

第二章 文獻探討

本章主要分成三大部分，探討音樂休閒體驗與大學生自我統合相關的理論與研究。第一節說明休閒體驗之相關理論與研究；第二節說明音樂與休閒之相關理論與研究；第三節說明休閒與自我統合之相關理論與研究。

第一節 休閒體驗之相關理論與研究

壹、休閒的定義

休閒 (leisure) 一詞含有多種意義。「休閒」自有其休息且休閒之意，包含了「休息」和「閒暇」兩個層面的內涵，所以它既包含了「閒暇的自由時間」，同時也指涉從事足以「令人恢復精神或體力的休息活動」(林東泰，1992)。

「休閒」的英文 leisure，源自拉丁文的 licere，意指「被允許」或「自由」，含有「放任」、「行動自由」的意思 (Kraus, 1990)。

「休閒」是一段自由時間，以一種悠閒自在的心境，所從事各種層面的活動。對於休閒的定義茲說明如下：

有關休閒的定義 (引自顏妙桂譯，2002)

- (一) 自由時間 (free time)：時間可分為生存的、生活的和自由的時間，休閒被視為可以自由選擇的時間。
- (二) 活動 (activity)：休閒可視為個人在自由時間參與的活動。
- (三) 心靈狀態 (state of mind)：休閒是一種行為模式或態度，此種行為或態度可以發生在任何活動中，強調個人心理思考層面或狀態。
- (四) 社會階層的象徵 (symbol of social class)：相對於勞工階級，休閒是一種有錢有閒階級的象徵。
- (五) 行動 (leisure as action)：Kelly (1996) 認為，休閒可以視為一種行動包含時間、活動、態度或心靈狀態，同時休閒也包含一些有目的的行動和自我

決定的因素。

(六) 反功利 (antiutilitarian)：Kelly (1996) 認為，休閒本身即是目的，不涉及任何工具價值而是一種自我表現和自我實現的滿足。

(七) 整體觀 (holistic)：是綜合上述各種說法，特別強調個人在活動中能感受到自由並藉此幫助個人達成自我實現，依此觀點，隨時也存在休閒的可能。

Kraus (1990) 整理多位學者對休閒的定義如下：

(一) 古典休閒論 (The Classical View of Leisure)：此觀點強調內心層面的休閒觀，認為休閒是自由的理想狀態，也是精神與心智的啓蒙機會，而不是外在形式化的休閒活動，亞理斯多德即是此一觀點的代表。

(二) 社會階層的休閒論 (Leisure as a Symbol of Social Class)：在封建與文藝復興時代，休閒被視為一種代表社會階層的符號，只有有錢人才能真正擁有能力休閒。

(三) 休閒即自由時間 (Leisure as Unobligated Time)：許多社會學都把休閒界定為是在為了生活所必須從事的工作之外的自由時間，或者是把有關工作和日常生活所需的時間扣除後，所剩餘的個人自由運用時間。

(四) 休閒即活動 (Leisure as Activity)：此觀點把休閒定義就是人們在自由時間裡從事的遊憩活動。

(五) 整體的觀點 (Leisure as a State of Being：A Holistic View)：此一觀點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，強調在活動中覺知到自由及休閒涉入的角色，藉由探索自己的能力來豐富經驗與尋求自我實現。在此論述下，自由時間並不一定是休閒，除非個體是在追求有意義及值得的經驗 (引自林東泰，1992)。

不論是從自由時間或活動來定義休閒，雖然客觀地描述休閒的優點，然而更值得重視的是活動所引發的休閒主觀體驗，必須經由休閒參與者主觀知覺來認定。休閒是一種心靈狀態與自由感有關，著重個人的經驗而非外在的目的，它是一種心理狀態或是存在或存有的狀態，強調的是主觀的體驗或經驗，重視個體的

自主性，這些心理狀態包括動機、愉悅、自由感等。個人可以透過休閒來確認生命的價值及豐富生活內涵。

貳、休閒的功能

休閒在個人社會心理發展過程中，扮演重要的角色。適宜的休閒活動，得以抒解壓力、調節身心、增進個體表現、維持人際互動與自我成長。休閒參與的具體功能，說明如下：

Iso-Ahola（1980）指出休閒具有下列的功能：

- （一）藉由遊戲與休閒的參與可獲得社會化的經驗而進入社會。
- （二）藉由休閒所增進的技能有助於個人表現。
- （三）可以發展並維持人際關係與社會互動的技巧。
- （四）娛樂與放鬆。
- （五）藉由有益的休閒活動可增進人格的成長。
- （六）發展群體感。

Kelly 和 Godbey（1992）指出休閒在人類發展歷程中的功能，特別提及在青少年時期性別角色認同是青少年發展的中心，休閒具有重要的功能，在關係的建立上，個體透過休閒得以和社會聯結。

Neulinger（1981）認為休閒活動對青少年具有積極的功能，青少年在活動中探索與試驗各種新的行為，從活動中體會自己的角色任務，並適當的表現及應用角色行為。

休閒對於青少年發展的功能歸類如下：

- （一）調節青少年的情緒，達到心理需求的滿足。
- （二）提供青少年角色認同的機會。
- （三）藉由同儕團體的互動經驗中學習社會參與的溝通技巧，獲得社會支持，間接提供對成人世界探索的機會。

(四) 從休閒活動中探索自我興趣的同時，形成自我認同，拓展自我的潛能，提升自我價值感，進而達到自我實現的目的。

叁、休閒體驗的意義與內涵

Henderson、Bialeschki、Shaw 和 Freysinger (1996) 認為將休閒視為體驗是定義休閒最適當的方式。休閒不只是一項活動或是一段時間，休閒是一種經驗，和每個人在日常生活中思考自身的休閒方式是一致的(引自陳怡如，2002)。

社會心理學家提出四個主要的基本準則來檢視休閒體驗：(顏妙桂譯，2002)

- (一) 覺知的自由 (perceived freedom)：個人對於所做的事，或所處的環境，沒有感受到任何的強制或阻礙，覺知自由受到控制信念的影響。
- (二) 內在動機 (intrinsic motivation)：指個人之所以參與休閒活動，是受到個人的滿足和愉悅的感受所驅使，受外在誘因的參與方式只會減低覺知的自由。
- (三) 勝任感 (perceived competence)：指個人在休閒中對所擁有的技能，或活動勝任程度的感受，這種感受是相當主觀的看法。
- (四) 正向的效應 (positive affect)：個人必須對其所參與的休閒活動，發揮一定程度的影響力，透過休閒活動培養個人營造主動活潑的休閒體驗。

休閒體驗是一種主觀的個人經驗，意指個體出於內在動機，可自由作選擇並從休閒參與中擁有自由感，得到愉悅、流暢的感受，進而自我實現的體驗狀態。

Gunter (1978) 研究發現休閒活動帶來八項共通的休閒體驗

- (一) 分離感：休閒即是從日常生活分離後的獨特體會。
- (二) 快感與陶醉：即是個人完全投入休閒活動的感受。
- (三) 選擇自由。
- (四) 自發性：可以按照自己意思，想做就做。
- (五) 沒有時間感。

- (六) 幻象，創造性印象：從事休閒活動正式打開新鮮事物的機會。
- (七) 新奇的探索感：休閒活動的嘗試常讓人有不同於日常經驗的新鮮感。
- (八) 自我實現。

Shaw (1995) 認為休閒不只是個體所參與的活動，還要考慮到個體所處的社會脈絡及物理環境的經驗。因此，休閒體驗的情境內涵是重要的，雖然休閒可以發生在任何的情境當中，但有些情境是利於休閒體驗的發生；而有些情境可能會導致休閒阻礙，因此，個人以及環境都會影響休閒體驗。所以，要達到有意義的休閒體驗是經過一個有系統的學習過程，包括：覺察自己的休閒、欣賞休閒、了解自我的決心，做休閒決策、利用休閒資源，表現社會活動技巧與展現遊憩活動技能（引自 Dattilo & Murphy, 1991）。休閒體驗的內涵是豐富的，在休閒體驗中，重視個體所處的社會情境脈絡，個人和環境都會影響到休閒體驗。透過休閒可以成就自我、學習到多元的能力、豐富個體的生活經驗，進而達到自我實現。

肆、休閒教育的重要性

美國休閒教育學者 Mundy 和 Odum (1979) 指出休閒教育的過程中，個人得以充分體驗休閒與生活的密切關係。基本觀念如下：

- (一) 休閒教育是提昇個人生活品質的整體活動。
- (二) 休閒教育是促進個人在確立和釐清休閒價值、態度和目的的過程。
- (三) 休閒教育是增進個人在休閒過程中自我決定、滿足的方法。
- (四) 休閒教育是幫助個人決定休閒在生活中的地位。
- (五) 休閒教育是增進個人對自我的認識。
- (六) 休閒教育在建立個人需求、價值、技能與休閒的關係並體會休閒經驗。
- (七) 休閒教育在建立個人品味和休閒滿足。
- (八) 休閒教育是協助個人評量休閒行為與個人生涯長、短程目標關係的過程。
- (九) 休閒教育是激發個人潛能以提昇休閒生活的品質。

