

國立臺灣體育運動大學競技研究所  
碩士學位論文

角力選手運動動機與流暢經驗之研究  
A STUDY OF MOTIVATION AND FLOW EXPERIENCE  
IN WRESTLING ATHLETES



研究生：趙吟龍 撰

指導教授：蔡俊傑 博士

協同教授：張聰榮 博士

中華民國 103 年 7 月

論文名稱：角力選手運動動機與流暢經驗之研究

總頁數：90 頁

校所組別：國立臺灣體育運動大學競技運動研究所甲組

畢業時間及提要別：一〇二年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：趙吟龍

指導教授：蔡俊傑 博士

協同教授：張聰榮 博士

### 摘 要

本研究的目的是在於探討：一、角力選手運動動機與流暢經驗之現況分析。二、不同背景變項在運動動機與流暢經驗之差異分析。三、運動動機與流暢經驗相關之分析。四、運動動機對流暢經驗關係之預測分析。研究方法採問卷調查法，參與者為目前就讀國中、高中、大學與碩士之全國角力運動選手，剔除無效問卷 20 份後，得有效問卷共計 300 名，問卷回收率達 93.75%。研究結果顯示：一、有效樣本之運動動機平均數得分最高為內在動機；流暢經驗則為挑戰與技術的平衡。二、不同性別在運動動機中男生與女生無差異，在流暢經驗中，總體流暢經驗達顯著差異。不同學歷在運動動機中，無動機與外在動機並無差異，在內在動機層面，總體流暢經驗達顯著差異。不同訓練年資在運動動機中無差異；在流暢經驗中，總體流暢經驗達顯著差異。三、流暢經驗與無動機為負相關，流暢經驗與內在動機為正相關，流暢經驗與外在動機為正相關。四、運動動機各層面對流暢經驗之逐步迴歸分析，以「外在動機」具有最高之解釋力，其次為「內在動機」、及「無動機」。根據本研究之結果，提出建議事項供行政單位、家長、教練及有意從事進一步研究者之參考。

**關鍵字：**運動動機、流暢經驗、角力選手

## Abstract

The purpose of this study was to investigate: (1) analysis the motivation and flow experience of the current wrestler. (2) analysis the differential of different backgrounds between movement in motivation and flow experience.(3) analysis the relationship between sport motivation and flow experience.(4)predicted the relationship between flow experience of sport motivation. This research adopted questionnaire survey research methods, participants included the national wrestling athletes in junior high school, senior high school, college and master's. After removing 20 parts invalid questionnaires, have a total of 300 valid questionnaires, the questionnaire return rate of 93.75%.The results showed that:(1) intrinsic motivation in sport motivation score highes average number in valid samples ; flow compared to a balance of experience and technology challenges.(2) no gender differences in boys and girls in sport motivation. In flow experience, there were significant differences in overall flow experience. Different academic motivation in sport, there's no difference between motivation and extrinsic motivation. In intrinsic motivation level, there were significant differences in overall flow experience. No difference in different years of training in sports motivation. In flow experience, there were significant differences in overall flow experience. (3) flow experience and no motive for the negative correlation, flow experience is positively correlated with intrinsic motivation and extrinsic motivation. (4) regression analysis of flow experience in sports motivation; "extrinsic motivation" has the highest explanatory power, followed by "intrinsic motivation", and "no motive." Based on the results of this study, propose recommendations for administrative units, parents, coaches and those interested in further reference to researchers.

**Keywords:** sport motivation, flow experience, wrestling athletes

## 誌謝

回想當初剛進入研究所時，對這未知的學術世界充滿了恐懼、盲目、陌生、害怕，經過三年的努力，終於可以完成這份研究。也非常感謝引導我進入研究所的人，還有指導我、幫助我順利畢業的人，讓我在這學術領域中，安然渡過。也非常謝謝我的協同教授兼教練張聰榮博士，不管是學術上還是競賽上，都讓我有機會可以繼續在角力運動上付出貢獻。

另外最應該感謝的是我的指導教授蔡俊傑博士，總是無私的教導我一切事物，在我遇到困難時，給予我幫助、耐心指導我，讓我在這三年研究生涯學習到學術方面認知以及人際關係和做人處事的道理，讓我在面對問題時該如何處理，不管是論文的寫作還是做人的道理，對我來說都是受用無窮。

感謝口試委員謝振榮教授、李俊傑教授、徐欽賢教授在百忙之中幫忙審閱論文，並提供寶貴的經驗，使得我的論文更加完整。

我還要感謝陪伴我七年多的女友惠玲，總是陪在我身邊鼓勵我，協助我完成很多的事情，因為有你的參與才能讓我更順利的完成這本論文，最後，僅將本論文獻給我最愛的母親與家人，感謝你們的支持，才有今天的我。

吟龍謹誌

中華民國一〇三年八月一日

## 目錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
誌謝.....	III
目錄.....	IV
表目錄.....	VI
圖目錄.....	VII
<b>第壹章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機與目的.....	3
第三節 研究問題與假設.....	8
第四節 研究範圍與限制.....	9
第五節 重要名詞解釋.....	9
<b>第貳章 文獻探討</b> .....	<b>14</b>
第一節 運動動機的理论與其相關研究.....	14
第二節 流暢經驗的理论與相關研究.....	22
<b>第參章 研究方法</b> .....	<b>48</b>
第一節 研究架構與流程.....	48
第二節 研究實施程序.....	50
第三節 研究對象.....	51
第四節 研究工具.....	51

第五節 資料處理與統計分析.....	53
<b>第四章 結果與討論.....</b>	<b>56</b>
第一節 運動動機與流暢經驗之現況分析.....	56
第二節 不同背景變項在運動動機與流暢經驗之差異分析.....	58
第三節 運動動機與流暢經驗之相關分析.....	66
第四節 運動動機與流暢經驗之關係預測分析.....	67
<b>第五章 結論與建議.....</b>	<b>68</b>
第一節 結論.....	68
第二節 建議.....	70
中文參考文獻.....	72
英文參考文獻.....	77
附錄一 研究問卷.....	85

## 表目錄

表 2-1	運動動機相關研究.....	19
表 2-2	FSS、FSS-2 模式適合度整理.....	36
表 2-3	DFS、DFS-2 模式適合度整理.....	37
表 2-4	流暢分量表 Coefficient $\alpha$ 值整理.....	37
表 2-5	流暢相關研究.....	39
表 4-1	運動動機各層面之平均數、標準差摘要表.....	56
表 4-2	流暢經驗量表各層面之平均數、標準差摘要表.....	57
表 4-3	不同性別在運動動機之 t 檢定差異情形摘要表.....	59
表 4-4	不同性別在流暢經驗運動動機之 t 檢定差異情形摘要表.....	60
表 4-5	不同學歷在運動動機之 t 檢定差異情形摘要表.....	61
表 4-6	不同學歷在流暢經驗運動動機之 t 檢定差異情形摘要表.....	62
表 4-7	不同訓練年資在運動動機之差異比較.....	64
表 4-8	不同訓練年資在流暢經驗運動動機之 t 檢定差異情形摘要表.....	65
表 4-9	運動動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表.....	66
表 4-10	運動動機對流暢經驗之逐步迴歸分析摘要表.....	67

## 圖目錄

圖 1-1	Deci 與 Ryan 的自我決定理論-內在與外在動機類型 .....	4
圖 2-1	動機種類及調節型態自我決定路徑 .....	19
圖 2-2	三路徑流暢經驗模式 .....	25
圖 2-3	四路徑流暢經驗模式 .....	26
圖 2-4	八路徑流暢經驗模式 1 .....	27
圖 2-5	八路徑流暢經驗模式 2 .....	28
圖 3-1	研究架構圖.....	49
圖 3-2	研究實施程序.....	50

## 第壹章 緒論

本章共分為六節，包含研究背景、研究動機與目的、研究問題假設、研究範圍、研究限制以及重要名詞解釋等，茲分述如下。

### 第一節 研究背景

角力運動乃為古老運動之一，於 1896 年第一屆近代奧運會時既已存在，多年來角力運動一直處於穩定的發展，各國角力總會亦持續致力於推廣角力運動。隨著資訊傳播的發展，民眾想要看到的是更多精采、刺激的賽事，卻因許多因素導致觀看的意願降低了，例如：在規則上的差異令人不易理解，看了很久還是不明白，索性觀看其他運動項目等，這攸關著利益龐大的轉播金議題，倘若觀看率不佳卻又要耗費高資金運作，自然會被列為討論的方向，也因為多方的各種因素，包含收視率、門票收入、禁藥規範與全球普及性等 39 個評選標準（葉士弘，2013），2013 年初國際奧林匹克委員會（International Olympic Committee 簡稱 IOC 中文簡稱國際奧委會）的決定著實給了該項運動相當大的衝擊，將於 2020 年奧運取消角力項目，為了挽救局勢，國際角力總會（法文：Fédération Internationale des Luttés Associées，簡稱 FILA）進行大幅度的改革，修改選手參賽量級、修訂規則等，使得比賽更有可看性、刺激性並且更容易理解，終於，於同年九月，經過國際奧委會（IOC）的投票後決定，首輪即以壓倒

性票數，有效票 95 票中搶得 49 票，角力項目順利成為增設比賽種類，繼續留在奧運的舞台上，目前確定的是，2024 年的奧運會上仍有機會繼續觀看此運動項目，為了吸引更多新一代的族群進行觀賞賽事，除了讓規則簡易明瞭化，在規則上也必須強制執行主動攻擊的部分，另外，也可利用媒體 (APP 程式、手機、平板電腦等) 讓民眾增加對角力運動的基本認識與其魅力 (Tünnemann, 2013)。過去也是角力選手出身，並且擔任前任美國奧林匹克委員會執行長 Jim Scherr 說過：「角力代表著是一項運動的未來，而不是古老的過往 (洪偵源, 2013)」。

隨著規則的更改，選手在比賽時雖有較高的精采度與可看性，但目前在適應上尚是一大挑戰，決定參與運動動機的因素包含生理、心理和社會三方面的考量 (Deci & Ryan, 1985 ; Duda, 1992)，彼此之間互相牽引，比賽的難度提升、訓練模式的改變，都即有可能影響到選手的運動動機，更可能須重新改變訓練方式才能重新找到自我的巔峰表現 (peak performance)。

角力運動的式別分為希臘羅馬式角力 (Greco-Roman wrestling) (簡稱希羅式角力) 與自由式角力 (Freestyle wrestling) 兩種，目前比賽規則中，男子有自由式與希羅式兩項，而女子僅有自由式項目為比賽種類。角力運動是一項以量級分制的運動項目，在規則上，希羅式角力以攻擊範圍上半身為主，不得有攻擊下肢或抱住對手腳部的動作，而自由式角力則以攻擊範圍全身性為主，在過去的規則中，比賽時間為 2 分鐘 1 回合，3 戰 2 勝制，中間休息 30 秒，國際角力總會 (FILA) 於 2014 年已更改為 3 分鐘 2 回合，一樣回

合間歇休息 30 秒，不同以往的 3 戰 2 勝，改為積分累計制，在希羅式角力的勝負判定中，比數積分高於對手 8 分者提前比賽結束(例:8:0)，而自由式角力則需達 10 分方能提前結束比賽，未符此條件者，則必須競技至比賽時間結束，採高分者勝利。現今，國內已有 2014 年最新角力規則的相關文獻可供參考，在今年的 A 級裁判講習中也有詳細的口頭說明與資料提供。

在規則不斷改變的狀態下，選手的心態調適更是重要，攸關著選手的未來去向，繼續訓練的動機。因此，本研究希望可以找出影響選手關鍵，進而使台灣的角力選手都能夠克服現況，朝向奧運之路邁進。

## 第二節 研究動機與目的

### 一、研究動機

迄今，儘管國內外研究動機與流暢經驗的主題甚多，但尤其針對競技運動員的相關研究更是為數不少，但對於角力項目而言相對是較少被提起的。

競技運動員的使命，就是在運動場上取得最高的榮耀，因此，選手必須長時間的投入，並且犧牲許多個人的娛樂、與家人陪伴的時間等，如此枯燥乏味的生活，是什麼樣的力量驅使著運動員前進的力量，動機在其中扮演了重要角色，包括參與運動的選擇、努力的程度、持續的時間及退出等因素 (Chi, 1993)，盧俊宏 (1994) 提出動機可以使運動員或是一般人願意付出時間與精力從事運動，他如同一種心理的能量，一旦這個能量不再提供甚至減少時，參與運動的機會

也隨之減少甚至停止，更提出了「需要→驅力→行為」三種基本需求理論的觀點，指出，行為產生的原因是動機，而動機產生的原因則是需求。

然而，Ryan 與 Deci (2007) 也表示競爭對內在動機的影響是一項有趣且具有爭議性的議題，因為競爭可包含訊息面和控制面兩種，當訊息面若與競爭環境結合即能提供理想的挑戰和能力的回饋，並產生效能感及增強內在動機，相反的，如果競爭環境是屬於控制面時，個體會覺得有壓力，並且會降低內在動機，此一觀點也曾在 Reeve 和 Deci (1996) 研究中得到證實。

在探討動機的研究中，Deci 與 Ryan (1991) 所提出的自我決定理論 (Self-determination theory, SDT) 為較常被提出的理論之一，圖 1-1 將動機以其自我決定的內化程度由低至高如下。

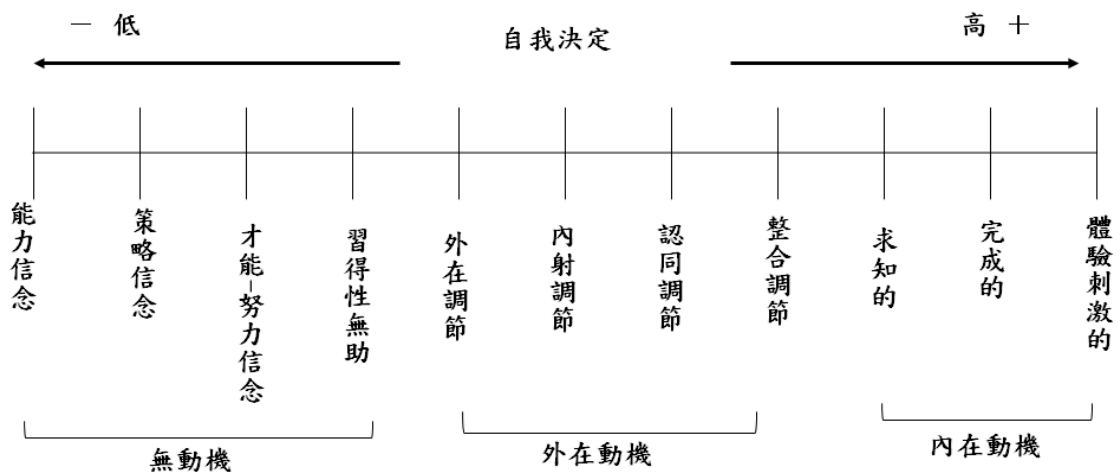


圖 1-1 Deci 與 Ryan 的自我決定理論 - 內在與外在動機類型

資料來源：“*Psychology of physical activity and exercise: A health-related perspective.*”Biddle, S. J. H. and Mutric, N. 1991. London:Springer-Verlag.

