

國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系

健康促進與休閒管理碩士論文

指導教授：洪煌佳 博士

高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力
之關係研究



研究生：張品卉

中華民國九十七年七月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：健康促進與休閒管理碩士班 - 健康促進與運動休閒管理組

本班 <u>張品卉</u> 君所提之論文	
<u>高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力</u>	
<u>之關係研究</u>	
業經本委員會通過合於	<input checked="" type="checkbox"/> 碩士學位論文 條件
	<input type="checkbox"/> 博士學位論文
論文學位考試委員會：	

	(學位考試委員會主席)

	<u>洪煌佳</u>
	(指導教授)
論文學位考試日期： <u>96年6月21日</u>	
國立臺東大學	

附註：1.本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2.本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 健康促進與休閒管理碩士專班
- 健康促進與運動休閒管理 組 96 學年度第 二 學期取得 碩 士
學位之論文。

論文名稱：高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力之關係研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單位
✓	<input type="checkbox"/>	國家圖書館
✓	<input type="checkbox"/>	本人畢業學校圖書館

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。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
✓			

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鈎選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：洪煌佳 (親筆簽名)

研究生簽名：張品卉 (親筆正楷)

學 號：3695021 (務必填寫)

日 期：中華民國 97 年 7 月 15 日

謝 誌

回首兩年的研究所歲月，除了工作、家庭、學業三方面的煎熬外，又歷經懷孕、生子的歷程，心中真是百感交集，如今能完成論文、順利畢業，我衷心的感謝這一路上幫助我的人。

首先，最感恩指導教授--洪煌佳老師的耐心教誨，在研究的路上不斷的啟發我、指引我正確的方向，老師嚴謹治學的風範，更讓學生銘記在心。此外也要感謝盧正崇老師、周財勝老師兩位口試委員對本論文的細心斧正與勉勵，讓我獲益匪淺。

也感謝研究所中同甘共苦的同學們碧珠、素貞、慶琦、癸享、偉智、小黑等人，不論是在課業上、生活上的協助與鼓勵；學校同事姿蓉、美靜在工作上的幫忙。

最後，特別感謝我最親愛的家人--媽媽、公婆、姊姊、老公及宜禾寶貝，是你們的體諒與包容，讓我無後顧之憂的全力完成學業。僅以此文獻給所有關心我、愛護我及幫忙我的每個人，由衷的感恩！

張品卉 謹誌

中華民國九十七年七月二十一日

高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力 之關係研究

研究生：張品卉

指導教授：洪煌佳

摘要

2008.6.21

本研究旨在瞭解高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力現況，並分析休閒參與及情緒智力的相關情形。採用問卷調查法施測，獲得638名五、六年級學童為研究有效樣本；研究工具為「情緒智力量表」、「休閒參與問卷」。蒐集所得資料利用描述統計、t 考驗、單因子變異數分析、卡方考驗、皮爾森積差相關、逐步多元迴歸分析等統計方法進行分析。研究結果如下：

1. 高雄市國小高年級學童以「娛樂型」活動的休閒參與頻率最高，且女性、高家庭社經地位及父、母親採取「高關懷低權威」的休閒教養方式的學童休閒參與的頻率較高。
2. 高雄市國小高年級學童的整體情緒智力佳，且偏正向，女性、高家庭社經地位及父、母親採用「高關懷低權威」休閒教養方式的學童其情緒智力較高。
3. 學童的「整體情緒智力」與休閒參與的六種類型皆呈現正相關。

關鍵詞：休閒參與、情緒智力、學童

The Relationship Between Leisure Participation and Emotional Intelligence of Fifth and Sixth Graders of Elementary School in Kaohsiung City

Student : Chang, Pin-Hui

Adviser : Hung, Huang-Chia

Abstract

2008.6.21

The purposes of the study were to understand the current situation of leisure participation and emotional intelligence of fifth and sixth graders of elementary school in Kaohsiung City, and discover the relationship between them. The subjects of this study were 638 students by surveying with questionnaires. The instruments were “The Leisure Participation Measurement” and “The Emotional Intelligence Inventory”. Data were analyzed by the method of descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, Chi-Square test, Pearson product moment correlation and stepwise multiple regression. The findings were as follows:

1. The most popular leisure activity which students often participate is “entertaining”. Students of girl, higher socio-economic status and parents’s style of leisure education” low-authority and high-concern attitude” participate in leisure activities more than others.
2. The emotional intelligence of students were in the good conditions. Students of girl 、 higher socio-economic status and parents’ style of leisure education” low-authority and high-concern attitude” had higher emotional intelligence.
3. There is a positive relationship between students’ total emotional intelligence and leisure participation.

Keywords: Leisure Participation , Emotional Intelligence, Students

目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	II
英文摘要.....	III
目錄.....	IV
表目次.....	VII
圖目次.....	IX
第壹章 緒論	1
第一節 問題背景.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	5
第四節 研究假設.....	6
第五節 研究範圍與限制.....	7
第六節 操作性定義.....	8
第七節 研究的重要性.....	9
第貳章 文獻探討	10
第一節 休閒參與及相關研究.....	10
第二節 情緒智力及相關研究.....	19
第三節 休閒參與及情緒智力的相關研究.....	34
第參章 研究方法	43

第一節	研究架構.....	43
第二節	研究對象及抽樣方法.....	44
第三節	研究工具.....	45
第四節	實施程序.....	50
第五節	資料處理.....	51
第肆章	結果與討論.....	53
第一節	受試者基本資料分析.....	53
第二節	學童休閒參與現況與差異分析.....	55
第三節	學童情緒智力現況與差異分析.....	66
第四節	學童休閒參與及情緒智力之關係分析.....	74
第五節	學童背景變項、休閒參與對情緒智力之預測...78	
第伍章	結論與建議.....	81
第一節	結論.....	81
第二節	建議.....	82
參考文獻.....		85
中文部分.....		85
西文部份.....		94
附錄		
附錄一	正式問卷.....	95

附錄二 情緒智力量表原作者同意書.....	99
附錄三 休閒參與問卷原作者同意書.....	100



表目次

表 2-1	性別與休閒參與的相關研究.....	14
表 2-2	家庭社經地位與休閒參與的相關研究.....	16
表 2-3	休閒教養方式與休閒參與的相關研究.....	18
表 2-4	性別與情緒智力的相關研究結果.....	29
表 2-5	家庭社經地位與情緒智力的相關研究結果.....	31
表 2-6	教養方式與情緒智力的相關研究結果.....	32
表 2-7	國內運動型休閒參與及情緒智力的相關研究結果.....	36
表 2-8	國內娛樂型休閒參與及情緒智力的相關研究結果.....	37
表 2-9	國內技藝型休閒參與及情緒智力的相關研究結果.....	39
表 2-10	國內戶外遊憩型休閒參與及情緒智力的相關研究結果...	40
表 2-11	國內知識文化型休閒參與及情緒智力的相關研究結果...	42
表 3-1	本研究正式施測學校一覽表.....	44
表 3-2	社經地位之職業等級.....	45
表 3-3	社經地位之教育程度等級.....	46
表 3-4	家庭社經地位等級.....	46
表 3-5	父母休閒教養方式信度分析表.....	47
表 3-6	情緒智力量表信、效度分析.....	49
表 4-1	受試者個人背景變項統計.....	54
表 4-2	休閒參與類型現況分析摘要表.....	56
表 4-3	休閒參與活動統計表.....	57
表 4-4	不同性別學童的休閒參與卡方考驗摘要表.....	59
表 4-5	不同家庭社經地位學童的休閒參與卡方考驗摘要表.....	61
表 4-6	父親不同休閒教養方式的學童休閒參與卡方考驗摘要表	63

表 4-7	母親不同休閒教養方式的學童休閒參與卡方考驗摘要表	64
表 4-8	情緒智力各因素現況摘要表	66
表 4-9	不同性別學童情緒智力差異摘要表	67
表 4-10	不同家庭社經地位學童情緒智力變異數分析摘要表	69
表 4-11	父親不同休閒教養方式的學童情緒智力變異數分析摘要表	71
表 4-12	母親不同休閒教養方式的學童情緒智力變異數分析摘要表	72
表 4-13	休閒參與及情緒智力的相關分析摘要表	77
表 4-14	逐步多元迴歸分析摘要表	80



圖目次

圖 2-1	Nash 休閒參與理論	12
圖2-2	Mayer 和 Salovey之情緒理論架構.....	24
圖2-3	Mayer 和 Salovey (1997) 之情緒理論架構與內涵.....	27
圖 3-1	研究架構.....	43
圖 3-2	研究流程.....	50



第壹章 緒論

本研究旨在瞭解國小五、六年級學童休閒活動參與狀況及其情緒智力之間的關係。本章共分為第一節問題背景、第二節研究目的、第三節研究問題、第四節研究假設、第五節研究範圍與限制、第六節名詞操作性定義及第七節研究的重要性。

第一節 問題背景

隨著社會型態的快速變遷，國內政治經濟結構的明顯改變，在社會壓力逐漸升高的環境下，情緒失控成為社會亂象的源頭。近年來，台灣地區青少年情緒問題層出不窮，根據流行病學的研究資料顯示，一般學齡青少年包含國小高年級、國中、高中都是情緒障礙的高危險群，情緒或行為障礙的盛行率約在 5-10%（引自潘玫伶，2004）。教育部統計2004年各級學校校園意外事件，其中學生自傷或自殺事件，導致67人喪生、91人受傷，不但創下校園學生自殺自傷人數最高紀錄，且學生自傷或自殺年齡也有下降至國小的趨勢（教育部，2004）。行政院衛生署的統計資料也顯示2006年青少年自殺已成為學生意外身亡的第二名（行政院衛生署，2006）。董氏基金會於1998年對大台北地區2,321位民眾所做「怒氣與健康現況調查」，結果發現十二歲以下的兒童每天生氣的比例最高約有四成，而每天生氣的民眾則有較多的身體健康困擾，同時會有憂鬱、焦慮，對別人有敵意及出現恐懼的負面情緒（葉雅馨，1998）。

美國心理學大師 Daniel Goleman（1995）在其熱門暢銷書「情緒

智商」(Emotional Intelligence, EI)一書中指出，一般人總以為高 IQ (Intelligence Quotient, IQ) 等於高成就，然而事實上高 IQ 不一定能和高成就畫上等號，人生的成就至多只有 20% 歸諸 IQ，另外 80% 則受情緒智力因素包含自我了解的能力，溝通能力與處理情緒的能力等影響。在社會上，我們可以發現許多成功者，除了具備卓越的專業知識之外，其擁有的樂觀進取的人生觀、忍受挫折的毅力和圓融的人際關係等，才是其成功主要原因。根據一項對哈佛大學畢業生調查追蹤研究發現，在社會上有很高成就的人，其在校成績不見得是成績較高的學生(郭芳明，2007)。因此，在學校考試成績高並不見得將來的成就一定較高，對於生活、工作、家庭的滿意程度也不是最高。因為情緒智力較高的人，較情緒智力低的人更能察覺自我情緒、管理情緒，能忍受挫折，懂得抒解憤怒及焦慮等情緒。

前教育部長吳京認為，我國長久以來的教育制度，偏重於智力的訓練，強調專業知識技能的傳授與學習，疏忽對情緒教育的重視，也忽略了其他有助於個人建立完整的人格之相關能力的培養，例如情緒控制、挫折處理及人際關係維持的能力等(引自郭芳明，2007)。此種教育方式造成學童一旦面對壓力，例如：課業、同儕關係、家庭問題等時，不懂得如何抒發負面情緒，調整自我情緒，往往會有情緒低落、持續性緊張、憂鬱、焦慮，甚至偏差、暴力行為的產生。因此情緒問題如果不能妥善調適與教養，對於青少年有相當大的負面影響，而青少年處理挫折、控制情緒、與人相處的能力也會深深的影響其將來的成就(張富湖，2002)。青少年擁有良好的情緒智力，對人際關係、學業成就、領導能力、危機處理與生活適應方面，都有極為重要，特別是在課業壓力逐漸加重的現實狀況下，其因應能力備受考驗，對青少年的尋求個體獨特性與自我認知的建立具有一定的挑戰性(蘇瓊

慧，2005)。有些青少年能穩定的度過，有些人卻陷入危機之中。

江文慈（2001）指出青少年是人生發展的黃金歲月，心智介於半成熟時期、獨立與依賴性並存的矛盾時期，容易遲疑徬徨、憂鬱及焦慮，情緒乃處於相當不穩定期。國小高年級學童正值青春前期，剛剛脫離兒童時期卻未完全成熟於青春期，他們的生理、心理兩方面都面臨著人生中最巨大的變化，生活中許多無形的壓力是自己或旁人都無法覺察的，但他們卻可以藉合宜且適量的休閒參與加以紓解得到放鬆，使負面情緒得到出口，提升青少年的身心健康。從發展的觀點來看，兒童青少年時期的休閒參與將影響其成年後的休閒偏好（張文禎，2002）。眾多的休閒參與已經被證實有助於個人的情緒智力，如研究指出運動休閒參與與情緒調整呈中度正相關，並可降低個體的焦慮及沮喪、增進自尊及自我概念及減緩生活壓力、改善情緒狀態，高身體活動量者的情緒智力調適能力及表現皆較佳（范振義，2006；廖昶甯，2005；蘇瓊慧，2005）。洪麗遠（2005）針對有情緒障礙的國小中年級學童實施閱讀治療，結果顯示個案在「兒童情緒智力量表」有正向的改變，在情緒管理歷程有明顯的質變。音樂、繪畫及舞蹈等技藝性休閒參與，對於個人情緒皆有舒緩及輔慰的作用，亦能增進個人情緒調適能力、人際關係的互動、自我激勵與自我肯定，參與這些藝術活動促進自尊、自我信心、自我認同和成功的感覺，而這些正向的自我概念，使得兒童能夠發展足夠的壓力管理技能（李瀚倫，2003；郭世和，2005；傅娟芬，2004）。因此，休閒參與對於青少年的情緒智力正如嚴祖弘（2001）指出的，對青少年而言，規律的休閒參與可以幫助自我概念的發展、增強自我尊重、培養守紀律的態度、增進社交能力等利益。國內各研究指出情緒智力程度會因地區的不同而有所差異（林淑華，2002；劉清芬，1999），且國內將各類型休閒參與活動對情緒智力

的影響作一統整，以求了解整體性休閒參與及情緒智力關係的研究並不多，僅有呂有仁（2006）以嘉義地區青少年為對象所作的研究一篇，鑑此，本研究將以以工業發展為主的大都會地區高雄市國小高年級學童為對象，除了解與農業為主的嘉義地區學童的情緒智力發展、休閒參與類型上的差異，並將都會地區休閒參與及情緒智力的關係做一全盤性的研究。

所以，本研究將分析國小高年級學童的休閒參與及其情緒智力的相關性，有助於瞭解休閒參與對國小學童情緒的幫助價值，藉以讓國人重視學童的休閒參與，並提供教育單位規劃學童休閒活動的參考。



第二節 研究目的

本研究基於上述研究背景，欲達成的研究目的如下：

- 一、瞭解國小高年級學童休閒參與的情形。
- 二、瞭解國小高年級學童的情緒智力程度。
- 三、分析國小高年級學童休閒參與與情緒智力的相關情形。

第三節 研究問題

本研究因循上述研究目的，提出的研究問題如下：

- 一、國小高年級學童休閒參與類別、項目為何？
- 二、國小高年級學童情緒智力程度為何？
- 三、不同背景變項國小高年級學童的休閒參與的情形有何不同？
- 四、不同背景變項國小高年級學童的情緒智力程度有何不同？
- 五、國小高年級學童休閒參與及情緒智力的相關情形為何？
- 六、國小高年級學童背景變項、休閒參與對情緒智力的預測情形如何？

第四節 研究假設

本研究基於上述研究問題三、研究問題四、研究問題五、研究問題六，提出的研究假設如下：

假設一：不同背景變項國小高年級學童的休閒參與差異達顯著水準。

1-1 不同性別國小高年級學童的休閒參與差異達顯著水準。

1-2 不同家庭社經地位國小高年級學童的休閒參與差異達顯著水準。

1-3 不同休閒教養方式國小高年級學童的休閒參與差異達顯著水準。

假設二：不同背景變項國小高年級學童的情緒智力程度差異達顯著水準。

2-1 不同性別國小高年級學童的情緒智力程度差異達顯著水準。

2-2 不同家庭社經地位國小高年級學童的情緒智力程度差異達顯著水準。

2-3 不同休閒教養方式國小高年級學童的情緒智力程度差異達顯著水準。

假設三：國小高年級學童休閒參與及情緒智力的相關達顯著水準。

假設四：國小高年級學童背景變項、休閒參與對情緒智力的影響達顯著水準。

第五節 研究範圍與限制

本研究就研究對象、研究內容、研究方法等三方面，分別說明研究的範圍及限制如下：

一、研究範圍

(一) 就研究對象而言

高雄市市立國民小學五、六年級學生為本研究的取樣對象。

(二) 就研究內容而言

主要在探討國小高年級學童休閒參與及情緒智力的相關情形，並探討在個人背景變項上的差異，以及休閒參與類別、休閒與項目對情緒智力的影響情形。

二、研究限制

(一) 研究對象的限制

樣本所選擇的對象僅限高雄市國小高年級學童，不包含私立、國立或特殊學校學生。因此所做研究結果的推論僅限於高雄市的國小高年級學童。

(二) 研究內容的限制

從文獻探討得知，影響休閒參與及情緒智力的因素廣泛，其他可能和本研究變項無關的因素將不在研究探討範圍內。

(三) 研究方法的限制

本研究非介入性實驗測量，且學童在填答時可能受到個人感觀、情緒或態度等難以避免的因素干擾，因此在進行推論及解釋時宜審慎考量。

第六節 名詞操作性定義

茲將本研究中所涉及的重要名詞包含休閒參與、情緒智力、家庭社經地位、父母休閒教養方式等分別界定如下：

一、休閒參與 (Leisure Participation)

休閒參與是指個體在可自由支配的時間內，所參與活動的類型及頻率。本研究以陳枝樺 (2004) 參考國內外學者並與國小教師進行討論後，編製而成「國小學童休閒參與問卷」，採主觀分類法將51項休閒活動分類成社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型等六種休閒參與類型，該類別休閒活動參與的平均得分在2.4 (含) 分以下者為低參與頻率，平均在2.5 (含) 分以上者為高參與頻率。

二、情緒智力 (Emotional Intelligence, EI)

個體經由對自身或他人情緒的覺察、瞭解、思考、推理、判斷後，據以積極地表達、反應、調整與反省，進而促成個人情緒與理智的發展，並提升自我生活適應能力與人際關係的成長。本研究以洪正彥 (2006) 所編製的「國小兒童情緒智力量表」的得分來代表，以總分的前後百分之 27 來區分情緒智力總量表與分量表的低、高分組，量表得分愈高，表示該兒童的情緒智力愈高；反之愈低。

三、家庭社經地位

係指家庭物質與生活文化上的指數。林生傳(2000)根據美國學者 Hollingshead(1957)設計的兩因素社會地位指數(two factor index of social position)模式加以修改，將父母在「教育程度」及「職業等級」上的得分，稱為家庭社經地位指數。

四、父母休閒教養方式

指父母親在子女休閒生活的教養方式上，所表現的態度、信念、情感以及行為上的特徵。本研究以蔡志明（2003）所改編的「父母休閒教養方式量表」上的「關懷」與「要求」兩層面的得分的平均數 $\pm 1/4$ 個標準差，將分數界定高低界限，並按此將休閒教養方式區分為「高權威高關懷」、「高權威低關懷」、「低權威高關懷」、「低權威低關懷」四種類型。

第七節 研究的重要性

本研究旨在探討不同背景變項的高雄市國小高年級學童休閒參與的類型及對情緒智力的影響及兩者間的關係，可提供的貢獻如下：

- 一、瞭解目前高雄市國小高年級學童的休閒參與喜好與情緒智力現況及不同背景變項對學童休閒參與類型、情緒智力的影響。可提供相關單位如政府機關、學校、學生家長等參考，藉以輔導學童情緒問題，提倡正當的休閒參與來預防學童的偏差行為。
- 二、本研究的結果若能明確證實休閒參與及情緒智力的相關性，有助於國人瞭解休閒參與對正值青少年前期學童的助力及重要性，提醒家長與學校重視並鼓勵學童參與對身心有益處的休閒參與活動。

