

國立台東大學體育學系

體育教學碩士論文

指導教授：洪煌佳

瑜珈參與者的休閒效益與幸福感
之相關研究

研 究 生：許嬪雅

中華民國九十七年八月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書
系所別：體育系體育教學碩士班

本班 許嬪雅 君

所提之論文 瑜珈參與者的休閒效益與幸福感之相關研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：王宗吉
(學位考試委員會主席)

周財勝

洪煌佳

(指導教授)

論文學位考試日期：97年8月2日

國立台東大學

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 體育系 體育教學碩士班
97 學年度第 1 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：瑜珈參與者的休閒效益與幸福感之相關研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為： ，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未鉤選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：洪煌佳 (親筆簽名)

研究生簽名：許嬭雅 (親筆正楷)

學 號：1495018 (務必填寫)

日 期：中華民國 99 年 8 月 12 日

謝誌

研究生涯一路走來得到許多貴人的幫助，首先我要感謝指導教授洪煌佳博士悉心的指導，總是不厭其煩的告知寫作的要點，嚴謹的態度與縝密的心思是我從您身上挖掘最大的寶藏，讓我獲益匪淺。另外也感謝口試委員王宗吉教授與周財勝教授提供我寶貴的意見，兩位教授給予的指正與熱心參與本論文的討論，幫助我在身陷迷惘混沌中點燃一盞明燈，使得本論文得以更加完整。

其次感謝一路陪伴研究生生活的同學，尤其是趙大哥、馨瑩、宜瑩、善楓、琳琦、秀芳、勇銘，研究所的記憶中有你們，讓回憶更加的繽紛燦爛。也很感謝二八家人、大學同學與學校同事的鼓勵與支持，在職求學的辛苦因為大家的鼎力相助，一切的難關最終都能順利地面對與解決，在此一併感謝。

最後謝謝小潘與我的家人，總是幫我打理身邊的大小事，對我的包容與疼愛是我一路堅持完成學業的最大力量。

再多的感恩、感動與不捨得言語，就算化成喜悅的淚水，也不足以填滿在這兩年研究生涯一路走來互相扶持的朋友們，所給予我的一片美麗大海。雖然求學過程有甘有苦，但我很開心人生的經歷上有過一段苦樂交雜的深刻回憶。這段時間的訓練，讓我更有信心面對未來人生的挑戰，師長的教誨與同學間的勉勵讓我學到受用無窮的研究精神，更見識了友情的可貴，我真的很幸福。

嬭雅 謹誌 2008 年 8 月

瑜珈參與者的休閒效益與幸福感之相關研究

摘要

本研究針對目前擁有廣大市場的瑜珈進行研究，探討瑜珈參與者在休閒效益與幸福感及不同背景變項之間的關係，期望能從中肯定瑜珈對提升人類身心感受的效益。本研究使用問卷調查法，以高雄縣地區瑜珈教室學員進行抽樣，共得有效問卷 376 份，以描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關考驗後，主要發現如下：

- 一、瑜珈參與者的休閒效益感受屬中等偏高的程度，不同背景變項中已婚比未婚感受佳、年齡層「55 歲以上」以及參與年資「11~15 年」的瑜珈參與者在社交效益上皆有較佳的感受。
- 二、瑜珈參與者在幸福感感受上屬中等偏高的程度，不同背景變項中已婚比未婚感受較佳、「55 歲以上」在身心構面上感受最佳、參與頻率以「一週 3~4 次」的幸福感最高。
- 三、瑜珈參與者的休閒效益與幸福感屬中度正向，顯示有正向關係。

關鍵詞：瑜珈、休閒效益、幸福感

The Study of Benefits of Leisure and Well-Being for Yoga Participants

Abstract

The purpose of this study is to investigate the popularly participated Yoga is effective in raising positive physical, psychological benefits for human beings. Targeting Yoga participants, the relationship between background variables including benefits of leisure, well-being and demographic characteristics will be understood.

The study employs the questionnaire survey to sample Yoga participants in active training courses in Kaohsiung County. Three hundred and seventy-six effective responds were received. Statistic analyses include descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, and Pearson correlation. Results are as follows:

1. The level of leisure benefits of the Yoga participants is medium to high. In terms of demographic characteristics, married participants experience better benefits than unmarried ones.
2. Participants over 55 years old and those have been practicing Yoga for 11 to 15 years experience much better social benefits.
3. The level of overall well-being of the Yoga participants is medium to high. In terms of demographic characteristics, married participants experience better social benefits than unmarried ones.
4. Participants over 55 years old and those have Yoga routines three to four times per week experience the best benefits physically and

psychologically. They also have higher well-being than other participants.

5. A positive-medium correlation is observed between the benefits of leisure and well-being of the Yoga participants.

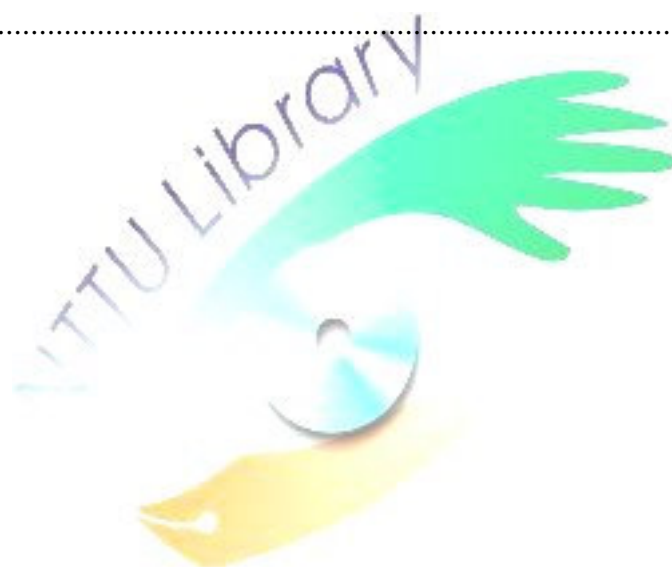
Keywords: yoga, benefits of leisure, well-being



目次

謝誌	I
摘要	II
英摘	III
目次	V
表次	VII
圖次	VIII
第壹章 緒論	1
第一節 問題背景	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	5
第四節 研究假設	6
第五節 名詞釋義	7
第六節 研究範圍與限制	8
第七節 研究的重要性	9
第貳章 文獻探討	11
第一節 休閒效益的概念	11
第二節 幸福感的概念	22
第三節 休閒效益與幸福感的背景變項探討	33
第參章 研究方法	46
第一節 研究架構	46
第二節 研究流程	47
第三節 研究對象	49
第四節 研究工具	50
第五節 資料處理	54

第肆章 研究結果與分析.....	55
第一節 瑜珈參與者基本資料及休閒效益與幸福感現況.....	55
第二節 瑜珈參與者在休閒效益與幸福感之差異分析.....	60
第三節 休閒效益與幸福感之相關分析.....	79
第伍章 結論與建議.....	81
第一節 結論.....	81
第二節 建議.....	83
附錄一.....	94
附錄二.....	99
問卷授權書.....	99



表次

表 2-1 休閒效益觀點整理.....	12
表 2-2 休閒效益內涵整理.....	18
表 2-3 瑜珈休閒效益整理.....	19
表 2-4 幸福感量表比較分析表.....	28
表 2-5 休閒運動與幸福感相關文獻.....	30
表 2-6 休閒效益相關研究.....	33
表 2-7 休閒效益的背景變項整理.....	36
表 2-8 幸福感的背景變項整理.....	40
表 2-9 休閒效益與幸福感相關研究整理.....	44
表 3-1 再測整體及各層面的 Cronbach α 值.....	52
表 3-2 問卷構面分類表.....	52
表 3-3 再測幸福感整體及各層面的 Cronbach α 值.....	53
表 3-4 問卷構面分類表.....	53
表 4-1 性別與婚姻樣本人口.....	55
表 4-2 年齡、教育程度、參與頻率與參與年資人口分佈.....	56
表 4-3 休閒效益現況.....	58
表 4-4 幸福感現況.....	58
表 4-5 性別對休閒效益差異.....	60
表 4-6 婚姻對休閒效益差異.....	61
表 4-7 年齡對休閒效益變異數分析摘要表.....	63
表 4-8 學歷對休閒效益變異數分析摘要表.....	65
表 4-9 參與頻率對休閒效益變異數分析摘要表.....	66
表 4-10 參與年資對休閒效益變異數分析摘要表.....	68
表 4-11 性別對幸福感差異.....	69
表 4-12 婚姻對幸福感差異.....	70
表 4-13 年齡對幸福感變異數分析摘要表.....	72
表 4-14 學歷對幸福感變異數分析摘要表.....	74
表 4-15 參與頻率對幸福感變異數分析摘要表.....	76
表 4-16 參與年資對幸福感變異數分析摘要表.....	77
表 4-17 休閒效益與幸福感相關分析.....	79

圖次

圖 3-1 研究架構圖	46
圖 3-2 研究流程圖	48



第壹章 緒論

本研究主要在探討瑜珈參與者從事此項運動時，身心上所獲得的休閒效益與幸福感程度。內容共七節，分別為第一節問題背景；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節研究假設；第五節名詞釋義；第六節研究範圍與限制；第七節研究重要性。

第一節 問題背景

隨著國內經濟與社會結構改變，國人日常生活水準與以往有很大的不同（徐元民，2005），因此內政部對於能包含家庭生活、健康狀況、工作、財務、休閒與文化等議題的國內生活滿意度相當關切，每年都會做全民調查讓我們從中瞭解國人對目前生活的整體感受。從內政部（2004）公布的台灣地區國民生活狀況調查報告上升近6個百分比，可以客觀得知國內民眾對整體生活的硬體設備或休閒環境有越來越滿意的趨勢。然而就心理層面而言，卻有相關研究指出台灣地區憂鬱症患者數居高不下，自殺致死在近幾年來都是十大死因之一（內政部，2006）。這樣的結果顯示國人心裡的感受程度不會因為生活水準逐漸升高而成正相關的比例。

根據Diener（1984）對於幸福感的定義：「幸福感是個人對於生活整體滿意度的認知性評價、正向情感的感受以及負向情感的缺乏」。換句話說，幸福感的評估可以綜合民眾對生活環境的客觀滿意程度，以及內心的主觀的情緒反應。因此幸福感在國外已長期被當做評估生活品質的精神指標（施建彬，1995）。反觀台灣已是相當進步的工商業國家，生活品質逐年改善，但憂鬱症患者數量卻不斷升高，

進步的生活並不能代表民眾的心靈同樣的得到滿足。若國人為了追求更便利舒適的環境而使生活壓力變大，負面情緒升高反而對身心會有不良的結果產生（吳筱雯，2005；盧浩權，2005）。

面對現代人難以獲得心靈滿足的窘境，國內外文獻皆指出休閒活動可以有效提升人類心理幸福感受與滿意度。自工業革命後人力不再是主要的生產線，休閒開始佔據日常生活的絕大部分，能夠在閒暇時間從事自己選擇的休息方式，其回饋給人體的效益良多，我們可以從國內外文獻中得知休閒活動參與率越高，生活滿意度相對提高（施建彬，1995；Argyle, 1987；Campbell, Converse, & Rodger, 1976）。而現今休閒活動種類相當繁多，在眾多選擇中，國內外掀起了一股新興的潮流～瑜珈（yoga）（林真岑，2003；簡以晴，2007；Edward, 2006）。

瑜珈屬於一種中低強度的緩和運動（陳金鼓，2000），有別於一般低強度運動，瑜珈的過程中強調以呼吸配合一連串的體位法（Asanas）。所謂的體位法即指在一舒適的位置上維持一段時間，藉由延展使肌肉緊張再逐漸放鬆，以身體肌肉的舒緩帶動心靈達到最大的放鬆效果（洪睿聲、陳坤樺，2003；洪瑄曼、陳桂敏，2006）。這種藉由身體放鬆帶動心裡放鬆的運動方式在近幾年中被應用於許多人體實驗，提出許多對人類生理及心理上的益處（陳金鼓、甘光熙，1997；鄒碧鶴、黃瀞如，2005；Manjunath & Telles, 2005；Michalsen, 2005；Woolery, 2004）。

而參閱相關文獻，許多研究經由心理輔導或問題解決方向針對現代人心理壓力劇增的狀況提出解決的方法（馮美珠，2007；黃小瑋，2005；陳智瑩，2006），除了消極的減輕壓力外，積極的改變心態、增加休閒運動或提高社會互動來提高心理幸福感也是研究的主流之一。當今提升幸福感的研究中，Damodaran（2002）透過瑜珈訓練提

升了參與者的幸福感，印證了瑜珈能有效提升參與者的幸福感受，但是在國內的幸福感研究中顯然沒有文獻結合目前擁有廣大市場的瑜珈運動，既然瑜珈能有效放鬆身體與心理，卻沒有研究涉足瑜珈所造成的心理放鬆效益能提升人們從事運動後幸福感的感受，這中間的相關程度值得探討。有鑑於此，研究者希望能從中了解瑜珈參與者從這項緩和運動中獲得幸福感的情形，以做為國人參與瑜珈運動而改善心理感受的有效佐證。

除此之外，從醫學角度上我們可以發現瑜珈的運動功能已多方證明對人類的益處，可是卻鮮少人從休閒的觀點來看瑜珈帶給人體的影響。若從休閒效益來探討瑜珈對於人類的影響，不但可以從醫學角度得知瑜珈的生理心理效益，還能從個人主觀感受瞭解瑜珈參與者從此項活動中獲得的身心層面改善，如此便能凸顯瑜珈的價值與意義。因此探討瑜珈參與者運動後所獲得休閒效益和幸福感，除了能提供喜歡從事緩和運動者另一種休閒運動的新選擇，還能為國人提出一種能有效提昇心理舒適感的休閒運動，以運動舒緩生活上的壓力，對於提升全國人民的幸福感一定大有助益。

第二節 研究目的

本研究針對瑜珈參與者為對象，探討瑜珈所帶來的休閒效益與幸福程度以及之間的關係，其目的茲列述如下：

- 一、瞭解瑜珈參與者休閒效益感受程度。
- 二、瞭解瑜珈參與者幸福感感受程度。
- 三、探討瑜珈參與者休閒效益感受與幸福感感受之間是否有因果結構關係存在。



第三節 研究問題

本研究基於以上研究目的提出以下問題：

- 一、瑜珈參與者不同的背景變項，其休閒效益差異為何？
- 二、瑜珈參與者不同的背景變項，其幸福感差異為何？
- 三、瑜珈參與者獲得休閒效益與幸福感之間的因果關係為何？



第四節 研究假設

基於上述研究問題提出以下研究假設：

一、瑜珈參與者在不同背景變項下其休閒效益感受有顯著差異。

- 1-1 不同性別在休閒效益的增進，有顯著差異。
- 1-2 不同婚姻狀況在休閒效益的增進，有顯著差異。
- 1-3 不同年齡層在休閒效益的增進，有顯著差異。
- 1-4 不同教育程度在休閒效益的增進，有顯著差異。
- 1-5 不同參與頻率在休閒效益的增進，有顯著差異。
- 1-6 不同參與年資在休閒效益的增進，有顯著差異。

二、瑜珈參與者在不同背景變項下其幸福感感受有顯著差異。

- 2-1 不同性別在幸福感的增進，有顯著差異。
- 2-2 不同婚姻狀況在幸福感的增進，有顯著差異。
- 2-3 不同年齡層在幸福感的增進，有顯著差異。
- 2-4 不同教育程度在幸福感的增進，有顯著差異。
- 2-5 不同參與頻率在幸福感的增進，有顯著差異。
- 2-6 不同參與年資在幸福感的增進，有顯著差異。

三、瑜珈參與者休閒效益與幸福感間存在因果關係模式。

第五節 名詞釋義

本研究對「瑜珈」、「休閒效益」、「幸福感」等名詞做出解釋：

一、瑜珈 (yoga)

綜合文獻（綿本昇，1991；劉美珠，1990；羅宜伶，2003）本論文指出瑜珈運動是源自五千多年前的印度古國，以模仿動物的動作配合深而緩的呼吸創造出一系列的體位法，瑜珈的梵文「yoga」有連結、融合的意思，因此瑜珈不是只有強調鍛鍊體能，更是藉著體位法的調整配合呼吸、體內神經系統及血液循環進而維護身體健康的活動。

二、休閒效益 (benefits of leisure)

休閒效益是一種主觀的個人經驗感受。本研究中所指休閒效益的範圍，著重在個人參與休閒活動過程中以及參與活動後的經驗，這樣的經驗幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受（洪煌佳，2002；陳中雲，2001；Drive, Brown, & Peterson, 1991）。將休閒效益以三個層面探討，分別是生理效益、心理效益及社交效益。

三、幸福感 (well-being)

根據 Diener (1984) 對於幸福感的定義：「幸福感是個人對於生活整體滿意度的認知性評價、正向情感的感受以及負向情感的缺乏」，本研究中係指個體參與瑜珈後，對於整體生活滿意程度的認知評價。幸福感內容涵蓋四個構面「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」及「身心健康」。採李克特計分方式，從「非常不同意」到「非常同意」分別給予 1－5 分。分數越高者幸福感感受較多。

第六節 研究範圍與限制

本研究旨在探討瑜珈參與者的休閒效益與幸福感的感受程度與因果關係，其研究範圍與限制如下：

一、研究範圍

（一）本研究對象限定高雄縣地區，由於高雄縣地區人口數扣除直轄市僅次於台北縣，位居為全台第六高，其中行政區域又包括縣轄市—鳳山市，鄉村特色與城鎮特色兼具。因此本研究以高雄縣地區的瑜珈參與者為研究範圍，期望能因高雄縣地區人文環境的特殊性而採集多元的樣本。

（二）以瑜珈運動參與者為對象以休閒效益、幸福感為主要變項，輔以背景變項來了解各變項間的關係。

二、研究限制

（一）本研究範圍僅限高雄縣地區，因此推論出的結果受地域性的限制。

（二）本研究採用的研究方法為問卷調查法，以問卷測試瑜珈參與者進行瑜珈此項運動後休閒效益與幸福感的感受，由於人力有限測試者無法完全陪同受測者完成問卷，在填答的真實性上無法完全控制。

