

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫 ■成果報告

以休閒社會支持觀點探討休閒阻礙協商過程

**The relationship between social support and leisure
constraints negotiation process**

計畫類別：個別型計畫

計畫編號：NSC101-2410-H-415-049-

執行期間：101 年 8 月 1 日至 102 年 7 月 31 日

計畫主持人：鄭天明

計畫參與人員：陳美存、吳旻蓉、洪琪曜

成果報告類型(依經費核定清單規定繳交)：☐精簡報告 ☒完整報告

本成果報告包括以下應繳交之附件：

- ☐赴國外出差或研習心得報告一份
- ☐赴大陸地區出差或研習心得報告一份
- ☐出席國際學術會議心得報告及發表之論文一份
- ☐國際合作研究計畫國外研究報告書一份

處理方式：除產學合作研究計畫、提升產業技術及人才培育研究計畫、
列管計畫及下列情形者外，得立即公開查詢

☐涉及專利或其他智慧財產權，☐一年 ☒二年後可公開查詢

執行單位：國立嘉義大學觀光休閒管理研究所

中 華 民 國 一 〇 二 年 八 月 三 十 一 日

目錄

中文摘要.....	3
英文摘要.....	3
一、前言.....	4
二、文獻探討與假設建立	8
三、研究方法	14
四、分析結果	15
伍、結論與建議	22
參考文獻.....	27

中文摘要

本研究旨在以社會支持的觀點探討休閒阻礙協商之過程。過往研究尚未使用外來幫助之觀點探討參與休閒活動之休閒阻礙協商過程。首先依據文獻提出研究假設，採用便利抽樣問卷調查方式調查 497 位潛水活動之遊憩者，並運用結構方程模式建構研究變數間之因果關係。研究結果發現：潛水遊憩者感受到重要他人及朋友的社會支持程度越高，休閒阻礙方面的負向感知則會顯著地減少；感受到越多社會支持的潛水遊憩者，則更容易引導使用休閒阻礙的協商策略；感受到社會支持程度越高的潛水遊憩者，其休閒參與的程度也越高；休閒阻礙與休閒阻礙協商無顯著效果；使用休閒阻礙協商程度越大，將顯著增加參與水肺潛水活動的頻率。最後依據研究的結果將提供水域遊憩管理者作為推廣策略之建議與參考。

【關鍵字】社會支持、休閒阻礙、休閒阻礙協商、休閒參與

Abstract

The purpose of this study examines the view of leisure social support in leisure constraints negotiation process. There had not discussed to use the view of outside help with the leisure constraints negotiation process in past studies. This research was in accorded with literature and proposed research hypotheses. The questionnaire survey valid samples are 497 obtained from scuba divers. Structural equation modeling (SEM) was employed to investigate the factors involved in social support, leisure constraints, leisure constraints negotiation and leisure participation. The results show that: The scuba divers had greater social support(significant other, friends) to reduce the level of leisure constraints; The social support was positive associated to leads leisure constraint negotiation; The social support was positive associated with leisure participation; Non-significant relationship between leisure constraints and negotiation.; And the negotiation was positive associated with leisure participation. The results are suggested to be useful references for the managerial sector when setting up their managerial strategies.

【Keywords】: social support, leisure constraints, negotiation, participation

一、前言

近年來隨著經濟發展的帶動下，國人的生活品質不斷提昇，對於運動健康及旅遊活動日趨重視，休閒旅遊風氣日漸成熟。再加上政府自 2001 年週休二日的實施後，隨著國人工作與休閒價值觀的改變，在時間上的運用更加為彈性，休閒活動已成為二十一世紀人們生活中最重要的活動之一，並將休閒活動視為生活中的一部份。而休閒所能帶給人們的三個主要功能乃是：放鬆、娛樂及個人發展，人們會開始希望藉由休閒活動能恢復疲勞、排遣無聊、並從日常機械行為當中解脫出來(Dumazedier, 1967)。且人們開始會依照自己的意願選擇從事各種休閒活動，以達到放鬆身心、自我充實以及愉悅滿足的目的。Heientzman and Mannell (2003) 更發現休閒所帶來之效益有助於發展人們的身心健康、技能學習、壓力紓解與社會關係之建立。但是目前一般人的休閒活動，大多屬於短暫性(evanescent)、大眾化(mass)及低生產性(low-yield)的活動(劉虹伶，2005)。一般的休閒活動並無法提供參與者更深入的體驗與學習，終將會造成參與者產生無聊感或無力感，所以有一部份的參與者開始尋找較具有挑戰性質的休閒活動。而隨著對於休閒活動的興趣及參與程度增加，活動所需要的技巧將逐漸受到參與者的重視，參與越趨於技巧性的休閒活動，所遇到問題及現實層面的考量也一一浮現。

伴隨著從事休閒活動之餘，通常會發現有各種不同因子的妨礙人們參與活動，以至於降低參與休閒活動的意願，甚至造成不參與活動的情況發生，這些因子即是休閒阻礙(Crawford, Jackson and Godbey, 1991; Lee and Scott, 2009)。回顧以往休閒活動相關文獻，休閒阻礙影響參與休閒活動的因素大致上被分為三種：個體內阻礙(interpersonal constraints)、人際間阻礙(interpersonal constraints)、結構性阻礙(structural constraints)，並已被證實休閒阻礙與參與頻率是負向關係(Crawford, Jackson & Godbey, 1991; Carroll and Alexandris, 1997; Lee and Scott, 2009)，尤其個體內阻礙與人際間阻礙為造成不願意參與休閒活動的主要因子(Orsega-Smith, Payne, Mowen, Ho and Godbey, 2007)。其中缺乏時間則是影響不能

參與活動最大因素之一(Brown, Brown and Miller, 2001)「個體內阻礙」因素內涵如缺乏經驗、個人技能不足、個人裝備不足、時間不足等；「人際間阻礙」內涵如缺乏同伴陪同、缺乏專人指導等；「結構性阻礙」內涵如活動地點安全性不足、離居住地太遠、缺少便捷的交通工具等。根據 2012 國人旅遊狀況調查可以發現到，在未曾從事國內旅遊的國人當中，未旅遊的主要原因是「想去，沒有時間」(43%)，其次是「想去，健康狀況不佳」(18%)、「想去，無法負擔費用」(16%)及「沒有興趣」(16%)(交通部觀光局，2012)。如此可知，不管是學術實證研究及廣泛的普查結果皆一致指出休閒阻礙是影響人們參與休閒活動行為的重要因素之一，並且無法從休閒活動中得到好處，同時參與活動的頻率會受到影響。

然而，自 Jackson, Crawford & Godbey (1993)在 *Negotiation of leisure constraints* 所著文章內提出之第一命題提到「活動參與者參與活動並不是因為取決於參與者感受到休閒阻礙與否，而是透過協商機制來降低活動的阻礙，以達到參與活動的目的」之後，開始有學者探討休閒阻礙協商的概念(Hubbard & Mannell, 2001; Jackson & Rucks, 1995)。Hubbard & Mannell 將休閒阻礙協商視為一種過程，並以結構方程模式來驗證休閒阻礙協商的四個競爭模式，其研究結果以「阻礙-效果-降低」模式得到最好的適配度支持，亦表示休閒活動參與者遇到阻礙時，會引起阻礙協商策略來減少阻礙對於休閒活動的負向影響(Loucks-Atkinson and Mannell, 2007; Stanis, Schneider & Russell, 2009; Lee & Scott, 2009)。也就是說，當人們參與休閒活動時遇到了阻礙，便可能引起參與者主動地對外尋求幫助，甚至可能有妥協現象產生，如減少活動時間及次數、降低活動難度等。爾後相關研究則以 Hubbard & Mannell 四個理論架構為基準，將研究主題聚焦在新變數的添加(White, 2008, Ma, Tan and Ma, 2012)、特殊群體(Loucks-Atkinson & Mannell, 2007; Lee and Scott, 2009; Wood and Danylchuk, 2012)、休閒活動(White, 2008; 林濰榕、李明儒，2011)等三種研究類型。且隨著學者們多樣化的研究結果，休閒阻礙與休閒阻礙協商之間的關係逐漸受到挑戰。以往大多數研究結果指出休閒阻

