

## 第貳章 研究方法論

本章主要說明研究進行之方式和順序。首先介紹認真休閒的源起與內涵。之後按照研究目的與研究問題，設計適合之研究方法與步驟。

### 第一節 認真休閒理論發展過程與內涵

「認真休閒」一詞在 1982 年即由 Stebbins 所提出，而在 Stebbins 1992 年的出版物中對認真休閒始有完整論述。本節首先說明 Stebbins 研究認真休閒者的過程與發展，之後對認真休閒理論的內涵做相關文獻探討。

#### 一、認真休閒的緣起與發展

Stebbins (1997) 認為現在社會分工細密且制度化，難從其中獲得意義，因此人們自然會從休閒中獲得更多的認同。根據洛帕機構 (Roper Organization) 1990 年時針對美國民眾所做的調查，41% 的人選擇休閒是最重要的事，36% 選擇工作，而相同問題在 1985 年時，選擇工作的人佔 46%，休閒的佔 33% (引自羅倩玲，1994：80)。可見在 1985 到 1990 年的美國社會，人們所最重視的事逐漸由工作轉向休閒。

認真休閒理論大約是在 1980 年代的美加地區開始探討。Stebbins (1982) 指出，當時人們生活的重心仍在工作，普遍以能賺取薪資的各式工作當做為最有價值的活動。藉由工作來獲取個人的滿足感，而不是藉由休閒生活來做為肯定個人存在的意義。

從 1973 年開始至 1976 年底，Stebbins 於美國達拉斯和瓦斯堡地區，針對戲劇 (theater)、考古 (archaeology)、棒球 (baseball)、古典樂 (classical music) 這四種活動的業餘者 (amateur) 與職業者 (professional) 進行研究。此階段的研究使 Stebbins 發現單純研究業餘者是不夠的。1977 年至 1984 年間，則在加拿大觀察了業餘魔術師 (entertainment magic)、足球選手 (Canadian football) 與喜劇演員 (stand-up comedy) 外，也針對相同活動中的職業者 (收入以此活動為主) 進行研究。透過研究業餘人士參與的休閒活動以及投入活動的態度，以及之後針對嗜好者

(hobbyist) 與志工 (career volunteer) 兩類認真休閒參與者所做類似的研究，歸納出參與者的特殊休閒文化與特質，稱為「認真休閒」。(整理自 Stebbins, 2006: 101-119)

## 二、認真休閒者的定義與特質

Stebbins (1992a: 3, 2001: 3) 為認真休閒做了以下定義：「認真休閒是有系統的從事一種使參與者覺得非常充實、有趣的業餘、嗜好或志工活動，以致通常參與者投入在一個重視獲取和展現活動特殊技能與知識的持續歷程。」並從業餘者、嗜好者與志工，這三類認真休閒者歸納出下列六項共同特質 (Stebbins, 1992a: 6-7)：

### (一) 堅持不懈 (persevere)

雖然參與者一般對活動都有好的回憶，但是在活動中也會遇到怯場、不好意思、寒冷、焦慮、身體安全、疲倦，或受傷等的情況。活動產生的正向感覺使他們能排除災禍，繼續堅持下去。

### (二) 自我嚴格要求 (career)

將認真休閒視為生活中重要的活動，嚴格的要求自我，態度如同是自己的職業一般。

### (三) 盡最大努力 (effort)

盡最大的努力追求或展現活動所獨具的知識、訓練或技能。有時這些技能或知識是在教育體系外自學來的。

### (四) 持久的利益 (durable benefits)

參與者能持續從認真休閒中獲得以下有形或無形的利益：

1. 自我實現 (self-actualization)。
2. 自我充實 (self-enrichment)。
3. 自我表現 (self-expression)。
4. 自我娛樂或恢復 (recreation or renewal of self)。
5. 成就感 (feeling of accomplishment)。
6. 提昇自我形象 (enhancement of self-image)。
7. 社會互動與歸屬感 (social interaction and belongingness)。
8. 活動的實體產品 (lasting physical products of the activity)。

9.自我滿足或純粹的快樂（self-gratification or pure fun）。

#### （五）強烈的認同感（identify）

認真休閒參與者有強烈的認同感，與同好在一起變為最快樂的事。參與共同活動的同伴變成眼中的重要他人，一些認真休閒參與者，甚至尋求一種在許多場合都適用的標誌，以做為特別社會角色的分辨。

#### （六）獨特的精神（unique ethos）

認真休閒參與者由於具有以上特質，使他們因為特別的信仰、規範、情況、價值觀、傳統、道德標準、表現水準等，自然地形成一種次文化，而認真休閒參與者在這獨特的環境中，持續從事所喜愛的活動。

### 三、認真休閒者的種類

Stebbins（1992a：3）將認真休閒者分做以下三類：

#### （一）業餘者

業餘者通常在藝術、科學、競賽和演藝界等專業的領域。業餘者與以此為業的職業者（professional）間最大的不同在於，參與活動或許有金錢收入，但對業餘者來說，這些收入絕對不是生活主要收入的來源。部分業餘者比職業者投入更多心血在參與的活動，因為對於參與者來說，所參與的活動是生活的重心所在。

#### （二）嗜好者

嗜好者通常對喜好都很認真且投入，不覺得是為了社交需求或個人義務而從事活動，而是在工作外特別從事的活動，從中獲得特別的樂趣和喜悅，嗜好者與業餘者的分別在於社會中是否有人以此種活動為業。

#### （三）志工

認真休閒中的志工是具有某一程度的專業性和持續性，長期而不是一般短暫性質的志工服務。

以上三類認真休閒者均是在工作以外的休閒時間，自願參與某項活動，對參與的活動都有高度認同及持續的投入，均從參與的活動中，展現知識或技能，獲得的有形與無形的利益，感到成就感或趣味。

### 四、認真休閒與隨興休閒

隨興休閒（casual leisure）與認真休閒是一組相對的概念，均出現於

Stebbins (1982) 的文章。兩者皆是認真休閒理論提出時的產物。剛開始，認真休閒常與隨興休閒或非認真休閒 (unserious leisure) 做對比。像打盹、在公園散步、看電視、閱讀報紙，都是指隨興休閒。 Stebbins (2001: 58) 為隨興休閒所下的定義：隨興休閒是一種立即、本質上回饋且相對較短暫樂趣的活動，需要少許甚至完全不需特別訓練即可享受。從以上認真休閒與隨興休閒的定義中可以看出，兩者最大不同在於以下兩點：

(一) 休閒過程中知識、技能、經驗的獲得：

參與者能從認真休閒的過程中不斷增進技能、知識或經驗；然而參與者在隨興休閒的過程中，雖然會有新的想法、發現物等意外的收穫，但這並不是參與前所期待或是預期的到，自然不能等同認真休閒的參與者。這也是認真休閒被廣泛推崇的原因，因為能夠從休閒中取得知識、技能及經驗，擺脫休閒給人無所事事的形象。

(二) 休閒所得到的回饋不同：

無論認真休閒或隨興休閒本身，都能帶給參與者愉悅與心靈的安適。差別在於，認真休閒會促使參與者不斷想投入更多心力，使認真休閒變成個人快樂甚至生活目標的所在，相比較下隨興休閒較難產生休閒認同且帶來的愉悅感相對較為短暫。

雖然隨興休閒比認真休閒較不具意義，但是隨興休閒也有重要的地方，如消費所帶來龐大的商機、獲取新知、心靈或肉體的休息、轉換負面情緒、降低生活壓力等。認真休閒與隨興休閒並沒有好、不好，或是優、劣上的分別，而是根據參與者對休閒活動態度與需求，提供參與者不同的休閒體驗與效益。畢竟隨興休閒參與者佔了休閒的大部分，而認真休閒參與者多少都有在從事各式隨興休閒，有些頻率更是高過認真休閒 (整理自 Stebbins, 2001: 57-67)。

## 五、認真休閒者的代價與報酬

Stebbins (1992a: 93-107) 以社會交換論為基礎提出的「代價-報酬模型」(cost-reward pattern)，探討認真休閒的循環價值，用以說明認真休閒者不斷投入認真休閒活動之理由。

