

國立臺灣體育大學（臺中）  
National Taiwan Sport University  
體育舞蹈研究所碩士學位論文

瑜珈運動者運動行為調節與流暢  
經驗之研究

A STUDY ON THE RELATIONSHIP AMONG  
BEHAVIORAL REGULATION IN SPORT  
AND FLOW EXPERIENCE IN YOGA MOVEMENT



研究生：黃佩君 撰  
指導教授：蔡俊傑 教授

中華民國 98 年 6 月

論文名稱：瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之研究

總頁數：127 頁

校所組別：國立臺灣體育大學(臺中)體育舞蹈研究所理論組

畢業時間及提要別：九十七年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：黃佩君

指導教授：蔡俊傑博士

### 摘要

本研究主要在探討瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之研究的關係。為達到研究目的，本採用「運動行為調節量表」(Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008)、「流暢狀態量表」(Jackson & Eklund, 2002) 作為研究工具，並以台中地區各大瑜珈會館與社區瑜珈中心的瑜珈學員為樣本，共抽取 252 位瑜珈運動者進行問卷調查。統計分析方式包含兩部分：第一部分為基本資料與研究變項之平均數差異考驗與單因子變異數分析；第二部分為主要分析利用積差相關、多元逐步迴歸，交叉驗證運動行為調節與流暢經驗之關係。本研究所得之主要結果如下：

1. 從研究結果發現運動行為調節對流暢經驗具有顯著影響力。
2. 不同背景變項在運動行為調節與流暢經驗中具有顯著差異部分成立。
3. 運動行為調節對流暢經驗有顯著的解釋力。
4. 運動行為調節越傾向內在動機與外在動機者，其流暢經驗愈具正向性；愈具無動機傾向者，則反之。

關鍵字：運動行為調節、流暢經驗

Huang, Pei Gung(2009) A Study on the Relationship among Behavioral Regulation in Sport and Flow Experience in Yoga Movement. Unpublished master thesis, National Taiwan Sport University, Taichung.

#### abstract

This study discusses the relationship between exercise behavior and flow experience of yoga participants, with research tools such as Behavior Regulation in Sport Questionnaires (Lonsdale, Hodge, and Rose, 2008), and Flow State Scale (Jackson and Eklund, 2002); and take yoga participants from Yoga Centers, and Yoga communities from Central Taichung Area as study subjects. A total of 252 yoga participants were sampled with questionnaires.

The statistical analysis consists of two parts: first, the mean-difference effect and one-way ANOVA, and secondary, correlation, multiple-regression analysis, and cross-examination between exercise behavior and flow experience.

This study concludes the followings:

1. Exercise behavior adjustment is significant to flow experiences.
2. Different background factors are having significant difference effect on exercise behavior adjustment and flow experience.
3. Exercise behavior adjustment is significantly explanatory to flow experiences.
4. Exercise behavior adjustment among extreme intrinsic and

extrinsic motivations, are having positive flow experience.  
The lower the motivational orientation, the more negative.

Key word: behavioral regulation in sport questionnaire, flow  
experience

## 謝 誌

回溯就讀台灣體育大學期間，也常參加學校舉辦的研討會，在研討會中聽取學長姊們不同領域的研究發表，開始對學術性的研究深感興趣，於台灣體育大學畢業後，想在學術領域多加充實與研究，因此考取了本校的研究所。

兩年研究生的求學過程，有甘有苦；幸而求學過程在許多師長的鼓勵、同學的支持及家人的力挺之下，這本論文才順利誕生。其中，特別感謝王玉英主任與我的指導教授—蔡俊傑博士在這些日子對我的關愛。依稀記得，在大學時期並沒有上過蔡老師的課，在學程班同學的推薦下所吸引而拜入門下；感謝導師碧涵老師及系上老師在研究所就讀期間對我的指導，還有蔡老師耐心的指導及李俊杰老師、謝振榮老師對論文寫作的提點，讓我在學術研究的領域中有更完整的學習。其次，親愛的同窗們：蘇佩、佩璇、郁欣、于禎、杰伶、佳伶與學長姐和在職老師們，我們曾一同為統計考試在教室苦戰，還有哲偉和耀棋學長對我問卷和跑統計的幫忙與協助，許多的過往都是珍貴的回憶；也要特別感謝幫我發問卷的老師和朋友們，讓我的問卷發放得以順利執行。

最後感謝我的家人，爸媽、姊姊、哥哥、阿姨、舅舅，有你們的支持與鼓勵讓我無後顧之憂，順利完成學業。

佩君 謹誌

中華民國九十八年六月三十日

## 目 錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	III
謝 誌 .....	IV
目 錄 .....	V
表 目 錄 .....	VIII
圖 目 錄 .....	IX
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	1
第二節 研究問題與假設 .....	4
第三節 研究限制 .....	5
第四節 重要名詞解釋 .....	6
第二章 文獻探討 .....	8
第一節 瑜珈的理論與研究 .....	8
第二節 運動行為調節的理論與研究 .....	16
第三節 流暢經驗的理論與研究 .....	29
第四節 瑜珈與流暢經驗質性訪談 .....	44
第三章 研究方法 .....	48
第一節 研究架構 .....	48
第二節 研究實施程序 .....	49
第三節 研究對象 .....	52
第四節 研究工具 .....	52
第五節 資料處理 .....	60

第四章	結果與討論	63
第一節	瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之現況分析	63
第二節	不同背景變項在運動行為調節與流暢經驗之差異分析	67
第三節	瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗相關之分析	89
第四節	瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之預測分析	94
第五章	結論與建議	96
第一節	主要研究發現	97
第二節	結論	97
第三節	建議	100
參考文獻		104
中文部分		104
英文部分		108
附錄一	瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗調查問卷	115
附錄二	訪談逐字稿	121
附錄三	訪談逐字稿	125

## 表目錄

表 2-1	瑜珈的派別分類表	10
表 2-2	瑜珈運動的相關研究	15
表 2-3	BRSQ、SMS、SMS-6、Flow、Athlete burnout 量 表相關摘要表	24
表 2-4	運動行為調節的相關研究	28
表 2-5	運動及休閒運動調節的衡量需求表	29
表 2-6	FSS、FSS2 模式適合度整理	41
表 2-7	DFS、DFS2 模式適合度整理	42
表 2-8	流暢分量表 Coefficient $\alpha$ 值整理	42
表 2-9	流暢經驗的相關研究	43
表 2-10	流暢經驗質性訪談比較	44
表 3-1	運動行為調節預試樣本分配表	54
表 3-2	運動行為調節量表內在動機因素結構與信度摘要表	55
表 3-3	運動行為調節量表外在動機因素結構與信度摘要表	55
表 3-4	運動行為調節量表無動機因素結構與信度摘要表	56
表 3-5	流暢經驗量表預試樣本分配表	57
表 3-6	流暢經驗量表因素結構摘要表	59
表 3-7	流暢經驗量表信度摘要表	60
表 4-1	瑜珈運動者運動行為調節次數分配摘要表	63
表 4-2	運動行為調節各層面之平均數、標準差摘要表	65
表 4-3	流暢特質量表各層面之平均數、標準差摘要表	66
表 4-4	不同性別在運動行為調節之 t 檢定差異情形摘 要表	67
表 4-5	不同性別在流暢特質之 t 檢定差異情形摘要表	68
表 4-6	不同年齡在運動行為調節之差異比較	69

表 4-7	不同年齡在運動行為調節之變異數摘要表	69
表 4-8	不同年齡在流暢經驗之差異比較	71
表 4-9	不同年齡在流暢經驗之變異數摘要表	72
表 4-10	不同學歷在運動行為調節之差異比較	73
表 4-11	不同學歷在運動行為調節之變異數摘要表	74
表 4-12	不同學歷在流暢經驗之差異比較	75
表 4-13	不同學歷在流暢經驗之變異數摘要表	76
表 4-14	不同職業在運動行為調節之差異比較	77
表 4-15	不同職業在運動行為調節之變異數摘要表	77
表 4-16	不同職業在流暢經驗之差異比較	78
表 4-17	不同職業在流暢經驗之變異數摘要表	79
表 4-18	不同月收入在運動行為調節之差異比較	80
表 4-19	不同月收入在運動行為調節之變異數摘要表	80
表 4-20	不同月收入在流暢經驗之差異比較	82
表 4-21	不同月收入在流暢經驗之變異數摘要表	83
表 4-22	不同運動年資在運動行為調節之差異比較	85
表 4-23	不同運動年資在運動行為調節之變異數摘要表	85
表 4-24	不同運動年資在流暢經驗之差異比較	87
表 4-25	不同運動年資在流暢經驗之變異數摘要表	87
表 4-26-1	內在動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表	88
表 4-26-2	內在動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表	89
表 4-26-3	內在動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表	90
表 4-27-1	外在動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表	91
表 4-27-2	外在動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表	91
表 4-28-1	無動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表	92
表 4-28-2	無動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表	92

表 4-29	運動行為調節與總體流暢經驗相關矩陣摘要表	93
表 4-30	運動行為調節對流暢經驗之多元迴歸分析摘要表	94

圖目錄

圖 2-1	攤屍式	12
圖 2-2	瑜珈七輪	13
圖 2-3	瑜珈運動概念架構圖	14
圖 2-4	個體自我決定動機關係圖	20
圖 2-5	流暢狀態之原始模式	31
圖 2-6	四路徑流暢模式	32
圖 2-7	八路徑流暢模式 1	33
圖 2-8	八路徑流暢模 2	34
圖 3-1	研究架構圖	48
圖 3-2	研究實施程序	49

## 第一章 緒論

本章共分為四節，包含第一節研究動機與目的、第二節研究問題與假設、第三節研究限制、第四節重要名詞解釋，茲分述如下：

### 第一節 研究動機與目的

#### 壹、研究動機

國內外針對瑜珈運動流暢經驗尚無研究，因此研究者擬以工作場上的經驗結合文獻探討，以及問卷調查、統計分析、訪談法進行研究。研究者自身為瑜珈的指導員，對學員課後身體肌肉所產生的效果與心靈層面所得到的感受，和欲參與此運動的原因，相當的關切，因此藉由本研究，針對課後學員的流暢經驗與運動行為調節進行訪談與統計分析，瞭解學員的流暢經驗與運動行為調節，作為瑜珈教學之參考。

瑜珈yoga的本意是「融合」。個體的意識藉由身體與心靈的鍛鍊，逐漸提升生命的潛能、擴展生命的領域，最後融入大宇宙意識，合而為一。此即中國所說的「天人合一」。瑜珈是以師授弟子的方法流傳下來，因此依其修行方法和目的之不同而產生了許多流派，相傳目前瑜珈約有72流派，而哈達瑜珈(hatha yoga)、勝王瑜珈(rajayoga)、梵咒瑜珈(mantrayoga)、拙火(kundalini yoga)瑜珈…等是較為一般人所知的不同瑜珈派別(劉美珠，1990)，因哈達瑜珈為市場中最普遍熱門的瑜珈運動，因此本研究以哈達瑜珈運動為研究，哈達瑜珈採取經由瑜珈八部功法(hathayoga)的修練來進行心靈的修養，其鍛鍊的內涵包括外在控制、內在控制、體位法(即瑜珈動作)、呼吸控制、感官的收斂、注意力的集中、禪定及三摩地。瑜珈派別

中，如以冥想為中心的拉傑瑜珈、唸誦佛經的曼陀羅瑜珈，以及以修行為主的巴克帝瑜珈等等皆各具特色。因此目前呈現出一種熱潮狀態的，是以追求美與健康，以肉體修練為主體，以體操為中心的哈達瑜珈。其具有克服且治療睡眠障礙、胃腸障礙、心身病症等，以及可自然調控呼吸、血壓、脈搏數等身體組織系統，哈達瑜珈的姿勢目的在於調整呼吸，呼吸一旦獲得調整，即可穩定自律神經，血壓、脈搏數以及其他內臟機能也就自然得以調整。同時，也可以獲得心靈上的安靜，進而得以邁入瑜珈冥想的準備階段(洪睿聲，2005)。

運動競技近年來以動機為研究課題。運動員在長期訓練及比賽中，動機影響著個體的運動行為，包括個體為何選擇參與某項運動、其努力的程度、持續時間、甚至於退出運動，動機都扮演了關鍵的角色(Chi,1993)。而在研究運動員動機的理論以強調社會認知取向的趨勢，即運動員在運動情境中，對成就事件的解釋和反應做為研究成就動機的途徑。

決定參與運動動機的因素有生理、心理和社會三方面的考量(Deci & Ryan, 1985;Duda, 1992)。過去，動機學派的運動心理學家試圖從人類認知能力和自我決定的心理需求，解釋與成就有關的運動行為(Deci,1975)。依據 Deci & Ryan(1985)個體以內在動機從事活動，會依照自己的選擇、且在愉悅的心情下以自我決定的態度監控自己的行為；然而以外在動機從事活動的個體，在受到事件的種種外部情況影響時，也會產生內化並且以自我決定的知覺來督導自己執行行為，進而調整行為，包含行為強度、選擇、表現和持續性。Lonsdale, Hodge, & Rose(2008)提出「運動行為調節量表」，該量表是依據 Deci & Ryan(1985)所提出的「自我決定理論」

(self-determination theory, 簡稱 SDT)為理論基礎，並修訂 Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, & Blais (1995)「運動動機量表」(Sport Motivation Scale, 簡稱 SMS), Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson(2007)「運動動機量表」(SMS-6), 作為「運動行為調節量表」, 加深了動機與行為的測量。目前在國內有林季燕、季力康(2003)以 Pelletier et al.(1995)所編製的運動動機量表(SMS)為架構, 編製中文化運動動機量表, 但在運動行為調整量表(BRSQ)目前國內尚無論文或研究介紹, 因此介紹運動行為調節量表(BRSQ)及相關理論, 並進一步編製中文化版本也是重要的。

流暢理論(Flow Theory)最早由心理學家Csikszentmihalyi 提出, 當時他是由閱讀的心領神會中, 體會到流暢經驗的產生, 因此開始收集例證與研究, 對於自古以來的人類活動, 做出歸納; 以人類追求幸福為主題出發, 發現當人們有幸福感時, 「流暢經驗」伴隨產生, 因此流暢經驗也被他稱為最佳經驗(optimal experience)。亦即當人們進行某種活動時, 在完全投入的情境當中, 集中注意力, 並過濾掉所有與活動不相關的知覺, 即是一種流暢經驗。

Csikszentmihalyi(1997)將人類的日常活動區分為, 生產類活動(工作或學習)、維持類活動(家事、飲食、打扮、開車等)與休閒類活動等三類, 又將休閒類活動細分成, 主動式休閒(從事嗜好、運動、彈奏樂器等)與被動式休閒(看電視、放鬆休息、聊天等)兩種, 而人類的內在動機對個體所感興趣的活動, 尤其是主動式休閒活動, 會感受到即使是外在酬賞亦所無法取代的愉悅感。

而所謂瑜珈運動流暢經驗是指從事瑜珈運動後, 個體達到

身心舒暢，紓解壓力的感覺。而瑜珈運動運動行為調節是指瑜珈運動者參與此運動的動機與原因，藉由研究者自身授課經驗，觀察到瑜珈運動，透過一連串體位法訓練，讓個體達到放鬆筋骨、按摩內臟、呼吸調息、紓解壓力的效果，然而光有閒暇的時間，來參與瑜珈運動，未必能產生流暢經驗，在練習的過程中必須全心投入、專注、感受當下，在動作與精神專注合一的那一瞬間，產生心流經驗，最後才能達到放鬆肌群、紓解壓力的感受，因而能自我肯定，提升生命的價值感，並持續參予此運動，瑜珈運動從事者的經驗分享，是瑜珈運動流暢經驗重要的一環，也是學員參與此活動的一大因素。

