

瑜珈運動參與者之生活品質與性滿意度

黃鈺菁¹ 畢璐鑾¹ 郭正德²

¹臺北市立體育學院 ²真理大學

摘 要

本研究探討瑜珈運動參與者生活品質與性滿意度，以台灣北部某瑜珈教室會員為對象，便利抽樣方式進行問卷調查，發放 450 份問卷，有效問卷 420 份，回收率佔 93.33%。以「生活品質」及「性滿意度」量表進行資料分析，包括描述性統計、因素分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數與多元迴歸分析。研究結果：一、瑜珈運動參與者為女性、有固定性伴侶比例最多，課程以哈達瑜珈為主。二、男性在性態度達顯著差異，有固定性伴侶者在生活品質與性滿意度達顯著差異。三、不同背景變項皆會影響瑜珈運動參與者之生活品質與性滿意度。四、生活品質對性滿意度具有正相關，其中以生理健康相關度最高，表示身體愈健康，其性滿意度也會愈好。結論：參與瑜珈運動之後，可改善體態與認識同好朋友，亦可提升生活品質與性滿意度，相關單位應大力推廣。

關鍵詞：心理層面、性態度、性溝通、性關係

壹、緒論

一、研究背景與動機

科技進步的時代，生活愈來愈自動化與電腦化，國人因此減少身體活動的機會，生活緊張、工作環境壓力大等，容易造成緊張、焦慮、失眠、腰痠背痛等症狀，國人平均體能健康衰退（林婉蓉，2005；蕭雅馨，2006）。近期瑜珈運動蓬勃發展，包含俱樂部、民間社團及私人瑜珈教室廣泛開拓與推動，使愈來愈多人參與瑜珈運動，亦想達到淨化身心靈（吳守從，2007）。運用體位法練習瑜珈在身體上之感受，其最大功效能促進血液的活絡，肌肉和神經系統更加敏捷與強壯（蔡雅琴，2006）。亦有研究針對定期參加瑜珈運動大學女生做

通訊作者：畢璐鑾

11153 臺北市士林區忠誠路二段 101 號

投稿日期：2010 年 05 月

臺北市立體育學院休管系暨碩士班 E-mail: peggy@tpec.edu.tw

接受日期：2010 年 09 月

調查，其研究顯示從事瑜珈運動能增加肺活量、改善身體機能並提高柔軟度和平衡力等，使整體身心皆有顯著提高的效果（張獻輝、岳志榮、尚寧寧、陳巍，2009）。

針對中國婚姻家庭的男性和女性做不同的性滿意度調查，其研究結果顯示在人口統計變項中，家庭關係的男性和女性在性滿意度是有相互關係（Jianjun, 2004）。王素女（2004）認為性包含了生理與心理兩個層面，對性功能與性反應有正向的連結關係，而感受性滿足也會因人而有差異性。黃欽信（2006）界定於個人與性伴侶在性關係滿足程度，包含整體反應生理與心理的滿意度。性滿意度層面包括個人主觀感受、伴侶間關係、性事溝通、頻率、性藥物治療等，受到生理、心理等層面影響（吳青眉，2004；梁文倩，2004）。澳洲性學治療師羅西表示性滿意度與生活品質成正相關，男性與女性對於性滿意度愈高時，對於整體的生活滿意度（包括家庭生活、身體健康等）也愈高（郭傳信，2008）。性對於生理、心理及社會層面皆有交互影響，若得到健康與愉悅的性行為生活，可提升生活品質（梁文倩，2004）。

根據上述，瑜珈運動對於身心改善皆有顯著的效果，為瞭解參與瑜珈運動後對於生活品質與雙方性生活是否會更加美滿幸福。因此，探討瑜珈運動參與者在瑜珈運動課程涉入後，對生活品質與性滿意度之間的差異性及相關性。

二、研究目的

- (一) 探討臺北市某瑜珈教室之學員人口統計變項分佈情形。
- (二) 分析臺北市某瑜珈教室之學員人口統計變項在生活品質與性滿意度之差異性。
- (三) 臺北市某瑜珈教室之學員生活品質與性滿意度的預測因子。

三、名詞解釋

(一) 生活品質 (Quality of Life)

提升生活品質是人所追求的，包含個體身體健康、心理狀態、社會關係與環境等相互影響（黃士怡，2006）。本研究係指瑜珈運動參與者判斷當前的生活環境，個人於生活主觀感到幸福、愉悅等感受，促使外在生活達到自我想要的目標與期望。

(二) 性滿意度 (Sexual Satisfaction)

雙方彼此為對方設想，共同保持性生活的滿足。性是最原始雙方最坦承的部份，但彼此需建立在健康的身體與情感的基礎，才能享受愉快的性生活，並感到自信與愉悅（Maeve, 1999；郭春松，2004）。本研究係指個人對性滿意度的知覺感受、親密行為、身心狀態與彼此間互動關係，所形成之滿意情形做主觀判斷。

貳、研究方法

一、研究對象與調查方法

本研究以臺灣北部某瑜珈教室之學員為主要研究對象，採取便利抽樣方式進行取樣。於 97 年 11 月 16 日至 11 月 24 日，預試發放 110 份，有效問卷 100 份，有效回收率佔 91%。於 2009 年 2 月 1 日至 2009 年 4 月 15 日實施正式問卷調查，問卷發放 450 份，有效問卷 420 份，有效回收率佔 93%。

