

南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCES

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

認真休閒特質與幸福感之研究：兼論配偶支持的干擾效果

A STUDY OF THE RELATION BETWEEN SERIOUS LEISURE  
AND WELL-BEING : ALSO ON THE MODERATING  
EFFECT OF SPOUSAL SUPPORT

研究生：歐人豪

GRADUATE STUDENT : OU, JEN-HAU

指導教授：陳寬裕 博士

ADVISOR : CHEN, KUAN-YU Ph.D.

中 華 民 國 九 十 九 年 六 月

# 南 華 大 學

旅遊事業管理研究所

碩 士 學 位 論 文

認真休閒特質與幸福感之研究：

兼論配偶支持的干擾效果

研究生：

歐人豪

經考試合格特此證明

口試委員：

陳堯裕

王正華

李謀監

指導教授：

陳堯裕

所 長：

丁張敏

口試日期：中 華 民 國 99 年 6 月 11 日

南華大學旅遊事業管理研究所九十八學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：認真休閒特質與幸福感之研究：兼論配偶支持的干擾效果

研究生：歐人豪

指導教授：陳寬裕 博士

論文摘要內容：

本研究旨在檢驗認真休閒特質、配偶支持與幸福感三者之間的關係，並更進一步釐清配偶支持於其間關係的干擾效果。研究對象以中部地區已婚的自行車活動參與者進行問卷調查，共獲得有效問卷406份。經文獻回顧相關理論後，以結構方程模式進行分析。研究結果顯示，認真休閒特質越明顯的自行車活動參與者，其所體驗的幸福感也越高；配偶支持也正向且顯著地影響幸福感。此外，研究中也證實了配偶支持於認真休閒特質與幸福感間的干擾效果，亦即當在高度配偶支持的情形下，認真休閒特質對幸福感的正向關聯性強於低度配偶支持者。此研究結果建議認真休閒者，於其持續投入休閒活動的同時，亦應努力提升其配偶的支持度，才能體驗更高層次的幸福感。

**【關鍵詞】**認真休閒特質、配偶支持、幸福感

Title of Thesis : **A Study of the Relation between Serious Leisure and Well-being:  
Also on the Moderating Effect of Spousal Support**

Name of Institute : Department of Tourism Management, Nan Hua University

Graduate Date : June 2010

Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : OU, JEN-HAU

Advisor : CHEN, KUAN-YU Ph.D.

## **Abstract**

The purpose of this study was to examine the relationships among serious leisure, spousal support and well-being as well as clarify the moderating influences of spousal support in their relationships. A total of 406 valid questionnaires were collected from a sample of bike participants in Central Taiwan. Structural equation modeling was used to estimate a model linking serious leisure, spousal support to well-being. As expected, the results show that a recreationist having greater serious leisure leads to a high level of well-being; spousal support also positively and significantly influenced well-being. The findings further revealed that spousal support moderated the effect of serious leisure on well-being. This indicates that the higher the level of spousal support, the larger is the likelihood that serious leisure will lead to greater well-being. The results are suggested to be useful references for the serious leisure participation while improving spousal support, in order to increase the level of well-being.

**【Keywords】** serious leisure, spousal support, well-being

## 目 錄

中文摘要	.....	i
英文摘要	.....	ii
目 錄	.....	iii
表目錄	.....	v
圖目錄	.....	vi
<b>第一章</b>	<b>緒論</b> .....	<b>1</b>
1.1	研究背景與動機.....	1
1.2	研究目的.....	4
1.3	研究對象與範圍.....	5
1.4	研究流程.....	6
1.5	論文架構.....	7
<b>第二章</b>	<b>文獻探討</b> .....	<b>8</b>
2.1	認真休閒特質.....	8
2.2	幸福感.....	12
2.3	認真休閒特質與幸福感之關係.....	14
2.4	配偶支持與幸福感的關係.....	17
2.5	配偶支持的干擾效果.....	19
<b>第三章</b>	<b>研究方法</b> .....	<b>21</b>
3.1	觀念性架構.....	21
3.2	研究假設.....	23
3.3	研究變數之操作型定義與衡量.....	24
3.4	問項衡量與問卷設計.....	27
3.5	抽樣設計.....	33
3.6	資料分析方法.....	35

<b>第四章</b>	<b>研究結果與討論</b> .....	<b>40</b>
4.1	樣本基本屬性分析.....	40
4.2	現況分析.....	42
4.3	認真休閒特質量表之因素分析.....	49
4.4	幸福感量表之因素分析.....	53
4.5	衡量模式之評估.....	56
4.6	整體模式之關係分析.....	65
4.7	配偶支持之干擾效果的檢定.....	74
<b>第五章</b>	<b>結論與建議</b> .....	<b>79</b>
5.1	研究結論.....	79
5.2	後續研究之建議.....	84
參考文獻	中文部分.....	85
	英文部分.....	87
附錄	問卷調查表.....	97

## 表目錄

表 3.1	潛在變數的操作型定義	26
表 3.2	個人屬性問項分析	27
表 3.3	認真休閒特質問項分析	29
表 3.4	幸福感問項分析	30
表 3.5	配偶支持問項分析	31
表 3.6	問卷使用量表摘要	32
表 4.1	遊憩者基本資料分析表	41
表 4.2	認真休閒特質現況分析表	44
表 4.3	幸福感現況分析表	47
表 4.4	配偶支持現況分析表	48
表 4.5	認真休閒特質量表因素分析	52
表 4.6	幸福感量表因素分析	55
表 4.7	認真休閒特質量表之信度分析表	58
表 4.8	幸福感量表之信度分析表	59
表 4.9	配偶支持量表之信度分析表	59
表 4.10	認真休閒特質構面之驗證性分析表	62
表 4.11	幸福感構面之驗證性分析表	63
表 4.12	配偶支持構面之驗證性分析表	63
表 4.13	各構面之相關係數矩陣	64
表 4.14	整體模式配適度指標檢定結果	69
表 4.15	模式的標準化參數估計值	71
表 4.16	整體模式各變項路徑之關係與假設檢定	72
表 4.17	整體模式潛在變數間的影響效果	73
表 4.18	單樣本模型配適度評估摘要表(階段一)	77
表 4.19	單樣本模型配適度評估摘要表(階段一)	77
表 4.20	高與低配偶支持組模型之干擾路徑係數分析表	77

## 圖目錄

圖 1.1	研究流程圖·····	6
圖 3.1	觀念性架構圖·····	22
圖 4.1	研究關係模式圖·····	66
圖 4.2	認真休閒特質、幸福感與配偶支持關係模型路徑圖···	73
圖 4.3	配偶支持對認真休閒特質與幸福感的迴歸複線圖·····	78



# 第一章 緒論

## 1.1 研究背景與動機

休閒(Leisure)是相對自由的時間，可自由支配的狀態。對個人而言，休閒讓人感覺到愉悅，提供個人一種堅定的信念，確信想要過這樣的生活方式，並視為一種生活理想。透過休閒或許是達到健康、追求高品質生活及擁有幸福感的必經途徑(Godbey, 2003)。

長久以來，「幸福」一直是人們所追求的人生目標。從休閒領域的觀點，幸福感是人類主動地且專注地參與活動時的產物，個人可藉由休閒的歷程，發揮潛能並滿足個人需求，進而產生愉悅的成就感和價值感，此即為幸福的感受(Argyle, 1987)。由此可知透過休閒活動的參與能使個體的情緒產生積極影響、心理更健康且是影響心理幸福感的主要因素(Riddick & Stewart, 1994)。

此外，由過去有關幸福感的研究，也可以發現，社會支持與個體幸福感的關係顯然是存在的(翁振益、林若慧，民 95；Cohen & Wills, 1985; Kessler & McLeod, 1985; Heady & Wearing, 1990; Sarason, Sarason, & Pierce, 1990; Siebert, Mutran, & Reitzes, 1999)。而配偶支持即屬社會支持的一種，且不少研究也發現，來自配偶的支持在降低婚姻壓力(Roskies & Lazarus, 1980)、工作與非工作衝突(Holohan & Gilbert, 1979)、家庭衝突(Arnott, 1972; Kundsinn, 1974; Beutell & Greenhaus, 1982; Berkowitz & Perkins, 1984)均扮演一個重要角色，且這種來自家庭的社會支持特別具有增強幸福感的效果(Thompson & Heller, 1990)。

近年來，週休二日制的全面實施，開啟國人投入休閒生活的新時代。但是目前國人的休閒活動，大多屬於短暫性(efanescent)、大眾化(mass)及低生產性(low-yield)的活動，例如：看電視、上網、逛街、看電影等(劉虹伶，民 94)，此類的休閒活動並無法提供參與者更深入的體驗與學習，終將會造成參與者產生無聊感或無力感，故應倡導參與長期性利益的休閒活動，如此才能讓休閒活動真正成為生活中有意義的一部分(Stebbins, 1980)。

由於現代環保意識的提升，在眾多的休閒遊憩活動之中，國人投入自行車騎乘活動的市場已有逐年增加的趨勢。使得原本在高科技時代中已經式微化的代步工具，又重新獲得重視。讓自行車從原本單純的運輸功能以外，儼然發展出另一項結合休閒、環保、低污染的另類休閒運動。

Stebbins(1992)體認到從事無意義的休閒活動所衍生的社會問題，因此，提出了認真休閒理論(serious leisure)。他認為認真休閒乃是參與者以有系統的和深入的方式，從事一項充實、有意義，並且是非常有趣的業餘活動。參與者透過努力追求的過程發現自己的生涯目標，並且從中學習特殊的技能、知識與經驗。也就是說，認真休閒者面對所參與的休閒活動時，是以認真的態度深深投入活動中，給予高度的承諾與堅持，並且將該活動視為生活的重心。

由此可見，認真休閒是一種深層的滿足感及存在感，通常參與者不單單只是參與，更會將休閒視為生活的一部分，以自由自在的心情去參與休閒，卻認真的向目標前進(Stebbins, 1997)。

一般而言，認真休閒的參與者會大量的投注金錢、時間與精力在活動上，然由於家庭與休閒是脫不了關係的(Kelly & Kelly, 1994)，因此在其持續追求目標的過程中，勢必會減少其對家庭與配偶的投入時間與責任。導致認真休閒者常處於休閒、家庭與配偶兩難的抉擇中，進而影響其生活滿意程度與情緒。

過去的一些研究顯示，夫妻間若從事相同的休閒活動，則傾向於滿意他們的婚姻生活(Orthner & Mancini, 1990)，相反的情況則易引發休閒與家庭之間的衝突(Holman & Epperson, 1984; Goff, Fick & Oppliger, 1997)，也因此導致婚姻觸礁(Stebbins, 1992)。故認真休閒者於其參與過程中，配偶的支持可有效減輕休閒一家庭衝突(Burke & Weir, 1982)，且可激勵參與者持續他的追求(Stebbins, 1992)。

休閒活動之參與者其認真休閒特質越明顯時，應可能體驗更高的幸福感，然而，當一位具有高認真休閒特質之休閒者，若其配偶不能支持其休閒活動時，其是否仍能體驗較高的幸福感？換言之，配偶支持是否在認真休閒與幸福感之間扮演著干擾的角色？上述問題實為吾人關心且值得進一步研究之課題。

因此，本研究之主要目的即在於確認遊憩者之認真休閒特質與幸福感之間的關係，並釐清配偶支持於認真休閒特質與幸福感間所扮演的角色。

## 1.2 研究目的

根據上述的動機，本研究將檢視認真休閒特質、幸福感與配偶支持三者間的關係，並進一步釐清配偶支持於其間關係的干擾效果。歸納出以下研究目的：

- 一、探討自行車活動參與者的認真休閒特質現況。
- 二、探討自行車活動參與者的幸福感現況。
- 三、探討認真休閒與幸福感的關係。
- 四、探討配偶支持與幸福感的關係。
- 五、探討配偶支持的干擾效果。

### 1.3 研究對象與範圍

近年來地方政府積極規劃及倡導自行車休閒活動，常舉辦各類自行車騎乘活動來推廣休閒運動。由於自行車本身兼具環保及低污染，符合現代節能減碳的訴求。且騎乘自行車能讓人身心舒緩，並感受與大自然的契合。因此，以騎乘自行車為主要休閒活動的人口數與日俱增，自行車休閒活動儼然已成為一項風靡全台的全民運動。

本研究以中部地區(苗栗、台中、彰化、雲林、南投縣市)已婚的自行車隊成員，以及機關團體舉辦的已婚自行車活動參與者為研究對象。這些自行車活動參與者皆屬長期從事自行車騎乘活動之業餘愛好者，這些自行車愛好者花費很多金錢以提升自行車及相關配備的等級，也花很多時間、精神投入與自行車相關的活動，有的加入自行車社團經常參與社團所舉辦的活動，有的自我突破，經常挑戰不同的騎車路線，因此，其參與特徵接近 Stebbins(1992)之認真休閒理論中之業餘者的特性。

## 1.4 研究流程

根據上述研究目的，本研究之研究流程如圖 1.1 所示：

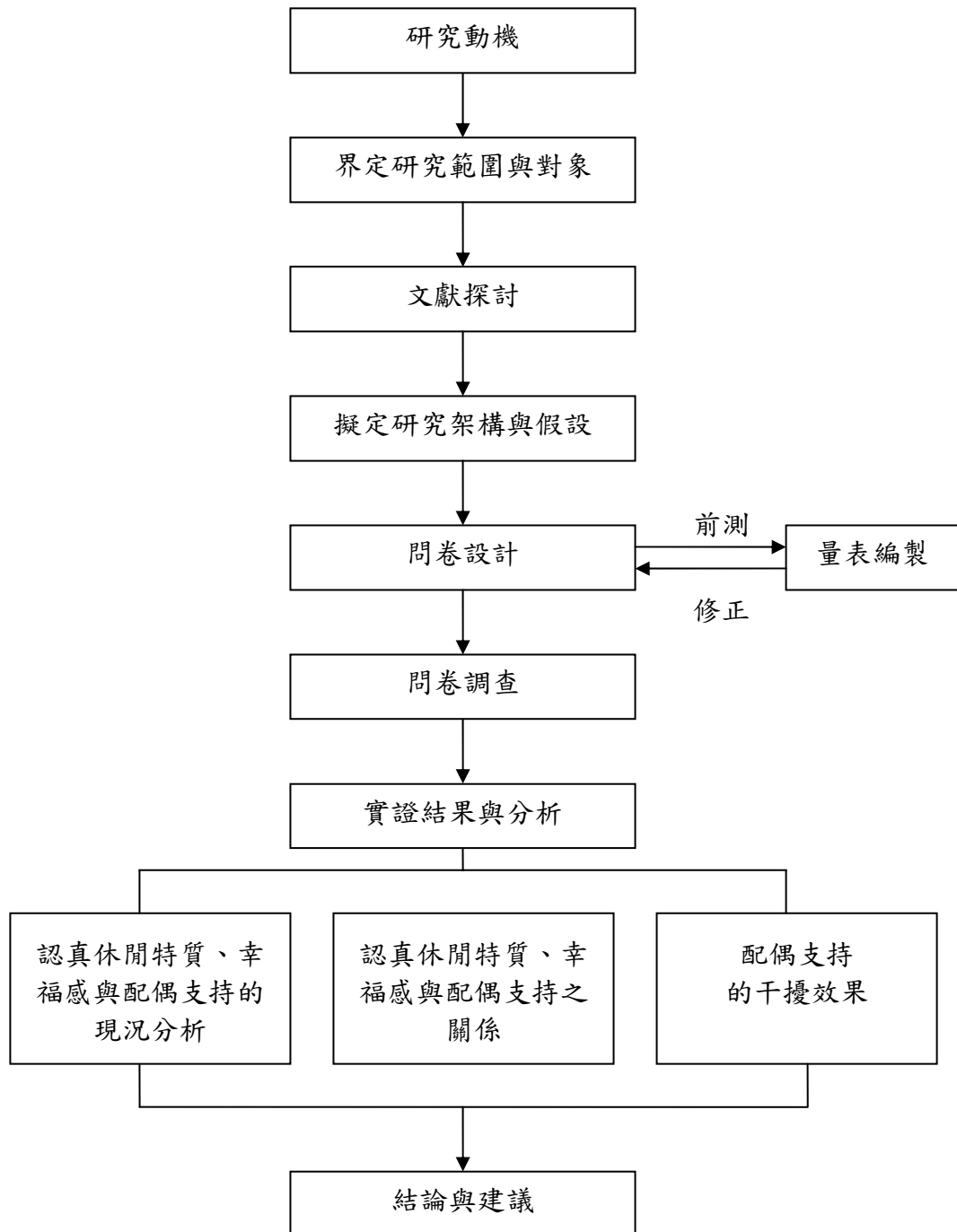


圖 1.1 研究流程圖

## **1.5 論文架構**

### **第一章 緒論**

闡述研究背景、動機及目的，定義本研究的研究範圍與對象，並規劃研究流程。

### **第二章 文獻探討**

本研究的文獻以國、內外學者研究書籍、報告、論文及期刊為主，探討議題包括認真休閒特質、幸福感、配偶支持的干擾效果。

### **第三章 研究設計與方法**

根據文獻整理歸納並提出研究架構及建立假設，選擇適合的抽樣及資料分析方法，設計問卷並進行前測以修正量表。

### **第四章 實證結果與分析**

利用統計方法對於本研究所提出的研究假設分別加以檢定，並將檢定結果加以歸納、整理。

### **第五章 結論與建議**

根據資料分析的結果，對本研究作出結論，並給予自行車活動參與者及後續研究者建議。

## 第二章 文獻探討

本研究在相關理論與文獻回顧部份，主要以認真休閒特質、幸福感、配偶支持干擾效果等相關理論與文獻進行探討，並推導研究假設。以下分別就其相關理論與文獻進行回顧與探討，以形成本研究的理論基礎及架構。

### 2.1 認真休閒特質

#### 2.1.1 認真休閒定義

認真休閒亦常翻譯為深度休閒，Stebbins 首先於 1982 年提出認真休閒的概念，並將之定義如下：一項對於業餘者、嗜好者或志工活動有系統的追逐，在典型的個案中，參與者發現該活動是豐富且有趣的，故而他們將其生活重心擺在獲得及表達該活動的特殊技巧、知識與經驗上。換言之，認真休閒可視為是參與者穩定與持續訴求的一項活動，在堅持不懈的精神下，藉由參與活動獲得技能、知識或經驗。

#### 2.1.2 認真休閒特質構面

Stebbins(1982)在提出認真休閒的定義後，為了區隔一般休閒和認真休閒的差異，進一步研究出從事認真休閒活動的六項特質，分別描述如下：



### 一、堅持不懈(need to persevere)：

對於認真休閒參與者其所參與之活動擁有不屈不撓的精神。當參與者勇於突破逆境、排除艱辛和萬難之後，這個活動會帶來其正向的感覺。

### 二、有規劃的休閒生涯(have careers in their endeavors)：

認真休閒參與者會把其所參與的休閒活動，當作是一項長期經營的事業並將之視為個人生涯經歷的追尋，不管遇上什麼樣的困難，都會積極的朝目標邁進，且多半是沒有酬勞的認真投入。