#### 貳、研究目的

根據研究的動機與重要性，本研究的目的為：

- 一、了解瑜珈學習者在運動行為調節與流暢經驗的現況。
- 二、分析瑜珈學習者在運動行為調節與流暢經驗的關係。
- 三、探討瑜珈學習者在運動行為調節對流暢經驗的差異情形。
- 四、探究瑜珈學習者在運動行為調節對流暢經驗的解釋情形。

## 第二節 研究問題與研究假設

#### 壹、研究問題

依據研究動機及研究目的，本研究將探討下列問題：

- 一、瑜珈學習者在運動行為調節與流暢經驗的現況？
- 二、瑜珈學習者在運動行為調節與流暢經驗的關係？
- 三、瑜珈學習者在運動行為調節對流暢經驗的差異情形？
- 四、瑜珈學習者在運動行為調節對流暢經驗的解釋情形？

#### 貳、研究假設

依據研究動機及研究目的，本研究將驗證下列假設：

假設一：瑜珈學習者在運動行為調節與流暢經驗具有顯著的關係。

假設二：瑜珈學習者不同的背景變項（職業、年齡、性別、教育程度、家庭狀況、月收入、運動年資）在運動行為調節與流暢經驗具有顯著差異。

2-1：瑜珈學習者不同的背景變項在流暢經驗具有顯著差異。

2-2：瑜珈學習者不同的背景變項在運動行為調節具有顯著差異。

假設三：瑜珈學習者運動行為調節對流暢經驗解釋具有顯著差異。

### 第三節 研究限制

#### 壹、研究方法的限制

本研究以問卷調查法為主，由於問卷調查法以自行編製的自陳量表為主，受試者閱讀理解能力不同是本研究方法限制之一。

#### 貳、取樣的限制

本研究取樣以台中縣市為範圍，取樣誤差為本研究限制之二。

#### 參、研究推論的限制

本研究以台中縣市為範圍，對於不同瑜珈學習階段、不同瑜珈教學場所的推論為本研究限制之三。

## 第四節重要名詞釋義

### 壹、瑜珈

本研究所指哈達瑜珈採取經由瑜珈八部功法(hatha yoga)的修練來進行心靈的修養，其鍛鍊的內涵包括外在控制、內在控制、體位法(即瑜珈動作)、呼吸控制、感官的收斂、注意力的集中、禪定及三摩地。個體的意識藉由身體體位法與心靈的鍛鍊，逐漸提升生命的潛能、擴展生命的領域，最後融入大宇宙意識，合而為一(洪睿聲，2005)。

### 貳、流暢經驗

本研究所指流暢經驗(flow experience)是指當人們進行某種活動時，在完全投入的情境當中，集中注意力，並過濾掉所有與活動不相關的知覺，即是一種流暢經驗。(陳秀娟，1998)流暢經驗無所不在，個人的流暢經驗因人而異，它是一種情境當人們從事一項能與他的能力與挑戰相當的活動，並且能夠完成該活動時，所產生出的一種經驗。本研究以自編量表進行瑜珈流暢經驗之研究，量表分數越高，流暢經驗數值越高，反之量表分數越低，流暢經驗數值越低。

### 參、運動行為調節

本研究所指運動行為調節 (behavioral regulation in sport) 係指 Lonsdale, Hodge & Rose(2008)所編製之「運動行為調節量表」(Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, 簡稱 BRSQ) 所呈現的分數，量表分數愈高者，顯示其在該項動機傾向越明顯。

量表共分為：求知的內在動機(intrinsic motivation to know)、完成的內在動機(intrinsic motivation to accomplish)、體驗刺激的內在動機(intrinsic motivation to

experience stimulation)；整合調節(integrated regulation)、  
認同調節(identified regulation)內射調節(introjected  
regulation)、外在調節(external regulation)；無動機  
(amotivation)，總計八大向度。

## 第二章文獻探討

本章共分為四節，包含第一節瑜珈的理論與研究、第二節運動行為調節的理論與其相關研究、第三節流暢經驗的理論與其相關研究、及第四節瑜珈與流暢經驗質性訪談，茲分述如下：

### 第一節 瑜珈的理論與研究

#### 壹、瑜珈的起源

瑜珈原為梵文 yoga 之中文音譯，本意是「合一」、「連接」、「結合」，即中國人所說的「天人合一」。古時東西方文化都有大我（天、宇宙萬物之母）與小我（人、真我、小宇宙）要「合一」的概念。這是通過修行而達至的「境界」。故瑜珈指的是梵我合一的「境界」，是身、心、靈三者的昇華。

印度傳統上認為健康是一種身、心、靈三者的平衡，並強調身、心、靈的參與以達到自我覺知和心靈的淨化，而有關瑜珈的哲學及實踐也於西元二世紀首度於「yoga sutras」的經文中被pantajali描述。兩千多年前pantajali將瑜珈系統化寫成一部「瑜珈經」，並指出修行瑜珈之八步功法。如下：（一）持戒（YAMA）（二）精進（NIYAMA）（三）調身（ASANA）-即練習瑜珈「體位法」（四）調息（PRANAYAMA）（五）攝心（PRATYHARA）（六）凝神（DHARANA）（七）禪定（DHAYNA）（八）三昧（SAMADHI），在一切事物中以身心去觀察領受真正的喜悅，如能達到此種心境及內在的靈性與宇宙的靈性更圓融合和，即天人合一的境界，也就是瑜珈最上行法（邱顯峰，2002）。

千年前，瑜珈行者在喜馬拉雅山中靜坐、冥想時，他們仔細觀察森林中的野生動物、樹木、飛鳥、魚及不同的昆蟲，以打發他們獨居的時間，經過長期深刻的觀察，他們發現大

自然孕育、教導動物保有健康、靈敏及警覺的技巧，同時讓動物天生具有治療、放鬆牠們自己的本能。這些瑜珈行者瞭解到身體的姿勢對治療疾病有所幫助，也可以維持良好的健康狀態，於是他們親身做實驗，終於創造出一系列身心鍛鍊的系統，也就是瑜珈體位法（葉娟娟，丁兆齡 2002）。

## 貳、瑜珈的種類

瑜珈 yoga 的本意是「融合」。個體的意識藉由身體與心靈的鍛鍊，逐漸提升生命的潛能、擴展生命的領域，最後融入大宇宙意識，合而為一。此即中國所說的「天人合一」。瑜珈是以師授弟子的方法流傳下來，因此依其修行方法和目的之不同而產生了許多流派，相傳目前瑜珈約有 72 流派，而哈達瑜珈 (hatha yoga)、勝王瑜珈 (raja yoga)、梵咒瑜珈 (mantra yoga)、拙火瑜珈 (kundalini yoga) … 等是較為一般人所知的不同瑜珈派別。但大體而言，瑜珈之鍛鍊可分為兩大類（劉美珠，1990）：

### 一、健身的瑜珈

是藉由體位法 (asana) 及呼吸之控制練習來維持身心的健康，純以鍛鍊身體的健康美為主要目的。現在我們所接觸的瑜珈內容，一般也都只限於瑜珈體位法及調息兩部份。

### 二、靈性的瑜珈

哈達瑜珈採取經由瑜珈八部功法 (hatha yoga) 的修練來進行心靈的修養，其鍛鍊的內涵包括外在控制、內在控制、體位法 (即瑜珈動作)、呼吸控制、感官的收斂、注意力的集中、禪定及三摩地。瑜珈派別中，如以冥想為中心的拉傑瑜珈 (lhaje yoga) 曼陀羅 (mandala yoga) 修行為主的巴克帝瑜珈 (bakedi yoga) 現出一種熱潮狀態的，是以追求美與健康，以肉體修練

為主體，以體操為中心的哈達瑜珈。其具有克服且治療睡眠障礙、胃腸障礙、心身病症等，以及可自然調控呼吸、血壓、脈搏數等身體組織系統。哈達瑜珈的姿勢，目的在於調整呼吸，呼吸一旦獲得調整，即可穩定自律神經，血壓、脈搏數以及其他內臟機能也就自然得以調整。同時，也可以獲得心靈上的安靜，進而得以邁入瑜珈冥想的準備階段(洪睿聲，2005)。

### 三、瑜珈的派別

表 2-1 瑜珈的派別

流派	簡介
哈達瑜珈 (Hatha Yoga)	主要是控制身體和呼吸，包括身體的姿勢、呼吸和放鬆技巧，其目的是在提升身體的活力，以喚醒蛻伏的能量
勝王瑜珈 (Raja Yoga)	透過心智規範，達到對自我意識的控制，並讓思考靜默下來的目的，Raja 在梵文中意思即為「國王」或「最高權力」，所以勝王瑜珈被視為瑜珈中的最高境界
拙火瑜珈 (Laya Yoga)	透過身體能量中心來喚醒和提升潛在於體內的精神力量。結合了哈達瑜珈的技巧，主要是在延長呼吸時間以及密集的冥想
虔誠瑜珈 (Bhakti Yoga)	透過愛與奉獻來進行的瑜珈系統
密宗瑜珈 (Tantric Yoga)	最常修練的方法就是對性能量的駕馭。就算是一個人單獨修練，它依然要求修練者控制性能量，並透過男女的兩性合一來達到天人合一的境界
梵咒瑜珈 (Mantra Yoga)	是一種喚醒靈性的量，以與自然結合的玄妙力量，讓沈睡體內的生命能量再次甦醒
行動瑜珈 (Karma Yoga)	透過積極入世的一系列實際行動來達致功德圓滿聖雄甘地即行動瑜珈奉行
知識瑜珈 (Jnan Yoga)	透過研習知識以及自己有興趣的經文還有冥想，進而達到自知之明

資料來源：引自吳長新(2001)。氣功瑜珈述源與展望。歷史月刊，158，78-84。

### 參、瑜珈體位法練習的效果

體位法是古代瑜珈修行者觀察大自然中各種動物活動、休息或生病歷程時，如何運用自然方法治療疾病，進而模仿其中對人有益的動作，如鳶式、貓式、孔雀式、蛇式等。這種師法自然的古老智慧，正好和當前回歸自然的思潮不謀而合。各派別創造的體位法成千上萬，然而現今真正流傳下來且實際被練習的只有數十種。體位法的目的在藉由獨特姿勢表現，促使肢體肌肉及肌腱、韌帶產生張力與緊張放鬆的自我感覺，再配合呼吸調息以適度刺激腦、臟器、神經與荷爾蒙腺體等生理組織，進而促進個體生理健康(顏莞華，1992)。而體位法最好在空腹時練習，或在練習前喝一杯茶、可可或牛奶，或吃些輕食一個小時後再練體位法，才不會影響到消化系統運作(B. K. S. Iyengar，1966)以下就體位法的呼吸法及其動作樣態分述之。

#### 一、呼吸法

瑜珈呼吸的功能是在排除體內毒素，增強活力。基本的呼吸法包括胸式、腹式與完全呼吸法等三種，強調以鼻子平和緩慢地深呼吸以鬆弛緊張的身心。每練習一個體位法，都有相應的呼吸方式，有時要求身體保持某種姿勢並行自然呼吸，有時則配合動作屏息數秒鐘。一般而言，肌肉具有在吐氣時鬆弛、吸氣時緊張的特性，而瑜珈即充份利用這種特性，因此是最合理的肌肉伸展法(李德仁，1995)。在緩緩呼吸時伸展肢體，較可以預防傷害，因為過度勉強之動作所造成的疼痛將致使個體無法順暢呼吸，此即是肌肉緊張的訊號，如此，練習者便會停止動作而避免傷害，故瑜珈為一運動傷害較少的活動。同時，學會深而緩的正確呼吸法，可攝入充足氧氣，對於腦部的活動有相當大的益處，同時也讓心情變得和緩、放鬆(李德仁，

1995)。

## 二、動作樣態

在靜態的身體動作裡，瑜珈採大休息樣態(即攤屍式)；在動態的身體動作中，瑜珈近似慢速伸展操。瑜珈動作之特色：

1. 伴有呼吸，意識集中於某部位，姿勢完成後，動作靜止而不反彈。
2. 動作緩慢伸展，直到肌肉緊繃。
3. 同一動作反覆三~五次。
4. 動作的伸展範圍儘量擴張或緊縮。
5. 每一體位法皆明白陳述其作用與功效。
6. 以仰躺或席地而坐為主。
7. 每一動作或課程結束都有休息和放鬆的無空之姿(即完全放鬆靜態大休息)，此體位法又稱為攤屍式(如圖2-1)。

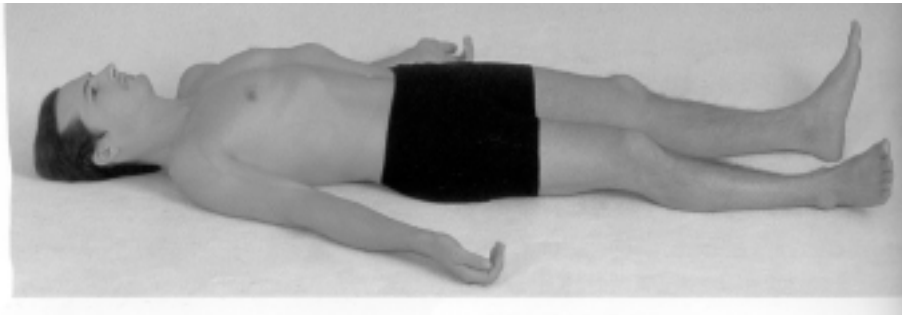


圖 2-1 攤屍式

資料來源：引自王俐之(譯)(2009)。瑜珈慢慢來。台北市：相映文化。(Belling Noa, 2005) (p. 28)

相較於一般運動，體位法在實施特徵上是以緩慢伸展直到

靜止的最大身體延展來進行，使身體在某姿勢下靜止維持一段時間，其依據人體七輪（圖2-2）來設計動作，配合呼吸及意識的集中，並在每個大動作之間穿插有大休息式的過程，企圖在極度伸展及肌肉緊張後能有最深層的放鬆，不像一般運動讓身體呈機械式不停地動。此原理和Benson所發展的肌肉漸進放鬆訓練（progressive relaxation training）的原理相同，即先透過肌肉緊張而後再體會身體放鬆，能充分地達到肌肉鬆弛的效果（顏莞華，1992）。而練習完體位法，可舒緩過度緊繃之肌肉，強化深層肌群之延展性，並提升心靈修養與血液循環系統的運作。



圖 2-2 瑜珈七輪

資料來源：引自唐幼馨(2008)。養命瑜珈提斯。台北市：凱特文化(p. 26)

### 三、瑜珈對身、心、靈的影響

瑜珈的深呼吸有助集中注意力量，完整均衡收縮、身展動作、訓練全身肌肉與關節彈性屬於全身性的運動與生活形態的改變，目前美國多發性硬化症協會已將瑜珈視為推薦項目之一，設計專門針對此病症狀的瑜珈教學手冊，提供給患者使用，以利於改善病人的疲倦（鄭鴻英，2004）。

