

大學生人格特質、休閒價值觀與休閒滿意度之相關研究

黃韞臻

國立臺中技術學院會計資訊系 副教授

林淑惠

國立臺中技術學院保險金融管理系 副教授

摘要

本研究旨在於瞭解大學生的休閒價值觀與休閒滿意度現況，並探討人格特質、休閒價值觀與休閒滿意度之間的關係。研究中利用配額和便利抽樣方式選取國內3,792名大學生為研究對象，以「人格特質」、「休閒價值觀」、「休閒滿意度」量表為研究工具，主要發現如下：

- 一、大學生的休閒價值觀在「健康和適能」層面最獲重視，而「放鬆」則為最感到滿意的層面。
- 二、人格特質在「親和性」、「勤勉正直」、「外向」、「經驗開放」層面高或「神經質」層面低者，認為休閒活動的價值性高，同時，在休閒活動的滿意程度亦較高。
- 三、休閒價值觀、休閒滿意度間共存在二組顯著典型相關。
- 四、休閒價值觀之四個構面對大學生的整體休閒滿意度存有正向關係且有顯著的預測作用。

關鍵字：人格特質、休閒價值觀、休閒滿意度

壹、緒論

休閒的目的在於促進個體的滿意與追求快樂，個體為尋求生活的滿足，會藉著選擇適當的休閒活動來解決環境中種種不順遂的問題，亦即個體可透過休閒活動以彌補生活上的不如意，藉由休閒滿意的提高，使生活滿意提高，使生活品質更完美（Riddick, 1986）。Beard與Ragheb（1980）認為休閒具有某種程度的價值，休閒滿意度為個人在休閒活動中需求得以滿足的標準，而成人的心理健康亦受到個人休閒滿意程度很大的影響（Riddick, 1986）。顯然休閒行為無論在個體生理或心理方面皆扮演重要角色，因此，有關休閒的相關議題確實值得探究；大學生正值青少年後期，是社會中最具朝氣的人口年齡層，是人格發展和生活適應的關鍵期，亦是生理、心理變化衝擊極大的階段，此時期的成長經驗及許多觀念、行為的建立，往往對其未來人格發展和行為特質，具有決定性的影響（謝明材，2000）。因此，就心智年齡已漸趨成熟的大學生而言，找出與其休閒滿意度相關的變因，進而思考如何提升其在休閒活動上的滿意度，對增進其心理健康應有很大助益。

人格特質屬於一種內在的傾向，代表每一個體之獨特性，對個體的行為與想法均有持續性、穩定性的影響力（Christopher & Robert, 2003），而由於人格特質的長期穩定特性，在外顯方面可能會影響個人休閒活動參與傾向，內隱方面可能影響其心理的感受，例如，愈外向的人，個性較積極活潑好動，接觸社交層面較廣，能培養多元嗜好與興趣，參與各類休閒活動之程度也會較高（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007）。就個人、人際、社會各層面來看，人格特質被證實跟快樂感受、身心健康、同儕關係、家庭關係、職業選擇、滿意度、行為表現均有所關聯（Ozer & Benet-Martínez, 2006）；因此，涉及休閒議題的研究中，人格特質常被納入為預測因素，多數學者的研究結論都指出，個體參與休閒活動類型與其人格特質間存有顯著相關性（陳彰儀，1989；Hills & Argyle, 1998；Kirkcaldy & Furnham, 1991），而且不同的人格特質亦會產生不同的休閒經驗與休閒滿意度（Kirkcaldy, 1982；Lu & Kao, 2009），顯示個體的人格特質與休閒行為間存有密切關係。

在生命的不同週期，休閒活動的參與具有不同的意義與風格，同一個人在不同的生命過程中，對於休閒參與的內容可能會產生許多轉變，而休閒的參與也可能會因許多原因，例如：個人價值觀、社會價值觀而產生變化（蘇維杉，2002）。個人價值觀念是個人與社會交互作用下的產物，與個人因素、家庭背景、社會文化等皆有所關聯，研究（Graefe & Fedler, 1986；Noe, 1987；Mannell, 1989）認為，個人主觀內在經驗感受較外在因素更能解釋休閒滿意度的影響差異，Riddick（1986）之研究結論更明確指出，有許多的變項皆會影響休閒的滿意程度，而休閒價值觀就是其中一項變因。雖然這些研究皆顯示休閒價值觀對於個體休閒滿意度的重要性，然而究竟對國內大學生而言，其休閒滿意度與休閒價值觀之間有何關聯，此點有待本研究以實證加以釐清。

根據上述研究動機，歸納本研究的目的如下：

- 一、瞭解大學生休閒價值觀、休閒滿意度的現況。
- 二、探究大學生的人格特質與其休閒價值觀、休閒滿意度之間的關聯。

- 三、探究大學生的休閒價值觀、休閒滿意度的組成構面間的關聯。
- 四、探究休閒價值觀的各面向是否可有效預測大學生的整體休閒滿意度。

貳、文獻探討

一、人格特質

人格是指個體於其生活歷程中，對人、對事、對己以及對整體環境適應時，於其行為上所顯現的獨特個性（張春興，2000），簡而言之，人格即指個人特徵的獨特組成，其決定了人與環境的互動模式。人格特質理論之範疇廣闊，依學者觀點之不同，主要為心理分析論、認知論、現象論、特質論、行為論，以及社會認知論等，本研究採特質論來區分人格特質，以五大因素模式作為人格衡量的理論依據。特質論強調與重視人格結構的探討，Costa與McCrae（1992）所建構的五因素人格特質構面分類法在諸多人格特質研究中最廣為接受，其理論中將個體之性格分為親和性、勤勉正直性、外向性、神經質，以及經驗開放性等五種。其中親和性較高的人，較具同情心、值得信任、較為合群、謙虛且正直；勤勉正直性較高的人比較勤奮、有規律、計畫周詳、守時、做事有條不紊；外向性較高的人直率、喜歡社交、生氣勃勃、尋求刺激、有自信；神經質較高者情緒穩定性低、容易緊張、沮喪、情緒化及缺乏安全感；經驗開放性較高者好奇心強、富有想像力、心胸開闊、求新求變、興趣多樣化。此一分類法在眾多的研究中已被廣泛應用以及驗證，而各研究結果亦證明此一人格特質的分類，不但沒有文化上的差異性（McCrae & Costa, 2003; Salgado, 1997），並在長期應用的過程中，維持了其一貫性（McCrae & Costa, 1992），更加證實此分類方式的可信度以及參考價值。

二、休閒價值觀內涵

價值觀是個體認為重要的事物或概念，它代表對某些事物或情況的慾望、偏好、喜惡及需求（傅鑫德1993），更明確而言可說，價值是一種深植於個體內在持久性的信念或偏好，影響個人對於某些情境或事物的慾望、喜惡和需求（劉榮聰、張霖家，2001）。個體經由社會化過程中學習並建構價值觀，因而價值觀隨著人格發展逐漸成為人格的一部份，經常影響個人的行為，因此，價值觀對個人思想、態度、行為均有重大的影響。就休閒行為方面而言，休閒價值觀最簡單的說法是指個體看待休閒價值的信念；休閒價值能幫助個人建立目標、選擇方法，並引發行動或行為至一定目標，以滿足個人的需求（余嬪，1996），本研究依此觀點將休閒價值觀定義為對情境產生偏好或興趣，而引發個體去行動，以達到預定的目標，經由這互動的過程中而得到滿足或認知概念，以指引個人行為表現。

