

行政院國家科學委員會專題研究計畫 成果報告

遊憩知覺壓力與休閒效益：調適行為的調節效果 研究成果報告(精簡版)

計畫類別：個別型
計畫編號：NSC 98-2410-H-343-033-SSS
執行期間：98年08月01日至99年07月31日
執行單位：南華大學旅遊事業管理學系

計畫主持人：陳寬裕

計畫參與人員：碩士班研究生-兼任助理人員：歐典灝
碩士班研究生-兼任助理人員：高子怡

處理方式：本計畫涉及專利或其他智慧財產權，2年後可公開查詢

中華民國 99年10月30日

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫 成果報告
 期中進度報告

(計畫名稱)

遊憩知覺壓力與休閒效益：調適行為的調節效果

計畫類別： 個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC 98-2410-H-343-033-SSS

執行期間：98 年 8 月 1 日至 99 年 7 月 31 日

計畫主持人：陳寬裕

共同主持人：

計畫參與人員：歐典灝、高子怡

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各一份
- 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：南華大學旅遊管理系

中華民國 99 年 10 月 29 日

遊憩知覺壓力與休閒效益：調適行為的調節角色

Perceived Stress of Recreation and Leisure Benefits – The Moderating Role of Coping Behaviors

計畫編號：NSC 98-2410-H-343-033-SSS

執行期間：98 年 8 月 1 日至 99 年 7 月 31 日

計畫主持人：陳寬裕 南華大學旅遊管理系

摘要

參與休閒活動是現代人紓解壓力的主要方式之一，然而隨著戶外遊憩人口的增加，遊憩區因擁擠、干擾或人為破壞等不當行為，導致遊憩者產生負面遊憩體驗。在過去有關休閒效益的研究中，甚少著力於探討遊憩知覺壓力（擁擠、干擾與不當行為）對遊憩者之休閒效益的影響；此外，當遊憩者面臨遊憩知覺壓力時所引發的調適行為，國內外學者雖已多所研究，然對調適行為在遊憩知覺壓力與休閒效益間究竟扮演何種角色卻無定論。本研究為能確實理解遊憩知覺壓力與休閒效益間的關係，並釐清調適行為於其間所扮演的角色，乃採用多群組結構方程模型加以驗證。研究結果顯示，遊憩者之知覺壓力顯著負面影響休閒效益；而調適行為可顯著調節遊憩知覺壓力對休閒效益的負面效果，亦即當遊憩者面臨高遊憩壓力時，積極調適者其休閒效益高於消極調適者。

關鍵詞：遊憩知覺壓力、調適行為、休閒效益

Abstract

Getting Engaged in leisure activities is one of the major ways for modern people to relieve stress; however, as the crowds go outdoors and swarm over the resorts, the depreciative behaviors such as jam, interference and man-made destruction have made a negative impression on the visitors. Few of the research on leisure benefits has been focused on investigating the influence of perceived recreation stress (the jam, interference and visitors' depreciative behaviors) on visitors' leisure benefits. Besides, while the visitors' coping behavior produced under perceived stress of recreation has been pervasively studied worldwide, no conclusion has been reached yet concerning the role of coping behavior in the relationship between perceived recreation stress and leisure benefits. In order to comprehend the relationship between perceived recreation stress and leisure benefits as well as clarify the role of coping behavior in their relationship, this study is conducted in the basis of multi-group structured equation modeling. The results of this study indicate that visitors' perceived recreation stress has an obviously negative influence on leisure benefits, while coping behavior can considerably decrease the negative effect

of perceived recreation stress on leisure benefits. In other words, when visitors are subjected to high stress of recreation, those who positively adjust themselves will obtain more leisure benefits than those who can not.

Keyword : perceived stress of recreation、coping behavior、leisure benefits

1. 前言

隨著社會變遷，現代人生活步調緊湊、每日汲汲營營，生活壓力與日俱增，然由於休閒觀念的普及，多數人乃以從事戶外休閒活動來紓解壓力，各遊憩區從事休閒活動之人口逐漸增加、戶外遊憩人數逐年成長，在資源有限但使用人數增多的情況下，難免會感受到擁擠、遊憩活動受到干擾或遊客不當行為等遊憩壓力，而影響原本期許透過休閒活動來紓解壓力的目標