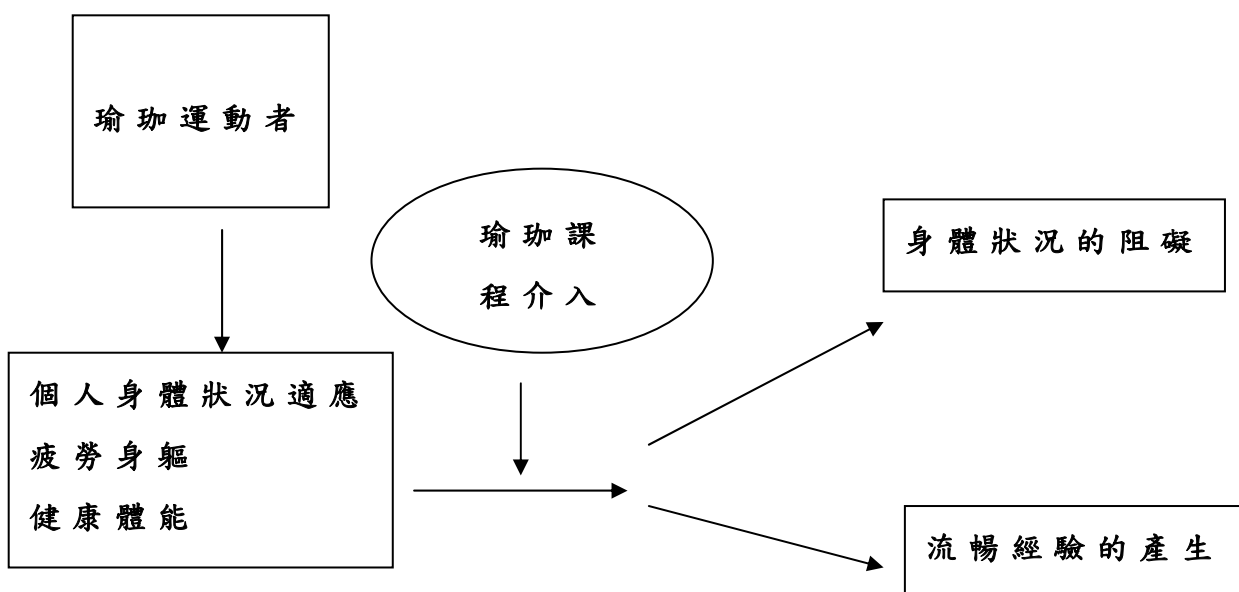


圖 2-3 瑜珈運動概念架構圖

資料來源：本研究整理

## 肆、瑜珈運動的相關研究

表 2-2 瑜珈運動的相關研究

研究者	研究主題	研究發現
陳金鼓、甘光照 (1997)	瑜珈對大學生基本體能之影響	以 49 名大學生為研究對象，探討瑜珈對大學生基本體能之影響，結果發現瑜珈運動能顯著提升大學生柔軟度、肌耐力、心肺適能（肺活量）、身高和腰圍。
呂碧琴 (1997)	瑜珈體位法對大學生健康適能的影響效果探討	以 80 位女大學生為對象，進行瑜珈體位對大學生健康適能的影響效果探討，結果發現，十週瑜珈運動後，女大學生在身體組成、心肺適能（五分鐘登階）、肌力（左、右手握力）、肌耐力和柔軟度顯著提升。
陳金鼓 (2000)	瑜珈訓練對靜態工作女性之健康體適能影響	在國內有人應用瑜珈訓練於靜態工作的女性，發現對柔軟度、腹肌力、心肺適能均有不錯的效果。
陳亭蘭 (2004)	瑜珈運動對氣喘學童健康體適能改善之成效探討	以 31 名氣喘學童為研究對象，進行瑜珈運動對氣喘學童健康體適能改善之成效探討，結果發現經過 7 週瑜珈運動後，受試者在身體質量指數、柔軟度、肌力（30 秒仰臥起坐）、肌耐力和心肺適能（三分鐘登階）項目均呈現顯著提升。
蔡雅琴 (2005)	瑜珈體位法對國中生身體意象之影響	以 80 名國中生為研究對象，探討瑜珈體位法對國中生身體意向之影響，結果瑜珈運動能顯著提升受試者身體意向和自信心。
宋敏如 (2005)	瑜珈運動對更年期婦女疲憊、健康體能與更年期症狀困擾成效之探討	以 44 名更年期婦女為研究對象，進行瑜珈運動對更年期婦女疲憊、健康體能與更年期症狀困擾成效之探討，結果（一）柔軟度、肌耐力、肌力（手握力）、身體質量指數都獲得顯著提升；（二）婦女的疲憊感及更年期症狀困擾獲得顯著改善。

資料來源：本研究整理

綜合以上的研究可以發現：

- (一) 瑜珈運動對受試者生理有正面之影響，在心理上也能提升受試者自信心和自我身體意向。
- (二) 瑜珈運動對體適能有明顯提升的功效，對特殊族群也同樣有顯著的效果。
- (三) 目前並無瑜珈運動流暢經驗的相關研究，但就瑜珈運動生理和心理的功效，對學員的流暢經驗應有正面之影響。(林祐修，2007)。

## 第二節 運動行為調節的理論與研究

本節旨在瞭解運動行為調節的理論、運動動機量表的發展，及其運動行為調節量表的編製過程，以下分述之。

### 壹、運動行為調節的理論

本研究所指之運動行為調節 (behavioral regulation in sport) 係指 Lonsdale, Hodge & Rose(2008)所編製之「運動行為調節量表」(Behavioral Regulation in Sport Questionnaire) 所呈現的分數，該量表是依據 Deci & Ryan(1985)所提出的「自我決定理論」為理論基礎。

Deci & Ryan(1985)認為「自我決定是指個體具有能力去做選擇，而這些行為並非藉由增強偶發行為，或是任何外在的壓力而來。自我決定不只是一種能力且是一種需求，是個體天生的、基本的傾向」。

Deci(1992)並將自我決定的定義整合如下：「將內在動機所引發的行為與受外力或被強迫所引發的行為做一個區隔，自我決定的行為是指所從事的活動完全基於自己的希望、選

擇及個人認可。當個體能自我決定時，其行為與其期望是一致的。」研究者認為自我決定就是指個體從事行為時，是依照自己的自由意識行動，不假借其它外界訊息所控制。

依據 Deci & Ryan(1985)所提出個體以內在動機從事活動，會依照自己的選擇、且在愉悅的心情下以自我決定的態度監控自己的行為；然而以外在動機從事活動的個體，在受到事件的種種外部情況影響時，也會產生內化並且以自我決定的知覺來督導自己執行行為。

Deci & Ryan(1985)提出的自我決定理論中，基於給予行為不同的原因和目標來區分動機的不同型態。根據自我決定程度的不同，動機可分為內在動機(Intrinsic motivation, 簡稱 IM)、外在動機(Extrinsic motivation, 簡稱 EM)及無動機(amotivation)，所謂內在動機就是個體從事某種活動是因為對於活動本身的興趣或樂趣；外在動機就是參與某活動是因為外在訊息或是該活動可能導致一些特定的結果；而無動機是指當個體察覺行為與結果之間缺乏聯結時，將感到無動機的存在。換言之，無動機是個體不具有內在、外在動機，是最少自我決定的成果，沒有目的沒有酬賞的期望，沒有改變結果的可能性，個體將感覺自己是沒有能力且在控制不住的情況下，最後會停止對活動的參與，其概念類似習得無助感(learned helplessness) (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978)。

Deci、Vallerand、Pelletier & Ryan(1991)、Deci & Ryan(1991)根據自我決定的程度多寡，認為外在動機分為控制的外在動機(controlled extrinsic motivation)與自動的外在動機(autonomous extrinsic motivation)，控制的外在動

機又可分為外在調節(external regulation)與內射調節(introjected regulation)，自動的外在動機又可分為認同調節(identified regulation)與整合調節(integrated regulation)。

#### 一、自我決定最低的外在調節(external regulation)

外在調節是藉由外在因素來形成動機，指個體行為表現受到行為結果的外在增強的影響。行為的表現是透過外在酬賞或控制、限制而發生，不是個體自我決定或選擇的。例如：運動員參加練習是因為為了取得名次或高額獎金，甚至是父母、教練的強迫練習。

#### 二、自我決定稍高的內射調節(introjected regulation)

內射調節是個體內化行動的開始，因此控制的來源是由個體內部發生的，但這仍不是自我決定的形式，它受到伴隨外在事件發生的種種情況(父母、教練的期望)，經過內在化後的限制。通常個體藉由本身負面情緒來形成動機，所謂的負面情緒指的是罪惡或羞愧感，行為的產生是個體內在為了去除負面情緒的影響。例如：運動員參加練習是因為未來的比賽，教練或家長會出席參加，運動員擔心教練或家長的期望，會讓自己覺得有罪惡感或羞愧，所以只好加緊練習，讓自己在比賽場上有良好表現。

#### 三、自我決定更高的認同調節(identified regulation)

認同調節指個體把外在的價值觀或目標內化成自己的價值觀或目標，因此追尋目標的行為是內在歸因的、自我決定的。當行為被個體自己選擇並且被個體評價和知覺時發生，行為雖然是被調節，但是以自我決定的方式來進行的，並非受到外部酬賞所決定，個體認為從事這項行為對他是有幫助

的，不是因為義務或壓力所造成的，所以選擇去做它，能夠了解自己的方向與目的。例如：運動員領悟到運動是他自己生涯歷程中重要的學習，即使是練習、比賽本身不是令人愉悅的，但還是會自我決定選擇參與，因為他知道練習、比賽對他而言是重要的，可以使他在運動生涯上更上一層樓。

#### 四、自我決定最高的整合調節(integrated regulation)

整合調節是藉由樂趣化或滿足感來形成動機，指個體有其價值系統及目標使其願意學習，願意與他人合作或競爭，學習是因為學習本身的樂趣，非外在所強制或約束的。個體的行為是受內在動機所驅動的，亦即所謂的自我決定，依 Deci & Ryan(1985, 1991)所提出個體以內在動機從事活動，會依照自己的選擇、且在愉悅的心情下以自我決定的態度監控自己的行為；然而以外在動機從事活動的個體，在受到事件的種種外部情況影響時，也會產生內化並且以自我決定的知覺來督導自己執行學習，使個體很樂意去從事此行為。在此層面強調的重點是被選擇的外在動機行為如何適於個體整體生活活動和被評價目標的其餘部分，這行為必須和個體其他方面是相協調且是整合的。例如：運動員參與練習或比賽，是個體本身領略到運動帶給他的喜悅，已經內化成自己的生活習慣，即使不比賽他仍然會利用時間練習，即使是與其它活動衝突，仍會儘量排除其他活動去練習。

而在內在動機方面 Vallerand, Blais, Brière, & Pelletier(1989)及 Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senécal & Vallières(1993)提出內在動機包含三種型態(如圖 2-4)。

一、求知的內在動機(intrinsic motivation to know)是指個體參與活動是為了學習、探索或試著去瞭解新的知識時所從中



學者針對SMS量表提出下列問題，包含量表內部一致性的問題(Martin & Cutler, 2002; Pelletier et al., 1995; Raedeke & Smith, 2001; Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000)因素效度的問題(Mallett, et al., 2007; Riemer, Fink, & Fitzgerald, 2002; Shaw, Ostrow, & Beckstead, 2005)，因此Lonsdale et al.(2008)為求參與動機行為量表的周延性，以及對過去學者提出有關量表內部一致性和因素效度的問題，針對參與動機行為調整量表的編製提出4個研究設計。

第一個研究以Ryan and Deci (2002)所提的自我決定理論為架構，並參考Vallerand (1997)所提出的內在動機3個層面為架構，設計8個向度(無動機、外在調節、內射調節、認同調節、整合調節、求知的內在動機、完成的內在動機、體驗刺激的內在動機)，初稿題目80題，經專家效度及運動員試作，第2次初稿刪減為42題。

經網路以及問卷調查，樣本共計382運動員，經過因素分析刪除部分跨層面的題目，以及因素負荷量太低或是不屬於該因素內的題目。並經驗證式因素分析確定指標均符合適合度指標(CFI與TLI  $>.90$ ，RMSEA  $<.08$ )，確定BRSQ題目為32題，因為內容涵蓋8個層面，因此Lonsdale et al.(2008)又將其命名為「BRSQ-8」。

第二個研究是以第一個研究為基礎，統計分析BRSQ量表的信效度，並以理論檢測各層面的相關係數。在此研究當中除了分析BRSQ-8以外，此外Lonsdale et al.(2008)也分析BRSQ-6，BRSQ-6與BRSQ-8最大差別，在於BRSQ-6把求知的內在動機、完成的內在動機、體驗刺激的內在動機，整合成一個向度為「內在動機」，而BRSQ-6的內在動機的題目是依據

BREQ(Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire, Mullan et al., 1997) 和 SRQ(Self Regulation Questionnaire, Ryan & Connell, 1989)編製而成，在此內在動機層面包含4個題目。

BRSQ-6的分析結果  $\chi^2 = 385.44(p < .01)$ ，以驗證式因素分析各項指標均符合指標(RMSEA = .04, CI = .03-.05, CFI = .99, TLI = .99)，標準化負荷量.63到.91，每一層面內部一致性係數超過.78。

BRSQ-8的分析結果  $\chi^2 = 593.55(p < .01)$ ，以驗證式因素分析各項指標均符合指標(RMSEA = .03, CI = .03-.05, CFI = .97, TLI = .97)，標準化負荷量.63到.90，每一層面內部一致性係數超過.80，由以上分析BRSQ-6與BRSQ-8兩份量表擁有良好的信效度。

第三個研究檢測BRSQ量表各層面和運動員流暢經驗量表與倦怠量表做相關分析，並且比較BRSQ量表與SMS量表的內部一致性、因素效度、理論效度。

在第一個研究與第二個研究，所採用的樣本均以菁英(elite)運動員為主，在此研究中Lonsdale et al.(2008)以非菁英運動員為對象，並以BRSQ、SMS (Pelletier et al., 1995)和SMS-6 (Mallett et al., 2007)3份量表為工具。比較3份量表的內部一致性係數(信度)，驗證式因素分析(因素效度)，內部因素相關係數(理論效度)等。除上述量表之外，Lonsdale et al.(2008)以15題「運動員倦怠量表」(Athlete Burnout Questionnaire, ABQ; Raedeke & Smith, 2001)和36題「流暢特質量表」(Dispositional Flow Scale-2, DFS-2; Jackson & Eklund, 2002)對樣本施測。

研究結果，在因素效度3份量表模式所呈現的指標均超過合適指標 ( $RMSEA < .08$ ,  $CFI > .95$ ,  $TLI > .95$ )；在理論效度3份量表內部層面呈現一個趨勢，無動機與外部調節、內射調節呈現正相關，無動機與認同調節、整合調節、內在動機呈現負相關。外部調節與內射調節、認同調節、整合調節、內在動機呈現正相關。內射調節與認同調節、整合調節、內在動機呈現正相關。認同調節與整合調節、內在動機呈現正相關。整合調節與內在動機呈現正相關。

在表 2-1 BRSQ、SMS、SMS-6、Flow、Athlete burnout 量表相關摘要表中顯示，流暢特質量表與3份量表中的無動機、外部調節、內射調節呈現負相關，與認同調節、整合調節、整體內在動機、完成的內在動機、求知的內在動機、體驗刺激的內在動機呈現正相關。運動員倦怠量表與3份量表中的無動機、外部調節、內射調節呈現正相關，與認同調節、整合調節、整體內在動機、完成的內在動機、求知的內在動機、體驗刺激的內在動機呈現負相關。

第四個研究將 BRSQ 量表作重測信度的考驗。Lonsdale et al.(2008)將樣本相隔 7 天後作重測信度分析，各分量表的重測信度係數，無動機 = .83，外部調節 = .79，內射調節 = .87，認同調節 = .88，整合調節 = .90，整體內在動機 = .73，完成的內在動機 = .86，求知的內在動機 = .80，刺激的內在動機 = .90

表 2-3 BRSQ、SMS、SMS-6、Flow、Athlete burnout 量表相關摘要表

Subscale	Flow			Athlete burnout		
	BRSQ	SMS	SMS-6	BRSQ	SMS	SMS-6
Amotivation	-.31	-.38	-.38	.65	.63	.66
External regulation	-.25	-.02	.00	.52	.24	.17
Introjected regulation	-.16	-.07	-.07	.43	.38	.38
Identified regulation	.21	.11*	.15	-.11*	-.03	-.05
Integrated regulation	.36	—	.25	-.23	—	-.10*
IM-General	.36	—	.31	-.50	—	-.28
IM-Accomplish	.37	.32	—	-.32	-.24	—
IM-Knowledge	.28	.28	—	-.29	-.26	—
IM-Stimulation	.37	.31	—	-.37	-.31	—
Mean(SD)		3.63(.38)			4.13(.52)	

資料來源：Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 345.

