

休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與與幸福感之相關研究-以登山步道健行者為例

淑蕊、施建彬

E-mail: 371968@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究目的在於了解登山步道健行者之休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與與幸福感之相關性。本研究採用問卷調查方式，以便利及立意取樣進行調查，共獲得有效問卷363份，有效問卷回收率為91.2%。經樣本資料處理與分析並驗證假設後發現：1.登山步道健行者之休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與與幸福感皆為中等以上程度。2.不同年齡、性別、婚姻狀況、職業、教育程度及每月收入之登山步道健行者在休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與及幸福感上皆有顯著差異。3.休閒知覺自由、社會支持、休閒效益及登山運動參與與登山步道健行者的幸福感有顯著相關。4.休閒知覺自由與休閒效益對登山步道健行者之幸福感有正向影響。最後根據結果進行討論及建議，以供相關單位與後續研究者做參考。

關鍵詞：休閒知覺自由、社會支持、休閒利益、登山運動參與、幸福感、登山健行

目錄

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|---------|--------|-----|--------|-------|------|---------|--------------|-----------|-----------|--------------|-----------|----------|--------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------|----------|------------|------------|------------|------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|------------|-----------|---------|------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 封面內頁 | 簽名頁 | 中文摘要iii | 英文摘要iv | 誌謝v | 內容目錄vi | 圖目錄ix | 表目錄x | 第一章 緒論1 | 第一節 研究背景與動機1 | 第二節 研究目的5 | 第三節 研究問題6 | 第四節 名詞概念性定義6 | 第二章 文獻探討9 | 第一節 幸福感9 | 第二節 登山步道健行13 | 第三節 相關人口背景變項15 | 第四節 休閒知覺自由與幸福感 18 | 第五節 社會支持與幸福感23 | 第六節 休閒效益與幸福感27 | 第七節 登山運動參與與幸福感 31 | 第八節 小結33 | 第三章 研究方法35 | 第一節 研究架構35 | 第二節 研究假設36 | 第三節 問卷設計36 | 第四節 研究對象與抽樣方法41 | 第四章 資料分析結果42 | 第一節 量表信度分析42 | 第二節 樣本特性分析43 | 第三節 休閒知覺自由、社會支持、休閒效益及幸福感之現況分析48 | 第四節 不同人口背景變項在休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與及幸福感上之差異分析53 | 第五節 休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與與幸福感之關係84 | 第六節 休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與對幸福感之預測87 | 第五章 結論與建議89 | 第一節 研究結果摘要89 | 第二節 綜合討論93 | 第三節 建議101 | 參考文獻104 | 附錄 研究問卷130 | 圖 目錄 圖 3-1-1 研究架構圖35 | 表 目錄 表3-3-1 休閒知覺自由量表題項分配表38 | 表3-3-2 社會支持量表題項分配表39 | 表3-3-3 休閒效益量表題項分配表40 | 表4-1-1 問卷信度分析摘要表42 | 表4-2-1 人口統計變項敘述統計量表45 | 表4-2-2 登山運動參與行為特性敘述統計量表 46 | 表4-2-3 登山運動參與變項敘述統計量表 47 | 表4-2-4 合併人口統計變項敘述統計量表 47 | 表4-3-1 休閒知覺自由描述性統計分析49 | 表4-3-2 社會支持描述統計分析50 | 表4-3-3 休閒效益描述性統計分析52 | 表4-3-4 幸福感描述性統計分析53 | 表4-4-1 不同年齡之休閒知覺自由差異分析F檢定 55 | 表4-4-2 不同性別之休閒知覺自由差異分析56 | 表4-4-3 不同婚姻狀況之休閒知覺自由差異分析57 | 表4-4-4 不同教育程度之休閒知覺自由差異分析F檢定58 | 表4-4-5 不同職業之休閒知覺自由差異分析F檢定59 | 表4-4-6 不同每月收入之休閒知覺自由差異分析F檢定61 | 表4-4-7 不同年齡之社會支持差異分析F檢定63 | 表4-4-8 不同性別之社會支持差異分析63 | 表4-4-9 不同婚姻狀況之社會支持差異分析64 | 表4-4-10 不同教育程度之社會支持差異分析F檢定65 | 表4-4-11 不同職業之社會支持差異分析F檢定66 | 表4-4-12 不同每月收入之社會支持差異分析F檢定67 | 表4-4-13 不同年齡之休閒效益差異分析F檢定69 | 表4-4-14 不同性別之休閒效益差異分析70 | 表4-4-15 不同婚姻狀況之休閒效益差異分析71 | 表4-4-16 不同教育程度之休閒效益差異分析F檢定72 | 表4-4-17 不同職業之休閒效益差異分析F檢定74 | 表4-4-18 不同每月收入之休閒效益差異分析F檢定76 | 表4-4-19 不同年齡之登山運動參與差異分析F檢定77 | 表4-4-20 不同性別之登山運動參與差異分析78 | 表4-4-21 不同婚姻狀況之登山運動參與差異分析F檢定8 | 表4-4-22 不同教育程度之登山運動參與差異分析F檢定79 | 表4-4-23 不同職業之登山運動參與差異分析F檢定79 | 表4-4-24 不同每月收入之登山運動參與差異分析F檢定80 | 表4-4-25 不同年齡之幸福感差異分析F檢定81 | 表4-4-26 不同性別之幸福感差異分析82 | 表4-4-27 不同婚姻狀況之幸福感差異分析F檢定82 | 表4-4-28 不同教育程度之幸福感差異分析F檢定82 | 表4-4-29 不同職業之幸福感差異分析F檢定83 | 表4-4-30 不同每月收入之幸福感差異分析F檢定84 | 表4-5-1 休閒知覺自由與幸福感之相關分析摘要表85 | 表4-5-2 社會支持與幸福感之相關分析摘要表85 | 表4-5-3 休閒效益與幸福感之相關分析摘要表86 | 表4-5-4 登山運動參與與幸福感之相關分析摘要表86 | 表4-6-1 獨變項對幸福感之迴歸預測分析 87 | 表4-6-2 獨變項之子構面對幸福感之迴歸預測分析88 |
|------|-----|---------|--------|-----|--------|-------|------|---------|--------------|-----------|-----------|--------------|-----------|----------|--------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------|----------|------------|------------|------------|------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|------------|-----------|---------|------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|

