

# 解析國中生休閒滿意度與幸福感：以臺南市某國中為例

## A Study on Junior High School Students' Leisure Satisfaction and Happiness : An Example of A Junior High School in Tainan City

張婷玥<sup>1</sup>、薛照平<sup>2</sup>

Chang, Ting-Yueh、Hsueh, Chao-Ping

<sup>1</sup>南臺科技大學休閒事業管理系 <sup>2</sup>臺南市立大橋國民中學

聯絡地址：臺南市永康區南臺街1號

連絡電話：0937-348-011 E-mail：tychang@stust.edu.tw

### 摘要

在十二年國教免試入學的超額比序中，社團活動的積分扮演重要影響，因此本研究探討國中生參與社團活動的現況與其休閒滿意度和幸福感；此外由於上網是多數國中生的主要課外休閒活動，因此亦探討學生們在玩網路遊戲的過程中，所獲得的休閒滿意度與幸福感，同時分析休閒滿意度與幸福感之關係。本研究分別以社團活動與網路遊戲兩類問卷調查蒐集受測學生意見，研究結果發現參與社團活動的國中生之休閒滿意度與幸福感感受皆顯著地高於從事網路遊戲的學生，本研究也驗證休閒滿意度對幸福感有正向顯著影響，本研究發現可以提供學校與家長了解學生參與社團活動與網路遊戲之狀況，並可做為設計社團活動之參考。

關鍵詞：社團活動、網路遊戲、休閒滿意度、幸福感

### Abstract

Since 12-year compulsory education law passed in 2013, the education of high school in Taiwan is changing. In order to apply a good senior high school, the performance of extracurricular activities is important for junior high school students. This study selected junior high school students as subjects. We explored students' participation of extracurricular activities, their perception of leisure satisfaction and happiness. In addition, we investigated students' leisure satisfaction and happiness of online games because more and more students participate in online games after school. The effects of leisure activities on leisure satisfaction and happiness were also studied. Data collection were implemented by literature review and questionnaire survey via extracurricular activities questionnaire and online games questionnaire. The findings indicate that students participating in extracurricular activities perceive higher records on leisure satisfaction and happiness than students involving in online games. This study meanwhile verified that leisure satisfaction significantly and positively affects happiness. The result of this study can help schools and parents realize the students' participation of extracurricular activities and online games. It also provide references for schools to design extracurricular activities.

Keywords: extracurricular activities, online game, leisure satisfaction, happiness

### 壹、緒論

親子天下在2012年優質國中100選中，評選一百所重視五育均衡、學生多元天賦與發展的「優質中學」，以「德智體群美」五育為綱，分成五個構面：「德育-生涯發展」、「智育-閱讀教育」、「體育-健康教育」、「群育-社團多元」、「美育-藝術人文」，其中，在「群育-社團多元」構面獲得入選的學校，屬性都是能提供學生多元學習與自我探索（親子天下網頁，2013）；並且社團活動能促進學生社會適應與提供多元嘗試，參與社團活動可協助學生發展群性、提升自信心、增進人際關係，進而引導學生身心正向發展（陳心潔，2011），因此，基於社團活動對於國中學生身心發展之重要性，同時社團活動也是國中學生參與的主要校內休閒活動，本研究針對國中學生在校參與社團活動情形進行探討，並探究國中生參與社團活動所產生的休閒滿意度與幸福感之現況和關係。

此外，國中學生的休閒活動除了參與校內的社團活動，上網也是課外活動，兒童福利聯盟在其「2013 國內青少年休閒生活現況調查報告」中指出，孩子暑假期間，最常做的事情，是上網、看電視和睡覺，調查發現青少年假日平均每天至少花3、4個小時上網、3個小時看電視、5個小時睡



覺補眠(兒童福利聯盟文教基金會網頁, 2014);高雄張老師進行問卷調查近千名國中生網路使用情況,調查發現有45%的學生每天上網,其中有13%每天上網時間超過5小時(周昭平, 2015);教育部連續在2014與2015年委託成功大學與亞洲大學進行中小學學生網路使用情形調查,以國小4至6年級、國中、高中職學生為研究對象,兩年的結果皆發現有約八成五的中小學生在家裡使用網路,使用時間是假日多於平時,其中2014年的調查顯示各類網路活動的使用時間上,國小以「網路遊戲」、國中以「網路遊戲」與「社群網站」、高中則以「社群網站」與「手機通訊App」等活動為主。其他尚有臺北縣(現為新北市)少年輔導委員會調查該縣國中生網路使用情況,有四成少年最常使用的網路功能是為了玩網路遊戲(陳祥麟, 2010)。由於網路遊戲是國中學生上網時經常從事的休閒活動,本研究亦同時探究國中學生投入網路遊戲的過程中,所感受的休閒滿意度與幸福感之現況與關係。本研究目的包括(1)探討國中生從事社團活動與網路遊戲的休閒滿意度與幸福感之現況,(2)探討國中生知覺之休閒滿意度對幸福感之影響。

## 貳、文獻探討

本研究旨探討國中生參與社團活動與網路遊戲的休閒滿意度與幸福感,在此回顧與整理相關之文獻。

### 一、社團活動與網路遊戲之定義

#### (一)社團活動之定義

學校的社團活動,強調與其他科目不同之處,乃在於其以「團體」為基礎,透過「活動」來進行,是一種強調以群性陶冶為主要目標,以團隊精神與人際關係技巧之培養為主要重點的課程,不僅具生活教育的特色,也是造就人才不可欠缺的一環(陳韋霖, 2013)。何進財(2000)認為學生社團活動係由全體社員共同參與,由學校老師輔導,期能達成敦品勵學之目的,增進同學之身心健全發展,使感性與理性協調,個性與群性調和,學理與生活結合,增廣學子們的人生體驗,讓學子們體驗群體生活的意義與價值。周甘逢(1988)認為社團活動是指學生利用課餘時間,依據個人興趣需要,共同參與社團,從事有關活動,增進生活經驗,兼備訓育功能的教育性活動。社團活動為九年一貫課程綱要中彈性課程時間之聯課活動課程,係由學生自由選擇有興趣之社團活動參加,並由專人指導評分,課程方式及時數由學校統一訂定之(鄭雅靜, 2011)。綜合學者們的意見,本研究定義社團活動為:「社團活動的學習主體是學生,是超乎學年與班級的,成立或參加的目的是教育、訓育、娛樂、興趣、自我學習與增進生活體驗的活動;為九年一貫課程綱要中彈性課程時間之聯課活動,由學生自由選擇有興趣之社團活動參加,並由專人指導評分,課程方式及時數由學校統一定之。」

