

南華大學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

碩士論文

國小學童休閒滿意度、人格特質與幸福感之研究

The Study on Leisure Satisfaction, Personality Traits and
Well-Being of Elementary School Students

指導教授: 楊政郎 博士

研究生: 王劍心

中華民國壹零肆年陸月

南 華 大 學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

碩 士 學 位 論 文

國小學童休閒滿意度、人格特質與幸福感之研究

The Study on Leisure Satisfaction, Personality Traits and
Well-Being of Elementary School Students

研究生：王 劍 心

經考試合格特此證明

口試委員：張 合 廷

楊 政 郎

陳 寶 媛

指導教授：楊 政 郎

系主任(所長)：張 子 超

口試日期：中 華 民 國 104 年 5 月 23 日

摘要

本研究旨在探討嘉義縣國小高年級學童休閒滿意度、人格特質及幸福感的現況及其關係，並分析不同背景變項之學童在各構面之差異情形。問卷調查以嘉義縣國小學童為母群體，採隨機抽樣方式，抽取350份國小學童為樣本，總計回收有效問卷331份，並將資料進行因素分析，描述性統計分析，t-檢定，單因子變異數分析及迴歸分析。根據資料分析結果，本研究獲致以下結論：第一、國小高年級學童之整體休閒滿意度與幸福感皆達中上程度。第二、國小高年級學童之人格特質中以「親和性」得分最高，其餘依序為「學習開放性」、「勤勉審慎性」，而「神經質」得分最低。第三、國小高年級學童之「休閒滿意度」及「人格特質」皆受性別、擔任班級幹部之次數、休閒伙伴影響而有所差異。第四、國小高年級學童之「幸福感」受擔任班級幹部之次數、休閒伙伴影響而有所差異。第五、國小高年級學童之休閒滿意度與幸福感具有正向關係。最後、國小高年級學童之人格特質與幸福感具有正向關係。本研究依研究結果提出建議，可作為家長、國小學童、教育工作者及後續研究之參考依據。

關鍵詞：國小學童、休閒滿意度、人格特質、幸福感、描述性統計

Abstract

The purpose of this study is to understand the status of the high-grade elementary school students' leisure satisfaction, personality traits and well-being in Chiayi County. The study tries to compare the differences of students' backgrounds on leisure satisfaction, personality traits and well-being. The study investigated the students who are studying in public elementary school in Chiayi County and collected 331 effective questionnaires. The data was analyzed by different statistical analysis, such as descriptive analysis, the t-test, one way ANOVA and regression analysis. The conclusions are as following. First, the high-grade elementary school students' leisure satisfaction and well-being have reached upper level. Second, in personality traits, agreeableness is the highest, followed by openness to experience, conscientiousness and neuroticism. Third, the high-grade elementary school students' leisure satisfaction and personality traits by the impact of gender, as the number of cadres, casual friends and there are differences. Fourth, the high-grade elementary school students' well-being by the impact of as the number of cadres, casual friends and there are differences. Fifth, leisure satisfaction is positively related to well-being. Last, personality traits is positively related to well-being. Finally, the author provided specific recommendations as a reference for parents, students, educators and future researchers according to the conclusions of the study.

Keywords: Elementary School Students, Leisure Satisfaction, Personality Traits, Well-being, Descriptive Statistics

目錄

1	緒論	1
1.1	研究背景與動機	1
1.2	研究目的與問題	2
1.3	研究流程	3
2	文獻回顧	5
2.1	休閒滿意度	5
2.1.1	休閒滿意度的定義	5
2.1.2	休閒滿意度的理論與衡量	6
2.2	人格特質	7
2.2.1	人格特質的定義	7
2.2.2	人格特質的理論及分類	8
2.3	幸福感	10
2.3.1	幸福感的定義	10
2.3.2	幸福感的衡量	11
3	研究方法	13
3.1	研究對象與問卷設計	13
3.1.1	個人基本資料	13
3.1.2	休閒滿意度量表	14
3.1.3	人格特質量表	15
3.1.4	幸福感量表	15
3.2	資料分析方法	16
3.2.1	描述性統計	16
3.2.2	獨立樣本 t 檢定	16
3.2.3	單因子變異數分析	16

3.2.4	迴歸分析	17
4	實證結果與分析	19
4.1	不同背景變項資料分析	19
4.2	探索性因素分析	20
4.3	信度測試	25
4.4	描述性統計分析	28
4.4.1	休閒滿意度量表分析	28
4.4.2	人格特質量表分析	30
4.4.3	幸福感量表分析	32
4.5	差異性分析	33
4.5.1	不同性別對各構面之差異性分析	33
4.5.2	父母婚姻狀況對各構面之差異性分析	35
4.5.3	每週零用錢對各構面之差異性分析	38
4.5.4	不同兄弟姐妹人數對各構面之單因子變異數分析	40
4.5.5	不同出生序對各構面之單因子變異數分析	42
4.5.6	曾擔任班級幹部之不同次數對各構面之單因子變異數分析	44
4.5.7	不同休閒伙伴對各構面之單因子變異數分析	46
4.6	迴歸分析	48
5	結論與建議	51
5.1	結論	51
5.2	建議	53
	參考文獻	56

表目錄

4.1	不同背景變項資料分析	19
4.2	休閒滿意度因素分析	21
4.3	人格特質因素分析	23
4.4	幸福感因素分析	24
4.5	休閒滿意度信度分析	26
4.6	人格特質信度分析	27
4.7	幸福感信度分析	28
4.8	休閒滿意度各題項量表分析	29
4.9	人格特質各題項量表分析	31
4.10	幸福感各題項量表分析	32
4.11	不同性別對各構面之差異性分析	34
4.12	父母婚姻狀況對各構面之差異性分析	36
4.13	每週零用錢對各構面之差異性分析	39
4.14	不同兄弟姐妹人數對各構面之單因子變異數分析	41
4.15	不同出生序對各構面之單因子變異數分析	43
4.16	曾擔任班級幹部次數對各構面之單因子變異數分析	45
4.17	不同休閒伙伴對各構面之單因子變異數分析	47
4.18	休閒滿意度、人格特質對幸福感之迴歸分析結果	50

第 1 章緒論

1.1 研究背景與動機

發生於 2014 年 5 月 21 日的台北捷運隨機殺人事件，造成了 4 死 24 傷，給台灣社會投下了一顆震撼彈！兇嫌是位看似再普通不過的大學生，卻犯下了如此慘絕人寰的滔天大罪，他兇狠殘暴的手段，以及犯案後情緒冷靜、表情冷漠的樣子，更讓人不寒而慄。兇嫌供稱從小就立志做「大事」，因為父母期望太高，覺得求學太累、活得很辛苦、生活過得不快樂，從小學五年級就開始計劃殺人；這不禁讓人想問：為什麼身邊的家人、朋友或師長沒能及早發現？沒能及早阻止悲劇的發生？而當事件發生後，很多人都在推測，兇嫌一定是個性格偏激、精神有問題的病人，但令人意外的是，兇嫌沒有任何相關的精神病就醫記錄。

這事件不僅僅是一個個案，或許我們更應該正視某些問題：現代的莘莘學子他們活得快樂嗎？他們過得幸福嗎？我們要如何及早發現孩子的偏差的人格？導正其扭曲的價值觀？冰凍三尺非一日之寒，教育是百年大計，教育要向下紮根，才能往上開花結果。而國小階段正是義務教育的前六年，是一個非常重要的奠基時期，此階段若能培養正確的人生觀及尊重他人、愛惜生命的態度，對於日後人格發展及品行的雕塑將會有正向的影響。因此，本研究將以國小學童為研究對象，探究學童之人格特質，及人格特質與幸福感之間的關係，此為研究動機之一。

談到休閒滿意度，首先要先了解，何謂休閒？休閒的主要意涵是自動自發性的，有別於工作的放鬆心理狀態，在擺脫勞務之後，利用可自由支配的時間，從事自在、自由、無束縛的活動，藉由參與的過程中獲得樂趣，獲得完全滿足，具有學習意義或是能獲得某些體驗或感受的，同時也象徵著幸福與快樂的源頭 (Edginton and Hudson, 2002; 葉智魁, 2006)。隨著科技的發達，臺灣的社會型態正在快速的變遷中，近年來人們逐漸重視休閒生活，尤其自 2001 年 1 月 1 日起，行政機關及各級學校全面實施週休二日，因此民眾有了更多時間從事自己有興趣的休閒活動，而國內的學童除了國定假日外，也有了更多空閒的時間可以運用。但是，隨著九年一貫的實施，加上最近十二年國教的上陣，國內學童的課業壓力可說與日俱增，平時放學後，許多學童要上安親班、補習班；現在週休二日的行程更是滿檔，不是用來放鬆、娛樂、休息，而是補習、才藝一堂接一堂，造成學童身心疲累不堪，無疑是加重了孩子沉重的負擔與壓力。

此外，根據兒童福利聯盟文教基金會調查，隨著科技的發達，電腦、電視、手機等各種 3C 產品對孩子產生高度吸引，造成休閒生活型態日趨靜態化、單調化，國內出現了越來越多喜愛窩在家打電玩的「宅小孩」。以上調查突顯了國內學童不知如何善用休閒時間，缺乏休閒活動的規劃能力；而國小學童身心發展未臻成熟，不當的休閒觀念與態度，將對他們身心產生不良的影響，因此父母及師長需要付出許多關心，並引導學童學習如何安排閒暇時間，從事正當休閒活動、培養正確的休閒觀念，同時藉由休閒活動結交同好、維持良好人際關係，能從中得到快樂與滿足，這都是生活中重要的課題。而小學正處於自我探索階段，學童若能越早了解自己的性向，相信更能好好規劃自己的人生。故探討國小學童休閒滿意度為本研究動機之二。

童話故事中最常看到的一句話是：「從此，王子和公主過著幸福快樂的生活了。」幸福的生活是人人都想要的，但是何謂「幸福」？每個人對於幸福的定義不一樣，有些人追求物質的享受，沒有達到其物質需求就覺得不快樂；有些人追求心靈的快樂，認為充實內在或多做善事就很幸福；也有人說：「只要平安、健康就很幸福。」幸福感是一種主觀的感受，若人人都能感覺到幸福，這個社會才會充滿和諧的氣氛；而兒童是國家未來的主人翁，是國家未來的希望，因此，重視其身心是否健康？生活是否快樂、幸福？是家庭、社會和教育單位責無旁貸的工作，故探討國小學童的幸福感為本研究的動機之三。

嘉義縣是農業縣，縣內有一百多所小學，此地擁有美麗的山光水色及淳樸的風土民情，有別於都會區的生活型態。本研究欲以嘉義縣的國小學童為研究對象，透過問卷調查，加以探究生活在此地的學童們之人格特質，以及他們如何運用空閒時間從事休閒活動和其滿意度，最後想了解學童的休閒滿意度、人格特質與幸福感之間的關係。期望本研究結果能提供相關單位做為規劃休閒活動課程之參考，以期從國小階段養成正確的休閒態度，選擇適合自己的休閒活動，藉由休閒活動滿足身心需求，並建立自信心，培養良好的人格與品行，創造幸福美滿的生活品質。

1.2 研究目的與問題

綜合上述研究動機，本研究擬從不同背景之嘉義縣國小高年級學童，探討其休閒滿意度、人格特質及幸福感之關係。有以下的主要研究目的：

- 一 瞭解目前國小高年級學童之休閒滿意度、人格特質及幸福感的現況。

- 二 比較不同背景變項之國小高年級學童在各構面之差異情形。
- 三 探討國小高年級學童之休閒滿意度、人格特質與幸福感的相關性。
- 四 根據研究結果, 提出具體建議作為教育行政單位之參考。

根據研究目的, 本研究將探討下列問題:

- 一 嘉義縣國小高年級學童之休閒滿意度、人格特質與幸福感之現況為何?
- 二 不同背景變項之嘉義縣國小高年級學童, 其休閒滿意度是否有差異?
- 三 不同背景變項之嘉義縣國小高年級學童, 其人格特質是否有差異?
- 四 不同背景變項之嘉義縣國小高年級學童, 其幸福感是否有差異?
- 五 探討休閒滿意度和幸福感的相關情形為何?
- 六 探討人格特質和幸福感的相關情形為何?

