

# 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

施建彬 涂淑蕊

大葉大學（彰化縣大村鄉學府路 168 號）

桃園縣林森國小（桃園縣中壢市林森路 95 號）

### 摘要

本研究之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、登山運動參與對幸福感之影響。本研究採問卷調查方式，以彰化縣之從事登山步道健行活動者為對象，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%。研究結果發現：1.登山步道健行者感受到之休閒知覺自由、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.不同之年齡、性別、婚姻狀況、職業、教育程度、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、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具有顯著預測力。顯示休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與是幸福感的不可或缺條件，而透過休閒控制感、美感效益及家人支持的提升，能更有效增加登山步道健行者之幸福感。

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

### 壹、緒論

#### 一、研究背景與動機

隨著社會的發展，現今多數人處在時代的變遷與進步的高壓力、高競爭文明環境下，由於生活習慣、工作環境的改變，人際關係及家庭功能上的失調，往往陷入忙碌的情境中。因此，藉由休閒活動的參與，人們不僅可紓解壓力、打破狹思、開闊眼界，也能實踐社會與文化的交流。根據過去相關研究發現，休閒不只提高生活品質，亦能提升個人的幸福感(陳嘉雯, 2006)；休閒運動的參與能使人心情愉悅、提高生活品質、提升自尊心與建立自信心(黃于庭, 2009)。所謂工作使人富足，休閒使人生更豐富。擁有積極、健康、享樂的休閒生活，已是現代人不可或缺的生活能量。

台灣土地近三分之二為山地地形(田文政, 1993)。山多地少的特殊地理環境資源，為民眾提供了豐富且優質的多樣化登山環境。2001 年起，行政院經濟建設委員會決議由林務局協調相關單位建置全國登山健行之步道系統，積極開發具有地方特色的步道。自然環境是個極佳的休息環境，研究支持經由享受自然、體適能等遊憩體驗，人們可由活動中體驗到深沉的寧適感，消除心理的疲勞產生復癒體驗(restorative experience) (Kaplan, 1995)。步道之旅可提供民眾休閒健身、紓解壓力、自然體驗及環境教育的機會 (林鴻忠、邱瓊慧, 2006)，個人亦可經由行走於山林間，尋求個人休閒上的娛樂、自由或意義，並達到健身的目的 (石洧昱, 2004)。正因此，近年來在戶外休閒遊憩漸被重視及經濟因素考量下，可及性高的郊區步道健行活動，由於迎合了國人對戶外休閒遊憩活動的需求，因而廣為大眾所接受。根據 2010 年交通部觀光局統計，登山健行活動已成為國民休閒旅遊時，主要喜歡從事的休閒遊憩活動之一。

休閒活動是生活中的重要課題，而休閒滿意度是透過參與過程中的知覺自由感及流暢體驗所造成(張孝銘, 2000)。而「自由」是談及「休閒」時不可欠缺的觀點，如 Kelly (1972)所言，休閒覺知的自由愈高，愈接近純休閒的狀態；當個體的知覺自由程度越高，所體驗的休閒意義及滿意度也越高 (Lee & Halberg, 1989; Munson, 1993)；休閒體驗中知覺到的幸福感與滿足感愈高，其導致的休閒承諾也愈高 (Lu & Argyle, 1994)。由此可知，過去的研究即已指出知覺自由對於休閒之重要性，因而，休閒過程中若個人有知覺到高度的自由、較暢懷的經驗感受，對自己的能力及投入程度會感到較滿意，也較能擁有正面的看法與評價 (Eills & Witt, 1987)；同時，在流暢體驗產生時，其滿足感與成就感，會因為過程本身帶來的酬賞，相對感到幸福與快樂 (Rebeiro & Polgar, 1999)。因此，本研究假設休閒知覺自由與登山步道健行者之幸福感具有顯著相關。

社會支持是促進個人參與休閒活動及提升日常生活效能之關鍵。近年來，社會支持對幸福感之正面性的影響已有多項研究證實，即人際互動的行為會提升社會支持與幸福感的連鎖反應。有相關研究顯示，社會支持與總體幸福感有關，亦與心理健康水平有相關性 (楊昌輝, 2006)；接受社會支持較多、給予社會支持較多者，幸福感較高 (施建彬, 1995)；親友之社會支持是刺激登山運動參與之重要因素、決定參與的重要指標，也是推動休閒的一股重要力量 (楊欽城, 2009；周嘉琪、王俊明, 2011)。因此，本研究假設登山步道健行活動參與者之社會支持來源及狀況與其幸福感之間存在顯著相關。

休閒是自我發展的一部份，其不僅可提供人們有機會獲得有意義、有價值的生活，也能協助促進生活品質 (Iwasaki, 2006)。Ragheb (1993) 指出，休閒體驗的意義與品質比休閒活動本身更能提昇幸福感，休閒類型、參與數量、休閒環境與休閒滿意度，均是促進個體身心靈、情感、社會等幸福感的要素。過去有研究指出，運動活動類之休閒活動參與，不只能助於個體體驗正向休閒活動，對身心健康及生活滿意度的發展亦有助益，且登山運動參與程度會影響生活滿意度，其參與程度愈高，生活滿意度也愈高 (左端華, 2004；曾中正、張清標, 2008；吳雪梅, 2010)。因而，本研究假設登山步道健行者之登山運動參與程度高低與幸福感有顯著相關性。

