

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

本節主要的目的在探討休閒覺知自由、休閒無聊感對休閒利益的預測情形，其中以休閒覺知自由的五個變項（休閒愉悅、休閒控制、休閒投入、休閒勝任、休閒社交）及休閒無聊感的二個變項（休閒無力感、休閒單調感）作為預測變項（predictor），而以休閒利益作為效標變項，並以逐步迴歸法來分析七個預測變項對休閒利益的影響。

由表 4-40 的結果發現，七個預測變項中，以「休閒投入」、「休閒無力感」、「休閒社交」、「休閒勝任」、「休閒愉悅」有達到顯著差異。其中以「休閒投入」最先投入變項，其決定係數（ R^2 ）為.225；「休閒無力感」是第二個投入變項，其決定係數（ R^2 ）為.267；「休閒社交」是第三個投入變項，其決定係數（ R^2 ）為.288；「休閒勝任」是第四個投入變項，其決定係數（ R^2 ）為.295；「休閒愉悅」是最後一個投入變項，其決定係數（ R^2 ）為.298。七個預測變項預測效標變項休閒利益時，進入迴歸方程式的顯著變項共有五個，多元相關係數為.546，其聯合解釋變異量為.298，亦即五個變項能聯合預測休閒利益 29.8%的變異量。

就個別變項的解釋量來看，以「休閒投入」的預測力最佳，其解釋量為 22%，其餘依序為「休閒無力感」、「休閒社交」、「休閒勝任」及「休閒愉悅」，其解釋量分別為 4.3%、2.0%、0.7%及 0.3%，這五種變項的聯合預測力達 29.8%。

原始分數迴歸方程式：

$$\text{休閒利益 } \hat{Y} = 2.338 + .285 \times \text{休閒投入} - .171 \times \text{休閒無力感} + .130 \times \text{休閒社交} + .077 \times \text{休閒勝任} + .066 \times \text{休閒愉悅}$$

標準化迴歸方程式：

$$\text{休閒利益} = .252 \times \text{休閒投入} - .200 \times \text{休閒無力感} + .143 \times \text{休閒社交} + .078 \times \text{休閒勝任} + .076 \times \text{休閒愉悅}$$

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

選出的變項 順序	多元相 關係數	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR	F	原始分數 迴歸係數 (B)	標準化迴歸 係數 (Beta)
1.休閒投入	.474	.225	.225	301.244***	.285	.252
2.休閒無力感	.517	.267	.043	189.386***	-.171	-.200
3.休閒社交	.536	.288	.020	139.572***	.130	.143
4.休閒勝任	.543	.295	.007	108.259***	.077	.078
5.休閒愉悅	.546	.298	.003	87.965***	.066	.076

截距 2.338 *** p < .001

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，如表 4-41 所示。

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

變異數來源	離均差平方和	自由度	均方	F	P	
休閒投入	迴歸變異	93.495	1	93.495	301.244	.000***
	殘差變異	322.467	1039	.310		
	總變異量	415.963	1040			
休閒無力感	迴歸變異	111.207	2	55.603	189.386	.000***
	殘差變異	304.756	1038	.294		
	總變異量	415.963	1040			
休閒社交	迴歸變異	119.646	3	39.882	139.572	.000***
	殘差變異	296.317	1037	.286		
	總變異量	415.963	1040			
休閒勝任	迴歸變異	122.615	4	30.654	108.259	.000***
	殘差變異	293.347	1036	.283		
	總變異量	415.963	1040			
休閒愉悅	迴歸變異	124.049	5	24.810	87.965	.000***
	殘差變異	291.914	1035	.281		
	總變異量	415.963	1040			

*** $p < .001$

第七節 綜合討論

本節主要目的係針對前述的結果，作進一步分析討論。全節共分為四個部分，首先分別探討不同人口背景變項的受試者在休閒覺知自由、休閒無聊感之差異討論，其次為休閒覺知自由與休閒無聊感在休閒利益的預測，最後為探討休閒覺知自由與休閒無聊感之相關情形，分述如下：

一、不同背景變項在休閒覺知自由之差異討論

(一) 不同性別的受試者在休閒覺知自由之差異討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同性別的受試者在休閒覺知自由上有顯著差異存在 ($p < .05$)，在國內以性別的差異來探討休閒覺知自由的研究，范靖惠 (民 86)、孫孟君 (民 87) 都發現男性在「休閒勝任」及「休閒控制」層面都較女性高，與本研究的結果頗為一致。

另外 Iso-Ahola 與 Weissinger (1990) 指出女性通常比男性負擔更多的家庭事務，在休閒生活的安排上面臨較多的阻礙。此外在臺灣社會的期待中仍保有男性要有氣概、勇敢進取、冒險挑戰的認知，而對女性的要求則舉止要端莊，不宜晚歸及較多的行動約束。

因此在思考有關性別與休閒覺知自由差異時，首先需摒除社會刻板印象，特別是對女性不合社會時宜的要求與觀念需有更進一步的突破，尤其女性在「休閒勝任」及「休閒控制」層面值得加以正視。