1.3 研究流程

而根據上述問題, 研究者訂出本研究之流程, 步驟說明如下:

- 一 擬定研究主題: 訂定以嘉義縣國小高年級學童為研究主體, 以休閒滿意度、人格特質、幸福感之關聯性為研究主軸。
- 二 研究背景及動機: 根據研究目的進行相關文獻之蒐集與整理, 深入探討嘉義縣國小高年級學童之休閒滿意度、人格特質與幸福感的相關性。
- 三 研究對象: 本研究對象以嘉義縣國小高年級學童進行研究。
- 四 相關文獻探討: 蒐集並探討有關休閒滿意度、人格特質及幸福感之相關文獻後, 建立相對應的理論架構。
- 五 建立研究架構: 針對研究主題與目的, 並參考相關文獻, 建立研究架構。

六 選擇研究方法: 本研究採用問卷調查法, 來進行分析研究。

七 問卷設計: 本研究參考國內、外, 有關休閒滿意度、人格特質與幸福感之相關文獻後, 建立相對應的理論架構。



第 2 章文獻回顧

本章旨在針對國小學童休閒滿意度、人格特質與幸福感之關係，進行文獻分析與探討。本章節分為三個小節，第一節休閒滿意度；第二節人格特質；第三節幸福感。分別詳細敘述如下：

2.1 休閒滿意度

2.1.1 休閒滿意度的定義

關於休閒的定義，國內外學者都各有其論述，雖不完全相同，但大致可歸納為四個要點，以下分別予以說明。

1. 種類：基於個人內在動機驅使，進行適合於本身興趣的各類活動，強調的是個體所參與之休閒活動類型，凡從事具有娛樂、遊戲、創造、保養、慰勞，且非工作性質的活動，皆稱之 (Ragheb and Griffith, 1982; 陳定雄, 1994)。
2. 頻率：休閒參與為個體參與某種活動的頻率與程度，是一種選擇性的行為，可以自由選擇參與或不參與，是由個人的自由意志決定，自主性從事休閒活動，包含過程、頻率、次數，而參與的次數頻繁與否，代表其活動涉入的程度，其主要的衡量方法有時間運用法與參與活動的頻率 (吳文銘, 2001; 顏智淵, 2002)。
3. 時間：休閒活動是發生在個人閒暇自由時間，是在必要時間及義務時間以外，亦即在基本生存、工作之餘可自由支配的時間，從事參與活動的情形 (Kelly, 1972; 高俊雄, 1999)。
4. 目的：參與休閒活動是一種由目標引導、有所為而為之行為，藉由參與休閒活動的過程，以尋求各種層次的滿足，包括生理、心理及社會的需求，它可供休閒參與者個人發展生理、心理或應用創造能力的活動，同時也可以豐富人生、增廣見聞，維持良好的人際關係，並達到身心快樂與滿足之目的 (房家儀, 2008)。

在休閒滿意度的定義方面，「滿意度」為個體自身所感受到的愉快程度，當一個人實際獲得的價值與期望的價值產生落差時，即會影響到個人的滿意度；換言之，當實際獲得的價值超過或符合原本期望的價值時，所感受到的滿意度將會越高；反之，則滿意度將會越低 (Seashore and

Taber, 1975)。而滿意度是研究者常用來衡量人們對於生活品質、工作、產品、社區或戶外遊憩活動等方面品質的工具，是一項重要且有用的衡量指標 (侯錦雄、姚靜婉, 1997)。

何謂「休閒滿意度」？參休閒滿意度即個人在參與休閒活動時，所形成、引導出或獲得的正向看法、良好感受，它是個人對休閒體驗及情境所感受到的滿意程度，這種正向的滿足感來自個體自身所察覺到的，或未察覺到的需求滿足。Franken and van Raaij (1981) 認為休閒滿意是一種相對的概念，相對的標準可能包含先前經驗、個體的期待、參與的成就或自活動意識到的滿意。

雖然許多研究對休閒滿意度有不同的定義，根據陳惠貞 (2003) 及林佳聖、郭雨欣 (2010) 的解釋，休閒滿意度是個體透過休閒活動參與，藉由活動中去察覺或感受其中的美好，而知覺自己需求獲得舒適、快樂、滿足的心理狀態；簡單的說，休閒滿意度是休閒涉入後對個人休閒生活的整體正向評價。

2.1.2 休閒滿意度的理論與衡量

休閒滿意度是個體透過休閒活動的參與，所感覺自己需求獲得滿足的程度，它是在期待與實際情況間的矛盾，實際情況未滿足期待時，則產生不滿；當實際情況符合期待時，則產生滿意。Beard and Ragheb (1980) 為瞭解休閒在滿足個人需求方面所扮演的角色，發展出客觀評量休閒滿意的作法與工具，綜合各學者的研究，提出休閒滿意的理論基礎，包含心理、教育、社會、放鬆、生理及美感，六個層面。各層面之說明如下。

1. 心理方面 (Psychological): 個體在休閒活動參與中，能獲得滿意的心理要素許多，如個體從事活動以挑戰他們的能力和才智，從中獲得成就感，達成自我實現，並能表現其獨特性。能引發個體一再參加的活動具有以下特徵：有趣、引人注意、好玩、具愉悅感、幫助探索與發現。
2. 教育方面 (Educational): 個體在從事休閒活動參中，除了可以累積個人的經驗，增加對自我及周遭環境的瞭解，同時藉由學習新的事物，以追尋智力的刺激，滿足其好奇心，拓展個人生活經驗。

3. 社會方面 (Social): 在參與休閒活動中, 提供了個體更多認識朋友的機會, 透過與他人的互動和溝通, 享有良好的情誼, 有助於人際關係發展及社會適應能力。
4. 放鬆方面 (Relaxational): 參與休閒活動可以得到休息、放鬆並紓解工作及生活上之緊張與壓力, 達到促進身體新陳代謝、恢復元氣的作用。
5. 生理方面 (Physiological): 參與休閒活動可以促進身體健康、增加體適能、預防肥胖、強化肌肉及心肺功能等, 進而達到個體強化、健康促進的目的。
6. 美感方面 (Aesthetic): 如果休閒活動的地點經過良好的經營或規劃, 使得環境合宜優美, 能讓活動者感到舒適、愉悅, 將會提高個體對休閒的滿意度。

關於休閒滿意度的衡量, Beard and Ragheb (1980) 建構的休閒滿意度量表 (Leisure Satisfaction Scale, LSS), 可用以測量個體透過參與休閒活動來了解個人的需求獲得滿足的程度, 量表上各項得分越高, 表示休閒滿意度越高。

綜合上述, 本研究之「休閒滿意度」是指個人在閒暇時, 自願的選擇、無強迫的從事休閒活動, 從參與過程中自身所感受到快樂與滿足的程度, 在休閒滿意度的衡量方式, 將以 Beard and Ragheb(1980) 所發展的休閒滿意度量表作為研究國小學童休閒滿意度之測量指標。

2.2 人格特質

2.2.1 人格特質的定義

何謂人格特質? 顧名思義就是「人格」與「特質」的兩詞結合。根據張潤書 (1973) 及詹益統 (1996) 的說法,「人格」為個體生理與心理的綜合特徵, 它是有別於他人思想與行為的持久特徵, 包括一個人內在動機、性情、意向、習慣、態度以及價值觀等, 它是由多種特徵組合而成, 而所做出的回應方式與表現傾向。因此人格代表的是一種使個人有別於他人的持久特性, 可用來作為區辨個人差異的標準。而當個人的獨特性格, 有經常性的表現, 則可稱為「特質」。簡言之, 人格特質是人格中其特徵的強化。

李樹軍 (2003) 及吳妮妮 (2010) 指出, 雖然中外學者對人格特質有不同的定義, 不過綜合歸納可知, 人格特質是個人對環境表現出一種異於他人的思考模式、情感表達和行為傾向, 反映出

一個人的個性和價值觀, 就算處於不同的情境下, 表現出的特徵反應具有一致性、持續性及規則性。

2.2.2 人格特質的理論及分類

探討人格特質的學者相當多, 依不同的研究角度及論點, 產生不同的人格特質理論, 孫君儀 (2002) 及張雅萍 (2014) 認為其中大致可分為二種: 第一為類型論: 採用的是間斷分類方式, 以某一種特徵為檢視標準, 將所有人依此標準區分為幾大類, 然後再去探討各類型的人所共有的其他人格特質, 例如: 可依體型當作區分標準, 將人區分為肥胖型、瘦長型、健壯型及障礙型四類。第二為特質論: 採用的是連續向度來區分人格特質, 它是運用龐大數量特質來評量個人, 並與常模比較後評定個體的人格傾向, 此理論認為每個人都有各種特質, 只是程度上的不同, 目前被許多研究廣為應用的五大人格特質即屬此論。

關於人格特質的分類, 因衡量對象或用途不同而有所不同, 以下為常見且較為廣範應用的類型。

1. 第一種, 將人格特質分成 A、B 型人格, 如 Friedman and Roseman (1974) 與鄭勝泰 (2002)。

A型人格特質的人有三高: 自我要求高、企圖心高、成就慾望高, 在遇到困難時, 他們會表現出長期、不終止的奮戰, 對時間總是充滿緊迫感, 做事積極進取, 動作迅速, 講求效率, 凡事要「今日事, 今日畢」, 若進度延誤, 會讓他們感到緊張與不安。B 型人格特質的人則較放鬆、隨性、安靜、內斂, 是個寬以待己, 喜歡自在舒適的過日子, 缺乏時間緊迫感。

2. 第二種, 將人格特質分成內、外控型人格, 如 Robbins (1998)。

內控者比較相信自己可以掌控命運, 事情的成敗關鍵在於自我本身, 認為自己的能力、行為及特性是可以影響環境的, 意即人定勝天、反求諸己。外控者則認為事情的結果是受外在環境因素所掌控, 是命運、運氣、機會所造成, 自己無能為力去改變, 意即聽天由命、順其自然。

3. 第三種, 將人格特質分成五大人格特質, 如 Costa and McCrae (1992)。

親和性 (agreeableness)、外向性 (extraversion)、勤勉審慎性 (conscientiousness)、情緒穩定性 (emotional stability)、開放學習性 (openness to experience)。

(a) 親和性 (agreeableness):

指衡量個體人際導向之傾向。親和性高的人易相處、易溝通、易合作，對於他人所定下之規範的遵循程度高，具有熱心、寬容、樂群、待人友善、讓人信任等特徵。

(b) 外向性 (extraversion):

指個人與他人的互動程度，即個體喜愛社交活動之強度，為對人際交互作用的量及強度之評量。越外向的人越擅於外交，喜歡表現，具有自信、健談、活潑熱情、喜歡參與熱鬧場合等特徵。

(c) 勤勉審慎性 (conscientiousness):

指個體追求目標理想時，專心致力的程度，即是衡量個人自律及嚴守目標的程度。高毅勤勉審慎的人具有努力工作、追求卓越、謹慎及有責任感等特徵。

(d) 情緒穩定性 (emotional stability):

也常被稱為神經質 (neuroticism)，是指激起一個人的負面情感所須要的刺激數目及強度，它用來衡量個體在情緒方面之敏感或穩定程度。一個神經特質較高的人，只需要較少的刺激就會引起較大的負面情緒反應，其特徵為異焦躁、異沮喪、異緊張、過分擔心、缺乏安全感，較不能妥善控制自己的脾氣。

(e) 開放學習性 (openness to experience):

指衡量個體興趣之多寡及其涉入的程度，換句話說，如果一個人對新奇事物的好奇心高，且接受及吸收程度高，表示其偏向此人格特質，通常具有較高的創造力及豐富的想像力、喜歡思考、興趣廣泛等特徵。

所謂五大人格特質並不是只用五種特質來區分人格，而是五種廣泛的因素，以做為一種組成較大數量的人類特質架構，其中外向性、情緒穩定性受遺傳的影較大，而親和性、勤勉審慎性、開放學習性則主要受外在環境的作用 (Goldberg, 1993; 鄭麗芳, 2005)。

人格特質可用以區別個體間之屬性及其特質差異的標準，它是一種心理現象的綜合體；不同人格特質的個體，在面對相同的外在環境刺激時，會產生不同的反應，因此 Robbins (1998) 及杜新偉 (1999) 曾以人格特質作為預測個人行為表現或心理動態之因素。故本研究以人格特質作為變項之一，並以最被廣泛接受與應用的五大人格特質為主要研究基礎。

2.3 幸福感

2.3.1 幸福感的定義

世間無論男女都追求著幸福，大家都期盼得到幸福；古希臘哲學家亞里斯多德認為追求幸福為人類的終極目的；現今戀人分手時高唱著周杰倫的「說好的幸福呢？」發現仍然無法挽回，最後只能無奈苦笑著說「一定要幸福喔！」由此可見，從古至今，不分中外，幸福生活即是人們追求的人生目標。「幸福」也漸漸成為人們生活中的通俗用語，但是「幸福」究竟是什麼？是快樂？是滿足？是健康？還是中樂透？由於幸福是一個抽象的概念，不同學者的觀點與定義都不盡相同，綜合 Andrews and Withey (1976)，林子雯 (1996)，黃瓊妙 (2000) 與吳筱雯 (2005) 之研究，可以分為四個面向：

1. 著重「情緒層面」的幸福感

此觀點認為，當一個人的正向情緒多於負向情緒時，他是感覺到幸福的，換句話說，我們可以分析個體正、負情緒的消長變化，以衡量幸福感的高低。但因為人的情緒容易受偶發事件影響，而產生短暫且不穩定的波動，所以此觀點無法反應出幸福感長期穩定的特質。

2. 著重「認知層面」的幸福感

支持此觀點的學者認為，幸福感可以從一個人對生活整體面之滿意程度來評定，是由個體主觀認定，然而卻忽略了認知過程中，短暫波動的情緒對個體的影響。

3. 著重「情緒與認知層面」的幸福感

此觀點認為幸福感是個人內在的主觀經驗與感受，是從情緒和認知層面對自己整體生活狀況所做的評定結果，包含生活滿意、正向情感及負向情感三個部分，簡而言之，兼顧了個人情緒和認知兩個層面。

4. 著重「身心健康」的幸福感

支持此觀點的學者認為，幸福感是個體身心健康的狀態，並以心理健康的評量結果，來代表個體的幸福指數。

2.3.2 幸福感的衡量

國內外學者因研究取向、認知體驗及理論依據不同，因此幸福感的衡量工具而有所差異，但大致上可分成兩大部分，其一為認知構面，即個人對於整體生活滿意度的測量，另外為情感構面，則是測量個人在過去某一段時間，正向情感與負向情感所出現的頻率。

在幸福感的測量上，最常使用的方法有測量法與問卷調查法兩種。外在測量法是以與幸福感相關的外顯行為發生的頻率，作為評估幸福感的依據，但忽略了受測者內在主觀認知特質；而問卷調查法目前已是許多研究者用來測量幸福感的主要工具。以下整理 Campbell, Converse and Rodgers (1976), 莊耀嘉 (1980), 顏映馨 (1999), 施建彬 (1995) 與陸洛 (1998) 等學者之研究，將較常被參考使用衡量幸福感的量表略作說明。

1. 整體情感與幸福指數 (Indices of General Affect and Well-Being)

此量表內容包括「整體情感」與「生活滿足感」二部分。整體情感是由八組以語意差異型式呈現的題目構成，如：「無聊的/有趣的」、「享受的/悲慘的」，每組皆採七點評尺，讓受試者自評得分；生活滿足感則為單一測量題。將整體情感八題的平均數與生活滿足感單題得分予以加權總和，得到的值即幸福指數總分。

2. 整體幸福狀況量表 (General Well-Being Schedule)

整體幸福狀況表是一個主觀自我評估的測量工具，全量表有六個子構面：對健康的憂慮 (health worry)、能量水準 (energy level)、滿足與有趣的生活 (Satisfying interesting life)、沮喪或快樂的心情 (depressed or cheerful mood)、情緒行為控制 (emotional behavioral control)、放鬆或緊張焦慮 (relaxed or tense anxious)。

3. 中國人幸福感量表 (Chinese Happiness Inventory)

此量表是以牛津幸福感量表 (OHI) 為主幹, 並增加適合本土幸福感向度之題目所編製而成, 包括九個層面: 自尊的滿足、人際關係和諧、物質需求滿足、工作成就、對生活樂天知命、活得比他人好、自我控制與自我實現、愉悅與正面情感、健康需求。