#### (二)網路遊戲之定義

網路遊戲也稱線上遊戲(online game),只要遊戲進行時,需要透過網際網路連線的電腦遊戲就是網路遊戲(薛世杰, 2002;王宜寧, 2005;鍾蕙如, 2008)。網路遊戲(國內亦通稱為線上遊戲),就是讓玩家透過網際網路共同進行一對多或多對多的遊戲,藉由多人的互動創造出遊戲的趣味性與變化性,是一種可以容納萬千玩家,上網建構自屬虛擬空間的電腦遊戲(楊蘊哲, 2003)。網路遊戲是指主要透過網際網路或區域網路讓多台電腦的使用者共同遊玩的電腦遊戲,進入的玩家扮演或控制一個角色,透過這個角色,玩家可以在系統中任意遊走探險,也可以與其他玩家對話與交往,經由頻繁的互動,一同作戰或交談,產生社群的連結,進而發展出一個新的層級式社會結構(陳麗麗, 2008)。張佳蓉(2012)將網路遊戲定義為:透過網際網路連線和其他玩家進行遊戲並產生互動的遊戲,都可稱為網路遊戲。因此,本研究定義網路遊戲為:玩家透過網際網路連線和其他玩家進行遊戲並產生互動、娛樂、創造出遊戲的趣味性與變化性的視頻遊戲,也稱線上遊戲(online game)。

### 二、休閒滿意度與幸福感之定義

#### (一)休閒滿意度之定義

休閒滿意是個體知覺目前的休閒經驗及情境而感到滿意或滿足的程度,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(Beard & Ragheb, 1980)。Franken & Van Raaij(1981)指出:休閒滿意度是一種相對的概念,是用一些相對的標準來判斷,這些標準可能包括由先前經驗而得到的個體期待、個體成就或來自休閒活動中的滿意度察覺;並說明滿意度是一種相對的指標,通常被界定在期待與實際情況間的矛盾,也就是實際情況未滿足期待時就會產生不滿,但是當實際情況符合期待時便會產生滿意。Schreyer, Lime & Williams(1984)提出休閒滿意度為個體透過休閒活



動的參與，而感覺自身對於預期的需求所獲得滿意的程度。休閒滿意是一種個體經由參與休閒活動中所得到的正向感(Bobby, 1995)。休閒滿意為個人對一般之休閒經驗與從事休閒情形滿意之程度或喜好之程度，是個人形成休閒經驗所產生的一種作用，受到個人主觀因素或衡量標準所影響，對個人休閒行為有重要之影響(Lee, Shafer & Kang, 2005)。

國內研究者對於休閒滿意的定義有下列：休閒滿意即個體透過休閒活動的參與而感覺自己需求獲得滿足的程度(王素敏, 1997)。休閒滿意度是一種個體經由參與休閒活動中所得到的正向感(謝智謀, 2000)。陳艷麗(2003)提及休閒滿意度就是個體從休閒經驗中獲取個人需求滿足的程度。休閒滿意度是為了能更有效的瞭解人們對於自身在休閒情境中所經驗到的休閒品質及內涵程度(王微茹, 2007)。白少琦(2012)將休閒滿意度定義為：個體在參與休閒活動時感受到的滿足程度，滿足程度越高，滿意度越高。

本研究參考 Beard & Ragheb (1980)的觀點，將國中生的休閒滿意度的定義為「國中生知覺目前的休閒經驗及情境而感到滿意或滿足的程度，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。」各種構面的需求愈能獲得滿足，整體的休閒滿意度將愈高。

## (二)幸福感的定義

Wilson (1967)認為幸福感是指快樂。Argyle (1987)認為幸福感是對整體生活品質的沉思評鑑，反映出對生活滿意判斷的結果。Diener (2000)指出幸福感是生活滿意和重要領域(工作、休閒等)的滿意度、正向情感及少量的負向情感。Diener, Lucas & Richard (1999)則認為幸福的人有正向的個性氣質、易見事情光明面、遇壞事不過度深陷、有知己朋友和資源、朝有價值目標前進。Ryff & Singer(1998)則認為幸福感是努力表現完美的真實潛力。

國內學者對幸福感的定義舉例如下：楊國樞(1980)定義幸福感是個人對目前生活狀況整體滿意和愉快程度、有積極良好的心理特質、是個人心理感受與滿意狀態。陸洛(1998)認為幸福感是對生活品質的沉思評鑑，是一種包括了高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受。曾貝露(1999)提及幸福感於青少年是「覺得幸福，覺得生活是有趣、愉悅、有價值、多友情、充實、有希望、值得、能一展長才、完全滿足」。黃春太(2010)提出幸福感是健康的最高境界，是心理、生理、社會狀態層面的指標，是個人對整體狀況評估之結果，此處指的是個體心理感受與滿意度的整體評價及個體快不快樂的整體感受。因此，可以發現，學者普遍將幸福感視為一種個人主觀經驗，包括「情緒」、「認知」、「身心健康」三層面，共通要素有「生活滿意」、「正向情感」、「身心健康」、「良好發展」、「完整滿足感」。

## 三、休閒滿意度與幸福感之關係

張菁文(2007)的研究發現，國中生休閒滿意度和幸福感有顯著正相關且休閒滿意度可以顯著預測幸福感。吳建瑩(2009)探討國小學童的休閒滿意度與幸福感的關係，發現兩者間具有中度正相關且休閒滿意度能有效預測幸福感。江佩珊(2012)的研究亦發現國中生之學業表現及休閒滿意度皆與幸福感有顯著正相關。何鈞鼎(2012)針對雲林縣國中生的休閒參與、休閒滿意與幸福感進行相關研究，結果顯示國中生的休閒滿意對幸福感有正向影響。因此，從相關文獻可知，青少年的休閒滿意度和幸福感有顯著正相關且休閒滿意度可以顯著預測幸福感。

