

# 銀髮族休閒運動參與動機、運動參與程度 及幸福感之研究

蔡英美<sup>1</sup>、王俊明<sup>2</sup>

<sup>1</sup>中臺科技大學 老人照顧系

<sup>2</sup>南開科技大學 休閒事業管理系

通訊作者：王俊明

聯絡地址：南投縣草屯鎮中正路 568 號

電子郵件：jmw@nkut.edu.tw

投稿日期：2013 年 4 月

接受日期：2013 年 5 月

## 摘 要

本研究的目的主要是：一、比較不同背景變項之銀髮族休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感的差異情形。二、探討銀髮族之休閒運動參與動機及運動參與程度對幸福感的影響。研究對象是以臺灣中部地區 65 歲以上的銀髮族作為研究參與者，共有 236 人（男性 116 人，女性 120 人）。統計分析方法包括 t 考驗、單因子變異分析及多元逐步迴歸分析。所得結果為：一、男、女銀髮族在休閒運動參與動機、運動參與程度與幸福感各因素均無差異。二、不同年齡的銀髮族在運動參與程度上沒有差異，但在休閒運動參與動機與幸福感的因素上則有部分差異。三、不同教育程度在休閒運動參與動機因素上有部份差異存在，在運動參與程度與幸福感各因素上均有差異。四、休閒運動參與動機的部分因素及運動參與程度可以有效預測幸福感中的部分因素。本研究的結論是年齡和教育程度是影響銀髮族運動參與程度和幸福感的重要變項，而休閒運動參與動機和運動參與程度則是有效預測幸福感的變項。

**關鍵詞**：社會需求、壓力紓解、身心健康

## 壹、緒論

### 一、研究動機

隨著時空的轉變，科技的蓬勃發展與醫療保健的進步，使得人類平均壽命延長，但壽命的延長相對也衍生不少社會、健康、心理方面的老人問題。依據行政院主計處（2012）調查證實，台灣於 2011 年 65 歲以上的老年人口比例已攀升 10.4%。換言之，人口老齡化的趨勢日益明顯，每 10 個人中

就有一位是 65 歲以上銀髮族，可見台灣已邁入高齡化國家。而高齡化結果，突顯勞動力縮減及銀髮族安養照護等相關問題，俾使銀髮族的健康問題成為家庭、社會及國家在醫療照護上的沉重負擔。因此，如何提昇銀髮族身心健康，讓銀髮族有能力去從事動態的生活和維持良好的生活品質，促使銀髮族得以追求更活躍的晚年生活，是當前不容小覷的議題。

在現在的生活中，銀髮族對健康及生活品質的意識不斷提高，要求的不僅是身體無疾病，而是想保有健康身體、獨立自主能力及幸福感（李淑芳、劉淑燕，2008）。因此，如何

使銀髮族在退休後的十至十五年間遠離健康與疾病之間的游離危險區，對銀髮族而言，休閒運動的規劃便顯得相當重要。程紹同（1994）指出休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結合，在現代人強烈追求健康的意圖下，從事運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心，忘卻煩惱，提升社交功能、追求快樂，填補退休後空餘時間，亦可讓銀髮族促進身心功能、降低憂鬱、增進生活滿意、提升自覺健康與增加日常生活獨立功能，可減少沮喪的感受，提高幸福感（Sayyadi, Nazer, Ansar, & Khleghi, 2006）。目前銀髮族休閒活動針對休閒運動的研究數量有限，有待研究者進一步探究，以了解銀髮族對休閒運動的認知與參與的情形。

在休閒運動的參與上，動機是一項重要的心理因素，亦是個體積極參與運動的最大動力，也是激發銀髮族參與學習活動的重要角色。對高齡者而言，高齡者的休閒思維，常讓人陷入銀髮族即是年老力衰、沒經濟能力、及需要被照顧的迷思當中。是故，讓老人了解他們同樣具有參與學習的權利，激發老人參與學習動力，將可協助老人成功老化，是目前政府亟需落實的一項重要政策（教育部，2006）。Samdahl and Jekubovich (1997) 的研究指出，動機因素使人們願意改變自己的作息、創造時間與他人協調出共同參與休閒運動的機會，簡言之，休閒運動動機是決定一個人要去做事的原動力，亦是引起個體繼續再次行動之要素。曾嘉珍（2006）指出休閒運動的參與動機是指個體參與休閒運動的趨力，會因人而異、因年齡而異、因地而異。由蘭震輝、林伶利、黃恆祥（2011）在老人休閒運動參與動機的研究指出，老人的休閒需求與動機會隨人生階段不同而有所差異。由林月枝（2004）的研究證實，銀髮族運動參與動機與選擇休閒俱樂部考量之因素有顯著相關，針對不同動機需求時，在選擇休閒俱樂部考量因素上，將會有不同的重視程度。而張耀中（2002）針對台中市銀髮族退休老師休閒運動參與動機發現，參與動機主要因素，以促進身體健康最多。換言之，了解銀髮族運動參與動機因素，才能進一步產生行為，所以運動參與動機可以說是運動參與程度發生的基礎。