4. 幸福感量表

本量表是根據牛津幸福感量表 (OHI) 予以修訂而成, 用以研究成人學生的幸福感, 包含自我肯定、生活滿意、人際關係及身心健康四個分量表。

另外, Andrews and Withey (1976) 所定義的幸福感, 是以情緒與認知兩層面來作為評估準則, 可兼顧個人認知的長期穩特質與短期情緒起伏狀態; 因此本研究將整合情緒及認知向度, 以對幸福感的整體層面進行研究; 且茲將國小學童的幸福感分為三個構面, 分別是生活滿意、自我肯定、人際關係, 藉此瞭解國小學童的幸福感表現情形。



第 3 章 研究方法

本研究旨在探討國小學童的休閒滿意度、人格特質與幸福感之相關研究，為達到研究目的，本研究採取問卷調查法來蒐集相關資料，以進行分析與討論。本章主要說明研究對象、問卷設計、資料分析方法等，分述如下。

3.1 研究對象與問卷設計

本研究以嘉義縣國小五、六年級學童為研究對象，採便利抽樣調查，發放學校有福樂國小、民雄國小、秀林國小、東榮國小及平林國小。研究者共計發出 360 份問卷，回收 350 份，回收率為 97.2%。問卷回收後，均先檢視每份問卷之填答情形，凡是作答不完全、填答一致性或規則性等，有明顯反應心向者即視為無效問卷，共計有效問卷為 331，可用率 94.57%。根據研究的目的與需要，本研究以「國小學童休閒滿意度、人格特質與幸福感調查問卷」進行資料蒐集，問卷內容包括：「個人背景資料」、「休閒滿意度量表」、「人格特質量表」及「幸福感量表」。而本研究所使用的量表是參酌 Beard and Ragheb (1980)，林子雯 (1996)，顏映馨 (1999)，莊耀嘉、李雯娣 (2001)，朱慶龍 (2003)，吳珩潔 (2012)，吳欣勳 (2014) 等人之問卷，並依據相關文獻參考編修而成，共設計 76 個題項。以下茲將問卷四部份分述如下：本問卷內容包含四部分：第一部分是個人基本資料，第二部分為休閒滿意度，第三部分是人格特質，第四部分為幸福感。

3.1.1 個人基本資料

個人基本資料分成七個題項分別陳述如下：

1. 性別：分成男與女二類。
2. 兄弟姐妹人數：分成一個、二個、三個、超過三個，共四種。
3. 出生序：分成排行最大、中間子女、最小，共三種。
4. 父母親的婚姻狀況：分成同住、分居、離婚、其他，共四種。
5. 每週零用錢：分成 100 元以下、101-200 元、201-300 元、301-400 元、401 元以上，共五種。

6. 擔任班級幹部次數：分成不曾、1-3次、4-6次、7次以上，共四種。

7. 從事休閒活動之伙伴：分成自己一人、同學或朋友、家人，共三種。

3.1.2 休閒滿意度量表

本量表共分為「心理的滿意度」、「教育的滿意度」、「社會的滿意度」、「放鬆的滿意度」、「生理的滿意度」、「美感的滿意度」六個構面，計24個題目。

在「心理的滿意度」構面的題項有：我從事的休閒活動是我有興趣的、我的休閒活動給我自信心、我的休閒活動給我成就感、我能運用不同的技巧和能力在我的休閒活動中，共計四題。

在「教育的滿意度」構面的題項有：我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞、我的休閒活動使我有機會嘗試新事物、我的休閒活動幫助我了解自己、我的休閒活動幫助我了解別人，共計四題。

在「社會的滿意度」構面的題項有：我在休閒活動時與別人有互動交流、透過休閒活動我交到更多朋友、我在休閒活動時所遇到的人是友善的、我喜歡與常從事休閒活動的人在一起，共計四題。

在「放鬆的滿意度」構面的題項有：我的休閒活動能幫助我身心放鬆、我的休閒活動能幫助我紓解壓力、我的休閒活動有助於我情緒健康、我從事休閒活動是因為我喜歡這些活動，共計四題。

在「生理的滿意度」構面的題項有：我的休閒活動需要用到體力、我的休閒活動能夠增加我的體能、我的休閒活動幫助我恢復體力、我的休閒活動幫助我保持健康，共計四題。

在「美感的滿意度」構面的題項有：我參與休閒活動的地方是乾淨的、我參與休閒活動的地方是有趣的、我參與休閒活動的地方是舒適的、我參與休閒活動的地方是安全且安心的，共計四題。

本量表作答方式採 Likert 五點尺度評分法，由填答者依個人本身情況與實際感受作答。量表分五級，從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」，並依次可得5、4、3、2、1分。受試者的量表得分愈高，表示其休閒滿意度愈高；反之，得分愈低，表示其休閒滿意度愈低。

3.1.3 人格特質量表

本研究將人格特質區分為「親和性」、「外向性」、「勤勉審慎性」、「神經質」及「開放學習性」五大構面，編製題目共計 26 題。

在「親和性」構面中，共有 5 個題項：我是好相處的、我是會感恩的、我是友善的、我是有愛心的、我是關心別人的。

在「外向性」構面中，共有 5 個題項：我是外向的、我是活力充沛的、我是害羞的、我是文靜的、我是喜歡待在熱鬧有活動的地方。其中我是害羞的、我是文靜的為反向題。

在「勤勉審慎性」構面中，共有 6 個題項：我是自動自發的、我是細心的、我是有恆心的、我是做事有計畫的、我是貪玩的、我是用功的。其中我是貪玩的為反向題。

在「神經質」構面中，共有 5 個題項：我是容易煩惱的、我是容易緊張的、我是容易悶悶不樂的、我是容易生氣的、我是容易傷心的。

在「開放學習性」構面中，共有 5 個題項：我是聰明的、我是常識豐富的、我是有創造力的、我是愛動腦筋的、我是機智的、我是會隨機應變的。

由受試者根據實際情況自行填答，計分方式採用 Likert 五點尺度評分法，根據受試者填答的情形，從非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意，依序給予 5、4、3、2、1 分，反向題則反之。每一構面之人格特質得分的平均數越高，代表受試者該人格特質越明顯。

3.1.4 幸福感量表

本研究之幸福感量表包括「生活滿意」、「自我肯定」、「人際關係」等三個構面，計 17 個題目。

在「生活滿意」構面的題項為：我覺得生活是順心如意的、我覺得對生活我有安全感、我喜歡我的生活、我覺得日子過得比別人好、我認為這個世界是美好的，共計 5 題。

在「自我肯定」構面的題項為：我的生活有目標和有意義、我有能力解決生活中的問題、我的學業或我所做事情能帶給我成就感、我喜歡我自己、我對我生活中發生的事情有投入感及參與感、我對自己很有信心，共計 6 題。

在「人際關係」構面的題項為：我喜歡幫助同學朋友、我對同學朋友有愛心、我覺得和同學朋友在一起很有趣、我有興趣關心同學朋友的事、我和同學朋友相處融洽、我能與他人建立良好友善的關係，共計 6 題。

本研究所量表的記分方式採用 Likert 五點尺度評分法，從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數，受試者所獲分數越高，表示其幸福感越高；反之，分數越低，表示其幸福感越低。

3.2 資料分析方法

施測問卷回收後，將問卷逐一編碼並檢視整體問卷，再依據研究目的和待答問題將有效問卷資料輸入電腦，以統計軟體 SPSS for windows 19.0 進行資料統計分析，所使用的統計法如下：

3.2.1 描述性統計

描述統計主要是利用次數分配、百分比、平均數與標準差等方法來呈現樣本特性及各變項的分配情形，以了解在背景變項上，學童的性別、兄弟姊妹人數、出生序、父母親的婚姻狀況、每週零用錢、擔任班級幹部次數及從事休閒活動之夥伴及學童休閒滿意度、人格特質與幸福感的平均值與標準差。

3.2.2 獨立樣本 t 檢定

獨立樣本 t 檢定適用於二個群體平均數的差異檢定，其自變數為二分類別變數，依變數為連續變數。在進行獨立樣本 t 檢定時，我們會假設二個群體的母體變異數相同。為了驗證此一假設是否成立，一般而言會先進行變異數同質性 (homogeneity of variance) 檢定，在 SPSS 統計分析中，採用 Levene 檢定法來進行檢驗，若是無法符合二群體變異數相等的基本假設，吳明隆 (2009) 建議最好採用校正公式，由柯克蘭和柯克斯所發展的 t 考驗法。在本論文中，不同背景變項之題項，如性別、婚姻等均為二分之類別變數，而各構面之題項則為連續變數，因此可以利用獨立樣本 t 檢定，來檢定二群體之平均數是否相同。

本研究針對不同性別的國小學童，以 t 檢定來瞭解學童在休閒滿意度、人格特質及幸福感的差異情形。

3.2.3 單因子變異數分析

在獨立樣本 t 檢定中，類別變數限定為二分變數，亦即其資料分成二個群體，然而在不同背景變項中，有許多題項為三分類別變數甚至為四分類別變數而依變數為連續變數。為了檢定三分

或超過三分類別變數在依變數之平均數是否相同，此時我們可以採用單因子變異數 (analysis of variance: 簡稱為 ANOVA) 分析。如吳明隆 (2009) 指出，在變異數分析中，若是變異數分析摘要表呈現之整體檢定的 F 值達到顯著，表示至少有二個組別平均數間的差異達到顯著水準。為了區分哪幾組別平均數達到顯著水準，我們需要進行「事後比較」，因為研究者無法直接由描述性統計量中的平均數高低，而直接判斷組別間的平均數差異是否達到顯著。若是變異數分析整體考驗的 F 值未達顯著水準，則表示沒有一組的平均數差異達到顯著水準，此時則不需進行事後比較。

如同獨立樣本 t 檢定，進行變異數分析之事後檢定時，仍然需要驗證群體間的變異數是否相等，若是變異數具有同質性，在 SPSS 中的事後檢定可選用最小顯著差異法 (least significant difference, LSD) 或雪費法 (Scheffe's method)。值得注意的是：吳明隆 (2009) 提到，在變異數分析中，雪費法是各種事後比較方法中最嚴格，統計考驗力最低的一種多重比較，因而有時會呈現整體檢定的 F 值達到顯著，但多重比較摘要表中，沒有發現有任何二組的平均數間有顯著差異，此時研究者可以改用以 S-N-K 法 (Student-Newman-Keuls method; q 檢定) 作為事後比較方法，以便和整體考驗 F 值的顯著性相呼應；若是變異數不具有同質性，事後檢定可選用 Tamhane's T2 檢定法。本研究以單因子變異數分析來檢定不同背景變項，對於國小學童在休閒滿意度、人格特質及幸福感之差異情形。

3.2.4 迴歸分析

迴歸分析的主要目的在於描述或解釋。在迴歸分析中如果自變數有二個以上，則稱為複迴歸分析，若是只有一個自變數則稱為簡單直線迴歸分析。 k 個自變數的複迴歸模型可以用下列方程式來表示

$$y = \beta_0 + \beta x_1 + \beta x_2 + \dots + \beta x_k + \epsilon \quad (3.1)$$

其中， β_i , $i = 1..k$ 代表迴歸係數， ϵ 為殘差值。

吳明隆 (2009) 指出，在多元迴歸分析中，如果是用於描述與解釋，通常會使用強迫輸入法，也就是同時多元迴歸分析法，此時是將所有自變項都投入迴歸方程式中，不論個別自變項對依變項的影響是否達到顯著，都會出現於迴歸模型中。如果自變項彼此間的相關很高，則會出現多元

共線性問題, 此時可採用逐步多元迴歸分析法, 挑選只對依變數有顯著預測力的自變數, 其餘對依變數影響未達顯著水準的自變數會被排除於迴歸模型之下。實務上, 採用逐步多元迴歸分析法通常用於做預測。



第 4 章實證結果與分析

本章共分六節，第一節為不同背景變項資料分析；第二節為探索性因素分析；第三節為信度測試；第四節為描述性統計分析；第五節為差異性分析；第六節為迴歸分析。茲分述如下：

4.1 不同背景變項資料分析

本研究受訪者的基本資料包括性別、兄弟姐妹人數、出生序、父母親的婚姻狀況、每週零用錢、擔任班級幹部次數、一起從事休閒活動之伙伴等七個問項，各項背景資料與百分比，如表 4.1 所示。

表 4.1: 不同背景變項資料分析

變數	選項	人數	百分比	變數	選項	人數	百分比
性別	男	170	51.4	出生序	排行最大	149	45.0
	女	161	48.6		中間子女	46	13.9
					排行最小	136	41.1
兄弟姐妹人數	一位	47	14.2	父母婚姻狀況	同住	263	79.5
	二位	190	57.4		分居	13	3.9
	三位	75	22.7		離婚	48	14.5
	超過三位	19	5.7		其他	7	2.1
每週零用錢	<100元	239	72.2	擔任幹部次數	不曾	69	20.8
	1-200元	53	16.0		1-3次	152	45.9
	2-300元	18	5.4		4-6次	69	20.8
	3-400元	3	0.9		7次以上	41	12.4
	>401元	18	5.4				
休閒活動伙伴	自己一人	30	9.1				
	朋友	139	42.0				
	家人	162	48.9				

註: 1-200元,2-300元3-400元明確為 101-200元,201-300元, 301-400元。

就性別而言，男性為多數，有 170 位，佔 51.4%，女性有 161 位，佔 48.6%。在兄弟姐妹人數情形方面，2 位的有 190 人，佔 57.4%，為大多數；其次為 3 位的有 75 人，佔 22.7%；1 位的有 47 人，佔 14.2%；而最少的是 3 位以上有 19 人，佔 5.7%。

在出生序方面, 排行最大 (含獨生子女) 有 149 人, 佔 45%, 佔多數; 其次為排行最小有 136 人, 佔 41.1%; 而中間子女有 46 人, 佔 13.9%, 人數最少。父母婚姻情形方面, 同居有 263 人, 佔 79.5%, 為大多數; 其次是離婚有 48 人, 佔 14.5%; 而分居有 13 人, 佔 3.9%; 其他有 7 人, 佔 2.1%。

