

大專校院學生情緒智力對休閒參與 及休閒阻礙影響之研究

蕭秋祺 實踐大學
王 韻 國立屏東科技大學
王采蕎 玄奘大學

摘要

本研究旨在探討大專校院學生情緒智力對休閒參與及休閒阻礙的影響，以全國大專校院學生（n=1140）為研究對象，並經由描述性統計、積差相關、階層迴歸等統計方法處理與分析後，得到結論：（一）大學生最常以自我內心具體感受、自我知覺及自我意識等展現自我情緒，其整體情緒智力表現大致良好；不過，參與休閒活動的情形略差，且壓力、沮喪或休閒活動後之感受，對其參與休閒活動有極大的阻礙；（二）大學生的整體情緒智力程度越高，則休閒參與頻率頻繁，而整體與個人性休閒阻礙程度愈低。此外，大學生情緒覺察程度愈高，各構面休閒阻礙均會愈低，而當其情緒覺察、情緒表達、情緒運用程度越高，整體休閒阻礙程度愈低；（三）由階層迴歸分析發現，大學生整體休閒阻礙與休閒參與並不會受整體情緒智力的干擾而有所改變；進一步由各構面分析得知，當大學生能夠關注及正確地覺察、評估及表達自我情緒時，或運用自我情緒進行正面思考、面對挑戰及省思內心的感受時，則個人自身心理狀態及態度會影響休閒參與的程度。

關鍵詞：大學生、情緒智力、休閒參與、休閒阻礙

壹、緒論

一、研究動機

在升學為主的教育制度之下，家長秉持「望子成龍、望女成鳳」的心態，一味的施予孩子極大的成才壓力，時常忽略了給予適當休閒的重要性。然而，研究指出，參與正當休閒對於青少年而言是發展自我、建立人際關係及抒解生活壓力的良好途徑。遂此，近年來家長對於孩子的休閒活動逐漸重視，促使孩子們有更多參與休閒活動的機會。¹在成長過程中，大學生活已不是單方面完成高等教育的歷程，除充實學識外，更重要的是熟稔人際關係的應對，以能為往後投入職場做好完全的準備，可謂生涯發展重要階段與轉捩點，是以，了解大學生參與休閒活動的實際狀況確屬必要。

在眾多的休閒理論中，均將休閒參與價值區分若干層級，其中第三層級為情緒的參與，指當某些休閒活動觸碰到內心感受或牽連到一些有意義的經驗時，就產生情緒上的共鳴。²其後，諸多研究者即透過各種休閒活動類型的參與情形，來探討休閒參與和情緒智力 (Emotional Intelligence, EI) 的關係。結果顯示，休閒活動參與者可藉由正向的經驗，找尋到志趣相投的伙伴，並逐漸增強休閒參與動機及參與頻率。³Crawford and Godbey 同樣認為，⁴人們在本質上的確會想要追求休閒，對休閒活動有某種程度上的喜愛。易言之，具有良好的情緒智力可使大學生增加休閒參與之頻率，進而紓解其生活壓力、遠離憂鬱得以有效的控制自我情緒，也是建構大學生情緒智力的關鍵要素之一。

Crawford 等人將休閒阻礙定義為，個體主觀知覺不能喜歡或投入參與休閒活動之影響因素，並統整各類休閒阻礙研究，初次發展休閒阻礙模式，並將影響休閒參與的阻礙分成三類，包含（一）個人性阻礙：指個人因自身心

¹ 張盈婷，〈休閒教育的重要性〉，《測驗與輔導》，137（台北，1996）：22-23。

² Nash, J. *Philosophy of recreation and leisure*. Dubuque, IA: William C. Brown, 1953.
Ragheb, M. G. "Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes", *Journal of Leisure Research*, 12. 2(1980): 138-149.

³ 呂有仁，〈嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究〉（嘉義：國立中正大學休閒教育研究所碩士論文，2006）。

⁴ Crawford, D. W., & Godbey, G. C., "Reconceptualizing barriers to family leisure". *Leisure Sciences*, 9(1987): 119-127.