對於注重生活品質的現代人而言，休閒態度已從被動參與變為主動需求，對休閒的追求講求更是要「量」與「質」並重。根據過去研究發現，由於個體在從事休閒活動過程中產生的體驗，不僅可幫助改善身心狀況或滿足需求，也能對個人或社會產生有益的影響 (高俊雄, 1995；林欣慧, 2002)；個人在參與休閒活動中，會受到刺激及影響而產生諸如身體健康、舒服感等休閒效益 (Kelly, 1990)；休閒效益有助於人們增強幸福感 (Coleman & Iso-Ahola, 1993；陳嘉雯, 2006)，健康與體適能亦能增進幸福感 (林百也、李貞、黃長發, 2008)。因而，本研究假設登山步道健行者之休閒效益與幸福感之間存在顯著相關關係。

## 二、研究目的

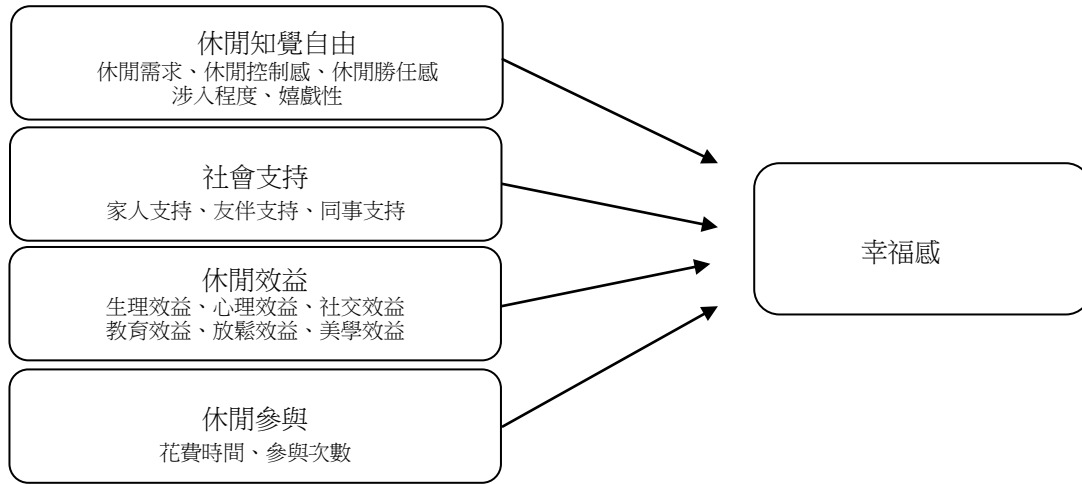
基於上述研究背景及動機，本研究之研究目的分述如下：

- (一) 瞭解登山步道健行者之休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與和幸福感之現況。
- (二) 探討不同人口變項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之差異情形。
- (三) 探討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情形。
- (四) 瞭解登山步道健行者之知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與對幸福感之影響。
- (五) 將研究結果提供給休閒活動相關單位，以做為推廣登山步道健行活動及推動休閒生活規劃之參考。

## 貳、研究方法

### 一、研究架構

本研究之目的在探討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。以下為本研究依據研究目的及相關文獻提出之研究架構，如圖一所示：



圖一 研究架構圖

### 二、研究假設

假設一：不同人口背景變項之登山步道健行者在休閒知覺自由上有顯著差異。

假設二：不同人口背景變項之登山步道健行者在社會支持上有顯著差異。

假設三：不同人口背景變項之登山步道健行者在休閒效益上有顯著差異。

假設四：不同人口背景變項之登山步道健行者在登山運動參與上有顯著差異。

假設五：不同人口背景變項之登山步道健行者在幸福感上有顯著差異。

假設六：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間具有顯著相關。

假設七：登山步道健行者之休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與能有效預測幸福感。

### 三、研究對象與抽樣

本研究以參與彰化縣郊山步道健行活動者為研究對象，於 101 年七月至九月間，採取便利性及立意抽樣的方式，分別進行問卷調查。在抽取樣本上，本研究採取便利取樣方法，以滾雪球方式從彰化縣之登山團體成員為發散點出發，再從其成員之山友逐步擴展至其山友及同好者，以有從事登山步道健行活動者為取樣對象進行調查。共計發放 420 份問卷，回收 398 份，有效問卷 363 份，無效問卷為 35 份，回收率 94.7%，有效率 91.2%。

### 四、研究工具

本研究以問卷調查為主要研究方法，問卷共分為六個部份。第一部分為「登山運動參與調查表」，共有 6 題，針對研究對象之登山運動參與特性進行測量；第二部分為「休閒知覺自由量表」，共 25 題，引用自 Eillis and Witt (1989) 編製 Leisure Diagnostic Battery (LDB) 之短式量表，其得分越高，休閒知覺自由越高；第三部分為「社會支持量表」，共 21 題，係引用江書杰 (2008) 編修自李碧霞 (2001) 之社會支持量表，針對家人、同事與友伴所提供之社會支持程度進行測量。其分數越高，所獲得的社會支持程度越高；第四部分為「休閒效益量表」，共 23 題，引用自黃美燕改編 Bammel, & Burrus -Bammel (1992) 之量表，主要針對生理、心理、社交、教育、放鬆與美學效益進行測量，其分數越高，所獲得的休閒效

