

第參章 研究方法

本章根據研究目的和文獻探討所得，說明研究設計與實施的過程，共分為五節：分別為第一節研究架構、第二節研究流程、第三節研究對象、第四節研究工具建構與預試結果以及第五節資料處理。

第一節 研究架構

本研究探討選擇以在地老化方式退休之退休者的休閒規劃以及休閒參與的時間特性對退休後生活適應狀況之影響，研究重點在探討休閒規劃之程度以及休閒參與的時間特性與退休後生活適應狀況間之差異性。根據以上研究目的，設計出研究架構圖（見圖 3-1-1），本研究之自變項為休閒規劃與休閒參與之時間特性，依變項為退休後之生活適應狀況。研究架構如下圖 3-1-1：

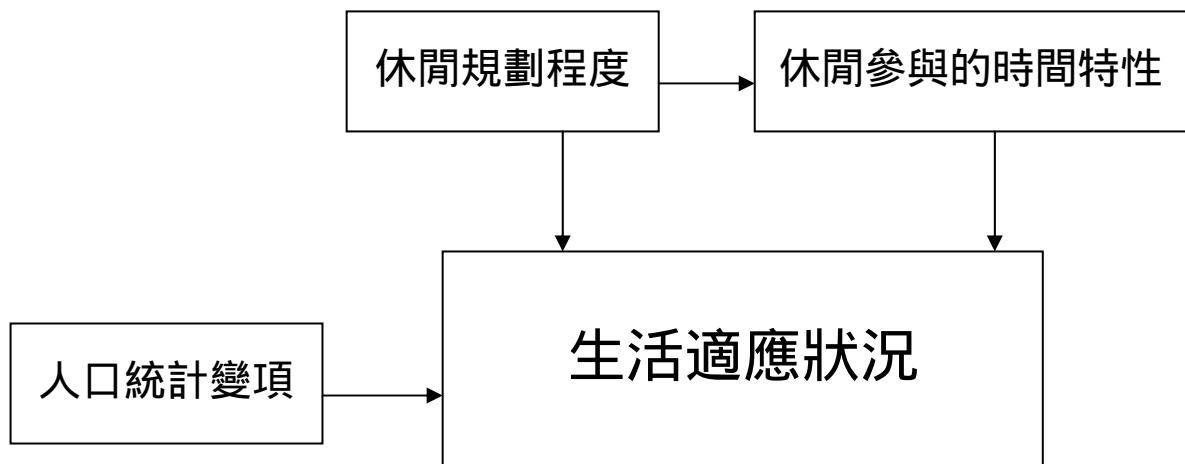


圖 3-1-1：研究架構圖

第二節 研究流程

本研究流程共分為十二步驟，分別為：一、問題陳述與討論；二、確定研究主題；三、文獻探討；四、問卷設計；五、問卷預試；六、問卷定稿；七、訪員訓練；八、問卷施測；九、資料處理；十、結果討論；十一、結論與建議；十二、研究完成。以下便針對本研究各階段步驟做介紹。

一、問題陳述與討論

本研究首先針對國內退休人口比例逐年上升，社會邁向高齡化的問題做介紹，並對休閒活動於退休後生活中所扮演的角色以及休閒活動與生活適應間的關係做初步的探討，由於退休者的休閒參與時間分布可以反應出他們退休後的失活型態及對空閒時間的安排，因此研究主題特別聚焦在退休者的休閒參與時間特性與生活適應間的關係，最後則選擇以在地老化的退休者作為本研究的研究對象。

二、確定研究主題

經過研究問題的確立以及文獻回顧的工作之後，研究者將研究主題確定為「探討休閒規劃與休閒參與的時間特性對退休者退休後生活適應的影響」。目的在了解退休者退休後對自己休閒生活規劃的程度以及實際參與休閒活動的時間特性與他們退休後生活適應之間的關係，並根據研究問題及研究目的，訂出本研究之研究假設。

三、文獻探討

研究者於確定研究問題後，從期刊、論文、專書以及網路四個方向進行相關文獻資料的收集與探討，以退休理論、老化理論、退休準備、休閒規劃的面向、休閒參與的時間特性、退休後的生活適應以及在地老化六個主題為主軸，針對過去學者所做的研究做文獻回顧的工作，並據此確立本研究之理論依據。