(十) 休閒教育是終身的、持續的過程，從學前教育到退休階段。

(十一) 休閒教育是多元規劃和肩負社會服務的角色和任務 (Mundy & Odum, 1979)。

Dattilo 和 Murphy (1991) 的休閒教育目標有六個：

- (一) 學習休閒的意義及休閒的生活方式，瞭解在我們社會中休閒角色的扮演，以及實際參與休閒活動，並且界定休閒參與障礙及決定克服休閒障礙的方法。
- (二) 瞭解個體自己對休閒的態度，瞭解可能影響休閒參與的要素，並審查過去參與休閒活動的情況，考量現在適合參與的休閒活動，及指導個體瞭解其較喜愛的遊憩活動。
- (三) 學習在休閒生活中達到成就感，瞭解個體成長及休閒參與的重要性，並學習去表達其嗜好。
- (四) 學習如何設置及確認休閒資訊，確認休閒訊息來源的特性，以各種方式來使用並珍惜這些資源。
- (五) 學習對自己的休閒選擇做決定，確定個人休閒參與的目標和活動。
- (六) 學習社會互動的原動力，獲得有關社會互動行為之適當知識。

簡言之，此六項目標最主要在於幫助個體瞭解自己及提供休閒學習機會，讓個體能在休閒參與上選擇適合自己的活動。因此，主要的目標在於「自我決定」。

Mundy (1998) 針對 1979 年所提出的休閒教育系統模式作修正後，提出休閒教育模式四大要素為休閒認知 (leisure awareness)、自我認知 (self awareness)、休閒技能 (leisure skills)、休閒資源 (leisure resources)，並且在每個要素下包含次要元素 (顏妙桂，2002)

- (一) 休閒認知：包括休閒的定義、察覺自由、內在動機、自我選擇、自我負責、休閒經驗、休閒與個人生活、生活型態、生活品質、時間的關係和休閒效益等。
- (二) 自我認知：包括興趣、價值觀、態度、能力、需要、動機、滿意、期望、

目標、結果、限制和鑑賞等。

(三) 休閒技能：包涵自我決定能力、問題解決能力、規劃能力、評鑑能力、休閒活動技能、社會互動技巧和行為改變等。

(四) 休閒資源：包括人事、活動、社區及環境資源、設備和地點。

Kelly (1996) 提出，個體透過休閒教育學習與展現休閒技能，並且透過休閒教育教導個體自主和自決。

林勝義 (1987) 認為休閒教育的目標在協助青少年認知休閒活動的價值，學習休閒活動的技能，養成善用休閒時間的習慣。

辛晚教 (1990) 指出休閒教育的目標主要在灌輸正確休閒的意義，指導如何分配及利用時間，從事休閒活動，學習活動之技藝、規範，並如何愛護資源設施，簡言之，休閒教育的目的在提昇生活素質。

林東泰 (1992) 休閒教育和終身教育的精神一致，終身教育倡導個體在非強迫性的學習環境中終身自由學習的歷程。而休閒教育也是提供休閒的學習環境，協助個人在環境中了解自我的需求、評估自我的休閒能力、並選擇自己所喜愛的休閒活動。

休閒教育主要的目標是幫助個體透過活動或課程的參與來瞭解休閒的意義與其價值，培養休閒活動的技巧、擁有規劃的能力，透過休閒教育協助個體認清自己的休閒需求，發展自我決定的能力，藉由活動參與培養社交改善人際關係，讓個體了解如何結何休閒和生活進而提升生活的品質，而休閒教育的最終目標是個體能夠藉由休閒瞭解自己進而達到自我實現。

第二節 休閒與音樂相關理論與研究

本世紀，人類的休閒生活和消費的方式有重大改變，長久以來人們認為音樂只是屬於藝術的範疇，專注於音樂的理論和結構的分析、研究，忽略音樂是一項休閒活動，音樂可以超脫純粹的藝術音樂領域而成為一般民眾之人文素養。音樂的提倡與推廣，對個體生活品質的提升，具有正面的意義與貢獻，尤其進入資訊社會時代，透過音樂，重新審視生活的意義。

本節將探討休閒與音樂的關係，相關研究都在藝術的脈絡下探討音樂和休閒的關係，故本節從休閒和藝術的關係中的音樂領域加以探討。

壹、休閒與藝術

休閒、藝術、歷史及文化發展有密不可分的關係。透過藝術來表現文化是科技和經濟所不能取代的。對於大部分的藝術參與者來說，致力於藝術創作是為了本身的目的，創作是一種體驗。從事藝術活動，是自由選擇的，創作和藝術參與皆是休閒的形式。藝術參與和休閒體驗的內涵最為接近（Kelly & Godbey, 1992）。從今日社會藝術的發展，透過藝術來表達民族文化的趨勢。正如 Naisbett 和 Aburdene（1990）認為：「藝術將逐漸取代運動成為社會主要的休閒活動」，美國和歐洲到泛太平洋地區，知識經濟的散播，已經領悟到透過藝術，重新檢視生活意義的必要性。當藝術在社會變得更為重要，個人、公司、城市及鄉鎮將受到藝術的影響，反應在形象、風格及生活方式上。北美的生活及休閒服務專業的工作上，藝術扮演著一個愈來愈重要的角色（引自顏妙桂譯，2002）。藉由藝術提升生活品質，融入日常生活中，使藝術休閒化成為一個趨勢。

Pieper (1952)將休閒視為內在心靈開放的狀態，休閒不只是活動，它是具有意義的。藝術是一種文化傳遞的形式，並非僅只是簡單的創作。它表達了某種意義，是生活的結晶，休閒和創作的深層連結可能是透過藝術，勝過其他形式的休

閒，休閒是「超越的自由」藝術，不僅是生活的縮影，還是一種創造。Schiller（1954）相信人類致力於創作是為了本身的目的時，和自由有關，透過創作來探究人生的意義（引自 Kelly & Godbey, 1992），從藝術中最能體驗休閒的深意。

王鶴琴（2004）提出藝術與休閒的結合：藝術和休閒有很久遠的聯繫，隨著藝術形式的多樣性的出現，培育了非職業創作藝術人才，而且有逐漸增加的趨勢，學習藝術技能變成主要的休閒活動。

藝術性活動能讓人們獲得內在性的滿足感。其滿足感有以下幾方面：

（一）自我表現

藝術的形式表現是個人完全投入其中，包括思想、身體、感情、事物，透過藝術呈現。

（二）掌握

由於藝術表現需要專注、耐心，因此當自己逐漸在休閒活動中掌握藝術的要領時，就會與眾不同。

（三）技能發展

藝術需要技能的磨練，不論是音樂、繪畫、舞蹈，甚至是戲劇，克服困難的技能，就能從中得到成就感與滿足感。

（四）個人成長

藝術創作與藝術欣賞的最重要層面，乃是過程中的體驗；從體驗中增進人際關係、提升生活品質、體認個人的內在價值、充分的自我發展，達到自我實現。

藝術性活動是培養人文素養的方式，過去藝術是少數人的專利，但現在已成為一般大眾的生活內涵，在多元價值社會中，藉由參與藝文休閒活動，來恢復自身內在精神的寧靜平和。透過藝術與美的追求，獲得心靈上的滿足，而提升人生的價值，達到身心平衡的教育功能，進而展現人格的完善，健全個性的發展（陳春雍，1999）。隨著時代脈絡發展，藝術不僅只是少數人所能擁有的資產，藝術休閒化將是社會的趨勢，透過藝術重新審視生活的價值，藝術休閒對於個體及社

會的影響是不容忽視的議題。

貳、藝術分類

任何事務都可視為一種藝術創作，透過創作者的情感表達和詮釋，賦予其生命。不同的時期和歷史背景形塑多變的藝術形式，不同時代背景的藝術有其同異之處。後現代主義更呈現藝術多元的風貌且對於以往古典藝術形式也有不同的見解。藝術儼然具有多樣、不具形式、不連貫的特性。藝術通常依其品質而有兩極相對的劃分，但分類也並非是嚴謹或相互對立，有些透過藝術專家訂定，而也有改革者違反既有原則來判定之。以下將藝術分類為精緻藝術和通俗藝術：如表

2-2-1:

表 2-2-1 藝術類型

精緻藝術	通俗藝術
室內音樂	民間音樂
歌劇	音樂喜劇
精緻現代舞	爵士
紀念音樂	市售的藝術商品
芭蕾	表演舞蹈
現代舞蹈	現代舞蹈
精緻戲劇	精緻戲劇
實驗劇場	實驗劇場
電視--教育頻道	電視——一般節目
藝術和古典影集	通俗影集

資料來源：Kelly, J. R., & Godbey, G (1992). The sociology of leisure : The art as leisure(p.441). State College, PA : Venture Publishing,Inc.