而不同的動機型態也會影響行為改變，自我決定感越高，個體的行為會受到內在動機的影響，越高者，越容易往較規律的方向改變，反之，自我決定感越低時，外在動機也越容易受影響，原先規律的行為可能轉為不規律，而不規律者則不受影響。（Deci, Ryan, 2002；Vallerand, 2001）。舉例來說，內在動機取向的個體會隨自己的意志與想法做選擇，而外在動機取向者，則可能因為外在誘因的影響，而改變他的選擇方向。目前國內的角力運動員在內、外在動機的選擇，多偏向外在誘因的引導，以研究者個人的選手經驗，大致可分為兩類：一、升學，二、競賽獎金。大多數選手，在第一次接觸角力運動的時期大約在國小至國中階段，進入的原因初期多為內在動機取向的驅使，是自己想去學習，但隨著進入高中的升學壓力大，因此，外在動機的誘因-「保送申學」就成了必需練習的重要因素，等到進入高中之後，目的達到了！選手繼續練習的動機可能就會消失，除非是為了繼續升大學的選手，一旦無動機，在選手的認知裡就成了「我又沒有要升學！我為什麼要練習?!」如此一來，在這樣的情況下訓練，實在很難讓選手發揮實力並達到個人的巔峰表現。後者，比賽的獎金也是激勵各大專校院選手進行訓練的主要原因，在有各縣市政府補助的比賽中，有選手會因為要比賽得名而拚命的進行加強訓練，而有這種強烈的外在誘因，往往使選手能夠達到自我的巔峰表現！在過去許多探討運動動機的研究

中也發現，業餘乙組選手的內在動機高於甲組選手，是因為乙組的選手純粹是自我內在的興趣引起想參與動機，而甲組選手在長時間的訓練下反而出現較高的無動機與外在動機（陳淑滿、葉志仙、蔣憶德，2000；季力康、賴素玲、陳美燕，1995），這也顯示出，外在的獎賞會使長期訓練的精英選手有較多的心裡層面影響。因此，想要選手能夠突破自我表現，如何維持動機以及將外在的誘因改變成內在的自我動機，成了目前最理想的關鍵所在。

動機的理論相當多樣，本研究以自我決定理論為主體，因為動機是屬於多的層面結構的表現，而自我決定理論除了可以針對整體運動動機進行探討外，更可以個別探討內在動機、外在動機及無動機之關係，更有助於了解不同因素與動機間的關係。周彥辛、季力康（2011）在研究中也得到多數研究的證實與支持，自我決定理論之參與動機參與動機至今，不論是以動機分別預測或是以加權之總分預測運動行為，都能夠有效預測運動行為。

在運動的情境中，個體會產生一種內在的愉悅感（Jackson & Marsh, 1996），對於一件事情，會不自覺的全神貫注、注意力非常集中，同時感覺到身心合為一體，完全不費力氣即將情境中的事情完成，這種感覺我們稱之為流暢經驗（Flow experience）（張永進，2003）。流暢是一種非常積極的心理狀態，它發生在個體覺察到與相關的特殊挑戰與他或她的能力之間的平衡，以滿足他們在那樣的情況下完成嵌入（深留在記憶中）的要求。當此類的一個感知平衡高於人的技能和挑戰之間的平均優勢，被認為是此人所經歷的流暢狀態（Jackson, 1995）。換言之，當一個人的技能高於挑戰

時會覺得很無趣，而技能低於挑戰時又會感到焦慮不安，因此唯有當技能與挑戰達成平衡時才會出現流暢經驗 (Csikszentmihalyi, 1975)。這樣的一種心理感受，更是運動員維持訓練動機的最佳解釋，促使著選手不斷的繼續追求成就，以獲得心理層面的最大滿足。Jackson 與 Csikszentmihalyi (1999) 指出，這樣的正向心理經驗，有助於運動員在自我成長與滿足方面，具有正面的啟示以及其價值。

研究者本身也是角力選手，目前仍致力於該項目運動，因此對於角力選手的運動動機非常能夠感同身受，在流暢經驗的部分，在國內並非每一次比賽都會有這樣的感受，除非與實力相當的選手時才会有此感受，能夠在比賽中產生這樣的流暢感並非輕易可達成，因此，享受這樣的過程也成了研究者繼續訓練的動機之一。

由上述所言，本研究動機在了解選手運動動機、流暢經驗的現況、關係，與探討運動動機對流暢經驗間的解釋，提供後續研究參考。

## 二、研究目的

基於前述的研究動機，本研究目的在瞭解角力選手運動動機與流暢經驗之現況以及關係，進一步分析並探討角力選手在性別、學歷以及訓練年資等變項之關係。

### 第三節 研究問題與假設

#### 一、研究問題

依據研究動機及研究目的，本研究將探討下列問題：

- (一) 角力選手的運動動機與流暢經驗之現況為何？
- (二) 角力選手的運動動機與流暢經驗是否有相關？
- (三) 角力選手的運動動機對流暢經驗是否具有解釋力？

#### 二、研究假設

依據研究動機及研究目的，本研究將驗證下列假設：

H1：不同背景變項（性別、學歷、訓練年資）在運動動機具有顯著差異。

H<sub>1.1</sub>：角力選手的性別變項在運動動機具有顯著差異。

H<sub>1.2</sub>：角力選手的學歷在運動動機具有顯著差異。

H<sub>1.3</sub>：角力選手的訓練年資變項在運動動機具有顯著差異。

H2：不同背景變項在流暢經驗有顯著差異。

H<sub>2.1</sub>：角力選手的性別變項在流暢經驗具有顯著差異。

H<sub>2.2</sub>：角力選手的學歷在流暢經驗具有顯著差異。

H<sub>2.3</sub>：角力選手的訓練年資變項在流暢經驗具有顯著差異。

H3：運動動機與流暢經驗有顯著相關。

H4：運動動機與流暢經驗有顯著解釋力。

## 第四節 研究範圍與限制

### 一、研究範圍

本研究對象以角力運動員為主，以全國設有角力運動選手單位的學校，分發問卷隨機取樣方式，分為國中、高中、大學與碩士做為本研究之對象。

### 二、研究限制

- (一) 本研究僅針對角力運動員的性別、學歷、訓練年資進行探討，對於其式別（希羅式角力、自由式角力）的變項在動機與流暢經驗的關係上是否有所差異則無法得知，因為國內訓練希羅式角力的選手較自由式角力的選手少，收集樣本不易，為本研究限制。
- (二) 本研究針對全國設有角力運動選手單位的學校進行施測，在區域性上，北部地區、中部地區、南部地區的選手是否會因地域的因素，在動機與流暢經驗的關係上而有所差異則無法得知，為本研究限制。

## 第五節 重要名詞解釋

### 一、角力選手

本研究所指的角力選手，係指國中、高中、大專校院之學校有持續訓練並參加比賽之選手。

## 二、角力希羅式(式別)

希羅式角力，指選手的攻擊範圍以上半身為主，不得有攻擊下肢或抱住對手腳部的動作出現。

## 三、角力自由式(式別)

自由式角力，指選手的攻擊範圍以全身性為主，得以攻擊下肢或抱住對手腳部的動作出現。

## 四、運動動機

本研究所指運動動機 (Sport Motivation)，係指個體在決定從事角力運動時，參與運動的原因。本研究使用 Lonsdale, Hodge 與 Rose (2008) 編製之「運動行為調節量表」(Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, 簡稱 BRSQ) 所呈現的分數，量表分數愈高者，顯示其在該項動機傾向越明顯。

依據 Deci 與 Ryan (1985) 所提出的「自我決定理論」為基礎，並依自我決定程度的不同，動機由高至低可分為五個向度，如下：

### (一) 內在動機(求知、體驗刺激、完成)(Intrinsic Motivation)

指個體參與運動的目的為個體對於運動本身的興趣，並從參與的過程中獲得內在心理的滿足與愉悅，體驗興奮與刺激的感覺。本研究以運動動機量表(BRSQ)的分量表得分為依據，量表中，內在動機分量表的得分越高，表示內在動機水準越高。

(二) 外在動機 (整合調節) (integrated regulation)

整合調節是指，雖然不是自發性的參與某行為但很願意去執行，且對於該行為會產生較高的自我規範的過程，而將此行為與自我的概念及外在的因素整合協調，此行為的動機型態亦較趨近內在動機。本研究以運動行為調節量表 (BRSQ) 的分量表得分為依據，量表中，整合調節分量表的得分越高，表示整合調節水準越高。

(三) 外在動機 (認同調節) (identified regulation)

指個體參與運動的原因為選手自己選擇，並且對於行為目標或調節的評價，判斷參與這個運動對其而言有高度的重要性。行為雖是被規範，但是以自我決定的方式來進行的，並非受到外部酬賞所引發的，個體認為從事這項行為對他是有幫助的，不是因為義務或壓力所造成的，所以選擇去做它，能夠了解自己的方向與目的。本研究以運動行為調節量表 (BRSQ) 的分量表得分為依據，量表中，認同調節分量表的得分越高，表示認同調節水準越高。

(四) 外在動機 (內射調節) (introjected regulation)

指個體參與運動的目的為個體開始內化行動發生的原因，但仍受到相當程度的外在控制 (Deci & Ryan, 1985)。由於人們是為了避免內疚或焦慮亦或為了獲得榮耀或酬賞而表現這樣的行為，因此控制的來源雖是由個體內部發生的，但並非高度自我決定的動機調節形式。本研究以運動行為調節量表 (BRSQ) 的分量表得分為依據，量表中，內射調節分量表的得分越高，表示內射調節水準

越高。

(五) 外在動機 (外在調節) (external regulation)

指個體參與運動的目的為個人的行為是因為外在資源而產生，例如是為了酬賞或被脅迫而去從事運動。內射調節是指個人行為是因為受到內在的催促或壓力所產生，因此，外在調節是指行為透過酬賞或規範而發生，不是自我決定或選擇的 (Deci & Ryan, 1985)。本研究以運動行為調節量表 (BRSQ) 的分量表得分為依據，量表中，外在調節分量表的得分越高，表示外在調節水準越高。

(六) 無動機 (amotivation)

指個體認為完全沒有參與該運動的目的，對事情無動力。在自我決定理論的動機型態當中，無動機的自我決定知覺最少。也就是說，個體對活動沒有目的或酬賞的期待，且認為自己無法改變結果，他將覺察到自己的無能力感且無法掌控外在的環境，最後很可能會放棄活動的參與。本研究以運動行為調節量表 (BRSQ) 的分量表得分為依據，量表中，無動機分量表的得分越高，表示無動機水準越高。

## 五、流暢經驗

本研究所指流暢經驗 (flow experience) 是指當個體正在進行比賽或訓練時，在完全專注當下情境的投入，集中自我注意力，並能完全排除掉所有與比賽中或訓練以外不相關的知覺，即是一種流暢經驗。

流暢經驗它本身無所不在，即在任何時刻都可能發生，每個人的流暢經驗也有其個別差異，它是在無意間的情境下，當人們從事一項活動能與他的能力與挑戰相當難度適中的活動，並且能夠靠其個人能力完成該活動時，所產生出一種流暢經驗。

流暢經驗具體地來說，係指當運動員在比賽或訓練時因為很專注投入，並且感受到外在的要求與內在能力之間達到平衡而產生的一種最佳的正面心理狀態 (Csikszentmihalyi, 1975, 1990; Jackson, 1992)。在這種經驗中，個人可能同時感受到多種流暢經驗的特徵；包括：挑戰與技巧間的平衡 (challenge-skill balance)、動作與知覺合一 (action-awareness merging)、清晰的目標 (clear goal)、明確的回 (unambiguous feedback)、毫不費力的專注 (effortless concentration)、隨心所欲的控制 (sense of control)、喪失自我的意識 (a loss of self-consciousness)、時間感的改變 (the distortion of time)；以及自成性的經驗 (autotelic experience) (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Kimiecik & Harris, 1996)。

## 第貳章 文獻探討

本研究的目的旨在探討運動動機與流暢經驗的定義與相關理論，本章節共分為二大節：第一節為運動動機的理論與其相關研究；第二節為流暢經驗的理論與其相關研究。

### 第一節 運動動機的理論與其相關研究

#### 一、運動動機的定義

動機 (Motivation) 是使個人長久維持身心活動的一種原動力 (葉重新, 2006)，亦可簡單的被定義為是一個人努力的方向與強度在從事執行某件動作的原因 (簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏 (譯), 2008)，在個體參與運動的同時，也會因為意向、認知、態度、價值、興趣與動機等因素而有所改變 (蔡英美、王俊明, 2006)。

#### 二、動機的多向度概念

Deci 與 Ryan (1985) 提出的自我決定理論，基於給予行為不同的原因和目標來區分動機的不同型態。根據自我決定程度的不同，動機可分為內在動機 (intrinsic motivation, IM)、外在動機 (extrinsic motivation, EM) 及無動機 (amotivation)。個體參與活動所知覺到的自我決定程度越高傾向於內在動機，知覺自我決定程度越低則較傾向於外在動機，而知覺最少自我決定程度則傾向於無動機。

### (一) 內在動機

所謂內在動機是指個體行為的原因是為了對該活動本身的興趣、樂趣或滿足，且可以依照自己的興趣、意願來選擇及決定參與哪些活動。Vallerand, Blais, Brière, & Pelletier (1989) 及 Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senècal, & Vallières (1993) 提出內在動機多向度的概念，認為內在動機包含求知、完成及體驗刺激的成分。求知的內在動機 (intrinsic motivation to know) 是指個體參與活動是為了經驗學習、探索或試著去瞭解新的知識時，從中體驗到的愉悅感與滿足感。例如：游泳選手參與練習，學習游泳知識或探索新的技能，是因為想從中學會新的技術，體驗到愉悅感與滿足感。完成的內在動機 (intrinsic motivation to accomplish) 是指個體參與活動是為了嘗試去完成或者創造事物甚至超越他人或自我時所得到的愉悅感與滿足感。例如：攀岩者嘗試克服萬難以完成各種高難度的挑戰，因為這種完成及超越的表現會帶來樂趣及滿足。體驗刺激的內在動機 (intrinsic motivation to experience stimulation) 係指個體參與活動的目的，是為了去體會愉快時的經驗或者興奮及刺激的感覺。例如：跳傘選手不斷的練習，為了享受速度、空間快速轉移的刺激感。也就是說個體從事活動的理由，是為了能從學習新的知識及技能、把工作完成或享受刺激與興奮中得到樂趣，則個體從事該活動是因為內在動機。反之，個體不是為了享受此三種樂趣，而是為了其他外在的、非活動本身的因素而從事該活動，那麼他的動機則屬於外在動機 (Vallerand & Losier, 1999)。

## (二) 外在動機

外在動機是指個體的行為受到伴隨外在事件發生的種種情況的影響，尚受到自我決定知覺或透過自我規範即行為的內化 (internalization) 來執行各項活動。Deciand & Ryan (1985) 依照自我決定 (self-determination) 的程度 (高至低) 而提出外在動機的四個型態，即整合調節 (integrated regulation)、認同調節 (identified regulation)、內射調節 (introjected regulation) 與外在調節 (external regulation)。其中整合調節和認同調節傾向於高自我決定動機 (autonomous extrinsic motivation)，而內射調節和外在調節傾向於低自我決定動機 (controlled extrinsic motivation)。整合調節是指，雖然不是自發性的參與某行為但很願意去執行，且對於該行為會產生較高的自我規範的過程，而將此行為與自我的概念及外在的因素整合協調，此行為的動機型態亦較趨近內在動機。認同調節是指個體所從事的行為受自我規範且以自我決定的方式來進行，並非受到外在的酬賞所誘導，且認為從事該行為是對自己有助。內射調節為個體內化行動的開始，因此控制的來源是由個體內部發生的，但這仍不是自我決定的形式，它受到伴隨外在事件發生的種種情況 (父母、教練的期望) 影響，經過內在化後的限制。通常個體藉由本身負面情緒 (如罪惡或羞愧感) 來形成動機，從事活動是為了去除罪惡感或愧疚感。外在調節是指藉由外在因素來形成動機，個體行為表現受到行為結果的外在增強 (如外在酬賞) 或控制 (如懲罰) 的影響，而不是個體自我決定或選擇的。

### (三) 無動機

個體認為其行為與結果缺乏聯結時，將會有無動機的現象。在自我決定理論的動機型態當中，無動機的自我決定知覺最少。也就是說，個體對活動沒有目的或酬賞的期待，且認為自己無法改變結果，他將覺察到自己的無能力感且無法掌控外在的環境，最後很可能會放棄活動的參與。Deci 與 Ryan (2002) 認為高自我決定的動機（如內在動機、整合調節和自我調節）會引導持續性的行為及促進心理的健康（如活力、幸福感、自尊）。許多學者都曾提出的內外動機階層模式（The Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation），假設個體內在動機、整合調節和自我調節能預測幸福感（Vallerand, 1997, 2001; Vallerand & Perreault, 1999; Vallerand & Ratelle, 2002）。而個體低自我決定動機如內射調節、外在調節及無動機越高，其幸福感越低。然而過去研究結果部分支持自我決定理論及內外動機階層模式的假設，只有在內在動機、認同調節及外在調節及無動機對幸福感的影響，獲得較一致的研究結果（Brière, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995 ; Burton, Lydon, D'Alessandro, & Koestner, 2006 ; Frederick, Morrison & Manning, 1996 ; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, & Blais, 1995)。在外在動機的其他向度如整合調節、內射調節對幸福感的影響，需要進一步的驗證。

