

台中地區已婚職業婦女的社會支持、運動休閒參與與生活滿意度之相關研究 = A study on relationships of employed married women'

劉淑萍、吳淑女

E-mail: 354567@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討已婚職業婦女的社會支持、運動休閒參與與生活滿意度之關係。本研究以台中縣市合併改制前之台中市各運動場所從事運動的已婚職業婦女為研究對象，採量化研究，預試與正式問卷共計發放446份問卷，回收有效問卷413。資料分析上包括描述性統計、信度分析、單因子變異數分析、Pearson積差相關分析、多元迴歸分析等。研究樣本以41-50歲、專科、個人每月可支配所得2,0001-4,0000元、服務工作人員或售貨員、最小子女在13-18歲為多數。參與行為特性上，運動習慣以偶而為之、利用假日時段、不需繳交固定費用，平均每月運動休閒費用1,000元以下、從事戶外運動、每週運動二次、每週運動合計241分鐘(含)以上、運動強度為稍累佔多數。假設驗證結果顯示：一、不同「年齡」、「教育程度」、「每月個人可支配所得」、「家庭生命週期」之已婚職業婦女在運動休閒參與程度上有顯著差異；二、已婚職業婦女之社會支持與其運動休閒參與程度部分呈現顯著正相關；三、已婚職業婦女之運動休閒參與程度與其生活滿意度呈現顯著正相關；四、已婚職業婦女之社會支持與其生活滿意度呈現顯著正相關；五、已婚職業婦女之社會支持與運動休閒參與程度部分構面對其生活滿意度有顯著預測力；六、控制家庭生命週期後，已婚職業婦女之社會支持與運動休閒參與程度部分構面對其生活滿意度有顯著預測力。最後根據本研究結果進行討論，並提出相關之建議，以作為職業婦女，運動休閒規劃相關單位及後續研究者之參考。

關鍵詞：已婚職業婦女、社會支持、運動休閒參與、生活滿意度

目錄

內容目錄 中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭	v	內容目錄	v
vi 表目錄	viii	圖目錄	viii
x 第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1
1 第二節 研究問題	4	第三節 研究範圍與對象	4
4 第四節 研究限制	4	第五節 名詞解釋	5
7 第二章 文獻探討	7	第一節 社會支持	7
13 第三節 生活滿意度	18	第二節 運動休閒參與	18
26 第三章 研究方法	26	第一節 研究架構	26
27 第三節 問卷設計與操作型定義	27	第二節 研究假設	27
32 第五節 預試與正式調查	33	第四節 抽樣方法	33
38 第六章 研究結果	38	第六節 資料處理與分析	35
40 背景特性分析	40	第一節 量表信度分析與描述	38
47 第五節 結論與建議	57	第二節 樣本背景特性分析	40
57 第一節 研究結果摘要	57	第三節 參與行為特性分析	41
60 第二節 綜合討論	60	第四節 假設驗證之結果	47
64 第三節 建議	64	第五章 結論與建議	57
68 參考文獻	68	第一節 研究結果摘要	57
68 附錄 社會支持、運動休閒參與與生活滿意度調查表	84	第二節 綜合討論	57
表目錄 表2-1 生活滿意度定義彙整表	30	第三節 建議	60
表3-1 社會支持量表	30	表目錄 表2-1 生活滿意度定義彙整表	30
表3-2 生活滿意度量表	31	表3-1 社會支持量表	30
表3-3 預試問卷信度分析摘要表	34	表3-2 生活滿意度量表	31
表3-4 問卷發放與回收一覽表	34	表3-3 預試問卷信度分析摘要表	34
表3-5 研究假設與其驗證之分析方法整理	37	表3-4 問卷發放與回收一覽表	34
表4-1 社會支持量表之信度分析與描述表	39	表3-5 研究假設與其驗證之分析方法整理	37
表4-2 生活滿意度量表之信度分析與描述表	40	表4-1 社會支持量表之信度分析與描述表	39
表4-3 樣本背景特性之次數分佈表	42	表4-2 生活滿意度量表之信度分析與描述表	40
表4-4 參與行為特性之次數分配表	43	表4-3 樣本背景特性之次數分佈表	42
表4-5 運動參與類型及參與狀況之次數分配表	46	表4-4 參與行為特性之次數分配表	43
表4-6 個人背景特性不同在運動休閒參與程度之差異分析表	50	表4-5 運動參與類型及參與狀況之次數分配表	46
表4-7 社會支持與運動休閒參與程度之關係表	51	表4-6 個人背景特性不同在運動休閒參與程度之差異分析表	50
表4-8 生活滿意度與運動休閒參與程度之關係表	51	表4-7 社會支持與運動休閒參與程度之關係表	51
表4-9 社會支持與生活滿意度之關係表	52	表4-8 生活滿意度與運動休閒參與程度之關係表	51
表4-10 社會支持、運動休閒參與程度對其生活滿意度之迴歸分析表	53	表4-9 社會支持與生活滿意度之關係表	52
表4-11 無子女之已婚職業婦女社會支持、運動休閒參與程度對其生活滿意度之迴歸分析表	53	表4-10 社會支持、運動休閒參與程度對其生活滿意度之迴歸分析表	53
表4-12 最小子女未滿6歲之已婚職業婦女社會支持、運動休閒參與程度對其生活滿意度之迴歸分析表	54	表4-11 無子女之已婚職業婦女社會支持、運動休閒參與程度對其生活滿意度之迴歸分析表	53
表4-13 最小子女	54	表4-12 最小子女未滿6歲之已婚職業婦女社會支持、運動休閒參與程度對其生活滿意度之迴歸分析表	54
		表4-13 最小子女	54

