

國立臺北護理健康大學旅遊健康研究所

National Taipei University of Nursing and Health Sciences
Graduate Institute of Tourism and Health Science

碩士學位論文

Master Thesis

臺北地區學齡前期兒童母親

親子休閒阻礙與幸福感之研究

Assessment of parent-child leisure constraints and happiness
among mothers having preschool children in Taipei area

研究生：陳淑華 撰

Name : Shu-Hwa Chen

指導教授：方文熙 博士

Advisor : David Fang Ph.D.

中華民國一〇一年七月三十一日

July, 31, 2012

誌謝

在研究所三年生活中，學生生涯活化了我平淡的生活，原本處於忙碌工作的生活，無暇他顧，總覺得似乎已缺乏某種生活要素，自從上課後，生活變豐富了；而這一路走來要謝謝老師，除了課程上的教導外，第三年的論文指導更是，讓我從一個完全陌生的領域主題，以及原本想放棄到最後卻能逐步完成，感激我的指導教授方文熙老師對我的包容，他不斷的鼓勵與教導，相信從來沒有一個學生讓他這麼頭痛的，由於他的堅持與鼓勵，雖然一路走來跌跌撞撞，仍能向終點邁進，除了感謝還是感謝。此外；也非常感謝論文口試的指導老師吳志鴻老師及劉介宇老師，謝謝他們從每次指導及建議中，給了具體的建議及方向，更也讓我學習不少，使我的論文更加完善。除此外；當然也要感謝一路走來提供相關文獻收集的陳榆沁學姊以及何文心同學、統計協助的賴玟敏同學、每次口頭報告協助場地準備的柔瑾同學，還有妹妹陳淑嫻、妹夫陳國榮先生、李品靜學妹等協助問卷的收集以及在報告最後緊要關頭伸出援手的學妹廖琳瑋、所辦的陳玉蘭助理，送製版時不斷被我打擾的學妹曾晴。當然也要感謝說好了三年一起畢業聽我訴苦的乃榕同學，因為有了妳們的幫忙才得以完成。最後；更要感謝一路走來默默支持我的老公-鄭英銘先生，他給了我最大的後盾，沒有他的支持，相信碩士生涯三年的學習是無法成行的，在此深表感謝。

陳淑華謹誌于國立台北護理健康大學

2012年7月

臺北地區學齡前期兒童母親親子休閒阻礙與幸福感之研究

中文摘要

本研究主要目的在了解學齡前期兒童的母親從事親子休閒時阻礙與幸福感之關係。問卷分成三部分，「基本資料表」、「休閒阻礙量表」與「中國人幸福感量表」。經由立意取樣臺北地區五所幼稚園，受試者為學齡前期兒童的母親，共發出問卷280份，回收共計241份，扣除廢卷4份，有效問卷237份，回收率為86.1%。研究結果發現學齡前期兒童母親的親子休閒活動項目以散步、看電視居多，休閒活動地點以公園最多。學齡前期兒童的母親親子休閒的阻礙因子以個人阻礙為最高。只有人際阻礙之親友同伴與結構阻礙兩構面，可以預測學齡前兒童之母親幸福感。研究結果對學齡前期兒童之母親休閒阻礙提出建議。

關鍵詞：學齡前期兒童，休閒阻礙，幸福感

Assessment of parent-child leisure constraints and happiness among mothers having preschool children in Taipei area

ABSTRACT

This study aimed to investigate the relationship between parent-child leisure constraints and happiness among women having children in the preschool period. A structured questionnaire survey was conducted for mothers having preschool children in 5 kindergartens of Taipei city. Questions included items of personal demographics, "leisure impediments scale" and "Chinese people well-being scale". A total of 280 questionnaires were sent, with 241 returns (return rate: 86.1%). Among the returns, 237 were valid questionnaires for analysis. The results showed taking a stroll and watching television were common activities. In addition, the most common leisure location was the park. Personal constraints were the most common leisure constraints. There was a significant correlation of maternal happiness with interpersonal constraints with companions and structural constraints. Our findings provide suggestions about the leisure constraints among mothers of preschool children.

Keywords: preschool children, leisure constraints, happiness

目 錄

誌謝	I
中文摘要	II
Abstract.....	III
目錄	IV
圖目錄	V
表目錄	VI
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的	4
第三節 名詞界定	4
第二章 文獻探討	5
第一節 學齡前期兒童的發展與親子休閒.....	5
第二節 休閒阻礙	12
第三節 幸福感	17
第三章 研究方法	22
第一節 研究架構與假設	22
第二節 研究範圍	23
第三節 研究對象與抽樣方法	23
第四節 研究工具	23
第五節 資料分析方法	24
第六節 資料信度分析	24
第四章 研究結果與分析	25
第一節 樣本人口學特性分布狀況.....	25

第二節 迴歸分析	28
第五章 結論與建議	29
第一節 研究結論	29
第二節 研究限制與建議	31
參考文獻	32
附錄一 學齡前期兒童之母親休閒阻礙因素量表	41
附錄二 中國人幸福感量表（極短版）	44
附錄三 中國人幸福感量表使用同意書	46

圖目錄

圖 2.1 休閒阻礙階層模式	14
圖 3.1 研究架構圖	22

表目錄

表 2.1	女性的休閒阻礙	16
表 3.1	信度分析	25
表 4.1	樣本人口學特性分佈狀況	26
表 4.2	休閒活動項目次數分配表	27
表 4.3	休閒活動地點次數分配表	27
表 4.4	休閒阻礙四構面平均數與標準差	28
表 4.5	親子休閒阻礙對幸福感的迴歸分析	28

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

隨著時代的改變，女性的就業率上升，權益與地位也逐漸提高，但女性的生活重心依然是以家庭為中心（葉智魁，1995）；加上現今高壓力的生活環境，對身、心造成了不同程度的影響，因此適當的安排休閒更顯重要；休閒之父亞里斯多德（Aristotle）曾經說過：『人們透過休閒來沈思與玩味如何使生活更美好、更幸福，而人的生活是在於享受有價值的閒暇』；也有學者提出休閒參與是均衡生活中不可或缺的一環（Henderson, Bialeschki, Shaw, & Freysinger, 1989）。而我國2001年開始全面實施周休二日，國人的休閒時間增加，可支配的所得提昇，除了日常生活事務外，也越來越重視休閒生活（曹勝雄，2001）。美國遊憩協會（American Association for Leisure and Recreation, AALR）針對家庭休閒提出：規律性的休閒活動與身體活動，可以減少壓力；並且在從事休閒活動當中，可以透過鼓勵的方式，培養正向、創造性與靈活性的態度與能力，並且陶冶良好的品格與促進家庭團結與豐富個人資訊，並從2000年開始，積極推動全國家庭休閒參與活動週（National Family Recreation Week, NFRW），而我國也於2003年1月7日三讀通過「家庭教育法」中，也特別強調休閒生活的規劃與學習，是提升家庭品質的重要途徑，透過家庭休閒參與活動，可以增加互動機會，進而增進彼此關係的緊密，使親子依附因而提升（黃迺毓，2005）。陳瑋玲、林懷宗（2006）從許多國內外學者的研究發現，休閒具有自由、鬆弛、補償、樂趣及經驗擴充等特性，透過休閒不僅提供參與者獲得愉悅的享受與經驗，並能使參與者從社會互動的歷程中獲得不同的視野，也因此使得不同職業類別的人樂於藉參與休閒活動來提昇生活品質。

我們知道父母都想給孩子最好的環境、最多的關愛，希望能看著孩子平安快樂的成長，並有最佳的表現；而多數學者也認為，從事家庭休閒能增進親子

關係，加強家庭團結增進彼此情感、溝通管道，以增進親友間之關係，加強家庭成員凝聚力 (Harrington & Dawson, 1995；李瑞娟，2004)。從人類發展角度，學齡前期的兒童正處於學習如何成為社會人的基礎階段，而家庭是兒童第一接觸的社會團體。學齡前期的兒童 (3~6歲) 已逐漸了解具體的世界，準備探究抽象世界，嬰兒早期與主要照顧者 (通常是母親) 情感的連結，形成安全的依附感 (Secure Attachment)，這對學齡前期的人際關係有深遠的影響 (黃良圭、金幼婷、陳可欣、王淑真、黃惠滿、許燕玲等，2009)。一般而言，母親相較於父親來說，與孩子互動相處的時間較多，基於在生命歷程中，兩性之間有不同的角色發展，女性所體驗之休閒阻礙異於男性，而不論在情感或是身體的照顧方面，母親都應該要多花一點時間來與孩子相處 (Henderson, Bialeschki, Shaw, & Freysinger, 1989)。也有研究指出，妻子與母親這兩種傳統角色被視為是女性一種應盡的義務，女性必須承擔大部份的家務工作 (Barnett and Baruch, 1987)。國內研究也指出，國小學童與母親的互動普遍優於父親的互動 (江德怡，2006)；又家中有小孩時，母親比較傾向於，擔任家中主要資訊收集者及最後決策者 (Fodness, 1992)；然而從各種不同的休閒阻礙，發現女性受阻礙的程度高於男性，雖然母親和子女的關係與父親相較之下反而親近，但因女性的特質使他們無法從關懷他人中解脫出來，無論是家庭活動或是母親的角色，對婦女本身休閒都是從事休閒的阻礙；也因為女性在社會化的過程中，逐漸扮演著當時的社會文化可接受或期待的角色，例如：成為一個操持家務者或承擔照顧小孩的責任等或為了家庭的責任，使得女性常無法得到休閒 (Summers, 1994)。唐先梅與陳芳茹 (2000) 也指出隨著社會價值的改變，兩性的角色地位朝向更平等的方向發展，並不意味著兩性在休閒生活上是一致的。然而，影響女性休閒行為的因素非常多，女性休閒行為主要是隨著女性的社經背景及家庭角色扮演而有所調整，女性在某一特定的生命週期中，會扮演其特定的社會角色，如單身女性、全職母親、職業婦女、老年女性等，因不同的社會角色對休閒的價值觀亦有所不同 (Henderson, 1994)；也有文獻指出女性偏好靜態性的活動，如生活性、

