

第二章 文獻探討

本章的主要目的在探討與本文相關之理論與文獻，全章共分為四節：第一節 休閒覺知自由理論；第二節 休閒無聊感理論；第三節 休閒利益理論；第四節 研究假設。

第一節 休閒覺知自由理論

一、休閒覺知自由釋義與內涵

休閒覺知自由在休閒分析中，自由是最常被提到的觀點，也是判斷給人是否在休閒的決定因素（范靖惠，民 86；Hemingway,1996）。Neulinger（1981）將休閒覺知自由定義為個人的心境感覺到他可以自由自在選擇其想要做的任何事情，亦即，沒有任何阻礙與脅迫則有休閒的感覺，其中強調參與活動是出於個人的意願，同時也認為休閒覺知自由並非全有或全無的狀況，而是程度的差異。

Kelly（1972）研究指出「覺知自由」與「工作相關」（work relation）當做決定個人是否在休閒的要素，而工作相關指的是個人的休閒活動和工作相似的程度，進一步說明當個人「覺知自由」愈高與「工作相關」程度愈低，愈有休閒的感覺，反之愈沒有休閒的感覺。

Eills 與 Witt（1987）認為個人如果能覺知到高度的自由，在休閒過程中較能暢懷經驗，相對而言在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；反之覺知自由較少的人，對自己的看法及評價較為負面導向。

Neulinger (1981) 根據覺知自由與內外動機兩個因素來建構休閒典範 (paradigm of leisure)，指出休閒覺知自由愈高而參與休閒愈是出於內在動機，愈是接近純休閒；休閒覺知自由的限制愈高及休閒的參與愈是出於外在動機，愈是接近純職業，如表 2-1 所示。

表 2-1 休閒典範

自 覺知自由			由 覺知限制		
動機			動機		
內在	內在和外 在	外在	內在	內在和外 在	外在
純休閒	與休閒有關 的勞務	與休閒有關 的工作	純休閒	與休閒有關 的勞務	與休閒有關 的工作
休閒			非休閒		

資料來源：Neulinger, J. (1981). The psychology of leisure (2nd ed.).
Springfield, IL. : Charles C. Thomas.

Iso-Ahola (1980) 歸納各學者認為個人經歷休閒經驗之前，自由選擇與內在動機是必要的、休閒經驗不是單一經驗，是一種連續體及休閒經驗受社會及個人因素的影響。Tinsley 與 Tinsley (1986) 在休閒經驗理論中指出個人主觀覺知到的經驗，存在於生活的各方面，但最普遍存在於參與休閒活動時主張個人休閒經驗有認知及情感二種特質，包含下列特徵：(轉引自孫孟君，民 87)

- (一) 專注於手邊的活動。
- (二) 忘我。
- (三) 感到自由或沒有阻礙。
- (四) 豐富對物體及事件的認識。
- (五) 增進情感的強度及感覺。
- (六) 減少時間流逝覺察。

二、休閒覺知自由的測量

Eills 與 Witt (1987) 根據各學者之論點歸納休閒內涵方面均指出「自由」是休閒經驗的中心要素 (Kelly,1972; Mannell,1978; Iso-Ahola; 1980)。Eills 與 Witt 進一步發展測量「休閒覺知自由」的休閒診斷量表 (Leisure Diagnostic Battery-LDB) 該量表有長短二式，每式均有青少年版及成人版。原量表分為二大部分，共八個分量表，作為測量休閒覺知自由的測量工具。

LDB 量表係根據 Weiner (1979) 歸因模式而來，指出當個體擁有高度休閒覺知自由時，被假定為自己有能力的、獨立的是出於內在動機而參與休閒，且將假設為成功的休閒經驗歸因於內在且穩定的因素。

LDB 量表之編者測量密蘇里中學學生使用 A-E 五個分量表，用以衡量其休閒覺知自由情形，發現其內部一致性係數 Cronbach α 為.96，重測信度亦高達.89，修訂後其休閒覺知自由量表中休閒勝任、休閒控制、休閒需求、休閒投入深度及嬉戲性五個分量表內部一致性信度為.96，另外范靖惠 (民 86) 以休閒覺知自由量表測量高雄縣九所公私立

專科學校學生，發現五個分量表都收斂 (converging) 在「休閒覺知自由」的中心因素，而且其累積變異量為 60%，量表信度分析採用 Cronbach α 係數計算量表信度，所得結果為該量表的 Cronbach α 係數介於 .88 至 .94 之間，總量表之 Cronbach α 係數為 .97。量表各個構面皆有適當的內容取樣，也具有相當程度的可靠性。