二、研究工具

(一) 量表發展過程

本研究根據研究目的，設計「瑜珈運動參與者之生活品質與性滿意度調查量表」為研究工具，內容分三部分，第一部分為生活品質量表、第二部分為性滿意度量表，採用 Likert 六點量表計分方式，第三部份為人口統計變項，進行項目分析，採用決斷值與相關分析法作為選擇題項之參考。

(二) 信度分析

本研究利用 Cronbach's α 值來衡量各相關量表的信度，若 α 值愈高，表示量表內各項目之衡量結果愈趨內部一致性，亦即量表之信度愈高。Gay (1996) 認為 Cronbach's α 值高於 .9 為高信度，.7 為可接受，小於 .35 為低信度應重新修訂。「瑜珈運動參與者之生活品質與性滿意度調查問卷」量表之總量表 Cronbach's α 值為 .967，生活品質分量表 Cronbach's α 值為 .941，性滿意度量表 Cronbach's α 值為 .966，達到高信度之標準。

(三) 效度分析

本研究量表效度係採用內容效度與專家效度分析，內容效度方面生活品質量表，係參考林瓊華 (2002)、黃士怡 (2006)、劉詒洋 (2006) 與謝瓊慧 (2004) 等生活品質量表，相關文獻為參考依據編製而成。性滿意度量表，係參考王真玲 (2006)、王素女 (2004)、黃宣為 (2004) 與黃欽信 (2006) 等相關文獻編製而成，並針對研究目的加以修正語法與構面，使內容能切合研究主題與目的，亦透過國內 5 位專家學者進行審視，修正量表以符合內容效度。

三、資料處理

將有效問卷予以編碼，以 SPSS for Window 12.0 統計軟體，以描述性統計、因素分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數與多元迴歸分析等統計方法進行分析。

參、結果與討論

一、瑜珈運動參與者人口統計分佈情形

瑜珈運動參與者以女性佔 95%，年齡集中於 31~50 歲佔 64.3%，大專以上教育程度佔 65.9%，每月平均收入 10,000 元以下 (24.3%) 和 30,001~40,000 元 (20.0%)，共佔 44.3%，家庭主婦 (25.7%) 與服務業 (26.9%)，共佔 62.6%，哈達瑜珈佔 92.1%，有固定性伴侶佔 78.1%。本研究的研究結果與張家銘、李一民與陳聰廉 (2006) 相似。瑜珈運動亦以女性居

多，參與瑜珈運動紓解壓力，有益身心健康，課程以哈達瑜珈為主，收費以平價取向。如表 1 所示。

表 1 瑜珈運動參與者人口統計摘要表

變項	次數	百分比	變項	次數	百分比
1. 性別：			7. 瑜珈年資		
男性	21	5.0	2 個月(含)至 6 個月內	58	13.8
女性	399	95.0	6 個月(含)至 1 年以內	78	18.6
			1 年(含)至 2 年以內	70	16.7
			2 年(含)至 3 年以內	73	17.4
			3 年(含)至 4 年以內	54	12.9
			4 年(含)以上	87	20.7
2. 年齡(實歲)：			8. 每週參與課程次數：		
20 歲(含)以下	10	2.4	1 次(含)以下	70	16.7
21 歲~30 歲	75	17.9	2 次	143	34.0
31 歲~40 歲	160	38.1	3 次	128	30.5
41 歲~50 歲	110	26.2	4 次(含)以上	79	18.8
51 歲~60 歲	54	12.9			
61 歲(含)以上	11	2.6			
3. 職業：			9. 運動總時間：		
學生	28	6.7	50 分鐘	4	1.0
軍公教	29	6.9	60 分鐘	16	3.8
服務業	113	26.9	70 分鐘	348	82.9
工業類	10	2.4	80 分鐘	22	5.2
自由業	34	8.1	90 分鐘	25	6.0
資訊業	28	6.7	其他	5	1.2
商管類	40	9.5			
家庭主婦	108	25.7			
其他	30	7.1			
4. 教育程度：			10. 自我投入程度：		
國中(含)以下	18	4.3	2 分以下	18	4.3
高中職	125	29.8	3 分	75	17.9
專科	126	30.0	4 分	132	31.4
大學	122	29.0	5 分	132	31.4
研究所(含)以上	29	6.9	6 分	63	15.0
5. 每月平均月收入：			11. 有無固定性伴侶：		
10,000 (含) 以下	102	24.3	有固定性伴侶	328	78.1
10,001 元~20,000 元	24	5.7	無固定性伴侶	92	21.9
20,001 元~30,000 元	74	17.6			
30,001 元~40,000 元	84	20.0			
40,001 元~50,000 元	59	14.0			
50,001 元~60,000 元	36	8.6			
60,001 元~70,000 元	13	3.1			
70,001 元以上	28	6.7			
6. 瑜珈課程：					
哈達瑜珈	387	92.1			
瑜珈心靈療癒課	6	1.4			
雙人瑜珈	2	0.5			
效能瑜珈	8	1.9			
高階瑜珈	14	3.3			
瑜珈靜坐	21	5.0			
動感瑜珈	18	4.3			
律動瑜珈	10	2.4			
減肥瑜珈	6	1.4			
其他	5	1.2			