益越高；第五部分為「幸福感量表」，共 20 題，引用施建彬（1995）編制修訂後之「中國人幸福感量表」（CHI）精簡版量表，以了解研究對象之幸福感程度，其分數越高，所感受的幸福程度越高；第六部分為「基本資料」，共六題，主要想了解研究對象之基本背景資料。上述第一部份分為同行者、登山時間、登山時段、參與次數及花費時間等六部份；第二~五部份量表採用 Likert 六等尺度計分，由「非常不同意」至「非常同意」分別給予 1、2、3、4、5、6 的分數；第六部份則分為「年齡」、「性別」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「職業」及「每月收入」六部份。

### 五、研究工具之信度分析

本研究總計發放420份問卷，回收398份，有效問卷363份，無效卷35份，回收率94.7%，有效率91.2%。在休閒知覺自由、社會支持、休閒效益與幸福感各相關變項與其子構面之Cronbach's  $\alpha$  值皆介於.77至.96，表示使用之量表具有良好之一致性，分析結果彙整如表1所示。

表 1 問卷信度分析摘要表 (N=363)

變項	構面	題數	Cronbach's $\alpha$
休閒知覺自由	休閒需求	6	.86
	休閒控制感	8	.88
	休閒勝任感	5	.83
	休閒涉入	3	.77
	嬉戲性	3	.80
	總量表	25	.96
社會支持	家人支持	7	.91
	友伴支持	7	.94
	同事支持	7	.96
	總量表	21	.96
休閒效益	生理效益	4	.91
	心理效益	4	.87
	社交效益	4	.88
	放鬆效益	3	.91
	教育效益	4	.83
	美學效益	4	.86
	總量表	23	.95
	幸福感	總量表	20

## 叁、研究結果

### 一、樣本特性

本研究之有效樣本為363份。在受測樣本對象中，以女性為多數，男女比率約為1:2；在參與登山健行活動的年齡層分布上，50歲以上參與者為多數；婚姻狀況以已婚者居多；教育程度以大學（專）畢業者佔多數；職業以軍警公教者為多數者；大多數人每月收入介於20000~40000元。

表 2 人口統計變項敘述統計量表 (N=363)

變項	類別	次數	有效百分比	變項	類別	次數	有效百分比
年齡	19 歲以下	19	5.4	職業	學生	29	8.1
	20-29 歲	60	17.2		軍警公教	90	25.3
	30-39 歲	84	24.1		自由業	25	7.0
	40-49 歲	78	22.3		服務業	47	13.2
	50 歲以上	108	30.9		製造業	55	15.4
性別	男	120	34.0	無業或退休	59	16.6	
	女	233	66.0	其他	51	14.3	
婚姻狀況	未婚	114	32.9	收入	10,000 元以下	43	13.7

已婚	232	67.1	10,001~20,000 元	29	9.3
教育程度 國中及以下	49	13.9	20,001~30,000 元	66	21.1
高中(職)	75	21.3	30,001~40,000 元	66	21.1
大學(專)	200	56.8	40,001~50,000 元	44	14.1
研究所及以上	28	8.0	50,001 元以上	65	20.8

## 二. 登山步道健行者之休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與及幸福感現況

- (一) 登山步道健行者所感受到的整體休閒知覺自由程度屬於中上程度(M=4.33)。其各層面中感受到的知覺自由程度以「嬉戲性」最高(M=4.40)，其次依序為「休閒需求」(M=4.38)、「休閒涉入程度」(M=4.35)、「休閒控制感」(M=4.30)、「休閒勝任感」(M=4.27)。
- (二) 登山步道健行者所感受到的整體社會支持程度屬於中上程度(M=4.32)。而其各層面中感受到的支持程度以「友伴支持」最高(M=4.379)，其次為「家人支持」(M=4.378)，而「同事支持」較低(M=4.203)。
- (三) 登山步道健行者之整體休閒效益認知程度為中等以上(M=4.93)程度。就各層面中，以「生理效益」認同程度最高(M=4.93)，其次為「放鬆效益」(M=5.05)、「美學效益」(M=5.02)、「社交效益」(M=4.79)、「教育效益」(M=4.77)，而「心理效益」(M=4.76)較低。
- (四) 在「登山運動參與」方面，大多數登山步道健行者每月平均登山參與次數為1次，整體平均參與次數為2.58次，平均每次登山健行花費時間以2小時居多，每次花費時間為2.25小時。
- (五) 登山步健行者整體感受到的幸福感為中等以上程度(M=4.21)。

## 三、不同背景變項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之差異

### (一) 不同人口背景變項之登山步道健行者在休閒知覺自由上有顯著差異

在不同「年齡」、「性別」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「職業」及「每月收入」部份，登山步道健行者休閒知覺自由之「休閒需求」、「休閒控制」、「休閒勝任感」及「嬉戲性」構面之整體休閒知覺自由，均有顯著差異。其感受到的休閒知覺自由程度，50歲以上年齡層大多高於20~39歲年齡層者；男性高於女性；已婚者高於未婚者；國中及以下畢業者大多高於大學(專)畢業者；無業或退休者大多高於製造業者；每月收入50,001元以上者大多高於20,001~30,000元者。