(二) 不同就讀部別在休閒覺知自由之差異討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同就讀部別的受試者在休閒覺知自由上，未達顯著水準 ($p > .05$)，表示不同就讀部別的受試者在休閒覺知自由上沒有差異存在，因此就讀日間部或進修部的學生在休閒覺知

自由的感受上沒有差異存在，可能的原因是在追求休閒愉悅、休閒控制、休閒勝任及休閒社交上在就讀部別不同的變項上，不是佔主要的地位，所以在休閒覺知自由等有關休閒輔導時，就本研究的結果而言，可排除不同就讀部別的因素。

(三) 不同就讀學制在休閒覺知自由之差異討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同就讀學制的受試者在休閒覺知自由上有顯著差異存在 ($p < .05$)，從單變量 F 值中得知不同就讀學制在「休閒控制」層面上有差異存在，經 Scheffe's 事後比較更進一步獲悉就讀二技部的受試者都較就讀二專部及四技部的受試者來得高，在本研究受試者中有關就讀四技部的受試者受限於研究的學校，四技生僅有一、二年級相同於二專生的年齡，因此就本研究的結果而言，二技生其年齡稍長，在「休閒控制」層面較為明顯，此結果與 Ellis 與 Witt (1987) 指出休閒控制是個人相信自己有能力去影響休閒活動的開始、結束及整個過程的程度指標，同時年齡較長通常有能力加以主導是活動或被人控制活動的現象相符合。

(四) 不同就讀科別在休閒覺知自由之差異討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同就讀科別的受試者在休閒覺知自由上，未達顯著水準 ($p > .05$)，表示不同就讀科別的受試者在休閒覺知自由上沒有差異存在，因此就讀工科或商科的學生在休閒覺知自由的感受上沒有差異存在，所以就本研究的結果而言休閒覺知自由的追求不會因本身是就讀工科或商科的差異而有所影響，休閒覺知自由高低似乎不會因為就讀科別的不同而有所差異存在，故可以加以排除就讀科別的差異而對休閒覺知自由的影響層面。

(五) 不同休閒花費在休閒覺知自由之差異討論

本研究所顯示的訊息中發現，不同休閒花費的受試者在休閒覺知自由上有顯著差異存在($p < .05$)，從單變量 F 值中得知不同休閒花費在「休閒愉悅」、「休閒控制」、「休閒投入」、「休閒勝任」層面上有差異存在，經 Scheffe's 事後比較更進一步獲悉休閒花費在 1000-2000 元及 2000 元以上的受試者都較休閒花費為 1000 元以下的受試者傾向「休閒愉悅」、「休閒勝任」，休閒花費為 1000-2000 元比休閒花費為 1000 元以下的受試者傾向「休閒控制」層面，從此結果所獲悉的訊息中亦可看出在標榜使用者付費的觀念下，願意投入較多的休閒花費較容易獲得較高的休閒覺知自由，特別是有愉悅的感覺及休閒勝任等部分，至於是否能夠讓休閒參與者願意付出較多的休閒花費，則有賴休閒產業是否能夠提供及規劃好的休閒活動，進而滿足休閒參與者內在的渴望、愉快或放鬆的內在需求，因此當個人覺知到休閒勝任、控制、休閒需求中獲得滿足、深度投入活動，且能盡情享受樂趣自然而然休閒參與者則願意付出較多的休閒花費，相對的休閒覺知自由情形則可提高。

二、不同背景變項在休閒無聊感之差異討論

(一) 不同性別的受試者在休閒無聊感之差異討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，男性在休閒無力感得分高於女性，其差異有顯著水準($p < .05$)，本研究的結果支持 Larson 與 Richards (1991)、Shaw, Caldwell 與 Kleiber (1996)，但不同於張玉鈴(民 87)、陳南琦(民 89)及張秀慧(民 90)的研究結果。

至於性別差異與休閒無聊感中的研究國內外各學者均一致認為仍未有定論張秀慧(民 90)、Iso-Ahola 與 Weissinger (1987) 但就本研究

結果所獲得訊息中若能改變男性的休閒無力感在休閒無聊感則可相對降低。

Iso-Ahola 與 Mannell (1985) 的研究認為，缺乏休閒內在動機及遭遇休閒阻礙是導致個體不能從休閒中獲得好處的最大因素。大學生如能在休閒中擁有較高的休閒內在動機及面臨較少的休閒阻礙，則能在休閒中經驗到較高的滿足感，避免休閒無聊感的困擾（轉引自張玉鈴，民 87）。

(二) 不同就讀部別在休閒無聊感之差異討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同就讀部別的受試者在休閒無聊感上，未達顯著水準 ($p > .05$)，表示不同就讀部別的受試者在休閒無聊感上沒有差異存在，因此就讀日間部或進修部的學生在休閒無聊感的感受上沒有顯著差異存在，所以就本研究的結果而言，就讀日間部及進修部的不同，不會在休閒無聊感上產生差異存在。

(三) 不同就讀學制在休閒無聊感之差異討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同就讀學制的受試者，在休閒無聊感上，未達顯著水準 ($p > 0.5$)，表示不同就讀學制的受試者在休閒無聊感上沒有差異存在，因此就讀二專部、二技部、四技部的學生在休閒無聊感的感受上沒有差異存在，所以就本研究的結果而言，就讀二專部、二技部或四技部的不同，不會在休閒無聊感上產生差異存在。

