

# 休閒相關研究所學生人格特質、憂鬱傾向與其休閒滿意度間關係之研究

鄭文妮 著、吳淑女

E-mail: 9226402@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究之目的在於探討休閒相關研究所學生人格特質、憂鬱傾向與其休閒滿意度間之關係，本研究以全國13所休閒相關研究所之學生為對象，採便利選樣法，利用半結構型問卷進行調查，共發出400份問卷，回收有效問卷285份。調查所得資料經由SPSS統計套裝軟體，分別以描述性統計、t檢定、單因子變異數分析、以及Pearson積差相關等統計方法進行分析，以回答研究問題。本研究的主要發現如下：1.休閒相關研究所研究生擁有中上程度的休閒滿意度。2.不同就學身份的研究生，在憂鬱傾向上有所差異。3.不同性別、年齡、婚姻狀況、工作狀況、特殊要求、年級別及就學身份的研究生，在休閒滿意度上有所差異。4.研究生的人格特質與憂鬱傾向間具有顯著正相關；與休閒滿意度間具有顯著負相關。5.研究生的憂鬱傾向與壓力間具有顯著正相關；與休閒滿意度間具有顯著負相關。研究針對以上結果加以討論，並提供若干建議以做為相關單位及未來研究的參考。

關鍵詞：人格特質；憂鬱傾向；休閒滿意度

## 目錄

封面內頁 簽名頁 授權書.....	iii 中文摘要.....
.....v 英文摘要.....	.....vi 謝誌.....
.....vii 目錄.....	.....viii 圖目錄.....
.....x 表目錄.....	.....xi
第一章 緒論 1 第一節 研究動機與緣起 1 第二節 研究問題 4 第三節 研究假設 4 第四節 名詞釋義 5 第五節 研究範圍 6 第六節 研究限制 7 第二章 文獻探討 8 第一節 人格特質 8 第二節 憂鬱傾向 14 第三節 休閒滿意度 25 第三章 研究方法 30 第一節 研究架構 30 第二節 抽樣方法 31 第三節 調查工具 31 第四節 預試與正式調查 35 第五節 資料分析 36 第四章 研究結果 39 第一節 基本資料分析 39 第二節 假設驗證 47 第五章 討論與建議 59 第一節 研究結果摘要 59 第二節 綜合討論 62 第三節 建議 68 參考文獻 71 一、中文部份 71 二、英文部分 77 附錄 80 研究生情緒與休閒滿意調查表 80 圖目錄 圖3-1 研究架構圖 30 表目錄 表3-1 研究假設與其適用之統計方法表 38 表4-1 基本資料之次數分配表 41 表4-2 休閒滿意度描述表 44 表4-3 憂鬱描述表 45 表4-4 壓力描述表 46 表4-5 個人特性與憂鬱傾向關係表 47 表4-6 性別與休閒滿意度之關係表 48 表4-7 婚姻狀況與休閒滿意度之關係表 49 表4-8 工作狀況與休閒滿意度之關係表 49 表4-9 特殊要求與休閒滿意度之關係表 50 表4-10 年齡與休閒滿意度之關係表 51 表4-11 年級別與休閒滿意度之關係表 52 表4-12 就學身份與休閒滿意度之關係表 53 表4-13 人格特質與其憂鬱傾向之關係表 54 表4-14 人格特質與其休閒滿意度間之關係表 54 表4-15 人格特質與其感受壓力之關係表 55 表4-16 憂鬱傾向與其休閒滿意度之關係表 56 表4-17 壓力與其憂鬱傾向之關係表 56 表4-18 壓力與其休閒滿意度之關係表 58 表5-1 研究假設驗證結果摘要表 61	