就形式而言，精緻藝術傾向呈現原貌，原創藝術被視為與身俱來獨特的天份，藉由專業訓練，反而缺乏創造能力。通俗藝術較具變動性，市場導向，大眾化。

叁、影響音樂體驗之相關因素

精緻藝術和通俗藝術的差異也反映出參與者的需求。Russell (1949) 將藝術分為不同的等級，藝術參與者的品味反映出社會角色的不同，藉由這種方式來分配社會文化階級。相反的，Herbert Gans (1974) 認為審美文化打破社會階級評估的標準，利用藝術作為社會掌權分類的手段是低估了休閒的價值，藝術是一種真實的體驗而非是一種社會決定（引自 Kelly & Godbye, 1992）。近年來藝術表演普遍社區化，但仍有城鄉差距，大都市藝術表演的機會遠勝於其他地區，都市呈現多元風貌的生活型態有關，包含財政、高等教育和組織對表演團體的支持。藝術表演的形式趨向多元化，例如百老匯、街頭表演和戲劇、爵士俱樂部、交響樂團和歌劇表演等，而這些表演場所也成了主要的社交場合。

在大城市之外，出現許多具地方色彩的藝術活動，例如交響樂或宗教歌劇、芭蕾舞團。其中大學裡的藝術社團表演，結合節慶，觀光計畫，甚至結合國家的資源到各地巡迴演出，跨國性的表演。

公共電視、有線頻道和主要的電視網也會播放音樂表演、音響配備的進步，使觀眾更容易接觸音樂在家可以收看，擴大了音樂的市場，人們可以透過這些管道接觸音樂，使原本是少數人的音樂，變得更為普及。

此外，藝術參與和社會階級有關聯。高品質的藝術是社經背景較高的家庭和社區的特權，子女較有機會上好的學校和大學，社會階級和藝術有密切的關係。

但這些學習的機會可以透過學校提供，從學校提供音樂、藝術、戲劇、舞蹈的學習環境，使個體有機會參與藝術休閒，對個體來說是非常有意義的開始。

藝術參與和教育有很高的關係而跟年齡較無關。就年齡來說，藝術不像打球或戶外活動般受到年齡的限制。

藝術表演參與者和其教育程度有關，且受到過去生命經驗和社會化的影響，女性有較高比例觀賞芭蕾舞、音樂劇、古典音樂。藝術參與並非只是狹隘的在藝術品味方面，藝術品味的養成和基礎教育鑑賞有關，藝術成為家庭或社會團體生活

的一部份，成爲生活的中心。

Kelly 和 Godbey (1992) 研究指出藝術參與過程，創造扮演重要的角色，透過不同的形式來呈現藝術的風貌，創作來自不同的類型、種類和年齡層且隨著生命週期而有所改變，例如兒童以他們自己的方式玩耍、唱歌、跳舞。創作是一個不尋常的、獨特的活動，特別是在藝術創作方面。從社會學的觀點認爲和創造的時間和地點或團體贊助有關，心理學家的觀點則認爲可能和變化複雜的人格有關。然而，創作家是問題的創造者而不是問題的解答者 (Getzels & Csikszentmihalyi, 1976)。他們是冒險家，有勇氣，不追隨他人。除了創造外，另一個重要的因素是自由，自由的選擇和創作的滿足是藝術的最佳結合。休閒是一種創作，藝術參與包括學習和創作，創新除了技能之外還有冒險，藝術創作帶給世界新的事物和體驗。

藝術參與和受高等教育的程度有關，特別是業餘藝術參與者。藝術對參與者而言，不僅只是打發時間的興趣或淺嚐的藝術，技能的培養和從中得到的滿足感是藝術體驗的中心，並從體驗中建立有意義的自我印象和自我整合。參與者透過戲劇、音樂和其他藝術形式表達自我，全然出於個體的體驗。此外，業餘的藝術體驗提供朋友分享他們經驗的機會，增進彼此間的人際互動。

藝術和高等教育有關，教育對於藝術的推廣有助益，學校可以提供機會使得個人獲得興趣和培養能力。

肆、音樂休閒參與現況

Baumol 和 Bowen (1996) 關於藝術參與的研究，從表 2-2-2 可以看出，國外參與藝術休閒活動的情形，和受教育的程度及性別有關係，特別是和高等教育有關。藝術參與和其他休閒活動類型相比受到教育程度影響較大，女性參與藝術表演比例高於男性，儘管男性受教育的比例遠超過女性 (引自 Kelly & Godbey, 1992)。

表 2-2-2 藝術參與現況

活 動		總數	男性	女性	高中	大學
參 與	古典音樂會	13%	11%	14%	7%	29%
	歌劇	3%	2%	3%	1%	6%
	表演	12%	11%	12%	6%	26%
	芭蕾舞	4%	3%	5%	2%	9%
	爵士音樂會	10%	10%	9%	7%	18%
	音樂表演	17%	15%	19%	12%	34%

資料來源：Kelly, J. R., & Godbey, G (1992). *The sociology of leisure* : The art as leisure(p.443) State College, PA : Venture Publishing,Inc

楊瑞蓮（1976）針對大學院校學生休閒時間與休閒活動現況研究發現，大學生在學校的休閒活動以籃球、閱讀、交誼、會談、音樂欣賞、桌球、排球為主。在家中的休閒活動以看電視、音樂欣賞、訪友、收聽廣播為主。男、女從事休閒活動略有不同。男學生偏愛體育活動、社交活動、觀光活動為主，女學生偏向文化活動，藝術活動，娛樂活動為主。

許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙（1992）研究 15 到 35 歲青年實際參與休閒活動程度，最常參與的前三類為消遣性、娛樂性和閒意性活動；而最不常參與的前三類休閒活動為投機性、舞蹈性及刺激追求活動。然而在期望參與休閒活動程度上，最常期望參與的前四類為旅遊性、娛樂性、音樂性、戶外性，而最沒有興趣參與的前三類休閒活動為投機性、舞蹈類及刺激追求活動。

洪幸妙（1997）研究大學生生活滿意度及其影響因素，歸納大學生生活滿意度之八大層面，包括課業表現、社團參與、愛情經驗、人際關係、經濟因素、休閒活動、環境因素、志向符合八大類。

謝明容（1999）研究大學生科系選擇、休閒選擇、及其重要性與生活滿意度之關係。研究結果表示喜歡的 24 種休閒活動分別為，玩電玩(5.4%)、登山(1.7%)、

烤肉野餐 (1.2%)、看報紙雜誌 (1.3%)、看小說 (4.0%)、畫畫 (1.1%)、聽音樂 (5.9%)、看漫畫 (1.1%)、看電影 (13.1%)、聽廣播 (1.6%)、唱歌 (KTV) (4.5%)、逛街 (2.8%)、彈鋼琴 (1.3%)、打籃球 (8.6%)、看連續劇 (3.0%)、出國旅行 (2.5%)、打排球 (1.1%)、與家人朋友聚會聊天 (1.2%)、打網球 (1.9%)、游泳 (1.5%)、打羽球 (1.5%)、拜訪朋友 (1.3%)、烹調美食 (1.1%)。研究指出大學生認為休閒活動具重要性。

研究者在蒐集相關休閒文獻，研究範圍涉及許多領域，由於本研究關注在大學生的休閒體驗，因此僅將大學相關休閒研究作一歸納整理。以下為國內大學生休閒相關研究摘要說明（見表 2-2-3）：

表 2-2-3 大學生休閒相關研究

作者	年代	論文題目	研究方法	研究參與者	研究結果
楊瑞蓮	1976	大專院校學生休閒時間與休閒活動現況之研究	問卷調查法	大學生	針對大學院校學生休閒時間與休閒活動現況研究發現，大學生在學校的休閒活動以籃球、閱讀、交誼、會談、音樂欣賞、桌球、排球為主。在家中的休閒活動以看電視、音樂欣賞、訪友、收聽廣播為主。男、女從事休閒活動略有不同。男學生偏愛體育活動、社交活動、觀光活動為主，女學生偏向文化活動，藝術活動，娛樂活動為主。
洪幸妙	1997	研究大學生生活滿意度及其影響因素	問卷調查法	大學生	大學生生活滿意度之八大層面，包括課業表現、社團參與、愛情經驗、人際關係、經濟因素、休閒活動、環境因素、志向符合八大類。
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相關研究	問卷調查法	大學生	<ol style="list-style-type: none"> 1.大學男生之休閒內在動機程度高於女生。 2.大學女生整體休閒阻礙之程度較大學男生高。 3.男女大學生在休閒無聊感上並無顯著差異存在。 4.不同年級大學生在休閒內在動機、休閒阻礙及休閒無聊感上均沒有顯著差異存在。 5.大學生之休閒無聊感與整體及各層面之自我統合有顯著的負相關。