知識性、休憩性及親子性活動，但也因為婦女角色的多樣化，使得本身無法進行休閒，例如：在家庭照護的道德觀念及缺乏休閒權力應有之認知上，往往導致婦女缺乏休閒活動之參與，或是參與了也無法盡興的享樂，故其休閒之體驗遠不如男性的放鬆、自在（謝淑芬，2003）。女性在家庭的角色不再以過去老舊養生保健和醫療保險觀念來擁有他們的休閒生活，反而嘗試去過一種強調休閒與放鬆的生活方式，讓他們追求更精緻的生活品質（曾麗娟，2004）；然而女性休閒的領域，仍受傳統文化對女性角色的期望所影響外，休閒研究也逐漸受到重視和穩定成長（陳進良、黃筱庭，2009），另研究指出，生活型態的改變，雙薪家庭結構日增，為了增進親子彼此之間互動的機會，從事適當的家庭休閒活動是有其必要性的（謝筑虹、王俊明，2007）。再從林秋慧（2004）研究得知母親角色衝突愈大、結構性休閒阻礙愈大，參與娛樂性活動的程度卻愈高，是否反應出，現代女性可能寧願選擇減少家務時間或減少工作時數，以從事娛樂性休閒活動來紓解壓力。而從幸福感的角度來看，休閒參與及休閒滿意度愈高，幸福感程度亦愈高，休閒中身心放鬆愈是不滿意，則在幸福感的反應上其身心健康就愈有不滿意的感覺（黃長發，2006）。幸福感是個人主觀的正向情緒，正向的感受，對整體生活感到滿意，而非外在客觀標準為評斷依據（施建彬，1995）。

回顧陳進良與黃筱庭（2009）從國內女性休閒之研究取向自 1980~2008 年分析，回顧以女性休閒為研究議題的 42 篇文章中分析出七種多元的研究主題，分別為休閒空間與場所、家庭與休閒、休閒阻礙和因應克服、休閒和健康福祉、休閒性別平等、休閒活動體驗與參與、理論研究驗證等方向，無發現女性休閒與幸福相關研究；而過去休閒與幸福感的研究對象大都以老人、職業婦女、外籍配偶或高中生為主，且多為休閒參與和幸福相關研究，少有休閒阻礙與幸福相關研究，又回顧過去的親子休閒阻礙相關研究，大都以家庭休閒為主，較少針對以學齡前期兒童的母親的休閒阻礙與幸福感的相關研究。因此本研究是為了解學齡前期的母親，從事親子休閒時其阻礙以及與幸福感之間的關係。

第二節 研究目的

- (一) 了解學齡前期兒童的母親親子休閒的現況。
- (二) 了解學齡前期兒童的母親親子休閒的阻礙因子。
- (三) 探討學齡前期兒童的母親親子的休閒阻礙因子與幸福感的關係。

第三節 名詞界定

- (一) 學齡前期兒童：指 3~6 歲幼兒（張媚、黃秀華、劉玉湘、吳佩玲、沈滿華、許瑛真等，2008）
- (二) 休閒的阻礙：學齡前期兒童的母親，從事休閒活動，遇到阻礙的因素，包括：
 - 1.個人阻礙（intra-personal）：與個體內在的心理狀況有關。
 - 2.人際阻礙（inter-personal）：發生在與他人互動過程之中的阻礙。
 - 3.結構阻礙（structural）：由外在因素所導致的阻礙，例如花費昂貴、缺乏機會...等屬之（金逸雯，2004）。
- (三) 幸福感：指學齡前期兒童的母親，對於個人的生活正向感受（陸洛，1998）。

第二章 文獻探討

第一節 學齡前期兒童的發展與親子休閒

一、學齡前期兒童的發展

學齡前期指：3~6 歲兒童，已逐漸了解具體的世界，準備探究抽象世界：3 歲能賽跑、翻跟斗、正確地數數目、唱出美妙的歌；4 歲能察言觀色，怕鬼怪有驚人的幻想力；5 歲差不多可以自立，不再時時刻刻黏著媽媽；6 歲獨立自信可以和同學和睦相處。學齡前期認知的發展~學齡前期兒童思想和語言的表達總是愉快的，語言變得相當成熟和運用。兒童早期 (early childhood) 指 3~6 歲兒童，及指上小學之前，就讀托兒所的兒童，正處於學習如何成為社會人的基礎階段 (張媚等, 2008)。皮亞傑 (Piaget) 認知發展理論，屬於運思前期 (概念前階段及直覺階段) 開始有較具體的思考及能確切模仿現實狀況。艾瑞克森 (Erikson) 3~6 歲屬學齡前期或幼兒期，主要發展的任務是創造感與罪惡感。兒童會將注意力轉向外在環境進行積極的探索調查，及所謂的『主動創造』，當好奇心被禁止會出現內疚感，此時會依賴父母或權威人士來指導。(黃良圭等, 2009)；張媚等 (2008) 從人類發展概念與實務中提出 Kohn & Roseman (1973) 曾做出報告，發現兒童在學齡前階段所發展的社會和情緒功能，會影響到他將來入學後的表現。另外父母與孩童之間的互動關係，也是影響智力發展的重要因素。以及克拉克-史圖爾特 (Clarke-Stewart, 1977) 研究認為：『學齡前期的兒童在智力方面表現突出者，多半他們的父母是充滿關愛的、敏銳的，能接受孩子的行為，給予自由發展空間的，孩童可發展出創造性、社會積極探索新情境，並在入學後有較佳的各項表現』；因此父母親的態度是不可忽略的重要因素。嬰兒早期與主要照顧者 (通常是母親) 情感的連結，形成安全的依附感 (Secure Attachment)，這對學齡前期的人際關係有深遠的影響，同時此時期兒童是累積社會化行為的基礎，以提供情緒的安全堡壘及發展同伴互動和友誼形成，且提供社會和發展的優勢 (Wilbum, 2000)。也是培養個人獨立而不依賴父母是此階段社會發展的

任務之一，有高成就期望的父母會期望他們的小孩長得快、超越別人、較積極與主動，兒童會藉由模仿他們認為有威信的人，在開始與家以外的世界互動後，他們對社會的態度便形成了。親子關係是最早接觸的人際關係，發展好壞將影響個人爾後的人格發展。透過親子關係的發展，家庭傳達技能、價值觀和知識給兒童。另外從人類發展學黃良圭等（2009）也提到家庭是兒童第一接觸的社會團體，雖然現今許多雙薪家庭，兒童必須托育，但父母親是兒童最重要的家庭成員。父母都想給孩子最好的環境、最多的關愛，希望能看著孩子平安快樂的成長，並有最佳的表現。

二、親子關係與休閒的定義

親子關係（parent-child relationship）乃指父母與子女的關係，是人的一生當中最先經驗到的關係，也是人際關係最重要的一環，而親子關係並非只有親子之間的溝通或互動，而是存在於家庭生活的整體經驗中，發展好壞將影響個人爾後的人格發展（吳虹萱，2008；黃良圭等，2009；張媚等，2008）。

休閒的定義從時間的觀點來看，是父母與孩子一起度過自由時間或從事遊憩活動（Shaw, 1997）；從休閒活動類型其中親子性則為陪小孩去遊戲場玩（李素馨，1997）。另外Kelly（1987）則是藉由聯繫（association）和取向（orientation）來定義休閒，「聯繫」是指和家人一起從事的休閒活動，「取向」則是休閒活動包含角色的整合，對參與者的意義也發生改變（吳虹萱，2008）。若以家庭休閒參與的定義：家庭休閒參與活動，是指在自由時間內（扣除工作及日常生活所需時間），所有家庭成員一同去從事休閒活動，其具有鬆弛、娛樂及自我發展的功能（楊麗燕，2004）。

古典休閒理論人類學者發現，在人類狩獵時期，比現代文明時期有更多的休閒時間，到了埃及古文明時期（5000BC-30BC），休閒被列為法老統治階級的專利行為，而古希臘是休閒概念最早萌芽的地區；最早提出類似近代休閒概念學者，首推希臘哲學家亞里斯多德。其認為倫理生活包含了休閒的重要組成元

素 (Aristotle, 1986; Adler, 1991), 休閒是立基於基本道德和公民教育的觀點上, 認為人們應該採取行動的方式, 將幸福利基於美好的生活上。古典休閒理論中, 休閒行為包含了: 智力活動、創造性活動、有意義的關係及道德行為, 與近代休閒理論, 強調身心釋放的價值並不相同。

三、親子休閒的重要性

受到少子化的影響, 現今的家庭大多是獨生子女, 父母更重視與小孩之間的互動, 如: 帶孩子出去旅遊主要是為了讓他們增長知識, 拓寬知識面, 加深對世界和自然的了解, 從而熱愛自然, 旅遊給了他們最便捷的方式 (王紅藍, 2009)。對學齡前期兒童階段的兒童而言, 他(她)們在三到六歲的四年中, 個體的身心發展是一生中最重要; 不僅身體發展是如此, 認知發展與社會發展亦是如此 (張春興, 1997), 因此, 父母親參與學齡前期兒童的運動遊戲, 對於幼兒基本運動能力的敏捷性與協調性發展, 優於體能老師的指導 (徐錦興, 1991) 由於親子間缺乏相處的時間, 透過休閒活動的善用, 可以讓家人彼此更加瞭解, 家庭成員也更緊密的結合在一起, 因此對於具有正向性的家庭休閒參與, 應鼓勵共同參與且透過家庭休閒參與活動, 可以增加互動機會, 進而增進彼此關係的緊密, 而親子依附因而提升 (王建文, 2005); 又家庭休閒對孩子的益處面, 父母認為對孩子來說, 參與家庭休閒活動可以學習正向的價值觀、發展健康的生活方式, 另外透過家庭休閒的參與, 可以教導孩子正確的價值觀, 又能促進正向的家庭互動, 並且視家庭休閒為有效益的體驗 (吳虹萱, 2008); 然而親子關係也並非只發生於親子之間的溝通或互動, 而是存在於家庭生活的整體經驗中。因此親子之間彼此的互動與關係的好壞, 都會對家庭休閒生活有所影響 (Shaw, 1997); 對父母來說, 休閒時間與孩子相處是扮演養育者角色的一個愉快方式 (Horna, 1989), 更有研究認為, 父母參與兒童親子休閒運動程度的高低, 對於兒童整體的發展, 以及培養未來休閒運動的習慣, 都有著重大的影響力 (謝筑虹、王俊明, 2007)。

簡言之，Freysinger (1994) 家庭成員可以藉由旅遊的過程，察覺休閒帶來的意義與功能，方能享受休閒、體驗休閒所帶來的自由感與自我實現，無論是個人或是家庭，都是相當重要的生活滿意度指標 (吳虹萱，2008)；另外休閒能促進個人的生理、心理健康、培養社會關係促進健康、提升能力、增進效率、成長學習與提供娛樂等功能，減少精神上的緊張，有助於情緒成熟的發展，消除現代生活所承受的壓力和緊張。從參與活動的過程中，吸收到某些經驗，如勝任感、罪惡感、獨立感、安全感或愉快感等 (楊秋鈴、陳彰惠，2005；莊麗蘭、曾瑛容，2006)，Neumann (2006) 指出家庭旅遊提供給孩子的知識與體驗，能夠增進他們的教育、幫助建立自信心、促進家庭的親密感以及創造回憶 (吳虹萱，2008)。

