

大專學生休閒阻礙研究

A Study on the Leisure Constraints of College Students

洪升呈 / 龍華科技大學

Sheng-cheng Hung / Lunghwa University of Science and Technology

辛麗華 / 龍華科技大學

Li-hua Hsin / Lunghwa University of Science and Technology

真理大學運動知識學院

運動知識學報 第七期 抽印本

中華民國 九十九 年 八 月 三十 日

大專學生休閒阻礙研究

洪升呈 / 龍華科技大學

辛麗華 / 龍華科技大學

摘要

本研究旨在瞭解並探討大專學生休閒阻礙之情形，並以性別、學制、年級、學院、住宿情形、參與社團、運動次數、休閒夥伴及休閒金額為背景變項，來瞭解不同背景變項大專學生休閒阻礙之差異情形，採自編量表為研究工具，共計調查北、中、南共 14 所大專院校，共計發放問卷 1400 份，回收 1278 份，有效問卷 1046 份；以多變量變異數分析進行資料處理，研究之結果為：一、大專學生之休閒阻礙，以「資訊資源」構面因素最高，其次依序為「責任人際」構面、「設施環境」構面、「個人內在」構面，整體而言，學生休閒阻礙呈現中間值以上，顯示阻礙大專學生休閒參與因素程度仍高；二、不同背景變項大專學生休閒阻礙在性別、參與社團、運動次數、休閒夥伴等變項達顯著差異，而在學制、年級、學院、住宿情形、休閒金額變項則未達顯著差異。

關鍵詞：休閒活動、休閒阻礙

壹、緒論

一、研究動機與背景

休閒生活是國家經濟成長、社會產業結構改變的產物，由於工業化、機械化、自動化取代了以前的勞力，因此在經濟、文化和生活方式上都產生急遽的變化，使得工作時間縮短，閒暇時間增多，加以政府實施週休二日政策後，國人可自由支配的休閒時間比以往增加，對休閒的需求亦隨之提高。余嬪（1999）指出，休閒是現代人生活品質的重要指標之一，隨著時代的改變，對休閒的需求與觀念也有不同，以前的人談休閒主要是在追求休閒、放鬆，而現代人則更希望能在休閒活動過程中得到生理、心理、社會與精神方面的全方位健康。

「休閒」最大的作用，在於提供各種促進正常社交活動的機會，以體驗不同的生活角色及行為，並供應身心平衡的調適，以減少學子為肯定自我而做出許多矯枉過正的行為（涂淑芳譯，1996）。詹皓宇（2001）也指出，個體若能從休閒活動中獲得滿足個體需求與成就，將有助於建立其統整性之人格，使其消除現代生活所承受之壓力和緊張，以便增強其能力之恢復和再創造力的表現。「Bammel and Burrus-Bammel 認為休閒活動參與者可以透過休閒參與的經驗中獲得不同效益，包括：（一）生理效益 (physiological)；（二）心理效益 (psychological)；（三）、社交效益 (social)；（四）放鬆效益(relaxation)；（五）教育效益 (educational)；（六）美學效益 (aesthetic) (引自涂淑芳譯，1996)」；而陳克宗（1998）也有相同之論述。

Iso-Ahola (1980) 指出有參與休閒活動的青少年的確比避開休閒活動的青少年身心來的健康滿足。在 Haggard and Williams (1992) 的研究中即發現，透過休閒選擇有助於

青少年的自我確認；另外，Caldwell and Smith (1995) 亦提出休閒參與過程中個人的勝任感與獲得社會團體認同是影響青少年認同的主要原因。顯見「休閒」在生活中，扮演著極為重要的角色，它也是擴展人際關係、發展社會化與培養社交技巧的重要機會。

大學生正值社會中最具朝氣的人口年齡層，是人格發展和生活適應的關鍵期，亦是生理、心理變化衝擊極大的階段；此時期的成長經驗及許多觀念與行為的建立，往往對其未來人格發展和行為特質，具有決定性的影響。但在生長的過程中由於不同經驗、環境的影響，使得每個人都有其特殊的需要，相對之下尋求表現及要求得到的滿足需求的方法差異很大，因此大學生的休閒參與是非常多樣化，其所面對阻礙休閒參與之因子也因人不同。鍾瓊珠 (1997) 認為，休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，即便在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒頻率、持續性及參與品質的因子。黃立賢 (1996) 指出休閒阻礙的因素為影響或減少休閒活動參與次數和愉快程度的種種因素，包括時間、費用、安全、交通、設備、同伴、資訊等等。Jackson (1988) 認為休閒阻礙是個人知覺或經驗被阻礙，非必然造成不參與休閒活動的結果，但可能會影響個人的休閒喜好，而改變休閒參與。故可知休閒阻礙關係著個人為順利從事休閒障礙的克服、處理障礙之能力，並對休閒經驗與行為有所影響。

