

已婚婦女休閒活動參與與自我概念的相關研究

李瑞娟／國立政治大學

宋壬夫／樹人醫專

摘 要

本研究以已婚婦女為研究對象，擬對婦女參與休閒活動類型、休閒阻礙及自我概念做進一步瞭解，其研究結果如下：

- 一、在休閒活動參與的類型依序為，(一)運動型，(二)閒逸型，(三)社交型，(四)戶外遊憩型。在選擇參與類型的原因有 54%是配合週邊環境設施，而有 37%選擇的對象是與朋友一起參與。
- 二、已婚婦女在休閒阻礙方面「時間」仍是最大的阻礙因子($M=17.01$)，其次是「缺乏興趣」($M=15.80$)。其中，在自我概念上家庭主婦較高於職業婦女。
- 三、在人口統計變項中，不同教育程度在休閒滿意度上有差異($F=3.334$ ， $p<.05$)，學歷愈高滿意度愈低；不同年齡層在休閒阻礙上有差異($F=3.309$ ， $p<.05$)，其年齡愈大休閒阻礙愈高。
- 四、對於休閒滿意度愈高的婦女，在知覺休閒阻礙就愈低；自我概念愈高，相對在休閒阻礙程度也愈低。

關鍵詞：自我概念、已婚婦女、休閒滿意、休閒阻礙、休閒活動類型

壹、緒論

一、研究背景

隨著時代的進步、社會的變遷及生活型態的改變，女性近年來逐漸由家庭走入社會、進入職場，實際參與各項活動，雖然隨著婦女工作人數日益增加，婦女的社會地位也因而逐漸提高，但是社會規範對婦女在家庭中的角色要求與期望仍未減少，因此婦女在角色與權利的調配上，應有更進一步的研究。

現今台灣絕大多數人民的物質生活已不虞匱乏，隨著教育水平提昇，婦女自我意識的提高，生活品質的要求也相對的增加，對於休閒行為也有自我的價值觀。然而，在很多情況下，當她們想要參與休閒活動時，卻必須面臨角色扮演間的衝突與協調問題，其實在整個社會結構變遷造成女性仍須與全職家庭主婦一樣，擔負大部份之家庭勞務與責任，使得參與休閒活動之時間不僅減少且片段性(Deem, 1986)。對許多已婚女性而言，『休閒』便遠不及工作或家務來的重要，在許多研究中顯示，家庭承諾與責任影響女性參與休閒的程度大於其影響男性休閒參與的程度(Searle & Jackson, 1985)。可說家庭義務是阻礙婦女參與休閒的一主要因子之一。

已婚職業婦女，在現代化多元社會的競爭下，面對工作與家庭雙重期待下，時間、精力與體力上的負荷甚重，連帶影響到生活滿意度、身心健康。即使職業婦女有剩餘的休閒時間，通常也是花在家庭和子女有關的活動上，很少花在個人或夫妻二人共享的輕鬆性休閒活動(唐學斌，1989)。因此『休閒』是工商社會緊張步調中，忙碌生活、心靈焦慮的另一種生活方式或調劑，並非只是單純的娛樂。且休閒活動對於個人的重要性，是因為一個人若能夠從適切的休閒活動中，獲得滿足個體的需求與成就，即有助於個體建立一種統整性的人格(integrated personality)，使其消除現代生活所承受的壓力和緊張，以便增強其能力的恢復及在創造

力上的表現。Harrington & Dawson (1995)研究指出：從參與的各項活動過程裡，可以吸收到某些經驗，如勝任感、罪惡感、獨立感、安全感或愉快感等等，這些經驗或多或少對於婦女對自己的看法及評價上產生影響。因此本文除欲瞭解已婚婦女休閒活動阻礙之外，另對將針對其參與活動型態、參與滿意與自我概念是否有相關做進一步的研究。

二、研究目的

本研究以已婚婦女為研究對象，其能透過研究，以達到以下之研究目的：

- (一) 瞭解已婚婦女在參與休閒活動之休閒滿意、休閒阻礙及活動類型現況。
- (二) 探討人口統計變項對休閒滿意、休閒阻礙之差異情形。
- (三) 探討休閒滿意、自我概念對休閒阻礙的影響。

三、名詞定義

- (一) 已婚婦女：本研究所稱之已婚婦女係指在法律上具有婚姻效力的婦女。
- (二) 休閒滿意：本研究所稱之休閒滿意指個人透過休閒活動的參與，在心理、教育、社會、放鬆、身體及美感方面感到滿足的程度。
- (三) 休閒活動參與：本研究所稱之休閒活動係指在自由時間裡，所從事出於自願、能自由選擇的活動。
- (四) 休閒阻礙：本研究所稱之休閒阻礙係指經常不能如願多參與休閒活動的原因。
- (五) 自我概念：本研究所稱之自我概念係指個人對自己的態度、看法、感覺及評價，視為一個籠統的、整體的概念 (Hattie,1992)。

貳、研究方法

一、研究對象：

本研究對象為遠東技術學院專科部學生之母親及校內職員與義守大學大學夜間部之已婚女性學生 100 名。

二、研究工具：

本研究所用的研究工具有五：分別為背景資料、休閒活動量表(劉佩佩，1999)、休閒滿意量表 (Beard and Raghed，1980)、休閒阻礙量表 (劉佩佩，1999)及自我概念量表 (郭國良，1996)，其計分方式均採五點李克特尺度，為「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」等五等級，反向反應程度則從「非常不同意」至「非常同意」依序給於 5 分至 1 分。

(一) 休閒活動量表：

主要瞭解已婚婦女在過去一年內參與休閒活動類型，問卷採用劉佩佩(1999)自編之休閒活動類型做為參考，本研究由受試者參考活動類型後，將本身所參與之活動類型依序填入表格中。

(二) 休閒滿意量表：

以 Beard 和 Raghed(1980)所發展的休閒滿意量表為工具。分數愈高，表示休閒滿意程度愈高；分數愈低，表示滿意程度愈低，經過預試題目分析刪除鑑別度低之題項，其內部一致性，結果達顯著相關信度為 $\alpha = .90$ 。

(三) 休閒阻礙量表：

此量表以劉佩佩(1999)自編之休閒阻礙量表為工具。分數愈高，表示知覺的休閒阻礙程度愈高；分數愈低，表示知覺的休閒阻礙程度愈低，經過預試題目分析刪除鑑別度低之題

項，進一步因素分析共取得四個因素分別為時間、缺乏興趣、責任、同伴與設施等。其量表的內部一致性，結果達顯著相關信度為 $\alpha = .87$ 。

(四) 自我概念量表：

此量表以郭國良(1996)自編之自我概念量表為工具。以量表總分來表示分數愈高，表示自我概念程度愈高；分數愈低，表示自我概念程度愈低，經過預試題目分析刪除鑑別度低之題項，其內部一致性，結果達顯著相關信度為 $\alpha = .88$ 。

三、研究程序：

將本研究利用的研究工具：背景資料、休閒活動量表、休閒滿意量表、休閒阻礙量表及自我概念量表等分別在遠東技術學院及義守大學進行問卷調查。

四、資料處理：

本研究所收集之資料以 SPSS 8.0 統計套裝軟體進行分析，在統計方法上，採用 T 值檢定(t-test)、獨立樣本單因子變異數分析(one way-ANOVA)及薛費法進行事後比較。

參、結果與討論

一、有效樣本人口統計特性

本研究的有效樣本人口統計性質中，分為人口性質為年齡、教育程度，在選擇變數分配為選擇原因及對象，其人口統計性質與選擇變數分配狀況如表 1 所示：

表 1 人口統計與選擇分數分配狀況表

受試人數 組別 人口變項與選擇變數		人數	百分比
性質	職業婦女	50	50%
	家庭主婦	50	50%
年齡	25 ~ 30	10	10%
	31 ~ 35	10	10%
	36 ~ 40	15	15%
	41 ~ 45	38	38%
	46 ~ 50	19	19%
	51 ~ 55	4	4%
	56 以上	4	4%
教育程度	大專以上	27	27%
	高中	46	46%
	國中	12	12%
	國小以下	15	15%
選擇原因	依先前經驗參與	23	23%
	嘗試新事物	23	23%
	配合週邊環境	54	54%
對象	個人參與	17	17%
	與親友參與	25	25%
	與配偶及子女參與	21	21%
	與朋友參與	37	37%

在人口性質方面，年齡在 25 歲~35 歲之間佔總人數的 20% ，在 36 歲~45 歲之間佔總人數的 53% ，在整個年齡比例中佔了極大部分。在教育程度，高中以上教育程度佔總人口的 73% ，顯示教育程度有一定的水

準。選擇變數方面，選擇原因依先前經驗參與佔 23%，嘗試新事物佔 23%，配合週邊環境佔 54%，顯示已婚婦女對於配合週邊環境從事休閒活動的情形非常多。在對象以個人參與佔 17%，與親友參與佔 25%，與配偶及子女參與佔 21%，與朋友參與佔 37%，其中以與朋友參與佔較大的比例，顯示與朋友參與休閒活動的情形較為頻繁。如 Deem(1986)所提出，因擔負大部份之家庭勞務與責任，使得參與休閒活動之時間不僅減少且片段性，而片段性也導致婦女參與活動地點大多以住家附近環境設施為主。

二、已婚婦女參與活動類型、休閒滿意、休閒阻礙及自我概念現況

已婚婦女在活動參與類型依序如下：最常參與的第一優先選擇活動類型分別為(一)運動型 42%，(二)社交型 30%，(三)閒逸型 9%；其次選擇活動類型(一)運動型 27%，(二)閒逸型 20%，(一)戶外遊憩型 15%；第三選擇活動類型(一)運動型 31%，(二)閒逸型 20%，(三)社交型 14%。在已婚婦女在活動參與類型中，第一優先、第二優先、第三優先選擇活動類型皆以運動休閒活動為最優先，與陳彰儀(1985)研究有所不同，以往婦女在參與活動的類型上大多以閒逸型為主，包含「逗小孩」、「散步」、「聽錄音帶」、「與小孩有關活動」等。可能是因為近年來媒體及週邊不斷宣導運動與健康關係及常識，使得大眾因對健康的重視進而以運動方式來表現，而婦女在這休閒活動型態方面，在本研究中有重大改變。關於不同性質已婚婦女在休閒滿意、休閒阻礙、自我概念的現況以 t 考驗來分析，由表 2 中得知家庭主婦自我概念高於職業婦女，並且具有統計的差異性($t = 2.06, p < .05$)，此結果與 Ybarra (1982)研究中顯示當婦女投入職業程度愈多，其雙重角色負擔愈重，「婚姻與工作角色」雖是婦女自尊分數最高的角色組合但必須兩者同時配合才行，如陳皎眉(1992)研究指出職業婦女在工作與家庭角色上無法配合時，在自我概念上也有較低於家庭主婦的情形。因此，本研究結果家庭主婦的自我概念高於職業婦女可以得到支持。另外已婚婦女在休閒阻礙因素方面，時間是最大的休閒

阻礙(M=17.01)，其次是缺乏興趣(M=15.80)、同伴與設施(M=14.00)、責任(M=1.046)。在已婚婦女的休閒活動阻礙上仍可發現『時間』是影響婦女在參與休閒活動的一大阻礙，其中缺乏興趣也佔相當高的因素，不難發現現代婦女大多因工作的負擔增加，連帶影響時間的調配及應用。

表 2 不同性質已婚婦女之休閒滿意、休閒阻礙、自我概念差異分析摘要表

	家庭主婦(n=50) 平均數(標準差)	職業婦女(n=50) 平均數(標準差)	自由度 (df)	t 值	P 值
休閒滿意	73.90(8.74)	73.18(8.43)	98	.42	.68
休閒阻礙	65.22(12.90)	65.50(11.39)	98	-.12	.91
自我概念	48.00(6.12)	45.60(5.53)	98	2.06*	.04

*p < .05

三、人口統計變項對休閒滿意、休閒阻礙的差異分析

(一) 不同教育程度在休閒滿意上之差異分析

由表 3 及表 4 中得知，不同教育程度在休閒滿意上有顯著差異，經事後比較結果發現在教育程度方面高中及國中程度以平均數 75.12 及 77.17 顯著優於大專以上程度平均數 69.70，其餘則無顯著差異，此結果與文崇一(1990)針對台灣地區居民休閒生活所作研究相同。學歷愈高者，對休閒不滿意的人愈多，滿意的人愈少，而在各程度中以國中程度滿意度最高，大專以上滿意度最低。

表 3 不同教育程度對休閒滿意差異分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值
組間	682.99	3	227.66	3.33*	.03
組內	6555.85	96			
全體	7238.84	99			

*p < .05

表 4 不同教育程度對休閒滿意的事後比較摘要表

	大專以上	高中	國中	國小以下
人數	27	46	12	15
平均數	69.70	75.12	77.17	72.67
大專以上	—	*	*	
高中	*	—		
國中	*		—	
國小以下				—

* p < .05

(二) 不同年齡在休閒阻礙上之差異分析

由表 5 及表 6 中得知，不同年齡在休閒阻礙上有顯著差異，經事後比較結果發現在平均數中得知 56 歲以上(M = 82)及 31-35(M = 73.9)歲之婦女在知覺休閒阻礙顯著較高，與 Searle & Jackson(1985)研究所提出結果相同，休閒阻礙對年齡較輕和較年長影響較大。

表 5 不同年齡對休閒阻礙差異分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值
組間	2553.07	6	425.51	3.31*	.01
組內	11957.97	93	128.58		
全體	14511.04	99			

* P < .05

表 6 不同年齡對休閒阻礙的事後比較摘要表

	25-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56 歲以上
人數	10	10	15	38	19	4	4
平均數	67.10	73.90	62.60	61.55	66.37	64.75	82
25-30	—						
31-35		—		*			
36-40			—				*
41-45		*		—			*
46-50					—		
51-55						—	
56 歲以上			*	*			—

*P < .05

四、休閒滿意、自我概念對休閒阻礙的影響分析

在休閒滿意、自我概念對休閒阻礙 t 考驗中，由表 7 結果得知，高休閒滿意、低休閒滿意在休閒阻礙上差異達顯著水準($t=-3.22$ ， $p<.05$)，從平均數的資料可進一步了解，在知覺休閒阻礙方面低休閒滿意優於高休閒滿意，顯示整體休閒滿意度愈高，其休閒阻礙就愈低，此結果與劉佩佩(1999)研究結果相符。

另外自我概念在休閒阻礙差異並未達顯著水準，但由平均數的差異中可知自我概念愈高其休閒阻礙也就愈低，可說是休閒活動參與中更多自由選擇，從勝任得到更多改變自己的機會(Harrington & Dawson, 1995)，因而休閒參與程度高自我概念也愈高，其休閒阻礙愈低(郭國良，1996)。

表 7 不同休閒滿意、自我概念對休閒阻礙分析摘要表

	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
高休閒滿意	31	56.68	7.53		
低休閒滿意				-3.22*	.00
	10	64.10	5.90		
高自我概念	30	59.26	7.51		
低自我概念				-1.73	.09
	33	63.21	10.42		

*P < .05

肆、結論與建議

本研究以已婚婦女為研究對象，對於婦女休閒活動現況、休閒阻礙及自我概念做進一步瞭解，其研究結論如下：

一、結論

- (一) 在休閒活動參與的類型依序為，1.運動型，2.閒逸型，3.社交型，4.戶外遊憩型。在選擇參與類型的原因有 54%是配合週邊環境設施，而有 37%選擇的對象是與朋友一起參與。
- (二) 已婚婦女在休閒阻礙方面「時間」仍是最大的阻礙因子(M=17.01)，其次是「缺乏興趣」(M=15.80)。其中，在自我概念上家庭主婦較高於職業婦女。
- (三) 在人口統計變相中，不同教育程度在休閒滿意度上有差異(F=3.334，p<.05)，學歷愈高滿意度愈低；不同年齡在休閒阻礙上有差異(F=3.309，p<.05)，其年齡愈大休閒阻礙愈高。
- (四) 對於休閒滿意度愈高的婦女，在知覺休閒阻礙就愈低；自我概念愈高，相對在休閒阻礙程度也愈低。

二、建議

本研究中發現，「時間」仍是已婚婦女最大的休閒阻礙，其次是興趣、同伴及設施。然而在片段性時間下，要改善對於休閒的阻礙提高休閒滿意，已婚婦女應利用與家人相處的時間培養相同的運動休閒活動，藉此培養相同的休閒活動興趣，如此不僅能增加家庭的互動亦能培養共同的運動休閒活動，是獲得健康的休閒活動及兼顧家庭勞務與責任，以達到雙贏的局面。

參考文獻

- 文崇一(1990)。 台灣居民的休閒生活。台北：東大。
- 唐學彬 (1989)。 台北市職業婦女休閒活動之研究。台北市政府研考會委託文化大學觀光系計劃。
- 陳皎眉(1992)。婦女的日常生活需求、支持系統與家庭及婚姻的滿意關係-台灣社會現象的分析。 中研究三民主義研究所叢刊，25期，153-179。
- 陳彰儀(1985)。台北市已婚職業婦女支休閒興趣參與情形與生活型態。 教育與心理研究，第一期，191-210。
- 郭國良(1996)。 婦女休閒活動參與人口變項及自我概念之研究-以高雄市已婚婦女為例。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 劉佩佩(1999)。 未婚婦女休閒生活之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- Beard, J. G., & Raghead, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-3.
- Driver, B L., Brown, P. J., & Peterson, G L.(Ed.).(1991). *Benefits of leisure*. State college, Pennsylvania： Venture publishing, Inc.
- Deem, R. (1986). *All Work and No Play? The Sociology of Women and Leisure*. Milton Keynes: Open University Press.

- 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.
- Hattie, J. (1992). *Self-concept*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Iso-Ahola, S E., & Graefe, A. R.(1988). Perceived competence as a mediator of the relationship between high risk sports participation and self-esteem. *Journal of Leisure Research*, 21(1),32-39.
- Searle, M., & Jackson, E. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation : Consideration for the management of recreation delivery systems. *Journal of Parks and Recreation Administration*, 3(2), 23-35.
- Ybarra,L. (1982). *When wives work : The impace on the chicano family*. Jounal of Marriage and the Family, 44 (1), 169-178.

An Investigation on the Recreation Activities and Self-Concept of the Married Women in Taiwan

【Abstract】

The purpose of this study was investigation recreation activities and the self-concept of the married women in Taiwan. The results were found as follows:

1. The types of recreation activities in order of participation being: (1) Sporting; (2) Relaxing; (3) Social and (4) Out-door strolling and touring. The causes for the choice of participation being mostly related to the peripheral facility 54%, and the partners being usually friends 37%.
2. The time still large to obstruct in the marry woman to the leisure obstacles ($M=17.01$). The next, short of the interest ($M=15.80$), among the housewives have had higher self-concept than the career women.
3. From the analysis of statistical diversity, difference in level of satisfaction being related to the level of education of the participants ($F=3.334$, $p<.05$), namely, the higher the level the lower the satisfaction. In terms of obstacles in the recreation activities ($F=3.309$, $p<.05$), the older the more obstacles.
4. The women leisure satisfaction higher, in leisure obstacles consciousness more lower; to Self-concept more higher the leisure obstacles consciousness more lower.

Key words: Self-concept, Married women, leisure satisfaction, leisure obstacles, recreation activities,