

## 大一學生休閒滿意度量表之模式驗證及研究： 以台中縣市五所大學為例

林淑惠 黃韞臻\*

### 摘要

為關切大一學生的休閒議題，本研究由學生之休閒滿意度進行探討，研究中以 1,072 位大一學生為研究樣本，利用 Beard 和 Ragheb (1980) 所提出之「休閒滿意度量表」為基本架構，透過驗證性因素分析過程驗證一系列的競爭模式。資料經 LISREL 8.70 進行分析，以評鑑測量模型是否與實徵資料相互適配，找出最佳的適配模式，並且檢定此一因素模式的信效度；最後，應用 SPSS 軟體，以描述性統計及成對樣本 *t* 檢定方法分析大一學生的休閒滿意度現況。結果顯示：一、「休閒滿意度量表」係由六個潛在因素所構成，六因素斜交模式為最佳適配模式，並且具有良好信度與效度。二、大一學生的整體及各構面休閒滿意度在中等以上程度；就各層面而言，在放鬆層面的滿意度最高，在美感層面最低。本研究根據研究結果認為，本量表可用以評量國內大一學生的休閒滿意度，並且提出以下建議：一、可藉由本量表評量大一學生的休閒滿意度，以提供作為輔導或研究之用。二、應鼓勵大一學生多從事休閒活動，可達放鬆心情紓緩壓力之功效。

**關鍵詞：**休閒滿意度、驗證性因素分析、多因素斜交模式

---

林淑惠 國立臺中技術學院風險管理與保險系副教授  
黃韞臻\* 國立臺中技術學院會計資訊系講師 (minnie@ntit.edu.tw)

## 壹、緒論

近些年來休閒範疇的議題持續受到重視，Beard 和 Ragheb (1980) 認為休閒具有某種程度的價值，休閒滿意度為個人在休閒活動中需求得以滿足的標準，Riddick (1986) 亦強調成人的心理健康受到個人休閒滿意程度很大的影響。Bammel 和 Burrus-Bammel (1992) 更肯定休閒的重要性，認為休閒最大的任務在提供青少年各種促進正常社交活動的機會，以體驗不同的生活角色及行為，並供應青少年身心平衡的調適，以減少他們為肯定自我而做出許多矯枉過正的行為。而 Iso-Ahola (1980) 綜合相關文獻發現，有參與休閒活動的青少年的確比避開休閒活動的青少年來的健康滿足；可見休閒活動的滿足有益於增進年輕學子的身心健康及生活滿意，因此關切國內學子的休閒活動是重要的議題。

大學生正值青少年後期，是人格發展和生活適應的關鍵期，亦是生理、心理變化衝擊極大的階段，此時期的成長經驗及許多觀念、行為的建立，往往對其未來人格發展和行為特質，具有決定性的影響（謝明材，2000）。相關研究（黃春枝，1999；潘正德，1996）指出大學低年級學生比高年級學生有較多適應上的困擾，尤其剛從高中職畢業進入大學的大一學生，他們大部分是初次離鄉背井，面臨的是嘗試去適應一個新的環境及新支持網絡的建立，但是也因為這些改變和新責任的賦予，大學生對他們的生活型態也較以往有更大的自由和控制權，此階段是他們建立健康生活型態一個很好的契機（Ah, Ebert, Ngamvitroj, Park & Kang, 2004）。對大一學生而言，其剛擺脫長期以來束縛已久的課業、升學壓力，多出許多以往難得利用的課餘時間，可以隨自己意願從事許多休閒活動；然而，余嬪（1996）在「學校教育與青少年休閒價值觀之建構」一文中指出，台灣學校課程中很少培養學生對休閒方面的認知、態度和技巧，所以學生在安排休閒生活上面臨許多問題；吳明蒼（2008）研究則發現，大學生在休閒認知、態度的不足或休閒遇到阻礙，會透過休閒動機間接影響休閒滿意度，此研究結果呼應了余嬪的觀點；另外，相關研究（林淑芬、王于寧、賴永僚，2008；黃長發，2006；Huang & Carleton, 2003）發現休閒滿意與生活滿意二者間卻存在著密切關聯，可見大學生參與休閒活動的感受可能因某些因素而不理想但卻又是與生活感受息息相關，因此，透過一份有效評量工具以關切大學生在休閒活動上的滿意度，之後藉由評量結果進行相關輔導或幫助，顯然是迫切需要的。

在衡量個體休閒滿意度的工具方面，Beard 和 Ragheb (1980) 所提出之「休閒滿意度量表」廣受研究者沿用，該簡易量表計 24 題，共分為心理、教育、社會、放鬆、生理及美感等六個面向，已成為多數學者（張蕙麟，2007；陳南琦，2003；謝清秀，2004；謝智謀、吳文銘，2002）衡量個體休閒滿意度之指標；然而國內對於此量表所應用對象多為青少年、老人、兒童、或運動選手，未見特定應用於大一學生者，加上過去研究並未著墨於量表對於研究對象的適用性與因素結構。故研究者欲針對此點提出探討，意即探究量表對於大一學生的適用性與因素結構模式，倘若驗證結果良好則可提供作為日後評量大一學生休閒滿意度之一可靠工具。具體而言，本文主要的目的為針對大一學生的休閒滿意度進行探討，

以 Beard 和 Ragheb 所提出之「休閒滿意度量表」為基本架構，透過驗證性因素分析過程，以大一學生為樣本評鑑測量模型是否與實徵資料相互適配，找出最佳的適配模式，並且檢定此一因素模式的信、效度，包括組合信度、聚合效度以及區別效度等指標，最後，利用樣本資料分析大一學生在休閒滿意度方面的現況。