三、問卷設計

研究者於確定研究主題後，根據研究目的與文獻回顧所得結果進行問卷設計，並將問卷設計所得結果定名為「休閒規劃對退休後生活適應之影響調查預試問卷」。

四、問卷預試

為確保問卷之信度，研究者於正式實施問卷調查前事先進行問卷預試，預試對象選擇以淡水潤福新象生活館 30 名住戶進行問卷訪談，並將所得結果以套裝統計軟體進行信度考驗以了解問卷之信度。最後則針對問卷中語意有所矛盾的地方進行修改。

五、問卷定稿

經過問卷的預試及修改之後，研究者將修正後的問卷定名為「休閒規劃對退

退休生活適應之影響調查問卷」。

六、訪員訓練

本研究於預試問卷完成後，便開始招募問卷訪員，經公開張貼佈告及網路公告後，共招得訪員 7 名。研究者於 2005 年一月間統一舉行訪員訓練座談，教導訪員訪談技巧、訪談注意事項、安全規定等，並發放訪員手冊及識別証，要求訪員於進行訪談時隨身攜帶。（訪員手冊詳見附錄一）

七、問卷施測

本研究問卷訪談實施時間為 2005 年 1 至 5 月份，根據台北市政府民政局 2004 年針對全台北市所做的人口統計調查中，各行政區 65 歲以上的老年人口佔全台北市 65 歲以上人口比例進行分層抽樣調查，並於訪談結束後致贈受訪者紀念品乙份。由於本研究針對的對象為在地老化的退休者，因此在施測前會先向訪談對象確認受訪者之居住狀況以確保問卷之效度。

八、資料處理

問卷施測結束後，研究者將所得之訪談資料以 SPSS 12.0 for Windows 套裝統計軟體進行資料處理，並以獨立樣本 t 檢定，單因子變異數分析、迴歸分析、區別分析等統計方法進行研究假設之檢定，

九、結果討論

資料處理結束後，研究者根據所得結果與過去的調查數據及研究結果做相互比較，並探討造成研究結果之間異同的原因。

十、結論與建議

根據研究所得結果，研究者於最後做出結論以回答本研究之研究問題，並針對退休者退休後的休閒生活提出建議，最後則針對本研究之相關領域，對後續的研究者提出未來研究可行的方向及建議。

