

高齡者運動休閒涉入對身心健康與生活滿意度影響之研究 = The effects of recreational sport involvement on health and life sa

施麗玲、李城忠

E-mail: 352645@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討運動休閒涉入對身心健康與生活滿意度之影響。受測者來自台中市年滿55歲以上的高齡者，以立意取樣的方式選取樣本，共取得有效問卷365份，透過問卷調查與結構方程(SEM)來檢測本研究之模式，分析後，結果顯現此模型之配適度良好。本研究有以下重要的發現：

- 1.運動休閒涉入會正向影響高齡者身心健康。
- 2.身心健康對高齡者生活滿意度有正向影響。
- 3.運動休閒涉入透過身心健康的促進對高齡者生活滿意度有顯著影響。

本研究結果得知，運動休閒涉入以「中心性」為高齡者選擇最重要的要素；身心健康以「身體健康」為高齡者最重視之層面；高齡者在生活滿意度部分最在意「情緒狀態」、「社會互動」及「自我概念」等層面。根據研究結果，具體建議因應少子化、高齡化社會急遽來臨的時代，鼓勵高齡者多涉入運動休閒，將有助於促進身心健康，以提昇生活滿意度並達到成功老化的晚年生活。

關鍵字：運動休閒涉入，身心健康，生活滿意度

關鍵詞：運動休閒涉入、身心健康、生活滿意度

目錄

內容目錄

封面內頁	
簽名頁	
中文摘要	iii
英文摘要	iv
誌謝	v
內容目錄	vi
表目錄	viii
圖目錄	x
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究範圍與對象	4
第二章 文獻探討	5
第一節 高齡者與成功老化相關文獻探討	8
第二節 運動休閒涉入相關文獻探討	9
第三節 身心健康相關文獻探討	22
第四節 生活滿意度相關文獻探討	31
第三章 研究方法	39
第一節 研究架構	39
第二節 研究變項之操作定義	40
第三節 研究假設	41
第四節 研究工具	42
第五節 研究對象與抽樣方法	49
第六節 資料分析方法	50

第四章	資料分析與研究結果	53
第一節	問卷基本資料分析	53
第二節	信度與效度分析	60
第三節	整體結構模式分析	71
第五章	結論與建議	76
第一節	研究結論	76
第二節	管理意涵	79
第二節	後續研究建議及研究限制	81
參考文獻		84
中文部分		84
英文部分		93
附錄一 預試問卷		98
附錄二 正式問卷		101

表 目 錄

表 3-1	運動休閒涉入量表題項及命題參考文獻	43
表 3-2	身心健康量表題項及命題參考文獻	44
表 3-3	生活滿意度量表題項及命題參考文獻	45
表 3-4	人口統計變項及其他量表	45
表 3-5	運動休閒涉入項目分析摘要表	46
表 3-6	身心健康項目分析摘要表	47
表 3-7	生活滿意度項目分析摘要表	48
表 3-8	預試問卷各變項量表之信度分析	49
表 4-1	樣本結構分析統計表	54
表 4-2	性別與各變數之差異性檢定表	56
表 4-3	退休與否與各變數之差異性檢定表	57
表 4-4	婚姻狀況與各變數之差異性檢定表	57
表 4-5	教育程度對各變數單因子變異數分析一覽表	58
表 4-6	居住情形對各變數單因子變異數分析一覽表	59
表 4-7	職業對各變數單因子變異數分析一覽表	59
表 4-8	年齡對各變數迴歸分析一覽表	60
表 4-9	量表配適度指標與參考標準值對照表	60
表 4-10	運動休閒涉入之驗證型因素分析配適度彙整表	63
表 4-11	運動休閒涉入量表之收斂效度與信度分析	64
表 4-12	運動休閒涉入量表區別效度	64
表 4-13	身心健康之驗證型因素分析配適度彙整表	66
表 4-14	身心健康之驗證型因素分析(修正後)配適度彙整表	66
表 4-15	身心健康量表(修正後)之收斂效度與信度分析	67
表 4-16	身心健康量表區別效度	68
表 4-17	生活滿意度之驗證型因素分析配適度彙整表	69
表 4-18	生活滿意度量表之收斂效度與信度分析	70
表 4-19	生活滿意度量表區別效度	70
表 4-20	整體模式配適度彙整表	72
表 4-21	運動休閒涉入對身心健康與生活滿意度影響模式分析表	72

