

第肆章 退出因素之分析

本章旨在分析認真休閒者退出之因素為何？藉由上章訪談所得之結果，分析受訪者自認退出因素所造成之休閒阻礙，並從角色衝突與生命歷程的角度，分析造成認真休閒者報酬代價衡量轉變之原因，以得出認真休閒之退出因素，最後從研究的過程和結果思考認真休閒理論之限制。

第一節 退出因素分析

從之前文獻分析中可以得知，各種休閒阻礙亦會造成負面情緒，且更能顯示退出認真休閒之因子，因此本節先從休閒阻礙的觀點，分析休閒阻礙與受訪者自認退出原因間之關係，藉此討論代價報酬衡量改變之原因，以進一步分析造成參與者退出認真休閒之因素。

一、自認退出原因與休閒阻礙

本段落以 Crawford、Jackson 與 Godbey (1991) 歸納之三項休閒阻礙因子，分析各受訪者自認退出原因屬於何種類型休閒阻礙。探討認真休閒退出者所遭遇之休閒阻礙因子。從表 4-1 中可以發現，造成認真休閒者退出之休閒阻礙中，以「個人內在阻礙」最為普遍，其中「自我能力不足」與「對參與活動喜好的改變」造成認真休閒者之個人內在阻礙。其次人際間阻礙，主要因為「缺乏同伴」，或生命中「重要他人的影響」，使參與認真休閒的意願或頻率下降。由「工作忙碌」與「環境改變」所造成之結構性阻礙，造成參與認真休閒的時間及機會減少。

表 4-1 自認退出原因與休閒阻礙因子

因子 編號	個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙
A	安全顧慮	陪伴家人	工作忙碌
B	體能退步、安全顧慮	缺乏同伴	工作忙碌
C	發生意外	無	無
D	體能退步	照顧小孩	無
E	體能退步	陪伴家人、照顧小孩	無
F	體能退步、心態改變	無	工作忙碌
G	健康因素、發生意外	教練影響	環境改變

二、休閒阻礙與角色衝突

(一) 休閒阻礙造成角色衝突

休閒阻礙雖然會是造成認真休閒者退出的因子。然而並不是所有認真休閒者遭遇的休閒阻礙，均會造成參與者退出認真休閒，由表 4-1 可知，三種休閒阻礙因子，皆是造成認真休閒者退出的休閒阻礙。受訪者 A、B 與 F，均有來自工作忙碌造成的結構性阻礙，然而不管工作再怎麼忙碌，受訪者仍是有從事休閒活動的時間，因為工作並未完全佔掉所有的時間。從訪談中得知，即使是工作忙碌造成退出的受訪者 A、B 與 F，目前仍是有從事其他休閒活動的時間。如受訪者 A 表示：

「其實現在也沒有特別在從事什麼活動，偶爾去運動一下，看個 DVD 什麼的沒什麼特別。」(A14)

「還是很有興趣，只是沒有那麼多時間去。平常有空的時間就不太多了，碰到連假時可能也都有些事要辦阿，沒像以前那樣方便。而且平常上完班很累回到家只想好好休息一下。」(A15)

由此可知受訪者 A 即使工作忙碌，還是會有空閒時間去運動或看個 DVD，每年也是會碰到長假，只是他選擇利用長假從事其他活動而非認真休閒。相同的狀況也發生在受訪者 B 與受訪者 F 上。

「大概就是打羽毛球吧。大概一個禮拜打一次左右。」(B36)

「平常和朋友去外面吃喝之類的聚餐活動為主。也蠻常看電視的，或是趁有長假時去國外旅遊。」(F10)

因此結構性阻礙並未完全剝奪受訪者之休閒時間，而是使受訪者所擁有之休閒時間變少，使認真休閒角色與其他休閒角色有所衝突，造成「休閒角色間之衝突」。以下段落先說明角色衝突的概念以釐清，角色衝突與休閒阻礙以及退出認真休閒間之關係。

1. 角色衝突之定義

Kelly (1987: 98) 認為，角色是指和某一社會建制內某一位置有關的一整套預期。這些角色可能是自己追求所獲得或是外在環境所賦予。如我們可以追求是否要成為父親或是公車司機的角色，而在法律的規定下，義務教育階段的每個人都曾有學生的角色。張華葆 (1992: 168) 定義角色衝突 (role conflict) 乃個人因扮演不同角色，或是由不同角色要求而引起之衝突矛盾。由於不同的社會關係中個人扮演不同的角色，因此在角色與角色之間可能有所衝突。Lewicki 等人 (1994: 5-6) 說明角色衝突係一個人同時扮演數個角色，這些角色各有不同的規範與期望，以致無法同時符合需求，而造成角色衝突。

2. 角色衝突的種類

依衝突的來源不同，可以分為，角色內在衝突 (intrarole conflict) 及角色間衝突 (interrole conflict) (引自張鐸嚴，1984)：

(1) 角色內在衝突：

對於同一個角色，存有兩個以上並存而又無法協調的合理角色期望，使行為人左右為難。這種衝突實由不同的角色期望所造成，尤其容易發生於與角色相關人員有不同期望時。如圖 4-1 所示，與教師角色相關的人員有教育行政主管人員、校長、同事、家長、學生等，這些人對於教師的期望可能並不一致，使得教師感到左右為難，即是角色內在衝突。

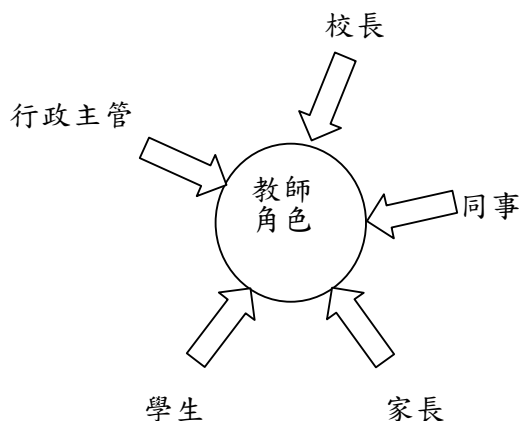


圖 4-1 角色內在衝突圖

(2) 角色間衝突

角色間衝突指一個人同時擁有兩個以上不能協調的角色，產生無法兼顧的矛盾心理。例如一個人在校是學生，回到家是兒子，兼有兩個角色，週末時同學找他去郊遊，父母期望他回家，便產生角色間衝突。

