

國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所
碩士學位論文

瑜珈運動參與者持續涉入行為之研究-以大台中地區

瑜珈運動參與者為例

THE STUDY OF ENDURING INVOLVEMENT BEHAVIOR
OF YOGA PARTICIPANTS-
TAICHUNG AREA AS AN EXAMPLE



研究生：古雅誼 撰
指導教授：王建興 博士

中 華 民 國 一 百 年 十 二 月

國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

碩士學位論文審定書

研究生：古雅誼

論文題目：瑜珈運動參與者持續涉入行為之研究-
以大台中地區瑜珈運動參與者為例

業經本委員會評審認可，合於碩士水準。

學位考試委員會委員：

謝立文

國立臺北大學

休閒運動與管理研究所助理教授

謝立文 博士

羅雅柔

國立臺灣體育運動大學

體育舞蹈研究所副教授

羅雅柔 博士

王建興

國立臺灣體育運動大學

休閒運動管理研究所助理教授

王建興 博士

指導教授：

王建興

研究所所長：

沈惠訓

中華民國 一 百 年 十 二 月

國家圖書館 博碩士論文電子檔案上網授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學 休閒運動管理 研究所

____100____學年度第____1____學期取得 博士 碩士 學位之論文。

論文名稱: 瑜珈運動參與者持續涉入行為之研究-以大台中地區瑜珈運動參與者為例

指導教授: 王建興 博士

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要), 非專屬、無償授權國家圖書館, 不限地域、時間與次數, 以微縮、光碟或其他各種數位化方式將上列論文重製, 並得將數位化之上列論文及論文電子檔以上載網路方式, 提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

授權選項:

立即開放

暫不開放 (開放日期為103年12月16日, 最長不得逾五年)

授權人: 古雅誼 (親自簽名)

民國: 100 年 2 月 14 日

保存期限: 永久保存

QP-J02-06-02-03-10

國立臺灣體育運動大學博碩士論文電子檔案授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學 休閒運動管理 研究所

___100___學年度第___1___學期取得 博士 碩士 學位之論文。

論文名稱：瑜珈運動參與者持續涉入行為之研究-以大台中地區瑜珈運動參與者為例

指導教授：王建興 博士

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要) 非專屬性、無償授權本人畢業學校圖書館及登載於其所建置之資料庫內，並得從事下列行為：

- 一、提供讀者不限地域、時間及次數之免費線上檢索、閱覽、下載或列印，並得將資料庫重製成微縮、光碟或其他數位化載體以及其他學術機構之資料庫交換。
- 二、提供付費之線上全文下載及列印，並得將該資料庫重製成光碟或其他數位化載體販售發行，或交由非學術組織出版，惟線上收費及販售所得應視為專款作為執行單位營運及系統維持之用。

全文電子檔使用權限授權（請勾選下列一項授權選項）：

- 校內外完全公開(建議)
- 校內立即公開，校外一年後公開
- 校內立即公開，校外五年後公開
- 校內外均一年後公開
- 自定開放時間：校內___1___年、校外___3___年後公開(最長不得逾五年)

立授權書人對上述授權之著作擁有著作權，尚未專屬授權予其他法人或自然人。本件授權不影響著作人對原著作之著作權及衍生著作權，並得為其他之專屬授權。立授權書人保證授權使用之作品及相關資料，並無侵害他人智慧財產權、隱私權之情事，如有侵害他人權益及觸犯法律之情事發生，立授權書人願自行負責一切法律責任。

被授權人：國立臺灣體育運動大學
地址：台中市北區雙十路一段十六號
電話：(04)22213108

授權人： 古雅誼 (親自簽名) 民國： 100 年 2 月 14 日

保存期限：永久保存

QP-J02-06-02-02-10

謝誌

依稀記得剛考上臺體那時的喜悅，時間一晃眼，竟到了要繳交論文的時刻，腦海中碩士生涯酸、甜、苦、辣的時光不斷浮現。還是由衷的覺得自己很幸運，能進入臺體就讀，從沒想過自己和不同領域的體育院校竟能沾上邊，這完全要感謝我生命中很重要的貴人-楊主任，謝謝她總是在我人生旅途迷惘時，給我很關鍵性的建議，沒有她我想我今天就不會進入臺體摟！接著，要感謝在研究所教導過我的老師們，讓我在每堂課中總是能有不同的啟發與收穫。特別感謝指導教授建興老師，在繁忙的行政與教學工作，還要撥冗時間指導我，一同跑數據、看結果，在論文寫作與待人處事上，給予我最大的助益。另外，要感謝氣質優雅的雅柔老師，在論文上給予我很棒的建議與指教；以及台北大學的立文老師，總是在我口試之時，在台北與台中間舟車勞頓，也在論文上給予細心的建議。學生衷心的感謝您們，沒有您們就沒有這本論文的誕生。

還有 98 級”休碩一 A”的同學們，有幸能與你們成為同學，共同創造美好回憶，真的讓人回味無窮。從開始準備研究所考試一路到論文完成，要謝謝女中彥皓老師的經驗分享、劭宸學長的照顧、胖昌學長的低調指教以及同為王家人的岡玲學姐、羽辰與育志學長的鼓勵與協助，以及並肩作戰的居旺、Angel 及秀玟，當然還有最可愛的學妹小方，謝謝妳的貼心陪伴，讓我能順利的完成最後一步。

最後，要謝謝我最親愛的家人，尤其是我的媽咪，總是不厭其煩的聽我發牢騷，媽咪我愛妳！我的好朋友姿妘、妍靜、育芳、Shopping、王小明、黃董、安仔…(族繁不及備載)，在我寫論文情緒低落時給我最大的包容、在我徬徨無助時有你們當我的後盾，在我最緊張的時刻給我加油打氣，此刻，換我跟你們分享我的喜悅。另外，我要感謝 Dear F，有你的出現我的人生才變得精彩，有太多的感謝難以言喻，但我相信你都能懂。在此，我要把這份喜悅獻給 Dear Dad，I got it！

雅誼 謹誌

2011 年 冬 於臺灣體育運動大學

論文名稱:瑜珈運動參與者持續涉入行為之研究-以大台中地區瑜珈運動參與者為例

總頁數：93

院校所組別：國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：一百學年度第一學期碩士學位論文提要

研究生：古雅誼

指導教授：王建興

摘要

本研究旨在探究大台中地區瑜珈運動參與者之參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之關係。本研究以自編之「瑜珈運動參與者持續涉入行為調查問卷」為研究工具，於 2011 年 4 月 25 日至 5 月 7 日分別在邱素貞瑜珈教室、楊久美瑜珈教室、Yogilini 瑜珈水活會館、True Yoga 會館與水舞瑜珈會館等 5 間大台中地區知名的瑜珈教室會館，採立意與叢集抽樣法針對現場學員進行問卷調查(期間共發出 245 份問卷，回收有效問卷 233 份，有效問卷回收率達 95.10%)。所得資料經描述性統計分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析與結構方程模式分析，主要結果顯示：一、瑜珈運動參與者之人口特性為女性、26-30 歲、大學學歷、未婚、從事服務業、平均月收入 30,001-45,000 元為主；二、不同婚姻狀況之瑜珈運動參與者在參與行為、認同感與持續涉入等變項上達顯著差異；三、擁有 18 歲以下子女之瑜珈運動參與者在參與行為與認同感等變項上達顯著差異；四、不同年齡之瑜珈運動參與者在參與行為變項上達顯著差異；五、瑜珈運動參與者之參與行為顯著正向影響對於瑜珈運動的認同感；六、瑜珈運動參與者對於瑜珈運動的認同感顯著正向影響持續涉入意圖。根據結果發現，本研究提出建議作為經營實務之參考。業者可針對瑜珈運動參與者的需求，設計符合的課程內容並推出新穎的行銷策略以利招攬會員，提高瑜珈運動參與者持續涉入的程度。

關鍵詞：瑜珈、參與動機、參與行為、認同感、持續涉入

Ku, Ya-I(2011). The study of enduring involvement behavior of yoga participants -Taichung area as an example. Unpublish Master Thesis, National Taiwan College of Physical Education and Sport, Taichung.

Abstract

This study focused on the Yoga participants in terms of the participation motivation, participation behavior, identification and enduring involvement in Taichung City area. This study used cluster sampling with “the behavior of enduring involvement of Yoga questionnaire” as a tool. The questionnaires were distributed to the participants of the following five yoga centers: C. S. J. Yoga, Yang Jiu-Mei Yoga Studio, Yogilini Spa Center, and True Yoga from April 25th to May 7th, 2011. A total of 245 questionnaires were distributed and 233 were returned with a response rate of 95.10%. The data collected were analyzed using descriptive analysis, *t*-test, one-way ANOVA and structural equation modeling (SEM). The results were listed as following: 1. Most of the Yoga participants were female university graduates between the age of 26 and 30 years old who were unmarried working in the service industry with a monthly income between NT30,001 and NT45,000. 2. There was a significant difference in the level of participation behavior and identification between those participants who were married and unmarried. 3. Women with children under the age of 18 showed differences in participation behavior and identification. 4. There was a significance difference in age in terms of participation behavior. 5. The participation behavior of yoga participants was positively related to identification. 6. The participation behavior of yoga participants was positively related to enduring involvement. This study provided recommendations for yoga studio managements to target the needs of the participants, to retain existing members and lastly, to design classes that will increase the attraction for more people to join membership.

Keywords: yoga, participation motivations, participation behaviors, identification, enduring involvement

目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目 錄.....	III
表 目 錄.....	V
圖 目 錄.....	VI
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	5
第四節 研究假設.....	6
第五節 名詞釋義.....	7
第貳章 文獻探討.....	8
第一節 瑜珈.....	8
第二節 參與動機.....	16
第三節 參與行為.....	20
第四節 認同感.....	23
第五節 持續涉入.....	27
第參章 研究方法.....	31
第一節 研究架構.....	31
第二節 研究流程.....	32
第三節 研究對象.....	33
第四節 研究工具.....	34
第五節 問卷施測流程與回收情形.....	41
第六節 資料分析與統計方法.....	42

第肆章 結果與討論.....	45
第一節 瑜珈運動參與者人口特性描述.....	45
第二節 人口統計變項在各變項間之差異性分析.....	56
第三節 參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之關係分析.....	69
第伍章 結論與建議	74
第一節 結論.....	74
第二節 建議.....	76
參考文獻.....	79
附錄一 研究調查問卷.....	90

表 目 錄

表2-1-1	瑜珈相關研究.....	15
表2-3-1	運動參與行為相關研究文獻.....	22
表 2-4-1	球隊認同感相關研究文獻.....	26
表3-3-1	問卷抽取樣本一覽表.....	33
表3-4-1	專家學者名單.....	36
表3-4-2	參與動機因素分析摘要.....	38
表3-4-3	認同感因素分析摘要.....	39
表3-4-4	持續涉入因素分析摘要.....	39
表3-4-5	各量表信度分析摘要.....	40
表4-1-1	瑜珈運動參與者現況分析資料表.....	47
表4-1-2	各變項之描述性統計總表.....	49
表4-1-3	參與動機各構面描述性統計分析表.....	51
表4-1-4	參與行為變項描述性統計分析表(1).....	53
表4-1-5	參與行為變項描述性統計分析表(2).....	53
表4-1-6	認同感變項描述性統計分析表.....	54
表4-1-7	持續涉入變項描述性統計分析表.....	55
表4-2-1	男、女在各構面之 <i>t</i> 檢定摘要.....	57
表4-2-2	未婚、已婚在各構面之 <i>t</i> 檢定摘要.....	58
表4-2-3	子女(18歲以下)在各構面之變異數分析摘要.....	60
表4-2-4	年齡在各構面之變異數分析摘要.....	62
表4-2-5	教育程度在各構面之變異數分析摘要.....	64
表4-2-6	職業在各構面之變異數分析摘要.....	66
表4-2-7	平均月收入在各構面之變異數分析摘要.....	68
表4-3-1	瑜珈運動持續涉入模式之適配度檢定摘要.....	69
表4-3-2	(修正後)瑜珈運動持續涉入模式之適配度檢定摘要.....	70

圖 目 錄

圖3-1-1	研究架構圖.....	31
圖3-2-1	研究流程圖.....	32
圖4-3-1	瑜珈運動持續涉入模式之標準化估計值模式.....	7

第壹章 緒論

本章旨在描述本研究之背景，內容共分為五節，第一節說明研究背景與動機、第二節闡述研究目的、第三節擬定研究問題、第四節研究假設、第五節為名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

國際奧林匹克委員會(International Olympic Committee, IOC)前任主席薩瑪蘭奇(J.A. Samaranch)曾於二十一世紀將到來之際強調:「運動是人類在本世紀發展中最重要的社會現象之一，體育運動不僅存在地球村的每個角落，且深入人們日常生活中，它的影響力將延伸至新的紀元」(Thoma & Chalip, 1996 p.xi)，此言道出了運動在現代人類舞臺上所扮演的角色(引自程紹同、方信淵、廖俊儒、呂宏進，2007)。

隨著經濟成長、教育水準提高、國民所得提升(行政院主計處，2008)，加上2001年政府實施週休二日政策後，民眾閒暇時間增加(行政院主計處，2005)，在有錢有閒的情形下，現代人越來越重視自己的休閒生活，藉由從事休閒運動可以讓人感到愉悅、放鬆身心、促進身體健康。國民對物質生活水準的重視，將帶動運動休閒的需求與運動產業的發展(行政院體育委員會，1999)。

個人價值的建立需具備健康的體魄，而運動正是追求健康的根本之途。為了使國民有更均衡的身心發展，並帶動全民運動的風氣，行政院體育委員會於2002年起實施為期六年之「運動人口倍增計畫」，盼每年能增加50萬名規律性運動人口(行政院體育委員會，2007)。

現代都會生活節奏與工作壓力與日俱增，人們承受的壓力愈來愈大，身體機能與精神的疲勞常超出負荷。另外，由於生活及知識水準的普遍提升，人們對生活品質的要求也相對提高，因此開始追求身體的健康體能和運動。配合樂活(Lifestyles of Health and Sustainability, LOHAS)風潮，甚至在都會區中出現了一種注重生活節奏平衡的「慢活(Slow)」新生活型態運動(Honore, 2005)，讓現代人越來越重視自己的休閒生活，藉由從事休閒活動可以讓人感到愉悅、放鬆身心壓力。

休閒活動的種類繁多，休閒活動大致可以分為大眾媒體、文化活動、運動、社交活動、戶外活動、個人嗜好等六大類(鄭順聰, 2001)。隨著醫療的進步，現代人的平均壽命延長，人們也開始尋求養生保健的方法，而運動是被公認為極有效的方法之一(盧俊宏, 2000)，因此運動類型的休閒活動，像是瑜珈運動相當受到現代人的歡迎。

瑜珈(Yoga)，源自於五千多年前的印度，動作緩慢優雅、講求身心靈平衡的瑜珈近來已成為全世界最流行的健康新風潮(林貞岑, 2003)。近年來人們為了能夠有效地降低生活步調所產生的壓力，利用瑜珈做為調劑個人身心健康、發展社交圈、增進個人體適能、舒解工作壓力，以創造出個人較佳的生活品質(江界山, 1999)。因此，瑜珈運動則在此社會背景下日趨發展與普及，以致於從事瑜珈運動的人口逐漸趨多，也因此瑜珈運動產業在台灣逐漸蓬勃發展。

瑜珈原本是印度修行者的一個法門，至今發展成為一種簡單易學的伸展性健身運動。瑜珈重視人體的靈活柔軟及伸展性，許多運動的方式只注重鍛鍊身體的肌肉，而忽略人體

柔軟性發展的重要，瑜珈藉著呼吸與每個姿勢動作的配合，有意識的操作呼吸，幫助肺與呼吸系統，增加人體肺活量，並培養精神寧靜祥和的狀態，能使情緒穩定（梁玉秋、曾明郎，2005）；加上瑜珈靜坐可以沉澱現代人忙碌緊張的生活步調與思維，使身心達到平衡。

瑜珈運動過程中是以呼吸法和體位法為主，藉由不同的體位法來伸展身體的關節與肌肉，初學者有時會因為呼吸與動作節奏調整不適，而造成頭暈目眩的情況發生，因此產生不舒服的感覺，造成參與意願降低，半途而廢機會增高，使得參與者無法體會到瑜珈運動所帶來的效益，然而瑜珈運動是一種需持之以恆才能體會其效益的運動，所以是否能持續涉入便成為影響參與瑜珈運動很重要的因素之一。