孫孟君 (民 87) 改編自 Eills 與 Witt (1987) 所編之 LDB 量表採用青少年版，長式中的休閒覺知自由量表之五個分量表，作為測量休閒覺知自由的測量工具，以高雄縣市國中生為研究對象，根據所得之分析進行因素分析來考驗改編的休閒覺知自由量表是否與 Eills 與 Witt 內容解結構相符，抽取五個因素後累積的可解釋變異量為 74.6%，從因素分析的結果修訂後的休閒覺知自由符合 Eills 與 Witt 所提之理論架構，具有良好的建構效度。

施長發 (民 88) 以高雄市 55 歲以上老人為研究對象以了解休閒覺知自由情形，其量表改編自 Eills 與 Witt 的休閒覺知自由量表，全部 45 題的量表在 246 位受試者答題反應後進行因素分析，研究者將驗證原量表之因素架構，將因素個數值設為四個，取特徵大於 1，以最大變異法進行正交轉軸萃取因素，以因素負荷量大於 0.4 為切點，選取各因素所涵蓋之題目，因素分析結果各因素特徵值均大於 1.57，而各題目之因素負荷量介於 0.5 至 0.8 之間，最後建構出的三個因素與原先量表之結構有所差異，此乃由於因素分析之結果常因為對象、文化及語意上的差異而有所不同。

三、休閒覺知自由組成要素

Eills 與 Witt (1987) 在編製休閒覺知自由量表，綜合各專家學者，所提之論點及理論架構，歸納而成五個要素，分述如下：

(一) 覺知休閒勝任 (perceived leisure competence)

此分量表係用以衡量個體在休閒的勝任程度，Seligman (1975) 認為人的休閒行為是為了能夠從所屬的環境中獲得控制或掌握的感覺。而 Harter (1986) 指出的社交能力 (social)、身體能力 (physical)、認知能力 (cognitive) 及一般能力 (generate) 使個人獲得勝任感。

Eills 與 Witt (1987) 察覺到當個人在四個因素層面的勝任感較高，可以有較多的休閒選擇來滿足內在需求，及在休閒參與過程中不斷尋求與解決所面臨的挑戰，讓自己的勝任感獲得滿足，則個人的覺知自由較高。

(二) 覺知休閒控制 (perceived leisure control)

此分量表係用以衡量個體在休閒控制程度，亦即個人有能力去影響休閒活動的開始、過程及結果，此量表結果提供個人感覺決定活動發生，自由控制過程與結果程度的指標 (Eills & Witt, 1987)。事實上「覺知休閒勝任」與「覺知休閒控制」是相類似，當一個人可自由決定他所從事的休閒活動與休閒內容，因此覺知休閒控制是提供個體在覺知自己可以自由控制休閒參與過程結果程度高低的一種指標 (范靖惠，民 86)。

許多文獻指出 Seligman (1975)、Coleman 及 Iso-Ahola (1993)

個人對於生活控制感愈高及較低患病率與較好健康有正相關，Dattig 與 Murphy (1991) 指出休閒教育旨在增進個人覺察休閒的重要性及提昇個人的控制感與勝任感。

(三) 休閒需求 (leisure needs)

個人從事休閒活動是否滿足內在的渴望與需求、新奇、愉快或放鬆等內在需求致使想從事休閒 (Deci, 1975)，亦即，當人受到內在刺激才從事休閒活動，其行為的產生並非來自獎賞、獎品及脅迫等外在刺激，依據 Eills 與 Witt (1984) 指出這些部分包含：放鬆、補償、精神淨化作用、創造力的表現及維持適當激勵等。

Iso-Ahola (1980) 認為人們的休閒行為產生有四個層次的部分：

1. 生物力量和早期社會化經驗一起影響激發興趣；
2. 在最佳狀態下產生，係指一個人不會在相同的同伴、時間及地點參與相同運動，會令以尋求變化，以符合最佳激起狀態；
3. 個人內在動機與內在報酬、自我勝任與決定的感覺；
4. 最後的層次是探詢為何參與休閒所持理由及解釋休閒行為的原因。進一步說明人們休閒需求可能改變會隨著生命週期階段的不同而有調整，會因人、地、物而改變及隨著情境而產生變化。

