

青年輔導研究報告之一二八

# 休閒活動對在學青少年行為之影響 及輔導策略之研究

青年輔導  
研究報告  
之一二八

休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究

行政院青年輔導委員會 編印  
中華民國九十年四月

行政院青年輔導委員會 編印

89NYC-4-05

# 休閒活動對在學青少年行為之影響 及輔導策略之研究

研究主持人：嚴 祖 弘

協同主持人：賴 志 超  
黃 世 明

研究助理：蘇 倫 慧  
曾 常 豪

行政院青年輔導委員會委託研究  
大葉大學休閒事業管理學系執行

## 摘要

隨著社會對青少年的休閒生活越來越重視，休閒輔導策略的擬定應該是建立在我們對青少年休閒生活的基本知識之上，這些知識應包括：青少年從事那些休閒活動；他們如何選擇休閒活動；參與休閒活動的模式受到那些因素影響；參與休閒活動對個人的發展有何助益等問題的解答。

本研究之目的為探討青少年參與休閒活動是否有助於自我效能信念培養之相關問題。研究對象為 12 歲至 22 歲的在學青少年，以自填式問卷為衡量工具，並以學校為施測單位，每校選取 45 位受訪者。經刪除無效問卷後，本研究共獲得 5,007 份有效問卷。依據調查所得資料進行統計分析，以適當的回答研究問題，依據研究分析結果，或得以下結論：

1. 目前青少年所從事的休閒活動可依參與程度歸納為視聽感官、社團體能、社交友誼、網路休閒及自我充實五大類型。這五類休閒活動的參與程度最高的是視聽感官類活動，其次為社交友誼、網路休閒、社團體能類活動，參與程度最低的是自我充實類休閒活動。
2. 青少年休閒活動參與程度，會因學校層級、地理區域、男女性別、家庭收入、人格特質、及生活型態等因素影響而不同。

3. 休閒覺知自由是經由參與休閒活動的過程中，對自己能力及對活動控制的體驗，本研究發現參與休閒活動對營造休閒覺知自由有直接的助益。由本研究分析的結果顯示出青少年休閒覺知自由是由休閒勝任能力、與眾人一起休閒的樂趣、領導休閒的能力、及休閒情緒等四個構面所組成。這項結果反應出集體主義的傳統文化以及青少年喜好以團體方式參與活動的現況。
4. 青少年在參與休閒活動中對他人的說服力及影響力，對學校適應自我效能有非常高的預測解釋力。此外休閒技能及培養學生內控知覺也有助於培養自我效能。
5. 青少年在參與休閒活動中對他人的說服力及影響力，對學校適應自我效能有非常高的預測解釋力。此外休閒技能及培養學生內控知覺也有助於培養自我效能。在休閒活動中培養利他人、利社會的休閒觀念及能力，亦有助於自我效能的建立。

依據研究結論，本研究提出青少年輔導策略之建議，並建議推廣探索性遊憩活動，以增進青少年的休閒覺知自由、培養自信心、增進他們學校適應的自我效能。

# 目錄

	頁數
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與背景 .....	1
第二節 研究目的 .....	6
第三節 本報告之架構 .....	8
第二章 文獻探討 .....	10
第一節 休閒的意義 .....	10
第二節 青少年的意義 .....	21
第三節 研究青少年休閒的重要性 .....	23
第四節 社會變遷對青少年休閒的影響 .....	26
第五節 自我效能的研究 .....	32
第六節 休閒利益與影響休閒參與之研究 .....	37
第三章 研究方法 .....	42
第一節 研究對象 .....	42
第二節 抽樣設計 .....	43
3.2.1 大專院校抽樣方法 .....	43
3.2.2 高中職抽樣方法 .....	44
3.2.3 國中抽樣方法 .....	44
第三節 樣本描述 .....	46
3.3.1 樣本的學校層級分析 .....	47
3.3.2 地區分析 .....	47
3.3.3 家庭背景分析 .....	48
第四節 研究工具 .....	51
3.4.1 休閒願景量表 .....	51
3.4.2 休閒活動參與程度量表 .....	53
3.4.3 生活型態量表 .....	55
3.4.4 休閒覺知自由量表 .....	56

3.4.5	自尊量表(SES)與人際 EQ 量表.....	60
3.4.6	學校適應自我效能量表 .....	62
3.4.7	人格特質量表.....	64
第五節	量表編制過程.....	66
第六節	資料分析.....	67
<b>第四章</b>	<b>結果與討論.....</b>	<b>68</b>
第一節	休閒活動類型之分析 .....	68
4.1.1	不同學校層級參與休閒活動類型之比較分析	70
4.1.2	不同地區參與休閒活動類型之比較分析 .....	72
4.1.3	男女性參與休閒活動類型之比較分析 .....	76
4.1.4	城鄉參與休閒活動類型之比較分析 .....	77
4.1.5	內外控人格特質與參與休閒活動類型之 比較分析 .....	79
4.1.6	家庭收入與參與休閒活動類型之比較分析 ...	80
第二節	生活型態與參與休閒活動類型之分析 .....	82
4.2.1	生活型態與網路休閒類休閒活動之分析 .....	85
4.2.2	生活型態與自我充實類休閒活動之分析 .....	86
4.2.3	生活型態與社團體能類休閒活動之分析 .....	86
4.2.4	生活型態與社交友誼類休閒活動之分析 .....	87
4.2.5	生活型態與視聽感官類休閒活動之分析 .....	88
第三節	休閒覺知自由之分析 .....	89
4.3.1	不同學校層級休閒覺知自由之比較分析 .....	90
4.3.2	不同地區休閒覺知自由之比較分析 .....	91
4.3.3	男女性休閒覺知自由之比較分析 .....	92
4.3.4	城鄉休閒覺知自由之比較分析 .....	93
4.3.5	參與休閒活動類型和休閒覺知自由之分析 ...	94
第四節	休閒願景之分析 .....	98
4.4.1	不同學校層級休閒願景之比較分析 .....	100
4.4.2	不同地區休閒願景之比較分析 .....	102
4.4.3	男性與女性休閒願景之比較分析 .....	104

4.4.4	城市與鄉村休閒願景之比較分析 .....	105
4.4.5	休閒覺知自由與休閒願景之相關分析 .....	106
4.4.6	休閒覺知自由對休閒願景的迴歸分析 .....	107
第五節	自尊信念之分析 .....	111
4.5.1	不同學校層級自尊信念之比較分析 .....	111
4.5.2	不同地區自尊信念之比較分析 .....	112
4.5.3	男女性自尊信念之比較分析 .....	113
4.5.4	城鄉自尊信念之比較分析 .....	113
第六節	人際 EQ 之分析 .....	115
4.6.1	不同學校層級人際 EQ 之比較分析 .....	115
4.6.2	不同地區人際 EQ 之比較分析 .....	115
4.6.3	男女性人際 EQ 之比較分析 .....	116
4.6.4	城鄉人際 EQ 之比較分析 .....	116
第七節	學校適應自我效能之分析 .....	117
4.7.1	不同學校層級學校適應自我效能之比較分析 .....	118
4.7.2	不同地區學校適應自我效能之比較分析 .....	119
4.7.3	男女性學校適應自我效能之比較分析 .....	120
4.7.4	城鄉學校適應自我效能之比較分析 .....	121
第八節	學校適應自我效能與自尊及人際 EQ 之分析 .....	122
第九節	休閒覺知自由、學校適應自我效能、自我尊重、 及人際 EQ 之結構方程模式分析 .....	125
第五章	結論與建議 .....	135
第一節	研究限制 .....	135
第二節	研究結論 .....	137
第三節	休閒輔導策略之建議 .....	141
參考文獻	.....	150
期末報告審查會議記錄	.....	159
附錄一	調查問卷 .....	167
附錄二	各量表之問項分析 .....	177

## 表目錄

	頁數
表 3.1 全國國民中學之區域及城鄉分佈及抽樣數。.....	46
表 3.2 全樣本之學校類別與地區別之分析。.....	48
表 3.3 全樣本之家庭背景分析。.....	49
表 3.4 休閒願景量表之構面及問項。.....	52
表 3.5 青少年休閒活動量表之問項。.....	54
表 3.6 生活形態量表之構面與問項。.....	56
表 3.7 休閒覺知自由量表短表。.....	57
表 3.8 休閒覺知自由量表之因素結構分析。.....	59
表 3.9 自尊量表之問項。.....	60
表 3.10 人際 EQ 量表的問項。.....	61
表 3.11 學校適應自我效能量表的問項。.....	63
表 3.12 學校適應自我效能構面之因素結構分析表。.....	64
表 3.13 內外控人格特質量表問項。.....	65
表 4.1 休閒活動之因素分析結果。.....	69
表 4.2 參與休閒活動類型之比較。.....	70
表 4.3 不同學校層級參與休閒活動類型之比較。.....	72
表 4.4 不同地區參與休閒活動類型之比較分析。.....	73
表 4.5 男女性參與休閒活動類型之比較。.....	76
表 4.6 城鄉參與休閒活動類型之比較。.....	78
表 4.7 內外控人格特質與參與休閒活動類型之比較。.....	80
表 4.8 家庭收入與參與休閒活動類型之分析。.....	82
表 4.9 生活型態的因素分析。.....	83
表 4.10 生活型態構面與休閒活動類型之相關分析。.....	84



表 4.11	生活型態構面與網路休閒類休閒活動參與程度 之迴歸分析。.....	85
表 4.12	生活型態構面與自我充實類休閒活動參與程度 之迴歸分析。.....	86
表 4.13	生活型態構面與社團體能類休閒活動參與程度 之迴歸分析。.....	87
表 4.14	生活型態構面與社交友誼類休閒活動參與程度 之迴歸分析。.....	88
表 4.15	生活型態構面與視聽感官類休閒活動參與程度 之迴歸分析。.....	88
表 4.16	休閒覺知自由及構面之平均數與標準差。.....	89
表 4.17	不同學校層級休閒覺知自由及各構面之比較。.....	91
表 4.18	不同地區休閒覺知自由及各構面之比較。.....	92
表 4.19	男女性休閒覺知自由及各構面之比較。.....	93
表 4.20	城市及鄉村休閒覺知自由及各構面之比較。.....	94
表 4.21	休閒覺知自由之構面與休閒活動類型構面之相關分析。....	95
表 4.22	休閒活動參與程度與休閒覺知自由之迴歸分析。.....	96
表 4.23	休閒活動參與程度與休閒勝任能力構面之迴歸分析。.....	96
表 4.24	休閒活動參與程度與與眾人一起休閒的樂趣構面 之迴歸分析。.....	97
表 4.25	休閒活動參與程度與領導休閒的能力構面之迴歸分析。....	97
表 4.26	休閒活動參與程度與休閒情緒構面之迴歸分析。.....	97
表 4.27	休閒願景量表之因素分析。.....	98
表 4.28	休閒願景各構面之平均數及標準差。.....	100
表 4.29	不同學校層級休閒願景之比較。.....	102
表 4.30	不同地區休閒願景之比較。.....	104
表 4.31	男性與女性休閒願景之比較。.....	105

表 4.32	城市與鄉村休閒願景之比較。	106
表 4.33	休閒覺知自由及構面與休閒願景之相關分析。	107
表 4.34	休閒覺知自由對技能挑戰願景之迴歸分析。	108
表 4.35	休閒覺知自由對開拓視野願景之迴歸分析。	108
表 4.36	休閒覺知自由對生涯發展願景之迴歸分析。	108
表 4.37	休閒覺知自由對和平友誼願景之迴歸分析。	108
表 4.38	休閒覺知自由構面對技能挑戰願景之迴歸分析。	109
表 4.39	休閒覺知自由構面對開拓視野願景之迴歸分析。	109
表 4.40	休閒覺知自由構面對生涯發展願景之迴歸分析。	110
表 4.41	休閒覺知自由構面對和平友誼願景之迴歸分析。	110
表 4.42	不同學校層級自尊程度之比較。	112
表 4.43	不同地區青少年自尊信念之比較。	112
表 4.44	男女性自尊信念之比較。	113
表 4.45	城鄉自尊信念之比較。	114
表 4.46	不同學校層級人際 EQ 之比較。	115
表 4.47	不同地區青少年人際 EQ 之比較。	115
表 4.48	男女性人際 EQ 之比較。	116
表 4.49	城鄉人際 EQ 之比較。	117
表 4.50	學校適應自我效能及構面之平均數與標準差。	118
表 4.51	不同學校層級學校適應自我效能及各構面之比較。	119
表 4.52	不同地區學校適應自我效能及各構面之比較。	120
表 4.53	男女性學校適應自我效能及各構面之比較。	121
表 4.54	學校適應自我效能及各構面城市及鄉村之比較。	122
表 4.55	學校適應自我效能與自尊及人際 EQ 之相關分析。	123
表 4.56	學校適應自我效能與自尊之迴歸分析。	124
表 4.57	學校適應自我效能與人際 EQ 之迴歸分析。	124

## 圖目錄

	頁數
圖 1.1：本研究之研究架構圖。 .....	7
圖 4.1：休閒覺知自由、學校適應自我效能、自尊與人際 EQ 之結構模式。 .....	132
圖 4.2：休閒覺知自由、學校適應自我效能、自尊與人際 EQ 之結構方程模式分析結果。 .....	133

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與背景

隨著社會與經濟環境的改善，國人的休閒時間與對休閒的態度也在不斷的改變中。依據行政院主計處所出版的中華民國台灣地區時間運用調查報告 (1988, 1991)所顯示國人日常自由時間自民國 76 年以來每年均有增加的趨勢。民國八十七年起政府實施隔週休二日，如何運用休閒生活受到各界的重視，突顯出休閒生活的重要。雖然目前尚未有統計數字顯示實施隔週休二日制後一般民眾是如何運用休閒時間，但是從各種與休閒生活有關的媒體報導，書籍報刊等出版品數量增加的情況來判斷，民眾對休閒生活的重視已是無庸置疑了。

國人對休閒生活的重視也延伸到青少年們身上。青少年時期是一段由孩童時期進入到成年的轉變時期，可說是一個身心變化最急遽的時期，這個時期的改變，不僅展現在體型、外觀、第二性象徵等生理方面的發展，而且張顯於認知、情緒、社會關係等心理上的發展，心理學者的研究發現青少年時期對往後成年期，及對個人、家庭等發展都有重要的影響。由於在青少年時期中，青少年們在巨大的生理、心

理、與社會行為轉變的過程中，往往造成情緒與行為的不安。許多教育、社會、以及青少年輔導工作者，均希望藉鼓勵青少年們參與休閒活動，來疏解種種由轉變而造成的不安。

在 Yen, Collins, and Wey (1997) 比較民國 78 年與民國 84 年我國高中學生對休閒態度的研究中發現高中生有愈來愈重視休閒生活的趨勢。在蔡俊興(1999)的調查中也顯示出青少年表示他們對自己的休閒生活很重視，但是卻認為家長與學校師長對他們的休閒生活不夠重視。

行政院青年輔導委員會（青輔會）於民國 83 年 2 月間開始與政府其他機關、學校、及民間團體合作開始試辦青年休閒活動，各方反應良好，乃於民國 85 年經報行政院核准正式將青少年休閒輔導列為施政重點之一，有計劃的推動青少年休閒活動。除了青輔會以外，教育部、體育委員會(體委會)等其他政府單位也提供許多專案計劃提供青少年多種選擇以豐富他們的休閒生活，希望青少年能夠妥善地運用休閒時間培養出優秀的國民，做為國家發展的生力軍。

雖然政府推動休閒服務的成效有目共睹，但是與青少年休閒有關的社會問題仍然不斷地發生，促使我們必須對青少年的休閒問題作更多的研究，以能提供更適切的休閒服務，培養健康、快樂的青少年。

民國九十年起全體青少年學生將隨公教人員一起率先實施全面

週休二日制，我們的社會即將邁入一個嶄新的休閒時代。可以預見到實施全面週休二日制後，青少年將受惠休閒時間將再度增加，如何培養青少年建立一種能夠建設性運用休閒時間的認識與態度，使青少年能夠健康、快樂、活潑將是國家發展的基本動力之一。另一方面，身處於知識經濟的時代，休閒輔導策略的擬定應該是建立在我們對青少年休閒生活瞭解的基本知識庫之上，這個知識庫要能夠提供諸如：青少年從事那些休閒活動，他們如何選擇休閒活動，參與休閒活動的模式受到那些因素影響，參與休閒活動後對個人的發展有何助益等問題的解答。不論是政府施政、學校休閒生活輔導策略之擬定，我們都必須以嚴肅的態度來尋求這些問題的解答。

青少年休閒有關的研究在美國已有很長的研究歷史，但在國內尚屬於起步階段。雖然這些研究在國外早已進行多年，但由於我國青少年所處的社會環境特別是受到升學壓力的影響，青少年參與休閒活動的動機和國外會有相當大的差距。在青少年休閒價值觀（青輔會，1997）的研究中發現，青少年利用休閒活動來尋求解脫讀書與考試的壓力，並致力於追求自主的休閒生活。內政部主計處(1999)於民國 88 年間對台閩地區 12 至 18 歲少年所做的調查也顯示『課業與升學問題』是受訪少年們最普遍感到困擾的問題，在所期望的福利措施方面，少年們均以『增加休閒活動中心』為期望政府或民間團體最優先辦理的

福利項目，其次則為『多舉辦夏冬令營隊』。現代的青少年普遍感受到天天無奈的讀書，所以渴望休閒。一旦無法享受休閒生活則顯得非常沮喪，可是一方面無奈於讀書和考試壓力，另一方面卻欠缺能從事休閒活動的場所，以致於他們只能夠隨興地尋找替代式休閒活動。因此，國內在此方面的研究將有助於休閒研究的本土化，同時對政府推行青少年輔導政策之擬定亦有直接之幫助。

參與休閒活動在生理、心裡、社會等方面的利益在 Driver, Brown, & Peterson (1991)以及 Sefton & Munmery (1995)的著作中已有許多討論。綜合而言，規律的參與休閒活動除了可以促進身體健康外，在心裡方面尚且可以達到幫助減輕壓力、克服焦慮等利益。對青少年而言，規律的參與休閒活動可以幫助自我概念的發展、增強自我尊重、培養遵守紀律的態度、對自己更有信心、增進社交能力等利益。參與休閒活動對自我發展的利益符合 Bandura (1986)所提『自我效能』(self-efficacy) 概念，自我效能是指一個人在面對問題時對自己是否有能力去解決問題的判斷。Maurer & Piece (1998)也強調自我效能是有關於基於本身能力去達成任務的自我判斷，而非對自我技能的判斷。Godbey (1994)亦建議規律的參與休閒活動有助於培養自我效能，在面對重大事件時，個人會相信自己有能力去面對問題、解決問題，而自我效能對個人及社會發展均有正面的助益。然而 Godbey (1994) 並未

提供實證研究結果來支持他的理論。在研究休閒相關的領域中也欠缺探討參與休閒活動與自我效能信念關連的實證研究。因此本研究在休閒理論方面的探討著重於參與休閒活動對培養自我效能信念之探討。

青輔會及國內學者近年來也不斷的進行與青少年休閒生活有關的研究（王淑女，1995；呂建政，1994；陳彰儀，1990；行政院青年輔導委員會，1987，1990，1993，1995，1997；孫慶國，1995；曾清芸，1997），然而大多數的研究著重於青少年所從事的休閒活動及種類，其樣本大多為城市中的在學學生。對於台灣地區日益嚴重的城鄉差距是否會影響到青少年的休閒活動參與尚未有深入的探討。另一方面，對於經常參與休閒活動與非經常參與休閒活動的青少年間在心理與社會行為間的差異仍然缺乏研究結果來支持這些理論，這些課題均是本研究所欲探討的主題。

除此之外，男女平權是目前社會工作的重要課題之一，國內社團在辦理休閒活動時極少是以女性為活動對象，一般活動的參與人員也大多以男性為主。性別對青少年選擇參與休閒活動的影響亦將是本研究將深入探討的課題之一。



## 第二節 研究目的

本研究基於以上研究動機，採調查研究法來探討有關影響青少年選擇參與休閒活動的因素，以及休閒活動給予青少年在培養自我效能方面的效益。希望研究結果有助於青輔會擬定未來施政之參考，以及提供青少年休閒輔導工作者的參考。

本研究的研究架構如圖 1.1 所示。本研究的中心課題是休閒活動參與與自我效能信念關聯之研究。本研究的目的有二，第一個目的是探討影響青少年參與休閒活動的因素有那些？第二個研究目的是探討青少年參與休閒活動對建立自我效能信念的效果。過去許多研究已探討過基本人口統計變項對參與休閒活動的影響，本研究除了基本人口統計變項外，特別加入內外控人格特質與生活型態兩個變項，由多個角度來探討影響休閒活動參與的因素。美國的許多與休閒有關的研究已經證實由休閒中所體驗到的覺知自由(perceived freedom)會影響從事休閒活動的後續行為。因此本研究一方面探討休閒活動參與程度與休閒覺知自由(perceived freedom in leisure)之間的關係，另一方面假設自我效能信念之培養是受到由參與休閒活動過程中所體驗到的覺知自由所影響。在自我效能信念方面的探討，本研究專注於目前青少年普遍感到困難的三項問題：學校適應、自尊信念、以及人際 EQ。由參與休閒活動中所覺知到的自由程度是否有助於自我效能信念的培

養是本研究所探討的重點。

國外許多研究結果都支持參與休閒活動可以激發想像力與創造力，同時青少年在參與休閒活動的過程中會尋求自我挑戰，自我實現的機會。因此基於自我效能之概念本研究亦嘗試探討由參與休閒活動所產生的覺知自由是否能激發青少年在心中設立一個具有能夠激發自我挑戰、自我實現的願景目標(休閒願景)，以及是否與達成這些願景目標的信心程度有關。

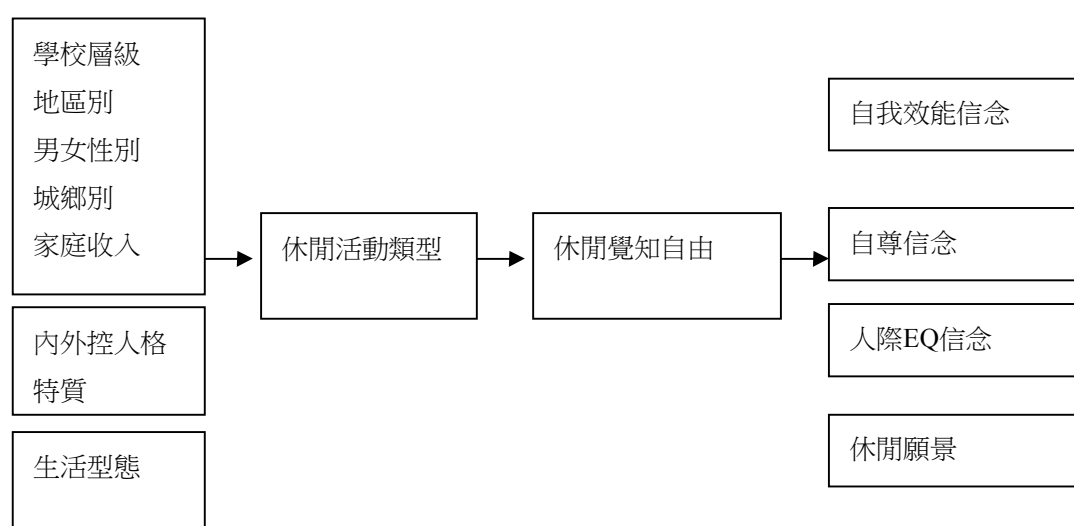


圖 1.1 本研究之研究架構圖。

本研究的主要研究目的與研究問題為：

研究目的 1：探討青少年參與休閒活動的現況。

研究問題 1.1：青少年休閒活動的主要類型為何？

研究問題 1.2：青少年使用網際網路做為休閒活動的現況為何？

研究目的 2：探討影響青少年參與休閒活動的因素。

研究問題 2.1：學校層級是否會影響青少年參與休閒活動的類型？

研究問題 2.2：不同區域是否會影響青少年參與休閒活動的類型？

研究問題 2.3：性別差異是否會影響青少年參與休閒活動的類型？

研究問題 2.4：城鄉之差異是否會影響青少年參與年休閒活動的類型？

研究問題 2.5：家庭收入是否會影響青少年參與休閒活動的類型？

研究問題 2.6：生活型態是否會影響青少年參與休閒活動的類型？

研究問題 2.7：人格特質是否會影響青少年參與休閒活動的類型？

研究目的 3：探討青少年從事休閒活動與自我效能信念間的關聯。

研究問題 3.1：從事休閒活動是否可以得到休閒覺知自由？

研究問題 3.2：休閒覺知自由是否能激發休閒願景？

研究問題 3.3：休閒覺知自由是否與自我效能信念有關？

研究問題 3.4：休閒覺知自由、自我效能信念、自尊、及人際 EQ 間的關係為何？

### 第三節 本報告之架構

本報告共分五章，第一章介紹本研究之研究動機、研究目的、研究架構及研究問題。第二章為相關研究及理論的探討，包括休閒的定

義及相關研究，及自我效能的理論。第三章將本研究的研究對象、抽樣方法、所使用的研究工具、資料收集過程及分析方法做詳細報告。研究結果及討論呈現在第四章中，由於本研究分別由學校層級、地理區域、男女性別、及城鄉分佈四個角度來分析資料，因此產生報表數量相當多，為了不使讀者在閱讀本報告時，經常被報表所中斷，本研究將個量表問項分析(item analysis)的結果集中於附錄中。第五章將對本研究的研究問題做一總結，同時也針對青少年休閒輔導策略提出建議。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 休閒的意義

休閒 (leisure) 這個字源自拉丁語，其拉丁字原為 *licere*，原意是「被允許」(to be permitted)；而希臘字 *schole* 或 *skole*，含有休閒 (leisure) 的意思，因此，從字源來分析休閒的原始意義，休閒乃是擁有不被一般事務束縛的自由時間，可以擁有被允許選擇成為自己的自由心態，在日常生活的經驗中，可以參與自己自願的、喜歡的、不被強制的活動，休閒的參與，也是一種可以提昇人文價值的自我教化活動(Bammel & Bammel, 1996; Kelly 1992)。

綜合多位休閒理論研究學者對休閒詮釋所獲得的結論，大約可以勾勒出休閒行為，是在不斷變化的生命範疇裏，人們透過人格養成、社會化、角色學習的種種機制，以及自我認同的自由表達學習，影響我們對於即將從事的事情選擇、做這些事情的方法、以及對於這些事情的意義之了解。休閒可被視為一種社會設計，休閒的功能可以維持和滋養社會和意識形態的多元主義，並且提供次文化團體整合或同化的工具。休閒是趨向於以自我實現(self-fulfillment)為終極目標，所自由選擇成為自己的可支配使用時間，在這段時間內，人們藉由休息放鬆而自疲憊中舒解，藉娛樂而去除無聊，能夠發展身心嗜好的快樂，

從功能專門化中解放出來。休閒來自於自由的選擇，從事休閒活動的主要目標之一，就是參與有自我實現機會的活動 (Murphy, et al, 1988; Kaplan, 1975; Dumazedier & McKenzie, 1974; Neulinger 1981)。

「休閒」近年來在台灣是一個相當流行的名詞，它代表了工商社會緊張步調裡的另一種生活方式；它是在閒暇剩餘的時間內，從事各種有益身心的活動，透過精神的放鬆，重新出發，做一些有創造性的事情進而改善生活品質。因此，休閒絕對不是追逐聲色犬馬的膚淺娛樂，也不是暴發戶式的炫耀性消遣 (林明德，1992)。

從中國文化的發展史來看，「休閒」似乎是外來的名詞與觀念，然而在中國傳統的思想中其實有著豐富的休閒觀念，只是沒有出現『休閒』這個用辭。考究儒家與道家的原典文句，找不到休閒這個名詞，但是相關的文化典籍中，卻蘊藏了豐富的休閒內涵。禪家認為心靈的悅樂是從生活之中直接展現出來的，是在工作與休閒之中，在觸目遇緣裡頭，對眼前的事事物物，有著一份自然的欣喜。唐朝臨濟禪師曾以：「孤輪獨照江山靜，長嘯一聲天地秋」期勉眾生投入多采多姿的現實生活後仍然保有如明月一般澄澈的心靈(鄭石岩，1991)。禪家認為工作是實現，放下工作也是實現；工作時是承擔，放下時是休閒。工作與休閒是可以交融不二的，不必在內心作範圍界限；承擔與放下，是一體兩面的功夫，同樣都是生命圓滿實現的方式；人必須有

一分省覺，才能回歸到生活與工作之中，享受見性之樂。一般人以為休閒只是休息、運動和玩樂，其實還包含社會活動的參與、人際的聯誼，以及學習。休閒時的學習，可以增強人的社會適應能力，享受與時代潮流同步的喜悅(張光甫，1991)。

論語先進篇的記載：「曾點曰：『暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，風乎舞雩，泳而歸。』」夫子喟然嘆曰：『吾與點也。』」烘托出孔子對休閒生活的讚賞。從整個章句內容來看，是孔子與幾位門人弟子在談論有機會能夠表現自己的專長與抱負的時候，所要選擇從事的事業。子路強調他的軍政專長，冉求敘述他的內政管理長才，公西華則以祭祀禮儀以及人際互動規範的制定，作為他一展長才的方向，在這些人論述之後，曾點才舉出對於自在生活的嚮往，以及無事安樂的適志心態。孔子的贊許，則包括了對於社會生活的全面性關懷，隱含有在軍政、內政、人際往來規範制度的健全穩定基礎上，進一步提升到追求適性和樂、自由自在的生活，才是人類生活發展的美善境界。確定了這種論述的意涵，則 Bammel 引述

Dumazedier 的說法：現代的休閒倚賴的是一個安全而穩定的社會，與孔子的想法是可以相互參照啟發的。此外，Marx 描述理想社會的休閒生活意境——可以自主的安排自己的生活作息，選擇有意義的活動來成為自己，這種與自我統一而不疏離異化的自我實現狀態，與孔

子師生對談的休閒意境，是可以處類旁通的。

鄔昆如與葉智魁等人的論述：儒家所要成就的人生，其實是道德的人生，所以在「行有餘力」的時候，「則以學文」，也就是仍要學習詩書禮樂、典章制度等。相反的，道家哲學所要成就的人生，卻是藝術的人生；主張唯有能超然物外，盡情玩賞大自然的人，才能享受悠閒的休閒生活。莊子的逍遙思想最能代表中國的休閒哲學。莊子天運篇：「逍遙，無為也。」無為指的是順應自然、行所當行、止所應止、不伎不求、不矯飾做作（鄔昆如，1994；葉智魁，1994）。

文是物體相聚交雜的現象，因此易經說：「物相雜，故曰文。」文又有掌握現象的原理原則，能夠適變得宜的意思，因此在尚書中，以「經天緯地」來解釋「欽明文思安安」的「文」字，「文」並不只是詩書禮樂、典章制度的內容而已。「行有餘力，則以學文」，所講求的是生活言談舉止的「文質彬彬」，從小學到大學的生活教育，奠定了「弟子入則孝，出則弟，謹而信，泛愛眾，而親仁」的行為基礎，學文則是進一步學習了解這些行為的意義與方法，進而由家庭擴大到社會國家，觀察社會複雜的人文變化，制定簡易可行的制度儀則，「文」的境界如易經觀卦所說的「觀乎天文以察時變，觀乎人文以化成天下」，這是「行有餘力，則以學文」的精神蘊義所在。了解「文」所闡釋的自我—時變—文化的意義，則對於休閒理論所強調的自我實



現、時間觀念的探討以及文化與休閒的交互滲透關係，進一步推到休閒管理，都可以得到很大的思維啟發。

其實儒家在中庸裏面所談到的盡己之性、盡人之性、與盡物之性，以及「致中和，天地位焉，萬物育焉」的天人合一宗趣，與老子的「人法地，地法天，天法道，道法自然」的素樸歸根復命思想，莊子的齊物逍遙與大宗師境界，並沒有多大的差異，只是在用世的重點上，有不同的進路，如果以易經來論，儒家的由體起用，著重在實與陽的面向，老莊則著重在虛與陰的面向，都是如易經說卦傳所言：「分陰分陽，迭用剛柔」的發揮，都充實豐富了中國文化的思想意境，也開啟了中國多不礙一，一涵攝多的思維特質。儒家與道家的思想，所含蘊的休閒的品味，體同用異，各富其趣，卻不外乎易經繫辭傳所說的：「旁行而不流，樂天知命故不憂」的精神發露。

近代有關休閒的定義與涵意在國內外均有相當豐富的討論（deGrazia, 1964; Dumazedier, 1967; Kelly, 1990; Piper, 1963; 林東泰, 1992; 呂建政, 1994）。綜合學者們的結論休閒可由時間、活動與經驗三個方向去探討，而 Kelly (1990)更強調“休閒是付諸實際行動而且又影響人生結果的行動”。因此，休閒並不是傳統觀念中“不做任何事，do nothing”的觀點，休閒應是一種積極的行為，對於人生觀的培養應有正面的貢獻。

如同前面所說的，西方的休閒是源自拉丁文 *licere*，意即「被允許」(to be permitted)，並有掙脫工作和其他義務的束縛後獲得自由之意(freedom from being occupied)。對休閒的定義，Godbey (1985)由三方面來說明：

#### 一、從時間觀點而言

從時間的角度定義休閒，即指從事休閒活動所使用的時間，是生活當中可自由、從心所欲運用的部分。黃天中及洪英正(1994)則認為可以把人的時間分為三大類：生存所需的時間，如睡眠、飲食等；維持生命所需的時間，如工作；以及休閒的時間，意即可從事其他活動的時間。Aristotle 稱生活當中可自由運用的時間為可利用的時間(available time)。而另一種對於時間的定義，則認為乃於生活之中，扣除實際需要參與的時間之外所剩餘之部分 (Godbey, 1985)，因此有所謂的剩餘說的產生。其中 Parker (1976) 即以剩餘時間的觀念定義休閒：休閒即指工作之外剩餘的時間 (修慧蘭，1985)。國內休閒研究者如陳彰儀 (1986)亦以剩餘說的觀念定義休閒活動—在工作以外時間減除生存必須活動（如吃飯、睡覺、盥洗、打掃、照顧家人等活動）所花之時間後，所剩餘的自由使用時間中，所從事的活動。

## 二、從活動的觀點而言

從活動的角度來定義休閒，並非很刻意地將休閒與工作區分開來，而是很廣義地定義休閒活動，其中包括休養生息、自我娛樂、增加自我知能及增進其不感興趣的技能，亦或是卸下其專業、家庭及社會責任之後所自願參與的社區服務工作 (Godbey, 1985)。而 Peppers (1976)即以此觀點定義休閒，認為休閒是自願性而非強迫性，其所追求的並非為了維持生計，而是在於獲得真正的娛樂 (洪瑞黛，1987)

## 三、以存在的狀態及其精神而言

以這種觀點來定義休閒，乃因為休閒常被人形容為平靜、不急不徐之意，或沒有時間上的考量因素。其中，亦包括了與宗教慶典相關的活動。學者 Pieper (1963)支持上述觀點，認為休閒具備了慶典活動的觀念，Huizinga (1949)也提出類似的說法，他主張休閒不同於日常生活的例行事務，不是有客觀標準的工具理性的邏輯思維，而是一種自願參與的、自由而又有規律可循的創意活動，是一種生活的慶祝，有時甚至是一種難以言喻的、全神投入的忘我狀態。

如果以休閒的存在意義與精神的面向來討論其定義，則是基於個人對自由的認知或者對於資源的支配狀況而定。換言之，以此觀點定義休閒的關鍵，在於個人對於其休閒體驗上，是否感到自由、無拘束，或者在從事活動之時，是否能從心所欲地控制活動而非為活動所控制

而言 (Godbey, 1985)。休閒心理學學者 Neulinger (1976, 1981)便以感受的自由 (perceived freedom) 和內在的動機 (intrinsic motivation)把生活中的體驗區分為休閒和非休閒的心理狀態。

由心理健康的觀點觀之，休閒具有下列功能（朱敬先，1996）：

#### 一、可以鬆弛身心

放下工作並不一定能獲得身心的鬆弛，很多人在工作之餘，惦記著他所做的事情，醫師與體操老師常發現一個有趣的事，即叫一個人「注意」或「立正」並不困難，可是要叫人「放鬆」卻不容易，休閒活動即在鬆弛身心，工作之餘，打球、下棋、園藝……，會使人覺得輕快些，腦筋也清醒些。單純休息不能達到這項效果，因為休息固然停止了工作，但與工作有關的問題，仍可能留在腦子裡，揮之不去，繼續耗神，而從事休閒活動時，另一件事進入注意的中心，它發生了排除作用，把工作留下來的一些不重要的聯想，推出思想領域之外，而休閒活動本身並不包含嚴重的利害得失因素，所以事後不致留下不利的痕跡。同時，工作時所引起的疲勞，常是心厭現象的結果，未必是精力耗竭，這時讓你去做你所喜歡的事，是不會有不良影響的，因為它並不增添身心的負擔。

## 二、可以獲得工作以外的滿足

工作為了配合實際需要，總不免有若干限制，不能完全符合個人的興趣，照著個人的想法去做，也不能充分表現個人的能力與才華；同時，工作是比較長程的，必須經過一段困難艱苦，才能看見自己的成就，不能隨時滿足心理的需要。這時候，休閒活動則能增添一些讓心理滿足愜意的機會，令人感到愉快，而提高工作的興致。而且，如果休閒活動與家人同樂，可以促進親子關係與夫妻感情，如果朋友間從事休閒而興趣相投，共享同樂，也可以增進人際關係，幫助工作順利。

## 三、可以擴展生活經驗

每個人通常都是在某種特殊的環境中工作，因而他所接觸的人事物，也都偏向這一方面。休閒活動使個人得以和一些平日工作無關的人、事、物、環境發生接觸，使個人生活經驗因而增廣了許多，否則，生活必定拘囿在某一個小範圍裏面打轉，與其他環境疏於接觸。

## 四、可以增進個人身心發展

有機體的活動經驗，可以幫助它的發展，但是活動並不限於「工作」，工作以外的活動，將使工作中未獲運用的身心組織及功能，也有機會被運用而得以發展，包括身體機能與智力的增長、情緒的平衡與社會關係的調和等。人們從休閒活動中，為了要尋求樂趣而遵行團

體行為規範，學習正確的觀念與態度，扮演另一種社會角色，以及透過個體與其他團體成員之間的互動關係，發展互相協調的社會行為。同時，也可以在休閒活動中發展另一種才藝，彌補平日因為角色挫折所帶來的創傷，也能促使壓抑沈悶、憤恨不滿的情緒，藉由休閒活動所具有的破壞性衝動力量，以藝術化和昇華的方式表達出來，以防止可能產生的病態心理或偏差行為。

另一方面，Parker (1976)進一步把休閒與工作的關係分為下列三種：

#### 一、休閒為工作的延長，即認同關係 (identity relationship)

持此觀點者認為職業環境中的各項生活經驗，會延伸到休閒生活當中。意即工作性質會影響工作者的興趣、個性等，工作中所習得的技能也會在休閒活動的參與過程當中發揮出來，而工作環境中所產生的次文化，也會使休閒活動注入了社交性與政治性意義。例如政、商界人士常以打高爾夫球為社交活動，或下班後的應酬等，都屬於這類的行為。

#### 二、休閒當工作為互補關係，即對比關係 (contrast relationship)

就資源有限的觀點而言，在時間、精力與金錢有限的情況下，當工作所耗費的資源愈多，相對地休閒所能運用的資源愈少。

如果以活動內容的層面來看，就人們於生活當中需要各種類型的

滿足來說，如果某部分需求的滿足無法從工作中獲得，則將在休閒活動當中尋求補償。例如工作中需要大量用腦的人，其所選擇之休閒活動多不需要花費心思。

### 三、休閒與工作是彼此獨立、互不相關的活動 (separate or neutral relationship)

以此種論點是以「角色」扮演為基礎解釋，認為個人處於不同的場合中，所扮演為角色應有所不同；意即工作時認真扮演職位所需的角色，參與休閒活動時，便換成不同的角色，如觀眾、球迷等。因此休閒與工作不一定有必然的固定關係存在。

