

國立臺東大學師範學院休閒事業管理碩士班
碩士論文

指導教授：張凱智 博士

以人格特質觀點探討休閒參與、休閒阻礙與休閒

調適策略之關係

-以臺東地區矯正機關收容人為例

研究生：莊佩璋 撰

中華民國一〇八年六月



國立臺東大學師範學院休閒事業管理碩士班

碩士論文

以人格特質觀點探討休閒參與、休閒阻礙與休閒

調適策略之關係

-以臺東地區矯正機關收容人為例

研究生：莊佩璋 撰

指導教授：張凱智 博士

中華民國一〇八年六月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所班：休閒事業管理碩士在職專班

本班 莊佩璋 君

所提之論文 以人格特質觀點探討休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略之關係-以臺東地區矯正機關收容人為例

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件

論文學位考試委員會：

李孟峰

(學位考試委員會召集人)

陳晏如

張凱智

(指導教授)

論文學位考試日期：108 年 06 月 03 日

國立臺東大學

國立臺東大學博、碩士學位論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 師範學院休閒事業管理 系(所)

107 學年度第 2 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：以人格特質觀點探討休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略之關係-以臺東地區矯正機關收容人為例

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

☒ 同意 ☐ 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

電子檔公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

本論文因申請專利或發表(未申請者本條款請不予理會)需延後公開，依「教育部100年7月1日臺高(二)字第1000108377號函」，延後公開合理期限最多不超過五年。

☐ 本論文已申請專利並檢附證明，專利申請案號：_____；

☐ 本論文準備以上列論文投稿期刊。

延後公開日期：民國_____年_____月_____日。

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同同意授權。

指導教授姓名：張貴新 (親筆簽名)

研究生簽名：莊佩華 (親筆正楷)

學 號：3710615

日 期：中華民國 108 年 07 月 07 日

1. 本授權書(得自 http://portal.lib.nttu.edu.tw/lp.asp?CtNode=714&CtUnit=148&BaseDSD=52&mp=1&xq_xCat=10 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2. 依據 91 學年度第一學期第一次教務會議決議：研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並延遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」
授權書版本：2018/03/16

謝誌

自二專畢業即投身公務體系服務，期間近二十年，克盡職守不感怠慢，雖蒙各長官照料及教導，但學識低微竟成心中一憾事，因而常懷重回校園增進學識為心願；有幸於 106 年獲取國立臺東大學師範學院休閒事業管理碩士班進修之機緣，心中宿願總有落實之契機。

在進修期間，蒙受臺東戒治所與國立關山高級工商職校之各級長官與同仁協助職場之相關事務，使生得以能有寬裕時間完成相關學業，在此難以硃筆盡述恩情；另，感謝矯正署暨臺東地區矯正各機關長官與同仁們，協助學生在相關研究資料之彙集，使本論文能有更完整之編撰內容。

在學期間，幸獲各教授之敦促教導，及指導教授張凱智博士在學生因本研究論文困惑之際，給予生指引明示之教導，使之得以促成本論文之撰寫；本論文之完成，對學生而言不僅表示了學業證明，更使學生增進了自信及成就感，雖然本論文學術價值低微，但卻是兩年期間各教授及張凱智博士對學生關懷、教誨之證明。在此，誠敬向各教授及張凱智博士道聲-謝謝老師。

在這段日子中，學生一直對家人深感歉意，因學生愚鈍需花費較同窗更多心思與時間在學業及論文撰寫上，錯過了許多與家人重要情感凝聚之場合，亦常忽略了家人對學生之付出；每當夜深獨自一人偶想起時分，實難形容學生滿懷虧欠之沈重情感。

在此再度向家人、師長、同儕及同窗們致以感謝。

莊佩璋 敬致

108 年 6 月

以人格特質觀點探討休閒參與、休閒阻礙與休閒 調適策略之關係

-以臺東地區矯正機關收容人為例

莊佩璋

國立臺東大學師範學院休閒事業管理碩士班

摘要

本研究目的以人格特質觀點，探討臺東地區矯正機關收容人在收容期間之休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略的關係；透過「人格特質」集群方式區出不同類型收容人組合，分別探討其休閒參與、休閒阻礙之認知及其如何休閒調適之策略間的關聯性。本研究運用便利取樣問卷調查法方式，對臺東地區矯正機關收容人發放及回收 600 份問卷，有效問卷 471 份。有效問卷資料分別以描述性統計、信度分析、集群分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析及皮爾森積差等相關統計方法進行分析。本研究發現，收容人在監禁期間(1)休閒阻礙感受與休閒參與類型之選擇具有顯著相關。(2)休閒阻礙感受與休閒調適策略形成之效益具顯著負相關。(3)休閒調適策略之期待效益與休閒參與類型具顯著影響。(4)不同人格特質在休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略關係上具顯著差異性。根據研究結果以提供矯正機關在教化處遇上設計之參酌，強化其回歸社會之矯治成效。

關鍵字：人格特質、休閒參與、休閒阻礙、休閒調適策略、收容人



The Investigation of Leisure Participation, Constraints and Coping Strategies Based on the Perspectives of Personality Traits: A Case Study of Inmates of Correctional Organization in Taitung County

Author : Chuang Pei Chang

Abstract

The purpose of the study was to investigate the relationships among leisure participation, constraints and coping strategies during their custody. The inmates was classified by “personality traits” to separately explore the relevance of leisure participation, constraints and how they adjusted leisure coping strategies. A convenient sampling questionnaire design was adopted to collect the data.(600 questionnaires were sent out to inmates of correctional organization in Taitung county, 471 responses were valid.) Based on many statistical methods, such as descriptive statistics, reliability analysis, cluster analysis, independent sample t-test, one-way anova analysis, and Pearson correlation , the survey concluded that the inmates in custody have many commonalities of personality traits below: (a) There was a significant correlation between feelings of leisure constraints and the choice of leisure participation types. (b) There was a significant negative correlation between the leisure constraints and the benefits of leisure coping strategies. (c) The expected benefits of the leisure coping strategies had a significant impact on the type of leisure participation. (d) Different personality traits had significant differences in leisure participation, constraints and coping strategies. The study findings may serve as a reference for correctional organization improving the policy of educational treatment, and strengthening the corrective effect of social integration.

Keywords: Personality Traits, Leisure Participation, Leisure Constraints,
Leisure Coping Strategies, Inmates



【目次】

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	3
第三節 研究目的.....	5
第四節 研究範圍.....	6
一、研究對象界定.....	6
二、收容地域性範圍.....	6
第五節 名詞解釋.....	6
一、剝奪模式.....	6
二、監獄次級文化.....	7
三、監獄社會.....	7
第六節 研究流程.....	7
第二章 文獻彙整與探討.....	11
第一節 人格特質.....	11
一、人格之定義.....	11
二、人格特質之定義.....	12
三、五大人格特質.....	14
四、集群統計分析.....	17
第二節 休閒參與.....	18
一、休閒之定義.....	18
二、休閒參與之定義.....	19
三、休閒參與相關理論.....	21
四、休閒參與之類型.....	25

第三節 休閒阻礙.....	27
一、休閒阻礙之定義.....	28
二、休閒阻礙之分類.....	30
三、休閒阻礙階層模式.....	32
第四節 休閒調適策略.....	34
一、休閒調適策略之定義.....	34
二、休閒調適策略之構面.....	36
第五節 休閒參與及休閒阻礙之相關研究	37
第六節 休閒阻礙對休閒調適策略之相關研究	38
第七節 休閒調適策略對休閒參與之相關研究	39
第三章 研究設計與方法.....	41
第一節 研究架構.....	41
第二節 研究假設.....	42
第三節 研究變項之操作型定義	42
第四節 量表設計.....	43
一、收容人背景變項.....	43
二、人格特質變項.....	44
三、休閒參與變項.....	46
四、休閒阻礙變項.....	46
五、休閒調適策略變項.....	47
第五節 研究對象與抽樣方式	48
一、預試問卷.....	48
二、正式問卷.....	56
第六節 資料分析方法.....	56

一、描述性統計.....	56
二、信度分析.....	56
三、集群分析.....	57
四、獨立樣本 t 檢定.....	57
五、單因子變異數分析.....	57
六、皮爾森積差相關.....	57
第四章 研究結果與討論.....	59
第一節 背景變項統計分析.....	59
一、年齡.....	59
二、教育程度.....	59
三、婚姻狀況.....	60
四、主要罪刑.....	60
五、本刑刑期.....	61
六、入監前職業.....	61
七、入監執行次數.....	62
八、累計執行刑期.....	62
第二節 人格特質之描述性統計與集群分析.....	63
一、人格特質之描述性統計分析.....	63
二、人格特質之集群分析.....	65
三、小結.....	66
第三節 各集群的人格特質之差異分析.....	67
一、各群集的相似處.....	67
二、各群集的相異處.....	67
三、小結.....	69

第四節 休閒參與與各集群之描述性統計	69
一、休閒參與之描述性統計分析	69
二、休閒參與之集群分析	71
三、小結	73
第五節 休閒阻礙與各集群之描述性統計	73
一、休閒阻礙之描述性統計分析	73
二、休閒阻礙之集群分析	76
三、小結	77
第六節 休閒調適策略與各集群之描述性統計	78
一、休閒調適策略之描述性統計分析	78
二、休閒調適策略之集群分析	80
三、小結	82
第七節 休閒阻礙與休閒參與之相關性分析	83
一、整體收容人的休閒阻礙與休閒參與的相關	83
二、含蓄型收容人的休閒阻礙與休閒參與之相關	84
三、熱絡型收容人的休閒阻礙與休閒參與之相關	85
四、小結	86
第八節 休閒阻礙與休閒調適策略形成效益之相關性分析	88
一、整體收容人的休閒阻礙與休閒調適策略的相關	88
二、含蓄型收容人的休閒阻礙與休閒調適策略之相關	89
三、熱絡型收容人的休閒阻礙與休閒調適策略之相關	90
四、小結	91
第九節 休閒調適策略期待效益與休閒參與之相關性分析	93
一、整體收容人的休閒調適策略與休閒參與的相關	93

二、含蓄型收容人的休閒調適策略與休閒參與之相關	94
三、熱絡型收容人的休閒調適策略與休閒參與之相關	95
四、小結	96
第十節 資料分析彙整	98
一、休閒阻礙與休閒參與相關性部分	98
二、休閒阻礙與休閒調適策略相關性部分	98
三、休閒調適策略與休閒參與相關性部分	98
四、不同人格特質組成之集群對休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略 之影響	99
第五章結論與建議	101
第一節 研究結論	101
一、人格特質與集群之部分	101
二、活動參與項目部分	102
三、參與活動面臨阻礙部分	102
四、心靈調適部分	102
第二節 研究建議	103
一、新收調查方面	103
二、教化輔導方面	103
三、配房配業方面	103
四、活動規劃方面	104
五、其他	104
第三節 未來研究	104
一、以收容人與社會大眾觀點進行相關性研究	104
二、建立大型資料庫	105



【表目次】

表 2-1 人格特質定義	12
表 2-2 五大人格特質內容彙整	15
表 2-3 休閒參與定義	19
表 2-4 國內學者對休閒活動的分類方式	26
表 2-5 休閒阻礙之定義	28
表 2-6 休閒阻礙之分類	31
表 2-7 休閒調適策略之定義	35
表 2-8 休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略之關係	40
表 3-1 研究變項之操作型定義	42
表 3-2 人格特質問卷一覽表	45
表 3-3 休閒參與問卷一覽表	46
表 3-4 休閒阻礙問卷一覽表	47
表 3-5 休閒調適策略問卷一覽表	48
表 3-6 人格特質之各構面信度分析表（預試問卷原始版）	50
表 3-7 人格特質之各構面信度分析表（預試問卷刪減版）	51
表 3-8 休閒參與之各構面信度分析表（預試問卷原始版）	52
表 3-9 休閒參與之各構面信度分析表（預試問卷刪減版）	53
表 3-10 休閒阻礙之各構面信度分析表（預試問卷原始版）	53
表 3-11 休閒阻礙之各構面信度分析表（預試問卷刪減版）	54
表 3-12 休閒調適策略之各構面信度分析表（預試問卷原始版）	55
表 3-13 休閒調適策略之各構面信度分析表（預試問卷刪減版）	55
表 4-1 收容人年齡分佈表	59
表 4-2 收容人教育程度分佈表	60

表 4-3 收容人婚姻狀況分佈表	60
表 4-4 收容人主要罪刑分佈表	61
表 4-5 收容人本刑刑期分佈表	61
表 4-6 收容人入監前職業分佈表	62
表 4-7 收容人入監執行次數分佈表	62
表 4-8 收容人累計執行刑期分佈表	62
表 4-9 人格特質之描述性統計分析（五大構面）	63
表 4-10 人格特質之描述性統計分析（各題項）	64
表 4-11 人格特質與集群之分析與命名	65
表 4-12 五大人格特質之變異數分析(ANOVA)	66
表 4-13 各集群的人格特質之背景變項分析表	68
表 4-14.1 休閒參與之描述性統計分析表（整體收容人）	69
表 4-14.2 休閒參與之描述性統計分析表（含蓄型）	70
表 4-14.3 休閒參與之描述性統計分析表（熱絡型）	70
表 4-15 整體與各集群的休閒參與之描述性分析	71
表 4-16 整體與各集群的休閒參與之各構面比較	72
表 4-17 含蓄型與熱絡型收容人之休閒參與之獨立樣本 t 檢定	72
表 4-18.1 休閒阻礙之描述性統計分析表（整體收容人）	73
表 4-18.2 休閒阻礙之描述性統計分析表（含蓄型）	74
表 4-18.3 休閒阻礙之描述性統計分析表（熱絡型）	75
表 4-19 整體與各集群的休閒阻礙之描述性分析	76
表 4-20 整體與各集群的休閒阻礙之各構面比較	76
表 4-21 含蓄型與熱絡型的休閒阻礙之獨立樣本 t 檢定	77
表 4-22.1 收容人的休閒調適策略之描述性統計分析表（整體收容人）	78

表 4-22.2 收容人的休閒調適策略之描述性統計分析表（含蓄型）	79
表 4-22.3 收容人的休閒調適策略之描述性統計分析表（熱絡型）	80
表 4-23 整體與各集群的休閒調適策略之描述性分析	81
表 4-24 整體與各集群的休閒調適策略之各構面比較	82
表 4-25 各集群的休閒調適策略之獨立樣本 t 檢定結果	82
表 4-26 整體收容人的休閒阻礙與休閒參與之積差相關摘要表	84
表 4-27 含蓄型的休閒阻礙與休閒參與之積差相關摘要表	85
表 4-28 熱絡型的休閒阻礙與休閒參與之積差相關摘要表	86
表 4-29 休閒阻礙與休閒參與之相關摘要表	87
表 4-30 整體收容人的休閒阻礙與休閒調適策略之積差相關摘要表	89
表 4-31 含蓄型的休閒阻礙與休閒調適策略之積差相關摘要表	90
表 4-32 熱絡型的休閒阻礙與休閒調適策略之積差相關摘要表	91
表 4-33 休閒阻礙與休閒調適策略形成效益之相關摘要表	92
表 4-34 整體收容人的休閒調適策略與休閒參與之積差相關摘要表	94
表 4-35 含蓄型的休閒調適策略與休閒參與之積差相關摘要表	95
表 4-36 熱絡型的休閒調適策略與休閒參與之積差相關摘要表	96
表 4-37 休閒調適策略與休閒參與之相關摘要表	97

【圖目次】

圖 1-1 研究流程圖	9
圖 2-1 需求層次理論	21
圖 2-2 ERG 理論	24
圖 2-3 休閒阻礙階層模式圖	32
圖 3-1 研究架構圖	41

【參考文獻】

英文文獻	107
中文文獻	109
期刊部分	109
書目部分	109
學位論文	110
行政機關網址	114

【附錄】

問卷	115
----------	-----

第一章 緒論

本章節欲探討之內容可分為「研究背景」、「研究動機」、「研究目的」、「研究範圍」、「名詞解釋」及「研究流程」等五個節次，其研究是以監禁於臺東地區矯正機關之收容人為例，並透過人格特質的觀點，探討分析其在休閒參與、休閒阻礙及休閒調適策略方面之關聯性。

第一節 研究背景

監獄，根據我國歷史文獻記載，發源於唐虞時代「狴獄」、夏朝「圜土」、商朝「羑里」及周朝「囹圄」等名稱，至秦漢後始正式以「獄」命其名。西方文化中，則可追溯至西元前 640 年之古希臘羅馬時代的馬波丁(Mamertine)監獄，該監獄以羅馬城中地下水道為地牢式建構，僅供做一般隔離功能，可說是社會保護意識之趨形。

隨著義大利學者貝加利亞(C. Beccaria)所提倡司法改革、英國學者邊沁(J. Bentham)及霍華德(J. Howard)主張重視人道的獄政改革、以龍布羅梭(C. Lombroso)為首之犯罪實證學派及李斯特(F. Von Liszt)強調教化矯治與特別預防理論之下，近代監獄之功能，由以應報思想為懲罰目的，演進至現代的教化矯治為方針（黃徵男，2004）。

我國監獄之設立，乃係透過剝奪模式使收容人之自由其與自由社會產生隔離方式，以達到「應報」、「嚇阻」、「防衛社會」及「教化矯正」之功能，期予以降低收容人返回自由社會後再犯之可能性；近十年來，國際上對於人權保障逐漸重視，收容人除因監獄行使刑罰權而縮限部分自由權之行使外，並不因身陷囹圄而喪失在憲法上基本人權之保障，且依「公民與政治權利國際公約」第十條第一項：「自由被剝奪之人，應受合於人道及尊重其天賦人格尊嚴之處遇」及同條第三項前段：「監獄制度所定監犯之處遇，應以使其悛悔自新，重適社會生活為基本目的」之規定，更加明確國際對於保障收容人人權之重視。我國司法院大法官會議釋字第七五六號解釋內容中，亦就對於收容人人權之保障有了更具體之揭示，根據該

解釋之理由書內容，有關憲法保障收容人之基本權，並非全數予以剝奪，除了收容於監獄之收容人之人身自由及其附帶之部分自由權利受限制者外，收容人得享有之憲法上權利與一般自由社會之人民所得享有基本權利並無差異，仍然應受到憲法之保障，所有收容人之憲法上所保障之權利也與社會大眾相同。顯見收容人除了身體之自由受到禁錮之外，其他基本之人格尊嚴所享有的「思想自由」以及憲法上的基本權皆應受到保障，因此在「維護監獄紀律」之必要情事考量之下，對收容人基本權得予以限制外，不得以其他理由供作其限制或剝奪之手段。

我國法務部為收容人監禁處遇管理主管機關，為有效提升收容人權益之保障，建構完善之矯正司法對策之目標，該部於民國九十七年十二月間召開「矯正法規研修會議」，逕行成立「矯正法規研修專案小組」對以積極進行監獄行刑法暨相關法規之修正事宜，且至九十八年二月四日該小組逕已召開集會研商修正相關草案達十七次，討論修正草案內容進行研擬相關措施；另於九十八年一月及同年二月分別召開「監獄行刑法暨羈押法修正草案」之公聽會，冀能徵廣社會各領域之專家學者之意見；於九十九年九月起，召開六次相關處室會議，由於修正內容所涵及之收容人之處遇事宜範圍廣泛，對收容人之權益影響甚鉅；該部於一百零一年八月起，邀請相關機關(構)、專家學者、法務部相關所屬業管單位共同開會審議，對草案內容逐條詳予審查；又，一百零五年八月間召開六十四次審查會議，研議草案條文加以修正，及參照相關資料及意見予以檢視探討。其修正「監獄行刑法（以下簡稱本法）」草案之要點，就本研究之相關論點簡摘如後：一、本法第一條立法目的之修正，除保有原「矯治處遇、促進改悔向上」之精神，另對「適應社會生活之能力」之部分增添「培養」，其意旨在矯正機關對收容人之社會生活的適應上應予以更積極措施。二、本法第二條之修正，國家之刑罰權除收容人處置及刑罰執行目的外，亦應注意維護其人權及尊重其尊嚴。三、本法第三十條之修正，矯正機關得善用教化之活動，使收容人獲取自信心與榮譽感，強化其積極進取，並有效其再社會化。四、本法第四十四條及第四十五條之修正，為調適收容人知的權利及娛樂獲取時，得適度核准其使用外界媒體工具，增加其監禁期間吸取資訊之權益，然對有礙監獄管教處遇之推行者，得予限制或禁止。

第二節 研究動機

每個人在社會中扮演不同角色及生成背景，在其人格(Personality)方面所發展出之特質亦無法相同，鍾蔚起、張酒雄、邱祖賢、郭丁熒、羅瑞玉、楊景堯等人(1995)在研究中指出，每個人皆為獨立個體，因人不同人格特質(Personality Traits)而產生不同的特質，因此個人身心特徵也會因為其人格特質而有所差異。黃堅厚(1999)、張春興、楊國樞(2001)及陳淑容(2008)之相關著作與研究亦指出，人格特質具有持久、穩定的特性，不易因環境短暫改變而有所變異的情事發生，在其相對情況下，人格特質本身具其複雜性，使每個獨立個體在人格特質上產生其差異。陳仲庚、張雨新(1998)、洪靜惠(2005)、郭重信(2011)等人之相關研究認為，影響獨立個體之人格特質除了先天遺傳基因外，後天環境、社會化程度及學習歷程等因素，均對其人格特質發展出不同於他人之心理歷程、獨特行為與生活型態。收容人在入監執行前，在不同生成背景及生活條件下，經歷之人生歷程不盡相同，其人格特質之養成亦有所差異，即使監禁在相同環境中，其人格特質對相同事物所呈現之反應，存在著或多或少之差異性，若僅以相同處遇模式對待，在教化方面無法達成顯著上之成效。目前我國對收容人人格特質之研究資料稀少，而人格特質攸關著收容人個人處遇計畫之擬定，故此為本研究所探討動機之一。

休閒參與(Leisure Participation)，個體出於自願性而非受強迫情形下的休閒活動表現，需併除以生計為目的之行為，是以追求個體能得藉此獲得滿足及愉悅之表現，對此國內外學者對「休閒參與」產生不同之看法。學者 Ragheb and Beard(1982)認為休閒參與乃個體參與某類休閒活動的頻率，或象徵著個體參與一般休閒活動之類型。林晏洲(1984)認為，休閒參與是一種藉由目標引導「有所為而為」之行為表現，目的在滿足參與者生、心理及社會的需求，並依個人之需求在不同的時間及空間上，選擇其欲從事的休閒活動。謝智謀、吳文銘(2002)提出，休閒參與指參與活動之種類與頻率，而所參與之活動，需依參與者自由意志下選擇參與與否，然該選擇之活動需指非工作性質之活動。張宮雄(2004)提出，休閒參與是個體或群體發於自願意識下，所選擇非工作屬性之活動，個體或群體在符合社會觀點及期待下，得以因該活動方式而充實自我、提升價值等之功能。曹以樂(2004)提出，休閒參與是經由目標指引下，具有選擇性的行為表現模式，並根據個人之

需求層次不同，對時間、空間及行為表現模式上得以有其適當之選擇欲從事之休閒活動，期予達至最佳休閒品質。綜合前述，將各學者對「休閒參與」認定區分為兩大觀點，其一是以參與活動之頻率或次數，其二是參與休閒活動之種類，兩種觀點均有學者支持及採用。在眾多休閒參與研究資料中，多以一般社會大眾為研究解析對象，難有相關研究以收容人為研究對象，而休閒參與得以反應收容人對生命之熱情及期望，故此為本研究所欲探究動機之二。

休閒阻礙(Leisure Constraints)，從事休閒活動而面臨的限制與約束，其包含了內在因素與外在因素而言，凡使從事休閒活動者產生心理抗拒，進而選擇不參與該休閒活動，或從事該休閒活動需具某層度之物質上付出、考量活動場所之安全性、參與活動時間有所限制等，使參與者降低參與意願，造成參與者對該休閒活動參與之頻率或次數減少，其相關影響之原因皆屬休閒阻礙的因素。1985 年學者 Jackson and Searle 提出，休閒阻礙是當個人願意參與某休閒活動，但該休閒活動存在一項或一項以上因素影響著該願意者之參與意願，然該願意者包含了原本對該休閒活動無興趣且不願參與者。1987 年時，學者 Crawford and Godbey 對休閒阻礙也提出其看法，認為個體參與休閒活動當下，可能因某些因素的干預或操作，而使個體產生不願意參與或中斷該休閒活動之進行，進而使個體無法因參與休閒活動而獲得休閒滿足感及休閒活動帶來的效益，故這些因素都應歸屬為休閒阻礙。國內許多學者也認為，休閒阻礙是在內在或外在條件下，凡任何將影響個體在休閒參與之意願或減少休閒參與頻率等因素之統稱，進而影響個體對參與休閒活動所期待之效益（楊登雅，2003）。賴家馨(2002)認為任何使個體對休閒活動之參與行為，產生中斷或限制其參與行為持久性，或降低個體對該休閒活動之參與慾望，使個體無法因參與該休閒活動獲得應有滿足感之因素，均可統稱為休閒阻礙。另學者林佳霓(2013)提出，在參與過程中，個體遭遇相關因素，對參與休閒活動之體驗產生了挫折，無法獲得應得之滿足感或期待，阻擾了活動參與機會，皆屬休閒阻礙之情事。綜合前述論點，休閒阻礙不單發生在參與休閒活動發生前，仍應考量休閒活動之參與過程。收容人在監禁期間，其自由受其剝奪模式之限制，造成休閒阻礙情事更甚自由社會大眾，然在此領域之研究資料卻極少，故此為本研究欲探討動機之三。

人類社會型態由農牧耕種方式轉換為機械社會，生活方式從單純連帶式演變成多元化工商業，人們為在如此社會型態變化下適應生活，在充斥著不確定性及緊張化的生活方式中，精神上需負荷起更大的壓力；康立群(2004)對壓力之提出看法，認為當情境之重擔超過個體個人資源所能撐負之範圍時，該重擔將對個體產生壓力，然壓力得視個體對情境之認知而定。現代人在面對壓力時，早期以「休息」方式作以調劑，然單純的休息僅能在體力方面獲進休養；近期的調適方式，轉變以「休閒」供作調適方式，以獲取心靈上之舒緩。2002 年由學者 Iwasaki, Mannell, Smale, and Butcher 共同提出，休閒調適中的緩和調適及良好人際互動關係，可促進心理方面良好的健康方向，而高層次的休閒並且具有對身體健康之促進功能（謝佳秀，2011）；Iwasaki(2003)、余緒德(2004)、張良漢(2006)相關研究中認為，休閒調適策略(Leisure Coping Strategies)之基本理念，其目的是居中調節負面壓力，進而產生正向調適結果，藉以來維持身心層面之健康，並指出人們為因應生活中各種壓力而有了休閒調適及其認知，在藉著參與休閒供作壓力改善及促進身心健康之選擇，研究中也證實休閒調適確實具有一定之效果。收容人在矯治處遇中，受其剝奪模式之影響，無論在外在行為、心理壓抑及時間消磨方面，產生與一般社會大眾所不同之處境，其面臨監禁所產生之壓力更異於社會生活所產生之壓力形態，但查閱我國在休閒調適研究資料中，顯少有對收容人所面臨壓力調適之相關著墨之研究可查，然矯正教化處遇方面，若能從收容人之休閒調適方面著手，將能使矯正工作更加彰顯其功效，故此為本研究動機之四。

第三節 研究目的

基於上述的研究背景及動機，本研究針對矯正機關收容人以人格特質的觀點進行研究探討，並將研究目的歸納為以下四點：

- 一、探討收容人在監禁期間，對休閒阻礙與休閒調適策略之現況。
- 二、探討收容人在監禁期間，對休閒阻礙與休閒參與之現況。
- 三、探討不同人格特質之收容人，在休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略之差異。
- 四、探討不同人格特質之收容人，在休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略的相關性。

第四節 研究範圍

本研究範圍以研究對象界定及收容地域性範圍，分述如下：

一、研究對象界定

依中華民國刑法暨其相關法規命令內容，所謂「收容人」包含：

- (一) 受刑人：經司法程序由法院刑事判決為有期徒刑、無期徒刑或拘役確定，而需監禁於監獄、看守所或其他矯正機關，接受矯治教化處遇者。
- (二) 被告：凡指因刑事司法案件尚未判決確定，經法院認定有羈押必要者。
- (三) 受保安處分者：依中華民國刑法第十二章保安處分各條文之規定，除執行徒刑、拘役者，經法院認為需施以感化教育、監護、禁戒、強制工作或強制治療，需安置於矯正機關者，但本研究之對象應排除保護管束。

簡言之，本研究之「收容人」泛指經司法程序判決或判處需收容於法務部矯正署所屬各機構處遇執行機關者。

二、收容地域性範圍

本研究以臺東縣轄地區內各矯正機關為範圍，但綠島監獄所收容對象為全臺各監獄極度頑劣、思想嚴重偏激之收容人，在相關研究方式上應以特殊設計為之，故本研究排除綠島監獄，僅針對臺東監獄（含看守所、少年觀護所）、泰源技能訓練所、岩灣技能訓練所、東成技能訓練所及臺東戒治所為研究範圍。