### (一) 社會交換理論

Homans (1958) 主張以心理因素來探討人類社會行為，是現代交換理論的創始人。社會交換論 (social exchange theory) 是以心理學增強理論，以及現代經濟學之基本概念為出發點，以分析人類行為與人際關係，進而討論複雜的社會組織結構 (張華蓀, 1992: 132)。Homans認為人類動機全是利己的，報酬的獲得與懲罰的避免，是人類行為的基本準則。參與交換者均期待以最低代價換取最多收穫。交換行為是在社會文化的脈絡中進行，交換項目除物質層面外，主要以精神層面為主，如「愛情」、「藝術」、「友誼」、「宗教信仰」等無形的抽象物。當所得利益越高，從事該行為的次數及意願也隨之增加 (張華蓀, 1992: 132)。Ritzer (1988) 指出，依據社會交換理論，每個社會互動行為的產生，都是人在內心衡量過得失利害後產生的，即使本身並未察覺。當報酬高於代價，有利潤發生時，人們就會繼續互動，相反的，代價較高於代價，產生損失時則不會繼續下去，產生的利潤越高，個體越傾向從事該行為。

Searle (1989) 將社會交換理論應用在休閒經驗中，認為休閒參與者會評估休閒選擇，從中選擇能獲得最大利潤者。利用經濟學上的概念和名詞，如 cost (代價、成本)、income (收入、收益)、profit (利潤)、loss (損失、虧損)，分析行為背後的動機。(Molm, 1987: 101-129)。Stebbins 利用上述社會交換理論的概念，分析認真休閒參與者的報酬與代價，以此說明認真休閒者持續之動力。

### (二) 認真休閒參與者的報酬

Stebbins (1992a: 94-98) 提出認真休閒參與者的報酬，分成「個人」與「社會」兩方面共十項：

Stebbins 歸納認真休閒者在「個人」方面的報酬有以下七項：

1. 自我充實 (personal enrichment)：給予個人精神、文化或智能上的資源。
2. 自我實現 (self-actualization)：發展技巧、能力與知識。
3. 自我表現 (self-expression)：表現已學得的技巧、能力與知識。
4. 自我形象 (self-image)：被認為是某種類型的認真休閒參與者。

- 5.自我滿足 (self-gratification)：表面愉悅與內心深層滿足的結合。
- 6.個人重建 (re-creation)：透過認真休閒使人在一天的工作後重生。
- 7.經濟利潤 (financial return)：從參與認真休閒中獲得金錢的收入。

除個人報酬外，認真休閒者亦從所參與活動的團體或觀眾中獲得以下三項「社會」方面之報酬：

- 1.社會吸引 (social attraction)：與其他認真休閒者或觀眾，參與活動的社交圈有關。
- 2.集體成就 (group accomplishment)：團體努力完成計畫。
- 3.團體維持與發展之貢獻 (contribution to the maintenance and development of the group)：有幫助人、被需要、對他人有利的感覺。

以上十項為認真休閒參與者的報酬。其中自我充實在各領域中是最有力、最為廣泛的報酬，其次則是自我滿足，但是各領域中仍有差異，如藝術、競技和科學這類有明確技能或身體知識的活動，自我實現和自我表現則與自我滿足被視為最重要的，其中魔術師與棒球選手認為自我表現是最大的報酬 (Stebbins, 1992a: 96)。而社會方面的報酬多出現在團體式的活動。

### (三) 認真休閒參與者的代價

認真休閒者的代價係下面三種負面情緒 (Stebbins, 1992a: 100-107)：

#### 1.失望 (disappointments)

失望產生的原因來自期待的落空。參與認真休閒的過程中。在競技活動中，能參與冠軍決賽雖然令人感到興奮，但是一但落敗，便會嚐到失望的苦澀。失望感覺產生的原因很多，可歸類為外在或內在因素，外在因素如：觀眾反應不如預期、天候不佳不能進行活動；內在因素如：個人、團隊表現或成績不理想，皆會產生失望的情緒。

#### 2.厭惡 (dislikes)

厭惡的情緒對參與者影響較顯著，需要更多的調適，甚至會因此退出參與。例如：樂團中的害群之馬、自認無所不知，喜歡指導別人、教練對缺乏能力或某些球員特別偏愛、帶傷上陣、社會對參與活動的不認同等。

### 3. 緊張 (tensions)

這類代價如怯場、團隊中的不和諧氣氛或關係、選拔賽等。在業餘者參與的活動中，普遍與緊張的情緒有關。

從上述有關報酬與代價部分可以發現在報酬與代價中，多是無形的內心感受，難以用量化的方式呈現。每個人所衡量出來報酬與代價的種類及程度也未必相同。如同樣登山這項活動中，一些參與者厭惡行走過程中肌肉的酸痛，將其視為代價；另一些參與者可能視這些痛苦為達到自我滿足的必要過程，而當做是報酬。即使同樣當作報酬，帶來正向回饋的程度也不同。

#### (四) 認真休閒的循環價值

Stebbins (1992a: 107) 稱此種以社會交換論為基礎，藉由分析參與者所獲得報酬與代價來瞭解其參與動機的方式為「代價-報酬模型」

(cost-reward pattern)。認真休閒參與者在交換過程中，感受到參與活動所得到「有形」與「無形」的報酬多於代價，因此會繼續進行認真休閒(如圖2-1)。隨著參與活動類型的不同，代價-報酬模型也不盡相同。此外，Stebbins (1997) 認為，認真休閒者所獲得的回饋(衡量報酬與代價所得結果)與付出成正比。在得到正向(報酬高於代價)的回饋後，不但持續參與，參與者將投入更多時間與精力，以期獲取更多的正向回饋。投入的心血越多，所獲得正向的回饋也越大，形成一個循環價值(如圖2-2)。這解釋認真休閒參與者，為何能持續不斷，並且總是想投入更多的時間與心力於所參與的活動上。

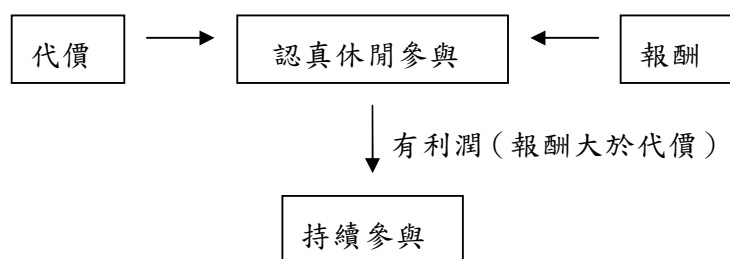


圖 2-1 正向回饋促使參與者持續認真休閒

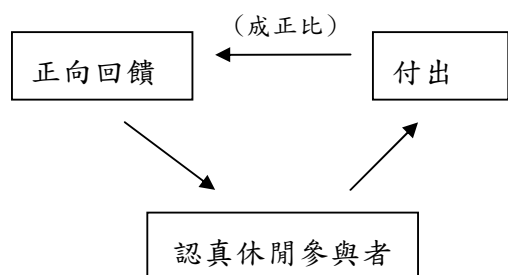


圖 2-2 認真休閒者付出越多，正向回饋越大。

## 六、國內認真休閒相關研究

國內認真休閒之相關研究，最早以周秀華（2001）針對認真休閒者之學習經驗研究做為開端。表 2-1 為近年國內認真休閒相關之研究，其中有關於認真休閒理論部分，各研究均遵循 Stebbins 所提出之認真休閒理論架構，如認真休閒者的特質、分類與代價報酬模型。

表 2-1 國內認真休閒相關研究

研究者	年代	研究取向	研究題目
周秀華	2001	質性	深度休閒者學習經驗之研究
林佑瑾	2002	量化	從事高爾夫活動者之認真性休閒特質與休閒阻礙關係之研究
洪勝全	2002	質性	野台歌仔戲演員之生涯研究-以認真休閒理論探討
顏伽如	2002	質性	認真休閒之參與歷程與相關因素之研究-以臺北市立圖書館「林老師說故事」之志工為例
薛雅丹	2003	量化	由深度休閒理論探討太魯閣國家公園解說志工之參與解說服務成效
吳芳儀	2004	量化	認真休閒者之動機、承諾與休閒結果關係之研究-以非營利組織志工為例
梁英文	2004	量化	認真性休閒與場所依戀之關係-遊憩專門化之角色
楊原芳	2004	量化	內在休閒動機、認真型休閒特性與最適體驗關係之研究-以高爾夫球運動為例
鍾偉志	2005	量化	認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究-以網球活動為例
黃孟立	2005	質性	深度休閒流暢經驗之研究-以晨泳會員為例
鄒亮瑩	2005	量化	原住民觀光獲利與文化保存的互惠-認真觀光者的角色探討

