

# 逢甲大學學生休閒無聊感、休閒阻礙、 休閒參與行為相關研究

汪在莒\*、林金杉\*\*

## 摘 要

本篇論文旨在探討逢甲大學學生在休閒無聊感、休閒阻礙、休閒參與行為之關係。本研究以逢甲大學大學部之大學生為對象，利用分層抽樣抽取600人，以探索性因素分析及驗證性因素分析等方法來分析與驗證。

研究結果發現：

- (一)大學生之休閒阻礙在與休閒無聊感間有正相關存在。
- (二)大學生之休閒無聊感與休閒參與行為之間有顯著的負相關。
- (三)不同性別大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上，只有在客觀條件下參與行為有顯著差異。
- (四)不同的年級大學生在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上，只有在自主性參與行為大四生顯著高於大二生。
- (五)不同的知覺課業負擔大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形，高知覺課業負擔學生顯著高於低知覺課業負擔學生。
- (六)不同的知覺零用錢程度大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形，只有在休閒無聊感知覺零用錢程度非常不夠用學生顯著高於知覺零用錢程度非常夠用學生。

---

\* 逢甲大學體育室兼任講師。

\*\* 逢甲大學體育室專任講師。

(七)不同可利用零用錢的大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上沒有顯著差異。

(八)高、低知覺無聊感學生在個人內在阻礙、人際間阻礙及休閒參與行為有顯著差異。

**關鍵詞：**休閒無聊感、休閒阻礙、休閒參與行為、驗證性因素分析

## 壹、緒論

### 一、研究背景與動機

大學生涯是人生最重要的人格發展階段之一，Iso-Ahola(1980)認為人們從事休閒活動有以下的功能：(一)經由遊戲與休閒的參與可獲得社會化經驗而進入社會。(二)藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現。(三)可以發展並維持人際行為與社會互動技巧。(四)娛樂與放鬆。(五)藉由有益的社會活動以增加人格的成長。(六)避免怠惰及反社會行為。

另休閒活動對於青少年身心發展具有重大影響：(一)青少年成長過程中，休閒活動是陶冶性情、發展自我的一個途徑；(二)休閒活動是青少年交朋友，建立同儕團體與參照標準的機會；(三)休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的意義(趙善如，民 84)。

Iso-Ahola 與 Weissinger(1987)認為休閒參與中所遭遇的阻礙將導致無聊感產生。張玉鈴(民 87)在大學生休閒現況之研究中發現，大學生在整體及各層面之休閒阻礙與休閒無聊感的相關均達顯著水準。大學生的休閒阻礙與無聊感與其課業壓力、有無空間時間、缺乏安全的休閒設備、或受限於社會、家庭支配等原因有關。

爲了瞭解逢甲大學學生在休閒無聊感、休閒阻礙、休閒參與行為的現況，研究者以大學部學生爲研究對象，進行問卷調查，以做進一步研究探索。

### 二、研究目的

基於研究背景與動機，本研究目的針對大學生休閒無聊感、休閒阻礙、休閒參與行為等變項間之關係，以做爲學校及相關單位之參考。

本研究目的如下：

- (一)探討大學生性別、年級、不同的知覺課業負擔、知覺零用錢程度及可利用零用錢在大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形。
- (二)探討大學生不同知覺休閒無聊感大學生之參與休閒活動差異情況及不同知覺休閒阻礙大學生之參與休閒活動差異情況。

### 三、名詞操作性定義

#### (一) 休閒無聊感(leisure boredom)：

休閒無聊感是一種個體主觀的知覺感受，係個體在休閒活動中無法經驗到充分的需求滿足，無法獲得適當覺醒的主觀感受。當個體感受到休閒無聊感時，將伴隨著負面的情感與認知，知覺休閒參與不足、涉入程度不夠，以及沒有興奮、變化與新奇的感受(Iso-Ahola & Weissinger, 1987)。

#### (二) 休閒阻礙(leisure constraints)：

休閒阻礙係指影響個體主觀知覺不喜歡或無法繼續參與某休閒活動的因素。休閒阻礙因素包括三個類別，分別為：1.個人內在阻礙，指個人內在心理狀態或態度而影響其休閒喜好或參與的因素，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力、及對適當休閒活動的主觀評價等；2.人際阻礙，係指個體因沒有適當或足夠的休閒伙伴，而影響其休閒喜好或參與的因素；3.結構性阻礙，係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、休閒設備、時間、金錢及休閒機會等(Crawford & Godbey, 1987)。

#### (三) 休閒參與(leisure participation)：

休閒參與定義為參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之普遍的休閒活動類型(Ragheb & Griffith, 1982)。

## 貳、研究方法

本研究參考陳南琦(民88)修正張玉鈴(民86)翻譯之休閒阻礙量表、Raymore、Godbey、Crawford與Von Eye(1993)編擬之休閒阻礙問卷(Leisure Constraints Statement)及Beard與Ragheb(1982)編制的休閒態度量表之行爲測量部份與引用許義雄(民81)編制的青年休閒活動意見調查表之15類60項休閒活動休閒參與程度(參與頻率與休閒活動項目)部份，要求受試者答覆在過去12個月內，所參與這些休閒活動項目的次數(不曾參加；很少參加；有時參加；較常參加；經常參加)。以問卷調查方式進行研究，以探討逢甲大學學生之性別、知覺課業負擔、知覺零用錢程度及可利用零用錢在休閒無聊感之差異，並測量大學生休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與之關係。本章共分爲四部分，分別敘述本研究之研究架構、研究對象、研究工具與資料處理方式。

## 一、研究架構

依據本研究目的，與探討相關的文獻，提出本研究之研究架構，以探討大學生休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與之關係。研究架構如圖 2-1 所示：