礙越大將會引起使用較多的休閒阻礙協商(Hubbard & Mannell, 2001; Brown, Brown, Miller and Hansen, 2001; Loucks-Atkinson and Mannell, 2007; Lee and Scott, 2009),但近年來有些相關研究結果指出它們兩者之間無相關(Son, 2008a, 2008b),甚至是負相關(林維榕、李明儒, 2011; Hung & Petrick, 2012)。Wilhelm Stanis, Schneider and Russell(2009)更在文章內提及有二篇文章將阻礙與協商之間的關係移除(Son et al., 2008)或直接放棄討論(Covelli et al., 2007),並認為它們兩者之間的關係可能是脆弱的。綜觀上述文獻,不難發現到在討論協商過程之中皆是以個人內在為中心出發點,並未考量到缺少外來的幫助。當活動參與者獨自尋找及運用協商資源時,可能因為成效不張對於活動產生無力感,進而造成此兩者之間的研究結果並不一致。因此,本研究將探討休閒阻礙協商過程及二者之關係,瞭解並釐清休閒阻礙協商在此過程中的角色為何。

社會支持(social support)是指家人、朋友或其他人所能提供的援助或是實質的幫助(Rook, 1987; Iso-Ahola & Park, 1996)。Sasidharan, Payne, Orsega-smith & Godbey (2006)提到個人經由朋友的支持,會增加休閒遊憩活動的參與(Rook, 1987; Horowitz, Goodman, Reinhardt & Cantor, 1999),且朋友的支持有助於引導人們參與休閒活動(Orsega-Smith et. al.,2007)。配偶或家人的支持為家庭主要支持的來源,獲得配偶或家人的支持可以降低家庭成員之間的衝突(Carlson & Perrewé, 1999)。而在健身運動方面的研究方面,社會支持與運動參與之間有顯著的正相關,其中來自家人、朋友的支持尤為重要(Sallis, Hovell, Hofstetter, & Barrington, 1992; Lock and Wister(1992)。由此可知,提供休閒活動參與者一個容易獲得社會支持資源的環境是重要的,雖然獲得社會支持能使活動參與者有持續參與活動的動力,但決定是否參與活動重要的關鍵仍在參與者身上,在參與活動的過程中,若有受到社會支持將可能更容易地使用阻礙協商策略。在克服休閒阻礙與壓力的同時,若能得到家人或朋友實質上的幫助或精神上的支持,不但可以增加個人對休閒活動的信心,也可以幫助克服困難與挑戰。因此,本研究希望藉由社會支持以來自

外在他人給予的角色，探討休閒活動參與者如何及使用何種休閒阻礙協商策略來達到休閒活動的目的。

臺灣潛水活動是近幾年來在休閒多元化發展下，最受休閒活動參與者歡迎的冒險遊憩活動之一。然而潛水活動有別於一般戶外休閒活動(如散步，健行等)，從事該休閒活動具有一定進入門檻(Thapa, Graefe & Meyer, 2006)，亦即潛水需有某種專業程度的訓練或經驗，也必須有一定的安全訓練，更需要克服一定程度的心理障礙才能進行水肺潛水活動。在學習到享受潛水活動的路上，必然會遇到很多不同的阻礙，光是依靠認真參與之態度，主動增進自身知識、累積自身技巧與經驗等仍是不足的。因此大多數活動參與者仍是需要他人的幫助，並透過相互交流才能快速達到從事該活動之進入門檻，如家人、朋友、指導教練等。

某些研究證實，休閒阻礙協商的過程，以及透過協商資源或策略可以有效提升休閒活動的參與(Hubbard & Mannell, 2001; Little, 2002; Loucks-Atkinson & Mannell, 2007; Son, Mowen & Kerstetter, 2008)。而近來研究則以涉入觀點(Lee & Scott, 2009)及角色認同觀點(Jun & Kyle, 2011)切入探討，卻鮮少以社會支持方面，以他人所提供幫助的角度加入探討休閒阻礙協商的過程，當個人決定參與某一休閒活動時，所遇到的休閒阻礙因素是否會影響休閒參與?而面對休閒阻礙所運用的協商資源或策略是否能夠降低或克服休閒阻礙進行休閒活動?當獲得社會支持時，是否更能降低休閒阻礙的壓力來源，與增加協商機制的啟動，進而影響休閒活動的參與?上述之問題均為本研究所欲探討之議題。因此，本研究主要目的即在瞭解以社會支持的角度探討休閒活動參與者是否能降低休閒阻礙、增加協商機制的效果以提高休閒參與及釐清這些變數間的關係。

二、文獻探討與假設建立

(一)社會支持理論

社會支持是一種廣泛存在的社會現象，主要是指人與人之間的交流和交流的結果。其概念源自社會學中的社會整合(Social Integration)和社會道德規範(Social Regulation)，於 Durkheim(1897)所著之「自殺論」提及，該書探討 19 世紀末工業社會個人的社會網絡與心理健康狀態之間的關係，並使用社會整合之觀點，解釋自殺率與社會之間的關聯。Durkheim 提到此兩因素是影響自殺率的基本原因，反映著透過社會群體成員與集體的聯繫方式和結合狀態，以形成一種內聚力，對群體成員產生支持作用；而社會道德規範則形成一種控制力，作為限制和調節社會成員的慾望、行為，透過此兩因素幫助人們將各種慾望轉化為可以實現的目標並規劃了實現目標的方式和途徑。而後研究從 Caplan (1974)開始對社會支持有了較完整的定義，為個人從某一成員、團體或環境中，經由正式或非正式管道取得情緒、知覺或實質等方面的支持，獲得支持乃使個人在克服挫折與壓力時有所依靠。使個人在遭受壓力、不確定感、心理或生理創傷時，可以帶給個人信心及鼓勵(Norbeck, Lindsey and Carrieri, 1981; Cohen & Wills, 1985)。Kaplan et. al.(1977)提到社會支持是個人的社會需求，透過與他人互動所得到的滿足程度，主要是著重於信任關係，而個人身心所獲得的正向效果，將獲得極大的重視與支持。Thoits(1986)則認為社會支持是重要他人提供助力給在壓力情境下的個體，雖然不能完全消除壓力，卻能協助個人建立促進身心健康、強化適應能力、增強解決問題等技能。也就是說，當個人擁有較高層次的社會支持時，一旦面臨壓力事件便會感受到較少的壓力，且能較成功地因應壓力(黃寶園，2010)。

由過去的文獻可以發現，社會支持至目前並無一致的定義。有些研究者將社會支持定義為一種活動，認為它是一種資源交換的活動 (Hobfoll & Vaux, 1993; Shumaker & Brownell, 1984)，是個人透過與他人互動的過程，滿足基本需求的歷程。Caplan (1974)以社會交換(social exchange)的觀點認為，社會支持是個人與重

要他人(Significant others)透過互動過程中所獲得的一種回饋，能夠提供個人在壓力情境中各種不同形式的支持與幫助。上述有關社會支持的定義，乃著重於社會互動的過程。另一方面，Rook(1987)指出社會支持通常是個人感受到來自他人充足的支持或關心。或是說社會支持為個人感受到來自團體、社會網絡和可傾訴夥伴的潛在或實際工具性支持及情感表達方面的支持(Lin, 1986)。Cutrona(1996)進一步認為社會支持乃是一種主觀的體驗，是接受者對於他人提供的情緒支持、尊重支持、訊息支持、以及工具支持的主觀體驗。Mirowsky and Ross(1989)認為社會支持是個人感受到自己對他人而言是重要的，受到他人的照顧、關愛、尊重與重視，並且有人願意傾聽、瞭解，以及幫助自己的需求。這種社會支持的定義傾向於瞭解接受者的主觀感受，也就是接受者主觀對於社會支持的評價，著重於社交互動之後的結果。

然而，對於個人透過各種型態所感受到來自他人的社會支持，Cobb(1976)認為社會支持的形態應分為情感性支持(感受到被關愛、被關心)、自尊性支持(感受到被尊重、有價值感)及社會網絡支持(感受到為群體內一部份、具有歸屬感)三個層面。House(1981)總合了以往社會支持的研究，並將社會支持分類成四種支持型態，包括：情緒性支持(自尊、關愛、同理心)、工具性支持(物質、金錢、實際行動)、訊息性支持(忠告、建議、資訊)和評價性支持(肯定、正向回饋、鼓勵)。Cohen & Will(1985)指出社會支持類型主要可以分為四類：實質性支持(提供財物或物質求上的幫助)、情緒性支持(提供關心、傾聽、同理心等)、訊息性支持(提供有用的個人知識、訊息與技巧，並給予忠告與認知指導)、和評價性支持(提供回饋與肯定並給予尊重)。根據上述所探討之社會支持概念，我們可以瞭解，社會支持應是個人在生活的社會環境中，透過各種社會網路關係型態的運作，獲得人際互動中的協助與支持的過程與結果。

