

第參章 研究方法與步驟

第一節 研究設計

本研究是採用質性研究的深度訪談(in-depth interview)進行資料的收集，以預設之參考題型，引導受訪者闡述對生活品質之內在觀感及研究對象本身主觀的生活經驗與感受，來探討其整體生活品質滿意度。經過訪談來搜集研究對象的語言資料，彙整成文字資料，採用分析歸納法予以統整分析且逐步釐清其意義及影響要素。

第二節 質性研究概述

一般研究使用方法有質性研究及量化研究兩種方法，這種研究型態共享基本的科學原則，但在許多方面仍存在重大差異，他們各有不同的長處和邏輯，對於不同的研究及目的，有其適用之處。量化研究認為有一超越個人主觀經驗及信仰的客觀知識，所以社會真實是獨立於行動者(個人)之外而存在的靜態事物(郭良文、林素甘，民90)。量化研究是在測量客觀的事實，研究者保持態度與價值的中立，由多個個案(受試者)進行研究，採用統計分析，強調數字資料；質性研究則強調日常生活世界中的社會現實才是建構理論知識的直接基礎和來源，認為社會真實是主觀或相互主觀的建構，研究重點應透過研究者得親身參與，理解行動者主觀的意義與建構，即以個人主觀與經驗為

主體，透過人與人日常生活的互動、共同經驗與價值的分享，以建構出多元的真相(郭文良、林素甘，民 90)，質性研究的長處在於其歸納取向，著重於特別的情況或人物，強調文字而非數字。May(1991)也指出質化研究的特色在於不先從理論產生假設，而由搜集資料者進入研究對象的主觀經驗，及其真實世界中去探詢意義。

質的研究法源於現象學(phenomenology)的理論觀點，研究者應尊重研究對象的個體意識與生命意義，設法從研究對象的內在觀點出發，探究他們如何經驗著世界，藉以理解他們對其生活情境所賦予的意義與價值(黃瑞琴，民 1994)。高淑清(2002)整理相關文獻指出，現象學的研究在於探索生活經驗的本質，同時也探究人類生活世界真正的聲音，更善用言語來表達生活世界的真實性。現象學方法的特色在於研究對象不斷進行思考及反思的歷程，期望達到整體全面的思考。

質性研究的方法包含下列五點特徵(黃瑞琴，民 85)：

- (一) 質性研究多以文字描述，豐富的描述場所和人群現象過程。
- (二) 質性研究是人性化的，在自然的情境中蒐集現場自然發生的事件資料，研究者親自去經驗人們的內在生活和人性特質，對研究者而言，所有的場所和人們都是值得研究的。
- (三) 注重情境脈絡，從現場的關係架構中去看見事件發生的連續關係與意義，且不做價值判斷以避免研究者的偏見。

(四) 從資料蒐集中歸納概念和發展洞察力。

(五) 是學習的過程，研究者像人們學習他們觀看世界的方式。

除此之外，質性研究也特別適用於以下五種研究目的(林芬英，

民 92)：

(一) 了解意義：對研究參與者的意義，事件、情境和他們所涉及行動的意義，以及他們對於人生和經驗敘述的意義。

(二) 了解特定的情境：了解參與者活動其中的特定情境，以及此情境對他們的行動所產生的影響。

(三) 界定未預期的現象及影響，並為後者歸納出新的理論：質化研究長期以來被問卷調查或實驗研究的學者們用在這個目的上。他們常常處理探索性的質化研究，以協助他們設計問卷並為實驗研究界定變數。雖然質化研究並未被限於探索性的角色，它仍是質化研究方法的一項重要的長處。

(四) 了解歷程：了解事件及行動的歷程，強調質化研究之主要長處在於導致結果的過程，這些過程是實驗及調查研究所不善於界定的。

(五) 發展因果的解釋：認為質化研究不能界定因果關係的傳統觀念，是被某些質性研究者長期所質疑的(Britan, 1978; Denzin,

1970)，同樣這樣的觀點也漸漸被質化及量化的研究者們所拋棄。

質性研究的方法本質在於歸納，是企圖發現，而非驗證、解釋性的理論。本研究旨在探討 2006 亞運女子籃球代表隊選手生活品質之滿意度，所需資料乃研究對象對於現況的主觀的描述及反應，其目的偏向探索性質，較符合質性研究之方向，因此採用質性研究進行，希望透過深度訪談法及觀察獲得第一手資料，以了解實際情況並將其呈現於本研究中。

第三節 研究對象

本研究以代表我國參加 2006 年亞洲運動會之女子籃球代表隊之選手，以參與訓練資歷選取 8 名選手（30 歲以上 2 名、22-27 歲 6 名）為研究訪談對象。經由研究者親自詢問其接受訪談意願，說明研究主題目的及進行方式，並告知其僅做為學術研究之用，獲得同意後始安排進行訪談。