第七節 研究的重要性

本研究旨在瞭解瑜珈參與者其休閒效益感受程度及幸福感感受程度，其研究重要性可分為學術層面與社會層面來探討，說明如下：

一、學術層面：

瑜珈不只強調身體肌肉的訓練，還透過呼吸的調節緩和情緒，是一種身心合一的運動（洪光明，2006；劉美珠，1990），深深受到生活步調快速的現代人喜愛。台灣目前有廣大的瑜珈市場，但一般人描述瑜珈對於人體身心上的效益時，總是流於教授瑜珈體位法以促進對身體器官機能的改善，或者觀察瑜珈參與者體能上的變化（鄒碧鶴、黃瀨如，2005）。本研究以量化研究的方式探討瑜珈對人體生理心理的影響，其結果可以以科學的角度評估瑜珈對於人體身心上的實質幫助，有助於釐清目前瑜珈對於人體身心上的效用。

二、社會層面：

中研院人文社會科學研究中心調查發現，2007 年國人對生活的不滿意度創四年來新高，這份調查顯示，國人今年對生活的滿意度僅百分之六十一點七，和國外社會一般有百分之七十、八十的滿意度也差距甚遠（靈鷲山佛教團，2007）。

鑑於生活滿意度是衡量幸福感的重要指標，我們可以論定國人近年來的幸福感指數低迷，柴松林（2004）認為每個國家的幸福指數都應達百分之百，只要百分之一的人感到不幸福就有可能達到社會亂象。基於此，提升國人的幸福感感受是重要的。黃振紅（2004）指出休閒運動中所獲得的生理價值能進而提升幸福感指數，各項的休閒運動研究也分別指出運動有助於幸福感的提高（林宜蔓，2004；吳永發，2006；郭淑菁，2003），但這其中卻沒有研究證實瑜

瑜珈可以提升人們心中的主觀幸福感感受，若進行研究不但可以讓民眾有另一種休閒運動的選擇，也能補足學術界在緩和運動方面幫助提昇心理感受的相關研究。



第貳章 文獻探討

本章旨在討論休閒效益與幸福感的理論，蒐集相關研究結果加以分析比較，做為本研究的理論基礎；全章分為三節討論，第一節探討休閒效益的概念，第二節探討幸福感的概念，第三節探討休閒效益與幸福感的背景變項探討

第一節 休閒效益的概念

本節從休閒效益的定義、內涵、歸納出休閒可以從生理、心理、社交三個層面來探討。並應用此分類於瑜珈上，再從休閒效益的定義、休閒效益的內涵、瑜珈的休閒效益研究三項目來整理瑜珈此運動在這三種層面上的文獻資料。

一、休閒效益的定義

效益在韋氏大字典中解釋為一種可以促進愉悅心情的效果；牛津大辭典則指出效益是可以從某些事情中得到優勢或好處。Driver、Brown與Peterson（1991）指出效益可分為兩種解釋，一種為經濟上的利益，可以從實質貨幣上的得失測量；另一種則是指一種改進的狀態，包含面向從個體、團體至整個社會。

若以休閒觀點來看，Driver（1991）指出休閒為採取行動；從行動的觀點實行對自己的生活有意義的事情。而有意義的休閒體驗，指得是一個人在參與休閒活動的過程中，個人身心狀態以及人際社會關係獲得改善，這樣便稱為休閒效益（引自王敏華，2005）。而Ajzen（1991）的行為理論解釋休閒效益，指休閒效益即達成休閒目的，包括參與休閒能達成的目的，以及參與者相信休閒能幫助

他們達成的目的，而且後者的重要性更重要。由於這項特點，休閒效益是參與者主觀的概念，無法經由直接觀察而得知。

繼Ajzen（1991）提出休閒效益屬於個人主觀的觀點後，國內也有許多相關文獻提出以個人主觀為出發點的休閒效益解釋，以下分別敘述如**表2-1**：

表2-1 休閒效益觀點整理

研究者 (年代)	研究方法與對象	研究主題	提出休閒效益觀點
高俊雄 (1995)	文獻探討與分析	休閒利益三因素模式	運用休閒資源的過程，能夠滿足休閒參與者個人或社會群體需求進而改善現況的內容。
陳中雲 (2001)	以問卷調查法施測 472 位台北國小教師	國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究	參與休閒遊憩活動的過程中及參與休閒活動後，獲得身心改善及滿意需求的主觀感
洪煌佳 (2002)	以實驗與問卷調查法施測於 225 位參與探索教育的國中小學生	突破休閒活動之休閒效益研究	休閒效益是個人參與休閒活動的過程中以及參與後，獲得身心的改善或心理滿足的主觀感受
黃雅鈴 陳惠美 (2005)	以問卷調查法施測 344 位年滿 18 歲的民眾	休閒運動態度與行為關係之研究	學習成長、強健體魄、社會肯定及心靈復原；情感方面反應引發參與者輕鬆自在和歡心愉快的正面情緒；行為方面，願意推薦他人參與、願意長時間參與，甚至排除參與阻礙。

資料來源：本研究整理

具體而言，研究者認為休閒效益於個人或團體在參與休閒活動時，獲得有意義的體驗，並且在身心上有正面的感受，此種感受可以使個人感覺生活愉悅充實或者對社會產生有益的影響。

二、休閒效益的內涵

而休閒效益一詞的意義與範圍相當的廣泛，微觀個人團體、社會與實質環境，綜觀至教育學、心理學、社會學及經濟學等觀點來討論。除此之外亦有透過休閒需求、功能及經驗的角度來探究。因此這些研究角度雖異，然而觀點卻也有相似之處，茲將相關文獻闡釋如下：

Verduin與McEwen（1984）認為休閒活動參與者能夠透過休閒參與的經驗中得到不同的體驗效益：

（一）生理效益

維持定期運動，能保持體適能水準、改善體適能、降低心肺血管的疾病。

（二）心理效益

參與不同的休閒活動能夠得到肯定及認同的機會及價值，也可藉著各種技藝不斷改進獲得成就感；對於心靈受創者也有恢復心態的功效。

（三）社交效益

休閒活動具有「人際潤滑劑」功用，具有相同喜好的成人藉由休閒活動參與，更容易培養珍貴的友情、親情。

（四）放鬆效益

休閒活動使參與者放鬆身心，以保持個人身、心及精神各方面的平衡發展，並能遠離壓力，對於減輕心理壓力，積極參與休閒有莫大的幫助。

（五）教育效益

休閒提供多方面的興趣，藉由正式與非正式參與活動，滿足個人求知慾望、創作慾望，並提高參與者本身的知識。

（六）美學效益

從休閒活動中學習欣賞美的能力，獲得心靈、情感及靈性的充實及滿足，並可確認個人價值觀，使心靈達高超境界(Bammel & Burrus-Bammel, 1996)。

Winthrop（引自程紹同，1997）則依人類的心理需求，認為休閒效益可滿足4R的需求，包含休息需求、輕鬆需求、娛樂需求及求新需求，說明如下：

（一）休息需求（Rest）

休閒可以解除工作上的辛苦與勞累，降低身體疲倦感，以恢復體力與精力。

（二）輕鬆需求（Relax）

主要是卸除責任和義務，掙脫角色束縛，放鬆精神，解除憂鬱煩悶。

（三）娛樂需求（Recreation）

追求快樂與愉悅的感覺，無特殊目的，是精神上的享受。

（四）求新需求（Renew）

人類快樂源頭並非只有玩樂，亦受社會文化以及自我提昇的影響，休閒具有開發潛能、提昇自我及追求成就的特性。

高俊雄（1995）整理過去文獻歸納出休閒效益三因素，包括：均衡生活體驗、健全生活內涵及提升生命品質，如下說明：

（一）均衡生活體驗

紓解生活壓力、豐富生活體驗調劑精神情緒。

（二）健全生活內涵

維持健康體適能、啟發心思智慧、增進家庭、親子關係、促進社會交友關係、關懷生活環品質。

（三）提升生命品質

欣賞創造真善美、肯定自我能力、實踐自我理想等。

柴松林(1996)由需求層面來探討休閒活動的效益，包括生理、心理及社會方面的需求，敘述如下：

（一）滿足生理需求

是傳統休閒下的產物，包含休息與娛樂，藉由休息解決工作勞苦所累積的疲累，經由娛樂紓解壓力與心理緊張。

（二）滿足心理需求

主要是知性活動可以調節生活節奏，豐富生活內容的效果，更重要的是對於一個人有成長的效果。

（三）滿足社會需求

人之所以可以感到人生有樂趣，是能奉獻自己，負起對於人類歷史與未來命運的責任。

Bright (2000)認為休閒效益含括人類生活的所有面向，包括心理方面、精神生理學方面、社會學方面、經濟學方面及環境方面，敘述如下（引自陳中雲，2001）：

（一）心理學方面

增進自我意識、體驗顛峰及反應個人價值觀。

（二）精神生理學方面

心臟血管的健康、疾病控制及身心上的恢復。

（三）社會學方面

促進社交能力、家庭團結及文化認同。

（四）經濟學方面

提昇生產力及減少健康醫療費用。

（五）環境方面

保護以及維持環境。

張宮熊、林鈺琴（2002）歸結有關休閒的功能概念發展：

（一）鬆弛身心狀況

人在從事休閒時，在無拘束以及非商業利益狀態下進行，因此能將不愉快的人事物去除，進而達到鬆弛身心的效果。

（二）謀得求生工作以獲得的滿足感

休閒活動可獲得工作以外的滿足感，如親子關係及人際關係和諧，有助於身心穩定。

（三）擴展生活經驗

藉由休閒活動對周遭世界的瞭解以及關懷，擴展人生觀與視野，達到遠觀的人生。

（四）促進身心平衡發展

休閒的體驗與經驗可以幫助從事者肯定自我，達到身心穩健發展，有助於各方面的發展與進步。

（五）強國強民的效能

休閒促進國人身心健康，進而提升工作效能與降低犯罪率，達到國家基本面的穩定發展。

洪煌佳（2002）認為休閒效益是一種主觀個人經驗感受，將休閒效益整理為生理效益、心理效益及社交效益等三個面向，並包括三十個項目：

（一）生理效益

包含維持體能、活力充沛、增進活動技巧、得到適度休息、消除疲勞、激發潛力、考驗自己的活動能立即宣洩多餘的體力等。

（二）心理效益

包含紓解生活壓力、放鬆心情、創造性思考、發洩情緒與舒

暢身心、獲得成就感、心情愉快與增添生活樂趣、平衡精神情緒、培養挑戰性、培養獨立性、得到滿足感及啟發心思和智慧等。

（三）社交效益

瞭解週遭事物、促進和諧關係、結交朋友、體貼別人、瞭解同伴的感受、與同伴分享想法、與同伴之間相處的更親近、得到同伴的支持、支持同伴的想法、得到同伴及他人的信任等效益。

蔡祈賢（2006）年指出綜合文獻指出休閒效益可以從個人和社會兩方面來看：

（一）個人方面：

- 1.增進生理健康
- 2.健全心理發展
- 3.發展智能才藝

（二）社會方面：

- 1.促進家庭和諧
- 2.防制犯罪行為
- 3.提升團體工作效益
- 4.促進經濟發展

林新龍（2007）指出運動休閒有其三大特殊價值，歸納如下：

（一）生理方面

促進心肺耐力與減少疾病產生進而帶給國人健康的身體。

（二）心理方面

降低憂慮、增進幸福感及生活品質的提升。

（三）社會方面

休閒運動可以提升群體互動，建立和諧的氛圍。

整理以上相關文獻本研究做出如**表2-2**的整理：

表2-2 休閒效益內涵整理

作者（年代）	休閒效益的內涵
高俊雄（1995）	文獻整理歸納出休閒效益三因素，包括：均衡生活體驗、健全生活內涵及提升生命品質
柴松林（1996）	由需求層面來探討休閒活動的效益，包括生理、心理及社會方面的需求
Bright（2000）	休閒效益建構人類生活的所有面向，包括心理方面、精神生理學方面、社會學方面、經濟學方面及環境方面
張宮熊、林鈺琴（2002）	休閒能穩定從事者的身心發展，獲得工作以外的滿足感，達到強國建民、國家穩定的目的
洪煌佳（2002）	休閒效益是一種主觀個人經驗感受，將休閒效益整理為生理效益、心理效益及社交效益等三個面向，並包括三十個項目
蔡祈賢（2006）	綜合文獻指出休閒效益可以從個人和社會兩方面來看
林新龍（2007）	運動休閒有心理、生理、社會三大特殊價值
Verduin and McEwen（1984）	休閒活動參與者可以透過休閒參與的經驗中獲得不同的體驗效益
Winthrop（引自程少同，1997）	依人類的心理需求，認為休閒效益可滿足 4R 的需求，包含休息需求、輕鬆需求、娛樂需求及求新需求

資料來源：本研究整理

由表2-2發現多數文獻都是以個人效益為基石再發展至社會效益，因此休閒效益可以從個人及社會兩面向深入，而多數研究者將效益分為生理、心理、社會三面向探討對人類的影響，與Driver, Brown 與 Peterson（1991）編撰的「Benefits of Leisure」乙書中休閒效益分類方法大致相同。

三、瑜珈的休閒效益研究

瑜珈在醫學上已證實對人體有許多的益處，以下針對瑜珈運動對人體生理、心理、社會效益所造成的影響整理如表 2-3 所示：

表2-3 瑜珈休閒效益整理

作者 (年代)	益處	實驗對象 與方法	實驗結果
生理效益			
Pansare (1989)	肌肉訓練與 放鬆	20 位平均年齡 為 18 歲的青少年 介入：體位法訓 練 6 週	結果發現血液中乳酸脫氫酶濃度 增加與耐力訓練的結果相同。
陳 金 鼓 (2000)		以 15 位靜態工 作女性為實驗 對象 介入：體位法訓 練 13 週	瑜珈可改善腹肌力與柔軟度
Bharshankar (2003)	心血管疾病的 預防	100 位中年人， 分為為控制組 與實驗組 介入：瑜珈訓練	實驗結果發現瑜珈可以降低心跳 率與血壓。
Vijayasinghe (2004)		13 人高血壓患 者 介入：4 週瑜珈 運訓練	實驗結果血壓及心跳率隨運動週 數的增加而降低
彭紫娟 (2006)	慢性疾病的 修復	15 名停經婦女 介入：12 週中 等強度的瑜珈 訓練	指出維持運動的習慣可降低罹患 慢性疾病的危險性，提昇體內抗氧化能力
陳桂敏、洪 瑄曼 (2006)		文獻整理	綜合文獻發現瑜珈有強化血管、促 進肺部換氣、控制糖尿病、緩解肌 肉骨骼相關障礙的生理效益。
鄒碧鶴、黃 靜如 (2005)	改善體適能	60 位大學生 介入：14 週瑜 珈訓練	實驗發現體適能增進。
溫 蕙 甄 等 (2005)		57 名停經婦女 介入：12 週強 力體適能瑜珈 訓練	每週三次一小時的訓練發現對體 適能有顯著提升效果，也能減緩骨 質密度的流失率。

(續 表 2-3)

作者 (年代)	益處	實驗對象 與方法	實驗結果
心理效益			
Berger and Owen (1988)	降低壓力安定情緒	大學體育課學生 介入：比較瑜珈、游泳、擊劍、體適能四種課程對於焦慮與壓力的影響	焦慮與壓力降低的情形效果顯著，對於情緒增進上也有正面的效果。
Damodaran (2002)		20 名高血壓患者 介入：瑜珈訓練與藥物控制	對於幸福感的主觀感受增強
Cohen (2004)	增進睡眠品質	39 位淋巴癌患者 介入：瑜珈訓練 3 個月	睡眠障礙較為消失，睡眠品質改善
Manjunath and Telles (2005)		120 位老年人分為瑜珈組、藥控組、控制組 介入：瑜珈訓練 6 個月	改善睡眠品質與縮短入睡時間
社交效益			
李 德 仁 (1995)	促進群育發展	文獻整理	瑜珈可以促進兒童群育發展

資料來源：參考修訂自”十二週強力適能瑜珈訓練對靜態工作女性之生理及健康體適能的影響”(pp.14-16)，蕭雅馨，2006，未出版碩士論文，大葉大學運動事業管理研究所，彰化。

由表 2-3 得知，若以休閒的觀點觀察瑜珈帶給人體的效益，大致可分為生理、心理、社交三大部分；從生理效益探討的文獻尤其豐富，我們可以從中發現瑜珈對於人體心血管疾病、肌肉耐力訓練以及慢性病的修復功效頗大，而心理效益部分則是能減輕壓力、安定情緒及克服睡眠障礙，反之在瑜珈在社會影響層面的研究較少，特別在社交關係上，並沒有顯著的數據證明瑜珈具有社交效益。

整理以上文獻，大致可以瞭解休閒效益的範疇，休閒來由源於人類進入工業時期後機械大量取代勞力，擁有空閒的時間從事自由意願的行為。目前休閒生活已成為食衣住行的一部份，也因如此，休閒這個議題開始為後人重視。而休閒所帶給民眾的意義除了是在自由空間、時間中決定自己想做的事情外，其自由意識下所進行的活動帶給參與者本身的優勢更是不容小覷。除了能從小我觀點進行生理、心理的改善與提升，宏觀大我更能以社會關懷角度出發，以和諧關係、環境改善為主脈目標，學者們將以上休閒改善個體身心及整體社會環境的狀況稱為休閒效益；具體而言休閒效益著重於個人主觀感受，對於人類身心上的益處良多，大致上可分為生理、心理、社交三方面探討。

綜合以上休閒效益奠定在個人主觀上探討身心上對人類的影響，若將此概念應用在瑜珈運動上，不但可以瞭解瑜珈在醫療上對人體生理與心理的影響，還能從本研究中以休閒觀點探討瑜珈所帶給人體生理、心理、社交的主觀感受。

第二節 幸福感的概念

『幸福』這兩個字近幾年來充斥於日常生活的詞彙中，許多人汲汲營營就是想讓自己再過得更幸福一點，但若要提出心中的『幸福』感受，多數人卻無法具體地描述。幸福到底是什麼？它對我們的生活影響真的那麼大嗎？

柴松林（2004）認為每個國家的幸福指數都應達百分之百，只要百分一的人感到不幸福就有可能造成社會亂象。基於此許多研究都以提昇人類幸福感為目標，Browne 與 Mahoney（1984）提出運動可以提昇幸福感受。有鑑於此，本研究欲探討瑜珈運動與幸福感的相關，因此先對幸福感的內涵與理論加以介紹，再蒐集國內外休閒活動與幸福感相關文獻予以佐證。

