

臺中市國小教師運動涉入與身心健康之研究

李溫智、江澤群

E-mail: 364781@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究之目的在探討國小教師生活型態、運動涉入及身心健康現況及其關係。以台中市海線地區國小教師為研究對象，採用自編之調查問卷作為資料收集工具。共發放450份，回收391份，資料分析方法包括描述性統計、因素分析、信度分析、集群分析、單因子變異數分析以及多元迴歸分析，研究發現國民小學教師生活型態經由集群分析後，共區分為多元生活型、休閒家庭型、保守生活型、自信生活型等四族群。國小教師對運動涉入最重視的是「吸引力」，身心健康方面以「生活適應」較佳。國小教師的生活型態會影響其運動涉入程度。偏好動態生活型式的國小教師，對於身心健康的感受較佳。運動涉入的中心性及吸引力會影響身心健康。

關鍵詞：國民小學教師、生活型態、運動涉入、身心健康

目錄

封面內頁 簽名頁 中文摘要	iii	英文摘要	iii
. iv 誌謝辭	v	目錄	v
. vi 表目錄	viii	圖目錄	viii
. ix 第一章 緒論 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	
4 第四節 研究範圍與限制	4	第五節 名詞解釋	
. 5 第二章 文獻探討 第一節 生活型態	6	第二節 運動涉入	
. 12		第三節 身心健康	21
健康之關係	28	第四節 運動涉入與身心	
34 第二節 研究變項之操作型定義	35	健康之關係	
. 36		第三章 研究方法 第一節 研究架構	
第四節 研究流程	37	第二節 研究假設	
. 39		第三節 研究工具	
第六節 研究對象	43	第五節 研究工具	
. 43		第六節 資料分析	
第四章 結果與討論 第一節 研究對象背景資料分析	45	第七節 資料分析	
運動涉入及身心健康信度分析	47	第二節 生活型態、運	
第三節 生活型態、運動涉入與身心健康現況分析	50	動涉入及身心健康信度分析	
第四節 不同生活型態國小教		師在運動涉入之差異分析	58
師在運動涉入之差異分析	60	第五節 不同生活型態國小教師在身心	
第六節 運動涉入對身心健康的影響		健康之差異分析	60
. 62		第六章 結論與建議 第一節 結論	64
第五章 結論與建議 第一節 結論	64	第二節 建議	
. 67		參考文獻 一、中文部份	70
二、西文部份	79	二、西文部份	70
附錄 調查問卷	87	表目錄 表 2-1	
生活型態構面	9	表 2-2 涉入程度定義彙總表	13
表 2-1 生活型態構面	17	表 2-3 涉	
入研究構面	17	入研究構面	17
表 3-1 生活型態量表題項	39	表 3-2 運	
動涉入量表題項	40	動涉入量表題項	40
表 3-3 身心健康量表題項	41	表 3-4 人	
口統計變項量表	42	口統計變項量表	42
表 4-1 研究對象基本資料表	45	表 4-2 生	
活型態因素分析表	47	活型態因素分析表	47
表 4-3 運動涉入因素分析表	48	表 4-4 身	
心健康因素分析表	49	心健康因素分析表	49
表 4-5 問卷信度分析摘要表	50	表 4-6 生	
活型態各構面現況分析表	51	活型態各構面現況分析表	51
表 4-7 生活型態集群命名比較表	52	表 4-8 不	
同集群在生活型態構面差異分析摘要表	52	同集群在生活型態構面差異分析摘要表	52
表 4-9 運動涉入題項現況分析表	54	表 4-10 運	
動涉入各構面現況分析表	55	動涉入各構面現況分析表	55
表 4-11 身心健康題項現況分析表	56	表 4-12	
表 4-12 不同生活型態集群在運動涉入差異分析摘要表	58	表 4-13 不同生活型態集群在運動涉入差異分析摘要表	58
表 4-14 不同生活型態集群在身心健康差異分析摘要表	60	表 4-15 運動涉入對身心健康之迴歸分析表	62
表 4-15 運動涉入對身心健康之迴歸分析表	62		
圖目錄 圖 3-1 研究架構圖	34	圖 3-2 研究流程圖	
. 38			

參考文獻

中文部分: 丁志音(1988)。生活方式與健康 - 概念、倫理及政策的探討。衛生教育雜誌, 4, 1-43。方明(譯)(2005)。好動份子最健康 - 強身卻病的秘訣。臺北:藝軒圖書。(Nieman, D. C., 1998)。方進隆(2005)。體適能推展與全人健康理念。國民體育季刊, 34(3), 78-83。王仁宏、方寧、林永森(2008)。以體驗行銷與涉入程度探討顧客滿意與顧客忠誠 - 以運動休閒健康俱樂部為例。休閒產業管理學刊, 1(2), 70-84。王桂珍(1991)。慢性B型肝炎患者的因應行為與家庭支持對其身心健康的影響。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文, 未出版, 台北市。王榮德、游正芬、鍾智文、姚開屏(2000)。二十一世紀之健康照護護性評量 - 生活品質與生活品質調整後之存活分析。台灣醫學2000;4(1), 65-74。左瑞華(2004)。休閒活動參與與工作壓力對民航駕駛員身心健康之研究 - 以本國某航空公司國際航線為例。國立臺北護理學院旅遊健康研究所 碩士論文, 未出版, 台北市。朱敬先(1992)。健康心理學。台北:五南。朱淑儀(2003)。國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究-以臺北市為例。國立東華大學觀光遊憩管理研究所碩士論文, 未出版, 花蓮縣。行政院人事行政局(2000)。公務人員週休二日實施辦法, 台北市:行政院人事行政局。吳淑瓊、梁浙西、林惠生(1993)。老人長期照護研究報告。行政院衛生署專題研究計畫成果報告。李孟陵(2003)。消費者滿意度、涉入程度對其忠誠度之影響研究-以台北市咖啡店為例。交通大學管理科學研究所碩士論文, 未出版, 新竹市。李文銓(1991)。內外控、工作特性、工作壓力與工作滿足、身心健康間之關係。國立政治大學心理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。李詩琦(2000)。統計方法應用於銀行顧客滿意模式之研究。國立成功大學統計學研究所碩士論文, 未出版, 台南市。季力康(1997)。運動對心理的益處。大專體育, 34, 4-7。阮泰郎(2006)。