### 三、自我決定理論

自我決定理論 (Self-determination theory) 亦是近年來討論動機的重要理論之一，Deci 和 Ryan(1985, 1991, 2002) 將認知評價理論 (Cognitive Evaluation Theory) 進行融合，傳統動機區分為內、外在動機的觀點，融入自主性 (Autonomy)、勝任感 (Competence) 與關係感 (Relatedness) 三個心理需求，進一步發展而成，強調人們會依照自我決定程度的不同有不同的動機調節類型，這些不同的動機調節類型是一個連續的概念，從無動機、外在動機到內在動機，代表自我決定水準由低到高的動機型態，並會影響個體參與活動的行為。基於自我決定理論，可以預期的是，較內化的動機調節類型將導致正面行為的持續性 (Deci & Ryan, 1985)，並且透過滿足個體「自主感」、「勝任感」與「關係感」三個心理需求的情境，可維持內在動機以及使外在動機轉變為更具自我決定特色的基礎 (Deci & Ryan, 1991)。因此，與成就目標理論較不同的是，除了關注選手個人所處情境因素的外在資源對動機歷程之影響外，自我決定理論亦相當重視選手個人的內在資源對於提昇內在動機和增進學習行為之效果。圖 2-1 解釋不同的動機與調節型態。

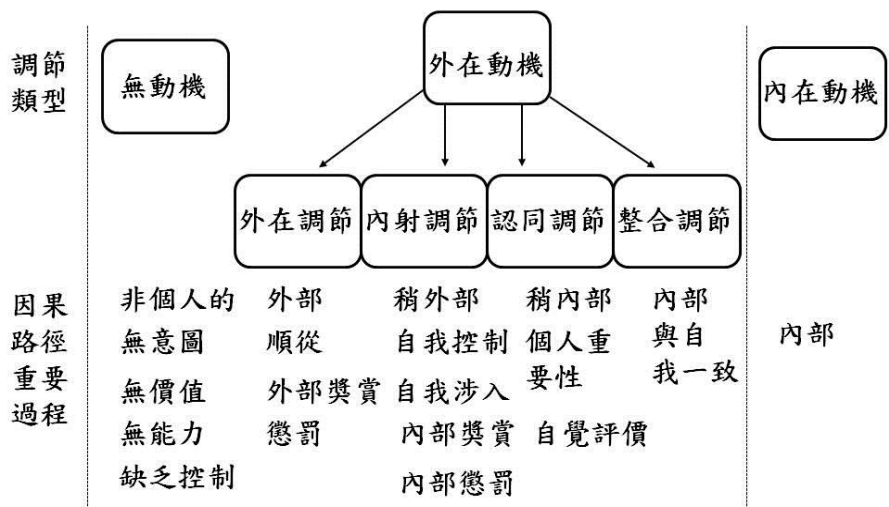


圖 2-1 動機種類及調節型態自我決定路徑

資料來源：“Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions.” by R. M. Deci & E. L, Ryan, 2000. *Contemporary Education Psychology*, 25,54-67.( p.61)

四、運動動機的相關研究

表 2-1 運動動機相關研究

研究對象與研究發現
<p>陳其昌 (2008)</p> <p>以參加大專院校排球聯賽的女子選手為受試者，人數總計有205位。以獨立樣本二因子變異數分析進行資料分析結果發現：運動自主性和競爭水準在內在動機、外在調節與無動機上有交互作用存在，且運動自主性的主要效果達到顯著，但競爭水準的主要效果並不顯著</p>

續下頁

蔣憶德  
(2008)

受試者為國內大專二級團體運動項目的選手，本研究之目的在於探討知覺勝任感、自主性及關係感，對於運動情境中的自我決定動機是否具有顯著的中介效果，結果發現：工作取向氣候可直接正向影響自我決定動機。所以，當選手知覺到團隊中較重視進步及精熟技巧時，選手參與的動機會傾向有較高的自我決定程度。

許麗蕙、季力康  
(2009)

本研究的參與者為參加97年度全國身心障礙運動會及2008傑人盃全國肢體障礙人士桌球公開賽暨國手積分賽的運動員。研究結果顯示，在運動動機對持續意圖的預測情形方面，內在動機能正向有效預測持續意圖，而無動機能負向預測持續意圖。顯示運動員傾向於較高的內在動機時，較容易萌生持續參與運動的意圖；運動員若傾向自我決定較低的動機型態時，則會出現不持續參與運動的意圖

彭郁芬  
(2011)

研究對象為180位大學團隊運動項目之選手，研究發現知覺精熟氣候可經由勝任訊息來源之進步／目標達成／喜愛運動正向預測自我決定動機，並經由父母評價負向預測自我決定動機；知覺表現氣候僅經由勝任訊息來源之父母評價負向預測自我決定動機。

陳思蓉  
(2012)

研究對象為從事攀岩活動的攀岩者，研究結果發現：1.不同性別、職業在「成就的內在動機」上有顯著差異存在。2.攀岩年資在「整合調節」上有顯著的差異存在。3.攀岩者的參與動機以「體驗刺激的內在動機」為居多。

葉麗琴、葉麗珠  
(2012)

研究對象為從事健身運動民眾，研究結果：一、高健身運動參與組有較高運動心理需求滿足感、自我決定動機與運動樂趣。二、勝任感與自主性可以正向預測自我決定動機；自我決定動機可以正向預測運動樂趣與運動行為；運動樂趣可以正向預測運動行為。

乃慧芳  
(2013)

研究對象為全國大專校院田徑公開組選手，研究結果發現大專田徑選手運動動機愈高，則運動涉入愈好，具有正向關係；大專田徑選手運動涉入愈高，則流暢體驗愈高，具有正向關係；大專田徑選手運動涉入會影響其流暢體驗之感受，大專田徑選手的運動涉入扮演中介之角色。

陳美華、李晨鐘  
(2014)

研究對象為中部某大學學生，針對學期初級期末體育課動機與體育課滿意度的關係進行調查，研究結果顯示，精熟氣候比表現氣候更能引起學生的內在動機，學生亦有較高的體育課滿意度及自我決定程

---

度。因此，動機氣候在體育課學生的動機過程中扮演中介及調節變項的角色。

---

資料來源：本研究者整理。

## 五、小節

動機的理論相當多樣，屬於多個層面結構的表現，而自我決定理論除了針對整體運動動機進行探討外，更可以個別探究選手是因為內在動機、外在動機或者無動機三者其中之一而參與運動，更有助於了解不同因素與動機間的關係。個體參與活動所知覺到的自我決定程度越高傾向於內在動機，知覺自我決定程度越低則較傾向於外在動機，而知覺最少自我決定程度則傾向於無動機。

## 第二節 流暢經驗的理論與相關研究

### 一、流暢經驗的意義

在運動的情境中，運動員達到一種身心靈合而為一，並且不受外在影響的狀態時，我們稱之為流暢經驗。最早研究是由 Mihaly Csikszentmihalyi 與其研究團隊開始，他們針對各種不同文化、工作、性別等對象，進行問卷與訪談的方式調查，對象分別有藝術家、運動員、音樂家、棋手及外科醫生等...，結果發現他們在從事活動時，會達到全神貫注、並且完全融入於活動狀態之中稱之為「流暢 (Flow)」

(Csikszentmihalyi, 1975)。具體的說，就是當人們進行某項活動，目的是以追求幸福為出發點時，要能完全專注投入在情境當中，且集中注意力，並可過濾掉所有一切與活動內在毫無相關的知覺，過程中一旦發現自我有幸福感時，則隨之而來便是流暢經驗產生 (Csikszentmihalyi, 1990)。

關於流暢經驗的發生時機，Csikszentmihalyi (1997) 指出處於流暢狀態時，自我專注於所從事的事物，在這個時後自我意識便暫時隱頓；然而當活動結束後，自我回味參與活動的過程時，會因體會自我在活動中所付出，內心便湧現一種歡欣、愉悅、快樂的感覺，並且是對自我意識拓展與成長有助益的感受，但並不是每次參與活動都會產生，需要相關條件才能產生。流暢經驗的起源，雖然並非完全來自於運動領域的觀察，但是近年來，學者開始透過流暢理論 (Jackson, 1995 ; Jackson & Roberts, 1992 ; Jackson & Marsh, 1996)，以瞭解不同條件運動員在流暢經驗發生中所感受上的差異，更能確立運動員在訓練或競賽中都會有流暢經驗的產生。

流暢經驗無所不在，但因人而異，它是一種情境，尤其當人們從事一項能與他的能力與挑戰旗鼓相當的活動時，並且能夠順利完成該活動，就可能產生出這種經驗 (Csikszentmihalyi, 1990)。

在國內有關 flow 流暢理論的研究當中，對於 flow 的名稱，各研究學者用法不一，有翻譯成流暢、沉浸、神迷、神馳、心流。使用「流暢」一詞為中文名稱的最多 (陳冠中，2007)。

## 二、流暢經驗的理論

Maslow (1970) 所稱高峰經驗的自我實現提供了流暢經驗研究相當有用的概念性架構 (Csikszentmihalyi, 1988a) , Moneta 與 Csikszentmihalyi (1996) 指出, 流暢理論是一個試圖整合動機、人格、與主觀經驗成為一統合性架構的理論。其各學者的研究與探討如下。

### (一) 原始理論

早在 1975 年 Csikszentmihalyi 即根據訪談及問卷的資料提出了流暢經驗的原始理論模式。當個體感覺到本身的技術高於挑戰時, 就會感到無聊 (boredom) ; 反之當個體的技術低於挑戰時, 焦慮就會產生 (anxiety) , 唯有當技術與挑戰達到平衡 (challenge - skillbalance) 時, 流暢經驗才有可能出現。舉例來說, 個體開始接觸新的技術時, 雖然挑戰較為簡單, 但因為技能本身也不甚純熟的緣故, 挑戰與技能達到了平衡, 仍然可以進入流暢狀態 (A) , 一旦進入了熟練的階段, 較為簡單的挑戰對個體而言就會顯得特別無聊 (C) , 倘若個體的技術停滯或者尚未提升, 遇到了挑戰難度較高的同時, 則會產生焦慮 (B) 。當技術與挑戰達成平衡時, 則進入流暢的狀態 (D) 。因此, 焦慮 - 流暢 - 無聊 (anxiety-flow-boredom) 三路徑模式構成了整個理論的原始架構 (如圖 2-2) 。

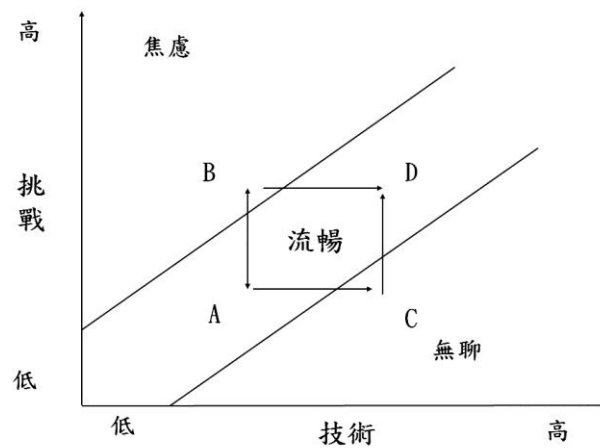


圖 2-2 三路徑流暢經驗模式

資料來源：“*Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*” Csikszentmihalyi, M.1975. San Francisco: Jossey-Bass.p.49.

#### (二) 四路徑流暢經驗模式

Csikszentmihalyi (1988b) 透過經驗取樣法 (experience sampling method,ESM)發現低水準的技能與挑戰的平衡會產生冷漠 (apathy) 而不是流暢經驗。亦即挑戰和技能之間的平衡，必須建立在個人挑戰與技能知覺在平均水準之上，才會帶來流暢經驗。於是當個體知覺到的挑戰與技術比日常生活經驗到的低時，個體經驗到冷漠 (apathy)；當挑戰高於技術時，個體經驗到焦慮 (anxiety)；當技術高於挑戰時，個體經驗到無聊 (boredom)；當挑戰與技術都相當高時，個體經驗到所謂的流暢。因此 Massimini, Csikszentmihalyi, 與 Carli (1987) 將三路徑修正為焦慮 - 冷漠 - 流暢 - 無聊

(anxiety-apathy-flow-boredom) 四路徑模式，Jackson 與 Csikszentmihalyi (1999) 更將無聊修正為鬆弛 - 無聊 (relaxation-boredom)(如圖 2-3)。為了擴大流暢經驗量表的適用性 Massimini 與 Carli (1988)，將四路徑流暢經驗模式再修正為八路徑流暢經驗模式 -1(如圖 2-4)。

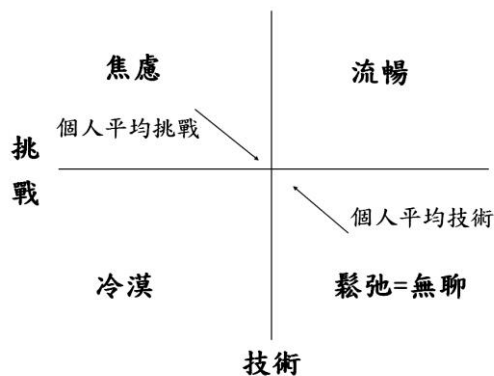


圖 2-3 四路徑流暢經驗模式

資料來源： “*Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*”. Cambridge: Cambridge University Press. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I.(Eds.).1988. Cambridge: Cambridge University Press.

### (三) 八路徑流暢經驗模式 -1

Massimini 與 Carli (1988) 認為，八路徑流暢經驗模式 -1，主要針對一些高結構性與高投入性的活動，如外科手術等較細緻的工作模式(如圖 2-4)。

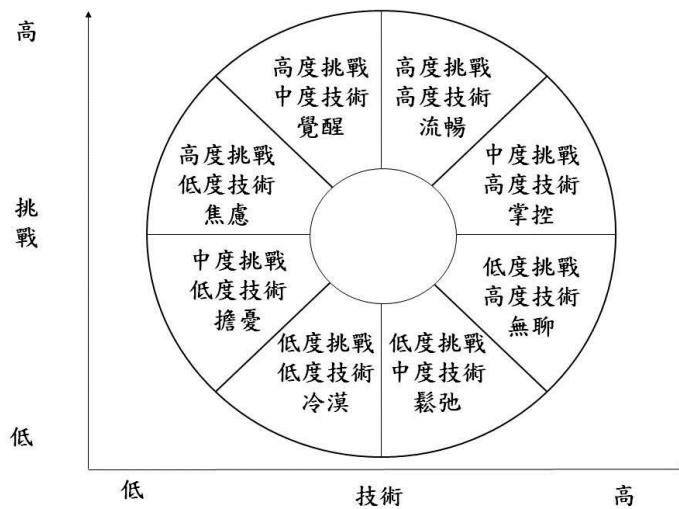


圖 2-4 八路徑流暢經驗模式 1

資料來源：”*Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness*”. Massimini, F., Carli, M.1988. *The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience*. In M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Eds.), (pp.260-287).Cambridge University Press. (p270)

#### (四)八路徑流暢經驗模式-2

Novak 與 Hoffman (1997) 認為流暢體驗是多面向的架構，是由一群單一面向架構相關聯者所組成，其將技巧及挑戰兩座標軸對調，順時針旋轉45度，並視使用者自身觀點選擇「單獨技巧+單獨挑戰」的座標軸（四個向度流暢經驗模式）或是「技巧+挑戰」（skills plus challenges）「技巧-挑戰」（skills minus challenges）的座標軸（八個向度流暢經驗模式）（如圖2-5）

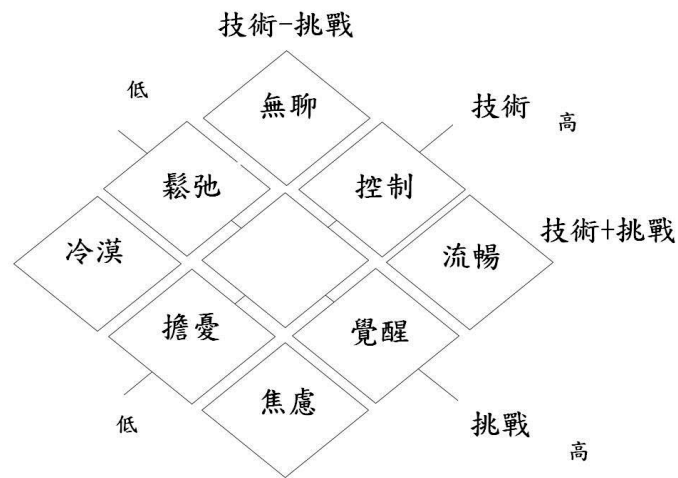


圖 2-5 八路徑流暢經驗模式 2

資料來源：” *Measuring the flow experience among web users*  
 “.Novak, P. T., & Hoffman, L. D. 1997.. Interval  
 Research Corporation, Vanderbilt University. ( p12 )

