

南華大學

文化創意事業管理學系碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF BUSINESS  
ADMINISTRATION Department of Cultural & Creative Enterprise  
Management, Nanhua University

大學就讀階段的休閒參與與自我評價之關聯性研究

**Research on the relevance between leisure  
participation and self evaluation of college students**

指導教授：崔可欣 博士

研究生：陳彥含

中 華 民 國 壹 零 伍 年 六 月

# 南 華 大 學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

碩 士 學 位 論 文

大學就讀階段的休閒參與與自我評價之關聯性研究

Research on the relevance between leisure participation  
and self evaluation of college students.

研究生：陳 彥 含

經考試合格特此證明

口試委員：  
吳清吉  
謝育隆  
崔可欣

指導教授：崔可欣

系主任(所長)：楊聰仁

口試日期：中 華 民 國 105 年 6 月 12 日

## 摘要

本研究以「台灣青少年成長歷程研究」計畫中2007年大學二年級樣本為研究對象，旨在探討大學就讀階段的學生對於休閒參與與自我評價之間的互關聯性，並將樣本的群體性（群體活動傾向）及健康狀態納入對自我評價的影響探討。研究方法以描述性統計（次數統計、百分比）、皮爾森相關係數、相關係數t檢定等統計方法進行資料比對，研究結果發現：

- 一、大學生從事球類、游泳等各種運動的比例相當高，與自我評價的關聯為高度正相關，t檢定數值亦為顯著。
- 二、本研究中從事登山、郊遊和健行做為休閒活動者僅佔17.36%。由此顯示大多數大學生對於戶外的休閒活動參與度較低，可能因為時間、金錢的限制或是設備、交通等考量，難以擴張至更多動態或戶外活動。
- 三、大學生參與藝文休閒活動的比例與其他活動比較後相對偏低許多，反映了大學生普遍對於人文的素養，藝術鑑賞較為缺乏。雖然與自我評價相關係數皆為正面反應，但t檢定數值偏低，較為不顯著，參考價值低。

關鍵詞：大學生、休閒參與、自我評價

# Abstract

This study aims to explore the relevance between the leisure participation and self-evaluation of college students, and discusses how the sample group (The tendency of group activities) and their health status impact their self-evaluations. The data analyzed by descriptive statistics(frequency statistics and percentage), Pearson correlation coefficient and test statistic come from questionnaires filled out by sophomores from Taiwan Youth Project in 2007. A summary of the findings is shown below:

1. The proportion of college students engaged in the sports activities such as ball games and swimming is quite high, which is significant correlated with their self-evaluations. T-test also reaches a level of significance.
2. The study shows that those choosing mountain climbing, hiking and trekking as leisure activities accounted for only 17.36%, which indicates that most college students have lower participation in outdoor leisure activities. It is difficult to include more dynamic or outdoor activities probably due to the limitation of time and money or the consideration of equipment and transportation.
3. Compared to other activities, the proportion of college students' participation in art leisure activities is relatively low, which reflects a lack of art appreciation and humanistic literacy. Although the correlation coefficients of self-evaluation indicate a positive relationship with the above results, T-test does not reach a level of significance, which is with low value of reference.

Keyword: college student, leisure participation, self-evaluation

## 目 錄

中文摘要	.....	I
英文摘要	.....	II
目 錄	.....	III
表目錄	.....	IV
第一章	緒論.....	1
1.1	研究動機.....	1
1.2	研究目的.....	3
1.3	研究範圍與限制.....	4
1.4	名詞釋義.....	4
第二章	文獻探討.....	6
2.1	休閒參與之意涵與其相關研究.....	6
2.2	自我評價之形成與其相關研究.....	11
2.3	大學階段休閒參與動機之相關研究.....	13
2.4	休閒活動的社交互動及健康身心之相關研究.....	15
第三章	研究方法.....	18
3.1	資料來源.....	18
3.2	研究工具.....	19
3.3	資料分析.....	22
第四章	實證結果與分析.....	26
4.1	大學生休閒參與趨勢概況.....	26
4.2	群體性與自我評價之實證結果.....	29
4.3	健康自覺與自我評價之實證結果.....	31
4.4	休閒參與與自我評價之實證結果.....	32
第五章	結論與建議.....	38
5.1	結論.....	38
5.2	建議.....	40
參考文獻	.....	42

## 表 目 錄

表 2-1-1	Nash 的休閒理論	8
表 2-1-2	休閒參與相關研究	10
表 2-3-1	大學生休閒參與之相關研究表格	14
表 3-3-1	問卷題目整理	23
表 3-3-2	自我評價問卷統計表	24
表 3-3-3	大學生自我評價四個變項之相關係數分析	25
表 4-1-1	休閒參與問卷統計表	27
表 4-2-1	群體性問卷統計表	30
表 4-2-2	群體性與四個自我評價變項之相關係數表	30
表 4-3-1	健康自覺問卷統計表	31
表 4-3-2	健康自覺與自我評價四個變項之相關係數表	32
表 4-4-1	靜態休閒活動與自我評價四個變項之相關係數表	33
表 4-4-2	藝文項目休閒活動與自我評價四個變項之相關係數表	34
表 4-4-3	運動相關休閒活動與自我評價四個變項之相關係數表	35
表 4-4-4	藝文展覽或表演活動與自我評價四個變項之相關係數表	36

# 第一章 緒論

## 1.1 研究動機

從「少年」、「青年」轉變為「成人」的階段必須面對許多人生重大轉折，其中包括生理的成長、自我認同與肯定、升學考試、感情狀態以及如何與同儕、家人維持良好互動關係。2004年行政院主計處於「臺灣地區社會發展趨勢(時間運用)調查統計」<sup>1</sup>的結果顯示，國人在該調查中有23.41%的人自覺總是或經常沒有時間從事休閒、娛樂，其中以25-34歲及35-44歲兩個年齡層比率最高，其次為15-24歲者；而一般的大學生年齡層剛好是介於15-24歲間，換言之，大學生認為總是或經常沒有時間從事休閒、娛樂比例頗高。董氏基金會2005年至2007年連續三年針對大學生進行憂鬱情緒調查<sup>2</sup>，發現大學生自認憂鬱情緒已嚴重到需要尋求幫助的比率高達25.7%，且大學生嚴重憂鬱時，最常靠「睡覺」、「找同學朋友」或「去運動」排解。

由上述可知，情緒的調節與管理可說是大學生最需要學習的一課，而參與休閒活動則有助於紓解壓力、提高社交能力，若能抱持著正面且積極的態度，也能信心十足的接受任何挑戰，並且勇於面對自己，建立自尊自信，對於提高自我評價則有莫大的幫助。

本研究希望藉由瞭解何種休閒活動的參與者對自我認同感較高，並探討參與休閒活動所帶來的利益、對生活的影響，進而歸納出休閒活動與個人自我評價之關聯；研究動機歸納為下列二點，以下分別說明：

### 一、希望瞭解休閒活動與自我評價之關聯性

---

<sup>1</sup>93年臺灣地區社會發展趨勢調查(時間運用)。網址：

<http://www1.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=13955&ctNode=2421&mp=3>.

<sup>2</sup>董事基金會2007年大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性問卷調查，網址：

<http://www.jtf.org.tw/psyche/files/254.P066-071.pdf>.

Loesch & Wheeler (1982)提出休閒的潛在利益為休閒幸福感、創造力的表現、自我成長、自我實現、自我認定、社會的認定、自主、需求滿足、獲得試驗的機會；由此可知，正向的自我評價可以從參與休閒活動中獲得，故本研究以大學生的休閒參與與自我評價的關聯進行探討。

以往針對大學生的休閒活動對於個人影響的相關研究，都是以參與動機、自我統合、休閒阻礙等為主要探討方向，如：張玉鈴 (1998) 主要目的在於瞭解大學生之休閒現況，使用量表調查方式探討大學生休閒無聊感與自我統合間之關係，以及探討影響大學生休閒無聊感、自我統合發展之心理、社會因素。而張佑慈(2014)研究目的在了解大學生之休閒參與和休閒阻礙的情形，並探討其休閒經驗、個人背景與家長休閒方式，希望能了解影響大學生休閒參與和休閒阻礙之因素。但研究者認為參與休閒活動所帶來的影響很廣，並不只是由參與動機或利益為出發點，亦可由參與休閒活動的結果，反向來探討參與休閒活動所帶來的影響。所以本研究以目前最普遍的休閒活動作為探討主軸，了解不同休閒類型對於個人的自我評價會產生何種關聯。

## 二、大學生社交互動及健康狀態與自我評價是否有關聯性

健康的範圍很廣，不只是代表身體器官反映出來的徵兆，還要有完整的生理、心理狀態和社會適應能力。近年來隨著3C科技產品發展迅速，透過網路與世界接軌越來越方便，電腦、智慧型手機、平板充斥生活，但也造就不少經常低頭玩手機的「低頭族」。當人們打開螢幕，接上世界的軌道，實際上卻是關起了門，面對面的交流越來越疏離，失去了與人群互動的機會。這個現象帶來的後果包括溝通不良、情緒化、缺少同理心、行為偏差等等。

有鑑於此，鼓勵大學生參與正當的休閒活動極為重要，黃金柱(1999)指出，休閒運動可以促進身體健康，是人類獲得健康生活的重要原因。而透過活動過程中的互動，亦可培養同儕之間相互關懷、共同成長，促進身心健康及自我挑戰，以達到自我認同及實現。

## 1.2 研究目的

近年來，各國青少年問題日益頻繁，像犯罪、自殺、藥物濫用、飆車、吸毒、校園暴力等事件層出不窮。有許多犯罪事件更是出於「休閒脫軌」，常常是因為青少年不知如何安排合適及有益自己的休閒生活，而步入歧途無法自拔(黃立賢，1996)。然而，休閒能帶給人們許多正面利益，比如促進身心健康、豐富生活經驗等。Godbey(1994)認為，休閒是現代人生活很重要的部分，對個人的幸福感有明顯的助益。因此剖析各種休閒活動對於大學生自我評價差異情形及關聯性，並瞭解休閒活動的參與與否，或者休閒參與的程度高低，是否對自我評價有不同的結果，將有助於大學生休閒活動的選擇及規劃。

