

國立台東大學
健康促進與休閒管理碩士班碩士論文

指導教授：周財勝 博士

空軍戰鬥機飛行人員參與休閒活動態度、阻礙
與工作壓力關係之研究－以東部某基地為例

研究生：周 虎 撰

中華民國九十七年六月

國立台東大學
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 周虎 君

所提之論文 空軍戰鬥機飛行人員參與休閒活動態度、阻礙與工作壓力關係之研究-以東部某基地為例

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：蘇維杉
(學位考試委員會主席)

洪煌佳

周財勝

(指導教授)

論文學位考試日期：97年6月22日

國立台東大學

附註：1. 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 身心整合與運動休閒管理學 系(所)
健康促進與運動休閒管理 組 二 學年度第 二 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：空軍戰鬥機飛行人員參與休閒活動態度、阻礙與工作壓力關係之研究

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。

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
不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：周財勝 (親筆簽名)
研究生簽名：周虎 (親筆正楷)
學 號：3695008 (務必填寫)

日 期：中華民國 97 年 6 月 22 日

1. 本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

謝 誌

本論文能夠順利完成，首先要感謝指導教授周財勝博士悉心指導，於研究所求學與論文寫作期間，對於研究方法與思維邏輯及觀念的啟迪，使得本論文的架構能夠更加的嚴謹，內容更加完善且順利完成，在此謹誌以表達最深深的謝意。同時亦非常感謝口試委員蘇維杉老師與洪煌佳老師對本文內容提出許多精闢寶貴的意見，使本論文內容更臻完備，更加充實，特此誌謝。

其次，要感謝研究期間所有老師的辛勤教導與同學們在課業上的切磋琢磨、鼓勵與協助，以及楓霖、宗庭等同仁協助問卷調查統計與資料蒐整。另特要感謝前空軍第七三七戰術戰鬥機聯隊副聯隊長陳添勝將軍的支持與鼓勵，以及各級長官對我的指導與培育；使個人以年近半百之人，在離開校門已逾 26 年後的今日，能有幸修得碩士學位，不佞更在我人生的旅途中更增添一段甜美回憶。另外也要感謝論文撰寫期間，接受問卷調查的同仁。

最後，衷心感謝愛妻在生活上的包容，使我在工作之餘得以順利完成學業。謹以本文，再次向所有教導過我、幫助過我的親友，致上無限誠摯的感謝，並將本研究成果與他們一起分享。

周 虎 謹誌

二〇〇八年六月

空軍戰鬥機飛行人員參與休閒活動態度、阻礙與工作壓力關係之研究—以東部某基地為例

摘 要

本研究目的係在探討空軍戰鬥機飛行員的休閒態度、休閒阻礙、休閒活動參與、工作壓力分佈情形及工作壓力與休閒活動參與之關係，本研究採用問卷調查法，以空軍東部某基地之戰鬥機飛行員為研究母群，採分層隨機抽樣方法，總計抽取 130 個樣本施測，回收有效樣本計 114 份。問卷調查所得資料經 SPSS 12.0 版統計軟體，分別以描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關分析及複迴歸分析等統計法進行研究。研究結果發現：

- 一、戰鬥機飛行員具有非常正面且積極的休閒態度，但同時亦有相當大的休閒阻礙存在；另參與休閒活動的頻率偏低，最常從事的休閒活動項目是球類運動，參與類型則傾向娛樂類及健身類活動。
- 二、戰鬥機飛行員整體工作壓力偏高，而又以「工作時間」因素感受程度最高。
- 三、戰鬥機飛行員之休閒態度及休閒阻礙對休閒活動參與的預測，以休閒態度構面之「涉入程度」及休閒阻礙構面之「能力阻礙」為有效預測變項。
- 四、戰鬥機飛行員休閒活動參與構面與工作壓力構面具有部分相關性存在。

依據上述研究發現，建議空軍管理督導階層應提供戰鬥機飛行員適當而完善的休閒活動場所及多元休閒資訊選擇，並協助解決主要的休閒阻礙；另戰鬥機飛行員本身應加強正確休閒觀念，體認休閒的重要性，妥善規劃時間；並善用休閒資源，注重養生保健，以減低工作壓力造成的影響。

關鍵字：戰鬥機飛行員、工作壓力、休閒態度、休閒阻礙、休閒活動參與

A Case Study on the Relationship among Leisure Activity Participation Attitude, Leisure Constraints, and Job Stress of Fighter Pilots in an East Cost Air Base, Taiwan

Abstract

This correlational study examined the relationship among leisure attitude, leisure constraints, leisure activity participation, and job stress of fighter pilots. The questionnaire investigation method, stratified random sampling, was adopted and a total of 130 questionnaires were used to elicit information from the population of fighter pilots in an east cost air base, Taiwan, with 114 valid samples responded. The collected data was analyzed by SPSS 12.0. The statistical approaches involved descriptive statistics, T test, one way ANOVA, Pearson's product-moment correlation and multiple regression analysis. Major findings from this study for the fighter pilots summarized below:

1. Their leisure attitude is positive, however, with high leisure constraints and low frequency of leisure activity participation. They often participate in ball games as leisure activities and like to participate in entertainment and fitness type activities.
2. They have high job stress and, also, high level of the factor "working hour."
3. The "degree of involvement" of leisure attitude dimension and "ability constraints" of leisure constraints dimension are the effective variables for predicting their leisure activity participation with their leisure attitude and constraints.
4. There is partial correlation between the leisure activity participation dimension and job stress dimension.

This study suggested air force administration should provide an appropriate leisure activity environment and diverse leisure information for them, and help them overcome their major leisure constraints. Moreover, for diminishing the effect of their job stress, they should improve their own concept of leisure, perceive the importance of leisure, schedule well, use leisure resources effectively, and preserve their health.

Keywords: fighter pilot, job stress, leisure attitude, leisure constraints, leisure activity participation

目 次

謝誌	I
中文摘要	II
英文摘要	
目次	IV
表次	VI
圖次	IX

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	4
第四節 研究範圍與限制	4
第五節 名詞釋義	5

第二章 文獻探討

第一節 休閒活動之相關理論與研究	7
第二節 休閒態度與休閒阻礙之相關理論與研究	11
第三節 休閒活動參與之相關理論與研究	18
第四節 工作壓力之相關理論與研究	23
第五節 特殊族群休閒參與和工作壓力關係之相關研究	29
第六節 文獻總結	31

第三章 研究方法與步驟

第一節 研究方法	33
第二節 研究架構	34
第三節 研究對象與抽樣方法	35

第四節 研究工具與流程	35
第五節 資料處理	49
第四章 研究結果與討論	
第一節 個人基本資料之描述性統計	51
第二節 休閒態度之現況分析	53
第三節 休閒阻礙因素之分析	60
第四節 休閒活動參與現況分析	67
第五節 工作壓力現況之分析	80
第六節 休閒態度與休閒阻礙對休閒活動參與之預測分析	87
第七節 休閒活動參與與工作壓力之相關性分析	88
第五章 結論與建議	
第一節 結論	90
第二節 建議	96
參考文獻	
中文部分	100
英文部分	105
附錄	
戰鬥機飛行人員參與休閒活動態度、阻礙與工作壓力關係研究問卷 ...	109

表 次

表 3-1	問卷發放及回收統計表	35
表 3-2	休閒態度量表項目分析結果摘要表	39
表 3-3	休閒阻礙量表項目分析結果摘要表	40
表 3-4	工作壓力量表項目分析結果摘要表	41
表 3-5	KMO 統計量之判斷原理表	42
表 3-6	休閒態度量表 KMO 與 Bartlett 檢定結果表	43
表 3-7	休閒阻礙量表 KMO 與 Bartlett 檢定結果表	43
表 3-8	工作壓力量表 KMO 與 Bartlett 檢定結果表	43
表 3-9	休閒態度量表因素負荷量表	44
表 3-10	休閒阻礙量表因素負荷量表	45
表 3-11	工作壓力量表因素負荷量表	46
表 3-12	休閒態度量表信度分析摘要表	48
表 3-13	休閒阻礙量表信度分析摘要表	48
表 3-14	工作壓力量表信度分析摘要表	48
表 4-1	研究問卷有效樣本基本資料分佈統計表	53
表 4-2	休閒態度量表因素分析摘要表	54
表 4-3	休閒態度量表各構面敘述性統計表	55
表 4-4	不同年齡在休閒態度單因子變異數分析摘要表	56
表 4-5	不同婚姻狀況對休閒態度之獨立樣本 t 檢定分析摘要表	56
表 4-6	不同服務年資對休閒態度之單因子變異數分析摘要表	57
表 4-7	不同階級對休閒態度之單因子變異數分析摘要表	58
表 4-8	休閒阻礙量表因素分析摘要表	60

表 4-9 休閒阻礙量表各構面敘述性統計表	61
表 4-10 不同年齡在休閒阻礙單因子變異數分析摘要表	62
表 4-11 不同婚姻狀況對休閒阻礙之獨立樣本 t 檢定分析摘要表	63
表 4-12 不同服務年資對休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表	64
表 4-13 不同階級對休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表	65
表 4-14 每月參與休閒活動的平均次數*年齡交叉分析摘要表	67
表 4-15 每月參與休閒活動的平均次數*婚姻狀況交叉分析摘要表	68
表 4-16 每月參與休閒活動的平均次數*服務年資交叉分析摘要表	68
表 4-17 每月參與休閒活動的平均次數*階級交叉分析摘要表	69
表 4-18 每月參與休閒活動的平均時間*年齡交叉分析摘要表	69
表 4-19 每月參與休閒活動的平均時間*婚姻狀況交叉分析摘要表	70
表 4-20 每月參與休閒活動的平均時間*服務年資交叉分析摘要表	71
表 4-21 每月參與休閒活動的平均時間*階級交叉分析摘要表	71
表 4-22 參與休閒活動的友伴*年齡交叉分析摘要表	72
表 4-23 參與休閒活動的友伴*婚姻狀況交叉分析摘要表	73
表 4-24 參與休閒活動的友伴*服務年資交叉分析摘要表	73
表 4-25 參與休閒活動的友伴*階級交叉分析摘要表	74
表 4-26 參與休閒活動的地點*年齡交叉分析摘要表	74
表 4-27 參與休閒活動的地點*婚姻狀況交叉分析摘要表	75
表 4-28 參與休閒活動的地點*服務年資交叉分析摘要表	76
表 4-29 參與休閒活動的地點*階級交叉分析摘要表	76
表 4-30 休閒活動參與程度之分析摘要表	77
表 4-31 休閒活動參與類型分析摘要表	78
表 4-32 工作壓力量表因素分析摘要表	80

表 4-33 工作壓力量表各構面敘述性統計表	81
表 4-34 不同年齡之工作壓力單因子變異數分析摘要表	82
表 4-35 不同婚姻狀況對工作壓力之獨立樣本 t 檢定分析摘要表	83
表 4-36 不同服務年資對工作壓力之單因子變異數分析摘要表	84
表 4-37 不同階級對工作壓力之單因子變異數分析摘要表	85
表 4-38 休閒態度與休閒阻礙對休閒活動參與之複迴歸分析摘要表	87
表 4-39 休閒活動類別與工作壓力各構面相關分析摘要表	89
表 4-40 休閒活動參與與工作壓力之相關分析摘要表	89



圖 次

圖 2-1 休閒態度概念	14
圖 2-2 休閒阻礙階級模型	17
圖 2-3 生物心理社會性模式	25
圖 2-4 個人與環境相適模式	26
圖 2-5 工作壓力綜合模式	27
圖 3-1 研究架構圖	34
圖 3-2 研究流程圖	38



第一章 緒 論

本章共分為五節：第一節研究背景與動機，第二節研究目的，第三節研究問題，第四節研究範圍與限制，第五節重要名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

空權即是主權，空軍主要戰力的發揚在於維護領空的安全，飛行員素質與戰機能否充分發揮戰力，又息息相關。因此，戰鬥機飛行員不但被視為國家的重要資產，也是空軍空防任務當中非常重要的一環。

空軍自 1994 年陸續換裝新一代戰機後，戰力雖已大幅提升，然而，飛行員獲得的情況卻遠不如流失的速度，造成飛行員人力的嚴重不足，追究其原因除因社會環境變遷，人員招募不易外；另現任戰鬥機飛行人員對於飛行工作性質危險程度的知覺、海峽兩岸獨特的政治環境、軍中體制所造成的角色壓力與超負荷任務使工作量大增；復加上國內外民航公司需求日增，均促使軍中飛行員基於生涯規劃之改變，以尋求人生第二春為由，紛紛轉換跑道（許朝銘，2006），致空軍戰鬥機飛行人員更形日益短缺，並使在職人員工作負荷加重，造成沈重的工作壓力。

「飛行員」給一般人的印象總是光鮮亮麗，然而，戰鬥機飛行員的辛勞絕對比浪漫多，因為在四十歲以前，青春歲月幾乎都在機場警戒待命室渡過，且面對兩岸持續的軍事對峙壓力環境下，戰鬥機飛行員所必須承受之高壓力、高風險及高工作量不可言喻。2004 年 2 月 15 日前空軍總部公布 1950 年到 1999 年間空軍共 622 架軍機失事，平均每年 12.4 架，為同時期世界最高紀錄。1950 年至 1986 年間有近百名飛行員殉職；另 1987 年至 1991 年間，有 17 架戰鬥機失事，而 1992 至

1999 年間共失事 25 架戰鬥機，折損飛行員超過 40 餘人；1994 年後陸續成軍的 F-16 戰鬥機的事故率為每 10 萬架次 8.25 次，遠遠高於美國空軍的事故率（中央社，2004.2.15）。分析其原因，除了機械、天氣因素外，人為因素所造成的失事佔絕大部分，戰鬥機飛行人員超負荷工作，精神疲勞更是主因之一。因此，分析戰鬥機飛行人員工作壓力及其可能帶來之影響，以提供相關部門參考，乃本研究動機之一。

根據行政院主計處的統計，2007 年國人每人每年平均國民所得可達 16,907 美元，較 1998 年增加 3,672 美元，顯示國人財富普遍的增加與生活水準的顯著提高。人們的需求除了物質的富裕之外，精神的充實亦是人民的期望，而工作時間的縮短、自由運用時間的增加，是豐裕的物質生活後，人民精神上的需求。政府自 1998 年開始，由公務人員實施隔週休二日，復於 2001 年全面實行週休二日，週休二日的施行，主要是鼓勵國人在繁忙的工作之餘能紓解身心和放鬆心情、提振士氣。一項由考試院委託民間研究機構調查週休二日公務人員工作與生活整體影響情況顯示，有 63.1% 的公務員認為「週休二日制」有助於工作效率的提升，且多數公務員會利用週休時間，從事一項以上的休閒活動（銓敘部，2002）。由此觀之，國人在所得及休閒時間的增加之後，對於休閒生活的觀念已愈來愈重視。戰鬥機飛行員是個特殊的族群，時常處於高空、高 G 力、座艙侷促、高分貝噪音及不良天候等環境因素下工作，故身心所承受之壓力異於常人，若能透過休閒活動參與，滿足生理、心理及身體之需求，可能減緩工作壓力的擴張及紓解身心。因此，本研究希望能引導戰鬥機飛行人員重視休閒生活，體驗休閒活動，以紓解工壓力及提升工作效率，乃為本研究動機之二。

另由於戰鬥機飛行人員對工作的專業特性，較其他工作性質的不同是需要面臨敵人的威脅與更大的工作壓力，而藉參與適當的休閒活動可以紓解壓力、愉悅身心，並可促進健康狀況、減輕壓力和疾病的發生（Coleman，1993）。目前世界各國對戰鬥機飛行員均有如此的共識與要求，再者，執行飛行的心理壓力很大，

因每日的工作量不定，隨任務需求的不同，工作時程冗長進食不定，致造成人員生理及心理上的壓力，有高有低，故藉由從事動態或靜態的休閒活動以達紓解工作壓力的功能，這也早已是深受肯定的事實。雖然參與休閒活動可達紓壓解勞的目的，但是每個戰鬥機飛行人員難免會因個人屬性不同，或受限於某些外在因素而無法參與休閒活動；另參與休閒活動之類型及頻率亦會影響工作壓力的紓解情況。本研究在瞭解戰鬥機飛行人員休閒活動參與的狀況、休閒阻礙因素以及參與休閒活動類型、頻率等；並進一步探討其工作壓力與休閒活動參與之間的關係，以及休閒態度和休閒阻礙因素對於休閒參與的影響。此為本研究動機之三。

第二節 研究目的

依據上述之背景與動機，本研究之主要目的如后：

- 一、瞭解戰鬥機飛行人員工作壓力之分佈情形。
- 二、瞭解戰鬥機飛行人員休閒態度。
- 三、瞭解戰鬥機飛行人員所面臨之休閒阻礙因素。
- 四、瞭解戰鬥機飛行人員休閒活動參與情況。
- 五、分析戰鬥機飛行人員休閒態度和休閒阻礙對於休閒參與的影響。
- 六、探討戰鬥機飛行人員之休閒活動參與和工作壓力之間的相關性。

第三節 研究問題

根據上述的研究目的，本研究擬探討之問題如下：

- 一、戰鬥機飛行人員工作壓力之分佈狀況為何？
- 二、戰鬥機飛行人員的休閒活動參與現況為何？
- 三、戰鬥機飛行人員的休閒態度為何？
- 四、戰鬥機飛行人員所面臨的休閒阻礙因素為何？
- 五、戰鬥機飛行人員之休閒態度及休閒阻礙因素對休閒活動參與的預測力為何？
- 六、戰鬥機飛行人員的工作壓力感受與其休閒活動參與之間是否相關？

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究範圍以空軍東部某基地為問卷發送的單位，而以擔任戰鬥機飛行之教官及學員為問卷發送對象，由年齡、教育程度、婚姻、年資及階級等人口統計變項的不同，探討其參與休閒活動和工作壓力的相關因素。

二、研究限制

- (一) 由於本研究僅針對空軍某一基地之戰鬥機飛行人員為研究範圍，因各基地擔負之戰備任務及屬性不同，所以研究結果僅供其他基地參考。
- (二) 問卷係採自願填寫方式，部分較具敏感之問題可能會因受訪者其個人感觀、認知、時間、情緒或態度因素之影響，無法確保其作答是否屬實。

(三) 本研究為避免有洩漏軍事機密之虞，經與指導教授討論同意，故研究範圍僅以東部某基地為例，研究對象單位則以 A、B、C、D 代號表示避免衍生後遺。

第五節 名詞釋義

為使意義明確，避免混淆，茲將本研究所使用之重要詞彙，界定如下：

一、戰鬥機飛行人員 (Fighter Pilot)

乃經軍事飛行學校訓練，且領有執照、執行戰鬥機飛行任務的人員，負有執行作戰、演訓與保衛國家安全之職責，再細分有領隊、僚機與學員等（國軍人員分類作業手冊，2005）。

二、休閒態度 (Leisure Attitude)

係指個人對於休閒所表現的一種心理反應與行為傾向，它會影響個人對休閒活動參與。Ragheb and Griffith (1982) 將休閒態度概分為認知、情感及行為等三個層面。

三、休閒阻礙 (Leisure Constraints)

係指影響個體主觀知覺不喜歡或無法繼續參與休閒活動的因素。休閒阻礙因素包括三個類別，分別為「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」(Cawford & Godbey, 1987)。

四、休閒參與 (Leisure Participation)

係指個體參與某種休閒活動的頻率，或個體所參與之休閒活動類型 (Ragheb & Griffith, 1982)。

五、工作壓力（Job Stress）

工作壓力係指相關工作之因素與個體間產生交互作用，促使個體產生調適性反應的一種狀態，若個體無法掌控或調適這些情境因素所造成的壓迫或失衡之差異感受的話，工作之壓力將會隨之產生，如生理上的失序及心理上的威脅（陳楓霖，2006）。



第二章 文獻探討

本章節係針對本研究有關之文獻及研究變項相關理論，加以整理分析，全章分為六個小節：第一節探討休閒活動之相關理論與研究；第二節探討休閒態度與休閒阻礙之相關理論與研究；第三節探討休閒活動參與之相關理論與研究；第四節探討工作壓力之相關理論與研究；第五節探討特殊族群休閒參與和工作壓力關係之相關研究；第六節文獻總結。

第一節 休閒活動之相關理論與研究

近年來，休閒活動已成為人們生活中不可或缺的基本需求，尤其是在政府實施週休二日政策後，各項休閒產業如雨後春筍般成長；相同的，休閒活動也成為人們消除疲勞，增加工作效率的最主要方式之一。

一、休閒的意義

休閒（Leisure）的定義因各個學者不同而各異。休閒一詞源自於拉丁語中的 *Licere*，係指被允許的意思，在字意上是指不被佔用而可供休閒、遊憩的自由時間（Kelly，1990），世界休閒遊憩協會（World Leisure and Recreation Association）將休閒定義為「工作或營生以外可自由運用的時間」（張鐸嚴，1999），而 Kraus（1990）將休閒歸納為內心層面的需求，一種社會階層的符號、強調休閒與工作呈現對立狀態，且表示休閒是一種活動的形式（尹邦智，2005）。

Parker（1983）以工作為中心，強調休閒是工作之餘的時間，可以從事或投入與工作不相同的事物，所獲得的自由解脫感受。休閒可隨個人的喜好，自由地支配時間，是一種具有選擇性的活動（沈易利，1995）。而且，休閒可以讓自己運用

閒暇時間重新重建、補充及再儲蓄精力，使人恢復自我以便再投入工作中（陳欣宏，2004）。

Murphy（1974）就休閒提出以下六種定義：

- （一）休閒是自由運用的時間（discretionary time）：休閒是在一個工作決定的循環中或在滿足生計與工作的要求之餘，所剩餘的時間。
- （二）休閒是社會工具（social instrument）：休閒是一種達到社會目的的方法，例如對病情作治療，或對於社會參與、技術發展以及履行社會功能等的入門。
- （三）休閒是社會階級、種族及職業（social class, race & occupation）：休閒係由社會與世襲的遺傳因素來決定。這個決定的模式，已經成為許多預測社會參與的研究基礎，是一個社會學上的假設。
- （四）休閒是古典（classic）：休閒是一種自由的狀態，一種「靈魂的狀況」，及一個很少被達成的目標。
- （五）休閒是反功利主義（antiutilitarian）：休閒本身就是目的，不是工作的副產品，它還是一種自我表現與自我履行的滿足。
- （六）休閒的整體論（holistic）：在任何地方、任何活動都可以找得到休閒。為了取得以體驗品質為基礎的定義，工作與休閒活動的區別已經被模糊。Murphy 的前提是，真正的休閒係活動中所表現出來，可以提昇個人的自由。

綜合以上各學者論述，研究者認為休閒是跳脫物質的一種心靈循環活動，無所不在，個人可以透過休閒而獲致更多的自我實現。因此，休閒可說是生活中不可或缺的元素，個體可藉由參與適當的休閒活動來滿足自我。

二、休閒活動的意義

休閒活動的涵義極為廣泛，它是以追求快樂、享受身心健康為基本要求，並藉由實現而得到喜悅與滿足；其不限定是休養、散心的活動，是經由自發的學習、經驗的累積，而創造出豐裕的人生。Russell（1982）認為休閒活動為一種感覺勝過一種經驗，是人類行為後的產物，個人可以透過親自參與的過程中，讓個人感到有活力、興奮、快樂、榮譽、休閒、娛樂及有創造力或充實的感覺。

李明宗（1988）認為休閒活動係任何型態之有意義享受，其可能於任何時間或任何地點發生，只要個體認為該活動對其而言是具遊樂性的即可。因此，沈易利（1995）將休閒活動定義為：工作時間外，透過人們自願與意識的選擇，去參與一種可提供自己歡樂與滿足，並具有養生性的活動。林國順（2005）則認為休閒活動的定義應包括下列四點：（一）從事休閒活動的時間係指生計以外的時間；（二）是出自於自發的意願，而且不求任何物質上的報酬；（三）可使精神達輕鬆愉快的狀態；（四）是自由選擇喜愛的活動，而且又能樂在其中。

綜合上述學者的理論，每個人對休閒活動的定義因其注重的觀點而各有所不同，研究者認為休閒活動是一種廣泛的社會行為，並具多樣性及普遍性，是透過社會活動的參與達到生理與心理的平衡，使個體獲致身心的滿足狀況。

三、休閒的效益

「休閒」給予一般人的印象是正面的，而幾乎所有的學者也都予以肯定。Godbey（1994）認為休閒是現代人生活中很重要的一部分，對個人的幸福感有明顯的助益，有高比例的人們期待生活中有更多的休閒，以降低生活中快步調所引起的壓力。黃榮賜（1988）引述 Wankel and Berger 之論述：藉由休閒活動參與而達成目標的觀點，稱之為「效益」；而 Burrus-Bammel 研究認為休閒活動可以從中獲得（一）生理效益（physiological benefit）；（二）心理效益（psychological benefit）；（三）教育效益（educational benefit）；（四）放鬆效益（relaxation benefit）；（五）

社交效益 (social benefit)；(六) 美學效益 (esthetic benefit)。

陳彰儀 (1989) 認為休閒對於個人、家庭、社會，甚至對國家的經濟發展都有正面的助益；而 Wheeler and Loesch (1982) 則指出休閒對人類生活有 (一) 淨化 (catharsis) 功能；(二) 放鬆 (relaxation) 功能；(三) 補償 (compensation) 功能；(四) 工作類化 (task beneralization) 功能等四項作用。另徐謹 (2001) 則認為當體驗與生命內在碰觸時，休閒可以提升生活品質及生命層次，又因為此體驗如此的印象鮮明，自然而然就能烙印在腦海，與生命同行。

Tinsley (1986) 提出，從事休閒活動所帶來的心理需求滿足的程度將影響身心健康，當休閒活動不足時，身體與心智健康會退化；而當個體有足夠的休閒活動參與時，能維持身心的健康，當個體有豐富的休閒活動參與時，身心的健康會因而提升。另 Hull (1991) 更指出休閒活動可以促進正向情緒的產生進而影響健康，高度的參與休閒活動可使個體從中獲得能力感 (sense of competence)、控制感 (sense of mastery) 與自重感 (self-determination) 的人格特質。當能自主地選擇參與休閒活動時，個體可從中獲得自由的感覺及滿足內在動機，這將有助於維持自我控制感，並藉此因應工作壓力。

四、休閒活動的功能

Iso-Ahola (1980) 研究指出從事休閒活動有下列六項功能：(一) 經由遊戲與休閒的參與可獲得社會化的經驗而進入社會；(二) 藉由休閒所增進的技能有助於個人表現；(三) 可以發展並維持人際行為與社會互動技巧；(四) 娛樂與放鬆；(五) 藉由有益的社會活動，以增進人格的成長；(六) 避免怠惰及反社會行為。而林東泰 (1992) 進一步認為藉由參與動態的休閒活動，諸如健身、武術運動、游泳及騎自行車等，可增加心肺耐力功能，進而擁有強健體格；相對地，休閒活動除可減輕疾病症狀的發生率，亦可緩衝生活與工作中的壓力，促進身心兩方面的健康 (Caltabiano, 1995)。

