

不同人格特質與參與動機、休閒滿意度之相關研究：以瑜珈運動參與者為例

陳鳳貞、雷文谷

E-mail: 9805880@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究目的在探討不同人格特質與參與動機、休閒滿意度之關係，並以彰化縣瑜珈運動參與者為研究樣本，一共發出500份問卷，有效問卷為421份，有效問卷回收率為84.2%。經統計分析所得，研究結果如下：

瑜珈運動參與者以女性、已婚者、41-50歲、大學或大專學歷者居多；以學校或社區大學為主要練習地點，並以參與瑜珈3年以上及平均一星期上一次課之學員人數最多。

瑜珈運動參與者之人格特質以「友善性」特質最明顯，其主要參與動機為「健康與體適能」，其休閒滿意度為中上程度。瑜珈運動參與者之人格特質和參與動機達顯著正相關；人格特質和休閒滿意度間達顯著正相關；瑜珈運動參與者之參與動機與休閒滿意度間達顯著正相關。

瑜珈運動參與者之五大人格特質中，以「外向性」的人格特質對「參與動機」影響最大；而以「友善性」的人格特質對「休閒滿意度」影響最大。

最後就結果進行討論，並提出對相關單位與後續研究之建議。

關鍵詞：瑜珈運動參與者 人格特質 參與動機 休閒滿意度

目錄

中文摘要	iii
英文摘要	iv
誌謝辭	vi
內容目錄	vii
表目錄	ix
圖目錄	xi
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	5
第四節 研究範圍	5
第五節 研究限制	6
第六節 名詞操作型定義	6
第二章 文獻探討	8
第一節 瑜珈的理論與基礎	8
第二節 人格特質	15
第三節 參與動機	23
第四節 休閒滿意度	31
第五節 人格特質、參與動機與休閒滿意度之相關研究	37
第三章 研究方法	42
第一節 研究架構	42
第二節 研究流程	43
第三節 研究過程	44
第四節 研究對象與抽樣方法	44
第五節 研究工具	44
第六節 資料分析方法	51
第四章 結果與討論	53
第一節 瑜珈運動參與者之背景資料	53
第二節 瑜珈運動參與者人格特質、參與動機與休閒	

	滿意度之情形	60
第三節	人格特質與參與動機、休閒滿意度之相關性	64
第四節	不同人格特質瑜伽運動參與者對參與動機、休閒滿意度之影響	69
第五章	結論與建議	71
第一節	結論	71
第二節	建議	72
參考文獻	75
附錄A	研究問卷	89
附錄B	量表各構面之得分情形	93

表目錄

表 2-1	瑜伽各派簡介	12
表 2-2	人格之定義彙整表	16
表 2-3	人格特質??表	18
表 2-4	五大人格高低分特性表	21
表 3-1	瑜伽運動參與者個人基本資料對應題項表	45
表 3-2	瑜伽運動參與者人格特質量表各子構面對應題項表	46
表 3-3	瑜伽運動參與者參與動機量表各子構面對應題項表	48
表 3-4	瑜伽運動參與者休閒滿意度量表各子構面對應題項表	49
表 3-5	正式問卷各量表之信度分析摘要表	50
表 3-6	協助本研究問卷編製的專家學者	51
表 4-1	瑜伽運動參與者性別分布情形	54
表 4-2	瑜伽運動參與者之年齡分布情形	55
表 4-3	瑜伽運動參與者之婚姻狀況分布情形	55
表 4-4	瑜伽運動參與者之教育程度分布情形	56
表 4-5	瑜伽運動參與者之每月平均收入分布情形	57
表 4-6	瑜伽運動參與者參與瑜伽課程地點分布情形	58
表 4-7	瑜伽運動參與者之瑜伽課程持續時間分布情形	58
表 4-8	瑜伽運動參與者參與頻率分布情形	59
表 4-9	瑜伽運動參與者樣本人格特質描述性統計摘要表	61
表 4-10	瑜伽運動參與者參與動機描述性統計摘要表	62
表 4-11	瑜伽運動參與者休閒滿意度描述性統計摘要表	63
表 4-12	瑜伽運動參與者之不同人格特質與參與動機之相關性	64
表 4-13	瑜伽運動參與者之不同人格特質與休閒滿意度之相關性	66
表 4-14	瑜伽運動參與者之參與動機與休閒滿意度之相關性	68
表 4-15	人格特質對參與動機之逐步迴歸分析摘要表	69
表 4-16	人格特質對休閒滿意度之逐步迴歸分析摘要表	70
表 B-1	參與動機各構面之得分情形	93
表 B-2	休閒滿意度各構面之得分情形	93