### (二) 不同背景變項之登山步道健行者在社會支持上有顯著差異

在不同「婚姻狀況」、「教育程度」及「職業」方面，登山步道健行者之社會支持「家人支持」、「友伴支持」及「同事支持」構面之整體社會支持，均有顯著差異，而不同「每月收入」者，無顯著差異。其感受到的支持程度，50歲以上者大多高於20~39歲年齡層者；男性高於女性；已婚者高於未婚者；國中及以下畢業者大多高於大學(專)畢業者；無業或退休者普遍高於其他類職業者。

### (三) 不同背景變項之登山步道健行者在休閒效益上有顯著差異

在不同「年齡」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「職業」及「每月收入」部份，登山步道健行者休閒效益之「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」、「放鬆效益」、「教育效益」、「美學效益」構面之整體休閒效益，皆有顯著差異，但在「性別」方面，無顯著差異。其認知到的休閒效益，50歲以上年齡層大多高於20~39歲年齡層者；已婚者高於未婚者；國中及以下畢業者大多高於大學(專)畢業者；無業或退休者大多高於製造業者；每月收入50,001元以上者大多高於20,001~30,000元者。

### (四) 不同背景變項之登山步道健行者在登山運動參與上有差異

在不同「年齡」、「性別」、「婚姻狀況」、「職業」方面，登山步道健行者之參與次數有顯著差異。其參與次數上，50歲以上多於20~49歲者；男性多於女性；已婚者多於未婚者；無業或退休者多於軍警公教者。在「每月收入」方面，「花費時間」有顯著差異，每月收入50,001元以上者多於10,001~40,000元者。

(五) 不同背景變項之登山步道健行者在幸福感上有差異

在「年齡」、「性別」、「婚姻狀況」、「職業」及「每月收入」方面，登山步道健行者之幸福感，均有顯著差異，但在不同「教育程度」方面，無顯著差異。其幸福感受程度，50歲以上者大多高於30~39歲者；男性高於女性；已婚者高於未婚者；無業或退休者大多高於製造業者；每月收入50,001元以上者大多高於10,001~30,000元者。

綜合上述，不同背景變項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。如表3所示，不同「婚姻狀況」、「年齡」及「職業」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，皆會有顯著差異。而「性別」不同，登山步道健行者之休閒知覺自由、社會支持、登山運動參與及幸福感，會因而有顯著差異，但在休閒效益上，卻無差異存在；「教育程度」不同，登山步道健行者之休閒知覺自由、社會支持及休閒效益，會因而有顯著差異，但在登山運動參與及幸福感上，卻無差異存在；「每月收入」不同，登山步道健行者在休閒知覺自由、休閒效益、登山運動參與及幸福感上會有顯著差異，但在社會支持及休閒效益上，卻無差異存在。

表 3 不同人口背景變項在獨變項上之差異分析彙整表

	休閒知覺自由	社會支持	休閒效益	登山運動參與	幸福感
年齡	*** 50 以上 > 20~39	*** 50 以上 > 20~39	*** 50 以上 > 20~39	參與次數*** 50 以上 > 20~49	* 50 以上 > 30~39
性別	*** 男 > 女	* 男 > 女	N	參與次數* 男 > 女	* 男 > 女
婚姻狀況	*** 已婚 > 未婚	*** 已婚 > 未婚	*** 已婚 > 未婚	參與次數** 已婚 > 未婚	* 已婚 > 未婚
教育程度	*** 國中及以下 > 大學(專)	*** 國中及以下 > 大學(專)	*** 國中及以下 > 大 學(專)、研究所	N	N
職業	*** 無業退休 > 製造業 製造業 < 他職	*** 無業退休 > 製造業	*** 無業退休 > 製造業	參與次數* 無業退休 > 軍警公教	*** 無業退休 > 製造業
每月收入	* 50000 以上 > 20001~30000	N	** 50000 以上 > 20001~30000	花費時間** 50000 以上 > 10001~30000	*** 50000 以上 > 10001~30000

註：\*\*\*P<.001，\*\*P<.01，\*P<.05

四. 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分析

(一) 登山步道健行者之休閒知覺自由與幸福感有顯著相關

如表4所示，休閒知覺自由之各層面與幸福感皆具顯著正相關，其構面中又以「休閒控制感」之相關性最高，即當登山步道健行者感受到的休閒控制感程度愈高，幸福感也愈高。

表 4 休閒知覺自由與幸福感相關分析摘要表(N=363)

子構面	幸福感
休閒需求	.48 **
休閒控制感	.53 **
休閒勝任感	.48 **
休閒涉入	.51 **
嬉戲性	.52 **
整體休閒知覺自由	.55 **

\*\*P<.01

(二) 登山步道健行者之社會支持與幸福感有顯著相關

如表5所示，本研究對象之社會支持各子構面與幸福感皆具顯著正相關，其「友伴支持」與幸福感的相關性最高，即登山步道健行者來自友伴的支持愈多，其幸福感也愈高。

表 5 社會支持與幸福感相關分析摘要表(N=363)

子構面	幸福感
家人支持	.42 **
友伴支持	.43 **
同事支持	.28 **
整體社會支持	.43 **

\*\*P<.01

(三) 登山步道健行者之休閒效益與幸福感有顯著相關

如表6所示，本研究對象之休閒效益各子構面與幸福感皆具顯著正相關，其「放鬆效益」與幸福感的相關性最高，當登山步道健行者所認知到的放鬆效益程度愈高，個體感受到的幸福感也愈高。