圖 目 錄

圖 2-1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖	16
圖 3-1 研究架構	39
圖 4-1 運動休閒涉入之驗證型因素分析結構圖	62
圖 4-2 身心健康之驗證型因素分析結構圖	65
圖 4-3 生活滿意度之驗證型因素分析結構圖	68
圖 4-4 高齡者運動休閒涉入對身心健康與生活滿意度影響之初始模式圖	71
圖 4-5 高齡者運動休閒涉入對身心健康與生活滿意度影響模式圖	73
圖 4-6 身心健康作為高齡者運動休閒涉入對生活滿意度影響之中介變項模式圖	

參考文獻

- 一、中文部分王巧珠 (2010)。屏東縣滿州鄉高齡者生活滿意度、憂鬱情緒與自殺傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士論文，未出版，高雄市。中華民國體育學會 (2000)。休閒活動。台?市:作者。王素敏 (1997)。老人的休閒滿意度及其休閒教育取向之研究。國立高雄師範成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。王歆掬 (2009)。?門地區青少?身體活動、靜態活動與身心健康之相關探討。國?臺?教育大學國民教育學系教育?政碩士在職進修專班碩士?文，未出版，台北市。方怡堯 (2002)。溫泉遊客遊憩涉入與遊憩體驗關係之研究 - - 以?投溫泉為?。國?臺灣師範大學運動與休閒管?研究所碩士?文，未出版，台?市。內政部 (2005)。?人?況調查摘要分析。2011?4月20日，取自內政部統計處網址 http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/94_old.doc內政部 (2009)。?人?況調查。2011?3月12日，取自內政部統計處網址: http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/98_old.doc內政部 (2011)。統計年報人口年齡分配。2011年5月18日，取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/y02-01.xls>內政部社會司 (2007)。老人福利法。台北市:內政部。白靜芳 (2002)。農家老人社會支持對其生活滿意度之影響研究。國?台灣大學農業推廣學研究所，未出版，台北市。石恒星、洪聰敏 (2006)。身體活動與大腦神經認知功能老化。臺灣運動心理學報，8，35-63。朱敬先 (1994)。健康心?學。台?:五南。?百? (2009)。高齡者之生活滿意?與成功?化各因素關係之探討。危機管?學刊，6(2)，25-38。?宗派 (2004)。?人?生涯規劃。淡水仁濟安?院之演講稿，未出版，台?市。?卓? (1985)。健康的定義與假?。公共衛生，12(2)，146-159。李城忠 (2008)。應用統計學-SPSS完全攻略，台北市:新文京。李茂能 (2006)。結構方程模式軟體AMOS之簡介及其在測驗編制上之應用 - Gtaphics & Basic，台北市:心理。?維?、施建彬、邱翔? (2007)。退休?人休閒活動?與及其幸福感之相關研究。人文暨社會科學期刊，3(2)，27-35巫喜瑞、梁榮達 (2006)。職業棒球觀眾運動涉入、球隊評價及贊助效益之研究。觀光研究學報，12(4)，345-369。吳方瑜 (1998)。?人心?、社會層面的改變。引於王世俊等著，??護?學，台?市:匯華。吳郁銘 (2004)。活動型老人休閒運動參與與生活滿意度之研究 - 以中華基督教青年會萬華會所會員為例。天主教輔仁大學體育學系碩士論文，未出版，台北市。邱明宗 (2007)。登山健?者人格特質、休閒滿意對登山?為及生活滿意?的影響—以台中市大坑地區為?。大?大學休閒事業管?學系碩士?文，未出版，彰化縣。尚憶薇 (1999)。適當運動對老年人身心健康之助益。大專體育，46，82-86。尚憶薇、雷文谷、王智弘 (2007)。花蓮市老年人運動行為階段與決定因素之研究。運動休閒管理學報，4(1)，58-74。林佑真、溫啟邦、衛沛文 (2007)。臺灣地區成年人之休閒運動行為與健康行為、健康?況、健康相關生活品質之關係探討。臺灣衛誌，26(3)，218-228。林昌國、余幸秀 (2007)。臺北市社區大學學員休閒運動參與動機與滿意度之相關性研究。嘉大體育健康休閒期刊，6(2)，12-23?佳蓉 (2001)。?人生活滿意模式之研究。國?體育學院體育研究碩士?文，未出版，臺?市。林佳慧 (2007)。高齡者電腦經驗與其生活滿意度及電腦態度關係之研究。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文，未出版，南投縣。林春豪、張少熙、張良漢 (2008)。高齡婦女晨間休閒運動涉入與身心健康之研究。運動休閒管理學報，5(1)，121-135。?筱君 (2010)。探討臺中市社區??人之自覺健康?況、健康?為自我效能、健康生活品質及功能性體適能關係研究。國?臺灣體育學院休閒運動管?研究所碩士?文，未出版，台