因此，社會支持的來源便受到討論，早期 Caplan(1974)認為社會支持可分為正式和非正式支持兩種類型，正式支持包含組織內的專業人員、半專業人員與輔

導人員，藉由組織之特性與目標，提升個人適應環境之能力；非正式支持為無結構性的組織給予個人化需求之支持。Barrera (1981)認為社會支持的來源是多樣化的，包含配偶、親人、同事或同伴等。Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley (1988)將社會支持分類為家人支持、朋友支持及重要他人支持，Carlson & Perrewe (1999)與翁振益、林若慧 (2006)將社會支持來源大致分為工作上的支持(包含管理者的支持)與非工作上的支持(包含家人、配偶及朋友支持)。根據上述所探討社會支持之來源，可大致將社會支持來源分為上司支持、同事支持、家人支持、朋友支持與重要他人支持等類型，當個人在生活中遇到困難或壓力時，社會支持來源將是個人尋求幫助最好的依靠。綜合上述得知，社會支持的測量方式會因研究的本質及目的而有差異，因此，本研究將以 Zimet et. al.(1988)所提出的量表分類，以社會支持的來源做為主要探討。

近年來社會支持運用在各個領域甚廣，包括心理健康方面研究(Caplan, 1974; Cohen & Wills, 1985; Kaplan et. al.,1977)、社會學方面研究(House, 1981; Barrera, 1981; Zimet et. al. 1988; Uchino, Carlisle, birminham, Vaughn, 2011)、心理學方面研究(Thoits, 1986; 黃寶園, 2010)、工作方面(翁振益、林若慧, 2006)、休閒運動方面(Lock and Wister, 1992; Canty-Mitchell and Zimet, 2000; 李政民、鐘志強, 2010; 陳美玲、戴元益、江幸蓉, 2011)，而社會支持在休閒方面的研究皆指出社會支持除了可提高個人在運動中所需的技巧及參與意願外，亦可幫助他人獲得或到達心目中的欲望或目標，同時支持的來源也格外重要，其中以來自家人及朋友的支持最重要。Chogahara, Cousins & Wankel (1998)研究結果指出把社會支持視為影響老年人體能活動的重要解釋變項—社會支持是從事運動的重要因子之一。Morris, Ruehlman, Paul, Rafer, Chris, and Rachel (2003)的研究發現社會支持對人們的休閒運動具有良好的預測力、此外，也有研究(Iso-Ahola & Park, 1996)從不同方向發現老年人從休閒互動中所獲得的社會支持，對其生活有正向影響。

(二)社會支持與休閒阻礙協商策略之間的關係

以往有研究指出造成遊憩參與者無法參與活動的原因，是來自於缺乏他人的支持或是缺乏他人共同參與(Orsega-Smith et. al., 2007)。因此，倘若遊憩參與者感受到來自他人的支持、幫助、相互討論、傾聽、或給予決定性意見(包括相關技巧教導、經驗探討、裝備的使用方法、費用方面的支助等)時，將可能有效降低參與者本身所面臨之個體內的阻礙因素(Orsega-Smith et. al., 2007; Guerette & Smedema, 2011)。許多研究亦證實人際間的互動關係是休閒的社會支持很重要的部分(Chogahara, Cousins & Wankel, 1998; Bokhorst, Sumter & Westenberg, 2010)。換言之，參與者若能得到朋友或重要他人在從事活動參與上的支持(例如：有同伴一起參與活動，或有專人指導技巧)，此時將有助於降低參與者的消彌進入新群體的緊張感，以及因活動技能不足所產生的人際阻礙。當遊憩參與者結伴共同參與休閒活動，並做好相關安全措施，把運動傷害及風險盡可能排除，將可能降低遊憩參與者所感受到結構性的阻礙。過往有關社會支持的相關研究中，某些研究亦臆測社會支持與休閒阻礙之間存在關係(Brown, Brown, Miller and Hansen, 2001; Orsega-Smith, Mowen, Ho and Godbey, 2007)。由前所述，本研究認為當遊憩參與者感受到來自於家人、朋友或重要他人，在活動參與過程中所給予的實質或心理上的正向支持時，應會明顯地降低遊憩者在活動參與中所面臨的各種阻礙。並可能協助遊憩參與者朝著預期目標前進，其目標包括活動偏好的形成，以及阻止參與休閒活動的任何不利因素(Iso-Ahola & Park, 1996)。據此，本研究提出以下假設：

H1：社會支持與休閒阻礙呈負向顯著關係

過往研究已證實當遇到休閒阻礙時會引起使用休閒阻礙協商(Hubbard & Mannell, 2001)，Mannell and Kleiber (1997)將休閒阻礙協商定義為使用策略來避免或減少休閒參與的阻礙和障礙之影響，這種策略的使用確實具有降低休閒阻礙的功用(Loucks-Atkinson & Mannell, 2007; White, 2008)。惟協商策略之運用若沒

有得到外在的支持，將不易協商過程的進行，Brown et al. (2001)研究證實獲得社會支持的婦女比未獲得支持的婦女更能有效地使用協商資源或策略來降低休閒阻礙。本研究認為社會支持之目的就是在協助他人朝著預期目標邁進(Caplan, Robinson, French, Caldwell and Shinn, 1976; Orsega-Smith et al., 2007)，倘若遊憩參與者獲得家人、朋友或重要他人在休閒活動的友伴、經濟與技巧上之支援時，將更能有效地運用休閒阻礙協商中之改善人際關係、改變休閒意願、改善財務狀況與技巧取得等協商策略。Dishman et al.(1985)研究指出獲得家人及朋友的支持將會增加及持續參與休閒活動的一項決定性因素，VicHealth(2007)則指出透過朋友的建議，會大幅增加年長者參與休閒活動的頻率，朋友的支持是參與休閒活動的最大支持來源。且獲得來自社會網絡的支持，包括家人和朋友，也會增加年長者休閒參與(Horowitz et al., 1999; Sasidharan et al., 2006)和長期堅持運動 (Cress et al., 2005)。某些研究指出社會支持將有助於提高個體參與休閒活動的頻率(Treiber et al., 1991; Sallis et al., 1992; Pinto et al. 1996)。因此，本研究認為當遊憩參與者感受到家人、朋友與重要他人在休閒活動上獲得實質或心理上的支持時，不但有助於他們有效地運用協商策略，更能增加休閒活動參與之頻率。據此，本研究提出以下假設：

H2：社會支持與休閒阻礙協商呈正向顯著關係

H3：社會支持與休閒參與呈正向顯著關係

(三)休閒阻礙與休閒阻礙協商間的關係

休閒阻礙協商策略係指在面臨休閒阻礙時所採用的動作反應，以減少休閒阻礙所帶來的負面影響，進而達成參與休閒活動的目的。在早期休閒阻礙的研究中，人們普遍接受不參與休閒活動的直接原因是受到阻礙的影響。在1990年代初期，阻礙的概念受到一個很大的挑戰，因為許多研究結果發現人們參與活動與否並不總是直接受到阻礙的影響(Kay & Jackson, 1991; Shaw, Bonen, & McCabe, 1991)。Jackson et. al.(1993)指出阻礙協商能緩和阻礙對休閒參與的影響。Mannell and

