

A Study on the Relationship among Participation of Leisure Activities, Leisure Constraints and Well-Being of the Student

楊玉束、李維靈

E-mail: 9501049@mail.dyu.edu.tw

ABSTRACT

英文摘要 The purpose of this study was to survey and analyze the possible factors that influenced The National Changhua Senior School of Commerce students' present-time participation of leisure activities, factors of constraints, mental and physical health. Questionnaires survey was the way for material gathering of this study; the students in National Changhua Senior School of Commerce were the major targets; and the samples were chosen according to 600 questionnaires with the return of 563 valid questionnaires. Those valid questionnaires were analyzed in the statistical methods, description statistics, t-test, one-way ANOVA, Pearson' product-moment correlation and stepwise multiple regression. The important results were as following: 1. According to all kinds of activities, the top leisure activities that the students in National Changhua Senior School of Commerce usually participated in were: surfing the net, watching TV, chatting, listening to music and reading the newspapers and magazines. According to types of leisure activities, most students participated in knowledge activities, then entertainment and social activities. Art activities had low proportion. 2. Personal factors were the important hindrance for students. According to the study, interest, personality, contest and fare were the reasons for students not participating in leisure activities. 3. According to the study, mental and physical health had the average of 2.7. We can know that mental and physical health didn't have obvious divergence. 4. According to the different sex background, there was obvious divergence in physics, knowledge, entrainment and mental and physical health. 5. According to the different grade background, grade 1 had more interested in physics, entrainment and art than grade 3. Grad 3 had more interested in recreational resources and personal factors than grand 1. 6. According to Pearson' product-moment correlation, there was obvious right connection between school factors, mental and physical health and art. Besides, physics activities like playing ball; swimming, climbing and fishing were not influenced by other factors. Students still had interested in leisure activities. 7. The study was analyzed by stepwise regression. According to this way, we could find that art and physics had high explanation with 3.3%. Art could be used to predict physiological health effectively with 1.8% of total variance. Physics could be used to predict physiological health effectively with 1.5% of total variance. The above results have been discussed in the thesis and some further suggestions are made as well. Key words: leisure activities, leisure obstacles, leisure participation, well-Being

Keywords : leisure activities ; leisure obstacles ; leisure participation, well-Being

