者也都予以肯定。Godbey (1994) 認為休閒是現代人生活中很重要的一部分，對個人的幸福感有明顯的助益，有高比例的人們期待生活中有更多的休閒，以降低生活中快步調所引起的壓力。黃榮賜 (民 77) 引述 Wankel and Berger 之論述：藉由休閒活動參與而達成目標的觀點，稱之為「效益」；而 Burrus-Bammel 研究認為休閒活動可以從中獲得 (一) 生理效益 (Physiological Benefit)；(二) 心理效益 (Psychological Benefit)；(三)

教育效益 (Educational Benefit)；(四)放鬆效益 (Relaxation Benefit)；
(五)社交效益 (Social Benefit)；(六)美學效益 (Esthetic Benefit)。

陳彰儀 (民78) 認為休閒對於個人、家庭、社會，甚至對國家的經濟發展都有正面的助益；而 Wheeler and Loesch (1982) 則指出休閒對人類生活有 (一)淨化 (Catharsis) 功能；(二)放鬆 (Relaxation) 功能；(三)補償 (Compensation) 功能；(四)工作類化 (Task Beneralization) 功能等四項作用。另徐謙 (民90) 則認為當體驗與生命內在碰觸時，休閒可以提升生活品質及生命層次，又因為此體驗如此的印象鮮明，自然而然就能烙印在腦海，與生命同行。

Tinsley (1986) 提出，從事休閒活動所帶來的心理需求滿足的程度將影響身心健康，當休閒活動不足時，身體與心智健康會退化；而當個體有足夠的休閒活動參與時，能維持身心的健康，當個體有豐富的休閒活動參與時，身心的健康會因而提升。另 Hull (1991) 更指出休閒活動可以促進正向情緒的產生進而影響健康，高度的參與休閒活動可使個體從中獲得能力感 (Sense of Competence)、控制感 (Sense of Mastery) 與自重感 (Self-Determination) 的人格特質。當能自主地選擇參與休閒活動時，個體可從中獲得自由的感覺及滿足內在動機，這將有助於維持自我控制感，並藉此因應工作壓力。

2.1.4 休閒活動的功能

Iso-Ahola (1980) 研究指出從事休閒活動有下列六項功能：(一)經由遊戲與休閒的參與可獲得社會化的經驗而進入社會；(二)藉由休閒所增進的技能有助於個人表現；(三)可以發展並維持人際行為與社會互動技巧；(四)娛樂與放鬆；(五)藉由有益的社會活動，以增進人格的成長；(六)避免怠惰及反社會行為。而林東泰 (民81) 進一步認為藉由參

與動態的休閒活動，諸如健身、武術運動、游泳及騎自行車等，可增加心肺耐力功能，進而擁有強健體格；相對地，休閒活動除可減輕疾病症狀的發生率，亦可緩衝生活與工作中的壓力，促進身心兩方面的健康。

休閒活動亦受個體參與活動時間的多寡、方式而有不同層面的功能，本研究綜合各學者論述，就各層面之休閒活動功能摘述如下：

1. 個人層面：(1)可促進身體健康發展、減少身心障礙的症狀產生；(2)促進個體心理上的滿足，適時發洩情緒、消除疲勞與釋放壓力；(3)增進社交能力，開擴個人生活經驗、增廣見聞，培養團隊合作精神；(4)增進智能成長及處理問題能力。
2. 家庭層面：透過家庭共同參與休閒活動可促進彼此瞭解，也可提升婚姻調適，促進家庭融洽及親子和諧關係。
3. 社會層面：正當的休閒活動可以改善社會風氣，促進經濟循環及提升生活素質。因此，休閒活動的社會功能有：1.建立和諧家庭之功能；2.彌補學校教育不足之功能；3.預防青少年犯罪之功能；4.提升社會福利之功能；5.增進服務效能，帶動消費性產業及服務業成長。

由上述研究可以得知，休閒不僅是人類肌肉的鬆弛劑、精神的興奮劑，也是體力的補充劑，適當地從事休閒活動可以紓解壓力，帶來身心滿足，並且促進個體身心健康發展，消除疲勞與釋放壓力，對家庭及社會等層面亦有正面的功能與成效。

2.2 休閒生活型態之相關理論與研究

休閒生活型態 (Leisure Lifestyle) 是由生活型態 (Life Style) 的概念衍生而來，所以在探討休閒生活型態之前，必須對生活型態有一初步的認識及瞭解。在本節將針對生活型態相關研究以及休閒生活型態等逐一

做探討。

生活型態 (Lifestyle) 的觀念，最早起源於心理學、社會學及人類學的領域。主要在解釋個人如何在其內心組織自己的一個世界，以及此內心世界如何隨外在環境的改變而調整轉變。

黃金柱 (民 81) 認為生活型態指的是生活的習慣、工作的型態和對休閒、運動或遊戲的追求。

2.2.1 生活型態的定義

Kotler (1984) 則認為「生活型態是個人在真實世界中，表現個人的活動 (Activity)、興趣 (Interest) 與意見 (Opinion) 上的生活模式，生活型態代表其與周遭環境互動之個人整體，在某一方面反映出超越社會階級，或在另一方面超越人格特質」。

1970 年代起，在休閒研究中，生活型態的概念開始受到重視，相關休閒行為的實證研究日益的增多，其同時也提供了關於休閒生活型態、動機與行為的豐富訊息。個人的生活型態不但會反映出個人的活動、興趣、與意見，也會類化到各個生活層面中，如休閒行為、渡假型態等。Shih (1986) 利用 VALS 中的價值觀以及生活型態的概念，針對與觀光發展有關的消費者行為提供了新的洞見。

要對生活型態一詞做一簡單、絕對的定義，其實是不容易的，即使生活型態已經受到學者們的廣泛注意，但是學術界對它仍缺乏一個統一性的定義。但仍然可發現所有的生活型態定義具有下列幾項共通點：

1. 較人口統計變數資料更為豐富。
2. 定量而非定形的，並採用大量資料。
3. 使用一般口語化而非術語來描述。

但整體而言，生活型態是一綜合的概念，可定義為人們居住以及花費時間金錢的類型，其反應出個人的活動、興趣和意見。

2.2.2 生活型態的測量

在瞭解生活型態的定義之後，必須瞭解如何測量生活型態。傳統上，一般被視為是心理統計變項（Psychological Statistics）的同義詞，在目前文獻中定義生活型態的重點則著重於個人的行為、興趣、意見上。最早以這三者來測量生活型態者為芝加哥大學教授 Wells and Tigert (1971) 所編制之 300 題 AIO (Activity, Interest, Opinion) 量表。根據 Reynolds and Darden (1974) 的定義，AIO 變數的意義如表 2.1。

表 2.1 活動、興趣及意見變數之定義

變數名稱	定義說明
活動	指具體可見的活動，通常可以藉由觀察得知，不過很難加以直接的衡量。
興趣	指對於事物、事件或主體與興奮程度，可使人們產生特別而持續的注意。
意見	指人們對外界情境刺激產生的問題，所給予的口頭或書面答案，可用來描述人們對於情境事情的解釋、期望與評價

資料來源：Reynolds & Darden (1974), *Life style & psychographics, Constructing life style and psychographics*, In W. D. Wells (Ed.).

Plummer (1974) 將人口統計變數含蓋在生活型態構面中，進一步認為衡量生活型態應包括下列四個重要層面，即活動、興趣、意見以及人口統計變數，透過此四個層面可整理出三十六個生活型態構面，而此三十六個生活型態構面也成為後來生活型態研究中最常被引用的依據，詳如表 2.2。

表 2.2 生活型態構面

活動	興趣	意見	人口統計變數
工作	家庭	自己本身	年齡
嗜好	家事	社會事件	教育
社交	工作	政治	所得
渡假	社區	商業	職業
娛樂	娛樂	經濟	家庭大小
社團成員	流行	教育	住宅種類
社區	食物	產品	地理位置
購物	媒體	未來	城市大小
運動	成封	文化	家庭生命週期

資料來源：Plummer, J. T. (1974), The concept and application of life style segmentation, *Journal of Marketing*, Vol.1, pp.33-37.

總而言之，活動是衡量如何分配及使用時間；興趣是衡量人們所接觸的事物中哪些是最引起他們重視的；意見則是衡量人們態度的表達和周遭環境的看法（林淑真，民 90）。

2.2.3 休閒生活型態（Leisure Lifestyle）的概念

在每一個生命階段，我們的健康狀態、工作角色、經濟條件、社會因素、價值觀念、心理需求等等都不一樣，它們都會影響到休閒的態度、方式和行為，因此，休閒確實會反映出我們的生活型態（莊慧秋，民 78）。休閒生活是現代人愈來愈重視的生活議題，對現代人的生活型態產生相當大的影響，於是新的休閒生活型態產生。

休閒生活型態（Leisure Lifestyle）是由生活型態（Life Style）的概念

衍生而來。當人類基本需求滿足後，便會進一步地追求良好的教育、閒暇時的娛樂，隨著環境的變遷，而衍生出不同的生活型態（吳定緯，民 96）。現今社會快速的變化，使得個人在生活中對休閒的選擇與活動空間增加了，變得更加開放且具有選擇性。不過時間及資源的運用仍是有限，因此個體只能依據自我的興趣與意見來選擇適合自己的休閒活動，也因此產生了屬於個人的休閒生活型態與生活風格。

依據上述文獻對生活型態之定義與看法，本研究將休閒生活型態界定為一個人或一個群體的日常休閒生活模式。即休閒生活型態會以一個人或一個群體在其日常休閒生活時所從事的活動、興趣、意見等行為模式呈現。因此，本研究參酌鄭健雄（民 92）「休閒生活型態量表」，希望透過量表的建立，可以針對空軍人員日常休閒生活與生活品質關係提出較為豐富的解釋。

2.3 休閒阻礙之相關理論與研究

休閒阻礙的研究是最近幾年才在休閒領域漸受重視，其起源可追溯到 19 世紀，調查範疇是以公園或遊憩為主，其後才轉為休閒研究中較學術的觀點。在 1960 年代，由美國 ORRRC（Outdoor Recreation Resources Review Commission）一項全國性戶外遊憩活動調查開始，其重點僅為那些影響遊憩活動參與的外在阻礙因素，目的在提供服務的改進，而非加強對休閒現象的了解。到了 70、80 年代，當研究的主題漸漸複雜後，才有學者同意在「參與」與「未參與」休閒活動間存在許多不同類型的休閒阻礙因素（賴家馨，民 91）。

2.3.1 休閒阻礙的定義

休閒阻礙之相關研究，最早可追溯到 1960 年初，其研究偏向於理論性的探討與描述，直到近十年來學者才開始從事實證性的相關研究（Crawford & Godbey, 1987）。從許多實證研究中，得知影響休閒的因素有很多，諸如時間、收入、職業...等。

個人參與休閒活動時可能受某些因素的支配或干擾，這些因素可能導致個體不願意參與休閒活動、中斷休閒活動、或使得個體無法獲得休閒滿足感，這些因素統稱為休閒阻礙（Crawford & Godbey, 1987）。

根據 Torkildsen（1999）的研究指出，人們參與休閒活動的因素是多元且複雜的，他將所有可能的因素歸納成三大類：個人性因素、社會或環境因素及機會因素。人們因為個人本身內在的種種因素（年齡、性別，婚姻、興趣、時間...等等）在受到社會及環境的各種外在條件的限制之下（社會結構、文化、人口分布、政策...等等），並考量各種機會因素（休閒資源的取得、機會成本、休閒服務的內涵、交通及市場因素...等等）之後，所做出不同的休閒的內涵及型式（趙雍台，民 94），相反的，其種種因素亦是造成參與休閒活動的阻礙因素。

Jackson（1988）將阻礙明確的界定在：個人在從事休閒活動前所受到干擾之理由、知覺或經驗。凡偏好一項休閒活動，但受到干擾而無法參與此項活動的任何干擾因子，皆視為阻礙。

由上可知，個人在從事休閒活動時所遇到的阻撓因素，舉凡是個人內在、外在因素、生理、心理、環境等，而造成干擾個人無法盡情從事休閒活動皆稱為休閒阻礙。

休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與的次數和愉快感的各種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性

及參與品質的因子。陳藝文（民 89）定義為抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素均稱為休閒阻礙。而陳振聲（民 93）則認為任何可能影響個人休閒喜好、休閒參與決策過程及休閒遊憩體驗，而導致無法、不願意或減少參與休閒活動的因素，通稱為休閒阻礙因素。

2.3.2 休閒阻礙因素的分類

既然各學者已對休閒阻礙做了定義，以後更對影響個體的休閒阻礙的因素做分類，Crawford and Godbey（1987）在以家庭休閒阻礙的研究中，將影響阻礙個體從事休閒參與的因素歸納為個體內在阻礙（Intrapersonal Constraints）、人際間阻礙（Interpersonal Constraints）及結構性阻礙（Structural Constraints）等三類，而兩位學者更在 1991 年進一步研究指出，此三項阻礙因素間有階層性的決策過程，是以階層方式（Hierarchial）來運作，如圖 2.1，其認為休閒阻礙的最基本層次是個體內在阻礙，依次為人際間阻礙，最後為結構性阻礙，此三者間是有先後次序的。三項因素說明如下：

1. 個體內在阻礙：

係指個人的心理狀態或態度，會影響個人的休閒喜好及參與。如壓力、沮喪、焦慮、信仰、參考團體的看法或態度、自我能力的主觀評價等。

2. 人際間阻礙：

係指個體因為沒有適當或足夠的休閒伙伴，而影響其休閒喜好或參與的因素。如缺乏志同道合者參與、與其他參與者不合等。

3. 結構性阻礙：

係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素。如時間、金錢及休閒機會等。

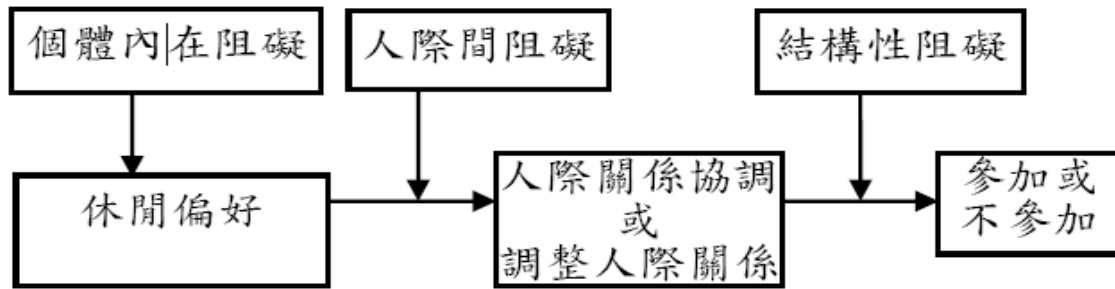


圖 2.1 休閒阻礙階級模型

資料來源：Crawford, D. & Godbey, G. (1987), Reconceptualizing barriers to family leisure, *Leisure Sciences*, Vol.9, No.2, pp.119-127.