Walcott-McQuigg and Prohaska (2001) 指出健康、社會支持、效果及動機等因素是影響老年人運動參與的意願。張家銘（2009）的研究證實，休閒運動參與程度會正向影響生活滿意度，並且運動參與程度越高則憂慮程度越低。由 Lee and Laffrey (2006) 的研究發現運動參與程度與體適能有顯著的關係，經由運動介入方案可有效的改善老人體適能及提升日常活動的執行。但從李月萍、陳玉敏、邱美汝（2007）針對機構老人規律運動行為研究結果發現，只有 36% 老人有規律運動習慣，並可增進身心健康，提高生活品質。由李易儒、洪維勳（2007）的研究顯示，銀髮族運動參與時間每週僅 1

小時 34 分鐘。另外，Schutzet and Graves (2004) 的研究指出，隨這年齡的增加，運動行為會逐漸下降，尤其是 65 歲的老人不運動的比率最高。此外，李立良、陳科嘉、賴正全（2012）的研究也發現，休閒運動參與的時間越高，其工作壓力則相對降低，幸福感亦能相對提升。此外，Eric and Mary (2004) 的研究發現運動參與動機與運動行為有高相關，並且運動參與動機對運動行為的影響很大。換言之，適當的休閒運動參與對紓解壓力、放鬆心情、降低疲勞感，提高生活品質及幸福感有正向影響。簡言之，休閒運動對銀髮族扮演很重要的角色，上述文獻也顯示銀髮族規律運動習慣極為不足，若未能有效的提升運動參與度，易導致銀髮族身體機能衰退，未來勢必增加醫療照護支出。因此，本研究想比較不同背景變項的銀髮族其休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感是否有差異存在，以便了解銀髮族的背景變項究竟是否會影響其休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感。由於在各種背景變項的研究裡，性別、年齡及教育程度幾乎都被研究者們採用。因此，本研究有關銀髮族背景變項的研究乃以此三項背景變項來比較銀髮族在休閒參與動機、運動參與程度及幸福感的差異，此為本研究動機之一。

Cowley and Underwood (2002) 針對幸福感定義指出身體健康狀態佳、生活滿意高者，其幸福感愈高，這是從個體自身需求滿足為基點，滿足此條件後，就越能達到所需的生活滿足感，也就越趨向現實幸福感的可能。進一步的說，幸福感是人類主動地、專注地參與活動時的產物，可藉由工作、休閒、運動等活動或人際互動的歷程，不斷的互動與回饋，發揮潛能並滿足個人需要，進而產生愉悅的成就感和價值感（Argyle, 1987）。Lee and Russell (2003) 的研究發現有規律運動習慣的銀髮族，可以感受到較高層次的幸福感。此外，持續參與運動者之幸福感是屬於中等偏高程度的感受，且每週參與次數與參與年資能有效解釋幸福感（林怡蔓，2004；Netz & Wu, 2005）。但在李易儒、洪維勳（2008）的研究發現，運動參與和幸福感之間沒有顯著關係存在。李美萱（2004）的研究指出，當個體對休閒運動參與程度越高，便會對自我的生活感到更滿意，其幸福感也會越高。由上述研究發現，運動參與對銀髮族幸福感有正向的影響，但針對休閒運動參與動機與運動參與程度是否可有效的預測幸福感的研究則未見，因而本研究乃想探討銀髮族的休閒運動參與動機及運動參與程度是否能有效預測其幸福感，此為本研究動機之二。

## 二、研究目的

基於上述之研究動機，本研究提出下列各項研究目的：

- （一）比較不同背景變項之銀髮族休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感的差異情形。

(二) 探討銀髮族之休閒運動參與動機及運動參與程度對幸福感之影響。

## 貳、方法

### 一、研究對象

本研究對象以居住於中部地區，年齡為 65 歲以上之銀髮族，包括北屯區退休聯誼會、北屯區關懷據點、台中仁愛之家、彰化員林安養機構健康銀髮族、北屯區九號步道銀髮族、北屯社區銀髮族、南投縣關懷據點等，需識字或意識清楚、表達能力佳者。本研究採便利取樣方式抽取研究樣本，共發出 280 份問卷，剔除無效問卷 44 份，共計 236 份（男性 116 人，女性 120 人），受試者平均年齡為 71.14 (SD ± 6.06)。

### 二、研究工具

- (一) 休閒運動參與動機量表：本研究量表為張佩娟 (2003) 參考陳文長 (1995) 所編寫之運動參與動機量表，原始量表共 33 題，再根據研究特性修改後編製而成，共計 35 題。共有五個構面（知識需求、成就需求、社會需求、壓力紓解、健康適能），答題方式採 Likert 五點量尺，以「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1、2、3、4、5 分的給分方式。得分愈高，代表其動機愈高。在信度考驗方面，採內部一致性分析，各分量表所得 Cronbach  $\alpha$  值分別為知識需求 0.86、成就需求 0.80、社會需求 0.80、壓力紓解 0.86、健康適能 0.79。在效度考驗方面，係採建構效度中的因素分析來探討量表效度的妥當度，所得解釋變異量為 58.56%。
- (二) 運動參與程度：本研究所指的運動參與程度是以運動頻率、強度與持續時間三者所乘的數字為指標，並依據 Fox (1987) 所使用之公式：運動參與程度 = 頻率 × (平均強度 + 持續時間)，所得數字越高，表示銀髮