## 參、研究方法

### 一、研究對象

本研究以 101 學年度就讀於臺南市永康區大橋國中之一、二年級學生為研究對象。永康區為原臺南縣縣轄市之永康市，因臺南縣市於 2010 年 12 月 25 日合併升格後成為臺南市永康區，人口數及人口密度均為臺南市之首；加上臺南市綜合發展計畫中將永康區定位為臺南都會區副都心(臺南市永康區公所網頁, 2013)，故選擇以永康區為臺南市的調查樣本區。而永康區內的四所國中學生(大灣中學國中部、永仁高中國中部、永康國中、大橋國中)中，以大橋國中的學生來源最具有多樣性，因為大橋國中 10 個學區里內的學生，有四個學區里(二王里、三合里、五王里、六合里)的學生是和永康國中及永仁高中國中部是共同重疊的(臺南市教育局國小學籍系統, 2013)，故以大橋國中的學生為問卷發放對象，而只選擇大橋國中一、二年級學生為施測對象是因為 101 學年度時，大橋國中的學生只有國一及國二學生有參加社團活動，此時，國一的學生已經有兩學期的社團活動參與經驗，而國二學生也有四學期的社團活動參與經驗。

### 二、問卷設計與前測



本研究參考學者(Hills & Argyle, 2002; Beard & Ragheb, 1980; 嚴詠智, 2006; 曾中正, 2008; 柯政利, 2008)定義及衡量題項, 進行問卷設計, 共計四個部分: 第一部分為國中生的社團活動經驗/網路遊戲經驗, 第二部分為幸福感之問項, 第三部分為休閒滿意度之問項, 第四部份為受測者基本資料。問卷包括社團活動與網路遊戲兩個版本, 這兩個版本的問卷只有第一部分題目不同, 其餘第二、三、四部分題目皆相同。

本研究於 2013 年 5 月 15~17 日發放前測問卷, 受測者為臺南市立大橋國中一、二年級的學生, 該學期該校的一年級有 20 班的學生, 二年級有 19 班的學生, 本研究以隨機抽樣方式抽取受測班級, 並在該班發放問卷, 社團活動方面的前測問卷共發出 119 份(4 個班級), 網路遊戲方面的前測問卷共出 118 份(4 個班級), 扣除填答不完整問卷, 經刪除後, 社團活動之有效前測問卷總計為 113 份, 網路遊戲之有效前測問卷為 109 份, 有效回收率分別為 94.9%與 92.3%。前測發過問卷的班級, 將不再進行正式問卷的發放。前測分析結果發現社團活動問卷與網路遊戲問卷之量表內在一致性信度佳, 亦適用於本研究的國中族群。

### 三、正式問卷之抽樣方法與資料分析方法

正式問卷的資料蒐集時間為 2013 年 5 月 27 日至 6 月 14 日, 該學期該校的一年級有 20 個班, 二年級有 19 個班, 扣掉做過前測的班級, 一年級剩下 16 個班尚未施測, 二年級剩下 15 個班尚未施測, 在這些剩下班級中隨機抽取 13 個班級做社團活動問卷的正式施測(一年級抽取 6 個班、二年級抽取 7 個班), 再隨機抽取 13 個班級做網路遊戲問卷的正式施測(一年級抽取 7 個班、二年級抽取 6 個班)。有填寫社團活動問卷的學生不會再填寫網路遊戲的問卷, 一位學生只能填寫一種問卷且有填寫過前測問卷的班級學生也不會再填寫正式問卷。在社團活動部分, 共發放 386 份問卷, 回收 386 份, 經刪除無效問卷後, 社團活動的有效問卷為 364 份, 有效回收率 94.3%; 在網路遊戲部分, 共發放 386 份問卷, 回收 386 份, 經刪除無效問卷後, 網路遊戲的有效問卷為 366 份, 有效回收率 94.8%。本研究採用 SPSS12.0 及 LISREL 8.50 for Windows 統計軟體進行資料分析與假設檢定。分析方法包括敘述性統計、信度分析、驗證性因素分析及結構方程模式分析等方法。

## 肆、研究結果

### 一、研究對象之敘述性統計分析

#### (一) 研究對象之基本資料分析

社團活動的有效問卷為 364 份(人), 性別方面, 男性有 187 人(占總人數 51.4%), 女性有 177 人(占總人數 48.6%)。年級方面, 「一年級」有 172 人(占總人數 47.3%), 「二年級」有 192 人(占總人數 52.7%)。上次段考班排名方面, 以「1~10 名」最多(共 133 人, 占總人數 36.5%); 和父母居住情形方面, 以「核心家庭」最多(共 223 人, 占總人數 61.3%); 父母親感情方面, 以「很好」者最多(共 142 人, 占總人數 39.0%); 每星期零用錢方面, 以「不到 200 元」者最多(共 208 人, 占總人數 57.1%)。

網路遊戲的有效問卷為 366 份(人), 性別方面, 男性有 196 人(占總人數 53.6%), 女性有 170 人(占總人數 46.4%)。年級方面, 「一年級」有 175 人占總人數 47.8%; 「二年級」有 191 人占總人數 52.2%。上次段考班排名方面, 以「11~20 名」最多(共 126 人, 占總人數 34.4%); 和父母居住情形方面, 以「核心家庭」最多(共 215 人, 占總人數 58.7%); 父母親感情方面, 以「很好」者最多(共 137 人, 占總人數 37.4%); 每星期零用錢方面, 以「不到 200 元」者最多(共 202 人, 占總人數 55.2%)。

#### (二) 研究對象參與社團活動與網路遊戲之概況

在參與社團活動的概況上, 364 位受訪者所參加的活動種類, 以「運動類」居多(共 117 人, 占 32.1%), 其次為「康樂類」、「藝術類」、「科技類」與「服務類」, 最少為「學術類」(僅 3 人, 占 0.8%); 關於是否自願加入此社團, 勾選「是」者有 322 人(占 88.5%), 回答「否」者有 42 人(占 11.5%); 參加這個社團時間, 以「二個學期」者最多(共 255 人, 占 70.1%); 關於假日或課餘時間舉辦的社團活動, 參與頻率方面, 以「從不參加」者最多(共 73 人, 占 20.1%), 而「每次參加」者則是其次(共 66 人, 占 18.1%); 至於是否喜歡目前參加的社團方面, 勾選「是」者有 275 人(占 75.5%), 回答「否」者有 89 人(占 24.5%)。

