

第二章 文獻探討

本研究欲探討成人之人格特質與休閒參與、休閒阻礙之關係，因此在文獻探討部分，第一節探討人格特質理論及相關研究；第二節探討休閒參與分類方式；第三節探討人格特質和休閒參與相關研究；第四節探討休閒阻礙之理論與相關研究。

第一節 人格特質理論及相關研究

本節主要討論人格特質理論與其相關研究，茲將主要文獻探討內容區分為：人格理論、五大人格特質理論、五大人格特質相關研究做說明。

壹、人格理論

探討人格對人類行為之影響時，有必要釐清「人格」(personality)一詞之意義。然而正如其他許多心理學構念一樣，「人格」之定義與各學派思想有著密切關係，不同學派學者之觀點所採取的「人格」定義也有所差異，進一步影響人格相關理論與研究。Pervin(1995)認為心理學上對於「人格」的研究，尚未有一公認的定義，心理學家所採用不同的定義而有不同的研究方法(洪光遠、鄭慧玲譯，1995)。而張春興(1991)也認為人格雖一直是心理學上的重要主題之一，但歷來心理學家給予界說，頗不一致。

雖然「人格」一詞已被普遍接受，但是真正要對其下一定義卻不是如此簡單，心理學者們對於人格之定義也有諸多差異，如 Libert 和 Libert(1998)編著《人格心理學》，其中對人格定義為「一個人生理、心理品質的獨特、動態組織

，影響其對物理及社會環境的行為和反應。在這些品質中，有一些是此人所特有的(如記憶、習慣、姿態)，另一些則是和少數人、許多人或所有人共有的。」Burger(1993)所著《人格心理學》對人格之定義為「人格是由一個人內部所產生的穩定行為範型」(林宗鴻譯，1997)。Phares 和 Chaplin(1997)則將人格定義為「人格是一個人思想、情感及行為的特有模式，它和另一個人的型式不相同，並且在不同時間和情境中維持一致。」

Guilford(1959)則認為人格是個人得以異於他人的一種持續且特殊的特質，亦指人格代表一種使個人有別與他人的持久特性(引自王家玲，2001)。Eysenck(1970)認為人格是「一個人的性格、氣質、智能和體質等，相當穩定而有持續性，其決定了對於環境的適應。性格是指在意願行為方面比較長期而穩定的型態；氣質乃指在情感行為比較持續而穩定的型態；智能乃指在認知行為持續而穩定的型態；體質乃指在身體和神經及內分泌長期而穩定的情況」。張春興(1991)則定義為：「人格是個體在對人對己及一切環境中事物適應時所顯示異於別人的性格；個體的性格，係在遺傳與環境交互作用下，由逐漸發展的心理特徵所構成；而其心理特徵表現於行為時，則具有相當的統合性與持久性。」

由以上可見，研究人格之學者其定義分雜不一，而張春興(1991)綜合國內外學者之觀點，歸納出人格主要特點有以下三點：

(一) 人格是由多種心理特徵所構成

個人性格並絕非只有一特徵，而是由多種特徵所構成，這些特徵統稱為心理特徵(psychological characteristic)，近年來則以人格特質(personality trait)稱之。

(二) 人格表現在對人、對己、對環境的適應上

個人性格只能由其對人、對己、對事物的適應而顯現。

(三) 人格具有統合性及持久性

各種人格特質應具相當統合性與持久性，否則不足以代表個人性格。

本研究總和張春興、黃堅厚、Pervin、Phares 等學者對於人格理論之分類，將心理學家之人格理論主要區分為心理分析論、行為學派論、社會認知論、認知資訊處理論、現象學論、個人建構論、人格特質論，依此製表2-1-1做簡要介紹。

表2-1-1 人格理論分類表

理論學派	代表學者	人格之看法
心理分析論	Freud、Adler、Jung、Fromm、Erikson等	人格源自於童年經驗，乃本我、自我、與超我間的衝突協調，因應衝突所產生之焦慮，個體會有不同的防衛機制之行為。
行為學派論	Skinner、Watson、Miller等	人格是一固定行為模式，主要形成自趨賞避惡的制約作用，乃透過環境因素學習而得。
社會認知論	Bandura、Rotter、Mischel等	人類的行為，是由於內在的歷程和外在的影響二者間複雜交互作用的結果。
認知資訊處理論	Markus、Weiner等	環境中充滿各種訊息，個體接受、處理訊息的方式會因為認知上的不同，產生迥異的行為模式。
現象學論	Rogers	行為差異的主要因素來自於個體主觀經驗的差異，人格即是主觀經驗中對於自我的概念。
個人建構論	Kelly	每一個人都有獨特的知識，人們會根據以往的經驗來面對環境做出自己獨特的預測。個人有個人的看法與解釋，而一個人的人格即是一個人的認知建構系統。
人格特質論	Allport、Eysenck、Cattell等	人們擁有以特定方式反應的行動傾向，而這行動傾向稱為「特質」。

心理學上有許多人格理論，但是近年來持續受到重視，而進一步有跨文化研究的首推人格特質論(Costa & McCrae, 1992)。人格特質論主要源於日常生活中，人們對於他人所採用的形容詞用語，學者們透過統計分析的方式歸類出主要的類別，並予以命名。人格特質的基本假設乃認為人們擁有以特定方式反應的行動傾向，而這行動傾向稱為「特質」(trait)(洪光遠、鄭慧玲譯，1995)。Costa 與 McCrae(1992)認為個體的行為，反映個體獨特的人格特徵，如害羞、富攻擊性、順從、懶惰、忠誠或膽怯等，這些特徵若持續出現在許多不同的情境中，則稱為「人格特質」(personality traits)，「人格特質」在人的一生中是穩定而重要的因素。

特質論的起源可以追溯至1884年，Galton率先嘗試由字典中分類出約一千個用來描述人格的詞彙，這是運用字典尋找自然語言作為人格描述的語詞的開端，但由於 Galton 所作的缺乏研究的系統性，因此對日後的進階研究幫助不大(引自蔡欣嵐，2001)。日後以特質論研究著名的學者主要以 Cattell(1957)、Allport(1961)、Eysenck(1970)為代表，爾後許多接續研究才逐漸發展出不同的人格特質向度。Allport 乃將人格特質區分為「首要特質」(統轄性特質)(cardinal trait)、「主要特質」(central trait)、「次要特質」(second trait)。首要特質是相當具影響力的，它幾乎觸及到個人生活的每一個面向，有時我們可以對於一個人用一主要的形容詞來描述其人格，即代表此人具有此首要特質，例如：《三國演義》中關雲長的「忠義」與曹操的「奸詐」(黃堅厚，1999)。主要特質是通常我們用於描述一個人時所表達的特質，一般人所擁有的主要特質大約五至十項左右，如：誠實、理性、耐心等。次要特質與前所述之首要與中心特質相較之下，所影響的範圍較小，也更明確，例如：對某種音樂或食物的偏好。另一位特質論學者 Eysenck(1970)以因素分析方法，將若干相近之特質聚成人格基本向度，其主要發現了三個人格向度：「內向—外向」(introversion-extroversion)、「神經性」(neuroticism)，「精神病質」(psychoticism)。而「內

