

禪坐者休閒動機、休閒阻礙與協商策略間關係之研究 = A study on relationship of leisure motivation, leisure constraints, and

黃新銘、吳淑女

E-mail: 354518@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究主要目的在探討禪坐者的休閒動機、休閒阻礙與協商策略間之關係。採便利抽樣方式至法鼓山及中臺山進行抽樣，並親自或派人至有辦禪坐活動處進行問卷調查，共計發放500份問卷，回收有效問卷335份。資料分析上採用了描述性統計、信度分析、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、Pearson積差相關分析及逐步迴歸分析等。研究結果顯示禪坐者的刺激-逃避性動機最強，個人內在阻礙最大，最常使用的協商策略為技能協商策略。以下是假設驗證結果之摘要：(一)禪坐者的背景特性不同，在其休閒動機部分呈現顯著差異。(二)禪坐者的背景特性不同，在休閒阻礙上沒有顯著差異。(三)禪坐者的背景特性不同，在其協商策略部分呈現顯著差異。(四)禪坐者的休閒動機與休閒阻礙部分呈現顯著正相關。(五)禪坐者的休閒動機與協商策略有顯著正相關。(六)禪坐者的休閒阻礙與協商策略部分呈現顯著正相關。(七)禪坐者的休閒動機和休閒阻礙對協商策略部分呈現顯著預測力。最後根據研究結果進行討論，並提出相關之建議，作為禪坐活動規劃者及後續研究者之參考。

關鍵詞：禪坐者、休閒動機、休閒阻礙、協商策略

目錄

內容目錄 中文摘要	i	英文摘要	i
ii 誌謝辭	iv	內容目錄	iv
v 表目錄	vii	圖目錄	vii
viii 第一章 緒論	1	第一節 研究背景及動機	1
第二節 研究問題	4	第三節 研究範圍與對象	4
第三節 研究限制	4	第四節 研究限制	4
5 第二章 文獻探討	6	第一節 禪坐	6
6 第二節 休閒動機	9	第二節 休閒阻礙	9
16 第四節 協商策略	21	第三章 研究方法	26
26 第一節 研究架構	26	第一節 研究假設	27
27 第二節 研究假設	27	第二節 抽樣方法	27
27 第四節 問卷設計及操作性定義	27	第三節 預試與正式調查	33
33 第六節 資料分析方法	33	第四章 研究結果	36
36 第一節 量表信度分析與描述	36	第一節 量表信度分析與描述	36
43 第二節 背景特性分析	40	第二節 背景特性分析	40
43 第五節 假設驗證之分析	43	第三節 假設驗證之分析	43
56 第五章 摘要、討論與建議	56	第一節 研究結果摘要	56
56 第二節 綜合討論	57	第二節 綜合討論	57
62 第三節 建議	62	第三節 建議	62
62 參考文獻	64	附錄	64
72 一、問卷	73	二、附表	73
77 表目錄	12	表 2-1 兩構面的休閒動機矩陣	12
29 表 3-2 休閒阻礙之協商策略量表	30	表 3-1 休閒動機量表	30
30 表 3-3 休閒阻礙量表	32	表 3-2 休閒阻礙之協商策略量表	30
35 表 4-1-1 休閒動機量表之信度分析與描述表	37	表 3-3 休閒阻礙量表	32
38 表 4-1-2 休閒阻礙量表之信度分析與描述表	38	表 4-1-1 休閒動機量表之信度分析與描述表	37
39 表 4-1-3 協商策略量表之信度分析與描述表	39	表 4-1-2 休閒阻礙量表之信度分析與描述表	38
42 表 4-2 禪坐者背景特性分析表	42	表 4-1-3 協商策略量表之信度分析與描述表	39
46 表 4-3-1 禪坐者背景特性不同在休閒動機之差異分析表	46	表 4-2 禪坐者背景特性分析表	42
48 表 4-3-2 禪坐者背景特性不同在協商策略之差異分析表	48	表 4-3-1 禪坐者背景特性不同在休閒動機之差異分析表	46
50 表 4-4 禪坐者的休閒動機與休閒阻礙之相關分析	50	表 4-3-2 禪坐者背景特性不同在協商策略之差異分析表	48
51 表 4-5 禪坐者的休閒動機與之協商策略相關分析	51	表 4-4 禪坐者的休閒動機與休閒阻礙之相關分析	50
52 表 4-6 禪坐者的休閒阻礙與之協商策略相關分析	52	表 4-5 禪坐者的休閒動機與之協商策略相關分析	51
53 表 4-7-1 禪坐者的休閒動機與休閒阻礙對時間阻礙面之協商策略知迴歸分析表	53	表 4-6 禪坐者的休閒阻礙與之協商策略相關分析	52
53 表 4-7-2 禪坐者的休閒動機與休閒阻礙對金錢阻礙面之協商策略知迴歸分析表	53	表 4-7-1 禪坐者的休閒動機與休閒阻礙對時間阻礙面之協商策略知迴歸分析表	53
54 表 4-7-3 禪坐者的休閒動機與休閒阻礙對技能阻礙面之協商策略知迴歸分析表	54	表 4-7-2 禪坐者的休閒動機與休閒阻礙對金錢阻礙面之協商策略知迴歸分析表	53
55 表 5-1 研究假設驗證結果摘要表	58	表 4-7-3 禪坐者的休閒動機與休閒阻礙對技能阻礙面之協商策略知迴歸分析表	54
10 圖目錄	19	表 4-7-4 禪坐者的休閒動機與休閒阻礙對人際阻礙面之協商策略知迴歸分析表	55
26 圖 2-1 需求-滿意動機過程的模式	10	表 5-1 研究假設驗證結果摘要表	58
26 圖 2-2 休閒阻礙的層級模式	19	圖目錄	19
26 圖 3-1 研究架構圖	19	圖 2-1 需求-滿意動機過程的模式	10