### 三、流暢經驗之特徵

Csikszentmihalyi ( 1996, 1993 ) 將流暢經驗的特徵彙整成九個向度，分別敘述如下：

#### (一) 挑戰與技術的平衡

挑戰與技術的平衡 (challenge-skill balance) 係指，當個體感覺到擁有一定的內在技術並且足以應付挑戰，則個體會有產生流暢經驗的機會。挑戰與技術的平衡並非外在的客觀條件所配合，而是個體本身內在的主觀想法對於外在需求與內在能力間的知覺，個體的感覺是技術能夠因應挑戰情境

中的需求，而且此需求高於個人平均水準之上。Jackson與Csikszentmihalyi (1999) 舉出長跑運動員說過的話：「對於情境中的種種，我感到有能力處理」，來解釋挑戰與技巧的平衡。

## (二) 知行合一

知行合一 (action-awareness merging) 係指，在相關的情境要求，個體運用相關技術來應付挑戰，其動作與知覺會相互協調，而當注意力完全投入使個體全神貫注，此時因動作協調而無感覺到自我的存在，更知覺到動作自動化與自發性的完成，人與行動完全合而為一。Csikszentmihalyi(1990)舉例自行車選手所言：「這似乎好像你沒有坐在腳踏車上，覺得自己與整個機組件一同運作，就像你是它的一部份一樣，這就是為什麼會移動」。

## (三) 清晰的目標

清晰的目標 (clear goals) 係指，因目標明確，對於自己要完成的目標與動作有強烈的知覺，個體十分清楚下一步該怎麼做、後續將要完成的動作，這種感覺就如像音樂家永遠知道下一個音符是什麼、攀岩者清楚他的下一步該怎麼做，而外科醫生也瞭解手術的下個步驟 (Csikszentmihalyi, 1997)。

## (四) 清楚的回饋

清楚的回饋 (unambiguous feedback) 係指，藉由清晰目標的指引，回饋也就十分清楚而具體，不需要經過內在的知覺

深思，就能形成進一步的反應與行動，得到即時的回饋，進而知道自己的表現好壞與否。Csikszentmihalyi (1990) 以畫家為例，說明或許不知道完成後的畫會是什麼樣子，但當繪畫進展到某個程度，畫家就應該能清楚知道是否符合自己所求。只有在擁有明確的回饋狀態下個體才會經歷流暢經驗，否則身處在一個不知為何而為，也不知行為結果成效如何的情境中，個體實在很難持續投入該項活動，更不可能產生流暢經驗。

#### (五) 專心於手邊的事物

專心於手邊的事物 (concentration on task) 係指，注意力專注於手邊的工作，個人對於工作或情境的需求選擇應注意的部份，完全沒有容納不相干資訊的空間，外在的干擾更排除在注意力範圍之外，在流暢狀態中會把生活裡所有不愉快的事都忘得一乾二淨。Csikszentmihalyi (1990) 認為這是因為從活動中獲得回饋後，才會導致全心全意地專注。他舉例舞者所言：「這是一種別處都找不到的感覺，任何場合都不會如此信心十足。不論我有什麼問題，一踏進練舞場，都統統丟在門外了」。

#### (六) 自我掌控的感覺

自我掌控的感覺 (sense of control) 指的是，有一種幸福感，個體非主動想去控制，但是卻有一種控制的感覺自動地產生，覺得一切都在可掌握中的感覺，並非真正全然的控制了實際的狀況，而是知覺到自己「控制了」該工作 (動作) 的感覺，不會去擔憂在下一刻失去掌控，是對一種所謂控制

感的解釋。

#### (七) 失去自我意識

失去自我意識 (loss of self-consciousness) 係指，當個體完完全全投入一個活動時，會與環境合為一體，各種行為皆不需要任何外來機制來協調，個體對於在身心發生的事仍能相當清楚，只不過未能感覺到「意識」的存在，消除自我意識是可以帶來自我超越的，產生一種自我能力向外拓展的感覺。

#### (八) 時間感的轉變

時間感的轉變 (transformation of time) 係指，一般人們用來衡量時間的標準 (如：時鐘或晝夜的變化)，都可能因為從事的運動的節奏感之同，使得幾秒鐘的時間卻可以感覺像永恆般如此長久甚至停滯，亦或者數小時的時間瞬間般飛逝而過，簡單來說，就是個體對於時間的感受與平時大不同。

#### (九) 自成性經驗

自成性經驗 (autotelic experience) 係指，因流暢經驗而產生的一種深刻的感受，而所形成的流暢經驗本身即是一種目標，個體不會追求未來或外在的任何報酬，在從事事務的本身對個體而言就是最大的回饋。Csikszentmihalyi (1990) 以自行車選手所言舉例：「沒有比在運動中體驗流暢經驗更讓人感到振奮與獎勵，那就是為什麼讓我繼續騎乘下去的原因，因為我知道我將再次體驗到流暢經驗的感覺」。而在

Jackson, Martin & Eklund (2008) 的研究中，不論是狀態性或流暢性流暢經驗，自成性經驗都是運動員最核心的流暢經驗。

#### 四、流暢經驗測量量表與發展

##### (一) 流暢經驗量表

Csikszentmihalyi (1993)指出並沒有一種很客觀的測量工具可以用來測量人們心中的流暢經驗。所以根據「流暢」的概念，編製測驗來進行量化的研究，以問卷、訪談及活動參與調查來收集流暢經驗的相關特徵與經驗，來建立有效的流暢經驗量表。之後學者Jackson與Marsh (1996)；Jackson, Kimiecik, Ford與Marsh, (1998)；Jackson, Thomas, Marsh,與Smethurst (2001)，Jackson與Eklund (2002, 2004)，Jackson, Martin,與Eklund (2008) 接續流暢經驗的研究，並編製適合運動領域的量表及加以驗證。

Csikszentmihalyi(1975)指出，流暢經驗的測量的最大挑戰在於是否能正確與有效的測量主觀經驗，因此透過量化的方法與半結構式訪談來了解流暢。

Jackson；Jackson與Marsh(1992；1996)也透過流暢理論，以了解不同條件運動員，流暢經驗感受上的差異，研究確立運動員在練習或競賽中都會有流暢經驗的產生。

在Csikszentmihalyi流暢經驗的測量方法中，最顯著的就是經驗取樣法(experience sampling method, 簡稱ESM)，他們與其他學者一致認為ESM是有效度與信度的測量流暢經驗

的工具，ESM針對每日生活的流暢經驗進行記錄，利用個體自我紀錄形式 (self-report form) 之外，也用電子儀器來提醒紀錄當下的狀況，研究指出，若在不中斷活動或可實驗為期一週的情況下，使用ESM的優點可以比較不同運動情境當中的流暢體驗以及表現的結果。

但ESM卻不能廣泛的使用在傑出運動員身上，因為ESM測量必須攜帶電子儀器，在某些競技性或冒險性的活動當中並無法使用。因此，Jackson等學者 (Jackson & Eklund, 2002; Jackson, Kimiecik, Ford & Marsh, 1998 ; Jackson & Marsh, 1996) 以結構式問卷法 (Structured Questionnaires) 進行流暢經驗的研究。

結構式問卷法屬於回溯性的研究方法，代表的是個體對活動經驗之全盤感受，藉由題項的描述，讓受試者去回憶並評定流暢的次數與強度，針對流暢經驗之九種特徵向度，去做探討較有可能，不僅可以節省成本，另一方面，對於活動的經驗及感覺，也能藉由問卷問題之陳述而清楚地予以辨識，有助於對流暢經驗之實際分析。

## (二) 流暢經驗量表之發展

Jackson ; Jackson與Marsh (1992, 1995 ; 1996) 以運動員為樣本，探討了的優秀運動員對的流暢的看法以及他們如何達到這種狀態，並以此為基礎加上以Csikszentmihalyi (1975, 1990) 所提出的流暢經驗九個構面的基礎概念為理論依據，編製自陳性問卷去評估流暢經驗。Jackson與Marsh(1996)發展出流暢狀態量表 (Flow State Scale, 簡稱FSS)，此一量表主要是針對流暢狀態的九個構面進行探討，可用來評估特定事

件或身體活動的流暢經驗，研究先以252名運動員為樣本研發出54題量表，並接著再以381名運動員進行探索式因素分析，測式長式54題版本與短式36題版本，最終以36題版本較具可靠性為FSS的初步版本。

Csikszentmihalyi與Csikszentmihalyi(1988)研究指出，個體個別差異的不同會影響到經驗流暢的能力，因此Jackson, Kimiecik, Ford與Marsh(1998)發展出相對應於FSS量表的特質性流暢量表(Dispositional Flow Scale, 簡稱DFS)，DFS是一種對某目標活動時經驗流暢頻率的一種特質性評估。

不論是FSS與DFS作答方式都是採李克特五點量表，FSS為「非常強烈」、「有感覺」、「普通」、「沒感覺」、「毫無感覺」。DFS為「總是如此」、「常常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從來不曾」，二者的差別在於FSS為運動員對流暢經驗所感受到的程度(強度)，適用於在評估運動情境中流暢的狀態；而DFS為運動員在歷經多次比賽與活動過程，經驗到流暢經驗的多寡(頻率)，適用於評估受試者的流暢特質。

Marsh 與 Jackson(1999)接著以385名運動活動參與者進行驗證性因素分析，對FSS與DFS的進行驗證式因素分析(CFA)提供模式建構的有效性。而Jackson, Thomas, Marsh 與 Smet hurst(2001)以236名運動員為樣本，測量流暢、自我概念、心理技能和表現的相關，研究結果指出在運動活動中，(FSS/DFS)可適用於與心理特質因子的測量。Jackson與Eklund (2002) 以上述研究為基礎，為了將內部一致性更為提高，提出了修正版本流暢狀態量表第二版(Flow

State Scale II, 簡稱 FSS-2) 與 特質性流暢量表第二版 (Dispositional Flow Scale II, 簡稱 DFS-2)。研究分為二階段，以 597 名運動活動參與者為樣本，進行項目鑑定 (item identification)，與以 897 名運動員進行交叉驗證 (Cross-validation)。研究結果不但提高了個分量表的  $\alpha$  值，也將整個模式適合度提高。

Jackson, Martin 與 Eklund (2008) 以 1653 名，男性比例 37% 女性 62%，平均年齡 26 歲 (SD=10.55) 的運動參與者為樣本，其中在青春後期 (小於 20 歲) 25%，在成年前期 (20-30 歲) 48%，在成年中期 19% (30 - 40 年 12%; 40-50 歲 7%)，50 歲以上者有 6%。以上對象，對 FSS-2、DFS-2 進行驗證性因素分析，並提出短式 9 題的流暢量表 (Short 9-item Flow Scales)，並以內在動機 (Intrinsic motivation)、自我概念 (Self-concept)、心理幸福感 (psychological well-being) 三大類 9 量表進行交叉驗證，研究結果指出 FSS-2、DFS-2 具有統計上的效度與信度。Jackson, Eklund 與 Martin (2010) 將研究資料進行整理，發行了新版本的「流暢經驗使用手冊」(The FLOW manual)，提供長、短式量表的常模參照，讓後續研究者更為方便進行量表的使用。

茲將上述流暢量表的模式適合度與分量表的  $\alpha$  值整理 (如表 2-2、2-3、2-4)。

表 2-2 FSS、FSS-2 模式適合度整理

研究與模式	n	$\chi^2$	df	RNI / CFI	TLI / NNFI	RMSEA
Marsh & Jackson(1996)						
• 9-1st order factor model	381	1124.95	558	.915	.904	.051
• Higher order factor mod	381	1254.21	585	.900	.892	.055
Marsh & Jackson(1999)						
• 9-1st order factor model	385	1128.12	524	.922	.911	.055
• Higher order factor model	385	1262.86	551	.908	.901	.058
Jackson et al.(2001)						
• 9-1st order factor model	208	1108.55	558	.904	.892	.063
• Higher order factor model	208	1076.28	585	.898	.890	.064
Jackson&Eklund(2002)study1						
• 9-1st order factor model	422	1177.56	558	.939	.931	.051
• Higher order factor model	422	1305.37	585	.93	.920	.054
Jackson&Eklund(2002)study2						
• 9-1st order factor model	391	1171.03	558	.925	.915	.053
• Higher order factor model	391	1126.19	585	.917	.910	.055
Martin et al.(2008)						
• 9-1st order factor model	499	1332.89	558	.98	.97	.05
• Higher order factor model	499	1717.60	585	.97	.96	.06

資料來源：Jackson & Eklund (2004b)；Martinet al. (2008)

表 2-3 DFS、DFS-2 模式適合度整理

研究與模式	n	$\chi^2$	df	RNI / CFI	TLI / NNFI	RMSEA
Marsh&Jackson(1999)						
• 9-1st order factor model	385	1016.65	585	.921	.911	.046
• Higher order factor mod	385	1102.89	585	.911	.904	.048
Jackson et al.(2001)						
• 9-1st order factor model	236	846.21	558	.928	.919	.047
• Higher order factor model	236	915.86	585	.917	.911	.049
Jackson&Eklund(2002)study1						
• 9-1st order factor model	386	956.86	558	.950	.943	.043
• Higher order factor model	386	1063.35	585	.940	.935	.046
Jackson&Eklund(2002)study2						
• 9-1st order factor model	574	1424.22	558	.912	.901	.052
• Higher order factor model	574	1606.49	585	.897	.889	.055
Martin et al.(2008)						
• 9-1st order factor model	652	1380.96	558	.98	.98	.05
• Higher order factor model	652	1603.14	585	.98	.97	.05

資料來源：Jackson & Eklund (2004a)；Martinetal (2008)

表 2-4 流暢分量表 Coefficient  $\alpha$  值整理

	FFS/FFS-2						DFS/DFS-2			
	1	2	3	4	5	6	2	3	4	5
Balance	.80	.87	.76	.83	.83	.76	.82	.80	.85	.78
Merging	.84	.88	.88	.84	.90	.90	.85	.85	.82	.86
Goals	.84	.84	.82	.85	.87	.80	.87	.80	.85	.82
Feedback	.85	.83	.81	.88	.88	.86	.88	.86	.90	.86
Concentration	.82	.85	.91	.85	.88	.87	.86	.89	.84	.80
Control	.86	.91	.89	.88	.88	.88	.87	.84	.86	.81
Consciousness	.81	.72	.79	.90	.92	.90	.70	.72	.88	.84
Time	.82	.85	.87	.80	.80	.85	.83	.80	.81	.82
Autotelic	.81	.90	.92	.87	.91	.86	.74	.77	.85	.79

備註：研究 1 = Jackson & Marsh (1996)；2 = Marsh & Jackson (1999)；3 = Jackson et al. (2001)；4 = Jackson & Eklund (2002) study1；5 = Jackson & Eklund (2002) study2；6 = Martinetal (2008)

資料來源：Jackson & Eklund (2004a)；Martin (2008)

### (五) 國內流暢量表的發展

關於國內流暢經驗量表的編製，聶喬齡 (2000b) 修訂 Jackson (1996) 所編製的流暢狀態量表 (Flow State Scale，經修正為中文版後「挑戰與技巧平衡」、「動作與知覺合一」、「清晰的目標」、「明確的回饋」、「完全的掌握」、「控制感」等六個向度合併為「專注與回饋」因素 $\alpha$ 係數為.93，「自成性經驗」因素 $\alpha$ 係數為.82，「喪失自我意識」 $\alpha$ 係數為.78，「時間感改變」 $\alpha$ 係數為.61，總體流暢經驗 $\alpha$ 係數為.92。

張永進(2003)引用聶喬齡(2000b)量表，並加入強度量尺。流暢狀態量表之內部一致性Cronbach $\alpha$ 係數則為：在頻率方面，整體流暢經驗 $\alpha$ 係數為.86，「專注與回饋」因素 $\alpha$ 係數為.84，「自成性經驗」因素 $\alpha$ 係數為.83，「喪失自我意識」因素 $\alpha$ 係數為.79，「時間感改變」因素 $\alpha$ 係數為.62，與原量表信度相似。在強度方面，整體流暢經驗 $\alpha$ 係數為.83，「專注與回饋」因素 $\alpha$ 係數為.82，「自成性經驗」因素 $\alpha$ 係數為.82，「喪失自我意識」因素 $\alpha$ 係數為.78，「時間感改變」因素 $\alpha$ 係數為.61，都在可接受的信度範圍內。