族運動參與行為越高。

- (三) 幸福感量表：本量表採用黃國城 (2003) 所編寫之幸福感量表，共計 24 題，四個構面（生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康），答題方式採 Likert 五點量尺方式進行，答題以「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1、2、3、4、5 分的給分方式。受試者所測的分數越高時，則代表其幸福程度越高。在信度考驗方面，採內部一致性分析，各分量表所得 Cronbach  $\alpha$  值分別為生活滿意 0.79、人際關係 0.83、自我肯定 0.85、身心健康 0.71。在效度考驗方面，係採建構效度中的因素分析來探討量表效度的妥當度，所得解釋變異量為 54.77%。

### 三、資料處理

本研究所使用的統計方法包括獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析、多元逐步迴歸分析及皮爾森積差相關，以 SPSS for Windows 12.0 版套裝軟體進行資料處理。各項統計考驗的顯著水準均定為  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果

### 一、不同性別之銀髮族在休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感的比較

由表一不同性別的銀髮族在各變項因素之 t 考驗摘要表結果發現，男女性別在銀髮族休閒運動參與動機之知識需求、成就需求、社會需求、壓力紓解及健康適能等各因素差異未達顯著水準，但在平均數上男性略高於女性；在運動參與程度上的差異未達顯著水準，但男性高於女性；在幸福感之人際關係、生活滿意、自我肯定及身心健康等各因素差異未達顯著水準，但在平均數上女性略高於男性。

表一 不同性別的銀髮族在各變項之 t 考驗摘要表

變項	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值	
休閒運動參與動機	知識需求	男	116	32.17	6.13	0.23	.821
		女	120	32.00	5.36		
	成就需求	男	116	16.93	3.36	0.40	.692
		女	120	16.76	3.34		
	社會需求	男	116	23.65	4.96	-0.80	.423
		女	120	24.13	4.17		
	壓力紓解	男	116	35.04	6.35	0.35	.731
		女	120	34.76	6.34		
	健康適能	男	116	15.22	2.70	0.86	.393
		女	120	14.93	2.66		

運動參與程度	男	116	24.27	16.02	0.75	.456
	女	120	22.86	12.89		
人際關係	男	116	14.77	25.97	-0.90	.372
	女	120	15.18	26.56		
生活滿意	男	116	32.64	14.77	-0.88	.382
	女	120	33.24	15.18		
自我肯定	男	116	14.83	32.64	-0.70	.484
	女	120	14.84	33.24		
身心健康	男	116	24.27	14.83	-0.04	.971
	女	120	22.86	14.84		

由研究結果顯示，不同性別銀髮族在休閒運動參與動機之各變項的差異比較並未達顯著水準。此結果與林紀玲、吳鮎、林子恩、莊慶棋（2011）以銀髮族對休閒運動參與動機的研究及蘭震輝、林怡利、黃恆祥（2011）老人休閒運動動機之研究發現，男、女均未達到顯著水準相符。並與洪新來（2007）、陳麗芷（2008）的研究結果，在平均數上男性高於女性結果一致。但郭正德（2004）的研究指出，男、女性別在參與休閒運動的動機成就需求構面的差異達顯著水準，且男性高於女性。因此未來若能在休閒運動之中增添不同的樂趣，提升參與者的成就感，有可能吸引更多男性銀髮族參與休閒運動；其次，男、女銀髮族在運動參與程度上的差異未達顯著水準。本研究結果與蔡英美、郭慈安、王俊明（2012）針對男、女老人運動參與程度的差異達顯著水準結果不同，其可能原因與研究對象不同有關；由李月萍、陳玉敏、邱美汝（2007）針對安養機構老人規律運動行為研究證實，有 64% 的老人沒有從事規律運動，有可能是因過去不曾有過良好的運動經驗，或是沒有朋友的支持、家人的陪伴，或是因身體功能退化，面對週遭人事物缺乏自信心，擔心自己成為別人的負擔，因此降低了參與者意願。另外，在銀髮族幸福感的人際關係、生活滿意、自我肯定及身心健康等各因素差異未達顯著水準。此結果與許田宜（2008）針對社區居民特性

對幸福感的研究及吳龍山、黃仲凌（2009）針對臺灣地區民眾對幸福感之研究結果相同。

## 二、不同年齡在之銀髮族在休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感的比較

在問卷發放時，只要受試者填寫其出生年。問卷收回後，將其出生年換算為實足年齡，再算出各年齡組的次數分配，其中 65-67 歲的有 88 人，佔總人數的 37.3%。其次，68-73 歲組有 83 人，佔 35.2%。最後是 74-90 歲組有 65 人，佔有 27.5%。將年齡分為此三組後，各年齡組的人數比較接近，也比較容易進一步比較不同年齡組的銀髮族在休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感的差異。

從表二不同年齡組的銀髮族在各變項之變異數分析摘要表結果發現，在銀髮族休閒運動參與動機之知識需求、社會需求、壓力紓解及健康適應等各因素的差異達顯著水準。進一步以薛費法進行事後比較，結果顯示 65-67 歲組高於 74-90 歲組。在運動參與程度方面的差異未達顯著水準，但在平均數上 74-90 歲組高於 65-67 歲組及 68-73 歲組。在幸福感的人際關係、自我肯定及身心健康等各因素差異達顯著水準。進一步以薛費法進行事後比較，結果顯示 65-67 歲組高於 74-90 歲組；但在生活滿意上的差異則未達顯著水準。