休閒活動亦受個體參與活動時間的多寡、方式而有不同層面的功能，本研究綜合各學者論述，就各層面之休閒活動功能摘述如下：

（一）個人層面：1.可促進身體健康發展、減少身心障礙的症狀產生；2.促進個體心理上的滿足，適時發洩情緒、消除疲勞與釋放壓力；3.增進社交能力，開擴個人生活經驗、增廣見聞，培養團隊合作精神；4.增進智能成長及處理問題能力。

（二）家庭層面：透過家庭共同參與休閒活動可促進彼此瞭解，也可提升婚姻調適，促進家庭融洽及親子和諧關係。

（三）社會層面：正當的休閒活動可以改善社會風氣，促進經濟循環及提升生活素質。因此，休閒活動的社會功能有：1.建立和諧家庭之功能；2.彌補學校教育不足之功能；3.預防青少年犯罪之功能；4.提升社會福利之功能；5.增進服務效能，帶動消費性產業及服務業成長。

由上述研究可以得知，休閒不僅是人類肌肉的鬆弛劑、精神的興奮劑，也是體力的補充劑，適當地從事休閒活動可以紓解壓力，帶來身心滿足，並且促進個體身心健康發展，消除疲勞與釋放壓力，對家庭及社會等層面亦有正面的功能與成效。

第二節 休閒態度與休閒阻礙之相關理論與研究

一、休閒態度之相關理論

所謂態度係是指個人對人、事、物及周遭世界，憑其認知及好惡所表現出的一種相當持久一致的行為傾向。態度本身具有評價的意思，評價是對某些事務持肯定或否定的反應看法（Eagly & Chaiken, 1993），所以人們對週遭事物的看法很

少持中立的態度，而是不斷地評斷他們所看見的事物（Arooson, Wilson, & Akert, 1994）。

（一）態度的意義

國內研究者陳美玲（1997）認為態度是對某事物所抱持的穩定價值觀，會影響個人的行為和活動。傅肅良（1985）則指出態度係個人對人及對事物的心理反應，對任何人及事物所產生的態度，其內涵均包括有思想的、情感的與行動的傾向三部分。另王克先（1989）指態度是一種行為傾向，而非行為的本身，所以態度不能直接觀察，只能從當事者的表情、動作及語文等顯性行為予以推知。而劉純（2001）則認為態度是一個人以肯定或否定的方式來評估某些抽象事物、具體事物或某些情況的心理傾向。

尹邦智（2005）認為態度係個體對環境中任何事物的想法，喜惡以及行動傾向（Action tendency），為關於人、事、物或活動的感覺，這些感覺不是主動的就是被動的；亦即態度是一種心理狀態，而行為則是態度的具體表現。

本研究將態度定義為：個體對於外界事物因個人喜惡程度而反射出的一種行為，此種行為反應可以是心理的，或是生理的；也可以是肯定，或是否定的。

（二）休閒態度之理論

相對於前述學者對態度的定義，而對休閒態度的看法亦各不相同，Triandis（1967）則認為由認知的、情感的及行動的層面所構成的測量分數，能預測行為；Neulinger（1981）認為休閒態度是個人對一般休閒的某種特殊想法、感覺與做法，且會影響一個人的休閒參與情形。而後，Ragheb and Griffth（1982）將休閒態度的概念區分為認知（Cognition）的層面、情感（Affection）的層面及行為（Behavior）的層面（陳葦諭，2003）。

1.認知的層面

包含對休閒的一般瞭解與信念；對休閒與健康、幸福、工作之間關

係的看法；休閒的品質、效能與益處對個人影響的看法等三項，例如：
發展友誼、恢復精力、鬆弛身心、滿足需求和自我改進等。

2.情感的層面

包括對自己休閒經驗與活動的評價、對這些經驗及活動的喜好、對
休閒經驗與活動直接的、立即的感受。

3.行為的層面

包括對休閒選擇和活動的行為傾向、個人過去和現在參與休閒活動
的經驗等。

Fishbein and Ajzen (1975) 曾利用休閒態度的概念圖（如圖 2-1）來說明
信念構成一個人的知識基礎，它是決定個人態度、意向和行為的基本因素。
個體因過去的經驗與情境的影響，所以對於不同的個體所發展出來的信念，
會產生個別的差異。如同圖 2-1 所示，如果沒有信念，態度就無法形成，且只
要信念一改變，態度與意向亦即隨之改變（尹邦智，2005）。

Iso-Ahola (1980) 認為態度與行為之間並沒有直接的關係，探討休閒態
度雖然有助於瞭解休閒行為，但無法對特定的休閒行為做預測。而林東泰
(1992) 則認為休閒態度是指對於與休閒有關的對象所表現的情意，但是不
排除有關休閒的認知層面及行為層面，因為休閒態度的對象可能是休閒活動
本身，也有可能是活動的場所及設施，也有可能是參與休閒的人、事、物，
也有可能是與休閒有關的政策或規劃等。而陳葦諭 (2003) 則認為休閒態度
在個體與社會環境交互影響下逐漸形成，是後天培養出來的，對個體的休閒
行為具有引導作用。

綜上所述，本研究認為態度是個體對休閒的一種特殊情境反應，且會因
此種反應的強弱程度而影響個體對休閒的參與情形。

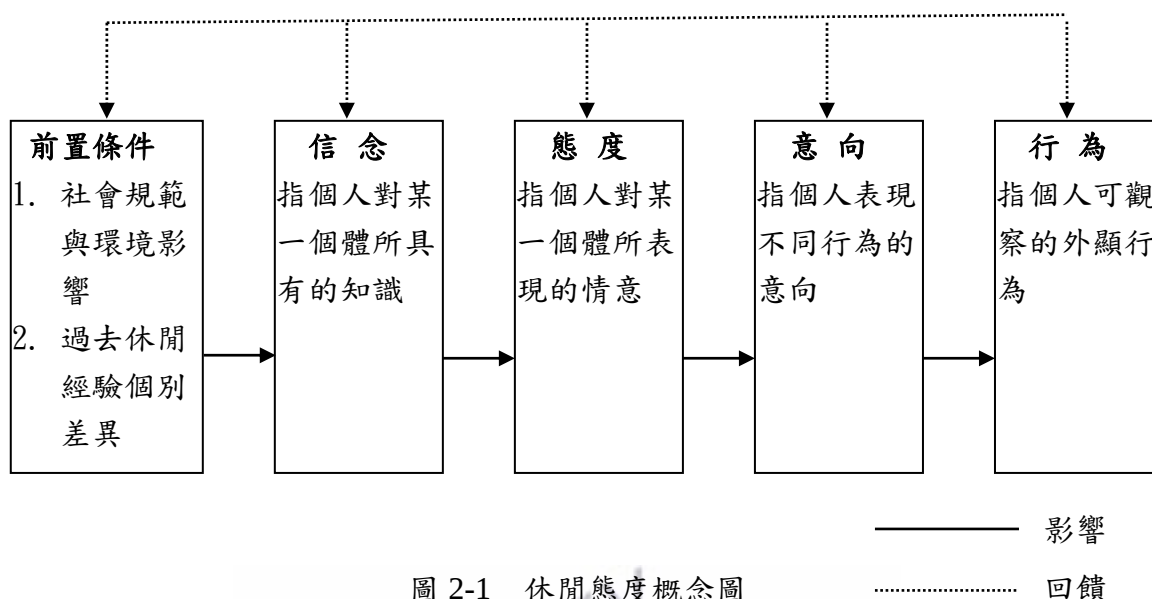


圖 2-1 休閒態度概念圖

（資料來源：Fishbein & Ajzen, 1975）

（三）休閒態度的測量

透過對休閒態度的測量，可以幫助我們瞭解目前社會大眾有關的休閒趨勢，包括一般人對休閒所抱持的想法及態度。林建地（1995）指出，藉由休閒態度的測量可以瞭解一般人對休閒所抱持的想法、期望、價值與偏見。

有關如何量測休閒態度，最常用的方法是採「態度量表」，早期從事發展休閒態度量測研究工具比較有名的學著為 Burge (1961)，接著有 Neulinger and Breit (1981) 提出的大型量表，而近年來休閒態度研究者所常用休閒態度量表則是由後來的 Ragheb and Griffth 於 1982 年所發展的，此量表經多位研究休閒態度與社會心理學的專家學者的評鑑和檢驗結果，其信度與效度均非常高，全量表計有 36 個項目，經因素分析將其分為認知、情感及行為等三個分量表，每個分量表有 12 個項目。

本研究所使用的休閒態度量表主要係依據 Ragheb 及 Griffth 提出的休閒態度量表，並參酌其他專家學者的研究，針對本研究之需要及指導教授之修正予以編定。

二、休閒阻礙之相關理論

在休閒阻礙的研究中，其實一開始多使用”barrier”一詞，後來經學者批判後改為”constraint”，兩者間除了用詞不同外，其語意及概念亦不盡相同，”barrier”意為個人對某項休閒有興趣，但因外在的因素阻礙個人的參與；因其過於強調介入在個人休閒偏好及參與之間的變數，會誤導研究者專注於單一類型的結構阻礙上，而無法瞭解阻礙的全貌；而”constraint”則是假設個人對休閒興趣是有限的，意指介於個人偏好活動和參與的任何因素。所以，阻礙的意義更廣泛了，包含影響人們做決定過程中的所有因素（許健民、高俊雄，2000）。

（一）休閒阻礙的定義

近年來許多國內外學者對於休閒阻礙（Leisure Constraints）予以定義或解釋，Crawford and Godbey（1987）就指出，人們都存有一項休閒偏好，但由於休閒阻礙因素的介入，使得此休閒偏好無法實現。Jackson and Dunn（1988）則將休閒阻礙視為無法參與活動的各種原因，其造成人們未能參與休閒活動、中斷參與休閒活動，且參加休閒活動又無法達到令人滿意的程度、希望參加活動卻遭遇阻礙因素，以及參加活動仍遭遇阻礙因素等。

Henderson（1991）認為休閒阻礙乃是指任何能抑制個體去參與休閒活動、減少參與的時間及妨礙個體獲得滿足感的所有原因，皆稱為休閒阻礙。另 Samdahl and Jeckubovich（1997）則是認為休閒阻礙並非絕對限制個體參與休閒活動，但卻會影響個體的休閒選擇與經驗，當所遭遇的休閒阻礙難度過高時，那麼個體之休閒選擇與經驗亦會受到影響。

鍾瓊珠（1997）認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與的次數和愉快感的各種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。陳藝文（2000）定義為抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，

這些因素均稱為休閒阻礙。而陳振聲（2004）則認為任何可能影響個人休閒喜好、休閒參與決策過程及休閒遊憩體驗，而導致無法、不願意或減少參與休閒活動的因素，通稱為休閒阻礙因素。

本研究將休閒阻礙定義為個體面臨對自己不利或影響生活各種的限制，因而減少或放棄個人希望參與或已參與的休閒活動。

（二）休閒阻礙因素的分類

既然各學者已對休閒阻礙做了定義，以後更對影響個體的休閒阻礙的因素做分類，Crawford and Godbey（1987）在以家庭休閒阻礙的研究中，將影響阻礙個體從事休閒參與的因素歸納為個體內在阻礙（Intrapersonal constraints）、人際間阻礙（Interpersonal constraints）及結構性阻礙（Structural constraints）等三類，而後兩位學者更在 1991 年進一步研究指出，此三項阻礙因素間有階層性的決策過程，是以階層方式(hierarchical)來運作的(如圖 2-2)，其認為休閒阻礙的最基本層次是個體內在阻礙，依次為人際間阻礙，最後為結構性阻礙，此三者間是有先後次序的。三項因素說明如后：

1.個體內在阻礙：

係指個人的心理狀態或態度，會影響個人的休閒喜好及參與。如壓力、沮喪、焦慮、信仰、參考團體的看法或態度、自我能力的主觀評價等。

2.人際間阻礙：

係指個體因為沒有適當或足夠的休閒伙伴，而影響其休閒喜好或參與的因素。如缺乏志同道合者參與、與其他參與者不合等。

3.結構性阻礙：

係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素。如時間、金錢及休閒機會等。

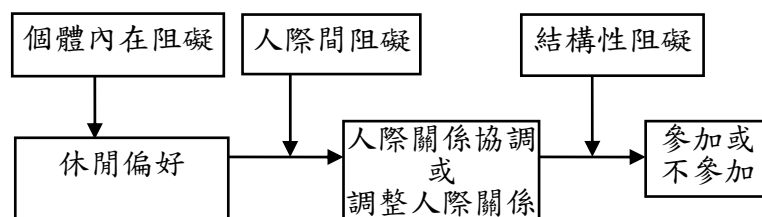


圖 2-2 休閒阻礙階級模型

（資料來源：Crawford & Godbey，1987）

（三）休閒阻礙的相關研究

經統計國內近二十年來有關休閒阻礙的研究果，尹邦智（2005）引述由青輔會委託學者路光等人（1987）探討我國青年休閒活動及其輔導之研究，結果指出阻礙參與休閒活動的主要因素為：1.沒有足夠的金錢；2.沒有足夠的時間；3.缺乏足夠的休閒設施。而許義雄、陳皆榮（1993）調查青少年活動現況及其阻礙因素，發現前五項因素依序為 1.興趣；2.時間；3.個性；4.同伴；5.經費。

賴美娟（1997）研究高雄市政府警察局基層員警發現，基層員警休閒阻礙為 1.時間不配合；2.沒有時間；3.金錢不夠；4.要照顧、陪伴家人；5.沒有機會參加。

另陳葦諭（2003）亦針對台北市基層警察休閒阻礙進行研究指出，台北市基層警察休閒阻礙依序是 1.我較有可能從事符合自己信仰理念的一項新的休閒活動；2.如果我有錢，我較可能從事一項新的休閒活動；3.如果我有其他要務在身，我較不會去從事一項新的休閒活動。

尹邦智（2005）研究空服員休閒阻礙發現，前三項原因認同程度依序為 1.參與休閒活動的時間不足；2.工作忙碌致無法參與此項休閒活動；3.沒有適當的朋友作伴，導致無法參與。

經由以上研究資料發現，平均影響休閒參與的阻礙前三項因素為時間、

興趣及金錢，而我們亦可發現，興趣（理想）越來越為人們所重視；顯示隨著社會經濟的發展，人民收入的提高，金錢問題已不再是休閒阻礙的重要因素，人們逐漸追求心靈的充實，因而取代而來的是興趣的滿足。

第三節 休閒活動參與之相關理論與研究

一、休閒活動參與

休閒是人類行為中最能給予自我滿足的觀念（Kelly，1990），也可以說是人們藉從事工作以外的活動，以達到身心平衡，自我滿足的情境；Torkildsen（1999）認為有三種因素會影響休閒參與：（一）個人因素包含生命週期、需求、興趣、態度、能力、教養與個性；（二）社會及環境因素包含社會背景、自行運用時間、所得等；（三）機會因素包含設施、規劃設計、活動及品質與吸引力等。

而休閒活動參與係指參與休閒活動的次數，其主要的衡量方式為時間的運用及參與活動的頻率。王昭正（2001）認為可以將休閒活動參與看成是一種生活的平衡，人們會去從事刺激或放鬆的活動來平衡身心的緊張狀態，及提升內在的生活品質。另尹邦智（2005）則是很簡要地說明休閒活動參與是一種選擇性的行為，經過參與者的體驗，使其達到個人所需要的休閒滿意度。

本研究針對空軍特殊團體為研究對象，係因特殊工作性質及權威的影響下，可能造成其休閒活動參與有所不同，而影響其休閒活動參與的頻率。

二、休閒活動參與的類型

一般而言，人們所從事休閒活動的種類非常廣泛，過去的學者在進行探討時，多將所參與的活動類型加以整理及分類，而最常使用活動頻率之多寡來討論，國內外皆針對不同的族群對其休閒參與的情況有所研究。

一般用來分類休閒活動的類型的方法計有：(一)主觀分類法 (Subjective sort);(二)因素分析法 (Factor Analysis);(三)多元尺度評定法 (Multidimensional Scaling) 等三種方法 (聶夢玲, 2004), 茲將蒐集之資料及相關文獻, 依年代及休閒活動類型歸納、整理如后：

(一) 主觀分類法

Kaplan (1975) 將休閒活動分為社交性活動、遊戲和體育活動、藝術性活動及靜態性活動等四項類型。而 Hirschman (1985) 將團體參與休閒活動的心理內涵分為心智性 (Intellectual)、浪漫性 (Romantic)、支配性 (Competence-mastery) 及逃避性 (Escapism) 等四類 (尹邦智, 2005)。另黃中科 (1990) 將其分為消遣性、嗜好性、社交性、體能性、益智性及服務性等六項。

(二) 因素分析法

Mckenchnice (1974) 將 151 種休閒活動參與分為七類, 機械性活動、手藝活動、知性活動、緩慢性活動、鄰居活動、特殊設備運動、快速活動等類型。而董媛卿 (1998) 則再將其細分為：球類、棋藝類、創作類、冒險類、觀賞類、收藏類、閱讀類、電子遊戲類等八大類休閒活動類型。另李文題 (2001) 將休閒活動歸類為家庭型、消遣型、休憩型、進修型、社交型、遊逛型、運動型等七類型。

(三) 多元尺度評定法

此種分類法因問卷較為複雜, 耗時較久, 國內外研究者甚少使用。Brent and Ritchie (1975) 將休閒活動參與分為主動與被動性活動、個人與團體性活動、心智與非心智活動、戶內與戶外活動等四類休閒活動。

本研究因問卷題項僅 35 題, 受訪者容易作答, 故採因素分析法來分類休閒活動之類型。

三、休閒活動參與之衡量方法

個體對於休閒活動的參與情形，可以量化的方式來呈現；衡量休閒活動參與量的計算方式，主要分為下述兩大類型（陳豔麗，2002）：

（一）時間運用法（Time Utilization or Time Budget）

將個體在一天二十四小時當中每個時段所從事的活動予以記錄，包括活動時間及類型。另一種方式則是將活動項目預先歸類作為橫軸，並將預先設定的時間單位作為縱軸，受測者依個人的活動時段，在預先分類的活動項目下勾選，最後依此記錄受測者之休閒偏好類型。

（二）參與頻率法（Participation Frequency）

此衡量方式又可細分為兩種，一為絕對頻率，係以數字來表達個體在某一段時間（如一天、一星期、一個月、一季或一年）所參與某項活動的頻率，例如：每星期 3 次、每月 5 次等；另一為語意差異頻率，係將個體在某一段時間內所參與活動的頻率，以語意差異的方式來表達，例如：經常參與、偶而參與、從不參與等。

上述兩種衡量方法在實際運用上各有其優劣之處，對於日常生活中例行活動的資料蒐集適合使用時間運用法，但對於非日常例行的活動，則會因受測者記憶的限制而無法反映實際情況，另外也可能會因活動分類太細，造成受測者在勾選上的困難，或者因分類太少則會產生資料分析上的限制。另參與頻率法係逐一系列活動明細，由受測者勾選，雖然此衡量法對於非日常生活的例行活動較不易遺漏，但卻容易引發受測者高估其參與活動的頻率。

本研究之休閒活動參與係採用因素分析法進行活動之分類，並進一步採用參與頻率法來衡量受測者每月最常參與活動的次數，以瞭解其參與頻率。

四、休閒活動參與的狀況

在過去人生的價值全寄託在工作的時代，休閒是沒有積極性的，所謂「勤有

功，嬉無益」傳統思想，使得台灣地區人民在 50 年代初期開始拼命賺錢而不休閒，由於台灣人民的辛勤工作，推動後續的經濟起飛，更造成舉世矚目的台灣奇蹟。然而，因為傳統勤儉思想影響，縱然後來人們已逐漸重視休閒，但也不過僅止於「休息」而已，無法獲致「休閒」真正的意義。

文崇一（1990）指出，目前台灣居民的休閒活動最普遍的是看電視、閱讀報紙。而最有興趣的活動則是到國外和大陸旅行觀光，最特殊的活動是上酒廊和色情場所。而李玉瑾（1991）在探討台灣自 1981 年以來的休閒現象，發現 MTV 的崛起、大家樂等金錢遊戲的盛行、情色文化的氾濫等現象，形成新的休閒生活型態與意識。陳葦諭（2003）探討台北市基層員警休閒參與發現，基層員警最常參與的休閒活動依序為看電視、居家親子活動、閱讀書報、郊外遊玩及與朋友餐聚。

綜合上述研究發現，國人近十年來最常參與的休閒活動是看電視、錄影帶及閱讀書報雜誌等，其主要原因為這些休閒活動普遍性高，且價廉易得緣故。

另現代因科技工具快速研發所帶來數位社會型態，固然給了生活的富裕與便利性，然而也帶來了隱憂；由於人類生命價值被物化的結果，使得個體對於休閒活動衍生出兩種迷思（羅廷瑛，2005）。一是迷亂式休閒，反映在個體對休閒時間缺乏有效的運用及安排，反而讓自己在休閒生活中產生了許多認知上的混亂、生理上的疲倦或無力感，最後導致個人產生迷亂的感覺（張廣義，1998）；另一是隨意型休閒，個體認為休閒活動是不需要特別的技巧或訓練，所以參與後僅感受到較短暫的、偏重感官及立即性內在酬賞的生活享受（余嬪，1997）。

五、休閒態度與休閒參與的關係

Ragheb and Griffth（1982）針對休閒態度、休閒參與、休閒滿意度間的關係研究顯示，休閒態度愈正向，對休閒活動經常性參與的可能性愈高；休閒態度與休閒滿意度之間有絕對的正向關係。另 Hall（1984）研究大學生的休閒態度、休閒參與、休閒滿意度、寂寞與不寂寞之間的休閒動機之差異，結果發現不寂寞的大

學生在休閒態度、休閒參與、休閒滿意度及休閒動機方面得分明顯較高。

Ragheb and Tate (1993) 以休閒態度、休閒動機及休閒滿意度為基礎，發展出一套休閒行為模式。結果發現最有助於休閒滿意的是情感態度，其對休閒參與及休閒動機有顯著影響（尹邦智，2005）。

因以上我們可以得知，不同的個體在休閒態度上存在著差異，個體對休閒態度的認知對休閒參與有所影響，而休閒態度的情感部分則對休閒參與有影響，而且我們可以得知，休閒態度和休閒參與之間的關係非常密切。

六、休閒阻礙與休閒參與的關係

何福田（1990）指出青少年參與休閒活動主要是受到家人、同學、零用錢、時間、訊息、場所之影響。許義雄、陳皆榮（1993）則認為青少年參與休閒活動之前五項阻礙因素依序為：興趣、時間、個性、同伴及經費等。另張少熙（1994）研究國中生自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素，發現青少年參與休閒活動的阻礙因素依序為課業壓力、時間、家人態度、安全因素。

張玉玲（1998）針對大學生「大學生內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感」研究結果發現，大學生之整體休閒阻礙為中等程度，其休閒阻礙依序為結構性阻礙、個人內在阻礙及人際間阻礙。而尹邦智（2005）探討空服員休閒活動參與及休閒阻礙之關係，研究指出空服員之休閒活動參與類型受到工作背景特性所影響。另許峰睿（2006）研究台中市金融控股公司銀行從業人員工作壓力、休閒需求與休閒阻礙，發現組織性阻礙對休閒參與的影響最大。

綜上研究整理，國人在休閒活動參與過程中，可能面臨資源、設備、時間、金錢及休閒機會等方面的阻礙最大，而休閒阻礙愈大，休閒參與比率愈小，並顯示國人普遍因無適當或足夠的休閒夥伴而未從事休閒的並不多。

第四節 工作壓力之相關理論與研究

一、壓力的意義

現代生活中，幾乎每個人都感受到不少壓力，隨著文明的進步、社會的多元化，個人要扮演的角色愈來愈多，資訊發達使我們的觸角愈來愈廣，時間和精力卻也被分割得易發瑣碎，身為感情動物的人類，難免會有喜、怒、哀、樂的情緒，只要我們能適當地處理情緒，則情緒便可以幫助我們的生命更豐富；然如果沒能適當地表達或控制，則情緒將轉為壓力。

「壓力」(Stress)一詞到處可聽聞，與許多個人與社會問題互成因果關係，因此，如何紓解壓力成了人們最迫切解決的問題(藍采風，2005)。壓力的產生有正、負兩面，正面的壓力有助於我們工作和學習；相反的，負面的壓力容易令人產生暴躁、煩惱等，常會使生活脫離原本的軌道。

Hans Selye (1956)是最早對「壓力」做出定義的學者，他將壓力定義為「對任何需求所產生的一種非預期的反應」，爾後有許多學者相繼從不同的論點來定義壓力。McGrath (1970)認為壓力是外在需求與反應能力之間存在的一種不平衡現象，此時如無法滿足需求則會導致嚴重的後果。Martin and Schermerhorn (1983)則認為壓力是個人對於人與環境配合中之要求、限制及機會所產生的主觀和知覺而發生的正向或負向反應狀態。由於壓力的定義眾說紛紜，許仁宗(2004)引述 Ivancevich and Matteson (1980)綜合各家學者的界定，以三個觀點來定義壓力：

(一) 從刺激 (Stimulus) 的觀點

視環境為壓力刺激，即生活事件與情境的改變，造成個體生理或心理上的反應，是形成壓力的主因。

(二) 從反應 (Response) 的觀點

以個體的反應為基礎，認為壓力是個體對外界的刺激所產生的一種反應

現象，具有潛在的傷害性，但此觀點被批評無法釐清壓力源和壓力反應間之關係。

（三）從互動（Interactional）的觀點

強調個人的主觀知覺在壓力系統中的重要性，認為壓力是人與環境互動過程中的發酵物，當個人認為發生的事件非自己所能調適處理時，就會產生威脅感受及生理激動的壓力知覺。

二、工作壓力的意義

工作壓力被認為是一個連續變化的動態過程，而非是靜態的間斷現象，而它是由壓力所衍生而來的。Caplan and Jones（1975）認為工作壓力是由於工作情境的某些特性，對個體產生一種壓迫而造成不適的現象。Parker（1983）亦指出，工作壓力是一個人在工作場所中遭遇一些與工作結果有關的機會、限制及需求時，被要求脫離常態或是與自我願望不符時的一種感受。Fleming（1984）則認為工作壓力為一種概念化的過程，隱含個人對於危險或威脅等刺激之認知與反應。在壓力的過程中，人雖為主觀的個體，但絕非孤立無援被動的承受環境事件的衝擊，而是在協調和管理的環境下與環境互動，因此，工作壓力是一個人與環境不斷協調、不斷互動之後的特異化結果，而主觀性、互動性、歷程性和特異性正是工作壓力的本質（陸洛，1997）。

陳聖芳（1999）認為工作壓力指工作環境中，超過個人負荷量的要求，進而造成威脅，產生緊張、焦慮、挫折、壓迫、急迫或苦惱的反應，這些反應改變個人正常身心狀況，引發了消極無助感，造成工作壓力。