Lonsdale et al.(2008)編製參與動機行為調節量表，將編製過程區分為 4 個研究(階段)，第一研究從 Ryan and Deci (2002) 所提的自我決定理論為架構，並參酌 Vallerand (1997) 所提出的內在動機 3 個層面為架構，設計 8 個向度(無動機、外在調節、內射調節、認同調節、整合調節、求知的內在動機、完成的內在動機、體驗刺激的內在動機)。第二研究的量表的信效度分析，第三研究 BRSQ 量表各層面和運動員流暢經驗量表與倦怠量表做相關分析，並且比較 BRSQ 量表與 SMS 量表的內部一致性、因素效度、理論效度。第四研究對 BRSQ 量表作重測信度的考驗。在研究上由建構理念到質化訪談，量化統計分析，兼重質化與量化的研究。

良好的量表不但需有效性更必須有鑑別性，Lonsdale et al.(2008)在編製過程中，除了上述建立良好信度、效度外，並將參與動機行為調節量表與流暢特質量表、運動員倦怠量

表，做效標與區別的研究，分析結果呈現良好的鑑別度。

#### 參、運動行為調節量表的發展

運動行為調節量表起源於法國(Brière, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995)，後經英譯為英文版本，包含無動機、外在調節、內射調節、認同調節、了解求知的內在動機、完成的內在動機、體驗刺激的內在動機等，而創始的量表並沒有整合調節。

Pelletier et al. (1995)根據 Deci & Ryan(1991)提出的自我決定理論為架構，發展參與動機量表(Sport Motivation Scale, SMS)以測量運動員的動機。樣本為 593 名大專運動員，以探索式、驗證性因素分析對量表進行考驗，結果顯示該量表的測量模式具有良好的適合度。量表包含 7 個分量表，包括無動機、求知的內在動機、完成的內在動機、體驗刺激的內在動機、外在調節、內射調節、認同調節共計 28 題，內部一致性 Cronbach  $\alpha$  介於 .63 到 .80 間，顯示該量表具有可接受的信度。

Mullan、Markland & Ingledew(1997)編製健身參與行為調節問卷(Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire, BREQ)分別測量自我決定調節之外在調節、內射調節、認同調節及整合調節等 4 個結構。「外在調節」4 題、「內射調節」3 題、「認同調節」4 題、「整合調節」4 題，全部共 15 題，以五點量表評量(0 代表對我而言不是真的；2 代表對我而言有些是真的；4 代表對我而言是真的)；經驗性因素分析顯示具有可接受的效度( $\chi^2=184.16, p<.01$ ; GFI=0.90; RMSEA=0.07; NNFI=0.91)及信度(外在調節 = .79、內射調節 = .76、認同調節 = .79、整合調節 = .90)。

國內學者林季燕、季力康(2003)以 Pelletier et al.(1995)「Sport Motivation Scale」為架構編製中文版「參與動機量表」該研究分為二個階段，第一階段先依據 Pelletier et al.(1995)所編製的參與動機量表為藍本，編譯及增加題數，編製成初步量表共 58 題。樣本為 238 位運動員，以探索性因素分析及 Cronbach  $\alpha$ ，進行初步量表的信度及效度考驗。研究結果顯示參與動機量表包括「內在動機」13 題、「認同調節」4 題、「內射調節」5 題、「外在調節」3 題、「無動機」7 題等 5 個分量表，共 32 道題目，採用 7 點量尺，累積總解釋變異量為 60.43%，各分量表的 Cronbach  $\alpha$  介於 .64~.95，顯示該量表具有可接受的建構效度與信度。第二階段為正式量表施測，以另一批 325 位運動員為研究對象，採驗證性因素分析 (LISREL8.30 版) 考驗量表假設測量模式的適配程度。驗證性因素分析結果顯示 5 個分量表分別代表 5 個不同的潛在變項，與假設的測量模式相符。由適合度的各種指標顯示，修改後的量表測量模式具有可接受的適合度 ( $\chi^2=791.63$ 、 $\chi^2/df=1.77$ 、GFI=0.87、AGFI=0.84、RMR=0.05、RMSEA=0.04、CFI=0.97、NNFI=0.97)。

#### 肆、運動參與動機

Beard and Ragheb 於 1983 年發展的休閒參與動機量表，是許多運動或休閒參與動機研究參考的依據，其主要構面包括：1. 知性需求 (intellectual)；2. 社會需求 (social)；3. 勝任感 (competence-mastery)；4. 刺激的避免 (stimulusavoidance)，主要意涵如下：

##### 一、知性需求 (intellectual)

休閒動機中的知性需求，是在評估個別的動機程度所從

事的休閒活動，包含心智活動如學習、探索、發現、創造或想像。

## 二、勝任感 (competence-mastery)

有關個人從事休閒活動的成就需求理由，是為了獲得成就、掌握、挑戰、競爭，活動的性質通常是出自於身體自然的本能。

## 三、社會需求 (social)

有關個人從事休閒活動的社會需求理由，包含兩個基本的需求，分別為友誼和人際關係的需求，以及他人尊重的需求。

## 四、刺激的避免 (stimulus-avoidance)

有關個人從事休閒活動的壓力的避免之理由，是因為個人想要逃脫和遠離生活環境中過多的刺激及避開社會的接觸，並有追求獨處和寧靜環境的需求，為了追求休息和鬆弛自己。

伍、運動行為調節的相關研究

表 2-4 運動行為調節的相關研究

研究者	研究主題	研究發現
高俊雄 (1993)		研認為發現，人們參與與休閒的快意 認活動中，動時若從極高愉願 閒足經且獲留下會 的續驗，與。體適能俱 繼參健康員將其運動下 針對會動機。分知性追 樂參與項；2. 健社需；5. 刺 五求能；3. 就。求； 4. 激避免。市會運員動之健 針對台樂其為：1. 會動：性 身俱將分；2. 社需；4. 健 查機求；3. 康。發休間、 3. 康也與感現，滿正相 研涉幸福。呈顯著 關。
陳秀華 (1993)		研認為發現，人們參與與休閒的快意 認活動中，動時若從極高愉願 閒足經且獲留下會 的續驗，與。體適能俱 繼參健康員將其運動下 針對會動機。分知性追 樂參與項；2. 健社需；5. 刺 五求能；3. 就。求； 4. 激避免。市會運員動之健 針對台樂其為：1. 會動：性 身俱將分；2. 社需；4. 健 查機求；3. 康。發休間、 3. 康也與感現，滿正相 研涉幸福。呈顯著 關。
范智明 (1999)		研認為發現，人們參與與休閒的快意 認活動中，動時若從極高愉願 閒足經且獲留下會 的續驗，與。體適能俱 繼參健康員將其運動下 針對會動機。分知性追 樂參與項；2. 健社需；5. 刺 五求能；3. 就。求； 4. 激避免。市會運員動之健 針對台樂其為：1. 會動：性 身俱將分；2. 社需；4. 健 查機求；3. 康。發休間、 3. 康也與感現，滿正相 研涉幸福。呈顯著 關。
胡家欣 (2000)		研認為發現，人們參與與休閒的快意 認活動中，動時若從極高愉願 閒足經且獲留下會 的續驗，與。體適能俱 繼參健康員將其運動下 針對會動機。分知性追 樂參與項；2. 健社需；5. 刺 五求能；3. 就。求； 4. 激避免。市會運員動之健 針對台樂其為：1. 會動：性 身俱將分；2. 社需；4. 健 查機求；3. 康。發休間、 3. 康也與感現，滿正相 研涉幸福。呈顯著 關。
黃鴻斌 (2003)		研認為發現，人們參與與休閒的快意 認活動中，動時若從極高愉願 閒足經且獲留下會 的續驗，與。體適能俱 繼參健康員將其運動下 針對會動機。分知性追 樂參與項；2. 健社需；5. 刺 五求能；3. 就。求； 4. 激避免。市會運員動之健 針對台樂其為：1. 會動：性 身俱將分；2. 社需；4. 健 查機求；3. 康。發休間、 3. 康也與感現，滿正相 研涉幸福。呈顯著 關。

資料來源：本研究整理

表 2-5 運動及休閒運動調節的衡量需求表

研究者	研究主題	衡量需求
Lounsbury & Hoopes(1988)	An investigation of factor associated with vacation satisfaction.	成人需求、成就需求、身心需求、創造性需求、社交活動需求、創造性需求、社會需求
范智明 (1999)	臺北市運動健身俱樂部之研究	知性需求、成就需求、社會需求、健康需求
鄭順聰 (2001)	大學生生活型態與休閒活動之相關研究	智力需求、逃避性需求、社交需求、刺激性需求
陳鴻雁、謝邦昌 (2003)	我國國民運動意識之調查研究	創造力需求、健康需求、轉職需求、娛樂需求、興趣需求、體學需求
馮家騏 (2005)	台北市健身俱樂部會員行為與休閒滿意度之研究	知性需求、社會需求、刺激性需求、健康需求、成就感需求

資料來源：本研究整理

### 第三節 流暢經驗的理論與研究

#### 壹、流暢經驗的定義

流暢理論 (flow theory) 最早由心理學家 Csikszentmihalyi 提出，當時他是由閱讀的心領神會中，體會到流暢經驗的產生，因此開始收集例證與研究，對於自古以來的人類活動，做出歸納；以人類追求幸福為主題出發，發現當人們有幸福感時，「流暢經驗」伴隨產生，因此流暢經驗也被他稱為最佳經驗 (optimal experience)。亦即當人們進行某種活動時，在完全投入的情境當中，集中注意力，並過濾掉所有與活動不相關的知覺，即是一種流暢經驗。流暢經驗無所不在，個人的流暢

經驗因人而異，它是一種情境當人們從事一項能與他的能力與挑戰相當的活動，並且能夠完成該活動時，所產生出的一種經驗。

## 貳、流暢經驗之內涵

Csikszentmihalyi(1997)將人類的日常活動區分為，生產類活動(工作或學習)、維持類活動(家事、飲食、打扮、開車等)與休閒類活動等三類，又將休閒類活動細分成，主動式休閒(從事嗜好、運動、彈奏樂器等)與被動式休閒(看電視、放鬆休息、聊天等)兩種，而人類的內在動機對個體所感興趣的活動，尤其是主動式休閒活動，會感受到即使是外在酬賞亦所無法取代的愉悅感。因此Csikszentmihalyi認為，流暢經驗是一種自成目標的歷程，以致於個體都想一再重複地經歷這樣的過程。這句話闡述了流暢經驗之發生原因，然而對大多數人而言，縱使經歷過流暢經驗，但卻很難將之持續或因此擴大自身滿足感，其中一個重要的關鍵在於，流暢並非我們生活中的唯一動機來源，一種古老、具強大威力的動機—尋求舒適與安全，比起流暢經驗中因克服挑戰而帶來的快樂感，更易使人類朝那方向前去，這也是為何被動式休閒活動，如觀看電視、睡覺休息等，總是佔據休閒的多數時間，然這樣的活動對於正向內在經驗卻沒有太多幫助；因而，想要享受流暢經驗便需全心地投入一種活動。

## 參、流暢經驗之模式

### 一、流暢經驗之原始模式

由於流暢經驗導源於對活動的全然投入Csikszentmihalyi便指出，流暢經驗促使人們將自身伸展到極限，並使個體能隨時接受下一個挑戰，以改善原有的技術能力。這是因為當活動

的挑戰性高於自身所擁有的技術時，個體會產生焦慮感；相對地，活動的挑戰性若低於自身所擁有的技術時，乏味、無趣感便產生，由焦慮-流暢-乏味(anxiety-flow-boredom)三路徑模式構成了整個理論的原始架構(圖2-5)。所以，流暢經驗通常發生在挑戰與技術相對平衡的結構清楚之活動中(如作曲、舞蹈、攀岩、下棋)，而個人也會因此不斷的自我成長。流暢的產生使我們面對日常生活的種種時，不再導致意識裡心理能量的耗竭，反而讓我們可以充分運用自己的心理能量，妥善處理周遭的事物，這種自成目標的經驗是發自於內在動機的一種獎賞，所獲得的酬賞目標物最主要就「經歷過程」，而並非想藉此得到其他的報酬；也就是說流暢產生時，我們感受到的經驗過程更勝於結果，此時的滿足感與成就感也因為過程本身所帶來的酬賞，相對使我們感到幸福與快樂。

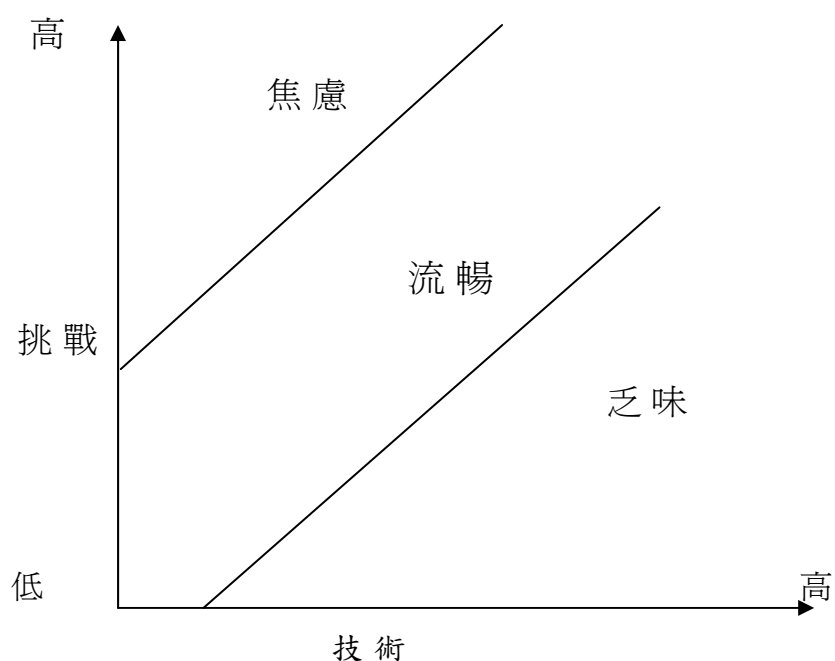


圖 2-5 流暢狀態之原始模式 資料來源：引自

Csikszentmihalyi(1975, p. 49)

