

TM
008.85289
4377
5002
1133

國立臺灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益之相關研究
---以國立聯合技術學院學生為例

PERCEIVED FREEDOM IN LEISURE, LEISURE BOREDOM
AND LEISURE BENEFITS: A CASE STUDY ON THE
STUDENTS IN LIEN HO INSTITUTE OF TECHNOLOGY

研究生：張良漢 撰

指導教授：林房儻 博士



中華民國九十一年六月

臺灣體院圖書館



0094362

論文名稱：休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益之相關研究
---以國立聯合技術學院學生為例 總頁數：109 頁
院校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所休閒運動組
畢業時間及提要別：九十學年度第二學期碩士學位論文提要
研究生：張良漢 指導教授：林房儼

中文摘要

本研究旨在探討國立聯合技術學院學生休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益之特徵、差異及相關情形。研究結果將提供大專院校休閒推廣的相關單位在活動規劃、休閒輔導及教育時有所依據。本研究採問卷調查法，研究對象為國立聯合技術學院的學生，採分層隨機抽樣，研究工具為「休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益研究問卷」，內容包含：個人基本資料、休閒覺知自由量表、休閒無聊感量表及休閒利益量表。調查期間共發出問卷 1200 份，有效問卷 1088 份，有效問卷率達 90.7 %。回收之有效樣本依研究目的及驗證假設之需，分別採用描述統計、項目分析、探索性因素分析、獨立樣本 t 考驗、單因子多變量變異數分析、雪費爾事後比較、典型相關及逐步多元迴歸分析等統計方法，進行資料處理，結果發現：

- 一、不同背景變項的受試者在休閒覺知自由、休閒無聊感上有顯著差異存在。
- 二、休閒覺知自由與休閒無聊感之間有典型相關存在，且有二個典型相關係數達到顯著水準。
- 三、休閒覺知自由及休閒無聊感能有效預測休閒利益，其中以「休閒投入」的預測力最佳。

關鍵詞：休閒覺知自由、休閒無聊感、休閒利益

Chang, Liang-Han (2002). Perceived freedom in leisure, leisure boredom and leisure benefits: A case study on the students in Lien Ho institute of technology. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

ABSTRACT

This thesis studies the characteristics, variation, and relation of perceived freedom in leisure, leisure boredom and leisure benefits displayed by the students in Lien Ho Institute of Technology. The results can serve as guidelines in activity planning, leisure instruction and education for the department in charge of popularizing leisure activities. Through stratified random sampling, 1200 samples were picked out to fill out the questionnaire designed to study this topic. The contents of the questionnaire include basic information of students, measuring tables for perceived freedom in leisure, leisure boredom, and leisure benefits. Out of the 1200 questionnaires distributed, 1088 valid copies were collected, reaching to the rate of 90.7%. After processing the data with descriptive statistics, item analysis, explanatory factor analysis, t-test, one-way ANOVA, Scheffe-test, stepwise multiple regression analysis and canonical correlation, we got the following generalization.

1. Students with different background display significant variance in their perceived freedom in leisure and leisure boredom.
2. There exists a correlation between perceived freedom in leisure and leisure boredom. Two of the canonical correlation coefficients are significant.
3. Both perceived freedom in leisure and leisure boredom can predict leisure benefits. Among the seven variables of perceived freedom in leisure and leisure boredom, leisure involvement renders the best prediction.

Keywords: perceived freedom in leisure, leisure boredom, leisure benefits

作者簡歷

基本資料

姓名：張良漢

性別：男

籍貫：臺灣省彰化縣

生日：58年11月24日

地址：臺中市北屯區松竹路二段378號14樓之6

E-mail：lhchang@mail.nlhu.edu.tw lhchang@nuu.edu.tw (new)

研究領域：休閒行為、運動行銷

術科專長：重量訓練、游泳

學經歷：

- 1.臺灣省立體育專科學校五年制體育科畢業(80級)
- 2.國立體育學院二年制體育系畢業(83級)
- 3.國立臺灣體育學院體育研究所畢業(91級)
- 4.國立聯合技術學院助教、講師
- 5.國立聯合技術學院愛愛社、學生會指導老師
- 6.國立聯合技術學院教師會理事