本研究以大學生為研究對象，除了探討休閒參與與自我評價之關聯，並逐項分析參與休閒活動所帶來的利益與身心影響之外，亦探討自我評價與群體互動及健康狀態的關聯。研究結果可提供給青少年與大學生作為參考，具體而言，本研究的主要目的如下：

- 一、瞭解大學生的休閒參與類型的整體趨向。
- 二、瞭解大學生的群體性(群體活動傾向)以及健康自覺的整體趨向。
- 三、瞭解大學生自我評價的整體趨向。
- 四、瞭解從事休閒活動的社交互動及健康自覺對自我評價之關聯。
- 五、瞭解休閒參與程度高低與自我評價間之關聯。

### 1.3 研究範圍與限制

#### 一、研究範圍

1. 資料來源：「台灣青少年成長歷程研究」資料庫。
2. 研究對象：採用該計畫2007年樣本大學二年級時期問卷資料。

#### 二、研究限制

1. 類型限制：休閒參與的項目受限於問卷題型，僅能挑出較符合休閒意義之項目作探討。
2. 區域限制：該計畫研究對象抽樣對象為2007年台北市、台北縣、宜蘭縣學生，雖然此計畫已採分層的多階層抽樣且樣本數大，但台灣南北城鄉差異大，休閒狀況亦可能有不同表現，其問卷資料僅能表示北部青少年成長歷程，較不適用於中南部地區青少年。

### 1.4 名詞釋義

#### 一、休閒參與

休閒參與是指個體參與某種休閒活動的頻率，及象徵個體所參與休閒活動的類型(Ragheb & Beard, 1982)。休閒參與是一種由目標引導、有所為而為之行為，其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求(林晏洲，1984)。林佳蓉(2001)則將休閒參與定義為：在過去一年內，個體參與自己喜好的休閒活動項目的頻率。除了參與頻率與類型，還有以剩餘時間的觀點定義休閒參與，即指個人運用可支配自由時間所從事之休閒活動的項目、時數與頻次(高俊雄，1996；蘇廣華，2001)。

綜合各家學者之定義，我們可以歸納休閒參與一詞，一般是指個體參與活動的種類以及參與活動的頻率，而且參與的活動是在休閒時間之

內的活動，也就是指在工作之外所從事的活動。本研究參考上述觀點，將問卷中符合條件之休閒項目(看書、看雜誌、聽音樂、繪畫、書法、手工藝、下棋、打橋牌、彈奏樂器、從事球類、游泳等各種運動、登山、郊遊、健行、參觀藝文展覽或表演活動)進行探討。

## 二、自我評價(self-evaluation)

每個人的成長過程中，必定會有與別人接觸交流的機會，並在一言一行中觀察著別人與自己的行為，建立價值觀，分辨哪些是正確的概念，哪些是錯誤的想法或者行為。不同的生活型態也可能造成自我評價的差異。

在各篇研究文獻探討中我們可以知道，所謂價值、評價、概念等詞彙皆是相當主觀的認知，並沒有所謂的評定標準，而是依照每個個體對感受的不同而有高低的區分。因此，同一件事、物，或者同一種休閒活動，都可能因為個體感受的不同而帶來不一樣的自我評價。

在本研究中，自我評價的範圍是採納受試者看待自己是否積極、樂觀?是否認為自己很沒有用、一無是處?以此作為受試者對自己的觀點、感受，作為對自我評價的依據。

## 第二章 文獻探討

本章依據緒論中的研究目的，探討與本研究有關的理論與文獻，針對研究所涉及的概念、理論及相關研究加以詳述，並進而推演休閒參與與自我評價之關聯性。最後回顧過去相關研究之文獻，提出本研究之假設推論。

全章共分成四節：第一節為休閒參與之意涵與其相關研究，第二節為自我評價之意涵與其相關研究，第三節為大學階段休閒參與動機之相關研究，第四節為休閒活動的社交互動及健康之相關研究。

### 2.1 休閒參與之意涵與其相關研究

本節為了解何謂休閒參與，包括休閒參與的意義、理論，以確立本研究目的之概念方向，並參考過去相關研究以了解目前之研究現況，有助於本研究之探討。

#### 一、休閒的意義

休閒(leisure)其涵意是為廣泛的意思，其包含休閒、休閒活動(leisure activity)、遊憩(recreation)以及休閒運動(recreational sport)，此四者關係是密切的。「休閒」是滿足生存及維持生活之外，可以自由裁量運用的時間、從事自己喜愛的活動；是一種理念上的自由狀態，和精神上的啟蒙(簡郁雅，2004)。

休閒所涵蓋的範圍非常廣，對休閒的界定不外乎是從時間、活動、經驗和行動、自我實現等五個向度來說明休閒的意義：

1. 以時間觀點而言：休閒可說是滿足生存以及維持生活之外，可以自由裁量運用的時間。許多的學者皆是從此一向度來說明休閒的意涵，由此可知，時間是休閒的核心。

2. 以活動觀點而言：「休閒是一種除了工作、家庭及社會義務以外的活動，而人們依自己的意志選擇從事某些休閒活動，目的是為了休息、放鬆，或者增加智能及自由拓展個人的創造力。」其認為人類所從事的活動大致可分為四大類，包括：報酬性的工作、家庭義務性的活動、社會責任性的活動、自我充實、自我表達的活動。
3. 以體驗觀點而言：De Grazia(1962)認為休閒是一種存在狀態，是一種處境，個體必須先了解自己及周遭的環境，進而透過活動的方式去體驗出豐富的內涵，因此，很少有人能真正進入休閒之境。休閒既不是可以自由裁量運用的時間，也不是只要我喜歡就可以的活動，而是一種活出自我，甚至超越自我的存在經驗。
4. 以行動觀點而言：行動這個概念表明了人類行為、活動具有兩項特性，一是存在性，一是社會性，因此休閒行動雖不完全受制於社會，但也不可能完全脫離社會的影響。因此可將休閒界定為在社會情境下，人們自己做決定，並採取有意義、開創性行動。
5. 以自我實現而言：從休閒是一種行動，表達參與者個人的自由意志，選擇自己喜好的活動觀點來看，休閒體驗很自然的成為一種可以促進個人探索、了解、表達自己的機會。依Maslow的主張，一個人在基本維持生命和安全的需求獲得滿足之後，就自然會去尋求自我實現的滿足。

總而言之，休閒所代表的觀點相當廣泛，但無論是以何種觀點來界定休閒皆有其限制存在。(簡郁雅，2004)

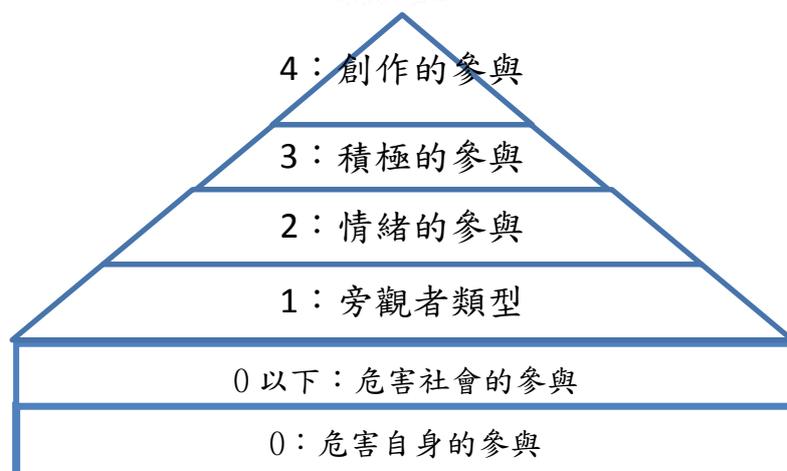
## 二、休閒參與的理論

休閒參與的研究由Nash(1953)所提出的理論為最多學者所探討，此理論將休閒參與的價值分為六個層級，分別如下：

1. 零以下是危害社會的參與：危害社會的參與，最常見的就是吸毒、飆車等，違反社會準則，是犯法的行為。
2. 零是危害自身的參與：危害自身的參與就是過度的從事某種行為，導致傷害自身身心狀況。最常見的就是酗酒、抽菸、不當性行為等。

上述兩種參與，通常表示對權威的反抗、以及無聊的排解，較常出現在缺乏關懷或者常使用暴力的家庭或環境中。

3. 一是旁觀性參與：指被動的參與，跟隨著大多數人參與的活動，並沒考量自己的興趣及需求，較屬於消極性的參與。
4. 二是情緒的參與：指當某些休閒活動觸碰到內心感受或牽連到一些有意義的經驗時，就產生了情緒上的共鳴。
5. 三是積極的參與：指本身對休閒的認知觀念非常正確，同時瞭解本身的需求及嗜好，以主動的態度參與，即使剛開始參與休閒時不熟練，但是仍然保有一顆熱忱參與學習的心。
6. 四是創作的參與：指在參與的過程，其內容是本身自我創造發明，藉由個人的經驗或知識，或創作的靈感。



(表 2-1-1 Nash的休閒理論)

根據上述我們可以了解，選擇休閒活動有分正面的參與及負面的參與，正面休閒參與可以體驗活動本身的樂趣及價值，是對自己正向幫助的行為。而負面休閒參與則是相較下可能不利於自身的活動，不僅可能對自己身心造成危害，對於家人及社會也都會造成負面影響的活動。

Kelly 在《休閒導論》(王昭正譯，2001)一書中提到，對於社區居民休閒參與的型態研究歸類，將休閒參與模式分為 3 種：

1. 固定模式(Stereotypes model)：一個人通常會依照自己的喜好，選擇固定的休閒活動來參與。
2. 平衡模式(Balance model)：基於平衡生活經驗、健全生活內涵的原則，去選擇多元、豐富的休閒活動。
3. 核心模式(Core model)：大多數人選擇休閒活動的重點在於容易執行、成本低廉、經常發生的、在家附近的活動。