周秀華（2001）選取六位在职且其休閒表現深受社會認同的個案，以深度訪談法，研究成人在認真休閒投入過程中的學習經驗，研究中從



「認真休閒投入的動機」、「認真休閒者的共同特質」、「認真休閒投入過程中克服障礙所採取的方法」、「認真休閒投入過程中的學習歷程」與「認真休閒者學習對成人所帶來的影響」的觀點分析認真休閒與自我導向學習間之關係，得到以下結論：

- (一) 認真休閒者初始參與動機內、外在因素兼具，若要持續有成則內在因素是關鍵。
- (二) 認真休閒投入過程中的內在增強經驗與休閒團體社會支持動力促使認真休閒者持續投入。
- (三) 認真休閒者有內控、自主性、自我挑戰、追求完美的共同特質，是學習的內部因素。
- (四) 休閒阻礙因個人特質、內在動機而有不同的因應策略。
- (五) 認真休閒者的學習歷程為自我導向學習型。
- (六) 認真休閒投入有助於個人、家庭、工作、人際互動的發展。

從周秀華(2001)所做之研究中可知，認真休閒者的確具有共同的特質，受到來自個人與社會兩種報酬影響，促使認真休閒者持續投入。當認真休閒者遭遇到來自家庭、經濟與工作壓力所造成之休閒阻礙時，也會採取適當的因應策略繼續參與，由於研究對象之休閒表現深受社會認同，家人多保持肯定的意見，因此投入認真休閒有助於個人、家庭、工作與人際互動的發展。

林佑瑾(2002)以量化的方式，結合認真休閒與休閒阻礙的概念，針對台中興農球場高爾夫活動之參與者進行研究，分析認真性休閒特性、休閒阻礙和具備認真休閒特質者及不具有認真休閒特質者間之關係。在224份有效問卷中，研究中除驗證了具備認真休閒特質之參與者，對活動之認真休閒特性之同意程度，均高於不具備認真休閒特質之參與者外，亦發現具有認真休閒特質者，在休閒阻礙的感受度上，較不具備者認真休閒特質者為低。

洪勝全(2002)探討台灣野台歌仔戲演員投入的原因、參與歷程及是否符合認真休閒理論。研究樣本因地緣關係取自高雄劇團與屏東社大劇團共18人，以觀察法與面對面訪談來蒐集資料。研究結果驗證了野台

歌仔戲演員具備認真休閒的六項特質。研究中除採用 Stebbins 提出之六項認真休閒特性外，也利用代價報酬模型的方式，分析成為野台歌仔戲演員所需付出的代價，唯研究中以維持認真休閒者六項特質中「堅持不懈」、「自我嚴格要求」與「獨特的精神」三項特質時，對認真休閒者所產生之負面情緒做為研究代價時的主題。由於認真休閒多是長期參與，洪勝全（2002）除了探討訪談樣本的個人生涯發展的階段變化與歷程轉折，更分析其個人背景因素與影響因素，結合個人發展與參與野台歌仔戲之過程做分析訪談過程中，有受訪者提到，之前有幾位團員即是因為受不了家人的反對，因而退出歌仔戲團，。研究中亦指出，家庭或配偶的支持程度，影響著野台歌仔戲演員生涯及演出帶來的衝突，可見認真休閒者是有從參與活動中退出的可能。

顏伽如（2002）以質性研究方式，針對八位參與年資兩年以上的資深說故事志工，研究他們參與認真休閒之歷程。從「參與動機」、「持續的利益」與「認真休閒理論」間比較差異性，屬於驗證認真休閒理論的一篇研究。研究結果除參與動機中的「自我實現」與持續利益中的「集體創作」部分與 Stebbins 提出之認真休閒理論不同外，其餘均驗證了認真休閒理論。本研究之訪談對象設定為認真休閒者，然而以立意抽樣的方法選取「參與年資兩年以上」的資深志工，並不保證受訪者皆能符合六項認真休閒特質，因此在研究前後確定受訪者具有認真休閒特質，可使研究之正確性更加提升。

薛雅丹（2003）以量化的研究方式，針對太魯閣國家公園解說志工之認真休閒特性與投入程度間之關係做研究，經因素分析後所得的六個構面，與 Stebbins 所提出之認真休閒特質相符，研究也得出「認真休閒特質」與「休閒投入程度」間有顯著的差異，認真休閒特質越高，投入程度也越高，印證了認真休閒理論。

吳芳儀（2004）以量化的研究方式，針對 158 位宗教型志工與 288 位非宗教志工進行研究，以 Heintzman 與 Mannell(2003)所發展的「休閒風格模型」為基礎，實證於參與非營利組織之認真休閒志工，同時測試認真休閒志工之「休閒承諾」，是否在其「休閒動機」與「休閒結果」

之間扮演著中介角色。研究結果雖然證實了休閒承諾在休閒動機與休閒結果之間的確扮演著中介的角色，然而 Heintzman 與 Mannell(2003)的模型是否能延伸至認真休閒理論的這部分結果需存疑。因為研究者在問卷設計上，並沒有檢核受訪者是否具有認真休閒特性，僅以非營利組織中之志工做為研究對象的選擇，忽略說明這些志工所進行活動，是否如認真休閒志工一般，除需要有展現及學習一定知識或技能的機會，也具備其他認真休閒特質，因此在研究樣本並不能確認均為認真休閒者的情況下，此研究之結果無法以認真休閒志工做推論。

楊原芳(2004)以量化方式針對台灣北部高爾夫活動參與者探討「內在休閒動機」、「認真型休閒特性」與「流暢體驗」之間的關係進行研究。研究假設並證實了具有認真休閒特性之參與者，較容易達到流暢體驗。此研究將認真休閒與流暢體驗做一結合，研究結果提供認真休閒參與者容易獲得愉悅感的印證。

梁英文(2004)以問卷方式針對關渡自然公園的賞鳥者，探討「認真休閒特性」、「遊憩專門化」與「場所依戀」三者之間的因果關係，並檢驗遊憩專門化是否在認真性休閒與場所依戀之間扮演中介的角色，從個人特質的角度，與遊憩活動、遊憩場所做連結。研究結果顯示，認真休閒對場所依戀及遊憩專門化均有顯著性的正向關係；而遊憩專門化對場所依戀則無任何顯著性的關係，且遊憩專門化也未在認真休閒與場所依戀之間扮演中介的角色。由於問卷設計的限制，即懷疑在遊憩活動與活動場地之間的連結，還有重要的變數尚未被發掘，卻無進一步研究，僅能留待後續研究之進行。

鍾偉志(2005)以量化的問卷調查方式，針對南北兩地有參與網球隊或網球俱樂部的參與者，研究網球認真休閒者在參與動機、休閒阻礙與認真休閒特性間的關係。研究結果發現不同年齡、教育程度、球齡以及參與頻率，對認真休閒、參與動機、休閒阻礙有顯著差異存在。參與動機除了成就需求較不影響認真性休閒外，大多對認真休閒有正向影響力，休閒阻礙之個人阻礙與人際阻礙對認真休閒有負向影響力，而休閒阻礙之結構阻礙對認真性休閒有正向影響力，這說明網球認真休閒

者，可以克服屬於「個人阻礙」與「人際阻礙」，但卻難克服與改變「結構性阻礙」。此研究在認真休閒者的選取上，以受訪者有參與網球隊或網球俱樂部，做為問卷發放對象，而文獻探討中並沒說明參與網球隊或網球俱樂部，與具備認真休閒特性間之關係，僅以參與活動的型態做為認定認真休閒者之標準，對於研究之正確性或有影響。

鄒亮瑩（2005）從認真休閒理論的角度，檢視認真觀光者是否較能達到原住民部落觀光獲利與文化保存互惠的理念。研究以「烏來風景特定區」、「原住民文化園區」以及「布農部落屋」三據點，針對從事觀光活動的遊客為對象。得到有效問卷共 372 份。結果發現前往原住民景點旅遊的遊客，的確可以將其區分為高度認真者與非高度認真者。且高度認真者在消費金額、服務選擇、文化保存上均有利於原住民部落。此研究將認真休閒觀光者的概念，結合觀光獲利與文化保存互惠的理念，肯定了認真休閒觀光者在原住民部落觀光與文化保存上之貢獻

