

## 休閒涉入與阻礙

- 請您回想一下，您最近最常參與的休閒活動是什麼？\_\_\_\_\_是在何種機緣下讓您開始接觸這項活動？\_\_\_\_\_
- 請您回想一下，您是否有一項曾讓您熱中的休閒活動，而現在已有一段很長的時間沒有再接觸？\_\_\_\_\_是什麼原因沒有繼續呢？\_\_\_\_\_
- 有沒有什麼休閒活動你很想嘗試，卻無法去參加呢？為什麼？\_\_\_\_\_

### 一、休閒阻礙

【演進】1980年代主要是針對休閒非參與進行調查，到了1990年代大量的休閒阻礙研究陸續出現

【定義】早期的研究將阻礙定義為“介入在個人偏好和參與之間的變數”，他們並假定在休閒偏好、阻礙和參與參者之間僅有一個關係存在，亦即當個人偏好形成，遇到阻礙介入時，其結果將是非參與。

Crawford&Godbey(1987)將休閒阻礙定義為“介於個人偏好活動和參與間的任何因素”，如此一來阻礙的定義涵蓋更廣泛，包含了影響人們做決定過程中的所有因素。

【休閒阻礙因素】工作義務、家庭義務、缺少機會、設施維護不當、缺少金錢、缺少交通工具、設備費用、缺少興趣、身體無能力、缺少時間、缺少伴侶、害羞、安全問題、過度擁擠及地點方便性等，都曾出現在阻礙研究文獻中，但少有研究能涵蓋阻礙的全部項目。

透過因素分析：個人/心理、缺少知識、設施/服務、接近性/財務、缺少興趣、缺少伴侶及時間

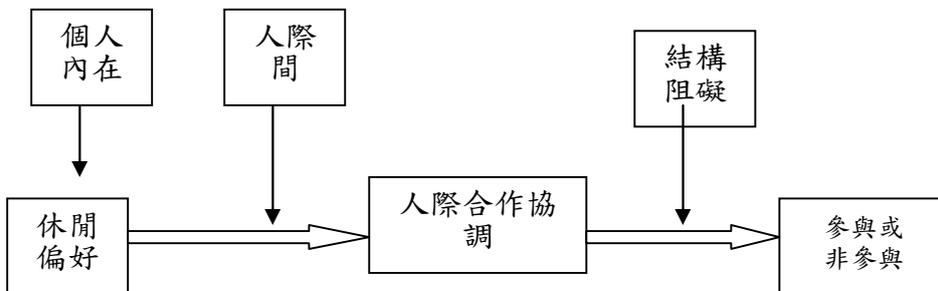
【三類型阻礙】個人內在(intrapersonal)、人際間(interpersonal)及結構的(structural)阻礙

『內在阻礙』：我因為害羞而無法參與一項全新的休閒活動；我比較可能會去參加一項不太需要高超技巧的活動...

『人際阻礙』：我所認識的人因為住的太遠而無法和我一同參與新的休閒活動；我所認識的人因為沒有時間而無法和我一同參與新的休閒活動...

『結構阻礙』：如果我有其他的工作要做，我可能不會去參與新的休閒活動；如果我沒有時間，我就不會去參與一項新的休閒活動...

『休閒阻礙階層模式』：



資料來源：Crawford,D.W.,Jackson,E.L., &Godbey,G.(1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4),309-320.

『三類型阻礙影響力』以個人內在阻礙最有支配力、影響最大，然而結構阻礙則是較後面，而且影響較小。這是因為個人內在阻礙或影響偏好的阻礙因素出現時，它們會深深的影響行為，因而抑制個人的參與需求，因此遠勝過人際及結構阻礙。

【克服阻礙的策略】Jackson et al.(1993)提出個人克服的策略需視所面對的阻礙而定，這些策略可分認知（減少認知不一致）及行為（明顯的行為改變）兩方面。並且行為可再分為兩類，一些行為策略可包含修正個人生活中無閒暇的觀點以適應休閒需求（例重新計畫其它活動、刪減其它的支出）其它的部份是修正休閒本身（例努力增進瞭解機會、選擇時間或參與頻率，就像延後或降低參與，以及改變專業化的程度等）。

【具體方式】

層級 阻礙類型	服務提供者	參與者個人
● 缺少興趣	● 廣告文宣、需求調查、休閒教育、創造吸引人的情境	● 廣泛接觸活動
● 缺少時間	● 改變方案時間、教導時間管理、協助移除其它義務（例提供活動托兒）	● 重新規劃其它活動、延後或降低參與、調整日常作息、減少工作雜務時間
● 缺少金錢	● 降低費用、尋求補助、差別取價	● 減少其它方面支出、尋求更便宜方案
● 缺少設施、設備	● 宣傳哪些時段較少人使用、租借其它場地（學校、教室）、妥善利用現有設施	● 租借、選擇較少人的時間
● 缺少技術	● 提供訓練課程、提供不同程度活動	● 改變休閒期望、請求他人指導、上課、增進個人體適能
● 缺少認知	● 行銷、休閒教育、諮商方案	● 努力增進機會認識、獲得有關阻礙個人機會的訊息
● 缺少同伴	● 成立聯盟、聯賽、社交方案	● 改善人際關係、調整時間配合他人
● 身體無能力	● 休閒治療、休閒諮商	● 參與和緩方案、配合治療
● 工作義務	● 提供職場活動	● 時間管理、減少工作時間
● 家庭義務	● 提供附加托兒方案	● 與家人協商、有效率工作

二、休閒涉入

【涉入活動的前提】

- 天時地利人和：有時間、有錢、交通方便、有體力...等等。
- 有足夠的知識：對活動越瞭解，越容易產生興趣。
- 家人、朋友及社會的認同。
- 要有嘗試一項新體驗的意願與渴望。

【休閒社會化】孩童從生活中獲得影響休閒行為、休閒選擇和休閒體驗的動機、態度、價值觀及技能過程稱為社會化進入休閒。

『人物』：父母、兄弟姐妹、老師、同儕、教練...

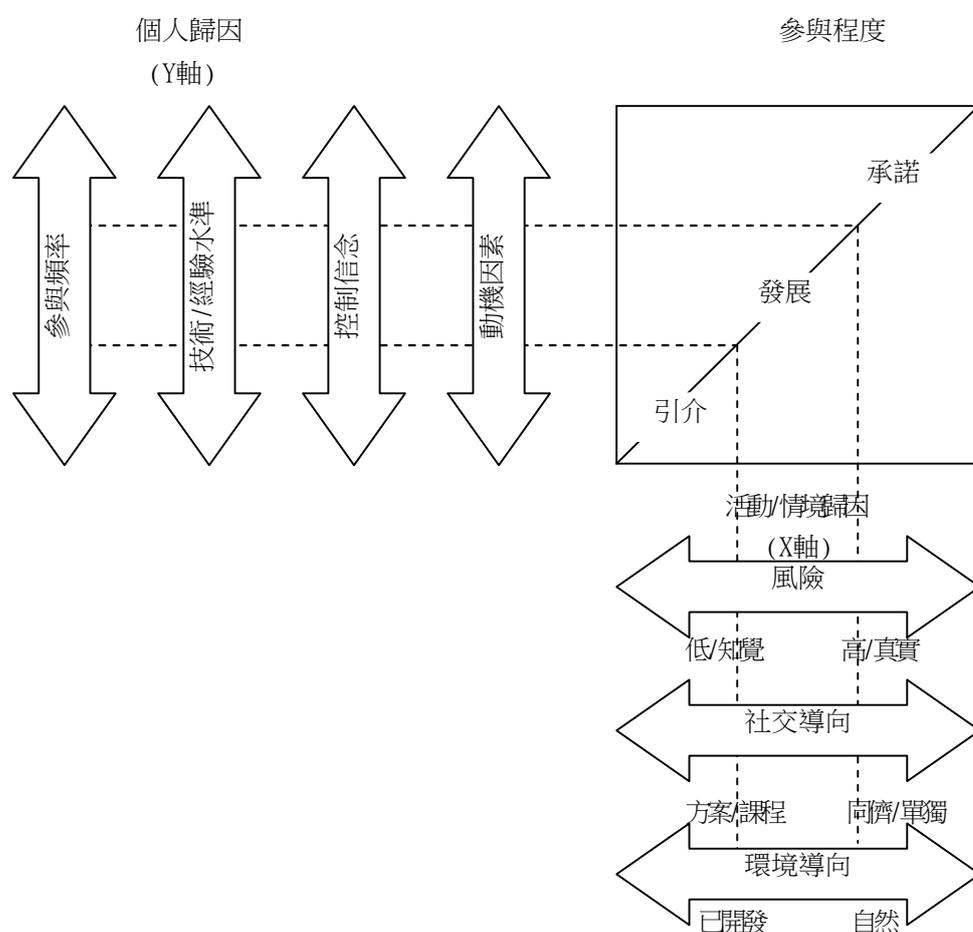
【休閒網絡】：指休閒參與者或休閒體系中的個體或團體所構成的社會關係體。

『休閒網絡的功能』

- 提供休閒的資訊、資源和社會支持的機會
- 影響休閒的決策與計畫
- 影響休閒的選擇與參與
- 促進休閒的機會
- 助長休閒產業

【涉入的類型】持久涉入(enduring involvement, EI)和情境涉入(situational involvement, SI)

- 持久涉入起源於個人，反映出個人整體和長期對產品/活動的關心
- 情境涉入則是因為當時的情境所引發，導致個人對產品/活動產生短暫的關心



冒險遊憩概念化模式

資料來源：Ewert, A. & Hollenhorst, S. (1989). Testing adventure model: Empirical support for a model of Risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 124-139. pp.126.