中市。林韋儒(2007)。休閒運動對銀髮族之價?性探討。中華體育季刊, 21(4), 24-31林麗惠(2001)。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文, 未出版, 嘉義縣。林麗惠(2002)。高齡者參與學習活動之探究。成人教育學刊, 6, 107-129。??惠(2006)。台灣高齡學習者成功?化之研究。人口學刊, 33, 133-170。??惠(2007)。成功?化條件及策?之探討。臺?市終身學習網通訊, 38, 2-7。林衢良、林淑芬(2005)。大學生社會心理涉入與登山健行活動體驗之關係研究。聯大學報, 2, 61-73房佳儀(2008)。空服員工作壓?與休閒?與及生活滿意?關係之研究-以中華航空公司為?。台灣師範大學運動與休閒管?研究所碩士?文, 未出版, 台?市。洪千雅(2009)。高齡者休閒活動?與與生活滿意?關係之研究。亞洲大學長期照護研究所在職專班碩士?文, 未出版, 臺中縣。洪新?、張廖?珠、柴在屏(2010)。高齡者休閒運動?與動機及阻礙因素之探析 - 以彰化地區為?。嘉大體育健康休閒期刊, 9(3), 46-55洪瑄曼、陳桂敏(2008)。關注高齡者之身心變化, 榮總護理, 25(1), 1-5洪晟惠(2010)。家庭結構、家人關係與生活滿意度之研究—以中年世代為例。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文, 未出版, 台北市。洪櫻純(2009)。老人靈性健康之開展與模式探詢。國立臺灣師範大學社會教育學系博士論文, 未出版, 台北市。高俊雄(2004)。運動休閒事業管???與實務。台?市:中華民國體育學會。孫彩卿、顏君彰(2006, 10月)。運動與休閒在現今社會的意涵與價值探究。第八屆休閒、遊憩、觀光學術研討會, 15-20, 臺?大學, 臺?市。徐茂洲、??恩、曾盛義(2009)。?人?與休閒運動之探討。大仁學報, 34, 69-76。徐慧娟、張明正(2004)。台灣?人成功?化與活躍?化現況:多層次分析。台灣社會??學刊, 3(2), 1-36。許志成、徐祥明、徐瑱淳、石曜堂、戴東原(2003)。台灣地區老年人健康行為之影響因素分析。台灣公共衛生雜誌, 22(6), 441 - 452。許皆清(2000)。?人生活需求之研究 以台南市松柏育?中心松柏學苑為?。國立中山大學碩士?文, 未出版, 高雄市。許耀文、鍾志強、蔡瑋娟、黃孟立(2010)。工作壓力、休閒參與對身心健康的影響之研究 - 以雲嘉地區幼教師為例。運動休閒餐旅研究, 5(4), 80-105。郭榮發(2007)。國人休閒滿意度與生活滿意度關聯性之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文, 未出版, 臺中縣。曾賢仁(2006)。?人休閒?圖對休閒滿意與生活滿意之影響-以花?縣富?鄉?人為?。國?東華大學觀光暨遊憩管?研究所碩士?文, 未出版, 花蓮縣。曾慶玲(2006)。家庭主婦的生活滿意--以生命歷程理論剖析。臺灣師範大學人類發展與家庭學系博士論文, 未出版, 臺北市。梁月春(2009)。女性休閒運動自我效能、休閒動機、休閒阻礙與休閒涉入之關係研究—以高雄市參加有氧舞蹈休閒運動課程之學員為例。高雄師範大學成人教育研究所博士論文, 未出版, 高雄市。教育部(2001)。國民中小學九年一貫課程暫行綱要--健康與體育學習領域。台北:教育部。張之妍(2008)。老人用藥、保健食品使用與生活滿意度相關性研究。亞洲大學健康暨醫務管理學系碩士班長期照護組碩士論文, 未出版, 台中縣。張志銘、?崇銘、翁旭昇、詹正豐(2006)。休閒運動?與因素與社會心?涉入的關係—以典型相關分析。運動與遊憩研究, 1(1), 64-79。張君如、?敏惠、蔡桂城(2008)。休閒?與對銀髮族社會支持、自覺健康?況、生活效能之影響—以台中市長青學苑?人為?。長榮運動休閒學刊, 2, 152-161。張春興(1994)。教育心?學。台?市:東華。張郁芬(2001)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究, 國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文, 未出版, 嘉義市。張家銘、徐欽賢、李宜錫(2004)。中老年人參與休閒運動之滿意度與生活滿意相關研究 - 以太極拳運動為例。生物與休閒事業研究, 2(1), 17-26。張智傑、?城忠(2010)。?活族休閒涉入與休閒效?