

女中學生休閒運動動機與幸福感之相關研究

蔡慧敏

淡江大學體育事務處

摘要

目的：本研究目的在探討女中學生休閒運動動機與幸福感之相關情形，及不同背景在休閒運動動機與幸福感之差異。方法：本研究採用問卷調查法，研究對象為參加青少年學生，研究工具為「動動機與幸福感量表及基本資料」進行調查。資料統計分析，藉由描述統計、獨立樣本 t 檢定、雪費法事後比較、積差相關等統計方法處理。結果：一、不同年齡層之學生在休閒運動參與動機上沒有差異。二、不同休閒運動參與時數者在休閒運動參與動機中有較深感受。三、不同年齡層者之學生在幸福感上沒有影響。四、參與休閒運動時數較多者有較高幸福感。五、休閒運動參與動機愈強，幸福感愈高。結論：提高學生對於運動的認知，藉以消除學生對於運動的疑慮與阻礙，增加內在動機。如此一來提高運動參與行為，使學生感受正向幸福感與情緒，減輕負面情緒。

關鍵詞：青少年、參與行為、負面情緒

通訊作者：蔡慧敏

通訊地址：251 新北市淡水區英專路 151 號

E-mail：120790@mail.tku.edu.tw

壹、緒論

學校是學生在家庭以外停留時間最長的場所，是學生主要的學習與成長環境。研究者任教的學校是全臺灣唯一全體住宿的女子完全中學，全校學生六個年級一律住校，就像一個小型的社會，除了周休及假日外，學生 24 小時朝夕相處，學校可視作她們的第二個家，而青少年階段是人際發展的關鍵期，住宿學校教育的角色在這個階段對學生來說更是舉足輕重。住宿學生在娛樂方面的選擇比較少，雖然生活可能較走讀生煩悶，但是可以有效避免學生長時間坐著看電視、打電腦等活動，或沉溺於網路遊戲而耽誤功課，是有助於養成良好生活習慣的環境。劉翠薇 (2005) 的研究更指出：老師的運動支持影響最大，能顯著預測青少年的運動行為。然而張少熙與梁伊傑 (2005) 的研究卻發現：臺北市國中生「休閒運動資訊來源」在「師長」此選項中，僅佔填答人數之 3.8%，建議教師之養成教育及在職進修，應增列休閒教育理論與實際之科目，充實休閒運動新知，透過教師的影響力推展休閒運動。也因如此，研究者的學校設計了多元的課後活動，在體育活動方面，除了實施晨操及跑步運動，並開放運動場地及運動器材供全校學生自由使用，希望能在有限的住校環境及統一固定的作息時間條件下，幫助學生養成規律的休閒運動習慣。

美國哈佛大學 John J. Ratey 教授所撰述的運動改造大腦中提其了運動時會產生多巴胺、血清素和正腎上腺素等物質，不僅可以提升健康商數 (HQ)，也可提升智力商數 (IQ) 和情緒商數 (EQ)。智力商數曾是測定人生成就的權威性標準，情緒智商指的是個人對自己情緒的把握和控制，以及對人生的樂觀程度和面臨挫折的承受力，在今日，情緒智商成為新的人生成就測量標準。血清素是腦部主要的「滿意」化學物質，是負責快樂情緒的神經傳導素，血液中的血清素愈多，就會覺得愈快樂；多巴胺則是一種神經傳導物質，傳遞興奮及開心的信息，可以讓人感到快樂、幸福；而腦內啡是會使人產生幸福感及愉悅感的「快樂嗎啡」，一旦人體開始分泌腦內啡，馬上就會湧起幸福的感覺。行政院主計總處於 2013 年 8 月首次公布了官方版本的幸福指數調查結果，臺灣國民幸福指數與經濟合作暨發展組織 (Organization for Economic Co-operation and Development，簡稱 OECD) 的 36 個國家相比較，在 37 國中排名第 19 名，是亞洲最幸福的國家，2014 年在 37 國中排名第 18 名，續居亞洲第一，然其可信度有待商榷，據主計總處分析結果，臺灣物質生活條件明顯優於生活品質。