### 三、顯著性的個人努力(significant personal effort)：

認真休閒參與者會投注大量的努力在其所參與的活動上，並藉由不斷地參與和訓練，以獲取更多相關的知識、訓練或技巧。

### 四、持續的個人利益(long – lasting benefits)：

認真休閒參與者可從其所參與的休閒活動中得到長期持久性的利益。

### 五、強烈地認同感(identify strongly)：

認真休閒參與者對於所選擇之休閒活動會有強烈認同感，常有驕傲且興奮討論其所參與之休閒活動的傾向。

### 六、獨特的精神特質(Subculture)：

認真休閒參與者具有獨特的價值觀，有其不同的社交生活且擁有次文化般的規範、價值與信念。

### 2.1.3 認真休閒特質衡量

總而言之，認真休閒參與者的生活型態表現出他們主要的生活興趣，並形成一個基礎，提供個人與團體彼此之間的身份認同，在未來對於那些沒有工作的人來說，認真休閒將是他們生活中可以找到與他們同樣具備某種特質的人的唯一領域。在利益假說(profit hypothesis)的概念下，Stebbins(1982)認為人們會持續地參與認真休閒活動的理由，是因為在該活動中，認真休閒參與者所感受的「知覺的利益(perceived benefits)」。

然而Jones(2000)曾對此假說提出質疑，因為他觀察到當知覺代價超越知覺利益時，仍然有不少人們會持續地參與認真休閒活動。他採用「社會認同理論(social identity theory)」的觀點，建立一個認真休閒鑑定模式，該模式主張若「酬賞(rewards)」超越「代價(costs)」，則參與者會「堅持不懈」；若「代價」超越「酬賞」，基於個人正向的自我概念及正向的社會認同，參與者會透過補償行為持續地參與認真休閒活動。

#### 2.1.4 認真休閒特質相關研究

近年來有關認真休閒之研究，大致可分為兩個方向(梁英文、曹勝雄，民96)，其一為以認真休閒特質為基礎，檢視活動的本質是否為認真性休閒活動，例如：Gibson, Willming, & Holdnak(2002)的足球迷；Gillespie, Leffler, & Lerner(2002)的狗運動等。

其二為視認真休閒為一種特質，探討該特質與其他構面之間的因果關係，例如，林佑瑾、李英弘、葉源溢(民92)探討高爾夫球活動者的認真休閒特質與休閒阻礙之關係；顏家芝、薛雅丹、黃文卿(民95)探討認真休閒特質與休閒投入間的關係；梁英文、曹勝雄(民96)探討遊憩專業化於認真休閒與場所依戀間所扮演的中介角色；Tsaur & Liang(2008)探討認真休閒與遊憩專業化的關係；Goff et al.(1997)以配偶支持當作干擾變數，探討認真性休閒與配偶知覺休閒—家庭衝突之間的關係。

## 2.2 幸福感

### 2.2.1 幸福感定義

長久以來，「幸福」一直是我們極力所追尋的人生目標。「幸福感」的相似詞相當多，如幸福、快樂、主觀幸福(subject well-being)、心理幸福(psychological well-being)、生活滿意(Lu & Shih, 1997)等；雖然這些名詞之意義不盡相同，但其著眼點皆在於探討個體正向的人格特質與生活經驗之評估(Røysamb, Harris, Magnus, Vittersø, & Tambs, 2002)。

### 2.2.2 幸福感構面

Andrews and Withey(1976)指出幸福感是個體根據主觀的標準對其生活滿意程度及所感受的正、負向情感的整體評估，包含生活滿意、正向情感與負向情感三個成分。

而陸洛(民87)也指出所謂主觀幸福感為對生活品質的沉思評鑑，是一種包含了高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受。因此個體對幸福感的評定，應兼顧個人認知與情感兩個層次(Andrews & Withey, 1976)。前者是個體對生活整體品質的認知評價，即在整體上對個人生活作出滿意判斷的程度；後者是指個體生活中的情感體驗，包括正向情感(合群、樂觀、自尊、愉快等)和負向情感(抑鬱、焦慮、緊張等)。對生活的滿意度愈高，體驗到的正向情感愈多，負向情感愈少，則個體的幸福感愈強。

### 2.2.3 幸福感衡量

從休閒領域的觀點，幸福感是人類主動地且專注地參與活動時的產物，個人可藉由工作、休閒、運動、或人際互動的歷程，發揮潛能並滿足個人需求，進而產生愉悅的成就感和價值感，此即為幸福的感受(Argyle, 1987)。

### 2.2.4 幸福感相關研究

Lewinsohn & Graf(1973)的研究中指出一個人的心情和他參與休閒活動的數目有關，且休閒活動能對情緒產生積極影響。Riddick & Stewart 於 1994 年對 600 名美國退休婦女進行了研究，發現參加較多休閒活動的人，其心理更健康，且對休閒感到滿意是一般人心理幸福感的主要因素。由此可知，透過休閒活動在大自然中享受超然寧靜的樂趣，可改善心理狀態與平衡情緒，進而產生幸福感。

此外，Iso-Ahola & Park(1996)的研究也表明，美國跆拳道組織的成員的休閒關係緩衝了他們的生活壓力，尤其是抑鬱。且因休閒產生的友誼也可緩衝生活壓力對身體健康的影響。

## 2.3 認真休閒特質與幸福感之關係

在休閒遊憩領域中，許多探討遊憩參與與幸福感兩者相關性的研究中皆發現，持續性涉入為幸福感的前因變數之一，規律及持續參與體能性活動可產生並增強幸福感(Ruuskanen & Ruoppila, 1995; Hassmen, Koivula, & Uutela, 2000; Resnick, 2000)。Reich & Zautra(1981)即指出持續參與某特定休閒活動，可緩衝生活壓力並且獲得較高程度之心理幸福。Berger & McInman(1993)指出長期健身運動產生的幸福感可以使焦慮及沮喪獲得改善，且涉入程度越高，整體幸福感也越高。蔡長清、劉修祥、黃淑貞(民90)指出無論是何種類型之休閒活動，參與頻率愈高者生活滿意度愈高。Rejeski et al.(2001)則以久坐者為研究對象，發現身體活動程度增加會正面關聯到幸福感及身體功能滿意度。Lu & Hu(2005)以大學生為研究對象，發現休閒涉入正向關聯於休閒滿意與幸福感。Staempfli(2007)以青少年為研究對象，亦發現休閒參與與休閒滿意度可正向顯著影響幸福感。

而在探討遊憩涉入的相關文獻中，有許多學者以遊憩活動的參與頻率、花費時間、裝備上的費用、相關書籍數量、努力程度與能力或技巧等指標來衡量遊憩涉入的程度(Csikszentmihayi, 1975; Wellman, Roggenbuck, & Smith, 1982; Stone, 1984; Havitz & Dimanche, 1990; Kim, Scott, & Crompton, 1997)。

參酌這些衡量指標，並檢視認真休閒特質中的堅持不懈、有規劃的休閒生涯與顯著性的個人努力等意涵，不難發現認真休閒從事者，對於所從事的活動皆具有較高程度的涉入(梁英文、曹勝雄，民96)。

此外，認真休閒特質之「持續的個人利益」中的自我表現一項(Stebbins, 1982)，更是遊憩涉入的構面之一(Kyle, Graefe, Manning, & Bacon, 2003)。因此本研究由涉入的觀點切入，臆測認真休閒特質與幸福感也應該存在一定的關聯性。再者，Coleman & Iso-Ahola(1993)在對休閒與健康的研究中提出，透過社交性的休閒活動可以增進同伴間的友誼，透過友誼的交流讓個體有效的減緩面臨的生活壓力，亦即休閒參與具有提升感受社會支持的功能。Wethington & Kessler(1986)也發現老人對與家人相處雖然能夠增進生活滿意度，但有朋友的陪伴卻能使其產生立即性的幸福感。而在Iwasaki & Mannell(2000)的休閒調適策略中，友伴式休閒即屬於社會支持的一種，個體透過參與休閒活動來和他人培養情感並建立關係，當自己遭遇困難或壓力時，這些友伴會伸出手幫忙，協助度過難關。

上述這些將友誼融入休閒活動的社會支持功能，亦可在認真休閒特質「獨特的精神特質」與「強烈地認同感」的意涵中發現。而這更加强了認真休閒特質與幸福感存在關聯性之推測。

綜合上述，認真休閒特質中的堅持不懈、有規劃的休閒生涯、顯著性的個人努力與持續的個人利益，即代表著認真休閒者對於所從事的活動皆具有較高程度的涉入，且又因持續性涉入為幸福感的前因變數之一。再加上，認真休閒特質中的「獨特的精神特質」與「強烈地認同感」中所發展出的同好友誼與認同感，亦有助於生活滿意度與幸福感，所以本研究臆測認真休閒特質與幸福感應該存在一定的關聯性。但以上研究並非全然直接對認真休閒特質與幸福感做測量，故本研究期盼能更進一步釐清兩者間的確切關係。

因此，吾人推測從事認真性休閒者，對本身所從事的活動有較高的持續性涉入程度，會堅持不懈的練習，且培養出同好間的社會支持功能，因此較有可能提升個人的生活滿意度與正面情感，因而本研究合理的推論，認真休閒特質對幸福感存在直接且正向的影響效果，故提出第一個假設：

**H1：自行車活動參與者的認真休閒特質會直接正向影響其幸福感。**



## 2.4 配偶支持與幸福感的關係

回顧過去有關幸福感的研究，可以發現社會支持與個體幸福感的關係顯然是存在的。例如，社會支持與幸福感及心理困擾有著顯著相關(Kessler & McLeod, 1985)；社會支持對於幸福感的確具有增強的作用(Cohen & Wills, 1985; Heady & Wearing, 1990; Sarason, et al., 1990)；社會支持與生活滿意有正相關，社會支持比收入和物質狀態更可預言幸福感(Siebert, et al., 1999)；社會支持所發揮的直接作用可能有助於提昇員工的幸福感(翁振益、林若慧，民95)。

社會支持一般可分為工作相關與非工作相關的社會支持，而配偶支持即屬於一種非工作相關的社會支持，來自配偶的支持在降低工作與非工作衝突上扮演一個重要角色(Holohan & Gilbert, 1979)，且這種來自家庭的社會支持特別具有增強幸福感的效果(Thompson & Heller, 1990)。例如：與配偶有好的、開放的關係會導致較低的婚姻壓力(Roskies & Lazarus, 1980)。在雙薪的夫妻中，配偶對其工作有低支持的人，會與高工作家庭衝突有關(Holohan & Gilbert, 1979)。Arnott(1972)發現丈夫對妻子就業的支持決定了家庭系統是否有負面結果。此外，有許多研究也發現丈夫對於妻子就業的支持對降低與妻子的衝突相當重要(Kundsin, 1974; Beutell & Greenhaus, 1982; Berkowitz & Perkins, 1984)。

要了解社會支持為何與健康及幸福感有關，關鍵問題在於：社會支持對於壓力調適(coping)而言，究竟為直接效果，抑或是緩衝效果(邱文彬，民90)？

直接效果模式認為社會支持的效果獨立於壓力層級，而直接提昇個體的健康及幸福感；緩衝模式則認為社會支持能消除壓力帶來的潛在傷害。然就實證資料而言，支持直接效果或是緩衝效果並沒有一致的結論。

基於上述分析，社會支持會正向影響個體幸福感之關係顯然是存在的。而配偶支持又屬於非工作相關的社會支持且可降低因各種因素對家庭所帶來的負面效果，因此本研究合理推論，配偶支持會直接且正向的影響幸福感。故提出第二個假設：

**H2：自行車活動參與者的配偶支持會直接正向影響其幸福感。**

## 2.5 配偶支持的干擾效果

根據黃寶園(民93)所提出的「壓力－調節－反應」模型(Stress-Moderator-Response model, SMR model)，可證實社會支持的緩衝角色，Munroe & Steiner(1986)也從眾多且結果一致的研究中發現，社會支持的助益效果是令人動容的；這種效果來自直接的保護效果或是緩衝人生壓力的傷害，社會支持與降低心理異常發生的或然率有所關連。此外，Parasuraman, Greenhaus, & Granrose(1992)，也提及社會支持會緩衝(調節)不同壓力源與幸福感間的關係。Suchet & Barling(1986)也曾證實配偶支持能調節角色間衝突之負面效果。由此可見配偶支持於心理健康與幸福感中所扮演的調節效果確實是存在的。

而在休閒遊憩研究領域中，認真休閒的參與者在其持續追求的過程中，難免面臨家庭與配偶是否支持等權衡性的問題。當認真休閒者投注了大量時間與精力在其所感興趣的活動時，勢必會減少在家庭與配偶身上的投入時間，因此，就某種意義上來說，家庭與休閒是脫不了關係的(Kelly & Kelly, 1994)。Orthner & Mancini (1990)的研究顯示，丈夫與妻子若一同從事相同的休閒活動，則傾向於滿意他們的休閒生活，而相反的情況，將對婚姻生活造成負面的影響。Holman & Epperson (1984)及Orthner & Mancini (1990)更指出夫妻若互不接受彼此的休閒興趣將會引發休閒與家庭之間的衝突。

此外，認真休閒的參與更可能造成朋友甚至於家人配偶的誤會與疏離，因為他們不了解參與者如此追求意義何在(Stebbins, 1992)。Stebbins (1992)研究許多認真休閒的參與者後，也斷言有些婚姻會觸礁是由此所引起的。Goff et al.(1997)研究結果亦發現當配偶支持其跑步活動時，則家庭

衝突就會相對降低。相對地，若配偶對跑步活動不支持時，則家庭衝突也會增多。Barrell, Chamberlain, Evans, Holt, & MacKean(1989)訪談了慢跑者與他的配偶並作了結論，認為在某些個案裡，慢跑不但破壞了家庭的活動而且也是關係緊繃的來源。而另一方面，在家庭互動的研究中亦指出配偶的支持對減輕休閒一家庭衝突發揮作用(Burke & Weir, 1982)。Stebbins(1992)也指出支持可以是任何方式的鼓勵，這都會激勵參與者持續他的追求。

由上述的研究中不難發現，在心理學有關壓力的研究領域中，配偶支持常扮演著緩衝角色，以調節個體的身心健康，而在休閒領域中，配偶支持亦會調節個人的婚姻關係、生活與衝突。另根據黃寶園(民93)所提出的「壓力—調節—反應」模型中，亦證實了社會支持的緩衝角色，而配偶支持亦屬於一種非工作相關的社會支持(Holohan & Gilbert, 1979)。

由此可見，配偶支持常於各領域中扮演著緩衝角色，以調節多方因素所帶來的負面影響，本研究不同於Goff et al. (1997)探討認真休閒過程對家庭的影響研究，而將專注於認真休閒者個人所體驗的幸福感，如何受到來自家庭的配偶支持程度的干擾。

基於上述分析，本研究合理推論，當認真休閒的參與者在其持續追求的過程中，配偶支持將干擾其所主觀評估的幸福感，故本研究提出第三個假設：

**H3：自行車活動參與者的配偶支持會干擾認真休閒特質與幸福感之關係，亦即當參與者在高度配偶支持的情形下，其認真休閒特質對幸福感的正向關聯性強於低配偶支持的參與者。**

## 第三章 研究方法

本章將以第一章的研究背景與動機、研究目的，第二章的文獻探討作為基礎，來說明本研究之研究架構、問卷設計與分析方法，本章內容可細分為六小節。分別為第一節觀念性架構；第二節研究假設；第三節研究變數之操作型定義與衡量；第四節問項衡量與問卷設計；第五節抽樣設計及第六節資料分析方法等小節，以便能對研究的基本架構與納入模型中的變數做詳細之說明，茲分述如下：

### 3.1 觀念性架構

本研究透過相關文獻整理、分析、推論與建立假說，引導出自行車活動參與者的認真休閒特質與幸福感間存在著正向關係，且配偶支持會干擾認真休閒特質與幸福感間的關係等假設。

研究中所使用的變數分別為自變數、應變數以及干擾變數等三項。自變數為自行車活動參與者的認真休閒特質，包含六個子構面分別為堅持不懈、有規劃的休閒生涯、顯著性的個人努力、持續的個人利益、強烈地認同感與獨特的精神特質。

此外，應變數則為自行車活動參與者所體驗的幸福感，包含生活滿意度、正向情感及負向情感；而處於自變數與應變數之間的干擾變數則是自行車活動參與者的配偶支持程度，如圖 3.1。

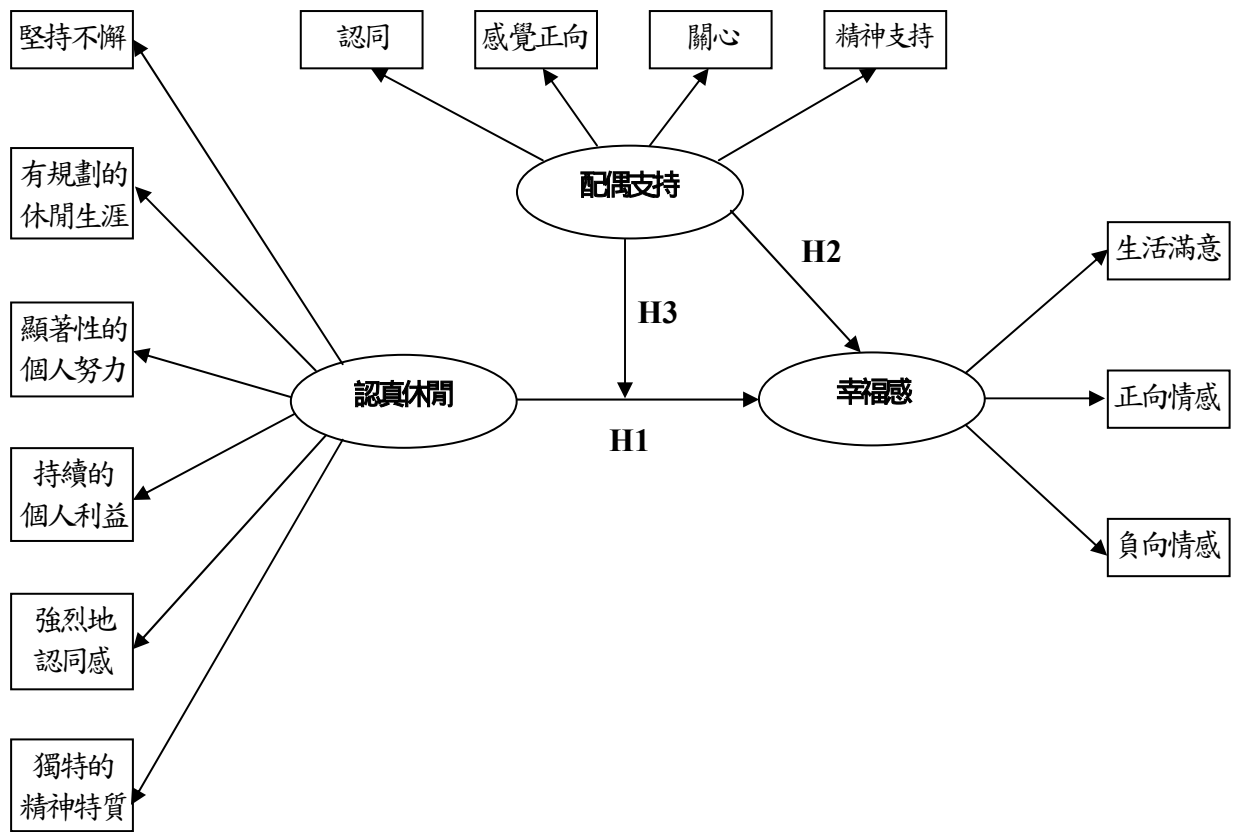


圖 3.1 觀念性架構圖

## 3.2 研究假設

根據文獻探討分析結果，本研究提出下列研究假設，盼能透過市場調查所蒐集的資料，運用因素分析、驗證性因素分析、結構方程模式，驗證這些假設的成立與否，並釐清自行車參與者的認真休閒特質、幸福感與配偶支持干擾之間的關係，這些研究假設分別敘述如下：

