

軍人休閒滿意之影響因素研究： 志願役與義務役比較

謝奇任

國防大學新聞學系副教授

謝奇明

中興大學國際農企業學士學位學程助理教授

摘 要

國軍近年正在推動國防轉型，未來國防人力將大幅仰賴志願役軍源，義務役軍人將逐漸減少。不過志願役軍人是一種高壓職業，如果兵役制度轉向募兵制，在管理上，就要讓志願役軍人能在工作之外找到釋放壓力的方式。本研究提出的問題是：若志願役軍人工作壓力逐漸增加時，工作壓力是否阻礙了休閒活動參與？導致其對休閒生活不滿意的結果？一連串工作壓力所引發的影響與效應，是否存在於目前志願役或義務役軍人的工作與休閒之中？有別於以往軍人工作壓力與休閒行為的相關研究，本研究同時以志願役與義務役軍人為對象，運用結構方程模型驗證軍人在工作壓力、休閒阻礙、休閒參與、休閒滿意等關聯性，並檢驗役別之調節效果與差異情形。研究共發出 1,102 份問卷，回收 696 份有效問卷，有效問卷率為 63.16%，分析結果顯示：1.工作壓力對休閒阻礙具有正向影響，尤其疲憊與焦慮感之影響最強烈；2.休閒阻礙對休閒參與具有負向影響，尤其以個人內在阻礙影響休閒參與最深；3.工作壓力透過休閒阻礙、休閒參與間接影響休閒滿意；4.軍人役別分別調節疲憊焦慮感與個人內在阻礙、疲憊焦慮感與人際間阻礙、人際間阻礙與休閒參與間、休閒參與與身心健康間等四路徑關係。

關鍵詞：工作壓力、休閒阻礙、休閒參與、休閒滿意、調節效果

Determinants of Military Personnel's Leisure Satisfaction: Comparison of Voluntary and Obligatory Military Service

Chi-Jen Hsieh

Department of Journalism National Defense University

Chi-Ming Hsieh

International Bachelor Program of Agribusiness National Chung Hsing University

Abstract

The R.O.C. Armed Forces have been promoting the restructuring of national defense in recent years. In the future, the R.O.C. Armed Forces will strongly rely on volunteer soldiers with fewer draftees. However, voluntary military service is a stressful career and the transition towards an all-volunteer military will require that the volunteers be able to relieve work-related stress through leisure activities. It is unclear as to whether work-related stress affects soldiers' participation in leisure activities, whether it causes them to be dissatisfied with their life outside work, and how work-related stress influences individuals currently in the voluntary or mandatory military service. We employed structural equation modeling to evaluate the connections among the work-related stress, leisure constraints, leisure participation, and leisure satisfaction of military personnel and to determine whether types of military service moderate these connections. Out of the 1,102 questionnaires distributed, we recovered a total of 696 valid questionnaires for a valid recovery rate of 63.16 %. The analysis results indicate the following. 1. Work-related stress exerts positive influence on leisure constraints, and the sub-construct 'fatigue and anxiety' has the most significant impact. 2. Leisure constraints, particularly intrapersonal constraints, have a negative influence on leisure participation. 3. Work-related stress indirectly influences leisure satisfaction through leisure constraints and leisure participation. 4. Types of military service moderate the relationships between fatigue and anxiety and intrapersonal constraints, fatigue and anxiety and interpersonal constraints, interpersonal constraints and leisure participation, and leisure participation and physical and mental health.

Keywords : work pressure, leisure constraints, leisure participation, leisure satisfaction, moderating effects

壹、緒論

隨著國際與兩岸情勢的發展，國軍也展開了兵力結構調整，除了組織縮編外，整體兵力也從 1997 年的 45 萬 2 千人，降至 2010 年的 27 萬 5 千人，爾後更將精簡為 21.5 萬人，達成「小而精、小而強」之目標（韓曜庭，2010），國防人力未來將大幅仰賴志願役軍源。然而，兵力結構調整的過程中也衍生了相關問題，例如兵力精簡是否導致志願役軍人的工作壓力更沉重？過去軍人工作壓力的研究明確指出，工作壓力存在軍人身上（曾麗娟，2003；施蕙華、曾麗娟，2003；Sanchez, Bray, Vincus, & Bann, 2004）。台灣的一項研究更發現，56.6%的國軍基層幹部感受到工作壓力之苦，比全國就業人口中 1/4 工作者會感受到壓力的平均值高出許多（曾如敏，1993）。因此隨著志願役軍人工作壓力的逐漸增加，工作壓力是否阻礙了休閒活動參與？導致其對休閒生活不滿意的結果？一連串工作壓力所引發的影響與效應，是否存在於目前志願役或義務役軍人的工作與休閒之中？軍職人員身負維護國防安全和社會安定之責任，如何導引從事正當且有益身心的休閒活動，使得組織精簡後的國軍人力能維持其保家為國的戰力，故如何鼓勵及維持軍人休假與平常的休閒活動，是相關單位必須正視思考的問題，否則發生積假情形或在營區內無法舒緩其情緒與壓力，容易導致軍人身心疲憊及士氣低落。

過去台灣研究軍人休閒行為者，多採取單一區域、單位和役別的調查，鮮少對全台地區與兩種役別的軍人一起進行比較性研究，這使得軍人休閒行為研究，不論在廣度或深度上，跟其他職業工作者的休閒行為比較下明顯不足（翁宗慶，2008）。為了彌補實證研究的缺口，本研究首次將以全台灣現役志願役與義務役軍人為對象，從文獻探討中發展出模型架構，以瞭解當前軍人在「工作壓力」、「休閒阻礙」、「休閒參與」及「休閒滿意」的現況，本研究將探討此四構面之間的關聯性，並分析役別對這四構面間之路徑關係的調節效果。本研究期望透過分析發現，讓研究結果成為相關單位制訂心理衛生輔導、休閒活動規劃應用，甚至於政戰教育課程時的參考依據，以達成國軍組織轉型應變之目的，並提升軍人休閒領域之研究發展。

貳、文獻探討

以下本研究將依序對工作壓力、休閒阻礙、休閒參與、休閒滿意、各構面間關聯性探討、軍人役別之調節效果，展開文獻探討。

一、工作壓力

工作壓力是因職場工作或工作特性而產生的壓力（洪健文，2010），也是工作者對工作環境無法適應，所引發個人生理、心理及行為的改變（黃庭芳，2003）。事實上，過高與過低的工作壓力對個體表現都不好，過高的壓力會使個體工作表現走下坡終致崩潰，過低的壓力則無法刺激表現，只是以往研究多強調壓力太高時對身心健康及工作表現造成影響之探討（李君如、張芸愷，2007）。此外，工作壓力會造成身體及心理上之影響，也可能影響人際關係，甚至降低生產力（湯柏齡等人，2002）。個體對工作壓力的反應有差異，有些人能接受，有些人則可能因無法承受而去職（曹勝雄等人，1995）。