表 6 休閒效益與幸福感相關分析摘要表(N=363)

子構面	幸福感
生理效益	.35 **
心理效益	.45 **
社交效益	.50 **
放鬆效益	.53 **
教育效益	.49 **
美學效益	.41 **
整體休閒效益	.49 **

\*\*P<.01

(四) 登山步道健行者之登山運動參與與幸福感有顯著相關

如表7所示，本研究對象之登山運動參與子構面之參與次數與與幸福感具顯著正相關。即登山步道健行者所參與之休閒次數愈多，其感受到的幸福感也愈高，每次所花費登山時間則與幸福感知覺高低未達顯著相關。

表 7 登山運動參與與幸福感相關分析摘要表(N=363)

子構面	幸福感
花費時間	.08
參與次數	.20 **

\*\*P<.01

五. 登山步道健行者之休閒知覺自由及休閒效益對幸福感有正向影響

(一)「休閒知覺自由」及「休閒效益」能有效預測幸福感

如表8所示，本研究對象之「休閒知覺自由」及「休閒效益」變項聯合能對幸福感有32%的預測力，即「休閒知覺自由」及「休閒效益」能有效預測幸福感，而「休閒知覺自由」β=.41(t=6.08，p=.000)為最顯著預測變項。

表8 獨變項對幸福感之迴歸預測分析

變項	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	β 係數	t	F	VIF
休閒知覺自由	.30	.30	.41	6.08 ***		1.924
休閒效益	.32	.02	.21	3.04 **	69.205***	1.924

\*\*\*P<.001 , \*\*P<.01

(二)「休閒控制感」、「美學效益」及「家人支持」能有效預測幸福感

如表9所示，在本研究構面中，「休閒控制感」、「美學效益」及「家人支持」呈現顯著正向預測力，整體有效預測力為35%。「休閒控制感」是主要預測構面，其次為「美學效益」，而「家人支持」預測力較低。

表9 獨變項之子構面對幸福感之迴歸預測分析

子構面	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	β 係數	t	F	VIF
休閒控制感	.30	.30	.38	6.24***		1.681
美學效益	.34	.04	.18	3.38**		1.247
家人支持	.35	.01	.15	2.45*	51.192***	1.599

\*\*\*P<.001 , \*\*P<.01 , \*P<.05

#### 肆、討論與建議

本下係針對本研究中主要的分析結果及發現進行綜合討論，以作為提出建議之依據。

##### 一、討論

##### (一) 登山步道健行者之休閒知覺自由與幸福感之關係

在本研究中，登山步道健行者整體感受到的休閒知覺自由為中等以上程度，其構面中以「嬉戲性」的感受程度最高；不同「年齡」、「性別」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「職業」及「每月收入」的登山步道健行者在休閒知覺自由上有顯著差異；其構面中以「休閒控制感」與幸福感相關最高，且休閒知覺自由對登山步道健行者的幸福感有顯著預測力。

就登山步道健行者整體感受到的程度而言，由Neulinger (1981) 之休閒知覺自由愈高，參與的休閒愈接近純休閒及Lee and Halberg (1989) 的休閒知覺自由程度越高，對休閒越有正向的態度的論點而言，登山步道健行活動是休閒度頗佳的運動式休閒活動，且其參與者大多能擁有正向的生活態度。而根據Kelly (1990) 所指，嬉戲感愈高則知覺自由感愈高，可見登山步道健行活動能使參與者享有的愉悅及嬉戲感，應為登山健行活動近年成為民眾喜好之休閒活動主因之一。所謂仁者樂山，智者樂水，對於現代喜好登山健行活動者而言，大自然是美好的遊戲場，不僅能健身，亦能隨處創造嬉戲性。因此，對樂於享受健康休閒生活的民眾而言，登山步道健行活動是頗佳的選擇。

不同年齡之登山步道健行者在休閒知覺自由上有差異，此與王淑琪 (2009) 之不同年齡之國小教師在休閒知覺自由上有顯著差異之論點相似。而「50歲以上」的參與者感受程度高於20~39歲，推測因其大多數為無業或退休者，其在休閒活動中較無生活壓力或其他顧慮，較能享受休閒，因而其在登山健行運動的休閒知覺自由上高於有生活及工作壓力之青壯人口；在男女性別差異上，本研究與范靖惠 (1997) 之男性休閒知覺自由程度高於女性之見解相同。可見，男性在運動休閒活動上仍受惠於體能及傳統文化支持條件之優勢，使其能在休閒過程中擁有比女性較多休閒上之自由感；在婚姻狀況之差異上，陳君怡(2004) 之高齡者參與休閒活動，其休閒知覺自由會因婚姻狀況不同而有顯著差異之結果與本研究相同。推測其已婚之登山步道健行者，由於婚姻生活帶來的生活安定感，亦使其在休閒上較未婚者擁有更多的休閒知覺自由；在教育程度之差異上，此與毛士文(2008) 的不同教育程度太極拳參與者之休閒知覺自由有差異之論點相似。而本研究之國中及以下畢業者在休閒知覺自由上感受程度較高，經推測其多數為本研究對象之50歲以上之參與者，由於其在早期年代教育貧乏、受教率偏低所致，故其教育程度多數為國中及以下畢業者；而無業或退休者較製造業者擁有較多之知覺自由，推測其無職業上工時等之限制及壓力，故而在休閒上擁有的自由感較多；湯慧娟(2003) 之研究指出，生活上有收入之老年人，其休閒知覺自由會愈



高。而本研究之每月收入50000元以上者在休閒知覺自由感上高於每月收入20001~30000元者，可見，收入較高者，在休閒生活中應較不需擔憂生活經濟，以致其能擁有較多休閒上之自由感。

登山步道健行者之休閒知覺自由中，以「休閒控制感」與幸福感最有相關。由此可知，在休閒活動中，個體所重視的休閒知覺自由感受亦有不同。由於登山步道健行活動是不需講求技巧與能力的休閒活動，因此，當登山健行活動參與者愈能掌控活動的過程及結果，其擁有的控制感就愈高，且擁有的幸福感也會相對增加。

在對幸福感的預測上，休閒知覺自由對登山步道健行者的幸福感有顯著預測力。就郭芳婷（2012）之休閒知覺自由對網路社群使用者主觀幸福感有顯著影響之研究結果而論，不論從事何種休閒，休閒知覺自由必是影響參與者幸福感受的決定要素。而「休閒控制感」是有效預測幸福感的重要因子，與黃長發（2007）之休閒控制能預測幸福感之結論相同，因而，在休閒活動過程中，只要能提升休閒者對活動的掌控程度，必能提升參與者之幸福感。

## （二）登山步道健行者之社會支持與幸福感之關係

登山步道健行者整體感受到的社會支持為中等以上程度，以來自「友伴支持」的感受程度最高。不同「年齡」、「性別」、「婚姻狀況」、「教育程度」及「職業」的登山步道健行者在社會支持上有顯著差異。其構面中以「友伴支持」與幸福感相關性最高，且「家人支持」是登山步道健行者幸福感的預測因子。

就登山步道健行者整體感受到的社會支持程度為中等以上而言，如同Sallis et al.(1987)所認為之社會支持是改變健康行為的重要決定因素，由於民眾對登山健行活動及參與者之肯定與支持，亦使登山健行活動一直以來是受大眾所喜愛及肯定。而其構面中，以來自「友伴支持」的感受程度最高，此結果與張佩瑜（2005）之登山學生團體的朋友社會支持較高的研究結果相似。根據本研究發現，登山健行者之大部分活動同行者為家人，但友伴之支持已超越家人。推測其原因，應為本研究之取樣對象有其休閒上之團體夥伴，且在現代家庭關係不復以往緊密與社交關係的需求下，休閒夥伴對個體的重要性及影響力量在逐漸增加中，如登山健行活動團體的定期出遊，在各鄰里間已是常見之現象。因此，友伴團體的支持力量，已逐漸擴散到每一族群，若能善加利用，其應為推動休閒活動的一大助力。

本研究之不同年齡的登山運動參與者在社會支持上，有顯著差異。50歲以上者多於20~39歲的參與者，此與馬蘇惠（2011）之18歲以下射箭活動者的社會支持大於其他組別之研究結果不同，由此可知，研究對象會因活動性質不同而獲致不同的社會支持。而男生社會支持高於女生之現象，可由Greendorfer and Lewko(1978)之男生自社會系統中接受到較多參與運動的鼓勵與支持論點得到支持。本研究之登山活動同行者多數為家人，因而已婚者可從活動中比未婚者獲致較多之支持，此與馬蘇惠(2011)未婚射箭活動者之社會支持大於已婚者之結果不同，可知，活動型態之不同，社會支持亦會有所不同。在教育程度及職業差異上，本研究亦與廖婉如（2008）之不同教育程度、職業之退休者，在社會支持上有顯著差異之研究結果相同，國中及以下畢業者及無業或退休者，為社會支持程度較高者。

登山步道健行者的整體社會支持中，以「友伴支持」感受的程度與幸福感的相關性最高。根據 Sallis et al.(1992)的研究指出，參與運動的社會支持中，以來自家人及朋友的支持最為重要，本研究結果與其相似。而Cohen and Wills（1985）之社交友伴支持，可滿足與他人接觸而親近的需求、減壓及增進正面情緒之論點，亦指出登山步道健行活動不僅是種休閒活動，其社會網絡的延伸亦發揮了很大的作用。

「家人支持」是有效預測幸福感的重要因子，此與陳君怡(2004)之參與休閒活動高齡者其社會支持會正向影響幸福感之研究結果相似，亦符合楊欽城（2009）及周嘉琪、王俊明（2011）之親友社會支持是刺激休閒參與之重要因素及決定參與的重要指標。由上可知，友伴的支持是趨勢亦與幸福感有相關，但

家人的支持力量，對休閒活動者而言是不可忽略的影響因素，因此，若能取得更多家人的共識與支持，參與休閒活動者的幸福感是更能提升的。

### （三）登山步道健行者之休閒效益與幸福感之關係

本研究之登山步道健行者整體認知到的休閒效益為中等以上程度，以「生理效益」認同程度最高。不同「年齡」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「職業」及「每月收入」在整體休閒效益構面上，皆有顯著差異。其構面中，以「放鬆效益」與幸福感的相關性最高，而「美學效益」是可預測登山步道健行者之幸福感。