在這三個模式中，不論哪種模式都非絕對不變的。固定模式是人們最習慣的休閒喜好；平衡模式則代表參與的選擇可能隨著生命的發展而有所改變；核心模式容易跨越社會的分界線，並在人的一生中持續進行。

### 三、休閒參與之相關研究

休閒參與理論被應用在各種休閒相關領域及不同對象上，此類研究相當眾多，表2-1-2彙整以休閒參與為探討主題的相關研究之構面與結果：

表2-1-2 休閒參與相關研究

年代	休閒參與構面
王秋絨、趙立華(1990)	國民參與休閒活動的主要目的有：健身、認識朋友、增廣見聞、尋找快樂、滿足好奇心、增進家庭生活情趣、修身養性、打發時間、冒險、紓解工作壓力及其他。
李國華(1993)	針對台灣地區國小教師休閒活動狀況調查研究發現，國小教師參與休閒活動的目的有：1. 紓解工作壓力、身心平衡，2. 鍛鍊身體、增進體能，3. 學習新技能，4. 增進人際關係。
陳文長(1994)	大學生對運動性休閒參與動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究，將動機分為健康適能、成就需求、社會需求、刺激避免、知識需求。
嚴祖弘(2001)	針對全台5007位青少年的休閒參與研究中發現，青少年在休閒活動參與程度上以視聽感官類參與最高，自我充實類參與最低。
裘素鳳(2003)	台灣演藝人員參與休閒運動的參與行為及動機：健康因素、運動本身、心理因素、社會因素。
張少熙(2003)	中學教師參與休閒運動之因素選項前五名分別依序為：培養興趣、增進人際關係、學習新鮮事物、得到適當的刺激及滿足、增廣見聞等。
林金杉、吳蕙米、汪在莒(2004)	大學生休閒動機因子依序為知識面提升、身心壓力紓解、社交與能力增進、以及體能健康促進。
陳仲杰(2005)	台北市公立高工教師休閒運動參與動機依序以健康追求、心理需求為最優先考量，其次為成就需求、知性追求、社會需求。
周芸慧(2010)	針對北部女大學生不同的性別角色，對於休閒參與現況以大眾媒體、個人嗜好參與程度較高，戶外活動參與最少。可能因時間、金錢的不足或是設備、交通等限制，難以擴張至更多動態或戶外活動。

資料來源：本研究整理

從以上研究資料來看，參與各類休閒活動出發點多是以紓解生活壓

力、獲得健康體能、以及促進良好人際關係為主要因素。這些因素促使人們藉由參與休閒活動產生正向的發展，並獲得良好的自我評價，包括獲得壓力的紓解、得到健康的體能、增進社交與生活能力等。

目前對於休閒的研究相當眾多，並以研究參與動機、或是參與阻礙為多數。動機研究多以心理學的論點出發，其目的在了解個體行為產生的原因，進行推理性的解釋個人行為意向(林建言，2006)。

對多數人而言，參與休閒常因個人為促進自我了解、結交好友、與他人同樂及獲得他人尊重等產生需求。王福生(2003)則指出休閒參與的最終目的是要藉由參與休閒活動的過程，以尋求不同層次的滿足；也就是說休閒參與是一種有選擇性的行為，會依照個體的不同層次需求，來選擇適當的休閒活動，以得到好的休閒品質。綜合以上文獻，本研究將以大學生為樣本，探討參與休閒活動對個體自我評價之關聯性。

## 2.2 自我評價之形成與其相關研究

自我評價(self-evaluation)是一個人具有自我意識的能力時，對自己的身心狀況、能力和特點，以及自己所處的地位、與他人及社會關係的認識和評價。自我評價或自尊是個體心理健康與生活適應的重要指標，以自我評價或自尊為主題的研究，不僅受到重視，也相當重要(賴韻竹，2010)。在本節將針對自我評價的形成及重要性等部份逐一說明探討。

### 一、自我評價的形成

自我(Self)的想法最早由美國心理學家詹姆士(W. James)提出，並將自我分為精神的我、物質的我、社會的我三種層面。自我評價的定義依張氏心理學辭典(張春興，2006)是指個體對自己性格、能力等各方面的評價，又叫做自我評定(self-rating)，自己描述自己是一個什麼

樣的人，或個人對自己的評價有何優點或缺點，也指個人對自己多方面知覺的總和(王招萍，2010)。

自我評價是指個人對自我概念(self-concept)的一種認知(李柏英，2002)。自我概念不斷分化與不斷調適之後，最終形成自我評價(Banji & Prentice, 1994)，並發展出主觀化與個性化(individualization)的特性(郭為藩，1996)。

因此，自我評價可能涵蓋對自己的能力、信念、自我肯定、與自尊等評價，是個體在實踐中伴隨著角色化的過程逐漸形成的。對自我肯定者，愈能看重自己，愈有正向概念，反之，愈不能或無法看重自己的自我評價愈低，也愈具有負向概念(王招萍，2010)。簡單的說，每個人都會依照接納自我的程度，給自己一個正向或負向的評價。

## 二、自我評價的重要性

自我評價何以受到重視？主要要因為自我評價或自尊相關概念常與許多人類重要心理特質、行為及生活適應有關，例如在一些有關自尊與憂鬱或攻擊的研究發現，自尊與憂鬱與攻擊行為分別有高度相關(Hoyle, Kernis, Leary, & Baldwin, 1999)。

自尊是個體對自己所持一種自我珍愛、珍視、尊重或自我輕忽、排斥的情感；或是個體對自己的看法與評價(楊中芳等譯，1997)。林杏足(2003)將自尊界定為「個人參照自己的內在標準或外在社會標準，對自己的特質、能力表現及對外在環境因應處理之評價，以及由此而生的正向或負向感受」。黃淑芬(1998)認為「自尊是個人對其所具有特質的自我評價，是一種主觀經驗；此種對自我的積極或消極的態度，呈現出個體接納自己和重視自己的程度」。人都有自尊的需求，希望對自己持有正面的評價，自尊水準的高低，更是一個人心理適應的重要特

徵，若學生能自我欣賞便能進一步自尊自重，在各方面表現良好（簡晉龍、莊靜怡，2007）。自我評價或自尊是個體心理健康與生活適應的重要指標，以自我評價或自尊為主題的研究，不僅受到重視，也相當重要。

### 三、自我評價的功能

自我評價具有重要的社會功能，它影響人與人之間的交流方式，還影響對他人的評價。正確的自我評價可幫助一個人成為社會人，有健康人生觀和價值觀的人。利用自我評價的正面價值來促進人的全面發展和社會發展，還能有效地克服負面的自我評價。

金盛華(1996)提出自我評價的功能從性質上可以分為積極的和消極的作用。每一種功能如果不能得到正確發揮，就可能變成消極的作用。個人對自我評價的好壞，會連帶影響心理健康與生活適應的相關概念。在以往過去有關自我評價的研究，多半將探討焦點聚集於自我評價「價性」（valence）的探討上，當個體對自己的評價越正向，也往往代表其是心理越健康與生活越適應的人(賴韻竹，2010)。

以上論點反映出，每個人對自我的評價不是光憑自己的感受，亦包含他人對自己的評價，兩者是密切不可分的。評價是非常主觀的想法，沒有一個固定的基準，擁有正向自我評價的人會利用他人的評價來反思自己、修正自己的行為模式，並努力爭取讓他人對自己獲得更高的評價。

## 2.3 大學階段休閒參與動機之相關研究

吳寶桂(1979)針對國內大學生研究發現，學生對於期望參與休閒活動有極顯著的差異性，例如，重視社會讚許與批評卻不求自我發展的受訪者，對

益智性的活動不感興趣，對消磨時間性的活動卻深感興趣。另外Bialeschki and Henderson (1986)以女大學生為研究對象，探討休閒態度與休閒參與之關係中發現：受試者具有高度的休閒認知與情感，但他們的休閒行為與其想法、感受間卻呈現不一致的現象，即觀念與行為相矛盾，換言之，雖有積極的休閒態度，但實際參與休閒活動的頻率卻不顯著(王福生，2003)。

針對大學生進行休閒參與的研究相當眾多，表2-3-1彙整以大學生與休閒參與為探討主題的相關研究之構面與結果：

表2-3-1 大學生休閒參與之相關研究表格

作者與年代	休閒參與構面
陳文長(1995)	歸納國內外有關休閒參與動機的研究，自行彙編一份大學生運動性休閒參與動機量表，量表經項目分析及因素分析萃取出五個因素，分別是健康適能、心理需求、社會需求、刺激避免以及知識需求因素。
蔡長清、王明元、游仁良(2001)	有關休閒態度方面的實證研究指出，大學生對休閒態度大部份持正面肯定的看法，並且公立大學生比私之大學生對休閒態度及滿意度持更正面看法。
周芸慧(2010)	針對北部女大學生不同的性別角色，對於休閒參與現況以大眾媒體、個人嗜好參與程度較高，戶外活動參與最少。可能因時間、金錢的不足或是設備、交通等限制，難以擴張至更多動態或戶外活動。
許伯榕(2011)	探討大學生生活壓力、休閒調適是否影響心理健康之關係。研究顯示個體提升正面的休閒表現越好，與其心理健康狀況也會越佳。
王微茹(2007)	研究結果顯示大學生的休閒需求、休閒滿意度與幸福感認同度普遍偏高，其中分別以「體驗需求」、「紓解壓力」與「外在提升」構面的認同度較高。但休閒參與部分則較偏低，其中以「消費娛樂活動」參與程度最高，而「刺激性活動」參與程度最低。
邱堃鐘、陳明	大學生背景變項在休閒態度、休閒滿意度與課業壓力之

國、邱政鋒 (2010)	差異情形，男生學生在休閒態度與休閒滿意度會比女生學生有較高的認同，並且參加運動性社團學生在態度與滿意度之分數皆明顯高於未參加運動性社團學生。
-----------------	--