Kleiber (1997)則認為阻礙協商為人們使用策略來避免或減少休閒參與的阻礙和障礙的影響。Hubbard & Mannell (2001)認為阻礙通常對於參與休閒活動是負向影響，但在某些時候反而會刺激人們使用協商策略，這些協商策略包括了改善人際關係 (Changing Interpersonal Relations)、改變休閒意願 (Changing Leisure Aspirations)、改善財務狀況 (Improve Finances) 以及技巧取得 (Skill Acquisition) 等。Loucks-Atkinson & Mannell (2007) 的研究發現了休閒阻礙會引起休閒阻礙協商，而且他們之間的關係是直接且正向的。換言之，雖然在參與休閒活動當中遇到休閒阻礙會減少休閒活動的參與，但也引起人們使用更多的協商資源來抵消休閒阻礙所帶來的負面影響，並且休閒阻礙越大，阻礙協商策略的使用就越大 (Hubbard & Mannell, 2001, Lee & Scott, 2009; White, 2008)。因此，本研究欲探討在休閒阻礙與休閒阻礙協商之間是否存在著正向顯著相關，因此提出假說四。

H4：休閒阻礙與休閒阻礙協商之間呈正向顯著影響

(四) 休閒阻礙協商與休閒參與間的關係

Jackson et al. (1993) 在 Negotiation of leisure constraints 所指出六個命題中的第一個命題提到「參與休閒活動並不是依賴著休閒阻礙的缺乏，而是透過休閒阻礙協商來緩和阻礙的負向影響，以達成參與活動的目的(p4)」。Hubbard & Mannell (2001) 延伸了 Jackson 等人指出休閒阻礙協商正向顯著影響休閒參與，在該阻礙協商理論架構研究中發現，不論是否遇到休閒阻礙，使用休閒阻礙協商策略可以促進休閒參與。例如，尋找朋友一起參與或本身就是喜歡學習新技能都能直接增進休閒活動的參與。而 Son et al. (2008) 以參與公園機構活動的老年人為對象驗證了 Hubbard and Mannell (2001) 的研究結果，其休閒阻礙協商正向顯著影響休閒參與。White (2008) 亦指出在戶外遊憩活動的參與上，休閒阻礙協商與休閒參與呈正向相關。Lee and Scott (2009) 則在粉絲追星的過程中指出，休閒阻礙協商亦是正向顯著影響休閒參與。基於前述，本文提出假說五：

H5：休閒阻礙協商與休閒參與間呈正向顯著關係

三、研究方法

(一)研究架構

經相關文獻探討、研究假設推導及假設建立後，本研究擬以休閒社會支持的角度加入探討休閒潛水者之休閒阻礙、休閒阻礙協商與休閒參與間之關係，其中休閒潛水者受到休閒社會支持將會負向影響參與潛水活動所遭遇之休閒阻礙，以及正向影響休閒阻礙協商，而休閒潛水者所遭遇之休閒阻礙會正向影響休閒阻礙協商，進而增進參與潛水活動的頻率。其研究架構如圖 1 所示：

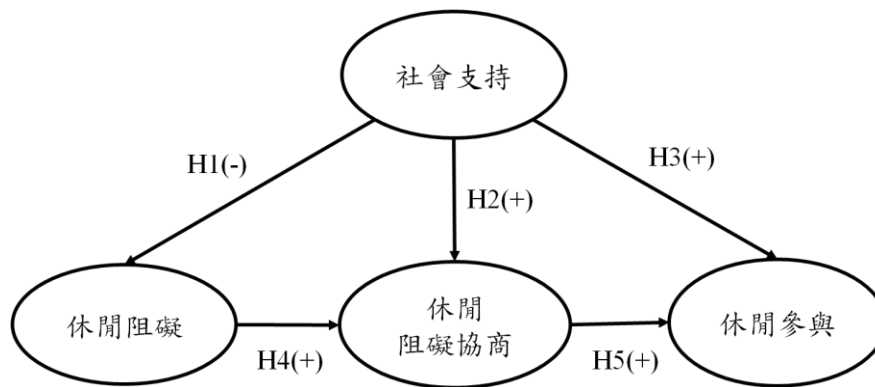


圖 1 研究架構

Fig. 1 The Research framework

(二)樣本選取與資料蒐集

本研究以南台灣潛水集散地-墾丁後壁湖的水肺潛水客為研究對象。水肺潛水活動在眾多休閒活動之中是偏向進入門檻較高的休閒活動之一，它具有一定的風險程度存在，加入此活動之前必須有一定受訓時數，也需要克服一定程度的心理障礙才能進行水肺潛水活動。且整組的水肺設備比起一般休閒活動也相對昂貴不少，在潛水地點的選擇上通常較偏遠，如需參與水肺潛水活動則必須克服種種阻礙因素。因此，其參與者特徵相當符合本研究，探討其參與水肺潛水參與者在參與活動時所感受到的社會支持是否能增進阻礙協商效果，進而提升水肺潛水活動之參與。調查期間為民國 102 年 3 月至 5 月，共計發出 520 份問卷，有效問卷為 497 份，問卷回收率為 95.6%。

(三)問卷設計

問卷量表之設計方面，(一)社會支持部份，參考 Zimet et. al.(1988)提出的多尺度社會支持量表，包括「家人支持」、「朋友支持」、「重要他人」等三構面來衡量。(二)休閒阻礙部份，採用並修改張淑青(2008)參考 Carroll and Alexandris (1997)所提出之休閒阻礙量表來進行測量，包含「個體內阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」等三構面來衡量。(三)休閒阻礙協商部份，採用並修改自 Hubbard and Mannell(2001)與 White(2008)所提出之休閒阻礙協商量表來進行測量，包含「改善人際關係」、「改變休閒意願」、「改善財務狀況」以及「技巧取得」四個構面來衡量。(四)休閒參與部份，採用並修改自 Hubbard and Mannell(2001)及 Son et al. (2008)所提出之休閒參與題項進行衡量，其衡量題項包括過去一年中實際參與、平均參與天數以及想參與登山休閒活動的次數。所有測量尺度係採李克特(Likert scale)七點評量尺度，從「非常不同意(一分)」至「非常同意(七分)」進行評量。

四、分析結果

(一)樣本基本資料

有效的受訪者中，男性(71.2%)多於女性(17.2%);年齡21至30歲佔了34.6%，其次為31至40歲佔28.6%;教育程度以大學佔多數達43.7%，其次為高中職26%;職業則以工商業最多達21.9%，其次為學生佔18.9%;設備花費以1萬以下最多達29.6%，其次為1-2(含)萬元;潛水經驗年數以2年以下為最多51.1%，其次為10年以上佔18.9%。

表 1 人口基本統計變數表

Table 1 The basic information of scuba participants

變項		人數	%	變項		人數	%
性別	男	354	71.2	職業	軍公教人員	72	14.5
	女	143	28.8		農林漁牧	1	0.2
年齡	20 歲以下	22	4.4		工商業	109	21.9
	21~30 歲	172	34.6		服務業	84	16.9
	31~40 歲	142	28.6		自由業	53	10.7
	41~50 歲	75	15.1		退休人員	36	7.2
	51~60 歲	49	9.9		律師、醫師等專業人員	13	2.6
	61 歲以上	37	7.4		學生	94	18.9
					其他	35	7
婚姻	單身	320	64.4	設備花費	1 萬(含)以下	147	29.6
	已婚	173	34.8		1 萬~2 萬(含)	91	18.3
	其他	4	0.8		2 萬~3 萬(含)	54	10.9
教育程度	高中(職)	129	26		3 萬~4 萬(含)	9	1.8
	專科	68	13.7		4 萬~5 萬(含)	70	14.1
	大學(學院)	216	43.7		5 萬~6 萬(含)	11	2.2
	研究所(含)以上	84	16.9		6 萬~7 萬(含)	6	1.2
經驗年數	2 年(含)以下	254	51.1		7 萬~8 萬(含)	11	2.2
	2 年~4 年(含)	51	10.3		8 萬~9 萬(含)	0	0
	4 年~6 年(含)	41	8.2		9 萬~10 萬(含)	60	12.1
	6 年~8 年(含)	13	2.6		10 萬以上	38	7.6
	8 年~10 年(含)	44	8.9				
	10 年以上	94	18.9				

(二)量表信效度分析

本研究將有效回收的問卷，利用驗證性因素分析(Confirmation Factor Analysis: CFA)進行量表之信度、效度檢測。各構念的描述性統計分析與驗證性因素分析結果，分別參考表 2。