2.3.3 休閒阻礙的相關研究

經統計國內近二十年來有關休閒阻礙的研究果，尹邦智（民 94）引述由青輔會委託學者路光等人探討我國青年休閒活動及其輔導之研究，結果指出阻礙參與休閒活動的主要因素為：1.沒有足夠的金錢；2.沒有足夠的時間；3.缺乏足夠的休閒設施。而許義雄、陳皆榮（民 82）調查青少年活動現況及其阻礙因素，發現前五項因素依序為 1.興趣；2.時間；3.個性；4.同伴；5.經費。王宗吉（民 88）針對台北市青少年休閒運動傾向之調查研究中，將休閒運動阻礙分為個人身心方面的阻礙、休閒資源的阻礙、外在因素的阻礙、同儕團體方面的阻礙，其中以個人身心方面的阻礙為最大，外在因素方面的阻礙最小。

賴美娟（民 86）研究高雄市政府警察局基層員警發現，基層員警休閒阻礙為 1.時間不配合；2.沒有時間；3.金錢不夠；4.要照顧、陪伴家人；5.沒有機會參加。

另陳葦諭（民 92）亦針對台北市基層警察休閒阻礙進行研究指出，台北市基層警察休閒阻礙依序是 1.我較有可能從事符合自己信仰理念的一項新的休閒活動；2.如果我有錢，我較可能從事一項新的休閒活動；3.

如果我有其他要務在身，我較不會去從事一項新的休閒活動。

尹邦智（民 94）研究空服員休閒阻礙發現，前三項原因認同程度依序為：1.參與休閒活動的時間不足；2.工作忙碌致無法參與此項休閒活動；3.沒有適當的朋友作伴，導致無法參與。

沈易利（民 88）以台灣省民為研究對象，指出阻礙民眾參與休閒運動障礙依序為時間、場地、缺乏友伴、費用負擔及交通問題等因素。

經由以上研究資料發現，平均影響休閒參與的阻礙前三項因素為時間、興趣及金錢，而我們亦可發現，興趣（理想）越來越為人們所重視；顯示隨著社會經濟的發展，人民收入的提高，金錢問題已不再是休閒阻礙的重要因素，人們逐漸追求心靈的充實，因而取代而來的是興趣的滿足。

2.4 工作壓力之相關理論與研究

由於社會環境現代化的結果，使得現代人的生活作息時間及步伐加快，現代人的生活特色之一就是快速和競爭，似乎唯有如此才具有競爭力。在現代社會裡，每個人都要調整自己的步調，以適應各種環境的變化和面對競爭，長此以往，難免會對生活與工作產生壓力感。在這種情況下，無疑地與壓力有關的疾病也與日俱增。

適當的工作壓力負荷可以激發員工的工作能力及潛力，來增加工作效能；但過重的工作壓力及負荷，則會影響員工的生理、心理及行為能力，壓力可能源自於工作、非工作、或個人因素。因此本節將透過工作壓力的定義、形成原委與反應、相關理論模式研究探討，瞭解工作壓力在本研究的精義，並歸納出本研究工作壓力的構面意涵。

2.4.1 工作壓力定義

現代生活中，幾乎每個人都感受到不少壓力，隨著文明的進步、社會的多元化，個人要扮演的角色愈來愈多，資訊發達使我們的觸角愈來愈廣，時間和精力卻也被分割得易發瑣碎，身為感情動物的人類，難免會有喜、怒、哀、樂的情緒，只要我們能適當地處理情緒，則情緒便可以幫助我們的生命更豐富；然如果沒能適當地表達或控制，則情緒將轉為壓力。

「壓力」(Stress) 一詞到處可聽聞，與許多個人與社會問題互成因果關係，因此，如何紓解壓力成了人們最迫切解決的問題（藍采風，民 94）。壓力的產生有正、負兩面，正面的壓力有助於我們工作和學習；相反的，負面的壓力容易令人產生暴躁、煩惱等，常會使生活脫離原本的軌道。

Hans Selye (1956) 是最早對「壓力」做出定義的學者，他將壓力定義為「對任何需求所產生的一種非預期的反應」，爾後有許多學者相繼從不同的論點來定義壓力。McGrath (1970) 認為壓力是外在需求與反應能力之間存在的一種不平衡現象，此時如無法滿足需求則會導致嚴重的後果。

Martin and Schermerhorn (1983) 則認為壓力是個人對於人與環境配合中之要求、限制及機會所產生的主觀和知覺而發生的正向或負向反應狀態。由於壓力的定義眾說紛紜，許仁宗 (民 93) 引述 Ivancevich and Matteson (1980) 綜合各家學者的界定，以三個觀點來定義壓力：

1. 從刺激 (Stimulus) 的觀點：

視環境為壓力刺激，即生活事件與情境的改變，造成個體生理或心理上的反應，是形成壓力的主因。

2. 從反應（Response）的觀點：

以個體的反應為基礎，認為壓力是個體對外界的刺激所產生的一種反應現象，具有潛在的傷害性，但此觀點被批評無法釐清壓力源和壓力反應間關係。

3. 從互動（Interactional）的觀點：

強調個人的主觀知覺在壓力系統中的重要性，認為壓力是人與環境互動過程中的發酵物，當個人認為發生的事件非自己所能調適處理時，就會產生威脅感受及生理激動的壓力知覺。

2.4.2 工作壓力的意義

工作壓力被認為是一個連續變化的動態過程，而非是靜態的間斷現象，而它是由壓力所衍生而來的。Caplan and Jones（1975）認為工作壓力是由於工作情境的某些特性，對個體產生一種壓迫而造成不適的現象。Parker（1983）亦指出，工作壓力是一個人在工作場所中遭遇一些與工作結果有關的機會、限制及需求時，被要求脫離常態或是與自我願望不符時的一種感受。

Fleming（1984）則認為工作壓力為一種概念化的過程，隱含個人對於危險或威脅等刺激之認知與反應。在壓力的過程中，人雖為主觀的個體，但絕非孤立無援被動的承受環境事件的衝擊，而是在協調和管理的環境下與環境互動，因此，工作壓力是一個人與環境不斷協調、不斷互動之後的特異化結果，而主觀性、互動性、歷程性和特異性正是工作壓力的本質（陸洛，民 86）。

陳聖芳（民 88）認為工作壓力指工作環境中，超過個人負荷量的要求，進而造成威脅，產生緊張、焦慮、挫折、壓迫、急迫或苦惱的反應，這些反應改變個人正常身心狀況，引發了消極無助感，造成工作壓力。

綜合以上國內外學者所述，凡與工作有關之因素，而造成不當、不適的壓迫或負擔，以致影響工作者本身的生理及心理狀況失調的現象，即為工作壓力，本研究在探討志願役人員工作壓力與休閒活動參與之關係，因此將工作壓力定義為相關工作之因素與個體產生交互作用，促使個體產生調適性反應的一種狀態，若個體無法掌控或調適此種壓迫或失衡的差異感受，便會產生工作壓力。

2.4.3 工作壓力的綜合模式

Moracco and McFadden(1982)經研究工作壓力相關的理論與實證後，提出工作壓力綜合模式，如圖 2.2 所示：

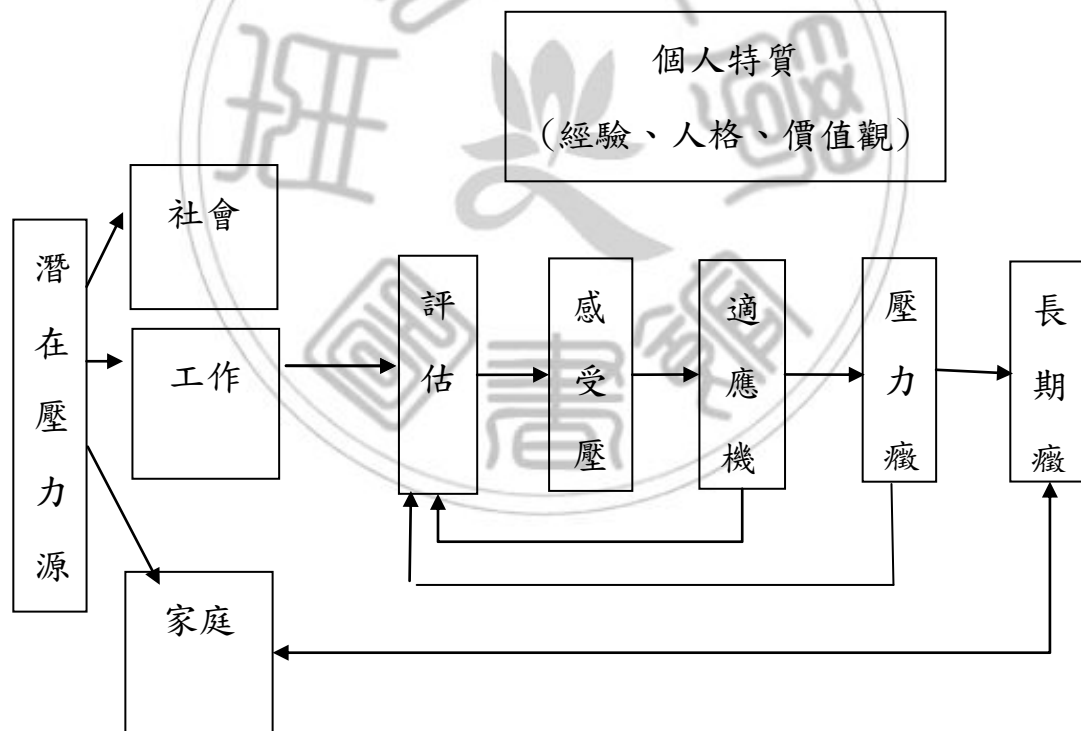


圖2.2 工作壓力綜合模式

資料來源：Moracco, J. C. & McFadden. H. (1982), Comparison of perceived occupational stress between teachers who are contented and discontented in their career choice British, Journal of Educational Psychology, Vol.54, No.1, pp.84-92.

此模式指出社會、工作及家庭構成個體潛在的壓力來源，在透過個人的評估，實際感受後，再根據個人不同的特性，採取最選合自己的壓力處理方式和因應策略，用以消除壓力，但若因應策略無法發揮效果，則可能產生長期倦怠而導致身心症狀的疾病。

2.5 休閒幸福感之相關理論與研究

2.5.1 休閒幸福感的定義

幸福感是在 1970 年才慢慢開始受到西方社會心理學家的重視。而 Andrews and Withey (1976) 與英國學者 Argyle (1987) 均認為幸福是對整體生活品質的沈思、評鑑、反映出對生活滿意判斷的結果，並且藉由正向情緒的提高、負向情緒的降低與對生活的滿意這三項的評估結果共同形成最後的幸福感。

Diener (1984) 從「認知」的角度研究幸福感，認為幸福感是一種個人對生活評估後的結果。而陸洛也指出，「除非生活事件持續發生，並且是同一個向度的長期影響（同為正向或負向）或重大影響，否則個人的幸福感應是維持在一定的水準，隨著短期事件上下擺動，長期而言應是處於基準線上不會有太大之變化，亦即幸福感是一種擬似人格特質的變項」。

由上述眾多學者對幸福感所下的定義可以了解，幸福的範圍很廣，且每個學者的看法也都不同，著重的方向也都不一樣，所以綜合各個專家學者的看法，以下將分為哲學觀點、社會科學與心理學家的觀點來探討「幸福感」所做的不同定義與想法。

1. 哲學觀點的幸福感

在哲學方面，在幾千年前就已經對「幸福」做過許多的描述與探究，直到現在還是深受哲學家的重視。一般而說，哲學家所關心的幸福，是以一種外在評量的標準，像是以道德修養來做為評判的依據，也就是只有個人在達到外在標準時，才能得到幸福的感受（施建彬，民 84）。

以下分別以東方及西方的哲學觀點來探討：(1) 中國文化的幸福觀：中國傳統文化從來沒有明確的出現「幸福」二字，但中國哲學的三大主流，儒家、道家與釋家的思想中早已隱含幸福的概念（Lu & Shih, 1997）。中國哲人向來強調道德修養，唯有全心全意地遵守道德規範，以求達到道德理想的最高境界，始能獲得精神上的滿足，享受人生真正的幸福，因此道德乃為幸福之必要條件（孫效智，民 86）。在中國的哲學觀中，認為精神上的滿足與幸福感將高於物質生活富足後所得到的幸福（顏映馨，民 87）；(2) 西方文化的幸福觀：首先以此概念建立早在西元前 300—400 年間西方倫理學說的哲人 Democritus 提出：人生最高的幸福起源於靈魂的平和安寧與道德理性的自律（Zeller, 1980）。Argyle（1987）則認為，幸福感並非是不幸福的相反，而是一個正向積極的心理評估狀態，並將幸福感視為生活滿意度、正向及負向情緒的強度。

Magen（1998）利用自我的承諾與超越自我的承諾，來詮釋並區分幸福感的概念，說明幸福感是一種內化的「價值觀」，而其正向的情緒、喜樂只是這內化價值的反應而已。

2. 社會科學的幸福感

社會科學觀點認為幸福感是一種主觀的、正向的心理感受。心理幸福感（Psychological Well-Being）可被視為行為能力或主觀生活品質評價之後的綜合判斷。在幸福感的相關研究中用來表示幸福這個概念的詞