國內研究者蘇迺棻(2004)參考Jackson與Marsh(1996)的流暢狀態量表(flow state scale)及增加與分量表定義相同的題目修訂，分為「挑戰與技巧的平衡」；「明確的回饋/隨意控制感」；「自成性經驗/任務上的專注力」；「動作與知覺的合一」。經過探索性因素分析後，累積變異量為67.87%；信度考驗採用內部一致性係數進行分析，其四個

分量表分別為 .87、.79、.90、.80，都在可接受的範圍之內，適用於休閒體育。

#### (六) 流暢經驗的相關研究

表 2-5 流暢相關研究

研究對象與研究發現	
聶喬齡 (2000 a)	研究對象為國立體育學院運動技術系學生。性別會在整體對流暢經驗及專注與自成性經驗分量表上達顯著差異水準。特質性焦慮會與流暢經驗間呈負相關，不同程度特質性焦慮在流暢經驗感受上亦會有所差異。影響流暢經驗感受的因素中包括了性別與特質性焦慮。
聶喬齡 (2000 b)	研究對象為大專運動會田徑比賽之大專甲乙組選手。心理技能會與流暢經驗間呈正相關。運動成績表現會與整體流暢經驗間呈現正相關，與流暢狀態量表中之專注及回饋分量表亦呈現正相關的關係；但與自成性經驗、喪失自我意識及時間感改變分量表相關程度甚低。
高竟峰 (2003)	研究發現男性大學生流暢經驗的高低與飛鏢投擲成績的優劣有所關連，流暢經驗狀態量表分數越高，飛鏢投擲的表現會越好。

續下頁

---

張永進  
(2003)

研究對象為2003統一盃鐵人三項國際邀請賽參賽之選手。研究中發現「目標涉入」是一個非常重要的預測變項，特別是由「工作涉入」對流暢經驗影響最大。

---

蔡苡澂  
(2006)

研究對象為高爾夫假期參與者。內在動機與流暢經驗之間，呈現正相關。涉入程度與內在動機與流暢經驗之間，呈現正相關。教育程度不同、職業及家庭年收入，與流暢經驗有顯著差異。不同時間從事高爾夫運動、國內外次數、假期性質及安排行程方式，與流暢經驗有顯著差異。內在動機會正向影響流暢經驗。

---

楊胤甲  
(2006)

研究對象為自行車運動愛好者。量化研究結果發現：流暢經驗與幸福感之間呈現正相關。質性研究結果發現：自行車運動愛好者凝聚團體隸屬感，創造互動密切的社會關係，不斷改變的騎乘路線並能從中獲得獎賞，使他們總是維持高度的流暢經驗。

---

陳建利、  
王崇仁、  
蔣憶德、  
陳淑滿、  
與羅玉枝  
(2006)

研究對象為青少年桌球個人賽選手。研究結果指出不同賽前自我評估在時間感變化方面有顯著差異存在；身體焦慮與自成性經驗呈顯著負相關；自信心與專注回饋、自成性經驗、喪失自我及流暢經驗呈顯著正相關；自信心強度越高的選手在流暢經驗中的專注回

---

饋與自成性經驗的知覺較強烈；而身體焦慮強度越高的選手在流暢經驗中的專注回饋與自成性經驗的知覺會越低。

林晏新  
(2007)

研究對象為小型賽車參與者。針對不同性別、年齡、職業、教育程度、平均月收入、駕駛資歷及參與頻率的小型賽車參與者在流暢經驗上具顯著差異；小型賽車參與者涉入程度會正向影響流暢體驗。小型賽車參與者流暢經驗會正向影響行為意圖。

許家禎  
(2007)

研究對象為生存遊戲參與者。遊憩涉入對流暢經驗有正向關係，流暢經驗與遊憩動機有正向影響，生存遊戲參與者之遊憩動機會透過遊憩涉入而影響流暢經驗。

郭盈均  
(2007)

研究對象為中部地區單車運動參與者。研究結果發現性別、年齡、婚姻及月收入不同在其流暢經驗上有顯著差異。參與行為特性、遊憩動機、持久涉入與流暢經驗呈顯著正相關。

陳冠中  
(2007)

研究對象為太極拳參與者。依據Csikszentmihalyi (1975,1990,1999) 所發展的流暢經驗模式為基礎，並採用結構方程模式的驗證式因素分析，建立出一套具有信度及效度的「太極拳流暢經驗量表」，此量表適合國內太極拳參與者使用。

葉家華  
(2007)

研究對象為國小競技體操選手。研究結果發現個案在體操訓練歷程中確實感受到流暢經驗。個案選手雖不能直接控制流暢經驗的出現，但可以瞭解在哪種環境氛圍下較易進入流暢狀態。

江書杰  
(2008)

研究對象為社區大學瑜珈運動參與者。不同參與行為特性的瑜珈參與者在流暢經驗上有顯著異；自覺健康狀況與整體流暢經驗呈現顯著正相關。社會支持與流暢經驗呈現顯著正相關。參與行為特性、自覺健康狀況及社會支持對於整體流暢體驗有顯著預測力，其中重要預測因素依序為友伴支持、自覺健康狀況、家人支持、瑜珈老師支持、參與年資及每週參與次數。

邱仕杰  
(2008)

研究對象為衝浪參與者。在受試者背景變項中衝浪者流暢經驗面計有：性別、年齡、教育程度、職業婚姻狀況及個人收入等自變項，在問卷反應的差異上達部分顯著水準。衝浪者的活動涉入與流暢經驗在典型相關分析中有相關存在。流暢經驗對於休閒覺知自由具有正向的影響。

陳麗芷  
(2008)

研究對象為雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南縣、台南市等五縣市地區的老人。休閒運動動機與休閒流暢經驗各層面存在正相關，在休閒運動動機各層面中以獲得成就感對休閒

流暢經驗之相關最高；休閒流暢經驗與休閒涉入各層面存在正相關，於休閒涉入各層面中以自我表達對休閒流暢經驗之相關高；休閒流暢經驗各層面中以清楚的目標對休閒涉入之相關最高。休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗有預測力，其中影響力最大依序為「自我表達」、「生活學習」、「獲得成就感」三項。

黃佩君  
(2009)

研究對象為瑜珈會館與社區瑜珈中心的瑜珈學員。從研究結果發現運動動機對流暢經驗具有顯著影響力。在不同背景變項流暢經驗中具有顯著差異部分成立。運動動機對流暢經驗有顯著的解釋力。運動動機越傾向內在動機者其流暢經驗愈具有正向性；傾向外在動機者，則反之較具無動機。

陳耀棋  
(2009)

研究對象為臺灣體育學院運動員。流暢經驗在因背景變項不同，部分層面具有所差異。運動動機、流暢經驗與失敗恐懼具達顯著相關。運動動機各層面對流暢經驗之逐步迴歸分析，以內在動機具有最高之解釋力。運動動機、流暢經驗，結構方程模式達顯著關係。

柯俐君  
(2009)

研究對象為漆彈運動消費者。流暢經驗對知覺價值有其正向預測力。流暢經驗對體驗滿意度有其正向預測力。

<p>曹興邦 (2010)</p>	<p>研究對象為台北地區重型機車活動參與者。不同集群在流暢經驗程度上具有達顯著性的差異。各集群在流暢經驗措施改善上也有不同重視的細節項目。</p>
<p>周文菁 (2010)</p>	<p>研究對象為2009年八卦山脈美利達盃單車嘉年華的參賽者。參賽者的流暢經驗影響其產生正面的情感，進而影響贊助品牌廠商對其事件正向的態度。</p>
<p>黃昱仁 (2011)</p>	<p>研究對象為臺中市國中生。發現性別、年級與健康狀況在流暢經驗具有顯著差異。運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感具有顯著正相關。運動自我效能各層面：對流暢經驗可解釋52.4%，具有顯著的解釋力。</p>
<p>陳俊銘、 盧俊宏 (2010)</p>	<p>研究對象為桃園縣拓荒者車隊之隊員，研究結果發現自行車休閒流暢經驗歷分為三階段，一、準備階段的特徵為「技巧/體能與挑戰平衡」、「清晰的目標」、「明確且立即的回饋」。二、經歷階段的特徵為「行動與意識融合」、「全神貫注」、「潛在的控制感」。三、效果階段的特徵為「暫時性的忘我」、「時間感的改變」、「再次體驗的慾望」、「愉悅感」。</p>

<p>陳春安 (2011)</p>	<p>研究對象為2011 台南古都國際馬拉松賽之路跑運動參與者，結果發現路跑運動參與者的流暢體驗與休閒效益具有顯著相關。路跑運動參與者生理效效益、心理效益、社交效益等三個休閒效益總變異量38.06%；而此三個典型因素可以直接解釋路跑運動參與者休閒效益總變異量的59.86%。</p>
<p>王明月、 黃振華、 李亭儀、 謝淑娟 (2012)</p>	<p>研究對象為全國大專校院桌球校代表隊選手，研究結果：桌球選手運動成就動機的「追求成功」越高則流暢體驗的「專注力」及「清楚回饋」越好；流暢體驗的「掌控裕如」、「勝任感」及「清楚回饋」和運動成就動機的「追求成功」是運動表現的重要因素。運動成就動機、流暢體驗二者之間呈顯著的相關，且運動成就動機、流暢體驗會影響運動表。</p>
<p>王明月 (2012)</p>	<p>研究對象為2011 年全國大專校院桌球選手，研究結果顯示：桌球選手運動涉入對流暢體驗有直接且正向的顯著影響，而流暢體驗在整個模式扮演著中介角色。因此，當桌球選手的運動涉入愈深，則能體驗到更多的流暢體驗，進而增加更多的身體自我概念。</p>
<p>簡英智 (2013)</p>	<p>研究對象為參加「2012 年中興大學系際杯羽球賽」進入複賽之學生，研究結果顯示：運動流暢感產生的喜悅，往往是持續參與運動的一個主要因素：不同性別之大學生對於「對</p>

---

球賽的操控」及「快樂參與」有顯著差異存在。不同技術層級之大學生對於「目標明確」及「對球賽的操控」，二個構面中，有顯著差異存在。不同年級之大學生對於「對球賽的操控」及「快樂參與」二個構面中，有顯著差異存在。

---

陳志明  
(2014)

研究對象為屏東縣市兩座運動公園，參與壘球活動之成年男性。研究結果：休閒涉入之吸引力、中心性和自我表現可以顯著的區別流暢經驗構面；當中，吸引力與流暢經驗構面關聯性較高，並存在較高的區別力。分類正確率顯示：休閒涉入區別流暢經驗高分組的有效率介於75.35%至77.05%，區別低分組的有效率介於69.23%至76.64%。

---

資料來源：本研究者整理。

## (七) 小節

綜合上述流暢經驗相關文獻研究，歸納整理後發現，流暢經驗發生不只限於特定性質活動的種類，且流暢經驗產生大部分都以主動式參與活動為最多(陳耀棋，2009)；然而高度專注是高峰經驗及流暢經驗所必須共同具備；活動的涉入方式與程度、自覺能力、心理技能、幸福感、滿意度、持久程度、與內在動機等皆對流暢經驗有顯著的影響；選手在比賽前熱身準備狀態中的動機、自信心、及正面態度也都會影響流暢經驗的強度及頻率；所受支持度越高者越容易在活動過程中產生流暢經驗；運動者在自我內在動機的驅力下，透過不斷挑戰而獲得正向回饋並維持高度的流暢經驗。

## 第叁章 研究方法

本研究根據研究動機及研究目的，輔以相關參考文獻的探討與分析結果，作為研究架構的主要依據。因此，本研究以問卷施測為主要之研究方法，依據量表施測所得到之結果進行統計分析，歸納分析結果後，再將結果與相關參考文獻進行探討與彙整，以探究研究架構所含的研究問題及研究結果。本章分為研究架構、研究實施程序、研究對象、研究工具及資料處理與統計分析等項，依序分節敘述如下：

### 第一節 研究架構與流程

#### 一、研究架構

本研究目的以在探討角力選手運動動機與流暢經驗之關係。依據研究動機與目的及綜合與分析參考諸位學者文獻研究結果後，所建立之研究架構如圖7所示。在研究假設部分，本研究以運動動機與流暢經驗作自變項與依變項，探討背景變項為性別、學歷與訓練年資是否影響運動動機與流暢經驗之間的關係。

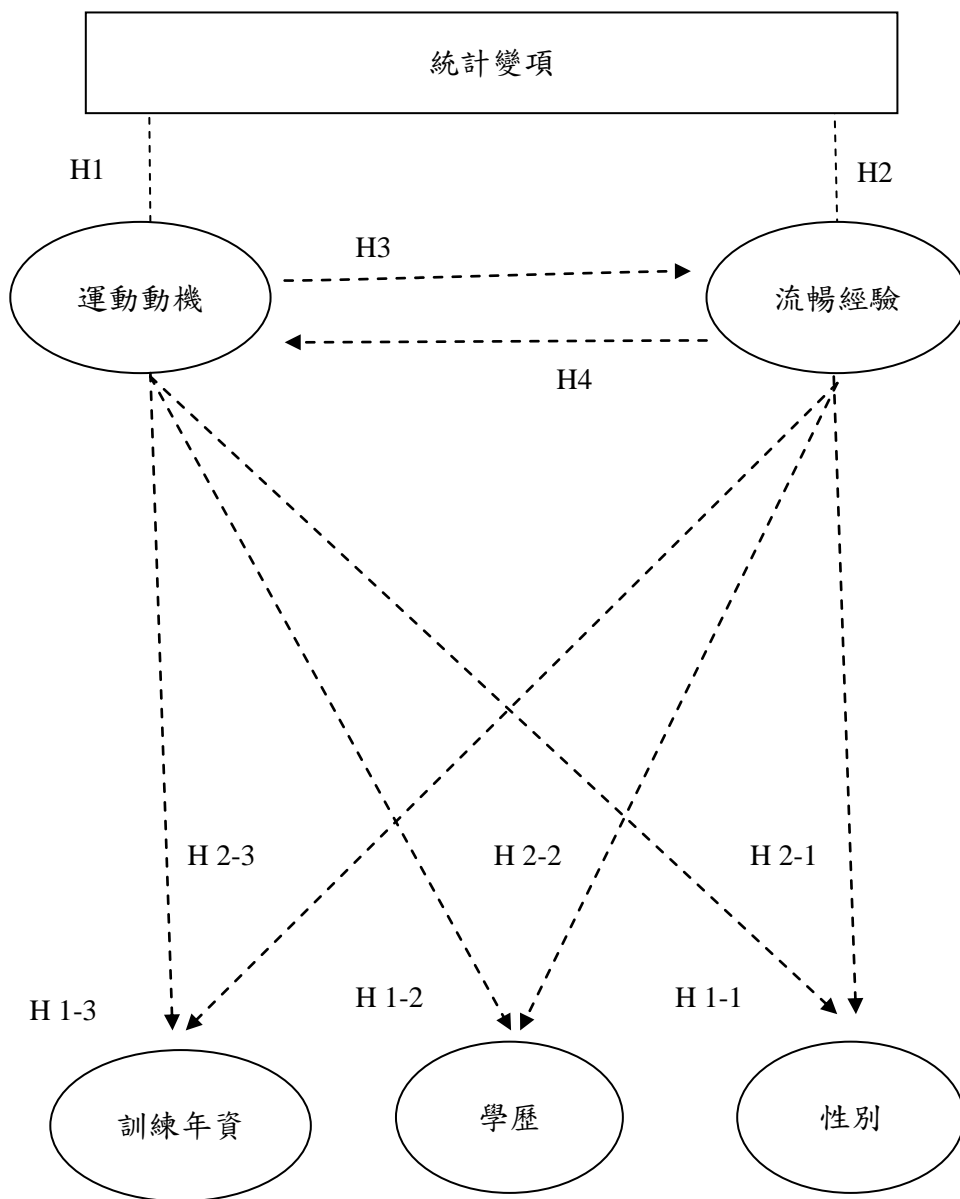


圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究實施程序

本研究根據研究問題及相關的文獻探討後，確定了研究主題，然後決定主要變數，提出研究假設，然後進行問卷的設計並預試。修訂問卷後，進行正式問卷調查，然後將所得資料彙整，並依據所得資料進行假設之驗證，再撰寫研究結果並提出建議。本研究之研究流程如下：

