

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 交換理論於休閒運動中之啓示

doi:10.29503/RLSH.201012.0002

休閒運動健康評論, 2(1), 2010

作者/Author：蔡瑋娟;林泳滌;黃孟立

頁數/Page：12-19

出版日期/Publication Date：2010/12

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29503/RLSH.201012.0002>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



交換理論於休閒運動中之啓示

蔡瑋娟¹，林泳濼^{2*}，黃孟立³

[摘要] 在過去，人們對於從事休閒運動的動機、目的大多以「休閒利益」、「休閒結果」的概念來呈現。但以交換理論的理論基礎觀之，這些人們欲藉由從事休閒運動而得到的利益、結果，與本身所使用的手段，如游泳、打球等，二者之間事實上就構成了一交換的行為，但較少有學者以「交換」的概念來加以敘述。本文目的旨在探討以交換理論觀點為核心，針對個人從事或參與休閒運動的動機或意圖探討交換理論於休閒中的啓示，最後本研究針對後續研究提出建議。

關鍵詞：交換理論、休閒運動。

¹ 環球科技大學講師

^{2*} 環球科技大學助理教授；通訊作者(Sunnylin@twu.edu.tw)

³ 環球科技大學副教授

壹、前言

近年來肥胖、下背痛、糖尿病、過勞死、憂鬱症、各種心血管疾病等文明病，不斷在繁忙的日常生活中發生，主要原因之一在於科技發達所帶來的便利，取代了人們勞動的機會，在減少日常應有的活動量之下，而各方面的生活壓力又逐漸的增加，促使健康以及壓力的紓解儼然成爲現代人強烈的需求。何奇叡（2003）表示，休閒運動在今日社會型態的生活中不再是附加的，而是日常生活的重要表徵，其參與的目的在於創造、更新與繁榮生命。黃瓊慧、黃昆得（2003）指出，休閒運動能改善身心健康，增加體適能、促使身心充分的放鬆與壓力舒緩，以提升休閒生活的品質。

目前許多學者都往精神壓力的方向在做研究，期望能找到最佳調適壓力的方法，而休閒運動近來也經常被醫師提出來作爲解除精神壓力的方法，根據 Brody(1977)指出，運動休閒具有促成個體構造健全成長、維持日常生活所需之生理機能、減少心臟血管疾病、骨質疏鬆症、糖尿病等疾病的發生。就心理方面而言，可以提昇個體自我認同感、對生活狀況的掌握感、安全感、及獨處能力(Haun, 1966；

Kraus, 1990)。程紹同（1994）也指出休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結合，在現代人強烈追求健康的企圖心之下從事休閒運動，不僅可以放鬆身心、忘卻煩腦、擺脫一成不變的生活型態，也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果，是其他類型的休閒活動無法抗衡的一種獨特活動內容。此外，運動休閒在社會層面上可以減少社會問題、降低社會成本、直接或間接的爲全民製造財富（陳鏡清，1998）。由上述論點不難看出，休閒運動所影響的層面非常廣泛，其所得到的效益亦是非常受肯定。

在社會學的理论方面，交換理論、結構功能論、衝突理論與符號互動論，並列爲社會學四大理論（蔡文輝、李韶嶸，1999）符號互動論採微視(micro-order)的觀點，注重行動者意義、象徵、互動符號；交換理論注重個人之需求、動機、意圖、期待等心理因素及相對報酬的概念（蕭博仁，2000）。由於現代人對於教育、社會福利、生活素質等層面的要求日益提高，而工商社會生活節奏緊湊，人們心理、生理調適的需求隨之增強，因休閒活動本身具備了提升這些層面的功能，因此促使休閒活動成爲社會大

眾日常生活中不可或缺的一部份（張佩娟，2003）。人們經由從事健康休閒運動過程或結果產生個人期待與需求的滿足，再經由各層面心理因素需求獲得正向的相對報酬，進而加強個人持續參與休閒運動的動機與意圖。林幼萍（2003）也指出，社會互動事實上就是一種交換行爲，交換的對象不一定是可以看得見的物品；社會參與的過程包括了自我概念的發展、角色扮演的行爲以及小團體中個人關係的互動。有鑒於此，本文將以交換理論觀點爲核心，針對個人從事或參與休閒運動的動機或意圖進行討論（探討、探究）。

