

休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探

洪煌佳

摘要

由於青少年階段正面臨自我肯定與自我認同的壓力，如果透過參與休閒運動，可以獲得身體與心靈滿足與情緒發洩，對青少年的發展是具有正向意義的。休閒運動的情境不僅提供技能的追求、挑戰運動強度水準的機會，更能夠激發個人與團隊溝通、領導、合作、默契培養、戰術思考及應用、遵守規則和競爭等。可以讓個人將休閒所產生的功能層面潛移默化到日常生活中，內化並培養個人自我能力、自我認同、人際關係等以改善自我概念。文獻指出，青少年一方面摸索自我興趣，獲得身體健康，加強人際關係；一方面藉休閒運動滿足自己的心理需求達到自我認識、自我發展的正面目的。因此，鼓勵青少年參與休閒運動對於強化自我概念發展是具有積極且正面的意義。

本文採用文獻回顧法 (Reviews)，透過時間、社會活動與心理狀態來定義休閒，並針對休閒運動體驗改善青少年自我概念的相關文獻作初步整理及探討，以作為提供推展休閒運動及後續研究的參考。

關鍵詞：休閒、休閒活動、休閒運動、自我概念

壹、前言

社會變遷迅速，青少年所處的環境，所面對的問題，乃至其對自身的觀念，較之以往，有了極大的改變。Erikson(1968)指出，正處於壓力與困惑的青少年時期，對自我的不確定性被認為是最重要的問題(引自 Levy, 1997)。對青少年而言，在發展的過程中，完成自我認同(ego-identity)是青少年最重要的發展任務，其個體是否能夠順利發展並完成未來人之角色任務有極重要的影響，若無法將各個層面的自我予以統整、平衡，則自我概念低落，常常是個體適應不良而產生心理疾病的主因(范靖惠，1999；張玉鈴，1999；陳春蓮，1993)。所以，青少年的自我概念健全與否，對其整個人格發展影響甚鉅。

美國休閒學者 Kleiber 與 Rickards(1985)曾指出休閒在青少年發展歷程中具有三種重要的功能：1.透過休閒，達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的；2.透過休閒參與，達到社會互動的目的；3.透過休閒，青少年得以摸索、認清自我、拓展自我，進而達到自我實現的目的(引自楊敏玲，1996)。相關研究(Haggard & Willams, 1991；Kleiber & Rickards, 1985)也指出休閒經驗具有改善自我概念的影響力。

本研究採用文獻回顧法(Reviews)，透過時間、社會活動與心理狀態來定義休閒，並針對休閒運動體驗改善自我概念之相關文獻作初步整理及探討，以瞭解休閒運動體驗對青少年自我概念的影響，作為提供推展休閒運動及後續研究的參考。

貳、休閒運動之涵義

參與休閒活動時，其所內涵的意義與功能是近代學者所肯定的。休閒經驗可為個人帶來許多效益，如身心獲得健康與情感抒發、從大自然中學習認識環境、增進人際互動、提昇休閒技能、並獲得較佳的社會適應經驗以及自我發展...等(Bright, 2000；Drive & Bruns, 1999)，如此都是參與休閒活動的強力誘因。

休閒(leisure)、休閒活動(recreation)與休閒運動(recreational sports)之語義常造成混淆，為免引起困擾，筆者整理相關文獻針對這些名詞加以介紹：

一、休閒(leisure)

由於休閒(leisure)所涵蓋的層面很廣，回顧文獻，休閒一詞很少有統一及一致的定義。Godbey(1999)認為休閒(leisure)是一種概念，經由不同的狀態、時代、社會發展等角度來定義休閒，反映出不同社會組織及歷史變遷下的休閒意義。

然而休閒的參與對象是「人」，綜合整理文獻(Godbey, 1999; Mannell & Kleiber, 1997)之休閒定義，大多從時間、活動及心理等觀點來詮釋，以下將僅就此三種觀點分別敘述：

(一) 從時間的觀點來看

從時間的角度來探討休閒的含義，通常是指生活中的某些情境，個人在工作、義務責任及和生存時間以外，擁有相對的自由時間，可自由地從事個人想做的事(Godbey, 1999; Mannell & Kleiber, 1997)。例如，個人只要是非工作時間、吃飯、睡覺等等以外的時間，皆可以稱為休閒時間。