許義雄 (1985) 研究認為，青少年參與休閒活動之前五項阻礙因素依序為興趣、時間、個性、同伴、經費。另外不同公私立別、就讀部別、學校屬性在休閒運動阻礙各層面均有顯著差異。Crawford and Godbey (1987) 將休閒阻礙定義為個體主觀知覺或影響個體不喜歡或投入參與某種休閒活動的理由，發展出休閒阻礙量表，將影響因素歸納為三類：（一）個體阻礙(intrapersonal constraints)：係指個體內在的心理因素與狀態進而影響其休閒喜好或參與因素，如壓力、憂慮、信仰等。（二）人際阻礙 (interpersonal constraints)：係指個體沒有適當或足夠休閒同伴而影響其休閒喜好或參與因素。（三）結構性阻礙 (structure constraints)：係指影響個體休閒喜好的外在因素，如資源、金錢、設備等。張良漢 (2002) 以台灣中部地區大專院校學生為例，探討休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關情形，研究結果顯示，受試者在休閒運動阻礙量表各因素構面以「機會阻礙」構面的平均得分最高，從各構面內容得知在休閒運動的種類、設施週遭的環境、品質、位置、所提供活動項目、服務好壞會影響其參與休閒運動；而不同背景變項對休閒運動阻礙方面發現，女性「經驗阻礙」及「機會阻礙」顯著高於男性。

綜合以上文獻可知，影響休閒參與的因素眾多，依照個體的狀況而有不同的影響因素，但阻礙的因素會因不同的特性而有所不同。要如何促進現今大學生對休閒活動之參與，並滿足其休閒活動需求，解析大學生休閒阻礙的因素，亦成為學校、家長及相關單位關注的課題，因此，本研究擬以大學生不同背景變項 (性別、學制、年級、學院、住宿情形、社團參與、運動頻率、休閒夥伴、休閒金額等) 切入，瞭解不同背景變項學生的休閒阻礙，希望研究結果可作為教師教學之輔助參考。

二、研究目的

- (一) 探討大專學生休閒阻礙之現況。
- (二) 比較不同背景變項大專學生休閒阻礙的差異情形。

三、名詞解釋

- (一) 休閒活動：係指個人在義務時間以外（例如工作、上課、睡眠）之自由時間，其活動主要是基於一種自由意識、自由選擇、自主決定的活動以及從活動中感受休閒意義和體驗（高俊雄，1996）。此外當人們從事的休閒活動，不管是靜態或動態，應有益於自我身心，也符合當今社會與文化的規範，才可稱為休閒活動。
- (二) 休閒阻礙：是參與休閒活動時，受到阻礙因素的影響，而不能繼續進行休閒活動。鍾瓊珠 (1997) 認為，休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素。而本研究「休閒阻礙」是指學生對於休閒活動之參與，在自編參與休閒阻礙因素量表表現出不同程度的評價，本研究量表之得分越高則代表休閒阻礙越高；反之，得分越低則代表休閒阻礙越低。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究調查對象以九十七學年度第二學期大專學生為主，98 年 5 月中寄發問卷施測，共計調查北、中、南共 14 所大專院校，每所學校發放問卷 100 份，共計發出 1400 份，98 年 5 月底至 6 月陸續回收所有問卷，總計回收 1278 份，回收率 91.3%，剔除無效問卷 232 份，有效問卷 1046 份，有效率達 81.9%。

二、研究工具

- (一) 問卷編製：本研究主要以 Raymore, Godbey, Crawford, and Voneye (1993) 之休閒量表為依據，並參考賴家馨 (2002) 「休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例」，所改編製之「大專學生休閒阻礙問卷」。經本校教師同仁審核內容效度修改編製而成，量表題目共 26 題，並以李克特 (Likert) 五點量表計分，以「非常同意」、「同意」、「不確定」、「不同意」、「非常不同意」五種選項衡量填答。
- (二) 項目、因素分析與因素命名

表一 因素分析摘要表

因素	題項	因素負荷量	特徵值	變異量	累積變異量	內部一致性係數
個人內在	24.自己的年齡不適合參加	.87				
	25.自己的性別不適合參加	.86				
	23.自己的身份不適合參加	.85				
	22.我無法在休閒活動中發揮所長	.75				
	21.我無法在休閒活動的參與中獲得成就感	.74	5.74	22.06	22.06	.95
	26.我覺得不夠新奇有變化	.68				
	14.我的家人或朋友覺得這項活動不好	.59				
	15.我的家人或朋友覺得這項活動不安全	.58				
	20.我無法在休閒活動中表達自己的想法	.56				

	16.認識的人太忙，所以無法與我一起參與	.76				
	17.認識的人沒有足夠的錢，所以無法一起參與	.74				
責任	18.認識的人住太遠，所以無法一起參與	.73	4.70	18.08	40.14	.89
人際	13.我太忙了，沒有時間參與	.68				
	12.我的學業太重，沒有精力參與	.66				
	19.認識的人沒有足夠的技巧，所以無法一起參與	.64				
設施 環境	3.休閒活動設施的維修不佳或太老舊	.83				
	2.休閒活動環境不乾淨	.82				
	4.休閒活動地點或設施收費太高	.75	3.85	14.79	54.93	.91
	1.休閒活動環境太複雜，沒有安全感	.74				
	5.服務人員態度不好	.71				
	9.我不知道可以去哪裡參與這項休閒活動	.73				
	7.怕塞車	.72				
資訊	10.我不知道去哪裡可以學習這項休閒活動	.7	3.41	13.12	68.05	.86
資源	8.天氣不適合	.69				
	6.缺乏交通工具	.62				
	11.沒有專業人員指導如何進行這項休閒活動	.50				