(四) 不同就讀科別在休閒無聊感之差異討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同就讀科別的受試者在休閒無聊感上有顯著差異存在 ($p < .05$)，從單變量 F 值得知不同就讀科別在「休

閒無力感」層面上有差異存在，經 Scheffe's 事後比較更進一步獲悉就讀工科的受試者比就讀商科的受試者來的明顯，可能的原因為工科的學生所接受的專業訓練較為強調重點與直接反應有關，對內心的感受較為明顯，相型之下較沒有商科的學生來的浪漫與感性，因此就本研究的結果而言，在規劃休閒活動時應考慮工科學生似乎較容易有休閒無力感，所以可朝向內容多樣貌避免有時間漫長、難熬的等較無趣的休閒活動。

(五) 不同休閒花費在休閒無聊感之差異討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同休閒花費的受試者，在休閒無聊感上，未達顯著水準 ($p>.05$)，表示不同休閒花費的受試者在休閒無聊感上沒有差異存在，因此休閒花費為 1000 元以下、1000-2000 元及 2000 元以上的受試者在休閒無聊的感受上沒有差異存在，所以就本研究的結果而言，休閒花費的多寡不會在休閒無聊感上產生差異存在。

三、休閒覺知自由與休閒無聊感之典型相關分析討論

本研究變項是以休閒覺知自由中的(休閒愉悅、休閒控制、休閒投入、休閒勝任、休閒社交)等五個變項為控制變項，以休閒無聊感中的(休閒無力感、休閒單調感)為效標變項，以了解二組變項之間的相關情形，由表 4-41 中發現，在二組變項中有二個典型相關因素。

(一) 第一個典型相關係數為.381，在控制變項中，以「休閒投入」、「休閒勝任」、「休閒社交」、「休閒控制」等層面與第一個典型因素 X_1 均有很高的相關，其結構係數為-.874、-.796、-.724 及-.607；在效標變項中與第一個典型相關因素 (n_1) 的關係較密切者為「休閒無力」、「休閒單調感」，其結構係數為.980、.873。由於控制變項結構係數為負數，而效標

變項的結構係數為正數，可知休閒覺知自由中休閒投入、休閒勝任、休閒社交、休閒控制愈不積極的受試者在休閒無聊感中就愈有休閒無力感及休閒單調的感覺。

(二) 第二個典型相關係數為.263，在控制變項中，以「休閒勝任」、「休閒愉悅」、「休閒控制」等層面與第二個典型因素 X_2 有中等相關存在，其結構係數為-.541、-.485 及-.456；在效標變項中與第二個典型相關係數 (r_2) 的關係較密切者為「休閒單調感」，其結構係數.487。由於控制變項結構係數為負數，而效標變項的結構係數為正數，可知休閒覺知自由中休閒勝任、休閒愉悅、休閒控制愈不積極的受試者在休閒無聊感中就愈有休閒單調的感覺。

在國外許多的研究指出，休閒無聊感的產生係受到個人心理與社會情境兩方面所影響，心理因素包括刺激尋求感 (Iso - Ahola & Weissinger, 1990)、歸因型態 (Ellis & Witt, 1986)、休閒覺知自由 (休閒控制、休閒社交、休閒投入、休閒勝任、休閒愉悅) (Iso - Ahola & Crowley, 1991)。

總括典型相關分析結果，休閒覺知自由與休閒無聊感二組變項中有相關存在，本研究結果支持 Iso-Ahola 與 Crowley (1991) 所提之論點。

四、休閒覺知自由與休閒無聊感在休閒利益的預測討論

本研究以休閒覺知自由的五個變項 (休閒愉悅、休閒控制、休閒投入、休閒勝任、休閒社交) 及休閒無聊感的二個變項 (休閒無力感、休閒單調感) 為預測變項，以休閒利益作為效標變項。結果顯示，除「休閒控制」及「休閒單調感」外，各項預測變項均能有效預測休閒利益，

且預測變項對休閒利益之變異量的總解釋量為 29.8%。其中又以休閒覺知自由中的「休閒投入」最高，其次依序為「休閒無力感」、「休閒社交」、「休閒勝任」、「休閒愉悅」。

林東泰(民 83)針對臺灣地區民眾的研究指出，休閒覺知自由程度愈高與休閒投入深度愈深的人，其整體生活的滿意愈高，此外王震宇(民 85)針對我國一般大眾進行質性的訪談發現，個體在休閒中覺知到更多的自由時，在生活品質及休閒利益也就愈高，其結果與本研究相符合。

總括逐步迴歸分析結果，「休閒投入」在休閒利益總變異量的解釋上佔主要的地位，因此本研究結果可以獲得下列結論：增加受試者在休閒投入的能力、加強休閒社交能力、提高休閒勝任與休閒愉悅及減少休閒無力感的感受，則能有效提昇休閒利益。