本節內容整理文獻（林芝怡，2005；林子雯，1996；施建彬，1995；陸洛 1998；顏映馨，1999）以以下四點建構：1. 幸福感的內涵 2. 幸福感的理論 3. 幸福感的衡量 4. 休閒運動與幸福感相關討論。

一、幸福感的內涵

楊國樞（1980）年指出幸福感高低雖是一種主觀的評估，卻代表個人目前生活現況整體的滿意度和愉快程度，因此可以視為國民生活品質的重要心理指標。

陸洛（1998）整理西方對於幸福感的研究大約經歷四個階段：

（一）第一階段

幸福是一種外在的評量標準，尤其是一種道德的評量標準，當個人達到此標準時幸福才會隨之產生。

（二）第二階段

研究者以主觀感受的角度進行幸福感分析，焦點在於正向情

緒的測量，研究者認為所謂的幸福感來自生活較多正向情緒與較少負向情緒的總和。

（三）第三階段

研究者的幸福感概念接近於生活滿意，研究者認為幸福感是來自人類對過去一段時間的生活進行評估後所得的整體感覺。

（四）第四階段

研究者體會到幸福感也會受到短期情緒的影響，因此情緒因素是幸福感研究不可忽略的要素。

具體而言，幸福感的研究歷程由外在的評估轉為個人內在感受的探討，範圍包含生活滿意的認知情況及正、負向情感三大構面，也就是說自古發展至今，幸福感的評定越來越偏向兼顧個人認知及情緒層面。

二、幸福感的理論

從「需求滿足理論」與「特質理論」兩大方面探討如下：

（一）「需求滿足理論」：強調幸福感是來自於個人需求的滿足，唯有需求滿足時，個體才會感到幸福，若是需求長期無法得到滿足，則會導致不幸福感（林子雯，1996；施建彬，1995；顏映馨，1999）。

1. 目標理論

目標理論又稱終點理論（Endpoint Theory），個人理想的達成後擁有幸福感，是個人一生追求的方向，達成目標才能獲得穩定且長期性的滿足（引自林芝怡，2005）。

幸福感來自人生目標達成，依據目標達成的層次而有所不同，Diener（1984）提出人們有身心上的需求，先天和後天不同的需求想要被滿足，當個體所覺知的特定需求及渴望被滿足

時，便會擁有幸福感受，越多的需求被滿足，則會產生越強烈的幸福感（林芝怡，2005；施建彬，1995）。

2. 活動理論

Argyle（1987）與 Diener（1984）強調幸福感來自參與社會活動，著重的是個人表現而非最終目標，強調過程而非結果，參與活動的困難程度太高或太低都得不到幸福，唯有符合個人程度的活動才能帶來幸福感。

活動理論將注意力轉移到個人的內在心理感受，而非活動本身。因為參與活動時可以滿足身心需求，人們在工作或參與活動以及經營人際關係時，展現能力之後感受到成就感和價值感，因此可以說幸福感是伴隨活動而來的副產品（陸洛，1998）。

3. 苦樂交雜理論

苦樂交雜理論又稱為零和理論（Zero Theory）。認為在目標達成之前，必先因匱乏而引起需求與痛苦，痛苦與快樂經常是一體兩面的，經由長期體會需求被剝奪的痛苦，到需求滿足或目標達成時，才會產生強烈的幸福感（Houston, 1981）。也就是說，當個體缺乏程度越強烈時，達成目標獲得的快樂也就越高，幸福與不幸福是相對存在的，兩者的總加量值為零（施建彬，1995）。

（二）「特質理論」：強調幸福是受到恆常模式的人格因素影響，以個人特質來解釋幸福感的產生，幸福感的感受，受到人格特質的操控，因此有些人特別容易感到幸福，有些人則相反（林子雯，1996；林芝怡，2005）。

1. 連結理論

本派學者嘗試以記憶、認知等方面的特質來解釋某些人之

所以特別感到幸福的原因，生活中的事件應屬中性，當個體對事物認知偏於正向時，自然就會以正向的態度解釋，此外學者也認為幸福感感受較高的人可能擁有一個以幸福感為核心的記憶網路，當生活中有某一事件發生時，透過幸福記憶網路提取資料也就容易誘發幸福感產生(林子雯,1996;Stone & Kozma, 1985)。

2. 人格特質理論

Costa 與 McCrae (1980) 提出此理論，強調幸福感是一種穩定的特質狀態(引自林子雯,1996)，Veenhoven (1994) 則提出幸福感的人格特質可能來自先天遺傳或後天學習。而相關研究證實，外向人格會經由社會支持對幸福感產生間接影響，而神經質人格則對幸福感產生不好的影響(林芝怡,2005;陸洛,1998;Headey & Wearing, 1989)。

特質理論統整了幸福感與人格特質，但是卻忽略了生活事件對幸福感的影響，因此「需求理論」與「特質理論」兩者各有好壞，因此有學者提出統合兩者的觀點，提出「整合思考模式」理論。

3. 整合理論

整合理論綜合「需求理論」與「特質理論」兩種不同的觀點，肯定人格特質對於個體長期幸福感的影響，也不忽略生活事件對於個體幸福感的衝擊，而整合理論中以「動力平衡理論」、「判斷理論」為代表，以下分兩點說明。

(1) 動力平衡理論

本理論認為除了個體人格因素的影響外，短期生活事件也會對幸福感產生影響。因為個體的幸福大部分時間，因

受到人格因素的影響，而維持恆定的狀態，唯有在發生一些不同於過去經驗的事件時，才會威脅到幸福感的感受（林子雯，1996；林芝怡，2005）。

（2）判斷理論

Rim(1993)判斷理論認為一個人的幸福來自自己過去的生活體驗、價值觀、與其他人的生活情形或自己理想的生活目標比較結果（引自陸洛，1998），因此判斷理論可說是一種比較後的狀態。

具體而言，幸福感的理論基礎大致分成需求滿足理論與特質理論兩大部分，兩者皆有其互相補足之處。需求滿足理論強調目標的追尋與目標達成後的滿足感，卻不能解釋某些人具有較易獲得幸福感特質，另外特質理論則無法兼顧生活事件影響個人獲得幸福感的情形。綜合以上，本研究探討瑜珈參與者在運動過後對其幸福感的提升情形，討論的範圍偏向於需求滿足理論，以個體進行瑜珈此項運動後，內在需求獲得滿足的主觀感受為依歸。

三、幸福感之衡量

大多數的人在陳述心裡幸福的感受時所引述的觀點有多種面向，有些會偏向心理層面；或以生活物質滿足程度為依歸；另外一些則是以自己的人際關係作為標準。面對這麼多不同的評定方向，本研究進行蒐集相關文獻整理幸福感構面，以作為立論的依據。

（一）Argyle（1997）提出社會關係、工作、休閒活動、經濟情況、社會階層、國情文化、性格特質、情緒、生活滿意程度、健康等因素皆會影響人類幸福感感受。

（二）施建彬（1995）在探討幸福感來源時提出以下九點：1.自尊的滿足 2.人際關係的和諧 3.對金錢的追求 4.工作上的成就 5.對生活的樂天知命 6.比較心態 7.對自我控制與實現 8.短暫的快樂 9.對健康的需求。

（三）Diener（1984）以認知的角度研究幸福感，並對幸福感下以下定義：「幸福感是個人對於生活整體滿意度的認知性評價、正向情感的感受以及負向情感的缺乏」。

由以上文獻整理可以知道幸福感的研究來源有許多不同的方向，而研究方向的不同進而影響量表與問卷的編製。吳筱雯（2005）指出綜觀國內外幸福感的相關文獻，幸福感的衡量常因其研究取向及理論依據的不同，在測量工具上而有所差異。目前學者們所討論的幸福感的架構及研究，皆試圖以整合的概念來進行，大致上可分為兩大部分：一是針對整體生活滿意度進行測量，另一部份則是測量個人的正負向情感所出現的頻率。

以下針對國內外對幸福感不同的測量的問卷與量表作一分析比較如表 2-4：

表2-4 幸福感量表比較分析表

名稱	目的	內容	備註
整體情感與幸福指數 (Indices of General Affect and Well-Being, GEW) (Campbell, Converse, & Rodger, 1976)	得知幸福感受高低情形	整體情感指數由八個測量題目組成，幸福指數則是把整體情感指數與一個生活滿足感單題得分加權總和，可得知個體幸福感受高低情形。	在國內曾經由翻譯使用於研究大專生及青少年的幸福感受，並擁有良好信度。
牛津幸福量表 (Oxford Happiness Inventory, OHI) (Argyle, 1987)	建構具有正偏態量尺的幸福感受量表	包括七個構面 1. 樂觀 2. 社會承諾 3. 正向情感 4. 掌控感 5. 身體健康 6. 自我滿足 7. 心理警覺	具各項信效度次量表的內部一致性為.87~.90，再測信度為.83。
幸福感受量表 (林子雯，1996)	根據 OHI 予以修定，以充分反應幸福感受的正向特質	量表分為四個分量表： 1. 自我肯定 2. 生活滿意 3. 人際關係 4. 身心健康	具各項信效度次量表的內部一致性為：.87~.79，總量表內部一致性值為.93。
幸福感受量表 (顏映馨，1999)	評定個體特定生活領域的幸福感受而非對整體生活幸福感受的評定	「幸福感受量表」包括四個分量表： 1. 自我肯定 2. 生活滿意 3. 人際關係 4. 身心健康	具各項信效度次量表的內部一致性為：.82~.57。
幸福感受量表 (林宜蔓，2004)	瞭解持續參與游泳者的幸福感受	參考陸洛、施建彬(1995)所編「中國人幸福感受量表」修編而成：共有48題包括三個分量表： 1. 生活滿意 2. 自我肯定 3. 自我信心	具各項信效度次量表的內部一致性為：.76~.79，總量表內部一致性為.94。

(下接 表 2-4)

(續 表 2-4)

名稱	目的	內容	備註
幸福感量表 (吳永發, 2006)	瞭解持續參與路跑者的幸福感感受	參考OHI等量表編修, 共計16題: 1. 生活滿意 2. 人際關係 3. 健康行為	總量表Cronbach's α 係數為.94, 而各分量表的 α 係為.87、.86及.77, 顯示本量表具有相當程度的內部一致性信度。
幸福感量表 (吳科驥, 2006)	瞭解登山健行者幸福感感受	參考林子雯編修的量表, 共24題: 1. 自我肯定 2. 人際關係 3. 生活滿意 4. 身心健康	幸福感量表經內部一致性校標法及相關分析後達顯著水準

資料來源：修訂自”小琉球漁村老人生命意義感、死亡態度與幸福感之研究”(pp.48-50), 蔡坤良, 2004, 未出版碩士論文, 南華大學生死學研究所, 嘉義。

綜合以上, 我們可以發現在幸福感的研究來源與量表的構面大多都提到幾個方向: 情緒、身心健康、生活滿意、對自我的肯定等, 而在研究對象中本文所列舉的皆是以成人為主。其中林宜蔓(2004)、吳永發(2006)、吳科驥(2006)更是以運動者為受測對象, 與本研究以瑜珈參與者為研究主題相仿; 吳科驥(2006)以登山健行者為對象歸納出四點構面: 1. 自我肯定、2. 人際關係、3. 生活滿意、4. 身心健康, 符合本研究研究目的, 參酌度頗高。因此在考量瑜珈屬休閒運動並強調身心合一、生理帶動心理放鬆的特性後採取以上四點以作為問卷構面。

四、休閒運動與幸福感相關討論

許多文獻皆指出參與休閒活動能有效提升幸福感，其中又以休閒運動影響最大，以下整理國內相關文獻：

表2-5 休閒運動與幸福感相關文獻

作者 (年代)	研究 對象	研究變項	研究方法	研究結果
郭淑菁 (2003)	登山者	休閒涉入 休閒滿意度 幸福感	以458位參與者進行問卷調查法	發現持續涉入登山活動會正面影響登山客休閒效益與幸福感。
陳嘉雯 (2005)	登山者	休閒涉入 休閒效益 幸福感	以900位參與者進行問卷調查法	
林宜蔓 (2004)	游泳 參與者	持續涉入 休閒效益 幸福感	以352位參與者進行問卷調查法	發現游泳參與者的幸福感感受屬於中等偏高的傾向，游泳參與者的休閒效益幸福感呈現正相關的關係。
楊胤甲 (2006)	自行車 運動參與者	流暢體驗 休閒效益 幸福感	以393位參與者進行問卷調查法	發現此運動的流暢體驗與幸福感有顯著正相關，休閒效益與幸福感也有顯著正相關。
王憲貞 (2006)	水肺潛 水者	刺激感尋求 幸福感	以220位參與者進行問卷調查法	發現潛水活動幸福感體驗強度相當高。

資料來源：本研究整理

承上，可以得知從事休閒運動者有以下情形時，個體幸福感有正面相關的提升：

- (一) 以認真態度投入某一項休閒運動。
- (二) 持續不間斷休閒運動。
- (三) 進行運動時擁有流暢經驗者。
- (四) 休閒運動若對有助於生理效益，幸福感也會隨之提高。

具體而言，幸福感的獲得容易受到自我需求滿足感與人格特質的影響，但相關文獻（林宜蔓，2004；郭淑菁，2003）發現人類若投入某一種休閒活動，幸福感也能超脫先天的限制而達到後天的滿足，基於此點，本研究探討瑜珈對於人類幸福感的提昇是否也有助益。

整理以上觀點，幸福感的評定觀點從一開始以道德規範為基準點，以個人行為符合社會觀點的程度作為獲得幸福感與否的標準；演變至今成為以內心感受主觀認定個人是否處於幸福的氛圍中；也就是說從外在評斷標準變成個人自體判斷，幸福感可以說是對自己生活的滿意程度，因此目前幸福感已成為許多國家評斷國人生活滿意度的重要準則。另外幸福感的評斷範圍大致可分為個人對生活整體的滿意程度、正向情感的呈現以及負向情感的缺乏三大部分，而其理論基礎建築在需求滿足理論與特質理論上。本研究探討參與瑜珈後的幸福感感受，偏向於需求滿足理論，以個體內在需求獲得滿足後的主觀感受為依歸。而國內近幾年來也有許多針對不同對象進行幸福感的研究，其中發現量表使用的構面大約都提到幾個方向：情緒、人際關係、身心健康、生活滿意、對自我的肯定等。可見目前國內研究幸福感的主流以研究對象的生活整體感受與情緒正負整合感受為主，也就是說受測對象的主觀感受為幸福感評定的基準點。

綜合以上，本文研究主題以瑜珈參與者為主，考量瑜珈屬休閒運動，強調身心合一、生理帶動心理放鬆的特性，參酌吳科驥（2006）的幸福感問卷，採用自我肯定、人際關係、生活滿意與身心健康四構面為本研究之用。



第三節 休閒效益與幸福感的背景變項探討

本節蒐集休閒效益與幸福感相關文獻，從休閒效益的相關研究、幸福感相關實證研究探討、休閒效益與幸福感相關研究討論來整理其研究結果以歸納出背景變項進行研究。

一、休閒效益相關研究：

以下表格從不同研究對象整理休閒效益的相關文獻，並從研究結果中歸納出主要背景變項，茲從研究者、研究對象、研究主題與結果探討，整理如下表2-6所示：

表2-6 休閒效益相關研究

研究者 (年代)	研究 對象	研究變項	研究方法	研究結果
陳中雲 (2001)	國小 教師	休閒參與 休閒效益 工作滿意	問卷調查法	1.台北縣國小教師在整體休閒效益感受頗高，以「心理效益」最高，而以「教育效益」的感受最低。 2.在不同背景變項並無差異。 3.而不同職務及任教類別的教師在休閒效益感受有顯著的差異存在。 4.休閒與休閒效益對工作滿意有正向關係，而社交效益、休憩性休閒活動及服務性休閒活動對工作滿意亦有正向的影響。
馬上鈞 (2002)	高雄 地區 登山 者	休閒效益 生活壓力	問卷調查法	1.登山健行者的休閒效益頗高。 2.不同背景變項登山健行者的休閒效益沒有顯著差異。 3.登山健行者休閒效益與生活壓力具有典型相關。
林 欣 慧 (2002)	登山 健行 者	解說成效 休閒效益	問卷調查法	1.研究結果顯示背景變項僅有年齡對休閒效益的體驗有部份影響。

(下接 表 2-6)

(續 表 2-6)

研究者 (年代)	研究 對象	研究變項	研究方法	研究結果
蘇 陸 敦 (2002)	高雄 地區 婦女	休閒利益 休閒滿意度	問卷調查法	1.城鄉婦女休閒活動參與者，在均衡生活體驗因素高於鄉鎮婦女。 2.已婚婦女休閒參與者，在均衡生活體驗、健全生活內涵因素，高於未婚婦女。 3.學歷愈高的婦女休閒參與者，在均衡生活體驗因素，高於學歷愈低者。 4.年齡愈低的婦女休閒參與者，在均衡生活體驗因素，高於年齡高者，達顯著水準。 5.家庭平均月所得高者的婦女休閒參與者，在放鬆、生理、美感因素，高於家庭平均月所得愈低者，達顯著水準。 6.城鄉婦女休閒參與者對休閒利益認知與滿意度體驗有正相關，且達顯著水準。
洪煌佳 (2002)	國中 小學 生	休閒效益	問卷調查法	1.實施突破休閒活動對參與者有顯著休閒效益影響並可提升休閒效益。 2.突破休閒活動對性別無顯著差異。 3.實施休閒效益對不同年級參與者有顯著差異存在。 4.實施突破休閒效益對台北與非台北地區學生的休閒效益無顯著差異。 5.實施突破休閒效益對高低刺激動機尋求者無顯著差異。
林宜蔓 (2004)	游泳 參與 者	持續參與 休閒效益 幸福感	問卷調查法	1.游泳參與者休閒效益屬於偏高。 2.在休閒效益上，有持續參與者顯著高於沒有持續參與游泳者。 3.在休閒效益上達到顯著差異的背景變項有：婚姻、教育程度、職業、收入、持續性。

(下接 表 2-6)

(續 表 2-6)

