

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所  
碩士學位論文

挑戰個人阻礙：溺水恐懼的克服歷程探究  
“CHALLENGE PERSONAL CONSTRAINTS”: A QUALITATIVE  
EXPLORATION OF HOW PARTICIPANTS OVERCOME THE  
FEAR FROM DROWNING.



研究生：黃心佳 撰  
指導教授：陳渝苓 博士

中華民國九十四年十二月

論文名稱：挑戰個人阻礙:溺水恐懼的克服歷程探究

總頁數：106

院校所組別：國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：九十四學年度第一學期碩士論文提要

研究生：黃心佳

指導教授：陳渝苓

### 摘要

過去有關休閒阻礙的研究很少針對個人自主性的方面加以進行探究。本研究試圖以六個實際經歷溺水恐懼的例子，以文本發聲，並經由對過程現象的探討，企圖實證休閒參與者對休閒阻礙的溝通與征服的可能性。本研究主要以質性研究方式，對六個研究參與者進行 60-80 分鐘的深入訪談，蒐集並整理所得訪談資料後，採用敘事分析（narrative analysis）建構研究的文本（text），並依循紮根法（grounded theory）的歸納與理論抽樣過程，對文本進行分析與理論建立。主要的分析結果產生三個階段性的理論：(1)經歷溺水恐懼的克服過程對自我認知的提高有正面的影響，並有助於參與者對自身水域活動能力的體認；(2)自我效能對克服溺水恐懼扮演著重要的關鍵角色；(3)伴隨著自我效能的提升與對水恐懼感的克服，曾經有過溺水經歷的活動參與者有可能在持續的水域活動參與中產生流暢體驗。

關鍵字：溺水恐懼、休閒阻礙

Huang, Hsin-Chia (2005). "Challenge personal constraints": A qualitative exploration of how participants overcome the fear from drowning. Unpublish Master Thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

#### Abstract

Few studies in past leisure literatures have emphasized on individual's autonomy from the perspective of leisure constraints. Based on this deficiency, the major purpose of this study was trying to examine the possibility of overcoming personal leisure constraints by utilizing the theory and six cases who experienced drowning, for the purpose of demonstrating the process of personal agency in making leisure choices. A qualitative research has been employed in this study, and six 60-80 minutes in-depth interviewees were used for qualitative data collection. Through the procedure of narrative analysis and grounded theory, including the data transcribing and deductive analysis, the following theories were acquired: (1) The drowning experience had positive contribution to a participant's (in aquatic sports) self-recognition regarding his/her capability in doing aquatic sports; (2) Self-efficacy played a significant role in the process of overcoming personal constraints; (3) The occurrence of flow experience was somehow possible for those participants who had drowning experience before. Helpfully, those insightful findings provided a profound ground to enrich the traditional recognition toward the theory of leisure constraints.

Key Word: drowning, leisure constraints

## 謝 誌

唸研究所的日子，雖然僅有短短地兩年多，但是獲得的卻是遠大於兩年努力的豐收成果。從進入臺灣體院休閒運動管理研究所之初，心中就一直充滿著「就讀研究所目的為何？」的疑問，直到我以自己親身經歷做為研究問題，進行質性取向的探索之後，深刻體會兩年研究所對自己的實質意義，即是自己體驗研究過程的甘甜，辛苦完成一份求學以來的大型「作業」，那種努力的過程，使我非常高興並且享受於其中。

研究所雖然培養了我獨立思考與研究的能力，但是，真正讓我獲得的是進行研究的過程，那種為研究思考的焦頭爛額、搜尋並埋首於相關的文獻資料中、認真學習質性研究的知識論、整理並騰寫訪談逐字稿，直到之後面對一大堆的文字語句，我必須整理思路、邏輯清楚地進行詮釋與分析。我曾經幾度精神耗弱、甚至抱頭痛哭，連續二個月參與者的語音迴盪耳邊，一直揮之不去，如今論文的完成除了自己的認真之外，更感謝我身邊週遭的許多人。

本論文的形成，首先要感謝六位研究參與者（小君、小柔、小安、小凱、小傑和小文）提供自己的經驗故事，讓研究者進行探究與分析。另外，關於整個研究過程的疲勞轟炸，好在有我身旁的師長與夥伴們：感謝我的指導教授，陳渝苓老師，在我一年級下學期的時候（民國 92 年 11 月 19 日），將我這隻迷途羔羊撿了起來，每週一次的約談以及教授質性

研究的課程，一直不厭其煩地指導我至論文的完成。還有，我的同學美瑩以及大學同窗的香君，在我寫論文的時候，不斷地鼓勵我、給我意見。更有我最好的朋友健男，在我受到挫折與思考困頓的時候，都會適時地拉我一把，讓我重新地、再接再厲地完成我的論文。

最後，還要感謝我的家人，爸爸的全力地支持我完成研究所的學業。媽媽在我專心寫論文之餘，細心體貼的照顧著我的生活。還有大姊心宜、二姊心欣、小妹心蒂，在我寫論文時，都會適時地給我意見；在我壓力大或煩悶時，逗我開心、讓我放輕鬆，暫時忘卻壓力，並且使我能再次出發前進。

兩年的研究所生涯，讓我成長、讓我心智強壯，因為這是屬於自己一路走來所留下來的痕跡。

## 目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
目 錄	III
表目錄	V
圖目錄	VI
第一章 緒 論	1
第一節 研究動機	1
第二節 理論背景	4
第三節 研究目的	8
第四節 研究問題	8
第二章 研究方法	10
第一節 為何使用質性研究	10
第二節 研究資料的蒐集	12
第三節 研究參與者	23
第四節 分析方法	26
第五節 研究流程	32
第六節 研究方法的檢視	34
第三章 以敘事法進行個人經驗的分析	36
第一節 分析的基礎理論與脈絡	36
第二節 個人故事的再現	42
第四章 克服溺水恐懼的歷程分析	71
第一節 命題一、自我能力的認知	75
第二節 命題二、自我效能的影響	77

第三節	命題三、成就表現 .....	81
第四節	結語 .....	87
第五章	結論與建議 .....	89
第一節	研究結果與發現 .....	89
第二節	研究的價值與貢獻 .....	91
第三節	研究者的省思 .....	92
第四節	研究建議 .....	93
參考文獻	.....	95
附錄一	訪問同意書 .....	105

## 表 目 錄

表 2-1	研究參與者資料 .....	23
表 3-1	故事再現：時間序列表 .....	43
表 3-2	小傑選擇參加水域休閒活動的區別 .....	53
表 3-3	小凱認為「越瞭解越害怕」的兩類別 .....	64
表 5-1	認真休閒 (serious leisure) 的特質 .....	83
表 5-2	以文本實例探討流暢體驗 .....	86

## 圖 目 錄

圖 2-1	尋找研究參與者的方法 .....	21
圖 2-2	研究過程中的再現層級 .....	29
圖 2-3	研究流程圖 .....	33
圖 3-1	研究分析的概念框架 .....	37
圖 3-2	故事線的四個階段性重點 .....	42
圖 4-1	紮根法分析圖 .....	72
圖 4-2	研究分析架構 .....	73
圖 4-3	分析結果 .....	74

## 第一章 緒論

至今我仍依舊記得那一幕...「海水在我的眼前慢慢地注滿我的視野，我的四週沒有絲毫的聲音，水很髒、很黑、很濁！視界的右下角仿佛還有幾支樹枝葉、幾個黑點，就像被關入一個人可以裝進的玻璃罐，就像鏡頭發了霉的單眼相機，我所看到的視界是唯一連接外頭的小窗，覺得時間好像過的很慢，像似要停止一般，但卻是在一剎那所發生的事情！隨後痛苦的感覺就湧了進來，我呼吸不過來，脖子就好像被人雙手用力地掐擰著，口跟鼻子的感覺很噁、味道不是鹹的、是苦的，我被一股力量抬起後又放下來、放下來後又抬起，不知連續了幾回...，我已經忘了四肢的動作，甚至失去了知覺！」對我來說，這種對水的恐懼一直困擾著我，後來是在母親半推半就下，參加了兩年多的游泳課程，但是我始終還是攀附著岸邊，不肯游出去。之後過了三年愉快、不必接觸水域活動的時光。一直到我就學的學校，規定游泳基本技能的要求，所以我在學習游泳的過程，我簡直是拼了命地向前游，才勉強地撐過關。現在我雖然可以在游泳池，甚至是海域，在不需穿著救生衣的情況下，自己獨立的游泳。但是我始終還是討厭著「水」給我的感覺，每次我將頭埋入水裡游泳的時候，都仍然存在著溺水恐懼的陰霾。現在我檢視自己，發現當我有空閒時，我竟然會想要一個人獨自去游泳池放鬆一下...？安安靜靜地從事著游泳的這個活動。

### 第一節 研究動機

我想現在我獨自一人去泳池游泳，並不是為了好玩、獲得快樂的感覺，而是參與單獨一個人可從事的休閒活動，可以完全不被他人打擾的運動罷了。之前當我每次頭埋入水中

時，那股懼怕的感覺都還是會湧上心頭，直到有一天，我發現沒入水中的世界是很安靜的，那種安靜是寂靜，「靜」到耳根子裡面去的，我喜歡上這種安靜的感覺。另一方面，在自己對游泳知能的進一步瞭解，增加我獨立面對參與水域活動的機會之後，才讓我體會到置身於水域中的這般趣味。從事水域活動時，因為四週都是「水」，所以即使有細微的聲音都可能被水阻隔掉而聽不到，自己在那個環境裡的時間與空間，就好像是只有一個人的世界，所有原本可能聽得到的聲音都消失了，唯一可以聽到的聲音是自己的呼吸聲，以及自我內心說話的抽象聲音（此指自己的心聲，未實際聽到的聲音），那個時間就好像是聽清楚自己心聲的最好機會。因為有了這層體驗，我漸漸地喜歡參與水域的休閒活動。

檢視自我的經驗中，參與休閒活動由「溺水恐懼」的阻礙，到後來熱心參與的轉變，如此自我轉變的過程是引發我進行此研究的最主要動機。除此之外，令我好奇的是探討人們休閒參與的研究，主要是強調個體的主體性與自主性(Gene & Lane,1992/1996)，目前相關的論述較少重視個人自主決定參與活動的眼光切入休閒參與的研究，這是研究領域欠缺發展的遺憾之處，所以在休閒理論與相關文獻探討之下，更支持了我的研究動機。因此，本研究企圖針對這樣的缺失，以實際個人參與水域活動的例子，瞭解原本對活動的懼怕到自我恐懼的克服與進一步再參與活動的歷程。

首先，將研究討論回歸到休閒的參與上，參與休閒活動除了可以帶給人們快樂以及具有變化的生活經驗之外，更使

人擺脫日常社會的責任與壓力（邱金松、謝智謀、吳志濱，1990）。休閒活動的參與，一般泛指人們在自由時間（free time）、自由意願（state of mind）的條件下，人們參與的各類活動（activities）（Godbey,1994），所以休閒活動參與乃是個人自由時間運用下參與的活動，更是人們情緒的表達（Kelly,1996/2001）。談到休閒參與，「人」是最重要的主體。休閒的參與非常重視人的自主性與非強迫性，在個人可支配的自由時間裡，有著最大決定是否參與以及參與活動形式的權力。

另外，早在1992年 Kelly & Godbey 曾提出建議，未來社會的發展將可以透過「休閒」提升人們的生活品質。高俊雄（2000）亦針對現行休閒活動形式的發展，建議應多採取自我的行動與實踐（引自休閒活動專書，2000）。人們可以從自我付諸行動參與的休閒活動中獲得較豐富的生命體驗。本研究針對水域性的休閒活動進行探討，從參與受挫的體驗中到再度接受水域活動之間的過程，進行深度探索個人參與休閒經驗的故事。

研究主要探討的對象，是參與水域活動具有溺水、懼怕的經驗者，當參與者之後是如何再參與水域的活動，中間的過程他們是如何渡過的。首先針對水域活動作解釋，依據行政院交通部（2004年2月）頒訂「水域遊憩活動管理辦法」指出：游泳、衝浪、潛水，或操作、乘騎風浪板、滑水板、拖曳傘、水上摩托車、獨木舟、泛舟艇、香蕉船等各類器具之活動，以及其他經主管機關公告的水域遊憩活動等，統稱

為水域活動。台灣位處亞熱帶島嶼區，四面環海，溪流、湖泊和水庫眾多，但是礙於水域安全教育遲遲尚未普及，以及水域活動地點與設施並未完備，所以水域活動的參與者多在先天安全知識的不足；與後天環境制度與規劃的不健全下，往往導致水域活動的災害頻傳、溺水人數的攀升。

本研究雖然無法對普遍性的問題加以提出解決的建議，但是針對參與水域活動遭遇恐懼與不愉快經驗者，深入瞭解個人成功克服恐懼阻礙，進而坦然參與水域活動的實際歷程，將可以發現參與者面對溺水恐懼的再協商、再參與過程，是主要的研究價值與意義，同時透過研究的探討，具體導出研究參與者生命經驗陳述的現象意義，乃是帶給本研究參與者實質的貢獻。

## 第二節 理論背景

### 一、溺水恐懼

「溺水」(drown)指的是從事水域活動時，淹沒於水裡、個人失去控制的情況，往往伴隨抽筋、無法呼吸、休克、窒息的可能，所以溺水事件的發生，除了身體的緊張與失控之外，更包含心理層面上的驚恐與無助感（中華民國水上救生協會，1995）。關於「恐懼」(fear)簡單地解釋即是驚恐、害怕的意思。恐懼的侵襲會使人顯現於高度的憂心、害怕，時常有死亡迫近的感覺（Int'l PADI, Inc., 1993；何瑞麟、葉

翠蘋，1987)。首先，將時間倒退至參與者成功克服溺水恐懼之前，當個人參與水域活動因溺水的意外事件，使得參與者對水域活動的參與產生心理上的懼怕與怯步，如此溺水的恐懼一直困擾著參與者對水域活動參與的情形。關於溺水恐懼，參考 DSM-IV 量表中創傷與恐懼的解釋，除了個人懼怕接觸水之外，當喚起自己遭遇溺水的恐懼記憶時，常會出現呼吸困難、胸部疼痛或不舒服、窒息等的感覺，更可能有頭暈、不穩定、不實在感，或是忽冷忽熱，出汗、昏厥、發抖或顫慄等的情形發生（American Psychiatry Association, 1996/1988）。所以恐懼在特質上是具有較強烈的情緒反應，渴望自己去避免被喚起的害怕經驗（Kleinke, 1998/1998），主要是因為失去自我可控制的情況，而產生溺水的恐懼。

當參與者遭遇溺水意外產生恐懼的情緒反應，可能是對環境的不熟悉、活動技能的生疏或者是迷信神怪...等條件而引起害怕。甚至當恐懼發生時，自己往往瞭解自己為何害怕，並且通常可以指出實際危險所懼怕的事物（張春興，1994）。所以本研究中的「溺水恐懼」，是指個人參與水域活動時，遭逢失控、險些淹沒水裡，並伴隨害怕、驚慌的情緒反應。藉由研究者深入瞭解參與者被喚起的恐懼經驗與心理反應，因為每個人承受懼怕的程度不同，所面臨的溺水事件亦有大小不同的危害程度，使參與者對水域休閒活動的選擇有直接性地影響，甚至對水域活動具有逃離的心理，這樣的逃避性就成了參與者對水域活動參與的阻礙。

## 二、休閒阻礙

當參與者參與休閒活動時，在客觀環境的條件下，可能因為工作繁忙，沒有時間、沒有體力去從事休閒活動，甚至可能因為活動費用太高、沒有友伴、活動地點過遠而致使失去參與休閒活動的機會。此種參與者的參與受到限制與約束的情形，稱為休閒阻礙 (leisure constraints)。Crawford & Godbey (1987) 對休閒阻礙的解釋，是指人們無法從事想參與的休閒活動所遭遇到的各種阻撓，影響個人主觀不喜歡或各種無法參與活動的原因。同時更將阻礙進一步的歸納分成個人性、人際性、結構性三方面的休閒阻礙(楊登雅，2003)，在本研究中僅針對個人性的休閒阻礙做出討論。Mannell & Kleiber (1997) 認為阻礙的存在，主要是參與者的態度 (leisure attitude) 問題。但是深入研究個人休閒阻礙的部分，乃是介於活動的偏好和實際參與之間 (Jackson,1988 ; Jackson, Crawford & Godbey,1993)，所以本研究以個人實際參與活動受到阻撓的歷程進行瞭解與探究。

針對傳統休閒阻礙理論來看，許多的研究進行瞭解休閒阻礙之後，試圖加以歸納、分類成各種影響參與者無法參與、再參與或未能盡如己願從事的因素。研究方式多傾向以普遍現象呈現人們在未參與休閒活動之前，阻礙影響人們的參與情形。例如：李素馨 (1997) 以都市女性休閒類型和休閒阻礙加以探討；許建民、高俊雄 (2000) 以 Crawford & Godbey 的三類型阻礙模式探討都市的六年級學童，休閒阻礙與性別

及自尊間的關係。但是，Jackson (1999) 一直認為休閒阻礙應從人們具體參與活動的基礎上來討論，瞭解阻礙的存在與參與者之間的關係，以及阻礙所帶來的影響...等問題，如此將可能可以對休閒阻礙的解釋較為完整。所以休閒阻礙必須重新解釋、再定義，建議不要以阻撓的觀點來看休閒活動的參與；主張應於休閒參與的前提下討論阻礙的存在，強調重視人與阻礙之間溝通與協調的結果 (Samdahl & Jekubovich, 1997; Jackson, 2000b)。關於「阻礙」與「參與」之間的關係，謝淑芬 (2001) 針對已婚的職業婦女與全職家庭主婦，在休閒參與阻礙與其協商之間的差異進行研究。同時 Chen (2003) 在研究中，認為個人自主與自我決定面對的阻礙，對參與者有著重要的影響力。所以休閒參與的個人是如何主動與休閒阻礙進行溝通，進而達成有效的妥協才是討論的重點。

綜合上述，過去許多休閒阻礙的研究大多忽略休閒參與中個人的自主性面向，發現在傳統休閒阻礙理論的解釋上是有所疏漏的。周秀華、余嬪 (2005) 曾經提到當個人對休閒具有強烈地參與動機，會對自己選擇的休閒活動加以認同，也就越能克服個人參與的阻礙。本研究將從參與者實際參與活動受阻的情況下，從研究者本身的經驗著手，探討休閒阻礙的另一層面，以成功克服溺水恐懼的例子，探討參與者與阻礙溝通、克服的可能性。另一方面進行回應 Jackson (2000a) 對休閒阻礙研究趨勢的建議，說明較少休閒阻礙的研究是討論參與者受到阻礙後的體驗，以及參與者對阻礙具有主動進行溝通的能力。

### 第三節 研究目的

本研究的目的主要以成功克服溺水恐懼再參與休閒水域活動的實際經驗，強調參與者為主體、個人自主性面向，以休閒阻礙（leisure constraints）理論為背景，深入探究休閒參與者主動面對阻礙的現象過程。針對休閒參與者主動克服個人性阻礙的過程，進行以下幾個重點的瞭解：

- 溺水恐懼的休閒阻礙帶給參與者什麼樣的生命經驗？
- 休閒參與者採取什麼樣的克服策略？

在參與者成功克服阻礙的經驗，以及持續參與水域休閒活動的行為中，發現休閒阻礙的論述無法完整說明參與者再度參與原本受阻的休閒活動；亦察覺較少以休閒阻礙的實際經驗與歷程進行研究，普遍多以數字量化來現心理經驗的結果，比較容易忽略歷程現象的意義（王雅各、盧蕙馨、范麗娟、成虹飛、顧瑜君、吳天泰等,2004），故本研究以質性回溯、深入訪談的方式，經由研究參與者敘述的生命經驗，探討其中現象過程的意義，並且適度地加以詮釋，針對休閒阻礙的觀點補強，建構出屬於本研究參與者征服恐懼經驗的背後意涵。

### 第四節 研究問題

本研究針對個人克服休閒阻礙的實際經驗，進行歷程現象的探討。主要以個人克服「溺水恐懼」到再度參與水域活

動的轉變過程為探討對象，深入瞭解（一）研究參與者的個人阻礙因素為何？（二）研究參與者如何克服個人的休閒阻礙？（三）並且是什麼樣的因素引發克服的動機，促使他們去克服？同時透過研究者的視角進行解釋，進一步地發現過程現象本身所隱藏的意義。最後回歸到休閒活動參與的基礎理論來看，個人的自主性在參與者克服休閒阻礙中的關鍵性因素。

## 第二章 研究方法

本研究期待能以克服溺水恐懼的實際經驗，將研究觀點基植於個人主體性的立場，著手深入瞭解研究參與者的歷程故事，研究者想要知道的是，參與者從溺水恐懼到再度參與水域活動的轉變過程，過程中個人主體與自主性的展現，同時希望藉由成功克服的例子，回溯並探討參與者的內心經驗。在本章的研究方法裡，研究者必須擬定研究的概念框架與背景脈絡，遵行質性研究的知識論以及研究倫理，提出研究的程序進行研究（潘淑滿，2003）。

### 第一節 為何使用質性研究

質性研究是對過程的現象加以探討，特別是有關人的問題、社會的問題或人與社會間的議題。質性研究能針對一個事件的本身進行深入瞭解與分析，與量化有別的是，量化研究的內容是採取數字的計算來呈現變項之間的關連。而且質性研究具有較多的邏輯論證、連結性與詮釋（吳瑾媽，1997），比較看重事實現象的深層意義，研究本身關注的重點是過程而非結果。

首先針對研究問題與研究目的方面，研究者選擇個人成功克服阻礙再參與活動的歷程進行瞭解，主要探討並發現參與者生活經驗的內涵意義。量化研究雖然可以協助研究者對個人參與活動過程的心理狀態、社會情境...等影響加以測

量、歸類，但是研究者希望能深入瞭解個人經驗的過程，並非重視研究最後的類推性與統計結果。質性研究正是以針對一個特殊事件或個人，進行深入瞭解的方法，同時認為現象本身具有意義，過程現象可能會主動顯現，讓研究者發現有跡可尋的道理，所以從方法論的觀點來看，質性取向的方式較能協助本研究的進行。

其次在資料蒐集方面，若僅對參與者施以心理、態度以及行為等問卷或量表的測驗，所獲得成功克服過程的資料可能是有限的，並且會狹隘研究資料後續的分析，以及解釋各種影響參與者克服、再參與水域活動的可能性。所以，回歸本研究的問題，進行對參與者克服歷程的資料蒐集，主動發現過程的現象，將其完整地重組呈現，以質性研究方法較可以獲取豐富與真確性的研究資料。

