

# 碩士在職專班學生休閒需求與休閒阻礙之研究

張小秤、陳信泰

E-mail: 324328@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在探討中部地區各大學校院碩士在職專班學生休閒需求與休閒阻礙之現況、並探究休閒需求與休閒阻礙之關係。以問卷調查進行資料蒐集，發放問卷620份，回收有效問卷600份，有效回收率96.9%。在資料分析上，運用描述性統計、t檢定、單因子變異數分析及皮爾森相關分析等研究方法。根據分析結果，本研究主要發現如下：一、碩士在職專班學生的休閒需求各層面依序為「心理健康需求」、「生理健康需求」、「社交互動需求」、「自我表現需求」。就題項而言，從事休閒活動的目的為「放鬆自己」、「身體健康」、「活力充沛」。二、碩士在職專班學生的休閒阻礙各層面依序為「暫時結構性阻礙」、「結構性阻礙」、「人際間阻礙」、「個人內在阻礙」。就題項而言，依序為「在職進修影響我參與平常從事的休閒活動」、「常因課業而臨時放棄原先計畫參與的休閒活動」、「目前因為課業太忙而無法參與休閒活動」。三、不同背景之碩士在職專班學生在休閒需求達顯著差異。四、不同背景之碩士在職專班學生在休閒阻礙達顯著差異。五、碩士在職專班學生的休閒需求與休閒阻礙有顯著相關。最後依據研究結果，分別針對碩士在職專班學生、教育行政單位、休閒服務提供者及未來研究提出建議。

關鍵詞：碩士在職專班、休閒、休閒需求、休閒阻礙

## 目錄

中文摘要	i	英文摘要	ii	誌謝辭	
	iii	內容目錄	iv	表目錄	
	vi	圖目錄	viii	第一章 緒論	
	1	第一節 研究動機與目的	1	第二節 研究問題	
	7	第三節 名詞解釋	7	第四節 研究範圍與限制	8
第二章 文獻探討	10	第一節 碩士在職專班之探討	10	第二節 休閒需求之探討	
	16	第三節 休閒阻礙之探討	32	第四節 休閒需求與休閒阻礙關係之探討	
第三章 研究方法	42	第一節 研究架構	46	第二節 研究假設與操作性定義	
	47	第三節 研究對象	48	第四節 問卷設計	
	51	第五節 資料處理	68	第四章 結果與討論	
	70	第一節 研究樣本背景資料	70	第二節 碩士在職專班學生與休閒需求	73
表 2-1 我國碩士在職專班人數變化表	14	表 3-1 預試問卷抽樣人數表	50	表 3-2 正式問卷抽樣人數表	51
表 3-3 休閒需求預試量表項目分析表	54	表 3-4 休閒需求量表第一次因素分析結果摘要表	56	表 3-5 休閒需求量表第二次因素分析結果摘要表	57
表 3-6 休閒需求問卷信度分析摘要表	58	表 3-7 休閒需求正式問卷各層面題目分配表	59	表 3-8 休閒需求正式量表之信效度	60
表 3-9 休閒阻礙預試量表項目分析表	62	表 3-10 休閒阻礙量表第一次因素分析結果摘要表	63	表 3-11 休閒阻礙量表第二次因素分析結果摘要表	64
表 3-12 休閒阻礙量表各層面信度分析摘要表	65	表 3-13 休閒阻礙正式問卷各層面題目分配表	66	表 3-14 休閒阻礙正式量表之信效度	67
表 4-1 研究樣本之基本資料分析	72	表 4-2 休閒需求各層面的描述統計摘要表	73	表 4-3 休閒需求各題項之平均數與標準差	75
表 4-4 不同性別碩士在職專班學生休閒需求之t檢定	76	表 4-5 不同年齡在休閒需求之單因子變異數分析摘要表	78	表 4-6 不同婚姻碩士在職專班學生休閒需求之t檢定	79
表 4-7 不同子女數在休閒需求之單因子變異數分析摘要表	81	表 4-8 不同職業在休閒需求之單因子變異數分析摘要表	83	表 4-9 不同進修時間在休閒需求之單因子變異數分析摘要表	84
表 4-10 每週不同進修時數在休閒需求之單因子變異數分析摘要表	87	表 4-11 休閒阻礙各層面的描述統計摘要表	89	表 4-12 休閒阻礙各題項之平均數與標準差	90
表 4-13 不同性別碩士在職專班學生休閒阻礙之t檢定	92	表 4-14 不同年齡在休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表	93	表 4-15 不同婚姻碩士在職專班學生休閒阻礙之t檢定	95
表 4-16 不同子女數在休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表	96	表 4-17 不同職業在休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表	98	表 4-18 不同進修時間在休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表	100
表 4-19 每週不同進修時數在休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表	102	表 4-20 休閒需求與休閒阻礙之相關矩陣	104	表 4-21 休閒需求與休閒阻礙各層面之相關	106
表 5-1 研究假設驗證結果彙整表	115	圖目錄		圖 2-1 休閒的型態	23
圖 2-2 Nash 的分類方式	25	圖 2-3 休閒阻礙之階層模式	35		

