

(4) 休閒即遊憩活動：把休閒界定為就是從事遊憩活動，並且嘗試將休閒活動予以詳細分類，晚近的休閒研究更透過電腦的協助，以因素分析和多面向分析 (MDS)，來歸類不同的休閒活動，並藉以析理出不同類別的休閒活動可能提供的不同功能。但是這種以外在活動型式來界定休閒，常常會誤導只有從事肢體性的遊憩活動才算是休閒，而忽略了休閒的內在性質。這也是目前國人對於休閒的普遍錯誤認知，值得休閒教育者重視。

(5) 整體性的觀點：此一觀點嘗試綜合休閒的內在主觀意義和外在客觀的自由時間與活動型態，兼顧休閒的質與量的雙重層面意涵，把休閒視為是在自由時間，個體能夠覺知的休閒自由，在自由自在的休閒行為之中，獲致心靈的明鏡、精神的愉悅、以及筋骨的舒暢等功能，而不偏廢於某一特定層面或某一特定角度的觀點而已。

國內學者戮力把西方休閒概念和休閒理論引進國內，對於休閒的意涵和休閒理有諸多貢獻，但所提出有關休閒的概念或理論，大抵不出以上臚述的範圍（丁庭宇、林財丁，民 75；文崇一，民 70；民 79；李鐘元，民 71；林清山，民 74；陸光，民 76；民 78；許義雄，民 69；修慧蘭，民 74；陳彰儀，民 78；張春興，民 72；莊斐瑜，民 80；黃中科，民 79；黃振球，民 59；楊孝燦，民 71；廖榮利，民 67；戴智慧，民 74；謝政論，民 78）。

## 貳、社會心理學的休閒觀

近年來研究休閒及休閒教育者，致力於以科學方法從社會心理學的角度，將整個休閒的社會情境 (social leisure context) 擺在思考架構內，來探討個人主觀認定的休閒認知、休閒態度、和休閒行為如何受到社會情境和他人的影響 (Iso-Ahola, 1980)。這種研究觀點認為個人主觀認定的自由時間和休閒行為，與他人、團體、甚至社會文化都具有動態的互動關係，而不是把個人休閒行為當作是個己的、孤立的、靜態的行為。

從社會心理學的觀點來看個人休閒行為，個人被視為是一個持續發展和改變的個體，另一方面個體所生活的社會環境也不斷地在改變，因此個人與社會之間具有密切的互動關係存在。社會心理學的休閒觀者認為只有在這樣的理論架構之下，才可能透過休閒教育的手段來影響或改造個人的休閒認知、休閒態度、或休閒行為。也就是說，假使休閒研究的目的是在於改變個人休閒生活或提昇社會生活品質，那麼就應該深入探討在不斷變遷的社會中、持續發展的個人的休閒行為，以及這兩者之間的互動關係。

從這樣的角度出發，對於休閒研究可以歸納出以下幾項優點：

- (1) 它以更寬廣的角度來瞭解休閒行為；
- (2) 它明確劃定休閒研究的範疇；
- (3) 它從社會心理學角度來探討休閒認知、休閒需求、休閒態度、和休閒滿足等問題；
- (4) 它兼顧個人成長歷史和從事休閒的時空限制；
- (5) 它從社會心理層面解決有關休閒認知和休閒態度的錯誤理解，而非單一純就廣建休閒設施來迎合社會大眾的休閒需求；
- (6) 最後，藉以改善個人生活方式並且提昇社會生活品質。

亞里斯多德認為心靈的涵化可以透過音樂和深思兩個途徑，此外，他和其他許多希臘哲人都認為心靈和身體是統一的，所以要做一個健全的公民就必須同時是戰士、運動員、藝術家、政治家、和哲學家的總合體 (Kraus, 1971)，這意謂休閒固然可以透過音樂和哲學討論來涵化個人的心靈，同時它與運動和體育亦可以相得益彰。而我們從希臘人不僅愛好體育活動，也愛好觀賞體育競賽活動，可以體會希臘人對於休閒的理念，像柏拉圖就大力提倡要讓三到六歲的小孩在大自然的情境下遊戲，等到他（她）們年紀稍長，音樂、舞蹈、和體育就成為主要活動項目，人們都必須藉由親身的參與，才能維持身心健康和心靈愉悅。

從以上論述，可以窺見希臘哲學家對於休閒的重視和深奧哲理，但是，在當前工商社會物慾橫流的時代，休閒常常淪為企業行銷商品，甚至是低俗的物慾宣洩的管道，使得現代人逐漸拋棄休閒的內在意義，盲目追逐外顯感官的休閒活動，所以亞里斯多德的休閒概念深值現代人反省與尋味。

從希臘哲人對休閒的概念，吾人可以深刻體會到希臘人非常重視休閒對個人內心的重要性，他們把休閒視為個人身體健康、精神愉悅、和生活滿足的重要基石，而且休閒也是提供人際間社會互動的媒介，甚至扮演個人社會化過程之中學習休閒態度和休閒技能的重要角色。如此，一個人長大成人之後，才不致於受到物慾所左右、為物質所擺佈，不致於誤認工作就是為了賺錢，或賺多了錢就是代表有較高的社會地位，而是更深潛地體認工作主要是為了能夠自主地掌握休閒活動內涵，而休閒是為了提昇生活品質，這才是休閒的真諦。

希臘文的 *schole* 或 *skole* 涵義即為休閒 (leisure)，後來它引申出拉丁文的 *scola* 和英文的 *school* (學校) 和 *scholar* (學者)，此兩者明顯意指休閒和教育之間具有極密切的關係 (Kraus, 1990, p. 48)。中國自古即非常重視休閒，並把休閒視為生活教育中極其重要的內涵，像詩、書、禮、樂、易、春秋的「六經」和禮、樂、射、御、書、數的「六藝」，都極其重視休閒的內在陶冶。同樣地，古希臘輝煌的文化當中，與音樂、詩歌、舞蹈、運動、競技等休閒活動受到重視有非常密切關係，而這些休閒活動之所以會受到重視，又與希哲柏拉圖、亞里斯多德對於休閒的正確倡導有關。

但是這些休閒活動是否個人自主的參與，純係為了個人內心的滿足，抑或是在被動的情勢下為了外在的目的或壓力之下而參與呢？這與休閒理念大有關係。

社會心理學者認為，影響一個人行為的社會心理因素大約可分為三個方面：(1) 外在的獎賞和懲罰決定了內在的動機；(2) 個人有自主的需求；(3) 人類行為是目的導向的 (Deci, 1975)。從以上有關希臘哲人對於休閒的觀點，可以明確地說希臘人基本上是把休閒當作目的，而把工作當作是手段；而且他們也把休閒視為個人自我發展的各種社會參與管道，即便鍛鍊強健體魄來保家衛國，也被視為一種自發性行為，而非為了外在的獎賞或懲罰。希哲甚至鼓勵希臘人勇敢地去面對挑戰並且勇敢去克服各種困境，其中就充滿許多內在的自信和自我決定的感覺。簡言之，希臘哲學家是從內在動機層面來鼓勵人們從事休閒，而不是藉由外在的獎懲來迫使人們去做某種特定的活動，這種觀點正合乎當前休閒教育的理念。

近社會心理學家更舉證，對於以外在獎懲做為手段的休閒活動，一旦將這些獎懲拿掉，則人們對這些原來所從事的休閒活動馬上失去興趣 (Deci, 1975; Lepper & Greene, 1975)。所以說，假使以外在獎懲的手段來鼓勵或壓迫人們從事休閒活動，將會使人們對休閒活動失去其應有的內在激勵動機，而失去自我的休閒選擇能力，甚至不知道什麼是好的休閒活動，什麼是不正當的休閒活動，甚或根本上失去了休閒的意義。有的學者即質疑羅馬的敗亡是否與不當誤導休閒的措施有關。

從以上的論述，從過去哲學家對休閒的看法，可以歸結幾點社會心理學的觀點：

- (1) 人們透過休閒活動的參與，來接受社會化的涵育過程；
- (2) 藉由休閒參與來擴展視野、培育休閒態度、學習休閒技能；
- (3) 休閒參與可以維持甚或提昇人際關係和社會互動；
- (4) 透過休閒涵化個人個性和品德；
- (5) 藉由休閒來改進與工作有關的技能，可以提昇工作效率；
- (6) 休閒可以防犯反社會行為；
- (7) 休閒可以發展社區意識；
- (8) 休閒可以啓迪人生觀和世界觀。

### 參、休閒理論與休閒認知、休閒態度、與休閒行爲

與本研究有關的休閒理論中的幾個休閒建構，包括休閒的覺知自由、休閒投入、休閒需求、休閒體驗、以及休閒滿足等，將逐一說明於后。

#### 一、覺知的休閒自由(perceived freedom of leisure)

Dumazedier 一九五三年在法國對 819 個工人所做的調查研究，把休閒按自主的時間和自主的活動，分成二種不同的界定 (Dumazedier, 1967)：