十一、 研究完成

(詳見下頁圖 3-2-1)。

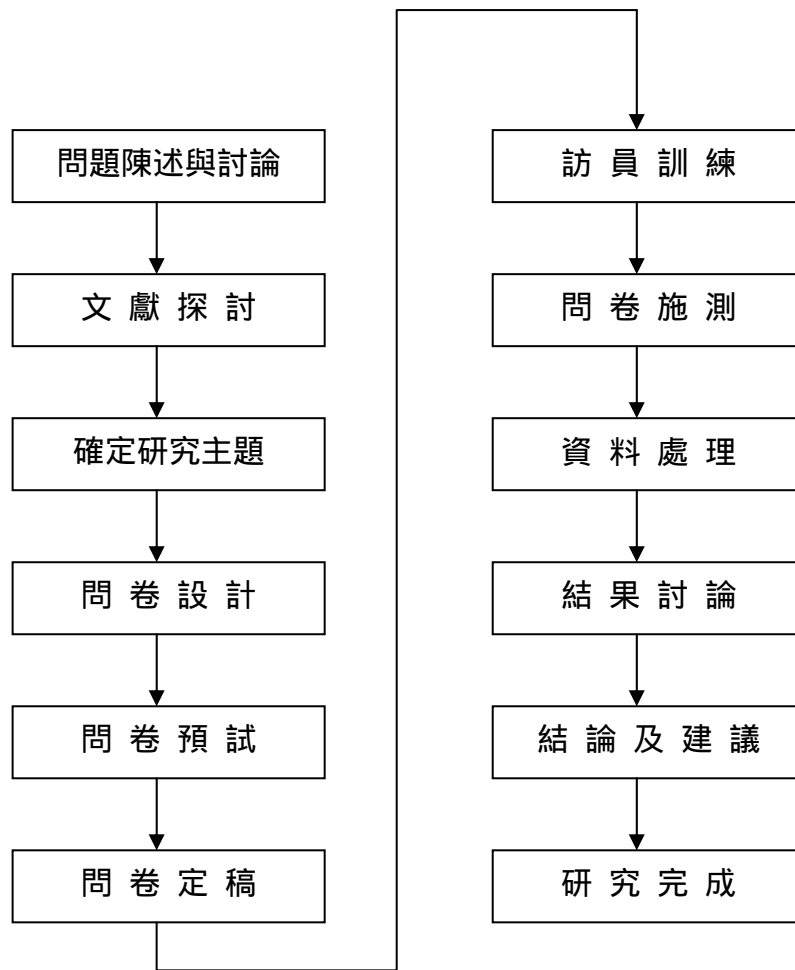


圖 3-2-1：研究流程圖

第三節 研究對象

本節包含兩個部份，第一部份為本研究之抽樣方法，介紹本研究研究對象的選取方式；第二部份為本研究實際於台北市各行政區進行問卷訪談的數目及回收過程的介紹。

一、 抽樣方法

本研究以台北市十二行政區選擇以在地老化方式退休之退休者為母群體，由

於無法確切掌握退休者之退休年齡與數目，因此以老人年金發放標準為依歸，參考各行政區 65 歲以上老年人口總數所佔全市比例，以分層抽樣方式進行問卷調查。依無母數統計公式，在誤差值 5%，信賴區間為 95% 的條件下，推導出樣本數應為 385 份方可確保研究之精確度（黃俊英，2000）。實際問卷發放數達 400 份。

二、問卷發放及回收

本研究問卷訪談實施時間為 2005 年 1 至 5 月份，並依據台北市政府民政局 2004 年針對全台北市所做的人口統計調查中，各行政區 65 歲以上的老年人口佔全台北市 65 歲以上人口比例進行分層抽樣，各行政區抽樣數目如表 3-3-1 所示。

表 3-3-1：各行政區問卷訪談樣本數

行政區	65 歲以上人口總數	佔全市百分比 (%)	發放份數
松山區	21873	7.87	31
信義區	26967	9.70	39
大安區	38618	13.9	56
中山區	23650	8.51	34
中正區	19964	7.18	29
大同區	14681	5.28	21
萬華區	25663	9.24	37
文山區	25354	9.12	36
南港區	10195	3.67	15
內湖區	18592	6.69	27
士林區	28445	10.24	41
北投區	23871	8.59	34
總計	277873	100	400

第四節 研究工具建構與預試結果

本節主要敘述本研究工具問卷「休閒規劃對退休後生活適應之影響調查問卷」的建構過程及預試的結果。

一、 研究工具建構

本研究所使用之工具定名為「休閒規劃對退休後生活適應之影響調查問卷」，共分為五部分。第一部份為休閒規劃部分；第二部份為生活適應部分；第三部分是休閒參與部分；第四部分為退休調適階段部分；第五部分為個人基本資料部分。藉由對休閒規劃、生活適應以及休閒參與的時間特性這三個變項的相關文獻探討，本研究發展出問卷來測量受訪者在這三個變項的得分。

在休閒規劃及生活適應部分，本問卷採 Likert 五等第量表方式，在程度上從非常不同意、不同意、普通、同意、到非常同意共分為五個程度。

（一）休閒規劃部分

休閒規劃部分之試題乃根據第二章所整理出之休閒規劃發展要素，整理出五個構面來測量受訪者之休閒規劃程度，分別為：1.自我覺察、2.休閒覺察、3.自我角色定位、4.時間管理以及5.休閒技能發展。受訪者在經過訪員解釋題意之後，由非常不同意到非常同意共五個程度之間選擇一個最適合自己的描述，藉以瞭解受訪者對自己目前休閒生活的規劃程度。（詳見表 3-4-1）