蘇維杉（2002）研究結論顯示，個體會隨著年齡的增長，而改變其對休閒的價值觀，不同的階段會培養出不同的休閒興趣，甚至相同的休閒活動也會培養出不同的休閒品味。根據早期鍾自強（1997）調查發現，大學生所認同的運動價值觀因素為：自我成長、

運動目的、生活品質，以及運動樂趣因素；而後蔡長清、蕭永福、鄭建民與宋靜宜（2001）針對大學校園休閒運動參與及價值認知之研究顯示，大學生認為參與休閒運動的收穫包括身體健康的感覺、增進體能、調劑身心、舒解壓力、團隊合作觀念與技巧、成就感、發展友誼、運動技巧、尊重他人，以及溝通技巧；可見休閒活動的正向且多元價值普遍受到大學生的認同。在評量大學生休閒價值觀的研究工具方面，張惠敏（2003）曾於歸納相關文獻理論後自編「大學院校學生運動休閒價值觀量表」，以探討北部地區大學院校學生運動休閒價值觀，該量表共分為四個面向，分別為：獲得自我瞭解、健康與適能、美感的經驗、生活滿足等向度。因該量表之概念與本研究之休閒價值觀內涵相似，而研究對象亦為大學生，因此研究中採用此量表作為評量研究對象休閒價值觀的工具。

三、休閒滿意度內涵及重要性

在休閒面向的建構方面，最直接的方法即是去測量個體在休閒情境中經驗到什麼樣的品質及內涵（Mannell & Kleiber 1997），而休閒滿意程度的探討，即是為了有效的探測個體於休閒情境中所感受到的休閒品質及內涵的程度。學者對於休閒滿意度的定義有著類似的觀點，陳艷麗（2003）、謝清秀（2004）認為休閒滿意度就是個體透過休閒活動的參與，從經驗中得到個人需求滿足的程度。而休閒滿意度最廣為人知及引用的定義首推Ragheb與Beard（1980）的觀點，其定義休閒滿意度為個體因從事休閒活動所形成、引出或獲得的正面看法或感受，亦為個人對自己目前一般休閒經驗及情境覺得滿足程度，這種正向的滿足感來自個體自身所察覺到的，或未察覺到的需求滿足感；此休閒滿意度概念包涵了心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六大面向之知覺體驗。本研究採Ragheb與Beard的觀點作為休閒滿意度的定義，換句話說，研究中所定義的休閒滿意度為「研究對象於從事休閒活動中，所引出或獲得的正向知覺或感受，即研究對象對於自己目前的休閒經驗和情境中，獲致滿意的程度」，若各種構面的需求愈能獲得滿足，整體的休閒滿意度將愈高。

不少文獻均發現休閒活動在個體的身心發展上扮演著重要角色。其中林淑芬、王于寧與賴永僚（2008）、Huang與Carleton（2003）研究結果發現，大學生的休閒滿意度與生活滿意度呈顯著的正向關係，學生對於休閒活動的感受愈正向，則對生活的品質感到愈滿意，而休閒滿意度的感受甚至與幸福感有很密切的關係（黃長發，2006；Hribernik & Mussap, 2010）。趙善如（1995）則指出，青少年成長過程中，休閒活動是陶冶性情，發展自我的一個途徑，也是青少年交朋友，建立同儕團體與參與標準的機會，其並且強調休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的意義。林佳蓉（2001）研究同樣指出休閒滿意程度的重要性，強調生活滿意指標來自於休閒參與的數量與休閒生活滿意的程度，因此當人們參與休閒活動時，若能從休閒活動中獲得極高的滿足，留下愉快的體驗，則其將願意繼續參與；若個人從休閒活動中所獲得的滿足感較低，或留下的體驗是無聊或無趣的，則其將來從事休閒活動之意願則較低；透過從事休閒活動，可以滿足需求，例如抒解壓力、放鬆自己、認識朋友等，以達休閒滿意程度，進而提升其生活滿意。

依據個人在休閒活動中需求得以滿足的觀點，Beard與Ragheb（1980）認為，休閒

的目標是在於促成個體的滿足及追求快樂，同時也強調若要加以瞭解休閒在滿足個人需求方面所扮演的角色，有必要發展出客觀評量休閒滿意的作法和工具，如此才能瞭解個人由休閒當中所得到的滿意程度。Beard與Ragheb發展出休閒滿意度量表（Leisure Satisfaction Scale, LSS），以測量個人透過參與休閒活動，並知覺個人的需求與其獲得滿足的程度，量表包含了心理、教育、社會、放鬆、生理及美感等六個層面，其量表曾實際施測於學生、專家學者、工人、技術性員工、非全職員工及即將退休人員，研究結果皆顯示該量表信效度均完備。休閒滿意度量表經國內學者Hsieh（1998）翻譯編修引進台灣，如今已成為多數學者衡量個體休閒滿意度之指標（陳南琦，2003；張蕙麟，2007；謝智謀、吳文銘，2002；謝清秀，2004），近期研究中林淑惠與黃韞臻（2010）更以國內大一學生為研究對象，進行該量表的模式驗證，結果確認了量表對於國內學生的適用性。

四、人格特質、休閒價值觀與休閒滿意度之相關研究

人格特質經常是學術研究中對人的行為進行探索的重要議題，心理學及科學研究中，人格特質常被用來解釋或預測個體的行為涉及人格特質。與休閒議題的相關研究中，多數聚焦於不同人格特質者所傾向從事的休閒活動類型（Hills & Argyle, 1998; Kirkcaldy & Furnham, 1991; Lu & Argyle, 1994），以及人格傾向對休閒行為與經驗的影響（Diener, 1984; Kirkcaldy, 1982; Lu & Hu, 2005）。黃金柱（2005）指出有兩項影響個體參與運動休閒的重要因素，其中一要項為個人內在的心理因素，此心理因素主要包括人格、動機、學習、知覺和態度等，這呼應了Iso-Ahola與Weissinger（1987）及Weissinger, Caldwell與Bandalos（1992）的觀點，認為內在心理需求動機是導致個體行為的要素，在休閒中當個體遇有強烈的休閒動機，則愈能避免休閒無聊感所帶來的問題。在一些以線上遊戲者為對象的研究結果顯示，人格特質與休閒滿意度存在密切關聯，並且發現神經質傾向愈高者休閒滿意度愈低（Hou, Tu, & Yang, 2007; Tu, Chen, Wang, & Lin, 2007; Yang, Hou, & Tu, 2008）；除此之外，亦有研究結論指出人格特質與個體的主觀幸福感、生活滿意具有顯著的相關性（Chen, 2008; Chen, Tu, & Wang, 2008; Libran, 2006），而李維靈、施建彬與邱翔蘭（2007）、陸洛（1998）、胡家欣（2000）、Guinn（1990）均證實休閒滿意度與生活滿意度、幸福感有顯著的正相關，由此等研究結論間接可知大學生的的人格特質與休閒滿意度間的關係似乎不容小覷。

在影響大學生休閒價值觀因素方面，相關文獻指出性別、年齡、教育程度、社經地位、不同情境、地域等皆為可能因素（李元墩、張志強、鄭瓊月、胡啓榮、傅永均，1994；彭說龍，1996；陳文長，1997；劉榮聰、張霖家，2001），至於人格特質是否也為其中之影響因素則未見著墨。然而，研究指出人格特質對個體的工作價值觀具有顯著的影響力，高親和性，高經驗開放性、高勤勉正直性、低神經質者，對工作價值觀的重視程度愈高（陳佐任，2002；蘇淑麗，2005），是故研究者推論人格特質之於休閒價值觀可能具有與工作價值觀類似的關係。此外，在休閒議題範疇中，個體的價值觀與滿意度間是否有所關連並未發現類似探討，但若就工作者而言，在不同工作領域中，出現不少研究