表 2-2-3 大學生休閒相關研究（續）

作者	年代	論文題目	研究方法	研究參與者	研究結果
謝明容	1999	大學生科系選擇、休閒選擇及其重要性與生活滿意度之相關研究	問卷調查法	大學生	<ol style="list-style-type: none"> 1.人格類型與休閒活動類型適配的有三類型，分別為：實用型（30.8%），藝術型（60.3%），社會型（39.3%），其他三類型未達適配標準。綜合言之，大學生的人格類型與科系有六個類型適配；人格與休閒活動適配僅三個類型。 2.科系適配度與生活滿意度呈低正相關，休閒適配度與生活滿意度則無顯著相關存在。 3.研究結果表示喜歡的 24 種休閒活動分別為，玩電玩（5.4%）、登山（1.7%）、烤肉野餐（1.2%）、看報紙雜誌（1.3%）、看小說（4.0%）、畫畫（1.1%）、聽音樂（5.9%）、看漫畫（1.1%）、看電影（13.1%）、聽廣播（1.6%）、唱歌（KTV）（4.5%）、逛街（2.8%）、彈鋼琴（1.3%）、打籃球（8.6%）、看連續劇（3.0%）、出國旅行（2.5%）、打排球（1.1%）、與家人朋友聚會聊天（1.2%）、打網球（1.9%）、游泳（1.5%）、打羽毛球（1.5%）、拜訪朋友（1.3%）、烹調美食（1.1%）。 4.研究指出大學生認為休閒活動具重要性。

綜合上述，國內外相關研究，音樂休閒受到高等教育及性別的影響。音樂是大學生在校以及居家生活中的休閒活動之一。在休閒參與期望上，音樂性活動也是大學生最期望的前四類之一。除了課業、社團、愛情、人際關係，休閒活動也成為大學生生活滿意度的指標之一，且大學生最喜歡的休閒活動包括聽音樂、唱歌、和彈鋼琴。

音樂性休閒活動在性別方面，女性參與音樂活動的頻率高於男性，且音樂參與和個人社會化過程及社會地位有關係。此外，家庭、同儕和社會團體在音樂參與過程扮演重要的角色，音樂體驗提供個人和他人分享經驗的機會，增進彼此間的人際互動。學校和社會資源提供音樂參與機會，對於個人來說是很重要的學習資源和學習基礎，由此可知音樂休閒教育的重要性不容忽視。

伍、音樂教育

學校教育提供音樂參與的機會，教育對於音樂的推廣有助益，可以提供機會使得個人獲得興趣和培養能力。以下說明音樂相關理論與研究。

一、音樂理論基礎

曾焜宗（1997）提出音樂理論基礎包涵：物理基礎、生理基礎、心理基礎。

（一）物理基礎

聲音的基本屬性有四種音高、音強、音時、音色。聲波在一秒鐘內完成的振動次數稱為頻率，頻率值決定音高，聲波振動時的曲線幅度大小稱為「振幅」，振幅決定「音強」，音波振動的延續時間是「音時」，即聲音的長短；音色取決於聲音的泛音成分。

（二）生理基礎

聲音可以使肌肉增加能力，迅速的和愉悅的音樂尤其可以消除肌肉的疲勞。音樂能夠調節血脈和呼吸。從音樂治療的觀點，由於聲波的物理影響，從聽覺神經傳達到其它神經，通過普遍的振動在有病的機體內喚起良好的反應。人的情緒反應通常是由植物性神經系統表現出來。音樂刺激視丘，產生無意識的情緒改變後，視丘會將此感覺傳送大腦半球，引起皮質層藉著想像力和智力產生有意識的情緒改變。音樂主要是一門感情藝術，音樂和人體植物性神經系統的活動有密切關係。例如：心跳加速和放慢、血管舒張和收縮、呼吸急促和徐緩、循環紊亂與秩序等各植物性神經活動都與音樂的節奏、力度、幅度、和聲進行等等表現手段形成基本的對應關係。

（三）心理基礎

透過音樂傾吐了對世界和人生的沉思。人類的心理不是靜止的、停滯的，而是隨著社會條件的變化而發展的，因而人類的整體感情狀態也跟著變化發展。音樂的本質是人的心靈借助於想像力，用曲調、節奏和和聲表達情感。

二、音樂美學

姚世澤（1996）認為音樂是個人、團體在生活中及社會中所不可或缺的基本藝術素養，是培養完整人格的一項重要工具。提出音樂美學的內涵如下：

- （一）音樂是一種抽象及主觀性極強的藝術，藉由學習的機會，感受音樂的特質外，並作有系統的認識，讓大眾培養出欣賞及參與音樂的能力。
- （二）音樂的發展與政治、社會、宗教、文化、種族、性別、族群、年齡、經濟、生活型態有密切的關係、是一種高度社會性的藝術、除了個人的表現，也是大眾參與學習、展露音樂素養的機會，對社會文化有提升的作用。
- （三）音樂是一種藝術，同時也是一種社會活動，具有極高的美學及娛樂功能，除了可展現個人的才華，更可藉音樂傳達不同的文化，增進個人與社會文化之傳承工作。各階層及各種不同的族群更可表現出其獨特的音樂文化，以達到娛樂社會大眾的目的，並陶冶高尚情操，美化人生。
- （四）音樂本身具有鼓舞、振奮、愉悅的本質，是一種「表達」與「溝通」的媒介。
- （五）以聲音、歌詞表達生命中最嚴肅的問題，並提供在面對這些問題時，最高尚的解決方法或心態。
- （六）藉由聽覺感官功能，感受到外界聲音的高低、節奏的快慢、力度的強度、音色的不同，透過音樂特殊的語言來表達心靈中所欲呈現的意念，而這種「語言」包含自然界、人聲、器物規律的組合，或抽象的象徵意味功能所構成的「曲調」。
- （七）音樂可以說是心靈中一種最自然的情感表達，藉由創作充分展現人類藝術的才華與成就感，用以帶動人類情感的藝術素養。
- （八）音樂可以帶動人類心靈的感動或生活經驗的體驗，藉由音樂抒發情感、表達思想及傳達時代精神，所呈現出一種社會文明的象徵與社會文化的具體實踐。

Danford 和 Shirlely（1970）提出了音樂的價值：音樂是一種普遍被認為值得

追求的活動，適合所有年齡層，它能夠幫助創造友誼及和諧，提供情緒的紓解及放鬆，無論是從初學者到精熟者的技能層次，皆能產生高程度的愉悅。音樂有助於發展適當的個人意識、增加個人的涵養（引自顏妙桂譯，2002）。音樂的內涵充滿了規律和想像的空間，無論是創作、學習或者是欣賞，皆能培養理性與感性的心靈，達到和諧的狀態，對於自我的成長和社會人際互動有所助益。

三、音樂治療的基本觀念

- （一）所有的人類都需要美感的表現和經驗：人類具有美感經驗，美感經驗也是幫助個體適應環境的最好方法，個體必須有足夠的感官刺激和經驗才能發展出美感經驗。
- （二）文化決定表現的模式：每個文化都會發展出屬於該文化的音樂以及表達模式，研究音樂必須考慮到文化因素。
- （三）音樂具有溝通的功能：非語言溝通的功能。
- （四）音樂是結構的實體：旋律（melodic）、音高（pitch）、速度（tempo）、節奏（rhythm）、力度（dyamics）都要求精確性，實體和結構使音樂成為有價值的治療媒介。
- （五）音樂來自溫柔的情緒：大多數的音樂與積極的人際關係有關，音樂活動是社會凝聚的來源，音樂也是善意的，溫柔的情緒表達，透過團體的音樂活動可帶來歸屬感。
- （六）音樂是滿足的來源：音樂能夠帶來內心的滿足，滿足來自於成就感和精熟的感覺，是一種在非競爭下產生的成就感。音樂是具有秩序性和可預測性，這兩者對於能力感來說是很重要的。個人在精熟表現後而有的滿足感，價值感和能力感。無論個人演奏是一小部分或一大部分，困難或容易，音樂本身提供一種喜悅的感覺，允許並鼓勵每個人參與自己的成長與改變。
- （七）音樂在團體發揮最大的功能：音樂的主要目標在於使團體能於所處的社會

中發揮最佳的功能。音樂提供了感覺、動作、情緒以及社會層面的一種完形作用，使參與者能夠親密的聚在一起。個體能朝向自我改變和增進則更具有意義且能與社會再結合（張玉珍，1986）。

綜合上述，音樂能夠帶來內心的滿足平靜、提供感覺、動作、情緒使參與者能夠在情感上得到調節、增進人際情誼、透過音樂自我改變、成長。

四、音樂教育

柏拉圖主張音樂是教育的起點，亞里斯多德也強調音樂應該學習，因為音樂有教育、淨化及精神享受的目的。Carl（1977）認為音樂對於個人身心的成熟、才能的發揮等，有相當的刺激與益處，喜好的程度愈強，愈能看到效果。而人們對於音樂喜好與否，則決定於身心理的成熟、訓練、才能、模仿與鑑賞、感情移入、審美與批評、價值觀等，對此知識、認知及感覺經驗的強度愈高，喜好程度也會愈強。透過音樂教育與傳承，人們體驗生活、創造生活、表現情感，達到個人身心的平衡與精神昇華，並培養創造力與人文精神，進而建立一個美好的社會（引自王麗琪，2004）。

