

國立臺灣大學生物資源暨農學院生物產業傳播暨發展系(所)

碩士論文

Department of Bio-Industry Communication and Development


College of Bioresources and Agriculture

National Taiwan University

Master Thesis

休閒參與對快樂感之中介效果

Leisure Participation as Mediator in Happiness



朱品樺

Ping-Hua Chu

指導教授：陳玉華 博士

Advisor: Yu-Hua Chen, Ph.D

中華民國 100 年 1 月

January, 2011

謝誌

碩士生涯即將告一階段，在開始寫謝誌前腦中有很多的想法，但真的要開始寫些什麼卻又不自覺地詞窮了。(跟我寫論文一樣)

首先，感謝我的指導教授玉華老師。兩年半的研究生生活中，無論是在學術或是做人處事上老師都是我很好的榜樣，老師直接坦率的作風也讓我在許多人際間應對進退的方式有了更多的進步。謝謝我的口試委員蘇碩斌老師及廖培珊老師，從計劃書口試到最後的論文考試給予我的建議，無論是在方法上或理論上的教導都使我了解如何能夠有邏輯地思考，這也是我當初進研究所最希望受到的裝備之一，再次感謝老師們的諄諄教誨。

感謝 410 和 417 的夥伴們：阿明、阿蘇、阿鴻、宛嬋、珮好、御涵你們真的是我研究所生涯很重要的咖！一起度過了兩個秋冬，一起在唸書和寫論文的過程尋找生活中的小快樂，每天在研究室和撲浪上的互相鼓勵，大家的生日、每個特別的節日、跨年一起圍爐、一起合購、一起出遊、一起緊張、一起留校夜自習、一起大笑，很多的歡笑和淚水(淚水只有阿明)都是你們帶給我珍貴的回憶，總覺得我不是這麼感性的人不適合說這些話，but you girls do make my life!! 大學攤的朋友們，秋蓮學姐、婷潔學姐、伊霖學姐、君玲學姐、玠廷學長、宗偉學長，謝謝你們每次在走廊和 Facebook 上的問候和關心，也在我想破頭的時候給予我很多幫助和鼓勵，我都是站在你們的肩膀上啊！（遠目）

感謝認識十年我的摯友老杜，妳總是願意聽我 murmur 在我無聊的時候陪我 hang out；還有巫阿姿在上班之餘沒事還會打來戳一下痛處；有時下午寫論文時 msn 會收到遠在美國的邱牛奶的問候；還有從國中到現在一路一同成長，但總是以減肥為藉口不和我吃飯的劉怡妏，你們真的給我很大的鼓勵，雖然平時都在嗆你們，但那是我愛你們的方式呀！（？）感謝信友堂的輔導宗琦姐，以及每個禮拜五人爆炸多但還是會聽完彼此代禱事項的研究生小家，還有我垃圾話三人組的

固定班底曼榕和不哩，不管是屬靈的生活或是每天經歷的大小事，有你們可以一同分享是我能夠在沮喪時再出發的動力啊！

感謝我的家人。謝謝爸爸雖然總是不出聲，但一直都讓我想做的事；謝謝媽媽一直照顧我的身體在背後默默支持我；謝謝妹妹沒事就要接我無厘頭的電話，兩個人都唸研究所最常講的話題就是彼此學校的大小事，有親人能夠這樣互相傾聽真的是很幸福的事；謝謝很吵鬧的小弟總是在我苦悶地坐在電腦前時，小聲地在房門口跟我說加油。這些年發生了很多事，讓我又重新體認到家人的寶貴，謝謝你們一直這麼愛我，我也永遠愛你們！

最後，感謝上帝把這麼多美好的人安排在我的生命中，無論是家人、老師、同學和朋友，謝謝祢陪我走過的每一步，相信接下來的人生祢也為我預備好了，我只要有信心地向前走就對了！感謝主！！



朱品樺 謹誌

中華民國一百年一月

中文摘要

隨著現代科技的興起，人們得以在工作及日常生活中節省許多時間用以參與休閒，從中獲取更多的滿足感和自我實現，進而促進快樂感升高。社會結構對於快樂感的影響已有許多研究證實，以休閒作為提升快樂感的調節變項相關之研究也不勝枚舉。但對於休閒前人人皆平等的概念，有學者提出質疑，認為休閒參與並非為獨立於社會結構以外的活動；反之，休閒活動的參與亦會受到社會結構的影響，不同屬性的人們參與之休閒種類和機會不同，而不同類型的休閒活動對於快樂感的影響作用亦有差異。故本文使用 2007 年「台灣社會變遷調查計畫」—「休閒生活」組之樣本資料作為分析來源，探討受社會結構—工作和家庭影響較深的勞動年齡人口和快樂感間之關連，以及休閒參與作為中介變項的影響。結果指出單身和無工作者相對而言參與休閒的機會較高，而且並非高度參與休閒才是促進快樂感的唯一途徑，以社會性休閒為主之參與者也擁有高度的快樂感，雖然現代人受到時間壓力的影響雖無法高度參與多樣休閒，此結果亦說明除了休閒參與頻率的重要性，參與休閒活動的種類亦是影響快樂感的關鍵。最後，休閒參與僅對就業狀態和快樂感間產生中介效果。顯示即使參與休閒後，家戶月收入 and 婚姻狀況導致的快樂感差異依舊無法減少。

關鍵詞：快樂感、休閒參與、中介效果

Abstract

This study tested for mediating effects of leisure participation on the association between demographic variables and happiness among 18-65 year-old people in Taiwan. Data were drawn from the 2007 Taiwan Social Change Survey (TSCS, n=2,147), which included a topical module on Leisure Time and Sports created by the International Social Survey Programme. Multinomial logistic regression analysis revealed demographic variables to be directly predictive of leisure participation. The effect of leisure participation on happiness is assured by ordinal logistic regression analysis, and not only people who highly involved in leisure participation are happier, but also people who mainly engaged in social leisure activities. However, only the effect of employment on happiness weakens when leisure participation was taken into account. The effect of family on happiness remains significantly. Results are discussed in light of contemporary notions of demographic variables, leisure participation, and happiness among people in Taiwan.

Keywords: happiness, leisure participation, mediator

目 錄

| | |
|-----------------------|-----|
| 謝誌..... | I |
| 中文摘要..... | III |
| 英文摘要..... | IV |
| 第壹章 緒論..... | 1 |
| 第一節 研究緣起..... | 1 |
| 第二節 研究重要性與研究目的..... | 4 |
| 第貳章 理論與文獻探討..... | 6 |
| 第一節 快樂感及相關理論..... | 6 |
| 第二節 休閒參與..... | 13 |
| 第三節 問題意識..... | 26 |
| 第參章 研究設計..... | 27 |
| 第一節 理論與變項之連結..... | 30 |
| 第二節 研究架構及研究假設..... | 32 |
| 第三節 資料來源..... | 35 |
| 第四節 變項說明與操作..... | 37 |
| 第五節 分析方法..... | 45 |
| 第肆章 研究分析..... | 48 |
| 第一節 人口背景對休閒參與之影響..... | 48 |

| | |
|-------------------|----|
| 第二節 人口背景與快樂感..... | 52 |
| 第五章 結論與建議..... | 52 |
| 第一節 結論..... | 56 |
| 第二節 討論與建議..... | 60 |
| 參考文獻..... | 62 |
| 附錄..... | 70 |



第壹章 緒論

第一節 研究緣起

1962年Maslow提出需求階層論 (need-hierarchy theory)認為人類有五大需求：生理、安全、社會、自尊和自我實現，當這些需求被滿足後人們便能獲得真正的快樂。物質匱乏的問題透過科技進步生產力提高得以減輕，提供人類的生理基本需要；現代國家的法制建立了完整的社會制度和規範，滿足了個人安全和社會面的需求(Beck 1986)。科技和社會的發達滿足人們之基本所需，帶給人們便捷舒適的生活，並使每個人能夠擁有充足的物質過著快樂幸福的日子。但隨著科技的進步，人類生活的步調也逐漸加速，如何在最短的時間達到最高的效率，是現在人們最關切的議題，而這樣緊湊的生活方式也對現代人的心理和生理造成壓力。

在 Veenhoven(2000)所執行的「World Database of Happiness」計畫中，146個國家以哥斯大黎加的人民快樂感居首位，美國、英國、德國、法國等七大工業國都無緣晉級前十名，亞洲強國日本快樂指數更是居於第五十二位。上述科技發達的工業國家人民理應如學者所述擁有開心富足的生活，但調查結果指出這些國家的人民卻沒有成為更快樂的人，台灣在經濟起飛後逐漸躋身已開發國家，但在世界快樂地圖中人民快樂感排名也不如第五十八位的中國，僅排名在第六十二位。西方社會對於快樂感本質的探討，以及人口背景在快樂感的差異表現已累積相當多的研究成果，由於先進國家快樂感停滯不前，因此學者們也積極地尋找有無促使人們更加快樂的泉源(Wilson 1967；Diener 1984；Diener et al. 1995；Feist et al. 1995；Diener and Diener 1996；Csikszentmihalyi and Hunter 2003)。台灣地區對於快樂感的研究也逐漸開始重視，並進一步檢視東方和西方快樂感概念的差異(Lu 2001；Liao et al. 2005)。

除了科技、物質性資源增加個人生活的便利性，休閒活動的興起也成為當代生活風格的另一項特徵。18世紀晚期的工業革命興起促進了休閒與工作的分離，

工作剝奪了人們部份的自由時間選擇權。20 世紀初期許多社會學者認為休閒時間是工作之餘閒暇並可以令人恢復精力的時間。透過參與休閒活動能使人們降低工作帶來的剝奪感，並將人們從工作牢籠中解放出來，進而讓人們獲得快樂的感受。特別是現代科技逐漸發展後，人們花費在工作的時間減少，有更多的時間投入休閒活動，「休閒社會」的概念受到學界和政府的重視，休閒成為人類追尋自我價值的活動及調節壓力以增進快樂感和福祉的重要源頭(Dumazadier 1967；Stokowski 1996)。其中許多休閒研究指出，具有社會性的活動可以讓人在社會互動中獲得安慰(傅仰止 2009)；體能性的休閒活動能使人重拾自尊和信心(Iso-Ahola 1997)。不同的休閒活動類型有不一樣的修補效果，參與的次數不同修補效果之強弱亦有差別(吳崇旗、王偉琴 2006；李維靈等 2007)。

先進國家的科技發展能夠充分供應人們資源所需，降低人口背景不同導致的負面效應，並縮減人們在工作和日常生活中所需耗費的時間，能擁有更多自由的時間參與休閒及追尋自尊、自我實現的活動。其中，現代化將人從工作中的情感剝離，導致人與人之間的情感斷裂，工作的制式化和個人化使得人們無法在工作的場域中獲得歸屬感，進而必須透過休閒重新找回自我認同和人們互動的途徑。但受到全球化和自動化的影響，現代的工業主義將權力和地位與支薪工作畫上等號，加上工作契約制度的改變、工作不安全感的增加，物質的占有在商業化的過程中成為身分地位的象徵；商品交換和時間的邊際效益此二概念對於工作者和非工作者都成為主導生活的重心，這反而使得過度工作(overwork)成為先進國家的特徵。先進國家的工作時間日益增多，人民從工作中感到極大的壓力，也因為過度地投入工作而使得其他生活的領域受到干擾。時間匱乏(time famine)使得人們必須在同樣的時間完成更多的工作和獲取更多的資源，擁有更多的物品成為人們追求的目標，社會經濟地位之間的差異並沒有因現代化消失，「效率」也成為人們在其他生活範圍的最高原則，此概念也逐漸滲透至休閒的領域(Kelly 2000；Rojek 2004)。縱使現代社會鼓勵經常參與休閒活動以減輕壓力，但在時間匱乏的前提下，要從

何處產出多餘的時間進行休閒，這儼然成為已開發國家每個人生活上必須面對的問題(Gershuny 2000)。整體而言，時間的分配隨著現代化改變，除了對工作造成影響，也導致了家庭結構的轉變，不僅影響了人們的快樂感和生活滿意度，也使得人們的休閒生活有了不同的變化。當社會結構諸如工作和家庭因現代化有了劇烈的改變，休閒對於提升快樂感和生活滿意度的正面功效能否繼續正常運作便受到質疑。

美國和英國等許多已開發國家對於休閒相關的研究極其盛行，其對於休閒的重視皆可在政策和教育的實踐上一窺堂奧，且工作與家庭對於快樂感和休閒的影響已有許多研究成果，檢視休閒對於自我發展、實現的功能亦有許多實證研究支持。台灣已逐漸邁入已開發國家的行列，工作和家庭此兩種社會中重要的結構亦受現代化改變，而休閒作為社會結構中的一環，在工作和家庭轉變的情況下對休閒參與的影響為何？再者，休閒對於快樂感的舒緩(buffer)效果是否也會受到影響？因此本文利用台灣社會變遷基本調查資料，嘗試分析台灣受到工作和家庭影響較深的勞動年齡層人口，研究其工作、家庭與休閒活動參與之間的關聯性，並試圖了解在現代化帶來的許多轉變之下，現代人休閒參與的情況為何？而從事何種休閒活動能有效地扮演自我充實、降低壓力的角色。本研究欲回答下列問題：

- (一) 工作和家庭如何影響台灣民眾之休閒參與。
- (二) 休閒參與對快樂感的影響為何？其中何種類型的休閒活動影響效果最強烈？
- (三) 工作和家庭與休閒及快樂感之間關係為何？

第二節 研究重要性與研究目的

快樂感的研究近幾年來逐漸受到學者們的重視。在探討哪些因素會影響人們快樂感的同時，西方學者進行的諸多研究已證實人口背景(如性別、工作、教育程度、年齡、婚姻狀況、家庭...等)對快樂感產生的作用，經由後進學者不斷地重複實驗更確立了人口背景對快樂感的影響。依 Maslow 的需求階層論為出發點，在物質生活富足、科技發達的現代，便捷的設施理應讓人擁有更高的工作效率，使得人們有資源和時間過著舒適自在的生活，並有更多時間參與休閒，提升生活品質和滿足精神方面之需求。但我們反觀世界幾大工業強國的人民快樂感卻無顯著地提升，也讓我們不禁疑惑何以先進國家理應擁有更多時間休閒，使得人民生活過得更加愉快，但從學者之研究結果發現，先進國家人民的快樂感卻依舊停滯不前，這樣的結果的確令人匪夷所思。

當生活越富足，我們理應有更多時間休閒，但實情卻不然。當人們越富裕反而越忙碌。隨著現代化之後高效能機器的出現，我們在工作以及從事日常生活的活動中能節省了許多時間，而省下來的时间可以再加以應用，人們能利用這段時間進行其他理想的達成，因此工業化後才逐漸有休閒興起，以填補滿足人們在工作 and 日常生活之餘缺乏或無法獲得的感受及價值。但現代化實際上並沒有使得人們能夠過著更有品質和更加清閒的生活。現代化後高科技帶來的結果，加上社會中工作也以高度分工的方式進行，現代社會對勞動力之需求轉為彈性勞力，此一結果使得每個工作者的可替代性和風險皆提高，並持續處於充滿不安全感的情況下(Critcher and Bramham 2004)，人們必須在有限的時間內達到最大的工作效能，效率逐漸成為現代國家的重要價值觀。效率所延伸出「時間就是金錢」的概念主宰了富有國家中經濟和時間的分配，每個現代人都必須把握每一分每一秒作充分的運用，即使是在參與休閒活動時也是如此。人們不僅在工作時感受到壓力，在日常生活和休息休閒時刻亦感受到時間的擠壓(Gershuny 2000)。效率主宰了生活的

一切，不僅僅是工作，連家庭和休閒生活都受其影響而有不同的轉變。

其次，以功能論檢視休閒也引起許多質疑。雖然休閒領域的功能論學者提倡人們應積極地參與休閒，且大部分主流的休閒實證研究認為參與休閒對於降低人們生活壓力和提升個人福祉有正面的效果，休閒參與被視為現代社會緩和緊湊生活的必要因子，但許多學者對於休閒功能抱持著懷疑的態度(Rojek 1995；Veblen 1899；蘇碩彬 2009)。休閒的本意原是要使得社會的公平正義和資源重新分布，倚靠休閒人人都能從中獲得滿足和快樂(Dumazadier 1967)。但整體而言，人無法在離開社會結構的牽制下參與休閒，現代社會價值觀的影響以及對於每人的角色期待會左右我們參與休閒的決定。休閒並非獨立於社會結構之外，而是受其影響。當社會結構改變，例如一個人的工作和家庭狀態改變，不僅對快樂感有影響，也會左右參與休閒的決定。因此本研究試圖探討，現代社會中人們參與的休閒活動究竟是哪些？而休閒參與，是否真如功能論學者的說法，能夠舒緩因工作與家庭造成的快樂感差異？不同類型的休閒活動對快樂感的影響作用是否相同，亦或會因休閒活動類型的不同，使其舒緩作用有所差異？本研究欲驗證以上所述問題。

台灣的休閒研究常受限於資料樣本數不足，只能針對特定群體研究其休閒和快樂感的關係(吳崇旗、王偉琴 2006；施建彬 2006；李維靈等 2007)，缺乏具代表性的樣本，也無法從這些研究結果推論休閒在台灣勞動年齡人口生活中所扮演的角色。因此驗證台灣社會中，工作與家庭對休閒參與的影響，並嘗試了解休閒在工作與家庭及快樂感間是否扮演著具有影響力的中介角色，而後分析不同類型休閒活動之影響效果，皆是本文所要探討的內容。

第貳章 理論與文獻探討

為瞭解工作和家庭對參與休閒的影響，探討休閒活動對於工作和家庭與快樂感的影響上是否具有舒緩作用，再進一步釐清不同類型休閒活動之舒緩效果，以及將國外人口背景對於快樂感影響之結論用以檢視台灣民眾的情形，本研究依循過去相關文獻及理論的脈絡，以下將分為「快樂感及相關理論」、「休閒參與」和「問題意識」三節來討論。