(二) 角色衝突與退出認真休閒

Hall (1972) 提出三個針對角色衝突的因應策略，第一是「協商策略」，第二是「再定義策略」，第三是「順應策略」。其中「再定義策略」指嘗試改變內在的態度及知覺，以新的角度和觀點，重新衡量自己和外在角色期望，以達到減少角色衝突的目的。表現出來的因應策略包括：重新衡量角色的重要次序、重新排列角色的優先順序，以降低或忽略角色的期望（引自李怡慧，1998）。

當認真休閒者在家庭裡需扮丈夫、父親的角色，父母前扮演兒女，在公司裡扮演上司或部屬，而在不同休閒活動中也有不同角色需要扮演。當同時扮演多種角色，這些角色又各自有不同或甚至相反的角色期望與規範，無法完成所有角色的任務期望造成角色間期望的衝突時，就有可能以再定義策略重新衡量各角色間的重要性來減少衝突，本來優先度屬於休閒角色中最高的認真休閒，就有可能因為優先度的改變而造成退出認真休閒的現象。

因此當工作變忙碌，可用休閒時間減少，之前休閒時間中沒有衝突

的角色間也因時間的不足產生衝突。重新衡量休閒角色中的重要性後，退出認真休閒者改以其他事物做為生命中的重心。從受訪者 A、D 與 E 在「陪伴家人」與「照顧小孩」兩項原因，可說明「家庭」角色之重要性。如受訪者 A 現在休閒時間多是陪伴家人做規劃未來家庭的活動外，也因為這兩年小孩即將出世，重新衡量以前重視程度較低的「安全」這項「代價」，既使登山依然吸引他，但以後也不會想去從事。

「現在幾年沒爬，雖然想起來還蠻懷念的，但是似乎沒有以前那股衝勁去做登山活動。或許到野外烤肉、露營還有可能。畢竟登山也是有一定的危險，我們還是要多替家人想想，萬一發生意外了怎麼辦。不是說山難就一定會怎樣，但如果受個小傷或是斷了腿，對以後的工作生涯或是照顧家人這方面，會無法顧及。」（A23）

「以前學生時代比較沒什麼顧忌，現在一家老小都靠我養，以後可能還有房貸要付，實在是不能發生什麼意外才是。相對登山，在健身房鍛鍊身體在安全上比較有保障，而且比較不用跑很遠。」（A24）

受訪者 A 因為衡量安全的重要性使參與認真休閒時所付出的「代價增加」，受訪者 D 的狀況與受訪者 E 很類似。兩者均是在有了小孩後退出認真休閒，在工作外時間中的角色間造成衝突時，兩者均以「家人」為重。受訪者 D 表示，如果體能沒變差，其實對登山還是有興趣，只是生活重心已轉至照顧小孩上，也不會常去，因此照顧小孩對於受訪者 D 之登山認真休閒來說，造成「人際」上的休閒阻礙。

「當時體力跟的上嗎...？我想會繼續去爬吧，不過照顧小孩蠻花心力，可能也不會太常去，就是剛好都有空時才去吧。」（D12）

受訪者 E 則是在老婆懷孕後開始全心照顧老婆，而在女兒出生後，又以照顧女兒為生活重心，在這段時間內，休閒時間都以家庭活動為主。

「接近半年到一年。從老婆預產期開始就都花心思在迎接寶貝女兒的到來。以前都買很多單車相關的雜誌放在床邊看，後來都在讀些懷孕時要注意的事項，還有以後如何教小孩的書之類的。」（E8）

「從她懷孕開始，大家就開始進入戰備期，全心全意都在注意要怎麼生養孩子的事情，平常有空的時候就會陪老婆去散步，孕婦嘛總是要

人陪她去比較安全。」(E9)

受訪者 G 則因從政大畢業進入師大研究所後，師大學生角色的重要性增加，而壓縮原有認真休閒角色之重要性，使受訪者 G 將休閒生活重心投入師大學生活動上。

「另外一個原因就是已經離開政大那個環境了，現在師大，你還有很多活動去做，……因為我以前完全沒有參加過系學會等那些活動，我的活動的區域就在體育館，對呀！那就覺得說現在時間應該要分配多一點在別的地方，因為擊劍給我的訓練我覺得已經夠了，對我覺得我的人生已經轉向了。」(G19)

當認真休閒角色與家人角色衝突時，初為人夫或父母的 A、D 與 E 三位受訪者，都將照顧家人視為第一優先，以往認真休閒所扮演的角色，逐漸為家人角色所取代，如圖 4-2 所示。而休閒角色與工作角色衝突時，受訪者 A、B 與 F 因工作忙碌與缺發同儕造成之人際與結構性阻礙，休閒時間受到壓縮，進而影響認真休閒。受訪者 G 則因師大學生角色，影響認真休閒角色導致休閒間的優先順序有所改變。

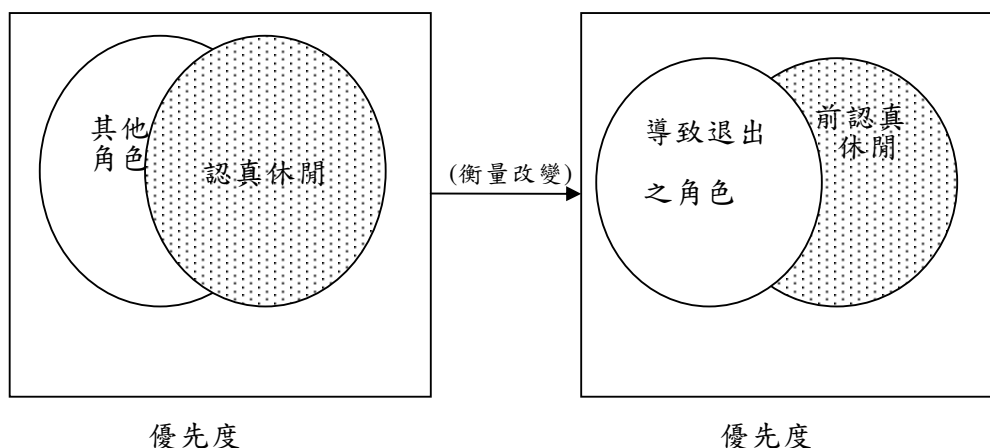


圖 4-2 角色間衝突導致退出認真休閒

綜合以上可知，認真休閒角色可能與生活中其他角色衝突，而成為退出認真休閒之導火線。在認真休閒與其他角色的衝突下，參與者因代價報酬衡量的改變，使所扮演角色間順序改變，導致認真休閒的優先度不再最高而出現退出認真休閒的現象，將生活重心轉移至其他休閒角

