

(2). 工具理論(instrumentality theory)

此一觀點認為受雇者的工作滿意如何完全取決於雇主所提供的報酬，假使報酬高的話，受雇者自然就會有較高的工作滿意度，相反則低。

(3). 二因子理論(two factor theory)

所謂二因子理論就是個人的工作滿意度，會同時受到激勵因素和外在因素的影響，假使激勵因素愈多，則工作滿意度愈高。

晚近休閒學者更進一步發展量表，來檢驗工作滿意度，藉由這些量表的發展，休閒研究至少把工作滿意這個建構的內涵包括了工作待遇、組織氣候、組織地位、工作成就感、工作樂趣、工作熱衷程度等幾個不同的角度 (Iso-Ahola, 1979; London, et al., 1977; Wagner, et al., 1989)。

肆、成人的休閒行為實證研究

一、國內的實證研究：

國內學者對於休閒研究也不少，戮力把西方休閒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，以下茲就國內有關成人休閒的實證研究作簡要介紹。

文崇一（民70年）以臺灣地區都會區居民休閒活動為研究對象，試圖了解休閒活動頻率的高低、休閒活動的類型、影響休閒活動的變因，研究結果發現：經常從事的前六項休閒活動為：種花及養盆栽、看電視電影錄影帶、聽收音機、聽音樂、看小說雜誌或非小說及與朋友餐敘或聊天；休閒活動的因素類型方面，區分為五類：知識藝術型、娛樂型、體力性、社交性及消遣性；影響教育程度對五類休閒活動有決定性影響，都市化程度和休閒場地的多元化及普及化，是環境影響個人選擇休閒活動的重要因素。

國內由於老年人口增加，老人休閒活動也逐漸受到重視，如李淑芳（民73年）臺北市社區老人戶外遊憩活動之研究，調查臺北市65歲

以上的老人的戶外遊憩，研究結果指出：臺北市老人平均休閒時間為11.05小時，休閒場所以住家為中心，離家距離多半在1公里之內，休閒活動內容多半以靜態緩慢性的居多，休閒參與影響因素方面：性別普遍影響休閒參與狀況、教育職業影響社交性活動、收入影響認知性活動、特殊性活動及宗教性活動。

張蓮英（民 67 年）以臺灣地區就業人口休閒生活為研究對象，年紀愈大者，愈常從事運動、拜訪親友及心性休養等靜態活動，動態性活動比例愈來愈低。

鍾思嘉、黃國彥（民 73 年）以臺北市 65 歲以上老人為研究對象，從事老人休閒活動之調查研究，老人最常參加的前十項活動依序是：看電視、散步、閱讀書報、幫忙家務、拜訪朋友、照顧孫子女、聽收音機、種花園藝、宗教活動、爬山等，75 歲以上的老人比 65-74 歲的老人更趨於靜態。

修慧蘭（民73）研究臺北市就業者的休閒狀況與休閒倫理觀，研究結果發現：臺北市就業者最常參加的休閒活動為：看電影、聽廣播或錄音帶、逛街、其他球類、郊遊；共同參與的夥伴以朋友、家人為主；想參加或很少參加的休閒活動依次為：旅行、駕車、學語言、游泳、打高爾夫球、露營等；無法參加的原因以時間、金錢為主。

曾誰芬（民77）以臺北市藝術工作者與行政工作者為研究對象，探討不同職業對休閒參與的影響，研究結果將休閒活動參與分為八種類型：知識與休憩型、玩樂與運動型、文藝與作業型、技藝性作業型、戶外遊玩型、社交服務型、與小孩有關型；不同職業間發現：藝術工作者較常參加知識與休憩型、文藝性作業型等成長性休閒活動；行政工作者則較常參加技藝作業型等停滯性的休閒活動。

陳彰儀（民78）對臺北市就業者的休閒狀況所從事的研究，樣本由臺北市16個行政區分層隨機抽取有職業者，共計487份有效問卷，研究結果發現：臺北市就業者的休閒狀況可以分為知識性、文藝性、手藝性、農藝性、棋藝性、娛樂性、社交性、逛街性、一般運動性、休憩性與小孩有關之活動等十一類；而較常參與的休閒活動則有知識性、社交性、休憩性、逛街性、與小孩有關等五項。

應敏貞（民79）探討夫妻休閒活動的安排與婚姻滿意關係之研究，研究結果發現：夫妻之間參與休閒活動頻率的比較，妻子參與休閒

活動的頻率（時間）較先生為高；夫妻所作的休閒活動安排大致相同，一般以全家一起參與休閒活動的比例最高；休閒活動的安排、婚姻生涯、壓力與婚姻滿意，發現對丈夫的影響並不大，對妻子則有影響。