綜合以上；親子關係與家庭休閒有著密不可分的影響，親子休閒無論在親子互動上或與個人的身、心、社會都有正向的影響，尤其 3~6 歲兒童的身、心及認知發展，可見學齡前期親子休閒的重要。

四、親子休閒的功能

許多學者從家庭休閒的角度探討出需多功能，其中從家庭凝聚力的影響來看，認為家庭會越來越依靠休閒來創造家庭凝聚力，因此，瞭解家庭休閒參與對於親子關係，特別是親子之間的互動關係的影響，對於家庭功能的提昇，具有實際的幫助 (Iso-Ahola, 1980)，且家庭休閒具有凝聚家庭的潛力，家庭休閒可促進家人間之溝通 (Orthner & Maccini, 1990)。從休閒活動與家庭凝聚之間的研究發現，和家人休閒時間愈多，家庭凝聚就越高，家人共同參與運動及戶外活動，和家庭凝聚有正相關，且家庭休閒活動的參與量越多，其家庭生活滿意度越高 (Ragheb, 1980；傅元熾、林晏州，2004)。

從親子依附上，則透過休閒的情境，親子之間更能彼此放鬆心情，分享溝通雙方的想法或意見，將對於彼此在親子依附的「溝通」構面，具有實際增強的效果 (張媚等，2008)。

以滿意度角度，父母也可以藉由和孩子互動培養雙方的關係、逃離每天的煩惱與壓力、並再次體驗到以前愉快的孩童時光。並指出親子在休閒上的互動關係，可以增強父親對於其角色的滿意度；但是對於母親來說，休閒時間與親子的互動關係，以及母親對於其角色的滿意度之間卻沒有顯著相關（Freysinger, 1994）。

以家庭休閒的角度來看，家庭休閒（family leisure）是經常被使用到的名詞，家庭單位向來也是最重要的休閒團體；而影響家庭休閒的限制因素頗多，若我們能將這些影響到不同家庭生命週期，達成休閒生活滿意的潛在限制因素加以釐清，則可以提供我們未來可能發生的一些問題，做事先防範或因應（謝淑芬，2003）。因為家庭休閒可紓解壓力、家庭休閒可共同學習、家庭休閒是達到家人身心健康之最好方法（黃迺毓，1995）；家庭休閒活動會促進正向的家庭互動，並且視家庭休閒為一個正向、具效益的體驗（Shaw, 1997），休閒生活若安排得宜，其效益是無法評估的。全家及早培養一些共同嗜好，藉著親子互動、多元休閒方式、多接觸、多溝通，既可以培養溫馨和諧的家庭氣氛，又可使家庭成員身心健康，協助子女長大成人後休閒生活得以健全發展。因此，在親子共同休閒互動下，對於親子關係距離的拉近，有重要的幫助（孫碧津、陳鎰明，2003）。有學者針對男性青少年，選擇偏差行為作為休閒之研究發現，十歲以前缺乏與父母的依附、缺乏共同家庭休閒參與的經驗，以及接收到父母對於參與兒子休閒活動的缺乏興趣，是導致男性青少年選擇偏差行為的原因（Brenda, 1999）。

從親子關係上，在休閒參與的過程中，消除了彼此的隔閡，因而使得親子關係更加融洽。而其中特別是在移除權威典範，其實也是其他活動所無法替代，對於親子互動而言，扮演了極為微妙而關鍵的角色（張孝銘，1998）如：在休閒活動中，運動類的休閒活動容易建立親子之間的連結。高淑貞（2005）將成功的親子關係，歸納而成四項：（一）愉悅性：和孩子在一起時，是否有足夠的輕鬆、笑聲、歡樂與愉快感受。充分的愉悅性，能為彼此關係帶來正向的滿

足。(二)教導性:多樣化與耐心的教導策略。(三)撫育性:能與孩子有自然親近的互動顯現父母的愛於行為中,孩子也能接受到關愛。(四)結構性:提供孩子一個鼓勵探索的環境。又親子關係對個人的自我概念、各種行為表現、情緒調整、生活適應、學習適應及友伴關係都有顯著的影響(Dekovic & Meeus, 1997),家庭休閒參與在多數的研究顯示具有正面價值;亦即透過家庭休閒參與活動,親子在愉悅的氣氛下互動,父母親因而能將觀念加以傳遞,並且也較容易讓子女感受到父母親的關心,進而建立起親子之間的感情交流,特別是把握親子互動的最佳時期(王建文,2005)。也有研究指出親子關係與休閒體驗呈現正向的顯著關係,亦即親子關係越好,父母在旅遊活動當中也會獲得較佳的休閒體驗(吳虹萱,2008);方麗秋(2008)也從父母的親子休閒活動參與對親子互動關係之研究中發現,國小學童爸爸、媽媽親子休閒活動參與,對其親子互動關係有顯著影響力。

以母親(女性)的角度上,家庭經濟型態的轉變,越來越多母親外出工作,但社會大眾仍普遍認為「家庭照顧者」是女性的自然角色(呂寶靜,1999),有學者在探討家庭生命週期與休閒阻礙之相關時,認為應再深入分析性別的差異所造成的影響,且相關的研究亦顯示出不管是男女皆會因婚姻、孩子出生、孩子年齡而產生各種不同的休閒阻礙,只是女性受阻礙的因素異於男性,阻礙的程度高於男性(Jackson & Henderson, 1995);雖然陪伴最子女的時間不論女性是否就業,她們所花的時間仍比男性多(Shaw, 1992)。但是母親和子女的關係與父親相較之下較親近,溝通也較多但相對衝突也多。因為有研究認為,這可能是因為母親與子女的相處時間比較多,因此產生摩擦的機會亦相對增加(張媚等,2008);雖然親子旅遊有其必要性,根據郭淑玲(2004)從Bodini(2002)發現大數的婦女在可自由支配的時間中,因為罪惡感(仍惦記著需要被照顧者),使他們無法體驗真正的放鬆與休閒,即便有放鬆身心的時間,但仍無法讓他們從關懷他人中解脫出來。而董尹涵(2011)也指出母親外出時哺乳的不便,無法和小孩分離及擔心公共場所哺乳,使婦女必須改變以往的生活型態,並調

整生活方式來因應，造成他們空暇時間寧可待在家裡陪伴家人，也不願外出（莊麗蘭、曾瑛容，2006）；然而，母親的角色注定了婦女休閒的阻礙（Hunter & Whitson, 1991），一般而言，在週末，男性可以自平日的工作中解脫，但是女性卻必需要照顧小孩與處理家務，反而休閒時間減少（Shaw, 1985）；甚至家庭活動對婦女本身之個人休閒即是種阻礙。總之；婦女也較易受其他多重因素的羈絆如：哺乳期間哺餵的婦女因牽絆於哺乳角色別人無法代勞，為了親自哺餵母乳，許多事情需親自處理，相對的也剝奪掉許多屬於自己的時間、行動和自由（董尹涵，2011）。

親子休閒無論從家庭凝聚力的角度、親子依附上、家庭休閒的角度、親子關係或是母親（女性）的角度上，都具有相當的影響力。同時對父母來說，在休閒時間與孩子相處，是扮演養育者角色的一個愉快方式（Horna, 1989），滿意度上卻沒有顯著相關；由此可知，親子休閒互動很重要，對母親來說，其休閒感受的影響可想而知，但因為親子可藉由休閒互動，分享彼此的經驗與感覺，而父母親亦可以藉此瞭解孩子的想法，進而導引正確的價值觀；而李力昌（2005）也指出家庭休閒參與，家庭度假旅遊最有趣的，在於事前的計畫與事後的共同回憶。而且家庭休閒參與活動對於家庭休閒參與滿意度有幫助，不論在參與量的增加或者活動品質的提升。在各種休閒活動發展上，應多鼓勵舉行親子性活動。總之；從事親子共同休閒活動，不僅能增加親子關係，加強成員之間的團結，也可以透過活動而灌輸正確的待人處世之道。透過親子之間共同休閒活動，對於親子關係的提升，具有正面的幫助（王建文，2005），有學者也指出旅遊提供給孩子的知識與體驗，能夠增進他們的教育、幫助建立自信心、促進家庭的親密感以及創造回憶（Neumann, 2006）。

簡言之，休閒並不是為少數人保留的特權，對全體人類而言，休閒可以調劑身心，充實生活內涵，讓生命更有意義（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007）親子休閒的功能不可忽視。

第二節 休閒阻礙

一、 休閒阻礙的定義

Lewin (1951) 最早提出阻礙的概念，從社會心理學角度來闡釋，說明個人的行為受到內在與外在環境的各種抑制力量；休閒阻礙是指一些外在具體因素的配合與否，但不只是造成不去參與活動的因素，影響其減少參與次數、頻率等的因素也是休閒阻礙的一環（楊登雅，2003）。休閒阻礙是指不去從事某些特定行為的理由（Jackson, 1988）；從社會心理學角度對阻礙的定義，指個人行為受到所經驗或知覺到的內在心理（internal/intrapersonal psychological）狀態，以及外在（external/interpersonal and situational）環境的抑制力量。內在因素包括歸因方式、人格特質等，外在因素有人際關係、社會化程度、設施等等（Crawford et al., 1987）。也有學者認為休閒阻礙有以下3點：1.可能抑制人們從事休閒活動，削弱活動頻率、強度和持續性，降低休閒活動的品質以及滿意程度；2.抑制或禁止個人發揮參與休閒活動的能力、花過多的時間來從事休閒活動，從休閒服務中獲得利益，以及去達到一種渴望獲得的滿足感；3.可能被界定為任何介於個人或團體的活動偏好與參與活動前的中介要素（Henderson et al., 1989）。

綜合以上，休閒阻礙的認定並無一定標準，仍需視研究目的與動機而定。包括：未能參與休閒活動、中斷參與休閒活動、參加活動而又無法達到令人滿意的程度、希望參加活動卻又遭遇阻礙因素、參加活動仍遭遇阻礙因素（Kay & Jackson, 1991）。休閒阻礙包括：時間、技能、金錢、設施和機會、以及技巧與能力（Witt & Goodale, 1981）。若將休閒阻礙延伸至家庭休閒阻礙，是指家庭成員在家庭休閒活動時所遭遇的限制因素（梁愛玲，1995）。

二、 休閒阻礙

休閒阻礙從原因方面，Muellwe 等（1962）研究 1737 名受試者，發現未能達到如預期的活動量，統計出的原因依序為：缺乏時間、花費太貴、健康和年齡問題、家務繁雜、缺少設施、交通不便、缺少裝備、及其他或不確定的原因

