

第三章 研究方法

本章將說明本研究進行的方法與實施，共分為六小節。第一節說明研究設計架構；第二節提出研究假設；第三節說明研究樣本；第四節說明研究工具；第五節說明資料處理方式；第六節說明研究程序。

第一節 研究架構

根據研究動機與目的，並參考文獻探討之結果，設計本研究架構。本研究假定「人格特質」與「休閒參與」具相關性；「人格特質」與「休閒阻礙」存有相關性；「休閒阻礙」與「休閒參與」亦具有相關性。

「人格特質」部分的測量，本研究採用 Costa 與 McCrae(1992)所使用的分類法，名稱分別為：神經性(Neuroticism)、外向性(Extraversion)、開放性(Openness)、友善性(Agreeableness)、嚴謹性(Conscientiousness)。

「休閒參與」的評量依據五大人格特質之研究，採用主觀分類方式，區分休閒活動項目為五大類：運動冒險性休閒、知識藝術性休閒、社交服務性休閒、娛樂遊憩性休閒、閒意放鬆性休閒。由於考量個人希望與實際行為可能存有差異，故將「希望參與」和「實際參與」向度皆列入問卷中。

「休閒阻礙」依據 Crawford, Jackson 與 Godbey(1991)所提出的分類方式，分為：個人內在阻礙、人際間阻礙與結構性阻礙。「休閒阻礙」的評量乃翻譯Raymore, Godbey, Crawford 與 Von Eye(1993)研究問卷，另作效、信度分析。

