

第三章 研究設計

第一節 研究變數之操作性定義

一、工作狂之操作性定義及構面

本研究參酌 Robinson (1999)以沉溺理論為基礎，定義工作狂為一種把需求強加於個人身上的強迫症，無法調整工作習性且沉溺於工作中，將工作以外的大部分日常生活排除。Robinson (1999)根據此概念，發展出工作沉溺風險測試量表(work addiction risk test)，而後又與 Flowers 於 2002 年使用因素分析，提出了此量表的三個構面：

- (一)強迫趨勢(compulsive tendencies)。
- (二)控制(control)。
- (三)無法委任(impaired communication)。

二、幸福感之操作性定義

根據 Edlin and Golanty (1985)及 Hettler (1986)定義幸福感包含生理層面、心理層面、情緒層面、社會層面，以及精神層等五大內涵，可得知幸福感可使用多種構面衡量。本研究將採用 Ryff (1989)心理幸福感量表所包含的六個構面衡量幸福感。

(一)自我接納(self acceptance)

正向發展：是對自我持有積極正面的態度，了解與接受自己各方面的優缺點，並且對過去生活經驗抱持正面評價。

負向發展：為對自我不滿意，無法接受自己的某些缺點而引發較不切實際的理想，並且對於過去生活經驗感

到失望。

(二)自主性(autonomy)

正向發展：是決策上能夠自我獨立和自我決定，評判的標準是自己設立的較不受到社會期許或他人眼光而改變意願與行為表現。

負向發展：是決策上無法獨立和自我決定，容易受到社會期許而改變意願與行為表現，在評判事務的標準上，大多以配合別人看法為主。

(三)環境掌控(environmental mastery)

正向發展：是自我與環境互動的情形相當不錯，具備了克服環境挑戰的熟練與勝任能力，同時能夠把握著適合自我發展的機會，使自己價值觀與需求獲得充分的滿足

負向發展：是對於生活上的挑戰感到困難且吃力，漸漸覺得自己無法施力來改變或因應外在環境，而且不能夠把握著適合自我發展的機會，自己越來越感到生活掌控上的無力感。

(四)個人成長(personal growth)

正向發展：擁有個人持續發展的認知和動力，時常學習新知與接受新經驗、朝向發揮自我潛能、自握成熟的動態改變歷程邁進。

負向發展：固著於自己的現況，較排斥學習新知與接受新經驗，因而阻礙了成長與潛能發揮的機會，如此常會為生活感到乏味、悲觀或失望。

(五)生活目標(purpose in life)

正向發展：清楚知道自己生活的目標和方向，並且能將過去經驗與未來展望統整出個人獨特的生命意義，積極走向生活目標所導引的方向。

負向發展：是對於自己生活的目標和方向感到模糊，無法將過去經驗與未來展望統整出個人獨特的生命意義，所以就會缺乏生活目標及生命意義。

(六)與他人正向關係(positive relations with others)

正向關係：在人際互動方面，具備同理對方、付出情感的能力，而且可以與他人建立溫暖、信任及親密的長遠關係。

負向發展：是自己持有自我封閉的態度，較少與他人真誠、開放心胸般的互動，而且同理對方、付出情感的能力亦缺乏。因此在人際互動方面常會感到挫折感，很難與他人建立溫暖、信任、親密的長遠關係。

三、休閒調適信念之構面與操作性定義

休閒調適信念是經由長時間之社會化過程而建立，可視為穩定之心理特質，個人因投入休閒而建立正面之信念，用以調適壓力。休閒調適信念之構面將分述如下：

(一)休閒自決感(self-determination disposition)

休閒自決感為，人們一般的信念，他們認為休閒行為是可以自由選擇且受到他們的控制。

(二)休閒賦權(leisure empowerment)

為人們一般的信念，休閒幫助他們發展解決事情的方法，讓他們能夠解決問題和困境。

(三)休閒友誼(leisure friendship)

休閒友誼為人們的信念，相信個人透過休閒所發展之友誼能提供社會支持，而休閒友誼下的情緒支持、尊重支持、實質性支持與訊息支持四個次構面，可視為四種不同的社會支持功能。

四、休閒調適策略之構面與操作性定義

休閒調適策略是當人們碰到立即性的壓力狀況，透過休閒所產生的調適行為或認知。休閒調適有三個構面，將敘述如下：

(一)舒緩身心的休閒(leisure palliative coping)

