

## 路跑運動參與者參與動機、遊憩專業化與流暢體驗之研究

### A Study of the Relationships among Participation Motivation, Recreation Specialization and Flow Experience in the Road Running Participants

林志鈞\*、湯和展\*\*

Chih-Jiun Lin、Ho-Chan Tang

#### 摘 要

本研究旨在探討路跑運動參與者參與動機、遊憩專業化及流暢體驗之關係，並瞭解不同人口統計變項之路跑運動參與者在參與動機、遊憩專業化及流暢體驗之差異情形。

根據上述目的，以路跑運動參與者為研究對象，採立意抽樣方式進行問卷取樣，回收有效問卷 463 份，並利用描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關分析、迴歸分析等統計方法進行分析。

研究結果顯示：路跑運動參與者參與動機之「內在動機」、「內射調節」對遊憩專業化有顯著的預測力；路跑運動參與者之遊憩專業化對流暢體驗有顯著的預測力；路跑運動參與者之參與動機「內在動機」、「內射調節」對流暢體驗有顯著的預測力；路跑運動參與者之整體參與動機、遊憩專業化對整體流暢體驗有顯著的預測力。

最後，根據研究結果提出具體之建議，以供實務應用及後續相關研究之參考。

**關鍵字：**路跑運動、自我決定、遊憩專業化、流暢體驗

---

接受刊登日：104 年 1 月 28 日

\*大葉大學休閒事業管理學系助理教授

\*\*大葉大學休閒事業管理學系研究生

感謝匿名審查委員惠賜寶貴意見，惟一切文責仍由作者自負。



### Abstract

The purpose of this research is to discuss the relationships among the road running participants' participation motivation, recreation specialization and flow experience. Moreover, the study will also comprehend and differentiate the situations in the participation motivations, recreation specialization and flow experience for the participants' with background variables.

According to the purposes mentioned above, this study takes the road running participants as the research subject using purposive sampling for the conducting of the questionnaire survey. 463 valid questionnaires were retrieved. The statistical methods include descriptive statistical, t-test analysis, one-way ANOVA, Pearson product-moment correlation and regression analysis.

The major findings in this study are summarized as follows. Firstly, the intrinsic motivation and interjected regulation have significant prediction on the recreation specialization. Secondly, the road running participants' recreation specialization has significant prediction on the flow experience. Thirdly, the intrinsic motivation and interjected regulation have significant prediction on the flow experience. Fourthly, the road running participants' overall participation motivation and overall recreation specialization have significant prediction on the overall flow experience.

Finally, it is hoped that the proposed suggestions based on this study can be provided as references in both practical applications and following research on the related fields.

**Keywords** : road running, self-determination, recreation specialization, flow experience



## 壹、緒論

臺灣的路跑活動從 1978 年，在中華民國田徑協會的協助下開始在臺灣各地推展，希望每個承辦單位能夠獨自舉辦路跑活動(邱榮基、畢璐鑾，2005)。延續至今國內路跑運動團體及組織紛紛成立且持續健全發展中，各團體及組織亦經常舉辦路跑活動，近年來路跑賽事愈辦愈多，根據跑者廣場(2014)的統計，臺灣於 2013 年舉辦的各式大小路跑比賽已達 256 場，使各地方的民眾都能參與，進而帶動了國人參與此項運動的風氣。

吸引人們投入某一種活動的因素有很多，動機絕對是一個很重要的討論主題，在運動心理學領域中，動機可以簡單被定義為一個人努力的方向和強度(Sage, 1977)。Deci & Ryan(1985)提出自我決定理論(self-determination theory)，是一個有效可被用來瞭解不同層級之動機在活動參與時的理論架構，其說明了各種不同內、外在的動機情境，並已被廣泛的應用於各領域的動機行為中，舉凡有關教育(周彥辛、季力康，2011)、運動(Amorose & Anderson-Butcher, 2007；Vallerand, 2001)、工作職場(Baard, Deci & Ryan, 2004)以及休閒(黃仲凌、高俊雄，2005；葉麗琴，2011)領域，均有適當的分析，因此本研究將以自我決定論來探討路跑參與者的參與動機。

參與者若能進一步完全融入遊憩活動，享受樂在其中的感覺，便會達到 Csikszentmihalyi(1975)所稱的流暢體驗(flow experience)，是指一個人全然投入在所從事的活動時所引發的整體知覺感受，也是一種最優經驗(optimal experience)，個人為了能再次體驗相同愉悅的感覺，便會持續參與該活動。因此，參與動機及流暢經驗二者之間有很重要的關係存在。Kowal & Fortier(1999)發現游泳參與者內在動機較外在動機強者，在練習時會有最深的流暢體驗，張家銘(2009)、鄭三權(2012)等的研究亦證實參與動機會正向影響流暢體驗，張良漢與黃孟立(2007)等更進一步指出參與動機與流暢經驗間具有正向相關性。因此本研究將針對路跑運動參與者之參與動機與流暢體驗的相關性做探討，並進一步假設參與動機對流暢體驗有預測力。

儘管跑步是個門檻低的運動，但要能一口氣跑完 5 公里以上的距離，並維持呼吸順暢或心有餘力的狀態，仍要有一定程度的能力，除了要購買適合跑步的服裝及跑鞋，亦需要跑者能持之以恆的投入時間練習，正符合 Bryan (1977)對遊憩專業化(Recreation Specialization)的定義，係指人們對運動以及活動環境的偏好，因此擁有設備與技巧從普通到特殊性的連續行為。McFarlane (1994)在賞鳥者的研究結果指出專業程度與動機均具有顯著正相關，而動機會隨專業化程度而有所不同。朱瑞淵、陳梅君(2010)的研究亦指出自行車參與者的遊憩動機、深度休閒對遊憩專業化呈現顯著影響，從結果中可知，參與動機與遊憩專業化有相關性，也有互相影響的狀況，因此本研究假設路跑運動參與者參與動機對遊憩專業化有顯著的預測力。

接著在遊憩專業化和流暢體驗的關係方面，邱思慈、林欣怡、張家銘(2010)研究登山自行車騎士，結果顯示出遊憩專業化正向影響流暢體驗。鍾政偉、陳桓敦、蔡禮宇(2013)指出水肺潛水參與者遊憩專業化對流暢體驗有顯著的正向影響關係，在葉源鎰(2007)的高爾夫運動研究中亦有相同的結果；陳慧玲、廖佳慧(2011)亦有類似的看法，認為自行車騎乘者的遊憩專業化能有效預測流暢體驗。大部分的研究都指出，遊憩專業化程度愈高時，所得的流暢體驗會愈強，因此本研究假設路跑運動參與者之遊憩專業化程度對流暢體驗有顯著的預測力。

近年來有關動機與遊憩專業化及流暢體驗的研究，已廣泛的使用在運動休閒的心理和行為上，過去的分析雖已指出參與動機與流暢體驗的相關性，以及遊憩專業化與流暢體驗間的正向關係，但國內



將三者合起來討論的研究則不多，只有李齊(2010)對路亞(擬餌)釣運動的研究，其結果顯示參與者專業化程度愈高者，其參與動機及流暢體驗亦愈高，參與動機與流暢體驗呈顯著正相關，可發現三者間互相有著關聯性。

再者，由於路跑運動容易達到運動效果，獲得身心的調劑，而現下國內對於路跑運動的量化研究，大多集中於參與動機與其它變項的結合(林佳慧，2010；陳南琦，2004；連央毅，2012)，亦或是針對單一路跑賽事研究(陳薇先、邵于玲，2006；游智名，2010)。因此本研究選擇以路跑運動為研究項目，以跑者的參與動機為出發點，進而探討其遊憩專業化與流暢體驗的關係，並嘗試整合參與動機、遊憩專業化與流暢體驗，企圖發現三理論間之相關性，期待對從事路跑運動的參與者有更深入的了解，並提供政府或相關單位在推廣路跑運動時參考，進一步應用在路跑活動的舉辦。