(四) 休閒投入深度 (depth of involvement in leisure)

施長發 (民 88) 指出當人們非常投入休閒運動時，會感到興奮、狂熱、不易受到外界的影響與干擾，也不會感到受限制，且擁有高度的自由感。另外 Mannell, Wankel 及 Thompson (1978) 研究發現休閒投入深度會因人而異，指出如果個人有機會選擇他們所要參與的活動，那麼個人會有較多的休閒投入 (leisure involvement)。

另外 Csikszentmihalyi (1988) 實證研究後發現提出「暢懷」(flow) 理論來說明，假如我們在休閒中的休閒能力與活動本身的挑戰達到平衡時，暢懷感就會產生。根據其暢懷理論觀點，樂趣的出現有八種主要元素：

1. 一份可完成的工作。
2. 全神灌注於工作上。
3. 明確的目標與即時回饋。
4. 活動本身是報酬。
5. 深度的投入。
6. 覺得能控制自己的行動。
7. 自覺的暫時消失。
8. 時間感的改變。

「休閒投入深度」即在測量人在休閒活動中與覺知的融入程度，注意力的集中及是否盡情享受樂趣。

(五) 嬉戲性 (playfulness)

「嬉戲性」被認為是覺知自由的行為要素，由於嬉戲行為是自發性 (spontaneity)，因此遊戲程度愈高，其自由感也就愈強，另外嬉戲性還包含明顯的欣喜 (manifest joy) 及幽默感 (sense of humor)。明顯的欣喜及幽默感可以透過社會勝任反應出自由感，而自發性跟自由感最為密切，因為一個人不可能被迫參與休閒，因為被迫或強制休閒，就不會被定義為休閒，所以必須出自自己選擇 (轉引自范靖惠，民 86)。

表 2-2 休閒覺知自由量表 LDB 構成要素、目的及領域

構成要素	目的	領域
覺知自由 (A-E 總和)	測量覺知的休閒自由	涵蓋所有測量覺知自由的項目
A) 覺知休閒勝任	測量個人參與休閒的勝任程度	1. 認知能力；2. 社交能力；3. 身體能力；4. 一般能力。
B) 覺知休閒控制	測量自發性或個人控制其休閒經驗及結果能力	每一項目在反映內在穩定歸因趨向的有無。
C) 休閒需求	測量休閒經驗對內在需求的滿足能力	1. 放鬆；2. 多餘的精力；3. 補償；4. 精神的淨化作用；5. 適當的激發；6. 樂觀進取；7. 社交；8. 創造力；9. 技能；10. 自我形象。
D) 休閒投入深入	測量個人在活動中專注或暢懷程度	1. 注意力集中；2. 行動與常識的融合；3. 失去自我意識；4. 控制自我與環境；5. 立即回饋行動的需求。
E) 嬉戲性	測量個人愉悅的程度	1. 認知的自發性；2. 身體的自發性；3. 社交的自發性；4. 明顯的改善。
F) 休閒經驗的阻礙	決定個人試著選擇或參與休閒所遭遇的問題	1. 溝通；2. 社交；3. 做決定；4. 機會；5. 動機；6. 能力；7. 金錢；8. 時間。
G) 休閒偏好	決定個人選擇的活動型態，測量偏好及參與的方式	活動領域：1. 戶外/音樂；2. 音樂/舞蹈；3. 運動；4. 藝術/工藝；5. 心智激發 活動方式：1. 個人/團體；2. 冒險/非冒險；3. 主動/被動。
H) 休閒機會知識	決定個人對休閒機會的特殊常識	1. 費用；2. 參與感；3. 地點；4. 時間；5. 何種活動。

資料來源 Eills, G.D., & Witt, P.A. (1987). *The leisure diagnostic battery users*. North Palm Athletic Footwear Association Sponsored Report, North Palm, Florida.