## 二、流暢經驗之動力模式

Massimini、Csikszentmihalyi和Carli(1987)對自我系統的特徵做了以下的說明：主觀經驗品質是二種主觀變項的函數——一個體面對一個活動時所知覺到的挑戰，與個體知覺到的本身技術；亦即主觀經驗品質與個體知覺到的挑戰與技術存有密切的關係。然而，Massimini和Carli(1988)認為相較於個人日常生活的一般經驗，流暢經驗應該在挑戰與技術都到一個程度水準時才會發生，所以焦慮-流暢-乏味三路徑模式，應該修正為焦慮-冷漠-流暢-乏味(anxiety-apathy-flow-boredom)四路徑模式，而這樣的修正也是流暢理論構念與方法學上的一個突破。它們的關係（如圖2-6）：

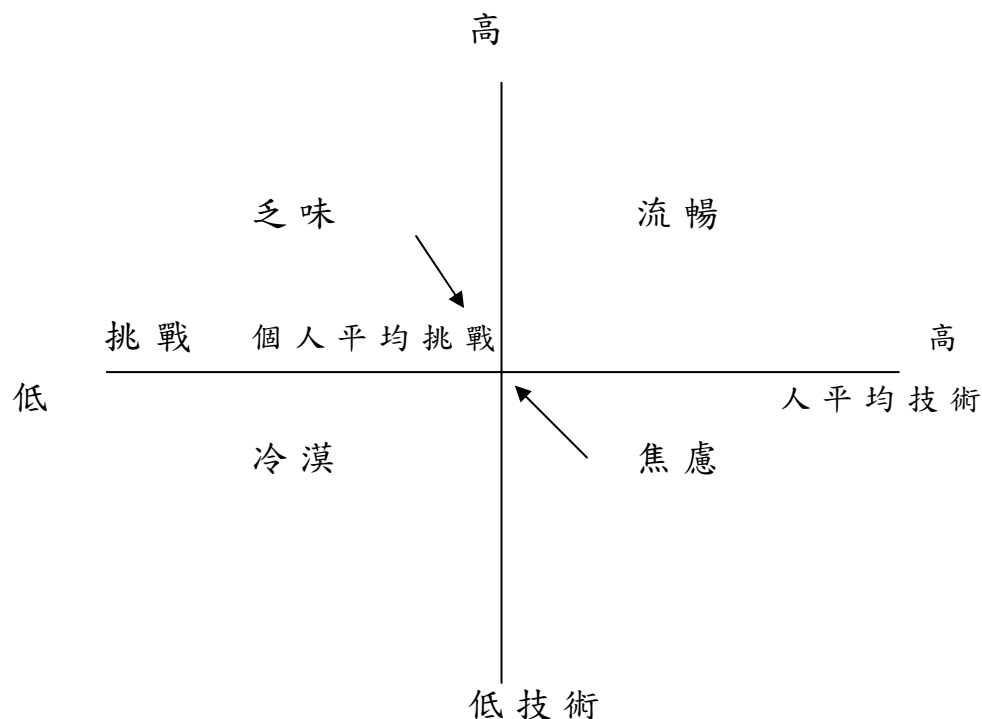


圖2-6 四路徑流暢模式

資料來源：引自Csikszentmihalyi&Csikszentmihalyi(1988,

p261)

### 三、八路徑流暢經驗模式 1

在流暢理論發展至四路徑模式之後，Massimini和Carli(1988)認為，由於Csikszentmihalyi的原始模式根據的是一些高結構性與高投入性的活動(如：下棋、攀岩、外科手術等)所建構，但在一般人們日常生活的活動中未必都具備這種條件，因而，為擴大流暢理論的適用情境，Massimini和Carli認為應該修正為八路徑模式，即是在原區分為高低二級的挑戰與技術之間，再加上中間程度(moderate)的四個路徑，分別是高度挑戰與中度技術下的覺醒(arousal)，低度挑戰與中度技術下的鬆弛感(relaxation)，中度挑戰與高度技術下的掌控感(control)，以及中度挑戰與低度技術下的擔憂(worry)它們的關係(如圖2-7)：

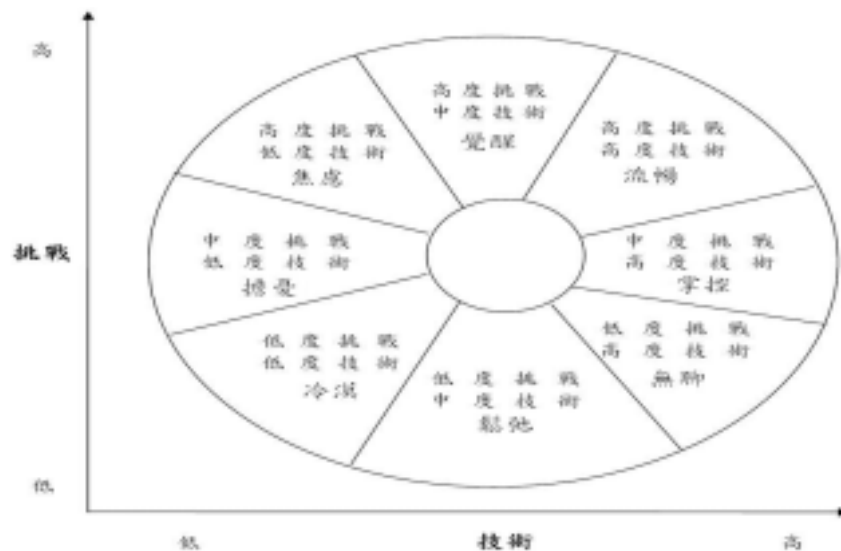


圖 2-7 八路徑流暢模式

資料來源：引自 Massimini & Carli(1988, p270)

#### 四、八路徑流暢經驗模式 2

Novak & Hoffman (1997) 認為流暢體驗是多面向的架構，是由一群單一面向架構相關聯者所組成，其將技巧及挑戰兩座標軸對調，順時針旋轉 45 度，並視使用者自身觀點選擇「單獨技巧+單獨挑戰」的座標軸（四個向度流暢經驗模式）或是「技巧+挑戰」（skills plus challenges）「技巧-挑戰」（skills minus challenges）的座標軸（八個向度流暢經驗模式）（如圖 2-8）



圖 2-8 八路徑流暢經驗模式 2

資料來源：Novak & Hoffman (1997,p12)

#### 肆、流暢經驗的特徵

Csikszentmihalyi (1996, 1993) 彙整流暢經驗的特徵向度共九種，將之分述如下：

##### 一、挑戰與技術的平衡：

挑戰與技術的平衡(challenge-skill balance)指的是，當個體知覺本身所擁有的內在技術，達到處理外在挑戰情境所要求的水準，人們始有產生流暢經驗的機會。

Csikszentmihalyi(1975,1990)認為流暢的狀態較可能發生於有直接的目標與清楚的規則，並且需要投入精神能量及適當的技能的活動之中。挑戰與技術的平衡並非外在客觀條件的配合，而是個體本身內在主觀對於外在的需求與內在能力間的知覺，個體知覺技術能夠因應情境需求，而且此需求高於個人平均水準之上。Jackson and Csikszentmihalyi (1999)舉出長跑選手所言：「對於情境中的種種，我感到有能力處理。」來解釋挑戰與技巧的平衡。

##### 二、知行合一

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

##### 三、清晰的目標

清晰的目標(clear goals)指的是，因目標明確，對於自己

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

#### 四、清楚的回饋

清楚的回饋 (unambiguous feedback) 指的是，藉由清晰目標的指引，回饋也就十分清楚而具體，不需要經過內在的知覺深思，就能形成進一步的反應與行動，得到即時的回饋，進而知道自己的表現好壞與否。Csikszentmihalyi (1990) 以畫家為例，說明或許不知道完成後的畫會是什麼樣子，但當繪畫進展到某個程度，畫家就應該能清楚知道是否符合自己所求。只有在擁有明確的回饋狀態下個體才會經歷流暢經驗，否則身處在一個不知為何而為，也不知行為結果成效如何的情境中，個體實在很難持續投入該項活動，更不可能產生流暢經驗。

#### 五、專心於手邊的事物

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

## 六、自我掌控的感覺

自我掌控的感覺(sense of control)指的是，有一種幸福感，個體非主動想去控制，但是卻有一種控制的感覺自動地產生，覺得一切都在可掌握中的感覺，並非真正全然的控制了實際的狀況，而是知覺到自己「控制了」該工作(動作)的感覺，不會去擔憂在下一刻失去掌控，是對一種所謂控制感的解釋。Csikszentmihalyi(1990)舉例一位登山家就表示他感覺冒險行動遠比不上日常生活中過馬路來得危險。

## 七、失去自我意識

失去自我意識(loss of self-consciousness)指的是，當個體完全投入一個活動時，個體自我的意識仍然存在，只不過是不再感受自我，而是暫時性的忘記自我，個體與環境合而為一，行為不需要任何外來機制來協調，個體對於在身心發生的事仍能清楚知道，自我意識的功能依舊是健全的，只不過未能感覺到「它」的存在，消除自我意識是可以帶來自我的超越，產生一種自我界線向外擴充的感覺。

Csikszentmihalyi(1990)舉例傑出的徑賽選手在流暢狀態下，仍能熟知身上的每一塊肌肉、自己的呼吸節奏，以及對手在賽程中的表現，更指出在經歷到流暢經驗後，反而自我的意識更為強烈，進而超越自我。

## 八、時間感的轉變

時間感的轉變(transformation of time)指的是，人們用來衡量外在客觀時間的標準，如晝夜或時鐘等的準確性，都可能被所從事活動的節奏、律動感之不同而推翻，幾秒鐘的時間卻感覺像永恆般長久，或是幾小時的時間有如轉瞬間般飛逝，也就是個體的時間感與平時不同。

## 九、自成性經驗

自成性經驗 (autotelic experience) 指的是，因流暢經驗造成一種深刻的愉悅感，帶來無比的內在自我酬賞，而所形成的流暢經驗本身就是目標，它不追求未來或外在的報酬，從事一件事情的本身就是最大的回饋。如因運動帶來的樂趣而從事運動，而非為其他事物(如名、利)就是回饋。

Csikszentmihalyi(1990)以外科醫生所言舉例：「我的工作充滿樂趣，即使不該我做，我也樂意做」；以自行車選手所言舉例：「沒有比在運動中體驗流暢讓人感到振奮與獎勵，那就是為什麼讓我持續騎乘，因為我知道我將再次體驗到流暢。」

## 伍、流暢經驗的測量

Csikszentmihalyi (1993)指出並沒有一種很客觀的測量工具可以用來測量人們心中的流暢經驗。所以根據「流暢」的概念，編製測驗來進行量化的研究，以問卷、訪談及活動參與調查來收集流暢經驗的相關特徵與經驗，來建立有效的流暢經驗量表。之後學者 Jackson & Marsh(1996)，Jackson(1998)，Marsh & Jackson(1999)，Jackson、Thomas、Marsh & Smethurst(2001)，Jackson & Eklund(2002,2004)，Jackson、Martin & Eklund(2008)接續流暢經驗的研究，並編製適合運動領域的量表及加以驗證。

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

Jackson(1992,1996)也透過流暢理論，以了解不同條件運動員，流暢經驗感受上的差異，研究確立運動員在練習或競

賽中都會有流暢經驗的產生。

在 Csikszentmihalyi 流暢經驗的測量方法中，最顯著的就是經驗取樣法 (experience sampling method, 簡稱 ESM)，他們與其他學者一致認為 ESM 是有效度與信度的測量流暢經驗的工具，ESM 針對每日生活的流暢經驗進行記錄，利用個體自我紀錄形式 (self-report form) 之外，也用電子儀器來提醒紀錄當下的狀況，研究指出，若在不中斷活動或可實驗為期一週的情況下，使用 ESM 的優點可以比較不同運動情境當中的流暢體驗以及表現的結果。

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

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

陸、流暢經驗量表之發展

Jackson (1992, 1995, 1996) 以運動員為樣本，探討了優秀運動員對流暢的看法以及他們如何達到這種狀態，並以此為基礎加上以 Csikszentmihalyi (1975, 1990) 所提出的流暢經驗九個構面的基礎概念為理論依據，編製自陳性問卷去評估流暢經驗。Jackson and Marsh (1996) 發展出流暢狀態量表 (Flow

State Scale, 簡稱 FSS), 此一量表主要是針對流暢狀態的九個構面進行探討, 可用來評估特定事件或身體活動的流暢經驗, 研究先以 252 名運動員為樣本研發出 54 題量表, 並接著再以 381 名運動員進行探索式因素分析, 測式長式 54 題版本與短式 36 題版本, 最終以 36 題版本較具可靠性為 FSS 的初步版本。

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

不論是 FSS 與 DFS 作答方式都是採五點量表, FSS 為「非常強烈」、「有感覺」、「普通」、「沒感覺」、「毫無感覺」。DFS 為「總是如此」、「常常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從來不曾」, 二者的差別在於 FSS 為運動員對流暢經驗所感受到的程度(強度), DFS 為運動員在比賽過程中經驗到流暢經驗的多寡(頻率)。

Marsh and Jackson(1999)接著以 385 名運動活動參與者進行驗證性因素分析, 對 FSS 與 DFS 的進行驗證式因素分析 (CFA) 提供模式建構的有效性。

而 Jackson et al. (2001)以 444 名運動員為樣本, 測量流暢、自我概念、心理技能和表現的相關, 研究結果指出在運動活動中, DFS 可適用於與心理特質因子的測量。

Jackson & Eklund(2002)以上述研究為基礎, 為了將內部一致性更為提高, 提出了修正版本 FFS-2 與 DFS-2。研究分為二階段, 以 597 名運動活動參與者為樣本, 進行項目鑑定

(item identification)，與以 897 名運動員進行交叉驗證 (Cross-validation)。研究結果不但提高了個分量表的  $\alpha$  值，也將整個模式適合度提高。Jackson & Eklund(2004)將流暢經驗量表第二版整個研究過程與流暢經驗量表發展做總整理，並發行了「流暢量表使用手冊」(The Flow Scales Manual)，提供更有心理基礎的流暢經驗的測量。

Jackson et al.(2008)以 1653 名，平均年齡 26 歲 (SD=10.55) 的運動參與者為樣本，對 FSS-2、DFS-2 進行驗證性因素分析，並提出短式 9 題的流暢量表 (Short 9-item Flow Scales.)，並以內在動機 (Intrinsic motivation)、自我概念 (Self-concept)、心理幸福感 (psychological well-being) 三大類 9 量表進行交叉驗證，研究結果指出 FSS-2、DFS-2 具有統計上的效度與信度。而關於短式的流暢量表，需要再進一步的進行驗證性因素分析，以提高效度與信度 (Martin, in press, 2008)。茲將上述流暢量表的模式適合度與分量表的  $\alpha$  值整理 (如表 2-6、2-7、2-8)。