## 貳、文獻回顧

### 一、自我決定論

自我決定理論是由 Deci & Ryan(1985)所提出，理論是一個源自於人類與生俱來之勝任感(competence)、關係感(relatedness)與自主性(autonomy)需求的動機模式，個體的勝任能力之感受(perceived competence)和自我決定(self determination)，將影響其參與動機(Deci & Ryan, 1985)。從較為深層的心理學觀點(需求理論)探究個體內在需求的滿足與休閒運動參與涉及認知歷程之間的關係(陳業宏、陳餘望、李思慧，2012)。在運動心理學領域中已成為一個重要的動機理論(Ryan & Deci, 2000)。自我決定理論為一個宏觀、整合性的理論，結合五個次要的理論，分別是認知評價理論(Cognitive Evaluation Theory)、有機體整合理論(Organismic Integration Theory)、因果取向理論(Causality Orientations Theory)、基本心理需求理論(Basic Psychological Needs Theory)和目標內容理論(Goal Contents Theory)，它提供研究者對人們動機、行為能有更好的了解(Ryan & Deci, 2002)。該理論認為動機是一個多面向的結構，它呈現出一個連續性的狀態，依自我決定程度的不同，其將動機分為內在動機(intrinsic motivation)、外在動機(extrinsic motivation)與無動機(amotivation) (Ryan & Deci, 2002)。內在動機就是個人從事某種活動是因為對於活動本身的興趣或樂趣；外在動機就是參與某種活動是因為該活動可能導致一些特定的結果；無動機是沒有意願完成任何事，即個人在參與活動時並不具任何目的，是自我決定程度最低的動機型態。

在外在動機方面，依自我決定程度低到高，區分成以下四種型態：外在調節(external regulation)，個人參與一個活動並非對活動本身的內在興趣，即行為是受個人之外的獎賞所誘發；內射調節(introjected regulation)，個人參與活動是為了避免感到內疚或罪惡感，即個人將參與活動的外在理由內化了一部份；認同調節(identified regulation)，即個人認為該活動對自己而言是重要的，內化的程度更多了一些。整合調節(integrated regulation)，活動的參與不是因為活動本身的趣味，而是因為該活動對個人有重要的意義。

因此，本研究藉由自我決定理論之動機型態，作為研究路跑運動參與者參與動機的架構，透過瞭解不同自我決定的程度所引起心理層面的不同參與動機，分析不同人口統計變項之路跑運動參與者在參與動機上的差異，以及參與動機與遊憩專業化及流暢體驗的關係。



## 二、遊憩專業化

專業化是進入特定領域時的一種方法，其興趣與能力是可選擇性的。專家則意味著將花費很多時間在活動上、對該活動有強烈的參與感、在活動中學習到進階的專業化知識，與活動的對象及項目在活動緊密的結合中得到愉悅感(Little, 1976)。

Bryan(1977)從釣客的研究中發現，隨著投入的時間及活動經驗的增加，遊憩者提升的設備與技術，也漸漸朝向專業化邁進。他首先提出遊憩專業化(recreation specialization)觀點，並定義為「遊憩者從一般較廣泛的低涉入參與遊憩活動，轉而對某個活動產生特殊的且高涉入的連續性參與行為模式，這樣的行為可以從活動的設備、技術以及對於環境(遊憩地點)的偏好所反映出來」(侯錦雄，2007)。在這樣一個持續過程中，個人也許會從初學者演變成專家，他以釣客為例：通常先從簡單，容易掌握的技術開始最大限度地提高漁獲量，然後花更多的時間和更進階的技巧來從事這項活動。Bryan 根據釣客的裝備、技術、參與經驗、同行搭檔、對環境熟悉度等，將釣客分為四組：從最低專業化的隨興參與者(occasional fishermen)到普通者(generalists)、技術專家(technique specialists)，最後是高度專業化的技術環境專家(technique-setting specialists)。此後遊憩專業化的觀點被應用到其它的活動中，從橋牌到狩獵、露營、泛舟和賞鳥等，後續的研究者仍沿用 Bryan 所提出的定義。

Ditton, Loomis, & Choi(1992)定義遊憩專業化為遊憩社交圈(recreationsocial worlds)和次社交圈(sub-worlds)相互區隔以及交互結合並成為新的遊憩次社交圈，同時次社交圈和其成員在次序安排上具有連續的情況。所以將遊憩專業化定義為：「休閒社交世界和次一層級之休閒社交世界相互區隔並交互結合，並且成為另一個新的層級之休閒社交世界；同時，各休閒社交世界成員在次序安排上具有連續性的現象」。Scott & Shafer(2001)於研究遊憩專業化的發展過程中，認為 Bryan 所提出的專業化概念具有兩個涵義，一為顯示人們參與休憩活動的習慣與行為，另一為隨著遊憩者累積參與活動的時間，個人針對技術及承諾層面發展的過程，其認為遊憩者參與活動時間愈長，就愈有機會發展到更高階級的涉入階段。

許多學者(Buchanan, 1985; Selin & Howard, 1988; McIntyre, 1989)認為 Bryan 所提出的遊憩專業化並沒有包含個人對活動發展的情感依戀之測量與類型。McIntyre & Pigram (1992)的研究中，把情感的面向再度提出，認為認知、行為以及情感三個系統會伴隨著遊憩專業化的過程，並引用 Little(1976)所提出的整合系統，包含對環境的認知、情感及行為反應的概念，探討這三個系統間交互作用，形成新的遊憩專業化環概念。

遊憩專業化於 1977 年 Bryan 提出最初的概念，後續研究者加以測試與印證，都不脫 Bryan 的定義，因此本研究對於遊憩專業化的定義也採用 Bryan 的定義：遊憩專業化是從一般的參與遊憩活動，到對某個活動產生特殊參與的連續性行為，這樣的行為可以從活動的設備、技術以及對於環境的偏好所反映出來。

## 三、流暢體驗

流暢體驗(flow experience)最早是由 Csikszentmihalyi (1975)提出，是指一個人全然投入在所從事的活動時所引發的整體知覺感受，也是一種最優經驗(optimal experience)。這是一種情境，當人們從事一項挑戰性與其能力相當的活動，若能全心全意的投入、專心與注意，過濾掉所有與活動無關的事物，並且能夠完成該活動時，就能產生這種經驗(Csikszentmihalyi, 1990)。

Csikszentmihalyi (1975)從跑步者流暢體驗的特徵中發現有六種現象：行動與意識的合一、注意力集中



於刺激的視野、失去自我、競爭性與控制感的感覺、明確的目標與立即的回饋以及自成性的本質等。Kubey & Csikszentmihalyi (1990) 認為指出個體的情緒、認知、喜好、活化性、認知效能和內在動機等，會反應在流暢經驗的因素上。Ghani, Supnick, & Rooney(1991)認為流暢體驗有主要二個特徵：1.會在活動中完全專心與活動中引導出享受感；2.流暢體驗帶來的效果會讓個人重視過程而非結果。Moneta & Csikszentmihalyi(1996)表示研究流暢體驗，必須在比較強烈與複雜的組織活動上才會發生，例如藝術、運動或特定的職業，因為只有在組織性的活動下，經由特定的選擇困難任務，才能使個人在學習新的技術時，知道如何在挑戰與技術兩者間取得平衡。