研究者 (年代)	研究 對象	研究變項	研究方法	研究結果
王敏華 (2005)	富陽 公園 使用 者	休閒效益 休閒滿意度	問卷調查法	1.使用者的整體效益屬中等偏高。 2.性別、婚姻、收入未有差異。 3.年齡、教育程度、職業及居住均有顯著差異。
楊胤甲 (2006)	自行 車愛 好者	流暢體驗 休閒效益 幸福感	問卷調查法	1.受訪者的流暢體驗、休閒效益與幸福感的狀況，屬於偏高的情形。 2.在休閒效益上達到顯著差異的人口統計變項有：性別、年齡、婚姻狀況、月收入。
張嘉洲 (2006)	太極 拳參 與者	參與動機 休閒效益	問卷調查法	1.參與動機與效益皆因不同背景變項而有所不同。
羅依理 (2007)	國中 小教 師網 誌使 用者	使用行為 休閒動機 休閒效益	問卷調查法	1.網誌書寫成為國中小教師重要休閒活動之一。 2.網誌書寫時間不同對休閒效益影響不大。 3.「商業層面」的休閒效益以 1 小時使用族群高於 30 分鐘者。 4.網誌書寫的休閒效益以「美感」、「放鬆」、「教育」層面為主。

資料來源：本研究整理

整理以上文獻，運動參與的休閒效益幾乎皆有正面效益（王敏華，2005；林宜蔓，2004；洪煌佳，2002；陳中雲，2001；楊胤甲，2006），討論的背景變項對於研究主題影響程度不一，本研究再針對以上變項進行分析比較如表2-7以作為研究所用。

整理以上文獻進行背景變項的分析比較，整理如表 2-7：

表2-7 休閒效益的背景變項整理

人口背景變項	研究者 (年代)	研究對象	研究變項	研究結果
性別	楊胤甲 (2006)	自行車愛好者	流暢體驗 休閒效益 幸福感	男性從運動型的休閒活動中可以比女性獲得較高的休閒效益
	林欣慧 (2002)	登山者	休閒效益	女性在休閒效益的獲得上比男性來得高
	蘇美玲 (1998)	大安公園 使用者	休閒態度	
	王敏華 (2005)	富陽公園 使用者	休閒效益 休閒滿意度	性別對於休閒效益並無顯著影響
	林宜蔓 (2004)	游泳參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	
	洪煌佳 (2002)	突破休閒活動 參與者	休閒效益	
	馬上鈞 (2002)	高雄地區 登山者	休閒效益 生活壓力	
	陳中雲 (2001)	國小教師	休閒參與 休閒效益 休閒滿意	
婚姻狀況	林宜蔓 (2004)	游泳參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	研究證實已婚者比未婚者獲得較多的休閒效益
	吳永發 (2006)	路跑者	持續參與 休閒效益 幸福感	
	王敏華 (2005)	富陽公園 使用者	休閒效益 休閒滿意度	婚姻此背景變項在對於休閒效益的影響並無顯著性
	馬上鈞 (2002)	登山者	休閒效益 生活壓力	
	陳中雲 (2001)	國小教師	休閒參與 休閒效益 休閒滿意	

(下接 表 2-7)

(續 表 2-7)

人口背景變項	研究者 (年代)	研究對象	研究變項	研究結果
年齡	林宜蔓 (2004)	游泳參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	不同年齡會獲得不同的 休閒效益
	王敏華 (2005)	富陽公園使用 者	休閒效益 休閒滿意度	
	吳永發 (2006)	路跑者	持續參與 休閒效益 幸福感	
	馬上鈞 (2002)	登山者	休閒效益 生活壓力	年齡變項在休閒效益層 面上無顯著差異
	陳中雲 (2001)	國小教師	休閒參與 休閒效益 休閒滿意	
學歷	林欣慧 (2002)	登山者	休閒效益	指出學歷對休閒效益各 構面的體驗無顯著影響
	李鐵生 (1996)	林口國宅 居住者	休閒行為	
	陳中雲 (2001)	國小教師	休閒參與 休閒效益 休閒滿意	
	林宜蔓 (2004)	游泳參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	林宜蔓指出整體休閒效 益以小學平均較高；蘇美 玲指出「教育程度愈低的 者，愈認為自己可以在休 閒活動的過程中獲得肯 定自我的效果」相同
	蘇美玲 (1998)	大安公園 使用者	休閒態度	
參與 頻率	林欣慧 (2002)	登山者	休閒效益	健行頻率對休閒效益各 構面的體驗無顯著影響。
	王敏華 (2005)	富陽公園 使用者	休閒效益 休閒滿意度	
參與 年資	林宜蔓 (2004)	游泳參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	投入運動年資越久所獲 得休閒效益越佳
	陳嘉雯 (2005)	登山者	持續參與 休閒效益 幸福感	

(下接 表 2-7)

(續 表 2-7)

人口背景變項	研究者 (年代)	研究對象	研究變項	研究結果
	張嘉洲 (2006)	太極拳參與者	參與動機 與效益	
	羅依理 (2007)	國中小教師網 誌使用者	使用行為 休閒動機 休閒效益	使用網誌年資對休閒 效益無明顯差異

資料來源：本研究整理

依表 2-7 本文從背景變項中發現性別、婚姻、年齡、學歷、參與頻率、參與年資等是影響休閒效益的重要變項，做以下歸納：

一、性別

性別對於休閒效益的影響，有男性高於女性、女性高於男性、以及男女性無差異等三種結果，分析如下：

(一) 在休閒活動中，男性從運動型的休閒活動中可以比女性獲得較高的休閒效益（楊胤甲，2006）。

(二) 林欣慧（2002）研究登山活動的解說效益中發現，在休閒效益平均數上女性都比男性高。蘇美玲（1998）研究大安森林公園使用者的休閒態度，結果發現女性比男性更傾向於認為在公園進行休閒活動中親近自然、放鬆心情及增進親友情感(社交)方面的效益高於男性。

(三) 在大部分的休閒效益研究中發現性別對於休閒效益並無顯著影響（王敏華，2005；林宜蔓，2004；洪煌佳，2002；馬上鈞，2002；陳中雲，2001）。

二、婚姻狀況：

在休閒效益的背景變項中發現婚姻會影響休閒效益：

(一) 部分的研究證實已婚者比未婚者獲得較多的休閒效益（林宜蔓，2004；吳永發，2006；蘇睦敦，2002）。

(二) 部分研究則顯示婚姻此背景變項在對於休閒效益的影響並

無顯著性（王敏華，2005；馬上鈞，2002；陳中雲，2001）。

三、年齡：

（一）不同年齡會獲得不同的休閒效益（林宜蔓，2004；王敏華，2005；吳永發，2006；楊胤甲，2006）。

（二）年齡變項在休閒效益層面上無顯著差異（馬上鈞，2002；陳中雲，2001）。

四、學歷

（一）林欣慧（2002）指出學歷對休閒效益各構面的體驗無顯著影響，此結果與李鐵生（1996）及陳中雲（2001）的研究結果相同。

（二）林宜蔓（2004）根據不同教育程度的游泳參與者在休閒效益的差異所示，研究結果顯示在整體休閒效益以小學平均較高，與蘇美玲（1998）指出「教育程度愈低的使用者，愈認為自己可以在休閒活動的過程中獲得肯定自我的效果」相同，顯示不同學歷的受試者均能對登山健行的休閒效益的體驗有差異。

五、參與頻率

（一）林欣慧（2002）指出健行頻率對休閒效益各構面的體驗無顯著影響。

（二）王敏華（2005）指出體能性休閒活動參與頻率越高對於休閒效益以及提振精神效果越佳。

具體而言，許多文獻皆以性別、婚姻、年齡、學歷、活動頻率等面向進行探討，而其結果也各有相異的地方。另外羅依理（2007）、陳嘉雯（2005）皆指出持續參與者休閒效益高於未持續參與者，研究結果皆出現差異性，因此，本研究將年資納入考量，並以此六種背景變項進行研究。

二、幸福感相關實證研究探討

影響幸福感的因素頗多，在個人背景變項上如年齡、性別、教育程度、收入與婚姻狀態等都有相關研究，基於本研究的研究目的，以下**表 2-8**針對本研究著重的幸福感相關因素的研究進行探討。

表2-8 幸福感的背景變項整理

人口背景變項	研究者 (年代)	研究對象	研究變項	研究結果
性別	吳珩潔 (2002)	大台北地區 居民	休閒滿意度 幸福感	女性在幸福感上的獲得比男性困難
	吳永發 (2006)	路跑參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	
	陸洛 (1998)	高雄市民眾	人口變項 人格特質 生活事件 社會支持	在施測研究後發現女性比男性容易獲得幸福感，其中以老年人女性最為明顯
	劉敏珍 (1990)	高雄市老人	人際親密 依附風格 幸福感	
	郭淑菁 (2003)	登山社員	休閒涉入 休閒滿意度 幸福感	性別對於幸福感的獲得並無顯著影響
	林宜蔓 (2004)	游泳參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	
婚姻 狀況	林子雯 (1996)	成人學生	多重角色 幸福感	已婚婦女能從婚姻中得到回饋感，因此能獲得較多的幸福感
	施建彬 (1995)	高雄市民眾	幸福感來源	婚姻狀況在整體幸福感尚無差異
年齡	林宜蔓 (2004)	游泳參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	年齡較長者幸福感感受較深
	吳珩潔 (2002)	大台北地區 居民	休閒滿意度 幸福感	

(下接 表 2-8)

(續 表 2-8)

人口背景變項	研究者 (年代)	研究對象	研究變項	研究結果
	郭淑菁 (2003)	登山社員	休閒涉入 休閒滿意度 幸福感	年齡對於幸福感並無顯著影響
	林芝怡 (2005)	國中生	人格特質 休閒活動 幸福感	
學歷	林子雯 (1996)	成人學生	多重角色 幸福感	不同教育程度游泳參與者的在幸福感的構面上在自我肯定和自我信心是有顯著差異存在
	林宜蔓 (2004)	游泳參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	
	吳珩潔 (2002)	大台北地區 居民	休閒滿意度 幸福感	
	吳淑敏 (2003)	300位婦女	生活滿意 情緒 心理健康 自尊 人生目標 希望	不同教育程度的婦女在幸福感表現上無顯著差異。
參與 頻率	林宜蔓 (2004)	游泳參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	參與頻率越高幸福感感受越強
參與 年資	王憲珍 (2006)	潛水參與者	刺激感尋求 幸福感	潛水年資與幸福感感受無顯著相關
	林宜蔓 (2004)	游泳參與者	持續參與 休閒效益 幸福感	休閒效益和幸福感上有持續參與游泳者顯著高於未持續參與游泳者

資料來源：本研究整理

依表 2-8 所示，本文從相關研究中影響幸福感的變項中選取性別、婚姻、年齡、學歷、活動頻率以及參與年資做以下歸納：

（一）性別

參考國內外研究性別在幸福感上的差異可發現目前尚未能以一概括說明。就國內文獻而言吳珩潔（2002）提出性別在幸福感的子構面上有顯著差異，女性出現負面情感的頻率高於男性。吳永發（2006）也指出因為女性參與路跑運動比率不高因此幸福感的感受也不及男性。陸洛（1998）以 18-65 歲高雄社區民眾為研究中結果發現女性幸福感高於男性。劉敏珍（1990）探討老年人的人際親密、依附風格與幸福感的關係研究，以高雄區 65 歲以上老年人為研究對象結果也顯示老年人女性的幸福感感受比男性來得高。郭淑菁（2003）與林宜蔓（2004）則指出兩性在幸福感上沒有顯著差異。

（二）婚姻狀況

陸洛（1994）研究結果顯示婚姻狀況與心理幸福滿足感有相關。林子雯（1996）與 Diener（1984）提出婦女在婚姻關係中雖然面臨許多生活上的困難與艱辛，可是已婚婦女從婚姻中所得到的回饋、互信及滿足感卻也是高於未婚婦女。Marks（1996）研究發現單身者對環境的支配感、自主性、與他人的關係接高於已婚者（引自陳鈺萍，2004）。但也有研究（施建彬，1995）結果發現婚姻狀況在整體幸福感上並無顯著差異。

（三）年齡

Lu 和 Argyle（1991）即認為幸福感會隨年齡的增加而降低，李素菁（2002）和施協志（2003）的研究也發現，隨著年齡的升高，幸福感逐漸降低。然而亦有學者贊成年齡較長者幸福感感受

較深，研究指出中年期的民眾在整體生活滿意度高於青少年組（林宜蔓，2004；吳珩潔，2002；郭淑菁，2003）。另外，也有許多研究顯示年齡對於幸福感並無顯著影響（林芝怡，2005；施建彬，1995）。

（四）學歷

國內學者也做出了相關研究：不同教育程度游泳參與者的在幸福感的構面上在自我肯定和自我信心是有顯著差異存在（林子雯，1996；林宜蔓，2004；吳珩潔，2002）。吳淑敏（2003）指出不同教育程度的婦女在幸福感表現上無顯著差異。

（五）參與頻率

林宜蔓（2004）指出參與頻率和幸福感感受成正向關係。

（六）參與年資

林宜蔓（2004）休閒效益和幸福感上有持續參與游泳者顯著高於未持續參與游泳者；王憲珍（2006）以潛水者為研究對象，發現參與年資對於幸福感感受並無顯著影響。

本研究發現在各研究結果中背景變項對於研究結果的影響皆有不同，因此本研究將性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、參與頻率、參與年資等背景變項納入以探討對於瑜珈參與者休閒效益與幸福感之間的差異。

三、休閒效益與幸福感相關研究討論

內政部（2003）公布的社區建設與活動的資料看來我們可以發現自民國六十年代至九十年代舉辦的社區休閒活動不管是場次或人次都有上升的趨勢，代表人們越來越注重休閒生活。休閒能帶給人類全方位的效益，從個人的生理心理影響至社會層面的社交、美學、教育效益，這種能帶給人們主觀上愉悅效益的休閒生活，Kelly

(1987)稱其與家庭、工作為人生追尋三大重點，可見其重要性(引自王昭正，2001)。

Argyle (1997) 提出社會關係、工作、休閒活動、經濟情況、社會階層、國情文化、性格特質、情緒、生活滿意程度、健康等因素會影響人類幸福感感受，而國內許多研究也指出參與休閒活動與幸福感成相關的趨勢(巫雅菁，2001；胡家欣，2000；黃振紅，2004)，因此，休閒活動能帶給人們極佳的休閒效益以及幸福感的感受。但這兩項從事休閒活動後的主觀感受是否有關連性？民眾獲得休閒效益是否也代表幸福感感受增加？以下**表2-9**為國內相關性研究整理：

表2-9 休閒效益與幸福感相關研究整理

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
林宜蔓(2004)	游泳者參與者	以 352 位游泳參與者進行問卷調查	休閒效益 參與頻率 參與年資	休閒效益愈高 幸福感愈高。
吳永發(2006)	路跑運動參與者	以 611 位路跑參與者進行問卷調查	休閒效益 持續涉入	增加社交的能力、提高心理效益及興趣與滿足，則能有效提昇其幸福感感受。
楊胤甲(2006)	愛好自行車休閒運動參與者	以 393 位自行車參與者進行問卷調查	休閒流暢體驗 休閒效益	探討發現受訪者在生理健康上擁有相當高的休閒效益，同時身體健康處於極佳的狀態，另外參與者休閒滿意度高，會擁有較高的幸福感。

(續 表 2-9)

研究者 (年代)	研究對象	研究方法	研究變項	研究結果
吳科驊(2006)	登山健行者	以 414 位登山健行參與者進行問卷調查	持續涉入休閒效益	登山健行者在持續涉入與休閒效益上皆對幸福感有正相關的影響。

資料來源：本研究整理

具體而言，不同的運動類型研究裡休閒效益與幸福感皆有明顯的相關性，而參與者與幸福感的相關變項可歸納出以下幾點：1. 休閒效益；2. 參與頻率；3. 參與年資；4. 休閒流暢體驗；5. 持續涉入等。其中以休閒效益變項為最多研究者（林宜蔓，2004；吳永發，2006；吳科驊，2006；楊胤甲，2006）列舉，相關成效也最顯著。

然而，瑜珈目前在國內擁有廣大的市場，國內也開始出現瑜珈的相關研究，但是目前瑜珈的研究方向依然鎖定於生理體能促進、心理狀態的改進或瑜珈消費者的消費習慣、需求等發展（洪睿聲，2004、簡以晴，2007、蕭雅馨，2006），從瑜珈休閒的主觀感受來探討幸福感的感受尚未有研究者涉足。

綜上所述，國內不同運動項目研究皆指出休閒效益與幸福感有顯著相關，但是在瑜珈這塊領域上較少有研究者探究其兩者之間的關係，因此本研究以生理、心理、社交三大範疇的休閒效益，探討其對於幸福感是否具有影響，設為變項以研究其相關性。

第參章 研究方法

本章旨在說明本研究進行使用的方式，共分五節，分別是第一節研究架構，第二節研究流程，第三節研究對象，第四節研究工具，第五節資料處理。

第一節 研究架構

本研究主要研究目的為對瑜珈參與者進行有關「休閒效益」、「幸福感」、「背景變項」三大部分的調查，以探討不同的「背景變項」對「休閒效益」、「幸福感」是否有不同的感受程度以及「休閒效益」與「幸福感」是否有關連性。研究架構如圖 3-1 所示。