表 3-4-1：休閒規劃部分問項

構面名稱	休閒規劃	出處
自我覺察	1. 休閒活動可以幫助我更瞭解自己。	Dattilo & Murphy
	2. 休閒活動可以幫助我達成想要的生活型態。	(1991) ; Mundy
	3. 休閒幫助我度過了退休之後適應的階段。	(1998)
休閒覺察	4. 我可以瞭解休閒的意義。	Martin & Mason(1987);Dattilo
	5. 我願意在目前的生活進一步拓展我的休閒。	& Murphy (1991) ;
	6. 休閒在我生命中扮演了重要的角色。	Mundy (1998)
自我角色 定位	7. 休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助。	
	8. 休閒活動對我在退休後和朋友相處有幫助。	Peterson & Gunn
	9. 休閒活動能夠幫助我認識新的朋友。	(1984) ; Dattilo &
	10. 我從事休閒活動的時候都可以找到志同道合的伙伴。	Murphy (1991)
時間管理	11. 在我的生活作息中有固定安排休閒時間。	Martin & Mason
	12. 休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間。	(1987)
休閒技能發展	13. 我可以用過去參與休閒活動的經驗拓展新的休閒生活。	Peterson & Gunn
	14. 我過去的休閒經驗對我目前的休閒活動有幫助。	(1984) ; Martin &
	15. 我現在所從事的休閒可以幫助我拓展以後的休閒生活。	Mason(1987);Dattilo
	16. 我以前的工作可以協助我從事目前的休閒活動	& Murphy (1991) ; Mundy (1998)

(二) 生活適應部份

在生活適應部分，本問卷根據第二章所整理出之老人生活適應測量構面，從生理、心理以及社會三個構面來測量受訪者之生活適應狀況。

(詳見下頁表 3-4-2)

表 3-4-2：生活適應部分問項

構面名稱	生活適應	題目出處
生理	17. 我最近一週的睡眠狀況良好。	
	18. 我最近一週的胃口良好。	賴永和 (2001)
	19. 我最近一個月沒有因病痛而服藥或上醫院。	簡瓊珠 (2003)
	20. 我的生活作息可以自行處理。	
心理	21. 我覺得住在這裡每天都過得很開心。	
	22. 我覺得住在這裡有人關心我。	吳坤良 (1998)
	23. 我覺得住在這裡受人尊重。	賴永和 (2001)
	24. 我覺得住在這裡的日子很無聊。	簡瓊珠 (2003)
	25. 住在這裡讓我覺得很無奈。	
社會	26. 我會跟住在附近的居民打招呼。	劉志文 (1999)
	27. 我在這附近有談得來的朋友。	吳坤良 (1998)
	28. 我會跟這裡的居民一起參與活動。	賴永和 (2001)
	29. 常常有家人或訪客來拜訪我。	簡瓊珠 (2003)
	30. 我常常出門拜訪朋友或家人。	

(三) 休閒參與部分

在休閒參與程度部分，首先以開放式問題詢問受訪者固定從事之休閒活動。接著要求受訪者回想在過去的一週中從事這些休閒活動的時段，並由訪員以長條圖方式繪於問卷表格中。第 31、32、33 題同樣以開放式問題詢問受訪者於從事休閒活動時所期待的好處、心目中理想的休閒生活，以及希望得到的關於休息活動訊息。第 34 及 35 題則參考李晶於 2002 年所作的「連續休假中休閒活動參與特性之研究」中所使用的「連續休假、休閒活動參與之調查問卷」之時間特性部分，以 Likert 五等第量表，測量受訪者參與該休閒活動之頻率以及心理感受的時間長短，程度從非常少、很少、適中、很多，到非常多。第 36 題參考同問卷中

運動強度的部份，同樣以五等第量表測量受訪者感受到該休閒活動的運動強度，程度由非常緩慢、有點緩慢、跟平常一樣、有點劇烈，到非常劇烈。第 37 題則參考問卷中互動形式部份，訪問受訪者參與休閒活動的方式，選項包含：1.一個人從事此項活動（勾選此項者第 38 題免答） 2.有兩人或兩人以上以隨性的方式參加、以及 3.有固定的組織定期來從事此項活動。第 38 題訪問受訪者參與休閒活動的形式，選項分別為：1.授課方式、2.比賽方式、3.去特定的地方，和有共同興趣者參與活動、4.以情感交流為主。（詳見表 3-4-3）