由表 2 所示，休閒阻礙中的個體內阻礙構面「我對參與潛水活動沒有興趣」、「我沒有時間參與潛水活動」等題項；人際間阻礙構面「我的家人反對我參與潛水活動」題項；休閒阻礙協商中的改善財務狀況構面「在參與潛水活動時，我會向他人借(租)潛水相關設備和/或衣服」以及技巧取得構面「我曾經學習潛水技巧，儘管已經受傷或是身體/健康出狀況」等題項之因素負荷量未達 0.4 將予以刪除(Jöreskog & Sörbom, 1984)。經刪除題項後，再進行驗證性因素分析。由表 2 顯示，各子構面信度 Cronbach's α 值及構念信度(Construct Reliability: CR)都在

0.81 以上，符合問卷內部一致性之基本要求(Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998)。由於問卷設計均有理論基礎及實證文獻之依據，所有衡量題項均歸入原先之理論構面，因素負荷量介於 0.50 至 0.97，並具有顯著性($p < 0.001$)。而各構面的構念信度(CR)值都在 0.82 以上，基於顯著性的因素負荷量及高度 CR 值，表示該量表具有組成信度(Bagozzi & Yi, 1988)。

表 2 測量模式之驗證性因素分析表

Table 2 The CFA of Research Variables

測量構面與題項		因素負荷量 (λ)	CR ^a	AVE ^b	Cronbach's α R2(errors)
家人支持			0.94	0.80	0.94
	我的家人會嘗試幫助我參與潛水活動	0.87			0.75(0.25)
	我能從家人身上獲得參與潛水活動相關的幫助和支持	0.92			0.84(0.16)
	我能與我的家人討論潛水活動相關的問題	0.87			0.75(0.25)
	我的家人能幫助我做潛水活動相關的決定	0.92			0.84(0.16)
朋友支持			0.94	0.79	0.94
社會支持	我的朋友會嘗試幫助我參與潛水活動	0.86			0.64(0.36)
	我能依靠朋友解決潛水活動相關的問題	0.90			0.71(0.29)
	我有能夠分享潛水活動心得的朋友	0.90			0.86(0.14)
	我有能夠討論潛水活動相關問題的朋友	0.90			0.87(0.13)
重要他人			0.89	0.67	0.89
	當我有需要的時候，總是有個人能在我左右	0.79			0.65(0.35)
	總是有個人能讓我與他分享潛水活動相關的心得	0.83			0.78(0.22)
	我有一位能讓我舒發心情的人	0.81			0.53(0.47)
	在我的生活裡，總是有個人會在乎我的感受	0.81			0.55(0.45)

表 2 測量模式之驗證性因素分析表(續)

Table 2 The CFA of Research Variables(Continued)

測量構面與題項	因素負荷量 (λ)	CR ^a	AVE ^b	Cronbach's α
				R2(errors)
個體內阻礙		0.86	0.57	0.86
我覺得自己缺乏潛水活動相關的經驗	0.91			0.82(0.18)
我覺得自己潛水的相關技能不足	0.94			0.90(0.10)
我覺得自己潛水的裝備不足	0.77			0.60(0.40)
我覺得潛水活動的費用太高	0.54			0.28(0.72)
我沒有時間參與潛水活動	0.51			0.25(0.75)
人際間阻礙		0.89	0.80	0.88
我覺得我缺乏專人指導參與潛水活動	0.97			0.94(0.06)
我缺乏同伴跟我一起參與潛水活動	0.81			0.66(0.34)
結構性阻礙		0.88	0.71	0.88
我覺得潛水活動地點的安全設施不足	0.74			0.55(0.45)
我覺得潛水活動的地點離家太遠	0.86			0.74(0.26)
我覺得潛水活動的地點缺少便捷的交通設施	0.91			0.83(0.17)
改善人際關係		0.87	0.62	0.87
我嘗試尋找有類似興趣的同伴和我一起參與潛水活動	0.77			0.60(0.40)
我會請家人幫我分擔家事，以便擁有更多時間參與潛水活動	0.68			0.46(0.54)
我嘗試約他人一起參與潛水活動來讓我更有安全感	0.83			0.68(0.32)
我會與自己的同伴一同安排潛水活動	0.87			0.76(0.24)
改變休閒意願		0.84	0.72	0.83
我會選擇難度較不困難的潛水活動	0.76			0.58(0.42)
我會選擇適合我的潛水活動	0.93			0.86(0.14)
改善財務狀況		0.88	0.78	0.87
我會嘗試著編列潛水相關的預算	0.91			0.83(0.17)
我會預留潛水相關所使用的款項	0.85			0.73(0.27)
技巧取得		0.82	0.61	0.81
我會嘗試增進我的潛水技巧	0.86			0.75(0.25)
當我缺乏潛水相關技巧時我會尋求幫助	0.63			0.40(0.60)
我會鍛鍊自己潛水所需要的技巧	0.83			0.68(0.32)
休閒參與		0.95	0.86	
最近一年中，我實際參與潛水活動的次數是增加的	0.95			
最近一年中，我實際參與潛水活動的平均參與天數是增加的	0.94			
最近一年中，我想參與潛水活動的次數是增加的	0.89			

註：CR=組合信度；AVE=平均變異萃取量 Note：CR=Composite Reliability；AVE=Average variance Extracte

此外，在收斂與區別效度方面，Fornel and Larcker (1981)建議可採用各構面與其對應問項所萃取的平均變異(Average Variances Extracted: AVE)檢定收斂效度及區別效度。他認為 AVE 值達 0.5 以上，表示該量表具有收斂效度；區別效度的判定是依各構念之 AVE 須大於各成對構面間之相關係數的平方根值。最後，本研究各構面變數之 AVE 值均大於 0.55，而各構面之 AVE 的平方根介於 0.76~0.90，均大於成對構面的相關係數(如表 3 所示)，顯示本研究所使用之量表具有良好的收斂與區別效度。

表 3 變數與構面之平均數、標準差與相關係數
Table 3 Descriptive statistics and correlation coefficient among variables

變數與構面	平均 數	標準 差	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
家人支持	4.86	1.42	0.89									
朋友支持	5.17	0.76	0.25**	0.89								
重要他人	5.63	1.07	0.38**	0.58**	0.82							
個體內阻礙	3.94	1.37	-0.09*	-0.13**	-0.12**	0.76						
人際間阻礙	3.19	1.57	-0.12**	-0.25**	-0.26**	0.47**	0.90					
結構性阻礙	4.56	1.38	-0.13**	0.04	-0.06	0.40**	0.28**	0.84				
改善人際關係	5.44	1.04	0.20**	0.47**	0.50**	-0.05	-0.14**	0.10**	0.79			
改變休閒意願	5.06	0.93	0.15**	0.21**	0.23**	0.07	0.05	0.13**	0.51**	0.85		
改善財務狀況	5.06	1.29	0.16**	0.27**	0.28**	-0.11**	-0.13	0.37	0.42**	0.36**	0.88	
技巧取得	5.77	1.02	0.18**	0.48**	0.46**	-0.14**	-0.24**	0.06	0.56**	0.30**	0.41**	0.78

註：對角線之值為潛在變數之平均變異抽取量(AVE)的平方根，該值應大於非對角線之值

Note: 1. Square root of average variance extracted (AVE) is shown on the diagonal of the matrix; inter-construct correlation is shown off the diagonal; 2. $p < 0.05$

(三)整體模式適配度檢定

本研究利用結構方程模型(SEM)進行因果模型之驗證，以最大概似法(Method of Maximum Likelihood, ML)進行理論模式適配函數之估計，並檢測潛在變項間的因果關係。社會支持、休閒阻礙與休閒阻礙協商皆包含數個子構面，結構模式中將以測量題項的平均數作為該子構面的得分，亦即以社會支持為潛在構念時，其觀察變項為「家人支持」、「朋友支持」與「重要他人支持」；休閒阻礙包含：「個體內阻礙」、「人際間阻礙」與「結構性阻礙」；休閒阻礙協商包含：「改

善人際關係」、「改變休閒意願」、「改善財務狀況」及「技巧取得」等 4 個觀察變項。在進行整體模式適配之前，先確認是否有違犯估計之檢驗，所謂違犯估計 (Offending Estimate) 是指在測量模型或結構模型中，所輸出的估計參數超出可接受的範圍，亦即模型獲得不當的解(Bagozzi & Yi, 1988)。若發生違犯估計的情形，那就表示整個模型的估計是不正確的，因此必須另行處理。一般常發生的違犯估計有三種現象，包含了有負的誤差變異數存在、標準化迴歸加權係數超過或太接近 1 (大於 0.95) 及有太大的標準誤(Bagozzi & Yi, 1988)。而本研究整體模式之潛在變項對觀察變項的標準化係數值介於 0.26~0.95 之間，均符合門檻值小於 0.95，標準誤介於 0.03~0.24，誤差變異數介於 0.03~0.17，沒有負值存在，顯示模式適配時並無違反估計之情形。