第五節 名詞解釋

一、剝奪模式(Deprivation Model):

1958 年監獄學者賽克斯(G. Sykes)研究紐澤西高度安全監獄時，提出「剝奪模式」。該學者認為，監禁之性質上具有剝奪與痛苦的本質，這些痛苦是由「自由的剝奪」、「自主性的剝奪」、「安全感的剝奪」、「物質享受的剝奪」及「親密關係的剝奪」所造成。收容人在監禁期間必須面對剝奪帶來的痛苦，方能使其深刻省悟及恐懼，降低其再犯可能性。

二、監獄次級文化(Prison Subculture)

黃徵男(2004)指出，監獄生活環境有別與自由社會生活環境，而監獄次級文化乃監獄獨有之文化，其包括了監獄內團體成員間互動，收容人發展出特有信念，有助他們得持續保有對事物之互通觀點，也使部分收容人得以尋求在監禁期間中之慰藉方式。監獄次級文化無法由正式管制方式消弭，但卻可有效引導其發展，成為監獄管教人員得運用非正式管理之手段，以達到監獄內收容人彼此相處之和諧，另有助降低管教人員與收容人間特別權力之對立感。

三、監獄社會(Prison Society)

相對於獄政制度之改變，收容人為適應監獄次級文化，或多或少產生監獄化人格之行徑，由於監獄化人格因個別收容人而有不同程度，在收容環境中形成了監獄社會（黃徵男，2004）。監獄社會如同自由社會之縮影，收容人在生活上，雖無法如同自由社會般隨自我喜好決定行為表現，但在非課程及特定要求之時間中，仍享有一定程度之自主性活動空間；在該自主性活動時刻，收容人在不違反作習規定為前提下，得以自己喜好之意識，從事自己有興趣之休閒活動，其休閒活動有助於收容人在漫長地監禁時光中，轉移監禁所產生之焦慮。

第六節 研究流程

本研究流程共區分為九步驟，各步驟之內容如圖 1-1 研究流程圖所示，而其說明如下。步驟一為「研究背景與動機」，主要是明確述明研究主題與方向，該步驟囊括研究背景、研究動機、研究目的、研究範圍、名詞解釋及研究流程。步驟二為「文獻彙整與探討」，該步驟囊括國內外期刊文獻彙整與分析，及相關博碩士論文，以供本研究之理論基礎及接續之研究醒思方向。步驟三則是就本研究四大變項文獻之探討，分別為「人格特質」、「休閒參與」、「休閒阻礙」以及「休閒調適策略」。

步驟四為「研究架構與假設」，根據文獻內容進行探討，初步擬訂研究架構並提出研究假設。步驟五為「問卷設計」，參考相關研究之問卷，進而依研究假設修編撰寫本研究之問卷。步驟六為「前測問卷設計與編修」，即透過編製問卷之預試

結果，進行問卷題項之驗證與內容編修。步驟七為「正式問卷發放、回收與分析」，經編修及確認研究問卷題項後，接續施予正式問卷之發放、回收，並依回收問卷填答內容透過統計軟體施以量化分析。步驟八為「結果與討論」，依步驟七所分析之結果對照文獻探討之內容，供作本研究後續之討論。步驟九為「結論與建議」，本步驟為本研究最後之階段，主要將研究所得資料進行分析，彙整編製本研究的結果，適應提出建議與解決方案。



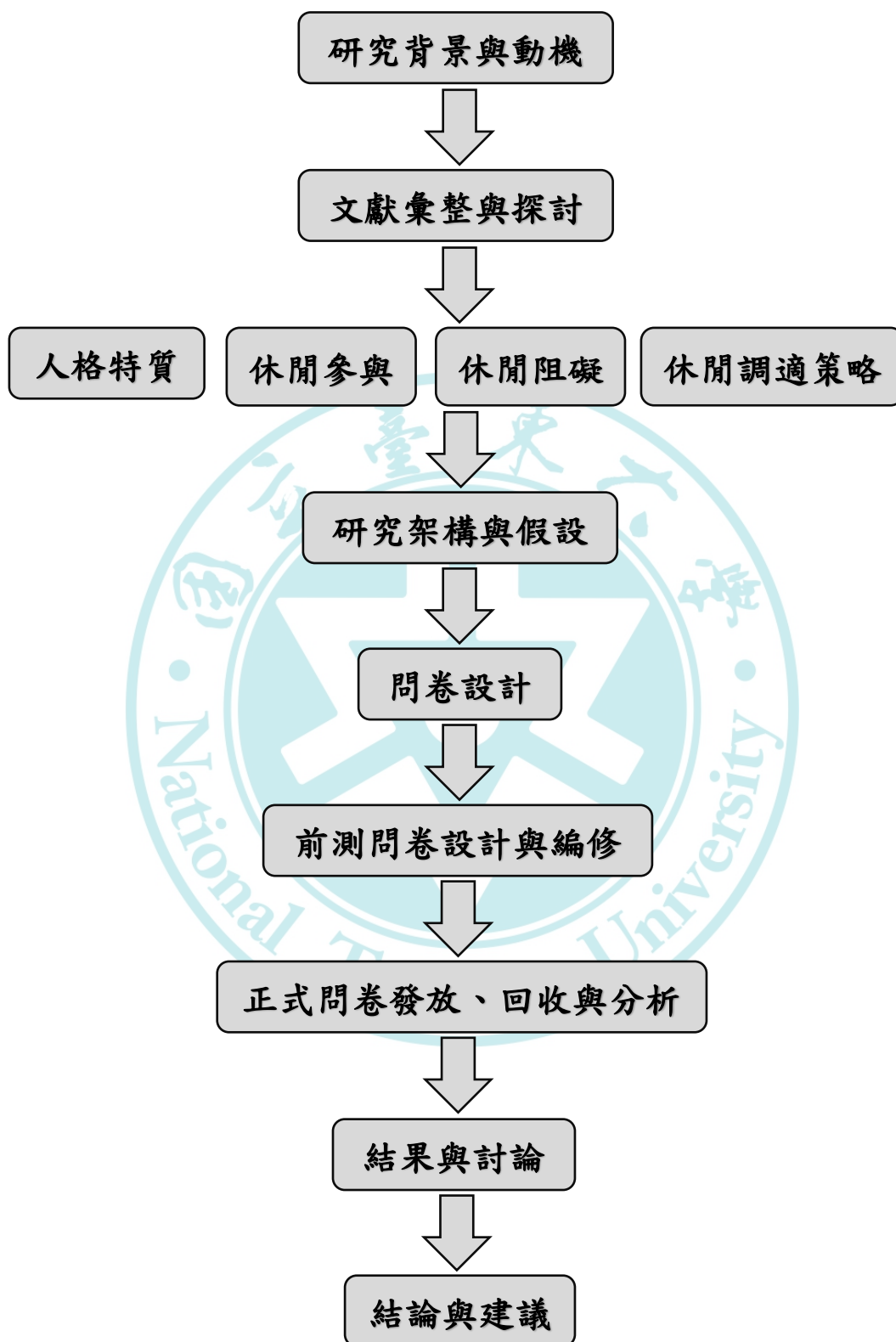


圖 1-1 研究流程圖



第二章 文獻彙整與探討

本章節為相關文獻的探討，內容共分為七個小節，第一節為「人格特質」，內容分別為人格之定義、人格特質之定義與五大人格特質。第二節為「休閒參與」，內容分別為休閒之定義、休閒參與之定義、休閒參與相關理論與休閒參與之類型。第三節為「休閒阻礙」，內容分別為休閒阻礙之定義、休閒阻礙之分類與休閒阻礙階層模式。第四節為「休閒調適策略」，內容為休閒調適策略之定義與構面。第五節為「休閒參與及休閒阻礙之相關性研究」。第六節為「休閒阻礙對休閒協調策略之相關研究」。第七節為「休閒調適策略對休閒參與之相關研究」。各小節內容分述如下。

第一節 人格特質

一、人格之定義

心理學家 Allport and Odbert 在 1961 年提出，所謂的「人格(personality)」是指個體的心理系統內在動態組織，以及決定其「思想行為」與「適應外在環境」所發展出的動態觀念；Allport 在 1967 年又提出，人格不僅是決定個體對外在環境的適應情況，更會影響其思想以及行為模式（張筱菁，2018）。Phares 在 1991 年著作中對人格之定義為一種思想、情感與行為的特有模式反應，而每個體之模式都具有其獨特性，且在不同時間與情境下都具有一致性行為反應（林淑梨等譯，1997）。張春興(2002)認為，人格是指個體在生命歷程中，對周遭事物之反應及對整個環境適應時所呈現出的獨特個性；人格即指個體以自有特徵予以獨特組合模式，其獨特組合模式決定了個體與環境的互動方式表現。。

綜言之，人格會影響個體在環境中的適應行為模式，即是指個體面臨各種不同的情境下會表現出高度一致性的行為模式，或不同個體即使在相同的情境下，亦會因個別不同的性格上差異，其表現出的行為也會有所差異。經由複雜的特質所形成的人格，使個體在心理與行為的表現上，都具有相當的持久性與統彙性，

並不會輕易的改變其態度與想法，且所有表現出的人格都具有可描述、可預測以及可驗證的特徵，因此，每個個體所享有之人格都不會與其他個體是相同的。

二、人格特質之定義

每個人都是單一的個體，除了在生理結構是經由先天遺傳外，在其生命歷程當中，個體的認知模型，將與遭遇到的情境產生不間斷的刺激與互動，進而形成獨特且持久、與眾不同的認知行為反應，即稱為人格特質。心理學家 Eysenck 在 2001 年著作中提及，人類的特質有一部分是先天上已存在，在面對環境中的刺激將產生出某些特定的反應方式，由於每個體都是獨特且與眾不同，因此其產生出的反應方式也會因特質不同而有所差異上的表現，因此形成不同向度之差異特質（危芷芬譯，2008）。在 1992 年學者 Costa and McCrae 認為，個體的行為表現反映出其獨特之人格特徵，例如外向、嚴謹、樂觀、害羞以及膽怯等，若這些特徵在不同情境中都能持續的出現，則稱為人格特質（廖千惠，2014）。楊國樞(1994)認為，人格特質係指個體之行為反應，而獨特的人格特徵是存在於生心理中的動態組織內，個體在經由先天因素與後天情境所交互作用後，產生其獨特性，進而以獨有及持久的方式於所生活的世界所適應生存，其中先天因素大多以遺傳為主，而後天情境以生活中遇到之環境或文化等。張春興(1996)對人格特質提出看法，認為人格特質係指個體和環境交互作用下所形成特有而持久的行為模式與身心特徵；廣義而言，人格特質可供作人與人間分辨個別差異之依據方式，作為預測個體在某情境中可能表現出的行為模式（彭駕騁，2008）。相關研究定義彙整如表 2-1 人格特質定義。

表 2-1 人格特質定義

學者	年份	人格特質定義
Guilford	1959	人格是個人的一種持久、特殊的特質，卻與其他人相異之處，包括生理、態度、興趣、需要、型態、氣質、愛好等七大特質。 *人格是人的特質的獨特模式

學者	年份	人格特質定義
Allport	1961	人格是個人適應外部環境的獨特形成的一種心理系統的動態組合，而特質是一個包括社會性、獨立性、成就需求性等連續的方面，也指的是一種行為在不同情境下的人「一致性」。 *人格是位於個體心理系統之內的動態組織，決定個人「適應外在環境」與「思想及行為」的獨特形式
Pervin	1970	人格是個人面對情況的反應時，結構和動態性質的表現，也指代表個人的個性與他人的持久特性不同。
Eysenck	1970	認為人格特質是穩定的、來自先天與後天的交互作用行為。
張潤書	1985	人格是個人表現的典型特徵或變因的一種混合物，它的特點是那些不會很快速改變的人，可以預測人們的短期行為。
張春興	1986	人格是個人表現出來的獨立個性，體驗現在人與人、對事物及對於適應整個環境時所展現，個人在遺傳、環境、成熟、學習的關係中表達出來，組成的特點，具有相當的完整性及耐久性。
楊國樞	1989	人格是個體與環境之間相互作用過程所形成的持續性特徵。
Zimbardo	1990	人格特質是個人在不同時間，面對不同情境時，所表現出來的獨特心理特質，決定個人適應環境的行為模式及思考方式。
Costa and McCrae	1992	人格是個人獨特的行為，可以有效地回應個人的個性特徵，並在許多不同的情境下繼續出現，包括害羞、侵略性、聽話、懶惰、忠誠及膽怯等，稱為「人格特質」，是人們生活中穩定且重要的組成部分。 *認為是個體之間一種傾向而顯出差異的向度，特質能彰顯出思想、情感及行為上一致性的型式
Gatewood and Field	1998	人格特質是一個持續的構面（例如社交性、獨立性、成就需求等），被使用在解釋不同情境下一個人行為的一致性。
陳仲庚、張雨新	1998	個體由於不同於先天遺傳、後天環境、學習歷程、社會化程度，所發展出之不同於他人獨特的行為、心理歷程與生活方式。

學者	年份	人格特質定義
黃堅厚	1999	因為人格特質具有穩定、持久的特性，它表現出特徵化的或相當持久的行為屬性。
張春興、楊國樞	2001	人格特質具有獨特性、複雜性、統整性及持久性。
郭欣易	2000	人格特質具有一致性、持久性特質，為其所有行為之依據。個體在面對環境的刺激時，因人而異。
周惠莉	2003	人格可以用來區分別人的獨特性質。包含個人思維模式、情感表達和行為特徵的總和。
陳淑容	2008	人格特質具有持續性及穩定性，並且因人格的不同而造成個體差異，因此可判定個人差異的標準。

資料來源:廖千惠(2014)、程振明(2015)、林欣屏(2017)及本研究彙整

人格特質是個體先天遺傳與後天環境在交互作用下所形成，並呈現持久穩定的狀態，而每個個體所擁有的人格特質都是獨一無二的存在人與人之間，無論在任何時間與空間下，對相同的情境均會表現出一致性的反應；相對地，在相同的時間、空間及情境中，每個體所表現出的反應亦因人格特質的不同而有所不同。

三、五大人格特質

人格心理學之父 Gordon Allport 於 1930 年代的推動下，心理學領域中才對人格的研究有了正式化、系統化定義。經由 Allport, Cattell and Eysenck 等學者相繼提出相關人格特質的研究及理論，更加穩固了人格特質研究之重要性。往後的數十年間，各學者都對人格特質提出各自研究與觀點，並對其他學者之研究論點產生了疑點與評論，直至 1963 年學者 Norman 就特質論學者 Allport and Cattell 的研究資料所搜集的大量數據中，進行相互評量其結果所做出因素分析，進而發現五類主要人格因素，分別為外向、友善、謹慎、情緒穩定、社會性（黃堅厚，2002）。此後，在不同學者及研究者透過不同的研究方式，均能彙整出相似的五因素，而此稱為人格五大因素(Norman's Big Five)。1985 年，學者 Costa and McCrae 就 Norman 的五大人格特質進行修改，編成五大人格量表；而 Goldberg 於 1990 年時，透過五因素模型的描述，再度歸納出五大人格特質。以下分別詳述說明五大人格特質之典型特徵及相關意涵，如表 2-2 所示：

表 2-2 五大人格特質內容彙整

特質高者特徵	特質內容	特質低者特徵
情緒穩定性		
性情平和、冷靜、自信、自我控制力高、情緒管控良好、鎮定、放鬆	衡量相關於神經質，以評量一個人情緒的穩定度，評估個人的情緒傾向、自我情緒化管理。	衝動、焦慮、忿怒、多疑、情緒化、自卑、不安全感、緊張
外向性		
樂觀、熱情、自信、喜好交友、團體依附性、生活圈廣、體恤、	係指人際關係上之調適力強度，評估與他人之間舒適關係	文靜、退縮、保守、缺乏活力、冷淡、自我主觀意識、否決新事物、被動性、猶豫不決
開放的學習性		
主動體驗新事物、敏感性高、善學習、想像力豐富、思考多元化、好奇心	係指對事物的好奇及投入的程度，對主動性追求和體驗經驗之評估，評量興趣多寡及深度	重實際面、傳統、興趣狹隘、缺乏主動性、易自我設限、分析力較差、活動力弱
親和性		
團體互動性佳、同理心、為人設想、信賴、可靠、正直、樂於助人	係指人際關係取向之程度，同理心及自我意識向度之衡量，可預測團體中角色定位	好評論他人、不合群、報復心強、安全感差、好使喚他人、自我利益導向
謹慎負責性		
自我實踐性、守紀律、組織性、責任感、重視效率及勤勉謹慎	係指衡量個體對目標追求的專注與集中程度，可預測處事責任感、堅持性態度	專注力薄弱、心浮氣躁、易受干擾、堅持力差及粗心散漫

資料來源:洪怡菁(2008)、林欣屏(2017)及本研究整理

(一) 情緒穩定性(Emotional Stability)

相關神經質之衡量，以評量一個人情緒的穩定度。早期第一次世界大戰運用於人事表格上，主要用途是評估軍人對於壓力的處理程度。在現代多以運用於測量個人的情緒傾向，常見的人格特質清單(A Personality Schedule)即為該量表，當個體對所能承受的刺激強度愈弱時，則測量出的情緒穩定性將愈低，其行為表現例如衝動、焦慮、忿怒等，當情緒穩定性

愈低者，在面對壓力時呈現之容忍度則低，屬於較無法掌控自我脾氣之類型；反之，當情緒穩定性愈高者，測量出的情緒穩定性將愈高，其行為表現例如性情平和、冷靜、自信等，則較不會表現出情緒化行為及緊張反應，並且能有效掌控自我的情緒變化。

（二）外向性(Extraversion)

外向性，係指個體在人際關係上之調適程度。外向性高者對自己和他人之間的關係較易感到舒適，通常善於人與人間交際者，其反應行為表現較有樂觀、熱情、自信、喜好交朋友等徵象；而外向性低者則較文靜、退縮、保守、缺乏活力等行為表現徵象。

外向性與內向性在差異上，可分成四構面作比較：在「思考」方面，外向性者通常會去瞭解並解讀外界的觀點，而內向性者通常僅是解釋自己的觀點；在「感覺」方面，外向性者通常較具有社交性行為，而內向性者則通常傾向保守思考；在「知覺」方面，外向性者通常較實際並且對外界事務感到興趣，而內向性者通常表現沉著僅專注於自我的事務；在「直覺」方面，外向性者通常較具有創造力之行為表現，且能積極探索周遭新穎事物，而內向性者通常僅會檢討自身現有條件，以等待有求新機會出現。

（三）開放的學習性(Openness to Experience)

係指對事物的好奇及投入的程度。開放的學習性高者多樂接納新穎事物，對內在感覺及情感上較有深層的體驗，其樂於求新求變、敏感度較高，在思考上有較高的彈性，行為表徵上呈現高度好奇心、想像力與多元化特質；開放的學習性低者，則較保守、重實際面並安於現狀，在想法與看法方面較傳統，對投入熟悉事物的心思高過於新奇的事物。

（四）親和性(Agreeableness)

係指人際關係取向之程度。親和性高者，其態度表現上通常較隨和且容易與他人互動相處，在團體互動相處方面，較少有具傷害別人之言行舉動出現，通常是處於角色順從類型，易使他人產生信賴而活躍在團體中；親和性低者，行徑上常有冷漠態度之表現，在團體互動相處方面，常因著重自我感受而使他人無法有較深度的接觸機會，且在情緒表現上容易突顯自我色彩，在團體中不易使他人有所信任，通常易受人排擠而屬邊緣者地位。

（五）謹慎負責性(Conscientiousness)

係指衡量個體對目標追求的專注與集中程度。謹慎負責性高者，對自我在實踐事務方面有著較高自我驅動力，一般在追求的目標設定會愈少，以使愈能專注在目標的完成要求上，其特徵上富有計畫、組織性、責任感、重視效率及勤勉謹慎等；謹慎負責性低者，習慣上追求大量的目標，使得對各個目標的專注力較薄弱，通常無法自我鞭策要求，進而心浮氣躁的選擇放棄原設定之目標，其特徵上組織力差、意志不堅定、容易受外界事務干擾而改變初衷等。

四、集群統計分析

在大量資料彙整過程中，由於各問卷中充斥著各不同面向資料之數據，無法有效率將各問卷資料作有系統性分類進行類別化比較作業。因此，透過統計分析中集群方式，以集中相似程度之數據資料進行分類，使同質性之資料聚集為同一類別，並將異質性資料得以明確區分之分群技術，如此之分析方式更具符合效率之原則。廖韋雅(2007)研究中提及，集群分析是一資料探勘中極具重要的方式，其目的乃是在資料量龐大時，或資料目標不夠明確時，試圖將資料進行分群，使性質相似之資料歸類成同類。林意芳(2000)研究也提出，集群分析是利用資料間距離或相似性的概念，對現有彙集的資料加以分群，經分群後之同集群間具高同質性，而各集群間具高異質性的現象。

基本上，透過集群統計分析後，各彙集之資料觀察值將會在系統之分類下聚集，有利於在研究中，將看似無規則之數據資料，依其隱匿性的特質進行系統性分類，使資料更具研究價值。本研究將受測收容人依其人格特質進行集群分類，試圖分析在不同人格特質之集群行為模式下，對休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略關係間之比較，發掘彼此間如何選擇之行為表現，以使機關處遇得以有更其科學系統之依據。

綜合上述各研究論點，由於收容人之生長環境均不同且先天因素相異，因此收容人之人格特質是處於獨特情境下所形成，且人格特質處於穩定不易變更之狀態，如此人格特質對監禁期間面對相同處遇計畫，其內心與行為之表現亦異於其他收容人，故在矯正教化之處遇計畫在擬訂時，收容人個人獨特人格特質方面確應納入考究。

又 1990 年時，McCrae and Costa 提出五大人格特質具有收斂與區別效度（廖千惠，2014），且在透過相關研究該五大人格特質在各分述中皆能明確的分析人格特質之收斂與區別性質差異性。因此本研究將以該「五大人格特質」作為研究人格特質之面向，並以該五大特質之面向試圖組成不同集群方式，進而研析彼此間對「休閒參與」、「休閒阻礙」與「休閒調適策略」之相關性是否具有差異性存在。

第二節 休閒參與

一、休閒之定義

「休閒(leisure)」，漢代許慎於《說文解字》中所記，「休」，從人依木，人在操勞過甚時，常倚靠樹木來減低疲乏，休養精神，故休之本意為息止也，有休息、休養等待的意思。以現代社會觀點而言，即在持續現下生活及維持生計以外之時間與空間集合，可供自由決定運用及從事滿足心理之相關活動，其方式可為外在行為呈現，亦可內在自我意識上滿足。休閒是一自發性的行為，而非遭受其他因素使之被強迫之行為表現，休閒所追求的目的是為了獲取個體真正愉悅的結果，故因排除為維持社會地位而環循不斷之行為，即應排除為了保持生計之行為。學者 Godbey 在 1989 年著作中（葉怡矜等譯，2005）表示，休閒是個體在排除文化

與物質生活的外在迫力前提下，所表現出的相對自由意志的狀態，且能夠以自我內在喜好之驅動下，依直覺感受到值得的行為方式付出行動表現並能供給其信念。

二、休閒參與之定義

Ragheb and Griffith(1982)認為，休閒參與係指個體對休閒活動之參與頻率或代表個體參與一般性的休閒活動類型。林晏洲(1984)認為，休閒參與是參與者以滿足休閒活動參與者之生、心理及社會的需求前提下，依特定目標為目的所導引之行為表現，目的乃使參與者得依自我需求，在不同時間與空間條件下，供作選擇欲從事之休閒活動方式，以獲取個體在休閒需求方面最高之滿意程度。高玉樹(2010)指出，休閒參與係個體在參與某特定之休閒活動過程、頻率、心理體驗感受，或其參與之休閒活動類型。張澤君(2011)指出，休閒參與是個體在悠閒情形下，就非工作性質的活動進行參與之行為；參與者得依自由支配時間選擇從事休閒活動之頻率及類型，其目的是為達到休閒需求而進行休閒活動之行為表現，包含其生、心理及社會等不同層次需求。王義曉(2013)認為，休閒參與是個體投入休閒活動的實際表現，包括休閒型態、時間、地點、項目與喜好程度。葉子明、謝佩伶、黃美卿(2014)認為，休閒參與係指參與者在閒暇時間條件下，依其自由意志之喜好，選擇參與休閒活動的頻率與參與休閒活動的型態項目。李玉秋(2015)表示，休閒參與係指個體為了獲取某種需求上之滿足，而在自我意願情形下所參與休閒活動之行為。相關研究定義如表 2-3 休閒參與定義。

表 2-3 休閒參與定義

學者	年份	休閒參與定義
Pieper	1963	休閒參與是一種志願性而非強迫性的休閒活動，其追求的 <u>不是</u> 為了生計，而是在於獲得真正快樂。
Ragheb and Griffith	1982	個體參與某種休閒活動的頻率或象徵個體所參與一般之休閒活動類型。
林晏洲	1984	主要是指在自由時間之內參與某種休閒活動的過程、頻率、心理體驗感受，或參與休閒活動的類型。

學者	年份	休閒參與定義
高俊雄	2002	休閒參與是個體在自由時間下，參與某種休閒活動項目的頻率、過程及心理體驗感受。
謝智謀、吳文銘	2002	休閒參與係指參與活動的種類與參與活動的頻率，而所參與的活動是指非工作性質的活動，且這種活動是可以自由選擇參與或不參與。
陳南琦	2003	表示休閒參與行為，提個體對於實際參與休閒活動時所佔現出對於此行為之認知。
王福生	2003	休閒參與的最終目的是要藉由參與休閒活動的過程，以尋求各種層次的滿足。
曹以樂	2004	藉由目標指引，有選擇性的行為模式；依個人的需求層次，選擇適當之時間、地點、方式從事休閒活動，達到最佳休閒品質。
張宮雄	2004	個體或群體出於自願性的方式，自由選擇的活動，以滿足自我身心、達到社會期待、充實個人價值等非工作性質的活動。
鄭味玲	2007	指工作之餘閒暇時間所從事休閒活動的次數與類型、時間、個人喜好及年齡有所不同。
施進義	2009	個人利用自由時間自主所從事的活動，包括參與的頻率與休閒活動的類型，並從過程中獲得心理及生理的滿足。
李炳昭、陳秋曇	2009	個體在閒暇時刻裡，可自由地從事不同的休閒活動型態，並從中得到愉悅及滿足，是每個人在生活中不可或缺的活動。
黃仲仁	2012	個體在工作時間與必要時間之外，可以自由選擇或支配時間，並在悠閒之情況下，從事之休閒活動類型。
鍾念儒	2013	休閒參與是扣除勞時間後所剩餘之愉悅時間所從事的調劑身心之活動，它是可以放鬆身心、舒緩情緒之體驗。

資料來源:翁燈景(2015)、楊智宇(2016)、鄭淑芬(2018)及本研究彙整

綜合前述各論點，本研究認為休閒參與係指個體在自由意志情形下，透過身體力行的表現方式從事休閒活動，藉由該從事休閒活動中獲取不同的體驗，並得以滿足個體所追求目標之滿足，該滿足含括了個體在生理、心理與社會需求層次上之滿足，而休閒活動參與之選擇得以由其參與之休閒活動類型及參與頻率供作衡量評估；雖收容人在監禁期間除人身自由受限制，在生理、心理及社會化教誨

工作上仍應受重視，藉由休閒活動之參與方式，改善其生心理及與人互動上之功能，亦是矯正工作之目標。

三、休閒參與相關理論

(一) 需求層次理論(Maslow's hierarchy of needs)

美國心理學家 Maslow 在 1943 年提出「需求層次理論」，把需求區分為生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求和自我實現需求五類，其滿足需求層次依序由較低層次到較高層次（李海容，2010）。收容人在監禁期間，行為自由受到了一定程度之限制，雖無法獲得自由抉擇之空間，但對參與休閒活動的渴望仍保有特定程度之需求，如圖 2-1 需求層次理論。

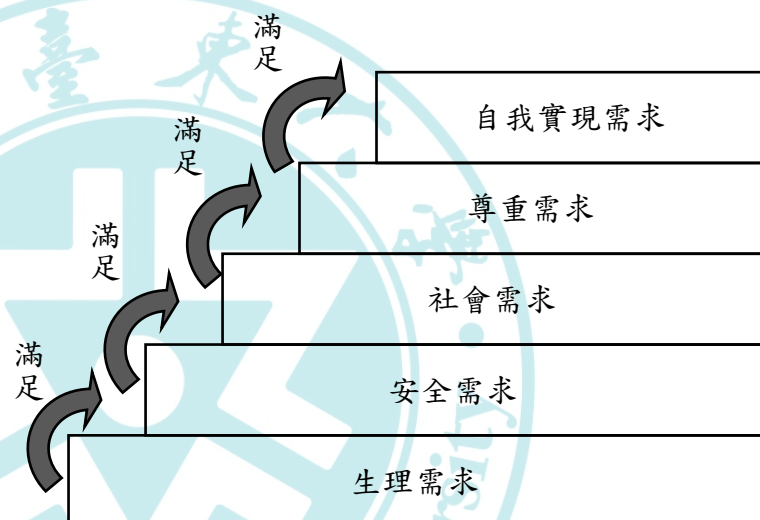


圖 2-1 需求層次理論

1. 生理上的需求(Physiological needs)