參考文獻

一、中文部分 高俊雄 (2008)。運動休閒管理。臺北市:華都文化。 陳維霖 (2000)。登山學。臺北:國家出版社。 游恆山 (2002)。

情緒心理學。台北:五南圖書出版公司。廖榮利(1985)。行為發展與心理衛生。台北:三民書局。Argyle(1997),幸福心理學(施建彬、陸洛譯)。台北:巨流。Seligman, M. E. (2002), 真實的快樂(洪蘭, 2003譯)。台北:遠流。王升汎(2008)。八卦山登山者健行經驗對遊憩衝突與調適行為影響之研究。未出版碩士論文, 大葉大學, 彰化縣。王淑琪(2009)。國小教師家庭生活週期、休閒知覺自由與休閒滿意度之關係研究。未出版之碩士論文, 南臺科技大學, 臺南縣。王建智(2004)。台北市國小自閉症兒童家長社會支持、壓力知覺與運動休閒阻礙因素之研究。未出版之碩士論文, 台北市立師範大學, 台北市。王震宇(1996)。休閒體驗中之自由感對休閒活動參與情況之影響。未出版碩士論文, 臺灣大學, 臺北市。毛士文(2008)。太極拳參與者休閒效益與休閒知覺自由之研究-以新竹市為例。未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學, 臺北市。石洧昱(2004)。華山登山步道參與者動機、服務品質與參與者滿意度及忠誠度之研究。未出版之碩士論文, 國立台灣體育學院, 臺北縣。田文政(1993)。從人類與自然山水的關係探討休閒, 國民體育季刊, 22(4), 26-38。白明勳(2011)。登山會會員持續涉入、人格特質與休閒效益關係之研究。未出版碩士論文, 大葉大學, 彰化縣。左端華(2004)。休閒活動參與和工作壓力對民航駕駛員身心健康之研究 以本國某航空公司國際航線為例。未出版之碩士論文, 國立台北護理學院, 臺北市。李碧霞(2001)。中老年人運動階段、身體活動量及其影響因素之研究-以台北市中山區居民為例。未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學, 台北市。李素菁(2002)。青少年家庭支持與幸福感之相關研究—以臺中市國中生為例。未出版碩士論文, 靜宜大學, 台中縣。李子聖(2010)。臺灣籃球運動參與及觀賞相關之研究。未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學, 台北市。李建興(2012)。手工藝創作者之認真休閒特質、休閒體驗與幸福感關係之研究 以臺東縣為例。未出版碩士論文, 國立台東大學, 台東縣。李素馨、蘇群超(1999)。大坑登山步道遊憩環境與選擇行為關係之研究。戶外遊憩研究, 12(4), 21-42。江書杰(2008)。瑜珈參與者的自覺狀況、社會支持與流暢體驗之研究。未出版碩士論文, 大葉大學, 彰化縣。邱文彬(2001)。社會支持因應效果的回顧與展望。國科會研究彙刊:人文及社會科學, 11(4), 311-330。邱明宗(2007)。登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響—以台中市大坑地區為例。未出版碩士論文, 大葉大學, 彰化縣。吳佳玟(2008)。臺北市國小足球參與者之運動價值觀與社會支持之研究。未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學, 臺北市。吳珩潔(2002)。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學, 臺北市。吳祈達(2012)。臺北市天母古道登山健行者休閒涉入與休閒效益之研究。未出版碩士論文, 臺北市立教育大學, 臺北市。吳亮慶(2010)。登山健行者休閒參與與休閒效益之研究。未出版碩士論文, 國立屏東教育大學, 屏東縣。吳科驊(2006)。登山健行休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究。未出版碩士論文, 臺灣體育學院, 臺中市。吳雪梅(2010)。大學行政人員工作壓力、社會支持、休閒活動參與對其生活滿意度之研究。未出版碩士論文, 大葉大學, 彰化縣。吳靜芳(2005)。國小學童的人格特質、父母社會支持、自我效能與生活目標之相關研究。未出版碩士論文, 國立屏東教育大學, 屏東縣。吳淑敏(2003)。婦女幸福感研究, 教育學刊, 20, 119-140。杜坤良(2012)。墾丁地區休閒潛水活動參與者參與動機及休閒效益之研究。未出版碩士論文, 國立屏東教育大學, 屏東縣。呂國彥、楊宏志(1995)。步道規劃準則。臺灣林業, 21(7), 2-8。林文鎮(1990)。