第五章 結論與建議

本章旨在根據資料分析的結果並歸納討論所獲得訊息，作成結論，全章共分為三節；第一節 結論；第二節 研究應用；第三節 後續研究之建議。

第一節 結論

一、綜合特徵部分

(一) 不同背景變項的人口統計特性

本研究從調查結果中發現，不同背景變項特徵在性別方面以男性居多，佔 67.8%；就讀部別方面以就讀日間部居多，佔 83.4%；就讀學制方面以就讀二專部居多，佔 78.5%；就讀科別方面以就讀工科居多，佔 87.5%；每月可支配休閒花費方面以 1000 元以下居多，佔 56.4%。

(二) 樣本在休閒覺知自由的特徵

就各層面的休閒覺知自由而言，受試者最傾向「休閒社交」，其次是「休閒勝任」，而在「休閒投入」層面的休閒覺知自由較低。

(三) 樣本在休閒無聊感的特徵

就各層面的休閒無聊感而言，受試者最傾向「休閒單調感」，而在「休閒無力感」層面的休閒無聊感較低。

(四) 樣本在休閒利益的特徵

就各層面的休閒利益而言，受試者最傾向「促進身心健康」，其次為「滿足歸屬感」，而在「自我肯定能力」層面的休閒利益較低。

二、不同背景變項在休閒覺知自由、休閒無聊感假設驗證部分

(一) 不同背景變項在休閒覺知自由部分

在休閒覺知自由各層面中，性別方面以男性在「休閒控制」及「休閒勝任」顯著優於女性；就讀學制方面就讀二技部的受試者在「休閒控制」顯著優於就讀二專部及四技部的受試者；每月可支配休閒花費方面以 1000-2000 元及 2000 元含以上的受試者在「休閒愉悅」、「休閒勝任」顯著優於休閒花費為 1000 元含以下的受試者，另外不同就讀部別、科別的受試者在休閒覺知自由各層面的反應沒有顯著差異存在。

(二) 不同背景變項在休閒無聊感部分

在休閒無聊感各層面中，性別方面以男性在「休閒無力感」顯著優於女性；就讀科別方面就讀工科在「休閒無力感」顯著優於商科；另外不同就讀部別、學制及每月可支配休閒花費的受試者在休閒無聊感各層面的反應沒有顯著差異存在。

(三) 休閒覺知自由與休閒無聊感相關的假設驗證

休閒覺知自由與休閒無聊感之間有典型相關存在，且有二個典型相關因素達到顯著水準。

(四) 休閒覺知自由與休閒無聊感對休閒利益預測

受試者在休閒覺知自由與休閒無聊感對休閒利益的預測情形，在七個預測變項中以「休閒投入」、「休閒無力感」、「休閒社交」、「休閒勝任」及「休閒愉悅」有達顯著差異，亦即有五個變項可以有效預測休閒利益，聯合預測力達 29.8%，其中以「休閒投入」預測力最佳。

第二節 研究應用

本節乃根據本研究的發現並分析討論的結果，擬就未來應用方面提出建議。

一、積極培育休閒專業人才

目前大專院校陸續成立休閒相關系所，對國內休閒的推展具有正面的意義，培育休閒人才有助於建立休閒的正確觀念、推廣休閒育樂、休閒規劃、設計與諮商等功效；另外藉由休閒人才的專業知識，可使活動方式力求多樣貌及培養學生對休閒的興趣、知能與習慣，進而提昇休閒的質與量，因此為增加學生休閒覺知自由及減低其休閒無聊感，積極培育休閒專業人才，乃為可採行的策略之一。

二、增加大專院校學生休閒教育之機會

大專院校體育課程大都採行三必一選、二必二選的方式，而傳統較注重體能的體育課程已無法滿足學生的需求，為增加學生選修體育課之機會，體育課可朝向開授相關的休閒課程，以顧客需求為導向設計課程；另外通識教育中心亦可開授休閒相關領域的科目，如：休閒企劃、休閒人類學、社會變遷與休閒發展等，讓學生對休閒等相關領域有更進一步的認識、體會與了解，而達到休閒教育的目的。

三、研擬學校行政組織中設立休閒組之可行性

大專院校行政科層組織中，有關學生的休閒活動規劃與舉辦，大都在體育行政單位或課外活動指導組，大專院校可研擬設立休閒組或休閒諮詢中心等單位的可行性，專責處理學生休閒業務，如：教導學生休閒

知能、培養休閒活動規劃能力、建立休閒資訊網及宣傳休閒的價值、益處與重要性，進而達到多元的教育目標。

第三節 後續研究之建議

一、研究對象方面

本研究僅以國立聯合技術學院的學生為研究對象，其結果不足以推論到其他各級學校，建議後續的研究者，能將研究的對象涵蓋其他屬性的學校：如，綜合大學、科技大學或單科大學等，從各學校人數的比例加以抽樣，研究的結果將更為精確。

二、研究變項方面

本研究僅探討國立聯合技術學院學生其休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益等變項，未來的研究可加上其他心理層面的變項，如：歸因型態、自我統合等層面及變項方面可以加上是否參加社團、升學意願等，以期對大專院校學生休閒方面有深入及廣泛的了解。