關係之研究。運動休閒管?學報, 7(2), 111-131。張惠麟(2007)。高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯模式之建立與分析。嘉大體育健康休閒期刊, 6(2), 102-109。張健群(2009)。國中教師工作壓?、休閒運動?與與身心健康之研究。國?嘉義大學國民教育研究所碩士?文, 未出版, 嘉義市。陳玉敏、邱美汝(2002)。老人照護之目標。慈濟護理雜誌, 1(3), 34-39。陳安妮(2010)。老人休閒運動之探討。長榮運動休閒學刊, 4, 66-73。陳怡達(2008)。運動觀賞者之持續性涉入、情境涉入與涉入反應關係之研究 - 以棒球賽事為例。靜宜大學觀光事業學系碩士論文, 未出版, 台中市。陳益晟(2008)。桃園市高齡者運動休閒涉入與生活滿意?之研究。國?臺灣體育大學體育推廣學系碩士論文, 未出版, 桃園縣。陳春安、楊平安、江昱仁(2009, 5月)。?跑運動?與者涉入程?與休閒效?之研究。2009?第九屆觀光休閒暨餐?產業永續經營學術研討會, D1-11, 南台科技大學, 台南市。陳淑美、林佩萱(2010)。親子世代的財務支援、照顧需要對老人居住安排與生活滿意度影響之研究。住宅學報, 19(1), 29-58陳?芷(2008)。老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究。嘉義大學體育與健康休閒所碩士論文, 未出版, 嘉義市。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, 18-24。國家衛生研究院(2007)。國家衛生研究院電子報。2011年2月15日, 取自 http://sars.nhri.org.tw/enews/enews_list_new2.php?volume_idx=189&showx=showarticle&article_idx=5537&enews_dt=2011-02-15程紹同(1994)。現代體育發展的新趨勢 - 運動休閒管?。中華體育季刊, 7(4), 25-30。程紹同、江澤群、黃煜、彭小惠、?佳襄(譯)(2003)。Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton. W. A., (原著)(2000)。運動?銷學。新?市:藝軒。畢璐鑾、陳仲杰(2006)。從事休閒運動之動機因素。大專體育, 83, 140-147。黃芳銘(2003)。結構方程模式??與應用。台?市:五南。黃長發(2007)。大學生休閒利益感受與幸福感之研究。台灣體育運動管理學報, 5, 178-194。黃俊彥(2006)。基層警察運動休閒參與、運動休閒滿意和生活滿意度之研究 - 以台北縣基層警察為例。運動休閒管理學報, 3(1), 127-138。黃俊英(2005)。多變?分析(七版)。台?市:中國經濟企業研究所。黃俊英、賴文彬(1990)。涉入的理論發展與實務應用。管理科學學報, 7(1), 15-29。黃國彥、鍾思嘉(1987)。老人健康自評、生活改變、生命意義與其生活滿意之關係。中華心理衛生學刊, 3(1), 169-181。黃富順(1995)。成功的?化。成人教育辭典, 118, 臺?市:中華民國成人教育學會。楊惠如、呂桂雲、陳宇嘉、張永源(2006)。社區獨居老人健康狀況與長期照護需求研究。實證護理, 2(3), 229-240。楊聖德(2005)。台灣鄉間高齡者校園休閒運動參與及需求之研究--以彰化縣草湖地區為例。國立臺灣體育學院體育研究所碩士學位論文, 未出版, 台中市。鄭夙芬、鄭期緯、陳武宗、黃洽鑽(2006)。高屏地區社區運動團體參與者健康信念、組織參與態度與身心健康之研究。衛生教育學報, 26, 1-31。蔡長清、?修祥、黃淑貞(2001)。退休?人休閒?與?及?型與生活滿意?之關係。高雄應用科技大學學報, 31, 183-221蔡詠琪(2006)。成功老化:老年人之生活品質相關因子探討。國立陽明大學物理治療系研究所碩士論文, 未出版, 台北市。蔡國權(2007)。水中有氧運動對老年人身心健康之影響。嘉大體育健康休閒期刊, 6(1), 1-7。?季諺、王明月、潘義祥(2010)。性別差?對運動精進信?與涉入傾向之影響研究。運動與遊憩研究, 5(2), 116-123。?紘志(2004)。台灣地區?人健康?為對身體功能之影響。亞洲大學健康產業管?研究所碩士?文, 未出版, 台中縣。?靜軒(2005)。?人社會大學學員智慧與生活滿意?相關之研究, 中正大學高齡