二、瑜珈運動參與者之生活品質與性滿意度之因素分析

本研究量表在取樣適切性考驗上，Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性檢定，若 KMO 值小於 .5 時，表示量表不適合進行因素分析（吳明隆、涂金堂，2006）。「生活品質」構面之 KMO 值為 .96，「性滿意度」構面之 KMO 值為 .97，球形考驗顯著性皆小於 .05，適合進行因素分析。瑜珈運動參與者生活品質共萃取出 4 個因素，「生理健康」、「心理層面」、「社會關係」與「外在環境」，累積解釋變異量達 75.01%，內部一致性高於 .7 以上，如表 2 所示。性滿意度共萃取出 5 個因素，「性興奮」、「性溝通」、「性態度」、「性關係」與「性慾望」，累積解釋變異量達 85.03%，內部一致性高於 .8 以上。如表 3 所示。

表 2 生活品質因素分析

題 項	生理健康	心理層面	社會關係	外在環境
我更滿意自己的睡眠狀況	.70			
我到處走動的能力更好	.68			
我更滿意自己的外表	.68			
我從事日常活動的能力感到更滿意	.63			
我更滿意自己的休息狀況	.56			
我更方便得到生活所需的資訊	.55			
我更滿意自己的工作能力	.55			
我感到很愉悅		.64		
我集中精神的能力變的更好		.63		
我更能夠自我放鬆		.62		
我每天的生活更有精力		.57		
我更滿意朋友給我的支持			.79	
我覺得自己更是備受尊重			.68	
我更滿意自己的人際關係			.67	
我能增進工作效率			.65	
我居住的環境是適合我的				.83
目前的生活環境是我所期待的				.78
我認為所處的環境很舒適				.73
我可獲得新的資訊及技能機會				.57
在日常生活中我感到更有安全感				.55
特徵值	4.13	3.93	3.89	3.05
變異量	20.64	19.67	19.44	15.26
累積變異量	20.64	40.31	59.75	75.01

三、瑜珈運動參與者性別對生活品質與性滿意度之 *t* 檢定分析

(一) 生活品質方面，性別無顯著性差異。有固定性伴侶與無固定性伴侶僅在「心理層面」無顯著性差異，其他三項皆達顯著差異。梁文倩（2004）指出有性行為者之滿意度比無性行為者高，性伴侶愈充滿熱情、將性角色扮演好，感受度愈良好，與本研究相似。如表 4 和表 5 所示。

表 3 性滿意度因素分析

題 項	性興奮	性溝通	性態度	性關係	性慾望
在不同環境下從事性行為令我更興奮	.80				
性伴侶的呻吟聲更令我容易感到興奮	.68				
我對性伴侶的性需求更興奮	.67				
在性行為結束後我們更喜愛一起洗澡	.66				
性伴侶對我的性能力感到更滿意	.64				
在性生活方面更令人感到興奮	.61				
在性行為過程中，我的性慾望很強烈	.47				
我和性伴侶在性行為過程能彼此溝通需求		.76			
我和性伴侶在性行為姿勢皆有充分溝通		.76			
我和我的性伴侶做愛時間有共同默契		.67			
我和性伴侶性交頻率皆達滿意共識		.64			
我更喜歡和我的性伴侶一起洗澡		.56			
我更喜歡在性伴侶面前赤身裸體		.53			
性行為對我和我的性伴侶是健康的運動			.75		
性對我和我的性伴侶是身、心、靈結合			.71		
我和我的性伴侶更能享受生活			.65		
我和性伴侶之間的性行為感到更愉悅			.60		
當我的性伴侶挑逗我時更能燃起性慾望			.54		
我更喜歡擁抱我的性伴侶				.79	
我更喜歡被我的性伴侶擁抱				.76	
我更喜歡和我的性伴侶相互親吻				.74	
當我有性需求時我會很快達到高潮					.60
我的性行為令我感到很刺激					.56
性行為過程中，我的性伴侶慾望很強烈					.53
我的性行為更能吸引我的性伴侶注意					.45
特徵值	5.13	4.93	4.22	4.14	2.84
變異量	20.51	19.70	16.89	16.56	11.37
累積變異量	20.51	40.21	50.10	73.66	85.03

表 4 性別與各因素之獨立樣本 t 檢定

(N=420)

構面	因素	性別	平均數	標準差	t 值	信賴區間
生活品質	生理健康	男	4.71	.69	.92	4.40-5.03
		女	4.56	.76		4.49-4.63
	心理層面	男	4.62	.84	-.28	4.62-4.24
		女	4.67	.78		4.59-4.75
	社會關係	男	4.76	.82	.90	4.39-5.14
		女	4.60	.80		4.52-4.68
外在環境	男	4.63	.84	.72	4.25-5.01	
	女	4.50	.80		4.42-4.58	
性滿意度	性興奮	男	4.24	.71	1.78	3.92-4.57
		女	3.96	1.00		3.86-4.06
	性溝通	男	4.40	.67	1.50	4.09-4.70
		女	4.09	.91		4.01-4.18
	性態度	男	4.60	.65	2.09*	4.31-4.90
		女	4.29	.91		4.20-4.38
	性關係	男	4.65	.72	1.61	4.32-4.98
		女	4.31	.94		4.22-4.41
	性慾望	男	4.27	.59	1.75	4.01-4.13
		女	4.03	.96		3.86-4.98

* $p < .05$

(二) 性滿意度方面，性別男性在「性態度」達顯著差異，其他無顯著性差異。有固定性伴侶於之性滿意度全部達顯著差異，簡維政（1992）研究中青少年男性在性態度比女性開放，此結果與本研究相似。如表 4 與表 5 所示。

表 5 有固定性伴侶與無固定性伴侶各因素之獨立樣本 *t* 檢定 (N=420)