黃孟立（2005）以深度訪談方式，針對 10 名游泳認真休閒者，在認真休閒與隨興休閒間之差異與流暢經驗做研究。結果顯示認真休閒者認為兩種休閒不同在於：規律及重要性、功能性、舒適感、花費較貴、自由感及催促作用六項。黃孟立（2005）認為深度休閒可視為一種特殊的休閒參與「行為」。而流暢經驗則是休閒參與的「即時回饋」，是一些正面的，或美好經驗的回饋，也是人們為什麼願意繼續再從事某種活動的原因。此研究顯示流暢經驗所帶來的正向回饋與代價報酬模型中的意義相同，均會促使參與者再次或更同入於所參與之活動中。

從以上國內近年認真休閒相關之研究中，可以歸納出以下特點：

（一）運用並驗證 Stebbins 所提出之認真休閒理論架構

洪勝全（2002）、顏伽如（2002）與黃孟立（2005）在針對野台歌仔戲演員、說故事志工與晨泳嗜好者的研究中，均驗證了認真休閒參與者所具備之「堅持不懈」、「自我嚴格要求」、「盡最大努力」、「持久的利益」、「強烈的認同感」與「獨特的精神」六項特質。量化取向研究，如林佑瑾（2002）、薛雅丹（2003）、梁英文（2004）、楊原芳（2004）、鍾偉志（2005）與鄒亮瑩（2006）所做之研究，均以 Stebbins

所提出認真休閒之六項特質做為分析認真休閒者之構面。此外，洪勝全（2002）與顏伽如（2002）的研究中，運用 Stebbins 以社會交換論為基礎之代價報酬模型概念，分析認真休閒者持續參與之動力與面臨的阻礙。以上認真休閒相關研究，均運用 Stebbins 所提出之休閒理論架構。

### （二）從不同角度應用與驗證認真休閒理論

周秀華（2001）研究成人在認真休閒投入過程中的學習經驗，說明並肯定認真休閒與自我導向學習間之關係。洪勝全（2002）結合個人發展與參與野台歌仔戲之過程，分析認真休閒者參與歷程中所遭遇之阻礙。林佑瑾（2002）以及鍾偉志（2005）以休閒阻礙的觀點，探討休閒阻礙與認真休閒特質間之關係，發現參與者具備認真休閒特質越多，感受之休閒阻礙越少。楊原芳（2004）與黃孟立（2005）從流暢經驗（flow）的角度，探討流暢經驗與認真休閒間之關係，得到具有認真休閒特性者，較容易達到流暢經驗與流暢經驗亦會促使參與者投入認真休閒的結論。吳芳儀（2004）則嘗試將 Heintzman 與 Mannell（2003）的休閒風格模型，延伸運用至認真休閒理論。鄒亮瑩（2005）討論認真休閒的觀光者，帶給原住民經濟獲利與文化保存平衡間的貢獻，發現觀光認真休閒者在消費金額、服務選擇與文化保存上，均有利於原住民部落。以上研究非但擴展認真休閒的研究範圍，也間接印證 Stebbins 所提出之認真休閒理論。

### （三）均以持續參與者做為研究對象

國內認真休閒相關研究之對象均以仍「持續」參與之休閒者為對象，並未討論到認真休閒退出的可能性，或是針對退出認真休閒者進行研究。從洪勝全（2002）的研究之訪談過程發現，受訪者所在之野台歌仔戲團中，曾有幾位長期全心投入參與業餘活動之演員離開戲團，但由於研究範圍僅限於仍在參與活動者，因此並無針對退出者的離開原因作一研究或說明。因此研究認真休閒之範圍若能遍及參與者與退出者，可使認真休閒的概念更加的全面。

### （四）確認研究對象為認真休閒者之方法不一

由於台灣地區目前並沒有發展完成之標準化認真休閒特性檢核量

表。部分研究在選取認真休閒者做為研究對象時時，常以不同方式選擇所欲研究之認真休閒族群。如以參與活動的年資或參與類型，做為篩選認真休閒參與者之依據，並未以認真休閒者之特質加以衡量。在鍾偉志（2005）、梁英文（2004）與吳芳儀（2004）之研究中，問卷內並沒確認填答者是否為認真休閒參與者，僅以活動型態或是否為社團、俱樂部成員做為選取方式，會以活動型態做為選擇的標準，是因為這些量化取向之研究中，多把認真休閒看成以「活動」為主而非參與者為主，因此認定哪些「活動」屬於認真休閒而不是哪些參與者是認真休閒者。然而是否屬於認真休閒主要以「參與者」所展現之特性做為區分，因此在相同活動中，會有認真休閒者與非認真休閒者，差別在於參與的態度，也就是認真休閒者之六項特質，而不是參與活動的種類。在質性取向的研究中，顏伽如（2002）以兩年以上年資，周秀華（2001）以參與者的活動表現深受社會認同，做為選取深度訪談對象的依據，而未以說明選取依據之文獻。因此無論量化或質化的研究，均應先判斷研究對象是否符合認真休閒特性，或以其他與認真休閒特性成正相關之文獻佐證研究對象之正確性，以免影響研究之推論與結果。

## 七、本節小結

綜合本節相關文獻探討小結如下：

- (一) 認真休閒起源於Stebbins針對熱衷業餘活動參與者之研究，這些業餘活動者投入的程度，不亞於以此為生的職業者，當中有些甚至具有與職業者相當或是更好的技術水準。
- (二) Stebbins 經過 15 年的研究，歸納出這群熱心於休閒活動之參與者們具有「堅持不懈」、「自我嚴格要求」、「盡最大努力」、「持久的利益」、「強烈的認同感」與「獨特的精神」六項特質。綜合針對嗜好者與志工所得相同結果的研究，Stebbins 提出「認真休閒」的概念，強調此種休閒態度不僅能帶給人愉悅感，同時也能從中獲取及展現知識或技能。
- (三) 業餘者、嗜好者與志工三類認真休閒者，均是在工作以外的休閒時間，自願的進行讓他們感到很有趣的活動，參與者內心有意無

意地感受到，參與認真休閒的代價低於報酬，產生的正向回饋使參與者投入更多心血，排除萬難的參與認真休閒。

- (四) Stebbins 利用以社會交換論為基礎的方式，研究數種活動類型認真休閒者的參與動機，與遭遇之阻礙，提出「代價-報酬模型」的分析方式。透過循環報酬的概念，解釋認真休閒者持續參與及總想投入更多心力的原因。
- (五) 認真休閒者並非與生俱來，剛開始時也與一般參與者相同，隨著參與的時間越長，對參與的活動越感興趣，投入更多的心血於其中，以獲得更多的滿足感與快樂，漸漸的成為認真休閒者，休閒生活也以此為重心。
- (六) 在參與頻率上認真休閒或許沒有隨興休閒高，但認真休閒之優先度會是休閒活動中最高，參與者把認真休閒視作所有休閒角色中最重要者，克服一切困難參與，因為參與者透過認真休閒，不斷獲取或展現知識技能，帶來比隨興休閒更持久的愉悅感，從認真休閒中獲得自我實現的機會與成就感。
- (七) 國內認真休閒之相關研究雖從不同觀點，應用與驗證了 Stebbins 提出之認真休閒理論，但是仍著重於持續參與中之認真休閒者，並未對是否有退出的可能性與原因做相關研究。部分研究之過程在認真休閒參與者的選取上，忽略了研究對象是否具備認真休閒特質，僅以參與活動之時間、類型或型態予以認定為認真休閒者，研究結果或許會因而受到影響。因此在選取認真休閒者做為研究對象時，需先確認是否具備認真休閒者之六項特質。

## 第二節 研究架構

本研究參考上一節Stebbins提出之認真休閒理論以及國內認真休閒相關研究後，發現到目前為止，並沒有針對是否會產生認真休閒退出的現象或可能性之相關研究。然而在文獻中均有發現，受訪者已在退出的邊緣，可能很快會停止參與認真休閒，或是藉由受訪者的敘說，得知是有可能產生退出認真休閒的現象。綜合文獻探討的結果，本研究先採取文獻探討的方式，分析是否有退出認真休閒的可能性，接著透過訪談退出認真休閒的參與者，從訪談結果分析認真休閒者在變為退出認真休閒者間，影響之退出因素為何，研究架構如圖2-3所示。