者教育所碩士?文，未出版，嘉義縣。謝佳容（1999）。社區??分?病患主要照顧者人格堅毅性與其健康?況相關性探討。國?台灣大學醫學院護?研究所碩士?文，未出版，台北市。謝佳容、劉淑娟、張珩（2003）。從WHO心理衛生報告—探討台灣社區老人的心理衛生問題和政策。護理雜誌，50(3)，56-61。謝政龍（2008）。彰化市秀傳紀念醫院護理人員休閒參與、工作壓力及身心健康之相關研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文，未出版，彰化縣。謝錦城（1998）。運動、體適能與健康的認知。國民體育季刊，27(2)，20-26。簡素枝（2004）。嘉義縣市高齡學習?與者與非?與者在人際關係、生活滿意?之比較研究。國?中正大學成人及繼續教育研究所碩士?文，未出版，嘉義縣。鍾映嫻（2010）。台灣中??人整體健康與醫?服務?用之相關性研究。亞洲大學健康產業管?學系碩士?文，未出版，台中縣。鍾寶?（2001）。????病患健康促進生活型態集相關因素之探討。高雄醫學院護?學研究所碩士?文，未出版，高雄市。魏琦芳、黃毅志（2009）。臺灣地區中小學教師健康行為和身體健康與其他職業之比較。臺北市立教育大學學報，40（1），87-118。蘇國興（2004）。台?市國小教師工作壓?、運動?為與身心健康之相關研究。台?市?師範學院國民教育研究所碩士?文，未出版，台?市。顧哲觀（2010）。臺中市老年人口休閒涉入與?暢經驗對身心健康影響之研究。國立台灣體育大學運動管理學系碩士論文，未出版，台中市。衛生署（2004）。?政院衛生署新聞稿。2011?5月9日，取自衛生署網址：http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH_MAIN.aspx?keyword=%u9ad8%u9f61二、英文部分Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423. Bowling, A. & Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it. *BMJ*, 331, 1548-1551. Caldock, K. & Wenger, G. C. (1993). Sociological aspects of health, dependency and disability. *Reviews in Clinical Gerontology*, 3, 85-96. Callaghan, P. (2004). Exercise: A neglected intervention in mental health care. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*, 11, 476-483. Charbonneau-Lyons, D. L. (2002). Opinions of colleges students and independent-living adults regarding successful aging. *Educational Gerontology*, 28, 823-833. Davey, J. A. (2002). Active aging and education in mind and later life. *Aging and Society*, 22, 95-113. Decloe, M. D., Kaczynski, A. T., & Havitz, M. E. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 1(41), 73-90. DeVellis, R. F. (1991). *Scale development theory and applications*. CA: Sage Publications. Dionigi, R. (2006). Competitive sport as leisure in later life: Negotiations, discourse, and aging. *Leisure Sciences*, 28(2), 191-196. Dimanche, F., Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1991). Testing the involvement profile scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23(1), 51-66. Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. Franklin, N. C. & Tate, C. A. (2009). Life style and successful aging: an overview. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 3(1), 6-11. Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community -residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4(4), 375-387. Griffith, T. D. (2001). The relationship between death awareness and successful aging among older adults. Unpublished doctoral dissertation. The Florida State University. Hair, J. F. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Prentice-Hall. Hatcher, L. (1994). *A step-by-step approach to use the SAS system for factor analysis and structural equation modeling*. North Carolina: SAS Institute. Henry, N. J. (1989). A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults. Unpublished doctoral dissertation, Syracuse University. Hilleras, P. K., Jorm, A. F., Herlitz, A., & Winblad, B. (2001). Life satisfaction among the very old: a survey on a cognitively intact sample aged 90 years or above. *Aging and Human Development*, 52(1), 71-90. Hollis, L. A. (1998). Sex comparisons in life satisfaction and psychosocial adjustment scores with an older adult sample: Examining the effect of sex role differences in older cohorts. *Journal of Women & Aging*, 10(3), 59-77. Kumar, S. P. K., & Dileep, P. (2006). Academic life satisfaction scale (ALSS) and its effectiveness in predicting academic success [Online Submission]. Education Resources Information Center. Retrieved February 21, 2011, from http://www.eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/1b/d3/93.pdf Kyle, G., Absher, J. D., Hammitt, W. E., & Cavin, J. (2006). An examination of the motivation--involvement relationship. *Leisure Sciences*, 28, 467-485. Kyle, G., & Chick, G. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34 (4), 426-448. Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 209-231. Kyle, G. T., & Mowen, A. J. (2005). An examination of the leisure involvement- agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 342-363. Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., Golshan, S., Ganiats, T. G., & Jeste, D. V. (2008). Measurement and predictors of resilience among community- dwelling older women. *Journal of psychiatric research*. 43(2), 148-154. Li, I. C., Chen, Y. C., & Kuo, H. T. (2005). The health status and health promotion behavior of low-income elderly in the Taipei Area. *The Journal of Nursing Research*, 13(4), 305-312. Marsh, H. W., Balla, J. R., & McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indices in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103(3), 391-410. McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of leisure research*, 21(2), 167-179. McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14(1), 3-15. Mezzich, J. E. (2005). Positive health: Conceptual place, dimensions and implications. *Psychopathology*, 38, 177-179. Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. 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. Shichman, S., & Cooper, E. (1984). Life satisfaction and sex role concept. *Sex Role*, 11(3/4), 227. Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-809. Wheelan, R. F. (2006). The relationship among activity level and life satisfaction in older retired African Americans. (doctoral dissertation, Temple University, 2006). Young, M. H., Miller, B. C., Norton, M. C., & Hill, E. J. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and*

the Family, 57, 813-822. Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.