參考文獻

一、中文部分 尹淑萍。(2006)。兩天一夜國內旅遊阻礙及阻礙協商策略關係之研究。靜宜大學觀光事業學系碩士論文。王儷儒。(2004)。台南縣國小教師休閒活動參與動機與阻礙因素之研究。國立台東大學教育研究所碩士論文。行政院主計處。(2001)。中華民國八十九年臺灣地區社會發展趨勢調查報告。臺北:行政院主計處。行政院主計處編。(2010)。社會指標統計年報。臺北:編製者發行。吳明蒼。(2008)。大學生休閒態度、休閒動機、休閒滿意與休閒行為因果關係模式之研究。教育研究學報, 42(2), 83-100。吳明蒼。(2009)。大學生休閒阻礙、休閒動機、休閒滿意之典型相關研究。嘉大體育健康休閒期刊, 8(1), 1-11。吳科驊。(2006)。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。李連宗。(2005)。休閒參與類型、休閒動機、阻礙及休閒滿意度相關研究 - 以臺灣區大專學生為例。臺北:全壘打文化。沈易利。(1999)。臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立臺灣體育學院學報, 4(下), 319-370。林濰榕、李明儒。(2011)。休閒阻礙協商模式之驗證:以大學生參與水域遊憩活動為例。休閒事業研究, 9(1), 98-114。芝峰法師譯。(1991)。禪學講話。(日種讓山原著)。臺北:東大。邱皓政。(2010)。量化研究與統計分析—SPSS中文視窗版資料分析範例解析(3版)。臺北:五南。邵敏華。(2005)。台北市立聯合醫院職業婦女休閒阻礙的協商策略之研究。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文。洪振唐、薛名凱、曹翕翔、朱怡璇、劉兆達。(2011)。墾丁地區水肺潛水者之休閒動機與休閒阻礙。美和學報, 30(2), 149-170。高俊雄。(2002)。運動休閒事業管理。臺北:志軒。張春興。(2000)。心理學。臺北:東華書局。許建民。(2006)。青少年休閒參與動機模式之建立與驗證。國立體育學院體育研究所博士論文。許義雄、陳渝苓、林建宇、林皆興、蘇維杉、陳永祥、李明宗、邱建章、吳崇旗、沈易利、林本源、顏怡君著。(2010)。休閒社會學。臺北:揚智文化。陳錫琦。(1997)。坐禪與健康促進。華梵學報, 4(1), 45-53。陳錫琦。(2005)。禪修、健康與創意人生。國民教育, 45(5), 58-64。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。黃任閔、李懷生。(2009)。墾丁水域運動參與動機與休閒阻礙之研究。輔仁大學體育學刊, 8, 63-79。黃馥珍、高琇玲、賴幸瑜。(2008)。一位諮商師在諮商與禪修中的自我成長經驗。輔導與諮商學報彰師大, 30(2), 37-62。楊淑貞、林邦傑、沈湘縈。(2007)。在禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂慮與幸福感影響之研究。玄奘佛學研究, 63-104。楊登雅。(2003)。休閒阻礙階層模式之驗證 - 以Crawford & Godbey之休閒阻礙三因子為例。國立師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。廖松濤譯。(1992)。坐禪與養生。臺北:大展。劉容君。(2007)。禪坐與親子關係 兩位父母的分享。朝陽科技大學幼兒保育學系碩士論文。歐聖榮編。(2010)。休閒遊憩:理論與實務, 臺北:前程文化。蔡佳蓉。(2010)。臺中市居民對騎乘自行車之休閒動機、休閒阻礙與休閒促進之研究。逢甲大學土地管理學系碩士在職專班碩士論文。蕭秋祺, 方乃玉。(2005)。南區大專院校學生休閒動機與休閒參與之相關性研究。身體文化學報, 1, 189-215。謝淑芬。(2001)。已婚職業婦女與全職家庭主婦對休閒活動參與阻礙與阻礙協商策略差異之研究。戶外遊憩研究, 14(2), 63-84。釋聖嚴。(1998)。禪修菁華入門。臺北:法鼓文化。釋聖嚴。(1999)。聖嚴法師教禪坐。臺北:法鼓文化。釋聖嚴。(1999)。禪的世界。臺北:法鼓文化。二、英文部分 Bargh, J., & Gollwitzer, P. (1994). Environment control of goal-directed action: Automatic and strategic contingencies between situations and behavior. Nebraska Symposium on Motivation, 41, 71-124. Beard, J., & Ragheb, M. (1983). Measuring leisure motivation. Journal of Leisure Research, 15(3), 219-228. Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9(2), 119-127. Crawford, D. W., & Huston, T. L. (1993). The impact of the transition to parenthood on marital leisure. personality and Social Psychology Bulletin, 19, 39-46. Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13(4), 309-320. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 53(6), 1024-1037. Gleitman, H. (1986). Psychology. New York: W. W. Norton. Graef, R. M., Csikszentmihalyi, M., & Gianino, S. M. (1983). Measuring intrinsic motivation in everyday life. Leisure Studies, 2, 155-168. Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. Journal of Leisure research, 23(4), 363-377. Henderson, K. A., Bedini, L. A., Hecht, L., & Schuler, R. (1995). Women with physical disabilities and the negotiation of leisure constraints. Leisure Studies, 14(1), 17-31. Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. Leisure Sciences, 23(3), 145-163. Iso-Ahola, S. E. (1989). Motivation for leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future (pp. 247-279). State College, PA: Venture Publishing. Iso-Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (1985). Social and psychological constraints on leisure. In M. G. Wade (Ed.), Constraints on leisure (pp. 111-151). Springfield, IL: Charles C. Thomas. Iso-Ahola, S. E. (1979a). Basic dimensions of definitions of leisure. Journal of Leisure Research, 11(1), 28-39. Iso-Ahola, S. E. (1979b). Some social psychological determinants of perceptions of leisure: Preliminary evidence. Leisure Sciences, 2(3-4), 305-314. Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: William C. Brown. Iso-Ahola, S. E. (1982). Toward a social psychological theory of tourism motivation: A rejoinder. Annals of Tourism Research, 9(2), 256-262. Iso-Ahola, S. E. (1984). Social psychological foundations of leisure and resultant implications for leisure counseling. In E. T. Dows(Ed.), Leisure counseling: Concept and application (pp. 97-125). Springfield, IL: Charles C. Thomas. Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. Leisure Sciences, 10(3), 203-215. Jackson, E. L. (1991). Leisure constraints/Constrained leisure: Special issue introduction. Leisure Sciences, 13(4), 273-278. Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. Journal of Leisure Research, 25(2), 129-149. Jackson, E. L. (1997). In the eye of the beholder: A comment on Samdahl & Jekubovich (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. Journal of Leisure Research, 29(4), 458-468. Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. Leisure Sciences, 17(1), 31-51. Jackson, E. L., & Rucks, V. C. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. Journal of Leisure Research, 27(1), 85-105. Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. Leisure Sciences, 15(1), 1-11. Kanfer, K. (1994). Motivation. In N. Nicholson (Ed.), The Blackwell dictionary of organizational behavior (pp. 1-53). Oxford, UK: Blackwell Publishing. Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraints: The impact of leisure constraints