向」即是由主觀性、害羞性、刻板性、固執性等聚合成的人格類型。而 Cattell(1957)認為人格的基本元素是特質，有些特質是人類所共有，而有些是個人所獨有的，特質使人的行為表現出不同情境、時間下的恆定、一致形式。Cattell 以生活記錄資料、問卷資料、客觀測驗資料作因素分析而得出16種人格因素。

以上所述之學者是特質論著名提倡者，後續許多學者進一步研究可能存在的人格特質，逐漸歸納出一些受到研究者驗證而又普遍存在的人格特質，而「五大人格特質」理論則是最常被引用的理論之一。

貳、五大人格特質

Allport、Cattell、Eysenck 等心理學家皆認為「特質」乃人格的基本單位，但其研究對於人格特質存有許多的差異，許多心理學家便質疑一個基本問題：是否有一些人格特質是許多學者研究所達成共識的呢？Fiske(1949)把 Cattell 的人格特質研究變項做了多次的簡化工作，他發現有「五個因素」存在，之後 Tupes 與 Christal(1961)的接續研究發現五個相關很強的因素，於是把這五個因素分別命名為：

- (一) 外向性(surgency)：如愛說話的、勇於表現的、有精力的等。
- (二) 友善性(agreeable)：如善良的、合作的、信任的等。
- (三) 可依賴性(dependability)：如有組織的、負責的、有次序的等。
- (四) 情緒穩定(emotional stability)：如冷靜、不焦躁、不易產生沮喪等。
- (五) 文化的因素(culture)如：如聰明的、有教養的、獨立性等。

1963年時 Norman 更進一步根據對 Allport、Cattell 及其他特質論者的研究，進行一項由同儕間相互評量的因素分析，結果發現五個人格基本因素。爾後許多學者均發現五人格基本因素均能涵蓋成人在評定他人時的主要特質

(Digman, 1990; Goldberg, 1990; McCrae & Costa, 1987; Noller, Law & Comrey, 1987)。因此「五大人格特質」(Big Five)之論便逐漸受到重視(引自黃堅厚, 1999)。

「五大人格特質」之因素名稱略有差異，近來最被廣為接受的分類法為Costa 與 McCrae(1992)所使用的分類法，名稱分別為：神經性(Neuroticism)、外向性(Extraversion)、開放性(Openness)、友善性(Agreeableness)、嚴謹性(Conscientiousness)。Costa 和 McCrae(1976)的初期研究，是採用集群分析，將Cattell 的16項人格因素納入，從三個研究樣本中萃取出三個集群，依序為：神經質(N)、外向性(E)和開放性(O)，每個因素各有六個次構面，這是初期NEO特質模型的由來。後來 Costa 和 McCrae 將五因素架構帶入問卷設計領域，他們在巴爾的摩年齡縱向研究(Baltimore Longitudinal Study of Aging)的長期樣本追蹤資料裏，以因素分析萃取出前述之五大因素(引自沈聰益, 2002)。Costa 和 McCrae 發展一系列的人格五因素量表，其中較完整的量表為1992年所編制的「NEO-PI-R」量表，在此量表中，每一特質因素又分為六個次構面，各有八題，全量表共二百四十題，各因素所分的六次構面如表2-1-2。

表2-1-2 NEO-PI-R人格特質及其次構面表

主要因素	神經性	外向性	開放性	友善性	嚴謹性
次構面	焦慮	熱心	幻想	信賴	按部就班
	憤怒-敵視	樂群	尚美	坦誠	責任心
	抑鬱	肯定性	重感受	愛人	勝任感
	自我意識	樂於活動	活動	順從	追求成就
	衝動性	追求刺激	有理念	謙卑	自我約束
	易受襲性	正面情緒	價值觀	慈愛為懷	從容

資料來源：黃堅厚(1999)。人格心理學(頁269)。台北市：心理出版社。

人格特質五因素是從宏觀的角度去描述人格的輪廓，研究者整合 Costa 與 McCrae(1992)等人的研究，針對具該特質人的描述，分別說明如下：

(一) 神經性(Neuroticism, N)

具此一特質程度高者，常有焦慮、沮喪、自卑、情緒化、適應不良的情形，與調適或情緒穩定相反，可稱之為失調或神經質。所以這個因素，代表經驗到負面情緒的傾向，諸如：恐懼、沮喪、困窘、憤怒、罪惡、厭惡。除了心理學情緒困擾的感受性之外，可能因為分裂性的情緒影響到調適能力，這使得神經質傾向高的人，比較容易產生非理性的念頭、不易控制本身的衝動、拙於處理他們所面臨的壓力；反之，個體在神經質得分低者，代表情緒穩定，通常表現出冷靜、性情平和及較能放輕鬆。

(二) 外向性(Extraversion, E)

具此一特質程度高者，常表現出自信、活潑、喜歡表現、外向、人際取向、樂觀、熱情。外向的人善於社交活動，但是社交能力只是外向性因素的許多組成特質之一，除了喜歡人群、偏好群聚之外，外向的人也顯得較為專斷、活

躍和多話，他們通常喜歡刺激，性情也較爽朗，是精力充沛、活潑而樂觀的人。

(三) 開放性(Openness, O)

具此一特質程度高者，富有想像力、喜歡思考、求新求變、好奇心較強、興趣廣泛、具創造力。開放的人對內在世界與外在世界都充滿好奇，他們的生活多半經驗豐富，願意分享新奇的念頭及非傳統的價值觀，體驗正面與負面情感的能力也比封閉的人敏銳；開放性分數低的人，行為比較傳統，看法較為保守，喜歡熟悉的事物勝於新奇的事物，有關情感上的反應也比較微弱。

(四) 友善性(Agreeableness, A)

具此一特質程度高者，待人友善、容易相處、寬容、可信賴的。友善性主要是人際關係傾向的一個維度，友善的人基本上是利他主義者，會同情他人並急於幫助他人，也相信他人會以一樣的方式對待自己做為回報。

(五) 嚴謹性(Conscientiousness, C)

具此一特質程度高者，做事努力、有始有終、追求卓越、負有責任感、有企圖心及自我要求，且較具有成就導向。嚴謹性分數高的人是有目標、意志堅強、毅然而有決心的，就正面而言，常伴隨有學術上和職業上的成就；就負面而言，可能導致過度嚴苛與一絲不苟。

本研究依據 Pervin(1994)與黃堅厚(1999)對五大人格特質理論之論述，另製表2-1-3說明之。

表2-1-3五大人格因素表

高分者特性	特質量尺	低分者特性
多慮、緊張、不安、情緒、自卑、情緒化。	神經性(N) 適應良好與情緒不穩定性的評量，能找出容易心理抑鬱有不實理念、過度渴求或衝動，且不當反應者。	安靜、鎮靜、放鬆、不情緒化、安全、自我滿足、堅強。
社會性、主動、人際取向、樂觀、熱情、愛好玩樂。	外向性(E) 對人際互動上的量與強度的評量；對活動水平的評量；對尋求刺激歡樂的評量。	保守、清醒、冷漠、工作取向、靜默、少活力的、退縮。
好奇、興趣廣泛、創造、獨創、想像、非傳統。	開放性(O) 對於主動追求經驗和體認經驗的評量；對不熟悉事物的容忍與探索能力的評量。	從俗性、實際、興趣狹隘、非藝術性、非分析性。
心地溫和、好心腸、可信賴、寬諒、助人、易受騙、正直的。	友善性(A) 衡鑑個人在思想、情緒與行動上從同情到反對的連續向度之人際取向情形。	好批評、粗魯、多疑、不合作、有仇必報、殘忍易怒的、好支使他人的。
有組織、可信賴、努力、自我要求、守時、細心、整潔、有企圖心、堅忍、按部就班、一絲不苟。	嚴謹性(C) 衡鑑個人組織性、堅韌性及目標取向行為動機。	漫無目的、不可信賴、懶散、粗心、散慢、不小心、意志薄弱、享樂主義。