消費者生活型態、涉入程度與消費行為之關聯性研究。南臺科技大學企管系碩士論文, 未出版, 台南市。林敬銘、張家昌(2007)。探究台中市公務人員的生活型態與休閒運動參與程度之關係。體育休閒管理學報, 4(1), 91-108。林衢良(2004)。大學生撞球參與者撞球場館滿意度、涉入程度與忠誠度之關係研究。國立體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 桃園縣。林佳聖、羅于靜、林國銘(2009)。高中生休閒運動生活型態與休閒動機之相關性探討 - 以典型相關分析。嘉大體育健康休閒期刊, 8(2), 42-52。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。林樹旺(2008)。建構自行車使用者休閒涉入對休閒效益之影響。運動與遊憩研究, 2(3), 130-149。洪玉珊(2009)。桃園縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與身心健康之研究。國立台北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。洪宇慶、廖壯偉(2008)。運動觀賞者涉入程度與球隊認同感對忠誠度之研究 - 以超級籃球聯賽觀眾為例。運動休閒產業管理學術研討會論文集(頁314-326)。姚代平(2005)。以休閒為動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒效效之探討—以台北地區的大學戲劇社員為例。大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文, 未出版, 彰化縣。徐新勝(2007)。衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究。國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。徐逸涵(2009)。原住民文化園區遊客休閒活度涉入與地方依戀之關係 - 遊客體驗感受為中介變數。國立高雄大學經營管理研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。馬上鈞(2002)。休閒效益與生活壓力關係之研究-以高雄地區效山登山者為例。國立師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。孫宗鳳(2006)。空巢期父母社交活動之生活型態研究與輔助工具之設計。國立交通大學應用藝術研究所碩士論文, 未出版, 新竹市。張良漢(2007)。登山健行活動涉入量表信度與效度之建構。運動休閒管理學報, 4(1), 34-43。張俊德(2010)。國小排球選手休閒動機、休閒涉入對休閒效益的影響。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文, 未出版, 雲林縣。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所碩士論文, 未出版, 嘉義市。張珣(1987)。大專聯考壓力症候群之探討。公共衛生, 6(3), 43-53。張嘉洲(2007)。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。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文, 未出版, 台北市。張家銘(2009)。嘉義市老年人休閒運動參與程度、心流體驗、生活滿意度、憂鬱程度之相關研究。中華民國體育學會, 42(3), 113-130。莊鎧溫、王怡婷(2010)。嘉義縣國小教師休閒行為與身心健康之研究。嘉大體育健康休閒期刊, 9(3), 93-104。莊瑞平、曾明郎(2004)。大學生生活型態與運動參與情形之研究。大專體育學刊, 71, 141-126。許志賢、黃于庭、鄭志成(2009)。休閒活動參與對國小教師身心健康之研究 - 以屏東縣為例。運動休閒餐旅研究4(1), 1-20。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。梁恒華(2005)。新店市國小高年級學生生活型態與休閒參與關係之研究。國立臺北教育大學社會科教育學系碩士論文, 台北市, 未出版, 台北市。梁畢玲(2006)。國小教師生活型態、專業認同與職涯滿意度關係之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。郭芳坤(2010)。國小學生參與休閒活動對身心健康差異之研究。運動健康休閒學報, 1, 81-101。康來誠(2005)。臺灣北部地區馬術運動消費者生活型態與消費者行為之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班碩士論文, 未出版, 台北市。陳仲達、張瑋玲、林育正、蕭舒庭、雷侑蓁、鄭尊仁(2006)。工作型態與心血管疾病相關之研究 - 以醫院病患為例。勞工安全衛生研究季刊, 14(1), 36-47。陳建翰(2003)。產品涉入程度、品牌形象、品牌權益與顧客回應間之關係探討。國立東華大學企業管理學系碩士論文, 未出版, 花蓮縣。陳秀卿(2000)。從契合理論來探討工作壓力與身心健康、職業倦怠之關係。國立政治大學心理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。陳淑珠(1992)。工作者生活壓力與心理健康之研究-以資訊電子業員工為例。國立台灣大學社會學研究所碩士論文, 未出版, 台北市。陳薇先、邵于玲(2006)。2004 ING台北國際馬拉松參賽者涉入程度、滿意度及再參賽意願之研究。北體學報, 14, 146-156。陳國鑫、吳培協、李小娟(2007)。大專院校運動社團學生生活型態與參與動機之相關性研究。真理大學運動知識學報, 135-144。黃金柱、林志成(1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北:行政體育委員會。黃順霖(2007)。高雄縣國中退休教師休閒運動參與及生活滿意度之研究。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文, 未出版, 台北市。黃任閔、林一貞(2011)。