## 參考文獻

- 一、中文部分: 王如哲, 黃月純(2009), 我國大學校院知識管理現況之研究, 教育政策論壇, 2009年11月, 12(4), 33-61。王宏彰(2005), 不同世代國民小學教師工作價值觀與休閒需求之關係, 國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文。王瑞安(1999), 公立非正規成人教育機構員工工作壓力、工作倦怠與學習需求之關係研究。國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文。全國法規資料庫(2002), 終身學習法, 取自 <http://law.moj.gov.tw>。2002, November 30] 吳佳玲(2002), 觀光業職業婦女角色衝突、休閒阻礙與休閒活動參與之探討, 南華大學旅遊事業管理學系未出版之碩士論文。吳明烈, 吳明德(2009), 台灣的大學校院回流教育政策與發展, 成人及終身教育, 25, 28-36。吳明隆(2007), SPSS 統計應用學習實務-問卷分析與應用統計。臺北市:知城數位科技。李水源(1990), 休閒與教育, 休閒面面觀研討會文集, 台北市:中華民國戶外遊憩學會。李素馨(1997), 都市女性休閒類型和休閒阻礙, 戶外遊憩研究, 10(1), 43-68。邱皓政編(2008), 量化研究與統計分析:SPSS 中文視窗版資料分析範例解析, 台北:五南。周錦宏編(2005), 休閒社會學, 19-20, 華立圖書。林英顏(2003), 員工工作投入、工作壓力、與休閒需求關係之研究, 中國文化大學國際企業管理研究所未出版之博士論文。胡夢鯨, 鄧進權(1997), 「回流教育與終身學習」, 回流教育, 中華民國成人教育學會主編, 師大書院發行。夏天倫(2004), 我國碩士在職專班回流教育成效之調查研究, 國立中山大學政治研究所碩士在職專班未出版之碩士論文。孫謹鈞(2006), 北部技專校院教師休閒需求、休閒參與及滿意度之研究, 國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。涂淑芳譯(1996), 休閒與人類行為, 桂冠圖書。高俊雄(1996), 休閒概念面面觀, 國立體育學院論叢, 6(1), 69-78。高俊雄編(1999), 台灣地居民休閒參與之研究 - 自由時間的觀點, 台北:桂魯。高憶婷(2007), 碩士在職專班學生婚姻滿意度之研究, 中國文化大學生活應用科學研究所未出版之碩士論文。張少熙(1994), 青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究, 國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。張世民(2001), 在職碩士研究生的學習障礙其因應策略之研究, 國立中正大學成人及繼續教育研究所未出版之碩士論文。張孝銘, 高俊雄(2001), 休閒需求與休閒阻礙之相關研究-以彰化市居民為實證, 體育學報, 30, 143-151。黃秀珠(2003), 青少年子女價值觀之相關研究, 國立嘉義大學教育學院家庭教育研究所碩士論文, 未出版, 嘉義市。教育部(1987), 推展終身教育, 建立學習社會中成計畫, 台北市:教育部。教育部(1988), 邁向學習社會白皮書, 台北市:教育部。教育部(1995), 中華民國教育報告書—邁向二十一世紀的教育願景, 台北:教育部。教育部(1997), 「推展終身教育, 建立學習社會」中程計畫, 台北:教育部。教育部高教司(1998), 大學辦理研究所、二年制在職進修專班及大學先修制度共同注意事項, <http://www.high.edu.tw/03/03.htm>。[1999, May 28] 教育部(1999), 一九九九年全國教育改革檢討會議—邁向教育新世紀, 台北:教育部。教育部(2001), 大學教育政策白皮書, 台北市:教育部。教育部(2002), 終身學習法, 台北市:教育部。教育部高教司, 九十八學年度大學校院碩博士班概況檢索表, <http://reg.aca.ntu.edu.tw/college/search/> [2010, April 15] 許峰睿(2006), 台中市金融控股公司銀行從業人員工作壓力、休閒需求與休閒阻礙之研究, 國立臺灣體育學院體育研究所未出版之碩士論文。陳亞雅(2004), 調查宗教志願者休閒態度與休閒阻礙之關係, 大葉大學休閒事業管理學系碩士班未出版之碩士論文。陳宗瑞(2005), 眷村改建後中老年人居住者休閒需求與休閒阻礙關係之研究, 大葉大學休閒事業管理學系碩士班未出版之碩士論文。