參、五大人格特質的相關研究

自五大人格特質被 Norman(1963)所提出以後，許多學者均能驗證五大人格因素的存在，此人格理論便被廣泛的與其他生活層面作結合應用的研究。因五大人格特質研究眾多，以下部分只探討1987年後五大人格特質的一些研究，以說明五大人格特質被普遍認同而廣泛應用之情形，而本研究之主題為休閒行為，故另在第三節探討人格特質與休閒行為之研究。

McCrae(1987)研究創造力與人格特質，其以男性為對象，利用五大人格特質找出各特質與擴散式思考之關係，研究發現神經質與創造性人格特質呈顯著之反向關係，其餘的人格特質與創造性人格特質則成正向之關係，其中又以開放性之顯著程度最高。

Barrick 與 Mount(1991)及 Hough (1990)研究人格與工作績效，其歸納出結論如下(引自王家玲，2001)：

- (一) 嚴謹性在針對所有不同職業群集工作相關標準類型的研究中，都是一個有效的預測因子，亦即具勤勉審慎性特質的人通常工作表現比不具勤勉審慎性特質的人要好。
- (二) 在與人際互動較有關的職業中(如管理階層及銷售員)，外向性是一個有效的預測因子，即具外向性特質的人通常工作表現比不具外向性特質的人要好。
- (三) 在需要創新的工作中(如研究發展人員)，開放性則是一個有效預測因子，即具開放性特質的人通常工作表現比不具開放性特質的人要好。
- (四) 在評估顧客服務類工作的績效時，嚴謹性、非神經質與友善性的組合則能成為有效預測因子，即具這些特質的人工作表現會比較好。

Headey 與 Wearing(1991)研究人格特質與幸福感，其針對649位澳洲人進行二年的縱貫研究，研究結果指出外向性格是正向情感的來源，由於外向者總是尋求和引發正向的生活事件，尤其是友誼和工作上，因此總是保有愉悅的情緒；相對的，神經質人格是不幸福的重要預測因子之一，因為神經質性格常透過引發負向事件，進而影響幸福感。

Organ 與 Lingl(1995)研究友善性與工作滿意度的關係，其認為由於理論上友善性人格特質愈高的人愈容易與他人相處或合作，因此在人際關係方面的滿意度會較高，而經迴歸分析的結果發現和善性人格特質不僅能預測人際關係的滿意度，也能夠預測整體的工作滿意度。

Walker(1995)研究文學及藝術方面成就與人格特質，其針對在文學及藝術方面成功的創作人士之自傳進行研究，並與政治、軍事等人士進行比較，結果發現，成功的創作人士對神經質的控制較佳，同時較具備開放性、友善性特質，而外向性與嚴謹性則與其他人無明顯差異。

莊耀嘉與李雯娣(2001)研究兒童五大人格因素，發現以教師對兒童的性格作評語，則可以歸納出人格五因素，研究也發現五大人格特質具有穩定性與持續性。

江錦樺(2001)以高科技公司員工為對象，研究人格特質與組織文化之適配性對工作績效之影響，在人格特質上之研究結果發現：

- (一) 勤勉正直性與工作績效為正相關，表示愈具備勤勉正直性者，其工作績效愈佳。
- (二) 愈具創新性文化與愈具情緒敏感性者的交互作用下，其工作績效會愈差，愈具團隊導向文化與愈具外向性者的交互作用下，其工作績效會愈佳。
- (三) 在高度創新性的組織文化下時，勤勉正直性和工作績效呈負相關。

沈聰益(2002)以人格五因素模式預測保險業務員銷售績效，其研究中透過因素分析之結果而另外命名一「支配性」因素，結果發現高銷售績效的業務員明顯具有較高的「嚴謹性」，而「外向性」分數高，不一定是高銷售績效者的必然條件；「支配性」程度高，則普遍表現出較好的銷售成績。

周惠莉(2002)研究五大人格特質、性別角色與領導型態之關係，其研究結果在人格特質方面提出下列發現：

- (一) 具親和性人格特質的個體所表現出來的行為與轉換型領導所強調的個別化關懷符合，所以親和性與轉換型領導有顯著相關。
- (二) 在五大人格特質中嚴謹性與轉換型領導具有最顯著的相關性；嚴謹性愈高的個體愈具有轉換型領導中的智力啟發特質。
- (三) 外向性雖與轉換型領導有顯著相關，但在控制其他特質變項後，其影響力

則未呈現顯著關係。

(四) 開放性與神經質兩個人格特質與轉換型領導無顯著相關。

以上所述之研究結果皆顯示出五大人格特質與個體之一般行為(如思考、工作行為與成就、幸福情感、領導行為等等)，都具有某程度的相關性，因此，以人格作為個體行為之研究觀點，應有其可行性。

五大人格因素的初期研究大多是在英語系國家，藉由「英語文」對人的形容詞所分析出來的五個因素，是否也適用於其他國家而有跨文化性質呢？答案似乎是肯定的，許多除英文之外，用中文、荷蘭文、德文、日文、菲律賓文等的特質語詞所作的研究，也獲得大致類似的五大因素。Goldberg(1990)提出基本語句假說(fundamental lexical hypothesis)做出解釋，其認為人類在文明的進化過程中，早就已經決定了哪些個別差異性在人際互動之中特別重要，同時發展出簡單的用語來說明這些個別差異，因此，在人類所用的不同語言中會發現人與人之間的差異所在，這五大類人格特質因素能夠代表與他人互動時，表現出的重要特性(引自李雯娣，2000)。McCrae, Costa 與 Yik(1996)曾對香港大學生作研究，大致上也發現相同的五大類因素。國內的研究(莊耀嘉、李雯娣，2001)也證實五大人格在華文的適用性。因此由英文特質語詞所發展出的五大類人格特質因素，也可以用作中國人人格特質的描述。本研究選擇五大人格特質做人格與休閒參與之研究，可以符合近代心理學上人格研究之趨勢。

第二節 休閒參與之分類方式

「休閒」(leisure)一詞的界定，學者們有不同的觀點(如時間、活動、心理狀態等)，但在休閒活動參與的研究上，由受試者自陳方式來判斷休閒參與是普遍可以被接受的方式，如 Mannell 與 Kleiber(1997)認為一般使用休閒行為的研究方法是將休閒行為分類，然後要求受試者回答參與活動的項目和特定時間內(如星期、月份、季節、年)的參與次數頻率，或是用李克特量表測量相對性的參與頻率。而 Ragheb 和 Griffith(1982)在其研究中也將休閒參與定義為：「參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之普遍的休閒活動類型。」在此定義中亦可以界定出在休閒參與中有二個重要元素，即休閒活動頻率與休閒活動類型。因此本研究預定採取此方式，即研究者設計問卷將各類休閒活動納入，交由受試者自評過去一段時間內各活動的希望參與次數與實際參與次數。