為人們有意圖的進行休閒，遠離壓力與舒緩身心。

(二)友伴式休閒(leisure companionship)

友伴式休閒亦是社會支持的一種，透過休閒行為獲得立即性的支持，而非知覺社會支持中所意指的信念。

(三)提升正面情緒的休閒(leisure mood enhancement)

透過休閒行為增加個人正面情緒。

第二節 研究架構及研究假設

根據相關研究及文獻，本研究以 Iwasaki and Mannell (2000b) 驗證之四種模式中的直接模式、間接模式以及緩衝模式為基礎，探討休閒調適於工作狂特質與幸福感之關係間扮演何種角色，而過程模式中，所包含的構面類別較多，且各構面都可能具有中介效果，因此易造成衡量上的困難，因此過程模式將不在本篇研究中衡量與討論。研究架構及研究假設將於下列陳述：

一、沉溺性工作狂特質與幸福感關係

學者 Robinson 以沉溺理論檢視工作狂，Robinson (1999) 定義工作狂為一種把需求強加於個人身上的強迫症，無法調整工作習性且沉溺於工作中，將工作以外的大部分日常生活排除。而 Robinson (2000) 年之研究指出，沉溺性工作狂花許多時間於工作上，因而導致家庭關係不良，且擁有此特質的

個人感受到較高的焦慮與緊張，也容易有健康的問題。而根據研究指出，影響幸福感的因素很多，個人婚姻狀態、健康狀態、焦慮與緊張等因素都會影響幸福感，且根據 Diener (1984)對幸福感的定義，幸福感是個人整體生活的滿意程度之認知性評價、正向情感的呈現以及負向情感的缺乏，負向的情緒包含不快樂、沮喪、生氣、焦慮等情緒。因此，提出本研究假設：

假設 1：沉溺性工作狂特質對幸福感有負向影響。

二、直接效果模式

人們從事休閒活動時知覺的自由，將直接且正向的影響個人健康(Neulinger, 1982; Weissinger and Iso-Ahola, 1984)。同時，生理的休閒活動顯示出能直接促進個人健康，而無視壓力程度的影響(Brown, 1991; Robert, Lamb, Dench, and Brodie, 1989)。Iwasaki and Mannell (2000b)根據這些概念提出直接效果模式。下圖 3-1 為本研究直接效果模式之研究架構圖。

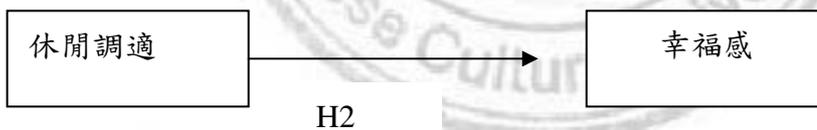


圖 3-1 直接模式之研究架構

直接效果模式為休閒調適信念將直接促進個人健康與幸福感，而不受個人所感受之壓力程度所影響，且研究結果指出，休閒調適信念符合直接模式。休閒調適信念是經由長時間社會化過程所建立，為穩定之心理特質，根據此概念，應

可合理推測休閒調適信念，除了不受個人感受之壓力程度所影響，同時也不受工作狂特質所影響。另一方面，研究指出生理性的休閒活動亦能直接提升個人健康，而休閒調適策略為個人碰到問題時，即時性的行為，亦包含生理的休閒。綜合上述，提出本研究假設如下：

假設 2：休閒調適對幸福感有正向影響。

假設 2-a：休閒自決感對幸福感有正向影響。

假設 2-b：休閒賦權對幸福感有正向影響。

假設 2-c：休閒友誼對幸福感有正向影響。

假設 2-d：友伴式休閒對幸福感有正向影響。

假設 2-e：舒緩身心之休閒對幸福感有正向影響。

假設 2-f：提升正面情緒之休閒對幸福感有正向影響。

三、間接效果模式

間接模式是依社會支持相關文獻所提出，當人們有較高的社會支持，將會傾向將壓力評估為無傷害或無威脅(Barrera, 1986; Lin, 1986; Wheaton, 1985)。因此 Iwasaki and Mannell (2000b)提出，休閒調適信念透過壓抑壓力，間接影響個人健康與幸福感。下圖 3-2 為本研究間接效果模式之研究架構圖。