在每週零用錢方面, 100 元以下有 239 人, 佔 72.2%, 為大多數; 其次為 101-200 元有 53 人, 佔 16%; 201-300 元有 18 人, 佔 5.4%; 401 元以上亦有 18 人, 佔 5.4%; 最少的是 301-400 元有 3 人, 佔 0.9%。擔任班級幹部方面, 1-3 次的有 152 人, 佔 45.9%, 為大多數; 不會的有 69 人, 佔 20.8%; 4-6 次亦有 69 人, 佔 20.8%; 最少的是 7 次以上, 有 41 人, 佔 12.4%。在休閒伙伴方面, 跟家人的有 162 人, 佔 48.9%; 其次是跟同學朋友, 有 139 人, 佔 42%; 自己一人的有 30 人, 佔 9.1%。

4.2 探索性因素分析

本研究以探索性因素分析, 針對休閒滿意度、人格特質與幸福感等構面進行分析, 以作為後續迴歸分析之基礎。所有因素先進行 KMO 值與 Bartlett's 球型檢定, 以確定該資料是否適合做因素分析, 並採主成分分析法以及最大變異旋轉轉軸法, 然後根據 Kaiser 準則保留特徵值大於 1 的主成分作為因素個數的選取標準, 並根據每個因素所組成題項之意義進行命名。

根據表 4.2 休閒滿意度因素分析, 在休閒滿意度上原本包含 24 個題項, 經由反覆因素分析步驟, 刪除了 7 個題項, 最後萃取出 5 個因素, 其中題項「我參與休閒活動的地方是舒適的」, 「我參與休閒活動的地方是安全且安心的」, 「我參與休閒活動的地方是乾淨的」, 「我參與休閒活動的地方是有趣的」, 命名為美感方面滿意度。

題項「我的休閒活動能幫助我紓解壓力」, 「我的休閒活動能幫助我身心放鬆」, 「我的休閒活動有助於我情緒健康」, 命名為放鬆方面滿意度。

題項「我的休閒活動能夠增加我的體能」, 「我的休閒活動需要用到體力」, 「我的休閒活動幫助我保持健康」, 命名為生理方面滿意度。

題項「我的休閒活動給我成就感」, 「我的休閒活動給我自信心」, 「我能運用不同的技巧和能力在我的休閒活動中」, 命名為心理方面滿意度。

題項「我在休閒活動時與別人有互動交流」, 「透過休閒活動我交到更多朋友」, 「我喜歡與常從事休閒活動的人在一起」, 「我在休閒活動時所遇到的人是友善的」, 命名為社會方面滿意度。

表 4.2: 休閒滿意度因素分析

項目	因素1 美感方面	因素2 放鬆方面	因素3 生理方面	因素4 心理方面	因素5 社會方面
我參與休閒活動的地方是舒適的	0.82				
我參與休閒活動的地方是安全且安心的	0.82				
我參與休閒活動的地方是乾淨的	0.79				
我參與休閒活動的地方是有趣的	0.55				
我的休閒活動能幫助我紓解壓力		0.83			
我的休閒活動能幫助我身心放鬆		0.77			
我的休閒活動有助於我情緒健康		0.69			
我的休閒活動能夠增加我的體能			0.87		
我的休閒活動需要用到體力			0.81		
我的休閒活動幫助我保持健康			0.68		
我的休閒活動給我成就感				0.79	
我的休閒活動給我自信心				0.75	
我能運用不同的技巧和能力在我的休閒活動中				0.70	
我在休閒活動時與別人有互動交流					0.69
透過休閒活動我交到更多朋友					0.63
我喜歡與常從事休閒活動的人在一起					0.57
我在休閒活動時所遇到的人是友善的					0.55
佔總變異量	16.38	14.47	13.89	13.12	10.82
累積變異量	16.38	30.85	44.74	57.86	68.68
KMO值	0.88				
Bartlett值	2568.56				

資料來源：本研究整理。

所有因素的 KMO 值為 $0.88 > 0.5$ 表示變項間具有共同因素存在，變項適合進行因素分析。Bartlett 球形考驗卡方值為 2568，在 5% 的顯著水準之下，拒絕變項間的淨相關矩陣不是單元矩陣的虛無假設，代表母群體的相關矩陣間有共同因素存在，適合進行因素分析。

美感方面因素可解釋變異為 16.38%，放鬆方面因素可解釋變異為 14.47%，生理方面因素可解釋變異為 13.89%，心理方面因素可解釋變異為 13.12%，社會方面因素可解釋變異為 10.82%，五個因素累積可解釋變異量為 68.68%。

根據表 4.3 人格特質因素分析，在人格特質上原本包含 26 個題項，經由反覆因素分析步驟，刪除了 6 個題項，最後萃取出 4 個因素，其中題項「我是聰明的」、「我是常識豐富的」、「我是機智的、會隨機應」、「我是愛動腦筋的」、「我是有創造力的」，命名為開放學習性人格特質。

題項「我是友善的」、「我是關心別人的」、「我是有愛心的」、「我是會感恩的」、「我是好相處的」，命名為親和性人格特質。

題項「我是細心的」、「我是有恆心的」、「我是自動自發的」、「我是用功的」、「我是做事有計畫的」，命名為勤勉審慎性人格特質。

題項「我是容易悶悶不樂的」、「我是容易傷心的」、「我是容易生氣的」、「我是容易煩惱的」、「我是容易緊張的」，命名為神經質人格特質。

所有因素的 KMO 值為 $0.86 > 0.5$ 表示變項間具有共同因素存在，變項適合進行因素分析。Bartlett 球形考驗卡方值為 3334，在 5% 的顯著水準之下，拒絕變項間的淨相關矩陣不是單元矩陣的虛無假設，代表母群體的相關矩陣間有共同因素存在，適合進行因素分析。開放學習性因素可解釋變異為 17.33%，親和性因素可解釋變異為 17.03%，勤勉審慎性因素可解釋變異為 15.18%，神經質因素可解釋變異為 14.83%，四個因素累積可解釋變異量為 64.37%。

根據表 4.4 幸福感因素分析，在幸福感上原本包含 17 個題項，經由反覆因素分析步驟，刪除了 3 個題項，最後萃取出 3 個因素，其中題項「我有興趣關心同學、朋友的事」、「我覺得和同學、朋友在一起很有趣」、「我和同學、朋友相處融洽」、「我喜歡幫助同學、朋友」、「我對同學、朋友有愛心」、「我能與他人建立良好友善的關係」，命名為人際關係幸福感。

題項「我有能力解決生活中的問題」、「我的學業或我所做事情能帶給我成就感」、「我的生活有目標、有意義」、「我對我生活中發生的事情有投入感及參與感」，命名為自我肯定幸福感。

表 4.3: 人格特質因素分析

項目	因素1 開放學習性	因素2 親和性	因素3 勤勉審慎性	因素4 神經質
我是聰明的	0.82			
我是常識豐富的	0.82			
我是機智的、會隨機應	0.76			
我是愛動腦筋的	0.76			
我是我是有創造力的	0.73			
我是友善的		0.84		
我是關心別人的		0.82		
我是有愛心的		0.79		
我是會感恩的		0.72		
我是好相處的		0.69		
我是細心的			0.79	
我是有恆心的			0.75	
我是自動自發的			0.72	
我是用功的			0.69	
我是做事有計畫的			0.62	
我是容易悶悶不樂的				0.81
我是容易傷心的				0.75
我是容易生氣的				0.75
我是容易煩惱的				0.73
我是容易緊張的				0.71
估總變異量	17.33	17.03	15.18	14.83
累積變異量	17.33	34.36	49.54	64.37
KMO值	0.86			
Bartlett值	3334.41			

資料來源: 本研究整理。

表 4.4: 幸福感因素分析

項目	因素1 人際關係	因素2 自我肯定	因素3 生活滿意
我有興趣關心同學、朋友的事。	0.82		
我覺得和同學、朋友在一起很有趣。	0.79		
我和同學、朋友相處融洽。	0.76		
我喜歡幫助同學、朋友。	0.72		
我對同學、朋友有愛心。	0.69		
我能與他人建立良好友善的關係。	0.68		
我有能力解決生活中的問題。		0.77	
我的學業或我所做事情能帶給我成就感。		0.75	
我的生活有目標、有意義。		0.68	
我對我生活中發生的事情有投入感及參與感		0.62	
我覺得生活很有安全感。			0.76
我喜歡我的生活。			0.76
我覺得生活是順心如意的。			0.73
我覺得日子過得比有些人好。			0.65
佔總變異量	26.59	19.12	18.53
累積變異量	26.59	45.71	64.24
KMO值	0.91		
Bartlett值	2268.64		

資料來源: 本研究整理。

題項「我覺得生活很有安全感」,「我喜歡我的生活」,「我覺得生活是順心如意的」,「我覺得日子過得比有些人好」,命名為生活滿意幸福感。

所有因素的 KMO 值為 $0.91 > 0.5$ 表示變項間具有共同因素存在,變項適合進行因素分析。Bartlett 球形考驗卡方值為 2268,在 5% 的顯著水準之下,拒絕變項間的淨相關矩陣不是單元矩陣的虛無假設,代表母群體的相關矩陣間有共同因素存在,適合進行因素分析。人際關係因素可解釋變異為 26.59%,自我肯定因素可解釋變異為 19.12%,生活滿意因素可解釋變異為 18.53%,三個因素累積可解釋變異量為 64.24%。

4.3 信度測試

本節為針對問卷內容中各構面題項的信度測試分析結果。由表 4.5 休閒滿意度信度分析可知,在休閒滿意度部分,本問卷共分為心理方面、社會方面、放鬆方面、生理方面及美感方面等五個子構面討論之。在心理方面的題項中,整個構面的整體 α 值為 0.79,具有足夠的信度;在社會方面部分,整個構面的整體 α 值為 0.47,應有足夠的信度;在放鬆方面的題項中,本構面的 α 值為 0.84,亦具有足夠的信度;在生理方面的題項中,本構面的 α 值為 0.81,具有足夠的信度;而在在美感方面的題項中,本構面的 α 值為 0.83,亦具有足夠的信度,故無須刪除題目。

由表 4.6 人格特質信度分析可知,在人格特質部分,本問卷共分為親和性、勤勉審慎性、神經質及開放學習性等四個子構面討論之。在親和性的題項中,整個構面的整體 α 值為 0.88,具有足夠的信度;在勤勉審慎性部分,整個構面的整體 α 值為 0.83,應有足夠的信度;而在神經質的構面中,本構面的 α 值為 0.82,亦具有足夠的信度;在開放學習性部分,整個構面的整體 α 值為 0.88,具有足夠的信度,故無須刪除題目。

由表 4.7 幸福感信度分析可知,在幸福感部分,本問卷共分為生活滿意、自我肯定及人際關係三個子構面討論之。在生活滿意的題項中,整個構面的整體 α 值為 0.77,應有足夠的信度;在自我肯定部分,整個構面的整體 α 值為 0.82,應具有足夠的信度;在人際關係的構面中,本構面的 α 值為 0.89,亦具有足夠的信度,故無須刪除題目。

表 4.5: 休閒滿意度信度分析

問卷題項	修項相關	刪項 α 值	整體 α 值
心理方面			0.79
我的休閒活動給我自信心	0.70	0.64	
我的休閒活動給我成就感	0.69	0.65	
我能運用不同的技巧和能力在我的休閒活動中	0.52	0.84	
社會方面			0.47
我在休閒活動時與別人有互動交流	0.26	0.70	
透過休閒活動我交到更多朋友	0.42	0.34	
我在休閒活動時所遇到的人是友善的	0.33	0.39	
我喜歡與常從事休閒活動的人在一起	0.43	0.34	
放鬆方面			0.84
我的休閒活動能幫助我身心放鬆	0.73	0.76	
我的休閒活動能幫助我紓解壓力	0.77	0.71	
我的休閒活動有助於我情緒健康	0.63	0.86	
生理方面			0.81
我的休閒活動需要用到體力	0.64	0.77	
我的休閒活動能夠增加我的體能	0.75	0.65	
我的休閒活動幫助我保持健康	0.61	0.80	
美感方面			0.83
我參與休閒活動的地方是乾淨的	0.66	0.79	
我參與休閒活動的地方是有趣的	0.58	0.83	
我參與休閒活動的地方是舒適的	0.74	0.76	
我參與休閒活動的地方是安全且安心的	0.69	0.78	

註：修項相關為修正的題項與構面總分的相關性，該值越高表示該題項對其解釋力越大，內部一致性愈強。刪項後 α 值代表該項目被刪除時的 Cronbach's α 值

表 4.6: 人格特質信度分析

問卷題項	修項相關	刪項 α 值	整體 α 值
親和性			0.88
我是好相處的	0.57	0.88	
我是會感恩的	0.68	0.86	
我是友善的	0.76	0.84	
我是有愛心的	0.76	0.84	
我是關心別人的	0.77	0.83	
勤勉審慎性			0.83
我是自動自發的	0.60	0.81	
我是細心的	0.69	0.78	
我是有恆心的	0.68	0.79	
我是做事有計畫的	0.55	0.82	
我是用功的	0.65	0.79	
神經質			0.82
我是容易煩惱的	0.61	0.79	
我是容易緊張的	0.57	0.80	
我是容易悶悶不樂的	0.68	0.76	
我是容易生氣的	0.58	0.79	
我是容易傷心的	0.61	0.79	
開放學習性			0.88
我是聰明的	0.72	0.84	
我是常識豐富的	0.74	0.84	
我是有創造力的	0.66	0.86	
我是愛動腦筋的	0.69	0.51	
我是機智的、會隨機應變的	0.71	0.85	

註：修項相關為修正的題項與構面總分的相關性，該值越高表示該題項對其解釋力越大，內部一致性愈強。刪項後 α 值代表該項目被刪除時的 Cronbach's α 值

表 4.7: 幸福感信度分析

問卷題項	修項相關	刪項 α 值	整體 α 值
生活滿意			0.77
我覺得生活是順心如意的。	0.62	0.69	
我覺得對生活我有安全感。	0.62	0.70	
我喜歡我的生活。	0.59	0.72	
我覺得日子過得比有些人好。	0.48	0.77	
自我肯定			0.82
我的生活有目標、有意義。	0.64	0.77	
我有能力解決生活中的問題。	0.64	0.77	
我的學業或我所做事情能帶給我成就感。	0.64	0.77	
我對我生活中發生的事情有投入感及參與感。	0.64	0.77	
人際關係			0.89
我喜歡幫助同學、朋友。	0.73	0.87	
我對同學、朋友有愛心。	0.73	0.87	
我覺得和同學、朋友在一起很有趣。	0.65	0.88	
我有興趣關心同學、朋友的事。	0.76	0.86	
我和同學、朋友相處融洽。	0.71	0.87	
我能與他人建立良好友善的關係。	0.68	0.88	