表二 不同年齡的銀髮族在各變項之變異數分析摘要表

變 項	組別	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較	
休 閒 運 動 參 與 動 機	知識需求	1.65-67	88	33.75	4.80	6.25*	.002	1>3
		2.68-73	83	31.58	6.25			
		3.74-90	65	30.54	6.13			
	成就需求	1.65-67	88	17.14	3.10	0.73	.483	
		2.68-73	83	16.82	3.43			
		3.74-90	65	16.48	3.55			
	社會需求	1.65-67	88	24.81	3.56	4.36*	.014	1>3
		2.68-73	83	23.90	5.20			
		3.74-90	65	22.63	4.70			
壓力紓解	1.65-67	88	36.45	5.46	5.37*	.005	1>3	
	2.68-73	83	34.60	6.91				

		3.74-90	65	33.17	6.25			
健康適能		1.65-67	88	15.70	2.29			
		2.68-73	83	15.01	2.64	5.41*	.005	1>3
		3.74-90	65	14.29	3.03			
運動參與程度		65-67	1.65-67	24.42	13.38			
		68-73	2.68-73	23.84	13.35	0.54	.585	
		74-90	3.74-90	22.01	17.29			
人際關係		1.65-67	88	27.49	4.58			
		2.68-73	83	26.37	4.72	7.06*	.001	1>3
		3.74-90	65	24.49	5.46			
生活滿意		1.65-67	88	15.57	2.82			
		2.68-73	83	14.72	3.17	2.03	.134	
		3.74-90	65	14.49	4.74			
自我肯定		1.65-67	88	34.65	5.78			
		2.68-73	83	32.72	6.75	6.28*	.002	1>3
		3.74-90	65	30.92	6.96			
身心健康		1.65-67	88	15.52	2.57			
		2.68-73	83	14.69	3.17	4.56*	.011	1>3
		3.74-90	65	14.09	3.12			

\* $p < .05$

由研究結果顯示，不同年齡組在各變項的差異比較，在休閒運動參與動機之知識需求、社會需求、壓力紓解及健康適能等各因素之差異達顯著水準，且 65-67 歲組高於 74-90 歲組。陳麗芷（2008）針對雲林縣、嘉義市與台南市老人休閒運動動機研究顯示，65 歲老人在休閒運動動機的健康適能呈現顯著水準。郭正德（2004）的研究指出，不同年齡長青族休閒運動參與動機以「健康適能」的差異達顯著水準，且年齡愈高者對於健康適能的參與休閒運動越重視，與本研究結果有部分相同。另外，在 Boyette et al. (2002) 的研究指出，從事運動的動機與年齡的高低沒有相關存在。是否銀髮族對休閒運動參與動機較不易受年齡的限制，亦或是 65-67 歲族群因介於退休階段，休閒運動在時間的安排與運用上，會以健康適能為主要考量。其次，不同年齡在運動參與程度上的差異未達顯著水準，此結果與黃麗霏（2009）針對社區高齡者身體活動量研究證實及蔡英美、郭慈安、王俊明（2012）針對不同年齡老年人在運動參與程度上的差異未達顯著結果一致。另外，不同年齡銀髮族在幸福感的人際關係、自我肯定及身心健康等各因素差異達顯著水準，且 65-67 歲組高於 74-90 歲組。此結果與高洪英、苗元江（2008）針對老年人幸福感的研究指出，生命活力、健康關注、利他行為及友好關係等四個因素，60 歲組明顯高於 70 歲及 80 歲以上組結果

相似，亦即年齡 65-67 歲組銀髮族較重視人際關係之培養，其身心健康狀態較佳，生活滿意也比其他組對自身需求滿足，其所感受到的幸福感越高。

### 三、不同教育程度之銀髮族在休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感的比較

從表三不同教育程度的銀髮族在各變項之變異數分析摘要表結果發現，在銀髮族休閒運動參與動機之知識需求、壓力紓解及健康適能等各因素差異達顯著水準。進一步以薛費法進行事後比較，結果顯示在知識需求、壓力紓解因素上，大專（含）以上組高於國小（含）以下組；在健康適能因素上則中學組高於國小（含）以下組、大專（含）以上組高於國小（含）以下組。在運動參與程度上的差異達顯著水準。進一步以薛費法進行事後比較，結果顯示中學組高於國小（含）以下組及大專（含）以上組高於國小（含）以下組。在幸福感之人際關係、生活滿意、自我肯定及身心健康等各因素差異達顯著水準。進一步以薛費法進行事後比較，結果顯示人際關係、自我肯定及身心健康因素上則大專（含）以上組高於國小（含）以下組；在生活滿意因素上則為中學組高於國小（含）以下組及大專（含）以上組高於國小（含）以下組。