現職：國立聯合技術學院講師兼課外活動指導組組長

主要著作：

- 1.張良漢(民86)。選擇健康體適能俱樂部考慮因素探討。國民體育季刊，26(2)，107-133。
- 2.張良漢(民86)。發展體育運動導正社會風氣。體育與運動雙月刊，103，36-38。
- 3.張良漢(民86)。如何杜絕職棒賭博歪風。臺灣省學校體育，42(7)，6，4-6。
- 4.張良漢(民86)。名仕健康俱樂部會員生活型態及參與行為之調查研究。聯合學報，15，117-133。
- 5.張良漢(民86)。健康體適能俱樂部行銷環境之探討。臺灣體育雙月刊，94，8-11。
- 6.張良漢(民87)。從職棒八年至十年的職棒轉播權利金創天價看大眾傳播媒體對職業運動的影響。國民體育季刊，27(1)，28-31。
- 7.張良漢(民87)。健康體適能俱樂部會員生活型態與消費者行為及滿意程度之調查研究。臺中：金玉堂出版社。

- 8.張良漢(民88)。企業贊助體育運動初探。大專體育雙月刊，42，142-148。
- 9.張良漢(民88)。規劃設計綜合運動場館之探討。臺灣體育，103，10-12。
- 10.張良漢、蘇士博(民89)。大專院校學生社團經營管理之探討----以運動性社團為例。大專體育雙月刊，51，140-147。
- 11.張良漢、蘇榮立(民89)。羽球場館顧客滿意度及參與行為之研究。2000年我國運動產業趨勢分析暨運動管理教育研討會論文集。臺中：國立臺灣體育學院。
- 12.張良漢(民90)。休閒運動參與動機、現況及需求之研究。2001年國際高等教育體育學術研討會。臺北：國立臺灣師範大學。
- 13.張良漢、簡美姿(民90)。選手參與流行創作舞蹈現況與賽後滿意度之研究---以高雄市第十屆市長盃流行創作舞蹈比賽為例。國立臺灣體育學院學報，9，69-90。
- 14.張良漢、許志賢(民91)。休閒運動阻礙量表編製與信效度分析研究。國立臺灣體育學院學報，10，157-171。
- 15.張良漢(民91)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。臺北：師大書苑。

目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
謝誌.....	III
作者簡歷.....	IV
目錄.....	VI
表目錄.....	IX
圖目錄.....	XIV

第一章 緒論

第一節 研究背景	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	4
第四節 研究範圍	4
第五節 研究限制	5
第六節 名詞解釋	5
第七節 本研究重要性	7

第二章 文獻探討

第一節 休閒覺知自由理論	8
--------------------	---

第二節	休閒無聊感理論	16
第三節	休閒利益理論	19
第四節	研究假設	23
第三章	研究方法	92
第一節	研究架構	24
第二節	研究流程	25
第三節	研究樣本	26
第四節	研究工具	27
第五節	資料分析方法	44
第四章	結果與討論	101
第一節	不同背景變項的人口統計特性	47
第二節	休閒覺知自由調查結果	50
第三節	休閒無聊感調查結果	66
第四節	休閒利益調查結果	75
第五節	休閒覺知自由與休閒無聊感典型相關分析結果	76
第六節	休閒覺知自由與休閒無聊感在休閒利益的預測結果	79
第七節	綜合討論	82

第五章 結論與建議

第一節	結論.....	89
第二節	研究應用.....	91
第三節	後續研究之建議.....	92

參考文獻

一、	中文部分.....	93
二、	外文部分.....	95

附錄 A	休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益預試量表.....	100
------	----------------------------	-----

附錄 B	休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益研究問卷.....	105
------	----------------------------	-----

表目錄

表 2-1	休閒典範.....	9
表 2-2	休閒覺知自由量表 LDB 構成要素、目的及領域.....	15
表 3-1	正式問卷發放與回收情形.....	27
表 3-2	休閒覺知自由量表項目分析摘要表.....	30
表 3-3	休閒覺知自由量表因素構面矩陣摘要表.....	34
表 3-4	休閒覺知自由量表各分量表與總量表之信度.....	35
表 3-5	休閒覺知自由量表各分量表間之相關.....	35
表 3-6	休閒無聊感量表項目分析摘要表.....	37
表 3-7	休閒無聊感量表因素構面矩陣摘要表.....	39
表 3-8	休閒無聊感量表各分量表與總量表之信度.....	39
表 3-9	休閒無聊感量表各分量表間之相關.....	40
表 3-10	休閒利益量表項目分析摘要表.....	41
表 3-11	休閒利益量表因素構面矩陣摘要表.....	42
表 3-12	休閒利益量表各分量表與總量表之信度.....	43
表 3-13	休閒利益量表各分量表間之相關.....	43
表 4-1	性別次數分配情形.....	47
表 4-2	就讀部別次數分配情形.....	48