第二節 休閒無聊感理論

一、無聊感釋義

無聊感係指在休閒情境中，所感受到無聊、倦怠及煩躁的程度（楊敏玲，民 85）。另外 Shaw, Caldwell 與 Kleiber (1996) 認為無聊感是緊張時間的相反，亦即有太多時間，但卻未善用這些時間去安排活動導致無聊產生。無聊感覺缺乏刺激、覺醒不足及缺乏動力是在對工作情境的不滿，迫使心理上涉入程度低的情形 (Larson & Richards, 1991)。

Partrick (1982) 進一步指出無聊感的產生是來自人們無法逃脫無意義的例行休閒活動，或因太多責任而無法享有滿意的休閒活動及缺乏足夠的休閒技巧所影響。

二、休閒無聊感釋義

休閒無聊感之定義，國內各學者有許多不同的看法，楊敏玲 (民 85) 指出，在休閒情境中所感受到的無聊、倦怠及煩躁的程度，另外張玉鈴 (民 87) 則認為休閒無聊感是個體在休閒過程中無法經驗到充份的需求，以及得到適當的激發感的主觀感受，而施清發 (民 88) 指出休閒無聊感是一種負面的情懷或心理狀態，反應期待之最佳經驗與個體實際體會的經驗 配合不當的情境。至於陳南琦 (民 89) 則認為休閒無聊感係指個體未能有效安排的時間，於休閒經驗中覺知較低程度的覺醒及需求未獲得滿足。張秀慧 (民 90) 進一步指出休閒無聊感視為個體無法有效的安排休閒活動，以及進行活動後未能獲得充份的需求與滿足。

在國外方面休閒無聊感之定義 Geiwitz (1966) 認為無聊的感覺與不快樂 (unpleasantness)、阻礙 (constrain)、重複 (repetitiveness)、及

低社交激發 (low social arousal) 等感覺有密切關係——情感性構念與低落情緒有關。另外 Iso-Ahola 與 Weissinger (1987) 認為休閒無聊感是一種個體主觀的覺知感受，是個體在休閒活動中無法經驗到充分的需求滿足，無法獲得適當覺醒的主觀感受。Iso-Ahola 與 Weissinger (1990) 更進一步指出當個體覺知於休閒中未獲得回饋時，將產生無聊感，而無聊感會導致個體在休閒參與過程中感到沒有意義，無聊及沮喪等。

三、休閒無聊感產生之因素

許多關於休閒無聊感的研究均指出影響休閒無聊感來自個人心理及社會情境等二方面，其中 Iso-Ahola 與 Weissinger (1990) 認為社會情境及心理因素來解釋休閒無聊感因素較為適當，相關的研究亦支持此一論點 (張秀慧，民 90; Mannell & Bradley, 1986; Iso-Ahola & Weissinger, 1987; Iso-Ahola & Crowley, 1991; Hill & Perkins, 1995)。

(一) 心理因素觀點

影響休閒無聊感的個人特質包括自尊、刺激尋求感、休閒內在動機、歸因型態、休閒覺知自由 (休閒勝任、休閒控制、休閒需求、休閒投入及嬉戲性)。

(二) 社會情境因素觀點

影響休閒無聊感的社會情境因素包含家庭經濟地位、同儕關係、休閒資源、時間及經費預算。Iso-Ahola 與 Weissinger (1987) 就社會情境及心理兩個層面，以結構式地探討了解個體覺知到休閒無聊感的因素，在社會情境及心理因素預測休閒無聊感，在社會情境方面包括年齡、性別、種族、所得、教育程度、社會階層等；在心理因素方面包括一般

態度、工作倫理、休閒倫理、休閒體驗及休閒在心理層面之價值、休閒阻礙與自我動機等。

四、休閒無聊感之相關研究

Iso-Ahola 與 Weissinger (1987) 編製休閒無聊感量表 (Leisure Boredom Scale, LBS)，此量表係根據 Patrick (1982) 的研究建構而成的休閒無聊感量表，其目的是建立一些項目來測量個體對休閒無聊感量表，原始量表共 28 道題目，經信、效度考驗產生 16 道題目的測量工具。

Weissinger 與 Iso-Ahola (1984) 以 474 位大學生為研究對象，以了解休閒時間中休閒內在動機與無聊感的相關，結果發現產生無聊感覺的主要指標是休閒情境中，缺乏內在動機、缺乏休閒動機技能及休閒抉擇能力較低者，在休閒情境中就比較容易感到無聊。

Weissinger 與 Bandalos (1995) 根據 Deci 及 Ryan (1985) 之動機理論發展休閒內在動機量表，以測量不同程度的休閒內在動機，進一步指出如果一個人沒有休閒參與覺察態度與技能，或常常感到休閒參與的約束性，則比較無法有參與活動的動機，而較常有休閒無聊的感覺。