理狀態與態度而影響休閒喜好及選擇；（二）人際性阻礙：指個人沒有合適或足夠的休閒參與伙伴而影響休閒參與或喜好；（三）結構性阻礙：指影響個人休閒參與及喜好的外在因素。⁵據研究顯示，休閒阻礙會影響個人在休閒活動上的參與。⁶此外，研究亦指出，情緒智力是影響人際關係的重要心理因素，其不僅包括對情緒的認知和表達能力，同時也包括對情緒的調節和控制能力，亦重視開發情緒智力是建立良好人際關係的有效途徑。又當人們有憂鬱、不滿足感受愈強時，反而會減少其休閒活動量，⁷足見，情緒智力對休閒參與具相當程度的影響力。

二、研究目的

基於上述背景考量，本研究目的包括：

- （一）探討大學生情緒智力、休閒參與及休閒阻礙之相關性。
- （二）探討大學生情緒智力對休閒參與及休閒阻礙的影響關係。

三、名詞界定與解釋

- （一）情緒智力：即覺察、調整並運用情緒來促進思考、行動與情感成長之能力，包括情緒覺察、情緒表達、情緒調整及情緒運用等四項構面。⁸
- （二）休閒參與：係個體參與休閒活動之頻率或以象徵個體所參與之活動類型。⁹
- （三）休閒阻礙：係個體主觀知覺不能喜歡或投入參與休閒活動之影響因素，包括個人性、人際性及結構性阻礙等三種型態。¹⁰

⁵ Crawford, D. W., & Godbey, G. C., "Reconceptualizing barriers to family leisure". *Leisure Sciences*, 9(1987): 119-127.

⁶ 白加倫，〈青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究－以南投縣高中職學生為例〉（彰化：大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文，2005）。

⁷ 李世紅，〈重視情緒智力的培養，建立良好人際關係〉，《四川大學政法學院》，1（四川，2002）：39-41。

⁸ 江文慈，〈青少年情緒智力發展之研究〉，《世新大學學報》，11（台北，2001）：51-82。

⁹ Ragheb, M. G. "Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisureattitudes", *Journal of Leisure Research*, 12. 2(1980): 138-149.

¹⁰ Crawford, D. W., & Godbey, G. C., "Reconceptualizing barriers to family leisure". *Leisure Sciences*, 9(1987): 119-127.

貳、研究方法

一、方法設計

本研究依研究目的，以情緒智力、休閒參與及休閒阻礙為主題，旨在透過問卷調查方式，探討大學生情緒智力對休閒參與阻礙與休閒參與之影響關係。首先，以積差相關分析法，了解情緒智力、休閒參與及休閒阻礙等各構面彼此間之相關情形；其後以階層迴歸分析法，探討情緒智力對休閒參與阻礙與休閒參與之影響關係。

二、研究範圍與對象

本研究依照研究目的，以國內九十五學年度大專院校大學部學生為對象，以分層隨機取樣方式，區分北、中、南、東等四個地區，每區選取三所，共十二所學校為研究範圍，包括淡江大學、玄奘大學、文化大學（北部）、中興大學、逢甲大學、台灣體院（中部）、實踐大學高雄校區、義守大學、高雄大學（南部）、台東大學、東華大學、宜蘭大學（東部）等。每所學校隨機抽取 100 位學生，共計 1,200 位為研究對象。

三、問卷設計與調查

（一）問卷設計

本研究係透過問卷調查方法，旨在了解大學生在情緒智力對休閒參與及休閒阻礙間之影響關係。設計上採結構式問卷，受測者均以不具名方式進行問卷題項之圈選。問卷依照研究目的與課題，概分個人基本背景資料、情緒智力、休閒參與及休閒阻礙四部分。其中，基本背景資料包括性別、年級及就讀地區等；情緒智力分量表包括情緒覺察、情緒表達、情緒調整和情緒運用等四個層面；休閒阻礙分量表則包括個人性、人際性及結構性阻礙等三個層面。以上量表皆採 Likert 五點評價尺度量表設計。

（二）問卷預試

為了解受試者在填答、閱讀等方面是否有困難或疑惑，於發放正式問卷前先進行問卷預試。合計發出預試卷 250 份，回收 229 份，回收率 91.6%，有效卷 229 份，有效率 100%。預試所得資料，為問卷設題之修改參考外，另提供為項目分析及信效度檢測之用。