色。表 4-2 列出與七位受訪者認真休閒角色衝突之其他休閒角色。除工作角色外，對於已婚之受訪者來說，「家人」的角色與認真休閒的衝突性最大。而受訪者在認真休閒、家人與其他休閒角色中，如何決定何者為生活之重心？本研究以發展心理學與生命歷程的角度，分析參與者如何決定衡量標準。

表 4-2 受訪者退出原因與衝突角色表

編號	性別	婚姻狀況	退出年齡	參與活動	自認退出原因	衝突角色
A	男	已婚	39	登山	工作忙碌、安全顧慮、 陪伴家人	工作、認真休閒、丈夫
B	男	未婚	31	登山	工作忙碌、缺乏同伴、 體能退步、安全顧慮	工作、認真休閒
C	男	未婚	27	登山	發生意外	無
D	女	已婚	36	登山	體能退步、照顧小孩	母親、認真休閒
E	男	已婚	29	單車	陪伴家人、照顧小孩、 體能退步	丈夫、女婿、父親、認真休閒
F	男	未婚	32	單車	工作忙碌、體能退步、 心態改變	工作、認真休閒
G	女	未婚	24	西洋劍	環境改變、發生意外、 健康因素、教練影響	學生、認真休閒

三、生命歷程與退出認真休閒

從以上角色衝突的概念可以說明，認真休閒如何喪失在休閒角色中的優先度，而產生退出認真休閒的現象。本段落以生命歷程的觀點，解釋個體如何決定每個角色間的重要性。

(一) 生命歷程之意涵

李力昌（2005：56）認為，所謂生命歷程（life course）是文化所賦予人們從出生到死亡有關不同年齡順序的想法；社會相信不同的階段對人們的能力、價值、態度等方面會有不同的影響，也可以用「生命旅途」（life journey）來做比喻。Elder（1995）認為生命歷程乃是藉由生命事件的發生而擴大延伸，像是組成家庭或是擁有一份工作，或是經由短暫的改變，例如離家、發生意外以及結婚等生活事件而構成，生命歷程乃

透過這些事件的發生而產生意義，其中所包涵的影響因子為年齡、親屬關係與家庭、歷史背景脈絡以及角色轉換等。依照研究所重視觀點的不同，Kelly (1987: 66) 將分析生命歷程的模式歸納為以下五種：

1. 家庭生活週期 (The Family Life Cycle)。
2. 生命期限 (The Life Span)。
3. 生命歷程 (The Life Course)。
4. 危機模式 (The Crisis Model)。
5. 發展模式 (The Developmental Model)。

(二) 生命歷程與休閒

Kelly (1987: 61) 認為，社會化是指獲取知識、態度、技能、交流及理解能力，從而有效的扮演社會角色的過程。人們透過不斷的體驗和選擇漸漸社會化並學會了休閒。Erikson (1963) 提出之「發展模式」以新佛洛伊德模式，將性認同的發展置於中心地位。這種模式包括社會文化因素與各階段之間的複雜關係，每個階段完成各自任務後，才能滿足下一階段的各種要求。Gordon, Gaitz 與 Scott (1976) 更以此模式運用於休閒與遊戲的社會心理學中，並指出九個生活時期，和發展的主要困境。這些困境的原因來自生活歷程中，安全與挑戰兩種力量的抗衡，由重要他人 (significant others) 組成的環境之變化，會改變一個人的能力以及來自外在的壓力。表 4-3 為 Kelly 簡化 Gordon 等人模式的人生各階段發展與困境。大致分為準備期 (preparation)、確立期 (establishment)、高峰期 (culmination) 三個階段，由工作、家庭、教育、休閒等生命歷程中重要的面向相互交錯而成。人們的角色及所重視的價值也會隨著生命歷程的發展而產生變化。

表 4-3 生命歷程發展與困境表

階段	分期	發展困境：安全與挑戰
準備期	嬰兒期(0-1 歲)	情緒滿足與感覺運動的體驗
	童年早期(1-2 歲)	順從與自我控制
	戀母期(3-5 歲)	表達性與工具性
	童年後期(6-11 歲)	與同齡人的關係和社會對自己能力的評估
	青少年早期(12-15 歲)	接受與成績
	青少年後期(16-18/20 歲)	親密與自主
確立期	成人早期(19/21-29 歲)	聯繫與自決
	前成熟期(30-44 歲)	穩定與成就
	完全成熟期(45 歲-退休)	尊嚴與控制
高峰期	積極退休期(退休-失去自理能力)	有意義的融合與自主
	無力自理期(至死亡)	生存與接受死亡

資料來源：*Freedom to be: Toward a new sociology of leisure* (p68), by J. R. Kelly, 1987, New York: MacMillan..