研究架構以圖3-1-1表示如下。

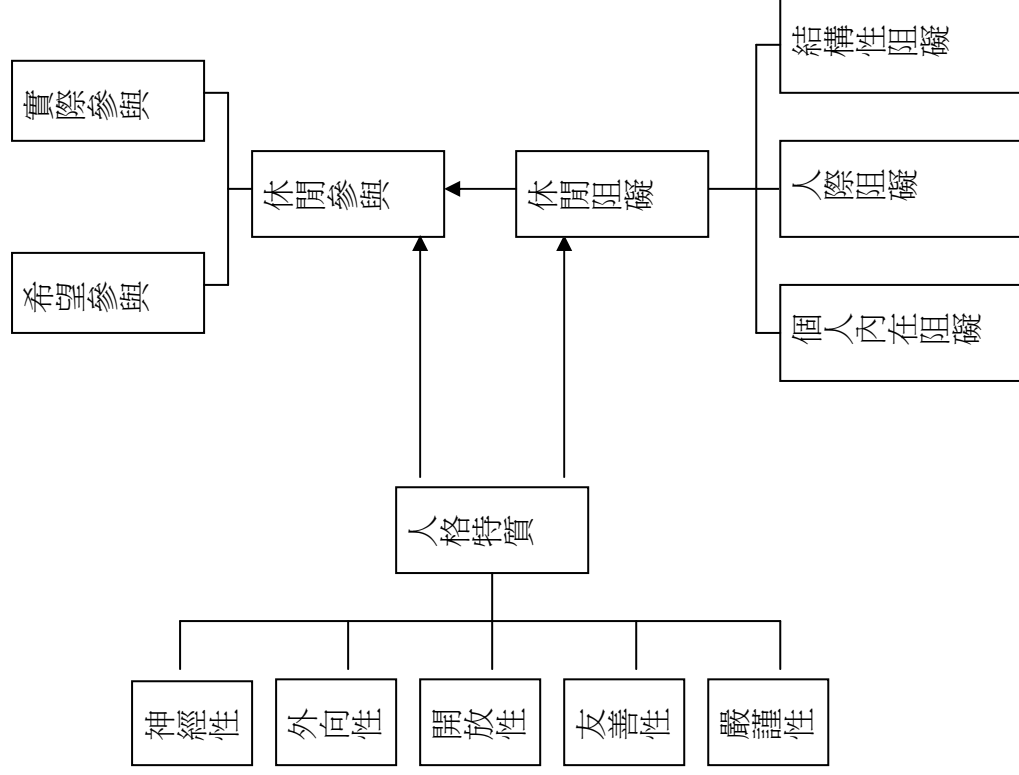


圖3-1-1 研究架構圖

第二節 研究假設

基於前述研究動機與目的，經過文獻探討後，在研究架構之下，提出研究假設如下：

一、人格特質與休閒參與方面

- 1.1 神經性人格特質得分與整體休閒參與得分具顯著負相關。
- 1.2 外向性人格特質得分與運動冒險性休閒參與得分具顯著正相關。
- 1.3 外向性人格特質得分與社交服務性休閒參與得分具顯著正相關。
- 1.4 外向性人格特質得分與整體休閒參與得分具顯著正相關。
- 1.5 開放性人格特質得分與知識藝術性休閒參與得分具顯著正相關。
- 1.6 友善性人格特質得分與社交服務性休閒參與得分具顯著正相關。
- 1.7 嚴謹性人格特質得分與知識藝術性休閒參與得分具顯著正相關。
- 1.8 嚴謹性人格特質得分與閒意放鬆性休閒參與得分具顯著正相關。

二、人格特質與休閒阻礙方面

- 2.1 神經性人格特質得分與個人內在阻礙得分具顯著正相關。
- 2.2 神經性人格特質得分與人際間阻礙得分具顯著正相關。
- 2.3 神經性人格特質得分與整體休閒阻礙得分具顯著正相關。
- 2.4 外向性人格特質得分與個人內在阻礙得分具顯著負相關。
- 2.5 外向性人格特質得分與人際間阻礙得分具顯著負相關。
- 2.6 外向性人格特質得分與整體阻礙得分具顯著負相關。
- 2.7 友善性人格特質得分與人際間阻礙得分具顯著負相關。
- 2.8 嚴謹性人格特質得分與個人內在阻礙得分具顯著正相關。

三、休閒阻礙與休閒參與方面

- 3.1 個人內在阻礙得分與整體休閒參與得分具顯著負相關。
- 3.2 人際間阻礙得分與整體休閒參與得分具顯著負相關。
- 3.3 結構性阻礙得分與整體休閒參與得分具顯著負相關。
- 3.4 整體休閒阻礙得分與整體休閒參與得分具顯著負相關。

第三節 研究樣本

本研究以20歲以上之居住台北市之成年人為研究對象，預試樣本與正式樣本的取得分述如下。

壹、預試樣本

本研究預試問卷包含「休閒阻礙量表」、「人格特質量表」二部分。共有預試二次，第一次預試問卷於「人格特質量表」部分效、信度欠佳，因而作題目之修訂實施第二次預試，所以第二次預試問卷目只有「人格特質量表」。二次施測之對象皆為台北市二十歲以上之成年人。第一次預試共發出一百八十份問卷，三十份問卷乃透過人際網路方式發放，施測對象皆限定於居住台北市之二十歲以上成年人，另一百五十份問卷皆由研究者親自於台北市大安森林公園、誠品書局、行天宮、師大運動場、台大校園等地方隨機分派予成人施測。預試發出一百八十份問卷，共回收一百六十八份問卷，回收率為93.3%，扣除漏答之無效問卷二十三份，有效問卷共計一百四十五份。

第二次預試共發出一百份問卷，問卷題目只有「人格特質量表」部分。五十份乃透過人際網路方式發放，施測對象皆限定於居住台北市之二十歲以上成年人，另五十份問卷皆由研究者親自於台北市大安森林公園、行天宮、捷運地下街等地方隨機分派予成人施測。第二次預試發出一百份問卷，共回收九十七份問卷，回收率97%，扣除漏答之無效問卷十二份，有效問卷共計八十五份。

貳、正式樣本

正式施測採取人際網路方式與便利取樣方式發放問卷，研究對象皆限定於居住台北市之二十歲以上成年人。正式問卷共發出四百一十三份，採人際網路

方式施測之問卷發出一百六十三份，回收一百四十八份，回收率90.7%，扣除漏答之無效問卷九份，有效問卷共計一百三十九份。採便利取樣方式問卷則由研究者親自於台北市大安森林公園、行天宮、捷運地下街等地發放，共發出二百五十份，回收二百四十一份，回收率96.4%，扣除漏答之無效問卷二十二份，有效問卷共計二百一十九份，以下以3-3-1表作說明。