(二) 從社會活動的觀點來看

休閒也被定義為一系列不同類型的活動，從社會活動的角度定義休閒，會擴展休閒這個概念的內涵；Dumazedier 認為，休閒是盡到職業家庭與社會責任之後，讓個人能夠自由盡情發揮從事的一系列活動，可以是休息，可以是自娛，可以是非功利性的增長知識、提高技能，也可以是對社團活動的主動參與等(引自 Godbey, 1999)。例如，個人從事閱讀、看電視、寫書法、運動或參加學習營或育樂營等活動。

(三) 從心理的觀點來看

Pieper(1952) 將休閒視為精神的一種狀態，認為不管是外在因素作用的結果，還是在空閒時間、節日、假日或週末時從事什麼活動，必須清楚的理解，休閒是心靈的一種態度，是精神的一種狀態(引自 Goodale & Godbey, 1988)。Iso-Ahola 說明休閒(leisure)為在自我選擇的經驗中具有自由感(a sense of freedom)及內在自發動機(internal motivation)的特徵(引自 Mundy, 1998)。七〇年代，美國休閒研究蓬勃發展，休閒學者們(Kelly, 1972; Neulinger, 1974; Iso-Ahola, 1980)開始強調休閒並非某一特定時間或活動，它是一種心理的或存在的狀態(引自余嬪，

1999)。而知覺自由(perceived freedom)是休閒參與的基本要素之一，研究指出(Bobby & Tom, 1996)知覺自由與休閒活動的投入程度兩者之間有顯著的正相關。

以上，是從時間、社會活動及心理的觀點來定義休閒。此外，Godbey (1999)綜合許多休閒定義之後，將休閒定義為：休閒是從文化環境和物質環境的外在壓力中，解脫出來的一種相對自由的生活，它使個體能夠以自己所喜愛的、本能地感到有價值的生活方式，在內心充滿愛的驅動下行動，並為信仰提供一個基礎。

二、休閒活動(recreation)

休閒活動(recreation)，從英文字義來看，recreation 來自拉丁文的 *recreatio*，意指恢復或重建，字的根源是再創造(re-creation) — 創造新的自己，意指平日職責束縛之後，讓自己重新再來（引自涂淑芳譯，1996）。Neumeyer 與 Neumeyer (1958)指出 *leisure* 為自由時間；而 *recreation* 則為自由時間中所從事的自由的、愉快的、非必須的、無報酬的，以及以活動本身為目的的一切活動（引自陳定雄，1994）。

Sessoms(1972)定義休閒活動為人類在自由時間中因某種興趣和需要而尋求滿足的自然經驗而言，它是一種個人的或團體的經驗；基本上而言，是藉由享受快樂和興趣滿足於活動過程中所引導而來的，於自由時間中提供人們愉快、輕鬆和娛樂的經驗(引自 Russell, 1982)。

Russell (1982) 將休閒活動描述為一種感覺勝過於一種經驗，是人類行為後的產物，個人可以透過親自參與休閒活動的過程中，讓個人感到有活力、興奮、快樂、驕傲、榮譽、休息、娛樂、有創造力或充實的感覺等等。休閒乃是發生於參與活動後的結果產物，勝過活動本身所要營造的目標。說明的是沒有活動本身是就具有休閒氣氛的，而是任何活動經驗都蘊涵休閒的感覺。

綜合以上而言，可界定休閒活動為描述一種經驗勝過於描述為特殊的活動，個體透過自身的參與，於自由的時間與自由的意願下，為追求滿足感、享受愉悅、休息與重新被創造的感覺所選擇參與並含括靜態與動態的活動。

三、休閒運動 (recreational sports)

透過上述休閒和休閒活動的意義探討，可以釐清休閒運動一詞的範圍。休閒運動 (recreational sports) 指的即是於休閒(leisure)時間中從事運動型態之休閒活動 (recreation)。沈易利 (1998) 將休閒運動定義為「在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性、以達身心健康、舒解壓力為目的之運動 (不包括觀賞運動比賽)。主要包括球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中水上運動、空中運動等八項休閒運動。」。