劉莉芬（2010）在其研究指出，身體健康因素是登山步道健行者的休閒主要動機與體驗，而「生理效益」是登山步道健行者所認知之登山健行活動能獲致之主要效益，此與吳亮慶（2010）、白明勳（2011）及吳祈達（2012）等之登山運動研究結果所得之休閒效益結果相似。可見，運動健身以紓解及獲致精神與心靈上的休閒效益，是多數民眾參與登山健行活動所認同且重視的目的。而由吳祈達（2012）之不同年齡登山者在休閒效益上達顯著差異之論點論之，50歲以上之登山者基於健康因素需求更甚於中壯年者，因而其休閒效益高於20~39歲者。同時，登山步道健行活動在符合現代健康休閒的趨勢下，其登山健行的休閒效益，是如同吳科驊（2006）所言，男女登山遊客在休閒效益感受上無差異性。在現今女性大都投入職場的情況下，登山健行活動是已婚女性者在個人休閒生活上的頗佳選擇，其不僅能運動、強身及紓壓，亦能藉由家庭活動的功能，增進其家庭生活的圓滿，因而其認知到之休閒效益多於未婚者，此與劉莉芬（2010）的已婚登山者休閒效益高於未婚女性研究論點相似。同時，在本研究中，國中及以下畢業者在休閒效益上感受程度較高，雖如黃國展（2012）之不同教育程度的國小教師在休閒運動參與上有顯著差異之結果相同，但推測其原因應與對象之出生年代因素有相關。此50歲以上之登山者，在其年代由於教育貧乏及受教率偏低所致，其教育程度多數為國中及以下畢業者。就吳祈達（2012）所指，不同職業者在登山運動休閒效益上會有顯著差異，與本研究結果相同，無業或退休者就大多高於製造業者。如同杜坤良（2012）所指，月收入與休閒效益有顯著差異，本研究之每月收入50,001元以上者之休閒效益大多高於20,001~30,000元者，可見經濟因素亦是登山健行者休閒效益的重要影響因素。

登山步道健行者認同之休閒效益中，以「放鬆效益」與幸福感的相關性最高。此與Regheb（1993）、吳珩潔（2002）及陳嘉雯（2006）之研究發現相似，由此可見，感到放鬆可使登山者較能感受到環境、登山與個人知覺的融合而產生控制感，進而能感受到登山之效益而增進幸福感。由本研究顯示出，放鬆效益的作用與本研究對象個體的幸福感受有著顯著相關性。因此，登山步道健行者從活動中獲致之放鬆效益效果愈多者，其幸福感亦愈高。

施慧珉（2010）從認真性休閒者之幸福感研究中指出，休閒效益對幸福感有預測力。在本研究中，「美學效益」是登山步道健行者幸福感的顯著預測因子，此亦與邱明宗（2007）之登山健行者休閒滿意對生活滿意度的影響之研究結論相似。可見，隨著休閒品質的注重，現代人在生命品質上已相對提升。因此，個人知覺的感受、生活上美的感受及家人力量的支持，對現代休閒活動者是有著更多的影響力與重要性。

### （四）登山步道健行者之登山運動參與與幸福感之關係

在不同「年齡」、「性別」、「婚姻狀況」、「職業」方面，登山步道健行者之參與次數有顯著差異，在不同「每月收入」部份，「花費時間」有顯著差異。

本研究之登山步道健行者，每月平均登山健行次數以1次居多，其平均每次登山健行花費時間以2小時為多。由此可知，本研究之登山步道健行參與族群，在登山活動之休閒參與程度上，以輕度使用者較多，此與傅秀英（2010）及劉莉芬（2010）之登山步道研究結果類似。因而，本研究認為，2~3小時可來回之短行程步道，為登山步道健行者較會選擇之登山健行活動場所。但或許受限於生活或其他因素之

考量，在登山步道健行活動之參與次數程度上顯示出，若要運動健身，其行動上之參與程度展現之效果應有限。

就登山運動參與部分，50歲以上者多於20~49歲者，本研究結果與Bagwell & Bush (1999)的50歲以上者較年輕者有較高的登山運動參與研究論點相似。推論其由於50歲以上年長者較年輕者有較佳的健康促進生活方式，在休閒運動上會也有較多的時間及精力投入，以致其在休閒運動上會有較多的參與。在男女的參與程度上，本研究如同湯慧娟（2002）所言，男性在登山運動的參與次數上多於女性，可知男性在運動式休閒上之投入優於女性。而已婚之登山健行者多於未婚者之現象，如林家傑(2012)所指，婚姻狀況不同，休閒者在參與行為上有顯著差異，若由登山活動之大多數人是與家人同行之情形推論，已婚者應為較多。在職業上之差異，李子聖(2010)指出，不同職業之籃球運動者，在運動參與行為上有顯著差異，而登山步道健行者亦是，無業或退休者參與登山健行活動多於軍警公教者。在「每月收入」方面，每月收入50,001元以上者在花費時間上多於10,001~40,000元者，推論其原因為，較高收入者較不需擔憂生活經濟，以至於有較多時間能投入於休閒活動。

在與幸福感的相關性上，登山步道健行者休閒參與之健行次數與幸福感具顯著正相關，此與林安婷（2011）之登山活動者的涉入程度愈高，其伴隨的生活滿意感愈多之研究結論相似。因而，登山步道健行者之參與登山運動次數愈多者，其感受到的幸福感亦愈高。