在6~12歲之已婚職業婦女社會支持、運動 休閒參與程度對其生活滿意度之迴歸分析表	54 表 4-14 最小子女
在13~18歲之已婚職業婦女社會支持、運動 休閒參與程度對其生活滿意度之迴歸分析表	55 表 4-15 子女已成年且同住之已婚職業婦女社會支持、運動 休閒參與程度對其生活滿意度之迴歸分析表
55 表 4-16 子女已成年但獨立居住之已婚職業婦女社會支持、運動 休閒參與程度對其生活滿意度之迴歸分析表	56 表 5-1 研究假設驗證結果摘要表
.	59 圖目錄 圖 3-1 研究架構圖
	26

參考文獻

- 一、中文部分 (一)專書、期刊與博碩士論文 中國體育學會。(2000)。休閒活動專書。台北市: 中華民國體育學會。井敏珠。(1991)。已婚職業婦女生活壓力與因應策略、社會支持之研究。台北:國立政治大學教育研究所未出版之博士論文。尤偉哲。(2009)。居家照護者知覺壓力、社會支持與休閒調適策略影響生活滿意度之研究。國立體育大學休閒產業經營學系研究所未出版之碩士論文。牛玉珍。(1997)。教師規律運動行為影響因素之研究。國立彰化師範大學衛生研究所未出版之碩士論文。王俊明。(2009)。以質化及量化兩種途徑建構羽毛球休閒運動行為模式。國立臺灣體育大學(桃園)體育研究所未發表之博士論文 王新秋。(2008)。國小已婚教師情緒智能、家庭壓力與家庭生活滿意度之相關研究。國立高雄師範大學教育學系親職教育研究所未出版之碩士論文。王慧姚。(1981)。已婚職業婦女的角色衝突及其生活滿意度。國立台灣大學心理學研究所未出版之碩士論文。台北榮總護理部研究發展委員會。(2002)。社會支持在長期照顧之簡介。榮總護理, 19(3), 338-340。白靜芳。(2002)。農家老人社會支持對其生活滿意度之影響研究。國立台灣大學農業推廣學研究所未出版之碩士論文。朱坤連。(1995)。退休人員生活需求及滿意度相關因素之研究。高雄師範大學成人與繼續教育研究所未出版碩士論文。江佳玫。(2008)。國中已婚教師工作壓力、家庭承諾與家庭生活滿意度之相關研究。國立高雄師範大學教育學系親職教育研究所未出版之碩士論文。何麗芳。(1992)。台北市老人休閒活動與生活滿意度研究。私立東吳大學社會學研究所未出版之碩士論文。余玥林。(2004)。單車活動參與者的目標取向、社會支持和休閒型態對效益的影響。國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。吳佳賢。(2001)。學前自閉症兒童主要照顧者照顧負荷、社會支持與心理健康之相關研究。暨南國際大學社會政策與社會工作學系研究所未出版之碩士論文。吳坤良。(1999)。老人社區參與動機、參與程度與生活適應之關係研究。國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文。吳郁銘。(2004)。活動型老人休閒活動參與與生活滿意度之研究。台北縣輔仁大學體育學系研究所未出版之碩士論文。吳科驊。(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。國立臺灣體育學院體育研究所未出版之碩士論文。吳慧英。(1989)。中年國小教師工作滿意、休閒滿意與生活滿意之關係。國立台灣教育學院輔導研究所未出版之碩士論文。李素馨。(1997)。都市女性休閒類型和休閒阻礙。戶外遊憩研究, 10(1), 43-68。李嘉惠、蕭曼玉、鍾志強。(2010)。休閒運動行為對生活品質的影響, 國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊。(頁361-371)。嘉義:吳鳳技術學院。李再發。(2003)。高雄縣市國小退休教師社會參與、社會支持與生活滿意度之關係研究。國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文。李美幸。(2005)。職業婦女情緒智力、親職壓力與家庭生活滿意度之相關研究。