表 2-6 FSS、FSS-2 模式適合度整理

研究與模式	n	$\chi^2$	df	RNI/ CFI	TLI/ NNFI	RMSEA
Jackson & Marsh(1996)						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	381	1124.95	558	.915	.904	.051
• Higher order factor model	381	1254.21	585	.900	.892	.055
Marsh & Jackson(1999)						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	385	1128.12	524	.922	.911	.055
• Higher order factor model	385	1262.60	551	.908	.901	.058
Jackson et al.(2001)						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	208	1108.55	558	.904	.892	.063
• Higher order factor model	208	1076.28	585	.898	.890	.064
Jackson & Eklund(2002) study1						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	391	1171.03	558	.925	.915	.053
• Higher order factor model	391	1266.19	585	.917	.910	.055
Jackson & Eklund(2002) study2						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	422	1177.56	558	.939	.931	.051
• Higher order factor model	422	1305.37	585	.93	.920	.054
Martin et al.(2008)						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	499	1332.89	558	.98	.97	.05
• Higher order factor model	499	1717.60	585	.97	.96	.06

資料來源：Jackson & Eklund(2004,p47) Martin et al.(2008)

表 2-7FS、DFS-2 模式適合度整理

研究與模式	n	$\chi^2$	df	RNI/ CFI	TLI/ NNFI	RMSEA
Marsh & Jackson(1999)						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	385	1016.65	558	.921	.911	.046
• Higher order factor model	385	1102.89	585	.911	.904	.048
Jackson et al.(2001)						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	236	846.21	558	.928	.919	.047
• Higher order factor model	236	915.86	585	.917	.911	.049
Jackson & Eklund(2002) study1						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	386	956.86	558	.950	.943	.043
• Higher order factor model	386	1063.35	585	.940	.935	.046
Jackson & Eklund(2002) study2						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	574	1427.22	558	.912	.901	.052
• Higher order factor model	574	1606.49	585	.897	.889	.055
Martin et al.(2008)						
• 9-1 <sup>st</sup> order factor model	652	1380.96	558	.98	.98	.05
• Higher order factor model	652	1603.14	585	.98	.97	.05

資料來源：Jackson & Eklund(2004,p48) Martin et al.(2008)

表 2-8 流暢分量表 Coefficient  $\alpha$  值整理

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

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

資料來源：Jackson & Eklund(2004,p46) Martin et al.(2008)

柒、流暢經驗的相關研究

表 2-9 流暢經驗的相關研究

研究者	研究主題	研究發現
Ellis, Voelkl, and Morris (1998)	Measure flow experience in daily life: An examination of the items used to measure challenge and skill.	將的別差肯會（正 affect 流暢的指變要暢會而
Clarke and Haworth (1994)	“Flow” experience in the lives of sixth-form college students	認為對少數具 Csikszentmihalyi 的「具自發性」 (autotelic personality) 他持的期更感
聶喬齡 (2000)	流暢量表之信度與效度初步分析	在探與現的的一回與面從面成我
林淑芬 (2003)	女性保健志工與人格特質之關係	於以一人而及的情將我注五
蘇迺茶 (2004)	溯溪概與參念與者非學業性的自影式	出度間流之感有暢流且無感與

資料來源：本研究整理

#### 第四節 瑜珈與流暢經驗質性訪談

蔡俊傑、黃佩君(2008)針對瑜珈與流暢經驗作質性訪談，研究結果如下：

表 2-10

效果種類層面	瑜珈層面	流暢經驗層面
價值分享	√	√
肌肉放鬆	√	√
心靈淨化	√	√
身體強健	√	
心情愉悅	√	√
心神專注	√	√
提升自信	√	√
增強耐力	√	
協調反應	√	
幸福感受	√	√

資料來源：研究者自身授課經驗課後訪談整理

(一)價值分享：做完瑜珈運動後所產生心靈感受的經驗分享，而流暢經驗也有相同的情況；當上完一堂瑜珈課後，研究者自身訪談學員的學習狀態，得到的結果發現，學員普遍有提振精神、紓解緊張煩躁壓力的暢快感，彷彿剛睡醒般的輕盈身軀，且思緒不再感到不定與雜亂，原本因工作後所帶來的倦怠感，此時做事因而變的附有動力與積極性。

(二)肌肉放鬆：做完瑜珈運動後肌肉達到某種程度的延展與紓緩，而流暢經驗也有相同的情況；現今社會的辦公室工作型態，趨向於電腦桌前的固定操作模式，上班族在一天處於同樣姿勢的狀態下，造成肌肉過度僵硬化與緊繃，新陳代謝不良等問題，因此在肩頸部位僵硬酸痛是一般上班族的通病，而經由瑜珈的體位法練習，研究者採訪其學員身體感受

整理得知，肩頸部位的僵硬緊繃程度得到完全的放鬆，而女性學員因工作長期穿高跟鞋的小腿酸痛問題，也得到了舒緩，達到徹底的舒展。

(三)心靈淨化：做完瑜珈運動後精神得以放鬆平靜，達到排解壓力消除疲勞的效果，而流暢經驗也有相同的情況；現今社會科技發達，人們為追求功名利祿而產生互相競爭掠奪的現象，因而勾心鬥角的情況，相當常見，人人因求自我生存而思想變的不單純充滿雜念，透由瑜珈淨心禪坐的修煉，使人回歸自我，到達放空的境界，根據研究者自身修練瑜珈與訪談學員的結果發現，瑜珈運動後，因得到平靜而放寬心胸，藉而追求回歸自然，與世無爭，而誠以待人，修身養性得以推展。

(四)身體強健：做完瑜珈運動後能增強抵抗力，呼吸血液循環得以調息，並促進新陳代謝暢通。根據研究者自身經驗與訪談練習數年後的舊學員身體之狀態，以下是數位受訪者的回應：「本來我時常頭痛，每當天氣轉換不定時或流行性感冒期間，就常生病，但是這幾年因為練了瑜珈，頭痛的病症減少了，頭腦也變的比較清晰，不易受到傳染；手腳比較不容易冰冷了，我感覺整個氣色真的變的比較好。」對於以上的敘述，研究者本身也有相同之感受，而再配合飲食方面的調整，對消化系統及營養攝取上更有其助益，且能達到全方位的調養。

(五)心情愉悅：做完瑜珈運動後情緒處於一種穩定、放鬆，滿懷期待的感受，而流暢經驗也有相同的情況；在現今的社會，因外在壓力不管是工作、學業、同儕或家人間的問題，促使個體處於一種焦慮緊張與憂愁的狀態，以研究者自身的瑜珈

練習經驗，當在心中存有壓力與煩惱時，藉由體位法的練習，全神需灌注在肢體的操控上，因而暫時忘卻了煩惱，能洗滌心靈，使其練完瑜珈後，情緒得以平復，精神舒緩。

(六)心神專注：在操作瑜珈動作時能訓練集中意識與自我操控的能力，而流暢經驗也有相同的情況；專注力實為做每件事所必要的條件，因而才能事半功倍，而瑜珈體位法在操作每個動作的時候，心神需合一，因而將動作做的確實與安全，在這同時培養了個體對於心神合一的專心一致與操控感，藉而在面對每件事物上，得其專心投入去執行，旁無雜念。

(七)提升自信：在每次瑜珈練習的課程中提升自我控制能力與自我滿足感，而流暢經驗也有相同的情況；根據研究者課後訪談學員的結果，由一個坐姿前彎姿勢的柔軟度做探討，以下是多位學員的回應共同感受：「一開始練瑜珈的時候，做前彎的動作總覺得很吃力，背不能完全延伸舒展，但經過幾個月持續的練習，我現在不但背能完全伸直，而且腹部能貼緊大腿，讓我覺得好有成就感喔。」由以上的訪談可以看出，當學員感受到自己的動作能更進一步延展到極限時，會產生無比的成就感，進而增加自信心。

(八)增強耐力：做完瑜珈運動後肌肉控制能力與抗壓性的提升；根據研究者自身授課經驗與觀察發現，持續上課的學員比沒有持續上課的學員，在同一個動作的靜態停留上，較久且穩定，相對於沒有持續上課的學員，無法在一個動作上持續很久，肌肉也較容易酸痛，由這裡可以推斷出，持續上課練習體位法的學員，肌耐力比未持續練習的學員的肌耐力還強，身體也更能接受更高階的動作挑戰，因此瑜珈具有其增強耐力的功效。

(九) 協調反應：做完瑜珈運動後肢體控制與方向感的提升；根據研究者自身授課經驗觀察到，以學員在進行單腳獨立平衡站立做探討，舊學員能穩定控制自己的平衡度，並能試著將呼吸與腹部提氣相結合，而穩固身體，相對於初學者，因其腿部、腹部、臀部……等肌群肌耐力不足，不習慣腹部提氣與呼吸配合，因而較無法控制其穩定性。

(十) 幸福感受：做完瑜珈運動後感到知足自滿的愉悅感，而流暢經驗也有相同情況；以下為研究者於課堂後訪談多位學員的說法整理：「每次一上完瑜珈課，我的酸痛都不見了，身體也更加延展開來，雖然會有點累，但是經過冥想的階段，感覺課堂中操練的肌肉疲累都消除了，反而更加的有精神，回家也更容易入睡了。」從以上的訪談結果，可以看出這些學員，相當滿意於自己在大休息後所處的狀態，心神舒暢無比。

### 第三章 研究方法

本章根據研究動機及目的，輔以相關文獻探討的結果，作為研究的架構依據。本研究以文獻分析及問卷調查為主要之研究方法，首先針對抽樣對象以問卷調查所得到之結果進行統計分析，將分析之結果陳列出，之後再採取文獻探討之方式，將研究結果與以往之文獻進行探討，以探究研究架構所含的研究問題；茲就本研究方法分為研究架構、研究實施程序及進度管制、研究對象、研究工具及資料處理等項，依序分節敘述。

#### 第一節 研究架構

本研究主要目的在探討瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之關係。依據研究動機與目的及綜合文獻探討與分析；以運動行為調節與流暢經驗作自變與依變項。背景變項為：性別、年齡、學歷、職業、月收入與運動年資，以探討各變項之間之關係。茲將本研究的研究架構設計圖如圖 3-1 所示：

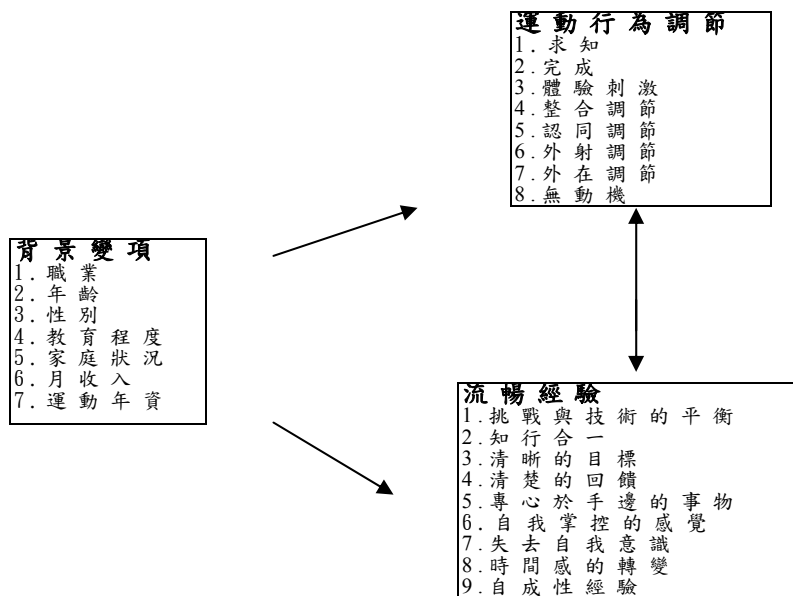


圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究實施程序及進度管制

### 壹、研究實施程序

本研究之進行其程序分為：(1) 準備階段，(2) 發展階段，(3) 研究階段，(4) 完成階段。各階段並依下列步驟實施。(1) 研讀分析文獻，(2) 確定研究主題，(3) 撰擬研究計劃，(4) 發展研究工具，(5) 編製研究工具，(6) 進行問卷預試，(7) 編製正式問卷，(8) 進行調查研究，(9) 電腦資料處理，(10) 撰寫論文報告。如圖 3-2 所示：

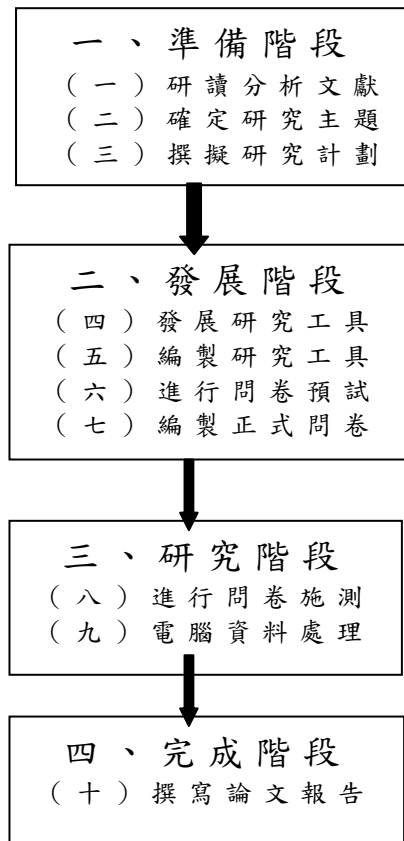


圖 3-2 研究實施程序

## 一、準備階段

### (一) 收集分析文獻

廣泛收集國內外相關文獻資料，利用國立政治大學社會科學資料中心全國博碩士論文資料、圖書館教育資料光碟系統 (Educational Resources Information Center; ERIC)，博碩士論文摘要系統 (Dissertation Abstracts On Disc; DAO)、中華民國期刊論文索引光碟系統，收集並研讀期刊、書籍、文獻，並經分析、整理，建構研究架構，以形成研究主題。

### (二) 決定研究主題

經廣泛收集及研讀文獻後，對瑜珈學員流暢經驗、運動行為調節有所了解，並確定為研究主題。

### (三) 撰擬研究計劃

撰寫研究計劃，共分三章敘述。第一章緒論，包含研究動機與研究目的，研究問題與研究假設，重要名詞釋義，研究範圍與研究限制。第二章文獻探討，包含相關文獻，進行統整分析。第三章研究方法，包含研究架構，研究實施程序及進度管制，樣本與抽樣方法，施測工具，測驗實施過程，資料處理。

## 二、發展階段

### (四) 發展研究工具

為研究需要發展問卷作為研究工具，在發展工具過程中主要分成兩個步驟，其一：以研究主題，對相關人員進行調查，了解研究主題實務層面的現況，其二：結合文獻理論，作為編製工具的基礎。

### (五) 編製研究工具

依研究之需要，結合理論分析與調查訪談資料，編製研究工具。研究問卷除了基本背景資料調查外，並依研究架構，分為瑜珈學員流暢經驗、運動行為調節兩分量表。

#### (六) 進行問卷預試

選定樣本後，將編製的問卷進行預試並將預試的結果進行統計分析，以信度、效度考驗對題目進行篩選或修正題目。

#### (七) 編製正式問卷

經預試的問卷，篩選及修正題目後，考驗其信度、效度，確定量表題目，編製成正式問卷，作為本研究的研究工具。

### 三、研究階段

#### (八) 進行問卷施測

在調查研究過程中以問卷調查為主，依研究需要選取研究樣本，並實施正式問卷調查，深入了解研究問題。問卷調查以委託方式或本人親自進行施測。

委託方式以委託各瑜珈會館機構相關人員負責，並以委託信函、電話請託，懇請惠予協助，期使問卷有較高的回收率。本人親自施測為本人親自前往該會館進行施測。

#### (九) 電腦資料處理

問卷回收後，檢視問卷並予以分類，及輸入電腦建檔處理，並登錄問卷施測結果，再進行資料分析，並以統計考驗研究假設，以了解研究結果。

### 四、完成階段

#### (十) 撰寫論文報告

將研究結果撰寫論文，提出研究結論與建議，已完成研究

論文。

### 第三節 研究對象

本研究以台中縣市地區為取樣範圍，年齡鎖定19-65歲之瑜珈學員，共發出300份問卷，回收262份，有效問卷252份，回收率為84%。

研究對象之條件：

1. 從事瑜珈運動之學員。
2. 能自由行走；無肢體障礙或限制活動。
3. 意識清醒，能主動表達。
4. 能以國、台語溝通，經解說後同意參加研究。

### 第四節 施測工具

以自編「瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗調查問卷」為工具，問卷包含「基本資料」、「運動行為調節量表」、「流暢經驗量表」。