指出價值觀與滿意度確實有所關聯，王弘明（2005）、楊書泓（2006）、胡孟珠（2008）都認為工作價值觀與工作滿意度具有顯著正相關，工作價值觀可以預測工作滿意度。有鑑於此，是否個體在休閒活動方面的價值觀與滿意度之間也同樣具有此種關係呢？此等推論有待藉由實徵數據加以釐清。

參、研究方法

一、研究對象

本研究以全台灣地區大學生為研究對象。先分別由北中南地區隨機各抽出4所公私立大學，然後採便利取樣的方式，從各抽樣學校中抽出不同年級或科系的9至11個班級，委請熟識之教師、行政人員或研究生予以協助，事先徵詢學生同意後利用各班課餘時間進行團體施測，於北中南地區分別發放1,450、1,600及1,450份問卷，刪除作答不完整者，分別回收1,203、1,487及1,102份，亦即共計發出4,500份問卷，共得有效問卷3,792份，有效問卷回收率為84.27%，有效樣本的基本資料分配情形如表1所示。

表1 研究對象的次數分配表

變項	類別	人數	百分比
性別	男	1,693	44.6
	女	2,099	55.4
年級	一年級	1,072	28.3
	二年級	1,659	43.8
	三年級	749	19.7
	四年級	312	8.2
合計		3,792	100

二、研究工具

本研究除調查研究對象之基本資料外，並且使用以下三種評量工具，茲分述如下。

（一）人格特質量表

本研究沿用周惠莉（2003）採用Costa與McCrae（1992）之五大人格特質分類法之架構下所編製的「人格特質量表」。量表共計32題，包含親和性（8題）、勤勉正直性（6題）、外向性（6題）、神經質（7題）以及經驗開放性（5題）等五個向度；採用李克特氏五點量表計分，受試者依照題目之敘述勾選程度上與自身符合之選項，由非常不同意、不同意、無意見、同意、非常同意，分別給予1、2、3、4、5分，反向題的計分則相反（第4、10、17、20、26、31為反向題）。題項得分愈高表示受試者的該項特質愈明顯；反之，則愈弱。

量表經本研究正式施測後，以3,792有效樣本進行內部一致性信度考驗，整體量表的Cronbach's α 係數為.71，各分量表之Cronbach's α 係數介於.60~.71之間，顯示本研究之「人格特質量表」信度尚佳。有關量表的效度驗證方面，本研究以LISREL 8.70版軟體進行量表模式驗證性因素分析，作為建構效度的支持證據，根據整體適配度分析結果，其絕對適配指標GFI=.92、AGFI=.90、SRMR=.049、RMSEA=.055，比較適配指標NFI=.89、NNFI=.89、IFI=.90、CFI=.90、RFI=.88，而精簡適配指標PNFI=.82、PGFI=.79、CN=406.21，除了在易受樣本數影響的 χ^2 值（ $\chi^2=5606.33$, $df=454$ ）未達理想，以及NFI、NNFI、RFI略小（需大於.90）以外，其餘適配指標皆在可以接受的範圍，模式整體適配度尚佳，表示「人格特質量表」具有不錯的建構效度。

（二）休閒價值觀量表

研究中採用張惠敏（2003）編製之「大學院校學生運動休閒價值觀量表」，以瞭解現今大學生對休閒活動的觀念、看法與認知。原量表共計32題，包含健康和適能、獲得自我瞭解、美感的經驗，以及生活滿足，共四個向度，採用李克特氏五點量表，量表計分方式與前量表同；題項得分愈高表示受試者認為該項目帶來的價值愈重要；反之，則愈弱。

量表經針對研究對象施測後，所得有效樣本資料的KMO（Kaiser-Meyer-Olkin）統計量之值為.935，且Bartlett球型檢定為25287.283（ $p<.00$ ），顯示資料極適合進行因素分析，本研究隨即以主成分法進行因素分析，採取最大變異正交轉軸，保留特徵值大於1.0之因素，分析結果共剩下22題，獲得與原量表題項分配大致相同之四個因素，其中第一個因素包含增進體能、紓解壓力、調劑身心、增加體適能、感覺身體健康，及增加運動量等題項，將其命名為「健康和適能」；第二個因素包含提升企劃、領導與解決問題的能力、提高學業成績、瞭解性向，及發覺自我優缺點等題項，將其命名為「獲得自我瞭解」；第三個因素包含增加魅力、塑造身材、健康人生觀、開發潛能、增進家人互動，及「訓練培養忍耐力」等題項，將其命名為「美好的體驗」；第四個因素包含減少不必要開銷、增加價值感、克服惰性，及生活有目標等題項，將其命名為「生活滿足」。四個構面之累積解釋變異量為50.67%。各構面之Cronbach's α 係數介於.688至.815之間，而總量表的Cronbach's α 係數高達.890，顯示此量表具有不錯的效度及信度；表2為量表之因素分析摘要表。

（三）休閒滿意度量表

Beard與Ragheb（1980）所發展出之休閒滿意度量表廣為許多研究所應用，林淑惠與黃韞臻（2010）研究顯示量表對於大學生的適用性。量表共計24題，用以衡量大學生透過休閒活動的參與得到個人需求滿足的程度，包含教育、心理、放鬆、美感、生理，以及社交等六個向度，其中心理構面係指獲得成就感與自我實現、培養積極人生觀；教育構面係指幫助自我成長、增加自我瞭解、擴大生活視野；社會構面係指有助於個體與他人互動、獲得友誼的滿足、促進情感交流；放鬆構面係指娛樂、紓解生活壓力、幫助身心放鬆；生理構面係指改善或維持身體健康、保持良好體適能；美感構面係指活動地

點舒適、感受愉快休閒體驗。量表計分方式與前述量表同，題項得分愈高表示受試者在該項目的滿意程度愈高；反之，則愈低。

量表經正式施測後，得到有效樣本資料的KMO統計量之值為.952，且Bartlett球型檢定為27547.831 ($p < .00$)，顯示資料極適合進行因素分析，本研究以與前述量表相同方式進行因素分析；分析結果，除第16題外所有題項均落入與原量表相同構面之中，亦即獲得與原量表題項分配大致相同之六個因素（屬於原量表放鬆向度中之第16題--我參與休閒活動的原因，僅僅由於自己的喜好，落於本研究之心理向度，其餘向度所含題項不變），各向度名稱採用原量表之命名方式，即為教育、心理、放鬆、美感、生理、社交，累積解釋變異量為55.51%。各構面之Cronbach's α 係數介於.693至.737之間，而總量表的Cronbach's α 係數高達.910，顯示此量表具有不錯的效度及信度；表3為量表之因素分析摘要表。

表2 大學生休閒價值觀量表因素分析摘要表

簡單題項敘述	成分			
	健康和適能	獲得自我瞭解	美好的體驗	生活滿足
增進體能	.711			
紓解壓力	.703			
調劑身心	.684			
增加體適能	.641			
感覺身體健康	.617			
增加運動量	.577			
提升企劃能力		.750		
提升領導能力		.738		
解決問題的能力		.687		
提高學業成績		.642		
瞭解性向		.627		
發覺優缺點		.593		
增加魅力更陽光			.677	
塑造健美身材			.652	
健康人生觀			.611	
開發潛能			.611	
增進家人互動			.573	
訓練培養忍耐力			.525	
減少不必要開銷				.684
增加價值感				.645
克服惰性				.638
生活有目標				.536
個別Cronbach's α 值	.815	.791	.770	.688
整體Cronbach's α 值		.890		