軍隊是社會的縮影，當一個普通人進入軍中社會，會立即感受到壓力存在，因為軍隊是講求紀律、強調階級服從的一個科層組織，多數學者研究結果，軍人的工作壓力不比平常人來的少，尤其國防部近年來實施的縮編專案如「勇固案」，強調「量實質精」以高素質精兵取代傳統大部隊，以致軍人目前承受的工作壓力可能高於往常。關於軍隊工作壓力的研究，首先，孫敏華、許如亨（2001）指出，志願役軍人的工作壓力分為三種：1.軍事工作情境壓力：指執勤時間長、休假不正常、勤務分配不公平、生活緊張及長期疲勞等。2.人際壓力：指軍隊中的人際關係。人際關係可區分為長官、同僚及部屬三方面。3.個人家庭等其他壓力：指志願役軍人所面臨的家庭壓力，如在部隊中擔心著家人或為家裡事情而煩惱。胡宜中（2005）調查國軍義務役軍官的工作壓力，發現義務役軍官最常感受到的三種壓力，分別是：「組織或管理上的不合理」、「外在酬賞的有效性」、「與管理階層關係不良」。湯玲郎（2008）調查義務役軍人的工作壓力，發現低度工作壓力會顯著提高工作滿足，此外，年齡與家庭經濟狀況會對其工作壓力造成顯著差異。目前國軍在面臨員額逐年降低、職管與任務依舊繁重的情形下，可能會因為工作繁忙使得官兵無處紓解工作壓力。綜上，本研究以上述志願役或義務役軍人之工作壓力量表為基礎，改編成同時能測量志願役與義務役軍人工作壓力的量表，並從心理層面之疲憊與焦慮感疲勞、低工作成就感等兩部分，進一步分析軍人個人背景變數（如役別、服務年資等），是否會對工作壓力產生顯著差異。

二、休閒阻礙

根據 Jackson（1988, 2000）的定義，凡偏好一項活動，卻因受到干擾而無

法參加此活動的任何原因都被視為阻礙；而休閒阻礙是指個人從事休閒活動前所受到的干擾，以致於無法參加休閒活動的因素。Crawford and Godbey (1987) 將休閒阻礙因素分為三種：1. 個人內在阻礙 (intrapersonal constraint)：指個人心理狀態及喜好，作用於阻礙與喜好、喜好與休閒參與間的交互影響，如沮喪、慾望、壓力等。2. 人際間的阻礙 (interpersonal constraint)：指人與人之間相互影響的結果，使得阻礙與休閒喜好及休閒參與均有交互的影響，如缺乏同伴或朋友不支持等。3. 結構性阻礙 (structural constraint)：指除了個人與他人因素外，實際生活中會面臨的休閒阻礙，如氣候、交通、金錢等。

關於軍人休閒阻礙的研究，陳姿萍 (2005) 調查憲兵的休閒阻礙因素，發現休閒阻礙的強弱程度中，結構性阻礙最高，其次為人際間阻礙與個人內在阻礙。何而淵 (2007) 調查空軍軍官的休閒阻礙因素，發現阻礙因素分別有家庭外在阻礙、工作因素阻礙、個人因素阻礙三種。于俊傑 (2009) 調查國軍特勤人員的休閒運動阻礙因素，發現四種阻礙因素，分別是整體、個體內在阻礙、社會性阻礙、結構性阻礙，其中又以結構性阻礙得分較高。究其原因，國軍特勤人員雖然工作忙碌且休假不固定，但不影響個人對休閒運動的態度，反而是運動場所的遠近、交通、設施、衛生等才是阻礙其參與休閒運動的原因。陳姿萍 (2005) 以人口統計背景進行休閒阻礙差異性分析，發現軍人背景包含性別、年齡、婚姻狀況、居住情形、進修教育、深造教育、服務地區、單位層級、可支用金額等因素，在休閒阻礙上有顯著的差異性。綜合以上，本研究以 Raymore, Godbey, Crawford and Von Eye (1993) 提出的休閒阻礙量表及三個分量表 (個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙) 為依據，經修訂後作為軍人休閒阻礙指標，量表得分愈高，表示其在整體及各層面所知覺的休閒阻礙程度愈高。同時，考量軍人特質，故採用個人內在阻礙如「沒有興趣」、「缺乏技巧」等；人際間阻礙如「缺乏友伴」、「友人顧家」等；及結構性阻礙如「交通問題」、「費用負擔」等 15 題休閒阻礙題項，作為後續研究變數之分析探討。

三、休閒參與

對於休閒參與，學者多從活動觀點主張個人在休閒活動選擇上，應有自由支配與主觀的體驗，以達到休閒活動參與的意義 (沈清華, 2006)。Siedentop (2001) 主張休閒有三意涵：日常生活中需要的一種自由或放鬆的態度；一種有別於工作、且可自由選擇之非義務性活動；是工作、家庭、個人等俗務以外的時間。Ragheb (1980) 提出主觀分類法並將青少年休閒參與區分為六類：大

眾媒體、文化活動、運動類活動、社交活動、戶外活動、嗜好活動。後續研究亦採用此六分類觀點，分別以醫生與大學生為對象，進行休閒活動參與研究（Mannell & Kleiber, 1997）。近十年來台灣民眾較常參與的休閒活動是看電視、看錄影帶、聽音樂、聽廣播及看報紙雜誌等，可見台灣民眾休閒活動參與的特性是傾向接觸傳播媒介或聲光娛樂、著重於方便易行的休閒娛樂，而且較偏向於個人式的休閒活動（沈清華，2006）。

在軍人休閒活動參與的研究上，何吉郡（2005）調查空軍官校志願役人員的休閒參與情形，發現志願役軍人因職務性質相異，對休閒活動產生不同需求。沈清華（2006）調查後備指揮部軍官的休閒活動參與情形，發現該單位軍官最常參與之活動依序為聆聽音樂、欣賞影片、閱讀增益知識、拜會親友、運動性活動。陳姿萍（2005）調查憲兵軍士官的休閒活動參與，發現憲兵主要以大眾媒體、運動活動、戶外活動、社交活動、嗜好活動、文化活動作為主要休閒；其中，以實際發生頻率區分，則依序為看電視、看錄影帶與碟影片、聽廣播、聽音樂、閱讀書報雜誌。陳姿萍（2005）也發現，不同軍人背景特徵，包括性別、婚姻狀況、深造教育、職務、服務單位、服務地區、單位層級、單位性質、服務年資等，對休閒參與類型皆有顯著差異。

綜上所述，本研究參考各專家學者之文獻，並考量到軍人因工作性質、休假期不固定及軍中階級影響，可能造成其休閒活動參與種類與頻率之不同，故採取 Ragheb（1980）主觀分類法，將軍人休閒活動分成運動健身活動、家庭社交活動、藝文知識活動、個人嗜好活動、戶外遊憩活動、消費享樂活動與媒體娛樂活動七種構面。其中，因過去研究多指出台灣民眾對於媒體娛樂的依賴與高度參與，例如看電視、看錄影帶、聽音樂、聽廣播等（Kao 1996；韓惠華，1996），故將媒體娛樂型活動單獨列為第七構面進行分析，此分類有助於進一步瞭解軍人休閒活動參與的種類與頻率。

四、休閒滿意

根據 Beard 與 Ragheb（1980）的主張，休閒滿意指個人在從事休閒活動後，從個人休閒體驗及環境情境中所獲得的正向滿意感，此一正向滿意程度可包含心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六大面向之知覺體驗。Franken 與 Van Raaij（1981）也指出，休閒滿意通常被界定在期望與實際情況之間的差異，在實際情況未獲得期望的滿足時就會產生休閒的不滿意；當實際情況符合期望時則產生休閒滿意。Mannell and Kleiber（1997）則提出休閒滿意的回饋模式，主張若休閒行為或參與活動結果達到滿意，則能提供有益的正向回