表 4-3	就讀學制次數分配情形.....	48
表 4-4	就讀科別次數分配情形.....	49
表 4-5	休閒花費次數分配情形.....	49
表 4-6	受試者在休閒覺知自由之平均數、標準差.....	50
表 4-7	不同性別在休閒覺知自由之單因子多變量變異數分析 摘要表.....	51
表 4-8	不同性別在休閒覺知自由之單因子單變量變異數分析摘 要表.....	52
表 4-9	不同性別在休閒覺知自由之平均數、標準差.....	53
表 4-10	不同就讀部別在休閒覺知自由之單因子多變量變異數分 析摘要表.....	54
表 4-11	不同就讀部別在休閒覺知自由之單因子單變量變異數分 析摘要表.....	55
表 4-12	不同就讀部別在休閒覺知自由之平均數、標準差.....	56
表 4-13	不同就讀學制在休閒覺知自由之單因子多變量變異數分 析摘要表.....	57
表 4-14	不同就讀學制在休閒覺知自由之單因子單變量變異數分 析摘要表.....	58
表 4-15	不同就讀學制在休閒覺知自由之平均數、標準差.....	59

表 4-16	不同就讀科別在休閒覺知自由之單因子多變量變異數 分析摘要表.....	60
表 4-17	不同就讀科別在休閒覺知自由之單因子單變量變異數 分析摘要表.....	61
表 4-18	不同就讀科別在休閒覺知自由之平均數、標準差.....	62
表 4-19	不同休閒花費在休閒覺知自由之單因子多變量變異數分 析摘要表.....	63
表 4-20	不同休閒花費在休閒覺知自由之單因子單變量變異數分 析摘要表.....	64
表 4-21	不同休閒花費在休閒覺知自由之平均數、標準差.....	65
表 4-22	受試者在休閒無聊感之平均數、標準差.....	66
表 4-23	不同性別在休閒無聊感之單因子多變量變異數分析摘 要表.....	67
表 4-24	不同性別在休閒無聊感之單因子單變量變異數分析摘 要表.....	68
表 4-25	不同性別在休閒無聊感之平均數、標準差.....	68
表 4-26	不同就讀部別在休閒無聊感之單因子多變量變異數分 析摘要表.....	69

表 4-27	不同就讀部別在休閒無聊感之單因子單變量變異數分析	
	摘要表.....	69
表 4-28	不同就讀部別在休閒無聊感之平均數、標準差.....	70
表 4-29	不同就讀學制在休閒無聊感之單因子多變量變異數分析	
	摘要表.....	70
表 4-30	不同就讀學制在休閒無聊感之單因子單變量變異數分析	
	摘要表.....	71
表 4-31	不同就讀學制在休閒無聊感之平均數、標準差.....	71
表 4-32	不同就讀科別在休閒無聊感之單因子多變量變異數分	
	析摘要表.....	72
表 4-33	不同就讀科別在休閒無聊感之單因子單變量變異數分	
	析摘要表.....	72
表 4-34	不同就讀科別在休閒無聊感之平均數、標準差.....	73
表 4-35	不同休閒花費在休閒無聊感之單因子多變量變異數分析	
	摘要表.....	73
表 4-36	不同休閒花費在休閒無聊感之單因子單變量變異數分析	
	摘要表.....	74
表 4-37	不同休閒花費在休閒無聊感之平均數、標準差.....	74
表 4-38	受試者在休閒利益之平均數、標準差.....	75