姚世澤（2003）認為音樂的教育價值為：

- （一）音樂教育在滿足人類藝術素養的基本需求。
- （二）透過音樂改善社會中的生活品質增進人類的文化水準，激發個人發揮無限的音樂潛能，並培養每個人具備基本的藝術素養，以提升個人精神層次。
- （三）音樂教育是提供通才和專業訓練的學養教育，具有科學性、哲學性、實現性、道德性、美學性與創造性的價值。
- （四）音樂教育有益於人類的身心健康，使年輕人發現豐富的人生，並有助於休閒及家庭生活樂趣的提升。
- （五）音樂教育能提升社會文化水準，促進人格健全發展，充分發揮潛移默化之教育功能。
- （六）音樂教育可凝聚傳統文化，增進民族意識，更能對於社會、歷史、文化，

具有傳承及提升藝術水準的使命。

(七) 音樂教育的主要價值是「知性」的傳導，藉由心智的啓迪與運用，將個人從現實主義提升到美學境界。

曾焜宗（1997）認為音樂教育的價值為：

(一) 音樂沒有文字卻能刺激情感作用的獨特性，透過音樂美學教育，能培養出情理兼備、具判斷力的人格。

(二) 音樂能使個體超脫現實，達到自由舒暢的滿足，是人在現實的侷限與殘缺中，用以彌補現實世界的缺陷，撫慰受苦心靈的良方。

(三) 音樂能深入個體的心靈，個體的和社會的心理有助益。

(四) 音樂可以統整人格，提高個體的精神境界。

音樂是一種個體精神上的探索，可浸潤心靈並統整人格，對於社會而言，具有深刻的意義、影響和啓示。在大學生活中，音樂參與對於個人身心靈的修練，建立有意義的自我印象和自我整合是非常重要的。

五、大學生音樂相關研究

牛保強（1996）指出大多數的大學生都以聽音樂為其休閒活動，而近來亦有愈來愈多的音樂性活動，音樂和大學生的休閒幾乎已劃上等號。李麗真（1994）的研究指出音樂能夠有效的降低大學生考試前的焦慮。宋婉萍（1998）指出大學生音樂偏好、人格特徵與創造力具有相關。故本研究的參與者條件設定在大學生，且採質性研究的方法，以深入了解大學生音樂休閒的現況。上述之論文可參見表 2-2-4。

表 2-2-4 大學生音樂相關研究

作者	年代	論文題目	研究方法	研究對象	研究結果
李麗真	1994	音樂在降低大學生考前情境焦慮上的效果與其影響內涵之研究	問卷調查法	彰師大與中國醫藥學院	1.音樂能有效地降低大學生考試前的情境焦慮：在期末考前聆聽音樂後的實驗組大學生，其考試前的情境焦慮程度顯著低於未聆聽音樂的控制組大學生。 2.整體而言，大部分的受試者覺得音樂能夠協助其改變原本不安的心情、舒解其緊張的情緒，使其以較平靜的心情去看書，為即將到來的考試做準備。
牛保強	1996	大學生的價值觀、生活型態與音樂偏好關係之研究	問卷調查法	大學生	現在的大學生在各音樂偏好的價值觀、生活型態與人口統計特徵方面是有差異的。
宋婉萍	1998	大學生音樂偏好、人格特徵與創造力之相關研究	問卷調查法	國立台北師範學院與台灣師範大學各學系一年級至四年級	1.大學生在不同音樂類型的偏好上，因男女性別的不同而具有顯著差異。 2.大學生音樂偏好上，宗教信仰不同而具有顯著差異。 3.大學生之音樂訓練，音樂興趣，與音樂偏好之間具有典型相關的關係存在。 4.大學生人格特徵，與音樂偏好之間具有典型相關的關係存在。 5.大學生音樂偏好、人格特徵、與創造力之間具有弱的典型相關之徑路關係存在。 6.大學生音樂偏好、人格特徵與創造力之預測力低。
陳永宏	2003	活潑快板與柔和慢板音樂對女大學生壓力反應之影響	準實驗研究	成大護理學系	處於急性壓力狀態下的受試者接受音樂介入後，無論聆聽活潑快板音樂或柔和慢板音樂均比沒有接受音樂介入的控制組更可恢復壓力引發之心跳率、指溫、以及焦慮反應。
許馨文	2003	音樂聆聽經驗的意義建構歷程：以十二位大學生聽、說歌曲〈菊花夜行軍〉為例	訪談法	十二位大學生	聆聽者以自身的意識與生命經驗與文本彼此呼應，從而給作品多采多姿的意義，不但豐富了音樂的價值，更讓聆聽者藉此了解到作品與自身的關係，並且從意義的映照當中，看見自己某個當下的處境、價值與慾求。

綜合上述，大學生參與音樂活動參與的偏好和其生活型態及價值觀有關。在音樂偏好方面，因男女性別不同而有所差異，且音樂訓練、音樂興趣和音樂偏好有關，不同的人格特徵所喜好的音樂類型也有所差異。此外，音樂有助於緩和大學生緊張的情緒，降低考試壓力。透過音樂欣賞，個人將自己的生命經驗和音樂作連結，而有深刻的體會，呼應豐富的生命內涵。

第三節 休閒與自我統合發展相關理論與研究

個人透過不同的方式產生自我統合，休閒是達到統合的方式之一，本節說明休閒與自我統合相關理論及其研究。

壹、自我統合的涵義

本研究主要採取 Erikson (1963) 的理論觀點來研究個人的自我統合。Erikson 是美國著名的心理分析學家，受 Freud 思想影響很大的精神分析與人類發展研究者。他提出了「人生發展八階段」來描述人類發展的八個不同階段。他認為人格的發展是繼續不斷的且隨著年齡的增加，生理、心理和環境上都有變化，生活目標與生活方式會因而不同，適應上自然也有所不同。每個階段都有一個危機為此階段的主要發展任務。個人面對每個階段的危機要調適、統整過去的經驗與現在所面臨的發展任務，以順利往下一個階段發展。

在人類發展的每一個階段，個人必定會遭受許多問題。變遷常帶給個人許多的不安，因而造成憂慮和壓力，這都來自於個人突然失去一個明確的，既有的自我，Erikson 稱這種情形為統合危機。

自我統合是個體尋求內在合一及連續的能力，而合一與連續的感覺要與個人所在的環境相配合 (Erikson, 1963)。統合是個體在面對新環境時，將過去經驗所沿續下來的感覺，目前自己的知覺以及對未來的期望做一個統整，以接受自己和自己所在的團體。

Erikson 認為個人人格的發展係由下列三項因素交互作用的結果：不可逆轉的內在發展法則、文化的影響、個人對社會要求的反應。

Erikson 的理論比 Freud 理論領域更為寬廣，增加了他認為 Freud 理論難以涵蓋或未能重視的某些層面。雖然在詳細描述他自己的發展理論中，Erikson 不否定 Freud 心理性發展階段的效度，但更強調人格成長中的社會決定因素。成熟的歷程可能影響到不同階段的起始，社會的要求卻一直扮演著非常強大的仲介和塑

造的力量（引自張春興，1987）。

Erikson（1968）以心理社會現象的觀點，認為自我統合是包涵積極、消極、主觀、客觀、意識與潛意識等不同層面，也包含 self 和 ego。Ego是心理的主動歷程，而 self 則是客體。自我統合客體化的主觀形象，是認同作用（identification）的產物，當個體主觀地感受到自己生命的連續性（continuity）和相同性（sameness）時，產生的認同感（sense of identity）用以自我定位、辨認自己。統合是包括個人、社會、歷史、文化等的交互作用的長期發展結果；個人認同（personal identity）著重一個人自我內在的特質、獨特性，以區別個人與他人之間的不同處。而社會認同（social identity）是經由社會團體的關係產生，透過人群中的角色（roles），社會地位（social positions），隸屬團體（memberships）等來界定「我是誰」，因此並不強調個人的獨特性，而個人認同與社會認同也因不同的文化而被不同地強調。

貳、自我統合層面

Erikson（1963）將個體社會心理的發展分為八個階段，每個階段都有其需要「發展的任務」，而個體在連續的發展過程中，因生理成熟、智力成長以及社會文化要求的不同，所面臨的難題也隨之不同。個人的成長就是每個人人生階段中衝突與緊張所導致的結果。他認為一個時期的危機能否化解，有賴於前面各階段的成敗經驗，以及當時的心理適應能力。其中，第五階段的青少年時期的發展關鍵是自我統合對角色混淆。此時期的青少年開始自問「我是誰？」「我將如何進入成人世界？」等問題，並關心別人眼中的自己是如何？他們的感受是什麼？和如何將過去學得的技術、角色聯結到未來的職業上。若能成功地回答這些問題，便帶來一種統合感，即知道自己是誰、知道人生的意義與方向、並瞭解自己生存意義的相同性和連續性的感受。