## 貳、文獻探討

### 一、休閒活動

休閒活動是指學生在課餘或一段能隨心所欲運用的時間中，能夠自由且無特定目的地從事自己想做的靜態或動態的活動，透過此活動能達到身心快樂與滿足的狀態（李德仁、莊國上、黃雅陵，2008）。Kelly (1996) 對於休閒活動提出一種所謂的核心模式，認為個體從事休閒活動時會傾向兼顧外在行為及內在心理感受二者間的平衡，並認為個人選擇參與休閒活動時，可能會考慮經濟、方便、個人需求等因素，而參與某些重複的、經常性的活動。余嬪（1999）指出，休閒是現代人生活品質的重要指標之一，隨著時代的改變，對休閒的需求也有不同，以前的人談休閒主要是在追求休閒、放鬆，而現代人則更希望能在休閒運動中得到生理、心理、社會與精神方面的全方位健康。綜合上述，本研究中將大一學生的休閒活動定義為，利用課餘時間隨自己喜好所進行的動態或靜態活動，而透過此活動參與不管在生理或心理都可獲得良好回饋。

### 二、休閒滿意度內涵及重要性

國內外學者對於休閒滿意度的定義有著類似的觀點。陳艷麗（2003）、謝清秀（2004）與鐘瓊珠（1997）認為休閒滿意度就是個體透過休閒活動的參與，從經驗中得到個人需求滿足的程度。Franken和Van Raaij (1981) 更詳細指出，休閒滿意度是一種相對的概念，通常被界定在期待與實際情況間的矛盾，實際情況未滿足期待時產生不滿；當實際情況符合期待則產生滿意，這些標準可能包括由於先前經驗，而得之個體期待、個體成就、或自休閒活動中滿意度的察覺。Mannell和Kleiber (1997) 認為，最直接去研究休閒的面向，即是去測量人們在休閒情境中，經驗到什麼樣的品質及內涵；而休閒滿意程度的探討，即是為了更有效的探測人們對於自身在休閒情境中，所經驗到的休閒品質及內涵。休閒滿意度最廣為人知及引用的定義首推Beard和Ragheb (1980) 的觀點，其定義休閒滿意度為個體因從事休閒活動所形成、引出或獲得的正面看法或感受，亦為個人對自己目前一般休閒經驗及情境覺得滿足程度，這種正向的滿足感來自個體自身所察覺到的，或未察覺到的需求滿足感；此休閒滿意度概念包涵了心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六大面向之知覺體驗。本研究將沿用Beard和Ragheb的觀點作為研究中休閒滿意度的定義，換句話說，研究中所定義的休閒滿意度為「研究對象於從事休閒活動中，所引出或獲得的正向知覺或感受，即研究對象對於自己目前的

休閒經驗和情境中，獲致滿意的程度」，各種構面的需求愈能獲得滿足，整體的休閒滿意度將愈高。

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

### 三、休閒滿意度之衡量

依據個人在休閒活動中需求得以滿足的觀點，Beard和Ragheb（1980）認為，休閒的目標是在於促成個體的滿足及追求快樂，同時也強調若要加以瞭解休閒在滿足個人需求方面所扮演的角色，有必要發展出客觀評量休閒滿意的作法和工具，如此才能瞭解個人由休閒當中所得到的滿意程度。Beard和Ragheb發展出休閒滿意度量表（Leisure Satisfaction Scale, LSS），以測量個人透過參與休閒活動，並知覺個人的需求與其獲得滿足的程度，量表包含了心理、教育、社會、放鬆、生理及美感等六個層面，因為此量表所提出之論點完整，因此被不少研究者廣為運用。

休閒滿意度量表經國內學者謝智謀（Hsieh, 1998）翻譯修訂引進台灣，並施測於台灣的大學生，其鑑別力分析及各題項與總分的相關程度均達顯著水準，如今已成為多數學者（張蕙麟，2007；陳南琦，2003；謝清秀，2004；謝智謀、吳文銘，2002）衡量個體休閒滿意度之指標。其中張蕙麟（2007）以退休高齡者為研究對象，研究休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯模式之建立與分析，陳南琦（2003）以青少年的休閒滿意度與休閒參與為研究主題，謝清秀（2004）則探討大專網球選手的休閒活動方面議題，而謝智謀和吳文銘（2002）則建構及驗證國小學童之自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意度三者之線性結構關係模式。前述研究皆同樣採簡易版的休閒滿意度量表為研究工具，並將個體的休閒滿意度分為心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六大面向進行探討與分析，其中不乏探究變項間結構關係模式者，但針對量表對於研究對象的適用性與因素結構並未加以著墨。相較於大二以上學生的生活，對大一學生而言，其剛由長期以來東

縛已久的課業、升學壓力中解脫，對於生活型態較以往有更大的自由和控制權，尤其可以隨自己意願從事許多休閒活動，此階段是他們建立健康生活型態一個很好的契機，因此大一學生對於休閒時刻的安排與滿意度較其他年級更值得關注；鑒於此，研究者欲探討量表對於大一學生的適用性與因素結構模式，倘若驗證結果良好則可提供作為日後評量大一學生休閒滿意度之一可靠工具。本研究採取的是簡易版的休閒滿意度量表，計有24個題項，六個分量表；每個構面分別由四個題項所組成，採五點作答與計分，由非常不同意、不同意、不確定、同意、非常同意，分別給予1、2、3、4、5分，可分得六個分量表分數與總分，而各種構面的需求愈能獲得滿足，整體的休閒滿意度愈高。

## 參、研究方法

### 一、研究架構

為關切大一學生的休閒議題，擬找出一個具有良好信效度並且能有效衡量大一學生「休閒滿意度」的量表，以進行大一學生休閒滿意度現況分析。首先根據文獻探討及研究目的，擬定研究架構如圖 1 所示。過程中以 Beard 和 Ragheb (1980) 的休閒滿意度量表為研究依據，建立一系列競爭模式，包括虛無模式、一階單因素模式、一階多因素直交模式、一階多因素斜交模式，以及二階單因素模式，以找出最佳的適配模型式；續以驗證性因素分析的統計技術驗證理論模式，並檢視最佳模式的信度與效度；最後，再以有效樣本分析大一學生的休閒滿意度現況。