第貳章 文獻探討

本章將針對本研究相關文獻整理及歸納，共分成三節，第一節為休閒參與的概念及相關研究；第二節為情緒智力的概念及相關研究；第三節為休閒參與及情緒智力的相關研究。

第一節 休閒參與的概念及相關研究

本節共分三部分，分別探討休閒參與的定義、休閒參與的分類及休閒參與的相關研究，分述如下：

一、休閒參與的定義

Ragheb和Griffith (1982) 將休閒參與 (leisure participation) 定義為參與某種活動的頻率或象徵個體所參與的一般性休閒活動類型。高俊雄 (1996) 以剩餘時間的觀點將休閒參與定義為一個人一天二十四小時所必須使用的時間及義務時間之外，所能自由支配的時間，從事參與活動的情形，並可從參與的頻率、類型加以衡量。其公式為：每天自由時間 = 24hrs - (工作時間 + 生存所必須的時間 + 休息時間)。

Nash (1960) 提出休閒理論，將休閒參與價值區分出層級 (如圖2-1所示)，0以下層級表示是危害社會、違反社會規範的參與，0層級是危害自身的參與，1層級為旁觀的參與，2層級為情緒的參與，3層級為積極的參與，4層級為創作的參與，其具體內容詳述如下 (王梅香，2002；陳冠惠，2003)：

(一) 在危害社會及損傷自己與行為表現違反社會規範的層面 (0以下與0層級)，休閒參與是可能造成自我傷害或他人傷害，例如：參加幫派、飆車、刺青、酗酒、抽煙、不當性行為、吸毒等。會參

與這些危害性的休閒活動，表示對休閒的正確認知不夠，父母親忙於工作，對孩子在選擇休閒活動上缺乏關心及參與，造成在休閒活動選擇上有所偏差，因此，產生休閒行為偏差。

(二) 在旁觀參與的層面中 (1層級)，參與休閒活動是指遊藝娛樂、消磨時間、逃避單調的心態去從事的活動，例如：看電視、玩電視遊樂器。整體上這類活動是較無價值，最常看到的就看電視，以排解多餘的時間為主要的目的。

(三) 在情緒的參與層面中 (2層級)，參與休閒活動是指屬於個人進行欣賞的活動性質，例如：聽演講、看比賽、欣賞戲劇表演等。當參與這些休閒活動時，能喚起舊經驗內心的感觸，或是牽動過去一些有意義的經驗，就會產生情緒上的共鳴。例如曾是一位足球運動員，看到世界盃足球比賽時，會隨著比賽的過程的演出，心情跟著高低起伏，產生情緒的共鳴，或許是因在比賽球員的身上找到自己，因此，將自己的生命與比賽的球員結合為一體。

(四) 在積極的參與層面中 (3層級)，參與休閒活動是指參與模仿典範製作，且本身對休閒的認知觀念非常正確，瞭解本身的需求及嗜好，以主動的態度參與，即使剛開始參與休閒時不內行，或者具備一點點基礎，仍保有一顆熱忱參與學習的心，並從參與的過程獲得良好的體驗及滿足感。例如：參加戲劇表演、參加研習會或社團活動。

(五) 在創作的參與層面中 (4層級)，則是指典範製作，藉由個人的經驗或知識，或創作的靈感，進而自我創造發明。例如：畫家、作家、發明家。

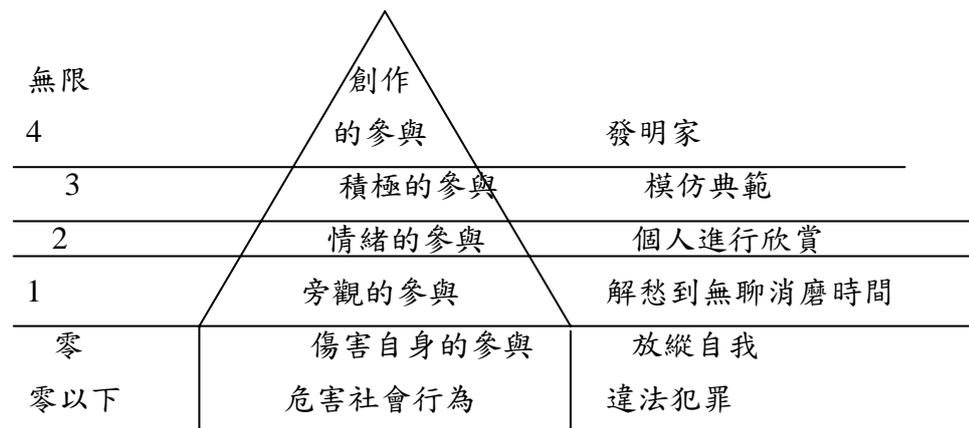


圖2-1 Nash 休閒參與理論

資料來源：職業軍人休閒阻礙和休閒參與之研究（頁 13），陳姿萍，2004，東吳大學社會學系碩士論文，台北市。

具體而言，可知休閒參與是指個體在可自由支配的時間內，所參與活動的類型及頻率。參與此活動的行為價值可分為「正向」及「負向」，負向的休閒參與會影響個人身心健康，產生偏差行為，甚而危害社會秩序；正向的休閒參與讓個人體會活動的樂趣，進而能提升自我生活的意義。因此，參與休閒時，不僅要慎選活動類型、注意參與時間及頻率，更要瞭解活動的價值與對個人的影響。

二、休閒參與的分類

休閒參與活動類型五花八門、包羅萬象，且會隨著時間、空間及研究者對休閒參與的定義與對象的改變而有所不同，因此對於休閒參與的分類，各家說法不同。陳彰儀（1989）指出休閒活動的內容與種類繁多，學者大多將不同的休閒活動歸納出幾種相同的屬性，再加以整理及歸類，一般研究者進行研究時所做的分類方式大致有三種：研究者主觀分類法；因素分析法（factor analysis）；多元尺度評定法（Multidimension Scaling, MDS）。國內的學者大多採用前二項分類方

法，傳統上的分類方式大多以主觀分類法將具有共同特質(如活動目的、活動內容、個體心理內涵)的活動加以彙整命名。近年來，由於電腦統計方法的進步，研究者已逐漸改採因素分析法來分類。至於多元尺度評量法，採用的學者及相關論著較少（李枝樺，2004）。

休閒參與的分類並無一定的方法，每一種分類方法都有其優、缺點，不同的分類方法就會產生不同的分類結果，端看研究者的需求而採用。本研究經參考相關文獻並考量本研究的需求及目的，採用李枝樺（2004）運用主觀分類法所編製而成的休閒參與問卷，其將休閒參與分為六類型：

1. 社交型：指從事促進人我互動、情感交流的活動。
2. 運動型：指從事有助發展體能、強健體魄的活動。
3. 娛樂型：指從事令人放鬆心情、低技巧性的活動。
4. 技藝型：指從事培養才藝或是需要操作技巧的活動。
5. 戶外遊憩型：指徜徉於自然環境中所進行的活動。
6. 知識文化型：指從事增廣個人見聞、提升內涵的活動。

三、休閒參與的相關研究

國內外有關休閒參與的研究調查相當多，整體而言，如同Iso-Ahola（1980）以休閒社會心理學的整體休閒觀點，強調個體從事休閒時，係受到個體文化及環境之間的交互作用所影響。由此觀點可知影響兒童休閒參與的因素除了個人因素層面（如性別、年級）還包括了社會環境中的家庭因素層面（如家庭社經地位、父母管教方式）及學校因素層面（如休閒教育）等三個層面。本研究則擬從個人因素層面（性別）及家庭因素層面（家庭社經地位、父母管教方式）來探討影響國小學童休閒參與的因素。

(一) 性別與休閒參與的相關研究

性別是否影響個人的休閒參與，一直是在休閒參與領域中最常被探討的背景變項之一，從國內的許多研究中，不同性別在休閒參與上的差異性，學者們有不同的看法。本研究以高年級學童為研究對象，故將國內學者以學生為研究對象的研究結果分別說明及列表整理如下（如表2-1所示）：

表2-1 性別與休閒參與的相關研究

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
蔡素琴 (1993)	國小學生	問卷調查法	休閒態度	男、女生體育性、康樂性休閒活動較無明顯差異
翁玉珠 (1995)	青少年	問卷調查法	休閒活動傾向 凝聚力、情緒調適	女性青少年傾向於選擇靜態性休閒；男性則多參加動態性活動
羅明訓 (1999)	國小六年級 學生	問卷調查法	休閒活動現況	女童在藝文性休閒、社交性休閒、實用性休閒參與顯著多於男童；男童在運動性休閒、消遣性休閒參與顯著多於女童
張秀慧 (2001)	國中生	問卷調查法	刺激尋求動機 休閒意願 休閒無聊感 偏差行爲	不同性別國中生在休閒參與行爲上無顯著差異
黃麗蓉 (2002)	國中生	問卷調查法	休閒活動參與	國中男生大多傾向於娛樂性質與運動性質的休閒活動；女生則較偏向文藝性質與閒逸性質的休閒活動
李世文 (2003)	國小六年級 學童	問卷調查法	休閒活動現況	女生在藝文性的休閒、社交性的休閒、實用性的休閒參與方面顯著多於男生；而男生則在消遣性的休閒活動方面顯著多於女生

(表格續下頁)

(續表2-1 性別與休閒參與的相關研究)

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
陳冠惠 (2003)	青少年	問卷調查法	生活型態 休閒態度 休閒參與	男生青少年的休閒參與以體能性為主；女生青少年的休閒參與以藝文性為主
李枝樺 (2004)	國小高年級 學童	問卷調查法	休閒參與 休閒滿意度 休閒阻礙	女童在「社交型」、「技藝型」、「知識文化型」的休閒參與顯著高於男童；而男童在「運動型」、「娛樂型」的休閒參與顯著高於女童
蘇瓊慧 (2005)	國中生	問卷調查法	休閒參與 休閒滿意度 情緒調整	女生在藝術性及社交性休閒活動參與顯著高於男生
陳志清 (2006)	國小高年級 學童	問卷調查法	性別角色特質 休閒態度 休閒參與	學童的性別不同，在其休閒參與上有顯著差異。男生在體能性活動參與顯著高於女生；女生在知識性、娛樂性、藝術性活動的參與則明顯高於男生
呂有仁 (2006)	青少年	問卷調查法	休閒參與 情緒智力	女生明顯比男生常參與休閒活動

資料來源：研究者整理

具體而言，大多數的研究結果顯示不同性別對於休閒參與有顯著性的差異，男性學生以動態的、刺激的、體能性休閒參與為最多，而女性學生則以靜態的、藝文性、社交性休閒參與為最多。文崇一（1988）曾指出性別在休閒活動參與上之所以不同，是因為兩性休閒活動的差異大部分是社會化的結果，即社會對性別角色有不同的期許所影響。不過隨著社會環境的日新月異，價值觀的改變與兩性平等觀念的建立，未來兩性間對於休閒參與的需求及類別或許會隨之減少差異。因此，本研究將性別列入背景變項之一，以了解性別對目前國小學童的休閒參與是否會影響其差異性。

(二) 家庭社經地位與休閒參與的相關研究

學生的家庭社經地位，是指父母親的教育程度及職業地位所組成的家庭環境（蔡志明，2003）。個人不同的家庭社經地位代表可取得及運用的資源的多寡。許多研究顯示家庭社經地位會影響學生的休閒參與，也有部分研究顯示不同家庭社經地位對於學生的休閒參與並無差異性。茲就相關研究整理如下（如表2-2所示）：

表2-2 家庭社經地位與休閒參與的相關研究

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
羅明訓 (1999)	國小六年級 學生	問卷調查法	休閒活動現況	中、高社經地位的學生整體休閒參與顯著多於低社經地位的學生
王梅香 (2002)	青少年	問卷調查法	休閒參與型態 偏差行為	不同家庭社經地位對於休閒類型參與頻率的程度確實有影響
張文禎 (2002)	國小學生	問卷調查法	休閒態度 休閒參與	不同家庭社經地位的國小學生，在整體休閒參與上有顯著差異，其中高社經地位的國小學生，休閒參與情形最佳。
李世文 (2003)	國小六年級 學童	問卷調查法	休閒活動現況	社經地位高的學生其休閒參與顯著多於社經地位低者，尤其在藝文性及社交性的休閒方面
李枝樺 (2004)	國小高年級 學童	問卷調查法	休閒參與 休閒滿意度 休閒阻礙	高家庭社經地位的學童在「技藝型」、「知識文化型」休閒參與顯著高於低家庭社經地位學童
陳志清 (2006)	高年級學童	問卷調查法	性別角色特質 休閒態度 休閒參與	學童的家庭社經地位不同，在其休閒參與上有顯著差異。「高社經」地位者在知識性活動參與顯著高於「低社經」地位者
連智源 (2007)	國小學童	觀察法 作業實驗法	休閒認知 休閒參與特性	家庭社經地位的高低對於學童的休閒認知與休閒參與沒有明顯不同

資料來源：研究者整理

具體而言，家庭社經地位的不同，對於學童休閒參與的影響呈現不一致的情形，可能是各學者對於活動分類區分或對於社經地位的定位不同，而造成差異性的結果。但大部分的研究，仍然支持家庭社經地位會造成學童在休閒參與上的差異性，這可能是高家庭社經地位的家長，在知識水準及經濟能力方面都較充裕，能提供更好的資源與機會，讓其子女參與多樣化的休閒活動。此外，從社會學及社會心理學的觀點來看，家庭是影響個體最重要的環境，家庭社經地位的高低更是影響個人成長的重要關鍵。故本研究以國小學童為對象，深入探討家庭社經地位是否對國小學童休閒參與的差異性有影響。

（三）父母休閒教養方式與休閒參與的相關研究

父母休閒教養方式是指父母在教導兒女的休閒生活時所表現出的態度、情感與行為。父母親是兒童成長過程中的最重要他人，兒童的生活方式大部分是模仿、學習父母親而來，因此，父母親的休閒教養方式對兒童的休閒參與是具有相當影響力。

國內外對父母親休閒教養方式與休閒參與的相關研究並不多，但大部分的研究皆顯示兩者間是具有顯著相關性。茲就相關研究整理如下（如表2-3所示）：

表2-3 休閒教養方式與休閒參與的相關研究

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
黃文真 (1986)	國中生	問卷調查 法	休閒生活	國中學生的休閒學習因父母的休閒教養方式有顯著差異，以「低權威高關懷」的教養方式者學習最好
蔡素琴 (1998)	國小高年級 兒童	問卷調查 法	休閒態度	兒童休閒態度因不同的父母休閒教養方式而有差異存在
陳桂菊 (2001)	國小學童	深度訪談 法	休閒教育活動 實施因素	母對子女的休閒教養方式不同的學生，其親子休閒教育活動的實施有差異性存在。採低權威、高關懷休閒教養態度的父母其休閒教育的實施效果也是最有成效的
宋瓊瑛 (2003)	國中生	問卷調查 法	家庭因素 休閒態度 休閒教育需求	國中生的休閒態度，因其父母親休閒教養方式的不同，而有顯著差異
蘇瓊慧 (2005)	青少年	問卷調查 法	休閒參與 休閒滿意度 情緒調整	在社交性與服務性休閒參與上，親子關係較佳的青少年，明顯參與高於親子關係較差者。親子關係較佳者，整體的休閒參與有顯著高於親子關係較差者
黃薇如 (2006)	國小資優班 學生	問卷調查 法	休閒參與 休閒阻礙	父母休閒教養方式為高關懷的資優班學生，其休閒參與項目多於父母休閒教養方式為低關懷的資優班學生

資料來源：研究者整理

具體而言，父母親的休閒教養方式與兒童的休閒參與有密切的相關性，本研究將進一步了解採用何種休閒教養方式的父母對兒童的休閒參與有最佳的影響力。

綜上所述，綜合有關休閒參與的相關研究，可以得知性別、家庭社經地位及父母親休閒教養方式等因素對是影響國小高年級兒童休閒參與的重要變項。因此，本研究將此三項因素納入研究背景變項當中，探討其對休閒參與的影響程度。

第二節 情緒智力的概念及相關研究

本節共分四部分，分別探討情緒智力的源起、情緒智力的定義、情緒智力的理論架構及情緒智力的相關研究。

一、情緒智力的源起

情緒智力 (Emotional Intelligence, EI) 一詞，同時包括「情緒」和「智力」兩個層面，是一組複雜的綜合觀念，指個人能覺察自己和他人的情緒，妥善調整並懂得運用情緒的能力。情緒智力一詞出現以前，已經有不少的心理學家曾經提到相關情緒智力的概念，如Thorndike早在1920年代就曾指出IQ與情感的不可分，智力是由抽象智力、機械智力與社會智力三種不同的能力所組成，並指出『社會智力』就是能夠瞭解自己與他人的思想和行為以做出適度因應的能力（引自黃曉文，2007）；Sternberg等人（1981）（引自張美惠，1996）透過研究發現「人際技巧」是一般人描述「聰明的人」最重要的特質之一，其「社會智力有別於學院智力，是實際生活表現的關鍵能力」的結論則與Thorndike相同。

哈佛教育學院的心理學家Howard Gardner(1993)駁斥IQ決定一切觀念，指出人生的成就並非取決於單一的智力，未來社會所重視的將不再是人們處理數理邏輯工作的能力，而是處理「人」的能力。他提出多元智力(Multiple-Intelligences, MI)，他強調人類的心智能力中，主要可以分為八大部分的智力：「語言(linguistic intelligence)」、「數學邏輯(logic-mathematical intelligence)」、「空間智力(spatial intelligence)」、「體能智力(bodily-kinesthetic intelligence)」、「音樂才能(musical intelligence)」、「人際智力(interpersonal intelligence)」、「內

省智力(intrapersonal intelligence)」和「自然觀察者智力(naturalist intelligence)」；其中所謂「人際智力」是注意及區別他人的能力，指對於他人的情緒、性情、動機、慾望等能夠有所覺察，並能夠做正確的回應，進而增加與人和睦相處的能力；「內省智力」則是個體內在層面的自我認知發展，指的是能夠覺察自己內心的真正感受，作為引導及瞭解個人行為途徑的準則，追求自我的幸福。

依據陳彤羚(2007)指出Leunerg於1966年首度提出情緒智力一詞，之後Payne(1985)將情緒智力納入智力範圍，並加入身體的(physical)、情緒的(emotional)及視覺的(visual realm)領域，提出了替代性智力模式(an alternative model of intelligence)，擴增了傳統智力只重視知性與理性的範疇。

後來Salovey與Mayer(1990)融合Thorndike「社會智力」與Howard Gardner「人際智力」和「內省智力」提出「情緒智力」的理論建構與論述，使情緒智力漸漸受到學術界的重視。情緒智力受到大眾的廣泛重視與省思是在Goleman(1995)出版情緒智力(Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ)一書，詳盡的介紹情緒智力的概念，情緒智力原本簡稱為「EI」，採用EQ是為了對照IQ所用，因為簡便而為人們所朗朗上口，EQ就這樣成為情緒智力的代名詞(江文慈，1997)。

二、情緒智力的定義

情緒智力是一種複雜包含多面向的個人內在特質，雖然它在心理學史上出現較晚，但國內外許多研究者皆紛紛試圖為情緒智力界定其範圍及定義。毛連塏(1996)認為情緒智力包含認知、技能和情意三大面向。在認知領域中，分為對己(我對自己)、待人(我對他人、他人對我)，以及對事(我對事)，個體在這些關係中需要思考產生情緒滿意及不滿意等正負向情緒的原因和條件；在技能方面，指處理情緒時運

用的策略以及其原則和方法，包括問題解決、創造力等技能運用；在情意方面，則注重後設情緒的省思，包括察覺、解讀、感受、反省、動機、監控與處理(調節)等。賴怡君(2002)擴大毛連塏對情緒智力的定義，認為情緒智力不但涵蓋認知、技能與情意三項概念，還包含自我與人際兩大層面，其思考主體均是「我」。認知意指個體的情緒知識及對情緒的後設認知；技能意指個體能將所學的情緒能力適時且適當使用的能力；情意意指個體情緒上的自我激勵作用認知、技能與情意三項概念乃環環相扣、難以清楚區分。陳彤羚(2007)也認為情緒智力包含認知領域(如情緒察覺、瞭解、推理與判斷)，情意領域(情緒激勵與反省)與技能領域(情緒表達與調節)等三個方面的能力，是一覺察、反省、調節與應用自我與及他人情緒的心理能力，此能力可經由後天環境適當培養而發展增進，協助個體妥善處理生活上各類情緒問題，促進個體良好人際關係，進而讓個體更能適應環境的能力。