在參與網路遊戲的概況上, 366 位受訪者每週網路遊戲時間以「8 小時以上」居多(共 134 人, 占 36.6%), 其他依序為「不到 2 小時」和「2 小時~不到 4 小時」, 皆有 72 人(占 19.7%); 再其次



為「4小時~不到6小時」和「6小時~不到8小時」，皆有44人(占12.0%)；網路遊戲同伴方面，以「自己一個人玩網路遊戲，沒有人陪伴」居多(共113人，占30.9%)；上網地點方面，以「家裡」居多(共384人，占95.1%)；家長態度方面，以「普通」居多(共310人，占84.7%)，「非常反對」者有7人(占1.9%)，而「非常支持」者則有4人(占1.1%)；最常玩的網路遊戲類型方面，以「角色扮演」居多(共184人，占23.0%)；每週可上網時間方面，以「週六」居多(共338人，占30.8%)；玩網路遊戲的主要目的方面，以「打發時間」居多(共257人，占25.9%)。

## 二、研究變數之信度分析

本研究採用項目與總和相關係數(item-to-total correlation)與Cronbach's  $\alpha$  值來檢測幸福感與休閒滿意度量表題項內部一致性。幸福感之信度分析結果顯示，社團活動問卷與網路遊戲問卷之幸福感題項的項目與總和相關係數分別介於.625~.857 與.722~.815，皆高於0.4以上具有高度相關( $p < 0.001$ )(吳明隆，2012)；並且兩個問卷版本之幸福感構面Cronbach's  $\alpha$  值皆大於0.7，故題項皆具一致性與穩定性(DeVellis, 1991)。因此，本研究根據此分析結果，將社團活動問卷與網路遊戲問卷之幸福感所有題項全部保留。

休閒滿意度之信度分析結果發現，在社團活動與網路遊戲兩組問卷資料中，六個構面中的各題目之項目與總和相關係數均大於0.4以上具有高度相關( $p < 0.001$ )(吳明隆，2012)，而且各構面Cronbach's  $\alpha$  值皆大於0.7，故題項皆具一致性與穩定性(DeVellis, 1991)。所以本研究根據此分析結果，將社團活動問卷與網路遊戲問卷之休閒滿意度所有題項全部保留。

## 三、研究變數之驗證性因素分析

本研究主要的研究變數為幸福感與休閒滿意度，根據主要參考的文獻(Hills & Argyle, 2002; Beard & Ragheb, 1980)，幸福感係屬一階因素的構念(first-order construct)，休閒滿意度則屬二階因素的構念(second-order construct)，包含六個一階構念，分別是心理的、教育的、社會的、放鬆的、生理的與美感的，本研究採用驗證性因素分析來驗證構念的單一構面性(unidimensionality)以及檢驗量表的收斂效度。

使用LISREL8.5進行驗證性因素分析，結果顯示兩種問卷版本(社團活動與網路遊戲)之整體衡量模式配適度皆屬可接受水準(Tucker & Lewis, 1973; Bentler & Bonett, 1980; Browne & Cudeck, 1993; Scott, 1994; Joreskog & Sorbom, 1996; Jarvenpaa, Tractinsky & Vitale, 2000)：在社團活動問卷中， $\chi^2$  值為1408.40(df=457)， $p$  值為0.00，RMSEA=0.076，NFI=0.90，NNFI=0.90，CFI=0.90；在網路遊戲問卷中， $\chi^2$  值為1414.99(df=457)， $p$  值為0.00，RMSEA=0.076，NFI=0.90，NNFI=0.90，CFI=0.90。

關於各徑向之標準係數估計值，在社團活動問卷中，休閒滿意度與專屬之一階構念之標準係數估計值分別為心理的( $\gamma_{11}=0.94$ )、教育的( $\gamma_{21}=0.87$ )、社會的( $\gamma_{31}=0.81$ )、放鬆的( $\gamma_{41}=0.79$ )、生理的( $\gamma_{51}=0.56$ )與美感的( $\gamma_{61}=0.73$ )， $t$  值介於9.13~16.69，此外，本身屬於一階構念的幸福感，各徑向之標準係數估計值介於0.55~0.82， $t$  值介於11.03~18.97，結果顯示各徑向係數值皆達顯著水準( $p < 0.01$ )，符合收斂效度之標準(Gerbing & Anderson, 1988)。在網路遊戲問卷中(相關數值整理於表3)，休閒滿意度與專屬之一階構念之標準係數估計值分別為心理的( $\gamma_{11}=0.94$ )、教育的( $\gamma_{21}=0.80$ )、社會的( $\gamma_{31}=0.82$ )、放鬆的( $\gamma_{41}=0.81$ )、生理的( $\gamma_{51}=0.62$ )、美感的( $\gamma_{61}=0.61$ )， $t$  值介於8.53~16.61，幸福感之各徑向標準係數估計值介於0.69~0.78， $t$  值介於14.56~17.88，結果顯示各徑向係數值皆達顯著水準( $p < 0.01$ )，符合收斂效度之標準(Gerbing & Anderson, 1988)。因此，休閒滿意度係屬二階因素的構念(second-order construct)，包含六個一階因素，分別是心理的、教育的、社會的、放鬆的、生理的與美感的，幸福感則屬一階因素。