第一節 快樂感及相關理論

快樂感(happiness)最早為古希臘哲學家亞里斯多德(Aristotle)提出的概念，他認為要獲得快樂感個人追求的目標不僅僅只限於對自身有真實的了解和實現生活的夢想，而是行有餘力還要努力追求盡善盡美的人生，才是真正的快樂(Annas 1999)。亞里斯多德提出快樂感的概念後來被許多的學者專家加以延伸，快樂感被賦予諸多意義，使得大多數人聽到這個名詞對其概念雖有概括的了解卻又不甚明確，每個人對於快樂感的定義看似相同卻在細微處有許多差異。而後 Maslow(1962)提出需求階層論討論快樂感如何獲得，此理論對之後快樂感的研究有重大的影響。需求階層論指出人類有五大需求：生理、安全、社會、自尊和自我實現。當這五大需求逐漸被滿足時，人們可以獲得快樂感。隨著先進國家的經濟富足達到人們的基本需求後，人們會進而尋求更上層的需求，例如自尊和自我實現。並且高層的需求被滿足時，所帶來的快樂感較低層需求的要高且具有更深的意義。因此立基在 Maslow 的需求階層論，後來的學者便將快樂感定義為「當人類的重要需求或是欲望被滿足後伴隨著的心理狀態」(Diener 1984)，快樂感是某人對他或她的生活進行的評估—無論是運用生活滿意度或是情感衡量(Diener and Diener 1995)。哲學家們認為，追求快樂感是人類行為的最終動機。因此在 1970 年代，關於快樂感和個人主觀福祉(individual subjective well-being)得到了許多社會學者和心理學家的關

注(Diener 1984)。在個人福祉的研究中，目的是要研究人們如何和為何以正向的態度經歷他們的人生，這些正向的態度包括認知判斷(cognitive judgment)和情感反應(affective reactions)。其中，認知判斷是以生活滿意度(life satisfaction)測量，情感反應是以快樂感測量(Diener et al. 1999)。在個人福祉研究，許多研究者在實際操作上分為兩大類：一類是同時測量生活滿意度和快樂感；另一類則是以生活滿意度或快樂感其中一項作為個人福祉的代表。(Diener and Suh 1997)。

Wilson(1967)對快樂感和個人福祉議題進行相關的文獻回顧，並總結提出他的看法：他認為擁有下列條件的人生活是最開心的，這些條件為：年輕、健康，受過良好教育、擁有好的薪水，是外向、樂觀、沒有煩惱的，並且是有宗教信仰、已婚，有高自尊、高工作士氣和適當的抱負，並具有廣泛能力的男性或女性。至此之後，有許多科學家投入此領域的研究，欲證實 Wilson 的說法是否正確可靠，因此在西方社會，人口背景對快樂感影響的實證研究是相當充足的。

Wilson在描繪出快樂的人應具備之條件後，進一步在他的文章中提及快樂感研究理論的缺乏，自古希臘時代到研究當時理論的補足並無多少進展，並批評此領域的理論和研究時常是分離的。於是Diener(1984)在其發表的文章中，嘗試將快樂感的理論和研究做整合，統整了七零年代至八零年代心理學領域發展與快樂感相關的理論，往後的研究者便是立基於這些理論，進行快樂感的相關研究。這些理論為：人格理論(Personality Theories)、目的理論(Telic Theories)、活動理論(Activity Theories)和判斷理論(Judgment Theories)。¹上述理論的整合應用可以兩個模型來解釋：由內而外／由外而內模型 (Top-Down/Bottom-up Model)。由內而外模型的是以人格理論為依據，認為全世界的人們在經歷某些事件時都有正面思考的傾向，

¹人格理論(personality theories)提出外向人格程度高的人有高快樂感；反之神經質傾向越高的越容易感到沮喪和不快樂；目標理論(telic theories)認為個人在某些需要被滿足和目標達成時，所獲得的快樂感能用來維持個人福祉；活動理論(activity theories)認為個人快樂感是參與各式各樣活動所得到的副產物，重視參與的過程而非目標。判斷理論(judgment theories)認為快樂感的高低是在比較某些標準情況和實際情況之差異時所產生的。若實際情況優於標準情況，快樂感就會產生。換言之，一個人的快樂感是來自過往的生活經驗、價值觀或是與他人的生活狀態，或和自己理想的生活目標和抱負相互比較的結果。

而這樣的傾向會影響個人和世界的互動，此模型偏重以人格的角度解釋個人快樂感的形成。反之，由外而內模型則建構在目的、活動和判斷理論上，快樂是人類的需求和目的，個人福祉和快樂感是由生活中許多領域之事件所堆疊出來的，諸如婚姻、工作、家庭等。生活環境和其中發生的事件造就了快樂和滿足的個人，由外而內模型是以生活中的事件來預測快樂感。換言之，人類的快樂感和生活滿意度是由生命各個時刻中許許多多的事件所集合而成，此模型的原則認為人們的心靈就如同一張白紙，生活的經驗和遭遇都會在我們的心靈中留下紀錄，進而影響我們的快樂感和福祉(Diener et al. 1995；Feist et al. 1995；Diener et al. 1999)。以上對於快樂感的理論都停留在心理學的理解範圍，回到社會學的面向，社會學討論中經常使用的結構功能論觀點，人們生活在社會必定會受到其社會的體制、規範和文化影響，若僅以心理學的觀點認為快樂感皆是由內而外產生影響，勢必會有很大的爭論。即使是樂觀開朗的具有正面外向人格者，其性情的陶塑皆來自個人從小到大所接觸之外在環境影響和薰陶，從個人一生中最先開始學習社會化的所在，如何交談、溝通與他人互動等行為皆是由家庭之成員給予影響。此後隨著人們的年齡增長，社會化的場域也隨之擴展，逐漸從學校到工作場所。在此一社會化的過程中，人們的性格和內心的價值觀也會隨著其遭遇之人事物有著不同的變化，因此由人的內心世界和感受解釋不同生命事件發生後的反應並非十分恰當，由內而外模型僅能以個人的特質去解釋生命事件，但卻無法討論生命事件對快樂感的影響。立基於以上觀點本文將使用由外而內模型作為研究的主要架構。結構功能論著重於功能和體系的維持，維持社會運行的組織為經濟、家庭，因此針對功能論關注的內容，本文將針對性別、婚姻狀況、收入和就業狀態對快樂感影響之探討。

Diener(1999)回顧許多過往的研究統整出不同人口背景對於快樂感之影響效果，為瞭解人口背景與快樂感之間的關係，人口背景包含：性別、婚姻狀況、收入、就業狀態、年齡、教育程度等。

性別是各種研究必定探討的人口變項之一，性別不平等所導致的許多社會現象依舊存在，因此性別在預測快樂感的因素中是顯著的指標，但男性和女性到底誰比較快樂？在 Wilson(1967)提出擁有快樂條件的族群中，男性和女性是沒有差異的。但往後相關研究的結果卻是不一致。Haring 等人(1984)發現女性較容易產生精神方面的疾病和沮喪感，整體而言男性的主觀福祉和比女性高。但張珮琦(2008)利用「中國人幸福感資料庫」與全國抽樣之「2005 年台灣地區社會變遷基本調查計劃資料庫」的大樣本資料討論台灣人的幸福感，結果顯示無論是性別、年齡、婚姻狀況和教育程度方面，幸福快樂的感受皆為女性高於男性。因此性別和快樂感之間的關係還有待釐清。在壓力感受方面，女性比男性更容易感受到時間壓力的不足。Steven 和 Wolfer(2009)比較 1970 年代和 2006 年的女性快樂感和時間分配，70 年代女性開始慢慢進入就業市場，在往後的數十年內女性的教育程度逐漸提升和男性並駕齊驅，現代的女性同樣負擔經濟的責任，雖然統計資料顯示，2006 年女性無酬工作(家務)的時間相較於 70 年代的女性有下降的趨勢，但若將女性的職場工作時間和無酬時間相加，其實工作的總時數是高於 70 年代的女性，而男性雖然在職場工作的時數亦減少，但在家務工作的時間上並沒有明顯地增加。與男性相比，現代的女性肩上扛著雙重負擔(dual burden)，即使現代的發明將原本需要許多時間的家務工作，諸如清洗衣物、打掃等活動，以高科技產品節省了人們花在上頭的時間。以洗衣機為例，雖然其發明減少了女性清洗衣物的時間，但人們為了注重衛生換洗衣服的頻率增加，為了講求效率女性在使用洗衣機時，還能順便利用吸塵器清理環境。同樣的時間內，女性需要同時進行更多的工作，這使得女性較男性承受更多的壓力。因此筆者認為，在面對職場和傳統性別角色的雙面夾擊，女性會因較多的負擔和壓力而比男性不快樂。已婚者能在婚姻中獲得更多的資源，能在伴侶身上獲得情感上的支持，因此已結婚者有較高的快樂感，在個人福祉感受上也較未婚者佳(Haring-Hidore et al. 1985)。大部分實證研究的結果認為現處於婚姻階段的人過著最開心的生活，離婚和守寡的人則處在最劣勢的心理狀

態，而從未結過婚的人則居於中間(Mastekaasa 1993)。

收入是快樂感的討論中必定出現的重點。人們為了生存物質生活必需達到基本的需求，所以快樂感和收入的關係在此是無庸置疑的，人類基本需求的條件被滿足時，個人收入依舊對快樂感產生效果，在富有的國家，收入的影響力雖然微弱但依舊為快樂感顯著的預測因素(Diener et al. 1995；Diener and Biswas-Diener 2002)。已開發國家的人民收入雖然都增加了，可是相對收入並沒有改變，因此使得收入對快樂感的影響效應停滯(Rosa 2002)。但正如緒論所述，收入的多寡決定了能夠占有多少物質的能力，因此本研究預測高收入者有較高的快樂感。

工作對現代人而言是生活不可或缺的重心，因此學者經常探討就業狀態不同者，如就業者、失業者和無工作者間快樂感的差異。失業者與就業者相比，經歷較多痛苦負面的經驗，導致失業者的個人福祉和快樂感較低(Grzywacz and Dooley 2003；McKee-Ryan et al. 2005)。Dooley 等人(1994)的貫時性研究發現，即使已控制樣本先前的沮喪程度，失業者所面對的負面情緒仍是就業者的兩倍。失業對個人福祉帶來負面的效應在男性的身上更為明顯，失業的男性容易有自殺、失控、酗酒等行為，也遭遇較多的生理疾病和承受較大的精神壓力(Wilson and Walker 1993)。工作是維持社會生產體系的一環，因此工作的有無和位階就和權力與尊敬畫上等號。失業者在社會中會失去自尊，無法融入社會和無力感會將他們吞沒，導致失業者會逐漸從自己本來處在的團體逐漸疏遠，並漸漸和社會脫離(Rojek 2004)。但即使在有工作的情況下，並非所有就業者都過得一樣開心。同樣就業的狀態中，全職工作者和兼職工作者的快樂感此兩種不同就業狀態的比較，有相當分歧的結果。全職者和兼職者在工作中遭遇的壓力並無顯著差異，只有在生活中某些面向，全職者和兼職者的滿意度是有差別的(McGinnis and Morrow 1990；Bernhard-Oettel et al. 2005)。就業狀態對於快樂感影響的結果是相當分歧的。但在關於就業者的研究中，結果顯示有工作的人也會因其工作內容和工作時數、工作彈性等影響到生活其他面向，與兼職者和失業者相比反而容易感受到壓力

(Garhammer 2002)。Rojek(2004)認為在討論後現代工作與休閒的關係中，無論是專業與管理階級，或是低技術勞工都會感受到時間的匱乏，也同樣都遭受到工作侵入生活其他領域的難題。綜合以上所述，某種程度上或許就業者會承受一定的壓力，但由於經濟方面可運用的資源較多，在社會上獲得的成就和尊敬也較高，因此本文假定失業者快樂感受最差。

在早期的研究結果中，Mroczek 和 Kolarz(1998)在控制性別、婚姻狀況、教育程度、壓力、個性和身體健康這些變項後，發現年紀越大的長者比其他成人開心，Mirowsky 和 Ross(1992)的研究結果亦指出，年齡的不同會有不同程度的憂鬱程度。而在台灣的社會情境下，老年人反而比較滿意他們自己的生活(Lu 1995)，本研究關注介於勞動年齡的 18 至 65 歲人口如何受到家庭與工作的影響，年齡並非本文關切的重點，但考量到其對快樂感之影響，因此在本文將年齡視為控制變項。

高教育程度者具有較多優勢，在工作場域中的競爭力較強，也能擔任較高位階的工作，多數資源是掌握在高教育者手中，他們也是維持社會體制的中心人物，因此被視為理所當然擁有高快樂感的人。Lu(1995)針對與台灣人福祉有關的心理社會變項進行研究，發現教育程度越高者，對生活的滿意程度較高，也越容易感到快樂。教育可以使得人們有足夠的能力適應週遭的環境，以達到自己的目標和需求，進而能產生更多的快樂(Diener et al. 1999)。但 Garhammer(2002)的研究中指出高教育程度者，一般工作的時間較普通白領階級長，雖具有彈性但相對而言非常忙碌，大部分高教育程度者都能投入於自身專長的領域中，在工作時也會得到較高的成就感。但工作的不穩定感在現代社會不僅會出現在低教育程度者身上，連高教育程度者的工作不安全感，也因為教育普及導致人力的可替換性增高而增加，因此工作帶來的壓力便會轉移到生活的其他面向中(Rojek 2004)。但整體而言，高教育者和其他較低學歷者相比快樂感較高。但 Witter 等人(1984)在控制了職業狀態後，利用後設分析(meta-analysis)檢驗正式教育對於個人主觀福祉的影響，發現若以正式教育來預測個人福祉，所能解釋的變異量僅在 1%~3%之間。雖然教育程度

對個人福祉的解釋量較低，但這可能是由於教育程度和收入兩個變項產生共變，導致教育程度對於個人福祉和快樂感的效果轉為間接的，因此在本研究將教育程度視為控制變項。

以上的研究結果都顯示出不同人口背景對於快樂感造成的影響。然而這些人口變項皆是短期內甚至永久無法改變的因素，在這些特定因素影響下，其和快樂感之間的關係是否會有其他因子介入舒緩呢？

在快樂感的研究中，Csikszentmihalyi(1990)提出流暢(flow)的概念，流暢是人參與某項活動時，其投入程度和外在互動後所擁有的一種精神狀態。這樣的觀念和活動理論的主張相同，快樂感是參與各式各樣活動所得到的副產物，重視參與的過程而非目標。快樂感是人們在進行活動時所產生的副產物(by-product)，無論是工作、嗜好、社會互動和運動等都被視為活動的一種。當我們參加某種必須全神貫注的休閒活動，而且這個活動所需要的技巧和我們的能力相符時，一種令人歡愉的流暢便會隨之而來，Kelly(1990)指出這樣的流暢感受特別是在參與休閒活動時能夠獲得的。因此下一節將繼續說明休閒成為舒緩與工作和家庭有關之人口背景何以作為影響快樂感因子的原因。

本文欲討論的重點為社會結構中家庭、工作和休閒三者對於快樂感的影響，因此研究的樣本將會以勞動人口為主，再配合文獻回顧的結論，將性別、婚姻狀況、家戶月收入和就業狀態視為預測快樂感之自變項，由於樣本有限制在勞動人口之年齡範圍，因此將年齡和教育程度作為控制變項，期望在討論休閒參與作為人口背景對快樂感影響的舒緩因子時，能得到更準確的結果。

第二節 休閒參與

沿襲早期的學者，現今許多休閒研究的休閒定義是以亞里斯多德的哲學思想出發，對其哲學概念加以延伸解釋後，他的想法被如此詮釋：「只有在休閒中的人才能稱為真正快樂的，因為他有時間全心思考最高尚和最好的真理(Bammel and Burrus-Bammel 1995)。」但 Moorst(1982)卻認為這是休閒學者對於亞里斯多德哲學的錯誤解釋，根據希臘文字意的解釋在搭配當時的背景和思想，亞里斯多德所提出的概念較接近今日所稱的「文化」而非「休閒」，而且這樣的文化是僅有少部分人能夠擁有的，與我們現今休閒研究真正關注的「大眾休閒」在某種程度上有很大的斷裂。因此現在的學者雖然引用亞里斯多德的休閒概念，但實際上是對「大眾休閒」進行研究。

最早的休閒研究採用的是社會形式主義(social formalism)作為分析框架，此概念認為人們在休閒參與的決定上具有完全自由和自願性的性質(Rojek 2010)。許多學者以自由和自願性為出發點，對於休閒展開內容的定義。Stokowski(1996:6)提出他的觀點：「一般而言休閒被定義為一種態度或自由的感覺；一種社會活動；或是一個特定的時間片段」。Iso-Ahola(1980)則認為休閒是一種隨著個人主觀喜好，投入個人自主的自由時間，所選擇從事的活動，最主要目的是希望藉由參與這些活動中得到樂趣、娛樂消遣或是一種自我成長等等的心理酬賞。Godbey (1997)認為「休閒是相對免於文化及物質環境所強加於人的外在力量之自由的生活，並因此能夠因為發自內心的熱愛，而以個人所喜悅，直覺上富有價值，並且能夠提供信仰基礎的方式來行動。」但此種架構的分析被其他學者批評為過於理想無法解釋社會中實際的休閒狀況，在現實生活中休閒的選擇完全出於自由意志的可能性趨近於零。我們的選擇不僅僅是以自我意志為出發，也受情緒勞務(emotional labour)、經濟不平等、文化差異和社會背景等因素影響，因此當我們說我們是在「自由」的情況下做出與休閒相關的決定，這樣的「自由」是有條件的(conditional)。因此

將休閒和自由劃上等號有待質疑。後來的休閒研究出現了許多不同的典範出現，諸如馬克思主義、女性主義、社會型態演變論(social figuralism)和後結構主義(Rojek 2010)。現代的休閒研究逐漸將人至於社會、文化和環境中考量，而有了以下微觀和鉅觀概念之討論。

在微觀的個人層次上以發展理論、社會認同理論和互動理論來解釋休閒型態的不同。鉅觀層次則多以功能論的觀點出發為休閒所能提供維持社會體系和運作的功能觀點進行質性或量性的研究。