表3 大學生休閒滿意度量表因素分析摘要表

簡單題項敘述	成分					
	教育	心理	放鬆	美感	生理	社交
提供嘗試新事物機會	.755					
幫助增廣見聞	.740					
幫助瞭解自己	.699					
幫助瞭解他人	.624					
增加自信心		.740				
產生成就感		.720				
引起興趣		.644				
自己的喜好		.630				
可以善用技巧和能力		.609				
幫助紓解壓力			.811			
幫助身心放鬆			.774			
有助於情緒健康			.736			
活動場所美麗				.770		
活動場所有趣				.725		
活動場所有良好規劃				.706		
活動場所乾淨				.671		
能夠增加體能					.822	
幫助恢復體力					.735	
幫助保持健康					.718	
對體能很有挑戰性					.694	
幫助結交知心朋友						.774
遇到的人是友善的						.686
與別人有社交的互動						.680
與其他休閒的人交往						.658
個別Cronbach's α 值	.730	.727	.723	.693	.737	.699
整體Cronbach's α 值			.910			

三、資料處理

本研究將回收的有效問卷進行編碼、輸入並校對，運用 SPSS12.0 電腦軟體，依據研究目的及變項性質進行各項統計分析，分析方法包括：

(一) 描述性統計分析：針對基本資料作整理，計算構面的平均數及標準差，藉以瞭解

大學生的休閒價值觀、休閒滿意度現況。

- (二) 獨立樣本 t 檢定：將五大人格特質分別以得分之前後 27% 為分類依據，取出高低分兩組，然後分別比較各人格高低分組在休閒價值觀與休閒滿意度之間的差異。
- (三) 典型相關分析：分析休閒價值觀四個構面與休閒滿意度六個構面間的關係。
- (四) 迴歸分析：分析休閒價值觀四個構面對於大學生的整體休閒滿意度的預測效果。

肆、結果與討論

一、休閒價值觀與休閒滿意度現況

表4為大學生的休閒價值觀與休閒滿意度各個構面的平均數及標準差，由數據可看出，在價值觀方面，研究對象認為休閒活動的價值是以能否由活動中獲得「健康和適能」為最重要，其次依序為「美好的體驗」、「生活滿足」、「獲得自我瞭解」；意即研究對象於從事休閒活動時，以增加運動量、增強體適能、增進身體的健康感覺、調劑身心等為首要重點，能達到這部分的需求，便是休閒的首要價值。而在休閒滿意度方面，各層面皆在中上的滿意程度，以「放鬆」層面的得分最高，「美感」層面則最低，表示研究對象於從事休閒活動時，以幫助身心放鬆、紓解壓力、有助於情緒釋放等方面的感受最為滿意。

表4 休閒價值觀與休閒滿意度現況

	層面	平均數	標準差
休閒價值觀	健康和適能	3.872	.650
	美好的體驗	3.783	.613
	生活滿足	3.660	.675
	獲得自我瞭解	3.344	.668
休閒滿意度	放鬆	3.801	.723
	社交	3.668	.656
	心理	3.641	.616
	生理	3.638	.706
	教育	3.603	.666
	美感	3.575	.653
	整體滿意度	3.648	.518

趙麗雲（2002）研究結果顯示，青少年自述參與休閒運動的動機以促進健康為主，此結論支持本研究的發現，個體可能因肯定休閒參與過程中可獲得健康適能的價值，所以以此需求為出發點，構成以促進健康而參與休閒的動機。在分別針對青少年、高中生、大專學生進行休閒滿意度調查的研究中（李德仁、莊國上、黃雅陵，2008；陳南琦，2003；謝明材，2000），與本研究同樣都發現研究對象的休閒滿意度屬於中等以上的程度，可見國內學子在參與休閒活動方面的滿意感受是正向、肯定的。隨著高學歷時代的來臨，

國內學生由國中小、高中職、大學，甚至研究所，都面臨著沉重的課業或升學壓力，除了至學校上課以外，許多人甚至得利用課餘時間補習或熬夜看書，真正能隨心所欲從事休閒活動的時間其實非常有限，研究者認為，或許正因為參與休閒活動的機會不多，而且可暫時拋開課業的包袱，學生較容易視此種時刻為享受，也就是說學生對於休閒感受的聯想通常都是較正向的，此結果印證了研究者的看法。另外，陳南琦、謝明材研究結果亦都指出，研究對象以「放鬆層面」之休閒滿意度分數最高，「美感層面」之滿意度分數最低，此結果似乎顯示，不管是高中生或大學生同樣認同藉由休閒活動的參與可幫助身心放鬆、紓解壓力、調節情緒，亦即國內多數學子對於休閒活動能幫助身心放鬆的效能上給予相當程度的肯定。

二、人格特質與休閒價值觀、休閒滿意度之關係

為瞭解大學生在休閒價值觀、休閒滿意度的感受是否會因人格特質傾向的不同而出現差異，首先分別取出五大人格特質的得分高低組（前後各27%），然後利用獨立樣本t檢定進行休閒價值觀、休閒滿意度的差異比較，表5至表9呈現了不同人格特質的摘要檢定結果。由其中可發現，就任何一種人格特質而言，高低傾向者不管是在休閒價值觀或是休閒滿意度的各面向上，皆出現了顯著性的差異，換句話說，休閒價值觀、休閒滿意度會因人格特質的高低傾向而有所不同。而且，具有高「親和性」、高「勤勉正直性」、高「外向性」、低「神經質」，以及高「經驗開放性」等特質的大學生，認為休閒活動的價值性高，同時，在休閒活動的滿意程度亦較高。

在人格特質與休閒活動的相關研究中，多數學者的研究結論都指出，個體參與休閒活動類型與其人格特質間存有顯著相關性（陳彰儀，1989；Hills & Argyle, 1998; Kirkcaldy & Furnham, 1991），至於涉及人格特質是否與休閒價值觀有所關聯之研究結論較為缺乏。此疑慮在以大學生為實證後獲得釐清，高「親和性」、高「勤勉正直性」、高「外向性」、低「神經質」，以及高「經驗開放性」者對於休閒活動價值性的看法，不管由哪個面向來比較，都較相反人格類型的人顯得有價值與意義。相關文獻指出，性別、年齡、教育程度、社經地位、不同情境、地域等會影響學生價值觀，由本研究結果顯示人格特質亦為其中一項重要因素。值得一提的是，陳佐任（2002）、蘇淑麗（2005）指出人格特質對個體的工作價值觀具有顯著的影響力，高親和性，高經驗開放性、高勤勉正直性、低神經質者，對工作價值觀的重視程度愈高，本研究發現人格特質之於休閒價值觀的關係與工作價值觀相似。

在滿意度方面，本研究結果顯示，不同人格特質的學生在休閒滿意度均達顯著差異，此發現與過去文獻結論吻合。例如，過去在一系列以線上遊戲者為對象的研究結果強調人格特質對於休閒滿意度的影響力（Hou, Tu, & Yang, 2007; Tu, Chen, Wang, & Lin, 2007; Yang, Hou, & Tu, 2008）；Lu與Hu（2005）也指出，休閒滿意度與外向性人格呈顯著正相關，但卻與神經質人格呈顯著負相關，李連宗與張麗卿（2005）亦曾比較不同人格特質大專生在休閒滿意度上的差異，研究結果同樣顯示，不同人格特質的學生在休閒滿意度六個層面均達顯著差異；可見，大學生的休閒滿意度感受實與其人格特質傾向有很密切的關聯。