註：修項相關為修正的題項與構面總分的相關性，該值越高表示該題項對其解釋力越大，內部一致性愈強。刪項後 α 值代表該項目被刪除時的 Cronbach's α 值

4.4 描述性統計分析

4.4.1 休閒滿意度量表分析

由表 4.8 休閒滿意度各題項量表分析，可得知「心理方面」構面平均值為 4.02。而在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我能運用不同的技巧和能力在我的休閒活動中」，其次為「我的休閒活動給我自信心」及「我的休閒活動給我成就感」，三者的平均值分別為 4.10、3.98 與 3.98。

而「社會方面」構面平均值為 4.08。在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我在休閒活動時與別人有互動交流」，其次為「透過休閒活動我交到更多朋友」，接著「我喜歡與常從事休閒活動的人在一起」，最後為「我在休閒活動時所遇到的人是友善的」，四者的平均值分別為 4.37、4.08、4.03 與 3.84。

表 4.8: 休閒滿意度各題項量表分析

問卷題項	平均數	標準差	構面平均
心理方面			4.02
我能運用不同的技巧和能力在我的休閒活動中	4.10	0.90	
我的休閒活動給我自信心	3.98	0.92	
我的休閒活動給我成就感	3.98	0.93	
社會方面			4.08
我在休閒活動時與別人有互動交流	4.37	2.94	
透過休閒活動我交到更多朋友	4.08	1.02	
我喜歡與常從事休閒活動的人在一起	4.03	0.97	
我在休閒活動時所遇到的人是友善的	3.84	1.03	
放鬆方面			4.27
我的休閒活動能幫助我身心放鬆	4.32	0.84	
我的休閒活動能幫助我紓解壓力	4.27	0.94	
我的休閒活動有助於我情緒健康	4.21	0.86	
生理方面			4.17
我的休閒活動需要用到體力	4.26	0.94	
我的休閒活動能夠增加我的體能	4.16	1.03	
我的休閒活動幫助我保持健康	4.10	0.97	
美感方面			4.25
我參與休閒活動的地方是有趣的	4.28	0.84	
我參與休閒活動的地方是舒適的	4.25	0.87	
我參與休閒活動的地方是乾淨的	4.24	0.90	
我參與休閒活動的地方是安全且安心的	4.23	0.97	

資料來源: 本研究整理

在「放鬆方面」構面平均值為 4.27。而在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我的休閒活動能幫助我身心放鬆」，其次為「我的休閒活動能幫助我紓解壓力」，最後為「我的休閒活動有助於我情緒健康」，三者的平均值分別為 4.32、4.27 與 4.21。

而「生理方面」構面平均值為 4.17。而在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我的休閒活動需要用到體力」，其次為「我的休閒活動能夠增加我的體能」，最後為「我的休閒活動幫助我保持健康」，三者的平均值分別為 4.26、4.16 與 4.10。

在「美感方面」構面平均值為 4.25。在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我參與休閒活動的地方是有趣的」，其次為「我參與休閒活動的地方是舒適的」，接著「我參與休閒活動的地方是乾淨的」，最後為「我參與休閒活動的地方是安全且安心的」，四者的平均值分別為 4.28、4.25、4.24 與 4.23。

4.4.2 人格特質量表分析

由表 4.9 人格特質各題項量表分析，可得知「親和性」構面平均值為 3.85。而在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我是好相處的」及「我是友善的」，其次為「我是關心別人的」，接著為「我是會感恩的」，最後為「我是有愛心的」。「我是好相處的」平均值為 3.90，「我是友善的」3.90，「我是關心別人的」3.89，「我是會感恩的」平均值為 3.81，「我是有愛心的」平均值為 3.77，每一題項平均值接近 4。

在「勤勉審慎性」構面平均值為 3.23。而在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我是做事有計畫的」，其次為「我是有恆心的」，再其次為「我是用功的」，接著為「我是自動自發的」，最後為「我是細心的」，五者的平均值分別為 3.39、3.32、3.18、3.13 與 3.12。

而「神經質」構面平均值為 3.12。而在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我是容易緊張的」，其次為「我是容易煩惱的」，再其次為「我是容易生氣的」，接著為「我是容易傷心的」，最後為「我是容易悶悶不樂的」，五者的平均值分別為 3.50、3.46、3.00、2.83 與 2.81。

而「開放學習性」構面平均值為 3.29。而在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我是我是有創造力的」，其次為「我是機智的、會隨機應變的」，再其次為「我是愛動腦筋的」，接著為「我是常識豐富的」，最後為「我是聰明的」，五者的平均值分別為 3.54、3.36、3.24、3.17 與 3.12。

表 4.9: 人格特質各題項量表分析

問 卷 題 項	平均數	標準差	構面平均
親和性			3.85
我是好相處的	3.90	0.88	
我是友善的	3.90	0.91	
我是關心別人的	3.89	0.88	
我是會感恩的	3.81	0.87	
我是有愛心的	3.77	0.95	
勤勉審慎性			3.23
我是做事有計畫的	3.39	1.06	
我是有恆心的	3.32	0.98	
我是用功的	3.18	1.05	
我是自動自發的	3.13	1.03	
我是細心的	3.12	1.00	
神經質			3.12
我是容易緊張的	3.50	1.19	
我是容易煩惱的	3.46	1.18	
我是容易生氣的	3.00	1.15	
我是容易傷心的	2.83	1.23	
我是容易悶悶不樂的	2.81	1.23	
開放學習性			3.29
我是有創造力的	3.54	1.99	
我是機智的、會隨機應變的	3.36	1.12	
我是愛動腦筋的	3.24	1.09	
我是常識豐富的	3.17	1.03	
我是聰明的	3.12	1.14	

資料來源: 本研究整理

4.4.3 幸福感量表分析

由表 4.10 幸福感各題項量表分析，可得知「生活滿意」構面平均值為 3.90。而在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我喜歡我的生活」，其次為「我覺得對生活我有安全感」，接著為「我覺得日子過得比有些人好」，最後為「我覺得生活是順心如意的」，四者的平均值分別為 4.09、3.99、3.89 與 3.65。

表 4.10: 幸福感各題項量表分析

問卷題項	平均數	標準差	構面平均
生活滿意			3.90
我喜歡我的生活。	4.09	1.00	
我覺得對生活我有安全感。	3.99	0.95	
我覺得日子過得比有些人好。	3.89	1.05	
我覺得生活是順心如意的。	3.65	1.07	
自我肯定			3.85
我的生活有目標、有意義。	3.97	0.98	
我對我生活中發生的事情有投入感及參與感。	3.89	0.96	
我的學業或我所做事情能帶給我成就感。	3.80	1.03	
我有能力解決生活中的問題。	3.75	0.95	
人際關係			4.03
我覺得和同學、朋友在一起很有趣。	4.39	0.85	
我能與他人建立良好友善的關係。	4.10	0.93	
我和同學、朋友相處融洽。	4.03	0.93	
我有興趣關心同學、朋友的事。	3.97	0.97	
我喜歡幫助同學、朋友。	3.92	0.95	
我對同學、朋友有愛心。	3.77	0.99	

資料來源：本研究整理

在「自我肯定」構面平均值為 3.85。而在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我的生活有目標、有意義」，其次為「我對我生活中發生的事情有投入感及參與感」，接著為「我的學業或我所做事情能帶給我成就感」，最後為「我有能力解決生活中的問題」，四者的平均值分別為 3.97、3.89、3.80 與 3.75。

在「人際關係」構面平均值為 4.03。而在本構面題項平均值排序中，題項平均數最高為「我覺得和同學、朋友在一起很有趣」，其次為「我能與他人建立良好友善的關係」，再其次為「我和

同學、朋友相處融洽」,接著為「我有興趣關心同學、朋友的事」、「我喜歡幫助同學、朋友」,最後為「我對同學、朋友有愛心」,六者的平均值分別為 4.39、4.10、4.03、3.97、3.92 與 3.77。

4.5 差異性分析

本節主要探討以 t 檢定及單因子考驗不同背景變項在休閒滿意度、人格特質及幸福感等方面,是否有顯著差異,其中是以 5% 為差異考驗標準。

4.5.1 不同性別對各構面之差異性分析

為了分析不同性別在「休閒滿意度」、「人格特質」及「幸福感」之間是否有差異,本節將針對「心理的滿意度」、「社會的滿意度」、「放鬆的滿意度」、「生理的滿意度」、「美感的滿意度」、「親和性」、「勤勉審慎性」、「神經質」、「開放學習性」、「生活滿意度」、「自我肯定」及「人際關係」這十二個構面,進行男生與女生不同性別之間的平均數比較,檢定其平均數是否相等,其結果顯示於表 4.11。

在「心理的滿意度」構面中,此構面 t 統計量為 2.09,對應之顯著性為 0.03,在 5% 的顯著水準之下,拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設,由於男生平均數為 4.10,女生平均數為 3.93,可知男生平均數大於女生平均數。

在「社會的滿意度」構面中,此構面 t 統計量為 -0.24,對應之顯著性為 0.80,在 5% 的顯著水準之下,無法拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設,由此可得知,在社會的滿意度構面上,男女生並無顯著差異。

在「放鬆的滿意度」構面中,此構面 t 統計量為 -0.38,對應之顯著性為 0.69,在 5% 的顯著水準之下,無法拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設,由此可得知,在放鬆的滿意度構面上,男女生並無顯著差異。

在「生理的滿意度」構面中,此構面 t 統計量為 -0.01,對應之顯著性為 0.98,在 5% 的顯著水準之下,無法拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設,由此可得知,在生理的滿意度構面上,男女生並無顯著差異。

在「美感的滿意度」構面中,此構面 t 統計量為 -1.96,對應之顯著性為 0.05,在 5% 的顯著水準之下,無法拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設,由此可得知,在美感的滿意度構面上,男女生並無顯著差異。

表 4.11: 不同性別對各構面之差異性分析

問卷選項	男性	女性	檢定統計量
心理方面	4.10 (0.72)	3.93 (0.81)	2.09** (0.07)
社會方面	4.07 (0.67)	4.09 (1.36)	-0.24 (0.80)
放鬆方面	4.25 (0.77)	4.28 (0.77)	-0.38 (0.69)
生理方面	4.17 (0.82)	4.17 (0.86)	-0.01 (0.98)
美感方面	4.17 (0.74)	4.33 (0.72)	-1.96 (0.05)
親和性	3.80 (0.74)	3.91 (0.72)	-1.29 (0.19)
勤勉審慎性	3.21 (0.80)	3.25 (0.78)	-0.54 (0.58)
神經質	2.93 (0.85)	3.32 (0.94)	-3.98** (0.00)
開放學習性	3.42 (1.04)	3.15 (0.89)	2.52** (0.01)
生活滿意	3.94 (0.76)	3.87 (0.82)	0.77 (0.43)
自我肯定	3.86 (0.76)	3.85 (0.82)	0.14 (0.88)
人際關係	3.99 (0.70)	4.08 (0.80)	-1.08 (0.27)

註: 表格內的數字為平均數; 小括符內的數字為標準差。**代表在5%的顯著水準之下, 拒絕男生平均數與女生平均數二者相等的虛無假設。

在「親和性」構面中，此構面 t 統計量為-1.29，對應之顯著性為0.19，在5%的顯著水準之下，無法拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設，由此可得知，在親和性構面上，男女生並無顯著差異。

在「勤勉審慎性」構面中，此構面 t 統計量為-0.54，對應之顯著性為0.58，在5%的顯著水準之下，無法拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設，由此可得知，在勤勉審慎性構面上，男女生並無顯著差異。

在「神經質」構面中，此構面 t 統計量為-3.98，對應之顯著性為0.00，在5%的顯著水準之下，拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設，由於男生平均數為2.93，女生平均數為3.32，可知女生平均數大於男生平均數。

在「開放學習性」構面中，此構面 t 統計量為2.52，對應之顯著性為0.01，在5%的顯著水準之下，拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設，由於男生平均數為3.42，女生平均數為3.15，可知男生平均數大於女生平均數。

在「生活滿意」構面中，此構面 t 統計量為0.77，對應之顯著性為0.43，在5%的顯著水準之下，無法拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設，由此可得知，在生活滿意構面上，男女生並無顯著差異。

在「自我肯定」構面中，此構面 t 統計量為0.14，對應之顯著性為0.88，在5%的顯著水準之下，無法拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設，由此可得知，在自我肯定構面上，男女生並無顯著差異。

在「人際關係」構面中，此構面 t 統計量為-1.08，對應之顯著性為0.27，在5%的顯著水準之下，無法拒絕男生的平均數等於女生平均數的虛無假設，由此可得知，在人際關係構面上，男女生並無顯著差異。

4.5.2 父母婚姻狀況對各構面之差異性分析

爲了分析父母婚姻狀況在「休閒滿意度」、「人格特質」及「幸福感」之間是否有差異，本節將針對「心理的滿意度」、「社會的滿意度」、「放鬆的滿意度」、「生理的滿意度」、「美感的滿意度」、「親和性」、「勤勉審慎性」、「神經質」、「開放學習性」、「生活滿意度」、「自我肯定」及「人際關係」這十二個構面，進行學童的父母不同婚姻狀況之間的平均數比較，檢定其平均數是否相等，其結果顯示於

表 4.12。

表 4.12: 父母婚姻狀況對各構面之差異性分析

問卷選項	同住	離婚	檢定統計量
心理方面	3.99 (0.77)	4.11 (0.74)	-1.01 (0.31)
社會方面	4.10 (1.10)	4.07 (0.91)	0.14 (0.89)
放鬆方面	4.25 (0.78)	4.38 (0.72)	-1.11 (0.27)
生理方面	4.16 (0.80)	4.31 (0.88)	-1.22 (0.23)
美感方面	4.25 (0.72)	4.20 (0.80)	0.48 (0.63)
親和性	3.87 (0.73)	3.79 (0.78)	0.73 (0.47)
勤勉審慎性	3.23 (0.81)	3.25 (0.76)	-0.12 (0.90)
神經質	3.09 (0.89)	3.19 (1.03)	-0.69 (0.49)
開放學習性	3.32 (0.96)	3.21 (1.01)	0.69 (0.50)
生活滿意	3.92 (0.79)	3.86 (0.75)	0.47 (0.64)
自我肯定	3.88 (0.77)	3.81 (0.94)	0.59 (0.55)
人際關係	4.07 (0.72)	3.87 (0.91)	1.70 (0.09)