三、研究方法方面

本研究是屬於量的研究，採問卷調查法作為了解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相關情形，未來的研究，可加上質的研究部分，透過深度訪談、實驗研究或個案研究方式進行探討，使研究的結果更臻完善。

參考文獻

一、中文部分

王美芬(民82)。單親青少年休閒狀況之調查研究。未出版之國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，彰化。

王震宇(民85)。休閒體驗中之自由感對休閒活動參與情況之影響。未出版之國立臺灣大學森林研究所碩士論文，臺北。

沈易利(民89)。臺灣省民休閒運動參與和需求之研究。臺中：霧峰出版社。

范智明(民87)。臺北市運動俱樂部消費者行為之研究。未出版之國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，臺北。

范靖惠(民86)。性別、休閒覺知自由與自我概念之相關研究。未出版之國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，高雄。

吳明隆(民89)。SPSS 統計應用實務。臺北：松崗電腦圖書公司。

林東泰(民83)。休閒教育與其宣傳策略之研究。臺北：師大書苑。

修慧蘭(民74)。臺北市就業者的休閒現況與休閒倫理觀。未出版之國立政治大學心理研究所碩士論文，臺北。

施長發(民88)。老人的休閒參與程度與休閒體驗中自由感無聊感及休閒需求間之關係。未出版之私立高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，高雄。

高俊雄(民85)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，69-78。

高俊雄(民84)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8(1)，15-28。

高俊雄、溫景財(民85)。休閒行為分析在運動員非訓練時間之探討。

1996 國際運動科學研討會論文集。桃園：國立體育學院。

黃中科(民79)。都市在學青少年休閒活動之研究--臺中市在學少年為例。未出版之私立東海大學社會工作研究所碩士論文，臺中。

黃立賢(民85)。專科學生休閒興趣相關因素之研究。未出版之國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，高雄。

張玉鈴(民87)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。未出版之國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，高雄。

張良漢(民90)。休閒運動參與動機、現況及需求之研究。2001 國際高等體育教育研討會論文集。臺北：國立臺灣師範大學。

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。

張秀慧(民90)。國中生刺激尋求動機、休閒意願、休閒無聊感與偏差行為之研究。未出版之國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，高雄。

許瓊文(民81)。生活型態與休閒行為有關研究變項的研究。以臺大學生為例。未出版之國立臺灣大學心理研究所碩士論文，臺北。

陳在頤(民71)。休閒活動指導與管理。臺中：霧峰出版社。

陳秀華(民81)。健康適能俱樂部會員消費者行為之研究。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。

陳南琦(民89)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。

- 陳麗華 (民 80)。 臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。
未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。
- 陳思倫、歐聖榮、林連聰 (民 85)。 休閒遊憩概論。臺北：國立
空中大學。
- 孫孟君 (民 87)。 身體障礙青少年休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙之
研究。未出版之國立高雄師範大學教育學研究所碩士論文，高雄。
- 楊敏玲 (民 85)。「無聊」(boredom in leisure) 與青少年偏差行為。
測驗與輔導，137，2830-2833。

二、外文部分

- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). Leisure and human
behavior. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Berryman, D. L. (1997). Leisure counseling and guidance for college
student. 86 學年度南區大專院校休閒輔導研習會。
- Caltabiano, M. L. (1994). Measuring the similarity among activities based
on perceived stress-reduction benefit. Leisure Studies, 13(1),
17-31.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond Boredom and Anxiety. San
Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance
for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszent-
mihalyi(Eds.), Optimal experience(pp.15-35) NY : Cambridge
University Press.

- Chamberlain, J. P. (1993). The relationship between participation of identified youth “ at risk ” enrolled in an after school recreation program and their reported perception of self-esteem. Unpublished doctoral dissertation, California State University, California.
- Coleman, D. J., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health : The role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research, 25, 2, 111-128.
- Datillo, J., & Murphy, W. (1991). Leisure education program planning : A systematic approach. State College, PA : Venture.
- Deci, E. L. (1975). Intrinsic motivation. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Needham Heights, MA: Lexington Books.
- Driver, B. L. & Brown, P. J. (1986). Probable personal benefits of outdoor recreation. The President’s Commission on Americans Outdoors. Dubuque, IA: Wm. C. Brown .
- Eills, G. D., & Witt, P. A. (1984). The leisure diagnostic battery: Theoretical and empirical structure. Denton ,Texas: North Texas State University.
- Eills, G. D., & Witt, P. A. (1986). The leisure diagnostic battery : past, present, and future. Journal of Therapeutic Recreation, 4, 186-202.
- Eills, G. D., & Witt, P. A. (1987). The leisure diagnostic battery users. North Palm Athletic Footwear Association Sponsored Report, North Palm, Florida.
- Gabrieal, M. A. (1988). Boredom: Exploration of a development