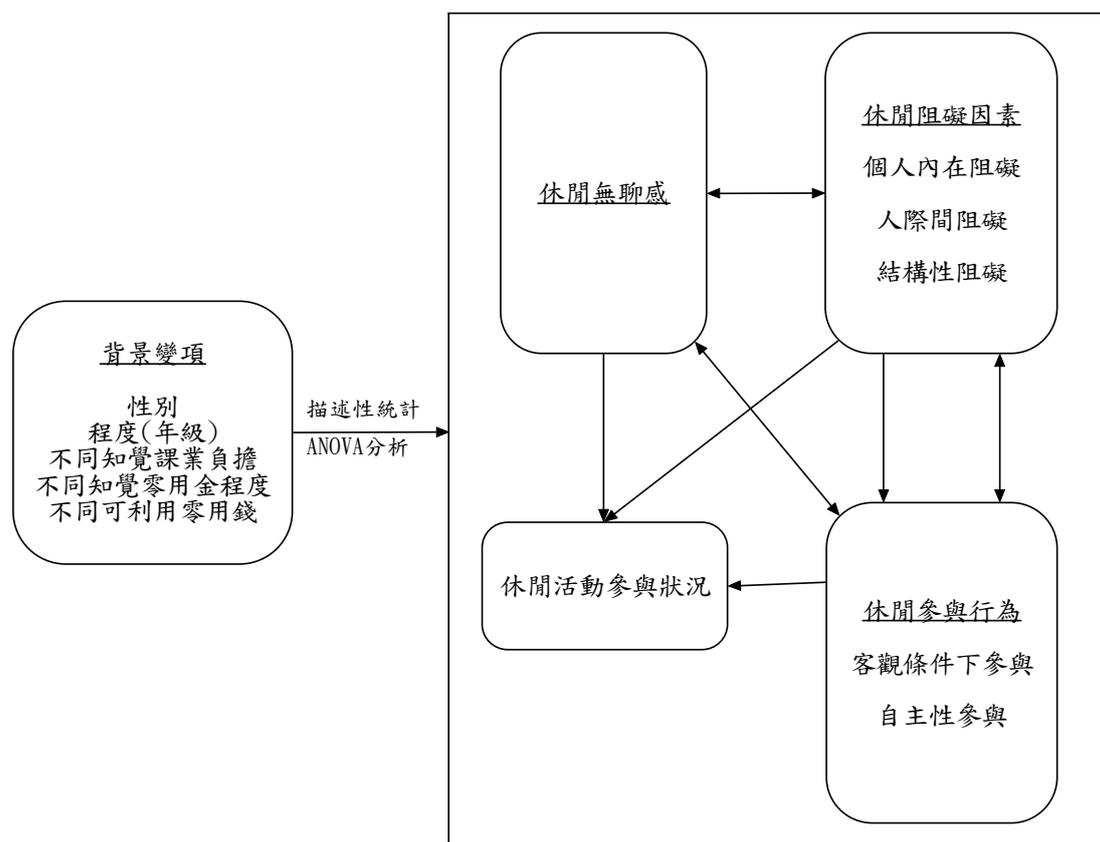


圖 2-1 研究架構圖

## 二、研究對象

本研究係以逢甲大學大學部之大學生為研究對象，利用分層抽樣抽取每個年級三班共十二班 600 人。之後再以 50%的樣本進行探索性因素分析，另外 50% 樣本進行驗證性因素分析來驗證假設模式與各個分量表的構面是否適配。

本研究正式問卷共發出 550 份，填答時間從民國九十二年二月二十日至三月十日止。問卷回收總計 545 份，有效問卷 515 份，有效問卷回收率為 94.5%。

### 三、研究工具

#### (一)背景變項之操作性測量

本研究欲測量之個人背景變項(性別、知覺課業負擔、知覺零用錢程度及可利用零用錢)與大學生休閒無聊感的關係,除性別外,其他變項之測量情形將說明如下:1.知覺課業負擔:你覺得自己目前的課業負擔是,非常辛苦到一點都不辛苦,以五點尺度(1~5)計分。以瞭解受試者個人對於課業負擔知覺情形。2.知覺零用錢程度:你覺得自己每個月的零用錢,測量方式以非常不夠用到非常夠用,五點尺度(1~5)計分。以瞭解受試者個人知覺每月零用錢是否夠用。3.可利用零用錢:由 1500 元以下,以 1500 元之級距到 9001 元以上共八個等級。

#### (二)休閒無聊感量表(LBS)

本休閒無聊量表(Leisure Boredom)的編制,係參考張玉鈴(民 87)翻譯之休閒無聊感量表測量個體知覺休閒無聊之差異的工具。量表共 16 個題項,包含正、反向(第 2、4、7、8、9、12、13、16)計分題,為五點量表,由「非常不同意」、「不同意」、「不確定」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 至 5 分。

量表初稿經由項目分析(偏態及峰度考驗刪除第 4 題、內部一致性效標分析法與相關分析法刪除第 14 與 16 二題)等數種統計分析方法來考驗篩選出十三個題項。總量表之 Cronbach  $\alpha$  係數為 0.837,高於 Nunnally(1978)所建議的 0.7 接受水準,顯示出本量表具有相當高的穩定性與可靠性。

在效度方面,量表係依據 Iso-Ahola 和 Weissinger(1987)之「休閒無聊感量表」翻譯而成,在內容效度方面,原量表即整合 Patrick(1982)之研究結果編制而成,已具有良好之內容效度與建構效度。

#### (三)休閒阻礙量表(LCS)

休閒阻礙量表(Leisure Constraints Statement)的建構係 Raymore、Godbey、Crawford 與 Von Eye(1993)依據 Crawford 與 Godbey(1987)及 Crawford、Jackson 與 Godbey(1991)之休閒阻礙模式以及參考專家意見所編制而成。原量表共 21 題項,為五點量表,由「非常不同意」、「不同意」、「不確定」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 至 5 分。