## 四、結構方程模式分析：休閒滿意度與幸福感之關係驗證

本研究以結構方程模式分析(圖1的結構方程模式分析圖)來驗證休閒滿意度與幸福感之關係，並檢驗整體模式配適度、參數估計值、構念路徑之關係。結構方程模式分析結果發現兩種問卷版本(社團活動與網路遊戲)之模式配適度皆屬可接受水準，並且各徑向之標準係數估計值皆達顯著水準(Tucker & Lewis, 1973; Bentler & Bonett, 1980; Browne & Cudeck, 1993; Scott, 1994; Joreskog & Sorbom, 1996; Jarvenpaa, Tractinsky & Vitale, 2000)：在社團活動問卷中，模式配適度方面 $\chi^2$  值為1408.40(df=457)， $p$  值為0.00，RMSEA=0.076，NFI=0.90，NNFI=0.90，CFI=0.90，各徑向之標準係數估計值介於0.55~0.94， $t$  值介於9.13~16.70，均達顯著水準( $p < 0.001$ )(相關數值整理於表1)；在網路遊戲問卷中，模式配適度方面 $\chi^2$  值為1414.99(df=457)， $p$  值為0.00，RMSEA=0.076，NFI=0.90，NNFI=0.90，CFI=0.90，各徑向之標準係數估計值介於0.62~0.94， $t$  值介於8.53~16.61，均達顯著



水準(p<0.001) (相關數值整理於表 2)。

檢驗休閒滿意度對幸福感之影響，在社團活動問卷中，休閒滿意度對幸福感之標準係數估計值為 0.94( $\gamma_{71}$ )，t 值為 15.77，達顯著水準(p<0.00)，這表示休閒滿意度會顯著地正向影響幸福感；在網路遊戲問卷中，休閒滿意度對幸福感之標準係數估計值為 0.94( $\gamma_{71}$ )，t 值為 14.18，達顯著水準(p<0.00)，亦驗證了休閒滿意度會顯著地正向影響幸福感。

表1 社團活動問卷之結構方程模式分析結果(n=364)

| 研究構念                                    | 一階因素或對應之題目                | 標準係數估計值                  | t值    | 標準誤差 |
|---|---------------------------|--------------------------|-------|------|
| 休閒滿意度( $\xi_1$ )                        | 心理的( $\eta_1$ )           | 0.94( $\gamma_{11}$ )    | 16.69 | 0.05 |
|   | 教育的( $\eta_2$ )           | 0.87( $\gamma_{21}$ )    | 16.11 | 0.05 |
|   | 社會的( $\eta_3$ )           | 0.81( $\gamma_{31}$ )    | 14.51 | 0.05 |
|   | 放鬆的( $\eta_4$ )           | 0.79( $\gamma_{41}$ )    | 15.90 | 0.05 |
|   | 生理的( $\eta_5$ )           | 0.56( $\gamma_{51}$ )    | 9.13  | 0.04 |
|   | 美感的( $\eta_6$ )           | 0.73( $\gamma_{61}$ )    | 13.03 | 0.05 |
| 幸福感( $\eta_7$ )                         | 我對於社團活動的整體感覺是滿意的(y25)     | 0.76( $\lambda_{y257}$ ) | Fixed | ---  |
|   | 參加社團活動是值得的(y26)           | 0.76( $\lambda_{y267}$ ) | 15.24 | 0.05 |
|   | 社團活動中的每一個部份都是令人滿意的(y27)   | 0.76( $\lambda_{y277}$ ) | 15.15 | 0.05 |
|   | 在社團活動中，我覺得自己是有吸引力的(y28)   | 0.55( $\lambda_{y287}$ ) | 10.53 | 0.05 |
|   | 在社團活動中有許多美好的體驗(y29)       | 0.81( $\lambda_{y297}$ ) | 16.42 | 0.05 |
|   | 在社團活動中，我能融入每一件我想做的事情(y30) | 0.76( $\lambda_{y307}$ ) | 15.11 | 0.05 |
|   | 我對社團活動中所有的事都感到興趣(y31)     | 0.82( $\lambda_{y317}$ ) | 16.70 | 0.05 |
|   | 在社團活動中，我得到許多特別愉快的回憶(y32)  | 0.76( $\lambda_{y327}$ ) | 15.26 | 0.05 |
| 休閒滿意度→幸福感( $\xi_1 \rightarrow \eta_7$ ) |                           | 0.94( $\gamma_{71}$ )    | 15.77 | 0.06 |

整體模式配適度  $\chi^2=1408.40(p=0.00)$ ,  $df=457$ ,  $RMSEA=0.076$ ,  $NFI=0.90$ ,  $NNFI=0.90$ ,  $CFI=0.90$

表2 網路遊戲問卷之結構方程模式分析結果(n=366)

| 研究構念                                    | 一階因素或對應之題目                | 標準係數估計值                  | t值    | 標準誤差 |
|---|---------------------------|--------------------------|-------|------|
| 休閒滿意度( $\xi_1$ )                        | 心理的( $\eta_1$ )           | 0.94( $\gamma_{11}$ )    | 16.61 | 0.05 |
|   | 教育的( $\eta_2$ )           | 0.80( $\gamma_{21}$ )    | 13.58 | 0.05 |
|   | 社會的( $\eta_3$ )           | 0.82( $\gamma_{31}$ )    | 12.91 | 0.05 |
|   | 放鬆的( $\eta_4$ )           | 0.81( $\gamma_{41}$ )    | 16.51 | 0.04 |
|   | 生理的( $\eta_5$ )           | 0.62( $\gamma_{51}$ )    | 8.89  | 0.04 |
|   | 美感的( $\eta_6$ )           | 0.61( $\gamma_{61}$ )    | 8.53  | 0.04 |
| 幸福感( $\eta_7$ )                         | 我對於玩網路遊戲的整體感覺是滿意的(y25)    | 0.70( $\lambda_{y257}$ ) | Fixed | ---  |
|   | 玩網路遊戲是值得的(y26)            | 0.72( $\lambda_{y267}$ ) | 13.14 | 0.06 |
|   | 網路遊戲中的每一個部份都是令人滿意的(y27)   | 0.70( $\lambda_{y277}$ ) | 12.78 | 0.06 |
|   | 在網路遊戲中，我覺得自己是有吸引力的(y28)   | 0.69( $\lambda_{y287}$ ) | 12.46 | 0.06 |
|   | 在網路遊戲中有許多美好的體驗(y29)       | 0.79( $\lambda_{y297}$ ) | 14.35 | 0.06 |
|   | 在網路遊戲中，我能融入每一件我想做的事情(y30) | 0.78( $\lambda_{y307}$ ) | 14.19 | 0.06 |
|   | 我對網路遊戲中所有的事都感到興趣(y31)     | 0.73( $\lambda_{y317}$ ) | 13.30 | 0.06 |
|   | 在網路遊戲中，我得到許多特別愉快的回憶(y32)  | 0.78( $\lambda_{y327}$ ) | 14.06 | 0.06 |
| 休閒滿意度→幸福感( $\xi_1 \rightarrow \eta_7$ ) |                           | 0.94( $\gamma_{71}$ )    | 14.18 | 0.07 |