資料來源：本研究整理

我們可以從上述文獻推論，休閒參與對大學生的生活相關層面之研究越來越多，無非是因為，大學生是國家社會的中堅份子，對於國家未來發展是很重要的，所以其身心狀況非常值得關注。但現在台灣的大學生，長期因為課業壓力，導致自由時間不足，而在自由時間的休閒活動也多為靜態的，如上網、看電影、聽音樂，且花在上網的時間居冠，在這樣的情況下身心狀況無法獲得適當紓解，所以幫助大學生尋求身心平衡是很需要的(王微茹，2007)。因此本研究將針對各種休閒活動對於大學生自我評價差異情形及關聯性，或者休閒參與的程度高低，是否對自我評價有不同的結果。

## 2.4 休閒活動的社交互動及健康身心之相關研究

依據世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 估計，2000年已開發國家10大危險因子中，因「不運動」而導致死亡人數高居第6名，因此推展全民養成運動習慣至每個人的生活中已蔚為世界風潮(楊琬琪，2009)。休閒可以帶給人們許多正面的效益，包括調適壓力與促進身心的健康(張良漢，2002)。本節將探討參與休閒活動對人際社交以及對於身心理健康之相關研究。

### 一、參與休閒活動所帶來的社交效益

Bammel and Burrus-Bammel(1982)是最早提出參與休閒活動可獲得六大休閒效益觀念的學者，分別是生理效益(physiological benefits)、社交效益(social benefits)、放鬆效益(relaxation benefits)、教育

效益(educational benefits)、心理效益(psychological benefits)及美學效益(aesthetic benefits)等六大效益。Bright (2000)認為休閒效益是建構在人類生活方式的全方位層面觀點，並非僅為參與活動的個人所能獲得，就整個大環境而言，是全人類都能獲益的。包括心理效益、生理效益、社會效益、經濟效益，以及環境效益(洪煌佳，2002；徐新勝，2007)。Mannel and Stynes並於1991年將休閒效益整合為一系統模式，認為人們在參與休閒活動過程中，會受到環境、活動、時間、心境等內外因素的刺激，產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的自我評價之後，就產生了休閒效益(林欣慧，2002；徐新勝，2007)。Iso-Ahola & Park(1997)認為休閒參與並不能保證個體能從休閒中獲得益處，除非個體能夠真正體認到休閒的價值，且自發地參與正向性的休閒活動，因此，休閒內在動機是引領個體休閒行為並從中獲益的基本要素(嚴智淵，2002)。

## 二、休閒參與對於身心健康之相關研究

大學生的生活壓力程度會影響其心理健康，嚴重壓力會帶來危機感、挫折感與失落感，過度的壓力會造成各種身心的疾病產生，適當的壓力(即優壓力)對人有利，但如果過量則會造成身心的不適(李明濱，2006)。休閒可以帶給人們正面的效益，維繫與增進身心健康；人們因應各種生活壓力而產生休閒調適，負面壓力導致正向的調適功能以維持生心理健康(Iwasaki & Mannel, 20001; 許伯榕，2011)。

在諸多研究中指出休閒是調適生活壓力、增進健康身心的重要方法。Caltabiano(1994)指出個體透過參與休閒活動的過程將注意力轉移到活動中，休閒參與者得以暫時遠離壓力來源，放鬆心情而產生通暢體驗(郭國軒、柳立偉、林純鈺、劉文玲，2010)。郭進財(2008)研究結果

也發現，運動休閒調適結果能幫助學生減輕課業壓力，鼓勵學生參與運動休閒，可以提昇身心健康並幫助學生調適緊張的生活步驟。當個體有足夠的休閒參與時，能維持身體與心智健康；當個體有豐富的休閒參與時，身體與心智的健康會因而提昇(顏智淵，2002)。

上述研究皆證實適當的休閒活動對於放鬆身心、調適壓力及增進身心健康具有正面效益，因此本研究將個體的健康狀態與自我評價的關聯性加入探討，希望提供給青少年與大學生作為參考，盡量參與有益身心之休閒活動，了解並正視健康身心對個人帶來的影響，勿將青春浪費在對健康無益之事物上。



## 第三章 研究方法

本章主要目的旨在說明本研究主要資料來源及研究方法，共分為兩節，第一節介紹本研究所採用之「台灣青少年成長歷程研究」計畫中2007年大學二年級樣本為資料，第二節為研究工具，相關係數之介紹。

### 3.1 資料來源

本研究之資料來源為「青少年成長歷程研究」之實地調查資料，中央研究院主題計畫經費補助，伊慶春總主持。此計畫是一長期追蹤的調查研究，其規劃與構想始於1999年，以台北市、台北縣以及宜蘭縣國中學生為研究母體，在台北市抽取十六個學校、台北縣抽取十五個學校、宜蘭縣抽取九校。計畫目的在探討青少年的成長歷程如何受到家庭、學校與社區的交互影響，以致影響到個人在成長時的身心調適。為找出影響青少年形成不同成長經驗與成長模式的可能因素，每個樣本均有來自三方面的觀察，包括樣本學生本身做問卷調查、對其國中導師及家長做問卷調查。

第一階段的調查實施期間自2000年至2009年，蒐集了九波資料，第二階段則於2011年開始，進入成年階段的後續追蹤。此計劃國一樣本前三年的完成率均達95%以上，惟第四年開始，因為升學分流的緣故，樣本追蹤較為不易，完成率逐年稍降。本資料檔案為青少年成長歷程研究，第八波國一樣本學生問卷，問卷內容有：就學與就業經驗，就業中或有就業經驗者的問題包括工作內容、職場環境、薪資與福利、工作性質與滿意度等；仍在求學者的問題有就讀學校與科系、對學校滿意程度、課業表現與自我要求評量、畢業展望、學費來源等；全體受訪者都須回答的部分，包括個人經驗，含生活收支、是否參加社團、生活作息與休閒娛樂、流行與大眾文化偏好；家庭生活與家人關係，包括與父母、親戚的相處情形、父母的教養方式、是否外宿

與外宿原因、未來留在家鄉或外出發展的意願；社區活動參與；身心健康自評與壓力來源；與朋友交往方式及交友網絡；對愛情與性的看法，與戀愛經驗。(引自台灣青少年成長歷程研究網頁，2012，  
<https://srda.sinica.edu.tw/group/sciitem/2/1412>)

本研究為探討大學時期休閒參與對自我評價之關聯性，故選取「台灣青少年成長歷程研究」計畫中2007年大學二年級樣本為資料，採用橫向研究，共1739份，瞭解同一樣本大學就讀階段的青年在休閒參與與自我評價之間有何關聯。

### 3.2 研究工具

本研究將問卷中所獲得資料，以相關係數進行分析，研究中  $t$  檢定大於 2 以上或小於 -2 代表顯著，有關統計方法如下所述。

#### 一、相關係數 (correlation coefficient)

本研究所採用的研究工具是皮爾森相關係數(Pearson correlation coefficient)，用途在於測量兩個數值變數之間的線性關係，其數值範圍在 1 與 -1 之間。當兩變數有相關存在，並不代表兩者一定存在因果關係，但是當相關程度高的時候，彼此的預測能力也高。

相關係數可分為正相關、負相關、不相關，我們可以透過相關係數知道變數發生變化時，其變化的方向是相同的還是相反的。如果變化方向相同，則稱為正相關或直接相關，舉例來說：若一個人愛吃糖果與體重的多寡成正比，糖分的攝取對體重的增加有直接關聯性，此則為正相關。父母親的收入與子女的收入可能會因為家庭背景、資源、智商、習慣的傳承，以至於可由父母親的收入來推測子女的收入多寡，亦稱之為

正相關。

反之，如果數值變化方向相反，則稱為負相關或間接相關，舉例來說：若一個人如果越愛運動，體重則越輕，兩個數值呈負向成長，則為負相關；另外，若一個變數的值沒有任何變化，兩個數值之間的相關係數為 0，則稱為不相關，比如，一個人的成績好壞與會不會違規，若統計值為 0，則代表這兩個變異數之間是無關聯的，為不相關。以下將 x 與 y 兩變項的樣本相關係數(r)計算式表示為

$$r_{xy} = \frac{Cov(x, y)}{S_x * S_y}$$
$$= \frac{\sum (x - \bar{x})(y - \bar{y}) / n - 1}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 / n - 1} * \sqrt{\sum (y - \bar{y})^2 / n - 1}}$$

即 Cov(x, y)是兩變項的樣本共變異數，S 是變項的樣本標準差，n 是樣本數。

在本研究中我們假設，大學生願意參加休閒活動，與自我評價是正相關。已有許多文獻證實參與休閒活動對個體帶來的龐大效益，包括豐富生活體驗、調整精神情緒及維持健康的體能等。因為參與休閒活動，可增加與外界接觸的機會，並逐漸適應不同的群體，有助於建立個人自信，便能以積極、樂觀的態度面對自己，增進對自我的認同感。因此本研究假設，越投入休閒活動就越看好自己，越不會看輕自己，對自我的肯定越高。

## 二、描述性統計(descriptive statistics)

將樣本作描述性統計中的次數分配與百分比，以了解大學生之休閒參與狀況、群體生活比例、自覺健康狀況之分布情形。

### 三、相關係數t檢定(test-statistic)

母體相關係數  $\rho_{XY}=0$  的檢定中，虛無假設是相關係數為 0，對立假設是不為 0。

$$\text{假設 } H_0: \rho_{XY} = 0$$

$$H: \rho_{XY} \neq 0$$

$$t \text{ 檢定統計量} : t = \frac{r_{XY}}{\sqrt{\frac{1-r_{XY}^2}{n-2}}} \sim t(n-2)$$