台灣省政府教育廳 (1991) 指出休閒運動所重視者並非在於績優選手式的競技運動，而旨在讓一般人無論是否受過體育訓練，都能夠愉快的從事他所感興趣的運動，藉著這些運動，參與者可以獲得身心的暢快與滿足 (引自黃金柱等，1999)。

綜合上述，筆者定義休閒運動為在休閒時間中追求體適能(physical fitness)與樂趣(fun)、放鬆、滿足感、有活力等經驗，而自由選擇參與的運動，讓參與者不僅在於生理上獲得健康，亦顧及心理狀態的愉悅與歡樂；非強調競技與能力的表現，而是健康與快樂的運動取向。

以上，對休閒、休閒活動和休閒運動的定義作初步的解釋，而 Arnold(1985)指出，通常而言，定義並沒有給出詞的意義，而只是給出了可以替換該詞的同義詞 (引自 Goodale & Godbey, 1988)。因此，以上的定義充其量只是休閒一詞的同義詞，並不給休閒一詞下任何絕對的意義。

參、休閒體驗與自我概念之相關研究

一、自我概念的意義

自我概念 (self-concept) 是個體人格發展的核心，可以說是一個整合的個人對自我的看法，更是引導個人思想與影響行為的重要因素。因此，自我概念不斷受到社會學、心理學與教育學上欲瞭解和研究行為發展的重要課題。

自我概念的探討源起於 19 世紀，由美國心理學學者 William James(1842-1910)首先探討，而自我概念並非是天賦的實體，而是一種多

元的概念性架構 (conceptual construct) (郭為藩, 1996; Hay, Bryne & Butler, 2000), 因此不同的研究觀點對自我概念有不同的闡釋, 以下茲將學者對自我概念的觀點分述如下:

James (1890) 認為所謂自我概念是指個體與社會環境交互作用的反應及產物, 是自己所知覺、感受與思想成爲一個人 (郭為藩, 1996; 張宏綿, 民 1997)。Cooley (1902) 提出「鏡中自我」(looking-glass self) 的概念, 認為每一個人對他人都是一面鏡子, 反映出他人所表現過的事情, 自我概念基本上是對他人反應的期待, 指出個人對自己的態度並非真正自己客觀的自我評鑑, 極大部分是個人擔心別人如何看待他的產物, 而自我概念是在人際交往中逐漸形成的 (林淑梨、王若蘭、黃慧真譯, 1991; 郭為藩, 1996)。Mead (1934) 從社會學的觀點來著眼, 認為自我主要是一種社會的產物, 經由社會經驗中逐漸塑成, 個人以他人的反應或他人的立場來反觀自己, 因不同環境下所獲得反應及參考架構也互不相同, 形成了不同的自我概念 (引自盧梅莉, 1992)。Maslow (1970) 的動機理論把人的各類需求視爲層次的關係, 並將自我實現視爲自我發展的頂峰, 認為自我實現是自我的追求與完滿, 特別重視個人的價值、尊嚴、潛力和感情 (李美華、吳凱琳譯, 1999; 張春興、林清山, 1989)。李安德說明自我概念是個人對自己的觀念或對自己的評價, 基於他人對自己的某種回饋, 而引發這種自我形象是心智產物, 自我概念對個人的感覺、心態、行爲及人際關係影響很大 (若水譯, 1992)。Zimbara & Gerrig 指出自我概念是一種動態的心理結構, 它有助於促動、解釋、組織、仲裁及調節個人的行爲和歷程 (游恆山譯, 1997)。Hay, Bryne 和 Butler (2000) 認為自我概念是受到個人社交環境中之重要他人的回饋與反應, 並經由比較個人表現、他人表現以及評量自我表現之後所形成的。

綜上所述, 筆者對自我概念之定義如下:「自我概念是經由人際互動, 知覺與本身有關的訊息作內化、調整、解釋及組織個人行爲的動態心理歷程, 乃是一個整合的個人對自己的看法。」。