(楊登雅, 2003)。而 Romsa 與 Hoffman (1980) 則利用機會理論探討非參與者狀況，將阻礙分為缺乏時間、缺乏興趣、缺乏設施及缺乏金錢。Huston 與 Ashmore (1986) 認為行為主要是受心理導向所影響，如個人會傾向去做那些自己或他人該做的事、想要或喜歡做的事、或自己能做並可以做到的事。當沒有外力迫使個體去從事某些行為時，內在的想法、動機等心理因素，是影響行為的主要因素，假如一開始就沒有動機，之後有遭遇到任何阻礙，對參與的行為與否也無關緊要。

從分類上，Jackson 與 Searle (1983) 在休閒決策之理論模型中，將阻礙分類成障礙性和抑制性阻礙。從社會及心理學層面，以休閒阻礙的可變動性將休閒阻礙予以分類為穩定性及暫時性兩類，來說明休閒阻礙的來源及種類 (Iso-Ahola & Mannel, 1985)。Searle 與 Jackson (1985b) 提出遊憩阻礙的研究已集中於兩種沒有參與休閒的類別：一種是沒有參與的慾望，另一種是想參與卻有阻礙存在。Jackson (1991) 提出休閒阻礙會降低休閒品質、休閒滿意度，這使得個人可能產生負面的休閒體驗，而其中的阻礙因素包含個人內在阻礙、人際關係阻礙及結構性阻礙。根據金逸雯 (2004) 從 Crawford, Jackson, & Godbey (1991) 針對 1987 年發展出休閒阻礙的階層模式 (圖 2.1) 依序為個人阻礙 (intra-personal)、人際阻礙 (inter-personal) 及結構阻礙 (structural)：

1. 個人阻礙 (intra-personal)：與個體內在的心理狀況有關。
2. 人際阻礙 (inter-personal)：發生在與他人 (包括家人、朋友、同事或鄰居) 互動過程之中的阻礙。人際阻礙不僅可以透過休閒表現，間接影響休閒參與，也可直接對休閒參與造成影響。
3. 結構阻礙 (structural)：由外在因素所導致的阻礙，例如花費昂貴、缺乏機會...等屬之。

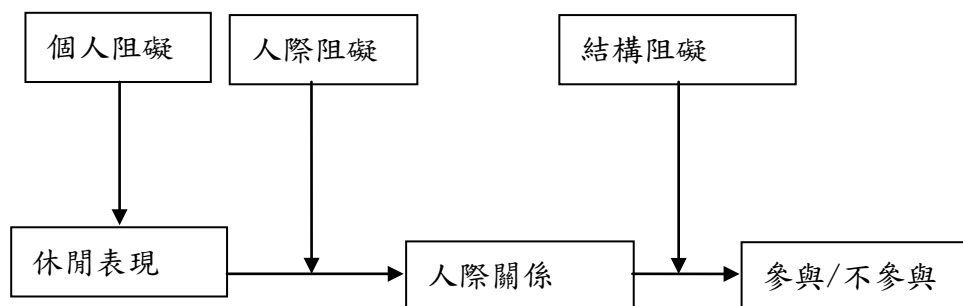


圖 2.1 休閒阻礙階層模式

資料來源：Crawford, Jackson & Godbey, 1991

而沈易利（1999）提出民眾參與休閒運動時所受到的前五項阻礙因素分別為：「時間因素」、「場地因素」、「缺少友伴」、「費用負擔」、「交通問題」。陳惠美（2003）研究南投縣民眾參與休閒運動的阻礙因素則為：「時間不足」、「場地設備不完善」、「課業或工作壓力」、「缺少友伴」、「懶得出門」。

從休閒阻礙的影響方面，Crawford、Jackson 與 Godbey（1991）社會階級可能對休閒的參與與否有著強大的影響力，但為非直接性的影響力；休閒阻礙的重要性則與其貼近個體的程度有關，個體越接近的阻礙類型重要性越高，反之；則重要性越低。而個體與阻礙的協商是具有序列性的，個人在參與活動之前，喜好會先受到個人阻礙的影響，就是會先與個人阻礙作協商，要能成功地克服個人阻礙後，再與人際阻礙作溝通交涉，同樣地再次克服人際阻礙後，最後再與結構性阻礙作協商，若也能克服此階段，便能成功地參與休閒；近端的阻礙比較偏向影響喜愛因素，而遠端的阻礙則對參與與否影響較大。另外，收入、教育程度以及性別，常常對個體所感知的休閒阻礙類型及強度，也產生某種程度的影響。社會特權的階級不僅僅影響到是否參與某休閒活動，同樣也影響了參與休閒活動後所遭遇的阻礙（Kelly & Godbey, 1992）。然而阻礙的預感不只包含預知阻礙的存在或強度，還包括預知協商的能力。協商過程的開端及結果在於阻礙之間的相互強度、相互作用和對參與動機的交互影響（Jackson, 1993）。

雖然，阻礙的概念包含有個人性、人際性和結構性三種不同性質的阻礙因素，每種阻礙類型，各自闡述對休閒喜好及參與，有不同的介入時機及影響地位，父母參與幼兒親子休閒運動程度的高低，對於幼兒整體的發展，以及培養未來休閒運動的習慣都有著重大的影響力（楊登雅，2003）。也有研究結果顯示，有小孩與小孩年齡的大小，是影響家庭休閒的主要因素之一，而小孩 1~6 歲者之家庭參與休閒的頻次最少，小孩 1-6 歲的家庭其阻礙程度明顯高於小孩已年滿 18 歲的家庭；母親基於照護子女的責任，多半採取與子女同遊的休閒行為（謝淑芬，2003）。因此，家庭休閒活動的參與量越多，其家庭生活滿意度越高（傅元熾、林晏州，2004）。

以女性及母親的角度來說，Deem（1983）對女性而言存在一些特殊的休閒阻礙，包括：先生或同伴對女性外出的態度，配合先生或同伴的工作需求，照顧小孩的需求，在家事上缺乏時間的設定，有責任帶小孩參與休閒活動，缺乏交通工具，害怕單獨外出，沒有朋友或相關的人共同參與休閒，缺乏自由支配的時間，依賴男性的收入，不管女性是否有工作都得花時間在家務上。Howard 與 Madrigal（1990）認為母親在每次決策階段皆具實質影響力，特別是在「資訊收集階段」及「最後決策階段」，而小孩對最後決策階段具影響力，在休閒阻礙的結構性要素方面，也包含了女性兼負有薪資的工作與家庭責任的雙重負擔，以及照顧小孩的責任（Bialeschki & Michener, 1994; Henderson et al., 1989）。Shaw（1994）有關女性休閒的研究可歸類為三個取向：1. 女性在休閒生活中所面臨的阻礙 2. 強調女性在父權社會中所遭受的不利與壓迫 3. 在社會中的次等地位，對休閒參與和享受休閒的限制。大多數的女性休閒阻礙的研究，並不認為女性完全沒有休閒，而是主張與男性相比，女性擁有較少的休閒以及面臨較多的阻礙。以阻礙的理論架構來看女性休閒，研究結果顯示女性確實比男性面臨更多的休閒阻礙（Jackson & Henderson, 1995）。然而為了更貼近女性真實的休閒經驗，不應只以主觀分類為主，而須再蒐集客觀分類的資訊。並從環境與心理層面探討，對大環境所做的反應也往往各異其趣。在探索女性休閒阻礙時，

不僅要對社會整體的大環境採用各種視角加以檢視、深入了解各個女性族群應有的特性，也要注重每位女性個體自身的經驗和視野所造成的影響（金逸雯，2004）。也有人提出更哺乳媽媽較常參與親子性、生活性與休憩性活動；而較不參與技術性、競賽性與藝術性活動（董尹涵，2011）。

表 2.1 女性的休閒阻礙

研究者	女性的休閒阻礙
Deem (1983)	配合先生或同伴的工作需求，缺乏時間的設定，缺乏交通工具，害怕單獨外出，沒有朋友或相關的人共同參與休閒，缺乏自由支配的時間，依賴男性的收入。
Shaw (1994)	1.女性在休閒生活中所面臨的阻礙 2.強調女性在父權社會中所遭受的不利與壓迫 3.在社會中的次等地位，對休閒參與和享受休閒的限制。
(Bialeschki & Michener, 1994; Howard & Madrigal., 1990; Henderson et al., 1989)	母親在每次決策階段皆具實質影響力，特別是在「資訊收集階段」及「最後決策階段」，而小孩對最後決策階段具影響力，在休閒阻礙的結構性要素方面也包含了女性兼負薪資的工作與家庭責任的雙重負擔以及照顧小孩的責任。
金逸雯 (2004)	在探索女性休閒阻礙時，不僅要對社會整體的大環境採用各種視角加以檢視、深入了解各個女性族群應有的特性，也要注重每位女性個體自身的經驗和視野所造成的影響。

資料來源:本研究整理

綜合以上資料得知，休閒阻礙無論從原因、分類、影響或是女性的角度思考，休閒阻礙類型大都在Crawford與Godbey(1987)的範圍內，雖然，Crawford、

Jackson與Godbey (1991) 根據其1987年有關休閒阻礙的見解，發展出一個由個人、人際和結構三個阻礙類型所組成的階層模式。事實上，這些阻礙類型經常同時發生，且彼此之間存在著交互的關係，阻礙產生的過程比想像中的複雜(金逸雯，2004)。

第三節 幸福感

一、幸福感的定義

幸福感是個人主觀的正向情緒，正向的感受，對整體生活感到滿意而非外在客觀標準為評斷依據 (Dinner, 1993；施建彬，1995)；幸福感定義：為對生活品質的沉思評鑑，是一種包含了高昂的正向情緒及對整體生活的滿意主觀感受 (陸洛，1998)。幸福可以理解為對生活的滿意反應，或是對正向情緒的頻率及強度的感受 (施建彬、陸洛譯，1997)。也有人認為是目標的完成、在活動過程中充分體驗、擁有較正向的人格特質與社會支持、生活愉快事件的累積，透過認知批判與比較過程獲得的正向感受，都能解釋個體的幸福感 (巫雅菁，2001) 幸福感是認真投入後所伴隨而來的感受 (謝青儒，2002)。而個體在日常生活有較多正面的活動，並能從他人身上獲得關係的滿足，則幸福感較高，對生活也較滿意 (陳嫻竹，2002)。幸福感的定義是多元的，但一致認為幸福的感覺，可使個體發現自己、並了解自己存在之意義與價值，可從中獲得滿足感，而當個體達到生活滿意、正向情感、身心健康、有良好發展及完整的滿足感時，也就能得到幸福 (顏秀芳，2007)。