## 參考文獻

- 一、中文部份 (一)期刊與專書 1.行政院體育委員會。(1999)。台灣地區運動參與人口調查。台北:行政院體育委員會。2.王美芬。(1993)。單親青少年休閒狀況之調查研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。3.王素敏。(1996)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。4.王豔萍。(2000)。女性憂鬱症患者生病及復原歷程之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。5.成靜傑。(1997)。補習班成人學生之內外科人格特質、不確定感、社會支持、考試因應策略與生活適應關係之研究。國立政治大學教育學系碩士論文。6.朱士祈。(1988)。青少年的生活壓力與適應之研究。國立政治大學心理研究所碩士論文。7.吳文銘。(2001)。人格特質、自我娛樂能力、休閒參與與休閒滿意線性關係結構之建構。國立體育學院體育研究所碩士論文。8.吳珩潔。(2001)。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。9.李金泉。(1992)。SPSS/PC+實務與應用統計分析。台北:松崗。10.林一真。(1995)。休閒輔導模式與休閒輔導實務。學生輔導,第39期,頁24-31。11.林東泰。(1992)。休閒教育與其宣傳策略之研究。台北:師大書苑。12.林淑華。(2000)。情緒覺察評量表之發展:性別、憂鬱、情緒性質及情緒重要性之影響。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。13.胡家欣。(2000)。大學生的休閒認知,涉入與體驗-兼論人格特質的影響。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。14.徐靜芳。(2002)。研究生生活壓力、社會支持與身心健康之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。15.高俊雄。(1995)。休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩研究,第6卷,第4期,頁1-12。16.高俊雄。(1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢,第6卷,第1期,頁69-78。17.涂淑芳譯。(1996)。(原著G. Bammel & L. L. Burrus-Bammel) 休閒與人類行為。台北:桂冠。18.張如杏。(1991)。臺北地區高職五專在學青少年之內外科歸因,社會關係及心理健康狀況關係之探討。國立台

