

以多屬性決策分析台中市退休教師休閒運動參與相關因素之研究

莊文君、呂崇銘

E-mail: 374682@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討臺中市退休教師休閒運動參與所選擇方案的決策行為，透過量化分析瞭解退休教師休閒運動參與的真正影響因素。本研究使用文獻分析及專家問卷調查法，共計發放問卷 100 份，回收 100 份，經統計內含有效問卷 93 份，無效問卷 7 份。以下為研究所得之結論：一、退休教師休閒運動參與的情形如下：（一）最常參與低度組織的遊戲或競賽的退休教師佔 45%；（二）最常參與個人運動的退休教師佔 17%；（三）最常參與雙人運動的退休教師佔 22%；（四）最常參與團隊運動的退休教師佔 16%。二、退休教師休閒運動參與的影響因素為個人喜好；硬體設施；人員需求；時間限制。三、退休教師休閒運動參與方案選擇之順位依序為低度組織的遊戲或競賽；雙人運動；團隊運動；個人運動。四、退休教師選擇運動方案時影響其參與的因素前三順位如下：（一）個人偏好（二）運動強度（三）聯誼程度。本研究依據結論提供建議予相關執行單位作休閒運動政策推行規劃之參考。

關鍵詞：休閒運動、退休教師、多屬性決策

目錄

中文摘要 英文摘要 謝誌 目錄 第一章 緒論 第一節 研究背景與動機 第二節 研究目的 第三節 研究問題 第四節 研究範圍與限制 第五節 名詞釋義 第二章 文獻探討 第一節 退休教師之意涵與現況 第二節 休閒運動之相關理論 第三節 老年人與休閒運動之相關研究 第四節 多屬性效益理論 第五節 簡易多屬性評等技術 第三章 研究設計實施 第一節 研究方法 第二節 研究工具 第三節 研究對象 第四節 研究流程 第四章 研究結果與分析 第一節 資料分析 第二節 實證結果與分析 第五章 結論與建議 第一節 結論 第二節 建議 參考文獻 中文部分 西文部分 附錄 問卷調查表

參考文獻

- 一、中文部分 人間福報 (2011)。憂新制怕課稅 國中小教師現退休潮。取自: <http://www.merit-times.com.tw/> 【2011/7/6】王註源 (2005)。桃園縣國中教師休閒運動參與現況及其阻礙因素之調查研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學, 台北市。王瑞霞、邱啟潤 (1996)。老年人體能活動參與及其相關因素探討。高雄醫學科雜誌, 12(6), 348-358。方進隆 (1992)。運動與健康。臺北:漢文。方溪泉 (1994)。AHP與AHP' 實例應用比較-以高架橋下土地使用評估為例 (未出版碩士論文)。中興大學都市計畫研究所, 台北市。內政部統計處 (2012)。中華民國九十四年老年狀況調查報告。取自內政部。統計處網站。內政部統計處 (2012)。民國98年老人狀況調查結果摘要分析。取自內政部。統計處網站。內政部統計處(2012)。100年國人零歲平均餘命初步統計結果。取自: <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Life/100年平均餘命初步統計結果.pdf> 台中市教育局(2012)。取自 <http://www.tc.edu.tw/>。白靜芳(2002)。農家老人社會支持對其生活滿意度之影響研究。(未出版碩士論文)。國立台灣大學農業推廣學研究所, 台北市。行政院體育委員會 (1999)。中華民國體育白皮書。臺北。行政院體育委員會 (2000)。休閒活動專書。臺北。行政院體育委員會(2010)。我國老人運動政策之研究報告書。臺北。行政院經建會(2012)。2010年至2060年臺灣人口推計。取自 <http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0000455> 行政院衛生署 (2012)。民國100年主要死因統計上卷。臺北。行政院衛生署 (2012)。99年醫療統計年報。臺北。朱偉廷 (1999)。山坡地環境規劃評估模式建立之研究-多屬性效用理論之應用 (未出版碩士論文)。國立中興大學都市計畫研究所碩士論文, 台北市。朱坤連 (1995)。退休人員生活需求及滿意度相關因素之研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學, 高雄市。朱芬郁 (1998)。退休老人生涯規劃模式之研究 (未出版碩士論文)。國立中正大學, 嘉義縣。江澤群、林國瑞 (2001)。臺北地區高中職學生參與休閒運動阻礙因素之研究。北體學報, 9, 105-117。李勝彰 (2003)。國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學, 彰化縣。李麗花(2005)。音樂對社區老人憂鬱之成效探討。慈濟護理雜誌, 4卷2期, 27-36頁。李孟智 (1998)。老年人自覺健康狀態及其影響因素 (未出版碩士論文)。中山醫學大學, 臺中市。李倩華 (1987)。退休前教師的老化態度與心理適應之調查研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學, 彰化市。李嘉慶 (2001)。屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院, 臺中市。李佩貞、李麗瓊 (2006)。規律運動對老年人身心利益之探討。大專體育, 83, 114-119。李開敏等譯 (1996)。老人福利服務。台北:心理出版社。李張鑫 (2011)。以多屬性決策提升教師參與臺中市「教師專業發展評鑑」之研究 (未出版碩士論文)。逢甲大學, 臺中市。危惠安 (2009)。建構國軍主財單位預算執行成效多屬性決策分析模式之研究 (未出版碩士論文)。國立國防大學, 高雄市。余鑑 (1999)。終生之生涯輔導與諮商下冊。臺北:國立編譯館。吳承典 (2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學, 雲林縣。吳坤良 (1999)。老人的社區參與動機、參與程度與生活適應之相關研究 (未出版碩士論文)。

