

# 晨間慢跑經驗歷程探討

作者：鐘瓊珠、李柏慧

單位：國立臺灣體育學院

## 摘要

本研究目的乃運用質性研究，完整呈現受訪者長達 20 年的晨間慢跑經驗歷程。本研究以質性研究中的現象學方法論，運用個案分析，藉由深度訪談法進行資料蒐集工作，以三角檢定法作資料分析處理，冀能深入了解受訪者對於 20 年晨間慢跑的思想脈絡與其所建構的意義世界。本研究主要發現包括：(一) 受訪者晨間慢跑的初始動機有二，分別為內在動機(興趣與享受)與外在動機(維持體力與健康)各佔一半，(二) 影響受訪者持續慢跑的最重要因素是自我期許(自許是運動家)與健康因素，(三) 受訪者已具有運動依附現象，(四) 經由受訪者的鼓勵與支持，親密伙伴亦成為健走高手。(五) 負面的社會支持(家人反對雨天、寒流、感冒、腳受傷出去慢跑)與環境阻礙因素(修路、下雨、出國等)皆無法影響受訪者對於慢跑的堅持，是為本研究之重要發現。

關鍵字：晨間慢跑、質性研究、現象學方法論、個案分析、深度訪談法

## 壹、緒論

### 一、研究背景與動機

過去的思維使我們相信「老年危機」是無可避免的，然而，這樣傳統的想法卻可能只是一種迷思。陳秀珠與李景美（1999）亦指出一個逐漸老化的社會，規律運動對老人本身及社會都有深遠的影響。就個人而言，規律運動可增加血流量、心輸出量、最大攝氧量及增加肌肉張力，不但能延長壽命且對生活品質亦多改善（Larson & Bruce, 1987）。就社會而言，因規律運動所帶來降低老化速度、減少罹病率、縮短病程、使疾病的發生延後或減少，不僅對健康狀態有益，還能增加醫療照護的成本效果（Hatziaandreu, Koplan, Weinstein, Caspersen & Warner, 1988）。美國健康福利部門（U.S. Department of Health and Human Services, 2000）歸納所有運動與健康方面的研究顯示，規律運動可以促進心肺耐力、預防心血管疾病、高血壓及預防肥胖；在心理方面則有助於降低憂鬱、增進幸福感及生活品質的提昇；對整體社會而言，由於規律運動行為可降低老化速度、減少罹病率，進而降低醫療費用支出，減少社會成本。Ralph 與 Eric（1996）在評定健康效益時特別強調中度運動優點，並建議每天累積 30 分鐘的慢跑或快走即能獲得顯著的健康效益，尤其對於坐式生活型態者更是。健身運動是一種行為，而行為是心理學的重要探討部分，當健身運動推廣者在推廣健身運動策略或方案時，如果能掌握並瞭解健身運動參與者其動機、堅持、障礙與退出之間的因素，相信所訂定的健身運動策略、方法與要領將會更適用並能夠解決當前的實務問題（馮木蘭、卓俊伶，2000）。Sallis 和 Owen（1999）將 1990-1997 年約 300 篇研究整理歸納，提出影響成人規律運動行為的因素包括社會人口學與生物因素、心理與認知和情緒因素、行為和技術因素、社會和文化因素、環境因素、體能活動的特性共六大項；不過，對於長期從事規律運動各相關因素如何真實體現於生活中，尚無質性研究的探討，因此，若能收集長期從事規律運動行為相關的質性資料，以更深入探究其運動經驗，將有助於更多人解決運動障礙的問題。

## 二、研究問題

- (一) 瞭解從事晨間慢跑的經歷與過程。
- (二) 瞭解晨間慢跑過程中持續從事的重要因素。

## 貳、研究方法

### 一、研究方法

本研究採行質性研究中的現象學方法論，採用個案研究的方式，利用深度訪談作為資料蒐集的工作。本研究自民國 93 年 1 月至 94 年 2 月止，每次訪談過程約 30-60 分鐘，資料分析採用現象學內容分析法 ( phenomenological content analysis )，以發展本個案研究的主要內容架構，最後以流程圖 ( Flow-charts ) 呈現受訪者晨間慢跑的歷程。

### 二、個案介紹

本研究對象-李先生，年齡 72 歲，參與晨間慢跑 20 年。33 歲即擁有柔道黑帶實力，經商之外並經常受邀至各地教授柔道 ( 如文化大學、警察專科學校等 )，除此之外，更擅長合氣道與氣功，因此身體非常強健。李先生 50 歲時檢查出腎結石，因此深刻感受自己健康受到嚴重威脅，經醫生與友人建議開始慢跑，從此養成長達 20 年的規律慢跑習慣。

### 三、資料整理與分析

本研究在完成訪談後，首先整理實地札記，同時將訪談錄音檔案謄成逐字稿，並將對話過程中所出現之情緒、語氣等異於平常的反應加以括號並清楚註明，接著熟讀訪談逐字稿，畫出重要敘述句、分類編碼 ( coding )，形成概念、類別 ( categories ) 與核心類別 ( core categories )，最後發展主題，進而撰寫發現，繪製流程圖，完整呈現長期慢跑歷程。

### 四、可信賴性檢驗

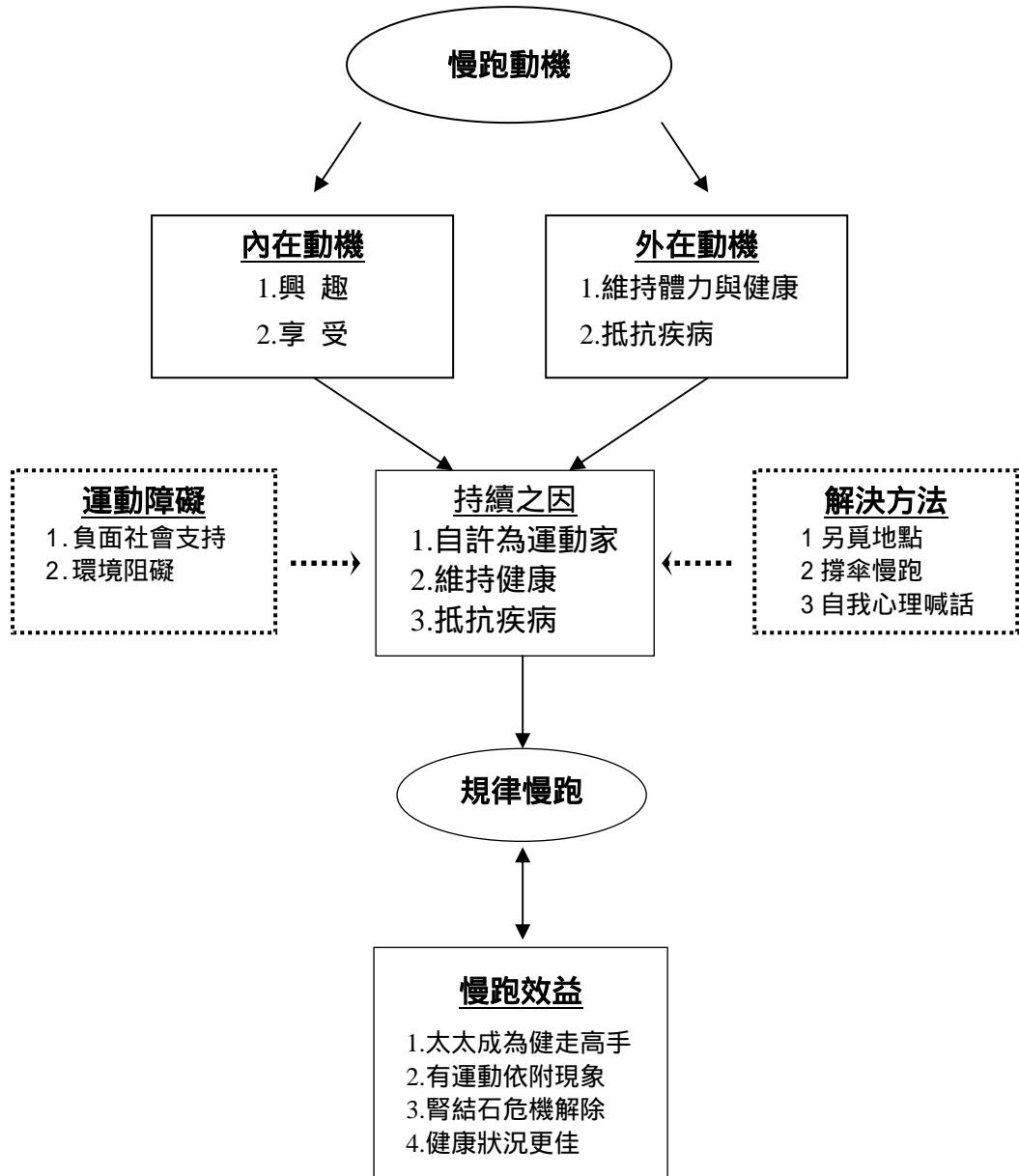
Lincoln 與 Guba(1985)提出質性資料的可信賴性(Credibility)觀點，認為研究結果的真實價值(truth value)與內部效度(internal validity)相當，研究的進行可確保

研究主題被正確界定和描述。本研究採取 Patton(1990)所提出質性研究三角檢定方法中之資料來源 ( data sources ) 三角檢定與研究者-分析者(investigator-analyst)三角檢定，邀請一位質性研究前輩與兩位研究者一起進行資料分析，以驗證分析可信賴度與可依靠性。

## 參、研究結果與發現

### 一、研究結果

晨間慢跑經驗歷程圖如圖一所示。



圖一 慢跑經驗歷程圖

### 二、研究發現

本研究主要發現包括：

(一) 受訪者晨間慢跑的初始動機有二，分別為內在動機（興趣與享受）與外在動機（維持體力與健康）各具有重要影響力。(二) 影響受訪者能持續慢跑 20

年的最重要因素是自我期許為運動家，因為李先生認為運動家就該有堅持到底、不能放棄、嚴以律己的精神態度。再者是健康因素，因為疾病的深刻感受是李先生之所以決定慢跑的引爆點。(三) 李先生發現約慢跑 4-5 年後，如果早上沒去慢跑，就會感覺整天不對勁、不舒服、沒精神，因此認定具有運動依附現象。(四) 經由李先生的鼓勵與持續不斷的支持，親密伙伴亦養成晨間慢跑習慣，並體認到運動所帶來的好處。(五) 運動障礙：包括負面的社會支持（家人反對雨天、寒流、感冒、腳受傷出去慢跑）與環境阻礙因素（修路、下雨、出國等）皆無法影響受訪者對於慢跑的堅持，是為本研究之重要發現。

### 參考文獻

陳秀珠、李美景（1999）：老人運動行為研究-以北市基督長老教會松年大學五十五歲以上學員為例。 *健康促進暨衛生教育雜誌*，19，1-12。

馮木蘭、卓俊伶（2000）：以健身運動行為模式之觀點探討影響健身運動行為之因素--個案研究。 *大專體育學刊*，2(2)，115-128。

Hatziandreu EI, Koplan JP, Weinstein MC, Caspersen CJ, Warner KE. (1988). A cost-effectiveness analysis of exercise as a health promotion activity. *American Journal of Public Health*, 78, 1417-1421.

Larson, E. B., & Bruce, R. A. (1987). Health benefits of exercise in an aging society. *Archives International Medicine*, 147, 353-356.

Lincoln, Y., & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park, CA: Sage.

Ralph. Paffenbarger., & Eric. Olsen. (1996). *LifeFit: an effective exercise program for optimal health and a longer life*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sallis, J.F., & Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

U.S. Department of Health and Human Services. (2000). *Healthy People 2010(2nd ed)*. Vol. Understanding and Improving Health and Objectives for Improving Health, 2 vols.