

不同性別、運動項目、 經驗長短及特質性焦慮 在運動流暢經驗上的差異

聶 喬 齡
國立體育學院

摘 要

本研究旨在探討不同人口統計變項（性別、運動項目及經驗長短）及特質性焦慮在流暢經驗感受上的差異。本研究以國立體育學院運動技術系 11 種運動專長項目共 269 學生（男性 178 名，女性 91 名，平均年齡為 20.87 ± 1.73 歲，從事運動時間為 8.2 ± 2.7 年）為研究對象進行問卷調查，結果發現人口統計變項中僅性別在整體流暢經驗及專注與自成性經驗分量表上達顯著差異水準。特質性焦慮與流暢經驗間呈負相關，不同程度特質焦慮在流暢經驗感受上有差異。結論指出影響流暢經驗感受的因素包括了性別與特質性焦慮，研究建議對於流暢經驗深入瞭解有待其他研究者投入研究。

關鍵詞：流暢經驗、特質性焦慮

壹、緒 論

在運動情境中，感受到的經驗是豐富且複雜的。例如比賽中的壓力與焦慮、訓練時的疲憊、枯燥和無聊；以及學習新的技巧活動時的好玩、刺激與樂趣，一直到技術精熟時的成就感與滿足感等等；都是運動經驗中很寶貴的體驗。這些體驗影響到運動員對於運動參與的價值感受。

在這些運動經驗中，有一項經驗非常特殊稱為「流暢經驗 (flow experience)」。

有的學者稱此經驗為最適宜的經驗 (optimal experience) (Csikszentmihalyi, 1975, 1990)。流暢經驗有別於因運動競賽與訓練引起的焦慮或無聊的經驗，而是一種充滿樂趣的正面心理狀態。而所謂流暢經驗的定義，是指當個體在非常投入一項活動當中時，感受到個人內在的能力與外在要求間達到平衡時產生的許多經驗感受，這些感受的內涵包括以下幾項 (Jackson 和 Csikszentmihalyi, 1999)：

- 一、挑戰與技巧間的平衡：指在特殊的情境下知覺到外在的挑戰與內在的技巧間的相互的吻合。
- 二、動作與意識間的融合：指動作與知覺間的相互協調；當個人完全的投入活動中，因動作的協調而不去知覺到自我，感覺到動作是自動化與自發性的完成。
- 三、清晰的目標：指個體在流暢狀態中對於自己要完成的目標與動作有強烈的知覺，並且明白清楚的知道接下來要做些什麼動作。
- 四、明確的回饋：因有清楚的目標，因此回饋也是十分清楚而具體。不需要經過深思與熟慮，個人就能形成進一步的行動。
- 五、毫不費力的專注：指對於手邊的工作能完全的專注。
- 六、控制感：在流暢經驗中當事人並非真正主動的去控制所有相關的事物，但是卻自動產生一種主觀控制的感覺。
- 七、自我意識的喪失：在流暢的狀態中，個體自我的意識仍然存在，只不過是他／她不再感受到自我，而是暫時性的忘我。
- 八、時間感的改變：指在流暢經驗中對於時間感覺和傳統時鐘紀錄的時間之間幾乎沒有關聯，有時時間感會縮短，有時會延伸。
- 九、自成性的經驗：指以流暢經驗本身為目的的一種性質，如因運動帶來的樂趣而從事運動，而非為其他事物如名利、金錢或是其他的利益而作，流暢經驗本身就是目的，就是回饋。

根據流暢經驗除了本身獨特的建構內涵之外，研究指出其經驗產生時所帶來的快樂與愉悅，有助於提昇運動參與時的內在動機；就運動員感受到流暢經驗時產生的自成性的經驗而言，經驗的本身即充滿價值與意義，對於運動員的自我成長與滿足具有正面的啓示及價值 (Csikszentmihalyi, 1975 1990; Deci 和 Ryan, 1985; Jackson 和 Csikszentmihalyi, 1999)。

因此我們可以體認到流暢經驗是存在運動員與運動情境中的一項特殊經驗，幫助運動員感受到相關的經驗除可以提高參與動機外，更可以為運動員帶來自我的成長與滿足。因此探究運動員在流暢經驗上的感受是相當重要的課題；然而不同的性別，是否對於運動情境中能力與外在挑戰間平衡的知覺上產生差異？不同特性的運