饋。換言之，個體在休閒情境中獲得的滿意程度，將影響休閒需求或動機，促使休閒參與行為或活動的進行。少數研究曾經對軍人的休閒滿意進行調查，例如翁宗慶（2008）以三個構面的休閒滿意量表，從身心放鬆的滿足、自我認同的滿足、心靈平靜的滿足調查台灣及離島服役之義務役軍人，研究發現，多數義務役軍人認為參與的休閒活動，能達到身心放鬆的滿足。綜合上述，本研究採取 Beard and Regheb（1980）之定義，再以過去志願役或義務役軍人休閒滿意相關研究為基礎，將其修正為包含四大測量項目的量表，包括：身心健康方面、知識技能、人際關係、情緒控管。

五、工作壓力、休閒阻礙、休閒參與、休閒滿意之關聯性

就工作壓力與休閒阻礙兩構面之間的關係而言，台灣已有針對各種職業性質進行的工作壓力研究，例如許峰睿（2006）針對銀行從業人員；郭炳村（2012）針對醫學美容師；汪佳欣（2013）針對國小教師；張烈獅（2013）針對高階警察主管人員進行調查，而上述研究均已發現，工作壓力與休閒阻礙存在著正相關。至於針對軍人工作壓力與休閒阻礙間關係的研究，僅有賴文祥（2012）以空軍志願役軍人進行調查，其結果也顯示，工作壓力與休閒阻礙之關係呈現正向影響，本研究以過去實證研究發現為基礎，做工作壓力兩次構面與休閒阻礙三次構面間之相關假設：

H1：軍人工作壓力對其休閒阻礙具有正向影響

H1-1a：疲憊與焦慮感對個人內在阻礙具有顯著的正相關

H1-2a：疲憊與焦慮感對人際間阻礙具有顯著的正相關

H1-3a：疲憊與焦慮感對結構性阻礙具有顯著的正相關

H1-1b：低工作成就感對個人內在阻礙具有顯著的正相關

H1-2b：低工作成就感對人際間阻礙具有顯著的正相關

H1-3b：低工作成就感對結構性阻礙具有顯著的正相關

其次，就休閒阻礙和休閒參與的關係而言，過去文獻曾發現，休閒阻礙與休閒參與具有相關性，不同的對象如青少年、教師、男女生等，會有不同程度與類型的休閒阻礙，繼而影響休閒阻礙與休閒參與之相關性（沈清華，2006）。雖然影響休閒活動參與的正負面因素相當多，但 Murphy（1974）的研究證實，工作是直接影響到休閒參與阻礙的因素之一；黃勝雄（2000）也認為影響休閒活動參與最大的阻礙來自工作；黃翠紋（2000）及林錦坤（2001）

調查警察的休閒阻礙時，也發現警察生活深受工作影響；至於陳姿萍（2005）調查憲兵軍士官後，同樣發現休閒阻礙和休閒參與類型呈現負相關。據此，針對上述三項休閒阻礙次構面，本研究提出以下假設以逐一驗證其間關係。

H2：軍人休閒阻礙對其休閒參與具有負向影響

H2-1：個人內在阻礙對休閒參與具有顯著的負相關

H2-2：人際間阻礙對休閒參與具有顯著的負相關

H2-3：結構性阻礙對休閒參與具有顯著的負相關

最後，就休閒參與與休閒滿意的關係而言，依據 Ensel and Lin（1991）休閒與健康理論模式之主張，經由參與休閒活動可促進生、心理健康，過去亦有不少研究均發現休閒參與程度愈高，休閒滿意程度就愈高。例如 Ragheb（1980）調查美國南部居民的休閒活動，發現休閒滿意最能預測休閒參與，也最有助於休閒參與；Drummond（1984）調查教師、休閒從業人員及一般大眾之休閒參與及休閒滿意之間的關係，發現三類人員的休閒態度與休閒滿意之間均呈現顯著；柯政利（2008）調查台灣教師休閒參與與休閒滿意度，證實國小教師休閒參與和休閒滿意度呈現顯著正相關。至於軍人部分，翁宗慶（2008）調查義務役軍人後發現，休閒參與程度若愈高，則休閒滿意程度愈高。依據上述實證發現，本研究針對休閒參與、休閒滿意之關聯性，提出以下假設：

H3：軍人之休閒參與對其休閒滿意具有正向影響

H3-1：休閒參與對身心健康具有顯著的正相關

H3-2：休閒參與對知識技能具有顯著的正相關

H3-3：休閒參與對人際關係具有顯著的正相關

H3-4：休閒參與對情緒控管具有顯著的正相關

六、軍人役別之調節效果

關於役別或年資之調節效果方面，洪瑞黛（1987）及曾誰芬（1989）發現不同職業別因工作疏離影響的關係，導致休閒阻礙與休閒參與的明顯差異性。Bammel and Burrus-Bammel（1992）認為職業、所得、教育程度、社會階層等因素，會影響其休閒行為。以年齡為例，翁翠芳（2002）發現，不同年齡層的警察在休閒活動參與上具有明顯的差異；連婷治（1999）及李文題（2000）發現，中年教師在家庭型休閒活動的參與，明顯高出其他年齡層的教師，年輕

教師則較偏向參與戶外及閒逛類型的休閒活動。再以年資為例，上述翁翠芳（2002）研究亦發現年資越高在休閒時間的安排越能自行掌控；梁坤茂（2000）發現，任教 10 年以上的國中教師，參與休閒活動頻率高於 10 年以下者；李文題（2000）發現，任教 15 年以上的國中教師，參與家庭型休閒活動頻率高於 15 年以下者；梁文嘉（1995）對導遊領隊進行調查，發現越資深的導遊與領隊人員，休閒參與的頻率越高；翁翠芳（2002）發現，高階警察多擔任管理及行政職務，比起擔任一般基層工作的低階警察，其休閒活動選擇及參與頻率上皆有差異。由此可看出，職業（或役別）與年資不同，會對工作壓力、休閒阻礙、休閒活動參與類型與頻率，以及休閒滿意上造成不同影響。據此，本研究在軍人役別對於工作壓力、休閒阻礙、休閒參與、休閒滿意間路徑關係的調節效果上，提出以下三項假設：

H4-1：軍人之役別（志願役、義務役）可調節工作壓力與休閒阻礙間關係

H4-2：軍人之役別（志願役、義務役）可調節休閒阻礙與休閒參與間關係

H4-3：軍人之役別（志願役、義務役）可調節休閒參與及休閒滿意間關係。

本研究依據研究目的與文獻回顧之基礎，檢視軍人工作壓力（含疲憊與焦慮感、低工作成就感兩次構面）、休閒阻礙（含個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙三次構面）、休閒參與，以及休閒滿意（身心健康、知識技能、人際關係、情緒控管四次構面）等四大構面，及其構面間之關連性，及役別在上述各路徑間的調節效果，據此，本研究提出研究架構（圖 1）如下，以進行假設檢定與分析：