梁靜珊(1997)則將情緒智力定義為包括思考自己情緒及思考別人情緒兩方面，思考包括覺察、分辨與處理三個層次，就是以理性的認知功能來處理感性情感問題。王春展(1999)也認為情緒智力融合了情緒及智力的精要，不僅重視情緒的認知和智慧作用，也強調情緒對於智力的積極作用，可運用個人也適用於人際關係中，可幫助個人知覺、了解認知各種情緒的意涵，也可用於調整、激勵與反省自己與他人的情緒狀態與效果，有助於個體營造積極且富智慧的情緒生活和人際關係。林玉萍(2005)亦將情緒智力定義為意指自我情緒與人際情緒，能正確知覺、評估和表達情緒的能力，接近並產生有助於思考的感覺能力，能反省性調節情緒，從而促進情緒的和理智的成長的能力，也就是能正確認知、表達自己的情緒，正確知覺他人的情緒外，還能將情緒作一正向的轉換、調整，促進個體情緒和理智的成長的能

力、良好的人際關係，進而讓個體能更適應環境的能力。

具體而言，雖然各研究對情緒智力的看法並不一致，但我們可以看出情緒智力大致可包含個人自身情緒處理以及人際間產生的情緒處理兩方面的能力，此能力會受到後天環境及學習結果的影響。本研究將情緒智力定義歸納為：個體經由對自身或他人情緒的覺察、瞭解、思考、推理、判斷後，據以積極地表達、反應、調整與反省，進而促成個人情緒與理智的發展，並提升自我生活適應能力與人際關係的成長。

三、情緒智力的理論架構

目前國內外有許多情緒智力相關的研究，但對於情緒智力的理論模式提出者並不多，除了國外有一些開創性的理論模式或概念分析外，國內也有一些學者或論文曾就情緒智力提出一些相關見解和理論，但大多以國外研究和理論為論述依據（王春展，1999）。本研究就最常見的國外學者Mayer、Salovey與Goleman所提出的理論架構做一說明：

（一）Mayer與Salovey的情緒理論架構

Mayer與Salovey（1990）有鑑於情緒智力的相關議題研究一直過於分割與零散，欠缺理論概念架構，因此便對情緒智力提出一套概念架構（引自王春展，1999）。此概念架構共分成包含情緒評估與表達、情緒調整與情緒運用三大主軸（如圖2-2所示），各主軸內又包含若干內涵，分述如下：

1.情緒評估與表達

- （1）自己的情緒：當情緒訊息傳達至個人知覺系統時，情緒智力的內在歷程便展開。個體的情緒智力會將這些訊息評估並決定不同的情緒表達。

- a.語文：語文是情緒評估與表達的一個重要媒介，個體在情緒

的學習上必須了解將情緒清楚的說出，能與自我內省能力交互影響。

b.非語文：非語文的的表達包含臉部表情、肢體動作，亦是個體自我情緒評估與表達的另一個重要媒介。

(2) 他人情緒：對於他人的情緒反應進行熟練的辨識以及同理心的反應也是情緒智力的重要成分（王春展，1990）。

a.非語文知覺：個體能察言觀色、知覺到他人的情緒狀態，能使個體的人際關係更為順利。

b.同理心：是一種能處於他人立場、了解他人感受、知覺他人真正需求並給予正確回應的能力。

2.情緒的調整

(1) 調整自己的情緒：情緒後設經驗（meta-experience of mood）是一種能覺知、評估並調節情緒的能力。個體能維持正向情緒並能將負向情緒採取適當方式的改善是個人情緒智力的重要能力。

(2) 調整他人的情緒：情緒智力高者不但能調整自我情緒並能進而引導、調整他人的情緒，如所謂領袖魅力用於領導者以便對跟隨者進行情緒調整。

3.情緒的運用

(1) 彈性計畫：個體會依據情緒的正向與負向，對事情有不同的反應與思考方式。個體的情緒搖擺讓個體對事件能思索出較多的的計畫與選擇性，有利於個體對未來的準備能力。

(2) 創造性思考：不同的情緒會影響個體自我思考解決問題方式的決定。處於正向情緒者對於創造性問題較有分析

與解決的能力。

(3) 移轉注意：個體在較強烈的情緒刺激或問題時，會使自我注意力轉變到新的問題上，依據個體內在需求的優先順序，轉移注意力的焦點。

(4) 激勵情緒：情緒能使個體再面對挑戰時激發自我的耐性與堅持力，以便使自我有更充分的準備來建立自我信心達到目標。



圖2-2 Mayer與Salovey之情緒理論架構

資料來源：班級輔導之情緒教育課程：對國小六年級兒童情緒智力、自我概念及生活適應之輔導效果（頁 33），周聖勳，2002，國立新竹師範學院輔導教學研究所碩士論文，新竹市。

Mayer與Salovey (1997)認為自己之前所提出的情緒智力定義大部分著重於情緒知覺和調整，缺少了關於感覺的思考，因此於1997年對情緒智力又提出新的修正定義，將情緒智力的定義擴大包含了：一、正確的覺察、評估和表達情緒的能力；二、接近並產生有助於思考的感覺的能力；三、了解情緒和情緒知識的能力；四、反省調整情緒從而促進情緒和理智成長的能力。如圖2-3所示，這四個能力為四

個分支，他們的排列從下到上即是從較基本的心理歷程到較高層的心理整合歷程。每一種能力四個代表性的能力，最下面為較早發展的能力，最上面則是較晚發展的能力，每一種能力大都可以應用於自己的和他人的情緒。擁有高情緒智力的人則能較快速的運用及熟悉這些能力。其內容分述如下：

1. 覺察、評估與表達情緒的能力

此為第一分支能力亦是最低層的能力，是關於個體情緒感覺辨識、表達與判斷的基本能力。當兒童逐漸成長時，會更準確的辨認自己的肌肉和身體感覺以及社會週遭環境他人的情緒狀態（1-1）。除個體本身的情緒辨識外，兒童會傾向以想像方式將物件賦予生命或沒有生命，藉以感受到他人或物件的情緒（1-2）。隨著個體的發展，個體便會開始評價情緒，無論情緒在哪裡被表達，都能正確的表達情緒以及表達情緒所需要的能力（1-3）。個體情緒智力的發展讓個體知道情緒的表達和操弄且更能亦於分辨情緒的虛假與矯飾（1-4）。

2. 激發與產生情緒，藉以促進思考的能力

第二分支能力是關於情緒發生可以幫助理智的運作。當個體成熟後，情緒會藉由注意重要性的順序來型塑和改進思考的模式（2-1）。隨著個體的成長，在需要時產生情緒幫助個體有所計畫，使個體可以預期如何應對新環境和批評（2-2）。情緒可以幫助個人的思考有更多元性的觀點，當個體情緒轉換時，會讓他考慮更多可能性，在不確定的情境中較為有利（2-3）。不同種類的心情會促進不同種類的工作以及不同形式的推理，如演繹法和歸納法（2-4）。

3. 了解、分析以及運用情緒的能力

第三分支關於了解、分析情緒並使用情緒知識的能力。兒童會開始辨識各種情緒的相似處與相異處(3-1)。同時兒童也會根據情緒連結到情境中，藉以學習每一種感覺的意義(3-2)。成長中的個體也開始能辨識在某種環境中情緒的存在是複雜和混合的(3-3)。情緒治理也會有類化的連鎖反應，將情緒感覺演變成順序的推理(3-4)。

4.反省調整情緒，以提升情緒與智力的能力

情緒智力的最高層是有關情緒的有意識調整，進而提升情緒和智力的成長。個體了解必需對於感覺保持開放性，對任何情緒有所容忍，才能從情緒中有所收穫(4-1)。隨著兒童逐漸成長，成人會教導他一些基本的情緒控制策略並內化自己的情緒且與行為區分開來(4-2)。當個體成熟時，同時也會產生心情和情緒的持續反省即所謂的後設評價，包含了個人花多少注意力在自己心情上，以及自己的心情有多清晰(4-3)。接著個體會經由後設調整嘗試改善情緒問題，確實了解情緒，沒有誇大或輕視這些情緒的重要性(4-4)。



圖2-3 Mayer與Salovey (1997) 之情緒理論架構與內涵

資料來源：班級輔導之情緒教育課程：對國小六年級兒童情緒智力、自我概念及生活適應之輔導效果(頁33)，周聖勳，2002，國立新竹師範學院輔導教學研究所碩士論文，新竹市。

(二) Goleman (1995) 的情緒理論架構

歸納 Salovey、Mayer 和 Gardener 等人的見解，認為情緒智力應包含五種主要層面的能力：一、認識自我情緒；二、妥善管理情緒；三、自我激勵；四、認知他人情緒；五、管理人際關係。其內容分述如下：

1. 認識自我情緒：認知自己所產生的情緒是情緒智力的基礎，隨時監視自己情緒和自我了解是相當重要的，對自己的感覺較確定的人較能當自己的主宰。
2. 妥善管理情緒：情緒的處理能力來自個體自我覺察，這項能力缺乏者會不斷地有挫折、憂鬱的感覺；反之，則能很快地從挫折、困難中重新振作。
3. 自我激勵：無論是集中注意力、自我激勵或發揮創造力，將情緒專注於一項目標是絕對必要的。成就事情需靠情感自制力—克制衝動與延宕滿足，能自我激勵者，做事都能有其生產力與效率。
4. 認知他人情緒：就是所謂的同理心，亦是基本的人際關係技能，擁有這種技能的人較能從微妙的社會訊息中覺察到他人的需求。
5. 管理人際關係：辨識處理他人情緒的技能，這種社會能力與促進人緣、領導、人際效能等能力有密切相關。

本研究參考相關文獻所根據的理論架構，考量本研究的目的及對象，使用洪正彥（2006）依據 Goleman 對於情緒智力所定義的五種能力編製而成的國小兒童情緒智力量表。

四、情緒智力的相關研究

情緒智力近幾年來在國內引起相當多的討論，陸續也有許多學者針對此議題進行研究。以下針對本研究背景變項（性別、家庭社經地位、父母休閒教養方式）與情緒智力的相關實證研究，做更深入的探討與瞭解。

（一）性別與情緒智力的相關研究

國內外有許多學者對於性別與情緒智力的相關性做過實證研究，其結果不盡相同。茲將其整理如下（如表 2-4 所示）：

表 2-4 性別與情緒智力的相關研究結果

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
王財印 (2000)	國中生	問卷調查法	情緒智力 生活適應 學業成就	國中女生的情緒智力高於國中男生。
葉碧玲 (2000)	國中生	問卷調查法	人口變項 智力 批判思考 情緒智力	女生的自我情緒智力與人際情緒智力均顯著優於男生。
江文慈 (2001)	國中、高中、大學生	問卷調查法	情緒調整	男女學生主要的情緒差異表現在情緒察覺與情緒表達層面。
賴怡君 (2002)	國小學童	問卷調查法	情緒智力 依附關係 生活適應	女童在認識、表達自己的情緒上，以及在認識、回應他人的情緒與人際關係處理的能力上較男童好。
胡秋萍 (2004)	國小資優生	問卷調查法	家庭環境 情緒智力	女生在認識自我情緒、妥善管理情緒、人際關係的管理上優於男生。
林玉萍 (2005)	國小高年級學童	問卷調查法	情緒能力 父母管教方式 利社會行爲	女生在情緒的表達、轉換、管理、調節、自主等能力皆優於男生。

(表格續下頁)

(續表2-4 性別與情緒智力的相關研究結果)

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
陳坤益 (2005)	國小資優生	問卷調查法	情緒智力 生活適應	整體情緒智力、認識自己情緒、自我激勵、認知他人情緒、人際關係管理方面，女生優於男生。
林怡君 (2007)	國小學童	問卷調查法	情緒智力 依附關係 幸福感	女生在認識自己情緒、認識他人情緒、自我激勵、妥善管理情緒、人際關係處理等能力上優於男生。
張妤婷 (2006)	國小資優生	問卷調查法	影響情緒智力 因素	女生在情緒智力上優於男生。

資料來源：研究者整理

具體而言，性別在情緒智力表現上是有顯著性的差異，且為女性優於男性。這可能是受到女、男性在情緒發展的過程中，受到家庭、教育、社會、文化等影響，例如：女生多被要求溫柔、順從，而男生則被要求獨立、負責等不同的特質，因而造成男女生在情緒智力發展上的差異性。

(二) 家庭社經地位與情緒智力的相關研究

家庭是個人社會化的最初場所，家庭成員的情緒表達及情緒處理方式，都會對兒童的情緒智力造成影響。兒童的情緒智力受到早期照顧者間依附關係的影響，形成兒童對於他人會面對困境的習慣性反應，影響兒童的情緒發展，以及情緒調適能力、壓力因應技巧、自我價值、自我效能感等智慧，安全依附風格的兒童有益於發其情緒智力，不安全依附風格的兒童的情緒智力發展較不利與較差（王春展，1999）。家中擁有較佳的社經地位，能提供兒童穩固的經濟支持，良好的文化指導，讓兒童擁有安全依附感，間接提升自我信心，對兒童情緒智力發展有良好助力。茲將國內有關情緒發展與家庭社經地位相關的研究整理如下（如表 2-5 所示）：

表 2-5 家庭社經地位與情緒智力的相關研究結果

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
劉清芬 (2000)	國小學生	問卷調查法	批判思考 情緒智力 學業成就	國小學生家庭社經地對對其情緒智力有顯著影響力。
徐振堃 (2001)	國中生	問卷調查法	情緒智力 自我概念 家庭氣氛	高社經地位家庭的國中生整體情緒智力高於中、低社經地位家庭的國中生。
黃悅菁 (2003)	國小學生	問卷調查法	情緒智力 學校生活適應	高家庭社經地位學童的情緒智力優於中、低家庭社經地位學童。
林佳瑩 (2006)	國小資優生	問卷調查法	利社會行爲 情緒智力	國小資優生在情緒智力上高社經地位者優於低社經地位者。
劉瑞美 (2006)	國小學童	問卷調查法	父母管教方式 情緒智力	不同社經地位的國小學童其情緒智力有顯著差異。高階層與中階層社經地位的學童在情緒智力表現上顯著高於低階層社經地位學童。
林怡君 (2007)	國小中高年級學童	問卷調查法	情緒智力 依附關係 幸福感	中社經地位學童在整體情緒智力、認識自己情緒和妥善管理情緒的能力表現，優於低社經地位學童。

資料來源：研究者整理

具體而言，家庭社經地位對於兒童的情緒智力發展具有一定的影響力，且中、高社經地位的兒童其情緒智力發展優於低社經地位的兒童。

(三) 休閒教養方式與情緒智力的相關研究

目前國內尚無直接探討情緒智力與父母休閒教養方式的相關研究，但張妤婷(2006)以中部地區國小資優生 146 位學童為研究對象探討影響國小學童情緒智力的因素研究。研究結果顯示父母採取「高關懷低權威」的教養方式對學童的情緒智力發展最有利。父母在兒童的生活中扮演著重要他人的角色，父母的教養方式會影響兒

童的情緒智力發展。而休閒教養方式只是父母在教養兒女種種生活事物裡的其中一環，休閒教養方式也可視為父母的教養方式的代表。茲將國內有關教養方式與情緒智力的研究結果整理如下（如表 2-6 所示）：

表 2-6 休閒教養方式與情緒智力的相關研究結果

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
李蕙美 (1991)	國小學童	問卷調查法	父母教養方式 子女情緒穩定 行為困擾	不同的教養方式對兒童情緒穩定性有影響。採「高關懷、高權威」或「高關懷、低權威」的教養方式，兒童的情緒穩定性皆優於父母採「低關懷、高權威」或「低關懷、低權威」教養方式的兒童。
劉佳彤 (2004)	國小學童	問卷調查法	父母管教方式 情緒管理	不同形式的母親管教方式在情緒管理各方面皆有顯著差異。
李佩珊 (2005)	國小學童	問卷調查法	內外控 幸福感 情緒智力 生活適應	「開明權威」型父母管教方式的國小學童，其情緒智力優於「寬鬆放任」、「專制權威」及「忽視冷漠」型父母管教方式的國小學童。
張好婷 (2006)	國小資優生	問卷調查法	影響情緒智力 因素	國小資優生的情緒智力在父母教養方式方面，「高關懷高權威」組優於「低關懷低權威」組。
劉瑞美 (2006)	國小學童	問卷調查法	父母管教方式 情緒智力	父母採取「開明權威」的教養方式對學童的情緒智力發展最為有利。
歐麗雪 (2006)	國小學童	問卷調查法	父母管教方式 人際關係 情緒能力 生活適應	父母管教方式與情緒能力有顯著相關。

資料來源：研究者整理

具體而言，大部分的研究顯示，父母的教養方式對學童的情緒智力發展有顯著相關，其中採「高關懷、低權威」教養方式的父母，其子女的情緒智力都有較佳的發展。本研究將探討屬於教養方式表現之一的休閒教養方式，對兒童的情緒智力發展是否亦有相同的效果。

綜上所述，有關情緒智力的相關研究，可以得知性別、家庭社經地位及父母親休閒教養方式等因素對是影響國小高年級兒童情緒智力的重要變項，因此，本研究將此三項因素納入研究背景變項當中，探討其對情緒智力的影響程度。



第三節 休閒參與及情緒智力的相關研究

本節將以本研究所使用的休閒參與六種類型（社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型）分別探討其與情緒智力的相關研究。

一、社交型休閒參與及情緒智力的相關研究

謝政諭（1990）認為人類是過著團體生活的動物，也就是說人必須依附著社會生存，休閒參與是帶給個人社會教育的功能，促進人際關係，增進人與人之間的和諧。美國學者Kleiber 和 Richards（1985）也指出，休閒參與對青少年發展歷程具有相當大的功能，其中青少年可透過參與休閒活動，達到與社會互動的目的。

Burleson、Albrecht、Goldsmith和Sarason（1994）（引自蘇瓊慧，2005）認為在青少年前期（preadolescence）沒有好朋友會感到孤單、寂寞，孩子若沒有經歷過親密的人際關係，可能發展出自卑、孤立，並且一生中可能都會持續這種痛苦感覺，甚至很難去應付未來的人際關係。

呂有仁（2006）針對嘉義地區青少年情緒智力與休閒參與的相關研究發現社交性休閒與情緒智力呈顯著相關，從事社交性活動越多，情緒智力也越高。

因此，建立良好的人際關係是個人學習與週遭的人保持接觸，避免陷入孤獨、寂寞的恐懼當中的社會技巧，降低個人焦慮、緊張的情緒，而這些技巧則須從社交型活動參與中學習。

二、運動型休閒參與及情緒智力的相關研究

Duman（1992）曾指出，情緒低潮時透過有氧運動可以達到提升情緒的作用。此乃因為運動可以使人體產生腦啡（endorphins），運動後的情緒得以紓解主要是由於腦啡所造成。腦啡能讓人改善情緒，從

心理的解釋包括：

- (一) 運動能改善身體的狀況，提供個人對於身體的熟練感對身體功能能夠控制的感覺。
- (二) 從事運動可以使個人從引發焦慮的思想中抽離開來。
- (三) 運動就像冥想、沉思一樣，能使人產生意識狀態的改變。

廖昶甯（2005）整理眾多運動與情緒的相關文獻後，歸納出以運動對情緒的助益：

- (一) 運動可降低個體的焦慮及沮喪：健身運動是一種很好的抗憂鬱劑，它可以降低沮喪。
- (二) 增進自尊及自我概念：運動訓練具有促進自尊的潛在效益，特別是對於兒童、青少年以及低自尊的人。
- (三) 減緩生活壓力：有氧運動能改善憂鬱症、增強壓力管理、對抗挫折。
- (四) 改善情緒狀態：運動能改善心情並促進樂觀思考，增進活力、幸福感等正向情緒，且降低生氣、疲倦、混亂等負向情緒。

蘇瓊慧（2005）探討國中生情緒調整與休閒參與的相關研究結果顯示，體能性休閒活動與情緒調整呈中度正相關。廖昶甯（2005）探討大學生情緒智力與運動參與的相關研究結果亦指出，運動參與時間與大學生的情緒智力呈顯著正相關，運動參與程度較高的大學生在情緒智力總分、五個情緒智力分量表、及 15 項情緒智力因子的分數，皆顯著高於運動參與程度較低的大學生。范振義（2006）也以大學生為對象探討其身體活動與情緒智力的相關性，發現高身體活動量的大學生的情緒智力表現較佳。茲將國內有關運動型休閒參與與情緒智力的研究結果整理如下（如表 2-7 所示）：

表 2-7 國內運動型休閒參與及情緒智力的相關研究結果

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
蘇瓊慧 (2005)	國中生	問卷調查法	休閒參與 情緒調整	體能性休閒活動與情緒調整呈中度正相關。從事體能性休閒活動對情緒調整有正向的幫助。
廖昶甯 (2005)	大學生	問卷調查法	情緒智力 運動參與	運動參與程度較高的大學生在EQ總分、五個EQ分量表、及15項EQ因子的分數，皆顯著高於運動參與程度較低的大學生。
范振義 (2006)	大學生	問卷調查法	身體活動 情緒智力 自尊心	高身體活動量的大學生的EQ表現較佳。