幸福也是個人盡其所能，在為其所當為的努力過程中，所獲得的一種喜悅和滿足感 (呂政達，1987)。也有人認為幸福是一個抽象的字眼，是所有人一生想達到的最終目標及理想境界，是人類生活中不可缺少的原動力 (呂敏昌，1993)；Csikszentmihalyi (1990) 指出幸福要靠個人的修持，事先充分準備、刻意培養與維護。從2006年天下雜誌進行幸福感的調查中，仍有近兩成認為自

己不幸福；然而幸福是個人作為一個整體評估他或她的生活滿意度（Veenhoven, 1984）顏秀芳（2007）幸福的感覺，可使個體發現自己、並了解自己存在之意義與價值，從中獲得滿足感。Argyle（1992）指出幸福的三個主要成份包括：1.體驗快樂情緒的頻率及其強度；2.對生活整體滿意程度；及3.沒有憂鬱、焦慮或其他負向的狀態。另外社會學大師涂爾幹認為，在一個整合度高的社會中，社會參與可保護個人免於病態。幸福感是由短期、微小的生活目標達成或者是個人需求獲得滿足之後逐步累積而成（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007）。亞理斯多德從社會整合的觀點，認為參與社會活動是個人幸福感的主要來源。經由成員彼此的分享，能提供不同的社會支持，進而促進精神健康、心理適應與幸福感（陸洛，1998）。Dinner（1993）強調來自活動的幸福感是一種無意中獲得的幸福感，但實際上人類主動選擇參與這些活動，是因為可以從中獲得某些需求的滿足。幸福感是一種主觀對於生活的評估指標，主觀的滿意指標與幸福感之間存在顯著關係（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007）。幸福感可以使個體發現自己，並了解自己存在的意義與價值（陳熾竹，2002；吳月霞，2004）；從中學生主觀幸福感的預測，發現高年級的學生，經驗豐富的福祉，隨著時間的增加，幸福和學習成績是相互的因果（Quinn & Duckworth, 2007）。由於不同的生命週期具有不同的階段性任務，每個人從個人經驗中所衍生的生活方式與價值觀亦不相同，因此，階段的轉換變成個人生活再適應的挑戰。倘若階段轉換順利，個人幸福感將不受到影響（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007），在Lu and Argyle（1994）的研究指出，休閒滿意為幸福感的預測因子，而休閒滿意與幸福感有顯著的正相關也在研究中被證實，外向與神經質兩個人格變項對幸福感具有顯著預測力（陸洛，1998）。

二、幸福感的理論（以下引自顏秀芳，2007）

（一）需求滿足理論（Need Satisfaction Theory）：幸福感會受到短期生活事件的影響，個體自發的動機會提昇幸福感，強調幸福感主要是來自於個人需求的滿足，只有在需求滿足時，才會感到幸福，分為 1.目標理論（Telic or Endpoint

Theory)：個體一生努力追求的目標達成與否是影響幸福感之關鍵因素(吳珩潔, 2001)。2.苦樂交雜理論(Pleasure and Pain Theory)：一個無所匱乏的人是沒有辦法體會到真正的幸福(Dinner, 1984)；只有痛苦後才能體會及珍惜幸福(謝青儒, 2002)。3.活動理論：幸福感是來自於人類主動地且專注地參與活動的過程，幸福是活動的副產品，而非活動的結果(陸洛, 1998)。

(二)人格理論(Personality Theory)分為1.特質觀點(Trait Theory)：Dinner 等人，發現外向性(extraversion)可以預測幸福感(李清茵, 2004)2.連結理論(Associations tic Theory)：個體避免負向的想法，並多往正向積極方向想，就會比較有幸福感受(陳毓茹, 2005)，人格特質決定個人的幸福與否，認為人格特質與幸福感兩者之間有密切的相關(顏秀芳, 2007)。

(三)動力平衡理論(Dynamic Equilibrium Model)：個體的幸福感不僅來自於長期穩定的人格特質，還會受到短期正負向生活事件的影響(Heady &Wearing , 1989)。

(四)判斷理論(Judgment Theory)：可分為1.社會比較理論：強調個體的幸福感受來自目前自己實際的生活狀況，與個體所建構的目標相比較後的結果(陳騏龍, 2001；李清茵, 2003)；2.適應理論：在適應期後事件不再引起任何情緒反應。3.範圍-頻率理論(Range-Frequency Theory)：每個人對生活事件有一平均的容忍範圍，超出個人容忍範圍才會覺得幸福或不幸福(何名娟, 2004)。4.抱負水準理論(Aspiration Level Theory)：個人的期望會受他人所擁有的、目前所希望的、未來可能獲得的、值得或自己認為必須得到的影響因素等影響(陳騏龍, 2001；李清茵, 2003)。5.多重比較理論(Multiple Discrepancies Theory)：Michalos (1985)認為個人會用許多不同的標準，將自己與他人、過去與現在、理想中的滿意水準、需求或設定的目標等加以比較(陸洛, 1998)。

三、 幸福感的重要性

陳鈺萍(2004)研究中幸福的表現是人際關係的和諧，其次是自主性、物質滿足、事業成就；發現社會支持愈高，其幸福感愈佳，而社會支持來源與類

型皆與幸福感呈顯著正相關，此外；外向性、和善性、嚴謹自律性、聰穎開放性等人格特質傾向與幸福感呈顯著正相關。施建彬（1995）研究發現：高收入、外向人格傾向、神經質傾向低、接受及給予社會支持較多者、主觀心理健康較佳及社會期待特質高者幸福感較高。而社會期待特質直接影響幸福感，且透過主觀心理健康對幸福感產生間接影響。

四、幸福感的來源（施建彬，1995）：

- （一）自尊的滿足
- （二）家庭、朋友等人際關係的和諧
- （三）對金錢的追求
- （四）工作上的成就
- （五）對生活的樂天知命
- （六）過得比你好
- （七）對自我的控制與實現
- （八）短暫的快樂
- （九）對健康的需求

五、休閒阻礙與幸福感

從李維靈、施建彬與邱翔蘭（2007）研究發現，外向人格與所有的休閒活動參與、整體休閒滿意度與幸福感之間存在顯著正向關係，且透過休閒活動參與，更能夠擴展個人生活圈，提供新的社會角色定位，得到充份的社會支持，使其更能產生正向情緒，增加其幸福感。

學生參與休閒活動的頻率，會影響其幸福感程度。而休閒阻礙的介入亦會影響其幸福感，在休閒場地之不足或損壞、活動時間不充裕、活動資訊的短缺等結構性休閒阻礙的影響下，會降低學生從事休閒活動頻率，亦會直接影響幸福感的程度（郭曉文，2000；林坤和、李建霖、黃淑玲，2009）。何麗芳（1992）的研究發現，健身型與社交型休閒活動參與對老人生活的滿意影響最為顯著。有研究也發現休閒態度對休閒涉入有顯著正向影響；休閒滿意度對幸福感有顯

著正向影響（黃馨慧，2009）；Riddick and Stewart（1994）曾指出：「對休閒感到滿意是一般人心理幸福感的主要因素；有研究也指出健身型休閒活動對於降低個人死亡率的效果極為顯著（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007）。

從幸福感的定義、理論及功能上得知，幸福感會因個人需求、人格特質及判斷而有所不同，也會受到短期生活事件的影響，個體自發的動機會提昇幸福感，而痛苦後更能體會及珍惜幸福。施建彬與陸洛譯（1997）指出，在密西根大學所發展的一套測量普遍幸福感的指標中，休閒滿意是其中之一，研究也發現，休閒參與及休閒滿意度愈高，幸福感程度亦愈高（黃長發，2006）。另有研究中發現，知覺經濟安全感、知覺健康程度會對休閒滿意度及幸福感具有直接且正向的影響，休閒滿意度對於幸福感的影響亦為直接且正向的，民眾的休閒體驗仍以放鬆面向的滿意度最高（吳珩潔，2001）。

第三章 研究方法

依本研究之研究架構、研究假設、研究範圍、研究對象與抽樣方法、研究工具、資料分析方法、資料信度分析分別進行說明。

第一節 研究架構與假設

一、研究架構

本研究主要是探討休閒阻礙與幸福感之關係，自變項為休閒阻礙，包含個人阻礙、人際阻礙之親人支持、人際阻礙之親友同伴、結構阻礙四個潛在變項；依變項為幸福感，研究架構如圖 3.1。

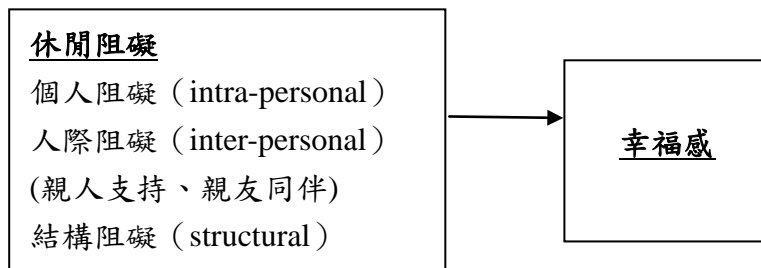


圖3.1 研究架構圖

二、研究假設

- (一) 學齡前期兒童的母親休閒因個人阻礙導致的幸福感降低
- (二) 學齡前期兒童的母親休閒因人際阻礙缺乏親人支持導致幸福感降低
- (三) 學齡前期兒童的母親休閒因人際阻礙缺乏親友同伴導致的幸福感降低
- (四) 學齡前期兒童的母親休閒因結構阻礙導致幸福感降低
- (五) 休閒阻礙可以預測幸福感

第二節 研究範圍

本研究配合研究者學校及居住區域，選擇包括新店 4 所，石牌 1 所，共 5 所幼稚園，徵求願意填寫問卷的學齡前期兒童的母親填寫。

第三節 研究對象與抽樣方法

本研究以立意取樣方式，以臺北地區學齡前期兒童（尚未入學小學兒童）的母親為收案對象。

第四節 研究工具

本研究工具為自編之「學齡前期兒童之母親子休閒阻礙與幸福感」問卷。問卷包含三個部分：1.基本資料；2.休閒阻礙量表；3.幸福感量表。各分量表的建構簡述如下：

（一）個人變項：包括年齡、教育程度、職業、個人月收入、婚姻狀況、小孩數、與公婆住、參與休閒小孩年齡、休閒活動項目、休閒地點，減少從事休閒活動因素，共 11 題。

（二）休閒阻礙：參考謝筑虹與王俊明（2007）之「親子休閒運動阻礙因素量表」與 Crawford 和 Godbey（1987）之定義編製量表。本休閒阻礙量表以主成份分析（principal component analysis）抽取因素，並以最大變異法（varimax）進行正交轉軸，將量表分四構面。在「個人阻礙」有 4 題、「人際阻礙之親人支持」有 3 題、「人際阻礙之親友同伴」有 3 題，「結構阻礙」有 5 題，共 15 題。題目以李克特五分量表計分，依回答「非常不同意」~「非常同意」之程度分別給予 1~5 分，所得分數愈高，表示對休閒抱持著負向、消極與排斥的態度，反之；則為正向、積極及肯定的態度。本研究的休閒阻礙的整體內部一致性係數為.91，其中個人阻礙.83，人際阻礙之親人支持為.83、人際阻礙之親友同伴為.77、結構性阻礙為.88。