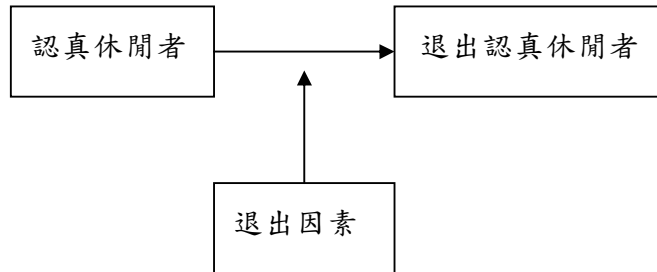


圖 2-3 研究架構圖



### 第三節 研究方法

本研究主要針對退出認真休閒之參與者，分析退出因素為何。本研究採質性取向研究，透過文獻探討與深度訪談法，先對退出認真休閒之可能性進行分析，之後從針對退出認真休閒者之深度訪談中，分析認真休閒退出之因素為何。本節先後說明為何採取質性研究取向與深度訪談法進行本研究。

#### 一、研究取向定位

學者 Poler 指出，目前社會科學的研究取向，有量化研究與質性研究兩大類。在研究價值上，量化研究偏向於「驗證」(verification)，對於理論架構清楚且欲分辨顯著變數與變數之間的因果關係較為適用。質性研究的價值則偏向於「發現」(discovery)，對於理論架構尚可發現之探索性研究較為合適。故量化研究是演繹的、規範的、客觀的、可控制的實驗，而質性研究則是整體的、可解釋的、主觀的、具有描述與洞悉特質(引自蔡淑媚，2005)。質性研究可說是相對於量化研究的一種歸類，將所有獲得的知識紮根於情緒之中，隨著經驗—介入設計—收集資料—解釋分析—形成理論—回到經驗之不斷循環中。Patton(1995)指出質性研究收集資料之思考方式，乃依循著 Whom(這些訊息為誰而收集?)、What Kinds(需要何種訊息?)、How(訊息如何使用?)、When(何時需要這些訊息?)、What(什麼資源可以用來實施這項評鑑?)、For What(什麼方法最為恰當?)等來逐一探求。

由於本研究旨在探討退出認真休閒之因素，關注的焦點在參與者的經驗以及參與者經歷退出認真休閒的經驗歷程，期從退出認真休閒者的觀點，描述他們退出認真休閒所經歷過的點滴，進一步探尋共同具有之退出因素。因此質性之研究取向是一個適合本研究的選擇。質性研究強調背景脈絡、認為世界是豐富細緻的、重視現象的描述、關注經驗的歷程、關心局內人的觀點，以及渴望探尋意義(黃光雄，2001)，這些特性均吻合本研究之目的。此外，認真休閒參與者的六項特質無法僅從外表確認，必須透過觀察或與參與者及其親友溝通後才能確認，而團體性

質的活動雖然較容易聚集一群認真休閒參與者供研究者調查，但是目前國內外研究並無人探討認真休閒參與者是否有人退出，以及退出原因為何。所以取得具代表性受訪者並分析所提供資料，仍以質性研究的方式，在個案資料蒐集與情境分析上，能有更深入的探討，因此本研究採取質性研究取向。

## 二、文獻分析法

文獻分析(literature review)是指對某研究特定主題進行資料蒐集、整合、分析和評論重要的相關文獻與觀點的方法(引自丁導民，2003)。本研究透過文獻分析法，針對認真休閒之相關書籍與研究進行整理，歸納出認真休閒之內涵與架構，與確定有可能發生退出認真休閒的情形後，從 Stebbins 所提出之認真休閒理論進行探討，分析在認真休閒理論之架構下，何種情形下會產生退出認真休閒之狀況，以符合研究目的所需。

## 三、深度訪談法

范麗娟(1994)認為，質性研究的訪談是企圖從受訪者的角度，來了解受訪者所處的環境，並闡明人們經驗所蘊涵的意義。故在訪談過程中，可以得知受訪者用自己的語言來描述其處的環境、工作或家庭生活的觀點，甚至他們的夢想與期望。Patton(1995)指出，深度訪談(in-depth interview)為質性研究資料蒐集方法之一，指藉由面對面的言語交談，引發人們的意見、感受、經驗與知識之直接引述，以獲得受訪者對於個案或現象的主觀看法。其中關鍵因素，或稱為有效的工具，則是訪談者所扮演的角色，是否具有豐富的想像力、高度的親和力及敏銳的觀察力，成為整個研究能否成功的重要原因。此外，深度訪談應減少對於個案之引導與暗示，並讓受訪者覺得就像是在日常生活中的對話，能用一般自然的方式思考，而不自覺被訪問、約談，或被測驗而需加以防範；通常這種引導性低的訪談方式，所得到的內容其正確性較高(范麗娟，1994)。

Patton(1995)依據蒐集之資料取向，將深度訪談區分為下列三種形式：

- (一) 非正式的會話訪談(informal conversation interview)

係指開放式、無結構性的訪談，如同日常生活閒聊，或向知情人士訪談以取得資料，在雙方互動的過程中，讓問題自然的顯現，一般適用於在一個持續參與觀察及實地工作的場合。參與觀察者在訪談期間並不作筆記，只有在離開訪談或觀察情境之後，才寫下他們所觀察及訪談的重點。此種方式需花費大量的時間，且資料亦較難予以整合分析。

### (二) 一般性訪談導引法 (general interview guide approach)

也稱為半結構式訪談，由訪談者提供一些提綱挈領的問題，引發訪談情緒，使受訪者能自由的在有限之時間內探索、調查與詢問。此種方法最適合用於團體訪談及個人的深度訪談，它使互動集中焦點，並允許個人的認知取向與經驗表現。

### (三) 標準化開放式訪談 (standard open-ended interview)

此訪談方式即為結構式訪談。在訪談之前，所有需要詢問的問題均被先撰寫出，並小心的考量每一問題之字句組合，然後再於訪談中適當地提出問題。利用此種方式所獲得的資料最易分析，但會降低資料的可信度及訪談者效應會減至最少。通常適用於因時間限制、需獲取易於分析之資料、具有高度集中焦點之訪談主題。

本研究探討退出認真休閒之因素，受訪者均是過去曾為認真休閒者，需透過回憶、主觀敘述來回答問題，方可確認所收集資料的有效性，清楚紀錄受訪者所表達意思。Stebbins 所提出之認真休閒者之代價與報酬，大多是無形的內心因素，需要當事人之陳述與訪談者的確認，方能確定影響認真休閒者參與意願之原因為何，因此訪談時問到有關認真休閒退出者的報酬與代價時，並不會預設何種因子屬於報酬或代價，而是較廣泛的問受訪者支持與阻礙持續參與的原因為何。期望透過深度訪談的方式，不預設任何可能結果之狀況下，獲取各種退出因素之相關資料。依照研究需求，本研究採取半結構式的訪談為主，以擬定好之訪談指引，針對特定方向進行資料收集，輔以開放式的訪談，在正式訪談前後，以聊天的方式對受訪者背景與經歷過程，作一定程度的瞭解，可藉此建立關係，避免受試者在訪談過程過度緊張或生澀，影響訪談結果。

## 第四節 研究範圍與限制

本節分為兩部分，第一部份介紹本研究之研究對象，第二部分說明本研究之研究限制。

### 一、研究對象

#### (一) 研究規模

Patton (1995) 論及質性研究的抽樣重點是：「樣本一般都很少，甚至只有一個個案 (n=1)，但需要有深度的 (in-depth) 立意抽樣。」所以，質性研究抽的樣本，必需是能提供「深度」和「多元社會實狀之廣度」資料為標準，而「非」量化研究中，以能代表人口並推論到人口母群體的樣本為抽樣原則。質的研究中沒有關於樣本規模的明確規定，研究樣本的大小取決於研究者想要瞭解什麼？以及現有什麼資源？研究設計應考慮研究目的及研究者利益的情況下，以能夠合理涵蓋所研究的現象為前提，以界定「最小限度樣本」。