(三) 項目分析

預試回收之問卷，首先進行項目分析。即按總分高低排序後，分別選取分數最高和最低的 27%，並將之區分為高分組和低分組，再透過獨立樣本 t 檢定進行各題項之鑑別度檢測，即計算此兩組在每一題項上之平均數差異，以獲取每一題項的臨界值及檢驗兩組間是否達到 $p < .05$ 的顯著差異。¹¹凡臨界值 (t 值) 高於 1.96 或高低分組間達 $p < .05$ 以上顯著差異水準時，則該題項始具較佳鑑別度，否則應予以刪除。¹²本研究項目分析結果，在情緒智力分量表部分，第 55 題之 t 值為 1.96 ($p = .056$) 未達顯著水準，故予以刪除，餘各分量表所屬各題項之臨界值 (t 值) 皆高於 1.96，且高低分組間均達顯著差異，均具極佳鑑別度，故均予保留。

(四) 信效度檢測

效度部分，本研究將以探索性因素分析來進行。在因素分析之前，先求得各分量表之取樣適切性量數 KMO 及 Bartlett 球形檢定，以確定本研究所編製之量表適合進行因素分析。結果顯示，情緒智力、休閒參與及休閒阻礙等分量表之 KMO 係數值分別為 .89、.83、.88，Bartlett 球形檢定亦均達 $p < .001$ 顯著水準。由此可知，三分量表均具有抽樣妥適性。

進一步以因素分析檢測本問卷之效度，即針對問卷預試之結果，以主成份分析法抽取共同因素，保留特徵值大於 1 的共同因素，再以最大變異法進行正交轉軸。最後就因素分析的結果，舉凡因素負荷量低於 .40 的題目，均予以剔除，而負荷量介於 .40 至 .45 之間者，則針對題目內容或文字陳述方式，予以再修正。結果發現，情緒智力分量表之第 40、49、51、53、54 題，以及休閒阻礙分量表之第 21、28 題等因素負荷量均低於 .40，且具有較大的因素負荷量落在其他非設定的層面上，故均予以刪除。在刪題後之因素分析結果顯示，情緒智力、休閒參與及休閒阻礙分量表之累積變異量分別為 50.61%、57.56%、50.08%，顯示本研究設計之量表具建構效度。

信度檢測部分，本研究回收之預試問卷所獲信度以 cronbach's α 求其內部

¹¹ Thomas, J. R., & Nelson, J. K. Research methods in physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.

¹² 邱皓政，《量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析》(臺北：五南書局出版公司，2002)。

一致性。結果顯示，情緒智力各構面之 α 值介於 .71~.93 之間，總體 α 值為 .93；休閒參與 α 值為 .77；休閒阻礙各構面之 α 值介於 .74~ .90 之間，總體 α 值為 .90，均達可接受之信度水準。

(五) 正式施測

本研究以國內九十五學年度大專院校大學部學生為調查對象，合計發出問卷 1,200 份，回收 1,150 份，回收率為 95.8%；經初步整理後，凡問卷中有漏答、誤答、填答模糊或順序規律者，均視為廢卷，計得有效問卷 1,140 份，無效問卷 10 份，有效率 99.1%。所得問卷之內部一致性方面，情緒智力 cronbach's α 為 .93、休閒參與為 .77、休閒阻礙為 .90，均屬高信度。

四、資料處理

所得問卷資料整理後，先以平均數和標準差等描述統計方法，了解受試對象的基礎資料；再以皮爾遜積差相關檢視情緒智力、休閒參與及休閒阻礙等各構面間之相關情形。最後，以階層迴歸分析檢視情緒智力對休閒參與及休閒阻礙之影響關係。

參、結果與討論

一、樣本特性分析

本研究共計回收有效問卷 1,140 份，依照性別、年級及就讀地區等不同背景資料加以分類及統計，結果如表 1 所示。

表 1 各背景變項之受試對象統計表

變項	組別	樣本數	百分比 (%)
性別	男	442	38.8
	女	698	61.2
年級	一年級	283	24.8
	二年級	336	29.5
	三年級	368	32.3
	四年級	153	13.4
就讀地區	北部	292	25.6
	中部	285	25.0
	南部	298	26.1
	東部	265	23.2