有很多種，如：主觀幸福感 (Subject Well-Being)、幸福感 (Well-Being)、心理幸福感 (Psychological well-Being)、生活滿意 (Life Satisfaction)、快樂 (Happiness)、正向情感 (Positive Affection)、心理健康 (Mental Health) 等 (施建彬，民 84；Lu & Shin, 1997；顏映馨，民 87)。後來在研究幸福感的領域時，將太過生活化的快樂 (Happiness) 陸續改用較為學術化的主觀幸福 (Subjectwell-Being)。

而 Wilson 在 1967 年提到「主觀幸福感」的廣泛涵義，認為幸福感與快樂意義相近但不相似，因為快樂是主觀幸福感的內涵之一 (Diener & Lucas, 1999)。而國內學者顏映馨 (民 88)、黃瓊妙 (民 89) 從眾多學者對幸福感的定義中將幸福感分為情緒、認知、情緒及認知、身心健康四個層面。科學家觀點的幸福感於 2003 年 1 月 6 日 BBC Chinese 的報導，指出光有愛情，或大筆財富，或一份好工作並不能帶來真正幸福。真正的幸福可以用一個公式來概括：幸福 = P +(5xE)+(3xH)

P 代表個性，包括世界觀，適應能力和應變能力。

E 代表生存，包括健康狀況，財政狀況和交友的情況。

H 代表更高一層的需要，包括自尊心，期望，雄心和幽默感。

這個公式是心理學家們訪問了一千多人之後得出的。參與這項研究的心理學家科恩說，理解這個公式並不容易。且“大多數人都不知道幸福是什麼。他們只知道，只要有錢，有好車，有大房子，就是幸福。但是有了錢，有了好車，有了大房子的人，卻並不比其他的人幸福”。參與研究的科學家們還發現不同因素 (如：所支持的球隊贏球、減肥成功) 的重要程度對不同性別也是不一樣的。

3. 心理學家的觀點：根據健康雜誌的「用公式計算出你的幸福」報導 (2006 年 3 月 20 日) 提到，美國著名心理學家賽利格曼 (Martin

Seligman) 提出了一個幸福的公式——總幸福指數＝先天的遺傳素質＋後天的環境＋你能主動控制的心理力量。

其英文的表達： $H=S+C+V$ 簡單來說，幸福感是一種長時間的心理感受，他是穩定的、持續的，不會因為外在事件的起起伏伏而有太大的改變。此種說法與陸洛所提出的論點相符。

「幸福」一詞教育部國語字典的定義為平安吉祥，順遂圓滿。本研究將幸福感定義為個人對於幸福的主觀評估，乃個人對於目前生活現狀整體的滿意和情緒愉快的程度。Diener (1984) 曾建議把快樂或幸福感的定義分成三類：1. 外在的/標準的 (External /Normative)：個體對生活滿意或幸福感的知覺會受到文化或社會價值的影響。幸福感或快樂是令人嚮往的完美狀態。2. 內在的/主觀的 (Internal /Subjective)：個人在衡量什麼構成生活品質時，會建立在個人選擇的準則上並且同意這個準則是可達成的，而且是生活滿意和幸福感的決定因素。3. 內在的/情感的狀態 (Internal /Emotional State)：簡言之，在生活中，體驗愉悅的感覺常被用在生活滿意的衡量。

楊國樞 (民 79) 認為幸福感的高低所代表的含義雖是一種主觀的評估，卻是代表了個人目前生活現狀整體的滿意和愉快的程度，因而可視為國民生活品質的重要心理指標。Russell 認為幸福通常被認為是我們在許多生活的觀點上有正面的態度和感覺。施建彬和陸洛幸福可以理解為對生活滿意的反應或是對正向情緒的頻率及強度的感受。

2.5.2 幸福感相關的研究

Noll (1996) 研究兒童同儕與幸福感之相關，結果發現男女在幸福感並無顯著差異。陳騏龍 (民 90) 對高屏地區國小六年級學生進行研究，結果也發現男女在幸福感上並無顯著差異。而其他學者如郭怡玲(民 84)、

顏映馨（民 87）等人的研究，也是如此。

另外，不同年齡、婚姻情形、經濟來源、健康情形和起居協助的老年人，在幸福感上有顯著差異（許忠信，民 91）。Myers and Diener（1997）收集將近 1000 份關於幸福感的調查，受試樣本超過 110 萬人，研究結果在性別上並沒有特殊差異。但還是有部分研究在性別方面是有差異的，在國小女生的情緒智力顯著高於男生；而國小女生在整體幸福感及部分分層面上的感受較男生高（黃資惠，民 90）。

邱翔蘭（民 93）高雄市退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究得到性別、職業階層、退休年數、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、居住型態及退休前所得在休閒活動參與上有顯著差異。

Chao（1997）針對青少年進行研究發現父母親的心理幸福感及和孩子互動關係，會影響其子女的心理幸福感，青少年「家庭結構」和「家庭支持」對幸福感有預測能力，其中以「父母婚姻狀況」及「情感性支持」最具預測力。且華人在家庭中的圓滿互動除了聯繫、勝任需求的滿足之外，也需要滿足個體的自主需求。與西方文化所得結果相同（李清茵，民 92）。

已婚者比其他婚姻狀態如未婚、離婚、分居或鰥寡的人更能感受到幸福；而在未婚者當中，有伴侶者又較無伴侶者具有顯著的幸福感，而且即使在控制年齡及收入等變項的情況下，婚姻狀態與幸福感間仍有顯著的相關存在（Diener et al., 1999）。由於婚姻對大多數人而言乃是社會支持的最大來源，透過婚姻可以提供物質上的協助、情緒上的鼓舞以及友誼性的陪伴，因此婚姻關係有助於幸福感的獲致（Argyle, 1999）。根據上述相關研究可以發現在性別的幸福相關研究中得到兩種不同之結果，而婚姻狀況與家庭支持也都會對幸福感造成影響。

綜合上述研究者的研究顯示，影響幸福感的因素大部分集中在：性別、年齡、教育程度、健康狀況、職務等

2.5.3 休閒幸福感衡量模式

一個人的幸福感，主要是測量整體生活或是在一般情況下之生活的快樂或滿足的程度。

根據之前的定義，幸福感的衡量，主要可以分為兩個部分；一是針對整體生活滿意度進行測量，另一部份則是針對個人的正負向情感所出現的頻率來測量。在研究工具的使用上，根據定義大致上可分為四大類型：(1) 整體幸福感；(2) 生活滿意度；(3) 正負向情感；(4) 參考國外的量表再加以改編而成（陸洛，民 86），共 9 個量表，其中 7 個為國外之量表，2 個為參考國外量表所編制而成的中文量表，以下將按照分類逐一作說明。

1. 整體幸福感

在整體幸福感量表中，總共包含五個量表，分別為整體幸福狀況表、整體情感與幸福指數、Psychap 調查量表、牛津幸福量表與 Brunstein 對幸福感的測量，分別詳細說明如下。

(1) 整體幸福狀況表

整體幸福狀況表（General Well-Being Schedule）為 Dupuy 於 1970 年為美國「全國健康資料統計中心」（National Center for Health Statistics）所編制，全量表共 33 個題目，分為「對健康的憂慮（General Health）」、「精力（Vitality）」、「滿足與有趣的生活（Sense of Positive Well-Being）」、「沮喪/快樂的心情（Depressed mood）」、「情緒/行為的控制（Self-Control）」、「放鬆相對於緊張/焦慮（Anxiety）」等六個分量表。就信效度而言，此量表的內部一致性 α 值，介於 .56~.88 之間；

再測信度為.85（顏映馨，民 88）。

(2) 整體情感與幸福指數

整體情感與幸福指數量表（Indices of General Affect and Well-Being）由 Campbell 等人在 1976 年發展出來，內容包括「整體情感」與「生活滿足感」兩部分，用來對美國人的生活品質進行研究。Campbell 的「幸福感量表」翻譯成下列八組形容詞，每組皆採七點尺度評估，這八組形容詞分別為：一、無聊的——有趣的；二、友善的——孤獨的；三、束縛的——自在的；四、充實的——空虛的；五、令人沮喪的——充滿希望的；六、能充分發揮我的才能的——不給我發展機會的；七、享受的——悲慘的及八、令人失望的——令人鼓舞的，讓受試者自評得分；「生活滿足感」為單一測量題。

計分時，將「生活滿足感」加權重 1.1 後，加上「整體情感」平均數，所得到的值就是幸福指標。在信度方面，「整體情感」八個測量題的 Cronbach α 值為.89，與「生活滿足感」單題的相關為.55，再測信度為.56；「幸福指數」的再測信度為.43。效度方面，幸福感指數與測量害怕和擔憂的分數之間的相關係數為.20~.26，而整體情感指數與另一個幸福感的相關係數為.52。此量表曾被中文化，使用於大學生與青少年的幸福感研究上。

(3) Psychap 調查量表

Fordyce(1986)設計的 Psychap 調查量表(Psychap Inventory, PHI)，主要是要測量一般人的快樂感，此量表有兩套，每套都包括兩個相配的量表，每個量表都有 80 題，所以此量表共有 320 題，每個題測都是強迫選擇式的句子，根據受測者的回答就可判斷其快樂還是不快樂，可以產生一個快樂的總分和反映出快樂屬性的個次分數：既有的快樂

感、快樂性格、快樂態度與價值、以及快樂的生活型態（楊中芳，民 86）。

(4) 牛津幸福量表

牛津幸福量表（Oxford Happiness Inventory, OHI），是由 Argyle（1987）根據「貝克憂鬱量表」（Beck Depression Inventory）中 21 道題反向編寫，並加上其他相關幸福感題目編寫，共得 28 題，成為具有正偏態量尺的幸福度量表。其內部一致性信度 α 值介於 .87~.90 間，經七個星期後重測信度為 .78；效度方面，與自陳的整體幸福感十點量表進行相關檢定，效標效度為 .43。量表題目建構包括：樂觀（Optimism）、社會承諾（Social Commitment）、正向情感（Positive Affect）、掌控感（Sense of Control）、身體健康（Physical Fitness）、自我滿足（Satisfaction with Self）、心理警覺（Mental Alertness）等七個概念；因素分析顯示，此量表測量的是單一整體概念。在國內此量表已由陸洛等人加以中文化，並用於社區民中之幸福感研究，具有良好信、效度（施建彬，民 84）；另有研究者（林子雯，民 85；顏映馨，民 87）加以修訂改編，用以研究大學生與成人學生之幸福感。

(5) Brunstein 對幸福感的測量

Brunstein（1993）對幸福感的測量包含情感與認知兩部分，在情感部分，他採用八個形容詞描述情感：快樂的、歡喜的、愉悅的、自信的、悲傷的、憂鬱的、受挫的及焦慮的。在認知部分使用兩個題目，如「目前，我完全滿足於我的生活」。採七點尺度計分，請受試者從「完全不同意」至「完全同意」等七個數字中，選擇一個最能表達自己幸福感的數字。

2. 生活滿意度

生活滿意度量表方面，總共包含兩個量表，分別為生活滿意度量表與陸洛的生活滿意測量量表，說明如下。

(1) 生活滿意度量表

生活滿意度量表 (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) 是由 Diener et al. (1985) 所編製而成，是用來評估個人對整體生活的認知評價，但未涉及到正向情緒或負向情緒的相關概念。其包含 5 個項目，內容包含生活狀態與感受，作答方式採 Likert 七點尺度，所以此量表的總分數範圍從最低滿意度的五分到最高滿意度的三十五分。

(2) 陸洛的生活滿意測量量表

陸洛 (民 86) 在「中國人幸福感相關因素之探討」專題研究所編制的「生活滿意測量量表」，此量表採 11 點量表的方式，分別測量總體生活的滿意度，包括八個面向分別為：家庭生活、職業、健康、家庭、經濟、居家環境、社交生活、休閒生活，共八題。某單題得分越高表示該項的滿意程度越高，而整份量表的相加總分越高，則代表受測者整體生活滿意度越高。經預試問卷資料分析，此量表內部一致性考驗之 Cronbach's α 值為 0.9082，顯示此量表的信度良好；又此量表先前研究之 KMO 值 0.856，Bartlett's 達顯著 ($p < .000$)，解釋變異量達 77.86% (陸洛，民 86)，顯示此量表的效度良好。

3. 正負向情感量表

情感係為個體呈現出其對生活中各項事件的評價結果；參考 Oishi et al. (1999) 之研究，分別選用四個情感性字彙來對正負向情感進行量測；請應答者勾選出在最近一個月來他們認為經歷到這些情感之頻率，採 Likert 六點尺度衡量，範圍從 1 (從未經歷) 到 6 (總

是經歷)。若正向情感出現的頻率愈高，其所反應出的幸福感也愈高；反之，若負向情感出現的頻率愈高，幸福感則愈低。

4. 參考國外的量表再加以改編而成

中國人幸福感量表，是施建彬（民 84）以質性研究方式，針對 54 位高雄市民進行幸福感來的半結構性訪談，並對照「牛津生活量表」的建構內容，結果共獲得九個不同於西方幸福感的來源，其中六項為本土特有的幸福感來源。施建彬（民 84）據此六項，將中文文化之「牛津生活量表」增訂二十道本土性題目，成為具有 48 題，且均為正偏態量尺的「中國人幸福感量表」。此量表經信度分析與效度檢定後，均達顯著水準；在因素分析方面，亦發現無論是新增的 20 題本土性題目或是增加後的 48 題，解釋變異量均集中在第一因素上，顯示測得的是一個整體性的幸福感概念。

而在理論建構上，此量表題項不僅包括世界共通性的幸福感來源，也包含了本土民眾特有的幸福感的來源，其內部致 Cornbach's α 係數為.95，而再測信度為.66，效度部分具有良好之效度，因此此量表具有極佳之信效度。

陸洛（民 87）再次驗證，亦證實了此量表的信效度。新近的研究，如：胡家欣，民 89；巫雅菁，民 90；林宜蔓，民 92；孫碧津，民 93 亦有採用此量表來進行一般民眾、大學生、游泳者、警察人員的幸福感研究。

由這九個量表可以發現，衡量幸福感的量表都是以幸福感的定義來發展、測量，其包含生活滿意度與正負向情感，但是根據 Robinson et al. 認為：研究者使用各種不同的量表來評量幸福感，但並沒有哪些量表得到特別的廣泛運用，或者明顯的比其它量表好（楊中芳，民 86）。