整體模式配適度  $\chi^2=1414.99(p=0.00)$ ,  $df=457$ ,  $RMSEA=0.076$ ,  $NFI=0.90$ ,  $NNFI=0.90$ ,  $CFI=0.90$



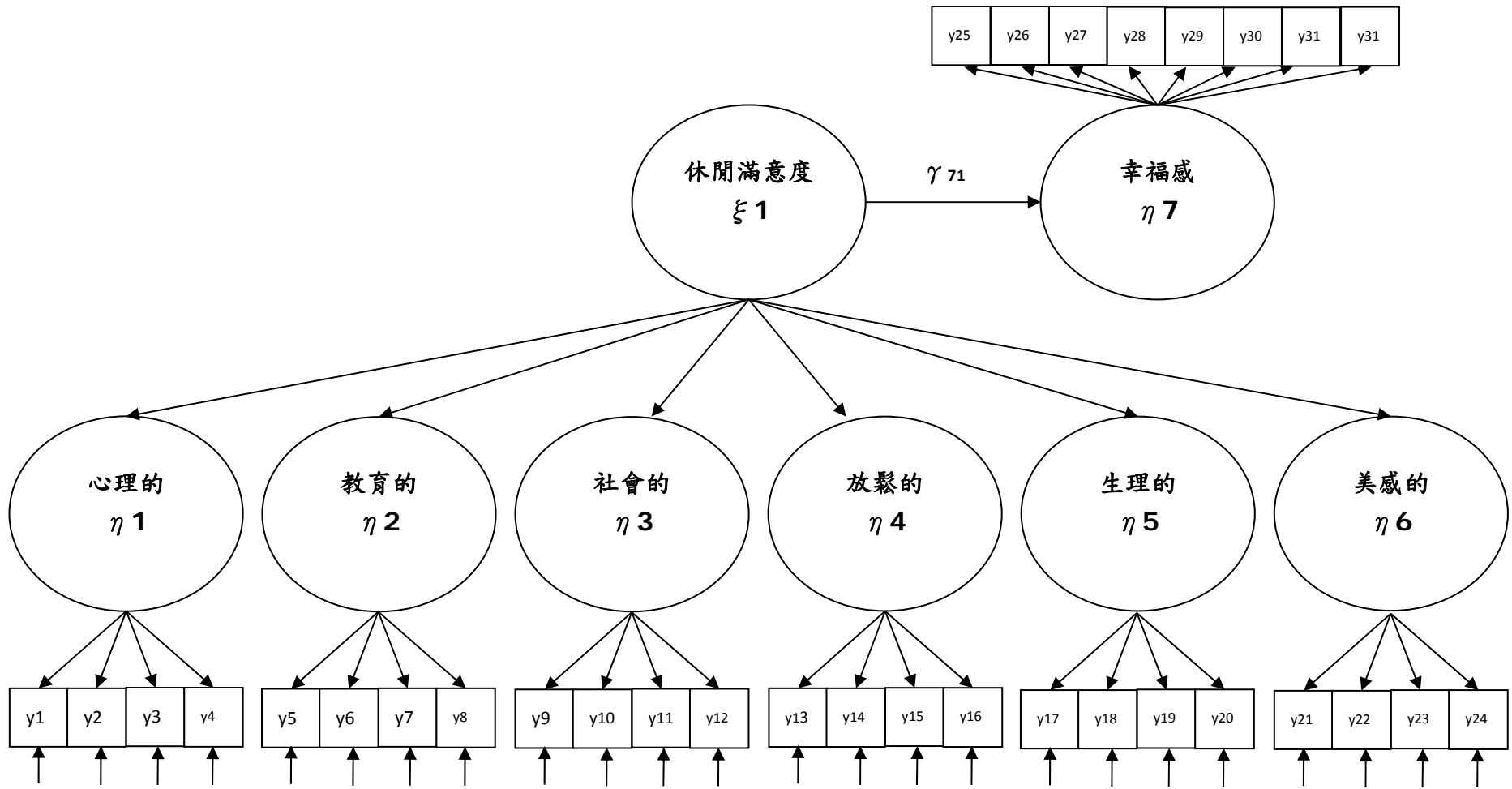


圖 1 結構方程模式分析圖



## 伍、研究結論與建議

### 一、研究結果與討論

首先，關於休閒活動的參與行為，在社團活動方面，有較多比例的學生選擇參與「運動類」的社團活動，諸如田徑、籃球、游泳、排球、羽球等，這顯示運動類的社團活動較能吸引學生的興趣，並且分別有八成八與七成五的國中生自願加入且喜愛目前的社團，這也表示學生在選擇與參與社團活動的過程中，是擁有自主權，符合九年一貫課程綱要中彈性課程時間之聯課活動課程的精神(鄭雅靜，2011)；在網路遊戲方面，本研究發現有九成五的受訪學生在家裡上網，並且每週可上網的時間以六日居多，並且有七成左右的學生玩網路遊戲的主要目的是「打發時間」，此項發現與 2015 年九月教育部發表之「104 年中小學學生網路使用情形調查結果」大致相符(林秀姿，2015)，該調查指出近八成五的中小學生都在家使用網路，且使用時間以假日居多，「無聊」或「考完試或寒暑假想放鬆」則是學生玩線上遊戲、使用臉書或智慧手機及平板電腦的主因。