收容人在監禁期間，其維持自身生存之基本要求，均得以獲得相關之照料，在監獄行刑法第七章「給養」中明訂，予以收容人基本食、宿、衣等給養之，以保障收容人生存權；另有規定，凡收容人在生活中有額外物資需求時，得以允許其添購，包括消費合作社之設置，使收容人得以添購非生存基本要求之飲食。生理上需求驅力是最基本且強烈，將優先於其他需求；參與休閒活動得以滿足收容人生理之需求層次。

2. 安全上的需求(Security needs)

收容人在監禁期間，其生命、健康及財產安全等均有規定予以保障，在監獄行刑法第八章「衛生及醫治」、第十章「保管」中明訂，收容人之健

康、疾病醫治、保健食品及相關個人財產均應予以妥當處理。另，收容人在監期間之身體安全依然受重視，管教人員有義務保護其免受他人非合法行為之侵害，必要時，得以另予個別化保護處遇。本需求著重於收容人在監禁期間得以免於威脅、追求安全、穩定感及免於痛苦；參與休閒活動得以滿足收容人心理之需求層次。

3.感情上的需求(Socialneeds)

收容人在本層次之需求上，得視為收容人彼此間友誼互助關係，及團體生活之歸屬感建立。依監獄行刑法第九章「接見及通信」中明訂，收容人除特殊事由限制其與他人或特定對象接觸外，不得限制其與親友在情感上之聯繫，同法第六章「教化」中明訂，收容人得依其宗教信仰參與宗教輔導活動，另得有限度使用電子器具（如電視、收音機及電子遊戲機）、閱覽書籍報刊雜等誌，避免其與自由社會之產生隔閡，喪失與外界團體歸屬感。本需求講求使收容人避免孤立感、寂寞及疏離感，並得以重獲良善的人際互動關係，使其與自由社會產生完善之歸屬感；參與休閒活動得以滿足收容人社會之需求層次。

4.尊重的需求(Self-esteemneeds)

收容人在監禁環境中，雖無法擁有社會地位、個人聲望等成就表現，但在平日與其他收容人互動方面，仍可藉由個人物資、工作表現及活躍度之方式，在團體中受到他人較高之評價，包括在休閒活動參與時，以優越姿態獲得他人目光等，都得滿足個人內外在尊重之表現；參與休閒活動得以滿足收容人人際關係之需求層次。

5.自我實現的需求(Self-actualizationneeds)

部分收容人在監禁期間試圖學習新技藝，除了爭取相關分數及獎勵外，大都是為了實現個人對自我能力之肯定；收容人在自我實現需求表現上較不顯著，大多因社會副文化之影響，使其生活上較一般人有怠惰之現象，

但此類收容人大多認同其他極力自我實現之收容人行為價值。在休閒行為方面，部分收容人會花更多時間及精力去練習寫字或練畫等，這類收容人在寄情於此休閒行為時，周遭收容人雖不跟進亦不阻擾，且為此行為之堅持努力表示讚揚，進而使該寄情於此休閒行為者，在自我心靈層面上得予獲得肯定；參與休閒活動得以滿足收容人提升自我之需求層次。

(二) ERG 需求理論(ERG theory)

ERG 需要理論是由美國學者 Alderfer 在 1969 年時，將 Maslow 的需要層次理論加以修訂（羅天翔，2011），認為人們共存 3 種核心需求，即生存(Existence)需求、關係(Relatedness)需求和成長(Growth)需求。

1. 生存需求

其原理包含了需要層次理論中生理上及安全上需求，主要論點為相關人類基本物質上生存需求層面。

2. 關係需求

係指人們對人際關係保有一定重視程度之需求面。相互關係需求與需要層次理論中情感上的需求及尊重的需求中外在部分是相對應的；該種需求論述著個體在社會和地位上需求的滿足得配合其他需求相互作用中所達成，與生存需求相較下，著重個體與外在互動所產生的需求獲得滿足。

3. 成長需求

個體不僅追求在生理上及社會互動上能獲得滿足，也追求個體心理上得以有所成就感，故本需求著重講述個體在內在願望中亦能謀求發展的驅動力；該需求整合了需求層次理論中尊重的需求中內在部分和自我實現的需求層次。

雖 ERG 需求理論是將需求層次理論加以修訂，但 Alderfer 卻不認同需求層次理論中，滿足需求層次必須先滿足較低層次後方能提升追求較高層次之看法。Alderfer 提出“受挫—回歸”的看法，認為人在同一時間上可以對一種以上需求產生滿足之追求，當較高層次需求的滿足受到阻礙時，人們可對較低層次需求的產生更強烈的需求程度，即個體在追求滿足較高需求層次上遇到挫折時，將回歸對較低層次需求之追求並增加其需求程度，以產生替代補償之結果，如圖 2-2 ERG 需求理論。

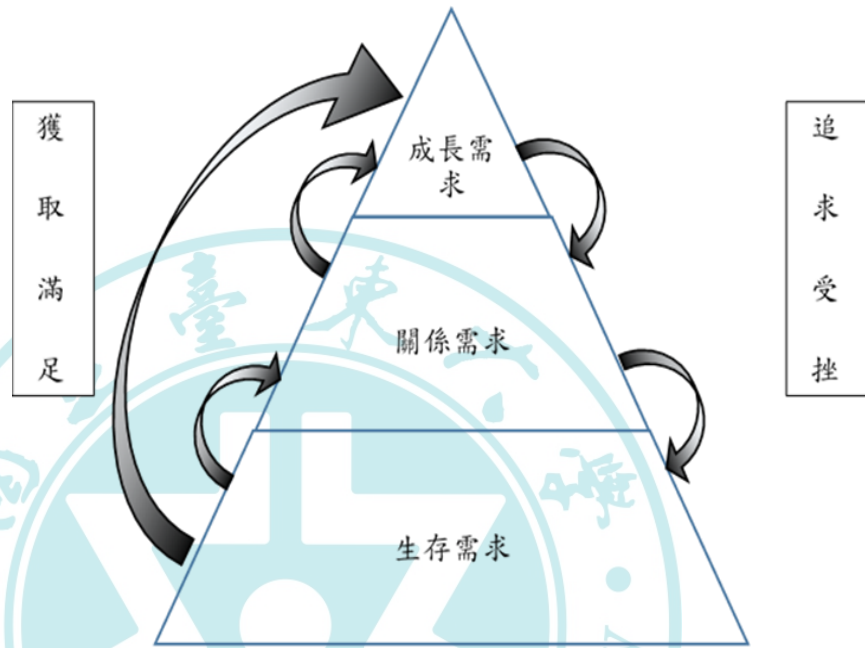


圖 2-2 ERG 需求理論

(三)理論整合

在 Maslow 提出之「需求層次理論」部分，雖已明確述明各層次需求與收容人之關聯性，但由於收容人在監禁期間，受到剝奪模式之限制，往往在低需求層次上無法達到完整之滿足狀態，卻又得以獲取部分高需求層次滿足之現象，因此本研究引用 Alderfer 提出之 ERG 需求理論中“受挫—回歸”看法，試圖以各需求層次間具有替代補償之功能予以補充。本研究認為，該現象乃因收容人在監禁期間，其各層次需求之滿足程度，均受機關處遇之考量下所允許之現行為結果，收容人在此無法擁有完全的自主權，但為了獲取身心健康之最大效益總和，收容人將自可選擇之空間中，適時調整參與方式與型態；故本研究利用上述兩理論試以解釋收容人在監禁期間之需求狀態。

四、休閒參與之類型

有關休閒活動的種類分類方式繁多，國內外學者均對休閒活動參與分類提出不同的見解及看法。Neulinger(1985)提出休閒活動分類應著重於活動、時間、意義與費用的支出，且認為活動可經由具體行為的觀察、持續參與的時間及客觀存在的行為表現做為判定方式。謝政諭(1989)認為，休閒活動可根據活動內容、場地、時間及參與對象來作為分類方式。陳彰儀(1989)將眾多學者對休閒參與分類之看法進行彙整後，提出三種取向以供相關研究人員參考。

(一) 主觀分類法(Subjectivity analysis)

此分類法係由採用者根據自我主觀的認知想法作區分，將具有相同性質的休閒活動進行歸納與命名。此為傳統分類方式，可依其研究目的及情境進行調整，而分類方式受採用者主觀認知所影響，容易出現不同研究可能有不同分類的不客觀結果。但由於分類條件取決於採用者的認知，且研究結果與預期通常呈現高相近程度，因此本分類法受到多數研究者採用。

(二) 因素分析法(Factor analysis)

本分類法是運用統計方式，將休閒活動項目中其相關性因素擷取出來，進行分析對比後作以分配歸屬其類別，再依歸屬類別之特徵予以命名。此方式相對上較客觀，但由於分類因素不同，容易導致分類間關係不明確、類型過多且複雜，且活動特徵在分類後無法有顯著上差異，造成研究結果容易使人產生混淆。

(三) 多元尺度評定法(Multidimensional scaling, MDS)

將列出休閒活動項目以兩個為一組方式進行配對，形成數組相對的休閒活動，經由受訪者憑藉自己的知覺想法，選擇出活動相似程度較高者加以評定。此方法可清楚了解每個活動項目特性與關係，操作上簡單且效度較高，然而問卷內容設計複雜造成受訪者不易填答，又分類項目較少，因此本分類法較不受研究者採用。

上述各方法，均有學者在不同研究中採用，多數學者建議，主觀分類法較適用於研究對象需考量其空間或特性者，而因素分析或多元尺度評定法得運用於採量化研究或活動類型較不明確者。研究者以上述三種取向就國內學者對休閒活動之分類方式，進行彙整如表 2-4 所示：

表 2-4 國內學者對休閒活動的分類方式

研究者	年份	分類方式	休閒活動分類（類數）
陳在頤	1985	主觀分類法	低組織遊戲、社會服務、收集及收藏、文藝活動、自然及戶外活動、舞蹈、戲劇活動、藝術及手工、音樂活動、社交活動（10 類）
董永貞	1991	多元尺度評定法	空域型、水上型、陸地型（3 類）
李文題	2001	因素分析法	運動型、社交型、遊逛型、休憩型、消遣型、進修型、家庭型（7 類）
謝文真	2001	因素分析法	閒逸、娛樂、技藝、知識、社交服務、體育（6 類）
陳葦諭	2002	因素分析法	戶外活動、體育性活動、娛樂性活動、家居性活動、技藝性活動（5 類）
梁茂坤	2002	因素分析法	社交型、知識型、娛樂遊憩型、技藝作業型、手運動型（5 類）
張宮熊	2002	多元尺度評定法	文化休閒活動類型、濱海休閒活動類型、山岳休閒活動類型（3 類）
陳萬結	2003	因素分析法	藝術性、娛樂性、知識性、體能性（4 類）
左端華	2004	主觀分類法	技藝性、社交性、文藝性、知識性、娛樂性、運動性、消遣性（7 類）
陳姿萍	2005	主觀分類法	嗜好活動、戶外活動、社交活動、文化活動、運動活動、大眾媒體（6 類）
林金城	2005	因素分析法	服務性、藝術性、娛樂性、知識性、體能性（5 類）
陳世霖	2006	主觀分類法	戶外遊憩類型活動、家庭閒逸類型活動、社交類型活動、運動類型活動、藝文類型活動（5 類）
王美晶	2006	主觀分類法	精神活動、戶外活動、運動、消遣活動、旅遊活動、視聽活動、電玩活動（7 類）

研究者	年份	分類方式	休閒活動分類（類數）
周慶和	2007	主觀分類法	社交活動、戶外活動、運動活動、個人嗜好活動、文化活動、大眾媒體活動（6類）
陳美惠	2007	因素分析法	社交文藝類、娛樂休憩類、自然探索類、體育運動類（4類）
賴雪芬	2008	主觀分類法	嗜好性、戶外性、休憩性、社交性、娛樂性、閱讀性、休閒活動（7類）
邱朋潭	2008	主觀分類法	遊憩型活動、社交型活動、嗜好型活動、運動型活動、藝文型活動、家庭型活動（6類）
陳逸凌	2009	主觀分類法	技藝嗜好性、娛樂性、知識藝文性、運動體能性、社交性、戶外遊憩性（6類）
周文慶	2009	因素分析法	知識藝文性活動、社交休憩性活動、個人閒逸性活動、運動健身性活動（4類）
林秀卿	2010	主觀分類法	個人嗜好類、知識藝文類、戶外體能類、社交娛樂類、閒逸放鬆類（5類）
許耀文	2010	因素分析法	嗜好活動、社交活動、運動類、文化活動、戶外活動類、大眾媒體類（6類）
楊馥如	2012	主觀分類法	知識藝文性、社交休憩性、個人閒逸性、運動健身性（4類）

資料來源:宋瓊如(2015)、楊智宇(2016)及本研究整理

本研究之對象為在監執行之收容人，其相關休閒參與方面之研究極少，在因素分析法或多元尺度評定法可供本研究參佐之文獻資料，取得上實有其困難，且收容人在休閒活動參與類別方面，其可供使用空間及選擇項目均為管教人員所管控範圍下為之，故本研究採用主觀分類法作為研究休閒參與之研究方式。

第三節 休閒阻礙

隨著社會快速變遷，人們無法立即適應環境而產生生活壓力，由於舒緩壓力得由休閒參與為之，而參與活動的過程中，個體卻容易受某些因素使該活動上產生了挫折，使其無法經由參與活動而獲取滿足的體驗及舒緩壓力；基本上這些因素皆稱為「休閒阻礙」，因此相關休閒阻礙之研究逐漸受到重視。

一、休閒阻礙之定義

個體在考量休閒活動參與之歷程上充斥著許多影響之因素，其包括了個體生理、心理及社會環境都是考量的範疇，而這些因素將會個體對參與過程上造成放棄、中斷、減少頻率或更變活動類型，使個體參與行為產生變化。Jackson and Searle 在 1985 年時提出，當個體發自個人意願參與休閒活動時，但該休閒活動參與過程中存在了一項或一項以上的因素，影響著其參與意願，這類因素統稱為休閒阻礙，又該個體包含了原本對該休閒活動無興趣且不願參與者。而 1988 年時 Jackson 又提出補充說明，認為當個體偏好一項休閒活動時，凡干擾該活動參與之任何因子均視為阻礙，即凡對休閒偏好產生仰制或妨礙參與過程，使個體降低該休閒需求的因素，皆屬該活動參與之休閒阻礙（楊登雅，2003）。鐘瓊珠(1997)研究認為，在休閒行為過程中，凡是造成阻止或限制了個體在休閒活動上參與的頻率、影響參與過程的連續性或品質等因素，可稱為休閒阻礙，即指對休閒活動造成抑制或減少其參與次數和愉快程度的各種因素均屬之。陳藝文(2000)對休閒阻礙定義為當某些因素對休閒活動造成影響，使參與者原本是否在無意或有意情形下，而對該休閒活動產生抑制或中斷之行為，這類因素皆稱之。Shogan(2002)認為，休閒阻礙是以一種或以上之方式，干擾了參與對休閒活動參與及活動體驗之情事，皆可被視為個體不從事特定休閒活動的因素。相關休閒阻礙定義之研究彙整，如表 2-5 休閒阻礙定義文獻彙整。

表 2-5 休閒阻礙之定義

學者	年份	休閒阻礙定義
		當個體發自個人意願參與休閒活動，但該休閒活動參與過程中存在了一項或一項以上的因素，影響著其參與意願，這類因素統稱為休閒阻礙，又該個體包含了原本對該休閒活動無興趣且不願參與者
Jackson and Searle	1985	

學者	年份	休閒阻礙定義
Crawford and Godbey	1987	當個體對一項休閒有所偏好，然阻礙因素的介入，影響了該項偏好未能如預期進行；即個體主觀知覺上對該休閒不喜歡或無法投入參與之因素，均稱之。
Jackson	1988	當個體偏好一項休閒活動時，凡干擾該活動參與之任何因子均視為阻礙，即凡對休閒偏好產生仰制或妨礙參與過程，使個體降低該休閒需求的因素，皆屬該活動參與之休閒阻礙。
Iso-Ahola and Weissinger	1990	參與休閒過程中，使個人無法在過程中獲得預期滿足體驗而產生挫折感或無聊感等負面的因素。
鐘瓊珠	1997	凡是造成阻止或限制休閒活動上參與的頻率、影響參與過程的連續性或品質等因素，可稱為休閒阻礙，即指對休閒活動造成抑制或減少其參與次數和愉快程度的各種因素均屬之。
陳藝文	2000	當某些因素對休閒活動造成影響，使參與者原本是否在無意或有意情形下，而對該休閒活動產生抑制或中斷之行為，這類因素皆稱之。
林佳蓉	2001	個人參與某項喜好的休閒活動，被迫或非被迫地情形下，造成中斷或限制的因素。
賴家馨	2002	任何阻止或限制個人持續性、經常性地參與某類型休閒或降低其參與的驅力、參與中感受滿足感的因素，皆為休閒阻礙
白家倫	2006	限制個人對休閒活動之參與品質、次數的各種因素，除了減少個人對休閒參與的慾望、降低愉悅感以外，同時也抑制個人對休閒的需求。

學者	年份	休閒阻礙定義
紀成進	2011	因內在主觀意識、個人價值觀或外在環境因素之影響，造成個體無法參與或中斷參與某休閒活動及減少活動頻率之各種原因稱之。
林佳霓	2013	休閒參與過程中，因阻礙而產生出挫折，使個體無法經由休閒活動中獲得滿意的體驗，且易因此阻礙的問題，而造成阻擾活動參與機會。

資料來源：賴家馨(2002)、楊智宇(2016)及本研究彙整

綜合上述之研究，本研究認為休閒阻礙係指個體在參與休閒活動之知覺或經驗被阻礙或干擾，進而影響從事休閒活動之頻率、類型或體驗的原因；休閒阻礙不必然使休閒活動造成中斷之結果，但卻影響個體對該休閒活動之喜好程度，進而改變了個體對原休閒參與之狀態；套用於收容人為研究對象上，休閒活動之阻礙程度遠大於自由社會大眾，其阻礙後所影響其休閒活動之層面甚大，為使收容人在矯正成效得以彰顯，該休閒活動造成之阻礙因素影響實有其研究之價值。

二、休閒阻礙之分類

賴家馨(2002)研究中指出，在彙集相關休閒阻礙文獻中（如表 2-6），可發現休閒阻礙的研究在概念上有許多相似之處，多以探討個體在休閒活動參與方面，因興趣、金錢、時間、設備、能力、知識或機會等因素的缺乏，而形成休閒活動參與上的阻礙成因；各學者在阻礙因素分類及界定上略有所差異，因而在各休閒阻礙分類間要有通用性的描述與比較實屬非易之事。

表 2-6 休閒阻礙之分類

學者	分類
Chubb and Chubb (1981)	1.外在阻礙因素: 經濟因素、人口因素、社會結構、社會型態、犯罪和破壞公物之情形、都市的混亂與戰爭、資源的變化(未開發資源、開發中資源、已開發資源)、交通問題 2.個人阻礙因素: 個性、知覺與態度、知識和技能、性別、年齡與生命週期、文化與次文化的影響、目標和生活型態、居住地區、職業類型、個人收入和分配、可利用之休閒時間。
Boothby, Tungatt and Townsend (1981)	1.個人阻礙: 體能、興趣和技能。 2.社會阻礙: 時間、金錢、設施和社會網路等。
Jackson and Searle (1985)	1.阻止: 完全阻止參與之事物。 2.禁止: 不同狀況下,僅某程度的阻礙參與而已。
Crawford and Godbey (1987)	1.個人內在阻礙: 如壓力、憂鬱、焦慮、信仰、參考團體的休閒態度、知覺個人能力、對適當休閒活動的主觀評價等。 2.人際間的阻礙: 沒有合適或足夠的休閒參與伙伴。 3.結構性阻礙: 如季節、氣候、休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會等。
Henderson, Stalnaker and Taylor (1988)	1.中介性阻礙因素: 當休閒偏好已形成,影響休閒參與的因素,如金錢、時間、友伴、氣候、交通等。 2.前置性阻礙因素: 影響休閒偏好形成的因素,如性別、角色、情緒、需求等。
Jackson (1993)	1.社會孤立因素 2.易達性因素 3.個人及費用因素 4.時間因素 5.設備因素

資料來源:引用賴家馨(2002)

近三十年來國內外學者在休閒阻礙研究領域多有著墨大作，其中 1987 時由 Crawford and Godbey 發展出的「休閒阻礙三因子」大受當時該學術領域人士遵行，然而在 1991 年時由 Crawford, Jackson and Godbey 針對該「休閒阻礙三因子」進行修正進而提出之「休閒阻礙階層模式」，並該取代為國內外學者採用之模式（楊登雅，2003）；本研究認為，影響收容人在監禁期間休閒活動阻礙原因，主要區分收容人個人心理特質、人際互動與機關可提供之設施等，故本研究亦循前賢研究方式，以採用休閒阻礙階層模式供作研究工具進行研究探討。

三、休閒阻礙階層模式

1987 年 Crawford and Godbey 將各相關休閒阻礙研究進行歸納彙整，透過其影響參與休閒活動之阻礙因素，發展出休閒阻礙模式，該模式將休閒阻礙因素歸納為個人內在阻礙、人際間的阻礙及結構性阻礙等三因子，分別論述各因子中含蓋阻礙項目類別。直到 1991 年，Crawford, Jackson and Godbey 對該模式再進一步施以修正為以階層(hierarchical)操作方式的決策過程模式，強調阻礙階層各層次均有其重要性，修正後模式中每一階層均須先被克服方能進入下一階層，故該阻礙階層模式將原先阻礙三因子構想整合為單一決策模式，該模式稱之為「休閒阻礙階層模式」，如圖 2-3 休閒阻礙階層模式圖。



圖 2-3 休閒阻礙階層模式圖

資料來源: Crawford, Jackson & Godbey (1991)

(一) 個人內在阻礙:

係指個體在休閒偏好形成前，受生長環境事件或活動印象而影響內在心理的狀態、人格特質或態度等，使個體對休閒活動降低了其參與之意願，這些阻礙造成個體在生心理、壓力、性情或外在環境形成既定印象之思考模式，影響對其活動之喜好或參與之主觀評價等，造成個體對活動參與上的抗拒。

(二) 人際間的阻礙:

人際互動及個體人格特質間在交互關係作用下，使個體對參與活動的意願產生了影響，其影響結果對活動的參與度具有增加或減少之可能，即當個體對某休閒活動具偏好，但因周遭友伴或社交群體對該活動缺乏興緻或缺乏參與者時，造成個體對該活動之參與度減少；或個體因周遭友伴或社交群體較偏好某特定活動項目，個體亦會改變個人活動偏好去迎合該活動之參與度。

(三) 結構性阻礙:

係指排除個人內在阻礙及人際間的阻礙因素外，凡介入休閒參與與阻礙間的因素，即可稱為結構性阻礙；即為影響個體對休閒參與及偏好的外在因素，其因素包括了休閒資源、設備、季節、天氣、時間、金錢與休閒機會等因素，減少個體參與休閒活動的意願。

由於本模式在敘述個人休閒偏好形成後，探討遇到阻礙因素之影響上較為具體明確，且收容人休閒偏好於入監前已形成，故本研究在探討上亦認為，結構性阻礙的影響相較於個人內在阻礙與人際間的阻礙應加以注重，也較符合收容人休閒阻礙之研究。

第四節 休閒調適策略

休閒調適策略是人們生活表現方式中之一部分，是在面對不同的壓力情境下，得以選擇從事休閒參與之方式及改變其認知，藉此調解壓力衍生出的負向狀態，並產生正向效益以維持個人生理、心理及社會關係的健康，是對舒緩壓力上具有立即效果的因應方式。由此可知，休閒調適行為是用來調適壓力，以維持生、心理健康。

一、休閒調適策略之定義

Kleiber, Hutchinson and Williams(2002)認為，休閒活動得以緩解負面壓力之功能，對個體產生調節負面事件之認知及生心理機制，使個體得以重新獲取自我知覺定位並協助其尋找新目標與方向，藉以調整生活負面壓力對個體心理及心理上的累積負擔。Iwasaki and Mannel(2000)提出休閒調適策略理論，認為當人們在生活遭遇壓力時，會藉由休閒方式調節其壓力，而產生的調節之行為與認知即稱為休閒調適策略（謝佳秀，2011）；又個體在調節壓力方式中，可區分為兩種導向為之，一種是以改變產生壓力情境的問題導向作為調適策略，另一種是以調節個體的情緒導向作為調適策略，而休閒參與可視為扮演調適個體情緒導向的角色（Iwasaki et al., 2002）；因此，休閒調適策略是一種過程，用以壓力來源與生心理健康間的調節方式。國內學者認為休閒調適策略，是指日常生活中充斥著許多壓力來源，而人們為了面對如此壓力的情境又為保有生心理之健康，進而透過參與休閒活動方式，衍生出其行為調整與認知調節，用以因應負向壓力並產生正向效益，如此過程稱之為休閒調適策略（余緒德，2004；吳秀麗，2008；王淑涓，2011；王大江，2012）。個體利用參與各種休閒活動所產生出的正向效益，對日常生活壓力產生負面影響進行調節功能，以保持其生理與心理之健康（黃振紅，2008）。陳綉香(2009)歸納認為，休閒調適策略係指當生活中產生壓力時，為了維持身心平衡，個體將選擇即時性且有效性的方式用來舒緩其壓力的過程，即為透過休閒活動的參與過程，使個體原有的行為或認知予以改變或調節，用以來管理與緩解其壓力。陳音妝(2010)認為，休閒調適策略是指人們在面對壓力情境時，運用休

閒參與所衍生的行為調適或認知改變之過程方式，以獲得壓力之紓解，相關彙整如表 2-7 休閒調適策略之定義。

表 2-7 休閒調適策略之定義

學者	年份	休閒調適策略定義
Iwasaki and Mannell	2000	人們為了因應日常生活的壓力，進而產生的休閒調適行為與認知。
Iwasaki	2003	休閒調適策略是一種過程，用以壓力來源與心理健康間的調節方式。
余緒德	2004	透過參與休閒活動方式，產生對壓力調適的行為或認知。
黃振紅	2008	利用參與各種休閒活動所產生出的正向效益，對日常生活壓力產生負面影響進行調節功能，以保持其生理與心理之健康。
吳秀麗	2008	在面臨即時性壓力情境，而運用休閒衍生出其行為調整與認知調節。
陳綉香	2009	休閒調適策略係指當生活中產生壓力時，為了維持身心平衡，個體將選擇即時性且有效性的方式用來舒緩其壓力的過程，即為透過休閒活動的參與過程，使個體原有的行為或認知予以改變或調節，用以來管理與緩解其壓力。
陳音妝	2010	休閒調適策略是指人們在面對壓力情境時，運用休閒參與所衍生的行為調適或認知改變之過程方式，以獲得壓力之紓解。
梁添登	2010	關於休閒為基礎的休閒調適策略，主要是指當人們遭遇立即性壓力情境，透過休閒所產生的調適行為或認知的改變，進而幫助他們紓解壓力。
王淑涓	2011	透過各種休閒活動的參與而產生的正面效益，除了調適壓力所帶來的負面影響，且能維持生理與心理健康、提升生活品質。
王大江	2012	運用參與休閒活動所產生的正面效益，來因應生活中的壓力，並使正面情緒消減負面情緒之影響，以維持身心健康狀態。
廖苑如	2012	當個體受到壓力挫折時，為能保持身心平衡狀態，個體選擇使用較即時且有效的方式來舒緩其壓力挫折，即指利用休閒活動所產生的行為或認知之調適方式，管理並減輕其負面狀態。

資料來源：謝佳秀(2011)、張筱菁(2018)及本研究彙整

綜合上述各論點，休閒調適策略著重於壓力緩解與調節之過程，收容人在監禁期間，剝奪模式產生壓力是最為沉重且無可迴避，因此，收容人在休閒活動上無法對監禁情境予以改善，僅能試著調適改善個人內心認知與情緒，藉以舒緩監禁生活的壓力，使其在生心理獲得健康。

二、休閒調適策略之構面

在 Iwasaki and Mannell 在探討休閒效益之研究中也提出，休閒調適策略可由「友伴式休閒(Leisure Companionship)」、「舒緩身心式休閒(Leisure Palliative Coping)」以及「提升正面情緒式休閒(Leisure Mood Enhancement)」三個構成所組成。爾後在許多學者在相關研究中，常可發現以依據採用此三個構面做為研究之基本概念，以下就該三構面分述之。