國立高雄師範大學，高雄市。吳秋燕（2002）。老年人身體活動、心肺適能與生活品質之相關研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。吳郁銘（2004）。活動型老人休閒運動參與與生活滿意度之研究（未出版碩士論文）。天主教輔仁大學，臺北縣。吳欣芳（2008）。我國港務機關組織型態與員工偏好選擇之研究（未出版碩士論文）。長榮大學，臺南市。沈易利（1995）。臺中地區勞工休閒運動需求研究（未出版碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。邱翔蘭（2004）。高雄退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究（未出版碩士論文）。大葉大學，彰化縣。尚憶薇（1999）。推廣臺灣老年休閒活動-以YMCA的老年人休閒活動設計為借鏡。中華體育，14(1)，77-84。林佳蓉（2001）。老人生活滿意模式之研究（未出版碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。林宗毅（1993）。臺中市老年人休閒活動之研究（未出版碩士論文）。東海大學，臺中市。林麗娟（1993）。運動與老化。中華體育，7(3)，120-125。林世昌（2001）。太極拳運動對中老年人健康促進的功効。中華體育，14卷4期，89-94頁。林亭玉（2000）。社區老人教育之研究以高雄市本館社區和君正社區為例（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。林麗?（2002）。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究（未出版碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。林韋儒（2007）。休閒運動對銀髮族之價值性探討。中華體育季刊，21卷4期，24-31頁。林瑞興（1999）。探討增加身體活動量對老年人的重要性。大專體育，（46），87-93。林銘山（2002）。國民小學自願退休教師問題之研究（未出版碩士論文）。國立臺南師範學院，臺南市。林寶山（1995）。國小退休教師心理需求與生活適應之研究。教育研究資訊，3(4)，35-53。林東龍、余嬪、陳武宗(2011)。退休經驗的社會脈絡分析。臺灣社會福利學刊，9(2)，39-90。長田畏哉郎（1975）。高齡者。東京:日本協會。卓俊辰(1990):從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施。休閒教育研討會專輯，中華民國戶外遊憩協會。祝年豐（2002）。身體活動與老人的呼吸循環系統。國家衛生研究院論壇健康促進與疾病預防委員會第三期文獻回顧研析計畫報告書成果發表會。台北:台大醫院。洪明龍（2006）。模糊多準則決策與衝突分析於廢棄物管理之應用（未出版碩士論文）。國立台灣大學，台北市。洪錫欽（2005）。國民小學教師退休態度與工作滿意度之研究（未出版碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。洪嘉文（2006）。建構學校體育優質體系。95年度體適能與團隊動力研習會手冊(頁82-93)。臺北:教育部。洪新來（2007）。木球運動對老人休閒動機與休閒滿意度之研究（未出版碩士論文）。國立台灣師範大學衛生教育研究所，台北市。徐美鈴（2002）。在退而休與退而不休之間——四位國中教師提前退休初期適應經驗之研究（未出版碩士論文）。國立政治大學教育學系研究所碩士論文，台北市。徐立忠（1995）。中老年生涯計畫。台北:三民。教育部（2000）。學校教職員退休條例。取自 http://140.111.34.69/EDU_WEB/EDU_MGT/HUMAN-AFFAIR/EDU7667001/law/law_part01/0514.htm 教育部社會中教司（2005）。民國90-95年公立國中小教師申請、核退人數及核退率分析表。2005年10月27日，取自 <http://epaper.edu.tw/177/mainstory.ht> 教育部社會教育司（1991）。老人教育。臺北:師大書苑。國家政策研究基金會（2012）。退休制度之評析。取自 <http://www.npf.org.tw/post/3/3640> 張少熙（1994）。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。張少熙（2000）。北市不同層級學生休閒運動之研究。台北市:漢文書店。張光宜（2006）。以「多屬性效用」模式探討減痛分娩的影響因素（未出版碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。張彩秀（1991）。中老年人運動型態、體適能及健康狀況之研究（未出版碩士論文）。國立陽明大學，臺北市。張彩秀、姜逸群（1995）。國人運動行為、體適能及主觀健康狀況之研究。學校衛生，26，2-10。張嘉倩（譯）（1999）。活力久久。臺北市:天下遠見出版股份有限公司。（John, W., & Robert, L., 1999）張明麗（1991）。國小女教師工作壓力、工作滿意度與退休態度之研究（未出版碩士論文）。國立政治大學教育研究所，台北市。張良漢（2002）。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究以臺灣中部地區大專院校學生為例。臺北:師大書苑。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。張廖麗珠、洪新來（2001）。中洲技術學院學生參與休閒活動與休閒運動之調查研究。中洲學報，14，133-149。張耀中（2001）。臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究（未出版碩士論文）。國立臺灣體育學院，臺北市。張樑治（2003）。安養機構老人人口變項、心流體驗、休閒滿意與生活滿意之關係（未出版碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。曹淑娟（2004）。不同運動改變階段老人的健康狀態與憂鬱之探討（未出版碩士論文）。中山醫學大學護理學系碩士班，台中市。陳文喜（1999）。政府推展老人休閒活動的預期效益分析。大專體育，（44），127-133。陳勇欽（2004）。老年人規律運動習慣與生活品質之比較研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。陳在頤（1993）。老人運動與保健。國立臺灣體育專學報，2，119-132。陳俊忠（1999）。老人體能檢測活動計畫。八十七年度行政院體育委員會委託研究計畫成果報告。臺北:行政院體育委員會。陳曉蘭（1995）。臺灣地區老人休閒活動參與與影響因素之研究（未出版碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。陳建仁（民89，11月5日）。八十八年社會指標統計:醫療保健。取自: <http://www.dgbas.gov.tw/dgbas03/bs2/socialindex/paper2.doc> 陳毓璟（1989）。老年與退休適應。學校衛生（21），51-60。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）。國立臺灣師範大學，臺北。陳清惠（1998）。老年人與運動。榮總護理，16(1)，7-11。陳麗華（1991）。臺北大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究（未出版碩士論文）。國立台灣體育學院，桃園縣。劉春榮（1997）。師資培育與教師專業承諾研究。教育資料集刊，22，85-95。陳鴻雁（2000）。臺灣地區五十五歲以上老年人休閒運動行為之研究。中華民國大專院校八十九年度體育學術研討會專刊，59-63。陳勁甫（1989）。折衷權重多準則評估法（未出版碩士論文）。交通大學交通運輸研究所，新竹市。陳麗芷、黃清雲（2007）。老人休閒動機因素與策略在休閒活動之應用。台灣教育雙月刊，649，18-24。陳建隆（2008）。基因演算法於多目標TFT-LCD模組廠排程問題之研究（未出版碩士論文）。私立元智大學，桃園縣。許素梅(1996)。教師的生涯規劃。北縣成教輔導季刊，4，17-18。許志賢（2001）。臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究（未出版碩士論文）。國立臺灣體育學院，臺中市。許義雄（1980）。休閒的意義、內容及其方法。體育學報，2，27-40。許志成（2006）。老年人自覺健康與死亡率的關係及其性別差異。中央社，取自: <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/061230/5/8mvw.html> 梁定澎（1982）。多屬性效用模式在消費者選擇行為之應用（未出版碩士論文）。中山大學企業管理研究所，高雄市。郭昱瑩（2002）。公共政策:決策輔助模型個案分析。台北:智勝文化事業有限公司。辜永奇（1994）。多屬性決策方法中偏好強度的意義與測定（未出版碩士論文）。國立中興大學都市計畫研究所碩，臺中市。黃若津