表 5 高低親和性人格在休閒價值觀、休閒滿意度的差異檢定表

親和性		低		高		t 值
		平均數	標準差	平均數	標準差	
休閒 價值觀	健康和適能	3.499	.689	4.176	.538	-27.993*
	獲得自我瞭解	3.148	.627	3.509	.688	-14.104*
	美好的體驗	3.424	.657	4.070	.500	-28.220*
	生活滿足	3.358	.696	3.918	.630	-21.618*
休閒 滿意度	教育	3.281	.684	3.885	.579	-24.379*
	心理	3.344	.631	3.902	.544	-24.216*
	放鬆	3.398	.774	4.136	.567	-27.756*
	美感	3.301	.660	3.819	.607	-20.933*
	生理	3.315	.716	3.920	.619	-23.150*
	社交	3.357	.688	3.956	.564	-24.366*
	整體滿意度	3.330	.497	3.926	.432	-32.765*

* $p < .05$

表 6 高低勤勉正直性人格在休閒價值觀、休閒滿意度的差異檢定表

勤勉正直性		低		高		t 值
		平均數	標準差	平均數	標準差	
休閒 價值觀	健康和適能	3.590	.714	4.099	.559	-20.623*
	獲得自我瞭解	3.139	.642	3.533	.664	-15.814*
	美好的體驗	3.542	.654	4.002	.512	-20.327*
	生活滿足	3.443	.701	3.866	.630	-16.554*
休閒 滿意度	教育	3.367	.684	3.833	.603	-18.859*
	心理	3.400	.636	3.856	.559	-19.870*
	放鬆	3.501	.788	4.031	.620	-19.413*
	美感	3.357	.657	3.768	.606	-17.003*
	生理	3.393	.726	3.834	.673	-16.451*
	社交	3.444	.702	3.848	.605	-16.091*
	整體滿意度	3.406	.519	3.855	.465	-23.752*

* $p < .05$

表 7 高低外向性人格在休閒價值觀、休閒滿意度的差異檢定表

外向性		低		高		t 值
		平均數	標準差	平均數	標準差	
休閒 價值觀	健康和適能	3.688	.703	4.060	.572	-15.416*
	獲得自我瞭解	3.165	.640	3.535	.677	-14.918*
	美好的體驗	3.605	.655	3.939	.553	-14.645*
	生活滿足	3.461	.681	3.881	.617	-17.187*
休閒 滿意度	教育	3.377	.680	3.839	.604	-19.098*
	心理	3.418	.617	3.870	.565	-20.316*
	放鬆	3.594	.784	4.014	.628	-15.694*
	美感	3.396	.662	3.737	.612	-14.244*
	生理	3.422	.740	3.837	.626	-16.076*
	社交	3.436	.684	3.899	.578	-19.472*
	整體滿意度	3.433	.523	3.860	.457	-23.103*

* $p < .05$

表 8 高低神經質人格在休閒價值觀、休閒滿意度的差異檢定表

神經質		低		高		t 值
		平均數	標準差	平均數	標準差	
休閒 價值觀	健康和適能	3.950	.633	3.813	.664	5.549*
	獲得自我瞭解	3.415	.669	3.289	.676	4.924*
	美好的體驗	3.870	.585	3.713	.643	6.732*
	生活滿足	3.713	.689	3.607	.679	4.087*
休閒 滿意度	教育	3.703	.668	3.513	.670	7.461*
	心理	3.734	.597	3.560	.632	7.453*
	放鬆	3.903	.697	3.715	.746	6.865*
	美感	3.670	.635	3.480	.668	7.661*
	生理	3.726	.684	3.566	.725	5.973*
	社交	3.743	.659	3.610	.667	5.280*
	整體滿意度	3.739	.507	3.567	.522	8.790*

* $p < .05$

表 9 高低經驗開放性人格在休閒價值觀、休閒滿意度的差異檢定表

經驗開放性		低		高		t 值
		平均數	標準差	平均數	標準差	
休閒 價值觀	健康和適能	3.644	.711	4.026	.608	-14.416*
	獲得自我瞭解	3.195	.649	3.467	.691	-10.290*
	美好的體驗	3.556	.645	3.927	.600	-14.961*
	生活滿足	3.423	.679	3.815	.661	-14.826*
休閒 滿意度	教育	3.371	.680	3.762	.666	-14.659*
	心理	3.389	.629	3.808	.599	-17.175*
	放鬆	3.527	.802	3.962	.671	-14.668*
	美感	3.387	.663	3.694	.657	-11.757*
	生理	3.381	.748	3.777	.692	-13.820*
	社交	3.432	.699	3.816	.633	-14.458*
	整體滿意度	3.409	.518	3.797	.512	-19.052*

* $p < .05$

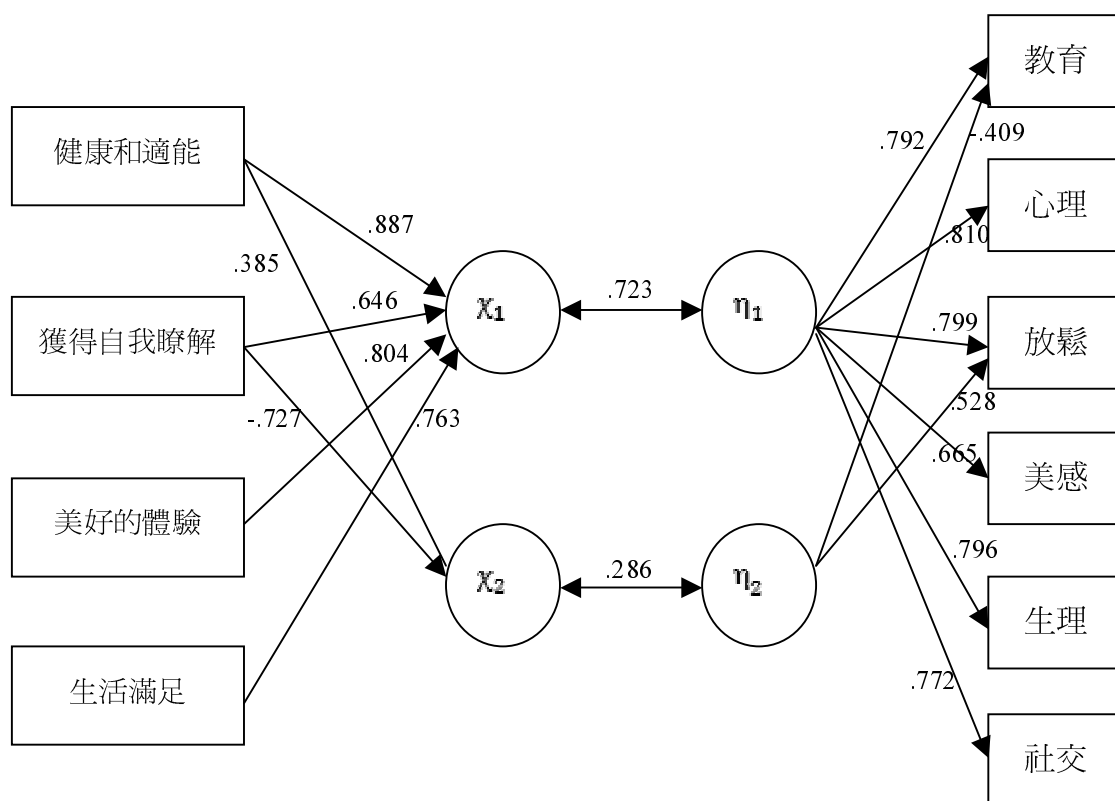
三、休閒價值觀與休閒滿意度之典型相關分析

為探討大學生休閒價值觀與休閒滿意度之間的關聯性，採典型相關分析法來探討二者之間的線性組合關係，以休閒價值觀各層面為預測變項，以休閒滿意度各層面為效標變項，進行典型相關分析，且描繪出典型相關分析路徑圖。分析結果發現二組變項之線性組合存在二個顯著相關（ $p < .05$ ），其相關係數分別為.723、.286，表 10 為典型相關分析摘要表，圖 1 其對應之典型相關結構圖，結構圖中僅保留典型相關負荷量大於.30 者，而“+”、“-”表示關係的方向性。