#### 壹、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，最主要調查瑜珈運動學員相關的背景變項，包含職業、年齡、性別、教育程度、家庭狀況、月收入、運動年資。

#### 貳、運動行為調節量表

##### 一、問卷架構

本研究問卷第二部份，以「運動行為調節」(behavioral regulation in sport)主要架構，量表架構經原著者同意採Lonsdale, Hodge & Rose(2008)所編製之「運動行為調節量表」(Behavioral Regulation in Sport Questionnaire)上的得分，

做為運動員運動行為調節的指標。量表內容包括 1.求知 2.完成 3.體驗刺激 4.整合調節 5.認同調節 6.外射調節 7.外在調節 8.無動機八個運動行為調節向度，向度分數得分愈高，表該項運動行為調節特質愈明顯。

## 二、填答計分

量表共計 32 題，本問卷採李克特式 (Likert-scale) 填答計分，採取七點記分模式，瑜珈運動者針對描述參與運動原因之敘述句，以七點量尺回答描述其自身的程度。以「非常符合」、「符合」、「稍微符合」、「普通」、「稍微符合」、「稍微不符合」、「非常不符合」，依次給予 7 分、6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。各向度將得分加總後平均，即為該向度得分。

## 三、預試之實施

問卷預試對象以加州 Myoga 瑜珈會館、世界瑜珈會館、台中大雅救國團、民間瑜珈工作室、社區瑜珈團體為樣本，共發出問卷 300 份，回收問卷 252 份，回收率 84%。

其中，經問卷檢核程序，剔除填答不全和固定反應的問卷 10 份，共計有效問卷 252 份，可用率 84%，預試樣本分配表如表 3-1。

表 3-1 運動行為調節預試樣本分配表

單	位	發出份數	回收份數	有效份數
	加州 Myoga	50	47	45
	世界瑜珈會館	50	36	35
	台中大雅救國團	50	44	41
	民間瑜珈工作室	40	32	30
	社區瑜珈團體	110	103	101
	合 計	300	262	252

#### 四、效度及信度

##### (一) 效度分析

本問卷以因素分析的原理，採取主軸法(principal axis analysis)抽取因素。因素分析結果，依各題目所匯集之因素特性加以命名。因素分析結果經篩選因素負荷量低及與題意差距較大之題目，其因素命名與原建構效度符合。各因素結構如表 3-2，表 3-3，表 3-4。

##### (二) 信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示。「運動行為調節量表」包含內在動機、外在動機、無動機，各分量表之 Cronbach' s  $\alpha$  值分別為 .97、.88、.95，而總量表之 Cronbach' s  $\alpha$  值為 .91，顯示本問卷之總量表與各分量表之內部一致性高，信度佳。

表 3-2 運動行為調節量表內在動機因素結構與信度摘要表

題目	求知	體驗刺激	完成	$\alpha$ 值
01. 我參與我的運動，因為我樂於學習新的技術。	.93			
02. 我運用與我的運動，因為我喜歡學習如何。	.92			
03. 我的參與我的運動，我樂於學習到運動中的新事物。	.77			.96
04. 我參與我的運動，因為有愉快的感覺，讓我更想要了解我的運動。	.69			
01. 我參與我的運動，因為當我全心投入活動時，我感覺到很興奮。		.81		
02. 我參與我的運動，因為當我完全投入時，我體驗到運動愉快。		.79		.95
03. 我參與我的運動，因為當我在運動時，我體驗到正向的感覺。		.76		
04. 我參與我的運動，因為我喜歡在運動過程中參與那種極高的快感。		.67		
01. 我重要事情的時，所帶來成功感。			.88	
02. 我參與我的運動，因為我喜歡以我的能力，去把事情做到最好的過程。			.87	
03. 我的參與我的運動，因為當我努力實現我目標時，我得到完成感。			.88	.93
04. 我參與我的運動，因為我喜歡在追求長期目標時，所帶來的成就感。			.69	

整體  $\alpha$  值：.97

表 3-3 運動行為調節量表外在動機因素結構與信度摘要表

題目	整合調節	認同調節	內射調節	外在調節	$\alpha$ 值
01. 我參與我的運動，因為運動時，我能表達自我。	.93				
02. 我參與我的運動，因為運動的機會，讓我感覺到自我。	.92				.95
03. 我有價值的生活方式。因為運動讓我達到我的目標。	.91				
04. 我的參與我的運動，因為運動是我人生的一部分。	.89				
01. 我參與我的運動，因為運動能學習到有益處的生活方式。		.73			
02. 我好處。我的運動，因為我重視運動的好處。		.73			.93
03. 我對我的運動，因為運動帶來的好處對我很重要。		.72			
04. 我自對我的運動，因為運動使我懂得自律。		.67			
01. 我會覺得我是失敗者。因為如果我放棄，我會覺得羞恥。			.95		
02. 我會覺得我的運動，因為如果我放棄，我會覺得羞恥。			.88		
03. 我會感到罪惡感。因為如果我放棄，我會感到罪惡感。			.82		.91
04. 我繼續我的運動，因為我覺得有責任去繼續我的運動。			.65		
01. 我參與我的運動，是為了滿足要我運動的人。				.88	
02. 我參與我的運動，因為別人會要求我運動。				.87	
03. 我參與我的運動，因為我感覺到別人的壓力。				.84	.91
04. 我參與我的運動，因為我不運動，別人會對我不友善。				.79	

整體  $\alpha$  值：.88

表 3-4 運動行為調節量表無動機因素結構與信度摘要表

題	目	無動機	$\alpha$ 值
01.	我參與我的運動，但我懷疑我為什麼要讓自己參與其中。	.94	
02.	我參與我的運動，但原因我已經不清楚了。	.93	
03.	我參與我的運動，但我懷疑我為什麼要繼續下去。	.90	.95
04.	我參與我的運動，但我不知道重點是什麼。	.86	

整體  $\alpha$  值：.95

## 參、流暢經驗量表

### 一、問卷架構

本研究問卷第三部份，以「流暢經驗量表」(flow experience) 為主要架構，量表架構採用 Jackson & Eklund(2002)所編之「流暢狀態量表第二版」(Flow State Scale II, 簡稱 FSS-2)，與相對應「特質性流暢量表第二版」(Dispositional Flow Scale II, 簡稱 DFS-2)所呈現的分數。包含 1. 挑戰與技術的平衡 2. 知行合一 3. 清晰的目標 4. 清楚的 5. 專心於手邊的事物 6. 自我掌控的感覺 7. 失去自我意識 8. 時間感的轉變 9. 自成性經驗等九個向度。向度分數得分愈高，表該項流暢經驗特質愈明顯。

### 二、填答計分

全量表包括 36 題，採李克特式(Likert-scale)填答計分，以五點記分模式，瑜珈運動者在上完瑜珈課後，以五點量尺回答描述其自身感受流暢經驗的頻率。從「總是如此」、「常常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從來不曾」，依次給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。各向度皆有四題，將得分加總後平均，即為該向度得分。

### 三、預試之實施

問卷預試對象以加洲 Myoga 瑜珈會館、世界瑜珈會館、台中大雅救國團、民間瑜珈工作室，回收問卷 252 份，回收率 84%。

其中，經問卷檢核程序，剔除填答不全和固定反應的問卷 10 份，共計有效問卷 252 份，可用率 84%，預試樣本分配表如表 3-5。

表 3-5 流暢經驗量表預試樣本分配表

單位	發出份數	回收份數	有效份數
加州 Myoga	50	47	45
世界瑜珈會館	50	36	35
台中大雅救國團	50	44	41
民間瑜珈工作室	40	32	30
社區瑜珈團體	110	103	101
合計	300	262	252

### 四、效度及信度

#### (一) 效度分析

本問卷以因素分析的原理，採取主軸法 (principal axis analysis) 抽取因素。因素分析結果，依各題目所匯集之因素特性加以命名。因素分析結果經篩選因素負荷量低及與題意差距較大之題目，其因素命名與原建構效度符合。各因素結構如表 3-6。

#### (二) 信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示。「流暢經驗量表」包含挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、

自成性經驗，各分量表之 Cronbach' s  $\alpha$  值分別為 .88、.83、.90、.81、.88、.85、.91、.81、.90，而總量表之 Cronbach' s  $\alpha$  值為 .95，顯示本問卷之總量表與各分量表之內部一致性高，信度佳。各信度分配如表 3-7。

表 3-6 流暢經驗量表因素結構摘要表

題目	挑戰與技術的平衡	知行合一	清晰的目標
01. 我的能力可以達到更高的挑戰。	.93		
02. 當我受到挑戰，我相信我有能力面臨挑戰。	.84		
03. 我覺得我有能力符合更高的要求。	.75		
04. 我的能力與我所遇到的挑戰是相當的。	.66		
01. 我不用任何的思考，我就能自動完成動作。		.94	
02. 一切的事情似乎就這樣自然發生。		.70	
03. 我不用思考，就能自動自發的做事。		.68	
04. 我不用任何的思考，我就能做出正確的決定與行動。		.60	
01. 我知道我想要達成的目標是什麼。			.95
02. 我很清楚知道自己要做的是什麼。			.95
03. 我的目標可以明確界定出來。			.79
04. 我有強烈的感覺知道我下一步要做什麼。			.78

題目	清楚的回饋	專心於的事物	自我掌控感
01. 當我表現很好時，我能分享我的方法。	.88		
02. 當我有好的概念，我會表現得很好。	.73		
03. 我了解我表現的程度有多好。	.35		
04. 我非常清楚自己未來的表現。	.31		
01. 我能全心專注於正在做的事。		.92	
02. 當我做事時，我能全神貫注。		.88	
03. 我能輕易地專注在將要發生的狀況上。		.72	
04. 我有充份的專注力。		.70	
01. 我有種掌控一切的感覺。			.98
02. 當我做事時，我有掌控的感覺。			.64
03. 我覺得好像我可以控制我所做的事。			.62
04. 我感覺能充份掌控我的身體。			.46

題目	失去自意識	時間感覺的轉變	自成一性經驗
01. 我不擔心其他人將會如何評估我。	.91		
02. 我不在乎我是如何呈現自我。	.88		
03. 我並不擔心別人對我的想法。	.84		
04. 我不在乎別人可能對我的看法。	.81		
01. 時間的流逝似乎和平常不一樣。		.89	
02. 時間似乎有所改變(放慢或加快)。		.87	
03. 感覺時間過的很快。		.65	
04. 我失去了平常對時間的警覺性。		.39	
01. 我些經驗令我感覺非常好。			.88
02. 我喜歡表現時的感覺並想要再次體驗。			.82
03. 我覺得這個經驗是相當可貴的。			.77
04. 我非常享受這樣的經驗。			.73

表 3-7 流暢經驗量表信度摘要表

流暢經驗	$\alpha$ 值	整體 $\alpha$ 值
挑戰與技術的平衡	.88	
知行合一	.83	
清晰的目標	.90	
清楚的回饋	.81	
專心於手邊的事物	.88	.95
自我掌控的感覺	.85	
失去自我意識	.91	
時間感的轉變	.81	
自成性經驗	.90	

## 第五節 資料處理

本研究問卷調查回收後，將全部有效問卷資料整理編碼 (coding)，輸入電腦儲存建檔，並採用 SPSS 12.0 for Window 統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。

### 壹、資料整理

本研究問卷預試或正式問卷施測，均依下列步驟進行資料整理，以求分類的確切性。

#### 一、資料檢核

當預試或正式問卷調查回收後，逐一檢視每份問卷的填答情形，凡資料填寫不全或固定式者即予以剔除。

#### 二、資料編碼

對於每份有效問卷依地區、會館予以編碼，並鍵入電腦儲存建檔，使問卷調查資料成為系統的數據。

#### 三、資料核對

當問卷調查資料完成電腦建檔後，列印資料以人工方式加以核對，修正可能的錯誤，使調查所得的資料能夠正確無誤。

## 貳、統計分析

本研究所採取的研究方法主要包括：

### 一、描述性統計

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

### 二、研究工具分析

#### (一) 因素分析

研究調查問卷以因素分析選取量表的題目，並考驗量表的建構效度。

#### (二) 信度分析

本研究以內部一致性係數 Cronbach  $\alpha$  值，考驗研究工具的內部一致性情形，以了解研究問卷的信度。

## 貳、研究假設之考驗

假設一：瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗具有顯著的關係。以運動行為調節各層與流暢經驗各層面，進行積差相關 (product-moment correlation)，以了解各變項各層面相關情形。

假設二：瑜珈運動者運動行為調節對流暢經驗具有顯著的解釋力。

假設三：瑜珈運動者不同的背景變項 (性別、年齡、學歷、職業、月收入、運動年資) 在運動行為調節與流暢經驗有顯著差異。

3-1: 瑜珈運動者不同的背景變項在運動行為調節具有顯著差異。

3-2: 瑜珈運動者不同的背景變項在流暢經驗具有顯

著差異。以不同背景變項（性別、年齡、學歷、職業、月收入、運動年資）為自變項，再分別以運動行為調節、流暢經驗為依變項，進行單因子變異數分析（one-way analysis of variance，簡稱 one-way ANOVA），當單因子變異數分析之差異達顯著水準時，再進行雪費事後比較（Scheffe'method），以了解差異情形。

## 第四章 結果與討論

本章旨在討論本研究中瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗關係之研究結果。

全章共分為四節來探討問卷調查後之統計結果。分別就  
 (一)瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之現況分析。(二)  
 瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗關係之差異分析。(三)  
 瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗相關之分析。(四)瑜珈  
 運動者運動行為調節與流暢經驗關係之預測分析。

### 第一節 瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之現況分析

#### 壹、有效樣本及運動行為調節之現況分析

表 4-1 瑜珈運動者運動行為調節次數分配摘要表

	背景變相	人數	%
性別	男生	31	12.3
	女生	221	87.7
年齡	19~25	34	13.5
	26~35	97	38.5
	36~45	81	32.1
	45~55	34	13.5
	56~65	6	2.4
	學歷	國中	8
	高中職	50	19.8
	大專	167	66.3
	碩士	25	9.9
	博士	2	0.8
職業	商人	33	13.1
	公、教	39	15.5
	自由業	21	8.3
	家管	159	63.1
月收入	20000元含以下	68	28.6
	20001~40000元	106	31.3
	40001~60000元	52	27.8
	60001~80000元	12	6.1
	80000元以上	14	9.1
運動年資	半年含以下	70	20.6
	半年~1年	79	42.1
	1年~3年	72	27.0
	3年~5年	23	5.6
	5年以上	8	4.8