由於現代社會生活的多樣性與便利性，所以休閒參與行為因人而異且活動的內容與種類繁多，但一般研究者用來分類的方法大致有三類，一為研究者主觀分類法，二為因素分析法(Factor Analysis)，三為多元尺度評定法(Multidimension Scaling, MDS)(文崇一，1990；陳彰儀，1989；韓惠華，1997；Holbrook，1980)。研究者經文獻探討後，整合相關研究與文崇一(1990)等人的之分類表，分別說明研究休閒參與的分類方式：

(一) 主觀分類法

此方法是研究者以個人主觀判斷，對休閒活動進行分類及命名。通常採取此分類方式之研究者會因為樣本特性或是研究目的等因素，做出不同的分類方式，國內外許多研究皆採用此方式。如表2-2-1。

表2-2-1 休閒活動採主觀分類法之研究表

學者(按年代順序排列)	分類結果
Kaplan(1960)	1.社交性2.合作性3.遊樂性4.藝術性5.冒險性6.安靜性。
宗亮東、張慶凱(1966)	1.學術性2.藝術性3.康樂性4.閒逸性。
黃振球(1970)	1.知識性2.體育性3.藝術性4.作業性5.服務性。
Hirschman(1985)	1.心智性2.浪漫性3.支配能力性4.逃避性。
陳彰儀(1985)	1.知識性2.體育性3.藝術性4.作業性5.服務性6.娛樂性7.休息性8.與小孩有關性。
盧慧怡(1990)	1.知識型2.娛樂型3.休憩型4.體育型5.社交型6.技藝作業型7.親子型。
Miller(1991)	1.實用型2.藝術型3.社會型4.研究型5.企業型6.事務型。
許瑛玲(1993)	1.知識型2.體育型3.藝術作業型4.社交型5.娛樂型6.休憩型7.親子型。
郭國良(1996)	1.知識型2.觀賞型3.閒逸型4.運動型5.社交型6.藝文手工型7.嗜好與遊戲型8.戶外遊憩型。
Mannell與Kleiber(1999)	1.大眾媒體類2.體能活動類3.社會活動類4.文化活動類5.戶外活動類6.嗜好活動類。
顏智淵(2002)	1.媒體類2.運動類3.社交類4.文化類5.戶外類6.嗜好類。
林晉宇(2003)	1.運動性2.知識性3.社交性4.娛樂性5.閒意性。

(二) 因素分析法

以統計的方法將休閒活動依活動參與的行為模式、程度或頻率、參與的次數等，從中萃取出有顯著代表性的因素，再依代表因素中所包括的活動項目的特徵命名。這方法使用情形較為普遍，但其缺點是常無法整合各休閒類型的特性，因此造成各類型間關係的不清楚，而且因素分析所得的休閒類型常因個人命名不同而有不同的型態產生。如表2-2-2。

表2-2-2 休閒活動採因素分析之研究表

學者 (按年代順序排列)	休閒活動 項目	因素類型
London, Crandall & Fitzgibbons(1977)	30 項	1.運動類2.文化類3.智能發揮類。
Duncan(1978)	59 項	1.戶外活動2.戶內活動3.參與被動性戶內活動 4. 家庭活動 5.參與看電視與小孩玩等活動。
文崇一(1980)	29項	1.知識性2.社交性3.運動性4.玩樂型5.消遣性。
Allen(1982)	51項	1.戶外活動性2.運動性3.嗜好-家庭性4.社會互動性5.機械性6.文化-智能性7.游泳性8.大自然性9.冒險性。
Tinsey & Johnson (1984)	34項	1.益智類2.心靈淨化類3.表現補償類4.同伴享樂類 5.社交活動類6.尋求獨處類7.暫時逃避類8.安全活動類9.藝術表現類。
修慧蘭(1985)	83項	1.知識性活動. 2. 文藝性活動3.手藝性活動4.農藝性活動5.棋藝性活動6.娛樂性活動7.社交性活動8.逛街性活動9.一般運動性活動10.休憩性活動11.與小孩有關的活動。
曾誰芬(1988)	85項	1.知識與休憩型. 2.戶外遊玩型3.戶外運動型4.玩樂與運動型5.文藝性作業型6.技藝性作業型7.社交服務型8.與小孩有關型。
李宜靜(1993)	41項	1.社交因素2.藝文活動愛好因素3.戶外運動因素4.影片媒體愛好因素5.技藝型6.家庭手工藝因素7.消遣性社團活動因素8.慢跑爬山因素9.歌唱電動因素。
姚靜婉(1993)	41項	1.藝文社交型2.自然休閒型3.休息型4.健身運動型 5.戶外娛樂型6.球類競賽型7.消費性球類型8.棒、壘球運動型9.消費型。
Tinsey & Ellredge(1995)	82項	1.動作類2.新奇類3.歸屬類4.服務類5.感官喜好類 6.認知刺激類7.自我表現類8.創造類9.競爭類10.替代性競爭類11.放鬆類12.其他類。

(三) 多元尺度評定法

此法是把休閒活動兩兩配對，形成多組的相對休閒活動，由受試者自行對此二種活動相似性的感覺加以評定，受試者並可說明其相似處。採多元尺度評定法所分類的結果較簡單，一般只分為二、三個類型，因此可以清楚地了解每一類型休閒活動的特性，且各類型之間的關係很清楚。但此MDS法可以分析的休閒活動數量相當有限(陳彰儀，1989)。如 Brent(1975)採用MDS法，將12種休閒活動兩兩配對，形成66組，由受試者依據自己之決評定其相似性，結果分析出四種因素：(一)主動—被動性活動(二)個人—團體性活動(三)心智—非心智活動(四)戶內—戶外活動。

本研究主要目的並非探究休閒活動有哪些型態與種類，而是希望透過五大人格特質的區分，瞭解個人特質傾向與休閒參與之關係，因此在經過五大人格的文獻探討後，參考林晉宇(2003)與顏智淵(2002)之研究編制「休閒參與量表」，選擇較能適用五大人格因素之分類方式，將休閒參與的活動類型區分為運動冒險性休閒、知識藝術性休閒、社交服務性休閒、娛樂遊憩性休閒、閒意放鬆性休閒，期能配合人格理論研究使用，另考量個人實際參與和希望參與上可能存在落差，所以將希望參與與行實際參與二方面皆納入量表試題中。

第三節 人格特質和休閒參與相關研究

休閒的心理學面向上，普遍認為知覺自由(perceived freedom)／自我抉擇(self-determination)與內在動機(intrinsic motivation)是決定休閒與否最重要的因素(Neulinger, 1981)。因此，休閒的行為是自由、自我抉擇而其本身又是具有樂趣的，人類休閒行為極可能反應了個人的人格因素。休閒可以視為一種自我表達，因為自由與內在動機因素下，人們在休閒中表現出忠於原味的自我。正如 Mannell 與 Kleiber(1997)所認為的，人格特質某程度上顯示出個體一致性的個別差異，而特質在某些情境中特別重要，尤其是不具強迫性的環境，其中，人們可以自由的表現自我。而 Samdahl(1988)針對18位成年人做經驗取樣研究(Experiential Sampling Method, ESM)，也總結提出：「在休閒脈絡中可以提供機會表現與接納真實自我。」