圖目錄

圖 2-1	動機的產生與需求的滿足過程	24
圖 2-2	休閒滿意回饋模式	32
圖 2-3	休閒滿意回饋修正模式	33
圖 2-4	休閒滿意學說與研究分類架構圖	33
圖 3-1	研究架構圖	42

參考文獻

- 一、中文部份 Robert M. L., & Lynn L. L. (2002), 人格心理學(張鳳燕, 楊妙芬, 邱珍琬, 蔡素紋譯), 台北:五南圖書公司(原文於1997年出版)。王柏鈞(2006), 部落格的異想世界 - 使用者人格特質與使用動機行為之關聯性初探, 私立淡江大學大眾傳播學系碩士班未出版之碩士論文。王素敏(1997), 老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文。王滢娟(2006), 輕熟女運動風潮, 自由時報[線上資料], 來源: <http://www.libertytimes.com.tw/2006/new/apr/17/~today-fas-hion2.htm>[2008, November 14]。甘麗梅(2006), 瑜伽運動女性王道, 自由時報[線上資料], 來源: <http://www.libertytimes.com.tw/2006/new/~nov/22/today-fa-shion3.htm>[2006, November 22]。行政院體委會(2006), 專題研究計畫(十二) 運動與健康, 台北:行政院體委會。吳長新(2001), 氣功瑜伽述源與展望, 歷史月刊, 158, 78-84。吳珩潔(2002), 大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究, 國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所未出版之碩士論文。呂碧琴(1997), 瑜伽體位法對大學女學生健康適能的影響效果探討, 台大體育學報, 1, 233-254。宋敏如(2005), 瑜伽運動對更年期婦女疲憊、健康體能與更年期症狀困擾成效之探討, 國立台北護理研究所未出版之碩士論文。李連忠, 張麗卿(2005), TYPE A/B行為對休閒動機、休閒阻礙及休閒滿意度之差異研究, 輔仁大學體育學刊, 4, 109-119。周嘉琪, 胡凱揚(2005), 健身運動參與動機量表的編製, 大專體育, 7(1), 117-129。林佑隆(2006), 彰化地區國小學童運動參與及滿意度之研究, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。林美玲(2001), 有氧舞蹈運動參與之研究-休閒滿意模式驗證與應用, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。林靈宏(1994), 消費者行為學, 台北:五南。林衢良, 林淑芬(2007), 撞球參與者參與動機、撞球場館滿意度與行為意圖關係之研究, 輔仁大學體育學刊, 6, 70-86。邱明宗(2007), 登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響-以台中市大坑地區為例, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。邱翔蘭(2004), 高雄市退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。施倪生(2004), 《薄伽梵歌》解脫思想之研究, 私立南華大學哲學研究所未出版之碩士論文。洪新來, 李世昌, 呂宇晴, 葉齡勳(2008), 木球運動對老年人的休閒動機與休閒滿意度之研究, 嘉大體育健康休閒期刊, 7(2), 121-132。洪睿聲(2005), 瑜伽體位法對安養機構老年人生理心理健康相關因素之影響, 國立屏東師範學院體育學系研究所未出版之碩士論文。洪睿聲, 陳坤樺(2003), 瑜伽之生理心理功能, 大專體育, 69, 147-155。胡家欣(2000), 大學生的休閒認知、涉入與體驗-兼論人格特質的影響, 國立高雄醫學大學行為科學研究所未出版碩士論文。孫和業(2007), 電子遊戲場消費者參與動機、人格特質與產品使用行為之研究, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。孫藝琴(2003), 第三孕期孕婦執行瑜伽運動對孕期不適及生產自我效能之成效探討, 國立台北護理助產研究所未出版之碩士論文。高俊雄(2004), 運動休閒業管理理論與實務, 台北:中華民國體育學會。馬啟偉, 張力為(1996), 體育運動心理學, 台北:台灣東華書局。