表三 不同教育程度的銀髮族在各變項之變異數分析摘要表

變項	組別	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較	
休閒運動參與動機	知識需求	1.國小(含)以下	121	30.87	4.92	6.31*	.002	3>1
		2.中學	66	32.83	6.71			
		3.大專(含)以上	49	34.08	6.08			
	成就需求	1.國小(含)以下	121	16.37	3.08	2.52	.083	
		2.中學	66	17.29	3.74			
		3.大專(含)以上	49	17.41	3.30			
	社會需求	1.國小(含)以下	121	23.45	3.89	1.32	.269	
		2.中學	66	24.12	5.32			
		3.大專(含)以上	49	24.65	5.00			
	壓力紓解	1.國小(含)以下	121	33.62	5.33	5.77*	.004	3>1
		2.中學	66	35.74	7.20			
		3.大專(含)以上	49	36.92	6.76			
	健康適能	1.國小(含)以下	121	14.48	2.37	6.73*	.001	2>1
		2.中學	66	15.52	3.14			3>1
		3.大專(含)以上	49	15.94	2.42			
運動參與程度	1.國小(含)以下	121	18.71	13.42	17.61*	.001	2>1	
	2.中學	66	26.58	14.14			3>1	
	3.大專(含)以上	49	31.44	13.17				
幸福感	人際關係	1.國小(含)以下	121	25.18	4.77	7.01*	.001	3>1
		2.中學	66	26.91	5.34			
		3.大專(含)以上	49	28.10	4.52			
	生活滿意	1.國小(含)以下	121	14.22	2.97	5.91*	.003	2>1
		2.中學	66	15.59	4.69			3>1
		3.大專(含)以上	49	16.00	2.79			
	自我肯定	1.國小(含)以下	121	31.41	6.19	8.94*	.001	3>1
		2.中學	66	33.58	7.30			
		3.大專(含)以上	49	35.88	5.54			
	身心健康	1.國小(含)以下	121	14.21	2.79	8.26*	.001	3>1
		2.中學	66	14.95	3.35			
		3.大專(含)以上	49	16.20	2.51			

\* $p < .05$ 

由研究結果顯示，不同教育程度之各變項變異數比較，在銀髮族休閒運動參與動機之知識需求、壓力紓解及健康適能等各因素的差異達顯著水準。且在知識需求、壓力紓解因素上，大專(含)以上組高於國小(含)以下組；在健康適能因素上則中學組及大專(含)以上組均高於國小(含)以下組，此結果與蘭震輝、林怡利、黃恆祥(2011)及陳麗芷、黃清雲(2008)的研究結果不同，是否65歲以上銀髮族對健康需求較高，因此不會因教育程度的不同而在休閒運動動機上有所差異，亦或是高學歷者在接受新知識的能力較強，所承受的壓力較大，在休閒運動參與動機較重視壓力紓解，其原因值得未來進一步探究；不同教育程度在運動參與程度上的差異達顯著水準，此結果與周適偉、林瀛洲、李祈德、黃美娟(2004)的研究結果相同，銀髮族教育程度高可能健康知識較為豐富，社經地位較高，因而有較佳的運動行為；在幸福感之人際關係、生活滿意、自我肯定及身心健康等各因

素差異達顯著水準。本研究結果與許田宜(2008)針對社區居民幸福感的結果一致，且在人際關係、自我肯定及身心健康因素上，大專(含)以上組高於國小(含)以下組，亦即教育程度越高之居民，較注重人際關係的培養，對自信心展現較高，對身心健康也較重視；在生活滿意因素上，中學組及大專(含)以上組高於國小(含)以下組。本研究結果與高洪英、苗元江(2008)針對老年人幸福感的結果指出，教育程度高能提升老年人的生活滿意度，增強生命活力及關注健康相似。

#### 四、銀髮族之休閒運動參與動機及運動參與程度對幸福感之預測情形

在進行多元逐步迴歸分析之前，先以皮爾森積差相關分析了解銀髮族的休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感的相關性，其相關矩陣如表四所示：

由表四之相關矩陣得知，受試者的休閒運動參與動機中的知識需求、成就需求、社會需求、壓力紓解、健康適能與運動參與程度及幸福感中的人際關係、生活滿意、自我肯定

及身心健康有顯著的正相關，其相關性為正相關（相關係數介於 0.26 至 0.81 之間）。

表四 休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感之相關矩陣

變項名稱	知識需求	成就需求	社會需求	壓力紓解	健康適能	運動參與程度	人際關係	生活滿意	自我肯定	身心健康
知識需求	1.00									
成就需求	0.69	1.00								
社會需求	0.75	0.75	1.00							
壓力紓解	0.81	0.66	0.76	1.00						
健康適能	0.76	0.54	0.61	0.68	1.00					
運動參與程度	0.26	0.13	0.16	0.22	0.29	1.00				
人際關係	0.57	0.40	0.48	0.54	0.57	0.24	1.00			
生活滿意	0.48	0.33	0.39	0.43	0.43	0.20	0.78	1.00		
自我肯定	0.62	0.44	0.51	0.60	0.59	0.29	0.89	0.79	1.00	
身心健康	0.57	0.38	0.43	0.53	0.56	0.30	0.84	0.71	0.86	1.00

#### (一) 銀髮族之休閒運動參與動機及運動參與程度對人際關係之預測情形

表五是銀髮族人際關係的多元逐步迴歸分析摘要表，由表五的結果得知，銀髮族的休閒運動參與動機及運動參與程度對人際關係的預測，只有休閒運動參與動

機中的健康適能和知識需求可以有效預測人際關係，其累積決定係數為 0.37，也就是健康適能與知識需求可以解釋人際關係的變異量達 37%。其中第一個投入的變項為健康適能，第二個為知識需求。

表五 銀髮族人際關係的多元逐步迴歸分析摘要表 (N=236)

選入順序	預測變項	原始分數迴歸係數	標準分數迴歸係數	累積決定係數	決定係數增加量	F 值
1.	健康適能	0.61	0.33	0.33		114.45*
2.	知識需求	0.28	0.33	0.37	0.04	69.49*
	截距	10.13				