表 4-39 休閒覺知自由與休閒無聊感典型相關分析摘要表..... 76

表 4-40 休閒覺知自由、休閒無聊感預測休閒利益之逐步迴歸分
析摘要表..... 80

表 4-41 休閒覺知自由、休閒無聊感預測休閒利益變異數分析摘
要表..... 81

圖目錄

圖 2-1	休閒參與的一般模式.....	20
圖 2-2	休閒利益三因素模式.....	21
圖 3-1	本研究架構圖.....	24
圖 3-2	本研究流程圖.....	25
圖 3-3	量表信、效度建構流程圖.....	28
圖 3-4	資料分析架構圖.....	46
圖 4-1	休閒覺知自由與休閒無聊感典型相關徑路圖.....	78

第一章 緒論

本章共分為七節：第一節 研究背景；第二節 研究目的；第三節 研究問題；第四節 研究範圍；第五節 研究限制；第六節 名詞解釋；第七節 本研究重要性，分述如下：

第一節 研究背景

近年來，休閒遊憩產業在國內蓬勃發展，休閒農場、主題樂園、育樂世界等休閒產業，如雨後春筍般紛紛設立。國人教育程度普遍提升之際，覺醒到從事休閒活動對其益處有更進一步的認知與體會；另外產業結構的變革，科技化、工業化、機械化取代了以往的勞力工作，經濟成長及財富的增加，有錢有閒之餘生活的重心有所轉移，生活型態的不變，參與休閒活動藉以改善生活品質逐漸受到國人所青睞。

依據國內外許多的理論與實證研究王美芬（民 82）、高俊雄（民 84）、黃立賢（民 85）、Chamberlian（1993）指出，休閒活動對心理適應及生活品質有積極正面的意義，但在臺灣社會中，由於太過重視課業成就的結果，學生對自我評價多半來自學業成就的表現，雖然休閒佔青、少年日常生活中較高的比例，但卻鮮少有人關注其休閒活動經驗與成就的重要性（張玉鈴，民 87）。

由於教育部推行多元化入學方案政策，逐漸擺脫升學主義掛帥的教育模式，以培養學生朝向多樣貌的全人發展邁進。傳統上「業精於勤、荒於嬉」及「勤有功、戲無益」影響家庭、學校、社會對休閒活動的

態度至深，也隨時代變遷有所調整。

目前在國內的休閒研究中大多側重在休閒活動類型、現況、需求、阻礙因素等（修慧蘭，民 74；黃中科，民 79；許瓊文，民 81；沈易利，民 89）。國外學者 Eills 與 Witt（1987）歸納各專家學者對休閒的定義時，發現「自由」為各學者一致認為是休閒經驗中心的要素，於是發展出測量休閒參與者「休閒覺知自由」(Perceived Freedom in Leisure) 的休閒診斷量表 (Leisure Diagnostic Battery-LDB)，Eills 與 Witt 認為個人如果覺知到高度的自由，在休閒過程中較能暢懷的經驗，對自己能力及投入程度感到滿意，對自己較有正面的看法與評價；相反覺知自由較少的人，對自己的看法及評價較為負面傾向，因此本研究想要從這個角度切入藉以獲悉大專院校學生休閒參與者休閒覺知自由情形為何？為本研究動機之一。

根據 Iso-Ahola 與 Weissinger（1990）指出個人在主觀感受到既有休閒經驗無法滿足情緒或感官需求，即有無聊感產生。休閒無聊感是一種主觀的知覺，它係指個人在休閒情境中所感受到無聊、倦怠、煩躁（楊敏玲，民 85）。有鑑於此，減少其無聊程度乃為有志從事休閒研究所須正視的課題之一。Gabrieal（1988）更進一步強調大學生休閒生活型態 (leisure life style)，在青春期後其無聊感可能導致自我統合失敗的結果，在這關鍵期個體極需要學習如何引導自己的行為，使生活型態至更有意義，更為滿意。另外 Weissinger（1995）的研究指出一個個體覺知到休閒中的無聊感，就可能發展出不良的休閒行為型態，而影響個體心理或生理的發展。由此可見探討休閒無聊感則格外具有意義，為本研究的動機之二。

國內學者高俊雄（民 84）指出，可運用休閒利益三模式即均衡生活體驗、健全生活內涵和提昇生命品質來解釋、預測休閒滿意或生活滿意。另可協助個人選擇休閒參與之目標，促進個人積極參與休閒活動以獲得較高的利益。綜合上述學者之觀點若能增加大專院校學生休閒覺知自由感、減低休閒無聊感則可獲得休閒利益；另外休閒覺知自由與休閒無聊感彼此是否有相關存在及是否可有效預測休閒利益，係值得加以探究，為本研究的動機之三。