自行車活動參與者休閒涉入與休閒效益之研究。屏東教大運動科學學刊, 7, 223-234。黃雅文、姜逸群(2005)。健康促進與健康行為。國民教育, 45(5), 18-24。黃韞臻、林淑惠(2008)。研究生之生活壓力與因應策略現況分析。臺中教育大學學報 教育類, 22(2), 61-84。葉益吟(2007)。台北市南港運動中心消費者行為與生活型態及滿意度之研究, 國立師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。楊文壽(2001)。行動電話手機消費者之涉入程度及購買決策相關因素之關聯性研究。國立交通大學經營管理研究所碩士論文, 未出版, 新竹市。董國安(2003)。當前學校推展休閒教育的契機。學校體育雙月刊, 78(13), 74-85。廖珮玟(2009)。新莊體育場民眾生活型態、休閒動機與滿意度及行?意圖之研究。運動與遊憩研究, 4(1), 34-48。鄭志成(2008)。工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康之研究

以屏東縣為例。亞洲大學國際企業學系碩士論文，未出版，台中市。鄭健雄、劉孟奇(2004)。臺灣地區居民休閒生活型態與身心健康關係之研究。(92年度國科會專題研究計畫結案報告編號: NSC92-2415-H-468-001-SSS)。蔡培村(1992)。教師休閒生活的價值與規劃。教師實習輔導通訊，3，16-24。蔡聰智(2008)。撞球運動消費者涉入程度之研究。嘉大體育健康休閒期刊，7(2)，71-80。賴昇宏(2006)。大專籃球聯賽現場觀眾滿意度、涉入程度與品牌權益之相關研究。國立臺南大學碩士論文，未出版，臺南市。賴雪芬(2008)。教師休閒活動參與、身心健康與教學效能關係之研究 - 以嘉義市國立高中職教師為例。國立嘉義大學管理學院碩士論文，未出版，嘉義市。盧雅萍(2006)。高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究。國立高雄師範大學，未出版，高雄市。盧俊宏(2002)。規律運動、心理健康和生活品質。國民體育季刊，132，60-73。謝涵淳(2008)。臺北市參與網球運動者涉入程度與休閒需求之相關研究。臺北市立教育大學體育教學碩士學位班論文，未出版，台北市。戴智慧(1985)。已婚職業婦女的生活壓力與休閒型態、婚姻滿意、生理健康及工作滿意五者的關係。政治大學心理研究所碩士論文，未出版，台北市。魏正、許秀桃、李健美(2009)。大專院校學生參與運動休閒動機之分析探討 - 以南部某科技大學為例。國立臺北教育大學體育學術研討會論文集(頁60-66)，臺北教育大學，台北市。羅憲元(2005)。兄弟象球迷後援會成員涉入程度與滿意度相關之研究 - 以大台北地區成員為例。國立臺灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。蘇國興(2003)。臺北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究。臺北市立師範學院碩士論文，未出版，台北市。西文部分: Aganoff, B. (1994). Aerobic exercise, mood status and menstrual cycle symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 183-192. Alexander, M. J. L., Nickel, R., Boreskie, S. L., & Searle, M. (2000). Comparison of the effects of two types of fitness flexibility programs on gait, mobility and self-esteem of older females. *Journal of Human Movement Studies*, 38, 235-268. Andreas, M. L., Paul, G., Ayhan, A., Jost, L., R. L., Tobias, E. (2005). Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed woman as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Medical Science Monitor*, 11(12), 555-561. Arnett, J. J. (1995). Adolescents uses of media for self-socialization. *Journal of Youth & Adolescence*, 24, 519-534. Blackwell & Miniard. (2001). *Consumer Behavior*, N.Y.: Appleton Century Crofts. Blackwell, B. F., Cepek, J. D., G. E. Bernhardt. (2001). Wildlife Control Methods for Airports. Experiment 2: Efficacy of pulsing landing lights in stimulating avoidance behavior in birds: preliminary investigations. Interim Report submitted to DOT/FAA, William J. Hughes Technical Center by USDA/WS/NWRC. Bloch, P. H. & Richins, M. L. (1983). A theoretical model for the study of product importance perceptions, *Journal of Marketing*, 47, 69-81. Blumenthal, J. (1982). Psychological changes accompany aerobic exercise in healthy middle-aged adults. *Psychosomatic Medicine*, 44(6), 529-536. Breslow, L., & Egstrom, J. D. (1980). Persistence of health habits and their relationship to mortality. *Preventive Medicine*, 9, 469-483. Bricker, K. S., & Kerstetter, D. L. (2000). Level of specialization and place attachment: An exploratory study of whitewater recreationists. *Leisure Sciences*, 22, 233-257. Centers for disease control and prevention 1996. 