第三，針對研究結果方面，研究者關注的是參與者主動克服並參與水域活動的經過，希望從過程中發現每位參與者各別行動的意義，同時質性研究認為人的經驗是具有某種涵義，亦盡量從生活經驗中發現各種現象的可能性，探討方向將不需要以數字多寡，來呈現參與者在過程中自主性成分的高低。所以質性取向方式能尊重個人的獨特性，重視過程現象的意義，進行深度的探究與詮釋。

質性的研究方法強調事件當下以及參與者個人行動的價值，不忽視事物本身所具有並存在的意義，研究者的身分是盡量將原始事實的現象加以重現、拼湊出來(陳向明，2002)，經由解構、分析與建構的方式找尋過程的意涵。同時本研究

為能提供對研究問題的適切回應，與蒐集相關的研究資料，並且以被研究者的觀點，瞭解他們日常的生活經驗與內在世界（潘淑滿，2003），從中發現意義。所以基於以上重點的考量，本研究採取質性的方法，探討並發現過程之中的現象意義，對個體的特殊性進行解釋（Babbie,1998；陳向明，2002）。另一方面，質性研究的出發點在尊重「人」的主體性，強調個人行動的過程具有某種層面的意義；和休閒參與理論，重視休閒參與者個人意願與自主的能力相輔相成，是支持本研究採取質性取向探究的有利條件。所以本研究更在基植於休閒參與者的自主性下，採用質性研究以獲取較高的研究價值與貢獻。

## 第二節 研究資料的蒐集

### 一、 蒐集的工具與方式

本研究以質性方式探討個人經驗的歷程現象，所以人即為研究的工具，藉由人認真聆聽參與者的經驗故事，可以獲得比較豐富的研究資料，提供研究分析的良好條件。所以本研究方法是以研究者為研究工具，考慮研究參與者能提供研究所需資料的適切性，以幫助研究者解決研究的問題，所以採取立意抽樣（purposive sample）方式找尋並獲得研究的參與者（Babbie,1998）。首先，主要是由研究者主動邀請有溺水恐懼經驗者，進行深入瞭解克服的過程，選擇並獲得研究

的參與者。其次找尋研究參與者的方式有，參與者的主動加入，或研究者尋問至今仍從事水域活動，並且曾經歷溺水恐懼經驗者。接著更在考量研究者執行質性研究的能力問題，以及在參與者語意表明接收上的落差，亦於年齡層、社會背景上進行斟酌選擇。

藉由研究者個人進行資料的蒐集與分析，難免跳脫不了主、客觀間的衡量問題，加上質性研究於國內的發展尚不普遍使用，所以研究資料的蒐集配合錄音機錄音，與研究者的筆記，還有研究者的再次尋問並確定語意，與追問加強意思概念的釐清，增加所獲得資料的真切度，盡量將研究資料紀錄完整。

最後，因為本研究是探討有關人的經驗問題，所以主要從訪談資料中發現有意義的重點，再進行探討與論文的撰寫，如此是無法有預設的理論與研究假設的建立。研究方法必須由研究者自行、主觀地蒐集訪談資料，從訪談所得進行發現、探究與分析。更因為研究者主觀性的存在，所以在研究資料蒐集方法上，必須更加地嚴謹。

## 二、以深入訪談法獲取研究參與者的經驗故事

具體來說，質性研究者有絕對的主導能力進行研究，研究者必須清楚擬定研究目的、訪談重點，尊重受訪者主觀陳述生命經驗的權力，以及在不失去研究者主觀擷取訪談重點的原則下（陳向明，2002），進行蒐集研究的資料。本研究針

對成功克服溺水恐懼阻礙的例子，進行瞭解個人生命經驗的故事，使用深入訪談的方式蒐集研究資料（潘淑滿，2003）。深入訪談是以人為本的研究取向，透過人與人彼此的交談與瞭解，獲得有關研究對象的部分經驗，進行解釋與分析，所以研究者與研究參與者在訪談的歷程中，彼此在互為平等關係的基礎下進行雙向的溝通，但是有效的進行深入訪談，除了彼此熟悉之外，研究者必須保有訪談前對研究的積極參與；訪談中對談話的開放態度、泯除前見與同理心、認真傾聽並且融入研究參與者的陳述；訪談後的整理與分析部分，必須保有敏感察覺以及自我反省與批判的能力。如此，增加獲得研究資料的豐富性與真確性（McCracken,1988；邱兆偉，1995；潘淑滿，2003；王雅各等，2004）。

研究者對研究參與者進行有目的的交談，經過彼此的溝通與體會，透過聆聽、紀錄，認識研究參與者個人內在的心理歷程；獲得研究參與者對溺水恐懼阻礙，進行的回應與主動克服的策略，進一步地彙集整理、分析，並發現過程中的現象意義，企圖從他們的角度來加以詮釋，建構屬於本研究參與者的生命故事（吳瑾媽，1997）。

首先，研究者擬定欲訪談的主要問題以及次要延伸性問題，並且將自己的背景、研究來意與訪談問題羅列出來讓研究參與者過目，如此主要是讓研究參與者有安全感，並建立彼此的信任。但是進入正式的深入訪談階段，研究者經過訪談小幸之後發現，如此進行的方式，讓研究參與者制式化地回答問題，擾亂彼此之間交談的氣氛，亦阻礙了她回想當時

情境的思索。范麗娟（2004）認為深入訪談是為讓研究參與者敞開心胸，研究者得以獲得參與者經驗最豐富的資訊，訪談方式盡量不要在一個框架或範圍受限住（引自王雅各等，2004，p85）。所以，研究者將深入訪談的模式，由半結構式的訪談改為開放式的訪談方法進行，在經過主動或間接認識研究參與者之後，以電話或電子郵件的方式說明研究者的目的與研究進行的方式，接獲研究參與者初步地口頭同意之後，進行第一次的邀約。在與研究參與者的訪談安排上，研究者以做研究嚴謹的態度，尊重研究參與者的意願，選擇他們希望陳述自己經驗的場域進行訪談，配合各種有利蒐集資料真確性的條件（如，訪談時錄音、友人陪同訪問...等）獲得研究的資料。

在對一個研究參與者的初次訪談當中，研究者先表明誠意說明研究的目的與問題，打破訪談開始的僵局，並獲取研究參與者的信任，讓談話順利地進行下去，接著研究者關注於研究問題上，遇到參與者暢所欲言時仔細聆聽，並且適時地於偏離研究問題時，將話題拉回；若參與者話語間停頓時，研究者將細心等待他繼續陳述自己的經驗；倘若參與者無從說起時，研究者亦將自己的經驗提出來一同分享（自我暴露），讓研究參與者可以輕鬆、放心地描述自己的故事；甚至與訪談中間休息的時段，為避免受訪者感情用事，誇大自己溺水恐懼的嚴重性，以及克服阻礙的能力，所以研究者適時地將研究參與者敘述的經驗，加以整理再次陳述出來，做為訪談真偽的偵測與再次的確認。如此，研究者可以獲得較完

整的經驗描述。訪談的最後，大多是彼此相互分享溺水恐懼與現今平復的心理情緒，研究者並於結束前告知研究參與者，接下來的研究步驟與邀請他們再參與的部分。接著，研究者與每位研究參與者再次會面的工作是，對之前訪談內容的資料進行來回地檢覆的動作，也就是研究者將訪談資料整理成逐字稿（verbatim transcript）之後，與研究參與者再次、反覆地核對，確定資料內容的意義是否為研究參與者所要表達的意思，增加研究資料的真確性。

接下來，最重要的是研究者的反思。雖然質性研究中研究者的主導性佔了很大部分，但是研究者必須客觀地審視自己的主觀性（陳向明，2002，p177），以提供研究結果的可靠性與事實的依據。研究者在訪談資料的語句擷取中，為避免研究者主觀的判斷，先行寫出自己所有的思考、評判的語句，再加以選擇較客觀性分析的辭句（或者是在寫出的分析討論中，先將自己的思慮移開原本關注的焦點，再決定選擇哪些語句進行下一階段的探討），盡量以參與者的意思去詮釋，將猜想的部分刪去或避免預設立場的情形出現。所以研究者和研究參與者是一同篩選詞不達意處或研究者主觀評價的語句，例如：訪談小柔的過程中，因為小柔感冒鼻子不舒服，研究者解讀為，小柔回溯自己遭遇溺水恐懼歷程再度想起內心脆弱而傷感，直到與小柔的檢視後，才更正訪談所得的資料。另外更於訪問小傑之後，研究者主觀地預期他進行克服的行動，之後，經研究者離開原本關注的場域，再回到小傑的文本上加以比對，進行修正小傑面對溺水恐懼之後，對參

與水域活動的方式改行選擇性地參與水域活動。

經過檢視自己的討論與分析後並加以修正，所以研究資料的整理與探究是在知道會有主觀性的情況下產生，為了要避免研究的主觀性，所以將所有相關的訊息羅列清楚，進行對主、客觀的語句加以選擇、歸類，盡量達到做研究要求的客觀性原則。亦如胡幼慧（1996）與許敏桃（2004）所言，承認研究具有其主觀性之下，力求客觀性原則進行研究，使研究中自己的主觀性獲得一個比較嚴謹、可評價的結果。

### 三、局內人應保有的距離感與敏感性

本研究藉著研究者個人的親身經歷（局內人），將可以與研究問題有較貼近性的關係（陳向明，2000；許敏桃，2004），對有相似遭遇的經驗進行理解。意即藉由擁有類似體驗的人去聽另一個人所說的經歷事件，謝臥龍（2004）認為這樣的「聽」會更能瞭解、體會說者的故事，促使獲得文本（text，指研究參與者對自己的經驗所陳述出來的話語）的真確性。

當研究者以一個局內人的角色進行研究時，研究者主觀、有目的地端看研究問題的視角，會比一般研究者（局外人）更加清楚地抓住研究的重點，相反的研究者個人的自律與反思相對更顯重要，因為局內人較易考慮到當事者看事情的視角，當然也會因為共同享有的經驗太多，使研究者失去研究進行所需要的距離感與敏感性（胡幼慧，1996）。所以在研究進行時，不論深入訪談的資料蒐集部分，還是研究資料

分析探究的階段，研究者會找一些事務轉移自己的注意力，使自己放鬆並改變研究步驟進行的方式，或再找研究參與者談談...等方法，調整自己作研究的距離感。特別是當研究者的判斷與評價，產生代替研究參與者發言或批評他們的情況時，研究者會選擇離開場域、理清自己的思緒，採行以上方式輔助研究資料的獲得，與研究流程順利的進行。

例如，當我在訪談小文的時候，由於訪談的當下她正熱情參與水域活動，所以研究者先請她提出自己現階段對水域活動參與的情形與心理、情緒...等狀態，接著再請她回想當時溺水恐懼發生的種種，以及後來如何再參與水域活動的狀況。如此可以使小文談到更多她有關於水域活動的各種經驗，增加研究者獲得研究的資料。

另外，於研究進行到討論分析的階段，由於研究者與被研究彼此的距離過近，致使研究者無法思考並清楚分析文本。大約長達兩個月的時間，研究參與者的故事一直在我的腦海中徘徊，使我無法入眠，所以研究者選擇完全不接觸與本研究有關的事物，離開研究的資料，直到研究者狀況轉好，之後再回來思索並進行下一步驟的研究流程。

質性研究的進行，研究者必須很清楚研究方向的進行，並不時地提醒自己訪談所要獲取的資料是什麼。研究者就像一個攝影師，很清楚自己要補捉的鏡頭是什麼，進一步的決定如何構圖、加以呈現，使將被拍出來的相片在不斷地調焦、對焦下，再度呈現出最真實清晰、富有情感並且深入人心的畫面。猶如陳向明（2002）認為質性的研究者是事實現象的

拼湊者，雖然是研究者主觀地蒐集研究資料，但是主要目的是呈現出最完整研究參與者所表達的意思，所以在質性的研究中強調以文本發聲，呈現出事實現象的問題，讓問題浮現刺激研究者與研究參與者的反思，以及引起閱讀本研究的讀者對這樣的現象進行思考的機會。

#### 四、研究參與者的條件

本研究主要以立意抽樣方式選取研究的參與者。找尋研究參與者主要依據研究者初步瞭解與判斷，在符合研究的目的下，所決定選出的研究參與者，因此研究參與者必須是：

- (一) 經歷「溺水恐懼」事件，並且在自我克服後仍具有參與水域活動的經驗者。
- (二) 因為語言溝通與文化差異會影響研究者蒐集資料的正確性，所以研究參與者必須是使用國、台語的本國人。
- (三) 再者，質性研究非常重視個人的主體性，所以研究參與者必須願意自我揭露 (self-disclosure)，主動訴說出自己溺水恐懼經驗的經過 (簡正鎰，1999)。

另一方面，針對參與者於游泳池或海域戲水遇到的恐懼體驗，個人懼怕程度會有不同，在秉持質性研究的人本精神下，無法針對研究參與者進行溺水恐懼程度上的測試。更考

量人格特質各異的部分，不同的休閒型態會為參與者帶來不同參與上的阻礙，周秀華、余嬪（2005）曾經提到，由於個人特質、知覺自我技巧與能力，以及主觀評價休閒活動的適合性與可及性，皆會影響每個人的休閒參與感受。所以，本研究亦無法針對人格特質上的不同做出判斷。再者，參與者溺水事件發生於生命週期的不同階段，每會人亦會有不同的體驗，研究者沒有特別鎖定溺水恐懼發生於個人哪段生命的週期。最後，本研究僅深入探索曾經參與水域活動有懼怕之情節者，所以無能力獲知從事其他活動遭遇障礙的心理情境。

經過上述選擇研究參與者的條件與研究限制的說明之後，研究者主動找尋研究的參與者，更在訪問並瞭解小玉是否符合條件的同時，小玉雖然沒有溺水恐懼的經驗，但是她介紹小柔讓研究者認識，同時研究者也在參加一次水上活動中，看到小柔水域活動的表現，經過初步的訪談之後，小柔成為本研究的參與者。接著更在小柔的介紹下，獲得小凱，以及小凱亦推薦小傑擁有類似的經驗，研究者經過瞭解每個人參與水域活動的情形之後，陸續獲得小凱跟小傑為本研究的參與者。所以，找尋並獲得研究參與者的進行方式，改以立意抽樣配合滾雪球抽樣（陳向明，2002）的方法，在研究者主動找尋研究參與者的同時，並邀請已接受訪談的參與者介紹擁有相同溺水恐懼經驗的人，再經過研究者進行訪談、瞭解後獲得可能的研究參與者，如圖 2-1 所示。

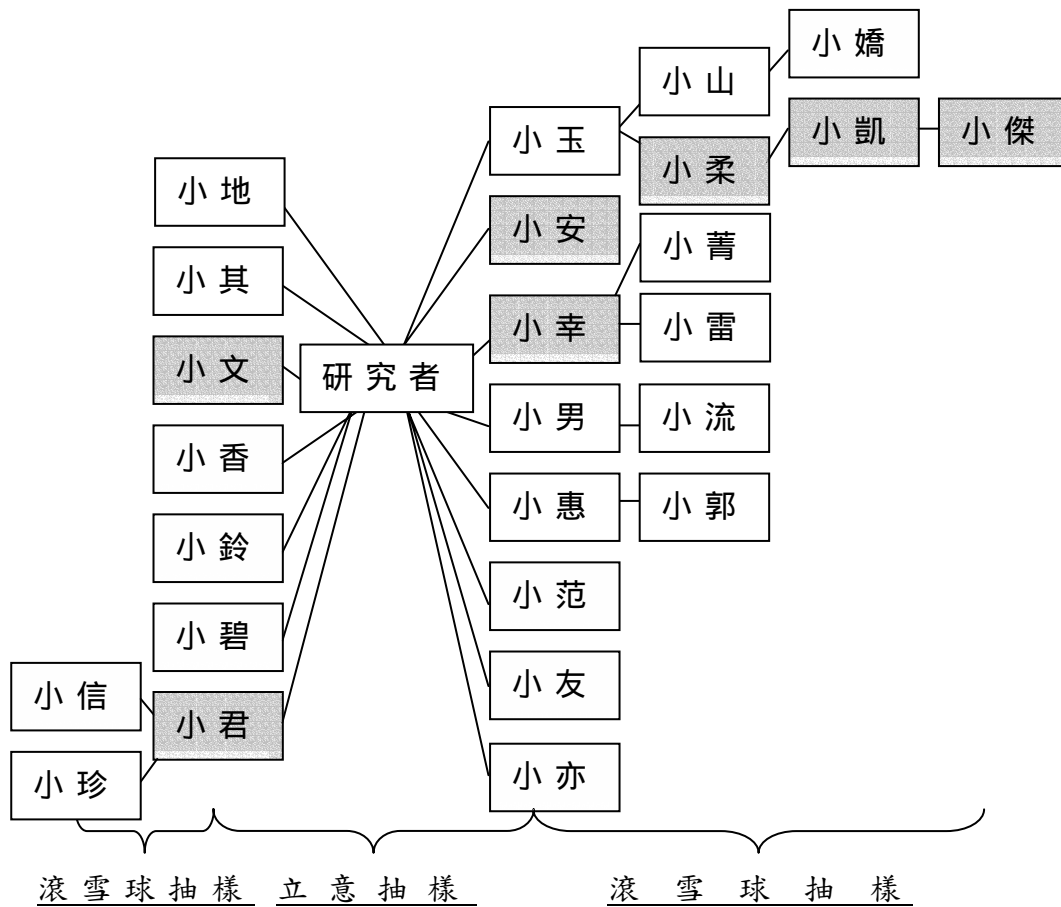


圖 2-1 尋找研究參與者的方式

參與者與研究者以黑線連接的關係，是指研究者進行有目的地尋求研究參與者，共有十五位。另外，研究參與者之間的連線則是介紹人關係，共有十一位是由研究者主動找尋的參與者介紹而進行初步的選擇。圖中框底加灰的研究參與者則是符合本研究對象的條件，並且主動願意接受訪談，直到獲得訪問資料的研究參與者，共有七位。所以研究者主動進行找尋、訪談獲得的有四位（小幸、小君、小安與小文），經過研究參與者再介紹的有三位（小柔、小凱與小傑）。

## 五、研究參與者的獲得

符合條件的研究參與者共有七位，但是，在訪談每位研究參與者的同時，研究者亦秉持為獲得文本真切性，進行對研究參與者訪談內容上的審視，如有遭遇與研究參與者談話破裂、問不下去或訪問所得資料有誤...等疑慮時，研究者將可能採取，重新訪問、與研究參與者再溝通協調以及再找尋其他的研究參與者的方式，讓研究得以順利地獲得研究參與者所提供的資料。

例如，研究參與者當中的小幸（女性，24歲研究生）是研究者的好友，在擬定研究方向的同時發現她符合研究對象的選擇條件，並於她答應下進行訪問（訪談時間：93年10月18日16:00-16:48pm，訪談地點：咖啡館），獲得研究初步的逐字稿，由於小幸對本研究具有一定程度的瞭解，發現她對許多問題的回答往往都失去了她自己可能原本的主觀意思，為了避免她針對研究者詢問的問題加以回答本研究所想要聽到的語句，導致本研究為了研究而進行研究，使得失去獲得文本真確性的先天條件。所以，在小幸的同意下，本研究決定不將小幸的文本納入研究資料分析的步驟，並且予以消毀。所以，本研究最後的研究參與者一共是有六位，男女各三位，分別是小君、小柔、小凱、小安、小文與小傑，

### 第三節 研究參與者

#### 一、誰是研究參與者？

本研究的參與者共有六位，詳細資料如下表。進行深入訪談的期間於 93 年 10 月至 94 年 7 月，每人每次深作訪談時間約 60 至 80 分鐘，訪談時段與地點皆由研究參與者選擇，讓研究參與者在輕鬆、無負擔下敘述他們的經驗。

表 2-1 研究參與者資料

別名	姓別	年齡	身份	訪談地點	文本完成期
小君	女	25 歲	實習教師	自家	931027-940303
小柔	女	24 歲	進修學生	學校教室	931128-940419
小凱	男	25 歲	業餘衝浪者	自家	940323-0413
小安	男	21 歲	游泳選手	餐廳	940318-0415
小文	女	26 歲	救生教練	餐廳	940621-0708
小傑	男	25 歲	服務員	咖啡館	940721-0806

註：資料表中的文本完成期，是研究者從訪問開始的時間，到與研究參與者對文本進行可能不止一次的檢覆動作，直到研究參與者確定文本的真確性，並且在研究參與者答應可以進行研究分析所花費的時間。

研究者訪問的小君，是個實習教師，依據研究者有的相關資料，知道她學習游泳的過程非常地不順利，經過進一步詢問得知她有幾度經歷朋友和自己溺水的恐懼體驗，才進行邀約與深入地訪談。小柔是我於人際圈中發出訊息，需要具

有克服溺水恐懼的經驗者之後，經過其他研究參與者介紹所獲得的參與者。而小凱則是經過小柔的介紹，小傑則是經過小凱的介紹，同時又是研究者的朋友。另外小文跟小安，皆是我進行有目的地尋找在水域活動中有美好表現、熱情參與的休閒活動參與者，加以訪問得知具有克服溺水阻礙的經驗，所獲得的研究參與者。

## 二、研究者與被研究者的關係

本研究中，研究者在被研究者的生命故事裡發現意義進行研究，但是研究者與被研究者的關係一直是方法論所討論的重點。陳向明（2002）認為質性研究主要的目的是領會個人經驗的意義，做出「解釋性的理解」。同時質性研究很尊重研究的受訪者，相信人所經驗的本身是具有意義的，強調研究對象是一同創造知識的個體（Babbie,1998；胡幼慧，1996）。研究方法的進行，是由研究者深入瞭解被研究者所經歷的溺水恐懼以及克服的過程，透過深度訪談，被研究者將當時溺水事件發生的掙扎與克服經過陳述出來，讓研究者記錄與領會，並適度詮釋出被研究者的認知。如此，被研究者本身成功克服溺水恐懼的過程意義，是研究者與被研究者一同描繪出來的事實現象。也就是質性研究所強調的，研究者與被研究者雙方是共同創造屬於本研究知識的個體。