當  $\rho_{XY}=0$  且  $(x, y)$  來自二元常態分配時，檢定統計量  $t$  為一自由度為  $n-2$  的  $t$  分配。

在本文例中，試在  $\alpha=0.05$  的水準下，檢定「看書、雜誌」與「用積極樂觀的態度看待自己」是否有關係存在。

$$\text{檢定統計量} : t = \frac{r_{XY}}{\sqrt{\frac{1-r_{XY}^2}{1739-2}}} \sim t(1739-2)$$

$$\text{拒絕域} : |t| > t_{1737,5\%}^* = 1.961$$

因所求得相關係數： $r_{XY} = 0.011$ ，故檢定統計量之值：

$$t = \frac{0.011}{\sqrt{\frac{1-(0.011)^2}{1739-2}}} = \frac{0.011}{0.025} = 0.44 < t_{1737,5\%}^* = 1.961$$

所以不拒絕  $H_0$ ，亦即無充分證據顯示「閱讀」與「用積極樂觀的態度看待自己」有相關存在。

相關係數  $t$  檢定大於 1.961 以上或小於 -1.961 代表顯著，而不顯著的意思即代表樣本相關係數 0.011 沒有參考價值。

### 3.3 資料分析

本研究目的在探討參與休閒活動與自我評價之關係，故本研究在自我評價的測量，根據受訪者對「我用積極樂觀的態度看待我自己」、「我很滿意我自己」、「我有時候覺得自己很沒有用」、「有時候我認為自己一無是處」的回答，區分為「很同意」（編碼為1）、「同意」（編碼為2）、「不同意」（編碼為3）、「很不同意」（編碼為4）。並依受訪者在休閒活動時間，經常從事的活動選項中，挑選「看書、雜誌」、「聽音樂」、「繪畫、書法、手工藝」、「下棋、打橋牌」、「彈奏樂器」、「從事球類、游泳等各種運動」、「登山、郊遊和健行」、「參觀藝文展覽或表演活動」等休閒活動來作探討，區分為「經常」（編碼為1）、「有時」（編碼為2）、「很少」（編碼為3）、「從不」（編碼為4）。

另外考量從事休閒活動時，時常會受到同儕或是朋友的影響，因此將問卷中「從事休閒活動，整體而言，你是自己去做或是和別人一起去做？」的回答，納入與自我評價之關聯性的討論中，選項區分為「大部分和別人一起」（編碼為1）、「有些時候和別人一起」（編碼為2）、「很少和別人一起」（編碼為3）、「幾乎都是自己」（編碼為4）。

在探討自我評價時一般可以預期，每個人的自我評價與個人的身心健康狀態有非常大的關聯，故本研究將問卷中「整體而言，你覺得自己目前的健康狀況如何？」亦放入本研究參考，選項區分為「很不健康」（編碼為1）、「不健康」（編碼為2）、「普通」（編碼為3）、「健康」（編碼為4）、「很健康」（編碼為5）。研究者將以上內容整理成表3-3-1，請參考如下。

表3-3-1 問卷題目整理

階段	題目	細項	選項
大學二年級	請問你在休閒時間經常做以下活動嗎?	1. 看書、看雜誌 2. 聽音樂 3. 繪畫、書法、手工藝 4. 下棋、打橋牌 5. 彈奏樂器 6. 從事球類、游泳等各種運動 7. 登山、郊遊、健行 8. 參觀藝文展覽或表演活動	(1)經常 (2)有時 (3)很少 (4)從不
大學二年級	從事休閒活動，整體而言，你是自己去做或和別人一起去嗎?		(1)大部分和別人一起 (2)有些時候和別人一起 (3)很少和別人一起 (4)幾乎都是自己
大學二年級	整理而言，你覺得自己目前的健康狀況如何?		(1)很不健 (2)不健康 (3)普通 (4)健康 (5)很健康
大學二年級	以下有關你本人的描述，你同不同意?	1. 我用積極樂觀的態度看待自己 2. 我很滿意我自己 3. 我有時候覺得自己很沒用 4. 有時候我認為自己一無是處	(1)很同意 (2)同意 (3)不同意 (4)很不同意

對自己的評價由表3-3-2中可看到，選項「積極樂觀的態度看待自己」、「很滿意我自己」同意代表樂觀，這兩個數值小代表較肯定自己；「自己很沒有用」、「自己一無是處」是負面的，若同意則代表不樂觀的，所以這兩個數值大代表較肯定自己。對同一個人而言，不會同時兩組(第一組： $a+b$ ，第二組： $c+d$ )數值皆大，或兩組數值皆小。

在「積極樂觀的態度看待」選擇很同意以及同意的百分比加總，對上選項不同意以及很不同意的百分比加總為83.5%:16.5%，以及「很滿意我自己」選擇很同意以及同意的百分比加總，對上選項不同意以及很不同意的百分比加總為62.05%:37.95%。這兩個題目中正面與反面數值有很大的差距，顯示大多數的大學生都能以樂觀的心態看待自己。

而認為「自己很沒有用」選擇很同意以及同意的百分比加總，對上選項不同意以及很不同意的百分比加總為55.72%:44.28%，以及認為「自己一無是處」選擇很同意以及同意的百分比加總，對上選項不同意以及很不同意的百分比加總為40.37%:59.63%。這兩個項目的數值差距則不如原本預期的多，大多數的選擇坐落在同意與不同意之間。研究者推測原因有兩點：大學階段正值青少年進入成年人的階段，必須逐漸脫離父母的保護，面對社會競爭，自我的界定較不穩定，容易產生自卑感、緊張、壓力等心態，需要妥善調適。若能多與人群、社會接觸，勇於承受挫折和壓力，盡早確立未來人生方向、對於增進明確的自我定位應有莫大幫助。

表3-3-2 自我評價問卷統計表

樣本總數 1739 份		(1)很同意	(2)同意	(3)不同意	(4)很不同意
a. 積極樂觀的態度看待自己	人數	306	1146	271	16
	百分比	17.6%	65.9%	15.58%	0.92%
	百分比加總	83.5%		16.5%	
b. 很滿意我自己	人數	129	950	601	59
	百分比	7.42%	54.63%	34.56%	3.39%
	百分比加總	62.05%		37.95%	
c. 自己很沒有用	人數	93	876	649	121
	百分比	5.35%	50.37%	37.32%	6.96%
	百分比加總	55.72%		44.28%	
d. 自己一無是處	人數	83	619	788	249
	百分比	4.77%	35.6%	45.31%	14.32%
	百分比加總	40.37%		59.63%	

依照表3-3-3可以看到，「積極樂觀的態度看待自己」和「很滿意我自己」的相關係數是0.532，為高度相關，兩個指標很類似，沒有太大差異；「覺得自己很沒有用」與「認為自己一無是處」相關係數高達0.71，比起「積極樂觀的態度看待自己」和「很滿意我自己」的關聯性更高，也更類似。簡而言之，在問卷中選擇「覺得自己很沒有用」的幾乎也都會選擇「認為自己一無是處」。

表3-3-3 大學生自我評價四個變項之相關係數分析

相關係數				
	1. 用積極樂觀的態度看待自己	2. 很滿意我自己	3. 覺得自己很沒有用	4. 認為自己一無是處
1. 用積極樂觀的態度看待自己	1			
2. 很滿意我自己	0.532	1		
3. 覺得自己很沒有用	-0.246	-0.399	1	
4. 認為自己一無是處	-0.27	-0.379	0.71	1

## 第四章 實證結果與分析

本章主要是呈現研究結果，並針對第一章的研究目的進行分析，內容共分為四節，大致如下：第一節為大學生休閒參與趨勢概況，第二節為群體性與自我評價之實證結果，第三節為健康自覺與自我評價之實證結果，第四節為休閒參與與自我評價之實證結果。

### 4.1 大學生休閒參與趨勢概況

由表4-1-1可知，以休閒參與而言，大學生經常以及有時從事的休閒活動是「聽音樂」，百分比為56%，其次是「看書、雜誌」，百分比為19.78%，再者為「從事球類、游泳等各種運動」，百分比為16.16%。

而大學生最少從事的休閒活動是「彈奏樂器」，百分比為62.97%，其次是「繪畫、書法、手工藝」，百分比為54.23%，再者為「下棋、打橋牌」，百分比為43.76%。而很少從事的休閒活動是「參觀藝文展覽或表演活動」，百分比為49.28%，其次為「登山、郊遊和健行」，百分比為48.76%，再者為「下棋、打橋牌」，百分比為38.64%。以下我們就各項休閒項目的參與趨勢做逐一探討：

表4-1-1 休閒參與問卷統計表

樣本總數 1739 份		(1)經常	(2)有時	(3)很少	(4)從不
1. 看書、雜誌	人數	344	856	492	47
	百分比	②19.78%	①49.22%	28.29%	2.7%
2. 聽音樂	人數	974	601	150	14
	百分比	①56%	②34.56%	8.63%	0.81%
3. 繪畫、書法、手工藝	人數	43	170	583	943
	百分比	0.81%	9.78%	33.52%	②54.23%
4. 下棋、打橋牌	人數	54	252	672	761
	百分比	3.11%	14.49%	③38.64%	③43.76%
5. 彈奏樂器	人數	62	134	448	1095
	百分比	3.57%	7.71%	25.76%	①62.97%
6. 從事球類、游泳等各種運動	人數	281	544	656	258
	百分比	③16.16%	③31.28%	37.72%	14.84%
7. 登山、郊遊和健行	人數	41	261	848	589
	百分比	2.36%	15%	②48.76%	33.87%
8. 參觀藝文展覽或表演活動	人數	35	278	857	569
	百分比	2.01%	15.99%	①49.28%	32.72%

註：①表示該選項數值最高，②表示次高，③表示第三名

1. 看書、雜誌：將經常以及有時參與的百分比加總，對上很少以及從不的百分比加總為69.00%：30.99%，顯示有閱讀習慣的大學生是沒有閱讀習慣的兩倍以上，表示大多數大學生皆有閱讀習慣，對於吸取新知有莫大幫助。