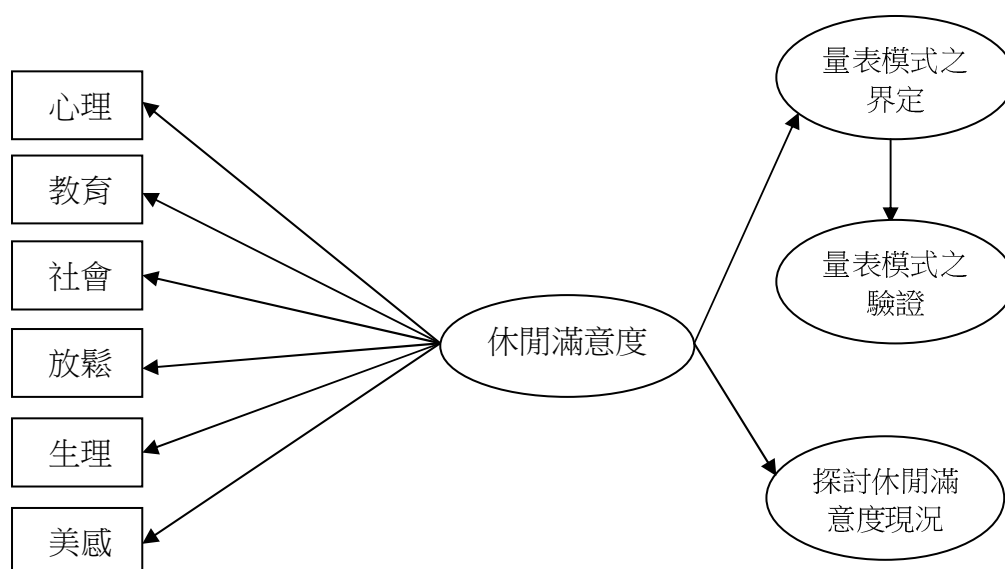


圖 1 研究架構

## 二、研究對象

本研究以中部地區之大學一年級學生為主要之研究對象，由勤益科技大學、中興大學、東海大學、靜宜大學、中國醫藥大學各發出 250 份問卷，採便利抽樣法進行問卷調查，由各校一年級中隨機抽取不同科系之 6 個班級，經徵詢學生同意後利用各班課餘時間進行團體施測，刪除作答不完整之無效問卷後，由五個學校分別取得 212、198、210、218 及 234 份有效問卷，合計 1,072 份（其中男、女生分別為 471、601 份），有效問卷回收率為 85.76%。

## 三、研究工具：休閒滿意度量表

Beard 和 Ragheb (1980) 根據個人參與休閒活動之知覺體驗與需求獲得滿足的觀點，以測量獲得正向看法及需求滿足的程度，從而發展出包含了心理、教育、社會、放鬆、生理及美感等六個層面的休閒滿意度量表；其量表在內容效度方面，整合了多位專家意見，並實際施測於學生、專家學者、工人、技術性員工、非全職員工及即將退休人員，在信度方面，「心理」構面為.84、「教育」構面為.82、「社會」構面為.80、「放鬆」構面為.85、「生理」構面為.93、「美感」構面為.83，全量表信度為.93，顯示該量表信效度皆完備。因為此量表所提出之論點完整，且被不少研究者廣泛運用，國內探討休閒滿意度的相關文獻中，多數引用此量表作為休閒滿意指標，故本研究沿用此量表作為評量大一學生休閒滿意度的依據。原題項共計 24 題，採用 Likert 五點尺度量表，從「非常不同意」至「非常同意」分別給予 1 至 5 分，得分愈高表示該題項滿意度愈高，題項內容如表 1 所示。茲將研究變項之操作型定義簡述如下：

- (一) 心理構面：獲得成就感與自我實現、培養積極人生觀。
- (二) 教育構面：幫助自我成長、增加自我瞭解、擴大生活視野。
- (三) 社會構面：有助於個體與人互動、獲得友誼的滿足、促進情感交流。
- (四) 放鬆構面：娛樂、紓解生活壓力、幫助身心放鬆。
- (五) 生理構面：改善或維持身體健康、保持良好體適能。
- (六) 美感構面：活動地點舒適、感受愉快休閒體驗。

## 四、研究步驟

本研究以 Beard 和 Ragheb (1980) 的休閒滿意度量表為研究依據，首先建立一系列競爭模式，續以驗證性因素分析的統計技術驗證理論模式，並檢定個別觀察變項、潛在變項的建構信度、構面效度等情形。在進行模式分析前，為避免影響模式的估計與檢定結果，依據模式中有效樣本之觀察變項的峰度與偏態進行檢定，以檢驗研究資料是否符合基本假定，並作為選擇估計方法之用。在模式的適配度檢定上，從是否違反估計檢視、整體模式適配度檢定及模式內在結構適配度

表 1 大一學生休閒滿意度量表題項內容

構面	題項
心理	X1 我的休閒活動非常引起我的興趣
	X2 我的休閒活動讓我有自信心
	X3 我的休閒活動讓我有成就感
	X4 我能運用各種不同的技巧和能力於我的休閒活動
教育	X5 我的休閒活動能幫助我增廣見聞
	X6 我的休閒活動能提供我嘗試新事物的機會
	X7 我的休閒活動幫助我了解自己
	X8 我的休閒活動幫助我了解其他人
社會	X9 透過休閒活動我與別人有社交的互動
	X10 我的休閒活動幫助我結交知心朋友
	X11 參與休閒活動時我遇到的人是友善的
	X12 在空閒時，我常與那些懂得享受休閒的人交往
放鬆	X13 我的休閒活動幫助我身心放鬆
	X14 我的休閒活動幫助我紓解壓力
	X15 我的休閒活動有助於我情緒健康
	X16 我參與休閒活動的原因，僅僅由於自己的喜好
生理	X17 我的休閒活動對我的體能很有挑戰性
	X18 我的休閒活動能夠增加我的體能
	X19 我的休閒活動幫助我恢復體力
	X20 我的休閒活動幫助我保持健康
美感	X21 我參與休閒活動的場所或地區是乾淨的
	X22 我參與休閒活動的場所或地區是有趣的
	X23 我參與休閒活動的場所或地區是美麗的
	X24 我參與休閒活動的場所或地區是有良好之規劃