以往有關遊憩知覺壓力的研究，多數在探討其對遊憩區滿意度之關係，甚少探討其對遊憩者的休閒效益之影響程度，然而根據體驗與反應的邏輯而言，當遊客於遊憩參與過程中體驗到負面感受(如擁擠、遊憩衝突及遊客不當行為)時，對於遊憩品質應有不佳的反應，且當遊客知覺到負面感受愈強烈時休閒效益應愈低，亦即遊憩知覺壓力與休閒效益應具有負向影響力。本研究主要探討當遊憩者於遊憩過程中，產生擁擠感、遊憩衝突或遊客不當行為而影響休閒效益時，調適行為是否發揮調節作用改變遊憩者之休閒效益。為能確實釐清調適行為是否在遊憩知覺壓力與休閒效益間具有調節效果，本研究將採用結構方程模型(structural equation modeling, SEM)，探討遊憩知覺壓力與休閒效益之關係，並探討調適行為在遊憩知覺壓力與休閒效益之關係中是否具有調節效果。

2. 文獻回顧與假設推導

2.1 遊憩知覺壓力

在心理學領域中 Spielberger (1971)曾將壓力定義為：個人所承受的外在強迫力量，且此力量會對個人構成某種程度的威脅並擾亂個人與環境間的平衡關係，其結果往往會使人感受到身心不適，此即為壓力。而在休閒遊憩領域中，Watson & Clark

(1988)則提出當遊憩者因遊憩衝突導致遊憩品質下降時所產生的負面影響，可用來評估遊憩者在情感上的調適策略，在此所謂的負面情感指的是在遊憩衝突過程中所產生的生氣、苦惱、驚嚇、敵對、躁急、罪惡感、慚愧、神經極度緊張、不安或害怕...等當下立即的反應。Schneider & Hammitt (1995a)透過目標干擾理論，證實壓力模式適用於戶外遊憩過程中。對於遊憩者而言，於遊憩過程中所感受的遊憩衝突、擁擠或遊客之不當行為，常導致遊憩品質的低落，甚而也可能引發其負面情感。因此，本研究採刺激-反應取向之觀點，對於導致遊客生理、心理或行為產生不平衡之感受的擁擠知覺、遊憩衝突或遊客之不當行為視為壓力型態，並統稱為遊憩知覺壓力。

2.2 休閒效益

Ajzen (1991)認為，效益是目標的達成，休閒效益則是參與休閒目標的達成。因此，評估休閒遊憩之體驗活動是否能達成個人目標即為評估休閒效益最重要指標(Wankel & Berger, 1991)。國內學者高俊雄(1995)認為，休閒效益是個人主觀的感受，其透過參與休閒活動的過程，可以幫助參與者改善個人身心狀態，或滿足個人需求的現象。由於休閒效益是一種主觀的個人經驗感受且會隨著個人的差異而有所不同，實務上評估休閒效益時，可用生理效益、心理效益與社會效益三個面向來加以探討(Driver, Brown & Peterson, 1991)。

2.3 調適行為

Lazarus & Folkman (1984)在探討壓力、評估與調適時，定義調適行為是指為了處理內外足以對個人心理所造成的壓力，在認知及行為上所做的努力。其發展的壓力反應模型，在調適行為研究中採用情感取向及問題管理取向的因應過程。所謂情感取向(Emotion-Focused)是指調適過程幫助擺脫壓力的情感衝擊；問題管理取向(Problem-Focused)則是藉由管理問題來改善不安的個人與環境間之關係。Shelby & Vaske (1991)將調適行為分為：(1)時間替代：改變遊憩時間點；(2)資源替代：改變遊憩地點維持原遊憩活動；(3)活動替代：留在原遊憩地但改變遊憩活動；(4)絕對替代：離開原遊憩地及改變遊憩活動且不再到該地遊玩。Miller & McCool (2003)則將調適行為分為：時間替代、空間替代合理化、產品轉移及直接行動。本研究綜合 Lazarus & Folkman (1984)、Shelby & Vaske (1991)及 Miller & McCool (2003)對調適行為所做的相關研究，將遊憩者遭遇遊憩壓力時，所產生的調適行為劃分為時間替代、資源替代、活動替代、直接行動、合理化與產品轉移等子構面，其中時間替代、資源替代、活動替代與直接行動即屬於問題管理取向的調適行