表 10 休閒價值觀與休閒滿意度之典型相關分析摘要表

X 變數		典型變數		Y 變數		典型變數	
		χ_1	χ_2			η_1	η_2
健康和適能		.887	.385	教育		.792	-.409
獲得自我瞭解		.646	-.727	心理		.810	-.104
美好的體驗		.804	.146	放鬆		.799	.528
生活滿足		.763	-.084	美感		.665	-.225
				生理		.796	.018
				社交		.772	.031
抽出變異數%		60.842	17.643	抽出變異數%		59.896	8.480
重疊%		31.784	1.444	重疊%		31.290	.694
				ρ^2		.522	.082
				典型相關係數		.723*	.286*

* $p < .05$



註：此結構圖保留的是典型相關負荷量大於.30者；“+”、“-”表示關係的方向性

圖 1 休閒價值觀與休閒滿意度之典型相關結構圖

(一) 休閒價值觀與休閒滿意度之第一個典型相關結構

就第一組典型相關結構而言，主要是由 X 組變項中的「健康和適能」、「獲得自我瞭解」、「美好的體驗」、「生活滿足」等事件，透過第一個典型因素（ χ_1 ）來影響 Y 組變項中的「教育」、「心理」、「放鬆」、「美感」、「生理」與「社交」。由因素負荷量來看，大學生於「健康和適能」、「獲得自我瞭解」、「美好的體驗」、「生活滿足」等層面得分愈高，則其「教育」、「心理」、「放鬆」、「美感」、「生理」與「社交」等層面的滿意程度得分也愈高，可見當大學生愈肯定休閒活動所產生的各層面價值，則其參與休閒活動的滿意度愈高。

Riddick (1986) 指出許多變項皆可能影響休閒滿意度，而其中之一項因素為休閒價值觀，這和年齡、性別一樣是一種所謂的傾向因素 (Predisposing factors)，此可能與個人或群體之行爲動機有關，可預測會對休閒滿意度產生支持或抑制作用。黃秀珠 (2003) 指出，價值觀念著重在個人瞭解需求與要求的意義，進而以行爲方式作為滿足個人需求的手段，將需求與要求轉換為目的，因此，價值觀念具有動機作用，更明確而言，價值觀具有認知、情意和行爲的要素外，更具有動機的要素。而透過本研究第一個典型相關結果不僅可知，大學生休閒行爲中的價值觀與滿意度間的密切關係，更可由各層面的負荷量清楚地看出彼此間線性組合的相關程度；結合前述理論後，研究者認為這樣的結果反映出，價值觀的認同或肯定無形中可能會強化個體參與休閒的動機，同時將需求與要求轉換為目的，進而以行爲方式作為滿足個人需求的手段，在付諸行動以達需求目的前提下，個體的需求滿意度自然會提升。

(二) 休閒價值觀與休閒滿意度之第二個典型相關結構

由第二組典型相關結構顯示，主要由 X 組變項中的「健康和適能」、「獲得自我瞭解」事件，透過第二個典型因素（ χ_2 ）來影響 Y 組變項中的「教育」、「放鬆」。大學生在「健康和適能」得分愈高、「獲得自我瞭解」得分愈低時，其「教育」得分也愈低、而「放鬆」方面的得分卻愈高。可見大學生若愈注重能否由休閒活動中獲得健康和適能，而不在意能否由其中獲得自我瞭解，那麼大學生從事休閒時在放鬆身心層面上愈能獲得滿足，但卻會降低在教育層面的滿意感受。

回顧探究休閒價值觀現況之章節，研究對象認為休閒活動的價值是以能否由活動中獲得「健康和適能」為最受肯定，而能否「獲得自我瞭解」的得分則明顯最低；而六個層面的滿意度方面，則以「放鬆層面」最高，「教育層面」在第五位。這樣的數據似乎與本研究第二個典型相關結果相當吻合，大學生愈加重視「健康和適能」的價值，對「獲得自我瞭解」相較不在意之下，其愈能放鬆身心、釋放壓力壓力，但在增廣見聞、瞭解自我、他人和新事物方面等教育層面的滿足感受也較缺乏。

四、休閒價值觀構面對休閒滿意度的迴歸分析

在以迴歸分析檢驗大學生的休閒價值觀對整體休閒滿意度是否有顯著的預測作用之前，研究者先對相關變項進行共線性診斷，結果發現所有變項的 VIF 值介於 1.287 至 1.969 之間，均未超過 10，允差亦未接近 0，表示並無共線性問題。接著以「健康和適能」、「獲得自我了解」、「美好的體驗」、「生活滿足」等四個為預測變項，並以整體休閒滿意度為效標變項，採逐步多元迴歸分析方式，分析各預測變項對大學生整體休閒滿意度的預測效果，迴歸模式的相關訊息與統計量整理於表 11。

表 11 休閒價值觀構面對休閒滿意度的迴歸分析摘要表

	未標準化係數		標準化係數	t 值	顯著性	R^2	共線性統計量	
	β 值	標準誤	β 值			改變值	允差	VIF
(Constant)	.967	.043		22.537	.000			
健康和適能	.270	.013	.338	21.344	.000	.398	.508	1.969
獲得自我瞭解	.176	.010	.227	17.697	.000	.074	.777	1.287
美好的體驗	.173	.013	.205	13.225	.000	.033	.534	1.874
生活滿足	.108	.012	.141	9.285	.000	.011	.556	1.799
$R^2 = .517$				$R^2_{adj} = .516$				

由表 11 可知，休閒價值觀之四個構面：「健康和適能」、「獲得自我瞭解」、「美好的體驗」以及「生活滿足」，對大學生的整體休閒滿意度有顯著的預測作用，四個變項共可解釋大學生「休閒滿意度」的 51.6% 變異量，其中「健康和適能」的解釋量達 39.8%，為主要的預測變項。此外，變項中的 β 值皆為正值，表示休閒活動的滿意度與各休閒價值觀構面具有正向的關係，此四構面得分愈高的大學生，其休閒滿意度亦愈高。

伍、結論與建議

本研究欲針對國內大學生的休閒價值觀、休閒滿意度進行調查，藉以瞭解大學生在此二方面的現況，同時分析個體的人格特質與其休閒價值觀、休閒滿意度之間的關聯性，並且進行休閒滿意度、休閒價值觀間的典型相關分析，最後，進行休閒價值觀各面向與整體休閒滿意度的迴歸分析，以瞭解休閒價值觀是否能有效預測休閒滿意度。希望透過研究結論能對大學生的休閒行為議題有更透徹的認知，以提供相關單位作為輔導參考或研究之應用，主要獲致結論與研究建議如下：