國立高雄師範大學教育學系親職教育研究所未出版之碩士論文。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。靜宜大學青少年兒童福利學系研究所未出版之碩士論文。杞怡貞。(2010)。南投縣社區大學的婦女學員學習型態、社會支持與繼續學習意願關係之研究。暨南國際大學成人與繼續教育研究所未出版之碩士論文。沈易利。(1995)。台中地區勞工休閒運動需求研究。國立體育學院體育學系研究所未出版之碩士論文。汪俐君。(2003)。學前身心障礙子女母親親職壓力與社會支持相關因素之探討。國立臺灣師範大學特殊教育學系研究所未出版之碩士論文。周文祥。(2006)。內在動機、知覺自由與休閒運動之關係。休閒運動期刊, 5, 1-7。季力康。(1997)。運動對心理的益處。體育論壇, 34, 4-7。房家儀。(2007)。空服員工作壓力與休閒參與及生活滿意度關係之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。林瓊玲。(2004)。參與社會團體的成人之工作投入、社會支持與生活滿意度關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文。林昌國、余幸秀。(2007)。臺北市社區大學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, 6(2), 12-23。林慈航。(1992)。已婚職業婦女角色衝突、社會支持對其親職角色扮演之影響研究。私立中國文化大學兒童福利研究所未出版之碩士論文。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未出版之博士論文。邱思慈、陳聰廉。(2005)。台南縣瑜珈運動參與者休閒滿意度、工作滿意度與生活滿意度之研究, 運動休閒管理學報。2(2), 33-37。邱書璇。(1993)。已婚職業婦女之社會支持、內外控取向與壓力適應方式之研究。中國文化大學家政研究所未出版之博士論文。邱皓政。(2002)。量化研究與統計分析:SPSS中文視窗版資料分析解析。台北:五南。邱皓政。(2004)。社會與行為科學的量化研究與統計分析。台北:五南。施建彬。(1995)。幸福感來源與相關因素之探討。高雄醫學院行為科學研究所未出版之碩士論文。洪幸妙。(1997)。大學生生活滿意及其影響因素之研究。國立彰化師範大學輔導學系研究所未出版之碩士論文。韋淑美。(2008)。高雄市國民小學行政人員工作壓力、情?智力與家庭生活滿意度之相關研究。國立高雄師範大學教育學系親職教育研究所未出版之碩士論文。孫敏華。(1982)。職業婦女與家庭主婦的生活滿意度及其子女的人格適應、性別刻板化與成就動機之研究。國立台灣師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。高俊雄。(1996)。跨世紀運動休閒之舞台與經營。運動休閒管理論文集。台北:品度。高俊雄(2002)。運動休閒的概念與內涵, 運動休閒專業管理。台北:志軒。高寶蓮。(1998)。裘型型肌肉失養症患孩父母親的社會支持照顧負荷與生活品質的相關探討。高雄醫學院護理學研究所未出版之碩士論文。涂淑芳譯。(1996)。休閒與人類行為。台北:桂冠圖書。張春興。(1989)。教育心理學辭典。台北:東華書局。張美雲。(2000)。發展遲緩兒童家庭社會支持、親職壓力與賦權增能之相關研究。國立彰化師範大學特殊教育學系未出版之博士論文。張廖麗珠。(2001)。「運動休閒」與「休閒運動」概念歧異詮釋。中華體育, 15(1), 28-36。許瑛玲。(1994)。女性公務員休閒生活之研究—以某一事業單位女性職員為例。私立東吳大學社會工作學系研究所未出版之碩士論文。許樹淵、崔凌震。(2004)。健康與體育概論。台北:師大書苑。郭素蓉。(1996)。社會網絡在離婚男性生活滿意狀況中的角色。國立彰化師範大學輔導學研究所未出版之碩士論文。郭國良。(1996)。婦女休閒