人格近乎可以被視為具有跨越情境穩定性與一致性，尤其相較於其他具明顯社會期望的情境脈絡(如工作)，人格特質在休閒的情境脈絡之下，人格特質更具有影響力。因此，當社會環境是熟悉、非正式或私人場合、行為選擇可以從容不迫時，人格特質就變得非常重要。許多研究休閒行為學者，亦持此觀點將人格特質做為休閒行為的預測因素。

Diener, Larsen 與 Emmons(1984)的研究提出，個人人格會影響休閒行為與經驗，其測量大學生並記錄其行為，瞭解在不同社會情境的心情，經過分析資料後發現人格影響休閒時行為的抉擇，外向者喜歡參與社會活動，內向者則喜歡獨自活動，但這些行為並沒有發生在工作情境上。

Mannell 與 Bradley(1986)研究情境因素(高度結構性與非結構性)對於遊戲行為之影響，發現在非結構性、較少指導、較少行為期望的情境下，參與者的人格會影響遊戲的行為與經驗。

Thomas(1987)研究 TYPE A-B人格對休閒活動之影響，研究對象為台灣大學學生(27位男性，31位女性)，結果發現TYPE A者比TYPE B者更常參與演唱會，TYPE A分數與看電影的次數具負相關。

Robert(1995)研究個人價值(List of Values, LOV)與 Plogs 旅遊人格類別量表之關係，並檢視其預測旅遊類別(獨立或團體)的能力；研究樣本為514名遊客；結果顯示個人價值與旅遊者人格有相關，團體旅遊者與個人旅遊者之價值觀也有所不同。而 Plogs 旅遊人格類別量表與旅遊類別(獨立旅遊或團體旅遊)沒有達顯著相關。

Bongguk 和 David(1995)在一項針對大學生的研究中指出，內向型與外向型的學生，在休閒活動偏好上呈現顯著差異，內向型較偏好心靈及語言類活動；外向型的女學生較偏好主動式、個人式、冒險式的休閒參與方式；而在參與休閒活動的形式(主動／被動、個人／團體、非冒險／冒險)上，內向與外向型最有預測力(引自胡家欣，2000)。

Sumuel 和 Elchanan(1995)以個人環境適配的理論研究人格類型與休閒活動的選擇，發現當人格類型(實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、事務型)與所選擇的活動(實用型、研究型、藝術型、社會型、企業型、事務型)相配合時，生活滿意與身心健康都較高。

黃立賢(1995)針對專科學生研究其休閒興趣，結果顯示，領導型人格傾向藝文類、進修類、運動類、遊戲類、組織類、社交類及戶外類活動；衝動型人格偏好刺激類、運動類、遊戲類、組織類、社交類及戶外類；平均型人格傾向遊戲類、組織類、社交類及戶外類活動，但是在觀賞類、技藝類、蒐集類與健身類上則無顯著差異。

胡家欣(2000)探討「內-外向特質」、「神經質特質」與休閒參與(項目、頻率)、休閒滿意、幸福感之關係。研究發現外向人格、休閒涉入、休閒滿意與幸福感，彼此呈顯著正相關；而神經質人格與休閒滿意及幸福感呈顯著負相關。

普遍而言，休閒活動與外向性人格都有顯著的低度至高度的相關，但是與神經質人格無關。

顏智淵(2002)針對台灣某專科學校423名學生進行問卷施測，發現Type A行為傾向學生於休閒內在動機方面在「自我決定」、「勝任能力」、「休閒承諾」及「休閒挑戰」上皆顯著高於Type B；於休閒參與類型方面差異亦達顯著水準；於休閒滿意方面在「心理」、「教育」、「社會」、「放鬆」、及「美感」上達顯著差異，唯「生理」未有顯著差異。

陳樹城(2002)探討972名學生國中生之內外控人格特質(Locus of control)、休閒活動與學業成就之關係，發現控制信念與部分休閒活動參與達顯著相關。

楊元卉(2003)研究452位成人登山者內外控人格特質與休閒自由感之關係，研究結果發現人格特質傾向內控特質者，其休閒自由感愈高，所感受到休閒的滿意度較高。

由以上研究結果得知，人格特質差異會影響個體休閒經驗(Diener, Robert & Larsen, 1984; Mannell & Bradley, 1986)、休閒行為(黃立賢, 1995；胡家欣, 1999；陳樹城, 2002；顏智淵, 2002；Bongguk & David, 1995; Thomas, 1987)、休閒滿意(胡家欣, 1999；顏智淵, 2002；楊元卉, 2003；Sumuel & Elchanan, 1995)。唯各研究之人格向度與本研究採用之五大人格特質不盡相同，以下針對五大人格理論相關特質與休閒參與之研究作討論，說明如下：

(一) 神經性(Neuroticism)

在神經性特質高分者會有多慮、緊張、不安、情緒、自卑等特質表現，也因為如此，個人難以深度的體驗到休閒的滿足樂趣。Kirkcaldy(1989)研究德國成人發現神經性人格特質者不容易有愉快的休閒經驗，而運動員具有比較低的神經性(Mannell & Kleiber, 1997)。Schill, Beyler 和 Sharp(1993)使用此相關概念

發展出一個人格指標，稱為「自我擊敗人格」(self-defeating personality)，而研究中發現高分者比低分者在生活中體驗到較少的愉快與樂趣。由此可以推想具高度神經性特質者，可能會比較少參與休閒活動，或其所感受到的休閒滿意度較低。

Kirkcaldy 和 Furnham(1991)的研究顯示，神經質的女性與競爭性活動呈顯著負相關。Marchant-Haycox 和 Wilson(1992)則發現內向特質與音樂科系的學生有顯著正相關。Hills 和 Argyle(1999)則發現神經質特質與看電視有顯著正相關(引自胡家欣，2000)。在國內胡家欣(2000)針對421名大學生做研究，發現外向人格與體能類活動、社交類活動、室內靜態類活動、戶外非體能類活動均達顯著正相關，但是與技藝類活動無關。

(二) 外向性(Extraversion)

外向性這特質與許多形容詞相關，如：主動、樂觀、積極、社會性的等，因此具冒險性的活動會比較吸引具高度外向性的人，一些研究(Kane, 1972; Kirkcaldy & Furnham, 1991; Ogilvie, 1968; Schurr, Ashley & Joy, 1977)發現運動員普遍被認為具較高度的外向性(Mannell, 1997)。外向性與感覺尋求(sensation seeking)亦有相似關係，Zuckerman(1979)認為高感覺尋求者會傾向追求刺激或冒險以獲得愉快的經驗，因此高感覺尋求者會傾向參與具冒險性、活動性、變化性的活動。Eysenck(1970)的研究指出，外向特質比內向特質更有社交性與衝動性。Pervin(1993)認為外向者傾向於社會性、往外行動、喜歡宴會、有許多朋友、渴望刺激、行動衝動且草率、主動，且在學習中較受獎賞的影響，而內向就是傾向於不社交、安靜、內省、保守、深思熟慮、不輕率做決定、被動(洪光遠、鄭慧玲譯，1995)。Kirkcaldy 和 Furnham(1991)的研究也顯示，外向特質與競爭性活動呈顯著正相關。國內胡家欣(2000)之研究則發現神經質人格與各類活動均無關。

(三) 開放性(Openness)