構面	因素	性伴侶	平均數	標準差	<i>t</i> 值	信賴區間
生活品質	生理健康	有	4.62	.73	2.85**	4.54-4.70
		無	4.37	.80		4.21-4.54
	心理層面	有	4.70	.77	1.75	4.62-4.78
		無	4.54	.80		4.37-4.71
	社會關係	有	4.66	.78	2.52*	4.57-4.75
		無	4.42	.83		4.25-4.60
	外在環境	有	4.55	.80	2.33*	4.48-4.64
		無	4.33	.81		4.17-4.50
性滿意度	性興奮	有	4.09	.98	4.98***	3.99-4.20
		無	3.53	.88		3.53-3.35
	性溝通	有	4.23	.90	5.20***	4.13-4.32
		無	3.69	.78		3.53-3.85
	性態度	有	4.44	.89	6.46***	4.34-4.54
		無	3.83	.78		3.66-3.99
	性關係	有	4.47	.92	5.91***	4.37-4.57
		無	3.84	.84		3.67-4.01
	性慾望	有	4.19	.94	6.02***	4.09-4.29
		無	3.54	.78		3.38-3.71

p* < .05 *p* < .01 ****p* < .001

四、瑜珈運動參與者年齡對生活品質與性滿意度之單因子變異數分析

(一) 年齡在「生活品質」構面之「生理健康」因素達顯著水準，經事後比較 20 歲~50 歲大於 61 歲以上參與者且達顯著差異，其餘因素未達顯著水準。吳守從（2007）研究瑜珈學員的參與動機與活動體驗，其參與年齡大多集中於 21 至 50 歲，與本研究結果相似。如表 6 所示。

(二) 年齡在「性滿意度」構面全部達顯著水準 (*p* < .05)，經事後比較不同年齡層在性滿意度分析達顯著差異，21 至 50 歲者較 51 歲以上者滿意程度高，黃宜為（2004）研究子宮切除婦女年齡在 50 歲以上者，性滿意度明顯低於其他年齡層，與本研究結果相似。如表 6 所示。

表 6 年齡在各構面因素之單因子變異數分析

(N=420)

構面	因素	變項	平均數	標準差	F 值	多重比較
生活品質	生理健康	1. 20 歲以下	4.21	.80	3.20**	2>6 3>5, 6 4>6
		2. 21 歲~30 歲	4.53	.77		
		3. 31 歲~40 歲	4.68	.73		
		4. 41 歲~50 歲	4.61	.80		
		5. 51 歲~60 歲	4.41	.65		
		6. 61 歲以上	3.96	.54		
	心理層面	1. 20 歲以下	4.23	.75	1.30	
		2. 21 歲~30 歲	4.63	.73		
		3. 31 歲~40 歲	4.72	.76		
		4. 41 歲~50 歲	4.72	.86		
		5. 51 歲~60 歲	4.60	.77		
		6. 61 歲以上	4.39	.56		
	社會關係	1. 20 歲以下	4.15	.67	1.92	
		2. 21 歲~30 歲	4.53	.81		
		3. 31 歲~40 歲	4.69	.78		
		4. 41 歲~50 歲	4.67	.82		
		5. 51 歲~60 歲	4.50	.79		
		6. 61 歲以上	4.27	.79		
外在環境	1. 20 歲以下	4.04	.74	1.75		
	2. 21 歲~30 歲	4.41	.77			
	3. 31 歲~40 歲	4.55	.77			
	4. 41 歲~50 歲	4.59	.86			
	5. 51 歲~60 歲	4.49	.85			
	6. 61 歲以上	4.13	.67			
性滿意度	性興奮	1. 20 歲以下	3.57	.90	7.36***	2>5, 6 3>1, 4, 5, 6 4>5, 6
		2. 21 歲~30 歲	4.07	.93		
		3. 31 歲~40 歲	4.23	.86		
		4. 41 歲~50 歲	3.86	.95		
		5. 51 歲~60 歲	3.53	1.57		
		6. 61 歲以上	3.10	1.26		
	性溝通	1. 20 歲以下	3.78	.72	7.07***	2>5, 6 3>4, 5, 6 4>5, 6 5>6
		2. 21 歲~30 歲	4.15	.86		
		3. 31 歲~40 歲	4.34	.78		
		4. 41 歲~50 歲	4.05	.89		
		5. 51 歲~60 歲	3.75	1.01		
		6. 61 歲以上	3.17	1.19		
	性態度	1. 20 歲以下	3.68	.78	6.17***	2>1, 5, 6 3>1, 4, 5, 6 4>1, 6
		2. 21 歲~30 歲	4.37	.86		
		3. 31 歲~40 歲	4.51	.83		
		4. 41 歲~50 歲	4.25	.88		
		5. 51 歲~60 歲	3.99	.94		
		6. 61 歲以上	3.53	1.14		
性關係	1. 20 歲以下	3.60	.84	8.66***	2>1, 5, 6 3>5, 6	
	2. 21 歲~30 歲	4.47	.95			
	3. 31 歲~40 歲	4.55	.77			
	4. 41 歲~50 歲	4.31	.91			
	5. 51 歲~60 歲	3.85	1.09			
	6. 61 歲以上	3.52	.94			
性慾望	1. 20 歲以下	3.63	1.02	6.96***	2>6 3>1, 4, 5, 6 4>1, 5, 6	
	2. 21 歲~30 歲	4.12	.89			
	3. 31 歲~40 歲	4.28	.81			
	4. 41 歲~50 歲	3.96	.91			
	5. 51 歲~60 歲	3.69	1.13			
	6. 61 歲以上	3.09	1.20			