以微觀層次為出發點，Kelly(1990)將此三個理論與休閒結合並提出其觀點。

- 1、發展理論認為人生是個連續不斷變化的過程，休閒參與的變化也會隨著我們人生發展階段的不同，而在不同的人生階段休閒參與意義也不同，在此過程中能夠幫助我們了解並學習不同時期所該扮演的角色，休閒參與是個社會化的過程。因此發展理論強調人們如何在不同人生階段學習休閒，並從中理解自身扮演的角色，透過休閒「成為」什麼樣的人的想法是發展理論的主要論點，一般而言教育學者會以此觀點出發討論休閒的功能。
- 2、以社會認同理論的來檢視休閒從社會認同的理論來看休閒，有一個重要的關鍵概念，就是認同感的建立。休閒參與無論是老年人或年輕人，在此過程中都能找到個人認同、角色認同和社會認同，由此建立親密的社會關係。休閒不僅僅是一個發展的過程，也是人們找尋認同感的歷程。
- 3、互動理論指出「社會互動交往是指行為者以某種方式指導自己的行動，來獲得交往對象或觀察者正面反應的過程，這些反應是為了肯定或創造與行為者所期許的當前狀態或未來狀態相一致的社會認同」(蘇維彬 2002:88)。人們在社會結構體制下所從事的休閒活動，除了參與活動的本身與過程外，經常都包含了角色扮演、階層關係、成就規範等社會制度。所以互動理論關注的是行動者在休閒活動的參與過程中，與他人的互動如何產生連結與意義，以及如何與整個社會結構發生關聯，才能得以完全理解人們的休閒行為模式。

以上三個理論都是在討論個人本身與他人的互動，或是個人與社會的結構如何產生連結。也從而看出休閒在個人生活中所扮演的角色和功能

而結構功能論則是以鉅觀的角度檢視休閒，將其視為穩定社會系統中的重要環節。Neil 和 Burch(1976)是最早提出休閒對社會體制功用看法的學者，他們強調社會作為一個系統需要為人們提供發展和關係互動的場域。如果將休閒定義為在相對自由時間下所選擇的活動，那麼休閒的功能就在於社會對此行為有何需要。因此休閒本身並非其目的，其目的是為了使得社會系統中其他體制能夠順利地運作。因此休閒在社會中的地位是從屬於社會體制的結構和功能的，在北美的研究便基於這樣的前提下，對休閒研究有個基本的假設：人們進行何種休閒活動取決於與社會地位相關及可使用資源因素。這樣的前提下休閒一般被認定是作為生產性工作間歇的活動。以工作為中心，休閒是次要的、幫助恢復體力精神的。在這樣的前提之下，休閒被認定為對快樂感是促進的效果(Lloyd and Auld 2002)。Kelly(1990:163)指出「傳統的觀點認為，休閒是功能性和從屬的，所以，相關的分析也都試圖衡量來自其他角色與相關資源的決定因素。」

因此綜合以上的鉅觀和微觀之觀點，休閒對於個人而言是個學習的過程，人們透過休閒表達自己想要變成什麼樣的人，展現出個人的特質。另一方面休閒也是社會的、互動的，在休閒參與中人們可以獲得肯定找到認同，並在此過程中與他人互動和整個社會結構聯結產生意義。休閒所具有的社會性不僅幫助個人表達自我和社會化，也對於維繫整個社會體制的結構有正向的功能。

因此總結來說，綜合微觀和鉅觀的理論，休閒涵蓋了自由、非功利性、無義務性的特質。這樣的特性讓休閒成為人們在日常生活中，可用以緩和和生活壓力並促進快樂感的重要因子，參與休閒對個人的健康和快樂感有顯著的影響並能使社會體制良好的運作。以下的實證研究便是將休閒視為具正向功用，討論在不同的情境下休閒所扮演的角色。

休閒研究中，休閒參與(leisure participation)一直是此領域中最主要的研究方向。Ragheb 和 Griffith (1982)認為休閒參與是個體參與某種休閒活動的頻率，或是個體參與休閒活動類型的時間長短及活動的總數。人們的休閒參與會影響其休閒滿意度，休閒滿意度又是預測快樂感的主要指標之一。當人們的休閒參與及休閒滿意度越高時，對其整體生活品質會有較高的滿意度，人們會擁有更多的快樂感受(Lu and Argyle 1994)。

休閒參與是影響個人的健康和福祉重要因子。Iwasaki 和 Mannel (2000)的研究指出，休閒對於生理和心理健康的正面貢獻，並提出休閒活動參與可用來做為舒緩壓力的方式。休閒活動是人們獲得正向情感的重要來源，參與頻率越高能使人感受更多的正面情感，進而提升個人的快樂感(Hills and Argyle 1998)。無論是參與休閒活動的類型、頻率、動機都能促進人們的心理健康和福祉(Heintzman and Mannell 2003)，若個人參與活動的類型能符合其目標和技巧、參與活動頻率越高、且參與的動機是自發性的，在休閒參與中得到的舒緩效果越多。Iso-Ahola(1997)認為，無論參與的是體能性或非體能性的休閒活動，都能有效的幫助人們解除焦慮和緊張，促進正面情緒產生、提升自尊、促進社會互動，進而增進快樂感和生活滿意度。

休閒參與不僅僅對平日的生活有正面的影響，當個人在遭遇生命負面事件所產生之壓力時，休閒參與更能緩和負面事件對個人身心健康所帶來的影響。Coleman(1993)認為休閒在這部份所帶來的益處是之前學者所忽略的，於是他訪問了 51 位女性和 53 位男性，年齡由 20 至 81 歲，欲證實休閒的特性對於生活負面事件所發揮的舒緩效果。研究結果驗證當人們在經歷人生的生活負面事件後，休閒參與能夠降低不幸事件所帶來的高度壓力。在工作倦怠(burnout)的研究中，休閒行為、休閒滿意度能夠減少工作帶來的倦怠感，個人在從事休閒活動時能補充工作時所帶來的人格解體(depersionalization)負面感受，並提升個人成就感(Stanton-Rich and Iso-Ahola 1998)。休閒參與扮演著重要的緩衝者的角色，當人們

面臨失業、角色轉變、生命歷程的特殊轉變和失去親密的夥伴等狀況時，休閒參與能幫助人們在休閒活動中找尋人生正面的意義，並協助人們適應生命負面事件所帶來的轉變，減低事件所帶來的傷害和影響(Kleiber et al. 2002)。

休閒的緩衝能力，使得遭遇不同事件的人能因參與休閒而獲得喘息。Waters 和 Moore(2002)欲探討失業者在失業時所感受到的潛在的剝奪和疏離感，並進一步研究參與有意義的休閒活動是否能舒緩這樣的負面影響。他們針對 201 位失業者 和 128 位就業者進行比較，發現相較於就業者，失業者參與有意義的休閒活動能 有效地減低失業所帶來的壓力和負面心理影響，讓失業者能夠重拾自信重新回到 生活軌道。對於喪偶的老人家而言，休閒緩和負面情感的效果更加強烈，休閒參 與在他們的生活中扮演著重要的角色(Silverstein and Parker 2002)。鄭健雄等(2006) 針對大學生進行調查，發現參與適當的休閒活動對於不同背景學生的憂鬱程度有 顯著的影響，經常從事體能活動、社團活動和戶外活動的大學生和較少從事的學 生相比憂鬱程度較低。

整體而言，人們在生命的歷程中會遭遇到各式各樣的事件，個人的背景和生 命事件皆會對人們生活的樣式產生影響。休閒參與所具有修補恢復的功能，在人 們的一生中扮演著重要的緩和角色，參與休閒活動能夠幫助人們在其中獲得放鬆、 休息的機會，並藉由參與的活動找到自己生活的重心和價值。

前文所述的發展理論、社會認同理論和互動理論也都點明人是在參與休閒的 過程中發展學習，並透過與自身有相同認同感的個人間的互動，學習休閒並在休 閒中學習社會化。因此不少休閒研究的文獻對於休閒所包含的個人發展部分和社 會性投以相當的關注，加以許多醫學研究對體能性休閒活動在心理和生理上的正 面效用，本文將休閒活動分為三大類型：體能性、社會性、個人性休閒活動

當我們提到體能性休閒活動首先想到的便是它在健康上帶來的益處。Carmack 等人(1999)將有氧運動和體能性休閒活動作為緩衝的方式，觀察生活事件與身體症

狀、焦慮之間的關係在加入緩衝因子後，發現參與有氧運動無法舒緩生活事件對身體精神狀況的影響，反而是體能性之休閒活動能有效地降低生活事件對個人帶來的負面效應。Andersen 等(2001)研究由美國 60 歲以上共 6,569 位老人組成的樣本，結果顯示肥胖的老人和健康的老人相比，較少參與體能性休閒活動，支持了體能性活動和健康之間的關係。規律地參與體能性活動除了能夠鍛鍊身體、訓練毅力，還能降低心臟血管罹病率。體能性休閒活動的參與能促進身體健康，維持生理機能的良好功能並有效地舒緩壓力，提升心理健康和正面情感。在進行體能活動的過程中透過技巧的熟練和實現目標，能夠增進自信和自我肯定並促進個人健康，體能性休閒活動對個人福祉和快樂感的正面影響是確切的存在(Iso-Ahola 1997)。國人的運動參與情形，經由行政院體育委員會(2008)調查發現，有 22.4% 的受訪者不運動、極少運動者佔 4.3%、低度運動者 17.3%、偶爾運動 35.7%，僅有 20.2% 的受訪者有規律運動的習慣。體委會進一步詢問沒有運動的受訪者不運動的原因，50.1% 的人表示沒時間、17.7% 由於工作太累、懶得運動佔 17.1%。統計資料顯示台灣民眾並沒有規律運動的習慣，而走路此項運動不僅人人可行、處處能行、時時可行、彈性可行，大多數人可以不受地點時間限制，依照自身的需求限定走路的距離，而且還能帶來生理、心理、情感、教育、美學、性靈提升此六種效益(張宗昌、余智生 2008)。台灣成人從事之運動為散步(15.48%)、健走或慢跑(11.01%)、球類運動(10.93%)，顯示散步、健走或慢跑都為民眾較容易接受的運動方式(林莉茹等 2009)。因此台灣體能活動中以從事走路健走參與者最多，既能享受不受空間和時間限制的休閒活動，亦能從中獲得調節身心的效益。

Reitzes et al.(1995)提出具社會性的休閒活動有凝聚參與者的特質，能在參與活動中得到社會支持，提升其心理健康和自尊和個人生活各領域的滿意度，進而增進個人福祉和快樂感。Arai 和 Pedlar(2003)的研究中對休閒研究近年的傳統都是以個人主義為出發點進行批評，休閒雖主張個人的自由意志和選擇且其益處不停地被加以強調，然而應該最終人們應該要回歸到團體的本質，人與人之間的互助和

從事對團體共同利益有益的休閒，才是人們所嚮往、能真正提升人們心理歸屬與安全感是人們得到真正的快樂。Kleiber 等(2002: 222)也指出「休閒透過社會性活動展現出其同情和友情的樣式，使得休閒能提供人們社會支持的感受並降低孤單和孤立的感覺。」因此休閒參與已被證實能促進快樂感的增加，其中具有社會性的活動和缺少社會互動的活動相比，能使人有更高的滿意度且能發揮休閒潛在的最大作用。友誼和社會資本是參與社會性活動的附加產品，能夠使人享有同伴間的資源並在休閒的情境下獲得情感的支持，有效減少生活中負面事件和壓力對個人心理和生理健康的影響(Iso-Ahola and Park 1996; Glover and Parry 2008)。研究指出外向程度也會影響個人的休閒滿意度和快樂感，但無論是對於外向和內向的人，社會活動的參與皆能提升其個人福祉和休閒滿意程度(傅仰止 2009)。因此，社會性休閒活動對於個人健康和快樂感的正面促進影響是確切無誤的。

現代人的時間切分相當零散，和其他人安排相同的時間一同休閒實屬困難，個人獨自可進行的休閒如使用電腦休閒、聽音樂和閱讀逐漸成為忙碌現代人中觸手可及的活動。但相對於社會性的休閒活動，個人性質的休閒活動如嗜好、閱讀和文藝欣賞等和快樂感相關的支持研究較少。陸洛、陳素燕(2009)研究中指出，台灣 20 歲以上的人口有 35% 表示使用電腦是他們每天基本的休閒活動，使用電腦和上網對於他們不僅有聯繫、放鬆、恢復的效果，進而還有學習、發展技能之功能。Hills 和 Argyle(1998)則指出聽音樂休閒活動能夠促進正向情緒的產生。整體而言，個人性休閒活動的參與對個人福祉和快樂感亦有正面促進之效果，但 Csikszentmihalyi 和 Hunter(2003)卻發現在日常生活中以閱讀為主要休閒活動的學生，相對於以社會性活動為主的學生相比快樂感較低，可見個人性休閒活動依發展理論的觀點能展現個人的自主性和學習發展，雖然對人們的快樂感亦有正面的影響，但其效果卻不如社會性的休閒活動來得顯著，可見不同類型的休閒活動亦有不同的效益和恢復修補效果。因此本研究亦關注何種類型的休閒活動的緩衝能力最強。

總結以上所述，個人性休閒活動能提供個人自主性、自由和自我實現的展現；社會性的休閒活動能幫助人們體現社會互動、並找尋歸屬感；而體能性休閒活動則對於生理健康有實質的助益。以功能論為前提，休閒活動的參與對於所有人的快樂感提升皆有促進的效果。在前面的討論，諸多學者無論是以鉅觀或微觀的層面討論，都將休閒視為社會體制的一環進行研究，且對於休閒作為維繫社會體制的一環大力地讚揚其正面效益，並對提倡人人需要休閒抱持著正面積極的態度。然而，社會並非一直以靜止的狀態存在著而是不停地變動和更替，現代化對於社會的改變遠遠超過人們所想像，休閒作為社會制度下的一環在當代社會是否還具有早期學者期待的正向功能？

Veblen(1899)在 19 世紀提出有閒階級論(*The Theory of Leisure Class*)是談論休閒時必定關注的論點。Veblen 指出休閒可能成為一個特權階級用以掌握權利和維護自身利益的手段，於是他們提倡休閒作為無產階級工人轉移注意力的工具，並工人心中營造在休閒是為了在工作後能夠補充體力、放鬆心情的假象，讓工人們認為休閒時間是他們辛苦後獲得的報酬，於是特權階級便能在工人在返回工作崗位後繼續對其進行剝削。因此對於在社會體系中無法掌握資源的那群人，休閒在當代消費社會是一種不切實際的想望，乃是被塑造出來的形象和價值，人們被鼓勵追求休閒，但其實對提升自我滿足和快樂感並無多大的幫助，人類內心最深層的渴望依舊無法滿足。但隨著中產階級的興起，休閒逐漸失去象徵社會地位的身分。法國社會學家 Dumazadier(1967)在其著作 *Towards a Society of Leisure* 中如此解釋：休閒是人類生活中獲得自由的部分，未來社會休閒時間的增加是個現代化的過程，此過程可以將人類從政府制定的工作時間暴政中解放。他認同 Veblen 的想法，工人的工時減少使得一種新的無產階級的休閒模式出現，這些工人不需再去追求那些上層階級進行的休閒，這樣的經濟結構改變可以使得各個社會階層的都能擁有自身風格的休閒。休閒作為一個人民應有的權利，讓我們得以從諸多的責任中逃脫，回到如同我們還是孩子時那般不需工作，他預見休閒階級的消失，未

來將會是以休閒為主的社會，透過休閒可以使得社會的公平正義和資源重新分布，倚靠休閒人人都能從中獲得滿足和快樂。Dumazadier 休閒社會的觀點成為後來休閒研究路線的願景，往後大部分的休閒研究皆致力於休閒社會目標之達成。

但 Dumazadier 的休閒社會觀點，卻沒有預料到現代化對我們的生活——無論是休閒或日常生活所帶來劇烈的變化。效率的觀念不僅在西方文化中成為最重要的價值觀，甚至在其他國家裡，此一價值觀也越來越重要，目前沒有任何價值觀可以挑戰效率至高無上的地位。在現代社會中，所有行為都成為實現目的的手段，即使休閒也落入這樣的光景(Godbey 1997)。工作帶來社會結構環境之改變，越來越快的生活步調和高效率的要求，工作產生的時間壓力使得人們的生活方式開始進行變化，在其他事務的處理上，現代社會講求多工，在同樣的時間能同時進行更多的工作(無論是支薪或是無酬)已經逐漸成為現代人的生活步調，就連我們的自由時間也被這樣的模式支配(Garhammer 2002)。現代的發明將原本需要許多時間的日常工作，諸如清洗衣物，通信、刮鬍子等活動，以高科技節省了人們花在上頭的時間。但人們並沒有因此而擁有更多的時間進行其他活動。高科技所帶來的高效率，使得我們可以透過電子郵件迅速地聯絡到他人，節省了傳統信件往來的時間；我們利用電話、手機聯絡親友，省去了以往舟車勞頓花費的時間和體力；洗衣機的發明減少了女性清洗衣物的時間。客觀而言我們能自主利用的時間理應隨著高效能機器的發明而增多，但現實情況反而背道而馳。因為高效能的機器的產生，使得我們有更多的時間再進行更多的活動。於是我們並沒有因為科技的便利而使得生活過得愜意自在，反而將節省下來的時間進行更多的運用。現代經濟結構講究效率，「時間即金錢」的概念使得每個現代人都必須把每一分每一秒都要作充分的運用，這樣的生活模式往往會造成人們的過度倦怠(burnout)，即使是在參與休閒活動時也是如此，傳統意義的休閒在這種情況下幾乎變得毫無意義。例如由於時間的寶貴，人們在休閒時就必須將金錢投入其中，讓每一刻都能得到最有價值最多的享受。以旅遊為例，每到一個景點就下車拍照留念，再匆匆地前往下個