註: 表格內的數字為平均數; 小括符內的數字為標準差。

在「心理的滿意度」構面中, 此構面 t 統計量為-1.01, 對應之顯著性為 0.31, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在心理的滿意度構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「社會的滿意度」構面中, 此構面 t 統計量為 0.14, 對應之顯著性為 0.89, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在社會的滿意度構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「放鬆的滿意度」構面中, 此構面 t 統計量為-1.11, 對應之顯著性為 0.27, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在放鬆的滿意度構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「心理的滿意度」構面中, 此構面 t 統計量為-1.22, 對應之顯著性為 0.23, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在心理的滿意度構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「美感的滿意度」構面中, 此構面 t 統計量為 0.48, 對應之顯著性為 0.63, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在美感的滿意度構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「親和性」構面中, 此構面 t 統計量為 0.73, 對應之顯著性為 0.47, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在親和性構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「勤勉審慎性」構面中, 此構面 t 統計量為-0.12, 對應之顯著性為 0.90, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在勤勉審慎性構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「神經質」構面中, 此構面 t 統計量為-0.69, 對應之顯著性為 0.45, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在神經質構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「開放學習性」構面中, 此構面 t 統計量為 0.69, 對應之顯著性為 0.50, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在開放學習性構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「生活滿意」構面中, 此構面 t 統計量為 0.47, 對應之顯著性為 0.64, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在生活滿意構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「自我肯定」構面中, 此構面 t 統計量為 0.59, 對應之顯著性為 0.55, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設, 由此可得知, 在自我肯定構面上, 同住與離婚並無顯著差異。

在「人際關係」構面中，此構面 t 統計量為 1.70，對應之顯著性為 0.09，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕同住的平均數等於離婚平均數的虛無假設，由此可得知，在人際關係構面上，同住與離婚並無顯著差異。

4.5.3 每週零用錢對各構面之差異性分析

為了分析學童每週零用錢在「休閒滿意度」、「人格特質」及「幸福感」之間是否有差異，本節將針對「心理的滿意度」、「社會的滿意度」、「放鬆的滿意度」、「生理的滿意度」、「美感的滿意度」、「親和性」、「勤勉審慎性」、「神經質」、「開放學習性」、「生活滿意度」、「自我肯定」及「人際關係」這十二個構面，進行學童每週零用錢之間的平均數比較，檢定其平均數是否相等，其結果顯示於表 4.13。

在「心理的滿意度」構面中，此構面 t 統計量為 0.10，對應之顯著性為 0.92，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在心理的滿意度構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

在「社會的滿意度」構面中，此構面 t 統計量為 1.21，對應之顯著性為 0.23，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在社會的滿意度構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

在「放鬆的滿意度」構面中，此構面 t 統計量為 1.74，對應之顯著性為 0.08，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在放鬆的滿意度構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

在「生理的滿意度」構面中，此構面 t 統計量為 0.61，對應之顯著性為 0.54，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在生理的滿意度構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

在「美感的滿意度」構面中，此構面 t 統計量為 0.01，對應之顯著性為 0.99，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在美感的滿意度構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

在「親和性」構面中，此構面 t 統計量為 -0.28，對應之顯著性為 0.78，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在親和性構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

表 4.13: 每週零用錢對各構面之差異性分析

問卷選項	100元以下	101-200元	檢定統計量
心理方面	4.02 (0.77)	4.01 (0.72)	0.10 (0.92)
社會方面	4.05 (0.72)	3.91 (0.89)	1.21 (0.23)
放鬆方面	4.30 (0.73)	4.11 (0.81)	1.74 (0.08)
生理方面	4.17 (0.87)	4.09 (0.78)	0.61 (0.54)
美感方面	4.23 (0.76)	4.23 (0.65)	0.01 (0.99)
親和性	3.84 (0.72)	3.88 (0.75)	-0.28 (0.78)
勤勉審慎性	3.24 (0.78)	3.16 (0.86)	0.66 (0.51)
神經質	3.13 (0.93)	3.12 (0.84)	0.04 (0.97)
開放學習性	3.30 (1.00)	3.31 (0.88)	-0.07 (0.95)
生活滿意	3.87 (0.80)	4.03 (0.74)	-1.34 (0.18)
自我肯定	3.85 (0.82)	3.78 (0.71)	0.63 (0.53)
人際關係	4.07 (0.73)	3.92 (0.81)	1.34 (0.18)

註: 表格內的數字為平均數; 小括符內的數字為標準差。

在「勤勉審慎性」構面中，此構面 t 統計量為 0.66，對應之顯著性為 0.51，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在勤勉審慎性構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

在「神經質」構面中，此構面 t 統計量為 0.04，對應之顯著性為 0.97，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在神經質構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

在「開放學習性」構面中，此構面 t 統計量為 -0.07，對應之顯著性為 0.95，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在開放學習性構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

在「生活滿意」構面中，此構面 t 統計量為 -1.34，對應之顯著性為 0.18，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在生活滿意構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

在「自我肯定」構面中，此構面 t 統計量為 0.63，對應之顯著性為 0.53，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在自我肯定構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

在「人際關係」構面中，此構面 t 統計量為 1.34，對應之顯著性為 0.18，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕「100 元以下」平均數等於「101-200 元」平均數的虛無假設。由此可得知，在人際關係構面上，學童每週零用錢「100 元以下」與「101-200 元」並無顯著差異。

4.5.4 不同兄弟姐妹人數對各構面之單因子變異數分析

由表 4.14 不同兄弟姐妹人數對各構面之單因子變異數分析，發現其中不同兄弟姐妹人數在「心理方面」構面的 F 統計量為 0.01，在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設，表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。

「社會方面」構面的 F 統計量為 0.65，在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設，表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。「放鬆方面」構面的 F 統計量為 0.32，在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設，表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。

表 4.14: 不同兄弟姐妹人數對各構面之單因子變異數分析

變數	1個	2個	3個	F 值
心理方面	4.04 (0.73)	4.02 (0.80)	4.02 (0.73)	0.01
社會方面	4.05 (0.64)	4.03 (0.82)	4.19 (1.72)	0.65
放鬆方面	4.29 (0.72)	4.23 (0.78)	4.31 (0.77)	0.32
生理方面	4.04 (0.88)	4.19 (0.84)	4.14 (0.83)	0.69
美感方面	4.22 (0.73)	4.29 (0.73)	4.22 (0.76)	0.30
親和性	3.77 (0.69)	3.89 (0.78)	3.80 (0.67)	0.64
勤勉審慎性	3.11 (0.80)	3.25 (0.80)	3.23 (0.77)	0.59
神經質	2.92 (0.84)	3.14 (0.97)	3.19 (0.84)	1.38
開放學習性	3.23 (1.45)	3.30 (0.87)	3.30 (0.91)	0.09
生活滿意	3.96 (0.81)	3.97 (0.76)	3.76 (0.81)	1.95
自我肯定	3.87 (0.75)	3.89 (0.80)	3.76 (0.79)	0.83
人際關係	4.12 (0.66)	4.07 (0.78)	3.92 (0.73)	1.30

註: 表格內的數字為平均數; 小括符內的數字為標準差。

「生理方面」構面的 F 統計量為 0.69, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設, 表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。「美感方面」構面的 F 統計量為 0.30, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設, 表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。

不同兄弟姐妹人數在「親和性」構面的 F 統計量為 0.64, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設, 表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。「勤勉審慎性」構面的 F 統計量為 0.59, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設, 表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。

「神經質」構面的 F 統計量為 1.38, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設, 表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。「開放學習性」構面的 F 統計量為 0.09, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設, 表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。

不同兄弟姐妹人數在「生活滿意」構面的 F 統計量為 1.95, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設, 表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。「自我肯定」構面的 F 統計量為 0.83, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設, 表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。「人際關係」構面的 F 統計量為 1.30, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設, 表示在不同兄弟姐妹人數之間的平均數沒有差異。

4.5.5 不同出生序對各構面之單因子變異數分析

表 4.15 為不同出生序對休閒滿意度之單因子變異數分析結果, 發現其中不同出生序對於「心理方面」構面的 F 統計量為 0.01, 在 5% 的顯著水準之下, 皆無法拒絕不同區域平均數皆相等的虛無假設, 表示在不同出生序之間的平均數沒有顯著差異。「社會方面」構面的 F 統計量為 1.49, 在 5% 的顯著水準之下, 皆無法拒絕不同區域平均數皆相等的虛無假設, 表示在不同出生序之間的平均數沒有顯著差異。

「放鬆方面」構面的 F 統計量為 0.19, 在 5% 的顯著水準之下, 皆無法拒絕不同區域平均數皆相等的虛無假設, 表示在不同出生序之間的平均數沒有顯著差異。「生理方面」構面的 F 統計量

表 4.15: 不同出生序對各構面之單因子變異數分析

變數	排行最大	中間子女	排行最小	F 值
心理方面	4.02 (0.80)	4.02 (0.70)	4.01 (0.76)	0.01
社會方面	4.08 (0.73)	4.32 (2.11)	4.00 (0.80)	1.49
放鬆方面	4.30 (0.80)	4.25 (0.85)	4.24 (0.70)	0.19
生理方面	4.16 (0.84)	4.32 (0.72)	4.14 (0.87)	0.82
美感方面	4.33 (0.70)	4.07 (0.81)	4.23 (0.73)	2.30
親和性	3.86 (0.71)	3.72 (0.87)	3.89 (0.71)	0.95
勤勉審慎性	3.20 (0.80)	3.14 (0.83)	3.29 (0.78)	0.74
神經質	3.14 (0.96)	3.13 (0.86)	3.09 (0.88)	0.13
開放學習性	3.37 (1.06)	3.16 (0.88)	3.25 (0.92)	1.02
生活滿意	3.95 (0.80)	3.81 (0.71)	3.88 (0.80)	0.67
自我肯定	3.92 (0.77)	3.80 (0.82)	3.80 (0.80)	0.87
人際關係	4.11 (0.69)	3.87 (0.89)	4.00 (0.77)	2.11

註: 表格內的數字為平均數; 小括符內的數字為標準差。

為 0.82, 在 5% 的顯著水準之下, 皆無法拒絕不同區域平均數皆相等的虛無假設, 表示在不同出生序之間的平均數沒有顯著差異。「美感方面」構面的 F 統計量為 2.30, 在 5% 的顯著水準之下, 皆無法拒絕不同區域平均數皆相等的虛無假設, 表示在不同出生序之間的平均數沒有顯著差異。

不同出生序對於「親和性」構面的 F 統計量為 0.95,「勤勉審慎性」構面的 F 統計量為 0.74,「神經質」構面的 F 統計量為 0.13,「開放學習性」等構面的 F 統計量為 1.02, 在 5% 的顯著水準之下, 在此四個構面皆無法拒絕不同區域平均數皆相等的虛無假設, 表示在不同出生序之間的平均數在這些構面沒有顯著差異。

不同出生序對於「生活滿意」構面的 F 統計量為 0.67,「自我肯定」構面的 F 統計量為 0.87,「人際關係」構面的 F 統計量為 2.11, 在 5% 的顯著水準之下, 皆無法拒絕不同區域平均數相等的虛無假設, 表示在不同出生序之間的平均數沒有差異。

4.5.6 曾擔任班級幹部之不同次數對各構面之單因子變異數分析

表 4.16 曾擔任班級幹部之不同次數對各構面之單因子變異數分析的結果, 其中不同次數對於「心理方面」構面的 F 統計量為 4.08,「社會方面」構面的 F 統計量為 3.40,「放鬆方面」構面的 F 統計量為 5.90,「美感方面」構面的 F 統計量為 3.50。在 5% 的顯著水準之下, 在此四個構面, 拒絕曾擔任班級幹部之不同次數之平均數皆相等的虛無假設。在經 Scheef 法事後比較分析發現, 在「心理方面」構面上, 曾擔任班級幹部 7 次以上之平均數 > 不曾擔任班級幹部之平均數。在「社會方面」構面上, 曾擔任班級幹部 7 次以上之平均數 > 不曾擔任班級幹部。在「放鬆方面」構面上, 曾擔任班級幹部 7 次以上 > 不曾擔任班級幹部。在「美感方面」構面上, 曾擔任班級幹部 7 次以上 > 不曾擔任班級幹部。

而在「生理方面」構面的 F 統計量分別為 1.21, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕曾擔任班級幹部之不同次數平均數相等的虛無假設, 表示在擔任班級幹部之不同次數的平均數沒有差異。

在對人格特質之單因子變異數分析, 發現其中不同次數對於「親和性」、「勤勉審慎性」、「開放學習性」等構面的 F 統計量分別為 5.46, 6.38, 10.23, 在 5% 的顯著水準之下拒絕曾擔任班級幹部之不同次數平均數相等的虛無假設, 經 Scheef 法事後比較分析發現, 在「親和性」構面上, 7 次以上 > 不曾; 在「勤勉審慎性」構面上, 7 次以上 > 不曾; 在「開放學習性」構面上, 7 次以上 > 不曾。