針對各研究變數的平均數分析來看，在「幸福感」的評分上，填寫社團活動問卷的受訪者在各題項的評分上，普遍高於網路遊戲的受訪者，平均分數較高的題目包括「參加社團活動是值得的」、「社團活動中的每一個部分都是令人滿意的」、「在社團活動中有許多美好的體驗」、「在社團活動中，我能融入每一件我想做的事情」、「我對社團活動中所有的事都感到興趣」與「在社團活動中，我得到許多特別愉快的回憶」，由獨立樣本 t 檢定分析結果亦可以發現，參與社團活動的國中生之幸福感感受(M=3.53)顯著地高於從事網路遊戲的國中生之幸福感感受(M=3.23)(t 值=4.282,  $p<0.001$ )；同樣地，在「休閒滿意度」的評分上，填寫社團活動問卷的受訪者在各構面的評分上，普遍高於網路遊戲的受訪者，平均分數較高的構面包括「心理的」、「教育的」、「社會的」、「放鬆的」與「生理的」，差異分析也發現，參與社團活動的國中生之休閒滿意度感受(M=3.54)顯著地高於從事網路遊戲的國中生之休閒滿意度感受(M=3.27) (t 值=5.484,  $p<0.001$ )。本研究的這項發現是可以呼應教育部發表之「104 年中小學學生網路使用情形調查結果」，該計畫主持人柯慧貞教授認為網路成癮將對孩子的生理與心理產生負面影響(林秀姿，2015)，本研究結果則可以進一步印證網路遊戲對於國中生的幸福感與休閒滿意度感受幫助不大，家長與學校都應關心學生的上網行為，多加溝通與了解。

在研究變數之關係的驗證上，無論是社團活動問卷或是網路遊戲問卷，皆能驗證休閒滿意度會顯著地正向影響幸福感，這項結果與國內學者之研究相符(張菁文，2007；吳建瑩，2009；江佩珊，2012；何鈞鼎，2012)，顯示當受訪者知覺的休閒滿意度愈正面則愈能感受正面的幸福感。

### 二、實務建議

針對本研究的研究結果，提出以下建議。首先，本研究發現，分析國中生參與社團活動過程中，若學生自己自願加入該類別之社團且自己喜歡的該社團，其休閒滿意度與幸福感的感受皆會顯著高於非自願、不喜歡該社團的學生，因此建議各校在開辦社團活動時，能事先調查學生們想參加的社團種類及喜歡參加的社團種類，讓學生能快樂、自在地從參與社團活動，使學生成為學習的主體、增進學生的生活體驗，達到快樂地有效學習。此外，在網路遊戲方面，建議可將網路遊戲列入社團活動的其中一項，從本研究調查結果顯示，國中生上網地點以「家裡」佔最多數(高達 95.1%)，且在網路遊戲同伴方面是「自己一個人玩網路遊戲，沒有人陪伴」最多，加上大部分家長對於學生在家玩網路遊戲的態度是普通、沒有意見，顯示家長的想法是只要孩子在家玩網路遊戲，沒有亂跑就好，家長關心的層面只停留在安全適宜的網路遊戲使用環境上，殊不知網路上仍有一些網路陷阱、違法事件及網路禮儀等資訊安全素養必須再教導給孩子。因此，建議學校可在社團活動的種類中，增加網路遊戲，從中培養學生正確上網觀念及教導網路上資訊安全素養，讓學生上網時能懂得禮貌、保護好自己。

### 三、研究限制與後續研究建議

本研究取樣對象為位處臺南都會區副都心--永康區的大橋國中 101 學年度的國中一、二年級學生，有效母體人數為 730 人，此為單一國中的調查結果，若要將研究結果推論於其他學校之國中生，仍有推論之限制，建議未來研究擴及到其他地區或其他類型的國中小包括完全中學、私立國中小、設有特殊才藝專班的國中小等。另外，本研究為大橋國中第二年開辦社團活動，以國中一、二年級學生為研究對象，未來若能採縱貫式的研究，自國中一年級做到三年級長期性、全面性的研究，可對年級不同的世代差異或學生發展的改變結果有更全面、更深入的了解與分析。





## 參考文獻

- [1] 王微茹(2007)。大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究~幸福感之需求滿足理論驗證(未出版之碩士論文)。世新大學觀光系，臺北。
- [2] 王素敏(1997)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄。
- [3] 王宜寧(2005)。國小學童網路遊戲使用行為與資訊素養能力之相關性研究(未出版之碩士論文)。國立臺南大學教育經營與管理研究所，臺南。
- [4] 永康區公所網頁(2013)。2013年10月5日，取自 [http://www.yongkangcity.gov.tw/?menu=city\\_plan](http://www.yongkangcity.gov.tw/?menu=city_plan)
- [5] 臺南市教育局國小學籍系統(2013)。2013年10月5日，取自 <http://std.tn.edu.tw/SIS/AnonyQuery/SchoolDistrict.aspx>
- [6] 白少琦(2012)。博物館觀眾藝文生活型態與休閒滿意度相關研究-以臺北市立美術館為例(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學社會教育學系，臺北。
- [7] 江佩珊(2012)。國中生學業表現、休閒滿意度與幸福感之關聯：以休閒滿意度、神經質人格為調節變項(未出版之碩士論文)。玄奘大學應用心理學系碩士在職專班，新竹。
- [8] 吳建瑩(2009)。國小高年級學童休閒滿意度與幸福感之研究—以雲林縣為例(未出版之碩士論文)。雲林科技大學休閒運動研究所，雲林。
- [9] 吳明隆(2012)。SPSS操作與應用-問卷統計分析實務。臺北：五南圖書出版股份有限公司。
- [10] 何進財(2000)。多采多姿的社團生活。訓育研究，39(1)，1-3。
- [11] 何鈞鼎(2012)。雲林縣國中生休閒參與、休閒滿意與幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。雲林科技大學休閒運動研究所，雲林。
- [12] 兒童福利聯盟文教基金會(2014)。(調查報告)2013年青少年休閒生活現況調查報告記者會，2014年4月29日，取自 [http://www.children.org.tw/news/advocacy\\_detail/1063](http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1063)
- [13] 林秀姿(2015)。14萬高中職生 手機成癮高風險，教部將培訓兩千名防治輔導員。2017年2月9日，取自 <https://udn.com/news/story/6915/1194103>
- [14] 周甘逢(1988)。社團目標的設定與實施。周甘逢、蔡武智、羅志明等著，社團理念(pp. 29-53)。高雄：復文。
- [15] 周昭平(2015)。管不了？ 42%家長任小孩迷「網」。2017年2月9日，取自 <http://www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20150904/684796/>
- [16] 柯政利(2008)。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究-以彰化縣國民小學教師為例(未出版之碩士論文)。大葉大學運動事業管理學系碩士在職專班，彰化。
- [17] 陸洛(1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8(1)，115-137。
- [18] 張菁文(2007)。高雄縣某國中生休閒滿意度、情緒調整與幸福感之相關研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學衛生教育學系在職進修碩士班，臺北。
- [19] 張佳蓉(2012)。高雄市國中生網路遊戲使用行為與自我概念、人際關係之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學教育學系，高雄。
- [20] 陳艷麗(2003)。臺南縣、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(未出版之碩士論文)。國立體育學院體育研究所，桃園。
- [21] 陳心潔(2011)。澎湖縣國小學童社團活動的參與態度與阻礙因素之研究(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學教育經營與管理學系，臺北。
- [22] 陳韋霖(2013)。國中生社團參與態度與幸福感之相關研究-以臺南市歸仁國中為例(未出版之碩士論文)。南臺科技大學休閒事業管理系，臺南。
- [23] 陳祥麟(2010)。北縣四成國中生上網為玩遊戲。2017年2月9日，取自 [http://www.mdnkids.com/info/news/adv\\_listdetail.asp?serial=69435&keyword=%BA%F4%B8%F4](http://www.mdnkids.com/info/news/adv_listdetail.asp?serial=69435&keyword=%BA%F4%B8%F4)
- [24] 陳麗麗(2008)。網路遊戲。網路社會學通訊，68。2014年6月3日，取自 <http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/68/68-02.htm>
- [25] 教育部(2014)。103年學生使用網路情形調查報告。2017年2月9日，取自 [http://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?n=0217161130F0B192&s=E7D62D13077855A7](http://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=0217161130F0B192&s=E7D62D13077855A7)
- [26] 教育部(2015)。104年學生使用網路情形調查報告。2017年2月9日，取自