另外，質性研究強調研究場域的自然性，研究者與被研究者在自然的情境下互動、交談，發現之中的現象意義並建

構出經驗的智慧，雖然在研究的過程，研究者是主要的研究工具，但是無法排除的是研究者也是人，具有感情的因素，所以在資料收集上一定會有研究者個人的主觀性。成虹飛（1999）認為研究者假設自己是蒐集資料的工具（human instrument）而非七情六慾的個體，那麼質性研究也將會失去原本最初重視的人文精神，資料的蒐集也將無法獲得個人陳述經驗的意義。在研究中經由研究者訪談體會個人（被研究者）的經驗故事，獲得完整溺水至克服歷程的資料，再經過研究者整理、羅列出相關記錄之後進行研究。如此，研究者將需要獲得被研究者的信任，並且主動地打破訪談時的僵局，研究者從被研究者的經驗裡學習，而被研究者將可以藉著研究者整理的個人經驗中回憶自己之前的經歷，所以研究進行的同時彼此身份一個平等的關係。

質性研究在重視受訪者（被研究者）的經驗故事之餘，研究的形態更將被研究者的地位提高，使研究內容不再是研究者操作控制出來所獲得的研究結果，如此研究者與被研究者的身分已轉變成為合夥人的關係。更在近年來質性研究的發展上，改以「研究參與者」取代樣本（sample）的稱呼，故在本研究內容的描述，受訪者與被研究者皆以研究參與者（conversational partners）稱之（陳向明，2002）。

## 第四節 分析方法

接下來在研究分析方面，本研究經獲得訪談的資料後，不斷參考相關文獻，取抉不同領域觀點進行討論，同時採以敘事分析與紮根理論的前後分析，以階段性的解構、建構與再解構、再建構的方式，提高本研究分析結果的效度。

### 一、敘事探究 ( narrative analysis )

「經驗」具有時間性，就像時間的序列一般（李紀祥，2001），經驗不會重新來過，就像時間流逝不會再回來一樣。人們經歷過不少的體驗，許多的知識與智慧都是人類靠著經驗累積而來的，猶如人跟人之間的互動就是一個明顯的例子，你無法明確地說明人際交往所具有的一定模式與方法，一切都必須由彼此互動、相處經驗下，才得以瞭解、維繫感情。所以，社會科學探討趨勢性的問題與現象的意義，都必須仰賴人們之前累積而來的經驗，進行判別與歸納。人們會以行動的堆砌促成個人經驗，研究人們過去的故事，也就是探討人們的經驗，進一步地從實踐的事實找尋現象意義，獲取研究價值並建構解釋的論點。

敘事分析 ( narrative analysis ) 是專門處理心理學與社會語言學方面的知識，發展至今已經有二十多年的歷史，主要是從人類的經驗中以故事性的方式，找尋並回歸其本質的意義 ( Cortazzi, 1993 )。所以有許多學者並以說故事的研究與

分析，簡單、明瞭的說明敘事的分析方法。

本研究為深入瞭解休閒參與者克服溺水的恐懼與再度參與水域活動的過程，所以採用敘事分析的方式，希望能將研究參與者的實際經驗忠實呈現出來，並且進一步地探究事實的現象意義。敘事分析主要是以故事、事件作為研究的對象，有條理、次序地整理成有層級的解釋，再次呈現出研究參與者描述的當下事件和行動的意義（Riessman,1993/2003）。故可以使我們從個人的內心世界、外在環境與時間的變化，來探究經驗對個人的意義（何粵東，2005）。而且，敘事對當事者而言，並非經驗改變的結果，是使他們引起改變的根源（Clandinin & Connelly, 2000/2004），所以我們反思瞭解的重點在於過程而非結果。

敘事分析能使參與者陳述出來的經驗，透過研究者忠實地瞭解之後，加以型塑與分析，以較客觀地方法建構出完整的描述（陳向明，2002；蔡篤堅，2004），使閱讀者更能瞭解他人的經驗故事。Goffman（1922-1982）認為說故事者本身在個人的敘說裡，建構自己過去的經驗與行動的意義，呈現出一種自我的認同與生命意義的再現（Riessman,1993/2003；Goffman,1989/2004）。所以研究者以具有相同經驗的過來人身分，藉由聆聽與理解參與者的故事進行探究，加以將實踐的事實建構出來。

關於敘事研究，主要是透過研究者在時間、空間與社會情境三個向度的模式下進行解釋（Clandinin & Connelly, 2000/2004；何粵東，2005），針對經驗故事的描述，進行譯

碼、解讀與分析，瞭解時間序列上的經驗所隱藏的意涵。因為我們無法直接進入人的經驗裡，所以可能包含談話、互動和解釋，研究者盡可能清楚的處理研究參與者的經驗，並加以再現（Riessman,1993/2003）。最後，研究者在以下三點的考量，採用「敘事分析」對文本進行重新的建構：

- （一）當每個人在閱讀他人的生命故事時，都將會有不同的感觸，研究者希望讀者不要受限於本研究的分析與討論，影響了對文本有不同或更深層領會的機會。
- （二）研究者進行訪問和整理所得的文本時，勢必對研究參與者負起責任，所以期待藉由敘事方法能深入瞭解參與者的過程描述，進行較完整的分析。
- （三）研究者檢討自己質性研究的能力，所以使用敘事方式來輔助研究者體會個人的生命故事，以獲取分析資料的良好條件。

承上，敘事方式將可以幫助我們完整地以具有時間序列性瞭解他人的經驗故事（Clandinin & Connelly, 2000/2004；李紀祥，2001），可以協助研究者對研究參與者的歷程進行資料的蒐集與分析，藉著時間序列理出的派絡，深入地瞭解研究參與者的經歷與認知。本研究的敘事分析方法主要參考Riessman（1993）研究過程的再現層級（如圖 2-2）進行一系列的分解、組合，到完整再次呈現文本的故事。

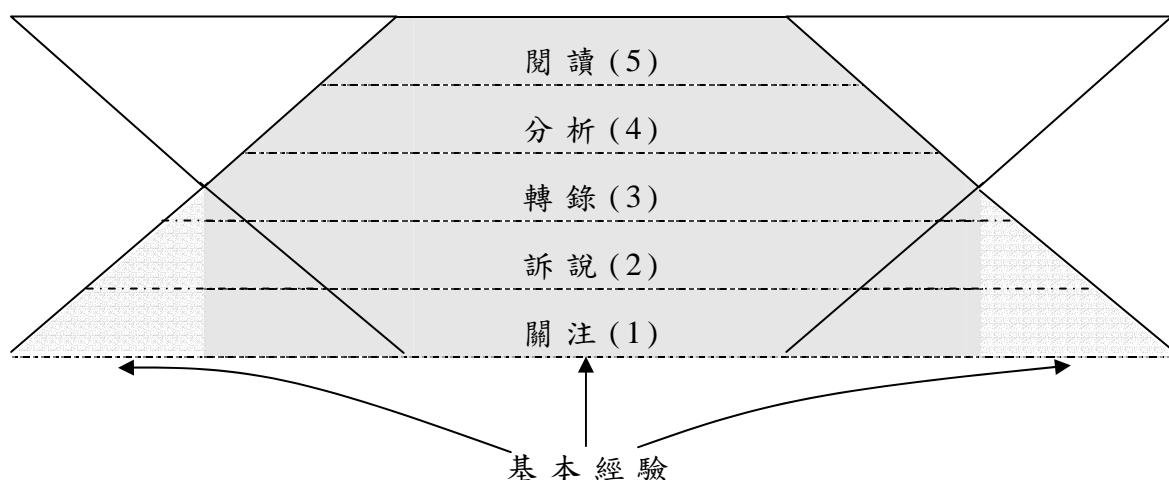


圖 2-2 研究過程中的再現層級

資料來源：Riessman, C. K.(1993). *Narrative Analysis*.

London, Sage Publications, Inc.

王勇智、鄧明宇 (2003)。敘說分析 (Riessman, C.

K.)。台北，五南。(1993)

圖中研究的步驟是以梯型的層級由下至上，由步驟一的關注到步驟五閱讀的呈現，從研究者訪談開始進行的分析，(1)關注，主要是研究有意識的傾聽 (Riessman,1993/2003)，除了將研究參與者所做回答紀錄下來之外，訪談中所觀察到的蛛絲馬跡，以及參與者與研究者之後的回憶與反思都必須給予關注並且紀錄下來。關注與逐字稿最大的不同，就是逐字稿包含當事者陳述的所有資料，不論是訪談中的閒聊、偏離研究者問題的回答都包括在裡面，而關注故名思意是研究者有目地的注意、選擇的語句。(2)訴說不只是研究參與者針對研究者問題所陳述的答案而已，更包含了聽者與說者之間的互動。接下來是(3)轉錄，乃是研究者最大的主導權力，對

研究參與者的資料進行有目的性的擷取與節錄。(4)分析，主要是將個人經驗故事有頭有尾地安排呈現出來，當然必須針對研究的問題呈現出文本的重點與個人故事的解釋性理解。(5)閱讀是研究者將資料整合而成的最後文本，是以研究者的觀點拼湊的經驗事實，讀者會各自以他們的角度建構出屬於他們認為的意義。最後圖 2-2 上方兩個倒三角型，主要表示層級五是經由之前四個層級而來，更以虛線表示每個層級之間的關連是環環相扣，無法明確清楚地區分開來。

所以，本研究採用敘事分析方式進行對文本的分析與再建構，強調個人的主體性，允許每位研究參與者不同的經驗分析，以幫助研究者完整地瞭解他們的經驗故事、發現意義的過程。從過程中所發現的意義加以歸納，接著採取紮根理論進行分析與討論。

## 二、紮根理論 (grounded theory)

本研究問題試圖從個人克服休閒阻礙的歷程中，找尋有意義的現象事實，發現紮根法追求實際社會現象的真實性，具有科學的比較性原則 (Strauss & Corbin, 1990/1997; 黃心佳, 2005)，所以紮根理論可以輔助研究者將訪問到的真實故事，進行來回的分解與歸納，更可以深入發現、瞭解過程現象之中的意義。紮根理論是一套進行研究的策略 (畢恆達, 2005)，進一步地假設驗證、理論建立 (陳向明, 2002)，將文本資料中有意義的斷句加以類屬，一方面在同一類屬中發

現不同參與者彼此的關係，另一方面在各類屬的資料中比較之間現象的關係，並且建立出關連性的架構，以突顯研究現象的特質（Strauss & Corbin,1990/1997；徐宗國，1994）。Matthew & Huberman（1994）更認為從類屬概念的關係中發現結構性的問題，主要必須藉由文本自行發聲，深入瞭解其事實現象的核心意義。

紮根法試圖從語義的討論解釋中分析並建構出理論（畢恆達，2005），本研究主要參考 Glaser & Strauss（1990）的紮根理論所進行的分析步驟：

首先，研究者將訪問所得的訪問稿進行「開放性編碼（open coding）」，也就是為能貼近當事者的說法，全憑研究者個人主觀直覺，在整理成完整的逐字稿中，加以分類編碼。其次，研究者將文本內傳達的有意義語句，類屬（categorize）並且加以概念化標籤（conceptualize），整理出不同意義表達的類項，再進行第二層的類屬，也就是研究中所謂「主軸譯碼」（axial coding）的步驟，主要在各類屬概念間進行差異性與關係比較並發展出範疇（category），理清現象意義的脈絡（畢恆達，2005）。範疇是指在比較概念裡的某一些指明相同現象的概念群，加以統整為一組概念而稱之（徐宗國，1997）。主要用以幫助研究者瞭解並歸納文本語句中的涵意。接著整理出範疇之間的關聯性，同時在結構關係的線上分別註明編號與文本進行聯結說明，也就是「選擇性編碼」（selective coding）的部分，透過故事線的時間描述，呈現並分析出所有概念間的結構關係，最後探究出主要的核心範

疇與價值 (Strauss & Corbin, 1990, 1998 ; Huberman, 1994 ; 徐宗國, 1997 ; 胡幼慧, 1996 ; 陳向明, 2002)。

所以本研究透過敘事法建構出較完整的文本之後，接著採用紮根理論進行資料的分析與探究，發現個人成功克服溺水恐懼的生命經驗內涵。

## 第五節 研究流程

本研究主要根據個人的體驗發現研究問題，參考休閒阻礙相關的文獻之後，形成研究問題並設定研究的範圍，過程中仍不斷地針對研究者所關切的問題，進行思考並參閱各相關領域的文獻，經過確定研究的方法與研究對象後，進行回溯地深入訪談，接著將獲得的訪談資料整理與比對，建立研究分析的文本，納入相關的理論依據進入結果分析與歸納。研究方法主要採用敘事分析將個人的故事再現，以及紮根理論分析出現象意義的命題重點，最後建構歸納屬於此現象的相關理論，提出研究目的的價值與建議。如圖 2-3 將可以詳細完整地呈現出研究的流程。

關於訪談的部分，研究者經告知研究參與者擁有拒絕的權力外，並且在簽署同意書(如附件一)後仍具有此項權力，進行深入地訪談(王雅各等, 2004)，主要是以研究者本身有目的地聽取參與者的故事，並錄音(許可錄音的情況下)輔助完成訪談的逐字稿，接著再次與研究參與者進行覆檢(陳向明, 1996)訪談的資料，檢討是否要追加補充訪問，直到

確定文本的真實性再進行研究的分析。

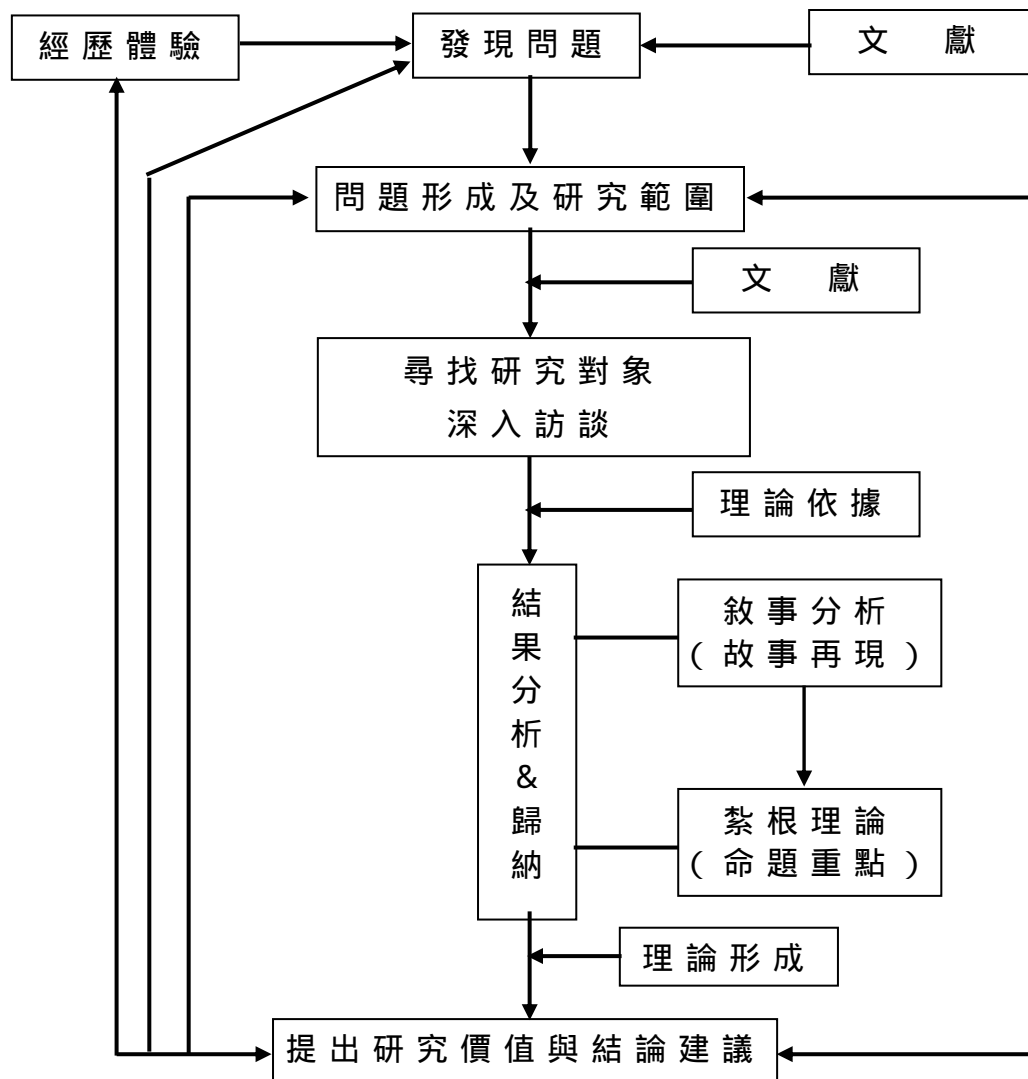


圖 2-3 研究流程圖

在資料分析方面，主要由事件發生當事人自己主動願意陳述，所表達出來的是最能真實呈現克服溺水恐懼的歷程。依據上述的紮根法與敘事分析法，首先將文本（text）故事整理歸納，瞭解個人克服溺水恐懼的故事之後，再進行紮根法，將過程現象的意義歸納出之間的結構關係，並且整理出

命題重點，最後將文本再現穿插於理論建構的描述中，使理論建構能根植文本發聲。

## 第六節 研究方法的檢視

在質性取向觀點的研究中，最常令人質疑研究資料獲取的信、效度問題，所以本研究將這一部分於此節提出來討論，並做為研究方法進行的檢討。

質性研究看重單一事件或個體特殊性的解釋與探討，較無法有研究結果類推性的產生，也就是小君的溺水克服歷程或策略，在小柔的身上不一定會看到，同樣的克服策略小柔也不一定會成功，所以信度方面的考量在本研究中是不成立的問題；另外在效度方面，本研究針對資料的蒐集與分析，下了很大的功夫，如：進行深入訪談的過程中，研究者以錄音、筆記的方式紀錄研究參與者陳述自己的經驗，並將訪談所得的資料彙整，再與參與者反覆檢閱他們所表達的意思，還有遇到訪談冷場、參與者話題未往前推進時，進行再次後續的訪談，更有在訪談時段、地點以及氣氛的安排上，研究者營造出讓參與者放鬆敘說自己克服溺水恐懼經驗的場域，以獲得可信賴的研究資料，增加研究效度的條件。

除此之外，在研究資料獲取的真確性部分，以本研究問題來看，研究者主要從研究參與者克服溺水恐懼的過程裡發現意義，而質性研究本身重視研究者所看到的事實，強調研

究者與被研究者不是主體對客體間的認識，而是互為主體的交流、建構（陳向明，2002）。所以承上效度的描述，即是對研究參與者的描述以及研究者的解釋，增加研究資料獲取的真實性。另外，經過研究者參考相關理論加以探討，與研究方法上避免前設問題、採用間接資料、研究參與者記憶錯誤等方面的考量，並採納與研究相關或不相關人員的意見，透過不斷的解釋與理解，以除去研究資料置疑的遺慮。

資料分析的部分，採用敘事與紮根兩種分析方法，進行前後兩階段的深入探討，增加研究分析方法的確切性。同時，過程中仍不斷地與研究參與者保持聯繫與校對，避免研究分析的進行與研究參與者的意思有誤差的發生，再次增強研究進行的效度。

### 第三章 以敘事法進行個人經驗的分析

本研究為能適切探索「溺水恐懼」的克服歷程，採取質性研究、回溯訪談的方法，瞭解並探究研究參與者陳述的內容（文本，text）。關於回溯研究（retrospective research），是指在個人行為發生後，試圖探詢他們的過去與背景經驗（Carson & Butcher，無日期/1993），並且重新建構與瞭解。

#### 第一節 分析的基礎理論與脈絡

研究具體以深度訪談法蒐集研究資料彙整成文本。從發現值得探究的方向之後，經過相關的文獻以及理論觀點的支持，形成主要的研究問題與框架，進行研究的執行。

##### 一、 研究的概念框架

綜觀研究者本身的經驗、休閒參與理論與質性研究的知識論三者，來支持本研究的動機，進行探索克服溺水恐懼的休閒阻礙，進而建立本研究分析的脈絡（如圖 3-1）。本研究在尊重研究參與者的主體性下，同時把焦點置於參與休閒的自主能力，強調休閒參與者與阻礙溝通（negotiating constraint）（Jackson, Crawford & Godbey,1993; Mannell & Kleiber,1997）的可能性，將研究重點回歸到個人的主體性上，以研究參與者自己的語言與聲音，陳述克服溺水恐懼到

再參與水域活動的轉變過程，進行歷程現象意義的探索。經歷溺水恐懼的過程是如何的情況？個人如何面對溺水的恐懼？以及再參與水域活動的心理、情緒轉變情況？研究者有目的地擷取影響克服阻礙的決定性因素，探究個人遭遇溺水恐懼的背景下，使用什麼樣的策略，針對自己的弱點提出回應，進而造成休閒再參與的事實。