**假設一(H1)：**

自行車活動參與者的認真休閒特質會直接正向影響其幸福感。

**假設二(H2)：**

自行車活動參與者的配偶支持會直接正向影響其幸福感。

**假設三(H3)：**

自行車活動參與者的配偶支持干擾認真休閒特質與幸福感之關係，亦即當參與者在高度配偶支持的情形下，其認真休閒特質對幸福感的正向關聯性強於低配偶支持的參與者。

### 3.3 研究變數之操作型定義與衡量

本研究架構的變數分別是自行車活動參與者特性、認真休閒特質、幸福感、配偶支持，各變數之操作性定義如表3.1：

#### 一、自行車活動參與者特性(6項變數)

自行車活動參與者特性是指個人之社經屬性，包含：性別、年齡、職業、教育程度、平均月收入及每個月騎乘自行車的次數等。

#### 二、認真休閒特質(24項變數)

本研究以Stebbins(1992)所提出的認真休閒理論為架構，將其六項特性統稱為認真休閒特質，認真休閒的特質包含了六個子構面，分別為堅持不懈、有規劃的休閒生涯、顯著性的個人努力、持續的個人利益、強烈地認同感與獨特的精神特質，其問項內容介紹如下：

- (1) **堅持不懈(3項變數)**：即使忙碌，仍會參與自行車活動、即使感到疲累，仍堅持自行車活動的參與及即使面臨低潮，仍堅持自行車活動的參與等。
- (2) **有規劃的休閒生涯(3項變數)**：自行車活動就是生活中的一部份、缺少了自行車活動會感到無趣及願意長期地參與自行車活動等。
- (3) **顯著性的個人努力(3項變數)**：投入許多的時間與精力在自行車活動中、願意投入時間與金錢參加相關的訓練及願意花錢購買相關書籍或教學錄影帶等。



- (4) **持續的個人利益(6項變數)**：參與自行車活動，可以有自我實現的機會、參與自行車活動，可以有自我表現的機會、參與自行車活動，可以獲得成就感、參與自行車活動，可以有充實感、參與自行車活動，可以認識許多朋友及參與自行車活動，可以增進體力等。
- (5) **強烈地認同感(4項變數)**：很少其他的休閒活動可以取代自行車活動、喜歡觀賞有關自行車活動的節目、喜歡與他人討論有關自行車活動的趣事及樂意向他人介紹、推廣自行車活動等。
- (6) **獨特的精神特質(5項變數)**：與自行車同好間擁有共同的價值觀、會與自行車同好一起參與活動或聚會、與自行車同好聚會時能夠暢所欲言、組織自行車車隊，團結合諧是最優先的考量及自行車活動的同好間彼此能互相關懷等。

### 三、幸福感(3項變數)

Andrews & Withey(1976)指出幸福感是個體根據主觀的標準對其生活滿意程度及所感受的正、負向情感的整體評估，包含生活滿意、正向情感與負向情感三個成分。據此，本研究提出三種幸福感的形式：生活滿意度、正向情感與負向情感，其問項內容介紹如下：

- (1) **生活滿意度(5項變數)**：生活與理想中的相差不遠、生活狀況相當好、很滿意現在的生活、已經得到我生活中想要的重要事物及幾乎不會想要做任何的改變等。
- (2) **正向情感(4項變數)**：常感受到快樂的感覺、常感受到喜悅的感覺、常感受到滿意的感覺及常感受到享受的感覺等。

- (3) **負向情感(4項變數)**：常感受到沮喪的感覺、常感受到不愉快的感覺、常感受到生氣與充滿敵意的感覺及常感受到擔心的感覺等。

#### 四、配偶支持

在本研究中，配偶支持屬情感支持的一種。也就是說配偶支持係指自行車活動參與者其所知覺來自配偶的情感支持程度，包含同理心(empathy)、坦誠開明的溝通(open communication)與對自行車活動參與者感覺的敏感度(sensitivity)，其問項內容介紹如下：

- (1) **配偶支持(4項變數)**：配偶認同我的休閒活動、配偶對我投入自行車活動之程度的感覺是正向的、配偶會和我討論自行車活動及配偶是持續投入自行車活動之精神支持的重要來源等。

表 3.1 潛在變數的操作型定義

潛在變數	操作型定義
認真休閒特質	認真休閒可視為是參與者穩定與持續訴求的一項活動，在堅持不懈的精神下，藉由參與活動獲得技能、知識或經驗。本研究以 Stebbins(1992)所提出的認真休閒理論為架構，將其六項特性統稱為認真休閒特質。
幸福感	Andrews & Withey(1976)指出幸福感是個體根據主觀的標準對其生活滿意程度及所感受的正、負向情感的整體評估，包含生活滿意、正向情感與負向情感三個成分。
配偶支持	在休閒領域中，配偶支持亦會調節個人的婚姻關係、生活與衝突。配偶支持量表係擷取 Fernandez(1986)；Goff, Mount & Jamison(1990)；Burke & Weir(1982)；Goff et al.(1997)所編制之配偶支持量表發展而成。

資料來源：本研究整理

### 3.4 問項衡量與問卷設計

本研究將檢視認真休閒特質、幸福感與配偶支持三者間的關係，並進一步釐清配偶支持於其間關係的干擾效果，因此將進行實證研究，採用「問卷調查」方式來進行遊客資料的收集工作，而問卷設計依據文獻回顧及參考以往學者的研究結論，及相關之研究問卷，來建構問卷內容的設計。

問卷分為中部地區(苗栗、台中、彰化、雲林、南投縣市)已婚的自行車隊成員，以及機關團體所舉辦的自行車相關活動，並以已婚參與者為研究對象。基本資料(6個問項)、認真休閒特質(24個問項)、幸福感(13個問項)、配偶支持(4個問項)等四個部份。分述如下：

#### 一、中部地區已婚之自行車活動參與者的基本資料

第一個部份為中部地區已婚之自行車活動參與者的社經背景基本資料和騎乘的屬性統計共六個問項(表3.2)，問項內容包括了性別、年齡、職業、教育程度、平均月收入、每月騎乘的次數，此衡量屬於名目尺度。

表3.2 個人屬性問項分析

構面	衡量項目
個人屬性	1.性別
	2.年齡
	3.職業
	4.教育程度
	5.平均月收入
	6.每月騎乘的次數

資料來源：本研究整理

## 二、認真休閒特質

本研究以Stebbins(1992)所提出的認真休閒理論為架構，將其六項特性統稱為認真休閒特質，認真休閒特質量表主要參考Stebbins(1992)所提出的六項認真休閒特質及林佑瑾等(民92)；梁英文、曹勝雄(民96)的認真休閒量表之研究結果發展而成，經配合自行車活動之特性修改量表問項使其符合自行車活動。

其中堅持不懈有3題問項，有規劃的休閒生涯有3題問項、顯著性的個人努力有3題問項、持續的個人利益有6題問項、強烈地認同感有4題問項、獨特的精神特質有5題問項，共計24題問項(表3.3與表3.6)，皆為等級尺度變項，測量尺度係採李克特(Likert scale)七點評量尺度，從「極不同意」、「很不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「很同意」與「極為同意」區分成七個級別進行評量，並給予1、2、3、4、5、6、7的分數，分數愈高表示自行車活動參與者對認真休閒特質的認同程度愈高。

表 3.3 認真休閒特質問項分析

構面	衡量項目
堅持不懈	1.即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動。
	2.即使感到疲累，我仍堅持自行車活動的參與。
	3.即使面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與。
有規劃的休閒生涯	1.自行車活動對我而言，就是生活中的一部份。
	2.若缺少了自行車活動，我會感到無趣。
	3.我願意長期地參與自行車活動。
顯著性的個人努力	1.我投入許多的時間與精力在自行車活動中。
	2.我願意投入時間與金錢參加相關的訓練。
	3.我願意花錢購買相關書籍或教學錄影帶。
持續的個人利益	1.參與自行車活動，可以讓我有自我實現的機會。
	2.參與自行車活動，可以讓我有自我表現的機會。
	3.參與自行車活動，可以讓我獲得成就感。
	4.參與自行車活動，可以讓我有充實感。
	5.參與自行車活動，可以讓我認識許多朋友。
	6.參與自行車活動，可以增進我的體力。
強烈地認同感	1.我認為很少其他的休閒活動可以取代自行車活動。
	2.我喜歡觀賞有關自行車活動的節目。
	3.我喜歡與他人討論有關自行車活動的趣事。
	4.我樂意向他人介紹、推廣自行車活動。
獨特的精神特質	1.我與自行車同好間擁有共同的價值觀。
	2.我會與自行車同好一起參與活動或聚會。
	3.與自行車同好一起聚會時能讓我暢所欲言。
	4.組織自行車車隊，團結和諧是最優先的考量。
	5.自行車活動的同好間，彼此能互相關懷。

資料來源：本研究整理

### 三、幸福感

本研究之幸福感量表，分為生活滿意量表、正向情感與負向情感三個部分。生活滿意量表為根據Diener, Emmons, Larsen & Griffin(1985)發展之SWLS量表(The Satisfaction with Life Scale)，在生活滿意構面上，並未對個別生活事件的滿意程度進行了解，而是指個體對於自身生活的綜觀性評價，由五個題目所組成，皆為等級尺度變項，測量尺度係採李克特七點評量尺度，從「極不同意」、「很不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「很同意」與「極為同意」區分成七個級別，並給予1、2、3、4、5、6、7的分數，總分愈高表示幸福感的感受愈高。

在正向情感與負向情感方面，則採用Diener & Emmons(1985)所設計之八個情感性字彙，分別為四個正向情感字彙與四個負向情感字彙，請受訪者回溯過去三個月內的實際狀況，勾選其所經歷之情感頻率，由八個題目所組成，皆為等級尺度變項，測量尺度係採李克特七點評量尺度，從「非常不同意(一分)至非常同意(七分)」進行評量，如正向情感感受程度愈高表示幸福感愈高，若負向情感感受程度愈高表示幸福感愈低(負向情感題項須反向計分)，(表3.4與3.6)。

表3.4 幸福感問項分析

構面	衡量項目
生活滿意	1.我的生活與我理想中的相差不遠。
	2.我的生活狀況相當好。
	3.我很滿意現在的生活。
	4.我已經得到我生活中想要的重要事物。
	5.我幾乎不會想要做任何的改變。

正向情感	1.我常感受到快樂的感覺。
	2.我常感受到喜悅、興奮的感覺。
	3.我常感受到滿意的感覺。
	4.我常感受到享受、有趣的感覺。
負向情感	1.我常感受到沮喪、鬱卒的感覺。
	2.我常感受到不愉快、不高興的感覺。
	3.我常感受到生氣與充滿敵意的感覺。
	4.我常感受到擔心、焦躁的感覺。

資料來源：本研究整理

#### 四、配偶支持

配偶支持量表係擷取 Fernandez(1986)；Goff, Mount & Jamison(1990)；Burke & Weir(1982)；Goff et al.(1997)所編制之配偶支持量表發展而成。包含4題問項如：「我可以感覺出配偶認同我的休閒活動」、「配偶對我投入休閒活動之程度的感覺是正向的」、「配偶會很關心的和我討論我的休閒活動」與「配偶是我能持續投入休閒活動之精神支持的重要來源」。皆為等級尺度變項，測量尺度係採李克特(Likert scale)七點評量尺度，從「極不同意」、「很不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「很同意」與「極為同意」區分成七個級別進行評量，並給予1、2、3、4、5、6、7的分數，如配偶支持的程度愈高表示幸福感愈高，若配偶支持的程度愈低表示幸福感愈低(表3.5與3.6)。

表3.5 配偶支持問項分析

構面	衡量項目
配偶支持	1.我可以感覺出配偶認同我的休閒活動。
	2.配偶對我投入休閒活動之程度的感覺是正向的。
	3.配偶會很關心的和我討論我的休閒活動。
	4.配偶是我能持續投入休閒活動之精神支持的重要來源。

資料來源：本研究整理

本研究使用之各項量表，皆依據相關文獻及參考以往學者的研究結論及相關之研究問卷，來作為建構問卷內容的設計，再依現場實際勘察來做修改與刪減，並經過檢測設計問卷。茲將各變數所使用之量表、量表作者、計分方式整理如下(表3.6)：

表3.6 問卷使用量表摘要

潛在變數	使用量表	量表作者	子量表	量表題數	計分方式
認真休閒特質	認真休閒特質量表	Stebbins (1992) 梁英文 曹勝雄(2007)	堅持不懈	3題	1=極不同意到 7=極為同意
			有規劃的休閒生涯	3題	
			顯著性的個人努力	3題	
			持續的個人利益	6題	
			強烈地認同感	4題	
			獨特的精神特質	5題	
幸福感	幸福感量表	Diener 等 (1985) Diener Emmons (1985)	生活滿意	5題	1=極不同意到 7=極為同意 (負向情感為反向計分)
			正向情感	4題	
			負向情感	4題	
配偶支持	配偶支持量表	Fernandez (1986) Goff 等 (1990) (1997) Burke & Weir (1982)		4題	1=極不同意到 7=極為同意

資料來源：本研究整理



### 3.5 抽樣設計

#### 一、研究對象

本研究以中部地區(苗栗、台中、彰化、雲林、南投縣市)已婚的自行車隊成員，以及機關團體所舉辦的自行車相關活動，並以已婚參與者為研究對象。這些自行車活動參與者皆屬長期從事自行車騎乘活動之業餘愛好者，且花費很多金錢以提升自行車及相關配備的等級，也花很多時間、精神投入與自行車相關的活動，有的加入自行車社團並經常參與社團所舉辦的活動，有的自我突破，經常挑戰不同的騎車路線，因此，其參與特徵接近Stebbins(1992)之認真休閒理論中之業餘者的特性。

#### 二、抽樣方法

本研究主要針對已婚參與者為研究對象，故採立意抽樣法(purposive sam)進行問卷調查，於騎乘活動之集結點、中繼點以及終點，或是車隊聚會時進行問卷施測。

#### 三、樣本大小

進行結構方程模型分析時，樣本數的要求一直沒有定論，但是當以最大概似估計法(Maximum Likelihood Estimation, MLE)進行參數估計時，樣本數大於150是起碼的要求(Anderson & Gerbing, 1988)，而另一常見標準為Bentler & Chou(1987)所建議的，樣本數應為自由參數數目之五倍以上。此外，Kerlinger & Lee(2000)建議欲進行因素分析研究之樣本數應至少為問項數的10倍，Nunnally & Berstein(1994)則認為至少5倍。

雖然各學者對抽樣樣本數的要求不一，但為求研究之嚴謹性與保守起見，預計有效回收率80%，並配合三大構面之總測量題目數為41題，以每個題目有10個受測者的比例推估，有效問卷預計有410份，加上廢卷的考量，因此發放問卷至少513份以上。

問卷實際施測時間從民國97年7月12日至8月31日，在騎乘活動之集結點、中繼站以及終點，或是車隊聚會時，以立意抽樣方式進行問卷施測，發放問卷前，訪談員將口頭詢問受訪者是否已婚，總計施測問卷513份，剔除填答不完整之問卷後，總計回收有效問卷為406份，有效問卷回收率平均為79.1%。

### 3.6 資料分析方法

本研究之問卷回收後，先檢視問卷填答情形並剔除無效問卷，再以SPSS 12.0版及AMOS 6.0版為資料分析工具，藉由分析實證資料進行研究假設之驗證。本研究所使用的統計方法主要有：描敘性統計、量表信度與效度分析、因素分析、結構方程模型，詳細說明如下：

#### 一、描敘性分析(Descriptive Analysis)

就有效受訪者之答題狀況進行基本的描述性分析，利用次數分配、百分比、平均數與標準差來了解中部地區(苗栗、台中、彰化、雲林、南投縣市)已婚的自行車活動參與者屬性的分佈情況。

#### 二、信度與效度分析(Reliability & Validity Analysis)

信度即謂可靠性，或指結果的一致性或穩定性。最常使用的信度測量工具為Cronbach提出的 $\alpha$ 係數(Cronbach, 1990)，本研究亦以Cronbach's  $\alpha$ 係數檢測問卷各構面的信度。

而效度分析即是指測量結果的有效程度，亦即指測量過程是否測到真正想要測的事物屬性，效度愈高，表示測量結果愈能表現出其所欲測量對象的真正特徵。

本研究在前測部分係以因素分析來測量效度，就本研究後續實證調查之效度分析將以結構方程式模型中的驗證性因素分析來確認本研究之建構效度。

### 三、因素分析(Factor analysis)

本研究將針對認真休閒特質、幸福感及配偶支持進行因素分析，利用因素萃取出各類型代表認真休閒特質、幸福感及配偶支持構面之變數。在進行因素分析前必須利用Kaiser(1974)所提出的KMO取樣適切性檢定及Bartlett球形性檢定，以確定資料是否適合做因素分析。在對各量表的輸入資料進行主成份分析，將分析結果以最大變異法(Varimax)進行正交轉軸，以特徵值(Eigenvalue)大於1為選取共同因素原則，另考量本研究之有效樣本數，以因素負荷量絕對值大於0.5為變數選取準則，最後以各因素構面之代表意義及共同之特質為命名依據，以利進一步的研究分析。

### 四、結構方程模式(Structural Equation Modeling, SEM)

SEM早期稱為線性結構方程模式(Linear Structural Relationships, 簡稱 LISREL)或稱為共變數結構分析(covariance structure analysis), SEM主要目的在考驗潛在變項與外顯變項間之關係，它結合了因素分析與路徑分析/迴歸分析，亦即SEM統計模式包含測量模式與結構模式。