Table of Contents

目錄	封面內頁	簽名頁	中文摘要	iii	英文摘要	v	誌謝	vii	目錄	viii	圖目錄	x	表目錄	xi	第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1	第二節 研究目的	3	第三節 研究問題	3	第四節 名詞解釋	4	第五節 研究範圍與限制	5	第二章 文獻探討	6	第一節 休閒活動意義、本質及功能	6	第二節 青少年休閒活動參與型態及現況之探討	10	第三節 休閒活動阻礙因素之研究	22	第四節 身心健康的理論基礎	31	第五節 青少年休閒活動參與、阻礙及身心健康相關研究	34	第三章 研究設計與實施	38	第一節 研究方法	38	第二節 研究架構	39	第三節 研究假設	40	第四節 研究對象	40	第五節 研究工具	42	第六節 資料處理與分析	44	第四章 研究結果與討論	47	第一節 樣本之背景特性與休閒相關變項之描述	47	第二節 假設驗證與討論	53	第五章 結論與建議	71	第一節 結論	71	第二節 建議	73	參考文獻	76	一、中文部分	76	二、英文部份	82	附錄一 預試問卷	85	附錄二 正試問卷	89	附錄三 休閒活動項目一覽表	93	附錄四 彰化高商課外活動課一覽表	94	圖目錄	圖2-3-1 休閒阻礙三因子	27	圖3-2-1 學生休閒活動參與現況、阻礙因素及身心健康研究架構圖	39	表目錄	表 2-2-1 主觀分類法	11	表 2-2-2 因素分析法	12	表 2-2-3 多元尺度評定法	14	表 2-3-1 參與阻礙定義之摘要表	24	表 2-3-2 國內休閒阻礙因素之相關研究	30	表 2-5-1 國內外休閒參與促進健康的相關研究	35	表 3-4-1 各年級男女生人數分配表	41	表 4-1-1 個人背景特性之次數分配表	48	表 4-1-2 休閒活動參與量表之得分狀況及信度分析表	50	表 4-1-3 休閒阻礙量表之得分狀況及信度分析表	51	表 4-1-4 身心健康量表之得分狀況及信度分析表	52	表 4-2-1 性別不同在休閒活動參與、阻礙、身心健康差異檢定表	55	表 4-2-2 年級不同在休閒活動參與、阻礙、身心健康差異檢定表	58	表 4-2-3 部別不同在休閒活動參與、阻礙、身心健康差異檢定表	60	表 4-2-4 科別不同在休閒活動參與、阻礙、身心健康差異檢定表	63	表 4-2-5 休閒活動參與與身心健康之相關摘要表	65	表 4-2-6 休閒阻礙因素與身心健康之相關摘要表	66	表 4-2-7 休閒活動參與與休閒阻礙之相關摘要表	67	表 4-2-8 休閒活動參與與身心健康之逐步迴歸分析表	68	表 4-2-9 研究假設驗證結果摘要表	69
----	------	-----	------	-----	------	---	----	-----	----	------	-----	---	-----	----	--------	---	-------------	---	----------	---	----------	---	----------	---	-------------	---	----------	---	------------------	---	-----------------------	----	-----------------	----	---------------	----	---------------------------	----	-------------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	-------------	----	-------------	----	-----------------------	----	-------------	----	-----------	----	--------	----	--------	----	------	----	--------	----	--------	----	----------	----	----------	----	---------------	----	------------------	----	-----	----------------	----	----------------------------------	----	-----	---------------	----	---------------	----	-----------------	----	--------------------	----	-----------------------	----	--------------------------	----	---------------------	----	----------------------	----	-----------------------------	----	---------------------------	----	---------------------------	----	----------------------------------	----	----------------------------------	----	----------------------------------	----	----------------------------------	----	---------------------------	----	---------------------------	----	---------------------------	----	-----------------------------	----	---------------------	----