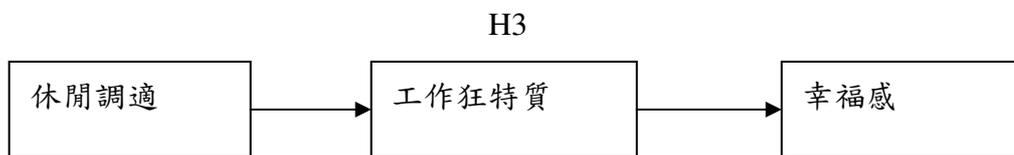


圖 3-2 間接模式之研究架構

Klaft and Kleiner (1988)指出，有許多的專家相信工作狂是相對穩定的特質。因此擁有沉溺性工作狂特質的個人，其行為不容易被改變。然而 Colapietro and Salomone (1994)則指出，如果擁有工作狂特質的個人渴望發展新的行為模式，且接受專家的幫助，則工作狂特質有可能被改變。Robinson (2000)提出諮商師協助工作狂的個人發展自我照顧(self-care)計畫的方法，而計畫的重點有自我、家庭、玩樂以及工作四個部分，於玩樂部份包涵了遊憩、休閒、友誼、社會關係等規劃重點，於工作部份提及個人應給予工作以外的生活相同之時間，於自我的部分提及個人應休息、放鬆且從事運動，於家庭部分提及個人應增進與親人和朋友的關係。此外 Burwell and Chen (2002)也提出採 REBT 方法(rational emotive behavior therapy)，用以讓諮商師協助工作狂改變工作狂特質，REBT 中計畫的規劃重點有認知、情緒及行為三個部分，而行為部分亦包含了休閒的使用(exercising leisure)。

綜觀上述研究，休閒的運用為學者所提出的計畫或方法中共同的要點，而依據文獻回顧指出，個人從事休閒活動可促使個人產生休閒自決感與休閒賦權。Robinson (2000)的研究指出，擁有沉溺性工作狂特質的個人，應保有工作以外完整的個人生活，而完整的生活包涵工作、家庭與休閒，個人應於家庭、工作與休閒中取得平衡，且與家人和朋友的互動可建立社會支持，而社會支持是休閒友誼與友伴式休閒中重要的概念，另一方面在自我照顧計畫中，玩樂部份提及社會關係與友誼，透過休閒建立社會關係與友誼，這概念與休閒友誼、友伴式休閒的概念雷同，且於自我的部分提及個人應放鬆、休息與運動，休閒本身就能達到放鬆、休息的效果。綜合上述，休閒友誼、休閒賦權與休閒自決感都是休閒調適信

念的構面，而友伴式休閒、提升正面情緒的休閒與舒緩身心的休閒為休閒調適策略的構面，因此應可合理推測休閒調適可抑制工作狂特質，間接提升幸福感，鑒於此，提出本研究假設如下：

假設 3：休閒調適透過降低沉溺性工作狂特質，間接提升個人幸福感。

假設 3-a：休閒自決感透過降低沉溺性工作狂特質，間接提升個人幸福感。

假設 3-b：休閒賦權透過降低沉溺性工作狂特質，間接提升個人幸福感。

假設 3-c：休閒友誼透過降低沉溺性工作狂特質，間接提升個人幸福感。

假設 3-d：友伴式休閒透過降低沉溺性工作狂特質，間接提升個人幸福感。

假設 3-e：舒緩身心之休閒透過降低沉溺性工作狂特質，間接提升個人幸福感。

假設 3-f：提升正面情緒之休閒透過降低沉溺性工作狂特質，間接提升個人幸福感。

四、緩衝模式

根據 Iwasaki and Mannell (2000b)提出的緩衝模式，休閒調節壓力對健康的負面影響，當壓力程度較低，休閒調適對健康與幸福感有較低的影響，然而當壓力程度高的時候，休閒調適信念高或是使用休閒調適策略的個人比較能維持健康與幸福感。下圖 3-2 為本研究間接效果模式之研究架構圖。