活動參與、人口變項及自我概念之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所未出版碩士論文。陳秀珠。(1999)。老人運動行為及其相關因素研究。國立臺灣大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。陳金樹。(1988)。體育、競技運動與休閒活動之探討。台北:中華民國體育協進會。陳秋瑩。(1991)。台北市已婚婦女的角色壓力、社會支持與憂鬱症狀之研究。國立陽明醫學院公共衛生研究所未出版之碩士論文。陳凱琳。(1999)。影響發展遲緩幼兒家庭社會支持因素之研究。高雄醫學大學行為科學研究所未出版之碩士論文。陳斐娟。(1989)。單親婦女的壓力、社會支持、親子關係之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。陳雅嫩。(2001)。二度就業婦女的家庭壓力與社會支持系統之研究。東吳大學社會工作系所未出版之碩士論文。陳彰儀。(1989)。工作與休閒:從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。台北:淑馨。陸洛(1996)。中國人幸福感相關因素之探討。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。陸洛。(1998)。中國人幸福感的內涵、測量及相關因素探討。行政院國家科學委員會研究彙刊:人文及社會科學, 8(1), 115-137。彭淑美。(1996)。北部地區中小企業職場健康促進推廣效益評估。勞工安全衛生管理期刊, 28, 33-38。曾中正、張清標。(2008)。基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討。運動知識學報, 5, 293-304。曾艷秋。(2002)。已婚婦女生活目標、社會支持與幸福感之相關研究 - 以高雄市育有國小子女之已婚婦女為例。國立高雄師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。湯麗玉。(1991)。痴呆症老人照顧者的負荷及其相關因素之探討。國立台灣大學護理研究所未出版之碩士論文。程紹同。(1994)。現代體育發展的新趨勢 - 運動休閒管理。中華體育, 7(4), 25-30。董淑琴。(1991)。公共場所健康促進計畫之實驗研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。黃士怡、黃景星、黃子軒。(2007)。職業婦女運動休閒參與對生活品質的影響。台南科技大學通識教育學刊, 6, 195-216。黃明煜。(2003)。不同家庭生命週期在職進修學生家庭生活滿意度之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所未出版之碩士。黃國彥、鍾思嘉。(1986)。老人健康自評、生活改變及生命意義與其生活滿意和死亡焦慮之關係(國科會專題研究計畫成果報告編號, NSC-74-0301-H004A-08)。台北:中華民國行政院國家科學委員會。黃彩霞。(2006)。國小教師休閒活動參與度與生活滿意度之相關性研究。國立新竹教育大學教育學系研究所未出版之碩士論文。黃璉華。(1992)。老人生活滿意度相關之因素分析研究。護理雜誌, 39, 37-47。楊宜川。(1995)。社區民眾從事體能活動的情形及其認知之研究。行政院衛生署八十四年度委託研究計畫。台北:行政院衛生署。楊雅棻。(2006)。不同家庭生命週期夫妻之婚姻品質相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。楊慶裕。(1996)。警察人員家庭與工作角色衝突之研究。中央警察大學警政研究所未出版之碩士論文。葉美玲。(2006)。體驗行銷、體驗價值、顧客滿意度與忠誠度關係探討-以台北市立北投區運動中心為例。國立臺南大學運動與健康研究所未出版之碩士論文。葉怡矜, 吳崇旗, 王偉琴, 顏伽如, 林禹良譯。(2005)。休閒遊憩概論:探索生命中的休閒。(Geoffrey Godbey. 原著)。台北:品度。葉婉真。(2008)。初任母親之社會支持與自我效能感之相關研究 - 以彰化縣為例。國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所未出版之碩士論文。葉曉芸。(2008)。臺中市民眾休閒運動參與現況與休閒運動阻礙因素之研究。天主教輔仁大學體育學系研究所未出版之碩士論文。廖哲毅。(2009)。自行車活動參與者的休閒態度與社會支持對休閒自發性表現行為的影響。國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。趙守箴。(2005)。已婚婦女生活壓力、社會支持、婚姻滿意度與憂鬱傾向之相關研究-以台北市各大醫院精神科門診為例。中國文化大學心理輔導研究所未出版之碩士論文。鄭忍嬌、陳皎眉。(1994)。已婚職業婦女的生活壓力與自我狀態對身心健康之影響。婦女與兩性學刊, 5, 46-67。賴碧華。(1993)。客家已婚婦女家庭角色與生活滿意之研究。中國文化大學家政研究所未出版之碩士論文。謝秀芳。(2004)。運動社會支持與女性運動行為之探討。大專體育, 74, 110-114。謝秀芳、趙正敏。(2010)。從運動健康認知與社會支持探討女性之規律運動行為 - 以斗六市職業婦女為例。屏東教大運動科學學刊, 6, 31-66。簡春安。(1991)。國內婦女生活滿意度調查報告。當代社會工作學刊, 1, 87-99。