在確認無違犯估計現象後，即進行整體模式配適檢定，以判斷研究者所建構之理論模式是否能合理解釋實際觀察的現象。本研究模式配適度為下： $\chi^2 = 240.75(df=60)$, $\chi^2/df = 4.0125$, $GFI = 0.928$, $RMSEA = 0.078$, $SRMR = 0.068$, $NFI = 0.921$, $CFI = 0.939$ 。上述指標除了 χ^2/df 未達小於 3 以外，其餘 GFI 、 $RMSEA$ 、 $SRMR$ 、 NFI 與 CFI 等相關統計量均達到 Bagozzi & Yi (1988) 所建議應小於 0.08 或大於 0.9 以上的門檻標準，顯示整體測量模式之適配度為可接受水準。由上述可知本研究模式可被接受，因此可進一步進行研究假設檢定。

本研究以最大概似法所估計的 γ 與 β 值來檢定研究假說。首先，檢驗社會支持對休閒阻礙之影響，結果顯示標準化估計係數值為 -0.32 ($p < 0.001$)，其係數達顯著水準， R^2 值為 0.1，亦即社會支持可以解釋休閒阻礙 10% 之變異量，故假說 1 成立。也就是說，當潛水遊憩者所感受到的社會支持越多，則有助於休閒阻礙的降低；其次，社會支持對休閒阻礙協商之影響，結果顯示標準化估計係數值為 0.79 ($p < 0.001$)，其係數達顯著水準， R^2 值為 0.58，亦即社會支持可以解釋休閒阻礙協商達 58% 之變異量，故假說 2 成立。具體而言，當潛水遊憩者所認知感受的社會支持程度越高，則更能幫助引導遊憩者使用協商策略；最後，在社會支持與

休閒阻礙協商對休閒參與之影響，結果顯示標準化估計係數值為 0.26($p<0.05$)與 0.34($p<0.001$)，其係數達顯著水準， R^2 值為 0.31，亦即社會支持與休閒阻礙協商可以解釋休閒參與 31%之變異量，假說 3 與假說 5 成立。據前述驗證結果，顯示本研立之五個研究假設，有四個研究假設成立，其統整結果彙總如表 4。

表 4 研究假設檢定結果彙總

Table 5 The summary of hypotheses results

研究假設	標準化係數	t 值	驗證結果
H1：社會支持將負向影響休閒阻礙	-0.32**	-4.08	成立
H2：社會支持將正向影響休閒阻礙協商	0.79**	7.13	成立
H3：社會支持將正向影響休閒參與	0.26*	2.58	成立
H4：休閒阻礙將正向影響休閒阻礙協商	0.1	1.62	不成立
H5：休閒阻礙協商將正向影響休閒參與	0.34**	3.48	成立
模型適配指標： $\chi^2 = 240.75(df\ 60)$, $\chi^2/df = 4.0125$, p 值=0.000, GFI = 0.928, RMSEA = 0.078, SRMR = 0.068, NFI = 0.921, CFI = 0.939。			

註： $p<0.05$ ** $p<0.001$ ***之顯著水準

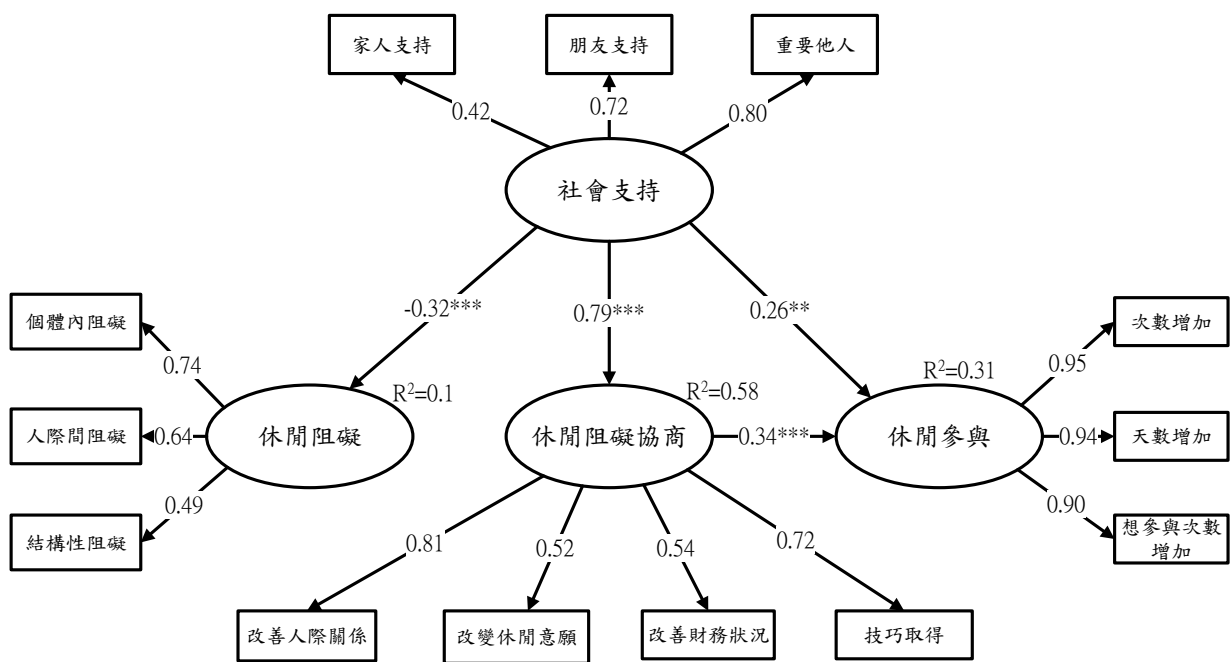
此外，社會支持透過休閒阻礙協商對休閒參與有正向的直接與間接影響效果，總效果為 0.53，在此之中社會支持對休閒參與的直接效果係數為 0.26，社會支持透過休閒阻礙協商影響休閒參與之間接效果為 0.269($0.79*0.34$)，其係數亦達顯著之水準。結果說明：當潛水參與者所感受或接受到之社會支持與使用阻礙協商策略之間越能相互契合，則其參與意願會越高。各變數之間直接、間接效果整理如下表 5。

表 5 整體模型影響效果表

Table 4 The variable effects of full method

潛在自變數	潛在依變數	直接效果	間接效果	整體效果
社會支持	休閒阻礙	-0.32***	—	-0.32***
	休閒阻礙協商	0.79***	—	0.79***
	休閒參與	0.26**	0.27***	0.53***
休閒阻礙協商	休閒參與	0.34***	—	0.34***

註： $p<0.05$ ** $p<0.001$ ***之顯著水準



註：**表示 $p < 0.05$ 、***表示 $p < 0.001$ 之顯著水準

圖 2 整體結構方程模式驗證圖

Fig. 2 Analysis results of the research model

整體結構方程式模型潛在變項對觀察變項的參數估計值可參與圖 2。在社會支持的構面中以「重要他人」最具反映效果(0.80***); 休閒阻礙的構面以「個體內阻礙」最具反映效果(0.74***); 休閒阻礙協商的構面以「改善人際關係」最具反映效果(0.81); 最後休閒參與的構面中以「參與次數增加」最具反映效果(0.95)。

伍、結論與建議

(一)結論

1. 社會支持對休閒阻礙協商的影響

本研究主要在探討休閒潛水者「社會支持與休閒阻礙協商過程」之間的關係。過去研究並無在休閒領域方面以社會支持的角度出發，並以外來幫助的觀點探討休閒阻礙協商過程，本研究整合過去文獻，提出假設模式，並從分析結果中得到以下結論。本研究結果發現重要他人的支持及朋友支持為潛水遊憩者感受到社會支持最主要的兩個來源。首先，社會支持對休閒阻礙有負向影響。過去雖無研究證實兩者間的關係，若從壓力的觀點來看，Cooper, Dewe, & O'Driscoll (2001)指