周海娟（民79）對臺灣居民休閒活動的選擇與類型的研究中，研究所得將台灣居民的休閒活區分為消遣型、遊樂型、一般技能型、特殊技能型與知識藝術型等五種類型，影響因素包括了社會和個人條件，社會條件有時間、經濟和空間三項因素，個人條件則有人口因素和個人能力指標（消遣、技術、知識），社會條件和個人條件彼此間不斷進行互動，使個人形成某種類型的休閒活動。

陳麗華（民80）對臺北市大學女生休閒運動態度與休閒參與狀況之研究，以臺北市12所公私立大學947位女學生為受試樣本，了解其休閒參與態度、參與狀況與參與障礙之情形，休閒運動可以分為：舞蹈與體操性、防衛性運動、速度性運動、團體球類運動、娛樂性運動、健康與適能性運動、技擊性運動與雙人球類運動等八大類，實際參與程度較高的運動是雙人球類運動、速度性運動，參與程度較低的是技擊性、防衛性與速度性，休閒運動參與障礙方面，前三項障礙依序是：時間、友伴、場地設備等三項。

休閒態度方面：臺北市大學女生的休閒態度傾向於正面積極，就態度層面而言，傾向於休閒和放鬆為主，其次為健康和適能，美感經驗次之，社交經驗再次之。

林東泰（民81）以臺北都會區成人為抽樣對象，休閒活動參與方面，平時（週一至週五）從事的休閒活動以大眾媒體為對象，最主要的休閒活動是看電視、閱讀書報雜誌、聽廣播或音樂；週末或星期天最主要的活動為：郊遊或野餐、看電視、散步、登山健行、逛街購物、戶外運動等；休閒環境方面及設施，75%的民眾認為居家附近的休閒設施相當缺乏，84%的民眾期待居家附近能增設休閒設施，80%的民眾期待改善居家附近休閒設施的品質，足見臺北市休閒設施嚴重不足，臺北都會區民眾對休閒設施及品質都不滿意。

二、國外實證研究

在國外方面，由於在英美等先進國家對於休閒研究起步甚早，所

以國外的實證研究也就比較豐碩，以下茲就有關成人休閒的實證研究作一簡要介紹。

Ray (1979) 從事較老成年人口的休閒活動研究時發現：從事休閒活動的數目、頻率和生活滿足並無顯著相關，Mcguire (1980) 研究45歲以上成人的休閒活動時提出：由休閒活動的選擇性和控制而言，休閒和生活滿足之間有較強的相關，而非休閒活動的數目和頻率。

Ray (1981) 以300位平均47歲的成人為研究對象，對成人休閒行為發展從事探索性的研究，研究結果指出：休閒是一個終生、發展性的歷程，先前的生活經驗對於成人休閒喜好及類型有重要的影響，家庭在早期的休閒行為中扮演著重要的角色。

Berndt (1987) 以威斯康辛州鄉村300位成人為研究對象，探討鄉村社會休閒的本質，研究結果顯示：大多數的成人是工作導向，將近71%的成人認為工作較其他的活動更重要，有85%的成人鄉村地區成人並不想過著完全休閒的生活，大多數成人偏好戶外遊憩的活動，綜而言之，鄉村成人的休閒態度較不正面，不過成人的休閒態隨年齡而改變，愈年輕的成人，對休閒的態度愈正面，也愈願意參與休閒活動，休閒活動的選擇受到居住地區和性別的影響，性別和休閒喜好有類型化的情況，早成年期和中成年期對於改變及逃避例行公事有較大的需求，晚成年期則需要較有挑戰性、成就感及創造力的休閒活動。

三、有關成人休閒行為的影響因素研究

影響成人參與休閒活動有不同因素，除了客觀環境休閒設施的提供，還有成人個人的因素，如成人年齡、先前的經驗、社經地位（職業、收入），以下試就成人年齡、先前的經驗等因素加以探討。

(一)、成人年齡與休閒

許多休閒研究學者都指出：成人年齡是休閒活動參與的一項重要的指標，實證研究也提出支持性的結果，如Kando (1980) 認為每一個年齡有它獨特的休閒型態，青少年喜歡嚐試性、震撼性的活動，年