目的地，遊客們看似瞧見了許多美景，但卻無法享受當地文化、風俗的本質。雖然 Veblen 認為休閒成為身分象徵的觀點因中產階級的出現而消失，但在現代社會奢侈性消費反而轉為另一種地位的代表，於是人們努力工作使得工時增長，只是為了滿足更多的物質需求，間接使得休閒時間被壓縮，休閒的品質和時間亦下降 (Garhammer 2002)。人們在日常生活中最關注的價值觀還是效率，而這一價值觀左右著休閒和工作，特別是現代化講求效率的現代社會，導致人們的生活方式都隨著金錢和效率打轉，同樣的時間內能夠成就越多事是現代人行事的準則，人們不僅在工作時感受到壓力，在日常生活和休閒時刻亦感受到時間所帶來的壓力。人們不僅在工作時感受到越來越大的壓力，其他領域諸如家庭和休閒在也面臨相同的感受和變化 (Robinson and Godbey 1997)。在這樣的社會步調轉變下，現代人的休閒可能已失去原本正向積極的效益。

其次，正如本章一開始所述，個人作為休閒的參與者，在作決策過程的背後往往會受階級、性別、社會、文化影響，但擁有相同背景條件者的休閒活動參與是否相似？而在背景因素影響後，每個人所參與的休閒活動是否依舊具有提升身心健康和生活品質的功能？但亦有學者對於休閒過度樂觀之功能抱以懷疑的態度。此派學者認為其他學者和政府過度關注休閒其正面的效益，提倡休閒作為減少人們生理和心理疾病的方式，卻使得個人更難行使自由的權力，人們無法隨意選擇無所事事的懶散生活來消磨時光，在某種程度上休閒其實扼殺了人們的自由，反而產生了的負面效應 (Godbey 1997)。另外，Kelly (1990) 針對功能論學者將休閒視為扮演日常生活角色重複行為的逃脫方式進行批評。Kelly 認為功能論的預設立場是人們在社會建制下身負多種不同的責任，若休閒是為了使人們從工作中重新補充能量恢復精神，能繼續扮演好自身複雜的角色，此時休閒的選擇與參與並定也會受到個人社會角色的影響，導致休閒的自由受到限制。沒有「真正的」自由，只有「相對的」自由，在從事休閒活動時生活其他領域的角色還是會滲透至休閒的領域，到最後休閒還是無法救我們脫離每日重複單調的行為，更遑論提升人們

的快樂感。

在功能論的框架下，休閒本是用來維持社會體制運作的一種機制，但大多研究都以休閒滿意度作為調節變項來解釋其舒緩的能力，但卻忽略了人們必須參與休閒才會有休閒滿意度的前提。在批評功能論學者的眼中，功能論將休閒參與視為維繫社會體制中的一環，認為其存在具有必要性，但這些支持功能論的學者他們卻忽略了社會其他結構對於能否參與休閒的影響，對較弱勢的群體而言休閒或許是維持生活非必要的部分，抑或這些群體連休閒參與的機會都不存在。休閒的功用以社會整體的需求和平衡來檢視，卻忽略了個體間真正的需要(Kelly 1990)。Dahlin(2006)嘗試使用三種不同型式之休閒：成就取向、社會性和個人性活動，針對青少年們進行家庭機能失調(family dysfunction)程度對其情緒健康的影響，並進一步討論休閒活動作為舒緩因子是否能有效地降低家庭機能失調所導致的精神疾病發生率。結果卻令人感到意外，成就取向休閒活動並沒有發揮調節效果，社會性和個人性休閒活動除了沒有發揮原本預測的舒緩效果，反而促進精神疾病發生的機率。Dahlin 再進一步討論性別間的差異，發現男性參與個人性休閒活動和女性參與休閒性活動反而抑制青少年的精神健康，這便是忽略了在特殊家庭下孩子們的真正需要，僅討論休閒參與對快樂感之影響時，休閒反而成為他們另一個抑制正向情緒的社會體制。

在早期的休閒研究中都僅將工作和休閒以二分法劃分，但到了近幾年休閒學者逐漸了解社會體制除了工作外，家庭對於個人的休閒參與亦會產生極大的影響，因此現今多以工作、家庭和休閒三者一併討論。正如先前文獻所提及，社會結構並非一個一成不變系統，隨著時間、科技和觀念的進步，許多社會結構的功能會逐漸被其他部分取代，工作和家庭的結構逐漸改變，也會進而影響休閒(蘇維彬 2002)。以往學者認為休閒之下人人平等，儘管男女性皆會因為家庭狀態的轉變導致休閒活動的變化，但相較之下女性的休閒生活受到家庭影響極深。現代女性多投入職場，特別是針對已婚和有小孩的職業婦女而言，工作和家庭使得女性較男

性無法擁有完整的時間，只能以一些零星的時間從事休閒活動，使得女性在休閒活動的選擇減少，且在休閒時總是感覺匆忙，在這樣的背景之下，休閒對女性的正面影響功效也會小於男性(Bittman and Wajcman 2000)。Ravenscroft 和 Gilchrist(2009)也指出在當代社會中，擁有較多經濟和文化資本的人依舊是決定人們能否擁有良好休閒經驗的重要因子。換言之，現代社會中男性和擁有高社經地位者不僅僅更有機會和資源參與休閒，並且能夠享有美好的休閒經驗。社會結構所導致的不平等現象依舊可以在休閒中略見一斑，而為了致力於休閒社會理念的達成，許多學者積極地從事參與休閒的促進因子和阻礙因子之研究。

20 世紀初學者們認為現代化的結果可以促進人們參與休閒，先進國家對於休閒的教育和推廣更是不遺餘力。根據 Maslow 的需求階層論，休閒的參與是人們可以在物質需求滿足後進而追尋更高層次精神的需要，越富有的國家越有資源和機會能夠參與休閒，休閒理應成為現代化後提升快樂感的重要因子。在「World Database of Happiness」計畫中，我們發現 21 世紀初強盛的已開發國家並無因現代化和工業化的緣故更有機會休閒而過得更加快樂。因此依循前述文獻的脈絡可得知有兩派的觀點，樂觀的功能論學者認為休閒活動之參與可以舒緩人口背景差異對快樂感造成的負面影響。但批判此論點的學者認為，在現代社會結構和步調的改變下，休閒的正面積極效益可能會受到其他社會結構影響，女性、離婚或喪偶、低收入者和失業者擁有較少資源和機會參與休閒，提倡積極高度參與休閒活動並不能確切地提升所有人的快樂感。

因此本文認為在現代化的社會體制下，功能論學者認定休閒參與能促進全人類快樂感之功效可能為過度樂觀的想法，人們受到社會環境和文化的影響，參與休閒對於社會結構中每個人並非都存在強烈的舒緩壓力、促進快樂感之調節效果，甚至有可能這樣的效果其實並不存在。反之，休閒參與會因人口背景的不同，或許只有某些特定群體（如男性、就業者、高收入...等）具有機會和資源參與休閒，對這些群體而言休閒的舒緩角色才得以產生作用，以提升個人自尊自信和獲得成

就感等正面效果。其次，現代社會不僅提倡休閒，也鼓勵人們將更多的時間投入休閒活動中，但常參與休閒活動的人是否比較快樂？或是如文獻回顧所述，不僅僅是參與休閒活動頻率的多寡對會快樂感造成影響，參與休閒活動種類之不同也是影響快樂感關鍵的因素？以上皆是本文嘗試要回答的問題。



第三節 問題意識

綜合前兩節所述，工作和家庭對快樂感的影響已有許多確切的定論，現代社會結構的變化，工作、家庭與休閒之間的相互關係也正逐漸與早期社會有所差異；休閒社會被視為是近代社會的最終目標，研究休閒對提升快樂感和生活品質的能力的研究也如雨後春筍般冒出。本研究期望了解在現代化以後，是否人人皆能運用節省下來的時間進行更多的活動，亦或工作和家庭的轉變還是決定著人們參與休閒的機會和經驗，而在被社會結構牽制下的休閒如何成為人們更加快樂的源頭？先前文獻亦提及現代人們的時間問題，被生活許多面向切割後的剩餘時間，用以參與何種類型的休閒對人們的生理和心理有更正向的效果，也是本研究欲逐一剖析的部分。以下就本研究用以表示社會結構的工作和家庭此兩人口變項，闡述其代表的意義和問題意識。

就業狀態在本研究將其視為代表工作的自變項。但就業狀態不僅僅是工作有無的概念而已。對於現代人而言，工作在工業革命後有著很不同的轉化。過去的人們和工作有著緊密的聯繫，在自己工作的內容中能夠獲得自我認同並得到自我肯定的感覺。工作並不是生活的全部，而僅僅是用來滿足人們基本生理需求的一種謀生工具。但到了工業革命後，製造出的生產品遠多於人們所需，因此在現代化的過程中工作已非原本維繫生活所需的觀念，反而成為一種社會身分地位的象徵。另外，現代化的高度分工使得人們和工作已不如過去那般緊密的結合，取而代之的是細緻的分工讓每個工作者無法看到自己工作成果的全貌，雖然科層化的組織具有一定之效率，卻讓人們面臨到異化的困窘，異化沖淡了人們與自身工作的緊密結合，取而代之的卻是對一成不變工作所產生的倦怠和無力感。社會學功能論的理解認為工作是維繫社會體系的一環，工作不僅能夠滿足自我需求也對社會中其他成員造成益處，因此工作至上幾乎成為當今社會中不可撼動的觀念，休閒也在這樣的前提之下被認為是工作以外的附屬品，休閒本身的無目的性卻具有了目的性，休閒是為了要使人重新在煩瑣的工作中逃脫，重新恢復元氣已達到更

好工作效率的方法。

工作至上的觀念使得現代人每天為了工作疲於奔命，工作佔去了生活大部分的時間，忙碌的生活步調和高科技的發展使得人和人之間情感的維繫變得看似疏離卻又微妙，雖然在各種微型網誌或 MSN 上可得知他人的動態，但人與人情感的交流卻只能面對著冰冷的機器，社會性在現代社會被大量的稀釋。而休閒作為幫助人們逃離日復一日相同工作之機制，究竟是大量地參與休閒，透過休閒活動尋找認同和成就感即可，亦或人們更需要的是具有社會性的休閒，透過社會性的休閒重新尋找個人在團體中的歸屬感，在與他人互動的過程中找尋對自身的認同，並在社會性的休閒中發展成為自己並擁有足夠的社會支持。因此延續文獻回顧，本研究將就業狀態視為工作的代表，在工作至上的現代社會中，失業者必定承受工作至上社會所帶給他們的壓力，而兼職者和全職者雖然具有工作但面臨的卻是異化和人與人之間疏離的困境，因此在這樣的情況下，本研究將端視休閒在現今社會中的工作與快樂感之間，究竟能夠成為何種角色。

家庭是人一生當中最先接觸的社會化場所，在面臨生命中各式各樣的不同事件時，家庭往往能給予實質的經濟和抽象的情感上的支持。但家庭的結構和經濟來源亦會是影響休閒的關鍵，談到休閒時更不能將性別角色排除在討論之外，要明確地討論休閒之內涵就不能不顧家庭中性別角色的影響。家庭對於快樂感的長期討論的範圍是以性別角色作為主要的劃分，但在討論到休閒時又更加的多元，必須考量在家庭中男性和女性所擁有的自由時間、金錢和交通工具是否能讓他們達成心目中想望的休閒。在孩子的出現後男女之間不平等的關係又會再度在家庭中展現，女性必須付出許多無酬的勞力讓維繫家庭的運作和孩童的養育，但男性卻被認為是要進行休閒的一群人，因為他們多從事支薪的工作(White 2004)。現代社會多以小型的雙薪核心家庭作為主要的運作模式，已婚者背負著家庭所需盡的義務，此世代 18 至 65 歲的人口必須背負著特別是針對家裡有老人、小孩或行動不便者，家庭中的男女主人所背負的責任更加沉重，特別是女性。反之，若論及

經濟和情感資源時，已婚者雖有一定程度該盡的義務，也能享受到家庭中成員們的支持。對於離婚、分居或喪偶者，在家庭中往往得身兼數職，不僅要成為家中的經濟來源也是家中情感的支柱，這樣的負擔大多會對個人造成極大的壓力，研究指出此時參與社會性休閒對此婚姻狀態者之快樂感，有極大的效益。而單身者年齡偏低，大多為學生或剛出社會者，因此親身體會到家庭所帶來的義務和壓力尚未如此強烈，因此普遍受到較小的壓力並擁有高度的快樂感(Schneider et al. 2004)。另外，女性經濟能力的提升和男性收入相對下降的情況，使得越來越少人願意進入婚姻，特別是女性(Oppenheimer 1997)。近年來的結婚率降低和離婚率升高，使得家庭和婚姻對於維繫快樂感的影響受到質疑(Waite 2000)，本研究雖未針對家庭中是否有小孩或老人的變項進行更深入之探討，但將性別、婚姻狀態和家戶收入此三類變項用以表示家庭對快樂感的影響，應該能略窺家庭、休閒和快樂感之關係。

早期的學者認為個人背景會影響快樂感的高低，而休閒活動參與則能成為個人背景與快樂感中間的調節變項，但依循後來的學者研究，休閒並非完全出自於人自由的意識，個人背景亦會對休閒參與之種類產生影響，再藉由不同的休閒參與對快樂感造成不同之作用，在此處休閒參與則作為一個中介變項並非完全無條件地對個人的身心健康有完全正面的影響，而是有條件的隨著社會、環境受到影響。因此綜合以上所述本文首先關注在不同的休閒活動中，是否擁有某些特定社會人口因素的群體會有較多的機會參與休閒活動？其次，休閒參與是否具有提升現代人快樂感之效能，而何種類型的休閒活動對快樂感具有最強烈的正向作用。最後，對於現代人而言，工作和家庭是和個人生活息息相關的兩個社會機制，它們不僅對休閒活動參與造成影響。也是決定現代人快樂感的重要因素。工作的有無皆會帶給人們不同面向的壓力，無工作的人在社會中是被認為沒有地位的，但有工作的人卻也因為現代對於工作的重視而每天在工作中疲於奔命，這是個令人匪夷所思的現象。另外，家庭結構逐漸轉變，現代是以核心家庭為主的形式存在，

核心家庭所提供的經濟和情感支持是否能繼續發揮效果？因此本文關切當工作與家庭結構的改變對快樂感造成的影響下，休閒活動是否具備舒緩工作與家庭對快樂感影響之能力。



第參章 研究設計

為探討台灣的勞動人口其人口背景對於休閒活動的影響，並解析在社會結構中休閒活動對快樂感的影響是否具舒緩作用，本研究採用 2007 年「台灣社會變遷調查計畫」—「休閒生活」組之樣本資料作為分析來源。休閒生活組的資料具有台灣社會目前休閒現象的相關資訊，而且是個具有代表性的全國性調查抽樣計畫。該計畫由中央研究院社會學研究所執行。此調查為台灣目前唯一針對休閒生活舉行的全國性調查，為清楚闡述分析步驟及欲使用的變項和操作方式，以下將區分為「理論與變項之連結」、「研究架構及研究假設」、「資料來源」、「變項說明與操作」和「分析方法」五節說明。

第一節 理論與變項之連結

依據文獻回顧的論述，本研究從工作和家庭此兩個與人們緊密相關的社會結構，來討論人口背景對於參與休閒的影響，再利用快樂感相關理論的由外而內模型解釋人口背景對於快樂感的影響，並試圖分析工作、家庭、休閒和快樂感之間的關係。由於現代社會的轉變，工作和家庭此兩結構亦受到改變，對於決定人們的整體生活快樂與否也有了不同的效果。特別是在先進國家人們的基本物質需求被滿足後，但快樂感依舊停滯不前的情況下，與快樂感相關之活動理論認為人們可以在參與各種樣式的活動中獲得成就和滿足感，活動注重的是其過程而非結果，快樂感的提升也會伴隨著活動投入之程度升高而產生作用，其中休閒活動的參與是諸多學者矚目的焦點，認為休閒將會是用以提升快樂感的最佳來源。

依循與休閒相關的微觀理論，個人投入休閒不僅能夠做為自我發展和社會化的過程，社會認同理論和互動理論都在在顯示出休閒在個體層級間所具有與社會連結、社會互動與人們和社會結構產生關係的社會性效果。傅仰止(2009)指出只要參與休閒對於人們生活中面臨的壓力和困境多少有舒緩的作用，但休閒內含的社會性(sociability)越高，社會互動越多的休閒活動相較於個別式的休閒活動能帶給人

們更多舒緩和預防壓力的功能，並且能夠從中得到更多的休閒滿意度，以增進個人的福祉和快樂感。因此本研究試圖了解休閒參與程度高低的對快樂感之作用，也欲了解休閒中社會性的重要性，檢視與他人高度社會互動具高社會性的休閒活動和個別式的休閒活動對於快樂感的影響。

另外，以鉅觀的結構功能論檢視休閒，休閒被視為穩定社會結構的重要因子，社會作為一個系統需要為人們提供發展和關係互動的場域，其目的是為了使得社會中其他的系統能夠正常地運作。但從功能論來看，休閒既屬社會體制下的一環，勢必也會受到社會結構的影響，休閒參與與個人的社會地位和可使用之資源息息相關。因此休閒作為促進人們快樂感的因子，其功效能發揮與否也間接地與每個人在社會中所扮演的角色息息相關。

綜合以上所述，本研究使用之研究設計將休閒參與作為提升快樂感的因子，但在休閒作為社會結構中的一環前提下，休閒參與勢必會受到本文討論的工作和家庭影響，因此休閒參與在本研究中將做為工作、家庭與快樂感間的中介變項，首先了解工作、家庭如何影響人們參與休閒之機會，再繼續討論不同類型休閒活動提升快樂感的效果。

第二節 研究架構及研究假設

一、研究架構

本研究使用 2007 年社會變遷調查 5 期 3 次休閒社會組資料，根據文獻回顧和理論歸納的結果，個人參與休閒的機會和其所處的社會結構息息相關，本研究討論了與工作和家庭相關的人口背景：性別、婚姻狀況、家戶月收入和就業狀態等變項，皆是決定個人參與休閒活動之機會和類型的決定因素，文獻回顧指出休閒參與的舒緩效果對於快樂感有正面的影響，但對於何種人口背景者較不易參與休閒是筆者所疑惑的部分，因此會針對人口背景和休閒參與之關係進行較深入的分析。另外，人口背景與快樂感的關係在西方已有許多實證結果，以社會學的角度剖析，快樂感是由個人的許多生命歷程和背景所堆疊出來的，因此本研究將使用由外而內模型來檢視台灣人口背景對快樂感的影響，並比較不同人口背景之間快樂感的差異。其次，人們期望透過參與休閒活動，幫助人們面對日常生活中的壓力和負面情緒，本研究期望了解受社會結構轉變影響的休閒對於快樂感的作用，並進一步分析休閒在受到社會結構的牽制後，了解不同休閒活動類型對快樂感的影響之差異，本研究依循前述文獻脈絡，以圖 3-1 呈現人口背景和快樂感之關係及休閒做為中介變項的分析架構。