(一) 友伴式休閒

主要是透過休閒活動的參與來獲取立即性的友伴式的支持；休閒可提供個體自由意願和愉悅的經驗分享，能立即性產生友伴互動間的支持，減輕壓力對個體生理及心理上的影響，屬於社會支持的方式之一，而社會支持的休閒行為，除能增進個體與社會的良好互動關係，並能其在過程中得到外來的關心與尊重，以強化對壓力的調適能力。

(二) 舒緩身心式休閒

主要是以逃離作為導向的調適策略(陳綉香，2009)。2003 年學者 Iwasaki 指出，在個體主觀上具有意圖的意識為前題下，以參與休閒活動的方式，做為暫時性的規避壓力與舒緩身心，使個體得以重新獲得能量後，再度面對壓力(謝佳秀，2011)。由於個體在參與休閒活動時，仍然是處於身、心忙碌狀態，但卻是舒適而非壓力的狀態，個體得藉此暫時忘卻或逃避現存的壓力情事，以獲得寬和的空間作為重新調整生理與心理狀態之機會。

（三）提升正面情緒式休閒

主要是透過休閒活動的參與，使個體增加正面情緒或減少負面情緒的一種壓力調適策略；1995 年，學者 Hull and Michael 在研究中認為，參與休閒可使個體處在壓力的狀態下，提升正向的情緒，並使負向的情緒予以降低（鄭文菊，2012）。個體在參與休閒活動不僅是為了獲取友伴間支持與身心舒適，還能藉由活動之參與使情緒產生變化，而情緒上變化得視為適應壓力的一種方式，參與合宜的休閒活動能使個體情緒獲得正面能量、減少負面消沈或兩者兼具。

監禁生活是苦悶、焦慮與痛苦的，收容人無法享有自由社會般對休閒活動的滿足，無法經由個人意願參與各種休閒活動項目，但收容人卻渴望透過休閒活動來緩解監禁的壓力，使個人生心理上得以有健全之發展，因此，收容人在監禁期間之休閒調適策略成為本研究之重要項目之一，期能探討出最適宜的建議方針，協助收容人適應監禁環境。

第五節 休閒參與及休閒阻礙之相關研究

本節所探討之標的在休閒阻礙及休閒參與之間的相關性，個體在休閒活動參與過程，如遭受到阻礙或挫折時，均會對其參與狀態產生減少或中斷參與休閒活動之變化。

綜觀國內外學者相關研究，Crawford and Godbey 認為，個體在從事休閒活動參與時，當受某些因素的支配或干擾時，這些因素都可能造成個體該休閒的不願意參與或中斷該休閒活動，進而使得個體無法獲得休閒滿足感（楊登雅，2003）；學者 Hubbard and Mannell 在 2001 年時也指出，阻礙因素的出現，往往使個體對休閒活動造成負向狀態之影響（陳素玉，2016）。鍾偉志(2006)研究發現，個體在參與休閒活動時，其參與動機會因阻礙因素而對參與行為，造成一定程度之影響。吳盛文(2012)、張淑美(2012)與陳素芬(2014)在休閒運動參與相關研究上也發現，

休閒阻礙對休閒運動參與動機明顯呈現負向相關狀態。綜合前述文獻，若個體在休閒活動參與方面遭遇到阻礙因素時，則會對該休閒參與意願產生降低效果，且若遭遇的阻礙程度越大，則對休閒活動之參與可能機率更加偏低，甚至造成放棄該休閒活動參與之選擇。

收容人在監禁期間，受其部分自由受機構式處遇所剝奪，在時間、空間及個人參與活動之選擇權方面多有其限制，另方面，矯正機關在設計個人處遇上有其教化目的之考量及要求，故收容人在阻礙因素亦較自由社會更加顯著；因此，為了確認收容人在休閒阻礙與休閒參與間是否確實存在負向顯著關係，將為本研究試圖探討方向之一。

第六節 休閒阻礙對休閒調適策略之相關研究

有鑑於休閒阻礙與休閒調適之相關研究中，通常把休閒調適與休閒阻礙協商一併探討，因休閒調適與休閒阻礙協商在許多部分具高度相似之處；在1993年時，學者 Jackson, Crawford and Godbey 再度提出認為，在探討影響個體參與休閒的因素中，不能僅單著重於減少休閒阻礙因素，來試圖變更休閒之參與狀態，亦需將休閒參與的納入探討項目，方能明確休閒調適之功能（楊登雅，2003）。許多研究指出，當個體在面臨休閒阻礙時，通常運用休閒調適多過阻礙協商，休閒阻礙會對欲選擇的阻礙協商策略有所影響，但對於調適策略卻有直接影響性，而其影響之調適策略與調適結果更有顯著上關係，因此，休閒調適策略相較於阻礙協商策略，對休閒阻礙更具有影響性（黃意茹、馬上閔、彭武村、謝孟志，2015）。且在近十年來之相關研究中指出，當休閒阻礙造成個體在參與休閒之頻率減少或中斷進而成為問題時，休閒調適更能扮演起管控者之角色，適時調節休閒參與程度，以舒緩壓力產生的負面影響，即個體對於自我參與休閒活動之信念，在遭遇阻礙時，能透過心理層面之調適，增加自我正向肯定之自信，以予排除困難去完成參與行為之目的，而非僅是自我尋求其他應變方案，去改變自我參與該休閒活動之想法。收容人在監禁期間試圖融入特有的「監獄副文化」，以為緩解監禁所帶來之痛苦、壓力，而該副文化中提供了收容人在面對休閒阻礙時得以選擇之休閒調適

策略，故為確認收容人在監禁所產生之休閒阻礙與其選擇之休閒調適策略具有相關性，將為本研究試圖探討方向之二。

第七節 休閒調適策略對休閒參與之相關研究

在許多研究中發現，個體面對壓力越大時，其身心健康狀態越差，而休閒的參與對個體的身心狀態具有正向的影響，且休閒調適策略中的三個觀察變項友伴式休閒、舒緩身心式休閒與提升正面情緒式休閒的改善，與休閒參與有顯著的正向關係存在，即良好的休閒調適策略能增加休閒參與的頻率。林明芳(2011)對護理人員進行休閒調適策略與休閒參與之研究中也認為，提升正面情緒式休閒對護理人員影響最明顯，能使其獲得正面的情緒面對壓力，舒緩身心式休閒使其利用休閒參與的方式暫時避開壓力問題，友伴式休閒使其能藉由同儕間休閒參與的互動增進心理層次的愉悅感，因此休閒調適策略中三構面均與休閒參與具有高密切關係存在。宋瓊如(2015)針對高雄市國中教師在工作壓力、休閒參與及休閒調適三項構面之研究中也認為，壓力愈大其參與休閒的頻率愈高，而自我休閒調適的效果愈理想，彼此呈現正相關；當個體面對的壓力愈大，運用休閒調適策略調節之需求度增高，使其在休閒活動的參與次數隨之增加；因此，休閒調適策略與休閒參與間具有正向關係。

由於收容人在監禁期間，面對剝奪模式下行為要求均非隨著個人自由意願可決定，在技藝的學習、課程要求的進度及對監獄副文化的適應等各方面，均使其產生沈重的焦慮、壓力，造成其在生理與心理方面承受負荷量遠大於自由社會的人們；本研究期能透過休閒調適策略與休閒參與間的關係探討，在剝奪模式下的收容人是否與自由社會人們有著相似的需求與調節的效益存在；因此本研究以收容人為對象，試圖探討其彼此間之相關性。

綜合本章各小節之文獻參考，並參照本研究動機之探討，彙整出休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略關係間之相關文獻資料，以供作支持本研究假設制訂之依據，如表 2-8 所示：

表 2-8 休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略之關係

探討項目	相關文獻探討	文獻論述	支持與否
休閒阻礙與休閒參與具顯著相關	楊登雅(2003) 鍾偉志(2006) 吳盛文(2012) 張淑美(2012) 陳素芬(2014) 陳素玉(2016)	休閒活動參與之動機與過程，將因遭受休閒阻礙之因素而產生效應顯著變化	支持
休閒阻礙與休閒調適策略形成效益具有顯著相關	楊登雅(2003) 黃意茹、馬上閔、彭武村、謝孟志(2015)	休閒調適策略與休閒阻礙間具有影響顯著程度關係存在	支持
休閒調適策略形成效益與休閒參與類型具有顯著相關	林明芳(2011) 宋瓊如(2015) 張筱菁(2018)	休閒調適策略形成之效益與其選擇參與活動之類型具有高度密切顯著影響關係	支持

資料來源：本研究整理

第三章 研究設計與方法

本研究以臺東地區矯正機關之收容人為例，探討其休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略的相關性，並以人格特質的觀點進行分析，參考相關文獻為理論基礎，確認研究架構與擬製問卷調查法，以供驗證本研究假設是否成立符合研究目的。本章節計分六個小節，第一節「研究架構」，第二節「研究假設」，第三節「研究變項之操作型定義」，第四節「量表設計」，第五節「研究對象及抽樣方法」與第六節「資料分析方法」，而各小節的詳細說明如下。

第一節 研究架構

依據第一章研究動機、研究目的、研究範圍與第二章文獻探討之所示，繪製圖 3-1 研究架構圖，並探討四個操作型變項之間的相關性，其變項分別為人格特質、休閒參與、休閒阻礙以及休閒調適策略，而流程 H1、H2、H3 與 H4 將在第二節的研究假設進行說明。

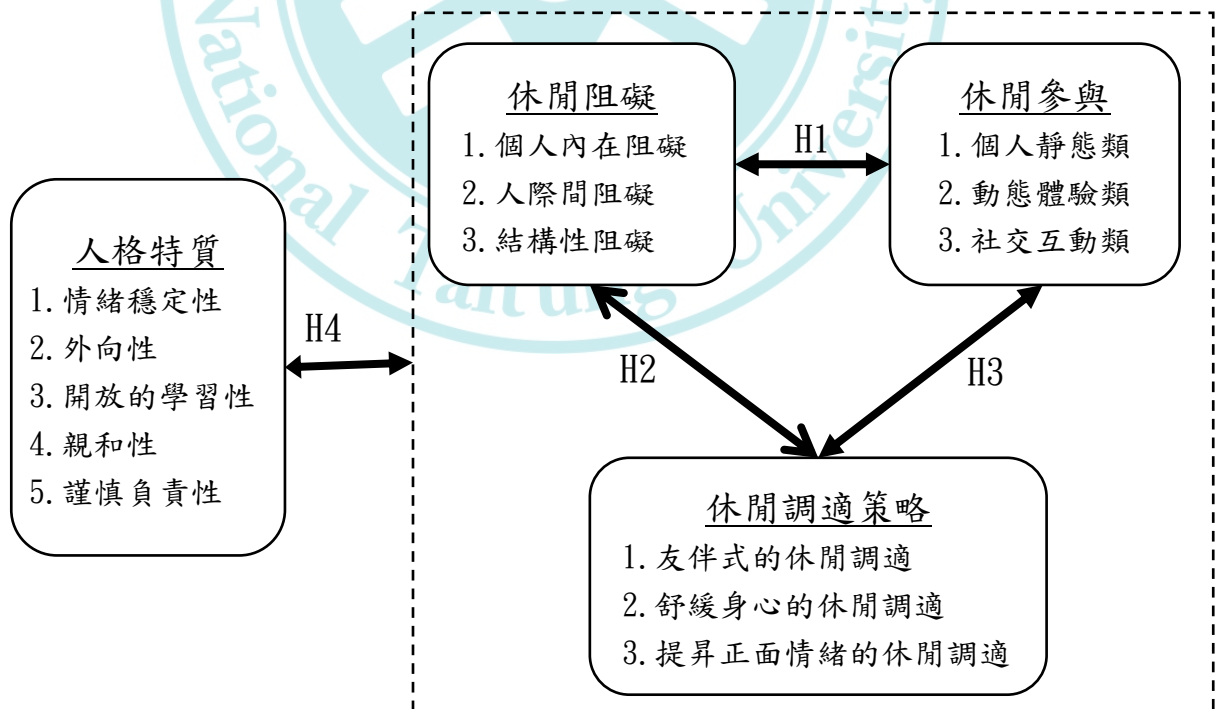


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究假設

本研究採用問卷調查的方式進行研究，針對臺東地區矯正機關收容人為研究對象，探討休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略之間相關性，再以人格特質進行分析其變化。根據圖 3-1 中的研究架構，提出下列研究假設。

假設一：收容人在監禁期間，其休閒阻礙與休閒參與類型具有顯著相關。

假設二：收容人在監禁期間，其休閒阻礙與休閒調適策略形成之效益具有顯著負相關。

假設三：收容人在監禁期間，其休閒調適策略所期待之效益與休閒參與類型具有顯著相關。

假設四：收容人在不同人格特質組成之集群下，對休閒參與類型、休閒阻礙與休閒調適策略之間具有顯著相關。

第三節 研究變項之操作型定義

本研究架構涵蓋四種操作型變項，分別為人格特質、休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略（如表 3-1）。問卷採用李克特(Likert)五點量表進行測量，受訪者得依題目所陳述的問項，以「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」以及「非常不同意」的五個選項中，依個人感知遴選合適的選項；問卷計分方式由「非常同意」為 5 分，依序至「非常不同意」為 1 分，其得分愈高者，表示其同意程度愈高。

表 3-1 研究變項之操作型定義

構面名稱	操作型定義
人格特質	人格特質初期是個體先天遺傳因素，經由生長環境中接觸到各種因素而交互作用下，所形成之習慣性思考、行為模式，且因每個個體所交互作用之條件不同，因此其人格特質是處於獨特情境下所形成，因此人格特質具有穩定、可預測與獨特性之特徵。本研究將人格特質分為五類，分別為「情緒穩定性」、「外向性」、「開放的學習性」、「親和性」與「謹慎負責性」。

構面名稱	操作型定義
休閒參與	休閒參與係指個體在自由意志情形下，透過身體力行的表現方式從事休閒活動，藉由該從事休閒活動中獲取不同的體驗，並得以滿足個體所追求目標之滿足，該滿足含括了個體在生理、心理與社會需求層次上之滿足。本研究將休閒參與分為「選擇參與之休閒活動類型」與「參與頻率」作為衡量評估。
休閒阻礙	休閒阻礙係指個體在參與休閒活動之知覺或經驗被阻礙或干擾，進而影響參與之頻率、類型或體驗的因素統稱；休閒阻礙不必然使休閒參與造成中斷，凡影響個體對該休閒活動之喜好程度，進而改變了個體對原休閒參與之狀態均屬阻礙研究範疇。本研究將休閒阻礙層面分為三階層，依序為「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」與「結構性阻礙」進行探討。
休閒調適策略	休閒調適策略著重於壓力緩解與調節之過程。即個體因生活中所產生的壓力，為達生理與心理之健康發展，藉由休閒予以緩解其壓力之調節過程。本研究將休閒調適策略分為三類，「友伴式的休閒調適」、「舒緩身心的休閒調適」與「提升正面情緒的休閒調適」進行探討。

資料來源:本研究整理

第四節 量表設計

一、收容人背景變項

- (一) 年齡：共分為五類，分別為 20 歲（含）以下、21~30 歲、31~40 歲、41~50 歲與 51 歲（含）以上。
- (二) 教育程度：共分為四類，分別為國中（含）以下、高中畢（肄）業、專科院校畢（肄）業及碩士（含）以上。

- (三) 婚姻狀況:共分為三類，分別為未婚、已婚及離婚。
- (四) 主要罪刑：共分為七類，分別為保安處分、違反國家法益類、違反社會法益類、違反人身權類、違反自由權類、違反財產權類及其他法益類別。
- (五) 本刑刑期：共分為五類，分別為保安處分、3 年以下、3~5 年、5~10 年及 10 年以上。
- (六) 入監前職業：共分為四類，分別為公務員、農漁業、勞動業、商業服務類及其它。
- (七) 入監執行次數：共分為四類，分別為初犯、2~3 次、4~5 次及 6 次（含）以上。
- (八) 累計執行期間：共分為四類，分別為 3 年以下、3~10 年、10~20 年及 20 年以上。

二、人格特質變項

本研究之人格特質量表預試問卷設計，採用 Emmons and McCrae 在 1992 年所提出的五大類人格特質為基礎構面，抽取鄭淑芬(2018)、張筱菁(2018)、程振明(2015)、劉怡芝(2009)及鄭光暉(2008)之相關人格特質量表題目，以收容人為研究對象作為增減修改題目語詞所編製，供作本研究的人格特質量表；前述各量表皆已獲得具有相當穩定性，且可以藉由他評(Observe Ratings)或自陳(Self-Reports)方式評估。本量表採用受測者自行填寫之問卷方式，以為評估自我的人格特質。

人格特質量表之五大構面為「情緒穩定性」、「外向性」、「開放的學習性」、「親和性」以及「謹慎負責性」，其問卷題目設計如表 3-2 人格特質問卷一覽表所示，共計 42 題。其中以李克特(Likert)五點區間尺度，勾選項目為「非常不同意」、「不太同意」、「稍微同意」、「很同意」與「非常同意」，分別給予 1~5 分；得分越高者，代表收容人對人格特質的選項認同度越高。

表 3-2 人格特質問卷一覽表

構面名稱	問卷選項
情緒穩定性 (11 題)	1.我對情緒的控制力很好 2.我不太會感到緊張 3.我對壓力的容忍力很高 4.我常保持愉快的心情 5.我在團體中表現很傑出 6.我不容易因環境事物而影響情緒 7.我是個很容易感到滿足的人 8.對不滿的事，我可以忍著不發怒 9.我很容易因新的規定而感到煩惱 10.我經常會覺得自己比不上別人 11.周遭人太安靜時，我會感到恐懼
外向性 (11 題)	12.我是講話有分量的人 13.主管需要公差時，我會自願爭取 14.我喜歡走動式工作內容 15.我喜歡參與新的文康活動 16.我喜歡大家一起作同一件事 17.我覺得我很容易交到朋友 18.我喜歡把內心的感受讓別人知道 19.我不喜歡讓別人注意到我 20.我是個容易害羞的人 21.我只想低調的渡過刑期 22.與其和別人互動，不如自己做自己的事
開放的學習性 (8 題)	23.我對新事物充滿好奇心 24.我覺得每件事都可以有不同的作法 25.我對環境的變化總是很敏銳 26.我是會整體思考的人 27.我喜歡參加創作性的文康比賽 28.我喜歡用發呆方式去過日子 29.同一套小說我可以反覆看好幾次 30.我認為生活單調點比較好
親和性 (5 題)	31.我經常幫助人，包括新進的同學 32.我困難時，大家都願意幫助我 33.我願意幫同學反應事情 34.我做任何事，往往不會只重視自己的福利 35.我幫助他人，不需要向他人要人情
謹慎負責性 (7 題)	36.我覺得事情都應該先想好如何做 37.我喜歡邊工作邊注意到時間 38.我覺得任何事在做前，應該先知道規定 39.我覺得主管交代的事都很重要 40.我專心時，不容易受周遭人影響

構面名稱	問卷選項
	41.我不需要主管盯著，也能把事情做好
	42.當事情太多時，我會有效安排先後順序

資料來源：參考鄭淑芬(2018)、張筱菁(2018)、程振明(2015)、劉怡芝(2009)及鄭光暉(2008)及本研究整理

三、休閒參與變項

本研究之休閒參與量表預試問卷設計，以 Ragheb 主觀分類法所提出之休閒參與定義為基礎構面，並以陳彰儀(1989)提出主觀分類法抽取鄭淑芬(2018)、方怡璇(2014)、黃玉妮(2012)及葉昇暉(2011)之相關休閒參與量表題目，以收容人為研究對象作為增減修改題目語詞所編製，供作本研究的休閒參與量表；前述各量表皆已獲得具有相當穩定性，且可以藉由他評或自陳方式評估。本量表採用受測者自行填寫之問卷方式，以為評估自我的休閒參與。

休閒參與量表之休閒分類三構面，分別為「個人靜態類」、「動態體驗類」及「社交互動類」；休閒參與頻率分別就每星期參與天數「不參與」、「1~2 天」、「3~4 天」、「5~6 天」及「每天參與」為選項，以李克特(Likert)五點區間尺度給予 1~5 分，得分越高者，代表收容人對休閒參與的選項參與度越高。其問卷題目設計如表 3-3 休閒參與問卷一覽表所示。

表 3-3 休閒參與問卷一覽表

構面名稱	問卷選項
個人靜態類 (6 項)	1.玩遊戲機、2.聽廣播、3.繪畫、4.寫作、 5.閱讀、抄寫經書或參與宗教活動、6.禪坐或冥想
動態體驗類 (5 項)	7.慢跑、散步、8.球類活動、9.讀書會、10.技藝、才藝課程、 11.智能、學識課程
社交互動類 (4 項)	12.下棋、13.聊天、14.飲食互享、15.資訊交流

資料來源：參考鄭淑芬(2018)、方怡璇(2014)、黃玉妮(2012)及葉昇暉(2011)及本研究整理

四、休閒阻礙變項

本研究之休閒阻礙量表預試問卷設計，以 Crawford and Godbey 在 1987 年所發展之休閒阻礙模式為基礎構面，抽取翁燈景(2014)、程筱雯(2015)及吳明蒼、林原勗(2006)之相關休閒阻礙量表題目，以收容人為研究對象作為增減修改題目語

詞所編製，供作本研究的休閒阻礙量表；前述各量表皆已獲得具有相當穩定性，且可以藉由他評或自陳方式評估。本量表採用受測者自行填寫之問卷方式，以為評估自我的休閒參與。

休閒阻礙量表分為三構面，分別為「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」及「結構性阻礙」，共計 16 題；以李克特(Likert)五點區間尺度，勾選項目為「非常不同意」、「不太同意」、「稍微同意」、「很同意」與「非常同意」，分別給予 1~5 分，得分越高者，代表收容人對該休閒阻礙的問項認同度越高。其問卷題目設計如表 3-4 休閒阻礙問卷一覽表所示。

表 3-4 休閒阻礙問卷一覽表

構面名稱	問卷選項
個人內在阻礙 (6 題)	1.參與的新活動要不需太多技巧 2.我需要有人指導新的活動方式 3.我沒有太多精力去參與新活動 4.我擔心新活動會讓我受傷 5.我個性較內向，不適合參與新活動 6.參與新活動會使我緊張
人際間的阻礙 (5 題)	7.我的朋友都沒時間陪我參與活動 8.我的朋友通常沒有好的技巧 9.朋友喜歡的活動與我不同 10.參與休閒活動時容易引起紛爭 11.周遭人和我關係不好，所以我不參與活動
結構性阻礙 (5 題)	12.活動設施太少、太舊 13.活動場地太小、太擁擠 14.戒護人員都太嚴肅，讓我不能放鬆參與 15.管教人員限制太多 16.活動資訊不明確，往往來不及準備

資料來源：參考翁燈景(2014)、程筱雯(2015)及吳明蒼、林原勗(2006)及本研究整理

五、休閒調適策略變項

本研究之休閒調適策略量表預試問卷設計，以 Iwasaki and Mannell(2000)提出之休閒調適策略三個構面為基礎，抽取宋瓊如(2015)、鄭文菊(2012)及林明芳(2011)之相關休閒阻礙量表題目，以收容人為研究對象作為增減修改題目語詞所編製，供作本研究的休閒阻礙量表；前述各量表皆已獲得具有相當穩定性，且可以藉由

他評或自陳方式評估。本量表採用受測者自行填寫之問卷方式，以為評估自我的休閒參與。

休閒調適策略量表分為三構面，分別為「友伴式休閒」、「舒緩身心式休閒」及「提升正面情緒式休閒」，共計 16 題；以李克特(Likert)五點區間尺度，勾選項目為「非常不同意」、「不太同意」、「稍微同意」、「很同意」與「非常同意」，分別給予 1~5 分，得分越高者，代表收容人對該休閒調適策略的問項認同度越高。其問卷題目設計如表 3-5 休閒調適策略問卷一覽表所示。

表 3-5 休閒調適策略問卷一覽表

構面名稱	問卷選項
友伴式休閒 (6 題)	1.和朋友一起從事活動能讓我壓力減輕 2.我的休閒同伴，會支持我面對問題 3.休閒活動中，朋友的支持能使我更有信心 4.休閒活動中，我和朋友可以更無私的互相幫助 5.休閒活動能讓我認識更多朋友 6.休閒活動能讓我改善人際關係
舒緩身心式休閒 (5 題)	7.從事休閒活動，能讓我暫時忘記壓力 8.當我感覺壓力大時，休閒活動能讓我獲得放鬆 9.休閒活動能讓我充滿活力 10.休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題 11.休閒活動能使我學習如何舒解壓力
提升正面情緒式 休閒 (5 題)	12.休閒活動可以幫助我用不同立場看待生活 13.休閒活動可以提醒我健康的重要 14.休閒活動為我帶來生命的希望 15.休閒活動能讓我正面看待自己的價值 16.休閒活動可以減輕監禁的苦悶

資料來源：參考宋瓊如(2015)、鄭文菊(2012)及林明芳(2011)及本研究整理

第五節 研究對象與抽樣方式

本研究以臺東地區矯正機關之收容人為研究對象，以採用受測者自評方式填具問卷，並於問卷蒐集後進行統計分析；本研究問卷採取兩階段方式發放，第一階段為預試問卷，第二階段為正式問卷，詳細分述如下。

一、預試問卷

(一) 專家效度審查

相關探討休閒領域之研究甚多，但涉及收容人之範疇者卻稀少。為了提高本研究設計之問卷測驗之效度與信度，研究者先行遴選修改相關研究之問卷題目，並透過臺東戒治所輔導科長黃志欽科長、黃祿喜輔導員、吳仁光輔導員及社工室李中興社工師、林雅玲心理師進行編製，以提升預試問卷之專家效度，期能更適用於收容人之研究。

在問卷設計中，為使收容人能更安心、坦誠作答，在問卷用詞能明確使收容人清楚題意、降低無效問卷比率，以提升本研究結果之價值性，本研究先以預試問卷方式測驗收容人之反應，供做正式問卷題項刪修之依據。

(二) 預試問卷題項信度分析與正式問卷題項遴選

本研究之預試問卷採取「便利抽樣法」，共發放 50 份預試問卷，發放時間為 2019 年 1 月 9 日，以臺東戒治所收容人為受測對象。預試問卷回收資料將以 SPSS 軟體的統計檢定分析；由於本研究預試問卷題項較普遍正式問卷題數多，考量受測者在填答正式問卷時，容易因此產生隨意填選或慣性填選等情事，而影響本研究正式問卷之價值，故預試問卷將適時刪減部分題項，作為正式問卷編制之用。

1. 人格特質之預試問卷各構面信度分析表

以人格特質之預試問卷內容進行各構面的信度分析，其目的在評估各構面範疇間各題項之可靠性、一致性及穩定性程度，當 Cronbach's α 值 >0.7 時，得代表題項具有良好的信度。依據信度分析之判定標準，表 3-6 中人格特質五個構面之 Cronbach's α 值均 >0.7 ，表示所有題項皆在良好的信度範圍內；惟為使各題項間之信度得以更具高度一致性與穩定性程度，故刪減部分題項以供作正式問卷之題項設計用。其人格特質各構面之預試問卷 42 題數刪減至 25 題，各構面之 Cronbach's α 值亦逾 0.8，如表 3-7 所示。

表 3-6 人格特質之各構面信度分析表（預試問卷原始版）

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
情緒穩定 性 (11 題)	1	0.848	0.362	0.851	不保留
	2		0.312	0.856	不保留
	3		0.682	0.826	保留
	4		0.255	0.861	不保留
	5		0.696	0.824	保留
	6		0.763	0.816	保留
	7		0.767	0.816	保留
	8		0.611	0.826	保留
	9		0.358	0.852	不保留
	10		0.151	0.869	不保留
	11		0.265	0.860	不保留
外向性 (11 題)	12	0.766	0.120	0.785	不保留
	13		0.676	0.716	保留
	14		0.517	0.736	保留
	15		0.548	0.731	保留
	16		0.102	0.788	不保留
	17		0.611	0.728	保留
	18		0.663	0.717	保留
	19		0.235	0.769	不保留
	20		0.241	0.768	不保留
	21		0.198	0.776	不保留
	22		0.135	0.786	不保留
開放的學 習性 (8 題)	23	0.737	0.615	0.674	保留
	24		0.589	0.679	保留
	25		0.666	0.665	保留
	26		0.519	0.693	保留
	27		0.281	0.745	不保留
	28		0.308	0.739	不保留
	29		0.297	0.741	不保留
	30		0.138	0.762	不保留
親和性 (5 題)	31	0.878	0.725	0.849	保留
	32		0.726	0.849	保留
	33		0.684	0.858	保留
	34		0.702	0.854	保留
	35		0.718	0.850	保留
謹慎負責 性 (7 題)	36	0.775	0.565	0.733	保留
	37		-0.093	0.863	不保留
	38		0.658	0.715	保留

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
	39		0.633	0.719	保留
	40		0.724	0.702	保留
	41		0.542	0.739	保留
	42		0.649	0.718	保留