第三章 研究方法

本研究使用 SPSS 12.0 統計軟體進行量表之人口之敘述統計、因素分析、信度分析、人口統計之變異數分析、各構面間相關分析與迴歸分析。

3.1 研究架構

3.1.1 研究架構

根據前述研究動機、目的與文獻探討的結果。所擬定圖 3.1 之研究架構：休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力與休閒幸福感，休閒生活型態會影響軍人的休閒阻礙及工作壓力來建立本研究之觀念性架構。

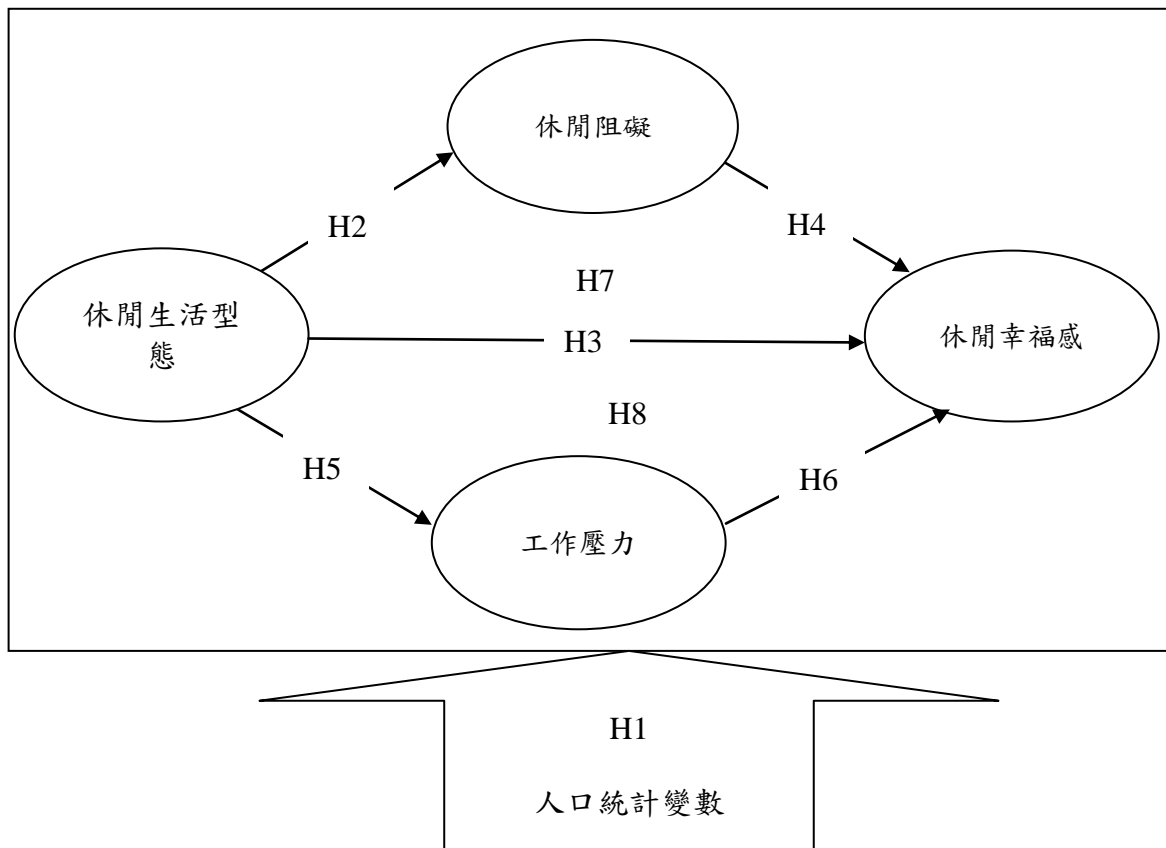


圖 3.1 研究架構

資料來源：本研究整理

3.1.2 研究假設

- H1：人口統計變數對休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力、休閒幸福感存在顯著的差異。
- H2：休閒生活型態對休閒阻礙有顯著的正向影響。
- H3：休閒生活型態對休閒幸福感有顯著的正向影響。
- H4：休閒阻礙對休閒幸福感有顯著的反向影響。
- H5：休閒生活型態對工作壓力有顯著的正向影響。
- H6：工作壓力對休閒幸福感有顯著的反向影響。
- H7：休閒阻礙於休閒生活型態對休閒幸福感的正向影響中存在中介效果。
- H8：工作壓力於休閒生活型態對休閒幸福感的正向影響中存在中介效果。

3.1.3 研究變項

依據研究架構與假設之建構，本研究包括自變項、中介變項、依變項及控制變項，共四項變項。茲將研究變項彙整如下表 3.1 變項解析表。

表 3.1 變項解析表

變項名稱	構面名稱	
自變項	休閒生活型態	1.工作為樂者 2.喜愛運動者 3.戶外遊憩者 4.人際導向者
中介變項	休閒阻礙	1.機會阻礙 2.個體阻礙
	工作壓力	1.家庭生活與工作 2.工作時間 3.工作負荷 4.生涯發展
依變項	休閒幸福感	休閒幸福感
控制變項	個人背景資料	個人背景資料

資料來源：本研究整理

3.1.4 問卷收集

本研究針對空軍志願役人員為研究對象，發出問卷調查進行調查，發放對象為嘉南地區的空軍志願役人員，發放問卷共 350 份，回收 322 份，扣除無效問卷後有效問卷共有 248 份，問卷回收率為 92.0%，有效問卷率為 77.01%。

3.2 研究變項之操作型定義與衡量工具

本研究在確立架構與假說之後，以問卷作為資料蒐集工具。問卷內容主要分為五個部份：第一部份為休閒生活型態部份。第二部份為休閒阻礙部份。第三部份為工作壓力部份。第四部份為休閒幸福感部份。最後一部份為填答者個人基本資料。

3.2.1 休閒生活型態操作型定義及衡量工具

本研究將「休閒生活型態」之操作型定義界定如下：「休閒生活型態」是指生活型態指的是生活的習慣、工作的型態和對休閒、運動或遊戲的追求(黃金柱，民 81)。另本研究參考鄭健雄(民 92)「休閒生活型態量表」，希望透過量表的建立，可以針對教師日常休閒生活與生活品質關係提出較為豐富的解釋，並將休閒生活型態界定為一個人或一個群體的日常休閒生活模式。

本研究運用對「休閒生活型態量表」所採用的概念，並參考研究中之問卷編製而成，其向度歸屬分為工作為樂者、喜愛運動者、戶外遊憩者、人際導向者共四構面，並採用李克特式(Likert)五點量表來衡量空軍志願役人員的休閒生活型態，各因素的衡量項目如下：

本量表以空軍弟兄為施測對象，經編修為 14 題，問卷題項為 1~14 題，1、2、3 為工作為樂者構面；4、5、6、7 為喜愛運動者構面；8、9、10 為戶外遊憩者構面；11、12、13、14 為人際導向者構面。以 Likert 五點尺度來衡量，從非常同意、同意、不同意及非常不同意，分別給予 5、4、3、2、1 的分數。請填答者依個人知覺勾選出最適合的答案。茲將上述彙整如下表 3.2。

表 3.2 休閒生活型態量表題項與構面表

主要構面	次要構面	題項
休閒生活型態	工作為樂者	1.我經常閱讀有關軍事方面的文章或書籍。 2.我經常去參加一些演唱會或研討會。 3.我會隨時注意軍事方面的新資訊。
	喜愛運動者	4.我經常從事一些球類的運動。 5.從事休閒性的體能活動(如：游泳、爬山等)。 6.一天沒運動我會覺得不舒服。 7.我有規律運動健身的習慣。
	戶外遊憩者	8.我一有機會便會出外旅遊，而不會待在家裡。 9.我每年都會花不少錢在度假旅遊上。 10.我常喜愛出外度假旅遊。
	人際導向者	11.我喜歡玩網路遊戲打發時間。 12.我經常使用數位 3C 產品(如：電腦、MP3 等)。 13.我經常參加各類社團活動。 14.我經常和朋友去 KTV 唱歌、跳舞。

資料來源：本研究整理

3.2.2 休閒阻礙操作型定義及衡量工具

本研究將「休閒阻礙」之操作型定義界定如下：「休閒阻礙」是指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素均稱為休閒阻礙（陳藝文，民89）。

本研究運用對「休閒阻礙量表」所採用的概念，並參考研究中之問卷編製而成，其向度歸屬分為機會阻礙、個體阻礙共二構面，並採用李

克特式 (Likert) 五點量表來衡量空軍志願役人員的休閒生活型態，各因素的衡量項目如下：

本問卷休閒阻礙共包含 7 個題項，1、2、6、7 為機會阻礙構面；3、4、5 題為個體阻礙構面。以 Likert 五點尺度來衡量，從非常同意、同意、普通、不同意及非常不同意，分別給予 5、4、3、2、1 的分數。請填答者依個人知覺勾選出最適合的答案。茲將上述彙整如下表 3.3。

表 3.3 休閒阻礙量表題項與構面表

主要構面	次要構面	題項
休閒阻礙	機會阻礙	1.我會因為沒有朋友作伴而無法去參與休閒活動。 2.我會因為缺乏休閒活動所需的工具或器材，而無法參與。 6.我會因為朋友認同而去參與一項新的休閒活動。 7.我會因為太害羞而不敢去參與一項新的休閒活動。
	個體阻礙	3.因為我所認識的人較沒有多餘的金錢和我一起參與某項休閒活動。 4.我認識的人通常沒有足夠的技能可以和我一起參與某項休閒活動。 5.我認識的人通常沒有交通工具可以和我一起參與某項休閒活動。

資料來源：本研究整理

3.2.3 工作壓力操作型定義及衡量工具

本研究將「工作壓力」之操作型定義界定如下：「工作壓力」是指壓力是外在需求與反應能力之間存在的一種不平衡現象，此時如無法滿足

需求則會導致嚴重的後果（McGrath, 1970）。

本研究運用對「工作壓力」所採用的概念，並參考研究中之問卷編製而成，其向度歸屬分為家庭生活與工作、工作時間、工作負荷、生涯發展共四構面，並採用李克特式（Likert）五點量表來衡量空軍志願役人員的休閒生活型態，各因素的衡量項目如下：

本問卷工作壓力共包含 21 個題項，1、2、13、19 為家庭生活與工作構面；3、15、16、17、18、20 題為工作時間構面；4、8、9、10、11、12、14、21 題為工作負荷構面；5、6、7 題為生涯發展構面。以 Likert 五點尺度來衡量，從非常同意、同意、普通、不同意及非常不同意，分別給予 5、4、3、2、1 的分數。請填答者依個人知覺勾選出最適合的答案。茲將上述彙整如下表 3.4。

表 3.4 工作壓力量表題項與構面表

主要構面	次要構面	題項
工作壓力	家庭生活與工作	1.我常擔心職務調動會影響我的家庭生活。 2.因為工作需求而忽略家庭令我感到愧疚。 13.當資深人員在任務上發生錯誤時，資淺人員經常補感糾正。 19.工作上常需要應付緊急交辦事項。
	工作時間	3.每天下班後，我總是覺得非常疲倦。 15.我會因為工作時間過長、工作量過大而感到身心俱疲。 16.因經常加班，造成我的生活品質不能提昇。 17.額外的行政工作常影響我工作前的準備及品質。 18.我目前的工作，常使我覺得有繁瑣沉重之感。 20.就算有足夠的睡眠，我仍然感到很疲倦。

主要構面	次要構面	題項
工作壓力	工作負荷	4.在工作中我常缺乏諮詢和溝通的管道。 8.長官常為自己的前途著想，而不關心部屬的福祉或生涯規劃。 9.我感覺與長官之間缺乏有效的溝通管道。 10.隊上長官常指派給我一些能力所不能及的工作。 11.我很難集中精神來從事工作。 12.長官所下的命令經常與教範或訓練規定相衝突，使我不能認同。 14.對於別人的需要和問題，我常漠不關心。 21.因為工作量的負荷過重，使我的抗壓性明顯下降。
	生涯發展	5.因為實施「精粹案」的關係，已造成升遷緩慢或沒有升遷機會。 6.因為精兵政策，我擔心未來我的單位或職缺會遭裁減或合併。 7.我會因為長官不合理的督導和要求，造成心理上的負擔。

資料來源：本研究整理

3.2.4 休閒幸福感操作型定義及衡量工具

本研究將「休閒幸福感」之操作型定義界定如下：「休閒幸福感」是指幸福感的高低所代表的含義雖是一種主觀的評估，卻是代表了個人目前生活現狀整體的滿意和愉快的程度，因而可視為國民生活品質的重要心理指標（楊國樞，民 79）。

本研究為探討休閒生活幸福感將運用陸洛專題研究所編制的「生活滿意測量量表」，休閒生活題項對「休閒幸福感」所採用的概念，並參考研究中之問卷編製而成，其向度歸屬分為內在感受、外在提升共二構面，並採用李克特式（Likert）五點量表來衡量空軍志願役人員的休閒生活型態，各因素的衡量項目如下：

本問卷內部行銷共包含 13 個題項，1、2、3、4、5 為內在感受構面；6、7、8、9、10、11、12、13 題為外在提升構面。以 Likert 五點尺度來衡量，從非常同意、同意、普通、不同意及非常不同意，分別給予 5、4、

3、2、1 的分數。請填答者依個人知覺勾選出最適合的答案。茲將上述彙整如下表 3.5。

表 3.5 休閒幸福感表題項與構面表

主要構面	次要構面	題項
休閒幸福感	內在感受	1.我的生活過的很如意。 2.我的日子過得比別人好很多。 3.我的生活充滿安全感。 4.我覺得我很快樂。 5.我對現在的生活感到滿意。
	外在提升	6.我感到非常有活力。 7.我對我生活中發生的是非常有投入感和參與感。 8.未來對我而言充滿了希望。 9.我總是能感覺到喜悅興奮。 10.我的生命很有意義很有目標。 11.我常常可以好好安排時間完成要做的事。 12.我的工作讓我有成就感。 13.過去生活的記憶是非常愉快。