森林美學系列之九:美的林間步道。台灣林業, 6(16), 1-6。林子雯(1996)。成人學生多重角色與幸福感之相關研究。未出版碩士論文, 高雄師範大學, 高雄市。林百也、李貞、黃長發(2008)。大學院校學生休閒利益、休閒滿意度及幸福感之研究。2008年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊(711-728)。嘉義縣:吳鳳技術學院。林安庭(2011)。愛好登山者涉入、流暢體驗與幸福感之相關研究。未出版碩士論文, 南台科技大學, 台南市。林欣慧(2002)。解說成效對休閒利益體驗之影響:以登山健行為例。未出版之碩士論文, 國立臺灣師範大學, 臺北市。林宜蔓(2004)。游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究。未出版之碩士論文, 國立雲林科技大學, 雲林縣。林敬豐(2010)。社會支持、知覺自由對於志工參與組織承諾與參與利益之研究-以福智文教基金會為例。未出版之碩士論文, 國立雲林科技大學, 雲林縣。林家傑(2012)。桃園縣退休教師社會支持與休閒參與行為之相關研究。未出版之碩士論文, 國立新竹教育大學, 新竹縣。林健民、李建德(2006)。有氧運動對高密度脂蛋白膽固醇之影響。大專體育, 86, 188-193。林錦定(民83)。無喉者生活適應與社會支持之探討。未出版之碩士論文, 國防醫學院, 台北市。林麗?(2002)。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究。未出版博士論文, 國立中正大學, 嘉義縣。林鴻忠、邱瓊慧(2006)。步道整建及公眾參與-以羅東林區為例。台灣林業, 32(3), 17-24。周文祥(2006)。內在動機、知覺自由與休閒運動之關係。休閒運動期刊, 5, 1-7。周秀華(2002)。深度者學習經驗之研究。未出版之碩士論文, 國立高雄師範大學, 高雄縣。周嘉琪、王俊明(2011)。運動社會支持、運動享樂對中年運動幸福感之影響。臺灣體育學術研究, 50, 21-35。施建彬(1995)。幸福感來源與相關因素之探討。未出版之碩士論文, 高雄醫學大學, 高雄市。施慧?(2010)。認真性休閒者休閒內在動機、幸福感模式之建構-兼論休閒利益中介角色。未出版之碩士論文, 嶺東科技大學, 台中市。范靖惠(1997)。性別、休閒知覺自由與自我概念之相關研究。未出版之碩士論文, 國立高雄師範大學, 高雄縣。馬蘇惠(2011)。認真性休閒目標取向、社會支持、休閒效益關係之研究-以射箭活動為例。未出版之碩士論文, 南華大學, 嘉義縣。郭志輝(1993)。介紹簡便的休閒性健身運動-步行。國民體育季刊, 22(4), 54-59。郭芳婷(2012)。以休閒知覺自由及人際關係探討對於網路社群使用者主觀幸福感之影響—以Facebook為例。未出版之碩士論文, 中華大學, 新竹市。郭淑菁(2003)。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福之研究。未出版之碩士論文, 大葉大學, 彰化縣。涂秀文(1999)。國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究。未出版之碩士論文, 國立高雄師範大學, 高雄縣。高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式, 戶外遊憩研究, 8(1), 15-28。高俊雄(1999)。休閒教育之理念、規劃與實現。學生輔導, 60, 8-19。徐嘉君(1999)。登山活動參與者行為意向之研究。未出版碩士論文, 中國文化大學, 台北市。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, 12(3), 183-205。曹以樂(2003)。大台北地區青少年休閒認知與參與行為之研究。未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學, 台北市。曹正、李瑞瓊(1989)。觀光地區遊憩活動設施規劃設計準則研究報告。交通部觀光局, 台北。張孝銘(2000)。休閒勝任感、掌控感與休閒參與流暢體驗之相關研究。大專體育季刊, 2(1), 47-56。張良漢(2008)。建構登山健行者休閒利益與休閒滿意之關係:休閒內在動機、休閒體驗所扮演的角色。大專體育學刊, 10(3), 27-40。張孝銘(2005)。登山活動參與者參與動機、體驗及正面影響之研究。運動健康與休閒學刊, 3, 103-112。張珮瑜(2005)。登山者的休閒活動動機