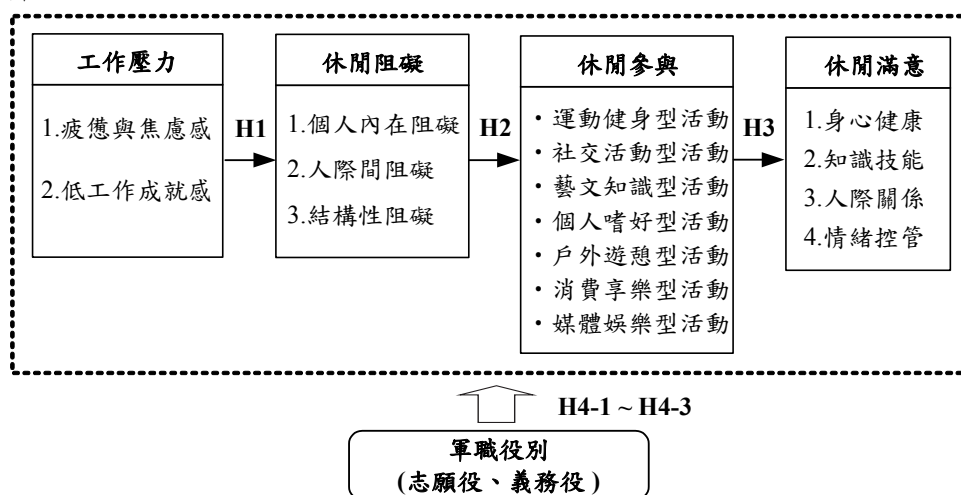


圖 1 研究架構圖

參、研究方法

本研究依據上述文獻回顧作為研究假設之基礎，以中華民國現役軍人中的志願役與義務役之軍官、士官、士兵作為研究對象，使用結構方程模式檢測四構面之關聯性，並應用多群組分析法檢驗軍人役別之調節效果。首先於問卷設計與抽樣調查方面，本研究問卷內容之構面與題項，主要參考自台灣及國外文獻，並經過數名現役軍官修正。問卷設計型態主要採用封閉式問題，以李克特 5 點尺度為衡量標準，「1」為非常不同意，「5」為非常同意。問卷內容分為工作壓力、休閒阻礙、休閒參與、休閒滿意，並配合軍人的職業特殊性加以調整，總計上述四大構面，共 44 題。其中休閒參與類型與頻率部分，採用文崇一（1992）與陳姿萍（2005）之量表形式，每月頻率（「1」為不曾參與、「2」為每月 1 次、「3」為每月 2 次、「4」為每月 3 次、「5」為每月 4 次以上）。問卷初稿擬定後，先透過專家學者及現役軍官之協助，進行問卷預試及題項語意之修正，增加內容效度，然後才發展成正式施測問卷。其次，抽樣調查方面，本研究採取封閉式問卷進行滾雪球調查法，先請現兩位役軍官擔任調查員，並從全國各營區中，推薦其所認識之現役軍官，協助問卷調查。問卷是由受訪者自行填答後，再由各營區之負責軍官回收並寄回調查員。在抽樣數目上，Hair, Black, Babin, Anderson and Tatham（2006）建議，當使用多變量分析方法時，有效樣本數應高於 200 份，本研究除考慮 200 份之總數外，還採納 Hair et al.（1998）之比例建議，以觀察變數共 44 項的 10 倍為合適之樣本數，故本研究以回收高於最低 440 份之有效問卷為標準。

肆、分析結果

本研究於 2014 年三月中旬至五月初共計八週，進行正式問卷施測，本研究共發出 1,102 份問卷，計有 700 位受訪者回覆，經剔除無效問卷 4 份後，共回收 696 份有效問卷，故有效回收率達 63.16%，此符合 Hair et al.（1998）與 Hair et al.（2006）對樣本數量之建議。資料蒐集後使用 SPSS 20 統計軟體進行項目分析及信度分析，並採用 AMOS 20 進行測量與結構模型分析。以下針對各分析結果詳述如下：

一、敘述性統計分析

受訪軍人在性別上，男性為（87.2%），女性為（12.8%）；在年齡分布

上，以 21~25 歲佔 55.2% 為最多，其次為 26~30 歲 (18.5%)；在婚姻狀況上，以未婚者 (90.5%) 居多；在教育程度上，大學學歷者最多 (43.0%)，其次是高中 (職) (33.6%)、專科 (10.8%)、研究所 (含) 以上 (10.1%)；在役別上，志願役稍多 (52.9%)；在軍人階級上，以士兵最多 (58.8%)，其次為尉官 (含校官) 以上 (21.2%)、士官 (含士官長) (20.1%)；在服務年資上，一年內佔最多 (51.5%)，其次為 3-4 年 (17.4%)、1-2 年 (13.5%)；在個人月收入上，以 20,000 元以下最多 (46.1%)，其次是 30,001-40,000 元 (22.6%)、40,001-50,000 元 (20.8%)。在休閒行為方面，受訪者每月休假時間主要以 8-9 天為主 (61.9%)，其次為 6-7 天 (16.4%) 與 4-5 天 (9.2%)；每月休閒花費以 3,001-5,000 元佔 27.6% 最多，其次為 1,001-3,000 元 (26.4%) 與 5,001-10,000 元 (24.1%)。

二、測量與結構模型

本研究依循結構方程模型之兩階段模型，針對本研究同一群樣本 (N = 696) 先以測量模型驗證其適配度，後以結構模型再次驗證其適配度與假設檢驗，以下分別敘述兩階段的分析結果。

測量模型

測量模型即驗證性因素分析，目的在於檢核觀察變數可構成潛在變數 (即本研究十個構面) 的程度，並檢視假設模型的整體配適度 (overall model fit) (吳明隆, 2011)。本研究測量模型經分析後，藉由檢核題項之因素負荷量以修正模型，若因素負荷量過低者優先修正 (Lee, 2006)，結果發現，工作壓力之題號 7 (我對自己目前的工作感到厭煩)、休閒阻礙之題號 4 (顧及軍人身份，所以不去參加休閒活動)、以及休閒活動參與之題號 5 (戶外遊憩活動) 與題號 3 (藝文知識活動)，皆為因素負荷量不佳 (< 0.5)，表示該題項無法充分反映潛在變數，故予以刪除，其餘因素負荷量都介於 0.64 至 0.94 之間 (表 1)，符合因素負荷量數值需大於 0.63 之標準建議 (Tabachnick & Fidell, 2007)。各項目因素負荷量相對應之參數估計值，皆介於 10.38 至 26.83 之顯著水準，也符合 t 值絕對值需大於 1.96 之建議 (吳明隆, 2009)。

測量模型修正後之 χ^2/df 值為 2.54 符合 ≤ 3.0 之建議 (Kline, 2005; Simon & Paper, 2007)，CFI 值為 0.92 符合 ≥ 0.9 之標準 (Bollen, 1989; Byrne, 1998; Hoyle & Panter, 1995)、NNFI 值為 0.91 符合 ≥ 0.9 之標準範圍 (Bollen, 1989; Byrne, 1998; Hu & Bentler, 1999)，RMSEA 值為 0.06 符合 ≤ 0.07 之建議範圍

(Bollen, 1989; Byrne, 1998)，以及 SRMR 值為 0.05 也符合 ≤ 0.07 之建議範圍 (Hu & Bentler, 1999)。上述檢定標準皆符合學者之建議值，故本測量模型整體適配之指標符合臨界值。此外，本研究以表 1 中十個構面（包含：疲憊與焦慮感、低工作成就感、個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙、休閒參與、身心健康、知識技能、人際關係、情緒控管）的組合信度 (Composite Reliability, CR) 與平均變異抽取量 (Average Variance Extracted, AVE)，進行收斂效度之檢測。經估算後，上述十構面之平均變異數抽取量皆大於 0.50，符合大於 50% 之建議 (Barclay et al., 1995)。組合信度經檢驗後，所有組合信度皆介於 0.84 至 0.92，符合大於 0.7 之建議 (Fornell & Larcker, 1981)，表示構面內部變數的一致性，亦即係數愈高則變數間的相關性愈高。測量模型之最後檢測為區別效度，旨在比較各構面平均變異數抽取量之根號值是否大於構面間的相關係數值，以區隔各構面之間的差異性。由表 2 可知 AVE 值開根號後，其值最小為 0.77，而各構面相關係數值由 0.17 至 0.59，亦即各構面間之相關係數皆小於 0.77，故本研究十個構面間皆具有區別效度。