鐘東蓉。(2000)。臺北市立高中導師運動行為及其影響因素調查研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。(二)雜誌與網路資料 內政部統計處。(2009)。國民生活狀況調查報告摘要分析〔線上資料〕, 來源:<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>〔2011, April 5〕 台中市終身學習資訊網。(2011, 4, 5)網路資料〔線上資料〕, 來源:<http://lifelong.jxes.tc.edu.tw/index2.htm>〔2011, April 5〕。行政院主計處。(2005)。社會指標統計年報(2004), 〔線上資料〕, 來源:<http://www.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=835&ctNode=531>〔2011, December 12〕。行政院主計處。(2010)。職業標準分類-第六次修正〔線上資料〕, 來源:<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=26132 & ctNode=3375>〔2011, July 5〕。張子清(編)。(2009, 11, 9), 世衛:全球婦女醫療保健仍遭忽視〔線上資料〕, 來源:http://news.rti.org.tw/index_news-Content.aspx?id=6&id2=2&nid=222688〔2011, April 6〕。李雪莉(2005, 11)。被安排的人生。天下雜誌, 335, 140-146。二、英文部分 Beehr, T. A., & Dunseath, J., & King, D. W. (1995). Job stress social-support buffering effects across gender, education and occupational group in a municipal workforce. *Review of Public Personnel Administration*, 22(3), 60-82. Brandmeyer, D. D. (1987). Higher education activity and life satisfaction in the older adult. Unpublished doctoral dissertation, The University of Georgia. Campbell, A. (1976). Woman at home and at work. In D. G. McGuigan (Ed.), *New research on women and sex roles*. (pp. 112-123). Ann Arbor, MI: University of Michigan Center for Continuing Education of Women. Caplan, G. (1974). Support systems and community mental health: Lectures on concept development. New York: Behavioral Publications. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-130. Cassel, J. (1974). Psychological processes and stress: Theoretical formulations. *International Journal of Health Service*, 4(3), 471-482. Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314. Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. London: Oxford. Deem, R. (1986). All work and no play? *The sociology of women and leisure*. Milton Keynes, UK: Open University Press. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. Diener, E. (Ed.). (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series (Vol. 39, pp. 101-107). Netherlands: Springer. Edginton, C. R., Jordan, J., DeGraaf, D. G., & Edginton, S. R. (1995). *Leisure and life satisfaction: Foundational perspectives*. Madison: Brown & Benchmark Publishers. Ferrans, C. C. (1990). Quality of Life: Conceptual issues. *Seminars in Oncology Nursing*, 6, 248-254. Flanagan, J. C. (1978). A research

approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138-147. Fox, K. R. (1987). Physical self-perceptions and exercise involvement. Arizona State University. Gill, D. L. (2000). Psychological dynamics of sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics. Gilbert, D., & Abdullah, J. (2004). Holiday taking and the sense of well-being. *Annals of Tourism Research*, 31(1), 103-121. Godbey, G. (2003). *Leisure in your life: An exploration* (6th ed.). State College, PA: Venture Publishing. Gregg, J. P. (1996). Psychological implications and personal perceptions of lifelong learning for adults in life satisfaction and self-esteem. Unpublished doctoral dissertation, Wayne State University. Henry, N. J. (1989). A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults. Unpublished doctoral dissertation, Syracuse University. 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. House, J. S. (1981). Work stress and social support. Reading, MA: Addison-Wesley. House, J. S., Landis, K.R., & Umberson, D. (1981). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545. House, J. S., & Kahn, R. L. (1985). Measures and concepts of social support. *Social Support and Health*, 21, 83-108. Kelly, J. R., & Godbey, G. C. (1992). *Sociology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing. Liang, J., Dvorkin, L., Kahana, E., & Mazian, F. (1980). Social integration and morale: A re-examination. *Journal of Gerontology*, 35, 746-757. Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing. Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143. Norman, A., & Bente, W. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activities in young adolescents. *Research Quarterly and Sport*, 63(4), 341-348. Riddick, C. C., & Daniel, S. N. (1984). The relative contribution of leisure activities and other factors to the mental health of older women. *Journal of Leisure Research*, 16(2), 136-148. Ruehlman, L. S., & Wolchik, S. A. (1988). Personal goals and interpersonal support and hindrance as factors in psychological distress and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 293-301. Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activities during two years using social learning variables. *Social Science and Medicine*, 34(1), 25-32. Sarason, I. G. (1983). Understanding and modifying test anxiety. In B. Scarvia, B. Anderson, & J. S. Helmich (Eds.), *On education testing* (pp. 133-149). San Francisco: Jossey Bass. Sheffield, D., Dobbie, D., & Carroll, D. (1994). Stress, social support, and psychological and physical wellbeing in secondary school teachers. *Work & Stress*, 8(3), 235-243. Shichman, S., & Cooper, E. (1984). Life satisfaction and sex role concept. *Sex Role*, 1(3/4), 227. Stones, M. J., & Kozma, A. (1980). Issues relating to the usage and conceptualization of mental health constructs employed by gerontologists. *International Journal of Aging and Human Development*, 11, 269-281. Tracy, B. H. (1990). Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 576-585. Witt, P. A., & Goodale, T. L. (1981). The relationship between barriers to leisure enjoyment and family stages. *Leisure Sciences*, 4(1), 29-34. Wheeler, R., & Frank, M. (1988). Identification of stress buffers. *Behavioral Medicine*, 14, 78-89.