資料來源：研究者整理

由上述研究結果可知，運動型休閒參與可以改善個人的情緒智力，使個體之情緒智力呈現正向發展，增進身心方面健康。

三、娛樂型休閒參與及情緒智力的相關研究

高俊雄（2000）指出在電視普及的國家中，休閒參與的調查都能得到相當一致的結果，看電視、打電動玩具、上網等娛樂性活動佔了青少年休閒參與很大一部分，也成為許多人生活中的一部分，它佔用了人們大量的時間。這些休閒參與類型通常被稱為是一種「被動式休閒」，不需要消耗大多體力，也不需動用太多技巧。它不只提供人們感官上的刺激，也能舒緩神經。

洪嘉綾（2003）指出電視的正面休閒效益，主要是電視節目傳遞的娛樂訊息對人們情緒上的改變，娛樂性節目能夠立即讓人有正面的情感，幽默的喜劇能立即讓人重展歡顏，都具有改變情緒的功能。

但從Gernber與Gross（1976）（引自蘇瓊慧，2005）研究中也發現，觀看電視暴力不但會引發兒童的攻擊傾向，也會對別人產生不信任感，且認為自己生活在危險之中，相信暴力是達到目的的一種手段，

也擔心電視上的暴力行為會發生在自己身上。此類節目帶給觀眾的悲傷與遺憾往往多於歡樂，使得孩子的情緒變得不穩定，容易產生焦慮不安的情緒與恐懼害怕的心理。

另外，針對青少年網路行為的研究結果顯示，青少年利用網路上的人際關係可以達到舒緩情感、消除孤獨感並獲得網路社群中人際互動的心理需求與滿足感。但當個體對於網路使用達到沉迷的程度，則易造成個人現實社會中人際關係的孤獨感更高，且容易產生憂鬱情緒（呂有仁，2006；范傑臣，2003；葉雅馨、戴怡君，2004）。茲將國內有關運動型休閒參與及情緒智力的研究結果整理如下（如表2-8所示）：

表 2-8 國內娛樂型休閒參與及情緒智力的相關研究結果

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
范傑臣 (2003)	高中生	問卷調查法	人際互動 社會支持 網路沉迷	網路沈迷的面向除了負面的行為外，仍有屬於人際關係與情緒抒解的面向，因此高中生若形成網路沈迷，並非全然都是負面行為，尚有透過網路來達到抒解情緒的功能。該項功能，提供高中生抒發情緒、排解孤獨的重要管道。
葉雅馨 戴怡君 (2004)	青少年	問卷調查法	日常生活 網路使用 憂鬱傾向	憂鬱情緒越嚴重，其使用網路與人聊天或寄信的平均時間就越長。
呂有仁 (2006)	青少年	問卷調查法	休閒參與 情緒智力	娛樂性休閒與情緒智力呈顯著相關，從事娛樂性活動越多，情緒智力就越高。

資料來源：研究者整理

具體而言，娛樂型休閒參與中電視及網路的使用，都具有舒緩個人情感的正向作用，但當使用程度過於頻繁甚而到達沉迷的地步，則會對個人造成負向作用。

四、技藝型休閒參與及情緒智力的相關研究

古代的希臘羅馬人認為音樂能維持身體與心理的和諧（引自莊惠君，2001）。賴宥亘（2004）也指出，重適營造良好音樂環境與培養欣賞音樂習慣，能有效舒緩情緒的失衡現象。

國內許多研究皆指出音樂對於個人情緒有舒緩及輔慰的作用，不同的音樂會讓人產生不同的正向情緒，亦能增進個人情緒調適能力、人際關係的互動、自我激勵與自我肯定（引自郭世和，2005）。

林素秋（2003）針對國小四至六年級兒童施以音樂治療活動，發現接受三個月音樂治療活動的兒童的自我概念及自信心都有顯著提升，且在人際關係方面的問題也有減少的現象。

不只音樂對人們的情緒有幫助，繪畫、舞蹈等對兒童的情緒智力發展亦有所貢獻。Hankin（1992）認為舞蹈鼓勵小孩子去活動，當小孩子試著去活動肢體，他們發現了如何去表達情緒，這可以促進快樂的感覺。Robert與Sharon（1994）（引自蘇瓊慧，2005）指出繪畫是一種沒有威脅性的活動，繪畫時感情可以在紙張中被釋放。沉浸在藝術中的小孩，藉由表達個人的感覺，他們會發現自己與眾不同的地方。亦即，藝術活動促進自尊、自我信心、自我認同和成功的感覺，而這些正向的自我概念，使得小孩能夠發展足夠的壓力管理技能。這對情緒調整有很大的幫助。國內研究亦顯示參與繪畫活動對兒童的人際關係及內在能力的自我肯定及自我成長有明顯的正向改變（李瀚倫，2003；傅娟芬，2004）。茲將國內有關技藝型休閒參與及情緒智力的研究結果整理如下（如表2-9所示）：

表2-9 國內技藝型休閒參與及情緒智力的相關研究結果

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
林素秋 (2003)	國小學童	「不等組前後測」準實驗設計方式	音樂治療活動 人際關係	音樂治療活動，能幫助學生減少攻擊行為和人際關係問題，亦能使行為產生正向的改變。音樂表演活動能幫助學生提昇自我概念，音樂治療活動能建立兒童自信心和提昇生活滿意度。
李瀚倫 (2003)	國小學童	參與觀察法 訪談法 文件分析法	藝術治療 行為與情緒困擾	個案在面對問題時，會主動思考良好的因應方式與態度，逐漸提昇自己的內在能力並給予自我肯定進而對於未來有正向的期許與展望。
傅娟芬 (2004)	國小兒童	參與觀察法 訪談法 文件分析法	繪畫活動 情緒障礙	個案人際關係有明顯改善，呈現主動、願與人分享；在自我肯定與自我成長方面有明顯正向改變且溝通能力大為提升。
賴宥亘 (2004)	國中生	問卷調查法	應用音樂 情緒壓力	重視營造良好音樂環境與培養聆賞音樂習慣，確能有效舒緩情緒的失衡現象。各種音樂類型對於抒解情緒具有不同的效能。

資料來源：研究者整理

具體而言，技藝型的參與不論是音樂、美術及舞蹈都能有效紓解個體情緒，提升個體在情緒智力上的能力。

五、戶外遊憩型休閒參與及情緒智力的相關研究

長久以來，人們便相信接觸大自然對生理及心理上的健康是有幫助的。眾多研究結果也顯示，戶外的自然環境對一般大眾在情緒上有正面的幫助，甚至對病患的健康也有助益。

黃茂榮(1990)就指出遊客對自然環境中森林主體及蟲鳴鳥叫聲，都會產生輕鬆愉快的情緒體驗。

美國賓州費城的Friends 療養院曾因為醫院裡人滿為患，於是在醫院外搭帳棚讓病人居住，卻意外發現露營的病人其身心更健康，於是就開始帶病人去從事短期的露營活動(引自蘇瓊慧，2005)。

姚皓天(2007)針對參加溯溪活動的遊客調查發現，參與者多能

夠在活動中得到高度的愉悅感和支配感，忘卻生活或工作中的煩惱，盡情享受活動所帶來的娛樂性。茲將國內有關戶外遊憩型休閒參與及情緒智力的研究結果整理如下（如表2-10所示）：

表2-10 國內戶外遊憩型休閒參與及情緒智力的相關研究結果

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
黃茂榮 (1990)	溪頭遊客	問卷調查法	自然環境 情緒體驗	遊客對自然環境產生的情緒體驗，以「輕鬆愉快」為主要的情緒體驗。空閒時與自然環境的接觸程度愈頻繁的遊客，產生「輕鬆愉快」的情緒體驗的傾向愈高。
姚皓天 (2007)	溯溪活動 遊客	問卷調查法	情緒與體驗 價值	參與者多能夠在活動中，得到高度的愉悅感和支配感，忘卻生活或工作中的煩惱，盡情享受活動所帶來的娛樂性。

資料來源：研究者整理

具體而言，自然環境對於人們的情緒是有正面的影響，因此從事戶外型遊憩型休閒參與對個體情緒智力的提升應有明顯的助益。

六、知識文化型休閒參與及情緒智力的相關研究

在知識文化型休閒參與中最主要的參與方式為閱讀及戲劇觀賞，以下就以閱讀及戲劇觀賞為主，介紹其與情緒智力的相關研究。閱讀不但被醫院、精神科、感化教育及監獄用來幫助人們治病及調適生活，而且教育學者也開始利用讀書治療來幫助青少年適應多變的社會和接受社會價值觀。讀者藉由閱讀認同書中的人物或經驗，認知到也有人與自己有類似的問題和遭遇，或將本身的特質投射至書中人物身上，而使得情緒得以發洩（范美珠，1986）。

洪麗遠（2005）針對有情緒障礙的國小中年級學童實施閱讀治療，其結果顯示實施「閱讀治療」小團體輔導，對生氣情緒管理有幫助，

個案在「兒童情緒智力量表」有正向的改變，在情緒管理歷程有明顯的質變：兒童在情緒智力量表的數據評估有正向改變，負向情緒管理能力大幅提升；實施小團輔對個案的情緒管理有幫助，情緒管理的歷程由紛亂而漸趨穩定成長。有效的情緒管理策略包括：增加自我控制感以勇於做自己；從自信心中成長；在自我反省中承擔責任；以快樂情緒替代生氣情緒；運用同理心對待別人；原諒他人的錯誤和學習「付出」。另鄭秀雪（2006）的研究中也指出兒童本身及家長皆認為兒童閱讀經書對於兒童的情緒智力具有正面的影響。

姚建佑（2006）對250位戲劇觀賞者所做的研究亦發現對戲劇體驗越深刻者其正面情緒的感受就越大，觀賞時，觀眾對劇情會產生連結，使觀眾暫時鬆懈、脫離現實，觀賞後會有輕鬆的心情與正面的情緒感受。茲將國內有關知識文化型休閒參與及情緒智力的研究結果整理如下（如表2-11所示）：

表2-11 國內知識文化型休閒參與及情緒智力的相關研究結果

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
洪麗遠 (2005)	國小中年 級學童	參與觀察 訪談 活動紀錄	閱讀治療 情緒管理	實施「閱讀治療」小團輔，對生氣情緒管理有幫助，兒童在情緒力量表的數據評估有正向改變，負向情緒管理能力大幅提升；有效的情緒管理策略包括：增加自我控制感以勇於做自己；從自信心中成長；在自我反省中承擔責任；以快樂情緒替代生氣情緒；運用同理心對待別人；原諒他人的錯誤和學習「付出」。
鄭秀雪 (2006)	國小學童	問卷調查法	讀經 情緒智慧	約五成五的讀經學童認為，讀經對本身情緒智慧具有正面的影響；約八成五的讀經教師認為讀經對學童情緒智慧具有正面的影響。
姚建佑 (2006)	戲劇觀賞 觀眾	問卷調查法	體驗價值	對戲劇體驗越深刻者，其正面情緒的感受就越大，觀賞時，觀眾對劇情會產生連結，使觀眾暫時鬆懈、脫離現實，觀賞後會有輕鬆的心情與正面的情緒感受。

資料來源：研究者整理

具體而言，在知識文化型休閒參與中閱讀及戲劇觀賞此二種參與方式，對個人的情緒管理能力有正向的影響，使個人在參與後有正面的情緒感受。

綜上所述，就本研究休閒參與六種類型與情緒智力的相關研究皆可顯示，各類型的休閒參與對個體情緒智力的發展，不論在個人情緒控制與人際關係方面都有助益。本研究將以國小高年級學童為對象，瞭解其休閒參與及情緒智力的是否有直接相關性。

第參章 研究方法

本章的目的在說明本研究的研究方法與架構。全章共分成五節：第一節研究架構；第二節研究對象及抽樣方法；第三節研究工具；第四節研究程序；第五節資料處理。

第一節 研究架構

本研究的研究架構如圖3-1所示，是以高雄市國小高年級學童個人背景資料（性別、家庭社經地位、父母休閒教養方式）為自變項，分別探討與依變項（休閒參與、情緒智力）之間的差異情形，以及休閒參與及情緒智力二者間的相關情形。



圖 3-1 研究架構

第二節 研究對象及抽樣方法

本研究係以高雄市九十六學年度第二學期高雄市立國民小學五、六年級學生為研究母群體。採分層隨機叢集抽樣方式，在高雄市11個行政區中，每區選取一個中型學校（25-59班），共11個學校，各校再抽取五、六年級各一班進行施測。共發放問卷數668份，得有效問卷638份，有效率為95.5%。如表3-1所示：

表3-1 本研究正式施測學校一覽表

區域	抽樣學校	發放份數	無效問卷	有效問卷
鹽埕區	鹽埕國小	56	0	56
鼓山區	內惟國小	63	4	59
左營區	永青國小	60	2	58
楠梓區	後勁國小	60	4	56
三民區	鼎金國小	63	1	62
前金區	前金國小	60	3	57
苓雅區	凱旋國小	68	3	65
前鎮區	佛公國小	60	3	57
旗津區	旗津國小	55	5	50
小港區	港和國小	66	1	65
新興區	新興國小	57	4	53
合計	11	668	30	638

第三節 研究工具

本研究目的為探討高雄市高年級學童休閒參與及情緒智力的相關性，故採用問卷調查法作為蒐集相關資訊的工具。問卷調查內容共分為三部份：包括個人背景變項、父母休閒教養方式量表、休閒參與問卷和情緒智力量表，茲分別說明如下：

一、個人背景變項

本部份目的在收集受試者背景資料，項目分別為：

(一) 性別：男、女

(二) 家庭社經地位：

本研究引用林生傳(2000)所設計的兩因素社會地位指數(Two Factor Index of Social Position)區分法，將父母的「教育程度」及「職業等級」皆分為 5 個等級（如表 3-2、表 3-3 所示），計算方式：教育程度指數 $\times 4$ + 職業程度指數 $\times 7$ 的得分，稱為家庭社經地位指數（如表 3-4 所示）。指數得分在 11-29 分者為低社經地位，30-40 分者為中社經地位，41-55 分者為高社經地位。父母親二人的社經地位指數不同時，則選用兩者中等級較高者作為受試者的社經地位指數。

表 3-2 社經地位之職業等級

等級	職業類別	指數
I	高級專業人員、高級行政人員	5
II	專業人員、中級行政人員	4
III	半專業人員、一般公務人員	3
IV	技術性工人	2
V	半技術、非技術工人	1

表 3-3 社經地位之教育程度等級

等級	教育程度	指數
I	取得碩士、博士學位	5
II	取得學士學位（大學、學院畢業）	4
III	大學肄業、專科畢業	3
IV	高中、高職畢業	2
V	其他	1

表 3-4 家庭社經地位等級

職業等級	職業指數 加權值	教育程度	教育指數 加權值	社經地位 指數	社經地位 等級
I	5×7	I	5×4	5×7+5×4=55	高(55-52)
II	4×7	II	4×4	4×7+4×4=44	高(51-41)
III	3×7	III	3×4	3×7+3×4=33	中(40-30)
IV	2×7	IV	2×4	2×7+2×4=22	低(29-19)
V	1×7	V	1×4	1×7+1×4=11	低(18-11)

（三）父母休閒教養方式量表

此量表係蔡志明（2003）所編製而成的「父母親休閒教養方式量表」，目的是在測量父母親在「愛護」和「要求」兩個層面上的量化資料，以作為父母親對子女的「關懷」和「權威」程度的指數。

卷填答及計分方式：此量表的題型採是非題設計，共 12 題，1-7 題為愛護層面的題型，8-12 題為要求層面的題型。正面敘述題答「是」者給 1 分，答「否」者給 0 分；反面敘述題答「是」者給 0 分，答「否」者給 1 分。計算分數時，分別求出父親和母親的休閒教養方式在「關懷」和「權威」層面得分的平均數 $\pm 1/4$ 個標準差，訂出分數的高低界線，將父母的休閒教養方式區分為四種類型，分別為「高權威高關懷」、「高權威低關懷」、「低權威高關懷」、「低

權威低關懷」。

此量表採用相關分析法及內部一致性效標法建構效度，求得此量表的「相關係數」及「決斷值」，將決斷值小於 3 或相關係數小於.40 者刪除，求得正式量表共為 12 題，分為父親、母親兩方面四個層面，量表各層面的 Cronbach's α 係數介於.6165 至 .7058 之間，顯示此量表一致性良好（如表 3-5 所示）。

表 3-5 父母休閒教養方式信度分析表

父親方面		
層面	Cronbach's α	題號
愛護	.7042	1,2*,3,4,5,6,7
要求	.6165	8,9,10,11,12
母親方面		
層面	Cronbach's α	題號
愛護	.7058	1,2*,3,4,5,6,7
要求	.6981	8,9,10,11,12

*為反面敘述題

二、休閒參與問卷

（一）問卷內容

本問卷係李枝樺（2004）參考國內外學者並與國小教師進行討論後，採主觀分類法將 51 項休閒活動分類成社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型等六種休閒參與類型。

（二）填答計分方式

全問卷 51 題，由受試者根據一年以來實際參與休閒活動的程度填答於問卷中每個休閒項目上，依「不曾參加」（一年來參加 0 次）、「很少參加」（半年一次）、「偶爾參加」（一個月一次）、「經常參加」（二個星期一次）、「總是參加」（一個星期一次）五個選項的順序，分別給 1 到 5 分，再依據每種休閒參與類型平均得分，

區分成高參與頻率組及低參與頻率組，平均在2.4（含）分以下者為低參與頻率，平均在2.5（含）分以上者為高參與頻率，受試者得分越高者，表示參與該項休閒活動的頻率越高，反之則越低。

（三）問卷效度考驗

原作者的休閒參與問卷先請22位國小教師篩選活動項目，編製成問卷初稿接著委請國內相關領域的學者專家審查，進行問卷的評析並依專家學者的審查意見設計完成預試問卷，可見此問卷具有可靠的內容效度。

三、情緒智力量表

（一）量表內容

本量表係洪正彥（2006）編製的「國小兒童情緒智力量表」。其理論基礎主要依據Goleman（1995）對於情緒智力所定義的五種能力：認識自己的情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人的情緒、與人際關係的處理。

（二）填答計分方式

此量表採用Likert式四點量尺，全量表18題，計分依所答「非常同意」、「同意」、「不同意」、「非常不同意」依次為4、3、2、1分，反向題的計分方式則相反，量表得分越高，表示該兒童的情緒智力越高，反之則越低。

（三）量表信效度考驗

原作者以因素分析來考驗量表的建構效度，將量表18題採用主要因素法抽取五因素，每個題目因素負荷介於.600 至.862 間，可解釋的變異量為 60.61% ；各因素的Cronbach's α 值分別介於.61至.79

間，總量表為.857，顯示出本量表具有良好的信、效度（見表3-6所示）。

表3-6 情緒智力量表信度分析

情緒智力因素名稱	題號	題數	解釋變異量	Cronbach's α
認識自己情緒	1,2,3	3	7.450	.629
妥善管理情緒	4,5,6,7	4	8.770	.728
自我激勵	8,9,10,11	4	30.157	.790
認知他人情緒	12,13,14,15	4	6.540	.735
人際關係處理	16*,17,18	3	7.682	.611
總量表		18	60.610	.857

*為反面敘述題



第四節 實施程序

本研究在確認研究背景之後，即因循研究目的蒐集相關文獻資料，在參閱相關研究文獻資料後，擬定研究計畫、構思研究方法，基於研究計畫編製研究工具，實問卷調查，待問卷回收後即可進行資料分析處理，取得研究結果與討論，進而獲得本研究的結論。本研究流程詳如圖 3-2 所示：