- 灣大學社會學研究所碩士論文。19.張秀玲。(1998)。不同年齡層兒童的壓力觀探討。國立政治大學心理研究所碩士論文。20.張春興。(1989)。張氏心理學辭典。台北:東華書局。21.張燕麗。(2002)。母女在休閒態度、滿意度、憂鬱情緒之相關 - 以成人初期未婚女性為例。彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。22.郭靜姿。(1986)。壓力調適對於國中資優學生及前段班學生心理適應之影響。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。23.陳正文譯。(1997)。人格理論。台北:揚智。24.陳俊欽。(2002)。情緒生病了?躁鬱症。健康世界,第194期,頁75~86。25.陳南琦。(1999)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。26.陳柏齡。(1999)。國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。27.陳清泉。(1990)。大學生生活壓力、認知型態與憂鬱傾向相關之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。28.陳義勝。(1989)。組織行為。台北:華泰。29.曾巧芬。(2000)。護理實習學生休閒生活壓力及身心健康相關研究 - 以台北護理學院學生為例。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。30.游恆山編譯。(1997)。心理學導論。台北:五南。31.黃一玲。(2002)。影響大學生網路成癮的相關因素研究。私立長庚大學護理學研究所碩士論文。32.黃俊英。(1992)。行銷研究 - 管理與技術。台北:華泰。33.黃慧珍。(1987)。大專院校學生適應問題的探討。大專院校學生常見問題及輔導實例。國立台灣師範大學學生輔導中心編印,頁33-64。34.楊中芳總校訂。(1997)。性格與社會心理測量總覽(下)。台北:遠流。35.楊浩然。(2002)。青少年憂鬱疾病及憂鬱症狀之追蹤研究。國立台灣大學流行病學研究所博士論文。36.詹益統。(1996)。個人屬性、人格特質與內滋鼓勵與外附激勵關連性之研究 - 以交通部數據通訊所員工為例。國立交通大學管理科學研究所碩士論文。37.劉佩佩。(1999)。未婚女性休閒生活之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。38.蔣桂嫻。(1993)。高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。39.鄭惠文。(2000)。失業青年之生活壓力、休閒支持、休閒決心與身心健康之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。40.鄭照順。(1996)。高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究。國立政治大學教育學研究所碩士論文。41.鄧柑謀。(1991)。國民中學訓輔人員工作壓力、因應策略與身心健康關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。42.盧盛忠、余凱成、徐昶、錢冰鴻。(1997)。組織行為學 - 理論與實務。台北:五南。43.應敏貞。(1990)。夫妻休閒活動的安排與婚姻滿意關係之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。44.謝智謀。(1999)。線性結構關係模式在體育測驗的運用。體育測驗論文集。台北:中華民國體育學會體育測驗與評價研究委員會。45.藍采風。(1982)。生活的壓力與適應。台北:幼獅。46.顏智淵。(2002)。TYPE A-B行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。47.魏麗敏。(1994)。憂鬱量表的編制及其在輔導上的應用。諮商與輔導,第108期,頁15~19。48.羅明訓。(1998)。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究。臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。49.蘇廣華。(2001)。憂鬱傾向與休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意關係研究 - 以國立台南護專學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。(二)報紙與網路 1.董氏基金會心理衛生組。(2002,11,01)。http://www.jtf.org.tw。2.林說俐。(2003,06,19)。三千萬美國人將得憂鬱症。蘋果日報,第18版。3.劉嘉逸譯。(2003,06,17)。憂鬱症園地 憂鬱症新知。http://www.jtf.org.tw/psyche/scope/report.asp?This=76&Page=1 二、英文部分 1.Baldwin, C. K. (1998). Exploring a dispositional conceptualization of leisure in early adolescence: An examination of the self-as-entertainment construct. Unpublished doctoral dissertation. University of Illinois at Urbana-Champaign. 2.Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). Leisure and Human behavior (2nd ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers. 3.Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12 (1), 20-33. 4.Bobby, G. (1995). The importance of leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12, 279-299. 5.Boyd, H. Jr., Westfall, R., & Stasch, S. (1985). Marketing research. Homewood, IL: Richard Irwin. 6.Cattell, R. B. (1973). Personality and mood by questionnaire. San Francisco: Jossey-Bass. 7.Dumazedier, J. (1974). Ecology of leisure. Amsterdam: Elsevier. 8.Furnham, A. (1992). Personality at work: The role of individual differences in the workplace. London: Routledge. 9.Godbey, G. (1985). Leisure in your life: An exploration. State College, PA: Venture Publishing. 10.Holden, C. (2000). Global survey examines impact of depression. A new WHO study seeks to verify recent findings on the social and economic burden of depression worldwide using standardized instruments. Science, 288, 39-40. 11.Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluation Self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. Journal of Applied Psychology, 86(1), 80-92. 12.Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), Perspectives in interactional psychology (pp. 21-37). New York: Plenum. 13.Lee, Y., Yang, M. J., Lai, T. J., Chiu, N. M., & Chau, T. T. (2000). Development of the Taiwanese Questionnaire. Chang Gung Medical Journal, 23, 688-694. 14.Libert, R. M., & Libert, L. L. (1998). Personality: Strategies and issues. New York: Brooks/Cole Publishing. 15.Losier, G. F., & Bourque, P. E. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. Journal of Applied Psychology, 127(2), 153-170. 16.Mannell, R. C. (1984). Personality in leisure theory: The self-as-entertainment construct. Society and Leisure, 7, 229-240. 17.Matthews, G., & Wells, A. (1999). The cognitive science of attention and emotion. In T. Dalgleish, & M. Power (Eds.), Handbook of cognition and emotion (pp. 171-187). New York: John Wiley & Sons. 18.Reeves, J. B., & Doraville, R. L. (1994). Social contact patterns and satisfaction with retirement of women in dual career/earner families. International Journal of Aging and Human Development, 39, 163-175. 19.Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs, 80 (1,Whole NO. 609). 20.Seidnitz, L., Fujita, F., & Duberstein, P. R. (2000). Emotion experience over time and self-reported depressive symptoms. Personality and Individual Differences, 28, 447-460. 21.Selye, H. (1983). The stress concept: Past, present, and future. In C. L. Cooper (Ed.), Stress research: Issues for the eighties (pp. 1-20). New York: John Wiley & Sons.