近來 Csikszentmihalyi (1990,1997)將流暢體驗的相關特質綜合為下列九項，分別是：1.挑戰與技巧間的平衡(perceived balance of challenge and skill)；2.清楚的目標(clear goal)；3.立即的回饋(fast and unambiguous feedback mechanism)；4.知行合一(merging of activity and awareness)；5.全神貫注在手邊的工作上(concentration on the task at hand)；6.操控的感覺(a sense of being in control)；7.自覺的喪失(a sense of self-consciousness)；8.時間感的改變(transformation of time)；9.本身具有目的的經驗(autotelic experience)。

自從 Csikszentmihalyi 於 1975 年提出流暢體驗理論以來，流暢體驗的理論模型就一直在演進當中，研究的演變主要可分為三個階段。可分為原始流暢模型(original flow model)、四頻道流暢模型(four channel flow model)及八頻道流暢模型(eight channel flow model)，不變的是此理論強調流暢體驗的發生，必須產生於高度的挑戰與高度的技巧間達到一定的平衡。

### 參、研究方法

#### 一、研究架構

本研究旨在探討路跑運動參與者之參與動機、遊憩專業化程度、流暢體驗等變項，變項之關係如圖 1 所示。

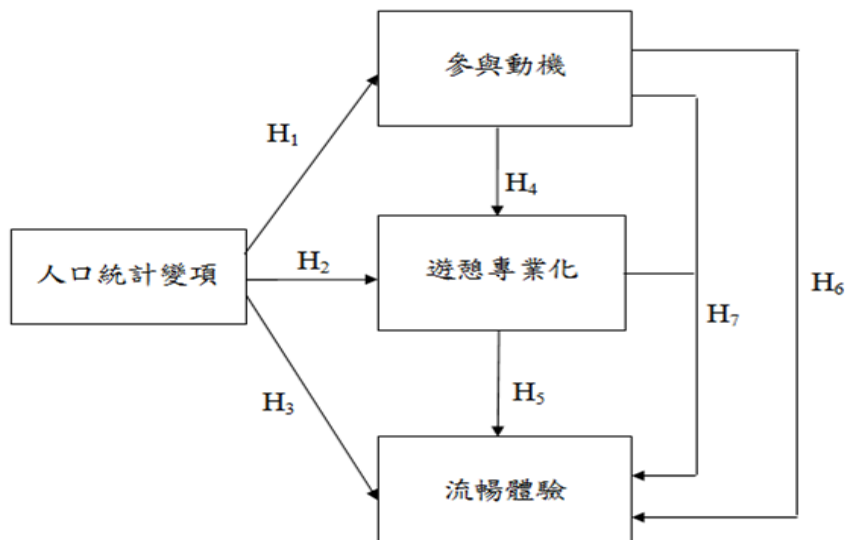


圖 1 研究架構圖



## 二、研究假設

根據本研究之研究目的與相關文獻，提出研究假設如下：

假設一：不同人口統計變項之路跑運動參與者在參與動機上有顯著差異。

假設二：不同人口統計變項之路跑運動參與者在遊憩專業化上有顯著差異。

假設三：不同人口統計變項之路跑運動參與者在流暢體驗上有顯著差異。

假設四：路跑運動參與者之參與動機對遊憩專業化有顯著的預測力。

假設五：路跑運動參與者之遊憩專業化對流暢體驗有顯著的預測力。

假設六：路跑運動參與者之參與動機對流暢體驗有顯著的預測力。

假設七：路跑運動參與者之參與動機、遊憩專業化對流暢體驗有顯著的預測力。

## 三、研究對象與抽樣方法

本研究以從事路跑運動之參與者為研究對象，能在田徑場跑道或現有公路上連續跑超過 5 公里（含）以上跑者，包括參加各地舉辦的路跑及馬拉松比賽的完賽選手。

以透過問卷調查方式進行資料收集，採立意抽樣方式進行問卷取樣，以參與路跑活動之完賽者為主要發放問卷對象，於參與者通過終點後，至活動場地附近之休息區域，包括各路跑社團、機關團體之專屬帳篷及其他陰涼開放之休息處進行問卷發放，首先觀察其參賽組別是否超過 5 公里，之後在其休息時詢問是否願意配合本研究之調查，如願意配合者則予以施測，反之則不施測。

## 四、研究工具

本研究以自編「路跑運動參與者參與動機、遊憩專業化與流暢體驗調查問卷」為研究工具，包括參與動機量表、遊憩專業化量表、流暢體驗量表、參與者背景資料等四部分。

問卷的設計採用李克特式量表法(Likert-type scale)，其為數字式多選項態度量表(multiple-item scales)，可讓受訪者隨各題項表示其認同度。並參考 Berdie(1994) 看法，認為在大多數情況下，五點量表是最可靠的，選項超過五點，一般人難有足夠的辨識力，因此依個人認同程度，由「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」等五個等級選項中勾選(分數 1 至 5)，分數越高代表越同意該題項。各工具內容說明如下：

### (一) 參與動機量表

本研究之參與動機量表係依據 Deci & Ryan 所提出的自我決定理論，並參考葉麗琴(2011)「運動動機量表」進行改編，該量表係作者修訂 Markland & Tobin(2004)的健身行為調節量表(The Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2, BREQ-2)而成，本研究依路跑運動特性修正題項敘述，將參與動機分為「內在調節」、「認同調節」、「內射調節」、「外在調節」及「無動機」等五個分量表。

### (二) 遊憩專業化量表

本研究在遊憩專業化問卷部份，採用 McIntyre & Pigram (1992) 所提出的遊憩專業化環模型，依序是「認知」、「情感」、「行為」等構面，參酌陳梅君(2008)；葉源鎰(2007)；鄭育雄、李英弘、葉源鎰(2005)研究所擬之遊憩專業化問卷，再歸結各層面的中心要旨，修改成適合路跑運動之問卷，包括「認知」、「情感」、「行為」等三個分量表。

### (三) 流暢體驗量表

本量表修改自陳春安、林成吉、鄭清滿(2012)所編製的「路跑流暢體驗量表」，該量表係專為臺



灣路跑運動所編製，係參考 Jackson & Csikszentmihalyi (1999) 及 Jackson & Marsh (1996)等研究者之流暢體驗量表改編而成，包括「行動控制感」、「正面的情緒」、「知覺與時間感」、「明確的目標」及「挑戰與技巧」等五個分量表。

#### (四)人口統計資料

本研究將參與者的人口統計變項分為性別、年齡、婚姻狀態、路跑社團、最常參賽組別等 5 項。

#### 五、預試分析

在進行正式施測前，為提高問卷的可行性，先進行問卷的預試，預試時間及預試對象為 2014 年 5 月 3 日「2014 新北市全民祈福路跑賽」、5 月 17 日「金城桐花盃全國路跑賽」、5 月 18 日「羅東鎮「羅東環保·低碳慢跑」活動」之完賽選手，採立意抽樣，由研究者至比賽現場發放預試問卷，共計回收 80 份，根據所得之資料進行項目分析，有 4 題未達優良題目標準，因此決定在項目分析階段將此 4 題予以刪除。