表 1 測量模型構面之信效度分析 (N = 696)

構面/題項	因素負荷量	t 值	Mean	平均變異 數抽取量	組合信度
工作壓力 (WS)					
疲憊與焦慮感 (FA)			2.13	0.59	0.91
WS1	0.65	15.38***			
WS2	0.80	20.86***			
WS3	0.70	17.17***			
WS4	0.75	18.93***			
WS5	0.74	18.60***			
WS6	0.86	23.20***			
WS7	0.86	21.09***			
低工作成就感 (LA)			3.54	0.59	0.85
WS10	0.74	14.51***			
WS11	0.85	16.06***			
WS12	0.75	14.58***			
WS13	0.72	15.46***			
休閒阻礙 (LC)					
個人內在阻礙 (IntrC)			2.13	0.65	0.85
LC1	0.82	16.89***			
LC2	0.76	17.58***			
LC3	0.83	19.18***			
人際間阻礙 (InteC)			2.17	0.58	0.89
LC5	0.86	17.11***			
LC6	0.88	17.53***			
LC7	0.78	15.76***			
LC8	0.70	17.14***			
LC9	0.67	12.29***			
LC10	0.65	13.46***			
結構性阻礙 (SC)			2.40	0.59	0.88
LC11	0.67	10.38***			
LC12	0.80	15.25***			
LC13	0.89	15.83***			
LC14	0.67	11.31***			
LC15	0.80	15.25***			
休閒活動參與 (LP)			3.54	0.64	0.90
LP1 (運動健身)	0.64	14.88***			
LP2 (家庭社交)	0.83	21.70***			
LP4 (個人嗜好)	0.86	22.86***			
LP6 (消費享樂)	0.85	22.19***			
LP7 (大眾媒體)	0.78	19.56***			
休閒滿意 (LS)					
身心健康 (PH)			3.92	0.78	0.91
LS1	0.90	22.97***			
LS2	0.94	23.99***			
LS3	0.80	21.78***			

表 1 (續) 測量模型構面之信效度分析 (N = 696)

構面/題項	因素負荷量	t 值	Mean	平均變異 數抽取量	組合信度
知識技能 (KS)			3.90	0.72	0.84
LS4	0.83	21.60***			
LS5	0.87	20.89***			
人際關係 (IR)			3.91	0.79	0.92
LS7	0.91	25.32***			
LS8	0.89	16.66***			
LS9	0.86	26.83***			
情緒控管 (EC)			4.03	0.79	0.92
LS10	0.94	20.89***			
LS11	0.84	21.08***			
LS12	0.88	22.74***			

Note. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; “FA” 表示 Fatigue & Anxiety; “LA” 表示 Low Achievement; “IntrC” 表示 Intrapersonal Constraint; “InteC” 表示 Interpersonal Constraint; “SC” indicates Structural Constraint; “LP” 表示 Leisure Participation; “LS” 表示 Leisure Satisfaction; “KS” 表示 Knowledge & Skills; “IR” 表示 Interpersonal Relationship; “EC” 表示 Emotion Control 等縮寫。

表 2 區別校度與相關性

構面	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. FA	.77 ^a									
2. LA	.31***	.77								
3. IntrC	.35***	.17**	.81							
4. InteC	.32***	-.12**	.58***	.75						
5. SC	.39***	.15	.61***	.55	.77					
6. LP	-.06***	-.10	-.28***	-.26***	-.24***	.80				
7. PH	-.19***	-.13*	-.49***	-.44***	-.31***	.30***	.88			
8. KS	-.21***	-.11	-.55***	-.47***	-.30***	.28***	.59***	.85		
9. IR	-.06	-.12*	-.10*	-.08	-.05***	.16**	.27***	.30***	.89	
10. EC	-.21***	-.19***	-.54***	-.48***	-.40***	.36***	.54***	.40***	.26***	.89

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

結構模型

完成測量模型檢驗後，接續以 AMOS 20 進行結構模型的整體適配度考驗，經分析後顯示結構模型整體適配度未達建議標準值有： χ^2/df 值為 2.65 符合 ≤ 3.0 之建議；CFI 值為 0.93 符合 ≥ 0.9 之標準；NNFI 值為 0.92 符合 ≥ 0.9 之標準範圍；RMSEA 值為 0.05 符合 ≤ 0.07 之建議範圍；以及 SRMR 值為 0.06 符合 ≤ 0.07 之建議範圍，據此，本研究之結構模型整體適配度皆符合理想評鑑指標，且研究分析發現：軍人工作壓力之「疲憊與焦慮感」對於休閒阻礙皆具有正向且顯著之影響，故假設 H1-1a~H1-3a 全部成立；但軍人工作壓力之「低工作成就感」只對休閒阻礙之「個人內在阻礙」具有正向且顯著之影響，其餘兩因素接不成立，故假設 H1-1b 成立，而 H1-2b 及 H1-3b 兩項假設不成立。軍人休閒阻礙之「個人內在阻礙」與「人際間阻礙」皆對「休閒參與」具有負向影響，故假設 H2-1 與 H2-2 成立。最後，軍人「休閒參與」對四項「休閒滿意」因子皆具有正向影響，故假設 H3-1~H3-4 四假設皆成立。上述 13 項假設之檢驗結果整理如表 3，詳細之結構模型路徑分析結果如圖 2 所示。

表 3 假設檢驗結果

Research hypothesis	Hypothesized path	Expected sign	Path coefficient	t-value	Results
H1-1a	疲憊與焦慮感→個人內在阻礙	+	0.34	6.49**	成立
H1-2a	疲憊與焦慮感→人際間阻礙	+	0.33	6.59***	成立
H1-3a	疲憊與焦慮感→結構性阻礙	+	0.40	8.43***	成立
H1-1b	低工作成就感→個人內在阻礙	+	0.13	3.18**	成立
H1-2b	低工作成就感→人際間阻礙	+	0.06	1.25	拒絕
H1-3b	低工作成就感→結構性阻礙	+	0.05	1.02	拒絕
H2-1	個人內在阻礙→休閒參與	-	-0.50	-3.68***	成立
H2-2	人際間阻礙→休閒參與	-	-0.19	-3.15**	成立
H2-3	結構性阻礙→休閒參與	-	-0.03	-0.77	拒絕
H3-1	休閒參與→身心健康	+	0.95	4.36***	成立
H3-2	休閒參與→知識技能	+	0.89	4.40***	成立
H3-3	休閒參與→人際關係	+	0.34	3.88***	成立
H3-4	休閒參與→情緒控管	+	0.87	4.38***	成立