三方面來衡量。最後，再根據有效樣本資料應用 SPSS 軟體，以描述性統計及成對樣本  $t$  檢定等方法進行大一學生休閒滿意度的現況分析。

## 肆、調查結果分析

### 一、最佳適配模式的選擇

#### (一) 估計方法的選擇

由於結構方程模型之最大概似法，以及一般化最小平方法等估計方法受變項分配性質影響很大，因此 Kline (1998) 指出如果變項分配的態勢絕對值大於 3，峰度絕對值大於 10，就必須考慮不受變項分配影響的估計方法，否則可採用

表 2 觀察變項之人數、平均數、標準差、偏態與峰度

構面	題號	人數	平均數	標準差	偏態	峰度
心理	X1	1,072	3.73	.932	-.869	.976
	X2	1,072	3.65	.909	-.520	.360
	X3	1,072	3.64	.888	-.598	.631
	X4	1,072	3.60	.892	-.608	.565
教育	X5	1,072	3.60	.903	-.661	.621
	X6	1,072	3.63	.899	-.632	.432
	X7	1,072	3.55	.895	-.650	.606
	X8	1,072	3.59	.920	-.645	.526
社會	X9	1,072	3.78	.900	-.853	1.134
	X10	1,072	3.65	.910	-.642	.566
	X11	1,072	3.65	.935	-.857	.887
	X12	1,072	3.63	.927	-.772	.674
放鬆	X13	1,072	3.78	.918	-.960	1.228
	X14	1,072	3.80	.936	-.966	1.110
	X15	1,072	3.78	.936	-.885	.916
	X16	1,072	3.60	.968	-.630	.254
生理	X17	1,072	3.51	.987	-.497	-.094
	X18	1,072	3.67	.954	-.823	.635
	X19	1,072	3.56	.978	-.728	.315
	X20	1,072	3.78	.942	-.907	.760
美感	X21	1,072	3.68	.894	-.737	.576
	X22	1,072	3.61	.886	-.589	.540
	X23	1,072	3.45	.896	-.365	.238
	X24	1,072	3.54	.921	-.431	.210

具有常態分配對估計的健全性影響不大的估計方法。從表 2 可以看出觀察變項之態勢值介於-.966 至-.365 之間，峰度值則是介於-.094 至 1.228 之間，顯示觀察變項在偏態與峰度的值並不大，採用具有常態分配的估計方法對估計的健全性影響不大，因此研究中將以最大概似法作為模式參數的估計方法。

## (二) 模式的界定

本研究依據 Noar (2003) 之看法，以虛無模式、一階單因素模式、一階多因素直交模式、一階多因素斜交模式，以及二階單因素模式，進行驗證性因素分析，由這些模式中選取最簡效者。各模式的界定簡介如下：

1. 虛無模式：假設大一學生休閒滿意度沒有任何共同因素存在，亦即每一個觀察變項均受到不同因素的影響。此模式的適配性通常最差，其目的主要在作為一



系列模式比較的基線模式。

- 2.單一因素模式：假設大一學生休閒滿意度的 24 個觀察變項，只用以測量一個共同的因素；此一模式若獲得支持，表示這 24 個觀察變項最好的呈現是一種單一面向的構念。
- 3.多因素直交模式：假設大一學生休閒滿意度有六個因素：心理、教育、社會、放鬆、生理及美感等六個層面，且六個因素之間是彼此獨立的。此一模式若獲得支持，表示大一學生休閒滿意度能夠區別出這六種不同因素，但此六個因素是分別獨立的不同構念。
- 4.多因素斜交模式：假設大一學生休閒滿意度有六個因素，且此六個因素彼此間是相關的。此一模式若獲得支持，表示此數個因素之間相互關聯。
- 5.二階單因素模式：假設大一學生休閒滿意度有六個不同因素，且此六個因素可以用一個更高階的因素來解釋。此一模式成立，則表示此六個因素的分數可以加總成一個單一因素的分數，且此一分數是有意義且可解釋的。

### (三) 模式的驗證

本研究之統計分析乃採結構方程分析方法，以 LISREL 8.70 進行資料的處理。首先，依據量表的因素結構建立一系列競爭模式，然後使用樣本資料進行驗證性因素分析，除瞭解本研究假設模式是否能解釋實際觀測到的資料外，更企圖從中尋得最簡約的因素模式。學者在探討適配指標時，看法上相當不一致，本研究將採取三種類型指標作為假設模式的評鑑（黃芳銘，2004），使用此評鑑法將促進模式的可接受性達成共識，表 3 為三種良好適配模式的評鑑準則。

在進行模式檢驗分析之前，本研究依黃芳銘（2004）論點，先檢視各個模式是否產生違犯估計，即確認所估計的參數是否有違反統計所能接受的範圍：不能有負的誤差變異、標準化迴歸係數避免大於 1 或過於接近 1、標準誤不能太大；檢定結果顯示皆無違犯估計之現象，因此可針對整體模式適配度進行評鑑。為方便進行比較，將五個模式的整體適配指標一併整理於表 4。當與虛無模式進行比較時，一階單因素模式和一階多因素直交模式在適配指標的改進上並沒有很理想。就單因素模式而言，二個增值適配指標雖通過門檻值，但五個絕對適配指標皆未達接受模式標準，簡效適配指標中，卡方自由度比值過大、CN 值過小，可見單因素模式適配不太理想。對多因素直交模式而言，五個絕對適配指標及二個

表 3 良好適配模式的評鑑準則表

絕對適配量測	增值適配量測	簡效適配量測
$\chi^2$ 值愈小愈好	NNFI > .90	PNFI > .50
GFI > .90	CFI > .90	PGFI > .50
AGFI > .90		CN > 200
SRMR < .05		卡方自由度比值 < 3
RMSEA $\leq$ .05 良好		