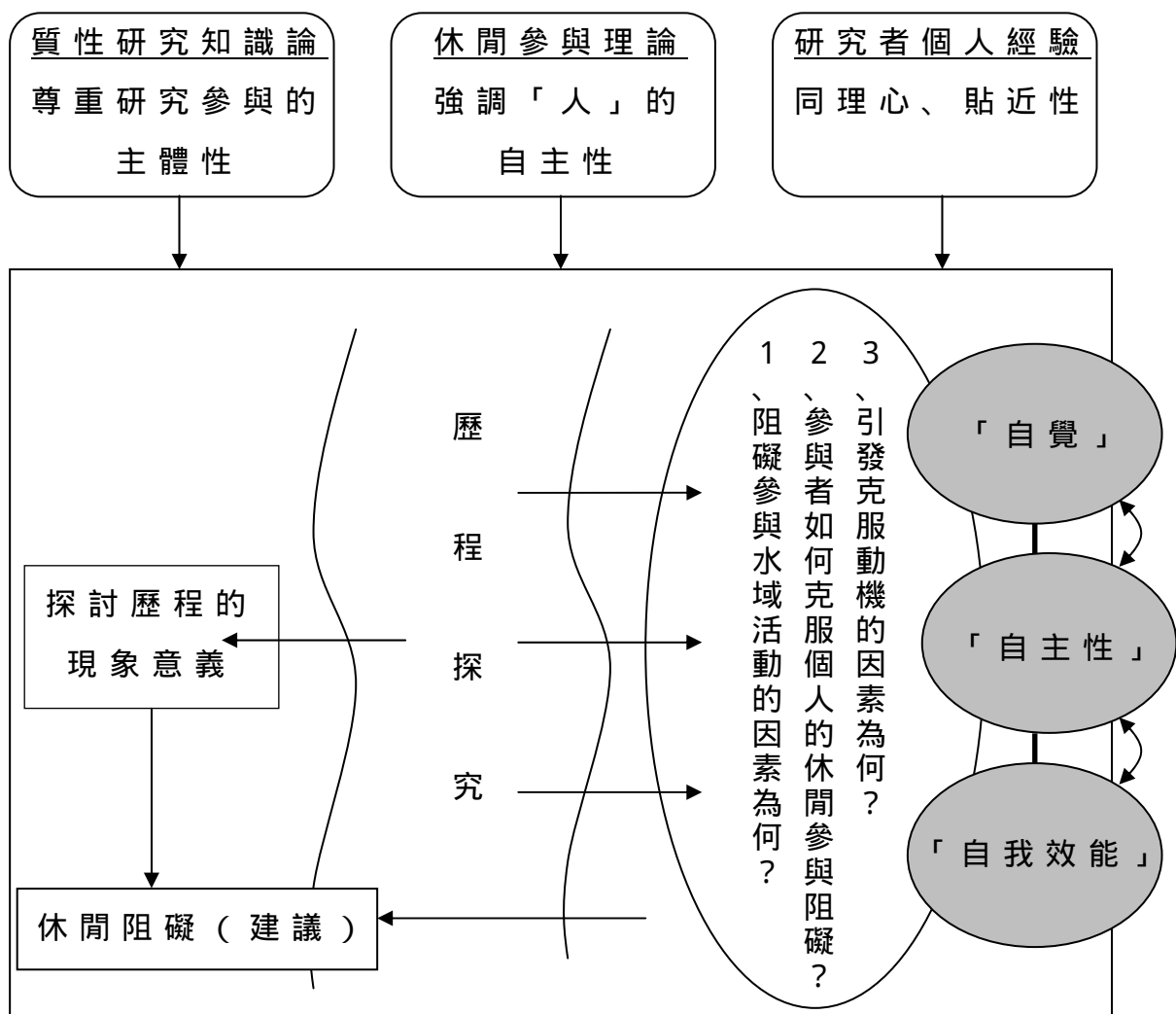


圖 3-1 研究分析的概念框架

本研究針對從事水域活動擁有不愉快經驗，造成內心情緒不安、緊張、害怕、恐懼的反應出現，可能是從事活動時的人為疏忽、場域設備的不足或意外的發生所導致而形成的內心創傷，隨後造成對參與水域活動的負面情緒，使參與者怯步、害怕再度地從事水域相關活動，並形成個人對參與水域活動的阻礙，進而探討個體歷經恐懼的克服，迄今仍樂於參與水域相關活動的心路歷程。研究者透過訪談方法深入瞭解研究參與者克服溺水恐懼的經驗，提出以下相關的理論觀點，目的在為之後的歸納與分析，提出確切的論點基礎，對休閒阻礙的討論與其克服的可能性，如圖 3-1 所示。

## 二、自覺溺水的恐懼

透過不同領域的角度探討，回歸研究參與者個人最原始征服負向事件的可能因素。內容首先探討自覺（self-awareness）的部分，針對溺水事件對自己造成的內心創傷產生自我覺察、瞭解此事件對自己的影響與衝擊（陳金定，2004），甚至促使自我的瞭解與觀點的轉換。

本研究經過深入訪談，由參與者自己自我揭露個人生活過去的事件（簡正鎰，1999），獲得個人克服溺水恐懼的內心掙扎歷程，這樣將自己的生命經驗敘述出來無疑地是在進行自我瞭解的過程。一生中可說都是在不斷地向自己的生命經驗學習，從生命經驗的故事中，覺察到自我，瞭解我是誰（翁開誠，2002）。生命故事的重點在於過程所帶來的價值，同時

自己的故事也只有自己最清楚瞭解，人生應該由自己尋找並實踐出自己的生命智慧（林耀盛，2002）。同時經由個人故事的敘述，建立於個人主體的角色定位。研究中的參與者是從過去經驗中瞭解自己，思考自己生命成長的過程，皆是在進行一個自我覺察、瞭解的過程。

### 三、自主性與克服溺水歷程的關係

曾有過溺水恐懼的經驗者，經過克服掙扎的過程，會再度參與水域活動，自我主動的決定參與下，一定具有與無此經驗者與未克服溺水恐懼者不同之處。談靜慧、金繼春(2004)對自主的概念進行分析並定義，指明個人在獨立思考以及具備知識的基礎下作決定的權利，並且能夠執行符合一定原則下的行動。本研究中的自主(autonomy)，主要探討的是個人遭遇溺水恐懼的負面情緒壓抑下，顯現出自我反思與克服行動實踐自主性的歷程。研究針對個人面對休閒阻礙進行克服，到再度從事水域活動的轉變過程，主要可以分為兩個方向來看，首先是研究參與者自主地經由認知的改變，影響其對負面溺水恐懼的接受與否；其次則是被動地受到他人或周圍環境影響，促使其有再次參與水域活動的可能性。

針對溺水事件的負向情緒經驗，主要造成個人再度從事水域相關活動的阻礙，重點在於個人對此事件的認知上，知覺到驚恐、害怕便不再去從事，以避免喚起腦中的恐懼記憶與心中害怕的陰影，但在研究中，針對既使擁有恐懼症狀的

個人，仍會面對心中的害怕，鼓起勇氣再度從事水域活動的例子，這樣的轉變在於個人自主性、自我決定的能力與認知上的改變。個人面臨決定、選擇時，同樣地亦受社會環境的影響，以研究參與者面對溺水恐懼的事件來看，選擇坦然面對自己懼怕的活動，過程中接受家人、同儕的鼓勵與支持，或教練、排定課程的學習壓力等因素造成克服恐懼的機會，但是，最終還是必須由自己的認知與態度去決定，才能造成克服恐懼的事實。所以在本研究對象克服恐懼的歷程，雖然仍受社會環境...等的影響，但是本研究以質性深入訪談法，企圖彰顯個人克服溺水恐懼的自主性，如此條件背景下，形成一個較完整的研究考量觀點。

#### 四、自我效能於克服溺水恐懼歷程的影響

接下來研究的重點置於自我效能 (self-efficacy)，主要討論個人的決定克服溺水事件的自信與能力信念的因素。張麗春與黃淑貞在 2003 年指出，自我效能 (self-efficacy) 是屬於心理行為領域，強調個人企圖增強自我能力的目的。關於自我效能，是個人達成指明之表現形態，所需的組織及執行行動方針的能力，同時這也是界定個人能力的一種判斷(吳文忠,1997)。自我效能是個體對本身有把握的形況下，而去從事並完成的任務與行動。Bandura (1977) 認為自我效能是種信念，主要受到四種因素(周文祥，1998，pp93-94)影響，首先是自我的成就動機，因為有成功的前例，所以在下次的

表現就會更加地有把握；第二是替代性的經驗，經過觀察他人成功的經驗，容易提昇自己的效能，接著是言語的說服，以教練、老師在教學中最常以口語鼓勵選手、學生是最易理解的事實，最後個人依其自己的情況來評估可以完成的程度。

自信是指一般的能力自覺，是一種較為整體性的特質；而自我效能是一種特殊情境的自信 (situationally specific form of self-confidence) (張春興，1994)。也就是自我效能包含自信的成分，但彼此並不相同。自我效能是個人在面對不同情境時，對於自己具有執行能力的認知與評估。所以本研究參考自我效能的論點，對水域活動具有恐懼且經克服並持續從事者，切入並進行紮根理論的探究。

談話的本身就是個人生活經驗的最佳表達 (陳向明，2002)。研究者經過深入訪談蒐集研究的資料，在研究參與者的描述語句中，自覺、自主性在個人決定克服與再參與水域的休閒活動，具有決定性的因素；更有自我效能在克服參與水域活動的過程中，可能扮演著關鍵性的角色。所以本研究以自覺、自主性和自我效能三者為基礎論點依據，對研究參與者的經驗故事進行深入地探究。首先採取敘事分析方法解構並建構以時間序列的文本，呈現出研究參與者克服溺水恐懼的經過，讓本研究在接下來的紮根法分析中具有連貫性，呈現出較完整的研究結果。

## 第二節 個人故事的再現

每個人的生命經驗都是有意義的建造（侯南隆，2000），我們可以在個人自己陳述、詮釋的經驗裡找到意義。本章從六個文本中取決故事線的四個階段性重點陳述，如圖 3-2 所示研究參與者經過溺水恐懼歷程後進行克服的策略，到成功克服阻礙的表現以及最後的結果。並且配合故事再現的時間序列（表 3-1）來瞭解個人的經驗，希望能夠對研究參與者面臨「溺水恐懼」生命搏鬥的歷程，進行深度地探究與分析。

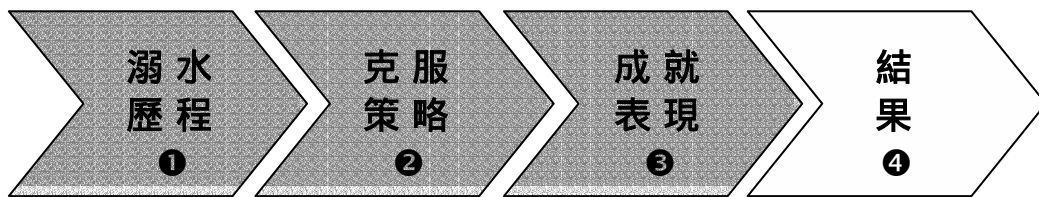


圖 3-2 故事線的四個階段性重點

我們可以從故事再現的時間序列中，發現小文、小君跟小安都是較早擁有不愉快的親水經驗，小文與小君更在後來的游泳學習與參與上都顯現出再度受挫的溺水體驗。小君後來為了達成擔任體育老師社會期望的標準，在客觀條件下，經過三次的報名與挑戰，終於成功克服溺水恐懼的陰影並且考取救生員證照；小文則是選擇對自我能力的評估、考量，再付諸行動地克服溺水恐懼的心理，過程中更因為瞭解自我緊張的個性，也在接二連三發生溺水危急的情況中，心理的恐懼印象就好像接力賽般地，一再喚起自己聯想到上次的恐

懼經驗，多次游移於恐懼與克服之間，最後當上救生訓練的總教練，從教與學的角色扮演中達成克服溺水的恐懼。

表 3-1 故事再現：時間序列表

		年齡		
國小		6	◎ 小安於河堤溺水	
		7	□ 小文於澎湖海邊溺水①	
		8	☆ 小君體驗同學溺水：可怕的畫面	
		9	◎ 小安爸爸丟錢訓練游泳	
		10	○ 小傑參加游泳訓練班，學會游泳	
國中		13	◎ 小安愛在水裡：「像回到家一般」	
高中	五專	16	△ 小柔游泳課時溺水被老師嘲笑	
			☆ 小君乘坐香焦船溺水①	
			◎ 小安首次擔任游泳教練	
			☆ 小君游泳課大受打擊	
			◇ 小凱考到救生員證照	
	17	☆ 小君救到同學時，之後放棄訓練		
	18	△ 小柔被同鼓吹起勇氣參與水域活動		
		◎ 小安參加潛水活動，開闊水域活動的視野		
大學	四技二專	19	△ 小柔接觸水域活動：惡夢①	
			◇ 小凱開始接觸衝浪活動	
			◎ 小安倦怠，無法有機會接觸到其他水域活動	
			20	◇ 小凱從事衝浪時溺水(之後仍持續從事)
			○ 小傑在海浴場溺水	
			21	△ 小柔接觸水域活動：惡夢②，但是考到救生員證照
		□ 小文游泳池溺水②		
		△ 小柔玩衝浪活動		
		22	□ 小文考到救生員、救生教練證照	
		☆ 小君考到救生員證照		
		23	△ 小柔愛上風浪板	
		□ 小文擔任救生訓練總教練第一期		
		24	□ 小文擔任救生訓練總教練第二期	
		25	○ 小傑很清楚自己可以參加或不能參加的水域活動	
		26		

註：以不同的符號區分表示各個研究參與者：☆小君/◎小安  
/◇小凱/□小文/△小柔/○小傑。

反觀小安則是因為早期父親努力地開導、鼓勵下，培養了對游泳的成就感與興趣，順利地克服對水的懼怕心理。另外小柔、小凱以及小傑，小柔溺水發生的時間大約是十六歲的時候，在自己能力不足的情況下遭遇到溺水的恐懼，令她印象深刻的是「老師的嘲笑」，同時因為對友伴、師長的重視，強迫自己努力接觸、參與並學習游泳，到現在熱情地參加風浪板的休閒活動。小凱與小傑溺水恐懼的發生時間是六個參與者中較晚的，約在二十歲左右，在原本較好的水域活動能力背景下，發生溺水恐懼事件，使他們更認識到自己的能力所及，雖然「再度從事的經驗」中表現出成功克服的「實踐」，但是，發現針對越瞭解的事物，自己會在越知曉的態度下，擁有越難克服的心理阻礙，與小君跟小柔的克服歷程大不相同的是那種懼怕程度上的差別。

### 一、溺水恐懼的歷程（階段一）

依循時間的序列與本研究克服溺水恐懼歷程的主題，在時間、空間與社會環境的規約下進行敘事的分析與故事的再現。當個人遭遇溺水恐懼的意外，反應與態度是如何的呢？

小君一通打來一直哭的電話，我仔細聽著她一邊啜泣一邊敘述著，她為獲得救生員證照接受嚴格的游泳訓練，接著我發現了小君的溺水恐懼故事：

*雖然有救生衣但我還是很害怕，結果...翻船了。...  
很清楚那時候，我就是不會游，真的沈下去...因為  
害怕所以眼睛會張開，看到很多泡泡，就隨便抓，*

剛好抓住一個人就爬起來，感覺好可怕哦！...自己太愚蠢了不會游還...。第二次是救生訓練的立泳...在...最深的地方，...還沒有學會，就...發現我竟然沉下去！就一直忍...怕的要命。我撐了兩下...沒有浮...反而沉...，旁邊有人...直覺就抓，就是溺水...因為害怕吧！...之後學游泳也不是很順利。我覺得害怕的因素和心理的預設立場很重要，溺水前已經知道會發生...我害怕就是已經先拿出來放著害怕，「...真的就是這樣，沒有辦法避免的，你就會先怕了啊（011）。而且，我都一直想要把它學好。（小君）

小君知道自己不會游泳，無法面對失控的環境，是成為心理害怕最主要的因素。原本以為自己可以依賴救生衣，安全順利地參加水域活動，但是接下來發生的溺水事件，讓她發現到實際的狀況是自己無法控制的，所以她的害怕是從參與活動前到活動意外發生時，都是一直是存在的。溺水發生的當時，小君無法呼吸，死亡的迫近、害怕與掙扎，所以眼睛會睜開，想看清楚環境；想知道自己應該如何應付，想抓東西、找依靠、找慰藉，直到伸手抓到友伴，有了依靠，使自己不致於淹沒在水裡，心中的害怕頓時減輕了些許。

溺水事件過後，小君會自我檢討，認為自己太輕忽、大意，在不會游的情況下參與水域活動，一方面藉由這樣的意外事件，深刻獲知自己對水域活動能力的不足。所以，因為小君沒有自信，心理的害怕一直提醒自己，就好像自我的防衛功能喚起緊張的情緒，使得在溺水之前，內心想著它將會發生、預期溺水恐懼，直到心理提醒與身體執行的不一致使自己因為恐懼而溺水，接踵而至的是使小君在不愉快、不順利的氣氛下學習游泳的技能。

接下來討論的是小柔，小柔的身材是倒三角，游起蝶式的順暢感、韻律配合著換氣與前進的速度，讓我感覺她是以一個很輕鬆自在的方式游泳著。但是，萬萬讓我無法想像的是，她曾幾度面對溺水的恐懼無法釋懷。

想說會一點點蛙式... (012)，我就慢慢游...游到那地方，我就是突然有個念頭，警覺自己踩不到地，完蛋了！整個恐懼就全部上升...開始慌亂、身體緊繃、失控，完全不會游了...浮浮沉沉這樣子，開始溺水，我...真的感到很恐懼，我根本沒有辦法呼吸、喘不過氣來...感覺到...我快不行了...我大叫。...同學們跳下來救我...我身邊都是人，我很感謝...他們。之後有一段時間，我不敢游到較深的地方，後來...反而是比較生氣，那時候...溺水...看到老師在岸上笑我...，越想就越生氣，直到現在我的印象還是沒有辦法抹滅 (013)。(小柔)

小柔處於危險的環境時，會評估自己的能力與程度，提醒自己即將可能面臨的意外。當參與者的覺醒過高，參與活動時容易導致緊張、害怕 (盧俊宏，1994)，以及不能控制自己能力的發揮，所以容易形成參與者的害怕與恐懼。

小柔雖然瞭解自己的游泳能力，認知到對實際的狀況可能無法掌控，所以出發往前游與面臨二米深的水，內心的掙扎產生了拉距戰，心理想著踩不到底的恐懼，聲明自己害怕而忘記僅會游的蛙式，接著慌亂而發生溺水的恐懼，自我的提醒卻變成了自己嚇自己，之後小柔對水域活動完全地退縮了。

溺水後...就是要游泳的地方我一定要踩的到地，不然旁邊...有可以讓我扶的，否則我絕對不...游，就

是...不能離開岸邊，只要離開...就會覺得沒有依靠(014)。後來...水域活動...對我來講是件很可怕的事情，我不敢再去碰水，而且考救生員對我來說根本是不可能的事情。(小柔)

溺水之後自己完全無法放心、輕鬆地接觸游泳，對水域活動避之為恐不及。所以，小柔經過溺水恐懼的經驗後，恐懼加深自己對水域活動的害怕，更在之後的參與中，因為環境的不可控制性太高，是使自己害怕的重要原因，所以小柔訂出自己可以再參與水域活動的要求，就是必須讓自己站的著池底，其次是有可以依靠、攙扶的池壁，具體地依靠是最直接的幫助；是建立小柔安全感最快的途徑。一旦參與的情境未符合這兩個條件，她就不可能參與，完全地以活動的形式來進行對自己再參與的可能性評估。

小安是游泳選手，但是他過去曾有過一段完全不敢碰水的經驗。

我小時候都不怕水，大概六七歲的時候在家前面...像是水溝排水的...它旁邊有河堤，那時候過年去那邊放鞭炮...愛玩又滿怕的，沒有注意...點下去往後跑就跌下去，...滿深的我踩不到...就一直流...流...，我爸一直追，大概...一兩百公尺吧！然後把我撈起來後，就開始...怕水了！那天回家，我爸拿蓮蓬頭幫我洗...沖我...我就在那邊吱吱叫覺得很恐怖...都不敢碰水，在淺水區...一定都要抓著泳圈才敢下到水裡面。後來慢慢的我爸就...教...終於...快小二吧，潑水完全不會怕，但是我還要帶著泳鏡...眼睛還要閉...我才不會怕(015)。(小安)

小安的經歷發生於發展學習、開始獨立的國小階段，突如其來的跌入水溝，在父親以蓮蓬頭沖洗時，小安的反應傳

達出對水的排斥，小安開始產生溺水的恐懼，在之後接觸水域活動，小安嚴重地必須依靠游泳圈的輔助，以及泳圈給予自己的安全感才得以順利地從事水域活動。後來因為父親慢慢的引導，使小安對溺水恐懼有些許的轉變。小安能夠再度體驗到參與水域活動的樂趣，主要是因為家庭環境的影響，增加學習游泳的機會，所以小安是在擁有較多的有利資源(家人、環境與學習機會)之下來面對溺水的恐懼。

小凱是個業餘衝浪者，很有把握自己在水域活動的能力與表現，但是溺水意外事件的發生，還為此連續做了好幾天的惡夢。

*我一直覺得我的泳技都很厲害耶！但是考證之前都僅限於游泳池裡...瞭解的也不算多，頂多只是去海邊玩一玩，我覺得那都是在自己可以控制的範圍內(016)，會有可怕的地方，但不至於想像中的可怕，這種事情不可能發生在我身上，在我還沒遇到之前，我...很有自信，...一定有辦法去征服這海浪，也不能說征服...就它沒有辦法對你造成威脅...。很好玩啊！僅限於沒有遇到大浪之前。(小凱)*

面對水域活動，小凱依據自己參與活動的知識與技能，以及其他客觀的能力考核(救生員、衝浪教練...等證照的考取)，做出對自我能力的肯定。所以，一旦遇到溺水恐懼的體驗，小凱進行自我的檢視，發現自己過去都是在一個可以控制的情形下參與水域的休閒活動，同時很清楚知道什麼樣的環境、場域可能會存在著什麼樣的危機，而且在溺水意外未發生之前，各種的情況發生都是不會影響自己參與的能力。

但是，這次遇到大浪，自己的反應卻不如自己的期望，回想溺水恐懼的當初，都是因為自己輕忽大自然力量所導致的意外發生。

那一陣子剛好是颱風天...下雨，水是土黃色的...濁到看不到，差不多中午的時候，天氣是陰的...海浪看起來很恐怖...浪真的很大...應該是我這輩子見到最大的...，因為人多壯膽吧...我就下去了，浪卷起來...我就被蓋下去...ㄉㄨㄨㄨㄨㄨ又進到水裡面去，感覺很大力量把我壓下去，我很想起來吸氣，但是在水裡面卷分不清楚方向...人像被揉成一團...滾來滾去，水會一直灌灌灌進去，...我起來準備吸氣的時候，...連氣都還沒吸，轉頭就看...浪在我的旁邊...去了(台語)，我根本沒有吸到氣...天壽大的浪已經過來了...繼續卷，我就覺得“幹”！超痛苦的...一直憋，人快要尸又(束緊)起來了...靠！第三道浪又來，來不及...可是我嘴巴張開...一半吸到水，就ㄗ儿...嗆到了...死定了...很難過啊，超緊張的，我覺得那種是...垂死的掙扎吧！...我應該快掛了吧...沒辦法控制自己，又沒有氣、又喝到水...嗆到了不能...咳，那時候應該呈半死狀態吧，沒有昏...但是我已經覺得沒救了。然後...我被推到很裡面，感覺有吸到空氣，就趕快狂咳...就一直喘...，真的太難過了...感覺自己已經死了。...然後我就一直坐在那裡看別人...都沒有玩，因為我真的嚇到！...我覺得大自然的力量真是太偉大了。(小凱)

因為小凱對水域活動的瞭解，所以清楚地知道自己應該如何去面對參與水域活動時可能遭遇到的情況，例如遇到浪打過來，要潛下去讓它「捲」，並且適時地閉氣、鼻子吐氣以及抓準時機往上浮至水面換氣。小凱如此的應對方式是使自己可以安全地從事衝浪的活動，但是，實際參與遭遇到的情況，小凱認為某部分原因是當時的暴風雨天候引起心理的害