臺中市惠文高中新聞社於 2006 年針對 24 所學校所做的青少年幸福指數調查中發現：「快樂」隨著年齡而遞減，59% 的小學生自覺快樂，國中生降到 22%，高中職生低至 18%，不快樂的小學生僅 4%，國中生為 36%，高中生為 39%。曾想過自殺的小學生有 32%、國中生有 52%、高中職生有 55%，其中強烈想過自殺或嘗試過自殺的小學生有 7%，國中生約 11%，高中職生約 11%。幸福感有正面提升的效果；雖然在許多證實研究中參與需透

過休閒滿意度，才能對幸福感有所影響。

國內外參與動機與幸福感的相關研究中，大致可區分兩個方向，另一則指出參與動機對幸福感有正面提升的效果；雖然在許多證實研究中參與需透過休閒滿意度，才能對幸福感有所影響。綜合相關文獻，參與動機能提升主觀幸福感，高中生的參與運動性社團所能感受的生活意義較高，並且每次參與休閒活動可減少負面沮喪的感受，生活滿意度感受提升，心態達到正向成長，幸福感也較高。

運動是發展人際關係、增進身心健康、培養積極生活方式的重要途徑，希冀學生能透過與同儕的共同休閒運動，培養良性互動關係，提升個人的身體適能與社會能力，跑步運動行動研究的成果已印證了適度的跑步運動能提高心肺適能，積極參與跑步運動的班級，其全班學生在 800 公尺前測、後測的成績都進步了，而如何讓學生在住宿生活中能有足夠的身體活動，能因住宿規律化的生活作息，將休閒運動習慣落實於生活中，進而增強幸福感，使身心靈都獲得成長，是值得努力的課題。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以 104 學年度第 1 學期就讀臺北市（某）私立女子高級中學，共 1117 位學生為研究對象。

二、研究工具

本研究以「女中學生休閒運動動機與幸福感調查問卷」為研究工具，研究工具之問卷內容分為三部分，第一部分為個人基本資料，第二部分為參與動機量表，第三部分為幸福感量表，茲說明如下：

(一)個人基本資料

此部分的基本資料共有二個變項，包括年齡層及運動時數等二項等。

(二)運動動機量表

本研究之「女中學生休閒運動動機量表」，修改自張少熙 (2003) 編製之「休閒運動動機量表」，此量表參考國內、外學者之研究，修訂後問卷內容分為「舒暢身心」、「人際互動」、「恢復改變」、「自我成長」四向度，加以歸納整理成 16 道題目，編製成預試問卷，為預試工具進行填答，其解釋變異量分別為：27.88%、15.01%、21.04%及 14.02%，總累積解釋變異量數為 77.95%，顯示本量表，具有頗為良好的效度，總量表的 Cronbach' α 值為 0.83，均達可接受之範圍，顯示本量表具有良好的信度。

(三)幸福感量表

本研究之「女中學生幸福感量表」，參考吳珩潔 (2001) 依據 Oishi 等人 (1999) 等人

研究之問卷，修訂後問卷內容分為「生活滿意度」、「正向情緒」、「負向情緒」三向度，加以歸納整理成 13 道題目，並經相關領域專家學者指導修正後，編製成預試問卷，為預試工具進行填答。本研究於問卷回收後再進行項目分析、因素分析，並檢測其信度，其解釋變異量分別為：22.45%、21.52%及 18.35%，總累積解釋變異量數為 62.32 %，顯示本量表，具有頗為良好的效度，总量表的 Cronbach' α 值為 .84，均達可接受之範圍，顯示本量表具有良好的信度。

三、統計分析

(一)描述性統計 (descriptive statistics)：以次數分配、百分比平均數及標準差，來描述樣本特性及各變項（年齡層及運動時數）的分配情形。

(二)獨立樣本 t 檢定 (t -test)：分析不同年齡層及運動時數等變項在休閒運動動機及幸福感各因素上的差異情形。

(三)皮爾森積差相關：探討女中學生休閒運動動機及幸福感各因素間之相關情形。

參、結果與討論

一、不同運動時數女中學生休閒運動動機上之差異情形

由表 1 得知，有無參加運動社團女中學生參與休閒運動動機之量表中得知，在「舒暢身心」 t 值 = -5.73、「自我成長」 t 值 = -3.48、「恢復改變」 t 值 = -4.07、「人際互動」 t 值 = -4.24 均達顯著水準。且不同運動時數女中學生參與休閒運動動機每週 2 小時以上高於每週 1 小時。本研究結果與呂惠富 (2013) 以全國大專校院學生為研究對象，發現每週運動時數 2 小時以上的學生在參與休閒運動動機皆為顯著。