貳、交換理論與休閒運動

一、交換理論

交換理論是社會學上重要的理論，主要是由經濟學、行爲學、心理學三個相關領域的基礎所構成，其中在描述與解釋人與人或團體之間利益交換的過程，期望在交換中能獲得最大的報酬，而基本上交換理論是由個人開始著手研究，進而推論到團體、社會等。

交換理論以個人爲研究單位，著重於個人與個人之間，以自我爲中心

的交換行爲過程，基本上預設人們重視金錢、權力、社會地位及生存勝於其他需求，相信個人之交換行爲是極自我中心和利己的，是以自我利潤爲出發，所以在交換過程中必然會牽涉到利潤的問題（林秀麗，1999）。交換理論假設每一件事務均有其代價，而人們在衡量交換的代價和後果後，將會在與他人互動、交換的過程中，選取最有利、最吸引人的事物。

交換理論主要目的在於解釋個人與個人之間的互動與小團體的結構，認爲社會互動事實上就是一種交換行爲，而交換的對象不一定是有形的物品，無形的如聲望、幫助、喜愛、痛苦與難堪的避免等亦可用來交換。交換理論相信個人的交換行爲是極自我中心和利己的，同時，酬賞概念是交換理論之基礎（朱素玥，2006）。由上述得知交換理論將因個人的需求，進而產生多種型態的交易行爲（有形、無形），其目的是爲獲取個人身心理之健康、喜樂與物質之滿足。

因社會環境快速的變遷，使得人們的生活步調隨之加快，而各方面的生活壓力逐漸的增加，促使健康及壓力的紓解儼然成爲現代人強烈的需求。在日常生活中我們經常可以看到，一個人的身體健康與其參與的活

動有著密切的關係，人們一開始在衡量交換的代價和結果後，從中選擇一個最有利自己的活動，於活動中可看到個人與其他參與者之間的互惠交流，另外在過程中所扮演的角色或擔任某項任務，其中能力的表現都是影響個人生活體驗與滿意的重要因素。

二、休閒運動

依據行政院體育委員會在「休閒活動專書」一文中指出，休閒運動係指藉助運動手段，以達到休閒的目的；其主要是以身體運動為主體，透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果（行政院體育委員會、中華民國體育學會，2000）。沈易利（1995）則將運動性休閒定義為：利用閒暇時間所進行的活動，惟活動的方式是透過動態的體能性方式進行，有別於其它社交社、藝術性、音樂性、社會服務等各項不同的休閒活動。行政院體委會（1999）將休閒運動定義為：「自由時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，其可以使人獲得快樂、趣味與健康。

從事休閒運動已成為現代人日常生活中不可或缺的一部份，因休閒運動不僅帶給人們生活上的好處，深層的心理、精神、和靈性方也因此獲得提昇；在生理方面，持續的從事休閒

運動，可有效的減肥，消耗能量，降低食慾而達到減肥的效果；並增加肌肉肝臟和脂肪等細胞對胰島素之敏感性；規律的有氧性運動會增加肌肉和肝臟的肝醣含量，而改善因活動而造成血糖過低之現象（謝秀芳、鄭碧霞，1995）。另外休閒運動除有一般運動功能之外，尚具有活動、心理學習、社會功能、社會制度、治療等功能及意義(Kando, 1980)。其特質讓參與者不僅在於生理上獲得健康，亦顧及心理狀態的愉悅與歡樂；非強調競技與能力的表現，而是健康與快樂的運動取向（洪煌佳，2001）。由此可見，休閒運動所重視的並非在於高超的競技運動表現，其目的是要讓一般人能夠愉快的從事他所感興趣的運動，而在透過這些運動的過程，讓參與者可以獲的身心的暢快與滿足。