綜合以上國內外學者所述，凡與工作有關之因素，而造成不當、不適的壓迫或負擔，以致影響工作者本身的生理及心理狀況失調的現象，即為工作壓力，本研究在探討戰鬥機飛行員工作壓力與休閒活動參與之關係，因此將工作壓力定義為相關工作之因素與個體產生交互作用，促使個體產生調適性反應的一種狀態，

若個體無法掌控或調適此種壓迫或失衡的差異感受，便會產生工作壓力。

三、工作壓力相關理論

從上述對工作壓力的定義發現，由於國內外學者對工作壓力的研究取向及重點不同，所代表的意義也各有論述，因此，工作壓力的理論模式亦依各學者的觀點發展而有所不同（陳瑞惠，2002），本研究僅摘述其中部分模式如下：

（一）生物心理社會性模式

此模式是由 Redford and Williams 所提出，認為週遭環境的事件會引起生理的反應，而導致心臟血管疾病，因此提出此模式（謝琇玲，1990），如圖 2-3。

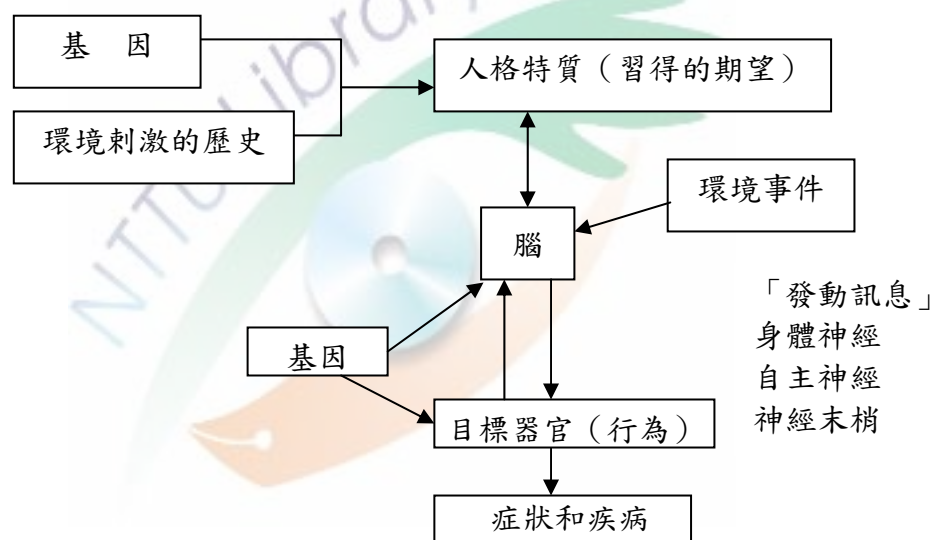


圖 2-3 生物心理社會性模式

（資料來源：引自謝琇玲，1990）

當事件發生，腦部會以整體組織的方式傳送，「發動訊息」到身體各器官，在傳送的過程中，腦部對事件的解釋以及傳送事件到發動訊息的方式，也可能會受到個人人格和遺傳性格的影響，所以同樣的刺激也會造成不同的反應。因此，就長期來看，個人基因和環境事件的交互作用，會受到個人人

格發展結果及人格特質的影響；事件所引發不同的行為反應，在經過一段生活時期的累積後，可能會引起生理病變，而導致疾病的發生。

（二）個人與環境相適模式

此模式是由 French and Kahn 於 1962 年提出，以相適的觀點來討論人與情境的互動關係之壓力源理論模式，如圖 2-4。

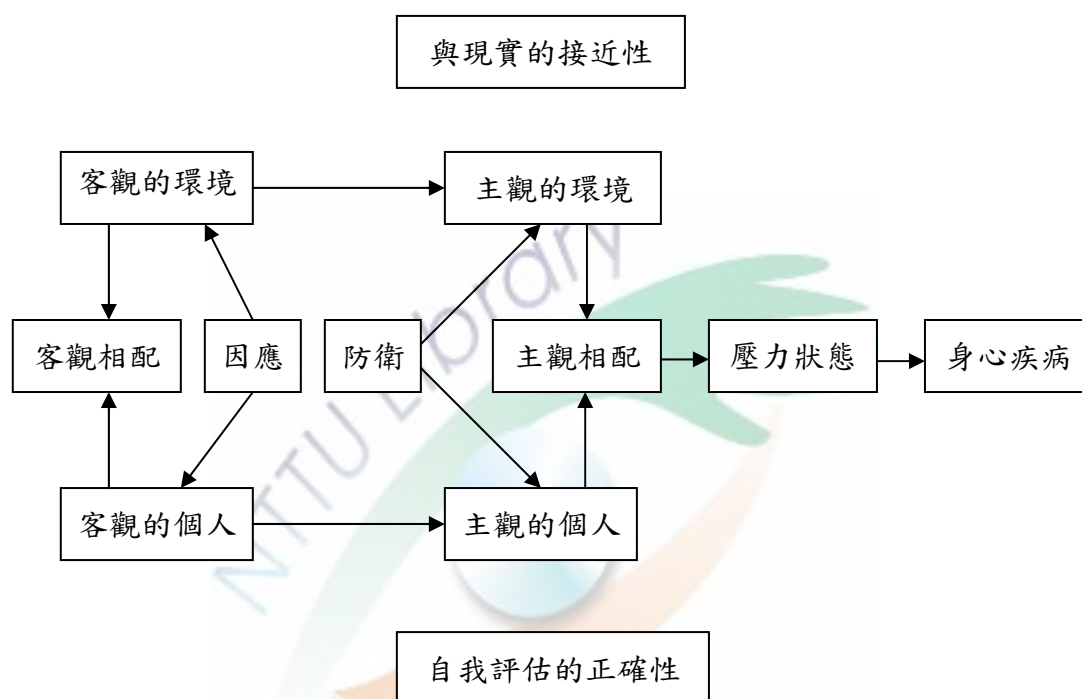


圖 2-4 個人與環境相適模式

（資料來源：引自江鴻鈞，1995）

此模式認為人與環境主客觀的配合情形，是主要的壓力來源，所謂相適性可分為兩種形式：一是個人需求與環境供給的相適程度；二為個人能力與環境需求的相適程度。所以個人與情境之間也包含以下兩種相適方式（郭峰偉，2000）：

- 1.客觀的個人與環境相適，即客觀的個人（獨立於知覺外的個體）與客觀環境相配合的情形。

2.主觀的個人與環境相適，即主觀的個人與環境的相配合情形，個體與自己的知覺相配合，且考慮到工作情境與其對工作情境知覺間配合的程度。

根據此理論，當情境的要求遠超過個人知覺滿足這些要求的能力，或無法滿足這些要求，卻被視為有嚴重後果時，都會產生壓力。所以它隱含有三項意義：情境的要求、滿足要求的能力、無法滿足時的後果；壓力的大小是取決於個人與環境相適的程度。Cooper and Marshall（1976）將此模式發展，認為個人與環境相適模式包括工作關係、工作因素特質、組織中的角色、組織氣氛與結構、以及事業的發展等情境，均會使個體感受到壓力的徵兆。

（三）工作壓力的綜合模式

Moracco and McFadden（1982）經研究工作壓力相關的理論與實證後，提出工作壓力綜合模式，如圖 2-5。

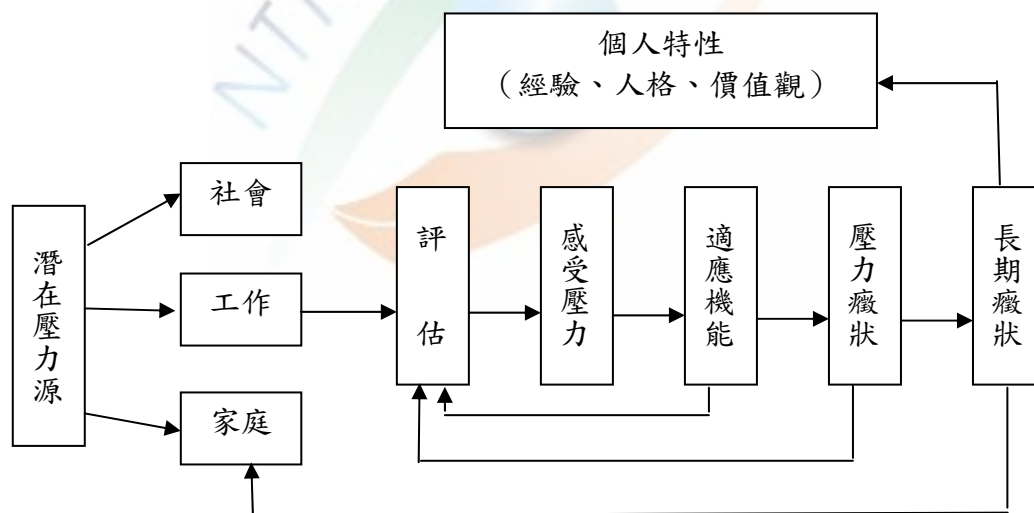


圖 2-5 工作壓力綜合模式

（資料來源：Moracco & McFadden，1982）

此模式指出社會、工作及家庭構成個體潛在的壓力來源，在透過個人的評估，實際感受後，再根據個人不同的特性，採取最選合自己的壓力處理方

式和因應策略，用以消除壓力，但若因應策略無法發揮效果，則可能產生長期倦怠而導致身心症狀的疾病。

四、工作壓力的來源

陳彰儀（2004）認為雖然每個人對壓力來源的解說不同，但不論那種職業或工作者，其工作壓力均有其共同性，因此將這些共同或最常見的工作壓力來源可歸納為三大主要原因：

（一）造成壓力的工作因素

工作量多與工作要求高常是造成工作壓力的主要因素，尤其當得到的報酬與個人的付出不成比例時，個人更容易覺得不公平，壓力感也相對增加。人際關係不良也是導致工作壓力的另一要素，由於許多工作講求團隊合作，若與團隊中的其他成員無法愉快的相處，將會直接影響工作，而無法順利進行，因此便會產生壓力。

（二）造成壓力的生活因素

生活環境中偶爾會發生一些重大的事故，例如配偶死亡、離婚、換工作、結婚、懷孕等都是構成壓力的因素；另日常生活中也經常會面臨一些小小的困擾，例如車子拋錨、趕時間卻一路塞車等，單一事件對個體或許並不會造成壓力威脅，但如果這些困擾都在同一天或同一時間發生，經過時間的累積，對個體而言可能就是不小的壓力。

（三）造成壓力的個人性格

外在的環境及事件確實會給個體帶來壓力，但相同事件發生在不同人身上，卻未必會構成同樣的威脅；有時適度的壓力加上適度的因應作為，反而可以激發個人的潛能，使自己邁向另一個高峰。但是不可諱言的，如果面對的壓力太大且自己的調適狀況又不是很理想，此時，生理的疾病或心力交瘁的困境就很有可能發生。

另 Ivancevich and Matteson (1980) 所提出的組織研究模式中，認為前置因素、知覺的工作壓力、結果與後果等四大過程包括工作壓力源。而在組織內的工作壓力源又分為作業環境、個人層面、群體層面及組織層面等四個構面（許峰睿，2006）：

- （一）作業環境：光線、噪音及溫度等外在因素。
- （二）個人層面：工作負荷量、角色衝突、生涯規劃及責任感等。
- （三）群體層面：缺乏親和力、團體內衝突、缺乏融合感及對團體不滿意等。
- （四）組織層面：組織內的氣氛、經營型態、控制系統、工作設計及工作特質等。

綜上所述，壓力存在於四面八方，不管是在一般生活中，或是在工作職場上，它總是無所不在的，隨時都會發生在每個人的身上，而且壓力具有累加性。每有新的壓力產生，都將會加重個人原先的壓力，把各個壓力的來源獨立出來，或許都不是很嚴重，但是如果累加在一起，到最後個體便會因受不了而崩潰。

第五節 特殊族群休閒參與和工作壓力關係之相關研究

長久以來，多數人認為工作是一種美德，而工業革命後，機械代替了人工，人們逐漸成了機械的一部份，工作性質的改變，使得人們無法從工作中獲得滿足自我實現的需求，於是便將情感訴諸於工作以外的休閒（陳彰儀，1990）。傳統的中國社會對工作與休閒並無明顯的區分，所以，不是工作就是休息，但自進入十八世紀工業社會以後，工廠制度興起，致工作和家庭的親密關係逐漸形成切割，個人定時的工作、定時休息的情形自然形成；而工業社會造成的工作和休閒分離，突顯了對休閒需求的問題，如何運用這些剩餘時間要做什麼，才得以滿足精神與

物質的需求，紓解平時緊張的工作壓力。因此，休閒如同工作一樣，亦是目前社會的問題（陳華諭，2003）。

為能瞭解休閒活動參與和工作壓力之關係，本研究蒐整部分國內相關文獻，其中部分是探討工作壓力與休閒需求、休閒態度、休閒阻礙及休閒行為的關係，然因休閒活動參與包涵上述相關因素，是可以測量的。因此，本研究將其一併納入整理探討，以進一步瞭解休閒活動參與和工作壓力間之關係。

劉泳倫（2002）以彰化縣、雲林縣、嘉義縣及嘉義市基層消防人員為研究對象，探討基層消防人員休閒參與、工作壓力及工作滿意之現況，發現基層消防人員之休閒參與和工作壓力之間無相關存在，休閒參與和工作滿意間呈正相關，工作壓力和工作滿意間呈負相關。

陳華諭（2003）針對台北市基層警察探討休閒參與對工作壓力的關係，研究結果指出台北市基層警察參與休閒的頻率偏低，而整體的工作壓力偏高；另休閒參與構面和工作壓力構面具有部分相關性，影響參與休閒的阻礙依序為公務、場地及時間等因素。

左端華（2004）以本國某航空公司為例，探討國際航線民航駕駛員休閒活動參與、工作壓力對其身心健康之關係，研究發現：一、休閒活動參與狀況和身心健康具有顯著正相關；二、工作壓力和身心健康具有顯著負相關；三、休閒活動參與和工作壓力對於身心健康具有預測力，即參與適當之休閒活動，有助於身心健康狀態之改善；而工作壓力之「工作負荷」及「人際關係」等兩項構面感受程度愈大，其身心健康狀態亦隨之愈差。

聶夢玲（2004）以國立空中大學學生為例，研究在職進修者工作壓力與休閒行為及其相關因素，發現工作壓力對休閒行為的預測力達統計的顯著意義，且從事休閒行為愈多者，其工作壓力愈低。

姜凱文（2006）探討後備部隊軍官休閒運動參與及工作壓力、生活品質之關係，發現休閒運動參與及工作壓力、生活品質呈現負向的相關存在，且休閒運動

參與及工作壓力對生活品質之各構面具有顯著預測力效果。

綜上所述，可發現參與休閒活動愈多者，其工作壓力愈低，因此積極的參與休閒活動，可以紓解個人的工作壓力，增加工作效率。目前戰鬥機飛行人員工作量大，且須面對警戒待命等問題，對本身及家人產生相當大的困擾，以致影響個人及家庭生活，加上飛行屬高風險工作，使得飛行人員及其家人精神壓力益加沈重。如何在面對工作壓力時維持身心均衡發展，是相關單位應深切思考的課題。本研究期透過對空軍戰鬥機飛行人員之調查，以瞭解其工作壓力與休閒活動參與之關聯性，進而提出具體建議。

第六節 文獻總結

壓力並非是個新名詞，而其亦是每個現代人必須面對的課題，如果個體不能有效的因應、紓解壓力的話，將會產生緊張、煩惱、恐懼等負面的心理感受，對個人身心、行為及社會均造成莫大的不良影響。因此，許多學者致力於壓力理論的研究，雖然各理論觀點或有不同，但造成壓力的因素不外乎個人、工作環境及心理等方面的影響；在長期的工作壓力之下，若無法得到適當的紓緩，就可能會產生倦怠，進而使個體產生身心疾病。

從文獻探討中，適當的參與休閒活動可以促進個體生理、心理及社會三方面的健康，亦能有效紓解工作壓力，增加工作效率。最近有許多上班族的工作甘苦談為創意的電視廣告，頗令人印象深刻。例如受到上級過度關愛、工作應接不暇；加班加到很晚，意外獲得家人或是朋友獻上關心，或是接到久未聯絡的好友問候；以家人旅遊的溫馨畫面為促銷方式等（羅廷瑛，2005）。這些廣告突顯現代人未持有正面的休閒認知，而墜入忙與盲的生活、工作中。工作是永遠做不完的，

而休閒是不可缺的，如何在一成不變的工作上，激勵自己積極參與休閒活動、培養興趣，不僅可以從休閒活動參與中，找到自我實踐和社群的發展，並有助於個體建構休閒意義，開拓人生，培養樂觀、進取之精神。



第三章 研究方法與步驟

本章主要在說明研究之設計與實施，本研究透過問卷的方式調查空軍東部某基地戰鬥機飛行員的工作壓力和休閒活動參與情形、休閒阻礙因素及其影響，探討休閒態度及休閒阻礙對休閒活動參與的影響情形，以及工作壓力與休閒活動參與之間的關係。本章根據研究目的及文獻探討所得，進行研究設計與實施，共分為五節：第一節為研究方法；第二節為研究架構；第三節為研究對象和抽樣方法；第四節為研究工具與流程；第五節為資料處理。

第一節 研究方法

本研究首先以文獻分析法獲得相關資料，先確定研究架構及設計問卷，再以問卷調查法進行實證分析，以獲得完整資料，進而提出本研究之結論與建議。茲將本研究方法說明如后：

一、文獻分析法

又稱文獻探討法，是一種具有量化色彩及最簡單的探索性研究方法，即經由文獻資料等二、三手資訊，分析其研究結果與建議，指出需要驗證的假設，並說明這些建議性的假設是否有價值拿來應用，而當作自己的研究基礎。即使前人的研究沒有建議具體的假設，也可以從其結論中，尋找可參考的資料。本文探討休閒態度、休閒阻礙、休閒活動參與和工作壓力名詞之定義及其理論分析，蒐集相關理論，作為研究架構基礎，並參考國內外期刊、論文、書籍與政府、研究機構之出版品及相關資料，以瞭解國內外休閒活動參與和工作壓力之相關研究。

二、問卷調查法

又稱為社會調查（Social Survey）或樣本調查（Sample Survey）。本研究以此法為主，結合文獻分析所得的初步瞭解與結果，參考相關研究者之論文，將問卷題目設計成休閒態度量表、休閒阻礙量表、休閒活動參與問卷、工作壓力量表及個人基本資料等五個部分。

第二節 研究架構

本研究係依據前述研究動機、研究目的，並藉由文獻探討對以往相關之研究與理論加以整合、分析。本研究係以休閒態度及休閒阻礙為自變項，休閒活動參與和工作壓力為依變項，以探討空軍戰鬥機飛行人員休閒活動參與和工作壓力之間的關係，本研究架構如圖 3-1 所示。

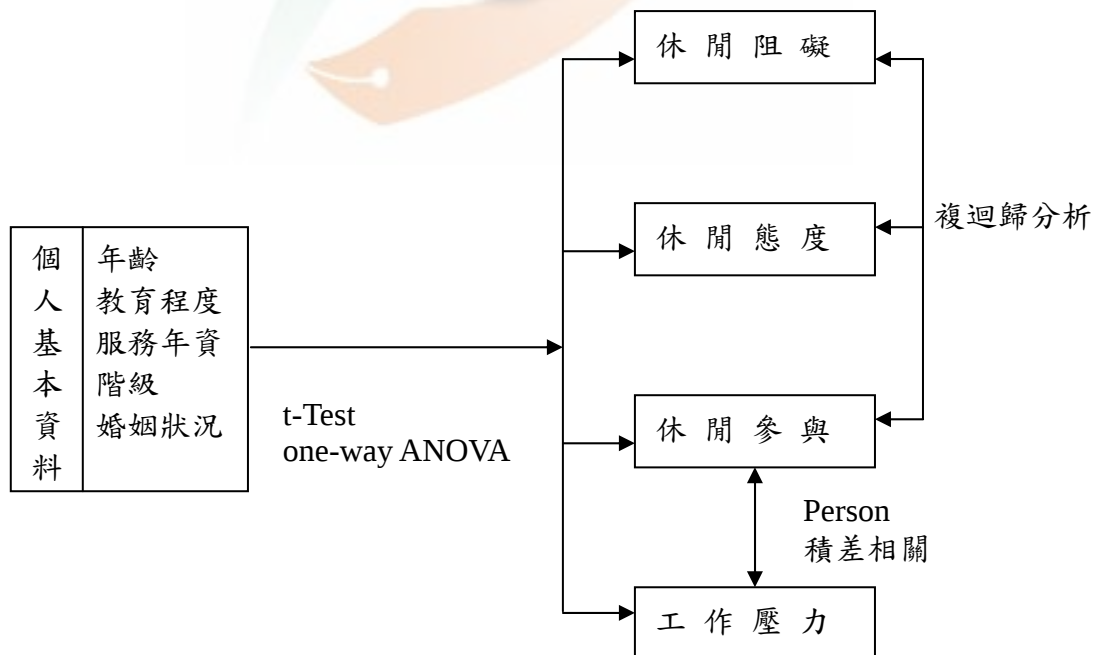


圖 3-1 研究架構圖

第三節 研究對象與抽樣方法

一、研究對象

本研究以空軍東部某基地飛行人員為研究對象，依基地編制計有 A、B、C 及 D 等單位，而對象則包括一般飛行員、教官及學員為研究母群。

二、抽樣方法

本研究之抽樣方法係採用問卷調查法的方式，採分層隨機抽樣方法來選取，再依一般飛行員、教官及學員等三個類型，並以約85%之比例為抽樣基準，正式問卷發放以排除已實施預測人員為原則，總計抽取130個樣本施測；回收120份，回收率達92.3%，經整理檢查後排除空白、填答不完整及所有問題均以同一答案回答等問卷6份，實得有效問卷計114份，回收有效問卷份數比率達95%，各單位問卷發放及回收情形如表3-1。

表 3-1 問卷發放及回收統計表

單 位	問卷發放數	問卷回收數	有效問卷數	問卷回收率
A	10	7	7	70%
B	40	37	37	92.5%
C	40	39	37	97.5%
D	40	37	33	92.5%
合 計	130	120	114	92.3%

第四節 研究工具與流程

一、研究工具

本研究之抽樣方法係採用問卷調查方式，由研究者依部隊工作特性擬訂問卷

為研究工具，問卷中除了填答之外，內容總共分為五個部分：第一部分是「休閒態度量表」；第二部分是「休閒阻礙量表」；第三部分是「休閒活動參與問卷」；第四部分是「工作壓力量表」；第五部分是「個人基本資料」。問卷內容茲分述如下：

（一）休閒態度量表

本研究係參考 Ragheb and Griffith (1982) 兩人所編製的「休閒態度量表」，並依戰鬥機飛行員之工作特性重新修訂內容而成，以作為量測戰鬥機飛行員之休閒態度。本部分之設計主要在瞭解戰鬥機飛行人員對休閒所抱持認知及好惡，量表內容分為認知、情感及行為等三項，包括 35 題問項，以李克特五點量表計分，由受訪者依個人實際感受程度分為：「非常同意」、「同意」、「無意見」、「不同意」及「非常不同意」填答，並依序給予 5 至 1 分，總分愈高，表示認同的程度愈高，反之愈低。

（二）休閒阻礙量表

本研究係參考 Raymore 等人 (1993) 所編製之「休閒阻礙量表」，再根據戰鬥機飛行員之工作特性，重新修訂內容及敘述編製而成；量表計分為缺乏時間、經濟考量、交通問題、體能問題、家庭約束、缺乏與休閒活動有關之知識與技巧、缺乏與活動相關的設備與器材，以及缺乏活動伙伴等八大項、23 題問項。

（三）休閒活動參與問卷

本部分主要在瞭解戰鬥機飛行人員在休閒活動參與的類型，依研究之需要，將休閒活動型態分為娛樂類、健身類、嗜好類、知性類及社交類等五項。

1. 娛樂類：包括玩樂器、逛街購物、拍照攝影、打麻將（玩牌、下棋）、KTV（卡拉 OK）、上網（打電動）、看電視、看電影（影碟）、聽音樂（廣播）、烤肉（露營）等十項。
2. 健身類：計散步、慢跑、球類運動、騎自行車、跳舞、游泳、郊外旅遊、泡溫泉（三溫暖）等八項。

3.嗜好類：包括開車兜風、釣魚（蝦）、書法（繪畫、寫作）、園藝及蒐集物品等五項。

4.知性類：包括國內觀光旅遊、閱讀書報雜誌、宗教活動、參觀展覽（表演節目）及逛書店等五項。

5.社交類：包括有聊天、同事朋友餐敘應酬、家族聚會、親子活動、社團活動、社會服務及泡茶等七項。

另休閒活動參與現況包括休閒次數、每次時間、伙伴、地點等四項：

1.每月參與次數：分「1~2次」、「3~4次」、「5~6次」、「7次以上」。

2.平均每次活動時間：分「2小時以內」、「3~4小時」、「5~6小時」、「7小時以上」。

3.休閒活動伙伴：「獨自從事」、「朋友」、「親人」、「同事」。

4.主要休閒活動地點：「自家」、「居家附近」、「學校」、「部隊」、「郊外」。

（四）工作壓力量表

本量表係依據文獻回顧並參考國內研究者陳葦諭（2003）、陳楓霖（2006）之研究，及依據戰鬥機飛行員之工作特性，重新修訂內容及敘述編製而成。測量項目為家庭生活與工作、工作負荷、人際關係、生涯發展及工作時間等五項，包括 35 題問項，以李克特五點量表計分，由受訪者依個人實際感受程度分為：「非常同意」、「同意」、「無意見」、「不同意」及「非常不同意」填答，並依序給予 5 至 1 分，總分愈高，表示認同的工作壓力感受程度愈高，反之愈低。

（五）個人基本資料

個人資料包括：年齡、教育程度、婚姻狀況、服務年資及階級等五項。

1.年齡：區分為「25歲以下」、「26~30歲」、「31~35歲」、「36~40歲」、「41~45歲」及「46歲以上」等六組。

2.教育程度：分「專科」、「大學」、「研究所」等三組。

3.婚姻狀況：區分「已婚」、「未婚」等二組。

4.服務年資：分「5 年以下」、「5~10 年」、「11~15 年」、「16~20 年」及「21 年以上」等五組。

5.階級：分「尉級」、「少校」、「中校」、「上校（含）以上」等四組。

二、研究流程

本研究在確認研究背景與動機之後，即根據研究目的著手蒐集及閱讀工作壓力與休閒活動之相關文獻資料，並參閱相關研究問卷，採用問卷調查法作為研究及蒐集資料工具。本研究使用的工具定為「空軍戰鬥機飛行人員參與休閒活動態度、阻礙與工作壓力關係調查問卷」，問卷先與指導教授討論並予修正之後作為本研究蒐集資料之工具，並以空軍東部某基地為問卷發送的單位，而以擔任戰鬥機飛行之一般飛行員、教官及學員為問卷發送對象。本研究之流程如圖 3-2 所示：