陳欣宏(2004), 台中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。陳南琦(2000), 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, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。陳瑪莉(2003), 公務人員休閒認知、休閒需求與休閒滿意關係之研究, 國立政治大學行政管理碩士學程碩士論文。陳藝文(2000), 休閒阻礙量表之建構-以北部大學生為例, 國立體育學院體育研究所碩士論文。陳艷麗(2004), 台南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究, 載於高俊雄(主編), 運動休閒管理論文集, 373-404, 台北市:品度圖書。游淑如(2003), 彰化縣國小教師休閒需求、阻礙、滿意度之研究, 國立台東大學教育研究所未出版之碩士論文。黃世明編(2007), 休閒管理概論, 五南圖書。黃富順(2004), 我國大學回流教育的困境與突破, 成人及終身教育學刊, 2, 2-6。黃寶園(2009), 工作壓力、工作滿足、職業倦怠, 教育心理學報, 40(3), 441。李嗣涔(2010), 遠見雜誌, 三月號, 285, 190頁。[www.gvm.com.tw](http://www.gvm.com.tw) 鄭惠文(2000), 失業青年之生活壓力、休閒支持、休閒決心與身心健康之關係研究, 國立高雄師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。楊世英(2009), 智慧與領導:高等教育場域中的經驗學習, 教育政策論壇, 12(3), 125-162。楊悌幼(2005), 洗腎患者休閒阻礙之研究, 大葉大學休閒事業管理學系碩士班未出版之碩士論文。楊國德(2009), 以終身學習促進國家競爭力, 成人及終身教育, 22, 32-42。葉怡矜譯(2005), 休閒遊憩概論-探索生命中的休閒, 品度圖書。葉明政(2006), 成功大學工程管理碩士在職專班現況調查, 國立成功大學工學院工程管理碩士在職專班未出版之碩士論文。廖玉齡(2007), 成人學習動機、學習行為、學習機會與創新表現關係之研究, 國立中正大學成人及繼續教育學系未出版之博士論文。劉又菁(1993), 台北市民家庭休閒生活之研究, 國立台灣師範大學社會研究教育研究所未出版之碩士論文。劉森堯譯(2003), 閒暇:文化的基礎, Josef Pieper 原著。台北:立緒文化。蔡培村, 武文瑛(2007), 我國回流教育政策發展回顧與檢討, 教育實踐與研究, 20(1), 91-118。鄧建中(2002), 綜合高中教師休閒需求及參與之研究, 私立朝陽科技大學休閒管理系研究所未出版之碩士論文。賴家馨(2002), 休閒阻礙量表之編製-以台北市大學生為例, 國立體育學院體育研究所碩士論文。謝美蘭(2001), 碩士在職進修專班學生學習與工作衝突及其因應策略之研究, 國立中正大學成人及繼續教育研究所未出版之碩士論文。謝政論編(1989), 休閒活動的理論與實際, 台北:幼獅文化事業公司。謝維杰(2007), 彰化縣國小退休教師休閒需求、休閒行為與生活品質之研究, 大葉大學休閒事業管理學系碩士班未出版之碩士論文。蘇美玲、林晏州(1999), 都市公園使用者休閒態度之研究-以台北市大安森林公園為例, 戶外遊憩研究, 12(1), 61-86。
- 二、英文部分: Apps, J. W. (1988). Higher Education in a Learning Society: Meeting New Demands for Education and Training. San Francisco: Jossey-Bass. Gunter, B. G. & Gunter, N. C. (1980). Leisure Styles: A Conceptual Framework for Modern Leisure. The Sociological Quarterly, 21(Summer 1980): 361-374. Bloland P. (1987). Leisure as a campus resource for forstering student development, in Journal of counseling and development, 65, 291-294. American Association for Counseling