動項目如以對抗性的運動（跆拳道、柔道）會不會因其不易掌握的特性（對手的能力）而影響選手在流暢經驗上的感受不同？再者當運動員參與運動的時間增長時，技術與日俱增的情形下，運動員對於自己內在能力的掌握更具有信心，而容易經歷到流暢經驗？這些都是值得探討的課題。

另一方面，運動員的特質性焦慮是個人人格因素之一，特質性焦慮程度的高低影響個體對於外在環境與社會評價威脅程度的感受，同時誘發不同水準的狀態性焦慮（盧俊宏，民83）。高特質性焦慮的選手容易將客觀無害的情境視為威脅，進而激發高水準的狀態性焦慮反應。反之低特質性焦慮的選手則不易將情境視為威脅（Weinberg 和 Gould, 1995）。所以個體不同程度的特質性焦慮會影響個人對於外在挑戰的認知與解釋，因此探討特質性焦慮與流暢經驗間的關係為何對於運動員在流暢經驗的感受上相當重要。本研究目的旨在探討性別、不同運動項目及運動經驗時間等人口統計變項及個人特質性焦慮和運動員流暢經驗感受上的關係，以期對於影響流暢經驗的知覺有更深入的認識與瞭解。

貳、研究方法

一、受試者

本研究以國立體育學院運動技術系一至四年級 11 種運動專長項目學生共計 271 位進行研究，其中男性 178 名，女性 91 名，無效樣本 2 名，總計有效問卷為 269 份。受試者平均年齡為 20.87 ± 1.73 歲，平均從事運動時間為 8.2 ± 2.7 年。運動專長項目計有田徑、桌球、羽球、棒球、高爾夫球、體操、跆拳道、柔道、舉重、網球及射箭。

二、研究工具與程序

本研究以修訂後之流暢狀態量表（聶喬齡，民89）為測量工具測量運動中感受的流暢經驗。本量表係修訂 Jackson 和 Marsh (1996) 以 Csikszentmihalyi 所提出的流暢經驗概念編製而成的流暢狀態量表英文版（Flow State Scale，簡稱 FSS）而成，修訂後之量表共分為五個分量表，分別為「目標與回饋」、「專注」、「喪失自我意識」、「自成性經驗」、「時間感的改變」，各分量表內部一致性係數 Cronbach α 由 .66 到 .91，具有可接受的信度。建構效度以探索性因素分析得到四個穩定因素，整體的解釋變異量為 61.10%。雖然在因素呈現上與國外研究有異，但仍可視為具有可

接受效度程度的工具。而流暢經驗則分別以五個分量表及各分量表加總之整體流暢經驗表之。受試者在閱讀量表中範例說明後，針對其經驗程度加以作答，其計分方式為 1 = 從來不曾，2 = 偶爾如此，3 = 有時如此，4 = 經常如此，5 = 總是如此。受試者在教室情境中採團體施測方式給予填答修訂的流暢狀態量表。

特質性焦慮則以盧俊宏（民 79）修訂之中文版成人運動競技焦慮測驗（Sport Competition Anxiety Test for Adults，簡稱 SCAT）為測量工具，測量受試者在特質性焦慮的高低程度。得分愈高表示特質性焦慮愈高。試者閱讀量表中範例說明後，針對其個人感受加以作答，受試者在教室情境中採團體施測方式實施。在進行問卷調查前，研究者先行與各班授課老師聯繫後，即按指定時間前往指定上課地點施測。在測量尚未開始前，研究者先以準備好的海報作簡短的施測性質與內容說明，待受試者完全瞭解後進行測驗，無意回答與答完者可先行離開，但以不影響其他人員之作答為原則。

三、資料處理與統計分析

本研究資料處理程序為先行剔除未切實填答與填答不全之問卷後，以 SPSS for Windows 8.0 統計套裝軟體進行統計分析。以獨立樣本 t 檢定考驗不同性別運動員在流暢經驗上的差異；以單因子變異數分析 (One-way ANOVA) 進行不同運動項目、不同經驗時間運動員在流暢經驗感受上的差異情形。最後以相關法探討特質性焦慮與流暢經驗間的關係，並以獨立樣本 t 檢定考驗不同程度特質性焦慮在流暢經驗的差異情形，本研究統計考驗水準定為 $\alpha = .05$ 。

參、結 果

一、不同性別在流暢經驗感受的差異

本研究中流暢經驗採用 Jackson 等人 (1998) 研究中使用的方式，以各個分量表及各分量表加總所得之總代表運動員所感受到的流暢經驗。主要原因為流暢經驗概念上指出當運動員在知覺到外在的挑戰與個人內在能力間達到平衡時會感受到數項流暢經驗的特殊感受，為求個人在此一經驗感受的全面性，同時兼顧到研究探討的便利，因此沿用國外主要研究者 Jackson 的方式進行研究。表一即為不同性別在流暢經驗感受上差異的摘要表。

由表一中可得知不同性別在專注、自成性經驗 (autotelic experience) 以及整體

表一 性別在流暢經驗上差異之比較

量表名稱	性別	人數	平均數	標準差	平均標準誤	t 值	p 值
目標與回饋分量表	男性	175	38.76	7.21	.55	2.61	.10
	女性	90	36.21	8.09	.85		
專注分量表	男性	177	28.42	5.42	.41	2.34*	.02
	女性	89	26.73	5.83	.62		
自成經驗分量表	男性	176	15.88	3.20	.24	3.20*	.01
	女性	91	14.37	3.87	.41		
自我意識喪失分量表	男性	177	11.82	3.79	.29	1.79	.74
	女性	90	10.96	3.65	.39		
時間感改變分量表	男性	148	9.34	2.81	.23	0.67	.504
	女性	70	9.07	2.82	.34		
整體流暢經驗	男性	143	103.83	18.41	1.54	2.31*	.022
	女性	66	97.14	21.69	2.67		

*p<.05

性的流暢經驗上具有差異存在。經由平均數得知：男性在此三者的感受上均較女性選手為高。

二、同運動項目在流暢經驗的感受上差異比較

本研究以受試群體中成隊的 11 種運動項目進行單因子變異數分析發現所有運動項目不論在各分量表及整體的流暢經驗上皆未達到差異顯著考驗水準，表二為比較摘要表。

表二 不同項目在流暢經驗感受上的差異

量表名	t 值	p 值
目標與回饋分量表	1.57	.117
專注分量表	1.35	.205
自成經驗分量表	1.44	.165
自我意識喪失分量表	1.38	.192
時間感改變分量表	0.66	.757
整體流暢經驗	1.07	.391

表三 經驗長短在流暢經驗感受上的差異

量表名	t 值	p 值
目標與回饋分量表	1.82	.164
專注分量表	1.06	.348
自成經驗分量表	2.29	.103
自我意識喪失分量表	2.02	.134
時間感改變分量表	1.47	.233
整體流暢經驗	2.05	.132

三、不同運動經驗時間在流暢經驗的感受上比較

本研究平均經驗時間為 8.2 ± 2.7 年，考慮次數分佈均衡情形將之區分為三組，分別為 6 年以下、6 至 9 年及 9 年以上三組群，進行單因子變異數考驗發現三者在流暢經驗的感受上亦無差異。

四、特質性焦慮與流暢經驗間的關係

為探討特質性焦與流暢經驗間的關係，以皮爾遜積差相關進行兩者間關係的瞭解，發現特質性焦慮與流暢經驗及其各分量表間存在負面的關係，僅在時間感的改

表四 特質性焦慮與流暢經驗全體及各分量表相關矩陣

	特質性焦慮	目標與回饋	專注分量表	自成性經驗	喪失自我意識	時間感改變	整體流暢
特質性焦慮	1						
目標與回饋分量表	-.45*	1					
專注分量表	-.34*	.78*	1				
自成性經驗分量表	-.27*	.63*	.55*	1			
喪失自我意識分量表	-.38*	.49*	.52*	.36*	1		
時間感改變分量表	-.04	.38*	.54*	.42*	.47*	1	
整體流暢經驗	-.40*	.91*	.90*	.75*	.70*	.63*	1

* $p < .05$

表五 不同水準特質焦慮在流暢經驗的感受上的差異

量表名稱	分組	人數	平均	SD	平均標準誤	F 值	p 值
目標與回饋分量表	低分組	39	32.74	7.51	1.2	6.68*	.000
	高分組	49	43.08	6.69	.99		
專注分量表	低分組	39	25.08	5.69	.91	5.24*	.000
	高分組	49	31.00	4.92	.70		
自成性經驗分量表	低分組	39	13.80	3.50	.55	3.90*	.000
	高分組	49	16.61	3.30	.47		
喪失自我意識分量表	低分組	39	9.87	3.11	.50	5.33*	.000
	高分組	49	13.9	3.95	.56		
時間感改變分量表	低分組	39	9.25	2.30	.41	0.31	.000
	高分組	49	9.05	3.32	.51		
整體流暢經驗	低分組	39	90.72	19.00	3.53	5.14*	.000
	高分組	49	113.49	18.05	2.75		

* $p < .05$

變分量表上未達到差異的顯著考驗水準，結果指出當個體特質性焦慮愈高時，愈不易感受到流暢經驗的產生。同時研究結果亦發現流暢經驗各分量表彼此間亦存在著正面的關係。

在不同程度特質性焦慮與流暢經驗間的比較上，則是採用平均數上、下一個標準差的方式找出兩組高低特質性焦慮的受試者進行比較，結果發現不同程度特質性焦慮的個體在流暢經驗的感受上的確存在著差異。

肆、討論與建議

本研究的結果發現性別在流暢經驗及其專注與自成性經驗分量表上有差異存在，但不同運動項目、運動經驗的長短並不影響流暢經驗的感受。另外在特質性焦慮與流暢經驗間關係上，研究結果發現兩者間存在著負相關的關係，當特質性焦慮愈高時，愈不容易感受到流暢經驗的產生。再者，不同程度的特質性焦慮在流暢經驗的感受上有差異存在。

性別在流暢經驗的感受上存在著差異，研究結果指出男性較女性容易感受到流暢經驗的產生，可能是因為男性受試者對於自己的能力較為肯定，對於外在的挑戰或要求的看法較為正面，或有可能是女性運動員較注重外界對於個人的評價與看法，因此造成視外在的挑戰為個人形象威脅的來源。但這僅止於推測，造成差異的因素，需要更多的研究加以深入的探討與證實。而在運動項目、經驗長短的差異上，流暢經驗的感受則沒有過大的差異。可能的因素來自於流暢經驗是個人相當主觀的一種經驗感受，受到個人對於外在的要求及內在能力的知覺的影響甚大，不同的運動項目在客觀的情境中有許多的差異，但個人的感受外在挑戰與內在能力的方式卻不一定會受到客觀環境的影響。相同地，長短不同的經驗有可能帶來個人技術的成長與熟練，但卻無法直接影響到流暢經驗的感受。

在特質性焦慮方面，由以往的研究中發現，當個體具有高特質性焦慮時，經常傾向於將客觀無害的情境視為具有威脅性的焦慮來源，因而造成程度不等的狀態性焦慮產生（盧俊宏，民 79；民 83）。在如此的情形下，自然視外在的挑戰或要求為一種威脅與壓力，因而降低了挑戰與技巧間平衡的機會。所以研究結果指出兩者間呈現負相關的關係是相當合理的。

綜合以上所述，本研究提供了流暢經驗與性別等人口統計變項間的關係，同時發現特質性焦慮與流暢經驗間的關係。國內從事流暢經驗相關研究數量不多，因此尚有許多議題未經開發與探討，希望經由本研究之結果能提供學界初步的訊息，引起學者對此一議題的興趣，達到拋磚引玉的效果。

參考文獻

- 盧俊宏。(民79)。大專運動員競賽特質性焦慮之研究。體育學報，12期，45-69頁。
- 盧俊宏。(民81)。運動特質性焦慮的概念與應用。國立體育學院論叢，2卷2期，85-107頁。
- 盧俊宏。(民83)。運動心理學。台北：師大書苑。
- 聶喬齡。(審稿中)。流暢狀態量表之信效度初步分析。國立體育學院論叢。
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom & anxiety. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M., (1985). Intrinsic motivation & self-determination in human behavior. New York: Plenum.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics.