REFERENCES

- 參考文獻 一、中文部分
- 1.丁庭宇、林財丁(1988):台北市青少年學生休閒活動之研究。台北:台北市政府研究發展考核委員會。
 - 2.王建堯(1999):影響國中生休閒活動的因素之研究-以高雄縣為例。國立台東師範學院教育研究所碩士論文(未出版)。
 - 3.孔令嘉(1996):台中市婦女休閒行為與場所選擇之研究。私立逢甲大學建築及都市計畫研究所碩士論文(未出版)
 - 4.文崇一(1990):台灣居民的休閒生活。台北:東大圖書公司。
 - 5.王水文。(1994):台南市國中生休閒活動之調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文(未出版)。
 - 6.王淑女(1995):青少年的休閒活動與偏差行為,社區發展季刊,27期,105-123頁。
 - 7.王煥琛(1994):休閒教育從理論與實踐之研討,台灣教育,523,9-14頁。
 - 8.何福田、蔡培村、周甘逢、黃顯政(1990),青少年生活適應與休閒活動規劃之研究,行政院青年輔導委員會出版。
 - 9.李文題(2001):國中教師的代間流動及影響其休閒參與之研究,朝陽科技大學。
 - 10.李鍾元(1982):休閒活動的功能。親職教育與生活教育廣播講座專輯,171-173。
 - 11.吳嫦娥(1995):青少年休閒活動現況省思,學生輔導通訊,第39期,第44-49頁。
 - 12.林佳蓉(2001):老人生活滿意模式之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
 - 13.林東泰、楊國賜(1989):國民文化與休閒喜好調查,行政院新聞局,台北。
 - 14.林清山(1985):休閒活動的理論與實務。台北:輔仁大學。
 - 15.林寰(1995):從學生的休閒需求談活動中心的利用。學生輔導雙月刊,39期,76-81。
 - 16.青年輔導研習會專輯(1997):台北:行政院青輔會。
 - 17.涂淑芳譯(1996):休閒與人類行為。台北:桂冠圖書公司。
 - 18.洪得惠(2003):高雄市高齡婦女的文化活動參與、阻礙及身心健康之相關研究:中國文化大學研究所碩士論文。
 - 19.胡信吉。(2003):花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士學位論文。
 - 20.胡蘭沁(1993):台南地區大專學生主要休閒型態之研究,台南師院學報,26,169-191頁。
 - 21.孫慶國(1995):「培養健康休閒觀,創造快樂青春期」青少年休閒生活調查,學生輔導通訊,39,128-136頁。
 - 22.高俊雄、溫景財、李鐵生(1999):林口社區民眾休閒參與型態之研究-核心模式之應用與驗證。國立體育學院論叢,9(2),79-91。
 - 23.高俊雄(2002):運動與休閒事業管理。台北:志軒
 - 24.高迪理(1993):社會支持體系概念之架構之探討。社區發展季刊卷,24-32頁。
 - 25.張少熙(1990):台北市不同層級學生休閒運動之研究。台北:漢文書店。
 - 26.張玉鈴(1998):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,高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
 - 27.張春興(1983):心理學。台北:東華書局。
 - 28.張秋蘭(2000):青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
 - 29.張映紹(2003):高職生選擇休閒場所與至網路咖啡廳動機之研究--以嘉義市高級職業學校為例。朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
 - 30.許建民、高俊雄(2000):以三類型阻礙模式探討都市六年級學童運動休閒阻礙參與阻礙與性別及自尊之關係。戶外遊憩研究,13(1):41-61。
 - 31.許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙(1992):青少年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。青年輔導報告。
 - 32.許義雄、陳皆榮(1993):青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。
 - 33.許瓊文(1992):生活形態與休閒行為有關變相的研究-以台大學生為例。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文(未出版)。
 - 34.陳在頤(1984):老年時期的休閒活動,國民體育季刊,22卷4期,39-45。
 - 35.陳定雄(1994):休閒運動相關術語之歷史研究。國立臺灣體育專學報,第4輯,1-29。
 - 36.陳綠蓉(1996):壓力與身心健康(上)。諮商與輔導,127:28-32。
 - 37.陳彰儀(1989):休閒活動之選擇與休閒教育,幼獅月刊384,50-53頁,台北市。
 - 38.陳德海(1996):南亞專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。台灣體育,87期,52-58。
 - 39.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。
 - 40.陳麗華(1991):台北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究,國立體育學院體育研究所碩士論文。
 - 41.陸光(1987):我國青年休閒活動及其輔導之研究,行政院青年輔導委員會,台北。
 - 42.曾巧芬(2000):護理實習學生休閒、生活壓力及身心健康關係研究-以台北護理學院學生為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
 - 43.曾詠芬(1988):工作、生活目標與休閒參與之研究-以台北市藝術工作者及行政工作者為例。東吳大學社會學研究所碩士論文(未出版)。
 - 44.程紹同(2000):中學生運動休閒參與模式研究。台北:漢文書店。
 - 45.黃中科(1990):都市在學青少年休閒活動之研究-以臺中市在學少年為例。東海大學社會工作研究所碩士論文。
 - 46.黃元田(2003):雲嘉南地區高中職學生休閒活動調查之研究,致遠管理學院教育研究所碩士論文。
 - 47.黃立賢(1996):專科學生休閒興趣相關因素之研究,國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
 - 48.黃郁宜(1994):國中學生在學期間校外生活研究,國立台灣大學教研所碩士論文。
 - 49.黃嘉宗(1986):高職學生休閒活動調查研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文(未出版)。
 - 50.黃瓊妙(2000):臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文(未出版)。
 - 51.雷國鼎(1976):教育概論。台北:教育文物出版社。
 - 52.廖榮利(1977):改善休閒娛樂的有效途徑。中國論壇,3卷53。
 - 53.劉佩佩(1999):未婚女性休閒生活之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
 - 54.蔣孝瑛(1994):美國青年休閒活動及其輔導現況。台北:行政院青年輔導委員會。
 - 55.蔡培村(1990):青少年生活適應與休閒活動之研究。行政院青年輔導委員會。
 - 56.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碩士論文。
 - 57.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。
 - 58.鮑敦珮(2001):中部地區青少年選擇休閒場所知相關因素實證研究—以國立台中高級農業職業學校為例,朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
 - 59.謝文振(1999):台灣地區啟智學校國中高職學生休閒活動之研究。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文(未出版)。
 - 60.謝政諭(1990):休閒活動的理論與實際—民生主義的台灣經驗。台北:幼獅。
 - 61.簡鴻楨。(2003):高中生休閒阻礙與休閒參與之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
 - 62.顏妙桂(1983):民生主義社會休閒活動之研究。國立台灣師範大學三民主義研究所碩士論文,未出版。
 - 63.蘇振祥(2001):正心中學學生休閒活動阻礙因素研究,國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
 - 64.蘇慧君、劉玲君(1995):青少年之休閒活動狀況調查報告,學生輔導通訊,40期,122-125頁。
 - 65.鐘瓊珠(1997):大專運動員休閒行為之研究-以國立台灣體育專科學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 二、英文部份
- 1.Bammel, G., & Bruurs-Bammel, L.(1992). Leisure and human behavior. Time Mirror Higher Education Group.
 - 2.Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127.
 - 3.Crawford, D. W., Jackson, E. L. & Godbey, G. C.. A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences,13,309-320 (1991)
 - 4.Duncan,D.J.Leisure type:F actor analysis of leisure profiles .Journal of leisure Research,10,113-125(1978).
 - 5.Ellis, G. D., & Rademacher, C.