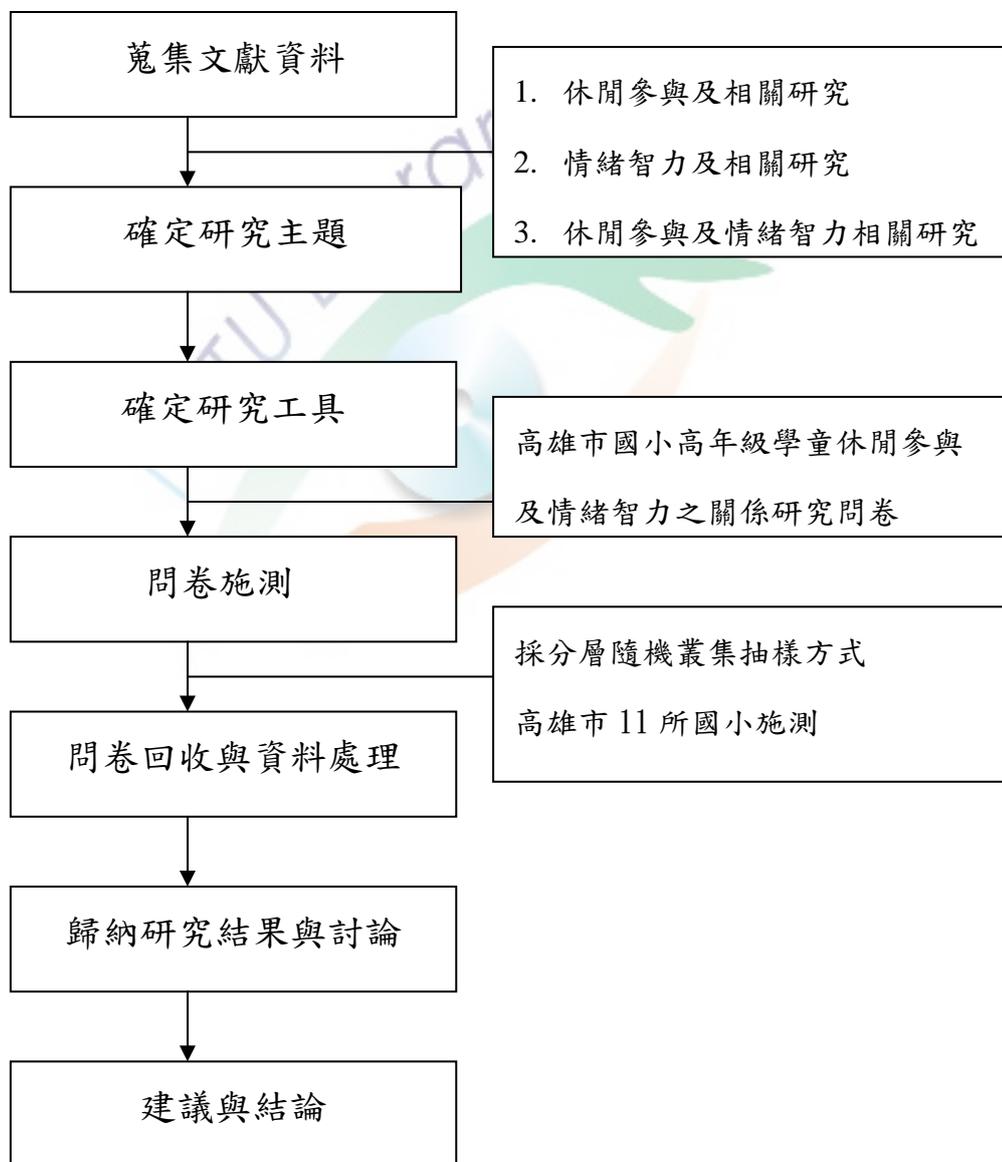


圖 3-2 研究流程

第五節 資料處理

本研究考慮變項的性質及分析工具本身的適切性，進而選擇適當且能正確的衡量本研究探討的主題的統計分析方法。問卷資料回收後，刪除不適用問卷，接著進行有效問卷的編碼與計分，以統計套裝軟體 SPSS10.0 版進行資料處理，所使用的統計方法如下：

一、描述性統計

用於描述樣本的特性，包括次數分配與百分比、平均數、標準差。用以說明問卷中屬於類別尺度等變項在各題中的分配情形，用此方式處理包括高雄市國小高年級學童個人背景變項（性別、家庭社經地位、父母休閒教養方式）、休閒參與問卷、情緒智力量表等變項的得分及排序情形。

二、獨立樣本 t 考驗

以獨立樣本 t 考驗，考驗不同性別的高雄市國小高年級學童在情緒智力量表上的差異情形。

三、單因子變異數分析 (one-way ANOVA)、單變量 F 考驗、雪費 (Scheffe's)

事後比較法以獨立樣本單因子變異數分析，考驗個人背景變項中不同社經地位、不同父母休閒教養方式等項目的高雄市國小高年級學童在情緒智力量表上的差異情形。若多因變量分析達顯著水準，則進行單變量 F 考驗；若 F 考驗達顯著水準，再進行雪費事後比較法以瞭解差異的組別。

四、卡方考驗 (Chi-Square test)

在卡方考驗上，本研究採用卡方分配的獨立性考驗來分析考驗高雄市國小高年級學童個人背景變項在休閒參與問卷上的差異情形。

五、皮爾森積差相關 (Pearson product-moment correlation)

以皮爾森積差相關來瞭解休閒參與及情緒智力的相關程度，但因為休閒參與為非連續變項，無法直接使用皮爾森積差相關來分析休閒參與及情緒智力的相關程度，因此研究者先將六種休閒參與類別的參與頻率分為高參與頻率組及低參與頻率組，並將二者轉換成虛擬變項後，再使用皮爾森積差相關來分析。

六、逐步多元迴歸分析

以逐步多元迴歸分析針對高雄市國小高年級學童個人背景變項、休閒參與對情緒智力進行預測。個人背景變項、休閒參與皆屬於間斷變項，在進行迴歸分析時，自變數必須為連續變項，因此，研究者將個人背景變項及休閒參與全部轉換成虛擬變項，以使其能夠對情緒智力進行預測。

七、本研究所有顯著考驗皆定為 $\alpha = .05$ 。

第肆章 結果與討論

本章主要在針對研究調查的結果進行分析與討論，配合文獻探討的相關理論及研究結果，來瞭解國小高年級學童休閒參與及情緒智力的關係。本章共分為第一節受試者基本資料分析、第二節學童休閒參與現況與差異分析、第三節學童情緒智力現況與差異分析、第四節學童休閒參與及情緒智力的相關分析、第五節學童背景變項、休閒參與對情緒智力的預測分析。

第一節 受試者基本資料分析

本研究調查高雄市國小高年級學童的個人背景，包括性別、家庭社經地位(父母親教育程度、父母親職業)、父母休閒教養方式等變項，利用描述性統計得出其分配結果如表4-1，茲概述如下：

一、性別分配情形

在有效樣本638名中，男生有317名，佔49.69%，女生有321名，佔50.31%，男、女學童比例相當。

二、家庭社經地位分配情形

在有效樣本中，以高家庭社經地位的學童373名為最多，佔58.46%，其次是中家庭社經地位的188名學童，佔29.47%，而低家庭社經地位的學童77名，僅佔12.07%。

三、父母休閒教養方式分配情形

在有效樣本中，父親休閒教養方式以「高關懷低權威」為最多，佔31.97%，其次為「低關懷高權威」佔27.74%，再者為「高關懷高權威」佔20.69%，最少為「低關懷低權威」佔19.59%。母親休閒教養方

式的排列順序相同，依次為「高關懷低權威」35.27%、「低關懷高權威」27.12%、「高關懷高權威」25.39%、「低關懷低權威」12.23%。

表4-1 受試者個人背景變項統計

項目	類型	次數	百分比%	有效百分比%	累積百分比%
性別	男生	317	49.69	49.69	49.69
	女生	321	50.31	50.31	100.00
家庭社經地位	高	373	58.46	58.46	58.46
	中	188	29.47	29.47	87.93
	低	77	12.07	12.07	100.00
父親休閒教養方式	高關懷低權威	204	31.97	31.97	31.97
	低關懷高權威	177	27.74	27.74	59.72
	高關懷高權威	132	20.69	20.69	80.41
	低關懷低權威	125	19.59	19.59	100.00
母親休閒教養方式	高關懷低權威	225	35.27	35.27	35.27
	低關懷高權威	173	27.12	27.12	62.38
	高關懷高權威	162	25.39	25.39	87.77
	低關懷低權威	78	12.23	12.23	100.00

N=638

綜上所述，本研究有效樣本為638位高雄市國小高年級學童，其中男生佔49.69%，女生佔50.31%；家庭社經地位以高家庭社經地位最多佔58.46%，其次是中家庭社經地位佔29.47%，而低家庭社經地位的學童僅佔12.07%；父、母親休閒教養方式依序皆為「高關懷低權威」、「低關懷高權威」、「高關懷高權威」、「低關懷低權威」。

第二節 學童休閒參與現況與差異分析

本節分為四部份，分別針對受試者的休閒參與現況作分析比較，並探討不同性別、家庭社經地位、父母休閒教養方式在休閒參與上的差異情況。因各類參與類型的參與頻率，經計算過後所得的數值為多組不同的連續變數，無法清楚呈現各類別不同參與頻率程度的差異情形，因此須將原先的連續變數，轉換為不同組別的類別變數以便進行分析。分組方式係以分類統整後的數值為原始資料，數值小於2.4（含）者為第一組「低參與頻率組」，數值2.5（含）以上者為第二組「高參與頻率組」，再以卡方獨立考驗進行分析。

一、高雄市國小高年級學童休閒參與現況分析

本研究將休閒參與類型分為「社交型」、「運動型」、「娛樂型」、「技藝型」、「戶外遊憩型」及「知識文化型」等六類，共51項活動。利用描述性統計方法取得受試者在每項活動的平均數、標準差及在各類活動中的得分結果如下（如表4-2、4-3）。

由表4-2可知高雄市國小高年級學童休閒參與類型的頻率由高至低分別為：娛樂型（ $M=3.41$ ）、社交型（ $M=2.73$ ）、運動型（ $M=2.68$ ）、技藝型（ $M=2.49$ ）、知識文化型（ $M=2.48$ ）、戶外遊憩型（ $M=2.37$ ）。整體休閒參與的總頻率得分為2.69，超過中間值2.5，可知高雄市國小高年級學童休閒參與頻率尚佳。其中娛樂型休閒參與及社交型休閒參與分佔一、二名，研究者認為娛樂型休閒參與是國小學童最容易接觸與取得的活動類型，且其最具有聲、光效果，最容易吸引學童的注意。社交性休閒參與正符合高年級學童於青少年前期需同儕認同與建立人際關係的需求，也印證了Maslow所提出的觀點：人是具有社會性，無法離群索居且渴望與他人互動，希望有所歸屬，被人接納、關注、需

要（李枝樺，2004）。

另也發現戶外遊憩型休閒參與頻率最低，本研究推測這是由於戶外遊憩型休閒參與必須有花較多的時間與金錢，且大都需要家長帶領，學童通常無法獨立完成，因此造成參與率偏低的現象。

表4-3顯示，高雄市國小高年級學童最常參與的休閒活動項目前五名依序為：看電視（M=4.58）、玩電腦上網（M=4.23）、聊天（M=4.09）、聽音樂廣播（M=4.09）、球類運動（M=3.82）。看電視、玩電腦、上網等為現代學童主要的休閒參與項目，研究者認為此與 e化時代來臨有關，大量資訊在電視、電腦、網路上流通，且這些設備已普及許多家庭，使學童容易參與這些休閒活動。不過這些休閒參與項目在Nash（1960）休閒理論中的休閒參與價值屬於第1層級，以排解多餘的時間為主要的目的，整體上較無價值性。

表4-2 休閒參與類型現況分析摘要表

休閒參與類型	個數	平均數	標準差	題數	每題平均得分	排序
娛樂型	638	37.52	7.45	11	3.41	1
社交型	638	21.85	5.13	8	2.73	2
運動型	638	21.43	5.92	8	2.68	3
技藝型	638	19.95	7.81	8	2.49	4
知識文化型	638	22.28	8.11	9	2.48	5
戶外遊憩型	638	16.58	5.65	7	2.37	6
總計	638	139.61	40.07	51	2.69	

表4-3 休閒參與活動統計表

	平均數	標準差	排序		平均數	標準差	排序		
社交型	露營	1.70	0.91	8	運動型	滑板	1.48	0.93	8
	社區活動	2.05	1.20	7		健身術	1.58	1.17	7
	郊遊野餐	2.15	1.17	6		溜直排輪	2.12	1.38	6
	烤肉	2.22	0.87	5		民俗體育	2.47	1.50	5
	逗小孩玩	2.94	1.57	4		游泳	2.77	1.36	4
	拜訪親友	3.23	1.25	3		慢跑	3.45	1.50	3
	逛街	3.46	1.20	2		騎腳踏車	3.74	1.47	2
	聊天	4.09	1.34	1		球類運動	3.82	1.39	1
技藝型	寫書法	1.77	1.15	8	知識文化型	參加音樂會	1.98	1.21	9
	園藝活動	2.01	1.35	7		參加夏令營	2.04	1.31	8
	作手工藝	2.06	1.35	6		看戲劇、舞蹈表演	2.12	1.26	7
	寫作	2.25	1.37	5		剪報、剪貼	2.31	1.37	6
	吹奏樂器	2.84	1.68	4		參觀名勝古蹟	2.39	1.25	5
	繪畫	2.91	1.56	3		參觀動、植物園	2.41	1.25	4
	唱歌	3.03	1.60	2		參觀各項展覽	2.50	1.32	3
	學習才藝	3.07	1.74	1		閱讀報章雜誌	3.11	1.59	2
戶外遊憩型	釣魚	1.66	1.05	7	娛樂型	撞球	1.75	1.17	11
	風箏	1.98	1.13	6		飼養寵物	2.62	1.77	10
	國內外旅遊	2.10	1.21	5		下棋	2.88	1.49	9
	飛盤	2.27	1.31	4		逛書局	3.15	1.38	8
	爬山	2.41	1.24	3		打電玩、遊樂器	3.38	1.61	7
	健行	2.63	1.44	2		看小書漫畫	3.53	1.48	6
	散步	3.53	1.38	1		玩牌	3.54	1.38	5
						休息沉思	3.77	1.40	4
				聽音樂、廣播	4.08	1.32	3		
				玩電腦、上網	4.23	1.18	2		
				看電視	4.58	0.97	1		

N=638

二、不同性別學童在休閒參與上的差異分析

本研究利用統計法卡方檢定的獨立性考驗法分析，瞭解不同性別學童在休閒參與上的差異情形(如表4-4)。不同性別的學童在「社交型」($\chi^2=3.95$, $p<.05$)、「技藝型」($\chi^2=60.19$, $p<.05$)、「知識文化型」($\chi^2=10.66$, $p<.05$)等三種休閒參與上達顯著性差異，且都為女性學童參與率高於男性學童。其餘項目則無顯著性差異存在。

依本研究結果可知，不同性別的高雄市國小高年級學童在休閒參與上會有顯著性的差異。女性學童較偏向社交型、技藝型與知識文化型活動，此研究結果與李世文(2003)、李枝樺(2004)、羅明訓(1999)相同，研究者發現這些研究皆針對國小高年級學童所做的問卷調查，亦顯示此結果對國小高年級學童而言是一普遍現象。林生傳(2000)指出，我們的社會在行為模式、價值觀念、禮儀教化方面，對男女性別形成了不同的期許與限制，於男性鼓勵「陽剛」於女性則鼓勵「溫柔婉約」，或許是因為社會上對性別仍存有刻板印象，才導致男女生在休閒活動上的差異性(引自李枝樺，2004)。

其餘娛樂型、戶外遊憩型、運動型休閒參與則無性別上之差異，此結果與蔡素琴(1993)亦針對高雄市國小學童所作的研究結果相同，因此可顯示高雄市國小學童在體育型、娛樂型的活動上確實並無性別上的差異存在，亦即高雄市國小男女學童皆樂於參與體育型、娛樂型的休閒活動。Streitmatter(1993)指出，面對挑戰與參與運動活動的經驗對於年輕女性是特別重要的，因為女性的社會形象是貼心、關心及隨和，而不是獨立與力量，因此，運動提供了一個「另類的」，讓女性體會獨立自我的機會(引自王梅香，2002)。

隨著社會環境的改變，社會對性別的期待也日漸趨於兩性平權，本研究結果在戶外遊憩型及運動型的休閒參與並無差異性，顯示了目

前高雄市國小學童家長、學校對於運動、戶外活動的喜好培養已不在針對男性學童，女性學童也慢慢增加其對運動的興趣，減少了性別間的差異性，跳脫了社會上的性別刻板印象。

表4-4 不同性別學童的休閒參與卡方考驗摘要表

參與類型	參與頻率		性別		卡方值 (χ^2)
			男	女	
社交型	高頻率	個數	207	233	3.95*
		百分比	65.3%	72.6%	
	低頻率	個數	110	88	
		百分比	34.7%	27.4%	
娛樂型	高頻率	個數	280	294	1.87
		百分比	88.3%	91.6%	
	低頻率	個數	37	27	
		百分比	11.7%	8.4%	
運動型	高頻率	個數	199	194	0.36
		百分比	62.8%	60.4%	
	低頻率	個數	118	127	
		百分比	37.2%	39.6%	
技藝型	高頻率	個數	111	211	60.19*
		百分比	35%	65.7%	
	低頻率	個數	206	110	
		百分比	65%	34.3%	
知識文化型	高頻率	個數	127	170	10.66*
		百分比	40.1%	53%	
	低頻率	個數	190	151	
		百分比	59.9%	47%	
戶外遊憩型	高頻率	個數	121	131	0.46
		百分比	38.2%	40.8%	
	低頻率	個數	196	190	
		百分比	61.8%	59.2%	

* $p < .05$

三、不同家庭社經地位學童在休閒參與上的差異分析

本研究以統計法卡方檢定的獨立性考驗法，瞭解不同家庭社經地位的國小學童在休閒參與上的差異情形（如表 4-5）。不同家庭社經地位的國小學童在「娛樂型」($\chi^2=9.32, p<.05$)、「戶外遊憩型」($\chi^2=8.65, p<.05$)、「知識文化型」($\chi^2=14.47, p<.05$)等三類休閒參與上達顯著性差異，且高家庭社經地位的學童在六種休閒活動類型的高參與頻率百分比皆明顯高於中家庭社經地位或低家庭社經地位的學童。

此研究結果與李世文（2003）、李枝樺（2004）、陳志清（2006）、張文禎（2002）、羅明訓（1999）皆以國小高年級學童為對象的研究結果相似，顯示家庭社經地位對國小高年級學童在休閒參與上所造成的差異是普遍存在的現象。但與連智源（2007）對國小四年級學童使用觀察法所做的研究結果不同。可能是因為研究對象為中年級學童與高年級學童因年紀有所差異且所使用的研究方法不同，因此產生不同的結果。

本研究的家庭社經地位分類來自家長職業及家長教育程度，家長教育程度會影響其對資訊及技術的取得難易，家長的收入則會影響其子女參與休閒活動的類別。如同 Kelly and Godbey（1992）認為在生命的歷程當中工作、家庭、教育、休閒是相互交錯（引自黃薇如，1996）。家庭中父母的工作與父母的教育程度都會與子女的休閒參與產生關聯性。也印證了 Neulinger（1981）指出的職業種類會影響個人的休閒時間量及休閒品質（引自李枝樺，2004）。探究其原因，在「戶外遊憩型」休閒參與方面，需要家長花時間陪同參與，而中、低家庭社經地位的家長可能會因為不夠重視或是忙於生計，沒有充裕的休閒時間而影響子女的參與程度；在「知識文化型」休閒參與方面，則因需花費金錢且長時間的培養，所以高家庭社經地位的學童家長較有優渥的條件來

支持學童參與。

表4-5 不同家庭社經地位學童的休閒參與卡方考驗摘要表

參與類型	參與頻率		家庭社經地位			卡方值 (χ^2)
			高	中	低	
社交型	高頻率	個數	262	128	50	0.93
		百分比	70.2%	68.1%	64.9%	
	低頻率	個數	111	68	27	
		百分比	29.8%	31.9%	35.1%	
娛樂型	高頻率	個數	347	161	66	9.32*
		百分比	93%	85.6%	85.7%	
	低頻率	個數	26	27	11	
		百分比	7%	14.4%	14.3%	
運動型	高頻率	個數	239	107	47	2.72
		百分比	64.1%	56.9%	61%	
	低頻率	個數	134	81	30	
		百分比	35.9%	43.1%	39%	
技藝型	高頻率	個數	202	87	33	5.13
		百分比	54.2%	46.3%	42.9%	
	低頻率	個數	171	101	44	
		百分比	45.8%	53.7%	57.1%	
知識文化型	高頻率	個數	197	73	27	14.4*
		百分比	52.8%	38.8%	35.1%	
	低頻率	個數	176	115	50	
		百分比	47.2%	61.2%	64.9%	
戶外遊憩型	高頻率	個數	163	58	31	8.65*
		百分比	43.7%	30.9%	40.3%	
	低頻率	個數	210	130	46	
		百分比	56.3%	69.1%	59.7%	