表3-3-1 正式施測樣本統計表

施測方式	發出問卷份數	有效樣本	樣本性別	樣本年齡	
人際網路	163	139	男：50 女：89	20-29：71 30-39：53 40-49：11 50以上：6	
便利取樣	250	219	男：98 女：121	20-29：90 30-39：69 40-49：34 50以上：24	取樣地點： 大安森林公園、 誠品書局、行天宮、台北車站、台北地下街、星巴克咖啡、台大校園（體育館）、美麗華商圈。
總計	413	358	男：148 女：210	20-29：161 30-39：122 40-49：45 50以上：30	

第四節 研究工具

本研究工具乃研究者自編之「五大人格量表」、「休閒參與問卷」與「休閒阻礙量表」，依次序分別說明。預試量表請見附錄一、附錄二，正式量表請見附錄三。

壹、五大人格量表

一、量表編制

本研究參考 Costa 和 McCrae 之研究而自編「人格特質量表」。五大人格特質的內容包括：神經性(Neuroticism)、外向性(Extraversion)、開放性(Openness)、友善性(Agreeableness)、嚴謹性(Conscientiousness)。各主量表下的次構面分別為(引用黃堅厚對原文之翻譯)：

(一) 神經性(Neuroticism)

焦慮(Anxiety)、憤怒敵視(Angry Hostility)、抑鬱(Depression)、自我意識(Self-Consciousness)、衝動性(Impulsiveness)、易受襲性(Vulnerability)。

(二) 外向性(Extraversion)

熱心(Warmth)、樂群(Gregariousness)、肯定性(Assertiveness)、樂於活動(Activity)、追求刺激(Excitement Seeking)、正面情緒(Positive Emotions)。

(三) 開放性(Openness)

幻想(Fantasy)、尚美(Aesthetics)、重感受(Feelings)、活動(Actions)、有理念(Ideas)、價值觀(Values)。

(四) 友善性(Agreeableness)

信賴(Trust)、坦誠(Straightforwardness)、愛人(Altruism)、順從(Compliance)、謙卑(Modesty)、慈愛為懷(Tender-Mindedness)。

(五) 嚴謹性(Conscientiousness)

按部就班(Order)、責任心(Dutifulness)、勝任感(Competence)、追求成就(Achievement Striving)、自我約束(Self-Discipline)、從容(Deliberation)。

研究者於各次構面編制題目三題、總量表共90題，量表採李克特(Likert-type)四點尺度填答，人格特質量表各特質上之得分愈高代表受試者之該特質愈明顯。編制量表後，先請專家學者審閱、修訂，爾後進行預試、項目分析。

二、預試結果

「人格特質量表」經過二次預試，第一次預試之結果經過因素分析並無法找出五因素，後經過題目修訂再進行第二次預試始得到五因素。茲將第二次項目分析、信度分析、效度分析結果分述如下：

(一) 項目分析

項目分析採取方式有三：極端組檢驗法、總分相關法、因素分析法。先以極端組檢驗法作刪題，再考量總分相關法與因素分析法作刪題決定。極端組檢驗以t考驗逐題進行高低分組27%之平均數差異比較，差異未達.05水準之題目予以刪除。總分相關法乃比較各題目得分與分量表總分之相關，相關未達.3之題目優先考慮予以刪除。因素分析法評量各題目與分量表之因素負荷量，在每一特質題目中優先刪除因素負荷量較低之題目。經由以上三種分析方式，保留每一分量表題目為12題，在「友善性」特質部分則因為相關低及因素負荷量低，只保留7題，人格特質預試項目分析摘要表請見附錄四。項目分析結果保留題目55題(見表3-4-1)。

表3-4-1 人格特質預試項目分析保留題目表

人格特質	保留題目
神經性	2、3、4、5、8、9、11、12、13、14、15、18
外向性	19、20、22、23、26、28、29、30、31、32、35、36
開放性	38、40、41、44、45、46、47、48、50、51、53、54
友善性	56、60、61、63、66、67、72
嚴謹性	74、75、77、78、79、81、82、86、87、88、89、90、

(二) 效度分析

以因素分析作效度的檢定，以主成分分析法，採最大變異法萃取5因素。結果以表3-4-2表示，結果顯示各特質其相關題目之因素負荷量皆能達到.3以上，各因素的特徵值皆大於1，神經性因素的解釋變異量為9.756、外向性因素的解釋變異量14.625、開放性因素的解釋變異量8.184、友善性因素的解釋變異量為6.928、嚴謹性因素的解釋變異量為10.090，累計解釋變異量達到49.637。