量表經由項目分析(偏態及峰度考驗、內部一致性效標分析法與相關分析法)、因素分析(主成份分析法及正交轉軸法刪除第 8、9、10 及 17 共四題)抽取三個因素等數種統計分析方法來考驗篩選出十七個題項。因素一結構性阻礙包含之題項有

第 16、20、19、18、15 及 21 等共六題，因素一可解釋變異量佔總解釋變異量 26.326 %；因素二個人內在阻礙包含之題項有第 3、6、5、7、4、1 及 2 共七題，因素二可解釋變異量佔總解釋變異量 9.614 %；因素三人際間阻礙包含之題項有第 13、12、14 及 11 共四題，因素三可解釋變異量佔總解釋變異量 8.512 %。就總體三個因素的解釋總變異量為 44.452 %，顯示出量表在大學生中具有不錯的建構效度。

正式「大學生休閒阻礙量表」三個衡量性構面的信度考驗之各衡量性構面之 Cronbach  $\alpha$  係數值分別為 0.837、0.814 及 0.825，總量表為 0.896 均高於 Nunnally(1978)所建議的 0.7 接受水準，顯示出本量表具有相當高的穩定性與可靠性。

在 SEM 驗證因素分析中，整體模式配適度，本研究模型的  $\chi^2/df=1.89$ ，顯示在此指標下的配適度為極佳。模式中的 GFI 為 0.92，AGFI 為 0.90，CFI 值為 0.96，IFI 值為 0.96，RMSEA 值為 0.054，RMR 值為 0.087，顯示本研究模型整體的結果有相當不錯的配適度。本研究中除了平均變異數抽取量略低於 0.5，在聚合信度的數值皆大於 0.5，表示量表的 SEM 信度達到良好程度。

#### (四)休閒參與調查表

在休閒參與調查表中共包含兩部份，第一部份為休閒參與行為量表；第二部份為休閒參與程度(包括參與頻率及喜愛休閒活動項目)。係由研究者參考研究目的與相關文獻編制而成。

##### 1.休閒參與行為部份

為參考 Beard 與 Ragheb(1982)編制的休閒態度量表之行為測量部份；經陳南琦(民 88)進行量表修訂，量表中共有 12 道題項，採用 Likert 五點量尺計分，從「非常不同意」到「非常同意」，分別給予 1 至 5 分。

量表項目分析(偏態及峰度考驗刪除第 1 題、內部一致性效標分析法與相關分析法)、因素分析(主成份分析法及斜交轉軸法刪除第 7 題)抽取二個因素等數種統計分析方法來考驗篩選出十個題項。因素一包含之題項有第 2、3、4、5、6 及 9 等共六題，因素一可解釋變異量佔總解釋變異量 30.081 %；因素二包含之題項有第 8、10、11 及 12 共四題，因素二可解釋變異量佔總解釋變異量 24.727 %。就總體二個因素的解釋總變異量為 54.808 %，顯示出量表在大學生中具有不錯的建構效度。二個因素分別命名為：第一個因素為客觀條件下參與；第二個因素為自主性參與。

正式「大學生休閒參與行為量表」二個衡量性構面的信度考驗之各衡量性構面之 Cronbach  $\alpha$  係數值分別為 0.823 及 0.734，總量表為 0.841 均高於 Nunnally(1978)所建議的 0.7 接受水準，顯示出本量表具有相當高的穩定性與可靠性。

在 SEM 驗證因素分析中，整體模式配適度，本研究模型的  $\chi^2/df=2.63$ ，顯示在此指標下的配適度為極佳。模式中的 GFI 為 0.953，AGFI 為 0.91，CFI 值為 0.98，IFI 值為 0.98，RMSEA 值為 0.074，RMR 值為 0.048，顯示本研究模型整體的結果有相當不錯的配適度。

#### 2. 休閒參與程度(參與頻率與休閒活動項目)

此部份為引用許義雄(民 81)編制的青年休閒活動意見調查表之 15 類 60 項休閒活動，要求受試者答覆在過去 12 個月內，所參與這些休閒活動項目的次數(不曾參加；很少參加；有時參加；較常參加；經常參加)。

### 四、資料處理方法

問卷回收後，將以 SPSS for Windows 10.07 版及 LISREL 8.53 版統計軟體做為資料分析工具。回收之有效樣本將採隨機抽樣，50% 進行探索式因素分析，其餘 50% 進行驗證性因素分析。再以全體樣本做統計分析，分析方法包括：

1. 描述性統計：藉以分析研究對象之基本背景變項，分析不同程度大學生休閒無聊感，其休閒活動之參與情形。
2. t 考驗分析：藉以分析不同性別大學生在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形。
3. 單因子變異數分析：藉以分析大學生不同的知覺課業負擔、知覺零用錢程度及可利用零用錢在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形。
4. 積差相關分析：利用 Pearson 積差相關法以分析休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為之相關程度。

## 參、結果與討論

回收資料經過不同統計分析後，依據研究結果進行分析與討論。探討的內容如下：一、有效回收樣本之人口統計變項基本資料做為樣本特性分析；二、探討大學生休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與之相關情形；三、分析不同性別、就讀年級、不同的知覺課業負擔、知覺零用錢程度及可利用零用錢在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形；四、分析大學生不同程度之休閒無聊感與各項休閒活動參與程度；五、研究結果與討論。

### 一、有效回收樣本之人口統計變項基本資料

本研究之有效樣本回收問卷計 515 份，其中男性為 322 人佔 62.5%、女性 193 人佔 37.5%。大一學生 169 人，佔 31.6%；其次為大二學生 126 人佔 23.6%。大學生對課業負擔感受程度以普通程度為最多共 282 人，佔 52.7%。大學生每個月除房租及三餐開銷外可利用之零用金以 1500(含)元以下 142 人，佔 26.5%。回