綜合上述，休閒與工作的關係可視其工作性質而定。如為企業之中高級主管，由於工作中擁有許多自主權與成就感，因此休閒與工作的關係，應該屬於「休閒為工作的延長」；而企業內部基層、中低階等從事單調重複工作的人，由於無法從工作中獲得內心滿足，因此這些人所從事的休閒活動，則傾向於滿足成就感為主，其休閒與工作之關係可歸類於「休閒與工作為互補關係」(莊慧秋，1990)。休閒與工作相互獨立、互不相關的論點，由於個人在變換不同角色的扮演時，仍然會產生相互影響，無法完全區隔開來，此一論點仍頗具爭議性(黃天中、洪英正，1994)。

## 第二節 青少年的意義

Adolescence 這一個字，源自於拉丁文的動詞，是「成長而至成熟」(to grow into maturity) 的意思。青少年在現代社會中，由於適婚年齡與就業之間日益擴大的差距，O'Donnel 認為青少年這個既不算是個小孩、也不算是個成人的灰色地帶，正在不斷延伸之中。少了聲望與特權，許多年輕人變得「充滿疏離感」，仰賴流行、音樂、男女朋友、以及叛逆來建立他們自己的地位體系。Firth (1993) 引介希布魯克批判現今的青少年與過去世代青少年之間，唯一的真正差異就是「濃厚的享樂主義傾向，將享受生活視為人生第一要務」。年輕人「自滿的偏見」「年輕人生活中唯一的新特徵，便是他們對娛樂所投注的熱情與決心，以及對享受與消費的熱忱奉獻。」他也引述 S.N. Eisenstadt 的說法：年輕人處於一種邊緣性的社會地位，而社會建立了一系列的正式預備機構來控制這段年輕人的轉型期。青少年尋求一種安定感，來平衡他們急速轉變的過度階段；他們尋求一種自主性、地位與自尊的感覺，來為他們微不足道身分，提供心理的補償作用；因而產生了同儕類群的角色，以及他們逞強好勝的驕傲形象。(Edginton, et al, 1995; O'Donnel 1999; Firth 1993)。

快速的成長，賀爾蒙的變化，以及情緒上奮力爭取認同、獨立、自由，使得青少年是一段衝突和不確定的時期。壓力加劇，因為青少



年傾向於與他們年齡前後相仿的同儕比較，而不是跟成人比較。友誼對於青少年來說，是最重要的；朋友提供包容、同情與情緒支持。早期的青少年階段，友誼連帶乃由共享的興趣、價值、背景的基礎所形成，同儕團體的一致順從和接受包容是社會關係的主要因素，並且有助於自尊的保持。青少年常有角色混亂的情形，因為他們沒有可遵循的一套價值、信念、目標、或標準來引導他們的行為。青少年如果缺乏適當的情緒支持和宣洩出口，可能無法預見他們行動的後果，甚至採取不理性的冒險行為來證明自己的價值。到了青少年的晚期，年輕人通常發展出較強的自尊心也變得情緒較穩定(Cordes & Ibrahim, 1996)。

Edginton, et al (1995) 等人分析青少年的性格，大約有如下的特質：

1. 經常與他們在社會上模糊界定的角色「戰鬥」。
2. 尋求個人認同以及從父母雙親處獨立出來。
3. 增加自由以及增加接近社會資源的通路。
4. 理想化和自我中心。
5. 價值的混淆。
6. 被同儕團體喜愛、接受，這是最重要的。
7. 身體器官發育變化而至成熟。

8. 對於身體的改變，心理的反應產生不和諧的現象。
9. 對於異性的興趣增強。
10. 有較多的時間休閒。

此外 Kelly & Godbey (1992) 將青少年分成兩個階段：(1)在 12-15 歲的階段，青少年所從事的休閒活動，較多是非正式的、流連徘徊的、消費預定的媒體，而不是直接的、組織化的休閒活動。(2)在 16-20 歲的階段，休閒多半意指兩性互動的時間與場所。只有少數經常參加運動或其他組織性的遊憩活動。性別分化與角色學習是工作或在學青少年的必經軌跡。青少年花極多的時間去從事非正式的互動流連，消費大眾流行的文化一如看電影、電視... 等視聽媒體。而青少年的休閒特徵有：(1)休閒的兩性意義，對多數青少年而言，是最主要的休閒目的之一；(2)親密、獨立、甚至是叛逆的實驗，成為中心課題；(3)證明能力的機會。

### 第三節 研究青少年休閒的重要性

青少年休閒問題的起源之一是不知道如何去運用所謂“休閒”的空餘時間，以致於經常在心中形成無助 (helplessness) 或疏離 (alienation) 的感覺。心理學中上千個關於無助研究的結論是：當面對無可掌控的壓力情境時，動物和人將學會無助。對於人們無助的反應

最明顯的證據是，當人們嘗試各種行動，但都不能達到結果，對於行動預期達到結果的機率毫無掌控感，當此人將挫折歸咎於自己的無能，對於未來又覺得將會失敗時，他將會有無助感，進而導致自尊心暴跌、被動消極、認知不足、悲傷，焦慮及敵意、食慾下降、身體免疫力降低、及生理疾病(Peterson, Maier, & Seligman, 1993)。

Seligman (1975) 認為憂鬱症者可能源自於長期地、重複地無法以行動獲致所欲的成果。此種在早期青少年時期，無助的經驗使人易患憂鬱症。相反地，增加個人對於環境的掌控感則可增加憂鬱症的免疫力。

青少年一方面藉由休閒活動滿足自己的心理需求；一方面藉由休閒活動達到自我認識、自我發展的目的。休閒活動對於青少年的成長具有積極而重要的意義，休閒活動是一個人心理需求的表示，也是自我概念的顯現 (許義雄，1994)。青少年的發展，可以透過休閒的過程，一方面建構「成長轉型」的自我與自我調整節定位，另一方面則又有同儕團體認同的他人導向。青少年的休閒活動，就在自我與他人之間，成為重要的目的功能角色。Argyle(1997) 指出青少年會透過下列休閒活動來達到這些目的：1. 打扮；2. 獲得正式或非正式的地位；3. 獲得新技術及能力；4. 特殊操作型態；5. 表現自我，遠離一般形式；6. 成為特殊社交團體的一員；7. 與非圈內人談自己參與活動的

情形。

林東泰 (1997) 的研究發現，對青少年來說，生活中有許多有形無形的壓力，包括學業、工作、前途與家人的關係等，有些壓力是自己或別人都無法察覺的，但是他們卻可以藉著合宜而適量的休閒活動來加以紓解，也是青少年發洩多餘精力的管道之一。青少年從事休閒的基本目的，就是為了脫離升學壓力的枷鎖桎梏，藉以獲得身心的紓解與放鬆。而從他們從早到晚終日被「讀書與考試」所包圍，我們可理解「休閒」對青少年的重要性；而根據林東泰的調查，受訪者所提出對於休閒的主要功能看法，包括：放鬆心情、拋棄責任、紓解壓力、擁抱快樂、消除疲勞、調劑身心和鍛鍊身體等。

輔導青少年具備正當休閒的觀念，使他們在參與休閒活動時，有助於青少年壓力的紓解及身心的適應。青少年積極參與社會休閒活動能夠減少他們的疏離感，促進他們人際交往能力的養成 (Yen & Wey, 1989; Yen, Collins, & Wey, 1997)。此外，在他們遭遇挫折時，因為積極參與社會活動，因此不會失去自己所有的生活功能。讓青少年在社會活動歷程中體會到，挫折只是生活的一部份。他們可以在挫折中接受自己的情緒。例如，青少年失戀時不必讓傷心侵襲自己全部的生活；使他們在與人接觸時，能夠體會「可以傷心，但是還能持續的工作。」

積極的休閒活動，可以培養青少年覺得自己對於環境有某些程度的控制權。他們將覺得自己身心的健康，並不是完全受環境、或其他人所控制。休閒活動的輔導使青少年有自我控制的知覺。也就是說，在任何環境裏，他們可以做一些事來改變自己的遭遇。

由於內控知覺的提昇將使青少年覺得自己在任何情境中都可以設法改變自己的境遇，比較不會覺得自己做什麼都沒有用。他們也較會為自己的行為負責。

休閒的一項重要功能是增加人們對於環境的控制感(locus of control, Rotter, 1966) 這是避免他們陷於孤立無助(helpless)與無望(hopeless)最重要的心理因素。參與休閒最重要的是要讓人們覺得：在困境下成功看似渺茫，但是自己的行動可以決定結果，而非全由外在環境來決定。

#### 第四節 社會變遷對青少年休閒的影響

休閒活動的本質就是一種生活方式，休閒的價值、功能與型態均與社會變遷有密切關係。也就是說，影響社會變遷的因素，也會影響青少年從事休閒活動的興趣、態度與參與行為。技術變遷、都市化、大眾化、專業化的增長率，對青少年產生特別的影響：認同的喪失、失敗的恐懼、人格的破碎感。休閒問題既然發生在工業社會形成之

後，研究休閒問題自然也以這類社會為多，如美國、英國、法國、乃至東歐各國。研究的結果，大致可以分為三類：一類是把休閒當作目的，即工作是為了休閒，休閒為人類提供了真正的生活環境和樂趣；一類是把休閒當作工具，即休閒是為了達到某些社會目的的手段，具有象徵的意義；一類是把休閒當作時間，即所謂休閒的時間，以別於工作或睡眠(許義雄，1994；文崇一、李亦園、楊國樞，1978)。

閒暇不僅是生產力提昇及社會構造改變的結果，同時也逐漸成了人們的自我覺悟。所謂「休閒」，不過是資本主義擴大再生產的一種新形式，休閒產業的擴張，已使得人們繼公共生活的領域被摧殘後，更進一步的連私人生活也將被摧毀。一種新型態的「生活的異化」或「生活的外在化」。休閒被媒體及休閒產業操控，將使人的生活更加的私密化，幾乎所有的人，他們的休閒時間都花費在電視機前，成了一種「強迫性的發呆」。休閒社會乃是一種豐裕化、個人化的社會，人們習於表現自己，能夠享用閒暇的新興社會樣態；它其實也是「後工業社會」及「後現代社會」、「大眾傳播時代」等名稱的另一個側面。休閒將使人面對更多的自由與空曠，人必須依憑自己來填補這些空曠，為自己設定出具有意義，但不是放蕩虛無的生活。到了工業社會，特別是城市生活裡，起居生活成了社會問題，怎麼利用閒暇，也成了社會問題(南方朔，1990；陳光輝，1965)。

文崇一累積在 1980 年代的休閒研究成果，指出在不同的社會文化中，休閒行為可能提供不同的意義。農業社會是為了休息和社交娛樂，工業社會則了改變活動的方式，增加工作效率，或滿足精神上的需要。美國強調動態的、戶外的休閒活動，中國人可能比較傾向於靜態的、戶內的休閒活動(文崇一，1990)。

楊國樞在 1980 年代探討社會的多元化趨勢時，即將休閒的多元化傾向，列入台灣社會結構多元化的參考指標之一。就消費型態的多元化與休閒方式的多元化兩方面來說，就前者而言，依當時現有的有關資料顯示：台灣的大眾消費已逐漸脫離傳統農業社會以衣食為主的型態，而使得消費支出有了多元的分配。例如：根據行政院主計處的資料，台灣地區個人消費支出係兼飲食、衣著、居住、交通、育樂及雜項等六大面。其中飲食一項所佔百分比逐年減低，育樂一項所佔的百分比則不斷增加，到了民國七十年，後者已高達 13%；而且收入越高者在育樂方面的消費所佔百分比也較高。在休閒活動方面，從已有的研究資料來看，台灣居民現在所從事的休閒或娛樂活動種類之多，令人嘆為觀止，而且運用休閒的方式在種類上亦多元化的增加。至於台灣社會多元化的演進，楊國樞要求當時三百七十三位評判者順便評定在未來十年內台灣社會在各方面多元化的程度可能增進的情形，由結果顯示可知：評定者對休閒方式、消費型態、資訊分配及經濟參與

四方面多元化的增進最為樂觀，對職業、社會參與、文化思想、教育分配、社會思想、社團及價值分配七方面多元化的增進次之，對政治權力分配、政治思想、政治參與及財富分配四分面多元化的增進則不樂觀（中國論壇編輯委員會，1985）。可見休閒生活的多元化，是台灣社會結構邁向多元開放發展，從 1980 年代即已被看好的變遷趨勢之一。

至於休閒文化在城鄉之間的差異，一般多認為都市的匿名性與陌生化，讓都市的休閒活動與鄉村的休閒活動大不相同，在休閒脈絡的人際關係形成上，在都市多半產生正式化、形式化取向，在鄉村多半產生非正式化、共同體取向的休閒差異。生活型態的核心/邊陲位置也不相同，都市扮演類核心的角色而以「支配」的型態，與邊陲角色的鄉村作互補性的互動關係。青少年人格類型在城鄉之間也有些差別，鄉村地區的休閒問題，主要面臨休閒資源的不足與缺乏多樣化的問題；城市地區的休閒，多半面臨時空不足的壓力問題。

都市人常為了適應都市生活的過量刺激，採用限制自己社會接觸的方式，來做為自我防衛的簾幕。所以，似乎都市人比較冷漠、匆忙、老練、對別人漠不關心，顯示出一種「不願介入是非」的新興倫理規範。大都市內，因為傳播媒體的高度發達，新資訊能夠迅速到達都市內的每個人手中，因此具高度的從眾性的時髦與時尚遠比鄉村來得快



速。同樣地，都市人的從眾性格也遠比鄉村來得強烈。次文化透過電視以排山倒海之勢侵襲農村。流風所及，鄉村居民的價值取向與生活方式莫不以都市為依據，農村成為都市的應變數。孕育於農村的傳統文化日趨瓦解。鄉村地區的婚喪典禮竟至脫衣舞演出，尤其可以反應文化崩潰的嚴重性。山區農家生活比平原地區農家生活更沒有娛樂之類的文化精神生活，正如接受黃俊傑訪談的，居住在鄉村的某位先生所說：『晚上回家大概就是看電視，不管哪一台，什麼節目都可以，沒有什麼特別的偏好；或只是大家在樹下那樣聊天，生活都不行了，還談什麼娛樂，這附近的人多半都是這樣。本地的農戶都有幾分地，沒有人有幾甲大的農地，我父親時的耕地也差不多是這麼大而已。沒有什麼娛樂活動』（蔡明哲，1987；黃俊傑，1990；黃俊傑，1993）。

廖正宏、黃俊傑、蕭新煌 (1986) 等人在 1980 年代對台灣農村的調查結果發現，在十二種重要生活項目中滿意程度較高的依次為與鄰居相處情形、電信便利、水電的供應、宗教活動、治安狀況、地方之便民服務、教育設施，這七個項目，在「很滿意」、「滿意」、「不滿意」、「很不滿意」四個等級的回答中，回答「很滿意」和「滿意」的總和都超過 80%，另外滿意程度最低的是休閒及娛樂設施，回答「滿意」與「很滿意」的加起來只有 45%，此外醫療設備，產業道路兩項的滿意程度也很低，分別是 51%和 55%。大體上來說，農民對地方上之

公共設施還算滿意，唯休閒娛樂設施、產業道路、醫療設備仍待加強。可見鄉村休閒生活的不滿意，乃是鄉村居民極不滿意的項目之一，至今仍是值得重視而需善加改進的問題。

農民的社會生活，以社會參與、娛樂型態、消費型態和宗教活動為最重要。在都市化影響下，農民的社會生活雖有改變，但是變化速度遲緩。對於傳統價值相當依戀，而對超自然信仰十分虔誠。留村青年的煩惱，主要來自幾個方面，如家庭經濟差、職業前途有限、娛樂少、結婚成問題、找不到知心朋友、經濟自主能力低等。蔡明哲 (1987) 建議輔導的方案，可集中在加強農業信心，提高職業社會地位，培養共同作業合作精神及領導能力，提供娛樂機會，提供農業或非農業職業技術訓練。尤其是休閒社會的成熟，如何讓鄉村的休閒生活多樣化而且能滿足留鄉青年的休閒需求，同時也透過休閒時空的妥善規劃，和都市成為有認同感、人性化的共同體，兩者在休閒生活的發展上處於平等共利的互動地位，才能真正建構理性感性共融的休閒社會。

社會變遷影響了城鄉的結構型態以及兩者之間的互動關係。科學技術與機械的發達，改變了鄉村的階級，影響了農民的自由時間，農民的生活型態也受到傳播工具及電視的影響。由於大都市地區的成长，以及都市意象持續對農村的滲透，現今農村居民的世界意象受到都市生活的型塑與支配。在休閒功能的系統中，於農村生活的運用乃

是相對明顯的社會性與孤立。城市的休閒與遊憩議題，乃是相關於身心健康、住家、教育、家庭生活。休閒的主要價值在於鄉村與都市的功能與功能之互動(interplay)，二者互動最主要的工具是汽車，更廣泛來說是運輸方式將決定這些地區的未來。新的郊區是自主的生活中心，緊鄰都會而扮演重大的休閒工具：餐廳、旅館、夜間俱樂部、電影、運動、博物館...的聚集地。工作區分(dividing)了郊區與中心城市，休閒將郊區與中心城市連接起來(link)。由於電視與運輸的發展，幾乎不可能認為社區或地區可以隔離於世界與國家之外 (Kaplan, 1975)。而台灣未來網路社會的興起以及科技島的高速互動網絡，勢必對於城鄉之間的互動結構，產生重大的影響。

## 第五節 自我效能的研究

性格心理學家相信預期(expectancy)是影響人們行動、傾向、努力、及堅持的因素之一(Rotter, 1966)，自我效能即為上述自我預期的一種心理反應。自我效能(self-efficacy)的定義是人們對於自己能夠達成特定表現的自我能力判斷、或信念(Bandura, 1986)。自我效能是個人在面對重大生活事件時，個人是否相信自己有能力去面對問題，並且解決問題。自我效能的信念影響個人對行動的決策。因此，假如人們相信一個情況超過他們的能力，他們將避免這個狀況。再者，自我

效能影響個人付出行動的努力程度，也是影響個人遇到逆境時能夠堅持行動的程度。

Bandura (1977) 認為自我效能是行為改變、維持、及類化的重要機制。他舉出自我效能可預測學業成就、社會技能、戒煙、痛苦忍受度、運動表現、生涯選擇、自我堅持、因應恐懼感、心臟病恢復、及銷售業績。

自我效能的信念會改變個人行動的抉擇、努力、及堅持。擁有低自我效能的人可能會規避需要完成的工作。而那些高自我效能的人則能輕易地完成。高自我效能者會更投入於工作。遇到困難時，高自我效能者比那些懷疑自己能力的人更能堅持行動。

Bandura (1986) 指出，自我效能的信念，透過認知(cognitive)、動機(motivational)、情緒(emotional)、及選擇(selection)等四類心理歷程來調整個人的行為。對自己有高度自我效能信念的人，會透過許多方法來增進他們的成就與福祉。他們將難度較高的任務視為對自我的挑戰，視為磨練自我技能的機會，而不視其為威脅而逃避。這種高自我效能的人生態度，助長了一個人在參與活動時的內在興趣(intrinsic interest)，並且全力投入。他們會設定具有挑戰性的目標，並且對目標保持高度的承諾。

當面臨挫敗時，高自我效能者不會馬上放棄，反而會更加努力。

他們認為挫敗是因為自己努力不夠，或是缺乏可以習得的知識或技能。受挫敗後，他們可以很快地恢復自我的效能感。他們在困境中相信對環境仍然有控制的能力。這種自我效能信念的觀點產生了個人的成就感，減低壓力，及減少面對沮喪時的無助感。

相對地，懷疑自我效能的人視困難任務為威脅，而採取躲避的策略。自我效能信念低落的人缺乏抱負，而且對自己設定的目標也缺乏實現的承諾。當面臨困難任務時，他們注意力的焦點集中在自己的缺陷，可能遭遇的障礙，以及各種不利的結果，而不專注於如何才能克服困難，成功地完成任務。遭遇挫折後，他們會捨棄已付出的努力，很快地放棄。受挫後他們要花很久的時間才能恢復自我效能。他們認為不良的表現源自於自己的無能，因此很容易在經歷一些小挫折後對自己的能力失去信心。低自我效能的人很容易受到壓力與挫折的傷害。

Bandura 認為自我效能的信念，可以經由四種途徑來培養：已有的成就表現(performance accomplishments)、替代經驗—向最優秀的人學習 ( vicarious experiences )、說服的方式(forms of persuasion)、及生理指標(physiological indexes)。

促進自我效能信念最可靠的方法，是透過經由個人努力而有的成就。個人「成功」的經驗，提供個人可以成功地完成任務的真實證據。

透過一系列的成功，人們可以不斷的提升自我效能。相反地，屢次失敗則會降低自我效能，特別是個人對於自己能夠達成任務未俱信心之前。然而，一旦個人培養高度的自我效能後，偶而失敗對自我效能的衝擊較微小。

第二種強化自我效能信念的方法是透過替代學習，也就是向「成功」的人士學習一見賢思齊。根據社會比較原則，當人們看見和自己背景相當能力相似的人，經由持續地努力而成功的經驗，也可培養自我效能信念—有為者亦若是。反之，看到和自己類似的人，不論多麼努力，仍舊難逃失敗的命運，則會損害個人投入類似行動的動機。經由模仿學習而得到的自我效能信念，很重要的是學習者和偶像之間知覺的相似程度。藉著行為表現及思考的方式，相仿的偶像將他們在環境中生存的知識與策略傳授給學習者。獲得達成任務更好的方法與技能，藉此來提升自我效能。

在學校中，同學們觀察老師及其他同學成功的完成工作，可以傳遞給觀察者「他們也有能力可以完成任務」的信念，可以激勵他們嘗試去完成具有挑戰的工作。兒童經由觀察一位高度自信及高度堅持的示範者，可以提升兒童企圖克服困難而得到解放的意願。相反的，如果觀察高度堅持而且高度悲觀的示範者，會降低兒童的自我效能。研究結果顯示，結合社會回饋與強調能力與努力，對於完成工作的重要

性，是最能提升兒童自我效能的方法。而觀察同伴間的模範表現，又比觀察老師較能提升自我效能。

第三種途徑是經由社會說服(**social persuasion**)及信心喊話。社會說服強調良師益友、教練的重要性，特別是在遭遇困難時，如果能有重要的他人在旁支持、鼓勵，不斷地強調他們已經有能力可以突破困境，則他們比較可能會盡力去嘗試。社會說服提升了自我效能，也促使人們更加投入行動而能成功地完成任務。這種「經由說服導致成功經驗」的過程，可以使受勸者心中產生自我信念。因此，在學生們心目中扮演重要他人的老師或同學，經常可以對學生或同學說：「你沒問題啦！你一定可以做到的！」根據 Bandura (1986)，報酬兼具訊息傳遞及動機的功能，可以經由對結果的預期來激勵學生堅持行動。

第四種途徑是改變人們對壓力的情緒反應及面對事件時以負面情緒相對的傾向，及對環境的錯誤解說。人們經常由他們的生理及情緒的狀態來評斷他們的能力。他們會視環境壓力及緊張為能力不足的表徵，特別是對一些需要勇氣及堅持的活動而言。當一個人說「我太緊張了！」，實際上他的詮釋可能是「可能是我能力不足吧！」因此，適當的體能訓練可以增加個人的耐力，而能持續努力地工作。

人們會評估個人因素以及情境因素（如個人能力、工作困難度、需要投入努力程度、可得外界支援程度、成功及失敗的型態）。然而，

自我效能也不是影響行為的唯一因素，或最重要的因素。行為由許多變數所影響，在決策過程中人們會不斷的評估個人因素及情境因素，例如：在學校環境中，影響行為的一些重要變數有：個人能力、工作困難度、需要投入的努力程度、可得外界的支援程度、成功及失敗的型態、預期的後果、對後果的價值評估等。自我效能主要是影響人的行動抉擇與行動傾向(Bandura, 1989)。

提升自我效能可以增進人們對壓力的適應力，並增進生理的免疫力(Bandura, 1987)。雖然自我效能不是決定個人行動的唯一因素，但是高自我效能的人較能看待壓力事件為挑戰與機會，他們會堅持行動，並調整方法，有效的完成任務。就算面臨挫敗，他們不會自責自己的無能，反而會檢討問題的原因，勇於學習新的知識、技能來解決問題。高自我效能者不是放棄者，他們是勇於克服困難、有信心能完成任務的學習者。

## 第六節 休閒利益與影響休閒參與之研究

從過去 30 多年以來，有關休閒的研究取向中，休閒活動的參與對青少年發展的重要性，已被廣泛的研究與支持。Iso-Ahola (1980) 指出，青少年參與休閒活動，是青少年學習如何建立自我認同，學習他們的社會文化環境，以及練習社交行為的機會。



Csiksentmihalyi and Larsen (1984) 也指出，參與休閒活動有助於青少年自我認同 (self-identity) 的培養，特別是具有挑戰性的活動，須要額外努力 (effort) 的活動，以及需要毅力堅持 (persistence) 的活動，在這些活動的過程中，經由不同程度的適應性活動 (adaptive activities) 來培養能力 (competence) 與自信，這種過程，一般相信，對青少年進入就業市場後的生涯發展將有所幫助。

美國有系統的整理有關參與休閒活動的效益研究，應當推崇 Driver, Brown, & Peterson (1991)的大作，在他之後的 Sefton & Mummery (1995)，又收集了一百多篇有關研究休閒利益的論文。這些研究的結論，可將休閒所帶來的利益歸納為：個人(personal，包含生理、心理、社會發展)、社會、經濟、以及環境等方面。

一般研究者以及青少年輔導工作者，對於青少年的休閒參與以及休閒生活感到興趣，最重要的原因是：青少年時期的行為，對成年後的生活會有顯著的影響。隨著年齡成長，生理、心理及社會環境的改變，都會影響休閒活動的選擇，青少年的休閒生活，除了與青少年當時的生活成長有關外，也會影響到成年以後的休閒活動參與。美國曾經有一項長時期的追蹤研究，這項研究的原始資料是從 1964 年開始收集的，當時的樣本包括 2,806 位高中學生，爾後有陸續的追蹤研究，最近一次為 1992 年的追蹤調查，仍得到 1,374 份有效樣本。Scott and

Willits (1989,1999) 分析這項研究的資料結果顯示，青少年時期的休閒活動參與，會持續到成年甚至中年的休閒生活。這項研究的結果顯示出青少年時期休閒生活輔導的重要性，研究結果也顯示，最可能預測成年後休閒參與的變項 (predictor) ，確實是青少年時期的休閒活動參與。然而這一系列的研究所注重的，只是活動的參與而已，對青少年時期參與休閒活動所體驗到的經驗，對成年以後的影響，則沒有做深入的探討，而作者本身也認為有進一步研究的必要。

Munson and Widmer (1995)曾經研究 109 位大學生的休閒活動參與，研究發現，職業認同、休閒生活型態 (leisure life-style) 和休閒行為有顯著的關連。較常選擇參與學習性、智能發展性的休閒活動者，比較早發掘職業認同，研究結果可以解釋，休閒活動參與有助於自我成長，發掘自我的能力、興趣及價值觀，這對青少年進入成人後選擇職業及生涯發展極有幫助。

Ostiguy & Hopp (1995) 探討都市中 (inner city) 青少年休閒活動參與和休閒態度、經驗、及自我尊重間的關聯，研究對象為 400 位城市青少年。在美國城市中的青少年通常在經濟能力、活動空間上比較受到限制。Ostiguy & Hopp 將樣本分成二組：活動參與者和非活動參與者，資料收集分為活動前與活動後並比較差異。Ostiguy and Hopp 的研究進行了一年，在研究過程中，研究者經常到活動現場觀察研究

對象，並且記錄他們的表現，以便和資料分析結果比對。研究結果發現，休閒活動參與的涉入互涵 (involvement) 和自我尊重間的關聯性最高。然而，活動參與者和非活動參與者之間並沒有顯著差異，這可能和 Ostiguy & Hopp 是以研究對象對活動的參與程度來區分參與者和非參與者，兩者之間的區隔比較不明顯。但是在事前與事後的比較分析顯示，活動參與者的自我尊重、休閒經驗、休閒態度的因素均有顯著不同。研究中也發現，活動中所獲得自我尊重的感覺，會顯著的影響參與者的休閒經驗及休閒態度。

在女性青少年的研究方面，Hurtes (1999) 曾經探討女性青少年次文化，對女性青少年休閒行為的影響。Hurtes 以深入訪談及觀察法，針對 24 位 15 歲女性青少年進行研究。深入訪談的主題集中在五項議題：朋友、男朋友、活動、家長，及領袖(依影響的重要性排列)。在訪談過程中特別注重於青少年是如何認為別人經由這些因素來看待他們的行為。研究結果發現，被視為“cool”（酷）是青少年認為他們的行為可以被同伴們所接受的主要因素。研究對象也表示，她們對在參與活動時每個人的外觀 (physical appearance) 很重視，每個人也很在意自己在別人面前是否顯得很笨拙。對所選擇的活動，她們並不在意是否能滿足自我成就感。這種行為表現，可以由社會接納 (social acceptance) 的角度來觀察，在參與活動期間，女性青少年往往會形

成小團體，並認為她們的小團體是不可侵犯的，如果團體中的任何人表現出不可被接受的行為時，團體中的每一個成員都會知道，嚴重時犯規者可能會被排斥在團體之外。Hurtes 的結論強調，女性青年在選擇參與休閒活動時，是否能被同伴接受是她們的第一考量，唯有能被同伴接受，青少年們才會進而考慮執行活動的能力、自信心、自我判斷力等因素。

Culp (1998) 運用焦點團體及深入訪談的方式探討女性參與戶外活動的阻礙因素。Culp 發現影響女性青少年參與戶外活動的因素包括：對女性的刻板印象、參與戶外活動的機會、同儕及家庭對女性的期望、以及生理和環境因素等。一般女性在少年時期仍活躍於休閒活動，但是進入青少年時期後，參與戶外活動的意願及頻率都會降低。戶外活動一向被視為是男性所從事的活動，可能的原因，一方面是生理上的不同，另一方面則有可能是男性與女性青少年，經歷社會化的過程有所不同。

以上所做簡短的文獻探討，可以得到的結論是：休閒生活對青少年及長大成年後均有重要的影響。然而，休閒是綜合了時間運用、活動參與、及經驗獲得的一種體驗，由於每個人的個人特質不同，所得到的體驗也會不同，這種體驗必須以多種方法來加以研究才能得到較為完整的結論。

### 第三章 研究方法

#### 第一節 研究對象

本研究所探討的主題是青少年休閒活動參與及對其行為之影響，依照行政院於民國 78 年所頒佈之少年福利法將少年定義為 12 歲以上至未滿 18 歲之人口，因此『青少年』的年齡應該包括自 18 歲延伸而出的一段年齡。本研究考慮青輔會之業務需要將研究對象界定在 12 歲至 22 歲之間的人口。又依據內政部統計局民國 88 年少年身心狀況調查顯示，全國少年人口中在學者約佔 92%。因此，本研究將研究母體定義為『全國 12 至 22 歲之在學青少年』。在這個年齡範圍內的青少年正好就讀於國中、高中、高職、及大專院校，由於目前高中逐漸調整為綜合高中，且高中與高職的學生同屬一年齡層，因此在資料分析時將高中與高職合併為一類分析。本研究所探討的問題之一為城鄉差異對青少年休閒活動參與之比較，因為高中職及大專院校學生越區就讀的比例甚高，因此在探討城鄉差距時只針對國中學生之受訪者來進行分析研究。

## 第二節 抽樣設計

本研究之研究對象為全國 12 至 22 歲之在學青少年，因為受限於研究時間及經費無法以個別青少年為抽樣單位進行隨機抽樣，因此退而求其次以學校為抽樣單位，以隨機抽樣方法抽取受訪學校以減低因抽樣所造成的偏差。首先由教育部網站 ([www.edu.tw](http://www.edu.tw)) 取得全國公私立大專院校、高中、高職、及國中之名單。將所有學校依其所在之縣市鄉鎮分為北、中、南、東、及離島五個區域。區域劃分的方法是參考內政部統計局人口統計所採用的北、中、南、東、及離島的分區方法，將台灣地區依照北、中、南、東部地區分層。北部地區包括台北市、基隆市、台北縣、宜蘭縣、桃園縣、新竹縣、新竹市；中部地區包括苗栗縣、台中縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣；南部地區包括嘉義縣、嘉義市、台南縣、台南市、高雄縣、高雄市、屏東縣；東部地區包括台東縣、花蓮縣；離島包括澎湖縣，金門、及馬祖地區。

### 2.1 大專院校抽樣方法

將全國大專院校依照地區別進行分區，北部地區共有 90 所學校，佔全國大專院校之 46%；中部地區有 41 所，佔全國大專院校的 21%；南部地區有 55 所，佔 28%，東部地區有 8 所，佔 4%。大專

院校預計抽取 1,200 位受訪者，以每校 40 個樣本數估計約需 30 所學校。由各地區所佔之比率計算出每一個地區應抽取之學校數，北部地區應抽取 14 所學校，中部地區 6 所，南部地區 9 所，東部地區 2 所。將每一個地區之每一所學校給予一隨機亂數，再將隨機亂數由大至小排列，然後由大至小抽取該區應抽取數目的學校。

## 2.2 高中職抽樣方法

高中職之抽樣方法類似大專院校之抽樣方法，首先將所有高中職學校資料依照地區別進行分區，北部地區共有 186 所高中職學校，佔全部高中職的 41%；中部地區共有 103 所，佔全部高中職學校的 23%；南部地區共有 144 所，佔全部的 32%；東部地區 21 所，佔 5%。高中職學校預計抽取 2400 個樣本，以每校 40 個樣本估計約需 60 所學校。由各地區所佔之比率計算出每一個地區應抽樣之學校數，北部地區應抽取 25 所學校，中部地區 14 所，南部地區 19 所，東部地區 3 所。將每一個地區之每一所學校給予一隨機亂數，再將隨機亂數由大至小排列，然後由大至小抽取該區應抽取數目的學校。

## 2.3 國中抽樣方法

國中樣本除了區域之比較外尚要對城鄉之間的差異進行研究，因此由教育部取得全國所有國中學校資料後，首先進行地區別與城鄉別

之分類。城鄉的分類是依照羅啟宏(1992)對台灣省各鄉鎮(不含省轄市)類別的劃分，將 309 個鄉鎮分為工商市鎮、新興鄉鎮、綜合市鎮、服務鄉鎮、偏遠鄉鎮、坡地鄉鎮、山地鄉鎮等七個類別，再將直轄市與省轄市計 47 個區結合成第八類－「都會中心」。將這八類中的都會中心、工商市鎮、新興市鎮、綜合市鎮、及服務鄉鎮歸納為『城市』，其餘三類歸納為『鄉村』。其次將所有國中依據地區別與城鄉別進行分區，北部地區共有 244 所國中，其中屬都市的國中有 206 所，佔全體國中的 29%，屬鄉村的國中有 38 所，佔全體國中的 5%；中部地區共有 198 所國中，其中位置屬於都市的國中有 114 所，佔全國國中的 16%，位置屬於鄉村的國中有 84 所，佔全國國中的 12%；南部地區共有 224 所國中，屬都市的國中有 136 所，佔全國國中的 19%，屬於鄉村的國中有 88 所，佔全國國中的 12%；東部地區有 44 所，屬都市的國中有 21 所，佔全國國中的 3%，屬於鄉村的國中有 23 所，佔全國國中的 3%。國中層預計抽取 3,200 位受訪者，以每校 40 個樣本數計算，需要抽取 80 所國中，由各地區所佔之比率計算出每一個地區應抽樣之學校數 (表 3.1)，將每一個地區之每一所學校給予一隨機亂數，再將隨機亂數由大至小排列，然後由大至小抽取該區應抽取數目的學校。



表 3.1 全國國民中學之區域及城鄉分佈及抽樣數。

	北部	中部	南部	東部	小計
城市	206	114	136	21	477
百分比	29%	16%	19%	3%	67%
抽樣數	23	13	15	2	54
鄉村	38	84	88	23	233
百分比	5%	12%	12%	3%	33%
抽樣數	4	9	10	3	26
小計	244	198	224	44	710
百分比	34%	28%	32%	6%	100%
抽樣數	27	22	25	5	80

所有被抽取的學校先以電話聯絡輔導室主任或老師，將調查目的報告說明後，請求其協助收集資料，在獲得許可後將問卷及小禮物寄給受訪之學校。因為考慮到回收之問卷中可能有廢卷，因此每校以寄發 45 份問卷為準。資料收集是在民國 89 年 5 月間進行，總共寄出 172 所學校 7,740 份問卷，問卷寄發後一星期以電話確定受訪學校已收到問卷。寄出之問卷陸續於 6 月中寄回。

### 第三節 樣本描述

本次調查共計回收 5,652 份問卷，粗回收率為 73%，其中 317 份東部地區問卷因為基本資料填寫不完整，無法做為後續分析之用，故將其列為無效問卷。另外有 328 位受訪者其年齡超出本次調查對青少年年齡之定義(12 至 22 歲)故亦將其列為廢卷 (表 3.2，表 3.3)。總計

本次調查實得有效樣本數為 5,007，有效回收率為 65%。全體受訪者中男性共有 2,200 位，為全體樣本數之 44%。女性共有 2,801 位，為全體樣本數之 56%。

### 3.1 樣本的學校層級分析

樣本中國中學生共 2,529 位分別來自於 64 所國中，佔全體樣本數之 50.6%；高中學生共 1,222 位分別來自於 30 所高中，佔全體樣本數之 24.4%；高職學生 549 位分別來自於 13 所高職，佔全體樣本數之 11%；大專學生 701 位分別來自於 13 所大專院校，佔全體樣本數之 14.0%。總計本次調查之受訪者來自 127 所不同之學校。

### 3.2 地區分析

北部地區共得 1,834 樣本數為全體樣本數之 36.0%，中部地區共得 1,360 樣本數為全體樣本數之 27.2%，南部地區共得 1,477 樣本數為全體樣本數之 29.5%，東部地區共得 171 樣本數為全體樣本數之 3.4%，離島(澎湖、金門、馬祖)共得 165 樣本數為全體樣本數之 3.3%。地區與學校類別之樣本分佈請參閱表 3.2。和內政部所公布之台閩地區人口數之分佈相比較 (表 3.2)，中、南、東部之樣本數分佈尚接近全國之人口數分佈，離島之樣本數偏高，而北部之樣本數稍低，其原因可能和本研究是以班級為施測單位有關。

表 3.2 全樣本之學校類別及地區別與台閩地區人口數之比較分析。

學校層級	地區別					全樣本
	北部	中部	南部	東部	離島	
國中						
次數	972	547	883	90	41	2,533
學校類別之百分比	38.4%	21.6%	34.9%	3.6%	1.6%	100.0%
地區別之百分比	53.0%	40.2%	59.8%	52.6%	24.8%	50.6%
全樣本之百分比	19.4%	10.9%	17.6%	1.8%	0.8%	50.6%
高中						
次數	441	415	287		81	1,224
學校類別之百分比	36.0%	33.9%	23.4%		6.6%	100.0%
地區別之百分比	24.0%	30.5%	19.4%		49.1%	24.4%
全樣本之百分比	8.8%	8.3%	5.7%		1.6%	24.4%
高職						
次數	170	79	176	81	43	549
學校類別之百分比	31.0%	14.4%	32.1%	14.8%	7.8%	100.0%
地區別之百分比	9.3%	5.8%	11.9%	47.4%	26.1%	11.0%
全樣本之百分比	3.4%	1.6%	3.5%	1.6%	0.9%	11.0%
大專						
次數	251	319	131			701
學校類別之百分比	35.8%	45.5%	18.7%			100.0%
地區別之百分比	13.7%	23.5%	8.9%			14.0%
全樣本之百分比	5.0%	6.4%	2.6%			14.0%
全樣本次數	1,834	1,360	1,477	171	165	5,007
全樣本之百分比	36.6%	27.2%	29.5%	3.4%	3.3%	100.0%
台閩地區人口數 (000)	9,489	5,578	6,275	604	147	22,092
百分比	43%	25%	28%	3%	1%	100%

### 3.3 家庭背景分析

受訪者中有 21.5% 的父親職業為自營事業或企業所有人，其次為勞工(17.0%)、私人公司職員(16.4%)，政府機關公務人員、軍人、及學校教師合計共佔 14.0%。