## 二. 建議

### （一）對登山步道健行活動參與者之建議

由於休閒控制感、友伴支持及休閒參與次數與幸福感有相關性，而休閒控制感更是能促使其幸福感提升的重要因素。因此，登山步道活動參與者在從事休閒活動時，若能選擇適合自己的休閒活動及場地，加入休閒活動團體以尋求友伴的支持力量，邀請家人參與活動並互相支持，同時在休閒活動的參與程度上有更多的參與，當更能促使個人擁有更多的幸福感，並獲致更美好的生活。

### （二）對登山步道健行活動相關推廣單位之建議

休閒活動的主角是大眾，而「休閒控制感」、「美學效益」與「家人支持」是有效預測幸福感的重要因素。本研究發現，郊山步道難度不高的挑戰，能使活動者較易獲得休閒活動的控制感。因而，在高齡化社會之際，登山步道區亦是提供中高齡退休族群戶外嬉戲活動的頗佳場所，建議相關單位可注意不同年齡需求進行登山步道區的多元設計規劃，提升個人控制感，以吸引更多的民眾參與登山步道健行之活動。

由於登山健行者注重的休閒活動效益已提升至精神層面的美感享受，因而在進行登山步道規劃與設計時，期盼相關單位能多注重使用者的需求，在步道區環境美學的營造上，多注重能提升休閒活動者美學上的效益，使登山步道健行活動者在休閒活動中能獲致更多美好的感覺。

## 三、對後續研究者之建議

本研究係僅針對彰化縣內之登山步道健行民眾進行調查研究，在取樣對象上，是以便利及立意方式取樣，因此，在研究對象上，無法做到更嚴謹之分層調查。建議後續研究者，可採取分區或分層取樣，以在研究範圍及對象上能做進一步比較。同時，本研究採問卷調查，研究對象對研究問卷問題之認知及感受易有個人判斷上之認知差異，而有不同之見解及作答，亦建議後續研究者，可針對參與登山運動者進行個案分析或更深入的訪談，以補充量化研究資料上之不足。

整體而言，由於休閒控制感、友伴支持及登山運動參與次數與幸福感有相關性，而休閒控制感更是能促使幸福感提升的重要因素。因此，登山步道活動參與者在從事休閒活動時，能選擇適合自己的休閒

活動及場地，加入休閒活動團體以尋求友伴的支持力量，多邀請家人的參與活動並互相支持，同時若能在休閒活動的參與程度上有更多的參與，當更能促使個人擁有更多的幸福感，並獲得更美好的生活。

#### 參考文獻

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 林百也、李貞、黃長發 (2008)。國際體育運動與健康休閒發展刊。711-728。
- 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，國立臺灣師範大學運動與休閒，臺北市。
- 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。
- 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。
- 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。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。

施慧珉(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)。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。

高俊雄，(1995)，休閒利益三因素模式，戶外遊憩研究，8(1)，15-28。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。

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。

張孝銘(2000)。休閒勝任感、掌控感與登山運動參與流暢體驗之相關研究。大專體育季刊，2(1)，47-56。

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。

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

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。

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。

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、登山運動參與與幸福感之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。

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。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。

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。楊國樞(1990)。生活素質的心理學觀。中華心理學刊，22，11-24。

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頁。嘉義縣：吳鳳術學院。

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住意願之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，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。

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-以屏東縣笠頂山登山步道為例。未出版論文，亞洲大學，台中市。

- 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.
- Caplan, G. (1974). *Social support and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications.
- Carrington, Christopher, 1999, *No Place Like Home: Relationship and Family Life among Lesbians and Gay Men*. The University of Chicago.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- 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.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- 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.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- 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.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Journal of Medical Sciences*, 10, 89-96.
- 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.
- Munson, W. W. (1993). Perceived freedom in leisure and career salience in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 25, 305-314.
- Neulinger, J. (1981). *To leisure: An introduction*. Boston: Allyn & Bacon.
- 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).
- 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.

A Study on the Relationships among Perceived Freedom, Social Support, Leisure Benefits,  
Mountain Climbing Participation and Happiness - The case on the Hikers

of the Hiking Trail

Jian-Bin Shih

Shuw-Roei Twu

#### ABSTRACT

This study seeks to explore the relation of hiker's perceived freedom , social support , leisure benefits, leisure participation and happiness. Questionnaire survey was conducted and data were collected randomly and to be determined from hiker in ChangHua city. A total of 363 valid questionnaire ( 91.2% of 398 ) were utilized to answer research questions. Moreover, this study employed SPSS for Window statistical program to analysis assume .After descriptive analysis , five results are shown : 1.The perceived freedom , social support , leisure benefits, leisure participation and happiness are to be affected by Hikers's are above- medium. 2. Gender, age, marriage, education occupation , occupation and financial conditions all had some effects on the hikers' Perceived Freedom , Social Support , Leisure Benefits and Happiness.3. There was a positive linear relationship between Perceived Freedom , Social Support , Leisure Benefits and the hikers' Happiness.4. Perceived Freedom and Leisure Benefits are positive correlation to the hikers' Happiness. 5. Leisure control and Esthetics benefits predicted the hikers' Happiness.

Keywords : Perceived Freedom , Social Support , Leisure Benefits , Happiness ,hiking,