- [http://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?n=0217161130F0B192&s=F1AA06D56E8D6B20](http://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=0217161130F0B192&s=F1AA06D56E8D6B20)
- [27] 黃春太(2010)。臺灣南部地區國中生的社經地位、社會資本、生活型態與幸福感之研究(未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系，臺北。
- [28] 曾貝露(1999)。青少年宗教態度、價值導向與幸福感關係之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學輔導研究所，高雄。
- [29] 曾中正(2008)。基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討—以臺南地區為例(未出版之碩士論文)。南華大學旅遊事業管理學系碩士班，嘉義。
- [30] 楊國樞(1980)。生活素質的心理學觀。中華心理學刊，22，11-24。
- [31] 楊蘊哲(2003)。網路遊戲產業人才培育政策之研究(未出版之碩士論文)。國立臺北師範學院(國立臺北教育大學)教育傳播與科技研究所，臺北。
- [32] 鄭雅靜(2011)。屏東縣國民中學社團活動課程現況調查研究(未出版之碩士論文)。屏東科技大學技術及職業教育研究所，屏東。
- [33] 親子天下(2013)。優質國中 100 選。2013 年 10 月 5 日，取自 <http://topic.parenting.com.tw/issue/2012junior100/pg1.aspx>
- [34] 謝智謀(2000)。休閒行為研究。臺北：國立體育學院。
- [35] 鍾蕙如(2008)。國中生對於網路遊戲行為意圖與實際行為之探討—以屏東縣國民中學為例(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學教育科技研究所，屏東。
- [36] 薛世杰(2002)。國中男、女生的網路遊戲使用時間與使用動機、自我效能、人格特質、學業成就、人際關係之相關研究(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院教育科技研究所，屏東。
- [37] 嚴詠智(2006)。臺南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究(未出版之碩士論文)。國立臺南大學體育教育系，臺南。
- [38] Argyle, M.(1987). *The Psychology of Happiness*. New York : Routedge.
- [39] Beard, J. G. & Ragheb, M.G.(1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- [40] Bentler, P. M. & Bonnett, D. G. (1980). Significant tests and goodness of fit in the analysis of covariance structure. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- [41] Bobby, G. (1995). The importance of leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 279-299.
- [42] Browne, M. W. & Cudeck, R.(1993). Alternative ways of assessing model fit . In K.A. Bollen, & J.S. Long(Ed.), *Testing Structural Equation Models*,136-162.
- [43] DeVellis, R. F. (1991). *Scale Development Theory and Applications*. London: Sage.
- [44] Diener, E.(2000), Subjective well-being. *American Psychologist*, 35(1),34-43.
- [45] Diener, E., Lucas, R. E. & Richard, E.(1999), *Personality and Subjective Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York : Russell Sage Foundation.
- [46] Francken, D. A. & Van Raaij, W. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13(4), p337-352.
- [47] Gerbing, D. W. & Anderson, J. C. (1988).Structural equation modeling in practice: a review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- [48] Hills, P. & Argyle, M.(2002).The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*,33(7),1073-1082
- [49] Jarvenpaa, S. L., Tractinsky, N. & Vitale, M. (2000). Consumer trust and internet store. *Information Technology and Management*, 1, 45-71.
- [50] Joreskog, K.G. & Sorbom, D.(1996). *LISREL 8: User's Reference Guide*. Chicago Scientific Software International.
- [51] Lee, B., Shaffer, C. S. & Kang, JI. (2005). Examining relationships among perceptions of self, episode-specific evaluations, and overall satisfaction with a leisure activity, *Leisure Sciences*, 27(2), 93-109.
- [52] Ryff, C.D. & Singer, B.(1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1),1-28.
- [53] Schreyer, R. S., Lime, D. W. & Willians, D. R. (1984). Characterizing the Influence of past experience on recreation behavior. *Journal of Leisure Research*, 16(1), 34-50.
- [54] Scott, J. E. (1994). The measurement of information systems effectiveness: evaluating a measuring instrument. *Proceedings of the Fifteenth International Conference on Information System*, 111-128.
- [55] Tucker, L. R. & Lewis, C. (1973). The reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38, 1-10.
- [56] Wilson, W.(1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*,67,294-306.