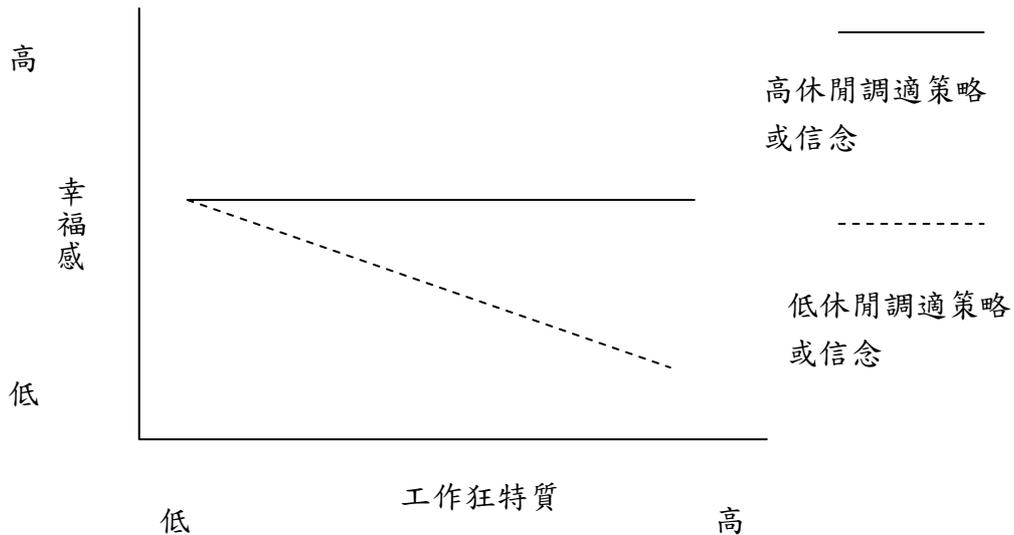


圖 3-3 緩衝模式之研究架構

Coleman (1993)發現休閒所產生的自決感能緩衝壓力，並維持個人健康。且 Iso-Ahola and Park (1996)指出，休閒友誼扮演著緩衝壓力的角色。然而，休閒調適策略也可能緩衝壓力與健康間的關係(Bloger and Eckenrode, 1991; Lewinsohn, Tilson, and Seely, 1990)。Korn (1987)提出透過壓力管理的訓練，可能會降低工作狂對幸福感和健康結果的負面影響。而壓力管理是使用特殊之技巧，幫助人們對抗壓力，並修復及維護人們的健康(Antai-Otong, 2001)。並且 Robbins (1996)從個人與組織層面提出壓力管理策略，於個人策略上有，時間管理技術、增加運動休閒、鬆弛訓練、拓展社會支持網路與人際溝通等策略。而 Iwasaki (20003b)提出，休閒也能成為壓力管理的重要手段與方法。

Robbins (1996)的壓力管理策略中，運動休閒的運用可促使個人產生休閒自決感與休閒賦權，且運動休閒的參與，也可視為提升正面情緒的休閒與舒緩身心的休閒，當人們碰到

問題狀況時，從事休閒活動能達到舒緩身心的效過，又於拓展社會支持方面，透過與朋友、親人間的互動，可以建立社會支持，而社會支持常扮演著緩衝角色，且社會支持同時是友伴式休閒與休閒友誼中重要的概念。於人際溝通方面，善意的與人互動、溝通，彼此互相體諒與協調能建立良好的人際關係，這也是建立社會支持的過程，而鬆弛訓練是為了使個人達到放鬆、舒緩身心的目的，同時休閒本身即具有這樣的效果。

綜合上述，休閒友誼、休閒賦權與休閒自決感是休閒調適信念的構面，而舒緩身心的休閒、友伴式的休閒與提升正面情緒的休閒，為休閒調適策略的構面。因此應可合理推測，休閒調適於沉溺性工作狂特質與幸福感關係間，將具有緩衝效果，休閒調適調節了沉溺性工作狂特質對幸福感的負向影響，個人沉溺性工作狂特質低時，休閒調適對幸福感關有較低的影響，然而當個人沉溺性工作狂特質高時，擁有高休閒調適信念或是使用休閒調適策略的個人比較能維持幸福感，鑒於此，提出本研究假設如下：假設 4：休閒調適於沉溺性工作狂特質對幸福感關係間具有緩衝效果。