** $p < .01$ *** $p < .001$

五、瑜珈運動參與者職業對生活品質與性滿意度之單因子變異數分析

- (一) 職業在「生活品質」構面，全部未達顯著水準 ($p > .05$)，如表 7 所示。
- (二) 職業在「性滿意度」構面之「性興奮」、「性溝通」、「性態度」因素、「性關係」達顯著水準 ($p < .05$)；僅有「性慾望」未達顯著水準 ($p > .05$)。經事後比較服務業與自由業優於學生、家庭主婦與其他；資訊業優於學生與家庭主婦，吳青眉 (2004) 指出有工作者性滿意度優於無工作者，與本研究相似。如表 7 所示。

表 7 職業在各構面因素之單因子變異數分析 (N=420)

構面	因素	變項	平均數	標準差	F 值	多重比較
生活品質	生理健康	1. 學生	4.39	.82	.90	
		2. 軍公教	4.51	.89		
		3. 服務業	4.61	.77		
		4. 工業類	4.39	.44		
		5. 自由業	4.74	.73		
		6. 資訊業	4.51	.64		
		7. 商業類	4.52	.71		
		8. 家庭主婦	4.51	.72		
		9. 其他	4.55	.87		
心理層面	心理層面	1. 學生	4.46	.77	.60	
		2. 軍公教	4.56	1.04		
		3. 服務業	4.72	.76		
		4. 工業類	4.50	.43		
		5. 自由業	4.81	.71		
		6. 資訊業	4.67	.66		
		7. 商業類	4.68	.74		
		8. 家庭主婦	4.65	.75		
		9. 其他	4.68	1.01		
社會關係	社會關係	1. 學生	4.44	.81	.84	
		2. 軍公教	4.55	.79		
		3. 服務業	4.67	.84		
		4. 工業類	4.28	.35		
		5. 自由業	4.67	.75		
		6. 資訊業	4.82	.72		
		7. 商業類	4.64	.81		
		8. 家庭主婦	4.56	.76		
		9. 其他	4.54	1.00		
外在環境	外在環境	1. 學生	4.34	.82	.62	
		2. 軍公教	4.55	.98		
		3. 服務業	4.51	.80		
		4. 工業類	4.42	.49		
		5. 自由業	4.64	.81		
		6. 資訊業	4.57	.79		
		7. 商業類	4.41	.82		
		8. 家庭主婦	4.56	.71		
		9. 其他	4.34	1.00		

表 7 職業在各構面因素之單因子變異數分析 (續)

(N=420)

構面	因素	變項	平均數	標準差	F 值	多重比較
性滿意度	性興奮	1. 學生	3.61	.83	2.86**	3>1, 8, 9 5>1, 8, 9 6>1, 8
		2. 軍公教	3.84	.79		
		3. 服務業	4.23	.91		
		4. 工業類	4.00	.44		
		5. 自由業	4.20	.91		
		6. 資訊業	4.20	.92		
		7. 商業類	3.97	.96		
		8. 家庭主婦	3.76	1.12		
		9. 其他	3.72	1.13		
性溝通	性溝通	1. 學生	3.76	.76	2.82**	3, 5, 6>1, 8, 9 7>1, 9
		2. 軍公教	3.98	.68		
		3. 服務業	4.31	.76		
		4. 工業類	4.18	.61		
		5. 自由業	4.29	.95		
		6. 資訊業	4.36	.84		
		7. 商業類	4.21	.87		
		8. 家庭主婦	3.95	1.04		
		9. 其他	3.79	1.03		
性態度	性態度	1. 學生	3.95	.75	2.00*	3>1, 8, 9 5>1, 9 6>1
		2. 軍公教	4.17	.86		
		3. 服務業	4.85	.82		
		4. 工業類	4.38	.46		
		5. 自由業	4.88	.82		
		6. 資訊業	4.46	.76		
		7. 商業類	4.32	.98		
		8. 家庭主婦	4.21	.98		
		9. 其他	4.05	1.11		
性關係	性關係	1. 學生	3.99	.80	2.94**	2>1, 8 3, 5>1, 8, 9 6>1, 8
		2. 軍公教	4.55	.89		
		3. 服務業	4.50	.90		
		4. 工業類	4.53	.89		
		5. 自由業	4.63	.86		
		6. 資訊業	4.48	.89		
		7. 商業類	4.33	.88		
		8. 家庭主婦	4.09	.97		
		9. 其他	4.12	1.06		
性慾望	性慾望	1. 學生	3.72	.84	2.94	
		2. 軍公教	3.97	.73		
		3. 服務業	4.25	.88		
		4. 工業類	4.15	.43		
		5. 自由業	4.21	.83		
		6. 資訊業	4.20	.92		
		7. 商業類	3.99	.92		
		8. 家庭主婦	3.91	1.09		
		9. 其他	3.84	1.06		

* $p < .05$ ** $p < .01$

六、瑜珈運動參與者教育程度對生活品質與性滿意度之單因子變異數分析

- (一) 教育程度在「生活品質」構面全部未達顯著水準 ($p > .05$)，如表 8 所示。
- (二) 教育程度在「性滿意度」構面全部達顯著水準 ($p < .05$)，經事後比較高中職以上優於國中以下，郭美彰等人 (2004) 針對台灣婦產科求診婦女為研究對象，結果表示教育水準愈高代表具有較多的知識，擁有較多能力的自我表現，相對於性滿意度也會較好，與本研究結果相似。如表 8 所示。