出社會支持的增加能夠降低壓力的影響，藉助社會支持可減少壓力源對個人的衝擊，並降低壓力對個人所造成的負面影響。另一方面，根據 Brown et al. (2001) 的觀點，獲得社會支持幫助的婦女減少對於參與活動的不利因子，例如缺乏時間、金錢、精力等。因此，本研究的研究結果上述兩篇研究觀點相互呼應。亦即在參與潛水活動的過程中，若潛水遊憩者感受到重要他人及朋友的社會支持，休閒阻礙方面的負向感知則會顯著地減少。

其次，社會支持與休閒阻礙協商的結果顯示，感受到越多社會支持的潛水遊憩者，則更容易引導使用休閒阻礙的協商策略，此結果與過去研究結果相符 (Brown et al., 2001)。更進一步解釋，當潛水遊憩者感受到來自重要他人及朋友支持，透過他們的幫助解決實質上或是心理上之潛水活動的問題，並且能夠互相討論及分享相關的心得，甚至主動邀請參與或規劃潛水活動，將會引導遊憩者更傾向主動使用策略來改善人際關係及對於技巧的學習與精進。

第三，在社會支持對休閒參與的結果顯示，感受到社會支持程度越高的潛水遊憩者，其休閒參與的程度也越高。此一結果與先前研究結果相同 (Sallis et al., 1992; Pinto et al. 1996; Sasidharan et al., 2006; VicHealth, 2007)。就本研究結果更進一步說明，若有重要他人及朋友的支持，不管是受到潛水教練、潛水同好、亦或是較要好朋友之間的鼓勵，則會使潛水遊憩者參與潛水活動有顯著性的增加。

研究結果亦同證實，社會支持不僅直接影響休閒參與，亦將藉由休閒阻礙協商間接影響潛水活動的頻率。更進一步從研究結果來看，社會支持藉由休閒阻礙協商間接影響休閒參與的效果甚至比直接影響的效果來的大。其意義表示若透過他人外在的支持幫助潛水遊憩者，並引導及協助遊憩者使用協商策略，則潛水遊憩者將會顯著地增加潛水活動的參與程度。總合來說，從休閒潛水者為研究對象來看，潛水活動是一項具專業化的休閒活動，在參與活動上不管在氣候、地點、時間選擇以及技巧都有一定的困難度。所以在此活動上，來自他人的支持更顯得重要。也就是說，當獲得高度的社會支持時，即使面臨休閒阻礙，往往較能克服

休閒阻礙的問題。透過他人的協助與支持，不管在身、心體層面上對阻礙的克服、行程規劃的安排上、亦或是在參與活動的意願上比起自己尋求協助相對地直接、容易許多。當獲得來自於重要他人的支持與幫助時(例如較資深的潛友、領團教練等)，更能夠幫助休閒潛水者在有任何疑問時直接點出問題、解決潛水技巧相關的問題、也能直接帶領潛水新手更容易融入團體，改善人際關係。此時，將突顯出社會支持在休閒阻礙協商過程中所扮演的重要性。

2. 休閒阻礙協商過程

本研究之結果證實 Hubbard & Mannell (2001)所提出之理論。過去研究指出，休閒阻礙會大多會正向影響阻礙協商策略(Loucks-Atkinson & Mannell, 2007; White, 2008; Lee and Scott, 2009)。然而本研究的結果證實兩者之間是無顯著關係存在，此一部份結果與部份研究結果是相同的(Son, 2008a; 2008b; Jun and Kyle, 2011)。Wilhelm Stanis et al. (2009)則在文章內提及有二篇文章將阻礙與協商之間的關係移除(Son et al., 2008)或直接放棄討論(Covelli et al., 2007)，並認為它們兩者之間的關係可能是脆弱的。以及 Hung & Petrick(2012)的研究結果表示阻礙與協商兩者之間有負向關係存在(林濰榕、李明儒，2011)。根據上述文獻及本研究結果，更可以確認休閒阻礙與休閒阻礙協商之間的關係仍需進一步釐清。

依照本研究結果加以分析，可以發現參與水肺潛水活動的參與者以 2 年為一個分水嶺，其各佔約 50%。即當潛水經驗日漸累積，對於活動的休閒阻礙感知程度會相對減少，但對於協商策略的運用可能因為已融入潛水社團、群體，或是找到固定、合適的夥伴仍然持續進行著，甚至可能比以往更大。因此，當潛水遊憩者不覺得參與潛水活動存在休閒阻礙時，阻礙與協商之間則無關係存在，但協商策略仍然持續使用，並且會增加潛水活動的參與頻率。此結果證實了 Lee & Scott(2009)的觀點，也就是在某種程度上，持續地參與休閒活動將使活動參與者感覺不到休閒阻礙，但仍可能持續運用著協商策略。另一方面，本研究以社會支持以外在的角度加入休閒阻礙協商過程加以討論，更強化了潛水遊憩者認為來自

他人的幫助直接降低了休閒阻礙，以及加強對於協商策略的運用，導致休閒阻礙在此協商過程中的結果是被忽視並被社會支持所取代。

(二)管理意涵

本研究結果顯示，潛水遊憩者若感受到來自他人幫助的社會支持愈強烈，則有助於休閒阻礙的減少，引導遊憩者更加使用休閒阻礙協商策略，並會強化其活動參與的頻率，特別反映在重要他人的支持與朋友支持上。因此，水域場所經營單位如何以「提供與扮演」支持的角色，是值得思考的方向，以下將提出若干建議提供水域場所經營單位參考。其一，建立實體或虛擬的潛水活動社群平台，除了透過社群平台供應潛水遊憩者可以相互交流之外，亦可規劃特色潛點、客制化潛點，並依照潛點設定具深度及廣度的區域，加上主動將潛點、行程與潛水技巧在平台上推播，以誘發潛水遊憩者的興趣，進而啟用協商策略，創造遊憩者持續參與活動的機會。其二，提供潛水技術諮詢服務，協助潛水遊憩者在技巧上的提升，可以針對「個人內在阻礙」因素內涵如缺乏經驗、個人技能不足、個人裝備不足、費用高等阻礙因素加以排除，據此建議水域場所經營單位可成立定期訓練班，提供裝備出租業務，酌收費用(或免費)教導休閒潛水者所需相關技能，間接帶動休閒潛水運動增加的機會。其三，依據平均平數分析結果顯示，潛水遊憩者所遭遇最大的阻礙為「結構式阻礙」，如潛水地點安全設施不足、缺少便捷的交通設施等，針對上述阻礙因素之內涵，建議場所經營單位可塑造並主打安全、開放之水域供潛水遊憩者安心地參與潛水活動；而通常潛水水域離集合地點及食宿地點距離甚遠，若能強化點與點之間的交通便利性這部份將對於業界競爭力是一大利多。

(三)研究限制與後續研究建議

本研究結果具有以下限制與建議。首先，本研究對象的選擇上僅以水肺潛水活動的遊憩者為對象，其對象只有單一型態，並在質證研究上無法代表所有休閒活動之群體。第二，由於潛水活動屬於認真性休閒活動，在樣本的取得上並未將

初學者與認真性休閒者做嚴格的區分，導致研究的深度上略顯不足及造成母群體特性的推估誤差。至於未來研究方向之建議可收集多種活動的樣本使結果更具概化性，亦可進行多群體分析，以瞭解不同群體間的差異。最後，未來研究可延伸本研究理論模式，以其他外在因素探討休閒阻礙協商過程中所扮演的角色，對休閒阻礙協商理論的發展會有所裨益。