2. 聽音樂：將經常以及有時參與的百分比加總，對上很少以及從不的百分比加總為90.00%：9.44%，兩方差距懸殊，隨著音樂數位化的普及，此項休閒活動也更加容易取得，表示聽音樂已是大學生生活中不可或缺的一項休閒活動。
3. 繪畫、書法、手工藝：將經常以及有時參與的百分比加總，對上很少以及從不的百分比加總為10.59%：87.75%，大學階段大多以群體活動為多數，繪畫、書法、手工藝等項目大多為個人休閒活動，在大學階段可能較不受到重視。
4. 下棋、打橋牌：將經常以及有時參與的百分比加總，對上很少以及從不的百分比加總為17.6%：82.4%。現今電腦普及，使用智慧型手機已成為流行趨勢，電玩遊戲充斥於日常生活中，以往最常用來作為團體小組打發時間的休閒遊戲也已經落伍。
5. 彈奏樂器：將經常以及有時參與的百分比加總，對上很少以及從不的百分比加總為11.28：88.73%，研究者認為可能是選項或者族群受到限制，否則以大學生而言，玩樂器者應不在少數。
6. 從事球類、游泳等各種運動：將經常以及有時參與的百分比加總，對上很少以及從不的百分比加總為47.44%：52.56%。以參與比例來說大約各占一半，運動仍是許多大學生從事的休閒活動。
7. 登山、郊遊和健行：將經常以及有時參與的百分比加總，對上很少以及從不的百分比加總為17.36%：82.63%。研究者認為，大學階段喜愛登山、健行的同學較少，且此分問卷的年代約為8年前，慢跑風氣尚未成熟，因此參與率較低，若是最近幾年，慢跑活動風氣興盛，大學生此項休閒的參與率會大大提高。
8. 參觀藝文展覽或表演活動：將經常以及有時參與的百分比加總，對上很少以及從不的百分比加總為18%：82%，參與展覽或表演活動的意願

可能受到地區因素影響，宜蘭地區的藝文相關活動較少，因此受到參與阻礙之可能。

由以上休閒項目的參與人數及百分比顯示結果，我們可以得知藝文類型的休閒活動在大學生中的參與率是最低的。針對這個結果，研究者推論與大學生生活型態有關，多數的大學生都是自大學開始離鄉背井至外地求學，結交朋友，並以大多數人的意願去從事休閒活動。由此可推論大學生普遍對於人文的素養，藝術鑑賞較為缺乏，對藝文類型的休閒活動較無參與的意願。因此彈奏樂器、繪畫、書法、手工藝、下棋、打橋牌等項目的參與率偏低。

在本研究中，主要為探討休閒參與與自我評價之關聯，但必須經由休閒活動的參與，才能討論與自我的評價是否有關連性影響，因此在參與者較少的幾項休閒活動，像是彈奏樂器、繪畫、書法、手工藝、下棋、打橋牌等項目，在本研究中參考價值較低，而參與者較多的閱讀、聽音樂、運動等項目參考價值較高。

## 4.2 群體性與自我評價之實證結果

所謂群體，是指兩個人以上，相互合作、互助依存的組合。每個個體自出生後首先接觸的是家庭，然後進入學校、社會，並且自青少年階段開始，同儕的影響力漸漸大過家庭，與他人接觸的過程當中，逐漸適應不同的群體。

以群體性而言，大學生「大部分和別人一起」從事休閒活動，百分比為58.2%，而「幾乎都是自己」從事休閒活動的百分比最低，僅占3.34%。由表4-2-1可得知，對大學生來說，大多數的休閒活動都是和朋友、同儕一起進

行的。

表4-2-1 群體性問卷統計表

樣本總數 1739 份		(1)大部分和別人一起	(2)有些時候和別人一起	(3)很少和別人一起	(4)幾乎都是自己
自己去做或和別人一起去做	人數	1016	604	61	58
	百分比	58.42%	34.73%	3.51%	3.34%

表4-2-2顯示，越能夠以群體形式從事休閒活動者，越能夠以樂觀的態度看待自己(0.124)、越不會覺得自己一無是處(-0.129)，且四個選項的相關係數t檢定皆大於2或-2，為顯著相關。

表4-2-2 群體性與四個自我評價變項之相關係數表

相關係數				
	1. 用積極樂觀的態度看待自己	2. 很滿意我自己	3. 覺得自己很沒有用	4. 認為自己一無是處
預期正負相關	+	+	-	-
自己去做或和別人一起去做	0.124 (5.22)**	0.105 (4.41)**	-0.08 (-3.70)**	-0.129 (-5.41)**

註：1. 括弧內的數字為t值、\*\*表示5%水準下顯著

2. 自我評價選項同表4-2-1標示：(1)很同意 (2)同意(3)不同意(4)很不同意

3. 群體性選項同表4-2-1標示：(1)大部分和別人一起(2)有些時候和別人一起 (3)很少和別人一起 (4)幾乎都是自己

從出生到長大成熟的生命歷程中，每個個體都是通過不斷地與周圍環境的相互作用，逐漸從一個自然人，發展成一個社會人。在這個過程中，個體不僅學會了認識社會、適應社會以至於改造社會，而且還各自形成了與他人

不同的心理特徵和行為風格。這個過程，就是一個人的社會化過程。人透過群體看世界，並由群體相處中定位自己，建立價值觀，形成對自我的概念。透過不斷與其他人磨合，同時亦有助了解自己的優點與缺點。舉例來說，可能自己過往一直以為並無不妥的待人接物態度，在其他人眼中卻是無禮及令人難受，透過與他人相處，才會明白自己的不足，然後改正過來，將自己導向越來越好的人。

因此群體性是相當重要的，個體在大學階段可透過休閒活動接觸更多不同的對象，透過互助合作，選擇與適應，將價值觀念、道德規範和行為方式等，轉化為穩定的人格特質和行為方式。

### 4.3 健康自覺與自我評價之實證結果

以健康感而言，表4-3-1顯示，大學生認為自己的健康「普通」者最多，百分比為48.42%，其次是「健康」，百分比為29.67%，再者為「不健康」，百分比為13%。由表4-2-3可看出五個選項之間百分比落差懸殊，認為自己「很不健康」以及「不健康」者僅佔14.55%，「健康」以及「很健康」者則有37.05%。

表4-3-1 健康自覺問卷統計表

樣本總數 1739 份		(1)很不健康	(2)不健康	(3)普通	(4)健康	(5)很健康
覺得自己目前的健康	人數	27	226	842	516	128
	百分比	1.55%	13%	48.42%	29.67%	7.36%

表4-3-2顯示，大學生健康狀態與「用積極樂觀的態度看待自己」及「很滿意我自己」為負相關，與「覺得自己很沒有用」及「覺得自己很沒有用」

為正相關，即越健康越能積極樂觀看待自己，越不會覺得自己一無是處。健康感與自我評價之相關係數t檢定皆大於2或小於-2，皆是高度顯著相關。

表4-3-2 健康自覺與自我評價四個變項之相關係數表

相關係數				
	1. 用積極樂觀的態度看待自己	2. 很滿意我自己	3. 覺得自己很沒有用	4. 覺得自己一無是處
預期正負相關	-	-	+	+
覺得自己目前的健康	-0.226 (-9.67)**	-0.286 (-12.45)**	0.268 (11.61)**	0.257 (11.11)**

註：1. 括弧內的數字為t值、\*\*表示5%水準下顯著

2. 自我評價選項同表4-2-1標示：(1)很同意 (2)同意(3)不同意(4)很不同意

3. 健康自覺選項同表4-2-1標示：(1)很不健康 (2)不健康 (3)普通 (4)健康 (5)很健康

健康狀態並不只是生理的健康，亦包含心理的健康。現代人的壓力大多來自心理，當壓力造成心跳加速、血壓升高，血液擴散四肢等反應，卻又無法獲得紓解時，長久下來就可能造成消化系統疾病、免疫功能下降，身體變得虛弱、疲勞，工作表現欠佳，競爭力自然會逐日下降。大學階段正是個體處於最青春、最活躍的時期，若能維持運動習慣，或是從事正當的休閒活動，放鬆心情，身體對於壓力的抵抗性，也會逐漸增強，便能以積極、樂觀的態度面對自己。

#### 4.4 休閒參與與自我評價之實證結果

表4-4-1至表4-4-4為各項休閒活動與自我評價之相關係數表，我們可以由此數值推測大學生參與休閒活動與自我評價的相關程度，相關係數t檢

定若大於2或小於-2則代表顯著。

表4-4-1 靜態休閒活動與自我評價四個變項之相關係數表

相關係數				
	用積極樂觀的 態度看待自己	很滿意我自己	覺得自己 很沒有用	認為自己 一無是處
預期正負相關	+	+	-	-
1. 看書雜誌	0.011 (0.44)	-0.009 (-0.39)	0.051 (2.12)**	0.007 (0.27)
2. 聽音樂	0.06 (2.52)**	-0.008 (-0.31)	0.036 (1.51)	-0.026 (-1.10)

註：1. 括弧內的數字為t值、\*\*表示5%水準下顯著

2. 休閒參與選項同表4-2-1標示：(1)經常 (2)有時 (3)很少 (4)從不

3. 自我評價選項同表4-2-1標示：(1)很同意 (2)同意(3)不同意(4)很不同意

1. 經常從事閱讀休閒的人，原本研究者假設的狀況是能夠越肯定或是滿意自己，但是在「覺得自己很沒有用」選項中相關係數值為0.051，並且呈現顯著相關，表示經常從事看書、看雜誌項目的大學生，越會覺得自己沒有用。閱讀是現今就學階段持續在推動的一項議題，與其他休閒項目相比，是較靜態的，非動態的活動，卻對自我評價反而是一個負向的指標。對於這個現象，研究者認為，閱讀所帶來的效益為吸取新知，充實內在知能，而不閱讀的人如同井底之蛙，眼界較狹隘且自以為是。學海無涯，認識越多的人越了解自己的不足，也越謙虛，英國詩人雪萊曾說「我們越是學習，越是覺得自己的貧乏」，能夠經常閱讀、吸取新知，從書中了解浩瀚知識的人，更能知道自己的不足，抱持謙虛的心態而認為自己很沒有用。