表 3-7 人格特質之各構面信度分析表（預試問卷刪減版）

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
情緒穩定性 (5 題)	3	0.916	0.788	0.899	保留
	5		0.789	0.896	保留
	6		0.847	0.838	保留
	7		0.761	0.902	保留
	8		0.756	0.902	保留
外向性 (5 題)	13	0.823	0.712	0.759	保留
	14		0.502	0.820	保留
	15		0.583	0.800	保留
	17		0.651	0.781	保留
	18		0.653	0.778	保留
開放的學習性 (4 題)	23	0.828	0.669	0.777	保留
	24		0.748	0.740	保留
	25		0.673	0.775	保留
	26		0.537	0.836	保留
親和性 (5 題)	31	0.878	0.725	0.849	保留
	32		0.726	0.849	保留
	33		0.684	0.858	保留
	34		0.702	0.854	保留
	35		0.718	0.850	保留
謹慎負責性 (6 題)	36	0.863	0.666	0.839	保留
	38		0.706	0.831	保留
	39		0.707	0.830	保留
	40		0.722	0.828	保留
	41		0.562	0.856	保留
	42		0.580	0.853	保留

2. 休閒參與之預試問卷各構面信度分析表

以休閒參與之預試問卷內容進行各構面的信度分析，其目的在評估各構面範疇間各題項之可靠性、一致性及穩定性程度，當 Cronbach's α 值 >0.7 時，得代表題項具有良好的信度。依據信度分析之判定標準，表 3-8 中休閒參與三個構面之 Cronbach's α 值均 >0.7 ，表示所有題項皆在良好的信度範圍內；惟為使各題項間之信度得以更具高度一致性與穩定性程度，故刪減部分題項以供作正式問卷之題項設計用。其休閒參與各構面之預試問卷 15 題數刪減至 12 題，經修改之構面 Cronbach's α 值確已有顯著提升，如表 3-9 所示。

表 3-8 休閒參與之各構面信度分析表（預試問卷原始版）

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
個人靜態 類 (6 題)	1	0.798	0.555	0.766	保留
	2		0.536	0.774	保留
	3		0.723	0.735	保留
	4		0.684	0.744	保留
	5		0.417	0.799	不保留
	6		0.402	0.801	不保留
動態體驗 類 (5 題)	7	0.843	0.596	0.824	保留
	8		0.520	0.842	保留
	9		0.693	0.798	保留
	10		0.735	0.786	保留
	11		0.708	0.794	保留
社交互動 類 (4 題)	12	0.726	0.389	0.743	不保留
	13		0.613	0.610	保留
	14		0.509	0.669	保留
	15		0.570	0.632	保留

表 3-9 休閒參與之各構面信度分析表（預試問卷刪減版）

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
個人靜態 類 (4 題)	1	0.822	0.638	0.781	保留
	2		0.569	0.828	保留
	3		0.707	0.758	保留
	4		0.748	0.744	保留
動態體驗 類 (5 題)	7	0.843	0.596	0.824	保留
	8		0.520	0.842	保留
	9		0.693	0.798	保留
	10		0.735	0.786	保留
	11		0.708	0.794	保留
社交互動 類 (3 題)	13	0.743	0.636	0.580	保留
	14		0.551	0.679	保留
	15		0.524	0.713	保留

3. 休閒阻礙之預試問卷各構面信度分析表

以休閒阻礙之預試問卷內容進行各構面的信度分析，其目的在評估各構面範疇間各題項之可靠性、一致性及穩定性程度，當 Cronbach's α 值 >0.7 時，得代表題項具有良好的信度。依據信度分析之判定標準，表 3-10 中休閒阻礙三個構面之 Cronbach's α 值均 >0.8 ，表示所有題項皆在良好的信度範圍內；惟為使各題項間之信度得以更具高度一致性與穩定性程度，故刪減部分題項以供作正式問卷之題項設計用。其休閒阻礙各構面之預試問卷 16 題數刪減至 14 題，經修改之構面 Cronbach's α 值確已有顯著提升，如表 3-11 所示。

表 3-10 休閒阻礙之各構面信度分析表（預試問卷原始版）

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
個人內在 阻礙 (6 題)	1	0.838	0.433	0.844	不保留
	2		0.451	0.840	不保留
	3		0.610	0.812	保留
	4		0.766	0.780	保留
	5		0.779	0.776	保留
	6		0.560	0.822	保留

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
人際間的 阻礙 (5 題)	7	0.842	0.687	0.805	保留
	8		0.581	0.829	保留
	9		0.689	0.798	保留
	10		0.642	0.813	保留
	11		0.671	0.802	保留
結構性阻 礙 (5 題)	12	0.866	0.662	0.845	保留
	13		0.714	0.832	保留
	14		0.731	0.827	保留
	15		0.735	0.827	保留
	16		0.604	0.604	保留

表 3-11 休閒阻礙之各構面信度分析表（預試問卷刪減版）

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
個人內在 阻礙 (4 題)	3	0.870	0.701	0.842	保留
	4		0.814	0.796	保留
	5		0.807	0.798	保留
	6		0.577	0.888	保留
人際間的 阻礙 (5 題)	7	0.842	0.687	0.805	保留
	8		0.581	0.829	保留
	9		0.689	0.798	保留
	10		0.642	0.813	保留
	11		0.671	0.802	保留
結構性阻 礙 (5 題)	12	0.866	0.662	0.845	保留
	13		0.714	0.832	保留
	14		0.731	0.827	保留
	15		0.735	0.827	保留
	16		0.604	0.604	保留

4. 休閒調適策略之預試問卷各構面信度分析表

以休閒調適策略之預試問卷內容進行各構面的信度分析，其目的在評估各構面範疇間各題項之可靠性、一致性及穩定性程度，當 Cronbach's α 值 >0.7 時，得代表題項具有良好的信度。依據信度分析之判定標準，表 3-12 中休閒調適策略三個構面之 Cronbach's α 值均 >0.9 ，表示所有題項皆在良

好的信度範圍內；惟為使各題項間之信度得以更具高度一致性與穩定性程度，故刪減部分題項以供作正式問卷之題項設計用。其休閒阻礙各構面之預試問卷 16 題數刪減至 15 題，經修改之構面 Cronbach's α 值確已有顯著提升，如表 3-13 所示。

表 3-12 休閒調適策略之各構面信度分析表（預試問卷原始版）

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
友伴式休閒 (6 題)	1	0.927	0.820	0.910	保留
	2		0.672	0.928	不保留
	3		0.785	0.914	保留
	4		0.827	0.909	保留
	5		0.816	0.911	保留
	6		0.817	0.911	保留
舒緩身心 式休閒 (5 題)	7	0.941	0.807	0.934	保留
	8		0.845	0.928	保留
	9		0.888	0.919	保留
	10		0.829	0.931	保留
	11		0.852	0.927	保留
提升正面 情緒式休 閒 (5 題)	12	0.939	0.850	0.922	保留
	13		0.829	0.929	保留
	14		0.945	0.903	保留
	15		0.811	0.929	保留
	16		0.775	0.938	保留

表 3-13 休閒調適策略之各構面信度分析表（預試問卷刪減版）

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
友伴式休閒 (5 題)	1	0.928	0.763	0.921	保留
	3		0.774	0.919	保留
	4		0.829	0.908	保留
	5		0.871	0.900	保留
	6		0.823	0.910	保留
舒緩身心 式休閒 (5 題)	7	0.941	0.807	0.934	保留
	8		0.845	0.928	保留
	9		0.888	0.919	保留
	10		0.829	0.931	保留

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
提升正面 情緒式休 閒 (5 題)	11	0.939	0.852	0.927	保留
	12		0.850	0.922	保留
	13		0.829	0.929	保留
	14		0.945	0.903	保留
	15		0.811	0.929	保留
	16		0.775	0.938	保留

二、正式問卷

以 SPSS 軟體針對預試問卷資料內容進行分析，剔除效度與信度係數低者後進行正式問卷之編製。正式問卷採取「便利抽樣法」發放正式問卷數 600 份，發放時間為 2019 年 4 月，以臺東監獄、泰源技能訓練所、岩灣技能訓練所、東成技能訓練所與臺東戒治竹所收容人為受測對象，經回收問卷數 600 份，汰除無效問卷數 129 份，有效問卷數為 471 份。

第六節 資料分析方法

正式問卷計分方式以李克特量表(Likert Scale)為基礎，均區分為五個等級，依等距尺度方式由左至右計分處理之。問卷資料依回收的有效問卷進行資料分析，接續採用 SPSS 統計軟體進行資料處理與統計分析，其採用運用之統計方式如下：

一、描述性統計(Descriptive Statistics):

該分析主要運算次數分配、百分比、平均數、標準差及分析各控制變項的分佈狀態，藉以瞭解收容人在其人格特質、休閒參與、休閒阻礙以及休閒調適策略情形。

二、信度分析(Reliability Analysis):

該分析主要將問卷中之各變項進行信度分析，並採用信度係數(Cronbach's alpha)進行檢驗，以分析各量表之各構面的一致性程度。

三、集群分析(Cluster Analysis):

該分析以人格特質的變項為基礎進行集群分析，即使受訪者分為數個集群，而相同集群之受訪者在其人格特質方面具有高同質性。

四、獨立樣本 t 檢定(Independent Sample t-test):

該分析主要檢測各獨立樣本的平均數是否具有差異上顯著，供作檢驗在不同人格特質的變項下，其休閒參與、休閒阻礙和休閒調適策略上的差異情形。

五、單因子變異數分析(One-Way ANOVA):

該分析先以人格特質做為集群分析，進而對單因子變異數分析，供以比較在不同集群中，其構面是否有顯著差異。

六、皮爾森積差相關(Pearson's Product-moment Correlation):

該分析主要為分析「休閒參與」、「休閒阻礙」與「休閒調適策略」之間的相關程度。



第四章 研究結果與討論

本章節乃依研究目的、研究假設與研究方法，以臺東地區矯正機關收容人為問卷發放對象進行施測，經回收正式問卷進行無效問卷之汰除後，針對其有效問卷進行彙整及資料分析。本章節共分為十個小節，各小節的詳細說明如下。

第一節 背景變項統計分析

本小節為分析收容人的背景變項，其背景變項分別為年齡、教育程度、婚姻狀況、主要罪刑、本刑刑期、入監前職業、入監執行次數及累計執行期間，共計八題項。

一、年齡

在表 4-1 收容人年齡分佈表中，受測的收容人年齡以 41~50 歲為多數，計有 151 人，占 32.06%；其次以 31~40 歲 137 人，占 29.09%；第三為 50 歲以上 100 人，占 21.23%；第四為 21~30 歲 81 人，占 17.20%；最後 20 歲以下 2 人，占 0.42%。顯示臺東地區矯正機關收容人年齡層以 31~50 歲間為多數，共計達 61.15%。

表 4-1 收容人年齡分佈表

項目	選項組別	人數	百分比	排序
年齡	20 歲以下	2	0.42	5
	21~30 歲	81	17.20	4
	31~40 歲	137	29.09	2
	41~50 歲	151	32.06	1
	51 歲以上	100	21.23	3
	總計	471	100	

二、教育程度

在表 4-2 收容人教育程度分佈表中，受測的收容人教育程度以高中（肄）畢業居多，計有 233 人，占 49.47%；其次國中（含）以下為 188 人，占 39.92%；第三為專科院校（肄）畢業有 48 人，占 10.19%；最後碩士（含）以上程度為 2

人，占 0.42%。顯示臺東地區矯正機關收容人的教育程度多為高中（含）以下，比例近 90%。

表 4-2 收容人教育程度分佈表

項目	選項組別	人數	百分比	排序
教育程度	國中（含）以下	188	39.92	2
	高中畢（肄）業	233	49.47	1
	專科院校畢（肄）業	48	10.19	3
	碩士（含）以上	2	0.42	4
	總計	471	100	

三、婚姻狀況

在表 4-3 收容人家庭狀況分佈表中，受測的收容人婚姻狀況以已婚居多，計有 184 人，占 39.07%；其次離婚為 166 人，占 35.24%；最後未婚為 121 人，占 25.69%。

表 4-3 收容人婚姻狀況分佈表

項目	選項組別	人數	百分比	排序
婚姻狀況	未婚	121	25.69	3
	已婚	184	39.07	1
	離婚	166	35.24	2
	總計	471	100	

四、主要罪刑

在表 4-4 收容人主要罪刑分佈表中，受測的收容人主要罪刑以社會法益為多數，計有 257 人，占 54.6%；其次為財產法益有 83 人，占 17.6%；第三為保安處分有 71 人，占 15.1%；第四為其他法益有 26 人，占 5.5%；第五為人身法益有 22 人，占 4.7%；第六為自由法益有 9 人，占 1.9%；最後為國家法益有 3 人，占 0.6%。顯示臺東地區矯正機關收容人主要罪刑以社會秩序類案件為多數，共計達 69.63%。

表 4-4 收容人主要罪刑分佈表

項目	選項組別	人數	百分比	排序
主要罪刑	保安處分	71	15.07	3
	國家法益	3	0.64	7
	社會法益	257	54.56	1
	人身法益	22	4.67	5
	自由法益	9	1.91	6
	財產法益	83	17.62	2
	其他法益	26	5.52	4
總計		471	100	

五、本刑刑期

在表 4-5 收容人本刑刑期分佈表中，受測的收容人本刑刑期以 3 年以下為多數，計有 165 人，占 35.03%；其次為 5~10 年有 102 人，占 21.66%；第三為 3~5 年有 90 人，占 19.11%；第四為 10 年以上有 58 人，占 12.31%；最後為保安處分有 56 人，占 11.89%。

表 4-5 收容人本刑刑期分佈表

項目	選項組別	人數	百分比	排序
本刑刑期	保安處分	56	11.89	5
	3 年以下	165	35.03	1
	3~5 年	90	19.11	3
	5~10 年	102	21.66	2
	10 年以上	58	12.31	4
	總計	471	100	

六、入監前職業

在表 4-6 收容人入監前職業分佈表中，受測的收容人入監前職業以勞動業為多數，計有 153 人，占 32.48%；其次為農漁業及商業服務均有 128 人，各占 27.18%；第三為其他有 55 人，占 11.68%；最後為軍公教有 7 人，占 1.49%。顯示臺東地區矯正機關收容人入監前職業以工商類為多數，共計達 86.84%。

表 4-6 收容人入監前職業分佈表

項目	選項組別	人數	百分比	排序
入監前職業	軍公教	7	1.49	5
	農漁業	128	27.18	2
	勞動業	153	32.48	1
	商業服務	128	27.18	2
	其他	55	11.68	4
	總計	471	100	

七、入監執行次數

在表 4-7 收容人入監執行次數分佈表中，受測的收容人入監執行次數以 4~5 次為多數，計有 245 人，占 52.02%；其次為 2~3 次有 183 人，占 38.85%；第三為初犯有 25 人，占 5.31%；最後為 6 次（含）以上有 18 人，占 3.82%。顯示臺東地區矯正機關收容人入監執行次數以 2~5 次為多數，共計達 90.87%。

表 4-7 收容人入監執行次數分佈表

項目	選項組別	人數	百分比	排序
入監執行次數	初犯	25	5.31	3
	2~3 次	183	38.85	2
	4~5 次	245	52.02	1
	6 次（含）以上	18	3.82	4
	總計	471	100	

八、累計執行刑期

在表 4-8 收容人累計執行刑期分佈表中，受測的收容人累計執行刑期以 3~10 年為多數，計有 161 人，占 34.18%；其次為 10~20 年有 155 人，占 32.91%；第三為 20 年以上有 79 人，占 16.77%；最後為 3 年以下有 76 人，占 16.14%。顯示臺東地區矯正機關收容人累計執行刑期以 3~20 年間為多數，共計達 67.09%。

表 4-8 收容人累計執行刑期分佈表

項目	選項組別	人數	百分比	排序
累計執行刑期	3 年以下	76	16.14	4
	3~10 年	161	34.18	1
	10~20 年	155	32.91	2
	20 年以上	79	16.77	3
	總計	471	100	

第二節 人格特質之描述性統計與集群分析

一、人格特質之描述性統計分析

本研究透過「描述性統計」對受測收容人進行分析，其中運用了「平均數」與「標準差」，分析人格特質的五大構面，經由整體資料彙整出其相關數據之分佈、集中以及分散的變化。在表 4-9 中，情緒穩定性的平均數為 3.288，外向性的平均數為 3.029，開放的學習性的平均數為 3.239，親和性的平均數為 3.144，謹慎負責的平均數為 3.535。其中又以「謹慎負責性」的平均數最高，其次為「情緒穩定性」。經由統計數據顯示，受測的收容人在其人格特質方面多數呈現謹慎、負責、情緒控制佳等特質。

表 4-9 人格特質之描述性統計分析（五大構面）

構面	平均數	標準差	排序
情緒穩定性	3.288	0.923	2
外向性	3.029	0.801	5
開放的學習性	3.239	0.908	3
親和性	3.144	0.856	4
謹慎負責性	3.535	0.751	1

在表 4-10 中，人格特質中選項共有 25 題，在「情緒穩定性」構面 5 個題項中，受測者最認同是「對不滿的事，我可以忍著不發怒」，平均數 3.304；其次是「我不容易因環境事物而影響情緒」，平均數 3.297；第三為「我對壓力的容忍力很高」，平均數 3.297；第四為「我是個很容易感到滿足的人」，平均數 3.276；最後為「我在團體中表現很傑出」，平均數 3.265。

在「外向性」構面 5 個題項中，受測者最認同是「我喜歡走動式工作內容」，平均數 3.072；其次是「我覺得我很容易交到朋友」，平均數 3.055；第三為「我喜歡參與新的文康活動」，平均數 3.028；第四為「我喜歡把內心的感受讓別人知道」，平均數 3.000；最後為「主管需要公差時，我會自願爭取」，平均數 2.989。

在「開放的學習性」構面 4 個題項中，受測者最認同是「我是會整體思考的人」，平均數 3.272；其次是「我對環境的變化總是很敏銳」，平均數 3.242；第三

為「我覺得每件事都可以有不同的作法」，平均數 3.223；最後為「我對新事物充滿好奇心」，平均數 3.221。

在「親和性」構面 5 個題項中，受測者最認同是「我困難時，大家都願意幫助我」，平均數 3.176；其次是「我願意幫同學反應事情」，平均數 3.155；第三為「我做任何事，往往不會只重視自己的福利」，平均數 3.138；第四為「我幫助他人，不需要向他人要人情」，平均數 3.132；最後為「我經常幫助人，包括新進的同學」，平均數 3.117。

在「謹慎負責性」構面 6 個題項中，受測者最認同是「我專心時，不容易受周遭人影響」，平均數 3.565；其次是「我覺得事情都應該先想好如何做」，平均數 3.556；第三為「當事情太多時，我會有效安排先後順序」，平均數 3.554；第四為「我覺得主管交代的事都很重要」，平均數 3.529；第五為「我不需要主管盯著，也能把事情做好」，平均數 3.505；最後為「我覺得任何事在做前，應該先知道規定」，平均數 3.501。

表 4-10 人格特質之描述性統計分析（各題項）

構面	問卷題項	平均數	標準差	排序
情緒 穩定性 (5 題)	1. 我對壓力的容忍力很高	3.297	1.072	3
	2. 我在團體中表現很傑出	3.265	1.078	5
	3. 我不容易因環境事物而影響情緒	3.297	1.076	2
	4. 我是個很容易感到滿足的人	3.276	1.094	4
	5. 對不滿的事，我可以忍著不發怒	3.304	1.073	1
外向性 (5 題)	6. 主管需要公差時，我會自願爭取	2.989	1.034	5
	7. 我喜歡走動式工作內容	3.072	0.985	1
	8. 我喜歡參與新的文康活動	3.028	0.975	3
	9. 我覺得我很容易交到朋友	3.055	0.994	2
	10. 我喜歡把內心的感受讓別人知道	3.000	0.968	4
開放的 學習性 (4 題)	11. 我對新事物充滿好奇心	3.221	1.045	4
	12. 我覺得每件事都可以有不同的作法	3.223	1.081	3
	13. 我對環境的變化總是很敏銳	3.242	1.026	2
	14. 我是會整體思考的人	3.272	1.018	1
親和性 (5 題)	15. 我經常幫助人，包括新進的同學	3.117	1.040	5
	16. 我困難時，大家都願意幫助我	3.176	1.040	1
	17. 我願意幫同學反應事情	3.155	1.019	2

構面	問卷題項	平均數	標準差	排序
謹慎 負責性 (6題)	18. 我做任何事，往往不會只重視自己的福利	3.138	1.038	3
	19. 我幫助他人，不需要向他人要人情	3.132	1.027	4
	20. 我覺得事情都應該先想好如何做	3.556	0.909	2
	21. 我覺得任何事在做前，應該先知道規定	3.501	0.906	6
	22. 我覺得主管交代的事都很重要	3.529	0.917	4
	23. 我專心時，不容易受周遭人影響	3.565	0.885	1
	24. 我不需要主管盯著，也能把事情做好	3.505	0.896	5
	25. 當事情太多時，我會有效安排先後順序	3.554	0.914	3

二、人格特質之集群分析

本研究透過「集群」對受測收容人進行分析，其中運用了「平均數」、「歐氏距離平方」、「華德法」、「K 平均數集群」以及「ANOVA」，分析人格特質的五大構面，並以判斷受測的收容人之間相似程度；在經過數據分析後，可得出最合適的集群數，即將受測的收容人區分為若干個集群(Cluster)，使具有同質性人格特質的收容人編置於同一集群，以明顯區別出不同集群的差異。

在表 4-11 中，首先以各構面的「平均數」進行「階層式集群分析」，接續以「歐氏距離平方」與「華德法」進行「分層集群分析」；在群數凝聚後，透過係數的分群情況，得出最佳分群數。因此本小節將收容人分成兩個群體，透過「K 平均數集群」進行分析，即是利用係數數值進行集群分析；第一集群人數共 199 人，第二集群為人數共 272 人。

表 4-11 人格特質與集群之分析與命名

人格特質與集群	第一集群	第二集群
情緒穩定性	2.395	3.941
外向性	2.245	3.602
開放的學習性	2.317	3.915
親和性	2.365	3.713
謹慎負責性	3.041	3.896
五項人格平均	2.473	3.814
集群人數	199	272
集群命名	含蓄型	熱絡型

以五大人格特質進行集群分析，其中第一集群在五項人格特質的平均得分皆低於第二集群，而第一集群除了在「謹慎負責性」的得分為 3.041，其餘項目的分數都低於 3 分；第二集群在五個項目的分數均高於 3 分，其中以「情緒穩定性」得分達到 3.941 為最高得分。觀察兩個集群在五項人格特質的平均得分，其中第一集群的五項平均為 2.473，第二集群在人格特質的五項平均為 3.814，而兩個集群的各項差距約在 0.855 到 1.598 之間，其中又以「開放的學習性」的差距達 1.598 為最大，及「謹慎負責性」的差距僅 0.855 為最小。

比較兩個集群的數據可發現，第一集群的收容人在外向性及開放的學習性的特質上表現較含蓄保守，而第二集群的收容人在情緒穩定性及開放的學習性之特質與第一集群相較下熱絡活躍。因此，我們將第一集群命名為「含蓄型」，第二集群命名為「熱絡型」。

如表 4-12 所示，經「ANOVA」分類後進行各特質之 t 檢定中，發現「情緒穩定性」、「外向性」、「開放的學習性」、「親和性」以及「謹慎負責性」其數據 p 皆 <0.001 ，因此五個因子之間有明顯的差異。

表 4-12 五大人格特質之 t 檢定

	平均平方和	自由度	檢定	顯著性(p)
情緒穩定性	274.747	1	1027.45***	0.000
外向性	211.616	1	1107.78***	0.000
開放的學習性	293.442	1	1458.18***	0.000
親和性	208.952	1	724.06***	0.000
謹慎負責性	84.091	1	217.79***	0.000

註：*** $p < 0.001$

三、小結

本小節以收容人為例，利用集群分析來探討五個不同構面的人格特質，其中以「謹慎負責性」和「情緒穩定性」構面的平均數最高，而以「外向性」構面的平均數最低，依研究顯示，人格特質的表現以「謹慎行事」與「情緒自律」為居多。進而根據人格特質的集群分析，可將收容人分為兩集群，分別為「含蓄型」與「熱絡型」，並在下一小節將接續進一步的說明。

第三節 各集群的人格特質之差異分析

本小節將受測者分成二個集群，並運用「次數分配」與「百分比描述」，將受測收容人的「背景變項」進行分析，進而探討其人格特質。「背景變項」計有 8 個題項，分別為年齡、教育程度、婚姻狀況、主要罪刑、本刑刑期、入監前職業、入監執行次數以及累計執行期間為問項設計。

收容人分為兩種集群的類型，分別為「含蓄型」與「熱絡型」。在表 4-13 中，統計結果顯示，兩群集的六項背景變項相似，分別為「教育程度」、「主要罪刑」、「本刑刑期」、「入監前職業」、「入監執行次數」及「累計執行期間」。而兩群集的兩項背景變項「年齡」及「婚姻狀況」方面略有相異分佈，以下分別詳細說明。

一、各群集的相似處

- (一) 教育程度:教育程度分佈上多數為高中畢(肄)業，含蓄型占 51.26%，熱絡型占 48.16%。
- (二) 主要罪刑:主要罪刑分佈上多數為社會法益，含蓄型占 53.76%，熱絡型占 55.15%。
- (三) 本刑刑期:本刑刑期分佈上多數為 3 年以下，含蓄型占 32.66%，熱絡型占 36.76%。
- (四) 入監前職業:入監前職業分佈上多數為勞動業，含蓄型占 33.17%，熱絡型占 31.99%。
- (五) 入監執行次數:入監執行次數分佈上多數為 4~5 次，含蓄型占 53.77%，熱絡型占 50.74%。
- (六) 累計執行期間:累計執行期間分佈上多數為 3~20 年之間，含蓄型 66.34%，熱絡型 67.65%。

二、各群集的相異處

- (一) 年齡:年齡分佈方面，含蓄型之年齡以 31-40 歲較多，占 31.16%；熱絡型之年齡以 41~50 歲較多，占 34.93%

(二) 婚姻狀況:婚姻狀況方面，含蓄型以已婚者為多數，占 43.22%；熱絡型以離婚者居多，占 36.76%。

表 4-13 各集群的人格特質之背景變項分析表

背景問項	作答選項	含蓄型		熱絡型	
		人數(人)	百分比(%)	人數(人)	百分比(%)
年齡	20 歲以下	2	1.01	0	0
	21~30 歲	36	18.09	45	16.54
	31~40 歲	62	31.16	75	27.57
	41~50 歲	56	28.14	95	34.93
	50 歲以上	43	21.61	57	20.96
教育程度	國中(含)以下	74	37.19	114	41.91
	高中(畢)肄業	102	51.26	131	48.16
	專科院校(畢)肄業	23	11.56	25	9.19
	碩士(含)以上	0	0	2	0.74
婚姻狀況	已婚	47	23.62	74	27.21
	未婚	86	43.22	98	36.03
	單身	66	33.17	100	36.76
主要罪刑	保安處分	32	16.08	39	14.33
	國家法益	1	0.50	2	0.74
	社會法益	107	53.76	150	55.15
	人身法益	8	4.02	14	5.15
	自由法益	4	2.01	5	1.84
	財產法益	32	16.08	51	18.75
	其他法益	15	7.54	11	4.04
本刑刑期	保安處分	24	12.06	32	11.76
	3年以下	65	32.66	100	36.76
	3~5年	32	16.08	58	21.32
	5~10年	50	25.13	52	19.12
	10年以上	28	14.07	30	11.03
入監前職業	軍公教	2	1.01	5	1.84
	農漁業	55	27.64	73	26.84
	勞動業	66	33.17	87	31.99
	商業服務	56	28.14	72	26.47
	其他	20	10.05	35	12.87
入監執行次數	初犯	9	4.52	16	5.88
	2~3次	74	37.19	109	40.07

背景問項	作答選項	含蓄型		熱絡型	
		人數(人)	百分比(%)	人數(人)	百分比(%)
累計執行 刑期	4~5次	107	53.77	138	50.74
	6次(含)以上	9	4.52	9	3.31
	3年以下	29	14.57	47	17.28
	3~10年	66	33.17	95	34.93
	10~20年	66	33.17	89	32.72
	20年以上	38	19.10	41	15.07

三、小結

本小節以收容人為例，針對各項背景變項來探討這兩個集群，在此兩個集群的收容人，除了年齡與婚姻狀況有顯著差異，其它背景變項皆相似。

第四節 休閒參與與各集群之描述性統計

一、休閒參與之描述性統計分析

本研究透過「描述性統計」對受測收容人進行分析，其中運用了「平均數」與「標準差」，分析休閒參與的三大構面，問卷分別為「個人靜態類」四題項、「動態體驗類」五題項及「社交互動類」三題項，共計有十二個題項，其回收問卷資料經由整體資料彙整出其相關數據之分佈、集中以及分散的變化，詳如說明如下。