表 4 競爭模式整體適配評鑑表

模式	虛無 模式	單一因素 模式	多因素 直交模式	多因素 斜交模式	二階單因 素模式
絕對適配量測					
$\chi^2$	26677.46	1819.21	5203.87	998.13	1048.93
df	252	230	252	237	246
GFI	.33	.87	.71	.93	.92
AGFI	.20	.85	.66	.91	.91
SRMR	.29	.056	.25	.042	.044
RMSEA	.31	.080	.14	.055	.055
增值適配量測					
NNFI	.67	.94	.86	.97	.97
CFI	.70	.94	.87	.97	.97
簡效適配量測					
PNFI	.63	.85	.79	.83	.86
PGFI	.27	.73	.60	.73	.76
卡方自由度比	105.86	7.91	20.65	4.21	4.26
Critical N	40.66	188.59	92.74	323.82	318.56

註：□表示該數值未達理想標準

增值適配指標皆未達接受模式標準，而簡效適配指標中，卡方自由度比值與 CN 值未通過門檻值，所以同樣無法接受此模式。

對多因素斜交模式、二階單因素模式而言，其適配指標的改進相當大。其中二者的 GFI、AGFI、NNFI、CFI > .90，SRMR < .05，PNFI、PGFI > .50，CN 值大於 200，這些項目皆符合評鑑標準。而二者的 RMSEA 值雖略大於 .05，但卻還是符合 Hu 和 Bentler (1999) 所建議之以 .06 為一個好模式的契合門檻；整體而言，多因素斜交模式、二階單因素模式除  $\chi^2$  較大（易受樣本數影響）、卡方自由度比值大於 3 之外，其餘指標皆在可以接受的範圍，反觀其餘的競爭模式僅少項符合規定或全部在接受範圍之外，因此多因素斜交模式、二階單因素模式是建構大一學生休閒滿意度的較佳模式。

但根據邱皓政 (2003) 論點，當必須進行不同競爭模式之比較，或從多個模式挑選一最佳模式時，ECVI 與 AIC 指數可以做為模式選擇的依據，一般而言，ECVI 與 AIC 指數愈小表示模式愈簡約，此時如果模式可以具有一定的契合度，則愈簡約的模式更為理想。多因素斜交模式相較於二階單因素模式，除了有略佳的適配指標值之外，更可由表 5 得知多因素斜交模式有較小之 ECVI 與 AIC 指數，因此，本研究認為在所界定的模式中，多因素斜交模式是建構大一學生休閒滿意度的最佳模式。圖 2 則呈現六因素斜交模式之路徑圖與標準化參數估計值。