二、大學生情緒智力、休閒參與及休閒阻礙之現況

以平均數及標準差等描述性統計方法，了解大學生情緒智力、休閒參與及休閒阻礙的現況，結果如表 2 所示。由表可知，大學生休閒參與每題平均得分低於中間值（ $M=2.94$ ），顯示大學生參與休閒活動的情形略差。

表 2 情緒智力、休閒參與及休閒阻礙平均數及標準差之統計表

因素名稱	題數	平均數	標準差	平均數/題數	
情緒智力	情緒覺察	13	44.72	5.71	3.67
	情緒表達	10	33.72	4.29	3.37
	情緒調整	10	35.31	4.52	3.53
	情緒運用	20	72.25	9.20	3.61
	整體	45	189.02	3.60	4.20
休閒參與	23	67.60	.43	2.94	
休閒阻礙	個人性阻礙	9	27.06	5.32	3.00
	人際性阻礙	7	19.30	5.45	2.75
	結構性阻礙	10	28.65	7.80	2.86
	整體	26	75.03	14.80	2.88

大學生整體情緒智力的平均每題得分為 4.20，表示大學生情緒智力表現大致為中上的程度，此研究結果與蘇逸珊等研究結果相仿。¹³¹⁴其中各構面的表現情形以情緒覺察構面最高，其後依序為情緒運用、情緒調整和情緒表達，惟各構面之間差異甚小。顯示，目前大學生以展露自我內心具體感受、自我知覺及自我意識為表達情緒的主要方式。

在休閒阻礙部分，以個人性阻礙的平均得分最高，結構性阻礙次之，人際性阻礙最低。此結果與楊登雅的研究結果異同互見，¹⁵其發現北區大學生的休閒阻礙以結構性阻礙最高，其次是個人性阻礙，而人際性阻礙的平均得分同樣偏低。此外，亦研究發現，¹⁶因大學生個人休閒技能不足，或太在意他人

¹³ 蘇逸珊，〈大學生依附風格、情緒智力與人際關係之相關研究〉（屏東：屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，2002）。

¹⁴ 王春展，〈台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究〉，《嘉南學報》，30（台南，2004）：443-460。

¹⁵ 楊登雅，〈休閒阻礙階層模式之驗證—以 Crawford & Godbey 之休閒阻礙三因子為例〉（台北：國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，2002）。

¹⁶ 張玉玲、余嬪，〈大學生休閒內在動機、休閒阻礙、休閒無聊感與自我統合之關係研

意見及評價，而阻礙了休閒參與的腳步，據此可知，個人性阻礙對於大學生參與休閒活動具相當程度之影響力。

綜上，大學生最常以自我內心具體感受、自我知覺及自我意識等展現自我情緒，其整體情緒智力表現大致良好；不過，參與休閒活動的情形略差。且來自個體本身的壓力、沮喪或休閒活動後之感受，對其參與休閒活動有極大的阻礙。

三、大學生情緒智力、休閒參與及休閒阻礙之相關性

以皮爾森積差相關分析，探討情緒智力、休閒參與及休閒阻礙各構面彼此間的關係，結果如表 3 所示。

表中可知，整體情緒智力與休閒參與呈低度正相關 ($r = .249$)，而與整體休閒阻礙呈低度負相關 ($r = -.149$)。交叉分析得知，情緒智力各構面與休閒參與呈低度正相關 ($r = .176$ 、 $r = .256$ 、 $r = .226$ 、 $r = .199$)，此結果與其他相關研究不盡相同。^{17 18}而情緒智力各構面與個人性休閒阻礙呈低度負相關 ($r = -.210$ 、 $r = -.114$ 、 $r = -.104$ 、 $r = -.117$)，由此可知，情緒智力較低者，知覺個人體能、休閒技巧等的阻礙程度較高。此外，值得注意的是，情緒覺察構面與休閒阻礙各構面均呈低度負相關 ($r = -.242 \sim -.183$)，顯示大學生自我情緒覺察程度越強時，個人性、人際性和結構性休閒阻礙程度越高，此結果印證了李靜怡的研究，¹⁹即情緒覺察感受程度越強，越能知覺到體能、交通等休閒阻礙。

究)，《彰化師大輔導學報》，20（彰化，1999）：83-111。

17 呂有仁，〈嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究〉（嘉義：國立中正大學休閒教育研究所碩士論文，2006）。