(1993)。群體決策多準則於不同情境類型之運用於土地 使用方案之研究。成功大學都市計畫研究所，台南市。黃心珍(1995)。嘉義市老年婦女的自我概念對其生活滿意度 及參與學習意願之影響研究(未出版碩士論文)。中正大學 成人及繼續教育研究所，高雄市。黃永任(1998)。運動、體適能與疾病預防。國民體育季刊，27(2)，5-13。黃清沛(2002)。退休教師參與休閒生活現況之個案研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。黃富順(1996)。終生學習的意義、緣起、發展與實施。終生學習與教育改革，1-32。臺北:中華民國成人教育學會。黃文宗(2006)。彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究(未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。黃坤得、黃瓊慧(2001)。參與休閒運動對銀髮族身體及生活上的效益。大專體育，57期，61-67頁。連雅棻(2002)。社區獨居老人人格韌性、社會支持與生活滿意 度之相關性探討(未出版碩士論文)。私立長庚大學護理學 研究所，桃園縣。曾國楨(2005)。中老年人的伸展運動。聲洋防癌之聲，冬季號，2-3頁 曾國雄、鄧振源、胡志平(1991)。台北市生活環境認知特性之研究。建築與城鄉研究學報，5，1-19。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。廖承慶(2004)。太極拳運動對老年人生物能量與心臟自律神經 活動狀態之影響(未出版碩士論文)。國立台灣體育學院，桃園。鄧振源、曾國雄(1991)。多屬性效用理論之回顧及其在運輸投 資規劃之應用。交通運輸，第13期，第173-200頁 鄧振源、曾國雄、林幸加(1989)。層級分析法的內涵特性與應 用-上。中國統計學報，27(6)，5-22。蔡永川、林子恩、古國宏(2011)。中老年人休閒運動參與需求及 阻礙之研究 - 以屏東縣內埔鄉為例。永達學報，11(1)，49-63。蔡碧女(2001)。老人休閒運動之研究 - 以元極舞為例(未出版 碩士論文)。國立台灣體育學院，台中市。蔡培村(1992)。運用退休教師人力推展成人教育可行性之研究。成人教育專集 第三輯。教育部社教司主編。蔡特龍(2000)。休閒運動的推展。休閒活動，1-14。臺北:中華 民國體育學會。蔡長清、劉修祥、黃淑貞(1998)。退休老人休閒參與量及類型 與生活滿意度之關係。高雄應用科技大學學報，31，183-220。蔡碧女、陳定雄(2001)。運動與老化之防止。國立臺灣體育學 報，8，137-157。鄭青青(2004)。探討都會型社區獨居老人接受社區服務對其自 覺健康狀況與生活品質(未出版碩士論文)。國立台北護理 學院護理研究所，台北市。鄭舜平(2005)。健走訓練對社區老人健康生活品質與成本效 用 影響之探討(未出版碩士論文)。國立臺灣大學醫療機構管 理研究所，台北市。鄭國斌(2002)。台南市小學教師的教改困擾與退 休態度之相關 研究(未出版碩士論文)。國立台南師範學院，台南市。劉梅君(1993)。研究退休對中高齡人力資源運用的意義。政 大 勞動學報，3，171。劉芳遠(2001)。社區民眾使用學校運動場地之參與、需求和阻 礙因素調查研究 - 以新竹市南寮社區為例(未 出版碩士論文)。國立體育學院體育研究所，桃園縣。盧俊宏(1998)。從事體適能運動所帶來的106種利益。臺灣省 學校體育，8(5)，17-23頁。賴永和(2001)。國民中小學退休教師生活適應及其影響因素之 研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學成人教育研 究 所，高雄市。關宏宜(2000)。中年男性心肺適能與健康相關的生活品質之 研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。聯合報(2011)。退休新制 課稅中市759教師申退。取自 <http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp>【2011/07/10】謝鎮偉(2002)。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究 - 以輔仁大學為例(未出版碩士論文)。輔仁大學，臺北縣。謝榮茂(2003)。中部地區國民小學教師退休態度、工作壓力、退休生涯規劃及其教育需求之調查研究(未出版碩士論文)。台中師範學院，台中市。謝政諭(1989)。休閒活動的理論與實際。台北:幼獅。謝榮茂(2002)。中部地區國民小學教師退休態度、工作壓力、退休生涯規劃及其教育需求之調查研究(未出版碩士論文)。國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文，台中市。蕭雪玲(1998)。國民小學退休前 教師退休態度、退休準備及退 休前教育需求之調查研究(未出版碩士論文)。國立新竹師 範學院國民教育研究所，新竹市。蕭嘉銘(2001)。民間參與運動設施營建、經營之可行性研究(未 出版碩士論文)。國立成功大學，臺南市。蕭淑芬(2003)。中老年人運 動行為與醫療就診記錄關係之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。蕭淑芬、陳玉英、卓俊辰(2002)。淡江大學師 生運動行為與身 體狀況調查研究。2002 產官學運動與休閒管理研討會論文集，65-74。鍾志強(2002)。大學生休閒運動行為及其相 關因素之研究(未 出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林。簡素枝(2004)。