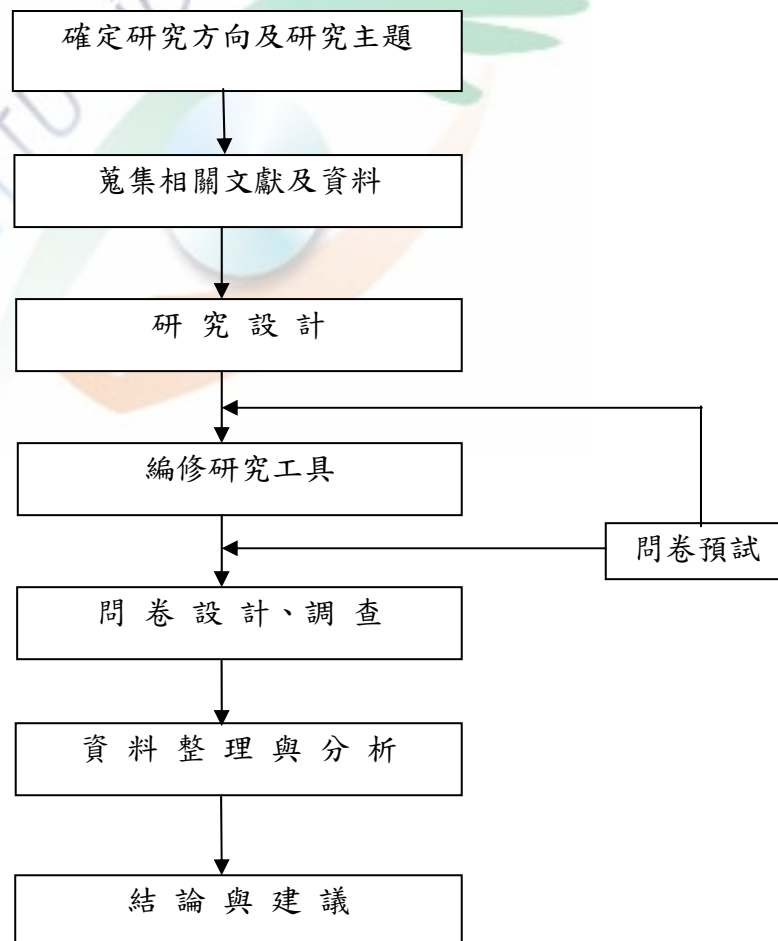


圖 3-2 研究流程圖

三、預試分析

(一) 施測對象

為明瞭本量表之可用性，乃於預試量表編修完成後，分別由 A、B、C 及 D 單位飛行教官及學員中隨機發出 45 份，回收 43 份，剔除無效問卷 2 份，共得有效問卷 41 份。

(二) 項目分析

預試分析的主要目的係在確認量表题目的堪用程度，其最重要的工作為項目分析，因項目分析是測驗發展最為根本的一項工作，主要目的是在針對預試題目進行適切性的評估，以考驗量表的建構效度。項目分析因為涉及多種統計數據或指標的判別，因此在資料分析運用上，佔有相當重要的地位。

為考驗量表的建構效度，一般以項目分析來求出問卷各個題項的決斷值 (Critical Ratio；簡稱 CR)，如果題項中之 CR 值達顯著水準 ($p < .05$)，即表示此題項能鑑別出不同受測者的反應程度，且決斷值的絕對值越大，表示題項的鑑別度越高。

1. 休閒態度量表

本量表經項目分析結果如表 3-2，其結果顯示第 26 及 35 等二個問項之 CR 值未達統計上顯著水準 (小於 .05)，應予以剔除；另第 7、21 及 33 等三個問項因其 CR 值之絕對值均小於 3，故亦予以剔除。

表 3-2 休閒態度量表項目分析結果摘要表

題項	CR 值	顯著性	題項	CR 值	顯著性
1	-4.394	.000***	19	-6.936	.000***
2	-3.442	.002**	20	-3.540	.001**
3	-4.774	.000***	21	-2.075	.047*
4	-3.436	.002**	22	-3.605	.001**
5	-5.225	.000***	23	-4.223	.000***
6	-4.849	.000***	24	-3.435	.002**
7	-2.613	.014*	25	-4.144	.000***
8	-3.976	.000***	26	-1.072	.292

表 3-2 休閒態度量表項目分析結果摘要表（續）

題項	CR 值	顯著性	題項	CR 值	顯著性
9	-4.263	.000***	27	-3.259	.003**
10	-4.153	.000***	28	-4.419	.000***
11	-3.082	.007**	29	-4.751	.000***
12	-3.950	.000***	30	-5.437	.000***
13	-5.587	.000***	31	-4.592	.000***
14	-5.169	.000***	32	-3.794	.001**
15	-5.821	.000***	33	-2.498	.018*
16	-4.875	.000***	34	-3.092	.006**
17	-7.683	.000***	35	-.933	.355
18	-5.656	.000***			

顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

2. 休閒阻礙量表

本量表經項目分析結果如表 3-3，其結果顯示第 1、4、12 及 13 等四個問項之 CR 值未達統計上顯著水準（小於 .05），應予以剔除；另其他問項其 CR 值之絕對值均大於 3，故予以保留，待後續執行因素分析。

表 3-3 休閒阻礙量表項目分析結果摘要表

題項	CR 值	顯著性	題項	CR 值	顯著性
1	-1.912	.061	13	-1.650	.104
2	-3.028	.003**	14	-6.113	.000***
3	-3.286	.002**	15	-7.067	.000***
4	-1.820	.074	16	-4.750	.000***
5	-3.047	.004**	17	-3.608	.001**
6	-3.040	.005**	18	-4.468	.000***
7	-3.991	.000***	19	-8.885	.000***
8	-4.148	.000***	20	-3.864	.000***
9	-6.740	.000***	21	-4.247	.000***
10	-7.282	.000***	22	-6.343	.000***
11	-5.332	.000***	23	-4.801	.000***
12	-1.317	.193	24		

顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

3.工作壓力量表

本量表經項目分析結果如表 3-4，其結果顯示第 5 個問項之 CR 值未達統計上顯著水準（小於.05），應予以剔除；另第 1 個問項因其 CR 值之絕對值小於 3，故亦予以剔除。

表 3-4 工作壓力量表項目分析結果摘要表

題項	CR 值	顯著性	題項	CR 值	顯著性
1	-2.071	.048*	19	-4.306	.000***
2	-3.845	.001**	20	-4.306	.000***
3	-3.474	.002**	21	-5.303	.000***
4	-3.485	.002**	22	-7.990	.000***
5	-.178	.860	23	-7.395	.000***
6	-3.200	.003**	24	-7.058	.000***
7	-4.934	.000***	25	-3.040	.005**
8	-3.188	.00**	26	-6.450	.000***
9	-4.036	.000***	27	-7.841	.000***
10	-5.548	.000***	28	-7.005	.000***
11	-3.263	.003**	29	-7.329	.000***
12	-4.766	.000***	30	-13.758	.000***
13	-6.318	.000***	31	-5.671	.000***
14	-4.363	.000***	32	-4.347	.000***
15	-7.483	.000***	33	-6.847	.000***
16	-5.729	.000***	34	-5.358	.000***
17	-3.898	.001**	35	-9.227	.000***
18	-4.432	.000***			

顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

（三）因素分析（Factor Analysis）

因素分析之目的係在協助進行效度的驗證，探討潛在特質的因素結構與存在的形式，建立量表的因素效度（factorial validity），以簡化測量的內容，獲得有意義且彼此獨立的因素（factor）。然而在進行因素分析之前，必須先以球形考驗（Bartlett's test of sphericity）及取樣適切性量數（KMO；Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy）來檢測是否符合進行因素分析的條件（邱皓政，2006）。

1.球形考驗 (Bartlett's test of sphericity)

因素分析係使用相關係數作為因素抽取的基礎，其變項間的相關係數必須顯著的大於 0，某一群題項之間有高相關，顯示可能存有一個因素，多個群落代表多個因素。如果相關係數都偏低且接近，則因素抽取越不容易，球形考驗可用來相驗是否這些相關係數不同且大於 0，且呈現「顯著」。

2.取樣適切性量數 (KMO)

取樣適切性量數 (KMO) 係指與變項有關的所有相關係數與淨相關係數的比較值，該係數越大，表示相關情形良好。邱皓政 (2006) 指出執行因素分析的判斷標準如表 3-5：

表 3-5 KMO 統計量之判斷原理表

KMO 統計量	因素分析適合性
.90 以上	極佳的 (marvelous)
.80 以上	良好的 (meritorious)
.70 以上	中度的 (middling)
.60 以上	平庸的 (mediocre)
.50 以上	可悲的 (miserable)
.50 以下	無法接受 (unacceptable)

本研究變項經執行因素分析之適合性檢驗結果，休閒態度量表之 KMO 值為.737，球形考驗達顯著性，如表 3-6，其因素分析的適合性為中度的，符合進行因素分析的條件；休閒阻礙量表之 KMO 值為.725，其球形考驗亦達顯著性，如表 3-7，其因素分析的適合性亦為中度的，符合進行因素分析的條件；工作壓力量表之 KMO 值為.703，其球形考驗亦達顯著性，如表 3-8，符合進行因素分析的條件。

表 3-6 休閒態度量表 KMO 與 Bartlett 檢定結果表

Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		.737
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	1180.494
	自由度	324
	顯著性	.000

表 3-7 休閒阻礙量表 KMO 與 Bartlett 檢定結果表

Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		.725
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	986.701
	自由度	302
	顯著性	.000

表 3-8 工作壓力量表 KMO 與 Bartlett 檢定結果表

Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		.703
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	1971.781
	自由度	528
	顯著性	.000

(四) 因素分析結果

經由以上的檢定結果後，本研究採用因素分析方法，重新建構構面，茲將因素分析步驟及結果分述如后：

1. 休閒態度量表

預試問卷回收後，將填答資料輸入電腦，以 SPSS 計算軟體進行因素分析，本研究係以主成份分析法 (Principal Component) 找出其共同因素，

再以特徵值 (eigenvalue) 大於 1 為取捨因素標準，並利用最大變異法 (Varimax Method) 進行正交轉軸 (Orthogonal Rotation)，第 1 次因素分析，刪除因素負荷量太過接近及以因素負荷量大於.40 以上為取捨標準，經重複執行 2 次因素分析，分析結果剔除第 27 及 28 等二個問項，有效問項計 28 題，計有四個因素。因而將原量表認知、情感及行為等三項重新分為因素一計 9 個問項，命名為「自我肯定」；因素二計 7 個問項，命名為「身心利益」；因素三計 7 個問項，命名為「涉入程度」；因素四計 5 個問項，命名為「知覺因素」，其數值如表 3-9。

表 3-9 休閒態度量表因素負荷量表

問 卷 題 目 內 容	因 素 負 荷			
	因素一	因素二	因素三	因素四
參與休閒活動時，我感覺能活出自己	.850		.319	
參與休閒活動時，我會全心投入	.816		-.118	
參加休閒活動可增加個人的工作生產力	.798		.188	.102
即使是工作很忙碌，我仍會抽出時間參與休閒活動	.797		.222	-.196
我願意花更多的時間和精力來提昇自己參與休閒活動的能力	.767		.137	.185
參與休閒活動是一種明智的時間運用方式	.727	.150	.211	
我認為每個人都要參與休閒活動	.644	.146		.268
即使某一項休閒活動沒有事先規劃，我仍然會參與	.586		.433	-.149
我覺得參與休閒活動可以放鬆身心	.454	.353		.298
我覺得參與休閒活動能增加個人的快樂		.821	.119	.158
我覺得參與休閒活動對個人及社會是有益的	-.112	.799		.250
參與休閒活動對個人健康是有益的	.129	.778	.332	.324
參與休閒活動讓我有愉快的經驗	.331	.746		.300
我所參與的休閒活動能帶給我快樂	.294	.606	.191	.542
我覺得與休閒的活動是新奇而且有趣的	.402	.588	.440	-.102
我覺得可藉參與休閒活動發展友誼	.300	.513	.396	.121
我喜歡自己所參與的休閒活動		.281	.813	
我願意參加相關課程或研習，以提高休閒活動能力	.180		.759	
若與其他活動相較，我會優先考慮休閒活動	.235	.176	.696	.176
我很重視自己的休閒活動	.259		.671	
我願意花時間在休閒活動的資訊蒐集及準備上			.653	.385
我覺得參與休閒活動是接觸社交的大好機會	.306	.522	.575	.386
參與休閒活動可以幫助自我成長	-.137	.371	.547	.345
我贊成騰出空暇時間來參與休閒活動	.235	.168	.139	.773
我覺得參與休閒活動對我是有益的	.117	.278	.261	.721
參與休閒活動時，我喜歡依照自己的步調與方法	.284	.255		.711
我覺得把時間花在休閒活動上是浪費的	-.151	.361	.144	.659
參與休閒活動是非常重要且不可缺少的	-.197	.236	.237	.568

2. 休閒阻礙量表

預試問卷回收後，將填答資料輸入電腦，以 SPSS 計算軟體進行因素分析，本研究係以主成份分析法 (Principal Component) 找出其共同因素，再以特徵值 (eigenvalue) 大於 1 為取捨因素標準，並利用最大變異法 (Varimax Method) 進行正交轉軸 (Orthogonal Rotation)，第 1 次因素分析，19 個問項計分為四個因素，並將原量表八項因素修正為四個因素。因素一計 6 個問項，命名為「個體阻礙」；因素二計 5 個問項，命名為「能力阻礙」；因素三計 5 個問項，命名為「機會阻礙」；因素四計 3 個問項，命名為「社會阻礙」，其數值如表 3-10。

表 3-10 休閒阻礙量表因素負荷量表

問 卷 題 目 內 容	因 素 負 荷			
	因素一	因素二	因素三	因素四
我較有可能參與符合自己信仰理念的一項新的休閒活動	.771	.358	-.134	.109
我較不會參與令我覺得不自在的休閒活動	.765	.226	.028	-.016
如果知道活動設施有哪些，我較可能去參與一項新的休閒活動	.705	-.006	.203	-.049
如果有其他要務在身，我較不會參與休閒活動	.676	-.043	.121	-.013
我會因為缺乏休閒活動所需的工具或器材，而無法參與	.628	-.253	.211	.058
我會因為參與的休閒活動場地太擁擠而不會去參與	.607	-.106	.478	.160
我認識的人通常沒有交通工具可以和我一起參與某項休閒活動	.091	.804	.157	.171
我比較不會和住太遠的人一起參與休閒活動	-.129	.729	.102	.299
我認識的人通常比較沒時間和我一起參與休閒活動	.408	.702	-.017	.005
我認識的人通常沒有足夠的技能可以和我一起參與某項休閒活動	.078	.687	-.165	-.032
因為我所認識的人較沒有多餘的金錢和我一起參與某項休閒活動	-.286	.607	-.020	-.328
我較有可能參與一項不需太多技能的休閒活動	.259	.180	.767	.178
我認識的人會因為有較重的家庭責任而無法和我參與休閒活動	.205	-.204	.765	.103
如果參與一項休閒活動的時間不足，我較不會去從事該項活動	.035	.134	.652	.379
我經常因為沒有時間而無法參與某項休閒活動	.142	-.032	.561	.003
如果我需要的設施使用不方便，我較不會參與一項新的休閒活動	-.005	.312	.508	.338
我會因為朋友認同而去參與一項新的休閒活動	.039	.057	.137	.711
我會因為沒有朋友作伴而無法去參與休閒活動	.345	-.232	.333	.641
我會因為太害羞而不敢去參與一項新的休閒活動	-.290	.362	.322	.572

3.工作壓力量表

預試問卷回收後，以 SPSS 計算軟體進行因素分析，本研究以主成份分析法 (Principal Component) 找出其共同因素，再以特徵值 (eigenvalue) 大於 1 為取捨因素標準，並利用最大變異法 (Varimax Method) 進行正交轉軸 (Orthogonal Rotation)，第 1 次因素分析，刪除因素負荷量太過接近及以大於 .40 以上為取捨標準，經重複執行 2 次因素分析，結果剔除第 10、17 及 21 等三個問項，30 個問項計分為五個因素。因素一計 9 個問項，命名為「工作負荷」；因素二計 8 個問項，命名為「工作時間」；因素三計 6 個問項，命名為「生涯發展」；因素四計 4 個問項，命名為「家庭生活與工作」；因素五計 3 個問項，命名為「人際關係」，其數值如表 3-11。

表 3-11 工作壓力量表因素負荷量表

問 卷 題 目 內 容	因 素 負 荷				
	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五
部隊長官對我的期望常會超出我的能力	.853	.301	-.040	.027	.002
我會因為工作的危險性及不確定因素，形成心理負擔	.840	.106	.008	-.107	.075
因為工作需求而忽略家庭令我感到愧疚	.820	-.262	-.153	.205	-.053
為了進度或政策壓力，很多飛行訓練或考核經常降低標準，以求單位績效	.807	-.184	.292	-.204	.246
因為精兵政策，我擔心未來我的單位或職缺會遭裁減或合併	.789	-.138	.123	-.091	.088
我會因為大眾傳播媒對軍人事件的扭曲報導，造成情緒上困擾	.785	.204	.090	-.044	-.040
隊上長官常指派給我一些能力所不能及的工作	.732	.460	.239	-.049	.151
我的工作績效壓力很大	.708	.342	-.256	.135	.048
在工作中我常缺乏諮詢和溝通的管道	.565	.234	.371	-.320	-.026
額外的行政工作常影響我飛行前的準備工作及飛行品質	.157	.778	.348	.211	-.064
我會因為飛行員工作的危險及繁重，與薪資不成比例而感到沮喪	.075	.753	.075	.263	.116
我目前的工作，常使我覺得有繁瑣沈重之感	.120	.714	.240	.429	-.045
因經常加班，造成我的生活品質不能提昇	-.094	.685	.512	.153	.224
就算有足夠的睡眠，我仍然感到很疲倦	.163	.670	.193	.281	.224
每天下班後，我總是覺得非常疲倦	.105	.618	-.021	.247	.550
我會因為工作時間過長、工作量過大而感到身心俱疲	-.077	.607	.354	.325	.060
因為工作量的負荷過重，使我的抗壓性明顯的下降	-.036	.549	.468	.031	.443

表 3-11 工作壓力量表因素負荷量表（續）

我會因為長官不合理的督導和要求，造成心理上的負擔	.103	.038	.842	.142	.142
長官常為自己的前途著想，而不關心部屬的福祉或生涯規劃	-.055	.347	.791	.171	-.002
上級經常有些奇怪的政策或規定，使我不能苟同	.011	.278	.687	.405	.275
我很難集中精神來從事工作	-.006	.330	.648	.142	.448
我感覺與長官之間缺乏有效的溝通管道	.230	.386	.647	.240	.085
因為實施「精進案」的關係，已造成升遷緩慢或沒有升遷機會	.432	.060	.499	-.092	-.063
因為工作的關係，常使我在重要假日時無法返家	-.021	.264	.188	.806	.129
我常擔心職務調動會影響我的家庭生活	-.022	.148	.146	.763	.053
工作上常需要應付緊急交辦事項	-.143	.304	.101	.732	.228
我工作的時間非常固定，不會影響我與家人的相處	-.081	.329	.083	.703	-.110
當資深教官在飛行上發生錯誤時，資淺飛行員經常不敢去糾正	.176	.099	.249	.257	.739
長官所下的命令經常與教範或訓練規定相衝突，使我不能認同	.421	-.036	.137	.001	.632
對於別人的需要和問題，我常漠不關心	.280	.371	.425	-.243	.482

（五）信度分析

信度分析是在評估整份量表的可靠程度，通常利用 Cronbach's α 值的大小來檢查問卷內容是否有信度，Cronbach's α 的值愈大時，表示愈具有信度，一般 Cronbach's α 值必須 $\geq .6$ 以上時，問卷才具有信度。本研究係以回收之 41 份有效預試問卷，採用 SPSS 計算軟體對量表資料進行內部一致性分析，以求得信度係數（Cronbach's α ）。

1. 休閒態度量表

針對 41 份有效預試問卷進行信度分析，「休閒態度」之四分量表所得 Cronbach's α 值均大於 .6，且總量表之 Cronbach's α 值達 .834，顯示本研究之休閒態度量表的信度佳，如表 3-12 所示。

表 3-12 休閒態度量表信度分析摘要表

分量表	構 面	Cronbach's α 值	總 Cronbach's α 值
一	自我肯定	.830	.834
二	身心利益	.706	
三	涉入程度	.684	
四	知覺因素	.686	

2. 休閒阻礙量表

針對 41 份有效預試問卷進行信度分析，「休閒阻礙」之四分量表所得 Cronbach's α 值均亦大於.6，且總量表之 Cronbach's α 值達.807，顯示本研究之休閒阻礙量表的信度佳，如表 3-13 所示。

表 3-13 休閒阻礙量表信度分析摘要表

分量表	構 面	Cronbach's α 值	總 Cronbach's α 值
一	個體阻礙	.679	.807
二	能力阻礙	.797	
三	機會阻礙	.607	
四	社會阻礙	.730	

3. 工作壓力量表

針對 41 份有效預試問卷進行信度分析，「工作壓力」之五分量表所得 Cronbach's α 值均大於.6，且總量表之 Cronbach's α 值達.839，顯示本研究之工作壓力量表的信度頗佳，如表 3-14 所示。

表 3-14 工作壓力量表信度分析摘要表

分量表	構 面	Cronbach's α 值	總 Cronbach's α 值
一	工作負荷	.865	.839
二	工作時間	.698	
三	生涯發展	.653	
四	家庭生活與工作	.746	
五	人際關係	.696	

第五節 資料處理

本研究資料統計分析上，係於問卷回收後，先經過審核濾剔除填答不完整之問卷，再予以編碼後，從問卷所得之各項資料，透過 SPSS/PC 統計套裝軟體進行相關資料整理、登錄及統計分析，並以 $\alpha=.05$ 為顯著水準進行考驗，所究使用之統計分析方法如下：

一、描述性統計分析（Descriptive Analysis）

針對戰鬥機飛行人員之人口統計變項先以次數分配、百分比顯示相關基本資料，對於參與休閒活動的態度及所面對的阻礙、休閒參與及工作壓力狀況，則以平均數顯示結果資料之分佈情況。

二、信度分析（Reliability Analysis）

將問卷之各量表（包括休閒態度量表、休閒阻礙量表及工作壓力量表）測量結果做內部一致性分析。根據正式施測所得之資料，採用 Cronbach's α 係數計算量表內問項的可信度。

三、因素分析（Factor Analysis）

本研究使用主成分分析法（Principal component analysis），並以最大變異法（Varimax）進行正交轉軸（Orthogonal rotations）。針對休閒態度、休閒阻礙、休閒活動參與及工作壓力之量表內容，萃取出其內涵之構面。

四、獨立樣本 t 檢定（t Test）

適用於檢定二個團體平均數的差異程度，本研究利用 t 檢定來分析不同婚姻狀況對休閒活動參與、休閒阻礙因素及休閒態度之各構面上是否有差異情形存在。

五、單因子變異數分析（One-Way ANOVA）

用以比較三個或三個以上的不同變項（年齡、階級等）對休閒活動參與、休閒態度及休閒阻礙因素之差異，在顯著情況下，再運用最小顯著差異法（Least Significant Difference, 簡稱 LSD）進行事後（Post Hoc）檢定，以瞭解各個團體之間是否存在差異情形。

六、複迴歸分析（Multiple Regression）

主要在於探討休閒態度、休閒阻礙兩變數對於休閒活動參與的影響，本研究採用複迴歸分析探討休閒態度及休閒阻礙各構面作為預測休閒活動參與的變數，以瞭解其影響力。

七、相關分析（Correlation Analysis）

運用皮爾森積差相關分析瞭解各變項之間的相關變數，及它們之間是否有顯著相關。本研究係探討空軍戰鬥機飛行人員參與休閒活動態度、阻礙與工作壓力之相關性。

第四章 研究結果與討論

本章旨在根據問卷調查所得之相關資料進行統計分析處理，並將統計結果進行分析與討論，以瞭解空軍戰鬥機飛行員工作壓力與休閒活動參與間之關係。本章內容共分為七節，各節分析討論之內容如后：第一節為個人基本資料之描述性統計；第二節為休閒態度之現況分析；第三節為休閒阻礙因素之分析；第四節為休閒活動參與現況之分析；第五節為工作壓力現況之分析；第六節為休閒態度與休閒阻礙對休閒活動參與之預測分析；第七節為休閒活動參與與工作壓力之相關性分析。

第一節 個人基本資料之描述性統計

為瞭解本研究所回收受試者之個人基本資料特性，茲將受試者之年齡、教育程度、婚姻狀況、服務年資及階級等五項依問卷所得資料，以次數分配及百分比說明整理如表4-1。

一、年齡

本研究受試者在年齡的分佈情形以「25歲以下」居多，計65人，佔樣本人數總比例57.1%；其次「26-30歲」計有29人，佔25.4%；「31-35歲」計有13人，佔11.4%再次之；「36-40歲」及「41-45歲」各有3人，各佔2.6%；「46歲以上」僅1人，佔0.9%。由於「46歲以上」樣本僅1人，為便於統計分析，因此，本研究將其歸納於「41-45歲」中，並將其修訂為「41歲以上」。

二、教育程度

本研究受試者在教育程度的分佈情形以「大學」的人數居多，計有112人，佔樣本人數總比例98.2%；「研究所」2人，僅佔1.8%。因「研究所」樣本僅2人，為便於統計分析，因此，本研究將不探討不同教育程度對於工作壓力與休閒活動參與之關係。

三、婚姻狀況

本研究受試者在婚姻狀況的分佈情形以「未婚」的人數居多，計有82人，佔樣本人數總比例71.9%；而「已婚」者計有32人，佔28.1%。

四、服務年資

本研究受試者在服務年資的分佈情形以「5年以下」的人數居多，計有51人，佔樣本人數總比例44.7%；其次為「6-10年」計有40人，佔35.1%；「11-15年」再次之，計有15人，佔13.2%；「16-20年」計有6人，佔5.3%；最後為「21年含以上」僅有2人，佔1.8%。

五、階級

本研究受試者在階級的分佈情形以「尉級」的人數居多，計有79人，佔樣本人數總比例69.3%；其次為「少校」計有23人，佔20.2%；「中校」再次之，計有8人，佔7%；最後為「上校含以上」僅有4人，佔3.5%。

表 4-1 研究問卷有效樣本基本資料分佈統計表

N=114

人口統計變項	選 項 別	樣 本 數	百分比 (%)
年 齡	25 歲以下	65	57.1
	26-30 歲	29	25.4
	31-35 歲	13	11.4
	36-40 歲	3	2.6
	41 歲以上	4	3.5
教育程度	大 學	112	98.2
	研 究 所	2	1.8
婚姻狀況	已 婚	32	28.1
	未 婚	82	71.9
服務年資	5 年以下	51	44.7
	6-10 年	40	35.1
	11-15 年	15	13.2
	16-20 年	6	5.3
	21 年含以上	2	1.8
階 級	尉 級	79	69.3
	少 校	23	20.2
	中 校	8	7
	上 校	4	3.5