#### (二) 訪談對象

本研究範圍以台灣地區退出認真休閒者為對象。除已發現之個案外，以滾雪球的方式透過持續參與者尋找退出者，因為既然是「退出」認真休閒的參與者，本身目前自然不會或比較少從事之前認真休閒之活動這些退出認真休閒者不具外顯特徵，無法僅從外表辨認，因此最省時有效的尋找方式，是透過之前參與活動的團體成員或相關人士加以介紹。如登山活動透過登山社與登山用品店，單車活動透過單車隊與單車店老闆。透過仍投入活動之參與者介紹符合研究目的之個案，之後再經由研究者過濾後加入聯絡名單，先以電話瞭解大致背景狀況後，再進行正式訪談。本研究限於研究者本身能力與興趣，搜尋退出者之活動類型以登山與單車為主。其中登山活動的型態較廣，本研究所從事之登山活動定義如下：

登山活動的範圍很廣，張蕙芳 (2000) 將登山活動的類型依照高度、行程距離與登山型態分為：

1. 依照「高度」分為：郊山 (1500公尺以下)、高山 (3000公尺以上)、

中級山（介於郊山與高山山之間）。

- 2.依照「行程距離」分為：短程型（18公里以下）、中程型（18-60公里之間）、長程型（兩日以上）。
- 3.依照「登山型態」分為：傳統型（單以登山為主要目的的活動）、生態性（懷有特定目標，包括研究、欣賞及享受當地的景緻和野生動植物，及任何現存文化特性）、冒險性（必須具備某種程度特殊技術、知識及體能的付出，登山者能感受刺激與挑戰，以滿足冒險性的體驗，如溯溪、攀岩，長程探勘活動皆是。）。

本研究之登山者界定在「從事高度為中級山以上，不限型態，中長行程距離之登山活動參與者」。

本研究採取立意抽樣（purposeful sampling），針對研究問題與目的選取適合條件者。由於退出認真休閒的參與者並不普遍，因此除研究者已發現個案外，也利用滾雪球法（snowball sampling），從已知認真休閒參與者或退出者的推薦中，找出符合研究需求者加以訪問，詳細之受訪者資料則與訪談資料一同並述於後。

## 二、研究限制

本研究旨在探討認真休閒者退出之因素，運用質化的方法進行研究，有以下之限制：

### （一）資料呈現上的限制

本研究以深度訪談做為資料取得的主要方式，受到研究者訪談能力與受訪者表達力與開放度之限制。受訪者的經驗描述或不能十分詳盡，會因受訪者自我瞭解程度的不同，而有個別差異。

### （二）真實性的限制

受訪者之退出歷程以其個人主觀描述為主，研究者無法掌握受訪者之真實情況，僅能假設與實際狀況相符。本研究對象為認真休閒退出者，訪問時間與受訪者實際參與認真休閒時間不同，僅能假設受訪者之回憶與表達均與實際狀況無異。

## 第五節 研究程序

本研究之研究程序分為研究準備、正式研究、資料整理分析三個部分。整個流程如圖 2-4 並敘述如下：

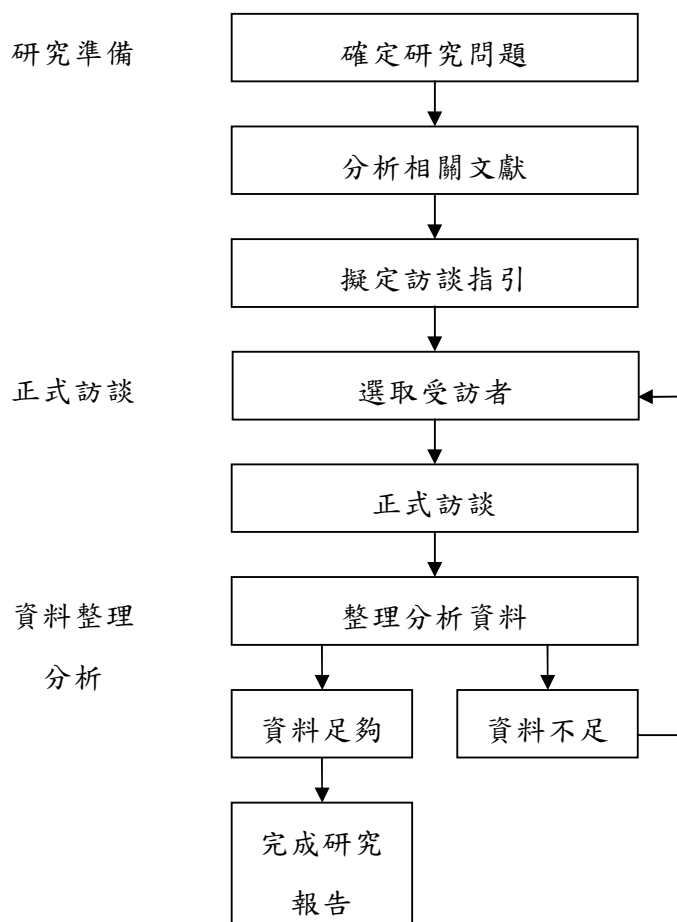


圖 2-4 研究流程圖

### 一、研究準備

在確定研究目的與問題後，透過文獻探討在認真休閒理論的架構下，參與者退出的可能性，之後擬定初步訪談指引，並進行前導性實驗確定研究方法的可行性，完成正式訪談指引。

### 二、正式訪談

按照文獻分析所得結果，採取立意抽樣選擇合適的受訪者並進行訪談。正式訪談時向受訪者說明研究目的、進行方式、研究倫理等，在簽訂研究同意書後開始訪談。訪談地點以方便受訪者並適合對話與錄音的

場所進行，每次訪談以一至兩小時為原則，直到訪談個案資料飽和為止。

### 三、資料整理分析

研究者於每次訪談完後最短時間完成訪談記錄表，將受訪者編號並進行以下步驟：

(一) 將訪談錄音轉騰為逐字稿。

訪談後研究者將錄音轉為逐字稿，為真實反應受訪時的情境，對於特殊之語氣、手勢、沈默、笑聲等非口語表現均括號說明。每份檔案以受訪者編號命名，並複製數份放置不同地點，預防意外損毀。

(二) 將逐字稿予以段落編碼。

將逐字稿予以段落碼處理，如A1代表受訪者A訪談中的第一段話，使分析的過程更為方便及精確。

(三) 概念分類並呈現主題。

藉由對逐字稿的檢讀，列出參與者自認之退出原因。再從每位受訪者之退出歷程中，分析出認真休閒者退出之因素。透過個案內與個案間的分析，紀錄每位受訪者之特質，做深入之分析與歸納，再個案間互相比較，分析並歸納整合所觀察發現到的現象，將所發現的現象與所蒐集之文獻資料加以比較，協助本研究能有新的發現。

## 第六節 研究工具

本研究所使用的訪談工具如下：

### 一、訪談者

在質性研究中，研究者即是工具。針對質性研究之效度而言，最重要的關鍵在於，研究場域之研究者的技巧、能力以及執行其研究的謹慎度。因此，當研究者以質性研究取向進行研究時，研究者本身必須覺知自己乃為最重要的研究工具。訪談過程中，除具備訪談問題能力之外，研究者必須與研究參與者建立相互信賴的關係。同時，研究者亦需要站在研究參與者的角度，觀看事件發生的經過。而在分析資料上，除應用研究者相關經驗與訓練外，更應以研究參與者所理解的主觀世界，進行分析討論。（引自黃月美，2005）

為了使訪談順暢且一致，本研究所有訪談均由研究者進行。在正式訪談前，研究者先進行前導試驗性訪談，預防突發狀況，並培養訪談時情緒。實際訪談時，按照擬定的訪談大綱，避免問題有預設立場、引導、不當暗示及打斷受訪者思考等情形。研究者於訪談結束後，紀錄訪談時所察覺特殊的情境與想法，並避免做過度的推論。

### 二、訪談指引

本研究主採半結構深度訪談法。訪談方向依照訪談指引(附錄一)，經由研究問題、文獻分析而編製，經過前導試驗性訪談修訂而成。主要功用在提醒訪談者訪談方向為何，以及每次訪談間之一致性。訪談時並不一定按照指引內之順序進行。內容主要分為四個部分：