若干題目同時在二個以上因素都具有高因素負荷量，如19題之因素負荷量較高為「友善性」因素，因此將19題歸為「友善性」因素之題目；31題之因素負荷量較高為「開放性」因素，因此將31題歸為「開放性」因素之題目；40、41、47、48、53題之因素負荷量較高為「外向性」因素，因此將此五題歸為「外向性」因素之題目。

人格特質題目之最後結果保留55題，代表神經性特質12題、代表外向性特質15題、代表開放性之特質8題、代表友善性之特質8題、代表嚴謹性之特質12題。請見表3-4-3。

表3-4-2 「人格特質量表」預試因素分析表

預試題號	因素一 神經性	因素二 外向性	因素三 開放性	因素四 友善性	因素五 嚴謹性
2	.605				
3	.543	-.315			
4	.565				
5	.622				
8	.685				
9	.497	-.494			
11	.698				
12	.554				-.344
13	.614		.303		
14	.652				
15	.626	.337			
18	.495			.310	
19	-.356		.438	.461	
20	-.311	.424	.328		
22		.664			
23		.582			
26		.478			
28		.687			
29		.624	.332		
30	-.470	.501		.307	
31		.300	.428	.401	
32		.492	.302	.379	.309
35		.636			
36	-.325	.554		.422	
38			.645		
40		.591			
41		.612			
44			.735		
45		.456	.562		
46		.577	.346		
47		.786			
48		.535			
50			.630		
51			.593		
53		.714			
54			.576		

(續下頁)

表3-4-2 「人格特質量表」預試因素分析表(續)

預試題號	因素一 神經性	因素二 外向性	因素三 開放性	因素四 友善性	因素五 嚴謹性
56				.517	
60				.660	
61				.605	
63				.345	
66				.597	
67				.396	
72		.324		.603	
74					.747
75			.400		.523
77					.487
78					.707
79					.574
81					.732
82		.422			.601
86			.331		.611
87			.387		.550
88		.551			.463
89					.594
90					.664
特徵值	5.366	8.044	4.501	3.840	5.549
解釋變異量 (%)	9.756	14.625	8.184	6.982	10.090
累計解釋變異 量(%)	9.756	24.381	32.565	39.547	49.637

表3-4-3 因素分析後人格特質與其相關題目表

人格特質	相關題目
神經性	2、3、4、5、8、9、11、12、13、14、15、18
外向性	20、22、23、26、28、29、30、32、35、36、40、41、47、48、53
開放性	31、38、44、45、46、50、51、54
友善性	19、56、60、61、63、66、67、72
嚴謹性	74、75、77、78、79、81、82、86、87、88、89、90、

(三) 信度分析

本量表信度以內部一致性係數 Cronbach's α 表示。經過項目分析所保留之 55 題進行信度分析，結果以表3-4-4表示：「神經性」分量表的 α 值為.8525；「外向性」分量表的 α 值為.9089；「開放性」分量表的 α 值為.8398；「友善性」分量表的 α 值為.7280；「嚴謹性」分量表的 α 值為.8747。各特質之題目顯示出具有高度一致性。

表3-4-4 「人格特質量表」預試信度分析表

分量表	題目	Cronbach's α
神經性	2、3、4、5、8、9、11、12、13、14、15、18	.8525
外向性	20、22、23、26、28、29、30、32、35、36、40、41、47、48、53	.9089
開放性	31、38、44、45、46、50、51、54	.8398
友善性	19、56、60、61、63、66、67、72	.7280
嚴謹性	74、75、77、78、79、81、82、86、87、88、89、90	.8747

貳、「休閒參與問卷」

本研究採用研究者自編之「休閒參與量表」，研究者採取主觀分類法，參考顏智淵(2002)與林晉宇(2003)所編之休閒參與調查表而作修訂，旨在測量過去3個月內受試者「實際」參與休閒活動與「希望」參與休閒活動。休閒參與的分類為運動冒險性休閒、知識藝術性休閒、社交服務性休閒、娛樂遊憩性休閒、閒意放鬆性休閒。量表採李克特四點尺度填答，平均得分愈高代表休閒參與頻率愈高。詳細分類見表3-4-5。