第四節 研究工具

本研究是以個案會晤訪談為主要資料來源之搜集，研究者主要藉助訪談綱要、數位錄音筆及訪談筆記等工具，以便記錄受訪者口語化敘述之訊息資料並轉化成文字。

第五節 研究的信度與效度

在質的研究中，研究者即是工具(the researcher is the instrument)。

質化研究的信度，是指研究者的互動型式、資料紀錄、資料分析以及資料中詮釋參與者意義的一致性(王文科，民 89)。效度意指研究發現的正確與否，研究的信、效度之間的關係密不可分，而研究信度的存在是建立效度的前提，和質性研究的信度一般，效度的建立亦必須依據正確的研究設計和資料收集(賈芸隸譯，民 88)Lincoln & Guba (1984)曾對信度、效度提出見解，認為信度是可重複性(replication)效度是指可靠性(dependability)穩定性(stability)一致性(consistency)可預測性(predictability)及正確性(accuracy)。就控制變化研究信度與效度上，Riesman(1993)有下列方式：確實性(credibility)即內在效度，是指質化研究真實的程度，研究者真正觀察到所希望觀察的。可轉換性(transferability)即為外在效度，是指研究者能將受訪者所陳述的感受與經驗有效的做資料性的描述與轉換成文字陳述。可靠性(dependability)即內在信度，是指個人經驗的重要性與唯一性，乃研究過程中如何取得可靠性的資料。

根據陳豔紅(1997)所做的研究，透過研究者本身的角色、自然的訪談情境、參與觀察的納入、使用三角測量法(triangulation)檢核、研

究參與者的評定、研究參與者的回饋等做法，始研究之詮釋分析更接近研究參與者的世界，而又不傷害研究參與者之權益。研究者採用下列之方式以增進並確認資料、內容分析的可信性、正確性及真實性：

一、 研究者本身角色

研究初期階段，以閱讀相關文獻來提升個人的專業涵養，而研究者本身即為代表隊一員，與研究參與者為同一生活群體，透過實際的觀察參與為第一手資料，經過密切的互動與接觸下進行訪談內容所獲得的資料可信度較高。

二、 自然的訪談情境

為了讓研究參與者能在自然的情境中受訪，訪談場所皆選擇在研究參與者的宿舍，因為在所熟悉的情境當中，他們可以自然且真實的表達自己。

三、 參與觀察的納入

除了深度訪談外，研究者在研究期間將不間斷的蒐集資料以臻完善。在參與觀察期間盡可能的詳盡記錄，並把握時機詢問研究參與者不了解的現象或事件，使所蒐集的資料更契合本研究之目的，以及更接近真實情況。

四、 使用三角測量法檢核

研究過程中，資料是否可信，以多重資料來檢核一致性是很重要

的。為了檢核資料之可信度，研究者採用以下作法：

(一) 研究參與者本身的一致性

除了與研究參與者正式訪談外，利用電話或網路通訊，與平時的相處互動和交流，藉由不同時間和不同的方式來檢核研究參與者所談內容的一致性，不斷的探詢與修正，在發現陳述內容不一致時，再次確定其真正欲表達之內容，並立即澄清。

(二) 研究參與者間的一致性

本研究參與者皆長期投入該項目之訓練，其個人獨特經驗及社會環境均有相似之處，因此如果研究者在描述同一件事情卻有所差異時，將立即予以澄清，以求得事情的真相與完整性。

(三) 向研究參與者的教練、隊友及友人印證

透過與研究參與者之外的相關人士接觸，亦可印證訪談的內容。

五、 研究參與者的評定

在完成資料分析之後，將每位研究參與者的訪談逐字稿、資料內容分析，分別請他們檢核與其真實經驗、感受的符合度，修正不正確或刪除不願呈現的部份。

六、 研究參與者的回顧

研究參與者對於受訪、資料分析及給予研究者的回饋，可為本研究歷程和資料的真實性做檢核。

第六節 研究流程

歐用生(民 84) 指出質性研究的過程，極富彈性，沒有固定的程序，也沒有一種唯一的、正確的方法，以資遵循。在質的研究過程中，研究程序是可隨時修正並有彈性的加以調整，因此，本研究實施程序可分為下列七個階段：

- 一、確認研究主題，蒐集閱讀國內外相關文獻。
- 二、徵詢指導教授意見，擬定訪談大綱。
- 三、確認訪談資料及訪及研究訪談對象。
- 四、進行訪談。
- 五、彙整及檢核資料。
- 六、資料整理與分析。
- 七、撰寫並提出研究報告。

第七節 資料處理

先將訪談時所獲得的筆記及錄音進行整理，確認並記錄其詳細內

容，將原始訪談資料轉換成文字稿並加以校對後，經過受訪者的確認與同意，再進行資料分析。