#### (一) 確認曾為認真休閒者且已退出

利用參與活動的優先度等方式檢驗受訪者，以及自認未來是否不會再度成為認真休閒者，確定受訪者為退出認真休閒之參與者。並瞭解受訪者在退出前後所從事之各類休閒活動。

#### (二) 從事認真休閒時的歷程

瞭解受訪者如何開始從事活動、當時對活動的感覺、投入程度、持續原因、任何影響參與意願或頻率的正負面事物。確認受訪者成為認真



休閒者時間點。

### (三) 退出認真休閒的原因

請受訪者回憶主要影響認真休閒參與的原因為何？並盡量讓受訪者回憶出影響參與意願的其他原因，並確認退出認真休閒的時間點。

### (四) 基本資料

在受訪者同意下，蒐集受訪者生長背景、教育程度、宗教信仰、職業、家庭狀況與年齡之基本資料。

## 三、研究同意書

訪談時可能會涉及受訪者的私人隱私，為確保受訪者權益並基於研究倫理，訪談前都需請受訪者詳閱研究同意書（附錄二）確認瞭解權利義務後始得進行。

## 四、訪談記錄表

訪談者在每次訪談完後的最短時間內，即需把所有互動訊息紀錄在訪談記錄表上（附錄三），並給受訪者確認訪談內容無誤，以增加研究信度。

## 第七節 研究信度與效度

本節說明本研究之信度與效度，以確認研究對象與研究工具使用之正確性：

### 一、信度

信度是指研究結果的一致性、信賴性和穩定性。例如兩個人分別研究相同的情境或對象，是否獲得相同的研究結果？質的研究者最關心的是資料的正確性和完整性，強調信度是所紀錄的資料和研究情境中，真正發生的事情間的符合度（引自歐用生，1995）。本研究採取以下方法提高研究之信度：

#### （一）建立互相信賴的關係

歐用生（1995）指出，質的研究者試著在極自然、不干擾、沒有威脅的方式和其研究對象交互作用，控制愈嚴、干擾愈大的研究情境，被研究者的表現就愈和平常不一樣。為避免受訪者對於研究者的不信任或不熟悉，以致於在訪談中回答的問題，其真實性有所保留，或不敢放心暢談。選定受訪對象後，在首次電話聯絡中表明身份及來意，經同意受訪後約定訪談地點。使受訪者與研究者雙方均能在輕鬆自然的環境下完成對談。

#### （二）受訪者複檢

將受訪者訪談內容之逐字稿，寄給受訪者校對，如內容有誤，或非本人之原意，則請其修正。

#### （三）三角測量法

除了對受訪者進行深度訪談之外，還參考相關文獻及研究者本身的經驗，做為檢驗之方式。

### 二、效度

效度係研究時所選的研究樣本及採用的工具，是否能符合研究目的所需。

#### （一）受訪者的有效性

為符合研究目的所需，本研究受訪者必須曾為認真休閒參與者。由

於國內目前並無認真休閒特性之相關量表，且定義中並無參與年限長短的依據，因此本研究參照文獻分析所得結果，以優先度在所有休閒活動中為最高，且參與者能從其中獲得或展現知識技能，做為挑選認真休閒者之依據。

## （二）訪談導引之效度

本研究訪談導引幫助研究者在開放式訪談的過程中，能有效針對研究所需進行訪談。除參考相關文獻外，亦請指導教授修定內容後，再正式進行訪談。

## 第八節 退出認真休閒之可能性分析

本節參照研究目的與認真休閒理論之文獻，先為本研究中退出認真休閒做一定義，並在認真休閒理論架構下，分析退出認真休閒的可能性與情況為何。

### 一、退出認真休閒

#### (一) 退出認真休閒之意涵

目前並沒有討論認真休閒者退出的相關文獻，從認真休閒者所具備特質的角度來看，退出認真休閒代表著認真休閒特質的喪失。由於認真休閒代表一群長期在參與態度上，非常投入於有意義的休閒活動。考量Stebbins(1992a:3)指參與者從認真休閒中，獲得生命中的主要樂趣，並成為生活的重心所在，因而產生六項認真休閒特質。因此本研究對於退出認真休閒之「退出」簡單說明為：指參與者將生活的重心轉移至其他休閒角色，不再從過去參與的認真休閒活動中，獲得主要生命意義及成就感。

#### (二) 退出認真休閒之定義

綜合以上討論，本研究對「退出認真休閒」之定義以「過去曾為認真休閒者，但目前休閒生活重心已在其他非認真休閒活動，且自認未來不會再以相同活動做為認真休閒。」做為退出認真休閒之定義。

#### (三) 退出認真休閒之判定標準

認真休閒者具有「堅持不懈」與「自我嚴格要求」等六項特質。認真休閒者對於所參與之活動抱以至高的熱誠，會盡可能排除萬難的參與，因此本研究判定退出認真休閒的標準，以認真休閒的「優先度」低於其他休閒時間內所扮演的角色，而優先度最高的新角色又不具認真休閒特性。以優先度做為考量，因為認真休閒在頻率上並不一定會高於其他活動，但在重要性上，必定較其他休閒角色高，因此參與者才會排除萬難，堅持參與。因此當認真休閒者之休閒生活重心已不再認真休閒上時，參與者不會將參與認真休閒，視為休閒時間中最重要之事物，因而造成退出認真休閒的現象。

## 二、退出認真休閒可能性之分析

本段落參照研究目的，從 Stebbins 所提出之認真休閒理論，分析退出認真休閒之可能性。

### (一) 持續認真休閒之動力來源

由認真休閒理論中的循環價值可知，認真休閒者持續參與的動力，來自長期地從認真休閒中獲得正向回饋，此正向回饋高於其他休閒活動，使認真休閒的優先度在所有休閒活動中最高，並促使參與者投入更多的心力，以獲得更多的回饋。這種正向的回饋，來自參與者對參與認真休閒所得報酬高於代價之衡量。

### (二) 衡量標準改變造成退出認真休閒

從社會交換論的觀點，參與者藉由衡量得（報酬）失（代價）後，得到利潤或損失而決定是否進行這項行為。認真休閒者內心衡量參與認真休閒非但是有利潤，且所獲得利潤是在所有參與之休閒活動中最高者，因此認真休閒之優先度亦是高。認真休閒參與者在循環價值的增強下，變的非常投入，長期處在利潤最高的情況下。然而代價與報酬的衡量端看參與者當時的標準而定，當衡量標準有所改變時，即有可能造成退出認真休閒的現象。認真休閒者在其他條件不變，但衡量認真休閒所帶來之「報酬減少」或「代價增加」的狀況下，原先所衡量獲得之利潤會減少，此時當其他休閒活動帶來較認真休閒更多之利潤時，根據社會交換論的看法，參與者會以傾向參與利潤較高之活動為主，使認真休閒之優先度不再最高，使休閒生活重心轉向其他活動，造成參與者退出認真休閒之情形。

如圖 3-1 所示，參與者依據代價報酬衡量而決定各個參與活動的優先度。而認真休閒在休閒時間中優先度最高的情況，可能因為參與者衡量報酬代價的改變而產生變化。當參與者衡量參與認真休閒之代價報酬後所得到的利潤改變時，即會產生優先度的變化，而有可能造成退出認真休閒的現象。