和社會支持對登山承諾及登山行為的影響。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。張翠珠（2001）。高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究。未出版碩士論文，屏東師範學院國民教育研究所，屏東縣。張婷婷、陳其昌（2005）。論述休閒自由感之重要性。雲科大體育，8，123-129。陳嘉雯（2006）。登山健行活動之登山客持續涉入、休閒效益與幸福感關係之研究。未出版碩士論文，銘傳大學觀光研究所，台北縣。陳君怡（2004）。參與休閒活動之高齡者其健康知覺、經濟知覺、社會支持、休閒覺知自由、休閒滿意度與幸福感關係之研究-以高雄市長青學苑為例。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義縣。陳瑞芬（1993）。陽明山百拉卡路段健行步道設計。未出版碩士論文，東海大學景觀學研究所，台中市。許文聖（1079）。自然步道簡介。臺灣林業，5（8），27-28。梁忠軒（2002）。國中生之幸福感研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。黃文琪（2012）。社會支持對職業女性生育意願之研究。未出版碩士論文，玄奘大學，新竹市。黃于庭（2008）。休閒知覺自由與流暢體驗之關係：以自行車使用者為例。運動休閒餐旅研究，3(3)，68-83。黃長發（2004）。大學生休閒利益感受與幸福感之研究。台灣體育運動管理學報，5，178-194。黃俐婷（2003）。探討青少年接受到的社會支持。社區發展季刊，103，144-157。黃國展（2012）。苗栗縣國小教師休閒運動參與現況與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，育達商業科技大學，台北市。曾中正、張清標（2008）。基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討-以台南地區為例。真理大學運動知識學報，5，293-304。傅秀英（2010）。登山步道參與者休閒動機與休閒體驗及休閒滿意度之研究 - 以台中市大坑登山步道為例。未出版碩士論文，亞洲大學，台中市。湯慧娟（2002）。高雄市老年人健康促進生活型態、休閒知覺自由與心理幸福滿足感之相關研究。未出版碩士論文，臺灣師範大學，台北市。楊芝鳳（2012）。台中市國小已婚女性教師工作壓力、工作家庭衝突、社會支持、休閒參與與幸福感之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。楊昌輝（2006）。教師心理健康水平及與社會支持的相關性研究。中國臨床康復，10（38），35-38。楊國樞（1990）。生活素質的心理學觀。中華心理學刊，22，11-24。楊原芳（2004）。內在休閒動機、認真型休閒特性與最適體驗關係之研究：以高爾夫運動為例。未出版之碩士論文，中國文化大學，台北市。楊欽城（2009）。探討休閒阻礙與社會支持對活動參與行為之影響。國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊，241-248。嘉義縣：吳鳳術學院。楊琇慧（2009）。登山健行者的休閒涉入與休閒效益對幸福感之影響-以宜蘭縣冬山鄉仁山植物園區步道為例。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。葉承鑫、陳文喜、葉時碩（2009）。遊客對其休閒涉入、知覺風險、休閒效益與幸福感之研究-以水域遊憩活動為主。運動休閒餐旅研究，4(4)，1-25。廖允涵（2007）。休閒活動與工作滿意度、個人福祉之關聯性探討-兼論人口變項之影響。未出版碩士論文，國立中央大學，桃園縣。廖婉如（2008）。退休者對休閒農場認知、社會支持及參與休閒農場長任意願之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，台中市。蔡嘉惠（1998）。國中生組織結構、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄縣。蔡嘉玲（2011）。國小學童之社會支持、休閒無聊感、休閒活動參與類型與因應策略之關係研究-以台中市國民小學為例。未出版碩士論文，靜宜大學，台中縣。劉莉芬（2010）。登山步道登山健行者休閒動機與休閒體驗及休閒滿意度之研究-以屏東縣豎頂山登山步道為例。未出版論文，亞洲大學，台中市。謝妙吟（2006）。休閒教育之休閒知覺自由與生活滿意關係之探討-以台南市民為例。未出版論文，立德管理學院，台南縣。顏映馨（1999）。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究，未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所，高雄市。蘇廣華（2001）。憂鬱傾向與休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意關係研究 - 以國立台南護專學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。蘇琬鈞（2005）。大學登山社員的休閒動機與控制觀對休閒知覺自由的影響。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。