為；而合理化與產品轉移則屬情感取向的調適行為。

2.4 遊憩知覺壓力與休閒效益的關係

近年來有不少學者提出，遊憩衝突、擁擠知覺或遊客之不當行為等遊憩知覺壓力將導致遊憩者生理、心理與社會環境的負面影響。例如，Lindsay (1980)曾在衝突模式中認為，遊憩衝突將於參與者與自身的遊憩目的之間造成實質環境、社會與心理上的妨礙。Kraus (1990)指出，遊憩是休閒時間所從事的活動或經驗，通常必需是自願選擇、令人愉快的，且遊憩是一種目標導向之行為，其目的在於滿足個人實質、社會及心理之需求(林晏州，1984)。綜合上述相關文獻得知，遊憩知覺壓力將於遊憩者與自身的遊憩目標之間造成實質環境、社會、心理上的妨礙，因此，本研究合理推測遊憩者所知覺的遊憩壓力將對休閒效益產生負面影響。根據以上文獻，本研究將推導出第一個假設：

假設一 (H1)：遊憩知覺壓力負向影響休閒效益。

2.5 調適行為的調節角色

在休閒壓力調適研究中，對於調適行為所扮演的角色，最常被驗證的模式可分為獨立模式與緩衝模式，在獨立模式中假設壓力會對身心健康造成直接與負面的影響，而休閒調適方式則會對健康產生直接與正向的影響。緩衝模式則是最常被研究學者所討論的模式(Iwasaki, 2003a, 2003b; Iwasaki & Mannell, 2000b)。此模式主張調適方式是以緩衝而非中介的角色對抗高生活壓力與維持身心健康。例如當人們處於高度壓力時，不常從事休閒的人(低休閒調適)便會覺得難以適應而導致健康狀況下降；然同樣狀況，常常參與休閒的人便能繼續維持健康(Iwasaki, 2003b)。

近年來戶外遊憩人數逐年成長，新化國家植物園區從事休閒活動之人口亦逐漸增加，在資源有限但使用人數增多的情況下，遊憩者難免會產生高度的遊憩知覺壓力。在此高遊憩知覺壓力的情況下，本研究合理推論，遊憩者所採行的各種調適行為將扮演緩衝角色以對抗高遊憩知覺壓力以維持休閒效益，故本研究推導出第二個假設：

假設二 (H2)：調適行為會調節遊憩知覺壓力與休閒效益的負向關係。亦即，當調適行為愈積極時，遊憩知覺壓力對休閒效益的負向影響力弱於低調適行為者。

綜合上述假設，建立本研究之觀念性架構，如圖 1，期盼能透過樣本資料評估此理論模式的配適，進而理解遊憩知覺壓力與休閒效益之因果關係與調適行為於其間關係所扮演的角色。

3. 研究方法

本研究採用「問卷調查」來進行遊客資料的收集工作，分為遊憩者基本資料(6 個問項)、遊憩知覺壓力(15 個問項)、調適行為(18 個問項)、休閒效益(12 個問項)等四個部份，各變數的操作型定義如表 1。為有效測出遊憩者客觀之態度與看法，避免勾選普通或兩端之選項，本研究將採用李克特七點尺度來測量，而遊憩者之基本資料則採用類別尺度來測量。

在資料蒐集方面，本研究主要以新化林場之遊憩者為研究對象，採用便利抽樣的方式對其進行面對面的訪談調查。共計發放 450 份問卷，回收 423 份，問卷回收率為 94%。剔除填答不完整之無效問卷計 27 份，共得有效問卷 396 份。

本研究運用統計套裝軟體 SPSS 12.0 版及 AMOS 6.0 版進行資料分析，藉由分析實證資料進行研究假設之驗證。在驗證遊憩知覺壓力與休閒效益的關係方面，使用的統計方法主要有：描敘性統計、信度與效度分析、因素分析、結構方程模式等。而在檢驗調適行為的調節效果方面，則先以 K 平均數群集法將調式行為分為高分組與低分組，再以獨立樣本 T 檢定及 Press Q 檢定來分析命中率，最後參考 Joreskog & Sorbom (1996) 的方法，採用跨樣本 SEM 分析的二階段程序，進行高與低調適行為兩組樣本所建構之多樣本結構方程模式的恆等性檢驗概念來進行分析，以瞭解調適行為程度的不同對於原始模型是否呈現調節壓力的效果。