Iso-Ahola 與 Weissinger (1990) 指出休閒參與中遭遇阻礙所帶來的挫折感也會導致無聊感，而 Eills 與 Witt (1984) 認為休閒阻礙是影響個體休閒內在動機程度的因素，而抉擇的自由與控制之內在動機和休閒阻礙有關，休閒阻礙常會降低個體在休閒中的覺知自由。

張玉鈴 (民 87) 以臺灣北、中、南、東部地區的大學生為研究對象，發現男、女在休閒無聊感上無顯著差異，另外施清發 (民 88) 以高雄市 55 歲以上的老人為研究對象，發現老人的教育程度、自評健康及經濟狀況的不同與休閒無聊感有顯著負相關，張秀慧 (民 90) 以國

中生為研究對象，結果顯示就休閒無聊感而言，兩性與年齡及年級在休閒無聊感上沒有顯著差異，刺激尋求動機與休閒無聊感有負相關存在。

第三節 休閒利益理論

一、休閒利益釋義與內涵

休閒利益 (leisure benefits) 係指參與活動過程中，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 (高俊雄，民 84)。另有學者從功能主義 (functionalism) 的觀點闡明休閒對個人或社會扮演著某些功能與意義，才足以促成休閒的存在價值與蓬勃發展。而學者對休閒利益指出包含表達自我、社會交友、效率利益、教育利益、心理、美學利益、補償、服務社會、生理利益、減輕壓力、獨立、家庭關係、懷舊、冒險、內心自省、內心沉靜、均衡生活體驗、健全生活內涵及提昇生命品質等 (陳在頤，民 71；陳思倫、歐聖榮、林連聰，民 84；高俊雄，民 84；Tinsley & Kass, 1979；Driver & Brown, 1986；Bammel & Burrus-Bammel, 1992)。

一般人參與休閒活動的動機、態度、偏好、期望，主要受到個人特質、社會背景以及居住、工作、休閒環境所影響，會直接受到休閒參與經驗的影響，然而休閒參與體驗的好壞又會影響參與休閒的利益，依據高俊雄與溫景財 (民 85) 的休閒參與一般模式，如圖 2-1 所示。