二、英文部分

Ajzen, I. (1991). Benefits of leisure: A social psychological perspective. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Ed.), *Benefits of Leisure* (pp.411-418). State College, PA: Venture Publishing.

Andrew, F. M., and Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York, NY: Plenum.

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York: Routedge.

Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77, 41-152.

Averill, J. R., & More, T. A. (1993). Happiness. In L. Michael & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 617). New York: Guilford Press.

Back, S. (1985). Predictors of perceived freedom in leisure of Baptist church members. Unpublished doctoral dissertation. Denton: North Texas State University.

Bagwell, M. M. & Bush, H. A. (1999). Health conception and health promotion in blue collar workers. *AAOHN*, 47(11), 512-518.

Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1992). Leisure and human behavior. Dubuque, IA: Wm. C. Brown publishers.

Bryant, F. B., & Veroff, J. (1982). The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653-673.

Barrera (1986). Distinctions between Social Support Concepts Measures. Bryant, F. B., & Veroff, J. (1982). The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653-673.

Burger, J. M. (1993). *Personality* (3rd ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.

Butcher, J. (1983). Socialization of adolescent girls into physical activity. *Adolescence*, 18, 753-766.

Campbell, (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.

Carlson, D. S., & Perrewe, P. L. (1999). The role of social support in the stressor-strain relationship: An examination of work-family conflict. *Journal of Management*, 25(4), 513-54.

Carrington, Christopher, 1999, *No Place Like Home: Relationship and Family Life among Lesbians and Gay Men*. The University of Chicago.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 77-99.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Cohen & Syme (1985), "Issues in the Study and Application of Social Support", *Social Support and Health*, New York.

Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.

Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.

Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extroversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-687.

Dattilo, J., & Murphy, W. D. (1991). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Deci, E. L. (1975). Intrinsic motivation. New York: Plenum.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. D., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Driver, B. L., & Bruns,

D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies*, (pp.349-368). State College, PA: Venture Publishing.

Driver, B. L. (1997). The defining moment of benefits. *Parks and Recreation*, 32(12), 38-41.

Eills, G. D. & Witt, P. A. (1987). The measurement of perceived freedom in leisure, *Journal of Leisure Research*, 16, 110-123.

Eills, G. D. & Witt, P. A. (1989). *The Leisure Diagnostic Battery: Users manual*. State College, PA: Venture Publishing.

Fisher, C.D. 1985. Social support and adjustment to work: a longitudinal study. *Journal of management*, 11: 39-53.

Fuchs, R. (1996). Causal models of physical exercise participation: Testing the Predictive power of the construct "pressure to change". *Journal of Applied Social Psychology*, 26, 193-196.

House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Boston: Addison-Wesley.

Greendorfer, S. L., & Lewko, J. H. (1978): Role family members in sport socialization children. *Handbook of Life Stress, Cognition, and Health*. John Wiley and Sons, 22, 259-294.

Godbey, G. C. (1999). *Leisure in your life: An exploration*. State College, PA: Venture.

Harper, W. (1986). Freedom in the experience of leisure. *Leisure science*, 8(2), 115-13.

Harter, (1986). The Relationship Between Perceived Competence Affect, and Motivation: Processes and Patterns of Change. In A. K. Baggiano & T. Pittman (Eds.). *Achievement and Motivation: A Social-Development Perspectives*.

Harvey, J. H. (1976). Attribution of freedom. In J. H. Harvey, W. J. Ickes, & R. F. Kidd (Eds.), *New directions in attribution research* (pp. 73-96). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Heady & Wearing (1990). Subjective well-being and coping with adversity. *Social Indicators Research*, 22, 327-349.

Hemingway, J. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 99-111.

Holohan, C. K., & Gilbert, L. A. (1979). Conflict between major life roles: Women and men in dual career couples. *Human Relations*, 32(6), 451-467.