本研究樣本特質以25歲以下居多，並以未婚者佔多數，教育程度方面僅1人具研究所學歷，階級樣本中以尉級為主，服務年資集中於5年以下及6-10年間，故本研究樣本結構分析之結果與目前空軍各聯隊戰鬥機飛行員的結構特性相符，具有相當高的代表性。

第二節 休閒態度之現況分析

本節就回收之有效樣本在休閒態度量表方面的填答情形進行分析，包含受試者在休閒態度量表中各題目的描述性統計、各因素構面的反應情形，以及不同背景變項受試者在休閒態度程度的差異分析。

一、休閒態度因素知覺程度分析

在休閒態度的 28 個題目中，如表 4-2，是採 Liert 五點量表，選項由「非常同意」至「非常不同意」，分別給予 5 至 1 分，平均值 3，從分析結果發現受試者對參與休閒活動的態度各層面每題平均得分均大於平均值 3，顯示戰鬥機飛行員具有正面且積極的休閒態度；而同意度最高的前三項為「參與休閒活動可以放鬆身心」（ $M=4.28$ ），其次是「參與休閒活動對個人及社會是有益的」（ $M=4.25$ ）、「參與休閒活動能增加個人的快樂」（ $M=4.25$ ）；同意度最低的三項為「我覺得把時間花在休閒活動上是浪費的」（3.86）、「我願意花更多的時間和精力來提昇自己參與休閒活動的能力」（3.70）及「即使工作很忙碌，我仍會抽出時間參與休閒活動」（3.62）。

表 4-2 休閒態度量表因素分析摘要表

題 目	平均數	標準差	排序
我覺得參與休閒活動可以放鬆身心	4.28	0.541	1
我覺得參與休閒活動對個人及社會是有益的	4.25	0.529	2
我覺得參與休閒活動能增加個人的快樂	4.25	0.714	3
我覺得參與休閒活動對我是有益的	4.24	0.553	4
參與休閒活動對個人健康是有益的	4.24	0.628	5
參與休閒活動是非常重要且不可缺少的	4.21	0.540	6
參與休閒活動時，我喜歡依照自己的步調與方法	4.19	0.578	7
參與休閒活動讓我有愉快的經驗	4.18	0.525	8
我覺得可藉參與休閒活動發展友誼	4.17	0.579	9
我覺得參與休閒活動是接觸社交的大好機會	4.14	0.530	10
我所參與的休閒活動能帶給我快樂	4.13	0.603	11
我很重視自己的休閒活動	4.11	0.653	12
我覺得我參與休閒的活動是新奇而且有趣的	4.10	0.564	13
我贊成騰出空暇時間來參與休閒活動	4.09	0.673	14
若與其他活動相較，我會優先考慮休閒活動	4.08	0.667	15
參與休閒活動可以幫助自我成長	4.05	0.663	16
參與休閒活動是一種明智的時間運用方式	4.03	0.684	17
我喜歡自己所參與的休閒活動	4.02	0.652	18
我願意參加相關課程或研習，提高休閒活動能力	4.02	0.741	19
參加休閒活動可增加個人的工作生產力	3.99	0.945	20
參與休閒活動時，我感覺能活出自己	3.97	0.814	21
我認為每個人都要參與休閒活動	3.96	0.637	22

表 4-2 休閒態度量表因素分析摘要表（續）

參與休閒活動時，我會全心投入	3.91	0.747	23
即使某一項休閒活動沒有事先規劃，我仍會參與	3.90	0.716	24
我願意花時間在休閒活動的資訊蒐集及準備上	3.88	0.718	25
我覺得把時間花在休閒活動上是浪費的	3.86	1.211	26
我願意花更多的時間和精力來提昇自己參與休閒活動的能力	3.70	0.902	27
即使工作很忙碌，我仍會抽出時間參與休閒活動	3.62	0.835	28

二、休閒態度量表各因素構面分析

由休閒態度各構面的平均數，可瞭解受試者對各構面感受的強度，本研究對休閒態度各構面的敘述性統計情形如 4-3。由表中得知「自我肯定」構面平均得分最高（35.38），顯示戰鬥機飛行員對於參與休閒活動態度最主要是能獲致自我肯定；而平均得分最低者為「知覺因素」（20.61）。

表 4-3 休閒態度量表各構面敘述性統計表

構面	題號	平均數	標準差
自我肯定	7、8、14、16、17、20、23、24、26	35.38	4.714
身心利益	1、2、3、4、5、6、13	29.31	2.835
涉入程度	9、10、12、15、22、25、28	28.29	2.859
知覺因素	11、18、19、21、27	20.61	2.498

三、不同背景變項與休閒態度之差異性分析

（一）不同年齡在休閒態度之差異性分析

表 4-4 是以單因子變異數分析，在不同年齡休閒態度各構面的得分平均數差異結果。不同年齡在休閒態度的「涉入程度」及「知覺因素」等兩個構面上 F 值已達統計上顯著水準（ $\alpha \leq .05$ ）。進一步探索性分析，以比較各組間平均數相互的差異情形，運用最小顯著差異法（Least Significant Difference, 簡稱 LSD）進行事後（Post Hoc）檢定，得知「25 歲以下」組在涉入程度及知覺因素等兩個構面均高於「26-30 歲」、「31-35 歲」及「41 歲以上」等三組。

表 4-4 不同年齡在休閒態度單因子變異數分析摘要表

休閒態度構面	年 齡	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值	LSD
自我肯定	25 歲以下	65	35.25	5.295	1.476	.215	
	26-30 歲	29	36.24	3.136			
	31-35 歲	13	33.69	4.270			
	36-40 歲	3	39.67	3.512			
	41 歲以上	4	33.50	4.796			
身心利益	25 歲以下	65	29.54	2.580	.499	.736	
	26-30 歲	29	29.07	3.305			
	31-35 歲	13	28.54	3.256			
	36-40 歲	3	30.33	3.215			
	41 歲以上	4	29.00	2.000			
涉入程度	25 歲以下	65	28.98	2.880	3.581	.009**	1>2 1>3 1>5
	26-30 歲	29	27.76	2.488			
	31-35 歲	13	26.46	2.332			
	36-40 歲	3	29.33	2.309			
	41 歲以上	4	26.00	3.464			
知覺因素	25 歲以下	65	21.29	2.310	3.885	.005**	1>2 1>3 1>5
	26-30 歲	29	19.90	2.498			
	31-35 歲	13	19.15	2.075			
	36-40 歲	3	21.33	1.528			
	41 歲以上	4	18.75	3.862			

註 1：顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

註 2：1 表 25 歲以下、2 表 26-30 歲、3 表 31-35 歲、4 表 36-40 歲、5 表 41 歲及以上

(二) 不同婚姻狀況在休閒態度之差異性分析表

如表 4-5 所示，受試者在休閒態度量表的不同得分，經獨立樣本 t 檢定結果發現，不同婚姻狀況在「涉入程度」構面上達統計上顯著差異；從平均數中得知未婚者對於休閒態度的「涉入程度」高於已婚者。

表 4-5 不同婚姻狀況對休閒態度之獨立樣本 t 檢定分析摘要表

休閒活動類型	婚姻狀況	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
自我肯定	已婚	32	34.63	4.263	-1.065	.289
	未婚	82	35.67	4.871		
身心利益	已婚	32	29.19	3.126	-0.280	.780
	未婚	82	29.35	2.732		
涉入程度	已婚	32	27.34	2.391	-2.246	.027*
	未婚	82	28.66	2.953		
知覺因素	已婚	32	20.13	2.297	-1.286	.201
	未婚	82	20.79	2.562		

顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

(三) 不同服務年資在休閒態度之差異性分析

表 4-6 是以單因子變異數分析，在不同服務年資之休閒態度各構面的得分平均數差異結果。不同服務年資在休閒態度的「涉入程度」及「知覺因素」等兩個構面上 F 值已達統計上顯著水準 ($\alpha \leq .05$)。為進行進一步的探索性分析，以比較各組間平均數相互的差異情形，運用最小顯著差異法 (Least Significant Difference, 簡稱 LSD) 進行事後 (Post Hoc) 檢定，得知「5 年以下」、「6-10 年」及「16-20 年」組在涉入程度構面均高於「11-15 年」及「21 年含以上」等兩組；另「5 年以下」、「6-10 年」、「11-15 年」及「16-20 年」等四組在知覺因素構面高於「21 年含以上」組，且「16-20 年」組在知覺因素構面亦高於「11-15 年」組。

表 4-6 不同服務年資對休閒態度之單因子變異數分析摘要表

休閒態度構面	服務年資	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值	LSD
自我肯定	5 年以下	51	35.41	4.965	1.479	.214	
	6-10 年	40	35.48	4.523			
	11-15 年	15	37.47	4.612			
	16-20 年	6	38.50	2.665			
	21 年含以上	2	30.00	4.243			
身心利益	5 年以下	51	29.45	2.715	.394	.812	
	6-10 年	40	29.10	2.925			
	11-15 年	15	20.13	3.420			
	16-20 年	6	30.33	2.422			
	21 年含以上	2	28.00	0.000			
涉入程度	5 年以下	51	28.67	2.535	3.375	.012*	1、2、4 >3 1、2、4 >5
	6-10 年	40	28.58	2.845			
	11-15 年	15	26.47	3.248			
	16-20 年	6	29.17	1.941			
	21 年含以上	2	24.00	4.243			
知覺因素	5 年以下	51	20.96	2.408	3.737	.007**	1、2、3、 4>5 4>3
	6-10 年	40	20.50	2.501			
	11-15 年	15	19.73	2.219			
	16-20 年	6	22.17	1.835			
	21 年含以上	2	15.50	0.707			

註 1：顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

註 2：1 表 5 年以下、2 表 6-10 年、3 表 11-15 年、4 表 16-20 年、5 表 21 年含以上

(四) 不同階級在休閒態度之差異性分析

表 4-7 是以單因子變異數分析，在不同階級之休閒態度各構面的得分平均數差異結果，不同階級在休閒態度的「知覺因素」構面上 F 值已達統計上顯著水準 ($\alpha \leq .05$)。為進行進一步的探索性分析，以比較各組間平均數相互的差異情形，運用最小顯著差異法 (Least Significant Difference, 簡稱 LSD) 進行事後 (Post Hoc) 檢定，得知「尉級」、「少校」及「中校」等三組高於「上校含以上」組。

表 4-7 不同階級對休閒態度之單因子變異數分析摘要表

休閒態度構面	階 級	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值	LSD
自我肯定	尉 級	79	35.56	4.851	.310	.818	
	少 校	23	34.87	4.071			
	中 校	8	35.88	4.704			
	上校含以上	4	33.75	6.702			
身心利益	尉 級	79	29.51	2.873	1.000	.396	
	少 校	23	28.57	2.171			
	中 校	8	30.00	4.408			
	上校含以上	4	28.25	0.500			
涉入程度	尉 級	79	28.57	2.702	1.804	.151	
	少 校	23	27.78	3.014			
	中 校	8	28.38	3.420			
	上校含以上	4	25.50	3.109			
知覺因素	尉 級	79	20.92	2.422	5.115	.002**	1>4 2>4 3>4
	少 校	23	19.87	2.029			
	中 校	8	21.50	2.828			
	上校含以上	4	16.75	2.217			

註 1：顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

註 2：1 表尉級、2 表少校、3 表中校、4 表上校含以上

四、綜合討論

(一) 戰鬥機飛行員休閒態度現況之討論

本研究調查結果發現，戰鬥機飛行員對於參與休閒活動態度的知覺因素最主要為「參與休閒活動可以放鬆身心」，其次是「參與休閒活動對個人及社會是有益的」及「參與休閒活動能增加個人的快樂」。而對於「我覺得把

時間花在休閒活動上是浪費的」、「我願意花更多的時間和精力來提昇自己參與休閒活動的能力」及「即使工作很忙碌，我仍會抽出時間參與休閒活動」三者的知覺程度最低。

另外從休閒態度量表各因素構面反應得知，戰鬥機飛行員在「自我肯定」構面的平均得分最高，從構面所包括的各題目內容得知，參與休閒活動可以放鬆身心、對個人及社會是有益的、可以增加快樂及對個人健康是有益的為戰鬥機飛行員對於參與休閒活動態度的最主要因素。其次是「身心利益」及「涉入程度」，而「知覺因素」的平均得分數最低，顯示構面內容之參與休閒活動的時間、認知、步調及方法的知覺程度最低。

（二）不同背景變項戰鬥機飛行員休閒態度之討論

本研究之戰鬥機飛行員的不同背景變項包括年齡、婚姻狀況、服務年資及階級等四項。在年齡方面，休閒態度的四個構面中，「涉入程度」及「知覺因素」等兩個構面上 F 值達統計上顯著差異，經進一步分析，年紀愈低其對「涉入程度」及「知覺因素」構面的認知程度愈高。未婚之戰鬥機飛行員在「涉入程度」構面上高於已婚者，另不同服務年資在休閒態度的「涉入程度」及「知覺因素」等兩個構面上均達統計上顯著水準，分析結果得知，服務年資愈小其愈有高的「涉入程度」及「知覺因素」；另階級愈低，其在「知覺因素」的認知程度亦高於階級高者。

綜合上述討論，戰鬥機飛行員具有非常正面且積極的休閒態度，認為從事休閒活動可以放鬆身心，對個人及社會是有益的，而且可增加個人的快樂，並願意增加參與休閒活動的時間；另其參與休閒活動的態度以「自我肯定」及「身心利益」為主，並且在不同背景變項中，以年齡及服務年資在「涉入程度」與「知覺因素」上有達到顯著差異。此節與陳葦諭（2003）針對台北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之研究結果，在不同背景變項中，以年齡及服務年資對「涉入程度」與「知覺因素」上有達到顯著差異的結果相同。

第三節 休閒阻礙因素之分析

本節就回收有效樣本在休閒阻礙因素方面的填答情形進行分析，包含受試者在休閒阻礙量表中各題目的描述性統計、各因素構面之反應情形，以及不同背景變項受試者在休閒阻礙程度的差異分析。

一、休閒阻礙因素知覺程度分析

從表 4-8 發現，影響受試者休閒活動參與的因素最主要為「符合自己的信仰理念」（ $M=3.97$ ），其次是「休閒活動的不自在感」（ $M=3.95$ ）、「朋友的認同」（ $M=3.85$ ）、「休閒活動設施的資訊」（3.83）以及「休閒活動的技能」（3.78）。而「休閒活動友伴缺乏交通工具」（2.99）、「休閒活動友伴家庭責任重」（2.97）及「休閒活動友伴欠缺技能」（2.82）等三者對於休閒活動參與的影響最低。

表 4-8 休閒阻礙量表因素分析摘要表

題 目	平均數	標準差	排序
我較有可能參與符合自己信仰理念的一項新的休閒活動	3.97	0.697	1
我較不會參與令我覺得不自在的休閒活動	3.95	0.663	2
我會因為朋友認同而去參與一項新的休閒活動	3.85	0.681	3
如果知道活動設施有哪些，我較可能去參與一項新的休閒活動	3.83	0.608	4
我較有可能參與一項不需太多技能的休閒活動	3.78	0.750	5
如果有其他要務在身，我較不會參與休閒活動	3.77	0.761	6
我經常因為沒有時間而無法參與某項休閒活動	3.76	0.875	7
如果參與一項休閒活動的時間不足，我較不會去從事該項活動	3.72	0.793	8
我會因為參與的休閒活動場地太擁擠而不會去參與	3.68	0.897	9
如果我需要的設施使用不方便，我較不會參與一項新的休閒活動	3.53	0.801	10
我會因為缺乏休閒活動所需的工具或器材，而無法參與	3.40	0.806	11
我會因為沒有朋友作伴而無法去參與休閒活動	3.32	0.945	12

表 4-8 休閒阻礙量表因素分析摘要表（續）

我認識的人通常較沒時間和我一起參與休閒活動	3.32	1.059	13
我比較不會和住太遠的人一起參與休閒活動	3.28	1.009	14
我會因為太害羞而不敢去參與一項新的休閒活動	3.14	0.901	15
因為我所認識的人較沒有多餘的金錢和我一起參與某項休閒活動	3.06	0.924	16
我認識的人通常沒有交通工具可以和我一起參與某項休閒活動	2.99	0.945	17
我認識的人會因為有較重的家庭責任而無法和我參與休閒活動	2.97	1.026	18
我認識的人通常沒有足夠的技能可以和我一起參與某項休閒活動	2.82	1.007	19

二、休閒阻礙量表各因素構面分析

受試者在休閒阻礙量表各因素構面反應得知，在「個體阻礙」構面的平均得分最高（ $M=22.61$ ），從構面所包含的各題目內容得知，休閒活動設施品質、休閒場地良窳、工具、器材是否齊備、家人認同與否、是否符合自己信仰理念及是否有要務在身等是影響戰鬥機飛行員參與休閒活動的主要因素。其次依序是「機會阻礙」及「能力阻礙」，而「社會阻礙」的平均分數最低，顯示構面內容之友伴因素對於戰鬥機飛行員參與休閒活動的影響較小。受試者在各構面題目反應情形如表 4-9 所示。

表 4-9 休閒阻礙量表各構面敘述性統計表

構 面	題 號	平均數	標準差
個體阻礙	2、3、4、5、12、17	22.61	2.725
能力阻礙	7、8、9、10、11	15.47	3.796
機會阻礙	1、6、15、16、18	17.76	2.594
社會阻礙	13、14、19	10.32	1.772

三、不同背景變項與休閒阻礙之差異性分析

(一) 不同年齡在休閒阻礙之差異性分析

表 4-10 是以單因子變異數分析，在不同年齡休閒阻礙各構面的得分平均數差異結果。不同年齡在休閒阻礙的「個體阻礙」及「能力阻礙」等兩個構面上 F 值已達統計上顯著差異 ($\alpha \leq .05$)。為進行進一步的探索性分析，以比較各組間平均數相互的差異情形，運用最小顯著差異法 (Least Significant Difference, 簡稱 LSD) 進行事後 (Post Hoc) 檢定，得知「25 歲以下」組在「個體阻礙」構面感受程度高於「36-40 歲」及「41 歲以上」組；而「26-30 歲」組在「能力阻礙」構面的感受程度則高於「25 歲以下」、「31-35 歲」及「41 歲以上」等三組。

表 4-10 不同年齡在休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

休閒阻礙構面	年 齡	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值	LSD
個體阻礙	25 歲以下	65	23.11	2.519	2.655	.037*	1 > 4 1 > 5
	26-30 歲	29	22.34	2.649			
	31-35 歲	13	22.23	2.833			
	36-40 歲	3	19.23	4.509			
	41 歲以上	4	20.25	2.872			
能力阻礙	25 歲以下	65	14.63	4.037	3.984	.005**	2 > 1 2 > 3 2 > 5
	26-30 歲	29	17.69	2.792			
	31-35 歲	13	15.15	3.078			
	36-40 歲	3	16.33	2.887			
	41 歲以上	4	13.50	3.109			
機會阻礙	25 歲以下	65	17.65	2.825	.655	.625	
	26-30 歲	29	18.14	2.167			
	31-35 歲	13	18.15	2.304			
	36-40 歲	3	17.00	2.000			
	41 歲以上	4	16.25	3.096			
社會阻礙	25 歲以下	65	10.51	1.812	1.072	.374	
	26-30 歲	29	10.31	1.491			
	31-35 歲	13	10.00	2.082			
	36-40 歲	3	9.00	1.000			
	41 歲以上	4	9.25	2.217			

註 1：顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

註 2：1 表 25 歲以下、2 表 26-30 歲、3 表 31-35 歲、4 表 36-40 歲、5 表 41 歲及以上

（二）不同婚姻狀況在休閒阻礙之差異性分析

如表 4-11 所示，受試者在休閒阻礙量表的不同得分，經獨立樣本 t 檢定結果發現，不同婚姻狀況的戰鬥機飛行員在「個體阻礙」構面上達統計上顯著差異；從平均數中得知未婚者對於休閒阻礙的感受程度高於已婚者。

表 4-11 不同婚姻狀況對休閒阻礙之獨立樣本 t 檢定分析摘要表

休閒阻礙構面	婚姻狀況	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
個體阻礙	已 婚	32	21.66	2.610	-2.393	.018*
	未 婚	82	22.99	2.692		
能力阻礙	已 婚	32	15.59	3.406	.210	.834
	未 婚	82	15.43	3.957		
機會阻礙	已 婚	32	17.50	2.771	-.675	.501
	未 婚	82	17.87	2.533		
社會阻礙	已 婚	32	9.84	1.798	-1.795	.075
	未 婚	82	10.50	1.737		

顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

（三）不同服務年資在休閒阻礙之差異性分析

表 4-12 是以單因子變異數分析，在不同服務年資之休閒阻礙各構面的得分平均數差異結果。不同服務年資的戰鬥機飛行員在休閒阻礙的「社會阻礙」構面上 F 值已達統計上顯著差異 ($\alpha \leq .05$)。為進行進一步的探索性分析，以比較各組間平均數相互的差異情形，運用最小顯著差異法 (Least Significant Difference, 簡稱 LSD) 進行事後 (Post Hoc) 檢定，得知「5 年以下」、「6-10 年」及「11-15 年」等三組在「社會阻礙」構面的感受程度均高「16-20 年」組。

表 4-12 不同服務年資對休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表

休閒阻礙構面	服務年資	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值	LSD
個體阻礙	5 年以下	51	22.96	2.925	2.146	.080	
	6-10 年	40	22.90	2.318			
	11-15 年	15	21.87	2.100			
	16-20 年	6	20.00	3.950			
	21 年含以上	2	21.50	0.707			
能力阻礙	5 年以下	51	15.49	4.110	.106	.980	
	6-10 年	40	15.43	3.755			
	11-15 年	15	15.87	3.461			
	16-20 年	6	14.67	3.077			
	21 年含以上	2	15.50	3.536			
機會阻礙	5 年以下	51	17.75	2.529	.226	.923	
	6-10 年	40	17.90	2.668			
	11-15 年	15	17.87	2.800			
	16-20 年	6	16.83	2.927			
	21 年含以上	2	17.50	2.212			
社會阻礙	5 年以下	51	10.55	1.712	2.699	.034*	1>4 2>4 3>4
	6-10 年	40	10.43	1.678			
	11-15 年	15	10.07	1.870			
	16-20 年	6	8.17	1.835			
	21 年含以上	2	10.50	0.707			

註 1：顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

註 2：1 表 5 年以下、2 表 6-10 年、3 表 11-15 年、4 表 16-20 年、5 表 21 年含以上

(四) 不同階級在休閒阻礙之差異性分析

表 4-13 是以單因子變異數分析，在不同階級之休閒阻礙各構面的得分平均數差異結果，不同階級的戰鬥機飛行員在休閒阻礙的「個體阻礙」及「社會阻礙」等兩個構面上 F 值已達統計上顯著差異 ($\alpha \leq .05$)。為進行進一步的探索性分析，以比較各組間平均數相互的差異情形，運用最小顯著差異法 (Least Significant Difference, 簡稱 LSD) 進行事後 (Post Hoc) 檢定，得知「尉級」及「少校」組在「個體阻礙」及「社會阻礙」的感受程度均高於「中校」組。

表 4-13 不同階級對休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表

休閒阻礙構面	階 級	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值	LSD
個體阻礙	尉 級	79	22.81	2.612	4.657	.004**	1>3 2>3
	少 校	23	23.26	2.340			
	中 校	8	19.63	3.068			
	上校含以上	4	21.00	2.944			
能力阻礙	尉 級	79	15.41	4.037	.032	.992	
	少 校	23	15.61	3.381			
	中 校	8	15.75	3.370			
	上校含以上	4	15.50	2.887			
機會阻礙	尉 級	79	17.71	2.704	1.074	.363	
	少 校	23	18.43	2.041			
	中 校	8	17.00	2.507			
	上校含以上	4	16.50	3.317			
社會阻礙	尉 級	79	10.47	1.671	3.211	.026*	1>3 2>3
	少 校	23	10.43	1.973			
	中 校	8	8.50	1.773			
	上校含以上	4	10.25	0.500			

註 1：顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

註 2：1 表尉級、2 表少校、3 表中校、4 表上校含以上

四、綜合討論

以下茲就本節之研究結果，分別對戰鬥機飛行員參與休閒活動之阻礙因素及不同背景變項在休閒活動阻礙影響作一探討。

（一）影響戰鬥機飛行員休閒活動參與之阻礙因素

本研究調查發現，戰鬥機飛行員參與休閒活動的阻礙因素，最主要的影響因素為「符合自己的信仰理念」，其次是「休閒活動的不自在感」、「朋友的認同」、「休閒活動設施的資訊」以及「休閒活動的技能」。而「休閒活動友伴缺乏交通工具」、「休閒活動友伴家庭責任重」及「休閒活動友伴欠缺技能」等三者對於休閒活動參與的影響較低。

另從休閒阻礙量表各因素構面反應得知，在「個體阻礙」構面的平均得分最高，從構面所包含的各題目內容得知，休閒活動設施品質、休閒場地良窳、工具、器材是否齊備、家人認同與否、是否符合自己的信仰理念及是否

有要務在身等是影響戰鬥機飛行員參與休閒活動的主要因素。其次依序是「機會阻礙」及「能力阻礙」，而「社會阻礙」的平均分數最低，顯示休閒友人因素對於戰鬥機飛行員參與休閒活動的影響較小。

（二）不同背景變項戰鬥機飛行員休閒阻礙因素之討論

本研究之戰鬥機飛行員的不同背景變項包括年齡、婚姻狀況、服務年資及階級等四項。在年齡方面，休閒阻礙的四個構面中，「個體阻礙」及「能力阻礙」等兩個構面達統計上顯著差異，經進一步分析，年紀輕者其在「個體阻礙」及「能力阻礙」等兩個因素構面的感受程度愈高，究其原因為年齡較輕的戰鬥機飛行員因飛行技能尚未臻成熟，需要較多的時間從事飛行訓練，因而無多餘時間參與休閒活動，且欠缺休閒活動相關技能。未婚之戰鬥機飛行員在「個體阻礙」構面的感受程度上高於已婚者；另不同服務年資的戰鬥機飛行員在休閒阻礙的「社會阻礙」構面達統計上顯著差異，且服務年資低者有較高之「社會阻礙」；而在階級部分，「尉級」及「少校」組在「個體阻礙」及「社會阻礙」的感受程度均高於「中校」組。

綜合上述討論，戰鬥機飛行員參與休閒活動的主要阻礙以「個體阻礙」及「機會阻礙」為主，並且在不同背景變項中以年齡、婚姻、服務年資及階級在阻礙程度上有達到顯著差異。此節與陳葦諭（2003）針對台北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之研究結果，在不同背景變項中，以年齡、婚姻、服務年資及階級對阻礙程度有達到顯著差異；惟與（許峰睿，2006）對台中市金融控股公司銀行從業人員工作壓力、休閒需求與休閒阻礙之研究結果，台中市金融控股公司銀行從業人員在不同的年齡、教育程度、婚姻及服務年資參與休閒活動阻礙因素均未達顯著差異結果不同。研究顯示，由於軍人與警察的工作性質類似，故有相同程度的休閒阻礙。