*p<.05 高：高社經地位 中：中社經地位 低：低社經地位

四、父、母親不同休閒教養方式的學童在休閒參與上的差異分析

本研究以卡方檢定的獨立性考驗法分析來探討不同父、母親休閒教養方式的國小高年級學童在各類型休閒參與上的差異（如表4-6、4-7）。

本研究結果顯示，高雄市國小高年級學童父、母親不同的休閒教養方式使得學童在「社交型」、「運動型」、「技藝型」、「戶外遊憩型」及「知識文化型」類型的休閒參與上都有顯著性的差異，父、母親採取「高關懷高權威」、「高關懷低權威」教養方式的學童數在各項休閒參與的頻率都顯著高於採取「低關懷高權威」、「低關懷低權威」的父、母親，且其中以「高關懷低權威」的休閒教養方式尤為顯著。

此研究結果與國內其他以國中學生（宋瓊瑛，2003；黃文真，1986）及以國小學童（陳桂菊，2001；黃薇如，2006；蔡素琴，1998；蘇瓊慧，2005）為研究對象的研究結果相同，顯示在國中、國小階段父母的休閒教養方式確實會影響子女休閒參與情況。

依據陳桂菊（2001）以深度訪談訪針對宜蘭地區國小學童及家長參與休閒活動的研究，可知採高關懷低權威休閒教養方式的父母，在作休閒計畫及參與休閒活動過程中，總是能採取輕鬆的態度並尊重子女的意見，與子女共同學習，因此子女皆能對其參與的休閒活動相當投入並產生興趣且有所收穫。黃薇如（2006）同樣以問卷調查法針對高年級學童所作的研究，亦顯示父母的高關懷導向讓子女的休閒參與項目增加。

父、母親對國小高年級學童休閒參與上的表現具有相當的影響力，張春興（1995）就指出，父母的教養方式對子女態度的形成，具有重要的影響力，因為父母常是「有意」的教養子女，並握有「賞罰」的權威，又是兒童在家「模仿學習」的對象。有鑑於此，父母親的休閒

教養方式與子女的休閒參與，就有密切的關係。且現在的學童接受了許多民主素養的陶冶，知道互相尊重的重要性，因此父母親在對待學童時，最好採取「高關懷低權威」的方式，尊重他們的意願，較容易使學童願意接受家長的教導，讓學童在休閒參與上的表現更積極。

表4-6 父親不同休閒教養方式的學童休閒參與卡方考驗摘要表

參與類型	參與頻率		父親休閒教養方式				卡方值 (χ^2)
			1	2	3	4	
社交型	高頻率	個數	99	162	115	64	32.39*
		百分比	75%	79.4%	65%	51.2%	
	低頻率	個數	33	42	62	61	
		百分比	25%	20.6%	35%	48.8%	
娛樂型	高頻率	個數	123	189	152	110	6.95
		百分比	93.2%	92.6%	85.9%	88%	
	低頻率	個數	9	15	25	15	
		百分比	6.8%	7.4%	14.1%	12%	
運動型	高頻率	個數	93	143	99	58	25.21*
		百分比	70.5%	70.1%	55.9%	46.4%	
	低頻率	個數	39	61	78	67	
		百分比	29.5%	29.9%	44.1%	53.6%	
技藝型	高頻率	個數	71	125	71	55	19.79*
		百分比	53.8%	61.3%	40.1%	44%	
	低頻率	個數	61	79	106	70	
		百分比	46.2%	38.7%	59.9%	56%	
知識文化型	高頻率	個數	80	132	55	30	80.09*
		百分比	60.6%	64.7%	31.3%	24%	
	低頻率	個數	52	72	122	95	
		百分比	39.4%	35.3%	68.9%	76%	
戶外遊憩型	高頻率	個數	57	104	54	37	23.11*
		百分比	43.2%	51%	30.5%	29.6%	
	低頻率	個數	75	100	123	88	
		百分比	56.8%	49%	69.5%	70.4%	

* $p < .05$ 1：高關懷高權威 2：高關懷低權威 3：低關懷高權威 4：低關懷低權威

表4-7 母親不同休閒教養方式的學童休閒參與卡方考驗摘要表

參與類型	參與頻率		母親休閒教養方式				卡方值 (χ^2)
			1	2	3	4	
社交型	高頻率	個數	124	176	104	36	38.64*
		百分比	76.5%	78.2%	60.1%	46.2%	
	低頻率	個數	38	49	69	42	
		百分比	23.5%	21.8%	39.9%	53.8%	
娛樂型	高頻率	個數	150	208	148	68	7.18
		百分比	92.6%	62.4%	85.5%	87.2%	
	低頻率	個數	12	17	25	10	
		百分比	7.4%	7.6%	14.5%	12.8%	
運動型	高頻率	個數	110	157	88	38	22.97*
		百分比	67.9%	69.8%	50.9%	48.7%	
	低頻率	個數	52	68	85	40	
		百分比	32.1%	30.2%	49.1%	51.3%	
技藝型	高頻率	個數	89	137	70	26	27.15*
		百分比	54.9%	60.9%	40.5%	33.3%	
	低頻率	個數	73	88	103	52	
		百分比	45.1%	39.1%	59.5%	66.7%	
知識文化型	高頻率	個數	97	143	46	11	98.42*
		百分比	59.9%	63.6%	26.6%	14.1%	
	低頻率	個數	65	82	127	67	
		百分比	40.1%	36.4%	73.4%	85.9%	
戶外遊憩型	高頻率	個數	73	115	47	17	36.03*
		百分比	45.1%	51.1%	27.2%	21.8%	
	低頻率	個數	89	110	126	61	
		百分比	54.9%	48.9%	72.8%	78.2%	

* $p < .05$ 1：高關懷高權威 2：高關懷低權威 3：低關懷高權威 4：低關懷低權威

綜上所述，有關高雄市國小高年級學童休閒參與現況及差異情形研究結果，可知學童休閒參與頻率依序為娛樂型、社交型、運動型、技藝型、知識文化型、戶外遊憩型。整體休閒參與間參與頻率尚佳。學童最常參與的休閒活動項目前五名依序為：看電視、玩電腦上網、聊天、聽音樂廣播、球類運動。不同性別學童在休閒參與上會有顯著

性的差異，女性學童較偏向社交型、技藝型與知識文化型活動。高家庭社經地位的國小學童在「娛樂型」、「戶外遊憩型」、「知識文化型」等三類休閒參與頻率明顯高於中家庭社經地位或低家庭社經地位的學童。採取「高關懷高權威」、「高關懷低權威」休閒教養方式的父、母親，其子女對於各項休閒參與的頻率都顯著高於採取「低關懷高權威」、「低關懷低權威」的父、母親。



第三節 學童情緒智力現況與差異分析

本節分為四部份，分別針對受試者的情緒智力現況作分析比較，並探討不同性別、家庭社經地位、父母休閒教養方式在情緒智力上的差異情況。

一、高雄市國小高年級學童情緒智力現況分析

本研究將情緒智力分為「認識自我情緒」、「妥善管理情緒」、「自我激勵」、「認知他人情緒」、「人際關係的處理」等五種能力，共18題。利用描述性統計方法取得受試者在每種能力的平均數、標準差及各能力的平均得分結果如下（如表4-8）。

由表4-7可知國小高年級學童的整體情緒智力平均值為2.58，高於中間值2，顯示國小高年級學童的情緒智力佳且偏正向。

國小學童的情緒智力五個層面的每題平均值來看，學童「認識自我情緒」（ $M=2.76$ 分）得分最高，其次為「認知他人的情緒」（ $M=2.73$ 分）、「自我激勵」（ $M=2.62$ 分）、「人際關係處理」（ $M=2.44$ 分），以「妥善管理情緒」得分最低（ $M=2.37$ 分）。研究者認為此顯示國小高年級學童已經有能力覺察、認知到自己與他人的情緒狀態，但在管理自己情緒方面如控制自己的情緒衝動、對自我情緒的調整及維持正向的情緒等能力較差。

表4-8 情緒智力各因素現況摘要表

情緒智力因素	平均數	標準差	題數	平均每題得分	排序
認識自我情緒	8.27	1.13	3	2.76	1
認知他人情緒	10.90	1.93	4	2.73	2
自我激勵	10.51	2.02	4	2.62	3
人際關係處理	7.33	1.45	3	2.44	4
妥善管理情緒	9.48	2.30	4	2.37	5
整體情緒智力	46.49	8.83	18	2.58	

N=638

二、不同性別學童在情緒智力上的差異分析

本研究利用統計法獨立樣本t檢定，瞭解不同性別學童在情緒智力上的差異情形（見表4-9）。不同性別的學童在「認識自我情緒」、「妥善管理情緒」、「認知他人情緒」、「人際關係的處理」等四種能力及「整體情緒智力」上都以女性學童的平均數高於男性學童，但只有在「人際關係處理」（ $t=-3.96$ ， $P<.05$ ）情緒智力因素上達顯著性差異，且為女性學童優於男性學童。其餘項目則無顯著性差異存在。

此研究結果與國內其他研究結果大致符合（林怡君，2007；陳坤益，2005；葉碧玲，2000；賴怡君，2002），雖然各研究的對象各階段的學生皆有，但結果都是女性整體情緒智力高於男性，因此可知對各階段學生而言女性情緒智力皆高於男性。推論可能是女性在成長的過程中受到教育、文化的影響，且因為社會文化對女生採取較柔性教育，女性從小的認知學習中，常被要求順從、體貼、溫柔，因此較善於處理他人情緒及人際關係的問題。

表4-9 不同性別學童情緒智力差異摘要表

情緒智力因素	性別	個數	平均數	標準差	t	顯著性差異
認識自我情緒	男生	317	8.23	1.18	-0.88	
	女生	321	8.31	1.07		
妥善管理情緒	男生	317	9.38	2.45	-1.10	
	女生	321	9.58	2.14		
自我激勵	男生	317	10.57	2.05	0.72	
	女生	321	10.45	1.99		
認知他人情緒	男生	317	10.85	1.98	-0.76	
	女生	321	10.96	1.88		
人際關係處理	男生	317	7.10	1.47	-3.96*	女>男
	女生	321	7.55	1.39		
整體情緒智力	男生	317	57.23	8.35	-1.25	
	女生	321	58.03	7.78		

* $p<.05$

三、不同家庭社經地位學童在情緒智力上的差異分析

本研究以獨立樣本單因子變異數分析及Scheffe's法事後比較，瞭解不同家庭社經地位的國小學童在情緒智力上的差異情形（如表4-10）。

由研究結果可知不同家庭社經地位學童在「認識自我情緒」、「妥善管理情緒」、「自我激勵」、「認知他人情緒」、「人際關係的處理」等五種能力及「整體情緒智力」上都以高家庭社經地位學童的平均數高於中家庭社經地位及低家庭社經地位的學童，其中在「認知他人情緒」（ $F=5.27, P<.05$ ）情緒智力因素方面達顯著水準，為高家庭社經地位學童顯著優於中家庭社經地位學童。

國內其他相關針對國小、國中學童的研究結果（林佳瑩，2006；黃悅菁，2003；劉清芬，2000）亦發現高家庭社經地位的學生其情緒智力高於中、低社經地位的學生，與本研究結果相同，顯示在國小、國中階段家庭社經地位不同的學生其情緒智力確實有差異情形存在。探究其原因可能為高教育程度或職業等級較高的家長，較能提供良好的家庭環境及家庭氣氛，有較易影響其子女擁有較佳的自信心，這些都有助於學童情緒智力的發展；相較之下，中、低家庭社經地位的父母，則可能要付出相當的時間於維持家計上，而減少與學童相處及正面影響學童心理情緒的機會。

表4-10 不同家庭社經地位學童情緒智力變異數分析摘要表

情緒智力因素	分類	個數	平均數	標準差	F 檢定	Scheffe's 法事後比較
認識自我情緒	高	373	8.35	1.12	2.92	
	中	188	8.19	1.09		
	低	77	8.06	1.22		
	總和	638	8.27	1.13		
妥善管理情緒	高	373	9.54	2.33	0.32	
	中	188	9.45	2.28		
	低	77	9.32	2.20		
	總和	638	9.48	2.30		
自我激勵	高	373	10.64	2.02	1.94	
	中	188	10.30	2.01		
	低	77	10.41	2.02		
	總和	638	10.51	2.02		
認知他人情緒	高	373	11.11	1.83	5.27*	高>中
	中	188	10.64	2.07		
	低	77	10.54	1.97		
	總和	638	10.90	1.93		
人際關係處理	高	373	7.45	1.39	3.05	
	中	188	7.18	1.46		
	低	77	7.12	1.64		
	總和	638	7.33	1.45		
整體情緒智力	高	373	58.36	7.91	3.82*	
	中	188	56.77	8.15		
	低	77	56.21	8.34		
	總和	638	57.63	8.07		

* p<.05 高：高社經地位 中：中社經地位 低：低社經地位

四、父、母親不同休閒教養方式學童在情緒智力上的差異分析

本研究以單因子變異數分析來探討不同父、母親休閒教養方式的國小高年級學童在情緒智力五項因素及整體情緒智力上的差異，當考驗達要顯著水準時，會進一步採用Scheffe's法事後比較，瞭解差異情形（如表4-11、表4-12）。

從表中可得知父、母親不同休閒教養方式的學童在「認識自我情緒」、「妥善管理情緒」、「自我激勵」、「認知他人情緒」、「人際關係的處理」等五項情緒因素及「整體情緒智力」上都有顯著性的差異，其中以父、母親採用「高關懷低權威」休閒教養方式的學童，其情緒智力顯著高於父、母親採用「低關懷高權威」及「低關懷低權威」休閒教養方式的學童。國內其他相關針對國小學童並採用問卷調查法的研究（李蕙美，1991；張妤婷，2006；劉佳彤，2004；歐麗雪，2006）所發現的結果相同，顯示在國小階段父母親採用高關懷的休閒教養方式有助於學童的情緒智力是一普遍的現象。

由此可知父、母親的休閒教養方式對於學童的情緒智力發展有相當大的影響。父、母親採用「高關懷」的教養方式建立親子間的良好互動關係，使學童有較高的安全感及自我信心，能勇於表達自我內心的情緒，透過與父母親的互動，學習、模仿情緒控制的策略、複雜的情緒調整及人際關係問題的解決方法。

表4-11 父親不同休閒教養方式的學童情緒智力變異數分析摘要表

情緒智力因素	分類	個數	平均數	標準差	F 檢定	Scheffe's 法 事後比較
認識自我情緒	高關懷高權威	132	8.33	1.24	5.64*	2>3
	高關懷低權威	204	8.50	1.07		2>4
	低關懷高權威	177	8.11	1.04		
	低關懷低權威	125	8.06	1.14		
	總和	638	8.27	1.13		
妥善管理情緒	高關懷高權威	132	9.61	2.44	9.65*	2>3
	高關懷低權威	204	10.10	2.05		2>4
	低關懷高權威	177	8.97	2.45		
	低關懷低權威	125	9.08	2.07		
	總和	638	9.48	2.30		
自我激勵	高關懷高權威	132	10.70	2.08	11.23*	1>3
	高關懷低權威	204	11.06	1.77		2>3
	低關懷高權威	177	9.98	2.10		2>4
	低關懷低權威	125	10.17	1.98		
	總和	638	10.51	2.02		
認知他人情緒	高關懷高權威	132	11.12	1.84	6.86*	2>3
	高關懷低權威	204	11.29	1.62		2>4
	低關懷高權威	177	10.58	2.16		
	低關懷低權威	125	10.50	2.02		
	總和	638	10.90	1.93		
人際關係處理	高關懷高權威	132	7.50	1.41	10.34*	1>3
	高關懷低權威	204	7.67	1.26		2>3
	低關懷高權威	177	6.89	1.60		2>4
	低關懷低權威	125	7.22	1.39		
	總和	638	7.33	1.45		
整體情緒智力	高關懷高權威	132	58.68	8.25	16.64*	1>3
	高關懷低權威	204	60.23	7.25		1>4
	低關懷高權威	177	55.18	8.12		2>3
	低關懷低權威	125	55.76	7.66		2>4
	總和	638	57.63	8.07		

*p<.05 1：高關懷高權威 2：高關懷低權威 3：低關懷高權威 4：低關懷低權威

表4-12 母親不同休閒教養方式的學童情緒智力變異數分析摘要表

情緒智力因素	分類	個數	平均數	標準差	F 檢定	Scheffe's 法 事後比較
認識自我情緒	高關懷高權威	162	8.30	1.10	9.76*	2>3
	高關懷低權威	225	8.55	1.06		2>4
	低關懷高權威	173	8.05	1.16		
	低關懷低權威	78	7.91	1.12		
	總和	638	8.27	1.13		
妥善管理情緒	高關懷高權威	162	9.53	2.30	10.28*	2>3
	高關懷低權威	225	10.07	2.04		2>4
	低關懷高權威	173	8.96	2.46		
	低關懷低權威	78	8.87	2.25		
	總和	638	9.48	2.30		
自我激勵	高關懷高權威	162	10.69	2.01	18.83*	1>3
	高關懷低權威	225	11.13	1.72		1>4
	低關懷高權威	173	9.94	2.02		2>3
	低關懷低權威	78	9.61	2.19		2>4
	總和	638	10.51	2.02		
認知他人情緒	高關懷高權威	162	11.06	1.92	12.78*	1>4
	高關懷低權威	225	11.39	1.58		2>3
	低關懷高權威	173	10.49	2.10		2>4
	低關懷低權威	78	10.11	2.08		
	總和	638	10.90	1.93		
人際關係處理	高關懷高權威	162	7.55	1.26	10.42*	1>3
	高關懷低權威	225	7.60	1.44		2>3
	低關懷高權威	173	6.89	1.56		
	低關懷低權威	78	7.08	1.29		
	總和	638	7.33	1.45		
整體情緒智力	高關懷高權威	162	58.52	7.46	23.76*	1>3
	高關懷低權威	225	60.38	7.27		1>4
	低關懷高權威	173	54.92	8.07		2>3
	低關懷低權威	78	53.87	8.28		2>4
	總和	638	57.63	8.07		

*p<.05 1：高關懷高權威 2：高關懷低權威 3：低關懷高權威 4：低關懷低權威

綜上所述，高雄市國小高年級學童情緒智力現況與差異情況研究結果，可知學童的整體情緒智力佳且偏正向，情緒智力五個層面得分依序為「認識自我情緒」、「認知他人的情緒」、「自我激勵」、「人際關係處理」、「妥善管理情緒」。在「人際關係處理」情緒智力因素上為女生優於男生。在「認知他人情緒」情緒智力因素上為高家庭社經地位學童顯著優於中家庭社經地位學童。父、母親採用「高關懷低權威」休閒教養方式的學童在五項情緒因素及「整體情緒智力」上都顯著高於父、母親採用「低關懷高權威」及「低關懷低權威」休閒教養方式的學童。



第四節 學童休閒參與及情緒智力的相關分析

本節探討國小高年級學生休閒參與的頻率高低（社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型）與情緒智力（認識自我情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人情緒、人際關係的處理）的關係，藉由皮爾森積差相關，了解兩者相關的情形；依據邱皓政（2000）對相關係數的說明，若相關係數為1.00 則區分為「完全相關」，相關係數介於.70~.99 則定為「高度相關」，相關係數介於.40~.69 者為「中度相關」，相關係數介於.10~.39 者為「低度相關」，相關係數介於.10以下 則為「微弱或無相關」。

由表4-13休閒參與及情緒智力的相關分析中可知，國小高年級學童的整體情緒智力與六種類型休閒活動的高參與頻率組皆呈現顯著性正相關，表示休閒參與的頻率越高則情緒智力程度越高：「社交型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度正相關（ $r=0.27$ ， $p<.05$ ）；「娛樂型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度正相關（ $r=0.12$ ， $p<.05$ ）；「戶外遊憩型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度正相關（ $r=0.26$ ， $p<.05$ ）；「運動型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度正相關（ $r=0.23$ ， $p<.05$ ）；「技藝型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度正相關（ $r=0.26$ ， $p<.05$ ）；「知識文化型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度正相關（ $r=0.27$ ， $p<.05$ ）。另外，整體情緒智力與六種類型休閒活動的低參與頻率組呈現顯著性負相關，表示休閒參與的頻率越低則情緒智力程度越低：「社交型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度負相關（ $r=-0.27$ ， $p<.05$ ）；「娛樂型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度負相關（ $r=-0.12$ ， $p<.05$ ）；「戶外遊憩型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度負相關（ $r=-0.26$ ， $p<.05$ ）；「運

動型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度負相關($r=-0.23, p<.05$)；「技藝型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度負相關($r=-0.26, p<.05$)；「知識文化型休閒參與」及「整體情緒智力」呈現低度負相關($r=-0.27, p<.05$)。