表 5 多因素斜交模式與二階單因素模式之 ECVI 與 AIC 指數

	多因素斜交模式	二階單因素模式
ECVI	1.05	1.08
AIC	1124.13	1156.93

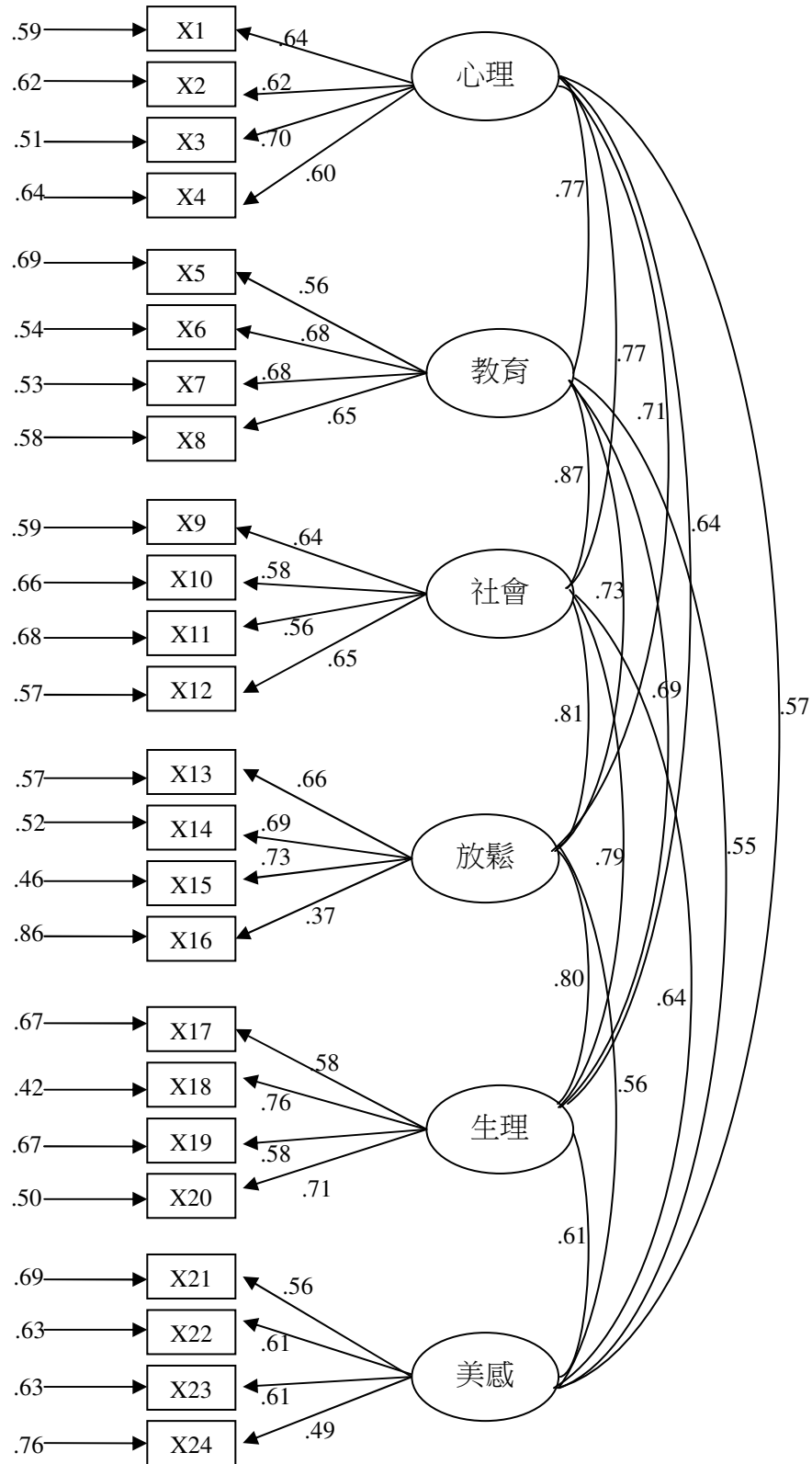


圖 2 大一學生休閒滿意度六因素斜交模式之路徑圖

表 6 信度與效度的驗證準則表

類別	驗證準則
信度	1.個別觀察變項的信度宜大於.20 2.個別潛在變項的建構信度須大於.60
聚合效度	1.觀察變項的因素負荷量須達到顯著水準，且其量必須大於.45 2.潛在變項的平均變異抽取量須大於.50
區別效度	採用潛在變項配對相關信賴區間檢定法，將相關係數加減 1.96 個標準差，如果信賴區間值並未包含 1.00，則表示潛在變項間具有區別效度。

#### (四) 信度與效度驗證

除了模式的整體適配度須獲得接受外，尚須對潛在建構的信度與效度加以驗證，根據學者 Jöreskog 和 Sörbom (1993, 1996) 及 Bagozzi 和 Yi (1988) 所提之理論，良好之信效度應符合一定水準，表 6 為信效度的一般驗證準則：

##### 1.信度驗證

表 7 呈現了模式中 24 個參數估計值、觀察變項的個別信度、六個潛在變項的建構信度與平均變異抽取量。可知單一變項信度介於.14 至.58 間，除第 16 題的信度低於.20，其餘各題皆符合標準，顯示這些題目具有信度；六個潛在變項的信度則介於.655 至.754 間，達到.60 的最低標準，顯示潛在變項具建構信度。

##### 2.效度驗證

###### (1)聚合效度

由表7顯示所有觀察變項對其個別潛在變項的因素負荷量皆達.05的顯著水準，且標準化參數值介於.37至.76之間，除第16題低於門檻值.45之外，其餘皆符合標準，表示這些觀察變項皆足以反映其所建構的潛在變項。另外，由表7知六個潛在變項的平均變異抽取量稍低，未達.50的要求標準，顯示所建構的觀察變項無法測得50%以上的潛在變項變異量，但依據提出建構信度與平均變異數抽取量學者Fornell和Larcker於1981的意見：「即使超過50%以上的變異是來自測量誤差，然而若單獨以建構信度為基礎而言，研究者可以做出構念的聚合效度是適當的。」（引自黃芳銘、楊金寶、許福生，2005）。因此，休閒滿意度六構面的平均變異抽取量雖未達標準，但根據Fornell和Larcker的論點，研究者可以判定六個潛在變項是具有建構效度。

###### (2)區別效度

如果一個測量模式中有多個不同構念時，若任兩個構念間都有所區別時，即可以表示該測量模式具有區別效度，測量不同構念的觀察變項將會落在不同的層面上。本研究採用潛在變項配對相關信賴區間檢定法，進行區別效度的檢定，將相關係數加減 1.96 個標準差，如果信賴區間值並未包含 1.00，則表示潛在變項間具有區別效度。構面間的相關及各構面間相關的 95%信賴區間整理於表 8，可看出其中任一配對皆不涵蓋 1.00，顯示潛在變項之間確具有區別效度。

表 7 參數估計值、觀察變項信度與潛在變項建構信度、平均變異抽取量整理表

潛在變項	觀察變項	標準化參數值	觀察變項信度 $R^2$	建構信度	平均變異抽取量
心理	X1	.64*	.41	.735	.411
	X2	.62*	.38		
	X3	.70*	.49		
	X4	.60*	.36		
教育	X5	.56*	.31	.738	.415
	X6	.68*	.46		
	X7	.68*	.47		
	X8	.65*	.42		
社會	X9	.64*	.41	.703	.372
	X10	.58*	.34		
	X11	.56*	.32		
放鬆	X12	.65*	.43	.714	.396
	X13	.66*	.43		
	X14	.69*	.48		
	X15	.73*	.54		
生理	X16	.37*	.14	.754	.437
	X17	.58*	.33		
	X18	.76*	.58		
	X19	.58*	.33		
美感	X20	.71*	.50	.655	.324
	X21	.56*	.31		
	X22	.61*	.37		
	X23	.61*	.37		
	X24	.49*	.24		

註：各估計參數的標準誤皆為.03，\* $p < .05$

表 8 休閒滿意度六構面間之相關與 95%信賴區間表

	心理	教育	社會	放鬆	生理
教育	.77 <sup>a</sup> (.71,.83) <sup>b</sup>				
社會	.77 (.71,.83)	.87 (.83,.91)			
放鬆	.71 (.65,.77)	.73 (.67,.79)	.81 (.77,.85)		
生理	.64 (.58,.70)	.69 (.63,.75)	.79 (.75,.83)	.80 (.76,.84)	
美感	.57 (.51,.63)	.55 (.47,.63)	.64 (.58,.70)	.56 (.50,.62)	.61 (.55,.67)

註：a 為相關，b 為信賴區間。

## 二、大一學生的休閒滿意度現況

表 9 整理了大一學生整體及各構面休閒滿意度的平均數與標準差現況，表 10 則為利用成對樣本  $t$  檢定所獲致兩兩差異檢定之顯著性結果，由其中顯示，大一學生的整體及各構面休閒滿意度在中等以上程度（平均數為 3.64 分）；就各構面來看，大一學生在放鬆的層面獲得最高的滿意度，其次依序為社會、心理、生理、教育，最後為美感層面。更明確而言，大一學生於從事休閒活動時對於休閒活動能幫助身心放鬆、紓解壓力、更新情緒方面感到最滿意，而在休閒場地是否乾淨、美麗或有趣的平均滿意度最低。