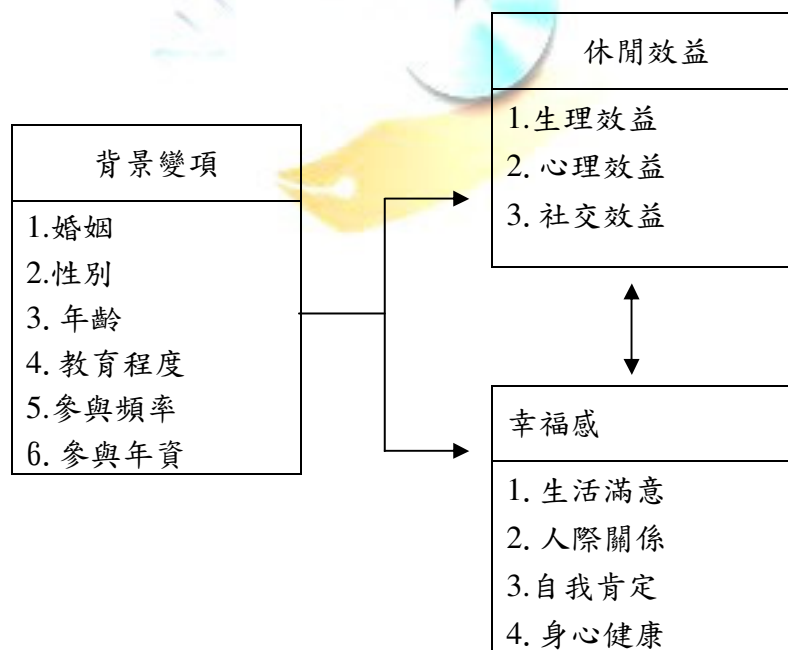


圖3-1 研究架構圖

第二節 研究流程

基於研究架構與研究目的，本研究設定以下研究流程如圖3-2所示，各步驟說明如下：

蒐集瑜珈、休閒效益、幸福感相關文獻瞭解問題背景以決定研究方向。以瑜珈與幸福感和休閒效益關係為主題，訂定探討兩者之間的交互關係為研究目的，以求證瑜珈能增進其效益。確定研究架構後完成信校度良好的問卷並針對高雄縣瑜珈教室的參與者進行發放問卷，並於問卷回收後進行資料分析與討論，最後將研究結果配合研究目的撰寫研究結論與建議。



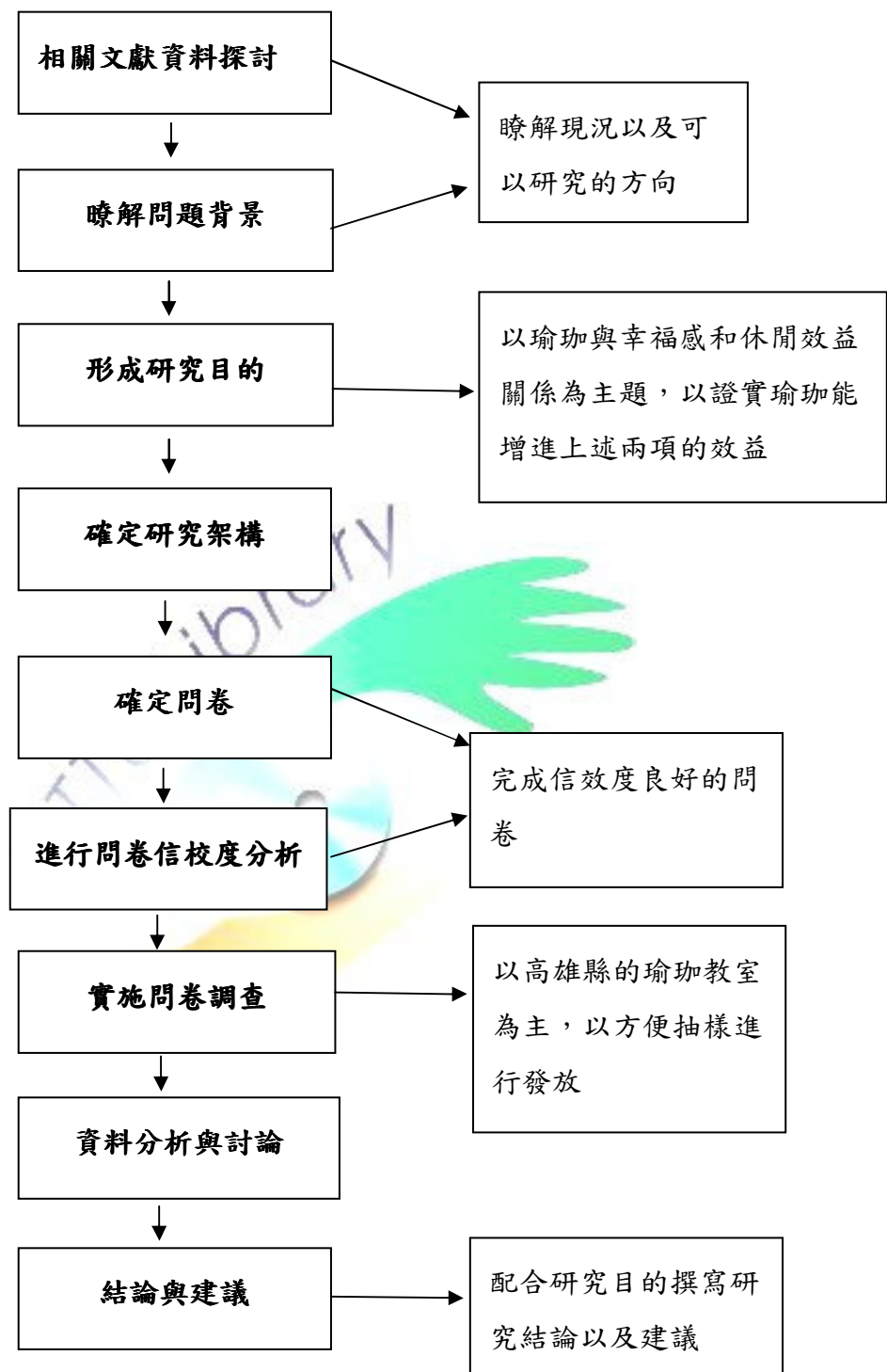


圖3-2 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究對象抽樣分為預試與正式兩部分，範圍設定為高雄縣地區瑜珈參與者。

一、預試樣本與對象

本研究問卷完成後，以高雄縣地區國小學校瑜珈社團的老師為主，樣本數為40份，於2007年12月23日前發放完畢依受試者答題反應進行量表的考驗後，訂定為正式問卷。

二、正式問卷抽樣方法

研究者由網路資訊、高雄縣地區2008年電話號碼簿以及高雄縣地區救國團等管道調查當地教授瑜珈教室的授課情形，統計授課班別約有70~100班，若一個班別有15~20位學員，那高雄縣地區參與瑜珈這項運動的人數大約估計為1,500~2,000人。根據「有限母群體修正因素」(finite population correction factor) 假設誤差不大於5%，而信賴區間為95%的條件下，預估實際樣本數為322份(引自羅清俊，2007)，然而考慮廢卷剔除問題，本研究調整問卷量數發放400份，以立意取樣(purposive sampling) 委託各瑜珈教室學員及老師進行發放，每一間瑜珈教室問卷發放以50份為上限，共計發放八家以上瑜珈教室，調查期間為2008年2月中旬至2008年3月中旬，經過剔除無效問卷後收回376份為正式研究問卷。

第四節 研究工具

本研究的調查工具為「瑜珈參與者休閒效益調查問卷」與「瑜珈參與者幸福感調查問卷」，問卷內容包括「休閒效益」、「幸福感」及「基本資料」三部份。說明如下：

一、休閒效益問卷編製

（一）問卷來源

本研究所採用的休閒效益問卷主要參酌洪煌佳（2002）的休閒效益問卷，問卷共分為三個構面，分別為「生理效益」、「心理效益」及「社交效益」，顯示量共29道題項，分類如下（洪煌佳，2002）：在研究中各分量表的Cronbach α 係數介於.78~.88，總量表為.94。

1. 生理效益

包含維持體能、活力充沛、增進活動技巧、得到適度休息、消除疲勞、激發潛力及考驗自己的活動能力等效益（7題）。

2. 心理效益

包含抒解生活壓力、放鬆心情、創造性思考、發洩情緒、獲得成就感及心情愉快等效益（11題）。

3. 社交效益

包含了解週遭事物、促進和諧關係、結交朋友、體貼別人、了解同伴的感受、與同伴分享想法以及和同伴之間相處得更親近等效益（11題）。

（二）填答與計分

本量表採Likert五分量表，從「非常同意」、「同意」、「尚可」、「不同意」及「非常不同意」，分別給予5、4、3、2及1的分數，由受試者在最合適的尺度上打勾。全部的題項採正向題及封閉式問答，全量表各題項的得分相加可得知休閒效益的分數，分數愈高代表個人休閒效益的感受愈高。

（三）效度分析

本問卷採洪煌佳（2002）以突破休閒活動育樂營學生為對象，進行發放的休閒效益問卷。其問卷當初設計亦適用於一般活動對象，因此適用於瑜珈參與者。經查詢其量表經過主成份分析法（principal component analysis）的最大變異法（varimax）分析量表得最大總變異量為52.93%，顯示建構效度良好。

（四）信度分析

洪煌佳（2002）以突破休閒活動育樂營學生為對象，進行發放的休閒效益問卷，其各分量表的信度考驗Cronbach α 係數介於.78~.88，總量表為.94，

本研究考量研究對象不同進行再測信度考驗，以內部一致性求得休閒效益各分量表的Cronbach α 。其中生理效益、心理效益、社交效益三個因素層面進行施測後的Cronbach α 係數值分別如表3-1為.89、.89、.90，整體休閒效益Cronbach α 數值為.96，可見內部一致性良好，分類如表3-2。

表3-1 再測整體及各層面的Cronbach α 值

休閒效益層面	生理效益	心理效益	社交效益	整體效益
數值	.89	.89	.90	.96

表3-2 問卷構面分類表

分量表	題號	題數
生理效益	1、5、9、13、17、21、25	7題
心理效益	2、3、7、10、11、14、18、22、26、28	11題
社交效益	4、8、12、15、16、19、20、23、24、27、29	11題

二、幸福感問卷編製

(一) 問卷來源

本研究所採用幸福感問卷係參酌吳科驊（2006）幸福感問卷，內容分為四個構面，分別為「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」，共24道題項，作為幸福感的預試工具。在研究中各因素層面的Cronbach α 係數介於.70~.92，總問卷為.95，內部一致性良好。

(二) 填答與計分

本量表採Likert五分量表，從「非常同意」、「同意」、「尚可」、「不同意」及「非常不同意」，分別給予5、4、3、2及1的分數，由受試者在最合適的尺度上打勾。分數愈高代表個人幸福感感受程度愈高。

(三) 效度分析

本問卷採吳科驊（2006）以登山者為對象，進行發放幸福感問卷，此份問卷係林子雯（1996）以Argyle（1987）編制牛津幸

福感量表為主幹編修而成，其研究對象適用於一般大眾，因此亦能施測於瑜珈參與者，其量表經過主要分析法的最大變異法分析量表得最大總變異量為63.54%，顯示效度良好。

(四) 信度分析

吳科驥（2006）針對登山者進行發放的幸福感問卷本問卷考量其各分量表的Cronbach α 係數介於.70~.92，總量表為.95，內部一致性良好，但本研究考量與其幸福感問卷發放對象不同，因此針對瑜珈參與者預試問卷40份再進行信度考驗，求得幸福感問卷各因素層面的Cronbach α 。其中生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康四個構面進行施測後，Cronbach α 係數值如表3-3分別為.85、.90、.73、.67，整體幸福感Cronbach α 數值為.94；在身心健康構面上Cronbach α 值雖然只有.67，但吳明隆、涂金堂（2005）指出因素層面Cronbach α 值在.60以上皆可接受，因此顯示本問卷的信度在可採用的範圍內，分類如表3-4。

表3-3 再測幸福感整體及各層面的Cronbach α 值

幸福感各層面	生活滿意	人際關係	自我肯定	身心健康	總量表
數值	.85	.90	.73	.67	.94

表3-4 問卷構面分類表

分量表	題號	題數
生活滿意	1、3、4、5、6、7、9、10	8題
人際關係	11、12、13、14、15、16、18、19、20	9題
自我肯定	21、22、23、24	4題
身心健康	2、8、17	3題

第五節 資料處理

本研究的問卷回收後，先檢視每份問卷的填答情形，剔除廢卷，問卷中若有5題漏答，則將該問卷視為廢卷處理。將有效問卷進行編碼、登錄進行資料分析，採用描述性統計來表現各個變項的分布情形，並進一步採用推論性統計來探討休閒效益與幸福感的關係，以下針對這些統計方法加以說明：

一、描述性統計分析

以次數分配及百分比來瞭解樣本資料結構的情形，並利用平均數及標準差來瞭解瑜珈參與者的休閒效益及幸福感的現況情形。

二、獨立樣本t檢定(t-test)

以t檢定分析瑜珈參與者性別、婚姻差異對休閒效益與幸福感的差異情形。

三、單因子變異數分析

以單因子變異數分析(one-way ANOVA)，探討年齡、教育程度、參與頻率、參與年資對休閒效益與幸福感的差異，若F值達到顯著水準($P < .05$)，再以薛費法(Scheffe)進行事後比較。

四、皮爾森積差相關(Pearson product-moment correlation)

以皮爾森積差相關測量瑜珈參與者的休閒效益與幸福感的相關程度。

五、本研究所有統計考驗的顯著水準均定為 $\alpha = .05$ 。

第肆章 研究結果與分析

本章依前述所列的研究方法，將問卷回收資料彙整後進行分析，以驗證本研究所提出的研究假設。再配合文獻探討的相關理論與研究，針對研究結果加以分析及討論瑜珈參與者運動後休閒效益與幸福感獲得的情形。

本章共分三節，第一節為現況分析；第二節為瑜珈參與者休閒效益與幸福感的差異分析；第三節休閒效益與幸福感之相關分析

第一節 瑜珈參與者基本資料及休閒效益與幸福感現況

本研究發出400份問卷，回收有效樣本376份，針對正式樣本的性別、婚姻狀況、年齡、教育程度、參與頻率與參與年資進行次數分配的描述性統計分析在各項背景資料上分佈情形逐一整理。

一、性別與婚姻樣本人口分佈情形

表4-1 性別與婚姻樣本人口

組別	人數	百分比%
男生	24	6.4
女生	352	93.6
總計	376	100
已婚	252	67
未婚	124	33
總計	376	100

由上表得知本研究瑜珈參與者的概況，男性較女性少，已婚者較未婚者多；此項調查結果與一般性運動中參與者男多餘女的比例不同（林宜蔓，2004；吳永發，2006；楊胤甲，2006；郭淑菁，2003），但在整理瑜珈相關文獻時研究者發現許多研究指出男女比例懸

殊，幾乎皆是女性多於男性，比例接近10：1（吳守從，2007；李詩潔，2007；簡以晴，2007），這樣的結果與張嘉洲（2006）針對太極拳參與者的研究中女性參與者較多的結果一樣；本研究推論瑜珈與太極拳皆是屬於緩和型運動，有別一般強度較高的運動，較能吸引女性參與者的加入，導致女性參與者比例高於男性的現象。

另外研究問卷發放後研究者發現高雄縣地區瑜珈教室中，瑜珈參與者已婚者比例相當高，未婚者較少，與簡以晴（2007）以台北市瑜珈參與者研究未婚者較多的結果不同；與吳守從（2007）探討高雄縣市瑜珈參與者中已婚者較高相同，其中差異應是地域性不同造成的。

二、年齡、教育程度、參與頻率與參與年資樣本人口分佈情形

表4-2 年齡、教育程度、參與頻率與參與年資人口分佈

組別	人數	百分比%
15～24歲	18	4.8
25～34歲	110	29.3
35～44歲	124	33.0
45～54歲	94	25
55歲以上	30	8
總計	376	100
國中（含以下）	30	8
高中職	138	36.7
大專院校	178	47.3
碩士（含以上）	30	8
總計	376	100
一週1～2次	246	65.4
一週3～4次	81	21.5
5次以上	49	49
總計	376	100
0～5年	337	89.6
6～10年	24	6.4
11～15	15	4
總計	376	100

由表 4-2 得知瑜珈參與者在年齡層分佈中以「25~54」歲佔較多人，總共佔 62.3%；教育程度的分佈以「高中職」與「大專院校」為最多，比例佔 84%，「國中」以下最少只有 8%；而參與頻率以「一週 1~2 次」最多人，佔 65.4%；參與年資則以「0~5」年佔最大比例，達 89.6%，另外在年齡此人口變項中，由於 65 歲以上的調查對象較少，因此合併於「55~64」歲選項中；在參與年資選項中 16 年以上的調查對象不足 10 人，因此合併於 11~15 年選項中。

由表 4-2 得知瑜珈參與者在年齡層分佈中以「25~54」歲佔較多人，研究結果與吳守從（2007）、簡以晴（2007）相同，從中可見瑜珈屬於低強度較緩和的運動，所以深受中老年人喜愛；教育程度的分佈以「高中職」與「大專院校」為最多，國中以下比例最少，與多數運動相關研究結果相同（林宜蔓，2004；吳永發，2006；楊胤甲，2006；郭淑菁，2003），本研究推論這樣的結果與台灣社會教育普及，以及高學歷者較能接受多元的運動種類相關；而參與頻率以「一週 1~2 次」最多人，佔 65.4%；參與年資則以「0~5」年佔最大比例，達 89.6%，此一數據顯示瑜珈在台灣為一新興的運動項目，因此參與者的參與年資多於 5 年以內。

三、瑜珈參與者休閒效益現況

本研究「休閒效益」採五點量表正向計分方式由表 4-3 得知，瑜珈參與者在休閒效益的現況是屬於中等程度偏高的（ $M=3.97$ ），在生理效益呈現高度的狀況（ $M=4.20$ ），在心理效益與社交效益則呈現中等程度偏高的狀況（ $M=3.99$ 與 3.74 ）。

瑜珈參與者休閒效益現況如表 4-3 所示：

表4-3 休閒效益現況

休閒效益	平均數	標準差	排序
生理效益	4.20	.51	1
心理效益	3.99	.54	2
社交效益	3.74	.61	3
休閒效益總量表	3.97	.55	

從表 4-3 在休閒效益的部分生理效益 ($M=4.20$) 與心理效益 ($M=3.99$) 的平均值皆大於休閒效益平均 ($M=3.95$)，社交效益 ($M=3.74$) 則為最低。此研究結果與王敏華 (2005)、馬上鈞 (2002) 提出觀點相同，本研究推論應與休閒本屬參與者利用空閒時間自發性運動有關，因屬自願性的活動又能配合自己的身體狀況選擇強度與時間，因此皆能從中獲得高回饋；另上述兩位研究者與本研究的研究主題皆屬無競爭性、低強度的休閒運動，顯示和緩休閒運動也能帶給參與者高度的休閒效益體驗與不錯的生理、心理效益感受。

四、瑜珈參與者幸福感現況

本研究「幸福感」採五點量表正向計分方式，由表4-4得知，瑜珈參與者在幸福感的現況是屬於中等程度偏高的 ($M=3.89$)，在各構面裡也都呈現中等程度偏高的狀況 ($M=3.76\sim3.96$)。