一、結論

（一）大學生的休閒價值觀與滿意度皆在中上程度

於休閒價值觀方面，研究對象對於各面向的重視為中上程度，而且，以能否由活動中獲得「健康和適能」分數最高，其次為「美好的體驗」、「生活滿足」，最後才是「獲得自我瞭解」；意即研究對象於從事休閒活動時，以增加運動量、增強體適能、增進身體的健康感覺、調劑身心等為首要重點，能達到這部分的需求，便是休閒的首要價值。

而在休閒滿意度方面，整體及各面向滿意度亦屬中上程度，以「放鬆」層面的得分最高，「美感」層面則最低。可見研究對象於從事休閒活動時，以幫助身心放鬆、紓解壓力、有助於情緒釋放等方面的感受最為滿意。

（二）休閒價值觀、休閒滿意度會因人格特質的高低傾向而有所不同

就任何一種人格特質而言，高低傾向者不管是在休閒價值觀或是休閒滿意度的各面向上，皆出現了顯著性的差異；高「親和性」、高「勤勉正直性」、高「外向性」、低「神經質」，以及高「經驗開放性」者，認為休閒活動的價值性高，同時，在休閒活動的滿意程度亦較高。

（三）休閒價值觀、休閒滿意度間共存在二組顯著典型相關

1. 就第一組典型相關結構而言，大學生於「健康和適能」、「獲得自我瞭解」、「美好的體驗」、「生活滿足」等層面得分愈高，則其「教育」、「心理」、「放鬆」、「美感」、「生理」與「社交」等層面的滿意程度得分也愈高；意即當大學生愈肯定休閒活動所產生的各層面價值，則其參與休閒活動的滿意度愈高。
2. 由第二組典型相關結構顯示，大學生在「健康和適能」得分愈高、「獲得自我瞭解」得分愈低時，其「教育」得分也愈低、而「放鬆」方面的得分卻愈高。意即大學生若愈注重能否由休閒活動中獲得健康和適能，而不在意能否由其中獲得自我瞭解，那麼大學生從事休閒時在放鬆身心層面上愈能獲得滿足，但卻因為不注重自我瞭解，反而降低了在教育層面的滿意感受。

（四）休閒價值觀之四個構面對大學生的整體休閒滿意度有顯著的預測作用

對於大學生的整體休閒滿意度具有預測力的變項有四個，依序為「健康和適能」、「獲得自我瞭解」、「美好的體驗」，以及「生活滿足」；標準化迴歸方程式為：

大學生整體休閒滿意度 = (.338) (健康和適能) + (.227) (獲得自我瞭解) + (.205) (美好的體驗) + (.141) (生活滿足)。

二、建議

（一）協助瞭解學生人格特質之傾向，以利進行休閒行為的相關輔導

根據調查研究顯示有參與休閒活動的青少年比避開休閒活動的青少年來的健康滿足，然而休閒活動若無法地掌握到自己真正的需求，亦可能造成所謂的「休閒無聊感」；透過本研究之結果可知大學生的人格特質對休閒價值觀、休閒滿意度皆有顯著影響，為能鼓勵大學生參與休閒活動增進身心健康，同時不會產生休閒無聊感，學校的輔導單位可協助學生進行性向調查，讓家長、教師甚至是學生本人更瞭解每位學生的潛在人格特質，以利依據學生的人格傾向進行休閒行為的相關輔導，尤其應關切休閒價值觀、滿意度相對較低，亦即親和性、勤勉正直性、外向性、經驗開放性等人格傾向較低，而神經質人格傾向較高的學生，引導此類學生認識休閒的價值，使其能更滿意於休閒活動。

（二）落實校園休閒教育，強化學生對於休閒價值的認識與肯定，進而提升休閒滿意度

整體而言，大學生的休閒價值觀趨於正向而積極，休閒滿意度傾向肯定且滿足，但均仍有提升的空間。建議各大專院校能經常提供適合的休閒課程或講座，在校園中營造參與休閒活動之良好氛圍或是休閒活動場所，讓學生能藉由各種宣導方式及參與活動機會獲取更正確的休閒觀念與態度，使學生在從事休閒活動時除了能達到放鬆效果外，也能藉由課程或講座的內容提高在休閒教育層面的滿意度。透過學校休閒教育的落實，學生對於休閒參與價值的認識與肯定將更趨正向，而由於休閒價值觀與滿意度之間存在顯著正向關聯且具預測作用，當休閒活動的價值性受到重視之後，必能直接或間接地提高學子的休閒滿意度，並進而對生活感到滿意。

（三）未來研究建議

本研究在取樣上，於考量樣本的代表性，及人力、時間的限制下，先隨機抽取 4 所公私立大學，再以班級為單位，由各學校中抽出不同年級或科系的受試對象，抽樣過程力求能以多源方式獲得資料，希望能避免人為共同變異衍生的可能性，並可增加資料豐富及多元。未來若能克服取樣之困難，進一步採分層取樣方式以增加樣本代表性，或者考量更周全之問卷設計內容及資料取得方式，將自陳式量表可能產生的問題減到最低。另外，在研究工具上研究者所使用的「人格特質量表」，其 Cronbach's α 值僅介於 .60~.71 之間，信度並不高，如何精進或提升研究工具是值得再深入探究。最後，本研究為人格特質、休閒價值觀和休閒滿意度三者間關係的初探，未來可考慮將五大人格特質變項納入迴歸模式中，除分析五大人格各因素對休閒滿意度之預測效果外，並可進一步探究人格特質與休閒價值觀對休閒滿意度的聯合預測效果。

參考文獻

- 王弘明（2005）。中部地區高職進修學校教師工作價值觀、組織認同與工作滿意度相關之研究。國立彰化師範大學工業科技教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 余嬪（1996）。青少年之休閒活動狀況調查報告。學生輔導，51，122-125。
- 李元墩、張志強、鄭瓊月、胡啓榮、傅永均（1994）。台灣地區大專學生價值觀之研究。臺北：教育部輔導工作計畫專案研究期末報告書。
- 李維靈、施建彬、邱翔蘭（2007）。退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究。人文暨社會科學學報，3(2)，27-35。
- 李德仁、莊國上、黃雅陵（2008）。大專學生休閒態度與休閒滿意度之研究－以長庚技術學院為例。北體學報，16，294-307。
- 李連宗、張麗卿（2005）。TYPE-A/B行為對休閒動機、休閒阻礙及休閒滿意度之差異研究－以台灣區大專學生為例。輔仁大學體育學刊，4，109-119。
- 林佳蓉（2001）。老人生活滿意模式之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 林淑芬、王于寧、賴永僚（2008）。大學生身體活動態度、休閒滿意度對主觀幸福感之影響。運動休閒餐旅研究，3(2)，73-85。
- 林淑惠、黃韞臻（2010）。大一學生休閒滿意度量表之模式驗證及研究。全球心理衛生E學刊，1(2)，15-33。
- 周惠莉（2003）。五大人格特質、性別角色與轉換型領導關聯性之研究。中原大學企業管理研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 胡家欣（2000）。大學生的休閒認知，涉入與體驗-兼論人格特質的影響。國立高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 胡孟珠（2008）。屏東縣國小教師工作價值觀與工作滿意度之相關研究。國立臺東大學教育學所碩士論文，未出版，台東市。
- 張春興（2000）。張氏心理學辭典（第五版）。台北市：台灣東華。
- 陳文長（1997）。德國慕尼黑大學學生休閒運動參與行為、參與興趣及參與動機之研究。嘉南學報，22，123-134。
- 陳佐任（2002）。兩岸管理碩士生人格特質、工作價值觀與職業選擇意向之相關性實證研究。長榮大學管理學院經營管理研究所碩士論文，未出版，台南縣。
- 陳彰儀（1989）。工作與休閒。臺北：淑馨出版社。
- 陳南琦（2003）。青少年休閒滿意度與休閒參與之相關研究。中華民國體育學會體育學報，34，201-210。
- 陳艷麗（2003）。台南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8(1)，115-137。
- 黃長發（2006）。大學生休閒滿意度與幸福感關係之研究。運動休閒餐旅研究，1(1)，