假設 4-1：沉溺性工作狂特質對幸福感有負向影響。

假設 4-2a：沉溺性工作狂特質高者，擁有較高休閒自決感的個人，幸福感較高。

假設 4-2b：沉溺性工作狂特質高者，擁有較高休閒賦權的個人，幸福感較高。

假設 4-2c：沉溺性工作狂特質高者，擁有較高休閒友誼的個人，幸福感較高。

假設 4-2d：沉溺性工作狂特質高者，擁有較高友伴式休閒的個人，幸福感較高。

假設 4-2e：沉溺性工作狂特質高者，擁有較高舒緩身心之休閒的個人，幸福感較高。

假設 4-2f：沉溺性工作狂特質高者，擁有較高提升正面情緒之休閒的個人，幸福感較高。

第三節 問卷設計

由於，本研究工具中所運用之量表皆為原文量表，為避免翻譯及語句修飾上的問題，本研究採行反向翻譯(back translation)以確認該中譯版與原文版具有同質、對等之性質，並修正有差異之處(Sin, Cheung, and Lee, 1999)。然為求字句斟酌上更貼近本國語言，研究者先略加修飾，並請指導教授改正後。問卷包涵五個部分，分別為沉溺性工作狂特質、幸福感、休閒調適信念、休閒調適策略以及應答者之個人基本資料，陳述如下：

一、沉溺性工作狂特質

此部分根據 Robinson (1999)提出之 WART 量表所翻譯而來，包含了 15 個測量工作狂行為之題項，共有三個構面，分別為，強迫性趨勢(compulsive tendencies)、控制(control)與溝通不良(impaired communication)，以李科特四點尺度計分，由「非常不同意(一分)」至「非常同意(四分)」。於 SEM 分析中，為了使模式的衡量能夠精簡，故以此三構面之各別平均分數為測量之資料，所有題項的得分加總，所得分數越高者，其沉溺性工作狂特質越明顯。詳細內容請參閱表 3-1。

表 3-1 WART 量表

構面	題項
強迫性 趨勢	我似乎行事匆忙、與時間競賽
	我總是忙碌且很多事情需要處理
	我經常會同時做兩、三件事情，像是午餐時，同時接電話且寫備忘錄
	我會過度承諾我所能處理的事務
	當我不工作的時候，我會有罪惡感
	一起工作的同事已經喊停，我還是持續的工作
	當我工作時，我會因為自己預設的期限而感受到壓力
	即使我不工作時，我也難以放鬆
	我花在工作上的時間比和社交、休閒嗜好還多
控制	對我來說，事情總是處理的不夠快
	當他人無法達到我所要求的完美標準，我會感到生氣
	當我碰到無法控制的狀況時，我會感到沮喪
	我會對自己犯的小錯誤感到沮喪
無法委任	我花在工作上的心思與時間，比花在親朋好友多
	我會忘記生日聚會、紀念日和重要節日

二、幸福感

此部分根據 Ryff (1989) 提出之 Scale of psychological well-being 量表所翻譯而來，共有 6 個構面，分別為：自我接納、自主性、環境掌控、個人成長、生活目標、與他人正向關係，每個構面各有 3 個題項，共有 18 個題項，以李科特 5 點尺度計分，由「非常不同意(一)」至「非常同意(五)」。於 SEM 分析中，為了使模式的衡量能夠精簡，故以此六構面之各別平均分數為測量之資料。詳細內容請參閱表 3-2。

表 3-2 幸福感量表

構面	題項
自主性	我會受他人強烈的意見所影響*
	就算是我與大多數的人想法不同，我還是對我的主張有信心
	我靠自認重要的想法評斷自己，而不是靠別人的價值判斷
與他人正向關係	對我來說，與他人維持親近的關係是困難且沮喪的*
	我與別人之間，沒有感受到很多溫暖和信任的關係*
	別人會把我當作是願意奉獻，以及樂與他人相處的人
生活目標	我一天一天的過日子而沒真正考慮到未來*
	我不是漫無目的過生活的那種人
	有時候我覺得我所做過的事，全是為了過生活*
自我接納	我喜歡我大部分的人格特質
	當我回顧往事，我很高興事情有這樣的結果
	在許多方面，我對生活中的成就覺得失望*
環境掌控	日常生活中的需求常讓我感到心情低落*
	大致說來，我覺得我能掌控生活中的狀況
	我很善於管理日常生活中的許多責任
個人成長	很早以前，我就放棄大幅改善或改變我的日常生活*
	我認對自己和週遭環境的想法是很重要的
	對我來說，生活是一連串學習、改變及成長的過程