在開放性這特質高分者，具有好奇、興趣廣泛、創造、獨創、想像、跳脫傳統等特性，這特質的人比較會參與有關腦力的活動，如閱讀、進修、文化、藝術活動。目前研究者未發現國內外休閒參與相關的實證研究，而較為接近相關之研究是 Walker(1995)針對文學及藝術方面成就與人格特質做研究，其研究結果發現成功的創作人士對神經質的控制較佳，同時較具開放性、友善性之特質。

(四) 友善性(Agreeableness)

高友善性特質者會顯出信任他人、助人、善良的特性，因此可以推定這特質高分的人會喜歡參與社會性或是服務性的活動，在實證研究上，研究者並沒有發現國內外對於這部分的研究。

(五) 嚴謹性(Conscientiousness)

具高嚴謹性特質者，通常表現出較具有組織性、自我要求、細心、有次序，因此這種特性的人傾向參與目標導向、成就導向或具工作特性的活動，甚至參與相關團體、俱樂部。而國內外針對於此特性所做有關休閒的研究，研究者也尚未發現。

綜合以上所述，許多研究可以發現人格特質與休閒參與之關係，但針對五大人格特質部分，國外研究顯示外向性人格特質與冒險、刺激、活動式的休閒較具相關，而神經性特質的人通常休閒參與比率低難以得到休閒滿意，另嚴謹性、友善性和開放性這三部分尚未有直接與休閒行為相關的實證研究。以下則以表2-3-1說明五大人格特質中各特質與休閒行為研究上之結果。

表2-3-1 五大人格特質與相關休閒參與行為表

人格特質	特質描述	相關之休閒行為	相關理論或研究 (按年份順序排列)
神經性	易產生沮喪、焦慮的、 易憤怒敵視的 、容易受傷的	不常參與休閒	Eysenck(1970) Costa和McCrae(1976) Kirkcaldy(1989) Kirkcaldy和Furnham(1991) Marchant-Haycox和 Wilson(1992) Schill, Beyler和Sharp(1993) Hills和Argyle(1999) 黃堅厚(1999) 胡家欣(2000)
外向性	愛說話的、勇於表 現的、有精力的、 熱心的、樂於群眾的、 樂於活動的、 求刺激的	運動冒險性休閒 社交服務性休閒 常參與各類休閒	Eysenck(1970) Costa和McCrae(1976) Zuckerman(1979) Diener, Larsen 與 Emmons(1984) Kirkcaldy和Furnham(1991) Pervin(1993) Bongguk和David(1995) Mannell 與 Kleiber(1997) 黃堅厚(1999) 胡家欣(2000)
開放性	富想像力的、重感 受的、有創造力的 、容易表達感覺的	知識藝術性休閒	Costa和McCrae(1976) Walker(1995) 黃堅厚(1999)
友善性	善良的、合作的、 信任的、愛人的、 順從的、謙卑的、 慈愛為懷的	社交服務性休閒	Costa和McCrae(1976) Walker(1995) 黃堅厚(1999)
嚴謹性	按部就班的、有責 任心的、具勝任感的、 追求成就的、 自我約束的、從容 不迫的	知識藝術性休閒 閒意放鬆性休閒	Costa和McCrae(1976) 黃堅厚(1999)

經由理論與相關研究之文獻探討後，依據上表，在人格特質與休閒參與之關係上，研究者以條列方式說明假定如下：

- (一) 神經性人格特質程度愈高者，整體休閒參與頻率愈低。
- (二) 外向性人格特質程度愈高者，運動冒險性休閒參與頻率愈高。
- (三) 外向性人格特質程度愈高者，社交服務性休閒參與頻率愈高。
- (四) 外向性人格特質程度愈高者，整體休閒參與頻率愈高。
- (五) 開放性人格特質程度愈高者，知識藝術性休閒參與頻率愈高。
- (六) 友善性人格特質程度愈高者，社交服務性休閒參與頻率愈高。
- (七) 嚴謹性人格特質程度愈高者，知識藝術性休閒參與頻率愈高。
- (八) 嚴謹性人格特質程度愈高者，閒意放鬆性休閒參與頻率愈高。

第四節 休閒阻礙之理論與相關研究

壹、休閒阻礙之理論

休閒阻礙(leisure constraint)的研究主要起於1960年代美國的戶外遊憩資源委員會(Outdoor Recreation Resources Review Commission)，此團體主要是關心影響遊憩活動的因素為何，當時的焦點放在個人外在的因素上，直到1970到80年代研究才進一步地探討社會心理因素(Mannell & Kleiber, 1997)；Raymore, Godbey, Crawford 與 Von Eye(1993)也認為休閒阻礙的研究直到近期才脫離「時間、金錢、交通」的研究取徑。而「休閒阻礙」的意義究竟為何？學者的定義有許多相似之處；Crawford 和 Godbey(1987)認為休閒阻礙乃指影響個體主觀知覺不喜歡或無法繼續參與某休閒活動的因素；Ellis 與 Rademacher(1987)則認為休閒阻礙是指任何阻止或限制個人經常性或持久性參與休閒活動的因素；Jackson 與 Searle(1985)認為在現實生活中，一些人可能會想要多參與休閒活動但實際卻沒有，一些人可能完全停止參與休閒活動，也有一些人持續參與休閒活動但卻不能達到其所要的滿足，這都是阻礙；Henderson(1991)認為休閒阻礙乃是指任何能抑制個體去參與休閒活動，減少參與的時間及妨礙個體獲得滿足感的所有原因，皆稱休閒阻礙。張少熙(1994)將休閒阻礙區分為狹義及廣義二類阻礙，狹義而言：人們傾向參與一項活動，然而受一項或一項以上的原因(阻礙)，而不能繼續進行此一活動者，均屬休閒阻礙。廣義而言：此一活動從有無休閒知覺(perception)到能或不能繼續參與該活動之間的一切阻礙均可稱為休閒阻礙。

整理以上之定義，可以歸納出學者們對於休閒阻礙之意義是指「凡影響個體不喜歡、不能繼續參與休閒活動之因素」。然而此因素來源為何？Francken 和 Van(1981)曾將休閒阻礙分為「內在阻礙」與「外在阻礙」兩類，內在阻礙

指的是個人能力、知識與興趣等原因導致無法參與休閒活動；而外在阻礙指的是時間、距離及缺乏設備等原因導致無法參與休閒活動。

Boothby, Tungatt 與 Townsend(1981)則將休閒阻礙分為六類：缺乏興趣、缺乏裝備、不適合參與和體能狀況不佳、沒有時間、離開年輕團體缺乏參與活動的動機及機會、職責；其將這六類阻礙分為個人阻礙(personal constraints)和社會阻礙(social constraints)。

Henderson, Stalnaker 和 Taylor(1988)將阻礙分為中介性阻礙因素(intervening barriers)與前置性阻礙因素(antecedent barriers)，「中介性阻礙因素」指休閒偏好已形成，而影響休閒參與的因素，如金錢、時間、友伴、氣候、交通等；「前置性阻礙因素」則是指會影響休閒偏好形成的因素，如：性別、角色、情緒、需求等。

Crawford 與 Godbey(1987)提出休閒阻礙應該分成三類：個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙。而在1991年，Crawford, Jackson 和 Godbey更進一步提「休閒阻礙階層模式」(Hierarchical Model of Leisure Constraints)用以詮釋休閒阻礙的發生因素及影響過程，如圖2-4-1：

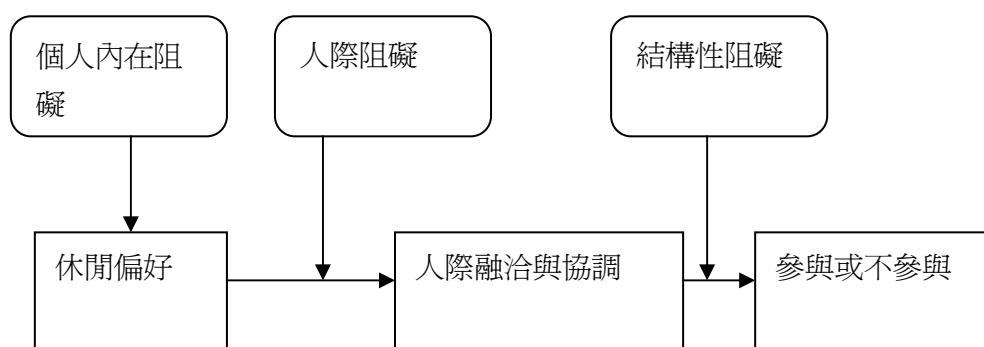


圖2-4-1 休閒阻礙階層模式圖

資料來源：Crawford, D.W., Jackson, E.L. & Godbey, G.C. (1991). A

hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 313.

Crawford, Jackson 與 Godbey(1991)認為休閒阻礙因素可以包括三個類別：(一)個人內在阻礙(intrapersonal constraints)。指個人內在心理狀態或態度而影響其休閒喜好或參與的因素，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力、及對適當休閒活動的主觀評價等。(二)人際阻礙(interpersonal constraints)。係指個體與他人互動上影響其休閒喜好或參與的因素，如：家人、朋友、鄰居。(三)結構性阻礙(structural constraints)。係指影響個體休閒喜好或參與的外在環境因素，如休閒資源、休閒設備、時間、金錢及休閒機會等。在休閒阻礙階層模式中，Crawford, Jackson 與 Godbey(1991)也特別提到個人休閒阻礙的經驗是一個線性與連續的過程，首先必須考量個人內在阻礙，假如此個人內在阻礙壓抑了休閒活動的興趣，就沒有必要在更進一步瞭解人際間與結構性阻礙，因為人際間與結構性阻礙對瞭解其參與休閒與否並無關係。

Jackson(1993)從八篇休閒阻礙研究中，依照阻礙因素的共同性，將休閒阻礙因素分為六類：(一)可及性(accessibility)：包括交通成本及缺乏交通工具。(二)社會孤立性(social isolation)：包括缺乏資訊、找不到同伴。(三)個人原因(personal reasons)：缺乏技術、訓練、興趣、身體問題。(四)成本(cost)：缺乏裝備及其他相關費用。(五)時間承諾(time commitments)：工作太忙、家庭責任、有其他休閒活動要參加。(六)遊憩設施(facilities)：遊憩設施或地點過於擁擠、或缺乏維護。

Jackson 與 Scott(1999)則提出休閒阻礙包含了四個範圍：(一)個人內在的限制：可能是缺乏興趣去參與活動，這樣的因素大多是有關於個人或其對休閒的態度而產生。(二)人與人之間的限制：主要是人際之間的影响。比如說有一些活動必須要有一些夥伴，如果沒人一起參與，則活動就無法進行。(三)結構之間的限制：可能是缺乏時間，缺乏金錢，缺乏交通工具，或是缺乏一些設施而影響一個人的參與，但是這些限制是有可能解決的。(四)結構外的限制：是指個人在休閒體驗當中無法去控制或是預防的。舉例來說，一個人沒有辦法去散

步，因為在他們附近根本沒有人行道這樣的設施來讓他散步。

貳、休閒阻礙之相關研究

楊瑞蓮(1976)對大專院校學生參與休閒運動阻礙因素的研究指出，「功課繁重沒有時間」是參與休閒運動最大的阻礙因素，其次依序為「場地設備器材不全」、「休閒運動花費昂貴負擔不起」、「家庭環境影響」、「離家太遠」、「家人不諒解」、「兼職、異性朋友的影響」、「缺乏專業人員指導」、「缺同伴朋友」、「社團紀律太嚴」、「活動人數太多」，「不好意思參加」等因素。

McGuire(1984)研究成年人休閒阻礙，以30題的阻礙量表進行因素分析，結果產生五大類的阻礙因子：外部資源、時間、受到家庭成員或朋友的支持、參與休閒活動的知識和技能、健康和福利。

Riddick(1986)研究指出，許多變項會影響休閒滿意程度，如性別、年齡、對休閒資源之了解、休閒價值觀、收入、重要他人的休閒態度，以及壓力源等。這些變項可分為三類(引自顏智淵，2002)：

- (一) 傾向因素(predisposing factors)：指年齡、性別，了解休閒機會、休閒價值觀，這與個人或群體之行為動機有關，因此可預測會對休閒滿意產生支持或抑制作用。
- (二) 能力因素(enabling factors)：收入即為此一因素，這與阻礙或促進休閒參與與休閒滿意的資源有關。
- (三) 增強因素(reinforcing factors)：指會抑制或形成休閒滿意之因素，如壓力事件與好朋友或配偶之休閒態度會影響休閒行為，而間接影響休閒滿意。

張坤鄉(1991)指出國中教師未能從事休閒運動之原因，依其比例大小分別為「時間問題」(39.62%)、「環境與場地設施問題」(21.07%)、「金錢問題」

(13.68%)、「能力問題」(8.81%)、「交通問題」(4.56%)及「家人問題」(4.40%)。

陳思倫(1993)的研究指出，阻礙高雄都會區居民參與休閒遊憩較重要的六項依序為：一、休閒遊憩據點或設施環境衛生差；二、鄰近地區缺乏適當休閒遊憩場所；三、休閒遊憩活動缺乏或不具趣味性；四、休閒遊憩據點或設施攤販雜亂；五、休閒遊憩據點或設施安全防護不足；及六、休閒遊憩設施不符所需；而重要程度較低之六項依序為：一、較內向害羞，不好意思在公開場合參與休閒遊憩活動；二、居住地區風雨過多；三、體能狀況不適合；四、寧願把時間、金錢、體力用在其他事物上；五、沒有多餘的體力；及六、朋友沒有參加休閒遊憩活動的習慣。

Raymore, Godbey, Crawford 與 Von Eye(1993)依據 Crawford 與 Godbey(1987)及 Crawford, Jackson 和 Godbey(1991)之休閒阻礙模式，並參考相關領域之專家群之意見編製休閒阻礙量表(Leisure Constraints Statement)，以三所學校高中生男、女共363人為受試者，研究結果全量表三校平均得分為53.44(總分84)顯示高中生休閒阻礙偏中上程度，而其中以「結構性阻礙」的程度最高。

林木俊(1994)以桃園地區民眾參與桃園縣立體育館所舉辦之活動為研究對象，結果發現影響民眾參與的主要因素分別依序為「時間或時段的安排」、「交通和距離過遠」、「活動或節目內容」、「場地設施」及「管理與維護良好與否」此五項皆為外在因素。