（三）幸福感：使用陸洛簡易版（Lu, 2006）「中國人幸福感量表」共 10 題，並徵求陸洛同意使用權（附錄三），依 Likert 四點量尺（1=很不快樂，2=不太快樂，3=還算快樂，4=很快樂），進行施測，總分愈高表示受試者幸福感愈高，反之則代表幸福感愈低。得分越高代表受試者對目前的生活有較高的幸福感。「中

國人幸福感量表」簡易版的內部一致性為.87。本研究的幸福感量表的 Cronbach's α 係數為.86。

第五節 資料分析方法

本研究針對回收之問卷，檢視問卷內容，篩選有效問卷份數，進行問卷編碼。將有效問卷逐一進行資料輸入，以 SPSS 17.0 電腦套裝軟體進行資料分析並根據本研究之研究問題與假設，進行以下的統計分析：

(一) 描述性統計：本研究針對學齡前期兒童之母親的基本資料作敘述性之統計分析，包括年齡、教育程度、職業、個人月收入、婚姻狀況、小孩數、是否與公婆住、參與休閒小孩年齡、休閒活動項目、休閒的地點及有哪些因素會讓您無法或是減少從事休閒活動。

(二) 迴歸分析：檢驗學齡前期兒童之母親親子休閒阻礙與幸福感之相關分析，透過迴歸分析探討休閒阻礙與幸福感相關性。

第六節 資料信度分析

本研究衡量變數之間問卷信度測試皆以 Cronbach's α 係數為判斷依據， α 值超過 0.5 表示這些問卷是可以接受的。本研究的問卷內容之信度如下表 3.1，休閒阻礙及幸福感的 α 係數皆超過 0.8，因此代表本研究之問卷內容具有一致性。

表 3.1 信度分析

主變數	次變數	Cronbach's α	總信度	
	個人阻礙	.83		
休閒阻礙	人際阻礙	親人支持	.83	.83
		親友同伴	.77	
	結構阻礙	.88		
幸福感		.86		

第四章 研究結果與分析

第一節 樣本人口學特性分布狀況

從表 4.1 中可得知，本研究抽樣之樣本母親年齡大都以 30~39 歲居多，佔 64.6%；教育程度大學佔 34.2% 最高，其次是專科佔 27.8%；職業以家管居多佔 27.0%，其次是商及服務業各佔 21.9% 及 21.5%；收入 40000 元以下佔 58.7%；已婚者佔 94.9%；小孩數 2 人居多佔 61.2%；63.3% 未與公婆同住；參與休閒小孩年齡以 3~6 歲最多，佔 61.2%；職業雖以家管居多，但商及服務業各佔 21.9% 及 21.5%，由以上可見，這是一群樣本屬於有工作，較高社經地位，自我可支配之金錢與時間的已婚婦女。

表 4.1 樣本人口學特性分佈狀況 (N=237)

變相/類別	次數	百分比	變相/類別	次數	百分比
母親年齡			個人月收入		
20~29 歲	25	10.5	20000 (含) 以下	45	19.0
30~39 歲	153	64.6	20001~40000	94	39.7
40~49 歲	57	24.1	40001~60000	56	23.6
教育程度			60001~80000	11	4.6
國中 (含) 以下	9	3.8	80001 以上	3	1.3
高中/職	57	24.1	婚姻狀況		
專科	66	27.8	未婚	5	2.1
大學	81	34.2	已婚	225	94.9
研究所	24	10.1	離異	7	3.0
職業			小孩數		
軍公教	26	11.0	1 個	68	28.7
農林漁牧	3	1.3	2 個	145	61.2
自由業	14	5.9	3 個	24	10.1
商	52	21.9	與公婆住		

工	4	1.7	是	78	32.9
服務	51	21.5	否	150	63.3
家管	64	27.0	參與小孩年齡		
學生	1	0.4	3歲以下	34	8.4
			3~6歲	249	61.2
其他	17	7.2	6歲以上	124	30.5

¹註：因應答者漏答題項之故，致使各項變數之總數並不相同。

表 4.2 中可得知，休閒活動項目次數分配以散步、看電視居多，各為 147 次（62.0%）及 145 次（61.2%），而旅遊也達 126 次（53.2%），至於國內逐漸盛行的腳踏車活動也達 98 次（41.4%），爬山則為 29 次（12.2%）。

表 4.2 休閒活動項目次數分配表（複選）（N=237）

休閒活動項目	個數	百分比
看電視	145	61.2%
爬山	29	12.2%
散步	147	62.0%
騎腳踏車	98	41.4%
旅遊	126	53.2%

從表 4.3 休閒活動地點次數分配表得知，休閒活動地點以公園最多 179 次（75.5%），其次為家中及旅遊景點，分別為 139 次（58.6%）及 133 次（56.1%）。動物園最少，僅有 43 次（18.1%）。

表 4.3 休閒活動地點次數分配表（複選）（N=237）

休閒活動地點	個數	百分比
家中	139	58.6%
動物園	43	18.1%
公園	179	75.5%
旅遊景點	133	56.1%

表 4.4 得知，休閒阻礙題項目得知，第 8 題、第 9 題、第 13 題、第 14 題與第 15 題得分較高，各為家務繁忙、自己沒有時間、休閒活動場所太擁擠、交通不方便、休閒活動的環境不安全。而第 2 題、第 5 題、第 6 題得分最低，各為孩子對休閒活動沒有興趣、沒有其他家長的邀約、沒有受到朋友的鼓勵。

表 4.4 休閒阻礙四構面平均數與標準差（N=237）

	休閒阻礙	平均數	標準差
個人阻礙	7.我的工作壓力大	2.82	1.112
	8.家務繁忙	3.17	1.068
	9.自己沒有時間	3.14	1.076
人際阻礙之 親人支持	1.沒有受到家人支持	2.62	1.139
	2.孩子對休閒活動沒有興趣	2.37	1.116
	3.孩子不喜歡我所選擇的休閒活動	2.58	1.053
人際阻礙之 親友同伴	4.沒有其他家人和我一起帶小孩 去從事休閒	2.65	1.142
	5.沒有其他家長的邀約	2.33	1.036
	6.沒有受到朋友的鼓勵	2.11	0.952
結構性阻礙	10.金錢不夠	2.94	1.128
	11.沒有適當的休閒活動場所	2.77	1.129
	12.無法配合休閒場所的開放時間	2.79	1.11
	13.休閒活動場所太擁擠	3.36	1.209

14.交通不方便	3.00	1.152
15.休閒活動的環境不安全	3.08	1.176

第二節 迴歸分析

本研究以迴歸分析方法，將學齡前兒童之母親親子休閒阻礙為自變數，而幸福感為依變數。從表 4.5 得知，人際間阻礙、結構性阻礙皆無法預測幸福感 ($p>.05$)，只有個人阻礙可以預測幸福感 ($p<.05$)。

表 4.5 親子休閒阻礙對幸福感的迴歸分析 (N=237)

依變數		幸福感	
自變數		標準化 Beta	P 值
		分配係數	
休閒阻礙	個人阻礙	-.09	.256
	人際阻礙之親人支持	.06	.445
	人際阻礙之親友同伴	-.25	.002*
	結構阻礙	-.17	.042*
	R ²	.14	
F 檢定		9.98	

* $p < .05$

第五章 結論與建議

第一節 研究結論

一、學齡前期兒童的母親親子休閒的現況

從休閒活動項目與活動地點得知，休閒的項目主要為散步、看電視及旅遊，對應休閒活動地點以公園最多，其次為家中及旅遊景點，顯示，學齡前期兒童的母親對親子休閒仍然會依其情況選擇最合適的休閒項目。而陳錦玉、張凱智（2007）也指出「看電視或錄影帶」仍是國內外許多休閒選擇中最常參與之休閒的活動。

二、學齡前期兒童的母親親子休閒的阻礙因子

本研究透過休閒阻礙量表探討分析學齡前期兒童的母親休閒的阻礙因子，從休閒阻礙題項得知，在個人阻礙中的第8題家務繁忙、第9題自己沒有時間的分數較高。另外，在結構阻礙中第13題休閒活動場所太擁擠、第14題交通不方便及第15題休閒活動的環境不安全，得分較高。

從四個次構面的平均分數來看，個人阻礙為3.05，人際阻礙之親人支持為2.52，人際阻礙之親友同伴為2.36，結構性阻礙為2.99。以個人阻礙的分數為最高，顯示親子休閒的阻礙，對學齡前期兒童的母親以個人阻礙部分為最為困擾。

本研究與過去休閒阻礙的研究結果相吻合。以Crawford、Jackson 和 Godbey（1991）所提之休閒阻礙層級模式，以個人內在阻礙因素最高，其次依序為人際阻礙及結構阻礙。也與 Iso-Ahola（1980）認為影響休閒參與及體驗的主要因素為個人心理及人格變項，及 Huston 和 Ashmore（1986）認為行為主要是受個人的心理導向所影響。林坤和、李建霖和黃淑玲（2009）發現在休閒阻礙部分，還是以個人阻礙為最多。

三、親子休閒阻礙因子與幸福感的關係

親子的休閒阻礙因子與幸福感的關係，呈現學齡前兒童之母親之個人阻礙與人際阻礙之親人支持，無法預測幸福感（ $p>.05$ ）；但學齡前兒童之母親人際阻礙之親友同伴與結構阻礙可以預測幸福感。也可以說，從研究中可以看出學齡前期兒童的母親人際阻礙中親友同伴與結構阻礙對幸福感的影響。母親的幸福感受來自於人於人間相互影響的結果，主要是其他家長的邀約、朋友的鼓勵

與家人一起帶著孩子共同進行活動，可以造成母親的幸福感。

另外，個人的休閒偏好或參與的外在因素，如：場所擁擠、交通方便性、適當的活動場所、場所開放時間、環境安全性與金錢，都會影響到母親的幸福感。

本研究之結果，與過去針對台灣民眾在參與休閒活動之研究相吻合。檢視沈易利（1999）對臺灣省民眾的研究結果，民眾參與休閒運動時所受到的前五項阻礙因素分別為：「時間因素」、「場地因素」、「缺少友伴」、「費用負擔」、「交通問題」，其中的「缺少友伴」則與本研究的人際阻礙中親友同伴吻合，而「時間因素」、「場地因素」、「費用負擔」、「交通問題」與本研究的結構性阻礙相同。同樣地，再看陳惠美（2003）針對南投縣民眾參與休閒運動的阻礙因素：「時間不足」、「場地設備不完善」、「課業或工作壓力」、「缺乏友伴」、「懶得出門」因素，發現其中的「缺乏友伴」和「時間不足」、「場地設備不完善」也是重覆指出與本研究的人際阻礙中親友同伴和結構性阻礙相同。陳錦玉和張凱智（2007）的研究也指出「缺乏時間」亦是金門婦女最主要的阻礙因素，也同樣印證本研究的學齡前兒童母親在親子休閒阻礙上的因子。