怕，使自己更認知到參與大自然的活動，活動本身的特質就是具有較不可控制性，加上自己輕忽大自然的力量，所以發生溺水意外「死亡迫近」的可怕體驗。

小凱溺水的經過是因為自己過度的自信，忘記能力可及的程度，錯估了環境的情勢，讓自己陷入危險之中而發生溺水的恐懼。同時他更藉著這樣的經驗，反省自己參與水域活動的態度，以及重新檢視自我從事衝浪活動的能力。當面臨更大的浪潮挑戰，自己會希望能繼續保持對活動參與的興趣，往往容易顯現出較高的「參與動機」(簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒等，1999/2002)。

接來是小文的故事，在小文的記憶裡，小時候媽媽常帶她去海邊玩水，從小就有許多親近水域活動的機會與經驗。在小文早期經驗(Freud,1914/2000)的影響下，孕育了小文對水域活動參與的興趣，之後在高中接觸划船的訓練與比賽，更培養了水域活動的能力與成就感。

除此之外，令研究者好奇著手研究的是，小文陳述著她兒童時期參與水域活動的美好經驗，但在遭遇溺水恐懼的意外卻也讓她對水域活動有著無法抹滅的陰影。

小時候媽媽常帶我去海邊玩...就非常喜歡親近水。溺水有兩次...小一二還沒學游泳，跟媽媽去澎湖海邊玩水...海岸深度落差很大！本來踩得到底，我向外游出去...就踩不到地了！...浮浮沉沉...怎麼都沒有人來救我？媽媽也沒有注意到？感覺自己好像快要死掉，然後有一個阿伯從...泳衣帶子把我整個拎起來。我...沒有嚇到...沒有哭，只是覺得原來踩不到地那麼恐怖！那時候不知道害怕，...在心理面，

這個事情很久很久... 印象蠻深的。第二次是划輕艇...，雖然我會游泳... 但對愛斯基摩滾（人要整個翻過去倒插在水面下，然後靠腰力將船翻回來。）... 有點怕...。所以在岸邊都沒有勇氣去嘗試。有一次我... 受不了同學挑釁，還沒有熟練... 我翻過去試... 兩次三次都起不來，... 我想：不會吧！我試著要去拉防水蓋上的繩子，可是完全看不到、也不會去踹開，真的起不來了...。就覺得我好像不應該死在游泳池裡！那次溺水的經驗，恐懼感比較大... 我真的覺得很害怕，差點哭出來，回家跟媽媽講的時候還在哭。之後每次游泳頭埋進水裡我就會想到。游捷泳時... 到中間就會想要起來，因為會怕水裡自己的倒影，有好一陣子...。知道連我會游泳但是都沒有辦法救自己的時候... 真的很害怕（017）。就發現自己能力真的有限，當你真正會游泳，可是還是會克服不了...。（小文）

小文因為媽媽喜歡從事水域活動，增加她從事水域活動的機會，並且擁有較美好的早期經驗（張秀琴，2004）。心理分析學揭示，以一個人早期的經驗來說，第一個接觸的環境就是家庭（李念蓓，2004），針對孩童在幼年時的生命經驗而言，早期經驗會影響兒童將來成長後的人格與行為表現，尤其發生在兒童與母親之間的關係中（蔡祈賢，1999）。當小文發生第一次的溺水，自己快不能呼吸的時候，反應出唯一的依靠（媽媽）怎麼不見了，自己發現原本喜歡的水域活動，竟然也有恐怖的地方，這些都是在自己溺水事件之後的回想與覺醒，因為過去較好體驗的影響，使小文對溺水恐懼感受因此掩蓋而減輕，但是此次帶給小文完全不一樣的經驗，所以會讓小文一直記得這次溺水恐懼的經驗。

第二次的溺水經驗，小文受到他人經驗分享的影響

(替代性的經驗, Bandura, 1986), 對愛斯基摩滾的姿勢有了先入為主的懼怕印象, 拒絕嘗試與練習, 所以之後發生了溺水的恐懼。以小文實際的例子來看, 發現自我效能討論的部分, 伴隨不良情緒的影響 (McAuley, 1985), 對個人可能具有負向影響的行為表現。

經過溺水的體驗, 小文情緒的反應是逃避、躲開可能會再發生溺水的情境, 以及不希望被類似情境喚起的不愉快記憶。另一方面, 小文自我判斷自己的能力應該不止如此, 認為自己會游泳, 不能死於游泳池中, 發現自己的害怕, 並不是參與水域活動的過程, 而是自己有能力而沒有辦法去克服的恐懼感。

小文經過兩次的溺水恐懼經驗, 實際體驗到溺水時個人的應變情形, 當溺水事件發生時, 自己無法自救的無助感, 反而更加支持小文對水域活動的參與。

小傑國小的時候參加過游泳班的教學與訓練, 當他面對參加水域活動的時候, 雖然會游泳, 但是水域活動的意外往往是參與者無法預料到的。

小時候... 會游泳... 不會溺水。五年前... 到墾丁一個獨自開放式的海域, 類似... 水上遊樂園, 有一個設施叫作水上步道, 用... 大型的保麗龍板 (2-3m 見方) 連結起來... ” 冂 ” 字型在海水浴場的中間... ” 冂 ” 字型頂端最深, 離岸邊大概有 50m, 在上面浪會一直打... 上下一直震動, 那時候覺得很新奇, 我們一群人在那邊起鬨玩遊戲... 如果輸的就要跳下去, 結果輸的是我, 因為有穿救生衣... 沒有考慮這麼多... 跳下去的時候, ... 救生衣浮力把我一直往上硬拉, 浪往岸上打... 我一直移動, ... 我差點就被捲進去... 卡

在板子底下...等於說起不來了...沒有辦法呼吸，自己可能會死掉！...因為我看到了，那個浪...一直硬把我打進去，我兩隻手拼命抓著浮板，等到浪退出來...我才叫人家幫我...拉上去。就是在一瞬間...有點慌...被水嚇到了。這次讓我覺得真的比較可怕...忘不掉的...嗯...會有一種就是疙瘩！之後...如果會我才會下去玩...對安全性比較高的就不會排斥...對這個印象很清楚。(小傑)

小傑的疏忽使自己陷入溺水危急的事件裡，如此的經驗讓自己對水域活動更加瞭解，面對可能的潛在危險較能自我辯別與提醒。另一方面，溺水的經驗更促使自己再次參與水域活動之前，會經過自己能力可達的安全評估之下，小傑才會再次鼓起勇氣參與水域相關的活動。

表 3-2 小傑選擇參加水域休閒活動的區別

可參加	參加的關鍵	不可參加
條件：有防護措施、人造的場域，如：游泳池、滑水道。 說明：游泳池游泳，穿救生衣騎水上摩托車、香蕉船，浮潛，潛水。	條件：避免喚起恐懼陰霾的氛圍。 說明：在開放性水域，可以穿救生衣騎水上摩托車，但不能游泳。	條件：開放式沙灘、自然的場域，如：海水浴場。 說明：穿救生衣在開放性水域游泳、類似水上步道的設施。

小傑甚至列出了自己可否參加的活動類別，如表 3-2，發現小傑對水域活動的選擇參與或不參與的關鍵，並不在於參與能力條件是否足夠，主要是以避免自己參與時所喚起的懼怕陰影，作為參與水域活動的決定性因素。

在階段一的「溺水歷程」中，每個人遭遇到溺水的恐懼，反應皆是懼怕、無助的，同時更在歷經恐懼之後，每個人皆

害怕類似的情境喚起的自我恐懼的記憶。但是，在每個不同生長背景個體中，面對害怕的處理方式也都不同，所以休閒阻礙理論存在的重點在於個人的態度，個人如何看待休閒阻礙對自己的影響。經過詳細描述溺水恐懼的歷程之後，進行深入瞭解個人成功克服溺水恐懼的阻礙。

## 二、成功克服的策略（階段二）

面對著參與休閒活動的恐懼經驗，如何地再換起泳衣、泳褲跳下水裡活動呢？個人性的休閒阻礙存在於溺水恐懼的發生，但是休閒阻礙具有時效性，只是暫時地阻撓參與者再度參與或參與休閒的方式，他們會運用什麼樣的策略進行對休閒阻礙的溝通（Jackson, Crawford & Godbey, 1993），使用什麼樣的方法讓自己成功地克服溺水的恐懼？他們是如何辦到的？

*我覺得...我還沒有非常認真，本來就不會又沒有打算說要學的非常好...，那次的打擊真的非常大！我下定決心，如果自己不去游一定會被整死的！有事沒事就自己偷偷去游泳池每天游...真的是含淚游啊！都自己一個人，我就想游好，你就不能把我怎麼樣！...都靠自己，沒有人教，真的進步滿多（019）。（小君）*

小君以檢討自己能力的不足，以及學習游泳的心態，來安慰自己面對溺水受挫的情緒，更以決心、行動，與自己設定條件（不去游就會被整死），強迫自己、說服自己，進行個人溺水恐懼的克服。雖然過程中再度受到教練不當教學的打

擊，但是她自我承諾地鼓勵自己，面對一再被喚起的恐懼與學不好的游泳。

有一次去溪邊很恐怖...水深很冰又很急...對我來講是無底洞，很怕沉下去，沒有人看到我...我連離開教練的距離都要一手就能馬上抓到，...其他人都游回來了...。教練說：你明明就會，怎麼游不出去？...可是真的會沉耶！就是會害怕，心跳的很快，想趕快游回去...踏到那個石頭上。到下午...才跟著出去...我都不敢停，怕停了就沉下去了，游的都比別人累，...我覺得那是心理壓力影響促使我游完。其實之前有想說要放棄，可是我和一個妹妹感情還滿好的，互相鼓勵說一定要撐下去...，然後才把它撐完(020)！...平常白天或訓練前都會早一點去游，然後下午再泳訓...沒辦法...就這樣慢慢練，剛開始會覺得很丟臉，怎麼都是我(游最後一個)啊，後來根本沒想那麼多，我就是來游的...我真的盡力了，又沒有偷懶什麼的。我就是盡自己的力量游我的(021)。那種壓力很大，想說比你差一點的...都還在啊！比較法，對我來講滿有效的，小咪比我晚學...居然比我早一年拿到救生員證，...就要用盡各種方法，要讓自己撐下去。然後每去一次，我就跟自己講說：ya我終於熬過一天了！如果放棄了...前兩天不就被白操了...真的很操，我不能這樣被白操啊(022)！...。而且那個東西(救生員證)一定要拿到。(小君)

這是小君於救生訓練再次溺水的恐懼經驗，「無底洞」猶如是對環境描述的象徵，是小君內心對再度被喚起害怕記憶的心理印象。環境中水溫冰冷使自己緊張，自己仿佛沒有了依靠，使得自己具有的游泳能力無法發揮，而完全地退縮，拒絕再面對、再游出去。一直到教練的肯定與鼓勵，才說服小君嘗試著游出去，游的過程，小君不停地擺動手腳游著，

那種內心的壓力是近乎死亡的迫近，努力促使自己維持在水面上，並不斷地往前游，因為沒有可以攀附、依靠的媒介，直到自己看到岸邊、到達並完成任務。

救生訓練的期間，與同儕的相互鼓勵是支持小君持續完成訓練的力量。另一方面自己的心理就好似有防禦機能，會尋求慰藉進行自我安慰、自我鼓勵與肯定，利用他人成功的經驗來鼓勵自己，以及運用「別人可以，我應該也行」的自我訓喻。具體呈現利用替代性經驗實現自我效能（Bandura,1986），達成克服阻礙的例子。

研究參與者中的小安，主要是因為父親的循循善誘教導，提供了克服內心對溺水恐懼的有利條件。

因為錢可以買糖果、玩具，然後我爸在我敢稍微游...但還是不敢潛下去，就把銅板分散丟到水裡，跟我說潛下去...撿起來就可以拿走，然後越丟越遠...限制次數，就這樣潛水就越來越久（023），那時候為了錢...游技就出來了，後來就慢慢不怕水了。自己開始慢慢感覺在水裡面...其實不會很恐怖...還滿自在的，那種無重力...還滿舒服的（025），慢慢的不用我爸叫，自己就會想要去游泳、玩水了（024）。...有時候泡在水裡面不想動，很喜歡自己一人浸在水裡...那種感覺，就一直有個夢想希望我可以在水裡面不用任何裝備”呼吸”，如果沒有人那當然不穿最好，然後整個人浸在水裡面，任水流這樣，那種感覺就很好...好像回到家的感覺。（小安）

小安在家人的支持下成功克服溺水的恐懼，在爸爸教他親近水的過程中，利用小安喜歡錢的誘因，將小安怕水的焦點轉移開，讓小安在錢與怕水之間作選擇，因為錢對小安的

誘因可以掩蓋過去溺水的懼怕，所以在父親持續給予的正增強（張春興，1997）之下，也就是利用鼓勵方式，讓他有持續良好的表現，無形地培養小安水中適應的能力。所以，小安克服溺水的阻礙策略由被動轉為主動，自己自覺的體會水中的樂趣，對於游泳的那份懼怕、無助感已經轉變成為自我信心的表現。

倘若休閒參與者本身擁有水域活動的能力，想要成功克服溺水恐懼主要的原因，是必須自己能從經驗中記取教訓。

會害怕的原因是...你根本不知道自己有沒有能力去玩那樣子的浪，那個浪已經超過我可以承受的範圍之外（026）。我溺水...不是因為游泳不好或不會游泳，而是因為我根本吸不到氣...下去你都不知道什麼是什麼...什麼是你了，那種緊張的感覺...想抓個什麼東西都抓不到，你就很想抓東西啊！在一片大海當中...它是一種恐怖的孤獨感，怎麼求救啊！所以一切都只能靠自己（027）。其實我覺得很多東西：你越瞭解你會越害怕，就是當你越深入接觸之後，你會覺得自己以前怎麼盡幹些傻事。尤其是大自然的東西...你根本不可能跟它對抗！我現在會考量自己的能力...浪太大我不敢下去，不會再這樣子傻了。克服？...我覺得要循序漸進，我不要再跨那麼高的浪了。不管什麼活動都會有危險，只是這活動風險比較大而已，其實...我剛開始才要認真。那種大自然的運動，真的是要量力而為吧（028）！（小凱）

小凱藉著溺水恐懼的發生，瞭解當人面臨危急、害怕就會想要抓東西，需要依靠的時候就會越覺得孤獨，特別是當自己溺水在大海裡的那種感覺。更在此次的經驗中，清楚知道自己能力所及之處，檢討反省過去粗心大意地參與水域活

動，重新看待水域活動的參與，發現自己越對水域活動越瞭解，將會越有無法克服如此次大浪的阻礙。

從小凱的回溯敘述裡，其實小凱在面對那個「天壽大的浪」的同時，已經做好自我能力的評估、以及自己即將面臨的情境，更說出因為浪打來的層級大到自己無法承受的活動範圍，所以會害怕、懷疑去玩的能力是否足夠，就好像是自我參加具有挑戰性活動的防衛警示，這也是個人意識層面自覺的心理防衛機轉（defense mechanism）（簡錦標、陳俊欽，2002），主要用以保護自己的一種人體反應功能，顯示出自我的害怕早在溺水事件發生之前。

當個人具有水域活動的技能，遭遇溺水的恐懼，會更加認清自己參與水域活動的能力，反而會對參與的水域活動加以分類，避免喚起自己不愉快的記憶。

因為你不知道會發生什麼樣的情況，所以比較會害怕。現在會比較知道說，哪個情況會比較危險... 溺水之後雖然有克服，但是對參與海水浴場的水域活動我會謹慎考慮（031）。我不會更害怕水域活動，如果是在開放性... 沙灘這種的，岸邊的活動應該都敢參加，但是... 到外海我不敢。我自己知道很安全，啊只想嘗試那個刺激感；我自己知道如果像哪樣是危險，我應該不會去挑戰這個。不是因為怕水沒有碰水，是沒有那個機會，或許拿到證照自信心會提升吧！我的朋友幾乎... 大部分都很喜歡、很愛從事水域活動，可是這樣對我影響不大，因為可能我對水域活動沒有很大的興趣。所以參加都是被動的比主動的多，不會因為溺水恐懼而不再參與，因為我克服了！（小傑）

小傑因為未知的環境，與無法預料將要發生的情況而害

怕。在這次的經驗中，不止讓小傑獲知自己的能力，更對水域活動的場域有進一步的認識。發現可能是自己能力的不足，所以無法對突發的事件進行處理，但是，自己是具有能力選擇參與水域活動的場所，評估考量這樣的場域適不適合自己，其次就是將水域活動的類型加以分類，選擇參與一種自己不會害怕的活動方式，如此也是主動進行克服溺水阻礙的一種策略。

雖然溺水恐懼的記憶無法消除，但是小文對水域活動的濃厚興趣早已將溺水恐懼的焦點進行轉移。

覺得水上活動很有趣，老師循序漸進的教...加上同學指導，課餘時間都跑去游泳池練習，所以進步神速...很有成就感(029)。有時候回家，鄰居或父母的朋友會說：很厲害喔~竟然會游泳，表面上會...唉呀~沒有啦，事實上還是會偷偷開心。就覺得自己可以游的那麼好...應該好好繼續再發展(030)。因為那時候...聽說很操...怕自己能力不夠不敢去，後來真正下定決心...接觸救生、水域活動帶導，反而覺得好像不是那麼恐怖，更有機會接觸水域活動，所以就變得更有興趣了！也希望自己多磨練...然後把能力變的更強。(小文)

小文在師長與同儕的協助指導下，漸漸地學會游泳，培養成就感；接著又在親友的讚美中建立起自信心，有了自我鼓勵與努力的動機。雖然還是因為恐懼的陰影影響自己參加水域活動的能力，但是濃厚興趣的使然，使小文能自主地順應自己的意思，在多次參加水域活動的經驗中順利地克服之前溺水恐懼的心理。另外，小文更實證了除自己的能力之外，個人更必須具有信心，才是克服、影響溺水恐懼的關鍵原因。

小柔遭遇溺水恐懼的休閒阻礙，強迫自我參與並且成功地克服它。

後來同學鼓吹...自己就想說試試看...就開始慢慢的克服(033)。那時候期末測驗1500m，其他人都游...結束，我游了兩三個小時...游到晚上，大家都在等我，而且老師她只希望你完成，不希望放棄之類的。起來的時候，他們就掌聲鼓勵，我真的很感動，因為我覺得他們就是還願意等我(034)！開始就還滿喜歡水的，可是踩不到底...還是沒有安全感，會有一點恐懼。後來很輕鬆...所以也就沒有強迫自己游。之後...惡夢的開始，他(換了另一位老師)以救生訓練方式來操練我們，我記得同學就是游到哭...待不下去，那時候我跟他程度差不多，可是「我說，不行！我不可以這樣子放棄，我要跟它(游泳)拼了！」(035)很累、很想哭，我每次都是最後一個上岸的，同學都在...我一定要強迫自己把它游完，硬「一」過去，那時候...有救生員證，想說拼拼看，因為這是我從來沒有想過的。女生因為生理期，我曾經塞過(綿條)，很痛苦我不能負荷，所以一直吃藥延後，整個人就很不舒服...吃到後來，整個人很緊繃，...到結訓的考試，很多項都沒過，...後來還哭著跟我媽說，我不要...不想去了，我真的很害怕，...就是很嚴重地被操的身體和心理都很累(036)。這個老師讓我覺得對水恐懼...真的恨透他了，可是，我想要等之前的老師回來...。不知道為什麼漸漸有點適應，可能是救生訓練...整個底子有紮起來。所以我開始慢慢喜歡水。因為插大的關係...又是那個很操的老師，哈(哭笑)，我沒有退...上次沒有考過你的我這次要考過(037)，啊我同學就說你是「打不死的蟑螂！」後來...順利的考過。其實還滿感謝老師的...。(小柔)

友伴的影響、支持與實際行動的鼓勵，讓小柔感動並喜歡參與水域活動。但是，小柔實際參與水域活動的能力仍不

足，而且心中仍對踏不到底的害怕陰影無法忘懷，加上老師強迫的訓練，所以自己更加害怕水域的活動。

接著小柔在教練的嚴厲教學下，發現自己容易產生自我喊話、訓喻，促使自己強迫盡力去做、去達成教練的規定，甚至對溺水恐懼的心理進行調適，並且順利地降低自己對水域活動的害怕程度。小柔自主決定接授挑戰，強迫自己參與水域活動之後，雖然是以不愉快的情緒繼續地參與者，但是面對同學接二連三地選擇離開與放棄，而她卻選擇留下來的情形，同學們更是以生命力極強的蟑螂比喻她堅強的意志力。

經過第二階段成功克服策略的討論之後，發現每位研究參與者面臨自己所懼怕的水域活動，都會自行尋求自己不同的社會資源，對自我溺水恐懼的阻礙進行溝通協商的過程。蕭錫錡、梁麗珍（2001）認為「自主性」是個人建立自己行動的目標，價值判斷與規範自我的能力展現。在本研究中，當個人面對休閒參與的阻礙時，克服溺水恐懼的心理處置策略，即是一項個人自主行動的表現。

### 三、成就表現（階段三）

小君經過三次的嘗試，終於順利地考到救生員證，甚至還在暑期教導小朋友學習游泳的技能。另外，小柔漸漸主動地增加她對水域活動技能的學習，接觸水域活動的社會團體，學習衝浪、風浪板...等活動。

我覺得游泳誰教啊？要學會游泳，就是一直要去

游，就是靠自己啊（038）！...之後因為...剛學會，然後又有這個機會，可以去試試看，教游泳...。後來有人問我：怎樣學會游泳？其實你只要每天游就會進步，動作沒有標準，只要游的動，就是標準動作，就是會游泳了（039）。（小君）

學會游泳並克服溺水阻礙，一定要靠自己付諸行動得來的成就，小君的成就表現主要是她以過來人的體驗，分享、鼓勵她所教導的學生，說明學習游泳就是靠自己不斷地練習就可以游的好。

整個技巧提昇，現在踩不踩的到地，對我來說都無所謂了（040）。後來...發現在我已經沒有辦法再學習到什麼，所以我就往外發展，接觸衝浪、風浪板，因為平衡感比其他同學好一點，就是有成就感吧！...滿有興趣的。就是玩那個衝浪，我不會害怕，我覺得那是大自然的力量，讓我喜歡上「海」，浪拱起來...像溜滑梯一樣滑下去，急速衝下去的快感...像坐雲霄飛車，過程就是你自己配合大自然的力量這樣子玩，自己親身去學會（041），動作是自己去控制、去做的，衝下去的時候...就會很高興...有成就感，就會想要再重覆演練...。現在我接觸風浪板...它除了有衝浪的感覺外，出去的時候有點像在海上面飆車，而且是靠你的力量，看你往那邊就往那邊，回來的時候藉著浪衝速度更快，就是會比衝浪還有成就感、快感這樣子。台灣玩風浪板的女生很少，雖然我的成功還不會很好，可是教練他們就是有意思栽培我，其實一開始接觸時，真的很辛苦，要自己扛裝備、組帆都比衝浪還要花更多時間，可是當你下去的時候，獲得的比衝浪玩的還要多（042）。（小柔）

小柔從對游泳的懼怕到海上參與風帆活動，除了游泳技能的進步之外，更在衝浪與風浪板的體驗中，感覺到對水域

活動的興趣，透過美好的成功經驗（成就動機）引起個人參與的興趣（盧俊宏，1996），體會到用自己的力量在大自然的水域裡活動的成就感。在從事具有技巧的風浪板活動，會伴隨著挑戰與成就感的循環，甚至達到非常認真地參與休閒活動，更在活動中找到自己的獨特性，被人重視以及肯定自己的表現行為（Stebbins,1982；夏淑蓉、謝智謀，2002；顏伽如、謝智謀，2004）。

接著是小安在克服溺水恐懼之後，在父親教導下引起興趣、培養成就感；更在自主參與後主動學習，獲得不少游泳比賽的成績。進一步地藉著游泳的運動成績，順利的升學成功。

*看著我哥我姐練習，我就模仿...慢慢學，然後教練教，再慢慢的學習正確的姿勢，後來三、四年級開始有比賽，所以說進步滿快的...越來越喜歡游泳（043）。（小安）*

另外，小凱也在衝浪的活動表現中評估自己的能力，訂出再度挑戰的計畫。

*這活動...讓我交到很多志同道合的朋友，還有在活動過程中...不會有什麼心機，大家都還滿真誠的...從事同一個活動、有共同話題（044），它是一種自我挑戰的運動，今天浪好！大家都可以玩的很高興...比較不會有什麼，就你的競爭者是你自己這樣子（045）。現在，我還是會去玩，嗯...大自然的力量真的很大，很害怕那時候給我的恐懼感，它是你被嚇到，你還是敢繼續玩。回想到那次真的很恐怖！我覺得...水能載舟亦能負舟吧！那是我瞭解的害怕，不是那種不瞭解的害怕！我覺得大部分會害怕都是不瞭解，因為越不瞭解越怕，越瞭解你就覺得*

越尊畏，那種恐怖...反而會比較難去克服那種感覺，不是說比較難，就是會比較害怕去克服吧！這個活動很刺激、很好玩，最重要的是「哇...好帥哦！」哈哈...這是對我最大的吸引力吧！當然倦怠一定會有，我一直沒有很努力的在玩耶，因為畢竟我玩的時間真的不多...(046)。那個事件會讓我更有衝動、有個目標或標準再去從事衝浪。(小凱)

活動本身的特質就已深深吸引小凱參與，加上自己參與後，勇於接受活動的挑戰，使小凱參與活動有更強烈的動機再去征服更大的浪。

表 3-3 小凱認為「越瞭解越害怕」的兩類別

情況別	越瞭解越害怕
初學游泳遭遇溺水者 (沒把握的害怕)	此種的恐懼感是會使參與者可能發生不再參與的情況。
水性不錯遭遇溺水者 (有把握的害怕)	此種恐懼是尊畏、退怯，雖然還會再度參與水域活動，但遇到溺水恐懼的陰影會比較害怕去克服。

在小凱參與的過程中遇到阻礙的體驗之後，發現「越瞭解越害怕」(如表 3-3)，雖然小凱的恐懼感依然存在，但是那種恐懼是對大自然的尊畏，不是阻撓再度從事的原因，反而是激勵挑戰自我的動力。另外以針對初學游泳者的解釋加以對照，沒把握的害怕這一類的恐懼，是指明導致不會再度參與的恐懼感。

小文克服溺水恐懼後，努力考取救生相關證照，更積極地培養自己救生與教學管理的能力，甚至當研究者訪問時，她已經是兩屆救生訓練的總教頭了。

覺得沒有想像得恐怖，以前沒有真正學到精髓，沒有抓到技巧，總是游的很吃力，在救生的訓練中才真正覺得我的泳技調到...算是最好的狀態(047)。之後對水域方面更有成就感。有空我就會自己去游泳池加強游泳...一直想...要把它調到最好(048)。教人家的成就感算是比較大...。自己去玩跟教、去掌控整個課程的壓力是很不一樣的。本來是自己去玩比教人家的喜歡還要大，可是現在...均衡一些了。我很慶興當初接下第二期，在裡面獲得到那種成就感蠻大的(049)。(小文)

小文除了檢討自己如何看待「溺水的恐懼」之外，更在游泳的技巧上學習如何教導他人，正確且安全地游泳或參與水域活動。

每位研究參與者經過克服溺水恐懼的過程之後，對水域活動的認知已有大大地轉變。小柔、小凱和小文、小安在持續參與水域的活動中，身分由學習者轉變成為專業人士，甚至是教導者，他們更深刻地感受到初學者學習游泳、害怕水域活動的人，應該以如何的態度與方式親近水域活動。另外小君與小傑則是經過活動參與的評估，修正再參與水域活動的方式。

#### 四、結果(階段四)

最後小君跟小傑對參與水域活動的情況是，並沒有經常參加水域活動，大多是當朋友邀約、天氣太熱才會去參與。小安是游泳選手，較長的練習時間讓他一直沒有機會再去從事其他水域的活動。小文發展於救生教學的領域裡，繼續負

起教導學員自救救人的技巧；小柔與小凱則是逐浪逐夢地享受在大自然的刺激活動當中。

拿到證,真的滿感動的, ... 之前對水的活動都是很無奈的、很被迫, 就是不愉快, ... 自己經過磨練... 其實都處於還好的階段, 只是都不會沉下去而已 (050)。... 救人我還不太敢救... 我還是會被拉下去。我那種不喜歡的感覺, 可能就是從那時候被內化的吧! 我第一接觸水就是那麼可怕啊! 讓我才會對游泳... 和水接觸都不是很愉快。這是我潛意識裡面的東西... 對啊, 應該是這個關係啦! 現在有時候就想游, 游一游動一動, 變成運動一下也好。我應該不會主動選擇要去游泳! 除非真的很熱或是人家約。(小君)

小君拿到證照是對自己能力的肯定, 另一方面自我檢討地提到, 過去面對水域活動都是不愉快的經驗, 這層心理的恐懼感已經內化成為自己潛意識的反應, 不喜歡參與水域活動的情緒早就已經存在, 所以對小君而言無所謂喜不喜歡水域活動, 而是成功克服的過程, 小君雖然不喜歡水域活動, 但是, 會去參與、不會排斥參與水域活動。

只會怕那個場景而已... 所以說像游泳池那種... 悶下去水裡都不會怕 (051)。自己主動去... 應該不會, 如果想去應該也會約人一起... 想要有伴 (052)。如果是... 危險性比較高的, 就算有人約, 我也不見得會去。對水域活動本來就沒有很喜歡! 也是沒有熱情從事或再從事的部份原因, 就還 ok 啦。(小傑)

小傑因為害怕接觸的環境容易喚起恐懼記憶, 所以再參與水域活動的情緒反應與小君頗為類似, 都是雖然不喜歡但

都還可以參加。只是小傑對於危險性較高的活動，選擇全身而退不參加。

「水」對小安來說已經大大地轉變他原本的看法與概念。

對我來說像跟自己很親近的一個東西，泡在水裡面...覺得自己也是水裡面的一部分，像...漫畫裡面說的「球」是好朋友，那「水」對我來講是好朋友、是親人，就是在裡面會覺得很有安全感，哈哈。潛下去 10m 的地方...玩、餵魚...在海裡面的感覺更強烈了...深的地方水流就大一點，多很多不一樣的東西，覺得對水有更多的認知吧(053)！覺得...如果我可以不用上去...就很好，就是越來越喜歡...喜歡在水裡面的那種感覺...要游到那邊都可以。像有時候自己去游泳，就會...跳下去在水裡面不動，讓它(水)載浮載沈...滿喜歡那種感覺的，所以我就是很想要在水裡面呼吸...。(小安)

小安陳述著跟水關係的親密，因為自己的游泳技能，所以都是在一個可控制的狀態下參與水域活動，參與的情緒也由恐懼轉變成安全感，對「水」的信任、對「水域環境」的信任。

小文從過去早期美好經驗的發展到最後成功克服溺水的恐懼，過程中都一直是被人視為水性佳、游泳技能好的學生，所以也存在著部分社會期望的原因，促使小文要求自己在參與水域活動中的表現。

大家都覺得我好像蠻會游泳的，嗯~應該要把面子掛住，不能表現出害怕的樣子，就漸漸發覺，其實也沒那麼可怕，我會覺得水域活動某方面是冒險活動...像我這種會游泳但還有點恐懼的人，就是一種挑戰。前一陣子去學風帆...接觸看看，畢竟我水域方面的能力是某部分的，所以我覺得應該更多元化

去學習吧(054)！...風帆是剛開始學而已，衝浪板是我很想挑戰的...就會想挑戰各式各樣的型式(055)。(小文)

小柔透過溺水恐懼的克服，肯定自己的能力、自我期許，進一步發現自己的潛能，設定目標認真努力地參與休閒活動。

我會希望有一翻成就...回饋教練的栽培(056)。...身材變這樣，其實是練蝶式造成的，當我發現的時候已經是倒三角了，後來就是一直練、扛裝備什麼的，我已經不care了，因為我覺得，這就是我跟別的女生不一樣的地方(057)，我為了水上活動放棄了很多東西，包括未來已經規劃好的路，就是當我接觸到風浪板的時候，開始改變的，我還跟爸媽抗爭...要練風浪板！(058)。(小柔)

小柔堅持自己對風浪板的熱愛，藉著風浪板的活動展現自主性，表現出自己與一般社會期望下的女生不一樣，自己有能力決定自己喜愛的休閒活動以及培養自我的能力。

今年四、五月才接觸...我很喜歡，一定要把它練會...參加比賽那是更遙遠的夢想，我希望把每個技巧練好...當我練好一個技巧(059)，我會enjoy在裡面很開心。雖然它需要綁帆...很累啊！但是那種辛苦的感覺，都是為了從事這運動的快感。我已經是很認真在玩了(060)！我的決心很強烈，雖然游泳技巧沒有比人家好，其實回去看自己這一年會覺得說這樣決定是對的，到目前為止我沒有後悔(061)。我還是會繼續，我很快樂！其實大部分的人都覺得海很可怕，就是如果要玩風帆就要穿救生衣...我寧可不穿，穿了反而會讓我不舒服...覺得有阻礙，我就是很自在的去玩...不是說自己游泳很厲害，只是希望我玩水...我不要再有任何的阻礙，而且我現在很樂在海裡面，enjoy在那個玩的過程。我一定要把它學會，學到好這樣子，我不知道好是怎麼定義，

可是我希望我就是不斷的學啊！（小柔）

小柔回頭檢視自己過去一年所從事的水域活動，雖然打亂了自己原本的生涯規劃，但很慶幸自己繼續參與水域活動，並且很清楚自己的決定、認真地參與水域活動，如此認真參與休閒活動的執著熱情的態度，並從自己選擇的活動中獲得知識與技能的成長，已經是認真休閒（serious leisure）的活動表現（Kelly & Godbey, 1992; Rojek, 1999）。

小凱陳述自己徘徊在害怕與接受再度參與水域休閒活動之間，一方面評估自己的技能，另一方面考量再挑戰的可能性，就好似對自己坦誠的對話、與自己做承諾，相信自己將來會有突破的表現。

其實我對這運動還一直沒有放棄，...雖然說它讓我很恐怖的經驗，...可是現在像這麼大的浪...以下的...比較不那麼恐怖，因為最恐怖的都已經試過了（062）。...我有想過，如果有機會的話，我想再挑戰，但至少要有那個技術，我還沒到那個技術（063），我真的不敢，如果天氣好的話...看起來不那麼恐怖（064），海面上最少來個二三十人我才敢，至少說要讓人覺得玩起來安全吧！至少當我上岸的時候還會有人幫我做 CPR，因為跟大自然有關的...一定要有伴才能玩（065），沒辦法單獨行動。而且我覺得如果有一天我技術夠了，我就會克服（066）。...因為這運動讓我覺得很快樂，雖然說它危險性滿高的，其實不是很高...那是我自己以為自己很厲害，結果被大海反擊了！（小凱）

研究參與者經過溺水恐懼的事件，都藉著陳述自己的經驗進行對自我的檢討與反思。一般對於發生溺水之前就不會游泳且技術不佳者，往往都在水域活動的參與上失去原先參

與的能力，較容易發生溺水的意外。

不會游泳、技術不好的人在活動的過程比較容易受到阻礙與挫折，但是這個挫折不一定是活動本身帶給你的，可能是那種先天條件不足給你的。(小凱)

在本研究中小君、小柔與小安就是這樣的例子；而小凱與小傑雖然皆是在擁有水域活動的能力下遭遇溺水恐懼，但是處置的策略卻因為興趣的不同而不一樣。小文雖然是在不大會游的情形下發生溺水的意外，但是因為早期美好經驗的影響，以及日後培養的興趣，所以雖然再度發生溺水的恐懼，但是如此良好的條件是使她一再參與水域活動的原因。

當訪談結束時，發現我對每位研究參與者的過去多了更深一層的瞭解，體會他們內心世界的某些想法，所以我更懂得尊重個人經驗的陳述，每個人克服自己溺水恐懼的策略都是經過難過情緒的掙扎，雖然克服結果與再參與水域活動的情況各不盡相同，但是本所研究強調的是，結果是較不重要的現階段事實，重點在尊重每個生命經驗中各個抉擇的過程。

## 第四章 克服溺水恐懼的歷程分析

依據紮根理論分析研究參與者的文本，主要以圖 4-1 下方的五大步驟進行分析，對照步驟上方的圖表具體指出本研究資料分析的情形。在開放性解碼之後（如圖 4-1 右邊的數字，是研究者擷取文本中各段語句的代碼），藉由各個語句相似的意義，將文本類屬成：學習的心態、瞭解自己身心的狀況、自我的鼓勵與說服、長輩的影響、友伴的重要、全靠自己、運動環境的重視、認為自己不夠認真、自己嚇自己與自我評估和提醒、身份的轉變與經驗的轉移，等十項概念化範疇，並不斷地比較與分析（Strauss & Corbin, 1990/ 1997），歸納出各個範疇概念之間的關係，可能出現有對等、相關、因果、相似、過程等的結構關係，例如，學習的心態與認為自己不夠認真兩類屬之間的關係，就是研究參與者進行克服溺水恐懼的心理轉換過程。

接著下一個步驟，是把結構關係整合後再進行歸納與解釋，於過程探討中發現，研究參與者會對水域活動的情境具有「預設立場」，同時仍受「社會環境」的影響，如親友的鼓勵...等，接下來即是研究參與者個人性的部分，也就是對個人克服溺水恐懼過程的「自覺」與「自主性」，以及接下來研究者發現的「自我效能」存在於參與者成功克服的關鍵性因素，更有研究參與者參與水域活動體現出「認真休閒」的六個重點。最後將六個重點所呈現出來個人成功克服溺水阻礙的歷程現象，推論建構形成三個主要的核心概念，並以命題

的方式進行探討：

- (一) 自我能力的認知：克服溺水恐懼的過程對自我認知有正面的影響。
- (二) 自我效能的影響：自我效能對克服溺水恐懼扮演著重要的關鍵。
- (三) 成就表現：曾有過溺水歷程的活動參與者，有可能在持續的水域活動參與中產生休閒流暢的體驗。

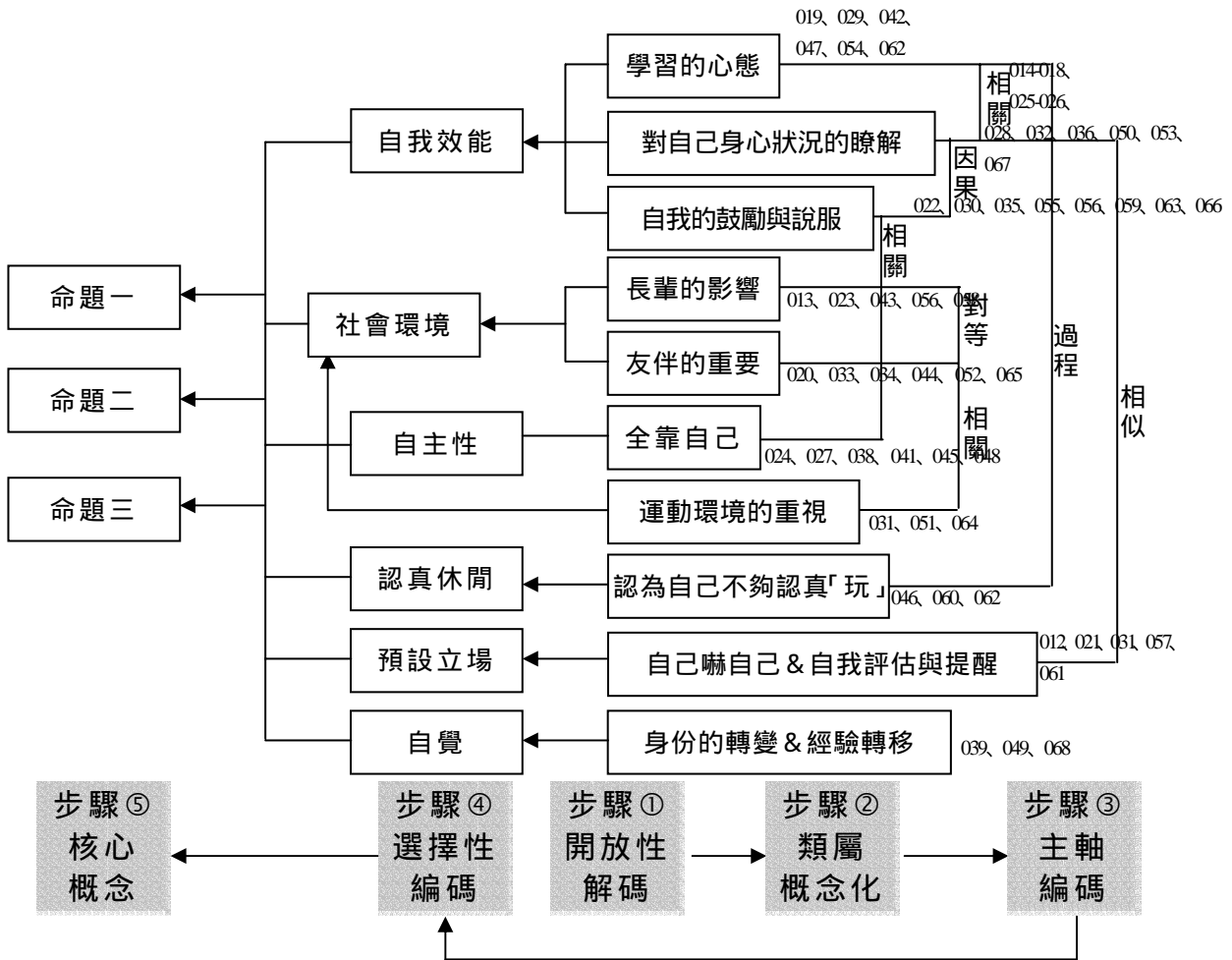


圖 4-1 紮根法分析圖

註：於步驟二的類屬概念化，主要於類屬之間的關係線上的編碼作為與文本的對照。

承上圖，針對分析出來的六個重點關係進行深入探討，發現休閒參與者對溺水恐懼的突然發生，與事件發生前後的自我瞭解狀況，都是一種「自覺」。可能在自我覺察身處危險的場域中感覺到害怕，因為自己無法清楚知道接下來會發生什麼事情，所以可能有自我預設立場的預期自己即將溺水，而在害怕情緒促使下發生溺水、對水恐懼的事件；另一方面是經歷溺水恐懼的事件，對自我能力所及與心理調適上的自我覺察。

如圖 4-2 所示，分析研究參與者會再進行水域活動的參與，部分原因是受到長輩、友人的影響，或者是現實工作的需求。例如：小安因為父親的誘導，使他漸漸地不再害怕水域活動，以及小君、小文因為救生員、體育老師工作上的需求，必須具有基本的水域技能。所以在分析結構中納入社會環境影響參與者克服溺水恐懼的歷程。但是個人成功克服溺水的恐懼，最重要的還是自我決定再參與水域活動的實際行動，也就是自我效能的展現部分。

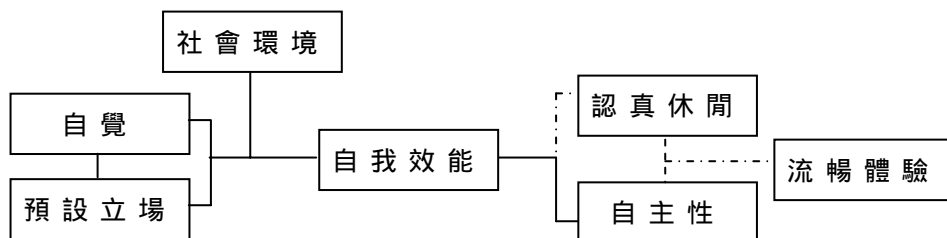


圖 4-2 研究分析架構

克服溺水過程中的自我覺察，會隨著自我效能的產生，影響再參與水域活動的態度與動機，個人一旦決定克服，自我會尋求各種可能的有利資源與條件（如：與友伴彼此的鼓勵、自我的想法與精神喊話、家人的支持），讓自己再度認清參與水域活動的事實與真象，進一步地認知水域的世界，發現自己的潛能，這都是參與者面臨溺水事件的自我主體性展現的部分。

研究中發現個人決定再度參與自我懼怕的水域活動，活動對參與者都將具有挑戰性，發現研究參與者會在遭受恐懼挫折後，對水域活動從新認識到喜歡，刺激個人努力再參與並克服阻礙，可能出現認真地參與休閒活動，與參與休閒活動產生流暢的體驗（flow），所以圖中以虛線表示。

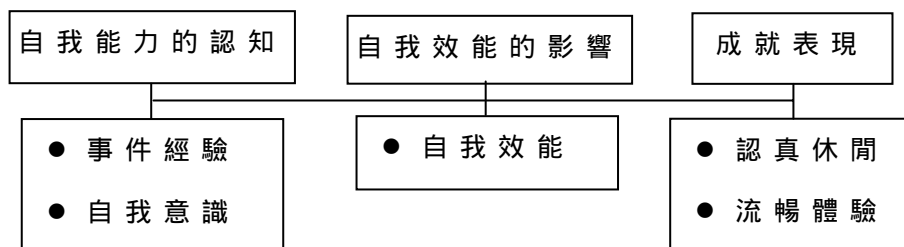


圖 4-3 分析結果

經過研究者依據文本（text）陳述的故事線與圖 4-2 的研究分析架構，演繹過程現象的意義。將溺水事件對個人的衝擊到自我克服的過程，根植於文本的角度探討，回歸個人原始克服負向事件的可能因素，過程中自覺、自主與自我效能於過程中具有影響力。並且歸納出個人對休閒阻礙的處置策略與征服的可能性，以參與者再參與水域活動的實踐勇

氣、克服溺水恐懼的歷程，成為休閒阻礙理論討論以及思考的空間。最後歸納整理出自我能力的認知（內含參與者的事件經驗，以及於經驗中個人的自我意識部分）、自我效能的影響與成就表現（研究參與者可能體現認真休閒與流暢經驗），三個核心的重點（如圖 4-3），在下面的幾節段落陸續以命題分析論述之。

### 第一節 命題一、自我能力的認知

克服溺水恐懼的過程對自我認知有正面的影響。經過溺水恐懼的體驗，深刻瞭解自己參與水域活動的能力，無論是游泳或衝浪，雖然隔壁水道有同伴一起游泳；雖然海上仍有其他追浪的同好，但最終地親近水、沒入水中的那一刻起，都是自己單獨去面對的。在這樣自我覺察與溺水恐懼的衝擊後，更加地瞭解自我的能力。正如張春興（1994）指出從失敗的經驗可以建立起自我的觀念（self concept），也就是瞭解我是怎麼樣的一個人。

覺得對水有更多的認知吧.. 嗯.. 現在自己一個人去游泳...，就會跳下去.. 在水裡面.. 不動，讓它(水)在那邊載浮載沈... 就滿喜歡那種感覺的！（小安）

沒有啦！現在踩不踩的到地，對我來說，都已經無所謂了，因為我已經過了那個時期了。（小柔）

反正我就一直覺得說，這種事情不可能發生在我身上... 一直覺得說，會覺得有可怕的地方，但是不至於到想像中的可怕。在還沒遇到之前... 不會覺有可

怕還是...覺得那應該是我有辦法去克服的...，但我覺得大自然的力量真是太偉大了...那種大自然的運動，真的是要量力而為吧！（小凱）

我知道連我會游泳但是都沒有辦法救自己的時候，真的很害怕。就發現自己能力真的有限，當妳真正會游泳，可是還是會克服不了其他東西...。然後...我當了教練後有沒有漸漸地改變，我覺得我的改變是漸進式的。...前一陣子去學風帆，因為從沒有接觸過，想去接觸看看，畢竟我水域方面的能力是某部分的，所以我應該是要更多元去學習吧！（小文）

參與者藉著溺水克服的經驗，獲知自己在水域當中的能力。猶如小凱雖然已經具有豐富水域活動的經驗，但是當他遇到溺水的恐懼之後，反而是更清楚地知道自己的能力，修正自己對參與水域活動的態度。小安與小柔也都在自己技能進步的情況下，皆對水域活動較能敞開心胸地參與。小文也在經歷溺水恐懼之後，得知自己能力不足以致溺水無法自救，奮而期許自我多嘗試、多學習。

相反地當他們面臨溺水恐懼，當下那種緊張的壓力是被人的知覺歷程所建構出來的經驗（簡錦標、陳俊欽，2002），某種層面是因為自我意識（self-conscious）較強的關係，由於過分注意自己的一種敏感的心理狀態（張春興，1994），具有較放不開的心情，所以容易使人情緒緊張、身體僵硬。這裡對應文本陳述的部分，小柔遇到溺水事件時，因為心理「踏不到底」的想法，使自己突然不會游蛙式。其次小君說明自己的「預設立場」後，就發生溺水恐懼的遭遇。表達出當個人面臨緊張的環境，本身具有較強的自我意識時，會因

為過度注意自己的表現而無法順利因應的結果。

對自己能力的認知上，小傑則在克服溺水恐懼的經驗後，表現出避免從事易喚起自己懼怕記憶的活動，同時承認自己所害怕的場域與情形，將水域活動加以區分的參加。

「有機會才會去... 蠻少自己主動去的，如果會我才会去玩，譬如說... 水上摩托車啊這些我都會玩，啊因為衝浪、身體浪板那些我不會，所以我不會玩。對安全性比較高的就不會...，如果像海水浴場... 那些我還是會害怕，... 其實我到海水浴場... 或者南灣、墾丁的話，可能就會只敢在... 岸邊，就是不敢在... 不敢游泳游出去，... 自己不敢再走出去這樣子... 我比較害怕的是... 哦... 我不敢去外海，我自己不敢去外海... 哦(苦笑...)我覺得很恐怖！所以我還蠻確定的啦，如果是衝浪、身體浪板我還是不敢玩。我不敢出去外面！(小傑)

承如上一章敘事分析的呈現，亦將小傑參與活動的分類羅列出來。對於小傑的處理策略，因為小傑對水域活動的興趣降低，所以選擇自己能安全、安心參與的水域活動類型。

## 第二節 命題二、自我效能的影響

自我效能對克服溺水的恐懼扮演著重要的關鍵。自我效能理論 (self-efficacy theory) 主要是探討個人產生動機的原因，說明個人能夠成功因應各種困難狀況的能力，是界定個人能力的一種判斷 (McAuley, 1985; Bandura, 1986; 吳文忠, 1997)。Bandura (1977) 將自我效能的高低歸究於四種影響因素 (Bandura, 1986; 周文祥, 1998)，首先是自我成就動

機，因為有成功的前例與經驗，所以在下次的表現就會更加有把握；其次是替代性經驗，經過觀察他人成功的經驗，容易提昇自己的效能；接著是言語的說服或是社會條件的影響，如師長以口語鼓勵晚輩努力和進步並達成目標；最後是生理狀態，個體依其身體情況來評估可以完成的程度與能力。許多研究紛紛證實較高自我效能具有較好的實際能力表現（許秀貞，1997；陳偉瑀，2001；吳姿瑩等，2001）。林澤民（1996）研究提到自我效能可影響參與者對活動的接納與堅持；鍾志強（1999）認為個體會經由自我效能的認知機轉，調整自我的動機、思考模式以及行為。以上諸多研究前例說明肯定自我能力的情況下，是較有力量說服自己再度從事曾經受挫的活動。

進一步地在自我效能應用方面，張春興（1994）建議此理論適合探討個人面臨具有挑戰性活動的動機。當個人內心面臨對水恐懼阻礙的挑戰，自我效能的高低對個人從懼怕到克服的歷程將可能會有影響。所以本研究，深入瞭解個人面對休閒阻礙的挑戰可能引發自我動機的內心對話與歷程現象。從對水域活動的陌生、害怕，到自己主動地面對，甚至成為水域活動的專業人員（游泳教練、選手），這樣的轉變是種自我能力的展現。

*其實去那邊哦，之前有想說要放棄，可是因為我一個妹妹，那時候我們就是...一起去參加的...我們兩個女生，其他都是男生，所以兩個感情還滿好的，然後我們就都互想鼓勵啊，說一定要撐下去啊什麼之類的，然後我們才把它撐完！...還有一個原因...我覺*

得的，我就..比較法，對我來講滿有效的，小咪就是..  
那時候都還不會游泳，然後居然比我早一年拿到救  
生員證...！（小君）

小君與友伴的相互鼓勵為彼此提供心靈上的慰藉與社會的支持，Iso-Ahola & Park(1996)曾經提到休閒友伴(leisure companionship)關係對休閒的重要，可以透過休閒參與立即獲得友誼的支持，特別是遭遇困難與壓力時，友情的鼓勵更是幫助自我順利渡過難關的橋樑。除此之外小君更以小咪成功的經驗來鼓勵自己的方式，正是以「實踐」的事實驗證Bandura(1986)所提出語言的鼓勵與替代性經驗影響自我效能的論點，增強自己克服溺水恐懼行動的決心。

反觀小安則是在父親循循善誘下，漸漸地體會游泳以及水域方面的活動。

然後...為了錢...潛水時間就越來越久，然後游技就出來了。自己開始慢慢就有一點覺得說在水裡面就...感覺其實不會很恐怖了...其實就還滿自在的...那種無重力...就還滿舒服的，然後就慢慢的，我爸他就不用叫我去游泳池，我自己就會想要跟他們去游泳、玩水了，然後那時候就是看著我哥我姐他們在練習，我就在旁邊模仿他們的動作這樣子游，然後就慢慢學會游泳。(小安)

小安在父親教導下，經過每次的小小成功，漸漸地使自己體會到游泳的趣味，並且願意主動付諸行動追求游泳的美好表現，增強了自己的成就動機(achievement motivation, 盧俊宏, 1994)，培養對水域活動的不再排斥感。小安描述的實際經驗裡，也符合了Bandura(1986)的自我成就的動機

影響自我效能的說法，使小安不再是被動地被父親命令去游泳，而是自己主動地參與並體會水域活動的樂趣。小文也在擔任救生教練時，由學習者轉變成為教學者的身分中，體會到更大的成就感，促使她擁有再度學習與接觸水域活動的心情。

我覺得好像跟以前不一樣...我游過去把他們拉回來時我不會害怕，我覺得我應該有責任去保護他們，是我真正當教練之後，我才意識到我有這個責任，不會像以前一樣慌亂...那種成就感真的很大...真的...我很慶興我當初接下一期，我覺得雖然有...比較不好的恐懼經驗，但還是會因為額外的成就感或自己學到的...會再願意去學甚至蓋過心裡的恐懼。(小文)

但是比較不一樣的是，小文因為對水域活動的濃厚興趣，所以在活動的參與上就有先天條件的參與動機，所以在「興趣」與「成就動機」兩方的影響下，為小文的成功克服溺水恐懼的因素。

藉本文成功克服溺水恐懼經驗的例子，個人主動地做出決定與行動，成功地展現付諸實踐的生命韌性，所以眼前的險阻都將是個轉淚點，是個人主動與阻礙溝通的機會。

然後每次去一次，我就跟我自己講說，ya！我終於熬過一天了！從第一天開始我就這樣跟自己說，我如果這樣放棄了，那我前兩天不就被白操了，因為真的很操...超級操的，我說我不能這樣被白操啊！（小君）

我說，不行，我不可以這樣子放棄...我想說我要跟它（游泳）拼了...我沒有退選，因為我想說我要「一」下去...啊...我同學就說妳是打不死的蟑螂。因為我覺

得說，我上次沒有克服你，我這次一定要克服。(小柔)

明白地知道面對自己曾受傷(身體不堪負荷、抽筋以及心理壓力、恐懼)的那一部分都是難過、痛苦的，但是他(她)們選擇「面對」，並且用盡各種方法讓自己支撐下去。其中跟自己內心精神喊話方式，實證行為改變技術中的自我訓喻(self instruction, 馬信行, 1986)，藉著自我的對話加強堅定自己的行為。另一方面，參與者覺察和反思自己現有的資源(家人支持、師長鼓勵、朋友的陪伴)來安慰、鼓勵與支持自己，正與諮商晤談鼓勵正向思考方式(想你所有的，不想你所沒有的。)並行不悖(Freedman & Gombs, 1999/2000)。經由研究參與者的描述，顯現出個人克服休閒阻礙自我思考的主動性，在自我效能增強的情況下，甚至達到自我治療、成長的可能性，由於「諮商治療」並非本文論述的重點，所以不進行延伸性地探討。最後本段核心價值完整地說明出本研究的重點，個人面對休閒阻礙的自主性，主動進行與阻礙溝通並且成功克服休閒參與的阻礙。

### 第三節 命題三、成就表現

曾有過溺水歷程的活動參與者，有可能在持續的水域活動參與中產生休閒流暢的體驗從面對溺水恐懼的害怕，轉為自己勢必克服的決心，呈現出個人內心與障礙溝通的過程，莫過是在生命瀕危時的最大勇氣象徵，即使是救生證照的獲

得，證照的意義遠超過游泳技能的認定，反而是生命經驗最高的榮耀。

這種對參與活動的反思，或許在歷經恐懼體驗後，更加深刻地留於心裡的印象中，特別是當你從事一項較具技術的動作、活動來說，在越知曉的情況下，接近上次曾失敗的動作或進入類似上次溺水的情境，往往會表現出心理的顧慮與猶豫，以致無法獲得較好的表現。雖然如此，研究參與者對水域活動的瞭解，自我效能的提昇使自己能夠成功地克服溺水的恐懼經驗，更在過程中不斷累積的成就感，增加再度接受挑戰的可能性。

就你的競爭者是你自己這樣子啊！現在，我覺得還是會去玩。其實我對這個運動還一直沒有放棄，就覺得說，雖然說它讓我有很恐怖的經驗，如果是天氣好的話，我可能會再試一次看看...我一直沒有很努力的在玩耶！（小凱）

就覺得說我一定要把它練會，很喜歡這個...我想要把這個就練成自己的專長這樣子。它讓我學習到很多...得到很多，雖然放棄以前所有想做的事，可是我覺得...我要學會，就是培養我自己的一個專長，所以我一定要把它學會...到好這樣子，我不知道「好」是怎麼定義，可是我希望我就是不斷的學...嘿啊！（小柔）

溺水事件的衝擊，不但沒有打敗他（她）們，反而激起他（她）們濃厚的學習心態與接受挑戰的勇氣。小柔對風浪板認真的學習，與小凱努力從事衝浪的水域活動，都已是非常認真的去參與休閒活動。周秀華、余嬪（2005）認為參與

者對休閒的投入過程中，倘若具有高度主導與內在自我的覺察，他們會評估自己的進步和成長，進一步地設定目標，並展開持續參與的行動。

表 5-1 認真休閒 (serious leisure) 的特質

認真休閒的特質	說明
參與休閒活動的付出	為休閒活動持續性的付出時間、體力和精神，甚至該項休閒活動成為休閒參與者生活中重要的一部分。
個人努力的成果	休閒參與者在持續地參與，獲得多方面有關活動的技術、知識與經驗。
像工作般的努力	參與休閒活動時，面臨挫折與挑戰仍會堅持參與下去。但與工作的不同，在於報酬的有無。
持續的自我獲得	休閒參與者所獲得的是：個人表現、充實自我並實現、具有成就感與歸屬感、自我提昇、與社會互動增加、個人重建和參與的休閒活動已經具有創作的的能力。
獨特的精神	例如，對參與活動的信仰、依賴感。甚至出現有時會強迫自己參與的情況。
自我認同感	休閒活動的參與成為參與者情感的寄托。從休閒活動當中接受到肯定與自我的認同，更找到自己的定位。

資料來源：Stebbins, R.A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272.

Stebbins, R.A. (2001). Serious leisure. *Society*, 38 (4), 53-57.

Stebbins (1982, 1999) 曾對認真參與休閒活動做出釋義，指出個人願意投入大量的關注，從事業餘、嗜好的活動，

藉此充實自己，獲得心靈的安適，甚至是做出對社會有間接貢獻的事（顏伽如、謝智謀，2004）。Stebbins（2001）緊接著補充說明，凡於生活中付出大量時間參與該項休閒活動，無論是體力、精神的付出，更可能是感情的寄托，並且參與此項休閒不為任何報酬，只為獲得快樂，該項休閒活動甚至成為參與者生活裡重要的一部分，即是達到所謂的認真休閒。

在小柔的文本中，她對風浪板的執著參與，付出許多時間與精神，對每次辛苦學習到的技巧，持續地訓練自己，讓自己的技術有所進步，並且還對自己滿意的說：我就是會enjoy在那個技巧裡面啊！這個運動完全就是妳在跟大自然玩，不像船艇類的乘坐活動會有油、會污染水資源。小柔在水域活動裡找到自己能力表現的場域，更在接著累積的成就感裡，找到自己的歸屬，以及擁有在大自然裡學習並維護環境的使命。每次研究者在對她進行訪問前的電話聯絡裡，十之八九總是她在我耳邊講述著她正在海裡參與風浪板的過程。另外，小凱因為工作的關係，所以現在雖然較少時間從事衝浪活動，但是他對水域活動仍然充滿期待、學習的態度，以及持續付出的心理，亦內涵有認真休閒的特質。

其實休閒活動本身具有這樣的魅力，讓參與者有興趣地陷入其境，不斷地從挑戰經驗中學習。Stebbins（1992,1999）亦提出認真休閒的參與者，可能在參與的過程中，產生如Csikszentmihalyi（1990）所提出的流暢體驗（Flow），即是當參與者在參與活動的過程中，集中注意力完全地投入的技

能，與面臨的挑戰達到相當的水準時，參與者活動後雖會對自己的表現具有成就感，更在面臨不斷的挑戰性活動上感覺到持續的趣味性，情緒反應猶如流水一般具有暢快的感覺，也就是休閒活動的流暢經驗(Csikszentmihalyi,1990; Mannell & Kleiber,1997)。張永進(2004)亦在研究中，指出流暢體驗是一種完全地融入與回饋的經驗。

綜觀本研究的參與者皆在自我的堅持下，增強成就的動機，發現個人處於被挑戰的狀態之下，越具有克服的潛能，這樣的行為轉變，明顯呈現出較強的自我效能。田秀蘭(1996)更認為自我效能可以說是，個人生命成長過程中克服阻礙的行為。參與者小柔在具有一定技能水準之後，再度接受水域活動的挑戰，當她陳述參與的過程時，那種情緒表達出享受在活動參與中，就好似「忘我」一般。

我只是希望我玩水的東西我不要再有任何的阻礙，而且我現在很快樂，現在很樂在海裡面.. 嗯，對就是會enjoy在那個玩的過程... 喜歡的就是那種大自然的... 給予你的... 就是你很像在跟大自然玩遊戲這樣子。  
(小柔)

然後就整個人浸在水裡面這樣子，就任水這樣子流... 這樣，就是那種感覺... 就很好這樣子...，就有那種好像回到家的感覺那樣， 嗯！(小安)

研究參與者中的小凱、小柔、小安與小文對水域活動參與的體驗，紛紛在水域活動技能的增進下，陸續地再度參與水域活動並接受活動的挑戰，甚至出現與流暢體驗相似的經驗表現。所以本研究以流暢體驗的產生因素(如下表)，進行

檢視研究參與者所陳述的文本。

表 5-2 以文本實例探討流暢體驗

流暢體驗 產生因素	以研究參與者的文本加以分析敘述
目標清楚與 立即的回饋	小柔參與風浪板的過程中，說出自己學習過程，除了認定自己學好的目標之外，更會享受在每次學好的技巧中。
面臨挑戰的 適度技巧	小文在面對每次活動的挑戰，因為對水域活動的興趣，在自己實際活動的表現中，發現能力的提昇，更在接二連三地參與水域活動，深深地被活動吸引著。
行動和意識 的整合	小柔、小凱、小安和小文對水域活動參與情形的描述，都顯示他們對水域活動持續從事意願，並且付諸實際的行動。
全神貫注	參與者在參與水域活動的過程中，都希望不被其他事物打擾，承如，上述參與者參與休閒活動認真、努力部分的探討。
操控的感覺	研究參與者，後來參與水域活動的能力表現，與對活動操作的把握程度，都描述著他們對水域活動具有一定程度的操控性。
喪失自覺	小柔參與活動忘我的程度，以及小安現在下到水裡，喜歡任水漂流，敘述著他好像回到家的感覺一般。
無時間感	研究參與者較無明顯的描述。
具有目的的 經驗	研究參與者較無明顯的描述。

資料來源：Csikszentmihalyi, M.(1993). *The evolving self: A psychology of the third millennium*. NY: Harper & Row.