繼續進行建構效度分析及信度分析，以因素分析 (Factor Analysis) 來檢驗問卷效度。首先檢視參與動機、遊憩專業化與流暢體驗量表之 Bartlett 球形檢定結果( $p < .001$ )及 KMO 值，分別為 .807、.805 與 .729，表示本問卷資料適合執行因素分析，以主成份分析法萃取共同因素，挑選特徵值大於 1 的因素，採取最大變異法轉軸分析，以因素負荷量絕對值大於 .5 為選題標準。結果將參與動機量表簡化為「外在調節」、「內射調節」、「內在動機」3 個因素；遊憩專業化量表維持「認知」、「情感」、「行為」3 個構面；流暢體驗量表簡化為「正面的情緒」、「行動控制感」、「挑戰與技巧」、「知覺與時間感」4 個因素，累積解釋變異量分別為 74.21%、69.36%、71.40%，得到修訂之參與動機量表共 15 題、遊憩專業化量表共 13 題、流暢體驗量表共 17 題。

接著檢驗各量表之內在一致性程度，整體量表 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .836、.837、.855，顯示修訂完成之「路跑運動參與者參與動機、遊憩專業化與流暢體驗問卷」具有「良好」之內部一致性。

#### 六、正式問卷

依據修訂量表後的結果，再進行正式問卷抽樣，樣本取樣於 2014 年 5 月 31 日「海山馬拉松」、6 月 8 日「新北市國際奧林匹克路跑賽」、6 月 14 日「寶山鄉綠竹筍路跑」、6 月 22 日「平鎮 66 快道馬拉松賽」之完賽選手，本研究調查採立意抽樣，由研究者親至比賽現場發放 481 份問卷，回收率為 100%，有效問卷 463 份，有效率為 96%，

本研究以 SPSS for Window 12.0 版統計軟體作為資料分析工具，分析方法如下：敘述性統計、獨立樣本  $t$  檢定、單因子變異數分析、信度分析、因素分析、皮爾森積差相關分析、迴歸分析等。

## 肆、研究結果與分析

### 一、樣本的敘述性統計分析

在回收的 463 份有效問卷中，路跑運動參與者以「男性」居多，佔 75.6 %；在年齡部分，以「31-40 歲」為多數，佔 38.7%；在婚姻狀態部分，婚姻狀態以「未婚」居多，佔 61.8 %；大多數「未加入」路跑社團，佔 67.2%；最常參賽組別為「半程馬拉松」，佔 40.6%。





## 二、信度分析

分析參與動機、遊憩專業化及流暢體驗量表各構面 Cronbach's  $\alpha$  值，結果顯示各量表的 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .739、.841、.868，顯示本量表內部一致性良好。

## 三、路跑運動參與者參與動機、遊憩專業化與流暢體驗之現況

本研究之有效樣本在參與動機各構面的得分依序為「內在動機」( $M=4.42$ )、「內射調節」( $M=3.27$ )、「外在調節」( $M=1.78$ )。參與者在參與動機中，題項 2 ( $M=4.48$ )為得分最高的題項、其次為題項 4 ( $M=4.45$ )、第三為題項 3 ( $M=4.44$ )。結果顯示「內在動機」的平均數在參與動機的構面及題項上，都得到相對高分，平均數皆接近「非常同意」，與陳思蓉(2012)在休閒運動的研究中亦有相同的結果，顯示參與者在參與活動時主要是重視「內在動機」。

在路跑運動參與者的遊憩專業化部分，構面的平均數由高而低依序為「認知」( $M=3.75$ )、「情感」( $M=3.18$ )、「行為」( $M=2.65$ )，可見「認知」的平均數偏向同意。以題項來觀察，分數最高的前三題全都落在「認知」層面，分別為題項 4 ( $M=4.02$ )、題項 1 ( $M=3.76$ )及題項 3 ( $M=3.71$ )。說明參與者對於遊憩專業化，偏向去了解比賽時的活動內容，平時也會留意和路跑活動有關的資訊。

在流暢體驗方面，各構面平均數由高而低依序為「正面的情緒」( $M=4.26$ )、「挑戰與技巧」( $M=3.86$ )、「知覺與時間感」( $M=3.63$ )及「行動控制感」( $M=3.15$ )。各題項排名方面，題項 17 為最高排序者( $M=4.43$ )、其次為題項 16 ( $M=4.23$ )、再者為題項 15 ( $M=4.22$ )，此三題亦屬於「正面的情緒」構面，顯示參與者大多同意能在流暢體驗中有「正面的情緒」。

## 四、不同人口統計變項在參與動機、遊憩專業化與流暢體驗之差異分析

除性別、路跑社團以獨立樣本  $t$  檢定進行比較分析外，其餘變項以單因子變異數進行分析，若達顯著差異，則進行 Scheffé 事後比較；若各組變異數不同質，則採 Dunnett's T3 法或 Games-Howell 法做事後比較。

### (一)人口統計變項對路跑運動參與者參與動機之變異數分析

如表 1 所示，無論男性或女性的路跑運動參與者在參與動機上並無顯著差異，其他運動參與動機也有類似的結果(蔡聰智、謝旻諺、曾淑平，2008)；不同年齡的路跑運動參與者，在「外在調節」動機上，發現 20 歲以下顯著高於 21 歲-30 歲的路跑參與者；不同婚姻狀態在「內射調節」動機上，發現已婚有小孩者顯著高於未婚的路跑運動參與者；加入路跑社團與否在「內在動機」及「內射調節」的構面達顯著差異，進一步比較發現「有」參與路跑社團的參與者的動機比較高；不同參賽組別的參與者在「內在動機」上，半程馬拉松的參與者動機顯著高於 9 公里(含)以下的參與者，全程馬拉松以上的參與者動機顯著高於 10-20 公里(含)組及 9 公里(含)以下的參與者；在「內射調節」上，全程馬拉松以上的參與者動機顯著高於 10-20 公里(含)組及 9 公里(含)以下的參與者。

因此對於本研究所提出之假設一：不同人口統計變項之路跑運動參與者在參與動機上有顯著差異，獲得部分支持。



表 1 不同人口統計變項於參與動機構面之差異分析表

		內在動機			內射調節			外在調節		
人口統計變項		個數	$\bar{X}$	s.d.	個數	$\bar{X}$	s.d.	個數	$\bar{X}$	s.d.
性別	男	350	4.45	.515	350	3.29	.801	350	1.79	.630
	女	113	4.34	.506	113	3.20	.695	113	1.73	.574
	<i>t</i> 值		1.892			1.004			1.009	
年齡	a.20 歲以下	32	4.20	.553	32	2.95	.706	32	2.10	.683
	b.21 歲-30 歲	146	4.42	.529	146	3.19	.821	146	1.70	.609
	c.31 歲-40 歲	179	4.42	.477	179	3.33	.782	179	1.76	.606
	d.41 歲-50 歲	71	4.47	.558	71	3.38	.718	71	1.75	.575
	e.51 歲以上	35	4.56	.458	35	3.34	.656	35	1.92	.647
	<i>F</i> 值		2.358			2.438*			3.368*	
	事後檢定					▲			a>b	
婚姻狀態	a.未婚	286	4.39	.516	286	3.20	.788	286	1.76	.632
	b.已婚無小孩	32	4.36	.504	32	3.27	.725	32	1.86	.734
	c.已婚有小孩	145	4.51	.506	145	3.41	.751	145	1.79	.559
	<i>F</i> 值		2.926			3.596*			.370	
事後檢定					c>a					
加入路跑社團	是	152	4.56	.437	152	3.38	.737	152	1.84	.632
	否	311	4.36	.536	311	3.21	.790	311	1.75	.609
	<i>t</i> 值		4.259***			2.159**			1.438	
最常參賽組別	a.9 公里(含)以下組	107	4.25	.546	107	3.09	.813	107	1.93	.632
	b.10-20 公里(含)組	103	4.40	.497	103	3.15	.763	103	1.73	.595
	c.半程馬拉松	188	4.46	.498	188	3.31	.752	188	1.74	.585
	d.全程馬拉松以上	65	4.65	.433	65	3.62	.692	65	1.69	.684
	<i>F</i> 值		9.327**			7.449**			3.181*	
事後檢定		c>a ; d>a, b			d>a, b			▲		

