



# 大專職員休閒運動參與關係感、社會休閒滿意與主觀幸福感之相關研究—以國立臺灣師範大學為例

王傑賢 / 國立臺灣師範大學

鄭志富 / 國立臺灣師範大學

陳天賜 / 真理大學

## 摘要

本研究旨在從社會關係觀點，探討休閒運動參與者的心理需求中的關係感、休閒滿意中的社會休閒滿意與主觀幸福感之關聯性。本研究之對象為參與休閒運動之國立臺灣師範大學職員共 276 名 (男性 78 名，女性 198 名)，平均年齡 37.5 歲 (標準差= 9.63)，採立意取樣方式進行問卷調查，問卷內容包含：個人資料、關係感、社會休閒滿意與主觀幸福感量表。研究結果顯示，透過結構方程模式分析，整體模式具有良好之適配。在探討社會關係的基礎下，關係感、社會休閒滿意與主觀幸福感存在正向顯著關聯，此外，兩者會受到社會休閒滿意部分中介。本研究除了探討過去研究之缺口，使相關學術理論連結更為細緻，研究結果亦有助於提升大專院校辦理職員休閒運動方案之成效。

**關鍵詞：** 心理需求、關係感、休閒滿意、主觀幸福感



# **A Study on the Relationship among Relatedness, Social Leisure Satisfaction, and Subjective Well-being of College Staff in Leisure Sport Participation Context: The Case of National Taiwan Normal University**

Jye-Shyan Wang / National Taiwan Normal University

Chih-Fu Cheng / National Taiwan Normal University

Tien-Tze Chen / Aletheia university

## **Abstract**

This study was designed to examine the relationship among relatedness of psychological needs, social factor of leisure satisfaction, and subjective well-being from social relational perspective. The method was through purposive sampling to collect 276 samples of college staff participating in leisure sport from National Taiwan Normal University (78 males, 198 females). The average age of samples is 37.5 (SD= 9.63). The scales of questionnaire survey were included individual profile, relatedness, social leisure satisfaction, and subjective well-being. The main results showed that after SEM analysis, the fitness of model was up to an acceptable standard. Based on social relational perspective, there were significant positive relation among relatedness, social leisure satisfaction, and subjective well-being. Moreover, social leisure satisfaction was partly mediated between relatedness and subjective well-being. This study not only explored the gap among past research, but also sophisticated the connection of different academic theories. It will be helpful to enhance the benefits of staff' leisure sport program hold by college.

**Keywords: psychological needs, relatedness, leisure satisfaction, subjective well-being**



## 壹、緒論

### 一、研究背景

長久以來，追求個人幸福感是人類生活的重要標的，因而持續受到正向心理學者的關注，而藉由評價生活滿意的角度來詮釋個人幸福感則已成為一個重要的途徑 (Diener, 1984, 2000; Diener, Lucas, & Oishi, 2005; Ryan & Deci, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)，因而，當個人生活中知覺到較多的幸福感，將預期會有更正向的生活態度與良好的生活品質 (鍾孟玲, 2010)。

然而主觀幸福感是從何而來呢？Deci 與 Ryan (2002) 依據自我決定的觀點認為，個人幸福感的建立與提升，主要受到三種心理需求所驅動，包含勝任感 (competence)、自主性 (autonomy) 和關係感 (relatedness)。鍾孟玲 (2010) 從相關實證研究結果的回顧中顯示，心理需求滿足和主觀幸福感的促進存在顯著的正向關聯；然而在該研究中，當進一步探究三種心理需求對幸福感的效果時，發現過去研究在勝任感及自主性對主觀幸福感的預測，呈現較一致的結果，符合理論假設，反倒是具有社會特性的關係感對幸福感的預測，研究結果呈現出不一致的情形。不僅如此，呂惠富 (2013) 檢驗休閒運動參與者的主觀幸福感，結果發現社會層面之主觀幸福感並不顯著，該研究推測，可能的原因在於研究中遺漏了重要的解釋變項。從上述的內容中可知，儘管心理需求對於主觀幸福感的促進具有重要的影響力，但是這樣的效果在強調社會需求內涵的關係感上卻不一致，且其對主觀幸福感效果亦不顯著，如此的情形仍需要經由更進一步的研究來釐清，因而形成本研究的關注之焦點。