在情緒智力五項因素與休閒參與六種類型的相關性中，除「娛樂型休閒參與」和「妥善管理情緒」之間無相關性存在外，其餘皆呈現低度正相關。

在「社交型休閒參與」及「整體情緒智力」研究結果呈顯著相關與呂有仁(2007)針對嘉義地區青少年所做的研究結果相同，顯示青少年與處於青少年前期的國小高年級學童，皆發現有社交活動與情緒智力相關的情況存在。因此可知道青少年可透過參與社交性休閒活動達到與社會互動的目的，學習與人際相處的技巧，避免陷入孤立的空虛感。在「娛樂型休閒參與」及「整體情緒智力」研究結果呈顯著相關與呂有仁(2006)、范傑臣(2003)的針對青少年所做的問卷調查結果相似，顯示青少年從事娛樂性休閒活動越多，情緒智力就越高，但在「娛樂型」與「妥善管理情緒」方面並無相關性存在，此結果與葉雅馨、戴怡君(2004)亦以青少年為對象所做的問卷調查結果相似，「娛樂型休閒參與」雖能幫助青少年增加人際關係及情緒紓解，但若沉迷於其中也會造成憂鬱情緒的產生。在「戶外遊憩型休閒參與」及「整體情緒智力」研究結果呈顯著相關與姚皓天(2007)、黃茂榮(1990)對實際參與戶外遊憩活動的一般民眾所作的研究結果相似，顯示不論是國小高年級學童或一般民眾從事戶外活動、接觸大自然的機會越多，產生輕鬆愉快的情緒體驗，對情緒有正面的影響，學童的情緒智力程度則越高。在「運動型休閒參與」及「整體情緒智力」研究結果呈顯著相關與范振義(2006)、廖昶甯(2005)以大學生為問卷調查

對象及蘇瓊慧（2005）以國中生為問卷調查對象的研究結果相同，可知不論是大學生、國中生或國小高年級學童，運動參與程度高者，情緒智力表現較佳，對於情緒調整能力也有正向的幫助。「技藝型休閒參與」及「整體情緒智力」研究結果呈顯著相關與李瀚倫（2003）、林素秋（2003）、傅娟芬（2004）亦以國小學童為研究對象但使用實驗設計法、觀察法、訪談法等不同研究方法及賴宥亘（2006）針對國中學生使用問卷調查法的研究結果類似，顯示不論是國小學童或國中生，技藝型休閒參與不論是音樂、舞蹈或繪畫都能調整情緒，參與頻率越高，對學童整體情緒智力的提升越有幫助。「知識文化型休閒參與」及「整體情緒智力」研究結果呈顯著相關與洪麗遠（2005）以國小中年級學童為研究對象採用觀察、訪談、活動紀錄等研究法、姚建佑（2006）以實際參與活動觀眾為研究對象採問卷調查法及鄭秀雪（2006）以國小學童為研究對象採問卷調查法的研究結果類似，顯示國小學童及一般觀眾參與閱讀、戲劇表演觀賞等知識文化型活動對自我情緒管理有正向的幫助，對自身的情緒智力有正面的影響，從事知識文化型休閒參與越多，情緒智力也越高。

綜上所述，高雄市國小高年級學童休閒參與六種類型（社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型）與整體情緒智力之間是有關聯性，且皆呈現低度正相關；在休閒參與六種類型（社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型）與情緒智力五項因素（認識自我情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人情緒、人際關係的處理）的關係，也有顯著性相關存在。顯示高雄市國小高年級學童參與休閒頻率越高，則其情緒智力越高。

表4-13 休閒參與及情緒智力的相關分析摘要表

休閒參與		情緒智力		認識自我	妥善管理	自我激勵	認知他人	人際關係	整體情緒
		相關	情緒	情緒	情緒	情緒	處理	智力	
社交型	低參與頻率	Pearson 相關	-0.21	-0.18	-0.21	-0.23	-0.12	-0.27	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	
型	高參與頻率	Pearson 相關	0.21	0.18	0.21	0.23	0.12	0.27	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	
娛樂型	低參與頻率	Pearson 相關	-0.17	-0.04	-0.08	-0.10	-0.12	-0.12	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.30	0.05*	0.01*	0.00*	0.00*	
型	高參與頻率	Pearson 相關	0.17	0.04	0.08	0.10	0.12	0.12	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.30	0.05*	0.01*	0.00*	0.00*	
運動型	低參與頻率	Pearson 相關	-0.20	-0.13	-0.21	-0.16	-0.13	-0.23	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	
型	高參與頻率	Pearson 相關	0.20	0.13	0.21	0.16	0.13	0.23	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	
技藝型	低參與頻率	Pearson 相關	-0.21	-0.17	-0.21	-0.21	-0.15	-0.26	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	
型	高參與頻率	Pearson 相關	0.21	0.17	0.21	0.21	0.15	0.26	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	
知識文化型	低參與頻率	Pearson 相關	-0.16	-0.21	-0.21	-0.21	-0.18	-0.27	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	
型	高參與頻率	Pearson 相關	0.16	0.21	0.21	0.21	0.18	0.27	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	
戶外遊憩型	低參與頻率	Pearson 相關	-0.25	-0.19	-0.19	-0.21	-0.12	-0.26	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	
型	高參與頻率	Pearson 相關	0.25	0.19	0.19	0.21	0.12	0.26	
		顯著性 (雙尾)	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	0.00*	

* p<.05

第五節 學童背景變項、休閒參與對情緒智力的預測分析

本節旨在探討國小高年級學童背景變項、休閒參與對學童情緒智力的預測情形，因此以國小學童背景變項中「性別」（男、女）、「家庭社經地位」（高、中、低）、「父親休閒教養方式」（高關懷高權威、高關懷低權威、低關懷高權威、低關懷低權威）、「母親休閒教養方式」（高關懷高權威、高關懷低權威、低關懷高權威、低關懷低權威）、「休閒參與」六種類型的高休閒參與頻率組及低休閒參與頻率組（社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型）的等二十五個變項為預測變項（自變數），以學童的「整體情緒智力」為效標變項（依變數），採用逐步多元迴歸分析進行聯合預測力分析（如表4-14）。

二十五個預測變項預測效標變項「整體情緒智力」時，進入迴歸方程式的顯著變項共有五個，分別為：「母親休閒教養方式—高關懷低權威」、「戶外遊憩型休閒參與—低參與頻率組」、「母親休閒教養方式—高關懷高權威」、「技藝型休閒參與—低參與頻率組」、「運動型休閒參與—低參與頻率組」等變項，多元相關係數為0.41，聯合解釋變異量為0.17，亦表示表中五個變項能聯合預測整體情緒智力17%的變異量。

就個別變項的解釋量來看，以「母親休閒教養方式—高關懷低權威」層面的預測力最佳，其解釋量為4%，其餘依次為「戶外遊憩型休閒參與—低參與頻率組」為3%、「母親休閒教養方式—高關懷高權威」為2%、「技藝型休閒參與—低參與頻率組」為1%、「運動型休閒參與—低參與頻率組」為1%。

從標準化回歸係數來看，「母親休閒教養方式—高關懷低權威」、「母親休閒教養方式—高關懷高權威」二變項的 β 係數為正，表示這

二個變項對「整體情緒智力」的影響為正向，即學童母親採取高關懷低權威或高關懷高權威的休閒教養方式，會有較佳的情緒智力。「戶外遊憩型休閒參與—低參與頻率組」、「技藝型休閒參與—低參與頻率組」、「運動型休閒參與—低參與頻率組」等三種變項的 β 係數為負，表示這三個變項對「整體情緒智力」的影響為負向，即學童對於戶外遊憩休閒、技藝型休閒及運動型休閒活動的參與頻率越低，則情緒智力程度就越差。

母親高關懷的休閒教養方式對情緒智力產生預測性，此結果與劉瑞美（2007）以國小學童為對象的研究也顯示父母的教養方式對兒童的情緒智力具有預測力，其中預測力最高的為「母親回應」；及莊斐瑜（1991）的研究結果指出母親的休閒教養方式對子女休閒的影響力大於父親，皆與本研究結果相同。亦符合了陳美芝（2006）所指出兒童所知覺的母親的教養方式較父親高，可知現代婦女仍身負管教子女的重責大任。運動型休閒參與及戶外遊憩型休閒參與是預測情緒智力的有效變項，此二者與皆屬較動態的休閒參與類型，其產生的效益正如同Weyerer（1997）指出規律參與運動休閒能使人放鬆心情、改善自我概念、自我形象及降低焦慮與憂鬱的功能（引自鍾自強，1999），此外，戶外型休閒參與更多了Seiger and Hesson（1994）所指出的「欣賞大自然」此項心理效益，從欣賞大自然的美景中獲得感官體驗（引自馬上鈞，2002）。鄭明谷（2002）認為技藝型的休閒活動如音樂、舞蹈、繪畫等活動被醫界用來作為心理治療，藉由活動的進行來了解病人心理障礙的成因。郭世和（2005）說明遊憩治療模式是利用舞蹈、音樂、美術等各種動靜態的休閒活動，來作為一種醫療方法，此模式可助其宣洩當事人內心壓抑已久的情緒及昇華彼此情感。張中媛（1997）也指出舞蹈對於精神病患、自閉症患者以及情緒不安者、智障者，都能

給予刺激，幫助其紓解心理上的困難（引自盧心炎，2003）。亦證明了技藝型休閒參與對情緒智力是有其影響力及預測力。

標準化迴歸方程式：

$$\text{情緒智力} = 0.26 \times \text{母親高關懷低權威休閒教養方式} - 0.14 \times \text{戶外遊憩型休閒參與 (低參與頻率組)} + 0.15 \times \text{母親高關懷高權威休閒教養方式} - 0.14 \times \text{技藝型休閒參與 (低參與頻率組)} - 0.09 \times \text{運動型休閒參與 (低參與頻率組)}$$

表4-14 逐步多元迴歸分析摘要表

選出的變項順序	多元相關係數 R	決定係數 R 平方	增加解釋量 ΔR	F 值	淨 F 值	原始化迴歸係數(B 值)	標準化迴歸係數(Beta)
截距(常數項)						58.47	
母親高關懷低權威 戶外遊憩型 低參與頻率組	0.33	0.11	0.04	38.25	25.75	4.38	0.26
母親高關懷高權威 技藝型 低參與頻率組	0.37	0.14	0.03	33.01	20.39	-2.26	-0.14
母親高關懷高權威 運動型 低參與頻率組	0.39	0.15	0.02	27.96	11.03	2.28	0.15
技藝型 低參與頻率組	0.41	0.16	0.01	24.78	10.43	-2.32	-0.14
運動型 低參與頻率組	0.41	0.17	0.01	25.66	5.71	-1.51	-0.09

綜上所述，高雄市國小高年級學童的背景變項「母親休閒教養方式—高關懷低權威」、「母親休閒教養方式—高關懷高權威」及休閒參與類型「戶外遊憩型」、「技藝型」、「運動型」等方面，可預測整體情緒智力17%的變異量。預測值並不高，但根據其他研究結果可知影響情緒智力的變項很多，除了不同的背景變項外，社會環境、教育文化、家庭結構等都會影響學童情緒智力的發展。因此，由本研究結果可得知休閒參與對情緒智力有重要影響存在，此項結果可作為後續研究者在研究情緒智力影響因素時的參考。

第五章 結論與建議

本章依研究結果歸納主要發現做成結論，最後提出具體建議，共分二節敘述，第一節為結論，第二節是建議，以供未來研究者及相關單位人員參考。

第一節 結論

根據本研究的文獻探討與研究發現，分別針對本研究的研究目的提出以下的結論：

- 一、高雄市國小高年級學童以「娛樂型」活動的休閒參與頻率最高，且女性、高家庭社經地位及父、母親採取「高關懷低權威」的休閒教養方式的學童休閒參與的頻率較高。
- 二、高雄市國小高年級學童的整體情緒智力佳且偏正向，女性、高家庭社經地位及父、母親採用「高關懷低權威」休閒教養方式的學童其情緒智力較高。
- 三、高雄市國小高年級學童的「整體情緒智力」與休閒參與的六種類型皆呈現顯著性低度正相關。在情緒智力五項因素與休閒參與六種類型的相關性中，除「娛樂型休閒參與」和「妥善管理情緒」之間無相關性存在外，其餘皆呈現低度正相關。

綜上所述，從本研究的結論中可知背景變項對於高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力都有達到顯著差異性，二者的關係亦達顯著正相關。因此若能增加高雄市高年級學童休閒參與的頻率，對其情緒智力程度定有正面的助益。

第二節 建議

依據本研究的過程及結論，提供建議給予相關政府單位、學校、家長以及未來研究上的參考：

一、對相關政府單位、學校和家長的建議

(一) 休閒教育融入各領域教學

本研究結果發現，國小高年級學童的整體休閒參與程度尚佳，但仍有努力增加的空間，且參與正當休閒有利於情緒智力的發展。兒童時期的休閒參與將影響其成年後的休閒偏好，因此，學校可充分利用各領域教學將休閒教育確實融入各領域教學中，讓學生一方面了解休閒參與的益處而主動參加、培養興趣，一方面也學習如何選擇對自我身心有益的休閒參與。

老師在各學習領域的教學活動中，適時融入休閒參與的各類型活動，例如：綜合課學習網路的正確使用，國語課可以培養寫書法、寫作、閱讀剪報的興趣；藝術與人文課可以教導舞蹈、美勞、歌唱技巧，也可以配合參觀展覽，陶冶學生欣賞能力，健康與體育課可養成運動的技巧與習慣，如此才能將休閒教育深耕在每個學童的生活當中。

(二) 結合社會資源，增加休閒機會

由本研究結果顯示，高家庭社經地位的學童在「社交型」、「娛樂型」、「戶外遊憩型」、「運動型」、「技藝型」、「知識文化型」等六類休閒參與頻率明顯高於中家庭社經地位或低家庭社經地位的學童，這可能是家庭經濟問題所造成的困境，因此，學校可於課程中規劃多樣性的團體活動，甚至可結合民間團體或大專社團，舉辦假日、寒假、暑假等營隊活動，讓處於劣勢文化刺激的低社經地位孩

子能體驗到更多元的休閒學習活動。老師、家長並要適時給予這些學童有關情緒教育的知識，教導學生正確良好的情緒管理或紓解情緒的方式。

（三）家長宜多關心並重視兒童休閒參與

由本研究結果顯示，父、母親採用高關懷低權威的休閒教養方式的兒童不論在休閒參與頻率或情緒智力方面都顯著高於父母親採用低關懷低權威或低關懷高權威方式的兒童。父母親對兒童成長過程中的重要他人，其影響力是終其一生的，父母親的良好休閒教養方式，將使兒童擁有高情緒智力，增加其成功的要素，有助於成年後在社會上的發展。

二、對未來研究的建議

（一）在研究變項上

依據本研究結果發現，本研究所設計的背景變項（性別、家庭社經地位、父母休閒教養方式）對情緒智力的預測力尚顯不足。影響國小高年級學童情緒智力的因素還有很多，建議未來可做全盤性的探討，以得更完善的研究結果。

（二）在研究工具上

本研究所使用的研究工具為「休閒參與問卷」（李枝樺，2004）與「情緒智力量表」（洪正彥，2006）。但依據不同休閒參與理論及情緒智力發展理論所設計出來的研究工具、量表相當多也繁複，因而造成研究上的限制，若能設計出一套統整性、標準化的研究工具，對往後的研究將會是一大助益。

（三）在研究方法上

本研究採用問卷式調查方法，易受題目本身設計限制，建議可加採質性方式如訪談、觀察或實驗法，質、量並重，以對於國小高

年級兒童的休閒參與及情緒智力的關係做更深入的探討、研究。



文獻參考

中文部分

- 文崇一 (1988)。台灣地區居民休閒活動的分析。變遷中的台灣社會。中央研究院民族學研究所集刊 (頁77-298)。臺北市: 中央研究院民族學研究所。
- 王全益 (2005)。私立高職學生情緒智力與生活適應關係之研究—以台北縣為例。出版碩士論文, 玄奘大學企業管理學系碩士班, 新竹市。
- 王春展 (1999)。兒童情緒智力發展之研究。未出版博士論文, 國立政治大學教育學研究所, 台北市。
- 王財印 (2000)。國民中學學生情緒智力、生活適應與學業成就關係之研究。未出版博士論文, 國立高雄師範大學教育學研究所, 高雄市。
- 王梅香 (2002)。台北市青少年休閒參與型態與偏差行為之研究。未出版碩士論文, 國立台北市立體育學院運動科學研究所, 台北市。
- 行政院衛生署 (2006)。民國 95 年衛生統計系列 (一) -- 死因統計, 上卷。2007 年 11 月 5 日, 取自 <http://www.doh.gov.tw/statistic/index.htm>
- 江文慈 (1997)。情緒智力意涵的再解析。諮商與輔導, 136, 2-6。
- 江文慈 (2001)。青少年情緒智力發展之研究。世新大學學報, 11, 51-81。
- 呂有仁 (2006)。嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究。未出版碩士論文, 國立中正大學運動與休閒教育研究所, 嘉義縣。
- 宋瓊瑛 (2003)。國中生家庭因素、休閒態度和休閒教育需求間關係之研究。未出版碩士論文, 大葉大學休閒事業管理學系碩士班, 彰化縣。
- 李世文 (2003)。台中市國民小學六年級學童休閒活動之調查研究。

- 未出版碩士論文，國立台中市師範學院國民教育研究所，台中市。
- 李佩珊（2005）。國小學童內外控、幸福感與情緒智力及生活適應之相關研究。未出版碩士論文，國立台南大學教育經營與管理研究所，台南市。
- 李枝樺（2004）。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院環境教育研究所，台中市。
- 李蕙美（1992）。父母教養方式對其子女情緒穩定及行為困擾影響之比較研究。未出版碩士論文，中國文化大學家政學研究所，台北市。
- 李瀚倫（2003）。藝術治療對行為與情緒困擾兒童之處遇—以繪畫為導向之個案研究。未出版碩士論文，屏東師範學院心理輔導教育研究所，屏東縣。
- 邱皓政（2000）。量化研究與統計分析—SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。台北市：五南圖書公司。
- 周聖勳（2002）。班級輔導之情緒教育課程：對國小六年級兒童情緒智力、自我概念及生活適應之輔導效果。未出版碩士論文，國立新竹師範學院輔導教學研究所，新竹市。
- 林生傳（2000）。教育社會學。台北市：巨流圖書公司。
- 林佳瑩（2006）。國小資優生利社會行為與情緒智力之研究。未出版碩士論文，國立台北教育大學特殊教育學系碩士班，台北市。
- 林怡君（2007）。國小中高年級學童情緒智力、依附關係與幸福感之相關研究—以中部地區為例。未出版碩士論文，國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士班，台中市。
- 林玉萍（2005）。國小高年級兒童情緒能力、父母管教方式與利社會行為之相關研究。未出版碩士論文，國立台南大學教育學系輔導

教學碩士班，台南市。

林素秋（2003）。音樂治療活動對國小四至六年級學童之攻擊與人際關係問題輔導研究。未出版碩士論文，屏東師範學院心理輔導教育研究所，屏東縣。

林淑華（2002）。國小學童情緒管理與人際關係之研究。未出版碩士論文，屏東師範學院國民教育教育研究所，屏東縣。

洪麗遠（2005）。閱讀治療介入兒童情緒管理之小團體輔導歷程研究——以國小中年級為例。未出版碩士論文，國立台北師範學院教育心理與輔導教學碩士班，台北市。

洪正彥（2006）。國小高年級學童情緒智力、父母管教方式與生活適應之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學家庭教育研究所，嘉義縣。

洪嘉綾（2003）。從休閒利益看電視收視行為。運動管理，4，114-123。

胡秋萍（2004）。國小資優生家庭環境及情緒智力相關之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學特殊教育學系碩士班，嘉義縣。

范美珠（1986）。淺談讀書治療及其應用。輔導月刊，23（1），53-59。

范振義（2006）。大學生身體活動、情緒智力及自尊心之關係研究。未出版碩士論文，國立中正大學運動與休閒教育研究所，嘉義縣。

范傑臣（2003）。高中生人際互動與社會支持對網路沉迷之影響——以桃園縣某高中為例。未出版碩士論文，元智大學資訊社會學研究所，桃園縣。

姚建佑（2006）。觀賞戲劇表演之體驗價值研究。未出版碩士論文，國立朝陽科技大學企業管理系，台中縣。

姚皓天（2007）。冒險旅遊者之情緒與體驗價值——以溯溪活動為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理研究所，嘉義縣。