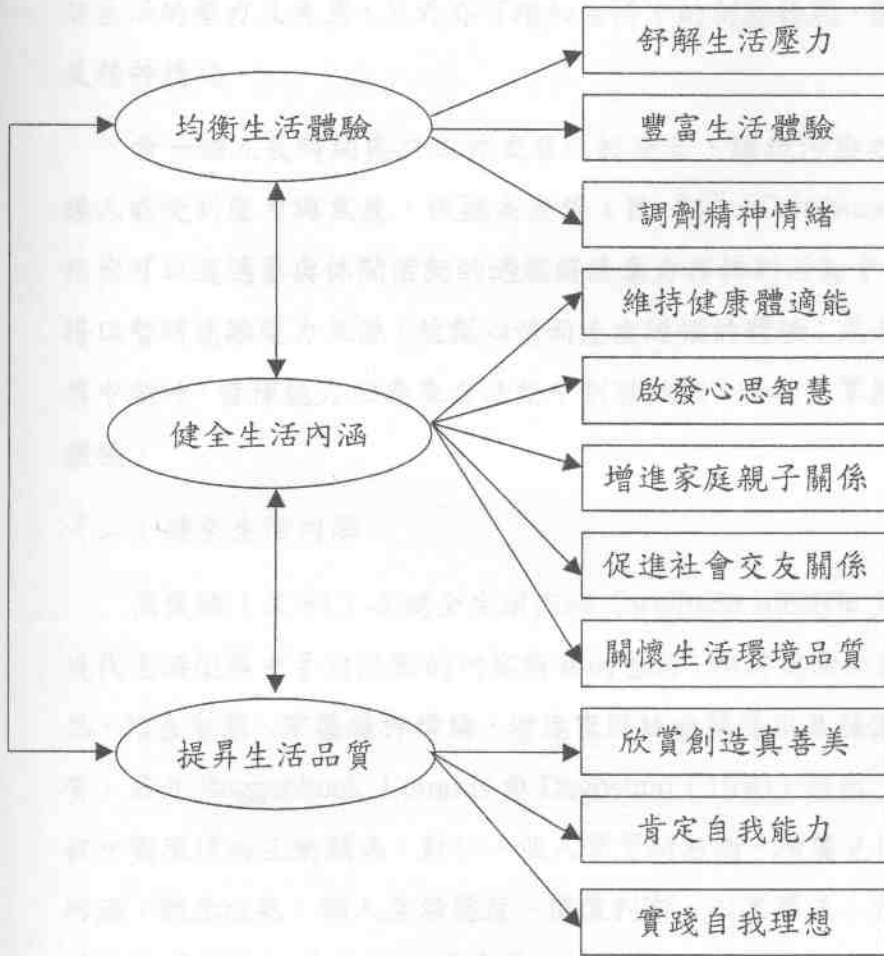


圖 2-2 休閒利益三因素模式

↔ : 因果關係

→ : 相關

資料來源：高俊雄（民84）。休閒利益三因素模式。《戶外遊憩研究》，8（1），15-28。

（一）均衡生活體驗

一個人無法長時間處於緊張焦慮或無聊無趣的狀態，要促進生活滿意，一個人的生活體驗必須是均衡的（Csikszentminalyi, 1975）。具體言之，生活體驗歸納為：焦慮、刺激、流暢、掌握、無聊、無趣或適順。因此可以透過參與休閒活動的過程中，來滿足或想要的體驗，藉以舒

解生活的壓力及焦慮，另外亦可增加生活中的刺激挑戰，豐富生活體驗及精神情緒。

當一個人長時間處於工作或居住於躁音、環境污染之中，很容易讓人感受到壓力與焦慮，依據高俊雄（民 84）、Caltabiano（1994）均指出可以透過參與休閒活動的過程將注意力移轉到活動中，休閒參與者得以暫時遠離壓力來源，放鬆心情而產生通暢的體驗；或者休閒參與者集中精神，發揮能力回應來自活動中刺激挑戰，而產生掌握甚至流暢的體驗。

（二）健全生活內涵

高俊雄（民 84）在健全生活內涵（wellness lifestyle）方面認為在現代生活型態中參與活動的內容與目的包括：維持健康的體能、運用心思、增長智慧、掌握精神情緒、增進家庭社會關係以及關懷生活環境品質，另外 Roggenbuck, Lommis 與 Dagostino（1990）指出，休閒參與過程中與環境的互動關係，對於一個人學習新技術、增廣見聞、豐富記憶內涵、概念成熟、個人生活態度、價值判斷、心思廣泛、靈活運用與智慧的持續增長，均有正面的意義。

（三）提昇生命品質

依據 Maslow（1970）所提出的需求層次理論（hierarchy of needs）闡述，一個人的需求具有層次性，可概分為生理需求、安全需求、愛的需求、受尊重的需求、智性的需求、探索的需求及自我實現的需求，高俊雄（民 84）指出如果一個人需求滿足過程與層次可以視為生命品質的表徵或衡量的指標，較高層次需求滿足，如：真善美的欣賞與創造、自我能力的肯定以及自我理想的實踐，無疑是提高生命品質具體的表

現。另外依據 (Haggard & Williams, 1991 ; Mash, Richards & Brown, 1986) 研究指出在參與休閒活動的過程中，參與者或別人對於自己休閒生活的安排選擇，表現和能力的認知、分享與讚賞，經由自我肯定 (self-affirmation) 的過程，對於個人的信心、形象以及社會認知都有直接肯定強化的效果。

第四節 研究假設

根據研究問題與相關文獻探討，本研究所欲驗證的研究假設包含：

假設一、不同背景變項的學生在休閒覺知自由上有顯著差異。

假設 1-1：不同性別的學生在休閒覺知自由上有顯著差異。

假設 1-2：不同就讀部別的學生在休閒覺知自由上有顯著差異。

假設 1-3：不同就讀學制的學生在休閒覺知自由上有顯著差異。

假設 1-4：不同就讀科別的學生在休閒覺知自由上有顯著差異。

假設 1-5：不同休閒花費的學生在休閒覺知自由上有顯著差異。

假設二、不同背景變項的學生在休閒無聊感上有顯著差異。

假設 2-1：不同性別的學生在休閒無聊感上有顯著差異。

假設 2-2：不同就讀部別的學生在休閒無聊感上有顯著差異。

假設 2-3：不同就讀學制的學生在休閒無聊感上有顯著差異。

假設 2-4：不同就讀科別的學生在休閒無聊感上有顯著差異。

假設 2-5：不同休閒花費的學生在休閒無聊感上有顯著差異。

假設三、休閒覺知自由與休閒無聊感之間有典型相關存在。

假設四、休閒覺知自由與休閒無聊感對休閒利益有顯著預測作用。