

# 休閒滿意與休閒因子關係模式之研究

## —以某護理專科學校學生為例

吳明蒼

### 摘要

從事休閒活動可以達到放鬆身心、紓解壓力等目的，並已為國人普遍接受，惟受到傳統觀念以及社會風氣影響，青少年之休閒教育始終未受到重視，導致不易建立正確的休閒認知，亦難以期待其利用從事休閒來調劑學習生活。然若學校當局能瞭解學生從事休閒之相關情況，將有助於輔導工作的進行，以使學習生活更加順利。本研究之目的旨在以某護理專科學校學生為研究對象，探討休閒態度、休閒動機、休閒阻礙對休閒滿意影響之關係模式。於正式問卷調查時發出問卷 943 份，回收有效問卷 871 份，有效問卷回收率 92.4%，問卷資料經統計分析後顯示，休閒滿意僅受休閒動機直接影響，休閒態度直接影響休閒動機與休閒阻礙，而休閒態度與休閒阻礙透過休閒動機對休閒滿意產生間接影響效果。

關鍵字：休閒、休閒滿意、休閒因子

### 壹、前言

雖然於空閒時從事休閒活動已普遍為國人接受，但是受到傳統觀念以及社會風氣影響，升學主義主宰青少年之學習規劃，使得休閒教育並未受到重視，而難以對休閒得到正確之認知。其實，適當的從事休閒所獲致之心理正向感受，亦即休閒滿意，可以促進壓力紓解、人際關係建立、體魄鍛鍊、技能學習等。如此都有助於促使青少年學習生活之順利進行 (Heintzman & Mannell, 2003)。

休閒滿意在實證上被發現有助於增進生活品質，亦被認為是衡量休閒生活的有效指標，也成為休閒領域中熱門之研究課題 (Misra & McKean, 2000)。此外，休閒滿意被認為與其他休閒因素有

所關聯 (Ragheb, 1980)。

若欲使青少年藉從事休閒以調劑學習生活，則增進其自我對休閒的認知有其必要，建立正確之休閒態度，可使從事休閒達到實質的效果。此外，在休閒經驗形成的過程中，了解個人從事休閒活動之原因與個人的休閒需求，亦即休閒動機，為影響休閒經驗的重要因素，可獲知個人從事休閒活動的傾向，將有助於提出最適合的休閒計畫。然而，於從事休閒過程中，往往會出現個人或環境等阻礙因素，對休閒參與及休閒經驗發生干擾作用，可能是阻絕休閒參與，影響休閒行為，抑或是改變休閒經驗，此即為休閒阻礙。相關研究顯示上述三個休閒因子，對個人從事休閒所產生之心理感受或有直接、或有間接之影響 (Lee, Shafer, & Kang, 2005)。

---

國立台南護理專科學校通識教育中心副教授

受文日期：2008年3月23日 修改日期：2008年5月1日

通訊作者：吳明蒼 台南市700民族路二段78號

接受刊載：2008年5月26日