(1987). Development of a typology of common adolescent free time activities: a validation and extension of 8. Kleiber, Larson, and Csikszentmihalyi. *Journal of Leisure Research*, 19(4), 284-292.

6. Godbey, C. (1995). Great Britain. In Cushman, G. Veal, A. J., & Zuzanek, J. (Eds), *World Leisure Participation: Free Time in the Global Village*. (pp.113-130). Oxon, UK: CAB International.

7. Hirschman, E. C. (1985). A multidimensional analysis of content preferences for leisure-time media. *Journal of Leisure Research*, 17, 14-28.

8. Iso Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company Publishers.

9. 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), 1-7.

10. Jackson, E. L. & Searle, M. S. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 8:693-707.

11. Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10:203-215.

12. Kando, T.M. (1980). Leisure and popular culture in transition. The C.V. Mosby Company.

13. Kaplan, Max. (1960). *Leisure: Theory and Policy*, New York: John Wiley & Sons.

14. Kelly, J. (1990). *Leisure* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

15. Larson, R. W. & Kleiber, D. A., Free time activities as factors in adolescent adjustment. In P. Tolan & B. Coie (Eds), *Handbook of clinical research and practice with adolescents*. NY: Wiley (1991).

16. Mckenzie G. The Psychological Structure of Leisures: Past Behavior. *Journal of Leisure Research*, 6 (1) .(1974)

17. Parker, S. R. (1983). *Leisure and Work*. London: George Allen & Unwin.

18. Parry, D.C. & Shaw, S.M. (1999). The role of leisure in women's experiences of menopause and mid-life. *Leisure Science*, 21:205-218.

19. Pond, M.P. & Santana, V.S. (2000). Participation in leisure activities: Is it a protective factor for women's mental health? *Journal of Leisure Research*, 32(4): 457-472.

19. Ragheb, M. G. & Griffith, C. A. (1982) . The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14 (4) , 295-306.

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

21. Raymore, L.A., Godbey, G.C., Crawford, D.W., (1994) Self-esteem, gender, and socioeconomic status: their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26(2):99-118

22. Riddick, C.C. & Stewart, D.G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1): 75-87.

23. Tinsley, H. E. A., & Johnson, T. L. (1984). A preliminary taxonomy of leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 16(3), 234-244.