註：*表示反向題

三、休閒調適信念

Iwasaki and Mannell (2000a)提出之休閒調適信念量表翻譯而來，此量表具有6個次構面，分別為休閒自決感、休閒賦權、情緒性支持、尊嚴支持、實質性支持以及訊息支持，以李科特7點尺度計分，由「非常不同意(一分)至「非常同意(七分)」。於SEM分析中，為了使模式的衡量能夠精簡，故以情緒性支持、尊嚴支持、實質性支持與訊息支持之各別平均分數為測量休閒友誼之資料，休閒自決感與休閒賦權則採用原始題項測量。詳細內容請參閱表3-3。

表 3-3 休閒調適信念量表

構面	題項
自決感	休閒讓我重新找到自由的感覺
	我透過休閒可以得到自我掌控的感覺
	對我來說休閒是可以自行決定的
	我可以自由選擇休閒活動
	我很難決定自己所要做的休閒*
	休閒時我會有受到限制的感覺*
	在的休閒時間，我可以決定要做什麼事
休閒賦權	參與休閒可以強化我管理生活問題的能力
	休閒讓我覺得自己很好
	休閒後所產生的能量，並無助於處理問題*
	休閒時我可以盡情地表現出自己
	我在休閒時所做的事情，可以讓我取得自信
	從事休閒能夠提昇自我概念
	休閒時表現自我的機會，可以強化自我概念
自尊支持	我的休閒友伴讓我覺得自己很好
	我的休閒友伴讓我有高度受尊重的感覺
	我受我的休閒友伴所敬重
	我受到我的休閒友伴所重視
情緒支持	我的休閒友伴會聆聽我的個人感受
	對我來說，休閒是一種發展友誼的方式
	休閒友伴會給我情緒上的支持
	我缺乏休閒友伴的情緒支持*
實質性支持	當我需要某些東西時，我的休閒友伴會借給我
	當我工作時需要額外協助時，我的休閒友伴會給我協助
	有需要的時候，我的休閒友伴會借錢給我
	當我不在家的時候，我的休閒友伴會樂意照顧我的房子、小孩或寵物
訊息支持	我的休閒友伴會協助我如何處理事情
	當我碰到麻煩時，我的休閒友伴會給我建議
	我的休閒友伴經常提供我有用的訊息
	當我不確定該怎麼做時，我可以向我的休閒友伴尋求協助

註：*表示反向題

四、休閒調適策略

Iwasaki and Mannell (2000a)提出之休閒調適策略量表翻譯而來，共具三個次構面，分別為提升正面情緒的休閒、友伴式休閒與舒緩身心的休閒，以李科特 7 點尺度計分，由「非常不同意(一分)」至「非常同意(七分)」。詳細內容請參閱表 3-4

表 3-4 休閒調適策略量表

構面	題項
友伴式 休閒	我的休閒活動讓我能跟支持我的朋友在一起
	休閒中的社交活動是我處理壓力的一種方式
	我透過與朋友共度時光來處理壓力
	社交式的休閒是我調適壓力的策略
	休閒中缺乏友伴，會使我無法調解壓力*
	參與社交性休閒活動，是我調適壓力的策略之一
舒緩身心 的休閒	我用休閒來暫時避開現實問題
	以休閒來逃避現實是我調適壓力的一種方式
	休閒與工作交錯填滿我的生活，使我維持忙碌
	休閒讓我在面對問題上有全新的觀點
	透過休閒來逃避問題，讓我得以恢復精力來解決問題
	我會透過短期的休憩來解決壓力
提升正 面情緒 的休閒	休閒讓我覺得好多了
	休閒讓我獲得正面情緒
	休閒讓我維持好心情
	休閒無法讓我心情好轉*
	從事休閒讓我憂鬱*
	休閒幫助我處理負面的情緒

註： *表示反向題

五、個人基本資料

受訪者的基本資料，包括：性別、年齡、教育程度、服務年資、婚姻狀況。

第四節 抽樣設計

一、抽樣對象

根據 Kanai and Wakabayashi (2001) 的研究結果指出，服務年資較高與職位較高的員工，比較具有工作狂特質。因此本研究正式問卷將以旅行業管理階層人員為抽樣對象，包含主任以上之任何職位。於預試問卷方面，因管理階層人員工作較忙碌較，且旅行社內管理階層人員相對為少數，考量到預試進行時所需時間、發放問卷數、有效問卷回收率與樣本特性，故進行預試問卷發放時，以旅行社內所有員工為抽樣對象，包含業務、OP 以及主任以上之任何職位