在表 4-14.1 中，整體受測收容人的休閒參與以「玩遊戲機」平均數最高，得分為 3.106；其次為「繪畫」，平均數為 3.098；再者是「寫作」，平均數為 3.093，總平均數為 2.937，其各項結果如下。

表 4-14.1 休閒參與之描述性統計分析表（整體收容人）

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
個人靜態類 (4 題)	1.玩遊戲機	3.100	1.292	1
	2.聽廣播	3.085	1.312	4
	3.繪畫	3.098	1.340	2
	4.寫作	3.093	1.321	3
動態體驗類 (5 題)	1.慢步、散步	2.856	0.932	9
	2.球類運動	2.875	0.949	7
	3.讀書會	2.911	0.957	5

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
社交互動 類 (3 題)	4.技藝、才藝課程	2.843	0.950	10
	5.智能、學識課程	2.862	0.974	8
	1.聊天	2.877	1.047	6
	2.飲食互享	2.830	1.046	11
	3.資訊交流	2.811	1.042	12

在表 4-14.2 中，含蓄型收容人的休閒參與以「繪畫」平均數最高，得分為 4.241；其次為「寫作」，平均數為 4.226；再者是「玩遊戲機」，平均數為 4.216，總平均數為 3.343，其各項結果如下。

表 4-14.2 休閒參與之描述性統計分析表（含蓄型）

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
個人靜態 類 (4 題)	1.玩遊戲機	4.216	0.695	3
	2.聽廣播	4.196	0.701	4
	3.繪畫	4.241	0.691	1
	4.寫作	4.226	0.735	2
動態體驗 類 (5 題)	1.慢步、散步	3.276	0.681	9
	2.球類運動	3.352	0.664	6
	3.讀書會	3.322	0.687	8
	4.技藝、才藝課程	3.327	0.658	7
	5.智能、學識課程	3.362	0.651	5
社交互動 類 (3 題)	1.聊天	2.251	0.936	10
	2.飲食互享	2.171	0.911	12
	3.資訊交流	2.181	0.892	11

在表 4-14.3 中，熱絡型收容人的休閒參與以「聊天」平均數最高，得分為 3.335；其次為「飲食互享」，平均數為 3.313；再者是「資訊交流」，平均數為 3.272，總平均數為 2.639，其各項結果如下。

表 4-14.3 休閒參與之描述性統計分析表（熱絡型）

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
個人靜態 類 (4 題)	1.玩遊戲機	2.283	0.978	9
	2.聽廣播	2.272	1.027	10
	3.繪畫	2.261	1.049	12
	4.寫作	2.265	1.000	11
動態體驗 類	1.慢步、散步	2.548	0.971	5
	2.球類運動	2.526	0.975	6

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
(5 題)	3.讀書會	2.610	1.014	4
	4.技藝、才藝課程	2.489	0.976	8
	5.智能、學識課程	2.496	1.009	7
社交互動 類 (3 題)	1.聊天	3.335	0.873	1
	2.飲食互享	3.313	0.860	2
	3.資訊交流	3.272	0.893	3

經結果分析，整體收容人在休閒參與各題項中所反應出，「個人靜態類」之休閒方式均屬高得分；含蓄型收容人在休閒參與各題項之反應與整體收容人大多相似，惟獨在得分高低順序上略有微小差異；熱絡型收容人在休閒參與問項中所反應出，社交互動類之休閒方式均屬高得分。由前述可分析，含蓄型收容人在選擇參與休閒方式上偏重於個人行為模式，而熱絡型收容人除選擇個人行為之休閒方式，另在與他人互動之行為模式表現出熱絡參與。因此在選擇休閒參與方式上，是否願意與他人具有良善互動，成為二集群重要的區隔。

二、休閒參與之集群分析

採用「集群」方式分析收容人其休閒參與情形，其中共分為三個集群，分別為「整體」收容人、「含蓄型」及「熱絡型」收容人。表 4-15 為整體與各集群的休閒參與分析如下。

表 4-15 整體與各集群的休閒參與之描述性分析

整體收容人 M=2.937	含蓄型收容人 M=3.343	熱絡型收容人 M=2.639
玩遊戲機 (M=3.106)	繪畫 (M=4.241)	聊天 (M=3.335)
繪畫 (M=3.098)	寫作 (M=4.226)	飲食互享 (M=3.313)
寫作 (M=3.093)	玩遊戲機 (M=4.216)	資訊交流 (M=3.272)

進一步進行分析，比較兩個集群的休閒參與構面是否有差異。表 4-16 中，在「個人靜態類」構面，其含蓄型收容人平均值為 4.220，熱絡型收容人平均值為 2.270；在「動態體驗類」構面，含蓄型收容人平均值為 3.328，熱絡型的收容人平均值為 2.534；在「社交互動類」構面，含蓄型收容人平均值為 2.201，熱絡型

收容人平均值為 3.306。從以上三個構面的平均值發現，含蓄型收容人在個人靜態類及動態體驗類之平均數皆大於熱絡型收容人，而在社交互動類卻低於熱絡型收容人；又含蓄型收容人雖在個人靜態類及動態體驗類平均數高於熱絡型收容人，但其平均數呈現一消一漲之狀況。因此可得知，含蓄型收容人較熱衷靜態休閒方式，熱絡型收容人較熱衷互動休閒方式，而動態性休閒方式則存在著二集群相同偏好的可能，可作為二集群選擇休閒方式之交集考量範疇。

表 4-16 整體與各集群的休閒參與之各構面比較

構面	類型	平均數	標準差
個人靜態類	整體收容人	3.094	1.229
	含蓄型收容人	4.220	0.514
	熱絡型收容人	2.270	0.903
動態體驗類	整體收容人	2.869	0.804
	含蓄型收容人	3.328	0.390
	熱絡型收容人	2.534	0.861
社交互動類	整體收容人	2.839	0.897
	含蓄型收容人	2.201	0.693
	熱絡型收容人	3.306	0.726

最後採用「獨立樣本 t 檢定」進行分析，比較含蓄型與熱絡型的收容人，其休閒參與的各構面差異。在表 4-17 中，兩個集群的收容人，在「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」構面上， p 值皆小於 0.001，具有顯著差異程度。而從觀察 t 值與 p 值發現，含蓄型的收容人相較於熱絡型的收容人，在「個人靜態類」與「動態體驗類」之構面上，具有更高的參與程度；而熱絡型的收容人在「社交互動類」構面上，相較於含蓄型的收容人具有更高的參與程度。

表 4-17 含蓄型與熱絡型收容人之休閒參與之獨立樣本 t 檢定

構面	t 值	p 值	結果
個人靜態類	27.384	0.000***	顯著
動態體驗類	12.122	0.000***	顯著
社交互動類	-16.635	0.000***	顯著

*** $p < 0.001$

三、小結

本小節分析了整體、含蓄型與熱絡型收容人在休閒參與的差異，從平均數來看，整體收容人在「個人靜態類」構面得分相較「動態體驗類」或「社交互動類」均呈現高分趨勢，與含蓄型收容人相似高，而熱絡型收容人則在「社交互動類」構面方面相對得高分。因此，熱絡型收容人願意在社交群體中，投入更多心思與時間，獲取與他人良善的互動效益。

透過獨立樣本 t 檢定進行分析含蓄型與熱絡型收容人在休閒參與上的差異，無論在「個人靜態類」、「動態體驗類」或「社交互動類」構面上，含蓄型與熱絡型收容人均具有顯著差異存在著。因此，本研究發現在不同人格特質組合之集群中，對休閒參與程度之選擇方面具有顯著差異。

第五節 休閒阻礙與各集群之描述性統計

一、休閒阻礙之描述性統計分析

本研究透過「描述性統計」對受測收容人進行分析，其中運用了「平均數」與「標準差」，分析休閒阻礙的三大構面，問卷分別為「個人內在阻礙」四題項、「人際間的阻礙」五題項及「結構性阻礙」五題項，共計有十四個題項，其回收問卷資料經由整體資料彙整出其相關數據之分佈、集中以及分散的變化，詳如說明如下。

在表 4-18.1 中，整體受測收容人的休閒阻礙以「我個性較內向，不適合參與新活動」平均數最高，得分為 3.200；其次為「我擔心新活動會讓我受傷」，平均數為 3.197，再來是「參與的新活動會使我緊張」，平均數為 3.185，總平均數為 3.152，其各項結果如下。

表 4-18.1 休閒阻礙之描述性統計分析表（整體收容人）

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
個人內在阻礙	1. 我沒有太多精力去參與新活動	3.170	1.080	4
	2. 我擔心新活動會讓我受傷	3.197	1.073	2
	3. 我個性較內向，不適合參與新活動	3.200	1.093	1
	4. 參與的新活動會使我緊張	3.185	1.096	3

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
人際間的 阻礙	5. 我的朋友都沒時間陪我參與活動	3.161	1.050	7
	6. 我的朋友通常沒有好的技巧	3.157	1.034	8
	7. 朋友喜歡的活動與我不同	3.138	1.017	9
	8. 參與休閒活動時容易引起紛爭	3.127	1.000	12
	9. 周遭人和我關係不好，所以我不參與活動	3.134	1.022	10
結構性阻 礙	10. 活動設施太少、太舊	3.168	1.111	5
	11. 活動場地太小、太擁擠	3.106	1.055	13
	12. 戒護人員都太嚴肅，讓我不放能鬆 參與	3.163	1.050	6
	13. 管教人員限制太多	3.085	1.096	14
	14. 活動資訊不明確，往往來不及準備	3.132	1.103	11

在表 4-18.2 中，含蓄型收容人的休閒阻礙以「參與的新活動會使我緊張」平均數最高，得分為 3.925；其次為「我個性較內向，不適合參與新活動」，平均數為 3.905，再來是「活動資訊不明確，往往來不及準備」，平均數為 3.894，總平均數為 3.842，其各項結果如下。

表 4-18.2 休閒阻礙之描述性統計分析表（含蓄型）

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
個人內在 阻礙	1. 我沒有太多精力去參與新活動	3.889	0.952	4
	2. 我擔心新活動會讓我受傷	3.874	0.969	6
	3. 我個性較內向，不適合參與新活動	3.905	1.003	2
	4. 參與的新活動會使我緊張	3.925	0.953	1
人際間的 阻礙	5. 我的朋友都沒時間陪我參與活動	3.884	0.944	5
	6. 我的朋友通常沒有好的技巧	3.824	1.017	9
	7. 朋友喜歡的活動與我不同	3.779	0.996	13
	8. 參與休閒活動時容易引起紛爭	3.749	0.931	14
	9. 周遭人和我關係不好，所以我不參與 活動	3.784	0.958	12
結構性阻 礙	10. 活動設施太少、太舊	3.844	1.020	7
	11. 活動場地太小、太擁擠	3.789	1.008	11
	12. 戒護人員都太嚴肅，讓我不放能鬆 參與	3.824	0.987	10
	13. 管教人員限制太多	3.829	0.975	8
	14. 活動資訊不明確，往往來不及準備	3.894	0.945	3

在表 4-18.3 中，熱絡型收容人的休閒阻礙以「我擔心新活動會讓我受傷」平均數最高，得分為 2.702；其次為「我個性較內向，不適合參與新活動」，平均數為 2.684，再來是「戒護人員都太嚴肅，讓我不能放鬆參與」，平均數為 2.680，總平均數為 2.646，其各項結果如下。

表 4-18.3 休閒阻礙之描述性統計分析表（熱絡型）

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
個人內在阻礙	1. 我沒有太多精力去參與新活動	2.643	0.838	9
	2. 我擔心新活動會讓我受傷	2.702	0.852	1
	3. 我個性較內向，不適合參與新活動	2.684	0.839	2
	4. 參與的新活動會使我緊張	2.643	0.851	10
人際間的阻礙	5. 我的朋友都沒時間陪我參與活動	2.632	0.771	11
	6. 我的朋友通常沒有好的技巧	2.669	0.730	6
	7. 朋友喜歡的活動與我不同	2.669	0.740	7
	8. 參與休閒活動時容易引起紛爭	2.673	0.782	5
	9. 周遭人和我關係不好，所以我不參與活動	2.658	0.776	8
結構性阻礙	10. 活動設施太少、太舊	2.673	0.893	4
	11. 活動場地太小、太擁擠	2.607	0.771	12
	12. 戒護人員都太嚴肅，讓我不能放鬆參與	2.680	0.804	3
	13. 管教人員限制太多	2.540	0.827	14
	14. 活動資訊不明確，往往來不及準備	2.574	0.847	13

經各題項之得分結果進行分析，整體收容人在休閒阻礙方面對「個人內在阻礙」的得分均大於「人際間阻礙」與「結構性阻礙」，因此對整體收容人而言，個人因素是造成參與休閒時最重要的阻礙因素；含蓄型與熱絡型收容人在休閒阻礙構面上，得分最高二個題項均為「個人內在阻礙」之題項，再者為「結構性阻礙」，因此可視二集群在參與休閒之阻礙因素認為「個人內在阻礙」是影響最重要因素，而對「結構性阻礙」仍有所顧忌。

二、休閒阻礙之集群分析

採用「集群」方式分析收容人其休閒阻礙情形，其中共分為三個集群，分別為「整體」收容人、「含蓄型」及「熱絡型」收容人。表 4-19 為整體與各集群的休閒阻礙分析，其詳細說明如下。

表 4-19 整體與各集群的休閒阻礙之描述性分析

整體收容人 M=3.152	含蓄型收容人 M=3.842	熱絡型收容人 M=2.646
我個性較內向，不適合參與新活動 (M=3.200)	參與的新活動會使我緊張 (M=3.925)	我擔心新活動會讓我受傷 (M=2.702)
我擔心新活動會讓我受傷 (M=3.197)	我個性較內向，不適合參與新活動 (M=3.905)	我個性較內向，不適合參與新活動 (M=2.684)
參與的新活動會使我緊張 (M=3.185)	活動資訊不明確，往往來不及準備 (M=3.894)	戒護人員都太嚴肅，讓我不能放鬆參與 (M=2.680)

由二集群在休閒阻礙平均數而言，含蓄型收容人對休閒阻礙得分高於熱絡型收容人，得表示含蓄型收容人在休閒阻礙對休閒參與之影響層面上較熱絡型收容人表現強烈。

本研究再進一步進行分析，比較兩個集群的休閒阻礙構面是否有差異。表 4-20 中，在「個人內在阻礙」構面，其含蓄型收容人平均值為 3.898，熱絡型收容人平均值為 2.668；在「人際間阻礙」構面，含蓄型收容人平均值為 3.804，熱絡型的收容人平均值為 2.660；在「結構性阻礙」構面，含蓄型收容人平均值為 3.836，熱絡型收容人平均值為 2.615。從以上三個構面的平均數發現，含蓄型收容人其平均數得分皆大於熱絡型收容人。因此可得知含蓄型收容人在休閒阻礙方面，相較於熱絡型的收容人，在休閒活動的阻礙程度方面較嚴重。

表 4-20 整體與各集群的休閒阻礙之各構面比較

構面	類型	平均數	標準差
個人內在阻礙	整體收容人	3.188	0.923
	含蓄型收容人	3.898	0.757
	熱絡型收容人	2.668	0.647

構面	類型	平均數	標準差
人際間阻礙	整體收容人	3.144	0.824
	含蓄型收容人	3.804	0.680
	熱絡型收容人	2.660	0.535
結構性阻礙	整體收容人	3.131	0.888
	含蓄型收容人	3.836	0.744
	熱絡型收容人	2.615	0.574

最後採用「獨立樣本 t 檢定」進行分析，比較含蓄型與熱絡型的收容人，其休閒阻礙的各構面差異。表 4-21 中，兩個集群的收容人，在「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」與「結構性阻礙」三構面上， p 值皆小於 0.001。而從觀察 p 值與 t 值上可發現，含蓄型收容人相較於熱絡型的收容人，在休閒阻礙之影響方面具有顯著的強烈程度。

表 4-21 含蓄型與熱絡型的休閒阻礙之獨立樣本 t 檢定

構面	t 值	p 值	結果
個人內在阻礙	18.959	0.000***	顯著
人際間的阻礙	20.420	0.000***	顯著
結構性阻礙	20.108	0.000***	顯著

*** $p < 0.001$

三、小結

本小節分析了整體、含蓄型與熱絡型收容人在休閒阻礙的差異，從平均數來看，整體收容人在個人因素造成的阻礙具高度在意，而在集群比較下，含蓄型與熱絡型收容人對機關管理模式下所產生的阻礙因素仍存在影響性；由獨立樣本 t 檢定結果顯示，含蓄型與熱絡型收容人在休閒阻礙的三構面，均有顯著差異。因此，本研究發現收容人在不同人格特質組合成的集群中，對休閒阻礙所造成的影響程度部分具有顯著差異。

第六節 休閒調適策略與各集群之描述性統計

一、休閒調適策略之描述性統計分析

本研究透過「描述性統計」對受測收容人進行分析，其中運用了「平均數」與「標準差」，分析休閒調適策略的三大構面，問卷分別為「友伴式休閒」五題項、「舒緩身心式休閒」五題項及「提升正面情緒式休閒」五題項，共計有十五個題項，其回收問卷資料經由整體資料彙整出其相關數據之分佈、集中以及分散的變化，詳如說明如下。

在表 4-22.1 中，整體受測收容人的休閒調適策略以「休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題」平均數最高，得分為 3.567；其次為「休閒活動能讓我充滿活力」，平均數為 3.554，再來是「休閒活動可以提醒我健康的重要」，平均數為 3.522，總平均數為 3.444，其各項結果如下。

表 4-22.1 收容人的休閒調適策略之描述性統計分析表（整體收容人）

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
友伴式休閒	1.和朋友一起從事活動會讓我壓力減輕	3.391	1.233	11
	2.休閒活動中，朋友的支持能使我更有信心	3.325	1.273	14
	3.休閒活動中，我和朋友可以更無私的互相幫助	3.348	1.228	12
	4.休閒活動能讓我認識更多朋友	3.310	1.266	15
	5.休閒活動能讓我改善人際關係	3.346	1.240	13
舒緩身心式休閒	6.從事休閒活動，能讓我暫時忘記壓力	3.484	1.188	6
	7.當我感覺壓力大時，休閒活動能讓我獲得放鬆	3.435	1.218	10
	8.休閒活動能讓我充滿活力	3.554	1.156	2
	9.休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題	3.567	1.163	1
	10.休閒活動能使我學習如何舒解壓力	3.461	1.202	8
提升正面情緒式休閒	11.休閒活動可以幫助我用不同立場看待生活	3.448	1.201	9
	12.休閒活動可以提醒我健康的重要	3.522	1.246	3
	13.休閒活動為我帶來生命的希望	3.493	1.251	5

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
	14.休閒活動能讓我正面看待自己的價值	3.495	1.222	4
	15.休閒活動可以減輕監禁的苦悶	3.478	1.197	7

在表 4-22.2 中，含蓄型收容人的休閒調適策略以「休閒活動能讓我充滿活力」平均數最高，得分為 2.568；其次為「休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題」，平均數為 2.553，再來是「從事休閒活動，能讓我暫時忘記壓力」，平均數為 2.462，總平均數為 2.385，其各項結果如下。

表 4-22.2 收容人的休閒調適策略之描述性統計分析表（含蓄型）

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
友伴式休閒	1.和朋友一起從事活動會讓我壓力減輕	2.327	0.920	12
	2.休閒活動中，朋友的支持能使我更有信心	2.196	0.930	15
	3.休閒活動中，我和朋友可以更無私的互相幫助	2.342	0.982	11
	4.休閒活動能讓我認識更多朋友	2.231	0.936	14
	5.休閒活動能讓我改善人際關係	2.312	0.950	13
舒緩身心式休閒	6.從事休閒活動，能讓我暫時忘記壓力	2.462	0.909	3
	7.當我感覺壓力大時，休閒活動能讓我獲得放鬆	2.362	0.882	10
	8.休閒活動能讓我充滿活力	2.568	0.861	1
	9.休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題	2.553	0.862	2
	10.休閒活動能使我學習如何舒解壓力	2.397	0.875	8
提升正面情緒式休閒	11.休閒活動可以幫助我用不同立場看待生活	2.417	0.922	5
	12.休閒活動可以提醒我健康的重要	2.427	0.934	4
	13.休閒活動為我帶來生命的希望	2.362	0.921	9
	14.休閒活動能讓我正面看待自己的價值	2.412	0.905	6
	15.休閒活動可以減輕監禁的苦悶	2.412	0.859	7

在表 4-22.3 中，熱絡型收容人的休閒調適策略以「休閒活動可以提醒我健康的重要」平均數最高，得分為 4.324；其次為「休閒活動為我帶來生命的希望」，平均數為 4.320，再來是「休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題」，平均數為 4.309，總平均數為 4.218，其各項結果如下。

表 4-22.3 收容人的休閒調適策略之描述性統計分析表（熱絡型）

構面	問卷選項	平均數	標準差	排序
友伴式休閒	1.和朋友一起從事活動會讓我壓力減輕	4.169	0.759	11
	2.休閒活動中，朋友的支持能使我更有信心	4.151	0.746	12
	3.休閒活動中，我和朋友可以更無私的互相幫助	4.085	0.790	15
	4.休閒活動能讓我認識更多朋友	4.099	0.811	14
	5.休閒活動能讓我改善人際關係	4.103	0.804	13
舒緩身心式休閒	6.從事休閒活動，能讓我暫時忘記壓力	4.232	0.720	8
	7.當我感覺壓力大時，休閒活動能讓我獲得放鬆	4.221	0.736	9
	8.休閒活動能讓我充滿活力	4.276	0.735	5
	9.休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題	4.309	0.703	3
	10.休閒活動能使我學習如何舒解壓力	4.239	0.712	7
提升正面情緒式休閒	11.休閒活動可以幫助我用不同立場看待生活	4.202	0.729	10
	12.休閒活動可以提醒我健康的重要	4.324	0.728	1
	13.休閒活動為我帶來生命的希望	4.320	0.685	2
	14.休閒活動能讓我正面看待自己的價值	4.287	0.707	4
	15.休閒活動可以減輕監禁的苦悶	4.257	0.708	6

經各題項之得分結果進行分析，整體收容人與熱絡型收容人在休閒調適策略方面之「舒緩壓力式休閒」與「提升正面情緒式休閒」構面得分互有消長，且均高於「友伴式休閒」各題項，因此就整體收容人與熱絡型收容人之休閒活動而言，舒緩監禁壓力及提升情緒相較於友伴間互動關係重要；含蓄型收容人在休閒調適策略方面反應與整體收容人及熱絡型收容人具高度相似程度，然含蓄型收容人在舒緩監禁壓力部分又更具強烈程度。

二、休閒調適策略之集群分析

採用「集群」方式分析收容人其休閒調適策略情形，其中共分為三個集群，分別為「整體」的收容人、「含蓄型」及「熱絡型」的收容人。就表 4-23 為整體與各集群的休閒調適策略之分析，整體收容人與二集群收容人在休閒調適策略方面的前三項得分中均不同；就整體收容人而言，得分前二項為舒緩壓力題項，再

者為提升正面情緒題項；而含蓄型收容人前三項均為舒緩壓力題項；熱絡型收容人則前二項為提升正面情緒題項，再者為舒緩壓力題項。若以含蓄型與熱絡型二集群組合之收容人進行比較，含蓄型收容人重視休閒活動產生的舒緩監禁壓力之效益，熱絡型收容人則重視休閒活動產生的情緒調適，並對壓力之舒緩效益仍保有期待。因此透過參與休閒活動之調適身心健康部分，含蓄型與熱絡型收容人之態度仍具有相異處。

表 4-23 整體與各集群的休閒調適策略之描述性分析

整體收容人 M=3.444	含蓄型收容人 M=2.385	熱絡型收容人 M=4.218
休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題 (M=3.567)	休閒活動能讓我充滿活力 (M=2.568)	休閒活動可以提醒我健康的重要 (M=4.324)
休閒活動能讓我充滿活力 (3.554)	休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題 (M=2.553)	休閒活動為我帶來生命的希望 (M=4.320)
休閒活動可以提醒我健康的重要 (M=3.522)	從事休閒活動，能讓我暫時忘記壓力 (M=2.462)	休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題 (M=4.309)

在表 4-24 中，進行分析兩個集群的收容人休閒調適策略各構面的結果，從表中看出，在「友伴式休閒」構面，含蓄型收容人平均數為 2.281，熱絡型收容人平均數為 4.121。在「舒緩身心式休閒」構面，含蓄型收容人平均數為 2.468，熱絡型收容人平均數為 4.255。在「提升正面情緒式休閒」構面，含蓄型收容人平均數為 2.406，熱絡型收容人平均數為 4.278。

從休閒調適策略三個構面的平均數發現，含蓄型收容人各項構面的平均值皆小於熱絡型收容人，因此含蓄型收容人相較於熱絡型收容人在休閒調適策略方面，期待能透過休閒調適策略來促使個體之身心健康程度較低落。

表 4-24 整體與各集群的休閒調適策略之各構面比較

構面	類型	平均數	標準差
友伴式休閒	整體收容人	3.344	1.104
	含蓄型收容人	2.281	0.701
	熱絡型收容人	4.121	0.564
舒緩身心式休閒	整體收容人	3.500	1.055
	含蓄型收容人	2.468	0.638
	熱絡型收容人	4.255	0.526
提升正面情緒式休閒	整體收容人	3.487	1.092
	含蓄型收容人	2.406	0.654
	熱絡型收容人	4.278	0.520

在表 4-25 中，進一步採用「獨立樣本 t 檢定」進行分析，比較含蓄型與熱絡型的收容人在休閒調適策略各構面之差異，呈現出三個構面之 p 均小於 0.001。因此從觀察 t 值與 p 值發現，含蓄型與熱絡型的收容人，在維持個體身心健康之休閒調適策略方面具有顯著差異程度存在，又熱絡型收容人對休閒調適策略之影響程度更具強烈。

表 4-25 含蓄型與熱絡型的休閒調適策略之獨立樣本 t 檢定結果

構面	t 值	p 值	結果
友伴式休閒	-31.535	0.000***	顯著
舒緩身心式休閒	-33.242	0.000***	顯著
提升正面情緒式休閒	-34.563	0.000***	顯著

*** $p < 0.001$

三、小結

本小節分析了整體、含蓄型與熱絡型收容人在休閒調適策略的差異，從各題項平均數來看，無論是整體、含蓄型或是熱絡型的收容人，皆以「舒緩壓力式休閒」及「提升正面情緒式休閒」之構面題項得分互有所消長，且均高於「友伴式休閒」之構面題項得分。因此，整體、含蓄型或熱絡型的收容人為促使個體身心健康來逃避壓力之選擇上，透過友伴互動關係成為最消極之共通選擇方式。

在五大人格特質組合之兩個集群方面，以獨立樣本 t 檢定分析結果顯示，含蓄型收容人較熱絡型收容人均認同休閒調適策略得以調適監禁壓力、保有個體身心健康及提昇生活上正面情緒之功能，然而兩個集群的收容人對休閒調適策略的

三個構面均有顯著差異($p < 0.001$)。由此本研究認為，收容人在不同人格特質組成的集群中，對休閒調適策略所造成的影響程度部分具有顯著差異存在。

第七節 休閒阻礙與休閒參與之相關性分析

本小節以 Pearson 積差相關，就收容人的休閒阻礙與休閒參與之相關性，依序對整體、含蓄型與熱絡型收容人的休閒阻礙與休閒參與之相關進行分析。

一、整體收容人的休閒阻礙與休閒參與之相關性

運用 Pearson 積差相關係數，將整體收容人之休閒阻礙的「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」三個構面，與休閒參與的「個人靜態類」、「動態體驗類」及「社交互動類」三個構面進行分析（表 4-26），分析結果如下。

- （一）「個人內在阻礙」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「個人靜態類」與「動態體驗類」之相關係數均大於 0，代表著具有顯著的正相關；而「社交互動類」相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關。
- （二）「人際間阻礙」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「個人靜態類」與「動態體驗類」之相關係數均大於 0，代表著具有顯著的正相關；而「社交互動類」相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關。
- （三）「結構性阻礙」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「個人靜態類」與「動態體驗類」之相關係數均大於 0，代表著具有顯著的正相關；而「社交互動類」相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關。

表 4-26 整體收容人的休閒阻礙與休閒參與之積差相關摘要表

項目		休閒阻礙		
休閒參與		個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙
個人靜態類	相關係數	0.615	0.629	0.546
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**
動態體驗類	相關係數	0.334	0.333	0.218
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**
社交互動類	相關係數	-0.591	-0.677	-0.694
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**

**顯著性水準 < 0.01 時（雙尾），相關顯著

中度相關 $0.4 \leq |\text{pearson係數}| < 0.7$

低度相關 $0.1 \leq |\text{pearson係數}| < 0.4$

二、含蓄型收容人的休閒阻礙與休閒參與之相關

運用 Pearson 積差相關係數，將含蓄型收容人之休閒阻礙的「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」三個構面，與休閒參與的「個人靜態類」、「動態體驗類」及「社交互動類」三個構面進行分析（表 4-27），分析結果如下。