本量表決斷值均達 .05 顯著水準，從項目分析之決斷值觀點而言，26 題均可使用；如再從同質性考驗統計量來看，其題項刪除後的 α 係數值均未高於總量表的 α 係數 .96，因而所有題項均予保留。本量表經項目分析後，將 26 個題目進行因素分析，因素分析以主成分分析並選取特徵值大於 1 的因子，然後以陡階檢驗 (scree test) 決定因素數目，再經轉軸抽取因素，量表的抽樣適當性量數 KMO 值等於 0.94；而 Bartlett 球面性檢定之 x^2 值等於 22780.94 ($p < .05$)，達到顯著水準，綜合以上 KMO 值及 Bartlett 球面性檢定結果，皆顯示學生休閒阻礙量表題項間有共同因素，適合進行因素分析。量表經因素分析結果，題項之因素負荷量皆高於 .50，共抽取四個因素，四個因素層面的特徵值分別為「個人內在」5.74、「責任人際」4.70、「設施環境」3.85、「資訊資源」3.41，相對應的解釋變異量為 22.06%、18.08%、14.79%、13.12%，四個因素層面的累積解釋變異量為 68.05%，各因素內部一致性 Cronbach's α 值均超過 .86，請參閱表一。

三、研究流程

本研究於98年5月初以100名（二個班級）學生進行預試問卷之因素分析，98年5月中寄發14所大專院校施測，為考量問卷調查能真正反映學生內心看法，問卷首頁及問卷施測前均請老師告知學生問卷採無記名方式，問卷得分之高低並不會影響體育成績，僅提供學術研究之用，請據實以答等之說明，所有問卷於98年6月陸續回收完畢。本研究對象之背景變項，共包含性別、學制、年級、學院、住宿情形、參與社團、運動次數、休閒夥伴、休閒金額等九個變項，並依此九個不同背景變項進行學生休閒阻礙之差異比較分析。

四、資料處理

本研究以 SPSS for Window 17.0 版統計套裝軟體進行資料處理，以多變量變異數分析進行不同背景變項學生休閒阻礙差異情形之統計分析。

參、研究結果

一、受測學生背景變項統計分析

- (一) 性別：男生有 570 人，佔 54.5%；女生有 476 人，佔 45.5%。
- (二) 學制：日間部學生有 886 人，佔 84.7%；進修部學生有 160 人，佔 15.3%。
- (三) 年級：一年級學生有 518 人，佔 49.5%；二年級學生有 291 人，佔 27.8%；三年級學生有 158 人，佔 15.1%；四年級學生有 79 人，佔 7.6%。
- (四) 學院：工程學院學生有 245 人，佔 23.4%；電資學院學生有 120 人，佔 11.5%；管理學院學生有 316 人，佔 30.2%；人文科學學院學生有 138 人，佔 13.2%；其他學院學生有 227 人，佔 21.7%。
- (五) 住宿情形：住在學校宿舍之學生有 177 人，佔 16.9%；校外租賃之學生有 292 人，佔 27.9%；通車返家之學生有 577 人，佔 55.2%。
- (六) 參與社團：有參與社團之學生有 306 人，佔 29.3%；沒有參與社團之學生有 740 人，佔 70.7%。
- (七) 運動次數：沒有運動之學生有 99 人，佔 9.5%；每週運動一次之學生有 529 人，佔 50.6%；每週運動二次之學生有 228 人，佔 21.8%；每週運動三次以上之學生有 190 人，佔 18.2%。
- (八) 休閒夥伴：時常自己從事休閒活動之學生有 179 人，佔 17.1%；時常與父母一起從事休閒活動之學生有 34 人，佔 3.3%；時常與兄弟姐妹一起從事休閒活動之學生有 27 人，佔 2.6%；時常與朋友一起從事休閒活動之學生有 806 人最多，佔 77.1%。
- (九) 休閒金額：每月可支配之休閒金額 1000 元以下之學生有 514 人，佔 49.1%；1001—3000 元之學生有 297 人，佔 28.4%；3001—5000 元之學生有 120 人，佔 11.5%；5001—7000 元之學生有 36 人，佔 3.4%；7001—9000 元之學生有 35 人，佔 3.3%；9001 元以上之學生有 44 人，佔 4.2%。

二、學生休閒阻礙之現況分析

表二 學生休閒阻礙各題現況摘要表

因素	題項	平均數	排序	構面平均得分
個人內在	24.自己的年齡不適合參加	2.69	25	2.83
	25.自己的性別不適合參加	2.66	26	
	23.自己的身份不適合參加	2.72	24	
	22.我無法在休閒活動中發揮所長	2.93	20	
	21.我無法在休閒活動的參與中獲得成就感	2.89	21	
	26.我覺得不夠新奇有變化	2.95	19	

	14.我的家人或朋友覺得這項活動不好	2.77	23	
	15.我的家人或朋友覺得這項活動不安全	2.81	22	
	20.我無法在休閒活動中表達自己的想法	3.03	18	
責任人際	16.認識的人太忙，所以無法與我一起參與	3.30	3	
	17.認識的人沒有足夠的錢，所以無法一起參與	3.23	7	
	18.認識的人住太遠，所以無法一起參與	3.26	5	3.22
	13.我太忙了，沒有時間參與	3.23	8	
	12.我的學業太重，沒有精力參與	3.19	11	
	19.認識的人沒有足夠的技巧，所以無法一起參與	3.10	17	
	3.休閒活動設施的維修不佳或太老舊	3.25	6	
設施環境	2.休閒活動環境不乾淨	3.13	15	
	4.休閒活動地點或設施收費太高	3.35	2	3.20
	1.休閒活動環境太複雜，沒有安全感	3.11	16	
	5.服務人員態度不好	3.14	13	
	9.我不知道可以去哪裡參與這項休閒活動	3.20	10	
資訊資源	7.怕塞車	3.22	9	
	10.我不知道去哪裡可以學習這項休閒活動	3.19	12	3.27
	8.天氣不適合	3.58	1	
	6.缺乏交通工具	3.13	14	
	11.沒有專業人員指導如何進行這項休閒活動	3.29	4	