表 4.16: 曾擔任班級幹部次數對各構面之單因子變異數分析

變數	不曾 (1)	1-3次 (2)	4-6次 (3)	7次以上 (4)	F 值	事後檢定
心理方面	3.81 (0.80)	4.00 (0.79)	4.07 (0.71)	4.33 (0.65)	4.08**	(4)>(1)
社會方面	3.89 (0.74)	4.04 (0.76)	4.08 (0.81)	4.54 (2.18)	3.40**	(4)>(1)
放鬆方面	4.03 (0.80)	4.24 (0.81)	4.34 (0.68)	4.63 (0.49)	5.90**	(4)>(1)
生理方面	4.00 (0.95)	4.21 (0.78)	4.20 (0.88)	4.25 (0.75)	1.21	
美感方面	4.02 (0.81)	4.28 (0.72)	4.45 (0.68)	4.03 (0.75)	3.50**	(4)>(1)
親和性	3.67 (0.76)	3.79 (0.75)	4.00 (0.73)	4.16 (0.47)	5.46**	(4)>(1)
勤勉審慎性	2.98 (0.81)	3.21 (0.74)	3.26 (0.79)	3.64 (0.83)	6.38**	(4)>(1)
神經質	3.06 (0.88)	3.20 (0.88)	3.19 (0.93)	2.82 (1.00)	2.09	
開放學習性	2.88 (0.91)	3.22 (0.81)	3.58 (1.27)	3.76 (0.74)	10.23**	(4)>(1)
生活滿意	3.77 (0.76)	3.97 (0.76)	3.78 (0.78)	4.10 (0.87)	2.443	
自我肯定	3.51 (0.86)	3.87 (0.75)	3.94 (0.74)	4.23 (0.69)	8.268**	(4)>(1)
人際關係	3.70 (0.79)	4.03 (0.75)	4.16 (0.67)	4.35 (0.64)	8.120**	(4)>(1)

註: 表格內的數字為平均數; 小括符內的數字為標準差。**表示在5%的顯著水準之下, 拒絕曾擔任班級幹部不同次數在該構面平均數皆相等的虛無假設。

而在「神經質」構面的 F 統計量分別為 2.09, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕曾擔任班級幹部之不同次數平均數相等的虛無假設, 表示在擔任班級幹部之不同次數的平均數沒有差異。

在對幸福感之單因子變異數分析, 發現其中不同次數對於「自我肯定」、「人際關係」等構面的 F 統計量分別為 8.27, 8.12, 在 5% 的顯著水準之下拒絕曾擔任班級幹部之不同次數平均數相等的虛無假設, 經 Scheef 法事後比較分析發現, 在「自我肯定」構面上, 7 次以上 > 不會; 在「人際關係」構面上, 7 次以上 > 不會。

而在「生活滿意」等構面的 F 統計量分別為 2.44, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕曾擔任班級幹部之不同次數平均數相等的虛無假設, 表示在擔任班級幹部之不同次數的平均數沒有差異。

4.5.7 不同休閒伙伴對各構面之單因子變異數分析

表 4.17 為不同休閒伙伴對各構面之單因子變異數分析結果, 在休閒滿意度方面發現其中不同休閒伙伴對於「社會方面」構面的 F 統計量為 10.15、「生理方面」構面的 F 統計量為 5.13、「美感方面」構面的 F 統計量為 6.17, 在 5% 的顯著水準之下, 拒絕不同休閒伙伴平均數在此三個構面之平均數皆相等的虛無假設。在經 Scheef 法事後比較分析發現, 在「社會方面」構面上, 休閒伙伴為家人之平均數 > 休閒伙伴為自己一人; 在「生理方面」構面上, 休閒伙伴為家人之平均數 > 休閒伙伴為自己一人; 在「美感方面」構面上, 休閒伙伴為家人之平均數 > 休閒伙伴為自己一人。

而在「心理方面」構面的 F 統計量與「放鬆方面」構面的 F 統計量分別為 4.40、1.13, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同休閒伙伴平均數皆相等的虛無假設, 表示在不同休閒伙伴之間的平均數沒有顯著差異。

在人格特質方面「親和性」構面的 F 統計量與「勤勉審慎性」構面的 F 統計量分別為 7.83、4.86, 在 5% 的顯著水準之下拒絕不同休閒伙伴平均數皆相等的虛無假設。在經 Scheef 法事後比較分析發現, 在「親和性」構面上, 休閒伙伴為家人之平均數 > 休閒伙伴為自己一人; 在「勤勉審慎性」構面上, 休閒伙伴為家人之平均數 > 休閒伙伴為自己一人。

而在「神經質」構面的 F 統計量與「開放學習性」構面的 F 統計量分別為 0.02、1.25, 在 5% 的顯著水準之下皆無法拒絕不同休閒伙伴平均數相等的虛無假設, 表示在不同休閒伙伴之間的平均數沒有差異。

表 4.17: 不同休閒伙伴對各構面之單因子變異數分析

變數	自己一人 (1)	同學朋友 (2)	家人 (3)	F 值	事後檢定
心理方面	3.77 (0.80)	3.94 (0.73)	4.14 (0.78)	4.40	
社會方面	3.28 (0.99)	4.21 (1.30)	4.12 (0.73)	10.15**	(3)>(1)
放鬆方面	4.22 (0.84)	4.20 (0.77)	4.33 (0.75)	1.13	
生理方面	3.72 (1.11)	4.25 (0.79)	4.19 (0.80)	5.13**	(3)>(1)
美感方面	3.92 (0.78)	4.18 (0.74)	4.37 (0.69)	6.17**	(3)>(1)
親和性	3.59 (0.71)	3.73 (0.69)	4.01 (0.74)	7.83**	(3)>(1)
勤勉審慎性	2.96 (0.83)	3.14 (0.75)	3.36 (0.81)	4.86**	(3)>(1)
神經質	3.12 (0.90)	3.13 (0.96)	3.11 (0.88)	0.02	
開放學習性	3.19 (0.97)	3.21 (1.11)	3.38 (0.85)	1.25	
生活滿意	3.52 (0.95)	3.79 (0.79)	4.07 (0.70)	9.37**	(3)>(1)
自我肯定	3.48 (0.90)	3.78 (0.74)	3.99 (0.79)	6.54**	(3)>(1)
人際關係	3.52 (0.80)	4.05 (0.70)	4.11 (0.76)	8.28**	(3)>(1)

註: 表格內的數字為平均數; 小括符內的數字為標準差。**表示在5%的顯著水準之下, 拒絕不同休閒伙伴在該構面平均數皆相等的虛無假設。

在幸福感方面，發現其中不同休閒伙伴對於「生活滿意」構面的 F 統計量為 9.37、「自我肯定」構面的 F 統計量為 6.54、「人際關係」構面的 F 統計量為 8.28。在 5% 的顯著水準之下，在此三個構面，拒絕不同休閒伙伴平均數皆相等的虛無假設。在經 Scheef 法事後比較分析發現，在「生活滿意」構面上，休閒伙伴為家人之平均數 > 休閒伙伴為自己一人；在「自我肯定」構面上，休閒伙伴為家人之平均數 > 休閒伙伴為自己一人；在「人際關係」構面上，休閒伙伴為家人之平均數 > 休閒伙伴為自己一人。

4.6 迴歸分析

在本節我們將利用迴歸分析探討國小學童之休閒滿意度、人格特質對幸福感之影響，其結果整理於表 4.18。

模型 1 是休閒滿意度對生活滿意的迴歸模型，我們發現休閒滿意度的 5 個變數中，「心理方面」及「美感方面」係數在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0；而「社會方面」、「放鬆方面」及「生理方面」皆無法拒絕迴歸係數為 0 之虛無假設，整體模型解釋能力為 0.24。心理方面與美感方面對生活滿意皆呈現正向關係，每提高一單位的心理方面與美感方面，生活滿意分別會增加 0.26 單位與 0.22 單位。

模型 2 是休閒滿意度與人格特質對生活滿意的迴歸模型，我們發現 9 個變數中，除了「心理方面」及「美感方面」係數在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0，其餘變數皆無法拒絕迴歸係數為 0 之虛無假設，整體模型解釋能力為 0.27。心理方面與美感方面對生活滿意皆呈現正向關係，每提高一單位的心理方面與美感方面，生活滿意分別會增加 0.21 單位與 0.19 單位。

模型 3 是人格特質對生活滿意的迴歸模型，我們發現人格特質的 4 個變數中，「親和性」、「勤勉審慎性」及「開放學習性」係數在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0，整體模型解釋能力為 0.16。親和性、勤勉審慎性及學習開放性對生活滿意皆呈現正向關係，每提高一單位的親和性、勤勉審慎性及學習開放性，生活滿意分別會增加 0.26、0.15 與 0.10 單位。

模型 4 是休閒滿意度對自我肯定的迴歸模型，我們發現休閒滿意度的 5 個變數中，「心理方面」及「美感方面」係數在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0；而「社會方面」、「放鬆方面」及「生理方面」皆無法拒絕迴歸係數為 0 之虛無假設，整體模型解釋能力為 0.33。心理方面與美感方面對自我肯定皆呈現正向關係，每提高一單位的心理方面與美感方面，自我肯定分別會增加 0.34 單位與

0.17 單位。

模型 5 是休閒滿意度與人格特質對自我肯定的迴歸模型，我們發現 9 個變數中，「心理方面」、「親和性」、「勤勉審慎性」及「開放學習性」係數在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0，其餘變數皆無法拒絕迴歸係數為 0 之虛無假設，整體模型解釋能力為 0.50。心理方面、親和性、勤勉審慎性及學習開放性與對自我肯定皆呈現正向關係，每提高一單位的心理方面、親和性、勤勉審慎性與學習開放性，自我肯定分別會增加 0.24 單位、0.28 單位、0.12 單位與 0.19 單位。

模型 6 是人格特質對自我肯定的迴歸模型，我們發現人格特質的 4 個變數中，「親和性」、「勤勉審慎性」及「開放學習性」係數在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0；而「神經質」無法拒絕迴歸係數為 0 之虛無假設，整體模型解釋能力為 0.44。親和性、勤勉審慎性及學習開放性對自我肯定皆呈現正向關係，每提高一單位的親和性、勤勉審慎性及學習開放性，自我肯定分別會增加 0.40、0.19 與 0.21 單位。

模型 7 是休閒滿意度對人際關係的迴歸模型，我們發現休閒滿意度的 5 個變數中，「心理方面」、「社會方面」、「放鬆方面」及「美感方面」係數在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0；而「生理方面」無法拒絕迴歸係數為 0 之虛無假設，整體模型解釋能力為 0.24。心理方面、社會方面、放鬆方面與美感方面對人際關係皆呈現正向關係，每提高一單位的心理方面、社會方面、放鬆方面及美感方面，人際關係分別會增加 0.12 單位、0.12 單位、0.19 單位與 0.13 單位。

模型 8 是休閒滿意度與人格特質對人際關係的迴歸模型，我們發現 9 個變數中，「放鬆方面」、「親和性」及「勤勉審慎性」係數在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0，其餘變數皆無法拒絕迴歸係數為 0 之虛無假設，整體模型解釋能力為 0.47。放鬆方面、親和性及勤勉審慎性與對人際關係皆呈現正向關係，每提高一單位的放鬆方面、親和性與勤勉審慎性，人際關係分別會增加 0.12 單位、0.50 單位與 0.11 單位。

模型 9 是人格特質對人際關係的迴歸模型，我們發現人格特質的 4 個變數中，「親和性」及「勤勉審慎性」係數在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0；而「神經質」與「開放學習性」無法拒絕迴歸係數為 0 之虛無假設，整體模型解釋能力為 0.45。親和性及勤勉審慎性對人際關係皆呈現正向關係，每提高一單位的親和性與勤勉審慎性，人際關係分別會增加 0.56 與 0.16 單位。

表 4.18: 休閒滿意度、人格特質對幸福感之迴歸分析結果

解釋變數	生活滿意			自我肯定			人際關係		
	模型 1	模型 2	模型 3	模型 4	模型 5	模型 6	模型 7	模型 8	模型 9
常數	1.25** (0.26)	1.08** (0.28)	2.16** (0.25)	0.82** (0.25)	0.16 (0.24)	0.96** (0.2)	1.50** (0.25)	0.87** (0.23)	1.33** (0.19)
心理方面	0.26** (0.06)	0.21** (0.06)		0.34** (0.06)	0.24** (0.05)		0.12** (0.06)	0.02 (0.05)	
社會方面	-0.03 (0.04)	-0.05 (0.04)		0.07 (0.03)	0.01 (0.03)		0.12** (0.03)	0.06 (0.03)	
放鬆方面	0.12 (0.06)	0.09 (0.06)		0.11 (0.06)	0.04 (0.05)		0.19** (0.06)	0.12** (0.05)	
生理方面	0.05 (0.05)	0.05 (0.05)		0.02 (0.05)	0.00 (0.04)		0.02 (0.05)	0.00 (0.04)	
美感方面	0.22** (0.06)	0.19** (0.06)		0.17** (0.06)	0.07 (0.05)		0.13** (0.06)	0.00 (0.05)	
親和性		0.11 (0.06)	0.26** (0.06)		0.28** (0.05)	0.40** (0.05)		0.50** (0.05)	0.56** (0.04)
勤勉審慎性		0.07 (0.05)	0.15** (0.06)		0.12** (0.04)	0.19** (0.05)		0.11** (0.04)	0.16** (0.04)
神經質		-0.06 (0.04)	-0.03 (0.04)		-0.01 (0.03)	-0.00 (0.03)		-0.04 (0.03)	-0.04 (0.03)
開放學習性		0.07 (0.04)	0.10** (0.04)		0.19** (0.03)	0.21** (0.03)		0.03 (0.03)	0.04 (0.03)
	0.24	0.27	0.16	0.33	0.5	0.44	0.24	0.47	0.45

註: 表格內的數字為迴歸係數; 小括符內的數字為標準差; **表示在5%的顯著水準之下, 拒絕迴歸係數為0的虛無假設。

第 5 章結論與建議

本研究主要目的在探討國小學童「休閒滿意度」、「人格特質」與「幸福感」之關係。研究者依研究目的自編「國小學童休閒滿意度、人格特質與幸福感關係之研究問卷」，並以嘉義縣國小五、六年級學童為研究對象，藉由問卷調查及 t 檢定、描述性統計、因素分析、單因子變異數分析及迴歸分析等統計方法，進行資料的分析與整理；最後，本章將研究結果彙整如下，並提出具體建議，以期能提供相關學者及教育單位參考使用。