綜合上述，筆者認為休閒運動係指個人利用閒暇自主的時間，於自由自在的情境及選擇下，參與有益身體健康的動態活動或運動項目，在藉由從事運動的過程，進而提升個人體適能狀況，同時紓解生活中的壓力，再則可免除因活動不足而引起慢性疾病的侵襲，最後從中獲得樂趣、成就感及身心均衡健全的發展，且達到休閒娛樂的效果。

參、交換理論於「休閒運動」中的啓示

王宜敏(2000)在其研究中將知識的分享視為是一種人與人間的交換行爲，研究其中重要的變數。並應用社會交換學者所提出之概念，例如「信任」、「溝通」、「相互依賴」、「已知比較水準之結果」等，並組織傳統中的信任模式來建立研究架構，研究發現「信任」、「溝通」、「相互依賴」等三個變數直接影響人與人知識分享的交換行爲。我們若將知識的這種分享投射到休閒運動，對於休閒運動的參與者而言，不管是從事個人或團體性的運動時，其過程中均須藉由動作或語言產生溝通，另外有時因部份運動項目之特殊性，還必須透過相互之間的合作才可完成，進而產生彼此間的夥伴關係，再則因為在配合的過程產生人與人之間的信任與相互依賴的關係。

以交換理論的觀點而言，投資是希望能產生報酬。人們經由個人自由意志去選擇自己喜歡的休閒運動項目，在透過一段時間的從事休閒運動後，因逐漸的看到自己外在體態的變化，除了呈現優美的身體曲線，相對於內在生理機能亦達到改善及提升之

作用，而在對於自己外在的體型得到正面的肯定，並得到個人生理上的滿足，進而於內在的心裡產生自信心，其次由於在參與的過程因探索、學習、了解及表達自我的機會，伴隨著自我能力的實現，並從中獲得來自於內在心理的成就感，相對提升對自我的肯定與認知，另外在參與的過程中因「專注、投入」，而改變日常生活和工作的觀念與態度。依據卓俊辰(1986)有運動者體能佳而不易疲勞，且更能放鬆自我，態度更積極，學習與工作能力更增強，甚至對自我的外型也更滿意、更具自信心等。另外，參與體能性休閒運動，可以帶來許多生理效益，如增強心肺適能、鍛鍊肌力、提升肌耐力、促進柔軟度、強化骨骼以及體重管理與休閒運動的益處(Wankel & Berger, 1991)。最後當個人體認到休閒運動之益處，亦培養出良好運動的習慣，藉由長時間從事休閒運動改善或保持身體機能的正常運作，這種良性的循環使得參與者繼續參與休閒運動，因而再次獲得心理與生理的益處，此為交換理論的精神與宗旨。

肆、未來研究方向

目前休閒運動相關研究面向大多以參與動機、休閒態度、滿意度及成就動機為主，經由社會學理論的探討後發現交換理論於休閒運動中之啓示，因此筆者有以下建議：

一、可以質性研究方式，如深度訪談、參與觀察等方式，進行交換理論於休閒運動中之啓示的研究，以更深入的了解。

二、可以針對某特殊族群進行交換理論於休閒運動中之啓示的量化之研究，探討交換理論之論點是否可以解釋休閒運動參與動機、自我滿足...等變項。

伍、結語

在過去，人們對於從事休閒運動的動機、目的大多以「休閒利益」、「休閒結果」的概念來呈現。但以交換理論的理論基礎觀之，這些人們欲藉由從事休閒運動而得到的利益、結果，與本身所使用的手段，如游泳、打球等，二者之間事實上就構成了一交換的行為，但少有學者以「交換」的概念來加以敘述。