(三) 生命歷程與退出認真休閒

人是一生命體，不管願意與否，在生理與心理上都不斷的在改變，也許因為這些改變相當微小不易察覺，或是身處其中而不自知，但是從出生到死亡的這段時間裡，每個人的生命歷程雖然不同，卻都有共通點。而當人由一個生命階段進展到另一個階段時，在休閒類型的選擇上將受到個人休閒歷史、家庭脈絡、社區、工作角色、可獲得的資源與機會等等因素所影響 (Kelly, 1975)。Kelly (1987: 63) 亦指出，在人生不同階段，隨著社會預期與機遇環境的不同，個人會隨著年齡的增長而改變他們的價值體系和世界觀，不斷的進行社會化。年輕時所追求的東西，可能在老年時拼命逃避，不是由於昨是今非，而是在人的一生中，會用不同的觀點決定什麼對他們是重要及合適的。因此，對參與同一種休閒活動的報酬與代價，也會隨著人生不同的階段或是遭遇而有所改變。

認真休閒者把休閒視作生涯 (career) 般的長期看待，在遇到人生不同階

段的轉換期中，報酬、代價與所遭遇的休閒阻礙，因為內在與外在環境的改變，造成重要他人或自我價值觀的不同，而使代價-報酬模型中的衡量標準跟著變化，各個休閒角色對個人的重要性也可能因改變而造成退出的現象。

(四) 自認退出原因與生命歷程

本段落從生命歷程的角度，分析生命歷程轉變與自認退出原因間關係。

1. 工作忙碌

由於轉換工作後，工作性質或型態改變而造成休閒時間不足，使從事休閒活動型態跟著改變。

「因為我現在是在外科，是住院醫生又要輪夜班，其實心理、生理壓力都很大，比較沒有那麼多時間再去爬。」(A12)

受訪者 A 轉為住院外科醫生，除休閒時間較以前少外，更增加心理與生理上的壓力。

「其實最主要還是工作的緣故啦，工作比較忙時間難調配」(B17)

「差比較多一點，因為那時候工作比較立即性，時間比較可以自行調控，那現在比較多機動性的業務，時間調配上比較困難。」(B18)

受訪者 B 因為工作性質的改變，使時間的調配變的困難，因而感覺到工作忙碌。

「退伍後在外面混了五年左右都不順，因為我學的是機械，家裡又是開工廠，於是就回去幫忙家裡的事業。起初還有去參加比賽什麼的，後來工作比較忙碌就慢慢沒騎了，大概也有八、九年了吧。」(F9)

受訪者 F 由於工作不順而改變工作，自認在工作忙碌的情形下，慢慢減少參與頻率。

2. 陪伴家人

因為產生需要陪伴家人的情況，休閒時間需要重新分配，因而減少認真休閒頻率。

受訪者 A 結婚後，休閒時間會配合家庭活動，時間運用上比較沒像單身時方便。

「結婚前後會開始計畫以後的生活。像現在住的地方比較小，以後如果有小孩比較不適合，有空時就會和老婆去看房子、回娘家什麼的，時間運用上比較不像單身時那麼自由」（A21）

受訪者 E 在老婆懷孕後開始細心照顧，因此也中斷和其他同好間之聯絡。休閒重心轉為陪老婆散步。

「從她懷孕開始，大家就開始進入戰備期，全心全意都在注意要怎麼生養孩子的事情，平常有空的時候就會陪老婆去散步，孕婦嘛總是要人陪她去比較安全。之間車隊的人也有來找我去騎，也是總不能丟老婆在家自己去騎車，所以久了以後和車隊就比較少聯絡。」（E9）

3. 照顧小孩

小孩剛出生，將心力放在照顧嬰兒和孩童成長身上，使休閒型態跟著改變。

受訪者 D 由於需要照顧小孩，長期改從事其他型態活動，而停止從事之活動。

「平常也要照顧小孩，雖然要出遠門時可以拜託公婆幫忙照顧，但是總是不太好意思。所以非萬不得已，我都自己帶。可能也是因為這樣，那幾年帶小孩時都做比較靜態的活動。久而久之就沒再繼續爬。」

（D10）

受訪者 E 在女兒出生後，開始全心照顧，休閒時間也多從事家庭活動，因此減少活動參與之頻率，並感到時間之不足。

「只是現在沒那麼多時間。因為老婆現在回去工作，所以小孩也是輪流在帶，假日的時候岳父岳母都來看小孩，所以最近比較不會有騎車的時間。」（E10）

「現在主要都是以家庭的活動為主，像有時候去岳母家坐坐，或是去買一些嬰兒用品，或是陪老婆逛逛街，再不然就是去租錄影帶回家看，其實感覺好像空閒時間不多耶。」（E11）

4. 安全顧慮

生命歷程中所發生的各項事件，使參與者對活動安全顧慮的衡量有所不同。

受訪者 A 在結婚後對登山活動的危險性較以往重視。

「竟登山也是有一定的危險，還是要多替家人想想，萬一發生意外了怎麼辦。不是說山難就一定怎樣，但如果受個小傷或是斷了腿，對以後的工作生涯或是照顧家人這方面，會無法顧及。」（A23）

「畢竟登山這種活動的風險性不能說沒有，雖然現在裝備都很好，但是若是一個不小心踏空或是什麼的，不免還是會有他的危險性存在。以前學生時代比較沒什麼顧忌，現在一家老小都靠我養，以後可能還有房貸要付，實在是不能發生什麼意外才是。」（A24）

受訪者 B 在同行伙伴發生過意外後，開始對安全顧慮上的衡量增加。

「那是 92 年的事，之後是確實有比較少，確實是對我有一種震撼的感覺。」（B39）

5. 發生意外

生命歷程中難免會遭受一些意外的插曲，這也會影響參與者對活動參與的意願與看法。

受訪者 C 由於登山時發生過意外事件，因此對人生有所感悟，因而停止登山活動。

「我是覺得很多事情，人生走過就不要再走回頭路，畢竟有很多你還沒有看過的東西，還有很多視野你還沒有見過，那多去體驗不同的人生來講會比較有意義，所以爬山暫時先放到一邊了。」（C25）

受訪者 G 由於發生車禍，使教練對他能力產生懷疑，因而減少參與活動的熱情。

「我受傷是我出車禍，我的手斷掉了，可是那陣子我是被選上了，就是我的那個韓國教練已經把我列為那個國家隊的培訓隊，的培訓員可是他列完沒多久，我就出車禍，然後那個時候我的想法是說我覺得好了可以繼續練習，可是我的教練的想法就是說你已經受過傷，你基本上很難到頂尖的位子，所以他決定說不要給你那麼多訓練，所以他就覺得說你就好好的，就是當作那個，一般訓練就好」（G16）

6. 體能退步

體能隨著年齡的增加而減少，然而生命中所遭遇的一些事件，亦會

對體能有所影響。

受訪者 B 與受訪者 F，均是因為年齡關係感覺體能沒有以前好。

「人生過了某個 Peak 以後體能就會開始走下坡了，這是很明顯可以感受到的，只是我沒想到我體能會這麼快和以前差這麼多。」(B35)