資料來源：本研究整理

3.3 分析方法

根據假說與問卷設計，分析方法計有下列幾種：

1. 樣本基本資料分析：

有關樣本基本資料分析部分，本研究主要係利用敘述統計中之次數分配，統計回收問卷的各項特性，以瞭解樣本之結構。

2. 因素分析：

因素分析包含了許多縮減空間（或構面）的技術，其目的在以較少的維數（構面的數目）來表示原先的資料結構，而又能保存原有資料結構所提供大部分訊息。本研究針對人格特質所衡量之變數利用因素分析來決定衡量構面之因素。

3. 信度分析：

所謂信度指的是一份測驗所測得的分數的可靠度或穩定性，也就是同一群受測者在同一份測驗上測驗的分數要有一致性，所以信度是指測量的一致性的程度。目前社會科學最常使用的信度為 Cronbach's α 值（陳順宇，民 89）。本研究將針對各構面與隸屬變數進行信度分析，以 Cronbach's α 值為信度的判定標準。

4. 迴歸分析：

迴歸分析目的是要找出各構面間自變數與依變數的關聯性與互動性，本研究除了以 F 值檢視整體迴歸模式的顯著性，同時以調整後 R^2 來檢視變數間的解釋能力，另外以標準化的迴歸係數驗證自變數與依變數的關聯互動性。

5. T 檢定：

T 檢定是根據統計量的抽樣分配是屬於 T 分配（母體為常態分配且樣本 n 很小、母體 σ 未知時，其統計量的抽樣分配為 T 分配），而以 T 值作為檢定統計量的假設檢定。T 檢定是分析兩組群體之平均數是否相等的檢定法，T 檢定：比較兩個群組的平均數是否存在差異時，會使用 T 檢定來進行分析。兩樣本平均數的 T 檢定分析旨在比較變

異數相同的兩個母群之間平均數的差異，或比較來自一同母群之兩個樣本之間的不同。

6. 單因子變異數分析：

變異數分析廣泛推廣適用於各種實驗領域，其主要目的即檢驗兩個以上母群平均數之是否相等，亦即比較兩組資料平均數的差異時是使用 T 檢定，而比較多組的平均數就需使用到變異數分析。單因子變異數分析旨在比較單一自變項的不同處理方式對某依變項的影響。單因子變異數分析是分析三組群體以上之平均數是否相等的檢定法。

第四章 研究結果

本章節為研究結果，第一節為描述性統計可得知形成問卷樣本之人口統計變數，第二節為各相關因素分析，第三節為信度分析，第四節為 T 檢定與變異數分析，第五節為相關分析，第六、七節為迴歸分析。

4.1 描述性統計

經由描述性統計整理後，可得知形成問卷樣本之人口統計變數，性別方面，男性有 208 人，占樣本數 83.9%。年齡方面各個年齡層所佔比例差異不大，除 20 歲以下佔 3.6%，與 36 歲以上佔 11.3%。服務年資方面，服務 5 年以上之樣本有 79 人，佔 31.9%。最高學歷方面，以專科及大學之樣本有 184 人佔 74.2%。婚姻狀況，未婚之樣本有 164 人佔 66.1%。階級方面，中（上）士有 103 人佔樣本數 41.5%。每月收入方面，40,000—49,999 元以上最多，佔樣本數 38.3%。用於休閒娛樂方面為 4,001—6,000 元最多，佔 31.9%。茲將上述彙整如表 4.1。

表 4.1 描述性統計

人口統計變數	分組	次數	百分比
性別	男性	208	83.9
	女性	40	16.1
年齡	20歲以下	9	3.6
	21~25歲	77	31.0
	26~30歲	69	27.8
	31~35歲	65	26.2
	36歲以上	28	11.3

人口統計變數	分組	次數	百分比
服務年資	5年以上	79	31.9
	6-10年	58	23.4
	11-15年	64	25.8
	16-20年	37	14.9
	21年以上	10	4.0
最高學歷	高中(職)	58	23.4
	專科及大學	184	74.2
	研究所以上	6	2.4
婚姻狀況	已婚	84	33.9
	未婚(含已離婚)	164	66.1
階級	士兵(下士)	43	17.3
	中(上)士	103	41.5
	士官長	68	27.4
	尉官	26	10.5
	校官	8	3.2
每月收入	30,000-39,999元	84	33.9
	40,000-49,999元	95	38.3
	50,000-59,999元	51	20.6
	60,000-69,999元	15	6.0
	70,000元以上	3	1.2

人口統計變數	分組	次數	百分比
可支用於休閒娛樂費用	2,000元以下	32	12.9
	2,001-4,000元	68	27.4
	4,001-6,000元	79	31.9
	6,001-8,000元	48	19.4
	8,000元以上	21	8.5

資料來源：本研究整理

4.2 因素分析

4.2.1 休閒生活型態因素分析

經過對「休閒生活型態」構面進行因素分析後，測得KMO值為0.779，各變數的Bartlett's球形考驗卡方值亦達顯著水準，代表休閒阻礙適合進行因素分析，如表4.2所示。

依據因素分析選取方法分成四個構面，將其命名為「工作為樂者」、「喜愛運動者」、「戶外遊憩者」與「人際導向者」，累積總解說變異量67.200%，因素負荷量皆大於0.6以上，特徵值皆大於1。

表 4.2 休閒生活型態因素分析

構面	題項	因素負荷量	特徵值	累積解釋變異量(%)
工作為樂者	P101	0.883	2.260	67.200
	P102	0.773		
	P103	0.706		
喜愛運動者	P104	0.666	2.627	
	P105	0.746		
	P106	0.823		
	P107	0.812		
戶外遊憩者	P108	0.676	2.076	
	P109	0.695		
	P110	0.847		
人際導向者	P111	0.809	2.446	
	P112	0.678		
	P113	0.619		
	P114	0.771		
Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數				0.779
Bartlett 球形檢定顯著性				0.000

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.2.2 休閒阻礙因素分析

經過對「休閒阻礙」構面進行因素分析後，測得 KMO 值為 0.743，各變數的 Bartlett's 球形考驗卡方值亦達顯著水準，代表休閒阻礙適合進行因素分析，如表 4.3 所示。

依據因素分析選取方法分成二個構面，將其命名為「機會阻礙」與「個體阻礙」，累積總解說變異量 58.466%，因素負荷量皆大於 0.5 以上，特徵值皆大於 1。

表 4.3 休閒阻礙因素分析

構面	題項	因素負荷量	特徵值	累積解釋變異量(%)
機會阻礙	P201	0.815	1.831	58.466
	P202	0.568		
	P206	0.674		
	P207	0.558		
個體阻礙	P203	0.800	2.261	
	P204	0.873		
	P205	0.822		
Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數				0.743
Bartlett 球形檢定顯著性				0.000

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.2.3 工作壓力因素分析

經過對「工作壓力」構面進行因素分析後，測得 KMO 值為 0.917，各變數的 Bartlett's 球形考驗卡方值亦達顯著水準，代表工作壓力適合進行因素分析，如表 4.4 所示。

依據因素分析選取方法分成四個構面，將其命名為「家庭生活與工作」、「工作時間」、「工作負荷」與「生涯發展」，累積總解說變異量 62.889%，因素負荷量皆大於 0.5 以上，特徵值皆大於 1。

表 4.4 工作壓力因素分析

構面	題項	因素負荷量	特徵值	累積解釋變異量(%)
家庭生活與工作	P301	0.764	2.718	62.889
	P302	0.767		
	P313	0.554		
	P319	0.604		
工作時間	P303	0.599	3.558	
	P315	0.769		
	P316	0.797		
	P317	0.644		
	P318	0.672		
	P320	0.562		
工作負荷	P304	0.667	4.629	
	P308	0.624		
	P309	0.647		
	P310	0.819		
	P311	0.803		
	P312	0.586		
	P314	0.756		
	P321	0.572		
生涯發展	P305	0.657	2.301	
	P306	0.760		
	P307	0.674		
Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數				0.917
Bartlett 球形檢定顯著性				0.000

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.2.4 休閒幸福感因素分析

經過對「休閒幸福感」構面進行因素分析後，測得 KMO 值為 0.929，各變數的 Bartlett's 球形考驗卡方值亦達顯著水準，代表休閒幸福感適合進行因素分析，如表 4.5 所示。

依據因素分析選取方法分成二個構面，將其命名為「內在感受」與「外在提升」，累積總解說變異量 59.527%，因素負荷量皆大於 0.6 以上，特徵值皆大於 1。

表 4.5 休閒幸福感因素分析

構面	題項	因素負荷量	特徵值	累積解釋變異量(%)
內在感受	P401	0.726	3.448	59.527
	P402	0.841		
	P403	0.793		
	P404	0.631		
	P405	0.679		
外在提升	P406	0.642	4.290	
	P407	0.719		
	P408	0.642		
	P409	0.606		
	P410	0.648		
	P411	0.646		
	P412	0.782		
	P413	0.661		
Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數				0.929
Bartlett 球形檢定 顯著性				0.000

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.3 信度分析

經過對各構面進行信度分析後，休閒生活型態的信度為 0.842，休閒阻礙的信度為 0.753，工作壓力的信度為 0.927，休閒幸福感的信度為 0.920，代表各構面皆適合進行信度分析，如表 4.6 所示。

表 4.6 各構面之信度表

研究變項	構面	信度	
休閒生活型態	工作為樂者	0.772	0.842
	喜愛運動者	0.791	
	戶外遊憩者	0.750	
	人際導向者	0.761	
休閒阻礙	機會阻礙	0.615	0.753
	個體阻礙	0.811	
工作壓力	家庭生活與工作	0.756	0.927
	工作時間	0.863	
	工作負荷	0.894	
	生涯發展	0.738	
休閒幸福感	內在感受	0.876	0.920
	外在提升	0.876	

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.4 T 檢定與變異數分析

4.4.1 性別

表 4.7 為性別與各變數之獨立樣本 T 檢定，由表分析得知男性與女性的遊客對休閒生活型態中的工作為樂者變數、戶外遊憩者變數與人際導向者有顯著性的差異。

表 4.7 性別與各變數獨立樣本 T 檢定

構面	因素	男性		女性		T 值	顯著性
		平均數	標準差	平均數	標準差		
休閒生活型態	工作為樂者	2.9712	0.7658	3.3333	0.5598	-2.847	0.005**
	喜愛運動者	3.4724	0.6842	3.2438	0.8595	1.852	0.065
	戶外遊憩者	3.4824	0.6839	3.2250	0.7334	2.154	0.032*
	人際導向者	3.2861	0.7151	2.9250	0.7990	2.868	0.004**
休閒阻礙	機會阻礙	3.3041	0.6068	3.1938	0.7690	1.006	0.315
	個體阻礙	2.9183	0.7893	2.9500	0.8288	-0.231	0.818
工作壓力	家庭生活與工作	3.5529	0.6641	3.4438	0.8501	0.907	0.365
	工作時間	3.4696	0.6891	3.4083	0.7979	0.501	0.617
	工作負荷	3.1172	0.7023	2.9719	0.8163	1.166	0.245
	生涯發展	3.6667	0.7260	3.5083	0.8639	1.223	0.222
休閒幸福感	內在感受	3.4240	0.6300	3.6250	0.6901	-1.819	0.070
	外在提升	3.3750	0.5641	3.5188	0.7063	-1.414	0.159

註：*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.4.2 婚姻狀況

表 4.8 為婚姻狀況對各變數之獨立樣本 T 檢定，由此表可發現到婚姻狀況對休閒活動中的人際導向者變數以及工作壓力中的家庭生活與工作變數有顯著性的差異。

表 4.8 婚姻狀況對各變數之獨立樣本 T 檢定

構面	因素	男性		女性		T 值	顯著性
		平均數	標準差	平均數	標準差		
休閒 生活 型態	工作為樂者	2.9226	0.7353	3.3841	0.6936	-1.588	0.114
	喜愛運動者	3.3274	0.7972	3.4909	0.6703	-1.703	0.090
	戶外遊憩者	3.3730	0.7398	3.4756	0.6739	-1.097	0.274
	人際導向者	2.9226	0.7353	3.3841	0.6936	-4.859	0.000***
休閒 阻礙	機會阻礙	3.2530	0.7034	3.3034	0.5989	-0.590	0.556
	個體阻礙	2.9167	0.8656	2.9268	0.7577	-0.095	0.924
工作 壓力	家庭生活與 工作	3.6637	0.8071	3.4695	0.6253	2.092	0.038*
	工作時間	3.5099	0.7584	3.4339	0.6792	0.801	0.424
	工作負荷	3.0179	0.7268	3.1326	0.7188	-1.186	0.237
	生涯發展	3.7500	0.8764	3.5854	0.6729	1.641	0.102
休閒 幸福 感	內在感受	3.4000	0.7241	3.4854	0.5974	-0.990	0.323
	外在提升	3.3557	0.6889	3.4200	0.5336	-0.812	0.418

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.4.3 年齡

年齡與各變數之單因子變異數分析，由表分析可知，31~35 歲與 36 歲以上的空軍人員比 20 歲以下、21~25 歲與 3=26~30 歲的空軍人員更重視休閒生活型態中的人際導向變數。茲將分析結果彙整如表 4.9。

表 4.9 年齡與各變數變異數分析

構面	因素	1	2	3	4	5	F值	顯著性	LSD事後檢定
		N=9	N=77	N=69	N=65	N=28			
休閒生活型態	工作為樂者	3.111	3.000	3.1304	2.8923	3.1548	1.117	0.349	
	喜愛運動者	3.6944	3.5162	3.5000	3.3615	3.1429	2.042	0.089	
	戶外遊憩者	3.4815	3.4762	3.5507	3.3231	3.3333	1.118	0.348	
	人際導向者	3.6944	3.4513	3.3261	2.9500	2.8661	7.673	0.000***	1,2,3<4,5
休閒阻礙	機會阻礙	3.2222	3.3312	3.3080	3.3462	2.9911	1.819	0.126	
	個體阻礙	3.0000	2.9091	2.9662	2.9231	2.8333	0.165	0.956	

構面	因素	1	2	3	4	5	F值	顯著性	LSD事後檢定
		N=9	N=77	N=69	N=65	N=28			
工作壓力	家庭生活與工作	3.6111	3.4123	3.6196	3.5769	3.5446	0.937	0.443	
	工作時間	3.5741	3.3290	3.5725	3.5692	3.2500	2.207	0.069	
	工作負荷	3.5972	3.0990	3.1522	3.0462	2.8839	1.897	0.126	
	生涯發展	4.1111	3.5281	3.6570	3.6821	3.6667	1.392	0.237	
休閒幸福感	內在感受	3.4222	3.5870	3.4116	3.3846	3.3857	1.175	0.322	
	外在提升	3.3333	3.4513	3.4022	3.3365	3.4063	0.359	0.838	