4. 資料分析與結果

在人口統計變數方面，女性佔 49.2%，男性佔 50.8%，男女比率相當；在遊客年齡的分佈中以 41-50 歲(31.1%)佔多數；在教育程度方面以大學學歷(38.1%)佔多數；在遊憩同伴類型方面以親戚或家人(51.0%)佔多數；停留時間方面以 2-5 小時(59.8%)佔多數；在每月造訪次數方面以 2-5 次(58.8%)佔多數。

本研究之遊憩知覺壓力共三個構面，分別為擁擠知覺、遊憩衝突、遊客不當行為。遊憩知覺壓力中以遊客不當行為總平均數 3.74 為最高，其次為遊憩衝突總平均數為 3.73；擁擠知覺總平均數為 3.61。

調適行為包括時間替代、資源替代、活動替代、直接行動、合理化及產品轉移等六個構面。調適行為為六個構面之平均數，以產品轉移(4.71)為調適行為中採用程度最高者，餘依次為時間替代(4.68)、合理化(4.66)、直接行動(4.39)、活動替代(4.29)，資

源替代為調適行為中採用程度最低者(4.28)。

休閒效益共三個構面，分別為生理效益、心理效益、社交效益。休閒效益中以生理效益總平均數為 4.87 為最高，其次為社交效益總平均數為 4.83，最低的心理效益總平均數為 4.80。

在差異性分析上，新化國家植物園之不同人口統計變數在遊憩知覺壓力方面，年齡、每次在新化林場停留的時間與每月造訪新化林場的次數等項目均呈現顯著差異；在休閒效益方面，則是年齡與每月造訪新化林場的次數呈現顯著差異。

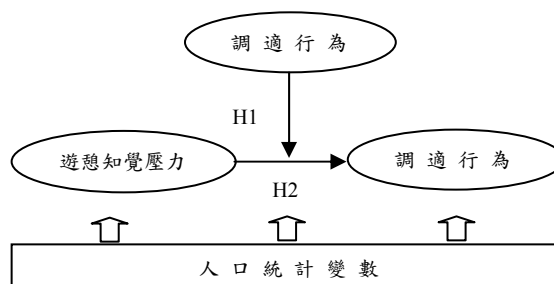


圖 1 研究架構

表 1 潛在變數的操作型定義

潛在變數	操作型定義
遊憩知覺壓力	遊憩者從事戶外遊憩時，知覺到外界環境負面影響，而引發生理、心理或社交失去平衡的一種不愉悅狀態，包含擁擠知覺、遊憩衝突及遊客不當行為。
調適行為	當遊憩者面臨負面遊憩環境產生遊憩知覺壓力時，為了降低或消除壓力以達到預期效益，所採行認知或行為的策略
休閒效益	遊憩者在參與休閒活動過程中及休閒活動後的經驗，可以幫助個人改善身心狀況、提昇人際關係、滿足個人需求的個人主觀感受

4.1 測量模式的信效度分析

為確認本問卷是否具有信、效度，將以 Cronbach's α 係數分析各量表的信度，其結果顯示，遊憩知覺壓力的三個構面：擁擠知覺、遊憩衝突與遊客不當行為之 Cronbach's α 係數分別為 0.926、0.934、0.920，而整體遊憩知覺力量表的 Cronbach's α 為 0.930。調適行為的六個構面：時間替代、資源替代、活動替代、直接行動、合理化及產品轉移之 Cronbach's α 係數分別為 0.953、0.938、0.963、0.943、0.971、0.963，而整體調適行為量表的 Cronbach's α 為 0.887。休閒效益的三個構面：生理效益、心理效益與社交效益之 Cronbach's α 係數

分別為 0.916、0.953、0.928，而整體休閒效益量表的 Cronbach's α 為 0.921。以上構面的信度水準都超過 Hair (1998) 等人建議接受的 0.7 水準。

在效度分析方面，將以驗證性因素分析檢定各構面是否具有足夠的收斂效度和區別效度。遊憩知覺壓力與休閒效益之驗證性因素分析結果如表 2，各子構面的因素負荷量之 P 值均已達顯著水準，故顯示其收斂效度是在可接受的範圍。而遊憩知覺壓力與休閒效益之區別效度分析結果如表 3，各構念中的兩兩構面的相關係數限定為 1 時，其限定模式之卡方值均較未限定模式之卡方值大，且均達顯著的差異水準，故可知各構面間具有區別效度。