「年紀大了體能比較差像我現在 40 歲出頭，如果沒有規律的運動，體能下降的很快，不像以前年輕時不管多晚睡，隔天體力都還都很充沛」(F12)

受訪者 D 與 E 則是因為生小孩或陪伴家人的緣故，長期從事靜態活動而導致體能下降，得不到成就感而降低參與頻率。

「我大概快 35 歲才生，生完後恢復的情況很差，後來實在沒有什麼力量去登山。年輕時登山都不覺得累，生了小孩，做完月子不知為什麼，就覺得體能變差了。大家雖然會盡量互相配合，但是速度上、體能上差太多的話，實在沒辦法湊在一起。」(D10)

「對，但是似乎沒像以前那麼有趣了，可能是體能下降太多表現沒那麼好了，還需要半年時間來恢復成以前的水準吧，只是現在沒那麼多時間。因為老婆現在回去工作，所以小孩也是輪流在帶，假日的時候岳父岳母都來看小孩，所以最近比較不會有騎車的時間。」(E10)

7. 缺乏伙伴

在生命不同階段，由於境遇的不同，身旁的同儕會有所改變，原先從事相同活動的同好也可能因求學、家庭、事業等關係而離開。受訪者 B 由於一起爬山的伙伴都先後成家立業，因而影響持續參與的意願。

「再來就是以前常登山的那個團體大家各自成家立業然後不見了，爬山其實同伴影響很大啦，如果你有同伴很愛爬的你就會繼續爬下去，就如果消失的話就會比較少去爬了。」(B17)

8. 環境改變

在生命歷程中，由於求學、工作、搬家等因素，使接觸到的環境改變，而影響到休閒參與的機會。

受訪者 D 從政大畢業進入師大後，由於環境的改變，影響了參與擊劍的頻率與意願。

「恩！除了擊劍隊本身內部的原因外，另外一個原因就是我自己已經離開政大那個環境了，然後現在就在師大。」（G19）

9. 心態改變

隨著年齡和經歷的增加，心態也會不同。參與活動的意願、成就感等也會有所改變。

受訪者 F 在經過求學、當兵與創業失敗的經歷後，心態從積極趨於保守，對於冒險型的活動比較不感興趣。

「以前年輕時感覺比較衝動，只要一有什麼想法，馬上就會去做，不太會去考慮後果如何，現在回想起來其實在馬路上騎車真是相當危險，就算你都很規矩，也難保其他人沒有酒後駕車什麼的，不要說汽車，就算被摩托車碰到，也是會皮開肉綻，真的是很有風險。……以前我都是騎在荒山野嶺，反正騎不了就下來用推的。很有那種冒險的心，平常就會計畫下次要走那個路線之類的。不過發現年紀越大，這種冒險的事似乎比較沒興趣，一方面是體力不行，一方面也是心態改變了，變的比較……怎麼講，成熟許多，做事、說話不會像以前那樣衝動。我想這就是歷練的結果吧。」（F12）

「當兵和剛開始工作那幾年影響我很深。學生時代我算是比較愛現那種。可能是從小成績一直都不錯，唸的學校也不會太差，對自己都很有信心吧。在當兵時我在體能上也都不會輸人，就會有點得意這樣子，有些人看不爽就會故意整你，在那種很制式僵化的管理環境下，我比較難適應。我的個性不太適合軍隊那種不自由的環境，不過後來也慢慢適應，心態上變的有點得過且過這樣子，反正又不是自願的，順利退伍就好。開始工作的前幾年我面臨一種新的挑戰，可能是年輕氣傲，不想依靠家裡的產業，想出去闖闖。曾經和朋友一起做生意，可惜失敗，在公司上班又覺得薪水少，工作又累，最後還是回去幫忙家裡的事業來的自由自在。其實回去時我已經沒有什麼雄心壯志，因為當初就是不想回家工作才去創業，結果發現自己似乎沒有這個本領，現在和哥哥嫂嫂一起繼續做印刷，其實也還蠻好的。」（F13）

綜合以上可知，生命歷程的轉變使認真休閒參與者直接或間接地，

對於代價與報酬的衡量有所改變。如表 4-4 所示，如因為體能退步使原可獲得的成就感喪失，或是對認真休閒的重視轉移到家人身上，均使報酬相對的減少；需要照顧家人或是犧牲工作所得，使在衡量安全或家人幸福的代價提升。此外，所處工作環境、人生經歷與生涯轉換，均造成衡量的改變。以上種種因生命歷程變化所造成的影響，均與認真休閒者自認退出原因有關。

表 4-4 自認退出原因與生命歷程表

編號	性別	婚姻狀況	退出年齡	參與活動	自認退出原因	生命歷程的影響
A	男	已婚	39	登山	工作忙碌、安全顧慮、陪伴家人	工作單位調動，且準備為人父親，以家庭為重
B	男	未婚	31	登山	工作忙碌、缺乏同伴、體能退步、安全顧慮	工作單位調動、年齡增加體能退步
C	男	未婚	27	登山	發生意外	發生意外使心態轉變
D	女	已婚	36	登山	體能退步、照顧小孩	生產完恢復不良，且為人母親，以照顧小孩為主
E	男	已婚	29	單車	陪伴家人、照顧小孩、體能退步	為人父親與丈夫，以照顧家人為主
F	男	未婚	32	單車	工作忙碌、體能退步、心態改變	工作形式轉變、年齡增加體能退步、求職前期不順心態改變
G	女	未婚	24	西洋劍	環境改變、發生意外、健康因素、教練影響	大學畢業進入研究所，使環境與想法改變。

四、小結

由以上休閒阻礙、角色衝突與人生歷程的觀點可以發現，認真休閒者除了享受活動帶給他的歡愉外，也需面對來自內外的各種阻礙。

Stebbins (1992a: 101) 認為，認真休閒者可能遭致親朋好友誤解，因為他們無法瞭解為何如此熱衷。認真休閒者總是視其所參與的活動為第一優先，投入許多時間於其中以尋求生活的意義，這種「不可自拔」的態度和認真休閒者所需扮演的其他角色造成之衝突，成為對參與認真休閒