2. 經常以聽音樂做為休閒活動的人，相關係數為0.06，表示能夠以積極樂觀的態度看待自己，且為顯著相關。音樂對人的影響有生理及心理二個層面。在生理層面部份，音樂能刺激人體的自主神經系統，而其主要功能是調節人體的心跳、呼吸速率、神經傳導、血壓和內分泌。因此科學家們發現輕柔的音樂會使人體腦中的血液循環減慢；而活潑的音樂則會增加人體的血液流速。另外，高音或節奏快的音樂會使人體肌肉緊張，而低音或慢板音樂則會讓人感覺放鬆。在心理層次部份，音樂會引起主管人類情緒和感覺的大腦之自主反應，而使得情緒發生改變。許多研究結果顯示，平靜或快樂的音樂可以減輕人的焦慮。因此，經常聽音樂的人能夠藉由音樂作為情緒抒發的出口，聽音樂來轉換心情，或是使心情愉快的來源。

表4-4-2 藝文項目休閒活動與自我評價四個變項之相關係數表

	相關係數			
	用積極樂觀的態度看待自己	很滿意我自己	覺得自己很沒有用	認為自己一無是處
預期正負相關	+	+	-	-
3. 繪畫、書法、手工藝	0.004 (0.16)	0.038 (1.61)	-0.031 (-1.31)	-0.023 (-0.95)
4. 下棋、打橋牌	0.023 (0.96)	0.0 (0.00)	0.001 (0.04)	0.001 (0.02)
5. 彈奏樂器	-0.007 (-0.28)	0.042 (1.75)	-0.014 (-0.57)	-0.046 (-1.94)

註：1. 括弧內的數字為t值、\*\*表示5%水準下顯著

2. 休閒參與選項同表4-2-1標示：(1)經常 (2)有時 (3)很少 (4)從不

3. 自我評價選項同表4-2-1標示：(1)很同意 (2)同意(3)不同意(4)很不同意

3. 繪畫、書法、手工藝等項目雖然檢定統計t值皆是不顯著的，t值皆小於2或大於-2，很難根據這個做推論，但我們依然可以在相關係數表中看出，經常從事這些休閒活動的人，則能夠積極樂觀地看待自己、滿意自己，越不會覺得自己沒有用，也不會認為自己一無是處。
4. 下棋、打橋牌項目的檢定統計t值亦是不顯著的，在相關係數表的數值中，我們可以解釋，經常從事此活動的人越能以積極的態度看待自己，與很滿意我自己之相關係數為0，則為不相關，而覺得自己很沒有用與認為自己一無是處之相關係數為0.001，數值極小，幾乎是不相關的。
5. 彈奏樂器項目在積極樂觀的態度項目中雖然呈現-0.007，但數值偏小，且在檢定統計t值是不顯著的，很難根據這個做推論，所以我們不加以深究。

表4-4-3 運動相關休閒活動與自我評價四個變項之相關係數表

相關係數				
	用積極樂觀的態度看待自己	很滿意我自己	覺得自己很沒有用	認為自己一無是處
預期正負相關	+	+	-	-
6. 從事球類、游泳等各種運動	0.12 (5.05)**	0.149 (6.29)**	-0.114 (-4.78)**	-0.15 (-6.31)**
7. 登山、郊遊和健行	0.059 (2.45)**	0.098 (4.09)**	-0.046 (-1.90)	-0.065 (-2.70)**

註：1. 括弧內的數字為t值、\*\*表示5%水準下顯著

2. 休閒參與選項同表4-2-1標示：(1)經常 (2)有時 (3)很少 (4)從不

3. 自我評價選項同表4-2-1標示：(1)很同意 (2)同意(3)不同意(4)很不同意

6. 從事球類、游泳等各種運動皆呈現高度相關，相關係數之數值很高，

越常從事運動越能以積極樂觀的態度看待自己，並且越不會覺得自己沒用，四個選項皆是顯著相關。以運動做為休閒的好處已有諸多相關文獻證實，根據醫學的研究指出，運動(尤其是有氧運動)，會使腦部分泌多巴胺 ( dopamine )，讓大腦擁有「愉悅」的感覺，對於心情有正面的幫助，甚至能大幅度改善憂鬱不快樂的心情，對於幫助增加自信心，建立健康的自我形象有極好的效果。

7. 登山、郊遊和健行與運動相似，雖數值沒有球類運動高，但也是以積極樂觀的態度看待自己，而越不會覺得自己一無是處，只有「自己很沒有用」的t值小於-2，為不顯著的。

表4-4-4 藝文展覽或表演活動與自我評價四個變項之相關係數表

相關係數				
	用積極樂觀的 態度看待自己	很滿意我自己	覺得自己 很沒有用	認為自己 一無是處
預期正負相關	+	+	-	-
8. 參觀藝文展覽或表 演活動	0.026 (1.08)	0.037 (1.56)	0.006 (0.26)	-0.057 (-2.38)**

註：1. 括弧內的數字為t值、\*\*表示5%水準下顯著

2. 休閒參與選項同表4-2-1標示：(1)經常 (2)有時 (3)很少 (4)從不

3. 自我評價選項同表4-2-1標示：(1)很同意 (2)同意(3)不同意(4)很不同意

8. 在參觀藝文展覽或表演活動的相關係數中，越經常參觀展覽或表演越能積極樂觀地看待自己、滿意自己，統計數據中只有「認為自己一無是處」呈現顯著相關(-2.38)，相關係數-0.057代表越經常參

觀藝文展覽或表演活動做為休閒的人越不會認為自己一無是處。藝術創作的最終目的都是希望可以給觀眾、或是給欣賞者帶來「美」的感受，每個人對美的見解皆有所不同，是一種很主觀的感覺，在欣賞的過程中參雜個人的想法，有助於找到自己的興趣以及價值定位。



## 第五章 結論與建議

本研究目的為探討大學就讀階段之學生對休閒參與與自我評價之關聯性，以台灣青少年成長歷程研究資料庫2007年大學二年級樣本，採用橫向研究，以相關係數、相關係數t檢定及描述性統計分析資料。本章將研究結果彙整如下，最後希望藉此研究發現，提出具體建議以供大學生、學校及未來研究之參考。

### 5.1 結論

本研究的分析分成三組，以休閒參與與自我評價影響為主要相關分析，另外因健康自覺及群體性與自我評價的影響密切，亦分別探討相關情形。

在群體性與自我評價的相關分析中發現，大學生「大部分和別人一起」從事休閒活動，百分比為58.2%，而「幾乎都是自己」從事休閒活動的百分比最低，僅占3.34%。群體性與自我評價為正相關，越常和別人一起從事休閒活動者，越能積極樂觀看待自己，越不會覺得自己一無是處。

在健康自覺與自我評價的相關分析中發現，大學生認為自己的健康「普通」者最多，百分比為48.42%，其次是「健康」，百分比為29.67%，再者為「不健康」，百分比為13%。大學生健康狀態與「用積極樂觀的態度看待自己」及「很滿意我自己」為負相關，與「覺得自己很沒有用」及「覺得自己很沒有用」為正相關，即越健康越能積極樂觀看待自己，越不會覺得自己一無是處。

在休閒參與與自我評價的相關分析中發現，大學生最經常從事的休閒活動是「聽音樂」，其次是「看書、雜誌」，再者為「從事球類、游泳等各種運動」。而大學生最少從事的休閒活動是「彈奏樂器」，其次是「繪畫、書法、手工藝」，再者為「下棋、打橋牌」。且越動態的休閒活動對自我評價

有越顯著的相關值，而藝文類型或者較靜態的休閒活動與自我評價的影響相關性較小，亦不顯著，且參與者樣本數少，對本研究較無參考價值。

綜合上述，本研究主要發現以下三點：

1. 在許多文獻中顯示規律運動、持續鍛鍊身體，除了維持健康體態外，也可以作為預防包括心血管疾病、提升免疫力、促進身體協調性。本研究中大學生從事球類、游泳等各種運動的比例相當高，與自我評價的關聯為高度正相關，t檢定數值亦為顯著，其研究結果與其他文獻相符。
2. 普遍來說每個人都知道運動對健康可帶來許多好處，在本研究中從事球類、游泳等各種運動做為休閒活動者約占47.44%，但是從事登山、郊遊和健行做為休閒活動者卻僅佔17.36%。由此顯示大多數大學生對於戶外的休閒活動參與度較低，可能因為時間、金錢的限制或是設備、交通等考量，難以擴張至更多動態或戶外活動。
3. 大學生參與藝文休閒活動的比例與其他活動比較後相對偏低許多，反映了大學生普遍對於人文的素養，藝術鑑賞較為缺乏。雖然與自我評價相關係數皆為正面反應，但t檢定數值偏低，較為不顯著，參考價值低。

另外針對自我評價而加入探討的群體性以及健康自覺項目，發現以下兩點：

1. 很多科學證據指出，我們天生就是喜歡快樂，在大腦的深處有一個地方直接對快樂的感覺起反應。心臟病、癌症、肺病、關節炎，以及懷孕時的併發症，常發生在社會關係不好、沒有支持的人身上。以上說明了群體的社交互動對每個人的重要性，自己一個人時容易感受到孤獨，而大學階段正是個體處於最青春、最活躍的時期，從

事正當的休閒活動，保持與外界溝通聯繫，有助於建立個人自信，便能以積極、樂觀的態度面對自己。

2. 根據知名心理學家歐恩斯坦，以及預防醫學者索伯提出的《快樂就健康》，將醫學上、生物學及心理學上最新的研究，歸納整理為「快樂的原則 (pleasure principle)」理論，主張快樂在於縮短期待和自我評價之間的距離，可以藉由改變預期心理，或者欣賞自己的長處，以最少的努力與最多的快樂來促進健康(洪蘭譯，2001)。本研究結果呈現越能積極樂觀看待自己的人則越健康，與上述主張相符合。追求健康比較重要的投資是在自我的心智，做自己的主人，懂得從事休閒活動，享受生命，主宰自己的大腦，放鬆身心來得到快樂的感覺，自然而然的活得健康。