瑜珈參與者幸福感現況如表4-4所示：

表4-4 幸福感現況

幸福感	平均數	標準差	排序
生活滿意	3.76	.54	4
人際關係	3.99	.54	1
自我肯定	3.86	.60	3
身心健康	3.96	.61	2
幸福感總量表	3.89	.58	

在表 4-4 中，幸福感的部分整體平均 ($M=3.89$ ， $SD=.50$) 頗高，構面平均值排序如下：1. 人際關係感受 ($M=3.99$ ， $SD=.54$) 2. 身心健康 ($M=3.96$ ， $SD=.61$) 3. 自我肯定 ($M=3.86$ ， $SD=.60$)

4.生活滿意 ($M=3.76$, $SD=.54$)。此研究結果與林子雯 (1996) 研究成人多重角色與幸福感感受中以人際關係感受最高結果相同，但是次高構面卻相異。在林子雯的研究中身心健康構面得分為最低，本研究卻為次高，與本研究結果不同；顯示瑜珈參與者比一般成人在身心健康感受上高，可見瑜珈參與者與一般大眾不同，能藉由瑜珈提高身心健康的主觀感受，這與眾多研究 (洪光明，2006；羅宜伶，2003；劉美珠，1990) 提出瑜珈能促進身體健康的論點一致。



第二節 瑜珈參與者在休閒效益與幸福感之差異分析

為瞭解性別、婚姻、年齡、教育程度、參與頻率、參與年資在休閒效益與幸福感的差異情形並驗證假設一、二，本研究分別以獨立樣本t檢定與單因子變異數分析來考驗背景變項在休閒效益與幸福感的差異，另以薛費法進行事後比較。

一、休閒效益成效比較

(一) 性別

如表4-5顯示不同性別在整體休閒效益、生理效益、心理效益及社交效益影響上均無顯著差異 ($p > .05$)，表示男生與女生在休閒效益上並無不同。

表4-5 性別對休閒效益差異

構面	性別	個數	平均數	標準差	t
休閒效益	男	24	3.98	.66	.34
	女	352	3.94	.51	
生理效益	男	24	4.21	.72	.09
	女	352	4.19	.49	
心理效益	男	24	4.01	.65	.19
	女	352	3.99	.53	
社交效益	男	24	3.81	.72	.51
	女	352	3.74	.61	

* $p < .05$

此研究結果與陳中雲（2001）以及洪煌佳（2002）相同，與楊胤甲（2006）不同。顯示在大部分的情形上性別的差異不會影響參與者在休閒效益的感受。而本研究結果與楊胤甲（2006）提出的結果不同，應是兩者的研究對象不同，楊胤甲研究主題以自行車參與者為主，強度較一般運動強，男性參與者也較多，因此與本研究結果分歧。另外就本研究而言，男女在休閒效益的感受上是幾乎相當的（男性， $M=3.98$ ；女性， $M=3.94$ ），雖然在一

般常態認為男生的體能與運動效能會優於女性，但是瑜珈屬於一種個人身心上的整合運動（劉美珠，1990），有別於一般體育競賽，因此女生參與運動時並不會受限於體能，也無競技比賽帶來的心理壓力，在休閒效益的感受上自然不會遜於男性。

（二）婚姻

有無婚姻狀況的瑜珈參與者在休閒效益的差異檢定如表4-6所示，由表中得知休閒效益感受已婚者與未婚者之間出現顯著差異（ $t=3.37$ ， $p<.05$ ），另外在生理效益、心理效益與社交效益上，感受結果皆達顯著（ $p<.05$ ）。

表4-6 婚姻對休閒效益差異

構面	婚姻	個數	平均數	標準差	t
休閒效益	已婚	252	4.01	.52	3.37*
	未婚	124	3.82	.48	
生理效益	已婚	252	4.24	.52	2.64*
	未婚	124	4.10	.47	
心理效益	已婚	252	4.04	.54	2.27*
	未婚	124	3.90	.51	
社交效益	已婚	252	3.83	.61	4.13*
	未婚	124	3.56	.59	

* $p<.05$

本研究結果不管在休閒效益整體層面或者單從生理、心理、社交三構面來看，已婚者的感受皆優於未婚者。研究結果與吳永發（2006）、蘇睦敦（2002）相同；石幼瑄（2003）提出家庭是影響婦女休閒的主要因素，尤其已婚婦女容易因為家庭、子女的牽絆無法投入自己喜歡的休閒，Skow（1989）提出已婚婦女用於休閒的時間每週比丈夫至少少十五小時（引自Bammel & Burrus-Bammel, 1996）。

換言之，若已婚婦女的角色在日常生活中已擁有較少的的休閒時間，在此狀態下若還能在繁忙的家庭生活與子女生活中抽身享受自己喜歡的體能活動，想必其從活動中獲得的休閒效益感受一定相對的比單身女性來得高。



(三) 年齡

不同年齡的瑜珈參與者在休閒效益的統計分析顯示，整體休閒效益平均數為3.95，標準差為.52，整體休閒效益得分最高的為「55歲以上」族群(M=4.07)。各構面中，生理效益裡得分最高為「55歲以上」(M=4.29)，心理效益得分最高為「45-54 歲」和「55歲以上」(M=4.03)，社交效益得分最高為「55歲以上」(M=4.26)。如表4-7 所示：

表4-7 年齡對休閒效益變異數分析摘要表

構面	年齡	個數	平均數	標準差	F	事後比較
休閒效益	15-24	18	3.77	.54	.23	
	25-34	110	3.85	.48		
	35-44	124	3.99	.56		
	45-54	94	4.00	.47		
	55以上	30	4.07	.52		
	總和	376	3.95	.52		
生理效益	15-24	18	4.07	.48	1.83	
	25-34	110	4.10	.49		
	35-44	124	4.24	.54		
	45-54	94	4.25	.48		
	55以上	30	4.29	.54		
	總和	376	4.20	.51		
心理效益	15-24	18	3.89	.50	.86	
	25-34	110	3.93	.52		
	35-44	124	4.03	.59		
	45-54	94	4.03	.49		
	55以上	30	4.03	.52		
	總和	376	3.99	.54		
社交效益	15-24	18	3.45	.72	3.80*	5 > 1,2
	25-34	110	3.62	.58		
	35-44	124	3.80	.64		
	45-54	94	3.80	.56		
	55以上	30	3.98	.60		
	總和	376	3.74	.61		

*p<.05

如表4-7所示，休閒效益以及生理、心理、社交三構面平均數在年齡此背景變項中都是呈現中等偏高的表現，但是就其顯著面而言，唯有社交效益達到顯著差異 ($p < .05$)，經事後多重比較，與林宜蔓 (2004) 研究中發現游泳對生理、心理、社交效益皆有顯著影響僅有部分類似，推論為瑜珈屬於低強度的運動，適合參與的年齡層很廣。因此不管年齡老少都能從中獲得高度的生理心理效益。另外在本研究中發現「55歲以上」的瑜珈參與者在社交效益感受上高於年紀較輕的年齡層的參與者，與林宜蔓 (2004)、王敏華 (2005) 的研究結果相同，應是年紀較大的運動參與者無須負擔繁忙的家庭生計與生活，可以在運動後留下來聊天、泡茶聯繫感情，因此社交效益感受才會優於年輕族群者。

(四) 學歷

根據不同學歷的瑜珈參與者在休閒效益的統計分析顯示，整體休閒效益的平均數為3.95，標準差為.52。整體休閒效益得分最高的為「高中職」 ($M=3.99$)，在各構面中生理效益得分最高的族群為「高中職」 ($M=4.23$)，心理效益得分最高為「高中職」 ($M=4.01$)，社交效益得分最高為「國中以下」 ($M=3.91$)。如表4-8所示：

表4-8 學歷對休閒效益變異數分析摘要表

構面	學歷	個數	平均數	標準差	F
休閒效益	國中	30	3.95	.54	.70
	高中職	138	3.99	.50	
	大專院校	175	3.92	.52	
	碩博士	30	3.88	.58	
	總和	376	3.95	.52	
生理效益	國中	30	4.07	.58	1.06
	高中職	138	4.23	.50	
	大專院校	175	4.21	.51	
	碩博士	30	4.11	.50	
	總和	376	4.20	.51	
心理效益	國中	30	3.92	.54	.52
	高中職	138	4.01	.53	
	大專院校	175	4.01	.53	
	碩博士	30	3.91	.59	
	總和	376	3.99	.54	
社交效益	國中	30	3.91	.58	3.00*
	高中職	138	3.83	.57	
	大專院校	175	3.65	.62	
	碩博士	30	3.70	.72	
	總和	376	3.74	.61	

* $p < .05$

根據表 4-8 顯示學歷對於休閒效益整體以及生理、心理效益皆無顯著比較 ($p > .05$)，唯有在社交效益上有顯著差異，但經由事後比較 (Scheffe) 測試，發現在各學歷層級中並未有差異存在。因此，本研究在學歷此人口變項中對於休閒效益整體以及三個構面皆無顯著差異存在，與馬上鈞 (2002)、陳中雲 (2001) 研究結果相似。

Kelly、Steinkamp 與 Kelly (1987) 提高教育的人較能準備妥當，實現休閒活動的期望，勇於嘗試新鮮的休閒活動 (引自 Bammel & Burrus-Bammel, 1996)。台灣是個教育水準普及的國

家，此現象反映於問卷成果上，研究者問卷對象中有 84% 為大學與高中職以上的學歷，顯示高學歷者對於瑜珈此一新興運動接受度高。再者研究者認為瑜珈體位法屬低強度的有氧運動，動作較緩慢，老師教學時以一個口令一個動作為主，無競爭性與競賽規則，淺顯易懂，對於教育程度較低者在學習上無理解上的困難。因此，各種教育程度的參與者都能從中獲得休閒效益。

(五) 參與頻率

根據不同參與頻率的瑜珈參與者在休閒效益的統計分析顯示，參與頻率越高者的族群，其整體平均數越高。

以參與頻率為變項，整體休閒效益的平均數為 3.95，標準差為 .52。整體休閒效益得分最高的為「5 次以上」族群 ($M=4.08$)，在各構面中生理效益得分最高的族群為「一週 3~4 次」 ($M=4.28$)，心理效益得分最高為「5 次以上」 ($M=4.13$)，社交效益得分最高為「5 次以上」 ($M=3.90$)。如表 4-9 所示：

表 4-9 參與頻率對休閒效益變異數分析摘要表

構面	參與頻率	個數	平均數	標準差	F
休閒效益	1週1-2次	246	3.89	.52	4.24*
	1週3-4次	81	4.04	.46	
	1週5次以上	49	4.08	.56	
	總和	376	3.95	.52	
生理效益	1週1-2次	246	4.15	.50	2.5
	1週3-4次	81	4.28	.48	
	1週5次以上	49	4.27	.59	
	總和	376	4.20	.51	
心理效益	1週1-2次	246	3.93	.54	3.43*
	1週3-4次	81	4.10	.49	
	1週5次以上	49	4.13	.56	
	總和	376	3.99	.54	

(下接 表 4-9)

(續 表 4-9)

構面	參與頻率	個數	平均數	標準差	F
社交效益	1週1-2次	246	3.68	.61	4.7*
	1週3-4次	81	3.82	.56	
	1週5次以上	49	3.90	.67	
	總和	376	3.74	.61	

* $p < .05$

根據表 4-9 顯示參與頻率對於休閒效益整體以及心理、社交效益成效皆達顯著($p < .05$)，但再進一步經由事後比較(Scheffe)後，各構面皆無顯著差異。此研究結果與林欣慧(2002)、馬上鈞(2002)研究結果相同，與王敏華(2005)研究結果不同。研究者推論林欣慧(2002)與馬上鈞(2002)研究主題皆以單一運動項目為主，參與者應是非常熱愛自己所選的運動類別，因此每不管參與頻率為何，每次都能從中獲得很大的樂趣。另外林欣慧(2002)設定的登山頻率的時間分界點為兩週，與本研究時間間隔相近，而王敏華(2005)的研究中時間分界高達 2~3 月，與本研究設定相去甚遠，因此本研究推論參與頻率時間間隔設定不一，導致研究結果相岐。

(六) 參與年資

根據不同參與年資的瑜珈參與者在休閒效益的統計分析顯示，參與年資越高者的族群，其整體平均數越高。

以參與年資為變項，整體休閒效益的平均數為3.95，標準差為.52。整體休閒效益得分最高的為「11~15年」族群($M=4.29$)，在各構面中生理效益得分最高的族群為「11~15年」($M=4.33$)，心理效益得分最高為「11~15年」($M=4.36$)，社交效益得分最高為「11~15年」($M=4.19$)。如表4-10 所示：

表4-10 參與年資對休閒效益變異數分析摘要表

構面	參與年資	個數	平均數	標準差	F	事後比較
休閒 效益	0~5年	337	3.92	.51	4.00*	3>1
	6~10年	24	4.05	.48		
	11年以上	15	4.29	.51		
	總和	376	3.95	.52		
生理 效益	0~5年	337	4.18	.51	1.37	.25
	6~10年	24	4.32	.38		
	11年以上	15	4.33	.60		
	總和	376	4.20	.51		
心理 效益	0~5年	337	3.97	.54	5.08*	3>1
	6~10年	24	4.03	.48		
	11年以上	15	4.36	.45		
	總和	376	3.99	.54		
社交 效益	0~5年	337	3.71	.60	3.75*	3>1
	6~10年	24	3.89	.68		
	11年以上	15	4.19	.56		
	總和	376	3.74	.61		

*p<.05

根據表 4-10 顯示在參與年資此一變項中休閒效益整體、心理效益、社交效益皆達顯著 ($p<.05$)，經由事後比較 (Scheffe) 後發現除了生理效益未達顯著外，其餘皆有差異。

此研究結果與張嘉洲 (2006)、陳嘉雯 (2005) 研究結果相同，顯示參與運動越久的參與者對於該活動的認同感較高，因此在休閒活動整體感受也比較佳；另外在生理效益上瑜珈屬於一種低強度的運動，無遊戲規範也無競爭對手，強調的是自我身心靈的成長，無常模評斷標準。研究者認為有些年資低的參與者在投入此項活動後便覺得身體機能改善很多，程度不亞於投入年資深的參與者，因此研究結果才會出現無差異的情形。

一、幸福感成效比較

(一) 性別

如表4-11顯示不同性別在整體幸福感、生活滿意、人際關係、自我肯定及身心健康構面影響上均無顯著差異 ($p > .05$)，表示男生與女生在幸福感感受上並無不同。

表4-11 性別對幸福感差異

構面	性別	個數	平均數	標準差	t
幸福感	男	24	3.90	.51	.16
	女	351	3.89	.49	
生活滿意	男	24	3.76	.48	.00
	女	351	3.76	.54	
人際關係	男	24	4.02	.55	.31
	女	351	3.99	.54	
自我肯定	男	24	3.78	.74	-.68
	女	351	3.86	.59	
身心健康	男	24	4.09	.62	1.05
	女	351	3.95	.61	

* $p < .05$

本研究結果顯示男女在幸福感上的感受差異不大，與國內王敏華（2005）、林宜蔓（2004）相同與劉敏珍（1990）不同。

本研究與王敏華（2005）、林宜蔓（2004）的研究結果相同，應是研究主題同屬於低強度的休閒運動，男女性對於此類運動項目的動作完成不會感到太大的困難度與挫折感，因此男女性在幸福感上的感受程度差不多。但若進一步探討，在研究結果中，性別不同雖不造成差異，但就其幸福感、生活滿意、人際關係、身心健康各構面的平均數而言，男生皆高於女性。

Verbrugge(1976)提出女性比男性較容易發現自己憂鬱、沮喪的情緒，並能試著去接受自己心情不佳的狀態，相反的男生較不

易做這樣的判斷（引自Argyle, 1987）；另外在研究結果中的自我肯定構面上，女生的平均數高於男性（女， $M=3.86$ ，男， $M=3.78$ ），研究者認為女性近幾年來大量投入職場（陸洛，1997），在工作上能獲得較多的肯定，也能支付自己想參與的休閒活動的費用，從自給自足中肯定自己，因此女性在自我肯定此一構面獲得的感受比男性高。

而劉敏珍（1990）針對老年人口調查性別對於幸福感感受的差異度發現女性較男性容易獲得幸福感受，與本研究結果不同。探其研究人口發現年齡層屬於老年人口與本研究年齡層介於25～44歲不同，應是樣本年齡層不同導致不一樣的結果。

（二）婚姻

如表4-12顯示不同婚姻狀態在整體幸福感、生活滿意、人際關係、自我肯定及身心健康構面影響上均有顯著差異（ $p<.05$ ），表示已婚與未婚在幸福感上有差異。

表4-12 婚姻對幸福感差異

構面	性別	個數	平均數	標準差	t
幸福感	已婚	251	3.96	.47	4.05*
	未婚	124	3.74	.51	
生活滿意	已婚	251	3.84	.52	3.92*
	未婚	124	3.61	.55	
人際關係	已婚	251	4.06	.51	3.76*
	未婚	124	3.84	.56	
自我肯定	已婚	251	3.92	.58	2.66*
	未婚	124	3.74	.63	
身心健康	已婚	251	4.05	.61	3.85*
	未婚	124	3.79	.60	

* $p<.05$

本研究與吳淑敏（2003）、蘇睦敦（2002）結果相同，顯示不同的婚姻狀態對於幸福感感受有顯著性的差異（ $p<.05$ ）。結

果顯示無論在幸福感層面、生活滿意、人際關係、自我肯定以及身心健康上已婚者的幸福感感受皆高於未婚者。Argyle (1987) 提出在婚姻中因為有伴侶的愛與關懷所以幸福感感受普遍較高，再者林子雯 (1996) 提出多重角色可獲得較多的幸福感，也就是說已婚者除了扮演自己的角色外，也可從擔任伴侶、家庭照顧者中獲得滿足與幸福感，綜合論點已婚者的幸福感較高與本研究的結果相符。

(三) 年齡

根據不同年齡的瑜珈參與者在幸福感的統計分析顯示，在整體幸福感中，得分最高的為「55歲以上」族群($M=4.06$)，而在各構面中，生活滿意構面裡以「55歲以上」的族群($M=3.96$)得分最高，人際關係構面裡以「55歲以上」的族群($M=4.13$)得分最高，自我肯定構面裡以「55歲以上」的族群($M=3.99$)得分最高，身心健康構面裡以「55歲以上」的族群($M=4.21$)得分最高。如表4-13所示：