第二節 研究目的

根據研究背景，本研究的目的是有三：

- 一、了解國立聯合技術學院學生在休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益的特徵及差異情形。
- 二、探討國立聯合技術學院學生在休閒覺知自由與休閒無聊感的相關情形。
- 三、由本研究所獲得的訊息，歸納研究結果，提出建議做為大專院校學生休閒生活規劃、設計、輔導之參考。

第三節 研究問題

依據研究目的，本研究將針對下列問題進行探討：

- 一、不同背景變項的國立聯合技術學院學生在休閒覺知自由感上是否有顯著差異存在？
- 二、不同背景變項的國立聯合技術學院學生在休閒無聊感上是否有顯著差異存在？
- 三、休閒覺知自由與休閒無聊感二組變項是否有典型相關存在？
- 四、休閒覺知自由、休閒無聊感是否能預測休閒利益？其預測力為何？

第四節 研究範圍

本研究的範圍包括：

- 一、就本研究對象而言：本研究的範圍界定在國立聯合技術學院九十學年度第一學期就讀之日間部及進修部的學生，為本研究的範圍。
- 二、就研究變項而言：本研究主要探討的變項為休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益。

第五節 研究限制

本研究的限制為：

- 一、受試對象在量表上的填答，受囿於本身的配合度、意願和認知，僅能假設都能真實填答。
- 二、本研究的受試對象為國立聯合技術學院的學生，係屬於技職體系，研究結果的推論以相同體系學生為宜，至於其他屬性，如：綜合大學、師範院校或軍事院校的學生在推論上或許有所不同。
- 三、研究以自我回憶法進行休閒行為的調查，因此受試者的受測誤差必須加以考量。

第六節 名詞解釋

一、休閒覺知自由 (perceived in freedom)

本研究所稱的休閒覺知自由係指個體認知到自己在休閒中的勝任能力、控制感，在休閒行為中是否滿足內在需求，在活動中是否可以深度投入，盡情享受樂趣的整體感受。其操作性定義為 Eills 與 Witt (1987) 的休閒診斷量表 (Leisure Diagnostic Battery-LDB) 經探索性因素分析發展的構面內容包含休閒勝任、休閒控制、休閒社交、休閒投入及休閒愉悅等構面。

二、休閒無聊感 (leisure boredom)

本研究所稱的休閒無聊感是一種個體主觀的知覺感受，係指個體在休閒活動中無法經驗到充份的需求滿足，無法獲得適當激發感的主觀感受 (Iso-Ahola & Weissinger, 1987)。

三、休閒利益 (leisure benefits)

本研究所稱的休閒利益係指參與休閒活動過程中，可以幫助參與者個人改善身體或滿足個人需求的現象 (高俊雄，民 84)。其操作性定義為休閒利益量表經探索性因素分析發展的構面內容包含促進身心健康、自我肯定需求及滿足歸屬需求等構面。

四、國立聯合技術學院 (National Lien-Ho Institute of Technology)

國立聯合技術學院位於苗栗市，創立於民國 61 年，創校之初以工業類為主，俟後，規模日益宏大，81 年增設商業類科，更名為聯合工商專科學校。84 年 7 月 1 日本校前身之私校董事會將學校捐贈教育部，改隸國立，88 年 7 月 1 日正式核准改制為技術學院，目前全校學生數為日間部 4583 人、進修部 1058 人，共計 5641 人，91 年 3 月 18 日獲教育部核准成立國立聯合大學籌備處。

五、背景統計變項：

本研究不同背景變項共計五項：

(一) 性別。

(二) 就讀部別。

(三) 就讀學制。

(四) 就讀科別。

(五) 每月可支配休閒花費。

第七節 本研究重要性

在國內，有關休閒的研究大都側重在其參與動機、現況、需求及阻礙因素等，而在休閒覺知自由、休閒無聊感與休閒利益方面的研究，尚處於萌芽階段。研究的結果對未來研究者在方向上及變項上的選擇具有參考的意義；另外本研究除具學術上的價值外，在實務方面經由研究所獲悉的訊息，亦可作為研究者日後在學校從事有關休閒規劃、設計及輔導時有參考之依據。