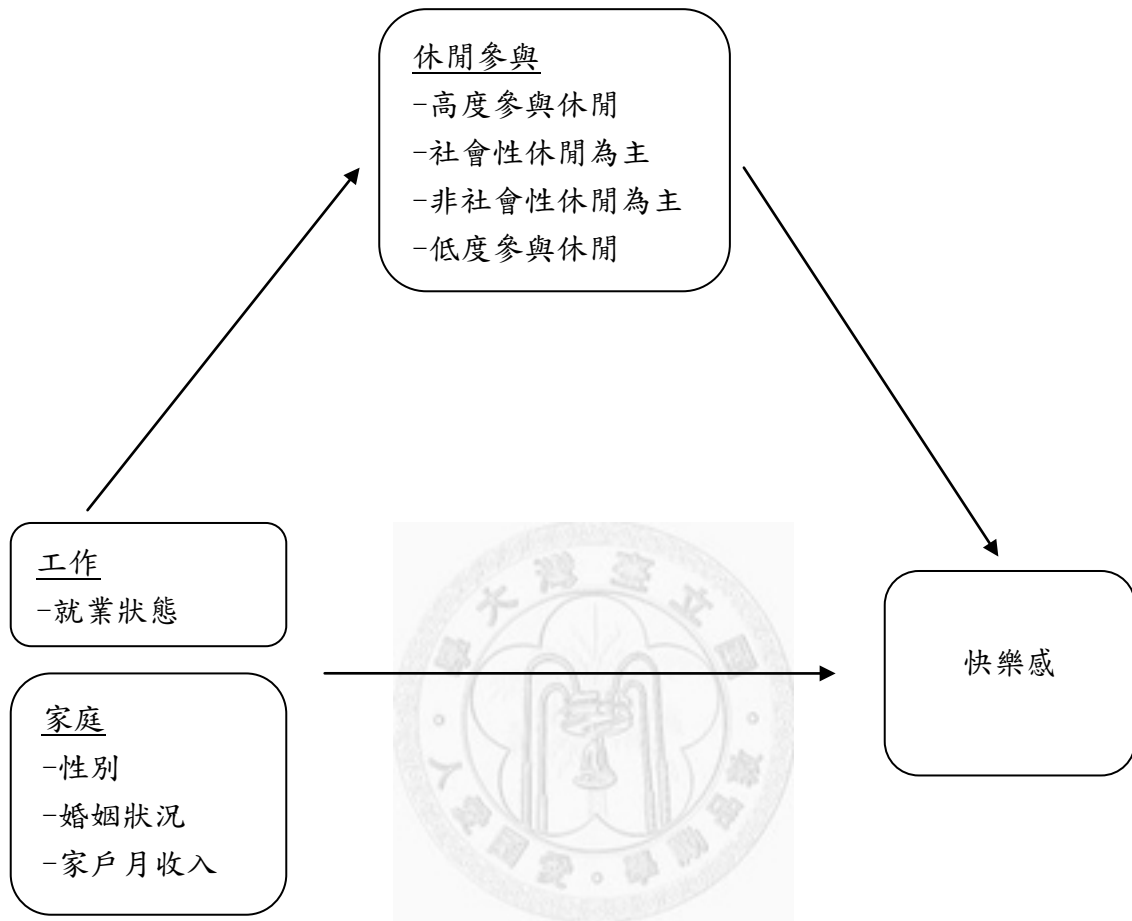


圖 3-1 研究架構：休閒的中介作用

二、研究假設

(一) 人口背景不同會導致個人參與休閒活動的機會產生差異。

- 1、男性參與休閒活動的機會高於女性。
- 2、已婚者參與休閒活動之機會高於其他婚姻狀態者。
- 3、家戶收入越高者參與休閒活動之機會越高。
- 4、無工作者參與休閒活動之機會高於其他就業狀態者。

(二) 休閒活動參與會影響快樂感，且不同類型之活動影響強度不同。

- 1、高度參與休閒對快樂感的正向影響最高。
- 2、社會性休閒對快樂感之影響比非社會性休閒強烈。

(三) 當同時使用人口背景和休閒參與預測快樂感時，休閒參與將減弱人口背景對快樂感的影響。

- 1、工作對快樂感的影響會因為休閒參與而減弱。
- 2、家庭對快樂感的影響會因為休閒參與而減弱。

第三節 資料來源

2007 年五期三次「台灣社會變遷基本調查」(以下簡稱變遷調查)是由中央研究院社會學研究所委託中央研究院人文社會科學研究中心之調查研究專題中心執行完成的計畫調查。其調查的第二個主題是休閒生活，調查內容以台灣社會變遷的趨勢為基礎考量，欲揭開台灣社會的休閒現狀，問卷中並加入國際社會調查計畫 ISSP 2007 年調查主題「休閒與運動」題組做為國際比較的基礎。變遷調查問卷研究小組透過社會學、心理學、教育學、法律學等不同學科觀點，利用更廣泛的觸角討論休閒領域，企圖為休閒刻劃出更完整的輪廓(張笠雲、廖培珊 2008)。以下將依計畫報告書之內容，簡單描述研究對象、訪問地區與資料收集方式，以及抽樣設計和執行之結果。

一、研究對象、訪問地區與資料收集

2007 變遷調查的母體為台灣年滿 18 歲及以上之中華民國國民(1987 年 12 月 31 日以前出生者)，抽樣名冊為台灣戶籍資料。其調查資料的蒐集是委託中央研究院人文社會科學研究中心之調查研究專題中心，訪員接受專業調查訓練後再與受訪者進行面訪。

二、抽樣設計

為使調查結果具有代表性，2007 年五期三次變遷調查的抽樣方式，以台灣地區戶籍資料檔為抽樣名冊 (sampling frame)，利用分層等機率三階段抽樣法 (probability proportional to size, PPS) 抽出受訪對象。變遷調查小組抽樣程序如下三階段(張笠雲、廖培珊 2008)：

- 1、首先利用「人口密度」、「教育程度」、「65 歲以上人口百分比」、「15-64 歲人口百分比」、「工業就業人口百分比」、「商業就業人口百分比」等指標，將台灣全

部的鄉鎮市區分為七層。在抽樣時，先計算各分層所有鄉鎮之人口數，依其人口數比例來分配各分層欲抽出之人數，並在各分層中依人口數多寡而抽取一定數目的鄉鎮市區。

2、其次，在每一鄉鎮市區中，再依人口數之多寡依照等距抽樣法（systematic sampling）有系統地抽取一定數目的村里。

3、最後，在前述中選村里中再同樣依等距抽樣法抽取一定數目的受訪個案。

三、執行過程與結果

為了掌握資料的信度與效度，2007 調查變遷休閒生活組問卷預試調查期間為 2006 年 4 月 14 日至 4 月 27 日，預試後訪員召開會議進一步針對預試遇到的狀況和問題進行討論修改問卷內容，於五月底資料處理完畢，至六月中正式問卷修訂完成。休閒生活組問卷正式調查自 2007 年 7 月 16 日針對抽出樣本開始進行。最後欲了解抽出樣本的個人人口特徵分布是否與母體資料一致，調查小組利用內政部提供之 93 年度人口資料進行樣本代表性檢定，檢定項目包括性別、年齡、性別*年齡三個分組，檢定的結果指出樣本與母體是一致的，此樣本的資料能夠代表台灣全體人民母體。訪問結果統計，休閒生活組抽出之樣本數為 4,912，訪問樣本數 4,912；期望完成份數 2000 份，實際完成份數 2,147 份；失敗樣本數 2,765，完訪率為 43%。

由以上描述得知，使用本次調查變遷資料探究國人休閒活動在社會結構的作用下對快樂感的影響是否具調節作用是具有代表性的。本文研究盼望了解研究對象受到同為社為結構中的工作和家庭如何對休閒參與產生影響再進而影響快樂感，因此將研究對象鎖定在 18 至 65 歲的勞動年齡人口，65 歲以上之受訪者則予以刪除，加上人口背景中婚姻狀況有一筆缺漏值，共刪除 337 筆資料。最後總共有 1,810 筆資料將在此繼續用以分析人口背景、休閒參與和快樂感的關係。

第四節 變項說明與操作

本研究主要欲了解台灣 18-65 歲人口參與休閒活動的機會與類型，以及休閒作為人口背景與快樂感的中介變項其影響為何。先說明快樂感測量方式，其次描述作為中介變項的休閒參與，最後解釋人口背景和控制變項。

一、快樂感

在許多快樂感的研究中，有使用單一項目來測量個人整體生活快樂感；亦有學者認為用單一項目測量快樂感過於簡化，應使用多項目的量表對快樂感做各面向的完整調查。此兩種作法各有利弊，單一項目測量的優點有兩個：首先是操作方式簡便，特別常用於大型調查；其次為了解受訪者整體生活感受，避免多樣量表中遺漏或增添不適用於某些文化背景的快樂感面向。因此單一項目測量快樂感的方式依舊被許多研究者使用，特別適用於跨國比較(Diener 1984)。本研究利用「整體而言，您覺得您的生活快樂還是不快樂？」題目測量個人快樂感，選項為 Likert 四點量表，共「1=非常快樂」、「2=還算快樂」、「3=不太快樂」、「4=一點都不快樂」四項。經反向計分後，得分越高代表受訪者目前的生活有較高的快樂感。

本文研究個體之間快樂感的差異，在 1,810 個樣本中，有 1.93% 的人覺得自己的生活一點都不快樂；8.18% 的人認為自己的生活不太快樂；72.43% 的覺得還算快

表 3-1 快樂感分佈

| 整體而言，您覺得您的生活快樂還是不快樂？ | 次數 | 百分比 | 累積百分比 |
|----------------------|------|-------|-------|
| 一點都不快樂 | 35 | 1.93 | 2.23 |
| 不太快樂 | 148 | 8.18 | 10.11 |
| 還算快樂 | 1311 | 72.43 | 82.54 |
| 非常快樂 | 316 | 17.46 | 100.0 |
| Total | 1810 | 100.0 | |

樂；17.46%的人認為自己非常快樂。由表 3-1 得知大部分的國人都視自己整體的生活感受為快樂的(Lu 2001)。

二、休閒參與

為了解全台灣民眾休閒參與情形，本研究使用變遷調查休閒生活組「ISSP 2007 年題組 休閒時間：活動與滿意程度」之 C1 題組：「在您的自由時間裡，您大約多久一次從事下列的活動？」13 項活動的題目參與頻率進行分析，正式問卷內容詳見附錄一。本文欲探討休閒參與對快樂感之調節作用，並進一步檢視不同類型的休閒活動對快樂感調節作用之強弱，因此結合休閒參與活動與休閒參與頻率，再進一步考量休閒活動對快樂感的影響效果對題目進行刪減。本研究的理論基礎立基於由外而內模型，即為討論日常生活事件對快樂感的影響，考量到參與頻率過低之休閒活動參與對快樂感產生調節作用可能較為微弱，因此將參與頻率過低的休閒活動「從來沒有」和「一年好幾次或更少」編碼為 1，「一月好幾次」編碼為

表 3-2 休閒活動類型因素分析

| 休閒參與類型 | Component | | | |
|---|-----------|--------|--------|------|
| | 因素 1 | 因素 2 | 因素 3 | 共同性 |
| | 個人性 | 社會性 | 體能性 | |
| 看書 | .729 | .034 | .241 | .593 |
| 聽音樂 | .735 | .108 | .092 | .559 |
| 使用電腦或上網 | .786 | .179 | -.199 | .689 |
| 逛街購物 | .358 | .424 | -.034 | .310 |
| 跟親戚聚會 家族聚會 | .084 | .759 | .055 | .585 |
| 跟朋友聚會 | .055 | .770 | .053 | .599 |
| 從事體能運活動 | .076 | .078 | .965 | .942 |
| 特徵值 | 1.835 | 1.397 | 1.044 | |
| 解釋變異(%) | 26.212 | 19.960 | 14.909 | |
| 累積解釋變異量(%) | 26.249 | 46.172 | 61.082 | |
| 信度 Cronbach's α 值 | .654 | .439 | | |
| 總解釋變異量(%)=61.082；KMO 值=.703；Barlett 球形檢定 p=.000 | | | | |

2,「一週好幾次」編碼為3,「每天」編碼為4。其次,本研究期望能了解人口背景不同的台灣民眾休閒參與程度的差異,並進一步了解休閒參與對快樂感的調節效果,因此將大部份的人都從事和大部份的人都不從事的活動去除(skewness 值大於2),共刪除六題(看電視、DVD、錄影帶;到電影院看電影;參加藝文活動;玩牌或下棋;到現場看體育比賽;做手工藝),再利用剩餘七題(逛街購物;看書;跟親戚聚會家族聚會;跟朋友聚會;聽音樂;從事體能活動;使用電腦或上網)進行休閒參與類型因素分析,採用主成分分析法(principle components analysis)和正交轉軸法(orthogonal rotations)中最大變異法(varimax)進行轉軸,所得結果如表 3-2 所示。

依因素負荷量萃取出三個因素,本研究將看書、聽音樂和使用電腦或上網,依其活動進行時不需要與他人一同,可以隨自己的時間空間彈性進行之性質,將此三種活動命名為「個人性」休閒活動;逛街購物、跟親戚聚會家族聚會、跟朋友聚會多為和他人一起參與,參與的過程中會產生許多人際間的互動,因此將之命名視為「社會性」休閒活動;最後將從事體能運動命名為「體能性」休閒活動。由於個人性活動是由三種活動組成,因此每位受訪者之個人性活動會有三個分數,此三個分數相加後再除以三後便為每人個人性休閒活動參與頻率;社會性活動亦是由三個活動組成同樣也會有三個分數,由此三個分數相加後再除以三便為每人社會性活動之參與;體能性活動僅由一項活動組成,以此活動做為每人體能性活動之參與。

為瞭解不同休閒參與模式的個人間快樂感之差異,筆者將本研究七項休閒活動參與頻率區分為三類活動後,再針對每個人參與這三類活動的程度進行高低程度參與之分類。每項休閒活動參與頻率之分布及其平均數如表 3-3。依據表 3-3 結果,為了能夠分辨出相對休閒參與程度高低對於快樂感的中介效果,筆者在檢視三種活動參與頻率後,發現社會和體能活動皆有集中於某特定參與頻率之現象。因此本研究將休閒活動參與的高低程度以中位數區分,個人休閒參與頻率大於等

表 3-3 休閒活動參與頻率

| | 中位數 | 平均數 | 標準差 |
|----------|------|------|------|
| 個人休閒參與頻率 | 2.67 | 2.49 | 0.92 |
| 社會休閒活動頻率 | 1.67 | 1.61 | 0.51 |
| 體能休閒活動頻率 | 2.00 | 2.31 | 1.11 |

於 2.67 者視為高度參與(簡稱高個人),小於 2.67 者視為低度參與(簡稱低個人);社會休閒活動參與大於等於 1.67 者視為高度參與(簡稱高社會),小於 1.67 者視為低度參與(簡稱低社會);體能休閒活動參與大於等於 2 者視為高度參與(簡稱高體能),小於等於 2 者視為低度參與(簡稱低體能)。依照此種分類方式,這三類不同的休閒活動就會有 $2*2*2=8$ 種休閒參與模式,不同休閒參與模式與快樂感的關係呈現於表 3-4。

由於本研究所使用資料之依變項快樂感不符合常態分佈特性,因此將採用 K-W 檢定法比較組間之差異。經由 K-W 檢定,不同休閒參與模式的個人其快樂感也不相同,與先前學者研究結果一致,三種休閒活動皆低度參與者最不快樂。接著透過觀察此八種參與模式,發現組別 1 皆高度參與三類休閒活動,其快樂感最高的結果無庸置疑,但再觀看組別 2、組別 5 和組別 6 的參與者,雖然在三種休閒活動上的參與程度不盡相同,但其共通點為皆高度參與社會性休閒活動。組別 6 的休閒參與者即使僅高度參與社會休閒活動,但其快樂感依舊高於高度參與個人和體能性活動的組別 3,顯示休閒參與的關鍵並非參與活動誠度的高低,而是與參與活動之種類有關。此結果也呼應了傅仰止(2009)「獨樂樂不如眾樂樂」的觀點,參與社會性休閒,人們休閒滿意度較高相對而言也比較快樂。

透過以上觀察的結果,筆者將組別 1 命名為「高度參與休閒」;組別 2、組別 5 和組別 6 合併為一組,命名為「社會性休閒為主」;組別 3、組別 4、組別 7 合併為一組,命名為「非社會性休閒為主」;組別 8 命名為「低度參與休閒」。透過四種不同休閒活動模式,不僅可以了解活動參與頻率高低對快樂感的影響,亦能檢視以不同種類休閒為主所導致之快樂感差異。合併組別與快樂感之關係如表 3-5。

表 3-4 休閒參與模式與快樂感

| 休閒參與模式 | 非常不快樂 | 不大快樂 | 還算快樂 | 非常快樂 | Chi-square |
|--------------------|-------|--------|--------|--------|------------|
| 組別 1 (高個人、高社會、高體能) | 0.53% | 4.79% | 70.21% | 24.47% | 28.99*** |
| 組別 2 (高個人、高社會、低體能) | 0.81% | 4.88% | 73.17% | 21.14% | |
| 組別 3 (高個人、低社會、高體能) | 0.47% | 8.92% | 73.71% | 16.90% | |
| 組別 4 (高個人、低社會、低體能) | 1.33% | 7.08% | 78.76% | 12.83% | |
| 組別 5 (低個人、高社會、高體能) | 0.95% | 3.81% | 76.19% | 19.05% | |
| 組別 6 (低個人、高社會、低體能) | 1.65% | 4.96% | 73.55% | 19.83% | |
| 組別 7 (低個人、低社會、高體能) | 2.49% | 8.72% | 69.78% | 19.00% | |
| 組別 8 (低個人、低社會、低體能) | 3.51% | 11.70% | 70.37% | 14.42% | |