高嘉鞠(2008), 瑜伽教室消費者參與動機與持續涉入之研究, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。張孝銘, 林樹旺, 余國振(2004), 慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為之相關研究, 大專體育學刊, 6(1), 83-93。張佩娟(2003), 休閒運動參與動機與滿意度之相關研究以雲林醫院員工為例, 私立雲林科技大學休閒運動學系未出版之碩士論文。張春興(1994), 現代心理學, 台北:東華書局。張春興(1995), 張氏心理學辭典, 台北:東華書局。張惠芝(2004), 探討瑜伽訓練對原發性痛經患者體內同半胱氨酸及一氧化氮濃度之影響, 國立台北護理學院中西醫結合護理研究所未出版碩士論文。張蕙麟(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。梁玉秋, 曾明郎(2005), 循序漸進學瑜伽, 大專體育, 81, 8-11。畢璐鑾, 陳仲杰(2006), 從事休閒運動之動機因素, 大專體育, 83。莊雅雯(2004), 活動志願工作者人格特質、參與動機與神馳體驗關係之探討, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。許倍豪(2007), 台中市瑜伽消費者參與動機、考因素及消費行為之研究, 國中正大學運動與休閒教育研究所未出版之碩士論文。許瑜珊, 李文心(2006), 瑜伽介紹, 臺大體育, 45, 55-67。許樹淵(2000), 運動生理心理學, 台北:師大書苑。陳仲庚, 張雨新(1989), 人格心理學, 台北:五南圖書公司。陳金鼓(2000), 瑜伽訓練對靜態工作女性之健康體適能影響, 華岡理科學報, 17, 83-92。陳亭蘭(2004), 瑜伽運動對氣喘學童健康體適能改善之成效探討, 私立輔仁大學護理學系研究所未出版之碩士論文。陳南琦(2003), 青少年休閒滿意度及休閒參與之相關研究, 中華民國體育學會體育學報, 34, 201-210。陳政文(2004), 人格理論, 台北:揚智文化事業股份有限公司。陳桂曼, 洪瑄曼(2006), 探索瑜伽的身心治療效益, 長期照護雜誌, 10(2), 190-202。陳清美(2004), 老人社會大學參與者、非參與者在個人背景變項、參與動機與障礙及人格特質比較之研究, 國立中正大學成人及繼續教育研究所未出版之碩士論文。陳景園(2006), 巴坦加里的瑜伽經, 台北:多識界圖書文化。彭臺臨(2006), 臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究, 台北:行政院體委會。曾冠宇(2008), 單車休閒者之人格特質、休閒涉入程度與休閒利益知覺關係之探討-以彰化地區為例, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。湯海燕(2005), 論瑜伽的審美價值與健身意義, 體育成人教育學刊, 21(4), 28-29。黃希庭(1998), 人格心理學, 台北:東華書局。黃俊傑, 陳建利, 何國龍(2006), 慢速壘球運動參與者參與動機之研究 - 以臺中市為例, 北體學報, 14, 200-208。黃堅厚(1999), 人格心理學, 台北:心理出版社有限公司。黃耀銘(2006), 台中市健康體適能俱樂部會員參與動機、參與行為、顧客滿意度及品牌忠誠度關係之研究, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。董至聖(2005), 社會階級與休閒態度、休閒生活風格及休閒滿意度之研究 以宜蘭縣民眾為例, 國立體育學院體育研究所未出版碩士論文。廖本盛(1990), 挑戰國家品質獎, 品質管制月刊, 29(5), 25-28。劉美珠(1990), 瑜伽 - 身心合一的科學, 中華體育, 13, 45-50。蔡宏進(2004), 休閒社會學, 台北:三民。蔡英美, 王俊明(2006), 中年人運動參與動機、自我效能、知覺運動障礙及運動行為之關係, 台灣運動心理學報, 9, 109-131。蔡雅琴(2005), 瑜伽體位法對國中學生身體意象之影響, 國立台灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。蔡熙銘, 鄭文卿(2007), 論休閒運動之功能與休閒阻礙因素之探討, 運動休閒餐旅研究, 2(3), 77-89。鄭順聰(2001), 大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究, 國立體育學院體育研究所未出版碩士論文。盧永茵(2006), 印度宗教團體在台發展宣教策略之研究, 私立真理大學宗教研究所未出版之

