

高中學生家庭社經地位、休閒運動參與對生活品質之影響

張書萍／洪煌佳
國立臺東大學體育學系

摘要

本研究旨在探討高中學生家庭社經地位、休閒運動參與對生活品質的影響情形。研究對象針對臺灣地區高中學生採用分層比率隨機叢集抽樣進行問卷調查，共獲得有效問卷 534 份。資料經描述統計、積差相關及多元迴歸分析後，所得結論如下：一、高中學生的家庭收入愈高，則他們的生理與環境生活品質也就愈佳。二、高中學生投入休閒運動參與的頻率與時間愈多，且花費愈低，其生理生活品質愈好。

關鍵詞：家庭社經地位、休閒運動參與、生活品質

主要聯絡人：洪煌佳
聯絡電話：089-517595

地址：臺東市大學路二段369號
E-mail：hank628@gmail.com



壹、緒論

休閒不僅只是要改善參與者的休閒時間利用，更重要的是希望參與者能夠透過休閒參與改善生活品質 (Kleiber & Rickards, 1985; Mannell & Kleiber, 1997)。因此，近年來國、內外有諸多探討休閒參與和生活品質之間有相關存在 (李三仁、劉美鈴、林國在、曾建興, 2010；李淑玲、顏妙桂, 2011；林佑真、溫啓邦、衛沛文, 2007；高家常、林沛綺、黃惠滿、林祐樺, 2013；郭進財、林文煌、王秀華, 2009；曾建興、余祥義、謝健良, 2007；Kim, Choi, & Davis, 2010; Li & Wang, 2012; Sjögren, Hansson, & Stjernberg, 2011)。其中，更有相關文獻具體指出休閒運動參與對生活品質具有正向影響有諸多肯定 (李三仁等, 2010；林佑真等, 2007；高家常等, 2013；張雅筑、陳建和, 2010)。再者，亦有文獻探討影響生活品質的因素中，透過社團參與 (郭進財等, 2009)、生活型態 (曾建興、余祥義、謝健良, 2007)、心流體驗 (李淑玲、顏妙桂, 2011)、休閒行為 (許志賢、蔡進發、黃宗成、何欣怡, 2007) 等進行探討，也進一步發現這些變項與生活品質具有相當程度的關係。

而高中學生正處於青少年在學階段，仍有許多可塑性。尤其是對在學階段的青少年而言，其未來的身心發展及運動觀念的建立、運動習慣的養成及運動技能的培養影響深遠，且會影響未來成人的行為 (Scott & Willits, 1998)。因而，對於高中學生休閒運動參與對生活品質的影響則有進一步探討的必要性。但是，目前文獻使用的樣本集中偏重在某些特定對象與區域 (高家常等, 2013；張雅筑、陳建和, 2010；楊孟華, 2010)，使得結果在推論上受到限制。且對於休閒運動行為影響生活品質的研究實例中 (張雅筑、陳建和, 2010；楊孟華, 2010；Li & Wang, 2012)，並沒有對於背景變項做進一步的統計控制，以致於研究結果可能受限於沒有對有關干擾變項之影響進行排除，導致干擾變項影響效果高估所造成的虛假關係 (瞿海源, 2007)。這些問題都使得變項之間的關係，有待進一步釐清。

再加上相關文獻發現高社經地位對休閒運動行為和健康相關生活品質具有正向的影響 (林佑真等, 2007；高家常等, 2013；趙善如, 2008)。其中，由於父母也是影響子女休閒參與選擇和改變生活的重要影響他人之一 (Sjögren et al., 2011)。因而，除了考量將性別作為控制變項之外，也納入社經地位探討影響生活品質的重要影響因素 (林佑真等, 2007；高家常等, 2013)。然而，高中學生因為不具有工作，

無法有效測量社經地位，則透過家庭社經地位來代表。因而，提出假設：

假設 1 為家庭社經地位對高中學生生活品質具有顯著影響。

另外，文獻指出動態性的休閒參與相較於靜態性的休閒參與更能夠正向影響生活品質（李三仁等，2010；林佑真等，2007；高家常等，2013；張雅筑、陳建和，2010）。尤其是，動態性的休閒參與在控制背景變項之後，對於生活品質仍然具有正向影響。因而，提出假設：