第四節 休閒活動參與現況分析

本節主要在敘述並分析不同背景變項的受試者，在休閒活動參與狀況的次數分配與百分比描述。

一、休閒活動參與之次數分配與百分比描述

(一) 每月參與休閒活動的平均次數

1. 不同年齡每月參與休閒活動的次數

如表4-14所示，本研究受試者在每月參與休閒活動的次數分佈情形，以3-4次者居多，計有52人，佔45.6%；其次為1-2次者，計有22人，佔19.3%；7次以上者計21人，佔18.4%；5-6次者19人，佔16.7%。進一步從各年齡層參與休閒活動的情形比較分析，各年齡層每月平均參與休閒活動的次數均以「3-4次」為最多，顯示各年齡的受試者每月參與休閒活動的次數情形差異不大。

表4-14 每月參與休閒活動的平均次數*年齡交叉分析摘要表

		年 齡					人 數	百分比
		25以下	26-30	31-35	36-40	41以上		
每月次數	1-2次	10	10	2	0	0	22	19.3
	3-4次	28	14	6	1	3	52	45.6
	5-6次	12	2	2	2	1	19	16.7
	7次以上	12	3	3	0	0	21	18.4
	總 和	65	29	13	3	4	114	100

2. 不同婚姻狀況每月參與休閒活動的次數

如表4-15所示，本研究受試者在每月參與休閒活動的次數分佈情形，以3-4次者居多，計有52人，佔45.6%；其次為1-2次者，計有22人，佔19.3%；7次以上者計21人，佔18.4%；5-6次者19人，佔16.7%。進一步從不

同婚姻狀況參與休閒活動的情形比較分析，每月平均參與休閒活動的次數均以「3-4次」為最多，顯示不同婚姻狀況的受試者每月參與休閒活動的次數情形差異不大。

表4-15 每月參與休閒活動的平均次數*婚姻狀況交叉分析摘要表

		婚 姻 狀 況		人 數	百分比
		已 婚	未 婚		
每月次數	1-2次	4	18	22	19.3
	3-4次	14	38	52	45.6
	5-6次	6	13	19	16.7
	7次以上	8	13	21	18.4
	總 和	32	82	114	100

3. 不同服務年資每月參與休閒活動的次數

如表4-16所示，本研究受試者在每月參與休閒活動的次數分佈情形，以3-4次者居多，計有52人，佔45.6%；其次為1-2次者，計有22人，佔19.3%；7次以上者計21人，佔18.4%；5-6次者19人，佔16.7%。進一步從不同服務年資參與休閒活動的情形比較分析，每月平均參與休閒活動的次數均以「3-4次」為最多，顯示不同服務年資的受試者每月參與休閒活動的次數情形差異不大。

表4-16 每月參與休閒活動的平均次數*服務年資交叉分析摘要表

		服 務 年 資					人 數	百分比
		5以下	6-10年	11-15	16-20	21以上		
每月次數	1-2次	8	10	4	0	0	22	19.3
	3-4次	27	16	4	4	1	52	45.6
	5-6次	7	7	2	2	1	20	16.7
	7次以上	9	7	5	0	0	21	18.4
	總 和	51	40	15	6	2	114	100

4.不同階級每月參與休閒活動的次數

如表4-17所示，本研究受試者在每月參與休閒活動的次數分佈情形，以3-4次者居多，計有52人，佔45.6%；其次為1-2次者，計有22人，佔19.3%；7次以上者計21人，佔18.4%；5-6次者19人，佔16.7%。進一步從不同階級參與休閒活動的情形比較分析，每月平均參與休閒活動的次數均以「3-4次」為最多，顯示不同階級的受試者每月參與休閒活動的次數情形差異不大。

表4-17 每月參與休閒活動的平均次數*階級交叉分析摘要表

		階 級				人數	百分比
		尉級	少校	中校	上校含以上		
每月次數	1-2次	16	5	1	0	22	19.3
	3-4次	35	10	5	2	52	45.6
	5-6次	13	3	1	2	19	16.7
	7次以上	15	5	1	0	21	18.4
	總 和	79	23	8	4	114	100

(二) 每月參與休閒活動的平均時間

1.不同年齡每月參與休閒活動的時間

如表4-18所示，本研究受試者在每月參與休閒活動的時間分佈情形，以3-4小時者居多，計有54人，佔47.4%；其次為2小時以內次者，計有23人，佔20.2%；7小時以上者計20人，佔17.5%；5-6小時者17人，佔14.9%。進一步從各年齡層參與休閒活動的情形比較分析，各年齡層每月平均參與休閒活動的時間均以「3-4小時」為最多，顯示各年齡的受試者每月參與休閒活動的時間情形差異不大。

表4-18 每月參與休閒活動的平均時間*年齡交叉分析摘要表

		年 齡					人數	百分比
		25以下	26-30	31-35	36-40	41以上		
每月時間	2小時內	17	5	0	0	1	23	20.2
	3-4小時	25	20	6	1	2	54	47.4
	5-6小時	11	1	2	2	1	17	14.9
	7小時以上	12	3	5	0	0	20	17.5
	總 和	65	29	13	3	4	114	100

2.不同婚姻狀況每月參與休閒活動的時間

如表4-19所示，本研究受試者在每月參與休閒活動的時間分佈情形，以3-4小時者居多，計有54人，佔47.4%；其次為2小時以內者，計有23人，佔20.2%；7小時以上者計20人，佔17.5%；5-6小時者17人，佔14.9%。進一步從不同婚姻狀況參與休閒活動的情形比較分析，每月平均參與休閒活動的時間均以「3-4小時」為最多，顯示不同婚姻狀況的受試者每月參與休閒活動的時間情形差異不大。

表4-19 每月參與休閒活動的平均時間*婚姻狀況交叉分析摘要表

		婚 姻 狀 況		人 數	百分比
		已 婚	未 婚		
每月時間	2小時以內	4	19	23	20.2
	3-4小時	12	42	54	47.4
	5-6小時	7	10	17	14.9
	7小時以上	9	11	20	17.5
	總 和	32	82	114	100

3.不同服務年資每月參與休閒活動的時間

如表4-20所示，本研究受試者在每月參與休閒活動的時間分佈情形，以3-4小時者居多，計有54人，佔47.4%；其次為2小時以內者，計有23人，佔20.2%；7小時以上者計20人，佔17.5%；5-6小時者17人，佔14.9%。

進一步從不同服年資參與休閒活動的情形比較分析，每月平均參與休閒活動的時間以「3-4小時」為最多，顯示不同服務年資的受試者每月參與休閒活動的時間情形差異不大。

表4-20 每月參與休閒活動的平均時間*服務年資交叉分析摘要表

		服 務 年 資					人數	百分比
		5以下	6-10年	11-15	16-20	21以上		
每月時間	2小時以內	13	8	1	1	0	23	20.2
	3-4小時	25	20	5	2	2	54	47.4
	5-6小時	4	7	3	3	0	17	14.9
	7小時以上	9	5	6	0	0	20	17.5
	總 和	51	40	15	6	2	114	100

4. 不同階級每月參與休閒活動的時間

如表4-21所示，本研究受試者在每月參與休閒活動的時間分佈情形，以3-4小時者居多，計有54人，佔47.4%；其次為2小時以內者，計有23人，佔20.2%；7小時以上者計20人，佔17.5%；5-6小時者17人，佔14.9%。進一步從不同階級參與休閒活動的情形比較分析，每月平均參與休閒活動的時間「以3-4小時」為最多，顯示不同階級的受試者每月參與休閒活動的時間情形差異不大。

表4-21 每月參與休閒活動的平均時間*階級交叉分析摘要表

		階 級				人數	百分比
		尉級	少校	中校	上校含以上		
每月時間	2小時內	19	2	2	0	23	20.2
	3-4小時	37	13	2	2	54	47.4
	5-6小時	11	1	3	2	17	14.9
	7小時以上	12	7	1	0	20	17.5
	總 和	79	23	8	4	114	100

(三) 參與休閒活動的友伴

1. 不同年齡參與休閒活動的友伴

如表4-22所示，本研究受試者參與休閒活動的友伴分佈情形，以同事居多，計有49人，佔43%；其次為朋友者，計有37人，佔32.4%；親人者計15人，佔13.2%；獨自從事者13人，佔11.4%。進一步從各年齡層參與休閒活動的情形比較分析，各年齡層參與休閒活動的友伴以「同事」為最多，顯示各年齡層的受試者參與休閒活動的友伴差異不大。

表4-22 參與休閒活動的友伴*年齡交叉分析摘要表

		年 齡					人數	百分比
		25以下	26-30	31-35	36-40	41以上		
休閒友伴	獨自從事	10	3	0	0	0	13	11.4
	朋 友	23	8	5	0	1	37	32.4
	親 人	7	4	1	1	2	15	13.2
	同 事	25	14	7	2	1	49	43
	總 和	65	29	13	3	4	114	100

2. 不同婚姻狀況參與休閒活動的友伴

如表4-23所示，本研究受試者參與休閒活動的友伴分佈情形，以同事者居多，計有49人，佔43%；其次為朋友者，計有37人，佔32.4%；親人者計15人，佔13.2%；獨自從事者13人，佔11.4%。進一步從不同婚姻狀況參與休閒活動的情形比較分析，其參與休閒活動的友伴均以「同事」為最多，顯示不同婚姻狀況的受試者參與休閒活動的友伴差異不大。

表4-23 參與休閒活動的友伴*婚姻狀況交叉分析摘要表

		婚 姻 狀 況		人 數	百分比
		已 婚	未 婚		
休閒友伴	獨自從事	3	10	13	11.4
	朋 友	11	26	37	32.4
	親 人	4	11	15	13.2
	同 事	14	35	49	43
	總 和	32	82	114	100

3.不同服務年資參與休閒活動的友伴

如表4-24所示，本研究受試者參與休閒活動的友伴分佈情形，以同事者居多，計有49人，佔43%；其次為朋友者，計有37人，佔32.4%；親人者計15人，佔13.2%；獨自從事者13人，佔11.4%。進一步從不同服務年資參與休閒活動的情形比較分析，其參與休閒活動的友伴均以「同事」為最多，顯示不同服務年資的受試者參與休閒活動的友伴差異不大。

表4-24 參與休閒活動的友伴*服務年資交叉分析摘要表

		服 務 年 資					人 數	百分比
		5以下	6-10年	11-15	16-20	21以上		
休閒友伴	獨自從事	9	4	0	0	0	13	11.4
	朋 友	13	17	5	1	1	37	32.4
	親 人	4	7	1	3	0	15	13.2
	同 事	25	12	9	2	1	49	43
	總 和	51	40	15	6	2	114	100

4.不同階級參與休閒活動的友伴

如表4-25所示，本研究受試者參與休閒活動的友伴分佈情形，以同事者居多，計有49人，佔43%；其次為朋友者，計有37人，佔32.4%；親人者計15人，佔13.2%；獨自從事者13人，佔11.4%。進一步從不同階級參與休閒活動的情形比較分析，其參與休閒活動的友伴均以「同事」為最

多，顯示不同階級的受試者參與休閒活動的友伴差異不大。

表4-25 參與休閒活動的友伴*階級交叉分析摘要表

		階 級				人數	百分比
		尉級	少校	中校	上校含以上		
休閒友伴	獨自從事	13	0	0	0	13	11.4
	朋 友	24	9	2	2	37	32.4
	親 人	10	2	3	0	15	13.2
	同 事	32	12	3	2	49	43
	總 和	79	23	8	4	114	100

(四) 參與休閒活動的地點

1. 不同年齡參與休閒活動的地點

如表4-26所示，本研究受試者參與休閒活動的地點分佈情形，以部隊者居多，計有51人，佔44.7%；其次為居家附近，計有33人，佔28.9%；郊外者計19人，佔16.7%；自家者人，佔6.2%；學校者僅4人，佔3.5%。進一步從各年齡層參與休閒活動的地點比較分析，各年齡層參與休閒活動的地點以「部隊」為最多，顯示各年齡層的受試者參與休閒活動的地點差異不大。

表4-26 參與休閒活動的地點*年齡交叉分析摘要表

		年 齡					人數	百分比
		25以下	26-30	31-35	36-40	41以上		
休閒地點	自 家	3	4	0	0	0	7	6.2
	居家附近	15	6	7	2	3	33	28.9
	學 校	2	2	0	0	0	4	3.5
	部 隊	34	11	5	1	0	51	44.7
	郊 外	11	6	1	0	1	19	16.7
	總 和	65	29	13	3	4	114	100

2.不同婚姻狀況參與休閒活動的地點

如表4-27所示，本研究受試者參與休閒活動的地點分佈情形，以部隊者居多，計有51人，佔44.7%；其次為居家附近，計有33人，佔28.9%；郊外者計19人，佔16.7%；自家者人，佔6.2%；學校者僅4人，佔3.5%。進一步從不同婚姻狀況參與休閒活動的地點比較分析，參與休閒活動的地點以「部隊」為最多，顯示不同婚姻狀況的受試者參與休閒活動的地點差異不大。

表4-27 參與休閒活動的地點*婚姻狀況交叉分析摘要表

		婚 姻 狀 況		人 數	百分比
		已 婚	未 婚		
休閒地點	自 家	0	7	7	6.2
	居家附近	15	18	33	28.9
	學 校	1	3	4	3.5
	部 隊	13	38	51	44.7
	郊 外	3	16	19	16.7
	總 和	32	82	114	100

3.不同服務年資參與休閒活動的地點

如表4-28所示，本研究受試者參與休閒活動的地點分佈情形，以部隊者居多，計有51人，佔44.7%；其次為居家附近，計有33人，佔28.9%；郊外者計19人，佔16.7%；自家者人，佔6.2%；學校者僅4人，佔3.5%。進一步從不同服務年資參與休閒活動的地點比較分析，參與休閒活動的地點以「部隊」為最多，顯示不同服務年資的受試者參與休閒活動的地點差異不大。

表4-28 參與休閒活動的地點*服務年資交叉分析摘要表

		服 務 年 資					人數	百分比
		5以下	6-10年	11-15	16-20	21以上		
休閒地點	自 家	5	1	1	0	0	7	6.2
	居家附近	12	12	4	4	1	33	28.9
	學 校	2	2	0	0	0	4	3.5
	部 隊	21	19	9	2	0	51	44.7
	郊 外	11	6	1	0	1	19	16.7
	總 和	51	40	15	6	2	114	100

4.不同階級參與休閒活動的地點

如表4-29所示，本研究受試者參與休閒活動的地點分佈情形，以部隊者居多，計有51人，佔44.7%；其次為居家附近，計有33人，佔28.9%；郊外者計19人，佔16.7%；自家者人，佔6.2%；學校者僅4人，佔3.5%。進一步從不同階級參與休閒活動的地點比較分析，參與休閒活動的地點以「部隊」為最多，顯示不同階級的受試者參與休閒活動的地點差異不大。

表4-29 參與休閒活動的地點*階級交叉分析摘要表

		階 級				人數	百分比
		尉級	少校	中校	上校含以上		
休閒地點	自 家	6	1	0	0	7	6.2
	居家附近	19	9	3	2	33	28.9
	學 校	4	0	0	0	4	3.5
	部 隊	35	11	4	1	51	44.7
	郊 外	15	2	1	1	19	16.7
	總 和	79	23	8	4	114	100

二、休閒活動參與現況分析

本部份根據受試者在休閒活動參與量表的填答情況加以整理，分別說明如后：

（一）休閒活動參與狀況之描述性分析

由表4-30得知，本研究受試者在休閒活動項目參與程度較高之前10項以球類運動（0.39）為最高，其次是看電影、影碟（0.28）、逛街購物（0.21）、上網、打電動（0.20）、看電視節目（0.17）、慢跑（0.16）、KTV、卡拉OK（0.14）、聽音樂、廣播（0.14）、同事朋友餐敘應酬（0.13）及泡溫泉、三溫暖（0.11）。休閒活動參與狀況較低之項目則有散步、跳舞、蒐集物品、宗教活動、參觀展覽、表演節目、親子活動、社團活動、社會服務、園藝及書法、繪畫、寫作等項目。

表4-30 休閒活動參與程度之分析摘要表

排序	休閒活動項目	平均數	標準差	排序	休閒活動項目	平均數	標準差
1	13. 球類運動	0.39	0.489	19	25. 閱讀書報雜誌	0.06	0.241
2	8. 看電影、影碟	0.28	0.451	20	10. 烤肉、露營	0.05	0.224
3	2. 逛街購物	0.21	0.409	21	28. 逛書店	0.05	0.224
4	6. 上網、打電動	0.20	0.403	22	3. 拍照攝影	0.04	0.206
5	7. 看電視節目	0.17	0.374	23	20. 釣魚（蝦）	0.04	0.206
6	12. 慢跑	0.16	0.366	24	31. 家族聚會	0.04	0.206
7	5. KTV、卡拉OK	0.14	0.349	25	35. 泡茶	0.03	0.161
8	9. 聽音樂、廣播	0.14	0.349	26	11. 散步	0.02	0.132
9	30. 同事朋友餐敘應酬	0.13	0.340	27	15. 跳舞	0.02	0.132
10	18. 泡溫泉、三溫暖	0.11	0.319	28	23. 蒐集物品	0.02	0.132
11	24. 國內觀光旅遊	0.10	0.297	29	26. 宗教活動	0.02	0.132
12	17. 郊外旅遊	0.09	0.284	30	27. 參觀展覽、表演節目	0.02	0.132
13	19. 開車兜風	0.08	0.271	31	32. 親子活動	0.02	0.132
14	29. 聊天	0.08	0.271	32	33. 社團活動	0.02	0.132
15	1. 玩樂器	0.07	0.257	33	34. 社會服務	0.02	0.132

表4-30 休閒活動參與程度之分析摘要表（續）

16	16. 游泳	0.07	0.257	34	22. 園藝	0.01	0.094
17	4. 打麻將、玩牌、 下棋	0.06	0.241	35	21. 書法、繪畫、 寫作	0	0
18	14. 騎自行車	0.06	0.241				

（二）休閒活動參與之類型分析

由表4-31中可以瞭解受試者在整體的休閒活動參與程度（2.99）是佳的，而就休閒活動參與的類型而言，則以「娛樂類」型的參與程度最高，其次為健身類、社交類、知性類，參與程度最低的是、「知性類」及「嗜好類」型。

表4-31 休閒活動參與類型分析摘要表

休閒活動參與類型	個數	平均數	標準差	排序
娛樂類	114	1.37	0.980	1
健身類	114	0.91	0.858	2
嗜好類	114	0.14	0.373	5
知性類	114	0.25	0.525	4
社交類	114	0.32	0.556	3
整體休閒活動參與	114	2.99	0.94	

三、綜合討論

本研究調查發現，戰鬥機飛行員每月以從事「3-4次」休閒活動者為最多，佔45.6%，每月從事總時間為「3-4小時」，而不同的背景變項每月從事休閒活動的次數與時間的差異不大，且最常從事的休閒活動項目依序是球類運動、看電影、影碟、逛街購物、上網、打電動、看電視節目及慢跑，類型則傾向於「娛樂類」及「健身類」。另最常一起從事休閒活動的友伴以「同事」為最多，佔43%；另主要休閒活動的地點以「部隊」為主，佔44.7%。

由以上研究結果發現，戰鬥機飛行員參與休閒活動的頻次偏低，且因受限於工作性質，大多是利用週休時間從事休閒活動，從事休閒活動的伙伴多為同事，並以部隊為從事休閒活動的主要地點，顯示戰鬥機飛行員社交單純，而部隊的相

關休閒設施齊備，如體育館、網球場、健身房、游泳池及水療室等，均提供了戰鬥機飛行員從事休閒活動的最佳場所；另戰鬥機飛行員參與休閒活動的類型主要以「娛樂類」及「健身類」為主。此節與陳葦諭（2003）針對台北市基層員警休閒參與對工作壓力關係所做的研究結果，台北市基層員警最常參與的休閒活動依序為「看電視/看電影/聽音樂」、「家族聚會/居家親子活動」、「閱讀書報雜誌」及「遊樂區/郊外遊玩」略有不同，然與修慧蘭（1986）針對台北市就業者之休閒活動狀況研究結果發現，台北市就業者之休閒活動參加的前五項為看電影、聽廣播或聽音樂、逛街、其他球類及郊遊等相同。



第五節 工作壓力現況之分析

本節就回收有效樣本在工作壓力因素方面的填答情形進行分析，包含受試者在工作壓力量表中各題目的描述性統計、各因素構面之反應情形，以及不同背景變項受試者在工作壓力程度的差異分析。

一、工作壓力感受程度分析

從表 4-32 發現，受試者工作壓力感受的因素最主要為「因為工作的關係，常使我在重要假日時無法返家」（ $M=4.22$ ），其次是「擔心職務調動會影響我的家庭生活」（ $M=4.06$ ）、「工作時間過長、工作量過大而感到身心俱疲」（ $M=3.87$ ）、「常需要應付緊急交辦事項」（3.85）以及「當資深教官在飛行上發生錯誤時，資淺飛行員經常不敢糾正」（3.76）。而「隊上長官常指派給我一些能力所不能及的工作」（2.96）、「對於別人的需要和問題，我常漠不關心」（2.91）及「為了進度或政策壓力，很多飛行訓練或考核經常降低標準，以求單位績效」（2.89）等三項對工作壓力的感受程度最低。

表 4-32 工作壓力量表因素分析摘要表

題 目	平均數	標準差	排序
因為工作的關係，常使我在重要假日時無法返家	4.22	0.761	1
我常擔心職務調動會影響我的家庭生活	4.06	0.756	2
我會因為工作時間過長、工作量過大而感到身心俱疲	3.87	0.898	3
工作上常需要應付緊急交辦事項	3.85	0.854	4
當資深教官在飛行上發生錯誤時，資淺飛行員經常不敢糾正	3.76	0.834	5
額外的行政工作常影響我飛行前的準備工作及飛行品質	3.76	0.875	6
每天下班後，我總是覺得非常疲倦	3.74	0.852	7
因經常加班，造成我的生活品質不能提昇	3.71	0.890	8
我目前的工作，常使我覺得有繁瑣沈重之感	3.66	0.881	9
因為工作需求而忽略家庭令我感到愧疚	3.65	1.072	10
上級經常有些奇怪的政策或規定，使我不能苟同	3.59	1.020	11
我會因為飛行員工作的危險及繁重，與薪資不成比例而感到沮喪	3.54	0.952	12
就算有足夠的睡眠，我仍然感到很疲倦	3.52	0.971	13

表 4-32 工作壓力量表因素分析摘要表（續）

因為工作量的負荷過重，使我的抗壓性明顯的下降	3.52	0.998	14
長官常為自己的前途著想，而不關心部屬的福祉或生涯規劃	3.52	0.998	15
我會因長官不合理的督導和要求，造成心理上的負擔	3.49	0.875	16
我感覺與長官之間缺乏有效的溝通管道	3.49	0.885	17
因為精兵政策，我擔心未來我的單位或職缺會遭裁減或合併	3.39	0.992	18
我工作的時間非常固定，不會影響我與家人的相處	3.37	1.107	19
因為實施「精進案」的關係，造成升遷緩慢或沒有升遷機會	3.35	0.831	20
我的工作績效壓力很大	3.35	0.995	21
我很難集中精神來從事工作	3.33	1.010	22
在工作中我常缺乏諮詢和溝通的管道	3.21	0.945	23
我會因為工作的危險性及不確定因素，形成心理負擔	3.18	1.115	24
我會因為大眾傳播媒對軍人事件的扭曲報導，造成情緒上困擾	3.13	0.936	25
長官所下的命令經常與教範或訓練規定相衝突，使我不能認同	3.12	0.894	26
部隊長官對我的期望常會超出我的能力	3.11	1.100	27
隊上長官常指派給我一些能力所不能及的工作	2.96	0.940	28
對於別人的需要和問題，我常漠不關心	2.91	1.018	29
為了進度或政策壓力，很多飛行訓練或考核經常降低標準，以求單位績效	2.89	1.135	30

二、工作壓力量表各因素構面分析

受試者在工作壓力量表各因素構面反應得知，在「工作時間」構面的平均得分最高（ $M=29.31$ ），其次依序是「工作負荷」、「生涯發展」及「家庭生活與工作」，而「人際關係」的平均分數最低。受試者在各構面題目反應情形如表 4-33 所示。

表 4-33 工作壓力量表各構面敘述性統計表

構面	題號	平均數	標準差
工作負荷	3、5、7、11、21、25、27、29、30	28.87	7.105
工作時間	16、17、18、19、22、23、26、28	29.31	5.744
生涯發展	6、8、9、10、12、24	20.77	4.404
家庭生活與工作	1、2、4、20	15.50	2.695
人際關係	13、14、15	9.80	2.070

三、不同背景變項與工作壓力之差異性分析

(一) 不同年齡在工作壓力之差異性分析

表 4-34 是以單因子變異數分析，在不同年齡之工作壓力各構面的得分平均數差異結果。不同年齡之工作壓力的「工作負荷」及「人際關係」等兩個構面上 F 值已達統計上顯著差異 ($\alpha \leq .05$)。為進行進一步的探索性分析，以比較各組間平均數相互的差異情形，運用最小顯著差異法 (Least Significant Difference, 簡稱 LSD) 進行事後 (Post Hoc) 檢定，得知「26-30 歲」組在「工作負荷」及「人際關係」等兩個構面感受程度均高於「25 歲以下」組。

表 4-34 不同年齡之工作壓力單因子變異數分析摘要表

工作壓力構面	年 齡	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值	LSD
工作負荷	25 歲以下	65	27.14	7.613	4.274	.003**	2 > 1
	26-30 歲	29	33.21	5.081			
	31-35 歲	13	29.00	4.916			
	36-40 歲	3	27.00	7.211			
	41 歲以上	4	26.50	5.916			
工作時間	25 歲以下	65	29.03	6.131	.604	.661	
	26-30 歲	29	30.59	4.755			
	31-35 歲	13	28.85	5.684			
	36-40 歲	3	27.00	8.544			
	41 歲以上	4	27.75	4.992			
生涯發展	25 歲以下	65	20.35	4.560	2.005	.099	
	26-30 歲	29	22.48	4.256			
	31-35 歲	13	20.23	3.244			
	36-40 歲	3	20.33	3.786			
	41 歲以上	4	17.25	4.031			
家庭生活與工作	25 歲以下	65	15.89	2.617	0.974	.425	
	26-30 歲	29	14.97	3.041			
	31-35 歲	13	15.23	2.006			
	36-40 歲	3	15.33	4.041			
	41 歲以上	4	14.00	2.160			
人際關係	25 歲以下	65	9.32	1.945	3.372	.012*	2 > 1
	26-30 歲	29	10.86	2.248			
	31-35 歲	13	10.15	1.676			
	36-40 歲	3	8.67	1.528			
	41 歲以上	4	9.50	1.732			