House, J. S., Robbins, C., & Metzner, H. L. (1982). The association of social relationships and activities with mortality: Prospective evidence from the Tehcumseh Community Health Study. *American Journal of Epidemiology*, 116, 123-14.

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1984). Leisure and well-being: Is there a connection? *Parks and Recreation*, 18(6), 40-44.

Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169-187.

Iwasaki, Y., & Mannell, R. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.

Iwasaki, Y., & Bartless, J. G. (2006). Culturally meaningful leisure as a way of coping with stress among aboriginal individuals with diabetes. *Journal of Leisure Research*, 38(3), 321-338.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.

Kelly, J. R. (1972). Work and leisure: a simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 4 (1) 50-62.

Kelly, J. R. (1990). *Leisure* (2nd ed). Englewood Cliffs, NY: Prentice Hall.

Kelly, J. R. (1996). *Leisure* (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

Larson, (1978). Thirty years of research on the subjective well being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33(1), 109-125.

Lee, Y., & Halberg, K. J. (1989). An exploratory study of college student's perception of freedom in leisure and shyness. *Journal of Leisure Science*, 11, 217-228.

Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43-71.

Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Journal of Medical Sciences*, 10, 89-96.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A Retrospective: The Benefits of Leisure. In B.L. Driver, P. J. Brown and G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of Leisure*, State College, PA: Venture Publishing.

Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Neulinger, John, 1981. *To Leisure: An Introduction*. Ch.8, Allyn and Bacon, Inc.

Neulinger, J. (1981). *To leisure: An introduction*. Boston: Allyn & Bacon.

Norman, A., & Bente, W., (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in Young Adolescents. *Research Quarterly exercise and Sport*, 63(4), 341-348.

Norris, F. H., & Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 498-511.

Palmore, E., & Kivett, V. (1977). Change in life satisfaction: a longitudinal study of persons aged 46-70. *Journal of Gerontology*, 32(3), pp. 311-316.

Paker, S. (1983). *Leisure and Work*. London: George Allen & Unwin.

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.

Ragheb, M., & Tate, R. (1993). A behavioral model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12(1), 61-7.

Rebeiro, K. L., & Polgar, J. M. (1999). Enabling occupational performance: Optimal experiences in therapy, *Canadian Journal Occupational Therapy*, 66, 14-22.

Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine*, 16, 825-836.

Sallis, J. F., Simons-Morton, B. G., & Stone, E. J. (1992). Determinations of physical activity and interventions in youth. *Medicine Science Sport Exercise*, 24, 248-257.

Sarason, B. R., Shearin, E. N., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1987). Interrelations of social support measures: Theoretical and practical implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 813-832.

Seiger, L. H. & Hesson, J. (1994). Health benefit of leisure. *Stress management*, 32(1), 24-28.

Steiner, D. (1970). Perceived freedom. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 5, 187-248. New York, NY: Academic Press.

Swindle, R. W. (1983). Social networks, perceived social support and coping with stress. In M. Sperling (Eds.), *Preventive psychology: Theory, research and practice in community intervention* (pp. 87-103). New York: Pergamon.

Syrotuik, J., & D'Arcy, C. (1984). Social support and mental health: direct, protective and compensatory effects. *Social Science and Medicine*, 18, 229-236.

Tracy, B. H. (1990). Sex role and social support as moderators of life stress adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 576-585.

Tuner, R. J., Frankel, B. C., & Levine, D. (1986). Social support: Conceptualization, measurement and implication for mental health. *American Journal of Community Psychology*, 17(2), 185-201.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Test of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.

Wankel, L. M., & Berger, D. J. (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.

Weinberg, R. (1984). The relationship between extrinsic rewards and intrinsic motivation in sport. In J. M. Silva., & R. S. einberg (Eds), *Psychological foundation of sport* (pp.187).Champaign, IL: Human kinetics.

Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bullenin*, 67(4),294-306.