表4-13 年齡對幸福感變異數分析摘要表

構面	年齡	個數	平均數	標準差	F	事後比較
幸福感	15-24歲	18	3.74	.57	2.58*	
	25-34歲	110	3.79	.51		
	35-44歲	124	3.93	.49		
	45-54歲	93	3.91	.45		
	55歲以上	30	4.06	.50		
	總和	375	3.89	.50		
生活滿意	15-24歲	18	3.58	.58	2.20	
	25-34歲	110	3.68	.55		
	35-44歲	124	3.79	.54		
	45-54歲	93	3.79	.52		
	55歲以上	30	3.96	.47		
	總和	375	3.76	.54		
人際關係	15-24歲	18	3.82	.65	2.00	
	25-34歲	110	3.90	.54		
	35-44歲	124	4.04	.54		
	45-54歲	93	4.02	.47		
	55歲以上	30	4.13	.57		
	總和	375	3.99	.54		
自我肯定	15-24歲	18	3.77	.77	1.84	
	25-34歲	110	3.76	.62		
	35-44歲	124	3.94	.56		
	45-54歲	93	3.84	.57		
	55歲以上	30	3.99	.63		
	總和	375	3.86	.60		
身心健康	15-24歲	18	3.92	.69	3.72	5 > 2
	25-34歲	110	3.80	.61		
	35-44歲	124	4.00	.60		
	45-54歲	93	4.04	.61		
	55歲以上	30	4.21	.57		
	總和	375	3.96	.61		

*p<.05

本研究結果在整體幸福感 ($F=2.58, p<.05$) 與身心構面 ($F=3.72, P<.05$) 中達到顯著差異，與郭淑菁 (2003)、吳珩潔 (2002) 的研究結果相同。但是在經由事後比較 (Scheffe) 後，只有身心健康達到顯著差異，許多研究報告指出在幸福感感受中以年紀較長者感受較多，Argyle (1987) 提出年長者因為較容易對目前的生活感到滿意，並降低以往對對於環境的要求，因此幸福感感受會比較高。但是就健康層面而言，年長者容易因為年齡增長，生理機能衰弱而對身體健康越感不滿意。此一論點正好與本研究在身心健康構面上的結論是不一樣的，在身心健康構面上「55歲以上」的族群平均數不但得分最高，在事後比較中也大於年輕族群，可見參與瑜珈參與者能打破年紀越年長體力越衰弱的常模，藉由運動改善身心上的狀態。

(四) 學歷

根據不同學歷之瑜珈參與者在幸福感之統計分析顯示，在整體幸福感中，得分最高的為「國中（含以下）」族群($M=4.00$)，而在各構面中，生活滿意構面裡以「國中（含以下）」的族群($M=3.90$)得分最高，人際關係構面裡以「國中（含以下）」的族群($M=4.10$)得分最高，自我肯定構面裡以「大專院校」的族群($M=3.89$)得分最高，身心健康構面裡以「國中（含以下）」的族群($M=4.23$)得分最高。如表4-14所示：

表4-14 學歷對幸福感變異數分析摘要表

構面	年齡	個數	平均數	標準差	F
幸福感	國中	30	4.00	.52	.67
	高中職	138	3.87	.48	
	大專院校	177	3.89	.51	
	碩博士	30	3.84	.49	
	總和	376	3.89	.50	
生活滿意	國中	30	3.90	.59	1.27
	高中職	138	3.76	.52	
	大專院校	177	3.76	.54	
	碩博士	30	3.63	.57	
	總和	376	3.76	.54	
人際關係	國中	30	4.10	.56	.41
	高中職	138	3.98	.51	
	大專院校	177	3.98	.56	
	碩博士	30	3.98	.52	
	總和	376	3.99	.54	
自我肯定	國中	30	3.84	.62	.34
	高中職	138	3.82	.59	
	大專院校	177	3.89	.62	
	碩博士	30	3.87	.54	
	總和	376	3.86	.60	

(續 表 4-14)

構面	年齡	個數	平均數	標準差	F
身心健康	國中	30	4.23	.65	2.06
	高中職	138	3.93	.60	
	大專院校	177	3.95	.61	
	碩博士	30	3.96	.61	
	總和	376	3.96	.61	

* $p < .05$

本研究在整體幸福感與四個構面皆沒有達到顯著 ($p > .05$)，與吳淑敏 (2003) 和陸洛 (1998)、林子雯 (1996) 提出的研究結果相同。但是瑜珈參與者不會因為學歷的差異影響幸福感的感受的論點與 Campell (1976) 提出教育程度越高的人，處理事情能力越佳，對生活環境適應好，相對幸福感也高 (引自林子雯, 1996) 並不相同，原因可能是在台灣目前就學率普及，因此樣本多集中於高中職與大專院校，因而影響填答結果。

(五) 參與頻率

根據表4-15，不同參與頻率之瑜珈參與者在幸福感之統計分析，只有整體幸福感 ($F = 3.41$, $p < .05$) 與身心健康 ($F = 10.54$, $p < .05$) 達到顯著差異；經事後比較 (Scheffe)，我們可以發現在整體幸福感中「一週3-4次」族群幸福感感受高於「一週1-2次」；而在身心健康構面中，「一週3-4次」以及「一週5次以上」族群皆大於「一週1-2次」，而「一週3-4次」則大於「一週5次以上」。

如下表4-15所示：

表4-15 參與頻率對幸福感變異數分析摘要表

構面	年齡	個數	平均數	標準差	F	事後比較
幸福感	一週1-2次	246	3.84	.49	3.41*	2>1
	一週3-4次	81	4.00	.50		
	5次以上	49	3.92	.50		
	總和	376	3.89	.50		
生活滿意	一週1-2次	246	3.72	.54	2.74	
	一週3-4次	81	3.88	.51		
	5次以上	49	3.79	.56		
	總和	376	3.76	.54		
人際關係	一週1-2次	246	3.96	.51	1.14	
	一週3-4次	81	4.07	.60		
	5次以上	49	3.99	.55		
	總和	376	3.99	.54		
自我肯定	一週1-2次	246	3.81	.58	2.400	
	一週3-4次	81	3.98	.69		
	5次以上	49	3.88	.55		
	總和	376	3.86	.60		
身心健康	一週1-2次	246	3.86	.62	10.54*	3>1
	一週3-4次	81	4.18	.54		2>1
	5次以上	49	4.13	.61		2>3
	總和	376	3.96	.61		

*p<.05

根據以上結果，研究者發現參與頻率對於幸福感整體是有顯著差異存在，這個結果與林宜蔓（2004）相同。吳崇旗、謝智謀、王偉琴（2006）針對大學在校生探討休閒參與與幸福感也提出了相關論點，休閒參與頻越高者幸福感感受越強，但是其休閒參與研究分為靜態與動態，靜態休閒參與者參與頻率與幸福感並無顯著相關，唯有動態的休閒活動參與者參與頻率越高幸福感感受越強。本研究即屬於動態的休閒活動，研究結果與其相符，另外在

本研究中不管是幸福感整體或者身心健康，瑜珈參與者皆是「一週 3-4 次」族群幸福感感受最高，顯示就運動頻率而言過與不及對於幸福感感受有不佳的影響。

（六）參與年資

根據表4-16，不同參與年資之瑜珈參與者在幸福感之統計分析，只有身心健康（ $F=4.27$ ， $p<.05$ ）達到顯著差異；但經事後比較（Scheffe）無顯著差異。

如下表4-16所示：

表4-16 參與年資對幸福感變異數分析摘要表

構面	年齡	個數	平均數	標準差	F
幸福感	0-5年	337	3.87	.50	2.52
	6-10年	24	3.98	.47	
	11年以上	15	4.13	.45	
	總和	376	3.89	.50	
生活滿意	0-5年	337	3.75	.54	1.85
	6-10年	24	3.79	.57	
	11年以上	15	4.02	.55	
	總和	376	3.76	.54	
人際關係	0-5年	337	3.97	.54	2.09
	6-10年	24	4.11	.52	
	11年以上	15	4.22	.51	
	總和	376	3.99	.54	
自我肯定	0-5年	337	3.85	.033	1.61
	6-10年	24	3.91	.11	
	11年以上	15	4.08	.14	
	總和	376	3.86	.031	
身心健康	0-5年	337	3.93	.033	4.27*
	6-10年	24	4.22	.095	
	11年以上	15	4.26	.16	
	總和	376	3.96	.03	

* $p<.05$

本研究結果參與年資對於瑜珈參與者幸福感感受無顯著差異，與林宜蔓（2004）、陳嘉雯（2005）發表的結果不同。研究者認為瑜珈屬新興休閒運動，調查樣本多屬 0-5 年，容易影響結果。再加上瑜珈強調個人參與運動後的身心感受，非關一般的競技運動，即使是年資淺的瑜珈參與者也會因為運動後身心壓力獲得抒解而覺得幸福感感受頗佳，因此年資深淺對於幸福感感受差異才不會有顯著的差異結果。



第三節 休閒效益與幸福感之相關分析

本節旨在研究瑜珈參與者休閒效益與幸福感相關情形，以積差相關（product-moment correlation）加以分析探討，結果如表下：

表4-17 休閒效益與幸福感相關分析

	生活滿意	人際關係	自我肯定	身心健康	幸福感
生理效益	.59*	.50*	.60*	.52*	.59*
心理效益	.60*	.48*	.45*	.60*	.58*
社交效益	.59*	.51*	.48*	.55*	.58*
休閒效益	.64*	.54*	.73*	.66*	.63*

* $p < .05$

由表4-17所示，瑜珈參與者的的休閒效益與幸福感的相關達顯著水準($r = .63$, $p < .05$)，顯示瑜珈參與者的的休閒效益與幸福感有顯著正相關存在，休閒效益和幸福感的各項因素，其相關係數介於.45至.73之間，呈中度相關。

本研究結果支持瑜珈參與者在休閒效益上的感受會與幸福感的感受成正向的關係，與國內外提出的相關文獻結果皆相同（王憲貞，2006；楊胤甲，2006；Lu & Argyle, 1994），說明休閒效益感受越高者其幸福感感受程度也會越佳。

經樣本分析後，本研究發現高雄縣地區的瑜珈參與者現況：女性多於男性；已婚者比未婚者多；年齡層多集中與「25~54」歲；教育程度以「高中職」以上佔了84%；參與頻率以「一週1~2次」最多人；參與年資「0~5年」佔最大比例。再以獨立樣本t檢定、單因子變異數分析來考驗背景變項在休閒效益與幸福感的差異，最後以皮爾森積差相關探討休閒效益與幸福感的因果關係，得以下統計結果：

一、休閒效益

- (一) 瑜珈參與者在休閒效益上有中等以上的良好感受。
- (二) 不同性別的瑜珈參與者在休閒效益上無顯著差異。
- (三) 不同的婚姻狀態的瑜珈參與者在休閒效益上達顯著差異。
- (四) 不同年齡變項的瑜珈參與者在社交效益上達到顯著差異。
- (五) 不同教育程度的瑜珈參與者在休閒效益上無顯著差異。
- (六) 不同參與頻率的瑜珈參與者在休閒效益上無顯著差異。
- (七) 不同參與年資的瑜珈參與者在上心理與社交效益上有顯著差異。

二、幸福感

- (一) 瑜珈參與者在幸福感上有中等以上的良好感受。
- (二) 不同性別的瑜珈參與者在幸福感上無顯著差異。
- (三) 不同婚姻狀態的瑜珈參與者在幸福感上達顯著差異。
- (四) 不同年齡變項的瑜珈參與者在幸福感上達到顯著差異。
- (五) 不同教育程度的瑜珈參與者在幸福感上無顯著差異。
- (六) 不同參與頻率的瑜珈參與者在幸福感上達顯著差異。
- (七) 不同參與年資的瑜珈參與者在幸福感上無顯著差異。

三、休閒效益與幸福感的關係

休閒效益與幸福感呈現中度且正向的關係。

第五章 結論與建議

本研究為了瞭解瑜珈參與者休閒效益與幸福感感受，以高雄縣地區為範圍，以立意取樣抽取方式，抽取有效樣本376份。研究架構分為三大部分，第一部份進行休閒效益與幸福感在不同人口背景變項（性別、婚姻、學歷、年齡、參與年資、參與頻率）上之差異考驗，第二部分則是以皮爾遜積差相關討論瑜珈參與者休閒效益與幸福感。

本章分為兩節，第一節結論；第二節建議，經以上研究結果證實，瑜珈參與者所感受到的休閒效益與幸福感相當顯著，在此針對結果做一論述，提出研究發現，以做為將來研究討論之使用。

第一節 結論

根據研究結果與討論，本研究以量化的實證研究方式所得之主要發現整理如後：

一、瑜珈參與者在休閒效益與幸福感感受皆屬良好的程度。

休閒效益與幸福感兩者平均值介於3.74~4.20之間，參與感受呈現良好的結果。

二、在探討瑜珈參與者背景變項對休閒效益的影響中已婚者休閒效益感受比未婚者佳；「55歲以上」的年齡層、以及參與年資越久的族群在社交效益上獲得較佳的結果。

在背景變項裡，年齡變項上唯有社交效益達明顯的影響，以「55歲以上」族群感受較佳；另外在參與年資變項上不同參與年資對休閒效益亦有明顯的影響，尤其在心理與社交效益上參與年資越久效益越高；性別與學歷變項對休閒效益感受則無不同。

三、在探討瑜珈參與者背景變項對幸福感的影響中，已婚者比未婚者感受佳、年齡變項中「55歲以上」族群的身心構面感受最佳、「一週3-4次」的參與頻率感受度則最佳。

在年齡的變項上以身心健康構面中「55歲以上」族群感受最佳；參與頻率上以「一週3-4次」的幸福感受最高；另性別、學歷、參與年資上無不同。

四、瑜珈參與者休閒效益與幸福感呈中度正相關。

休閒效益與幸福感其相關係數介於.45至.73之間，顯示兩者間有正向關係。



第二節 建議

本研究過程因受到受試樣本人數以及不可抗拒因素的限制，使得研究所獲得的結果及經驗，仍有許多未竟之處，有待未來相關研究繼續探討。

本節首先根據研究過程及結果，對瑜珈的推廣提出建議，再對後續研究瑜珈專題者提出建議。

一、一般性建議

（一）對瑜珈參與者的建議

從本研究數據，我們可以發現瑜珈參與者的休閒效益與幸福感都是呈現中等偏高的情形，可見參與此項運動對於活動者的身心狀況都有正面的幫助，是一項值得推廣的運動。加上自古以來瑜珈總帶給民眾神秘的色彩，參與者多是因為影劇歌星推廣與社會風氣的推波助瀾下加入活動，若能提出參與瑜珈的實際效益，讓民眾依照自己的身體需求選擇，才能破除盲從從事適合自己的運動。

（二）對瑜珈業者的建議

瑜珈運動參與者一向是女多於男，從台灣的相關研究報告中可以發現比例約為10：1。可是根據本研究數值發現男性從中所獲得的休閒效益感受與女性不相上下，甚至在各項構面平均值上還略高於女性，由此得知瑜珈也很適合男性參與，若瑜珈業者在課程安排上可以增加中性化的課程減少瑜珈給予外界陰柔的印象，相信對於瑜珈在男性市場的推廣上一定大有幫助。

另外本研究的樣本參與頻率多集中於「一週1~2次」之間，但是參與者獲得的幸福感受程度最佳的頻率卻是在「一週3~4

次」的族群，瑜珈業者應鼓勵學員增加每週上課的次數，養成運動習慣才能有效提升參與者的幸福感感受。

（三）對政府機關的建議

在本研究中，瑜珈參與者老年族群(55歲以上)不管在休閒效益或幸福感感受都比其他年齡層高，對於社交效益和身體健康的感受非常明顯，而這兩項身心感受對於提升老年生活品質尤其重要。然而本研究對查的樣本中老年族群僅佔樣本的8%，可見還有許多年老者尚未瞭解瑜珈對於身心的益處，因此政府應可將瑜珈大力推廣於老年人養生的運動之一，結合民間與政府的力量，成立老年社團鼓勵其長期參與，培養運動習慣，降低老年人健康問題，擴展社交生活圈，這樣對已經邁入高齡化的台灣社會將能多有益處；另外政府機關也應鼓勵瑜珈業者審視青壯年族群參與瑜珈後的休閒效益與幸福感程度為何低於年老者，改善課程型態適合各年齡層的休閒需求，將老年族群的高效益狀況往下推及，對於提升全民幸福感才有助益。

二、對未來研究建議

（一）在人口背景變項上

本研究在婚姻變項上僅有已婚及未婚兩項，但是目前社會多元化，離婚率上升、未婚女性增多，婚姻市場的改變（戴碧萱，2006），婚姻關係已非二分法可以區別，若在婚姻此變項增加不同型態的婚姻狀態或男女交友狀況，想必研究內容更能符合社會變遷的潮流。

（二）在研究方法上

本研究採用問卷調查法，調查參與瑜珈者休閒效益與幸福感感受情形。問卷答案採封閉式的勾選，雖然研究目標會希望填答

者依照個人情形逐一回答，但卻難免受到題目理解狀況的或填答者主觀意識的影響，因此未來若能輔以質性訪談、觀察法，使研究能質量並重，這樣研究結果才能具客觀性。

（三）在研究對象上

本研究對象以高雄縣地區瑜珈參與者為樣本母體，但進行研究時無法掌握母體的分佈與總數，只能以高雄縣地區的瑜珈教室進行立意取樣，因此研究成果難免有侷限之處，再加上研究對象男女比例相差懸殊，瑜珈參與者的男性族群仍有待開發，未來研究可以擴大調查範圍並針對男性參與者做進一步的調查與研究。

（四）在研究主題上

目前台灣瑜珈教室開授課程十分多元化，源於瑜珈自印度流傳即72學派(劉美珠，1990；簡以晴，2007)。目前台灣瑜珈教室中課程總類繁多，研究者在發放問卷時並無限定於固定學派，只以概括瑜珈課程統計之，然而不同學派的瑜珈課程，運動環境與方法大異其趣，造成的心理生理結果可能也不相同，若能依照不同的瑜珈學派做研究，研究不同的瑜珈課程帶給人體不同的身心感受，才能給予未來想參與此項運動的人有選擇最適合自己瑜珈課程的機會。