休閒運動是人類文明發展中一項很重要的社會現象，它隨著社會的改變及個人其他因素，而形成各種不同

的參與方式，現今因休閒運動的項目繁多，每個人可依自己的年齡、性別、體能、居住環境及身體狀況，去選擇適合的運動項目參與，其活動方式可以個人、或全家、或親子，亦或與同學及朋友一起運動，另外可達到聯誼的效果。從社會學中之交換理論探究，休閒運動對於一般個人及其家庭，乃至整個社會與經濟等方面，確實有一定的重要性與價值。在日常生活中我們經常可以看到，一個人的身體健康與其參與的活動有著密切的關係，人們一開始在衡量交換的代價和結果後，從中選擇一個最有利自己的休閒運動，由運動中可看到個人與其他參與者之間的互惠交流，另外在過程中所扮演的角色或擔任某項任務，其中能力的表現都是影響個人生活體驗與滿意的重要因素。

在現代社會中，當所有的人都在強調生活品質時，休閒運動扮演了一個重要的角色，因為休閒運動具有許多方面教育的意義及放鬆身心、調整步伐的功能（生理、心理），藉由參與的過程中可獲得多層面的功能與價值，因此培養休閒運動的習慣，不僅對個人全方位的發展有利益，另外對於提升全民體能體力，更應有積極正面之意義。

參考文獻

- 何奇勸 (2003)。都市化與休閒運動。國立臺灣體育學院學報，12，31-41。
- 黃瓊慧、黃昆得 (2003)。適應體育觀點探討身心障礙者參與休閒運動之權利。大專體育，68，100-105。
- 程紹同 (1994)。從行銷概念談運動休閒服務。國民體育季刊，23 (1)，63-70。
- 陳鏡清 (1998)。傳統體育與休閒活動。大專體育，33，115-121。
- 蔡文輝、李韶嶸 (1999)。社會學概論。台北，三民書局。
- 蕭博仁 (2000)。現任縣市長陞遷女性主管因素之研究-交換理論之應用。國立中山大學中山學術研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 張佩娟 (2003)。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究~以雲林醫院員工為例。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林。
- 林幼萍 (2003)。以符號互動論與交換理論探討國際標準舞握持動作之社會義涵。大專體育學刊，5 (2)，39-49。
- 休閒運動健康評論 (2010.12)。2 (1) 交換理論於休閒運動中之啓示
- 王宜敏 (2000)。影響資訊人員知識分享行為之因素-以社會交換理論為基礎討論。國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 陳鴻雁 (2000)。臺灣地區青少年參與休閒運動現況之研究。大專體育，48，75-81。
- 行政院體育委員會 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北市：行政院體委會。
- 行政院體育委員會、中華民國體育學會 (2000)。休閒活動專書。台北：中華民國體育學會。
- 朱素玥 (2006)。關係信任與關係學習對關心績效影響之研究-結合交易成本理論與社會交換理論觀點。國立台北大學企業管理學系博士論文，未出版，台北。
- 沈易利 (1995)。台中地區勞工休閒運動需求研究。國立體育學院研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 謝秀芳、鄭碧霞 (1995)。技職院校學生休閒活動參與狀況之研究。體育學報，20，123-134。
- 卓俊辰 (1986)。健身運動處方的理論與實際。國立台灣師範大學體育學會。

林秀麗、林庭瑤、洪惠芬譯，E. C. Cuff,
W. W. Sharrock & D. W. Francis 著
(1999)。社會學理論的觀點。台
北：韋伯文化。

洪煌佳 (2001)。休閒運動體驗對青
少年自我概念影響之初探。國立
台灣體育學院學報，9，249-258。

Brody, J.E (1977). *Heart disease goes
out of style*. The Yew York Times.
E-6.

Haun, P. (1966). The place for
recreation in mental health. *Parks
and Recreation, November*, 906.

Kraus, R. G. (1990). *Recreation and
leisure in modern society* (4th ed).
New York:
Harper Collins Publishers.

Kando, T. M. (1980). *Leisure and
popular culture in transition* (2nd ed).
London : Mosby Company.

Wankel, L. M. & Berger, B. G. (1991).
*The personal and social benefits of
sport and physical activity*. In B. L.
Driver, P.J. Brown & G. L.
Peterson(Eds.), *Benefits of
leisure*(pp.121-144). State College,
PA : Venture Publishing, Ins.