探究當中的心理需求和主觀幸福感的運作機制便可知，由於每個人內心都存在基本心理需求，而心理需求是與生俱來，對人們的心理健康與幸福感有重要影響，當個人的心理需求得到滿足，則有助於提升個人的主觀幸福感 (Deci & Ryan, 2002; Ryan, 1995)。而深入探究三種心理需求的內涵，所謂的勝任感，著重在個人能有效率地與環境互動，個體覺得自己的能力是否能有效的因應外界的需求，也就是所謂的能力知覺 (陳建璋、季力康, 2009)。自主性關注個人的行為是否源自於興趣或自我所認可的價值，強調自由選擇與自我意志決定之自主空間 (Ryan & Deci, 2000)。不同於前兩者以個人做為心理需求的根源，Deci 與 Ryan (2002) 闡述，關係感則意指與人有所連結，著重在群體中能獲得歸屬感，可以受到他人的關懷與照顧他人，感受到自己是屬於團隊的一份子，



且當環境提供足夠的接納、關懷與溫暖的情感力量時，更能夠促使個體接受各種挑戰，而達到心理成長的目的。因此，關係感強調的是一種從社會觀點切入的互動性心理需求，須在社會活動中加以實踐，以增進個體的滿足感與主觀幸福感。

從社會活動參與的角度來看，依據 Diener (1984) 之主張，認為主觀幸福感是個人投入活動時所產出的正向結果，其可經由休閒、運動或人際間的互動過程中，達成個人需求的滿足，進而產生具價值性的生活滿足感受，相關研究結果亦支持此一論點。舉例而言，Ruuskanen 與 Ruoppila (1995) 研究發現，個人在運動、戶外及社會活動與生活滿意度相關性最高。呂惠富 (2013) 研究顯示，民眾透過休閒運動的投入能夠有效解釋其主觀幸福感。由此來看，從休閒活動中所獲得的需求滿足，關係著個人對生活的滿足感，即個人主觀上會知覺較佳的幸福感 (Chen, Ye, Chen, & Tung, 2010)，因而得知，透過休閒運動參與情境來檢驗個人對於情境的滿意與主觀幸福感是為合適。

由歸屬需求 (need to belong) 的角度探討關係感與主觀幸福感的關聯性，Baumeister 與 Leary (1995) 指出，人際間的互動和依附是個人生活中重要的正向因子，其主要的的原因在於，個體在根本上存在歸屬與依附的需求動機，當滿足此動機時則能進一步的讓個體在整體上感到更滿足 (Deci & Ryan, 2002; Ryan, 1995)。從日常生活中人際接觸的管道和頻率，在認知與情感的層面上，則會產生並影響個人歸屬感的需求滿足與否，最終擴及至個體對於幸福的評價。換言之，從社會活動所提供的人際交流當中能進一步形成潛在的社會連結，當此連結構成正向的互動聯繫，能促使個體在歸屬感的增進中，增進全面的生活滿意 (Baumeister & Leary, 1995)。Baumeister (1991) 發現，當個體在社會活動的群體中如果被群體孤立或排除 (亦即缺乏互動、支持與歸屬)，是會降低主觀幸福感的知覺。由此可見，藉由社會活動中人際間正向良好的相互支持，可讓個人滿足和產生正向的歸屬感和人際依附，最終更可強化自我整體的生活滿意；亦即，當個人在參與休閒活動的過程中，當與他人存在的互動品質愈佳，其愈能獲得其心理需求滿足—關係感，而高度的關係感知覺，則對整體生活的評價相對也會愈正向，此形成本研究假設一。

假設一：關係感對於主觀幸福感具有顯著的正向預測力。

又從休閒參與中的滿意度來進一步探討，可發現其對於關係感與主觀幸福感事實上具有重要的解釋意義。依據下而上理論 (Bottom-Up Theory) 在個人滿



意內涵的詮釋 (Andrews & Withey, 1976) , 認為每一個人均擁有一價值階梯信念來支配其生活, 其反映在不同的生活層面上, 例如休閒生活。而較低層次的滿意 (休閒運動參與滿意程度) 將會擴及整體生活滿意 (Lee, Sirgy, Larsen, & Wright, 2002) 。Chen 等 (2010) 依據下而上理論探討個人參與休閒活動時, 其滿意知覺所驅動的主觀幸福感歷程, 結果顯示個人對於休閒活動的滿意能夠有效中介個人正向滿足經驗與主觀幸福感。因此, 依照如此機制, 從社會互動的觀點來看, 當個人在其休閒運動參與時, 在心理需求之關係感得以滿足的情況下, 將可能影響其對於休閒運動參與之社會層面的滿足, 這是由於個人投入休閒運動的過程中, 會與團體中的他人進行互動交流, 若在群體中能獲得歸屬感, 可感受到他人的關懷與照顧他人, 則達到出需求上的滿足, 而影響與他人互動過程中的休閒滿意評價, 最後拓展到個人整體的生活滿意。依據以上論述, 則形成本研究假設二。

假設二：關係感會透過社會休閒滿意度的中介, 進一步預測主觀幸福感。

整體而言, 追溯主觀幸福感的內涵, 根據相關研究定義 (Diener, 2000; Diener, et al., 2005) , 認為主觀幸福感是以個人針對生活所反映的主觀評價 來界定生活品質, 若社會中之個人主觀認定自己生活品質很好, 就是具有生活滿意的實質意義, 也就是主觀幸福感。因此, 主觀幸福感的成立, 實際上並無法脫離社會層次的情境脈絡及意涵。

基此, 本研究在休閒活動參與的基礎下, 以下而上理論檢驗關係感和主觀幸福感之關係, 並以休閒滿意中的社會因素為中介變項進行分析, 重點放在休閒活動參與的社會效益。進而從社會觀點來探討在休閒參與的背景下, 心理需求和主觀幸福感之間的關係, 利用大專職員個案樣本, 嘗試解決過去研究之缺口, 促使理論和概念的發展更細緻, 研究結果亦可做為大專院校辦理職員休閒運動之參考依據。



## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究對象為國立臺灣師範大學從事休閒運動之大專職員，於各行政單位、學術單位發放問卷，共發出 500 份問卷，回收問卷 278 份，扣除 2 份填答不完全之問卷，最終得到有效樣本 276 份，有效問卷率為 99.3%。在個人特性部分，男性為 78 人 (28.3%)，女性為 198 人 (71.7%)；平均年齡為 37.46 歲 (標準差=9.63)，其工作年資主要介於 1~37 年，平均為 8.49 年 (標準差=8.98)；婚姻狀況則是已婚為多數，有 142 人 (51.4%)。休閒運動參與特性方面，固定規律參與者有 109 人 (39.5%)，彈性參與時間者則有 167 人 (60.5%)；每次持續時間以 1 小時為多數，共 121 人 (43.8%)；最常參與的休閒運動項目為快走、健走或跑步，共 106 人 (37.8%)，其次為球類運動，共 48 人 (17.3%)，第三為舞蹈運動，共 22 人 (7.9%)。

### 二、研究工具

#### (一) 關係感量表

關係感測量為引用 Wilson, Rogers, Rodgers, 與 Wild (2006) 針對心理需求構念所編製的「健身運動心理需求滿足感量表」，原量表包含勝任感、自主性與關係感三構面，後經葉麗琴與葉麗珠 (2010) 加以中文化。本研究主要抽取當中的關係感分量表，共包含五題項，關係感例題為：「我可以感受到跟我一起運動同伴的情誼」。記分採用 Likert 七等尺度，請受試者依重視程度分別從「非常同意」(7分)至「非常不同意」(1分)給予評價。量表內部一致性係數為 .93。