\* $p < .05$

#### (二) 銀髮族之休閒運動參與動機及運動參與程度對生活滿意之預測情形

表六是銀髮族生活滿意的多元逐步迴歸分析摘要表，由表六的結果得知，銀髮族的休閒運動參與動機及

運動參與程度對生活滿意的預測，只有休閒運動參與動機中的知識需求可以有效預測生活滿意，其決定係數為 0.23，也就是知識需求可以解釋生活滿意的變異量達 23%。

表六 銀髮族生活滿意的多元逐步迴歸分析摘要表 (N=236)

選入順序	預測變項	原始分數迴歸係數	標準分數迴歸係數	累積決定係數	決定係數增加量	F 值
1.	知識需求	0.30	0.48	0.23		70.93*
	截距	5.50				

\* $p < .05$

### (三) 銀髮族之休閒運動參與動機及運動參與程度對自我肯定之預測情形

表七是銀髮族自我肯定的多元逐步迴歸分析摘要表，由表七的結果得知，銀髮族的休閒運動參與動機及運動參與程度對自我肯定的預測，結果顯示休閒運動參

與動機中的知識需求、健康適能、壓力紓解及運動參與程度可以有效預測自我肯定，其累積決定係數為 0.45，也就是這四個變項可以解釋自我肯定的變異量達 45%。其中第一個投入的變項是知識需求，其次是健康適能，接著是壓力紓解及運動參與程度。

表七 銀髮族自我肯定的多元逐步迴歸分析摘要表 (N=236)

選入順序	預測變項	原始分數迴歸係數	標準分數迴歸係數	累積決定係數	決定係數增加量	F 值
1.	知識需求	0.27	0.24	0.38		147.47*
2.	健康適能	0.53	0.22	0.42	0.04	84.33*
3.	壓力紓解	0.24	0.23	0.44	0.02	60.25*
4.	運動參與程度	0.05	0.11	0.45	0.01	47.20*
	截距	6.48				

\* $p < .05$

### (四) 銀髮族之休閒運動參與動機及運動參與程度對身心健康之預測情形

表八是銀髮族身心健康的多元逐步迴歸分析摘要表，由表八的結果得知，銀髮族的休閒運動參與動機及運動參與程度對身心健康的預測，結果顯示休閒運動參

與動機中的知識需求、健康適能及運動參與程度可以有效預測身心健康，其累積決定係數為 0.38，也就是這三個變項可以解釋身心健康的變異量達 38%。其中第一個投入的變項是知識需求，其次是健康適能，最後是運動參與程度。

表八 銀髮族身心健康的多元逐步迴歸分析摘要表 (N=236)

選入順序	預測變項	原始分數迴歸係數	標準分數迴歸係數	累積決定係數	決定係數增加量	F 值
1.	知識需求	0.17	0.33	0.32		112.37*
2.	健康適能	0.31	0.28	0.36	0.04	66.80*
3.	運動參與程度	0.03	0.13	0.38	0.02	45.54*
	截距	4.17				

\* $p < .05$

由研究結果顯示，休閒運動參與動機與運動參與程度及幸福感有顯著的正相關，且休閒運動參與動機中的健康適能和知識需求可以有效預測人際關係、知識需求可以有效預測生活滿意。此結果與洪新來、李世昌、呂宇晴、葉玲勳（2008）針對老年人的休閒動機與休閒滿意度之研究發現，休閒滿意度與休閒動機有顯著差異，並且在人際關係、身心愉快與樂趣上對受試者影響很高部分相同。另外，根據國外相關文獻發現，銀髮族透過身體活動可以促進生活滿意度，而運動參與越高，幸福感的感受相對提高 (Lee & Russell, 2003; Yau & Packer, 2002) 與本研究結果相符合。另外，銀髮族的休閒運動參與動機及運動參與程度對生活滿意的預測，只有知識需求可以有效預測生活滿意，由廖韋淳、邱立安、岳修平（2012）的研究指出，對老年人而言，健康

資訊需求是個人為生命安適與健康照護所進行健康促進相關行為，因而突顯了老年人對知識需求的重要性；而休閒運動參與動機中的知識需求、健康適能、壓力紓解及運動參與程度可以有效預測自我肯定。此結果可與林子雯（2000）指出幸福感包括正向情緒、人際關係、自我肯定與身體健康，而以身體健康為主要核心內涵的研究相似。有可能是銀髮族在休閒運動參與過程中，獲得知識滿足、健康適能維持、壓力紓解，同時也達到提高自我肯定的效果。再者，銀髮族的休閒運動參與動機及運動參與程度對身心健康的預測，結果顯示知識需求、健康適能及運動參與程度可以有效預測身心健康。此一結果與蔡英美、郭慈安、王俊明（2012）及 Lee and Laffrey (2006) 的研究結果相似，顯示健康導向的老年人運動參與行為較高，其健康適能



也較佳。

## 肆、結論

### 一、本研究的結論

本研究發現男、女銀髮族在休閒運動參與動機、運動參與程度與幸福感各因素均無差異，不同年齡的銀髮族在運動參與程度上沒有差異，但在休閒運動參與動機與幸福感的因素上則有部分差異。不同教育程度在休閒運動參與動機因素上有部份差異存在，在運動參與程度與幸福感各因素上的差異均達顯著水準。休閒運動參與動機中的健康適能和知識需求對幸福感中的人際關係可預測 37%，休閒運動參與動機中的知識需求對幸福感中的生活滿意可預測 23%，且休閒運動參與動機中的知識需求、健康適能、壓力紓解及運動參與程度對幸福感中的自我肯定可預測 45%，休閒運動參與動機中的知識需求、健康適能及運動參與程度對幸福感中的身心健康可預測 38%。