表 3-4-3：休閒參與部分問項

構面名稱	休閒參與	題目出處
時間特性	34. 我個人覺得參與此項休閒活動的頻率為： （1）非常少、（2）很少、（3）適中、（4）很多、（5）非常多	李晶（2003）
	35. 我覺得每次參與此項休閒活動所花的時間為： （1）非常少、（2）很少、（3）適中、（4）很多、（5）非常多	
運動強度	36. 整體而言，我覺得此項活動的運動強度： （1）非常緩慢、（2）有點緩慢、（3）跟平常一樣、（4）有點劇烈、（5）非常劇烈	
互動形式	37. 我參與此項休閒活動的主要方式為（單選）： （1）一個人從事此項活動（勾選此項者第 38 題免答） （2）有兩人或兩人以上以隨性的方式參加、（3）有固定的組織來從事此項活動	
	38. 我參與此項休閒活動的形式主要為（單選）： （1）授課方式、（2）比賽方式、（3）去特定的地方，和有共同興趣者參與活動、（4）以情感交流為主	

(四) 退休調適階段部份

在退休調適階段分佈部分，本研究根據 Atchley 的退休調適階段論，將各階段之心理調適特徵轉換成文字敘述，由受訪者勾選出最適合自己目前適應狀態之敘述，藉此得知受訪者之退休調適階段分佈。(詳見表 3-4-4)

表 3-4-4：退休調適階段部分問項

構面名稱	退休調適階段分佈	題目出處
退休調適階段	1. 我不害怕退休，也沒有為它做過準備，我覺得退休是件必然會發生的好事。	Atchley (1988)
	2. 現在的生活是我一生中最幸福快樂的階段，因為我有機會做很多退休前不能做的事情。	
	3. 退休後的生活不如我以前所想像的美好，我常常感到失望、氣餒或苦惱。	
	4. 我覺得應該從更實際的角度來規劃今後的生活	
	5. 我知道自己的能力以及限制在哪裡，並且能夠接受別人對我的看法	
	6. 我已經脫離了退休的生活，因為我找到了工作。	

(五) 個人資本資料部份

問卷中的個人資料部分針對受訪者的：1.性別、2.年齡、3.教育程度、4.婚姻狀況、5.退休狀況、6.退休前職業、7.居住狀況以及 8.居住型態，由訪員進行訪談，旨在了解受訪者之人口統計特性。

(詳見下頁表 3-4-5)

表 3-4-5：個人基本資料部份

構面名稱	人口統計變項	題目出處
性別	(1) 男 (2) 女	
年齡	我是民國_____年出生的	
教育程度	(1) 小學以下 (2) 小學 (3) 初中 (4) 高中 (5) 大專院校 (6) 研究所	人口基本統計資料
婚姻狀況	(1) 已婚且配偶健在 (2) 離婚或分居 (3) 喪偶 (4) 未婚	
退休狀況	我是於民國_____年退休的	
退休前職業	(1) 農、林、漁、牧業、(2) 礦業及土石採取業、(3) 製造業、(4) 水電燃氣業、(5) 營造業、(6) 批發、零售及餐飲業、(7) 運輸、倉儲及通信業、(8) 金融及保險業、(9) 住宿及餐飲業、(10) 教育服務業、(11) 公共行政業、(12) 其他。	
居住狀況	我是在民國_____年搬到現住地的	基本人口統計特性
居住型態	(1) 獨居、(2) 僅與配偶同住、(3) 與配偶以外的親友同住、(4) 與家人同住，____人、(5) 入駐安養中心	

(詳細問卷內容見附錄二：預試問卷)

由於本研究目的僅在探討休閒規劃與休閒參與的時間特性對退休者退休後生活適應之影響，故僅針對問卷中休閒規劃、休閒參與的時間特性以及生活適應部份進行探討。

二、 預試結果

為能確實瞭解本問卷的可行性，本研究於淡水潤福生活新象館進行預試，並將預試30份所得之結果加以信度考驗以作為刪修內容的依據。預試採用Cronbach's α 係數值進行分析與修正。

在休閒規劃的部分，樣本數為30份， α 值達.85，顯示信度良好。在項目分析部分，除第1、4、13題相關性較低外，其他題目均能維持穩定，由於本休閒規劃部分乃根據文獻發展而來，為保持理論架構完整，故仍予以保留。（詳見表3-4-5）