二、問卷調查時間

(一) 預試問卷

民國 96 年 4 月初進行預試問卷調查，發放 120 份，主要目的在於以作為問卷編排格式、題項語句是否清晰地表達，以便本研究修正題項內容之用，並且檢視問卷的信效度。

(二) 正式問卷

民國 96 年 8 月中進行正式問卷調查，以郵寄問卷的方式發放問卷。本研究採用便利抽樣，使用中華民國旅行業商業同業公會全國聯合會網站中的旅行社基本資料，為問卷發放之依據，由於該網站中之旅行社名單未有特定排

列順序，如依地區、經營型態等方式排列，故直接以網站中呈現之資料逐一撥打電話。於撥打電話時，表示要尋找該旅行社負責人、總經理或部門經理，於接聽電話者詢問目的時，表明個人身分和所將進行之研究，如最終願意接受調查，則先行詢問應發放多少份問卷為恰當，因各旅行社之規模不一，採郵寄方式遞送問卷並附上回郵信封，郵寄問卷之收件人為該旅行社之負責人、總經理或部門經理。本研究考量到時間因素和問卷回收的時效性，故未有催促函之發放或是再次撥打電話詢問，而採用繼續找尋願意填答的旅行社發放問卷，以回收達三百份有效問卷為基準，總計撥打 60 天電話至 96 年 10 月中，問卷回收日期至 96 年 11 月底，共發放 1200 份問卷。

第五節 預試結果

本研究進行正式問卷前為了讓量表之穩定性及內部一致性，因此，本研究將沉溺性工作狂特質、幸福感、休閒調適信念、休閒調適策略等量表的題項進行預試，以調整或刪減問卷題項，以提高問卷之信度。

預試問卷發放民國 95 年 4 月中旬，採便利抽樣方式，依台北市旅行業商業同業公會網站上之旅行社資料，先行打電話詢問其填達意願，並由研究者親自前往台北市各旅行發放問卷。預試問卷共計發放 120 份，扣除填寫不完全及全部勾選同一尺度之問卷，無效問卷為 42 份，有效問卷為 68 份，有效回收率 35%。預試問卷分析內容如下所示。

一、有效樣本基本資料分析

受訪者以男性居多(占 55.9%)。年齡分布以 30 歲以下為最多(占 55.9%)。教育程度是大學/專科為最多(占 83.8%)。服務年資以 1-5 年為最多(占 61.8)。職位則是以業務的比例最多(占 48.5%)。

二、量表之內部一致性分析

經由 Cronbach 'α 係數來衡量量表之信度，其各量表的信度結果皆高於 0.7，具有良好的信度水準，因此本研究不考量刪減題項。詳細情況如表 3-5 所示。

表 3-5 研究工具之信度分析

量表名稱	Cronbach 'α 係數
1.WART	0.848
2.幸福感	0.703
3.休閒調適信念	0.934
4.休閒調適策略	0.839

第六節 資料分析方法

本研究將使用 SPSS 以及 AMOS 兩種統計分析軟體來進行回收之問卷的結果分析。

一、敘述性統計

本研究將針對回收之樣本資料，探討其次數分配與所佔比例，包含性別、職位、年齡、服務年資等。

二、信度分析(內部一致性分析)

本研究採用的量表包涵 WART 量表、心理幸福感量表、休

閒調適信念量表以及休閒調適策略量表，針對這四個量表進行信度分析，此部份分以 Cronbach α 係數來衡量量表信度、以確認各測量工具的內部一致性。

三、結構方程模式(SEM)

本研究採用結構方程模式，以驗證本研究之研究架構中，各變項之影響方向，以及其影響之效果是否具有顯著性。首先，依據線性結構關係模式之基本假說進行下設分析之檢定：整體模式配適度分析，包括卡方值(χ^2)、 χ^2 值比率、配適度指標(goodness of fit index, GFI)、調整後之配適度指標(adjusted goodness of fit index, AGFI)、殘差均方平方根(root mean square residual, RMR)以及漸近誤差均方根(root mean square error of approximation, RMSEA)等。以及進行徑路分析(path analysis)以確立各變數間之因果關係。