陳南琦（2003）、謝明材（2000）及李德仁等人（2008）曾分別針對青少年、高中生、大專學生進行休閒滿意度之現況調查，結果同樣發現研究對象的休閒滿意度屬於中等以上的程度，本研究的結論與之相同，可見國內學子在參與休閒活

表 9 休閒滿意度各構面的平均數與標準差整理表

	平均數	標準差
放鬆	3.74	.67
社會	3.67	.67
心理	3.66	.67
生理	3.63	.73
教育	3.59	.67
美感	3.57	.63
整體休閒滿意度	3.64	.52

表 10 休閒滿意度各構面的兩兩差異檢定結果表

構面差異	平均數差	$t$ 值
放鬆－社會	.07	3.38*
放鬆－心理	.08	4.18*
放鬆－生理	.11	5.53*
放鬆－教育	.15	7.51*
放鬆－美感	.17	7.81*
社會－生理	.04	2.17*
社會－教育	.08	4.84*
社會－美感	.10	5.03*
心理－教育	.07	3.56*
心理－美感	.09	4.00*
生理－教育	.04	2.06*
生理－美感	.06	2.86*

註：僅呈現顯著性檢定結果；\* $p < .05$

動方面的滿意感受是正向、肯定的。隨著高學歷時代的來臨，國內學生由國中小、高中職、大學，甚至研究所，都面臨著沉重的課業或升學壓力，除了至學校上課外，許多人甚至得利用課餘時間補習或熬夜看書，真正能隨心所欲從事休閒活動的時間其實非常有限，研究者認為：或許正因為參與休閒活動的機會不多，而且可暫時拋開課業的包袱，學生較容易視此種時刻為享受，即學生對於休閒感受的聯想通常都較正向；本研究中的大一學生甫由長期的升學壓力解放而出，其在休閒滿意度量表的平均分數屬中上程度，此結果印證了研究者的看法。另外，根據謝明材（2000）研究指出，高中生認為參與休閒活動時以放鬆層面的滿意度分數最高、美感層面的分數最低，本研究雖以大一學生為研究對象，但研究結論卻與之不謀而合，此結果似乎顯示，不管是高中生或大學生，同樣認同藉由休閒活動的參與可幫助身心放鬆、紓解壓力、調節情緒，故於現今壓力充斥的社會，宜盡量鼓勵年輕學子適當參與休閒活動，以期能紓緩其生活壓力。

本節利用 1,072 位大一學生進行研究目的的探索，找出構成休閒滿意度量表的最佳潛在因素結構，然後將所得模式與實徵資料相互適配，以瞭解契合程度。過程中透過虛無模式、一階單因素模式、一階多因素直交模式、一階多因素斜交模式，以及二階單因素模式等五個模式，進行驗證性因素分析來驗證，並檢視最佳模式的信度與效度，以及分析研究對象的休閒滿意度現況。主要研究結果如下：

（一）就模式適配度而言，多因素斜交模式除了在易受樣本數影響的  $\chi^2$  值，以及卡方自由度比值未達理想以外，其餘適配指標大致良好，皆在可以接受的範圍，顯示多因素斜交模式為最佳模式；換句話說，根據競爭模式比較結果，本量表係由六個潛在因素所構成，分別為心理、教育、社會、放鬆、生理及美感等層面，且六個因素彼此間相關，形成一個六因素斜交模式。

（二）就量表的信效度而言，無論是組合信度、聚合效度以及區別效度等指標，大致符合理想標準，顯示此量表具有構念效度。值得注意的是，量表題項中的第 16 題之因素負荷量及個別信度偏低，甚至低於標準門檻值，此一結果顯示此觀察變項可能無法有效反映其所建構的潛在變項，將來若欲針對大一學生施用此量表時，可考慮將第 16 題刪除，以增進建構效度，並達精簡量表之效用。

（三）大一學生的整體及各構面休閒滿意度在中等以上程度（平均數為 3.64 分）；就各構面來看，大一學生在放鬆的層面獲得最高的滿意度，其次各層面依序為社會、心理、生理、教育，最後為美感層面。

## 伍、結論與建議

### 一、結論

本研究主要的目的在於探究大一學生的休閒滿意度，以 Beard 和 Ragheb (1980) 所提出之「休閒滿意度量表」為基本架構，透過驗證性因素分析過程，評鑑測量模型是否與實徵資料相互適配，找出最佳的適配模式，並且檢定此一因

素模式的信、效度，最後，利用樣本資料分析大一學生在休閒滿意度方面的現況。所獲致結論如下：

(一)「休閒滿意度量表」係由心理、教育、社會、放鬆、生理及美感等六個潛在因素所構成，六因素斜交模式為最佳適配模式，而且具有良好組合信度、聚合效度與區別效度，可用以評量國內大一學生的休閒滿意度。

(二)大一學生的整體及各構面休閒滿意度在中等以上程度；就各層面而言，在放鬆層面的滿意度最高，在美感層面最低。

## 二、建議

(一)綜合本研究成果可知，Beard 和 Ragheb (1980) 的休閒滿意度量表具有良好的構念信度與效度，為一有效可靠的測量工具，可用以評量國內大一學生的休閒滿意度。然而，對於本研究而言，此量表未來仍有再精進之處，首先，由於人力、時間及經費的限制，本研究僅以中部地區之大學一年級學生為問卷施測對象，在研究結果的推論上可靠性恐較低，在後續相關研究中，可擴大研究範圍，或者針對不同科系進行檢測，以期結論更周延。再者，研究中雖參照了其他文獻的理論，認為良好之信效度應符合一定水準，但在量表的信效度檢測與評鑑的門檻設定上卻顯得稍低（例如，個別觀察變項的信度宜大於.20），降低了量表在應用上的說服力，而休閒滿意度量表是由受試者主觀認知填答，若受試者之主觀認知與量表操作面向定義不符，就可能會產生無效回應進而影響問卷信效度，因此，未來應針對如何改進量表施測和填答方式，以提升量表的信、效度進行思考。最後，研究過程中若能提供再測信度、效標關聯效度，並且進行模式的複核效化分析，將可瞭解量表的穩定性與一致性，並可進一步確認所建立量表是否具有實用性與預測性，足以推廣到其他樣本。