自我統合的發展包括六個層面（引自 Erikson, 1968；江南發，1991；王瓊琛、

柯華葳，1999；黃淑芬，1982；黃慧雯，2002)：

(一) 時間透視或時間混淆 (time perspective vs. time diffusion)

爲了要形成未來的計畫，青少年必須回頭看他現在是什麼及他未來想成爲什麼？並根據過去的經驗來判斷自己達到未來的目標所需的時間。對時間有清楚的認識是自我統合上很重要的工作。有些青少年面對危機時沒有體認到時間的改變是不能挽回的，自己必須與時俱進。爲了避開成長的壓力，有的青少年或是希望時間過去，難題也跟著過去，或是希望時間能停止不前，而以回憶過去來擱置對未來應有的計畫與努力。這個就是混淆的時間觀，也因而造成不成熟的自我認同。

(二) 自我肯定或自我懷疑 (self-certainty vs. apathy)

要統整個體過去的經驗並替未來做計畫，必須要個體對自我的了解有某種程度的自信心。然而這種自我肯定必須經由自我檢視 (self-examination) 的過程。在過程中有的青少年太看中別人對自己的看法，變得很自卑。有的則全然不顧別人對自己的看法，一副對自己及他人漠不關心的樣子。這都不是自我肯定的表現。青少年要將別人對自己的看法和自己對自己的看法統整，才能認識自己，以達自我肯定，否則會自我懷疑。

(三) 職業意願或無所事事 (anticipation of achievement vs. work paralysis)

職業選擇是青少年要面對的實際的問題。青少年不但要能開始一個工作，並要將他完成才能肯定自己的能力，重點不在青少年有多少能力，而在他是否能堅持並學習以發揮潛能。許多有優異才能的青少年就因缺乏毅力，而變得像沒有能力而無所事事的人一樣，也有的青少年不願意學習，無法應付任何工作，而一事無成。

(四) 性別角色認同或性別混淆 (sexual identity vs. bisexual diffusion)

青少年此時要對社會所規範的性別角色及其責任有所認同，接受自己是個完全的男性或女性而有適當的性別表現。此外，與任何一性的相處要感到自在，否則他容易陷於兩性混淆的危機中。

(五) 主從分際或權威混淆 (leadership polarization vs. authority diffusion)

青少年正漸漸擴大參與社會的層面，必須學習分辨，在適當的時候去承擔領導者的責任，在適當的時候扮演著跟隨者的角色；這種主從分際的分辨能力是個體具有自我統整感，能清楚了解自己的表現。然而，當青少年的社會接觸增加，會同時感受到來自各方（如父母、朋友、情人等）對他的不同要求，若他不能將這些不同的權威價值和自己的價值相比較，以形成個人的信念，就會有權威的混淆感覺。此外，在民主社會中，每個人都有機會領導或被領導。青少年要培養在被推舉為領導者時有適當的領導行為，而在被領導時，能不盲目的服從。

(六) 價值定向或價值混淆 (ideological polarization vs. diffusion of ideals)

青少年要開始選擇人生哲學、理想或宗教信仰以作為一生內在的資源。為了要確定自己在社會的角色，將過去、現在和未來的抱負連結在一起，他必須在價值上有所定向，相信他個人的目標在這社會中是有意義的，而且能被社會認可。若青少年不能形成自己的生活信念，又對社會所呈現的價值有所懷疑，會造成生活沒有重心，飄搖不定。

以上這六個問題，青少年要一一面對並解決，最後形成自己的生活理念或說生活哲學為他行事的指引。

Erikson雖然也強調早期經驗對人格發展的影響，但他的看法遠較Freud樂觀，個體不一定要受到早期不利的影響，可以把握機會解決自己內心的問題。這種人格的形成和改變可能會在青少年晚期發生的觀點，目前也愈來愈被接受，大學生社會心理發展的研究也愈顯重要，這種觀點應用到大學生的教育與輔導上更具有意義。

叁、大學生自我統合相關研究

何英奇（1984）的研究指出我國大學生次文化反映傳統文化的特色。隨著社

會變遷，大學男生比以往重視經濟與政治價值，而輕視倫理、社會、宗教等價值；大學女生比以往重視審美價值，而輕視倫理與社會價值。在社會態度方面，政治態度趨於積極，性觀念與異性交友態度也趨向於開放。在生活型式方面，大學生休閒活動受科技影響，觀看錄影節目、玩電腦成爲新興的活動。大學男女生受傳統性別角色影響，表現出明顯的兩性文化。此一研究支持Erikson的觀點，即青年需要追求有意義的價值觀作爲個人立身處世與安身立命的方向，才能避免認證的危機。

方紫薇（1986）的研究指出不同年級學生在自我統整總分、時間透視、男生之自我確認、職業意願、女生之性別分化等分數，是隨年齡之增加或年級之升高而增加。而角色試驗、主從分際、價值定向之分數隨年齡增長漸趨平緩。男女學生自我統整總分、時間透視、性別分化、價值定向的分數有顯著差異。楊淑娥（1996）性別與參與社團變項在大學生的自主性發展向度上呈現顯著交互作用。黃慧雯（2002）研究指出和父母之間有良好的分化，則父母愈能支持其向外探索，參與各項的社會活動，則其在人際互動層面的自我認定狀態愈傾向於自我認定。國內大學生自我統合相關研究，參見表2-3：

表2-3 大學生自我統合相關研究

作者	年代	論文題目	研究方法	研究對象	研究結果
黃淑芬	1982	大學生自我統整與職業成熟及自我確認的關係	問卷調查法	1-4年級大學生	1.自我統整程度與自我確認有關，即自主定向者的自我確認程度是優於迷失方向和尋求方向；且他主定向的自我確認程度是優於迷失方向和尋求方向。 2.自主定向者的職業成熟程度是優於他主定向、尋求方向、迷失方向。 3.他主定向者，男多於女。尋求方向者，女多於男。 4.年級愈高，迷失方向者愈少，自主動向者愈多。

表2-3 大學生自我統合相關研究（續）

作者	年代	論文題目	研究方法	研究對象	研究結果
何英奇	1984	我國大學生次文化及其相關因素之研究	問卷調查法	1-4年級大學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我國大學生次文化反映傳統文化的特色。 2. 我國大學生次文化反映社會變遷的事實。 3. 隨著社會變遷, 大學男生比以往重視經濟與政治價值, 而輕視倫理、社會、宗教等價值; 大學女生比以往重視審美價值, 而輕視理論與社會價值。在社會態度方面, 政治態度趨於積極, 性觀念與異性交友態度也趨向於開放。在生活型式方面, 大學生休閒活動受科技影響, 觀看錄影節目、玩電腦成爲新興的活動。 4. 我國大學生次文化表現多樣化。大學男女生受傳統性別角色影響, 表現出明顯的兩性文化。 5. 本研究支持艾立克森的觀點, 即青年需要追求有意義的價值觀作爲個人立身處世與安身立命的方向, 才能避免認證的危機。
梁雲霞	1986	大學生自我統整、成就動機、性別角色與事業發展之相關研究	問卷調查法	1-4年級大學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 年級愈高, 事業發展的成熟度愈好。 2. 不同性別在事業發展成熟度上, 有顯著差異。 3. 不同的自我統整程度, 在事業發展成熟程度上, 有顯著差異。 4. 整體而言, 自主定向和尋求方向在事業發展程度成熟度的得分, 較迷失方向及他主定向的得分高。
游淑燕	1986	探討年級、性別、自我統整與成敗歸因關係之研究	問券調查法	高中生、大學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整體而言, 自主定向者的學業成敗歸因表現較佳。即自主定向者比尋求方向、他主定向、迷失方向會將學業成功歸因於努力或能力好, 而較不會歸因於運氣好。 2. 在人際親和的成敗歸因上, 緒論與上面結論相同。
方紫薇	1986	青少年自我統整暨價值澄清團體諮商對高一女生自我統整之影響	問券調查法	高中、大學、研究所	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年級學生在自我統整總分、時間透視、男生之自我確認、職業意願、女生之性別分化等分數, 是隨年齡之增加或年級之升高而增加; 但須跨兩個年級或年齡層以上才能達顯著差異。而角色試驗、主從分際、價值定向之分數隨年齡增長較趨平緩。 2. 男女學生自我統整總分、時間透視、性別分化、價值定向的分數有顯著差異。 3. 自我統整各分數與自尊量表之分數皆爲正相關; 與焦慮分數和外控分數呈負相關; 與社會期望分數, 除了性別分化量表化皆爲低的正相關。