## 5.2 建議

根據本研究結果，提出以下建議以供大學生、學校及未來研究之參考，茲分述如下：

1. 由學校體育或通識課程中來推廣休閒教育，使學生能養成正確的態度與觀念。可配合各項休閒活動的特性，廣設休閒教育課程，或是以社團形式發展，使學生能在大學階段對休閒活動產生濃厚之興趣，進而養成終身之休閒習慣。
2. 大學生參與藝文休閒活動的比例與其他活動比較後相對偏低許多，可能對於人文的素養，藝術鑑賞較為缺乏。雖然在本研究中因為參與數值低，較沒有參考價值，但依然可看出與自我評價的關聯為正面反應，建議大學生在安排休閒活動時可多欣賞展覽、或是動態表演活動，藉此培養美的感受，並內化充實心靈層次。

3. 本研究對象只侷限於台北及宜蘭地區的大學生，由於樣本來源有限，對於研究結果推論之有效性可能會有少許影響。因此建議未來可擴大研究對象的來源，可包含至全台灣地區之不同學校類型或科系之大學生，如此將使大學生之相關研究更完整。
4. 本研究為了解大學生的休閒參與與自我評價間之關聯性，僅針對休閒項目及對自我的想法進行分析，而在研究者瀏覽其他休閒參與的相關文獻時，發現男女生在休閒參與方面應有不同的喜好，建議將性別加入分析，可以更深入瞭解其差異。



## 參考文獻

### 中文文獻-

1. 王招萍。2010。婚暴婦女的社會支持及其自我評價的關係探討。未出版碩士論文。嘉義：國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所。
2. 王昭正譯。John R. Kelly。2001。休閒導論。初版。台北：品度圖書。
3. 王秋絨、趙麗華。1990。走馬靜觀我國當前的休閒現象。社教雙月刊，38：72-75。
4. 王微茹。2007。大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究--幸福感之需求滿足理論驗證。碩士論文。臺北：世新大學觀光學系研究所。
5. 王福生。2003。出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究。碩士論文。台中：朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班。
6. 行政院主計處。93年臺灣地區社會發展趨勢調查(時間運用)。網址：<http://www1.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=13955&ctNode=2421&mp=3>。檢索日期：2016-01-30。
7. 吳寶桂。1979。個人的人格取向與休閒活動的意義及偏好。碩士論文。臺北：國立臺灣大學心理研究所。
8. 李明濱。2009。壓力人生：情緒管理與健康促進。健康世界，277：28-32。
9. 李柏英。2002。評價歷程的理論與測量：探討價值觀與情境關聯的新取向。應用心理研究，14：76-116。
10. 李國華。1993。國民小學教師休閒活動狀況調查研究。國立台南師範學院學報，26：313-332。
11. 邱堃鐘、陳明國、邱政鋒。2010。大學生休閒態度、休閒滿意與課業壓力之研究。嘉大體育健康休閒期刊，9(2)：125-134。
12. 林金杉、吳蕙米、汪在莒。2004。逢甲大學學生活動型態與休閒參與之

- 相關研究。大專體育學術專刊，93：116-126。
13. 林宴洲。1984。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市計畫，10：33-49。
  14. 林佳蓉。2001。老人生活滿意模式之研究。碩士論文。桃園：國立體育學院體育研究所。
  15. 林建言。2006。公教退休人員之觀光動機、觀光阻礙與未來國外觀光意願之研究—以南投縣為例。碩士論文。大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班。
  16. 林杏足。2003。青少年自尊量表編製報告。測驗學刊，50(2)：223-256。
  17. 林欣慧。2002。解說成效對休閒效益體驗之影響研究—以登山健行為例。未出版之碩士論文。臺北：國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所。
  18. 金盛華。1996。自我概念及其發展。北京師範大學學報社會科學版，1：30-36。
  19. 周芸慧。2010。女大學生性別角色與休閒參與及休閒阻礙之研究—以北部大學為例。碩士論文。桃園：國立體育大學休閒產業經營學系碩士班。
  20. 洪煌佳。2002。突破休閒活動之休閒效益研究。未出版碩士論文。臺北：國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所。
  21. 洪蘭譯。Robert Ornstein & David S. Sobel。2001。快樂就健康。初版。臺北：遠流出版社。
  22. 徐新勝。2007。衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究。未出版之碩士論文。嘉義：國立中正大學運動與休閒教育研究所。
  23. 高俊雄。1996。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)：69-78。
  24. 許伯榕。2011。大學生生活壓力、休閒調適與心理健康間關係之研究—以台中地區為例。碩士論文。彰化：大葉大學休閒事業管理學系研究所。
  25. 郭為藩。1996。自我心理學。初版。臺北：師大書苑。

26. 郭進財。2008。我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。碩士論文。桃園：國立體育大學體育研究所。
27. 郭國軒、柳立偉、林純鈺、劉文玲。2010。學生族群休閒動機之調查-以真理大學麻豆校區為例。台中學院體育，7：37-56。
28. 陳文長。1994。大學生對運動性休閒參與動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究。碩士論文。桃園：國立體育學院體育研究所。
29. 陳仲杰。2005。臺北市立高工教師休閒運動參與現況及動機之研究。碩士論文。臺北：臺北市立體育學院休閒與運動管理碩士班。
30. 張少熙。2003。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。博士論文。臺北：國立臺灣師範大學體育學系博士班。
31. 張玉玲。1998。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。碩士論文。高雄：國立高雄師範大學輔導學系研究所。
32. 張佑慈。2014。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究。碩士論文。臺北：東吳大學社會學系研究所。
33. 張良漢。2002。休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益之相關研究-以國立聯合技術學院學生為例。碩士論文。臺中：國立臺灣體育學院體育研究所。
34. 張春興。2006。張氏心理學辭典。重訂版。臺北：東華書局。
35. 黃淑芬。1998。國小兒童自尊發展之研究。未出版碩士論文。臺南：國立臺南師範學院國民教育研究所。
36. 黃金柱、林志成、林素卿、陳春蓮、程春美。1999。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北：行政院體育委員會委託研究計畫。
37. 黃立賢。1986。專科學生休閒與興趣相關因素之研究。未出版碩士論文，

高雄：國立高雄師範大學輔導研究所。

38. 楊中芳等譯。1997。性格與社會心理測量總覽(上冊)：信念、態度及特質篇。初版。臺北：遠流出版社。
39. 楊琬琪(2009)。大學生登山活動休閒效益衡量模式之研究。休閒暨觀光產業研究，4(1)：91-100。
40. 裘素鳳。2003。台灣演藝人員參與休閒運動的參與行為與動機。碩士論文。臺北：臺北市立體育學院運動科學研究所。
41. 蔡長清、王明元、游仁良。2001。大學生之休閒參與、休閒態度及休閒滿意度關係之研究。高雄應用科技大學學報，31：237-250。
42. 董事基金會。2007年大學生憂鬱情緒與求助行為之相關性調查。網址：<http://www.jtf.org.tw/psyche/files/254.P066-071.pdf>。檢索日期：2016-04-01。
43. 學術調查研究資料庫。臺灣青少年成長歷程研究。網址：<http://www.typ.sinica.edu.tw/>。檢索日期：2015-12-15。
44. 賴韻竹。2010。自我評價歷程五向度模式初探及其對國中生幸福感的效果。碩士論文。新竹：玄奘大學應用心理學系研究所。
45. 顏智淵。2002。TYPE A-B 行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究。碩士論文。桃園：國立體育學院體育研究所。
46. 簡郁雅。2004。家庭休閒之探討。網路社會學通訊期刊，42。  
<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/42/42-22.htm>。
47. 簡晉龍、莊靜怡。2007。高自尊的迷思：近年來自尊的研究及其帶來的省思。國教新知，54：1。
48. 蘇廣華。2001。憂鬱傾向與休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意關係研究—以國立台南護專學生為例。碩士論文。桃園：國立體育學院體育研究所。
49. 嚴祖弘。2001。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。

臺北：行政院青年輔導委員會。

英文文獻-

50. Banji, M. R., & Prentice, D. A. 1994. The self in social contexts. *Annual Reviews of Psychology*, 45:297-332.
51. Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. 1982. *Leisure and human behavior*. Dubuge, IA: Wm. C. Brown Company Publisher.
52. Bialeschki, M. D., & Henderson, K. A. 1986. Recreation and the returning female student. U.S., North: ERIC, ED273585.
53. Bright, A. D. 2000. The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32 (1): 12-18.
54. Caltabiano, M. L. 1994. Measuring the similarity among activities based on perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*, 13(1), 17-31.
55. De Grazia. S. 1962. *Of time, work and leisure*. New York. Twentieth Century Fund.
56. Godbey, G. 1994. *Leisure in your life: An exploration* (4th ed). State College, PA: Venture Publishing.
57. Hoyle, R. H., Kernis, M. H., Leary, M. R., & Baldwin, M. W. 1999. *Selfhood: Identity, esteem, regulation*. Boulder, CO: Westview.
58. Iso-Ahola, S.E., & Park, C. J. 1997. Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28:169-187.
59. Iwasaki. Y. & Mannel, R. C. 2000. Hierarchical dimensions of leisure stress-coping. *Leisure*, 22(3):163-181.

60. Loesch, L. C., Wheeler, P. T. 1982. Principles of leisure counseling.  
Minnesota: Educational Media Corporation.
61. Mannel, R. C., & Stynes, D. J. 1991. A retrospective: The benefits of leisure.  
In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds), Benefits of leisure  
(pp.461-473). Stage College, PA: Venture Publishing.
62. Nash, J. B. (1953). Philosophy of Recreation and Leisure. Dubuque, Iowa:  
William C. Brown Company Publisher.
63. Ragheb, M. G., & Beard, J, G. 1982. Measuring leisure satisfaction. Journal  
of Leisure Research, 16(1) : 34-56.