收有效樣本之人口統計變項基本資料如表 3-1：

表 3-1 有效回收樣本人口統計變項資料表

人口統計變項	類別	人數	百分比(%)
性別	男	322	62.5
	女	193	37.5

續表 3-1 有效回收樣本人口統計變項資料表

就讀年級	大一	169	31.6
	大二	126	23.6
	大三	123	23.0
	大四	93	17.4
對自己目前的課業負擔感到	非常辛苦	47	8.8
	辛苦	144	26.9
	還好	282	52.7
	不辛苦	26	4.9
	一點都不辛苦	19	3.6
覺得自己每個月的零用錢	非常不夠用	58	10.8
	不太夠用	120	22.4
	剛剛好	182	34.0
	夠用	138	25.8
	非常足夠	19	3.6
每個月除了房租三餐開銷外，你可利用的零用錢有	1500(含)元以下	142	26.5
	1501-3000 元	119	22.2
	3001-4500 元	85	15.9
	4501-6000 元	57	10.7
	6001-7500 元	17	3.2
	7501-9000 元	26	4.9
	9001 元以上	11	2.1

## 二、分析大學生休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與之相關情形

在相關考驗上發現大學生休閒阻礙分量表一個人內在阻礙、人際阻礙與結構阻礙與休閒無聊感及休閒參與之相關情形，其分析結果見表 3-2。

由表 3-2 中可知，大學生之休閒阻礙在「個人內在阻礙」及「人際間阻礙」與休閒無聊感間有顯著正相關存在，在「結構性阻礙」與休閒無聊感間有正相關

但未達顯著水準。顯示大學生在「個人內在」及「人際間」之休閒阻礙程度愈高，其知覺休閒無聊的程度愈高。其中，以個人內在阻礙與休閒無聊感之間的相關最高( $r=.327^*$ )，此結果顯示個人內在阻礙和休閒無聊感間有最密切之關係，大學生在個人內在阻礙愈高者，愈容易在休閒中感覺無聊。

大學生休閒參與行為與休閒無聊感之相關情形，發現休閒無聊感與休閒參與行為之間有顯著的負相關，顯示大學生之休閒無聊感與休閒參與行為間有頗為密切之關係，知覺休閒無聊感程度愈高之大學生，其休閒參與行為愈低。

大學生之休閒阻礙在「個人內在阻礙」及「人際間阻礙」與休閒參與間有顯著負相關存在，在「結構性阻礙」與客觀條件下參與間有負相關但未達顯著水準。顯示大學生在「個人內在」及「人際間」之休閒阻礙程度愈高，其休閒參與的程度愈低。

表 3-2 大學生休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與之相關分析摘要表

	休閒無聊感	個人內在 阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙	客觀條件下 參與行為	自主性參與 行為
休閒無聊感	1.00					
個人內在阻礙	.327*	1.00				
人際間阻礙	.219*	.406*	1.00			
結構性阻礙	.039	.395*	.455*	1.00		
客觀條件下參與	-.367*	-.061	-.022	.024	1.00	
自主性參與	-.324*	-.145*	-.022	-.093*	.473*	1.00

\* $p<.05$

### 三、分析不同性別、年級、不同的知覺課業負擔、知覺零用錢程度及可利用零用錢在大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形。

在不同性別、不同的知覺課業負擔、知覺零用錢程度及可利用零用錢在大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的分析結果見表 3-3 至 3-27：

#### (一)不同性別大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形

如表 3-3 所示，只有在客觀條件下參與行為有顯著差異，男生顯著高於女生。

表 3-3 不同性別大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為 t 考驗分析摘要表

因素名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值
休閒無聊感	男	312	2.44	.51	-1.78
	女	191	2.53	.47	
個人內在阻礙	男	312	2.80	.61	-.254
	女	191	2.74	.67	
人際間阻礙	男	312	2.98	.69	1.023
	女	191	3.01	.68	
結構性阻礙	男	312	3.29	.65	-.379
	女	191	3.31	.62	

續表 3-3 不同性別大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為 t 考驗分析摘要表

	性別	人數	平均數	標準差	t 值
客觀條件下參與	男	312	4.06	.53	2.082*
	女	191	3.96	.43	
自主性參與	男	312	3.55	.62	.128
	女	191	3.54	.57	

\*p&lt;.05

## (二)不同的年級大學生在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形

表 3-4 至 3-9 顯示不同的年級大學生在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的只有在自主性參與行為大四生高於大二生，其他依變項皆無差異存在。

表 3-4 不同的年級大學生在休閒無聊感單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	1.501	3	.500	1.996
誤差	128.338	512	.251	
全體	129.839	515		

\*p&lt;.05

表 3-5 不同的年級大學生在個人內在休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	.423	3	.141	.340
誤差	211.948	511	.415	
全體	212.371	514		

\*p&lt;.05

表 3-6 不同的年級大學生在人際間休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	1.429	3	.476	.981
誤差	247.270	509	.486	
全體	248.699	512		

\*p&lt;.05

表 3-7 不同的年級大學生在結構性休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	1.361	3	.454	1.051
誤差	219.766	509	.432	
全體	221.127	512		

\*p&lt;.05

表 3-8 不同的年級大學生在客觀條件下參與行為單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	.143	3	.047	.155
誤差	157.366	512	.307	
全體	157.508	515		

表 3-9 不同的年級大學生在自主性參與單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F	事後檢定
組間	3.268	3	1.095	3.015*	大四>大二
誤差	185.304	510	.363		
全體	188.591	513			

\*p&lt;.05

### (三)不同的知覺課業負擔大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形

表 3-10 至 3-15 顯示不同的知覺課業負擔大學生在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的只有在休閒無聊感、結構性休閒阻礙高知覺課業負擔學生顯著高於低知覺課業負擔學生，其他依變項皆無差異存在。