18 洪嘉綾，〈從休閒利益看電視收視行為〉，《運動管理》，4（台北，2003）：114-123。

19 李靜怡，〈休閒從業人員之個人特質、工作特性與工作壓力和休閒行為之關係—以北部地區為例〉（彰化：大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文，2001）。

表 3 大學生在情緒智力、休閒阻礙及休閒阻礙之積差相關

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.情緒覺察	1									
2.情緒表達	.586*	1								
3.情緒調整	.513*	.668*	1							
4.情緒運用	.554*	.513*	.692*	1						
5.整體情緒智力	.820*	.743*	.787*	.877*	1					
6.休閒參與	.176*	.256*	.226*	.199*	.249*	1				
7.個人性阻礙	-.210*	-.114*	-.104*	-.117*	-.192*	.018	1			
8.人際性阻礙	-.183*	-.044	-.028	-.041	-.106*	.082*	.447*	1		
9.結構性阻礙	-.188*	-.003	-.012	-.016	-.078*	.160*	.324*	.556*	1	
10.整體休閒阻礙	-.242*	-.059*	-.054	-.065*	-.149*	.121*	.695*	.822*	.848*	1

* $p < .05$

四、大學生情緒智力對休閒參與及休閒阻礙的影響關係

本研究以階層迴歸分析探討情緒智力對休閒阻礙與休閒參與之影響關係。除以休閒阻礙、情緒智力及休閒阻礙與情緒智力交互作用等各構面為控制變項外，並在模式中加入背景變項。首先，探討整體情緒智力對整體休閒阻礙與休閒參與影響關係，結果如表 4 所示。

由表 4 可知，人口變項（性別、年級及地區）對休閒參與具有顯著解釋力（ $F(7,1132)=6.260$ ， $p < .05$ ）。解釋變異量為 3.1%。模式 1-2 整體休閒阻礙變項投入模型後，對休閒參與的解釋力提升至 4.7%，增加 1.6%，顯示整體休閒阻礙的投入能有效提升模型之解釋力。模式 1-3 整體情緒智力變項投入模型後，解釋力增至 11.7%，顯示整體情緒智力的投入亦能有效的提升模型的解釋力。模式 1-4 休閒阻礙與情緒智力交互作用投入後，對休閒參與的解釋力仍維持在 11.7%，且其迴歸係數未達顯著水準（ $\beta = -.261$ ， $p = .323$ ），顯示整體休閒阻礙對休閒參與的關係並不會因為整體情緒智力的介入干擾而有所影響。由此可知，整體情緒智力對整體休閒阻礙與休閒參與不具干擾關係，惟在整體情緒智力的干擾之下，整體情緒智力對休閒參與的影響力大於整體休閒阻礙。

表 4 休閒阻礙對休閒參與之階層迴歸分析表

變數	模式1-1	模式1-2	模式1-3	模式1-4
性別	.072*	.072*	.070*	.071*
年級	Y1	.045	.059	.060
	Y2	-.046	-.040	-.048
	Y3	-.066	-.061	-.035
地區	A1	.025	.027	.042
	A2	-.011	-.019	.002
	A3	-.096*	-.093*	-.087*
休閒阻礙		.128*	.167*	.412
情緒智力			.272*	.401*
休閒阻礙*情緒智力				-.261
F	6.260*	7.985*	17.817*	16.133*
ΔF	6.260*	19.350*	91.374*	.976
R ²	.031	.047	.117	.117
ΔR^2	.037	.016	.071	.001

* $p < .05$

進一步探討情緒智力各構面對休閒阻礙各構面與休閒參與間的干擾關係，結果發現，僅情緒覺察及情緒運用對個人性阻礙與休閒參與間之關係會產生干擾作用，結果如表 5、6。

由表 5 可知，在情緒察覺對個人性阻礙與休閒參與的影響關係方面，模式 2-1 首先投入人口變項（性別、年級及地區），結果發現三者對休閒參與具有顯著解釋力（ $F(7,1132)=5.978$ ， $p < .05$ ），解釋變異量為 3.0%。模式 2-2 投入個人性休閒阻礙，結果對休閒參與的解釋力仍維持在 3.0%（ $F(8,1131)=5.367$ ， $p < .05$ ），且迴歸係數未達顯著水準（ $\beta = .031$ ， $p = .297$ ），表示個人性阻礙投入模型對休閒參與的影響力微不足道。模式 2-3 投入情緒覺察構面，其對休閒參與的解釋力達 6.1%（ $F(9,1130)=9.217$ ， $p < .05$ ），具統計意義，顯示情緒覺察的投入是可以提升模式的解釋力。模式 2-4 投入個人性阻礙及情緒覺察的交互作用進行分析，結果發現其對休閒參與整體模式的解釋力達 6.4%（ $F(10,1129)=8.837$ ， $p < .05$ ），具統計意義，表示個人性阻礙及情緒覺察的交互作用投入模型，可有效提升整體模式解釋力，合計四個模式可解釋休閒參與的變異量為 6.4%。

表 5 情緒覺察對個人性休閒阻礙與休閒參與之階層迴歸分析表

變數	模式2-1	模式2-2	模式2-3	模式2-4
性別	.059*	.059*	.061*	.060*
年級	Y1	.049	.050	.039
	Y2	-.049	-.049	-.056
	Y3	-.068	-.069	-.062
地區	A1	.027	.031	.034
	A2	-.009	-.009	.001
	A3	-.094*	-.093*	-.095*
個人性阻礙		.031	.068*	.572*
情緒覺察			.184*	.472*
個人阻礙*情緒覺察				-.530*
F	5.978*	5.367*	9.217*	8.837*
ΔF	5.978*	1.087	38.592*	5.116*
R ²	.030	.030	.061	.064
ΔR ²	.036	.001	.032	.004

* $p < .05$

由上述結果可知，情緒覺察構面的干擾確實會影響個人性阻礙與休閒參與間的關係。進一步透過干擾圖（如圖 1）發現，在情緒覺察的干擾下，個人性阻礙高時對休閒參與具有較大的影響力。

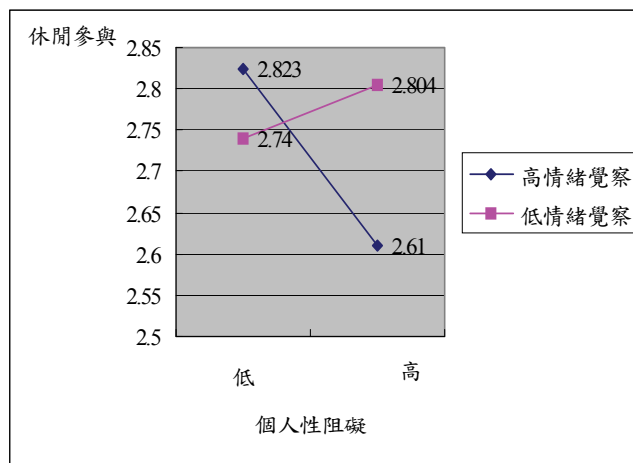


圖 1 情緒覺察對個人性阻礙與休閒參與影響關係之干擾圖

在情緒運用對個人性阻礙與休閒參與的影響關係方面，由表 6 可知，在模式 3-1 投入人口變項（性別、年級及地區），結果發現三者對休閒參與具有顯著解釋力（ $F(7,1132)=5.978, p<.05$ ），解釋變異量為 3.0%。模式 3-2 個人性休閒阻礙投入模型後，對休閒參與的解釋力仍維持在 3.0%（ $F(8,1131)=5.367, p<.05$ ），迴歸係數亦未達顯著水準（ $\beta=.031, p=.297$ ），表示個人性阻礙投入對休閒參與的影響力微不足道。模式 3-3 情緒運用構面投入，結果對休閒參與的解釋率增至 7.1%（ $F(9,1130)=10.612, p<.05$ ），具統計意義，表示情緒運用的投入可有效提升模式的解釋力。模式 3-4 個人性阻礙及情緒覺察的交互作用投入，結果發現，對休閒參與整體模式的解釋力達 7.4%（ $F(10,1129)=10.070, p<.05$ ），具統計意義，顯示個人性阻礙和情緒運用交互作用的投入可有效提升整體模式的解釋力，合計四個模式可解釋休閒參與的變異量為 7.4%。