（一）「個人內在阻礙」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著；「動態體驗類」顯著性水準（雙尾）值大於 0.05，即表示不具有相關顯著。又，「個人靜態類」之相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關；而「社交互動類」相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關。

（二）「人際間阻礙」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著；「動態體驗類」顯著性水準（雙尾）值大於 0.05，即表示不具有相關顯著。又，「個人靜態類」之相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關；而「社交互動類」相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關。

（三）「結構性阻礙」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，

即表示具有相關顯著。又，「個人靜態類」之相關係數均大於 0，代表著具有顯著的正相關；而「動態體驗類」與「社交互動類」之相關係數皆小於 0，代表著具有顯著的負相關。

表 4-27 含蓄型的休閒阻礙與休閒參與之積差相關摘要表

項目		休閒阻礙		
休閒參與		個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙
個人靜態類	相關係數	0.454	0.408	0.271
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**
動態體驗類	相關係數	-0.108	0.024	-0.233
	顯著性水準	0.128	0.737	0.001**
社交互動類	相關係數	-0.636	-0.646	-0.652
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**

**顯著性水準 < 0.01 時（雙尾），相關顯著

中度相關： $0.4 \leq |\text{pearson係數}| < 0.7$

低度相關： $0.1 \leq |\text{pearson係數}| < 0.4$

近無相關： $0.0 < |\text{pearson係數}| < 0.1$

三、熱絡型收容人的休閒阻礙與休閒參與之相關

運用 Pearson 積差相關係數，將熱絡型收容人之休閒阻礙的「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」三個構面，與休閒參與的「個人靜態類」、「動態體驗類」及「社交互動類」三個構面進行分析（表 4-28），分析結果如下。

（一）「個人內在阻礙」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆大於 0.05，即表示不具有相關顯著。

（二）「人際間阻礙」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」與「動態體驗類」顯著性水準（雙尾）值皆大於 0.05，即表示不具有相關顯著；「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「社交互動類」相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關。

(三)「結構性阻礙」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」顯著性水準（雙尾）值大於 0.05，即表示不具有相關顯著；「動態體驗類」與「社交互動類」之顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「動態體驗類」與之「社交互動類」相關係數皆小於 0，代表著具有顯著的負相關。

表 4-28 熱絡潑的休閒阻礙與休閒參與之積差相關摘要表

項目		休閒阻礙		
休閒參與		個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙
個人靜態類	相關係數	0.112	0.114	-0.101
	顯著性水準	0.065	0.061	0.095
動態體驗類	相關係數	0.071	-0.015	-0.187
	顯著性水準	0.241	0.809	0.002**
社交互動類	相關係數	-0.060	-0.282	-0.338
	顯著性水準	0.322	0.000**	0.000**

**顯著性水準 < 0.01 時（雙尾），相關顯著

低度相關： $0.1 \leq |\text{pearson 係數}| < 0.4$

近無相關： $0.0 < |\text{pearson 係數}| < 0.1$

四、小結

以整體收容人方面分析休閒阻礙與休閒參與之相關性，發現休閒阻礙的三個構面與休閒參與的「個人靜態類」、「動態體驗類」之構面具有顯著的正相關；休閒阻礙的三個構面與休閒參與的「社交互動類」構面具有顯著的負相關。因此，整體收容人在感受到休閒阻礙愈大時，其選擇「個人靜態類」及「動態體驗類」之休閒活動方式呈現增加現象；反之，在感受到休閒阻礙愈大時，其選擇「社交互動類」之休閒活動方式呈現減少現象。

以含蓄型收容人方面分析休閒阻礙與休閒參與之相關性，發現休閒阻礙的三個構面與休閒參與的「個人靜態類」構面具有顯著的正相關；休閒阻礙的「結構性阻礙」構面與休閒參與的「動態體驗類」構面具有顯著的負相關，而休閒阻礙的「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」之構面與休閒參與的「動態體驗類」構面皆未達相關顯著程度；休閒阻礙的三個構面與休閒參與的「社交互動」構面具有顯著的負相關。因此，含蓄型收容人的「個人內在阻礙」與「人際間阻礙」程度愈

大時，參與「個人靜態類」休閒方式呈現增加現象，參與「社交互動類」休閒方式呈現減少現象；當「結構性阻礙」程度愈大時，參與「個人靜態類」休閒方式呈現增加現象，參與「動態體驗類」及「社交互動類」之休閒方式呈現減少現象。

以熱絡型收容人方面分析休閒阻礙與休閒參與之相關性，發現休閒阻礙的三個構面與休閒參與的「個人靜態類」構面均未達相關顯著程度；休閒阻礙的「結構性阻礙」構面與休閒參與的「動態體驗類」構面具有顯著的負相關，而休閒阻礙的「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」之構面與休閒參與的「動態體驗類」構面皆未達相關顯著程度；休閒阻礙的「人際間阻礙」、「結構性阻礙」之構面與休閒參與的「社交互動類」構面具有顯著的負相關，而休閒阻礙的「個人內在阻礙」構面與休閒參與的「社交互動類」構面未達相關顯著程度。因此，熱絡型收容人的「人際間阻礙」程度愈大，參與「社交互動類」休閒方式呈現減少現象；而「結構性阻礙」程度愈大，參與「動態體驗類」及「社交互動類」之休閒方式呈現減少現象。

結果顯示，不同人格特質組成的收容人集群在休閒阻礙與休閒參與關係方面，存在著部分顯著相關，且在具顯著相關條件下，又存有正、負兩面的相關性變化。本研究綜合本節各分析結果，彙整如表 4-29。

表 4-29 休閒阻礙與休閒參與之相關摘要表

		休閒阻礙		
		個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙
整體收容人	個人靜態類	中度正相關	中度正相關	中度正相關
	動態體驗類	低度正相關	低度正相關	低度正相關
	社交互動類	中度負相關	中度負相關	中度負相關
含蓄型收容人	個人靜態類	中度正相關	中度正相關	低度正相關
	動態體驗類	未達顯著	未達顯著	低度負相關
	社交互動類	中度負相關	中度負相關	中度負相關
熱絡型收容人	個人靜態類	未達顯著	未達顯著	未達顯著
	動態體驗類	未達顯著	未達顯著	負相關
	社交互動類	未達顯著	低度負相關	低度負相關

第八節 休閒阻礙與休閒調適策略形成效益之相關性分析

本小節以 Pearson 積差相關，就收容人的休閒阻礙與休閒調適策略之相關性，依序對整體、含蓄型與熱絡型收容人的休閒阻礙與休閒調適策略之相關進行分析。

一、整體收容人的休閒阻礙與休閒調適策略之相關

運用 Pearson 積差相關係數，將整體收容人之休閒阻礙的「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」三個構面，與休閒調適策略的「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」及「提升正面情緒式休閒」三個構面進行分析（表 4-30），分析結果如下。

- （一）「個人內在阻礙」與休閒調適策略的三個構面相關係數之分析方面，其「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「提升正面情緒式休閒」之顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「舒緩壓力式休閒」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關。
- （二）「人際間阻礙」與休閒調適策略的三個構面相關係數之分析方面，其「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「提升正面情緒式休閒」之顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「舒緩壓力式休閒」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關。
- （三）「結構性阻礙」與休閒調適策略的三個構面相關係數之分析方面，其「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「提升正面情緒式休閒」之顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「舒緩壓力式休閒」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關。

表 4-30 整體收容人的休閒阻礙與休閒調適策略之積差相關摘要表

項目		休閒阻礙		
休閒調適策略		個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙
友伴式休閒	相關係數	-0.698	-0.722	-0.694
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**
舒緩壓力式休閒	相關係數	-0.681	-0.724	-0.693
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**
提升正面情緒式休閒	相關係數	-0.680	-0.706	-0.682
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**

**顯著性水準 < 0.01 時（雙尾），相關顯著

高度相關： $0.7 \leq |\text{pearson係數}| < 1.0$

中度相關： $0.4 \leq |\text{pearson係數}| < 0.7$

二、含蓄型收容人的休閒阻礙與休閒調適策略之相關

運用 Pearson 積差相關係數，將含蓄型收容人之休閒阻礙的「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」三個構面，與休閒調適策略的「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」及「提升正面情緒式休閒」三個構面進行分析（表 4-31），分析結果如下。

（一）「個人內在阻礙」與休閒調適策略的三個構面相關係數之分析方面，其「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「提升正面情緒式休閒」之顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「舒緩壓力式休閒」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關。

（二）「人際間阻礙」與休閒調適策略的三個構面相關係數之分析方面，其「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「提升正面情緒式休閒」之顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「舒緩壓力式休閒」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關。

(三)「結構性阻礙」與休閒調適策略的三個構面相關係數之分析方面，其「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「提升正面情緒式休閒」之顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「舒緩壓力式休閒」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關。

表 4-31 含蓄型的休閒阻礙與休閒調適策略之積差相關摘要表

項目		休閒阻礙		
休閒調適策略		個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙
友伴式休閒	相關係數	-0.568	-0.436	-0.427
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**
舒緩壓力式休閒	相關係數	-0.598	-0.526	-0.492
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**
提升正面情緒式休閒	相關係數	-0.550	-0.409	-0.433
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**

**顯著性水準 < 0.01 時（雙尾），相關顯著
中度相關： $0.4 \leq |\text{pearson 係數}| < 0.7$

三、熱絡型收容人的休閒阻礙與休閒調適策略之相關

運用 Pearson 積差相關係數，將熱絡型收容人之休閒阻礙的「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」三個構面，與休閒調適策略的「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」及「提升正面情緒式休閒」三個構面進行分析（表 4-32），分析結果如下。

(一)「個人內在阻礙」與休閒調適策略的三個構面相關係數之分析方面，其「友伴式休閒」顯著性水準（雙尾）值小於 0.05，即表示具有相關顯著；「舒緩壓力式休閒」與「提升正面情緒式休閒」之顯著性水準（雙尾）值皆大於 0.05，即表示不具有相關顯著。又，「友伴式休閒」相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關。

(二)「人際間阻礙」與休閒調適策略的三個構面相關係數之分析方面，其「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「提升正面情緒式休閒」之顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」與「舒緩壓力式休閒」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關。

(三)「結構性阻礙」與休閒調適策略的三個構面相關係數之分析方面，其「友伴式休閒」顯著性水準（雙尾）值小於 0.01，即表示具有相關顯著；「舒緩壓力式休閒」與「提升正面情緒式休閒」之顯著性水準（雙尾）值皆大於 0.05，即表示不具有相關顯著。又，「友伴式休閒」相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關。

表 4-32 熱絡潑的休閒阻礙與休閒調適策略之積差相關摘要表

項目		休閒阻礙		
休閒調適策略		個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙
友伴式休閒	相關係數	-0.146	-0.318	-0.199
	顯著性水準	0.016*	0.000**	0.001**
舒緩壓力式休閒	相關係數	-0.021	-0.205	-0.094
	顯著性水準	0.732	0.001**	0.123
提升正面情緒式休閒	相關係數	-0.040	-0.224	-0.077
	顯著性水準	0.515	0.000**	0.208

**顯著性水準 < 0.01 時（雙尾），相關顯著

* 顯著性水準 < 0.05 時（雙尾），相關顯著

低度相關：0.1 ≤ | pearson 係數 | < 0.4

近無相關：0.0 < | pearson 係數 | < 0.1

四、小結

以整體收容人與含蓄型收容人方面分析休閒阻礙與休閒調適策略之相關性，發現休閒阻礙的三個構面與休閒調適策略的三個構面具有顯著的負相關。因此，當整體收容人在感受到休閒阻礙愈大時，其休閒調適策略對個體身心健康形成效益程度將呈現愈小現象。

以熱絡型收容人方面分析休閒阻礙與休閒調適策略之相關性，發現休閒阻礙的三個構面與休閒調適策略的「友伴式休閒」構面具有顯著的負相關；休閒阻礙的「人際間阻礙」構面與休閒調適策略的「舒緩壓力式休閒」構面具有顯著的負相關，而休閒阻礙的「個人內在阻礙」、「結構性阻礙」之構面與休閒調適策略的「舒緩壓力式休閒」構面皆未達相關顯著程度；休閒阻礙的「人際間阻礙」構面與休閒調適策略的「提升正面情緒式休閒」構面具有顯著的負相關，而休閒阻礙的「個人內在阻礙」、「結構性阻礙」之構面與休閒調適策略的「提升正面情緒式休閒」構面皆未達相關顯著程度。因此，熱絡型收容人的「個人內在阻礙」程度愈大，其「友伴式休閒」對個體身心健康形成效益程度將呈現愈小現象；「人際間阻礙」程度愈大，其休閒調適策略對個體身心健康形成效益程度將呈現愈小現象；「結構性阻礙」程度愈大，其「友伴式休閒」對個體身心健康形成效益程度將呈現愈小現象。

結果顯示，不同人格特質組成的收容人集群在休閒阻礙與休閒調適策略關係方面，存在著部分顯著相關，且在具顯著相關條件下，當休閒阻礙程度愈大，其休閒調適策略對個體身心健康形成效益程度呈現降低現象。本研究綜合本節各分析結果，彙整如表 4-33。

表 4-33 休閒阻礙與休閒調適策略形成效益之相關摘要表

		休閒阻礙		
		個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙
整體收容人	友伴式休閒	中度負相關	高度負相關	中度負相關
	舒緩壓力式休閒	中度負相關	高度負相關	中度負相關
	提升正面情緒式休閒	中度負相關	高度負相關	中度負相關
含蓄型收容人	友伴式休閒	中度負相關	中度負相關	中度負相關
	舒緩壓力式休閒	中度負相關	中度負相關	中度負相關
	提升正面情緒式休閒	中度負相關	中度負相關	中度負相關
熱絡型收容人	友伴式休閒	低度負相關	低度負相關	低度負相關
	舒緩壓力式休閒	未達顯著	低度負相關	未達顯著
	提升正面情緒式休閒	未達顯著	低度負相關	未達顯著

第九節 休閒調適策略期待效益與休閒參與之相關性分析

本小節以 Pearson 積差相關，就收容人的休閒調適策略與休閒參與之相關性，依序對整體、含蓄型與熱絡型收容人的休閒調適策略與休閒參與之相關進行分析。

一、整體收容人的休閒調適策略與休閒參與之相關

運用 Pearson 積差相關係數，將整體收容人之休閒調適策略的「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」及「提升正面情緒式休閒」三個構面，與休閒參與的「個人靜態類」、「動態體驗類」及「社交互動類」三個構面進行分析（表 4-34），分析結果如下。

- （一）「友伴式休閒」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「個人靜態類」與「動態體驗類」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關；而「社交互動類」相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關。
- （二）「舒緩壓力式休閒」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「個人靜態類」與「動態體驗類」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關；而「社交互動類」相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關。
- （三）「提升正面情緒式休閒」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著。又，「個人靜態類」與「動態體驗類」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關；而「社交互動類」相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關。

表 4-34 整體收容人的休閒調適策略與休閒參與之積差相關摘要表

項目		休閒調適策略		
休閒參與		友伴式休閒	舒緩壓力式休閒	提升正面情緒式休閒
個人靜態類	相關係數	-0.730	-0.744	-0.765
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**
動態體驗類	相關係數	-0.458	-0.504	-0.502
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**
社交互動類	相關係數	0.706	0.674	0.662
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**

**顯著性水準 < 0.01 時（雙尾），相關顯著

高度相關： $0.7 \leq |\text{pearson係數}| < 1.0$

中度相關： $0.4 \leq |\text{pearson係數}| < 0.7$

二、含蓄型收容人的休閒調適策略與休閒參與之相關

運用 Pearson 積差相關係數，將含蓄型收容人之休閒調適策略的「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」及「提升正面情緒式休閒」三個構面，與休閒參與的「個人靜態類」、「動態體驗類」及「社交互動類」三個構面進行分析（表 4-35），分析結果如下。

（一）「友伴式休閒」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著；「動態體驗類」顯著性水準（雙尾）值大於 0.05，即表示不具有相關顯著。又，「個人靜態類」之相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關；而「社交互動類」相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關。

（二）「舒緩壓力式休閒」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著；「動態體驗類」顯著性水準（雙尾）值大於 0.05，即表示不具有相關顯著。又，「個人靜態類」之相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關；而「社交互動類」相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關。

(三)「提升正面情緒式休閒」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著；「動態體驗類」顯著性水準（雙尾）值大於 0.05，即表示不具有相關顯著。又，「個人靜態類」之相關係數小於 0，代表著具有顯著的負相關；而「社交互動類」相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關。

表 4-35 含蓄型的休閒調適策略與休閒參與之積差相關摘要表

項目		休閒調適策略		
休閒參與		友伴式休閒	舒緩壓力式休閒	提升正面情緒式休閒
個人靜態類	相關係數	-0.241	-0.252	-0.384
	顯著性水準	0.001**	0.000**	0.000**
動態體驗類	相關係數	-0.116	-0.063	-0.073
	顯著性水準	0.103	0.378	0.307
社交互動類	相關係數	0.446	0.498	0.395
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**

**顯著性水準 < 0.01時（雙尾），相關顯著
 中度相關： $0.4 \leq |\text{pearson係數}| < 0.7$
 低度相關： $0.1 \leq |\text{pearson係數}| < 0.4$
 近無相關： $0.0 < |\text{pearson係數}| < 0.1$

三、熱絡型收容人的休閒調適策略與休閒參與之相關

運用 Pearson 積差相關係數，將熱絡型收容人之休閒調適策略的「友伴式休閒」、「舒緩壓力式休閒」及「提升正面情緒式休閒」三個構面，與休閒參與的「個人靜態類」、「動態體驗類」及「社交互動類」三個構面進行分析（表 4-36），分析結果如下。

(一)「友伴式休閒」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.05，即表示具有相關顯著；又，「個人靜態類」與「動態體驗類」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關；而「社交互動類」相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關。

(二)「舒緩壓力式休閒」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著；又，「個人靜態類」與「動態體驗類」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關；而「社交互動類」相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關。

(三)「提升正面情緒式休閒」與休閒參與的三個構面相關係數之分析方面，其「個人靜態類」、「動態體驗類」與「社交互動類」顯著性水準（雙尾）值皆小於 0.01，即表示具有相關顯著；又，「個人靜態類」與「動態體驗類」之相關係數均小於 0，代表著具有顯著的負相關；而「社交互動類」相關係數大於 0，代表著具有顯著的正相關。

表 4-36 熱絡潑的休閒調適策略與休閒參與之積差相關摘要表

項目		休閒調適策略		
休閒參與		友伴式休閒	舒緩壓力式休閒	提升正面情緒式休閒
個人靜態類	相關係數	-0.264	-0.282	-0.297
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**
動態體驗類	相關係數	-0.129	-0.283**	-0.268
	顯著性水準	0.033*	0.000**	0.000**
社交互動類	相關係數	0.469	0.279**	0.312
	顯著性水準	0.000**	0.000**	0.000**

**顯著性水準 < 0.01 時（雙尾），相關顯著

* 顯著性水準 < 0.05 時（雙尾），相關顯著

中度相關： $0.4 \leq |\text{pearson 係數}| < 0.7$

低度相關： $0.1 \leq |\text{pearson 係數}| < 0.4$

四、小結

以整體收容人與熱絡型收容人方面分析休閒調適策略與休閒參與之相關性，發現休閒調適策略的三個構面與休閒參與的「個人靜態類」、「動態體驗類」之構面具有顯著的負相關；休閒調適策略的三個構面與休閒參與的「社交互動類」構面具有顯著的正相關。因此，整體收容人欲在休閒調適策略產生效益之程度愈大時，其參與「社交互動類」之休閒活動方式呈現增加現象；反之，在休閒調適策

略產生效益之程度受到縮限時，其參與「個人靜態類」及「動態體驗類」之休閒活動方式呈現增加現象。

以含蓄型收容人方面分析休閒調適策略與休閒參與之相關性，發現休閒調適策略的三個構面與休閒參與的「個人靜態類」構面具有顯著的負相關；休閒調適策略的三個構面與休閒參與的「動態體驗類」構面未達相關顯著程度；休閒調適策略的三個構面與休閒參與的「社交互動類」構面具有顯著的正相關。因此，含蓄型收容人欲在休閒調適策略產生效益之程度愈大時，其參與「社交互動類」之休閒活動方式呈現增加現象；反之，在休閒調適策略產生效益之程度受到縮限時，其參與「個人靜態類」之休閒活動方式呈現增加現象。

結果顯示，不同人格特質組成的收容人集群欲在休閒調適策略產生效益程度與休閒參與關係方面，存在著部分顯著相關。在具顯著相關條件下，選擇參與「社交互動類」之休閒活動方式，通常與欲使休閒調適策略產生效益程度愈大之前提具有相關現象存在；反之，選擇參與「個人靜態類」及「動態體驗類」之休閒活動方式時，往往與休閒調適策略產生效益之程度受到縮限情境下發生。本研究綜合本節各分析結果，彙整如表 4-37。

表 4-37 休閒調適策略與休閒參與之相關摘要表

		休閒調適策略		
		友伴式休閒	舒緩壓力式休閒	提升正面情緒式休閒
整體收容人	個人靜態類	高度負相關	高度負相關	高度負相關
	動態體驗類	中度負相關	中度負相關	中度負相關
	社交互動類	高度正相關	中度正相關	中度正相關
含蓄型收容人	個人靜態類	低度負相關	低度負相關	低度負相關
	動態體驗類	未達顯著	未達顯著	未達顯著
	社交互動類	中度正相關	中度正相關	低度正相關
熱絡型收容人	個人靜態類	低度負相關	低度負相關	低度負相關
	動態體驗類	低度負相關	低度負相關	低度負相關
	社交互動類	中度正相關	低度正相關	低度正相關

第十節 資料分析彙整

一、休閒阻礙與休閒參與相關性部分

第七節所進行休閒阻礙與休閒參與之相關性分析，收容人在感受到休閒阻礙愈大時，其「個人靜態類」及「動態體驗類」之休閒活動方式呈現增加現象，而「社交互動類」之休閒活動方式卻呈現減少現象。本研究認為，其主要因素為當收容人在感受到休閒阻礙程度增強時，其參與休閒活動之狀態將由外顯高調行為，轉成內顯低調行為，可視為消極方式面對阻礙現象之表現，更可解釋為收容人避免個人成為戒護事端之當事者，而做為選擇休閒參與活動類型之行為反應方式。

因此，針對本研究假設一所提出「收容人在監禁期間，其休閒阻礙與休閒參與類型具有顯著相關」，可供為佐證其假設成立。

二、休閒阻礙與休閒調適策略相關性部分

第八節所進行休閒阻礙與休閒調適策略形成效益之相關性分析，收容人在感受到休閒阻礙愈大時，其休閒調適策略對個體身心健康形成效益程度將會愈小。參照相關文獻資料，本研究認為，收容人在休閒阻礙對休閒調適策略形成效益之影響方面，並無異於社會大眾之反應現象；即當休閒阻礙程度增強時，其休閒調適策略所產生調劑身心健康之效益程度將隨之消減。

因此，針對本研究假設二所提出「收容人在監禁期間，其休閒阻礙與休閒調適策略形成之效益具有顯著負相關」，可供為佐證其假設成立。

三、休閒調適策略與休閒參與相關性部分

第九節所進行休閒調適策略期待效益與休閒參與類型之相關性分析，收容人欲在休閒調適策略產生效益之程度愈大時，將提高選擇參與「社交互動類」之休閒活動方式；反之，在休閒調適策略產生效益之程度受到縮限時，則會選擇參與「個人靜態類」及「動態體驗類」之休閒活動方式。本研究認為，收容人均認同在良好的互動式休閒活動中，所能獲取得身心調適效益，將更勝於非互動式休閒活動所產生之效益；當休閒調適策略可產生之效益受到縮限時(例如互動式休閒活

動後體力疲憊)，收容人將轉而從事非互動式休閒活動方式進行替補，雖其產生效益較低，但在總效益方面仍屬增加之狀態。

因此，針對本研究假設三所提出「收容人在監禁期間，其休閒調適策略所期待之效益與休閒參與類型具有顯著相關」，可供為佐證其假設成立。

四、不同人格特質組成之集群對休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略之影響

第二節所進行整體受測收容人在不同人格特質組成之集群分類後，透過第四節所進行集群與休閒參與描述性統計分析，發現在不同人格特質組合之集群中，對休閒參與程度之選擇方面具有顯著差異；第五節所進行集群與休閒阻礙描述性統計分析，發現在不同人格特質組合之集群中，休閒阻礙所造成的影響程度具有顯著差異；第六節進行集群與休閒調適策略描述性統計分析，發現在不同人格特質組合成的集群中，對休閒調適策略所造成的影響程度部分具有顯著差異。本研究認為，在第二節所分類出之兩集群在五大人格特質上均具有顯著差異，因此對休閒參與之認知、休閒阻礙之感受與休閒調適策略產生之效益方面，亦存在顯著差異之可能性，並在透過前述各節之統計分析，更加證實該可能性之存在。

因此，針對本研究假設四所提出「收容人在不同人格特質組成之集群下，對休閒參與類型、休閒阻礙與休閒調適策略之間具有顯著相關」，可供為佐證其假設成立。



第五章 結論與建議

本研究目的是以人格特質的觀點，探討臺東地區矯正機關收容人在監禁期間之休閒參與、休閒阻礙與休閒調適策略之關係；在研究中，透過回收問卷資料並運用統計系統程式，對整體受測收容人依其五大人格特質組合方式區分為含蓄型及熱絡型收容人兩集群，分別探討在不同人格特質組成之集群中，對監禁期間可供身心休閒型態之活動參與程度、阻礙其參與休閒意願之因素與如何調適以達保有個人身心健康之狀態；接續探討休閒參與喜好型態、休閒阻礙與休閒調適策略之間的關聯性，經由結果進行分析，最後提出相關結論。本章內容區分為三節，第一節「研究結論」、第二節「研究建議」及第三節「未來研究」，以下分別細述說明。

第一節 研究結論

一、人格特質與集群之部分

受測收容人在人格特質平均得分高低落差在 0.51 分之間，表示著整體收容人在五大人格特質方面並未存在著高差異；然在謹慎負責性平均得分 3.54 分最高，外向性平均得 3.03 分最低。研究者認為收容人在人格特質方面對環境變化保有高度敏感性，其謹慎生活態度有助於監禁生活中避免違反監規及招惹麻煩事端；監禁生活上，彼此間保有良好的團體依附關係，有助於人際互動間情感的寄託。

五大人格特質透過變異數分析(ANOVA)發現，「開放的學習性」平均平方和為 50.63，明顯高於其他四項特質。研究者認為，在我國矯正制度上提供了多元化的學習體驗教化活動項目，結合人性化管理，使收容人具有彈性地自我選擇空間，其選擇方面包含了參與與否，有助於收容人在監禁生活中保有常態的自我人格發展。

參照相關文獻資料，人格特質乃個體在生命歷程間之經驗累積所形成，不易因短暫事件而產生差異性變化；透過比較含蓄型與熱絡型收容人之背景資料得發現，背景資料對人格特質性向組合上並未有著顯著的差異性。本研究認為，收容

人之人格特質發展過程，不因監禁生活而異於社會大眾；因此在教化工作上，人格特質之相關評量工具皆能適用於收容人之評量。

二、活動參與項目部分

收容人在監禁期間得以從事之休閒性活動項目，均依機構體制內戒護安全、教化輔導、衛生醫療與作業課程等考量下所允許之結果；然而，收容人雖身體自由受其限制，但心靈上仍保有社會生活模式下的喜愛偏向。收容人面對可供選擇之活動項目時，仍然願意主動投入個人興緻高的活動方式，即使在相關累進責任分數誘因下，亦難有明顯的改變其熱絡行為表現。因此，相關之休閒活動項目之安排上，應以收容人在自由社會之生活模式做考量，適時引進社會資源，使收容人在選擇項目中，得以有更加社會化的接觸機會。

三、參與活動面臨阻礙部分

收容人在面對機構式處遇之剝奪模式下，無論其人格特質是含蓄內向或熱絡外向，皆因阻礙因素而造成身心健康負面之影響，進而使收容人無法在參與活動時適時有效放鬆；透過本研究發現，收容人對休閒阻礙中最受困擾之部分，並非是機構得以提供之活動設施與管教上之限制；影響參與各項活動之選擇上，收容人往往在意個人在活動間如何去面對自己內在感受，及如何在活動間與他人具有良好互動。因此，如何促使收容人參與活動時更具有自信心，及如何使收容人得以透過活動參與過程中與他人建立良好人際關係，將比如何改善監禁環境設施更具影響性。

四、心靈調適部分

在本研究中證實，收容人面對監禁產生負面心靈壓力時，收容人均能自我調適個人意願從事部分活動項目，以使個人在心靈上獲取更健康之狀態；收容人認同在與他人互動下所獲取之正向效益大於個人單獨性活動方式，然而當面對活動上阻礙因素過多時，收容人仍然會自我衡量如何選擇活動方式，以使其在透過活動過程中，獲取最大的效益總合。因此本研究發現，收容人並非在參與活動受阻礙時而停止活動行為，而是由外顯行為模式轉成內斂行為模式，其目的為如何使個人在監禁期間持續保有健康的身心發展。