註：1=20歲以下，2=21~25歲，3=26~30歲，4=31~35歲，5=36歲以上

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.4.4 服務年資

服務年資與各變數之單因子變異數分析，由表 4.10 分析可知，服務年資為 16~20 年與 21 年以上的空軍人員比服務年資 5 年以下、6~10 年與 11~15 年的空軍人員，還要重視休閒生活型態中的人際導向變數。茲將分

析結果彙整如下表 4.10。

表 4.10 服務年資與各變數變異數分析

構面	因素	1	2	3	4	5	F值	顯著性	LSD事後檢定
		N=79	N=58	N=64	N=37	N=10			
休閒生活型態	工作為樂者	2.9662	3.1207	2.9323	3.1712	3.1000	0.982	0.418	
	喜愛運動者	3.4873	3.4698	3.4375	3.2635	3.4500	0.664	0.618	
	戶外遊憩者	3.4599	3.5115	3.4219	3.2883	3.5667	0.697	0.595	
	人際導向者	3.4019	3.4397	3.0078	3.0068	2.8500	5.560	0.000***	1,2,3,<4,5,
休閒阻礙	機會阻礙	3.3259	3.2759	3.3125	3.2770	2.9000	1.035	0.390	
	個體阻礙	2.8523	2.9310	2.8698	3.1712	2.8667	1.148	0.334	
工作壓力	家庭生活與工作	3.4335	3.5431	3.6836	3.4527	3.6500	1.354	0.251	

構面	因素	1	2	3	4	5	F值	顯著性	LSD事後檢定
		N=79	N=58	N=64	N=37	N=10			
	工作時間	3.3502	3.5287	3.5964	3.4009	3.2667	1.474	0.211	
	工作負荷	3.0285	3.2263	3.0957	3.0811	2.8750	0.881	0.476	
	生涯發展	3.4810	3.6724	3.7656	3.7117	3.6667	1.461	0.215	
休閒幸福感	內在感受	3.5646	3.3241	3.4688	3.3459	3.7000	1.835	0.123	
	外在提升	3.3861	3.3664	3.3867	3.4020	3.7375	0.882	0.476	

註：1=5 年以下，2=6~10 年，3=11~15 年，4=16~20 年，5=21 年以上

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.4.5 最高學歷

最高學歷與各變數之單因子變異數分析，由表 4.11 分析可知，學歷與各變數並無顯著性關係。茲將分析結果彙整如表 4.11。

表 4.11 最高學歷與各變數變異數分析

構面	因素	1	2	3	F值	顯著性
		N=58	N=184	N=6		
休閒生活型態	工作為樂者	3.1034	3.0091	2.9444	0.390	0.678
	喜愛運動者	3.3103	3.4783	3.3333	1.270	0.283
	戶外遊憩者	3.3793	3.4638	3.3333	0.395	0.674
	人際導向者	3.1810	3.2364	3.4167	0.322	0.725
休閒阻礙	機會阻礙	3.2026	3.3084	3.0000	0.740	0.478
	個體阻礙	2.9023	2.9275	3.0000	0.050	0.951
工作壓力	家庭生活與工作	3.4784	3.5489	3.6667	0.333	0.717
	工作時間	3.3707	3.4891	3.4167	0.629	0.534
	工作負荷	3.1552	3.0822	2.8542	0.562	0.571
	生涯發展	3.5402	3.6721	3.6667	0.683	0.506
休閒幸福感	內在感受	3.3414	3.4913	3.5000	1.215	0.298
	外在提升	3.3297	3.4212	3.3542	0.545	0.581

註：1=高中(職)，2=專科及大學，3=研究所以上

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.4.6 階級

階級與各變數之單因子變異數分析，由表 4.12 分析可知，階級為士兵(下士)、中(上)士與尉官比士官長與校官更重視休閒生活型態中的人際導向者變數；階級為士兵(下士)、中(上)士與士官長比尉官與校官更重視休閒阻礙中的個體阻礙變數；階級為士兵(下士)、中(上)士與士官長比尉官更重視工作壓力中的工作負荷變數，其中中(上)士也比校官還要重視。茲將分析結果彙整如表 4.12。

表 4.12 階級與各變數變異數分析

構面	因素	1	2	3	4	5	F值	顯著性	LSD事後檢定
		N=43	N=103	N=68	N=26	N=8			
休閒生活型態	工作為樂者	2.8760	3.0906	3.0588	3.0385	2.7917	0.853	0.493	
	喜愛運動者	3.5174	3.4854	3.2978	3.3750	3.7188	1.251	0.290	
	戶外遊憩者	3.3876	3.4854	3.3578	3.5256	3.5833	0.585	0.674	
	人際導向者	3.4709	3.3738	2.9191	3.2404	2.6250	7.093	0.000**	1,2,4>3,5
休閒阻礙	機會阻礙	3.2442	3.3325	3.1544	3.4519	3.5000	1.600	0.175	
	個體阻礙	3.0000	3.0356	2.9559	2.4744	2.2500	4.387	0.002*	1,2,3>4,5
工作壓力	家庭生活與工作	3.4128	3.5583	3.5846	3.3654	4.0313	1.872	0.116	

構面	因素	1	2	3	4	5	F值	顯著性	LSD事後檢定
		N=43	N=103	N=68	N=26	N=8			
	工作時間	3.2752	3.5518	3.5270	3.2692	3.3125	1.912	0.109	
	工作負荷	3.0640	3.2670	3.0625	2.6490	2.7344	4.767	0.001* **	1,2,3>4 2>5
	生涯發展	3.4526	3.6117	3.7794	3.3974	4.1667	2.530	0.041*	
休閒幸福感	內在感受	3.5721	3.3631	3.4235	3.6692	3.6250	1.808	0.128	
	外在提升	3.4593	3.3544	3.4485	3.3365	3.4063	0.448	0.774	

註：1=士兵(下士)，2=中(上)士，3=士官長，4=尉官，5=校官

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.4.7 每月收入

每月收入與各變數之單因子變異數分析，由表 4.13 分析可知，收入為 30,000-39,999 元、40,000-49,999 元與 70,000 元以上比收入為 50,000-59,999 元與 60,000-69,999 元更重視休閒生活型態中的人際導向者變數；收入為 30,000-39,999 元、40,000-49,999 元與 60,000-69,999 元比收入為 50,000-59,999 元與 70,000 元以上更重視工作壓力中的工作負荷變數。茲將分析結果彙整如表 4.13。

表 4.13 每月收入與各變數變異數分析

構面	因素	1	2	3	4	5	F值	顯著性	LSD事後檢定
		N=84	N=95	N=51	N=15	N=3			
休閒生活型態	工作為樂者	2.9365	3.0912	3.0327	3.0444	3.0556	0.858	0.490	
	喜愛運動者	3.4673	3.3947	3.4216	3.3333	3.5833	2.152	0.075	
	戶外遊憩者	3.4365	3.4351	3.4575	3.3111	4.1111	0.831	0.507	
	人際導向者	3.3810	3.2605	3.0049	2.7667	4.0000	4.638	0.001***	1,2,5>3,4
休閒阻礙	機會阻礙	3.2381	.3921	3.2206	3.0500	3.5833	1.615	0.171	
	個體阻礙	2.9722	2.9579	2.9020	2.7111	1.8889	1.693	0.152	
工作壓力	家庭生活與工作	3.4524	3.6053	3.4902	3.7167	3.5000	0.844	0.498	

構面	因素	1	2	3	4	5	F值	顯著性	LSD事後檢定
		N=84	N=95	N=51	N=15	N=3			
	工作時間	3.4306	3.5544	3.3824	3.2444	3.6667	1.028	0.393	
	工作負荷	3.1503	3.1947	2.9387	2.9250	1.7917	4.011	0.004**	1,2,3,4>5 2>3
	生涯發展	3.5675	3.6982	3.7124	3.6444	2.6667	1.741	0.142	
休閒幸福感	內在感受	3.3810	3.4842	3.5098	3.4000	4.0667	1.129	0.344	
	外在提升	3.3199	3.4132	3.4485	3.5333	3.5833	0.745	0.562	

註：1=30,000-39,999 元，2=40,000-49,999 元，3=50,000-59,999 元，4=60,000-69,999 元，5=70,000 元以上

註：*表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.4.8 每月可支用於休閒、娛樂活動費用

每月收入與各變數之單因子變異數分析，由表 4.14 分析可知，支用於休閒娛樂費用在 6,001-8,000 元的空軍人員比支用於休閒娛樂費用在 2,000 元以下與 2,001-4,000 元的空軍人員還要重視休閒幸福感中的外在提升。茲將分析結果彙整如表 4.14。

表 4.14 每週工作時數與各變數變異數分析

構面	因素	1	2	3	4	5	F值	顯著性	LSD事後檢定
		N=32	N=68	N=79	N=48	N=21			
休閒生活型態	工作為樂者	2.8021	2.9755	2.9958	3.2361	3.2063	2.118	0.079	
	喜愛運動者	3.2422	3.3787	3.4937	3.5781	3.3690	1.340	0.256	
	戶外遊憩者	3.2396	3.3725	3.4641	3.5347	3.6667	1.637	0.165	
	人際導向者	3.1328	3.1654	3.2816	3.3542	3.0833	0.907	0.461	
休閒阻礙	機會阻礙	3.1953	3.3456	3.2785	3.2865	3.2619	0.319	0.865	
	個體阻礙	2.9375	2.9216	2.8228	2.9931	3.1270	0.754	0.556	
工作壓力	家庭生活與工作	3.7031	3.4779	3.5665	3.4740	3.4881	0.733	0.570	
	工作時間	3.7292	3.3456	3.4768	3.4097	3.4683	1.699	0.151	
	工作負荷	3.2305	3.0165	3.1851	2.9766	3.0595	1.128	0.344	

構面	因素	1	2	3	4	5	F值	顯著性	LSD 事後檢定
		N=32	N=68	N=79	N=48	N=21			
	生涯發展	3.9479	3.5294	3.6751	3.5972	3.5079	1.993	0.096	
休閒幸福感	內在感受	3.4000	3.3735	3.4633	3.5958	3.4667	0.911	0.458	
	外在提升	3.3281	3.2721	3.4066	3.6146	3.3869	2.573	0.038*	1,2<4

註：1=2,000 元以下，2=2,001-4,000 元，3=4,001-6,000 元，4=6,001-8,000 元，5=8,001 元以上

註：*表 $p<0.05$ 、** $p<0.01$ 、*** $p<0.001$

資料來源：本研究整理

4.5 相關分析

本研究以皮爾森相關分析法進行研究變項間之相關分析，相關矩陣如表 4.15 所示。

表 4.15 相關分析

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.工 作為 樂者	1											
2.喜 愛運 動者	0.349 **	1										
3.戶 外遊 憩者	0.386 **	0.403 **	1									
4.人 際導 向者	0.323 **	0.303 **	0.402 **	1								
5.機 會阻 礙	0.201 **	0.175 **	0.154 *	0.274 **	1							
6.個 體阻 礙	0.257 **	0.129 *	0.056	0.261 **	0.418 **	1						
7.家 庭生 活與 工作	0.066	0.122	0.125 *	0.110	0.365 **	0.309 **	1					
8.工 作時 間	0.091	0.013	0.065	0.250 **	0.343 **	0.312 **	0.597 **	1				
9.工 作負 荷	0.233 **	0.097	0.100	0.347 **	0.375 **	0.561 **	0.494 **	0.625 **	1			
10.生 涯發 展	0.130 *	0.130 *	0.084	0.144 *	0.295 **	0.241 **	0.547 **	0.521 **	0.534 **	1		
11.內 在感 受	0.284 **	0.260 **	0.370 **	0.308 **	0.134 *	0.095	0.018	-0.07 9	-0.06 0	0.040	1	
12.外 在提 升	0.367 **	0.417 **	0.315 **	0.275 **	0.790	0.150 *	-0.02 3	-0.13 4*	-0.04 7	0.082	0.740 **	1

註：表 $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.6 休閒生活型態、休閒阻礙與休閒幸福感之迴歸分析

一、迴歸分析

本研究分別以三個迴歸模型進行驗證假設 H2：休閒生活型態對休閒阻礙存在顯著的正向影響、假設 H3：休閒生活型態對休閒幸福感存在顯著的正向影響、假設 H4：休閒阻礙對休閒幸福感存在顯著的反向影響。迴歸分析結果如表 4.16 迴歸分析結果所示，模式 I、II、III 皆為顯著，F 值分別為 9.811、19.515、5.242 與 15.258。

模式 I 檢定休閒生活型態各構面對休閒阻礙之影響。由表 4.16 可見工作為樂者（標準化迴歸係數 $\beta=.193, p \leq .01$ ）、人際導向者（標準化迴歸係數 $\beta=.268, p \leq .001$ ）對休閒阻礙有顯著影響。

模式 II 檢定休閒生活型態各構面對休閒幸福感之影響。由表 4.16 可見工作為樂者（標準化迴歸係數 $\beta=.183, p \leq .01$ ）對休閒幸福感有顯著影響。

模式 III 檢定休閒阻礙對休閒幸福感之影響。由表 4.16 可見休閒阻礙（標準化迴歸係數 $\beta=.144, p \leq .05$ ）對休閒幸福感有顯著影響。

整體而言，休閒生活型態對休閒阻礙的影響比休閒生活型態對休閒幸福感的影響程度大，這表示休閒生活型態對休閒阻礙有影響較直接，而休閒生活型態對休閒幸福感的影響可能透過休閒阻礙中介。

二、休閒阻礙之中介效果

Baron and Kenny (1986) 研究指出，三條迴歸方程式必須估計以建立一中介 (Mediator) 模式時，應該滿足下列條件：

(一)在迴歸模式中，自變數（休閒生活型態）對中介變數（休閒阻礙）有顯著影響。

(二)在迴歸模式中，自變數（休閒生活型態）與中介變數（休閒阻礙），

分別對依變數（休閒幸福感）有顯著影響。

(三)當中介變數（休閒阻礙）與自變數（休閒生活型態）同時對依變數（休閒幸福感）進行迴歸時，原先自變數與因變數間的顯著關係，如因中介變數的存在而變得較不顯著，而中介變數與自變數仍有顯著關係，中介效果受到支持。