表 3-10 不同的知覺課業負擔大學生休閒無聊感單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F	事後檢定
組間	3.171	4	.793	3.198*	1>5
誤差	126.668	511	.248		
全體	129.839	515			

\*p<.05 1-為知覺非常辛苦；5-為知覺一點都不辛苦

表 3-11 不同的知覺課業負擔大學生在個人內在休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	1.377	4	.344	.832
誤差	210.944	510	.414	
全體	212.371	514		

\*p<.05

表 3-12 不同的知覺課業負擔大學生在人際間休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	2.259	4	.565	1.164
誤差	246.440	508	.485	
全體	248.699	512		

\*p<.05

表 3-13 不同的知覺課業負擔大學生在結構性休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F	事後檢定
組間	5.000	4	1.250	2.938*	2>5
誤差	216.127	508	.425		
全體	221.127	512			

\*p<.05 2-為知覺辛苦；5-為知覺一點都不辛苦

表 3-14 不同的知覺課業負擔大學生在客觀條件下參與行為單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	1.253	4	.313	1.024
誤差	156.256	511	.306	
全體	157.508	515		

\*p<.05

表 3-15 不同的知覺課業負擔大學生在自主性參與單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	1.741	4	.435	1.186
誤差	186.849	509	.367	
全體	188.591	513		

\*p&lt;.05

#### (四)不同的知覺零用錢程度大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形

表 3-16 至 3-21 顯示不同的知覺零用錢程度大學生在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的只有在休閒無聊感知覺零用錢程度非常不夠用學生顯著高於知覺零用錢程度非常夠用學生(F=3.882\*)，其他依變項皆無差異存在。

表 3-16 不同的知覺零用錢程度大學生休閒無聊感單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F	事後檢定
組間	3.828	4	.957	3.882*	1>5
誤差	125.732	510	.247		
全體	129.561	514			

\*p&lt;.05 1-為知覺非常不夠用；5-為知覺非常夠用

表 3-17 不同的知覺零用錢程度大學生在個人內在休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	.961	4	.240	.578
誤差	211.356	509	.415	
全體	212.316	513		

\*p&lt;.05

表 3-18 不同的知覺零用錢程度大學生在人際間休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	3.577	4	.894	1.850
誤差	245.122	507	.483	
全體	248.699	511		

\*p&lt;.05

表 3-19 不同的知覺零用錢程度大學生在結構性休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	3.555	4	.889	2.071
誤差	217.570	507	.429	
全體	221.125	511		

\*p&lt;.05

表 3-20 不同的知覺零用錢程度大學生在客觀條件下參與行為單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	1.545	4	.386	1.264
誤差	155.856	510	.306	
全體	157.401	514		

\*p&lt;.05

表 3-21 不同的知覺零用錢程度大學生在自主性參與單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	2.076	4	.519	1.414
誤差	186.511	508	.367	
全體	188.587	512		

### (五)不同可利用零用錢的大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形

表 3-22 至 3-27 顯示不同可利用零用錢大學生在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上皆無差異存在。

表 3-22 不同可利用零用錢的大學生休閒無聊感單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	.525	6	.087	.345
誤差	114.219	450	.868	
全體	114.744	456		

\*p&lt;.05

表 3-23 不同可利用零用錢的大學生在個人內在休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	1.898	6	.316	.762
誤差	186.360	449	.415	
全體	188.258	455		

\*p&lt;.05

表 3-24 不同可利用零用錢的大學生在人際間休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	1.934	6	.322	.661
誤差	217.793	447	.487	
全體	219.726	453		

\*p&lt;.05

表 3-25 不同可利用零用錢的大學生在結構性休閒阻礙單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	5.211	6	.868	2.068
誤差	188.597	447	.422	
全體	193.808	453		

\*p&lt;.05

表 3-26 不同可利用零用錢的大學生在客觀條件下參與行為單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	.743	6	.124	.411
誤差	135.707	450	.302	
全體	136.450	456		

\*p&lt;.05

表 3-27 不同可利用零用錢的大學生在自主性參與單因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	Df	MS	F
組間	1.716	6	.268	.796
誤差	161.343	449	.359	
全體	163.059	455		

\*p&lt;.05

## (六)高、低知覺無聊感大學生之休閒阻礙及休閒參與行為差異情況

表 3-28 顯示不同程度休閒無聊感大學生在休閒阻礙及休閒參與行為的差異情況，高無聊感學生在個人內在阻礙及人際間阻礙顯著高於低無聊感學生；低無聊感學生在客觀條件下參與行為及自主性參與行為顯著高於高無聊感學生，在結構性阻礙則無差異存在。

表 3-28 不同程度休閒無聊感在休閒阻礙及休閒參與行為 t 考驗分析摘要表

因素名稱	組別	人數	平均數	標準差	t 值
個人內在阻礙	低無聊感	171	2.58	.69	-6.328*
	高無聊感	159	3.02	.58	高>低
人際間阻礙	低無聊感	171	2.81	.74	-4.264*
	高無聊感	159	3.15	.69	高>低
結構性阻礙	低無聊感	171	3.27	.69	-.906
	高無聊感	159	3.33	.63	
客觀條件下參與	低無聊感	171	4.27	.49	8.450*
	高無聊感	159	3.82	.46	低>高
自主性參與	低無聊感	171	3.78	.63	6.116*
	高無聊感	159	3.34	.55	低>高

\*p&lt;.05

## (七)不同知覺休閒無聊感大學生之參與休閒活動差異情況

表 3-29 不同知覺休閒無聊感大學生之參與休閒活動比較表

因素名稱	高度休閒無聊感 N=166	平均數	低度休閒無聊感 N=175	平均數
參與頻率最高之 活動	1.看電視	4.08	1.看電視	4.11
	2.沉思、休息	3.76	2.音樂欣賞	3.84
	3.音樂欣賞	3.56	3.沉思、休息	3.83
	4.逛街	3.54	4.閱讀報章雜誌	3.80
	5.家中玩電動玩具	3.40	5.散步	3.76
參與頻率最低之 活動	1.衝浪、風浪板	1.09	1.衝浪、風浪板	1.05
	2.高空跳傘	1.10	2.高空跳傘	1.11
	3.土風舞	1.11	3.急流泛舟	1.13
	4.水上摩托車	1.13	4.土風舞	1.19
	5.社交舞	1.16	5.社交舞	1.20