and Development: Alexandria, Virginia, United States. Boothby, J., Tungatt, M. F., & Townsend, A. R. (1981). Ceasing participation in sports activity: Reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13(4), 1-14. Bradshaw (1972). The concept of social need. *New Society*, 30(3), 630-634. Chubb, M., & Chubb, H. R. (1981). One third of our time? An recreation behavior and resources. New York: John Wiley & Sons. Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation & Leisure: For today and the future* (2nd ed). WCB McGraw-Hill. Crawford, D. W., & Godbey, G (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Science*, 9, 119-127. Crawford, D. W., Jackson, E. L. & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*. 13, 309-320. Crawford, D. W., Raymore, L., Godbey, G. C., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Science*, 15(2), 99-113. Csikszentmihaly, M., & Kleiber, D. A. (1991). Leisure and Self Actualization. In Driver, B.C., Brown, P. J. & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp.91~100). State College, PA: Venture. Hasan, A. (1988). *Lifelong Learning: the Treasure Within*. Paris: UNESCO. Henderson, A. K. (1991). The Contribution of Feminism to an Understanding of Leisure Constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377. Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Hemingway, J. L., Hodges, J. S., Kivel, B. D., & Sessoms, H. D. (2001). *Introduction to Recreation and Leisure Services*. State College, PA: Venture Publishing. Iso-Ahola, S. E., & Allen, J. R. (1982). The dynamics of leisure motivation: The effect of out come on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53, 141~149. Iso – Ahola, S. E., & Weissinger E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research* 22(1), 1-17. Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Science*, 10, 203-215. Jackson, E. L., & Burton, T. L. (1999). (Eds.). *Leisure Studies: Prospects for the 21st Century*. State College, PA : Venture Publishing, P.43. Jackson. E. J., & Dunn, E. (1988). Integrating Ceasing Participation With Other Aspects of Leisure Behavior. *Journal of Leisure Research*, 20(1), 31-45. Joel R. A., Ramon B. Z., Sarah T.A., & Raymond P. (2009). *Journal of Leisure Research*. Vol.41, No.2, 205-223. Kelly, J. R. (1996). *Leisure* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon. pp.35-39. London, M., Crandall, R. & Fitzgibbons, D. (1977). The psychological structure of leisure: activities, needs, people. Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture. Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 1(50), 370-396. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. N Y : Publisher, Inc. Mercer, D.C. (1973). The concept of recreation need. *Journal of leisure Research*, 5, 37-50. Pieper, J. (1963). *Leisure: The basic of culture*. New York: New American Library. Rancken, D. A., & Van Raiij, M. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13(4), 337-352. Russell, R. V. (2002). *Pastimes: The Context of contemporary leisure*. Champaign, IL: Sagamore Publishing.P.196.