表 8 教育程度在各構面因素之單因子變異數分析 (N=420)

構面	因素	變項	平均數	標準差	F 值	多重比較
生活品質	生理健康	1. 國中或以下	4.38	.92	.77	
		2. 高中職	4.51	.79		
		3. 專科	4.62	.77		
		4. 大學	4.58	.71		
		5. 研究所以上	4.66	.78		
	心理層面	1. 國中或以下	4.65	.66	1.14	
		2. 高中職	4.63	.79		
		3. 專科	4.72	.83		
		4. 大學	4.59	.74		
		5. 研究所以上	4.90	.74		
	社會關係	1. 國中或以下	4.58	.87	1.36	
		2. 高中職	4.51	.83		
		3. 專科	4.70	.77		
		4. 大學	4.58	.78		
		5. 研究所以上	4.79	.79		
	外在環境	1. 國中或以下	4.47	.84	.88	
		2. 高中職	4.44	.81		
		3. 專科	4.58	.80		
		4. 大學	4.47	.79		
		5. 研究所以上	4.68	.86		
性滿意度	性興奮	1. 國中或以下	3.17	1.26	4.93***	2, 4, 5>1 3>1, 4
		2. 高中職	4.04	.96		
		3. 專科	4.15	.88		
		4. 大學	3.83	.99		
		5. 研究所以上	4.00	1.06		
	性溝通	1. 國中或以下	3.45	1.29	3.99**	2, 4, 5>1 3>1, 4
		2. 高中職	4.18	.91		
		3. 專科	4.25	.80		
		4. 大學	3.99	.85		
		5. 研究所以上	4.17	1.01		
	性態度	1. 國中或以下	3.82	1.15	3.07*	2, 5>1 3>1, 4
		2. 高中職	4.30	.93		
		3. 專科	4.45	.84		
		4. 大學	4.18	.83		
		5. 研究所以上	4.50	1.02		
	性關係	1. 國中或以下	3.59	1.11	.38**	2, 3, 4, 5>1
		2. 高中職	4.28	.84		
		3. 專科	4.48	.94		
		4. 大學	4.28	.96		
		5. 研究所以上	4.56	.89		
性慾望	1. 國中或以下	3.24	1.29	4.70***	2, 3, 4, 5>1	
	2. 高中職	4.12	.92			
	3. 專科	4.17	.85			
	4. 大學	3.94	.91			
	5. 研究所以上	4.16	1.11			

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

七、瑜珈運動參與者每月平均收入對生活品質與性滿意度之單因子變異數分析

- (一) 每月平均收入在「生活品質」構面全部達顯著水準 ($p < .05$)，經事後比較 70,000 元以上優於其他收入者，吳守從 (2007) 研究瑜珈學員平均月收入大多在 20,000 元至 40,000 元間，收入多寡並不影響參與狀況，此結果與本研究不同。本研究瑜珈運動參與者擁有收入愈高者其生活品質愈高。如表 9 所示。
- (二) 每月平均收入在「性滿意度」構面之「性興奮」、「性溝通」、「性關係」、「性慾望」部分達顯著水準 ($p < .05$)，經事後比較 10,001 元以上者優於 10,000 元以下的收入者。以子宮切除婦女為研究對象，結果顯示家庭收入愈高者在性滿意度上會比家庭收入較低者滿意度來的要高，與黃宣為 (2004) 研究結果相似。如表 9 所示。

表 9 每月平均收入在各構面因素之單因子變異數分析

(N=420)

構面	因素	變項	平均數	標準差	F 值	多重比較
生活品質	生理健康	1. 10,000 (含) 以下	4.49	.71	2.88**	8>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
		2. 10,001 元-20,000 元	4.51	1.00		
		3. 20,001 元-30,000 元	4.44	.84		
		4. 30,001 元-40,000 元	4.60	.62		
		5. 40,001 元-50,000 元	4.52	.70		
		6. 50,001 元-60,000 元	4.63	.80		
		7. 60,001 元-70,000 元	4.63	.60		
		8. 70,001 元以上	5.13	.70		
心理層面		1. 10,000 (含) 以下	4.62	.74	3.43***	8>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
		2. 10,001 元-20,000 元	4.56	.95		
		3. 20,001 元-30,000 元	4.52	.91		
		4. 30,001 元-40,000 元	4.64	.64		
		5. 40,001 元-50,000 元	4.61	.77		
		6. 50,001 元-60,000 元	4.85	.75		
		7. 60,001 元-70,000 元	4.64	.68		
		8. 70,001 元以上	5.28	.63		
社會關係		1. 10,000 (含) 以下	4.55	.78	2.70**	8>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
		2. 10,001 元-20,000 元	4.41	.85		
		3. 20,001 元-30,000 元	4.50	.84		
		4. 30,001 元-40,000 元	4.66	.67		
		5. 40,001 元-50,000 元	4.52	.83		
		6. 50,001 元-60,000 元	4.75	.84		
		7. 60,001 元-70,000 元	4.67	.92		
		8. 70,001 元以上	5.14	.71		
外在環境		1. 10,000 (含) 以下	4.51	.75	4.14***	1, 5>3 8>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
		2. 10,001 元-20,000 元	4.53	.88		
		3. 20,001 元-30,000 元	4.26	.79		
		4. 30,001 元-40,000 元	4.43	.70		
		5. 40,001 元-50,000 元	4.52	.78		
		6. 50,001 元-60,000 元	4.67	.94		
		7. 60,001 元-70,000 元	4.43	.89		
		8. 70,001 元以上	5.16	.79		