二、休閒運動體驗與自我概念之相關研究

休閒體驗可以幫助個人去充分發展潛力, 使個人自我實現; 同時也使個人有健康的自我概念, 從認識自己、接納自己到欣賞自己 (Haggard &

Willams, 1991; Kleiber & Rickards, 1985; Russell, 1982)。休閒體驗，特別是在於青少年同儕團體之間，可能會以一種類似庇護所 (shelter) 的形式存在，提供個人與人際往來關係的方式做替代選擇；在青少年此一時期，休閒活動常被當成澄清及適應社會規範之媒介或者作為建立家庭之外和外界溝通的橋樑 (Kleiber & Rickards, 1985)。

相關研究針對休閒運動體驗影響自我概念發展做相關探討：Haggard 與 Willams(1991)以 168 位大學學生，分別分至 8 種不同的休閒運動社團，透過休閒運動體驗，發現休閒運動體驗對自我概念，自我決定以及自我認同等有顯著的提昇效果。Iso-Ahola, Graefe 和 LaVerde(1989)研究發現，參與高冒險性休閒運動者，隨著知覺本身活動技能提昇，在自尊感方面也有較高的結果。換句話說，個人本身不用對活動感覺良好，某些活動技能表現必定會創造出此種效果 (Mannell & Kleiber, 1997)。Spreitzer 與 Snyder(1983)研究發現，有參與跑步、打球比沒有參與運動的人，在自我概念與自我認同方面，有較高的結果。余嬪 (1998)研究也指出，從事休閒活動，對提供青少年機會去嘗試他們的能力，均衡他們的生活，及在一個較廣泛的生活經驗中去建立自我概念中的自尊感(self-esteem)來說，具有相當好的影響力。陳皆榮(1997)研究指出，青少年透過冒險性休閒活動體驗，對於改善自我概念有立即性的顯著效果，而且影響自我概念也具有延宕效果。

Mannell 與 Kleiber (1997) 說明，人們在參與休閒活動時，會將個人的信念或個人特質 (例如：外顯行爲、人格、態度、技能和技術等) 作互動分享；而且人們可能藉由參與活動，對自我表現出有能力的、強壯以及優越感的概念或意象。Shamir(1992)更提出，人們休閒參與特性可以提高自我概念的三個理由：1.這些特性表現和肯定個人天賦與能力。2.提供個人某種程度的社會認同。3.肯定個人的核心價值和興趣。

類似研究都說明休閒運動體驗對於自我概念發展的重要程度，尤其對於身心機能發展速度不一的青少年時期而言。可以發現，鼓勵青少年參與休閒運動對於強化自我概念發展是具有積極且正面的意義。

肆、結語

近年來健康之議題與休閒運動普遍受到重視，休閒體驗的效益對於個人體能、身心與社會發展有著莫大的幫助，一方面針對各不同階層、團體提供正向的發展如人際、向心力、體能等；另一方面對於學校教育及心理治療上皆有長足的幫助。而休閒運動體驗，強調的是透過自由時間的安排，按照個人的需求及興趣，選擇有助於個人平衡生活步調及壓力的運動體驗，增進個人生理以及心理的健康，使得個人有更佳的能力來從事工作，進而拓展更積極的人生觀，豐富生活經驗。

由於青少年階段正面臨自我肯定與自我認同的壓力，休閒運動體驗的情境不僅提供技能的追求、挑戰運動強度水準的機會，更能夠激發個人與團隊溝通、領導、合作、默契培養、戰術思考及應用、遵守規則和競爭等。可以讓個人將休閒所產生的功能層面潛移默化到日常生活中，內化並培養個人自我能力、自我認同、人際關係等以改善自我概念。文獻指出，青少年透過休閒運動體驗可以摸索自我興趣，獲得身體健康，加強人際關係；另一方面藉由休閒運動滿足自己的心理需求並達到自我認識、自我發展的正面目的。因此，鼓勵青少年參與休閒運動對於強化自我概念發展是具有積極且正面的意義，從休閒運動體驗獲得的不同經驗，能夠廣增對自我認識的範圍，並將有關自我的訊息放入自我概念的架構中，進而改善自我概念，導正偏差行為，提昇青少年生活品質。