### 二、研究結果應用的建議

#### (一) 重視休閒運動參與，規劃銀髮族教育課程

從本研究中發現，銀髮族休閒運動參與動機與知識需求有重要關聯性，為避免銀髮族因知識落後而裹足不前，應透過地方性政策概念的宣導，提倡走出戶外、遠離電視，提昇銀髮族休閒運動參與，定期辦理健康講座，增加運動及保健有關的知識性教材，建立優質健康概念，充實銀髮族個人知能，以適應快速變遷的社會。

#### (二) 落實樂趣化教學，提升銀髮族健康適能

從本研究中發現，銀髮族在參與休閒運動時，會以健康適能為首要考量，顯示休閒動機傾向以健康及體適能為主。目前銀髮族參與運動的比率實屬不高，為能延緩身體功能退化及落實規律運動，建議政府相關單位，未來應聘請體育專業人才，規劃運動樂趣化教學，選定安全性的運動項目，設置無障礙空間，相信對於銀髮族休閒運動參與的養成，有正面的效益。

#### (三) 增加休閒運動參與，重視人際關係，提升幸福感

從本研究中發現，休閒運動參與程度越高，對自我的生活就會感到越滿意，其幸福感也會越高，且運動參與對銀髮族幸福感有正向的影響。因此，為提升銀髮族幸福感，可提供較好的運動場館，鼓勵她們多使用安全合格的運動設施，並多利用空餘時間參與運動團體，以增進人際互動。

### 三、未來研究的建議

本研究中因礙於時間、人力與物力等因素，尚有待改善之處，期盼後續可再深入研究，因而提出未來研究建議如下：

- (一) 本研究對象是以中部地區銀髮族為抽樣對象，若將本研究結果推論至全國銀髮族時，基於地域性及生活習慣等不同之影響，其代表性較為薄弱，恐有偏誤產生。因此，建議未來後續研究能夠採取較嚴謹的抽樣方式，而且將本母群體擴展為全國性之 65 歲以上銀髮族，以利於研究推論。
- (二) 此次銀髮族在填答問卷時，基於少數銀髮族在語言表達上不清晰，形成溝通上的障礙，而造成部分個案流失，導致研究者無法了解這些銀髮族休閒運動參與動機，實屬可惜。建議以後的研究可使用錄音的方式，將銀髮族的回答加以錄音，將可提升研究的正確性。
- (三) 本研究因限於研究為銀髮族，為避免受試者填答過多問卷，因而無法含蓋過多的變項，建議未來的研究可將運動社會支持、運動享樂感加入研究中，以瞭解其是否為銀髮族運動參與之相關變項，未來可提供相關單位將來規劃銀髮族休閒教育及社區運動計畫之參考。

## 參考文獻

- 行政院主計處 (2012, 1月4日)。全國人口統計資料。資料引自12月28日, 2012年, <http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/m1-06.xls>。
- 李淑芳、劉淑燕 (2008)。老年人功能性體適能。台北市：華都文化。
- 李立良、陳科嘉、賴正全 (2012)。新竹科學園區高科技產業勞工工作壓力、休閒參與及幸福感之研究。交大體育學刊, 3期, 40-52頁。
- 李易儒、洪維勳 (2008)。退休銀髮族運動參與及幸福感的關係—利益知覺之中介效果。台灣體育運動管理學報, 7期, 142-159頁。
- 李美萱 (2004)。護理人員休閒參與、工作無聊感與生活滿意之研究。未出版之碩士論文, 台中市, 朝陽科技大學休閒事業管理系。
- 李月萍、陳玉敏、邱美汝 (2007)。安養機構老人規律運動行為表現及預測因子探討。實證護理, 3卷4期, 300-308頁。
- 林紀玲、吳蘇、林子恩、莊慶棋 (2011)。銀髮族生活型態、運動型態、參與動機與阻礙因素之調查研究—以屏東縣麟洛鄉麟蹄村為例。運動健康休閒學報, 2期, 36-46頁。