由此上述的信、效度分析結果可知，本研究所以制定之量表其信、效度皆具有相當水準，故以單一衡量指標取代多重衡量指標應是可行的，且適合後續的路進分析。

4.2 整體模式之關係分析

本研究之理論模式經 SEM 分析後，在整體模式配適度方面，將以絕對配適檢定、增量配適檢定及精簡配適檢定，三個面向來檢定模式之配適性（如表 4）。綜觀各項綜合指標判斷，各項指標幾乎都在可接受範圍內，因此顯示整體模式之配適度已達良好標準。

此外，由路徑圖來看（如圖 2）遊憩知覺壓力對休閒效益的路徑係數為 0.508，T 值為 6.444，大於 1.96 之標準，故本研究之假設一成立，表示遊憩者的遊憩知覺壓力越高，則其休閒效益愈低；遊憩知覺壓力越低，則其休閒效益愈高。

4.3 調節效果的檢定

在調節行為的調節效果檢定方面，本研究將進行以下三個步驟，以確認調節行為在遊憩知覺壓力與休閒效益的關係中是否具有調節效果。

- 一、本研究採用 K 平均數集羣法，將調節變數（調節行為）進行高低分組。分析結果高分組有 268 個樣本，研究者將之命名為「高調節行為」；低分組有 128 個樣本，研究者將之命名為「低調節行為」。
- 二、為檢驗高分組者之調節行為者與低分組者之調節行為者是否有顯著差異，本研究將進行獨立樣本 T 檢定。檢定結果 T 值為 -24.017 達到顯著水準，表示以 K 平均數集羣法所呈現的分群效果良好。
- 三、本研究參考 Joreskog & Sorbom (1996) 的方法，採用跨樣本 SEM 分析的二階段程序，進行高與低調節行為兩組樣本所建構之多樣本結構方程模式的恆等性檢驗概念來進行分析，以瞭解調節行為程度的不同對於原始模型是否呈現調節

效果。

跨樣本 SEM 分析的二階段程序中，第一階段為單樣本模型配適度檢驗程序，結果如表 5，可知高與低調節行為為組樣本的模型配適度皆理想。在階段二的路徑係數恆等性檢驗中，其結果如表 6，進一步比較高與低調節行為為兩組的路徑係數的大小（如表 7），其結果顯示：高調節行為為組模型中的路徑係數小於高調節行為為組模型中的路徑係數，亦即對於高調節行為者而言，其遊憩知覺壓力對休閒效益的負向影響力已小於低調節行為者，故本研究認為，調節行為在遊憩知覺壓力與休閒效益的關係中確實扮演著調節的角色。

其次，再針對休閒效益各子構面（生理、心理與社交）獨立進行檢驗，其結果如表 6、表 7 所示，調節行為對生理效益、心理效益與社交效益也都具有調節效果。然其程度不盡相同，其中以心理效益的調節效果最為明顯。

最後，再依據迴歸模型繪製複線圖以瞭解調節效果之方向性，並比較兩條迴歸線之差異（如圖 3）。其結果顯示，「低調節行為為組」在面臨遊憩知覺壓力時，無論是整體休閒效益或是生理、心理及社交效益，均呈現負斜率之情形，且其負向影響程度（斜率），明顯大於高調節行為為組。而「高調節行為為組」在面臨遊憩知覺壓力時，其對整體休閒效益或是生理、心理及社交效益，則呈現負斜率、正斜率或斜率趨近於零的情形。綜合上述觀點，即可確認調節行為確實能調節遊憩知覺壓力與休閒效益間的負面影響力，故本研究之假設二獲得支持。

表 2 驗證性因素分析表

變項	MLE 的估計參數		組合信度	萃取變異量
	因素負荷量	衡量誤差		
遊憩知覺壓力			0.739	0.490
擁擠知覺	0.814***	0.337		
遊憩衝突	0.683***	0.534		
遊客不當行為	0.583***	0.660		
休閒效益			0.734	0.485
生理效益	0.588***	0.654		
心理效益	0.831***	0.309		
社交效益	0.647***	0.581		

※ *表 p<0.05、**表 p<0.01、***表 p<0.001

表 3 區別效度分析

模 式	卡方值	自由度	卡方值差
遊憩知覺壓力量表之區別效度分析			
1.未限定衡量模式	645.6	87.0	
2.擁擠知覺與遊憩衝突相關係數限定為 1	652.5	88.0	6.90*
3.擁擠知覺與遊客不當行為相關係數限定為 1	665.8	88.0	20.2*
4.遊憩衝突與遊客不當行為相關係數限定為 1	666.7	88.0	21.1*
休閒效益量表之區別效度分析			
1.未限定衡量模式	243.0	51.0	
2.生理效益與心理效益相關係數限定為 1	270.9	52.0	27.9*
3.生理效益與社交效益相關係數限定為 1	301.5	52.0	58.5*
4.心理效益與社交效益相關係數限定為 1	275.6	52.0	32.6*