取自 <http://www.cdc.gov/> Cheng, T. A., & Williams, P. (1986) The design and development of a screening questionnaire for use in community studies of mental disorders in Taiwan, " *Psychol Med*, 16, 415-22. Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128. Curtis, A. J. (2000). *Health Psychology*. Boston: Routledge. Daniel, C., Funk, A., Lynn, L., Ridinger, B., & Anita, M. (2004). Exploring origins of involvement: Understanding the relationship between consumer motives and involvement with professional sport teams. *Leisure Sciences*, 26, 35-61. David, J. A., Michael, H. H., & Frank, D. R. (1997). *Wellness concepts and applications*. (4th ed.). McGraw Hill. Devellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and applications*. Newbury Park, CA: Sage. Engel J. F., Blackwell R. D., & Miniard, P. W. (1995). *Consumer Behavior*. 8th, Forth Worth, Dryden Press, Texas. Engel, J. F., Miniard, P. W., & Blackwell, R. D. (1993), *Consumer Behavior*. (7th ed.). Chicago Dryden. Epstein, S. (1979). The stability of behavior: 1. On predicting most of people much of time. *Journal of personality and Social Psychology*, 37, 1097-1126. Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration* (4th ed.). State college, PA: Venture Publishing, Inc. Govindasamy, D., & Peterson, D. H. (1994). Physical activity and the older adult: A knowledge base for managing exercise programs. IL: Stipes. Gunter, B. G., & Gunter, N. C. (1980). Leisure styles: a conceptual framework for modern leisure. *The Sociological Quarterly*, 21, 361-374. Gross, M. J., & Brown, G. (2008). An empirical structural model of tourists and places: progressing involvement in place attachment into tourism, *Tourism Management*, 29(6) 1141-1151. Hansen, F. (1985). Involvement of interest or what. *Advances in Consumer Research*, 12, E. C. Hirschman & M. B. Holbrook (eds). Havitz, M. E., Dimanche, F., & Bogle, T. (1994). Segmenting the adult fitness market using involvement profiles. *Journal of Park and Recreation Administration*, 12(3), 38-56. Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29, 245-278. Houston, M. J. & Rothschild, M. L. (1978). Conceptual and methodological perspectives in involvement. In Jain, S. (Eds), *Research Frontiers in Marketing: Dialogues and Directions*. Chicago: American Marketing Association. Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181. Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), 209-220. Joseph, D. C., & Edward, F. Scott. (2009). Who is making lifestyle changes due to preventive health care information a demographic analysis. *Health Marketing Quarterly*, 26, 69-86. Kotler, P. (1991). *Marketing Management: Analysis, Planning, Implementation, & Control* (7th ed.). Upper saddle River, NJ: Prentice-Hall. Kotler, P. (1991). *Marketing Management: Analysis, Planning, Implementation, & Control* (7th ed.). Upper saddle River, NJ: Prentice-Hall. Kotler, P., & Armstrong G. (2009). *Principles of Marketing* (9th ed.). London: Prentice-Hall Inc. Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian Trail. *Journal of Leisure Research*, 35(3), 249-273. Kyle, G. T., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004). Predictors of behavioral loyalty among hikers along the Appalachian Trail. *Leisure Sciences* 26, 99-118. Kyle, G., & Chick, G. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34, 426-448. Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists perception of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 209-231. Laurent, G., & Kapferer, J. N. (1985). Measuring consumer involvement profiles,

Journal of Marketing Research, 22, 41 – 53. Levitt, T. (1981). Marketing intangible products and product intangi-bles. Harvard Business Review 59 (3), 94 – 102. Lull, J. (1987). Listeners ' communicative uses of popular music. In J. Lull (Eds), Popular music and communication (2nd ed., pp.1-32). Newbury park, CA: Sage. McDonald, B. L., & Schreyer, R. (1991). Spiritual benefits of leisure participation and leisure settings. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson, Benefits of leisure(pp.49-57). Pennsylvania: Venture Publishing. McIntyre, N. & Pigram, J.(1992). Receractional specialization reexamined: The case ofvehicle-based campers. Leisure science, 14, 3-15. Morrow, J. R., Jackson, A. W., Disch, J.G., & Mood, D. P. (1995). Measurement and Evaluation in Human Performance. Champaign: Human Kinetics Books. Mullin, B. J., & Hardy, S. (1993). Sport Marketing. USA: United Graphics. Nimrod, G. (2007). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Post retirement leisure behavior and life satisfaction. Leisure Sciences, 29, 91-111. Paffengarger, R. S., Jr., Hyde, R. T., & Dow, A. (1991). Health benefits of physical activity. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson, Benefits of leisure(pp.49-57). Pennsylvania: Venture Publishing. Paluska, S. A. & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. Sports Medicine, 29, 167-180. Plummer, J. T. (1974). The concept and application of life style segmentation. Journal of Marketing, 38 (1), 34-36. Reynolds, F. D., & Darden, W. R. (1974). Constructing life style and psychographics. In W.D.Wells(eds), Life style and psycho-graphics(pp.71-96). Chicago: AMA. Riddick, C. C., & Stewart, D. G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites. Journal of Leisure Research , 26(1), 75-87. Russell, R. V. (1987). The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees. Journal of Leisure Research, 19(4), 273-283. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081. Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., & Armstrong, T. P.(2005). Mental health benefits of physical activity. Journal of Mental Health, 14, 445-451. Schuett, M. (1993). Refining measures of adventurerecreation in-volvement. Leisure Science, 15, 205-216. Sherif, M., & Cantril, H. (1947). The Psychology of Ego-Involvement. New York: John Wiley and Sons. Solomon, P. (2002). Discovering information in context. In B. Cronin (Eds), Annual Review of Information Science and Technology, 36, (pp.229-264). Medford, NJ: Information Today. Simmons, S. J. (1989). Health: A concept analysis, International Journal of Nursing Studies, 26(2), 155- 161. Singer, J. E. (1982). The need to measure life style. International Review of Applied Psychology, 31, 303-315. Thune, I., & Lund, E. (1997). The influence of physical activity on lung-cancer risk: a prospective study of 81516 men and women. International Journal of Cancer, 70, 57 – 62. Walker, S. N., Volkan, K., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1988). Health-promoting life styles of older adults: Comparisons with young and middle-aged adults, correlated and pattern. Advances in Nursing Science, 11(1), 76-90. Wells, D. W., & Tigert, D. J.(1971). Activities, interests & opinions. Journal of Advertising Research, 11(4), 27-35. Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. Sports Medicine, 17, 108 – 116. WHO. (2002). World Health Report: Reducing risks, Promoting Healthy Life. Geneva: World Health Organization. Wiley, C. G. E., Shaw, S. M., & Havitz, M. E. (2000). Men ' s and women ' s involvement in sports: An examination of the gen dered aspects of leisure involvement. Leisure Sciences, 20, 19-31. Wind, J., & Green, P. (1974). Some conceptual, measurement, and analysis problems in life style research. In Wiiliam D. Wells(eds), Life Style and Psychographics, Chicago:AMA. Wright, Peter. (1974). The harrassed decision maker: TimePressures, Distractions, and the Use of Evidence, Journal of Applied Psy-chology Psychology, 59, 555-561. Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. Journal of Consumer Research, 12, 341- 352. Zillman, D., & Paulus, P. R. (1993). Spectators: Reactions to sports events and effects on athletic performance. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant(eds), Handbook of Research on Sport Psychology, (pp.600-610). New York: Macmillan.