透過許多專家學者的研究可知，長期且持續性的練習瑜珈，確實可以讓身心放鬆、紓解壓力，並為健康生活帶來正面影響，達到身心靈平衡的狀態（劉美珠，1990；陳玉芬，2001；梁玉秋、曾明郎，2005）。隨著瑜珈的熱潮席捲全球，近年來以瑜珈運動為主題的研究不勝枚舉，例如：梁玉秋、曾明郎（2005）所著循序漸進的學習瑜珈；洪睿聲、陳坤樟（2003）所著瑜珈之生理心理功能以及張齡方、許素真（2009）所著特殊兒童瑜珈之教學等。研究者本身亦為瑜珈參與者與教育者，如何讓瑜珈運動參與者持續投入於瑜珈運動上，養成良好的運動習慣，是當前推廣瑜珈運動責無旁貸的課題。

綜合上述觀點，本研究即以瑜珈運動為例，針對大台中地區瑜珈運動參與者，透過問卷調查法，旨在探究瑜珈運動參與者願意持續性涉入瑜珈運動之原因。因此，本研究認為可由參與者的參與動機與參與行為著手，了解對參與者持續

涉入較具影響力的動機種類和行為表現，伴隨著認同感程度的增加，進一步提高參與者對瑜珈運動的持續涉入，未來可提供予各大瑜珈業者與相關政府機構在推廣瑜珈運動時之參考依據，此為本研究最主要之動機。

第二節 研究目的

依據上述研究背景與動機，本研究以大台中地區瑜珈運動參與者為研究對象，探討瑜珈運動參與者參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之關係。

本研究具體研究目的如下：

- 一、瞭解大台中地區瑜珈運動參與者人口特性與參與現況。
- 二、探討大台中地區瑜珈運動參與者人口統計變項在參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之差異。
- 三、探討大台中地區瑜珈運動參與者參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之關係。

第三節 研究問題

依據上述之研究目的，本研究探討探討瑜珈運動參與者參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之關係，歸納出研究問題如下所示：

- 一、大台中地區瑜珈運動參與者之人口特性（性別、年齡、職業、婚姻狀況、教育程度以及平均月收入）為何？
- 二、大台中地區瑜珈運動參與者在參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之現況為何？
- 三、大台中地區瑜珈運動參與者不同人口統計變項在參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之差異為何？
- 四、探討大台中地區瑜珈運動參與者參與動機與參與行為之關係為何？
- 五、探討大台中地區瑜珈運動參與者參與行為與認同感之關係為何？
- 六、探討大台中地區瑜珈運動參與者認同感與持續涉入之關係為何？

第四節 研究假設

依據上述研究背景與動機，本研究以大台中地區瑜珈運動參與者為研究對象，來探討瑜珈運動參與者持續涉入行為之影響。

本研究具體研究假設如下：

- 假設一、不同人口統計變項在參與動機、參與行為、認同感與持續涉入上具有顯著差異。
- 假設二、瑜珈運動參與者參與動機對於參與行為具有顯著的正向影響。
- 假設三、瑜珈運動參與者參與行為對於認同感具有顯著的正向影響。
- 假設四、瑜珈運動參與者認同感對於持續涉入具有顯著的正向影響。

第五節 名詞釋義

一、瑜珈運動參與者(Yoga Participants)

本研究中所定義之瑜珈運動參與者係指「目前正參加位於大台中地區之瑜珈會館或教室之學員」，但並不包含短期參與訓練或體驗課程之學員。

二、參與動機(Participating Motivation)

本研究將參與動機定義為滿足生理、心理與社會需求的休閒行為傾向，並將參與動機區分為身體、心理與社會三個構面。

三、參與行為(Participating Behavior)

本研究將參與行為定義為參與瑜珈運動的頻率、強度或不同的模式，進行從過程中，獲得參與者不同需求的滿足。

四、認同感(Identification)

本研究所指之認同感是一種增強對瑜珈運動的肯定，是一種心理過程，藉由這個過程，使參與者更堅定對瑜珈運動的認同。

五、持續涉入(Enduring Involvement)

本研究中持續涉入為參與者對瑜珈運動所感受到的相關性，反映出參與者投入於瑜珈運動的程度，基於個人的自我概念、需求與認同感，對瑜珈的關心程度，具有高度涉入的參與者在參與持續時間、頻率與強度具有正向的關聯性存在。

第貳章 文獻探討

本研究主要是探討瑜珈運動參與者參與動機、參與行為、認同感與持續涉入關係之研究。因此，本章將整理與本研究相關文獻，以做為本研究之理論依據。本章內容共分為五節，依序為：第一節為瑜珈、第二節參與動機、第三節參與行為、第四節認同感、第五節持續涉入。

第一節 瑜珈

一、瑜珈的起源

在紀元前三、四千年的印度河流域出土古物中，發現一些刻有坐禪冥想姿勢的壁畫，證明遠在五、六千前瑜珈修行方法早已存在。瑜珈源於印度，經由一些修行者對身心研究與改良修行的方法中，透過身體操作、身心調和及心理意念之導引而達到身心合一，發展出一套修練與維持身心平衡的運動，瑜珈以師授弟子的秘傳相傳至今，目前盛行於世界各地倍受注目（劉美珠，1990）。

瑜珈以師授弟子的方法流傳至今，因其修行方法、哲學思想及肉體鍛練之不同而產生許多流派，經過數世紀的演變，瑜珈發展出了各種支派，所注重的與修行方式各有不同，相傳約有 72 個流派，然而目前坊間瑜珈會館所教授的瑜珈課程皆以「哈達瑜珈」為主，哈達瑜珈(Hatha Yoga)主要是控制身體和呼吸，為瑜珈分支最為人所熟悉常見的支派。在哈達(Hatha)這個詞中，哈(Ha)的意思是太陽，達(Tha)的意思是月亮，兩個字合併意味著平衡，透過身體的修行使身體達到平衡與和諧。主要訓練包含身體的姿勢、呼吸與放鬆技巧，對神經系統、內臟器官都大有助益。其目的在提升身體的活力，及喚醒蟄伏的能量。

本研究所指的瑜珈，活動過程主要由體位法與呼吸法進行，不同的體位法透過身體做出各種不同的體位，以達到健康的姿勢，伸展身體各部位的關節與肌肉達到鬆弛的效果，過程中有意識的控制呼吸使心靈放鬆以及釋放壓力，對身心健康有很大的幫助。

二、瑜珈的內容

瑜珈鍛練內容，按照瑜珈的哲理，認為組成健康的基本元素，包括：持之以恆的身體姿勢訓練，正確的呼吸，充分的休息與放鬆，藉由冥想達到專注與寧靜，正面的思考，健康的飲食。瑜珈鍛練的內容分為以下六項基本元素（梁玉秋、曾明郎，2005；繆克斯，2006）：

（一）姿勢

所有動作的基礎與起點都是姿勢。不正確的姿勢可能導致肌肉必須分擔骨骼的一部分支撐作用，使身體過度疲勞，並引起慢性的脊椎或關節損傷等疾病。而姿勢可以反應和影響一個人的氣質、心理或情緒的狀態。

（二）呼吸

瑜珈是唯一把呼吸作為練習中一項基本組成的鍛鍊系統。呼吸是為了運動的順暢，還能使大腦專注於當前時刻，不僅生命取決於呼吸，平日的活力與呼吸習慣與規律息息相關。

（三）冥想

是指沉思或反省自我，讓大腦安靜下來，變得更加自覺與自制。儘管許多人會認為冥想與某些宗教儀式有關，但對於瑜珈而言，冥想是一種把注意力集中在當下時刻的一種能力。

(四) 放鬆

為了讓動作與機能運轉得更加順暢，適當的放鬆確實有其必要，在瑜珈的放鬆練習中，通常是躺著或靜坐時，完全放開身體的能力，目的是去除生活過程中不必要的緊張情緒，使能集中精神、全神貫注。

(五) 積極正確的思維

因為思考與行為都會影響練習瑜珈的進展，為了能在瑜珈修練中獲得最大的益處，瑜珈練習者對生活各方面必須抱著仁慈的心態。

(六) 健康的飲食

瑜珈哲學認為食物同時具有生理與心理的作用。而瑜珈中健康的飲食習慣是指只進食乳品蔬菜類食品，而不吃刺激性與壓抑性食品。

三、瑜珈的功效

透過上述瑜珈運動基本要素的結合，可以達到身心平衡的功效，透過許多研究中已經證實，瑜珈運動對人體生、心理具有效益，整理歸納相關瑜珈功效文獻探討如下：

Dean(1996)發現讓動脈化性心臟疾病的病人每天放鬆一段時間，能夠預防疾病的惡化，於是發明了一套包括飲食、瑜珈及冥想的獨特生活方式來改善病人的身體狀況。

陳玉芬(2001)提出瑜珈運動有矯正身體歪斜、防止老化、促進內臟機能、調整內分泌功能、促進窈窕曲線等功效。

洪睿聲、陳坤檸(2003)指出，瑜珈呼吸法中的呼吸有安定心情的效果，因為呼吸與支配情緒的自律神經有密切關係，呼吸平常由自律神經所支配，自然的進行呼吸作用，一旦心情或身體受到外界刺激時，就會敏感的影響呼吸速度而

發生紊亂現象，例如：當心情激動時，吸氣短而激烈，呼吸變淺，使得神經更加興奮；反之，若將呼吸平穩下來，心情也隨之安定下來。因此，呼吸的深長有穩定心情的作用，進而鬆弛緊張與消除壓力。

陳桂敏、洪瑄曼(2006)對瑜珈多項研究的綜合分析中，指出瑜珈具有強化心血管功能、控制糖尿病症狀、舒緩肌肉骨骼相關障礙及促進肺部換氣功能等生理效益，以及改善睡眠、降低壓力、減少憂鬱和促進生活品質等心理成效。

綜合上述文獻得知，藉由參與瑜珈運動可以讓參與者更了解與認識自己的身體，矯正不良的姿勢、增進心肺功能、改善身體柔軟度、強化肌耐力、身材的雕塑，且學習健康的生活態度，能為每天繁忙的工作和緊張的壓力做適當的紓解。

四、瑜珈市場的現況發展

(一) 國外

美國運動醫學會(American College of Sport Medicine, ACSM)研究指出體適能課程內容應包含瑜珈(引自 Rhodes, 2008)。早在 2001 年，美國時代雜誌就以瑜珈做為封面，大篇幅介紹席捲全美大陸的健康風潮。美國「瑜珈期刊」調查，當地有 1650 萬人定期練習瑜珈，比 2002 年成長 43%。除此之外，2500 萬人說，在未來會去嘗試瑜珈(李怡燁、林貞岑、張小卉、黃惠如，2007)。美國《新聞與世界報導》指出，全美有 1800 萬人在練瑜珈，他們每年花費 1500 美元在瑜珈教室、瑜珈用品和研習營上，一年創造 27 億美元的市場。瑜珈運動的風行，也帶動瑜珈相關市場發展，從知名精品品牌到運動品牌等，陸續推出瑜珈系列商品。

(二) 國內

瑜珈雖有數千年的歷史，但在台灣發展卻是約 30 年前由當時的國大代表華淑君引進，開始在全國各地開班推展，並於民國 70 年成立第一個瑜珈協會-「中華民國瑜珈協會」，歷經七任理事長，每年舉辦「瑜珈秋季營」及「國際瑜珈體位法觀摩大賽」，以推展瑜珈體位法為主。「中華民國瑜珈協會」於全國擁有四十個瑜珈教練場及九個會員教室，為台灣目前發展最久，規模最大的瑜珈協會(中華民國瑜珈協會，2008)。國內全國性的瑜珈相關協會除了「中華民國瑜珈協會」外，依據成立宗旨、奉行派別、服務對象之不同包括有「中華瑜珈養生協會」、「中華民國兒童瑜珈協會」、「中華民國喜悅之路靜坐協會」、「阿南達瑪迦瑜珈靜坐協會」、「中華民國台灣沖道瑜珈會」、「台灣瑜珈提斯協會」、「旭日心靈瑜珈研究協會」...等組織，目前由國內相關協會如「中華民國瑜珈協會」、「中華民國台灣沖道瑜珈會」以及國外的「美國有氧體適能協會(Aerobics and Fitness Association America,AFAA)」、「美國瑜珈聯盟(Yoga Alliance)」推行瑜珈教師的證照制度，加上健康體適能俱樂部將瑜珈納入有氧課程，以及影視明星與政商名流參與瑜珈的廣告效應，使得瑜珈成為流行時尚的運動，目前全國約有 70 萬以上的人口以參與瑜珈為主要的休閒運動(行政院主計處，2000)。

而市場上瑜珈會館及教室的經營型態亦趨於多樣，如原本就存在於市場內如「邱素貞瑜珈教室」與「陸文灝強力瑜珈教室」，目前分別在全台擁有十三間及四間以上的分店，除此之外，近幾年出現如「True Yoga」及「Pure Yoga」的跨國瑜珈會館，以「時尚精品化」的經營模式提供服務；中部市

場如「加州健身俱樂部」也選定在台中開設「加州瑜珈會館」，「YOGILINI 瑜珈水生活會館」則以台中市高消費女性族群為服務對象，這都隱含著瑜珈新興消費市場潛能。

然而，在今年底即將升格成為直轄市的大台中，自然躲不過這股全國，甚至全球的瑜珈風潮。台中市被康健雜誌「2006 年健康城市大調查」評選為「最樂活的城市」，擁有約 103.9 萬人口，平均每戶可支配所得 88.0 萬元，平均每戶消費 72.4 萬元，屬於消費型都市，其居民在身體健康、心理健康及社會安全的表現，都在全國排名前 3 名（台中市政府，2006；台中市政府，2007）。在未來台中縣市合併後，這樣消費力強，居民對於身心健康品質高要求的城市中，加上地方政府極力塑造文化、經濟與國際化的特質推動下，瑜珈運動在大台中地區形成的消費型態與市場，應有值得深入探討之處。因此，了解大台中地區瑜珈運動參與者持續涉入行為，應是探究國內瑜珈發展的課題中，重要的研究主題。

五、瑜珈的相關研究

瑜珈在科學上的研究早以行之有年，早在 1920 年印度成立第一所研究瑜珈的實驗室，許多生理學家、心理學家及醫學研究者紛紛投入瑜珈的研究，利用腦電圖 (Electroencephalogram, EEG)、心電圖 (Electrocardiography, EKG)、肌電圖 (Electromyography, EMG) 及呼吸情形... 等科技方法應用在心理生理學 (Psychophysiology) 領域中，並證實瑜珈在生理、心理的正面效果（許倍豪，2007）。

近年來瑜珈相關研究走向更多方面的領域應用，除了生理、心理及醫學外，像是宗教、哲學、教育及運動領域上皆有不少的貢獻，由下表 2-1-1 可知。且多數的研究結果建議

將瑜珈納入學校課程、醫療處方以及運動訓練，間接肯定其推廣的必要性。然而研究者在蒐集瑜珈相關文獻時發現，國內、外有關於瑜珈參與者之持續參與的研究並不多見，有鑑於上述持續涉入對瑜珈運動訓練的重要性，因此，更確立本研究探討瑜珈運動參與者持續參與之研究價值。

表 2-1-1 瑜珈相關研究

專家學者	研究主題	研究領域
陳一標 (2007)	瑜珈行派的生命觀	宗教哲學
施倪生 (2004)	《薄伽梵歌》解脫思想之研究	宗教哲學
張齡方、許素真 (2009)	特殊兒童瑜珈之教學	教學教育
梁玉秋、曾明郎 (2005)	循序漸進的學習瑜珈	教學教育
巫靜怡、林麗娟 (2009)	瑜珈對於高血壓之效用探討	醫學
童寶玲、王麗美 (2009)	瑜珈改善骨質疏鬆	醫學
彭紫絹 (2005)	強力適能瑜珈對停經婦女荷爾蒙 濃度與抗氧化能力之影響	醫學
張淑玲 (2010)	瑜珈對中年婦女焦慮、憂鬱 及生活品質的影響	生、心理
杜春治、黃郁玲、 徐康良 (2009)	瑜珈運動對健康的影響	生、心理
Tonkins, W.J. (2004)	哈達瑜珈 (Hatha Yoga) 的 8 週 介入對 28 個非裔大學生心肺 適能之效果	生、心理
洪睿聲、陳坤檸 (2003)	瑜珈之生理心理功能	生、心理

資料來源：本研究整理

六、小結

由以上文獻整理得知，瑜珈運動原由古印度人模仿大地萬物演變而來，漸漸藉由圖文流傳至今，近年來透過許多學者的研究指出，瑜珈對人體身心有相當程度的助益，且在歐美的時尚明星帶動學習瑜珈運動的風潮，以及媒體的宣傳下，使得瑜珈運動漸漸成為可以健身、紓壓的運動熱潮，近幾年這股熱潮在亞洲各個國家也備受注目，成為受歡迎的時尚運動之一。

