

第五章 結論與建議

本研究旨在分析 Stebbins 所提出之認真休閒理論架構下，是否有退出的可能，以及退出的因素為何。茲說明各項研究結論，並據以提出相關建議。

第一節 結論

本研究旨在分析認真休閒者是否有退出可能，以及認真休閒者退出之因素。得到結論如下：

一、認真休閒之正向回饋低於其他休閒活動時，會因優先度低於其他休閒角色而產生參與者退出認真休閒的現象。

認真休閒之特性在於參與者能從中獲得生命中主要的成就與愉悅感，使認真休閒之優先度能高於工作以外所有角色。當參與者成就感來源改變、重視的事物不同，或是因為代價提高與無法克服之休閒阻礙，使參與者不再如此全心投入於認真休閒時，會產生退出認真休閒的現象。

二、認真休閒者在生命歷程轉變時，主要角色隨之改變，使報酬與代價的衡量產生變化，因而產生退出認真休閒的現象，參與者退出認真休閒之主要因素為「生命歷程的轉變」。

受到人生歷程轉變的影響，使認真休閒者在衡量標準上有所改變，造成休閒阻礙增加，降低參與意願與頻率，或是角色間衝突，迫使參與者重新衡量各角色間重要性之順序，使原本為休閒生活重心之認真休閒優先度不再，造成退出認真休閒的過程，即為退出認真休閒之歷程。

三、參與者在休閒生活中所扮演之主要角色決定了成就感的主要來源。

無論是因為家庭因素、缺乏同儕、安全考量或心態改變所造成之認真休閒退出者，均是因為能從新的休閒生活主要角色中，獲得原先認真休閒所提供之成就感，因而造成退出認真休閒的現象，因此並非認真休閒能帶來成就感，而是休閒生活中的主要角色，能提供獲得成就感的自我實現機會。

第二節 建議

根據本研究之結論，分別針對認真休閒的延續以及未來研究提出建議：

一、認真休閒延續

由以上結論可以發現退出認真休閒者，除無法自我控制之生理機能衰退與重大意外事件影響兩項因素外，均是由生命歷程改變而造成。建議認真休閒者可以參照個體的發展歷程，調整參與認真休閒之方式。如在剛邁入婚姻與工作階段，可以家庭為單位，培養參與共同休閒活動，使家庭活動與認真休閒相結合。在子女離巢的退休階段，聚集相同年齡之嗜好者組成團體，避免活動強度差距太大造成找不到適合伙伴的窘境。將遭遇之阻礙降到最低，使認真休閒能適應各生命歷程的改變

二、後續研究

建議後續研究者能針對生命歷程對休閒參與影響做相關研究，以瞭解個體發展對休閒行為之影響，從而發展降低各階段遭遇阻礙之可行策略。此外，在認真休閒特性方面，可根據國外發展之認真休閒特性量表，開發適合台灣地區之研究工具，有助後續研究者在認真休閒領域上之發展。

第三節 研究者省思

從研究的過程中發現研究結果與預期的落差似乎有段差距。研究初期認為投入在認真休閒的參與者會退出，一定有什麼特別的原因，一些可歌可泣的動人故事，但最後得到的結果，大部分也只是平凡人生中的插曲，反而沒有從事認真休閒時，所遭遇過的各種經歷來的精彩。對於尚未成家立業，生活重心還放在休閒角色的我來說，或許要親身嘗試過後才知冷暖。

在尋找個案階段時，首先遭遇的困難就是認真休閒退出者的界定。若以六項特質做為做為檢驗的依據，看似可行，實際上卻很困難。從林佑瑾（2001）以認真休閒”特質”對從事高爾夫球者所做的研究可發現，認真休閒的特質似乎是可以存在每個人的身上，只是「程度」上的差異。幸好在論文計畫階段，諸口委提出具體的建議，使我朝向審視 Stebbins 研究這群人的初衷，也就是認真休閒者排除萬難，非常持續投入活動，能從其中獲得或展現知識技能的機會，以及參與的活動是生活重心與快樂主要的來源。因此研究對象的搜尋以「優先（狂熱）度」，做為考量是否退出的主要因素。尋找退出者的方式，主要利用仍持續參與著敘述退出者過去的「瘋狂」歷史，加上簡單的電話詢問後，列入待受訪者的清單。在邊訪談邊接受推薦個案的同時，不僅懷疑為何退出的這些人，主要都是集中在生涯轉換時期，而不是全年齡的均勻分佈，仔細思考後得到受訪者所從事活動，多以運動類為主，這類活動以團體方式進行為主，自然受到朋友以及同儕的影響較多。在生涯轉變的同時，周圍的重要他人亦容易改變，所重視的休閒活動也會因而不同，成為認真休閒者的主要退出時機。

此外，在搜尋個案的過程中，除了研究者本身所參與的活動外，也請認識之親朋好友，一同幫忙尋找。然結果大多是不符合認真休閒者定義，或是非常投入不會退出的那型。例如某攝影同好會曾提供一個案，年紀已經近 80，中風導致左半身麻痺，但他依舊坐著輪椅，在外傭的協助下，用他那抖呀抖的手，繼續從事熱愛了半百的休閒嗜好。那位長者

表示，他的確有因為工作忙碌而比較「少」去拍照，但只要有空，依舊會繼續攝影。因此，同為認真休閒者，在「認真」的程度上有如此大的差別，使研究者本身深感認真休閒理論在定義上之不足。所幸國外已有學者針對認真休閒特性所編製的量表，相信相關研究工具的成熟，並定能給予後續研究者更方便、寬廣之研究空間。

最後關於訪談時個案人格特質的不同，對於訪談內容提供的廣度上或有影響。有些受訪者比較健談，回答的內容較多，不會是單純一兩句話就回答完，對於事後分析內容上，能瞭解更多的背景情況。因此在訪談前可以投入多點時間在建立關係上，如此雙方不會有一種馬上進入嚴肅狀況的感覺，在問到較為私人問題時，個案能提出更多的背景狀況。