參考文獻

中文部分

- 內政部（2004）。臺灣地區國民生活狀況調查報告。內政部統計處出版品。
- 內政部（2003）。臺灣地區社區建設與活動統計。內政部統計處出版品。
- 內政部（2006）。臺灣地區96年死亡率統計。內政部統計處出版品。
- 王敏華（2005）。自然公園使用者休閒效益與休閒滿意度之研究--以台北市富陽公園為例。未出版碩士論文，台灣師範大學運動休閒與管理研究所。台北市。
- 王憲珍（2006）。水肺潛水活動者刺激尋求與幸福感關聯性之探討。未出版碩士論文，靜宜大學觀光事業學系，台中市。
- 石幼瑄（2003）。宜蘭縣婦女休閒之探討，未出版碩士論文，台北師範大學人類發展與家庭研究所，台北市。
- 李詩潔（2007）。消費者選擇專業或綜合型服務業者考量因素之探討。未出版碩士論文，實踐大學企業創新發展研究所，台北市。
- 李素菁（2002）。青少年家庭支持與幸福感之相關研究--以台中市立國中生為例。未出版碩士論文，靜宜大學青少福利學系研究所，台中市。
- 李德仁（1995）。瑜珈對兒童身心適應能力之發展。台灣體育，80，27-31。
- 李鐵生（1996）。社區居民休閒行為之研究——以林口國宅為例。未出版碩士論文，文化大學觀光事業學系研究所，台北。
- 吳淑敏（2003）。婦女幸福感之研究。國立高雄師範大學教育學系教育學刊，20，119-140。
- 吳永發（2006）。路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，國立體院體育推廣學系研究所，桃園縣。
- 吳科驥（2006）。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究。未出版碩士論文，體育研究所，桃園縣。

- 吳筱雯(2005)。桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究。未出版碩士論文，體育研究所，桃園縣。
- 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，台灣師大運動休閒與管理研究所，台北市。
- 吳崇旗、謝智謀、王偉琴(2006)。休閒參與、休閒滿意及主觀幸福感之線性結構關係模式建構與驗證。休閒運動期刊，5，153-165。
- 吳守從(2007)。瑜珈運動者之參與動機與活動體驗研究，運動知識學報，4，50-56。
- 吳明隆、涂金堂(2005)。SPSS 與統計應用分析二版。五南出版社：台北。
- 巫雅菁(2001)。大學生幸福感之研究。未出版碩士論文，高雄師範大學輔導研究所，高雄市。
- 林貞岑(2003)。瑜珈-全球健康新風潮。康健雜誌，60，105-110。
- 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，高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。
- 林芝怡(2005)。國中生人格特質、休閒活動與幸福感之相關研究。未出版碩士論文，高雄師範大學教育學系研究所，高雄市。
- 林宜蔓(2004)。游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。
- 林欣慧(2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究-以登山健行為例。未出版碩士論文，台灣師範大學運動休閒與管理研究所，台北市。
- 林新龍(2007)。休閒運動涉入對國人身心健康關連性探討。雲科大體育體育，10，59-61。
- 施協志(2003)。國中學生性別、年級、編班與壓力因應、自重感、幸福感之相關研究---以雲林地區為例。中正大學犯罪防治研究所碩士論文，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 施建彬(1995)。幸福感來源與相關因素之探討。未出版碩士論文，高雄醫學院行

- 為科學研究所，高雄市。
- 胡家欣（2000）。大學生的休閒認知，涉入與體驗-兼論人格特質的影響。未出版碩士論文，高雄醫學院行為科學研究所，高雄市。
- 洪煌佳（2002）。突破休閒活動之休閒效益研究。未出版碩士論文，台灣師範大學運動休閒與管理研究所，台北市。
- 洪睿聲、陳坤禎（2003）。瑜珈之生理心理功能。大專體育，69，147-155。
- 洪睿聲（2004）瑜珈體位法對安養機構老年人生理心理健康相關因素之影響。未出版碩士論文，屏東教育大學體育學系研究所，屏東縣。
- 洪光明（2006）。孩子們的瑜珈課。相映文化：台北。
- 徐元民（2005）。體育史。品度股份有限公司：台北。
- 柴松林（1996）。休閒時代，學習社會。北縣教育，14，33-38。
- 柴松林（2004）。2004小朋友幸福大調查。講義，35，40-43。
- 馬上鈞（2002）。休閒效益與生活壓力關係之研究—以高雄地區郊山登山者為例。未出版碩士論文，台灣師範大學運動休閒與管理研究所，台北市。
- 高俊雄（1995）。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8（1），15-28。
- 張宮熊、林鈺琴（2002）。休閒事業管理。揚智文化事業股份有限公司：台北
- 張嘉洲（2006）。中老年人休閒運動參與動機與效益之研究—以新竹地區太極氣功十八式運動為例，未出版碩士論文，台北師大體育學系研究所，台北縣。
- 郭淑菁（2003）。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理研究所，彰化縣。
- 陳中雲（2001）。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究。未出版碩士論文，臺灣師範大學運動休閒與管理，台北市。
- 陳金鼓（2000）。瑜珈訓練對靜態工作女性之健康體適能影響。華岡理科學報，17，83-91。

- 陳金鼓、甘光熙（1997）。瑜珈對大學生基本體能之影響。《體育與運動》，104，49-55。
- 陳桂敏、洪瑄曼（2006）。探索瑜珈身心治療效益。《長期照護雜誌》，10(2)，190-202。
- 陳鈺萍（2004）。《國小教師的幸福感及其相關因素之研究》。未出版論文，屏東教育大學國民教育研究所，屏東市。
- 陳嘉雯（2005）。《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》。未出版論文，銘傳大學觀光研究所，桃園。
- 陳智瑩（2006）。《休閒調適策略對日常生活壓力之影響——以台北縣新莊市老年人為例》。未出版論文，世新大學觀光研究所，台北縣。
- 陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。《人文及社會科學》，1(8)，115-137。
- 馮美珠（2007）。《國小教師人格特質、生活壓力、因應策略與憂鬱傾向之相關研究》。未出版碩士論文，屏東教育大學心理輔導教育研究所，屏東市。
- 彭紫娟（2006）。《強力適能瑜珈對停經婦女賀爾蒙濃度與抗氧化能力之影響》。未出版碩士論文，新竹教育大學體育學系研究所，新竹市。
- 程紹同（1997）。優質人生、超值人生。《師友》，366，15-19。
- 黃振紅（2004）。淡水地區大學生休閒運動參與與幸福感之研究。《大專體育學刊》，6(3)，43-57。
- 黃雅鈴、陳惠美（2005）。休閒運動態度與行為關係之研究。《戶外遊憩研究》，18(3)，81-102。
- 黃小瑋（2005）。《全國碩士生在生活壓力、因應策略與身心健康之探究》。未出版碩士論文，中山大學，高雄市。
- 楊國樞（1980）。生活素質的心理學觀。《中華心理學刊》，22，11-24。
- 楊胤甲（2006）。《愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究》。未出版碩士論文，靜宜大學管理碩士研究所，台中市。

- 溫蕙甄、蔡昆霖、陳雅慧、方進隆（2005）。十二週強力體適能瑜珈訓練對停經後婦女功能性體適能與骨質密度之影響。運動教練科學，5，13-21。
- 鄒碧鶴、黃靜如（2005）。比較適能瑜珈與體重控制運動處方介入對大學生健康體適能的影響。嘉南學報，31，405-419。
- 綿本昇（1991）。怎樣做好瑜珈。台北：文經社。
- 劉美珠（1990）。瑜珈—身心合一的科學。中華體育，13，45-50。
- 劉敏珍（1990）。老年人之際親密依附風格與幸福感之關係研究。未出版碩士論文，高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。
- 蔡坤良（2004）。小琉球漁村老人生命意義感、死亡態度與幸福感之研究。未出版之碩士論文，南華大學生死學研究所，嘉義縣。
- 蔡祈賢（2006）。論公務人員之休閒活動。考全季刊，45，133-145。
- 盧浩權（2005）。青少年網路沉迷現象與生活壓力、負面情緒之相關研究—以台中市高中生為例。未出版之碩士論文，靜宜大學青少年兒童福利研究所，台中市。
- 蕭雅馨（2006）。十二週強力適能瑜珈訓練對靜態工作女性之生理及健康體適能的影響。未出版碩士論文，大葉大學運動事業管理研究所。彰化縣。
- 簡以晴（2007）。臺北市瑜珈消費者行為與服務需求之研究。未出版碩士論文，台灣師大運動休閒與管理研究所。台北市。
- 戴碧萱（2006）。未婚熟齡女性婚姻觀之研究—以職業婦女為例。未出版碩士論文，台南大學社會科教育學研究所。台南市。
- 羅宜伶（2003）。瑜珈術自習法。台北：國家出版社。
- 羅依理（2007）。國中小教師網誌使用行為、休閒動機與休閒效益關聯性之研究。未出版碩士論文，靜宜大學管理研究所。台中市。
- 羅清俊（2007）。社會科學研究方法。台北：威仕曼。

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，高雄師範大學教育研究所，高雄市。

蘇美玲 (1998)。都市公園使用者休閒態度之研究-以台北市大安公園為例。未出版碩士論文，台灣大學園藝研究所，台北市。

蘇睦敦 (2002)。婦女運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究-以高雄地區為例。未出版碩士論文，台灣體院體育研究所，桃園縣。

靈鷲山佛教團體 (2007)。全國心靈問卷大調查。2007年12月27日，取自靈鷲山團體，心靈白皮書網址：

<http://www.093.org.tw/content/news/news04b1.asp?sn=80>

Argyle, M. (1987/1997)。幸福心理學。(陸洛、施建彬譯)。台北：巨流圖書。

Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1982/1996)。休閒與人類行為(涂淑芳譯)。台北：桂冠。

Kelly, J. R. (1996/2001)。休閒導論(王昭正譯)。品度圖書：台北。

英文部分

Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.

Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. London and New York: Routedge.benefits: an introduction to this volume. In B. L. Driver, P. J.Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of Leisures* (pp. 3-12). Stage College, PA: Venture Publishing.

Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12-18.

Browne, M. A., & Mahoney, M. J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35, 605-625.

Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American*

Life. New York: Sage.

Damodaran, A., Malathi, A., Patil, N., Shah, N., Suryavanshi, & Marathe, S. (2002).

Therapeutic potential of yoga practices in modifying cardiovascular risk profile in middle aged men and women. *The Journal of the Association of Physicians of India*, 50(5), 633-640.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Driver, B. L., Brown, P. J. & Peterson, G. L. (1991). Research on leisure Heady, B., & Wearing, A. (1989) Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.

Driver, B. L., Brown, P.J. & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Heady, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.

Houston, J. P. (1981). *The Pursuit of happiness*. Glenview, IL: Scott, Foresman.

Kalayil, J. A. (1988). A controlled comparison of progressive relaxation and yoga meditation as methods to relieve stress in middle grade school children. *Dissertation Abstracts International*, 49, 3626.

Lu, L. & Argyle, M. (1994). Leisure Satisfaction and Happiness As a Function Of Leisure Activity. *Kaohsiung J Med Sci*, 10, 89-96.

Lu, L., & Argyle, M. (1991). Happiness and cooperation. *Personality and individual differences*, 12, 1019-1030.

Manjunath, N. K., & Telles, S. (2005). Influence of Yoga and Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. *The Indian Journal of Medical Research*, 121(5),

683-690.

- Michalsen, A., Grossman, P., Acil, A., Langhorst, J., Ludtke, R., Esch, T., Stefano, G. B., & Dobos, G. J. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Medical Science Monitor : International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 11(12), CR555-561.
27. Murugesan, R., Govindarajulu, N., & Bera, T. K. (2000). Effect of selected.
- Rim, Y. (1993). Values, happiness and family structure variables. *Personality and individual differences*, 15(5), 595-598.
- Stones, M. J. & Kozma, A. (1985). Structural relationships among happiness scales: A second order factorial study. *Social Indicators research*, 17, 19-28.
- Veenhoven, R. (1994). *Is happiness a trait ?* Social Indicators Research, 32, 101-160. Venture Publishing, Inc.
- Verduin, J. R., & McEwen, D. N. (1984). Adults and Their Leisure: the need for life long learning. *Spring field*, 1-11.
- Woolery, A., Myers, H., Sternlieb, B., & Zeltzer, L. (2004). A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 10(2), 60-63.

附錄一

瑜珈運動參與者休閒效益與幸福感調查問卷

您好：

首先，感謝您填寫這份問卷，本人目前正進行有關瑜珈運動參與者進行瑜珈運動的研究，這份問卷共分三個部份，主要的目的是想了解您在參與瑜珈這項休閒運動時的感受，您所提供的答案，沒有對與錯，所得資料僅供學術研究之用，請您放心作答，再次謝謝您的協助。

敬祝

身體健康
萬事如意

台東大學體育教學碩士班
指導教授：洪煌佳 博士
研 究 生：許嬪雅 敬上
2007 年 10 月

【第一部份】基本資料

1. 性別：☐ 男 ☐ 女
2. 婚姻狀況：☐ 已婚 ☐ 未婚
3. 年齡：☐15～24歲☐25～34歲☐ 35～44歲☐ 45～54歲 ☐ 55歲～64歲☐65歲以上
4. 教育程度：☐ 國中（包含以下）☐ 高中職 ☐ 大學及大專院校 ☐ 研究所
5. 參與頻率：☐ 一週1～2次 ☐ 一週3～4次 ☐ 5次以上
6. 參與年資：☐ 0～5年 ☐ 6～10年 ☐ 11～15年 ☐ 16～20年 ☐ 20年以上

【第二部份】休閒效益

請您以半年內自由時間從事的瑜珈運動之感受填答，每題的答案從「非常同意」到「非常不同意」，依據程度不同，分為五個等級。請依據您實際感受的程度，圈選出一個適當的答案。

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得可以維持健康的體能	5	4	3	2	1
2. 我覺得可以紓解生活壓力	5	4	3	2	1
3. 我覺得可以放鬆心情	5	4	3	2	1
4. 我覺得可以多了解週遭的事物.....	5	4	3	2	1
5. 我覺得可以讓身體感到活力充沛.....	5	4	3	2	1
6. 我覺得可以獲得創造性的思考.....	5	4	3	2	1
7. 我覺得可以發洩情緒.....	5	4	3	2	1
8. 我覺得可以促進朋友之間的和諧關係.....	5	4	3	2	1
9. 我覺得可以增進活動的技巧.....	5	4	3	2	1
10. 我覺得可以獲得成就感.....	5	4	3	2	1
11. 我覺得可以使心情愉快.....	5	4	3	2	1
12. 我覺得可以結交新朋友.....	5	4	3	2	1
13. 我覺得可以讓身體得到適度的休息.....	5	4	3	2	1
14. 我覺得可以平衡精神情緒.....	5	4	3	2	1
15. 我覺得可以體貼別人	5	4	3	2	1
16. 我覺得能了解同伴不同的感受	5	4	3	2	1

	非 常 同 意	同 意	尚 可	不 同 意	非 常 不 同 意
17. 我覺得可以消除疲勞	5	4	3	2	1
18 我覺得可以培養挑戰性	5	4	3	2	1
19 我覺得能與同伴分享相同的看法	5	4	3	2	1
20. 我覺得能和同伴之間相處得更親近.....	5	4	3	2	1
21. 我覺得可以激發潛力	5	4	3	2	1
22. 我覺得可以培養獨立性	5	4	3	2	1
23. 我覺得可以得到同伴之間的支持.....	5	4	3	2	1
24. 我覺得可以支持同伴的想法	5	4	3	2	1
25. 我覺得可以考驗自己的活動能力	5	4	3	2	1
26. 我覺得可以得到滿足感	5	4	3	2	1
27. 我覺得可以得到別人的信賴	5	4	3	2	1
28. 我覺得可以啟發智慧	5	4	3	2	1
29. 我覺得可以信任同伴	5	4	3	2	1

【第三部份】幸福感

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我可以控制我的生活	5	4	3	2	1
2. 我的健康狀況良好	5	4	3	2	1
3. 我的理想可以獲得實現	5	4	3	2	1
4. 我認為世界上的事情是美好的	5	4	3	2	1
5. 我有良好的飲食習慣	5	4	3	2	1
6. 我的參與能使事情變好	5	4	3	2	1
7. 我認為這個世界是一個好地方	5	4	3	2	1
8. 我經常保持輕鬆自在的心情	5	4	3	2	1
9. 我有能力解決生活中的問題	5	4	3	2	1
10. 我有興趣關心其他人的事	5	4	3	2	1
11. 我可以帶給別人幸福	5	4	3	2	1
12. 我喜歡我的生活	5	4	3	2	1
13. 我的生活有目標、意義	5	4	3	2	1
14. 我認為生活是有回饋的	5	4	3	2	1
15. 我對別人有愛心	5	4	3	2	1
16. 我對現在生活中的事感到滿意	5	4	3	2	1
17. 我經常定時從事運動	5	4	3	2	1
18. 我覺得生活有安全感	5	4	3	2	1

	非 常 同 意	同 意	尚 可	不 同 意	非 常 不 同 意
1 9 . 我覺得和朋友在一起很有趣	5	4	3	2	1
2 0 . 我喜歡我自己	5	4	3	2	1
2 1 . 我認為我有吸引力	5	4	3	2	1
2 2 . 我對自己很有信心	5	4	3	2	1
2 3 . 我喜歡幫助別人	5	4	3	2	1
2 4 . 我的睡眠充足	5	4	3	2	1

填寫完畢

感謝您的配合

附錄二

問卷授權書

授權同意書

茲同意國立台東大學體育教學碩士班研究生
許嬭雅，使用本人所編製的『休閒效益量表』，以
進行其碩士論文『瑜珈參與者休閒效益與幸福感研
究』，且同意依該問卷進行編修。

版權所有人：  (簽章)

中 華 民 國 九 十 七 年 一 月 日

授權同意書

茲同意國立台東大學體育教學碩士班研究生
許嬭雅，使用本人所編製的『幸福感問卷』，以進
行其碩士論文『瑜珈參與者休閒效益與幸福感研
究』，且同意依該問卷進行編修。

版權所有人：吳和輝 (簽章)

中 華 民 國 九 十 七 年 二 月 日