第二節 研究建議

本小節將依本研究發現之結論，提出有關收容人在教化輔導工作方面之建議，期能提供相關有關業務人員適用之，並使收容人在監禁期間獲得更合宜之處遇，務求矯正工作得以在相關研究依據下，更富彈性的運用資源，以達使收容人復歸社會工作順遂之。

一、新收調查方面：

就目前矯正工作中，收容人新收入監時均會施予新收調查，其調查項目著重以收容人個性、專長、身心狀況及社會背景之問題，卻未能對收容人之人格性向上有更進一步之調查；且各矯正機關調查員多非相關心理學系背景人士，在進行相關調查資料分析方面實有其困窒之處。在本研究中發現，在人格特質方面，收容人與社會大眾並無差異，其人格特質乃收容人經社會過程養成之，不易因入監執行刑責而有所改變；又本研究引自相關人格特質之學術研究題項，僅在字語間略為修正之，且在研究中得以證實該相關題項在收容人與社會大眾皆適用之。因此本研究建議，各矯正機關得參考相關人格特質題項進行相關調查作業，不僅得提升資料之效度，亦能解決相關專業領域人力之不足之困境。

二、教化輔導方面：

目前各矯正機關所安排之教化活動上，大多採行集體參與之方式進行，往往無法使參與之收容人皆能樂於接受；在自願參與之教化活動中，收容人表徵上雖為自願參與，但其目的多為規避工場作業及獲取相關教化分數等，使得矯正教化作業無法確切推行。本研究發現，在不同人格特質組成下之集群收容人，對相同之教化活動感受亦有著顯著之差異，因此建議在教化活動推行前，應當明確該教化活動適合何類別人格特質收容人參與，並適時鼓勵該類別收容人主動參與。

三、配房配業方面：

目前各矯正機關大多以性向相似為原則下進行收容人配房配業之安排，其目的乃考量避免肇生戒護事故為主因；相對地，對含蓄性向之收容人而言，是否造成其性向更加孤癖，難以與他人進行良好互動，進而對其復歸自由社會後之適應

能力有所非正面之影響，仍屬隱憂之疑慮。本研究發現，無論收容人人格特質性向是熱絡外向或含蓄內斂，均認同良好的社群互動對身心健康具有較高的效益，因此本研究提出建議，在收容人配房配業之安排方面，是否得以必要之戒護因素考量下，對不同性向人格之收容人進行混合式安排，得使含蓄性向者得以有機會建立個人與他人良好互動，期能提升將來回歸自由社會之適應能力。

四、活動規劃方面：

各矯正機關礙於教化輔導經費限制，往往無法填足相關活動設施，且收容人對機關內可使用活動設施良窳程度大多以消極心態看待，造成收容人對參與活動無法有較熱忱之態度。經本研究發現，收容人對結構性阻礙之感受程度並非特別在意，相對下，收容人對個人內在阻礙及人際間阻礙較有所顧忌；因此本研究建議，在活動規劃方面，得使收容人參與討論，適時使收容人提出建議方案，藉此提升收容人參與之熱忱、減少其顧忌，增進活動舉辦之效益。

五、其他：

收容人在監禁期間因剝奪模式與監禁環境可接觸之設備條件，造成收容人對參與各項活動之興緻低落。經本研究發現，當收容人顧及個人身心健康時，得以消減其對內外阻礙因素之影響程度，增加其參與活動之行為。因此，管教人員若能適當的宣導身心健康重要性，將能增進收容人對參與各項活動之熱忱，間接使收容人更重視遵守相關規定，以避免「參與活動」受到限制或剝奪。

第三節 未來研究

本研究以收容人人格特質觀點，進行探討其監禁期間對休閒領域之相關議題，雖經研究過程均能佐證相關假設目的之成立，但本研究仍對未來相關研究提出幾點建議方向。

一、以收容人與社會大眾觀點進行相關性研究

在現有之相關休閒領域研究中，多以社會大眾為研究對象，而本研究卻以收容人為研究對象，雖本研究結果證實收容人在監禁期間對休閒領域之反應與社會大眾在自由社會之反應具高度相似度，但卻未能將二者在不同環境條件下同時進

行相關性之探討。因此，未來相關研究中若能以此作為探討方向，必將更具學術價值，並提供相關政策之擬定方針。

二、建立大型資料庫

由於各矯正機關收容對象在性質條件具有差別化規畫，而本研究僅就臺東地區矯正機關收容人為研究範圍，研究結果在推廣方面，未能使各矯正機關收容人均適用之。因此，未來相關研究或作業中，若能彙集大量數據資料進行分析，必能更提升相關研究之價值。

三、測謊題項之設計

相較於一般社會大眾，收容人在機構處遇下偽善及心理排斥現象，使本研究效度存在著慮疑因素。為提升回收資料之效度，在未來研究上得參酌相關問卷設計填設測謊題項，有效汰除不良回收之問卷資料。





參考文獻

英文文獻

- Allport, G. W.(1961), *Pattern and Growth in Personality* . New York : Holt, RinehartandWinston .
- Boothby, J., Tungatt, M. F., & Townsend, A. R.(1981) . Ceasing participation in Sports activity: reported reasons and their implications . *Journal of Leisure Research*, 13, 1-14 .
- Chubb, M. and Chubb, H. (1981) . *One-third of our time* . New York, NY: john wiley & Sons .
- Costa, Jr., & McCrae (1992) . *Revised NEO Personality Inventory and NEO Five-Factor Inventory: Professional Manual* . FL: Psychological Assessment Resources .
- Crawford, D.W., & Godbey, G.C. (1987) . Reconceptualizing barriers to family leisure . *Leisure Sciences*, 9, 119-127 .
- Crawford, D.W., Jackson, E.L., & Godbey, G.C. (1991) . A hierarchical model of leisure constraints . *Leisure Sciences*, 13, 309-320 .
- Eysenck, H. J. (1970) . Biological Dimensions of personality . In L. A.Pervin (Ed.), *Handbook of personality : Theory and research*, New York : Guilford Press .
- Gatewood R. D. & H. S. Feild (1998) . *Human Resource Selection* (4th ed.) . Forth Worth, TX, The Dryden Press .
- Guilford, T. P. (1959) . *Personality* . New York: Megraw-Hill .
- Henderson, K. A., Stalnaker, D. & Taylor, G. (1988) . The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women . *Journal of Leisure Research*, 20(1), 69-80 .
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990) . Perceptions of boredom in leisure : Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale . *Journal of Leisure Research*, 22, 1-17 .
- Iwasaki, Y. (2003) . The impact of leisure coping beliefs and strategies on adaptive outcomes . *Leisure Studies*, 22, 93-108 .
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000) . Hierarchical dimensions of leisure stress-coping . *Leisure Sciences*, 22(3), 163-191 .

- Jackson, E. L. & Searle, M. S. (1985) ° Recreation non- participation and barriers to participation: Concepts and models ° *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 8, 693-707 °
- Jackson, E.L. (1988) ° Leisure constraints : A survey of past research ° *Leisure Sciences*, 10, 203-215 °
- Jackson, E.L. (1993) ° Recognizing patterns of leisure constraints : Results from alternative analyses ° *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149 °
- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002) ° Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation ° *Leisure Sciences*, 24 (2), 219-235 °
- Neulinger, J. (1985) ° The psychology of leisure ° New York, NY: Thomas, C. C. °
- Pervin, L. A. (1970) ° Personality: Theory, Assessment and Research ° New York: John Wiley & Sons °
- Pieper (1963) ° Leisure: The basis of culture ° New York: New American Library °
- Ragheb M. G. (1980) ° Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes ° *Journal of Leisure Research*, 12, 138-149 °
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982) ° The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction of Older Persons ° *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306 °
- Ragheb, M.G. & Beard, J.G., (1982) ° Measuring leisure attitude ° *Journal of Leisure Research*, Vol14, No2 °
- Ragheb, M.G., & Griffith, C.A. (1982) ° The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons ° *Journal of Leisure Research*, 14 (4), 295-306 °
- Shogan, D. (2002) ° Characterizing constraints of leisure: A foucaultian analysis of leisure constraints ° *Leisure Studies*, 21(1), 27-38 °
- Zimbardo, P. G. (1990) ° On treating shyness ° In R. D. Hunter (Ed.), *Dictionary of Pastoral Care and Counseling* Nashville, TN: Abingdon Press, 65-66 °

中文文獻

【期刊部分】

吳明蒼、林原勛(2006)。大學生休閒阻礙模式之建構與驗證。致遠管理學院學報，1，237-260。

林晏洲(1984)。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市與計劃，10，33-49。

張良漢(2006)。金融從業人員工作壓力、休閒調適及身心健康狀況之研究。亞洲管理與人類科學學報，1(1)，161-174。

張酒雄、羅瑞玉、邱祖賢、鍾蔚起、郭丁榮、楊景堯(1995)。青少年對休活動看法之研究。教育學刊，11，107-143。

黃意茹、馬上閔、彭武村、謝孟志(2015)。休閒阻礙與協商策略之研究-以高屏地區高中職軍訓教官為例。休閒與社會研究，11，25-38。

葉子明、謝佩伶、黃美卿(2014)。壓力與休閒！補習學童休閒阻礙與休閒參與類型關聯之研究。運動休閒餐旅研究，9(4)，36-65。

謝智謀、吳文銘(2002)。「自我娛樂、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。

【書目部分】

危芷芬（譯）(2008)。心理學概論（原著 Michael W. Eysenck, 2001）。臺北:洪葉文化。

林淑梨、王若蘭、黃慧貞（譯）(1997)。人格心理學（原著 E. J. Phares, 1991）。臺北：心理。

林淑梨、王若蘭、黃慧貞（譯）(1997)。人格心理學（原著 E. J. Phares, 1991）。臺北：心理。

高俊雄(2002)。運動休閒事業管理。臺北:志軒企業股份有限公司。

張春興(1996)。教育心理學-三化取向的理論與實踐。臺北：東華書局。

張春興(2002)。教育心理學。臺北：東華書局。

- 張春興、楊國樞(2001)。心理學，臺北：三民書局出版。
- 張宮雄(2004)。休閒事業概念。臺北市：揚智文化。
- 陳仲庚、張雨新(1998)。人格心理學。臺北：五南出版社。
- 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
- 彭駕騏(2008)。老人心理學。臺北：威仕曼文化。
- 黃堅厚(1999)。人格心理學。臺北：心理出版社。
- 黃堅厚(2002)。人格心理學-第三版。臺北：心理出版社。
- 黃徵男(2004)。21 世紀監獄學第二版。臺北：首席文化出版社。
- 楊國樞(1994)。心理學。臺北：桂冠。
- 葉怡矜、吳崇旗、王偉琴、顏伽如與林禹良（譯）(2005)。休閒遊憩概論：探索生命中的休閒（原著 Geoffrey & Godbey, 1989）。臺北：品度股份有限公司。
- 謝政諭(1989)。休閒活動的理論與實際。臺北：幼獅文化事業公司。

【學位論文】

- 方怡璇(2014)。矯正機關之監獄戒護管理人員的工作壓力與休閒參與之研究。國立嘉義大學體育與健康休閒學系碩士論文，嘉義。
- 王大江(2012)。臺北市國小健體領域教師工作倦怠與休閒調適之研究。臺北市立教育大學體育學系體育教學碩士學位班，碩士論文，臺北。
- 王淑涓(2011)。臺灣離島與本島地區國小教師休閒活動及休閒調適對身心健康影響之研究。銘傳大學觀光事業學系碩士在職專班碩士論文，臺北。
- 王義曉(2013)。阿里山鄉國小原住民學童休閒參與及休閒需求之研究。國立臺南大學體育學系碩士班碩士論文，臺南。
- 余緒德(2004)。中華航空女性空服員休閒調適策略與壓力-健康關係之研究。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文，花蓮。

- 吳秀麗(2008)。護理人員職業倦怠、休閒調適及休閒效益之研究。亞洲大學國際企業學系碩士班碩士論文，臺中。
- 吳盛文(2012)。新竹縣公立國中生休閒運動參與動機、阻礙因素與休閒效益之研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，臺北。
- 宋瓊如(2015)。高雄市國中教師工作壓力、休閒參與及休閒調適之研究。樹德科技大學經營管理研究所碩士論文，高雄。
- 李海容(2010)應用馬斯洛需求層次理論探討住宅務業服務需求-以臺北地區為例。華夏技術學院資產與物業管理研究所碩士論文，新北。
- 林佳霓(2013)。嘉義地區醫事人員休閒參與、休閒態度與休閒阻礙之研究。稻江科技暨管理學院休閒遊憩與旅運管理學系碩士班碩士論文，嘉義。
- 林明芳(2011)。精神科護理人員的工作壓力、休閒因應策略、休閒參與和身心健康關係之研究。國立臺北護理健康大學旅遊健康研究所碩士論文，臺北。
- 林欣屏(2017)。內控人格特質影響比馬龍效應與知識分享的態度。國立臺灣師範大學工業教育系碩士論文，臺北。
- 林意芳(2000)。以集群法偵測迴歸分析之影響值。國立成功大學統計學系碩士論文，臺南。
- 施進義(2009)。高高屏國小教師休閒參與與人際關係之研究。國立屏東教育大學體育學系碩士論文，屏東。
- 洪怡菁(2008)。HIV 感染受刑人的人格特質、社會支持與希望感之相關研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，高雄。
- 洪靜惠(2005)。高雄縣市國民中學專任行政人員人格特質、工作壓力與工作績效關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班碩士論文，高雄。
- 翁燈景(2014)。休閒阻礙與休閒參與之關係：阻礙協商所扮演之角色。國立嘉義大學管院碩士在職專班碩士論文，嘉義。
- 高玉樹(2010)。高職學生人格特質、休閒參與對學業成就之關聯－以 A 學校為例。國立臺東大學身心整合與運動休閒管理學系碩士論文，臺東。

- 康立群(2004)。棒球選手目標取向、知覺動機氣候、壓力因應策略、知覺因應策略有效性與身心倦怠之相關研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，桃園。
- 張淑美(2012)。臺北市立北投國民中學學生課後運動參與動機及阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，臺北。
- 張筱菁(2018)。以人格特質觀點探討工作壓力與休閒調適策略關係之研究-以臺東縣教保服務人員為例。國立臺東大學進修部暑期文化資源與休閒產業碩士專班碩士論文，臺東。
- 張澤君(2011)。臺北市高中職軍訓教官工作壓力與休閒參與之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班碩士論文，臺北。
- 曹以樂(2004)。大臺北地區青少年休閒認知與參與行為之研究。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，臺北。
- 郭重信(2010)。人格特質、工作家庭衝突、工作倦怠與離職傾向關係之研究—以嘉義縣消防局為例。南華大學企業管理系企業管理系管理科學碩博士班碩士論文，嘉義。
- 陳音妝(2010)。高屏地區國際觀光飯店服務人員職業倦怠、休閒調適策略及休閒效益之研究。國立屏東科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，屏東。
- 陳素玉(2016)。臺灣發展銀髮族觀光旅遊策略之研究。中華大學企業管理學系碩士論文，新竹。
- 陳素芬(2014)。休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究-以網球活動為例。私立南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班碩士論文，嘉義。
- 陳淑容(2008)。人格特質、工作滿足、組織承諾對員工離職之影響—以資訊科技業為例。臺南科技大學管理與商學研究所碩士論文，臺南。
- 陳綉香(2009)。南投縣國民小學教師工作壓力與休閒調適之相關研究。亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士在職專班碩士論文，臺中。
- 陳藝文(2000)。休閒阻礙量表之建構-以北部大學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。

- 程振明(2015)。監獄收容人的人格特質、社會支持對工作成就感與滿意度關係之研究-以明德外役監獄為例。南臺科技大學企業管理研究所碩士班碩士論文，臺南。
- 程筱雯(2015)。休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益關係之研究-以羽球活動為例。南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士論文，嘉義。
- 黃玉妮(2012)。彰化縣沿海地區老年人社會支持、人格特質、休閒參與與寂寞感相關之研究。大葉大學管理學院碩士論文，彰化。
- 黃振紅(2008)。大學體育教師工作倦怠、休閒調適與生活品質關係之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，臺北。
- 楊智宇(2016)。學生休閒參與及休閒阻礙之相關研究-以嘉義縣高中職為例。稻江科技暨管理學院休閒遊憩管理學系碩士在職專班碩士論文，嘉義。
- 楊登雅(2003)。休閒阻礙階層模式之驗證—以 Crawford & Godbey 之休閒阻礙三因子為例。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，臺北。
- 葉昇暉(2011)。臺灣大專院校學生休閒參與量表之建構。國立臺北護理健康大學旅遊健康研究所碩士論文，臺北。
- 廖千惠(2014)。人格特質、服務動機對組織承諾影響之研究-以新北市義消救護大隊為例。世新大學行政管理學研究所碩士論文，臺北。
- 廖韋雅(2007)。集群方法與集群指標關係之研究。華梵大學資訊管理學系碩士論文，新北。
- 劉怡芝(2009)。探討人格特質影響親密關係的衝突管理。慈濟大學傳播研究所碩士論文，花蓮。
- 鄭文菊(2012)。休閒動機與休閒參與對苗栗縣國小教師休閒調適之影響-以休閒阻礙為干擾變項。育達科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，苗栗。
- 鄭光暉(2008)。人格特質、訓練設計、社會支持和工作績效關係之探討。國立中正大學企業管理所碩士論文，嘉義。
- 鄭淑芬(2018)。臺南市新移民子女休閒參與人格特質及休閒效益關係之研究。南臺科技大學休閒事業管理系碩士論文，臺南。
- 賴家馨(2002)。休閒阻礙量表之編製-以臺北市大學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。

謝佳秀(2011)。國小教師休閒調適信念、休閒調適策略與休閒效益之研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，雲林。

鍾偉志(2006)。認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究－以網球活動為例。南華大學旅遊事業管理學研究所碩士論文，嘉義。

羅天翔(2011)。ERG 需求理論探討銀髮族運動服務。龍華科技大學商學與管理研究所碩士論文，桃園。

鐘瓊珠(1997)。大專運動員休閒行為之研究-以國立臺灣體專專長學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文，臺北。

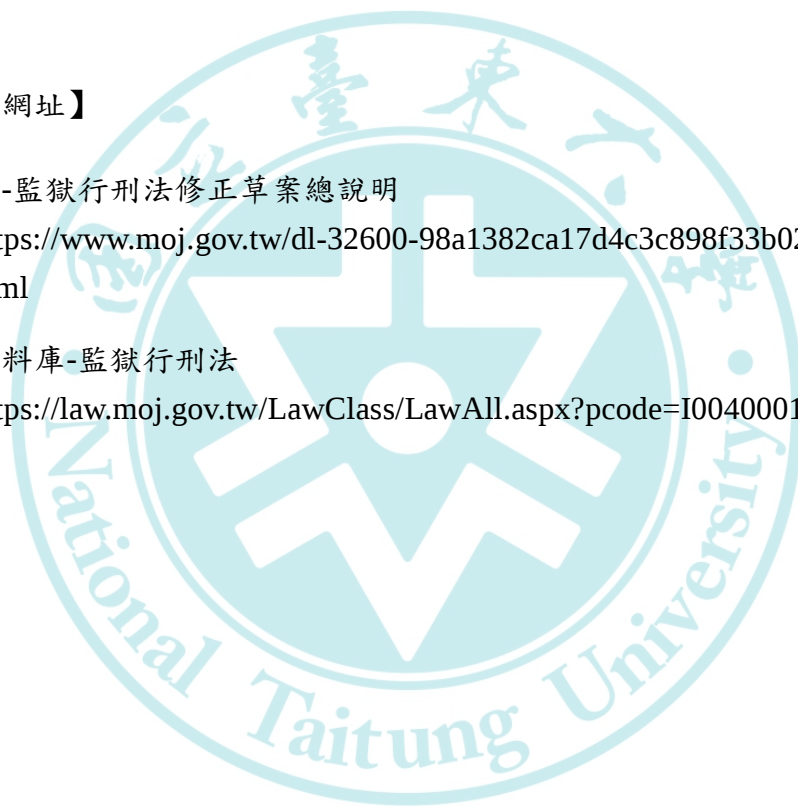
【行政機關網址】

法務部網頁-監獄行刑法修正草案總說明

<https://www.moj.gov.tw/dl-32600-98a1382ca17d4c3c898f33b02b12531d.html>

全國法規資料庫-監獄行刑法

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=I0040001>



附錄

各位 刑安

依監獄行刑法暨相關法規之意旨，矯正機關目的以使收容人改悔向上，適應社會生活為行政方針。在收容人監禁期間除提供適當的環境，給予各位能夠靜默省思外，亦針對各位擬制個別教化之處遇計畫，為使各位得以在更符合人權之標準中，有效舒緩監禁生活之苦悶，使各位在生理及心理上保有健康之狀態。

本研究利用「人格特質、休閒參與、休閒阻礙、休閒調適策略」等 4 個構面，針對臺東地區矯正機關之收容人做為調查對象，探討現下監禁環境中，各位對休閒領域之感受與期待，冀能藉此研究進行分析，提供相關機關單位在規畫處遇時之參考，使各位能在更符合人性化之管理環境中，獲得更合宜的適應生活條件。

本問卷之資料僅供學術研究之用，個人資料絕不對外公開，且作答內容絕不留有紀錄，造成各位之困擾，敬請安心填答。您的參與將有助於本研究順遂完成，進而提供管教人員改善之依據。敬請詳實回覆，在此向您致上的感謝。

謹祝 假釋順利 早日回歸

臺東大學休閒管理研究所在職
碩士班

指導教授：張凱智博士

研究生：莊佩璋

電子信箱：

plato.jj@gmail.com

【基本資料】

年齡	☐ 20歲(含)以下	☐ 21~30歲	☐ 31~40歲	☐ 41~50歲	☐ 51歲(含)以上
教育程度	☐ 國中(含)以下	☐ 高中畢業(肄)業	☐ 專科院校畢業(肄)業	☐ 碩士(含)以上	
婚姻狀況	☐ 未婚	☐ 已婚	☐ 離婚		
主要罪刑	☐ 保安處分	☐ 國家法益	☐ 社會法益	☐ 人身法益	☐ 自由法益
	☐ 財產法益	☐ 其他法益			
本刑刑期	☐ 保安處分	☐ 3年以下	☐ 3~5年	☐ 5~10年	☐ 10年以上
入監前職業	☐ 軍公教	☐ 農漁業	☐ 勞動業	☐ 商業服務	☐ 其他
入監執行次數	☐ 初犯	☐ 2~3次	☐ 4~5次	☐ 6次(含)以上	
累計執行期間	☐ 3年以下	☐ 3~10年	☐ 10~20年	☐ 20年以上	

【人格特質】 本構面係為瞭解您在外向性、謹慎負責性、開放的學習性、情緒穩定性、親和性等五方面狀態，請您依據本身實際情形，勾選您所認同之符合程度。	非常不同意	不太同意	稍微同意	很同意	非常同意
1. 我對壓力的容忍力很高	☐	☐	☐	☐	☐
2. 我在團體中表現很傑出	☐	☐	☐	☐	☐
3. 我不容易因環境事物而影響情緒	☐	☐	☐	☐	☐
4. 我是個很容易感到滿足的人	☐	☐	☐	☐	☐
5. 對不滿的事，我可以忍著不發怒	☐	☐	☐	☐	☐
6. 主管需要公差時，我會自願爭取	☐	☐	☐	☐	☐
7. 我喜歡走動式工作內容	☐	☐	☐	☐	☐
8. 我喜歡參與新的文康活動	☐	☐	☐	☐	☐
9. 我覺得我很容易交到朋友	☐	☐	☐	☐	☐
10. 我喜歡把內心的感受讓別人知道	☐	☐	☐	☐	☐
11. 我對新事物充滿好奇心	☐	☐	☐	☐	☐
12. 我覺得每件事都可以有不同的作法	☐	☐	☐	☐	☐
13. 我對環境的變化總是很敏銳	☐	☐	☐	☐	☐
14. 我是會整體思考的人	☐	☐	☐	☐	☐
15. 我經常幫助人，包括新進的同學	☐	☐	☐	☐	☐
16. 我困難時，大家都願意幫助我	☐	☐	☐	☐	☐
17. 我願意幫同學反應事情	☐	☐	☐	☐	☐
18. 我做任何事，往往不會只重視自己的福利	☐	☐	☐	☐	☐
19. 我幫助他人，不需要向他人要人情	☐	☐	☐	☐	☐
20. 我覺得事情都應該先想好如何做	☐	☐	☐	☐	☐
21. 我覺得任何事在做前，應該先知道規定	☐	☐	☐	☐	☐
22. 我覺得主管交代的事都很重要	☐	☐	☐	☐	☐
23. 我專心時，不容易受周遭人影響	☐	☐	☐	☐	☐
24. 我不需要主管盯著，也能把事情做好	☐	☐	☐	☐	☐
25. 當事情太多時，我會有效安排先後順序	☐	☐	☐	☐	☐

【休閒參與】		不 參 與	1 ~ 2 天	3 ~ 4 天	5 ~ 6 天	每 天 參 與
個人靜態類	1. 玩遊戲機	☐	☐	☐	☐	☐
	2. 聽廣播	☐	☐	☐	☐	☐
	3. 繪畫	☐	☐	☐	☐	☐
	4. 寫作	☐	☐	☐	☐	☐
動態體驗類	1. 慢跑、散步	☐	☐	☐	☐	☐
	2. 球類運動	☐	☐	☐	☐	☐
	3. 讀書會	☐	☐	☐	☐	☐
	4. 技藝、才藝課程	☐	☐	☐	☐	☐
	5. 智能、學識課程	☐	☐	☐	☐	☐
社交互動類	1. 聊天	☐	☐	☐	☐	☐
	2. 飲食互享	☐	☐	☐	☐	☐
	3. 資訊交流	☐	☐	☐	☐	☐

【休閒阻礙】 本構面係為瞭解各位目前在監執行中，何種原因會造成您對休閒活動在參與上的阻礙或困擾，請您依據本身實際情形，勾選您所認同之符合程度。	非常不同意	不太同意	稍微同意	很同意	非常同意
1. 我沒有太多精力去參與新活動	☐	☐	☐	☐	☐
2. 我擔心新活動會讓我受傷	☐	☐	☐	☐	☐
3. 我個性較內向，不適合參與新活動	☐	☐	☐	☐	☐
4. 參與的新活動會使我緊張	☐	☐	☐	☐	☐
5. 我的朋友都沒時間陪我參與活動	☐	☐	☐	☐	☐
6. 我的朋友通常沒有好的技巧	☐	☐	☐	☐	☐
7. 朋友喜歡的活動與我不同	☐	☐	☐	☐	☐
8. 參與休閒活動時容易引起紛爭	☐	☐	☐	☐	☐
9. 周遭人和我關係不好，所以我不參與活動	☐	☐	☐	☐	☐
10. 活動設施太少、太舊	☐	☐	☐	☐	☐
11. 活動場地太小、太擁擠	☐	☐	☐	☐	☐
12. 戒護人員都太嚴肅，讓我不能放鬆參與	☐	☐	☐	☐	☐
13. 管教人員限制太多	☐	☐	☐	☐	☐
14. 活動資訊不明確，往往來不及準備	☐	☐	☐	☐	☐

【休閒調適策略】 本構面係為瞭解各位目前在監執行中，您如何看待休閒活動的想法及體驗，請您依據本身實際情形，勾選您所認同之符合程度。	非常不同意	不太同意	稍微同意	很同意	非常同意
1. 和朋友一起從事活動會讓我壓力減輕	☐	☐	☐	☐	☐
2. 休閒活動中，朋友的支持能使我更有信心	☐	☐	☐	☐	☐
3. 休閒活動中，我和朋友可以更無私的互相幫助	☐	☐	☐	☐	☐
4. 休閒活動能讓我認識更多朋友	☐	☐	☐	☐	☐
5. 休閒活動能讓我改善人際關係	☐	☐	☐	☐	☐
6. 從事休閒活動，能讓我暫時忘記壓力	☐	☐	☐	☐	☐
7. 當我感覺壓力大時，休閒活動能讓我獲得放鬆	☐	☐	☐	☐	☐
8. 休閒活動能讓我充滿活力	☐	☐	☐	☐	☐
9. 休閒活動能使我重來獲得熱忱，來處理壓力的問題	☐	☐	☐	☐	☐
10. 休閒活動能使我學習如何舒解壓力	☐	☐	☐	☐	☐
11. 休閒活動可以幫助我用不同立場看待生活	☐	☐	☐	☐	☐
12. 休閒活動可以提醒我健康的重要	☐	☐	☐	☐	☐
13. 休閒活動為我帶來生命的希望	☐	☐	☐	☐	☐
14. 休閒活動能讓我正面看待自己的價值	☐	☐	☐	☐	☐
15. 休閒活動可以減輕監禁的苦悶	☐	☐	☐	☐	☐

* 本問卷填簽到此結束，非常感謝您的協助，再次請檢查是

否有遺漏之題項*