表3-4-5 本研究休閒活動分類表

休閒活動類別	活動細目
運動冒險性休閒	球類運動(籃、排、羽、棒球…等) 田徑運動(跑步、跳遠…等) 游泳、登山、攀岩、溯溪 舞蹈、體操 滑板、溜冰、自行車 健身、氣功、武術
知識藝術性休閒	書法、閱讀、寫作 彈奏樂器、美術創作 收集物品(集郵、集石頭…等) 參觀畫展、藝術展 逛書店、文具店 上課、研習、聽演講
社交服務性休閒	聊天、拜訪親友 聚會、聚餐 烤肉、野餐、露營 交筆友、網友、約會 宗教、社團、服務活動 PUB、舞廳、酒店
娛樂遊憩性休閒	看電視、看錄影帶、看電影(MTV) KTV唱歌、聽廣播 上網、電玩 逛街、購物 騎(開)車兜風、旅遊 看演唱會、看比賽、看表演
閒意放鬆性休閒	種植花草、園藝、飼養小動物 手工藝品(編織、雕塑、捏土、拼圖…等) 沈思、靜坐、散步、聽音樂 下棋、玩牌、玩偶、模型 家務(烹飪、DIY、裝飾…等) 賞景、攝影

參、休閒阻礙量表

一、量表編制

本研究引用 Raymore, Godbey, Crawford 與 Von Eye(1993)研究之「休閒阻礙量表」，量表乃依據 Crawford, Jackson 與 Godbey(1991)之休閒阻礙理論並經過學者專家之認同所編制，此量表題目共21題：個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙各7題，經過原作者因素分析支持此三因素的存在，各分量表相關在0.42至0.70間，本研究將之翻譯為中文(量表原文請見附錄五)。休閒阻礙量表採李克特四點尺度填答，得分愈高代表休閒阻礙程度愈高。

本研究經過預試後，進行項目分析、因素分析，結果保留16題，「個人內在阻礙」6題、「人際間阻礙」4題、「結構性阻礙」6題。

二、預試結果

茲將預試結果之項目分析、信度分析、效度分析結果分述如下：

(一) 項目分析

項目分析採取方式有三：極端組檢驗法、總分相關法、因素分析法。先以極端組檢驗法作刪題，再考量總分相關法與因素分析法作刪題決定。極端組檢驗以t考驗逐題進行高低分組27%之平均數差異比較，差異未達.05水準之題目予以刪除。總分相關法乃比較各題目得分與分量表總分之相關，相關未達.3之題目優先考慮予以刪除。因素分析法評量各題目與分量表之因素負荷量，在每一特質題目中優先刪除因素負荷量較低之題目。結果刪除1、10、12、18題，另預試時受試者反應9題與11題意義相同，所以將相關較低之11題也刪除，最後結果保留題目16題，請見表3-4-6。休閒阻礙預試項目分析摘要表請見附錄六。

表3-4-6 休閒阻礙預試項目分析保留題目表

分量表	題號
個人內在阻礙	2、3、4、5、6、7
人際間阻礙	8、9、13、14
結構性阻礙	15、16、17、19、20、21

(二) 效度分析

表3-4-7表示因素分析作效度的檢定，以主成分分析法，採最大變異法萃取3因素，結果顯示各休閒阻礙之因素負荷量皆達.3以上，各因素特徵值皆大於1，個人內在阻礙因素的解釋變異量為16.134、人際間阻礙因素的解釋變異量13.958、結構性阻礙因素的解釋變異量13.188，累計解釋變異量為43.279。

表3-4-7 「休閒阻礙量表」預試因素分析表

預試題號	因素一	因素二	因素三
	個人內在阻礙	結構性阻礙	人際間阻礙
2	.602		
3	.493		
4	.670		
5	.670		
6	.621		
7	.556	.341	
8			.764
9		.303	.699
13			.678
14			.593
15		.649	
16		.479	
17		.689	
19		.543	
20	.340	.526	
21		.476	
特徵值	2.581	2.233	2.110
解釋變異量(%)	16.134	13.958	13.188
累計解釋變異量(%)	16.134	30.092	43.279