※ 卡方值差之計算以未限定衡量模式為基準，*表 p<0.05

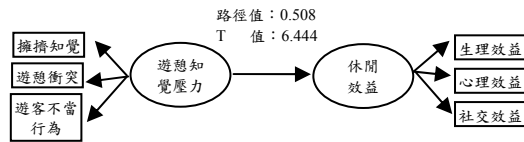


圖 2 研究關係模式

表 4 整體模式配適度指標檢定結果

統計檢定量		配適標準或臨界值	檢定結果
配 絕 適 檢 定 對	χ^2 / df	1~5 之間	2.552
	GFI	大於 0.9	0.983
	RMR	至少小於 0.1	0.045
	RMSEA	0.05 以下 優良、 0.05~0.08 良好	0.063
增 量 配 適 檢 定	AGFI	大於 0.8	0.956
	NFI	大於 0.9	0.964
	CFI	大於 0.9	0.978
	RFI	大於 0.9, 0.95 以上完美 配適	0.933
	IFI	大於 0.9	0.978
配 精 適 簡	PNFI	大於 0.5	0.514
	PGFI	大於 0.5	0.375

5. 結論與建議

本研究提出之理論模式，經由線性結構關係模式的驗證，結果顯示整體理論模式配適良好，表示本研究的理論模型可獲得支持，故本研究結論認為，遊憩知覺壓力對休閒效益確實存在著負向影響關係。亦即，遊憩者的遊憩知覺壓力越高，則其休閒效益愈低。基於上述結論，建議遊憩區經營管理者透過規劃與管理，達到資源利用最大化並降低遊憩知覺壓力、以提昇遊憩者之休閒效益。

而在調適行為的調節效果方面，經由跨樣本

SEM 分析的二階段分析程序，其結果顯示，高調適行為為組模型中的路徑係數小於低調適行為為組模型中的路徑係數，亦即對高調適行為者而言，遊憩知覺壓力對休閒效益的負向影響力已小於高調適行為者。另外由圖 3 可知，「高調適行為組」在面臨遊憩知覺壓力時，其對生理效益呈現正斜率，此結果顯示，高調適行為者採取積極的調適策略（例如：改變遊憩時間或更換遊憩地點等，以緩和負面遊憩環境的影響），故獲得較高之生理效益。

而對心理效益呈現斜率趨近於零的情形，則代表高調適行為者在心理上皆已做好萬全準備，是以無論遊憩環境為何，對心理上的影響微乎其微。由於心理效益包含肯定自我、獲得成就感、自我實現、愉悅心情、增添樂趣、欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等，因此，透過積極的調適行為，預先做好心理建設，可讓遊憩者維持其心理效益。

另外，其對社交效益雖仍呈現負斜率，但卻較低調適行為者緩和，此結果顯示，高調適行為者為了調節負面遊憩壓力，可能調整遊憩時間或更換遊憩地點而須適應新的社交圈，故而隨著遊憩知覺壓力愈大，而社交效益遞減，但遞減程度比低調適行為者緩和的多。

最後，再從圖 3 可發現，當遊憩知覺壓力較低時，「高調適行為組」的樣本所感受到的休閒效益（包含生理效益、心理效益與社交效益）反而較「低調適行為組」低的現象，其原因為：當遊憩環境並無負面影響情形時，積極調適行為者卻仍調整休閒時間、更換遊憩地點或做其他更多的調適策略，導致徒增自己之不便而降低休閒效益；而低調適行為者反而能享受當下，而有較高的休閒效益。反之，當遊憩知覺壓力較高時，因「高調適行為組」的樣本早已做好調適準備，故比「低調適行為組」有較高的休閒效益（包含生理效益、心理效益與社交效益）。

由此可知，調適行為在遊憩知覺壓力對休閒效益的關係中確實扮演調節的角色。基於上述結論，建議遊憩區之經營管理者，應提供能讓遊憩者調節遊憩壓力的多面向管道與作為，例如：以不同時段不同票價來分散遊客、建立遊憩環境通報系統，加強維護遊憩設施、建立單一窗口遊客申訴服務中心，迅速且親切處理遊客投訴案件等。