Baron and Kenny 亦指出，如因中介變數置入，使自變數對依變數的影響，由原來的顯著消退（Drops Out）降低至不顯著，則為強而有力的中介實證。但如果中介變數的置入使自變數對依變數的影響下降，但仍達顯著水準時，表示其中有多重的中介因子（Multiple Mediating Factors）在運作，僅具有部分的中介效果。

根據 Baron and Kenny 的三步驟程序，以驗證（假設 H7）：休閒阻礙會對休閒生活型態及休閒幸福感間關係產生中介效果。如前述，模式 I 顯示休閒生活型態對休閒阻礙有顯著影響，模式 II、III 顯示休閒生活型態、休閒阻礙分別對休閒幸福感有顯著影響。模式 IV 中，以休閒幸福感為依變數，休閒生活型態及休閒阻礙為自變數進行迴歸分析。

比較模式 II 與模式 IV，顯示休閒生活型態變數各構面之 β 係數降低因此休閒阻礙部分中介了休閒生活型態中的工作為樂者對休閒幸福感的效果。

表 4.16 休閒生活型態-休閒阻礙-休閒幸福感之迴歸分析

自變數 \ 依變數	模式 I	模式 II	模式 III	模式 IV
	休閒阻礙	休閒幸福感	休閒幸福感	休閒幸福感
工作為樂者	0.193***	0.183*		0.183*
喜愛運動者	0.066			
戶外遊憩者	-0.083			
人際導向者	0.268***	0.123		
休閒阻礙			0.144*	-0.003
R 平方	0.139	0.240	0.021	0.240
調整後 R 平方	0.125	0.227	0.017	0.224
F 值	9.811***	19.515***	5.242*	15.258***

註：*代表 $P \leq 0.05$, **代表 $P \leq 0.01$, ***代表 $P \leq 0.001$

資料來源：本研究整理

4.7 休閒生活型態、工作壓力與休閒幸福感之迴歸分析

一、迴歸分析

本研究分別以三個迴歸模型進行驗證假設 H5：休閒生活型態對工作壓力存在顯著的正向影響、假設 H3：休閒生活型態對休閒幸福感存在顯著的正向影響、假設 H6：工作壓力對休閒幸福感存在顯著的正向影響。迴歸分析結果如表 4.17 迴歸分析結果所示，模式 I、II、III 皆為顯著，F 值分別為 1.531、4.461、10.296、2.103、20.798、2.522 與 13.279。

模式 I 檢定休閒生活型態各構面對工作壓力各構面之影響。由表 4.17 可見人際導向者（標準化迴歸係數 $\beta = .271, p \leq .001$ ）對工作時間有顯著影

響。工作為樂者（標準化迴歸係數 $\beta=.169, p \leq .01$ ）、戶外遊憩者（標準化迴歸係數 $\beta=.338, p \leq .001$ ）對時間負荷有顯著影響。

模式 II 檢定休閒生活型態各構面對休閒幸福感之影響。由表 4.17 可見工作為樂者（標準化迴歸係數 $\beta=.226, p \leq .001$ ）、戶外遊憩者（標準化迴歸係數 $\beta=.213, p \leq .001$ ）、人際導向者（標準化迴歸係數 $\beta=.150, p \leq .05$ ）對休閒幸福感有顯著影響。

模式 III 檢定工作壓力各構面對休閒幸福感之影響。由表 4.17 可見工作時間（標準化迴歸係數 $\beta=-0.213, p \leq .05$ ）、生涯發展（標準化迴歸係數 $\beta=.179, p \leq .05$ ）對休閒幸福感有顯著影響。

二、工作壓力之中介效果

Baron and Kenny 亦指出，如因中介變數置入，使自變數對依變數的影響，由原來的顯著消退（Drops Out）降低至不顯著，則為強而有力的中介實證。但如果中介變數的置入使自變數對依變數的影響下降，但仍達顯著水準時，表示其中有多重的中介因子（Multiple Mediating Factors）在運作，僅具有部分的中介效果。

根據 Baron and Kenny 的三步驟程序，以驗證（假設 H8）：工作壓力會對休閒生活型態及休閒幸福感間關係產生中介效果。如前述，模式 I 顯示休閒生活型態對工作壓力有顯著影響，模式 II、III 顯示休閒生活型態、工作壓力分別對休閒幸福感有顯著影響。模式 IV 中，以休閒幸福感為依變數，休閒生活型態及工作壓力為自變數進行迴歸分析。

比較模式 II 與模式 IV，顯示休閒生活型態變數中戶外遊憩者之 β 係數降低，因此工作壓力部分中介了休閒生活型態中的戶外遊憩者對休閒幸福感的效果。

表 4.17 休閒生活型態-工作壓力-休閒幸福感之迴歸分析

依變數 自變數	模式 I		模式 II		模式 III	模式 IV	
	家庭生活 與工作	工作時間	工作負荷	生涯發展	休閒幸福 感	休閒幸福 感	休閒幸福 感
工作為樂者	-0.008	0.040	0.169 *	0.076	0.226 ***		0.249 ***
喜愛運動者	0.078	-0.070	-0.027	0.081			
戶外遊憩者	0.073	-0.030	0.338 ***	-0.020	0.213 ***		0.175 **
人際導向者	0.059	0.271 ***	-0.090	0.103	0.150 *		0.252 ***
家庭生活 與工作						0.042	
工作時間						-0.213 *	-0.214 **
工作負荷						-0.039	
生涯發展						0.179 *	0.177 *
R 平方	0.025	0.068	0.145	0.033	0.204	0.040	0.279
調整後 R 平方	0.009	0.053	0.131	0.018	0.194	0.024	0.258
F 值	1.531	4.461 **	10.296 ***	2.103	20.798 ***	2.522 *	13.279

註：*代表 $P \leq 0.05$, **代表 $P \leq 0.01$, ***代表 $P \leq 0.001$

資料來源：本研究整理

第五章 結論與建議

本章節為研究結論與建議，經第四章整理與分析的實證發現休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力與休閒幸福感之關聯性與影響。本章節將依第四章各項研究發現所得彙整提出，第一節為綜合性的研究結論，第二節為研究建議則由結論中所得提出對本研究的改善及建議，以供在實務上之運用或研究相關議題時參考，第三節提出說明本研究限制，第四節則對未來研究提出方向及建議。

5.1 研究結論

根據第四章研究結果之研究數據所顯示，休閒生活型態對休閒阻礙有顯著的正向影響（H2成立），休閒生活型態對休閒幸福感有顯著的正向影響（H3成立），休閒阻礙對休閒幸福感有顯著的反向影響（H4成立），休閒生活型態對工作壓力有顯著的正向影響（H5成立），工作壓力對休閒幸福感有顯著的反向影響（H6成立），休閒阻礙於休閒生活型態對休閒幸福感的正向影響中存在中介效果（H7成立），工作壓力於休閒生活型態對休閒幸福感的正向影響中存在中介效果（H8成立）。

人口統計方面，性別與各變數之獨立樣本T檢定，由表分析得知男性與女性的遊客對休閒生活型態中的工作為樂者變數、戶外遊憩者變數與人際導向者有顯著性的差異。

婚姻與各構面T檢定，婚姻狀況對各變數之獨立樣本T檢定，由此表可發現到婚姻狀況對休閒活動中的人際導向者變數以及工作壓力中的家庭生活與工作變數有顯著性的差異。

年齡與各變數之單因子變異數分析，由表分析可知，31~35歲與36歲

以上的空軍人員比20歲以下、21~25歲與3=26~30歲的空軍人員更重視休閒生活型態中的人際導向變數。

服務年資與各變數之單因子變異數分析，由表分析可知，服務年資為16~20年與21年以上的空軍人員比服務年資5年以下、6~10年與11~15年的空軍人員，還要重視休閒生活型態中的人際導向變數。

最高學歷與各變數之單因子變異數分析，由表分析可知，學歷與各變數並無顯著性關係。

階級與各變數之單因子變異數分析，由表分析可知，階級為士兵(下士)、中(上)士與尉官比士官長與校官更重視休閒生活型態中的人際導向者變數；階級為士兵(下士)、中(上)士與士官長比尉官與校官更重視休閒阻礙中的個體阻礙變數；階級為士兵(下士)、中(上)士與士官長比尉官更重視工作壓力中的工作負荷變數，其中中(上)士也比校官還要重視。

每月收入與各變數之單因子變異數分析，由表分析可知，收入為30,000-39,999 元、40,000-49,999 元與 70,000 元以上比收入為50,000-59,999 元與 60,000-69,999 元更重視休閒生活型態中的人際導向者變數；收入為30,000-39,999 元、40,000-49,999 元與 60,000-69,999 元比收入為50,000-59,999 元與 70,000 元以上更重視工作壓力中的工作負荷變數。

每月收入與各變數之單因子變異數分析，由表分析可知，支用於休閒娛樂費用在 6,001-8,000 元的空軍人員比支用於休閒娛樂費用在 2,000 元以下與 2,001-4,000 元的空軍人員還要重視休閒幸福感中的外在提升。

5.2 研究建議

根據上述結論，提出以下具體建議，以供空軍志願役人員及各級督導管理階層參考，分述如下：

一、個人方面：

從文獻探討中得知，休閒活動的參與確實能降低工作上的壓力，並紓解身心疲乏，本研究結果得知，空軍志願役人員對於休閒活動有高、且正面的認知，但受限於工作壓力及休閒阻礙之中介影響，因而建議應重視個人休閒生活，多參與不同類型的休閒活動，先學習易於從事的休閒項目，如散步、健走、騎自行車或慢跑等簡單又方便的休閒活動，以擴大休閒領域，並培養參與休閒活動的興趣及習慣，如此才能改善休閒生活的型態。

雖然休閒參與容易受到環境的限制或阻礙，但只要在輔助條件無虞的狀況下，考慮內容的休閒多樣性，多參與戶外類的活動、社交類的活動、藝文類活動，有助於放鬆與紓解壓力進而提昇休閒幸福感。

二、各級督導管理階層

(一)協助解決休閒阻礙

軍人由於工作性質特殊，警戒待命及演訓任務繁重，工作時間及空間常成為休閒阻礙因素。解決之道，應讓人員減低工作方面的阻礙，並建立完善休假制度，另應鼓勵所屬人員多從事休閒活動，使其瞭解休閒活動參與對其本身、工作、生活及家庭的益處。

(二)提供多元休閒資訊

現代社會多元生活而呈現多樣性的風貌，而空軍志願役人員受限於部隊管理，對社會上休閒資訊接觸的機會較少，部隊可以結合公布欄或文康中心成立蒐集相關的休閒資訊並提供給所屬人員，使人員能

獲得豐富而多元的休閒資訊，藉此避免因休閒阻礙影響休閒活動的參與。

5.3 研究限制

一、 研究對象之限制

本研究基於人力、時間及物力資源有限下，僅以嘉南地區的空軍人員為研究的對象，而選取同一地區問卷調查，其推論性受到某一程度限制，結果能否代表全台空軍人員，尚進一步的驗證。

二、 問卷發放與回收

本研究的樣本資料蒐集，以問卷方式之發放與回收，而休閒阻礙、工作壓力等問卷涉及個人工作態度與績效，內容較為敏感，是否會造成受測者隱藏其真實感受而造成偏誤，尚待其他相關的研究配合驗證。

三、 問卷調查方式

本研究採問卷調查方式，為避免問卷冗長讓受測者感到壓力，問卷針對構面設計擇其簡要，故問卷內容無法全面考量，造成問卷上的缺失，再者本研究為量化研究，無法了解受測者內心深層問題，欠缺深度觀點。

5.4 後續研究建議

一、 研究對象

本研究只針對嘉南地區為研究範圍，並以所屬的部隊人員為研究對象，後續研究者可增加研究的範圍可擴及全台不同區域空軍單位，增加其他地區及嘉南地區不同之研究，以建立更加完整的實證資料。

二、 研究方法

本研究係採問卷調查方式，進行資料蒐集量化分析的實證研究，由於問卷調查內容認知落差及受測者是否真實填答，僅能得知受測者對問項的態度，無法得知其內在深層意涵。後續研究建議可進行深度訪談或觀察法來做質性研究的探討，與本研究相互印證以得更週詳的研究結果。

參考文獻

一、中文文獻

1. 尹邦智(民 94)，空服員休閒活動參與及休閒阻礙之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
2. 王宗吉(民 88)，台灣地區運動參與人口調查，行政院體委會。
3. 吳定緯(民 96)，國中生休閒生活型態與幸福感之研究—以台灣中部地區公私立國中學生為例，亞洲大學休閒與管理研究所。
4. 李明宗(民 89)，桃園縣國民小學校長領導行為與教師工作壓力之關係。
5. 李明宗(民 77)，戶外遊憩名詞解釋，戶外遊憩研究，第1卷，第1期，36-45頁。
6. 李清茵(民 92)，家庭互動行為、心理需求滿足、關係滿意度與幸福感之相關研究，屏東師範學院教育心理與輔導研究。
7. 沈易利(民 87)，台灣省民休閒運動參與和需求之研究，台中：霧峰出版社。
8. 沈易利(民 84)，台中地區勞工休閒運動需求研究，國立體育學院碩士論文。
9. 林東泰(民 81)，休閒教育與其宣導策略之研究，台北市：師大書苑。
10. 林國順(民 94)，陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討，大葉大學休閒管理學系碩士論文。
11. 林淑真(民 90)，生活型態與購買涉入對品牌權益之影響研究—以電子字典為例，國立政治大學廣告研究所碩士論文。
12. 邱翔蘭(民 92)，高雄市退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究，大