註：1. \* $p<.05$ ；\*\* $p<.01$ ；\*\*\* $p<.001$

2. ▲表示為經事後檢定未顯示差異之組別

## (二)人口統計變項對路跑運動參與者遊憩專業化之變異數分析

根據表 2 所示，性別在「行為」構面呈顯著差異，比較後發現男性顯著高於女性。不同年齡的路跑運動參與者在「認知」構面上，1 歲-40 歲及 41 歲-50 歲顯著高於 20 歲以下的參與者；在「行為」構面上，31 歲-40 歲及 41 歲-50 歲顯著高於 20 歲以下的參與者，51 歲以上顯著高於 31 歲-40 歲、21 歲-30 歲、20 歲以下的參與者。不同婚姻狀態在在「行為」構面上，發現已婚有小孩的參與者顯著高於未婚者。「有」加入路跑社團參與者的分數，在 3 個遊憩專業化構面上，皆顯著較未加入路跑社團者高。在參賽組別方面，參與者在「認知」、「情感」及「行為」3 個構面皆達顯著差異，參賽距離愈長者得分愈高。

因此研究假設二：不同人口統計變項之路跑運動參與者在遊憩專業化上有顯著差異，獲得支持。



表 2 不同人口統計變項於遊憩專業化構面之差異分析表

N=463

人口統計變項	個數	認知		個數	情感		個數	行為		
		$\bar{X}$	s.d.		$\bar{X}$	s.d.		$\bar{X}$	s.d.	
性別	男	350	3.76	.691	350	3.20	.655	350	2.69	.550
	女	113	3.70	.717	113	3.09	.709	113	2.52	.584
	<i>t</i> 值	0.806		1.566		2.716**				
年齡	a.20 歲以下	32	3.38	.696	32	3.02	.757	32	2.30	.502
	b.21 歲-30 歲	146	3.67	.718	146	3.16	.706	146	2.56	.491
	c.31 歲-40 歲	179	3.80	.682	179	3.18	.616	179	2.67	.550
	d.41 歲-50 歲	71	3.89	.695	71	3.18	.708	71	2.74	.586
	e.51 歲以上	35	3.84	.572	35	3.39	.597	35	3.02	.659
	<i>F</i> 值	3.824**		1.352		8.892***				
事後檢定	c>a ; d>a				c>a ; d>a ; e>a, b, c					
婚姻狀態	a.未婚	286	3.71	.705	286	3.16	.671	286	2.58	.549
	b.已婚無小孩	32	3.82	.590	32	3.27	.685	32	2.72	.619
	c.已婚有小孩	145	3.81	.701	145	3.20	.667	145	2.77	.556
	<i>F</i> 值	1.298		.553		6.075**				
事後檢定	c>a				c>a					
加入路跑社團	是	152	4.12	.516	152	3.45	.594	152	2.95	.510
	否	311	3.57	.702	311	3.04	.664	311	2.50	.525
	<i>t</i> 值	9.604***		6.488***		8.870***				
最常參賽組別	a.9 公里(含)以下組	107	3.35	.755	107	2.93	.733	107	2.27	.502
	b.10-20 公里(含)組	103	3.62	.631	103	3.15	.613	103	2.59	.503
	c.半程馬拉松	188	3.89	.645	188	3.22	.606	188	2.70	.485
	d.全程馬拉松以上	65	4.18	.409	65	3.52	.667	65	3.18	.491
	<i>F</i> 值	28.305***		11.753***		46.463***				
事後檢定	b>a ; c>a, b ; d>a, b, c		c>a ; d>a, b, c		b, c>a ; d>a, b, c					

註：\*\* $p<.01$ ；\*\*\* $p<.001$ 

## (三)人口統計變項對路跑運動參與者流暢體驗之變異數分析

如表 3 所示，男性在流暢體驗之「挑戰與技巧」、「行動控制感」及「正面的情緒」構面顯著高於女性；年齡在各構面上沒有差異；在婚姻狀態上，「行動控制感」及「知覺與時間感」2 構面有顯著差異，且已婚有小孩之參與者顯著高於未婚者；於加入路跑社團部分，加入社團的參與者在「挑戰與技巧」及「行動控制感」2 個構面皆顯著高於未加入社團者；在參賽組別方面，參與者在「挑戰與技巧」、「行動控制感」及「正面的情緒」3 個構面皆達顯著差異，事後比較顯示，參賽距離愈長者得分愈高。

因此假設三：不同人口統計變項之路跑運動參與者在流暢體驗上有顯著差異，獲得部分支持。

表 3 不同人口統計變項於流暢體驗構面之差異分析表

N=463

人口統計變項	個數	挑戰與技巧		行動控制感		知覺與時間感		正面的情緒		
		$\bar{X}$	s.d.	$\bar{X}$	s.d.	$\bar{X}$	s.d.	$\bar{X}$	s.d.	
性別	男	350	3.90	.563	3.21	.638	3.66	.717	4.29	.533
	女	113	3.74	.582	2.97	.810	3.55	.710	4.16	.612
	<i>t</i> 值	2.673**		2.892**		1.476		2.061*		



年齡	a.20 歲以下	32	3.74	.531	3.11	.941	3.67	.859	4.14	.675	
	b.21 歲-30 歲	146	3.80	.602	3.07	.658	3.57	.798	4.30	.579	
	c.31 歲-40 歲	179	3.91	.548	3.13	.678	3.66	.637	4.26	.515	
	d.41 歲-50 歲	71	3.93	.547	3.25	.649	3.60	.688	4.18	.530	
	e.51 歲以上	35	3.89	.627	3.43	.658	3.85	.638	4.34	.585	
	F 值		1.399		2.392*		1.171		1.057		
事後檢定				▲							
婚姻狀態	a.未婚	286	3.06	.709	3.57	.741	4.23	.566	4.30	.579	
	b.已婚無小孩	32	3.26	.756	3.75	.622	4.29	.512	4.26	.515	
	c.已婚有小孩	145	3.30	.613	3.74	.673	4.31	.544	4.18	.530	
	F 值		1.352		6.107**		3.010		1.024		
事後檢定				c>a							
加入路跑社團	是	152	4.06	.509	3.34	.629	3.59	.670	4.30	.496	
	否	311	3.77	.577	3.06	.702	3.66	.737	4.24	.582	
	t 值		5.289***		4.209***		-0.947		1.102		
最常參賽組別	a.9 公里(含)以下組	107	3.65	.608	3.00	.777	3.73	.699	4.11	.613	
	b.10-20 公里(含)組	103	3.83	.548	3.18	.690	3.63	.760	4.27	.536	
	c.半程馬拉松	188	3.94	.555	3.13	.644	3.59	.726	4.30	.537	
	d.全程馬拉松以上	65	4.04	.489	3.43	.600	3.62	.641	4.35	.501	
	F 值		8.693***		5.489**		.857		3.757*		
事後檢定				c, d>a		d>c, a				c>a	

註：1. \* $p<.05$ ；\*\* $p<.01$ ；\*\*\* $p<.001$

2. ▲表示為經事後檢定未顯示差異之組別

## 五、假設檢定

本研究先探討各變項及構面之相關情形，再採用多元逐步迴歸分析探討各變項的影響關係。在進行多元逐步迴歸分析前，先透過變異數膨脹因子(VIF)來判斷自變數間是否存在嚴重共線性之問題，經資料分析結果顯示，所有模式之 VIF 值均小於 10，因此可用多元迴歸分析來了解各變項間的影響情況。