on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301-313. Leith, D. A., & Shaw, S. M. (1996). The physical activity nonparticipation: Looking beyond constraints. Paper presented at the Eighth Canadian Congress on Leisure Research, University of Ottawa, Ottawa, Ontario.

Losier, G. F., & Bourque, P. E. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *Journal of Psychology*, 127(2), 153-171.

Mannell, R. C. (1980). Social psychological techniques and strategies for studying leisure experience. In S. E. Iso-Ahola (Ed.), *Social psychological perspectives on leisure and recreation* (pp. 62-88). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Mannell, R. C. (1999). Leisure experience and satisfaction. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Leisure Studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 235-251). State College, PA: Venture Publishing.

Mannell, R. C., & Zuzanek, J. (1991). The nature and variability of leisure constraints in daily life: The case of the physically active leisure of older adults. *Leisure Sciences*, 13(4), 337-351.

Mannell, R. C., Larson, R., & Zuzanek, J. (1988). Leisure states and 'flow' experience: Testing freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20(4), 289-304.

Raymore, L. A., Godbey, G. C., Crawford, D. W., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15(2), 99-113.

Roadburg, A. (1983). Freedom and enjoyment: Disentangling perceived leisure. *Journal of Leisure Research*, 15(1), 15-26.

Samdahl, D., & Jekubovich, N. (1997a). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 430-452.

Scott, D. (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 321-336.

Shaw, S. M. (1985). The meaning of leisure in everyday life. *Leisure Sciences*, 7(1), 1-24.

Vallacher, R., & Wegner, D. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94(1), 3-15.

Wankel, L. M., & Thompson, C. E. (1978). The effects of perceived activity choice upon exercise attendance. Paper presented at the NRPA-SPRE Research Symposium, National Recreation Association, Miami Beach, FL.