### (八)不同知覺休閒阻礙大學生之參與休閒活動差異情況

表 3-30 顯示高、低度休閒無聊感大學生，其休閒活動參與頻率最高及最少之前五項活動，知覺高度休閒無聊感的大學生最常參與之前五項休閒活動項目依序為看電視、沉思、休息、音樂欣賞、逛街與閱讀報章雜誌，而最少參與之前五項休閒活動項目依序為衝浪、風浪板、高空跳傘、土風舞、急流泛舟與水上摩托車；低度知覺休閒無聊感的大學生最常參與之前五項休閒活動項目依序為看電視、沉思、休息、音樂欣賞、逛街與閱讀報章雜誌，而最少參與之前五項休閒活動依序為衝浪、風浪板、高空跳傘、急流泛舟、社交舞與騎馬。

表 3-30 不同知覺休閒阻礙大學生之參與休閒活動比較表

因素名稱	高度休閒阻礙	平均數	低度休閒阻礙	平均數
	N=175		N=172	
參與頻率最高之活動	1.看電視	3.99	1.看電視	4.12
	2.沉思、休息	3.73	2.沉思、休息	3.75
	3.音樂欣賞	3.70	3.音樂欣賞	3.73
	4.逛街	3.64	4.逛街	3.67
	5.閱讀報章雜誌	3.52	5.閱讀報章雜誌	3.64
參與頻率最低之活動	1.衝浪、風浪板	1.07	1.衝浪、風浪板	1.05
	2.高空跳傘	1.10	2.高空跳傘	1.12
	3.土風舞	1.11	3.急流泛舟	1.15
	4.急流泛舟	1.12	4.社交舞	1.16
	5.水上摩托車	1.15	5.騎馬	1.18

## 四、討論

### (一)探討大學生休閒阻礙、休閒參與與休閒無聊感之關係

本研究發現大學生每個月除房租及三餐開銷外可利用之零用金以 1500(含)元以下 142 人，佔 26.5%；其次為 1501-3000 元以下有 119 人，佔 22.2%。約有五成的大學生每月可利用之零用錢在 3000 元以下，這也說明現在的大學生打工賺錢的普遍之原因。

### (二)分析大學生休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與之相關情形

大學生之休閒阻礙在「個人內在阻礙」及「人際間阻礙」與休閒無聊感間有

顯著正相關存在，在「結構性阻礙」與休閒無聊感間有正相關但未達顯著水準。此結果與陳南琦(民 88)與 Iso-Ahola 及 Weissinger(1987)之研究一致，其發現休閒阻礙與休閒無聊感間有正相關存在。並與 Deci 和 Ryan(1987)之研究結果一致，其指出個人內在若遭遇休閒阻礙，則無法激發個人內在行為之喚醒度，因而導致無聊感產生。同時呼應 Crawford、Jacson 與 Godbey(1991)之層次性休閒阻礙模式理論，即克服休閒參與之干擾因素，首先須克服個體內在阻礙，進而克服人際阻礙，最後在克服結構性阻礙，因此個人內在阻礙最重要，其次為人際阻礙，而結構性阻礙最不重要。

張玉玲(民 87)在研究中指出「個人內在阻礙」與「人際阻礙」程度愈高者，其將感受到愈高的休閒無聊感。Iso-Ahola 與 Mannell(1985)在研究中提出，個人內在阻礙因素是影響個人休閒參與的因素。本研究之研究結果顯示大學生在「個人內在」及「人際間」之休閒阻礙程度愈高，其知覺休閒無聊的程度愈高。

本研究結果發現休閒無聊感與休閒參與行為之間有顯著的負相關，顯示大學生休閒參與行為與休閒無聊感有密切的關係。此結果與陳南琦(民 88)、Weissinger、Caldwell 與 Mobily(1987)之研究結果相似。知覺休閒無聊感程度愈高之大學生，其休閒參與行為愈低。

### (三)分析不同性別、年級、不同的知覺課業負擔、知覺零用錢程度及可利用零用錢在大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形。

- 1.在不同性別大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形，只有在客觀條件下參與行為有顯著差異，男生顯著高於女生。
- 2.不同的年級大學生在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形，只有在自主性參與行為大四生高於大二生，其他依變項皆無差異存在。
- 3.不同的知覺課業負擔大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形，只有在休閒無聊感、結構性休閒阻礙高知覺課業負擔學生顯著高於低知覺課業負擔學生，其他依變項皆無差異存在。

大學生休閒困擾因素大多因為課業負擔、零用錢等因素(陳南琦，民 88；黃文真，民 75；藍光秀，民 77；陸光，民 76)，在知覺課業負擔方面，研究結果發現課業負擔與休閒無聊感間有顯著差異存在，此結果與陳南琦(民 88)與張玉鈴(民 87)的結果不同。探究原因，可能由於本研究中的大學生對於課業負擔知覺程度，覺得非常辛苦有 47 位(8.8%)，覺得一點都不辛苦只有 19 位(3.6%)，而多數覺得還好(52.7%)，因而這些少數知覺課業負擔差異較大的學生所知覺無聊感產生顯著差異。

- 4.不同的知覺零用錢程度大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異

情形，只有在休閒無聊感知覺零用錢程度非常不夠用學生顯著高於知覺零用錢程度非常夠用學生( $F=3.882^*$ )，其他依變項皆無差異存在。研究結果與 Iso-Ahola 與 Weissinger(1987)的研究相似，該研究中提出收入是影響休閒無聊感的情境因素之一，而收入情況最能有效預測知覺休閒無聊感。