*** p < 0.001

表 3-5 合併組別與快樂感之關係

| | 人數 | 非常不快樂 | 不大快樂 | 還算快樂 | 非常快樂 | Chi-square |
|----------|-----|-------|--------|--------|--------|------------|
| 高度參與休閒 | 188 | 0.53% | 4.79% | 70.21% | 24.47% | 28.133*** |
| 社會性休閒為主 | 349 | 0.81% | 4.58% | 74.21% | 20.06% | |
| 非社會性休閒為主 | 760 | 0.47% | 8.29% | 73.55% | 16.58% | |
| 低度參與休閒 | 513 | 1.33% | 11.70% | 70.37% | 14.42% | |

*** p < 0.001

從表 3-5 可出快樂感由高至低依序為「高度參與休閒」、「社會性休閒為主」、「非社會性休閒為主」和「低度參與休閒」，其中以「低度參與休閒」作為參考組。本研究將每個人的休閒參與程度歸到四組中的其中一組，作為人口背景和快樂感的中介變項。

三、自變項與控制變項

本文的自變項包含受訪者之性別、婚姻狀況、家戶月收入、就業狀態；控制變項為年齡和教育程度。本文關注 18-65 歲民眾的休閒參與是如何受到工作和家庭此兩種社會結構影響，刪除樣本後共剩 1,810 筆資料。接下來說明每個變項的操作，表 3-4 為簡單描述性分析結果。自變項和控制變項之操作和分布如下：

- 1、性別比例男女性約各佔一半，以男性為參考組。
- 2、婚姻狀況分為已婚、離婚/分居、配偶去世和單身；由於離婚/分居和配偶去世人數過少，各有 94 筆和 55 筆，因此將其合併為曾經結過婚。所佔之比例為：已婚 62.10%、單身 29.67%和曾經結婚 8.23%。以單身為參考組。
- 3、由於本研究包含的樣本年齡為 18-65 歲，其中有許多為家庭主婦或學生，並無個人收入，因此在本研究以家庭月收入做為每筆資料收入來源的代表。在原始資料中，包含各種收入來源，全家人的所有每個月稅前收入編碼為 1 至 26，其中編碼 1 為無收入以零元示之、編碼 2 為 1 萬元以下以 5000 元示之，編碼 3 為 1 至 2 萬元以 1,5000 元示之，以此類推至編碼 21。而編碼 22 為 20 至 30 萬元以 25 萬元示之，編碼 23 為 30 至 40 萬元以 35 萬元示之，編碼 24 為 40 至 50 萬元以 45 萬元示之，編碼 25 為 50 至 100 萬元以 75 萬元示之，編碼 26 為 100 萬元以上以 100 萬元示之。其中有 96 筆不知道和拒答值，以其餘 1,714 筆之平均數 8.5 萬元代入。家戶月收入平均值約為 8.59 萬元。
- 4、就業狀態的分類，本文將問卷中「有全職工作」和「幫忙家裡的事業」歸為全職工作者；「有兼職工作」歸為兼職工作者；「不固定(打零工)」目前暫

表3-6 簡單描述性分析

| 變項名稱 | 次數/平均數 | 百分比/標準差 |
|-----------|--------|---------|
| 控制變項 | | |
| 年齡 | 40.68 | 13.07 |
| 教育程度 | | |
| 國中以下 | 544 | 30.06 |
| 高中職 | 560 | 30.94 |
| 大專及以上 | 706 | 39.01 |
| 自變項 | | |
| 性別 | | |
| 男性 | 908 | 50.17 |
| 女性 | 902 | 49.83 |
| 婚姻狀況 | | |
| 曾經結婚 | 149 | 8.23 |
| 單身 | 537 | 29.67 |
| 已婚 | 1124 | 62.10 |
| 家戶月收入(萬元) | 8.59 | 8.93 |
| 就業狀態 | | |
| 無工作 | 338 | 18.67 |
| 失業 | 203 | 11.22 |
| 兼職 | 123 | 6.80 |
| 全職 | 1146 | 63.31 |

時沒有」和「目前沒有工作」列為失業；「學生/進修在學且沒有工作」、「已經退休」、「家庭主婦且沒有工作」、「高齡、身心障礙、生病不能工作」和「服兵役」則歸為無工作。其分佈全職工作者 63.31%、兼職工作者6.80%、失業者 11.22%以及無工作者 18.67%，其中以無工作者為參考組。

5、將年齡處理為連續變項，平均年齡為 40.68 歲。

6、教育程度將「無/不識字」、「小學」、「國(初中)」和「初職」歸為國中以下；「高中普通科」、「高中職業科」、「高職」和「士官學校」歸為高中職；「士官學校」、「五專」、「二專」、「三專」、「軍警專修班」、「軍警專科班」、「空中行專」、「空中大學」、「軍警官學校」、「技術學院、

科大」、「大學」及「碩博士」歸為大專及以上，其分布各為國中以下 30.06%、高中職 30.94%和大專及以上 39.01%，其中以大專及以上為參考組。



第五節 分析方法

本研究分析方法主要透過三個部份進行。首先討論人口背景與休閒的關係，以及不同類型之休閒活動對快樂感的影響；再運用簡單的描述性分析瞭解不同人口背景間快樂感的差異，第三部份則討論休閒參與之中介作用。中介作用必須進行三個模型分析的比較：中介變項與依變項、自變項與中介變項、及自變項、中介變項與依變項之關係。其中，休閒參與與快樂感和人口背景、休閒參與與快樂感之模型，依變項快樂感為順序性變項，因此採用順序性邏輯迴歸(ordinal logistic regression)進行分析；人口背景與休閒參與模型中之依變項休閒參與視為超過兩類以上的類別變項，因此以多類別邏輯迴歸(multinomial logistic regression)進行分析。

一、人口背景、休閒與快樂感

本研究之依變項快樂感為具有順序性且非等距之變項，因此不適用多類別(multinomial)邏輯迴歸，為了瞭解不同人口背景對快樂感的影響，本研究以順序性邏輯迴歸方法進行人口背景與快樂感關係之分析。順序性邏輯迴歸中累積機率模型(cumulative probability model)作為人口背景和快樂感間的分析工具，除了能對分析結果做更好的詮釋外，假設檢定也比較具有效力(Allison 1999)。本研究邏輯迴歸模型的公式如下：

$$F_{ij} = \sum_{m=1}^j p_{im}$$

F_{ij} 是個體 i 落在第 j 個類別或 j 類別以下的機率

$$\log \left[\frac{F_{ij}}{1 - F_{ij}} \right] = \alpha_j + \beta x_i = a$$

$$\frac{F_{ij}}{1 - F_{ij}} = e^a$$

1、 F_{i4} 是個體 i 落在非常快樂或非常快樂以下的機率

$$\log \left[\frac{F_{i4}}{1 - F_{i4}} \right] = \alpha_4 + \sum_{k=1}^k \beta_k X_i$$

2、 F_{i3} 是個體 i 落在還算快樂或還算快樂以下的機率

$$\log \left[\frac{F_{i3}}{1 - F_{i3}} \right] = \alpha_3 + \sum_{k=1}^k \beta_k X_i$$

3、 F_{i2} 是個體 i 落在不太快樂或不太快樂以下的機率

$$\log \left[\frac{F_{i2}}{1 - F_{i2}} \right] = \alpha_2 + \sum_{k=1}^k \beta_k X_i$$

二、休閒參與模式作為中介變項

本研究的另一個焦點在於休閒參與模式的不同，是否中介人口背景和快樂感之間的關係，Baron 與 Kenny(1986)提出作為中介因子其效果成立的主要條件有以下三點：

- (1) 自變項能有效地預測中介變項
- (2) 中介變項能有效地預測依變項
- (3) 當自變項和中介變項同時至於模型中預測依變項，先前自變項對依變項之顯著影響將不會存在，而中介變項對於依變項之影響將減弱自變項對依變項之影響。

因此欲知悉休閒參與對於快樂感之影響是否產生中介作用，必須進行三個模型分析的比較：中介變項與依變項的順序性邏輯迴歸；自變項與中介變項的多類別邏輯迴歸；以及自變項、中介變項與依變項之順序性邏輯迴歸。

由於欲檢驗休閒參與的中介效果，筆者必須針對自變項和中介變項進行討論。本研究的中介變項為休閒參與模式屬類別變項且有三類，因此在人口背景和休閒參與的模型中將使用多類別邏輯迴歸討論。

多類別邏輯迴歸的運用時機是在依變項為類別變項且無順序性質時，目的是為了解擁有何種特質的觀察質較容易落於哪個群體或種類中。以下針對本研究使用多類別邏輯迴歸為方法進行說明：

假設：

P_{i1} =個人*i*落在以「高度參與休閒」類別中之機率

P_{i2} =個人*i*落在以「社會性休閒為主」類別中之機率

P_{i3} =個人*i*落在以「非社會性休閒為主」類別中之機率

P_{i4} =個人*i*落在以「低度參與休閒」類別中之機率

且 $P_{i1} + P_{i2} + P_{i3} + P_{i4} = 1$ ，則

1、 P_{i1} 是個人*i*相對於「低度參與休閒」者落於以「高度參與休閒」類別之機率。

$$\log \left[\frac{P_{i1}}{P_{i4}} \right] = \sum_{k=1}^k \beta_k x_i$$

2、 P_{i2} 是個人*i*相對於「低度參與休閒」者落於以「社會性休閒為主」類別之機率。

$$\log \left[\frac{P_{i2}}{P_{i4}} \right] = \sum_{k=1}^k \beta_k x_i$$

3、 P_{i3} 是個人*i*相對於「低度參與休閒」者落於以「非社會性休閒為主」類別之機率。

$$\log \left[\frac{P_{i3}}{P_{i4}} \right] = \sum_{k=1}^k \beta_k x_i$$

透過這樣的方式，可以對於不同人口背景者主要以何種休閒為主有個概括的了解。最後將人口背景和休閒參與一同放入模型中分析其對快樂感之影響，並說明休閒參與在快樂感和人口背景扮演的中介角色。

第肆章 研究分析

本研究之分析依循研究問題分為三個部份進行。首先，討論人口背景如何對休閒參與產生影響，其次了解人口背景與快樂感關聯，接續檢視休閒在個人特質和快樂感間扮演的中介角色。

第一節 人口背景對休閒參與之影響

首先，針對不同的人口背景是否能預測人們其休閒參與模式進行分析，再繼續加以檢視休閒參與對快樂感的影響。

一、人口背景與休閒參與

每個人的休閒參與模式都被歸到特定的一類後，接下來先驗證休閒參與的中介作用，將「三項皆低度參與」者視為對照組。為了釐清休閒參與對於快樂感的關係，本研究以休閒參與作為中介因子進行分析。

依循研究方法所述，確立中介因子的影響效果必須符合下列三個條件：

- (1) 自變項能有效地預測中介變項
- (2) 中介變項能有效地預測依變項
- (3) 當自變項和中介變項同時至於模型中預測依變項，先前自變項對依變項之顯著影響將不會存在，而中介變項對於依變項之影響將減弱自變項對依變項之影響。

本研究首先對於人口背景和休閒參與進行多類別邏輯迴歸分析，結果如表4-1。控制變項年齡僅對非社會性休閒為主之模式有顯著影響；教育程度較低者，參與休閒的機率也偏低。在自變項中，婚姻狀況和就業狀態皆為顯著預測休閒參與模式的因素，符合條件(1)之假設，但家戶月收入並非預測休閒參與模式的顯著指標。其中，曾經結婚者與單身者相比落於高度休閒參與的成敗比是低度休閒參與成敗比在三種休閒模式中均無顯著差異；而已婚者與單身者相比落於高度休

閒參與的成敗比是低度休閒參與成敗比的 1.0860 倍($e^{0.0825}=1.0860$)，亦即已婚者與單身者相比高度參與休閒的機率也較高，高出單身者約 8.60%；已婚者與單身者相比落於社會性休閒為主的成敗比是低度休閒參與成敗比的 0.9218 倍

表 4-1 影響休閒參與模式因素之邏輯迴歸分析

| 變項 | 高度參與休閒 /低度參與休閒 | | 社會性休閒為主 /低度參與休閒 | | 非社會性休閒為主 /低度參與休閒 | |
|--------------------|-------------------|-----------|--------------------|-----------|---------------------|-----------|
| | b | 相對 成敗比 | b | 相對 成敗比 | b | 相對 成敗比 |
| 截距 | 1.9730*** | 7.1922 | 0.6594 | 1.9336 | 1.6304*** | 5.1059 |
| 控制變項 | | | | | | |
| 年齡 | -0.0161 | 0.9840 | -0.0081 | 0.9919 | 0.0194** | 1.0196 |
| 教育程度 | | | | | | |
| 國中以下 | -4.2996*** | 0.0136 | -0.8973*** | 0.4077 | -1.8082*** | 0.1639 |
| 高中職 | -1.1281*** | 0.3236 | -0.4211* | 0.6563 | -0.9679*** | 0.3799 |
| 大專及以上 ^a | | | | | | |
| 自變項 | | | | | | |
| 性別 | | | | | | |
| 男性 ^a | | | | | | |
| 女性 | -0.3309 | 0.7183 | 0.1326 | 1.1418 | -0.0122 | 0.9879 |
| 婚姻狀況 | | | | | | |
| 單身 ^a | | | | | | |
| 曾經結婚 | 0.5329 | 1.7039 | 0.0681 | 1.0705 | -0.2708 | 0.7628 |
| 已婚 | 0.0825*** | 1.0860 | -0.0814** | 0.9218 | -0.5266** | 0.5906 |
| 家戶月收入 | 0.0182 | 1.0184 | 0.0144 | 1.0145 | 0.0017 | 1.0017 |
| 就業狀態 | | | | | | |
| 無工作 ^a | | | | | | |
| 失業 | -1.2995*** | 0.2727 | -0.3649 | 0.6943 | -0.8498*** | 0.4275 |
| 兼職 | -0.8616* | 0.4225 | -0.5805 | 0.5596 | -0.7137* | 0.4898 |
| 全職 | -1.7284*** | 0.1776 | -0.4475* | 0.6392 | -0.9210*** | 0.3981 |
| 自由度 | | | 5000 | | | |
| Likelihood | | | | | | |
| Ratio | | | 3910.94 | | | |

*** p < 0.001 ; ** p < 0.01 ; * p < 0.05

註：參考組以^a標示之

($e^{-0.0814}=0.9218$)；已婚者與單身者相比落於非社會性休閒為主的成敗比是低度休閒參與成敗比的 0.5906 倍($e^{-0.5266}=0.5906$)。已婚者跟其參考組相比較不容易投入社會性為主和非社會性的休閒活動，相較於單身者，許多已婚者在自身的自由時間內多了對家庭盡付出的義務時間，時間分配對他們而言必須更為仔細，因此要和他人一起進行休閒活動實屬困難。

就業狀態中，全職者與失業者相比落於高度休閒參與的成敗比是低度休閒參與成敗比的 0.1776 倍($e^{-1.7284}=0.1766$)，即全職者與無工作者相比非社會性休閒為主的機率為無工作者的 17.66%；兼職者與無工作者相比落於高度休閒參與的成敗比是低度休閒參與成敗比的 0.4225 倍($e^{-0.8616}=0.4225$)，即兼職者與無工作者相比高度休閒參與的機率也較低，為無工作者的 42.25%。失業者與無工作者相比落於高度休閒參與的成敗比是低度休閒參與成敗比的 0.2727 倍($e^{-1.2995}=0.2727$)，即失業者與無工作者相比高度休閒參與的機率也較低，為無工作者的 27.27%。以社會性休閒為主的休閒型態，僅全職工作者就業狀態對其影響皆達到顯著，即全職者與無工作者相比以社會性休閒為主的機率較低，僅是無工作者的 63.92%($e^{-0.4475}=0.6392$)。

全職工作者與無工作者相比落於非社會性休閒為主的成敗比是低度休閒參與成敗比的 0.3981 倍($e^{-0.9210}=0.3981$)，即全職者與無工作者相比以非社會性休閒為主的機率也較低，僅是無工作者的 39.81%；兼職工作者與無工作者相比以非社會性休閒為主的成敗比是低度休閒參與成敗比的 0.4898 倍($e^{-0.7137}=0.4898$)，即兼職者以非社會性休閒為主的機率僅是無工作者的 48.98%；失業者與無工作者相比以非社會性休閒為主的成敗比是低度休閒參與成敗比的 0.4275 倍($e^{-0.8498}=0.4275$)，即失業者與無工作者相比以非社會性休閒為主的機率也較低，為無工作者的 42.75%。

從多類別邏輯迴歸分析結果可看出，全職者和失業者參加休閒的機率相對而言較低，但值得注意的是全職者和失業者的時間結構並不相同，因此導致此兩種就業狀態者較不易參與休閒的原因是不同的。

二、休閒參與和快樂感

接下來討論休閒參與作為預測快樂感的因子之影響，由表4-2的模型2得知，作為中介變項的休閒參與對於快樂感亦有顯著的影響力，因此符合中介變項成立的假設(2)，高度參與休閒、以社會休閒為主和非社會休閒為主與低度參與休閒者相比都比較快樂，其中高度參與休閒者認為整體而言生活還算快樂之成敗比分別為低度參與休閒者的 2.339 倍；以社會休閒為主者認為整體而言生活還算快樂之成敗比分別為低度參與休閒者的 1.908 倍；非社會休閒為主者認為整體而言生活還算快樂之成敗比分別為低度參與休閒者的 1.397 倍。高度參與對於快樂感的影響是許多研究皆證實的結果，而以社會性休閒為主者即使在其他類型的休閒活動參與程度不盡相同，但其對快樂感的影響依舊是低度參與者的兩倍，反觀非社會休閒為主的組別中，雖然休閒亦有增進快樂感之作用，但影響效果和以社會性休閒為主的參與者相比相對較微弱。由以上結果顯示人們即使無法高度參與休閒，參與社會性休閒活動也能達到相近的效果，從社會性和非社會性休閒活動對快樂感的影響，也發現了不同種類的休閒對於快樂感的影響亦不盡相同。