註 1：顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

註 2：1 表 25 歲以下、2 表 26-30 歲、3 表 31-35 歲、4 表 36-40 歲、5 表 41 歲及以上

（二）不同婚姻狀況在工作壓力之差異性分析

如表 4-35 所示，受試者在工作壓力量表的不同得分，經獨立樣本 t 檢定結果發現，不同婚姻狀況的戰鬥機飛行員在工作壓力的五個構面上均未達統計上的顯著差異。

表 4-35 不同婚姻狀況對工作壓力之獨立樣本 t 檢定分析摘要表

工作壓力構面	婚姻狀況	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
工作負荷	已 婚	32	29.13	6.246	.240	.811
	未 婚	82	28.77	7.447		
工作時間	已 婚	32	29.31	5.397	.006	.995
	未 婚	82	29.30	5.906		
生涯發展	已 婚	32	21.03	3.856	.391	.696
	未 婚	82	20.67	4.619		
家庭生活與工作	已 婚	32	15.50	2.527	.000	1.000
	未 婚	82	15.50	2.772		
人際關係	已 婚	32	10.06	1.999	.850	.397
	未 婚	82	9.70	2.100		

顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

（三）不同服務年資在工作壓力之差異性分析

表 4-36 是以單因子變異數分析，在不同服務年資之工作壓力各構面的得分平均數差異結果。經分析結果得知不同服務年資的戰鬥機飛行員在工作壓力的五個構面上均未達統計上的顯著差異。

表 4-36 不同服務年資對工作壓力之單因子變異數分析摘要表

工作壓力構面	服務年資	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值	LSD
工作負荷	5 年以下	51	29.06	7.986	.419	.794	
	6-10 年	40	28.85	6.554			
	11-15 年	15	29.67	6.287			
	16-20 年	6	25.33	5.086			
	21 年含以上	2	29.00	8.485			
工作時間	5 年以下	51	29.88	5.830	.484	.748	
	6-10 年	40	28.83	6.193			
	11-15 年	15	29.67	4.254			
	16-20 年	6	26.83	6.432			
	21 年含以上	2	29.00	2.828			
生涯發展	5 年以下	51	20.80	4.825	.767	.549	
	6-10 年	40	20.98	4.463			
	11-15 年	15	21.47	2.560			
	16-20 年	6	18.17	3.430			
	21 年含以上	2	18.50	6.364			
家庭生活與工作	5 年以下	51	15.71	2.579	.257	.909	
	6-10 年	40	15.48	2.970			
	11-15 年	15	15.27	2.463			
	16-20 年	6	14.83	3.189			
	21 年含以上	2	14.50	0.707			
人際關係	5 年以下	51	9.75	2.208	.772	.546	
	6-10 年	40	9.80	1.964			
	11-15 年	15	10.40	2.131			
	16-20 年	6	8.67	1.033			
	21 年含以上	2	10.00	2.828			

註 1：顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

註 2：1 表 5 年以下、2 表 6-10 年、3 表 11-15 年、4 表 16-20 年、5 表 21 年含以上

(四) 不同階級在工作壓力之差異性分析

表 4-37 是以單因子變異數分析，在不同階級之工作壓力各構面的得分平均數差異結果，經分析結果得知不同服務年資的戰鬥機飛行員在工作壓力的五個構面上均未達統計上的顯著差異。

表 4-37 不同階級對工作壓力之單因子變異數分析摘要表

工作壓力構面	階 級	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值	LSD
工作負荷	尉 級	79	28.92	7.296	.071	.975	
	少 校	23	29.04	7.382			
	中 校	8	27.75	6.228			
	上校含以上	4	29.00	4.899			
工作時間	尉 級	79	29.82	5.710	.771	.513	
	少 校	23	27.96	6.011			
	中 校	8	28.00	6.503			
	上校含以上	4	29.50	2.380			
生涯發展	尉 級	79	20.94	4.327	.853	.468	
	少 校	23	21.17	4.858			
	中 校	8	19.25	3.576			
	上校含以上	4	18.25	4.924			
家庭生活與工作	尉 級	79	15.65	2.680	.338	.798	
	少 校	23	15.26	2.864			
	中 校	8	15.25	3.105			
	上校含以上	4	14.50	1.291			
人際關係	尉 級	79	9.72	2.136	.406	.749	
	少 校	23	10.17	2.103			
	中 校	8	9.38	1.506			
	上校含以上	4	10.00	1.826			

註 1：顯著水準 * $p < .05$ 相關顯著

註 2：1 表尉級、2 表少校、3 表中校、4 表上校含以上

四、綜合討論

以下茲就本節之研究結果，分別對戰鬥機飛行員工作壓力因素及不同背景變項對工作壓力影響作一探討。

（一）戰鬥機飛行員工作壓力分析

本研究調查發現，各題目的平均得分多高於 3，顯示戰鬥機飛行員有偏高的工作壓力，而感受程度最高為「因工作的關係，常使我在重要假日無法返家」，其次是「擔心職務調動會影響我的家庭生活」、「工作時間過長、工作量大而感到身心俱疲」、「常需要應付緊急交辦事項」及「當資深教官在飛行上發生錯誤時，資淺飛行員經常不敢糾正」。而「隊上長官常指派給我一些能力所不能及的工作」、「對於別人的需要和問題，我常漠不關心」及

「為了進度或政策壓力，很多飛行訓練或考核經常降低標準，以求單位績效」等三項工作壓力的感受程度最低。

另從工作壓力量表各因素構面反應得知，在「工作時間」構面的平均得分最高，從構面所包含的各題目內容得知，工作時間過長、經常加班、額外行政工作及下班後總覺得非常疲倦等是影響戰鬥機飛行員工作壓力感受程度的主要因素。其次依序是「工作負荷」、「生涯發展」及「家庭生活與工作」，而「人際關係」的平均分數最低，顯示構面內容之長官與部屬間、同儕因素對於戰鬥機飛行員感受工作壓力的影響較小。

（二）不同背景變項戰鬥機飛行員工作壓力因素之討論

本研究之戰鬥機飛行員的不同背景變項包括年齡、婚姻狀況、服務年資及階級等五項。在年齡方面，工作壓力的四個構面中，「工作負荷」及「人際關係」等兩個構面達統計上顯著差異，經進一步分析，得知「26-30歲」組在「工作負荷」及「人際關係」等兩個構面感受程度均高於「25歲以下」組。而不同婚姻狀況、服務年資及階級在工作壓力的五個構面上均未達統計上的顯著差異，即戰鬥機飛行員工作壓力的感受程度不因婚姻狀況、服務年資及階級的不同而有所差異。

綜合上述討論，戰鬥機飛行員普遍存在高的工作壓力，而在工作壓力諸因素中，以超時的工作時間為壓力的主要來源；又於由於戰鬥機飛行員的身份特殊，在假日時經常需輪值而無法返家，且職務經常調動，亦是壓力的來源之一。另在不同背景變項中，以年齡在「工作負荷」與「人際關係」上有達到顯著差異，此節與宋文溪（2006）針對台主力戰鬥機飛行員之組織變革認知、飛行風險認知、角色壓力對專業承諾與生涯發展導向影響之研究結果，在不同背景變項中，以年齡、階級及婚姻狀況在「人際關係」上有達到顯著差異的結果不同。

第六節 休閒態度與休閒阻礙對休閒活動參與之預測分析

本節旨在探討戰鬥機飛行員休閒態度之四個構面：「自我肯定」、「身心利益」、「涉入程度」、「知覺因素」及休閒阻礙之四個構面「個體阻礙」、「能力阻礙」、「機會阻礙」、「社會阻礙」作為自變項，以戰鬥機飛行員休閒活動參與為依變項，執行複迴歸分析，結果如表4-38所示。

表4-38 休閒態度與休閒阻礙對休閒活動參與之複迴歸分析摘要表

變 項	未標準化		標準化	t 值	顯著性
	迴歸係數		迴歸係數		
	B之估計值	標準誤	Beta分配		
(常數)	3.123	0.125		25.026	.000
自我肯定	-0.107	0.002	-0.043	-.409	.683
身心利益	0.000	0.004	-0.014	-.122	.903
涉入程度	0.015	0.004	0.451	3.572	.001***
知覺因素	0.002	0.084	-0.058	.443	.659
個體阻礙	-0.002	0.003	-0.080	-.679	.499
能力阻礙	-0.018	0.005	-0.474	-3.537	.001***
機會阻礙	-0.006	0.005	-0.172	-1.165	.246
社會阻礙	-0.004	0.006	-0.080	-.755	.452
R ² =.238 調整後R ² =.180 F值=4.097 p=.000					

顯著水準 *p<.05 相關顯著

經模式考驗結果，休閒態度與休閒阻礙對於休閒活動參與之複迴歸效果達顯著水準（F值=4.097，p=.000），具有統計上的意義。進一步對於個別自變項進行事後考驗，係數估計的結果指出，休閒態度構面之「涉入程度」（Beta=0.451，p=.001）、及休閒阻礙構面之「能力阻礙」（Beta=-0.474，p=.001）此二項對休閒活動參與具有最佳的解釋力，即「涉入程度」及「能力阻礙」是預測戰鬥機飛行員的休閒活動參與的二個因素，「涉入程度」係指個體對於從事休閒活動的積極性與頻率性，戰鬥機飛行員因能認同參與休閒活動對於身心所能獲得的效益，因此願意花時間、心力參與休閒活動，即使可能因為工作繁忙亦會排除萬難；「能力阻礙」係指

在參與休閒活動時，可能是個體本身或同儕友伴因為缺乏參與休閒活動的技能、觀念，因而產生休閒參與的阻礙。個體只是想從參與休閒活動中獲得朋友、同儕的融洽氣氛，重點是過程而不是結果，沒有參與休閒活動的技能反而不重要了，因此本研究結果呈現負向的關係。此節與陳華諭（2003）針對台北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之研究結果，休閒態度構面之「涉入程度」、及休閒阻礙構面之「能力阻礙」對休閒活動參與具有預測力的結果相同。

第七節 休閒活動參與與工作壓力之相關性分析

相關（correlation）是用以檢驗兩個變項線性關係的統計技術，而相關分析目的則在於瞭解變項與變項之間是否有線性關係存在，以及彼此間的關係強度有多大。本節以皮爾森積差相關法（Pearson's Product-moment Correlation），探討戰鬥機飛行員休閒活動參與（娛樂類、健身類、嗜好類、知性類、社交類）與工作壓力（工作負荷、工作時間、生涯發展、家庭生活與工作、人際關係）各構面間的相關程度，及休閒活動參與與工作壓力整體間的相關性。

一、休閒活動參與與工作壓力各構面之相關分析

經以皮爾森積差相關法探討休閒活動參與五個類別與工作壓力五個構面之相關程度，如表4-39。由分析表得知，在休閒活動參與的類別中，「健身類」與「工作負荷」呈顯著負相關；「娛樂類」與「工作時間」呈負相關，而「社交類」與「工作時間」則呈正相關；「社交類」與「生涯發展」呈正相關；另「家庭生活與工作」與「娛樂類」、「嗜好類」呈負相關，而與「健身類」、「社交類」則是呈正相關。

表 4-39 休閒活動類別與工作壓力各構面相關分析摘要表

工作壓力構面	p 值	休 閒 活 動 參 與 類 別				
		娛樂類	健身類	嗜好類	知性類	社交類
工作負荷	皮爾森相關	.163	-.294**	-.117	.078	.165
	p 值	.082	.002	.217	.412	.079
工作時間	皮爾森相關	-.209*	.135	-.119	.022	.212*
	p 值	.026	.153	.206	.818	.023
生涯發展	皮爾森相關	-.105	-.003	-.110	.063	.200*
	p 值	.164	.975	.246	.507	.033
家庭生活與工作	皮爾森相關	-.201*	.276**	-.220*	-.169	.215*
	p 值	.032	.003	.019	.072	.021
人際關係	皮爾森相關	.089	-.125	-.112	-.019	.126
	p 值	.345	.186	.236	.840	.180

註 1：** 在顯著水準為.01 時，相關顯著

註 2：* 在顯著水準為.05 時，相關顯著

二、休閒活動參與與工作壓力整體之相關分析

整體的休閒活動參與與工作壓力反應的關係，經以皮爾森積差相關法分析如

表 4-40，結果顯示其相關係數為-.054，並無顯著的相關性。

表 4-40 休閒活動參與與工作壓力之相關分析摘要表

變 項	p 值	工作壓力
休閒活動參與	皮爾森相關	-.054
	顯著性	.571

註：** 在顯著水準為.01 時，相關顯著

三、綜合討論

由上述分析資料發現，戰鬥機飛行員休閒活動參與構面與工作壓力構面具有部分相關性，此節與陳葦諭（2003）針對台北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之研究結果，工作壓力構面中的「內部性壓力」與休閒活動參與構面中的「娛樂性活動」呈正相關；「外部性壓力」與「家居性活動」呈正相關，但與「技藝性活動」呈負相關；「角色性壓力」與「娛樂性活動」呈正相關，但與「家居性活動」呈負相關的結果不同。

第五章 結論與建議

本章主要是根據相關文獻與資料分析討論的結果，歸納所獲致的訊息作成結論，並回顧本研究提出建議，節次安排如次，第一節為結論，以呈現統計性分析資料方式，提出本研究之結論；第二節為建議，希望提供國防部及休閒活動推廣相關單位參考，在未來規劃及推動休閒活動時能有所助益；另對戰鬥機飛行員之工作壓力提出解決之道，並給予後續研究者建議。

第一節 結論

一、研究發現

（一）戰鬥機飛行員之休閒態度現況

戰鬥機飛行員具有非常正面且積極的休閒態度，並認為從事休閒活動可以放鬆身心，對個人及社會是有益的，而且可增加個人的快樂；另就休閒態度各構面而言，戰鬥機飛行員認為從事休閒活動可獲得自我肯定。

未婚之戰鬥機飛行員在「涉入程度」構面上高於已婚者，顯示未婚者因不受婚姻束縛而有較大的休閒活動參與空間；另不同服務年資在休閒態度的「涉入程度」及「知覺因素」等兩個構面上均達統計上顯著水準，分析結果得知，服務年資愈小其愈有高的「涉入程度」及「知覺因素」；另階級愈低，其在「知覺因素」的認知程度亦高於階級高者。

（二）戰鬥機飛行員之休閒阻礙現況

戰鬥機飛行員的休閒阻礙最主要的影響因素為「符合自己的信仰理念」，其次是「休閒活動的不自在感」、「朋友的認同」、「休閒活動設施的資訊」

以及「休閒活動的技能」。另從休閒阻礙量表各因素構面反應得知，在「個體阻礙」構面的平均得分最高，因此，休閒活動設施品質、休閒場地良窳、工具、器材是否齊備、家人認同與否、是否符合自己的信仰理念及是否有要務在身等是影響戰鬥機飛行員參與休閒活動的主要因素。

在不同背景變項的年齡方面，「個體阻礙」及「能力阻礙」構面達統計上顯著差異，經進一步分析，年紀輕者其在「個體阻礙」及「能力阻礙」等兩個因素構面的感受程度愈高；未婚之戰鬥機飛行員在「個體阻礙」構面的感受程度上高於已婚者，顯示未婚的戰鬥機飛行員因受工作的束縛而有較高的程度休閒活動阻礙感受；另不同服務年資的戰鬥機飛行員在休閒阻礙的「社會阻礙」構面達統計上顯著差異，且服務年資低者有較高之「社會阻礙」；而在階級部分，「尉級」及「少校」組在「個體阻礙」及「社會阻礙」的感受程度均高於「中校」組。

由以上分析得知，年輕之戰鬥機飛行員因平日飛行訓練需求時間較多，且任務賦予較重，故有較高程度之休閒阻礙感受。

（三）戰鬥機飛行員之休閒活動參與頻率偏低

戰鬥機飛行員每月以從事「3-4次」休閒活動者為最多，佔45.6%，每月從事總時間為「3-4小時」，顯示戰鬥機飛行員參與休閒活動的頻率偏低。而最常從事的休閒活動項目依序是球類運動、看電影、影碟、逛街購物、上網、打電動、看電視節目及慢跑，類型則傾向於「娛樂類」及「健身類」。

另最常一起從事休閒活動的友伴以「同事」為最多，佔43%；另主要休閒活動的地點以「部隊」為主，佔44.7%，顯示戰鬥機飛行員平日生活重心仍以部隊為主，本研究結果與飛行員的任務型態及現今部隊中提供飛行員完備的運動設施與娛樂設備有極高的相關。

（四）戰鬥機飛行員的整體工作壓力偏高

從戰鬥機飛行員30題的工作壓力項目得知，僅3個問項平均得分低於平均值3，顯示戰鬥機飛行員在工作上所面臨的工作壓力偏高。其中壓力感受程度最高的前三項依序為「因為工作的關係，常使我在重要假日時無法返家」、「我常擔心職務調動會影響我的家庭生活」及「我會因為工作時間過長、工作量過大而感到身心俱疲」。而從工作壓力的四個構面中，以「工作時間」構面的平均得分最高，因此，工作時間過長、經常加班、額外行政工作及下班後總覺得非常疲倦等是影響戰鬥機飛行員工作壓力感受程度的主要因素。

另在不同背景變項的年齡方面，工作壓力的四個構面中，「工作負荷」及「人際關係」構面達統計上顯著差異，經進一步分析，「26-30歲」組在「工作負荷」及「人際關係」等兩個構面感受程度均高於「25歲以下」組，顯示戰鬥機飛行員在「26-30歲」階段，因擔負較高的工作任務及升遷壓力，故有較高之工作負荷及人際關係壓力。

（五）休閒態度與休閒阻礙對戰鬥機飛行員休閒活動參與的預測力偏低

休閒態度構面與休閒阻礙構面對於「整體休閒活動參與」的總解釋變異量為18%（參閱表4-38），依標準化迴歸係數，僅有休閒態度構面之「涉入程度」（ $Beta=0.451$ ， $p=.001$ ）、及休閒阻礙構面之「能力阻礙」（ $Beta=-0.474$ ， $p=.001$ ）為預測戰鬥機飛行員休閒活動參與的兩個因素。「涉入程度」係指個體對於從事休閒活動的積極性及頻率性，戰鬥機飛行員能認同從事休閒活動對於身心所能獲得的效益，因此願意花時間、心力參與休閒活動；而「能力阻礙」則是指在參與休閒活動時，可能個體本身或友伴因為缺乏參與休閒活動的技能、觀念，因而產生休閒活動參與的阻礙；本研究認為，個體只是想藉由休閒活動的參與獲得朋友、同儕相處的融洽氣氛，而有沒有參與的技能反而不是很重要了，因此本研究「能力阻礙」因素對「整體休閒活動參與」的預測呈現負向的關係。

從文獻回顧得知，有學者認為態度與行為之間並沒有直接的關係，探討休閒態度雖然有助於瞭解休閒行為，但無法對特定的休閒行為做預測；然亦有部份學者認為休閒態度愈正向，對休閒活動經常性參與的可能性愈高；休閒態度與休閒滿意度之間有絕對的正向關係。同樣的，阻礙的定義非常廣泛，凡是影響個人偏好的所有因素皆稱之。Jeckubovich（1997）認為休閒阻礙並非絕對限制個體參與休閒活動，但卻會影響個體的休閒選擇與經驗，當所遭遇的休閒阻礙難度過高時，那麼個體之休閒選擇與經驗亦會受到影響。從研究中可以得知，影響休閒活動參與的變數相當多，休閒態度及休閒阻礙只是眾多變數之一；相同的，影響休閒態度及休閒阻礙的變數亦相當多，因此合理推論，本研究中的戰鬥機飛行員之休閒態度與休閒阻礙對於其休閒活動參與之預測結果亦受到影響。

（六）戰鬥機飛行員休閒活動參與構面與工作壓力構面具有部分相關性

工作壓力構面中的「工作負荷」與休閒活動參與類別的「健身類」呈負相關（參考表 4-39），即表示當戰鬥機飛行員在工作上面臨工作負荷壓力時，他可能會減少從事「健身類」活動，以避免增加生理或心理上的疲勞。本研究的工作負荷係指工作量繁重情形，造成人員能力不堪勝任。飛行工作本身就具備高危險性，而兩岸獨特的政治環境與軍事對立、各項戰演訓任務頻繁，如果又碰到上級不合理的督導及要求，都會使得戰鬥機飛行員感受到挫折及身心俱疲。「健身類」休閒活動是屬體力型，從事者藉由肢體的活動，消耗熱能而達到強健體魄的效能，包含的項目有慢跑、球類運動、騎自行車、跳舞及游泳等。由於戰鬥機飛行員的工作時間長、負荷量大，因而當戰鬥機飛行員在工作上面對「工作負荷」時，會避免從事「健身類」的休閒活動，以免增加個體的勞累。

工作壓力構面中的「工作時間」與休閒活動參與類別的「娛樂類」呈負相關，但與「社交類」呈現正相關。即表示當戰鬥機飛行員在工作上面臨工作時間壓力時，可能會積極從事「社交類」活動，而儘量避免參與「娛樂類」活動來紓解工作壓力。本研究中的「工作時間」係指戰鬥機飛行員待命時間長，例假日須輪值等，工作時段影響其正常生活作息；「娛樂類」活動係指現代人平時最方便、最容易取得且普遍從事的休閒活動，或是最流行、最熱門的活動，如唱 KTV、上網、打電動、看電影等，此類活動需耗費較長的時間。「社交類」活動是以家庭為核心向外延伸，大多是和家人、朋友一起從事休閒活動，活動本身不需耗費太多心力，而且能夠從中放鬆心情與消磨時間。我們可以推論戰鬥機飛行員在面對「工作時間」的壓力時，減少或不願參與「娛樂類」活動可能是因為戰演訓任務的繁重，已使其身心俱疲，一旦在閒暇之餘，自是選擇不用耗費心力且家庭兼顧的「社交類」休閒活動，如聊天、親子活動、餐敘應酬、社團活動等。

工作壓力構面中的「生涯發展」與休閒活動參與類別的「社交類」呈正相關，表示戰鬥機飛行員在工作上面對「生涯發展」時，會從事「社交類」休閒活動，以紓解工作壓力。本研究中的「生涯發展」係指個人未來發展可能的感受，飛行工作雖具高危險性，然亦是高收入行業，國際天空的開放，加上兩岸預期開放直航的衝擊，戰鬥機飛行員離退投入民航已有逐年增加的跡象。本研究推論戰鬥機飛行員前瞻未來可能面對的市場需求，因此在面對「生涯發展」壓力時，選擇從事如聊天、同事朋友餐敘應酬、社團活動及社會服務等「社交類」活動，以開拓人際關係，除可拋卻工作壓力外，並可為未來的發展預做準備。

工作壓力構面中的「家庭生活與工作」與休閒活動參與類別的「健身類」及「社交類」呈正相關；且與「娛樂類」及「嗜好類」呈負相關；表示戰鬥機飛行員在工作上面對「家庭生活與工作」壓力時，可能會從事「健身類」

及「社交類」活動，而儘量減少「娛樂類」及「嗜好類」休閒活動，以獲得工作壓力的紓解。本研究中的「家庭生活與工作」係指戰鬥機飛行員經常因為工作的關係，直接或間接影響而無法兼顧家庭生活；「健身類」休閒活動是屬體力型，從事者藉由肢體的活動，消耗熱能而達到強健體魄的效能；「社交類」是以家庭為核心向外延伸，大多是和家人、朋友一齊從事休閒活動，活動本身不需耗費太多心力，而且能夠從中放鬆心情與消磨時間；「娛樂類」活動係指現代人平時最方便、最容易取得且普遍從事的休閒活動，或是最流行、最熱門的活動；而「嗜好類」則是個體的喜好，屬個人的活動。我們可以推論當戰鬥機飛行員面對「家庭生活與工作」壓力時，會減少或不願參與「娛樂類」及「嗜好類」休閒活動可能是因為工作上經常加班、戰演訓任務頻繁，且飛行工作具有高危險性；為能多陪親人，所以將個人休閒時間用在親人身上的「健身類」及「社交類」活動。

二、結論

綜合上述主要的研究發現，歸納成下述結論：

- (一) 戰鬥機飛行員具有非常正面且積極的休閒態度，但同時亦有相當大的休閒阻礙存在。
- (二) 戰鬥機飛行員之休閒活動參與頻率偏低，最常從事的休閒活動項目是球類運動，參與類型則傾向「娛樂類」及「健身類」活動；另最常一起從事休閒活動的友伴以同事為最多，主要活動地點以部隊為主。
- (三) 戰鬥機飛行員的整體工作壓力偏高，而又以「工作時間」因素感受程度最高。
- (四) 戰鬥機飛行員之休閒態度及休閒阻礙對休閒活動參與的預測，以休閒態度構面之「涉入程度」及休閒阻礙構面之「能力阻礙」為有效預測變項。

(五)戰鬥機飛行員休閒活動參與構面與工作壓力構面具有部分相關性存在。

第二節 建議

本節根據上述結論，提出以下具體建議，以供各級督導管理階層、戰鬥機飛行員及未來研究者參考，分述如下：

一、督導管理階層方面

(一) 提供適當而完善的休閒活動場所

依本研究調查結果，戰鬥機飛行員最常從事休閒活動的地點是部隊。因此，部隊對戰鬥機飛行員而言，除了是工作的地點外，更應提供休閒活動設備，讓飛行員能適切地從事休閒活動，紓解身心壓力、促進身體健康。尤其是國軍對戰鬥機飛行員的體能要求相當高，部隊除針對維持良好體適能所需的重量訓練、游泳及慢跑等場所妥善加以規劃外，更應逐次充實部隊多元化休閒活動的場地設施，以提高人員興趣與積極從事休閒活動的態度。

(二) 協助解決主要的休閒阻礙

戰鬥機飛行員由於工作性質特殊，警戒待命及各種演訓任務繁重，依本研究調查結果，工作時間為戰鬥機飛行員最主要之休閒阻礙因素。根本解決之道，應讓戰鬥機飛行員回歸飛行本務，減少其一切行政雜務，使任務單純化，以避免來自工作方面的阻礙；並確立定期輪休制度，加強休閒技能的培養，包括時間的規劃、行程的安排等。另就近期來說，單位主官應鼓勵戰鬥機飛行員多從事休閒活動，使其瞭解休閒活動參與對其本身、工作、生活及家庭的益處。並可針對其最常從事或喜愛的休閒活動項目來加強，如闢建羽毛球場，高爾夫球練習場；靜態方面可設置小型視聽中心，定期播放影片等，

以養成戰鬥機飛行員參與休閒活動的習慣，並提高其參與之頻率。

（三）提供多元休閒資訊選擇

休閒的類型、方式因現代社會多元生活而呈現多樣性的風貌，而戰鬥機飛行員因受限於部隊管理，休閒資訊接觸的機會較少，部隊可以結合政戰文宣作為，在單位政戰部門建立休閒諮詢中心，蒐集相關的休閒資訊，並運用網路（司令部或單位網站）提供訊息給飛行人員，使戰鬥機飛行員能獲得豐富而多元的休閒資訊，藉此可提高其參與休閒活動的情形。