表 5 單樣本模型配適度評估摘要表（階段一）

	X ²	DF	RMR	GFI	AGFI	NFI	RMSEA
全體樣本	20.417	8	0.045	0.983	0.956	0.964	0.063
高調適行為組	13.839	8	0.046	0.983	0.956	0.898	0.052
低調適行為組	6.073	8	0.034	0.985	0.960	0.984	0.000

表 6 兩樣本路徑係數恆等性檢驗結果表 (階段二)

依變數	模型	說明	卡方值	自由 度	卡方值 差異
休閒 效益	模型一	基準模型	19.911	16	
	模型二	限制式 $\gamma_{11}^* = \gamma_{11}^*$	56.075	17	36.164*
生理 效益	模型一	基準模型	82.485	26	
	模型二	限制式 $\gamma_{11}^* = \gamma_{11}^*$	103.005	27	20.52*
心理 效益	模型一	基準模型	57.425	26	
	模型二	限制式 $\gamma_{11}^* = \gamma_{11}^*$	80.448	27	23.023*
社交 效益	模型一	基準模型	82.498	26	
	模型二	限制式 $\gamma_{11}^* = \gamma_{11}^*$	96.099	27	13.601*

表 7 高與低調適行為組模型之干擾路徑係數分析表

路 徑	低調適行為	高調適行為
	估計值	估計值
遊憩知覺壓力→休閒效益 (γ_{11})	-0.811*	-0.516*
遊憩知覺壓力→生理效益 (γ_{11})	-0.695*	-0.316*
遊憩知覺壓力→心理效益 (γ_{11})	-0.742*	-0.332*
遊憩知覺壓力→社交效益 (γ_{11})	-0.503*	-0.347*

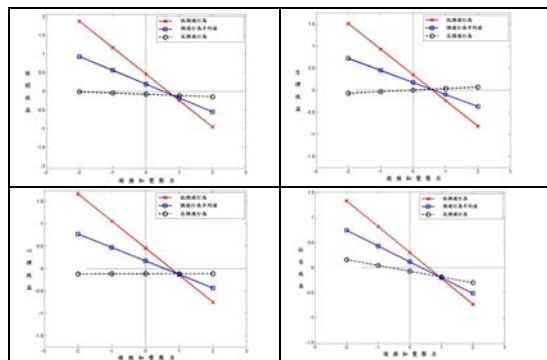


圖 3 調適行為對遊憩知覺壓力與休閒效益之迴歸複線圖

參考文獻

[1] 林晏州。1984。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市與計劃。33-49 頁。
 [2] 高俊雄。1995。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究。8 期(1)。15-28 頁。
 [3] Ajzen, I., "The Theory of Planned Behavior," Organizational Behavior and Human Decision Processes, No.50, pp.179-211, 1991.
 [4] Driver, B. L., Brown, P. J. and Peterson, G. L. Benefits of leisure, Venture Publishing, Inc. State College, 1991.
 [5] Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black,

W. C., Multivariate Data Analysis with Readings, New York: Macmillan Publishing, 1998.
 [6] Iwasaki, Y., "Examining rival models of leisure coping mechanisms." Leisure Science, Vol. 25, pp.183-206, 2003a.
 [7] Iwasaki, Y., "The impact of leisure coping beliefs and strategies on adaptive outcomes." Leisure Studies, Vol.22, pp.93-108, 2003b.
 [8] Iwasaki, Y. and Mannell, R. C., "The effects of leisure beliefs and coping strategies on stress-health relationships: A field study." The Journal of the Canadian Association for Leisure Studies, Vol.24, No.1, pp.3-57, 2000b.
 [9] Joreskog, K. & Sorbom, D., Lisrel 8: User's Reference Guide, Chicago: Scientific Software International, 1996.
 [10] Kraus, R., Recreation and leisure in modern society (4th ed.), New York: Harper Colline, 1990.
 [11] Lazarus, R. S. and Folkman, S., Stress appraisal and coping, New York: Springer, 1984.
 [12] Lindsay, J., "Trends in outdoor recreation activity conflicts," Proceedings of the National Outdoor Recreation Trends Symposium, pp.20-30, 1980.
 [13] Miller, T. A. and McCool, S. F., "Coping with Stress in Outdoor Recreational Settings: An Application of Transactional Stress Theory." Leisure Sciences, Vol.25, pp.257-275, 2003.
 [14] Schneider, I. E. and Hammitt, W. E., "Visitor response to outdoor recreation conflict: A conceptual approach." Leisure sciences, Vol.17, No.3, pp.223-234, 1995a.
 [15] Shelby, B. & Vaske, J. J., Resource and activity substitutions for recreational salmon fishing in New Zeland, Leisure Sciences, Vol.13, pp.21-32, 1991.
 [16] Spielberger, C. D., Anxiety and behavior, Academic Press: New York and London, 1971.
 [17] Wankel, L. M. and Berger, B. G., "The psychological and social benefit of sport and physical activity." Journal of Leisure Research, Vol. 22, No. 2, pp.167-182, 1991.
 [18] Watson, D. and Clark, L. A., "Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales." Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 54, No. 6, pp.1063-1070, 1988.