#### (二) 社會休閒滿意量表

在社會休閒滿意測量部分，本研究採用方佩欣、張少熙與蕭玲妃 (2013) 之休閒滿意量表中的社會構念分量表。該量表為修改自 Beard 與 Regheb (1980) 提出之休閒滿意量表，原量表包含心理、生理、社會、放鬆、教育及美感六構面。本研究採用之休閒滿意中的社會分量表，共包含三題，例題：「人際關係發展」。記分採用 Likert 七等尺度之評分方式，請受試者依重視程度



分別從「非常滿意」(7分)至「非常不滿意」(1分)給予評價。量表的內部一致性係數為 .92。

### (三) 主觀幸福感量表

本研究在主觀幸福感之衡量向度上, 依循依據 Diener, Emmons, Larsen, 與 Griffin (1985) 之觀點, 以生活滿意做為個人主觀幸福感之測量內涵, 而使用 the satisfaction with life scale (SWLS) 量表做為測量工具。SWLS 量表共包含 5 題之單一構念, 計分方式原為 Likert 七等尺度, 請受試者依重視程度分別從「非常同意」(7 分) 至「非常不同意」(1 分) 給予分數。量表經 Wu 與 Yao (2006) 譯為繁體中文版本, 該研究結果顯示 SWLS 中文版量表為一合適之研究測量工具, 量表例題: 「大致上, 我目前的生活跟我理想生活的狀態相當接近」。量表內部一致性係數為 .92。

## 三、資料分析

本研究探討關係感、社會休閒滿意與主觀幸福感三者之關係(如圖1), 在分析程序方面, 首先以描述性統計呈現研究對象之基本背景資訊, 以及各題項之平均數、標準差、偏態與峰度(常態性檢定)。在模式考驗部分, 採用結構方程模式做為分析方法, 並搭配最大概似法(ML)法進行參數估計。模式是適配指標則以 CFI、RMSEA、SRMR 為主(Hu & Bentler, 1999)。中介檢定部分係以巢套模式進行檢驗, 以  $\Delta\chi^2$ 、EVC (MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996) 與  $\Delta$ CFI (Cheung & Rensvold, 2002) 為比較指標。為提高中介檢驗之準確性, 本研究同時透過拔靴法(bootstrap method) (Preacher & Hayes, 2008) 進行效果考驗。藉由重複抽取 1,000 組樣本進行估計, 信賴區間定為 95%。

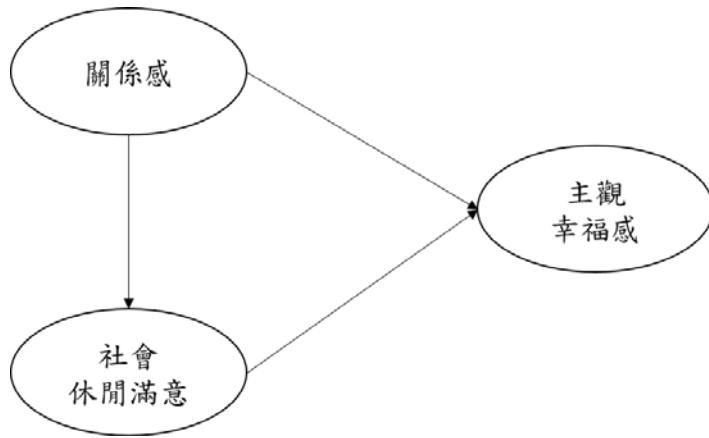


圖1 研究模型

## 參、結果

### 一、描述性統計與相關分析

表 1 呈現各題項 (觀察指標) 平均數、標準差之描述性資訊，以及各題項間的相關分析結果。由結果顯示，在各構念中題項的相關結果部分，關係感其各題項間均達到顯著正相關 ( $r = .64 \sim .84, p < .01$ )，同時，社會休閒滿意各題項間具有顯著正相關 ( $r = .67 \sim .84, p < .01$ )，並且在主觀幸福感各題項檢定亦發現相同結果 ( $r = .59 \sim .84, p < .01$ )。在各構念間題項的相關分析方面，其中，關係感個題項分別與社會休閒滿意各題項 ( $r = .31 \sim .35, p < .01$ )，以及主觀幸福感各題項呈現正向顯著相關 ( $r = .18 \sim .35, p < .05$ )。而社會休閒滿意與主觀幸福感各題項存在顯著之正相關 ( $r = .14 \sim .31, p < .05$ )。





表 1

各觀察變項平均數、標準差及相關矩陣摘要表

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 關係感 1	5.32	1.15	—											
2 關係感 2	5.48	1.09	.75*	—										
3 關係感 3	5.26	1.14	.68*	.81*	—									
4 關係感 4	5.39	1.12	.69*	.75*	.84*	—								
5 關係感 5	5.57	1.04	.64*	.73*	.73*	.81*	—							
6 社會休閒滿意 1	3.75	0.76	.32*	.31*	.31*	.32*	.33*	—						
7 社會休閒滿意 2	3.68	0.72	.34*	.34*	.34*	.35*	.34*	.84*	—					
8 社會休閒滿意 3	3.64	0.72	.32*	.32*	.32*	.35*	.34*	.67*	.81*	—				
9 主觀幸福感 1	4.38	1.30	.28*	.21*	.20*	.18*	.26*	.23*	.26*	.26*	—			
10 主觀幸福感 2	4.43	1.28	.34*	.25*	.24*	.23*	.29*	.26*	.28*	.28*	.81*	—		
11 主觀幸福感 3	4.58	1.24	.35*	.30*	.28*	.25*	.32*	.21*	.26*	.29*	.80*	.82*	—	
12 主觀幸福感 4	4.59	1.29	.35*	.30*	.29*	.27*	.29*	.22*	.28*	.31*	.66*	.69*	.84*	—
13 主觀幸福感 5	4.33	1.42	.18*	.14*	.16*	.17*	.20*	.14*	.15*	.18*	.59*	.60*	.64*	.65**

\*  $p < .05$ 

## 二、整體模式分析

### (一) 測量模式

本研究使用結構方程模式來進行因素效度與信度檢定，首先在各觀察指標之常態分配檢驗部分，各指標偏態 (skewness) 介於  $-1.02 \sim -0.07$ 、峰度 (kurtosis) 則介於  $-0.43 \sim 1.39$ ，顯示資料並無嚴重之離散情形，因此將可進一步使用結構方程模式進行考驗。經結構方程模式分析後發現，整體模式呈現適配情形 ( $\chi^2_{(62, n=276)} = 184.67, p < 0.01, RMSEA = .08, CFI = .96, SRMR = .04$ ) (Hu & Bentler, 1999)，並且各指標之因素負荷量 ( $\lambda$ ) 介於  $.69 \sim .99$ 。而各構念之平均萃取變異量 (AVE) 均高於  $.50$  之標準 (Barclay, Thompson, & Higgins, 1995)，顯示具有良好之聚合效度。信度方面，各構念之組合信度均高於  $.70$  (Bagozzi & Yi, 1988)，其信度結果良好。



表 2

觀察變項之信度與效度分析摘要表

	Skewness	Kurtosis	$\lambda$	SE	<i>t</i>	$P_c$	AVE
<b>關係感</b>						.93	.74
關係感 1	-0.64	0.40	.78	.06	15.72		
關係感 2	-0.63	-0.10	.87	.06	18.85		
關係感 3	-0.44	-0.30	.90	.06	20.16		
關係感 4	-0.76	0.21	.91	.06	20.60		
關係感 5	-1.02	1.39	.85	-	-		
<b>社會休閒滿意</b>						.92	.79
社會休閒滿意 1	-0.10	-0.13	.85	-	-		
社會休閒滿意 2	-0.10	0.09	.99	.05	21.47		
社會休閒滿意 3	-0.07	0.08	.81	.05	17.27		
<b>主觀幸福感</b>						.92	.72
主觀幸福感 1	-0.34	-0.43	.84	.08	13.17		
主觀幸福感 2	-0.22	-0.38	.87	.08	13.50		
主觀幸福感 3	-0.45	-0.07	.95	.08	14.63		
主觀幸福感 4	-0.51	0.12	.86	.08	13.39		
主觀幸福感 5	-0.27	-0.43	.69	-	-		

## (二) 結構模式比較

表 3 呈現模式分析與比較結果，初步結果顯示，無論部分中介模式 ( $\chi^2_{(62, n=276)} = 184.67, p < 0.01, RMSEA = .08, CFI = .96, SRMR = .04$ ) 或完全中介模式 ( $\chi^2_{(63, n=276)} = 200.50, p < 0.01, RMSEA = .09, CFI = .95, SRMR = .09$ ) 均達到可接受之適配水準 (Hu & Bentler, 1999)，不過仍以部分中介模式較佳。而在 EVCI 值比較方面，亦發現類似結果，其部分中介模式之 EVCI 值較小。

在巢套模式分析部分，透過  $\chi^2$  差異進行模式比較，結果發現兩模式達到顯著差異 ( $\Delta\chi^2 = 15.83, p > .05$ ) 顯示兩模式無法視為相同模式，然而 Cheung 與 Rensvold (2002) 指出，由於  $\Delta\chi^2$  容易受到樣本大小的影響，因此反映在檢定結果上則較為敏感，其建議比較兩模式間的 CFI 值做為替代標準，當 CFI 差值小於 .01 時，則兩模式可視為相等。實際比較兩模式後發現，兩模式間的  $\Delta CFI$  為 .005，因此判定兩模式仍為等同模式。因此，整體上則以部分中介模式較佳模式。



表 3

## 模式比較摘要表

Model	df	$\chi^2$	$\Delta\chi^2$	RMSEA	SRMR	EVCI	CFI	$\Delta$ CFI
部分中介模式	62	184.67	-	.085	.042	.88	.960	-
完全中介模式	63	200.50	15.83*	.089	.096	.93	.955	.005

\*  $p < .05$ 

表 4 則呈現各構念間之標準化路徑係數，以及藉由拔靴法針對標準化路徑係數所做之穩定性檢驗結果，其中，關係感對社會休閒滿意有顯著的正向關聯 ( $\beta = .40, p < .01$ )，並且標準化路徑係數之 95% 信賴區間 (CI) 未包含 0 (CI = .20 ~ .38)；社會休閒滿意對主觀幸福感存在顯著的正向關聯 ( $\beta = .19, p < .01$ )，並且標準化路徑係數之 95% 信賴區間 (CI) 未包含 0 (CI = .06 ~ .56)。而關係感對主觀幸福感亦存在顯著的正向關聯 ( $\beta = .26, p < .01$ )，並且標準化路徑係數之 95% 信賴區間 (CI) 未包含 0 (CI = .13 ~ .45)。由上列結果顯示，三構念間存在顯著之正相關，同時，社會休閒滿意對於關係感和主觀幸福感具有部分中介效果，整體而言，研究假設一與假設二均獲得支持。

表 4

## 潛在變項之影響路徑參數摘要表

標準化路徑	標準化係數	t	Bootstrap (95%信賴區間)	
			上界	下界
關係感→社會休閒滿意	.40	6.38*	.38	.20
社會休閒滿意→主觀幸福感	.19	2.98*	.56	.06
關係感→主觀幸福感	.26	3.89*	.45	.13

\*  $p < .05$

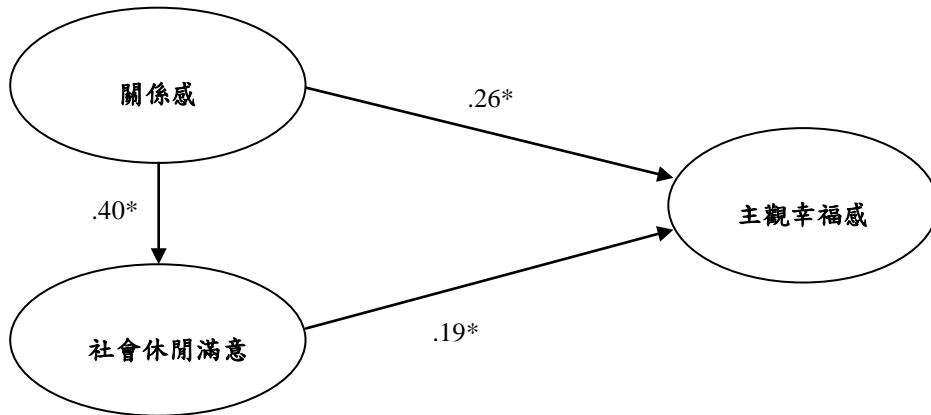


圖 2 結構模式分析結果

## 肆、討論

### 一、綜合討論

本研究由社會的觀點做為研究主基礎，依據下而上理論之心理機制，探討關係感、社會休閒滿意以及主觀幸福感三者間之關係。經實際驗證後發現，三者所構成之整體模式適配良好，顯示三者間所存在的正向顯著之關聯性，符合下而上理論之假定。並且，在中介效果檢驗上，經由模式比較後發現，部分中介效果模式呈現較佳之適配性，同時，輔以拔靴法檢定更顯示，三者間的顯著路徑關係具有統計上的意義與穩定性。

本研究證實，當個人的心理需求獲得滿足時，將能有效的正向預測個人的主觀幸福感，Deci 與 Ryan (2002) 認為，每個人都有追求心理成長與發展的基本需求，這樣的傾向將會驅動個人主動尋求心理需求的滿足，如此需求的滿足則和主觀幸福感有直接的關係。而這樣的心理歷程也體現在下而上理論的內涵中，Andrews 與 Withey (1976) 在闡述該理論假說時，特別強調個人滿意的外溢 (spill over) 效果，也就是當個人在獲得較低層次的滿足時，這樣的心理狀態將會擴展至較高層次的心理滿足，換言之，本研究發現，在個人參與休閒運動的過程中，其與夥伴他人所產生的交流與互動，藉由情感的交流，休閒運動的共同經驗分享等附加之社會性互動內容，達到關係感心理需求的滿足，而這樣的滿足感也能促使個人對於社會層面之休閒滿意獲得相對提升，也就是休閒的



社交滿足感能夠更佳，如此則能讓個人的主觀幸福感受評價更正向，因而，延續 Chen 等 (2010) 的研究，本研究發現，藉由休閒的參與所獲得的正向經驗，是與個人不同向度的滿意度具有重要關聯，彰顯休閒運動對於個人生活滿意品質和主觀幸福感知覺的重要意義，其具有理論和實務上的意涵。

而本研究的第二個重要意義，在於釐清過往研究中，個人社會層面的關係感心理需求和主觀幸福感之間關係驗證的不穩定之處 (鍾孟玲, 2010)。不同於以往研究大多探討概念間的整體意義，其並沒有特別針對特定的心理或情境條件加以考量，研究者認為，這樣的研究雖然可以提供豐富的研究結果，但相反地，卻無法獲得更細緻的心理關聯性。基於這樣考量，本研究特別專注於「社會層面」中，個人在參與休閒活動中，其內心根本存在的關係感心理需求，對於個人感受幸福感的關聯性，同時特別關注於休閒運動帶來的社會效益，因而聚焦以休閒滿意中的社會因素做為中介變項，回應呂惠富 (2013) 研究中的限制與建議，儘管本研究在主觀幸福感的測量方面，並未特別針對社會性的幸福感做限縮測量與探究，但從整體觀點的主觀幸福感中仍然可以獲得重要的訊息，發現社會性的心理需求對於休閒中的社會休閒滿意與主觀幸福感之間所存在的心理連結，在回應理論的假定中，同時也深化理論的脈絡，促使理論和概念的發展能夠更細緻。