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

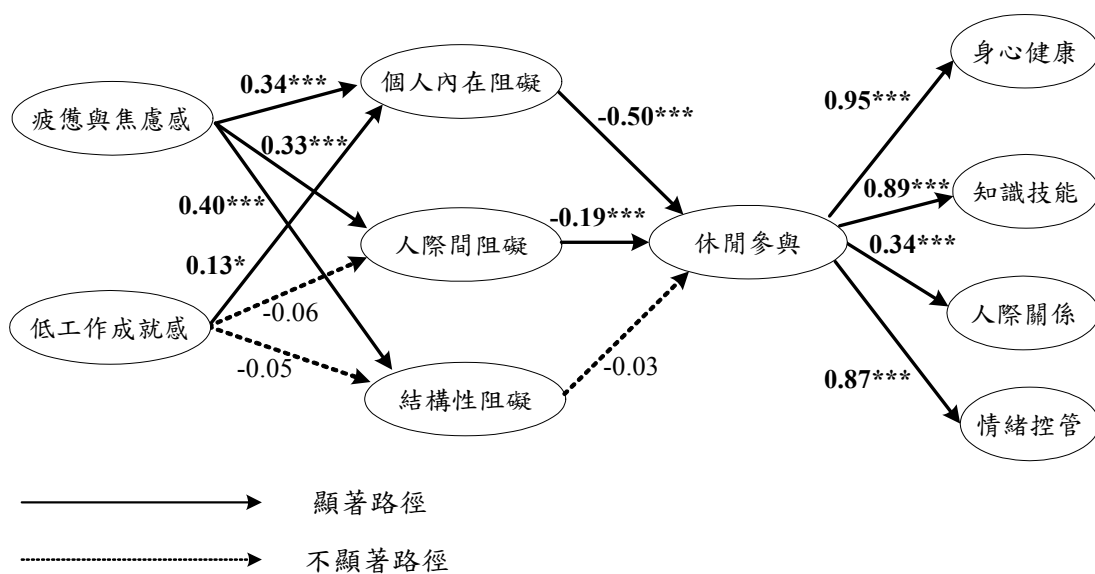


圖 2 結構方程模型結果圖

由表 4 結果可看出各路徑之影響效果情形，首先探討工作壓力之「疲憊與焦慮感」與「低工作成就感」兩前置變數對休閒滿意的影響，其中「疲憊與焦慮感」透過「休閒阻礙」與「休閒參與承諾」等兩中介變數，對「身心健康」、「知識技能」、「人際關係」、「情緒控管」等四項休閒滿意因素產生的總效果為-0.709，遠大於減少「低工作成就感」所產生的休閒滿意總效果（-0.195）。此可解釋為：減少工作壓力之「疲憊與焦慮感」，即可減少「休閒阻礙」，繼而藉由「休閒參與」，使得軍人提升「身心健康」、「知識技能」、「人際關係」、「情緒控管」等四項休閒滿意，且以「身心健康」的休閒滿意影響效果最大，其次為「知識技能」與「情緒控管」。換言之，若軍人有較高的休閒滿意度，乃源於工作壓力之「疲憊與焦慮感」之減少，以及休閒阻礙之「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」等三阻礙因素減緩所致。

表 4 外生變數對結果變數之路徑影響效果

假設路徑	間接效果	直接效果	總效果
疲憊與焦慮感→休閒滿意	-0.709	—	-0.709
低工作成就感→休閒滿意	-0.195	—	-0.195
休閒阻礙→休閒滿意	-0.221	—	-2.105
休閒參與→休閒滿意	—	3.050	3.050

志願役與義務役之調節效果分析

本研究首先使用檢測志願役與義務役兩群組具有測量恆等性，並進一步透過多群組分析以驗證卡方值於未限制模型（Unconstrained model）與限制模型（Constrained model）之差異下是否顯著，經檢驗後發現以下路徑分別在志願役與義務役兩群組間具有調節效果，如表 5 所示：

表 5 志願役與義務役之調節效果

Hypothesized moderated path	Unconstrained model	Partial constrained model	χ^2 difference	Moderating effect
H4-1a: FA→IntrC	$\chi^2 = 3370.48$ (df= 1506)	$\chi^2 = 3378.13$ (df= 1507)	$\Delta\chi^2=7.65$ (df= 1) $p=0.005^{**}$	成立
H4-1b: FA→InteC	$\chi^2 = 3370.48$ (df= 1506)	$\chi^2 = 3375.79$ (df= 1507)	$\Delta\chi^2=5.31$ (df= 1) $p=0.021^*$	拒絕
H4-1c: FA→SC	$\chi^2 = 3370.48$ (df= 1506)	$\chi^2 = 3372.63$ (df= 1507)	$\Delta\chi^2=2.15$ (df= 1) $p=0.143^{**}$	拒絕
H4-1d: LA→IntrC	$\chi^2 = 3370.48$ (df= 1506)	$\chi^2 = 3372.16$ (df= 1507)	$\Delta\chi^2=1.68$ (df= 1) $p=0.195$	拒絕
H4-2a: IntrC→LP	$\chi^2 = 3370.48$ (df= 1506)	$\chi^2 = 3371.60$ (df= 1507)	$\Delta\chi^2=1.12$ (df= 1) $p=0.290$	拒絕
H4-2b: InteC→LP	$\chi^2 = 3370.48$ (df= 1506)	$\chi^2 = 3378.72$ (df= 1507)	$\Delta\chi^2=8.24$ (df= 1) $p=0.004^{**}$	成立
H4-3a: LP→PH	$\chi^2 = 3370.48$ (df= 1506)	$\chi^2 = 3379.60$ (df= 1507)	$\Delta\chi^2=9.12$ (df= 1) $p=0.003^{**}$	成立
H4-3b: LP→KS	$\chi^2 = 3370.48$ (df= 1506)	$\chi^2 = 3371.30$ (df= 1507)	$\Delta\chi^2=0.82$ (df= 1) $p=0.365$	拒絕
H4-3c: LP→IR	$\chi^2 = 3370.48$ (df= 1506)	$\chi^2 = 3371.05$ (df= 1507)	$\Delta\chi^2=0.57$ (df= 1) $p=0.450$	拒絕
H4-3d: LP→EC	$\chi^2 = 3370.48$ (df= 1506)	$\chi^2 = 3372.77$ (df= 1507)	$\Delta\chi^2=2.29$ (df= 1) $p=0.130$	拒絕

Note. χ^2 (df= 1) = 3.84 at $\alpha = 0.05$; $p < 0.05$.

由表 5 之實證結果可知，軍人之役別可調節三大路徑關係，包含工作壓力與休閒阻礙間關係、休閒阻礙與休閒參與間關係、休閒參與與休閒滿意間關係。首先，就工作壓力與休閒阻礙路徑之調節效果而言，役別分別顯著調節疲憊焦慮感與個人內在阻礙關係、疲憊焦慮感與人際間阻礙等兩條路徑關係，其結果顯示志願役軍人的疲憊焦慮感對個人內在阻礙的影響（ $\beta = 0.35, t = 5.26, p < 0.001$ ），大於義務役軍人對此路徑的效果（ $\beta = 0.21, t = 2.58, p < 0.05$ ）；志願役軍人的疲憊焦慮感對人際間阻礙的影響（ $\beta = 0.37, t = 4.53, p < 0.001$ ），亦大於義務役軍人對此路徑的效果（ $\beta = 0.24, t = 2.98, p < 0.05$ ）。其次，就休閒阻礙與休閒參與路徑之調節效果而言，役別僅調節人際間阻礙與休閒參與之路徑關係，且結果顯示志願役軍人的人際間阻礙對於休閒參與的負面影響（ $\beta = -0.32, t = -2.77, p < 0.01$ ），大於義務役軍人對此路徑的效果（ $\beta = 0.15, t = -2.27, p < 0.05$ ）。最後，就休閒參與與休閒滿意路徑之調節效果而言，役別僅調節休閒參與與身心健康之路徑關係，其結果顯示，志願役軍人的休閒參與較少，故對其身心健康之休閒滿意的影響（ $\beta = 0.73, t = 3.26, p < 0.01$ ）小於義務役軍人（ $\beta = 0.89, t = 3.17, p < 0.01$ ）。