其中測量模式在於建立測量指標與潛在變項間之關係，對於研究者而言，主要是透過驗證因素分析以考量測量模式的效度(即信度、效度)。至於結構模式則主要在考驗潛在變項間之因果路徑關係，主要針對潛在變項進行路徑分析，以考驗結構模式的適配性。因此，SEM可同時處理一系列互相關聯之相依關係，是一種以多個線性模式呈現分析性變數間關係之統計模式。本研究利用SEM進行資料分析探究各變數間之因果關係。另衡量模式分析與模式配適度準則詳加說明如下：

## 一、衡量模式分析

係以進行驗證性因素分析(Confirmatory Factor Analysis ; CFA)來瞭解每一變數之信度與效度，它是用來進一步評估潛在變數的構念效度，並提供更嚴謹的方式來評量單一構面(Anderson & Gerbing, 1988)。構念效度的驗證可分成收斂效度與區別效度。Fornell & Larcker(1981)認為評估收斂效度的標準共有三項如下：

- (1) 所有的標準化因素負荷量要大於0.5且達顯著水準。
- (2) 組合信度值(Composite Reliability)大於0.7。
- (3) 萃取變異量(Variance Extracted)大於0.5。

區別效度檢測則採用Anderson et al.(1988)建議，分別將兩兩構面的相關係數(共變數)限定為1，進行限定模式與非限定模式之卡方差異度檢定，在顯著水準0.05的情況下，限定模式的卡方值大於非限定模式之卡方值3.84以上，則表示不同因素之間具有合理的區別效度。

## 二、模式配適度準則

有關模式配適度的評估，Bagozzi, Yi, & Lynn(1988)認為必須從模式內在結構配適度、整體模式配適度及基本的配適標準等三方面來加以評量。下列為本研究依此三方面所提出的理論模式加以說明：

## (1) 模式內在結構配適度

此標準是在評量模式內估計參數的顯著程度、各指標及潛在變數的信度等，這可從個別項目的信度是否在0.5以上、潛在變數的組合信度是否在0.7以上的可接受水準來加以評估。

## (2) 整體模式配適度

經使用AMOS 6.0進行結構方程之分析後，各項指標將被用來評量整個模式與觀測資料間的配適程度，此方面的配適度衡量有許多指標，Hair, Anderson, Tatham, & Black(1998)將其分為三種類型：絕對配適檢定、增量配適檢定及精簡配適檢定等。分述如下：

### (a) 絕對配適檢定：

係確定整體模式可以預測共變數或相關矩陣的程度，衡量指標如卡方統計值、卡方自由比( $\chi^2/df$ )、配適度指標(GFI)、殘差均方根(RMR)及近似誤差平方根(RMSEA)等。

### (b) 增量配適檢定：

即比較所發展的理论模式與虛無模式，其衡量指標如調整配適指標(AGFI)、基準的配適指標(NFI)及比較配適指標(CFI)等。

### (c) 精簡配適檢定：

要調整配適檢定以能比較含有不同估計係數數目的模式，來決定每一估計係數所能獲致的配適程度，衡量指標如精簡的基準配適指標(PNFI)與精簡的適配指標(PCFI)。

### (3) 基本的適配標準

此指標是在檢測模式之細列誤差、辨認問題或輸入有誤等，即衡量指標不能出現以下三種情況：誤差變異有負值、因素負荷量低於0.5或高於0.95；因素負荷量未達顯著水準。

此外，本研究並以結構方程模式來驗證所提出之研究架構的合理性，以及變項間的因果關係，並採用AMOS 6.0軟體作為分析工具。結構方程模型最大的功用即在於探討多變項或單變項之間的因果關係。在結構方程模型的基本理論中，潛在變項必須藉由顯性變項來間接推測而無法直接測量。

## 第四章 研究結果與討論

### 4.1 樣本基本屬性分析

本研究主要針對中部地區已婚的自行車活動參與者進行問卷調查，經實際發放 513 份問卷後，實際回收 465 份問卷，扣除填答不完整、亂填等回收問卷後，本研究之有效問卷為 406 份，有效問卷回收率為 79.1 %。

本研究之人口統計變數包括「性別」、「年齡」、「目前職業」、「教育程度」、「平均月收入」與「每月騎乘的次數」等六項。

樣本基本屬性分析結果如表4.1所示，受訪樣本中，女性佔17.20%，男性佔82.80%；在年齡分佈方面以31-40歲(37.93%)佔多數，其次是21-30歲(35.22%)，可見自行車活動參與者以青壯年為居多，在教育程度方面以大學學歷(37.68%)佔多數，其次是專科(26.60%)；在職業部分以製造業(26.11%)佔多數，其次是服務業(19.46%)；在平均月收入方面以30,001~45,000元(39.16%)佔多數，其次是45,001~60,000元(18.72%)；在每月騎乘的次數方面以2至3次最多，達81.1%。

經上述基本資料分析，可見自行車活動參與者以青壯年、月收入3萬元以上、教育程度為高等學歷的族群最多，且其職業甚為集中於製造業與服務業，對照於工商業繁忙的今日，此分佈更可顯現出，自行車活動參與者想藉由休閒活動的參與以紓解身心壓力的熱切期盼。



表 4.1 遊憩者基本資料分析表 (樣本數：406)

顧客基本資料		樣本數	比例%	顧客基本資料		樣本數	比例%
性別	女	70	17.20	教育程度	國小(含)以下	16	3.94
	男	336	82.80		國中	31	7.64
年齡	21~30 歲	143	35.22		高中(職)	70	17.24
	31~40 歲	154	37.93		專科	108	26.60
	41~50 歲	54	13.30		大學	153	37.68
	51~60 歲	46	11.33	研究所(含)以上	28	6.90	
	61 歲以上	9	2.22	平均月收入	15,000 元以下	15	3.69
職業	軍公教	56	13.79		15,001~30,000 元	70	17.24
	服務業	79	19.46		30,001~45,000 元	159	39.16
	製造業	106	26.11		45,001~60,000 元	76	18.72
	零售業	61	15.02		60,001~75,000 元	52	12.81
	自由業	39	9.61		75,001~90,000 元	22	5.42
	家庭主婦	51	12.56		90,001~120,000 元	5	1.23
	學生	10	2.46		120,001 元以上	7	1.72
	其他	4	0.99	騎乘的次數	1 次	26	6.40
					2 次	142	34.98
					3 次	187	46.06
					4 次	49	12.07
					5 次(含)以上	2	0.49

資料來源：本研究整理

## 4.2 現況分析

### 4.2.1 認真休閒特質現況分析

認真休閒特質的現況分析結果如表4.2所示，本研究之認真休閒特質共分六個子構面，分別為「堅持不懈」、「有規劃的休閒生涯」、「顯著性的個人努力」、「持續的個人利益」、「強烈的認同感」與「獨特的精神特質」。認真休閒特質中，參與者「堅持不懈」得分最高，總平均數為4.867，其次為「有規劃的休閒生涯」(4.755)，而以「持續的個人利益」(4.618)為最低。

在「堅持不懈」子構面中，以「即使感到疲累，我仍堅持自行車活動的參與」為最高，平均數為4.931，其次為「即使面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與」(4.828)，而以「即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動」(4.842)最低。

在「有規劃的休閒生涯」子構面中，以「我願意長期地參與自行車活動」為最高，平均數為4.791，其次為「自行車活動對我而言，就是生活中的一部份」(4.746)，而以「若缺少了自行車活動，我會感到無趣」(4.727)最低。

在「顯著性的個人努力」子構面中，以「我願意投入時間與金錢參加相關的訓練」為最高，平均數為4.803，其次為「我投入許多的時間與精力」(4.719)，而以「我願意花錢購買相關書籍或教學錄影帶」(4.675)最低。

在「**持續的個人利益**」子構面中，以「可以增進我的體力」為最高，平均數為 4.665，其次依序為「可以讓我有自我實現的機會」(4.648)、「可以讓我有自我表現的機會」(4.586)，而以「可以讓我有充實感」(4.581)最低。

在「**強烈地認同感**」子構面中，以「我樂意向他人介紹、推廣自行車活動」為最高，平均數為 4.830，其次依序為「較少其他休閒活動可以取代自行車活動」(4.695)、「我喜歡觀賞有關自行車活動的節目」(4.559)，而以「我喜歡與他人討論有關自行車活動的趣事」(4.463)最低。

在「**獨特的精神特質**」子構面中，以「組織自行車車隊，團結合諧是最優先的考量」為最高，平均數為 4.818，其次依序為「我會與自行車同好一起參與活動或聚會」(4.796)、「我們擁有共同的價值觀」(4.793)、「與自行車同好一起聚會時能讓我暢所欲言」(4.761)，而以「自行車活動的同好間，彼此能互相關懷」(4.749)最低。

由上述現況分析之結果顯示，「即使感到疲累，我仍堅持自行車活動的參與」、「我願意長期地參與自行車活動」、「我願意投入時間與金錢參加相關的訓練」、「可以增進我的體力」、「我樂意向他人介紹」與「組織自行車車隊，團結合諧是最優先的考量」，為中部地區已婚的自行車活動參與者認真休閒特質各構面中平均數最高的項目。

而「即使面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與」、「若缺少了自行車活動，我會感到無趣」、「我願意花錢購買相關書籍或教學錄影帶」、「可以讓我有充實感」、「我喜歡與他人討論有關自行車活動的趣事」與「自行車活動的同好間，彼此能互相關懷」，則為各構面中平均數最低的項目。

由於分析結果顯示，六個子構面的平均得分均接近 5.0，表示中部地區已婚的自行車活動參與者擁有的認真休閒特質頗高，顯示參與者已將自行車活動視為是生活的一部分，認真且投入的朝理想的目標前進。

表 4.2 認真休閒特質現況分析表

題號	構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
1	堅持不懈	即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動。	4.842	1.303	2	2	4.867
2		即使感到疲累，我仍堅持自行車活動的參與。	4.931	1.326	1	1	
3		即使面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與。	4.828	1.324	3	4	
4	有規畫的 休閒生涯	自行車活動對我而言，就是生活中的一部份。	4.746	1.380	2	12	4.755
5		若缺少了自行車活動，我會感到無趣。	4.727	1.423	3	13	
6		我願意長期地參與自行車活動。	4.791	1.455	1	9	
7	顯著的 個人努力	我投入許多的時間與精力。	4.719	1.259	2	14	4.732
8		我願意投入時間與金錢參加相關的訓練。	4.803	1.383	1	6	
9		我願意花錢購買相關書籍或教學錄影帶。	4.675	1.362	3	16	
10	持續的 個人利益	可以讓我有自我實現的機會。	4.648	1.319	2	18	4.618
11		可以讓我有自我表現的機會。	4.586	1.464	5	21	
12		可以讓我獲得成就感。	4.594	1.388	4	20	
13		可以讓我有充實感。	4.581	1.351	6	22	
14		可以讓我認識許多朋友。	4.635	1.421	3	19	
15		可以增進我的體力。	4.665	1.474	1	17	

16	強烈地認同感	較少其他休閒活動可以取代自行車活動。	4.695	1.131	2	15	4.637
17		我喜歡觀賞有關自行車活動的節目。	4.559	1.045	3	23	
18		我喜歡與他人討論有關自行車活動的趣事。	4.463	1.103	4	24	
19		我樂意向他人介紹、推廣自行車活動。	4.830	1.291	1	3	
20	獨特的精神特質	我們擁有共同的價值觀。	4.793	1.304	3	8	4.783
21		我會與自行車同好一起參與活動或聚會。	4.796	1.330	2	7	
22		與自行車同好一起聚會時能讓我暢所欲言。	4.761	1.391	4	10	
23		組織自行車車隊，團結和諧是最優先的考量。	4.818	1.343	1	5	
24		自行車活動的同好間，彼此能互相關懷。	4.749	1.339	5	11	

資料來源：本研究整理

#### 4.2.2 幸福感現況分析

幸福感現況分析結果如表 4.3 所示，本研究之幸福感共分三個子構面，分別為「生活滿意度」、「正向情感」、「負向情感」。其中，參與者「負向情感」得分最高，總平均數為 5.100，其次為「正向情感」(4.982)，而以「生活滿意度」(4.898)為最低。

在「生活滿意度」子構面中，以「我很滿意現在的生活」為最高，平均數為 4.978，其次為「我的生活狀況相當好」(4.924)、「我已經得到我生活中想要的重要事物」(4.884)、「我幾乎不會想要做任何的改變」(4.862)，而以「我的生活與我理想中的相差不遠」(4.842)最低。

在「正向情感」子構面中，以「我常感受到享受、有趣的感覺」為最高，平均數為 5.048，其次為「我常感受到喜悅、興奮的感覺」(5.047)、「我常感受到滿意的感覺」(4.921)，而以「我常感受到快樂的感覺」(4.911)最低。

在「負向情感」子構面中，以「我常感受到沮喪、鬱卒的感覺」為最高，平均數為 5.123，其次為「我常感受到生氣與充滿敵意的感覺」(5.106)、「我常感受到擔心、焦躁的感覺」(5.094)，而以「我常感受到不愉快、不高興的感覺」(5.076)最低。

由上述現況分析之結果顯示，「我很滿意現在的生活」、「我常感受到享受、有趣的感覺」、「我常感受到沮喪、鬱卒的感覺」，為中部地區已婚的自行車活動參與者幸福感各構面中平均數最高的項目。

而「我的生活與我理想中的相差不遠」、「我常感受到快樂的感覺」、「我常感受到不愉快、不高興的感覺」，則為中部地區已婚的自行車活動參與者幸福感各構面中平均數最低的項目。

由於分析結果顯示，幸福感三個子構面的平均得分接近5.0，表示「生活滿意度」、「正向情感」、「負向情感」等因素為影響幸福感之主要因素。因此，參與者的負向情感越高，所感受到的幸福感就越低。而生活滿意度和正向情感越高，所感受到的幸福感也就相對的越高。

表 4.3 幸福感現況分析表

題號	構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
1	生活滿意度	我的生活與我理想中的相差不遠。	4.842	1.404	5	13	4.898
2		我的生活狀況相當好。	4.924	1.388	2	8	
3		我很滿意現在的生活。	4.978	1.260	1	7	
4		我已經得到我生活中想要的重要事物。	4.884	1.410	3	11	
5		我幾乎不會想要做任何的改變。	4.862	1.499	4	12	
6	正向情感	我常感受到快樂的感覺。	4.911	1.345	4	10	4.982
7		我常感受到喜悅、興奮的感覺。	5.047	1.425	2	6	
8		我常感受到滿意的感覺。	4.921	1.351	3	9	
9		我常感受到享受、有趣的感覺。	5.048	1.337	1	5	
10	負向情感	我常感受到沮喪、鬱卒的感覺。	5.123	1.342	1	1	5.100
11		我常感受到不愉快、不高興的感覺。	5.076	1.345	4	4	
12		我常感受到生氣與充滿敵意的感覺。	5.106	1.323	2	2	
13		我常感受到擔心、焦躁的感覺。	5.094	1.422	3	3	

資料來源：本研究整理

#### 4.2.3 配偶支持現況分析

配偶支持現況分析結果如表 4.4 所示，本研究之配偶支持分一個子構面，為「配偶支持」。其子構面中，以「配偶對我投入自行車活動之程度的感覺是正向的」得分最高，總平均數為 3.325，其次為「配偶會很關心的和我討論自行車活動」(3.121)、「我可以感覺出配偶認同我的休閒活動」，而以「配偶是我持續投入自行車活動之精神支持的重要來源」(3.030)為最低。

由於分析結果顯示，配偶支持對於參與者投入自行車活動的程度是有正面的影響，尤其當認真休閒的參與者在其持續追求的過程中，配偶若能支持認同並有相同的討論話題，參與者則較傾向滿意其的休閒生活。

表 4.4 配偶支持現況分析表

題號	構面	問項	平均數	標準差	構面排序	構面平均
1	配偶支持	我可以感覺出配偶認同我的休閒活動。	3.108	1.433	3	3.146
2		配偶對我投入自行車活動之程度的感覺是正向的。	3.325	1.503	1	
4		配偶會很關心的和我討論自行車活動。	3.121	1.399	2	
5		配偶是我持續投入自行車活動之精神支持的重要來源。	3.030	1.278	4	

資料來源：本研究整理



### 4.3 認真休閒特質量表之因素分析

本節將針對認真休閒特質量表進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。本研究首先利用取樣適當性衡量量數(KMO; Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling)適合度檢定以檢定其適合度，並確認各變數觀察值適合進行因素分析；KMO 代表與該變項有關的所有係數與淨相關係數的比較值，該係數越大表示變項間的共同因素越多，越適合因素分析，Kaiser (1974)認為，如果 KMO 值小於 0.5 時不宜進行因素分析；同時 Bartlett's 球形檢定也要達顯著，代表母群體的相關矩陣間有共同因素存在，適合因素分析。本研究結果顯示 KMO 值為 0.844，Bartlett's 球形檢定值為 4315.808，顯著性為 0.000，亦達顯著水準，表示適合進行因素分析。

本研究採主成分分析法(Principal Component Method)，以萃取中部地區已婚的自行車活動參與者認真休閒特質之共同因素，將分析結果以最大變異法(Varimax)進行直交轉軸，以特徵值(Eigenvalue)大於 1 為選取共同因素原則，另考量本研究之有效樣本數，以因素負荷量絕對值大於 0.5 為變數選取準則，最後以各因素構面之代表意義及共同之特質為命名依據，共歸納出六個因素，總解釋變異量為 66.337%，量表整體信度為 0.874，各構面信度皆在 0.7 以上，表示此部份問卷具一致性及穩定性(見表 4.5)。

認真休閒特質 24 題問項縮減為六大構面，轉軸後的特徵值均明顯出現六種自行車活動參與者面臨認真休閒特質因素，依其特徵值排序分別命名為「堅持不懈」、「有規劃的休閒生涯」、「顯著性的個人努力」、「持續的個人利益」、「強烈地認同感」、「獨特的精神特質」，故採用轉軸後的特徵值及解釋變異量，以下針對六個因素做說明(如表 4.5)：

## 一、堅持不懈

此構面由「即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動」、「即使感到疲累，我仍堅持自行車動的參與」、「即使面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與」等三項認真休閒特質因子所組成，特徵值為 2.003，解釋變異量 8.346%，其中又以「即使面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與」的因素負荷量最高，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.750。

## 二、有規劃的休閒生涯

此構面由「自行車活動對我而言，就是生活中的一部份」、「若缺少了自行車活動，我會感到無趣」、「我願意長期地參與自行車活動」等三項認真休閒特質因子所組成，特徵值為 2.162，解釋變異量 9.010%，其中又以「我願意長期地參與自行車活動」的因素負荷量最高，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.798。

## 三、顯著性的個人努力

此構面由「我投入許多的時間與精力」、「我願意投入時間與金錢參加相關的訓練」、「我願意花錢購買相關書籍或教學錄影帶」等三項認真休閒特質因子所組成，特徵值為 2.084，解釋變異量 8.682%，其中又以「我願意投入時間與金錢參加相關的訓練」的因素負荷量最高，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.761。