- perspective. Journal of Clinical Social Work . 163, 156-164.
- Geiwitz, P. J. (1966). Structure of boredom. Journal of Personality and Social Psychology, 3, 592-600.
- Haggard, L. M., & Williams , D. R. (1991). Self-identity benefits of leisure activities In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Perterson (Eds.), Benefits of leisure. State College, PA: Venture.
- Harper, W. (1986). Freedom in the experience of leisure. Leisure Science , 8(2), 115-130.
- Hemingway, J. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. Journal of Leisure Research, 28(1), 99-111.
- Hill, A. B. & Perkins, R. E. (1995). Towards a model of boredom. British Journal of Psychology, 76, 235-240.
- Iso-Ahola, S. E., & Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. Journal of Leisure Research, 23(2), 260-271.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. Journal of Social and Clinical Psychology, 5, 356-364.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Wm. C. Brown .
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perception of boredom in leisure : conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. Journal of Leisure Research, 22, 1-17.
- Kelly, J. R. (1972). Work and leisure : A simplified paradigm. Journal of Leisure Research, 4(4), 50-62.
- Larson, R. W., & Richards, M. B. (1991). Boredom in the middle School years : Blaming schools years blaming students. American Journal

- of Education, 8, 418-443.
- Mannell, R. C. (1978). Leisure research in the psychological lab: Leisure a permanent and/or transient cognitive disposition? Paper presented at the Second Canadian Congress on Leisure Research Toronto, Canada.
- Mannell, R. C., & Bradley, W. (1986). Does greater freedom always lead to greater leisure? Journal of Leisure Research, 18(4), 215-230.
- Maslow, A. (1970). Motivation and personality. New York : Harper & Row.
- Mash, H. W., Richards, G. E. & Brown, J. (1986). Multidimensional self concepts: The effects of participation in an out ward bound program. Journal of Personality and Social Psychology, 50(1), 195-204.
- Mannell, R. C. (1984). Personality in leisure theory: The self as enter-trainmen construct. Society and Leisure, 7, 229-240.
- Neulinger, J. (1981). The psychology of leisure(2nd ed.). Springfield, IL. : Charles C. Thomas.
- Patrick, G. T. W. (1982). Clinical treatment of boredom. Therapeutic Recreation Journal, 16, 7-12.
- Roggenbuck, J. W., Loomis, R. J., & Dagostino, J. V. (1991). The Learning benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson(Eds.), Benefits of Leisure. (pp.37-45) State College, PA: Venture .
- Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness: On depression development and death. San Francisco: W. H. Freeman .

- Shaw, S. M., Caldwell, L. L., & Kleiber, D. A. (1996). Boredom and social control in daily activities of adolescents. Journal of Leisure Research, 28, 274-294.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributions, benefits, and causes of leisure experience. Leisure Science, 8, 1-45.
- Tinsley, H. E. A. & Kass, R. A. (1979). The latent structure of the need-satisfying properties of leisure activities. Journal of Leisure Research, 10, 278-291.
- Wankel, L. M., & Thompson, C. E. (1978). The effects of perceived activity choice upon exercise attendance. Paper presented at the NRPA Research Symposium, National Recreation and Park Association, Miami Beach.
- Weissinger, E. & Iso-Ahola, E. (1984). Intrinsic leisure motivation, personality, and physical health. Society and Leisure, 7, 217-228.
- Weissinger, E., & Bandalos, D. L. (1995). Development , reliability and validity of a scale to measure in trinsic motivation in leisure. Journal of Leisure Research, 27, 379-400.
- Weissinger, E. (1995). Effect of boredom on self reported health. Society and Leisure , 18, 21-32.
- Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. Journal of Educational Psychology, 75, 530-543.

附錄 A 休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益預試量表

親愛的同學你好：

首先感謝你填寫這份量表。

本量表主要的目的在考驗休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益等量表的鑑別度、信度及效度。你的寶貴意見對本研究非常重要，各項答題無所謂對錯，本量表採不記名方式，所得資料僅供統計分析之用，不做個別探討，請依個人實際情形勾選，非常感謝你。

祝 學業進步

國立臺灣體育學院體育研究所

研究生 張良漢

指導教授 林房儻 博士 敬上

第一部分：個人基本資料

【填答說明】 以下是關於您個人的基本資料，所僅供統計分析之用，絕不對外公開，請詳實在□內打勾，謝謝您的合作。

- 1.性別： (1) 男 (2) 女
- 2.就讀部別： (1) 日間部 (2) 進修部
- 3.就讀學制： (1) 二專部 (2) 二技部
 (3) 四技部
- 4.就讀科別： (1) 工科 (2) 商科
- 5.每月可支配休閒花費： (1) 1000 元以下
 (2) 1000-2000 元
 (3) 2000 元以上