- 林子雯 (2000)。成人學生角色扮演、社會支持與幸福感之相關研究。**正修學報**，13期，269-290頁。
- 周適偉、林瀛洲、李祈德、黃美娟 (2004)。台灣地區中年人教育程度對體適能狀態的影響。**台灣復健醫學雜誌**，32卷3期，125-133頁。
- 吳龍山、黃仲凌 (2009)。臺灣地區民眾運動休閒參與涉入程度、休閒滿意與幸福感之相關研究。**嶺東體育暨休閒學刊**，7期，141-155頁。
- 洪新來、李世昌、呂宇晴、葉齡勳 (2008)。木球運動對老年人的休閒動機與休閒滿意度之研究。**嘉大體育健康休閒期刊**，7卷2期，121-132頁。
- 高洪英、苗元江 (2008)。影響老年人幸福感的因素探析。**江西社會科學**，4期，198-201頁。
- 郭正德 (2004)。長青族參與休閒運動與生活型態之研究。論文發表於兩岸運動產業暨運動管理學術發展趨勢學術研討會，台北市，**台灣體育運動管理學會**。
- 陳文長 (1995)。大學生運動休閒參與動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 陳麗芷、黃清雲 (2008)。老人休閒動機因素與策略在休閒運動設計之應用。**臺灣教育**，649期，18-24頁。
- 教育部 (2006)。邁向高齡社會-老人教育政策白皮書。台北市：教育部。
- 許田宜 (2008)。居民生活型態、社區滿意度與幸福感之研究-以鹿港地區為例。未出版碩士論文，台中市，朝陽科技大學休閒事業管理系。
- 曾嘉珍 (2006)。臺北市運動舞蹈消費者參與動機、滿意度及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，台北市，台北教育大學。
- 張佩娟 (2003)。休閒運動參與動機與滿意度知相關研究-以雲林醫院員工為例。未出版之碩士論文，雲林縣，雲林科技大學休閒運動研究所。
- 張家銘 (2009)。嘉義市老年人休閒運動參與程度、心流體驗、生活滿意、憂鬱程度之相關研究。**體育學報**，42卷3期，113-129頁。
- 張耀中 (2002)。台中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究。未出版之碩士論文，台中市，台灣體育學院體育研究所。
- 黃國城 (2003)。高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究。未出版之碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學成人教育所。
- 黃麗霏 (2009)。社區高齡者身體活動量、功能性體適能與健康相關的生活品質之相關研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 程紹同 (1994)。現代體育發展趨勢-運動休閒管理。**中華體育**，7卷4期，25-30頁。
- 廖韋淳、邱立安、岳修平 (2012)。鄉村地區老年人健康資訊需求與尋求行為之研究。**圖書資訊學刊**，10卷1期，155-204頁。
- 蔡英美、郭慈安、王俊明 (2012)。老年人生活型態、運動參與程度與功能性體適能之研究。**運動與健康研究**，2卷1期，25-49頁。
- 蘭震輝、林怡利、黃恆祥 (2011)。老人休閒運動動機之研究--以基隆市中山區為例。**經國學報**，29期，29-39頁。
- Boyette, L. W., Lloyd, A., Boyette, J. E., Watkins, E, Furbush, L., & Dunbar, S. B. (2002). Personal characteristics that influence exercise behavior for older adults. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 39(1), 95-103.
- Brill, P.A. (2004). *Functional fitness for older adults*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Eric, D. G., & Mary, B. B. (2004). Perceived barriers and motivators to exercise in hemodialysis patients. *Nephrology Nursing Journal*, 31, 23-29.
- Fox, K. R. (1987). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Unpublished doctoral dissertation. Arizona State University, Tempe, AZ.
- Lee, C., & Russell, A. (2003). Effects of physical activity on emotional well-being among older Australian women cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(2), 155-160.
- Lee C. Y. & Laffrey, S.C. (2006). Predictors of physical activity in older adults with borderline hypertension. *Nursing Research*, 55(2), 110-121.
- Netz, Y., & Wu, M. J. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272-284.
- Sayyadi, A. R., Nazer, M., Ansary, A, & Khleghi, A. (2006). The effect of the exercise training on depression in elderly women. *Annals of General Psychiatry*, 5(1), 199.
- Samdahl, D. M., & Jekubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 430-452
- Sehutzet, K. A., & Graves, B. S.(2004). Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine*, 39(5), 1056-1061.

Walcott-McQuigg, J. A. & Prohaska, T. R. (2001). Factors influencing participation of African American elders in exercise behavior. *Public Health Nursing, 18*(3), 194-203.

Yau, M. K., & Packer, T. (2002). Health and well-being through Tai Chi: Perceptions of older adults in Hong Kong. *Leisure Studies, 21*(2), 163-178.

# A Study of Participative Motivation of Recreational Exercise, Degree of Exercise Participation, and Feeling of Well-being for the Elderly

Ying-Mei Tsai<sup>1</sup>, Junn-Ming Wang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Eldercare, Central Taiwan University of Science and Technology

<sup>2</sup>Department of Leisure Business Management, Nan Kai University of Technology

## Abstract

The purposes of this study were: 1. to compare the differences of participative motivation of recreational exercise, degree of exercise participation, and feeling of well-being, and 2. to explore the effect of participative motivation of recreational exercise and degree of exercise participation on feeling of well-being for the elderly. The subjects of this study were the elderly over 65 years old as the research participants drawn from the central part of Taiwan. There were 236 participants (male 116, female 120). The collected data were analyzed by t-test, one-way ANOVA and multiple stepwise regression analysis. The results were as follows: 1. There were no differences of participative motivation of recreational exercise, degree of exercise participation, and feeling of well-being between male and female elderly. 2. There was no difference of degree of exercise participation between the elderly with different ages, but there were part differences of participative motivation of recreational exercise and feeling of well-being. 3. There were part differences of participative motivation of recreational exercise between the elderly with different educational degree, but there were differences of degree of exercise motivation and feeling of well-being. 4. Some parts of participative motivation of recreational exercise and degree of exercise participation could validly predict some factors of feeling of well-being. This study concluded that age and degree of education were the important variables those could affect degree of exercise participation and feeling of well-being, and participative motivation of recreational exercise and degree of exercise participation were the valid variables those could predict feeling of well-being.

**Keywords:** social needs, pressure relieving, physical and mental health