的一種「阻礙」。

Goff 等 (1997) 對認真休閒者所發生之家庭衝突進行研究發現：配偶支持度與家庭衝突程度呈現高度相關。然而即使是家人的反對，依舊無法使其退出認真休閒。由循環價值的概念可知，即使有這麼多的艱難險阻，認真休閒者依舊能持續進行所參與的活動，主要原因在於所得到的正向回饋，仍使認真休閒在各種休閒角色中的優先度高於其他活動，即便休閒角色間有所衝突時，依舊會選擇參與正向回饋最多的活動。因此，若非代價報酬的衡量有「重大的改變」，使認真休閒之正向回饋低於其他休閒角色時，不會動搖到休閒角色間的優先順序。

透過社會交換論可以瞭解，認真休閒者的行為並非如在一般人眼中的那樣不理性。所獲得的報酬扣掉代價後，所得的回饋是正向且大於其他參與的休閒活動，因此從事認真休閒的意願也最高。其中帶給認真休閒者的無形報酬除當事者外無法估量，因此一般人才無法理解認真休閒者為何如此投入。從「生命歷程」發展的角度，可以解釋產生代價、報酬衡量重大改變的原因。從以上分析可以得到以下兩項結果：

(一) 衡量標準的改變

從認真休閒者自認退出的原因來看，除了安全考量屬於活動本身的影響外，其餘皆屬活動外的影響。可見除了活動的危險性外，從事活動本身並沒有對認真休閒者產生負面影響。認真休閒者的退出。主要是因為「人生歷程的改變」，如生涯轉換使工作性質、求學環境的不同、角色變化使參與者增加如父母的角色，以及缺乏伙伴造成休閒同儕角色的消失，或是年齡增加造成心理與生理狀態上的改變，或是發生過意外不敢再參與，使衡量代價報酬之標準改變。尤其在工作以外的「家庭」這個角色，對於認真休閒者的退出有莫大的影響。另外「重大意外事件」的影響，也是造成衡量標準改變的另一原因。如發生山難事件或是車禍，使參與者更重視生命安全及健康。

(二) 退出因素與歷程

表 4-5 歸納各受訪者因為生命歷程改變，使目前休閒中心角色變化，造成價值衡量上的改變。綜合以上分析可知，影響認真休閒者退出

之因素為「生命歷程改變」。

表 4-5 生命歷程改變與價值衡量及中心角色變化

變化 編號	生命歷程變化	目前休閒中心角色	價值衡量的改變
A	1. 準備為人父親	家人	1. 安全重要性增加 2. 以家庭為重
B	1. 工作單位調動 2. 年齡增加	其他非認真休閒活動	1. 社會吸引減少 2. 成就感降低
C	1. 發生意外	其他非認真休閒活動	1. 安全重要性增加
D	1. 生產後恢復不良 2. 為人母親	家人	1. 成就感減少 2. 以家庭為重
E	1. 為人父親	家人	1. 以家庭為重
F	1. 工作形式轉變 2. 年齡增加	其他非認真休閒活動	1. 成就感降低
G	1. 進入研究所，	其他非認真休閒活動	1. 成就感降低 2. 社會吸引減少

如圖 4-3 所示，生命歷程的變化使認真休閒者的心態，或是生活中所扮演的角色改變，造成參與者在代價報酬衡量上的改變，使認真休閒在休閒角色中的優先度降低，因而退出認真休閒。

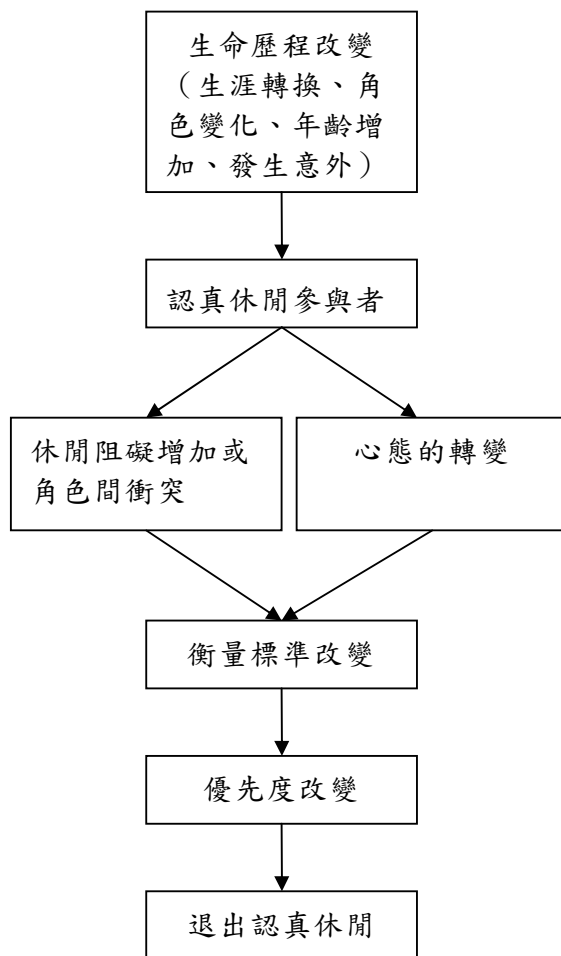


圖 4-3 認真休閒者退出歷程圖

五、討論

本段落從「需求層次論」與「發展心理學」的角度，討論認真休閒者退出之因素。另外本研究受訪者從事認真休閒的型態，以需要技術之體能性活動為主，活動型態與退出因素間之關連亦加以一同討論。

(一) 需求層次論

Maslow 提出的需求層次理論 (need hierarchy theory) 指出人類有五種層次的需求，各種需求間，有如圖 4-4 先後與高低順序的分別：

1. 生理需求 (physiological need)

這是人類最原始、最基本的需求，這類需求若未被滿足，則會有生命的危險，所以是最強烈的需求，只有在生理需求滿足之後，高一層的

需求始能相繼產生。如求食、求飲、睡眠。

2.安全需求 (safety need)

包括希望被滿足與免於威脅，從而獲得安全感的需求，當此需求被滿足後，產生高一層的需求。

3.愛與歸屬需求 (love and belongingness)