伍、結論與建議

本研究運用結構方程模型驗證軍人在工作壓力、休閒阻礙、休閒參與、休閒滿意之關聯性，以瞭解軍人之工作壓力來源、休閒阻礙來源與程度、休閒需求與參與、與對目前休閒生活的滿意程度，期能兼顧國軍平時戰力之維持與休閒品質之提升，達成國軍組織轉型應變之目的。綜合前述分析結果，本研究之結論與建議如下：

一、結論與討論

本研究發現顯示志願役與義務役軍人在工作壓力、休閒阻礙、休閒參與、休閒滿意四項構面的平均數比較上有顯著差異。首先，由敘述性統計結果可知志願役的工作壓力與休閒阻礙平均數高於義務役，志願役休閒參與頻率及休閒滿意程度低於義務役。志願役工作壓力之「疲憊焦慮感」與「低工作成就感」明顯高於義務役，階級與年資愈高者，越會感受到工作壓力，此與李文榮（2004）及何吉郡（2005）針對軍人及警察的工作壓力研究結果一致。在休閒阻礙因素部分，志願役的休閒阻礙程度普遍高於義務役，其休閒阻礙由高至低依序為「個人內在阻礙」、「結構性阻礙」、「人際間阻礙」，此順序結果與

周虎（2008）針對軍人之休閒阻礙的研究結果一致，但相較於過去研究以「結構性阻礙」影響程度較大的研究（何而淵，2007；于俊傑，2009），顯示比起過去幾年，現役軍人多少受到兵力精簡而導致工作壓力沉重，進而缺乏休閒興趣且無足夠體力。在休閒參與方面，志願役的休閒參與以大眾媒體型與家庭社交型休閒活動為主，一般技巧型與社交型休閒比較不受青睞，此與沈清華（2006）針對軍官的休閒研究結果一致。此外，義務役的休閒參與活動較多元，志願役則較單一，此結果與翁宗慶（2008）針對義務役軍人的調查結果近似。最後在休閒滿意表現上，義務役普遍高於志願役，兩類群體主要以達到情緒控管及家庭人際關係之滿意為主，只有在知識學習的滿足上，志願役略高於義務役。

其次，本研究發現軍人工作壓力之「疲憊與焦慮感」分別顯著影響「個人內在阻礙（ $\beta = 0.34$ ）」、「人際間阻礙（ $\beta = 0.33$ ）」與「結構性阻礙（ $\beta = 0.40$ ）」，但「低工作成就感」僅影響「個人內在阻礙（0.13）」，此說明軍人工作壓力之主要來源為「疲憊與焦慮感」，故管理單位若能降低軍人的「疲憊與焦慮感」，即可減少其休閒阻礙程度。然而在休閒阻礙—休閒參與路徑中，僅有「個人內在阻礙（ $\beta = -0.50$ ）」與「人際間阻礙（ $\beta = -0.19$ ）」會對「休閒參與」產生負向影響，這表示軍人之休閒參與積極與否深受其體力、興趣與親友影響。此外，「休閒參與」對「身心健康（ $\beta = 0.95$ ）」、「知識技能（ $\beta = 0.89$ ）」、「人際關係（ $\beta = 0.34$ ）」、「情緒控管（ $\beta = 0.87$ ）」皆有重要影響，這說明軍人若能參與休閒則會獲致個人身心健康、知識技能、情緒控管等滿意。上述研究假設之結果，與何吉郡（2005）與陳姿萍（2005）的發現一致，亦即減輕工作壓力、休閒阻礙，可促進休閒參與，進而提升軍人休閒滿意及維持戰力。綜論前述分析結果，本研究發現「疲憊與焦慮感」，透過「個人內在阻礙」與「人際間阻礙」對「休閒參與」與「休閒滿意」具有間接效果。換言之，「疲憊與焦慮感」、「個人內在阻礙」與「人際間阻礙」、「休閒參與」為休閒滿意的主要決定因素。

再則，本研究證實「休閒參與」是軍人減少工作壓力及休閒阻礙，與獲致休閒滿意的關鍵中介因素。就其外生變數與結果變數間的總效果可發現，「休閒參與」對於四項休閒滿意因子具有最大總效果值，遠高於減少「工作壓力」與「休閒阻礙」對於休閒滿意之總效果值。具體而言，軍人參與休閒活動對其休閒滿意之「身心健康」、「知識技能」、「人際關係」、「情緒控管」皆具有正向且顯著的影響，此發現與 Mannell and Kleiber（1997）之休閒參與影響休閒滿意回饋模式吻合。故結論為軍人的「休閒參與」可於軍人的「工作壓力」及「休閒阻礙」兩負向影響因素，及「休閒滿意」之正面結果變數間，發

揮完全中介效果。換言之，軍人若減緩其工作壓力，即可降低其參與休閒活動的阻礙程度，進而順利參與休閒活動，並獲致休閒滿意。

最後，本研究實證結果支持役別可分別調節軍人之疲憊焦慮感與個人內在阻礙、疲憊焦慮感與人際間阻礙、人際間阻礙與休閒參與間、休閒參與與身心健康間等四路徑關係，相關結論可說明如下：1. 志願役軍人或年資越高者，工作壓力之疲憊焦慮感愈大，反映在其個人內在休閒阻礙也愈大，此結果說明，志願役軍人常因工作負荷過大而覺得身心俱疲，或者對其所屬單位的未來發展感到憂心，繼而增加個人內在休閒阻礙。此外，志願役軍人在工作壓力下會顯現低工作成就感，志願役軍人工作壓力的疲憊焦慮感，也會造成其人際間休閒阻礙，例如較缺乏適合同伴一起參與休閒活動、或者因為家庭因素而無法出門參與休閒活動。相比之下，義務役軍人之入際間阻礙較志願役少，常與朋友結伴活動，無家庭因素干擾，也不會因為經濟壓力而無法一同參加。2. 志願役軍人因為感受到的人際間阻礙較高，故反映在較少的休閒參與次數上，而其休閒參與也多選擇觀看電視、報紙、及使用網路上的大眾媒體型休閒活動。相比之下，義務役軍人之入際間阻礙較志願役軍人少，故常與朋友一起參與朋友聚會聊天之社交型活動，或者與朋友一起進行嗜好型休閒活動。3. 志願役軍人因參與的休閒活動頻率較少，故對其身心健康方面（自信、成就感、保持健康）的休閒滿意程度，也低於義務役軍人。

二、建議與限制

從分析結果可知，軍人可藉由減少「工作壓力」與「休閒阻礙」，提高「休閒參與」並得到「休閒滿意」。進一步說，軍人之疲憊與焦慮感工作壓力可直接正向影響個人內在、人際間等休閒阻礙，繼而負向影響休閒參與，最後達成軍人的休閒滿意。因此消除工作壓力與休閒阻礙之負面影響，會驅動軍人的休閒參與。此外，分析結果顯示，志願役之工作壓力與休閒阻礙皆較義務役高，這導致志願役之休閒參與頻率及休閒滿意程度低於義務役。本研究針對志願役軍人提出之建議為：首先，因志願役之工作壓力與休閒阻礙皆較義務役偏高之結果，管理單位需多加強志願役之心理衛生輔導，對其所感受的工作壓力源應加以瞭解，並提供相關抒解管道以釋放壓力，使其適應環境變化以正面心態面對工作壓力源。其次，志願役休閒阻礙之「個人內在阻礙」與「人際間阻礙」明顯高於義務役，其「休閒參與」頻率明顯少於義務役，建議主管單位應宣導休閒的價值，以及休閒對身心健康的重要性，鼓勵利用假日或空閒時間，從事有益身心的戶外遊憩活動，使其勿偏重於室內性活動。最後，國軍應該針