依據表二學生休閒阻礙各題現況，可以發現學生休閒阻礙以「資訊資源」構面因素最高，其次依序為「責任人際」構面、「設施環境」構面、「個人內在」構面，其中題項以「天氣不適合」、「休閒活動地點或設施收費太高」、「認識的人太忙，所以無法與我一起參與」等分居前三名。而排序最低之題項為「自己的性別不適合參加」，其次依序為「自己的年齡不適合參加」和「自己的身份不適合參加」，整體而言，學生休閒阻礙仍呈現中間值 3 以上，顯示阻礙大專學生休閒參與因素程度仍高。

三、不同背景變項受試者學生休閒阻礙差異分析

表三 不同背景變項受試者休閒阻礙 MANOVA 分析與事後比較摘要表

變項類別	多變量			單變量 F 值				
	變異來源	df	Λ	個人內在	責任人際	設施環境	資訊資源	阻礙整體
性別	組間(性別)	1	0.96*	1.86	5.54*	0.69	9.59*	0.4
1.男生	組內(誤差)	1045						
2.女生	全體	1046						
	事後比較				2>1		2>1	
學制	組間(學制)	1	0.99	0.87	0.85	1.94	0.08	0.8
1.日間部	組內(誤差)	1045						

2.進修部	全體	1046						
	事後比較							
年級	組間(年級)	3	0.99	1.41	1.08	0.27	0.47	0.81
1.一年級 4.四年級	組內(誤差)	1043						
2.二年級	全體	1046						
3.三年級	事後比較							
學院	組間(學院)	4	0.98	1.97	0.65	0.15	1.78	1.21
1.工程學院 4.人文學院	組內(誤差)	1042						
2.電資學院 5.其他	全體	1046						
3.管理學院	事後比較							
住宿情形	組間(住宿)	2	0.99	0.47	1.77	0.17	0.81	0.51
1.學校宿舍	組內(誤差)	1044						
2.校外租賃	全體	1046						
3.通車返家	事後比較							
參與社團	組間(社團)	1	0.98*	0.56	1.56	3.51	5.05*	2.77
1.有	組內(誤差)	1045						
2.沒有	全體	1046						
	事後比較						1>2	
運動次數	組間(運動)	3	0.98*	4.24*	3.64	0.56	0.93	2.73
1.無 4.每週三次以上	組內(誤差)	1043						
2.每週一次	全體	1046		1>4				
3.每週二次	事後比較			1>3				
休閒夥伴	組間(夥伴)	3	0.98*	3.98*	1.88	2.12	1.92	3.47*
1.自己 4.朋友	組內(誤差)	1043						
2.父母	全體	1046						
3.兄弟姐妹	事後比較			1>4				1>4
休閒金額	組間(金額)	5	0.98	0.83	0.67	1.06	1.14	0.85
1.1000 元以下 4.5001—7000 元	組內(誤差)	1041						
2.1001—3000 元 5.7001—9000 元	全體	1046						
3.3001—5000 元 6.9,001 元以上	事後比較							

*p<.05

從表三不同背景變項受試者學生休閒阻礙多變量變異數分析考驗之結果發現，多變量 Wilks'Λ 值在學制 (Wilks'Λ=.99, p>.05)、年級 (Wilks'Λ=.99, p>.05)、學院 (Wilks'Λ=.98, p>.05)、住宿情形 (Wilks'Λ=.99, p>.05)、休閒金額 (Wilks'Λ=.98, p>.05) 變項未達顯著水準，代表不同背景變項學生在休閒阻礙各構面沒有顯著差異存在；其次，在性別 (Wilks'Λ=.96, p<.05)、參與社團 (Wilks'Λ=.98, p<.05)、運動次數 (Wilks'Λ=.98, p<.05)、休閒夥伴 (Wilks'Λ=.98, p<.05) 等變項達顯著水準，

代表不同背景變項學生在以上變項各構面上有顯著差異存在，進行各構面的 F 值考驗，其結果如下：(一)性別方面，學生休閒阻礙在責任人際構面 ($F=5.54, p<.05$)、資訊資源構面 ($F=9.59, p<.05$)有顯著差異，比較結果顯示女生顯著高於男生；(二)參與社團方面，學生休閒阻礙在資訊資源構面 ($F=5.05, p<.05$)有顯著差異，比較結果顯示有參與社團之學生顯著高於未參與社團之學生；(三)每週運動次數方面，學生休閒阻礙在個人內在構面 ($F=4.24, p<.05$)有顯著差異，事後比較顯示沒有運動之學生高於每週運動二次和三次以上之學生；(四)休閒夥伴方面，學生休閒阻礙在個人內在構面 ($F=3.98, p<.05$) 和阻礙整體 ($F=3.47, p<.05$)有顯著差異，事後比較顯示自己參與休閒活動之學生顯著高於有朋友陪同參與休閒活動之學生。