25-41。

黃金柱（2005）。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北：行政院體育委員會。

黃秀珠（2003）。青少年子女價值觀之相關研究。國立嘉義大學教育學院家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

張惠敏（2003）。台灣地區北部私立大學院校學生運動休閒價值觀之研究。中國文化大學運動教練研究所碩士論文，未出版，台北市。

張蕙麟（2007）。高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯模式之建立與分析。嘉大體育健康休閒期刊，6(2)，102-109。

楊書泓（2006）。我國模具製造部門員工工作價值觀與工作滿意度之相關研究-以中部地區為例。國立彰化師範大學工業教育與技術學系碩士論文，未出版，彰化市。

彭說龍（1996）。穗港臺大學生體育價值觀之比較調查。大專體育，28，20-24。

傅鑫德（1993）。我國大學教師、學生之價值觀念與企業倫理觀之研究。國立成功大學企業管理研究所碩士論文，未出版，台南市。

蔡長清、蕭永福、鄭建民、宋靜宜（2010）。大學校園休閒運動參與及價值認知之研究。高雄應用科技大學學報，31，511-543。

劉榮聰、張霖家（2001）。高爾夫球參與者運動價值觀差異性之研究。藝術學報，67，155-170。

謝明材（2000）。高中體育班學生休閒活動之研究。中國文化大學運動教練研究所碩士論文，未出版，臺北市。

謝清秀（2004）。大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

謝智謀、吳文銘（2002）。自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意之線性結構關係模式之建構與驗證—以國小學童為例。體育學報，32，241-252。

趙善如（1995）。我不要黯淡無光的青春-談青少年休閒輔導。學生輔導雙月刊，39，92-97。

趙麗雲（2002）。青少年休閒運動現況暨發展策略。國家政策論壇，2(4)，36-44。

蘇淑麗（2005）。不同世代國小教師人格特質與工作價值觀之相關研究。國立花蓮教育大學輔導碩士班碩士論文，未出版，花蓮市。

蘇維杉（2002）。現代休閒活動參與之社會學分析。台東師院學報，13，77-106。

鍾自強（1997）。國立雲林技術學院學生體育運動價值觀探討。國立雲林技術學院學報，6(2)，197-211。

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.

Chen, S. L. (2008). Subjective well-being: Evidence from the different personality traits of online game teenager players. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 579-581.

Chen, S. L., Tu, H. J., & Wang, S. T. (2008). Personality traits and life satisfaction among online game players. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 145-149.

- Christopher, F. M., & Robert, N. S. (2003). *Beneath the mask: An introduction to theories of personality* (7th). NJ: John Wiley & Sons.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.
- Day, D. V., & Silverman, S. B. (1989). Personality and Job Performance: Evidence on Incremental Validity. *Personnel Psychology*, 42, 26-36.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Graef, R., & Fedler, A. J. (1986). Situational and subjective determinants of satisfaction in marine recreational fishing. *Leisure Sciences*, 8(3), 275-295.
- Guinn, B. (1990). The importance of healthy behaviors to the leisure satisfaction of elderly recreational vehicle tourist. *Wellness Perspectives*, 6(4), 33-41.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
- Hou, J. J., Tu, H. J., & Yang, M. F. (2007). Agreeableness and leisure satisfaction in the context of online games. *Social Behavior and Personality*, 35(10), 1379-1384.
- Hribernik, J., & Mussap, A. J. (2010). Leisure satisfaction and subjective wellbeing. *Annals of Leisure Research*, 13(4), 701-708.
- Huang, C. Y., & Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown company Publishers.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 356-364.
- Kirkcaldy, B. D. (1982). Personality profiles at various level of athletic participation. *Personality and Individual Differences*, 3, 321-326.
- Kirkcaldy, B. D., & Furnham, A. (1991). Extraversion, neuroticism, psychoticism and recreational choice. *Personality and Individual Differences*, 12(7), 737-745.
- Libran, E. C. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 38-44.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 10, 89-96.
- Lu, L., & Kao, S. F. (2009). Direct and indirect effects of personality traits on leisure satisfaction: evidence from a national probability sample in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 37(2) 191-192.
- Lu, L., & Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
- Mannell, R. C. (1989). Leisure satisfaction .In Jackson, E. L. & Burton, T. L. (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*, 281-301,

- State College, PA: Venture Publishing.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. United States of America. PA: Venture Publishing, Inc.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1992). An introduction of the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: Guilford Press.
- Noe, F. P. (1987). Measurement specification and leisure satisfaction. *Leisure Sciences*, 9, 163-172.
- Ozer, D. J., & Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401-421.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure research*, 18(4), 259-265.
- Salgado, J. F. (1997). The five factor Model of Personality and Job-Performance in the European Community. *Journal of Applied Psychology*, 82(1), 30-43.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1982). A holistic model of leisure counseling, *Journal of Leisure Research*, 14(2), 105-111.
- Tu, H. J., Chen, S. L., Wang, C. H., & Lin, Y. C. (2007). The impact of neuroticism on leisure satisfaction: Online game application. *Social Behavior and Personality*, 35(10), 1399-1404.
- Weissinger, E., Caldwell, L. L., & Bandalos, D. L. (1992). Relation between intrinsic motivation and boredom in leisure time. *Leisure Science*, 14, 379-400.
- Yang, M. F., Hou, J. J., & Tu, H. J. (2008). An empirical study of the effect of conscientiousness on leisure satisfaction when playing online games. *Social Behavior and Personality*, 36(5), 659-664.

投稿日期：2010 年 05 月 10 日
修正日期：2011 年 04 月 15 日
接受日期：2011 年 05 月 16 日

The Relationship among Personality Traits, Leisure Values and Leisure Satisfaction of College Students

Yun-Chen Huang

Associate Professor, Department of Accounting Information, National Taichung
Institute of Technology

Shu-Hui Lin

Associate Professor, Department of Insurance and Finance, National Taichung
Institute of Technology

Abstract

The main purpose of the study was to investigate the current situation of leisure values and leisure satisfaction of college students, and explore the relationships among personality traits, leisure values and leisure satisfaction. This research was conducted by the questionnaire survey method and 3,792 college students in Taiwan were collected by using quota and convenient sampling method. The research instruments of this study were “personality trait scale”, “leisure values scale” and “leisure satisfaction scale”. By applying statistic analyses, we had the following findings:

1. The highest aspects of leisure values and leisure satisfaction for college students were “health and fitness” and “relaxation”, respectively.
2. College students who had higher degree of agreeableness, conscientiousness, extraversion, openness to experience, and lower degree of neuroticism showed greater identifications with leisure values and leisure satisfaction.
3. There were two significantly canonical correlations between leisure values and leisure satisfaction.
4. The four aspects of leisure values were positively correlated with leisure satisfaction and could predict the leisure satisfaction availably.

Keywords: personality traits, leisure values, leisure satisfaction