- 葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
13. 施建彬(民 84)，幸福感來源與相關因素之探討，高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
 14. 孫效智(民 86)，道德與幸福之間，人文及社會學科學通訊，第8卷，第2期，29-43頁。
 15. 徐謙(民 90)，體驗感動、享受生命-張智謀教授談休閒與人生，第406期，26-28頁。
 16. 許仁宗(民 93)，台北市基層員警工作壓力與組織承諾之研究，國立政治大學行政管理研究所士論文。
 17. 許忠信(民 91)，老年人的生活型態、社會疏離感和幸福感之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
 18. 許義雄、陳皆榮(民 82)，青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究，台北：行政院青年輔導會。
 19. 陳欣宏(民 93)，台中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究，國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
 20. 陳振聲(民 93)，銀髮族自覺健康狀況與休閒阻礙關係之研究—以團體國外旅遊為例，台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文。
 21. 陳聖芳(民 88)，台東地區國小教師工作壓力與工作滿意度之研究，國立台東教育學院國民教育研究所碩士論文。
 22. 陳葦諭(民 92)，台北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之探討，世新大學觀光學系碩士論文。
 23. 陳彰儀(民 84)，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。
 24. 陳騏龍(民 89)，國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之

- 相關研究，屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
25. 陳藝文(民 89)，休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
 26. 陸洛(民 86)，工作壓力之歷程：理論與研究的對話，中華心理衛生學刊，第10卷，第4期，19-51頁。
 27. 陸洛(民 87)，中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討，國家科學委員會研究彙刊人文及社會科學，第8卷，第1期，115-137頁。
 28. 陸洛(民 95)，中國人幸福感相關因素之探討，行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
 29. 黃金柱(民 82)，體育運動策略性行銷，台北：師大書苑。
 30. 黃資惠(民 90)，國小兒童幸福感之研究，臺南師範學院國民教育研究所碩士論文。
 31. 黃瓊妙(民 89)，臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討，中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
 32. 楊中芳總校訂(民 86)，楊宜音、張志學等譯，性格與社會心理測量總覽(上)(下)，台北：巨流。
 33. 楊國樞(民 79)，生活素質的心理學觀，中華心理學刊，第22期，11-24頁。
 34. 廖振宏、沈易利(民 93)，以家庭收支分析預測未來國人休閒發展，國立臺灣體育學院學報，第14卷，第15期，33-50頁。
 35. 趙雍台(民 94)，不同都市化程度地區國小中、高年級學童休閒參與之研究—以台南與高雄地區為例。
 36. 鄭健雄(民 92)，台灣本土化渡假生活型態量表之建構-以多樣本為基

- 礎之信效度分析，管理學報，第 20 卷，第 6 期，1211-1246 頁。
37. 賴美娟(民 86)，高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況，中央警察大學學報，第31卷，203-226頁。
38. 賴家馨(民 91)，休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
39. 藍采風(民 94)，全方位壓力管理，台北市：幼獅文化事業公司。
40. 顏映馨(民 87)，大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究，高雄師範大學教育研究所碩士論文

二、英文文獻

1. Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976), Social indicators of well-being, New York : Plenum.
2. Argyle, M. (1987), The psychology of Happiness, London and New York : Routedge.
3. Argyle, M. (1999), Causes and correlates of happiness, In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), Well-being: The foundations of hedonicpsychology, New York: Russell Sage Foundation., pp.353-373.
4. Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. (1992), Leisure and human behavior, Time Mirror Higher Education Group.
5. Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986), The moderator- mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.51, No.6, pp.1173-1182.
6. Brunstein, J. C. (1993), Personal goals and subjective wellbeing: A longitudinal study, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.65, pp.1061-1070.
7. Caltabiano, M. L. (1995), Main and stress-moderating health benefits of leisure, Society and Leisure, Vol.18, No.1, pp.33-52.
8. Caplan, R. D. & Jones, K. E. (1975), Effects of work load, role depression, and heart rate, Journal of Applied Psychophlogy, Vol.60, pp.713-719.
9. Chao, Wei (1997), Family structure, economic pressure, and community disorganization as determinants of adokescent adjustment problems, Iowa State University Press.
10. Crawford, D. W. & Godbey, G. C. (1987), Reconceptualizing barriers to family leisure, Leisure Seiences, Vol.9, pp.119-127.

11. Diener, E. & Lucas, R. E. (1999), Personality and subjective well-being: The Foundations of hedonic Psychology, New York: Russell Sage Foundation.
12. Diener, E. (1984), Subjective well-being, Psychological Bulletin, Vol.95, pp.542-575.
13. Diener, E., Emmons, R. & Griffin, S. (1985), The satisfaction with lifescale, Journal of Personality Assessment, Vol.49, pp.71-75.
14. Fleming, R. (1984), Toward on Integrated Approach to the Study or Stress, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.46, No.4, pp.939-949.
15. Godbey, G. (1994), Leisure in your life: An exploration, State College, PA: Venture publishing.
16. Hans Selye (1956), The Stress of Life, New York: McGraw-Hill Book Company.
17. Hull, R. B. (1991), Mood as a product of leisure: Causes and consequences, In Drive, B. L., Brown, P. J. & Peterson, G. L. (Eds,) Benefits of leisure, 249-262, Stata College, PA: Venture Publishing, Inc.
18. Iso-Ahola, S. E. (1980), The social psychology of leisure and recreation, Dubuque, LA: W. C. Brown Company.
19. Ivancevich, J. M. & Matteson, M. T. (1980), Stress and work: A managerial perspective, New York: Scott Foresman.
20. Jackson, E. J. & Dunn. E. (1988), Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior, Journal of Leisure Research, Vol.20, No.1, pp.31-45.
21. Kotler, P. (1984), Marketing Management: Analysis, Planning, Implementation and control, (8th Ed.), Prentice-Hall, Inc.
22. Kraus, R. (1990), Recreation and leisure in modern society, NY: Harper Collins.

23. Lu, L. & Shih, J. B. (1997), Sources of happiness: A qualitative approach, The Journal of Social Psychology, Vol.1, No.37, pp.181-187.
24. Magen, Z. (1998), Exploring adolescent happiness : commitment,purpose and fulfillment, Thousand Oaks: Sage.
25. Martin, T. & Schermerhorn, J. (1983), Work and nonwork influence on health, Academy of Management Review, Vol.8, No.4, pp.650-659.
26. McGrath, J. E. (1970), Stress and Behavior in Organizations, In M. D. Dunnette, (Eds), Handbook of industrial and Organizational Psychology, pp.1351-1395.
27. Moracco, J. C. & McFadden. H. (1982), Comparison of perceived occupational stress between teachers who are contented and discontented in their career choice British, Journal of Educational Psychology, Vol.54, No.1, pp.84-92.
28. Murphy, James F. (1974), Concepts of leisure: Philosophical Implications, N.J: Prentice-Hall.
29. Myers, D. G. & Diener, E. (1997), The pursuit of happiness, Scientific American, Vol.7, No.1, pp.44-46.
30. Noll, R. (1996), Peer relationships and emotional well-being of youngsters with sick cell disease, Child Development, Vol.67, pp.423-436.
31. Oishi, S., Diener, E., Suh, E. & Lucas, R. E. (1999), Value as a moderator in subjective well-being, Journal of Personality, Vol.67, pp.157-184.
32. Paker, S. R. (1983), Leisure and Work, London: George Allen & Unwin.
33. Perrault, W., Darden, D. & Darden, W. (1977), A Psychographic Classification of Vacation Life Styles, Journal of Leisure Research, Vol.9, No.3, pp.208-224.
34. Plummer, J. T. (1974), The concept and application of life style segmentation, Journal of Marketing, Vol.1, pp.33-37.

35. Reynolds, F. D. & Darden, W. R. (1974), Constructing life style and psychographics, In W. D. Wells (Ed.), Life style & psychographics.
36. Russell, R. V. (1982), Planning programs in recreation, St. Louis: Mosby.
37. Shih, D. (1986), VALS as a tool of tourism market research: the Pennsylvania Experience, Journal of Travel Research, Vol.24, No.3, pp.2-11.
38. Tinsley, H. E. & Jahson, T. L. (1986), A Preliminary taxonomy of leisure activities, Journal of Leisure Research, Vol.16, pp.234-244.
39. Torkildsen, G. (1999), Leisure and recreation management (4th Ed), New York: Spon Press.
40. Wells, D. W. & Tigert, D. J. (1971), Activities, interests & opinions, Journal of Advertising Research, Vol.11, No.4, pp.27-35.
41. Wheeler, P. T. & Loesch. L. (1982), Program evaluation and counseling: yesterday, today, and tomorrow, Personnel & Guidance Journal, Vol.59, No.9, pp.573-578.
42. Zeller, E. (1980), Outlines of the history of Greek philosophy, New York: Dover Publications.

附錄一

敬愛的空軍袍澤 您好!

首先對您任勞任怨維護國家安全的努力與貢獻，致上最崇高的敬意。

本研究正在進行「休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力與休閒幸福感間相互關係」的研究，這份問卷目的係在瞭解您在日常工作上所承受的壓力對您參與休閒活動遭遇的阻礙與休閒所產生幸福感的情況作一探討，必有助於本研究對相關問題的研究。本資料為學術研究使用，問卷採用無記名方式，收集後會立刻交由電腦進行整體分析，您寶貴的意見，將會是本研究計畫成功的關鍵。

謹再次誠摯的向您慷慨的支持與協助致以最高之謝意。

敬祝

身體健康 萬事如意

南華大學管理科學研究所

指導教授：莊鎧溫 博士

研究生：賴文祥 敬上

問卷說明：

一、本問卷共有五個部份，每題均為單選題，敬請逐一填答。

二、除基本資料外，每題均有五個選項，請在閱讀後，根據您的感覺或印象，再反映

您對該題項的「同意程度」選項上，於適當之□處內打「√」。

第一部分：休閒生活型態

本部分共 14 題，是希望瞭解您目前休閒生活型態的情況，請依據您的實際感受，在每題適當之□處內打「√」，謝謝。

	非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
1. 我經常閱讀有關軍事方面的文章或書籍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我經常去參加一些演講會或研討會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我會隨時注意軍事方面的新資訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我經常從事一些球類的運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5. 從事休閒性的體能活動(如：游泳、爬山等) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 一天沒運動我會覺得不舒服 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我有規律運動健身的習慣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我一有機會就會出外旅遊，而不會待在家裡 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我每年都會花不少錢在度假旅遊上 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我常喜愛出外度假旅遊 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我喜歡透過網路與人聊天 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我經常使用數位 3c 產品(如：電腦、mp3 等) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我經常參加各類社團活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我經常和朋友去 ktv 唱歌、跳舞 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第二部分：休閒阻礙

本部分共 7 題，是希望瞭解您目前休閒阻礙的情況，請依據您的實際感受，在每題適當之□處內打「✓」，謝謝。

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 無
意
見 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我會因為沒有朋友作伴而無法去參與休閒活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我會因為缺乏休閒活動所需的工具或器材，而無法參與 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 因為我所認識的人較沒有多餘金錢和我一起參與某項休閒活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我認識的人通常沒有足夠的技能可以和我一起參與某項休閒活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我認識的人通常沒有交通工具可以和我一起參與某項休閒活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我會因為朋友認同而去參與一項新的休閒活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我會因為太害羞而不敢去參與一項新的休閒活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第三部分：工作壓力

本部分共 21 題，是希望瞭解您目前工作壓力的情況，請依據您的實際感受，在每題適當之□處內打「✓」，謝謝。

	非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
1. 我常擔心職務調動會影響我的家庭生活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 因為工作需求而忽略家庭令我感到愧疚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 每天下班後，我總是覺得非常疲倦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在工作中我常缺乏諮詢和溝通的管道	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 因為實施「精粹案」的關係，已造成升遷緩慢或沒有升遷機會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 因為精兵政策，我擔心未來我的單位或職缺會遭到裁減或合併	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我會因為長官不合理的督導和要求，造成心理上的負擔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 長官常為自己的前途著想，而不關心部屬的福祉或生涯規劃	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我感覺與長官之間缺乏有效的溝通管道	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 隊上長官常指派給我一些能力所不能及的工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我很難集中精神來從事工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 長官所下的命令經常與教範或訓練規定相衝突，使我不能認同	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 當資深人員在任務上發生錯誤時，資淺人員經常不敢糾正	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 對於別人的需要和問題，我常莫不關心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我會因為工作時間過長、工作量過大而感到身心俱疲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 因經常加班，造成我的生活品質不能提昇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 額外的行政工作常影響我工作前的準備及品質	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我目前的工作，常使我覺得有繁瑣沉重之感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 工作上常常需要應付緊急交辦事項	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 就算有足夠的睡眠，我仍然感到很疲倦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 因為工作量的負荷過重，使我的抗壓性明顯的下降	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四階段：休閒幸福感

本部分共 13 題，是希望瞭解您目前休閒幸福感的情況，請依據您的實際感受，在每題適當之□處內打「✓」，謝謝。

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1. 我的生活過得很如意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我的日子過得比別人好很多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我的生活充滿安全感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我覺得我很快樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我對現在的生活感到滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我感到非常有活力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我對我生活中發生的事非常有投入感和參與感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 未來對我而言充滿了希望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我總是能感覺到喜悅興奮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我的生命很有意義很有目標	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我常常可以好好安排時間完成要做的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我的工作讓我有成就感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 過去生活的記憶是非常愉快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第五階段：個人基本資料表

以下請您提供一些個人資料，只供學術統計分析使用，敬請安心填寫。

1. 性別： 男 女
2. 年齡：20 歲以下 21~25 歲 26~30 歲
31~35 歲 36 歲以上
3. 服務年資：5 年以下 6~10 年 11~15 年
16~20 年 21 年以上
4. 最高學歷：高中(職) 專科及大學 研究所以上
5. 請問您的婚姻狀況：已婚 未婚(含已離婚)
6. 階級：士兵(下士) 中(上)士 士官長
尉官 校官
7. 您每月收入：30,000-39,999 元 40,000-49,999 元 50,000-59,999 元
60,000-69,999 元 70,000 元以上
8. 您每月可支用於休閒、娛樂活動費用：2,000 元以下 2,001-4,000 元 4,001-6,000 元
6,001-8,000 元 8,001 元以上

<<填寫問卷至此，非常感謝您撥空填寫，請再次確認是否有遺漏未填答之題項!>>

個人簡歷

1. 姓名：賴文祥
2. 學歷：
 - (1) 雲林縣立斗六國中
 - (2) 中正國防幹部預備學校
 - (3) 空軍軍官學校
3. 經歷：飛彈官、分隊長、主任、副隊長、隊長
4. 現任職務：空軍第四修補大隊品標科科長