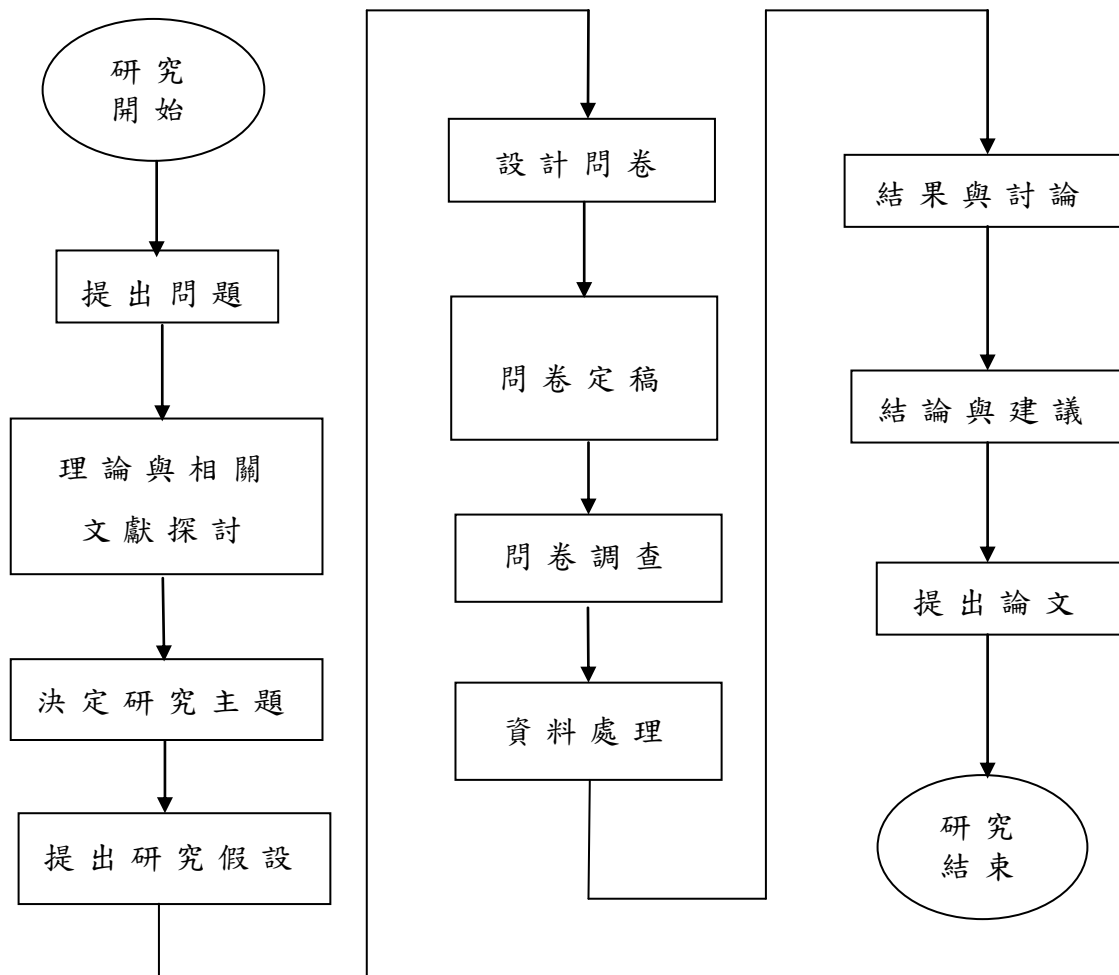


圖 3- 2 研究實施程序

### 第三節 研究對象

本研究所採取的取樣方法是以立意取樣 (Purposesampling) 的方式。以全國設有角力運動之國、高中、大專校院之學校學生為本研究選取研究樣本，並實施正式問卷調查，深入了解研究問題。問卷調查以本人親自進行施測。計發出320份問卷，經剔除20份無效問卷，其中無效問卷皆為嚴重漏答或者隨意填答者，最後所得有效問卷共計為300份，回收率93%。

### 第四節 研究工具

本研究以自編「角力選手運動動機與流暢經驗調查問卷」為工具，問卷包含「基本資料」、「運動行為調節量表」、「流暢經驗量表」等三類資料。

#### 一、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，主要調查國中高中角力體育班學生相關的背景變項，包含性別、式別(希羅式或自由式)、就讀年級、訓練年資。上述這些資料可以分析出樣本的背景變項。

#### 二、研究量表建構

「運動行為調節量表」(Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, BRSQ) 是一份專門針對精英運動員所設計的量表，為 Lonsdale, Hodge, 與 Ros 於 2008 年所修訂，以自我

決定理論 (SDT) 為基礎，同時修訂運動動機量表 (SMS) (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, & Blais, 1995) 與運動動機量表 (SMS-6) (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007)，其目的使問卷在測量上能更為深入。在過去，國內雖已有運動動機量表的出現(林季燕、季力康，2003)，但在內在動機的部份，缺乏了更精緻化的探討，為此，「運動行為調節量表」成了本研究最佳的適用量表。

本問卷採李克特(Likert)量表評分，題目共有 68 題，分別「運動行為調節量表」32 題，「流暢經驗量表」36 題。主要考量的因素，在運動動機方面：1.求知 2.完成

3.體驗刺激 4.整合調節 5.認同調節 6.外射調節 7.外在調節 8.無動機，而流暢經驗方面：1.挑戰與技術的平衡 2.知行合一 3.清晰的目標 4.清楚的回饋 5.專心於手邊的事物 6.自我掌控的感覺 7.失去自我意識 8.時間的轉變 9.自成性經驗。

#### (一) 運動行為調節量表

第一部分「運動行為調節量表」內容包括 3 層面 8 向度運動動機，含：內在動機層面 1.求知、2.完成、3.體驗刺激；外在動機層面 4.整合調節、5.認同調節、6.外射調節、7.外在調節、8.無動機八個運動動機的向度，向度得分數愈高，表示該項運動動機特質愈顯著，因為內容涵蓋 8 個向度，Lonsdale, Hodge 與 Rose (2008) 又命其名為「BRSQ-8」。在填答計分的部分，量表共計 32 題，本問卷採李克特式(Likert-scale)填答計分，採取七點記分模式，角力選手針對描述參與比賽原因之敘述句，以七點量尺回答描述其自身的程度。各分量表之 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .96、.95、.93

、.95、.93、.91、.91、.95，而總量表 Cronbach's  $\alpha$  值為 .91，由此可知，各分量表之內部一致性相當高，信度為佳。以「非常符合」、「符合」、「稍微符合」、「普通」、「稍微符合」、「稍微不符合」、「非常不符合」，依次序給予 7 分、6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。

## (二) 流暢經驗量表

第二部分「流暢經驗量表」，共包含九個構面，在填答計分的部分，量表共計 36 題，本問卷採李克特式 (Likert-scale) 填答計分，角力選手針對描述參與比賽原因之敘述句，採取五點記分模式各分量表之 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .88、.83、.90、.81、.88、.85、.91、.81、.90，而總量表 Cronbach's  $\alpha$  值為 .95，由此可知，各分量表之內部一致性相當高，信度佳。以「總是如此」、「常常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從來不曾」依次序給予 7 分、6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。各向度將得分總加後平均，即為該向度總得分。

## 第五節 資料處理與統計分析

本研究問卷調查回收後，將全部有效問卷資料整理編碼 (coding)，於電腦儲存建檔，並採用 SPSS 19.0 統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。

## 一、資料整理

本研究量表正式量表施測，均依下列步驟進行資料整理，以求分類的確切性。

### (一)、資料檢核

當正式量表調查回收後，利用 SPSS 工具列功能勘誤，檢視量表的填答情形，凡資料填寫不全者予以剔除。

### (二)、資料核對

當量表調查資料完成電腦建檔整理後，仔細加以核對，修正可能的錯誤，使調查結果所獲得到的資料能夠正確無誤。

## 二、統計分析

本研究所採取的研究方法主要包括：

### (一)、描述性統計

以次數分配、平均數、標準差、百分比等描述性統計，了解調查問卷的基本資料情形。

### (二)、研究假設之考驗

假設一：不同背景變項（性別、學歷、訓練年資）角力選手在運動動機具有顯著差異。以不同背景變項（性別、學歷、訓練年資）為自變項，再針對運動動機，進行 T 考驗（t - test），以了解差異情形。

假設二：不同背景變項（性別、學歷、訓練年資）角力選手在流暢經驗具有顯著差異。以不同背景變項（性別、學歷、訓練年資）為自變項，再針對流暢經驗，進行T考驗（t - test），以了解差異情形。

假設三：角力選手運動動機、流暢經驗具有顯著關係。以運動動機、流暢經驗各層面進行積差相關（product-moment correlation），以了解各變項各層面之相關情形。

假設四：角力選手運動動機對流暢經驗有顯著的解釋力。以逐步迴歸（stepwise regression）分析運動動機對流暢經驗的解釋力。

## 第肆章 結果與討論

本章旨在討論本研究角力選手運動動機與流暢經驗之研究的研究結果。

全章共分為五節來探討問卷調查後之統計結果。分別就（一）角力選手運動動機與流暢經驗之現況分析。（二）不同背景變項在運動動機與流暢經驗之差異分析。（三）運動動機與流暢經驗相關之分析。（四）運動動機對流暢經驗關係之預測分析。

### 第一節 運動動機與流暢經驗之現況分析

#### 一、有效樣本及運動動機之現況分析

由下表 4-1 可知，運動動機之各層面中，內在動機（平均數/題數）為 5.78，顯示量表得分介於「稍微符合」到「符合」之間；外在動機（平均數/題數）為 4.90，顯示量表得分介於「普通」到「稍微符合」之間；無動機（平均數/題數）為 3.07，顯示量表得分介於「稍微不符合」到「普通」之間。

表 4-1 運動動機各層面之平均數、標準差摘要表

	題數	人數	平均數	標準差	平均數/ 題數	排序
內在動機 (求知、體驗 刺激、完成)	12	300	69.32	13.32	5.78	1
外在動機 (整合、認同 內射、外在)	16	300	78.46	14.88	4.90	2
無動機	4	300	12.29	6.78	3.07	3

總合上述資料，整體之運動動機傾向於「內在動機」，顯示本研究中，多數選手為內在動機之傾向。而以平均數來看，依序為內在動機、外在動機與無動機，此結果合乎 Deci 與 Ryan(1991)提出的自我決定理論，依自我決定的高低排序，內在動機最高，依次為外在動機、無動機。

適度推論角力運動員，在角力運動的行為上，多數會依照自己的選擇、且帶著愉悅的心情參與，其次為受到事件的種種因素影響而選擇，產生了內化以自我決定的知覺來督導自己執行行為。內在的角力運動員多數會依照自己的選擇、且發自內心帶著自我要求、突破更上一層來參與訓練及比賽。而無動機低於中間選項，更顯示角力運動員具無動機傾向者較為少，因此能知道角力運動員在參與訓練及比賽時，能了解運動的重點與原因，更能持續下去而不懷疑自己。

## 二、流暢經驗之現況分析

表 4-2 流暢經驗量表各層面之平均數、標準差摘要表

	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
挑戰與技術的平衡	4	300	15.19	3.29	3.80	1
知行合一	4	300	12.92	3.38	3.23	9
清晰的目標	4	300	14.54	3.57	3.63	4
清楚的回饋	4	300	14.27	3.26	3.57	6
專心於手邊的事物	4	300	14.98	3.20	3.75	2
自我掌控的感覺	4	300	14.19	3.31	3.55	7
失去自我意識	4	300	13.57	3.83	3.39	8
時間感的轉變	4	300	14.31	3.24	3.58	5
自成性經驗	4	300	14.82	16.05	3.71	3
總體流暢經驗	36	300	130.02	22.49	3.61	

由上表 4-2 中間選項「有時如此」選項 3 分，表示各項流暢經驗對於角力運動員皆具有一定的重要性，本研究中角力運動員經歷流暢經驗各向度均具有較為多的頻率。

各項流暢經驗平均得分由高至低依序為「挑戰與技術的平衡」3.80、「專心於手邊的事物」3.75、「自成性經驗」3.71、「清晰的目標」3.63、「時間感的轉變」3.58「清楚的回饋」3.57、「自我掌控的感覺」3.55、「失去自我意識」3.39、「知行合一」3.23。

挑戰與技術的平衡是運動員最核心的流暢經驗，菁英角力運動員主要在於挑戰更高的技術與更強壯的對手，在挑戰技術方面與一般選手最大的差異在於菁英運動員技術層面遠高於一般選手，因此在技術層面上成為流暢經驗的主要核心。其次再挑戰選手的部分，角力競賽主要在於擊敗對手，因此需要強韌的意志挑戰力，因此挑戰亦成為精英角力選手的核心。

## 第二節 不同背景變項在運動動機與流暢經驗之差異分析

本節旨在探討不同背景變項（性別、學歷、訓練年資）在運動動機、流暢經驗及失敗恐懼之差異情形。為了瞭解其差異情形，乃以各背景變項為自變項，以運動動機、流暢經驗作為依變項進行 t 考驗，以了解不同的背景變項在運動動機、流暢經驗之差異情形。

## 一、性別

### (一) 不同性別在動機之差異

表 4-3 不同性別在運動動機之 t 檢定差異情形摘要表

	性 別	人 數	平 均 數	標 準 差	t 值	組 別 差 異
內在動機 (求知、體驗 、刺激、完成)	男生	231	69.75	13.55	1.01	n . s .
	女生	69	67.90	12.53		
外在動機 (整合、認同 、內射、外在)	男生	231	79.05	14.33	1.26	n . s .
	女生	69	76.48	16.56		
無動機	男生	231	12.47	6.79	.81	n . s .
	女生	69	11.71	6.77		

n . s . 不顯著

由表 4-3 可看出，在運動動機之中，性別變項在內在動機、外在動機、無動機層面均無差異性存在。顯示角力選手在性別方面對於內在動機、外在動機與無動機皆沒有差異。換言之，角力選手在參與運動的動機上不會因為性別的不同其參與的動機就會有所差別；此結果和楊欽城與陳進發(2005)相同，無論男、女選手都不會因為性別的關係而影響運動參與動機。但是過去有關動機的研究也發現，男子選手的內在動機較高於女子選手(李麗珍、陳淑滿，2003)；夏淑蓉與盧俊宏(2002)針對大專網球選手所做的研究，參與的動機會因為性別因素而有所改變，此結果與本研究並不相符，依據研究者在角力運動的觀察，可能是樣本均來自於正式比賽的參與選手，非練習性的選手，正式參賽的選手都會以心理層面做為優先考量的因素，因此其內在動機、外在動機與無動機

沒有差別。

(二) 不同性別在流暢經驗之差異

表 4-4 不同性別在流暢經驗運動動機之 t 檢定差異情形摘要表

	性 別	人 數	平均數	標準差	t 值	組別差異
挑戰與技術的平衡	男生	231	15.39	3.63	1.75	n.s.
	女生	69	14.51	3.92		
知 行 合 一	男生	231	13.17	3.52	2.31*	男 > 女
	女生	69	12.07	3.32		
清 晰 的 目 標	男生	231	14.81	3.30	2.54*	男 > 女
	女生	69	13.65	3.37		
清 楚 的 回 饋	男生	231	14.54	3.52	2.43*	男 > 女
	女生	69	13.36	3.50		
專心於手邊的事物	男生	231	15.05	3.40	.67	n.s.
	女生	69	14.74	3.43		
自我掌控的感覺	男生	231	14.40	3.34	1.96	n.s.
	女生	69	13.49	3.43		
失去自我意識	男生	231	13.94	3.57	3.03*	男 > 女
	女生	69	12.35	4.63		
時間感的轉變	男生	231	14.45	3.13	1.36	n.s.
	女生	69	13.84	3.82		
自 成 性 經 驗	男生	231	16.10	3.31	.46	n.s.
	女生	69	15.88	3.42		
總體流暢經驗	男生	231	131.8	22.4	2.60*	男 > 女
	女生	69	123.9	21.7		