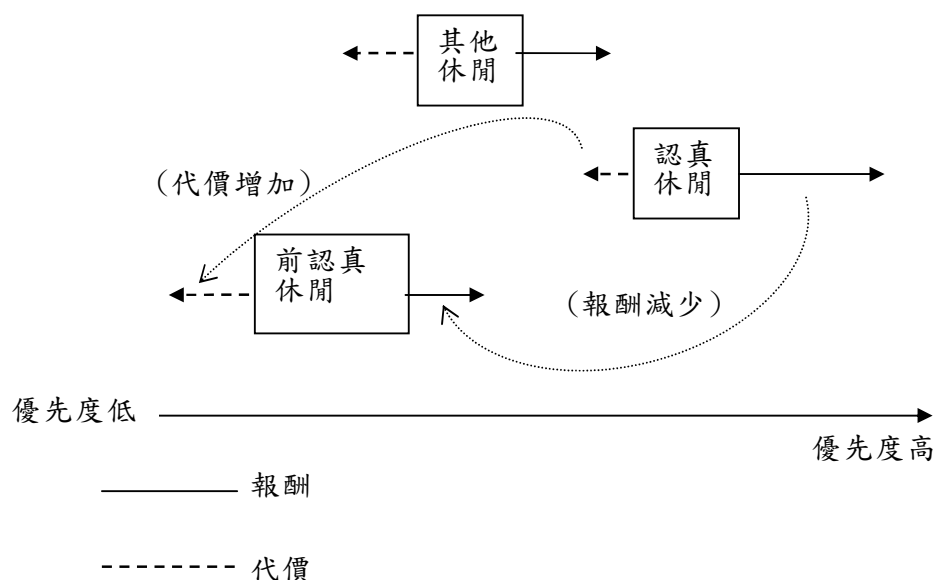


圖 3-1 報酬代價衡量改變導致優先度降低

### 三、休閒阻礙與退出認真休閒

從基於認真休閒理論分析退出認真休閒的可能性，發現在認真休閒者對於報酬代價的衡量改變時，有可能使認真休閒所獲得的回饋低於其他休閒活動而導致退出認真休閒。而認真休閒者在遭遇休閒阻礙時，也會如代價報酬模型中的代價部分，降低認真休閒者之參與意願。因此認真休閒者所遭遇之休閒阻礙，極可能是認真休閒三種代價之產生原因。因此本段落從「休閒阻礙」的觀點，說明休閒阻礙與退出認真休閒間之關係。

認真休閒者在參與活動時也會遭遇到各種阻礙，這些阻礙影響認真休閒者的參與意願，是否會因此造成退出的情況？以下以休閒阻礙觀點，討論影響認真休閒者參與意願的負面因素。

#### (一) 休閒阻礙之定義與分類

「休閒阻礙」(Leisure Constraint) 顧名思義，即是從事休閒活動時所遭遇的阻礙。Jackson 與 Searle (1985) 認為，當人們願意參與一項活動，但有一項或多項的阻礙影響了他們參與活動的意願，則視為休閒阻礙。Crawford 與 Godbey (1987) 指影響個人休閒活動所表現的興趣和涉入程度的因素中，限制或抑制休閒參與的因素就可視為阻礙。

Crawford、Jackson 與 Godbey (1991) 並將休閒阻礙的種類分為以下三類：

### 1. 個人內在阻礙 (intrapersonal constraints)

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. 人際間的阻礙 (interpersonal constraints)

係指個體與他人互動上影響其休閒喜好或參與的因素，如：家人、朋友、鄰居。

### 3. 結構性阻礙 (structural constraints)

係指影響個體休閒喜好或參與的外在環境因素，如休閒資源、休閒設備、時間、金錢及休閒機會等。蘇廣華 (2001) 則定義，抑制或減少休閒活動參與次數和愉快程度的種種因素為休閒阻礙。

Jackson (1993) 從八篇休閒阻礙研究中，依照阻礙因素的共同性，將休閒阻礙因素分為六類：(引自鄭紹可，2004)

1. 可及性 (accessibility)：包括交通成本及缺乏交通工具。
2. 社會孤立性 (social isolation)：包括缺乏資訊、找不到同伴。
3. 個人原因 (personal reasons)：缺乏技術、訓練、興趣、身體問題。
4. 成本 (cost)：缺乏裝備及其他相關費用。
5. 時間承諾 (time commitments)：工作太忙、家庭責任、有其他休閒活動要參加。
6. 遊憩設施 (facilities)：遊憩設施或地點過於擁擠、或缺乏維護。

## (二) 休閒阻礙與認真休閒相關研究

表 2-2 為國內外研究者針對認真休閒與休閒阻礙之相關研究。其中 McQuarrie 與 Jackson (1996) 探討溜冰認真休閒者活動過程中所遭遇的阻礙，依照溜冰技術高低，將參與者分為五個階段，到達最上層階段的成人，對於各種休閒阻礙均能有效地克服，持續進行認真休閒。

Marybeth (2006) 訪問從事縫紉認真休閒的美國婦女，遭遇到的休閒阻

礙和應對方式。林佑瑾（2002）研究高爾夫球參與者在認真休閒特質與休閒阻礙的關係，發現認真休閒特性越高之高爾夫活動參與者，感受到的休閒阻礙越低。鍾偉志（2005）對網球認真休閒者的參與動機與休閒阻礙做一調查。結果顯示認真休閒者均較能堅持並克服各種阻礙。

表 2-2 休閒阻礙與認真休閒之相關研究

學者	主要內容
McQuarrie與 Jackson (1996)	探討參與溜冰的認真休閒參與者，在活動過程中所遭遇的阻礙。研究指出，成人參與者在通過溜冰的五個階段後，在遭遇各式阻礙時通常都能成功的度過，持續進行認真休閒。
Goff、Fick與 Oppliger (1997)	以參與慢跑的認真休閒參與者配偶做為問卷對象，以配偶的觀點探討配偶的支持，是否減輕認真休閒與家庭休閒間的衝突。研究結果發現配偶的支持的確能減少衝突。
Marybeth (2006)	以開放式深度訪談法訪問70位從事縫紉的認真休閒美國婦女，在從事活動時所遭遇到的休閒阻礙和她們如何反應。研究發現受訪者遭遇到時間與空間不足的休閒阻礙最大，其次，性別上的刻板印象也是間接造成休閒阻礙的原因，使婦女需要花更多時間在家庭上。大部分受訪者的因應之道是放棄大型作品，改以精巧、攜帶方便的作品做為應對。研究亦驗證了認真休閒參與者的六項特質。
林佑瑾 (2002)	以台中興農高爾夫球場中的參與者做為調查對象，以立意抽樣方式進行問卷調查。在224份有效問卷中，研究具認真休閒特質的高爾夫球活動參與者與休閒阻礙的關係，發現具認真休閒特質參與者遭受阻礙之感受度明顯低於非認真休閒特徵參與者，且認同度較高。
鍾偉志 (2005)	以有參與網球球隊或網球俱樂部的參與者為對象，在202份有效問卷中發現，不同年齡、教育程度、球齡與參與頻率，對認真休閒、有顯著差異存在。參與動機對認真休閒大多有正向影響力。休閒阻礙之個人內在阻礙與人際合作阻礙對認真休閒有負向影響力。

以上諸研究的結果顯示，休閒阻礙對認真休閒者的影響並不會造成退出認真休閒的現象，然而這並不表示休閒阻礙沒有影響認真休閒者的參與意願，而是認真休閒者會想辦法讓阻礙與認真休閒兩者間的衝突降到最低，如時間利用上的改變。因此當認真休閒者無法針對休閒阻礙找到適合的協商策略時，即有可能受休閒阻礙影響，使認真休閒者在代價的衡量標準上改變，進而影響參與者所獲得之正向回饋。

### （三）休閒阻礙與退出認真休閒

綜合以上可知，休閒阻礙即是會影響「參與意願」與「頻率」的各種因素。與代價-報酬模型的代價部分對參與者有相同作用，均會影響休



閒參與者的意願。從以上相關研究可知，當認真休閒者遭遇休閒阻礙時，多數都能堅持參與，這表示休閒阻礙或許會造成認真休閒參與者「不想」或「不能」持續參與，但影響程度不到使認真休閒的優先度低於其他休閒活動時，並不會造成退出認真休閒的現象。然而，當休閒阻礙影響認真休閒者之參與意願與頻率，使認真休閒之優先度低於其他休閒活動時。即會產生退出認真休閒的現象。因此休閒阻礙亦可能是造成退出認真休閒之原因。

#### 四、小結

本研究將退出認真休閒的定義為「過去曾為認真休閒者，但目前休閒生活重心已在其他非認真休閒活動，且自認未來不會再以相同活動做為認真休閒」。並以「優先度」做為判定退出認真休閒的標準。從認真休閒理論的角度來看，當認真休閒者代價報酬模型衡量標準的改變，使認真休閒者感受所獲得的利潤（正向回饋）低於其他休閒活動時，優先度最高的現象會被取代，生活的重心轉移，造成退出認真休閒的現象。因此單就 Stebbins 所提出之認真休閒理論，退出認真休閒的確是有可能發生的現象。從認真休閒理論及先前相關研究來看，各種休閒阻礙與代價報酬模型中的三種負面情緒相同，均會影響參與者的參與意願與頻率。當認真休閒者在衡量標準改變的情形下，很有可能會造成「代價增加」的現象，進而導致退出認真休閒。