### (一)路跑運動參與者參與動機對遊憩專業化之影響

先探討參與動機與遊憩專業化之相關情形，再以參與動機作為預測變項，遊憩專業化做為依變項，採用多元逐步迴歸分析探討參與動機中的構面對遊憩專業化的影響。

#### 1.參與動機與遊憩專業化之相關

探討參與動機對遊憩專業化之相關情形，以 Pearson 積差相關進行分析考驗，結果詳如表 4 所示。分析後發現，除了外在調節動機與遊憩專業化的較無相關，且與認知及行為構面呈現顯著負相關，其他參與動機與遊憩專業化各構面間均有顯著相關。整體上來看，路跑運動參與者的參與動機與遊憩專業化是存在著顯著正相關，表示整體參與動機愈高，整體遊憩專業化就愈高，過去在其他領域的研究(朱瑞淵、陳梅君，2010)，也證實了參與動機確實與遊憩專業化有關聯性的存在。

表 4 參與動機與遊憩專業化相關分析

	內在動機	內射調節	外在調節	整體參與動機
認知	.447**	.359**	-.109*	.329**
情感	.352**	.329**	.087	.215**
行為	.338**	.310**	-.094*	.376**



整體遊憩專業化	.453**	.397**	-.065	.275**
---------	--------	--------	-------	--------

註：\*  $p < .05$ ；\*\*  $p < .01$

## 2. 參與動機對遊憩專業化預測之情形

歸納參與動機對遊憩專業化之逐步迴歸分析如表 5，可知除了外在調節動機對遊憩專業化沒有預測力，其它內在動機與內射調節動機都可以顯著正向影響遊憩專業化，且無論從遊憩專業化各構面或是整體來觀察，皆顯示內在動機與內射調節動機對遊憩專業化有預測力，過去在休閒領域的文獻也證實了此點(朱瑞淵、陳梅君，2010；劉豐源，2009)。此外，根據 Pearson 積差相關分析結果，顯示整體參與動機與整體遊憩專業化呈現顯著正相關，因此研究假設四：路跑運動參與者之參與動機對遊憩專業化有顯著的預測力獲得部分支持。

表 5 參與動機對遊憩專業化之逐步迴歸分析彙整表

自變項	依變項			整體遊憩專業化
	認知	情感	行為	
內在動機	$\beta = .358$	$\beta = .304$	$\beta = .250$	$\beta = .346$
內射調節	$\beta = .204$	$\beta = .197$	$\beta = .202$	$\beta = .247$
外在動機		$\beta = .160$		
調整後 R <sup>2</sup>	.230	.180	.144	.251
F	69.971***	34.905***	39.733***	78.586***

註：\*\*\*  $p < .001$

## (二) 路跑運動參與者遊憩專業化對流暢體驗之影響

先探討遊憩專業化與流暢體驗之相關情形，再以遊憩專業化作為預測變項，流暢體驗做為依變項，採用多元逐步迴歸分析探討遊憩專業化中的構面對流暢體驗的影響。

### 1. 遊憩專業化與流暢體驗之相關

表 6 遊憩專業化與流暢體驗相關分析

	認知	情感	行為	整體遊憩專業化
挑戰與技巧	.562**	.433**	.379**	.544**
行動控制感	.350**	.518**	.444**	.515**
知覺與時間感	.000	.171**	.016	.058
正面的情緒	.272**	.244**	.207**	.285**
整體流暢體驗	.459**	.528**	.417**	.549**

註：\*\*  $p < .01$

從表 6 中發現除了流暢體驗中的知覺與時間感和遊憩專業化較無相關性，其他遊憩專業化與流暢體驗各構面間均呈現顯著正相關，整體的遊憩專業化與流暢體驗相關分析也達顯著，表示整體遊憩專業化愈高，整體流暢體驗就愈高，此與葉源溢(2007)在其他休閒活動的研究結果相符，也證實了路跑運動參與者的遊憩專業化與流暢體驗確實有關聯性。

### 2. 遊憩專業化對流暢體驗預測之情形



表 7 遊憩專業化對流暢體驗之逐步迴歸分析彙整表

自變項	依變項				
	挑戰與技巧	行動控制感	知覺與時間感	正面的情緒	整體流暢體驗
認知	$\beta=.470$		$\beta=-.157$	$\beta=.196$	$\beta=.179$
情感	$\beta=.154$	$\beta=.393$	$\beta=-.265$	$\beta=.128$	$\beta=.346$
行為		$\beta=.238$			$\beta=.144$
調整後 R <sup>2</sup>	.328	.306	.041	.081	.320
F	113.724 <sup>***</sup>	102.895 <sup>***</sup>	10.902 <sup>***</sup>	21.268 <sup>***</sup>	73.626 <sup>***</sup>

註：\*\*\* $p<.001$

歸納迴歸分析之結果如表 7，從影響來看，路跑運動參與者的遊憩專業化對流暢體驗各構面皆有預測力，對整體流暢體驗也有預測力，且其中以情感之預測力最高，在迴歸分析中皆被納入。顯示遊憩專業化對流暢體驗有正向影響，此與邱思慈、林欣怡、張家銘(2010)；鍾政偉、陳桓敦、蔡禮宇(2013)；陳慧玲、廖佳慧(2011)等人在其他休閒活動之研究結果相符。

因此研究假設五：路跑運動參與者之遊憩專業化對流暢體驗有顯著的預測力獲得支持。

### (三)路跑運動參與者參與動機與流暢體驗之影響

先探討參與動機與流暢體驗之相關情形，再以參與動機作為預測變項，流暢體驗做為依變項，採用多元逐步迴歸分析探討參與動機中的構面對流暢體驗的影響。

#### 1.遊憩專業化與流暢體驗之相關

表 8 參與動機與流暢體驗相關分析

	內在動機	內射調節	外在調節	整體參與動機
挑戰與技巧	.436 <sup>**</sup>	.282 <sup>**</sup>	-.095 <sup>*</sup>	.239 <sup>**</sup>
行動控制感	.349 <sup>**</sup>	.260 <sup>**</sup>	.021	.281 <sup>**</sup>
知覺與時間感	.117 <sup>*</sup>	.115 <sup>*</sup>	.048	.137 <sup>**</sup>
正面的情緒	.458 <sup>**</sup>	.210 <sup>**</sup>	-.299 <sup>**</sup>	.052
整體流暢體驗	.499 <sup>**</sup>	.324 <sup>**</sup>	-.102 <sup>*</sup>	.276 <sup>**</sup>

註：\* $p<.05$ ；\*\* $p<.01$

從表 8 得知，參與動機中雖然外在調節動機與流暢體驗為負相關，但整體的參與動機與流暢體驗仍呈現顯著正相關，過去探討休閒活動的文獻也有類似的結論(李明儒、郭家瑜，2011)。

#### 2.參與動機對流暢體驗預測之情形

從表 9 中得知，外在調節動機雖然對流暢體驗之行動控制感為正向影響，對正面的情緒為負向影響，但在整體分析上，外在調節動機對整體流暢體驗沒有預測力。相對的，內在動機不但對整體流暢體驗有預測力，而且還能對流暢體驗各構面有預測力，顯示內在動機對流暢體驗為預測力最佳的構面。因此研究假設六：路跑運動參與者之參與動機對流暢體驗有顯著預測力獲得部分支持。