第二節 參與動機

一、動機的定義

所謂動機(Motivation)，是指個體行為方向的準則，與行為持續的依據(張春興，1992)。而人類基本上有兩類動機，第一類為生理性動機，生理性動機是指起因於生理組織上缺乏某種物質所引起，符合「需求→驅力→行為」的順序，首先是意識到生理有某方面的需求，然後為了滿足需求而產生驅動力，導致行為的產生，生理性動機包括有飢餓驅力、渴驅力，性驅力，母性驅力等四種基本的動機；第二類為心理性動機，心理性動機是指一切非生理需求所產生的動機，包含好奇、探索、操弄、成就、親合等五種動機(盧俊宏，2000)。

若依照動機的產生來源又可分為外在(extrinsic)動機與內在(intrinsic)動機兩類，外在動機指的是行為者受到外在因素刺激而產生的驅力，通常是為了獲得某種獎勵而產生的動機，會因為外在刺激的消失而減弱，例如為了獲得獎金而參與比賽，驅使參與比賽的因素稱為外在動機；內在動機指的是個人情感、本能、欲望、衝動等，例如參加一百英哩的單

車賽只單純為了完成賽程獲得成就感，而不是為了得獎
(Mclean, Hurd and Rogers, 2005；楊建夫等，2007)。

本研究依據 Weissinger and Bandalos(1995)認為參與動機是藉由參與行為尋求內在獎賞的傾向，因不同個體或狀態下有所差異，如年齡、性別等，並將參與動機歸納為四個主要因素：

- (一) 自決(Self Determination)：當個體感受到內在動機後，將會強烈的希望透過自由選擇來滿足自己的需求，參與行為的選擇越自由時會表現出越高的參與意願。
- (二) 勝任(Competence)：參與行為使個體感受到有效果、能力、技能的回饋，將使參與動機更強烈。
- (三) 承諾(Commitment)：當個體對參與行為涉入的傾向越深，會越認同參與行為的益處並專注於從事參與行為。
- (四) 挑戰(Challenge)：個體會尋求挑戰自我和新穎的體驗，並傾向參與稍微超過本身技能的活動。

以及 Mclean, Hurd and Rogers(2005)將參與動機分為四個部分討論，詳述如下：

- (一) 生理動機(Physical Motivators)：動態的休閒活動像運動、競賽或跳舞，甚至某些較溫和的活動例如散步與園藝，都能為生理發展和健康帶來正向的影響。且透過生理活動在不論是在體重控制和維持心肺健康都扮演重要的角色。
- (二) 社會動機(Social Motivators)：結交朋友、發展友誼與成為團體中的一部分也是參與休閒活動的重點之一，只有少數休閒活動是獨自一人進行的，顯示出人們喜歡與他人一起參與休閒活動。在不同種類的活動與團

體中，有著不同的社會規範與角色，參與者必須學習去承擔責任並且對團體做出貢獻，從中獲得合作與競爭的能力，發展領導能力或服從他人的領導。

(三) 心理動機(Psychological Motivators): 許多休閒活動是建立於滿足刺激與挑戰的需求上，特別是戶外的休閒活動如滑雪、登山、攀岩與具高度競爭性的運動等，人們經由觀賞電視節目、電影、電玩等管道引發了冒險的欲望，藉由參加熱汽球、跳傘、業餘賽車、潛水等活動來滿足冒險的動機。放鬆也是休閒活動帶來的一項重要的效益，休閒活動讓生活煩惱與壓力暫時得以舒緩，讓人們逃離日常生活與工作壓力。

(四) 情緒、智力、精神動機(Emotional, Intellectual and Spiritual Motivators): 休閒活動不僅提供愉悅與滿足的感覺，也可作為情緒宣洩的管道。藉由休閒活動來學習對智力與認知的發展有很大的幫助，如孩童從遊戲中學習各種技能，體驗不同的情境，提升自主能力。休閒在精神領域上同樣具有很重要的貢獻，休閒是沉思的時間，幫助人們建立道德觀、培養同情心、關懷他人與大自然、找尋生活的目的。

二、休閒運動參與動機相關研究

張志銘、蘇榮立、呂崇銘(1999)調查大葉大學學生課後參與運動休閒動機，將 28 個休閒動機透過因素分析，得到運動、興奮與挑戰、人際關係、課業壓力、活力釋放、體適能等六個因素。羅旭壯、許富淑(2000)研究輔仁大學體育學系學生休閒活動參與類型，所測量的休閒動機包含拓展興趣、為了快樂、為了更瞭解自己、避開壓力、拓展知識領域、打

發時間、增進健康、得到休息、與自己所學相關、社交需要、跟上社會潮流、為了前途、得到與他人相處機會。張少熙(2003)研究台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式，將休閒動機依因素分析分為四大因素，分別為舒暢身心（享受運動樂趣、學習新鮮事物、增廣見聞拓展知識領域、保持身體健康、可緩和 work 壓力與緊張、可以放鬆心情）、人際互動（認識新的朋友、與家人共處、增進人際關係、同伴邀約、追求流行）、恢復功能（醫療復健、得到適當的刺激與滿足、充分運用時間）、自我成長（培養興趣、瞭解並肯定自我、有成就感、想試試自己的能力）。杜錦豐、李志峰(2003)研究大學學生運動性休閒參與動機，使用五個因素來測量休閒動機，包含健康適能因素、心理需求因素、社會需求因素、刺激避免因素、知識需求因素。陳英仁(2005)將促使老人從事休閒行為的動機，以因素分析法分析，獲得成就感、社交互動、消磨時間、健康適能、體驗自然、生活學習等六項因素。

綜觀各專家學者的研究結果，雖然探討的族群或活動有所差異，但參與動機是共通的，因此本研究整理歸納出 20 項適用於瑜珈運動參與者的參與動機，做為衡量的因素，並以因素分析法將其分類三個構面，藉由這三個構面的分析來探討瑜珈運動參與者的參與動機。

三、小結

綜合學者對參與動機的定義得知，參與動機是參與行為的起因，人們為了滿足生理或心理的需求而參與活動，然而參與活動的人並不一定有相同的參與動機，且參與動機種類繁多，本研究以需求滿足與內、外在動機的觀點，來定義參與動機。

第三節 參與行為

一、參與行為的定義

參與行為是指實際至某地點使用該項產品的行為，有關參與行為的研究內涵皆包含有資訊來源、參與次數、參與頻率、參與時間、參與時段等因素（程俊堅，2002）。Regheb & Griffith(1982)將運動參與行為定義為參與某項活動頻率或象徵個體所參與普遍性活動類型。一般而言，研究者都經由以下構面來研究運動參與行為，即參與該項休閒運動之頻率、次數、時間、時段等四項基本因素。戴遐齡(1995)使用參與次數、參與時數、參與時段、訊息來源及用球數量，來探討高爾夫俱樂部會員的參與行為。范智明(1998)以每週活動次數、每次活動時間、加入會員時間、其他同場所類似經驗等四項變數來探討參與行為。沈進成(2003)則以每週頻率、使用時間、使用時機、使用時段來探討參與行為。由此可知，參與行為是運動參與非常重要的變項。

高俊雄(1996)認為運動休閒參與行為是人們在工作之餘，自由選擇某項活動並親自參與，進而從體驗活動中得到愉悅與興趣，更進一步得到自我實現。陳鴻雁(2000)認為休閒參與是個體因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非工作或非生活需要，從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。洪朱璋(2004)認為運動參與行為乃指為促進、改善或維持體適能而從事有計畫、有組織、非競賽情境且具重覆性的身體活動，以增進身體適能的面向為主要或次要目的。Mullin, Hardy, & Sutton(2000)將運動參與行為定義分為經常參與型(Frequent)、中心型(Core)、極度愛好型(Aficionado)。運動參與行為係指個體參與某種運動的過程、

頻率、心理體驗感受，或個體所參與之運動類型。包括參與運動的種類、時間、地點、方式、習慣、頻率、持續時間、同伴、所花費的金錢...等。運動參與行為和人類其他行為模式相似，最終目的是參與運動的過程中，獲得個體不同需求的滿足。林晏州(1984)提到，運動的參與是一種由目標導引，有所目的而操作之行為，其目的在滿足運動參與者個體生理、心理及社會的需求；參與者依據個人需求，在不同時間與地點選擇參與某項運動，進而使個體之休閒運動需求能獲得最高之滿意程度。Casperson, Powellb & Christenson(1985)的定義，運動是一種有計畫、有組織且具重覆性的身體活動，其主要目的乃在促進、改善或維持體適能。

運動參與行為的最終目的是從參與運動的過程中，獲得個體生理、心理及社會的需求，藉由運動提升身體的體適能，亦能促進個體生理、心理和社會三方面的健康，不僅能延長生命，且對改善外表及穩定情緒有所裨益。從以上相關文獻探討得知，影響參與行為的因素則包含有資訊來源、參與次數、參與頻率、參與時間、參與時段等，除了「對於特定運動項目的內在興趣、價值、需求、經歷或體驗感受」外，還受到一些非理性因素的影響。

二、運動參與行為相關研究

近代有關休閒運動參與行為之研究，內容大多是針對台灣地區不同族群的民眾，對於其運動參與行為做調查，這些族群包括小學生、青少年、老人、職業婦女、運動員、小學老師、高科技從業人員、大專生、原住民、單一縣市民眾...等，以下為針對台灣地區不同族群的運動參與行為相關研究，整理如下。詳見表 2-3-1。

表 2-3-1 運動參與行為相關研究文獻

專家學者	研究題目
陳人麟(1985)	臺北市市民休閒行為之研究
沈易利(1995)	臺中地區勞工休閒運動需求研究
謝一睿(1996)	臺南市保齡球消費者之生活型態、運動參與頻率和保齡球消費者行為之研究
鐘瓊珠(1997)	大專運動員休閒行為之研究—以國立臺灣體專專長學生為例
伍連女(1999)	臺北市高職學生身體意象與運動行為之研究
連婷治(1999)	臺北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究
許泰彰(2000)	國小教師運動行為及其相關因素之研究
賴清材(2000)	我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討
王沛泳(2001)	球迷參與行為及參與滿意度之影響因素—以統一獅實證研究
梁伊傑(2001)	臺北市大學生參與休閒運動消費行為之研究
鄭順聰(2001)	大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究
張耀中(2002)	臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究
程俊堅(2002)	雲林縣跆拳道館學員參與行為之研究
楊德偉(2006)	球迷選擇支持球隊關鍵因素暨體驗滿意度、參與行為及忠誠度之關連性—以中華職棒大聯盟為例

資料來源：本研究整理

三、小結

在目前行為科學與社會科學的研究領域中，態度一直是很重要的概念。因此態度為影響運動參與行為重要因素。本研究綜合上述學者對運動參與行為之定義，指出各層面態度與運動參與行為呈現正相關，並探討參與動機與參與行為之間的關係。透過上述運動參與行為相關研究整理發現，大多數參與行為之研究，皆以消費者行為為主，以不同運動類型參與行為之相關研究甚少，故本研究針對運動類型—瑜珈來探討參與者的參與行為，更突顯其研究的價值所在。

第四節 認同感

一、認同感的定義

認同是一種為增強和其認同對象一致性的過程，是一種心理過程，藉由這個過程，個體的行為使他去堅定他和另一個人相似的知覺（朱龍祥，1997）。Bandura(1969)將認同定義為一個人將其思想、感情與行動採取所認定的對象的型式展現出來。張春興(1987)是一心理傾向，是個體常有想做某人的傾向，此傾向會使其在感覺、思想、態度及行動上摹擬他人，這種對他人的整個人格所產生的全面性、持久性的模仿學習即為認同。Hall, Gay(1996)則將認同定義是建構在個體認知他們自己與其他人或其他群體或其他理念、凝聚方式等，是否擁有一些共同的起源或共同分享的特質之上。由上述文獻得知，認同代表的是自己與其他人有何異同之處，透過其他人對自己產生肯定，是否有相同的認識或了解。

關於認同感的定義，根據 Kelman(1961)的說法，認同感是一種關於自我的心理定任，就像人們總會以團體的成員資

格來定義自己。根據 Belk(1988)延伸的自我(Extended Self)之概念，其認為自我是由許多有階級順序的複合自我所組成，從個人的、特殊的自我排列到共同的自我。在個人的層級上，人們的所有物被使用來區別一個人有別於其他人。

根據 Bergami and Bagozzi(2000)的觀點，「組織認同」是發展最為成熟的概念，就是將組織認同感視為一種形式的社會認同，在這樣的概念裡，人們往往將自己或自己所有的一切，視為特定的社會認定，如具有該組織成員的身份。社會認同起源於群體認同的概念，Tajfel(1972)首先提出社會認同的概念，其認為「社會認同是個人的一種知識，即是對於他屬於某一社會群體、以及自己身為此一群體成員的一些情感和價值意義的認知」。從上述定義中可將認同感分為三個構面，亦即群體成員的知覺（其促成自我定義）、評價（其與自尊有關）以及情感（Brown 等人，1986）。Tajfel(1982)更主張，如果沒有從群體加入而獲得的社會認同，個人無法形成自我形象。透過上述因此，Ashforth & Mael(1989)曾將認同感定義為「個體對於團體所產生的歸屬知覺」；而 Dutton et al.(1994)則認為認同感是「組織定義與自我定義間的認知連結」。綜合 Jackson(2002)、Phinney(1991)以及 Van Dick(2001&2004)等多人的文獻，認同感大致可分為四個面向，包括認知部份，即為自己身為團體一份子的認識；情感部份，與團體之間的情感連結；評價部分，即由外界對團體所稱的價值內涵；最後為由部分學者所增加的，即是認同感的行為後果。Van Dick (2005)認為這樣的概念反映出，認同感被視為是最能夠滿足個體多種需求的整體性觀念。

綜合以上學者觀點，可以初步假定由於「認定」，造成了團體內部有「我們」與團體外部有「他們」的認知差異，而這樣的差異促使團體內部的成員對於團體內部一切將採取一致的態度，這樣的態度即被稱為是認同感(Identification)。本研究認同感量表採取 Laverie & Arnett(2000)之研究量表，編製而成，以單一構面來了解參與者參與瑜珈運動的認同感。

二、球隊認同感相關研究

過去關於認同感概念的相關研究，主要都集中從認同感的觀點，分析雇主與其雇員間的關係、探討非營利組織與其成員間的關係，或是運用在消費者對公司的關係。近年來則是將球迷對後援會認同感與球隊、球賽及週邊服務滿意度的關係，還有球迷對球隊的認同感與運動贊助的效果做研究

以下為為針對球隊認同感的相關研究，整理如下。詳見表 2-4-1。

表 2-4-1 球隊認同感相關研究文獻

專家學者	研究題目
林心晨(2003)	以職棒球迷的認同感來探討運動贊助的效果
劉雅慧(2004)	職棒球迷的球隊認同感對贊助企業品牌權益 影響之研究—以 La New 熊球隊為例
林書辰(2006)	運動迷涉入程度、觀賽動機與球隊認同感對 出國觀賽意願影響之研究
洪宇慶(2007)	運動觀賞者涉入程度與球隊認同感對忠誠度 與幸福感之相關研究—以超級籃球聯賽觀眾 為例
廖紹甫(2008)	中華職棒大聯盟現場觀眾涉入程度、球隊認 同感與球隊忠誠關係之研究
羅可強(2008)	觀賞動機、球隊認同感及滿意度對再購意願 影響之研究—以超級籃球聯賽現場觀眾為例
姚立言(2009)	品牌個性與球隊認同感關係之評估-中華職 棒球隊為例
賴得曾(2009)	Fantasy Baseball 臺灣玩家參與動機、涉入程 度與 MLB 球隊認同感之研究

資料來源：本研究整理

三、小結

透過上述認同感相關文獻整理發現，大多數認同感之研究，皆為對球隊或是以口牌認同為主，對不同運動類型的認同感之相關研究，仍有待專家學進行研究，故本研究針對運動類型—瑜珈來探討參與者對瑜珈運動的認同感，以了解認同感與持續涉入之相關性。

第五節 持續涉入

一、涉入的定義

涉入(Involvement)是由社會評斷理論發展而來，涉入的概念指事物與個體間的相關性。由個體透過與環境互動所發展或學習而產生，而這樣的態度所代表的是一種決斷力，決定什麼事物對個人是重要的、有意義的或是有關聯的，也被使用在行為決策的過程上(Wiley, Shaw and Havitz, 2000)。涉入的大部分定義與概念是從消費者行為的文獻中所借用的(Havitz and Dimanche, 1997)，Havitz 與 Dimanche(1999)指出休閒涉入包含行為涉入(Activity Involvement)與社會心理涉入(Social Psychological Involvement)兩類，雖然有許多不同的定義被提出來，但涉入最常被視為個人相關性，反映出為人們致力於某活動或事物的程度，基於個人的自我概念、需求與價值觀，對某目標或事物的關心程度(Kyle, Absher, Norman and Hammitt, 2007)。1970年代末期，許多研究者開始將涉入的概念應用於運動當中，藉由涉入的概念來瞭解參與者的參與行為，透過運動本身給予參與者的意義和關聯性，並且針對運動所帶來的情感依附或意義，可以進一步解釋參與者的決策過程(Wiley, Shaw and Havitz, 2000)。

二、持續涉入的定義

持續涉入(Enduring Involvement)是以動機為基礎，由滿足特定的需求或達成個人的目標所引起，比涉入相對的穩定。涉入是受到環境的刺激，屬性是動態、易變、短暫的(Kyle, Absher, Norman & Hammitt, 2007)。然而持續涉入則是基於休閒運動本身對個人的價值經深思熟慮而產生的，較不受環境刺激的影響，具有高度涉入的參與者會正向地連結到參與

的持續時間、頻率與強度(Kyle & Chick, 2004 ; Havitz & Mannell, 2005)。

持續涉入量表是由消費者涉入量表(CIP: Consumer Involvement Profile)演化而來，包含重要性(Important)、愉悅感(Pleasure)、風險重要性(Risk Consequence)、風險可能性(Risk Probability)與符號(Sign)等五個構面。許多研究認同由吸引力(Attraction)、中心性(Centrality)與自我表達(Self-Expression)等三個構面能有效的測量持續涉入的內涵(Wiley, Shaw and Havitz, 2000 ; Kyle and Mowen, 2005)。吸引力(Attraction)包含了重要性與愉悅感等兩個構面，是一個整合性的構面，用來衡量參與者的重要性與愉悅感；中心性(Centrality)為此運動與參與者日常生活之間的關連性，如休閒運動是否在生活中扮演重要角色；自我表達(Self-Expression)包含兩個部分，一個是如何透過運動自我表達，另一個則是參與者想在運動中傳遞給別人什麼樣的形象(Havitz and Dimanche, 1997 ; Wiley, Shaw and Havitz, 2000)。Kyle, Absher, Norman and Hammitt(2007)經過多次的修訂，發展出涉入量表(MIS: Modified Involvement Scale)，使用五個構面來測量運動的持續涉入，包含了吸引力(Attraction)、中心性(Centrality)、社會聯結(Social Bonding)、自我肯定(Identity Affirmation)與自我表達(Self-Expression)五個構面。

綜合上述文獻可知，持續涉入是個人在參與休閒活動時，所表現出來持續關心與投入程度，當個人越注重所參與的休閒活動時，其持續涉入的程度相對的就會增加，且不易受到環境刺激所影響。

三、涉入相關研究

Park(1996)研究在成人體適能活動中涉入與忠誠度的關係，使用重要性(Important)、愉悅感(Pleasure)、自我表現(Self-Expression)、風險重要性(Risk Consequence)、風險可能性(Risk Probability)等五個構面來測量涉入，分析後發現涉入與忠誠度對參與的時間與頻率具有顯著的預測力。Wiley, Shaw and Havitz(2000)研究運動參與者的性別對休閒涉入的影響，使用吸引力(Attraction)、中心性(Centrality)、自我表現(Self-Expression)等三構面來衡量休閒涉入，研究結果發現性別在休閒涉入有顯著差異。徐新勝(2007)研究衝浪活動參與者的休閒動機、涉入程度與休閒效益，以吸引力、自我表現、中心性三大構面來測量涉入程度，進行因素分析得出兩個主要因素，分別為生活樂趣與自我實現，以這兩個因素來衡量參與者的涉入程度。研究結果發現不同的人口特性在涉入程度上無顯著差異。衝浪者的休閒動機、涉入程度與休閒效益兩兩之間都具有顯著正相關，表示衝浪者的休閒動機越高、涉入程度越深，休閒效益也會跟著提高。

四、持續涉入相關研究

張孝銘、林樹旺、余國振(2004)研究慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為，其使用五組相反的形容詞做為題項來測量持續涉入，研究結果顯示消費者動機對慢跑持續涉入有直接正向的影響存在，而持續涉入的角色是連結慢跑消費者動機以及休閒行為的中間媒介。吳科驊(2006)研究登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感，使用兩個因素來測量登山健行者的持續涉入，研究結果顯示不同性別、不同收入與職業，並不會影響遊客對於登山的持

續涉入。但不同的婚姻狀況、年齡與教育程度等變項會影響遊客的持續涉入。而參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感等四個變數都呈現顯著正向相關。陳嘉雯(2006)研究登山健行活動之登山客持續涉入、休閒效益與幸福感，並以吸引力、自我表現、中心性三構面來測量持續涉入，研究結果發現持續涉入對休閒效益有直接正向的影響。吳永發(2006)研究路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感，以興趣與滿足及生活中心兩個構面來測量持續涉入，研究發現男性在持續涉入各構面顯著高於女性，已婚者持續涉入的各構面也都顯著高於未婚者。

從以上學者的研究可以發現，早期在持續涉入量表，多數研究都包含吸引力(Attraction)、中心性(Centrality)與自我表現(Self-Expression)等三構面，來進行施測。近年來，持續涉入的測量已從早期的吸引力、中心性與自我表現三個構面多增加了，社會聯結和自我肯定兩個構面至五個構面來測量持續涉入，在此本研究將持續涉入綜合歸納成為一個構面，來測量持續涉入。

五、小結

本研究中持續涉入為個人對瑜珈所感受到的相關性，反映參與者致力於瑜珈的程度，基於參與者的自我概念、需求與價值觀，對瑜珈運動的投入程度，具有高度涉入的參與者會正向地連結到持續參與的時間、頻率與強度。

第參章 研究方法

本章主要目的在敘述本研究的研究設計與實施步驟。本章共分為六節，分別第一節研究架構；第二節研究流程、第三節研究對象、第四節研究工具、第五節問卷施測流程與回收情形、第六節資料分析與統計方法。

第一節 研究架構

本研究旨在探討大台中地區瑜珈運動參與者在參與動機、參與行為、認同感與持續涉入彼此間因果關係為何，並了解不同人口背景特性參與者在參與動機、參與行為、認同感與持續涉入上是否有所差異。根據本研究動機、目的，並蒐集與探討相關文獻，進而建立本研究架構如圖 3-1-1 所示。

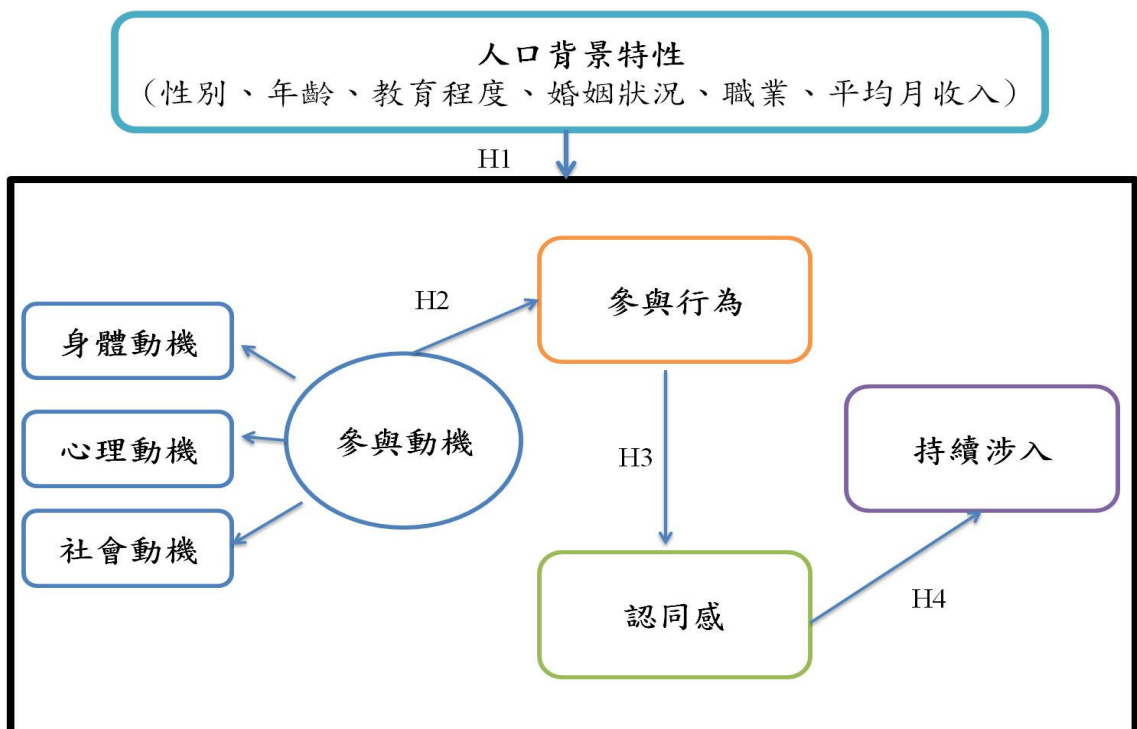


圖 3-1-1 研究架構圖

第二節 研究流程

本研究流程如圖 3-2-1 所示。

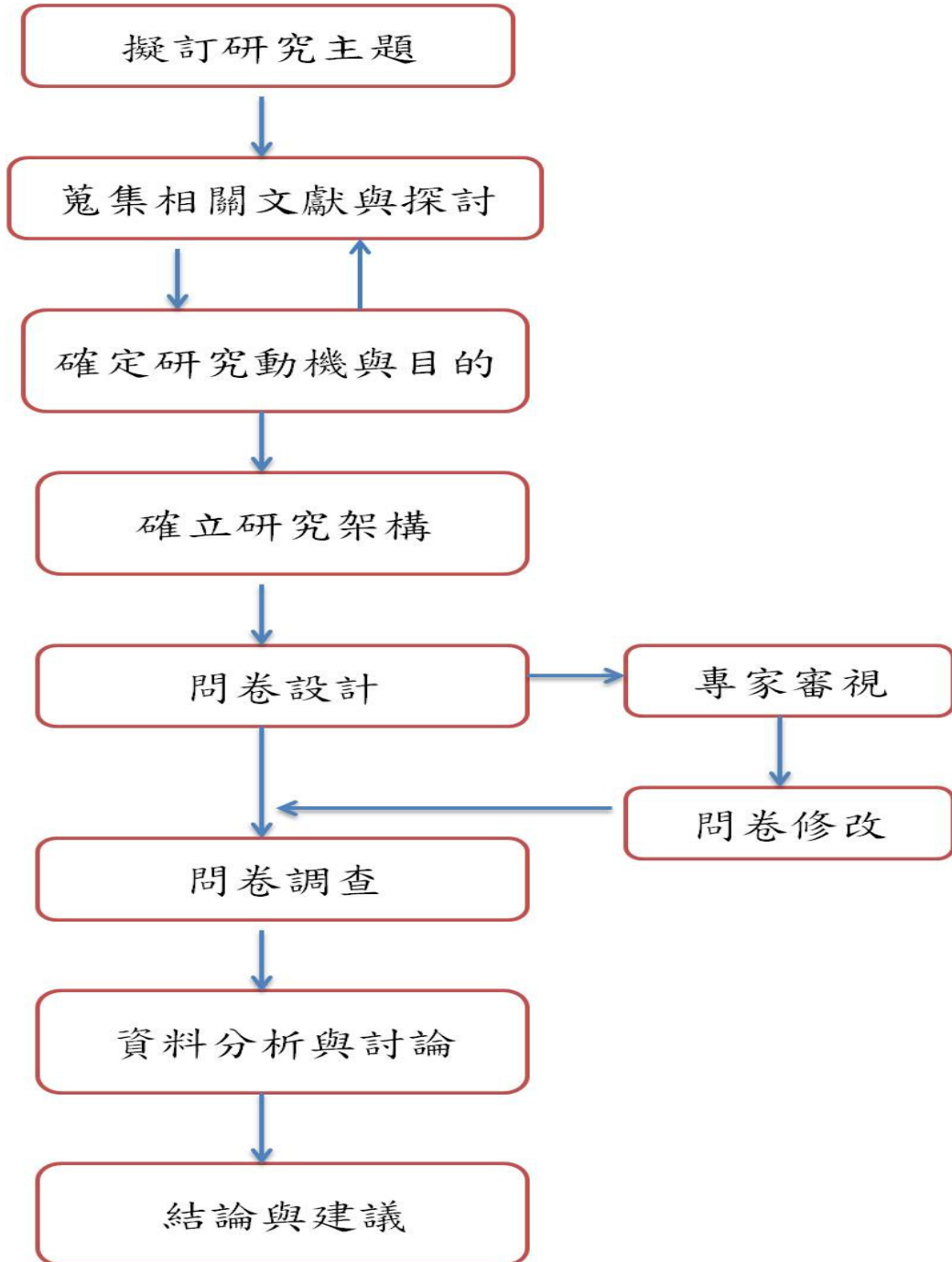


圖 3-2-1 研究流程圖

第三節 研究對象

一、研究對象

本研究以大台中地區之瑜珈運動參與者為研究對象，係指「目前正參加位於大台中地區之瑜珈會館或教室之學員」，不包含短期參與訓練或體驗課程之學員。

二、抽樣方式

本研究採用問卷調查法，以上述瑜珈學員為抽樣對象，抽樣方法以非機率抽樣方式中的立意抽樣法(Purposive Sampling)先選出大台中地區較具規模且為人所熟知之 5 間瑜珈會館與教室（包括：邱素貞瑜珈教室、楊久美瑜珈、YOGILINI 瑜珈水活會館、TRUE YOGA 與水舞瑜珈會館等 5 間瑜珈會館與教室），以其會員進行問卷施測。接著再以分層隨機叢集抽樣法，以時間為區隔，將施測日期分成上午、下午與晚上三個不同的時段，進行問卷施測，發出 245 份問卷，以自陳方式進行問卷調查。

表 3-3-1 問卷抽取樣本一覽表

瑜珈會館/教室	抽取樣本數 (份)
邱素貞瑜珈教室	49
楊久美瑜珈教室	49
YOGILINI 瑜珈水活會館	49
TRUE YOGA 會館	49
水舞瑜珈會館	49
總計	245

資料來源：本研究整理

第四節 研究工具

本研究工具為「瑜珈運動參與者持續涉入行為之研究-以大台中地區瑜珈運動參與者為例」問卷，問卷內容共分為五個部分，其中包括「個人基本資料」、「參與動機量表」、「參與行為」、「認同感量表」以及「持續涉入量表」，為參考過往文獻編製而成（見附錄一）。問卷衡量方式採用四點尺度量表方式計分，得分越高者代表其涉入程度越高。茲分述如下：

一、問卷編製

共分為以下五個部分：

（一）個人基本資料

個人基本資料的部分包括：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職業以及平均月收入。詳細的劃分法如下：

- 1、性別：分為男、女。
- 2、年齡：分為 20 歲以下、21-25 歲、26-30 歲、31-35 歲、36-40 歲、41-45 歲、46-50 歲、50 歲以上。
- 3、教育程度：高中(職)含以下、專科、大學、碩士、博士、其他。
- 4、婚姻狀況：未婚、已婚(家中有 ___ 位 18 歲以下子女)、其他。
- 5、職業：學生、家管(含退休)、軍公教、農林漁牧、工商業、服務業、自由業及其他。
- 6、平均月收入：15000 元以下、15001-30000 元、30001-45000 元、45001-60000 元、60001-75000 元、75001 元以上。

（二）參與動機量表

本量表的編製，主要是採張少熙(2003)研究台地區中學教師參與休閒運動行為模式、杜錦豐、李志峰(2003)研究大

學學生運動性休閒參與動機與陳英仁(2005)研究老人從事休閒運動行為的動機等學者的研究問卷，經本研究整理修改而成，量表共包含三個構面，分別為身體需求、心理需求和社會需求，共有 20 個問項編製而成。採用四點尺度量表方式計分，根據受試者的填答情況，從「非常不同意」、「不同意」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1、2、3、4 的分數，得分越高者表示其參與動機越強烈。

(三) 參與行為

本研究在運動參與行為量表的編製上，係參考陳麗華(1991)所編寫之有關休閒運動實際參與程度的量表，再根據國內目前瑜珈運動參與現況及本研究特性所編製而成，量表採開放式填答，共有 8 個問項。

運動參與程度是以參與年資、每星期練習次數與每次練習時間為指標，來計算運動參與行為，運動參與行為的公式為：運動參與行為=參與年資×每星期練習次數×每次練習時間，所得數值越高表示受試者的運動參與行為越高。惟本研究問卷練習次數、練習時間與參與年資為開放式填答，經研究者初步整理後，將其重新分組。

(四) 認同感量表

本量表的編製，主要是採 Laverie & Arnett(2000)之研究量表，共有 6 個問項編製而成，主要是想了解參與者對瑜珈運動的認同程度。本量表採用四點尺度量表方式計分，根據受試者的填答情況，從「非常不同意」、「不同意」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1、2、3、4 的分數，得分越高者表示其對瑜珈運動認同感程度越高。

(五) 持續涉入量表

本量表編製，主要是採 Wiley, Shaw and Havitz(2000)研究運動參與者的性別對休閒涉入的影響、吳科驊(2006)研究登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感與徐新勝(2007)研究衝浪活動參與者的休閒動機、涉入程度與休閒效益等學者之問卷，經本研究整理編製而成，共有 7 個問項。本量表採用四點尺度量表方式計分，根據受試者的填答情況，從「非常不同意」、「不同意」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1、2、3、4 的分數，得分越高者表示其持續涉入程度越高。

二、專家效度檢視

本研究在完成上述量表編製後，為確認量表中各題項用字遣辭是否適宜，以及是否適用於抽樣對象之填答，因此分別酌請 3 位相關領域專家學者，就量表之內容給予指導。最後依據專家學者之建議修改，進而建立問卷之表面效度。各專家學者名單如表 3-4-1：

表 3-4-1 專家學者名單

專家學者	單位與職稱	專長領域
***	私立逢甲大學 體育教學中心	瑜珈、 身心適能探索
羅雅柔	國立臺灣體育運動大學 體育舞蹈研究所	舞蹈教育、 藝術概論
謝立文	國立臺北大學 休閒運動與管理研究所	運動行銷、 運動管理

註：依姓氏筆劃排列

三、正式問卷結果分析

正式問卷填答人數為 245 人，回收問卷 238 份，另外刪除不適用之問卷 5 份，總計回收有效問卷 233 份，有效問卷回收率 95.10%。本研究刪除問卷準則：問卷當中只要有一題項遺漏未填答者，或是一題項填寫兩個或兩個以上選項之答案者，即視為廢卷。本研究將採用之有效問卷，以因素分析及信度分析等進行正式問卷各量表之信、效度考驗。茲將各分析之結果詳述如後：

(一) 因素分析

本研究以探索性因素分析(Exploratory Factor Analysis, EFA)來考驗正式問卷各量表之建構效度。各量表皆以主成份分析法(Principal Component Analysis)來萃取因素，因素萃取數目以特徵值大於 1 為準則，並以最優斜交法(Promax)進行轉軸。依據每次抽取因素結果後檢查各題項的共同性與因素負荷量，將共同性小於 .40，或因素負荷量小於 .50，或隸屬構面不清，或落入錯誤構面之題項逐一刪除，每次限一個題項(吳明隆，2007a)。

經因素分析結果，逐一刪除上述檢驗參考法則之題項，在參與動機量表部份，共獲得三個共同因素，根據所涵蓋題項的特性分別命名為「身體動機」、「心理動機」及「社會動機」(如表 3-4-2 所示)；在認同感量表部份，獲得一個共同因素，此因素即命名為「認同感」(如表 3-4-3 所示)；在持續涉入量表部份，也獲得一個共同因素，此因素命名為「持續涉入」(如表 3-4-4 所示)。

表 3-4-2 參與動機因素分析摘要

題項	身體 動機	社會 動機	心理 動機
7 參與瑜珈運動使我保持身體健康	.84		
8 參與瑜珈運動使我心情愉快	.81		
2 參與瑜珈運動可以鍛鍊肌耐力	.75		
1 參與瑜珈運動可以增進身體柔軟度	.71		
5 參與瑜珈運動使我容易入眠	.70		
4 參與瑜珈運動可以改善或控制疾病	.67		
3 參與瑜珈運動可以減少體脂肪	.66		
6 參與瑜珈運動使我可以維持理想身材	.62		
19 參與瑜珈運動使我有成為團體一份子的歸屬感		.89	
16 參與瑜珈運動使我能接觸到不同領域的人		.83	
15 參與瑜珈運動使我能結交新朋友		.81	
17 參與瑜珈運動使我能與朋友有共同的話題		.73	
18 參與瑜珈運動使我能學習到合作互助		.70	
12 參與瑜珈運動使我情緒平穩			.75
11 參與瑜珈運動使我能獲得成就感			.72
10 參與瑜珈運動使我能得到滿足感			.72
13 參與瑜珈運動使我能紓解壓力			.70
20 參與瑜珈運動使我能更瞭解自己			.70
14 參與瑜珈運動使我增廣見聞			.64
14 參與瑜珈運動使我表現自我			.48
特徵值	8.63	2.51	1.45
變異量 (%)	43.14	12.57	7.26

表 3-4-3 認同感因素分析摘要

題項	認同感
4 不參與瑜珈運動會讓我有失落感	.84
2 從事瑜珈運動使我生活多彩多姿	.84
3 我對瑜珈運動具有忠誠度	.84
5 瑜珈運動是我生命中重要的活動	.81
6 從事瑜珈運動能夠充分代表我的個人形象	.80
1 我對瑜珈運動有特殊的情感	.78
特徵值	4.02
變異量 (%)	67.03

表 3-4-4 持續涉入因素分析摘要

題項	持續涉入
5 要我放棄瑜珈轉而從事其他運動是困難的	.82
2 瑜珈運動與我的生活息息相關	.81
6 我會推薦他人參與瑜珈運動	.80
1 瑜珈是我最喜愛的運動	.80
7 我將會繼續參與瑜珈運動	.74
4 我參與瑜珈運動能讓我「做自己」，不必在乎別人對我的看法	.72
3 我大部分的朋友皆從事瑜珈運動	.60
特徵值	4.04
變異量 (%)	57.69

(二)信度分析

為了確定問卷之可靠性與穩定性，本研究採用 Cronbach's α 信度考驗來衡量各總量表與各分量表之內部一致性。總量表的 α 值最好在 .80 以上，如果是分量表，如果 α 值低於 .50 以下，就應考量重新修定量表或增刪題項（吳明隆，2007a）。由表 3-4-5 可知，本研究各分量表與總量表信度皆高於 .86 以上，顯示本研究所編製之量表皆具有可接受的內部一致性。

表 3-4-5 各量表信度分析摘要

量表名稱	分量表	分量表 α 值	總量表 α 值
參與動機	身體動機	.89	.93
	心理動機	.88	
	社會動機	.90	
認同感	-	-	.90
持續涉入	-	-	.87

第五節 問卷施測流程與回收情形

一、問卷施測流程

本研究分別至大台中地區包括：邱素貞瑜珈教室、楊久美瑜珈教室、YOGILINI 瑜珈水活會館、TRUE YOGA 會館與水舞瑜珈會館等 5 間瑜珈教室與會館，進行正式問卷發放。

問卷發放以各瑜珈會館與教室會員為主要對象，於施測前二週，事先與各瑜珈會館與教室負責人聯繫，並告知本研究目的及請求協助相關事項，親自徵得各瑜珈會館與教室負責人之同意；並在發放問卷前 2 小時至各施測地點，統一進行問卷發放工作說明與問卷填寫注意事項，並附備忘錄以提供發放員問卷發放注意事項，待瑜珈學員填答完畢後，贈與一份小禮物，感謝其參與填答並提高受試者填答資料的信度與效度，試後由發放員負責統一回收問卷。

二、問卷回收情形

本研究於 2011 年 4 月 25 日到 5 月 7 日止，為期兩週，在大台中地區包括：邱素貞瑜珈教室、楊久美瑜珈教室、YOGILINI 瑜珈水活會館、TRUE YOGA 會館與水舞瑜珈會館等 5 間瑜珈教室與會館門口進行抽樣，總共發出 245 份問卷，回收 238 份，回收率為 97.14%。在 238 份回收問卷中，由於本研究之分析方法—結構方程模式，對遺漏值較為敏感，因此在有效問卷的選擇上，採取較嚴格的標準。將 5 份含有遺漏值之問卷全數刪除，計完整填答之有效份數為 233 份，符合研究設定所需之抽樣份數。

第六節 資料分析與統計方法

本研究於正式問卷回收後，將有效問卷進行編碼整理，並將所整理後資料採用統計軟體 SPSS for Windows 17.0 版及 AMOS 18.0 進行統計分析，且本研究所有的差異性顯著考驗皆以 $\alpha=.05$ 為顯著水準。根據本研究目的，在統計考驗上主要採取的分析方法如下：

一、描述性統計分析

統計瑜珈參與者的個人基本資料，所使用的統計項目包括（次數分配、百分比、平均數、標準差等），來描述瑜珈參與者樣本特性。

二、獨立樣本 t 檢定

以獨立樣本 t 檢定來分析瑜珈參與者之性別與婚姻狀況在參與動機、參與行為、認同感及持續涉入的差異情形。

三、單因子變異數分析 (One-way Analysis of Variance, ANOVA)

以單因子變異性分析比較不同年齡別、教育程度、職業別跟平均月收入在參與動機、參與行為、認同感及持續涉入的差異情形；若研究結果（ F 值）達顯著差異水準，則進一步使用 Scheffé 法進行各組事後比較。

四、結構方程模式 (Structure Equation Model, SEM)

（一）結構方程模式

結構方程模式為社會及行為科學理論研究中常用來探討觀察變項 (Observed Variables) 與潛在變項 (Latent Variables) 之因果關係的重要分析工具，其主要可以區分為測量模式 (Measurement Model) 與結構方程模式 (Structure Model) 兩部份。測量模式以驗證性因素分析 (Confirmatory Factor

Analysis)之概念來連結觀察變項與潛在變項的關係；結構方程模式則以路徑分析(Path Analysis)之概念討論潛在變項間的因果關係。本研究主要以驗證性因素分析檢測各測量變項之因素結構是否與實際資料具適切性，而以結構方程模式檢測參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之間的路徑關係。

本研究以 Amos18.0 統計軟體進行結構方程模式分析，它是以共變數為主的結構方程模式統計分析軟體。此軟體最大的優點在於不需要在於撰寫程式就可透過圖形操作介面來執行結構方程模式分析。

(二) AMOS 的模式架構

吳明隆(2007b)指出結構方程模式的隨機變項包含三種類型：潛在變項、觀察變項及誤差變項，內容茲分述如下：

- 1、潛在變項：是不可直接測量或無法直接觀察得到，只能以間接方式推論出來，通常稱為構念或因素。作為「因」的潛在變項（亦稱自變項、外因變項、外衍潛在變項），變項名稱以符號 ξ 表示；作為「果」的潛在變項（亦稱依變項、內因變項、內衍潛在變項），變項名稱以符號 η 表示。潛在變項在 AMOS 中，其圖形以圓形或橢圓形表示。
- 2、觀察變項：研究者可以直接觀察得到或直接測量獲得，獲得的數據可以轉化為量化資料。外衍潛在變項的觀察變項以符號 X 表示；而內衍潛在變項的觀察變項以符號 Y 表示。觀察變項在 AMOS 中，其圖形以正方形或長方形表示。
- 3、誤差變項：是不具實際測量的變數。內衍潛在變項無法被模式中外衍潛在變項解釋的變異量，即結構方程模式中隨機變異的部份，以符號 ζ 表示；內衍潛在變項的測量誤

差，即觀察變項無法被其它潛在變項解釋的變異，以 ε 表示；外衍潛在變項的測量誤差，以 δ 表示。誤差變項在 AMOS 中，其圖形以圓形表示。

(三) 整體模式配適度

吳明隆(2007b)指出，在模式配適度(Goodness of Fit)評估方面，若模式配適度愈高，則代表模型可用性愈高，參數的估計愈具有其涵義。本研究採取以下八種衡量指標，以評估整體模式與實際資料的適合情形：

- 1、卡方自由度比(χ^2/df)：指卡方值除以自由度所得之數值。一般而言，若卡方自由度比值小於 3 時，則表示整體模式與觀察資料間愈適配。但卡方自由度比值容易受到樣本大小影響。因此在判別模式是否可接受時，亦應同時參考其他適配度指標。
- 2、標準化殘差均方程平方根(SRMR)：SRMR 值為平均殘差共變異數標準化的總和，其值的範圍介於 0 至 1 間，數值愈大表示模式適配度愈差。通常建議當 SRMR 值小於 .08 時，表示模式具有良好的適配度。
- 3、漸進殘差均方和平方根(RMSEA)：RMSEA 值愈接近 0 時，表示模式配適度愈佳。RMSEA 值小於 .05，表示模式配適度佳；在 .05 至 .08 間，表示模式配適度尚可。
- 4、GFI、TLI(NNFI)與 CFI 指標：運用 GFI、TLI(NNFI)與 CFI 指標作為判別指標時，當數值接近 1 時，代表模式配適度愈佳。通常建議當 GFI、TLI(NNFI)與 CFI 值大於 .90 時，表示模式具有良好的配適度。

第肆章 結果與討論

本章旨在說明本研究之實證結果，並對此進行分析與討論，共分為三節，依序為：第一節採用描述性統計分析方法來分析樣本資料；第二節是透過獨立樣本 T 檢定和單因子變異數分析，來檢驗瑜珈參與者特性對參與動機、參與行為、認同感及持續涉入各構面的差異情形，第三節則為運用結構方程模式來檢驗各量表之間的模型契合度與參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之關係分析。

第一節 瑜珈運動參與者人口特性描述

本節旨在說明本次研究受試者樣本資料分布情形，來呈現大台中地區瑜珈運動參與者其整體受試者之人口統計變項資料。本研究正式問卷發放 245 份，實際收回 238 份問卷，整體問卷回收率為 97.14%，扣除無效問卷 5 份，整體有效問卷共計 233 份，有效問卷回收率為 95.10%。分別以描述性統計之次數及分配百分比，茲詳述如下：

一、樣本結構分析

(一) 性別

本研究所調查之瑜珈運動參與者樣本結構中，其性別分布為女性 192 人(82.4%)，男性為 41 人(17.6%)。研究結果顯示出，瑜珈參與者女性比例高於男性。

(二) 年齡

本研究所調查之瑜珈運動參與者樣本結構中，其年齡分布以 26-30 歲最多，共 57 人，佔 24.5%；其次依序為 21-25 歲共 42 人(18.0%)，31-35 歲共 37 人(15.9%)。研究結果顯示，年齡分佈以 26-30 歲為最多，其次為 21-25 歲，共 42.5%，

屬於社會人口結構中之青壯年人口，詳細次數分配及百分比如表 4-1-1 所示。

(三) 教育程度

本研究所調查之瑜珈運動參與者樣本結構中，教育程度以大學為最多，共 121 人，佔 51.9%；其次為碩士 52 人 (22.3%)，專科 34 人 (14.6%)。研究結果顯示出，教育程度呼應當前高等教育之普遍，大學、碩士佔 74.2%，詳細次數分配及百分比如表 4-1-1 所示。

(四) 婚姻狀況

本研究所調查之瑜珈運動參與者樣本結構中，婚姻狀況未婚共 122 人，佔 52.4%，已婚為 108 人 (46.4%)，其他則有 3 人 (1.3%)。研究結果顯示，婚姻狀況比例上約各佔一半，但以未婚者比例略高 6%，與目前調查台灣社會上未婚族逐漸增加現象相符。

(五) 職業

本研究所調查之瑜珈運動參與者樣本結構中，其職業分布以服務業最多，共 52 人，佔 22.3%；其次為軍公教共 47 人 (20.2%)，家管(含退休)共 41 人 (15.9%)。研究結果顯示出，由於現今職場壓力，人們往往藉以運動來抒發壓力，數據顯示瑜珈運動參與者以從事服務業佔大多數，詳細次數分配及百分比如表 4-1-1 所示。

(六) 平均月收入

研究結果顯示出，本研究所調查之瑜珈運動參與者樣本結構中，所得以 30,001-45,000 元為最多，共 67 人，佔 28.8%；其次為 15,001-30,000 元共 56 人 (24.0%)，15,000 以下共 49 人 (21.0%)，詳細次數分配及百分比如表 4-1-1 所示。

表 4-1-1 瑜珈運動參與者現況分析資料表

人口統計變項	組別	次數	百分比(%)
性別	男	41	17.6%
	女	192	82.4%
年齡	20歲以下	5	2.1%
	21-25歲	42	18.0%
	26-30歲	57	24.5%
	31-35歲	37	15.9%
	36-40歲	29	12.4%
	41-45歲	19	8.2%
	46-50歲	22	9.4%
	50歲以上	22	9.4%
教育程度	高中(職)	19	8.2%
	專科	34	14.6%
	大學	121	51.9%
	碩士	52	22.3%
	博士	4	1.7%
	其他	3	1.3%
婚姻狀況	未婚	122	52.4%
	已婚	108	46.4%
	其他	3	1.3%
職業	學生	33	14.2%
	家管(含退休)	41	17.6%
	軍公教	47	20.2%
	農林漁牧	2	0.9%
	工商業	25	10.7%
	服務業	52	22.3%
	自由業	14	6.0%
	其他	19	8.2%

(表 4-1-1 續)

(續) 表 4-1-1 瑜珈運動參與者現況分析資料表

人口統計變項	組別	次數	百分比(%)
平均月收入	15000 以下	049	21.0%
	15001-30000	056	24.0%
	30001-45000	067	28.8%
	45001-60000	037	15.9%
	60001-75000	016	06.9%
	75001 以上	008	03.4%

二、各變項之描述性統計分析

本研究架構中有參與動機、參與行為、認同感與持續涉入等 4 個變項，採李克特四點尺度量法，從非常不同意至非常同意，分別給予 1 至 4 分；在參與行為變項則採開放式填答。

在參與動機變項的平均數為中包含了 3 個構面，分別為身體動機、心理動機與社會動機 3 個，其平均得分由高至低依序為：身體動機的平均數為 3.38、心理動機的平均數為 3.27 與社會動機的平均數為 3.20，參與動機的整體平均數則為 3.28；其次參與行為平均數為 12.60；認同感平均數為 3.02；持續涉入平均數為 3.07（詳如下表 4-1-2）。

表 4-1-2 各變項之描述性統計總表

變項名稱	構面名稱	構面平均數	變項平均數
參與動機	身體動機	3.38	3.28
	心理動機	3.27	
	社會動機	3.20	
參與行為	-	-	12.60
認同感	-	-	3.02
持續涉入	-	-	3.07

註：本研究運動參與行為的公式為：運動參與行為 = 參與年資 × 每星期練習次數 × 每次練習時間。

在參與動機變項的平均數為 3.28，其中在參與動機變項中包含的三個構面裡，以身體動機的平均數 3.38 為最高，顯示瑜珈運動參與者對身體動機構面與其他構面相比得分較高，在身體動機構面裡，以可以增加身體柔軟度 (M=3.52)、鍛練肌耐力 (M=3.45)、保持身體健康 (M=3.42) 與維持理想身材 (M=3.40) 為最重要之因素，此符合大多現代人為了身體健康與維持身材而投身於瑜珈運動。心理動機平均數為 3.27 居次，心理構面部分以能紓解壓力 (M=3.36)、使情緒平穩 (M=3.33) 與獲得成就感 (M=3.29) 為最重要之因素，現代人因工作繁忙，壓力與日俱增，想藉由瑜珈運動排解心理層面之壓力，正與此調查結果相符合。最後為社會動機其平均數為 3.20，社會動機則以能接觸到不同領域的人 (M=3.25)、表現自我 (M=3.23) 與結交新朋友 (M=3.22)，藉此可以得知大多數人參與瑜珈運動的社會動機多基於社交動機，各題項得分詳見下表 4-1-3 所示。

表 4-1-3 參與動機各構面描述性統計分析表

構面題項	排序	平均數	標準差
身體動機	1	3.38	.40
1 參與瑜珈運動可以增進身體柔軟度。	1	3.52	.51
2 參與瑜珈運動可以鍛鍊肌耐力。	2	3.45	.52
7 參與瑜珈運動使我保持身體健康。	3	3.42	.50
6 參與瑜珈運動使我可以維持理想身材。	4	3.40	.56
5 參與瑜珈運動使我容易入眠。	5	3.36	.52
3 參與瑜珈運動可以減少體脂肪。	5	3.36	.51
8 參與瑜珈運動使我心情愉快。	7	3.34	.53
4 參與瑜珈運動可以改善或控制疾病。	8	3.33	.51
心理動機	2	3.27	.45
13 參與瑜珈運動使我能紓解壓力。	1	3.36	.53
12 參與瑜珈運動使我情緒平穩。	2	3.33	.51
11 參與瑜珈運動使我能獲得成就感。	3	3.29	.59
10 參與瑜珈運動使我能得到滿足感。	4	3.26	.61
20 參與瑜珈運動使我能更瞭解自己。	5	3.21	.62
14 參與瑜珈運動使我能增廣見聞。	6	3.18	.64
社會動機	3	3.20	.59
16 參與瑜珈運動使我能接觸到不同領域的人。	1	3.25	.68
9 參與瑜珈運動使我能表現自我。	2	3.23	.65
15 參與瑜珈運動使我能結交新朋友。	3	3.22	.66
17 參與瑜珈運動使我能與朋友有共同的話題。	4	3.19	.76
19 參與瑜珈運動使我有成為團體一份子的歸屬感。	5	3.18	.71
18 參與瑜珈運動使我能學習到合作互助。	6	3.17	.67

在參與行為變項的平均數為 12.60，由於參與行為問項大多採開收式填答，在此研究者將其以平均數與百分比的方式來呈現，結果顯示：平均每星期練習瑜珈次數為 3 次、平均每次練習瑜珈 2 小時、平均參與年資為 3.5 年、平均練習瑜珈通勤時間為 20 分鐘、平均在瑜珈運動的花費為 1980 元，通常練習瑜珈的時段以上晚上比例最高約佔 40.0%、所參與的瑜珈課程以 12 個月（含）以下最多佔比例為 26.6%、通常以其他（自己）參與瑜珈運動比例為最高佔 51.1%。詳如下表 4-1-4 與 4-1-5 所示。

表 4-1-4 參與行為變項描述性統計分析表(1)

題項	平均數	標準差
我每星期練習瑜珈 _____ 次	3 次	1.59
我每次練習瑜珈花費 _____ 小時	2 小時	1.11
我參與瑜珈的年資 _____ 年	3.5 年	3.43
我每次練習瑜珈在交通(單程)上所需 _____ 分鐘	20 分鐘	15.71
我每個月在瑜珈活動上的花費 _____ 元	1980 元	1588.61

表 4-1-5 參與行為變項描述性統計分析表(2)

題項	次數最多選項	百分比(%)
我通常練習瑜珈的時段為?	晚上	40.0%
我所參加的瑜珈課程為?	12 個月以下	26.6%
我通常和誰一起從事瑜珈運動?	其他(自己)	51.1%

在認同感變項的平均數為 3.02，其中以對瑜珈運動具有忠誠度 (M=3.16)、對瑜珈運動有特殊的情感 (M=3.13)與從事瑜珈運動可使生活多彩多姿 (M=3.06)，為最重要的因素，藉此表現出瑜珈運動參與者認同瑜珈運動之表現，詳如下表 4-1-6 所示。

表 4-1-6 認同感變項描述性統計分析表

題項	排序	平均數	標準差
3 我對瑜珈運動具有忠誠度。	1	3.16	.64
1 我對瑜珈運動有特殊的情感。	2	3.13	.67
2 從事瑜珈運動使我生活多彩多姿。	3	3.06	.63
5 瑜珈運動是我生命中重要的活動。	4	3.05	.66
6 從事瑜珈運動能夠充分代表我的個人形象。	5	2.92	.69
4 不參與瑜珈運動會讓我有失落感。	6	2.79	.71

在持續涉入變項的平均數為 3.07，其中以將會繼續參與瑜珈運動 (M=3.45)、推薦他人參與瑜珈運動 (M=3.36) 與瑜珈為最喜愛的運動 (M=3.18)，為最重要的因素，藉以表現出瑜珈運動參與者願意持續涉入在瑜珈運動上之表現，詳如下表 4-1-7 所示。

表 4-1-7 持續涉入變項描述性統計分析表

變項題項	排序	平均數	標準差
7 我將會繼續參與瑜珈運動。	1	3.45	.52
6 我會推薦他人參與瑜珈運動。	2	3.36	.50
1 瑜珈是我最喜愛的運動。	3	3.18	.66
4 我參與瑜珈運動能讓我「做自己」，不必在乎別人對我的看法。	4	3.03	.59
2 瑜珈運動與我的生活息息相關。	5	3.02	.69
5 要我放棄瑜珈轉而從事其他運動是困難的。	6	2.86	.77
3 我大部分的朋友皆從事瑜珈運動。	7	2.56	.78

第二節 人口統計變項在參與動機、參與行為、 認同感與持續涉入之差異性分析

為瞭解不同人口統計變項在參與動機、參與行為、認同感及持續涉入之差異情形，以獨立樣本 t 檢定檢驗性別及婚姻狀況在參與動機、參與行為、認同感及持續涉入是否有顯著差異；以單因子變異數分析 (One-way Analysis of Variance, ANOVA) 檢驗子女 (18 歲以下)、年齡、教育程度、職業、個人平均月收入在參與動機、參與行為、認同感及持續涉入上是否有顯著差異，若達顯著差異時，則再進一步使用 Scheffé 法事後比較檢定各群組之間的差異情形。

一、性別在各構面上之差異性分析

由獨立樣本 *t* 檢定結果顯示，男、女在參與動機各構面、參與行為、認同感及持續涉入上並沒有顯著差異。此結果顯示瑜珈運動參與者在評估其參與動機各構面、參與行為、認同感與持續涉入程度時，並不會因為不同性別而有所差異。

表 4-2-1 男、女在各構面之 *t* 檢定摘要

變項 名稱	構面 名稱	性別	平均數	標準差	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
參與 動機	身體 動機	男	3.28	.40	-1.74	.08
		女	3.40	.40		
	心理 動機	男	3.29	.46	.31	.76
		女	3.27	.44		
	社會 動機	男	3.34	.52	1.59	.11
		女	3.18	.60		
參與 行為	-	男	11.88	6.88	-.63	.53
		女	12.75	8.31		
認同感	-	男	2.97	.61	-.60	.55
		女	3.03	.53		
持續 涉入	-	男	2.97	.52	-1.38	.17
		女	3.09	.48		

**p* < .05

二、婚姻狀況在各構面上之差異性分析

由獨立樣本 t 檢定結果顯示，未婚、已婚在參與行為、認同感及持續涉入上有顯著差異。此結果顯示瑜珈運動參與者在評估其參與行為、認同感與持續涉入程度時，會因為婚姻狀況不同而有所差異，且已婚影響程度高於未婚。另一方面在參與動機各構面並沒有顯著差異。此結果顯示瑜珈運動參與者在評估其參與動機各構面程度時，並不會因為不同婚姻狀況而有所差異。

表 4-2-2 未婚、已婚在各構面之 t 檢定摘要

變項 名稱	構面 名稱	婚姻 狀況	平均數	標準差	t 值	p 值
參與 動機	身體 動機	未婚	3.39	.40	.68	.50
		已婚	3.35	.41		
	心理 動機	未婚	3.29	.46	.65	.52
		已婚	3.25	.43		
	社會 動機	未婚	3.18	.57	-.58	.56
		已婚	3.23	.62		
參與 行為	-	未婚	10.85	8.18	-3.75*	.00
		已婚	14.74	7.47		
認同感	-	未婚	2.92	.55	-2.81*	.01
		已婚	3.12	.54		
持續 涉入	-	未婚	2.98	.50	-2.75*	.01
		已婚	3.16	.46		

* $p < .05$

三、擁有 18 歲以下子女在各構面上之差異性分析

由單因子變異性數分析結果顯示，擁有 18 歲以下子女的瑜珈運動參與者在參與行為與認同感上有顯著差異。此結果顯示瑜珈運動參與者在評估其參與行為與認同感程度時，會因為家中有 18 歲以下子女狀況不同而有所差異，其中擁有 2 個 18 歲以下子女比家中沒有 18 歲以下子女的瑜珈運動參與者，在參與行為與認同感上表現程度更高，顯示家中擁有未成年子女反而提昇了參與者在參與瑜珈運動中的參與行為與對瑜珈運動的認同感。另一方面擁有 18 歲以下子女的瑜珈運動參與者在參與動機各構面與持續涉入上並沒有顯著差異。此結果顯示瑜珈運動參與者在評估其參與動機各構面與持續涉入程度上，不會因為擁有 18 歲以下子女狀況不同而有所差異。

表 4-2-3 子女（18 歲以下）在各構面之變異數分析摘要

變項名稱	構面名稱	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 值	p 值	事後比較
參與動機	身體動機	組間	1.02	3	.34	2.10	.10	
		組內	36.88	229	.16			
		總和	37.90	232				
	心理動機	組間	.43	3	.14	.72	.54	
		組內	45.62	229	.20			
		總和	46.05	232				
	社會動機	組間	.40	3	.13	.38	.77	
		組內	80.96	229	.35			
		總和	81.36	232				
參與行為		組間	731.16	3	243.72	3.88*	.01	0<2
		組內	14368.92	229	62.75			
		總和	15100.08	232				
認同感		組間	2.87	3	.96	3.29*	.02	0<2
		組內	66.58	229	.29			
		總和	69.45	232				
持續涉入		組間	1.66	3	.56	2.38	.07	
		組內	53.28	229	.23			
		總和	54.94	232				

* $p < .05$

註：0 代表沒有子女（18 歲以下）、2 代表 2 個子女（18 歲以下）。

四、年齡在各構面上之差異性分析

由單因子變異性數分析結果顯示，年齡在參與行為上有顯著差異。此結果顯示瑜珈運動參與者在評估其參與行為程度時，會因為年齡狀況不同而有所差異；其中 31-35 歲參與行為高於 21-25 歲、31-35 歲參與行為高於 26-30 歲、46-50 歲參與行為高於 21-25 歲，結果顯示參與者年齡高者，對於參與瑜珈運動行為表現程度越高。另一方面年齡在參與動機各構面、認同感與持續涉入上並沒有顯著差異。此結果顯示瑜珈運動參與者在評估其參與動機各構面、認同感與持續涉入程度上，不會因為年齡狀況不同而有所差異。

表 4-2-4 年齡在各構面之變異數分析摘要

變項名稱	構面名稱	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 值	p 值	事後比較
參與動機	身體動機	組間	1.52	7	.22	1.34	.23	
		組內	36.37	225	.16			
		總和	37.89	232				
	心理動機	組間	1.24	7	.18	.89	.52	
		組內	44.81	225	.20			
		總和	46.05	232				
	社會動機	組間	1.04	7	.15	.42	.89	
		組內	80.31	225	.36			
		總和	81.35	232				
參與行為	組間	2346.76	7	335.25	5.92*	.00	2<4	
	組內	12753.32	225	56.68			2<7	
	總和	15100.08	232				3<4	
認同感	組間	2.92	7	.42	1.41	.20		
	組內	66.53	225	.30				
	總和	69.45	232					
持續涉入	組間	2.16	7	.31	1.31	.24		
	組內	52.78	225	.24				
	總和	54.94	232					

* $p < .05$

註：2 代表 21-25 歲，3 代表 26-30 歲，4 代表 31-35 歲，
7 代表 46-50 歲。

五、教育程度在各構面上之差異性分析

由單因子變異性數分析結果顯示，教育程度在參與行為上有顯著差異，進一步進行 Scheffé 法事後檢定結果顯示，教育程度在參與行為上並無顯著差異，其原因可能為，不同教育程度間差異不大，導致事後考驗無法達到顯著。此結果顯示，不同教育程度在參與行為上較不具有實務意義。另一方面教育程度在參與動機各構面、認同感與持續涉入上並沒有顯著差異。此結果顯示瑜珈運動參與者在評估其與參與動機各構面、認同感與持續涉入程度上，不會因為教育程度狀況不同而有所差異。

表 4-2-5 教育程度在各構面之變異數分析摘要

變項名稱	構面名稱	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 值	p 值	事後比較
參與動機	身體動機	組間	.20	5	.04	.24	.95	
		組內	37.69	227	.17			
		總和	37.89	232				
	心理動機	組間	1.19	5	.24	1.20	.31	
		組內	44.86	227	.20			
		總和	46.05	232				
	社會動機	組間	2.22	5	.44	1.27	.28	
		組內	79.14	227	.35			
		總和	81.36	232				
參與行為	組間	805.76	5	161.16	2.56*	.03		
	組內	14294.32	227	62.97				
	總和	15100.08	232					
認同感	組間	.95	5	.19	.63	.68		
	組內	68.50	227	.30				
	總和	69.45	232					
持續涉入	組間	1.59	5	.32	1.36	.24		
	組內	53.35	227	.24				
	總和	54.94	232					

* $p < .05$

六、職業在各構面上之差異性分析

由單因子變異性數分析結果顯示，職業在參與行為上有顯著差異，進一步進行 Scheffé 法事後檢定結果顯示，職業在參與行為上並無顯著差異，其原因可能為，不同職業間差異不大，導致事後考驗無法達到顯著。此結果顯示，不同職業在參與行為上較不具有實務意義。另一方面職業在參與動機各構面、認同感與持續涉入上並沒有顯著差異。此結果顯示瑜珈運動參與者在評估其參與動機各構面、認同感與持續涉入程度上，不會因為職業狀況不同而有所差異。

表 4-2-6 職業在各構面之變異數分析摘要

變項名稱	構面名稱	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 值	p 值	事後比較
參與動機	身體動機	組間	.81	7	.12	.70	.67	
		組內	37.08	225	.17			
		總和	37.89	232				
	心理動機	組間	2.22	7	.32	1.63	.13	
		組內	43.83	225	.20			
		總和	46.05	232				
	社會動機	組間	2.40	7	.34	.98	.45	
		組內	78.96	225	.35			
		總和	81.36	232				
參與行為	組間	1198.81	7	171.26	2.77*	.01		
	組內	13901.27	225	61.78				
	總和	15100.08	232					
認同感	組間	1.45	7	.21	.68	.69		
	組內	68.01	225	.30				
	總和	69.46	232					
持續涉入	組間	2.76	7	.34	1.70	.11		
	組內	52.18	225	.23				
	總和	54.94	232					

* $p < .05$

七、平均月收入在各構面上之差異性分析

由單因子變異性數分析結果顯示，平均月收入在參與動機各構面、參與行為、認同感與持續涉入上並沒有顯著差異。此結果顯示瑜珈運動參與者在評估其參與動機各構面、參與行為、認同感與持續涉入程度上，並不會因為平均月收入狀況不同而有所差異。

表 4-2-7 平均月收入在各構面之變異數分析摘要

變項名稱	構面名稱	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 值	p 值	事後比較
參與動機	身體動機	組間	1.13	5	.23	1.40	.23	
		組內	36.76	227	.16			
		總和	37.89	232				
	心理動機	組間	.16	5	.03	.15	.98	
		組內	45.89	227	.20			
		總和	46.05	232				
	社會動機	組間	1.72	5	.34	.98	.43	
		組內	79.64	227	.35			
		總和	81.36	232				
參與行為	組間	673.76	5	134.75	2.12	.06		
	組內	14426.31	227	63.55				
	總和	15100.07	232					
認同感	組間	.93	5	.19	.61	.69		
	組內	68.53	227	.30				
	總和	69.46	232					
持續涉入	組間	.96	5	.19	.81	.55		
	組內	53.98	227	.24				
	總和	54.94	232					

* $p < .05$

第三節 參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之關係分析

一、瑜珈運動持續涉入模式之適配度檢驗

本研究採用 AMOS18.0 統計軟體，對於瑜珈運動持續涉入模式施以適配度檢驗。經 AMOS 輸出結果顯示，模型適配度指標 SRMR=.16、RMSEA=.17、GFI=.92、TLI(NNFI)=.80、CFI=.88、 $\chi^2/df=7.59$ ；根據吳明隆(2007)在其專書中所建議之標準，除了 GFI 高於所設定的門檻值之外，其餘指標均未達可接受之標準，各項適配度指標之數值與門檻值如表 4-3-1 所示。

表 4-3-1 瑜珈運動持續涉入模式之適配度檢定摘要

統計檢定量	檢定結果	適配標準	適配判斷
SRMR	.16	<.08	否
RMSEA	.17	<.08	否
GFI	.92	>.90	是
TLI(NNFI)	.80	>.90	否
CFI	.88	>.90	否
χ^2/df	7.59	<5	否

為使瑜珈運動持續涉入模式與觀察資料有更佳適配度，本研究參考 AMOS 輸出報表提供的修正指標 (Modification Indices, MI)，將此模式進一步修正。結果顯示修正指標之數值高達 26.70。吳明隆(2007)建議，SEM 測量模式修正中，若修正指標值大於 10，則表示該殘差值具有修正之必要，但模式修正應與理論或經驗法則相契合，且需符合簡約原則 (principle of parsimony)。故將參與動機與認同感進行連線，並再次對於模型施以估計。

經 MI 模式修正後，各項檢定值分別為：SRMR=.06、RMSEA=.13、GFI=.95、TLI(NNFI)=.88、CFI=.94、 $\chi^2/df=4.95$ ，各項適配度指標數值均較模式修正前佳。除了 RMSEA 略高於 .08 與 TLI(NNFI)略低於 .90 之門檻值外，其於各項指標皆達適配標準。由此結果可知，本研究瑜珈運動持續涉入模式具有可接受的適配度。修正模式適配度指標之數值與門檻值如表 4-3-2 所示。

表 4-3-2 (修正後)瑜珈運動持續涉入模式之適配度檢定摘要

統計檢定量	檢定結果	適配標準	適配判斷
SRMR	.06	<.08	是
RMSEA	.13	<.08	否
GFI	.95	>.90	是
TLI(NNFI)	.88	>.90	否
CFI	.94	>.90	是
χ^2/df	.495	<5	是

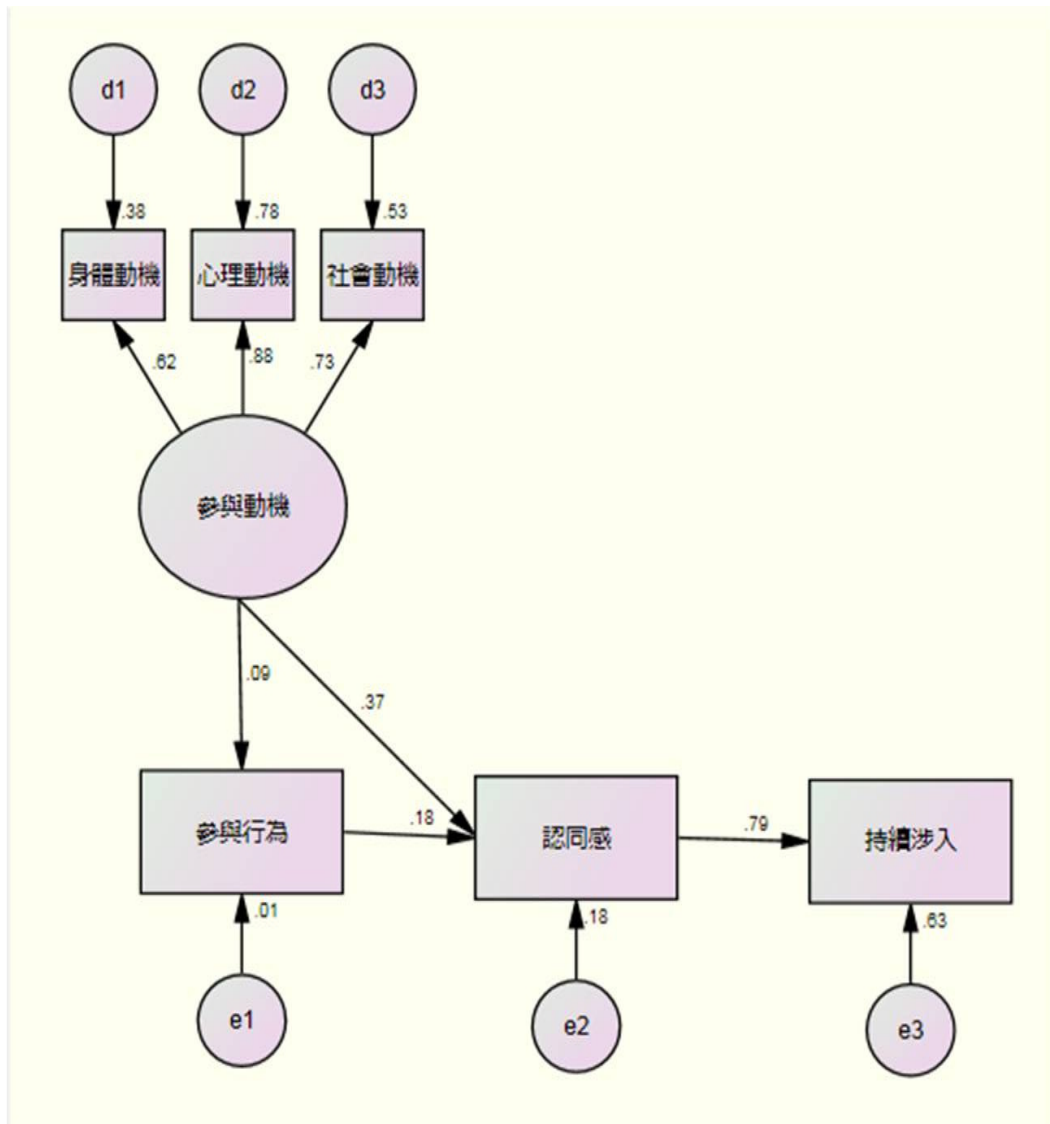


圖 4-3-1 瑜珈運動持續涉入模式之標準化估計值模式

二、瑜珈運動參與者參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之關係結構模式

本小節主要在探討瑜珈運動參與者之參與動機、參與行為、認同感與持續涉入間的關係。因上述以驗證性因素分析檢驗模型具有可接受配適度，故將驗證各變數間之因果關係。

為了解瑜珈運動參與者的參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之情況，本研究以 AMOS 結構方程模式，針對參與動機的三個觀察變項（身體動機、心理動機與社會動機）、參與行為、認同感與持續涉入進行因素關係之探討。

(一) 整體結構模式

從表 4-3-2 可知，本研究之整體結構模式具有可接受的適配度，並經由結構參數的顯著性與正負號，探究各變項間的潛在關係。分述如下：

1、參與動機→參與行為之直接效果

由圖 4-3-1 可知，參與動機對於參與行為無顯著的直接效果，其路徑之標準化係數為 $.09(t=1.19, p=.23)$ ，表示參與動機對參與行為未具有顯著的預測力。故本研究之研究假設 2 不成立。

2、參與行為→認同感之直接效果

由圖 4-3-1 可知，參與行為對於認同感有顯著的直接效果，其路徑之標準化係數為 $.18(t=2.89, p<.05)$ ，表示參與行為對認同感具有顯著正向的影響。換言之，瑜珈運動參與者的參與行為程度較高時，則其認同感也會提昇。故本研究之研究假設 3 成立。

3、認同感→持續涉入之直接效果

由圖 4-3-1 可知，參與行為對於認同感有顯著的直接效果，其路徑之標準化係數為 $.79(t=19.77, p<.05)$ ，表示認同感對持續涉入具有顯著正向的影響。換言之，瑜珈運動參與者的認同感程度較高時，則其持續涉入行為也會提昇。故本研究之研究假設 4 成立。

4、參與動機→認同感之直接效果

由圖 4-3-1 可知，參與行為對於認同感有顯著的直接效果，其路徑之標準化係數為 $.37(t=5.03, p<.05)$ ，表示參與動機對認同感具有顯著正向的影響。換言之，瑜珈運動參與者的參與動機程度較高時，則其認同感也會提昇。

第五章 結論與建議

本章旨在針對問卷調查之結果，進一步加以分析與討論，期能深化研究之實務意義。本研究主要在瞭解瑜珈運動參與者之參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之間的關係。並透過統計分析之結果，以獲得以下之結論與建議。本章共分為兩節，第一節為結論，即依據研究目的、問題，透過研究方法所得之結果討論整理而成；第二節為建議，期望能依據研究結論而給予瑜珈相關產官學界具體之建議，並提供後續研究者未來可研究之方向。

第一節 結論

根據研究結果，所歸納與統整之研究結論如下：

- 一、本研究受試者之人口背景方面：瑜珈參與者主要為女性；年齡分佈多居中在 26-30 歲；教育程度以大學為主；職業則以服務業居多數；月收入以 30,001-45,000 居多；婚姻狀況則以未婚比例稍多。
- 二、在參與動機變項的平均數為 3.28，心理動機平均數為 3.27 居次，最後為社會動機其平均數為 3.20。
- 三、在參與行為變項的平均數為 12.60，平均每週練習次數以 3 次為主、平均每次練習時間為 2 小時、平均參與年資為 3.5 年、平均通勤時間為 20 分鐘、平均花費約為 1980 元，練習時段以上晚上(40.0%)為主、參與課程以 12 個月(含)以下最多佔比例為 26.6%、通常以其他(自己)參與比例為最高佔 51.1%。
- 四、在認同感變項的平均數為 3.02，其中具有忠誠度、具有特殊情感，與可使生活多彩多姿，為最重要的因素。

- 五、在持續涉入變項的平均數為 3.07，其中以將會繼續參與、將推薦他人，與為最喜愛的運動，為最重要的因素。
- 六、瑜珈運動參與者的性別在參與動機、參與行為、認同感及持續涉入皆不具顯著差異。
- 七、瑜珈運動參與者的婚姻狀況在參與行為、認同感及持續涉入具有顯著差異，僅在參與動機上不具有顯著差異。
- 八、瑜珈運動參與者家中有 18 歲以下子女在參與行為與認同感上具有顯著差異，另外在參與動機與持續涉入部份，則不具有顯著差異。
- 九、瑜珈運動參與者的年齡僅在參與行為上具有顯著差異，另外在參與動機、認同感及持續涉入部份，則不具有顯著差異。
- 十、瑜珈運動參與者的教育程度僅在參與行為上具有顯著差異，另外在參與動機、認同感及持續涉入部分，則不具有顯著差異。
- 十一、瑜珈運動參與者的職業僅在參與行為上具有顯著差異，另外在參與動機、認同感及持續涉入部分，則不具有顯著差異。
- 十二、瑜珈運動參與者的平均月收入在參與動機、參與行為、認同感及持續涉入皆不具有顯著差異。
- 十三、瑜珈運動參與者的參與行為正向影響認同感、認同感正向影響持續涉入；瑜珈運動參與者的參與動機對於參與行為則不具正向預測力。
- 十四、在整體模式修正後，意外發現瑜珈運動參與者的參與動機對於認同感有顯著正向影響，顯示當瑜珈運動參與者參與動機越高時，其對瑜珈運動的認同感亦越高。

第二節 建議

一、對於瑜珈實務上之建議

- (一) 由研究結果顯示出，參與瑜珈運動以 21-30 歲高學歷、收入穩定的女性為主流市場，此一族群本研究將它定義為輕熟小資女孩。而在參與動機因素中發現，女性的身體動機高於心理動機與社會動機，因此業者可針對此一特定族群設計相關課程，如在身體方面多加強身體柔軟度與維持身材等課程設計安排、心理方面推出紓壓課程，以迎合此一族群客層需求。
- (二) 根據研究對象調查結果得知，已婚者約佔研究對象的二分之一，這其中擁有 18 歲以下子女約佔三分之二，又透過參與者的婚姻狀況、擁有 18 歲以下子女數、年齡對參與動機、參與行為、認同感與持續涉入之差異分析結果顯示，已婚者且家中擁有 18 歲以下子女，年齡在 31-35 歲的婦女，則為本研究觀察出的另一個利基市場；再仔細分析樣本資料發現，這些婦女有一部份會與伴侶一同前往從事瑜珈運動，其中有一部份則會與小孩一同前往參與。因此本研究建議，業者可以順勢推出雙人瑜珈與親子瑜珈等課程，或是贈送親友體驗卷及三人同行一人免費等優惠方案，來招攬此一類型的消費者。
- (三) 本研究結果發現參與行為對認同感具有顯著的正向影響，因此若想強化參與者對於瑜珈運動的認同感，業者應從提高參與行為著手。例如：相較於多數瑜珈會館推行終身會員或是年度會員制度，本研究建議可推行季票或月票收費方式，一方面可降低參與者的財務

負擔，再者當參與者時時被提醒著荷包失血的心痛感，所使用產品或服務的頻率將愈高，當下次業者再推薦購買時，參與者會覺得自己是因為喜歡而且用得到所以再繼續消費；而使用程度不高的參與者卻會覺得自己不太需要，再購買就白白浪費了金錢，甚至可能長久秉持這個觀念而永不再購買或告知其他人。所以，業者應該以提高參與者使用為目標訂定收費和定價策略，並經常提醒參與者使用其權益，透過持續的參與行為，如此參與者則容易獲得維持身材或紓解壓力等效益，藉此應能強化參與者的認同感。

(四) 由本研究結果發現認同感對持續涉入具有顯著的正向影響，參與者可透過對瑜珈運動的認同感來提昇其對瑜珈運動的持續涉入程度，但參與者對瑜珈運動產生認同感是一種心理過程，因此建議相關業者透過軟硬體設備的提昇，像是師資水準與場地設備，讓參與者透過上課帶來美好的感受，進一步提高對瑜珈運動持續涉入的程度。

(五) 另外結果也發現參與動機對認同感具有顯著的正向影響，相關業者可從參與動機的三個構面著手，因此建議相關業者在課程方面，多設計能引發參與者在「塑身」、「維持健康」、「紓緩壓力」及「社交」等層面之動機，增加參與者對瑜珈課程的參與動機，因而對瑜珈運動產生認同感。

二、後續研究方向建議

(一) 抽樣對象方面

本研究僅針對大台中地區瑜珈運動參與者為對象來進行研究，其研究結果僅能了解大台中瑜珈運動參與者之狀況，未必能推估至其他地區。建議未來研究可選擇不同區域來做研究，以提供相關單位作為推廣瑜珈運動的參考。

(二) 運動產業方面

本研究僅以瑜珈運動產業進行研究，其結果僅能代表該產業參與者之狀況，未必能推論至其他運動產業。建議未來研究可藉由不同運動產業涉入做相關研究，以提供國內各項運動產業之業者，在未來開發族群方面有很好的依據。

參考文獻

一、中文部分

- 王沛泳 (2001)。球迷參與行為及參與滿意度之影響因素——統一獅實證研究。臺南市國立成功大學企業管理研究所碩士論文。
- 丘宏昌、謝依靜 (2007)。服務行銷與管理。臺北市，雙葉書廊有限公司。
- 行政院體育委員會 (1999)。休閒活動專書。臺北市：中華民國體育學會。
- 伍連女 (1999)。臺北市高職學生身體意象與運動行為之研究。學生衛生，35期，1-32。
- 江界山 (1999)。如何提昇大專學生體適能。大專體育，42，11-12。
- 朱龍祥 (1997)。流行歌曲歌迷與偶像崇拜的行為與心理觀察。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 李怡燁、林貞岑、張小卉、黃惠如 (2007)。2006 影響你健康的 17 件大事——瑜珈熱，燒遍全台。康健雜誌，98，130。
- 巫靜怡、林麗娟 (2009)。瑜珈對於高血壓之效用探討。中華體育，23(1)，21-29。
- 沈易利 (1995)。臺中地區勞工休閒運動需求研究。臺中市國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 沈進成、戴文惠 (2003)。僑鵬旅行社 e 報行銷服務品質、顧客價值、顧客滿意度及忠誠度關係之研究。國立高雄餐旅學院第三屆觀光休閒暨餐旅產業永續經營學術研討會論文集，129-139。

- 杜錦豐、李志峰(2003)。大葉大學大四學生選修體育課程考量因素與教學滿意程度之研究。大葉學報, 12(1)。
- 杜春治、黃郁玲、徐康良(2009)。瑜珈運動對健康的影響。成大體育, 41, 49-58。
- 林晏州(1984)。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市與計劃(10), 33-49。
- 林貞岑(2003)。瑜珈-全球健康新風潮。康健雜誌, 60, 105-110。
- 林心晨(2003)。以職棒球迷的認同感來探討運動贊助的效果。臺北市國立臺北大學碩士論文。
- 林書辰(2006)。運動迷涉入程度、觀賽動機與球隊認同感對出國觀賽意願影響之研究。臺北市中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。
- 洪睿聲、陳坤樟(2003)。瑜珈之生理心理功能。大專體育, 69, 148-155。
- 洪朱璋(2004)。臺北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 洪宇慶(2007)。運動觀賞者涉入程度與球隊認同感對忠誠度與幸福感之相關研究---以超級籃球聯賽觀眾為例。臺中市國立台灣體育大學休閒運動管理研究所碩士論文。
- 范智明(1998)。臺北市運動健身俱樂部會員消費者行為之研究。臺北市國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 吳明隆(2007a)。SPSS 問卷統計分析實務操作與應用。臺北市, 五南。

- 吳明隆 (2007b)。結構方程模式 AMOS 的操作與應用。臺北市，五南。
- 吳永發 (2006)。路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究。桃園縣國立體育學院體育推廣學系碩士論文。
- 吳科驊 (2006)。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究。臺中市國立台灣體育學院碩士論文。
- 施倪生 (2004)。《薄伽梵歌》解脫思想之研究。嘉義縣南華大學碩士論文。
- 高俊雄 (1996)。運動服務管理—理論與實務。桃園：志軒。
- 徐新勝 (2007)。衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究。嘉義縣國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文。
- 梁伊傑 (2001)。台北市大學生參與休閒運動消費行為之研究。臺北市國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
- 梁玉秋、曾明郎 (2005)。循序漸進的學習瑜珈。大專體育，81，8-11。
- 姚立言、張曼玲 (2009)。品牌個性與球隊認同感關係之評估—中華職棒球隊為例。元培科技大學 2009 年海峽兩岸創新與永續經營學術研討會暨 2009 年管理創新與科際整合學術研討會論文集。
- 許泰彰 (2000)。國小教師運動行為及其相關因素之研究。桃園縣國立體育學院碩士論文。

- 許倍豪 (2007)。臺中市瑜珈消費者參與動機、考量因素及消費行為之研究。嘉義縣國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文。
- 程俊堅 (2002)。雲林縣跆拳道館學員參與行為之研究。臺中市國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 程紹同、方信淵、廖俊儒、呂宏進 (2007)。運動管理學導論 (第二版)。臺北：華泰文化。
- 連婷治 (1999)。臺北縣市國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 陳人麟 (1985)。臺北市市民休閒行為之探討。臺北市台灣大學商學研究所碩士論文。
- 陳麗華 (1991)。臺北市大學女生休閒運動態度參與狀況之研究。臺中市國立台灣體育學院碩士論文。
- 陳鴻雁 (2000)。臺灣地區民眾參與休閒運動之研究。臺北：輔仁大學出版社。
- 陳玉芬 (2001)。讓瑜珈當你的健康守護神。臺北縣：生智文化。
- 陳英仁 (2005)。老人休閒動機、休閒參與及休閒環境偏好關係之研究。臺中市私立朝陽科技大學碩士論文。
- 陳桂敏、洪瑄曼 (2006)。探索瑜珈的身心治療效益。長期照護雜誌，10(2)，190-202。
- 陳嘉雯 (2006)。登山健行活動之登山客持續涉入、休閒效益與幸福感關係之研究。臺北市私立銘傳大學觀光研究所碩士論文。
- 陳一標 (2007)。瑜珈行派的生命觀。玄奘佛學研究，(8)，113-134。

- 張春興（1987）。青年的認同與迷失。臺北市：東華。
- 張春興（1992）。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 張志銘、蘇榮立、呂崇銘（1999）。大葉大學學生課後參與運動休閒動機之研究，大專體育，45，118-124。
- 張耀中（2002）。臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究。桃園縣國立台灣體育學院碩士論文。
- 張少熙（2003）。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。臺北市國立臺灣師範大學博士論文。
- 張孝銘、林樹旺、余國振（2004）。慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為之相關研究。大專體育學刊，6卷1期，83-93。
- 張齡方、許素真（2009）。特殊兒童瑜珈之教學。特教園丁，25(2)，77-82。
- 張淑玲（2010）。瑜珈對中年婦女焦慮、憂鬱及生活品質的影響。輔仁大學體育學刊，9，51-65。
- 童寶玲、王麗美（2009）。瑜珈改善骨質疏鬆。臺北市：健康文化。
- 彭紫絹（2005）。強力適能瑜珈對停經婦女荷爾蒙濃度與抗氧化能力之影響。新竹縣國立新竹教育大學碩士論文。
- 楊德偉（2006）。球迷選擇支持球隊關鍵影響因素暨體驗滿意度、參與行為及忠誠度之關聯性—以中華職棒大聯盟為例。臺南縣崑山科技大學碩士論文。
- 楊建夫（2007）。休閒遊憩概論。臺北市：華杏出版股份有限公司。

- 廖紹甫 (2008)。中華職棒大聯盟現場觀眾涉入程度、球隊認同感與球隊忠誠關係之研究。臺中市國立臺灣體育學院運動管理研究所碩士論文。
- 鄭順聰 (2001)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。桃園縣國立體育學院碩士論文。
- 盧俊宏 (2000)。運動心理學。臺北市：師大書苑有限公司。
- 劉美珠 (1990)。瑜珈—身心合一的科學。中華體育季刊，4(1)，44-50。
- 劉雅慧 (2004)。職棒球迷的球隊認同感對贊助企業品牌權益影響之研究—以 *La new* 熊隊為例。臺中市私立朝陽科技大學企業管理研究所碩士論文。
- 繆克斯 (2006)。律動瑜珈學習百科。臺北市：貓頭鷹出版社。
- 賴清材 (2000)。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討。臺北市中國文化大學運動教練研究所碩士論文。
- 賴得曾 (2009)。Fantasy Baseball 臺灣玩家參與動機、涉入程度與 MLB 球隊認同感之研究。臺中市國立體育大學碩士論文。
- 謝一睿 (1996)。臺南市保齡球消費者之生活型態、運動參與頻率和保齡球消費行為之研究。臺北市國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 羅旭壯、許富淑 (2000)。輔仁大學體育學系學生休閒活動參與類型之研究。大專體育，49，116-124。
- 羅可強 (2008)。觀賞動機、球隊認同趕集滿意度對再購意願影響之研究—以超級籃球聯賽現場觀眾為例。桃園縣國立臺灣體育大學 (桃園) 碩士論文。

鐘瓊珠（1997）。大專運動員休閒行為之研究—以國立台灣體專專長為例。臺中市國立體育學院體育研究所碩士論文。

戴遐齡（1995）。臺北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為之研究。臺北師院學報。

二、英文部份

- Ashforth, B. E. and Meal, F. (1989). Social indetity theory and the organization. *Academy of Management Review*, 14, 20-39.
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research* ,15, 139-168.
- Bergami, M., & Bagozzi, R. P. (2000). Self-categorization, affective commitment and group self-esteem as distinct aspects of social identity in the organization. *British Journal of Social Psychology*, 39, 555-577.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness : Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Dean, O. (1996). *Dr. Dean Ornish's program for reversing heart disease : The only system scientifically proven to reverse heart disease without drugs of surgery*. NY : Ivy Books.
- Havitz, M, E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement Advances . *Journal of Leisure Research*,29, 245-278.
- Honore, C. (2005). *In praise of slowness: Challenging the cult of speed*.NEW YORK: Harper Collins.
- Kelman, H. C. (1961). "Processes of Opinion Change." *Public Opinion Quarterly*, Vol.25, winter, pp.57-78.

- Kyle, G. T., & Mowen, A. J. (2005). An examination of the leisure involvement-agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 342-363.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 399-427.
- Laverie, D. A. (2000). Motivations for ongoing participation in a fitness activity. *Leisure Sciences*, 20, 277-302.
- Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. A. (2000). *SporMarketing*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McLean, D. D., Hurd, A. R., & Rogers, N. B. (2005). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society (7th Ed.)*. Sudbury, MA: Jones and Bartlettee.
- Ragheb, M., & Griffith C. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction of older person. *Journal of Leisure Research*, 14(1), 295-306.
- Rhodes, M., & Brickman, D. (2008). Preschoolers' responses to social comparisons involving relative failure. *Psychological Science*, 19, 969-972.
- Tajfel, H. (1972). Experiments in a vacuum. In, J. Israel & H. Tajfel (Eds), *The context of social psychology: A critical assessment* (pp. 69-121). London: Academic Press.
- Tajfel, H. (1982). Towards a cognitive redefinition of the social group. In H. Tajfel (Eds), *Social identity and intergroup relations*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Thoma, J. E., & Chalip, L. (1996). *Sport governance in the global community*. Morgantown, WV: Fitness Information Technologies.
- Tonkins, W. J. (2004). Effect of Hatha yoga on selected parameters of cardiac fitness in African-American college students. *Dissertation Abstracts International, DAI-B 65/11*, p. 5668.
- Weissinger, E., & Bandalos, D. L. (1995). The development, reliability, and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research, 27*(4), 379-400.
- Wiley, C. G. E., Shaw, S. M., & Havitz, M. E. (2000). Men's and women's involvement in sports: an examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences, 22*(1), 19-31.

三、網路部份

中華民國瑜珈協會 (2008)。網址：

<http://www.cya.org.tw/learn yoga.aspx>。

台中市政府 (2006、2007)。取自 www.tccg.gov.tw/。

行政院主計處 (2000)。網址：<http://www.stat.gov.tw/>。

行政院主計處 (2000)。八十九年臺灣地區社會發展趨勢調查
統計結果摘要。網址：<http://www.stat.gov.tw/>

**附錄一 「瑜珈運動參與者持續涉入行為之研究
-以大台中地區瑜珈運動參與者為例」調查問卷**

敬愛的瑜珈運動參與者：您好！抽動作您瑜珈運動之參與者，感謝您對本研究的貢獻。此問卷之支持，是量卷與一份素無助。學術調查問卷的寶貴，其意無窮。敬請您名記。這份問卷，是量卷與一份素無助。學術調查問卷的寶貴，其意無窮。敬請您名記。

敬愛的瑜珈運動參與者：您好！抽動作您瑜珈運動之參與者，感謝您對本研究的貢獻。此問卷之支持，是量卷與一份素無助。學術調查問卷的寶貴，其意無窮。敬請您名記。

國立臺灣體育學院 休閒運動管理研究所
 研究生：古雅誼 敬上
 指導教授：王建興 博士
 2011年4月

第一部分：個人基本資料

※各題答案均為單選，填答時請在適當選項前的 打“√”或填寫適當答案。

一、性別：

- 男 女

二、年齡：

- 20歲以下 21-25歲 26-30歲 31-35歲
 36-40歲 41-45歲 46-50歲 50歲以上

三、教育程度：

- 高中(職) 專科 大學
 碩士 博士 其他 _____

四、婚姻狀況：

- 未婚
 已婚(家中有 _____ 位 18歲以下子女) 其他 _____

五、職業：

- 學生 家管(含退休) 軍公教 農林漁牧
 工商業 服務業 自由業 其他 _____

六、平均月收入：

- 15000以下 15001-30000 30001-45000
 45001-60000 60001-75000 75001以上

第二部分：瑜珈運動參與動機、參與行為、認同感與持續涉入量表

【說明】：

以下問題是描述您對於參與瑜珈運動參與動機(認同感、持續涉入)之影響程度。此量表共有 4 個選擇：1. 非常不同意 2. 不同意 3. 同意 4. 非常同意。請您在適當的 打 “ √ ”。

【例題】：

	非 常 不 同 意	不 同 意	同 意	非 常 同 意
01. 參與瑜珈運動可以增進身體柔軟度。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	1 非 常 不 同 意	2 不 同 意	3 同 意	4 非 常 同 意
--	----------------------------	------------------	-------------	-----------------------

一、參與動機

01. 參與瑜珈運動可以增進身體柔軟度。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. 參與瑜珈運動可以鍛鍊肌耐力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. 參與瑜珈運動可以減少體脂肪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. 參與瑜珈運動可以改善或控制疾病。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. 參與瑜珈運動使我容易入眠。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06. 參與瑜珈運動使我可以維持理想身材。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07. 參與瑜珈運動使我保持身體健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08. 參與瑜珈運動使我心情愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09. 參與瑜珈運動使我能表現自我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 參與瑜珈運動使我能得到滿足感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 參與瑜珈運動使我能獲得成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1	2	3	4
非常 不同 同意	不 同 意	同 意	非 常 同 意

12. 參與瑜珈運動使我情緒平穩。

13. 參與瑜珈運動使我能紓解壓力。

14. 參與瑜珈運動使我能增廣見聞。

15. 參與瑜珈運動使我能結交新朋友。

16. 參與瑜珈運動使我能接觸到不同領域的人。

17. 參與瑜珈運動使我能與朋友有共同的話題。

18. 參與瑜珈運動使我能學習到合作互助。

19. 參與瑜珈運動使我有成為團體一份子的歸屬感。

20. 參與瑜珈運動使我能更瞭解自己。

二、參與行為

21. 我每星期練習瑜珈_____次。

22. 我每次練習瑜珈花費_____小時。

23. 我參與瑜珈的年資_____年。

24. 我通常練習瑜珈的時段為？(單選)

上午 中午 下午 晚上

25. 我所參加的瑜珈課程為？(單選)

3個月以下 6個月以下 12個月以下 24個月以下
 其他 _____

26. 我每次練習瑜珈在交通(單程)上所需_____分鐘。

27. 我每個月在瑜珈活動上的花費_____元。

28. 我通常和誰一起從事瑜珈運動？(單選)

同學 同事 朋友 親人 伴侶 小孩
 其他 _____

1	2	3	4
非常	不	同	非
不同	同		常
同意	意	意	同
			意

三、認同感

29. 我對瑜珈運動有特殊的情感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 從事瑜珈運動使我生活多彩多姿。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 我對瑜珈運動具有忠誠度。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 不參與瑜珈運動會讓我有失落感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 瑜珈運動是我生命中重要的活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 從事瑜珈運動能夠充分代表我的個人形象。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、持續涉入

35. 瑜珈是我最喜愛的運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 瑜珈運動與我的生活息息相關。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 我大部分的朋友皆從事瑜珈運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. 我參與瑜珈運動能讓我「做自己」，不必在乎別人對我的看法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. 要我放棄瑜珈轉而從事其他運動是困難的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. 我會推薦他人參與瑜珈運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. 我將會繼續參與瑜珈運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~本問卷到此全部結束，感謝您的填寫~