5.1 結論

本節根據問卷資料分析結果及研究目的，提出以下結論：在不同背景變項的國小學童在休閒滿意度之差異情形，從本研究資料顯示，休閒滿意度構面在「性別」、「擔任班級幹部之次數」及「休閒伙伴」三個變項上有顯著差異，其餘各變項則差異不大。就「性別」不同之學童而言，在休閒滿意度的「心理的」構面上分析，發現男女生達到顯著差異，且男生高於女生。「學童父母之婚姻狀況」在休閒滿意度量表上的差異考驗中，未達顯著水準，即國小學童休閒滿意度並未因父母婚姻狀況不同而有所差異。就學童不同「每週零用錢」而言，在休閒滿意度各構面皆無明顯差異存在，即國小學童休閒滿意度並未因每週零用錢不同而有所差異。就不同「兄弟姐妹人數」而言，在休閒滿意度各構面上，皆無明顯差異存在，故國小學童休閒滿意度並未因兄弟姐妹人數不同而有所差異。而不同「出生序」的國小學童，在休閒滿意度各構面上，皆無明顯差異在，故可研判國小學童休閒滿意度並未因出生序不同而有所差異。不同「擔任班級幹部次數」在休閒滿意度量表上的差異考驗中，達到顯著差異。在「心理方面」上，7次以上之學童高於不曾者；在「社會方面」上，7次以上之學童亦高於不曾者；在「放鬆方面」上，7次以上之學童高於不曾者；而在「生理方面」上未達顯著差異；在「美感方面」上，7次以上之學童高於不曾者。不同「休閒伙伴」在休閒滿意度量表上的差異考驗中，達到顯著差異。在「社會方面」上，家人高於自己一人；在「生理方面」上，亦為家人高於自己一人；在「美感方面」上，家人高於自己一人；而在「心理方面」、「放鬆方面」上未達顯著差異。

在不同背景變項的國小學童在人格特質之差異情形，從本研究資料顯示，人格特質構面在「性別」、「擔任班級幹部之次數」及「休閒伙伴」三個變項上有顯著差異，其餘各變項則差異不

大。就「性別」不同之學童而言，在人格特質的「神經質」構面上，發現男女生達到顯著差異，且女生高於男生；在「開放學習性」上，男女生達到顯著差異，且男生高於女生。「學童父母之婚姻狀況」在人格特質量表上的差異考驗中，未達顯著水準，即國小學童人格特質並未因父母婚姻狀況不同而有所差異。就學童不同「每週零用錢」而言，在人格特質各構面皆無明顯差異存在，即國小學童人格特質並未因每週零用錢不同而有所差異。就不同「兄弟姐妹人數」而言，在人格特質各構面上，皆無明顯差異存在，故國小學童人格特質並未因兄弟姐妹人數不同而有所差異。而不同「出生序」的國小學童，在人格特質各構面上，皆無明顯差異在，故可研判國小學童人格特質並未因出生序不同而有所差異。不同「擔任班級幹部次數」在人格特質量表上的差異考驗中，達到顯著差異。在「親和性」上，7次以上之學童高於不曾者；在「勤勉審慎性」上，亦是7次以上之學童高於不曾者；在「開放學習性」上，7次以上之學童高於不曾者；而在「神經質」上未達顯著差異。不同「休閒伙伴」在人格特質量表上的差異考驗中，達到顯著差異。在「親和性」上，家人高於自己一人；在「勤勉審慎性」上，家人高於自己一人；而在「神經質」及「開放學習性」上未達顯著差異。

在不同背景變項的國小學童在幸福感之差異情形，從本研究資料顯示，幸福感構面在「擔任班級幹部之次數」及「休閒伙伴」二個變項上有顯著差異，其餘各變項則差異不大。就「性別」不同之學童而言，在幸福感量表上的差異考驗中，並無顯著差異，即國小學童幸福感並未因性別不同而有所差異。「學童父母之婚姻狀況」在幸福感量表上的差異考驗中，未達顯著水準，即國小學童幸福感並未因父母婚姻狀況不同而有所差異。就學童不同「每週零用錢」而言，在幸福感各構面皆無明顯差異存在，即國小學童幸福感並未因每週零用錢不同而有所差異。就不同「兄弟姐妹人數」而言，在幸福感各構面上，皆無明顯差異存在，故國小學童幸福感並未因兄弟姐妹人數不同而有所差異。而不同「出生序」的國小學童，在幸福感各構面上，皆無明顯差異在，故可研判國小學童幸福感並未因出生序不同而有所差異。不同「擔任班級幹部次數」在幸福感量表上的差異考驗中，達到顯著差異。在「自我肯定」上，7次以上之學童高於不曾者；在「人際關係」上，7次以上之學童高於不曾者；而在「生活滿意」上未達顯著差異。不同「休閒伙伴」在幸福感量表上的差異考驗中，達到顯著差異。在「生活滿意」上，家人高於自己一人；在「自我肯定」上，家人高於自己一人；在「人際關係」上，家人高於自己一人。

在國小學童之休閒滿意度對幸福感之影響，本研究以迴歸分析方法，來檢驗國小學童之休閒滿意度（心理方面、社會方面、放鬆方面、生理方面、美感方面）對於幸福感（生活滿意、自我肯定、人際關係）是否有正向影響效果。研究結果發現：心理方面與美感方面對於幸福感的生活滿意呈現正向關係；心理方面與美感方面對於幸福感的自我肯定呈現正向關係；心理方面、社會方面、放鬆方面與美感方面對於幸福感的人際關係呈現正向關係。綜合上述，國小學童之休閒滿意度越高，其幸福感也越高。

在國小學童之人格特質對幸福感之影響，本研究以迴歸分析方法，來檢驗人格特質（親和性、勤勉審慎性、神經質、開放學習性）對於幸福感（生活滿意、自我肯定、人際關係）是否有正向影響效果。研究結果發現：親和性、勤勉審慎性與開放學習性對於幸福感的生活滿意呈現正向關係；親和性、勤勉審慎性與開放學習性對於幸福感的自我肯定呈現正向關係；親和性與勤勉審慎性對於幸福感的人際關係呈現正向關係。綜合上述，國小學童之人格特質對於幸福感有正向影響效果。

5.2 建議

根據本研究結果，提出以下建議以供教育工作者、學生家長、學生及未來研究之參考，茲分述如下：

在對家長之建議方面有

1. 陪伴是給孩子最好的禮物

在少子化的現代社會，孩子們沒有了跟一群小朋友在街頭巷尾遊玩的機會，取而代之的休閒伙伴是電視、電腦、手機和不會講話的玩具，讓人不禁想問，孩子真的滿足、快樂了嗎？本研究結果顯示，通常「自己一個人」從事休閒活動的學童，在「休閒滿意度」及「幸福感」普遍較低，換句話說，孩子需要的不是那些冷冰冰的硬體，他們真正渴望的反而是有溫度的軟體-陪伴。所以，在工作忙碌之餘，若能停下腳步，適時安排家庭休閒活動，陪孩子一起玩樂，除了可以培養共同興趣外，還可以增進家人的情感。

2. 培養孩子情緒管理之能力

國小五、六年級正值孩子進入青春期的階段，因為身心變化大，情緒的感受或表達都會比較強烈。本研究結果顯示，在人格特質的「神經質」構面上，男女生達顯著差異，且女生平均數大於男生平均數，表示國小女學童負向情緒比較多，容易煩惱、生氣、難過、緊張。故在此階段，父母應教導孩子如何處理負面情緒？幫助孩子成為高 EQ 的成熟個體。

在對學童之建議方面為：

1. 與同儕保持良好的互動

依據本研究結果顯示，「不同休閒伙伴」對「休閒滿意度」、「人格特質」及「幸福感」等構面，皆達顯著差異。而在國小五、六年級此階段，同儕的影響力漸增，父母的影響力漸減的情況下，保持良好的人際關係更顯得重要。

2. 應多參與休閒活動以提升個人幸福快樂的感受

積極參與多元化的正當休閒活動，不但可以紓解壓力，也能夠讓我們身心健康；在從事休閒活動中，可探索自己的興趣，瞭解自我特質，拓展生活經驗；根據本研究結果顯示，「休閒滿意度」對「幸福感」呈現正向關係，亦即提高休閒滿意度，能增加幸福感；期望學童能將休閒融入生活，進而提升生活品質，促進家庭和諧，創造幸福快樂的人生。

在對教育工作者之建議

1. 實施「人人都是班級幹部」的班級經營策略

根據本研究結果可看出，學童擔任班級幹部之次數與幸福感有著密切的關係，經常擔任班級幹部的學生，在「生活滿意」、「自我肯定」及「人際關係」等方面，皆高於較少擔任班級幹部者，因此研究者建議班級導師可實施「人人都是班級幹部」、「全班都是“長”」的班級經營策略，不但可以培養學童的責任感，更可提升學童自信心及幸福感。

2. 提供多元化休閒教育課程

教育單位在休閒教育的規劃上，應提供多元化且適性的課程，教導學童正確的休閒認知，並增加學童休閒活動技巧及能力，以提升學童休閒參與品質，得到更高的休閒滿意度及幸福感。

在對後續研究者之建議

1. 研究對象之建議

本研究僅以嘉義縣的公立國小五、六年級學生為研究對象，由於樣本來源有限，難免影響研究結果推論之有效性，因此，建議未來研究對象可以擴及各縣市的國小各年級學生，做全面的研究與探討，形成最完整的結果。

2. 研究工具之建議

本研究以「國小學童休閒滿意度、人格特質與幸福感關係之研究問卷」為主要研究工具，難免會發生填答不確實的情形，影響其研究結果的解釋與推論的精確性，建議後續研究可配合質性的研究，透過深入訪問與晤談，使研究的結果更能達成完善。



參考文獻

(一) 英文參考文獻

- Andrews, F. M. and S. B. Withey (1976). *Social Indicators of Well-being*. New York:Plenum.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen.
- Beard, J. G. and M. G. Ragheb (1980). *Measuring Leisure Satisfaction*. *Journal of Leisure Research*. Vol. 12, p20-33.
- Campbell, A., Converse, P. E., and Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions and Satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Costa, P. T. and R. R. McCrae (1992). *Four Ways Five Factors are Basic*. *Personality and Individual Differences*. Vol. 13, p653-665.
- Edginton, C. R., Hanson C. J., Edginton S, R., and Hudson S. D. (2002). *Satisfaction with Leisure Time Activie*. *Journal of Leisure Research*. Vol. 13, p337-352.
- Franken, D. A. and W. F. van Raaij (1981). *Satisfaction with Leisure Time Activities*. *Journal of Leisure Research*. Vol. 13, p337-352.
- Friedman , M. and R. H. Roseman (1974). *Type A Behavior and Your Heart*. New York. Knopf.
- Goldberg, L. R. (1993). *The Structure of Phenotypic Personality traits*. *American Psychologist*. Vol. 48, p26-34.
- Kelly, J. R. (1972). *Work and Leisure: a simplified paradigm*. *Journal of Leisure Research*. Vol. 4, p50-62.
- Ragheb, M. G. and C. A. Griffith (1982). *The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction of Older Persons*. *Journal of Leisure Research*. Vol.14, p295-306.
- Robbins, S. P. (1998). *Organizational Behavior*(8th ed). Upper Saddle River. Prentice Hall International Inc.

Seashore S. E. and T. D. Taber (1975). Job Satisfaction and Their Correlation. *American Behavior and Scientist*. Vol.18, p346-368.

(二) 中文參考文獻

朱慶龍 (2003)。五大人格特質、工作價值觀和工作滿意三者相互關係之研究。國立政治大學心理學系碩士論文。

吳文銘 (2001)。人格特質、自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意線性關係結構之建構與驗證。國立體育學院體育研究所碩士論文。

吳妮妮 (2010)。定期貨櫃船公司員工人格特質對工作績效影響之研究。國立成功大學碩士論文。

吳明隆 (2009)。SPSS 操作與應用：問卷統計分析實務。台北市：五南圖書。

吳欣勳 (2014)。台南市國小學童休閒態度與休閒滿意度之研究。康寧大學休閒管理研究所碩士論文。

吳珩潔 (2012)。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。

吳筱雯 (2005)。桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。

杜新偉 (1999)。組織變革中員工反應態度的調查研究-以中華電信公司民營化變革為例。國立中山大學企業管理研究所碩士論文。

李樹軍 (2003)。影響我國軍訓教官工作滿足及離職傾向。私立樹德科技大學經營管理研究所碩士論文。

房家儀 (2008)。空服員工作壓力與休閒參與及生活滿意度關係之研究-以中華航空公司為例。國立臺灣師範大學碩士論文。

林子雯 (1996)。成人學生多重角色與幸福感之相關研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

林佳聖、郭雨欣 (2010)。高中生休閒滿意度與幸福感之典型相關探討。運動健康與休閒學刊。Vol. 15, p63-76。

- 侯錦雄、姚靜婉 (1997)。市民休閒生活態度與公園使用滿意度之相關研究。戶外遊憩研究。Vol. 10, p11-17。
- 施建彬 (1995)。幸福感來源與相關因素之探討。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 孫君儀 (2002)。主題遊樂園基層服務人員人格特質、情緒智力與工作表現關係之研究-以劍湖山世界為例。南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
- 高俊雄 (1999)。台灣地區居民休閒參與之研究-自由時間的觀點。臺北: 桂魯有限公司。
- 張雅萍 (2014)。人格特質、組織變革認知、關係品質與工作績效之研究-以行政院南部聯合服務中心為例。國立高雄應用科技大學碩士論文。
- 張潤書 (1973)。行政學 (上)。台北: 中華出版社。
- 莊耀嘉 (1980)。國中生的人格特質。學業成就歸因及其學習行為。國立臺灣大學心理研究所碩士論文。
- 莊耀嘉、李雯娣 (2001)。兒童性格結構: 五大模型的本土化檢驗。中華心理學刊。Vol. 43, p65-82。
- 陳定雄 (1994)。休閒運動相關術語知歷史研究。國立臺灣體專學報。Vol. 4, p1-29。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素研究。國家科學委員會研究彙刊: 人文及社會科學。Vol. 8, p115-137。
- 陳惠貞 (2003)。金融業職業婦女參與休閒活動與休閒滿意之相關研究。靜宜大學未出版之碩士論文。
- 黃瓊妙 (2000)。台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。
- 葉智魁 (2006)。休閒研究-休閒觀與休閒專論。臺北市: 品度。
- 詹益統 (1996)。個人屬性、人格特質與內滋激勵和外附激勵關聯性之研究-以交通部數據通信所員工為例。國立交通大學管理科學研究所碩士論文。
- 鄭勝泰 (2002)。人格特質對工作績效影響之探討-以某運輸服務業之 T 公司為例。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文。

鄭麗芳 (2005)。領導風格與工作滿意度對情感性承諾影響之研究。國立中央大學資訊管理研究所碩士論文。

顏映馨 (1999)。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

顏智淵 (2002)。Type A-B 行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究。臺北市立體育學院碩士論文。