表2-3 大學生自我統合相關研究（續）

作者	年代	論文題目	研究方法	研究對象	研究結果
楊智馨	1996	大學生涯發展狀況與自我認定狀態之相關研究	問卷調查法	1-4年級大學生	<ol style="list-style-type: none"> 1.不同性別、不同年級之大學生在生涯探索行動、生涯探索態度與生涯決定程度上沒有顯著的差別。 2.大一學生在「人際互動－尋求認定」上顯著高於大三學生。
楊淑娥	1996	大學生社團參與及其心理社會發展之分析研究	問卷調查法	1-4年級大學生	<ol style="list-style-type: none"> 1.性別與參與社團變項在大學生的自主性發展向度上呈現顯著交互作用。 2. 性別變項在「情緒處理」，及「性別認同」的向度上有主要效果。 3. 年級變項在「自主性發展」，及「未來目標發展」向度上有顯著主要效果。 4. 參與社團狀況變項在「整合感發展」向度上的主要效果達到顯著差異。 5. 大學生社團參與的程度與「情緒處理」以及「自主性發展」有顯著相關存在。
栗珍鳳	1998	大學生自我分化和心理社會發展之相關研究	問卷調查法	台灣北部地區公私立大學獨立院校大一到大四學生	<ol style="list-style-type: none"> 1.大學生與父親親密、與父親個體化、與母親親密、與母親個體化、去三角關係、與同輩親密、與同輩個體化七者之間的兩兩相關情形絕大多數呈正相關。 2. 大學生來說，與同輩、父母的親密最為重要。 3. 大學生與同輩個體化、與父個體化、與母個體化、去三角關係越高，與母親密越低；則自主、信任的發展傾向越好，友愛親密的發展卻有越不好的傾向。
黃慧雯	2002	大學生的自我分化、社會活動經驗與自我認定狀態之相關研究	問卷調查法	北區公私立大學及獨立院校1-4年級大學生	<ol style="list-style-type: none"> 1.在意識層面，大學生若與父親愈親密、與母親愈親密但是傾向陷入三角關係者，其自主認定狀態傾向於他主認定；在人際互動層面，大學生若與父親愈親密、與母親親密但是和父親之間的個體化程度較低，則其自我認定狀態愈傾向於他主認定。 2.和父母之間有良好的分化，則父母愈能支持其向外探索，參與各項的社會活動，則其在人際互動層面的自我認定狀態愈傾向於自我認定。 3.自我分化愈好並有正向社會活動經驗者，其人際互動層面的自我認定狀態於傾向於自主認定。 4.在意識層面，男生的自主認定程度高於女生；在人際互動層面，則男生的他主認定程度高於女生。

綜合上述，大學生的自我統合是隨著年級和年齡之升高而增加，自我統合程度和自我確認有關，自主定向者，自我確認程度高，且職業成熟度也優於他主定向、尋求方向及迷失方向者，自我統合和自尊、社會期望有關。此外，大學生參與社團有助於自我統合的發展，而和父母間的互動關係對於自我統合也有影響。父母支持其向外探索，參與各項社會活動，則其在人際互動層面較佳，有助於個人的自我統合。

肆、休閒與自我統合發展

統合發展對於青少年來說是一件複雜及困難的任務，和心理、社會及反社會行為有所關聯。然而過去的研究很少提及社會及生活型態對於統合發展的影響。分析休閒參與和青少年發展的關係，從研究中瞭解，發展適宜的活動計畫、提供休閒機會、鼓勵正向的休閒活動對於青少年統合發展是有所貢獻的。

統合發展和個體及環境的互動、生活經驗，家庭、源出生地、認同團體、社會有關。生活經驗、日常活動及和他人的互動關係會影響統合發展。這些經驗提供青少年有不同的機會去檢視他們不同的各種技能、評價不同的觀點，發展各種統合，統合發展可視為社會結構中的我（引自 Haggard & Williams, 1992）。參與活動和他們的休閒活動需求、對休閒活動認同印象有關。瞭解休閒活動對於參與者的意義，休閒認同印象和休閒活動選擇動機有關，人們透過認同來瞭解自己和瞭解他人，休閒是自我統合的方式之一。

Kelly 和 Godbey(1992) 指出休閒的角色認同模式包涵兩個議題：一為動機和滿足，為什麼人們會一致性的選擇特定的休閒活動，環境和社會情境？在休閒體驗中的意義，不僅是立即性的滿足，更是對自我統合的表現及強化。統合可能是個體選擇與重複休閒經驗的主要因素；另一個議題是自我實現，休閒不僅只在追求樂趣，在行動和事件中追求自我，找尋自我的意義，自我實現，休閒還包涵社會的意義。個體在角色中表現自我，發展並建立統合，以接受確認或修正我們的

行爲，評估其中的過程，在滿足中，發展自我並創造自我統合的角色。

張玉玲(1998)研究指出，大學生無聊感最能有效預測其自我統合發展程度。表示休閒無聊感是影響大學生自我統合發展之重要因素，休閒無聊感與大學生生理、心理健康、正向自我概念及社會人際適應的滿足有密切的關係。休閒內在動機與休閒阻礙能有效預測自我統合發展之程度。大學生之休閒內在動機愈高者，其在自我統合發展的程度較佳；大學生之休閒阻礙程度愈高者，其在自我統合發展的程度愈差。大學生的其他生活經驗對其自我統合發展亦有影響。研究發現，社團參與、打工經驗、課業負擔、休閒滿意度亦能有效預測自我統合發展之程度。大學生的社團參與、打工經驗、課業的學習及休閒生活狀態，能夠提供個體累積特別知識、發展特殊認知技能及各種角色試驗，人際互動的情境，對大學生學習成人角色、強化自尊與統合發展有重要之功能。

Kelly (1983) 簡單的分別個人認同和社會認同。個人認同是認同自己，社會認同來自於他人。個人認同強調自我內在的特質和獨特性，社會認同來自於他人對我所表現的回應和自我對於社會認同的詮釋。在此同時，扮演自我角色，型塑角色認同，個體如何看自己的角色。

自我統合是包括個人、社會、角色認同，以下就這三方面各別分述其和休閒的關係。

一、休閒與個人認同

休閒爲生活面向的整合而非分離或剩餘。人們透過休閒、工作、家庭和其他角色的參與來界定自己。休閒是生活其中之一個面向，是促進自我認同的方式之一。促進個體認同的方式有很多，休閒是其中之一 (Kelly & Godbey, 1992)。

在發展歷程中，青少年透過某些方式來呈現我是誰，可能透過外表、事實、或是休閒。Erikson (1963) 指出青少年主要的發展任務是自我認同。個人認同是青少年對自己獨特的特性，有別於他人的過程，休閒在青少年認同的過程扮演重要的角色。

Schelenker (1984) 提出個體創造和確認自我的五個過程：包括

- (一) 選擇特定的職業、工作、興趣嗜好、聯結成特定的自我印象。
- (二) 透過表現，呈現出認同的符號標記，展現其擁有物，包括房子、汽車等。
- (三) 選擇加入支援、需要、認同我們的團體。
- (四) 內在的行為形塑認同。
- (五) 認知過程，例如選擇注意、回想、詮釋自我關聯的資訊(引自 Kelly & Godbey, 1992)。

Kelly (1983) 指出發展歷程中，青少年透過運用自由時間反應出心理的改變，青少年是自我發展積極的創造者，透過休閒機會來創造自我。透過休閒表達和發展自我包括發展自我能力、自我決定、個人的獨特性以及道德價值觀。

個人認同是多面向的，個體企圖顯示自己可以把事情做的很好。自我潛在於多變的行為中，它是有價值的，其中自我決定的能力是發展的中心，個體在社會脈絡下勇於冒險，挑戰和嘗試。「我能否完成這件事？」是個體內在的問題，而且只有在嘗試後才能回答。若結果顯示個體是沒有能力的，那麼更進一步的冒險就會顯得困難許多。然而並非在工作場域中就能完全地證明個體的能力，休閒場域也可能是測試和建立個體能力的出口。

二、休閒與社會認同

休閒的功能之一是提供認同的機會。當個體重視一個特別的認同，即表示這受到他人的認可。在休閒中，個體可以選擇勝任的活動，甚至選擇能積極強化價值認同的休閒。在休閒中，能夠嘗試新的變化，參與不同挑戰並接受立即回饋 (Kelly & Godbey, 1992)。

個體尋求贊同、結果、接受、認可和尊重，透過象徵性的回饋以確定身分，這個過程發生在生活的任何一個部分，當然也包括休閒，這是社會認同的概念。社會認同是來自於他人，個人的認同是修正於他人，來自於他人對個體所表現的回應和自我對於社會認同的詮釋。生命過程的改變，學習自我認定，個體的行為