#### 四、持續的個人利益

此構面由「可以讓我有自我實現的機會」、「可以讓我有自我表現的機會」、「讓我獲得成就感」、「讓我充實感」、「讓我認識許多朋友」、「增進我的體力」等六項認真休閒特質因子所組成，特徵值為 3.617，解釋變異量 15.072%，其中又以「可以讓我有自我實現的機會」的因素負荷量最高，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.864。

#### 五、強烈地認同感

此構面由「較少其他休閒活動可以取代自行車活動」、「我喜歡觀賞有關自行車活動的節目」、「我喜歡與他人討論有關自行車活動的趣事」、「我樂意向他人介紹、推廣自行車活動」等四項認真休閒特質因子所組成，特徵值為 2.951，解釋變異量 12.296%，其中又以「較少其他休閒活動可以取代自行車活動」的因素負荷量最高，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.877。

#### 六、獨特的精神特質

此構面由「我們擁有共同的價值觀」、「我會與自行車同好一起參與活動或聚會」、「與自行車同好一起聚會時能讓我暢所欲言」、「組織自行車車隊，團結和諧是最優先的考量」、「自行車活動的同好間，彼此能互相關懷」等五項認真休閒特質因子所組成，特徵值為 3.103，解釋變異量 12.930%，其中又以「與自行車同好一起聚會時能讓我暢所欲言」的因素負荷量最高，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.840。

表 4.5 認真休閒特質量表因素分析表

因素名稱	因素內容	因素負荷	轉軸後平方負荷量		Cronbach's $\alpha$
			特徵值	解釋變異量%	
堅持不懈	即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動。	0.773	2.003	8.346	0.750
	即使感到疲累，我仍堅持自行車活動的參與。	0.750			
	即使面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與。	0.814			
有規劃的休閒生涯	自行車活動對我而言，就是生活中的一部份。	0.844	2.162	9.010	0.798
	若缺少了自行車活動，我會感到無趣。	0.749			
	我願意長期地參與自行車活動。	0.850			
顯著性的個人努力	我投入許多的時間與精力。	0.717	2.084	8.682	0.761
	我願意投入時間與金錢參加相關的訓練。	0.822			
	我願意花錢購買相關書籍或教學錄影帶。	0.735			
持續的個人利益	可以讓我有自我實現的機會。	0.799	3.617	15.072	0.864
	可以讓我有自我表現的機會。	0.794			
	可以讓我獲得成就感。	0.750			
	可以讓我有充實感。	0.734			
	可以讓我認識許多朋友。	0.752			
	可以增進我的體力。	0.717			
強烈地認同感	較少其他休閒活動可以取代自行車活動。	0.877	2.951	12.296	0.877
	我喜歡觀賞有關自行車活動的節目。	0.810			
	我喜歡與他人討論有關自行車活動的趣事。	0.803			
	我樂意向他人介紹、推廣自行車活動。	0.840			
獨特的精神特質	我們擁有共同的價值觀。	0.729	3.103	12.930	0.840
	我會與自行車同好一起參與活動或聚會。	0.748			
	與自行車同好一起聚會時能讓我暢所欲言。	0.764			
	組織自行車車隊，團結和諧是最優先的考量。	0.742			
	自行車活動的同好間，彼此能互相關懷。	0.741			
<b>累積解說總變異量：66.337 %</b>					
<b>量表整體信度：0.874</b>					

資料來源：本研究整理

#### 4.4 幸福感量表之因素分析

本節將針對幸福感量表進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。本研究首先利用取樣適當性衡量量數(KMO; Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling)適合度檢定以檢定其適合度，並確認各變數觀察值適合進行因素分析；KMO 代表與該變項有關的所有係數與淨相關係數的比較值，該係數越大表示變項間的共同因素越多，越適合因素分析，Kaiser(1974)認為，如果 KMO 值小於 0.5 時不宜進行因素分析；同時 Bartlett's 球形檢定也要達顯著，代表母群體的相關矩陣間有共同因素存在，適合因素分析。本研究結果顯示 KMO 值為 0.876，Bartlett's 球形檢定值為 2544.280，顯著性為 0.000，亦達顯著水準，表示適合進行因素分析。

本研究採主成分分析法(Principal Component Method)，以萃取中部地區已婚的自行車活動參與者幸福感之共同因素，將分析結果以最大變異法(Varimax)進行直交轉軸，以特徵值(Eigenvalue)大於 1 為選取共同因素原則，另考量本研究之有效樣本數，以因素負荷量絕對值大於 0.5 為變數選取準則，最後以各因素構面之代表意義及共同之特質為命名依據，共歸納出三個因素，總解釋變異量為 68.033%，量表整體信度為 0.875，各構面信度皆在 0.8 以上，屬高信度，表示此部份問卷具一致性及穩定性(見表 4.6)。

中部地區已婚的自行車活動參與者幸福感 13 題問項縮減為三大構面，轉軸後的特徵值均明顯出現三種自行車活動參與者面臨幸福感因素，依其特徵值排序分別命名為「生活滿意度」、「正向情感」、「負向情感」，故採用轉軸後的特徵值及解釋變異量，以下針對三個因素做說明(如表 4.6)：

## 一、生活滿意度

此構面由「我的生活與我理想中的相差不遠」、「我的生活狀況相當好」、「我很滿意現在的生活」、「我已經得到我生活中想要的重要事物」、「我幾乎不會想要做任何的改變」等五項幸福感因子所組成，特徵值為 3.439，解釋變異量 26.455%，其中又以「我的生活狀況相當好」的因素負荷量最高，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.883。

## 二、正向情感

此構面由「我常感受到快樂的感覺」、「我常感受到喜悅、興奮的感覺」、「我常感受到滿意的感覺」、「我常感受到享受、有趣的感覺」等四項幸福感因子所組成，特徵值為 2.704，解釋變異量 20.803%，其中又以「我常感受到快樂的感覺」的因素負荷量最高，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.841。

## 三、負向情感

此構面由「我常感受到沮喪、鬱卒的感覺」、「我常感受到不愉快、不高興的感覺」、「我常感受到生氣與充滿敵意的感覺」、「我常感受到擔心、焦躁的感覺」等四項幸福感因子所組成，特徵值為 2.701，解釋變異量 20.776%，其中又以「我常感受到快樂的感覺」的因素負荷量最高，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.832。

表 4.6 幸福感量表因素分析表

因素名稱	因素內容	因素負荷	轉軸後平方負荷量		Cronbach's $\alpha$
			特徵值	解釋變異量%	
生活滿意度	我的生活與我理想中的相差不遠。	0.817	3.439	26.455	0.883
	我的生活狀況相當好。	0.819			
	我很滿意現在的生活。	0.770			
	我已經得到我生活中想要的重要事物。	0.788			
	我幾乎不會想要做任何的改變。	0.761			
正向情感	我常感受到快樂的感覺。	0.843	2.704	20.803	0.841
	我常感受到喜悅、興奮的感覺。	0.831			
	我常感受到滿意的感覺。	0.750			
	我常感受到享受、有趣的感覺。	0.699			
負向情感	我常感受到沮喪、鬱卒的感覺。	0.841	2.701	20.776	0.832
	我常感受到不愉快、不高興的感覺。	0.784			
	我常感受到生氣與充滿敵意的感覺。	0.750			
	我常感受到擔心、焦躁的感覺。	0.822			
<b>累積解說總變異量： 68.033 %</b>					
<b>量表整體信度：0.875</b>					

資料來源：本研究整理

## 4.5 衡量模式之評估

結構方程模式(Structural Equation Models, 簡稱 SEM), 早期稱為線性結構方程模式(Linear Structural Relationships, 簡稱 LISREL)或稱為共變數結構分析(Covariance Structure Analysis)。主要目的在於檢驗潛在變項(Latent variables) 和外顯變項(Manifest variable, 又稱觀察變項)之關係與數個潛在變項間的因果關係。其結合了路徑分析(Path Analysis)與驗證性因素分析(Confirmatory Factor Analysis), 係探討變數間的線性關係, 並對顯性變數與潛在變數之因果模式做假說之檢定。本研究為了檢定理論架構所提出的各構念間之關係, 乃採用 AMOS 6.0 統計套裝軟體進行線性結構關係模式之分析以瞭解整體模式之因果關係。

本研究根據 Anderson & Gerbing (1988)及 Williams & Hazer (1986)等學者的建議進行兩階段法的線性結構關係分析, 第一階段先針對各研究構面及其衡量題項進行 Cronbach's  $\alpha$  係數分析及驗證性因素分析, 以瞭解各構面的信度、收斂效度及區別效度; 第二階段為將多個衡量題項縮減為少數衡量指標, 再運用線性結構關係發展結構模式加以分析, 以驗證研究中的各項假說檢定。本節將就第一階段衡量模式加以評估, 於下一節做第二階段整體模式之建立與分析。

本章節將以 Cronbach's  $\alpha$  係數及驗證性因素分析, 說明本研究各主要研究構念其衡量量表及衡量模式的信度及效度。



#### 4.5.1 信度分析

首先以 Cronbach's  $\alpha$  係數分析各量表的信度，以確認所使用之間卷的可信度。認真休閒特質量表之信度分析結果如表 4.7 所示，認真休閒特質的六個子構面堅持不懈、有規劃的休閒生涯、顯著性的個人努力、持續的個人利益、強烈地認同感與獨特的精神特質之 Cronbach's  $\alpha$  係數分別為 0.750、0.798、0.761、0.864、0.877、0.840，而整體認真休閒特質量表的 Cronbach's  $\alpha$  為 0.874。

幸福感量表之信度分析結果如表 4.8 所示，幸福感的三個子構面生活滿意度、正向情感、負向情感之 Cronbach's  $\alpha$  係數分別為 0.883、0.841、0.832，而整體幸福感量表的 Cronbach's  $\alpha$  為 0.875。

配偶支持量表之信度分析結果如表 4.9 所示，配偶支持的一個子構面配偶支持之 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.802。

以上構面的信度水準都超過 Hair (1998) 等人建議接受的 0.7 水準，由此分析可知，本研究所制定之量表其可信度具有相當水準，適合後續的研究工作。

表 4.7 認真休閒特質量表之信度分析表

因素名稱	量表問項	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's $\alpha$	Cronbach's $\alpha$
堅持不懈	即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動。	0.553	0.694	0.750
	即使感到疲累，我仍堅持自行車活動的參與。	0.585	0.657	
	即使面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與。	0.594	0.647	
有規劃的休閒生涯	自行車活動對我而言，就是生活中的一部份。	0.691	0.673	0.798
	若缺少了自行車活動，我會感到無趣。	0.572	0.796	
	我願意長期地參與自行車活動。	0.666	0.697	
顯著性的個人努力	我投入許多的時間與精力。	0.555	0.721	0.761
	我願意投入時間與金錢參加相關的訓練。	0.621	0.647	
	我願意花錢購買相關書籍或教學錄影帶。	0.604	0.666	
持續的個人利益	可以讓我有自我實現的機會。	0.707	0.832	0.864
	可以讓我有自我表現的機會。	0.698	0.833	
	可以讓我獲得成就感。	0.671	0.838	
	可以讓我有充實感。	0.627	0.846	
	可以讓我認識許多朋友。	0.659	0.840	
	可以增進我的體力。	0.589	0.854	
強烈地認同感	較少其他休閒活動可以取代自行車活動。	0.826	0.806	0.877
	我喜歡觀賞有關自行車活動的節目。	0.731	0.845	
	我喜歡與他人討論有關自行車活動的趣事。	0.699	0.856	
	我樂意向他人介紹、推廣自行車活動。	0.701	0.861	
獨特的精神特質	我們擁有共同的價值觀。	0.615	0.815	0.840
	我會與自行車同好一起參與活動或聚會。	0.660	0.803	
	與自行車同好一起聚會時能讓我暢所欲言。	0.669	0.801	
	組織自行車車隊，團結和諧是最優先的考量。	0.626	0.813	
	自行車活動的同好間，彼此能互相關懷。	0.647	0.807	
<b>量表整體信度：0.874</b>				

資料來源：本研究整理

表 4.8 幸福感量表之信度分析表

因素名稱	因素內容	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's $\alpha$	Cronbach's $\alpha$
生活滿意度	我的生活與我理想中的相差不遠。	0.764	0.847	0.883
	我的生活狀況相當好。	0.745	0.852	
	我很滿意現在的生活。	0.699	0.863	
	我已經得到我生活中想要的重要事物。	0.717	0.858	
	我幾乎不會想要做任何的改變。	0.676	0.869	
正向情感	我常感受到快樂的感覺。	0.722	0.778	0.841
	我常感受到喜悅、興奮的感覺。	0.663	0.805	
	我常感受到滿意的感覺。	0.692	0.791	
	我常感受到享受、有趣的感覺。	0.626	0.820	
負向情感	我常感受到沮喪、鬱卒的感覺。	0.712	0.765	0.832
	我常感受到不愉快、不高興的感覺。	0.647	0.794	
	我常感受到生氣與充滿敵意的感覺。	0.610	0.810	
	我常感受到擔心、焦躁的感覺。	0.675	0.781	
<b>量表整體信度：0.875</b>				

資料來源：本研究整理

表 4.9 配偶支持量表之信度分析表

因素名稱	因素內容	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's $\alpha$
配偶支持	我可以感覺出配偶認同我的休閒活動。	0.561	0.779
	配偶對我投入自行車活動之程度的感覺是正向的。	0.700	0.708
	配偶會很關心的和我討論自行車活動。	0.567	0.775
	配偶是我持續投入自行車活動之精神支持的重要來源。	0.645	0.741
<b>量表整體信度：0.802</b>			

資料來源：本研究整理

## 4.5.2 效度分析

驗證性因素分析(Confirmatory Factor Analysis, CFA)可以用以處理觀測變項與其潛在變數間的共變關係，因此本研究將有效回收的問卷，利用驗證性因素分析檢驗測量模型之收斂效度(Convergent Validity)和區別效度(Discriminant Validity)，各構面分析結果如下：

### 一、收斂效度分析

收斂效度是指用來測量相同構念的觀測變項，彼此之間應具備高度的相關性。在評鑑測量模型之建議值方面，一般學者建議組合信度宜大於0.6(Bagozzi & Youjae, 1988)，黃芳銘(民93)亦建議組合信度值需大於0.6。而觀察變項對潛在變項之因素負荷量( $\lambda$ )宜大於門檻值0.45(Bentler & Wu, 1993; Jöreskog & Sörbom, 1989)。平均萃取變異量(AVE)係評估各測量變項對潛在變項的變異解釋力，AVE值愈高則表示潛在變項有愈高信度與收斂效度。

表4.10中顯示認真休閒特質驗證性因素分析的結果，其模式的適合度指標中GFI為0.896、NFI為0.873及CFI為0.924，均大於0.8的水準，以證性因素分析的配適度而言，此結果尚可接受。另外，各衡量問項的因素負荷量皆大於0.45，且顯著值均已達顯著水準，故顯示認真休閒特質各構面問項之收斂效度是在可接受的範圍。

表4.11中顯示了幸福感的驗證性因素分析的結果，其模式的適合度指標中GFI為0.943、NFI為0.941及CFI為0.964，皆大於0.9的理想水準，各衡量問項的因素負荷量皆大於0.45，且顯著值均已達顯著水準，故顯示幸福

感各構面問項之收斂效度亦在可接受的範圍。

表4.12中顯示了配偶支持的驗證性因素分析的結果，其模式的適合度指標中GFI為0.989、NFI為0.984及CFI為0.988，皆大於0.9的理想水準。各衡量問項的因素負荷量皆大於0.45，且顯著值均已達顯著水準，故顯示配偶支持問項之收斂效度亦在可接受的範圍。

另外，由表 4.10、表 4.11 與表 4.12 中各構面之組合信度(Composite Reliability)與平均萃取變異量(Average Variance Extracted)之值可看出，各構面之組合信度皆超過 0.7 之水準。而在平均萃取變異量部份，各構面於驗證性因素分析之平均萃取變異量皆大於 0.45 之可接受水準。由於各因素負荷量皆能達到 0.45 以上且顯著，且組合信度皆超過 0.7 之水準，又平均萃取變異量亦在 0.45 的水準之上，因此可斷定本研究所使用的量表其信度與收斂效度已達一般學術研究之水準，適合進一步的因果關係檢驗。

## 二、區別效度分析

區別效度是指對兩個不同的構面進行測量，若此兩構面經相關分析後，其相關程度很低，則表示此兩構念具有區別效度(Churchill, 1979; Anderson & Gerbing, 1988)。在區別效度檢定方面，本研究之判斷準則為，每一個構面AVE平方根大於各構面的相關係數之個數，至少須佔整體比較個數75%以上(Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998)。由表4.13可發現，各構面之AVE的平方根介於0.71~0.80，均大於各構面間的相關係數，此分析結果顯示各構面皆滿足判斷準則，顯示量表具有區別效度。

表 4.10 認真休閒特質構面之驗證性分析表

因素名稱	量表問項	MLE 的估計參數		組合信度	平均萃取變異量
		因素負荷量	誤差變異量		
堅持不懈	即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動。	0.67*	0.551	0.750	0.500
	即使感到疲累，我仍堅持自行車活動的參與。	0.75*	0.438		
	即使面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與。	0.70*	0.510		
休閒生涯有規劃的	自行車活動對我而言，就是生活中的一部份。	0.83*	0.311	0.803	0.579
	若缺少了自行車活動，我會感到無趣。	0.65*	0.578		
	我願意長期地參與自行車活動。	0.79*	0.376		
個人努力的顯著性的	我投入許多的時間與精力。	0.67*	0.551	0.764	0.520
	我願意投入時間與金錢參加相關的訓練。	0.73*	0.467		
	我願意花錢購買相關書籍或教學錄影帶。	0.76*	0.422		
持續的個人利益的	可以讓我有自我實現的機會。	0.75*	0.438	0.865	0.518
	可以讓我有自我表現的機會。	0.76*	0.422		
	可以讓我獲得成就感。	0.74*	0.452		
	可以讓我有充實感。	0.69*	0.524		
	可以讓我認識許多朋友。	0.73*	0.467		
	可以增進我的體力。	0.64*	0.590		
強烈地認同感的	較少其他休閒活動可以取代自行車活動。	0.95*	0.098	0.876	0.643
	我喜歡觀賞有關自行車活動的節目。	0.72*	0.482		
	我喜歡與他人討論有關自行車活動的趣事。	0.68*	0.538		
	我樂意向他人介紹、推廣自行車活動。	0.83*	0.311		
獨特的精神特質的	我們擁有共同的價值觀。	0.68*	0.538	0.840	0.513
	我會與自行車同好一起參與活動或聚會。	0.74*	0.452		
	與自行車同好一起聚會時能讓我暢所欲言。	0.75*	0.438		
	組織自行車車隊，團結合諧是最優先的考量。	0.69*	0.524		
	自行車活動的同好間，彼此能互相關懷。	0.72*	0.482		