肆、討論建議

一、學生背景變項

本研究統計顯示在運動次數方面，每週運動三次以上之學生只佔 18.2%，而黃振紅 (2004) 研究指出，每週運動三次以上之學生佔 19.5%，另外李志峰、楊慶南和邱智麟 (2003) 其研究也顯示，每週運動三次以上之學生只佔 13.0%，顯見有規律運動之學生比例偏低，由此可見教育部所頒布之「提升學生體適能 333 計畫」，各校仍有努力之空間。在休閒夥伴方面，時常自己一人從事休閒活動之學生佔 17.1%，時常與父母一起從事休閒活動之學生佔 3.3%，時常與兄弟姐妹一起從事休閒活動之學生佔 2.6%，時常與朋友一起從事休閒活動之學生佔 77.1% 最多，此結果與吳慶烜、陳亭霓、李先智、姚佳君 (2005) 和黃振紅 (2004) 研究之結果相似，顯示大專學生之休閒夥伴仍以同儕朋友居多；而在休閒金額方面，學生每月可支配之休閒金額 1000 元以下之學生佔 49.1%，1001—3000 元之學生佔 28.4%，3001—5000 元之學生佔 11.5%，5001—7000 元之學生佔 3.4%，7001—9000 元之學生佔 3.3%，9001 元以上之學生佔 4.2%。此調查結果與吳明蒼、林原勗 (2006) 研究結果，學生每月可支配之休閒金額 1000 元以下之學生佔 33.7%，1001—3000 元之學生佔 46.0%，3001—5000 元之學生佔 17.9%，5001 元以上之學生佔 2.4% 相較，學生休閒金額除了 1000 元以下和 5001 元以上之百分比有所增加外，其餘各級距均有減少之現象，此結果是否凸顯台灣金融風暴後 M 型社會之經濟狀況更趨加劇，值得後續追蹤研究。

二、學生休閒阻礙之現況

從學生休閒阻礙的構面分析發現，阻礙各構面之排序以「資訊資源」構面因素最高，其次依序為「責任人際」構面、「設施環境」構面、「個人內在」構面，此結果與 Crawford, Jackson, and Godbey (1991) 所提出之休閒阻礙之層級模式，以個人內在阻礙因素最高，其次依序為人際及結構阻礙之結果有極大差異，本研究推論在不同的文化背景與休閒觀念下，對休閒阻礙之認同度也將有所不同。而許天路 (1993)、黃立賢 (1996) 等研究結果指出，學生的休閒活動阻礙因素主要是場地設備、費用、安全、設備、同伴、資訊等。Jackson and Rucks (1995) 的研究指出，常見的休閒阻礙中首推時間的缺乏，次為技藝的缺乏，接著分別是朋友、健康體適能、交通、金錢與場地。另外許義雄 (1985) 於「青

少年休閒活動現況及阻礙因素之研究」認為，青少年參與休閒活動之前五項阻礙因素依序為，興趣、時間、個性、同伴、經費。而本研究休閒阻礙題項以「天氣不適合」、「休閒活動地點或設施收費太高」、「認識的人太忙，所以無法與我一起參與」等分居前三名，此結果也正呼應上述研究之看法。在感受休閒阻礙最高為天氣不適合，主要原因是台灣的地理位置處在亞熱帶地區，天氣高溫、紫外線強，間接影響外出活動的意願。至於收費太高方面，以本研究調查結果大專學生每月可支配之休閒金額 1000 元以下之學生佔 49.1% 來推論，確實會感到各休閒場所收費太高；同時也顯示金融風暴後社會經濟有衰退的現象，失業人口增加，導致家庭整體收入減少，而降低學生在休閒活動消費能力；相對也反應出休閒遊憩設施的門票或其他價格有過高現象，造成學生無法參與休閒的主要因素，值得休閒產業經營者深思。整體而言，本研究學生休閒阻礙仍呈現中間值 3 以上，顯示阻礙大專學生休閒參與因素程度仍高，因此，如何提高學生休閒活動之參與，有關單位仍有協調改善之空間。

三、不同背景變項受試者學生休閒阻礙差異討論

(一) 性別變項

在性別變項方面，學生休閒阻礙在責任人際構面、資訊資源構面女生顯著高於男生，此結果與趙善如 (2008) 和康正男、黃國恩、連玉輝、王傑賢 (2008) 研究指出女性在個人性、結構性阻礙之感受程度是明顯的高於男性之結果頗為相似，雖然國內休閒阻礙之相關研究在因素之分類上看法並不十分一致，但其結果卻頗為接近；另外胡信吉 (2003) 之研究結果指出，女性的個人性阻礙高於男性。此現象當然與女性在社會過程中，是不被鼓勵積極參與休閒活動，或是培養屬於自己的休閒嗜好與習慣有密切關係，至於女性在結構性阻礙感受程度會較高之原因，是女性在從事休閒活動時會比男性更考慮安全的因素，所以對於休閒場所空間的選擇也會較為謹慎 (余嬪，1999)。另外本研究結果顯示女生在「責任人際」構面阻礙高於男生，此結果亦與陳文泰 (2009) 研究指出不同性別的受試者在「人際互動阻礙」達顯著差異之結果相一致。Searle 和 Jackson (1985) 的休閒阻礙研究中，將害羞列為休閒阻礙的因素之一；James (1998) 的研究亦指出，女孩認為如果沒有男生在附近，她們更願意使用學校籃球場、公立游泳池、健康俱樂部、與海灘等地點作為其休閒場所。Harrington and Dawson (1995) 與 Henderson (1990) 均曾指出，男、女性在社會化過程中，性別角色認同及行為期望之差異，造成體能活動興趣的性別差異現象。Hsu and Chuang (2006) 的研究結果顯示學校操場或籃球場、網咖、體育館、以及電動遊樂場大部分是男生在使用，而購物中心、泡沫紅茶店、與西式速食餐廳則是女生佔據且是最想去的空間，女生比較不喜歡運動而傾向靜態活動。這種現象或許長期期望男生活潑外向，女生文靜內向，因而也影響到男女生休閒項目之選擇，或許因此造成男女生在休閒阻礙之責任人際構面、資訊資源構面產生顯著差異。

(二) 學制變項

在學制變項中，學生休閒阻礙在各構面均沒有顯著差異存在，此結果與黃振紅 (2004) 研究指出，進修部學生在「個人責任」因素構面上顯著高於日間部學生之結果並不一致；另外張良漢 (2002) 研究發現，日間部學生在休閒運動阻礙之機會與經驗二構面高於進修部學生，此結果亦與本研究不相吻合。究其原因可能進修部學生雖然與日間部學生在

上課時間與學習特性上有所不同，但同享同一學校之行政資源與休閒資訊，這可能是日、夜學生休閒阻礙沒有差異之主要原因。

（三）年級變項

在年級變項中，學生休閒阻礙在各構面均沒有顯著差異存在，此結果與 Jackson 與 Witt (1994) 的研究發現受試者年齡是休閒阻礙的來源之一之結果並不一致。陳麗玉、王宗進 (2004) 研究亦指出，不同年齡層在缺乏訊息、個人因素等阻礙構面有顯著差異。或許本研究年級之差距太小，且大專學生休閒活動易受同儕影響 (李世昌、林源明、郭志騰，2004)，因此本研究在年級變項中學生休閒阻礙並未發現差異存在。

（四）學院變項

在學院變項中，學生休閒阻礙在各構面均沒有顯著差異存在，此結果與黃美雪 (2009) 之研究結果並不一致。張良漢 (2002) 研究亦發現不同學校屬性的大專院校學生在「經驗阻礙」、「機會阻礙」及「個體阻礙」皆有顯著差異，然而本研究在學院變項中學生休閒阻礙並未發現差異存在，此結果可能是在校園內學生接受相同之休閒資訊與環境設施，近年之大專校院也有跨學程之課程開設，學院學生相互流通學習之結果，也可能導致在不同學院之間未產生顯著差異。

（五）住宿變項

在住宿變項中，學生休閒阻礙在各構面均沒有顯著差異存在，此結果與鄒宇翔 (2003) 之研究結果相似，而與李連宗 (2005) 之研究結果不一致，其研究結果指出，通車返家之大專學生在內在阻礙、社會網路等休閒阻礙構面高於校內住宿之學生。而洪升呈 (2008) 研究顯示，不同住宿情形之大專學生在社團參與阻礙上並無顯著差異。根據陳淑瓊 (2007) 以台灣高等教育資料庫 94 年大三學生的資料分析，不同居住類型的學生，在參與社團活動頻率的量表上，存在顯著的差異，住學校宿舍的學生參與社團的頻率顯著高於校外租屋和與家人同住兩組；同時，校外租屋學生參與社團頻率，亦顯著高於與家人同住的學生。然而本研究在住宿變項中學生休閒阻礙並未發現差異存在，其原因可能是學生平時上課學習與相處之時間，仍佔學生生活的大部分時間，學生多與學校為生活重心，由本研究統計結果與父母或兄弟姐妹一起從事休閒活動者只佔 6% 左右，家人成員並不是其主要之休閒夥伴對象，故學生休閒阻礙在不同住宿情形之間未產生顯著差異。

（六）參與社團變項

在參與社團變項方面，學生休閒阻礙在資訊資源構面顯示有參與社團之學生顯著高於未參與社團之學生，此結果與洪升呈 (2008) 研究顯示，參與社團時間越久其所感受之社團參與阻礙越高之結果頗為類似。有參與社團之學生平時除了定期集社、集會外，尚須舉辦社團活動和準備社團評鑑，無形中也撥奪了其可參與休閒活動之課餘時間，或許因而導致學生休閒阻礙資訊資源構面在參與社團變項之間產生顯著差異。

（七）運動次數變項

在每週運動次數變項方面，學生休閒阻礙在個人內在構面顯示沒有運動之學生高於每週運動二次和三次以上之學生。此結果與大部分之文獻相吻合，例如劉鶯玲 (2007) 研究指出教職員工生在「機會阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」、「經驗阻礙」及「整體阻礙」構面上每週休閒運動為 2 次、3 次及 4 次以上之教職員工生其阻礙程度均顯著小於每週休閒運動次數為 1 次以下之教職員工生；而黃美雪 (2009) 研究亦指出，沒

有運動習慣之大學生，其在休閒運動阻礙之「個體阻礙」與「經驗阻礙」兩個構面顯著高於經常運動之大學生；另外陳文泰 (2009) 研究亦顯示，無參與休閒運動的受試者在「個體阻礙」、「休閒覺知阻礙」、「環境資源阻礙」、「時間阻礙」及「人際互動阻礙」等五個構面的阻礙程度高於有參與休閒運動者。Riddle (1980) 比較男女慢跑者和非運動者，研究發現慢跑者對有益身心健康的結果有較強且正面的評價，並比非運動者有較積極的態度。Pender and Pender (1986) 研究發現，有打算參與規律運動的受試者比不打算參與體適能活動的受試者，有較積極的運動態度，並認為運動能增進心理的健康。從以上研究可知有規率參與運動，會對運動有較積極的態度，並對運動帶來之好處具有正面認同，因此學生參與休閒活動時間愈多，選擇休閒活動的機會就愈多，則休閒正向體驗愈深，也越能克服個人休閒阻礙，故每週運動次數不同對大學生在個人內在休閒阻礙上產生顯著差異。

(八) 休閒夥伴變項

在休閒夥伴變項方面，學生休閒阻礙在個人內在構面和阻礙整體有顯著差異，事後比較顯示自己參與休閒活動之學生顯著高於有朋友陪同參與休閒活動之學生。吳慶烜、陳亭霓、李先智、姚佳君 (2005) 和黃振紅 (2004) 研究指出，大專學生之休閒夥伴仍以同儕朋友居多；宋幸蕙 (1999) 研究指出，青少年階段正是同儕影響力最大的時期；高俊雄 (2002) 研究指出，青少年在參與休閒活動時，很大的部分會取決於是否有同伴能共同參與，並且參與情形會因同伴積極邀約則提高。本研究結果學生休閒夥伴為朋友者達 77.1% 最多，且其休閒阻礙較自己參與休閒活動之學生為低，此結果均呼應上述文獻之看法。

(九) 休閒金額變項

在休閒金額變項中，學生休閒阻礙在各構面均沒有顯著差異存在，此結果與黃美雪 (2009) 與鄒宇翔 (2003) 之研究結果相近，其結果顯示，零用金的多寡在休閒運動阻礙上未達顯著差異，與本研究結果有雷同之處。而趙善如 (2008) 研究發現，家中經濟狀況是普通貧窮者無論是在個人性、結構性、人際性或是整體性的休閒阻礙感受程度，是較家中經濟狀況是小康富裕者高；鄧崇英 (2005) 研究結果也顯示不同收入之教師參與休閒運動之阻礙因素有顯著之差異，收入較低的教育人員明顯比收入高者阻礙較大。因此，家中的經濟狀況較差，也就是所謂的家庭財物資本較不足時，也許會增加青少年的休閒阻礙。此現象正如 Coleman (1988) 所提出的家庭財物資本論，即當家中的財富與收入有限時，將可能影響可以給予子女的相關學習資源，包括有助於身心發展的休閒活動在內。然而本研究調查時間正值金融風暴後，學生每月可支配之休閒金額大致呈現減少之狀態，由本研究調查可知「休閒活動地點或設施收費太高」高居阻礙排序第二，是否因經濟考量而影響學生之休閒花費，甚或影響其休閒阻礙普遍提高而造成此變項無差異存在，值得後續持續追蹤研究。

四、結論

(一) 學生休閒阻礙以「資訊資源」構面因素最高，其次依序為「責任人際」構面、「設施環境」構面、「個人內在」構面，整體而言，學生休閒阻礙仍呈現中間值 3 以上，顯示阻礙大專學生休閒參與因素程度仍高。

- (二) 大專學生不同背景變項學生休閒阻礙在性別、參與社團、運動次數、休閒夥伴等變項達顯著差異，而在學制、年級、學院、住宿情形、休閒金額變項則未達顯著差異。

五、建議

- (一) 由結果顯示，學生休閒阻礙在責任人際構面、資訊資源構面女生顯著高於男生，顯示女學生面對相關休閒活動之參與上較男學生有較多之考量因素，教師或家長應鼓勵女學生參與互動性較高的休閒活動以改善學生的性格與增進人際互動，除了在教學指導過程當中，研發開設較適合女學生的相關課程外，有關單位在進行休閒活動之設計時，更應考慮不同性別的興趣與特質之休閒需求，積極重新檢視既有空間在性別考量的合理性並加以調整。
- (二) 本研究發現，休閒阻礙仍呈現中間值 3 以上，顯示阻礙大專學生休閒參與因素程度仍高，因此，提昇大學生正確的休閒價值觀與溝通管道，減少阻礙因素的發生等措施作為，有關單位仍有努力之空間。其次，體育室與通識中心和課外活動指導組應協助合作，安排與規劃學生生活休閒活動，提供休閒諮詢、休閒輔導服務，例如舉辦休閒運動課程與休閒運動的相關活動，增加學生休閒運動知能與技能，並定期辦理休閒運動宣導與活動講座，以減少學生休閒阻礙因素的增加。

參考文獻

- 宋幸蕙 (1999)。台灣地區國民中學教師對休閒教育課程期望之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學公民教育研究所，台北市。
- 余嬪 (1999)。婦女與休閒文化。王雅各主編，性屬關係(上)：性別與社會建構(頁 304-333)。台北市：心理出版社。
- 余嬪 (1999)。休閒活動的選擇與規劃。學生輔導，60，20-31。
- 李世昌、林源明、郭志騰 (2004)。專科生休閒活動受同儕影響之研究—以南開技術學院為例。文化體育學刊，2，263-274。
- 李志峰、楊慶南、邱智麟 (2003)。大葉大學學生運動性休閒參與動機之研究。大葉學報，12(2)，99-108。
- 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-以台灣區大專學生為例。台北市：全壘打出版社。
- 吳明蒼、林原勗 (2006)。大學生休閒阻礙模式之建構與驗證。致遠管理學院學報，1，237-260。
- 吳慶烜、陳亭霓、李先智、姚佳君 (2005)。由布爾迪厄的觀點論台南地區大學生休閒運動參與選擇影響因素。嘉南學報，31，373-388。
- 洪升呈 (2008)。龍華科技大學學生社團參與之阻礙因素研究。臺灣體育運動管理學報，7，101-116。
- 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。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，台北市。

- 涂淑芳譯 (1996)。休閒與人類行為。台北市：桂冠。
- 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 (2002)。運動休閒事業管理。桃園縣：志軒。
- 康正男、黃國恩、連玉輝、王傑賢 (2008)。大學生參與休閒運動之研究—以臺灣大學為例。臺灣體育運動管理學報，7，35-51。
- 許天路 (1993)。私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查分析。南亞學報，13，173-211。
- 許義雄 (1985)。青少年休閒活動現況及阻礙因素之研究。台北市：行政院青年輔導委員會。
- 張良漢 (2002)。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-以台灣中部地區大專院校學生為例。台北市：師大書苑。
- 陳文泰 (2009)。社區居民休閒運動需求及阻礙因素研究—以高雄市三民社區網球聯盟為例。休閒保健期刊，1，245-258。
- 陳克宗 (1998)。大學體育課程的休閒性。國民體育季刊，27 (3)，38-42。
- 陳淑瓊 (2007)。大學生居住類型、重要課外校園經驗與心理社會發展之比較研究。2007年11月30日，資料引自台灣高等教育研究電子報第十五期<http://www.cher.ntnu.edu.tw/epaperi/topics/nindex2.php?no=23>。
- 陳麗玉、王宗進 (2004)。東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究。大專體育學刊，6 (1)，57-72。
- 黃立賢 (1996)。專科學生休閒興趣相關因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學導研究所，高雄市。
- 黃美雪 (2009)。台北市大專校院學生休閒運動阻礙之研究。休閒保健期刊，1，267-280。
- 黃振紅 (2004)。不同學制技職生參與休閒運動之差異研究。大專體育學刊，6 (2)，67-78。
- 鄒宇翔 (2003)。雲林科技大學學生休閒教育需求與休閒運動阻礙因素之相關研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 趙善如 (2008)。青少年休閒參與及休閒阻礙—以屏東縣為例。臺灣社會福利學刊，7(1)，179-223。
- 詹皓宇 (2001)。休閒活動與生活健康的關係。台灣體育，602，41-44。
- 劉鶯玲 (2007)。大學教職員工生休閒運動態度及阻礙因素相關之研究—以和春技術學院為例。運動休閒餐旅研究，2(3)，90-106。
- 鄧崇英 (2005)。南投縣高中教師參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究。未出版之碩士論文，亞洲大學經營管理研究所，臺中縣。
- 賴家馨 (2002)。休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 鍾瓊珠 (1997)。大專運動員休閒行為之研究—以國立台灣體專專長學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究，桃園縣。
- Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (1995). Health behaviors of leisure alienated youth. *Society and Leisure*, 18 (1), 143-156.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of*

- Sociology*, 94, 95-120.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9 (2), 119-127.
- Haggard, L. M., & Williams, D. R. (1992). Identity affirmation through leisure activities: Leisure symbols of the self. *Journal of Leisure Research*, 24, 1-18.
- Harrington, M. A., & Dawson, D. (1995). Who has it best ? Labor force participation, perceptions of leisure and constraints to enjoyment of leisure. *Journal of Leisure Research*, 27, 4-24.
- Henderson, K. (1990). The meaning of leisure for women: An integrative review of the research. *Journal of Leisure Research*, 22, 228-243.
- Hsu, Y. C., & Chuang, O. L. J. (2006). *Taiwanese adolescent girls' perceptions on sport and recreational spaces*. Paper presented at 9th World Leisure Congress. Hangzhou, China, October 15-20.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa : William C. Brown.
- Jackson, E. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- 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., & Witt, P. A. (1994). Change and stability in leisure constraints: A comparison of two surveys conducted four years apart. *Journal of Leisure Research*, 26 (4), 322-336.
- James, K. (1998). Deterrents to active recreation participation: Perceptions of year 10 girls. *Health Promotion Journal of Australia*, 8, 183-189.
- Pender, N. J., & Pender, A. R. (1986). Attitudes, subjective norms, and intentions to engage in health behaviors. *Nursing Research*, 35(1), 15-18.
- Raymore, L., Godbey, G. C., Crawford, D. W., & Voneye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
- Riddle, P. K. (1980). Attitudes, beliefs, behavioral intentions, and behaviors of women and men toward regular jogging. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51(4), 663-674.
- Searle, M. S., & Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7(2), 227-249.

A Study on the Leisure Constraints of College Students

Sheng-cheng Hung / Lunghwa University of Science and Technology

Li-hua Hsin / Lunghwa University of Science and Technology

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore the leisure constraints of College Students based on genders, school systems, grades, departments, accommodation, clubs participation, frequencies of exercising, recreational partners and expenses on recreation. A self-made questionnaire was employed. There were total of 1,400 copies distributed island-wide, among them 1278 were returned and 1046 were effective. The data was analyzed by using multivariate analysis. The following results were obtained: 1. Among the leisure constraints of college students, the “information sources” scored the highest, and the followings were “responsible relationship,” “facilities and environment” and “interpersonal constraints.” As a whole, the score of leisure constraints were higher than mid-value, showing that there were still constraints for college students participating in the recreational activities. 2. Under the different backgrounds, the leisure constraints among genders, clubs participation, frequencies of exercising and recreational partners, were obviously different. On the other hand, under the variable school systems, grades, departments, accommodation and expenses on recreation, there was no significant difference.

Key words: leisure activity, leisure constraints