第二節 研究限制與建議

學齡前兒童母親的個人阻礙指母親自己的時間，工作的壓力與家務上的繁忙，係指個人因內在心理狀態與態度而影響休閒喜好的因素。學齡前的母親在休閒的阻礙中，以個人阻礙為最高。也就是，母親需要找出時間讓自己從事與參與休閒活動，學會放鬆自己。但是，林秋慧（2004）也從女性角色衝突、休閒阻礙對休閒活動參與之影響的研究中，指出現代女性可能寧願選擇減少家務時間或減少工作時數，以從事娛樂性休閒活動來紓解壓力。

從研究中可以看出人際阻礙的親友同伴對學齡前期兒童的母親幸福感的影響。降低人際阻礙的親友同伴的因素上，建議從兩個方面做起。第一，可以鼓勵母親化被動為主動，多多邀約身邊的朋友或親人與兒童一起出遊，也可以提高母親自身的幸福感。第二，政府與社會團體可以推動互助團體，組織家人、母親和兒童共同的親子休閒，進行知識推廣，並且舉辦活動。讓母親就算在家人忙碌的情況下，也可以找到友伴，共同享有親子休閒活動；可以教育社會，多多進行親子活動，參與兒童成長，解決母親需要朋友與家人共同從事親子活動的需求，提高母親之幸福感。

針對結構阻礙對學齡前期兒童的母親幸福感而言，現有的環境對母親並不友善，若可以針對母親之需求，消除親子休閒阻礙的因子，主要是將親子參與活動外在因素建置完善，提供更多與安全的親子休閒活動場所，與提高親子交通的便利性，降低親子共同活動的不方便性。當母親擁有幸福感時，才會帶給下一代良好的生長環境，尤其少子化的現今更是勢在必行。

由於人格特質是一個人長久以來的穩定特性，在外顯方面可能會影響個人休閒活動參與傾向，內隱方面可能影響其心裡的幸福感，這些都是人格特質對個人的長期穩定影響。本研究並未針對上述的人格特質、社會支持及期待等進行研究，且薪資所得也因樣本數的關係未加以區分，受試者為5所臺北地區幼稚園的母親，並不足以代表全部臺北區域，因此本研究結果建議，未來研究應將學齡前期兒童的母親的人格特質、社會支持及期待等也應列入研究方向，此外，以地區分層抽樣調查增加研究的代表性。

參考文獻

中文文獻（部分）

- 王紅藍（2009）。城市家庭旅遊消費決策過程分析。《濟南職業學院學報》，6（77），14-16。
- 王建文（2005）。《國小學童家庭休閒參與親子依附關係之研究》。未出版碩士論文，南華大學管理科學研究所，嘉義。
- 方麗秋（2008）。《父母的親子休閒活動參與對親子互動關係之研究—以國小學童觀點為例》。私立輔仁大學兒童與家庭學系碩士論文。未出版，臺北。
- 交通部觀光局（2003）。《臺灣地區國民旅遊狀況調查》，臺北：編制者發行。
- 江德怡（2006）。《國小學童家庭休閒活動、親子互動及其人際關係之研究》。高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。
- 呂政達（1987）。《還幸福一個本來面目》。出自《中國人的幸福觀—命運與幸福》。臺北：張老師文化。
- 呂敏昌（1992）。《國中生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係》。未出版碩士論文，文化大學兒童福利學系研究所，臺北。
- 呂寶靜（1999）。《性別與家庭照顧：一個女性主義的觀點》，臺北：心理。
- 巫雅菁（2001）。《大學生幸福感之研究》。未出版碩士論文，高雄師範大學教育研究所，高雄。
- 李力昌（2005）。《休閒社會學》，臺北：偉華。
- 李清茵（2003）。《家庭互動行為、心理需求滿足、關係滿意度與幸福感之相關研究》。未出版之碩士論文，國立屏東師範學院教育心理與輔導學系研究所，屏東。
- 李素馨（1997）。《都市女性休閒類型和休閒阻礙，戶外遊憩研究》，10（1），43-46。
- 李維靈、施建彬、邱翔蘭（2007）。《退休老人休閒活動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。

- 李瑞娟 (2004)。已婚婦女休閒活動參與自我概念的相關研究。政大體育研究，16，69-82。
- 沈易利 (1999)。臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立臺灣體育學院學報，4，319-370。
- 何名娟 (2004)。國小高年級學童氣質、情緒智力與幸福感之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學家庭教育研究所，嘉義。
- 何麗芳 (1992)。臺北市老人休閒活動與生活滿意度研究。未出版碩士論文，東吳大學社會工作研究所，臺北。
- 林坤和、李建霖、黃淑玲 (2009)。南區大專校院運動代表隊學生在休閒參與、休閒阻礙與幸福感之相關研究。人文與社會學報，2 (4)，195-218。
- 林秋慧 (2004)。女性角色衝突、休閒阻礙對休閒活動參與之影響—以休閒社會網絡為干擾變項。2004年國際運動與休閒學術研討會論文集。臺北：國立體育學院。
- 金逸雯 (2004)。女性休閒阻礙模式初探。大專體育，77，100-107。
- 吳月霞 (2005)。國小高年級單親兒童親子互動、社會支持與其幸福感之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學家庭教育研究所，嘉義。
- 吳虹萱 (2008)。親子旅遊中親子關係對休閒體驗之影響。未出版碩士論文，中國文化大學商學院觀光事業研究所，臺北。
- 吳珩潔 (2001)。大臺北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。未出版碩士論文，臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北。
- 唐先梅、陳芳茹 (2000)。從性別角色理論看雙薪家庭夫妻休閒生活之差異，生活科學學報，6，75-91。
- 徐錦興 (1991)。不同指導者參與運動遊戲課程對幼兒體能發展的影響。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，臺北。
- 施建彬 (1995)。幸福感來源及其相關因素之探討。未出版碩士論文，高雄醫學院行為科學研究所，高雄。

- 施建彬、陸洛譯 (1997)。幸福心理學。臺北：巨流圖書公司。
- 唐先梅、陳芳茹 (2000)。從性別角色理論看雙薪家庭夫妻休閒生活之差異。生活科學學報，6，75-91。
- 高淑貞 (2005)。因何而為？—遊戲治療師之治療態度探究。中華輔導學報，18，1-36。
- 孫碧津、陳鎰明 (2003)。休閒教育在家庭的實施，雲科大體育，6，125-129。
- 黃迺毓 (1995)。幼兒讀物—好爸媽的百寶箱。載於張湘君 (主編)，認識幼兒讀物。臺北：中華民國兒童文學學會。
- 黃迺毓 (2005)。從家庭教育法之實施看學校家庭教育之推動—專訪國立臺灣師範大學人類發展與教育學系黃迺毓教授。教師天地，135，43-47。
- 黃良圭、金幼婷、陳可欣、王淑真、黃惠滿、許燕玲等 (2009)。人類發展學。臺北：華杏。
- 黃長發 (2006)。大學生休閒滿意度與幸福感關係之研究。運動休閒餐旅研究，1 (1)，25-41。
- 黃馨慧 (2002)。臺灣家庭教育實施內涵與其變遷之探究。載於中華民國家庭教育學會 (主編)，變遷社會中的家庭教育，1-28。臺北市：師大書苑。
- 曹勝雄 (2001)。觀光行銷 (第二版)。台北：揚智文化。
- 陳良進、黃筱庭 (2009)。國內女性休閒之研究取向分析：以1980~2008年國內研究為例。臺南科技大學通識教育學刊，8，135-149。
- 陳鈺萍 (2004)。國小教師的幸福感及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學國民教育研究所，屏東縣。
- 陳瑋玲、林懷宗 (2006)。旅遊動機和阻礙因素對職業軍人海外旅遊參與意願影響之研究—以航特部為例。旅遊管理研究，6 (1)，163-184。
- 陳騏龍 (2001)。國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東。
- 陳嫻竹 (2001)。網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究。未出版

- 碩士論文，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所，屏東。
- 陳惠美（2003）。南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究。未出版之碩士論文，國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所，臺中。
- 陳錦玉、張凱智（2007）。金門婦女休閒參與與休閒阻礙之研究，*觀光旅遊研究學刊*，2，45-72。
- 梁愛玲（1995）。臺北市雙薪家庭休閒與家庭生活週期關係之探討。國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 郭曉文（2000）。國小學童母親規律運動行為之相關因素探討。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北。
- 郭淑玲（2004）。從婦女休閒阻礙之相關特性來展望未來休閒服務之方向。*正修通識教育學報*，1（1），101-118。
- 莊麗蘭、曾瑛容（2006）。職業婦女於公共場所的哺乳經驗。*實證護理*，2（2），8。
- 陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。*國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學*，8（1），115-137。
- 曾麗娟（2004）。從健身休閒連鎖店的發展探討女性消費者對服務品質概況探究。*大專體育*，74，142-149。
- 葉智魁（1995）。女權與婦女休閒，*戶外遊憩研究*，8（3），1-14。
- 楊瑪利（2003）。365種方法發現幸福。*天下雜誌*，266，130-158。
- 楊登雅（2003）。休閒阻礙階層模式之驗證—以Crawford & Godbey之休閒阻礙三因子為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北。
- 楊秋鈴、陳彰惠（2005）。職業婦女持續哺餵母乳生活經驗的困境和因應行為。*實證護理*，1（1），13-21。
- 楊麗燕（2004）。美麗人生總動員。*成人教育簡訊*，41，21-34。
- 傅元熾、林晏州（2004）。從父母與子女觀點探討家庭休閒活動與家庭生活滿意度關係之研究。*戶外遊憩研究*，17（3），1-18。
- 董尹涵（2011）。探討哺乳媽媽休閒阻礙、休閒參與活動與身體活動量之關係。