高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意 度之比較研究(未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義。魏文瑞(1997)。退休前國民中小學教師工作狀況與退休態度及退休 準備之研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。羅振宏(2005)。高雄國中退休教師參與社區終身學習推展之研 究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。二、英文部分 Alexander, N. B. (1994). Postural control in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 42, 93-108. Atchley, R. C. (1988). *Social Forces and Aging*. California: Wadsworth. Brody, J. E. (1977). Heart disease goes out of style. *The New York Times*, E-6. Clemen, R. T. (1996). *Making Hard Decision*. Texas: Duxbury Press. Cooper, D.F. (1994). Retirement style, postretirement work pattern and retirement satisfaction of public school administrators. EDD. University of La Vern. Dissertation Abstracts, DAI-A 54/10. Coloman, D.(1993). Leisure based social support leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 24(4), p.350-361. Cockerham, W. C. (1991). *This Aging Society*. New Jersey: Prentice Hall. Dyer James S., Rakesh K. Sarin (1979). Measurable Multiattribute Value Functions, *Operations Research*, 27(4), 810-822. Edwards, W. (1977). "How to use multiattribute utility measurement for social decision making". *IEEE Transaction on Systems, Man, and Cybernetics*, SMC7(5): 326- 340. Era, P., Avlund, K., Jokela, J., Gause-Nilsson, I. G., Heikkinen, E. & Steen, B.(1997). Postural balance and self-reported functional ability in 75-year-old men and women: A cross-national comparative study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 45, 21-29. Edwards W. and Barron F.H.(1994). SMARTS and SMARTER: Improved Simple Methods for Multi attribute Uman Decision Processes, 60, pp. 306-325. Fishburn P. C. (1970). *Utility Theory for Decision Making*. New York: John Wiley & Sons. Glanz K, Lewis FM, Rimer BK. (1990). *Health behavior and health education :theory, research, and practice*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. Govindasamy, D., & Peterson, D. H. (1994). *Physical Activity and the Older Adult: A knowledge base for managing exercise programs*. IL: Stipes. Hoeger, Werner W. K., Hoeger, Sharon A. (1992). *Lifetime Physical Fitness and Wellness*, Third edition, Motor Publishing Company, Englewood, Colorado. Iso-Ahola, S. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown. Physical fitness of Danish men and women aged 50 to 80 years. *Ugeskift for Laeger*, 159(43), 6366-6370. Keeney, R. L. (1992). *Value-Focused Thinking*, MI: Harvard University Press. Keeney, R. L. and H. Raiffa, (1993). *Decision with Multiple*