假設 2 為休閒運動參與對高中學生的生活品質具有顯著影響。

所以，本研究在考量相關文獻的不足之處，也為了解決某些文獻在對象、區域及虛假關係的疑慮，則針對高中學生家庭社經地位、休閒運動參與對生活品質之影響情形，進一步以大樣本、及進行背景資料和家庭社經地位等變項作控制之後，來回應現行文獻的問題，藉以深化並累積研究成果。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究對象主要針對臺灣 101 學年度 488 所高中（職）學校，學生數母群約 813,841 人（教育部統計處，2011）。取樣樣本數依 Lodico、Spaulding 和 Voegtle (2006) 認為 5,000 人以上的母群體，抽樣樣本數在 350 至 500 人即可（引自王文科、王智弘，2009）。因此，分層隨機叢集抽樣時先計算北部（宜蘭、基隆、臺北、桃園、新竹）、中部（苗栗、臺中、彰化、南投、嘉義、雲林）、南部（臺南、高雄、屏東）、東部（臺東、花蓮、澎湖）等四區各縣市高中（職）學校數，再將預計抽取比率 3% 乘以該區總校數，共抽得 15 個學校班級（北部 6 所、中部 4 所、南部 4 所、東部 1 所），最後共發出 600 份問卷，回收有效問卷 534 份（含高中、職學生）。其中男性有 260 人（48.7%），女性有 274 人（51.3%）。

二、變項測量

（一）家庭社經地位

- 1.性別：以男性為 1，女性為 0，在迴歸分析時作為虛擬變項。
- 2.父親教育程度：在迴歸分析時，將原屬順序尺度的教育測量，轉換成所接受的學校正式教育修業年數，以小學為 6 年、國中為 9 年、高中職為 12 年、專科為 14 年、大學為 16 年、碩士為 18 年、博士為 21 年。



- 3.母親教育程度：同父親教育程度進行分數轉換。
- 4.主要撫養人職業：根據受訪者填答主要撫養人職業內容及職稱，採用黃毅志(2003)「臺灣地區新職業聲望與社經地位量表」進行職業的五等社經地位分數轉錄，以進行假設考驗驗分析。其中，「農人漁牧」1分；「勞動工人及買賣服務」為2分；「事務性人員」為3分；「基層白領(含半專業與事務性工作人員)」為4分；「上層白領(含主管與專業人員)」為5分。
- 5.家庭收入：在家庭收入的配分方面則參酌林俊瑩(2009)的研究，由低至高排序予以計分，依次為以0-40,000元(低收入家庭)、40,001-80,000元(中等收入家庭)、80,001元以上(高收入家庭)。

(二) 休閒運動參與

- 1.休閒運動頻率：兩個星期中會參與的運動的次數。分為每兩週1-2次、每週1-2次、每週3次以上，及每天等4個題項，分別給予1~4分，分數愈高表示休閒運動頻率愈高。
- 2.休閒運動時間：每次參與運動時間為多少。分為30分鐘以內、31-60分鐘、61-90分鐘、91-120分鐘，及121-150分鐘以上等5個題項，分別給予1~5分，分數愈高表示休閒運動時間愈長。
- 3.休閒運動花費：每次參與運動中所支出的費用。分為0-500元以下、501元-1,000元、1,001元-1,500元，及1,501元-2,000元以上等4個題項，分別給予1~4分，分數愈高表示休閒運動花費愈高。。

(三) 生活品質

生活品質採用姚開屏主持的臺灣版世界衛生組織生活品質問卷發展小組(2000)所發展的「臺灣版世界衛生組織生活品質問卷」，分為生理、心理、社會、環境四構面，共有28題。問卷經臺灣大學心理學系姚開屏教授在2011年代表「臺灣版世界衛生組織生活品質問卷」小組授權本研究使用。其中，問卷第21題為「你滿意你的性生活嗎？」，題目真正的目的不在測有無此「行為」，而是說即使沒有(無法)此行為，對自己的親密關係(含與家人朋友等)滿意程度，因研究對象為高中生，所以在施測前特別提醒受測者。本量表採李克特(Likert)五點計分方式，每題最少得1分，最多得5分；題目依照敘寫的語句分為正向題與反向題，其中第3、4、25三題為反向題，其餘皆為正向題。得分數越高表示越好。在信度方面，臺灣版世界衛生組織生活品質問卷發展小組(2000)採用Cronbach's α 值以及再測