註 1：GFI = 0.896、NFI = 0.873 及 CFI = 0.924

註 2：因素負荷量為標準化之值，\*表  $p < 0.05$

資料來源：本研究整理

表 4.11 幸福感構面之驗證性分析表

因素名稱	量表問項	MLE 的估計參數		組合信度	平均萃取變異量
		因素負荷量	誤差變異量		
生活滿意度	我的生活與我理想中的相差不遠。	0.82*	0.328	<b>0.885</b>	<b>0.606</b>
	我的生活狀況相當好。	0.80*	0.360		
	我很滿意現在的生活。	0.76*	0.422		
	我已經得到我生活中想要的重要事物。	0.78*	0.392		
	我幾乎不會想要做任何的改變。	0.73*	0.467		
正向情感	我常感受到快樂的感覺。	0.79*	0.376	<b>0.842</b>	<b>0.571</b>
	我常感受到喜悅、興奮的感覺。	0.73*	0.467		
	我常感受到滿意的感覺。	0.79*	0.376		
	我常感受到享受、有趣的感覺。	0.71*	0.496		
負向情感	我常感受到沮喪、鬱卒的感覺。	0.82*	0.328	<b>0.834</b>	<b>0.558</b>
	我常感受到不愉快、不高興的感覺。	0.71*	0.496		
	我常感受到生氣與充滿敵意的感覺。	0.67*	0.551		
	我常感受到擔心、焦躁的感覺。	0.78*	0.392		

註 1：GFI = 0.943、NFI = 0.941 及 CFI = 0.964

註 2：因素負荷量為標準化之值，\*表  $p < 0.05$

資料來源：本研究整理

表 4.12 配偶支持構面之驗證性分析表

量表問項	MLE 的估計參數		組合信度	平均萃取變異量
	因素負荷量	誤差變異量		
我可以感覺出配偶認同我的休閒活動。	0.65*	0.578	<b>0.806</b>	<b>0.513</b>
配偶對我投入自行車活動之程度的感覺是正向的。	0.82*	0.328		
配偶會很關心的和我討論自行車活動。	0.65*	0.578		
配偶是我持續投入活動之精神支持的重要來源。	0.73*	0.467		

註 1：GFI = 0.989、NFI = 0.984 及 CFI = 0.988

註 2：因素負荷量為標準化之值，\*表  $p < 0.05$

資料來源：本研究整理

表 4.13 區別效度檢定表

構面	項 目 數	相關係數										
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
A. 堅持不懈 <sup>1</sup>	3	<b>0.71<sup>2</sup></b>										
B. 有規劃的休閒生涯	3	0.33* <sup>3</sup>	<b>0.76</b>									
C. 顯著性的個人努力	3	0.30*	0.26*	<b>0.72</b>								
D. 持續的個人利益	6	0.23*	0.18*	0.28*	<b>0.72</b>							
E. 強烈地認同感	4	0.09	0.21*	0.34*	0.16*	<b>0.80</b>						
F. 獨特的精神特質	5	0.33*	0.29*	0.39*	0.28*	0.34*	<b>0.71</b>					
G. 生活滿意度	5	-0.03	0.12*	0.17*	0.22*	0.17*	0.11*	<b>0.78</b>				
H. 正向情感	4	0.04	0.13*	0.23*	0.19*	0.17*	0.13*	0.51*	<b>0.75</b>			
I. 負向情感	4	0.07	0.11*	0.07	0.17*	0.21*	0.14*	0.33*	0.28*	<b>0.75</b>		
J. 配偶支持	4	-0.15*	-0.14*	0.00	-0.08	-0.01	-0.20*	0.27*	0.25*	0.17*	<b>0.71</b>	

註 1：變數平均數為量表之所有題項的加總平均值。

註 2：對角線之值為此一潛在變數之平均變異抽取量(AVE)的平方根，該值應大於非對角線之值。

註 3：\*在顯著水準  $p=0.05$  時，變數間之相關係數達顯著水準。



## 4.6 整體模式之關係分析

本研究為檢定認真休閒特質與幸福感之因果關係，將採用線結構方程模型以驗證整體模式的因果關係。結構方程模型結合了傳統統計學中的因素分析(Factor Analysis)及路徑分析(Path Analysis)，並納入了計量經濟學的聯立方程式，可同時處理一系列依變項之間的關係，因此非常適用於本研究所欲探討的理論模式之因果關係。

對整體模式關係之探討係根據Anderson & Gerbing (1988)及Williams & Hazer (1986)等學者的建議進行兩階段法的結構方程模型：第一階段先針對各研究構面及其衡量題項進行Cronbach's  $\alpha$ 係數分析及驗證性因素分析，以瞭解各構面的信度、收斂效度及區別效度；第二階段為將多個衡量題項縮減為少數衡量指標，再運用結構方程模型發展結構模式加以分析，以驗證研究中所提出的各項假說檢定。由於第一階段之分析在本章的第五節中已加以說明，故不再重複敘述，本節將從第二階段說明。

### 4.6.1 整體模式發展

本章第五節的分析結果顯示，本研究各構面的信度、收斂效度及區別效度均已達可接受的水準值，故以單一衡量指標取代多重衡量指標應是可行的，因此本研究在認真休閒特質的衡量模式上，將以第一階段各構面的衡量題項得分之平均值作為該構面的得分，再由第一階段構面作為第二階段構念的多重衡量指標模式，亦即認真休閒特質為潛在構念時，其觀測變數為「堅持不懈」、「有規劃的休閒生涯」、「顯著性的個人努力」、「持續的個人利益」、「強烈地認同感」與「獨特的精神特質」等六個構面；幸福感為潛在構念時，其觀測變數為「生活滿意度」、「正向

情感」與「負向情感」等三個構面；配偶支持為潛在構念時，其觀測變數為「認同」、「感覺正向」、「關心」與「精神支持」等四個題項。如此可以有效地縮減衡量指標的數目，且更有效率的執行理論模式的分析。

本研究之理論模式如圖4.1所示，潛在構念(Latent Construct)以橢圓形來表示，觀測變數(Observed Variable)則以矩形來表示。本研究使用AMOS 6.0線性結構軟體進行分析，直接以原始問卷資料作為模式的輸入資料。

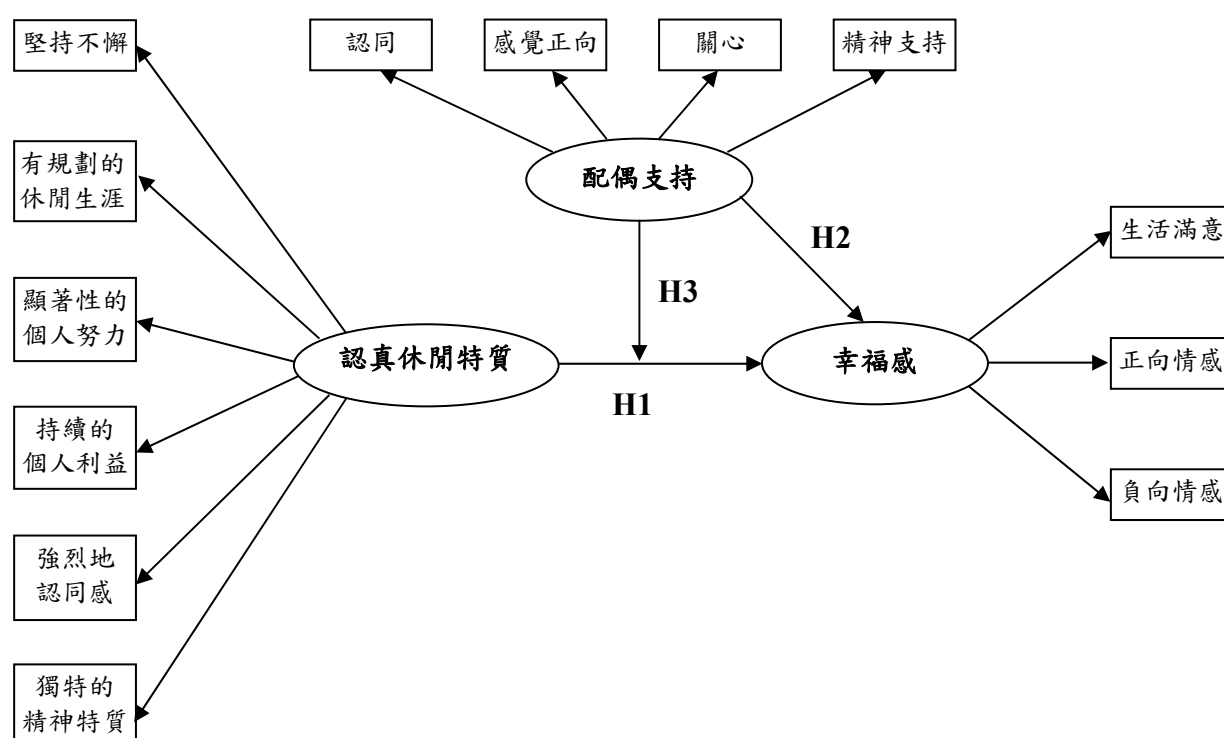


圖 4.1 研究關係模式圖

#### 4.6.2 整體模式配適度

評鑑整體模式之配適度的目的在於檢定整個模式與觀察資料的配適程度。為了評估研究模型整體配適度是否良好，本研究以絕對配適檢定、增量配適檢定及精簡配適檢定，三個面向檢定模式之外在品質。

##### 一、絕對配適檢定

本研究進行整體模式驗證過程，首先依據研究假設建構之初始模式進行估算，經過修正後，所得模式整體配適度指標，詳如表4.14所示。由分析結果可知，整體模式的 $\chi^2(df=62, N=406)=120.835$ ， $p<0.009$ ，由於卡方值很大，導致整體模式的卡方值具有統計顯著水準，這顯示資料與模式之間有很大的差異。會導致這樣的結果主要是因為當樣本數過大時，很容易使卡方值相對的增加，因而使結果拒絕虛無假設，所以一般透過SEM分析時，會要求檢測  $\chi^2/df$  的值，當此值小於5實屬於可接受範圍，而小於3時則表示結果十分良好。本研究初始衡量模式的  $\chi^2/df$  值為1.949，小於3，故配適結果十分良好。此外，GFI(Goodness of Fit Index)=0.958、RMR(Root Mean Square Residual)=0.074、RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)=0.048，皆在理想數值之中。

## 二、增量配適檢定

增量配適檢定乃比較研究者所提出的因果模式與另一個模式配適度差異之統計量，研究者所提出供做比較的模式稱基準模式(Baseline model)。基準模式需對所要估計之參數做最多之限制，研究者藉著增加要進行估計之參數個數，進而比較此模式與基準模式。常用衡量指標及本研究結果如表 4.14，而 AGFI(Adjusted Goodness of fit index)=0.938、NFI(Normed Fit Index)=0.900、CFI(Comparative Fit Index)=0.948、RFI(Relative Fit Index)=0.874、IFI(Incremental Fit Index)=0.949，皆在理想數值之中。

## 三、精簡配適檢定

此檢定乃 SEM 分析結果要達某一水準配適度時，因果模式中所應估計之參數之簡要程度，研究中常用之衡量指標有二項，即 PNFI(Parsimony Normed Fit Index)與 PGFI(Parsimony Goodness of Fit Index)，PNFI 至少需大於 0.5，而 PGFI 以大於 0.5 為佳。本研究結果詳如表 4.14，顯示 PNFI 值為 0.716，大於 0.5。這些研究結果顯示本研究所建構的模式應是一個精簡的模式。

綜觀各項綜合指標判斷，各項指標幾乎都在可接受範圍內，因此顯示本研究所提出之理論模型之配適度已達良好的配適標準。

表 4.14 整體模式配適度指標檢定結果

統計檢定量		標準值	檢定結果	模型配適判斷
絕對配適指標	$\chi^2$	越小越好( $P \geq 0.05$ )	120.835( $p=0.000$ )	否
	$\chi^2/df$	1~5 之間	1.949	是
	GFI	大於 0.9	0.958	是
	RMR	小於 0.08	0.074	是
	SRMR	小於 0.08	0.053	是
	RMSEA	小於 0.08	0.048	是
增量配適指標	AGFI	大於 0.9	0.938	是
	NFI	大於 0.9	0.900	是
	NNFI	大於 0.9	0.935	是
	CFI	大於 0.9	0.948	是
	RFI	大於 0.9	0.874	否
	IFI	大於 0.9	0.949	是
適精簡配指標	PNFI	大於 0.5	0.716	是
	PGFI	大於 0.5	0.653	是
	CN	大於 200	273	是

資料來源：本研究整理

### 4.6.3 模式基本配適指標

本研究關係模式之基本配適指標，詳如表 4.15 所示，其誤差變異皆為正數，且各負荷標準估計值皆達顯著水準。以下就各參數說明如下：

#### 一、認真休閒特質構面

此構面包含：「堅持不懈」、「有規劃的休閒生涯」、「顯著性的個人努力」、「持續的個人利益」、「強烈地認同感」與「獨特的精神特質」等六個因素，負荷量最高者為「獨特的精神特質」因素，其負荷估計值為 0.66，t 值大於 1.96，達到顯著水準。而其他因素如「顯著性的個人努力」、「有規劃的休閒生涯」、「堅持不懈」、「強烈地認同感」與「持續的個人利益」等因素，其負荷估計值分別為 0.60、0.48、0.47、0.46 與 0.45，t 值亦皆大於 1.96，達到顯著水準。由上述分析可確認「堅持不懈」、「有規劃的休閒生涯」、「顯著性的個人努力」、「持續的個人利益」、「強烈地認同感」與「獨特的精神特質」等因素為影響認真休閒特質之主要因素，其中又以「獨特的精神特質」因素對認真休閒特質之關聯性最強。

#### 二、幸福感構面

此構面包含：「生活滿意度」、「正向情感」與「負向情感」等三個因素，負荷量最高者為「生活滿意度」因素，其負荷估計值為 0.72，t 值大於 1.96，達到顯著水準。而其他因素如「正向情感」與「負向情感」等因素，其負荷估計值分別為 0.70 與 0.45，t 值亦皆大於 1.96，達到顯著水準。由上述分析可確認「生活滿意度」、「正向情感」與「負向情感」等因素為影響幸福感之主要因素，其中又以「生活滿意度」因素對幸福感之關聯性最強。

### 三、配偶支持構面

此構面包含：「認同」、「感覺正向」、「關心」與「精神支持」等四個因素，負荷量最高者為「感覺正向」因素，其負荷估計值為 0.82，t 值大於 1.96，達到顯著水準。而其他因素如「精神支持」、「關心」與「認同」等因素，其負荷估計值分別為 0.74、0.65 與 0.64，t 值亦皆大於 1.96，達到顯著水準。由上述分析可確認「認同」、「感覺正向」、「關心」與「精神支持」等因素為影響配偶支持之主要因素，其中又以「感覺正向」因素對配偶支持之關聯性最強。

表 4.15 模式的標準化參數估計值

潛在變項	觀察變項	標準化參數估計值	t 值	誤差變異數	t 值	多元相關平方
認真休閒特質	堅持不懈	0.47* <sup>1</sup>	8.41	0.90*	12.57	0.22
	有規劃的休閒生涯	0.48*	8.53	1.11*	12.57	0.23
	顯著性的個人努力	0.60*	11.11	0.77*	10.96	0.36
	持續的個人利益	0.45*	8.08	0.93*	12.80	0.20
	強烈地認同感	0.46*	8.28	0.75*	12.68	0.21
	獨特的精神特質	0.66*	12.27	0.62*	9.95	0.43
幸福感	生活滿意度	0.72*	10.48	0.63*	7.81	0.52
	正向情感	0.70*	10.84	0.65*	8.66	0.49
	負向情感	0.45*	7.57	0.98*	12.85	0.20
配偶支持	認同	0.64*	13.29	1.20*	12.11	0.41
	感覺正向	0.82*	17.94	0.73*	7.69	0.68
	關心	0.65*	13.27	1.14*	11.95	0.42
	精神支持	0.74*	15.61	0.74*	10.24	0.54

註1：\*表示在 $\alpha=0.05$ 時，達統計之顯著水準

#### 4.6.4 研究假設檢定

經由兩階段結構方程模型實證後，本研究所建構之關係模式路徑圖，如圖4.2所示。本研究依據實證分析結果，進行研究假設檢定詳如表4.16所示。所獲得之結論如下：

**假設一(H1)：自行車活動參與者的認真休閒特質會直接正向影響其幸福感。**

認真休閒特質對幸福感的路徑係數為 0.48，T 值為 5.27，大於 1.96 之標準，路徑係數達到統計上的顯著，表示認真休閒特質對幸福感具有顯著的直接正向影響效果，亦自行車活動參與者的認真休閒特質越高，則其幸福感愈高；認真休閒特質越低，則其幸福感愈低，故本研究之假設一成立，。

**假設二(H2)：自行車活動參與者的配偶支持會直接正向影響其幸福感。**

配偶支持對幸福感的路徑係數為 0.51，T 值為 6.79，大於 1.96 之標準，路徑係數達到統計上的顯著，表示配偶支持對幸福感具有顯著的直接正向影響效果，亦自行車活動參與者的配偶支持度越高，則其幸福感愈高；配偶支持度越低，則其幸福感愈低。故本研究之假設二成立。

表 4.16 整體模式各變項路徑之關係與假設檢定

假設	路徑	假設關係	路徑值	T 值	假設成立與否
H1	認真休閒特質→幸福感	正向	0.48*	5.27	成立
H2	配偶支持→幸福感	正向	0.51*	6.79	成立