(三) 信度分析

本量表信度以內部一致性係數 Cronbach's α 表示。經過項目分析、因素分析所保留之16題進行信度分析，結果顯示：總量表之相關 α 值為.7407；「個人內在阻礙」分量表的 α 值為.6803；「人際間阻礙」分量表的 α 值為.6669；「結構性阻礙」分量表的 α 值為.6296，詳細見表3-4-8。

表3-4-8 「休閒阻礙量表」預試信度分析表

分量表	題號	Cronbach's α
個人內在阻礙	2、3、4、5、6、7	.6803
人際間阻礙	8、9、13、14	.6669
結構性阻礙	15、16、17、19、20、21	.6296
總量表		.7404

第五節 資料處理

問卷回收之後以樣本填答資料進行統計分析，所使用的統計方法如下。

壹、描述性統計

以描述性統計表示本研究樣本之性別、年齡層、人格特質、休閒參與、休閒阻礙之分配情形。

貳、t檢定

- 一、以平均數 t 檢定瞭解本研究樣本之性別在人格特質上之差異情形。
- 二、以平均數 t 檢定瞭解本研究樣本之性別在休閒參與上之差異情形。
- 三、以平均數 t 檢定瞭解本研究樣本之性別在休閒阻礙上之差異情形。

參、皮爾遜(Pearson)積差相關

以皮爾遜(Pearson)積差相關來探討台北市成年人在本研究之人格特質、休閒參與、休閒阻礙是否存有顯著關係。

- 一、探討人格特質程度與休閒參與頻率是否存有顯著關係。考驗研究假設
1.1、1.2、1.3、1.4、1.5、1.6、1.7、1.8、1.9、1.10。
- 二、探討人格特質程度與休閒阻礙程度是否存有顯著關係。考驗假設2.1、
2.2、2.3、2.4、2.5、2.6、2.7、2.8。
- 三、休閒阻礙程度與休閒參與頻率是否存有顯著關係。考驗假設3.1、3.2、
3.3、3.4。

肆、單因子變異數分析

- 一、以單因子變異數分析瞭解本研究樣本之年齡層在人格特質上之差異情形。
- 二、以單因子變異數分析瞭解本研究樣本之年齡層在休閒參與上之差異情形。
- 三、以單因子變異數分析瞭解本研究樣本之年齡層在休閒阻礙上之差異情形。

第六節 研究程序

本研究擬定主題與研究目的後，蒐集相關資料與文獻詳加閱讀，建立研究架構，通過論文計畫口試後編制問卷。民國九十四年二月份對於問卷進行專家效度的檢驗，問卷預試與編制完成時間為三月份，正式施測時間約四月份至五月份。問卷回收後進行資料處理，撰寫研究報告，於六月份完成。以圖3-5-1表示研究流程如下：

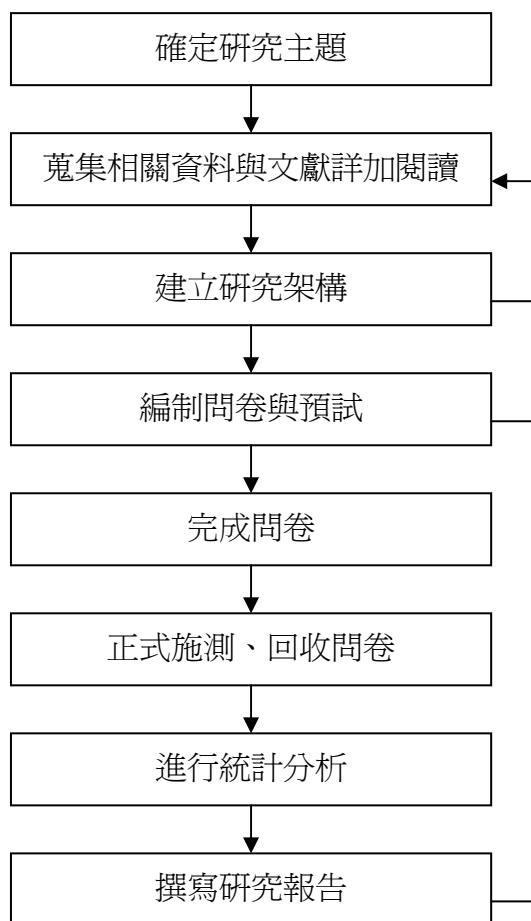


圖3-6-1研究流程圖