信度來評定量表之內部一致性，測得量表整體Cronbach's α 係數為 .97；在建構效度方面，採探索性因素分析，得出四個因素（生理、心理、社會、環境），可解釋變異量為 58.3%，均顯示本量表具有一定之效度。

三、資料處理

分析方法包括描述統計、相關分析及多元迴歸分析。多元迴歸分析以性別、家社經地位（父親教育年數、母親教育年數、撫養人職業、家庭月收入）作為控制變項、以休閒運動參與（頻率、時間、花費）作為預測變項，對生活品質（生理、心理、社會、環境）效標變項進行分析。

參、結果

一、樣本結構分佈情形

高中學生的在 534 份有效樣本中，男性有 260 人 (48.7%)，女性有 274 人 (51.3%)。父親教育程度以高中 187 人為最多 (53.9%)，其次為專科 120 人 (22.5%)；大學 82 人 (15.4%)；國中 80 人 (15.0%)；碩士 34 人 (6.4%)；國小 21 人 (3.9%)；博士 10 人 (1.9%)。母親教育程度以高中 219 人為最多 (41.0%)；其次為專科 129 人 (24.2%)；大學 75 人 (14.0%)；國中 69 人 (12.9%)；碩士 22 人 (4.1%)；國小 19 人 (3.6%)；博士 1 人 (0.2%)。主要撫養人職業以服務及買賣工作人員有 104 人為最多(19.5%)；其次為技術員及助理專業人員有 65 人 (12.2%)；技術工有 58 人 (10.9%)；一般專業人員有 54 人 (10.1%)；民意代表、行政主管、企業主管及經理人員有 41 人(7.7%)；其他有 33 人 (6.2%)；事務工作人員與機械設備操作工及裝配工皆有 28 人(5.2%)；農、林、漁、牧工作人員有 26 人 (4.9%)；家管有 20 人(3.7%)；中小學、特教、幼稚園教師有 19 人 (3.6%)；高層專業人員與失業/待業皆有 17 人 (3.2%)；而職業軍人中軍官有 3 人 (0.6%) 與士官兵有 1 人 (0.2%)。家庭平均月收入以 40,001-80,000 元的家庭有 251 人為最多 (46.6%);其次為 0-40,000 元以下的家庭有 210 人 (39.7%)；而以 80,001 元以上的家庭有 73 人 (13.7%) 為最少。

二、休閒運動參與和生活品質的相關情形

由表 1 發現，休閒運動參與構成的「頻率」、「時間」、「花費」三個變項，與生活品質的「生理」、「心理」、「社會」、「環境」等四個變項中，除了頻率與社會 ($r = .14$,



$p > .05$)和環境 ($r = .13, p > .05$)變項，以及花費與生理 ($r = .07, p > .05$)變項無顯著相關外，其餘變項均有顯著相關 ($r = .11 \sim .16, p < .05$)。

表 1. 休閒運動參與與生活品質的相關摘要表

生活品質	休閒運動參與構面		
	頻率	時間	花費
生理	.15*	.14*	.07
心理	.12*	.14*	.16*
社會	.14	.15*	.12*
環境	.13	.14*	.11*

* $p < .05$

三、家庭社經地位與休閒運動參與對生活品質的影響

(一) 家庭社經地位與休閒運動參與對生理生活品質的影響

表 2 所示，對生活品質的生理構面而言，控制變項中的高中學生父親教育年數愈低 ($\beta = -.21, p = .001$) 有較佳的生理生活品質。且休閒運動參與頻率愈高 ($\beta = .15, p = .019$)、時間愈長 ($\beta = .14, p = .050$) 對生理構面有正向影響，而花費愈低 ($\beta = -.14, p = .035$) 則有較佳的生理生活品質，整體解釋變異量 R^2 為 .072。

(二) 家庭社經地位與休閒運動參與對心理生活品質的影響

表 2 所示，對生活品質的心理構面而言，控制變項中的男性高中生在心理生活品質高於女生 ($\beta = .14, p = .002$)，且父親教育年數愈低有愈佳的心理生活品質 ($\beta = -.20, p = .002$)。但是，休閒運動參與對心理生活品質並無顯著影響。

(三) 家庭社經地位與休閒運動參與對社會生活品質的影響

表 2 所示，對生活品質的社會構面而言，控制變項中僅高中學生的父親教育年數愈低 ($\beta = -.18, p = .001$) 其社會生活品質愈好。但是，休閒運動參與對社會生活品質無顯著影響。

(四) 家庭社經地位與休閒運動參與對環境生活品質的影響

表 2 所示，對生活品質的環境構面而言，控制變項中的高中學生父親教育年數愈低 ($\beta = -.16, p = .015$)，家庭收入愈高 ($\beta = .14, p = .006$)，撫養人職業為上層白領 ($\beta = .23, p = .007$) 者，則環境生活品質愈佳。但是，休閒運動參與則對環境生活品質無顯著影響。

表 2. 各變項對生活品質迴歸分析表

依變項	生理品質	心理品質	社會品質	環境品質
	β	β	β	β
控制變項				
男性(女性參照)	-.00	.11*	.09	.07
父親教育年數	-.20*	-.19*	-.18*	-.15*
母親教育年數	.10	.05	.04	.04
家庭收入	.11*	.08	.07	.14*
撫養人職業 (農林漁牧參照)				
勞動工人	.04	.11	.14	.12
事務人員	.01	.09	.05	.10
基層白領	-.01	.08	.03	.05
上層白領	.08	.14	.15	.21*
休閒運動參與				
頻率	.15*	.02	-.06	-.06
時間	.14*	.03	.13	.13
花費	-.14*	.11	.04	.05
常數	19.37*	16.50*	18.36*	20.28*
R square	.072	.065	.062	.077

* $p < .05$

肆、討論

一、綜合討論

首先，研究發現高中學生的家庭社經地位有關的父親教育年數、母親教育年數、家庭收入及撫養人職業等衡量指標中，父親教育年數愈低則他們的生理、心理、社會及環境生活品質愈佳；且家庭收入愈高和撫養人職業為上層白領者，他們的環境生活品質也愈佳。因而，研究假設 1 為家庭社經地位對高中學生生活品質具有顯著影響獲得部分驗證。此一結果與部分文獻相符，認為社經地位愈高能提供的資源較為豐富，則他們在生活品質上愈佳 (林佑真等，2007；高家常等，2013)。此外，高社經地位家庭成員休閒參與阻礙較小，且可參與較多類型的休閒活動 (黃倩雯、許志賢、黃于庭，2011；黃啓明，2003；趙善如，2008)。然而，家長對子女的養育

態度（包含獨裁主義、自由開放、民主開明等）、遊戲環境的認知態度（可以遊戲的地方、安全的遊戲空間等）和創意的認知等，會影響子女選擇休閒的行為（Mannell & Kleiber, 1997）。因而，父親教育年數愈低，高中學生在生理、心理、社會及環境生活品質較佳的情形，則可能是因為父親教育年數愈低，使得青少年的知覺自由感較低有關（黃倩雯等，2011；Kelly & Godbey, 1992）。因為，由於青少年的知覺自由感較低，則會促使青少年會藉由同儕一起參與休閒活動，並以休閒活動作為個人與人際往來關係的建立、澄清及適應社會規範或作為家庭之外和外界溝通的橋樑（Kleiber & Rickards, 1985），則可能是提升生活品質的關鍵。因此，本研究認為高社會經濟地位家庭的父母較重視生活品質，也有較多的心力投注於子女身上，家庭經濟條件好能滿足生活上的需求，在食、衣、住、行、育、樂上提供較好的資源，而使得高中學生獲得較佳的環境生活品質。

其次，高中學生休閒運動參與頻率愈高、休閒運動參與時間愈長，則他們的生理生活品質愈佳。因此，研究假設 2 為休閒運動參與對高中學生的生活品質具有顯著影響獲得部分驗證。此一結果與高家常等（2013）同樣透過臺灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷實施的調查發現相符，該文獻發現社區關懷據點的長者具有良好的動態性休閒參與，亦僅對於生理生活品質有正向影響，但是對於心理、社會及環境生活品質亦無影響。再者，本研究在控制背景變項的影響後，休閒運動參與頻率與時間對於生理生活品質的影響效果值分別達到 .15 和 .14，與高家常等（2013）調查動態性休閒參與對生理生活品質影響效果值為 .15 相當，顯示本研究有良好的變項控制與測量品質。且相關文獻（李三仁等，2010；林佑真等，2007；張雅筑、陳建和，2010；Kim et al., 2010）皆發現有規律運動習慣者可促進健康並預防疾病，而能有較佳的生理生活品質感受。因而，高家常等（2013）指出，此一結果是再次肯定身體活動與生理生活品質的關係。本研究推論，高中學生正值青少年時期，休閒運動參與的頻率和時間相較於其他階段為高，因此直接反應在生理生活品質上；反之，心理、社會及環境生活品質的測量著重在心理感受、友誼和交通…等題項上，可能高中學生的生活圈都是以校園居多，而沒有太大的影響所致。

此外，本研究顯示高中學生運動花費愈少，他們的生理生活品質愈好。可能原因是高中學生在休閒時常與同儕一起參與，而經濟來源都仰賴父母長輩居多，相對地他們可自由支配的金額上較少（Shaw, Caldwell, & Kleiber, 1996；Sjögren et al., 2011；Zeijl, Poel, Bois-Reymond, Ravesloot, & Jacqueline, 2000），且大部分時間仍以

校園為主，因此他們選擇花費較少或是免費的休閒運動來參與所致。

二、結論

- (一) 高中學生的家庭收入愈高，則他們的生理與環境生活品質也就愈佳。
- (二) 高中學生投入休閒運動參與的頻率與時間愈多，且花費愈低，其生理生活品質愈好。

三、建議

(一) 對高中學生的建議

從研究中發現會主動參與休閒運動的學生，其運動參與頻率、時間對生理生活品質有正向影響，可見休閒運動參與對生理層面有很大的幫助。建議高中學生應養成良好運動習慣，培養自我休閒運動興趣，以提升身心健康並紓解壓力及增進社交互動情形。而高中學生在休閒運動參與時，可以徵詢和與父母溝通，進而安排與規劃休閒運動的內容，以提升生活品質。

(二) 對未來後續研究的建議

本研究結果發現高中學生休閒運動參與程度愈高，有助於生理生活品質的提升。此一發現雖然經過家庭社經地位變項進行控制與探討，然而，相關研究也發現，健康狀況、年齡等變項亦是影響生活品質的重要因素之一(林佑真等，2007；高家常等，2013)。此外，本研究以臺灣地區全國高中學生進行抽樣，雖然是大樣本抽測具有一定代表性，但是，考量城鄉差異和族群等有關家庭社經地位的變項對生活品質的影響。因此，建議未來研究可以進一步納入探討，以釐清這些變項對生活品質的影響。



參考文獻

- 王文科、王智弘 (2009)。教育研究法 (增訂13版)。臺北：五南。
- 李三仁、劉美鈴、林國在、曾建興 (2010)。大學生運動參與階段與健康生活品質之研究—以永達技術學院學生為例。嘉大體育健康休閒期刊, 9(1), 117-126。
- 李淑玲、顏妙桂 (2011)。臺北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究。休閒運動健康評論, 2(2), 44-78。
- 林佑真、溫啓邦、衛沛文 (2007)。臺灣地區成年人之休閒運動行為與健康行為、健康狀況、健康相關生活品質之關係探討。臺灣公共衛生雜誌, 26(3), 218-228。
- 林俊瑩 (2009)。臺灣地區中小學教師主觀社會地位與級認同之特性。教育與社會研究, 19, 43-81。
- 高家常、林沛綺、黃惠滿、林祐樺 (2013)。參與社區關懷據點之長者身體活動與生活品質關係之探討。護理暨健康照護研究, 9(2), 157-167。
- 張雅筑、陳建和 (2010)。人類免疫缺乏病毒男性感染者壓力、休閒因應策略及生活品質關係之研究。戶外遊憩研究, 23(4), 51-77。
- 教育部統計處 (2011)。各縣市高級中等學校概況統計。時間：2012年7月21日。取自 http://www.edu.tw/STATISTICS/content.aspx?site_content_sn=30429
- 許志賢、蔡進發、黃宗成、何欣怡 (2007)。高科技產業員工休閒行為與工作生活品質、工作壓力、工作績效之相關性研究。管理實務與理論研究, 1(3), 153-173。
- 郭進財、林文煌、王秀華 (2009)。大學校院學生運動社團參與者的生活品質與學業成就之研究。嶺東體育暨休閒學刊, 7, 97-107。
- 曾建興、余祥義、謝健良 (2007)。大學足球員生活型態與生活品質相關之研究。臺中學院體育, 4, 155-164。
- 黃倩雯、許志賢、黃于庭 (2011)。國中生休閒覺知自由及休閒參與之研究。運動休閒管理學報, 8(2), 126-143。
- 黃啓明 (2002)。國民中學關懷學生休閒參與、休閒阻礙與期望參與之相關研究。體育學報, 32, 215-228。
- 黃毅志 (2003)。「臺灣地區新職業聲望與社經地位量表」之建構與：社會科學與教育社會學研究本土化。教育研究集刊, 49(4), 1-31。
- 楊孟華 (2010)。嘉義縣國小教師休閒活動參與行為、工作生活品質與工作壓力之研

- 究。運動休閒管理學報, 7(2), 132-152。
- 臺灣版世界衛生組織生活品質問卷發展小組 (2000)。臺灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展簡介。中華公共衛生雜誌, 19 (4), 315-324。
- 趙善如 (2008)。青少年休閒參與及休閒阻礙—以屏東縣為例。臺灣社會福利學刊, 7 (1), 179-223。
- 瞿海源 (2007)。調查研究方法。臺北市：三民。
- Kelly, J. R. & Godbey, G (1992). *The sociology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Kim, I., Cho, H., & Davis, H. T. (2010). Health-related quality of life by the type of physical activity in Korea. *Journal of Community Health Nursing*, 27, 96-106.
- Kleiber, D. A. & Rickards, W. H. (1985). Leisure and recreation in adolescence: Limitation and potential. In M. G. Wade (ed.), *Constraints on leisure* (pp. 289-317). Springfield IL: Thomas.
- Li, C. L. & Wang, C. Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: Recreation benefits and quality of life perspectives. *Sports & Exercise Research*, 14(4), 407-418.
- Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Scott, D. & Willits, F. K. (1998). Adolescent and adult leisure patterns: A reassessment. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 319-330.
- Shaw, S. M., Caldwell, L. L. & Kleiber, D. A. (1996). Boredom, stress and social control in the daily activities of adolescents. *Journal of Leisure Research*, 28(4), 274-293.
- Sjögren, K., Hansson, E. E., & Stjernberg, L. (2011). Parenthood and factors that influence outdoor recreational physical activity from a gender perspective. *BMC Public Health*, 11, 2-9.
- Zeijl, E., te Poel, Y., du Bois-Reymond, M., Ravesloot, J. & Jacqueline, J. (2000). The role of parents and peers in the leisure activities of young adolescents. *Journal of Leisure Research*, 32(3), 281-303.



Effect of Socioeconomic Status and Recreational Activity Participation on the Life Quality of High School Students

Shu-Ping Zhang / Huang-Chia Hung
National Taitung University

Abstract

The purpose of this study was to clarify the effect caused by different family socioeconomic status and recreational activity participation on the life quality of high school students. This study took a questionnaire-based survey with a random-clustered sampling from high school students in Taiwan. Base on obtained valid 534 questionnaires under the method of “descriptive statistics”, “correlation analysis” and “multiple regression analysis”. The result found that: 1. For high school students, higher family income leads to the better physical and life qualities. 2. Spending more time on recreational activity frequently makes better physical life qualities of high school students, but on condition that it costs less.

Keywords: family socioeconomic status, recreational activity participation, life quality

Contact: Huang-Chia Hung
TEL: 089-517595

Address: 369, Sec. 2, University Rd., Taitung,
Taiwan, R.O.C.
E-mail: hank628@gmail.com