表 9 每月平均收入在各構面因素之單因子變異數分析 (續) (N=420)

構面	因素	變項	平均數	標準差	F 值	多重比較
性滿意度	性興奮	1. 10,000 (含) 以下	3.60	1.10	2.87**	2, 3, 4, 5, 6>1
		2. 10,001 元-20,000 元	4.11	1.00		
		3. 20,001 元-30,000 元	4.13	.94		
		4. 30,001 元-40,000 元	4.08	.84		
		5. 40,001 元-50,000 元	4.13	.83		
		6. 50,001 元-60,000 元	4.09	1.05		
		7. 60,001 元-70,000 元	4.03	1.14		
		8. 70,001 元以上	3.98	1.02		
性溝通	性溝通	1. 10,000 (含) 以下	3.81	1.05	2.33*	2, 3, 4, 5, 6, 8>1
		2. 10,001 元-20,000 元	4.29	.99		
		3. 20,001 元-30,000 元	4.27	.75		
		4. 30,001 元-40,000 元	4.14	.72		
		5. 40,001 元-50,000 元	4.18	.80		
		6. 50,001 元-60,000 元	4.20	1.03		
		7. 60,001 元-70,000 元	4.14	1.08		
		8. 70,001 元以上	4.26	.89		
性態度	性態度	1. 10,000 (含) 以下	4.07	.98	1.68	
		2. 10,001 元-20,000 元	4.40	.90		
		3. 20,001 元-30,000 元	4.35	.87		
		4. 30,001 元-40,000 元	4.35	.77		
		5. 40,001 元-50,000 元	4.37	.81		
		6. 50,001 元-60,000 元	4.37	1.01		
		7. 60,001 元-70,000 元	4.29	.95		
		8. 70,001 元以上	4.62	.96		
性關係	性關係	1. 10,000 (含) 以下	4.00	.96	3.21**	3, 4, 5, 6, 7, 8>1
		2. 10,001 元-20,000 元	4.31	1.06		
		3. 20,001 元-30,000 元	4.35	.93		
		4. 30,001 元-40,000 元	4.42	.80		
		5. 40,001 元-50,000 元	4.37	.82		
		6. 50,001 元-60,000 元	4.62	.80		
		7. 60,001 元-70,000 元	4.62	1.14		
		8. 70,001 元以上	4.66	1.18		
性慾望	性慾望	1. 10,000 (含) 以下	3.75	1.07	2.15*	2, 3, 4, 5, 8>1
		2. 10,001 元-20,000 元	4.18	.98		
		3. 20,001 元-30,000 元	4.16	.85		
		4. 30,001 元-40,000 元	4.11	.80		
		5. 40,001 元-50,000 元	4.13	.80		
		6. 50,001 元-60,000 元	4.08	.98		
		7. 60,001 元-70,000 元	4.17	1.15		
		8. 70,001 元以上	4.05	1.06		

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

八、瑜珈運動參與者之生活品質對性滿意度之多元迴歸分析

根據多元迴歸分析結果，生活品質四個構面中，對「性滿意度」具有顯著預測力的變

項，依迴歸模式可以解釋「性滿意度」30%之解釋變異量，整個模式的 F 值達 .001 顯著水準。若進一步以標準化迴歸係數值的大小來看，在生活品質的四個構面中，影響瑜珈運動者性滿意度最主要的預測變項為「生理健康」(Beta= .32)，其次為「社會關係」(Beta= .21)，最後為「外在環境」(Beta= .18)，三變項皆能預測「性滿意度」，其中又以「生理健康」對「性滿意度」具有較大預測力。黃宜為(2004)以子宮切除婦女為研究對象，表示心理困擾適應與社交環境適應能預測整體性滿意度，因此，心理困擾因素降低，生活品質也會隨之提高，在社交環境適應中，若積極從事休閒運動及維持社交活動，相對性滿意度也會較高。如表 10 所示。

表 10 瑜珈運動參與者之生活品質對性滿意度之多元迴歸分析摘要表

模式	未標準化係數		標準化係數		R^2	F 值
	B 之估計值	標準誤	Beta	分配		
(常數)	1.19	.23			.30	44.78
生理健康	.37	.10	.32			3.60***
心理層面	-.16	.09	-.14			-1.66
社會關係	.24	.09	.21			2.61**
外在環境	.20	.08	.18			2.48*

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

肆、結論與建議

一、結論

- (一) 瑜珈運動參與者主要為女性居多，年齡集中於 31~50 歲，學歷大專以上教育程度較多，每月平均收入 10,000 元以下與 30,001-40,000 元居多，職業以家庭主婦與服務業最多，課程以哈達瑜珈為主，有固定性伴侶比例較多。
- (二) 男性的性態度比女性開放，有固定性伴侶在生活品質與性滿意度之感受程度較高。
- (三) 不同人口統計變項其生活品質與性滿意度呈現顯著性差異。從事瑜珈運動應趁年輕及早參與，有固定性伴侶、高教育程度、高收入與投入參與較高者，對於生活品質與性滿意度相對感到更滿意。
- (四) 瑜珈運動參與者之生活品質對性滿意度具有正相關，其中以生理健康相關度最高，表示身體愈健康，其性滿意度也會愈好。

二、建議

- (一) 根據結論男性在性滿意度感受比女性佳，但男性學員較少，後續研究可針對男性為主，並探討男性參與瑜珈運動是否可提升工作滿意度。
- (二) 本研究僅針對臺北市某瑜珈會館進行研究，其結果僅能代表該產業會員之狀況，未必能推論至其他瑜珈企業。建議未來研究可藉由不同運動涉入做生活品質與性滿意度之研究。

參考文獻

- 王真玲 (2006)。更年期婦女心理健康與性生活滿意度之相關研究—以高雄縣市更年期婦女為例。樹德科技大學，未出版碩士論文，高雄縣。
- 王素女 (2004)。臺灣南部地區大專進修部女學生自慰態度、性生活狀況與性生活滿意度之相關研究。樹德科技大學，未出版碩士論文，高雄縣。
- 吳守從 (2007)。瑜珈運動者之參與動機與活動體驗研究。《運動知識學報》，4，40-46。
- 吳明隆、涂金堂 (2006)。SPSS 與統計應用分析。臺北市：五南。
- 吳青眉 (2004)。第二型糖尿病男性患者性滿意度及相關因素之探討。樹德科技大學，未出版碩士論文，高雄縣。
- 林婉蓉 (2005)。行銷趨勢觀察，還有誰沒練瑜珈。30 雜誌，11，62-66。
- 林瓊華 (2002)。社區更年期婦女生活品質及其相關因素之探討。臺北護理學院，未出版碩士論文，臺北市。
- 張家銘、李一民、陳聰廉 (2006)。瑜珈運動參與者之休閒滿意度、工作滿意度與生活滿意度之相關研究。《臺灣體育運動管理學報》，4，113-129。
- 張獻輝、岳志榮、尚寧寧、陳巍 (2009)。瑜珈運動對女大學生身心健康的影響。《河北科技師範學院學報》，8 (1)，70-74。
- 梁文倩 (2004)。停經過程婦女性生活滿意度之探討—以高雄市楠梓區婦女為例。臺北護理學院，未出版碩士論文，臺北市。
- 郭春松 (2004)。從婚姻適應觀點來看新婚階段的調適。網路社會學通訊期刊，42。2008年7月9日，取自<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/42/42-43.htm>
- 郭傳信 (2008)。亞太區逾五成男女 對性生活不很滿意。DMR 決策調查中心。2008年11月2日，取自http://www.dmr.com.tw/big5/reporting/repot_show.asp?id=966
- 郭美璋、張利中、陳思銘、許淳森、張景文、陳學修、江漢聲 (2004)。台灣婦產科門診中年婦女之性功能研究。《臺灣性學學刊》，10 (1)，1-11。
- 黃士怡 (2006)。職業婦女運動休閒參與自主管理與生活品質之相關研究。國立體育學院，未出版碩士論文，桃園縣。
- 黃宣為 (2004)。子宮切除婦女之性滿意度及其心理社會適應之相關研究。樹德科技大學，未出版碩士論文，高雄縣。
- 黃欽信 (2006)。警察人員身心健康與性生活滿意度之相關研究—以高雄市政警察局為例。樹德科技大學，未出版碩士論文，高雄縣。
- 劉誥洋 (2006)。SPA 水療對憂鬱情緒及生活品質之影響—以臺南地區 SPA 消費者為例。立德管理學院未出版碩士論文，臺南市。
- 蔡雅琴 (2006)。瑜珈體位法對國中生身體意象之影響。國立臺灣師範大學，未出版碩士論文，臺北市。

- 蕭雅馨 (2006)。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。大葉大學，未出版碩士論文，彰化縣。
- 謝瓊慧 (2004)。社區老年婦女的健康狀況、家庭功能、與生活品質之相關性探討。長榮大學護理學研究所，臺南縣。
- 簡維政 (1992)。青少年性態度及性行為影響因素之研究。私立中國文化大學，未出版碩士論文，臺北市。
- Gay, L. R. (1996). *Educational Research: Competencies for Analysis and Application*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Jianjun, J. (2004). Sexual satisfaction of married urban chinese. *Journal of Developing Societies*, 20 (1-2), 21-38.
- Maeve, M. K. (1999). The social construction of love and sexuality in a women's prison. *Advance Nursing Science*, 21(3), 46-65.

Relationship between Quality of Life and Sexual Satisfaction of Yoga Exerciser

Yu-Ching Huang¹, Lu-Luan Pi¹, and Cheng-Ter Kuo²
Taipei Physical Education College¹ and Aletheia University²

Abstract

This study explores the relationship between yoga exercise participants' quality of life and sexual satisfaction. The research subjects were selected from a Yoga center in Taipei and asked to complete the questionnaire. The total samples conducted were 450 samples, with a 93.33% recovery rate. 420 questionnaires were analyzed by descriptive statistics, factor analysis, independent t-test, one-way ANOVA and multiple regression analysis. There are four key findings:

First, the majority of yoga exercise participants are females, fixed sexual couples for the majority. The most popular yoga course was Hatha-yoga. Second, males' setting attribute of sexual attitude is more significant than females. The fixed sexual couples' attributes are quality of life and sexual satisfaction. Third, different personal backgrounds affected the yoga exercise participants' quality of life and sexual satisfaction. Fourth, the yoga exercise participants' quality of life and sexual satisfaction are positively correlated. There is higher sexual satisfaction when the body is healthier. In conclusion, yoga exercise not only improves body shape and develop new social networks but increases the quality of life and sexual satisfaction. Therefore, related departments such as governments and yoga institutions should popularize this fact.

Keywords: mental component, sexual attitude, sexual communication, sexual relationship