表 6 情緒運用對個人性休閒阻礙對休閒參與之階層迴歸分析表

變數	模式3-1	模式3-2	模式3-3	模式3-4
性別	.059*	.059*	.051	.048
Y1	.049	.050	.058	.058
年級	Y2	-.049	-.059	-.058
Y3	-.068	-.069	-.047	-.045
A1	.027	.031	.053	.056
地區	A2	-.009	.012	.012
A3	-.094*	-.093*	-.084*	-.081*
個人性阻礙		.031	.055	-.383
情緒運用			.208*	-.062
個人阻礙*情緒運用				.492*
F	5.978*	5.367*	10.612*	10.070*
ΔF	5.978*	1.087	50.688*	4.866*
R ²	.030	.030	.071	.074
ΔR^2	.036	.001	.041	.004

* $p<.05$

由上述結果可知，情緒運用構面的干擾確實會影響個人性阻礙與休閒參與間的關係。進一步透過干擾圖（如圖 2）得知，在情緒運用的干擾下，個人性阻礙高時對休閒參與具有較大的影響力。

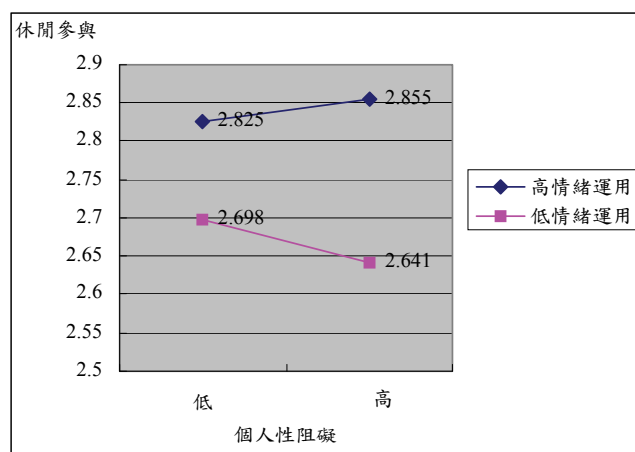


圖 2 情緒運用對個人性阻礙與休閒參與影響關係之干擾圖

綜合以上結果，大學生整體休閒阻礙與休閒參與並不會受整體情緒智力的干擾而有所改變，惟個人性阻礙與休閒參與的關係會因情緒覺察和情緒運用的干擾而有所影響，此結果與其他研究結果略同，²⁰顯示自我情緒的覺察及妥善的情緒運用，可有效降低個體本身的阻礙程度，進而提升休閒參與頻率。餘人際性阻礙與休閒參與的關係，以及結構性阻礙與休閒參與的關係，均不會因為情緒覺察、情緒調整、情緒運用和情緒表達等的介入干擾而有所改變。

肆、結論與建議

一、結論

(一) 大學生情緒智力、休閒參與及休閒阻礙之現況

大學生最常以自我內心具體感受、自我知覺及自我意識等展現自我情緒，其整體情緒智力表現大致良好；不過，參與休閒活動的情形略差，且來自個體本身的壓力、沮喪或休閒活動後的感受，對其參與休閒活動有極大的阻礙。

(二) 大學生情緒智力、休閒參與及休閒阻礙之相關性

大學生的整體情緒智力程度越高，則休閒參與頻率越頻繁，而整體與個

²⁰ 呂有仁，〈嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究〉(嘉義：國立中正大學休閒教育研究所碩士論文，2006)。

人性休閒阻礙程度愈低。此外，大學生情緒覺察程度愈高，各構面休閒阻礙均會愈低，而當其情緒覺察、情緒表達、情緒運用程度越高，整體休閒阻礙程度愈低。

（三）大學生情緒智力對休閒參與及休閒阻礙的影響關係

大學生整體休閒阻礙與休閒參與間的影響關係並不會受整體情緒智力的干擾而有所改變，但個人性休閒阻礙與休閒參與間的關係會受情緒覺察和情緒運用兩構面的干擾而有所改變，顯示當大學生能夠關注及正確地覺察、評估及表達自我情緒時，或運用自我情緒進行正面思考、面對挑戰及省思內心的感受時，則個人自身心理狀態及態度會影響休閒參與的程度。