最原始 Csikszentmihalyi (1993) 的流暢體驗理論，在流暢體驗的過程中，休閒參與者往往是自己無法得知的。在本研究以質性回溯的談話中，研究參與者的文本呈現出部分與流暢體驗產生的背景條件相符。所以研究者大膽地推敲，以本研究參與者實際經驗的例子，參與者在遭遇溺水恐懼的休閒阻礙後，透過我自決定的主動參與，更會在接下來持續從事的水域活動中，個人可能會有流暢體驗的產生。

最後，本研究的參與者藉由生命的經驗，重新獲得能力並且自我成長，坦然面對未來其他水域活動的挑戰，是為本研究探討個人面臨休閒阻礙最直接的實踐故事。同時研究發現溺水恐懼的休閒阻礙，就是研究參與者首先必須面臨的挑戰，所以休閒阻礙將可能是促使參與者獲得流暢體驗的關鍵性因素。

#### 第四節 結語

參與者對休閒活動具有自主意願參與的權力，針對本研究以休閒阻礙理論與自我效能觀點，探討個人克服溺水恐懼到繼續參與水域活動的過程，參與者可藉由客觀的條件、社會的支持或者自我的期許，克服溺水恐懼的休閒阻礙。所以解釋個人面對休閒阻礙時，已經具有實際的經驗描述克服阻礙的例子，儼然提升人們對休閒參與、休閒阻礙的正確意識與態度。

根據以上觀點討論，從克服溺水恐懼的歷程來看，發現本

文中陳述個心內心掙扎過程無法以數據表示，所以採用質性研究深入探討與分析，較可以發現個人克服阻礙的完整歷程。另外，更應該重視休閒阻礙為休閒參與的轉機，強調人們如何自主地去接受休閒參與所遭遇到的阻撓並從失敗經驗中進行克服休閒阻礙。

## 第五章 結論與建議

本研究針對「溺水恐懼」的負向情緒經驗，主要造成個人參與水域活動的休閒阻礙，透過質性的研究方式，深入瞭解個人面臨溺水恐懼時，內心的掙扎與抉擇再參與的情緒反應，以及最後克服休閒阻礙的過程，研究者並提出確切的理論基礎以及研究所得的檢驗依據，以強調參與者為主導性的研究，呈現出個人自主參與活動的決心，以及休閒阻礙帶給參與者重新檢視自己的機會。

### 第一節 研究結果與發現

社會趨勢持續地變動，針對休閒阻礙理論而言，相關的論點已偏向多元化的發展，比較過去許多研究的議題來看，休閒阻礙皆帶給人負向價值的概念，已經具有被推翻的可能性。以本研究為例，主要針對個人性的休閒阻礙進行討論，發現參與者個人在參與休閒活動過程中的主體性（subjectivity），參與者有自主能力決定挑戰阻礙，以及面對阻礙的各種處理策略。

研究參與者對自己克服溺水恐懼的生命經驗敘述，無疑地是在進行自我經驗的陳述、思考與覺察，是一種「自覺」（self-awareness）的過程。生命故事的重點在於過往的意義所帶給人們的價值，同時自己的經驗故事只有自己最清楚瞭解（林耀盛，2002），經由故事的描述，將可以建立個人主體

性的角色定位。研究參與者將從個人的經驗中獲得成長的足跡；研究者則在體驗參與者的經驗裡進行學習。

另外針對深入探究個人溺水恐懼的部分，過程中發現參與者經過溺水事件之後所害怕的可能是意外遭致的生命危險，為排除本研究參與者再度從事水域活動真正恐懼因素的疑慮，研究者於進行訪談中，除了特別關切參與者個人的溺水恐懼之外，更在溺水至再參與水域活動的歷程裡深入瞭解，例如小文經過孩童時期的溺水恐懼經驗之後，又接二連三地發生類似的溺水事件，並且於每次發生溺水時皆會想起上次的恐懼陰影。如此以個人歷程的詮釋，進行嚴謹地判斷研究參與者的溺水恐懼，接著研究的執行。

綜論休閒阻礙的存在，主要是個人如何去看待這樣的限制與約束，這樣的休閒方式適合你，但並不是我的休閒方式；對我來說可能是我的休閒阻礙，但是對你來說卻不是休閒阻礙。所以，化阻礙為轉機的重點是在於人的態度，人們如何去接受這個阻礙，同時應該強調個人的自主性，進行突破休閒的阻礙。另外，這個轉機也將是休閒阻礙協商策略的基礎。

關於個人的自主性 (autonomy)，是指個人擁有決定行事的權力，無論在情慾或行為上，均不受外力約束，依照自己的信念作判斷、作選擇，即為「自主」的意思 (黃慧莉，2003；談靜慧、金繼春，2004)。個人自主地經由認知的改變，影響其對負面恐懼的接受與否；其次被動地接受他人、周圍環境影響，促使自己再次參與的可能性，如此兩方面的轉變過程，均在某部分受到自我效能提高動機的影響。Bandura (1977)

認為個人執行必要的行為，以滿足工作要求的能力信念即是自我效能。以本研究的實例來看，對自我的訓喻、尋求各種慰藉說服自己，以實際行動成功克服休閒的阻礙，即是個人主體性的實踐與展現（翁開誠，2002）；最終地，個人主體性的展現，主要是自覺、自主性與自我效能的彰顯。

回顧本文的探討，研究結果發現：在過程現象意義的詮釋中，「休閒阻礙」可能由負面價值轉換為正向的活動參與。其次，以研究參與者成功克服休閒阻礙的實際例子，實證 Jackson（1993）認為休閒阻礙具有可溝通性。再者，參與者與阻礙主動進行溝通，達成參與原本受阻活動的事實，將可以自主性、自我效能的面向實證休閒阻礙的可征服性。

## 第二節 研究的價值與貢獻

本研究以實際參與休閒活動成功克服阻礙的歷程進行探討，深入瞭解個人參與休閒活動遇到阻礙的轉變過程，主要提供參與者對自己休閒參與經驗的再詮釋，促進思考、瞭解自己與自我成長的機會，提昇心理生活水平和質量，重新藉由休閒活動表達自我。另一方面，透過以質性取向的討論與研究，深入思考分析溺水恐懼者內心的世界，研究者進行對事實現象的詮釋，築起本研究參與者克服溺水恐懼的心理基礎因應模式與處置策略。如此，亦是以語言、文字的方式，再現屬於研究參與者的主體性，而這裡所指的主體性，是參與者經歷溺水恐懼的阻礙後，面對恐懼自行選擇、決定再參

與水域活動的能力表現，具體顯現出個人不妥協於休閒阻礙的過程。

針對社會上頻繁發生的溺水事件，以六位過來人的經驗，瞭解個人溺水恐懼的因素，同時藉個人成功克服的正向行為，開啟並提升恐懼水域活動的經驗者，自我意識與能力的評估，鼓勵其積極、樂觀的心理情緒。之後，更將研究結果提供建議給治療、諮商與教學相關人員，增加醫護人員、教師、教練瞭解懼怕水域活動者的心理情緒狀態。

最後，本研究以 Jackson (1999) 強調休閒參與的實際經驗探討休閒阻礙，對休閒阻礙理論進行再詮釋，以休閒參與者與阻礙協商並征服的觀點補足理論探究的漏洞。過去許多有關於自主性、自我效能的研究，多以量性取向的測量得知個人活動參與的情形，而本研究正是以參與者個人的體現，發現自主性與自我效能的影響，實證休閒阻礙具有可被征服性，更在過程現象意義的詮釋中，參與者面對休閒的阻礙可能由負面價值轉換為正向活動參與的可能性。

### 第三節 研究者的省思

本研究跳脫舊有的研究形式，探討人們過去的經驗故事，關於牽扯到「人」的事物是無法客觀的，所有的價值觀與決定都會受到人的豐富情感、自我意識與認知的影響。質性研究方法尊重個人主體性的精神，正與休閒重視個人參與意願的意義不謀而合，亦是研究者朝向追求研究價值的方法。

經過本研究的討論之後，發現休閒參與阻礙的存在，在於參與者的態度。參與者成功地克服恐懼的心理陰影，讓自己可以好好地再度參與水域活動，以實際的行動追求挑戰、充實自我，使得生活的這輩子活得甘心、對得起自己，這是研究者經歷參與者的生命經驗之後，所獲得的心理反思。

另外，由於研究者擁有相同的溺水經驗，聽取參與者的故事進行研究之後，對研究方法的反省與思考。研究者與參與者必須尊重彼此的主體性，各自進行自我的覺察與瞭解，特別是研究者，必須在不失去研究目的的「對焦」（指研究重點的擷取與關注）下，進行研究過程的反思，才得以從當事者身上出發，找出事實現象的意義。

最後研究者深刻體會到，每位參與者自己的訴說就是個人經驗的再現，代表著某種自我的意義，因為自己的覺察，才得以說出自己生命經驗的故事。同時檢討自己，發現認真聆聽人心內在經驗的聲音，是現今人際交流所欠缺的相互尊重，更是科技、資訊發達的社會中嚴重缺乏的人情味，人們彼此變得較無情感上的交流，亦無生命經驗分享的樂趣，如此將會使得社會資源與力量逐漸淡薄，導致種種社會現象的紊亂。

#### 第四節 研究建議

「因為我瞭解這個活動了，所以我喜歡...，即使遇到阻撓還是會去參加。」（小柔）

參與者成功克服溺水恐懼之後，認為自己對水域活動有更深入的瞭解，所以會選擇繼續參與水域相關的活動。如此溺水恐懼導致個人性的休閒阻礙，必須是被人承認受到阻撓而無法參與才算構成休閒的阻礙，相反地，當參與者對溺水懼怕的事情發生並不影響參與的情形，阻礙的成分也就顯的不存在了。最後，經過本研究的探討，建議休閒阻礙對個人適用性的解釋應予以修正，也就是每個人面對相同的阻礙會有不同的反應與策略，並且經過本研究的實際例子，發現個人自主決定與阻礙溝通、妥協的方式，提出休閒阻礙具有暫時性的特質與非全面負向的價值，將可以對未來多變化的社會與人們休閒行為的現象加以詮釋並進行研究。

其次，研究者在參與者的經驗故事中發現，引起活動參與的興趣是促使個人不受阻礙的最主要因素，參與者個人更可以在活動參與中瞭解自己、找到自我的定位。所以建議之後休閒阻礙相關的研究發展，可以納入培養參與活動的興趣與休閒阻礙一同討論。再者，本研究主要探討的是正向、成功克服休閒阻礙的實例，所以建議未來研究的趨向，可以朝向參與者無法克服休閒阻礙的例子，進行休閒阻礙帶給參與者的影響或衝擊，與參與者對休閒阻礙的個人處置策略繼續進行研究。

最後，本研究建議讀者應重視研究的過程而非結果，因為質性研究的重心在於過程現象主動表達出來的意義，以及儘量讓閱讀者主觀自主判讀地方式，使研究參與者的經驗故事可以自行發聲，完整地讓讀者具體實在瞭解參與者的故事。

## 引用文獻

### 一、中文部分

- 王雅各、盧蕙馨、范麗娟、成虹飛、顧瑜君、吳天泰等(2004)。  
質性研究。台北，心理。
- 中華民國水上救生協會(1995)。水上安全與救生。台北，著  
者。
- 方進龍(2000)。休閒活動專書。台北，中華民國體育學會。
- 田秀蘭(1996)。自我效能預期與女生之生涯發展。諮商與輔  
導，123，32-33。
- 林澤民(1996)。自我效能理論在健康相關行為之應用。國民  
體育季刊，26，206-211。
- 林耀盛(2002)眾絃俱寂，唯一高音？反思質性研究。應用  
心理研究，13，1-7。
- 成虹飛(1999)。報告書寫的困境與可能性－寫給愛好質化研  
究的朋友。新竹師院學報，12，27-42。
- 何瑞麟，葉翠蘋(1987)。精神疾病統計診斷手冊。台北，合  
記圖書。(無原著記錄)
- 何粵東(2005)。敘說研究方法論初探。應用心理研究，25，  
55-72。
- 吳姿瑩、卓俊伶、馮木蘭(2001)。青少年身體活動及其與人  
際影響、認知變項及和當時行為競爭需求之關聯分析－  
健康促進模式之應用。大專體育學刊，3(1)，39-53。

- 李紀祥 (2001)。時間.歷史.敘事—史學傳統與歷史理論再思。台北，麥田。
- 李素馨 (1997)。都市女性休閒類型和休閒阻礙。戶外遊憩研究，10(1)，43-68。
- 吳文忠 (1997)。運動心理學。台北，五南。
- 吳瑾媽 (1997)。研究方法。建築與城鄉研究所通訊，冬，63-101。
- 邱兆偉 (1995)。〈質的研究〉的訴求與設計。教育研究，4，1-33。
- 邱金松、謝智謀、吳志濱 (1990)。台灣地區國民休閒活動發展之研究。桃園，國立體育學院。
- 周文祥 (1998)。從自我效能的觀點談運動信心的建立。台南復文，91-99。
- 周秀華、余嬪 (2005)。深度休閒者學習經驗之研究。國立政治大學教育與心理研究，28(2)，297-324。
- 侯南隆 (2000)。我不是壞小孩—喪親少年的生命故事與偏差行為。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版。
- 胡幼慧 (1996)。質性研究—理論、方法及本土女性研究實例。台北，巨流。
- 徐宗國 (1994)。紮根理論研究法—淵源、原則、技術與涵義。香港社會科學學報，4，194-221。
- 馬信行 (1986)。行為改變的理論與技術。台北，桂冠圖書。
- 畢恆達 (2005)。教授為什麼沒告訴我—論文寫作的枕邊書。台北，學富。

- 夏淑蓉、謝智謀(2002)。這個世界需要認真休閒。大專體育，62，163-167。
- 翁開誠(2002)。覺解我的治療理論實踐－通過故事來成人之美。應用心理研究，16，23-69。
- 張永進(2004)。高峰表現、高峰經驗與流暢經驗之比較。大專體育，71，153-159。
- 張春興(1994)。現代心理學。台北，東華。
- 張秀琴(2004)。佛洛伊德無所不在。台中，好讀出版。
- 張麗春、黃淑貞(2003)。巨觀與微觀－充能與自我效能之概念分析。醫護科技學刊，5(3)，194-207。
- 陳向明(2002)。社會科學質的研究。台北，五南。
- 陳金定(2004)。壓抑、創傷傳記記憶與創傷後適應之關係。輔導季刊，40(1)，26-37。
- 陳偉瑀(2001)。目標難度與自我效能對運動表現的影響。大專體育學刊，3(1)，11-25。
- 許秀貞(1997)。自我效能與運動動機氣候對大專女生運動表現之影響。國民體育季刊，30，144-151。
- 許建民、高俊雄(2000)。以三類型阻礙模式探討都市六年級學童運動休閒參與阻礙與性別及自尊的關係。戶外遊憩研究，13(1)，41-61。
- 許敏桃(2004)。質性研究者的位置與倫理。性別經驗質性研究研討會與工作坊論文集，高雄，國立高雄師範大學性別教育研究所、台灣社會改造協會。2004年11月22-23日，41-48。

- 黃心佳 (2005)。「面對溺水恐懼」：以質性觀點探討個人克服休閒阻礙之歷程。2005年臺北體院運動教育學術研討會論文集，台北，臺北市立體育學院。2005年8月18-19日，277-286。
- 黃慧莉 (2003)。自主性的概念分析。醫護科技學刊，5(2)，130-141。
- 楊登雅 (2003)。休閒阻礙階層模式之驗證－以 Crawford & Godbey 之休閒阻礙三因子為例。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蔡篤堅 (2004)。質性研究的語言、歷史與敘事轉向：攸關知識論與認同的形塑。性別經驗質性研究研討會與工作坊論文集，高雄，國立高雄師範大學性別教育研究所、台灣社會改造協會。2004年11月22-23日，15-40。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。台北，心理。
- 盧俊宏 (1994)。運動心理學。台北，師大書苑。
- 蕭錫錡、梁麗珍 (2001)。如何提升自我導向學習能力。人文及社會科教學通訊，12(2)，153-165。
- 談靜慧、金繼春 (2004)。自主之概念分析。護理雜誌，51(3)，65-70。
- 謝臥龍 (2004)。質性研究者的位置與倫理。性別經驗質性研究研討會與工作坊論文集，高雄，國立高雄師範大學性別教育研究所、台灣社會改造協會。20041122-23，479-486。
- 謝淑芬 (2001)。已婚職業婦女與全職家庭主婦對休閒活動參

- 與阻礙與阻礙協商策略差異之研究。戶外遊憩研究，  
14(2)，63-84。
- 鍾志強(1999)。自我效能與運動行為的關係。國民體育季刊，  
28(4)，47-55。
- 簡正鎰(1999)。團體治療的自我揭露。諮商與輔導，165，  
20-33。
- 簡錦標、陳俊欽(2002)。焦慮也是病嗎？台北，健康文化。
- 顏伽如、謝智謀(2004)。認真休閒：概念之緣起及其內涵。  
國立體育學院論叢，14(2)，63-78。
- American Psychiatry Association(1998)。DSM-IV 精神疾病  
診斷準則手冊。(孔繁鐘、孔繁錦，譯)。台北：合記。  
(1996)
- Babbie(1998)。社會科學研究方法－上、下(李美華，譯)。  
台北，時英。(1998)
- Carson & Butcher(1993)。變態心理學(游恆山，譯)。台  
北，五南。(無日期)
- Clandinin, D. J.& Connelly, M.F.(2004)。敘說探究－質性  
研究中的經驗與故事(蔡敏玲、余曉雯，譯)。台北，心  
理。(2000)
- Freud, S.(2000)。日常生活心理病理學(鄭希付，譯)。台  
北，知書房。(1914)
- Freedman & Gombs(1999)。敘事治療－解構並重寫生命的  
故事(易之新、吳熙瑁，譯)。台北市，張老師文化。(2000)
- Gene & Lane(1996)。休閒與人類行為(涂淑芳，譯)。台北

- 市，桂冠。(1992)
- Goffman, E. (2004)。 *日常生活中的自我表演* (徐江敏、李姚軍，譯)。台北，桂冠圖書。(1989)
- Int'l PADI, Inc.(1993)。 *PADI 開放水域潛水員手冊 - 公制* (中文版)。台北，文仕。
- Kelly (2001)。 *休閒導論* (王昭正，譯)。台北，品度。(1996)
- Kleinke, C. L. (1998)。 *健康心理管理* (曾華源、郭靜晃，譯)。台北，揚智文化。(1998)
- Riessman, C. K., (2003)。 *敘說分析* (王勇智、鄧明宇，譯)。台北：五南。(1993)
- Strauss, A. & Corbin, J. (1997)。 *質性研究概論* (徐宗國，譯)。台北，巨流。(1990)
- Weinberg, R. S. & Daniel, I. G. (2002)。 *競技與健身運動心理學* (簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏，等譯)。台北，臺灣運動心理學會。(1999)

## 二、英文部分

- Bandura A.(1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Chen, Y.(2003). *A choice among no choice: Exploring Taiwanese mother's agency and identity along the Blurred*

- boundaries between leisure, work, and consumption.*  
 Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois,  
 Urbana-Champaign.
- Csikszentmihalyi, M.(1990). *Flow: The psychology of optimal experience.* NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M.(1993). *The evolving self: A psychology of the third millennium.* NY: Harper & Row.
- Cortazzi, M.(1993).*Narrative Analysis.* Landon, Falmer press.
- Crawford, D. W., & Godbey, G.(1987). Reconceptualising barriers to family leisure. *Leisure Sciences, 9,* 119-127.
- Godbey G.(1994).*Leisure in Your Life: An Exploration.*State college, PA: Avenue.
- Isi-Agika, E., & Park, J.(1996). Leisure-related social support and self-determination as buffer of Stress-Illness relationship. *Journal of Leisure Research, 28(3),* 169-187.
- Jackson, E. L.(1988). Leisure Constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences, 10,* 203-215.
- Jackson, E. L.(1999). Comment on Hawkins et al., “Leisure Constraints: A Replication and Extension of Construct Development”. *Leisure Sciences, 21,* 195-199.
- Jackson, E. L.(2000a). Alternative Criterion Variables Against Which to Assess the Impacts of Constraints to Leisure. *Journal of Leisure Research, 32(4),* 369-405.

- Jackson, E. L.(2000b). Will Research on Leisure Constraints Still Be Relevant in the Twenty-first Century? *Journal of Leisure Research*, 32(1), 62-68.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W.& Godbey, G.(1993). Negotiation of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.
- Kelly, J. & Godbey, G.(1992).*The Sociology of Leisure*. State College, PA, Venture Publishing, Inc.
- Matthew B. M., & Huberman A. M.1994. *Qualitative Data Analysis*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Mannell, R. C. & Kleiber, D. A.(1997). *A Social Psychology of Leisure*. State college, PA: Venture Publishing, Inc.
- McAuley, E.(1985) Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model. *Journal of Sport Psychology*, 7, 283-295.
- McCracken, G.(1988). *The Long Interviews*. CA: Sage Publications, Inc.
- Riessman, C. K.(1993). *Narrative Analysis*. LD: Sage Publications, Inc.
- Rojek, C.(1999). Deviant Leisure: The Dark Side of Free-Time Activity. In Jackson, E., and Burton, T., (Eds). *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century(81-95)*. State College, PA:Venture Publishing.
- Samdahl, D. M. & Jekubovich, N. J.(1997). A Rejoinder to Henderson's and Jackson's Commentaries on "A Critique

- of Leisure Constraints”. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 469-471.
- Stebbins, R. A.(1982). Serious leisure : A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272.
- Stebbins, R. A.(1999). Serious Leisure. In Jackson, E., and Burton, T., (Eds). *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century(69-79)*. State College, PA:Venture Publishing.
- Stebbins,R.A.(2001). Serious leisure. *Society*, 38(4), 53-57.
- Strauss, A., & Corbin, J.(1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage.
- Strauss, A., & Corbin, J.(1998). *Basics of qualitative research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Newbury Park, CA: Sage.

### 三、網路部分

行政院體育委員會，海洋推度小組（2004）。水域遊憩活動管理辦法。93年10月24日，取自 <http://service.chc.edu.tw/oceansports/modules/sections/index.php?op=viewarticle&artid=30>。

李念蒨（2004）。追根「治」底。心靈園地留言版。94年10月05日，取自 <http://www.mental.idv.tw/discuss/board/>

show.asp?repno=6091&page=5。

蔡祈賢（1999）。早期經驗是後期發展的基礎-家庭教育對一位女性幼稚園教師的影響。朝陽科技大學幼保系暨教育學程中心。94年10月05日，取自 <http://www.nioerar.edu.tw:82/basis3/16/gj12.htm>。

## 附件一

### 同 意 書

您好：

我是學生黃心佳，目前就讀於台中的國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所碩士班，誠摯的邀請您參與此一研究計劃，以協助我完成碩士學位的必修學分之一。基本上，這個研究論文的主要目的是探討曾經參與水域活動有害怕、恐懼經驗，且目前仍然持續從事水域相關活動者，想瞭解其對抗內心恐懼的過程。

整個訪問過程大約持續 40 分鐘到 1 小時，剛開始，為了讓您對這個研究有大概的瞭解，我會簡單的介紹我的研究主題以及主要研究目的，接著在訪問過程中會詢問您一些問題，像是您過去曾經玩水、游泳活動的情形，所遭受到的恐懼經驗與挫折，以及您至目前仍會接受水域活動的心路歷程與想法，請您放輕鬆且毫無拘束的回答，另外，我將經過您的許可，看看是否可以錄音(影)記錄我們的訪談內容，並且您擁有決定的權利。

您不一定要回答我所詢問的每個問題，而且您可以隨時停止訪談進行，如果您選擇中止訪問，我保證對您絕對沒有任何負面不利的影響，所有您在訪談中所提供的資訊是絕對高度保密，除了我以及我的指導教授（陳渝苓博士）可以有權觀看及接下來的資料分析，所有訪問相關的資料都採用匿名的方式來保護您的隱私，這代表，您真正的名字以及任何有關的私人資料都不會以任何形式在公開的報告中出現。

同時，您有權審視所有訪問相關的記錄以及書面報告，而且您有權刪除任何您覺得不要的內容，甚至在所有訪問結束後，您仍有這個權利。

如果您同意協助我並參與此一研究計劃，請在以下簽名。

我 \_\_\_\_\_ 同意  
我 \_\_\_\_\_ 不同意 錄音(影)記錄我們的訪談內容。

我已經詳細閱讀並瞭解以上所述之內容，我願意(自願)參與此一研究計劃。

\_\_\_\_\_ 簽名

\_\_\_\_\_ 日期

如果您有任何的問題，請馬上讓我知道，以下是我的通訊方式：

黃心佳 (04)2295-5442 台中市(406)雷中街 38 巷 7 號  
0939-594327 [sundy@ms36.url.com.tw](mailto:sundy@ms36.url.com.tw)

如果您有任何人權上的問題，請聯絡

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

電話：02-22213135 ext 32

地址：台中市(404)雙十路一段 16 號

網址：[Http://www.ntcpe.edu.tw/](http://www.ntcpe.edu.tw/)

或是聯絡 我的指導老師 陳渝苓老師

電話：04-22213108 ext 2183

電子信箱：[ylchen@ntcpe.edu.tw](mailto:ylchen@ntcpe.edu.tw)

謝謝您的合作