表 1 不同運動時數女中學生參與休閒運動在參與動機之差異分析摘要表

因素別	1.每週 1 小時		2. 每週 2 小時以上		<i>t</i>
	(n=503)		(n=614)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
舒暢身心	3.76	.76	4.02	.72	-5.73 [*]
人際互動	3.50	.70	3.65	.78	-3.48 [*]
恢復改變	3.48	.81	3.68	.81	-4.07 [*]
自我成長	3.61	.88	3.83	.86	-4.24 [*]

* $p < .05$

二、不同年齡層在休閒運動參與動機上之差異情形

由表 2 得知，不同年齡層研究參與者在「舒暢身心」的 t 值為 1.49、「自我成長」的 t 值為 1.17、「恢復改變」的 t 值為.89、「人際互動」的 t 值為.93，均未達顯著水準，如表 2。由研究結果可以得知，不同年齡層研究參與者其參與休閒運動的參與動機並無顯著不同。研究者認為差異不大之原因，或許是由於研究參與者為同一所住宿學校的學生，在相同的運動環境及作息時間條件下，造成學生的運動參與動機並無顯著差異存在。

表 2 不同年齡層女中學生參與休閒運動在參與動機之差異分析摘要表

因素別	1.國中		2. 高中		<i>t</i>
	(n=465)		(n=652)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
舒暢身心	3.94	.76	3.87	.69	1.49
人際互動	3.61	.78	3.55	.56	1.17
恢復改變	3.89	.86	3.60	.75	.89
自我成長	3.76	.89	3.73	.85	.93

* $p < .05$

三、不同運動時數女中學生參與休閒運動之幸福感上之差異情形

由表3得知，不同運動時數女中學生參與休閒運動之幸福感之量表中得知，在「生活滿意度」 t 值=-2.67，在「正向情緒」 t 值=-3.96達顯著水準。且不同運動時數之每週2小時女中學生參與休閒運動在幸福感明顯高於每週1小時。在這個向度上有較高的知覺。此研究結果與張滿理 (2016) 針對休閒參與、休閒阻礙與幸福感關係之研究所做之研究及黃敏芬 (2015) 針對國民中學技藝教育課程學生的學習態度與幸福感相關之研究所做之研究結果相似。

四、不同年齡層學生的幸福感之差異情形

由表 4 中得知，不同年齡層學生在幸福感量表中，僅於「正向情緒」達顯著水準， t 值=2.75，且國中學生的幸福感明顯高於高中學生。本研究結果顯示年齡層在國中之學生對於「正向情緒」有顯著差異，然過去研究並無相關結果可以比較，研究者認為學校雖屬私立學校，但十二年國教實施後，國中生的升學壓力可能較高中生低，且國中七年級學生多了一節自由時間，導師也對年齡小的國中學生有較多的提醒與關懷，可能是在幸福感「正向情緒」構面有顯著差異的原因。

表 3 不同運動時數女中學生參與休閒運動在幸福感之差異分析摘要表

因素別	1.每週 1 小時		2. 每週 2 小時以上		<i>t</i>
	(n=503)		(n=614)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
生活滿意度	3.41	.75	3.53	.81	-2.67*
正向情緒	3.52	.81	3.72	.83	-3.96*
負向情緒	3.63	.68	3.56	.81	1.48

* $p < .05$

表 4 不同年齡層女中學生參與休閒運動在幸福感之差異分析摘要表

因素別	1.國中		2. 高中		<i>t</i>
	(n=465)		(n=652)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
生活滿意度	3.51	.83	3.42	.72	1.86
正向情緒	3.68	.87	3.55	.76	2.75*
負向情緒	3.63	.77	3.58	.73	.62

* $p < .05$

五、女中學生休閒運動的參與動機及幸福感相關分析

本研究採皮爾遜積差相關統計法，探討女中學生休閒運動的參與動機及幸福感之相關分析各構面間之相關程度，由表5知，女中學生休閒運動的參與動機及幸福感之相關分析各構面之間相關係數，皆達顯著水準，且參與動機及幸福感之相關係數為.62。張至滿(1986)指出，相關係數.30以下屬於低相關；.30~.70之間是屬於中相關；.70~.90以上屬於高相關。顯示女中學生在整體運動參與動機及幸福感之相關性屬於正向中相關。