無衍生研發成果推廣資料

98 年度專題研究計畫研究成果彙整表

計畫主持人：陳寬裕		計畫編號：98-2410-H-343-033-SSS				計畫名稱：遊憩知覺壓力與休閒效益：調適行為的調節效果	
成果項目		量化			單位	備註（質化說明：如數個計畫共同成果、成果列為該期刊之封面故事...等）	
		實際已達成數（被接受或已發表）	預期總達成數（含實際已達成數）	本計畫實際貢獻百分比			
國內	論文著作	期刊論文	0	1	100%	篇	
		研究報告/技術報告	0	0	100%		
		研討會論文	0	1	100%		
		專書	0	0	100%		
	專利	申請中件數	0	0	100%	件	
		已獲得件數	0	0	100%		
	技術移轉	件數	0	0	100%	件	
		權利金	0	0	100%	千元	
	參與計畫人力 （本國籍）	碩士生	2	2	100%	人次	
		博士生	0	0	100%		
		博士後研究員	0	0	100%		
		專任助理	0	0	100%		
國外	論文著作	期刊論文	0	1	100%	篇	
		研究報告/技術報告	0	0	100%		
		研討會論文	0	0	100%		
		專書	0	0	100%		章/本
	專利	申請中件數	0	0	100%	件	
		已獲得件數	0	0	100%		
	技術移轉	件數	0	0	100%	件	
		權利金	0	0	100%	千元	
	參與計畫人力 （外國籍）	碩士生	0	0	100%	人次	
		博士生	0	0	100%		
		博士後研究員	0	0	100%		
		專任助理	0	0	100%		

<p>其他成果 (無法以量化表達之成果如辦理學術活動、獲得獎項、重要國際合作、研究成果國際影響力及其他協助產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。)</p>	<p>無</p>
--	----------

	成果項目	量化	名稱或內容性質簡述
科 教 處 計 畫 加 填 項 目	測驗工具(含質性與量性)	0	
	課程/模組	0	
	電腦及網路系統或工具	0	
	教材	0	
	舉辦之活動/競賽	0	
	研討會/工作坊	0	
	電子報、網站	0	
	計畫成果推廣之參與(閱聽)人數	0	

國科會補助專題研究計畫成果報告自評表

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現或其他有關價值等，作一綜合評估。

1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

達成目標

未達成目標（請說明，以 100 字為限）

實驗失敗

因故實驗中斷

其他原因

說明：

2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形：

論文： 已發表 未發表之文稿 撰寫中 無

專利： 已獲得 申請中 無

技轉： 已技轉 洽談中 無

其他：（以 100 字為限）

3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）（以 500 字為限）

本研究結果可提供實務界幾項管理建議：

1. 如何透過規劃與管理（如承載量估算、遊憩設施之佈置、遊憩路線規劃，遊憩規則制定等），達到資源利用最大化且又能降低遊憩知覺壓力、提昇重遊意願，將是經營管理必須面對與正視的課題。

2. 從本研究之實證結果可知，遊憩知覺壓力對休閒效益確實產生負向影響力，亦即當遊憩者的遊憩知覺壓力愈大，則其休閒效益愈低；遊憩知覺壓力愈小，則其休閒效益愈高。愈低的休閒效益愈不符合遊憩者之期待，是以經營管理者應以重視遊憩者之心理感受，提昇遊憩者之休閒效益為主要考量。

3. 由本研究之實證結果可知，遊憩區之經營管理者，應提供能讓遊憩者調節遊憩壓力的多面向管道與作為。