表現不僅是透過自己也來自於他人。個體在過程中學習「我是誰？」「我們希望自己成為什麼樣的人？」在社會情境下不斷地學習和反思。

Glasser(1970)認為休閒認同理論是中心而非剩餘，每個人經由他的努力都有理想的認同，休閒是學習社會自我的過程。

在 Kleiber 所做的實驗研究顯示，休閒體驗和社會整合有關，在低度挑戰的狀況下，通常青少年所謂的休閒是和他人有關的活動而非指挑戰性的活動。

Csikszentmihalyi 和 Larson (1984) 表示活動對青少年帶來成長的特殊經驗，包括：

- (一) 專注的表現：休閒活動具有挑戰性，使青少年將精神專注於所從事的活動及環境中。
- (二) 學習互動的規則：透過休閒參與，調整自我認知及行為，以符合休閒活動中所須遵守的規則及人際相處的原則。
- (三) 獲得回饋：從他人的回饋中獲知自我在休閒中的表現，以更瞭解自我。
- (四) 經驗自我超越的感覺：在休閒中經驗到自我獨特的存在，並獲得一種忘我且更有能力的經驗。
- (五) 成人生活的準備：青少年的主要任務是學習配置，注意到各種的活動為成人作準備。青少年樂於活動，感覺他們在活動中是有價值的，並達成目標，具有社會意義（引自 Mannell & Kleiber, 1997）。

在社交互動中，個體表現自我、產生認同、接受正面的回應，而獲得滿足的體驗，休閒提供一個重要的認同，透過休閒，青少年的性向、價值、技能、學習等可以延續與轉換到成年的表現，早期的能力因此受到增強而成為往後認同的基礎。

三、休閒與角色認同

Kelly (1983) 角色認同模式開啓了了解休閒的可能性。對休閒的一些基本的意義，不只是個體從事什麼或如何體驗，更多對於休閒的意義和滿足來自於休閒

角色的認定。休閒選擇並不只是活動或者環境，還包括潛在的機會。個體參與什麼活動？活動地點？參與的夥伴？扮演什麼樣的角色？休閒提供了一個社會場域，給予個體機會表達自己，開放性的扮演角色，產生角色認同。

生命過程中，在不同的社會脈絡下，例如：學校、工作、家庭、休閒，角色會隨之改變。個體幾乎與這些角色不分離，即便是休閒參與情境，個體也是扮演學生、母親、管理者、老師等角色。在不同的情境中，扮演一個主要的角色，通常角色間會有交互作用，個體都在扮演角色，不僅是服從角色與迎合大眾預期的行為而已。在許多團體，角色預期並不一致，個體無法確定如何扮演角色，以致於會產生衝突。在不同的情境，個體以自認為有效率、舒服或興奮的方式定義自己要扮演的角色，以協調一致的自我認同表現自己、扮演角色（Kelly & Godbey, 1992）。對於青少年而言，休閒提供一個尋求社會地位和角色的機會，休閒經驗提供社會關係和性別角色的認同性別整合是許多青少年休閒的重心。性別角色認同的意義在活動中大於內容本身的意義。

青少年階段，性別角色認同是發展的主題，青少年統合發展過程受到社會及環境的影響。Shaw（1995）研究青少年休閒和自我統合的關係，將活動分為四類：運動、體能活動、社交活動、看電視。研究發現休閒活動對青少年統合有正面影響，和活動參與、認同發展、活動型態、性別有關。對於女性青少年而言，運動和體能活動對於統合發展有正面的影響。即使在訪談中，女青少年表示體能參與並非他們的主要認同，但活動中的挑戰有助於她們的角色認同，包括心理的和生理的挑戰。因為在社會化的過程，強調女性照顧、關心他人勝過於有力量和獨立（Streitmatter, 1993）。透過體能性的活動參與，跳脫女性傳統主流價值的束縛（照顧、關懷等），而能夠使女性有所挑戰，並發展獨立的自我。傳統男性活動和女性活動對於男女青少年性別角色認同發展的影響也有待進一步研究。研究發現休閒活動對青少年的統合發展確實有影響，休閒生活型態在青少年統合發展中扮演重要的角色，進一步深入的研究是有必要的，性別認同是研究的重心（引自 Shaw & Caldwell, 1995）。Colley（1984）認為研究男女性別角色，在了解休閒行為與對

活動的選擇上，是相當重要的，而且有愈來愈多的研究證明，男女生有不同的休閒經驗、休閒參與和休閒需求。Bishop（1970）認為性別之所以會影響休閒活動的選擇，主要是社會化的結果（引自黃嘉宗，1986）。男女生由於受到身心發展、社會規範、角色期待等因素的影響，在休閒活動的選擇參與基本上存在某些差異，對女性的限制比男性較多，如：期望女孩子要舉止端莊、不宜做劇烈的活動，不可晚歸等等。而男生對於休閒活動的選擇較少被限制，從小較常被鼓勵參與具有挑戰性、高冒險性的休閒活動。由此看來，男女在休閒選擇會因性別角色的期待而有所限制與考量。對個人的休閒覺知自由感受有會受到影響（引自范靖惠，1997）。由此，在探討休閒相關議題，宜納入性別角色的考量。

四、大學生休閒次文化

青少年次文化除了提供青少年自我統合的特殊性之外，由於它乃是社會變遷的產物，所以它也相當程度反映了當前社會結構與文化內容（何英奇，1985）。

Mannell 和 Kleiber（1997）青少年表達他們的嗜好，諸如音樂、衣著打扮和其他形式，參與特定休閒活動也成為認同的標誌。青少年以符號表達他們是誰？別人的眼中她們如何，這些比瞬間的體驗的感覺來得更為重要。休閒選擇反應出青少年的需求，其次才是其休閒體驗的品質。

體驗的強度對於青少年來說也是很重要的一部分，響亮的音樂、明亮的燈光、極端形式的刺激，是青少年團體次文化的呈現，這是團體認同的基礎。經由極端的行為表現而產生歸屬感。此時期青少年偏離社會的行為和活動是為了親近朋友。藉由休閒參與，和朋友同儕分享，這對於青少年的自我統合過程是很重要的。

特定的活動和表達的形式也很重要。學生的休閒活動生活中，團體認同標籤化是同儕之間很重要的統合基礎。在 Coleman（1961）有關青少年的研究中顯示，對於男性青少年來說，休閒活動參與是決定社會地位的重要因素（引自 Mannell & Kleiber, 1997）。休閒活動是社會真實的表現，音樂、舞蹈、電影、服裝穿著、語

言的表達呈現出青少年的社會認同。休閒體驗增強了青少年的社會組織，特別是在學校團體，且其影響力延續到成年。

參加自願性的團體（社團、宗教組織、服務性組織）也是一般性青少年的休閒活動，青少年可能對於團體關係有所需求而加入有意義的團體。一般而言，這些同質性的團體在社會上是受到尊敬的。在一個小型的社區中，組織的生活對於青少年而言，是一種社會地位的象徵。

五、休閒與生命歷程

Mannell 和 Kleiber（1997）個體的發展改變和文化、歷史脈絡、重要事件、年齡、成熟等有關，而在人的生命歷程中，休閒扮演不同的角色和功能。兒童遊戲與探索可以幫助孩子與物理及社會環境互動，促進兒童學習、適應、生存。兒童透過遊戲幫助其認知、社會與情緒的發展，遊戲活動和個人的表現會影響其角色的發展，自願性的參與活動能促進兒童社會整合及參與。

青少年時期的休閒是自我統合的方式之一，且休閒潛在性的提供發展成人自我決定的要素（Kelly, 1983）。統合的資訊包括：職業興趣、政治、和宗教和性別認同的發展。Erikson 指出「特殊能力 favored capacities」對於自我統合扮演重要的角色。運動、音樂和其他藝術，透過教育和自我訓練形成能力，呈現職業的選擇。選擇可能是相似的或是互補的，但仍反應出相關的訊息，對於認同資訊來說是非常重要的，休閒有時在兼職的工作中出現。事實上，在青少年自我統合發展歷程，工作倫理和意識是很重要的影響面向。許多青少年的工作機會和他們的能力要求及心理的意義沒有很大的關聯，反而和深度休閒有關，深度休閒提供未來一個更樂觀的視野。休閒體驗會從青少年過渡到成人時期，青少年可能會將休閒的興趣和方向帶到成年？某些活動成為休閒生涯，而成為生命中重要的興趣。成年時期，個體漸趨成熟，成年早期需要發展親密的人際關係，懂得運用恰當的社交技巧和異性建立友誼，能達致心理和社交的健康發展，可以透過休閒來培養與人親密互動的關係。在成年期中期，生產與對社會有貢獻是極重要的，中年人關

心創造、生產、社會公益及對下一代的照顧提攜，最後接近生命終點時，老年人透過休閒以維持活動生活型態，藉由參與社會性的活動以維持自我概念與幸福感或生活滿意度，休閒被當成極重要的因子以維持活動的生活型態，老年人從中得到主觀幸福感，將能助其成功的老化（引自 Mannell & Kleiber, 1997）。休閒在生命歷程每個階段有著不同的影響，探討休閒在生命歷程的重要性及其影響是值得關注的議題。

綜合上述，青少年休閒主要的功能在於提供自我表達和社會整合的機會。從休閒中得到的回饋，和角色學習及自我統合有關。休閒提供了一個合適的環境來體驗社會關係以及個體的潛能。休閒型態不僅只是活動的結合，還包括我們對活動的認同以及對休閒活動角色認同的回饋，休閒是生活的總合，對生命歷程成長發展有重要的貢獻。