父親的教育程度為高中以下者佔 44.5%，高中高職肄業或畢業者

共有 32.5%，受訪者中父親受過大學以上教育者共佔 12.8%。

母親職業以家管為最多佔 39.8%，其次為私人公司職員(14.5%)，自營事業或企業所有人者佔 9.9%，政府機關公務人員、軍人、及學校教師合計共佔 8.8%。

受訪者母親的教育程度以高中以下為最多佔 53.4%，高中高職肄業或畢業者共有 32.5%，受訪者中母親受過大學以上教育者僅佔 7.5%。

有 35.3%受訪者的家庭收入在\$40,000 元以下，家庭收入在\$40,001 至\$70,000 元者有 40.7%，每月家庭收入在\$100,000 以上者共有 10.3%。

表 3.3 全樣本之家庭背景分析。

		次數	百分比
父親職業	政府機關公務員	551	11.3
	私人公司職員	799	16.4
	軍人	41	0.8
	自營事業 企業所有人	1050	21.5
	農民	395	8.1
	勞工	829	17.0
	漁民	42	0.9
	學校教師	95	1.9
	獨立專業人員	47	1.0
	退休	74	1.5
	其他	953	19.5
	小計	4876	100.0
	缺失值	131	

		次數	百分比
父親教育程度	高中以下	2173	44.5
	高中高職肄業或畢業	1587	32.5
	專科學校肄業或畢業	496	10.2
	大學肄業或畢業	468	9.6
	研究所碩士班肄業或畢業	91	1.9
	研究所博士班肄業或畢業	63	1.3
	小計	4885	100.0
	缺失值	129	
		次數	百分比
母親職業	家管	1944	39.8
	政府機關公務員	287	5.9
	私人公司職員	709	14.5
	軍人	23	0.5
	自營事業 企業所有人	483	9.9
	農民	187	3.8
	勞工	436	8.9
	漁民	10	0.2
	學校教師	119	2.4
	獨立專業人員	23	0.5
	退休	22	0.4
	其他	645	13.2
	小計	4890	100.0
	缺失值	118	
		次數	百分比
母親教育程度	高中以下	2603	53.4
	高中高職肄業或畢業	1584	32.5
	專科學校肄業或畢業	321	6.6
	大學肄業或畢業	304	6.2
	研究所碩士班肄業或畢業	38	0.8
	研究所博士班肄業或畢業	24	0.5
	小計	4875	100.0
	缺失值	133	
		次數	百分比
家庭收入	40,000 元以下	1619	35.3
	40,001-70,000 元	1865	40.7
	70,001-100,000 元	630	13.7
	100,001-140,000 元	263	5.7

	140,000 元以上	209	4.6
	小計	4586	100.0
	缺失值	421	
	合計	5007	

#### 第四節 研究工具

本研究採問卷調查法收集資料，以結構式問卷為測量工具。問卷共分 8 部分：第一部份為休閒願景量表，第二部份為休閒活動參與程度量表，第三部份為生活型態量表，第四部份為休閒覺知自由量表，第五部份為自尊與人際 EQ 量表，第六部份為自我效能量表，第七部份為內外控人格特質量表，第八部份為受訪者的基本資料。以下將各量表之編制、衡量、及計分方法報告如後。

##### 3.4.1 休閒願景量表

參與休閒活動的目的之一是尋求自我實現的機會，另外由自我效能的觀點來看，參與休閒活動可能可以增強受訪者對達成某些目標的信心，在本研究中稱其為『休閒願景』並將其定義為：青少年自認能夠達成某些目標的自信程度。休閒願景有兩層含意，其一為參與休閒活動是否能激發青少年思考某些願景目標，其二為青少年自認為是否有能力達成這些願景目標。據此，本研究特別編制『休閒願景』量表以用來衡量青少年心中想要實現的願景目標，及達成這些願景目標的

自信程度。

量表中願景目標之編制，首先由文獻資料中列出青少年最希望達成的目標，包括：生涯、交友、人際關係、體能挑戰、技能挑戰、及求取新知(特別是對其它文化的嚮往)等六個構面，每一個構面，分別編列二或三個題項共 15 個題項，如表 3.4 所示。

表 3.4 休閒願景量表之構面及問項。

構面	問項
生涯	成為像王永慶、張忠謀、或比爾蓋茲一樣的大企業家。
	考上心目中的第一志願，或是找到人人認為最理想的工作。
交友	和大家都認為是最美的美女，或最帥的帥哥成為知己朋友。
	成為人人喜歡的交友對象。
	寫一本偉大的愛情小說。
人際關係	和所有的人愉快相處，永遠不會吵架。
	成為打擊犯罪、維護世界和平的聖戰士。
體能挑戰	成為登山攀岩好手、登上喜馬拉雅山。
	成為下坡彎道滑雪選手。
	像飛人喬丹一樣的職業運動選手。
技能挑戰	成為競速賽車選手(機車或方程式一號)。
	成為戰鬥機飛行員。
求取新知	獨自一人到非洲自助旅行。
	獨自一人到西藏、新疆自助旅行。
	騎單車環遊世界。

本量表採李克特六點尺度計分，受訪者在『從來沒有想過』(0 分)，『絕對不可能』(1 分)，『一些些可能』(2 分)，『可能可以』(3 分)，『應該可以』(4 分)，『絕對可以』(5 分)等六個選項中勾選自己認為最適當的答案。將 15 個題項加總後得到本量表的得分。本量表的信

度係數 Cronbach's alpha 值為 0.8727。

### 3.4.2 休閒活動參與程度量表

本研究將休閒活動定義為：在日常生活中工作之餘可自由支配時間中出於自願所從事的活動。參考過去學者已完成有關青少年休閒活動的研究結果，選取青少年從事頻率最高的 16 項活動納入本量表中。由於近年來資訊科技及網際網路使用頻率逐年升高，本研究特別加列『上網看八卦新聞』、『上網網路交友、或到聊天室打屁』、及『上網收集資訊、看最新消息』等三個問項以瞭解青少年在休閒時間內使用網路的行為。另外各級學校近年來均鼓勵同學從事志工服務，依據 McCurley & Lyuch (2000) 引述 Ivan Scheier 對志願工作的定義 (1) 非強迫性，(2) 目的為幫助他人，(3) 不求立即的或大筆的金錢回報，(4) 是工作而非玩樂。由這個定義觀之從事志工服務是一種自由參與選擇的活動，我們可以將定義的第四點視為一種認真休閒，因此本研究將『從事志工服務』視為休閒活動之一，將其納入本量表中。在衡量方法方面，許多先前青少年休閒活動參與的研究大多是以列舉活動項目並由受訪者填寫每日或每週從事該項活動的時數。這種衡量方法雖然可以得到較準確實際從事活動的時數，然而其缺點是受訪者必需回憶、並估計實際參與的時數，受訪者往往會因為記憶能力或估計不



當而影響到資料的可信度。因此本研究對休閒活動參與程度之衡量是採取衡量受訪者在過去三個月中對 20 項休閒活動的覺知(perceived)參與程度。本量表採用李克特(Likert)五點尺度來衡量計分，受訪者對每一項活動由『完全沒有』(0 分)、『不超過三次』(1 分)、『每月至少一次』(2 分)、『每週至少一次』(3 分)、到『每天都有從事』(4 分)等五個選項中勾選最適當的答案，假設受訪者的參與程度為等距尺度，參與程度愈高者得分愈高。將各問項加總後得到參與程度的得分。本量表的信度係數值 (Cronbach's alpha) 為 0.7904。

表 3.5 青少年休閒活動量表之問項。

1. 看小說、漫畫、報章雜誌、或休閒書刊。
2. 逛街、逛書店、逛夜市。
3. 上升學或就業有關的補習班。
4. 上才藝補習班(例如：鋼琴、樂器、書法、手工藝、插花、舞蹈等)。
5. 團隊性體育活動(例如：籃球、排球、棒球、足球等)。
6. 個人性體育活動(例如：羽毛球、桌球、網球、游泳、釣魚等)。
7. 直排輪、滑板、滑板車、溜冰。
8. 騎自行車、機車、或開車兜風、閒逛。
9. 玩樂器、聽音樂、聽演奏會、看戲劇表演等。
10. 書法、繪畫、攝影。
11. 剪報、收集郵票、收集運動明星卡。
12. 打扮自己、化粧、染頭髮。
13. 和朋友聊天、打屁、唱歌 KTV。
14. 參加社團活動。
15. 看電視、錄影帶、電影。
16. 打電動、電腦遊戲、上網玩遊戲。
17. 上網看八卦新聞。
18. 上網網路交友、或到聊天室打屁。
19. 上網收集資訊、看最新消息。
20. 從事志工服務。

### 3.4.3 生活型態量表

生活型態的研究源自於消費者行為的研究，但近年來以生活型態來解釋或預測教育、社會行為等已成為典型的研究方法。一般用來衡量生活型態的量表較通常的有 AIO (Activity, Interest, Opinion)，VALS，VAL2 等量表，然而這些量表都是由美國學者所發展，其中許多項目由於生活環境不同，在國內引用時會產生效度問題。因此本研究採用由本國企業所發展的 ICP 生活型態量表來衡量青少年的生活型態。本量表經譚大純、陳正男、賴孟寬(2000)的實證研究後，將其篩減為 12 個構面、35 個問項。本研究擷取 ICP 生活型態量表中『流行傾向』、『休閒態度』、『外向程度』、『生涯規劃』、及『自卑傾向』等五個構面共 13 個問項來衡量受訪者的生活型態。本量表採李克特五點尺度衡量計分，受訪者對每一問項由『非常同意』(5 分)、『同意』(4 分)、『沒有意見』(3 分)、『不同意』(2 分)、『非常不同意』(1 分)勾選最適當的答案，將各問項加總後得到總分。生活型態量表的信度係數值 (Cronbach's alpha)為 0.6625。

表 3.6 生活形態量表之構面與問項。

構面	問項
流行傾向	1. 流行與實用之間，我比較喜歡流行。
	2. 我刻意打扮是為了要能展現自己的個性。
	3. 我希望我的休閒生活是有個性、流行且時髦。
	4. 我很注意流行的趨勢。
	5. 我喜歡追求流行、時髦與新奇的東西。
休閒態度	6. 只要有一些自己的生活空間，我就會覺得很滿足。
	7. 假期中我只想休息和放鬆。
外向程度	8. 在聯誼活動時我是比較活躍的份子。
	9. 我做事一向果斷，不會猶豫不決。
生涯規劃	10. 我不喜歡太閒，沒事做我會不自在。
	11. 為了未來前途，我會很辛苦地去進修某些課程或參加訓練。
自卑傾向	12. 我總覺得我的能力不如人。
	13. 我對我的健康情況不是很清楚。

#### 3.4.4 休閒覺知自由 (perceived freedom in leisure) 量表

休閒覺知自由量表採用由 Witt & Ellis (1984) 所編制的休閒診斷量表短表 (Leisure Diagnostic Battery, LDB, Short form A) 來衡量，原始量表包括五個分量表共 95 個問項，由於問項過多，因此採用刪減過問項的短表。量表在獲得原作者的同意後始將量表中之問項翻譯為中文。短表包含『覺知休閒勝任能力』(perceived leisure competence)、『覺知休閒控制』(perceived leisure control)、『休閒需求』(leisure need)、『休閒涉入程度』(depth of involvement in leisure)等四個構面 25 個問項(表 3.7)。本量表採李克特五點尺度衡量計分，受訪

者對每一問項由『非常同意』(5分)、『同意』(4分)、『沒有意見』(3分)、『不同意』(2分)、『非常不同意』(1分)等五個選項中勾選最適當的答案，將各問項答案加總後得到總分。本量表的信度係數(Cronbach's alpha)值為 0.9184。

表 3.7 休閒覺知自由量表短表。

構面	問項
休閒能力	2 我知道很多好玩的休閒活動。
	4 只要是我想從事的休閒活動，我都能夠做(玩)得很好。
	6 對我而言，選擇參與一項休閒活動並不是件困難的事。
	12 當參加需要和別人一起從事的休閒活動時，我會表現得很好。
	13 對所有我從事的休閒活動，我幾乎都樣樣拿手。
休閒控制	3 我可以幫助我的休閒同伴改進他們的活動技巧。
	7 在從事休閒活動時，我會做一些讓別人更喜歡我的事。
	9 參加休閒活動可以使我的生活更生動有趣。
	10 在參加休閒活動時，我會做一些事可以使每一個人得到更多的歡樂。
	11 我常常自己決定要和誰一起從事休閒活動。
	15 我可以讓每一個參與休閒活動的人都很快樂。
	17 即使朋友不想，但我常會說服他們和我一起從事休閒活動。
	18 我幾乎可以把任何我想從事的活動變得很有趣。
	20 當我從事休閒活動時，我可以讓美好的事物發生。
	22 我可以讓和我一起從事休閒活動的人感覺到高興且樂於與我為伴。
休閒需求	1 從事的休閒活動讓我感到自己的重要。
	8 參加休閒活動可以讓我有機會去認識其他的人。
	14 當我從事休閒活動時，我常常會有一些新點子。
	19 我參加可以幫助自己結交新朋友的休閒活動。
	23 當我覺得心神不定時，我會做一些休閒活動使自己的心情平靜下來。
24 當我從事休閒活動時，總會令自己感覺到興奮莫名。	
涉入程度	5 當我在從事某項休閒活動時，有的時候(可能只是非常短暫的片刻)覺得自己有能力可以做任何我想做的事。
	16 當我在從事休閒活動時，有時候我會感覺到所有的事情都進行的很順利，而我也感覺到很興奮
	21 當我從事休閒活動時，有時我會覺得自己可以掌握一切。
	25 當我從事休閒活動時，經常會能夠自得其樂感受到其中的樂趣。

## 休閒覺知自由量表之因素分析

休閒覺知自由的原始內涵包括：休閒勝任能力、休閒控制、休閒需求、及涉入程度等四個構面 25 個問項，為了增加研究分析的效率，以因素分析法將 25 個問項簡化為數個構面做為爾後以結構方程式來分析休閒覺知自由與學校生活適應自我效能之預測變數。

本研究以主成份分析法進行因素分析，萃取出特徵值大於 1 之因素，並分別予以命名。同時，進行 Bartlett 的球形檢定(Test of Sphericity)與 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)的抽樣適當性衡量。若變數間具有共同變異性存在，Bartlett 球形檢定的  $p$  值須接近於 0，而 KMO 的抽樣適當性值須在 0.6 以上，才能得到較佳的因素分析。

因素分析的結果呈現在表 3.8 中，由 25 個問項中共萃取出四個因素，每一因素之特徵值皆大於 1，累積解釋變異量為 45.96%，整體構面信度值為 0.9190。觀察這四個因素所包含的問項，將四個因素重新命名為：休閒能力、和眾人休閒的樂趣、幫助他人得到休閒的能力、以及休閒心情。

表 3.8 休閒覺知自由量表之因素結構分析。

問項		因素			
		休閒勝任 能力	與眾人一起 休閒的樂趣	領導休閒的 能力	休閒 情緒
休 閒 覺 知 自 由	1	.564			
	2	.702			
	3	.598			
	4	.614			
	5	.519			
	6	.548			
	7		.523		
	8		.807		
	9		.664		
	10		.586		
	11		.324		
	19		.485		
	12			.339	
	13			.607	
	14			.582	
	15			.635	
	16			.307	
	17			.459	
	18			.622	
	20			.537	
	21			.564	
	22			.409	
	23				-.698
	24				-.780
	25				-.719
$\alpha$ 值		0.762	0.778	.857	0.707
特徵值		8.468	1.653	1.177	1.093
累積解釋變異量		33.870%	40.481%	45.191%	45.963%
<ul style="list-style-type: none"> <li>• KMO = 0.952</li> <li>• Bartlett 球形檢定 (<math>\chi^2</math>) 值=40824.007</li> <li>• 調整後整體 Cronbach's <math>\alpha</math> = 0.919</li> <li>• 顯著水準 = .000***</li> </ul>					

### 3.4.5 自尊量表(SES)與人際 EQ 量表

#### 自尊量表(SES)

提昇青少年整體的自我價值感是青少年輔導工作的重要目的之一。本研究採用 Rosenberg (1960) 自尊量表的十個題目。例如，「我認為自己是個有價值的人」、「我對自己持有一種肯定的態度」、及「有時候我認為自己一無是處」來衡量青少年的覺知自尊程度。本量表採四點尺度衡量，受訪者針對每一個問項在『非常符合』(4分)，『符合』(3分)，『不符合』(2分)，『非常不符合』(1分)等四個選項中選擇最適合的回答，其中問項 3、5、8、9、10 等五個問項為反向計分題。將各題的回答加總後得到自尊量表的得分。自尊量表的信度係數 (Cronbach's alpha) 為 0.8275。

表 3.9 自尊量表之問項。

1. 我認為自己是個有價值的人。
2. 我覺得自己有許多優點。
3. 整體而言，我認為自己是一個失敗者。*
4. 我做事可以做得和多數人一樣好。
5. 我覺得自己沒有什麼值得自豪的地方。*
6. 我對自己持有一種肯定的態度。
7. 整體而言，我對自己感到滿意。
8. 我要是能更看得起自己就好了。*
9. 有的時後我的確感覺到自己很沒用。*
10. 有時後我認為自己一無是處。*

註：\*-反向計分題。

## 人際 EQ 量表

人際關係是青少年普遍感到困擾的問題之一，參與休閒活動是否有助於人際關係之培養是本研究所探討的問題之一。

人際 EQ 量表是參考 Cooper & Sawaf (1997) 的人際 EQ 量表改編而成，其目的在測量受訪者與親近朋友人際交往彼此坦誠相待的程度。例如「我與親近的朋友能夠彼此坦誠相待」、「我有所謂知心的朋友」、及「我能和異性朋友維持長久的友誼」。本量表採四點尺度衡量，受訪者針對每一個問項在『非常符合』(4分)，『符合』(3分)，『不符合』(2分)，『非常不符合』(1分)等四個選項中選擇最適合的回答，將各問項的回答加總後得到人際 EQ 的得分。人際 EQ 量表的信度係數(Cronbach's alpha)為 0.7605。

表 3.10 人際 EQ 量表的問項。

1. 我有所謂知心的朋友。
2. 我與親近的朋友能夠彼此坦誠相待。
3. 我曾經深深的愛過一個人。
4. 我有不少學校以外的朋友。
5. 我能和異性朋友維持長久得友誼。
6. 我自知在親近的朋友心中相當重要。
7. 我能自然的表達對別人的關心。



#### 3.4.6 學校適應自我效能量表

由於本研究的研究對象為在學學生，因此本研究將自我效能定義為：青少年對學校生活適應的自我效能。本量表改編自 Hirose, Wade & Watanabe (1999)的學校適應自我效能量表，其目的在測量受訪者對其學校生活適應能力的自信程度。此量表又分成三個分量表：人際關係效能量表、突破困難效能量表、及正確判斷力效能量表。本量表採李克特五點尺度衡量，受訪者針對每一個問項在『非常有自信』(5分)，『相當有自信』(4分)，『不能確定』(3分)，『相當沒自信』(2分)，『非常沒自信』(1分)等五個選項中選擇最適合的回答，將各個分量表中的問項加總後得到自我效能各分量表的得分。自我效能量表的信度係數為 0.9181。

將受訪青少年對 21 個學校適應自我效能問項的回答進行主軸因素分析，根據陡階檢驗法決定因素數目，再以 Oblimin 法進行斜交轉軸，刪除因素負荷量重複於兩個因素的關係效能問項(問項 6, 7)，結果可萃取出學校適應效能的三個因素，這三個因素和原量表所設計的三個構面相符合，這三個因素的累積解釋變異量為 52.69% (表 3.12)。

表 3.11 學校適應自我效能量表的問項。

1. 我能以友善的態度對待他人。
2. 我能依照情況來調整自己去和別人相處。
3. 我能與別人合作，共同解決問題。
4. 我能和那些持不同意見的人相互溝通。
5. 我能設身處地為他人著想。
6. 我能讓與我關係密切的人信任我。
7. 我能清楚地表達自己的意見。
8. 對我而言即使是很困難的工作，我相信自己也可以完成。
9. 我願意嘗試我覺得比較困難的工作。
10. 我願意努力嘗試去達到我心目中成功的目標。
11. 我能面對各種挫折。
12. 即使失敗了，我也要盡全力去達成自己的目標。
13. 我能持續努力直到工作完成。
14. 我能依照我所預定的計畫去完成一項事情。
15. 當我要做決定時，我能理性地作出判斷。
16. 我能像偵探一樣有條理地去思考問題。
17. 當意外發生時我能冷靜的去處理。
18. 我是一個見多識廣的人。
19. 我能依各種不同情況所傳達的訊息作出適當的反應。
20. 我能了解別人想要表達的是什麼。
21. 我會從比較客觀的觀點來思考一件事情。

表 3.12 學校適應自我效能構面之因素結構分析表。

問項		因素			
		人際關係效能	突破困難效能	正確判斷力效能	
學校適應自我效能	1	.789			
	2	.780			
	3	.694			
	4	.548			
	5	.619			
	8		.732		
	9		.780		
	10		.752		
	11		.604		
	12		.757		
	13		.644		
	14		.407		
	15			-.598	
	16			-.715	
	17			-.704	
	18			-.743	
	19			-.682	
	20			-.543	
	21			-.466	
	$\alpha$ 值		0.860	0.856	.832
	特徵值		7.238	1.562	1.352
累積解釋變異量		38.094%	46.312%	53.429%	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• KMO = 0.938</li> <li>• Bartlett 球形檢定 (<math>\chi^2</math>) 值=36156.608</li> <li>• 調整後整體 Cronbach's <math>\alpha</math> = 0.911</li> <li>• 顯著水準 = .000***</li> </ul>					

### 3.4.7 人格特質量表

人格特質是採用 Rotter (1966)所發展的內外控量表(Internal external locus of control) 來衡量，原始量表共有 29 題其中有六題為不計分之填補項目 (filler item)。為了精簡問卷，本研究並未將此六填補問項列入。量表中的每一個問項有兩個敘述，一為內控敘述，另一為

外控敘述，受訪者根據自己的感受，在每題的兩句敘述中，勾選認為較適合的一句敘述。每一個問項勾選到外控敘述時得 1 分，將各題得分加總後即是受測者的外控人格特質分數。內外控人格特質量表最高得分數為 23 分，最低的分數為 0 分。若所得的分數愈高，代表內外控人格特質愈趨於外控傾向。反之，若所得的分數愈低，代表內外控人格特質愈趨於內控傾向。本研究問卷調查中的內外控人格特質部份以 Kuder & Richardson's KR-20 信度分析所得到的信度係數值為 0.6074。

表 3.13 內外控人格特質量表問項。

1	a. 通常生活上的不愉快，大多是因為運氣不佳所造成。*
	b. 人們的不幸，常因犯錯而造成。
2	a. 戰爭的主因之一是人們對政治不感興趣。
	b. 不管人類多麼地努力去預防，總是會有戰爭發生。*
3	a. 就長遠來看，人們會得到他應該得到的尊敬。
	b. 很不幸地，不論一個人如何努力工作，他的價值常被人忽視。*
4	a. 「老師對學生不公平」的想法是毫無意義的。
	b. 大多數的學生並不知道，他們的成績會受到一些偶發事件的影響。*
5	a. 沒有適當的突破與創新，一個人很難成為有影響力的領導者。*
	b. 那些有能力卻沒有成為一個好領導者的人，是因為他們沒有好好利用
6	a. 無論你多麼努力，總是會有些人不喜歡你。*
	b. 那些不被人喜歡的人，通常不知道如何和他人相處。
7	a. 我經常覺得，該發生的事總是會發生。*
	b. 當我決定進行一連串計畫時，命運對計畫的執行扮演著極輕微的角
8	a. 對那些準備充分的學生而言，從來沒有所謂不公平的考試。
	b. 許多考試的問題常與所學無關，因此準備是不必要的。*
9	a. 成功是努力工作的結果，與運氣無關。
	b. 得到一份好的工作，決定於天時與地利。*
10	a. 一般人民對政府的決策可以有影響力。
	b. 這個世界是由一群少數有權勢的人所掌握，一般大眾無能為力。*

11	a. 當我在做計畫時，我總是可以確定計畫結果會被實現。
	b. 通常長遠的計畫並非明智之舉，因為很多事情到最後是由運氣的好壞
12	a. 對我而言，得到我想要的和運氣沒有什麼關聯。
	b. 有些時候，我常以擲銅板的方式來決定該做什麼事。*
13	a. 那些當老闆的人，是因為有好運氣，而且抓得到好時機。*
	b. 讓人們從事適當的工作是由能力所決定，與命運沒有什麼關係。
14	a. 就世局而言，我們常是無能為力的犧牲者。*
	b. 如果我們積極的參與政治和社會活動，我們就比較能夠控制世局。
15	a. 大多數的人們並不知道生命常被一些偶發事件所影響。*
	b. 實際上，「運氣」是不存在的。
16	a. 我們很難知道自己是不是受別人喜歡。*
	b. 你有多少朋友，是由你做人的好壞來決定。
17	a. 就長遠來看，好事和壞事發生的次數差不多。*
	b. 大多數的不幸可歸因於無知、無能、輕率與懶惰。
18	a. 如果有足夠的努力，我們可以消滅黑金政治。
	b. 要讓一般大眾對政治家的作為有影響力是件很難的事。*
19	a. 有時候，我不了解老師是如何決定學生的成績。*
	b. 我努力的程度和我的成績之間有直接的關聯。
20	a. 我常覺得對發生在自己身上的事情沒有多少影響力。*
	b. 要使我相信，機會和命運在生活中扮演著重要的角色，是不太可能的
21	a. 人們的孤獨，常因為他們缺乏友善的態度。
	b. 努力嘗試去取悅別人是沒有用的。如果他們喜歡你，他們就是喜歡
22	a. 任何發生在我身上的事，是我自己所造成的。
	b. 有些時候我覺得無法掌握自己未來的生活。*
23	a. 大多數的時候，我不能理解政治家們的所作所為。*
	b. 就長遠而言，人們應對不好的政府負責。

註：\*-為外控敘述。

## 第五節 量表編制過程

量表之編制，首先確定能夠滿足所探討研究問題所需之各個量表，並經過內容效度之檢核。由於施測對象包括國中、高中職、及大專學生，為了要使這三個階層的受訪者都能夠瞭解問卷的語句，在問

卷編制完成後，分別請五位國中學生、五位高中學生、及五位大專學生來作預測，目的為文句的修改。文句修正後，並選定中部兩所大專院校學生共 200 人執行前測，填寫問卷時間約為 25 至 30 分鐘。確定無誤後送至印刷廠印製問卷。

## 第六節 資料分析

所有問卷回收之後經過清點、檢查後依照編碼簿將回收之問卷資料鍵入電腦，以進行資料分析工作。資料分析是以 SPSS 統計套裝軟體進行，針對研究問題選用適當的分析方法，再將分析所得的資料整理成表格以分析其結果。

## 第四章 結果與討論

### 第一節 休閒活動類型之分析

為了能瞭解受訪青少年從事休閒活動的類型，將 20 項休閒活動以主成分分析法，並以 Varimax 方法旋轉進行因素分析，以萃取出 20 項休閒活動中相關性較高之主要因素，做為爾後分析之用。因素分析結果萃取出 5 個因素，每一因素之特徵值皆大於 1，累積解釋變異量為 49.22%，因素分析的結果呈現於表 4.1 中。

第一個因素共有四個問項 (問項：16，17，18，19)，因為這四個問項均和資訊科技及網路有關，因此將其命名為『網路休閒』類休閒活動，其所解釋的變異量最高，四個問項共可解釋 21.05%的變異量。

第二個因素共包括五個問項 (問項：3，4，10，11，20)，這五個問項的內容大致和自我進修 (才藝補習班，升學補習班)，個人興趣嗜好 (書法、繪畫、攝影、收集)，或社會服務(志工服務)有關，因此將其命名為『自我充實』類活動。

第三個因素包括四個問項 (問項：5，6，7，14)，這四個問項均屬於『活動』類，其中問項 5(團隊性體育活動)及問項 14(參加社團活動)為團體性活動，問項 5，6(個人性體育活動)，7 (直排輪、滑板、滑板車、溜冰) 為體能活動，因此將此因素命名為『社團體能』。

表 4.1 休閒活動之因素分析結果。

問項	因素				
	網路 休閒	自我 充實	社團 體能	社交 友誼	視聽 感官
17. 上網看八卦新聞	0.78				
18. 上網網路交友、或到聊天室打屁 網路交友	0.77				
19. 上網收集資訊、看最新消息網路 資訊	0.76				
16. 打電動、電腦遊戲、上網玩遊戲	0.59				
10. 書法、繪畫、攝影		0.70			
4. 上才藝補習班		0.62			
11. 剪報、收集郵票、收集運動明星 卡		0.60			
20. 從事志工服務		0.44			
3. 上升學或就業有關的補習班		0.41			
5. 團隊性體育活動			0.80		
6. 個人性體育活動			0.76		
14. 參加社團活動			0.51		
7. 直排輪、滑板、滑板車、溜冰			0.43		
12. 打扮自己、化粧、染頭髮				0.73	
13. 和朋友聊天、打屁、唱歌KTV				0.66	
9. 玩樂器、聽音樂、聽演奏會、看 戲劇表演等				0.43	
15. 看電視、錄影帶、電影					0.66
1. 看小說、漫畫、報章雜誌、或休 閒書刊					0.65
8. 騎自行車、機車、或開車兜風、 閒逛					0.40
2. 逛街、逛書店、逛夜市					0.38
特徵值	4.20	1.71	1.51	1.28	1.14
累積解釋變異量	21.05	29.57	37.10	43.52	49.22

第四個因素包括三個問項 (問項：9，12，13)，問項 12 打扮、化粧的目的可能是在朋友面前表現自我。而問項 9 玩樂器、聽演奏會、看戲劇表演也有可能是和朋友一起前往，因此將本因素命名為『社



交友誼』。

第五個因素包括四個問項(問項：1，2，8，15)，這四個問項的內容大致和視覺 (問項：15，1，8)有關，而參與這一類活動的結果大多是為了增加自己感官的滿足，因此將其命名為『視聽感官』。

將這五個因素內的問項加總並除以問項數以比較其從事這五類休閒活動的程度，其結果呈現在表 4.2 中。由表中平均數可觀察出，受訪青少年從事視聽感官類休閒活動的參與程度最高 (平均數=2.75，標準差=0.70)，其次為社交友誼類休閒活動(平均數=2.21，標準差=1.08)。參與程度最低的是自我充實類休閒活動(平均數=0.94，標準差=0.73)。

表 4.2 參與休閒活動類型之比較。

休閒型態	平均數	標準差	n
網路休閒	1.85	1.06	4896
自我充實	0.94	0.73	4834
社團體能	1.76	0.91	4862
社交友誼	2.21	1.08	4906
視聽感官	2.75	0.70	4908

#### 4.1.1 不同學校層級參與休閒活動類型之比較分析

不同層級學校受訪青少年從事五類休閒活動程度之比較結果呈現在表 4.3 中。由比較參與程度的平均數可得知不論那一級學校，參

與程度最高的都是『視聽感官』類休閒活動，其次為『社交友誼』、『網路休閒』、『社團體能』，最少的是『自我充實』類休閒活動。單因子變異數分析的結果顯示不同的學校層級會影響所參與的休閒活動，Scheffe 檢定顯示出各級學校間也有顯著差異。

五類休閒活動中，『視聽感官』是所有青少年最常從事的休閒活動，國中受訪者(平均數=2.79)的參與程度顯著的高於高中職(平均數=2.72)之受訪者，大專受訪者的參與程度雖然和高中職的參與程度相同，但大專組的變異(標準差=0.64)小於高中職組的變異(標準差=0.70)，所以未能顯示出顯著差異。

社交友誼類休閒活動可能因為大專程度受訪者的時間較具有彈性，可以有較多時間參與社交活動，因此『社交友誼』類大專(平均數=2.52)受訪者的參與程度顯著的高於高中職(平均數=2.36)與國中(平均數=2.03)受訪者。由於個人電腦及網際網路應用，已是大專學生必備的工具與技能，『網路休閒』類休閒活動大專(平均數=2.15)受訪者的參與程度也顯著的高於高中職(平均數=1.92)與國中(平均數=1.72)，而高中職又高於國中受訪者。

然而『社團體能』類休閒活動則呈現出高中職受訪者(平均數=1.84)顯著的高於國中(平均數=1.72)和大專受訪者(平均數=1.70)，可能意味著到了大學階段，體育課和體育活動已不再受到重視，而且參與社團

活動的熱情也不如高中時代強烈。升學壓力的影響也表現在國中受訪者從事『自我充實』休閒活動的程度(平均數=0.99)顯著的高於高中職(平均數=0.91)及大專(平均數=0.80)受訪者。

表 4.3 不同學校層級參與休閒活動類型之比較。

		學校層級			F	p
		國中	高中職	大專		
網路休閒	平均數	1.72 ab	1.92 ac	2.15 bc	51.55	0.00
	標準差	1.04	1.09	0.96		
	n	2472	1739	685		
自我充實	平均數	0.99 ab	0.91 ac	0.80 bc	20.32	0.00
	標準差	0.75	0.71	0.72		
	n	2434	1719	681		
社團體能	平均數	1.72 a	1.84 ac	1.70 c	10.34	0.00
	標準差	0.99	0.82	0.80		
	n	2445	1735	682		
社交友誼	平均數	2.03 ab	2.36 ac	2.52 bc	84.34	0.00
	標準差	1.10	1.02	1.00		
	n	2480	1745	681		
視聽感官	平均數	2.72 a	2.79 a	2.79	6.55	0.00
	標準差	0.72	0.70	0.64		
	n	2478	1739	691		

註：相同英文字母表示平均數間有顯著差異。

#### 4.1.2 不同地區參與休閒活動類型之比較分析

不同地區受訪青少年五類休閒活動參與程度之比較結果呈現在表 4.4 中。由表中可得知，北部、中部、南部及離島的受訪者參與程度由高至低依序均為『視聽感官』、『社交友誼』、『網路休閒』、『社團

體能』、『自我充實』。東部地區受訪青少年參與程度排序為『視聽感官』、『社交友誼』、『社團體能』、『網路休閒』及『自我充實』。單因子變異數分析結果顯示除了社交友誼類之外，地區的差異是影響青少年所從事休閒活動的主要因素之一。

表 4.4 不同地區參與休閒活動類型之比較分析。

休閒活動類型		地區					F	p
		北部	中部	南部	東部	離島		
網路休閒	平均數	1.84	1.82	1.90	1.67 a	2.08 a	3.92	0.00
	標準差	1.05	1.10	1.01	1.12	1.02		
	n	1793	1337	1440	167	159		
自我充實	平均數	0.96 a	0.91 b	0.95 c	0.68 abcd	1.05 d	6.96	0.00
	標準差	0.72	0.72	0.75	0.61	0.89		
	n	1782	1312	1419	162	159		
社團體能	平均數	1.74 a	1.75 b	1.74 c	2.12 abcd	1.84 d	7.06	0.00
	標準差	0.90	0.91	0.93	0.92	0.81		
	n	1785	1320	1427	168	162		
社交友誼	平均數	2.20	2.22	2.19	2.43	2.29	2.26	0.06
	標準差	1.06	1.06	1.13	0.98	0.95		
	n	1799	1333	1446	168	160		
視聽感官	平均數	2.71 a	2.78 b	2.79 ac	2.88 d	2.57 bcd	7.22	0.00
	標準差	0.66	0.72	0.71	0.72	0.84		
	n	1807	1334	1439	167	161		

註：相同英文字母表示平均數間有顯著差異。

視聽感官類休閒活動參與程度最高的是東部地區受訪青少年(平均數=2.88)，其次為南部(平均數=2.79)，中部(平均數=2.78)，北部(平均數=2.71)，參與程度最低的是離島受訪者(平均數=2.57)，Scheffe 檢定結果顯示離島地區受訪者的參與程度顯著的低於東部、南部、及中

部的受訪者。

社交友誼類休閒活動的參與程度依序為東部(平均數=2.43)、離島(平均數=2.29)、中部(平均數=2.22)、北部(平均數=2.20)、及南部(平均數=2.19)，此五區域之間的參與程度相差不大，區域之間並沒有顯著差異。

網路休閒類休閒活動，參與程度最高的是離島受訪青少年(平均數=2.08)，其次為南部(平均數=1.90)，北部(平均數=1.84)，中部(平均數=1.82)，及東部(平均數=1.67)。Scheffe 檢定結果只有離島與東部之間有顯著的差異。

社團體能類休閒活動參與程度最高者是東部地區的受訪者(平均數=2.12)，其次為離島地區(平均數=1.84)、中部(平均數=1.75)、北部(平均數=1.74)、及南部(平均數=1.74)。Scheffe 檢定結果顯示東部地區的受訪青少年社團體能類休閒活動的平均參與程度顯著的高於北、中、南三個地區的受訪青少年，其他四個地區之間並沒有差異存在。

自我充實類休閒活動參與程度最高的是離島地區的受訪者(平均數=1.05)，其次為北部(平均數=0.96)、南部(平均數=0.95)、及中部(平均數=0.91)，東部地區受訪青少年的參與程度最低(平均數=0.68)。Scheffe 檢定結果顯示出東部地區受訪者參與自我充實類休閒活動的

程度顯著的低於其他四個地區的受訪青少年。

綜合以上的分析，約略可以顯示出東部地區的青少年，可能因為都市化程度較低，可以享受較大的戶外活動空間，而所感受到升學競爭的壓力可能不如台灣本島西部都市化程度較高的區域，因此在視聽感官、社交友誼、社團體能之類休閒活動的參與程度均為最高，且自我充實類休閒活動的參與程度反而最低。

休閒活動受地域限制的影響也展現在不同地區青少年所參與休閒活動的程度上，例如：離島地區欠缺逛街、逛夜市的機會，書店較少因此也較少看小說、漫畫，加上收訊不佳也較少看電視、錄影帶。因此，視聽感官類休閒活動的參與程度顯著的低於其他地區。另外，網路休閒類休閒活動因為不受地域限制，只要有電話的地方就可以透過網際網路來從事網路休閒類休閒活動，離島地區可能在沒有其他休閒活動可供選擇的情況下，其參與程度較其他地區的青少年均高。另一方面，離島地區近年來在政府推動遠距教學的政策下，大量補助添購電腦設備，使得離島地區學校的學生與電腦比率低於台灣本島學校的學生與電腦比率，離島地區學校的學生比較有機會接觸電腦及網際網路。

#### 4.1.3 男女性參與休閒活動類型之比較分析

男女青少年五類休閒活動參與程度的比較分析呈現在表 4.5 中。男性參與程度由高至低為『視聽感官』、『社交友誼』、『社團體能』、『網路休閒』及『自我充實』。女性受訪者的參與程度由高至低為『視聽感官』、『社交友誼』、『網路休閒』、『社團體能』及『自我充實』。

表 4.5 男女性參與休閒活動類型之比較。

休閒活動類型		性別		t	p
		男性	女性		
網路休閒	平均數	1.92	1.80	3.97	0.00
	標準差	1.03	1.07		
	n	2149	2741		
自我充實	平均數	0.90	0.97	-3.27	0.00
	標準差	0.76	0.71		
	n	2121	2707		
社團體能	平均數	1.93	1.63	11.78	0.00
	標準差	0.91	0.89		
	n	2128	2728		
社交友誼	平均數	1.98	2.40	-13.88	0.00
	標準差	1.10	1.02		
	n	2160	2740		
視聽感官	平均數	2.75	2.76	-0.47	0.64
	標準差	0.73	0.68		
	n	2159	2743		

男女受訪青少年參與視聽感官類休閒活動程度上均為最高但男女之間並沒有顯著差異(男性平均數=2.75，女性平均數=2.76)。T 檢定的結果顯示男性受訪者參與程度顯著的高於女性受訪者的有社團體

能類(男性平均數=1.93，女性平均數=1.63， $t=11.78$ ， $p<0.0001$ )及網路休閒類休閒活動(男性平均數=1.92，女性平均數=1.80， $t=3.97$ ， $p<0.0001$ )。女性受訪者參與程度顯著高於男性受訪者的則有社交友誼類(男性平均數=1.98，女性平均數=2.40， $t=-13.88$ ， $p<0.0001$ )，及自我充實類休閒活動(男性平均數=0.90，女性平均數=0.97， $t=-3.27$ ， $p<0.0001$ )。男女性休閒活動類型參與程度的分析結果，顯示出男女性受訪者所從事的休閒活動類型存有極大的差異，受到性別刻板印象的影響，男性在動態性休閒活動的參與程度較高(社團體能)，而女性則一向被視為從事靜態性休閒活動為主，因而自我充實及社交友誼的參與程度較男性受訪者為高。女性對數理、網路休閒的排斥心理也表現在網路休閒類休閒活動的平均參與程度較男性為低。

#### 4.1.4 城鄉參與休閒活動類型之比較分析

國中受訪青少年中，居住於城市與居住於鄉村地區受訪者之比較分析結果呈現在表 4.6 中。城市受訪者五類休閒活動的參與程度由高至低依序為『視聽感官』、『社交友誼』、『社團體能』、『網路休閒』，及『自我充實』。鄉村受訪者的參與程度由高至低為『視聽感官』、『社交友誼』、『網路休閒』、『社團體能』，及『自我充實』。T 檢定的結果顯示城市與鄉村受訪者之間只有自我充實類休閒活動有顯著的差異



(城市平均數=1.04，鄉村平均數=0.80， $t=6.87$ ， $p<0.001$ )。可能意味著居住在城市地區的受訪青少年，受到升學競爭的壓力較大，同時升學補習班數量也較鄉村地區為多，因此參與程度也較高。其他四類休閒活動並沒有顯示出城鄉間的差異，可能的含意是台灣本島特別是西部地區高度都市化，使得城市型鄉鎮與鄉村型鄉鎮間的差異逐漸縮小。

表 4.6 城鄉參與休閒活動類型之比較。

休閒活動類型		城鄉		t	p
		城市	鄉村		
網路休閒	平均數	1.72	1.71	0.25	0.81
	標準差	1.04	1.03		
	n	1998	474		
自我充實	平均數	1.04	0.80	6.87	0.00
	標準差	0.76	0.67		
	n	1965	469		
社團體能	平均數	1.74	1.67	1.26	0.21
	標準差	0.99	1.01		
	n	1974	471		
社交友誼	平均數	2.01	2.10	-1.51	0.13
	標準差	1.10	1.12		
	n	1997	483		
視聽感官	平均數	2.71	2.74	-0.84	0.40
	標準差	0.72	0.73		
	n	1998	480		

#### 4.1.5 內外控人格特質與參與休閒活動類型之比較分析

本次調查全體樣本之內外控人格特質的平均數=10.59(標準差=3.46),和可能平均數 11.5 比較,本次受訪者的人格特質偏向內控型,亦就是受訪者認為個人對生活中所發生的事件比較能有控制力。

為了探討人格特質對參與休閒活動的影響,將全體受訪者依其人格特質的得分區分為高、中、低三組。人格特質得分在 9 分以下者為低外控組,佔全體樣本之 28.5%。高於 12 分者為高外控組,佔全體樣本之 28.6%,得分 9 至 12 分者為中間組,佔全體樣本的 42.9%。

人格特質對參與休閒活動類型的比較分析呈現在表 4.7 中。不論人格特質得分的高低,五類休閒活動的參與程度,由高至低依序均為『視聽感官』、『社交友誼』、『網路休閒』、『社團體能』,及『自我充實』。然而單因子變異數分析結果顯示,人格特質只對視聽感官( $f=7.26, p<0.001$ ),社團體能( $f=20.50, p<0.001$ ),及自我充實( $f=9.45, p<0.001$ )等三類的參與程度有顯著影響。

對有顯著影響的三類休閒活動,Scheffe 檢定的結果呈現出不同程度的外控人格特質之間的休閒活動參與程度存有顯著的差異。例如,視聽感官類休閒活動低外控組的參與程度,顯著的高於中、高外控組(低外控組平均數=7.82,中外控組平均數=2.76,高外控組平均數=2.72, $f=7.26, p<0.001$ )。同樣的趨勢也呈現在社團體能類和自我充

實類休閒活動中。這些結果反應出，低外控人格特質者相信，自己的努力會有成果，命運與機會的影響較低，因此樂於參與自我充實，及社團體能類休閒活動，因為這類活動比較可以感受到努力與成果之間的關係。

表 4.7 內外控人格特質與參與休閒活動類型之比較。

休閒活動類型		人格特質			F	p
		低外控	中外控	高外控		
網路休閒	平均數	1.86	1.86	1.86	0.01	0.99
	標準差	1.03	1.06	1.06		
	n	1258	1883	1255		
自我充實	平均數	1.00 ab	0.93 a	0.87 b	9.45	0.00
	標準差	0.74	0.73	0.69		
	n	1241	1861	1239		
社團體能	平均數	1.85 a	1.80 b	1.63 ab	20.50	0.00
	標準差	0.92	0.91	0.88		
	n	1246	1869	1244		
社交友誼	平均數	2.21	2.20	2.25	0.77	0.46
	標準差	1.09	1.08	1.05		
	n	1258	1891	1258		
視聽感官	平均數	2.82 ab	2.76 a	2.72 b	7.26	0.00
	標準差	0.67	0.72	0.68		
	n	1262	1889	1254		

註：相同英文字母表示平均數間有顯著差異。

#### 4.1.6 家庭收入與參與休閒活動類型之比較分析

家庭收入對參與休閒活動類型之比較分析結果呈現在表 4.8 中，五組家庭收入受訪青少年休閒活動的參與程度依序由高至低均為『視

聽感官』、『社交友誼』、『網路休閒』、『社團體能』，及『自我充實』。單因子變異數分析結果顯示家庭收入，對休閒活動的參與程度有顯著的影響。Scheff 檢定顯示出家庭收入在 \$40,000 以下的受訪者，其參與程度均顯著低於其他組別。休閒活動參與程度也隨家庭收入增加而遞增，這種趨勢呈現在比較需要花費的休閒活動較為明顯。例如：網路休閒類休閒活動( $F=20.81$ ， $p<0.0001$ )，家庭收入小於 4 萬元的參與程度為 1.71，顯著的低於家庭所得在 4 萬至 7 萬元組(平均數=1.90)。7 萬元至 10 萬元組(平均數=2.00)，10 萬元至 14 萬元組(平均數=2.18)，及收入在 14 萬元以上組(平均數=2.13)，意味著高所得家庭比較能花錢買電腦或電動玩具。另外，高收入家庭也比較有能力，讓受訪者參加升學補習或才藝補習(14 萬元以上平均數=1.15，4 萬元以下平均數=0.84)。相對的在目前的家庭中，電視機、錄影機已經是相當普遍，逛街、逛夜市也可以不是高消費的休閒活動，因此各家庭收入組別之間在視聽感官類休閒活動的參與程度上並沒有顯著的差異。家庭收入對休閒活動類型參與程度的分析結果，再度驗證了家庭收入對選擇從事休閒活動具有強烈的影響力。

表 4.8 家庭收入與參與休閒活動類型之分析。

休閒活動類型		家庭收入					F	p
		40,000 以下	40,001- 70,000	70,001- 100,000	100,001- 140,000	140,001 以上		
網路休閒	平均數	1.71 abcd	1.90 ae	2.00 b	2.18 ce	2.13 d	20.81	0.00
	標準差	1.07	1.03	1.03	0.93	1.10		
	n	1582	1835	616	258	199		
自我充實	平均數	0.84 abcd	0.95 aefg	1.06 be	1.13 cf	1.15 dg	20.74	0.00
	標準差	0.69	0.72	0.75	0.83	0.82		
	n	1559	1805	604	255	198		
社團體能	平均數	1.64 abcd	1.79 ae	1.93 be	1.96 c	1.89 d	16.64	0.00
	標準差	0.93	0.89	0.90	0.86	0.96		
	n	1574	1815	611	258	201		
社交友誼	平均數	2.13 ab	2.22	2.33 a	2.38 b	2.25	5.90	0.00
	標準差	1.12	1.05	1.01	0.99	1.18		
	n	1589	1833	618	257	200		
視聽感官	平均數	2.72	2.77	2.82	2.81	2.75	2.95	0.02
	標準差	0.74	0.67	0.69	0.64	0.77		
	n	1585	1828	622	257	204		

註：相同英文字母表示平均數間有顯著差異。

## 第二節 生活型態與參與休閒活動類型之分析

首先將生活型態量表的 13 個問項以主成分分析法，並以 Varimax 方法旋轉，進行因素分析，以萃取出 13 個問項中相關性比較高的主要構面。因素分析的結果共萃取出 4 個構面，此 4 個構面之特徵值均大於一，且累積變異量達 58.03%(表 4.9)。『流行傾向』、『自卑傾向』、『休閒態度』等三個構面中的問項和原量表中一致。『生涯奮進』構面所包含的四個問項在原量表中分屬兩個構面，問項 10、11

原量表稱之為『生涯規劃』構面，問項 8、9 原量表稱之為『外向態度』。檢視這四個問項的內容，問項 10、11 陳述做事的態度，問項 8、9 則和努力奮進的工作態度有關，因此將此構面命名為『生涯奮進』。

表 4.9 生活型態的因素分析。

問項	因素			
	流行傾向	生涯奮進	自卑傾向	休閒態度
5 我喜歡追求流行、時髦與新奇的東西。	0.823			
4 我很注意流行的趨勢。	0.814			
3 我希望我的休閒生活是有個性、流行且時髦。	0.798			
1 流行與實用之間，我比較喜歡流行。	0.778			
2 我刻意打扮是為了要能展現自己的個性。	0.677			
10 我不喜歡太閒，沒事做我會不自在。		0.737		
11 為了未來前途，我會很辛苦地去進修某些課程或參加訓練。		0.648		
9 我做事一向果斷，不會猶豫不決。		0.592		
8 在聯誼活動時我是比較活躍的份子。		0.485		
12 我總覺得我的能力不如人。			0.787	
13 我對我的健康情況不是很清楚。			0.759	
7 假期中我只想休息和放鬆。				0.838
6 只要有一些自己的生活空間，我就會覺得很滿足。				0.777
特徵值	3.328	1.558	1.430	1.228
累積變異量	25.603	37.587	48.588	58.034

為了進一步探討生活型態與休閒活動參與程度的影響，首先以相關分析法來檢測生活型態構面與休閒活動參與構面間的相關性，其

結果呈現在表 4.10 中。雖然表中的相關係數大多數均達到顯著水準，但相關程度的差異頗大。在生活型態的四個構面中，流行傾向和休閒活動參與間的相關程度較高，其中又以網路休閒( $r=0.226$ ， $p<0.001$ )及社交友誼( $r=0.268$ ， $p<0.001$ )較高，可能意味著青少年所從事的休閒活動類型和流行趨勢有關。生涯奮進和自我充實( $r=0.214$ ， $p<0.001$ )，及社團體能( $r=0.237$ ， $p<0.001$ )的相關程度較高，可能顯示青少年的休閒活動也和升學或生涯發展有關。

表 4.10 生活型態構面與休閒活動類型之相關分析。

	網路休閒	自我充實	社團體育	社交友誼	視聽感官
流行傾向	0.226**	0.112**	0.125**	0.268**	0.124**
n	4840	4774	4801	4844	4848
生涯奮進	0.154**	0.214**	0.237**	0.094**	0.033*
n	4835	4774	4800	4846	4847
自卑傾向	-0.052**	-0.051**	-0.119**	-0.033*	-0.080**
n	4873	4811	4838	4883	4885
休閒態度	-0.011	-0.016	-0.030*	0.008	0.030*
n	4863	4801	4829	4873	4874

註：\*\*- $p<0.001$ ，\*- $p<0.05$

自卑傾向和五個休閒活動參與的構面成負相關，表示有自卑傾向者較不願意參與休閒活動，此點和理論相符。比較訝異的發現是休閒態度和休閒活動參與類型間的相關性相當低，或是沒有相關。這項結果和理論相差極大，其原因有待進一步探討。

為了探索生活型態對休閒活動參與的影響，進一步將生活型態

的四個構面訂為自變項，並以休閒活動類型為應變項，以 Stepwise 迴歸分析來分析生活型態的四個構面對五類休閒活動參與程度的預測力。

#### 4.2.1 生活型態與網路休閒類休閒活動之分析

生活型態構面對網路休閒類休閒活動參與程度的 Stepwise 迴歸分析結果呈現在表 4.11 中，流行傾向是第一個進入迴歸方程式的變項，表示出受訪青少年從事網路類休閒活動可能是和追逐流行風潮有關。其次為生涯奮進、自卑傾向、及休閒態度等三個構面。雖然此模式達到顯著水準( $F=82.891, p<0.001$ )，然而  $R^2$  值僅達到 0.064，表示僅解釋 6.4%的變異量，生活型態的預測力並不是很高，生活中可能還有其他因素影響休閒活動的參與。

表 4.11 生活型態構面與網路休閒類休閒活動參與程度之迴歸分析。

應變項	自變項					F	p	R <sup>2</sup>
	Beta	流行傾向	生涯奮進	自卑傾向	休閒態度			
迴歸係數	0.826	0.205	0.103	-0.050	-0.036	82.891	0.0001	0.064
t	7.305	14.136	7.063	-3.520	-2.539			
p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.011			



#### 4.2.2 生活型態與自我充實類休閒活動之分析

生活型態構面對自我充實類休閒活動參與程度的 Stepwise 迴歸分析結果呈現在表 4.12 中，生涯奮進是第一個進入迴歸方程式的變項，其次為流行傾向、自卑傾向、及休閒態度。雖然此模式達到顯著水準( $F=65.965$ ,  $p<0.001$ )，然而  $R^2$  值僅達到 0.052，表示僅解釋 5.2% 的變異量，生活型態構面對自我充實類休閒活動參與程度的預測力並不是很高，然而生涯奮進構面的預測力為最高。

表 4.12 生活型態構面與自我充實類休閒活動參與程度之迴歸分析。

應變項	自變項					F	p	R <sup>2</sup>
	Beta	生涯奮進	流行傾向	自卑傾向	休閒態度			
迴歸係數	0.298	0.199	0.068	-0.042	-0.041	65.965	0.0001	0.052
t	3.742	13.460	4.649	-2.970	-2.832			
p	0.000	0.000	0.000	0.003	0.005			

#### 4.2.3 生活型態與社團體能類休閒活動之分析

生活型態構面對社團體能類休閒活動參與程度的 Stepwise 迴歸分析結果呈現在表 4.13 中，生涯奮進是第一個進入迴歸方程式的變項，其次為自卑傾向、流行傾向、及休閒態度。雖然此模式達到顯著水準( $F=97.228$ ,  $p<0.001$ )，然而  $R^2$  值僅達到 0.075，表示僅解釋 5.2%

的變異量，生活型態構面對社團體能類休閒活動參與程度的預測力並不是很高。

表 4.13 生活型態構面與社團體能類休閒活動參與程度之迴歸分析。

應變項	自變項					F	p	R <sup>2</sup>
	Beta	生涯奮進	自卑傾向	流行傾向	休閒態度			
迴歸係數	1.078	0.222	-0.106	0.075	-0.052	97.228	0.0001	0.075
t	11.056	15.188	-7.551	5.185	-3.655			
p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000			

#### 4.2.4 生活型態與社交友誼類休閒活動之分析

生活型態構面對社交友誼類休閒活動參與程度的 Stepwise 迴歸分析結果呈現在表 4.14 中，分析結果顯示只有流行傾向及自卑傾向進入 Stepwise 迴歸方程式中，表示只有此兩構面比較具有預測力 (F=191.659, p<0.001)，生涯奮進與休閒態度兩構面均未能進入迴歸模型中。流行傾向與自卑傾向的解釋變異量達到 7.5% (R<sup>2</sup>=0.075)，這項結果可以支持追逐流行風潮是青少年參與社交友誼類休閒活動的主要原因，而自卑的心態可能會阻礙青少年參與社交友誼類活動。

表 4.14 生活型態構面與社交友誼類休閒活動參與程度之迴歸分析。

應變項	自變項					
	Beta	流行傾向	自卑傾向	F	p	R <sup>2</sup>
社交友誼	1.191	0.271	-0.042	191.659	0.0001	0.075
迴歸係數	15.554	19.443	-2.990			
t	0.000	0.000	0.003			
p						

#### 4.2.5 生活型態與視聽感官類休閒活動之分析

生活型態構面對視聽感官類休閒活動參與程度的 Stepwise 迴歸分析結果呈現在表 4.15 中，分析結果也是只有流行傾向及自卑傾向進入 Stepwise 迴歸方程式中，表示只有此兩構面比較具有預測力 (F=57.340, p<0.001)，生涯奮進與休閒態度兩構面均未能進入迴歸模型中。流行傾向與自卑傾向的解釋變異量僅有 2.4% (R<sup>2</sup>=0.024)，預測力並不是很高。

表 4.15 生活型態構面與視聽感官類休閒活動參與程度之迴歸分析。

應變項	自變項					
	Beta	流行傾向	自卑傾向	F	p	R <sup>2</sup>
視聽感官	2.573	0.131	-0.085	57.340	0.0001	0.024
迴歸係數	50.229	9.117	-5.927			
t	0.000	0.000	0.000			
p						

### 第三節 休閒覺知自由之分析

將休閒覺知自由量表的 25 個問項加總，並除以 25 後，得到以 5 點尺度衡量所得全樣本休閒覺知自由之平均數為 3.66 (標準差=0.50)。再將由因素分析所得四個構面的問項加總，並除以問項數，得到各構面的平均數。由表 4.16 中各構面的平均數可得知，受訪青少年由休閒活動中所得與眾人一起休閒的樂趣的經驗較佳(平均數=3.87，標準差=0.56)，這個結果可能和青少年普遍來說比較喜歡從事團體休閒活動有關，其次為休閒能力 (平均數=3.80，標準差=0.574)，平均得分比較低的是助人休閒能力(平均數=3.40，標準差=0.59)的經驗。

表 4.16 休閒覺知自由及構面之平均數與標準差。

	平均數	標準差	n
休閒覺知自由	3.658	0.503	4632
休閒勝任能力	3.803	0.574	4887
與眾人一起休閒的 樂趣	3.866	0.564	4891
領導休閒的能力	3.404	0.593	4798
休閒情緒	3.775	0.701	4945

#### 4.3.1 不同學校層級休閒覺知自由之比較分析

不同學校層級休閒覺知自由經驗之比較結果呈現在表 4.17 中，單因子變異數分析結果顯示學校層級會影響休閒覺知自由 ( $F=8.09$ ， $p<0.001$ )及除了休閒情緒構面( $F=0.60$ ， $p=0.55$ ) 之外休閒覺知自由的其它三個構面。Scheffe 檢定的結果顯示國中受訪青少年的整體休閒覺知自由經驗最高且均顯著的高於高中職受訪者及大專受訪者。在學校層級具有顯著影響的三個休閒覺知自由構面中，國中受訪者的平均值均顯著的高於高中職受訪者，國中受訪者的休閒勝任能力也顯著的高於大專受訪者，顯示出不同學校層級的受訪者在休閒活動中所體驗的覺知自由程度不同。

參與休閒活動中嬉戲的心態是獲取休閒覺知自由的重要元素之一，國中受訪者可能比較能夠以嬉戲的心態來從事休閒活動。而高中職與大專受訪者可能受到進入青春期的心理變化或是升學與就業的壓力使他們無法放鬆心情來參與休閒活動，以致於平均休閒覺知自由經驗低於國中受訪者。

表 4.17 不同學校層級休閒覺知自由及各構面之比較。

休閒覺知自由及構面		學校層級			F	p
		國中	高中/職	大專		
休閒覺知自由	平均數	3.69ab	3.63a	3.63b	8.09	0.00
	標準差	0.51	0.49	0.49		
	n	2303	1664	665		
休閒勝任能力	平均數	3.84ab	3.78a	3.73b	13.05	0.00
	標準差	0.58	0.56	0.56		
	n	2469	1737	681		
與眾人一起休閒的樂趣	平均數	3.89a	3.84a	3.86	4.37	0.01
	標準差	0.58	0.56	0.53		
	n	2462	1738	691		
領導休閒的能力	平均數	3.44a	3.36a	3.39	8.00	0.00
	標準差	0.61	0.58	0.57		
	n	2398	1717	683		
休閒情緒	平均數	3.78	3.77	3.75	0.60	0.55
	標準差	0.72	0.69	0.66		
	n	2498	1752	695		

註：相同英文字母表示平均數間有顯著差異。

#### 4.3.2 不同地區休閒覺知自由之比較分析

不同地區受訪青少年休閒覺知自由及各構面的平均數比較呈現在表 4.18 中。整體休閒覺知自由東部受訪者之平均數較高，但單因子變異數分析並未證實地區別會影響整體休閒覺知自由經驗 ( $F=2.34$ ,  $p=0.05$ )。比較地區別對休閒覺知自由四個構面的影響，發現只有休閒勝任能力構面 ( $F=3.82$ ,  $p<0.001$ )，及與眾人一起休閒的樂趣構面 ( $F=3.39$ ,  $p=0.01$ )有顯著影響。Scheffe 檢定只發現東部受訪者的休閒勝任能力經驗顯著的高於中部受訪者，同時東部受訪者和與

眾人一起休閒的樂趣也顯著的高於離島受訪者。

表 4.18 不同地區休閒覺知自由及各構面之比較。

休閒覺知自由及構面		地區					F	p
		北部	中部	南部	東部	離島		
休閒覺知自由	平均數	3.67	3.65	3.64	3.73	3.59	2.34	0.05
	標準差	0.50	0.52	0.51	0.44	0.42		
	n	1695	1252	1380	158	147		
休閒勝任能力	平均數	3.82	3.77a	3.80	3.93a	3.76	3.82	0.00
	標準差	0.57	0.58	0.59	0.48	0.54		
	n	1791	1327	1445	168	156		
與眾人一起休閒的樂趣	平均數	3.88	3.86	3.85	3.99a	3.78a	3.39	0.01
	標準差	0.56	0.57	0.57	0.51	0.51		
	n	1788	1332	1445	167	159		
領導休閒的能力	平均數	3.42	3.41	3.37	3.46	3.36	2.01	0.09
	標準差	0.60	0.60	0.59	0.53	0.54		
	n	1759	1295	1426	163	155		
休閒情緒	平均數	3.79	3.76	3.79	3.74	3.67	1.29	0.27
	標準差	0.71	0.70	0.70	0.66	0.67		
	n	1810	1343	1464	167	161		

註：相同英文字母表示平均數間有顯著差異。

#### 4.3.3 男女性休閒覺知自由之比較分析

男女性休閒覺知自由的比較結果呈現在表 4.19 中。男性受訪者整體休閒覺知自由經驗顯著的高於女性受訪者 ( $t=2.97$ ,  $p<0.001$ )。休閒覺知自由的四個構面中，男性受訪者在「休閒勝任能力」( $t=4.74$ ,  $p<0.001$ )及「領導休閒的能力」( $t=3.99$ ,  $p<0.001$ )兩構面的經驗顯著均優於女性受訪者。與眾人一起休閒的樂趣及休閒情緒兩構面則沒有

顯著差異。

表 4.19 男女性休閒覺知自由及各構面之比較。

休閒覺知自由及構面		性別		t	p
		男性	女性		
休閒覺知自由	平均數	3.68	3.64	2.97	0.00
	標準差	0.52	0.49		
	n	2009	2619		
休閒勝任能力	平均數	3.85	3.77	4.74	0.00
	標準差	0.58	0.57		
	n	2133	2750		
與眾人一起休閒的 樂趣	平均數	3.86	3.87	-0.29	0.77
	標準差	0.59	0.54		
	n	2135	2751		
領導休閒的能力	平均數	3.44	3.37	3.99	0.00
	標準差	0.61	0.57		
	n	2103	2690		
休閒情緒	平均數	3.77	3.78	-0.81	0.42
	標準差	0.71	0.69		
	n	2166	2774		

#### 4.3.4 城鄉休閒覺知自由之比較分析

國中受訪者中，城市受訪者和鄉村受訪者的休閒覺知自由比較呈現在表 4.20 中。結果顯示出城鄉受訪者之間，不論是整體休閒覺知自由，或其構面均沒有顯著差異，和地區別的差異相比較，可以推論城鄉之間的差異小於地區之間的差異。在四個構面中，和與眾人一起休閒的樂趣的平均得分最高，意味著城鄉受訪青少年休閒的休閒活動仍較傾向於團體休閒活動。



表 4.20 城市及鄉村休閒覺知自由及各構面之比較。

休閒覺知自由及構面		城鄉		t	p
		城市	鄉村		
休閒覺知自由	平均數	3.69	3.68	0.23	0.81
	標準差	0.52	0.5		
	n	1855	448		
休閒勝任能力	平均數	3.84	3.87	-1.05	0.29
	標準差	0.59	0.57		
	n	1988	481		
與眾人一起休閒的樂趣	平均數	3.89	3.88	0.54	0.59
	標準差	0.57	0.59		
	n	1986	476		
領導休閒的能力	平均數	3.44	3.41	0.9	0.37
	標準差	0.62	0.58		
	n	1934	464		
休閒情緒	平均數	3.78	3.81	-0.84	0.40
	標準差	0.73	0.68		
	n	2017	481		

#### 4.3.5 參與休閒活動類型和休閒覺知自由之分析

為了探討休閒活動參與程度和休閒覺知自由之間的關係，首先以相關分析來探討五類休閒活動的參與程度，和休閒覺知自由的相關程度，由表 4.21 中得知，就整體休閒覺知自由而言，其與「社團體能」的相關程度比較高 ( $r=0.296$ ,  $p<0.001$ )，「社團體能」也和其他休閒覺知自由四個構面的相關程度較高，視聽感官類休閒活動和四個構面的相關程度則比較小，顯示出從事視聽感官類休閒活動和休閒覺知自由經驗沒有太大關連。

表 4.21 休閒覺知自由之構面與休閒活動類型構面之相關分析。

	休閒覺知自由	休閒勝任能力	與眾人一起休閒的樂趣	領導休閒的能力	休閒情緒
網路休閒	0.220**	0.188**	0.167**	0.216**	0.118**
n	4537	4782	4786	4696	4839
自我充實	0.214**	0.176**	0.136**	0.226**	0.125**
n	4480	4721	4724	4637	4775
社團體能	0.296**	0.264**	0.213**	0.285**	0.182**
n	4503	4747	4752	4662	4802
社交友誼	0.194**	0.155**	0.195**	0.171**	0.116**
n	4542	4791	4795	4702	4847
視聽感官	0.168**	0.174**	0.163**	0.125**	0.123**
n	4547	4793	4800	4706	4848

註：\*\*- $p < 0.001$

進一步以 Stepwise 迴歸分析來探討休閒活動的參與程度對休閒覺知自由經驗的預測力。在這一項分析中，以休閒活動參與程度為自變項，並以休閒覺知自由為應變項來進行迴歸分析。

由表 4.22 中顯示，「社團體能」是最能預測「整體休閒覺知自由」的休閒活動，其次為網路休閒、社交友誼、及自我充實類休閒活動。

「視聽感官」未能進入迴歸方程式中，可能是因為受訪者的參與程度較高，而且變異比較小，因而其預測力會最小。另外青少年從事視聽感官類活動可能只是純粹為了要打發時間，並沒有特別意義，對形成休閒覺知自由經驗也沒有助益。

表 4.22 休閒活動參與程度與休閒覺知自由之迴歸分析。

應變項	自變項					F	p	R <sup>2</sup>
	Beta	社團體能	網路休閒	社交友誼	自我充實			
休閒覺知自由	3.203	0.210	0.104	0.096	0.085	147.634	0.0001	0.123
迴歸係數	3.203	0.210	0.104	0.096	0.085			
t	151.438	12.909	6.588	6.221	5.271			
p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.011			

其次再以休閒覺知自由的四個構面為應變項，以五類休閒活動為自變項進行 Stepwise 迴歸分析，結果呈現在表 23 至 26 中。休閒覺知自由的四個構面中五類休閒活動對「領導休閒的能力」的解釋力較強（表 4.25， $R^2=0.116$ ），其次為休閒勝任能力( $R^2=0.093$ )。五類休閒活動中，「社團體能」類休閒活動的預測力最強是第一個進入迴歸方程式的變項，也再一次顯示出，青少年們喜歡參與社團體能類活動，而社團體能類活動也是他們休閒經驗的主要來源。

表 4.23 休閒活動參與程度與休閒勝任能力構面之迴歸分析。

應變項	自變項						F	p	R <sup>2</sup>
	Beta	社團體能	網路休閒	視聽感官	自我充實	社交友誼			
休閒勝任能力	3.263	0.189	0.077	0.070	0.060	0.039	91.410	0.0001	0.093
迴歸係數	3.263	0.189	0.077	0.070	0.060	0.039			
t	93.802	11.561	4.805	4.257	3.755	2.439			
p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.011	0.015			

表 4.24 休閒活動參與程度和與眾人一起休閒的樂趣構面之迴歸分析。

應變項	自變項						F	p	R <sup>2</sup>
與眾人一起休閒的樂趣	Beta	社團體能	社交友誼	網路休閒	視聽感官	自我充實			
迴歸係數	3.382	0.134	0.119	0.066	0.048	0.040	74.59	0.0001	0.077
t	98.842	8.140	7.338	4.102	2.913	2.486			
p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.004	0.013			

表 4.25 休閒活動參與程度與領導休閒的能力構面之迴歸分析。

應變項	自變項					F	p	R <sup>2</sup>
領導休閒的能力	Beta	社團體能	網路休閒	自我充實	社交友誼			
迴歸係數	2.89	0.197	0.104	0.102	0.076	143.13	0.0001	0.116
t	117.607	12.276	6.687	6.405	5.033			
p	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00			

表 4.26 休閒活動參與程度與休閒情緒構面之迴歸分析。

應變項	自變項						F	p	R <sup>2</sup>
休閒情緒	Beta	社團體能	視聽感官	自我充實	社交友誼	網路休閒			
迴歸係數	3.310	0.130	0.049	0.050	0.045	0.038	44.16	0.0001	0.046
t	76.556	7.782	2.937	3.062	2.735	2.303			
p	0.000	0.000	0.003	0.002	0.006	0.021			

#### 第四節 休閒願景之分析

為了進一步分析青少年的休閒願景，將 15 項休閒願景以主成分分析法，並以 Varimax 方法旋轉，進行因素分析，以萃取出相關性比較高的構面，做為爾後分析之用。因素分析的結果共萃取出 4 個構面(表 4.27)，每一個構面的特徵值均大於一，累積解釋變異量達 63.05%。

表 4.27 休閒願景量表之因素分析。

問項	因素			
	技能挑戰	開拓視野	生涯發展	和平友誼
6 成為競速賽車選手(機車或方程式一號)	0.82			
5 成為下坡彎道滑雪選手	0.76			
7 像飛人喬丹一樣的職業運動選手	0.74			
4 成為登山攀岩好手、登上喜馬拉雅山	0.72			
10 成為戰鬥機飛行員	0.72			
9 獨自一人到西藏、新疆自助旅行		0.87		
8 獨自一人到非洲自助旅行		0.86		
11 騎單車環遊世界	0.46	0.51		
12 寫一本偉大的愛情小說		0.50		0.41
2 考上心目中的第一志願，或是找到人人認為最理想的工作			0.76	
1 成為像王永慶、張忠謀、或比爾蓋茲一樣的大企業家			0.71	
3 和大家都認為是最美的美女，或最帥的帥哥成為知己朋友			0.63	
14 和所有的人愉快相處，永遠不會吵架				0.81
13 成為人人喜歡的交友對象				0.71
15 成為打擊犯罪、維護世界和平的聖戰士	0.49			0.51
特徵值	5.53	1.63	1.33	1.02
累積解釋變異	36.87	47.73	56.57	63.35

第一個因素共有五個問項（問項：4，5，6，7，10）這五個問項都是需要高度技巧的願景目標，例如：賽車選手、彎道下坡滑雪選手、職業運動選手，及戰鬥機飛行員，而且均屬於高度挑戰性的活動，因此將其命名為技能挑戰類願景，此因素的解變異量為 36.87%。

第二個因素包括四個問項（問項：8，9，11，12），這四個問項中，雖然問項 11 在「技能挑戰」因素的負荷量達到 0.46，但是考慮問項 11 在內涵上和問項 8、9 相似，因此決定將其保留在本因素中。問項 8，9，11 代表了對外在世界的探索，因此將本因素命名為開拓視野。問項 12『寫一本偉大的愛情小說』在第四個因素的負荷量也有 0.41，其內涵可能是自我內心中對交友的一個憧憬，因此將其歸納在第四個因素中。

第三個因素包括三個問項（問項：1、2、3），問項 3 的負荷量雖然達到 0.63 但是其內涵和問項 1、2 不同，且問項 3 在其它構面的負荷量均未達到 0.4，因此決議將其剔除出本因素中。由於問項 1、2 均是和理想工作有關，因此將其名為「生涯發展」。

第四個因素，包括三個問項(問項：13、14、15)，這三個問項均是如何和別人和平相處有關，因此將其命名為「和平友誼」構面。

將這四個構面內的問題加總後並除以問題題數，得到平均數來比較是否有能力達成這四類願景的自信程度。

休閒願景四個構面的平均得分列在表 4.28 中，由表中可以看出受訪青少年對達成生涯發展類願景的自信程度為最高(平均數=2.51，標準差=1.24)，其次為和平友誼類願景 (平均數=2.39，標準差=1.05)，自信程度最低的是技能挑戰類願景(平均數=1.54，標準差=1.25)，由比較這四類願景的平均數，可以推論青少年處在課業環境中，仍以升學與就業、未來生涯為他們心中最常去思考，也最有自信能達成的目標。技能挑戰類的願景，可能受到在一切為升學的環境內，休閒生活中比較缺乏機會接觸，因此未能激發出他們在這一類願景的想像空間，因此也缺乏達成它們的自信。

表 4.28 休閒願景各構面之平均數及標準差。

	平均數	標準差	n
技能挑戰	1.54	1.25	4895
開拓視野	1.68	1.38	4926
生涯發展	2.47	1.24	4982
和平友誼	2.39	1.05	4869

#### 4.4.1 不同學校層級休閒願景之比較分析

不同學校層級受訪青少年四類休閒願景之比較結果呈現在表 4.29 中。四種願景目標中技能挑戰類願景的平均得分最低，單因子變異數分析的結果顯示，學校層級對技能挑戰類願景沒有顯著影響

( $F=2.25$ ， $p=0.08$ )，顯示出受訪青少年普遍沒有去思考過也沒有達成類似『成為賽車選手』、『戰鬥機飛行員』、或『登山好手』之類的自信心。

其它三類願景目標中，在三個學校層級得分最高的均是生涯發展願景。Scheffe 檢定的結果顯示，大專受訪者(平均數=2.54)及高中職受訪者(平均數=2.56)的平均自信程度均顯著的高於國中受訪者(平均數=2.39)。這項發現顯示出，大專及高中職受訪者對達成生涯目標 (找到理想工作) 的自信程度顯著的高於國中受訪者考上第一志願的自信程度，國中青少年普遍受到升學和考試的壓力，但是對是否能夠如願考上心目中的理想學校卻缺乏自信。

對達成和平友誼願景目標自信程度比較高的是高中職受訪者(平均數=2.45)，顯著的高於國中受訪者(平均數=2.34)，大專受訪者和高中職受訪者之間沒有顯著差異。

學校層級對開拓視野類願景目標有顯著的影響 ( $F=35.86$ ， $p<0.001$ )，而且 Scheffe 檢定的結果也發現各級學校受訪者之間有顯著差異。大專受訪者的平均自信程度最高(平均數=1.96)顯著高於高中職受訪者(平均數=1.78)，以及國中受訪者 (平均數=1.52)。高中職受訪者又顯著的高於國中受訪者。這項結果可能意味著隨著教育程度增加，以及年齡較長，青少年會嘗試思考探索其它文化，然而對達成



目標的自信程度在以 5 點尺度衡量之下仍屬偏低。處在國際化的世界潮流中，雖然近年來寒暑假中不少民間機構辦理國外遊學團，然而過高的旅費往往使得青少年卻步。青少年服務機構實應鼓勵青少年以自助及較低廉的方式從事海外旅行增廣見聞。

表 4.29 不同學校層級休閒願景之比較。

休閒願景		學校層級			F	p
		國中	高中/職	大專		
技能挑戰	平均數	1.50	1.58	1.56	2.52	0.08
	標準差	1.23	1.25	1.28		
	n	2466	1746	683		
開拓視野	平均數	1.52ab	1.78ac	1.96bc	35.86	0.00
	標準差	1.31	1.42	1.43		
	n	2478	1754	694		
生涯發展	平均數	2.39ab	2.57a	2.54b	11.86	0.00
	標準差	1.15	1.12	1.16		
	n	2505	1759	695		
和平友誼	平均數	2.34a	2.45a	2.43	5.98	0.00
	標準差	1.06	1.05	1.01		
	n	2456	1728	685		

#### 4.4.2 不同地區休閒願景之比較分析

不同地區四類願景目標的比較分析呈在表 4.30 中。如表中所示單因子變異數分析結果顯示地區別對四類願景目標均有顯著的影響。不論是那一個地區達成四類願景目標自信程度最高的均是生涯發展及和平友誼類願景目標。

再就每一項願景目標來分析，可發現南部地區受訪青少年達成四類願景目標的平均自信心均低於其它地區的受訪青少年。只有開拓視野願景目標南部受訪青少年的自信心(平均數=1.56)高於東部地區受訪青少年(平均數=1.41)，但是並不顯著。

比較有趣的發現是離島受訪者，除了生涯發展願景外，達成其他三個願景的平均自信程度均較其它地區為高。這項發現或許可以解釋為離島地區因為商業化程度較低，日常生活中有許多需要自行料理之處，不如居住在台灣本島高度都市化地區的青少年一切有外援協助。離島青少年在日常生活中便養成能獨自解決問題的能力，因此表現在對達成技能挑戰類願景目標的自信程度較高。然而處於離島較為孤立，和外界連繫不易，對自己的生涯發展比較茫然對達成生涯願景的自信程度比較其他地區為低。然而亦有可能是因為離島地處偏遠又孤立，使得離島青少年渴望探索外在世界，表現出離島青少年達成尋求開拓視野願景目標的自信程度最高。

表 4.30 不同地區休閒願景之比較。

休閒願景		地區					F	p
		北部	中部	南部	東部	離島		
技能挑戰	平均數	1.56	1.58a	1.42ab	1.66	1.79a	5.59	0.00
	標準差	1.27	1.22	1.23	1.26	1.26		
	n	1798	1334	1433	169	161		
開拓視野	平均數	1.78ab	1.67	1.56ac	1.41bd	1.93cd	7.98	0.00
	標準差	1.42	1.35	1.35	1.2	1.42		
	n	1812	1339	1446	169	160		
生涯發展	平均數	2.54a	2.52b	2.34ab	2.63	2.40	7.23	0.00
	標準差	1.23	1.24	1.25	1.04	1.42		
	n	1815	1349	1463	169	163		
和平友誼	平均數	2.42a	2.42	2.30a	2.48	2.51	4.10	0.00
	標準差	1.04	1.04	1.06	1.06	1.11		
	n	1792	1325	1427	165	160		

#### 4.4.3 男性與女性休閒願景之比較分析

男女性休閒願景目標之比較結果呈現在表 4.31 中。四類願景目標中仍舊是以達成生涯發展類願景目標的自信程度為最高，其次為和平友誼願景目標。T 檢定的結果發現男女性受訪者達成開拓視野願景的自信程度沒有顯著差異。男性受訪者對達成技能挑戰( $t=18.40$ ， $p<0.001$ )及生涯發展( $t=6.51$ ， $p<0.001$ ) 願景的自信程度顯著的高於女性受訪者，而女性受訪者對達成和平友誼類願景目標的自信程度則顯著的高於男性受訪者( $t=-7.26$ ， $p<0.001$ )。男女性受訪者的比較結果再度顯示男女性青少年達成願景目標的自信程度受到傳統對待男女性

的刻板印象所影響。

表 4.31 男性與女性休閒願景之比較。

休閒願景		性別		t	p
		男性	女性		
技能挑戰	平均數	1.90	1.25	18.40	0.00
	標準差	1.26	1.16		
	n	2147	2742		
開拓視野	平均數	1.70	1.66	1.01	0.31
	標準差	1.42	1.34		
	n	2168	2753		
生涯發展	平均數	2.62	2.35	7.47	0.00
	標準差	1.28	1.20		
	n	2174	2779		
和平友誼	平均數	2.27	2.49	-7.26	0.00
	標準差	1.06	1.03		
	n	2137	2728		

#### 4.4.4 城市與鄉村休閒願景之比較分析

國中受訪者中，居住於城市的受訪者和居住於鄉村受訪者的比較分析呈現在表 4.32 中。T 檢定的結果顯示只有技能挑戰願景( $t=-2.01$ ， $p=0.04$ )及和平友誼類願景( $t=-2.24$ ， $p=0.03$ )，城市與鄉村受訪者之間有顯著差異。這項發現也再度顯示出城鄉之間的差異，不如地區之間的差異強烈。

表 4.32 城市與鄉村休閒願景之比較。

休閒願景		城鄉		t	p
		城市	鄉村		
技能挑戰	平均數	1.47	1.60	-2.01	0.04
	標準差	1.24	1.22		
	n	1992	474		
開拓視野	平均數	1.53	1.51	0.28	0.78
	標準差	1.33	1.24		
	n	2003	475		
生涯發展	平均數	2.39	2.40	0.08	0.93
	標準差	1.24	1.24		
	n	2020	485		
和平友誼	平均數	2.32	2.44	-2.24	0.03
	標準差	1.06	1.04		
	n	1987	469		

#### 4.4.5 休閒覺知自由與休閒願景之相關分析

為了探索參與休閒活動的結果是否會激發休閒願景，本研究進一步分析休閒覺知自由與休閒願景間的關連。首先，將休閒覺知自由及其四個構面和休閒願景的四個構面進行相關分析，結果呈現在表 4.33 中。

整體休閒覺知自由與和平友誼構面的相關程度最高 ( $r=0.346$ ,  $p<0.001$ )，而和開拓視野構面的相關程度最低 ( $r=0.140$ ,  $p<0.001$ )。休閒覺知自由的四個構面中，「領導休閒的能力」構面和四個願景構面的相關程度比較高，「休閒情緒」構面則和四個願景構面的相關程度較低。

表 4.33 休閒覺知自由及構面與休閒願景之相關分析。

	技能挑戰	開拓視野	生涯發展	和平友誼
休閒覺知自由	0.234**	0.140**	0.262**	0.346**
n	4535	4567	4593	4514
休閒勝任能力	0.225**	0.129**	0.224**	0.292**
n	4780	4813	4842	4755
與眾人一起休閒的樂趣	0.136**	0.077**	0.209**	0.287**
n	4785	4815	4846	4764
領導休閒的能力	0.242**	0.142**	0.234**	0.314**
n	4697	4727	4755	4670
休閒情緒	0.134**	0.102**	0.163**	0.222**
n	4838	4867	4899	4811

註：\*\*-p<0.001

#### 4.4.6 休閒覺知自由對休閒願景的迴歸分析

為了探討休閒覺知自由，是否對達成休閒願景具有影響力，本研究進一步將休閒覺知自由定為自變項，並分別以休閒願景的四個構面為應變項進行迴歸分析，其結果呈現在表 4.34 至 4.37 中，觀察這四個迴歸分析的結果，發現整體休閒覺知自由對休閒願景解釋最高的是「和平友誼」構面 ( $R^2=0.12$ )，其次為生涯發展( $R^2=0.068$ )，解釋力最低的是「開拓視野」構面 ( $R^2=0.019$ )。

表 4.34 休閒覺知自由對技能挑戰願景之迴歸分析。

應變項		自變項	F	p	R <sup>2</sup>
技能挑戰	Beta	休閒覺知自由			
迴歸係數	-0.592	0.234	263.386	0.0001	0.055
t	-4.473	16.229			
p	0.0001	0.0001			

表 4.35 休閒覺知自由對開拓視野願景之迴歸分析。

應變項		自變項	F	p	R <sup>2</sup>
開拓視野	Beta	休閒覺知自由			
迴歸係數	0.274	0.14	91.614	0.0001	0.019
t	1.847	9.572			
p	0.065	0.0001			

表 4.36 休閒覺知自由對生涯發展願景之迴歸分析。

應變項		自變項	F	p	R <sup>2</sup>
生涯發展	Beta	休閒覺知自由			
迴歸係數	0.328	0.262	336.992	0.0001	0.068
t	2.737	18.357			
p	0.006	0.0001			

表 4.37 休閒覺知自由對和平友誼願景之迴歸分析。

應變項		自變項	F	p	R <sup>2</sup>
和平友誼	Beta	休閒覺知自由			
迴歸係數	-0.239	0.346	614.23	0.0001	0.12
t	-2.223	24.784			
p	0.026	0.0001			

其次再以 Stepwise 迴歸來探討休閒覺知自由的四個構面對休閒願景四個構面的解釋力。四個 Stepwise 迴歸分析的結果呈現在表 4.38 至 4.41 中。由四個迴歸分析表中可以發現，休閒覺知自由的四個構面 (自變項) 中以「領導休閒的能力」的預測力最高，其次為「休閒勝任能力」，預測力最弱的則是「休閒情緒」。

表 4.38 休閒覺知自由構面對技能挑戰願景之迴歸分析。

應變項	Beta	自變項			F	p	R <sup>2</sup>
		領導休閒的能力	休閒勝任能力	與眾人一起休閒的樂趣			
迴歸係數	-0.387	0.200	0.140	-0.079	111.102	0.000	0.068
t	-2.845	9.377	6.866	-3.904			
p	0.004	0.000	0.000	0.000			

表 4.39 休閒覺知自由構面對開拓視野願景之迴歸分析。

應變項	Beta	自變項				F	p	R <sup>2</sup>
		領導休閒的能力	休閒勝任能力	與眾人一起休閒的樂趣	休閒情緒			
迴歸係數	0.392	0.106	0.072	-0.052	0.038	27.749	0.000	0.023
t	2.512	4.720	3.411	-2.493	2.099			
p	0.012	0.000	0.001	0.013	0.036			



表 4.40 休閒覺知自由構面對生涯發展願景之迴歸分析。

應變項	Beta	自變項			F	p	R <sup>2</sup>
		領導休閒的能力	休閒勝任能力	與眾人一起休閒的樂趣			
生涯發展							
迴歸係數	0.353	0.128	0.099	0.070	112.533	0.000	0.068
t	2.839	6.043	4.904	3.483			
p	0.005	0.000	0.000	0.001			

表 4.41 休閒覺知自由構面對和平友誼願景之迴歸分析。

應變項	Beta	自變項				F	p	R <sup>2</sup>
		領導休閒的能力	與眾人一起休閒的樂趣	休閒勝任能力	休閒情緒			
和平友誼								
迴歸係數	-0.260	0.154	0.106	0.110	0.035	154.145	0.000	0.120
t	-2.295	7.188	5.292	5.459	2.002			
p	0.022	0.000	0.000	0.000	0.045			

休閒覺知自由的四個構面，對達成和平友誼願景的解釋力最高 ( $R^2=0.120$ )，可解釋 12% 的變異量。在 Stepwise 迴歸方程式中，「領導休閒的能力」和「與眾人一起休閒的樂趣」為最先進入迴歸方程中的兩個變項。

Stepwise 分析的結果大致呈現出受訪青少年仍以參加團隊性休閒活動可以得到較佳的休閒經驗，如果受訪青少年在參與的休閒活動中能夠有協助其他參與者一起從事休閒活動的能力，又能夠享受和其

他參與者一起享受休閒活動的樂趣，將有助於激發和平友誼的休閒願景而且也有信心去達成它，然而由分析中也顯示出，受訪青少年所從事的休閒活動，及由休閒活動中所體驗到休閒覺知自由的經驗，均無法有效的激發受訪青少年尋求自我「技能挑戰」性較高，及能「開拓視野」的休閒願景，如何能加強經由休閒活動參與在這一方的功能則有待進一步探討。

## 第五節 自尊信念之分析

將自尊量表中的 10 個題項加總，並除以 10 後，得到以 4 點尺度衡量所得全樣本自尊之平均數為 2.64 (標準差=0.46)。此結果顯示多數青少年傾向認為自己有許多優點，有維持自我尊重的正向態度。

### 4.5.1 不同學校層級自尊信念之比較分析

不同學校層級自尊信念之比較結果呈現在表 4.42 中，單因子變異數分析結果顯示學校層級會影響受訪者的覺知『自尊』信念 ( $F=5.03$ ,  $p < 0.001$ )。Scheffe 檢定的結果發現大專受訪者的覺知自尊信念(平均數=2.69)，顯著地高於國中(平均數=2.63)及高中職 (平均數=2.63) 受訪青少年。

表 4.42 不同學校層級自尊程度之比較。

		學校層級			F	p
		國中	高中/職	大專		
自尊	平均數	2.63a	2.63b	2.69ab	5.03	0.00
	標準差	0.46	0.46	0.47		
	n	2517	1761	696		

註：相同英文字母表示平均數間有顯著差異。

#### 4.5.2 不同地區自尊信念之比較分析

不同地區受訪青少年自尊的平均數比較呈現在表 4.43 中。單因子變異數分析顯示地區別會影響覺知的自尊信念( $F=7.45$ ， $p < 0.00$ )，整體而言，北、中、東部受訪者之自尊平均數比較高。再以 Scheffe 檢定比較地區之間對自尊信念的差異，結果發現離島受訪青少年的自尊信念程度(平均數=2.52)顯著地低於北部(平均數=2.67)及中部(平均數=2.65)受訪青少年。可能離島青少年認為所居住地區的社經地位比本島地區較為弱勢，導致自尊心因社會比較結果而降低。

表 4.43 不同地區青少年自尊信念之比較。

		地區					F	P
		北部	中部	南部	東部	離島		
自尊	平均數	2.67ab	2.65c	2.60a	2.66	2.52bc	7.45	0.00
	標準差	0.47	0.47	0.44	0.45	0.44		
	n	1825	1352	1465	170	162		

註：相同英文字母表示平均數間有顯著差異。

### 4.5.3 男女性自尊信念之比較分析

男女性受訪者自尊信念的比較結果呈現在表 4.44 中。男性受訪者整體自尊程度顯著的高於女性受訪者 ( $t=7.20$ ,  $p<0.001$ )。顯示出傳統文化中對待男尊女卑性別差異的文化可能仍就引導男女受訪者的覺知自我尊嚴。青少年輔導工作者應針對女性普遍較低的自尊程度給予輔導，使女性青少年更有對自我的尊嚴，有較好的自我形象。

表 4.44 男女性自尊信念之比較。

		性別		t	p
		男性	女性		
自尊	平均數	2.69	2.59	7.20	0.00
	標準差	0.47	0.45		
	n	2183	2786		

### 4.5.4 城鄉自尊信念之比較分析

國中受訪者中，城市受訪者和鄉村受訪者的自尊程度比較呈現在表 4.45 中。T 檢定的結果顯示出城鄉受訪者之間，覺知自尊信念並沒有顯著差異 ( $t=0.73$ ,  $p=0.46$ )。和地區別的差異相比較，可以推論城鄉之間的差異小於地區之間的差異。

表 4.45 城鄉自尊信念之比較。

		城鄉		t	p
		城市	鄉村		
自尊	平均數	2.63	2.62	0.73	0.46
	標準差	0.46	0.44		
	n	2093	485		

## 第六節 人際 EQ 之分析

將人際 EQ 量表的 7 個題項加總，並除以 7 後，得到以 4 點尺度衡量所得全樣本人際 EQ 之平均數為 2.97 (標準差=0.52)。此結果顯示多數青少年傾向認為自己有知心朋友，且能自然的表達對別人關心，有維持人際關係的正向態度。

### 4.6.1 不同學校層級人際 EQ 之比較分析

不同學校層級人際 EQ 信念之比較結果呈現在表 4.46 中，單因子變異數分析結果顯示學校層級不會影響學校適應自我效能 ( $F=2.46$ ,  $p < 0.09$ )。大專受訪者的人際 EQ，與國中及高中(職) 受訪者的人際 EQ 沒有顯著差異。

表 4.46 不同學校層級人際 EQ 之比較。

		學校層級			F	p
		國中	高中/職	大專		
人際 EQ	平均數	2.97	2.95	3.01	2.46	0.09
	標準差	0.53	0.52	0.53		
	n	2518	1761	696		

#### 4.6.2 不同地區人際 EQ 之比較分析

不同地區受訪青少年人際 EQ 的平均數比較呈現在表 4.47 中。單因子變異數分析顯示地區別會影響人際 EQ 經驗( $F=3.74$ ,  $p < 0.01$ )，整體而言東部受訪者之平均人際 EQ 較高。再以 Scheffe 檢定來比較地區別之間對人際 EQ 的差異，結果發現東部受訪青少年的人際 EQ 程度(平均數=3.10)顯著地高於北部(平均數=2.96)、南部(平均數=2.95)、及離島(平均數=2.92)受訪青少年。可能是因為東部受訪青少年由於東部地區人口密度小，又因為彼此常能有休閒時間和朋友聚在一起聊天，因此人際 EQ 顯著地高於北部、南部地區的受訪青少年。

表 4.47 不同地區青少年人際 EQ 之比較。

		地區					F	P
		北部	中部	南部	東部	離島		
人際 EQ	平均數	2.96a	2.98	2.95b	3.10abc	2.92c	3.74	0.01
	標準差	0.52	0.53	0.52	0.46	0.56		
	n	1825	1353	1465	170	162		

#### 4.6.3 男女性人際 EQ 之比較分析

男女性受訪者的人際 EQ 比較結果呈現在表 4.48 中。T 檢定結果顯示男性受訪者與女性受訪者的人際 EQ 沒有顯著差異 ( $t=-0.47$  ,  $p<0.64$ )。

表 4.48 男女性人際 EQ 之比較。

		性別		t	p
		男性	女性		
人際 EQ	平均數	2.96	2.97	-0.47	0.64
	標準差	0.54	0.51		
	n	2184	2786		

#### 4.6.4 城鄉人際 EQ 之比較分析

國中受訪者中，城市受訪者和鄉村受訪者的人際 EQ 比較呈現在表 4.49 中。結果顯示出城鄉受訪者之間，人際 EQ 程度沒有顯著差異，和地區別的差異相比較，再度顯示出城鄉之間的差異小於地區之間的差異。

表 4.49 城鄉人際 EQ 之比較。

		城鄉		t	p
		城市	鄉村		
人際 EQ	平均數	2.96	3.00	-1.57	0.13
	標準差	0.53	0.55		
	n	2094	485		

### 第七節 學校適應自我效能之分析

將學校適應自我效能量表的 19 個題項加總，並除以 19 後，得到以 5 點尺度衡量所得全樣本學校適應自我效能之平均數為 3.57 (標準差=0.53)。再將由因素分析所得三個構面的問項加總，並除以問項數，得到各構面的平均數(表 4.42)。由表 4.50 中各構面的平均數可得知，受訪青少年學校適應自我效能的三個構面中與他人『人際關係自我效能』的自信心較佳 (平均數=3.79，標準差=0.57)，這個結果可能和青少年普遍來說比較相信自己有能力與同學或朋友合作及相處。其次為『突破困難自我效能』 (平均數=3.57，標準差=0.65)，平均得分比較低的是『正確判斷力自我效能』 (平均數=3.43，標準差=0.62)。



表 4.50 學校適應自我效能及構面之平均數與標準差。

	平均數	標準差	n
學校適應自我效能	3.752	0.531	4985
人際關係自我效能	3.789	0.570	4991
突破困難自我效能	3.565	0.645	4990
正確判斷力自我效能	3.425	0.624	4989

#### 4.7.1 不同學校層級學校適應自我效能之比較分析

不同學校層級學校適應自我效能之比較結果呈現在表 4.51 中，單因子變異數分析結果顯示學校層級不會影響整體學校適應自我效能 ( $F=1.01$ ， $p=0.36$ )。進一步比較學校適應的三個構面，發現不同學校層級對『人際關係自我效能』( $F=17.85$ ， $p<0.001$ ) 及『突破困難自我效能』( $F=5.47$ ， $p<0.001$ )有顯著影響。Scheffe 檢定的結果顯示，大專受訪青少年的『人際關係自我效能』為最高(平均數=3.86)，顯著地超過國中受訪青少年(平均數=3.74)。高中職受訪青少年(平均數=3.83)又顯著地超過國中受訪青少年。Scheffe 檢定也發現國中受訪青少年『突破困難自我效能』(平均數=3.59)分數顯著地超過高中職受訪青少年(平均數=3.53)。

表 4.51 不同學校層級學校適應自我效能及各構面之比較。

		學校層級			F	p
		國中	高中/職	大專		
學校適應自我效能	平均數	3.57	3.56	3.60	1.01	0.36
	標準差	0.55	0.50	0.51		
	n	2525	1766	699		
人際關係自我效能	平均數	3.74ab	3.83a	3.86b	17.85	0.00
	標準差	0.59	0.54	0.55		
	n	2525	1767	699		
突破困難自我效能	平均數	3.59a	3.53a	3.55	5.47	0.00
	標準差	0.67	0.61	0.64		
	n	2525	1766	699		
正確判斷力自我效能	平均數	3.43	3.41	3.45	1.40	0.25
	標準差	0.64	0.61	0.61		
	n	2524	1766	699		

註：相同英文字母表示平均數間有顯著差異。

#### 4.7.2 不同地區學校適應自我效能之比較分析

不同地區受訪青少年學校適應自我效能及各構面的平均數比較呈現在表 4.52 中。整體學校適應自我效能東部受訪者之平均數較高，單因子變異數分析證實地區會影響學校適應自我效能經驗 ( $F=3.55$ ,  $p<0.01$ )。Scheffe 檢定發現只有東部地區受訪青少年(平均數=3.68)的學校適應自我效能顯著的高於離島地區的受訪青少年(平均數=3.49)。

比較地區別對三個構面的影響，發現地區別對只有對『突破困難自我效能』 ( $F=5.07$ ,  $p<0.001$ )有顯著影響。東部地區受訪者『突破

困難自我效能』的得分最高，Scheffe 檢定也發現東部地區受訪青少年的平均得分(平均數=3.72)顯著的高於南部地區受訪青少年(平均數=3.54)及離島地區受訪青少年(平均數=3.44)，顯示出東部地區青少年比較相信自己有能力去面對與解決困難。一般而言三個構面中，東部受訪者的得分均為最高，因此東部受訪青少年可能有比較好的學校適應自我效能經驗。

表 4.52 不同地區學校適應自我效能及各構面之比較。

		地區					F	P
		北部	中部	南部	東部	離島		
學校適應自我效能	平均數	3.58	3.58	3.55	3.68a	3.49a	3.55	0.01
	標準差	0.53	0.53	0.53	0.50	0.46		
	n	1830	1358	1471	170	161		
人際關係自我效能	平均數	3.79	3.80	3.77	3.85	3.75	1.12	0.34
	標準差	0.57	0.57	0.57	0.54	0.57		
	n	1831	1358	1471	170	161		
突破困難自我效能	平均數	3.57	3.58	3.54a	3.72ab	3.44b	5.07	0.00
	標準差	0.65	0.64	0.65	0.63	0.60		
	n	1830	1358	1471	170	161		
正確判斷力自我效能	平均數	3.43	3.43	3.41	3.54	3.36	2.20	0.07
	標準差	0.63	0.64	0.62	0.49	0.61		
	n	1830	1358	1471	169	161		

#### 4.7.3 男女性學校適應自我效能之比較分析

男女性學校適應自我效能的比較結果呈現在表 4.53 中。男性受訪者整體學校適應自我效能經驗顯著的高於女性受訪者 ( $t=6.41$ ，

$p < 0.001$ )。三個構面中，男性受訪者在『突破困難自我效能』( $t = 7.13$ ， $p < 0.001$ )及『正確判斷力自我效能』( $F = 7.60$ ， $p < 0.001$ )兩構面的經驗顯著的優於女性受訪者。人際關係自我效能構面則沒有顯著差異。

表 4.53 男女性學校適應自我效能及各構面之比較。

		性別		t	P
		男性	女性		
學校適應自我效能	平均數	3.63	3.53	6.41	0.00
	標準差	0.55	0.51		
	n	2190	2795		
人際關係自我效能	平均數	3.78	3.79	-0.53	0.59
	標準差	0.60	0.55		
	n	2191	2795		
突破困難自我效能	平均數	3.64	3.51	7.13	0.00
	標準差	0.66	0.63		
	n	2190	2795		
正確判斷力自我效能	平均數	3.50	3.37	7.60	0.00
	標準差	0.64	0.61		
	n	2190	2794		

#### 4.7.4 城鄉學校適應自我效能之比較分析

國中受訪者中，城市受訪者和鄉村受訪者的學校適應自我效能比較呈現在表 4.54 中。T 檢定的結果顯示出城鄉受訪者之間，不論是整體學校適應自我效能，或其構面均沒有顯著差異，和地區別的差異相比較，可以推論城鄉之間的差異小於地區之間的差異。在三個構面中，『人際關係自我效能』的平均得分最高，意味著青少年學校生活

中對建立人際關係的自信心高於『突破困難』及『正確判斷力』的自信。

表 4.54 學校適應自我效能及各構面城市及鄉村之比較。

		城鄉		t	p
		城市	鄉村		
學校適應自我效能	平均數	3.57	3.57	-0.14	0.89
	標準差	0.55	0.53		
	n	2097	489		
人際關係自我效能	平均數	3.75	3.73	.75	0.45
	標準差	0.59	0.58		
	n	2097	489		
突破困難自我效能	平均數	3.58	3.63	-1.35	0.18
	標準差	0.67	0.66		
	n	2097	489		
正確判斷力自我效能	平均數	3.43	3.42	0.37	0.71
	標準差	0.65	0.61		
	n	2097	489		

#### 第八節 學校適應自我效能與自尊及人際 EQ 之分析

為了探討『學校適應自我效能』與『自尊』及『人際 EQ』之間的關係，首先以相關分析來探討『學校適應自我效能』及它的三個構面和『自尊』及『人際 EQ』的相關程度。由表 4.55 中得知，整體『學校適應自我效能』與『自尊』的相關程度比較高 ( $r=0.49$ ,  $p<0.001$ )，與『人際 EQ』也顯示出中度的相關程度 ( $r=0.43$ ,  $p<0.001$ )。『突破困難自我效能』( $r=0.46$ ,  $p<0.001$ )及『正確判斷力自我效能』( $r=0.43$ ,

$p < 0.001$ )與『自尊』的相關程度較『人際關係自我效能』與『自尊』的相關程度( $r = 0.36$ ,  $p < 0.001$ )高出許多。而『人際關係自我效能』與『人際 EQ』的相關程度( $r = 0.41$ ,  $p < 0.001$ )較高。相關分析的結果顯示出受訪青少年對『突破困難自我效能』與能否作『正確判斷力自我效能』的自信能力與覺知『自尊』比較有關，而處理人際關係的自信能力則和『人際 EQ』比較有關。

表 4.55 學校適應自我效能與自尊及人際 EQ 之相關分析。

	自尊	人際 EQ
學校適應自我效能	0.49**	0.43**
人際關係自我效能	0.36**	0.41**
突破困難自我效能	0.46**	0.33**
正確判斷力自我效能	0.43**	0.37**

註：\*\*  $p < 0.001$

進一步以 Stepwise 迴歸分析來探討學校適應自我效能對自尊的預測力。在這一項分析中，以『學校適應自我效能』為自變項，並以『自尊』為應變項來進行迴歸分析。由表 4.56 中顯示『突破困難自我效能』最能預測『自尊』，其次為『正確判斷力自我效能』、及『人際關係自我效能』，三個自變項共可解釋 24.3% ( $R^2$ )的變異。結果顯示青少年愈能在學校培養突破困難的自信心挑戰自我能力，愈能建立其『自尊』信念。其次，培養正確判斷力也有相似的效果。與『突破困難自我效能』及『正確判斷力自我效能』比較而言，『人際關係自

我效能』對自尊的預測解釋力較弱。

表 4.56 學校適應自我效能與自尊之迴歸分析。

應變項	自變項				F	p	R <sup>2</sup>
	常數	突破困難自我效能	正確判斷力自我效能	人際關係自我效能			
迴歸係數	11.40	0.279	0.198	0.092	532.600	0.000	0.243
t	27.706	16.839	11.703	5.927			
p	0.000	0.000	0.000	0.000			

其次再以『人際 EQ』為應變項，以三個自我效能構面為自變項進行 Stepwise 迴歸分析，結果呈現在表 4.57 中。學校適應自我效能的三個構面對『人際 EQ』有顯著的解釋力 ( $R^2 = 0.199$ )。三個學校適應自我效能構面中，『人際關係自我效能』對『人際 EQ』的預測力最強，顯示出青少年們對建立人際關係的自信程度有助於其真實的人際生活，其次『正確判斷力自我效能』也有助於培養青少年的人際 EQ 信念。

表 4.57 學校適應自我效能與人際 EQ 之迴歸分析。

應變項	自變項				F	p	R <sup>2</sup>
	常數	人際關係自我效能	正確判斷力自我效能	突破困難自我效能			
迴歸係數	9.194	0.272	0.177	0.069	412.634	0.000	0.199
T	27.397	16.960	10.173	4.064			
P	0.000	0.000	0.000	0.000			

## 第九節 休閒覺知自由、學校適應自我效能、自我尊重、及人際 EQ 之結構方程模式分析

本研究的目的之一是探討參與休閒活動所體驗到的休閒覺知自由能否有助於自我效能信念之建立。為了滿足此一目的，本研究以結構方程模式分析來探討休閒覺知自由、學校適應自我效能、自我尊重、及人際 EQ 等變項間的關係。在進行分析之前，先將建構結構方程式各主要變項間的理論關係做一摘要回顧。

在休閒體驗中，覺知的自由感是從事休閒的心理狀態。此狀態牽涉了個人對從事休閒活動能力的信心、歡樂、心情、及對休閒同伴的說服力與影響力。提升從事休閒的自信心能否促進青少年在學校適應的自我效能，進而增進自我的價值感及人際 EQ 是本研究極欲探討的課題。

從事休閒活動所產生自信的本質在於個人對於所參與休閒活動的掌控感。換言之，參與休閒活動可以發展青少年覺知到對於社會環境有某些程度的控制權(影響力)。他們將覺得自己身心的能力不是完全受環境、或受其他人所控制。輔導青少年參與休閒活動可以幫助青少年建立對自我控制的知覺。也就是在任何環境中，他們可以覺得『他們可以做一些努力，以改變自己的遭遇』。

從事休閒活動的重要功能之一是增加人們對於環境的控制感



(locus of control)，這是避免使人們陷於孤立無助(helpless)與無望(hopeless)最重要的心理因素。個人對自己生活的控制感是人類的  
基本需求之一，當人們覺得生活毫無控制感時，他們會有不確定的感覺，  
他們將無法確認努力一定有成果。參與休閒活動最重要的目的是要讓  
人們覺得：雖然在困境中成功看似渺茫，但是相信自己的行動可以決  
定結果，只要有行動便可能成功，自己的未來並非完全由外在環境所  
決定。

當個人有高度的休閒覺知自由感時，個人傾向將成功歸因於內在  
的、穩定的、可控制的個人能力、個性等因素。具有從事高度技能挑  
戰休閒活動能力的人(例如得到攀岩競賽的冠軍者)認為個人的勝任  
能力並非僥倖得到，而是歸因於自己努力加上學習才能超越自己、超  
越競爭對手。有高度休閒覺知自由感的個人傾向於將成功的休閒體驗  
歸因於個人從事休閒活動的能力，知覺勝任感有助於自我效能的建  
立。反之，低休閒覺知自由感的個人傾向將失敗的休閒體驗歸因於個  
人的能力不足而自責，自我效能、自尊心也伴隨而降低。

休閒勝任能力反映出一個人能在休閒情境中獲得掌控的覺知，亦  
就是休閒勝任能力的本質能反映出一個人在休閒體驗中覺知道「自  
由」的感覺。此外，休閒勝任能力使個人獲得體能的、認知的、社會  
的、一般的勝任感，也就是從事休閒行為預期能達成對自己有益處的

自信。個人在休閒體驗中不斷的尋求與克服困難、滿足自我挑戰的慾望，同時自我勝任感、自我效能感也就獲得滿足。

這個論點可以由社會中許多優秀運動員生涯成功的個案中找到佐證，他們在體育競賽體驗中不斷挑戰自我，獲得自我勝任、自我效能的滿足。由競賽體驗中所提昇的自我效能，使他們在離開體育場後事業上也能獲益。

心理學中上千個關於無助研究的結論是：當面對無可掌控的壓力情境時人和動物一樣將產生無助的覺知。人們對於無助的反應最明顯的證據是：當人們嘗試各種行動，但都不能達到預期結果，對於行動達成成功結果的機率又毫無掌控感時，人們會將挫折歸咎於自己的無能。Peterson, Maier, & Seligman (1993)的研究發現當連續失敗對於未來又覺得毫無成功機會時，人們將會產生無助感，進而導致自尊心暴跌、被動、消極、認知不足、悲傷、焦慮、產生敵意、食慾下降、身體免疫力降低、及生理疾病等問題。

Seligman (1975) 認為憂鬱症者可能源自於長期地、重複地無法以行動獲致所欲的成果。此種早期青少年無助的經驗使他們容易患憂鬱症。相反地，增加個人對於環境的掌控感則可增加對憂鬱症的免疫力。

休閒體驗中所覺知的休閒樂趣和所從事休閒活動的喜好程度有關。由於華人的自我常受重要他人的行為所影響，青少年的自我形象

常受個人或同儕所崇拜的偶像所影響。可以推論，參與休閒活動中所體驗到的喜悅對增進自我效能的功效比起『休閒勝任能力』或『領導休閒的能力』的功效將較小。同理亦可推論，青少年所參與的休閒活動，如果牽涉到『個人能力』(個人體育活動)及『團隊能力』時(團隊體育活動)則對提昇個人自我效能的功效，將超越那些強調『個人休閒情緒』(看電視、閒逛)或『與眾人一起休閒的樂趣』(卡拉OK)的休閒活動對提昇個人自我效能的功效。

自我效能之建立也可能受到華人的集體主義所影響。何友暉等人(1991)研究中國人的心理與行為特性發現，中國人的心理有五點似乎是共同的特性：(1)指導社會行動的原則是完成外界的社會義務先於滿足個體的需要；在西方，自我表達與滿足個人需要被視為一種人權，須加以保障以免受他人或集體權力的侵犯。但在中國，人們關注的卻是如何如何完成義務。如果說西方是以權利為中心，則中國人是以義務為中心。(2) 集體或群體的利益先於個體的利益。中國人的社會行為具有高度的社會取向。在中國社會取向強的人主要是為了避免他人的非議，追求「社會贊許」需要留心在行為上遵守這些規範。(3) 社會互動的模式注重維持和諧和睦、避免公開的衝突。儒家思想的意識型態全力主張和睦的人際關係，強調社會秩序。(4) 在現有的社會秩序中安身立命先於表達自我，因此社會行為的重要決定因素在外而

不在內。(5) 個體對社群的取向特點在從眾，而不在敢於自我表達。集體主義、社會取向與人際關係的和諧匯集成一股力量，使個人遵從文化規範，服從群體的要求。從眾主義在華人社會中是極為普遍的現象。

華人的關係主義。何友暉(1991, 1995, 1998)依據辯證心理學的基本論點指出關係取向、關係主導(relationship dominance)、關係性自我(relational self)對了解華人思考與行為的重要性。辯證心理學強調每樣事物都是全部系統的一個部份或一個次系統，次系統的所有知識並未涵蓋全部系統的所有訊息。因此社會行為的解釋無法化約成個體的認知、動機、與情緒。

何友暉等人(1991)認為西方主流心理學將分析的單位集中在個人，忽略了任何社會中互動永遠是在某些關係背景下所進展。「個體取向」為西方社會心理學的焦點，也是他們的偏見，而「關係取向」一詞說明中國社會心理學的精神。

何友暉等人(1991)分析華人的傳承指出華人對「人」的觀點強調人與人之間的關連性。他們認為：「人際關係除了在人類性格發展過程中承擔歷史使命之外，它也在個體有生之年，為生命定出人之所以為人的意義。個人的生命是不完整的，它只有透過與其他人的共存才能盡其意義。沒有他人，個人的身體本色便失卻意義。」

關係取向意含個體間的回報(reciprocity)、互依(interdependence)與相連性(linkage)。關係身分者必須履行所屬關係的要求，以達成個人心理社會的均衡，關係具有指導社會行為的主導性。

華人的認同不強調自我認同 (self-identity)，不依個人的特性來定義自我（例如：身高、臉型、個性等），而強調關係性認同：依據人際關係間的連繫來定義自我。此種特性的自我不強調將個人與他人分隔開來，而強調他人對自己認同的重要參照性。

華人的社會行為是否合宜，端賴於個人是否能掌握與人來往關係的特色，與是否能遵從關係的規定。做為一個人(person)，對於和已有不同關係的他人應當採取不同的行動。

雖然關係取向的重心不在集體利益，在評估關係對社會行為的影響時，釐清個體與群體或群體中個體間關係的類別和性質便顯得相當重要。何友暉等人（1991）認為關係性身分和集體身分關係密切。對華人來說個體身分和集體身分是糾纏不清的，每個成員均分享著群體的特徵，分享著它的榮辱。

根據以上集體主義與關係主義的論點，青少年參與休閒活動所得到的休閒知覺自由中所包括的『休閒情緒』（如興奮感）及『與眾人一起休閒的樂趣』兩構面，其實是追求自我享樂，較不符合華人集體主義的價值觀（集體或群體的利益先於個體的利益），因為違反傳統

文化的訴求，對自我效能的影響力將較為薄弱。反之，較符合集體主義文化特性的有能力幫助他人一起享受休閒『領導休閒的能力』及『休閒勝任能力』，因為比較能幫助青少年完成社會義務，對個人自我效能將會有比較高的影響力。

從華人社會文化的特性可以推論「利社會」的休閒行為能幫助他人得到益處，進而「利人利己」增進自我效能。透過培養個人卓越的休閒勝任能力及幫助別人獲得休閒的能力，將是增進個人自我效能自信心的關鍵。

綜合以上的論點，休閒覺知自由的四個構面和學校適應自我效能應有正向關係，惟『休閒勝任能力』及『領導休閒的能力』對自我效能的預測力將較強。休閒勝任能力及幫助他人共享休閒樂趣的利社會影響力則透過學校適應自我效能，影響自尊及人際 EQ。

在了解有關理論背景之後，本研究以結構方程模式 (structural equation modeling) 統計技術，藉著建立一系列的預測方程式，同時亦可以有效的估計測量誤差。

本研究的研究模式假設如下（見圖 4.1）：

1. 休閒勝任能力為學校適應自我效能的正向預測因素。
2. 與眾人一起休閒的樂趣為學校適應自我效能的正向預測因素。
3. 領導休閒的能力為學校適應自我效能的正向預測因素。

4. 休閒情緒為學校適應自我效能的正向預測因素。
5. 外控性格為學校適應自我效能的負向預測因素。
6. 學校適應自我效能為自尊的正向預測因素。
7. 學校適應自我效能為人際 EQ 的正向預測因素。

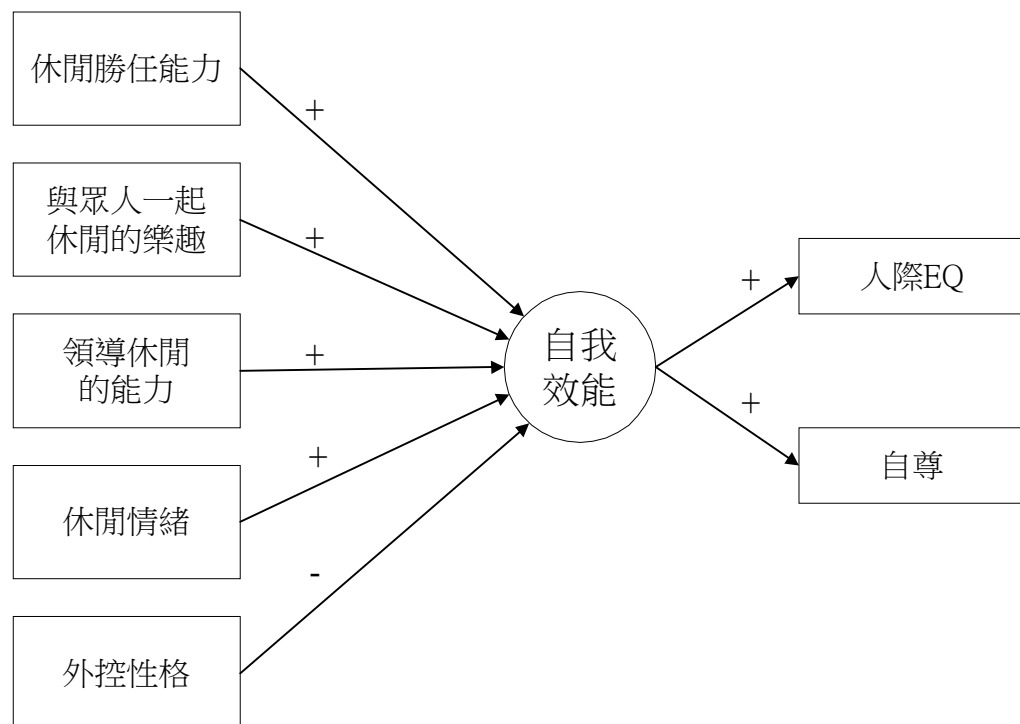


圖 4.2：休閒覺知自由、學校適應自我效能、人際 EQ、與自尊之結構方程模式。

本研究使用 EQS 結構方程分析軟體針對上述模式進行分析，針對資料的 variance-covariance 矩陣以最大概似法進行分析。結果卡方統計值為  $\chi^2(25, n = 4451) = 841.68, p < .001$ ，而 Satorra-Bentler scaled  $\chi^2$

為 609.39 ( $p < .001$ ), NNFI = .92, CFI = .95, RCFI = .95, IFI = .95, AGFI = .92, RMSEA = .08。根據 Bentler (1990, 1995) 的看法 CFI 超過 .90 時便可以接受理論模式，本研究路徑分析所得結果 CFI = .95 可作為解釋實徵資料的可接受模式。

圖 4.2 顯示理論模式標準化的預測係數。此理論模式的分析可解釋學校適應自我效能 48%的變異量( $R^2$ )、自尊 31%的變異量、及人際 EQ 30% 的變異量。

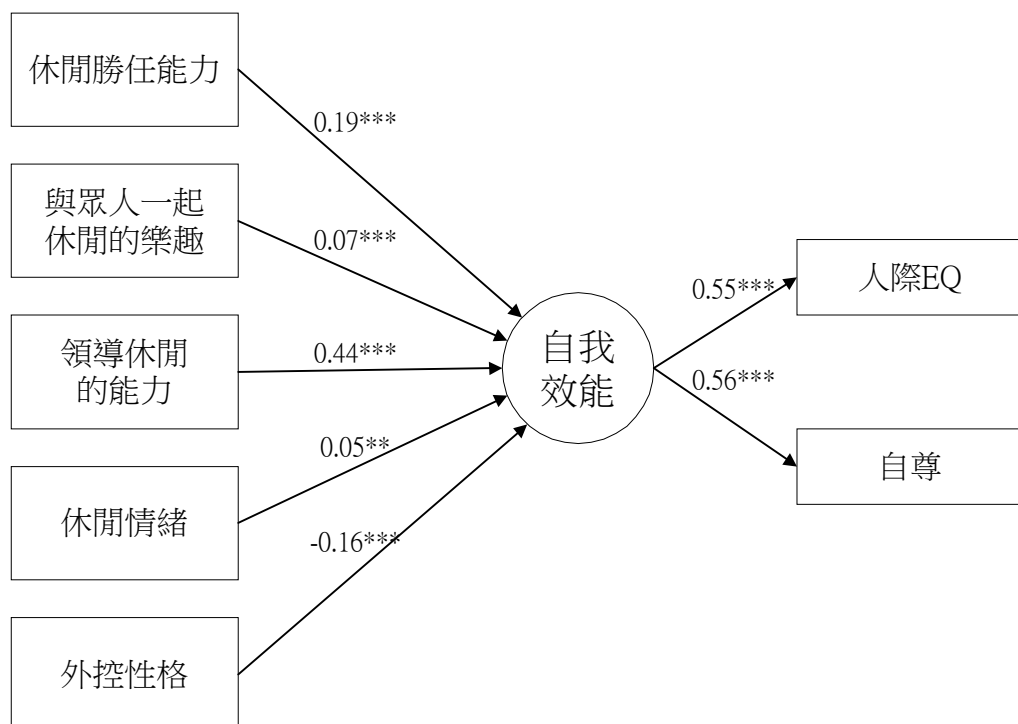


圖 4.2：休閒覺知自由、學校適應自我效能、人際 EQ、與自尊之結構方程模式分析結果。



結果(見圖 4.2)顯示領導休閒的能力( $\beta = 0.44$ )、休閒勝任能力( $\beta = 0.19$ )、外控性格( $\beta = -0.16$ )顯著地預測學校適應自我效能。和眾人休閒的樂趣 ( $\beta = 0.07$ )與休閒情緒( $\beta = 0.05$ )對學校適應自我效能的解釋力較弱。此外，學校適應自我效能預測自尊的  $\beta$  係數為 0.56，預測人際關係的  $\beta$  係數為 0.55。

分析結果顯示受訪青少年參與休閒活動中對他人的說服及影響能力對學校適應自我效能有非常高的預測解釋力。此外休閒技能(休閒勝任能力)及培養學生內控知覺也有助於學校適應自我效能之建立。

總結以上的分析可以確定青少年由所參與的休閒活動中所覺知到的對他人的說服及影響能力對青少年適應學校生活、及對自我肯定均有顯著的效果。青少年休閒行為中最重要的特色是幫助他人休閒而後自己也得到益處。因此未來青少年的休閒輔導工作可加強訓練學生培養「利他人、利社會」的休閒觀念及休閒能力。

## 第五章 結論與建議

本研究之目的為探討青少年參與休閒活動是否有助於自我效能信念之相關問題，研究對象為 12 歲至 22 歲的在學青少年，以自填式問卷為衡量工具，並以學校為施測單位，每校選取 45 位受訪者。經刪除無效問卷後，本研究共獲得 5,007 份有效問卷。依據調查所得資料進行統計分析，以適當的回答研究問題，本章將就研究結果歸納出結論，並依研究結論，擬出青少年休閒輔導之建議，提供青輔會施政之參考。在做出本研究的結論之前，先將本研究的研究結果在推論上的限制做一客觀的討論，以做為引述結論時的參考。

### 第一節 研究限制

1. 本研究為一短期橫斷面 (cross sectional) 調查研究，結果僅能反應出接受調查時的現況，如果要對青少年的休閒生活做更深入的研討，未來可以每三至五年進行後續調查，長期追蹤研究，以瞭解在快速變遷的社會進化過程中，青少年的休閒模式變遷。
2. 受限於研究人力、時間、及經費，本研究僅能以在校學生為研究對象。因此研究結果可能無法用來推論特殊群體青少年，例如：

殘障青少年、非行青少年、就業的青少年等，對這些特殊青少年休閒活動的參與程度及其行為結果也是值得深入探討的課題。

3. 本研究的理論架構源自於西方學者的研究結果。量表也引用自國外學者所發展經標準化之量表，東西文化的差異，可能會影響到量表的衡量效度，及研究架構的預測力，因此爾後類似本研究的調查計劃極需建構能夠契合國人休閒行為理論模式之衡量工具。
4. 東西文化對休閒的詮釋，可能會影響本研究的研究結果，西方社會，強調自我表現與及時享樂的休閒文化，但中國社會中，傳統禮教思想均以團體行為為訴求。這點可在本研究中得到證實，國內在休閒及其他領域的研究，近幾年來均朝建立本土化(或華人化)的理論發展，因此未來研究亦可考慮進行台灣與大陸青少年的比較研究，除了能瞭解社會變遷與休閒行為發展間的關連，亦有助於華人化休閒理論之發展。
5. 同樣受限研究時間及人力，本研究的施測是以學校為單位，並且採委託方式收集資料，對受訪者的分配無法有效控制。後續研究若能以簡單隨機抽樣來選取樣本，將有助於研究理論預測力的驗證。

## 第二節 研究結論

依據本研究之分析結果，針對研究問題做以下的結論。

1. 目前青少年所從事的休閒活動可依參與程度歸納為視聽感官、社團體能、社交友誼、網路休閒及自我充實五大類型。這五類休閒活動的參與程度最高的是視聽感官類活動，其次為社交友誼、網路休閒、社團體能類活動，參與程度最低的是自我充實類休閒活動。青少年休閒活動的參與程度，會依學校層級不同而有差異，例如：大專青少年從事視聽感官、社交友誼、及網路休閒活動的參與程度均高於國中及高中職青少年。但自我充實類及社團體能類休閒活動的參與程度又低於國中及高中職青少年。另外由比較城鄉及地區青少年休閒活動的參與程度，也發現城鄉之間的差異不如地區之間的差異來得顯著。因此，休閒活動輔導方式及活動設計均應彈性地依照學校層級及區域調整，在實施全面週休二日制後，休閒輔導的需求必定會增加，可以考慮組織區域性的輔導團體，以提供青少年最直接的休閒服務。
2. 男女青少年所從事的休閒活動受到傳統文化中對男女刻板印象所影響，各類休閒活動的參與程度均不相同，男性青少年從事體能活動、網路休閒等動態性休閒活動的參與程度較高，女性則以自

我充實、社交友誼等靜態性休閒活動為多。近年來女性主義抬頭，男女平權思想逐漸被社會所接受，休閒輔導工作應鼓勵女性擺脫刻板象的束縛，多多參與體能與自我挑戰性休閒活動。同時也應鼓勵男性青少年多多參與藝文類禍心靈成長性的休閒活動，培養多元化的休閒生活。

3. 家庭收入對休閒活動參與有顯著的影響，家庭收入在四萬元以下的青少年，休閒活動的參與程度顯著的低於家庭所得較高的青少年。為了減低青少年因為經濟條件較弱勢所形成的休閒參與障礙，應鼓勵青少年多多利用公共休閒資源，推廣低消費的休閒活動。政府的社會福利政策也應將青少年納入，建設區域性的青少年活動中心提供青少年以低消費來體驗多元化的休閒活動。
4. 由生活型態對休閒活動參與的分析結果，得知追求流行風潮仍是青少年生活型態的最佳寫照。青少年普遍渴望休閒生活，生活中只要有一點點屬於個人的休閒生活就會很滿足，青少年在假期中只想休息與放鬆。然而，青少年所從事最多的休閒活動仍是看電視、閒逛類地視聽感官休閒活動，雖然青少年花了很多時間在視聽感官類休閒活動上，但是對休閒覺知自由經驗之產生卻沒有很大助益，青少年看電視只是為了打發消磨時間而已。受到電子科技所帶來的電子時代，網路休閒因為不受地域限制，只要電腦普

遍，時間許可使用電腦及網路做為休閒的機會就會大增，目前社會上流行開設網路咖啡店，而駐足其間最多的又是青少年，然而以電腦的普及加上網路科技的發達，要禁止電子網路休閒似乎是不必要的行為。休閒教育工作者應朝鼓勵青少年培養多元化休閒興趣，並且建立正確使用電子網路科技的態度方為上策。

5. 休閒覺知自由是經由參與休閒活動的過程中，對自己能力及對活動控制的體驗。由本研究分析的結果顯示出青少年休閒覺知自由是由休閒勝任能力、與眾人一起休閒的樂趣、領導休閒的能力、及休閒情緒等四個構面所組成。這項結果反應出集體主義的傳統文化以及青少年喜好以團體方式參與活動的現況。參與休閒活動對營造休閒覺知自由有直接的助益，在五類休閒活動中又以社團體能類活動的貢獻度為最高。因此營造休閒覺知自由經驗，主要來自於青少年是否能體驗和別人一起休閒的樂趣，以及是否能協助同伴一起休閒，此點除了驗證了休閒同伴對休閒體驗的重要性外，也顯示出我國青少年的休閒行為受同儕的影響力非常大。
6. 由休閒願景的分析結果發現，青少年最關心的仍然是生涯發展，其次則為人際關係與社交友誼，顯示出青少年對人際關係的注重。本調查也發現青少年的自尊程度在中上之間，加上由內外控人格分析結果發現青少年傾向於內控的人格特質。顯示出現代青

少年對可以掌握命運發展的信心漸趨強烈。然而各級學校青少年追求實現休閒願景的自信程度顯著的不同，大專青少年實現開拓視野及生涯發展的自信程度最高。然而實現技能挑戰及和平友誼願景目標的自信程度則以高中職青少年為最高。雖然青少年們的自主性愈來愈強，由休閒願景的分析結果也反應出，青少年對尋求高度技能挑戰的願景，一方面是缺乏想像空間，另一方面則缺乏尋求挑戰的自信心。

7. 由學校適應自我效能與自尊，及人格 EQ 的分析結果發現自我效能對自尊及人際 EQ 均有很好的解釋力。其中突破困難的自我效能對自尊的預測力最高，而人際關係自我效能則對人際 EQ 的預測力最高。研究結果顯示青少年在參與休閒活動中對他人的說服力及影響力，對學校適應自我效能有非常高的預測解釋力。此外休閒技能及培養學生內控知覺也有助於培養自我效能。未來對青少年的休閒輔導可藉由加強培養青少年處理人際關係的方法以提升自我效能。
8. 由結構方程式的分析結果顯示在休閒活動中培養利他人、利社會的休閒觀念及能力，將有助於自我效能的建立。休閒活動中從事志工服務，將是最能滿足利他人、利社會的目的，然而本調查受訪青少年參與志工服務的比例並不高，由於青少年的休閒行為受

同儕的影響力非常大，可鼓勵青少年以小團體方式參與志工服務，藉由同儕的激勵，提升青少年從事志工服務的意願。青少年輔導者應該多鼓勵青少年從事志工服務，而對青少年所從事的志工工作內容也應加以設計，使他們真正能由參與志工服務中考驗自己的能力，體驗和他人一起休閒的能力，及與被服務者一同歡樂的樂趣，以達到提升自我效能的功能。

9. 綜合本研究中對區域及城鄉差異的分析結果，均證實城鄉之間的差異不如地區之間差異為強烈。這個結果可能是受到台灣地區高度都市化的影響，一般所認知的城鄉差異已不存在，反而是地區間的差異愈來愈強烈。值得注意的是南部地區的青少年在休閒活動參與、覺知自由、休閒願景、及學校適應自我效能等方面的平均覺知程度均為最低，縮短區域之間的差異應是未來青少年輔導工作的重點之一。

### 第三節 休閒輔導策略之建議

本研究的結果支持休閒（特別是休閒覺知自由感）及內控性格有助於學校適應自我效能之培養。在休閒覺知自由上，應側重於休閒技能的養成、休閒領導及體驗活動能力的培養。另外應輔導青少年由外



控性格轉換為內控性格。當青少年學校適應自我效能提升後，他們較能自我尊重、也較能與人建立良好的人際關係。總體而言，要增進青少年的自信心、需要增進他們學校適應的自我效能與休閒覺知自由。

由此推論，青少年的輔導策略應注意以下幾項觀點：

- 一、 青少年輔導應培訓各項休閒活動的技能，體驗身體的潛力。
- 二、重建對休閒的正確態度及對生活品質的態度和觀點。休閒和對青少年的自我概念及社會生活有重大影響。可藉由休閒輔導活動設計的方式--將同學平時參與的休閒活動，如電影、音樂、藝術創作、自然體驗、肢體律動等一來結合工作坊、團體或演講的活動，以宣導休閒教育的正確概念。同學可在參與這些活動中，了解參與休閒活動的益處，使得個人的身心狀態及社會關係獲得改善，進而提昇個人生活品質。
- 三、培養助人的工作能力與技能，增加休閒領導技能。政府相關單位可結合社會、社區、及學校單位邀約休閒教練定期訓練學生的休閒技能。
  - a. 將助人或帶領人的技巧內化成為一個以身作則的態度。「施比受更有福」的概念可用於休閒輔導。訓練青少年能幫助帶領他人從事休閒，他們的自我效能、自信心也提升了。
  - b. 激勵成為以身作則（self-modeling）的休閒領導者。輔導是一種助人的歷程，因此，休閒輔導工作者也應具有尊重、接納、

關懷及愛心、耐心、恆心、熱意、誠意的輔導精神，並將這些精神和理念融入自己人格特質中，使自己在協助青少年成長的歷程中，能用愛和榜樣及真誠和親切的態度，與青少年建立良好的互動關係，協助他們成長與學習。

- c. 成立支持性成長團體，在團體裡休閒領導者彼此互相分享在實際的休閒體驗，包含成功及失敗的經驗。團體成員互相支持，及共同分享資源。
- d. 舉辦主題性的休閒知能訓練，進而重整認知與經驗的結合。「知己知彼，百戰百勝」輔導者若能瞭解自我，才能接納自我、肯定自我，充實自我，而將自我潛能充分發揮出來。同時輔導者若能瞭解各個階段青少年發展與心理需求，才會接納、尊重及關懷青少年，與青少年有良好的互動關係。
- e. 設計安排訓練青少年自我掌控能力的活動，引導休閒領導者內控的成效。激發新新人類「追求創新和富變化」的特性，提供他們探索自我的空間；引導新新人類「勇於突破現狀和超越自我」的特性，使之成為服務社會人群、熱心社會公益的力量；並善用新新人類「追求豐富資訊」的特性，培養其成為資訊社會的中堅、地球村的良好公民。

四、青少年透過休閒養成突破困難的自信心，因此他們不會停止行動。積極行動的歷程也培養他們的抗壓力，使他們較不會半途而廢，沮喪退縮。

五、學校應發展培訓策略使青少年勇於領導說服別人、積極地發揮在學校人際影響力。

由休閒願景分析中本研究發現青少年普遍缺乏尋求自我挑戰的自信，參與休閒活動一項主要的動因是參與者有機會開拓一個想像空間，在這個空間內尋求可以挑戰自我以尋求心理學大師馬師洛所稱最高階層的人生目標：『自我實現』，因此青少年休閒輔導似乎應朝此方向發展。推展探索性休閒活動(Adventure Recreation) 應該是可行的方法之一。

青少年追求刺激與相信自我是堅強的特性，使得許多青少年從事冒險性活動。探險性遊憩活動(Adventure Recreation)之所以受到許多青少年朋友的喜愛，正是因為它使青少年能尋求挑戰，考驗他們的勇氣與技能，發展其領導能力，面對和解決問題，進而建立自我自信心，認真負責的處事態度，及學習如何與別人相處(Cordes & Ibrahim, 1996)。探險性遊憩活動起源於德國，當時的教育家科特·韓姆深感學校教育不能完全提供學生成長的機會，學生普遍缺乏自信心及對他人不夠體諒，所以發展一套冒險活動教育計畫以補救該方面的不足。第二次世界大戰之後，軍隊的訓練計畫被運用於增加學生自信與團隊合作的能力，稱為戶外教學學校(Outward Bound)。直到 1971 年，冒險計畫首度被推廣至美國本土。美國麻州的一群教育家開始為高中生安排一連串的探險活動，並且從當中發現許多好處。從此，探險性戶外教學課程逐漸制度化，政府、學校與老師都致力於推廣此一創新性

的教育計畫(Priest & Gass, 1997)。

國內探險性活動則由金車教育基金會於民國 85 年自美國引進此一系列教育計畫，稱為『突破休閒活動』。並由行政院青年輔導委員會和金車教育基金會合作舉辦多場推廣活動，至今已有許多休閒相關科系師生、學校課外活動組老師、學生社團負責人、有興趣的學生與社會工作者參與基礎推廣或進階訓練課程。唯獨，國內推廣時間仍屬短暫，所以大部分突破休閒活動被限制於室內或少部分教室外活動，而真正探險性活動的精華—戶外或野外活動在國內仍未被開發與推廣（金車教育基金會，民 87）。

如何在國內落實與推廣探險性休閒活動，以滿足青少年朋友的需要，實為全面實施週休二日制度後政府將面臨的一大課題。台灣因為地狹人稠，及相關法令限制繁多，如要實施類似國外的戶外或野外探險性活動，可能會面臨許多阻礙與困難。如果從戶外探險性活動的延伸活動—繩索課程(Ropes Courses)著手，來進一步推廣探險性活動，可能較為容易與順利。所謂繩索課程分為低繩索極高繩索課程兩大類，主要便是利用繩索的變化讓參與者利用繩索來解決團隊所面臨的問題，例如如何不碰觸到繩索而跨越它或如何利用繩索將團隊成員由繩索的一端移動至另一端等。綜觀國內目前的狀況，如是要推廣探險性遊憩活動，特別是繩索課程必須至少具備政府機構的支持、社團機

構的配合與培訓專業指導人員三大要件。

### 政府機構的支持

任何一項休閒活動如果缺乏政府政策的支持必定無法順利的推動。以休閒事業已相當發達的美國為例，大部分的休閒機會仍是由政府所提供的。故推行任何休閒政策最有效的方式便是以政策宣告，同時配合財政撥款來支持與影響各級政府單位的執行。例如，青輔會曾經在民國 85 年召開全國青年會議，青少年的休閒輔導工作便是會議的主要議題之一。近年來政府機關也曾經針對青少年休閒政策召開會議討論並提出建議，再由相關執行單位負責推廣。探索性休閒活動可以有效的激發參與者的創意，青輔會可以將研議中的創意休閒和探索性休閒活動相結合鼓勵民間社團朝此方向發展。然而政府單位應扮演好倡導者與監督者的角色，民間社團辦理活動的品質良莠不齊，青輔會自民國 88 年起推動青少年營隊活動認證計劃，在美國類似的認證計劃已經執行將近九十年了，此計畫對提昇國內青少年休閒服務的品質意義重大，希望青輔會能夠盡快的擬定完整的認證計劃，使政府的資源能更有效的運用。

### 社團機構的配合

政府機構為推動休閒活動的最高指導單位，如果空有政策卻缺少

實際執行單位也徒勞無功。所以只依靠政府的政策與政府單位的執行是不夠的，此時社團機構便扮演著相當重要的角色。執行社團機構是否能順利推動探險性休閒活動，除了政府機構的支持外，社團機構本身可利用的資源也是非常重要。國內數個公益性團體因為長期致力於青少年休閒活動的推廣與辦理，其通路廣泛便是其推動休閒活動的最主要優勢與資源。探險性遊憩活動推廣所面臨的另一難題即是活動所需場地的取得。場地取得的困難是國內多數休閒服務機構所遇到的共通困難，大多數休閒服務機構都沒有擁有自己活動專屬的場地。放眼國內，大概只有各級學校與中華民國青年救國團（原為中華民國反共青年救國團，簡稱救國團）在場地取得方面較沒有問題。救國團在台灣各地擁有自己的青年活動中心，如果能配合推動探險式遊憩活動，尤其是繩索課程將是最適合的單位。另外也可以協調原本為軍方訓練基地重新整理，稍加改良便能成為繩索課程適合的場地。

### 培訓專業指導人員

探險性遊憩活動成功的關鍵在於活動的指導員。有了這些受過專業訓練的活動指導員，探險性遊憩活動的參與者才能安全的體驗遊憩經驗，並從中得到冒險的樂趣與教育的目的。國內最近 5 年內，休閒服務相關科系紛紛設立，這些休閒相關科系提供休閒輔導工作訓練的

課程以培養這方面的專業人才，預計每年投身休閒服務業的社會新鮮人將越來越多。除了休閒系學生之外，只要有熱忱與興趣，都可以接受培訓以成為專業的探險性遊憩活動指導員。

探險性遊憩活動在國外風行已久，參與人數並逐年增加，已漸漸成為一種世界潮流趨勢。探險性遊憩活動所帶給青少年參與者的正面意義也不斷被證實，例如促進原創力、增進人際關係、培養自信心與自我成長…等。在國內，探險性遊憩活動仍屬於為有待開發領域，希望藉由政府機構的支持、社團組織的配合執行以及專業指導員的養成訓練，能為國內探險性遊憩活動之推廣帶來希望，以提供青少年朋友另類的休閒活動，來滿足青少年追求刺激與新鮮的慾望。

世界休閒與遊憩協會 (World Leisure and Recreation Association, WLRA) 在『休閒教育憲章(Charter for Leisure Education)』中指出：休閒生活是青少年的基本權利，經由休閒參與可以幫助青少年尋找到自我。英國哲學家 Thomas Hobbes 在 1651 年時便道出『休閒是哲學之母(Leisure is the mother of philosophy.)』的名言。另一位哲學家 Bertrand Russell (1930) 則說道『聰敏的安排休閒生活是文明的最終目的。(To be able to fill leisure intelligently is the last product of civilization.)』。

和歷史上任何一個世代的青少年比起來，這一代的青少年得到最好的營養、擁有最多的知識、享受最高的文明、使用最高的科技、與擁有最高的機動力，他們的能力(capability)超過歷史上任何一個世代的青少年。然而身處於高度文明與自動化的社會環境中，比起歷史上其他世代的青少年，這一代青少年又最缺乏發揮自我的空間。處於即將開始實施全面週休二日之刻，期盼政府及社會各界把握契機，積極的指導青少年運用休閒時間，安排休閒生活，以達到提升整體生活品質與培養出恢弘氣度的大國民，做為國家發展的生力軍。



## 參考文獻

### 一、 中文參考文獻

- 文崇一、李亦園、楊國樞 (編)。(1978)。 社會變遷中的青少年問題。台北：中研院民族所。
- 文崇一。(1990)。 台灣居民的休閒生活。台北：東大出版社。
- 中國論壇編輯委員會 (編)。(1985)。 台灣地區社會變遷與文化發展。台北：聯經出版社。
- 王淑女。(1995)。 台北市青少年學生休閒活動之研究。台北：台北市政府研究發展考核委員會。
- 王淑女。(1993)。青少年的法律觀與犯罪行為。 輔仁學誌，26，p. 337-375。
- 朱敬先。(1996)。 健康心理學。臺北：五南圖書出版社。
- 朱柔若(譯)。(1999)。 社會學精通 (O'Donnell, G. 原著)。台北：揚智出版社。
- 行政院主計處，(1988)， 77年中華民國台灣地區時間運用調查報告。
- 行政院主計處，(1991)， 80年中華民國台灣地區時間運用調查報告。
- 行政院青年輔導委員會。(1995)。 青少年白皮書。台北：行政院青年輔導委員會。
- 行政院青年輔導委員會。(1993)。 青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北：行政院青年輔導委員會。
- 行政院青年輔導委員會。(1997)。 青少年休閒價值觀之研究。台北：行政院青年輔導委員會。

- 行政院青年輔導委員會。(1998)。暑期青少年休閒活動營隊之成效調查。台北：行政院青年輔導委員會。
- 呂民璿。(1988)。觀護少年社會適應的主訴問題及其所需包含的調處要項之評量。東海學報，29，p. 197-214。
- 呂民璿、莊耀嘉。(1992)。單親家庭與青少年違規犯罪行為。東海學報，33，p. 247-284。
- 呂建政。(1994)。開展休閒教育的幾個問題。訓育研究，33(2)，21-28。
- 別蓮蒂。(2000)。生活型態白皮書。台北：商周出版社。
- 沙依仁。(1986)。在學青少年的行為與其家庭因素關係之研究。台大社會科學論叢，34，p. 339-380。
- 林東泰。(1992)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北：師大書苑。
- 林東泰。(1992)。休閒的知覺自由與工作滿足之研究。師範大學社會教育學刊，第21期，頁59~112。
- 林東泰。(1997)。青少年休閒價值觀之研究。台北：行政院青年輔導委員會。
- 洪瑞黛。(1987)。由工作、休閒的特性與體驗探討工作與休閒的關係。國立政治大學心理研究所未出版之碩士論文。
- 南方朔。(1990)。休閒社會的到臨？收錄於中華民國戶外遊憩學會(編)，休閒面面觀研討會論文集。台北：中華民國戶外遊憩學會。p. 203-210
- 修慧蘭。(1985)。臺北市就業者的休閒狀況與休閒倫理觀。國立政治大學心理研究所未出版之碩士論文。
- 張光甫。(1991)。從道家觀點談休閒心情。教師的休閒生活(頁32~42)。臺中霧峰：臺灣省政府教育廳。
- 陳彰儀。(1989)。工作與休閒—從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。臺北：淑馨出版社。

- 陳彰儀。(1990)。休閒的社會教育學。休閒教育觀研討會論文集 (頁 79~93)。臺北：中華民國戶外遊憩學會。
- 黃天中、洪英正。(1994)。心理學。臺北：桂冠圖書。
- 黃俊傑。(1988)。台灣農村的黃昏。台北：自立晚報社。
- 黃俊傑。(1993)。台北市青少年文化模式雛型建立之研究—民國七十四、七十七年及八十年之實證分析—。輔仁學誌，25，p. 1-99。
- 曾清芸。(1997)。1997 中學生暑期休閒生活調查報告。台北：財團法人金車教育基金會。
- 孫慶國。(1995)。青少年休閒生活調查報告。台北：財團法人金車教育基金會。
- 鄔昆如。(1994)。道家哲學與歐洲哲學之比較。哲學雜誌，第 4 卷，頁 4~23。
- 葉智魁。(1994)。「逍遙」與「Schole」：莊子與 Aristotle 的休閒觀。戶外遊憩研究，第 7 卷，第 3 期，頁 79~90。
- 楊秀芝。(1989)。一般少年與非行少年休閒生活之比較—以西門町休閒活動為主的少年研究。思與言，27(4)，p. 47-81。
- 楊孝燦。(1977)。問題青少年的特質及其形成因素的初步探討。思與言，14(5)，p. 1-15。
- 楊國樞。(1985)。台灣社會的多元化：回顧與前瞻。收錄於中國論壇編輯委員會主編，台灣地區社會變遷與文化發展。台北：聯經出版社。p. 45-92。
- 鄭石岩。(1991)。禪喜、悅樂的教師生涯。教師的休閒生活(頁 1~31)。臺中霧峰：臺灣省政府教育廳。
- 蔡俊興。(1999)。青少年選擇夏令營因素之研究。行政院國家科學委員會大專學生專題研究報告。
- 蔡明哲。(1987)。社會發展理論—人性與鄉村發展取向。台北：巨流出版社。

- 廖正宏、黃俊傑、蕭新煌。(1986)。光復後台灣農業政策的演變。台北：中研院民族所。
- 鄭健雄。(1997)。休閒的哲學理念內涵暨分類。收錄於中華民國戶外遊憩學會 (編)，休閒遊憩行為。台北：中華民國戶外遊憩學會。p. 243-263。
- 劉清榕。(1978)。農村青年的煩惱與輔導。收錄於文崇一、李亦園、楊國樞 (編)，社會變遷中的青少年問題。台北：中研院民族所。p. 265-277。
- 劉焜輝。(1978)。青少年問題的整體策略。收錄於文崇一、李亦園、楊國樞 (編)，社會變遷中的青少年問題。台北：中研院民族所。p. 503-516。
- 嚴祖弘。(1995)。青少年休閒活動之輔導策略。青少年問題與輔導論文集。50-61。

## 二、英文參考文獻

- Abbey, J. (1979), Does Life-Style Profiling Work? Journal of Travel Research, 18(1), pp. 8-14.
- Argyle, M. (1993). The psychology of happiness. London : Routledge. 陸洛、施建彬 (譯)。(1997)。幸福心理學。台北：巨流出版社。
- Argyle, M. (1992). The social psychology of everyday life. London: Routledge. 陸洛 (譯)。(1995)。日常生活社會心理學。台北：巨流出版社。
- Bammel, G. & Bammel, L. L. (1992). Leisure and human behavior. Dubuque, IA: W. C. Brown. 涂淑芳 (譯)。(1996)。休閒與人類行為。台北：桂冠出版社。
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action : a social cognitive theory. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bentler, P. M. (1995). EQS structural equations program manual. Encino, CA: Multivariate Software.
- Bugaighis, J. A., & Schumm, W. R. (1983). Alternative measures of perceived locus of control. Psychological Reports, 52, 819-823.
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1984). Being adolescents. New York, NY: Harper Collins.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. New York: Grosset/Putnam.
- Cordes, K. A. & Ibrahim, H. M. (1996). Applications in recreation and leisure--For today and the future. Boston, MA: Mosby.

- Culp, R. H. (1998). "Adolescent girls and outdoor recreation: a case study examining constraints and effective programming." Journal of Leisure Research, 30(3), 356-397.
- DeGrazia, S. (1964). Of time, work, and leisure. New York: Doubleday.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). Benefits of leisure. State College, PA: Venture Publishing.
- Dumazedier, J. (1967). Toward a society of leisure. New York: Free Press.
- Dumazedier, J. (1974). Sociology of leisure. (Marea A. McKenzie, tr.) New York, NY: Elsevier.
- Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G. & Edginton, S. R. (1995). Leisure and life satisfaction: Foundational perspectives. Chicago, IL: Brown & Benchmark.
- Firth, F. (1978). The sociology of rock. London: Constable. 彭倩文 (譯)。 (1993)。 搖滾樂社會學。台北：萬象圖書。
- Godbey, G. (1985). Leisure in your life: An exploration. State College, PA: Venture Publishing.
- Kando, T. M. (1975). Leisure and popular culture in transition. St. Louis, MO: C.V. Mosby.
- Kaplan, M. (1975). Leisure: Theory and policy. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Kelly, J. R. & Godbey, G. (1992). Sociology of leisure. State College, PA: Venture Publishing.
- Kelly, J. R. (1980). "Leisure and quality: beyond the quantitative barrier in research." Ch. 23 of T. L. Goodale and P. A. Witt (eds) Recreation and Leisure: Issues in an Era of Change. State College, PA: Venture. Pp. 300-314.

- Hatcher, L. (1994). A step-by-step approach to using the SAS system for factor analysis and structural equation modeling. Cary, NC: SAS Institute.
- Hirose, E. I., Wada, S., & Watanabe, H. (1999). Effects of self-efficacy on adjustment to college. Japanese Psychological Review, 41, 3, 163-172.
- Hurtes, K. P. (1999). "Social dependency: the impact of adolescent female culture." Abstracts from the 1999 symposium on leisure research. Ashburn, Virginia: NRPA. p. 85
- Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: W. C. Brown.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1989). LISREL 7: A guide to the program and applications. Chicago: SPSS Inc.
- Kraus, R. (1998). Recreation and leisure in modern society (5<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: Jones and Bartlett.
- Neulinger, J. (1981). To leisure: An introduction. Boston: Allen and Bacon.
- Neulinger, J. (1976). The need for and the implications of a psychological conception of leisure. The Ontario Psychologist, 8 (June), 15.
- Manfredo, M. J., & Driver, B. L. (1996). "Measuring leisure motivation: a meta-analysis of the Recreation Experience Preference Scales." Journal of Leisure Research, 28(3), 188-213.
- McCurley, S. & Lynch, R. (2000). Volunteer Management. 李淑君 (譯) 。 志工服務手冊 。台北：張老師文化。
- Munson, W. W. and Widmer, M. A. (1995). "Occupational identity, leisure lifestyle, and leisure activities of college students." Abstracts from the 1995 symposium on leisure research. Arlington, VA: NRPA.

- Murphy, J. F., Niepoth, E. W., Jamieson, L. M., & Williams, J. G. Leisure systems: Critical concepts and applications. Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Ostiguy, L. and Hopp, R. (1995). "The impact of leisure programs on the self esteem, leisure experience and leisure attitude of inner city youth." Abstracts from the 1995 symposium on leisure research. Arlington, VA: NRPA.
- Parker, S. (1976). The future of work and leisure. London: McGibbon and Kee.
- Peppers, L. G. (1976). Patterns of leisure and adjustment to retirement. The Gerontologist, 16(5), 441–446.
- Peterson, C., Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1993). Learned Helplessness: A theory for the age of personal control. Oxford: Oxford University Press.
- Pieper, J. (1963). Leisure: The basis of culture. New York: New American Library.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, N. J.: Princeton University Press.
- Rosenberg, C. M. (1986). Conceiving of self. Malabar, FL: Robert E. Krieger.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs, 80, 260-295.
- Scott, D, and Willits, F. K. (1989). "Adolescent and adult leisure patterns: a 37-year follow-up study." Leisure Sciences, 11, 323-335.
- Scott, D. and Willits, F. K. (1998). "Adolescent and adult leisure patterns: a reassessment." Journal of Leisure Research, 30(3), pp. 319-330.



- Sefton, J. M. & Munmery, W. K. (1995). Benefits of recreation research update. State College, PA: Venture Publishing.
- Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On depression, development, and health. San Francisco: Freeman.
- Sylvia, S. N. and Baker, D. A. (1999). "The impact of an outdoor adventure experience on the self-concept of youth at-risk and youth with disabilities." Abstracts from the 1999 symposium on leisure research. Ashburn, Virginia: NRPA. p. 86.
- Tinsley, H. E. A. (1986). "Motivations to participate in recreation: their identification and measurement." A literature review: the President's commission on Americans Outdoors. Washington, D. C.: U. S. Government Printing Office.
- Veal, A. J. (1997) Research Methods for Leisure and Tourism: A Practical Guide. 2<sup>nd</sup> ed. London: financial times Management.
- Witt, P. & Ellis, G. D. (1989). The leisure diagnostic battery. State College, PA: Venture Publishing.
- Yen, T.H. (嚴祖弘) and Wey, P.S. (魏丕信) (October 1989). Leisure, work ethics and social alienation of Chinese adolescents. Paper presented at the National Recreation and Park Association Congress Leisure Research Symposium, San Antonio, Texas.
- Yen, T. H., (嚴祖弘) Collins, J. R., & Wey, P. S. (魏丕信) (1997). "Leisure, work ethics, perceived control, and social alienation of Chinese students." Paper presented at the National Recreation and Park Association Congress Leisure Research Symposium. Salt Lake City, Utah.

## **附錄一**：期末報告審查會議記錄

行政院青年輔導委會八十八年度專題研究「休閒活動對青少年行為之影響及其輔導策略」研究報告審查討論會會議記錄

壹、開會時間：八十九年十二月十九日廿一日

貳、開會地點：行政院青年輔導會會議室

參、主席：廖主任秘書碧英

肆、紀錄：徐編審麗虹

伍、出席人員

學者專家(依姓氏筆劃順序排列)：

余教授嬪 (高雄師範大學成人教育研究所)

吳秘書長澄波 (全人文教協會)

洪主任中夫 (飛颺青少年成長中心)

蔡院長明哲 (東吳大學文學院院長)

研究小組人員

嚴祖弘先生(大葉大學休閒事業管理學系暨研究所副教授)

黃世明先生(大葉大學休閒事業管理學系暨研究所助理教授)

賴志超先生(雲林科技大學應用外語學系助理教授)

本會人員

施處長建轟

李研究委員艾佳

王專門委員玲芬

簡科長慧美

許科長金鈴

陸、主席致詞：略

柒、研究小組報告：略

捌、發言要點：(依發言順序)：

蔡院長：

- 1 研究團隊很認真，本人認為對結果所建議的探索性遊憩活動很恰當。
- 2 第四頁打字錯誤請訂正。出版時應注意錯別字。
- 3 第五頁研究架構圖中，休閒覺知自由中『眾人休閒樂趣』單由字面來看，令人看不懂，是不是可以用其他名詞取代。
- 4 第 31 頁，研究團隊共回收五千多份問卷，足以代表工作認真的態度。但是如果研究目的是輔導策略的擬定，是否應做全國性調查值得商榷？是否可集中幾個標的團體？其實可能不必如此大的樣本。在談論輔導策略時，可以找出焦點問題來擬定輔導策略。
- 5 結論共 19 點過於零散，可考慮將其合併顯出焦點。
- 6 如果是全國性調查，第 32 頁表 3 中的樣本分配必須和全國母體的分布相類似，請研究團隊再檢查。
- 7 第 35 頁，Likert 6 點尺度設計，問項雖符合青少年的用法，但衡量的尺度是否假設為等距尺度，以符合較高級統計運算之要求。
- 8 第 102 頁，青少年研究本土化的問題，個人認為研究團隊在研究過程中發現必須進行本土化研究的必要性，是否可將本研究中本土化的應用多加著墨。
- 9 研究結論 19 點要整合，請用另一種方式呈現。第二點結論，不清楚，請再多做說明。
- 10 第 105 頁，有關輔導策略的問題，青少年有不同種類次團體，用一種方法去做整體的推論可能不恰當。如何加強行銷工作使輔導工作能準確的到達目標群體是實務上應考慮之處。簡言之，那些

休閒活動適合那些青少年，那些青少年可以真正得到適當的服務，是否可以多加討論。

- 11 青少年輔導首先要設定被輔導對象，及希望輔導他們所希望達到的願景。其次是設定輔導的目標，也就是設定具體的目的，才能提出輔導策略，希望研究團隊在討論時能多加注意。
- 12 青少年休閒受同儕團體的影響很大，因此要考慮如何培養他們和同儕團體一起休閒的能力。

### 余教授：

- 1 希望能再加強國內文獻的引述，及國內對相關議題的研究。
- 2 變項之間的因果關係應再多做解釋。例如：活動參與、休閒覺知自由及自我效能間的關係。
- 3 英文名詞在第一次出現時引述便可，往後可以省略。
- 4 第 5 頁，在研究架圖中，研究之初各構面尚未出現，是否可將構面名稱先省略？研究架構和第 99 頁模式的異同處，請再解釋。
- 5 用相關、預測來推論因果關係是否恰當？
- 6 為什麼要列入基本變項在分析中？在文獻中是否可再說明？
- 7 休閒願景中所列出的目標大多和體能活動有關比較少藝文性目標，是否可解釋問項如何決定？
- 8 休閒覺知自由原始量表中包括 **Playfulness** 構面，但在研究中並沒有出現此構面是否可解釋？
- 9 第 39 頁，休閒能力是否可以用『勝任感』來取代？
- 10 第 P40 頁，休閒覺知自由第三個構面，是否可以從新命名為『助人與自我控制能力』？
- 11 量表翻譯過程在報告中應多加說明，使用量表應取得版權授權。
- 12 休閒活動分析表中，列入升學補習班及才藝補習班是否恰當？

- 13 第四章第 50 頁中 a、b 是代表何種意義，請解釋？
- 14 各量表 Sub-Scale 的信度係數值應列上，第四章分析中討論格式應一致，每一項結果應適當的提出討論。
- 15 學校自我效能，成績是一個很好的預測變項，為什麼量表中沒有詢問成績這一項？

### 吳秘書長：

- 1 抽樣單位是學校、在學學生，因此研究題目是否可加入『在學青少年』，以明確的標示出本研究的研究對象。
- 2 本研究的研究對象相當廣泛，研究工具也相當複雜，期待後續研究能更深入的探討。
- 3 升學或才藝補習班是否應列為休閒活動？
- 4 第 120 頁，休閒活動量表中項目間有重複，例如：直排輪、滑板等屬於個人性體育活動是否和問項 6 重複，單獨列出第 7 項是否恰當？為何將閒逛列入第 8 項中？
- 5 第 102 頁，結論 4 中男女平權的觀念，只提到鼓勵女性參加自我挑戰性活動，是否也可建議男性也參加自我成長性、社交友誼性活動以均衡兩性平權。
- 6 第 103 頁，建議 5 中建議加上『高品質』，使休閒服務能更週延。
- 7 其它建議事項：
  - (1) 建議青輔會加強青少年人格成長之輔導，學生如何利用時間在本研究中並沒有列入調查，建議青輔會後續調查專注於青少年到底有多少休閒時間及時間利用。
  - (2) 建議青輔會應鼓勵家長建立正確休閒觀念。
  - (3) 建議青輔會設立具體的獎勵辦法，鼓勵民間機構研發具創造力的休閒模式。

- (4) 建議針對我國的社會特性，建議研究本土化的探索性休閒活動。
- (5) 建議營隊活動認證指標希望能繼續完成。青輔會再加強輔導人員的培訓。

### 洪主任：

- 1 本研所得研究結果對民間社團會很有幫助。
- 2 本研究所歸納出五類休閒活動，對參與率比較高的視聽感官、社交友誼類，是否也可提出一些輔導策略，以使本報告更完整。
- 3 本人認同研究團隊所建議推動探索性休閒活動，但是否有其他活動，也可以幫助學生體驗成長？
- 4 特殊族群青少年，例如：原住民、身心障礙、犯罪青少年，他們的休閒需求不同，應有不同的輔導策略。後續研究可針對這些族群做一探討。
- 5 以本會的實務經驗『突破休閒活動』對青少年幫助很大，值得在國內繼續推動，但要加強種子人員的培訓，希望青輔會能增加在此方面的補助。
- 6 青輔會經費補助是否可以改為由營隊品質來做為營隊補助標準。
- 7 建議國內提倡營隊或營會式休閒活動。
- 8 錯字及排版希望能訂正改進。

### 主席：

- 1 方法上的問題，第 47 頁休閒活動量表中，活動似乎有重複，例如社交友誼、社團活動、志工服務。
- 2 研究中城鄉分析結果沒有差異，城鄉之間差異不大是否和樣本抽

樣差異有關？

- 3 報告後所附的表格似乎太多是否可簡化？
- 4 同意蔡院長的建議，請將結論精簡以能顯出焦點，增加結論的實用性。
- 5 希望提出可以執行的建議。

施處長：

- 1 生活型態量表中因素的命名『休閒態度』，是否能完全反應出量表內容？
- 2 休閒覺知自由因素的名稱應一致。
- 3 是否可將內外控列為基本資料來分析？
- 4 希望將營隊評估指標能納入討論中。
- 5 二科的『創意休閒』構想，是否能考慮納入推廣策略中。

簡科長：

- 1 付印前應再校對，標題字體大小請調整。
- 2 第 4 頁錯字請訂正。
- 3 第 99 頁圖請縮小，以利直排。
- 4 參考文獻的底線請調整。
- 5 量表請取得授權。
- 6 第四章中部份表格是否可考慮移到附錄中。
- 7 結論請再集中，加入摘要。

## 玖、研究團隊回應

- 1 感謝大家對本研究的批評指教，研究團對將針對各位的意見做適當的修正，以能兼顧青輔會委託之要求，實務工作者之運用，以及學術知識之探索。
- 2 抽樣方法受限於時間與人力只能以學校做為抽樣單位，此點在研究限制中已有說明，受訪者和研究母體之比率分配，研究團對會再做進一步之檢核。
- 3 第四章第 50 頁中 a、b 是表示表中平均數由單因子 ANOVA 檢定後，Scheffe 檢定發現兩平均數之間有顯著差異。這種標示方法在國外期刊是很標準的方法。
- 4 在調查中列入成績可能會影響受訪者的填答意願，並引起老師的關切，因此未將其列出。是否詢問成績在期初及問卷審查時均有討論，且獲得共識不將成績列入調查中。
- 5 休閒覺知自由短表的構面並沒有包括嬉戲(playfulness)這個構面，這點在 Ellis and Witt 的量表使用手冊中已有說明。
- 6 量表編制過程，先是由三位老師將其翻譯成中文，經過討論後再將初稿給五位國中、高中、及大專學生閱讀，作文詞語意修正。問卷完成後並且抽樣 200 位學生做預測。
- 7 由休閒覺知自由量表的分析結果可以發現文化間的差異造成對休閒覺知自由有不同的認知程度。一方面可能是我國學生對休閒覺知自由構面的認知不同，另一可能是來自於受訪者對問項的詮釋，對問項語意的解釋和原始量表不同，此點有待進一步之探討。
- 8 研究結論將再進一步加以彙整。
- 9 後續研究將針對不同群體來做比較研究。



## 壹拾、主席結論

- 1 研究分析應更加深入，以及本研究開創性的貢獻。
- 2 研究建議部份請斟酌整合修正，加入更具體的作法。
- 3 今天各位學者專家的意見經整理後，請送研究小組做為修正報告的參考。

壹拾壹、散會。



過去三個月中，請問你是否曾經從事下表中的休閒活動，請仔細閱讀每一項敘述，並在最能代表你的參與頻率的“□”內打“√”。

	完全沒有	不超過三次	每月至少一次	每週至少一次	每天都有從事
21. 看小說、漫畫、報章雜誌、或休閒書刊.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 逛街、逛書店、逛夜市.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 上升學或就業有關的補習班.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 上才藝補習班(例如：鋼琴、樂器、書法、手工藝、插花、舞蹈等).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 團隊性體育活動(例如：籃球、排球、棒球、足球等).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 個人性體育活動(例如：羽毛球、桌球、網球、游泳、釣魚等).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 直排輪、滑板、滑板車、溜冰.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 騎自行車、機車、或開車兜風、閒逛.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 玩樂器、聽音樂、聽演奏會、看戲劇表演等.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 書法、繪畫、攝影.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 剪報、收集郵票、收集運動明星卡.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 打扮自己、化粧、染頭髮.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 和朋友聊天、打屁、唱歌 KTV.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 參加社團活動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 看電視、錄影帶、電影.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 打電動、電腦遊戲、上網玩遊戲.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 上網看八卦新聞.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. 上網網路交友、或到聊天室打屁.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. 上網收集資訊、看最新消息.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. 從事志工服務.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



下列是一些有關你日常生活的敘述，請仔細閱讀每一項敘述，並在最能代表你的感受程度的“□”內打“✓”。

	非常 同意	同 意	沒 有 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
14. 流行與實用之間，我比較喜歡流行。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我刻意打扮是為了要能展現自己的個性。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我希望我的休閒生活是有個性、流行且時髦。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我很注意流行的趨勢。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我喜歡追求流行、時髦與新奇的東西。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 只要有一些自己的生活空間，我就會覺得很滿足。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 假期中我只想休息和放鬆。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 在聯誼活動時我是比較活躍的份子。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我做事一向果斷，不會猶豫不決。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我不喜歡太閒，沒事做我會不自在。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 為了未來前途，我會很辛苦地去進修某些課程或參加訓練。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我總覺得我的能力不如人。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我對我的健康情況不是很清楚。 .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

依以下提示，請猜一成語：

每一題的答案在後面的問卷

- 1.藍色的刀和藍色的槍
- 2.身穿著金色衣服的人
- 3.數字”3” 在路上走呀走...翻了一個跟斗..又接著翻了一個...
- 4.一條狗過了獨木橋之後就不叫了
- 5.手機不可以掉到馬桶裡弄溼
- 6.第十一本書
- 7.一隻蜜蜂停在日曆上
- 8.牛狗豬羊比賽賽跑...跑到終點後...牛狗豬都喘得不得了...只有羊不喘氣
- 9.小玉的媽媽罵小玉的爸爸性無能
- 10.用豬肝和熊膽作成的神奇肥皂



**S U M M E R**

### 休閒是什麼？

在本調查中，我們將休閒視為上學以外，您在自己可以自由支配的時間內，選擇做自己想做的事情，所得到結果的總和。

下列是一些有關你從事休閒活動的敘述，請仔細閱讀每一項敘述，並在最能代表你的感受程度的“□”內打“✓”。

	非常同意	同意	沒有意見	不同意	非常不同意
1. 從事的休閒活動讓我感覺到自己的重要。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我知道很多好玩的休閒活動。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我可以幫助我的休閒同伴改進他們的活動技巧。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 只要是我想從事的休閒活動，我都能夠做(玩)得很好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 當我在從事某項休閒活動時，有的時候（可能只是非常短暫的片刻） 覺得自己有能力可以做任何我想做的事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 對我而言，選擇參與一項休閒活動並不是件困難的事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在從事休閒活動時，我會做一些讓別人更喜歡我的事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 參加休閒活動可以讓我有機會去認識其他的人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 參加休閒活動可以使我的生活更生動有趣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 在參加休閒活動時，我會做一些事可以使每一個人得到更多的歡樂。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我常常自己決定要和誰一起從事休閒活動。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 當參加需要和別人一起從事的休閒活動時，我會表現得很好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 對所有我從事的休閒活動，我幾乎都樣樣拿手。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 當我從事休閒活動時，我常常會有一些新點子。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我可以讓每一個參與休閒活動的人都很快樂。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 當我在從事休閒活動時，有時候我會感覺到 所有的事情都進行的很順利，而我也感覺到很興奮。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 即使朋友不想，但我常會說服他們和我一起從事休閒活動。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我幾乎可以把任何我想從事的活動變得很有趣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我參加可以幫助自己結交新朋友的休閒活動。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 當我從事休閒活動時，我可以讓美好的事物發生。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 當我從事休閒活動時，有時我會覺得自己可以掌握一切。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我可以讓和我一起從事休閒活動的人感覺到高興且樂於與我為伴。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 當我覺得心神不定時，我會做一些休閒活動使自己的心情平靜下來。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 當我從事休閒活動時，總會令自己感覺到興奮莫名。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 當我從事休閒活動時，經常會能夠自得其樂感受到其中的樂趣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

以下17題請依照每一項敘述對你的符合程度來回答。

	非常符合	符合	不符合	非常不符合
11. 我認為自己是個有價值的人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得自己有許多優點。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 整體而言，我認為自己是一個失敗者。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我做事可以做得和多數人一樣好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我覺得自己沒有什麼值得自豪的地方。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我對自己持有一種肯定的態度。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 整體而言，我對自己感到滿意。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我要是能更看得起自己就好了。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 有的時後我的確感覺到自己很沒用。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 有時後我認為自己一無是處。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我有所謂知心的朋友。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我與親近的朋友能夠彼此坦誠相待。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我曾經深深的愛過一個人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我有不少學校以外的朋友。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我能和異性朋友維持長久得友誼。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我自知在親近的朋友心中相當重要。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我能自然的表達對別人的關心。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

加油~~

問卷快做完囉~~~

猜謎的答案在後面的問卷...

做完才可以看喔!!



這個部分一共有 21 題，請依照你對自己的能力能夠成功地完成下列各項工作的自信程度勾選適當的答案。

	非常 有自信	相當 有自信	不能 確定	相當 沒自信	非常 沒自信
22. 我能以友善的態度對待他人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我能依照情況來調整自己去和別人相處。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我能與別人合作，共同解決問題。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我能和那些持不同意見的人相互溝通。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我能設身處地為他人著想。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我能讓與我關係密切的人信任我。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 我能清楚地表達自己的意見。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 對我而言即使是很困難的工作，我相信自己也可以完成。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我願意嘗試我覺得比較困難的工作。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 我願意努力嘗試去達到我心目中成功的目標。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 我能面對各種挫折。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 即使失敗了，我也要盡全力去達成自己的目標。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我能持續努力直到工作完成。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我能依照我所預定的計畫去完成一項事情。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 當我要做決定時，我能理性地作出判斷。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 我能像偵探一樣有條理地去思考問題。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. 當意外發生時我能冷靜的去處理。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. 我是一個見多識廣的人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. 我能依各種不同情況所傳達的訊息作出適當的反應。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. 我能了解別人想要表達的是什麼。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. 我會從比較客觀的觀點來思考一件事情。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



答案：

- >1.刀槍不入 (blue)
- >2.一鳴驚人 (一名金人)
- >3.三番兩次
- >4.過目不忘 (過木不”又尤”)
- >5.機不可失 (機不可濕)
- >6.不可思議 (book 11)
- >7.風和日麗 (蜂和日曆)
- >8.揚眉吐氣 (羊沒吐氣)
- >9.欲罷不能 (玉爸不能)
- >10.肝膽相照 (肝膽香皂)

以下23題，每一題有兩句敘述，請選出您認為最適合的一句話，並在選擇的  上打“✓”。

1.  通常生活上的不愉快，大多是因為運氣不佳所造成。  
 人們的不幸，常因犯錯而造成。
2.  戰爭的主因之一是人們對政治不感興趣。  
 不管人類多麼努力地努力去預防，總是會有戰爭發生。
3.  就長遠來看，人們會得到他應該得到的尊敬。  
 很不幸地，不論一個人如何努力工作，他的價值常被人忽視。
4.  「老師對學生不公平」的想法是毫無意義的。  
 大多數的學生並不知道，他們的成績會受到一些偶發事件的影響。
5.  沒有適當的突破與創新，一個人很難成為有影響力的領導者。  
 那些有能力卻沒有成為一個好領導者的人，是因為他們沒有好好利用機會。
6.  無論你多麼努力，總是會有些人不喜歡你。  
 那些不被人喜歡的人，通常不知道如何和他人相處。
7.  我經常覺得，該發生的事總是會發生。  
 當我決定進行一連串計畫時，命運對計畫的執行扮演著極輕微的角色。
8.  對那些準備充分的學生而言，從來沒有所謂不公平的考試。  
 許多考試的問題常與所學無關，因此準備是不必要的。
9.  成功是努力工作的結果，與運氣無關。  
 得到一份好的工作，決定於天時與地利。
10.  一般人民對政府的決策可以有影響力。  
 這個世界是由一群少數有權勢的人所掌握，一般大眾無能為力。
11.  當我在做計畫時，我總是可以確定計畫結果會被實現。  
 通常長遠的計畫並非明智之舉，因為很多事情到最後是由運氣的好壞來決定。
12.  對我而言，得到我想要的和運氣沒有什麼關聯。  
 有些時候，我常以擲銅板的方式來決定該做什麼事。
13.  那些當老闆的人，是因為有好運氣，而且抓得到好時機。  
 讓人們從事適當的工作是由能力所決定，與命運沒有什麼關係。
14.  就世局而言，我們常是無能為力的犧牲者。  
 如果我們積極的參與政治和社會活動，我們就比較能夠控制世局。
15.  大多數的人們並不知道生命常被一些偶發事件所影響。  
 實際上，「運氣」是不存在的。



16.  我們很難知道自己是是不是受別人喜歡。  
 你有多少朋友，是由你做人的好壞來決定。
17.  就長遠來看，好事和壞事發生的次數差不多。  
 大多數的不幸可歸因於無知、無能、輕率與懶惰。
18.  如果有足夠的努力，我們可以消滅黑金政治。  
 要讓一般大眾對政治家的作為有影響力是件很難的事。
19.  有時候，我不了解老師是如何決定學生的成績。  
 我努力的程度和我的成績之間有直接的關聯。
20.  我常覺得對發生在自己身上的事情沒有多少影響力。  
 要使我相信，機會和命運在生活中扮演著重要的角色，是不太可能的事。
21.  人們的孤獨，常因為他們缺乏友善的態度。  
 努力嘗試去取悅別人是沒有用的。如果他們喜歡你，他們就是喜歡你。
22.  任何發生在我身上的事，是我自己所造成的。  
 有些時候我覺得無法掌握自己未來的生活。
23.  大多數的時候，我不能理解政治家們的所作所為。  
 就長遠而言，人們應對不好的政府負責。

最後請您提供一些基本資料，請將適合您的答案在“”中打“”。

1. 性別：男 女。
2. 出生年月：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月
3. 居住地：\_\_\_\_\_縣、市\_\_\_\_\_鄉、鎮
4. 父親職業：政府機關公務員 私人公司職員 軍人 自營事業 企業所有人  
農民 勞工 漁民 學校教師  
獨立專業人員（作家、藝術工作者、音樂家等） 退休 其他
6. 父親學歷：高中以下 高中高職肄業或畢業 專科學校肄業或畢業  
大學肄業或畢業 研究所碩士班肄業或畢業 研究所博士班肄業或畢業
7. 母親職業：家管  
政府機關公務員 私人公司職員 軍人 自營事業 企業所有人  
農民 勞工 漁民 學校教師  
獨立專業人員（作家、藝術工作者、音樂家等） 退休 其他
8. 母親學歷：高中以下 高中高職肄業或畢業 專科學校肄業或畢業  
大學肄業或畢業 研究所碩士班肄業或畢業 研究所博士班肄業或畢業
9. 家庭每月總收入約為：40,000 元以下 40,001-70,000 元  
70,001-100,000 元 100,001-140,000 元 140,000 元以上。

本問卷到此完全結束，非常謝謝您，祝您身體健康，學業進步

### 附錄三：各量表之問項分析

附表 1 休閒願景量表全樣本各問項回答之次數分配及平均值。

問 項		從來 沒有 想過	絕對 不可 能	一些 可能	可能 可以	應該 可以	絕對 可以	次數 小計 N	平均 值	標準 差
1. 成為像王永慶、張忠謀、或比爾蓋茲一樣的大企業家	n	1571	580	1148	776	553	369	4997	1.85	1.62
	%	31.4	11.6	23.0	15.5	11.1	7.4			
2. 考上心目中的第一願，或是找到人人認為最理想的工作	n	253	256	1051	1335	1380	712	4987	3.10	1.31
	%	5.1	5.1	21.1	26.8	27.7	14.3			
3. 和大家都認為是最美的女，或最帥的帥哥成為知己朋友	n	828	384	1084	1100	984	599	4979	2.57	1.59
	%	16.6	7.7	21.8	22.1	19.8	12.0			
4. 成為登山攀岩好手、登上喜馬拉雅山	n	1965	904	879	601	411	233	4993	1.46	1.53
	%	39.4	18.1	17.6	12.0	8.2	4.7			
5. 成為下坡彎道滑雪選手	n	1965	867	904	574	437	228	4975	1.46	1.53
	%	39.5	17.4	18.2	11.5	8.8	4.6			
6. 成為競速賽車選手(機車或方程式一號)	n	1765	817	847	613	546	392	4980	1.71	1.66
	%	35.4	16.4	17.0	12.3	11.0	7.9			
7. 像飛人喬丹一樣的職業運動選手	n	1618	1063	983	619	411	278	4972	1.59	1.52
	%	32.5	21.4	19.8	12.4	8.3	5.6			
8. 獨自一人到非洲自助旅行	n	1667	827	939	635	534	386	4988	1.74	1.64
	%	33.4	16.6	18.8	12.7	10.7	7.7			
9. 獨自一人到西藏、新疆自助旅行	n	1714	844	910	622	512	374	4976	1.70	1.63
	%	34.4	17.0	18.3	12.5	10.3	7.5			
10. 成為戰鬥機飛行員	n	1863	1056	856	569	374	260	4978	1.46	1.52
	%	37.4	21.2	17.2	11.4	7.5	5.2			
11. 騎單車環遊世界	n	1756	985	884	544	430	365	4964	1.60	1.60
	%	35.4	19.8	17.8	11.0	8.7	7.4			
12. 寫一本偉大的愛情說	n	1423	739	978	698	635	496	4969	1.97	1.69
	%	28.6	14.9	19.7	14.0	12.8	10.0			
13. 成為人人喜歡的交友對象	n	319	213	980	1127	1391	934	4964	3.18	1.40
	%	6.4	4.3	19.7	22.7	28.0	18.8			
14. 和所有的人愉快相處，永遠不會吵架	n	251	734	1106	1145	1157	543	4936	2.78	1.38
	%	5.1	14.9	22.4	23.2	23.4	11.0			
15. 成為打擊犯罪、維護世界和平的聖戰士	n	1825	802	926	629	453	360	4995	1.63	1.62
	%	36.5	16.1	18.5	12.6	9.1	7.2			

附表 2 休閒願景量表國中、高中職、及大專院校樣本各問項回答之平均值比較分析。

問 項	學校層級					
		國中	高中職	大專	F 值	p 值
1.成為像王永慶、張忠謀、或比爾蓋茲一樣的大企業家	平均數	1.74 ab	1.95 a	2.02 b	12.38	0.00
	標準差	1.61	1.62	1.63		
	n	2526	1770	701		
2.考上心目中的第一志願，或是找到人人認為最理想的工作	平均數	3.04 a	3.19 a	3.07	6.61	0.00
	標準差	1.33	1.25	1.36		
	n	2521	1767	699		
3.和大家都認為是最美的美女，或最帥的帥哥成為知己朋友	平均數	2.44 ab	2.65 a	2.81 b	18.32	0.00
	標準差	1.60	1.56	1.55		
	n	2516	1766	697		
4.成為登山攀岩好手、登上喜馬拉雅山	平均數	1.42	1.48	1.55	2.49	0.08
	標準差	1.52	1.52	1.59		
	n	2524	1768	701		
5.成為下坡彎道滑雪選手	平均數	1.40 a	1.54 a	1.51	4.80	0.00
	標準差	1.52	1.54	1.55		
	n	2514	1764	697		
6.成為競速賽車選手(機車或方程式一號)	平均數	1.65	1.76	1.74	2.53	0.07
	標準差	1.69	1.64	1.65		
	n	2513	1769	698		
7.像飛人喬丹一樣的職業運動選手	平均數	1.62	1.59	1.51	1.52	0.21
	標準差	1.53	1.51	1.51		
	n	2512	1765	695		
8.獨自一人到非洲自助旅行	平均數	1.54 ab	1.86 ac	2.15 bc	45.84	0.00
	標準差	1.58	1.66	1.68		
	n	2519	1769	700		
9.獨自一人到西藏、新疆自助旅行	平均數	1.48 ab	1.85 ac	2.10 bc	52.58	0.00
	標準差	1.55	1.68	1.67		
	n	2511	1767	698		

問 項	學校層級					
		國中	高中職	大專	F 值	p 值
10.成為戰鬥機飛行員	平均數	1.41 a	1.52 a	1.49	3.18	0.04
	標準差	1.50	1.54	1.53		
	n	2515	1768	695		
11.騎單車環遊世界	平均數	1.55	1.64	1.66	1.88	0.15
	標準差	1.58	1.63	1.61		
	n	2503	1763	698		
12.寫一本偉大的愛情小說	平均數	1.87 ab	2.08 a	2.07 b	9.53	0.00
	標準差	1.70	1.68	1.31		
	n	2514	1759	696		
13.成為人人喜歡的交友對象	平均數	3.10 ab	3.25 a	3.31 b	9.30	0.00
	標準差	1.44	1.35	1.31		
	n	2504	1761	699		
14.和所有的人愉快相處，永遠不會吵架	平均數	2.76	2.83	2.74	1.66	0.19
	標準差	1.38	1.39	1.35		
	n	2490	1753	693		
15.成為打擊犯罪、維護世界和平的聖戰士	平均數	1.63	1.63	1.64	0.00	0.99
	標準差	1.62	1.63	1.61		
	n	2525	1770	700		

附表 3 休閒活動參與程度量表全樣本各問項回答之次數分配及平均值。

問 項		完全 沒有	不超 過三 次	每月 至少 一次	每週 至少 一次	每天 都有 從事	次數 小計	平均 值	標準 差
1.看小說、漫畫、報章雜誌、或休閒書刊	n	181	641	923	1944	1295	4984	2.71	1.10
	%	3.6	12.9	18.5	39.0	26.0			
2.逛街、逛書店、逛夜市	n	171	593	1592	2265	358	4979	2.41	0.91
	%	3.4	11.9	32.0	45.5	7.2			
3.上升學或就業有關的補習班	n	2544	563	198	1040	597	4942	1.31	1.55
	%	51.5	11.4	4.0	21.0	12.1			
4.上才藝補習班(例如：鋼琴、樂器、書法、手工藝、插花、舞蹈等)	n	3697	443	210	470	126	4946	0.56	1.10
	%	74.7	9.0	4.2	9.5	2.5			
5.團隊性體育活動(例如：籃球、排球、棒球、足球等)	n	1135	682	665	1870	606	4958	2.03	1.39
	%	22.9	13.8	13.4	37.7	12.2			
6.個人性體育活動(例如：羽毛球、桌球、網球、游泳、釣魚等)	n	968	894	1028	1586	485	4961	1.94	1.29
	%	22.9	18.0	20.7	32.0	9.8			
7.直排輪、滑板、滑板車、溜冰	n	2086	1133	741	643	361	4964	1.21	1.30
	%	22.9	22.8	14.9	13.0	7.3			
8.騎自行車、機車、或開車兜風、閒逛	n	647	665	716	1381	1556	4965	2.51	1.39
	%	22.9	13.4	14.4	27.8	31.3			
9.玩樂器、聽音樂、聽演奏會、看戲劇表演等	n	863	768	602	971	1760	4964	2.40	1.52
	%	22.9	15.5	12.1	19.6	35.5			
10.書法、繪畫、攝影	n	2192	1191	832	523	226	4964	1.07	1.20
	%	22.9	24.0	16.8	10.5	4.6			
11.剪報、收集郵票、收集運動明星卡	n	2211	1061	768	539	377	4956	1.15	1.30
	%	22.9	21.4	15.5	10.9	7.6			
12.打扮自己、化粧、染頭髮	n	1773	921	538	639	1086	4957	1.67	1.58
	%	22.9	18.6	10.9	12.9	21.9			
13.和朋友聊天、打屁、唱歌 KTV	n	610	662	821	1037	1836	4966	2.57	1.41
	%	12.3	13.3	16.5	20.9	37.0			

問 項		完全 沒有	不超 過三 次	每月 至少 一次	每週 至少 一次	每天 都有 從事	次數 小計	平均 值	標準 差
14.參加社團活動	n	1214	766	883	1598	491	4952	1.88	1.36
	%	24.5	15.5	17.8	32.3	9.9			
15.看電視、錄影帶、電影	n	106	272	440	1029	3108	4955	3.36	1.00
	%	2.1	5.5	8.9	20.8	62.7			
16.打電動、電腦遊戲、上網玩遊戲	n	419	507	674	1650	1710	4960	2.75	1.26
	%	8.4	10.2	13.6	33.3	34.5			
17.上網看八卦新聞	n	1854	937	722	916	539	4968	1.47	1.42
	%	37.3	18.9	14.5	18.4	10.8			
18.上網網路交友、或到聊天室打屁	n	2050	858	680	871	514	4973	1.38	1.43
	%	41.2	17.3	13.7	17.5	10.3			
19.上網收集資訊、看最新消息	n	1331	810	954	1225	638	4958	1.80	1.40
	%	26.8	16.3	19.2	24.7	12.9			
20. 從事志工服務	n	3204	1000	459	217	108	4988	0.60	0.97
	%	64.2	20.0	9.2	4.4	2.2			

附表 4 休閒活動參與程度量表國中、高中職、及大專院校樣本問項回答之平均值比較分析。

問 項	學校層級					
		國中	高中職	大專	F 值	p 值
1.看小說、漫畫、報章雜誌、或 休閒書刊	平均數	2.65 a	2.77 a	2.75	6.73	0.00
	標準差	1.17	1.03	0.94		
	n	697	1763	252		
2.逛街、逛書店、逛夜市	平均數	2.35 ab	2.45 ac	2.55 bc	15.0	0.00
	標準差	0.96	0.88	0.77		
	n	696	1763	252		
3.上升學或就業有關的補習班	平均數	1.56 ab	1.19 ac	0.69 bc	97.6	0.00
	標準差	1.67	1.42	1.12		
	n	688	1752	250		
4.上才藝補習班(例如：鋼琴、 樂器、書法、手工藝、插花、 舞蹈等)	平均數	0.58	0.56	0.50	1.45	0.23
	標準差	1.15	1.07	0.98		
	n	693	1755	249		
5.團隊性體育活動(例如：籃球、 排球、棒球、足球等)	平均數	1.91 ab	2.16 a	2.10 b	18.7	0.00
	標準差	1.48	1.28	1.25		
	n	695	1758	250		
6.個人性體育活動(例如：羽毛 球、桌球、網球、游泳、釣魚 等)	平均數	1.97	1.95	1.84	2.87	0.05
	標準差	1.34	1.24	1.25		
	n	692	1761	150		
7.直排輪、滑板、滑板車、溜冰	平均數	1.39 ab	1.03 a	0.98 b	53.2	0.00
	標準差	1.37	1.21	1.16		
	n	694	1760	251		
8.騎自行車、機車、或開車兜風、 閒逛	平均數	2.49 a	2.49 b	2.64 ab	3.74	0.02
	標準差	1.45	1.36	1.20		
	n	696	1760	250		
9.玩樂器、聽音樂、聽演奏會、 看戲劇表演等	平均數	2.31 ab	2.50 a	2.47 b	8.81	0.00
	標準差	1.54	1.50	1.45		
	n	695	1756	251		
10.書法、繪畫、攝影	平均數	1.10	1.06	1.01	1.71	0.18
	標準差	1.23	1.17	1.15		
	n	697	1760	250		

問 項	學校層級					
		國中	高中職	大專	F 值	p 值
11.剪報、收集郵票、收集運動明星卡	平均數	1.21 a	1.14 b	0.98 ab	9.40	0.00
	標準差	1.35	1.27	1.19		
12.打扮自己、化粧、染頭髮	平均數	1.42 ab	1.81 ac	2.21 bc	81.8	0.00
	標準差	1.56	1.58	1.51		
	n	690	1759	250		
13.和朋友聊天、打屁、唱歌 KTV	平均數	2.35 ab	2.76 a	2.89 b	67.7	0.00
	標準差	1.51	1.30	1.15		
	n	689	1764	251		
14.參加社團活動	平均數	1.63 ab	2.22 ac	1.89 bc	98.5	0.00
	標準差	1.43	1.17	1.35		
	n	692	1757	250		
15.看電視、錄影帶、電影	平均數	3.37 a	3.43 b	3.18 ab	15.1	0.00
	標準差	1.04	0.93	0.98		
	n	693	1754	250		
16.打電動、電腦遊戲、上網玩遊戲	平均數	2.79 a	2.68 a	2.76	3.91	0.20
	標準差	1.25	1.28	1.24		
	n	692	1758	251		
17.上網看八卦新聞	平均數	1.32 ab	1.54 ac	1.83 bc	39.9	0.00
	標準差	1.43	1.41	1.34		
	n	694	1760	251		
18.上網網路交友、或到聊天室打屁	平均數	1.22 ab	1.52 a	1.63 b	35.0	0.00
	標準差	1.42	1.43	1.36		
	n	695	1760	251		
19. 上網收集資訊、看最新消息	平均數	1.56 ab	1.93 ac	2.38 bc	107.	0.00
	標準差	1.41	1.36	1.23		
	n	693	1758	250		
20. 從事志工服務	平均數	0.53 ab	0.62 ac	0.84 bc	28.7	0.00
	標準差	0.94	0.93	1.12		
	n	697	1764	252		



附表 5 生活形態量表全樣本各問項回答之次數分配及平均值。

問 項		非常 同意	同意	沒有 意見	不同 意	非常 不 同意	次數 小計	平均 值	標準 差
1.流行與實用之間，我比較喜歡流行	n	595	1399	1749	1059	180	4982	3.23	1.03
	%	11.9	28.1	35.1	21.3	3.6			
2.我刻意打扮是為了要能展現自己的個性	n	483	1638	1638	1028	193	4980	3.24	1.01
	%	9.7	32.9	32.9	20.6	3.9			
3.我希望我的休閒生活是有個性、流行且時髦	n	822	1570	1646	796	148	4982	3.43	1.04
	%	16.5	31.5	33.0	16.0	3.0			
4.我很注意流行的趨勢	n	590	1414	1818	907	249	4978	3.24	1.04
	%	11.9	28.4	36.5	18.2	5.0			
5.我喜歡追求流行、時髦與新奇的東西	n	619	1310	1765	978	293	4965	3.20	1.08
	%	12.5	26.4	35.5	19.7	5.9			
6.只要有一些自己的生活空間，我就會覺得很滿足	n	1709	2104	712	356	94	4975	4.00	0.97
	%	34.4	42.3	14.3	7.2	1.9			
7.假期中我只想休息和放鬆	n	2046	1614	770	456	85	4971	4.02	1.04
	%	41.2	32.2	15.5	9.2	1.7			
8.在聯誼活動時我是比較活躍的份子	n	580	1351	1905	942	202	4980	3.23	1.02
	%	11.6	27.1	38.3	18.9	4.1			
9.我做事一向果斷，不會猶豫不決	n	314	982	1788	1585	300	4969	2.88	1.00
	%	6.3	19.8	36.0	31.9	6.0			
10.我不喜歡太閒，沒事做我會不自在	n	743	1454	1292	1059	421	4969	3.21	1.18
	%	15.0	29.3	26.0	21.3	8.5			
11.為了未來前途，我會很辛苦地去進修某些課程或參加訓練	n	640	1495	1848	752	241	4976	3.31	1.03
	%	12.9	30.0	37.1	15.1	4.8			
12.我總覺得我的能力不如人	n	401	1289	1329	1340	615	4974	2.90	1.16
	%	8.1	25.9	26.7	26.9	12.4			
13.我對我的健康情況不是很清楚	n	354	1267	1261	1554	548	4984	2.86	1.13
	%	7.1	25.4	25.3	31.2	11.0			

附表 6 生活型態量表國中、高中職、及大專院校樣本各問項回答之平均值比較分析。

問 項	學校層級					
		國中	高中職	大專	F	P
1.流行與實用之間，我比較喜歡流行	平均數	3.39 b	3.11 a	3.01 ab	58.62	0.00
	標準差	1.03	1.02	1.00		
	n	2522	1765	695		
2.我刻意打扮是為了要能展現自己的個性	平均數	3.23	3.22	3.30	1.74	0.17
	標準差	1.02	1.01	0.98		
	n	2523	1765	692		
3.我希望我的休閒生活是有個性、流行且時髦	平均數	3.46	3.40	3.38	2.63	0.07
	標準差	1.05	1.03	1.01		
	n	2523	1764	695		
4.我很注意流行的趨勢	平均數	3.28	3.21	3.17	3.43	0.03
	標準差	1.06	1.04	0.99		
	n	2519	1764	695		
5.我喜歡追求流行、時髦與新奇的東西	平均數	3.29 b	3.12 a	3.07 ab	18.62	0.00
	標準差	1.08	1.07	1.04		
	n	2516	1759	690		
6.只要有一些自己的生活空間，我就會覺得很滿足	平均數	3.99	4.01	4.02	0.21	0.80
	標準差	0.99	0.97	0.90		
	n	2517	1764	694		
7.假期中我只想休息和放鬆	平均數	4.06 a	4.01	3.93 a	4.63	0.01
	標準差	1.04	1.03	1.05		
	n	2516	1763	693		
8.在聯誼活動時我是比較活躍的份子	平均數	3.39 b	3.10 a	3.03 ab	59.65	0.00
	標準差	0.99	1.01	1.02		
	n	2521	1764	695		
9.我做事一向果斷，不會猶豫不決	平均數	2.97 b	2.79 a	2.80 ab	20.93	0.00
	標準差	1.00	0.99	0.98		
	n	2513	1763	693		
10.我不喜歡太閒，沒事做我會不自在	平均數	3.21	3.21	3.20	0.03	0.96
	標準差	1.21	1.16	1.15		
	n	2516	1758	695		
11.為了未來前途，我會很辛苦地去進修某些課程或參加訓練	平均數	3.23 bc	3.35 ac	3.50 ab	20.58	0.00
	標準差	1.06	1.00	0.95		
	n	2520	1760	696		
12.我總覺得我的能力不如人	平均數	2.89	2.92	2.91	0.19	0.82
	標準差	1.17	1.15	1.11		
	n	2514	1764	696		
13.我對我的健康情況不是很清楚	平均數	2.83	2.93 a	2.83 a	4.59	0.01
	標準差	1.14	1.10	1.12		
	n	2522	1767	695		

附表 7 休閒覺知自由量表全樣本各問項回答之次數分配及平均值。

問 項		非常 同意	同 意	沒 有 意見	不 同 意	非常 不 同意	次數 小計	平均 值	標準 差
1.從事的休閒活動讓我感覺 到自己的重要	n	1214	2479	1140	115	25	4973	3.95	0.78
	%	24.4	49.8	22.9	2.3	0.5			
2.我知道很多好玩的休閒活 動	n	1134	2361	1144	311	24	4974	3.86	0.86
	%	22.8	47.5	23.0	6.3	0.5			
3.我可以幫助我的休閒同伴 改進他們的活動技巧	n	572	1830	1987	515	54	4958	3.47	0.87
	%	11.5	36.9	40.1	10.4	1.1			
4.只要是我想從事的休閒活 動，我都能夠做(玩)得很好	n	1003	2220	1313	369	35	4940	3.77	0.88
	%	20.3	44.9	26.6	7.5	0.7			
5.當我在從事某項休閒活動 時，有的時候（可能只是非 常短暫的片刻）覺得自己有 能力可以做任何我想做的事	n	1036	2336	1233	305	57	4967	3.80	0.88
	%	20.9	47.0	24.8	6.1	1.1			
6.對我而言，選擇參與一項休 閒活動並不是件困難的事	n	1292	2501	891	231	45	4960	3.96	0.84
	%	26.0	50.4	18.0	4.7	0.9			
7.在從事休閒活動時，我會做 一些讓別人更喜歡我的事	n	849	1982	1767	312	52	4962	3.66	0.87
	%	17.1	39.9	35.6	6.3	1.0			
8.參加休閒活動可以讓我有 機會去認識其他的人	n	1837	2412	612	84	21	4966	4.20	0.75
	%	37.0	48.6	12.3	1.7	0.4			
9.參加休閒活動可以使我的 生活更生動有趣	n	1943	2336	605	66	22	4972	4.23	0.74
	%	39.1	47.0	12.2	1.3	0.4			
10.在參加休閒活動時，我會 做一些事可以使每一個人得 到更多的歡樂	n	1069	2096	1558	207	34	4964	3.80	0.85
	%	21.5	42.2	31.4	4.2	0.7			
11.我常常自己決定要和誰一 起從事休閒活動	n	840	1835	1724	465	92	4956	3.58	0.94
	%	16.9	37.0	34.8	9.4	1.9			
12.當參加需要和別人一起從 事的休閒活動時，我會表現 得很好	n	628	1894	2100	297	39	4958	3.56	0.82
	%	12.7	38.2	42.4	6.0	0.8			

問 項		非常 同意	同 意	沒 有 意見	不 同 意	非常 不 同意	次數 小計	平 均 值	標 準 差
13.對所有我從事的休閒活動，我幾乎都樣樣拿手	n	328	850	2094	1492	201	4965	2.92	0.94
	%	6.6	17.1	42.2	30.1	4.0			
14.當我從事休閒活動時，我常常會有一些新點子	n	455	1418	2130	852	106	4961	3.25	0.82
	%	9.2	28.6	42.9	17.2	2.1			
15.我可以讓每一個參與休閒活動的人都很快樂	n	494	1395	2315	643	93	4940	3.31	0.89
	%	10.0	28.2	46.9	13.0	1.9			
16.當我在從事休閒活動時，有時候我會感覺到所有的事情都進行的很順利，而我也感覺到很興奮	n	1310	2315	1081	214	43	4963	3.93	0.85
	%	26.4	46.6	21.8	4.3	0.9			
17.即使朋友不想，但我常會說服他們和我一起從事休閒活動	n	579	1786	1635	799	155	4954	3.37	0.99
	%	11.7	36.1	33.0	16.1	3.1			
18.我幾乎可以把任何我想從事的活動變得很有趣	n	537	1473	2160	685	99	4954	3.34	0.91
	%	10.8	29.7	43.6	13.8	2.0			
19.我參加可以幫助自己結交新朋友的休閒活動	n	971	2092	1464	378	53	4958	3.72	0.90
	%	19.6	42.2	29.5	7.6	1.1			
20.當我從事休閒活動時，我可以讓美好的事物發生	n	615	1633	2153	488	64	4953	3.45	0.88
	%	12.4	33.0	43.5	9.9	1.3			
21.當我從事休閒活動時，有時我會覺得自己可以掌握一切	n	483	1391	2046	906	121	4947	3.24	0.95
	%	9.8	28.1	41.4	18.3	2.4			
22.我可以讓和我一起從事休閒活動的人感覺到高興且樂於與我為伴	n	688	2225	1706	278	52	4949	3.65	0.83
	%	13.9	45.0	34.5	5.6	1.1			
23.當我覺得心神不定時，我會做一些休閒活動使自己的心情平靜下來	n	986	2291	1233	368	73	4851	3.76	0.91
	%	19.9	46.3	24.9	7.4	1.5			
24.當我從事休閒活動時，總會令自己感覺到興奮莫名	n	854	1984	1628	428	74	4968	3.63	0.92
	%	17.2	39.9	32.8	8.6	1.5			
25.當我從事休閒活動時，經常會能夠自得其樂感受到其中的樂趣	n	1239	2413	1105	168	44	4969	3.93	0.83
	%	24.9	48.6	22.2	3.4	0.9			

附表 8 休閒覺知自由量表國中、高中職、及大專院校樣本各問項回答之平均值比較分析。

問 項	學校層級					
		大專	高中職	國中	F 值	p 值
1.從事的休閒活動讓我感到自己的重要	平均值	3.93	3.92 a	3.98 a	4.14	0.01
	標準差	0.74	0.77	0.80		
	n	696	1759	2518		
2.我知道很多好玩的休閒活動	平均值	3.66 bc	3.75 ac	3.99 ab	65.74	0.00
	標準差	0.87	0.85	0.83		
	n	695	1760	2519		
3.我可以幫助我的休閒同伴改進他們的活動技巧	平均值	3.32 b	3.39 a	3.57 ab	35.70	0.00
	標準差	0.84	0.86	0.87		
	n	694	1758	2506		
4.只要是我想從事的休閒活動，我都能夠做(玩)得很好	平均值	3.64 ab	3.75 ac	3.82 bc	11.73	0.00
	標準差	0.85	0.87	0.90		
	n	688	1750	2502		
5.當我在從事某項休閒活動時，有的時	平均值	3.89 ab	3.87 a	3.74 b	15.10	0.00
	標準差	0.77	0.83	0.93		
	n	694	1761	2512		
6.對我而言，選擇參與一項休閒活動並不是件困難的事	平均值	3.95	3.98	3.95	0.62	0.53
	標準差	0.79	0.79	0.89		
	n	693	1756	2511		
7.在從事休閒活動時，我會做一些讓別人更喜歡我的事	平均值	3.71	3.65	3.65	1.46	0.23
	標準差	0.84	0.84	0.89		
	n	696	1757	2509		
8.參加休閒活動可以讓我有機會去認識其他的人	平均值	4.15 b	4.17 a	4.23 ab	5.46	0.00
	標準差	0.70	0.73	0.77		
	n	695	1758	2513		
9.參加休閒活動可以使我的生活更生動有趣	平均值	4.22	4.21	4.24	0.67	0.50
	標準差	0.70	0.71	0.78		
	n	696	1759	2517		
10.在參加休閒活動時，我會做一些事可以使每一個人得到更多的歡	平均值	3.81	3.73 a	3.84 a	9.97	0.00
	標準差	0.82	0.83	0.86		
	n	695	1761	2508		
11.我常常自己決定要和誰一起從事休閒活動	平均值	3.63	3.57	3.57	1.24	0.28
	標準差	0.87	0.91	0.98		
	n	694	1755	2507		

問 項	學校層級					
		大專	高中職	國中	F 值	p 值
12.當參加需要和別人一起從事的休閒活動時，我會表現得很好	平均值	3.54	3.54	3.58	1.95	0.14
	標準差	0.78	0.80	0.83		
	n	694	1757	2507		
13.對所有我從事的休閒活動，我幾乎都樣樣拿手	平均值	2.91	2.86 a	2.97 a	6.61	0.00
	標準差	0.91	0.91	0.98		
	n	696	1759	2510		
14.當我從事休閒活動時，我常常會有一些新點子	平均值	3.18 b	3.19 a	3.32 ab	12.91	0.00
	標準差	0.90	0.90	0.93		
	n	695	1758	2508		
15.我可以讓每一個參與休閒活動的人都很快樂	平均值	3.27 b	3.24 a	3.38 ab	14.11	0.00
	標準差	0.84	0.85	0.92		
	n	696	1748	2496		
16.當我在從事休閒活動時，有時候我會感覺到所有的事情都進行的很順利，而我也感覺到很興奮	平均值	3.88	3.94	3.95	1.74	0.17
	標準差	0.79	0.82	0.89		
	n	694	1758	2511		
17.即使朋友不想，但我常會說服他們和我一起從事休閒活動	平均值	3.35	3.34	3.40	1.94	0.14
	標準差	0.94	0.97	1.02		
	n	696	1759	2499		
18.我幾乎可以把任何我想從事的活動變得很有趣	平均值	3.30	3.28 a	3.39 a	7.41	0.00
	標準差	0.85	0.89	0.95		
	n	696	1755	2503		
19.我參加可以幫助自己結交新朋友的休閒活動	平均值	3.60 b	3.67 a	3.78 ab	15.69	0.00
	標準差	0.87	0.90	0.91		
	n	695	1758	2505		
20.當我從事休閒活時，我可以讓美好的事物發生	平均值	3.51	3.41	3.47	3.78	0.02
	標準差	0.85	0.85	0.91		
	n	694	1758	2501		
21.當我從事休閒活時，有時我會覺得自己可以掌握一切	平均值	3.31	3.23	3.23	2.20	0.11
	標準差	0.88	0.91	0.99		
	n	694	1755	2498		
22.我可以讓和我一起從事休閒活動的人感到高興且樂於與我為伴	平均值	3.64	3.61 a	3.68 a	3.57	0.02
	標準差	0.78	0.81	0.84		
	n	691	1758	2500		

問 項	學校層級					
		大專	高中職	國中	F 值	p 值
23.當我覺得心神不時，我會做一些休閒活動使自己的心情平靜下來	平均值	3.66 a	3.74	3.80 a	6.39	0.00
	標準差	0.87	0.87	0.93		
	n	696	1755	2500		
24.當我從事休閒活時，總會令自己感覺到興奮莫名	平均值	3.63	3.66	3.61	1.54	0.21
	標準差	0.85	0.88	0.96		
	n	696	1760	2512		
25.當我從事休閒活時，經常會能夠自得其樂感受到其中的樂趣	平均值	3.95	3.91	3.94	0.74	0.47
	標準差	0.75	0.80	0.86		
	n	695	1761	2513		

附表 9 人際 EQ 量表全樣本各問項回答之次數分配及平均值。

問 項		非常 不 符合	不 符 合	符 合	非常 符 合	次數 小計	平均 值	標準 差
1.我認為自己是個有價值的人	n	88	1042	3035	799	4964	2.92	0.66
	%	1.8	21.0	61.1	16.1			
2.我覺得自己有許多優點	n	141	1816	2500	508	4965	2.68	0.69
	%	2.8	36.6	50.4	10.2			
3. 整體而言，我認為自己是一個失敗者	n	734	2828	1177	215	4954	2.82	0.73
	%	14.8	57.1	23.8	4.3			
4.我做事可以做得和多數人一樣好	n	110	1188	3076	582	4956	2.83	0.65
	%	2.2	24.0	62.1	11.7			
5.我覺得自己沒有什麼值得自豪的地方	n	529	2066	2046	319	4960	2.57	0.77
	%	10.7	41.7	41.3	6.4			
6.我對自己持有一種肯定的態度	n	80	1140	2919	819	4958	2.90	0.67
	%	1.6	23.0	58.9	16.5			
7.整體而言，我對自己感到滿意	n	177	1591	2533	655	4956	2.74	0.73
	%	3.6	32.1	51.1	13.2			
8.我要是能更看得起自己就好了	n	358	1390	2479	732	4959	2.28	0.80
	%	7.2	28.0	50.0	14.8			
9.有的時後我的確感覺到自己很沒用	n	442	1221	2661	636	4960	2.30	0.80
	%	8.9	24.6	53.6	12.8			
10.有時後我認為自己一無是處	n	566	1596	2194	604	4960	2.43	0.85
	%	11.4	32.2	44.2	12.2			
11.我有所謂知心的朋友	n	187	792	2276	1706	4961	3.11	0.80
	%	3.8	16.0	45.9	34.4			
12.我與親近的朋友能夠彼此坦誠相待	n	124	697	2609	1525	4952	3.12	0.73
	%	2.4	14.1	52.7	30.8			
13.我曾經深深的愛過一個人	n	541	1227	1570	1612	4950	2.86	1.00
	%	10.9	24.8	31.7	32.6			
14.我有不少學校以外的朋友	n	220	1282	2171	1289	4962	2.91	0.83
	%	4.4	25.8	43.8	26.0			
15.我能和異性朋友維持長久得友誼	n	212	1198	2564	982	4956	2.87	0.77
	%	4.3	24.2	51.7	19.8			
16.我自知在親近的朋友心中相當重要	n	161	1154	2602	1036	4953	2.91	0.75
	%	3.3	23.3	52.5	20.9			
17.我能自然的表達對別人的關心	n	108	773	2784	1303	4968	3.06	0.71
	%	2.2	15.6	56.0	26.2			



附表 10 人際 EQ 量表國中、高中職、及大專院校樣本各問項回答之平均值比較分析。

問 項	學校層級					
		國中	高中/職	大專	F 值	p 值
1.我認為自己是個有價值的人。	平均值	2.88 a	2.92 b	3.02 ab	12.63	0.00
	標準差	0.68	0.65	0.62		
	n	2512	1757	695		
2.我覺得自己有許多優點。	平均值	2.64 a	2.69 b	2.80 ab	14.80	0.00
	標準差	0.69	0.70	0.68		
	n	2511	1758	696		
3. 整體而言，我認為自己是一個失敗者。	平均值	2.82	2.81	2.85	0.57	0.56
	標準差	0.73	0.71	0.75		
	n	2504	1756	694		
4.我做事可以做得和多數人一樣好。	平均值	2.81 a	2.84	2.90 a	6.35	0.00
	標準差	0.67	0.62	0.62		
	n	2506	1754	696		
5.我覺得自己沒有什麼值得自豪的地方。	平均值	2.55	2.57	2.59	0.89	0.40
	標準差	0.78	0.75	0.77		
	n	2506	1758	696		
6.我對自己持有一種肯定的態度。	平均值	2.92 a	2.87 a	2.91	3.35	0.03
	標準差	0.68	0.67	0.65		
	n	2508	1755	695		
7.整體而言，我對自己感到滿意。	平均值	2.76 a	2.70 a	2.75	3.49	0.03
	標準差	0.73	0.73	0.68		
	n	2507	1755	694		
8.我要是能更看得起自己就好了。	平均值	2.25	2.31	2.32	3.71	0.02
	標準差	0.81	0.79	0.79		
	n	2506	1759	694		
9.有的時後我的確感覺到自己很沒用。	平均值	2.31	2.27	2.32	1.66	0.18
	標準差	0.82	0.79	0.79		
	n	2505	1761	694		
10.有時後我認為自己一無是處。	平均值	2.44	2.40	2.47	1.77	0.16
	標準差	0.85	0.84	0.84		
	n	2507	1758	695		

問 項	學校層級					
		國中	高中/職	大專	F 值	p 值
11.我有所謂知心的朋友。	平均值	3.11	3.10	3.10	0.12	0.88
	標準差	0.82	0.78	0.79		
	n	2508	1758	695		
12.我與親近的朋友能夠彼此坦誠相待。	平均值	3.14 a	3.08 a	3.13	3.48	0.03
	標準差	0.75	0.72	0.68		
	n	691	1755	691		
13.我曾經深深的愛過一個人。	平均值	3.00 ab	2.87 a	3.00 ab	9.62	0.00
	標準差	0.92	0.98	0.92		
	n	693	1756	693		
14.我有不少學校以外的朋友。	平均值	2.92	2.89	2.92	0.85	0.42
	標準差	0.80	0.81	0.80		
	n	695	1757	695		
15.我能和異性朋友維持長久得友誼。	平均值	2.93	2.86	2.93	2.00	0.13
	標準差	0.75	0.77	0.75		
	n	695	1758	695		
16.我自知在親近的朋友心中相當重要。	平均值	2.92	2.88	2.92	2.08	0.12
	標準差	0.70	0.74	0.70		
	n	694	1754	694		
17.我能自然的表達對別人的關心。	平均值	3.11	3.04	3.11	2.28	0.10
	標準差	0.68	0.71	0.68		
	n	695	1760	695		

附表 11 自我效能量表全樣本各問項回答之次數分配及平均值。

問 項		非常 沒 自信	相當 沒 自信	不能 確定	相當 有 自信	非常 有 自信	次數 小計	平均 值	標準 差
1.我能以友善的態度對待他人	n	26	26	1267	2552	1119	4990	3.94	0.74
	%	0.5	0.5	25.4	51.1	22.4			
2.我能依照情況來調整自己去和別人相處	n	23	96	1156	2825	885	4985	3.89	0.72
	%	0.5	1.9	23.2	56.7	17.8			
3.我能與別人合作，共同解決問題	n	29	92	1153	2843	860	4977	3.89	0.72
	%	0.6	1.8	23.2	57.1	17.3			
4.我能和那些持不同意見的人相互溝通	n	81	282	2055	2032	530	4980	3.53	0.82
	%	1.6	5.7	41.3	40.8	10.6			
5.我能設身處地為他人著想	n	62	175	1653	2276	813	4979	3.72	0.82
	%	1.2	3.5	33.2	45.7	16.3			
6.我能讓與我關係密切的人信任我	n	48	163	1345	2435	993	4984	3.84	0.81
	%	1.0	3.3	27.0	48.9	19.9			
7.我能清楚地表達自己的意見	n	93	357	1784	2067	682	4983	3.58	0.88
	%	1.9	7.2	35.8	41.5	13.7			
8.對我而言即使是很困難的工作，我相信自己也可以	n	102	402	2120	1719	639	4982	3.48	0.89
	%	2.0	8.1	42.6	34.5	12.8			
9.我願意嘗試我覺得比較困難的工作	n	81	377	1557	2211	739	4965	3.63	0.88
	%	1.6	7.6	31.4	44.5	14.9			
10.我願意努力嘗試去達到我心目中成功的目標	n	47	175	1132	2574	1041	4969	3.88	0.81
	%	0.9	3.5	22.8	51.8	20.9			
11.我能面對各種挫折	n	127	476	2126	1689	563	4981	3.42	0.90
	%	2.5	9.6	42.7	33.9	11.3			
12.即使失敗了，我也要盡全力去達成自己的目標	n	89	347	1621	2248	676	4981	3.62	0.87
	%	1.8	7.0	32.5	45.1	13.6			
13.我能持續努力直到工作完成	n	67	298	1710	2173	725	4973	3.64	0.85
	%	1.3	6.0	34.4	43.7	14.6			
14.我能依照我所預定的計畫去完成一項事情	n	153	551	2134	1630	506	4974	3.36	0.92
	%	3.1	11.1	42.9	32.8	10.2			
15.當我要做決定時，我能理性地作出判斷	n	113	339	1952	1955	611	4970	3.53	0.88
	%	2.3	6.8	39.3	39.3	12.3			
16.我能像偵探一樣有條理地去思考問題	n	202	598	2355	1401	417	4973	3.25	0.92
	%	4.1	12.0	47.4	28.2	8.4			

問 項		非常 沒 自信	相當 沒 自信	不能 確定	相當 有 自信	非常 有 自信	次數 小計	平均 值	標準 差
17.當意外發生時我能冷靜 的去處理	n	132	513	2243	1597	489	4974	3.36	0.89
	%	2.7	10.3	45.1	32.1	9.8			
18.我是一個見多識廣的人	n	251	907	2452	1029	334	4973	3.06	0.93
	%	5.0	18.2	49.3	20.7	6.7			
19.我能依各種不同情況所 傳達的訊息作出適當的反	n	67	367	1768	2263	506	4971	3.56	0.82
	%	1.3	7.4	35.6	45.5	10.2			
20.我能了解別人想要表達 的是什麼	n	82	312	1703	2218	658	4973	3.61	0.85
	%	1.6	6.3	34.2	44.6	13.2			
21.我會從比較客觀的觀點 來思考一件事情	n	102	270	1543	2267	802	4984	3.68	0.88
	%	2.0	5.4	31.0	45.5	16.1			

附表 12 自我效能量表國中、高中職、及大專院校樣本各問項回答之平均值比較分析。

問 項	學校層級					
		國中	高中職	大專	F 值	p 值
1.我能以友善的態度對待他人	平均值	3.88 ab	3.99 a	4.04 b	19.72	0.00
	標準差	0.76	0.72	0.66		
	n	699	1766	2525		
2.我能依照情況來調整自己去和別人相處	平均值	3.86 ab	3.92 a	3.95 b	5.86	0.00
	標準差	0.74	0.70	0.69		
	n	699	1766	2520		
3.我能與別人合作，共同解決問題	平均值	3.87	3.90	3.92	1.78	0.16
	標準差	0.75	0.68	0.68		
	n	696	1764	2517		
4.我能和那些持不同意見的人相互溝通	平均值	3.50	3.56	3.57	3.33	0.03
	標準差	0.86	0.77	0.79		
	n	698	1761	2521		
5.我能設身處地為他人著想	平均值	3.64 ab	3.79 a	3.86 b	29.70	0.00
	標準差	0.84	0.79	0.78		
	n	697	1764	2518		
6.我能讓與我關係密切的人信任我	平均值	3.81	3.86	3.89	3.57	0.02
	標準差	0.85	0.77	0.78		
	n	698	1765	2521		
7.我能清楚地表達自己的意見	平均值	3.62 a	3.52 a	3.58	6.97	0.00
	標準差	0.90	0.86	0.83		
	n	699	1763	2521		
8.對我而言即使是很困難的工作，我相信自己也可以完成	平均值	3.51	3.45	3.44	2.87	0.05
	標準差	0.93	0.85	0.84		
	n	699	1766	2517		
9.我願意嘗試我覺得比較困難的工作	平均值	3.67 a	3.59 a	3.62	4.17	0.01
	標準差	0.92	0.85	0.83		
	n	694	1762	2509		
10.我願意努力嘗試去達到我心目中成功的目標	平均值	3.89	3.88	3.85	0.83	0.43
	標準差	0.85	0.75	0.78		
	n	697	1761	2511		
11.我能面對各種挫折	平均值	3.43	3.40	3.42	0.40	0.66
	標準差	0.93	0.86	0.89		
	n	698	1762	2521		

問 項	學校層級					
		國中	高中職	大專	F 值	p 值
12.即使失敗了，我也要盡全力去達成自己的目標	平均值	3.65	3.58	3.59	3.30	0.03
	標準差	0.88	0.85	0.88		
	n	699	1761	2521		
13.我能持續努力直到工作完成	平均值	3.68 a	3.59 a	3.63	6.33	0.00
	標準差	0.86	0.82	0.86		
	n	699	1759	2515		
14.我能依照我所預定的計畫去完成一項事情	平均值	3.42 a	3.26 ab	3.37 a	15.84	0.00
	標準差	0.92	0.91	0.91		
	n	698	1761	2515		
15.當我要做決定時，我能理性地作出判斷。	平均值	3.54	3.49	3.54	1.76	0.17
	標準差	0.90	0.86	0.83		
	n	697	1758	2515		
16.我能像偵探一樣有條理地去思考問題	平均值	3.24	3.25	3.28	0.62	0.53
	標準差	0.94	0.89	0.88		
	n	697	1761	2515		
17.當意外發生時我能冷靜去處理	平均值	3.41 a	3.31 a	3.32	6.40	0.00
	標準差	0.90	0.88	0.87		
	n	698	1759	2517		
18.我是一個見多識廣的人	平均值	3.09 a	3.01 a	3.07	3.69	0.02
	標準差	0.95	0.89	0.90		
	n	698	1760	2515		
19.我能依各種不同情況所傳達的訊息作出適當的反應	平均值	3.56	3.55	3.55	0.12	0.88
	標準差	0.86	0.79	0.79		
	n	698	1763	2510		
20.我能了解別人想要表達的是什麼	平均值	3.59	3.62	3.69	3.80	0.02
	標準差	0.88	0.83	0.80		
	n	698	1759	2516		
21.我會從比較客觀的觀點來思考一件事情	平均值	3.67 a	3.68	3.74 a	1.65	0.19
	標準差	0.92	0.83	0.84		
	n	698	1764	2522		

附表 13 內外控人格特質量表全樣本各問項回答之次數分配。

問 項	n	%
1	a.通常生活上的不愉快，大多是因為運氣不佳所造成*	1144 23.5
	b.人們的不幸，常因犯錯而造成	3732 76.5
2	a.戰爭的主因之一是人們對政治不感興趣	1401 28.9
	b.不管人類多麼地努力去預防，總是會有戰爭發生*	3451 71.1
3	a.就長遠來看，人們會得到他應該得到的尊敬	3405 69.7
	b.很不幸地，不論一個人如何努力工作，他的價值常被人忽視*	1479 30.3
4	a.「老師對學生不公平」的想法是毫無意義的	1277 26.1
	b.大多數的學生並不知道，他們的成績會受到一些偶發事件的影響*	3608 73.9
5	a.沒有適當的突破與創新，一個人很難成為有影響力的領導者*	2613 54.1
	b.那些有能力卻沒有成為一個好領導者的人，是因為他們沒有好好利用機會	2217 45.9
6	a.無論你多麼努力，總是會有些人不喜歡你*	2306 47.4
	b.那些不被人喜歡的人，通常不知道如何和他人相處	2557 52.6
7	a.我經常覺得，該發生的事總是會發生*	3398 69.6
	b.當我決定進行一連串計畫時，命運對計畫的執行扮演著極輕微的角色	1487 30.4
8	a.對那些準備充分的學生而言，從來沒有所謂不公平的考試	4107 84.6
	b.許多考試的問題常與所學無關，因此準備是不必要的*	746 15.4
9	a.成功是努力工作的結果，與運氣無關	3257 66.9
	b.得到一份好的工作，決定於天時與地利*	1615 33.1
10	a.一般人民對政府的決策可以有影響力	3391 69.6
	b.這個世界是由一群少數有權勢的人所掌握，一般大眾無能為力*	1482 30.4
11	a.當我在做計畫時，我總是可以確定計畫結果會被實現	2679 55.2
	b.通常長遠的計畫並非明智之舉，因為很多事情到最後是由運氣	2174 44.8
12	a.對我而言，得到我想要的和運氣沒有什麼關聯	3225 66.5
	b.有些時候，我常以擲銅板的方式來決定該做什麼事*	1622 33.5
13	a.那些當老闆的人，是因為有好運氣，而且抓得到好時機*	1703 35.0
	b.讓人們從事適當的工作是由能力所決定，與命運沒有什麼關係	3169 65.0

問 項		n	%
14	a.就世局而言，我們常是無能為力的犧牲者*	1860	38.2
	b.如果我們積極的參與政治和社會活動，我們就比較能夠控制世局	3008	61.8
15	a.大多數的人們並不知道生命常被一些偶發事件所影響*	4081	83.5
	b.實際上，「運氣」是不存在的	804	16.5
16	a.我們很難知道自己是不是受別人喜歡*	2085	42.8
	b.你有多少朋友，是由你做人的好壞來決定	2781	57.2
17	a.就長遠來看，好事和壞事發生的次數差不多*	1652	34.0
	b.大多數的不幸可歸因於無知、無能、輕率與懶惰	3213	66.0
18	a.如果有足夠的努力，我們可以消滅黑金政治	3140	64.6
	b.要讓一般大眾對政治家的作為有影響力是件很難的事*	1721	35.4
19	a.有時候，我不了解老師是如何決定學生的成績*	1834	37.7
	b.我努力的程度和我的成績之間有直接的關聯	3037	62.3
20	a.我常覺得對發生在自己身上的事情沒有多少影響力*	2828	59.0
	b.要使我相信，機會和命運在生活中扮演著重要的角色，是不太可能的事	1963	41.0
21	a.人們的孤獨，常因為他們缺乏友善的態度	2615	53.8
	b.努力嘗試去取悅別人是沒有用的。如果他們喜歡你，他們就是喜歡你*	2244	46.2
22	a.任何發生在我身上的事，是我自己所造成的	2014	41.5
	b.有些時候我覺得無法掌握自己未來的生活*	2842	58.5
23	a.大多數的時候，我不能理解政治家們的所作所為*	3229	66.5
	b.就長遠而言，人們應對不好的政府負責	1625	33.5

註：\*-為外控敘述



附表 14 內外控人格特質量表國中、高中職、及大專院校樣本各問項回答之次數分配比較及卡方檢定分析。

問 項			國中	高中/職	大專	卡方值	p 值
1	a.通常生活上的不愉快，大多是因為運氣不佳所造成。*	n	576	389	179	3.65	0.1
		%	23.4	22.5	26.2		
	b.人們的不幸，常因犯錯而造成	n	1889	1338	505		
		%	76.6	77.5	73.8		
2	a.戰爭的主因之一是人們對政治不感興趣	n	869	395	137	105.4	0.00
		%	35.4	23.0	20.0		
	b.不管人類多麼地努力去預防，總是會有戰爭發生	n	1585	1319	547		
		%	64.6	77.0	80.0		
3	a.就長遠來看，人們會得到他應該得到的尊敬	n	1703	1200	502	3.52	0.17
		%	69.3	69.1	72.8		
	b.很不幸地，不論一個人如何努力工作，他的價值常被人忽視*	n	755	536	188		
		%	30.7	30.9	27.2		
4	a.「老師對學生不公平」的想法是毫無意義的	n	678	432	167	4.34	0.14
		%	27.4	25.0	24.5		
	b.大多數的學生並不知道，他們的成績會受到一些偶發事件的影響*	n	1794	1299	515		
		%	72.6	75.0	75.5		
5	a.沒有適當的突破與新，一個人很難成為有影響力的領導者*	n	1201	1010	402	48.60	0.00
		%	49.2	59.3	58.8		
	b.那些有能力卻沒有成為一個好領導者的人，是因為他們沒有好好利用機會	n	1242	693	282		
		%	50.8	40.7	41.2		
6	a.無論你多麼努力，總是會有些人不喜歡你*	n	1048	906	352	44.51	0.00
		%	42.7	52.6	51.2		
	b.那些不被人喜歡的人，通常不知道如何和他人相處	n	1406	816	335		
		%	57.3	47.4	48.8		
7	a.我經常覺得，該發生的事總是會發生*	n	1735	1184	479	1.82	0.40
		%	70.4	68.4	69.4		
	b.當我決定進行一連串計畫時，命運對計畫的執行扮演著極輕微的角色	n	730	546	211		
		%	29.6	31.6	30.6		
8	a.對那些準備充分的學生而言，從來沒有所謂不公平的考試	n	2072	1455	580	0.72	0.69
		%	84.2	84.9	85.4		
	b.許多考試的問題常與所學無關，因此準備是不必要的*	n	388	259	99		
		%	15.8	15.1	14.6		

問 項			國中	高 中/職	大專	卡方 值	p 值
9	a.成功是努力工作的結果，與運氣無關	n	1830	1036	391	122.6	0.00
		%	74.1	60.3	57.0		
	b.得到一份好的工作，決定於天時與地利*	n	638	682	295		
		%	25.9	39.7	43.0		
10	a.一般人民對政府的決策可以有影響力	n	1854	1115	422	78.99	0.00
		%	75.3	64.4	62.0		
	b.這個世界是由一群少數有權勢的人所掌握，一般大眾無能為力*	n	607	616	259		
		%	24.7	35.6	38.0		
11	a.當我在做計畫時，我總是可以確定計畫結果會被實現	n	1404	890	385	11.84	0.00
		%	57.2	51.9	56.5		
	b.通常長遠的計畫並非明智之舉，因為很多事情到最後是由運氣的好壞來決定*	n	1052	825	297		
		%	42.8	48.1	43.5		
12	a.對我而言，得到我想要的和運氣沒有什麼關聯	n	1622	1159	444	1.36	0.50
		%	66.2	67.5	65.2		
	b.有些時候，我常以擲銅板的方式來決定該做什麼事*	n	827	558	237		
		%	33.8	32.5	34.8		
13	a.那些當老闆的人，是因為有好運氣，而且抓得到好時機*	n	783	617	303	36.36	0.00
		%	31.8	35.8	44.1		
	b.讓人們從事適當的工作是由能力所決定，與命運沒有什麼關係	n	1677	1108	384		
		%	68.2	64.2	55.9		
14	a.就世局而言，我們常是無能為力的犧牲者*	n	843	701	316	38.67	0.00
		%	34.3	40.8	46.0		
	b.如果我們積極的參與政治和社會活動，我們就比較能夠控制世局	n	1618	1019	371		
		%	65.7	59.2	54.0		
15	a.大多數的人們並不知道生命常被一些偶發事件所影響*	n	1941	1534	606	88.51	0.00
		%	78.6	88.9	87.8		
	b.實際上，「運氣」是不存在的	n	528	192	84		
		%	21.4	11.1	12.2		
16	a.我們很難知道自己是不是受別人喜歡*	n	989	795	301	15.84	0.00
		%	40.1	46.2	44.1		
	b.你有多少朋友，是由你做人的好壞來決定	n	1475	925	381		
		%	59.9	53.8	55.9		
17	a.就長遠來看，好事和壞事發生的次數差不多*	n	875	532	245	11.29	0.00
		%	35.6	30.9	35.8		
	b.大多數的不幸可歸因於無知、無能、輕率與懶惰	n	1582	1191	440		
		%	64.4	69.1	64.2		

問 項			國中	高 中/職	大專	卡方 值	p 值
18	a.如果有足夠的努力，我們可以消滅 黑金政治	n	1709	1037	394	52.06	0.00
		%	69.4	60.5	57.5		
	b.要讓一般大眾對政治家的作為有影 響力是件很難的事*	n	754	676	291		
		%	30.6	39.5	42.5		
19	a.有時候，我不了解老師是如何決定 學生的成績*	n	889	695	250	7.92	0.01
		%	36.2	40.3	36.3		
	b.我努力的程度和我的成績之間有直 接的關聯	n	1568	1030	439		
		%	63.8	59.7	63.7		
20	a.我常覺得對發生在自己身上的事情 沒有多少影響力*	n	1340	1076	412	37.32	0.00
		%	54.9	64.1	61.5		
	b.要使我相信，機會和命運在生活中 扮演著重要的角色，是不太可能的	n	1103	602	258		
		%	45.1	35.9	38.5		
21	a.人們的孤獨，常因為他們缺乏友善 的態度	n	1350	889	376	5.65	0.05
		%	55.0	51.5	55.5		
	b.努力嘗試去取悅別人是沒有用的。 如果他們喜歡你，他們就是喜歡你*	n	1106	836	302		
		%	45.0	48.5	45.5		
22	a.任何發生在我身上的事，是我自己 所造成的	n	1075	671	268	10.50	0.00
		%	43.7	39.1	39.4		
	b.有些時候我覺得無法掌握自己未來 的生活*	n	1383	1047	412		
		%	56.3	60.9	60.6		
23	a.大多數的時候，我不能理解政治家 們的所作所為*	n	1705	1113	411	23.65	0.00
		%	69.4	64.9	60.2		
	b.就長遠而言，人們應對不好的政府 負責	n	751	602	272		
		%	30.6	35.1	39.8		

註：\*-為外控敘述

# 行政院青年輔導委員會 青年人力研究報告 青年輔導研究報告 目錄

## 青年人力研究報告

- ※1. 我國高級中學中途離校學生現況之調查分析(66. 9.)
- ※2. 大專農科畢業青年出路調查研究(67. 9.)
- ※3. 建立新制學徒訓練制度專題研究(67. 10.)
- ※4. 役畢高中高職畢業青年升學就業狀況調查分析(68. 3.)
- ※5. 我國行政機構及公營事業單位近四年專科以上人才晉用實況調查分析(68. 6.)
- ※6. 我國大專研究所畢業生就業狀況調查分析(68. 5.)
- ※7. 我國公營事業單位研究發展與科技人員管理情況調查報告(68. 6.)
- ※8. 低收入家庭青年就業問題研究(68. 6.)
- ※9. 青輔會職業訓練結業青年就業狀況追蹤(68. 6.)
- ※10. 創業青年營運問題之研究(68. 6.)
- ※11. 機械類技術人力供需研究(68. 6.)
- ※12. 回國學人及留學生服務狀況之調查分析(68. 6.)
- ※13. 我國專科以上學校畢業生就業狀況調查報告(69. 3.)
- ※14. 旅外人才專長檔案建檔及運用辦法之研究(69. 11.)
- ※15. 我國工業技術及工業職業教育體系所培育人力就業問題之研究(69. 11.)
- ※16. 我國機械工程設計人才供需研究(70. 1.)
- ※17. 二十年來我國留學教育之研究(70. 3.)
- ※18. 役畢未升學未就業高中高職畢業青年升學就業意願調查研究(70. 9.)
- ※19. 旅外人才資料之建檔及應用設計(70. 10.)
- ※20. 我國大學及研究所工程系組學生進修及就業意願調查研究(71. 2.)
- ※21. 我國電機電子工業技術研究與設計人才供需之研究(71. 9.)
- ※22. 我國工業專科學校就業輔導現況及改進途徑之研究(71. 11.)
- ※23. 青輔會業務電腦化規劃與人員儲訓(71. 11.)
- ※24. 我國各級家政學校畢業生就業問題之研究(71. 12.)
- ※25. 國中及高中職人力供需及運用之研究(71. 12.)
- ※26. 當前大專畢業人力運用之調查研究現況、問題及對策(72. 4.)
- ※27. 大專院校及研究所畢業女青年就業狀況之研究(72. 3.)
- ※28. 六十八與六十九年役畢及免役專上畢業青年去向比較分析(72. 3.)
- ※29. 七十年我國專科以上學校畢業生就業狀況調查報告(72. 3.)
- ※30. 青輔會所辦主要職業訓練成效之研究分析(72. 9.)
- ※31. 農村青年職業興趣、工作價值與職業選擇之關係研究(72. 11.)
- ※32. 七十一年我國專科以上學校畢業生就業狀況調查報告(73. 1.)
- ※33. 國中未升學畢業生去向之調查(73. 4.)

- ※34. 我國大學研究所畢業生就業狀況調查分析(73. 8.)
- ※35. 工廠青年職業興趣、工作態度與職業選擇之關係研究(73. 9.)
- ※36. 回國學人及留學生服務狀況之研究分析(73. 9.)
- ※37. 我國博士養成教育、服務狀況與輔導策略之調查研究(73. 9.)
- ※38. 我國大專青年就業輔導工作調查研究(73. 9.)
- ※39. 高職及專科以上學校職業輔導人員現況之研究(73. 10.)
- ※40. 工商界對目前工商職校畢業生運用狀況之研究(73. 11.)
- ※41. 服刑期滿青少年職業需求及輔導狀況之研究(74. 1.)
- ※42. 台北市未升學未就業青少年生活狀況及需要調查研究(74. 3.)
- ※43. 國民中學實施職業輔導及追蹤輔導之研究分析(74. 6.)
- ※44. 國中畢業生職業流動與工作環境及工作興趣關聯性之研究(74. 11.)
- ※45. 青年就業問題之國際比較(74. 11.)
- ※46. 國中畢業生職業輔導功能之評價研究(75. 4.)
- ※47. 七十二年我國專科以上學校畢業生就業狀況調查報告(75. 4.)
- ※48. 七十二年與七十三年專科以上畢業生就業狀況調查報告(75. 6.)
- ※49. 大專畢業青年職業選擇職業適應與職業發展關聯性之研究(75. 7.)
- ※50. 台灣地區人口及經濟結構演變與青年就業之關係(75. 9.)
- ※51. 我國青年福利服務工作之綜合規劃研究(75. 9.)
- ※52. 在學女青年職業興趣與職業選擇之研究(75. 9.)
- ※53. 七十三年與七十四年專科以上畢業生就業狀況調查報告(76. 6.)
- ※54. 建立大專校院整體就業輔導資訊系統之研究(76. 6.)
- ※55. 我國青年休閒活動及其輔導之研究(76. 8.)
- ※56. 我國殘障青少年職業需求與輔導狀況之研究(76. 8.)
- ※57. 大專院校就業輔導現況與改進策略之研究(77. 8.)
- ※58. 農村青年人力資源運用、就業結構及改換工作意願之變遷研究(77. 8.)
- ※59. 加強輔導海外學人及留學生回國服務措施之研究(77. 9.)
- ※60. 七十五年大學與專科畢業青年就業情勢之比較研究(77. 9.)

## 青年輔導研究報告

- ※61. 青年失業與社會支持系統之相關研究(78. 5.)
- ※62. 大專生計輔導問題分析與改進途徑之研究(78. 9.)
- ※63. 七十六年專科以上學校畢業青年就業狀況調查報告(78. 10.)
- ※64. 碩士以上人力運用狀況與發展之研究(78. 10.)
- ※65. 我國五百大民營企業需才狀況與研究發展之研究(78. 12.)
- ※66. 七十七年專科以上學校畢業青年就業狀況調查報告(79. 2.)
- ※67. 當前我國社會青年福利服務需求之研究(79. 5.)
- ※68. 大專在學青年工作價值觀與工作環境需求之研究(79. 6.)
- ※69. 青少年生活適應與休閒活動規劃之研究(79. 6.)

- ※70. 社會變遷中青少年輔導工作角色及定位之研究(79. 8.)
- ※71. 青年輔導工作分工與整合研究(80. 1.)
- ※72. 七十七年畢業及退伍大專青年就業狀況追蹤研究(80. 1.)
- ※73. 我國社會福利服務業現況與發展之研究(80. 6.)
- ※74. 大專院校學生參與社會服務之研究(80. 6.)
- ※75. 台北地區都市山胞青年生活狀況與就業需求之研究(80. 6.)
- ※76. 七十八年專科以上學校畢業青年就業狀況調查報告(80. 8.)
- ※77. 各國青年福利措施之比較研究(80. 8.)
- ※78. 公私立大學畢業生所得與就業之比較研究—兼論政府對公私立大學教育投資效率(80. 9.)
- ※79. 我國大學院校學生自治組織現況與發展之研究(80. 10.)
- ※80. 我國青年工作策進之研究——從各國青年工作中借鏡(80. 10.)
- ※81. 青年就業市場的趨勢分析(81. 6.)
- ※82. 女性就業市場之變化研究(81. 6.)
- ※83. 大學生工讀之研究(81. 7.)
- ※84. 七十九年專科以上學校畢業青年就業狀況調查報告(81. 7.)
- ※85. 大專青年求職關鍵資訊與求才管道之研究(81. 7.)
- ※86. 青年輔導工作法制化之研究(82. 2.)
- ※87. 八十年大專學生社會服務對象意見之調查研究(82. 2.)
- ※88. 參照美國志工服務經驗以規劃我國社會服務方案之研究(82. 3.)
- ※89. 大專院校就業輔導單位輔導績效評估(82. 3.)
- ※90. 當前中共青年工作之研究(82. 3.)
- ※91. 八十年專科以上學校畢業青年就業狀況調查報告(82. 6.)
- ※92. 青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究(82. 8.)
- ※93. 青年勞工工作價值觀與組織向心力之研究(82. 12.)
- ※94. 青年人力流動之研究(82. 12.)
- ※95. 「兵役替代役」社會役之研究(82. 12.)
- ※96. 八十一年專科以上學校畢業青年就業狀況調查報告(83. 1.)
- ※97. 大專山地青年生活調適之研究(83. 1.)
- ※98. 心理衡鑑在青少年犯罪的運用及其探討(83. 2.)
- ※99. 影響青年創業成功因素之研究(84. 3.)
- ※100. 八十二年專科以上學校畢業青年就業狀況調查報告(84. 3.)
- ※101. 台灣地區高級人力需求預測之研究(84. 3.)
- ※102. 大專畢業青年第二專長補充訓練成效之評估(84. 3.)
- ※103. 國內外碩士以人才就業狀況之比較分析(84. 3.)
- ※104. 八十三年專科以上學校畢業青年就業狀況調查報告(84. 11.)
- ※105. 我國台灣地區女性少年犯罪相關因素及其防制對策之研究(85. 3.)

- ※106. 兒童少年觸法成因及處遇方式之比較研究 (85.5.)
107. 青年職業訓練中心加強對大專青年專技訓練之研究 (85.5.)
- ※108. 青年創業輔導社會效益與經濟效益之評估研究 (85.6)
- ※109. 我國青少年犯罪研究之整合分析 (85.6)
110. 八十四年專科以上學校畢業青年就業狀況調查報告(85.12.)
- ※111. 台灣地區青年時間配置之研究(86.1)
112. 少年偏差行為早年預測之研究(第一年研究報告)(86.4)
- ※113. 青少年休閒價值觀之研究(86.6)
114. 少年出入不宜進入場所問題之探討及防範策略(86.6)
115. 少年偏差行為早年預測之研究(第二年研究報告)(87.4)
- ※116. 青少年被害問題調查研究(87.12)
117. 少年偏差行為早年預測之研究(總結報告)(88.5)
118. 八十五年專科以上學校畢業青年就業狀況調查報告(88.6)
119. 八十七年專科以上學校畢業青年就業狀況、工作轉換與工作經驗調查(89.5)
120. 青少年從事特種行業影響因素及防制對策之研究(89.5)
- ※121. 少年暴力犯罪相關因素之研究—家庭結構、動力與社會學習觀點以論(89.9)
122. 運用電腦網路強化青輔會求才求職服務工作之研究(89.10)
123. 青少年自傷行為分析及其因應對策(90.3)
124. 設置地方志工中心可行性之研究(90.3)
125. 青年成功創業管理技能之分析(90.3)
126. 中途離校青少年現況分析研究(90.4)
127. 在學青少年使用網路行為分析及輔導策略之研究(90.4)
128. 休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究(90.4)

註:※表示已無存書

128

休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究

出版者：行政院青年輔導委員會

地址：台北市徐州路 5 號 14 樓

編印者：行政院青年輔導委員會第四處

電話：02-23566302

印刷者：盈濤印刷品有限公司

地址：台北市汕頭街 54 巷 11 弄 15 號

電話：02-23360837

經銷者：正中書局

台北市衡陽路 20 號

02-23821394

三民書局

台北市重慶南路一段 62 號

02-23617511

五南文化廣場

台中市中山路 2 號

04-2260330

新進圖書廣場

彰化市光復路 177 號

04-7252792

青年書局

高雄市青年一路 141 號

07-3324910

G P N : 1009001559

I S B N : 957-02-8365-3