## 二、實務建議

在實務應用方面，本研究發現藉由休閒運動的參與可以滿足個人社會性的心理需求，滿足個人的關係感需求，當中包含：感受到運動同伴的情誼、親近感、分享共同經驗等，在活動當中達成結交朋友、人際關係發展、正向互動促進作用，進而增進個人的生活滿意程度，讓個人知覺到更好的幸福感受。是以，本研究建議，大專職工可藉由投入團體休閒運動，來擴大個人的社會人際網絡，在活動中結交夥伴與友人，並以此形成良性的人際互動循環，提升個人之生活品質；而大專院校亦可多辦理長期且固定的團體休閒運動課程，或協助成立、發展多樣化的職工運動社群 (如：球類俱樂部、慢跑同樂會)，並透過各種鼓勵的方式增強職工的長期參與意願，讓職工能在工作之餘的休閒運動參與中，獲得更多社交機會與社會支持，將能有效增加個人的整體幸福感。



### 三、未來研究建議

本研究除了上述研究發現與貢獻外，仍然存在些許限制，有必要提出給予未來相關研究在進行上之參考建議。首先，本研究期望了解變項間的關係問題，以解決過去文獻的研究缺口，先以單一國立臺灣師範大學為研究對象，研究結果僅能推論於條件相似的大專院校，未來研究可增加資料蒐集的廣度，以降低研究限制，增加研究的應用合理性。其次，本研究是以橫斷性研究設計為主，並採用自評法為資料蒐集途徑，儘管在相關分析與結構方程模式分析結果上並未發現明顯問題，因此，在方法的使用上無法完全避免共同方法變異的疑慮，建議未來研究者在進行相關研究主題時，可透過相同研究參與者在不同時間點的問卷評量，以降低共同方法變異之潛在威脅。



## 參考文獻

- 方佩欣、張少熙、蕭玲妃 (2013)。臺北市運動中心使用者之自覺健康狀態、參與動機、休閒涉入及休閒滿意之相關研究。《臺大體育學報》，24，37-48。
- 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—以台北市士林區居民為例。《臺灣運動心理學報》，13(1)，41-64。
- 陳建璋、季力康 (2009)。大學生不同運動階段基本心理需求與主觀幸福感之相關研究。《體育學報》，42(1)，25-38。
- 葉麗琴、葉麗珠 (2010)。健身運動心理需求滿足感量表修訂之研究。《臺灣運動心理學報》，16，21-40。
- 鍾孟玲 (2010)。動機、基本心理需求滿足與幸福感之關係、基本心理需求滿足與幸福感之關係—以 Deci and Ryan 自我決定理論為基礎。2010年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊 (頁647-653)。嘉義縣：吳鳳科技大學。
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16, 74-94.
- Barclay, D. W., Thompson, R., & Higgins, C. A. (1995). The partial least squares (PLS) approach to causal modeling: Personal computer adoption and use as an illustration. *Journal of Technology Studies*, 2(2), 285-309.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Chen, L. H., Ye, Y. C., Chen, M. Y., & Tung, I. W. (2010). Alegria! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an Acrobatics Show. *Social Indicators Research*, 99(2), 301-313.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness of fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233-255.



- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, *6*, 1-55.
- Lee, D. J., Sirgy, M. J., Larsen, V., & Wright, N. D. (2002). Developing a subjective measure of consumer well-being. *Journal of Macromarketing*, *22*(2), 158-169.
- MacCallum, R., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, *1*(2), 130-149.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, *40*, 879-891.
- Ruuskanen, J. M., & Ruoppila, I. (1995). Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. *Age and Ageing*, *24*, 292-296.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, *63*(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5-14.





- Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 231-251.
- Wu, C. H., & Yao, G. (2006). Analysis of factorial invariance across gender in Taiwan version of the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences, 40*, 1259-1269.