- 5.不同可利用零用錢的大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上沒有顯著差異。
- 6.高、低知覺無聊感大學生之休閒阻礙及休閒參與行為差異情況，高無聊感學生在個人內在阻礙及人際間阻礙顯著高於低無聊感學生；低無聊感學生在客觀條件下參與行為及自主性參與行為顯著高於高無聊感學生，在結構性阻礙則無差異存在。原因與前述休閒無聊感與休閒阻礙有顯著正相關；與休閒參與行為為顯著負相關。

#### (四)不同知覺休閒無聊感大學生之參與休閒活動差異情況與、不同知覺休閒阻礙大學生之參與休閒活動差異情況

研究顯示高、低度知覺休閒無聊感與高、低知覺休閒阻礙大學生，其休閒活動參與頻率最高及最少之前五項活動，知覺高度休閒無聊感的大學生最常參與之前五項休閒活動項目依序為看電視、沉思、休息、音樂欣賞、逛街與閱讀報章雜誌，而最少參與之前五項休閒活動項目依序為衝浪、風浪板、高空跳傘、土風舞、急流泛舟與水上摩托車；低度知覺休閒無聊感的大學生最常參與之前五項休閒活動項目依序為看電視、沉思、休息、音樂欣賞、逛街與閱讀報章雜誌，而最少參與之前五項休閒活動依序為衝浪、風浪板、高空跳傘、急流泛舟、社交舞與騎馬。

在陳淑湘(民 88)針對行為偏差青少年與一般青少年研究中發現，青少年選擇之休閒形態愈負面，則產生的休閒無聊感愈強。本研究結果發現高度休閒無聊感與低度休閒無聊感者，其在最常與最少參與之休閒活動項目之選擇非常類似，其原因可能為本研究之受試樣本的同質性較高及教育背景類似之故。本研究結果與多數研究結果一致(陳南琦，民 88；翁玉珠，民 84；許義雄，民 81)。分析大學生之所以傾向從事靜態休閒活動的原因可能是個人因素及環境限制，由於將多數時間、精神放在學業上，缺乏規劃休閒活動的能力，且目前國內休閒設施不足，致使多數大學生選擇經濟又方便的休閒活動。

### 肆、結論與建議

本研究之主要目的在於瞭解休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與之關係，並探究大學生性別、知覺課業負擔、知覺零用錢程度、可利用零用錢等在休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與之差異情形，本研究所使用的評量工具包括：(1)休閒無

聊感量表：以瞭解大學生在休閒經驗中無聊感程度；(2)休閒阻礙量表：以瞭解大學生在休閒經驗中所受阻礙之程度；(3)休閒參與行為量表：以瞭解大學生休閒參與的意願；(4)休閒活動參與調查表：瞭解大學生參與頻率最高及最低之休閒活動項目。

研究對象為逢甲大學大學部學生，問卷發出 550 份，有效問卷 515 份。研究者先以探索性因素分析及驗證性因素分析對問卷做信、效度探索及驗證，建構適合度可接受的題項內容。調查所得結果以單因子變異數分析、積差相關及描述性統計等統計方法考驗研究假設。研究結論與建議分述於後：

## 一、結論

### (一)探討大學生休閒阻礙、休閒參與與休閒無聊感之關係

本研究發現大學生之休閒阻礙在「個人內在阻礙」及「人際間阻礙」與休閒無聊感間有顯著正相關存在，在「結構性阻礙」與休閒無聊感間有正相關但未達顯著水準。本研究之研究結果顯示大學生在「個人內在」及「人際間」之休閒阻礙程度愈高，其知覺休閒無聊的程度愈高。

休閒無聊感與休閒參與行為之間有顯著的負相關，顯示大學生休閒參與行為與休閒無聊感有密切的關係。知覺休閒無聊感程度愈高之大學生，其休閒參與行為愈低。

### (二)分析不同性別、年級、不同的知覺課業負擔、知覺零用錢程度及可利用零用錢在大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形。

- 1.在不同性別大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形，只有在客觀條件下參與行為有顯著差異，男生顯著高於女生。
- 2.不同的年級大學生在休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形，只有在自主性參與行為大四生高於大二生，其他依變項皆無差異存在。
- 3.不同的知覺課業負擔大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形，只有在休閒無聊感、結構性休閒阻礙高知覺課業負擔學生顯著高於低知覺課業負擔學生，其他依變項皆無差異存在。
- 4.不同的知覺零用錢程度大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上的差異情形，只有在休閒無聊感知覺零用錢程度非常不夠用學生顯著高於知覺零用錢程度非常夠用學生( $F=3.882^*$ )，其他依變項皆無差異存在。
- 5.不同可利用零用錢的大學生休閒無聊感、休閒阻礙及休閒參與行為上沒有顯著

差異。

- 6.高、低知覺無聊感大學生之休閒阻礙及休閒參與行為差異情況，高無聊感學生在個人內在阻礙及人際間阻礙顯著高於低無聊感學生；低無聊感學生在客觀條件下參與行為及自主性參與行為顯著高於高無聊感學生，在結構性阻礙則無差異存在。

### (三)不同知覺休閒無聊感大學生之參與休閒活動差異情況和不同知覺休閒阻礙大學生之參與休閒活動差異情況

研究顯示高、低度知覺休閒無聊感與高、低知覺休閒阻礙大學生，其休閒活動參與頻率最高及最少之前五項活動，知覺高度休閒無聊感的大學生最常參與之前五項休閒活動項目依序為看電視、沉思、休息、音樂欣賞、逛街與閱讀報章雜誌，而最少參與之前五項休閒活動項目依序為衝浪、風浪板、高空跳傘、土風舞、急流泛舟與水上摩托車；低度知覺休閒無聊感的大學生最常參與之前五項休閒活動項目依序為看電視、沉思、休息、音樂欣賞、逛街與閱讀報章雜誌，而最少參與之前五項休閒活動依序為衝浪、風浪板、高空跳傘、急流泛舟、社交舞與騎馬。