第二部分：休閒覺知自由量表

名詞解釋

休閒覺知自由

休閒覺知自由是指個人覺知自己在休閒中的勝任感、控制感、內在需求是否經由休閒而獲得滿足，及在休閒活動中能否深度投入且盡情享受樂趣的整體程度。

【填答說明】請在下列問題中，圈選最適合您的答案。

- | 例題：1.我在休閒方面的能力是不錯的 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 非常 | 不同 | 普通 | 同意 | 非常 |
| | 不同 | 同意 | | | 同意 |
| | 同意 | | | | |
| 1.我在休閒方面的能力是不錯的 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.我很快學會新的活動 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.從事休閒活動時，我很能跟別人打成一片 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.我擅長想些做起來好玩的事情 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.休閒活動我很拿手 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.嘗試新的休閒活動我通常可以有不錯的表現 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.我知道許多好玩的休閒活動 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.我很滿意我在大部分休閒活動的表現 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.在休閒活動中，我能讓自己多認識新朋友 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.在休閒活動之中，我能增進其他參與者的技巧 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.當我從事休閒活動時，我可以讓好的事情發生 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.我可以使休閒活動變得如同我想要的那樣好玩 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13.在休閒活動中，我讓別人玩得更起勁 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.在休閒活動中，我能讓別人更喜歡我 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15.我能使其他人在休閒活動之中獲得樂趣 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16.在休閒活動中，我能幫助其他人更常獲勝 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17.從事休閒活動可以使我認識其他的人 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18.我能在休閒活動中展現創意 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 19.在休閒活動中我喜歡運用我的想像力 -----
- 20.我所從事的休閒活動讓我覺得我是重要的 -----
- 21.從事休閒活動幫助我交到新朋友 -----
- 22.當我焦躁不安時，從事休閒活動幫助我冷靜下來 ----
- 23.我從事休閒活動將使別人更喜歡我 -----
- 24.我常常從事一些既新穎又不同的休閒活動 -----
- 25.有時候當我在從事休閒活動時，我會對自己正在做的事覺得非常興奮 -----
- 26.當在從事休閒活動時，我通常很專注 -----
- 27.當我投入一項休閒活動時，我更能注意到所發生事情的細節 -----
- 28.在休閒活動中，有時我真的覺得自己很投入 -----
- 29.當我投入一項休閒活動時，我覺得可以自由自在的去
做我想做的事情 -----
- 30.當投入休閒活動時，我比較不會去想到自己的困擾--
- 31.有時候，當我投入休閒活動時，會忘記時間的流逝--
- 32.當我投入休閒活動時，我真的會讓我的情感流露 ----
- 33.我擅長逗別人笑 -----
- 34.我常揶揄我的朋友 -----
- 35.我是一個有趣的人 -----
- 36.我常常有趣事可說 -----
- 37.當我想要別人開心的時候，我就能夠做到 -----
- 38.我常常做一些讓別人更注意我的事情 -----
- 39.我非常幽默感 -----
- 40.我常常做一些讓別人開心的事情-----
- 41.在休閒活動中，我對自己的表現感到滿意 -----
- 42.我能夠從事情中不覺地學習到很多 -----
- 43.在休閒活動中，我能夠專注 -----
- 44.我不喜歡去嘗試過去所未嘗試過的休閒活動 -----
- 45.在我的休閒時間裡，我會感到快樂 -----
- 46.我沒有很多的休閒活動 -----
- 47.在我的休閒時間裡，我總是感到滿足 -----

第三部分：休閒無聊感量表

名詞解釋

休閒無聊感

休閒無聊感係指個體存在休閒活動無法體驗到充分需求的滿足，即無法獲得適當激發感的主觀表現知覺感覺。

	1	2	3	4	5
	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1.對我而言，休閒時間真是漫長難熬 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.在休閒時間裡，對於我所做的活動事我都無法投入 --	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.在休閒時間裡，我感到很無聊 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.假如現在我能退休，並有一筆豐厚的收入，我還是無 法在這人生的修養期中，做很多有趣的事 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.在休閒時間裡，我自己好像在原地打轉，無法脫離舊 有模式 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.在我的休閒時間裡，我通常不喜歡自己所做的事。除 此之外，我不知道我還能做什麼事 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.在休閒時間裡，我總是提不起勁 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我生活品質的重要部份並非是休閒體驗 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.在休閒時間裡，我對於自己從事的休閒活動總是無力 感 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我想做點事情卻不知道要做什麼 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.在我的休閒時間裡，我大部分的時間都在睡覺 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我不喜歡去嘗試過去我未曾嘗試過的休閒活動 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.在我的休閒時間裡所參與的活動，無法使我感到有趣 、興奮 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.我沒有很多的休閒技能 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.在我的休閒時間裡，我總是有事情做 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部分：休閒利益量表

名詞解釋

休閒利益

是指參與休閒活動過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態或滿足個人需求的現象，稱之為休閒利益。

	1	2	3	4	5
	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.參與休閒可以獲得樂趣 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.參與休閒可以舒解上課的壓力 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.參與休閒可以豐富生活體驗 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.參與休閒可以調整精神情緒 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.參與休閒可以維持健康的體能 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.參與休閒可以啟發心思智慧 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.參與休閒可以增進同儕關係 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.參與休閒可以促進社會交友關係 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.參與休閒可以關懷生活環境品質 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.參與休閒可以增進團隊的凝聚力 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.參與休閒可以欣賞創造真善美 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.參與休閒可以肯定自我的能力，獲得成就感 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.參與休閒可以實踐自我心中理想 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.參與休閒可以自我超越或自我挑戰 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本量表到此全部結束，為避免遺漏請再檢查一次。謝謝您！

附錄 B 休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益研究問卷

親愛的同學你好：

首先感謝你填寫這份量表。

這是一份學術性的問卷，其目的在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與差異情形，您的寶貴意見對本研究非常重要，問卷總共分四個部分，每一部分問題前均有說明，請仔細閱讀該項說明後，再回答下列問題，各項答題無所謂對錯，本問卷採不記名方式，所得資料僅供統計分析之用，不做個別探討，請依個人實際情形勾選，非常感謝你。

祝 學業進步

國立臺灣體育學院體育研究所

研究生 張良漢

指導教授 林房儻 博士 敬上

第一部分：個人基本資料

【填答說明】 以下是關於您個人的基本資料，所僅供統計分析之用，絕不對外公開，請詳實在□內打勾，謝謝您的合作。

- 1.性別： (1) 男 (2) 女
- 2.就讀部別： (1) 日間部 (2) 進修部
- 3.就讀學制： (1) 二專部 (2) 二技部
 (3) 四技部
- 4.就讀科別： (1) 工科 (2) 商科
- 5.每月可支配休閒花費： (1) 1000 元以下
 (2) 1000 -2000 元
 (3) 2000 元以上

第二部分：休閒覺知自由量表

名詞解釋

休閒覺知自由

休閒覺知自由是指個人覺知自己在休閒中的勝任感、控制感、內在需求是否經由休閒而獲得滿足，及在休閒活動中能否深度投入且盡情享受樂趣的整體程度。

【填答說明】請在下列問題中，圈選最適合您的答案。

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 例題：1. 我在休閒方面的能力是不錯的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 非常 | 不同 | 普通 | 同意 | 非常 |
| | 不同 | 同意 | | | 同意 |
| | 同意 | | | | |
| 1. 我在休閒方面的能力是不錯的 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我很快學會新的活動 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 休閒活動我很拿手 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 嘗試新的休閒活動我通常可以有不錯的表現 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我很滿意我在大部分休閒活動的表現 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 在休閒活動之中，我能增進其他參與者的技巧 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 當我從事休閒活動時，我可以讓好的事情發生 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 在休閒活動中，我讓別人玩得更起勁 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 在休閒活動中，我能讓別人更喜歡我 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我能使其他人在休閒活動之中獲得樂趣 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 在休閒活動中，我能幫助其他人更常獲勝 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我能在休閒活動中展現創意 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 在休閒活動中，我能讓自己多認識新朋友 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 從事休閒活動可以使我認識其他的人 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 從事休閒活動幫助我交到新朋友 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 當我焦躁不安時，從事休閒活動幫助我冷靜下來 ---- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 有時候當我在從事休閒活動時，我會對自己正在做的
事覺得非常興奮 ----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 18.當在從事休閒活動時，我通常很專注 -----
- 19.當我投入一項休閒活動時，我更能注意到所發生事情的細節 -----
- 20.在休閒活動中，有時我真的覺得自己很投入 -----
- 21.當我投入一項休閒活動時，我覺得可以自由自在的去
做我想做的事情 -----
- 22.當投入休閒活動時，我比較不會去想到自己的困擾--
- 23.當我投入休閒活動時，我真的會讓我的情感流露 ---
- 24.我擅長逗別人笑 -----
- 25.我常揶揄我的朋友 -----
- 26.我是一個有趣的人 -----
- 27.我常常有趣事可說 -----
- 28.當我想要別人開心的時候，我就能夠做到 -----
- 29.我非常幽默感 -----
- 30.我常常做一些讓別人開心的事情 -----

第三部分：休閒無聊感量表

名詞解釋

休閒無聊感

休閒無聊感係指個體存在休閒活動無法體驗到充分需求的滿足，即無法獲得適當激發感的主觀表現知覺感覺。

	1	2	3	4	5
	非	不	普	同	非
	常	同	通	意	常
	不	意			同
	同				意
	意				
1. 對我而言，休閒時間真是漫長難熬 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 在休閒時間裡，對於我所做的活動事我都無法投入 --	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在休閒時間裡，我感到很無聊 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在休閒時間裡，我對於自己從事的休閒活動總是無力 感 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 假如現在我能退休，並有一筆豐厚的收入，我還是無 法在這人生的修養期中，做很多有趣的事 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在休閒時間裡，我自己好像在原地打轉，無法脫離舊 有模式 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我想做點事情卻不知道要做什麼 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我不喜歡去嘗試過去我未曾嘗試過的休閒活動 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 在我的休閒時間裡所參與的活動，無法使我感到有趣、 興奮 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我沒有很多的休閒技能 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部分：休閒利益量表

名詞解釋

休閒利益

是指參與休閒活動過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態或滿足個人需求的現象，稱之為休閒利益。

	1	2	3	4	5
	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1.參與休閒可以獲得樂趣 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.參與休閒可以紓解上課的壓力 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.參與休閒可以豐富生活體驗 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.參與休閒可以調整精神情緒 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.參與休閒可以維持健康的體能 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.參與休閒可以增進同儕關係 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.參與休閒可以促進社會交友關係 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.參與休閒可以增進團隊的凝聚力 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.參與休閒可以關懷生活環境品質 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.參與休閒可以欣賞創造真善美 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.參與休閒可以實踐自我心中理想 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本量表到此全部結束，為避免遺漏請再檢查一次。謝謝您！