對軍人的個別需求及興趣，妥善規劃可行的休閒教育課程，不僅能讓其在服役期間能學習到更多與實用的休閒知識與技能，也能實現現代社會中終身及多元學習的理念。

本研究囿於人力、物力限制，抽樣對象侷限於部分之陸海空軍種，及部分階層之軍官、士、兵，實際全體軍人之工作壓力、休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意等關聯性與差異情形，不能依本研究之結果同理類推，建議未來研究能考量母群體之實際數量與性質，採取更合適的抽樣方法（如系統與隨機抽樣）以降低取樣誤差，使研究結果更具推論性、比較性、周延性。此外，本研究以過去實證文獻為模型基礎，並以問卷調查為主要研究方法，未來研究也可考慮同時採取質化方法蒐集資料，彌補資訊深度，使研究內容更具代表性。最後，依據過去文獻分析結果可知，除了本研究架構之四構面間關聯性外，是否尚存其他變數並產生不同交互作用影響，有待後續研究的進一步探討。

參考文獻

- 于俊傑（2009）。國軍特勤人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究。臺北市立體育學院運動教育研究所碩士論文。
- 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。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 何而淵（2007）。國軍人員人格特質與休閒阻礙關係之研究—以空軍軍官為例。銘傳大學觀光系碩士論文。
- 吳明隆（2009）。SPSS 操作與應用-問卷統計分析實務。台北：五南。
- 吳明隆（2011）。論文寫作與量化研究。台北：五南。
- 李文榮（2004）。警勤區員警工作壓力、壓力反應與其因應策略關係之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 李文題（2001）。國中教師的代間流動及影響其休閒參與之研究。朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 李君如、張芸愷（2007）。國際航線女性空服員身心健康與工作壓力之研究。健康管理學刊，5（1）：1-23，
- 汪佳欣（2013）。休閒阻礙、工作壓力、休閒效益與工作滿意度之研究—以嘉義縣國小教師為例。南華大學旅遊管理學系碩士論文。
- 沈清華（2006）。軍官休閒阻礙與休閒參與關係之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 周 虎（2008）。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。國立台東大學健康促進與休閒管理系碩士論文。
- 林錦坤（2001）。生活壓力、社會支持對警察人員自殺傾向之影響—以臺灣地區基層警察人員為研究對象。警學叢刊，32：83-116。
- 施蕙華、曾麗娟（2003）。工作壓力感受、社會支持、工作滿意與離職傾向之關連性研究—以職業軍官為例。復興崗學報，79：37-54。
- 洪健文（2010）國軍志願役官兵工作壓力之研究-以新訓部隊為例。國立雲林科技大學碩士論文。
- 洪瑞黛（1987）。工作、休閒的特性與體驗探討工作與休閒的關係。政治大學心理研究所碩士論文。
- 胡宜中（2005）。義務役軍官工作壓力源之研究-以後勤職類為例。中原大學企業管理學系碩士論文。

- 孫敏華、許如亨（2001）。軍事心理學。台北：心理出版社。
- 翁宗慶（2008）。國軍義務役士官兵休閒態度、休閒需求、休閒參與及休閒滿意度之研究—以臺灣本島及金門外島為例。銘傳大學觀光系碩士論文。
- 翁翠芳（2002）。臺灣地區警察人員的工作壓力。警學叢刊，32（5）：33-66。
- 張烈獅（2013）。警察派出所正副所長工作壓力、休閒阻礙與休閒滿意度之研究—以新北市為例。輔仁大學體育學系碩士論文。
- 曹勝雄、陳嘉隆、王國欽（1995）。旅行社組織氣候、工作壓力對員工離職傾向之影響研究。觀光研究學報，1（2），1-18。
- 梁文嘉（1995）。導遊及領對人員工作壓力、家庭壓力與休閒行為之關係。靜宜大學管理科學系碩士論文。
- 許峰睿（2006）。臺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。臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 連婷治（1998）。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 郭炳村（2012）。台北市醫學美容診所美容師工作壓力、休閒參與及休閒阻礙之研究。醒吾科技大學觀光休閒系碩士論文。
- 陳姿萍（2005）。職業軍人休閒阻礙和休閒參與之研究—以憲兵司令部為例。東吳大學社會學系碩士論文。
- 曾如敏（1993）。國民健康生活之促進—心理壓力調適防治班。衛生報導，3：38-39。
- 曾誰芬（1989）。工作、生活目標與休閒參與之研究—以台北地區藝術工作者和行政工作者為例。東吳大學研究所碩士論文。
- 曾麗娟（2003）。國軍基層幹部工作壓力、因應方法與工作滿意、身心健康之研究。復興崗學報，77：107-122。
- 湯柏齡、陳永煌、謙立中（2002）。工作壓力。中華職業醫學雜誌，9（2）：145-147。
- 湯玲郎（2008）。組織承諾、工作壓力與工作滿足對役男轉服志願役關係之探討—以北部地區巡防機關為例。元智大學管理研究所碩士論文。
- 黃庭芳（2003）。花蓮市職業婦女工作壓力、家庭壓力與休閒阻礙關係之研究。大葉大學休閒事業管理學系研究所碩士論文。
- 黃勝雄（2000）。從休閒價值觀概談休閒不動產的發展趨性。國立屏東商業技術學院學報，2：167-188。
- 黃翠紋（2000）。警察工作壓力之探討。中央警察大學學報，37：99-124。

- 賴文祥 (2012)。空軍志願役人員工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態及休閒幸福感關係之探討—以嘉南地區為例。南華大學企業管理系碩士論文。
- 韓惠華 (1997)。電子業女性勞工休閒參與及需求滿足之相關研究-以高雄地區為例。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 韓曜庭 (2010)。國軍組織的再精進與調整《四年期國防總檢討》的觀察與分析。陸軍官校八十六週年校慶基礎學術暨通識教育研討會論文。
- Bammel, C., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). *Leisure and Human Behavior* (2nd ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.
- Crawford, D. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9 (2), 119-127.
- Drummond, J. D. (1984). *A correlational study of leisure participation, leisure attitudes, and leisure satisfaction among leisure educators, leisure practitioners, and a general population group*. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Franken, D., & Van Raaij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13 (4), 337-352.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis With Readings*. New York Publishing.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education, Inc.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10 (3), 203-215.
- Jackson, E. L. (2000). Will research on leisure constraints still be relevant in the twenty-first century. *Journal of Leisure Research*, 32 (1), 62-68.
- Kao, J. C. (1996). The current trends of leisure participation in Taiwan: Syntheses from national surveys of time utilization. Paper presenter at the meeting of the Recreation, Sport, Culture & Tourism for the 21 century, 108 Hong Kong Baptist University, Hong Kong.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. PA: Venture Publishing Inc.
- Murphy, J. (1974). *Concepts of Leisure: Philosophical Implication*. Englewood Cliffs, NY: Prentice-Hall.

- Ragheb, M. G. (1980) . Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12, 138-149.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye, A. (1993) . Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15 (2) , 99-113.
- Sanchez, R.P., Bray, R.M., Vincus, A.A., & Bann, C. M. (2004) . Predictors of job satisfaction among active duty and reserve/guard personnel in the U.S. Military. *Military Psychology*, 16 (1) , 19-35.
- Siedentop, D. (2001) . *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport* (5th ed.) . Boston, MA: McGraw-Hill.