Objectives: Preference and Value Trade Offs. New York: Cambridge University Press. Keeney, R. L. and Raiffa, H. (1976). Decision with Multiple Objectives: Preference and Value Trade Offs. New York: John Wiley & Sons. Kelly, J. R. (1990). Leisure (2nd). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Lord, S. R., Ward, J. A. & Williams, P. (1996). Exercise effect on dynamic stability in older women: A randomized controlled trial. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 77, 232-236. Maclean, J. R., Peterso, J. A., & Martin, W. D. (1985). Recreation and Leisure: The changing scene (4th Ed.). NY: Macmillan Publishing. Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). Recreational Sport Management (3th Ed.). Human Kinetics. Park, J. J., Lee, H. J. & Hong, Y. J. (2000). The study of depression according to physical exercise of old age women. 6th International Congress of Asian Society for Adapted Physical Education and Exercise. 15-19. Pontsler, C. N. (1996). Life stage attitudes and self-perceptions of participants in salvation army programs for older adults. MA. California State University. Dissertation Abstracts International, 34(4), 1471. Randall, S. R., Tim, T. P., & Rachel, G. (2005). A spatial analysis of linkages between health care expenditures, physical inactivity, obesity and recreation supply. Journal of Leisure Research, 37(2), 216-235. Suzanne, C. H. & James, H. R. (2000). Postural balance and self-reported exercise in old adults. Adapted Physical Activity Quarterly, 17, 69-77. Shichman, S., & Cooper, E. (1984). Life satisfaction and sex role concept. Sex Role, 11(3/4), 227. Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. Sports Medicine, 17 (2) , 108-116.