包括社交、被其他人接納、愛護、關注、鼓勵、與其他人建立親密關係等需求。

4.尊重需求 (esteem need)

包括受人尊重與自我尊重兩方面，前者希望受到別人的重視，包括個體之勝任、自信、獨立自主、成就等；後者是希望自己個人有價值，包括受人讚賞、賞識、注意、地位、名聲等。

5.自我實現需求 (self-actualization need)

最高層的需求，當上述之其他需求被滿足後，自我實現的需求會趨於強烈。所謂的自我實現，是指個人在成長中，身心各方面的潛力獲得充分發展的歷程與結果，即個人得以在現實生活中展現與生俱有但潛藏未露之潛力，也就是實現自己的潛能，充分發揮自己的能力等（整理自張春興，1991：464-468）。

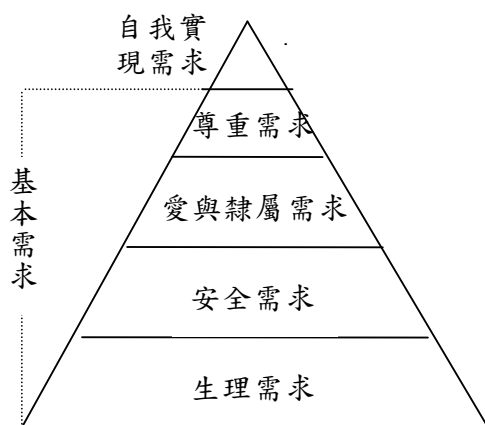


圖 4-4 需求層次論圖示

資料來源：張春興（1991）。*現代心理學*。台北市：東華書局，頁 456。

現代人要填飽肚子，必須透過貨幣來取得所需飲食。除了家境許可

外，工作變成是生活上的首要考量，工作才能維持基本生理需求。其次，休閒活動若是無法滿足安全需求，使參與者有安全上的顧慮，亦無法達到自我實現的階段，如參與活動的危險性以及體能上是否能夠負荷。而缺乏伙伴或是不能陪伴家人，則會無法滿足愛與歸屬需求。團體氣氛的改變，亦可能使參與者的減少自信及受人讚賞的機會，造成尊重需求的無法滿足。因此即使認真休閒能滿足參與者自我實現的需求，也必須先能滿足包含生理、安全、愛與隸屬以及尊重的基本需求，參與狀況才不會受影響。

個體自我實現可透過所扮演的角色來達到。然而當衝突的兩個角色間均能滿足自我實現需求，且休閒時間不足的情況下，該如何選擇？Dubin（1992：41-42）認為生活主要樂趣來自生命中的主要角色（major role），工作、家庭或是認真休閒都有可能成為生活樂趣的主要來源。當認真休閒能滿足參與者自我實現的需求，而照顧家庭亦能滿足自我實現需求時，參與者感受的自我實現，將由生活中之「主要角色」決定。因此當家庭成為生活的主要角色而非認真休閒時，個體將從家庭角色滿足自我實現的需求，成為成就感的來源。然而個體休閒生活中之主要角色又是如何決定？以下從發展心理學的角度，討論個體隨著年齡及經歷的增加，生理、心理與社會需求也隨著改變之角度，說明個體如何決定休閒生活中之主要角色。

（二）發展心理角度

發展（development）一詞在心理學中指「個人由受孕到死亡的生命過程中，其身心狀況因年齡與經驗的增加，所生規律而順序的改變歷程」，包含以下四個觀念（黃天中、洪英正，1992：55）。

- 1.發展涵蓋個人完整生命過程，即從受孕開始直到生命終點。
- 2.發展中所謂的改變乃包含生理、心理等各方面功能的改變，如動作發展（motor development）、身體發展（physical development）、認知發展（cognitive development）、社會化歷程（socialization）。
- 3.個人的發展是有規律而順序性的，順序乃指由簡單而複雜、幼稚而趨向成熟，且無可逆性。

4.發展所言之改變包含質與量的變化，量的變化有體重、身高的增加，質的改變則有思考方式漸由具體趨向抽象、情緒由簡單逐漸分化複雜。

人的生命中會面臨不同的發展階段，並發展出個體應有的行為表現，休閒活動的選擇亦將隨著個體生命歷程的不同而跟著改變（黃月美，2005）。Bammel 與 Burrus-Bammel（1992）將生命歷程與運動、社交及文化活動的關係作區分（表 4-6），說明個體年齡在所選擇休閒活動類型上的影響。

表 4-6 生命歷程與運動、社交及文化活動關係表

年齡	運動	社交	文化活動
十幾歲	積極參與室內與戶外精力充沛的休憩活動	跳舞與少年男女聚會場所社交是其專心投入的生活重心	電影、熱門音樂
二十幾歲	積極參與，尤其是戶外活動	上館子、酒吧、與有份量的同輩周旋	光臨大眾化的娛樂場所，結婚後看電視變成主要的娛樂活動
三十幾歲	戶外活動參與的機會逐漸降低	在家請客、家庭宴會、拜訪親戚朋友	劇院、藝廊、博物館、書籍
四十幾歲	觀賽多於參賽	以家人為重心	旅遊
五十幾歲	絕大多數以觀賽取樂，少數則重新致力於體育活動	家屬、子女、拜訪老友	旅遊機會減少，電視節目變成其文化興趣的主要來源
六十幾歲	觀賽、減少運用體能的活動、栽種花木	以家人為重、兒女孫兒女、老朋友	電視、退隱、參與公共事務的興趣可能提高
七十幾歲	退休後開始培養的運動	退休後的新識，尤其是退休遷居後所認識的退休人士	閱讀、文化盛事、對書本、雜誌及教會活動產生濃厚的興趣

資料來源：涂淑芳（譯）（1996）。Cene Bammel & lei Lane Burrus-Bammel 著。

休閒與人類行為（250 頁）。台北市：桂冠。

從表 4-6 中可以發現，隨著個體生命發展與年齡的不同，對從事活動型態會有所影響。在 30 歲前，較致力於戶外運動方面，30 歲以後則以「觀賞」的形式多於親身從事戶外活動，在 50 多歲時雖然大部分仍著重在觀賞賽事取樂，但是有少部分人，重新開始致力於休閒活動。此與本研究中退出者年齡大都在 30 歲上下的情形相同。從表中社交情形一欄來看，30 多歲以後的社交活動以家人、親友為主，不同於 20 多歲時以同儕為主的情形。因此在成家立業前的學生階段所形成之認真休閒，在遭遇工作與家庭角色的介入時，較有可能產生退出的情形。Iso-Ahola、Jackson 與 Dunn（1994）指出，個體在成人發展第一階段（20-29 歲）的休閒參與率為 80%，但在個體最後的發展階段（75-94 歲）的休閒參