參考文獻

- 交通部觀光局 (2012) , 2012 國人旅遊狀況調查 ,
<http://admin.taiwan.net.tw/upload/statistic/20130726/56bed5af-09ea-4f51-8f4c-c3ecacdb7ec4.doc>
- 翁振益、林若慧(2006), 工作－休閒衝突、社會支持與幸福感之關係, 觀光研究學報, 第 12 卷, 第 3 期, 第 183-205 頁。
- 張淑青(2008), 風浪板運動者之參與動機、休閒阻礙對遊憩體驗、滿意度與未來參與意願的影響, 觀光休閒學報, 第 14 卷, 第 2 期, 第 109-134 頁。
- 黃寶園(2010), 社會支持在壓力反應歷程中的中介效果, 中華心理衛生學刊, 第 23 卷, 第 3 期, 第 401-436 頁。
- 劉虹伶, (2005), 深度休閒者之休閒效益, 大專體育, 78, 116-122。
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Academy of Marketing Science*, 16(1), 76-94.
- Barrera, M., (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), pp. 413-445.
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social Support from Parents, Friends, Classmates, and Teachers in Children and Adolescents Aged 9 to 18 Years: Who Is Perceived as Most Supportive? *Social Development*, 19(2), 417-426.
- Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D., Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure Sciences*, 23, pp. 131-144.
- Canty-Mitchell, J., Zimet, G. D. (2000). *American Journal of Community Psychology*, Vol. 28, No. 3, pp. 391-400.
- Caplan, G. (1974), *Social Support and Community Mental Health: Lectures on Concept Development*, Behavioral Publications, New York.
- Carlson, D. S., & Perrewé, P. L. (1999). The role of social support in the stressor-strain relationship: An examination of work-family conflict. *Journal of Management*, 25(4), pp. 513-540.
- Caroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perceptions of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Chogahara, M., Cousins, S. O., & Wankel, L. M. (1998). Social Influences on Physical Activity in Older Adults: A Review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 6, pp. 1-17.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, pp. 310–357.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Covelli, E. A., Burns, R. C., & Graefe, A. (2007). Perceived constraints by nontraditional users on the Mt. Baker-Snoqualmie National Forest. In R. Burns & K. Robinson (Eds.), *Proceedings of the 2006 Northeastern Recreation Research Symposium* (Vol. GTR-NRS-P-14, pp. 422–429). Newtown Square, PA: U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northern Research Station.
- Crawford, D. W. & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, pp. 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. C. (1991), A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, pp. 309-320.
- Cress, M. B., Buchner, D. M., Prohaska, T., Rimmer, J., Brown, M., Macera, C. (2005). Best practices for physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Journal of Aging Physical Activity*. 13(1), pp. 61-74.
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Thousand Oaks, CA.: SAGE Publications.
- Dumazedier J. (1967). *Toward a society of leisure*. W. W. Norton, New York.
- Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structure equations models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Guerette, A. R., & Smedema, S. M. (2011). The Relationship of Perceived Social Support with Well-Being in Adults with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 105(7), 425-439.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall International.
- Heintzman, P., & Mannel, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Science*, 25, pp. 207-230.
- Hobfoll, S.E., & Vaux, A. (1993). Social support: Social resources and social context. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed., pp. 685-705). New York: Free Press.
- Horowitz A., Goodman C., Reinhardt J. and Cantor M. (1999). Integrating families into geriatric rehabilitation: an evaluation of elder and family outcomes, *poster presented at the annual meeting of the Gerontological Society of America*, San Francisco, CA.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading, Mass: Addison-Wesley.

- Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145-163.
- Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J.(1996). Leisure-Related Social Support and Self-Determination as Buffers of Stress-Illness Relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), pp. 169-187.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3),163-181.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, pp. 1–11.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1984). *Analysis of linear structural relationship by maximum likelihood*. Chicago: Scientific Press.
- Jun, J., Kyle, G. T. (2011). Understanding the role of identity in the constraint negotiation process. *Leisure Sciences*, 33 pp. 309-331.
- Kam Hung, James F. Petrick. (2012). Testing the effects of congruity, travel constraints, and self-efficacy on travel intentions: An alternative decision-making model. *Tourism Management*, 33, p855-867.
- Kaplan, B. H., Cassel, J. C. & Gore, S. (1977). *Social support and health*. Medical Care , 15 ,pp. 47-58.
- Kay, T, & Jackson E. L. (1991). Leisure despite constraint: the impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23, pp. 301-313.
- Lee S.& Scott D., (2009), The Process of Celebrity Fan's Constraint Negotiation, *Journal of Leisure Research*, 41(2), pp. 134-155.
- Lin, N., (1986). Conceptualizing social support. In N. Lin, A. Dean, & W. Ensel (Eds.), *Social support, Life event, and depression*(pp. 11-30). Orlando, FL. Academic.
- Lock, J. Q., & Wister, A. V. (1992). Intentions and changes in exercise and behavior: A life-style perspective. *Health Promotion International*, 7(3), 195-207.
- Loucks-Atkinson, A., Mannell, R. C. (2007). Role of Self-Efficacy in the Constraints Negotiation Process: The Case of Individuals with Fibromyalgia Syndrome. *Leisure Sciences*, 29, pp.19-36.
- Ma, S. M., Tan, Y., Ma, S. C., 2012. Testing a Structural Model of Psychological Well-Being, Leisure Negotiation, and Leisure Participation with Taiwanese College Students. *Leisure Sciences*, 34, pp. 55-71.
- Mirowsky, J., Ross C. E. (1989). *Social causes of psychological distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Morris, O. A., Ruehlman, L., Paul K., Rafer, L., Chris, F., Rachel, S. (2003). Social Support and Social Norms : Do Both Contribute to Predicting Leisure-time

- Exercise? *American Journal of Health Behavior.*, 27(5), pp. 493-507.
- Neumeyers, M. & Neumeyers, E. (1958). *Leisure and Recreation*, Ronald Press, New York, pp.17.
- Norbeck J. S, Lindsey A. M, Carrieri V. L. (1981). The development of an instrument to measure social support. *Nursing Research.*; 30(5):264–269.
- Orsega-Smith, E. M., Payne L. L., Mowen, A. J., Ho, C. H., Godbey, G. C., (2007). The Role of Social Support and Self-Efficacy in Shaping the Leisure Time Physical Activity of Older Adults. *Journal of Leisure Research*. Vol. 39, No. 4, pp. 705-727
- Rook S. (1987). Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, pp. 1132-1147.
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Soc. Sci. Med.*, vol.34, No.1 pp.25- 32.
- Sasidharan V., Payne L., Orsega-smith E. and Godbey G. (2006). Older adults' physical activity participation and perceptions and wellbeing examining the role of social support for leisure. *Managing Leisure*, 11, pp. 164-185.
- Schumaker, A., & Brownell, S. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40, 11-36.
- Shaw, S. M., Bonen , A., & McCabe, J. R (1991). Do more constraints mean less leisure? examining the relationship between constraints and participation, *Journal of Leisure Research*, 23, pp. 286-300.
- Son, J. (2008a). Do Age and Gender Matter in the Constraint Negotiation of Physically Active Leisure? *Journal of Leisure Research*, 40(2), 267-289.
- Son, J. S., Mowen, A. J., & Kerstetter, D. L. (2008b). Testing alternative leisure constraint negotiation models: An extension of Hubbard and Manneil's study. *Leisure Sciences*, 30, pp. 198-21.
- Stanis S. A. W. , Schneider I. E. & Russell K., 2009. Leisure Time Physical Activity of Park Visitors: Retesting Constraint Models in Adoption and Maintenance Stages. *Leisure sciences*. 31, pp. 287-304.
- Thapa, B., Graefe, A. R., & Meyer, L. A. (2005). Moderator and mediator effects of scuba diving specialization on marine-based environmental knowledge-behavior contingency. *Journal of Environmental Education*, 37(1), 53-67.
- Thoits, P. A. (1986). Social Support as Coping Assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54, 4: 416-423.
- Uchino B. N., Carlisle M., Birmingham W., Vaughn A. A., (2011). Social support and the reactivity hypothesis: Conceptual issues in examining the efficacy of received

- support during acute psychological stress. .. 86, pp. 137–142
- VicHealth. (2007). *Preventing violence before it occurs: A framework and background paper to guide the primary prevention of violence against women in Victoria*. Melbourne: VicHeath.
- White D. D. (2008). A Structural Model of Leisure Constraints Negotiation in Outdoor Recreation. *Leisure Sciences*, 30, pp. 342–359.
- Wilhelm Stanis, S. A., Schneider, I. E., Russell K. C., 2009. Leisure Time Physical Activity of Park Visitors: Retesting Constraint Models in Adoption and Maintenance Stages. *Leisure Sciences*, Vol. 31, pp. 287-304.
- Wood, L., Danylchuk, K., 2012. Constraints and Negotiation Processes in a Women's Recreational Sport Group. *Journal of Leisure Research*. Vol. 44, No. 4, pp. 463-285.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30–41.