二、飛行員個人方面

（一）加強正確休閒觀念，體認休閒重要性

從文獻探討中得知，休閒活動的參與確實能降低工作上的壓力，並紓解身心疲乏，而休閒態度的正面反應愈高，其對休閒活動參與的可能性愈高。本研究結果得知，戰鬥機飛行員對於休閒活動有高、且正面的認知，但對於休閒活動參與的頻率卻偏低，且主要從事項目除了球類運動外，就是靜態的活動，諸如看電影、影碟、上網、打電動、看電視節目等，因而建議應重視個人休閒生活，多參與不同類型的休閒活動，先學習易於從事的休閒項目，如散步、健走、騎自行車或慢跑等簡單又方便的休閒活動，以擴大休閒領域，並培養參與休閒活動的興趣及習慣，如此才能改善休閒生活的型態。

（二）妥善規劃時間，善用休閒資源

研究結果發現，最常一起從事休閒活動的友伴以同事為最多，因此，建議戰鬥機飛行員能妥善規劃休假時間，善用部隊資源，選擇便利性的休閒活動設施、休閒友伴及就近方便從事的地點，與同儕、友伴共同籌組休閒活動同好的小團體，藉由同好間的相互切磋以培養技能、提昇學習興趣及參與的意願，進而參與不同類型的休閒活動，體會不同休閒活動所帶來的感受與益處，以減輕工作壓力，豐富生活。

（三）注重養生保健，減低壓力影響

工作時間過長、經常加班、額外行政工作及下班後總覺得非常疲倦等是戰鬥機飛行員工作壓力的最主要來源。因此，本研究建議戰鬥機飛行員應注重平日養生之道，減少菸、酒等刺激性食物，應以少油、少鹽為主，多吃綠色蔬果，增加纖維質，少吃大魚大肉，以減少罹患心血管疾病的機會；另主動呼朋引伴，或於家庭聚會時，多以動態性活動取代靜態性活動，例如；爬山、打球、游泳等，讓自己的工作與生活處於一種良性的循環，以保持身心最佳的平衡狀態，自然容易紓解壓力，不致影響到個人的身心健康，且在飛行工作上也會有較好的表現。

三、對未來研究的建議

（一）研究對象及範圍

本研究因僅以東部某基地之戰鬥機飛行員為對象，結果無法推論至整個空軍組織，希望後續研究者可擴大研究範圍，在橫向研究方面，將研究對象擴大至全空軍各基地之戰鬥機飛行員；在縱向研究方面，研究調查可擴及不同國軍團體，如此，有助於瞭解不同地區或群體之工作壓力與休閒活動參與間的關係。

（二）研究變項方面

影響休閒參與的因素很多，本研究僅以休閒態度、休閒阻礙二項作為探討休閒活動參與的變項，後續研究者可考慮加入休閒需求、休閒滿意度、人格特質等變項進行研究。同樣的，影響工作壓力的因素亦是相同，本研究僅以休閒參與與工作壓力做相關性分析，未來研究者可加入影響工作壓力的個人因素變項，如焦慮特質、組織變革、過去經驗與認知型態等變項進行研究，使所測量的休閒活動參與與工作壓力的結果更具完備。

（三）研究方法方面

本研究僅採問卷調查法進行實證研究，因無法深入瞭解受試者填答問卷結果的真偽，研究結果必有一定程度的誤差，而工作壓力與休閒活動參與之議題，因時因地而異，建議未來研究者可輔以深度訪談法，以便更深入瞭解樣本的反應情形，如此將使研究結果更趨嚴整。



參考文獻

一、中文部分

文崇一（1990）。*台灣居民的休閒生活*。台北：東大。

左端華（2004）。*休閒活動參與和工作壓力對民航駕駛員身心健康之研究-以本國某航空公司國際航線為例*。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文。

尹邦智（2005）。*空服員休閒活動參與及休閒阻礙之研究*。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。

王克先（1989）。*學習心理學*。台北：桂冠圖書。

王昭正（譯）（2001）。*休閒導論*。John R.Kelly 著。台北：品度書局。

江鴻鈞（1995）。*台灣省國民小學初任校長之工作壓力及其因應方式之研究*。國立台中師範學院初等教育研究所碩士論文。

宋文溪（2006）。*飛行員之組織變革認知、飛行風險認知、角色壓力對專業承諾與生涯發展導向影響之研究-以國軍主力戰機飛行人員為例*。南華大學管理科學研究所碩士論文。

邱如美（譯）（2004）。Carol A. T.著。*大忙人輕鬆管好壓力（Stress Management for Busy People）*。台北市：天下。

李文題（2001）。*國中教師的代間流動及其影響休閒參與之因素研究*。私立朝陽科技大學休閒管理研究所碩士論文。

李明宗（1988）。戶外遊憩名詞解釋。*戶外遊憩研究*，1(1)，36-45。

邱皓政（2006）。*量化研究與統計分析*。台北市：五南。

何吉郡（2005）。*空軍志願役人員工作壓力、休閒活動需求及其參與關係之探討—以空軍官校為例*。私立大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。

何福田（1990）。*青少年生活適應與休閒活動規劃之研究*。行政院青年輔導委員會。

- 沈易利 (1995)。台中地區勞工休閒運動需求研究。國立體育學院碩士論文。
- 余嬪 (1997)。青少年之休閒活動狀況調查報告。學生輔導通訊，40，122-125。
- 巫影潭 (2006)。醫師休閒運動態度、參與行為及工作壓力之研究。國立體育學院體育推廣學系碩士論文。
- 李玉瑾 (1991)。談大眾休閒文化。社教資料雜誌，159，14-20，31。
- 吳凱琳 (2003)。揮別惱人的壓力。CHEERS 雜誌，2003 年 8 月。
- 吳淑如 (2005)。公務員週末之休閒涉入與其休閒滿意度關係之探討-以彰化地區鄉鎮市公所為例。大葉大學休閒管理學系碩士論文。
- 林東泰 (1992)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北市：師大書苑。
- 林建地 (1995)。我國青少年休閒活動之研究。國立師範大學三民主義研究所碩士論文。
- 林國順 (2005)。陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討。大葉大學休閒管理學系碩士論文。
- 姜凱文 (2006)。休閒運動參與與工作壓力、生活品質之研究-以北部地區後備指揮部軍官為例。國立體育學院體育推廣學系碩士論文。
- 修慧蘭 (1986)。台北市就者的休閒狀況與休閒倫理觀。國立政治大學心理學研究所碩士論文。
- 高俊雄 (1994)。休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩研究，6(4)，1-12。
- 高俊雄、張孝銘 (2001)。休閒需求與休閒阻礙之相關研究-以彰化市居民為實證。體育學報，30，143-151。
- 國防部空軍司令部 (2005)。地面失事事件統計分析 (2002 年 1 月 1 日至 2004 年 12 月 31 日)。台北市：空軍司令部。
- 徐謹 (2001)。體驗感動、享受生命-張智謀教授談休閒與人生。師生，406，26-28。
- 陳中雲 (2001)。國民教師休閒活動、休閒效益與工作滿意關係之研究。國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。

- 陳欣宏（2004）。台中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳美玲（1997）。從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 陳彥光（2007）。花蓮縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。國立台東大學體育學系體育教學碩士論文。
- 陳振聲（2004）。銀髮族自覺健康狀況與休閒阻礙關係之研究-以團體國外旅遊為例。台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文。
- 陳聖芳（1999）。台東地區國小教師工作壓力與工作滿意度之研究。國立台東教育學院國民教育研究所碩士論文。
- 陳葦諭（2003）。台北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之探討。世新大學觀光學系碩士論文。
- 陳瑞惠（2002）。私立高中教師工作價值觀、工作壓力與組織承諾之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 陳楓霖（2006）。空軍飛機修護人員工作壓力與組織承諾關係之研究。國立台東大學區域政策與發展研究所公共事務管理碩士論文。
- 陳彰儀（1985）。台北市已婚職業婦女之休閒興趣參與情形與生活形態。政大教育心理研究，8，191-210。
- 陳彰儀（1989）。工作與停休閒-從工業心理學的觀點探討休閒現況與理論。台北：淑馨。
- 陳彰儀（1990）。休閒的社會心理學。戶外遊憩研究，3(3)，21-34。
- 陳彰儀（2004）。展翅上騰-心理壓力與情緒管理。曠野雜誌網址：
<http://life.fhl.net/Desert/index.htm>。
- 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。

- 陳豔麗 (2002)。台南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陸洛 (1997)。工作壓力之歷程：理論與研究的對話。中華心理衛生學刊，10(4)，19-51。
- 郭峰偉 (2000)。國中教師工作壓力與教師效能關係之研究。國立成功大學教育研究所碩士論文。
- 黃中科 (1990)。都市在學少年休閒活動之研究-以台中在學少年為例。東海大學社會工作研究所碩士論文。
- 黃榮賜 (1988)。青年公園遊憩需求與遊憩效益之研究。國立交通大學運輸科技與管理學系碩士論文。
- 國防部 (2005)。國軍人員分類手冊。
- 傅肅良 (1985)。人事心理學。台北：三民書局。
- 許仁宗 (2004)。台北市基層員警工作壓力與組織承諾之研究。國立政治大學行政管理研究所士論文。
- 許建民、高俊雄 (2000)。以休閒活動類型及正式規劃休閒活動之探討。大專體育，42，158-164。
- 許峰睿 (2006)。台中市金融控股公司銀行從業人員工作壓力、休閒需求與休閒阻礙之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 許朝銘 (2006)。空軍戰鬥機飛行員角色壓力與情緒耗竭對工作倦怠和離職意願影響之研究。大葉大學國際企業管理學系碩士論文。
- 許義雄、陳皆榮 (1993)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北：行政院青年輔導會。
- 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。國立台灣師範大學體育系碩士論文。

- 張玉玲（1998）。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 張廣義（1998）。國小教師及家長對隔週週休二日與相關問題評估反應之研究。國立高雄師大教育學系碩士論文。
- 張鐸嚴（1999）。休閒生活與青少年情緒教育。社會科學學報，7，1-32。
- 教育部（1995）。青少年休閒生活調查。教育部訓委會。
- 游恆山譯（2003）。Patricia A. R.著。壓力與創傷（Stress and Trauma）。台北市：五南。
- 路光（1987）。我國青年休閒活動及暑期輔導研究。台北：行政院青年輔導委員會。
- 董媛卿（1998）。休閒活動的重要。國教世紀，182。
- 銓敘部法規司（2002）。週休二日後公務人員工作與生活整體影響情況之調查。公務人員月刊，68，22-27。
- 劉泳倫（2002）。基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意之相關研究。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 劉純（2001）。旅遊心理學。台北：揚智文化。
- 賴美娟（1997）。高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況。中央警察大學學報，31，203-226。
- 謝秀玲（1990）。國民中學學校組織氣氛、教師工作壓力及其因應方式之調查研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 聶夢玲（2004）。在職進修者工作壓力與休閒行為及其相關因素之研究-以國立空中大學常生為例。佛光人文社會學院管理學研究所碩士論文。
- 藍采風（2005）。全方位壓力管理。台北市：幼獅文化事業公司。
- 羅廷瑛（2005）。建構休閒意義，提昇生命價值感。公訓報導，114，11-13。
- 鐘瓊珠（1997）。大專運動員休閒行為之研究-以國立台灣體專專長學生為例。國立體育學院教練研究所碩士論文。

二、英文部分

- Arooson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1994) . *Social psychology*. New York:Harper Collins College Publishers.
- Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. (1992) . *Leisure and human behavior*. Time Mirror Higher Education Group.
- Bongguk, k. & David (1995) . The relationship between personality types and leisure preferences. *Symposium On Leisure Research*. San Antonio, October,87.
- Brent & Ritchie, J. R. (1975) . On the deviation of leisure activity types-a perceptual mapping approach. *Journal of Leisure Research*, Val.7, pp.128-140.
- Burge, R. (1961) . *The development of a leisure-orientation scale*. Unpublished Master Thesis, Ohio State University Columbus, Ohio.
- Caplan, R. D., & Jones, K. E. (1975) . Effects of work load, role depression, and heart rate. *Journal of Applied Psychology*, 60, 713-719.
- Caltabiano, M. L. (1995) . *Main and stress-moderating health benefits of leisure*. Society and Leisure, 18(1), 33-52.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S.E. (1993) . Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976) . Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. *Journal of Occupation Psychology*, 49, 11-28.
- Crawford, D. W., & Godbey, G.C. (1987) . Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985) . The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Report*, 100, 158-171.

- Eagly, A. & Chaiken, S. (1993) . *The psychology of attitude*. Fort Worth,TX:Harcourt Brace Jovanovich.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975) . Belief attitude intention and behavior. *An ntroduction to theory and research*. Reading,MA:Addision-Wesley.
- Fleming, R. (1984) . Toward on Integrated Approach to the Study or Stress.*Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4) , 939-949.
- French, J. R., & Kahn,R.L., (1962) . A Programmatic Approach to Studying the Industrial Enveironment and Mental Health. *Journal of Social Issues*, Vo1.18, No.1, 1-47.
- Godbey, G. (1994) . *Leisure in your life:An exploration*. State College,PA:Venture publishing.
- Hall, E. (1984) . *Adult development and aging*. Canada:John Wiley & Sons.
- Hans Selye (1956) . *The Stress of Life*,New York:McGraw-Hill Book Company.
- Henderson, K. A. (1991) . The contribution of feminism to an Understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23, 363-377.
- Hirschman, E. C. (1985) . Amultidimensional analysis of content preference for leisure time media. *Journal of Leisure Research*, 17, 28-39.
- Hull, R. B.(1991) . Mood as a product of leisure:Causes and consequences. In Drive, B. L., Brown, P. J., & Peterson,G.L.(eds,) *Benefits of leisure*, 249-262. Stata College, PA:Venture Publishing,Inc.
- Iso-Ahola, S. E. (1980) . *The social psychology of leisure and recreation*.Dubuque,LA:W.C. Brown Company.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T.(1980). *Stress and work:A managerial perspective*. New York:Scott Foresman.

- Jackson, E. J., & Dunn, E. (1988) . Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior. *Journal of Leisure Research*, 20(1), 31-45.
- Jeckubovich, N. J. (1997) . A critique of leisure constraints: Compative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 430-452.
- Kaplan, M. (1975) . *Leisure Theory snd Policy*. New York, NY:John Wiley & Sons.
- Kelly, J. R. (1990) . *Leisure identidies and interactions*. Lonson:George Allen and Unwin.
- Kraus, R. (1990) . *Recreation and leisure in modern society*.NY:Harper Collins.
- Lazarus, R. S., & Folkman,S. (1984) . *Stress,appraisal,and coping*.
NY:Springer Publishing Company.
- Martin, T. & Schermerhorn,J. (1983) *Work and nomwork influence on health*. *Academy of Management Review*, 8(4), 650-659.
- McGrath, J. E. (1970) . Stress and Behavior in Oranizations. In M.D.Dunnette, (Eds) , *Handbook of industrial and Organizational Psychology*, 1351-1395.
- Mckenchnice, J. (1974) . *Sociology of leisure*. New York:Elsevien.
- Moracco, J. C. & McFadden. H. (1982) . Comparison of perceived occupational stress between teachers who are contented and discontented in their career choice. *British Journal of Educational Psychology*, 54(1), 84-92.
- Murphy, James F. (1974) . *Concepts of leisure:Philosophical Implications*.
N.J:Prentice-Hall.
- Neulinger, J., & Breit,M. (1981) . Attitude dimensions of leisure:A replication study. *Journal of Leisure Research*, 3, 108-115.
- Paker, S. R. (1983) . *Leisure and Work*.London:George Allen & Unwin.

- 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.
- Ragheb, M. G. & Tate, R. L. (1993) . A behavioural model of Leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies* ,12, 61-70.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye, A. (1993) . Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
- Russell, R. V. (1982) . *Planning programs in recreation*. St. Louis: Mosby.
- Samdahl, D. M. & Jeckubovich, N. J. (1997) . *A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings*.
- Tinsley, H. E., & Jahnson, T. L. (1986) . A Preliminary taxonomy of leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 16, 234-244.
- Torkildsen, G. (1999) . *Leisure and recreation management* (4th ed). New York: Spon Press.
- Triandis, H. C. (1967) . *Attitude and attitude change*. New York: Wiley.
- Wheeler, P. T., & Loesch, L. (1982) . Program evaluation and counseling: yesterday, today, and tomorrow. *Personnel & Guidance Journal*, 59(9), 573-578.

附 錄

戰鬥機飛行人員參與休閒活動態度、阻礙與工作壓力關係研究問卷

各位學長您好：

首先對您任勞任怨維護國家安全的努力與貢獻，致上最崇高的敬意。我們正在進行「戰鬥機飛行人員參與休閒活動態度、阻礙與工作壓力關係」的研究，這份問卷目的係在瞭解您在日常工作上所承受的壓力，與您對休閒活動態度、阻礙及參與情況，俾有助於我們對相關問題的研究。

本資料為學術研究使用，填答時『不必具名』，資料絕對保密，請您詳實、放心的填答。您的合作與協助，將對我們的研究極有助益，謹此表示衷心感謝！ 敬 祝
萬事如意！

國立臺東大學心動學系碩士班
指導教授 周財勝 博士
研究生 周 虎 敬上

第一部分：休閒態度量表

說明：本量表目的在瞭解您對休閒的態度，請依序逐題回答，不要遺漏任何題目，問卷中每個題目的答案均分為「非常同意」、「同意」、「無意見」、「不同意」及「非常不同意」等五個選項，請依照您實際的感受和看法，在右邊最適當的方格中打『√』。

- | | 非
常
同
意 | 同
意 | 無
意
見 | 不
同
意 | 非
常
不
同
意 |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 參與休閒活動讓我有愉快的經驗..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 我覺得參與休閒活動對個人及社會是有益的..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 我覺得可藉參與休閒活動發展友誼..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 參與休閒活動對個人健康是有益的..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. 我覺得參與休閒活動能增加個人的快樂..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

非 同 無 不 非
常 意 同 常
同 意 見 不 同
意 意 意 意 意

6. 我覺得我參與休閒的活動是新奇而且有趣的.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
7. 即使某一項休閒活動沒有事先規劃，我仍然會參與.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
8. 我覺得參與休閒活動可以放鬆身心.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
9. 我願意參加相關課程或研習，以提高休閒活動能力.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
10. 我覺得參與休閒活動是接觸社交的大好機會.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
11. 參與休閒活動是重要且不可缺少的.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
12. 若與其他活動相較，我會優先考慮休閒活動.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
13. 我所參與的休閒活動能帶給我快樂.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
14. 參與休閒活動是一種明智的時間運用方式.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
15. 我很重視自己的休閒活動.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
16. 參與休閒活動時，我感覺能活出自己.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
17. 參加休閒活動可增加個人的工作生產力.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
18. 我覺得參與休閒活動對我是有益的.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
19. 參與休閒活動時，我喜歡依照自己的步調與方法.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
20. 即使是工作很忙碌，我仍會抽出時間參與休閒活動.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
21. 我覺得把時間花在休閒活動上是浪費的.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
22. 我喜歡自己所參與的休閒活動.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
23. 參與休閒活動時，我會全心投入.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
24. 我願意花更多的時間和精力來提昇自己參與休閒活動的能力.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
35. 參與休閒活動可以幫助自我成長.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
26. 我認為每個人都要參與休閒活動.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
27. 我贊成騰出空暇時間來參與休閒活動.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
28. 我願意花時間在休閒活動的資訊蒐集及準備上.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐

第二部分：休閒阻礙量表

說明：本量表目的在瞭解您的休閒阻礙，請依序逐題回答，不要遺漏任何題目，問卷中每個題目的答案均分為「非常同意」、「同意」、「無意見」、「不同意」及「非常不同意」等五個選項，請依照您實際的感受和看法，在右邊最適當的方格中打『✓』。

- | | 非
常
同
意 | 同
意 | 無
意
見 | 不
同
意 | 非
常
不
同
意 |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我較有可能參與一項不需太多技能的休閒活動..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 我較不會參與令我覺得不自在的休閒活動..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 我較有可能參與符合自己信仰理念的一項新的休閒活動..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 如果知道活動設施有哪些，我較可能去參與一項新的休閒活動... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. 如果有其他要務在身，我較不會參與休閒活動..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. 如果參與一項休閒活動的時間不足，我較不會去從事該項活動... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. 我比較不會和住太遠的人一起參與休閒活動..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. 我認識的人通常比較沒時間和我一起參與休閒活動..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. 因為我所認識的人較沒有多餘的金錢和我一起參與某項休閒活動 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. 我認識的人通常沒有足夠的技能可以和我一起參與某項休閒活動 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. 我認識的人通常沒有交通工具可以和我一起參與某項休閒活動... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. 我會因為參與的休閒活動場地太擁擠而不會去參與..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. 我會因為朋友認同而去參與一項新的休閒活動..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. 我會因為太害羞而不敢去參與一項新的休閒活動..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. 我認識的人會因為有較重的家庭責任而無法和我參與休閒活動... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. 我經常因為沒有時間而無法參與某項休閒活動..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17. 我會因為缺乏休閒活動所需的工具或器材，而無法參與..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18. 如果我需要的設施使用不方便，我較不會參與一項新的休閒活動 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. 我會因為沒有朋友作伴而無法去參與休閒活動..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

第三部分：休閒活動參與問卷

說明：本量表目的在瞭解您的休閒活動參與情況，請依照您實際的參與情況，在最適當的方格中打『✓』，並依序填註資料。

1. 請您依實際參與休閒活動情況，參考下列休閒活動代碼，依序填寫三項最常參加的活動。

(1)_____ (2)_____ (3) _____。

活動類型	活 動 項 目		
娛樂類	1. 玩樂器	2. 逛街購物	3. 拍照攝影
	4. 打麻將、玩牌、下棋	5. KTV、卡拉 OK	6. 上網、打電動
	7. 看電視	8. 看電影、影碟	9. 聽音樂、廣播
	10. 烤肉 露營		
健身類	11. 散步	12. 慢跑	13. 球類運動
	14. 騎自行車	15. 跳舞	16. 游泳
	17. 郊外旅遊		
嗜好類	18. 泡溫泉、三溫暖		
	19. 開車兜風	20. 釣魚(蝦)	21. 書法、繪畫、寫作
知性類	22. 園藝	23. 蒐集物品	
	24. 國內觀光旅遊	25. 閱讀書報雜誌	26. 宗教活動
	27. 參觀展覽、表演節目	28. 逛書店	
社交類	29. 聊天	30. 同事朋友餐敘應酬	31. 家族聚會
	32. 親子活動	33. 社團活動	34. 社會服務
	35. 泡茶		

2. 請問目前您每月參與休閒活動的平均次數為：

☐ (1) 1-2 次 ☐ (2) 3-4 次 ☐ (3) 5-6 次 ☐ (4) 7 次以上

3. 請問目前您每月參與休閒活動的平均時間為：

☐ (1) 2 小時以內 ☐ (2) 3-4 小時 ☐ (3) 5-6 小時 ☐ (4) 7 小時以上

4. 請問您最常與何人一起參與休閒活動。

☐ (1) 獨自從事 ☐ (2) 朋友 ☐ (3) 親人 ☐ (4) 同事。

5. 請問您主要休閒活動的地點為：

☐ (1) 自家 ☐ (2) 居家附近 ☐ (3) 學校 ☐ (4) 部隊 ☐ (5) 郊外。

第四部分：工作壓力量表

說明：本量表目的係在瞭解您在從事飛行工作時所承受到壓力的程度，請依序逐題回答，不要遺漏任何題目，問卷中每個題目的答案均分為「非常同意」、「同意」、「無意見」、「不同意」及「非常不同意」等五個選項，請依照您實際的感受和看法，在右邊最適當的方格中打『✓』。

- | | 非
常
同
意 | 同
意 | 無
意
見 | 不
同
意 | 非
常
不
同
意 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 因為工作的關係，常使我在重要假日時無法返家…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 我常擔心職務調動會影響我的家庭生活…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 因為工作需求而忽略家庭令我感到愧疚…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 我工作的時間非常固定，不會影響我與家人的相處…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. 在工作中我常缺乏諮詢和溝通的管道…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. 因為實施「精進案」的關係，已造成升遷緩慢或沒有升遷機會… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. 因為精兵政策，我擔心未來我的單位或職缺會遭裁減或合併…… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. 我會因為長官不合理的督導和要求，造成心理上的負擔…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. 長官常為自己的前途著想，而不關心部屬的福祉或生涯規劃…… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. 我感覺與長官之間缺乏有效的溝通管道…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. 為了進度或政策壓力，很多飛行訓練或考核經常降低標準，以求
單位績效…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. 上級經常有些奇怪的政策或規定，使我不能苟同…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. 長官所下的命令經常與教範或訓練規定相衝突，使我不能認同… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. 當資深教官在飛行上發生錯誤時，資淺飛行員經常不敢糾正…… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. 對於別人的需要和問題，我常漠不關心…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. 我會因為工作時間過長、工作量過大而感到身心俱疲…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17. 因經常加班，造成我的生活品質不能提昇…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18. 額外的行政工作常影響我飛行前的準備工作及飛行品質…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. 我目前的工作，常使我覺得有繁瑣沈重之感…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. 工作上常需要應付緊急交辦事項…………… | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

非 同 無 不 非
常 意 同 常
同 意 見 不
意 意 意 意

21. 我的工作績效壓力很大.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
22. 就算有足夠的睡眠，我仍然感到很疲倦.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
23. 因為工作量的負荷過重，使我的抗壓性明顯的下降.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
24. 我很難集中精神來從事工作.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
35. 隊上長官常指派給我一些能力所不能及的工作.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
26. 每天下班後，我總是覺得非常疲倦.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
27. 我會因為大眾傳播媒體對軍人事件的扭曲報導，造成情緒上困擾☐ ☐ ☐ ☐ ☐
28. 我會因為飛行員工作的危險及繁重，與薪資不成比例而感到沮喪☐ ☐ ☐ ☐ ☐
29. 我會因為工作的危險性及不確定因素，形成心理負擔.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐
30. 部隊長官對我的期望常會超出我的能力.....☐ ☐ ☐ ☐ ☐

※個人基本資料※

1. 您的年齡是：☐ (1) 25 歲以下 ☐ (2) 26-30 歲 ☐ (3) 31-35 歲 ☐ (4) 36-40 歲
☐ (5) 41 歲以上
2. 您的教育程度是：☐ (1) 大學 ☐ (2) 研究所
3. 您的婚姻狀況是：☐ (1) 已婚 ☐ (2) 未婚
4. 您的服務年資為：☐ (1) 5 年以下 ☐ (2) 6-10 年 ☐ (3) 11-15 年 ☐ (4) 16-20 年
☐ (5) 21 年以上
5. 您的階級為：☐ (1) 尉級 ☐ (2) 少校 ☐ (3) 中校 ☐ (4) 上校（含）以上

※整份問卷到此結束，請您再次確認是否有遺漏未答之題目，謝謝您的幫忙。