碩士論文。盧俊宏(1994), 運動心理學, 台北:師大書苑有限公司。蕭雅馨(2005), 十二週強力適能瑜珈訓練對靜態工作女性之生理及健康體適能的影響, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。賴子敬(2003), 台中市高爾夫參與者參與動機與參與行為之研究, 私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。謝清秀(2004), 大專網球選手休閒動機休閒參與及休閒滿意之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。謝淑芬(2006), 人格五因素模式與休閒態度、休閒參與的關聯性研究 以技術學院學生之戶外休閒參與為例, 景文學報, 16(2), 147-166。顏智淵(2002), TYPE A-B行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。蘇淑貞(2000), "密勒日巴大師全集"研究, 國立中山大學中國語文學系研究所未出版之碩士論文。

二、英文部份Adler, P. S. (1993). Time-and-motion regained. *Harvard Business Re-view*, 71(1), 97-108.Ajzen, I. (1991). Benefits of leisure: A social psychological perspec-tive. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson(Eds.). *Bene-fits of leisure*, 411-417. State College, PA: Venture Publishing.Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.Aslan, U. B., & Livanelioglu, A. (2002). Effects of Hatha yoga train-ing on aerobic power and anaerobic power in healthy young adults. *Fizyoterapi Reherbilitation*, 13(1), 24-30.Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1) ,20-33.Beard, J.G., & Ragheb, M.G. (1983). Measuring Leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228.Birkel, D. A., & Edgren, L. (2000). Hatha Yoga: Improved vital ca-pacity of college students. *Alternative Therapies*, 6(6), 55-63.Bongguk, J., & David, R. A. (1995). The relationship between per-sonality types and leisure preferences. 1995 Symposium on Lei-sure Research. USA, San Antonio, Texas: October, 87.Costa, P. T. J., & McCrae, R. R. (1985). The NEO personality inven-tory manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.Costa, P. T., J., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory and NEO Five-Factor Inventory:Professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.Crandall, R. (1980). Motivation for Leisure. *Journal of Leisure Re-search*, 12(1), 45-54.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and eldeter-mination in human behavior. New York: Plenum.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychol-ogy*, 53, 1024-1037.Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Sat-isfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* (49), 91-95.Eysenck, H. J. (1970). Biological Dimensions of personality. In L.A. Pervin (Ed.). *Handbook of personality: Theory and research*, 244-276. New York: Guilford Press.Eysenck, H. J. (1981). A model for personality. Berlin, Germany: Springer Verlag.Francken, D. A., & Van Raaij, W. R. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13(4), 337-352.Funderburk, J. (1977). *Science studies Yoga*. Glenview, IL: Himilayan Institute of Yoga Science and Philosophy of U.S.A.Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. *Review of Person-ality and Social Psychology*, 3, 22-43.Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality Traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.Howard, D. (1976). Multivariate relationships between leisure activi-ties and personality. *Research Quarterly*, 47, 226-237.Ingham, R. (1986). Psychological contributions to the study of leisure. *Leisure Studies*, 5, 255-279.Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure snd recrea-tion. Dubuque, IA: Wm.C.Brown Company.Iso-Ahola, S. E. (1989). Motivation for leisure. In E. L. Jackson and T. L. Burton(Eds.). *Understanding Leisure and Recreation: Map-ping the Past, Charting the future*. State College, PA:Venture Publishing.Kirkcaldy, B. D. (1982). Personality profiles at various level of ath-letic participation. *Personality and Individual Differences*, 3, 321-326.Kirkcaldy, B. D., & Farnham, A. (1991). Extraversion, neuroticism, psychoticism and recreation choice. *Personality and Individual Differences*, 7(12), 737-745.Kotler, P. (1998). *Marketing management: Analysis, Planning and control*. New Jersey: Prentice-Hall.Mamtani, R., & Mamtani, R. (2005). Ayurveda and yoga in cardio-vascular diseases. *Cardiology in review*, 13(3), 155-62.Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). A social psychology of lei-sure. State College, PA: Venture PublishingNetz, Y. (2003). Mood alteration in mindful versus aerobic exercise modes. *The Journal of Psychology*, 137(5), 405-419.Pervin, L. A. (1993). *Personality: Theory and research*(6th ed.). NewYork: John Wiley & Sons.Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.Rai, U.C., Sethi, S., & Singh, S. H.(1988). Some effects of Sahaja yoga and its role in the prevention of stress disorders. *Journal International Medicine Sciences*, 6(1), 19-23.Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Lei-sure Research*, 18(4), 259-265.Rodney, L., & Nina, Z. (2004). *Moving toward balance: 8 weeks of yoga*. Emmaus, PA: Rodale Book Inc.Tayler, P., Word, A., & Rippe, J. M. (1991). Exercise to health: How, how soon? *The Physician and Sports Medicine*, 19(8), 94.Tonkins, W. J. (2004). Effect of Hatha yoga on selected parameters of cardiac fitness inAfrican-American college students. *Disserta-tion Abstracts International*, DA1-B65/11, 5668(UMI No. 828428491).Walker, J. (1998). Mapping the learning of older adults. *Adults Learning*, 6, 14-16.Weintraub, A. (2000). Yoga: It is not just an exercise. *Psychology To-day V*, 33(6), 22-23.Wiggins, J. S. (1996). *The Five-Factor Model of Personality: Theo-retical Perspectives*. New York: Guilford Press.