## 二、建議

依據本研究之研究結果及所歸納之結論，研究者擬提出下列建議，以做為未來研究與相關產業參考方向。

- (一)建議學校應該以大學生需求為基礎，設計多樣化休閒活動項目以增加大學生休閒參與機會，瞭解大學生階段之人格發展及心裡需求，安排與設計不同廣泛的活動，應設計多樣的項目及參與機會，使大學生有更多選擇機會，才不致於休閒活動都以靜態為主，如看電視、沉思、休息、音樂欣賞、逛街與閱讀報章雜誌等，因缺乏動態休閒的參與造成體能降低，進而影響身體的均衡發展。
- (二)對大學生的休閒觀念進行再教育，鼓勵參與正面的休閒參與行為，培養大學生休閒技能，來因應休閒活動之所需，如此對休閒參與的意願有提升作用。
- (三)建立完整休閒資訊的提供，使大學生方便獲得休閒資訊，社團的鼓勵與支持更應積極，以提高大學生休閒活動參與的機會。

## 參考文獻

### 一、中文資料

- 翁玉珠(民 84)：大學生休閒活動傾向、凝聚力、與情緒調適之相關研究。未出版之中國文化大學家政研究所碩士論文。
- 黃文真(民 75)：台北市國中學生休閒生活之研究。未出版之國立師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 陸光(民 76)：我國青年休閒活動及期輔導研究。台北：行政院青年輔導委員會。
- 許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙(民 81)：青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。青年輔導報告。
- 陳淑湘(民 88)：大學生休閒生活與偏差行為之相關研究：休閒同儕關係、休閒活動選擇與休閒無聊感之形態分析。未出版之靜宜大學大學生兒童福利學系碩士論文。
- 陳南琦(民 88)：青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 張玉鈴(民 87)：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。
- 張玉玲(民 88)：無聊啊！談休閒無聊感對大學生自我統合發展之影響。學生輔導通訊，60 期，68-79 頁。
- 趙善如(民 84)：我不要黯淡無光的青春—談大學生休閒輔導。學生輔導雙月刊，39 期，92-97 頁。

### 二、英文資料

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research, 12*(1), 20-33.
- Crawford, D. W. & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences, 9*, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L. & Godbey, G. C. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences, 13*, 309-320.
- Iso Ahola. S. E. (1976). On the theoretical link between personality and leisure. *Psychological Reports, 39*, 3-10.
- Iso Ahola. S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown company Publishers.
- Iso Ahola. S. E., Allen, J. R., & Buttimer, K. J. (1982). Experience-related factors as

- determinants of leisure satisfaction. *Scandinavian of Journal of Psychology*, 23, 141-146.
- Iso Ahola. S. E., & Mannell, R. C. (1985). Social and psychological constraints on leisure. In M. G. Wade(Ed.), *Constraints on leisure*(pp.111-151). Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher.
- Iso-Ahola. S. E., & Weissinger, E(1987). Leisure and Boredom. *Journal of social and clinical psychology*, 5(3), 356-364.
- Iso Ahola. S. E., & Crowley, E.D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of leisure research*, 23(2), 260-271.
- Patrick,G. T. W. (1982). Clinical treatment of boredom. *Therapeutic Recreation Journal*, 16, 7-12.
- Raymond, L. C. P., & Kelly, J. R. (1991).Leisure and life 81 satisfaction of unemployed North American urban minority youth. *Society and Leisure*, 14(2), 497-511.
- Weissinger, E., & Caldwell, L. L. & Bandalos, D. L. (1992). Relation between intrinsic motivation and boredom in leisure time. *Leisure Science*, 14, 329-341.
- Weissinger, E. (1985). *Development and validation of an intrinsic leisure motivation scale*. Unpublished doctoral dissertation, University oh Maryland, college Park.

Feng Chia Journal of Humanities and Social Sciences  
pp. 295-320, No. 6, May 2003  
College of Humanities and Social Sciences  
Feng Chia University

# A Study of Leisure Boredom , Leisure Constraints and Leisure Participation in Feng-Chia University Students

*Tasi-chu Wang\* 、Jing-shan Lin\*\**

## Abstract

The main purpose of this study included the understanding of leisure boredom, leisure constraints and leisure participation in Feng-Chia university students. The subjects were 600 university students in Feng-Chia. “The Leisure Boredom Scale”, “Leisure Constraints Statement” and “Leisure Participation Statement” were administered as research instrument. Data obtained was analyzed by the exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis to construct reliable and valid scales. Otherwise methods included one-way ANOVA and pair t-test. The study results were as followed:

1. Significant positive relationship in perceived intrapersonal constraints and interpersonal constraints with leisure boredom.
2. Significant negative relationship in perceived leisure boredom and leisure participation.
3. Significant difference was found in objective conditions participation by different sexual students.
4. Significant difference was found in libidinal participation by different grade.

---

\* Lecturer, Department of Physical Education, Feng Chia University. Doctorial Student, Shanghai Institute of Physical Education.

\*\* Lecturer, Department of Physical Education, Feng Chia University.

5. Significant difference was found in leisure boredom and structure constraints by different perceived schoolwork burden.
6. Significant difference was found in leisure boredom by different perceived spending money grade.
7. None difference was found by different utilized spending money.
8. High perceived leisure boredom students were significant higher than low perceived leisure boredom ones in intrapersonal constraints and interpersonal constraints. Low perceived leisure boredom students were significant higher than low perceived leisure boredom ones in libidinal participation and objective conditions participation.

**Keywords:** leisure boredom, leisure constraints, leisure participation, exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis.