

An Exploratory on the Relationship Between Serious Leisure and Well-being in Leisure Activities

Guo, Fang-Kun^{1,a}

¹Department of Tourism Management, Shanghai Sanda University, Pudong District, Shanghai, China

^afkguo@sandau.edu.cn

ABSTRACT

This reach aims to explore the relationship between serious leisure and well-being in leisure activities. According to the collected literature, there are six levels of serious leisure: overcoming difficulties, perseverance, lifelong leisure ambitions, personal effort, continuous effectiveness, sense of identity, unique group culture. The factors of well-being include: life satisfaction, positive emotions, and negative emotions. Regarding the relationship between serious leisure and well-being, most studies agree that serious leisure has a positive effect on well-being. In order to have a deeper understanding of the relationship between serious leisure and well-being in leisure activities, there may be some intermediary effects, adjustment effects and interference effects between both. These are all worthy of further exploration of the role played between serious leisure and well-being.

Keywords: Leisure activities, Serious leisure, Well-being

休闲活动认真休闲与幸福感的关系之探讨

郭芳坤^{1, a}

¹上海杉达学院旅游管理系, 浦东新区, 上海, 中国

^afkguo@sandau.edu.cn

摘要

本文旨在探讨从事休闲活动的认真休闲 (Serious leisure) 与幸福感 (Well-being) 两者间的关系。透过所搜集的文献资料得知, 认真休闲所包含六个层面: 克服困难毅力、终身体闲志业、个人努力、持续性效益、独特团体文化、认同感。幸福感包含的因素则有: 生活满意度、正向情绪、负向情绪。有关认真休闲对幸福感的关系, 大部分研究都认为认真休闲对幸福感有正向的影响。为了要更深入了解休闲活动参与者在认真休闲与幸福感之间的关系, 两者之间可能存在有一些中介效果、调节效果甚至会有干扰效果的可能, 这些都值得更进一步探讨认真休闲与幸福感之间所扮演的角色。

关键词: 休闲活动、认真休闲、幸福感

1.前言

“幸福”一直是人们所追求的人生目标。从休闲领域的观点, 幸福感是人类主动地且专注地参与活动时的产物, 个人可借由工作、休闲、运动或人际互动的历程, 发挥潜能并满足个人需求, 进而产生愉快的成就感和价值感, 此即为幸福的感受(Argyle, 1987)。近年来, 随着国内经济繁荣, 人民休闲时间增加, 以致

对休闲活动的需求也日益增加。但是目前国人的休闲活动, 大多属于短暂性 (Evanescient)、大众化 (Mass) 及低生产性(Low-yield)的活动 (刘虹伶, 2005), 此类的休闲活动并无法提供参与者更深入的体验与学习, 终将会造成参与者产生无聊感或无力感。因此, Stebbins (1992) 乃提出认真休闲 (Serious leisure) 的说法, 他认为认真休闲定义为业余爱好者 (Amateur)、休闲嗜好者 (Hobbyist) 与志工 (Volunteer), 有系统以及有计划的从事某一活动, 此活动对参与者而言是有价值与有趣味性的自愿性活动, 而他们投入如事业

般的专注，并能够在此生涯经历中获得及展现特殊性的技巧、知识及经验。Riddick and Stewart (1994) 对 600 名美国退休妇女进行研究，发现参加较多休闲活动者，对休闲感到越满意越有幸福感。由此可知，休闲活动参与者能达到认真休闲特质，可促使其心理维持良好的状态，也能提升幸福感。由于认真休闲这几年来才引起人们的关注，目前虽然有针对认真休闲与幸福感两者之间的探讨，但为数还不是很多。因此，若要深入了解认真休闲对幸福感的影响关系，有待更多的研究才能了解其间的关系，是本研究所要探讨的目的。

2. 休闲活动

随着休闲时代的来临与休闲意识的提升，越来越多人参与休闲活动除了能放松心情、纾解压力之外，还希望能从休闲活动中学习新的知识和技能，并借由休闲活动来展现自我、肯定自己。学者高俊雄 (1995) 指出休闲活动具有均衡生活体验、健全生活内涵、提升生活品质等方面之效益。

2.1. 休闲活动意涵

休闲活动字义源自于拉丁文字 Recreation，是有恢复与重建之意，字的概念原是创造 (Re-creation) 创造新自我，让自己重新再来的意谓 (涂淑芳, 2005)。Maclean (1985) 指出休闲是一种自由的，并可以任意裁量及选择的时间。因此从学者提出之理论得知，休闲活动是一种自由的选择，依照不同的风俗而有各式不相同的方式，但其主要观点都是以满足个人放松为目的，在休闲时间内所从事的各项活动，都可被视为休闲活动。

2.2. 休闲活动功能

Iso-Ahola (1980) 认为休闲活动有以下六种功能：(一) 经由游戏与休闲的参与可获得社会化经验而进入社会；(二) 借由休闲所增进工作技能有助于个人的表现；(三) 可以发展并维持人际行为与社会互动技巧；(四) 娱乐与放松；(五) 借由有益的社会活动以增加人格的成长；(六) 避免怠惰及反社会行为。

综合上述学者的看法，休闲活动功能在个人健康方面有助于增加身体活动的机会，远离压力环境，维持个人身、心及精神的平衡，所以鼓励参与休闲活动，不但可纾解生活压力、调剂精神情绪，还可维持健康体能、进而肯定自我能力、实现自我理想，休闲活动所带来的正面效益。

3. 认真休闲的理论及内涵

3.1. 认真休闲理论

Stebbins (2001) 指出休闲活动可区分为有两类认真休闲 (Serious Leisure) 及随性休闲 (Causal

Leisure)，认真休闲是人们有系统的从事一种活动，投入如事业般的专注，借此机会获取及展现特殊的技巧、知识及经验，这使得参与者有非常充实及有趣的感觉；随性休闲 (Causal Leisure) 注重在于参与当下获得的满足，短暂且即时性的，并不须经由特殊技巧就能获得报酬与享受 (Stebbins, 1992)。所以我们发现拥有认真休闲态度之参与者，往往会对活动投入更长的时间，其技术与知识比一般随性休闲活动者的专业度更高。Stebbins (2008) 指出认真休闲者将休闲活动视为生活重心，在自由时间愿意暂时抛开工作职场的职衔或社会中的身分地位，对自己喜爱且令自己着迷的休闲活动中，持续不断地奉献、自我挑战，进而从中找到属于自己存在的价值与意义，最后达到自我实现的目的。认真休闲为个人有系统的从事业余或嗜好的志愿活动，投入如经营事业般专注，参与者因活动多元化、具丰富充实与挑战而深受吸引，并排除阻碍、坚持到底的参与意志，借此机会展现特殊的技巧、知识与经验，使参与者得到充实有趣的感受 (Pi et al. 2014)。

3.2. 认真休闲的内涵

Stebbins (1982) 在提出认真性休闲的定义后，进一步列出认真休闲的六项特质层面包括有：(一) 克服困难毅力；(二) 终身体闲志业；(三) 个人努力；(四) 持续性效益；(五) 独特的团体文化；(六) 认同感。因此，对于所从事之休闲活动也愿意与他人分享经验与并重视彼此沟通与互动及需要透过技术、知识与经验的结合，才能达到认真休闲的境界。根据上述得知，认真休闲为休闲活动参与者视为生涯重心，并在闲暇时间中，愿意全心的持续投入，自我奉献与积极挑战，最终获取相关知识与经验。

4. 幸福感的理论与内涵

4.1. 幸福感的理论

“幸福”一直是我们每一个人在一生中极力追求人生目标。“幸福感”的相似词相当多，如幸福、快乐、主观幸福 (Subject well-being)、心理幸福 (Psychological well-being)、生活满意 (Lu & Shih, 1997)。Argyle (1997) 指出幸福感两种解释：一种是以正向情绪形容幸福，如愉悦、快乐等；另一则是以满意及满足形容幸福，如工作、生活、配偶、家庭关系等，反映个人的感受与心境。

Andrews 与 Withey (1976) 认为幸福感是所受正向情绪与负向情绪的整体评价及对生活满意程度，其幸福感着重在“认知”与“情绪”。Diener (1984) 认为幸福感是个体对于自己的生活做了认知和情感的评价，认知是对整体生活满意度的评价，情感则是指正向情感和负向情感的反应，描述开心与愉悦的经验。人类主动且专注地参与活动时，借由工作、休闲、运

动或人际互动历程,发挥潜能并满足个人需求,进而产生愉悦的成就感和价值感,即为幸福的感受 Argyle (1987)。郭芳坤 (2002) 指出银发族在参与学习过程中,感觉到个体正向心境与生活满意的组合,并去除忧郁的负向状态。幸福感包括认知评价的生活满意度及情感的情绪感受 (Deiner & Lucas, 1999)。而 Pi et al. (2014) 也指出幸福感可分为正向情绪、极少的负向情绪与生活满意度,正向情绪是指情绪上感到快乐、满意、骄傲之情感表现,负向情感上表现焦虑、不安、发怒、难过与沮丧之感受,生活满意度是指理想的生活模式使生活更有趣可提升生活品质,是生活中美好的回忆之生活评价。

4.2. 幸福感的内涵

一般人对幸福的感受通常有两种看法:其一是用正向的情绪来形容幸福,如快乐、狂喜、愉悦等;其二是有人则会用满意或满足来形容幸福,如对生活的整体、工作、配偶或家庭状况等,因而反映出个人的心境与感受 (Argyle, 1997)。Andrews 与 Withey (1976) 认为幸福感是对整体生活品质的沈思与评鉴,反应出对生活满意判断的结果,并借由提高正向情绪、降低负向情绪与对生活感到满意,这三项的评估结果达到幸福感。Argyle (1987) 而每一个人可借由参与运动产生幸福感,在产生幸福感的过程中,个体若能达到完全专注于活动中,甚至忘却时间的流逝,忽略其他的事物,产生一种享受当下的愉悦感 (Argyle, 1987)。Csikszentmihalyi 与 Wong (1991) 指出拥有幸福者,应具备以下特征:正向情绪、喜欢参与活动、善于社交、人际关系良好、喜爱自己从事的活动、善于控制自己的活动类型、避免个人低落的处境、从光明面看待事情、高自尊心等皆是具有幸福者的特征。

Lewinsohn 与 Graf (1973) 的研究中指出一个人的心情和他参与休闲活动的数目有关,且休闲活动能对情绪产生积极影响。Cowley 与 Underwood (2002) 认为身体健康状态佳、生活满意度高的人,其幸福感越高。陈志贤 (2015) 指出一个人对自己生活现况愈满意,正向情绪愈多,负向情绪愈少,幸福感就愈高。

综合上述学者得知,幸福感是个人对于外在知觉,如个人对整体生活及环境的满意度;而内在情感,如生活中感受舒适、愉悦、健康、自我肯定等心理状态,当个人主观意识达到生活满意度、正向情绪、身心健康及完整的满足感时,就能得到幸福。

5. 认真休闲与幸福感的关系

Berger 与 McInman (1993) 指出长期健身活动产生的幸福感可以使焦虑及沮丧获得改善,而且涉入程度越高,整体幸福感也越高。陈宽裕、欧典灏、欧人豪 (2009) 调查中部地区已婚自行车活动参与者为

研究的对象,结果发现认真休闲特质愈明显的自行车活动参与者,其体验的幸福感也愈高。Pi et al. (2014) 研究 2010 年中国台湾台北国际博览会志工之参与动机、认真休闲与幸福感发现,认真休闲越高意味着志工参与动机越高;而认真休闲与幸福感也呈现正相关。钟政伟、商家瑜、王盛文、蔡宜婷 (2015) 研究发现冲浪活动参与者其认真性休闲对幸福感具有显著之正向影响关系,此研究发现认真休闲特质越明显者感受到的幸福感也越强烈。黄瀚辉 (2014) 以露营活动参与者为研究对象,结果发现认真休闲对幸福感有正向的影响。江怡君、林宗良、卢瑞山 (2016) 透过文献探讨探讨自行车队参与者认真休闲、流畅体验与幸福感之关系发现:认真休闲与幸福感有相关,并认为拥有认真休闲特质之休闲活动参与者在从事活动时排除阻碍、挑战自我,以产生流畅体验,以达到幸福的感受。

6. 结论

目前有许多不少的研究结果显示休闲活动在认真休闲对幸福感具有显著之正向影响关系,在认真休闲活动参与过程中,幸福感会提升,而认真休闲越明显者感受到的幸福感也越强烈。邱美雅 (2012) 探讨认真休闲、休闲效益与幸福感的关系,结果发现认真休闲对幸福感并无影响,但透过休闲效益却可对幸福感产生正向影响。Pi et al. (2014) 研究志工之参与动机、认真休闲与幸福感,发现认真休闲越高意味着志工参与动机越高;而认真休闲与幸福感也呈现正相关。江怡君、林宗良、卢瑞山 (2016) 透过文献探讨自行车队参与者认真休闲、流畅体验与幸福感之关系,发现认真休闲与幸福感具有相关性,并认为拥有认真休闲之休闲运动参与者在从事休闲运动时会排除阻碍、挑战自我,以达到幸福的感受。因此,认真休闲与幸福感的观念上具有一定程度的正向的影响关系;少数文献亦发现幸福感会受到休闲活动体验的影响,因为在从事休闲活动过程中,产生快乐的知觉会让人拥有不同层次的幸福,而认真休闲对幸福感影响关系的相关研究,皆肯定认真休闲对幸福感有正向的影响关系,也就是越能认真休闲参与者,越有幸福的感受。本研究期盼能更进一步厘清两者间的确切关系,目前统计方法以结构方程模式 (Structural equation model, SEM) 可作更精确的分析,在各种不同性质的研究也随着变项的扩增,而能做更深入的探讨两者之间是否具有中介效果,调节效果及干扰效果,因此对于研究认真休闲与幸福感均有很大的助益。

REFERENCES

- [1] Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being. New York: Plenum Press.
- [2] Argyle, M. (1987). The psychology of happiness, New York: Rutledge.

- [3] Berger, McInman. (1993). Exercise and the quality of life, In R. N. Singer, M & Murpuh, L.K, Tennant(Eds.), Handbook of research on sport psychology ,729-760 . New York ; Macmillan Publishing.
- [4] Chan, Zhi-Xian (2015). Well-being psychology. Scientific development, 509, 16-21.
- [5] Chiang, Yi-Jun、Lin, Zong-Liang、Lu, Rui-Shan(2016). Review among Serious Leisure, Flow Experience and Well-being of Bike Participants. Journal of Recreation Sport and Health Promotion, 11, 1-14.
- [6] Chen, Huan-Yu、Lin, Xing-Zu (2016) . A Related Research on Types of Perfectionism, Life Stress, and Well-being of Junior High School Gifted Students. Journal of Special Education, 43, 29-62.
- [7] Chen, Kuan-Yu、Ou, Dian-Ying、Ou, Ren-Hao (2009). A Study of the Relation between Serious Leisure and Well-being: Also on the Moderating Effect of Spousal Support. Journal of Tourism and Leisure Studies, 15(2), 113-140.
- [8] Cowley, G., & Underwood, A. (2002). The science of happiness. Newsweek, 140, 46-48.
- [9] Csikszentmihalyi, M., & Wong, M. M. (1991). The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), Subjective well-being: An interdisciplinary (pp.193-212). New York: Pergamum.
- [10] Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.
- [11] Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. American Psychologist, 55, 34-43.
- [12] Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. Well-being: Foundations of hedonic psychology, 45(1), 213-224.
- [13] Gao, Jun-Xiong (1995). Three-factor model of leisure benefits. Outdoor recreation research, 8(1), 15-28.
- [14] Guo Fang-Kun (2015). A Study on the Motivation and Sense of Happiness of the Silver-haired People in Leisure Sports. Journal of Sports, Health and Leisure, 6, 107-121.
- [15] Huang, Han-Hui (2014). The impact of serious leisure characteristics, flow experience, and values on psychological well-being of participants in camping activities. Unpublished master's thesis, Master's Program of Forestry Department of Chung Hsing University, Taichung City, Taiwan.
- [16] Lewinsohn, P., & Graf, M. (1973). Pleasant activities and depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 41(2), 261-268.
- [17] Li, Su-Xiang (2005). The Relationship between the Community Residents' Exercise Behaviors and Their Health Status in the Taichung Area. Sports & Exercise Research, 7(1), 131-145.
- [18] Lin, Yi-Man (2004) . Swimmers' continuous participation in the study of leisure benefits and well-being. Unpublished master's thesis, Institute of Leisure Sports, Yunlin University of Science and Technology, Yunlin County, Taiwan.
- [19] Liu, Hong-Ling (2005) . The leisure benefits of Serious leisure. Sports Research Review, 78, 116-122.
- [20] Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? Personality and Individual Differences, 22(2), 249-256.
- [21] Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company.
- [22] Maclean, J. R. (1985). Recreation and leisure: The changing scene. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- [23] Pi, L. L., Lin, Y. H., Chen, C. Y., Chiu, J. C., & Chen, Y. M. (2014). Serious leisure, motivation to volunteer and subjective well-being of volunteers in recreational events. Social Indicators Research, 119(3), 1485-1494.
- [24] Riddick, C. C., & Stewart, D. G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites. Journal of Leisure Research, 26(1), 75-87.
- [25] Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. Pacific Sociological Review, 25(2), 251-272.
- [26] Stebbins, R. A. (2001). Serious leisure. Social Sciences: Comprehensive Works, Sociology, 38(4), 53-57.
- [27] Stebbins, R.A. (2008). Right leisure: Serious, casual, or project-based Neuro Rehabilitation, 23, 335-341.
- [28] Tu, Shu-Fang (2005). Leisure and human behavior. Laurel Book Company, Taipei City, Taiwan.
- [29] Yang, Feng-Ling、Chen, Bai-Lin (2017). The Effects of Forgiveness Education Course on Forgiveness Attitude and Well-being of Fifth-grade Students. Bulletin of Educational Psychology, 48(3), 351-370.