經皮爾森積差相關分析後，顯示為有參與動機參在負向情緒中皆為負相關。

表 5 女中學生休閒運動的參與動機及幸福感之相關分析之相關分析表

變項因素	整體	生活滿意度	正向情緒	負向情緒
整體	.62 [*]	.45 [*]	.60 [*]	-.34 [*]
舒暢身心	.52 [*]	.30 [*]	.28 [*]	-.28 [*]
人際互動	.48 [*]	.60 [*]	.33 [*]	-.37 [*]
恢復改變	.55 [*]	.29 [*]	.24 [*]	-.45 [*]
自我成長	.51 [*]	.32 [*]	.26 [*]	-.57 [*]

^{*} $p < .05$

肆、結論

本研究的目的，在於透過不同文獻，探討女中學生不同背景變項對於休閒運動動機與幸福感之差異情形，並探討女中學生休閒運動動機與幸福感之相關情形；進一步根據研究結論，提出相關建議，以供日後體育課加強學生之參與運動動機及後續研究者的參考。

- 一、不同年齡層之學生在休閒運動參與動機上沒有差異。
- 二、不同休閒運動參與時數者在休閒運動參與動機中有較深感受。
- 三、不同年齡層者之學生在幸福感上沒有影響。
- 四、參與休閒運動時數較多者有較高幸福感。
- 五、休閒運動參與動機愈強，幸福感愈高。

基於上述結果，本研究建議：學校及師長應設法提高中學生運動參與行為，提升運動參與動機，使學生感受正向幸福感與情緒，減輕負面情緒。

參考文獻

- 行政院主計處 (2002)。國民經濟動向統計季報，行政院主計處。
- 呂惠富 (2013)。運動參與、人口統計變項與主觀幸福感之相關研究—以臺北市士林區居民為例。臺灣運動心理學報，13 (1)，41-64。
- 吳珩潔 (2001)。大臺北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張少熙 (2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張志滿 (1999)。俱樂部的經營管理，揚智出版社，新北市。
- 劉翠薇 (2005)。臺北縣某商專學生運動行為及其影響因素之研究。學校衛生，34，1-32。
- 張滿理 (2016)。休閒參與、休閒阻礙與幸福感關係之研究—以弱勢學生為例 (未出版之碩士論文)。稻江科技暨管理學院，嘉義市。
- 黃敏芬 (2015)。國民中學技藝教育課程學生的學習態度與幸福感相關之研究 (未出版之碩士論文)。逢甲大學，臺中市。
- Oishi. (1999). Rural tourism in China. *Tourism Management*, 32, 1438-1441.

A Study on the Relationship between Female Middle School Students' Leisure Motivation and Happiness

Hui-Min Tsai

Office of Physical Education, Tamkang University

Abstract

Purpose: This study aims to explore the differences between Leisure Motivation and Happiness of female high school students, and the difference between Leisure Motivation and happiness in different backgrounds. **Methods:** A questionnaire survey was conducted in this study. The study was conducted to participate in adolescent students. The study tools were investigated for the "Motivation and Happiness Scale and Basic Information". Statistical analysis of data, by describing the statistical, independent sample t test, snow fee after the comparison, product analysis and other statistical methods. **Results:** First, students of different ages have no effect on the motive of running. Second, different running time to participate in the number of exercise in the motivation to participate in a deeper experience. Third, the students of different ages in the sense of happiness did not affect. Fourth, different participation in the number of running hours in the sense of happiness have a deeper feeling. Fifth, the greater the motivation to participate in running exercise, the higher the happiness. **Conclusion:** to improve students' awareness of the movement, in order to eliminate the students' doubts and obstacles to the movement, increase the intrinsic motivation. So as to improve the movement to participate in behavior, so that students feel positive happiness and emotions, reduce negative emotions and school pressure.

Keywords: adolescents, participant behavior, negative emotions

Corresponding Author: Tsai-Hui Min

E-mail: 120790@mail.tku.edu.tw