第二節 人口背景與快樂感

一、描述性分析

為了瞭解不同人口背景者的快樂感差別，本文將使用 t 檢定檢測兩獨立群體之平均數是否有差異。若有兩組以上群體欲比較之間的差異，由於本研究所使用資料之依變項快樂感不符合常態分佈特性，因此將採用 K-W 檢定法比較組間之差異。

以 t 檢定分析發現 18-65 歲的女性快樂感雖略高於男性但卻未達到統計上的顯著差異；而以 K-W 檢定婚姻狀況和就業狀態，結果如表 4-2。婚姻狀況中以曾經結婚者認為自己生活還算快樂以上的比例最低。此結果和 Haring-Hidore 等

表 4-2 人口背景間快樂感之差異

| 變項 | 非常不快樂 | 不大快樂 | 還算快樂 | 非常快樂 | K-W 檢定 |
|-------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| <u>性別</u> | | | | | - 0.99 |
| 男 | 2.42% | 8.70% | 71.26% | 17.62% | |
| 女 | 0.72% | 7.65% | 73.61% | 17.29% | |
| <u>婚姻狀況</u> | | | | | 7.261* |
| 曾經結婚 | 4.03% | 16.78% | 61.74% | 17.45% | |
| 單身 | 1.86% | 6.89% | 75.98% | 15.27% | |
| 已婚 | 1.69% | 7.65% | 72.15% | 18.51% | |
| <u>就業狀態</u> | | | | | 8.361* |
| 無工作 | 1.18% | 5.92% | 71.60% | 21.30% | |
| 失業 | 2.46% | 11.33% | 70.44% | 15.76% | |
| 兼職 | 1.63% | 6.50% | 80.49% | 11.38% | |
| 全職 | 2.09% | 8.46% | 72.16% | 17.28% | |

*** $p < 0.001$; ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

(1985)和 Mastekaasa(1993)結果部分相符，離婚、分居和守寡的人處在最不快樂狀態。就業狀態不同之快樂感達到顯著差異，最快樂的是無工作者，本研究中無工作者多為學生、家庭主婦或已退休族群，相較其他就業狀態者面臨的社會和生

活壓力較小；失業者面臨的不僅僅是經濟上的壓力，在以工作為生活重心的現代社會還要承受社會對其投以的眼光和評論，成為四種就業狀態者中最不快樂感的人。全職者和兼職者能擁有自身可支配的經濟資源，並能從工作中獲得成就感，其快樂感亦比失業者高。

二、順序性邏輯迴歸

本研究使用順序性邏輯迴歸，針對人口背景和快樂感間的關係進行分析。模型 1（表 4-3）的結果指出，台灣 18-65 歲的男性和女性快樂感差異並不顯著，但婚姻狀況和就業狀態皆能顯著地預測快樂感之差異。婚姻狀況中，曾經結婚者認為整體而言自己的生活還算快樂之成敗比為單身者認為整體而言自己的生活還算快樂之成敗比的 0.587 倍；已婚者和單身者相比雖未達顯著，但其認為整體而言自己的生活還算快樂之成敗比為單身者認為整體而言自己的生活還算快樂之成敗比的 1.005 倍。在台灣婚姻狀況對於快樂感的影響與國外研究以曾經結婚者的結果一致，但在已婚者擁有較多資源和優勢能夠面對日常生活之壓力，快樂感相對而言也比其他婚姻狀況者高的部分卻無顯著的證據支持，這是否表示婚姻在人們投入正規教育時間變長、結婚年齡向後延伸，女性的教育程度和經濟能力提高下，婚姻對快樂感的影響還具有舉足輕重的重要性呢？

就業狀態中，失業者和其他就業狀態者相比快樂感都較低，失業者認為整體而言自己的生活還算快樂之成敗比為無工作者認為整體而言自己的生活還算快樂之成敗比的 0.641 倍；兼職者認為整體而言自己的生活還算快樂之成敗比為無工作者認為整體而言自己的生活還算快樂之成敗比的 0.649 倍；全職者認為整體而言自己的生活還算快樂之成敗比為無工作者認為整體而言自己的生活還算快樂之成敗比的 0.728 倍。本研究結果顯示台灣之情況與 Grzywacz 和 Dooley(2003)、McKee-Ryan 等(2005) 與 Dooley 等人(1994) 相符，就業狀態不同者間快樂感的差異是顯著存在的，由此可見工作對現代人而言是生活不可或缺。

表 4-3 快樂感之順序性邏輯迴歸 (N=1,810)

| 變項 | 邏輯迴歸係數 β | | |
|-----------------------|----------------|-------------|-------------|
| | 模型 1 | 模型 2 | 模型 3 |
| 截距 4 | - 1.6491*** | - 1.9355*** | - 2.2438*** |
| 截距 3 | 2.1334*** | 1.8579*** | 1.5939*** |
| 截距 2 | 3.8839*** | 3.6081*** | 3.3518*** |
| 控制變項 | | | |
| 年齡 | 0.0438* | | 0.0567 |
| 教育程度 | | | |
| 國中以下 | - 0.0016 | | 0.0409 |
| 高中職 | - 0.0062 | | 0.0230 |
| 大專及以上 ^a | | | |
| 自變項 | | | |
| 性別 | | | |
| 男性 ^a | | | |
| 女性 | 0.0108 | | 0.0152 |
| 婚姻狀況 (單身) | | | |
| 單身 ^a | | | |
| 曾經結婚 | - 0.0807* | | - 0.0865* |
| 已婚 | 0.0012 | | 0.0020 |
| 家戶月收入 | 0.0691* | | 0.0610* |
| 就業狀態 | | | |
| 無工作 ^a | | | |
| 失業 | - 0.0775* | | - 0.0649 |
| 兼職 | - 0.0599 | | - 0.0544 |
| 全職 | - 0.0845* | | - 0.0589 |
| 中介變項 | | | |
| 低程度參與休閒 ^a | | | |
| 高程度參與休閒 | | 0.1430*** | 0.1521*** |
| 社會性休閒為主 | | 0.1406*** | 0.1450*** |
| 非社會性休閒為主 | | 0.0909** | 0.0949** |
| Max-rescaled R-square | 0.0160 | 0.0193 | 0.0350 |

*** $p < 0.001$; ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

註：參考組以^a標示之

的重心，失業者與就業者相比，不僅無法透過工作獲得認同和成就感，經歷較多痛苦負面的經驗和社會壓力也導致了相對較低的快樂感。

三、人口背景、休閒參與和快樂感

本研究最後將人口背景、休閒參與和快樂感模型 1（自變項預測依變項）、模型 2（中介變項預測依變項）和模型 3（自變項、中介變項預測依變項）進行比較(表 4-2)。Baron 與 Kenny(1986)提出要確立中介變項的效果不僅僅只關注變項的顯著與否，也要觀察在中介變項加入後自變項對於依變項的影響係數是否增加或減少。透過比較模型 2 和模型 3，作為中介變項的休閒參與在加入人口背景後依舊對快樂感有顯著的正向影響，因此中介變項能顯著預測依變項的條件成立。再比較模型 1 和模型 3，發現即使參與休閒，曾經結婚和家戶月收入對快樂感的影響依舊顯著，因此休閒參與作為此兩項人口背景和快樂感的中介變項並不成立。但就業狀態對快樂感的影響在加入休閒參與後便無法產生顯著之效果，因此在就業狀態和快樂感間休閒參與的中介效果確立，由比較休閒參與變項的係數得知，三種休閒參與模式和低度參與休閒者相比快樂感皆較高，高度參與休閒、以社會性休閒為主和非社會性休閒為主者認為自己生活過的快樂的成敗比分別是低度參與休閒者之 2.469 倍、1.947 倍和 1.417 倍。特別是以社會性休閒為主與以非社會性休閒為主相比認為自己生活過得快樂的機率也較高，證實了休閒參與作為人口背景和快樂感之間的中介變項，參與程度的高低雖然是影響快樂感的主要要素之一，但參與何種類型之休閒亦是關鍵。

第五章 結論與建議

第一節、結論

本研究旨在了解台灣年齡介於勞動人口其背景如何影響人們參與休閒，並將國外對快樂感之研究結果與台灣的現況進行檢視，再分析不同休閒參與模式何者對快樂感的影響扮演較重要的角色。最後進一步討論休閒參與作為人口背景與快樂感間中介因子的結果。

首先，本研究考量到社會結構對於個人內心感受的作用，使用由外而內模型探究人口背景對於快樂感的影響。在台灣社會中，性別對快樂感並未達到顯著影響而婚姻狀況顯示的結果只部分支持了 Haring-Hidore 等(1985)Mastekaasa(1993)研究結果，離婚和守寡的人較容易覺得自己不快樂，此現象與西方相符，但本研究結果指出，已婚者和單身者的快樂感並無顯著的差異，與西方社會認為現處於婚姻階段的人擁有較多資源和情感上的支持而過著最開心的生活，快樂感最高，處於單身階段者快樂感居中的現象並不相符。在就業狀態中，失業者和全職工作者都認為自己的生活與無工作者相比較不快樂，而在文獻回顧中曾提及，現代社會是以工作為生活主要中心，全職工作者所擁有的資源和從工作中獲得的自信和成就感應使其成為最快樂的人，但令人出乎意料的是，全職工作者的快樂感卻是四種就業狀態中最低的。

在婚姻狀態對於快樂感的影響中，已婚者和單身者相比快樂感並無顯著之差異。在 Waite(2000)的研究中指出，與 20 年前相比，現代男性和女性在婚姻中所具備的能力與以往大不相同，一般而言在婚姻中大多是男性得到較多好處，女性雖然也能從中獲得情感和經濟上的支持，但在心理健康狀況依舊比男性低。近年來教育的普及化和性別平等的觀念開放，女性同樣能擁有高學歷和自主的經濟能力，倘若女性投入婚姻和繼續待在職場相比其機會成本有差異時，選擇進入婚姻者可能會減少。依照前人的研究，已婚者擁有較多資源和社會支持，應當是不同

婚姻狀態中最快樂的一群人，但 Waite 指出近年來的已婚男性和女性在談到婚姻時，關注的是自身的興趣和利益居多，與 20 年前的已婚男性和女性相比，投入增進婚姻所帶來的益處之行為減少，也導致已婚擁有家庭者無法像早期的已婚者享受到足夠的家庭的益處。另外，單身者或同居的情形在近幾年來也逐漸興起，此兩種婚姻狀態者，背負著較少的責任感，也較能追尋自身所嚮往的目標，如研究結果顯示單身者更常參與不同類型的休閒活動，對於生活整體的滿意度和快樂感並不會低於已婚者。

其次，本研究針對人口背景中與工作、家庭有關的變項對休閒參與模式進行多類別邏輯迴歸分析。結果指出男女的休閒參與模式並無顯著差異；在婚姻狀態部分，曾經結婚者和已婚者與其對照組單身者相比較不容易高度投入休閒活動和非社會性休閒為主的活動，社會性休閒為主的活動僅已婚者和單身者相比有顯著的較低參與之機會。就業狀態為失業、兼職和全職者高度參與休閒的機率較低。不同的就業狀態對於參加社會性休閒並無顯著之影響，但在參加非社會性休閒時，三種就業狀態者參與的機率皆明顯低於無工作者。整體而言，單身和無工作者參與不同類型休閒活動的機會較高。現代人受到時間分配的結構改變影響無法高度參與多樣休閒，時間的擠壓是每個人生活所遇到的問題，單就本研究所提出的三個社會結構而言，工作、家庭和休閒勢必在每個人的生活中都佔有大多數的分量，特別是工作和家庭。扣除了工作和家庭必須分配之義務時間，再加上維持日常生活所需的基本時間，現代人實際能運用的完全自由的時間真是少之又少，大量參與休閒提升每個人的快樂感只適用於少數群體，對於大多數民眾而言，想要高度休閒以增進快樂感只能是想像中的美好生活。但這並非意指高度參與休閒才是促進快樂感的唯一途徑，在現代人時間匱乏的情況下，雖然只能選擇性地以自己所僅有的剩餘時間從事休閒活動，但在高頻率參與休閒之外，休閒活動的類型也是幫助人們舒緩壓力和情緒的重要因子。本研究指出以社會性休閒為主之參與者，其快樂感受和高度參與休閒者不相上下，這說明除了休閒參與頻率的重要性，參

與休閒活動的種類亦是影響快樂感的關鍵。

最後，本研究欲探討休閒參與在人口背景如何影響個人休閒參與，以及人口背景和快樂感間休閒參與所扮演的中介角色。人口背景的不同可以說明休閒參與模式的差異，其中離婚/分居和喪偶、低收入者和失業者相對而言參與休閒的機會較低。休閒參與的中介效果僅對就業狀態和快樂感間的關係產生影響，顯示參與休閒能降低失業者、全職工作者與無工作者間快樂感之差距，但在婚姻狀況和家庭月收入上，即使參與休閒後此兩因素導致的快樂感差異依舊無法減少。

本研究的結果指出，對於工作和家庭此兩社會結構，休閒參與僅能作為舒緩就業狀態導致的快樂感差異。這樣的結果與功能論認定休閒從屬於工作的前提符合，但也落於反對功能論學者的關懷，休閒本身的非目的性和人人在休閒前皆平等的概念在現代社會並不存在。在就業狀態中，台灣的情形為失業者和全職工作者皆較不快樂。文獻回顧中對於全職工作者和兼職工作者何者過得快樂並無定論，但在失業者和全職工作者間，卻斷定全職工作者由於掌握較多資源和得到他人的尊敬，並能從工作中獲得成就感，其快樂程度是遠高於失業者的。但在本研究結果發現，失業者、全職工作者與其參考組無工作者相比，都容易落於較不快樂的光景。失業者不快樂的原因尚可理解，但全職工作者不快樂的原因為何？在問題意識中談到，現代社會以尊崇工作至上的為最高原則，但在這樣的原則背後，工作對於人們是否依然具有從中獲得自尊、成就感的意義？特別是現代社會以勞動取代人與人之間的親密性(intimacy)，人類想辦法逃離這種降格(degradation)的狀態，於是利用休閒作為逃脫的工具(蘇碩斌 2009)。現代社會的高度分工雖具有效率卻讓人們面臨異化的困窘，人們無法將自己的成就感和自尊與工作緊密結合，在日復一日相同的工作內容和環境下，人們面對一成不變的工作卻無法改變，休閒在其無目的性的本質下被作為恢復元氣(refresh)和逃脫(escape)的方法之一，以求達到更好工作效率的方法。在此也再度證明了休閒在現代社會中和工作不可分離的關係。當工作佔去了人們生活大部分的時間，人與人之間情感的維繫變得薄

弱，Putnam(1995)認為民主國家的社會資本(social capital)正在喪失，因為人們的閒暇時間都用於看電視。從 1995 年來，人們花費在非正式的社會活動逐漸減少 (Godbey 1997)。儘管可以透過高科技的電腦和手機這些冰冷機械聯絡人們之間的情感，但透過休閒活動尋找認同和成就感，特別是參與具有高度社會性的休閒，重新尋找個人在團體中的歸屬感，在與他人互動的過程中找尋對自己的認同，並在富含社會性的休閒中發展成為理想中的自己，並擁有足夠的社會支持來面對生活所會遭遇的各種生命事件，這正是能夠補足社會性逐漸被稀釋的現代人所需要的。

值得一提的是，倘若休閒的目的是要暫時逃離工作，休閒後才能具有更高的工作效能，且休閒參與作為工作的中介變項能有效地降低工作導致的快樂感差異，但在針對自變項預測休閒參與模式部分可以看出，特別是全職工作者相較之下參與休閒的頻率和失業者也僅有些許的差距。休閒作為有效減少工作對快樂感負面影響的因子，但吊詭的是以工作為主的現代社會，大多數人為全職工作者但卻無法有較多的機會參與，那麼將休閒視為完全自由的神話是否只是人們自己營造出的意象？休閒並非完全的自由但只有相對的自由，對於人們的生活無法全面性的舒緩壓力和情緒，但在對工作的影響上卻又是無法撼動的，休閒是否真的僅是從工作衍生出的附屬品，亦只對工作有正面的影響仍然需要更多研究證實。

第二節 建議

本研究結果指出參與休閒可以緩和對工作對快樂感的影響，然而工作和家庭對對休閒活動參與之影響，也是不容忽視的。

工作者相對於無工作者生活中時間分配的結構就有很明顯的差異，因此在投入休閒程度上的不同是無庸置疑的。雖然失業者和其他就業狀態者相比參與休閒的機率都較低，但失業者參與休閒的機會卻是最低的。有工作的意義不僅僅能獲得經濟上的安全感，也提供了個人較固定的活動時間安排，失業者能夠與家庭以外的人進行交流互動，社會認同、地位以及成就感皆能從工作獲得(Jahoda 1981)。失業者雖然也擁有空閒的時間，但這樣多出的自由時間對他們而言並非是用以享受參與休閒的時光，由於失業的壓力會導致他們的心理健康降低，也會產生對生活各個面向的負面反應，自尊的喪失會使得他們從社會網絡中默默淡出，可能從事較負面的活動如酗酒(Wilson and Walker 1993)。雖然先前的研究都指出社會性的休閒活動能有效地降低失業所帶來的負面效應，但實際上我們可以發現失業者參與社會性休閒的機會較低，相對而言也無法得到社會性休閒活動所帶來的舒緩效果。

另外，曾經結婚者和已婚者可能皆擁有家庭，在自己的自由時間中必須在撥出另一段時間旅行對家庭的義務，因此和單身者相比較無時間參與休閒，但即使參與了休閒也無法減少曾經結婚者和其他婚姻狀況者的快樂感差異，休閒作為提升快樂感的機制之一為何對於婚姻無緩和之效果，對於現在常將工作、家庭、休閒一併討論的休閒研究，也應該了解休閒之內涵，究竟休閒最後是附屬在工作的一樣功能性產品，亦或休閒對人們生活各個面向皆具有促進滿意度和快樂感之效果。