(二)甫從高中職畢業進入大學的大一學生，對於他們的生活較以往有更大的自由和控制權，此階段是建立他們健康生活型態一個很好的契機，研究顯示大一學生的休閒滿意度在中等以上程度，這是令人欣慰的發現。然而，在生活壓力日益沉重的現今社會，幫助學子調整情緒，釋放壓力是迫切需要的，由本研究結果得知，大一學生對於休閒活動能幫助身心放鬆、紓解壓力、更新情緒等放鬆層面的效能感到最滿意，因此，學校應思考如何協助這群大學新鮮人運用休閒時間，以達放鬆心靈效果。除了在課程中盡量培養學生對休閒方面的認知、態度和技巧外，學校可推展社團活動，並豐富社團類別，以多元機會提供學生適當地參與休閒活動機會，讓大一新鮮人對社團活動有所瞭解，進而參與，提昇學生休閒活動參與意願，使其在課業之餘可以好好培育自己的休閒興趣。

## 參考文獻



- 余嬪 (1996)。提高全民休閒素養：由加強休閒教育開始。**教育研究雙月刊**，55，6-9。
- 余嬪 (1999)。休閒活動的選擇與規劃。**學生輔導**，60，20-31。
- 吳明蒼 (2008)。大學生休閒生活結構關係之線性模式分析。**臺灣體育運動管理學報**，7，15-32。
- 李德仁、莊國上、黃雅陵 (2008)。大專學生休閒態度與休閒滿意度之研究：以長庚技術學院為例。**北體學報**，16，294-307。
- 林佳蓉 (2001)。**老人生活滿意模式之研究**。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 林淑芬、王于寧、賴永僚 (2008)。大學生身體活動態?、休閒滿意?對主觀幸福感之影響。**運動休閒餐旅研究**，3 (2)，73-85。
- 邱皓政 (2003)。**結構方程模式**。台北：雙葉。
- 張蕙麟 (2007)。高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯模式之建立與分析。**嘉大體育健康休閒期刊**，6 (2)，102-109。
- 陳南琦 (2003)。青少年休閒滿意度與休閒參與之相關研究。**中華民國體育學會體育學報**，34，201-210。
- 陳艷麗 (2003)。**台南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究**。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 黃芳銘 (2004)。**社會科學、統計方法學：結構方程模式**。台北：五南。
- 黃芳銘、楊金寶、許福生 (2005)。在學青少年生活痛苦指標發展之研究。**師大學報：教育類**，50 (2)，97-119。
- 黃長發 (2006)。大學生休閒滿意?與幸福感關係之研究。**運動休閒餐旅研究**，1 (1)，25-41。
- 黃春枝 (1999)。政大學生學校生活適應及其相關因素之研究。**訓育研究**，38，56-70。
- 趙善如 (1995)。我不要黯淡無光的青春：談青少年休閒輔導。**學生輔導雙月刊**，39，92-97。
- 潘正德 (1996)。大一新生人格特質、生活適應與學業成績的關係暨相關因素之研究。**中原學報**，24，35-51。
- 謝明材 (2000)。**高中體育班學生休閒活動之研究**。中國文化大學運動教練研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 謝清秀 (2004)。**大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究**。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 謝智謀、吳文銘 (2002)。自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意之線性結構關係模式之建構與驗證：以國小學童為例。**體育學報**，32，241-252。
- 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**。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台中。
- Ah, D. V., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., & Kang, D. (2004). Predictors of

- health behaviors in college students. *Journal of Advanced Nursing*, 48(5), 463-474.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16, 74-94.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). *Leisure and human behavior*. Dubuque, IA: William C. Brown Publishers.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Franken, D. A., & Van Raaij, W. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Hsieh, C. M. (1998). *Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test of model of leisure behavior*. Unpublished doctoral dissertation. Indiana University, Bloomington, IN.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Huang, C. Y., & Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8.14: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Chicago, IL: Scientific Software International.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1996). *LISREL 8: Users' reference guide*. Chicago, IL: Scientific Software International.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Noar, S. M. (2003). The role of structural equation modeling in scale development. *Structural Equation Modeling*, 10(4), 622-647.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure research*, 18(4), 259-265.

# Confirmatory Factor Analysis and Investigation of Freshmen's Leisure Satisfaction

Shu-Hui Lin      Yun-Chen Huang\*

## Abstract

This study explored the leisure satisfaction of freshmen. The sample comprised 1,072 freshmen from five universities in Taichung. Using Beard & Ragheb's (1980) "Leisure Satisfaction Scale" as framework, confirmatory factory analysis was used to verify a sequence of competing models. Using LISREL 8.70, reliability and validity check was conducted to examine the fit between the measuring model and observed data, and find the best fitting model. Descriptive statistics and t-test through SPSS software was applied to analyzed the subjects current leisure satisfaction. Major findings are as follow: (1) There are six latent factors in this scale. Compared to other competing models, the six-factor oblique model was found to be the most efficient, with high reliability and validity; (2) the subjects' leisure satisfaction was above average. Among the six factors, the relaxation subscale scored the highest while the aesthetic subscale scored the lowest. Based on the results, recommendations are as follow: (1) The proposed scale can be utilized to measure freshman's leisure satisfaction, and the results applied as reference for student guidance and assistance. (2) Freshmen can be encouraged to attend various leisure activities for stress relief and relaxation.

*Keywords: leisure satisfaction, confirmatory factor analysis, correlated factors model*

---

Shu-Hui Lin      Dept. of Risk Management and Insurance, National Taichung Institute of  
Technology  
Yun-Chen Huang\*      Dept. of Accounting Information, National Taichung Institute of Technology  
(minnie@ntit.edu.tw)