表3-4-5：休閒規劃部分信度分析表

題目	項目分析	刪除後之 α 值
01 休閒活動可以幫助我更瞭解自己	.28	.85
02 休閒活動可以幫助我達成想要的生活型態	.75	.83
03 休閒幫助我度過了退休之後適應的階段	.67	.83
04 我可以瞭解休閒的意義	-.02	.87
05 我願意在目前的生活進一步拓展我的休閒	.32	.85
06 休閒在我生命中扮演了重要的角色	.65	.87
07 休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助	.60	.83
08 休閒活動對我在退休後和朋友相處有幫助	.57	.83
09 休閒活動能夠幫助我認識新的朋友	.60	.83
10 我從事休閒活動的時候都可以找到志同道合的伙伴	.62	.83
11 我會在我的生活作息中安排休閒時間	.65	.83
12 休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間	.49	.84
13 我可以用過去參與休閒活動的經驗拓展新的休閒生活	.14	.85
14 我過去的休閒經驗對我目前的休閒活動有幫助	.57	.83
15 我現在所從事的休閒可以幫助我拓展以後的休閒生活	.54	.83
16 我以前的工作可以協助我從事目前的休閒活動	.45	.84
總信度 $\alpha = .85$ ，樣本數為30份		

在生活適應的部分，同樣以預試所得結果加以信度考驗，所得之 α 係數值達.86，顯示信度良好。在項目分析部分，除第29、30題相關性較低外，其他題目均能維持穩定，由於本生活適應部分乃根據文獻發展而來，為保持理論架構完整，故仍予以保留。（詳見下頁表3-4-6）

表3-4-6：生活適應部分信度分析表

	題目	項目分析	刪除後之 α 值
17	我最近的睡眠狀況良好	.53	.85
18	我最近的胃口良好	.57	.85
19	我最近沒有因為特別的病痛而服藥或上醫院	.09	.87
20	我的生活作息可以自行處理	.55	.85
21	我覺得住在這裡每天都過得很開心	.72	.83
22	我覺得住在這裡有人關心我	.76	.83
23	我覺得住在這裡受人尊重	.74	.83
24	我覺得住在這裡的日子很無聊	.79	.83
25	住在這裡讓我覺得很無奈	.69	.84
26	我會跟住在附近的居民打招呼	.51	.85
27	我在這附近有談得來的朋友	.57	.85
28	我會和這裡的居民一起參與活動	.46	.85
29	常常有家人或訪客來拜訪我	.11	.86
30	我常常出門拜訪朋友或家人	.07	.88
總信度 $\alpha = .86$ ，樣本數為30份			

為配合問卷整體語義，使問項都為正向問題，在本部份第 24、25 題將題目

於實施正式問卷訪談時修正如下頁表 3-4-7：

表 3-4-7：問項修正部份

題號	問項
24	預試問卷 我覺得住在這裡的日子很無聊
	正式問卷 我覺得住在這裡的日子很充實
25	預試問卷 住在這裡讓我覺得很無奈
	正式問卷 我樂於接受現在的居住狀態

(詳見附錄三：正式問卷)

第五節 資料處理

在資料處理的部分，本研究在問卷回收後，以下列統計方法進行資料分析：

- 一、信度分析 (reliability analysis)：以檢驗問卷內各題目的一致性與可行性。
- 二、描述性統計 (descriptive statistics)：用以檢視各變項的分佈情形。
- 三、獨立樣本 t 考驗 (independent-samples t-test)：探討不同性別之受訪者對生活適應的差異性、休閒規劃程度對生活適應狀況間的差異性以及休閒參與時間特性與生活適應狀況間之差異性。
- 四、實驗性因素分析 (factor analysis)：用以找出休閒規劃暨生活適應部份問題之主要因素。
- 五、迴歸分析 (regression analysis)：探討不同的休閒規劃程度與休閒參與的時間特性中週間休閒時數比例、週末休閒時數比例以及總休閒時數之關係。
- 六、相關分析 (correlation analysis)：探討不同的年齡、退休年數以及居住年數與生活適應狀況間的關係。
- 七、單因子變異數 (One-way ANOVA)：探討各變項之間的差異性。
- 八、區別分析 (discriminant Analysis)：探討休閒規劃、休閒參與的時間特性以及生活適應間的關係。