在提倡休閒參與為人們生活中必備品的現代，在我們的閒暇時間總是被鼓勵從事對身心有益的休閒活動，好讓我們不僅擁有生理的健康也能擁有心靈的富足。但鼓勵休閒並非意指閒暇時間就必須都投身於休閒中，高度參與休閒的結果並不

必然會為每個人都帶來快樂。現代人的步調十分緊湊加上資源分布不均，並非人人皆有時間和能力時常參與休閒，若認為人們必須高度參與休閒才能使生活過得更加開心，反而會使得休閒成為一種不得不從事的壓力，對提升快樂感並無實質的益處。反之，了解何種休閒活動是真正能夠幫助人們在自由時間內自我發展、與他人互動並建立認同和歸屬感，才是休閒參與的真正意涵。

但在研究結果中也指出，相對而言離婚/分居和喪偶和失業者較不常參與休閒活動，而擁有此兩種人口背景者的快樂感普遍較低，雖然本研究證實休閒對快樂感有正向影響效果，但倘若低度參與休閒亦無法獲得休閒舒緩壓力促進快樂感之效益。休閒擁有增進快樂感之效果，上述三種群體的個人應該能夠透過參與休閒降低心理的壓力並促進心理健康，但如何鼓勵此三種群體的人積極參與休閒才能享受到休閒的效益，也是未來研究必須關注的焦點。



參考文獻

- 行政院體育委員會(2008) 中華民國 97 年運動統計電子書。
<http://www.ncpfs.gov.tw/publication/publication.aspx>，2009.11.30
- 吳明隆(2008) SPSS 操作與應用：多變量分析實務。台北：五南。
- 吳崇旗、王偉琴(2006) 大學生休閒參與、休閒滿意與主觀幸福感之相關研究。
臺灣體育運動管理學報 4: 153-168。
- 李維靈、施建彬、邱翔蘭(2007) 退休老人休閒參與及其幸福感之相關研究。人
文暨社會科學期刊 3(2): 27-35。
- 林莉茹、李蘭、黃瓊華、古乃先、張奕涵(2009)促進社區民眾健走行為計畫之成
效。台灣公共衛生期刊 28(2): 115-123。
- 施建彬(2006) 大學生休閒活動參與對幸福感的影響-以大葉大學為例。研究與動
態 13: 131-144。
- 陸洛、陳素燕(2009) 台灣民眾上網與打電腦的休閒活動。運動與遊憩研究 3(4):
1-14。
- 傅仰止(2009)獨樂樂不如眾樂樂？休閒的社會性與休閒滿意。台灣社會學刊 42:
55-94。
- 張宗昌、余智生(2008) 走路運動之休閒效益探討。嶺東體育暨休閒學刊
6:137-148。
- 張苙雲、廖培珊主編(2008)台灣社會變遷基本調查計畫第五期第三次調查計畫執
行報告。台北：中央研究院社會學研究所。
- 張珮琦(2008)個人背景及幸福感與工作滿意、組織承諾、離職意向之關聯。桃園：
國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文。
- 鄭健雄、王欣眉、王宜瑜(2006)大學生休閒生活型態與憂鬱程度關係之研究。運
動與遊憩研究 1(1): 43-63。
- 蘇維彬(2002) 現代休閒活動參與之社會學分析。台東師院學報 13(下):77-106。
- 蘇碩斌(2009) 自由休閒之不自由：一個日常生活批判的理論試析。社會科學本
土化之反思與前瞻：慶祝葉啟政教授榮退論文集，頁 265-288。嘉義：南華大
學教育社會學研究所。
- Allison, Paul D. (1999) Logit Analysis for Ordered Categories. Pp.133-159 in *Logistic
Regression Using the SAS System: Theory and Application*, edited by Paul C.

- Allison. Cary, NC: SAS Institute Inc.
- Andersen, Ross E., Shawn Franckowiak, Colleen Christmas, Jeremy Walston, Carlos Crespo. (2001) Obesity and Reports of No Leisure Time Activity Among Older Americans: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Educational Gerontology*, 27(3/4): 297-306.
- Annas, Julia (1999) *Aristotle's Ethics: Critical Essays*, Edited by Nancy Sherman. Rowman & Littlefield Publishers, Inc.(USA)
- Arai, Susan and Alison Pedlar (2003) Moving Beyond Individualism in Leisure Theory: A Critical Analysis of Concepts of Community and Social Engagement. *Leisure Studies* 22:185-202.
- Bammel, Gene and Lei Lane Burrus-Bammel (1995) 休閒與人類行為(Leisure and Human Behavior)。涂淑芳譯。台北：桂冠。
- Baron, Reuben M. and David A. Kenny (1986) The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology* 51(6): 1173-1182.
- Beck, Ulrich (1986) 風險社會—通往另一個現代的路上(Risikogesellschaft—Auf dem Weg in eine andere Moderne)。汪浩譯。台北：巨流。
- Bernhard-Oettel, Claudia, Magnus Sverke, and Hans de Witte (2005) Comparing Three Alternative types of employment with permanent full-time work: How do employment contract and perceived job conditions relate to health complaints? *Work and Stress* 19: 301-318.
- Bittman, Michael and Judy Wajcman (2000) The Rush Hour: The Character of Leisure Time and Gender Equity. *Social Forces* 79(1): 165-189.
- Cheek, Neil H. and William R. Burch (1976) *The Social Organization of Leisure in Human Society*. New York: Harper & Row, Publishers.
- Coleman, Denis (1993) Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health. *Journal of Leisure Research* 25(4): 350-361.
- Costa, Jr. Paul T. and Robert R. McCrae (1980) Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology* 38(4): 668-678.
- Critcher, Chas and Peter Bramham (2004) The Devil Still Makes Work. Pp.34-50 in *Work and Leisure*, edited by John T. Haworth and A.J. Veal. New York: Routledge

- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, Mihaly and Jeremy Hunter (2003) Happiness in Everyday Life: The Use of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies* 4:185-199.
- Dahlin, Samuel K. (2006) *Adolescent Leisure Activities as A Moderator of The Negative Effects of Family Process on Adolescent Emotional Health*. Ph.D. dissertation. Brigham Young University, Marriage and Family Therapy Program School of Family Life.
- Davey, Gareth, Zenhui Chen, and Anna Lau (2009) 'Peace in a Thatched Hut- that is Happiness': Subjective Well-being Among Peasants in Rural China. *Journal of Happiness Studies* 10(2): 239-252.
- Diener, Ed (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* 95(3): 542-575.
- Diener, Ed and Marissa Diener (1995) Cross-cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology* 68: 653-63.
- Diener, Ed, Marissa Diener, and Carol Diener (1995) Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(5): 851-864.
- Diener, Ed and Carol Diener (1996) Most People Are Happy. *Psychological Science* 7(3): 181-185.
- Diener, Ed and Eunkook M. Suh (1997) Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators. *Social Indicators Research* 40(1): 289-216.
- Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, and Heidi L. Smith (1999) Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin* 125(2): 276-302.
- Diener, Ed and Robert Biswas-Diener (2002) Will Money Increase Subjective Well-being? A Literature Review and Guide to Needed Research. *Social Indicators Research* 57(2): 119-169.
- Dooley, David, Ralph Catalano, and Georjeanna Wilson (1994) Depression and unemployment: Panel findings from the Epidemiologic Catchment Area study. *American Journal of Community Psychology* 22(6): 745-765.
- Dumazadier, Joffre (1967) *Towards a Society of Leisure*. New York: Free Press.
- Feist, Gregory J., Todd E. Bonder, John F. Jacobs, Marilyn Miles, and Vickie Tan (1995) Integrating Top-Down and Bottom-up Structural Models of Subjective

- Well-being: A Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology* 68(1): 138-150.
- Garhammer, Manfred (2002) Pace of Life and Enjoyment of Life. *Journal of Happiness Studies* 3:217-256.
- Gershuny, Jonathan (2000) *Changing Time: Work and Leisure in Postindustrial Society*. New York: Oxford University Press Inc..
- Glendinning, Anthony, Mark Nuttall, Leo Hendry, Marion Kloep and Sheila Wood (2003) Rural Communities and Well-being: A Good Place to Grow Up? *The Sociological Review* 51(1): 129-156.
- Glover, Troy D. and Diana C. Parry (2008) Friendship Developed Subsequent to a Stressful Life Event: The Interplay of Leisure, Social Capital, and Health. *Journal of Leisure Research* 40(2): 208-230.
- Godbey, Geoffrey (1997) 21 世紀的休閒與休閒服務(Leisure and Leisure Service in the 21st Century)。張春波、陳定家、劉風華、馬惠娣譯。昆明：雲南人民出版社。
- Grzywacz, Joseph G. and David Dooley (2003) "Good jobs" to "Bad jobs": Replicated Evidence of An Employment Continuum from Two Large Surveys. *Social Science and Medicine* 56: 1749-1760.
- Haring-Hidore, Marilyn, William A. Stock, Morris A. Okun, and Robert A. Witter, (1985) Marital Status and Subjective Well-Being: A Research Synthesis. *Journal of Marriage and Family* 47(4): 947-953.
- Haring, Marilyn J., William A. Stock, and Morris A. Okun (1984) A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-being. *Human Relations* 37(8): 645-657.
- Haworth, John T. and Anthony J. Veal (2004) *Work and Leisure*. London and New York: Routledge.
- Heintzman, Paul and Roger C. Mannell (2003) Spiritual Functions of Leisure and Spiritual Well-being: Coping with Time Pressure. *Leisure Sciences* 25:207-230.
- Hills, Peter and Michael Argyle (1998) Positive Moods Derived From Leisure and Their Relationship to Happiness and Personality. *Personality and Individual Differences* 25: 523-535.
- Iso-Ahola, Seppo E. (1980) *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Iowa:

- Wm. C. Brown Company.
- (1997) A Psychological Analysis of Leisure and Health. J.T. Haworth (ed.) *Work, Leisure, and Well-being*. London: Routledge.
- Iso-Ahola, Seppo E. and Chun J. Park (1996) Leisure-Related Social Support and Self-determination as Buffers of Stress-illness Relationship. *Journal of Leisure Research* 28(3): 169-187.
- Iwasaki, Yoshi and Roger C. Mannell (2000) Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Science* 22(3): 163-181.
- Jahoda, Marie (1981). Work, Employment, and Unemployment: Values, Theories, and Approaches in Social Research. *American Psychologist* 36:184- 191 .
- Kelly, John (1990) 走向自由—休閒社會學新論 (Freedom to Be: A New Sociology of Leisure)。趙冉、季斌譯。昆明：雲南人民出版社。
- Kleiber, Douglas A., Susan L. Hutchinson, and Richard Williams (2002) Leisure as Resource in Transcending Negative Life Events: Self-Protection, Self-Restoration, and Personal Transformation. *Leisure Sciences* 24:219-235.
- Lewis, Suzan (2003) The Integration of Paid Work and the Rest of Life. Is Post-industrial Work the New Leisure? *Leisure Studies* 22:343-355.
- Liao, Pei-Shan, Yang-Chi Fu, and Chin-Chun Yi (2005) Perceived Quality of Life in Taiwan and Hong Kong: An Intra-cultural Comparison. *Journal of Happiness Studies* 6:43-67.
- Lloyd, Kathleen M. and Christopher J. Auld (2002) The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research* 57(1):43-71.
- Lu, Lou (1995) The Relationship Between Subjective Well-being and Psychosocial Variables in Taiwan. *The Journal of Social Psychology* 135(3): 351-357.
- (1997) Social Support, Reciprocity, and Well-Being. *Journal of Social Psychology* 137(5): 618-628.
- (2001) Understanding Happiness: A Look Into The Chinese Folk Psychology. *Journal of Happiness Studies* 2: 407-432.
- Lu, Lou and Michael Argyle (1994) Leisure Satisfaction and Happiness as A Function of Leisure Activity. *Kaohsiung Journal of Medicine Sciences* 10: 89-96.

- Lyubomirsky, Sonja, Kennon M. Sheldon, and David Schkade (2005) Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology* 9(2): 111-131.
- Maslow, Abraham H. (1962) *Toward A Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Mastekaasa, Arne (1993) Marital Status and Subjective Well-being: A Changing Relationship? *Social Indicators Research* 29(3): 249-276
- McGinnis, Sheila K., and Paula C. Morrow (1990) Job Attitudes Among Full- and Part-time Employees. *Journal of Vocational Behavior* 36: 82-96.
- McKee-Ryan, Frances, Zhaoli, Song, Connie R. Wanberg, and Angelo J. Kinicki (2005) Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal of Applied Psychology* 90(1): 53-76.
- Michalos, Alex C. (2004) Education, Happiness, and Wellbeing. Paper presented at the 2007 International Conference on 'Is happiness measurable and what do those measures mean for public policy?', Rome.
- Michalos, Alex C., Bruno D. Zumbo, and Anita Hubley (2000) Health and the Quality of Life. *Social Indicators Research* 51(3): 245-286.
- Mirowsky, John and Ross, Catherine E. (1992) Age and Depression. *Journal of Health and Social Behavior* 33(3): 187-205.
- Moorst, Harry V. (1982) Leisure and Social Theory. *Leisure Studies* 1(2): 157-169.
- Mroczek, Daniel K. and Christian M. Kolarz (1998) The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. *Journal of Personality and Social Psychology* 75(5): 1333-1349.
- Neil, Cheek H. and William R. Burch (1976) *The Social Organization of Leisure*. New York: Harper.
- Oppenheimer, Valerie K. (1997) Women's Employment and the Gain to Marriage: The Specialization and Trading Model. *Annual Review of Sociology* 23:431-453.
- Pavot, William, Ed Diener, and Frank Fujita (1990) Extraversion and Happiness. *Personality and Individual Differences* 11(12): 1299-1306.
- Putnam, Robert (1995) Bowling Alone: America's Declining Social Capital. *Journal of Democracy* 6(1): 65-78.

- Ragheb, Mounir G. and Charles A. Griffith (1982) The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction of Older Persons. *Journal of Leisure Research* 14(4): 295-306.
- Ravenscroft, Neil and Paul Gilchrist(2009) The Emergent Working Society of Leisure. *Journal of Leisure Research* 41(1): 23-39.
- Reitzes, Donald C., Elizabeth J. Mutran, and Linda A. Verrill (1995) Activities and Self-Esteem: Continuing the Development of Activity Theory. *Research on Aging* 17(3): 260-277.
- Robinson, John P. and Geoffrey Godbey (1997) *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. State College, Pennsylvania State University Press.
- Rojek, Chris (2004) Postmodern Work and Leisure. Pp.51-66 in *Work and Leisure*, edited by John T. Haworth and A.J. Veal. New York: Routledge.
- (2010) *The Labour of Leisure*. London: Sage.
- Schneider, Barbara, Alisa M. Ainbinder, and Mihaly Csikszentmihalyi (2004) Stress and Working Parents. Pp.145-167 in *Work and Leisure*, edited by John T. Haworth and A. J. Veal. New York: Routledge.
- Silverstein, Merrill and Marti G. Parker (2002) Leisure Activities and Quality of Life Among the Oldest Old in Sweden. *Research on Aging* 24(5): 528-547.
- Stanton-Rich, Howard M. and Seppo E. Iso-Ahola (1998) Burnout and Leisure. *Journal of Applied Social Psychology* 28(21): 1931-1950.
- Steven, Betsey and Justin Wolfers (2009) The Paradox of Declining Female Happiness. *NBER Working Paper Series* w14969. <http://ssrn.com/abstract=1405977> 2010.6.14
- Stokowski, Patricia A. (1996) 休閒社會學(Leisure in Society)。吳英偉、陳慧玲譯。台北：五南。
- Veblen, Thorstein (1899) *The Theory of the Leisure Class*. London: Allen and Unwin.
- Veenhoven, Ruut (2000) 'Catalog of Happiness Measures' World Database of Happiness. <http://www.eur.nl/fsw/research/happiness> , 2010.5.19
- Waite, Linda J. (2000) Trends in Men's and Women's Well-Being in Marriage. Pp.368-393 in *The Ties that Bind: Perspective on Marriage and Cohabitation*, edited by Linda J. Waite, Christine Bachrach, Michelle J. Hindin, Elizabeth Thomson, and Arland Thornton. New York: Walter de Gruyter, Inc.

- Warr, Peter B. (2007) *Work, Happiness, and Unhappiness*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Waters, Lea E. and Kathleen A. Moore (2002) Reducing Latent Deprivation During Unemployment: The Role of Meaningful Leisure Activity. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 75: 15-32.
- White, Judy (2004) Gender, Work, and Leisure. Pp.67-84 in *Work and Leisure*, edited by John T. Haworth and A. J. Veal. New York: Routledge.
- Wilson, Steven H. and Graeme M. Walker (1993) Unemployment and Health: A Review. *Public Health* 107: 153-162.
- Wilson, Warner (1967) Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4): 294-306.
- Witter, Robert A., Morris A. Okun, William A. Stock, and Marilyn J. Haring (1984) Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis* 6(2): 165-173.



附錄

C ISSP 2007 年題組 休閒時間: 活動與滿意程度

以下問題是有關您個人的『自由時間』，所謂自由時間是指在工作、家務以及其他必需的日常活動之外，能依自己意思做事的時間。

C1 在您的自由時間裡，您大約多久一次從事下列的活動？

| | 每天 | 一週好 幾次 | 一月好 幾次 | 一年好幾 次或更少 | 從來沒有 |
|----------------------------------|----|-----------|-----------|--------------|------|
| a.看電視、DVD、錄影帶 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| b.到電影院看電影 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| c.逛街購物(目的為娛樂消遣) | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| d.看書 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| e.參加藝文活動，例如音樂會、戲劇表演、展覽 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| f.跟親戚聚會家族聚會<註：指沒有一起同住的家 人或親戚> | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| g.跟朋友聚會 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| h.玩牌或下棋 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| i.聽音樂 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| j.從事體能活動，例如運動，上健身房、散步 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| k.到現場看體育比賽 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| l.做手工藝，例如裁縫、工藝 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| m.使用電腦或上網 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |