



休闲和生活满意度关系的理论探讨

朱寒笑

摘要:为了更好地理解休闲和生活满意度之间的关系,本研究应用具有内部联系的两种理论:活动参与理论和需求理论,对深圳市南山区768位居民的生活满意度进行了评价。调查发现这两种理论都具有一定的应用价值,逐步回归结果表明,需求理论比活动参与理论更能反映休闲与生活满意度之间的关系。研究认为,只有当特定需求得到相对较高和较低程度满足时,休闲活动参与才和生活满意度呈现出相关关系。

关键词: 休闲; 活动; 参与; 需求; 满意度

中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2009)03-0044-04

Relationship between Leisure and Life Satisfaction

ZHU Han-xiao

(Shenzhen University, Shenzhen Guangdong 518060 China)

Abstract: In order to better understand the relationship between leisure and life satisfaction, the paper evaluates the life satisfaction of 768 residents in Nanshan District, Shenzhen with the two related theories of activity participation theory and demand theory. The result shows that both the theories have certain practical value. The stepwise regression result shows that compared with activity participation theory, demand theory may better reflect the relationship between leisure and life satisfaction. It is discovered that only when the specific demands are met at a relatively high or low degree can leisure activity participation correlate with life satisfaction.

Key words: leisure; activity; participation; demand; satisfaction

1 引言

对生活质量的研究,是近半个世纪以来西方学术界和政府关注的一个重要问题。生活质量主要取决于个人价值观、生活条件和生活满意度以及三因素之间的相互作用(周长城,2008)。本研究将探讨其中的生活满意度。

生活满意度是对个人生活经历质量的认知评价(Diener 1984; Pavot and Diener 1993),是一种自我设立强制标准以及以满足标准的程度来评判的个体化评价方式。众多研究者致力于探讨什么样的人具有较高的生活满意度,研究发现,性别、年龄、甚至收入都不是生活满意度的决定性因素(Pavot and Diener 1993),但有一点却是大家共同认可的,即休闲与生活质量之间存在着密切的相关关系(Sirgy et al. 2006)。近期研究表明:虽然休闲可能是主观健康和生活质量的一个重要的预测因子,但对其预测原理的研究较少。(Baker and Palmer 2006; Iwasaki 2006)。目前,活动参与理论(Lloyd and Auld 2002)和需求理论(Diener and Lucas 2000)经常被用来解释两者之间关系。

2 研究方法

2.1 对象

深圳市南山区9个街道随机发放问卷,采用纸笔测试,要求受试者在规定时间完成问卷。发放问卷1000份,其中,有效问卷768份。研究参与者女性占58.9%,平均年龄为42

±10.7岁,家庭月收入超过8000元(76.3%)。与其他研究相比,本研究样本包括更多的女性个体和高收入个体。

2.2 测量工具

2.2.1 活动参与

每个研究对象均被要求根据量表罗列的内容选择过去4周参加过的活动以及参与的频率。活动项目的选择参考《中国公众休闲状况调查》(马惠娣等,2004)的调查结果而确定的,所选取的活动主要是以家庭为单位参与的活动或者是基于社区常见设施的活动,而且各种活动具有不同的心理效应。

2.2.2 需求

应用修订版休闲体验爱好量表(Recreation Experience Preference Scales-REP)的子量表(条款2~6)(Driver et al. 1991; Manfreda et al. 1996)对研究对象5项需求的满意度进行测量。这5项需求包括:家庭一起做事的需求(家庭团聚)、发展个人技能和能力的需求(技能发展)、身体活动的需求(体育)、和其他相似的人在一起(社会)、自主的需求(自主)。采用1~7种程度描述(1=完全不满意,7=完全满意)来评价3项需求结构(即自主、社会和体育)。家庭团聚和技能发展需求结构则应用单独的条款进行评价,也使用1~7种程度描述。REP量表的Cronbach alphas系数超过0.75(Driver et al. 1991),证实REP量表具有较好的信度和效度。在本研究中,体育需求、社会需求和自治需求各条款的内部一致性均较高(分别为 $\alpha=0.90, 0.89, 0.78$)。

收稿日期: 2009-02-25

作者简介: 朱寒笑(1969-),女,副教授,主要研究方向: 体育社会学。

作者单位: 深圳大学体育部,广东 深圳 518060



2.2.3 生活满意度

生活满意度采用 Diener (1985) 的生活满意度量表进行测量, 该量表包括 5 项条款, 采用 7 级李科特量表, 选项从 0= 完全不同意, 过渡到 6= 完全同意。生活满意度条款的内部一致性应用 Cronbach's a 系数来表达 (1951), a=0.92, 该量表具有较好的信、效度, 适合中国人群。

2.3 数据分析

所有分析应用 SPSS15 来进行。数据分析包括: 第一步, 描述性统计, 包括表 1 中各变量的均数、标准差、a 信度系数和相关系数。一些“活动项目”变量存在明显的非正态分布, 因此, 计算 Spearman's 秩相关系数。第二步, 采用

逐步多重回归来预测生活满意度。

3 结果

3.1 相关系数矩阵

表 1 统计结果表明, 慢跑/走、健身路径、朋友聚会 3 项指标与生活满意度具有正相关关系 (分别为 $r=0.22, p<0.01$; $r=0.15, p<0.01$; $r=0.13, p<0.05$), 与活动参与理论文献相一致。结果同时显示, 电子游戏与生活满意度呈负相关 ($r=-0.15; p<0.01$), 而看电视、家务、看电影、打牌等活动项目和生活满意度不具有明显的相关关系 ($p<0.05$), 这与相关文献报道存在差异。

表 1 各指标均值、标准差和相关关系矩阵
Table 1 Average Value, Standard Deviation and Correlation Matrix of the Different Indices

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 生活满意度								
2. 体育需求	0.35**							
3. 社会需求	0.45**	0.48**						
4. 自主需求	0.38**	0.36**	0.50**					
5. 家庭团聚需求	0.40**	0.38**	0.54**	0.40**				
6. 技能发展需求	0.32**	0.45**	0.49**	0.55**	0.38**			
7. 看电视	0.02	-0.08	0.10*	0.02	0.10	0.01		
8. 家务	0.05	0.03	0.08	0.06	0.09	0.05	0.08	
9. 打牌	0.03	0.02	0.03	0.03	0.13**	-0.01	0.14*	0.21**
10. 电子游戏	-0.15**	-0.16**	-0.05	-0.05	0.03	-0.06	0.01	0.09
11. 看电影、娱乐	0.05	0.06	0.05	0.02	0.06	-0.01	0.20**	0.02
12. 看报纸、杂志	0.10	0.06	0.11	0.11*	0.08	0.05	0.12**	0.20**
13. 朋友聚会	0.13*	0.10	0.18**	0.11	0.25**	0.07	0.05	0.23**
14. 宗教活动	0.10	-0.09	0.15*	-0.09	0.12*	0.01	0.10**	0.08
15. 慢跑/快走	0.22**	0.50*	0.12**	0.12**	0.10**	0.20**	0.05	0.20**
16. 游泳	0.10	0.13	-0.02	0.03	0.06	0.15**	0.03	0.03
17. 健身路径	0.15**	0.25**	0.11	0.10	-0.01	0.05	0.02	0.09
Alpha reliability coefficient	0.92	0.90	0.89	0.78	b	b	b	b
	9	10	11	12	13	14	15	16
1. 生活满意度								
2. 体育需求								
3. 社会需求								
4. 自主需求								
5. 家庭团聚需求								
6. 技能发展需求								
7. 看电视								
8. 家务								
9. 打牌								
10. 电子游戏	0.25**							
11. 看电影、娱乐	0.20**	0.10*						
12. 看报纸、杂志	0.12*	0.05	0.09					
13. 朋友聚会	0.16**	0.01	0.15**	0.18**				
14. 宗教活动	0.11*	-0.06	0.13**	0.15*	0.19**			
15. 慢跑/快走	0.08	0.04	0.11	0.13**	0.18**	0.06		
16. 游泳	0.08	0.03	0.05	0.10**	-0.01	0.10**	0.15*	
17. 健身路径	0.07	-0.02	0.13**	0.03	0.09	-0.02	0.28**	0.16**
Alpha reliability coefficient	b	b	b	b	b	b	b	b

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$



从表1中我们还可以发现,个体慢跑/走的锻炼频率越高,其对各项需求的满意度也越高。对于健身路径的研究也得出相似的结果。另外,特定需求与其他活动明显相关,体育需求的满足与慢跑/走锻炼($r=0.50, p<0.01$)、健身路径($r=0.25, p<0.01$)呈正相关,而与电子游戏($r=-0.16, p<0.01$)呈负相关;社会需求的满足与看电视($r=0.10, p<0.05$)、朋友聚会($r=0.18, p<0.01$)、宗教活动($r=0.15, p<0.05$)以及慢跑/走锻炼($r=0.12, p<0.01$)均呈正相关。自主需求的满足与阅读($r=0.11, p<0.05$)、慢跑/走锻炼($r=0.12, p<0.01$)呈正相关。家庭团聚和打牌($r=0.13, p<0.01$)、朋友聚会($r=0.25, p<0.01$)、宗教活动($r=0.12, p<0.05$)、慢跑/走锻炼($r=0.10, p<0.01$)呈正相关。技能发展需求与慢跑/走锻炼、游泳呈正相关($r=0.20, p<0.01, r=0.15, p<0.01$)。

3.2 逐步多重回归

表2提供了逐步多重回归分析的结果。模型中的6个变量解释了30%的生活满意度方差。活动参与和需求变量都在回归模型中有表达,这一结果与活动参与理论和需求理论相一致。控制了其他变量导致的方差后,生活满意度总方差的30%可通过社会需求得到解释,另外9%的生活满意度方差由自主、家庭团聚和体育需求的满足所解释,技能发展不如其他需求那样显著。在回归模型中活动参与变量解释了4%的生活满意度方差,其中参与电子游戏频率的贡献率为3%。作为初始模型假设检验的一部分,VIF分均低于2.0,多重共线性没有通过。

表2 预测生活满意度的逐步回归结果(N=768)

Table II Stepwise Regression Result for Predicting Life Satisfaction

变量	B	SEB	β	Adjusted R ²	ΔR^2
社会需求	1.90	0.20	0.45	0.20	0.19**
自主需求	1.00	0.21	0.25	0.22	0.04**
家庭团聚需求	0.70	0.21	0.16	0.23	0.02**
体育需求	0.55	0.18	0.20	0.26	0.03**
慢跑/走	0.05	0.02	0.11	0.26	0.01*
电子游戏	-0.15	0.02	-0.15	0.35	0.03**

注: * $p<0.05$; ** $p<0.01$

4 讨论

活动参与理论是指活动的参与频率以及参与活动的紧密程度可以影响生活满意度。根据活动参与理论,频率越大、参与活动越紧密,生活满意度越高(Lloyd and Auld 2002)。相关研究表明生活满意度和参加休闲体育活动之间存在正相关(Leung and Lee 2005; Melin et al. 2003; Schnohr et al. 2005; Wankel and Berger 1990)。参与运动的人比那些不常运动的人具有更高的生活满意度(Melin, 2003)。除了以场地为中心的休闲活动外,以人为中心的休闲活动(如与家人和朋友聊天、参加社区活动)和生活质量也存在紧密的相关(Leung and Lee 2005; Lloyd and Auld 2002)。体育运动和休闲活动(Menec 2003)、健身锻炼(Menec and Chipperfield 1997)以及参加群众活动(Fernandez-Ballesteros et al. 2001)均是成年人健康的一个显著预测因子。如, Fernandez-Ballesteros

等(2001)研究了社会——人口学特征和心理社会学因素(即活动参与、自我健康感觉、身体疾病等)对成年人生活满意度的贡献。在心理社会学因素中,活动参与对生活满意度存在最大的影响($r=0.74, p<0.001$),其可直接($r=0.41, p<0.001$)或间接通过自我健康感觉和身体疾病来发挥影响。

需求理论的核心是:个人的需求得到满足时相应地会对主观健康产生良好的作用,从而提高生活满意度(Diener and Lucas 2000)。基本需求的定义有很多,但是 Ryan and Deci (2000)的定义更适用于本研究范畴,“基本需求,不论是生理需求还是心理需求,都是一种能量状态,如果得到满足,会有益于健康,如果得不到满足,则易于产生病理和疾病”(Ryan and Deci 2000, P74)。Driver的研究主要关注于参与户外活动的积极效应。研究认为,人们参加各种户外活动是为了满足那些在其生活中其他领域不能满足的需求。通过参与户外活动,人们可以使他们的需求得以不同程度的实现。

研究结果支持了休闲和生活满意度之间存在关系的两个理论框架。尤其是,研究对象自我感觉需求得到满足的程度越高,生活满意度越高(需求理论)。同样,个体参加休闲活动越频繁,生活满意度也越高(活动参与理论)。当控制了与生活满意度相关的需求和活动因子后,需求可以解释27%的生活满意度方差,活动参与只可以解释4%的生活满意度方差。需求与活动参与相比,需求对生活满意度方差的贡献率更大。

此外,调查结果与两个理论框架存在着不一致。首先,技能发展,在相关文献研究中对生活满意度存在显著的影响,而在本研究中,当控制了其他需求和活动因子后,技能发展未能显著解释生活满意度的方差,但是深入分析相关矩阵发现技能发展和自主需求呈现高度相关($r=0.55, p<0.01$),这表明变量间存在着一种潜在的关系。

其次,活动参与理论也存在不同点。文献资料表明,参与不同的体育活动(如慢跑/走锻炼)可以改善一个人的生活满意度。在生理方面,增加体育活动可以有助于增强关节结构和功能、肌肉力量和适宜体重(Miilunpalo 2001; Wankel and Berger 1991);在心理方面,体育活动对心理健康也存在积极的影响。例如,体育活动可以降低焦虑、紧张和抑郁(Biddle 2000; Wankel and Berger 1991)。相关研究文献还表明具有较高生理健康和心理健康的个体通常也具有较高的生活满意度(Dear et al. 2002; King et al. 1998)。如果增加体育活动可增加生活满意度,那么为什么参与健身路径或游泳不能有效的预测生活满意度?从相关系数矩阵中我们可以看到,慢跑/走锻炼与研究中测量的所有需求均呈现正相关,而与游泳的关系却不同。基于上述结果分析,研究认为与活动参与相比,需求是生活满意度更强有力的预测因子。这从一方面提示我们在建立休闲和生活满意度关系模型时,要考虑变量间潜在的关系。例如,需求是否是生活满意度和参与休闲活动之间关系的调节变量?如果是这样,首先就要建立这样一个假设:当预测休闲和生活满意度关系时,在了解个体参加体育活动及其频率的同时必须了解这种活动参与是否能够满足个体的心理需求。

再者,研究还发现被调查者从事电子游戏活动频率越



高,其生活满意度越低。这一发现与 Leung and Lee (2005) 的发现是一致的,电子游戏和整体生活满意度之间存在负相关关系 ($r = -0.15, p < 0.1$)。相关系数矩阵显示,电子游戏与体育需求呈负相关。分析同时发现,与电子游戏相类似的静态活动均与生活满意度和体育需求无显著的相关关系,研究认为,体育需求可能是静态活动和生活满意度之间的调节变量,这一点还待进一步的实验证实。

另外还有一个有趣的结果就是,电子游戏与打牌明显相关 ($r = 0.25, p < 0.01$)。是否有这样一种可能,人们是通过电脑打牌,因此两种活动可以看作是一种活动,如果假设成立,那么应该得出这两种活动分别与其他活动的相关性是一致的,但是相关矩阵显示,玩电子游戏与生活满意度呈明显负相关,而打牌却与之不相关。

5 结论

研究对两种不同又存在潜在联系的理论框架来预测休闲和生活满意度之间关系的效果进行了检验。

(1) 逐步回归结果表明,需求理论解释了总方差的27%,活动参与理论解释了总方差的4%,需求理论比活动参与理论更能反映休闲与生活满意度之间的关系。

(2) 当特定需求得到相对较高或较低程度满足时,活动参与才和生活满意度呈现出正相关或负相关。这个结果表明,活动参与只有结合其他变量,才有助于促进生活质量的提高。

本研究在所测量的活动和需求数量上存在着一定的局限。进一步研究需要增加活动和需求的数量;另外,数据采用横向收集的方法(不是实验性的、纵向性跟踪调查),可能会引起由于高估需求满足和休闲活动参与水平而导致生活满意度评价的提高或降低。

参考文献

- [1] 周长城. 主观生活质量: 指标构建及其评价[M]. 北京: 社会文献出版社, 2008.
- [2] 马惠娣等. 中国公众休闲状况调查[M]. 北京: 中国经济出版社, 2004.
- [3] 张力为. 身体自我与主观幸福[J]. 北京体育大学学报, 2007(8).
- [4] Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale[J]. *Journal of Personality Assessment*, 49(1):71-75.
- [5] Driver, B. L., Tinsley, H. E. A., & Manfredro, M. J. (1991). The paragraphs about leisure and recreation experience preference scales: Results from two inventories designed to assess the breadth of the perceived psychological benefits of leisure[M]. In: B. L. Driver, P. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 263-286). State College, PA: Venture Publishing Inc.
- [6] Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement[J]. *Social Indicators Research*, 57:43-71.
- [7] Tinsley, H. E. A., & Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties[J]. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2):123-132.
- [8] Leung, L., & Lee, P. S. N. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities[J]. *Telematics and Informatics*, 22(3):161-180.

(责任编辑: 陈建萍)