- 未出版碩士論文，成功大學體育健康與休閒研究所，臺南。
- 張媚、黃秀華、劉玉湘、吳佩玲、沈滿華、許瑛真等（2008）。人類發展之概念與實務（第五版）。臺北：華杏。
- 張春興（1997）。教育心理學。臺北市：東華書局。
- 張孝銘（1998）。論週休二日後社區休閒活動之規劃。國民體育季刊，27（3），31-37。
- 廖建盛（2003）。國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究-以雲林縣斗六市國小學童為例。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林。
- 顏秀芳（2007）。幸福感的內涵及理論之探討。網路社會學通訊期刊，61。2008年7月2日，取自：http://society.nhu.edu.tw/e-j/61/61_72.htm
- 謝青儒（2001）。父母參與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所，屏東。
- 謝淑芬（2003）。性別、家庭生命週期、家庭休閒參與頻率與休閒阻礙知相關研究。旅遊管理研究，3（1），1-21。
- 謝筑虹、王俊明（2007）。親子休閒運動阻礙因素量表之編製。輔仁大學體育學刊，6，32-46。
- Argyle, M.（1997）。幸福心理學（施建彬、陸洛譯）。臺北：巨流。（原著發行於1987）
- 古典系統理論。2010年10月10日，取自 <http://blog.udn.com/how1012/4460147>

英文文獻(部分)

- Argyle, M. (1992). *The social psychology of everyday life*. London: Routledge.
- Barnett, R. C., & Baruch, G. K. (1987). Determinants of fathers participation in family work. *Journal of Marriage and the Family*, 49(1), 29-40.
- Bialeschki, M. D., & Michener, S. (1994). *Re-Entering Leisure: Transition within the Role of Motherhood*, *Journal of Leisure Research*, 26(1), 57-74.
- Crawford, D.W. & Godbey, G.C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(1), 119-127.
- Crawford, D.W. & Jackson, E. L. & Godbey, G. C. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Deem, R. (1982). Women, leisure and inequality, *Leisure Studies*, 1(1), 29-46.
- Dekovic, M., & Meeus, W. (1997). Peer relations in adolescence: Effect of parenting and adolescents self-concept. *Journal of Adolescence*, 20, 163-176.
- Dinner, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Freysinger, V. J. (1994). Leisure with children and parental satisfaction: Further evidence of a sex difference in the experience of adult roles and leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 212-226.
- Harrington, M. & Dawson, D. (1995). Who has It Best? Women's force participation, perception of leisure and constraints to enjoyment of leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 4-24.
- Heady, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739.
- Henderson, K. A. (1994). Broadening an understanding of women, gender, and leisure.

Journal of Leisure Research, 26(1), 1-7.

Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M., & Freysinger, V. J. (1989). A leisure of one's own : A feminist perspective on women's leisure, State College, Pa.: Venture Publishing.

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: William C. Brown.

Howard, D. R., & Madrigal, R. (1990). Who makes the decision: The parent or child? The perceived influence of parents or children on the purchase of recreation services. *Journal of Leisure Research*, 22(3), 244-258.

Horna, J. (1989). The leisure component of the parental role. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 228-241.

Hunter, P. L., & Whitson, D. J. (1991). Women leisure and familism: Relationship and isolation in small town Canada, *Leisure Studies*, 10, 219-230.

Huston, T. L., & Ashmore, R. D. (1986). Women and men in personal relationships. In R. D. Ashmore & F. DelBoca (Eds.), *The social psychology of female-male relations* (pp.167-210). NY: Academic Press.

Iso-Ahola, Seppo E., & Mannell, R. C. (1985). Social and psychological constraints on leisure. In M. G. Wade (Series Ed.), *Constraints on leisure* (pp. 111-151). Springfield, IL: Thomas.

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: William C. Brown.

Jackson, E. L. (1991). Leisure constraints/constrained leisure: special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 279-285.

Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.

Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*,

10(3), 203-215.

- Jackson, E. L. & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences, 17*(1), 31-51.
- Jackson, E. L., & Searle, M. S. (1983). Recreation non-participation: Variables related to the desire for new recreational activities. *Recreation Research Review, 10*(2), 5-12.
- Kay, T. & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research, 23*(4), 301-313.
- Kelly, J. R. (1987). *Freedom to be: Toward a new sociology of leisure*. New York: MacMillan.
- Kelly, J. R., & Godby, G. (1992). *The sociology of leisure*. State College, PA: Venture.
- Lu, L. (2008). The individual- and social-oriented Chinese bicultural self: Testing the theory. *Journal of Social Psychology, 148*(3), 347-373.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. The Kaohsiung. *Journal of Medical Sciences, 10* (2), 89-96.
- Mannell, R.C. & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. PA: Venture publishing.
- Neumann, K. (2006). Family travel: An overview. *Travel Medicine and Infectious Disease, 4*(3-4), 202-217.
- Orthner, D. K. & Mancini, J. A. (1990). Leisure impacts on family interaction and cohesion. *Journal of Leisure Research, 22*(2), 125-137.
- Romsa, G., & Hoffman, W. (1980). An application of nonparticipation data in recreation: Testing the opportunity theory. *Journal of Leisure Research, 12*(4), 321-328.
- Searle, M., & Jackson, E. L. (1985b). Recreation non-participation and barriers to participation: Considerations for the management of recreation delivery systems.

Journal of park and Recreation Administration.3(2), 23-35.

Shaw, S. M. (1985). The meaning of leisure in everyday life. *Leisure Sciences*, 7(1), 1-24.

Shaw, S. M. (1992). Dereifying family leisure: An examination of women's and men's everyday experiences and perceptions of family time. *Leisure Sciences*, 14(3), 271-286.

Shaw, M. S. (1994). Gender, leisure, and constraint: Towards a framework for the analysis of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 8-22.

Shaw, S. M. (1997). Controversies and contradictions in family leisure: An analysis of conflicting paradigms. *Journal of Leisure research*, 29(1), 98-112.

Summers, A. (1994). *Damned whores and god's police*, Australia: Penguin Books.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Test of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32(2), 101-160.

Witt, P. A., & Goodale, T. L. (1981). The relationship between barriers to leisure enjoyment and family stages. *Leisure Sciences*, 4, 29-49.

附錄一 學齡前期兒童之母親休閒阻礙因素量表

親愛的家長您好：

感謝您百忙之中填寫這份問卷，這是一份您目前的休閒狀況調查，我們的研究以幼稚園(學齡前期)的母親為主要調查對象。第一部分是休閒阻礙量表，第二部分是幸福感量表。為了保護您的隱私，問卷採匿名的方式，資料將會完全保密，謝謝您的支持與配合。

國立臺北護理健康大學旅遊健康研究所

+指導教授：方文熙 博士

研究生：陳淑華 敬上

一、學齡前兒童母親之休閒阻礙因素基本資料表

- 1.年齡： 未滿 20 歲 20-29 歲 30-39 歲 40-49 歲 50-59 歲
 60-69 歲 70 歲以上。
- 2.教育程度： 國中(含)以下 高中(職) 專科 大學 研究所。
- 3.職業： 軍公教 農林漁牧業 自由業 商 工 服務業 家管
退休 學生 其它。
- 4.個人月收入： 20,000 元以下(含) 20,001~40,000 元 40,001~60,000 元
 60,001~80,000 元 80,001 元以上。
- 5.婚姻狀況： 未婚 已婚 離異。
- 6.有幾個小孩： 1 個 2 個 3 個 4 個 5 個(含)以上。
- 7.與公婆同住： 是 否。
- 7.參與休閒小孩的年齡各為： _____歲 _____歲 _____歲 _____歲。
- 9.您通常和孩子一起從事休閒活動的項目為何?
 看電視 爬山 散步 騎腳踏車 旅遊 其他_____。
- 10.您通常和孩子一起從事休閒的地點為?
 家中 動物園 公園 旅遊景點 其他_____。

11.請問有哪些因素會讓您無法或是減少從事休閒活動?

請舉例：

二、我會因為下列因素而減少或不去從事休閒活動：

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 沒有受到家人支持	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 孩子對休閒活動沒有興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 孩子不喜歡我所選擇的休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 沒有其他家人和我一起帶小孩去從事休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 沒有其他家長的邀約	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 沒有受到朋友的鼓勵	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我的工作壓力大	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 家務繁忙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 自己沒有時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 金錢不夠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 沒有適當的休閒活動場所	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 無法配合休閒場所的開放時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 休閒活動場所太擁擠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. 交通不方便
15. 休閒活動的環境不安全
-
-

附錄二 中國人幸福感量表（極短版）

下列每道題目都有一組句子，請填寫最能描述您最近三個月感受的句子。

1.	a 我只是在混日子	b 我喜歡我的生活
	c 我非常喜歡我的生活	d 我熱愛我的生活
2.	a 我並不覺得生命有意義、有目標	b 我覺得生命有意義、有目標
	c 我覺得生命很有意義、很有目標	d 我覺得生命非常有意義、非常有目標
3.	a 我的工作不能帶給我成就感	b 我的工作偶爾能帶給我成就感
	c 我的工作常常能帶給我成就感	d 我的工作總是能帶給我成就感
4.	a 過去生活並沒有特別愉快的記憶	b 過去生活中發生的有一些事情是愉快的
	c 過去生活中發生的所有事情似乎都是愉快的	d 過去生活中發生的所有事情都是非常愉快的
5.	a 我覺得我不快樂	b 我覺得快樂
	c 我覺得相當快樂	d 我快樂得不得了
6.	a 我對現在生活中沒有任何事感到滿意	b 我對現在生活中的一些事感到滿意
	c 我對現在生活中大部份的事感到滿意	d 我對生活的每一件事都很滿意
7.	a 我不感到有活力	b 我感到相當有活力
	c 我感到我非常活力	d 我感到我有無窮的活力
8.	a 我對未來感到不樂觀	b 我對未來感到有些樂觀
	c 我對未來感到樂觀	d 未來對我而言充滿了希望
9.	a 我從來沒有過喜悅興奮的感覺	b 我有時感到喜悅興奮
	c 我常常感到喜悅興奮	d 我隨時都感到喜悅興奮

—10.

a 我不能理解生活的意義

b 我偶爾能理解生活的意義

c 我常常能理解生活的意義

d 我總是能理解生活的意義

* 量表提供：臺灣大學陸洛教授

附錄三 中國人幸福感量表使用同意書

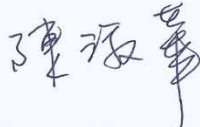
幸福感量表

使用同意書

本人 台北護理健康大學旅健所 陳淑華，基於研究『學齡前兒童之母親親子休閒阻礙與幸福感關係探討』之需要，擬使用台灣大學工商管理學系陸洛老師研發之中文版「幸福感量表（極短版）」，並徵求授權同意。

本人瞭解本同意書僅限於同意該量表做為上述研究之用，將來若有發表，將在適當處註明研究工具與參考文獻之出處，以符合學術論著之規定；研究結束將提供研究相關 SPSS 資料檔及變項名稱的編碼為參考之用。

申請人



同意人



日期：西元 2012 年 04 月 13 日 日期：西元 2012 年 4 月 23 日