輕成人則大多以家庭為主，戶外及體力遊憩則隨年齡而衰退；Mercer (1980) 也認為年齡對於參與休閒活動的種類有獨特而重要的影響，不僅是個人年齡因素，還包括個人所處的生命週期階段，國內調查也指出，年紀較輕者，愈注重文化活動的參與和外出的休閒活動，參加宗教活動的比例則隨年紀增長而增加（行政院，民80年）；Unkel (1981) 也認為成人生命週期各階段，每一個階段都有重要的角色和社會期望。

Berndt (1987) 以威斯康辛州鄉村300位成人為研究對象，探討鄉村社會休閒的本質，研究結果發現：休閒態隨年齡而改變，愈年輕的成人，對休閒抱持愈正面的態度，也愈願意參與休閒活動，早成年期和中成年期對於改變及逃避例行公事有較大的需求，晚成年期則需要較有挑戰性、成就感及創造力的休閒活動。

Kelly (1990) 以生命週期不同的階段為休閒的研究架構，將生命週期劃分為分為：準備階段、建立階段、重新整合等三個階段，準備階段包括學習社會期望、價值觀念、尋求個人及社會認同，兒童及青少年階段屬於此階段；建立階段在於整合不同角色，包括建立婚姻關係、子女出生，養育子女的階段，早成年期、中成年期階段屬於此類；重新整合階段代表為人父母後期、退休及矜寡階段，屬於晚成年期的休閒階段，一個人的家庭生命階段是休閒態度及休閒行為的重要決定因素。

除了生理年齡之外，世代的影響也應該考慮在內，因為生命階段的影響，不同年代有不同作用，例如我們這一代退休人口不同於過去，也不同於下一代 (Dumazedier, 1976; Geoffrey Godbey, 1990)。本研究的階段劃分，採用Levision (1978) 的生命階段理論，他的成人發展模式，側重成年期與年齡之間的關係，是最為普遍接受的成人發展理論 (黃富順，民81：241)，以下分為早成年期、中年期、晚年期三階段加以探討和休閒之間的關係。

甲、早成年期和休閒

年齡很明顯是影響休閒活動類型和喜好的因素，但生理年齡並不足以解釋所有的變化，必須考慮成人是否結婚、有無子女、子女年齡，包括年齡、性別、婚姻階段、子女四個範疇 (Parker, 1976：56)。

婚姻關係的建立、子女的出生都會對成人的休閒習慣造成很大的改變，研究中發現年輕、單身的成人休閒參與率較已婚者高，同時未婚者的休閒選擇的變異性較大(Hobart,1975；修慧蘭、陳彰儀，民76；潘玉山，民77；林東泰、楊國賜，民78)。通常第一個子女的出生，被認為是已婚夫婦遊憩和休閒最大的轉換點(Horna,1989；修慧蘭、陳彰儀，民76；盧慧怡，民79)，因為此階段休閒時間、空間、金錢都受到很大的限制，在家庭早期的建立階段，夫婦大多有學齡前子女，看電視成為日常夜間標準的活動，休閒安排較少自由，同時必須配合工作及年幼子女的需求，因此已婚者大部的休閒活動大多以家庭為主，或是與子女有關的活動，看電視成為這個階段最普遍的休閒活動(修慧蘭、陳彰儀，民76；盧慧怡，民79；Groffrey Godbey,1990：147)，Witt 和 Goodale (1981) 研究家庭生命週期與休閒障礙之間的關係，研究結果指出：沒有足夠時間、過多的家庭義務是為人父母階段休閒的主要障礙。

乙、中年期和休閒

中年一般是進入為人父母的後期，子女長大成人離家，代表家庭的第二次轉換，家庭義務的減輕，使休閒的興趣可能又再活躍起來。對一些人而言，中年代表休閒的重新開始，許多人積極的參加地方政治或宗教組織(Dumazedier,1974；Robert et al.,1976)，特別對婦女而言，解除了為人父母的義務，有更多的自由時間；Osgood (1987) 對中年期休閒活動的研究中指出，工作時數縮短、家庭成員的減少、家庭收入增加、較多的教育機會，都使現在中年人有更好的休閒參與狀況，而大多數中年人參與休閒是基於關心健康的動機。

中年的休閒涉入模式隨著子女逐漸獨立改變，許多中年的休閒興趣由家庭為主的休閒，轉變為發展他們本身的興趣，體力變得較不積極(Krous,1990：103)，中成年期是事業上最有競爭性的時期，休閒興趣也會包括競爭性的活動和家人為主的活動，這個階段產生了一個休閒行為的消費模式，如有計畫的旅行、外出用餐等等，中成年期的晚期，由於子女離家，夫婦的休閒興趣更集中於兩個人共同從事的活動，職業的興趣也集中在嗜好和志願性的活動(Godbey,1990：147)

，國內民國81年公佈的臺灣地區國民休閒生活調查報告中，國人目前從事社會服務的工作隨年齡增加而提昇，尤其宗教服務工作最為明顯，以50-54歲參與率最高，至65歲以後，參與率又隨年齡增加而減少（行政院，民81年）。

Kelly (1990:195) 探討年齡與運動的關係時指出：沒有一種活動參與隨年齡衰退的情形，會像運動一般劇烈，一般運動有兩個時期有明顯的衰退，分別是離開學校和40 餘歲時，第二個階段的衰退和體能有關，體能狀況、力量、耐力都隨年紀而衰退，也可解釋中年期運動參與的部份原因。

Warnick (1987) 研究 1975-1984 年 35-54 歲中年人遊憩和休閒參與型態，發現遊憩參與有隨年齡而衰退的趨勢，對遊憩參與最重要的決定因素是年紀，其次才是教育程度，除了考慮年紀本身的影響，還應該考慮世代的影響及歷史的影響，中年人會繼續他們較年輕時所追求的遊憩活動；Kelly (1974) 研究指出中年所從事的休閒活動 49 %是兒童時期開始的，51 %是成年時期才開始的。

丙、晚成年期和休閒

由於人類壽命的延長，這個階段成為生命週期的重要階段，現在對老人較一致的看法是認為老人仍會持續早年所建立的的行為模式，如果去除經濟及健康的因素，老人仍會選擇個人所建立的終生模式，通常老年階段在性格上並沒有突然的改變，失去社會角色、矜寡和健康因素才是晚年期休閒活動最主要的影響因素 (Kennedy,1989:197-198)。

1950年之後，休閒和老化的研究課題，注重從事非工作的活動如何幫助老人適應晚年生命週期的變化 (Kelly,1990:145)，在這個階段配偶又再度成為主要的休閒同伴，休閒參與雖然隨年齡而衰退，並不代表休閒的重要性隨年齡而衰退，主動參與休閒的老人比那些被動參與休閒的老人更成功的老化 (Iso-ahola,1980)，但休閒使用的的滿足並不能替代健康不佳、失去家人朋友或有適當的收入，但是休閒有助於緩衝年老的不愉快 (Brightbill,1960:73)。

老人解除了工作、為人父母的義務，有更多的非義務時間如果自由時間的增加，並沒有伴隨從事休閒所需要的選擇和資源，使老人的休閒受到了障礙 (Kelly, 1982)，老人收入減少、退休、健康問題和失去了重要的角色，都使老人的休閒行為受到障礙，使老人真正想做的休閒和實際做的休閒之間有很大的差距存在 (Mcguire, 1984)。如 Parker (1976: 59-62) 認為健康及移動性 (mobility) 對老人可用的休閒時間及休閒享受的品質有很大的影響，對健康良好、可以自由移動的老人而言，退休代表追求新的休閒機會，但對健康不佳的老人而言，必須放棄休閒參與的機會。

國外實證指出：年齡與戶外遊憩活動有很強的關連，年齡和遊憩參與成負相關 (Jackson, 1980 ; Napier & Bryant, 1980 ; Unkel, 1981 ; Kelly & Ross, 1989)，二者並非直線的關係 (Kelly & Ross, 1989)，當然老人較不可能和年輕人一樣參加社交活動、參與遊憩活動或家庭外的活動，此階段的遊憩計畫應該提供老人有意義活動的參與感，幫助他們避免孤獨和撤退 (Krous, 1990 : 105)。同時晚年期的休閒提供老人和重要他人互動及自我投入的情境，對晚年期生活的滿足非常重要，社交性、旅行的休閒對 65-74 歲老人的生活滿足最重要，75 歲以上的老人則以家庭及家人為主的活動最為重要 (Kelly, Steinkamp & Kelly, 1987)。

Rapoport 和 Rapoport (1975) 將晚成年期又分為退休前、退休及老年階段，在實證研究中訪問這個階段的夫婦大多數認為這個階段比以前都好，因為這個階段沒有義務而有新的自由，經濟資源也較以前充裕，同時有機會嚐試新的和更多的休閒。

Decarlo (1974) 調查平均年齡 85.5 歲的個人在遊憩追求和成功老化標準之間的關係，成功老化的標準包括：身體健康和智力，研究結果發現：遊憩參與和成功老化之間有顯著正相關，也就是遊憩增加，老化品質就會增加，將休閒活動分為動作、認知、情感三類，三類都和心理健康有關，只有認知遊憩和智力有關，整個生命週期持續參加遊憩活動的人，才能夠成功的老化。

Mcguire (1984) 晚年的休閒型態通常受減少的收入、退休、健康問題、失去角色都會使休閒行為受到障礙，中老年人的休閒型態都受到限制，但是晚年休閒可以替代從前由工作、養育子女和其他活動

所帶來的需求滿足，實證研究也指出，中老年的休閒涉入和生活滿足有正相關 (Larson, 1978) 也有相關研究指出：年紀較長的人，非義務時間真正從事的活動和喜歡的活動之間有差距存在。

綜合以上文獻探討顯示：個人生命週期的不同階段，對休閒活動的參與有很大的影響，因為本研究係以家庭為單元，所以除了家庭成員的生命週期為重要變項，家庭生命週期也必須同時列為本研究的重要變項。

(二)、休閒社會化的影響

Kelly (1974) 探討休閒社會化時指出：成人目前所從事的休閒活動有 49% 是由兒童時期就已經開始的，1977 年的另一項研究中也顯示家庭是休閒學習的重要場所，這種學習在整個家庭生命週期都會持續進行；Iso-Ahola (1980) 認為休閒社會化是個人得到休閒有關的知識、態度、價值、技巧和動機，由兒童時期最早的互動開始，持續到成年階段，家庭是休閒社會化最重要的場所。

Yoesting 和 Burkhead (1973) 研究休閒活動社會化時發現：兒童時期所從事的休閒活動，會影響日後成年的休閒類型，Kelly (1974) 則認為休閒行為的發展是由兒童時期到成年期持續性的發展歷程。

Kleiber 和 Kelly (1980) 指出父母的價值觀和喜好，會傳遞給子女，家庭的影響不僅在兒童時期具有影響力，任何年紀的成人都可以在家庭的環境中得到滿足。

Lakkso (1982) 研究兒童及青少年時期社會化的環境，對於成人參與運動的影響，研究樣本調查芬蘭 1857 位 26-32 歲的成人，訪問其中 288 位，研究結果顯示：對女性而言，家庭是主要的社會化機構，但對男性而言，學校則提供了社會化的功能。

Spreitzer 和 Snyder (1983) 對成人遊憩運動所作的研究，採用自我評量的問卷，調查兩種體力性活動的主觀意義，以托利多 (Toledo) 此地樣本為研究對象，研究結果發現：成人的運動參與部份受到雙親的鼓勵和青少年時期對運動參與情形的影響，更多的成人不能參與健康性的體力活動，是因為其他義務或角色規範的限制。

成人休閒行為受到許多因素的影響，有一些研究中指出，社經地位和休閒之間的關係（Havighurst, 1957; Andrews, et al., 1973）；有些研究則指出居住地區和休閒之間的關係（Murray, 1974）；家庭也在休閒行為形成中扮演重要角色（Calson, 1979）。

伍、青少年的休閒行為實證研究

有關青少年休閒行為研究，中外實證研究大抵可以分為兩大類：一類是青少年休閒活動的類別，一類是影響青少年休閒活動的因素或青少年休閒行為與其他因素之間互動關係的探討。

以下茲以國外和國內研究成果為分類，簡要探討有關青少年休閒認知、休閒態度與休閒行為的研究文獻。

早期 Witt(1971) 以美國中西部的1500位高中為對象，針對他們的休閒活動的參與頻率，分析出四種不同的青少年休閒活動類別，它們分別是：運動型、戶外/大自然活動型、青年/社會型、以及風尚型。

Noe 和 Elofson (1976) 以美國喬治亞州首府亞特蘭大的高中生（九至十二年級學生）為對象，以因素分析撮取成就與反抗兩個截然相對的因素，所謂成就因素是青少年在休閒活動中不但獲得自我肯定，同時也獲得別人的尊敬；而反抗因素則是在缺乏覺知自由的情形下，無法在活動的參與中獲得任何的快樂愉悅，而產生反抗的心理反應。

Florian 和 Har-Evan (1984) 對猶太及阿拉伯青少年休閒活動的文化差異性研究，發現此二民族青少年的休閒活動參與大概可以分為：有組織的課後活動、沒有組織的戶外活動、家中個人活動、以及公眾或娛樂性活動等四種不同型態，而且因為民族不同而在休閒活動參與上也有顯著差異。

Glancy、Willits、與 Farrell (1986) 以長期縱貫研究法觀察青少年休閒活動，找出六項因素：社交型活動、能夠表現自我能力的社會活動（如合唱團、交響樂團等）、有規律性的獨自活動（