註：\*表 (P<0.05) 顯著差異  
資料來源：本研究整理



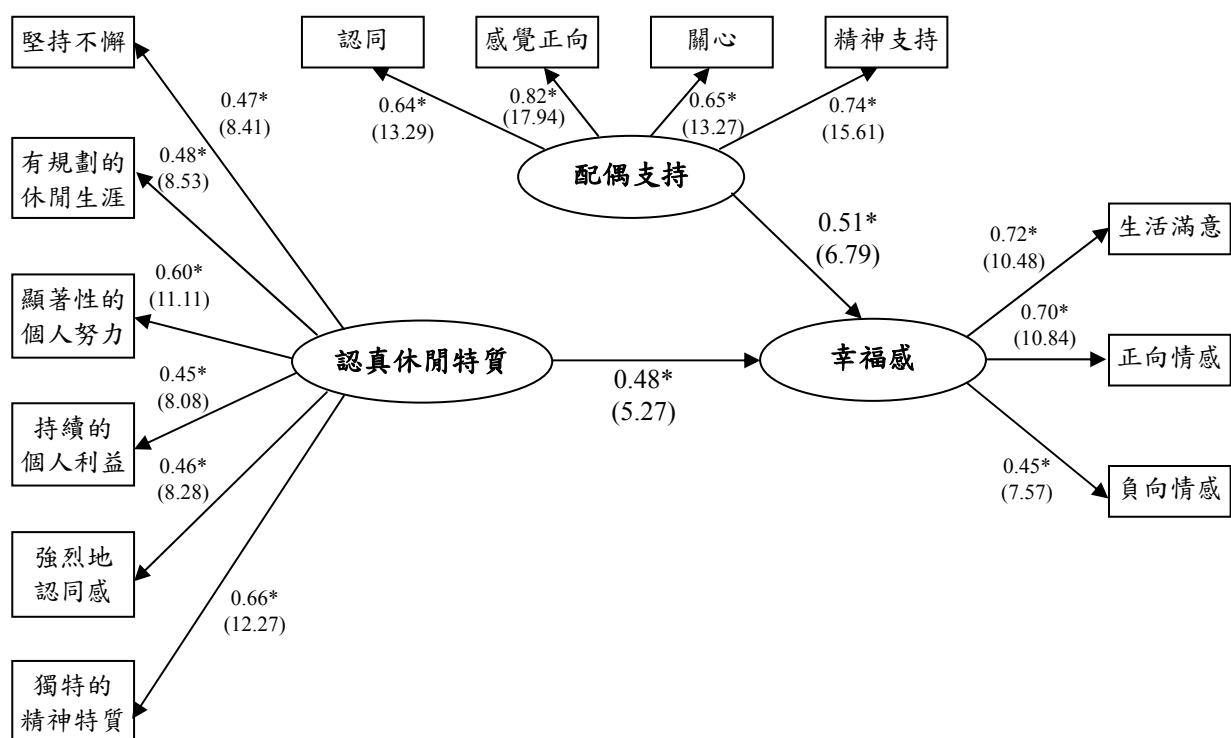


圖 4.2 認真休閒特質、幸福感與配偶支持關係模型路徑圖

註：1. ( )內數字為 t 值，\*表在  $\alpha=0.05$  時，達統計之顯著水準。

#### 4.6.5 效果分析

各潛在變項影響路徑效果詳如表 4.17 所示，認真休閒特質與幸福感間的總效果為 0.48 且達顯著水準。由此可確認認真休閒特質對幸福感具有決定性的影響力。而配偶支持與幸福感間的總效果為 0.51 且達顯著水準。由此可確認配偶支持對幸福感也有決定性的影響力。

表 4.17 整體模式潛在變數間的影響效果

路徑	直接效果	間接效果	總效果
認真休閒特質→幸福感	0.48*	—	0.48*
配偶支持→幸福感	0.51*	—	0.51*

註：\*表 (P 0.05) 顯著差異

資料來源：本研究整理

## 4.7 配偶支持之干擾效果的檢定

在配偶支持的干擾效果檢定方面，本研究將進行以下三個步驟，以確認配偶支持在認真休閒特質與幸福感的關係中是否具有干擾效果。

步驟一：首先，本研究採用 K 平均數集羣法，將全部樣本依干擾變數(配偶支持)的實際得分進行集羣分析，以便能對干擾變數進行高低分組。分析結果高分組有 102 個樣本，本研究將之命名為「高配偶支持」；低分組有 304 個樣本，本研究將之命名為「低配偶支持」。

步驟二：其次，檢驗低配偶支持組與高配偶支持組之配偶支持構面的平均得分是否具有顯著差異，經進行獨立樣本  $t$  檢定後，得  $t$  值為 -29.803，顯示高、低配偶支持組確實具有顯著差異，且高配偶支持組之配偶支持構面的平均得分大於低配偶支持組，由此顯示，高、低配偶支持組之分群效果良好。接下來將進入最後一個步驟，也就是使用多群組結構方程模型進行干擾效果的驗證。

步驟三：本研究參考 Jöreskog & Sörbom (1996) 的方法，採用多群組結構方程分析的二階段程序，進行高與低配偶支持兩組樣本所建構之多群組結構方程模型的恆等性檢驗概念來進行分析，以瞭解配偶支持程度的不同對於原始模型是否呈現干擾效果。多群組結構方程模型分析的二階段程序中，第一階段為全樣本模型與單樣本模型配適度檢驗程序，結果如表 4.18 所示，由表 4.18 可知，全樣本模型、高配偶支持組模型與低配偶支持組模型的配適度指標皆屬理想，因此適合進行第二階段的路徑係數恆等性檢驗。在階段二的路徑係數恆等性檢驗中，是由下列二項假設模型的分析與比較來進行的：模型一為基準模型，跨樣本間沒有任何

恆等性假設，是高、低配偶支持兩組獨立無關聯但結構相同的模型之組合，其卡方值( $\chi^2=95.967$ ,  $df=52$ )為兩個個別樣本以同一因素結構進行估計的總和。模型二為基準模型下加入限制式 $\gamma_{W-SL}^{\text{高}}=\gamma_{W-SL}^{\text{低}}$ 之模型，即假設高與低配偶支持組的路徑係數相等，分析結果由表 4.19 所示，可知模型二之卡方值為 101.275( $df=53$ )，並且模型一與模型二相差 1 個自由度，而模型一與模型二的卡方值差異為 5.308，大於兩者自由度差距為 1 個自由度( $\alpha=0.05$ )之卡方值 3.84，由於此兩模型的差距只在於模型二中加入限制式 $\gamma_{W-SL}^{\text{高}}=\gamma_{W-SL}^{\text{低}}$ ，而此兩模型卡方值差異達顯著，所以使得此限制式(兩群組路徑係數相等的假設)不成立，因此高配偶支持組與低配偶支持組在認真休閒特質對幸福感的路徑估計值並不相等。進一步比較高與低配偶支持兩組的路徑係數的大小(如表 4.20 所示)，結果顯示，認真休閒特質對幸福的影響路徑方面，高配偶支持組模型中的路徑係數(0.800)大於低配偶支持組模型中的路徑係數(0.358)，亦即高配偶支持組其認真休閒特質對幸福的正向關聯性強於低配偶支持組。

由此即可驗證出，配偶支持在認真休閒特質對幸福的關係中所扮演干擾的角色。其次，再針對幸福感各子構面(生活滿意度、正向情感與負向情感)獨立進行檢驗，其結果如表 4.19、表 4.20 所示。由表 4.19、表 4.20 亦可明顯看出，配偶支持對生活滿意度、正向情感與負向情感也都具有干擾效果。然其干擾程度不盡相同，其中以負向情感的干擾效果最為明顯。

最後，再依據迴歸模型繪製複線圖以瞭解干擾效果之方向性，並比較兩條迴歸線之差異。圖 4.3 呈現出認真休閒特質與幸福感、生活滿意度、正向情感及負向情感間的迴歸複線圖，由圖 4.3 可知，在相同的認真休閒特質水準下，高配偶支持組的樣本所感受到的幸福感、生活滿意度、正向情感及負向情感均較低配偶支持組高，此外，當配偶支持度高時，認真休閒特質對幸福感、生活滿意度、正向情感與負向情感的正向影響程度(斜率)，明顯大於低配偶支持者，綜合上述觀點，即可確認配偶支持於認真休閒特質與幸福感間的干擾效果。故本研究之假設三獲得支持。

**假設三(H3)：自行車活動參與者的配偶支持干擾認真休閒特質與幸福感之關係，亦即當參與者在高度配偶支持的情形下，其認真休閒特質對幸福感的正向關聯性強於低配偶支持的參與者。**

表 4.18 單樣本模型配適度評估摘要表(階段一)

	$\chi^2/df$	GFI	AGFI	CFI	RMR	RMSEA
全體樣本	1.715	0.977	0.960	0.967	0.046	0.042
高配偶支持組樣本	1.657	0.928	0.875	0.955	0.071	0.081
低配偶支持組樣本	2.029	0.965	0.939	0.873	0.056	0.058

表 4.19 兩樣本路徑係數恆等性檢驗結果表(階段二)

依變數	模型	說明	卡方值	自由度	與模型一的卡方值差異
幸福感	模型一	基準模型	95.967	52	
	模型二	限制式 $\gamma_{W-SL}^{\text{高}} = \gamma_{W-SL}^{\text{低}}$	101.275	53	5.308*
生活	模型一	基準模型	172.396	86	
	模型二	限制式 $\gamma_{LS-SL}^{\text{高}} = \gamma_{LS-SL}^{\text{低}}$	180.750	87	8.354*
正向	模型一	基準模型	107.467	68	
	模型二	限制式 $\gamma_{PA-SL}^{\text{高}} = \gamma_{PA-SL}^{\text{低}}$	111.699	69	4.232*
負向	模型一	基準模型	128.956	68	
	模型二	限制式 $\gamma_{NA-SL}^{\text{高}} = \gamma_{NA-SL}^{\text{低}}$	139.160	69	10.204*

\*表示在 $\alpha=0.05$ 時，卡方值差異達統計之顯著水準

表 4.20 高與低配偶支持組模型之干擾路徑係數分析表(階段二)

路徑	低配偶支持	高配偶支持
	估計值	估計值
認真休閒特質→幸福感( $\gamma_{W-SL}$ )	0.358*	0.800*
認真休閒特質→生活滿意( $\gamma_{LS-SL}$ )	0.255*	0.665*
認真休閒特質→正向情感( $\gamma_{PA-SL}$ )	0.314*	0.650*
認真休閒特質→負向情感( $\gamma_{NA-SL}$ )	0.222*	0.646*

\*表示在 $\alpha=0.05$ 時，達統計之顯著水準

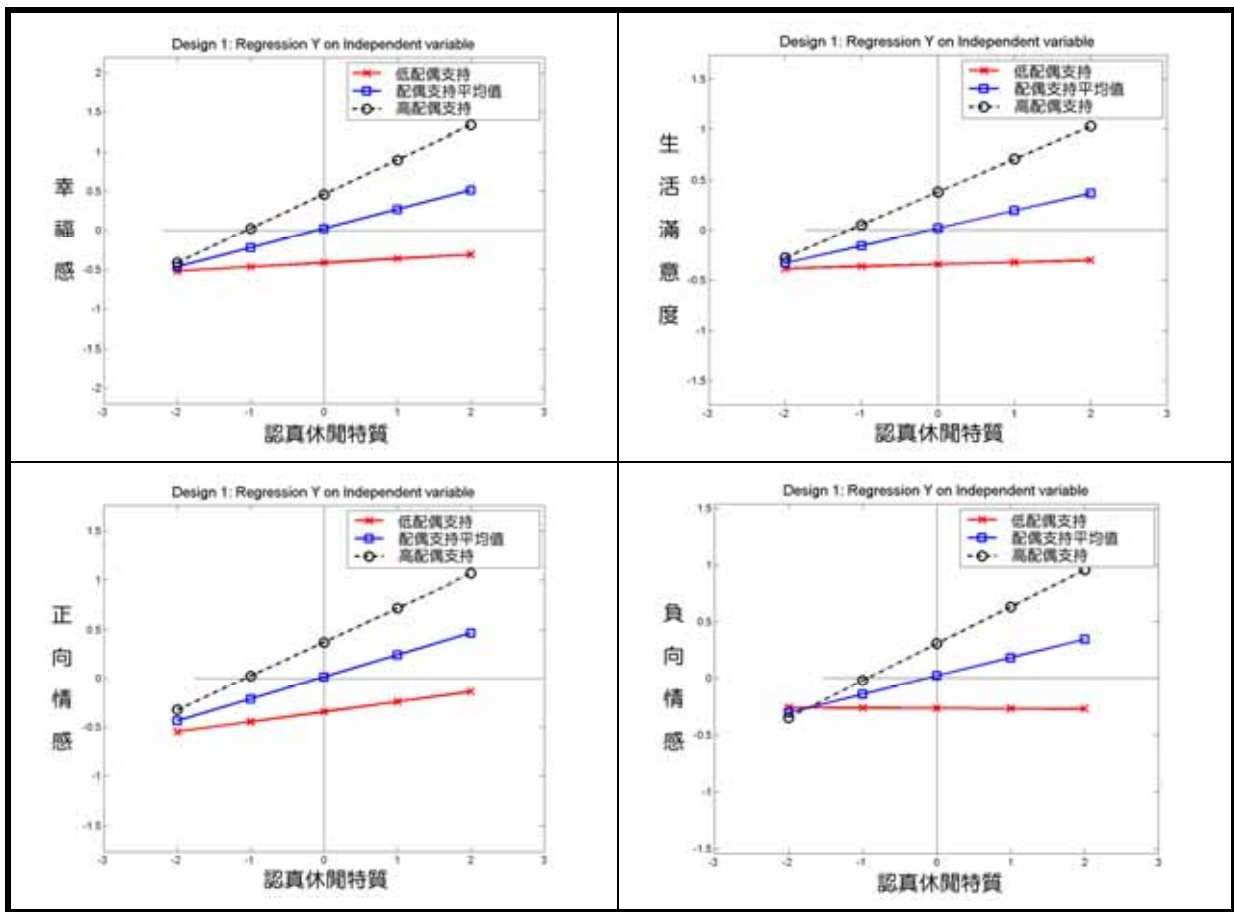


圖 4.3 配偶支持對認真休閒特質與幸福感的迴歸複線圖

## 第五章 結論與建議

本研究以自行車活動參與者的認真休閒特質、幸福感和配偶支持等三個變項，引導出自行車活動參與者的認真休閒特質與幸福感間存在著正向關係，且配偶支持會干擾認真休閒特質與幸福感間的關係等假設。進行實證研究後根據所得的結果與討論，歸納分析後做成綜合結論。以提供學術研究上的參考與建議。並可供認真休閒活動的參與者參考，於其不斷投入休閒活動的過程中，如果能夠透過和配偶間的良好溝通，而獲得配偶的情感支持的話，那麼其幸福感將具加乘效果。

### 5.1 研究結論

本研究以中部地區已婚的自行車活動參與者為研究主體，探討在其持續追求認真休閒的目標過程中，導致參與者常處於休閒、家庭與配偶兩難的抉擇中，進而影響其幸福感。我們將進一步瞭解配偶支持於其間的干擾效果，茲根據研究所獲得的分析結果，提出以下結論：

#### 一、現況分析

##### (1) 遊憩者基本資料現況分析

本研究藉由問卷調查的方式，蒐集中部地區(苗栗、台中、彰化、雲林、南投縣市)已婚的自行車活動參與者的意見，經由人口統計變數分析得知，受訪者男性(82.80%)比率明顯大於女性(17.20%)；參與者介於21-40歲(73.15%)間之青壯年佔絕多數；教育程度多為專科(71.18%)以上學歷；

職業部分以製造業與服務業(45.57%)佔多數；平均月收入3萬元(39.16%)以上；每月騎乘的次數方面以2至3次(81.04%)最多。

由此分析結果可知，中部地區已婚的自行車活動參與者，明顯看出以男性比例居高，女性參與比例明顯偏低，探究其原因可能是女性受限於家庭因素之關係，較無空閒時間與配偶共同參與休閒活動。另大部分多為有社會工作經驗之高學歷青壯年、結伴成行者居多。對照於工商業繁忙的今日，此分佈更可顯現出，自行車活動參與者想藉由休閒活動的參與以紓解身心壓力的熱切期盼。

## (2) 認真休閒特質現況分析

在認真休閒特質方面，六個子構面平均得分均接近5.0，表示中部地區已婚的自行車活動參與者所擁有的認真休閒特質頗高。針對問卷中六項子構面得分最高的題項可看出：「即使感到疲累，我仍堅持自行車活動的參與」、「我願意長期地參與自行車活動」、「我願意投入時間與金錢參加相關的訓練」、「可以增進我的體力」、「我樂意向他人介紹」與「組織自行車車隊，團結和諧是最優先的考量」，中部地區已婚的自行車活動參與者已將自行車活動視為是生活的一部分，並願意認真且長期投入參與的朝理想的目標前進。

## (3) 幸福感現況分析

在幸福感方面，三個子構面平均得分均接近5.0，表示「生活滿意度」、「正向情感」、「負向情感」等因素為影響幸福感之主要因素。針對問卷中三項子構面得分最高的題項可看出：「我很滿意現在的生活」、「我常感受到享受、有趣的感覺」、「我常感受到沮喪、鬱卒的感覺」，參與者的負



向情感越高，所感受到的幸福感就越低。而生活滿意度和正向情感越高，所感受到的幸福感也就相對的越高。

#### (4) 配偶支持現況分析

在配偶支持方面，構面各題項得分平均為 3.1-3.3，表示配偶支持對於參與者投入自行車活動的程度是有正面的影響。針對問卷中構面得分最高的題項可看出：「配偶對我投入自行車活動之程度的感覺是正向的」，尤其當認真休閒的參與者在其持續追求的過程中，配偶若能支持認同並有相同的討論話題，參與者則較傾向滿意其的休閒生活。

## 二、自行車活動參與者的認真休閒特質會正向影響其幸福感

當自行車活動參與者的認真休閒特質越明顯時，其體驗的幸福感、生活滿意度、正向情感及負向情感(反向題)也越高。回顧過去文獻，對於參與遊憩活動與幸福感之關係著重於強調於涉入程度(Ruuskanen & Ruoppila, 1995; Hassmen et al., 2000; Resnick, 2000; Lu & Hu, 2005)與友伴式休閒衍生出的社會支持力量(Wethington & Kessler, 1986; Coleman & Iso-Ahola, 1993; Iwasaki & Mannell, 2000)的重要性，而Stebbins(1992)所提出認真休閒特質中即具有持續性涉入與將友誼融入休閒活動的社會支持等意涵，基於此，本研究更進一步的確認了遊憩者之認真休閒特質會正向影響其所體驗之幸福感。

由於Stebbins(1992)強調休閒不再只是任意的耗費空閒的時間去從事輕鬆、無意義的活動，取而代之的是有系統、有目標的去參與自己所喜歡的活動，而且持續性的投入。因此，一般而言，具認真休閒特質的活

動參與者，在從事休閒活動時，會克服所有的困難、突破逆境，去追求相關的知識、技巧及能力，不僅認同此活動的文化及精神價值，也能獲得持久性的效益。而且個體所體驗的幸福感亦可在其生活滿意度、正向情感及負向情感等三個方面的顯現，可相互影響其參與的歷程，進而使休閒遊憩成為參與者的生活重心及幸福感的來源。

### 三、配偶支持干擾認真休閒特質對幸福感的正向關係

當自行車活動的參與者受到配偶的支持度越高時，認真休閒特質越高的參與者其幸福感也越高，且此正向關聯性強於低配偶支持者。Stebbins(1982)認為認真休閒的參與者會表現出六個主要特質如：堅持不懈、有規劃的休閒生涯、顯著性的個人努力、獨特的精神特質、強烈地認同感與持續的個人利益。以社會交換理論中「付出」與「利益」之概念檢視認真休閒的特質時，可將堅持不懈、有規劃的休閒生涯、顯著性的個人努力、獨特的精神特質與強烈地認同感等五項歸類為「付出」部分，而持續的個人利益即屬「利益」(洪勝全，民92)，也因為這些個人於活動中的付出，造成認真休閒的參與者易引發「家庭—休閒衝突」(Goff, et al., 1997)。然而Goff et al. (1997)亦發現，配偶支持可以有效的調節認真休閒所帶來的「家庭—休閒衝突」。另一方面，就認真休閒者的利益來說，很多學者都已證明了認真休閒者所獲得的休閒利益是明顯的(Russell, 1987; Courneya and Hellsten, 1998; Bouchard, Shephard, and Stephens, 1994; Gordon, Heath, Holmes, and Christy, 2000)。