\* $p < .05$

由表 4-4 結果顯示，不同性別學生流暢經驗在整體上有差異存在，男生大於女生，表示男生在總體流暢經驗的經歷頻率上較女生較為多。

此結果與聶喬齡(2000a)、林晏新(2007)、郭盈均(2007)研究結果一致，性別在流暢經驗上差異上具有顯著水準。原因可能是性別面對比賽挑戰及練習時，男性對於角力運動較為深入，因此在流暢經驗呈現較高，而造成差異的因素，需要更多的研究加以深入探討與證實。

## 二、學歷

### (一) 不同學歷在運動動機之差異

表 4-5 不同學歷在運動動機之 t 檢定差異情形摘要表

	組別	人數	平均數	標準差	T	組別
內在動機 (求知、體驗、刺激、完成)	大學以上	79	71.84	10.29	1.97*	大學以上 > 國、高中
	國、高中	220	68.42	14.17		
外在動機 (整合、認同、內射、外在)	大學以上	79	80.15	11.39	1.18	n.s.
	國、高中	220	77.85	15.92		
無動機	大學以上	79	11.10	6.64	1.85	n.s.
	國、高中	220	12.72	6.80		

\* $p < .05$

由表 4-5 可看出，在運動動機之中，學歷變項在內在動機達顯著水準，而外在動機與無動機層面呈現無顯著差異。

顯示大學以上學歷在內在動機顯著高於國高中的選手。而在外在動機與無動機層面學歷則無差異。

在學歷方面的分析，依研究者的觀察，當角力選手進入大學或是研究所階段，其參與練習或比賽，在自我投入的內在動機與自律自控的參與動機，明顯的比國高中選手自律性要高，因此在內在動機層面大學以上學歷明顯高於國高中。而在外在動機方面，不論是大學以上的選手或是國高中以上的選手，均需要升學或就業，或是獎金等外在動機的趨使，因此在外在動機沒有顯著的差異。

而在無在動機方面，因角力選手均為參賽選手，並不會有行屍走肉，怠惰萎靡的選手，因此在無在動機方面沒有顯著差異。

## (二) 不同學歷在流暢經驗之差異

表 4-6 不同學歷在流暢經驗運動動機之 t 檢定差異情形摘要表

	組別	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
挑戰與技術的平衡	大學以上	79	16.01	3.05	2.59*	大學以上 >國、高中
	國、高中	221	14.90	3.88		
知行合一	大學以上	79	13.81	3.19	2.66*	大學以上 >國、高中
	國、高中	221	12.60	3.56		
清晰的目標	大學以上	79	15.47	2.92	2.91*	大學以上 >國、高中
	國、高中	221	14.21	3.43		
清楚的回饋	大學以上	79	15.14	3.26	2.57*	大學以上 >國、高中
	國、高中	221	13.95	3.60		

續下頁

專心於手邊的事物	大學以上	79	16.39	2.98	4.43*	大學以上
	國、高中	2	14.48	3.41		>國、高中
自我掌控的感覺	大學以上	79	15.25	3.16	3.31*	大學以上
	國、高中	221	13.81	3.38		>國、高中
失去自我意識	大學以上	79	13.89	3.90	.83	n.s.
	國、高中	221	13.46	3.88		
時間感的轉變	大學以上	79	14.48	2.82	.58	n.s.
	國、高中	221	14.25	3.47		
自成性經驗	大學以上	79	16.56	3.12	1.59	n.s.
	國、高中	221	15.86	3.39		
總體流暢經驗	大學以上	79	137.00	19.16	3.57*	大學以上
	國、高中	221	127.52	23.09		>國、高中

\* $p < .05$

由表 4-6 結果顯示，不同學歷的角力選手在流暢經驗達顯著水準，顯示大學以上的角力選手在流暢經驗高於國高中的角力選手。

大學以上的角力選手，依據認知發展層次明顯高於國高中的年齡階段，並且思考比較成熟；在認知的判斷是經過自我選擇後，才投入參與，因此在練習或比賽的流暢經驗明顯高於國高中選手。

### 三、訓練年資

#### (一) 不同訓練年資在運動動機之差異

表 4-7 不同訓練年資在運動動機之差異比較

	年資分組	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
內在動機 (求知、體 驗、刺激、 完成)	5 年以下	213	69.14	13.42	-.36	n . s .
	5 年以上	87	69.76	13.14		
外在動機 (整合、認 同、內射、 外在)	5 年以下	213	78.60	15.13	.25	n . s .
	5 年以上	87	78.11	14.34		
無動機	5 年以下	213	12.74	6.88	1.80	n . s .
	5 年以上	87	11.20	6.45		

n . s . 不顯著

由表 4-7 顯示不同訓練年資在運動動機之差異比較，在內在動機、外在動機、無動機未達顯著水準，顯示 5 年以上或 5 年以下的訓練年資在內在動機、外在動機、無動機沒有差異。

角力選手的外在動機無顯著差異，研究者認為許多剛參與角力運動的選手大多數為單親家庭或低收入戶，教練會以外在的物質鼓勵選手參加運動，例如：比賽隊服、競賽獎金、就業、升學等，藉由外在動機引發內在動機，因此在外在動機與內在動機無顯著差異。此外在無動機層面，因都是比賽選手，因此不論是 5 年以上的年資，或是 5 年以下的年資，其參與度動機明顯較高，不致呈現萎靡不振的無動機現象。

(二) 不同訓練年資在流暢經驗之差異

表 4-8 不同訓練年資在流暢經驗運動動機之 t 檢定差異情形摘要表

	性 別	人 數	平均數	標準差	t 值	組 別 差 異
挑戰與技術的平衡	5 年以下	213	15.39	3.63	-1.43	n.s
	5 年以上	87	15.00	3.69		
知 行 合 一	5 年以下	213	15.67	3.73	-1.31	n.s
	5 年以上	87	12.75	3.44		
清 晰 的 目 標	5 年以下	213	13.33	3.61	-1.08	n.s
	5 年以上	87	14.32	3.30		
清 楚 的 回 饋	5 年以下	213	15.08	3.41	-1.47	n.s
	5 年以上	87	14.08	3.46		
專心於手邊的事物	5 年以下	213	14.74	3.72	-3.06*	5 年以上
	5 年以上	87	14.60	3.44		>5 年以下
自我掌控的感覺	5 年以下	213	15.91	3.16	-2.72*	5 年以上
	5 年以上	87	13.85	3.41		>5 年以下
失去自我意識	5 年以下	213	15.01	3.16	-.63	n.s.
	5 年以上	87	13.48	3.91		
時間感的轉變	5 年以下	213	13.79	3.83	-1.16	n.s.
	5 年以上	87	14.18	3.47		
自 成 性 經 驗	5 年以下	213	14.63	2.87	-2.78	n.s.
	5 年以上	87	15.71	3.33		
總體流暢經驗	5 年以下	213	127.9	22.5	-2.49*	5 年以上
	5 年以上	87	135.0	21.6		>5 年以下

\* $p < .05$

由表 4-8 結果顯示，不同訓練年資對角力選手在部份流暢經驗分層面達顯著(專心於手邊的事物、自我掌控的感覺)，在部份流暢經驗分層面不顯著(挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗)，在總體流暢經驗達顯著。但在不顯著的部份，5 年以上的平均數仍高於 5 年以下的平均數，顯示 5 年以上的流暢經驗仍高於 5 年以下的選手。

因角力本來就是一個高難度運動，他需要很多技巧，高難度的動作，必須長時間的時間投入、專注力的練習；如何把對手摔倒壓制，是一種很刺激、很值得挑戰自我的運動，因此 5 年以上的選手相對比 5 年以下的選手有較高的流暢經驗。

### 第三節 運動動機與流暢經驗之相關分析

#### 一、運動動機與流暢經驗之積差相關分析

表 4-9 運動動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表

	無動機	內在動機	外在動機	流暢經驗
無動機	1			
內在動機	-0.18*	1		
外在動機	.21*	.54*	1	
流暢經驗	-.08	.48*	.51*	1

\* $p < .05$

由表 4-9 顯示無動機、內在動機、外在動機與流暢經驗的相關矩陣顯示，流暢經驗與無動機相關係數 -0.08，與內在動

機相關係數 0.48，與外在動機相關係數 0.51，均達顯著水準。

角力選手在訓練初期，教練會以升學、就業、獎金等因素誘導選手練習，當選手練習一段時間後，選手自己會產生自動自律的練習，這時會由外在動機晉升到內在動機，在本研究的施測對象中，有 5 年以下角力的選手，有練習 5 年以上的選手，有些停留在外在動機，有些已晉升到內在動機，因此流暢經驗與內在動機、外在動機有中度的正相關，並與無動機有低度負相關。

#### 第四節 運動動機與流暢經驗之關係預測分析

表 4-10 運動動機對流暢經驗之逐步迴歸分析摘要表

	決定係數	R <sup>2</sup> 增加量	F 值	標準化迴
外在動機	.26*	.26*	102.38	.41
內在動機	.31*	.06*	24.87	.23
無動機	.32*	.01*	5.65	-.12

\* $p < .05$

由表 4-10 得知，本研究中運動動機各層面對流暢經驗可解釋 32%。就個別變項之解釋量來看，以「外在動機」具最高之解釋力，達 26%，其次依序為「內在動機」為 6% 及「無動機」之 1%。說明在本研究中，「外在動機」為運動動機各層面中預測角力運動員流暢經驗最重要之變項。

## 第五章 結論與建議

本研究以全國設有角力專長之國中、高中、大學、碩士為研究對象，目的在描述及分析運動員運動動機與流暢經驗之概況，及各變項構面之間的關係。本研究依據所蒐集之相關文獻，加以探討與分析，以做為擬定研究架構之基礎；然後進行問卷蒐集，最後進行實證性研究。取樣範圍以全國設有角力專長之國中、高中、大學、碩士之選手進行取樣，本研究發出問卷 320 份，回收之有效問卷 300 份，回收率 93 %。統計分析包含基本資料描述性統計，研究變項之 t 考驗分析、積差相關、逐步迴歸。在本章共分兩節，第一節結論，第二節為建議，以做為了解大專運動員運動動機傾向及提升流暢經驗並進一步研究之參考。

### 第一節 結論

本研究主要是以自我決定理論之運動參與動機與流暢經驗為依準，探討角力運動員的運動動機與流暢經驗之相關情形，因此本研究主要目的有三：一是角力選手的運動動機與流暢經驗之現況為何；二是角力選手的運動動機與流暢經驗是否有相關；三是角力選手的運動動機對流暢經驗是否具有解釋力；此外也將研究假設的問題之差異分析加入探討，根據分析結果如下：

## 一、角力選手運動動機與流暢經驗之現況分析

- (一) 有效樣本之運動動機之各層面平均數得分依序為：  
1、內在動機，2、外在動機，3、無動機。
- (二) 流暢經驗各層面之平均數得分依序為：1、挑戰與技術的平衡，2、專心於手邊的事物，3、自成性經驗，4、清晰的目標，5、時間感的轉變，6、清楚的回饋，7、自我掌控的感覺，8、失去自我意識，9、知行合一。

## 二、運動動機各層面與流暢經驗之相關分析

流暢經驗與無動機為負相關，流暢經驗與內在動機為正相關，流暢經驗與外在動機為正相關。

## 三、角力選手運動動機對流暢經驗之預測情形。

運動動機各層面對流暢經驗之逐步迴歸分析，以「外在動機」具有最高之解釋力，其次為「內在動機」，及「無動機」。

## 四、不同性別在運動動機、流暢經驗之差異分析

- (一) 不同性別在運動動機中，在無動機、內在動機與外在動機男生與女生無差異。
- (二) 不同性別在流暢經驗中，部分層面達顯著差異，部分層面未達顯著差異，總體流暢經驗達顯著差異，並且男生比女生在角力更具流暢經驗。

## 五、不同學歷在運動動機、流暢經驗之差異分析

- (一) 不同學歷在運動動機中，在無動機與外在動機不同學歷無差異；在內在動機層面，大專以上高於高中以下的選手。
- (二) 不同學歷在流暢經驗中，部分層面達顯著差異，部分層面未達顯著差異，總體流暢經驗達顯著差異，並且大專以上高於高中以下的選手更具流暢經驗。

## 六、不同訓練年資在運動動機、流暢經驗之差異分析

- (一) 不同訓練年資在運動動機中，在無動機、內在動機與外在動機無差異。
- (二) 不同訓練年資在流暢經驗中，部分層面達顯著差異，部分層面未達顯著差異，總體流暢經驗達顯著差異，並且5年以上高於5年以下的選手更具流暢經驗。

## 第二節 建議

依據本研究目的、研究結果與討論，提出下列之建議事項供行政單位、家長、教練及有意從事進一步研究者之參考。

### 一、對研究法之建議

本研究方法主要採取量化研究探討運動動機與流暢經驗之關係。採用差異分析、積差相關、逐步迴歸等統計方式。建議後續研究能藉質性研究的觀察或訪談等方式來加以檢證。

## 二、對家長的建議

角力的訓練需要家長的支持，在本研究發現進入大專院校的選手明顯比高中以下的選手要少，雖然在競爭中受到升學壓力、經濟等因素會面臨淘汰，但如果有家長的支持與鼓勵，選手才能免於後顧之憂。

## 三、對教練的建議

本研究發現 5 年以上的選手在訓練時更具流暢經驗，建議教練在訓練時應以學生的內在動機與流暢經驗為目標，當選手進入流暢經驗的境界，會有渾然忘我、天人合一的感覺，即使教練不用指揮的方式，選手也能自動自發的參與。

## 四、對行政單位的建議

部分選手因為獎金、就業、就學參與角力訓練，希望教育行政單位能多提供機會誘導學生參與角力訓練。

## 參考文獻

### 中文參考文獻

- 乃慧芳 (2013)。田徑選手運動動機、運動涉入及流暢體驗之研究，*運動教練科學*，30，53-66。
- 王明月 (2012)。桌球選手運動涉入、流暢體驗與身體自我概念之關係，*大專體育學刊*，14(3)，328-336。
- 王明月、黃振華、李亭儀、謝淑娟 (2012)。桌球選手運動成就動機、流暢體驗與運動表現之相關研究，*運動與遊憩研究*，7(1)，89-101。
- 江書傑 (2008)。瑜伽參與者的自覺健康狀況、社會支援與流暢體驗之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 李麗珍、陳淑滿 (2005)。不同性別、獎學金等級選手知覺教練領導行為與內在動機之研究，*臺灣運動心理學報*，6，55-69。
- 邱仕杰 (2008)。衝浪參與者活動涉入對流暢經驗及休閒覺知自由之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 林季燕、季力康 (2003)。運動動機量表之編製：信度與效度分析。*臺灣運動心理學報*，2，15-32。
- 林晏新 (2007)。小型賽車參與者涉入程度、流暢經驗與行為意圖之關係研究。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。
- 周文菁 (2010)。事件參與者的心流體驗與運動贊助效益。未出版碩士論文，國立高雄第一科技大學，高雄市。
- 周彥辛、季力康 (2011)。體育課動機與休閒運動意圖之間的關係。*中華體育季刊*，25(1)，49-59。

- 季力康、賴素玲、陳美燕（1995）。大專網球選手運動目標取向與運動動機之相關研究。體育學報，20，1-12。
- 洪偵源（2013年09月09日）。奧運／痛定思痛、積極改革 角力終返奧運殿堂。今日新聞網。  
<http://www.nownews.com/n/2013/09/09/817778>。
- 柯俐君（2009）。漆彈運動消費者體驗品質、知覺價值、體驗滿意度與忠誠意願之研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 高竟峰（2003）。心流經驗與飛鏢投擲運動表現及腦波關係之研究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- 夏淑蓉、盧俊宏（2002）。大專網球選手運動動機與運動員身心倦怠之相關研究。大專體育學刊，145-156。
- 黃昱仁（2011）。青少年健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感相關之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育大學，台中市。
- 許麗蕙、季力康（2009）。以基本心理需求預測肢體障礙運動員運動參與動機及持續意圖，大專體育學術專刊，98年度，429-437。
- 許家禎（2007）。冒險性遊憩活動參與者遊憩動機、遊憩涉入與流暢體驗之研究-以生存遊戲為例。未出版碩士論文，南台科技大學，臺南縣。
- 曹興邦（2010）。重型機車消費意願之研究—以心流經驗為干擾變數。未出版博士論文，南華大學，嘉義縣。
- 郭盈均（2007）。單車休閒者遊憩動機、持久涉入與其心流體驗關係之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 陳志明（2014）。休閒涉入對流暢經驗區別效果之研究：以

- 參與壘球活動者為例，*交大體育學刊*，7，1-12。
- 陳美華、李晨鐘(2014)。探討動機氣候在大學生體育課中所扮演的角色：中介或是調節？，*體育學報*，47(1)，47-59。
- 陳其昌(2008)。大專院校女子排球選手的運動自主性與競爭水準對運動動機的影響，*大專體育學刊*，10(3)，73-86。
- 陳春安(2011)。路跑運動參與者流暢體驗與休閒效益之關係研究，*輔仁大學體育學刊*，10，230-244。
- 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。
- 陳俊銘、盧俊宏。自行車休閒運動流暢經驗形成歷程與影響因素模式之建構，*大專體育學術專刊*，99年度，418-424。
- 陳冠中(2007)。太極拳心流體驗量表編製。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳建利、王崇仁、蔣憶德、陳淑滿、羅玉枝(2006)。桌球選手賽前焦慮水準與流暢經驗之關聯研究，*大專體育學刊*，8(2)，77-85。
- 陳淑滿、葉志仙、蔣憶德(2000)。大專棒球選手運動目標取向與運動動機之相關研究。2000年國際大專運動教練科學研討會(頁91-101)。
- 陳淑滿、李麗珍(2005)。二線選手的春天。*大專體育*，77，119-124頁
- 陳麗芷(2008)。老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳耀棋(2009)。運動員運動動機、流暢經驗、失敗恐懼相關

- 之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育大學，台中市。
- 張永進(2003)。運動員目標涉入、自覺能力、目的狀態與覺醒對流暢經驗頻率及強度之影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 黃佩君(2009)。瑜珈運動者運動動機與流暢經驗之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育大學，台中市。
- 彭郁芬(2011)。知覺動機氣候、勝任訊息來源與自我決定動機之關係：應用自我決定理論觀點，*運動教練科學*，23，57-69。
- 楊欽城、陳進發(2005)。大專排球選手參與排球運動動機因素之研究。*排球教練科學*，6，54-60。
- 楊胤甲(2006)。愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，靜宜大學，台中縣。
- 葉士弘(2013)。「摔」出奧運角力遭剔除。2014年7月29日，取自自由時報  
<http://news.ltn.com.tw/news/sports/paper/654074>
- 葉重新(2006)。心理學(簡明版)。臺北市。心理出版社。
- 葉家華(2007)。國小競技體操選手訓練歷程的心流經驗。未出版碩士論文，國立臺北教育大學，臺北市。
- 葉麗琴、葉麗珠，(2012)。自我決定理論在健身運動領域之驗證，*大專體育學刊*，14(2)，188-196。
- 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。
- 蔡苡澂(2006)。高爾夫假期參與者之內在動機、涉入程度與

- 心流體驗之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 蔣憶德（2008）。以動機氣候預測自我決定動機。大專體育學術專刊，97年度，426-431。
- 盧俊宏（1994）。運動心理學。台北：師大書苑。
- 簡英智（2013）。大學生參與羽球運動產生流暢經驗之研究—以國立中興大學為例，興大體育學刊，12，25-33。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏(譯)(2008)。競技與健身運動心理學。臺北市：禾楓書局。(Robert, S. Weinberg, & Daniel Gould, 2007)
- 聶喬齡(2000a)：不同性別、運動項目、經驗長短及特質性焦慮在運動流暢經驗的差異。中華體育，14(2)，116-123。
- 聶喬齡(2000b)。心理技能、運動表現與運動流暢經驗的關係研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 蘇迺茶(2004)。溯溪參與者非學業性自我概念對流暢經驗的影響暨驗證流暢原始模式與四向度模式。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。

## 英文參考文獻

- Biddle, S. J. H., & Mutric, N (1991) *Psychology of physical activity and exercise: A health-related perspective..*  
London:Springer-Verlag.
- Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., & Koestner, R. (2006).The differential effects of intrinsic and identified motivation on wellbeing and performance: Prospective, experimental, and implicit approaches to self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 750–762.
- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., & Pelletier, L.G. (1995). Development and validation of a scale on intrinsic and extrinsic motivation and lack of motivation in sports: The Scale on Motivation in Sports. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 465–489.
- Chen, H., Wigand, R.T., & Nilan, M.S.(1999). Optimal experience of web activities.*Computers in Human Behavior, 15*(5), 585–608.
- Chi, L.(1993). *Prediction of the achievement-related cognitions and behaviors in the Physical domain : A test of the theories of goal perspective and self-efficacy.*  
Unpublished doctoral dissertation, Purdue University, Indiana.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games.* San Francisco:

- Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M.(1988a). Introduction. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, (pp. 3-14). New York: Cambridge.
- Csikszentmihalyi, M.(1988b). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge.
- Csikszentmihalyi, M.(1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York:Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M.(1993). *The evolving self*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M.(1996). *Creativity*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M.(1997). *Finding flow: The psychology of engagement witheveryday life*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I.(Eds.).(1988). *Optimal experience:Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Duda, J.L.(1992). Motivation in sport setting : A goal perspective analysis . In Roberts, G.C. (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.31-56) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.),

- Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on motivation (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.*
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Education Psychology*, 25, 54-67.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: The University of Rochester Press.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180.
- Jackson, S.A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138-166.
- Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 (FSS-2) and Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2). *Journal of Sport &*

- Exercise Psychology*, 24, 133–150.
- Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2004a). *The flow scales manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2004b). Relationships between quality of experience and participation in diverse performance settings. *Australian Journal of Psychology*, 56(Supplement), 193.
- Jackson, S. A., Eklund, R. C., & Martin A. J. (2010). *The FLOW manual*. Retrieved June 29, 2010, from <http://www.mindgarden.com>
- Jackson, S.A., & Marsh, H.W.(1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S.A., Kimiecik, J., Ford, S., & Marsh, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358–378.
- Jackson, S.A., Martin,A.J., & Eklund, R.C.(2008).Long and Short Measures of Flow The Construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 561-587.
- Jackson, S.A.,& Roberts, G.C.(1992)Positive performance states of athletes:Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*,6(2),156-171.
- J a c k s o n , S . A . , T h o m a s , P . R . , M a r s h , H . W . , & S m e

- thurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 129-153.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi (1999). *Flow in Sport: The Key to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kimiecik, J. C., & Harris, A. T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*, 247-263.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 323-355.
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 600-614.
- Martin, A. J. (2008). Motivation and engagement in music and sport: Testing a multidimensional framework in diverse performance settings. *Journal of Personality, 76*(1), 135-170.
- Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experiences in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural*

- Equation Modelling*, 6, 343-371.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Massimini, F., Carli, M. (1988). The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp.260-287). Cambridge University Press.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M. & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *The Journal of Nervous and Mental Disorders*, 175, 545-549.
- 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.
- Novak, P. T., & Hoffman, L. D. 1997. *Measuring the flow experience among web users*. Interval Research Corporation, Vanderbilt University.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Reeve, J., & Deci, E. L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality*

- and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-20). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tünnemann, H. (2013). Evolution and adjustments for the new rules in wrestling. *International Journal of Wrestling Science*, 3 (2), 94-104.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senècal, 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 and Psychological Measurement*, 53, 159-172.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vallerand, R.J., Blais, M., Brière, N. B., & Pelletier, L G. (1989). Construction et validation de l'Echelle de Motivation en Education (EME) [Construction and validation of the Academic Motivation Scale]. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 421, 323-349.
- Vallerand, R.J.(2001). A hierarchical model of intrinsic and

- extrinsic motivation in sport and exercise. In G. C. Robert (Ed.), *Advance in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R.J., & Losier, G.F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.
- Vallerand, R.J. y Perreault, S. (1999). Intrinsic and extrinsic motivation: Toward a hierarchical model. In R. Lidor y M. Bar-Eli (Eds.), *Sport psychology: Linking theory and practice* (pp. 191-212). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 37-64). Rochester, NY: University of Rochester Press.

## 附錄一 研究問卷

親愛的同學您好：

這是一份學術性的問卷調查，主要目的在於了解您參予角力運動的動機與心靈感受之經驗分亨。本問卷採不記名的方式填寫，答案沒有對與錯或標準答案之分，只需依你本身的實際感受或想法回答。您所填寫的資料僅限於研究之用，敬請放心填寫。謝謝您的合作。

敬祝 學業進步

國立臺灣體育運動大學競技研究所

指導教授：蔡俊傑 博士

協同教授：張聰榮 博士

研究生：趙吟龍 敬上

### 壹、基本資料(請依您個人實際狀況，填入適當號碼)

( ) 1.我是：

(1) 男生 (2) 女生。

( ) 2.我是：

(1)希羅式 (2) 自由式。

( ) 3.我現在就讀：

(1)碩士一年級

(2) 碩士二年級

(3)碩士三年級

(4) 碩士四年級

(5) 大學一年級

(6) 大學二年級

(7) 大學三年級

(8) 大學四年級

(9) 高中一年級

(10) 高中二年級

(11) 高中三年級

(12) 國中一年級

(13) 國中二年級

(14) 國中三年級

( ) 4. 我練習時間大約 \_\_\_\_\_ 年

## 貳、運動動機

下列問題，主要在了解你參與運動的動機，如內在動機、外在動機及無動機，希望能根據實際情況回答。

如：我參與我的運動，因為我樂於學習新的技術。

非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合
1	2	3	4	5	6	⑦

求知的內在動機	弱 ← 動機 → 強						
01.我參與我的運動，因為有愉快的感覺，讓我更	1	2	3	4	5	6	7
02.我參與我的運動，因為我喜歡學習如何運用新	1	2	3	4	5	6	7
03.我參與我的運動，因為我樂於學習新的技術。	1	2	3	4	5	6	7
04.我參與我的運動，我樂於學習到運動中的新事	1	2	3	4	5	6	7
體驗刺激的內在動機	弱 ← 動機 → 強						
05.我參與我的運動，因為我喜歡在運動過程中那	1	2	3	4	5	6	7
06.我參與我的運動，因為當我全心投入活動時，	1	2	3	4	5	6	7
07.我參與我的運動，因為當我完全投入時，我體	1	2	3	4	5	6	7
08.我參與我的運動，因為當我在運動時，我體驗	1	2	3	4	5	6	7
完成的內在動機	弱 ← 動機 → 強						
09.我參與我的運動，因為我喜歡在追求長期目標	1	2	3	4	5	6	7
10.我參與我的運動，因為我喜歡努力完成重要事	1	2	3	4	5	6	7
11.我參與我的運動，因為我喜歡以我的能力，去	1	2	3	4	5	6	7
12.我參與我的運動，因為當我努力實現我的目標	1	2	3	4	5	6	7
外在動機-整合調節	弱 ← 動機 → 強						
13.我參與我的運動，因為運動是我人生的一	1	2	3	4	5	6	7
14.我參與我的運動，因為運動的機會，讓我	1	2	3	4	5	6	7
15.我參與我的運動，因為運動時，我能表達	1	2	3	4	5	6	7
16.我參與我的運動，因為運動讓我達到有價	1	2	3	4	5	6	7

續下頁

非 常 不 符 合	不 符 合	稍 微 不 符 合	普 通	稍 微 符 合	符 合	非 常 符 合
-----------------------	-------------	-----------------------	--------	------------------	--------	------------------

外在動機-認同調節	弱 ← 動機 → 強						
17.我參與我的運動，因為運動帶來的好處	1	2	3	4	5	6	7
18.我參與我的運動，因為運動使我懂得自	1	2	3	4	5	6	7
19.我參與我的運動，因為我重視運動的好	1	2	3	4	5	6	7
20.我參與我的運動，因為運動能學習到有	1	2	3	4	5	6	7
外在動機-內射調節	弱 ← 動機 → 強						
21.我參與我的運動，因為如果我放棄，我	1	2	3	4	5	6	7
22.我參與我的運動，因為如果我放棄，我	1	2	3	4	5	6	7
23.我參與我的運動，因為我覺得有責任繼	1	2	3	4	5	6	7
24.我參與我的運動，因為如果我放棄，我	1	2	3	4	5	6	7
外在動機-外在調節	弱 ← 動機 → 強						
25.我參與我的運動，因為我不運動，別人	1	2	3	4	5	6	7
26.我參與我的運動，因為我感覺到別人對	1	2	3	4	5	6	7
27.我參與我的運動，因為別人會要求我運	1	2	3	4	5	6	7
28.我參與我的運動，是為了滿足要我運動	1	2	3	4	5	6	7
無動機	弱 ← 動機 → 強						
29.我參與我的運動，但我不知道重點是什	1	2	3	4	5	6	7
30.我參與我的運動，但我懷疑我為什麼要	1	2	3	4	5	6	7
31.我參與我的運動，但原因我已經不清楚	1	2	3	4	5	6	7
32.我參與我的運動，但我懷疑我為什麼要	1	2	3	4	5	6	7

**參、我的流暢經驗**

當你從事運動時，常有愉悅、快樂、渾然忘我的感覺，請針對這種感覺回答，以下的題目，代表你平常表現這項特徵的情形，請您仔細閱讀之後，依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

如：當我受到挑戰，我相信我有能力面臨挑戰。

從來不曾	很少如此	有時如此	常常如此	總是如此
1	2	3	4	⑤

<b>挑戰與技術的平衡</b>	少 ← 次數 → 多				
01. 當我受到挑戰，我相信我有能力面臨挑戰。	1	2	3	4	5
02. 我的能力可以達到更高的挑戰。	1	2	3	4	5
03. 我覺得我有能力符合更高的要求。	1	2	3	4	5
04. 我的能力與我所遇到的挑戰是相當的。	1	2	3	4	5
<b>知行合一</b>	少 ← 次數 → 多				
05. 我不用任何的思考，我就能做出正確的決定	1	2	3	4	5
06. 一切的事情似乎就這樣自然發生。	1	2	3	4	5
07. 我不用任何的思考，我就能自動完成動作。	1	2	3	4	5
08. 我不用思考，就能自動自發的做事。	1	2	3	4	5
<b>清晰的目標</b>	少 ← 次數 → 多				
09. 我很清楚知道自己要做的是什麼。	1	2	3	4	5
10. 我有強烈的感覺知道我下一步要做什麼。	1	2	3	4	5
11. 我知道我想要達成的目標是什麼。	1	2	3	4	5
12. 我的目標可以明確界定出來。	1	2	3	4	5
<b>清楚的回饋</b>	少 ← 次數 → 多				
13. 我非常清楚自己未來的表現。	1	2	3	4	5
14. 我了解我表現的程度有多好。	1	2	3	4	5
15. 當我有好的概念，我會表現得很好。	1	2	3	4	5
16. 當我表現很好時，我能分享我的方法。	1	2	3	4	5

接下頁

從 來 不 曾	很 少 如 此	有 時 如 此	常 常 如 此	總 是 如 此
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

<b>專心於手邊的事物</b>	少 ← 次數 → 多				
17.當我做事時，我能全神貫注。	1	2	3	4	5
18.我能輕易地專注在將要發生的狀況上。	1	2	3	4	5
19.我有充份的專注力。	1	2	3	4	5
20.我能全心專注於正在做的事。	1	2	3	4	5
<b>自我掌控的感覺</b>	少 ← 次數 → 多				
21.當我做事時，我有掌控的感覺。	1	2	3	4	5
22.我覺得好像我可以控制我所做的事。	1	2	3	4	5
23.我有種掌控一切的感覺。	1	2	3	4	5
24.我感覺能充份掌控我的身體。	1	2	3	4	5
<b>失去自我意識</b>	少 ← 次數 → 多				
25.我不在乎別人可能對我的看法。	1	2	3	4	5
26.我不擔心其他人將會如何評估我。	1	2	3	4	5
27.我不在乎我是如何呈現自我。	1	2	3	4	5
28.我並不擔心別人對我的想法。	1	2	3	4	5
<b>時間感的轉變</b>	少 ← 次數 → 多				
29.時間似乎有所改變(放慢或加快)。	1	2	3	4	5
30.時間的流逝似乎和平常不一樣。	1	2	3	4	5
31.感覺時間過的很快。	1	2	3	4	5
32.我失去了平常對時間的警覺性。	1	2	3	4	5
<b>自成性經驗</b>	少 ← 次數 → 多				
33.我非常享受這樣的經驗。	1	2	3	4	5
34.我喜歡表現時的感覺並想要再次體驗。	1	2	3	4	5
35.我些經驗令我感覺非常好。	1	2	3	4	5
36.我覺得這個經驗是相當可貴的。	1	2	3	4	5

全文完