表 9 參與動機對流暢體驗之逐步迴歸分析彙整表

自變項	依變項				
	挑戰與技巧	行動控制感	知覺與時間感	正面的情緒	整體流暢體驗
內在動機	$\beta=-.386$	$\beta=-.320$	$\beta=-.012$	$\beta=-.410$	$\beta=-.442$
內射動機	$\beta=-.114$	$\beta=-.121$			$\beta=-.132$



外在調節		$\beta=-.098$		$\beta=-.201$	
調整後 R <sup>2</sup>	.197	.140	.041	.245	.260
F	57.709***	26.016***	6.429*	75.890***	82.197***

註：\*  $p<.05$ ；\*\*  $p<.01$ ；\*\*\*  $p<.001$

#### (四)路跑運動參與者參與動機、遊憩專業化對流暢體驗之影響

為了瞭解參與動機、遊憩專業化對流暢體驗之影響程度，分別從構面間及整體之角度進行說明，如表 10 所示，以構面來看參與動機之「內在動機」及遊憩專業化之「情感」對流暢體驗各構面皆有預測力，且屬正向影響，其中以「情感」的影響力較大，在流暢體驗大部分的構面上皆是第一個被投入迴歸，顯示「情感」對流暢體驗有最好的預測力；其次對流暢體驗有預測力的為「內在動機」，也是參與動機中唯一被投入迴歸分析的，其對流暢體驗各構面皆有預測力

表 10 參與動機、遊憩專業化對流暢體驗之逐步迴歸分析彙整表

自變項	依變項				
	挑戰與技巧	行動控制感	知覺與時間感	正面的情緒	整體流暢體驗
內在動機	$\beta=-.218$	$\beta=-.155$	$\beta=-.120$	$\beta=-.139$	$\beta=-.336$
內射動機					
外在調節					
認知	$\beta=-.390$		$\beta=-.201$		
情感	$\beta=-.125$	$\beta=-.356$	$\beta=-.249$	$\beta=-.355$	$\beta=-.346$
行為		$\beta=-.205$		$\beta=-.226$	$\beta=-.122$
調整後 R <sup>2</sup>	.364	.325	.050	.260	.397
F	89.176***	75.140***	9.170***	55.012***	102.547***

註：\*\*  $p<.01$ ；\*\*\*  $p<.001$

是故在參與動機、遊憩專業化各構面對整體流暢體驗之預測上，仍以遊憩專業之「情感」的預測力最大，其次依序為參與動機之「內在動機」及遊憩專業之「行為」。

接著在整體參與動機、整體遊憩專業化對整體流暢體驗的影響方面，結果詳見表 11，顯示參與動機與遊憩專業化皆對流暢體驗有預測力，其中以遊憩專業化的預測力較大，亦即路跑運動參與者的參與動機及遊憩專業化愈高，則其流暢體驗之程度亦較高。

表 11 整體參與動機、遊憩專業化與整體流暢體驗迴歸分析摘要表

預測變項	$\beta$ 之估計值	標準誤	Beta( $\beta$ )	t 值	VIF
遊憩專業化	.429	.034	.513	12.528***	1.122
參與動機	.125	.048	.107	2.622***	1.122
R = .558	R <sup>2</sup> = .311	調整後 R <sup>2</sup> = .308	F = 104.001***		

標準化迴歸方程式：Y = .513 A + .107 B  
Y=整體流暢體驗；A=整體參與動機；B=整體遊憩專業化

註：\*\*  $p<.01$ ；\*\*\*  $p<.001$

因此研究假設七：路跑運動參與者參與動機、遊憩專業化對流暢體驗有顯著影響獲得部分支持。



## 伍、結論與建議

綜合上列之研究結果摘要，本研究可獲得下列 4 點結論與 2 項建議，分別於下說明之。

### 一、結論

#### (一) 提昇參與者「內在動機」及「內射調節」動機以達到遊憩專業化

路跑運動參與者在參與動機及遊憩專業化的關係中，以「內在動機」對遊憩專業化的預測力最高，「內在調節」動機次之，而「外在調節」動機則無法預測遊憩專業化，根據 Ryan & Deci(2000)的自我決定論，自我決定程度最高的即為內在動機，從事某種活動是因為對於活動本身的興趣或樂趣，因此路跑運動參與者的內在動機強時，就會更想了解關於路跑的資訊，從參與路跑活動中得到趣味，接著會投入其中，使其成為生活中的一部分，進而增加其活動時間或投資經費，愈增加了遊憩專業化程度。因此本研究中，內在動機對遊憩專業化的認知、情感、行為 3 構面皆有顯著預測力。

#### (二) 流暢體驗取決於路跑參與者之遊憩專業化程度

遊憩專業化對流暢體驗的「挑戰與技巧」影響最高，顯示愈是專業的路跑運動參與者，其感受到的挑戰與技巧會愈強烈，呼應 Jackson & Csikszentmihalyi(1999)所提：流暢是如此令人愉悅，我們會傾向去追求可以體驗流暢的外在條件，這必然會促使技巧的增進和挑戰更高階的挑戰。

另一方面，在迴歸分析中發現遊憩專業化的「認知」、「情感」及「行為」3 構面對流暢體驗皆有影響，而本研究進一步指出遊憩專業化中的「情感」是預測流暢體驗主要變項，此與陳琦偉(2012)的研究結果相同。McIntyre & Pigram (1992)指出情感系統包含持續性的涉入，Csikszentmihaly(1985)認為要達到流暢體驗，挑戰與技巧都在一定程度以上且彼此平衡才有可能發生；亦即當參與者自身愈將路跑運動融入生活之中，進而透過練習提昇技術，愈可能於運動中感受到流暢體驗。

#### (三) 要達到流暢體驗，需激發本身之「內在動機」及「內射調節」動機

Deci & Ryan(1985)指出，人們對於所從事的活動本身具有高度興趣時，同時會經歷到流暢體驗，將有助於提昇運動參與時的內在動機。此與本研究的結果相符，「內在動機」無論對流暢體驗各構面，或是對整體流暢體驗，皆有預測力，且其在所有的迴歸分析中亦是第一個被納入，顯示「內在動機」愈高的人，其愈容易有流暢體驗的感覺。

探究其原因，當參與路跑運動時，如能發自內心、體驗趣味、不被逼迫的參與，代表其內在動機強烈，進而會全心全意投入，達到 Csikszentmihalyi(1975)所稱的最優經驗(optimal experience)，感受到流暢體驗。

#### (四) 參與動機與遊憩專業化造就路跑參與者之流暢體驗

從整體的分析來看，路跑運動參與者參與動機、遊憩專業化對流暢體驗是有預測力的，深究其構面間的影響關係，發現以參與動機之「內在動機」及遊憩專業化之「情感」對流暢體驗影響最大，而且「內在動機」與「情感」2 構面對流暢體驗各構面皆有預測力。

探其原因，內在動機在為參與動機中自我決定程度最高者(Deci & Ryan, 2000)，代表參與者本身即對活動有興趣。而流暢體驗有一因素特質為本身具有目的的經驗(autotelic experience)，Csikszentmihalyi (1990, 1993)指出流暢體驗的最大價值就是在於活動過程產生的樂趣，而非其他的外求目標，其活動本身就是最大的回饋，並非是為了其它獎賞才參與活動。這個論點和內在動機的意義不





謀而合，如同內在動機是出自內心的參與，因此內在動機也對流暢體驗各構面有預測力。

同樣的，在遊憩專業化中，McIntyre & Pigram (1992)提出的情感系統為遊憩者對於該遊憩活動的涉入程度，含持續性的涉入、該活動在其生活中所佔重心比例。而流暢體驗的要素之一即為重覆的行為(Hoffman & Novak, 1997)，也就是說要產生流暢體驗，會有再度從事相同活動的慾望，如同情感系統所指，將路跑運動當做生活中的一部分，並持續的參與，因此「情感」也對流暢體驗各構面有預測力。