因此，在認真休閒的參與者持續不斷的投入其休閒活動的過程中，本質上，這過程也是付出與利益之間的不斷權衡過程。當個人付出越多時，其所體驗的利益也越大，然而卻也付出了家庭—休閒衝突的代價，此時，將突顯出來自配偶的支持的重要性。本研究不同於Goff et al. (1997) 探討認真休閒過程對家庭的影響研究，而專注於認真休閒者個人所體驗的幸福感，如何受到來自家庭的配偶支持程度的干擾。

本研究結論也證實了配偶支持的程度確實會干擾認真休閒者所體驗的幸福感。這一結論可供認真休閒的參與者參考，於其不斷投入休閒活動的過程中，如果能夠透過和配偶間的良性溝通，而獲得配偶的情感支持的話，那麼其幸福感將具加乘效果。

## 5.2 後續研究之建議

由於本研究旨在探討配偶支持於認真休閒特質與幸福感間所扮演的角色，驗證對象為中部地區(苗栗、台中、彰化、雲林、南投縣市)已婚之自行車活動參與者，雖結果呈現良好的信度與效度，然研究中仍受限於：

- (1) 本研究採用立意抽樣法以尋找已婚之自行車活動參與者為研究對象。在此抽樣方式下，研究結果的推廣性難免受限。
- (2) 本研究之活動對象為自行車活動參與者，可能無法概化至所有遊憩活動，後續研究可進一步延伸至其他遊憩活動參與者，並藉以檢驗研究模式的效度延展性。
- (3) 本研究僅針對中部地區自行車活動參與者進行調查研究，並未包含其他地區之自行車活動參與者，後續研究可考慮將研究對象擴展至其他地區之自行車活動參與者，以探討研究模式的適用性。
- (4) 研究過程中，本研究並未控制其他的影響因子，如個人因素(如性別、社經背景、動機、個人特質)、場域特性等，後續研究可將上述影響因子列為控制變數來做進一步的探究。
- (5) 本研究從橫斷性的資料來檢驗配偶支持的干擾效果，然Veiel(1987)發現橫斷性資料容易得到假性的交互作用效果，故後續研究可考慮採取縱貫式的研究設計，在不同時間點上同時測量研究變項，如此應更可以看出這些變項隨時間演進的相互影響歷程。

## 參考文獻

### 中文部份

1. 林佑瑾，李英弘，葉源溢(民92)，認真性休閒與休閒阻礙關係之研究：以高爾夫運動者為例，戶外遊憩研究，17(3)，51-79。
2. 邱文彬(民90)，社會支持因應效果的回顧與展望，國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，11(4)，311-330。
3. 邱皓政(民95)，量化研究與統計分析(三版)，台北：五南文化。
4. 洪勝全(民92)，野台歌仔戲演員之生涯研究—以認真休閒理論探討，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所未出版之碩士論文。
5. 翁振益、林若慧(民95)，工作—休閒衝突、社會支持與幸福感之關係，觀光研究學報，12(3)，183-205。
6. 梁英文、曹勝雄(民96)，認真休閒與場所依戀的關係：遊憩專門化扮演的角色，戶外遊憩研究，20(3)，1-24。
7. 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，8(1)，115-137。
8. 黃芳銘(民93)，社會科學統計方法學：結構方程模式，台北：五南文化。
9. 黃芳銘(民95)，結構方程式—理論與應用(四版)，台北：五南文化。

10. 黃寶園(民93)，結合統合分析與結構方程模式之理論驗證：以壓力調節反應模式之建立與驗證為例，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所未出版之博士論文。
11. 劉虹伶(民94)，深度休閒者之休閒效益，大專體育，78，116-122。
12. 蔡長清、劉修祥、黃淑貞(民90)，退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係，高雄應用科技大學學報，31，183-221。
13. 顏家芝、薛雅丹、黃文卿(民95)，從深度休閒理論探討太魯閣國家公園解說志工對解說服務之投入程度與其深度休閒特質之關係，戶外遊憩研究，19(1)，51-75。

## 參考文獻

### 英文部份

1. Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. Psychological Bulletin, 103(3), 411-423.
2. Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social Indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality. New York: Plenum.
3. Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. London: Methuen.
4. Arnott, C. C. (1972). Husbands' attitude and wives' commitment to employment. Journal of Marriage and the Family, 34(4), 673-684.
5. Bagozzi, R. P., & Yi, Y., & Lynn (1988). On the evaluation of structural equation models. Journal of the Academy of Marketing Science, 16(1), 74-94.
6. Barrell, G., Chamberlain, A., Evans, J., Holt, T., & MacKean, J. (1989). Ideology and commitment in family life: A case study of runners. Leisure Studies, 8(3), 249-262.
7. Bentler, P. M., & Chou, C. P. (1987). Practical issues in structural modeling. Sociological Methods & Research, 16(1), 78-117.
8. Bentler, P. M., & Wu, E. J. C. (1993). EQS/Windows user's guide. Los Angeles: BMDP Statistical Software.

9. Berger, B. C., & McInman, A. (1993). Exercise and the quality of life. In Singer, R. N., Murpugh, M., & Tennant, L. K. (Eds.), Handbook of research on sport psychology (pp.729-760). New York: Macmillan Publishing.
10. Berkowitz, A. D., & Perkins, H. W. (1984). Stress among farm women: Work and family as interacting systems. Journal of Marriage and the Family, 46(1), 161-166.
11. Beutell, N. J., & Greenhaus, J. H. (1982). Interrole conflict among married women: The influence of husband and wife characteristics on conflict and coping behavior. Journal of Vocational Behavior, 21(1), 99-110.
12. Bollen, K. A. (1989). Structural equations with latent variables. New York: Wiley.
13. Bollen, K. A., & Long, J. S. (1993). Testing structural equation models. Newbury Park, CA: Sage.
14. Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). Physical activity, fitness & health: International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Browne, M. W. (1984). Asymptotically distribution-free methods for the analysis of covariance structures. British Journal of Mathematics and Statistical Psychology, 37, 62-83.
16. Burke, R. J., & Weir, T. (1982). Husband-wife helping relationships as moderator of experienced stress: The "mental hygiene" function in marriage. In McCubbin, H. I., Cauble, A. E., & Patterson, J. M. (Eds.), Family stress, coping, and social support (pp.221-238). Springfield, IL: Charles C. Thomas.



17. Churchill, G. A. (1979). A paradigm for developing better measures of marketing constructs. Journal of Marketing Research, 16(1), 64-73.
18. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.
19. Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research, 25(2), 111-128.
20. Courneya, K. S., & Hellsten, L.-A. M. (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of five-factor model. Personality and Individual Differences, 24(5), 625-633.
21. Cronbach, L. J. (1990), Essentials of psychological testing (5th ed.), New York: Happer Collins.
22. Csikszentmihayi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass.
23. Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. Journal of Personality & Social Psychology, 47(5), 1105-1117.
24. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.
25. Fernandez, J. P. (1986). Child care and corporate productivity: Resolving family/work conflicts. Lexington, MA: Lexington Books.

26. Fornell, C. & Larcker, D. F., (1981), Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error, Journal of Marketing Research, Vol.18, 39-50.
27. Gibson, H., Willming, C., & Holdnak, A. (2002). "We're Gators...not just Gator fans": Serious leisure and university of Florida football. Journal of Leisure Research, 34(4),397-425.
28. Gillespie, D. L., Leffler, A., & Lerner, E. (2002). If it weren't for my hobby, I'd have a life: Dog sports, serious leisure, and boundary negotiations. Leisure Studies, 21(3/4), 285-304.
29. Godbey, G. (2003). Leisure in your life: An exploration (6th ed.). State College, PA: Venture Publishing.
30. Goff, S. J., Fick, D. S., & Oppliger, R. A. (1997). The moderating effect of spouse support on the relation between serious leisure and spouses' perceived leisure-family conflict. Journal of Leisure Research, 29(1), 47-60.
31. Goff, S. J., Mount, M. K., & Jamison, R. L. (1990). Employer supported child care, work/family conflict, and absenteeism: A field study. Personnel Psychology, 43(4), 793-809.
32. Gordon, P. M., Heath, G. W., Holmes, A., & Christy, D. (2000). The quantity and quality of physical activity among those trying to lose weight. American Journal of Preventive Medicine, 18(1), 83-86.
33. Hairs, J. F., Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). Multivariate data analysis (5th ed.). New York: Macmillan.

34. Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. Preventative Medicine, 30(1), 17-25.
35. Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. Leisure Science, 12(2), 179-195.
36. Heady, B. W., & Wearing, A. J. (1990). Subjective well-being and coping with adversity. Social Indicators Research, 22(4), 327-349.
37. Holman, T. B., & Epperson, A. (1984). Family and leisure: A review of the literature with research recommendations. Journal of Leisure Research, 16(4), 277-294.
38. Holohan, C. K., & Gilbert, L. A. (1979). Conflict between major life roles: Women and men in dual career couples. Human Relations, 32(6), 451-467.
39. Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. Journal of Leisure Research, 28(3), 169-187.
40. Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. Leisure Sciences, 22(3), 163-181.
41. Jones, I. (2000). A model of serious leisure identification: The case of football fandom. Leisure Studies, 19(4), 283-298.
42. Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1989). LISREL 7: A guide to the program and application. Chicago: SPSS Inc.

43. Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1996). LISREL 8: User's reference guide. Chicago: Scientific Software International.
44. Kaiser, H.F., (1974), An Index of Factorial Simplicity, Psychometrika, Vol.39, 31-36.
45. Kelly, J. R., & Kelly, J. R. (1994). Multiple dimensions of meaning in the domains of work, family, and leisure. Journal of Leisure Research, 26(3), 250-274.
46. Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). Foundations of behavioral research (4th ed.). Fort Worth: Harcourt College Publishers.
47. Kessler, R. C., & McLeod, J. (1985). Social support and mental health in community samples. In Cohen, S. & Syme, S. (Eds.), Social support and health (pp. 219-240). New York: Academic Press.
48. Kim, S. K., Scott, D., & Crompton, J. L. (1997). An exploration of the relationships among social psychological involvement, behavioral involvement, commitment, and future intentions in the context of bird watching. Journal of Leisure Research, 29(3), 320-341.
49. Kundsinn, R. B. (1974). Women and success. New York: Morrow.
50. Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian trail. Journal of Leisure Research, 35(3), 249-273.
51. Lewinsohn, P., & Graf, M. (1973). Pleasant activities and depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 41(2), 261-268.

52. Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? Personality and Individual Differences, 22(2), 249-256.
53. Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. Journal of Happiness Studies, 6(3), 325-342.
54. Mardia, K. V., & Foster, K. (1983). Omnibus tests of multi-normality based on skewness and kurtosis. Communication in Statistics, 12(2), 207-221.
55. Munroe, S., & Steiner, S. (1986). Social support and psychopathology: Interrelations with preexisting disorder, stress and personality. Journal of Abnormal Psychology, 95(1), 29-39.
56. Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). Psychometric theory (3rd ed.). New York: McGraw-Hill Publishing Company.
57. Orthner, D. K., & Mancini, J. A. (1990). Leisure impacts on family interaction and cohesion. Journal of Leisure Research, 22(2), 125-137.
58. Parasuraman, S., Greenhaus, J. H., & Granrose, C. S. (1992). Role stressors, social support, and well-being among two-career couples. Journal of Organizational Behavior, 13(4), 339-356.
59. Rejeski, W. J., Shelton, B., Miller, M., Dunn, A. L., King, A. C., & Sallis, J. F. (2001). Mediators of increased physical activity and change in subjective well-being: Results from the Activity Counseling Trial (ACT). Journal of Health Psychology, 6(2), 159-168.

60. Reich, A., & Zautra, J. (1981). Life events and personal causation: Some relationships with satisfaction and distress. Journal of Personality and Social Psychology, 41(5), 1002-1012.
61. Resnick, B. (2000). Functional performance and exercise of older adults in long-term care settings. Journal of Gerontological Nursing, 26(3), 7-16.
62. Riddick, C. C., & Stewart, D. G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites. Journal of Leisure Research, 26(1), 75-87.
63. Roskies, E., & Lazarus, R. S. (1980). Coping theory and the teaching of coping skills. In Davidson, P. O. & Davidson, S. M. (Eds.), Behavioral medicine: Changing health and lifestyles (pp. 38-69). New York: Brunner/Mazel.
64. Røysamb, E., Harris, J. R., Magnus, P., Vittersø, J., & Tambs, K. (2002). Subjective well-being: Sex-specific effects of genetic and environmental factors. Personality and Individual Differences, 32(2), 211-223.
65. Russell, R. V. (1987). The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees. Journal of Leisure Research, 19(4), 273-283.
66. Ruuskanen, J. M., & Ruoppila, I. (1995). Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. Age and Ageing, 24(4), 292-296.
67. Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). Social support: An international view. New York: John Wiley & Sons. M. A.

68. Siebert, D. C., Mutran, E. J., & Reitzes, D. C. (1999). Friendship and social support: The importance of role identity to aging adults. Social Work, 44(6), 522-533.
69. Staempfli, M. B. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being. Journal of Leisure Research, 39(3), 393-412.
70. Stebbins, R. A. (1980). "Amateurs" and "hobbyist" as concepts for the study of leisure problems. Social Problems, 27(4), 413-418.
71. Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. Pacific Sociological Review, 25(2), 251-272.
72. Stebbins, R. A. (1992). Amateurs, professionals, and serious leisure. Montreal, Quebec: McGill-Queen's University Press Publishing, Inc.
73. Stebbins, R. A. (1997). Identity and cultural tourism. Annals of Tourism Research, 24(2), 450-452.
74. Stone, R. N. (1984). The marketing characteristics of involvement. Advances in Consumer Research, 11(1), 210-215.
75. Suchet, M., & Barling, J. (1986). Employed mothers: Interrole conflict, spouse support, and marital functioning. Journal of Occupational Behavior, 7(3), 167-178.
76. Thompson, M. G., & Heller, K. (1990). Facets of support related to well-being: Quantitative social isolation and perceived family support in a sample of elderly women. Psychology and Aging, 5(4), 535-544.

77. Tsaur, S. H., & Liang Y. W. (2008). Serious leisure and recreation specialization. Leisure Sciences, 30(4), 325-341.
78. Veiel, H. O. F. (1987). Buffer effects and threshold effects: An alternative interpretation of nonlinearities in the relationship between social support, stress, and depression. American Journal of Community Psychology, 15(6), 717-740.
79. Wellman, J. D., Roggenbuck, J. W., & Smith, A. C. (1982). Recreation specialization and norms of depreciative behavior among canoeists. Journal of Leisure Research, 14(4), 323-340.
80. Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. Journal of Health and Social Behavior, 27(1), 78-89.
81. Williams, L. J. & Hazer, J. T. (1986), Antecedents and consequences of satisfaction and commitment in turnover models: A reanalysis using latent variable structural equation methods, Journal of Applied Psychology, Vol.71, 219-231.



## 附件二：正式問卷

問卷編號：\_\_\_\_\_

親愛的先生、小姐您好：

這是一份學術性的研究問卷，目的在釐清配偶支持於認真休閒與幸福感間所扮演之角色，您的寶貴意見，將是本研究成功的最大關鍵。問卷採不記名方式，全部資料僅作統計分析之用，絕不對外公開，請安心填寫。懇請您撥冗協助填答問卷，謝謝您的熱心參與。

敬祝您 順心如意

南華大學 旅遊事業管理 研究所

指導教授： 陳寬裕博士

研究生： 歐人豪敬上

※請針對您的實際體驗，回答下列相關問項，請於□中打「✓」，謝謝！

	極 不 同 意	很 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	很 同 意	極 為 同 意
<b>第一部份：認真休閒</b>							
1. 即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 即使感到疲累，我仍堅持自行車活動的參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 即使面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 自行車活動對我而言，就是生活中的一部份。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 若缺少了自行車活動，我會感到無趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我願意長期地參與自行車活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我投入許多的時間與精力在自行車活動中。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我願意投入時間與金錢參加相關的訓練。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我願意花錢購買相關書籍或教學錄影帶。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 參與自行車活動，可以讓我有自我實現的機會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 參與自行車活動，可以讓我有自我表現的機會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 參與自行車活動，可以讓我獲得成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 參與自行車活動，可以讓我有充實感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 參與自行車活動，可以讓我認識許多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 參與自行車活動，可以增進我的體力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我認為很少其他的休閒活動可以取代自行車活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我喜歡觀賞有關自行車活動的節目。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我喜歡與他人討論有關自行車活動的趣事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我樂意向他人介紹、推廣自行車活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我與自行車同好間擁有共同的價值觀。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我會與自行車同好一起參與活動或聚會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 與自行車同好一起聚會時能讓我暢所欲言。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 組織自行車車隊，團結和諧是最優先的考量。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 自行車活動的同好間，彼此能互相關懷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	極 不 同 意	很 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	很 同 意	極 為 同 意
<b>第二部份：幸福感</b>							
1. 我的生活與我理想中的相差不遠。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我的生活狀況相當好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我很滿意現在的生活。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我已經得到我生活中想要的重要事物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我幾乎不會想要做任何的改變。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我常感受到快樂的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我常感受到喜悅、興奮的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我常感受到滿意的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我常感受到享受、有趣的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我常感受到沮喪、鬱卒的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我常感受到不愉快、不高興的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我常感受到生氣與充滿敵意的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我常感受到擔心、焦躁的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>第三部份：配偶支持</b>							
1. 我可以感覺出配偶認同我的休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 配偶對我投入自行車活動之程度的感覺是正向的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 配偶會很關心的和我討論自行車活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 配偶是我能持續投入自行車活動之精神支持的重要來源。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**第四部份：基本資料，請於□中打「✓」。**

- 性別： 女  男
- 年齡： 21~30 歲  31~40 歲  41~50 歲  51~60 歲  61 歲以上
- 目前職業： 軍公教  服務業  製造業  零售業  自由業  
 家庭主婦  學生  其他(請註明\_\_\_\_\_)
- 教育程度： 國小(含)以下  國中  高中(職)  專科  大學  
 研究所(含)以上
- 平均月收入： 15,000 元以下  15,001~30,000 元  30,001~45,000 元  
 45,001~60,000 元  60,001~75,000 元  75,001~90,000 元  
 90,001~120,000 元  120,001 元以上
- 每月騎乘的次數： 1次  2次  3次  4次  5次(含)以上

**本問卷到此結束，非常感謝您的耐心填答，謝謝！！**