參考文獻

- 余 嬪 (1998)。國中生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自重感之研究。高雄師範大學學報，9，119-147。
- 余 嬪 (1999)。休閒活動的選擇與規劃。學生輔導，60，20-31。
- 李美華、吳凱琳譯 (A. H. Maslow, D. C. Stephens & G. Heil) (1999)。馬斯洛人性經典管理。台北：商業周刊。
- 沈易利 (1998)。台灣省民休閒運動參與和需求之研究。台中：霧峰出版社。
- 林淑梨、王若蘭、黃慧真譯 (E. T. Phares 著) (1991)。人格心理學。台北：

心理。

- 范靖惠 (1999)。休閒覺知自由與青少年自我概念。學生輔導，60，58-67。
- 若水譯 (李安德 A. Lefebvre 著) (1992)。超個人心理學--心理學典範。台北：桂冠。
- 涂淑芳譯 (1996)。休閒與人類行為。台北：桂冠。
- 張宏綿 (1997)。台北市職業婦女自我概念與整體造型喜好之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文。
- 張玉鈴 (1999)。無聊啊！談休閒無聊感對青少年自我統合發展之影響。學生輔導，60，68-79。
- 郭為藩 (1996)。自我心理學。台北：師大書苑。
- 陳春蓮 (1993)。詹姆斯的自我理論及其影響之研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。
- 陳定雄 (1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體專學報，4，1-29。
- 陳皆榮 (1997)。青少年冒險性挑戰活動實驗之研究—自我概念與焦慮。台北
- 游恆山譯 (P. G. Zimbara & R. J. Gerrig 著) (1997)。心理學導論。台北：五南。
- 黃金柱等 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北：行政院體委會。
- 楊敏玲 (1996-)。「無聊」(boredom in leisure)與青少年偏差休閒行為。測驗與輔導，137，2380-2388。
- 盧梅莉 (1992)。心理綜合諮商技術對提昇國中生自我概念程度之影響。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. Journal of Leisure Research, 32(1), 12-18.
- Bobby, G. and Tom, S. (1996). Perceived leisure freedom and involvement among Mexican American adolescents. Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 18(3), 356-367.
- Drive, B. L. and Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), Leisure

- studies(pp.349-368). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Godbey, G. (1999). Leisure in your life—an exploration(5th ed). State college, PA: Venture Publishing, Inc.
- Goodale, T. L. and Godbey, G. C. (1988). The evolution of leisure: historical and philosophical perspectives. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Haggard, L. M. and Willams, D. R. (1991). Self-identity benefits of leisure activities. In B. L. Drive, P. J. Brown & G. L. Peterson(Eds.), Benefits of leisure(103-119). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Hay, I., Bryne, M. and Butler, C. (2000). Evaluation of a conflict-resolution and problem-solving programme to enhance adolescents' self-concept. British Journal of Guidance & Counselling, 28, 101-114.
- Iso-Ahola, S. E., Graefe, A. R. and LaVerde, D. (1989). Perceived competence as a mediator of the relationship between high risk sports participation and self-esteem. Journal of Leisure Research, 21, 32-39.
- Kleiber, D. A. and Rickards, W. H. (1985). Leisure and recreation in adolescence: limitation and potential. In M. G. Wade (ed), Constraints on leisure(289-317). Springfield IL: Thomas.
- Levy, K. St.C. (1997). Multifactorial self-concept and delinquency in Australian adolescents. Journal of Social Psychology, 137(3), 277-284.
- Mundy, J. (1998). Leisure education—theory and practice(2nd ed.). Susan M: McKinney.
- Mannell, R. C. and Kleiber, D. A. (1997). A Social Psychology of Leisure. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Russell, R. V. (1982). Planning programs in recreation. St. Louis: Mosby.
- Shamir, B. (1992). Some correlates of leisure identity salience: Three exploratory studies. Journal of Leisure Research, 24, 301-323.
- Spreitzer, E. A. and Snyder, E. E. (1983). Correlates of participation in about in adult recreational sports. Journal of Leisure Research, 15, 27-38.