二、建議

以下本研究針對上述研究結果，提出以下幾點建議，供相關單位參酌。

（一）加強學校心理教育

為學生們提供專門發洩情緒的輔導途徑，培養學生正確的導入情緒智力，提高認識自身情緒、控制自身情緒狀態、認識他人情緒，可藉此預防心理危機與素質，降低個體本身的休閒阻礙程度，進而提升學生參與各類型的休閒活動。

（二）培養及增設大學生多元化休閒途徑

大學生以自我內心的方式表現其感受，有關教育單位應先建立合諧與以人為本的校園環境，來活化心理教育及促進心理健康，使其擁有健康的身體或良好的體適能，以培養大學生朝多元化的休閒途徑發展，進一步拓展正當多元的管道，如廣設社團活動的發展……等，使其透過參與課外的休閒等活動，獲得身心壓力的良好釋放來抒發自我情緒，來提升大學生情緒智力程度及休閒參與頻率，降低休閒阻礙程度之目的。

引用文獻

- 王春展，〈台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究〉，
《嘉南學報》，30（台南，2004）：443-460。
- 白加倫，〈青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究—以南
投縣高中職學生為例〉，彰化：大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文，
2005。
- 李世紅，〈重視情緒智力的培養，建立良好人際關係〉，《四川大學政法學
院》，1（四川，2002）：39-41。
- 李靜怡，〈休閒從業人員之個人特質、工作特性與工作壓力和休閒行為之關
係—以北部地區為例〉，彰化：大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文，
2001。
- 江文慈，〈青少年情緒智力發展之研究〉，《世新大學學報》，11（台北，
2001）：51-82。
- 呂有仁，〈嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究〉，嘉義：國立
中正大學休閒教育研究所碩士論文，2006。
- 洪嘉綾，〈從休閒利益看電視收視行為〉《運動管理》，4（台北，2003）：
114-123。
- 邱皓政，《量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析》，臺
北：五南書局出版公司，2002。
- 張玉玲、余嬪，〈大學生休閒內在動機、休閒阻礙、休閒無聊感與自我統合
之關係研究〉，《彰化師大輔導學報》，20（彰化，1999）：83-111。
- 張盈婷，〈休閒教育的重要性〉，《測驗與輔導》，137（台北，1996）：22-23。
- 楊登雅，〈休閒阻礙階層模式之驗證—以 Crawford & Godbey 之休閒阻礙三因子
為例〉，台北：國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，2002。
- 蘇逸珊，〈大學生依附風格、情緒智力與人際關係之相關研究〉，屏東：屏
東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，2002。
- Crawford, D. W., & Godbey, G. C., "Reconceptualizing barriers to family leisure".
Leisure Sciences, 9(1987): 119-127.
- Nash, J. Philosophy of recreation and leisure. Dubuque, IA: William C .Brown,

1953.

Ragheb, M. G. "Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes", *Journal of Leisure Research*, 12. 2(1980): 138-149.

Thomas, J. R., & Nelson, J. K. *Research methods in physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.

The Research of the Moderating Role of Emotional Intelligence to Leisure Participation and Leisure Constraints in College Students

Chiou-Chi Hsiau

Yun Wang

Tsai-Chiao Wang

Shih Chien University

National PingTung University of Science & Technology

Hsuan Chuang University

Abstract

This research investigated the influence of college students' emotion intelligence to their leisure participations and leisure constraints by collecting questionnaires from 1,140 College students. Results found that (1) In general, students used their specific feeling, self-perception and self-consciousness to express their overall emotional feeling. Students' overall emotional is good, however, the involvement of the leisure participations is low, and the feeling of pressure and depression would become obstacle for their leisure activities. (2) In general, the higher the College students' overall emotion intelligence is, the frequency of their leisure activities would be higher. And the leisure constraints will become lower. In addition, the more the students' notice of their emotion level, the leisure constraints would be lower in each factor. (3) In the hierarchical regression analyses, we found that the overall emotion intelligence won't influence the relationship between leisure participation and leisure constraints. However, in the additional analysis of each factor inside the emotion intelligence, we found that while college student pay more attention to their emotion intelligence, evaluate accurately of their emotion intelligence, or express their emotions by positive thinking, their personal mentality and attitude would then influence their leisure participation.

Keywords: College students, emotion intelligence, leisure participate, leisure constraints