張少熙(1994)研究青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究，發現青少年參與休閒活動的前四名阻礙因素依序為課業壓力、時間、家人態度、安全因素。

陳德海(1996)針對南部地區九所專科學校學生進行休閒活動阻礙原因的調查，共發出1800份問卷，得有效問卷1384份。研究結果發現影響休閒活動實際

參與情況較大的因素為興趣、場地設備、經費、時間、同伴、技巧(能力)、體力及健康情形等因素。

李素馨(1997)探討都市女性休閒類型與休閒阻礙中，研究樣本為1085位年滿20歲以上的女性，研究中將43項休閒活動經過因素分析為十種類型，研究結果發現，都市女子的休閒阻礙因素為環境、時間、家庭、經濟、交通、同伴等因素。

Alexandris 與 Carroll(1997)在研究中發現，個人內在阻礙(尤其在缺乏興趣與知識部份)與運動參與有顯著的負相關，而人際及結構性阻礙與休閒參與沒有相關。

張玉玲(1998)在大學生休閒內在動機、休閒阻礙與休閒無聊感及自我統合的研究中，以1182名大學生為受試對象，包括男生558名、女生624名，結果發現大學生在各層面休閒阻礙的平均數高低程度依序為「結構性阻礙」、「個人內在阻礙」、「人際阻礙」。也發現男女在整體的休閒阻礙有顯著差異存在，女性在整體休閒阻礙的得分高於男性，而在分量表中，除了「結構性阻礙」外，男女在「個體內阻礙」、「人際阻礙」兩層面之休閒阻礙上均有顯著差異存在。

陳春壘(2000)以宜蘭縣十二個鄉鎮1851位民眾為對象，將休閒阻礙因素分為「時間與空間的障礙因素」、「個人心理障礙因素」、「活動水準低落因素」、「藝文訊息素養障礙因素」、「時尚偏好因素」、「家庭與工作障礙因素」等六個因素，以「藝文素養與訊息障礙」的阻礙最高，其次是「時間與空間的障礙」，而「時尚偏好」阻礙最低。

謝鎮偉(2002)研究指出教職員工參與休閒運動之阻礙因素依序為：「工作繁忙」、「工作時間太長」、「沒有閒暇時間」、「自己的業務壓力太大」、「工作的體力負荷量太大」、「沒有運動的習慣」、「學校對休閒運動沒有適當的安排」、「沒有友伴的陪同」、「校方所安排的活動時段不佳」、「運動

場地使用者太多」、「沒有合適的場地」、「缺乏指導人員」等因素。也就是在「工作因素」構面之阻礙最大；其次為「場地設施因素」構面之阻礙；第三為「個人內在因素」構面之阻礙。在「環境與經濟因素」構面之阻礙則較低。

林佳蓉(2002)針對台灣地區250位65歲以上老人為研究對象，發現老人自評阻礙休閒參與的前五項因素依序為「年紀太大」、「有病在身」、「害怕受傷」、「只有和朋友在一起才會參與」、「沒有一起活動的人」。

洪凡育(2002)探討民眾參與音樂類表演藝術活動之阻礙因素，研究發現「同伴有太多家務」、「感覺不愉快」、「家人與朋友不認同」、「同伴沒有交通工具」、「展演場所人潮太多」、「不知道展演場地」、「沒有足夠的錢」、「沒有休閒同伴」等，是阻礙民眾參與藝文活動的主要因素。

陳漢志(2002)針對中部地區2105位65歲以上老人所做的研究指出，老年人感受的休閒阻礙因素依序為「休閒設施便利性與安全性」、「缺乏合適的友伴」、「休閒場所環境衛生」、「身體健康狀況」、「休閒場所治安」、「金錢及交通」。

李嘉慶(2002)以屏東縣偏遠地區345位教師為研究對象，受試者休閒運動參與無法參與原因分佈情形，以「沒有時間」最多；其次依序為「沒有友伴」、「工作問題」、「場地問題」、「家人問題」、「體力問題」、「交通問題」、「費用問題」、「缺乏指導」、「沒有興趣」、「運動技巧問題」、「資訊不足問題」、「環保問題」。

鮑敦珮(2002)對中部地區青少年選擇休閒場所之相關因素實證研究發現影響青少年到休閒場所從事休閒的阻礙因素前十名為：零用錢不夠、時間上的限制、父母親不鼓勵、場所不安全、無交通工具、交通不便、父母親管教嚴厲、缺少同伴、沒有適當的場地、相關技巧或能力不足。

由以上學者的理論與研究可以得知，休閒阻礙確實存在於現實生活當中，即便學者們對於休閒阻礙因素分類方式雖有不同，仔細檢視各因素可以發現，大致上仍囊括在 Crawford, Jackson 與 Godbey(1991)所提出的分類方式：個人內在阻礙、人際阻礙與結構性阻礙；因此，本研究亦採取此休閒阻礙理論之觀點，在實際研究之量表的施測上，乃以 Raymore, Godbey, Crawford 與 Von Eye(1993)根據 Crawford, Jackson 與 Godbey 之休閒阻礙理論所發展出的休閒阻礙量表翻譯為中文做為研究依據。

針對人格特質與休閒阻礙之關係上，目前研究者並未發現有直接相關的研究，本研究依據 Costa 和 McCrae(1992)五大人格特質理論與各特質的描述，在應用於休閒阻礙之關係上提出研究者的初步假定，以表2-4-1作說明。

表2-4-1 五大人格特質與相關休閒阻礙表

人格特質	特質描述	假定具相關之休閒阻礙
神經性	易產生沮喪、焦慮的	個人內在阻礙高
	易憤怒敵視的	人際間阻礙高
	容易受傷的	整體休閒阻礙高
外向性	愛說話的、勇於表現的、有精力的	個人內在阻礙低
	、熱心的、樂於群眾的、樂於活動的、追求刺激的	人際間阻礙低
		整體休閒阻礙低
開放性	富想像力的、重感受的、有創造力的、容易表達感覺的	不明確
友善性	善良的、合作的、信任的、愛人的、順從的、謙卑的、慈愛為懷的	人際間阻礙低
嚴謹性	按部就班的、有責任心的、具勝任感的、追求成就的、自我約束的、從容不迫的	個人內在阻礙高

以條列方式說明如下：

- (一) 神經性人格特質程度愈高者，個人內在阻礙愈高。
- (二) 神經性人格特質程度愈高者，人際間阻礙愈高。
- (三) 神經性人格特質程度愈高者，整體休閒阻礙愈高。
- (四) 外向性人格特質程度愈高者，個人內在阻礙愈低。
- (五) 外向性人格特質程度愈高者，人際間阻礙愈低。
- (六) 外向性人格特質程度愈高者，整體休閒阻礙愈低。

(七) 友善性人格特質程度愈高者，人際間阻礙愈低。

(八) 嚴謹性人格特質程度愈高者，個人內在阻礙愈高。

而由「休閒阻礙」之構念定義來看，休閒阻礙愈高似乎代表休閒參與程度愈低，依據此定義，研究者提出假定，說明如下：

(一)個人內在阻礙愈高，整體休閒參與愈低。

(二)人際間阻礙愈高，整體休閒參與愈低。

(三)結構性阻礙愈高，整體休閒參與愈低。

(四)整體休閒阻礙愈高，整體休閒參與愈低。