與率則降低到剩下 20% 左右。在激烈性、戶外型的休閒活動參與度將會逐漸的降低，以家庭為中心的活動則會穩固的持續下去。除了體能上的影響之外，也說明了家庭角色對於成家立業階段參與者之重要性。

雖然認真休閒者並不會均因為年齡而產生退出的現象，但是從本研究退出受訪者的基本資料可以發現，受訪者退出認真休閒的年齡，大約均都集中在 25 至 40 歲間，正處於開始成家立業的階段，所從事之認真休閒活動主要在學生及單身階段建立。在衡量認真休閒報酬與代價上，受到工作以及家庭情況改變的影響，達到足夠退出的改變。因而原本用來滿足自我實現需求的認真休閒角色為家人角色所取代，透過照顧家人等家庭生活，做為滿足個體自我實現之途徑。Freysinger (1999) 表示，整體而言，人們參與休閒活動類型的延續性大於改變性，且延續性的強度與年齡呈正相關。因此對於 30 多歲未達到人生其他階段就退出認真休閒的青年人來說，經歷的歷練還不夠，許多人生階段都還未達到，在人生階段的轉換時，休閒生活中的主要角色常受到成家立業等發展事件所影響，因而容易出現退出認真休閒的現象。

(三) 小結

個人的主要角色會沿著生命歷程的發展而不斷變化。在家庭中的角色會從依賴父母的幼兒，到稍微獨立的青少年，到步入社會開始成家立業的青年，到為人夫妻及父母，最後到鰥寡的老人階段。而工作角色則會從學生時代的打工階段，到尋找工作，接受培訓，有固定工作，不斷努力得到升遷，無法繼續升遷，退休前，直到退休後。而家庭與工作的角色順序也可能被疾病、離婚、失業或意外事件等所改變，也可能受到戰爭、經濟衰退等大環境的社會事件所影響。這些生命中重大角色的轉換也對休閒角色帶來影響。角色變化的越全面，各種休閒角色所代表的意義變化也越大。其中尤其扮演「父母」這一角色對休閒產生的影響最大 (Kelly, 1983: 37)。受訪者 A 與 E 退出認真休閒並不是因為不感興趣，而是為了滿足為人父母的角色期望。受訪者 B 與 G 在人生歷程的變換下，沒有人陪他登山及從事技術導向之擊劍活動，因而退出認真休閒。受訪者 C 發生山難與受訪者 F 的創業失敗，都帶給他們新的人生觀，因

而改變了從事休閒的方式。認真休閒雖然可滿足個體自我實現的需求，但隨著發展與際遇的不同，生命中主要角色的變化，也影響了休閒資源與取向。休閒重心的改變導致參與者退出認真休閒。

第二節 從退出看認真休閒理論

本節針對認真休閒理論在研究退出者時所遭遇到的困難，討論認真休閒定義、內涵與研究方法上之限制。

認真休閒理論發展於 Stebbins 自 1974 年起針對業餘古典音樂家所進行之 15 年計畫 (fifteen-year project)，之後雖加入其他不同領域活動之研究，但研究理論主要出自對這群業餘活動愛好者之研究，無論這群愛好者在開始工作後才從事此業餘活動，或是在開始工作前就能不斷持續參與這項活動，Stebbins 及後續相關學者研究之對象均是仍在繼續從事認真休閒之參與者。認真休閒開始於探討一群大部分已有工作，衣食無缺之業餘人士，這批人士組成份子或有未婚男女，但大部分均已婚並踏入工作階段。因此在成家立業階段前之認真休閒者，如學生、單身時期，是建構認真休閒理論時所較缺乏之部分。

此外，認真休閒在定義上並未明確提及怎樣的參與頻率、參與時間可算是認真休閒者，而主要以六項認真休閒者之特質做為依據。雖然目前國外已有發展至完成階段之認真休閒量表 SLIM (Serious Leisure Inventory and Measure)，用以測量認真休閒之六項特質 (Stebbins, 2006: 36)，這項工具的完成，可解決六項特質要具備到怎樣的「程度」才算是認真休閒者的問題，但由於目前國內並無適合之量表，因此在研究對象的篩選上，必須倚靠研究者之定義與觀察。

用來解釋持續參與之「代價-報酬模型」雖能分析出影響每個參與者之推力與拉力。但由於此種衡量方式是出自個人內心的感受，很難以明確的數字量化呈現各代價報酬間之關係。這種基於社會交換理論的分析方式，僅能用來解釋已發生的狀況，對於未來的預測性並不高，因為衡量標準的改變僅是個人內心的感受，並不具有規律或可預測性。因此當研究對象均為持續認真休閒之參與者時，對於代價與報酬間的衡量，自然均是報酬高於代價，而當研究對象已退出認真休閒時，所感受到的正向回饋自然低於其他休閒活動，因此這種以社會交換論為基礎建構之代價-報酬模型的分析方式，是否會過度高估認真休閒所帶來之正向回饋，

還有待進一步之討論。

最後，Stebbins (1992a : 71-92, 2001 : 10) 認為認真休閒是一種「持續」過程，參與者會經歷「初始期」(beginning)、「發展期」(development)、「確立期」(establishment)、「維持期」(maintenance)與「衰退期」(decline)。這些分類過程看似參與者會經歷一段很長的持續參與過程，但僅以參與者活動所需技能角度，將研究焦點放在活動的歷程上，而未曾以參與者本身生命所遭遇歷程之角度加以審視。在碰上生命歷程轉換時，價值衡量標準與休閒阻礙的影響改變時，參與者投入認真休閒之歷程是否會出現類似以上從成長至衰退的過程，亦是研究認真休閒，以及其他休閒相關學者，較少討論到的一部份。