徐振堃（2001）。台北市國中生情緒智力與自我概念、家庭氣氛之相

- 關研究。未出版碩士論文，中國文化大學兒童福利研究所，台北市。
- 翁玉珠 (1995)。青少年休閒活動傾向、凝聚力與情緒調適之相關研究。未出版碩士論文，中國文化大學家政研究所，台北市。
- 馬上鈞 (2002)。休閒效益與生活壓力關係之研究—以高雄地區郊山登山者為例。未出版碩士論文，台灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北市。
- 高俊雄 (1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，69-78。
- 高俊雄 (2000)。以開發國家居民休閒參與。休閒活動專書。台北：中華民國體育學會。
- 教育部 (2004)。民國九十三年各級學校學生意外事件統計。2005 年 2 月 25 日，取自 http://www.edu.tw/military/faq_list.aspx
- 張少熙 (1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北市。
- 張文禎 (2002)。國小學生休閒態度與休閒參與之研究—以屏東縣為例。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東縣。
- 張妤婷 (2006)。影響國小資優生情緒智力之因素研究。未出版碩士論文，國立台中教育大學特殊教育與輔助科技研究所，台中市。
- 張秀慧 (2001)。國中生刺激尋求動機、休閒意願、休閒無聊感與偏差行為之相關研究。未出版碩士論文，國立師範大學教育學系研究所，高雄市。
- 張美惠 (譯) (1996)。EQ。台北：時報文化出版社。
- 張春興 (1995)。教育心理學。台北：東華出版社。
- 張雅玲 (2006，115)。淺談國小學童及青少年自殺防預與輔導工作。網路社會學通訊期刊，52。2007 年 12 月 15 日，取自

<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j>

- 張富湖 (2002)。情緒教育課程對提昇國中學生情緒智力效果之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所，屏東縣。
- 張翠珠 (2001)。高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東縣。
- 梁靜珊 (1997)。情緒教育課程對國小資優生情緒適應行為之效果研究。未出版碩士論文，台北市立師範學院國民教育研究所，台北市。
- 莊惠君 (2001)。淺談音樂治療之應用—由一個自閉症個案之治療紀錄談起。美育，122，20-26。
- 莊斐瑜 (1991)。台北市高中(職)學生休閒學習情況與休閒教育需求之研究。未出版碩士論文，台灣師範大學社會教育學系研究所，台北市。
- 連婷治 (1998)。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立新竹師範學院國民教育研究所，新竹市。
- 連智源 (2006)。兒童休閒認知與休閒參與特性之研究-以星星國小四年級學童為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北市。
- 郭世和 (2005)。應用音樂探索活動增進大學生情緒智力之研究—以大葉大學休關係一年級學生為例。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士班，彰化縣。
- 郭芳明 (2007，4)。國小學童情緒智力與美術成績之關係。數位藝術教育網路期刊，9。2007年10月20日，取自
<http://www.aerc.nhcue.edu.tw/journal/Journal9.htm>

- 陳世霖 (2006)。高科技產業勞工休閒參與及休閒阻礙之研究—以楠梓加工出口區三家半導體廠商為例。未出版碩士論文，國立中正大學勞工研究所碩士班，嘉義縣。
- 陳彤羚 (2007)。國小高年級學童依附關係、自我概念、人際衝突與情緒能力之相關研究。未出版碩士論文，國立台南大學教育學系輔導教學碩士班，台南市。
- 陳志清 (2006)。高年級學童之性別角色特質、休閒態度和休閒參與之探討—以彰化縣國小為例。未出版碩士論文，大葉大學休閒管理學系碩士班，彰化縣。
- 陳坤益 (2005)。國小資優學生情緒智力與生活適應之相關研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學特殊教育學研究所，彰化市。
- 陳冠惠 (2003)。青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 陳美芝 (2006)。國小高年級學童情緒經驗、父母教養方式與利社會行為關係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育學系研究所，高雄市。
- 陳姿萍 (2004)。職業軍人休閒阻礙和休閒參與之研究。未出版碩士論文，東吳大學社會學系碩士班，台北市。
- 陳桂菊 (2001)。宜蘭地區親子休閒教育活動實施因素之探究—以宜蘭縣歡樂國小為例。未出版碩士論文，國立花蓮師範學院國民教育研究所，花蓮縣。
- 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。台北市：淑馨出版社。
- 陳騏龍 (2001)。國小學童情緒智力、幸福感、人際關係及人格特質之相關研究。未出版碩士論文，屏東師範學院教育心理與輔導研究所，屏東縣。

- 曾玉芷 (2007)。國小高年級學童情緒智力與問題解決能力關係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育學系，高雄市。
- 黃文真(1986)。台北市國中學生休閒生活之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學家政教育研究所，台北市。
- 黃茂榮 (1990)。遊客對自然環境產生的情緒體驗—以前往溪頭森林遊樂區之遊客為例。未出版碩士論文，國立台灣大學森林研究所，台北市。
- 黃悅菁 (2003)。台中市國小中高年級學童情緒智力與學校生活適應關係之研究。未出版碩士論文，臺中師範學院諮商與教育心理研究所，台中市。
- 黃曉雯 (2007)。國小學童自我概念、情緒能力、依附關係與憂鬱傾向之相關研究。未出版碩士論文，國立台南大學諮商與輔導研究所，台南市。
- 黃薇如 (2005)。國小資優班學生休閒參與及休閒阻礙之現況研究。未出版碩士論文，國立台中教育大學特殊教育與輔助科技研究所，台中市。
- 黃麗蓉 (2002)。桃園縣市國中生休閒活動參與現況之相關研究。未出版碩士論文，國立師範大學體育學系在職進修碩士班，台北市。
- 傅娟芬 (2004)。治療取向的繪畫活動對國小情緒障礙兒童的輔導成就之個案研究。未出版碩士論文，國立中山大學教育研究所，高雄市。
- 葉碧玲 (2000)。國中生人口變項、智力、批判思考與情緒智力之關係。未出版碩士論文，國立中山大學教育研究所，高雄市。
- 楊甘旭 (2003)。音樂活動對身心障礙學生適應行為成效之研究。未出版碩士論文，國立台東大學教育研究所，台東縣。
- 葉雅馨 (1998)。你是生氣一族嗎？--生氣情緒大調查〔電子版〕。大

家健康，154，8-11。

葉雅馨、戴怡君(2004)。網路是憂鬱少年的救世主？--青少年日常生活、網路使用與憂鬱傾向之相關性調查〔電子版〕。大家健康，273，20-23。

廖昶甯(2005)。大學生之情緒智力與運動參與之相關性研究。未出版碩士論文，國立中正大學運動與休閒教育研究所，嘉義縣。

劉佳彤(2004)。國小高年級學童父母管教方式與情緒管理之相關研究。未出版碩士論文，台北市立師範學院國民教育研究所，台北市。

劉瑞美(2006)。父母教養方式與國小學童情緒智力關係之研究。未出版碩士論文，高雄師範大學教育學系碩士班，高雄市。

劉清芬(2000)。國小學生批判思考、情緒智力與學業成就關係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育學研究所，高雄市。

歐麗雪(2005)。國小高年級學童父母管教方式、人際關係、情緒能力與生活適應之相關研究。未出版碩士論文，國立台南大學教育學系輔導教學碩士班，台南市。

鄭秀雪(2006)。兒童讀經對國小四年級學童情緒智慧影響之研究。未出版碩士論文，國立台中教育大學語文教育學系碩士班，台中市。

潘玫伶(2004，3 15)。開啟教育的另一扇窗—從正向行為支持來省思學生行為問題。康軒教育雜誌，37。2007年12月15日，取自http://www.knsh.com.tw/edu_info/epaper/contents/037/

蔡志明(2003)。國小學生休閒態度及休閒參與相關因素之研究。未出版碩士論文，國立台東大學教育研究所，台東市。

蔡素琴(1993)。國小學生休閒活動狀況之調查研究。學生學術論文年賽優勝作品專輯，(81學年度)(PP.185-231)。國立屏東師範

學院印行。

- 鄭明谷 (2002)。新竹科學工業園區勞工運動休閒之現況調查研究。未出版博士論文，台灣師範大學體育學系在職進修碩士班，台北市。
- 賴怡君 (2002)。國小情緒智力發展與依附關係、生活適應之關係研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北市。
- 賴宥亘 (2004)。應用音樂紓解國中成長階段「情緒壓力」相關因素之調查研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學音樂研究所，台北市。
- 盧心炎 (2003)。舞蹈休閒活動參與歷程之研究。未出版碩士論文，台灣師範大學體育學系研究所，台北市。
- 謝政諭 (1989)。休閒活動的理論與實際－民生主義的台灣經驗。台北市：幼獅文化事業有限公司。
- 謝順吉 (2006)。國中生覺知父母管教方式與情緒智力之關係研究。未出版碩士論文，銘傳大學教育研究所，台北市。
- 鍾自強 (1999)。大學生休閒運動行為及相關因素之研究。台南：復文書局。
- 羅明訓 (1999)。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院國民教育研究所，台中市。
- 羅品欣 (2004)。國小學童的家庭結構、親子互動關係、情緒智力與同儕互動關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所，彰化市。
- 嚴祖弘 (2001)。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。台北市：行政院青年輔導委員會。
- 蘇瓊慧 (2005)。台北縣國中生休閒參與及情緒調整之相關研究。未出版碩士論文，國立師範大學公民教育與活動領導學系在職進修

碩士班，台北市。

西文部份

- Duman, M. (1992). *Aerobic exercise and mood disturbance in college women*. Dissertation of university of Northern Colorado.
- Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The theory in practice*. New York: Basic Book.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company.
- Kleiber, D. A. & Richards, W. H. (1985). Leisure and recreation in adolescence: limitation and potential. In M. G. Wade (Ed.), *Constraints on leisure* (p.289-317). Springfield IL : Thomas.
- 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.

親愛的同學：

你好！這份問卷約需花費您 20 分鐘時間填寫，請詳細閱讀作答說明及題目，圈選適當的答案。您的答案無所謂的對錯，請依照個人的實際感受填寫，作答中若有任何問題，請舉手詢問施測老師。您的填答對本研究非常重要，請務必逐題填寫問卷上的問題，並在寫完後檢查是否有漏答題目。本資料僅用於學術研究，絕對保密，敬請寬心作答。

衷心的感謝您的協助！問卷填答後，請將問卷交回施測老師，再一次感謝您的支持與合作。

敬祝 平安 喜樂

國立台東大學身心整合與運動休閒產業學系

指導教授：洪煌佳 博士

研究生：張品卉 敬上

2008 年 1 月 25 日

【第一部份】個人基本資料（請根據你的實際狀況，在各題適當的 內打 ）

1. 您的性別 (1) 男 (2) 女

2. 父母的教育程度

* 父親教育程度：請在 中打

(1) 不識字 (2) 小學或識字但未就學 (3) 國中 (4) 高中或高職
(5) 大學或專科 (6) 碩士或博士

* 母親教育程度：請在 中打

(1) 不識字 (2) 小學或識字但未就學 (3) 國中 (4) 高中或高職
(5) 大學或專科 (6) 碩士或博士

3. 父母的職業

* 父親職業：請在 中打

- | | | | | |
|--|---|--|-------------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大專或高中校長 | <input type="checkbox"/> 中小學校長 | <input type="checkbox"/> 大專或高中教師 | <input type="checkbox"/> 中小學教師 | <input type="checkbox"/> 醫師 |
| <input type="checkbox"/> 會計師 | <input type="checkbox"/> 零售商、推銷員 | <input type="checkbox"/> 小販 | <input type="checkbox"/> 技術員或技佐 | |
| <input type="checkbox"/> 一般公務人員 | <input type="checkbox"/> 高級公務人員(部長、次長、司長) | | <input type="checkbox"/> 水泥工水電工 | |
| <input type="checkbox"/> 中級公務人員(科長、股長、課長等) | <input type="checkbox"/> 公司行號科長 | | <input type="checkbox"/> 大法官 | |
| <input type="checkbox"/> 縣市議員、鄉鎮代表 | | <input type="checkbox"/> 士官兵 | <input type="checkbox"/> 佃農或漁夫 | |
| <input type="checkbox"/> 法官、推事、律師 | | <input type="checkbox"/> 科學家 | <input type="checkbox"/> 工程師、建築師 | |
| <input type="checkbox"/> 領班或監工 | <input type="checkbox"/> 司機、裁縫 | <input type="checkbox"/> 自耕農 | <input type="checkbox"/> 批發商、代理商、包商 | |
| <input type="checkbox"/> 清潔工、雜工 | <input type="checkbox"/> 將級軍官 | <input type="checkbox"/> 校級軍官或警官 | <input type="checkbox"/> 秘書或代書 | |
| <input type="checkbox"/> 臨時工、工友 | <input type="checkbox"/> 船員 | <input type="checkbox"/> 立法委員、監察委員、考試委員、國大代表 | | |
| <input type="checkbox"/> 學徒 | <input type="checkbox"/> 警察或消防隊員 | <input type="checkbox"/> 打字員 | <input type="checkbox"/> 美容師或理髮師 | |
| <input type="checkbox"/> 服裝設計師 | <input type="checkbox"/> 郵差 | <input type="checkbox"/> 傭工或女傭 | <input type="checkbox"/> 店員 | |
| <input type="checkbox"/> 小店主 | <input type="checkbox"/> 待應生或舞酒女 | <input type="checkbox"/> 董事長或總經理 | <input type="checkbox"/> 工廠工人 | |
| <input type="checkbox"/> 經理或襄理、協理或副理 | | <input type="checkbox"/> 新聞或電視記者 | <input type="checkbox"/> 院轄市議員 | |
| <input type="checkbox"/> 建築物看管人員或門房 | | <input type="checkbox"/> 電影或電視演員 | <input type="checkbox"/> 無業或家庭主婦 | |
| <input type="checkbox"/> 科員、行員、出納員 | | <input type="checkbox"/> 作家、畫家或音樂家 | | |
| <input type="checkbox"/> 其他：_____ | | | | |

*母親職業：請在□中打✓

- 大專或高中校長 中小學校長 大專或高中教師 中小學教師 醫師
會計師 零售商、推銷員 小販 技術員或技佐
一般公務人員 高級公務人員(部長、次長、司長) 水泥工水電工
中級公務人員(科長、股長、課長等) 公司行號科長 大法官
縣市議員、鄉鎮代表 士官兵 佃農或漁夫
法官、推事、律師 科學家 工程師、建築師
領班或監工 司機、裁縫 自耕農 批發商、代理商、包商
清潔工、雜工 將級軍官 校級軍官或警官 秘書或代書
臨時工、工友 船員 立法委員、監察委員、考試委員、國大代表
學徒 警察或消防隊員 打字員 美容師或理髮師
服裝設計師 郵差 傭工或女傭 店員
小店主 待應生或舞酒女 董事長或總經理 工廠工人
經理或襄理、協理或副理 新聞或電視記者 院轄市議員
建築物看管人員或門房 電影或電視演員 無業或家庭主婦
科員、行員、出納員 作家、畫家或音樂家
其他：_____

休閒活動：在吃飯、睡覺、上課以外的空閒時間裡所從事的活動

【第二部份】父母休閒教養方式 填答說明：

◎以下是想瞭解您父母親對待你的方式，如果題目所說和你爸爸或媽媽對待你的方式大部分符合，請在題目前面的父和母下面「是」的□內打「✓」；如果大部分不符合，就在題目前面的父和母下面「否」的□內打「✓」。

◎每一題都有「是」和「否」兩種答案，只能在父和母的下面□各選一個答案。

◎請記住！父和母下面的□內都各填一個答案。

- | 父 | | 母 | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| 是 | 否 | 是 | 否 | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 爸(媽)知道有不錯的課外讀物、電視節目、展覽或活動時，會鼓勵我閱讀、觀賞或參加。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 爸(媽)不知道我的休閒活動嗜好或專長 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 我心情不好或功課太累時，爸(媽)會安慰我並建議我做休閒活動。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 爸(媽)會鼓勵我做各種休閒活動或培養一些才藝。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 爸(媽)會注意有關休閒活動的知識和消息。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 爸(媽)認為休閒活動可以讓生活過得更充實。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. 爸(媽)會告訴我，做休閒活動是有益身心的事。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. 爸(媽)會勉強我去參加或學習一些他們認為對我有益處而我卻沒有興趣的活動。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. 爸(媽)總認為我應該用功讀書，沒有必要參加休閒活動。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. 爸(媽)認為休閒活動是貪玩、花錢、花時間、又容易學壞的事。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. 我有興趣的休閒活動，爸(媽)卻常對我嘮叨。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. 爸(媽)認為我不需要參加休閒活動。 |

【第三部份】休閒參與

填答說明：請你就過去一年內，在“空閒時間裡實際參與各項休閒活動的情況”作答，在（ ）填寫上適當的號碼，每題答案只有一個。號碼代表的意義如下：

1. 從不參加（一年來參加0次）
2. 很少參加（約半年一次）
3. 偶而參加（約一個月一次）
4. 經常參加（約二個星期一次）
5. 總是參加（約一個星期一次）

（一）社交型

- 1. 聊天
- 2. 烤肉
- 3. 露營
- 4. 逛街
- 5. 郊遊野餐
- 6. 拜訪親友
- 7. 逗小孩玩
- 8. 社區活動

（三）娛樂型

- 1. 下棋
- 2. 玩牌
- 3. 撞球
- 4. 逛書局
- 5. 看電視
- 6. 飼養寵物
- 7. 玩電腦、上網
- 8. 聽音樂、廣播
- 9. 休息、沉思
- 10. 看小說、漫畫
- 11. 打電玩、遊樂器

（五）戶外遊憩型

- 1. 爬山
- 2. 健行
- 3. 散步
- 4. 風箏
- 5. 飛盤
- 6. 釣魚
- 7. 國內外旅遊

（二）運動型

- 1. 慢跑
- 2. 滑板
- 3. 游泳
- 4. 球類運動
- 5. 溜直排輪
- 6. 騎腳踏車
- 7. 健身術（含拳術）
- 8. 民俗體育（毽子、扯鈴、跳繩）

（四）技藝型

- 1. 寫作
- 2. 繪畫
- 3. 唱歌
- 4. 寫書法
- 5. 吹奏樂器
- 6. 學習才藝或語文
- 7. 園藝活動（種植花草）
- 8. 做手工藝（編織、串珠）

（六）知識文化型

- 1. 看書（百科、傳記）
- 2. 剪報、剪貼
- 3. 閱讀報章雜誌
- 4. 參觀各項展覽
- 5. 參加冬、夏令營
- 6. 參觀名勝古蹟
- 7. 參觀動、植物園
- 8. 參加音樂演奏會
- 9. 看戲劇、舞蹈表演

【第四部份】心情點滴

填答說明：

下面的題目是想瞭解你平常的心情與感覺，每題都有四個選項，它們代表各種不同的高低程度，請詳細閱讀每道題目，並找出最能符合你心中感受與想法的答案，然後在□打「√」。

- | | 非
常
同
意 | 同
意 | 不
同
意 | 非
常
不
同
意 |
|---------------------------------|------------------|--------|-------------|-----------------------|
| 1. 我能夠察覺自己情緒的變化。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 2. 我能夠清楚感覺到自己快不快樂。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 3. 在難過的時候我知道自己會做什麼事。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 4. 我會維持心情的穩定。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 5. 當別人故意傷害我時，我會告訴自己不要太在意。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 6. 面對壓力，我可以用方法讓自己不緊張。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 7. 跟別人發生衝突時，我會克制自己的憤怒。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 8. 遇到挫折或失敗時，我會給自己打氣。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 9. 做任何事，我會鼓勵自己達成目標，不要半途而廢。--- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 10. 我對未來充滿希望，相信自己一定可以更好。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 11. 我把困難當成一種挑戰，想辦法努力去克服它。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 12. 我能察覺週遭人們情緒的變化。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 13. 我可以從別人的表情或動作知道他的心情好不好。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 14. 從同學說話的口氣，我就可以知道他現在的心情。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 15. 我可以區辨出別人的情緒是真的還是假的。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 16. 班上如果進行分組，都沒有人要找我。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 17. 當別人難過的時候，我會陪在他身邊安慰他。----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |
| 18. 在班上同學都喜歡和我玩----- | 4□ | 3□ | 2□ | 1□ |

★同學辛苦了！請再檢查一次是否每一題都完成了
★檢查完後請將本問卷交給老師，謝謝你的合作！

同 意 書

茲同意國立台東大學體育系健康促進與休閒管理碩士學位班 張品卉 因論文研究需要，使用本人編製之「國小兒童情緒智力量表」，特立此同意書以茲證明。

授權人：洪玉彥

中華民國 97 年 4 月 15 日

同 意 書

茲同意國立台東大學體育系健康促進與休閒管理碩士學位班 張品卉 因論文研究需要，使用本人編製之「休閒參與問卷」，特立此同意書以茲證明。

授權人：李枝樺

中華民國 九十七年 四 月 十 日