最後，研究結果顯示，遊憩專業化對流暢體驗的預測力較參與動機要來得大，推測遊憩專業化和流暢體驗的相似要素較多，如遊憩專業化強調連續涉入、知識、技術，流暢體驗則需重覆參與以達成挑戰與技巧的平衡。路跑運動參與者就在持續參與的過程中漸漸提升技術與經驗，進而對路跑運動產生情感而形成遊憩專業化，從而在參與過程中產生流暢體驗。

## 二、後續研究建議

### (一)研究對象方面

本研究有效樣本僅限於北部地區(臺北市、新北市、桃園縣、新竹縣)的路跑運動參與者，抽取樣本的時間也集中於 5、6 月的路跑賽事，故是否能夠適用於臺灣其它地區的路跑運動參與者仍有待進一步驗證。因此建議未來從事相同研究者可將研究範圍擴大至其它區域，將北、中、南、東部的具有代表性的賽事納入，加以抽樣做為研究對象，以便呈現臺灣路跑運動參與者的特性，研究結果將更臻密與完備。

### (二)研究工具方面

本研究在遊憩專業化量表方面，將其視為單一變項進行分析，並以「認知」、「行為」與「情感」三構面為基礎來探討，未將路跑運動參與者的程度加以分類，Bryan(1977) 提出遊憩專業化時，曾將研究對象依專業化程度分為四組進行探討，國內學者亦有用類似的方法分析(歐雙馨、侯錦雄，2007)，結果顯示遊憩專業化程度不同的族群可能有不同的行為模型與關係結構。因此建議後續研究者可參考相關研究文獻，將參與者的遊憩專業化程度從高而低進行分組，進一步討論各組間的差異，及與其它變項關係，如此將更能具體的了解遊憩專業化程度在路跑運動參與者的影響。



## 參考文獻

### 一、中文文獻

1. 朱瑞淵、陳梅君(2010)。自行車參與者深度休閒與遊憩專門化之研究－以美利達單車逍遙遊為例。智慧科技與應用統計學報，8(1)，55-67。
2. 李明儒、郭家瑜(2011)。探討參與帆船運動者的參與動機、活動涉入及流暢體驗之研究。運動休閒餐旅研究，6(1)，95-109。
3. 邱思慈、林欣怡、張家銘(2010)。登山自行車騎士專門化、環境屬性、流暢體驗與場所依戀之關係研究。臺灣體育運動管理學報，10，65-92。
4. 邱榮基、畢璐鑾(2005)。探討台灣馬拉松運動之發展。大專體育，80，54-61。
5. 侯錦雄(2007)。休閒遊憩與人生發展。載於歐聖榮(總編輯)，休閒遊憩理論與實務(56-83 頁)。新北：前程文化。
6. 張良漢、黃孟立(2007)。泳渡日月潭參與動機與流暢經驗相關之研究。生物與休閒事業研究，5(2)，90-100。
7. 張家銘(2009)。嘉義市老年人休閒運動參與程度、心流體驗、生活滿意、憂鬱程度之相關研究。體育學報，42(3)，113-130。
8. 陳思蓉(2012)。以自我決定理論探討攀岩者參與動機。休閒與社會研究，5，51-62。
9. 陳春安、林成吉、鄭清滿(2012)。路跑流暢體驗量表之驗證性因素分析。南台學報，37(4)，43-56。
10. 陳業宏、陳餘鑒、李思慧(2012)。休閒運動參與者的休閒參與動機以及休閒涉入：以性別與休閒運動類型為探索變項。運動健康休閒學報，3，47-55。
11. 陳慧玲、廖佳慧(2011)。認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討－以自行車活動騎乘者為例。休閒運動健康評論，3(1)，28-43。
12. 葉源鎰(2007)。具心流體驗之高爾夫運動參與者之心流體驗、休閒阻礙與遊憩精熟度之相關性研究。戶外遊憩研究，20(1)，69-94。
13. 葉麗琴(2011)。不同休閒活動型式心理需求、動機與行為結果關係之研究。國立體育大學體育學院體育研究所博士論文，未出版，桃園。
14. 歐雙磐、侯錦雄(2007)。登山者遊憩專門化與登山類型偏好。戶外遊憩研究，20(4)，51-74。
15. 蔡聰智、謝旻諺、曾淑平(2008)。梨山馬拉松賽參與者之參與動機與參與滿意度之研究。台南科大學報，27，195-208。
16. 鄭三權(2012)。衝浪者活動參與動機、涉入程度與流暢體驗與相關之研究。中華運動休閒與創新研發管理學刊，1(1)，20-34。
17. 鄭育雄、李英弘、葉源鎰(2005)。遊憩專門化衡量指標之研究－以自行車活動為例。旅遊管理研究，5(2)，173-194。
18. 鍾政偉、陳桓敦、蔡禮宇(2013)。水肺潛水參與者認真性休閒、遊憩專門化、心流體驗與休閒效益關係之研究。島嶼觀光研究，6(1)，1-22。



## 二、外文文獻

1. Amorose, A. J., & Aderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 654-670.
2. Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology, 34*, 2045-2068.
3. Berdie, D. R. (1994). Reassessing the Value of High Response Rates to Mail Surveys. *Marketing Research, 1*(3), 52-64.
4. Bryan, H. (1977). Leisure value systems and recreation specialization : the case of trout fishermen . *Journal of Leisure Research, 9*(3), 174-187.
5. Buchanan T. (1985). Commitment and leisure behavior: A theoretical perspective. *Leisure Sciences, 7*(4), 401-420.
6. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
7. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
8. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins.
9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
10. Ditton, R. B., Loomis, D. K., & Choi, S. (1992). Recreation specialization: Re-conceptualization from a social world's perspective. *Journal of Leisure Research, 24*(1), 33-51.
11. Ghani, J. A., Supnick, R. & Rooney, P. (1991). The experience of flow in computer-mediated and in face-to-face groups, *Proceedings of the Twelfth International Conference on Information Systems*, New York, NY.
12. Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
13. Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of scale to measure optimal experience: The flow stats scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*, 17-35.
14. Kowal, J. & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology, 139*(3), 355-368.
15. Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Television and the quality of life*. NJ: Lawrence Erlbaum.
16. Little, B. R. (1976). Specialization and the varieties of environmental experience: Empirical studies within the personality paradigm. In S. Wapner, S. Cohen, & B. Kaplan (Eds.). *Experiencing the environment* (pp. 81-116). New York: Plenum Press.
17. Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioral regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*, 191-196.
18. McFarlane, B. L. (1994). Specialization and motivations of birdwatchers. *Wildlife Society Bulletin, 22*, 361-370.



19. McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of leisure research*, 21(2), 167-179.
20. McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation Specialization Reexamined: The Case of Vehicle-based Campers, *Leisure Sciences*, 14(1), 3-15.
21. Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64, 275-310.
22. Nunnally, J. (1978). *Psychometric Theory*, 2d ed. New York: McGraw-Hill.
23. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
24. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
25. Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
26. Scott, D., & Shafer, C. S. (2001). Recreation Specialization: a critical look at the construct. *Journal of Leisure Research*, 33(3), 319-343.
27. Selin, S. W., & Howard, D. R. (1988). Ego involvement and leisure behavior: A conceptual specification. *Journal of Leisure Research*, 20(3), 237-244.
28. Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
29. Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallières, E. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational & Psychological Measurement*, 53, 159-172.