## 一、有效樣本基本資料分析

### (一) 性別

本研究之有效樣本中，以女生居多，有 221 人，佔樣本數之 87.7%；男生有 31 人，佔 12.3%。

### (二) 年齡

本研究之有效樣本中，以 26~35 歲年齡層之瑜珈運動者居多，有 97 人，佔樣本數之 38.5%；19~25 歲有 34 人，佔樣本數之 13.5%；36~45 歲有 81 人，佔樣本數之 32.1%；46~55 歲有 34 人，佔樣本數之 13.5%；56~65 歲有 6 人，佔樣本數之 2.4%。

### (三) 學歷

本研究之有效樣本中，以大專學歷居多，有 167 人，佔樣本數之 66.3%；國中學歷有 8 人，佔 3.2%；高中(職)學歷有 50 人，佔 19.8%；碩士學歷有 25 人，佔 9.9%；博士學歷有 2 人，佔 8%。

### (四) 職業

本研究之有效樣本中，以家庭主婦居多，有 159 人，佔樣本數之 63.1%；商人有 33 人，佔 13.1%；軍、公、教有 35 人，佔 15.5%；自由業有 21 人，佔 8.3%。

### (五) 月收入

本研究中以 20001~40000 元收入之瑜珈學員居多有 106 人，佔樣本數之 31.3%；20000 元以下有 68 人，佔 28.6%；40001~60000 元有 52 人，佔 27.8%；60001~80000 元有 12 人，佔 6.1%，80000 元以上有 14 人，佔 9.1%。

### (六) 運動年資

本研究中以半年~1 年之瑜珈運動者居多有 79 人，佔樣

本數之 42.1%；半年含以下有 70 人，佔 20.6%；1 年~3 年有 72 人，佔 27.0%；3 年~5 年有 23 人，佔 5.6%，5 年以上有 8 人，佔 4.8%。

根據上述之數據可看出，台中縣市瑜珈市場是以女性消費者為主，此結果與邱思慈、陳聰廉（2005）針對台南縣瑜珈運動參與者休閒滿意度、工作滿意度與生活滿意度之研究以及張家銘、李一民、陳聰廉（2006）研究屏東縣市瑜珈運動參與者之滿意度、工作滿意度生活滿意度的結果相符。而台中市瑜珈市場消費者以 26~35 歲的女性瑜珈學員居多，但由研究結果得知 56~65 歲的老年族群最少，而邱思慈、陳聰廉（2005）及張家銘等（2006）之研究結果指出從研究的調查中得知瑜珈市場消費者以 40~49 歲的中年婦女居多，30 歲以下的年輕族群最少，與本研究結果有些差異，顯示瑜珈在年輕族群與老年族群市場的開發，仍有發展的空間。

而台中縣市瑜珈市場消費者之教育程度以大專院校占多數，邱思慈、陳聰廉（2005）及張家銘等（2006）之研究結果卻呈現高中職以下者與大專程度者比例相近，顯現屏東縣市與台南縣瑜珈參與者之平均教育程度略低於台中縣市，此結果應為研究對象與地域上之差異造成。

## 二、運動行為調節之現況分析

表 4-2 運動行為調節各層面之平均數、標準差摘要表

運動行為調節	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數
內在動機	12	252	69.92	11.90	5.83
外在動機	16	252	66.25	14.32	4.14
無動機	4	252	7.10	4.28	1.78

由上表 4-2 可知，運動行為調節之各層面中，內在動機（平均數/題數）為 5.83，顯示量表得分介於「稍微符合」到

「符合」之間；外在動機（平均數/題數）為 4.14，顯示量表得分介於「普通」到「稍微符合」之間；無動機（平均數/題數）為 1.78，顯示量表得分介於「非常不符合」到「不符合」之間。

綜合上述資料，整體之運動行為調節傾向於「內在動機」，顯示本研究中，多數瑜珈運動者為內在動機之特質傾向。

從研究結果適度推論，瑜珈運動者多因本身及熱愛瑜珈運動，或基於健康需求與特定目標考量而參與瑜珈運動。

## 貳、流暢經驗之現況分析

表 4-3 流暢特質量表各層面之平均數、標準差摘要表

流暢經驗	題數	人數	平均數	標準差	平均數/ 題數
挑戰與技術的平衡	4	252	13.34	2.91	3.33
知行合一	4	252	12.75	3.24	3.19
清晰的目標	4	252	13.68	3.30	3.42
清楚的回饋	4	252	13.90	3.08	3.45
專心於手邊的事物	4	252	14.06	3.13	3.52
自我掌控的感覺	4	252	13.46	3.18	3.37
失去自我意識	4	252	13.26	3.27	3.32
時間感的轉變	4	252	13.62	3.19	3.41
自成性經驗	4	252	14.91	2.86	3.73

由上表 4-3 可知，瑜珈運動者在流暢特質之平均得分(平均數/題數)介於 3.19~3.73 之間，皆高於中間選項「有時如此」選項 3 分，表示各項流暢特質對於瑜珈運動者皆具有一定的重要性，本研究中瑜珈運動者經歷流暢經驗各向度均具有較為多的傾向。

各項流暢特質平均得分由高至低依序為「自成性經驗」3.73、「專心於手邊的事物」3.52、「清楚的回饋」3.45、「清晰的目標」3.42、「時間感的轉變」3.41、「自我掌控的感覺」3.37、「挑戰與技術的平衡」3.33、「失去自我意識」3.32、「知行合一」3.19。

從研究結果由瑜珈專業之角度適度推論，瑜珈運動者在參與瑜珈運動時，多半皆可集中注意力於自身之體位法中，並過濾掉所有與課程不相干的知覺，清楚深層肌群經由動作所產生之變化，往下一目標前進，於課後達到身心舒暢，肌肉舒展，循環系統得以提升。

## 第二節 不同背景變項在運動行為調節與流暢經驗之差異分析

本節旨在探討不同背景變項（性別、年齡、學歷、職業、月收入、運動年資）在運動行為調節與流暢經驗之差異情形。為了瞭解其差異情形，乃以各背景變項為自變項，以運動行為調節和流暢經驗為依變項，進行 t 考驗、單因子變異數分析（one-way ANOVA）、雪費（Scheffe'）事後比較法，以了解不同的背景變項在運動行為調節與流暢經驗之差異情形。

### 壹、性別

#### 一、不同性別在運動行為調節之差異

表 4-4 不同性別在運動行為調節之 t 檢定差異情形摘要表

運動行為調節	性別	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
內在動機	男生	31	72.06	8.86	2.32*	男 > 女
	女生	221	69.71	12.25		
外在動機	男生	31	69.81	19.13	5.12***	男 > 女
	女生	221	65.93	13.39		
無動機	男生	31	8.77	6.97	1.45	
	女生	221	6.83	3.71		

1: 男生 2: 女生 \*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

由表 4-4 可看出，在運動行為調節中，性別變項在內在動機、外在動機層面有顯著差異，無動機層面無差異性存在。內在動機與外在動機層面，男生的得分皆大於女生。就本研究推論，不同性別在內在動機與外在動機上皆會造成顯著差

異，且男生的內在動機與外在動機得分皆高於女生。從研究結果適度推論，男性與女性之瑜珈學員，參與瑜珈的動機可分為兩個層面，第一個層面為瑜珈學員本身即熱愛於瑜珈運動，自覺可由瑜珈中獲得身心的舒緩與平衡，因而持續參與，第二個層面為外在因素的影響，例如朋友的推薦或對自身健康的需求，而參與瑜珈運動。

## 二、不同性別在流暢經驗之差異

表 4-5 不同性別在流暢特質之 t 檢定差異情形摘要表

流暢特質	性別	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
挑戰與技術的平衡	男生	31	13.90	3.24	2.96**	男 > 女
	女生	221	13.28	2.87		
知行合一	男生	31	13.35	3.89	3.40***	男 > 女
	女生	221	12.67	3.15		
清晰的目標	男生	31	13.96	3.19	3.40***	男 > 女
	女生	221	13.66	3.34		
清楚的回饋	男生	31	14.39	3.08	3.19**	男 > 女
	女生	221	13.85	3.09		
專心於手邊的	男生	31	14.39	3.50	2.59**	男 > 女
	女生	221	14.05	3.08		
自我掌控的	男生	31	13.94	3.34	5.09***	男 > 女
	女生	221	13.40	3.17		
失去自我意識	男生	31	13.52	3.53	5.13***	男 > 女
	女生	221	13.24	3.25		
時間感的轉變	男生	31	14.13	3.21	0.54	n.s.
	女生	221	14.80	3.81		
自成性經驗	男生	31	15.17	3.26	2.19*	男 > 女
	女生	221	14.80	3.81		

1: 男生 2: 女生 \*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

在本研究中，不同性別在 9 個流暢特質中之得分，在「挑戰與技術的平衡」、「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「自成性經驗」等 8 個分項之 t 檢定之差異達顯著水準，男生得分皆大於女生，表示男生在各項流暢經驗的經歷頻率上較女生較為多。而在「時間感的轉變」上 t 檢定之差異並不顯著，表示男女生在此項上並無差別。

從本研究中適度推論，以瑜珈專業之角度推論，男性與女性之瑜珈學員在參與瑜珈課程的時候皆清楚可掌握瑜珈動作的難易度，且拋開雜念專注於其中，循序漸進的強化身心

靈的平衡與穩定性，而在時間的轉變上，未有其變快變慢的強烈感受。

## 貳、年齡

### 一、不同年齡在運動行為調節之差異

表 4-6 不同年齡在運動行為調節之差異比較

運動行為調節	年齡	人數	平均數	標準差
內在動機	19~25	34	5.58	1.07
	26~35	97	6.06	0.79
	36~45	81	5.67	1.08
	46~55	34	5.67	1.13
	56~65	6	6.39	0.70
外在動機	19~25	34	4.10	0.69
	26~35	97	4.22	0.88
	36~45	81	4.04	0.91
	46~55	34	4.03	0.88
	56~65	6	4.98	1.61
無動機	19~25	34	1.10	1.05
	26~35	97	1.53	0.82
	36~45	81	1.90	1.11
	46~55	34	1.68	0.80
	56~65	6	3.38	2

表 4-7 不同年齡在運動行為調節之變異數摘要表

運動調節	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
內在動機	組間	12.28	5	3.071	3.24	.013*
	組內	234.15	247	.948		
	總和	246.439	252			
外在動機	組間	6.297	5	1.574	1.99	.096
	組內	194.810	247	.789		
	總和	201.106	252			
無動機	組間	24.370	5	6.092	5.72	.000***
	組內	262.838	247	1.064		
	總和	287.207	252			
總體參與動機	組間	3.161	5	.790	8.711	.000***
	組內	22.406	247	.091		
	總和	25.567	252			

\* p<.05    \*\* p<.01    \*\*\* p<.001

1:19~25 2:26~35 3:36~45 4:46~55 5:56~65

由表 4-6、表 4-7 顯示以單因子變異數分析考驗不同年齡在

運動行為調節上之得分，其統計考驗為「內在動機」 $F_{(5,247)}=3.24, p<.05$ ；「無動機」 $F_{(5,247)}=5.72, p<.001$ 皆達顯著差異；「外在動機」之得分未達顯著差異。

再進一步進行事後比較，56~65歲之「內在動機」傾向高於26~35歲，56~65歲之「無動機」傾向高於19~25歲。

就本研究而言適度推論，56~65歲瑜珈運動者之運動行為調節，趨向兩個層面，第一層面為傾向內在動機而參與瑜珈運動，第二層面為傾向無動機的狀態。而50歲以上的參與者多數可能運動年資較高，藉由瑜珈對身心狀況的提升感受強烈，易有較高的成就感，且「50歲以上」者之得分高於「26~35歲」者，其原因可能為年紀較長，對身心健康方面的需求也較高，因此參與之動機也隨之增高。

## 二、不同年齡在流暢經驗之差異

表 4-8 不同年齡在流暢經驗之差異比較

流暢經驗	年齡	人數	平均數	標準差
挑戰與技術的平衡	19~25	34	11.88	2.65
	26~35	97	13.78	2.77
	36~45	81	13.44	2.72
	46~55	34	13.26	3.62
	56~65	6	13.67	3.20
知行合一	19~25	34	12.00	2.58
	26~35	97	13.82	3.34
	36~45	81	12.77	3.08
	46~55	34	12.67	4.03
	56~65	6	15.33	3.33
清晰的目標	19~25	34	12.79	3.07
	26~35	97	12.88	3.24
	36~45	81	13.71	3.24
	46~55	34	13.85	3.53
	56~65	6	15.17	3.49
清楚的回饋	19~25	34	13.32	1.87
	26~35	97	12.88	3.24
	36~45	81	13.71	3.24
	46~55	34	13.50	3.48
	56~65	6	15.33	2.73
專心於手邊的事物	19~25	34	12.94	2.84
	26~35	97	12.94	3.17
	36~45	81	14.00	2.96
	46~55	34	14.11	3.60
	56~65	6	16.33	2.25
自我掌控的感覺	19~25	34	12.35	2.84
	26~35	97	13.85	2.98
	36~45	81	13.37	3.33
	46~55	34	13.38	3.70
	56~65	6	15.50	3.45
失去自我意識	19~25	34	12.82	3.03
	26~35	97	12.86	3.38
	36~45	81	13.78	3.09
	46~55	34	13.53	3.20
	56~65	6	14.00	5.25
時間感的轉變	19~25	34	13.05	3.21
	26~35	97	13.97	2.57
	36~45	81	14.54	2.70
	46~55	34	13.15	3.01
	56~65	6	16.33	2.34
自成性經驗	19~25	34	15.41	2.91
	26~35	97	124.52	18.86
	36~45	81	14.54	2.70
	46~55	34	14.59	3.21
	56~65	6	16.33	2.34

表 4-9 不同年齡在流暢經驗之變異數摘要表

流暢經驗	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
挑戰與技術的平衡	組間	93.030	5	23.25		.026*
	組內	2045.93	247	8.28	2.808	
	總和	2138.96	252		2.808	
知行合一	組間	60.94	5	15.23	1.460	.215
	組內	2577.29	247	10.43		
	總和	2638.23	252			
清晰的目標	組間	43.08	5	10.77	.988	.415
	組內	2693.14	247	10.90		
	總和	2736.23	252			
清楚的回饋	組間	35.17	5	8.79	.924	.451
	組內	2351.35	247	9.52		
	總和	2386.52	252			
專心於手邊的事物	組間	82.15	5	20.53		.078
	組內	2386.82	247	9.66		
	總和	2468.98	252		2.125	
自我掌控的感覺	組間	81.88	5	20.47	2.051	.088
	組內	2464.86	247	9.97		
	總和	2546.74	252			
失去自我意識	組間	48.98	5	12.24	1.146	.335
	組內	2638.66	247	10.68		
	總和	2687.65	252			
時間感的轉變	組間	33.94	5	8.48	.831	.507
	組內	2522.99	247	10.21		
	總和	2556.93	252			
自成的經驗	組間	37.68	5	9.42	1.149	.334
	組內	2024.39	247	8.19		
	總和	2062.07	252			
總體流暢經驗	組間	2680.08	5	670.02	1.856	.119
	組內	89161.6	247	360.97		
	總和	91841.7	252			

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

1.19~25 2.26~35 3.36~45 4.46~55 5.56~65

由表 4-8、表 4-9 顯示以單因子變異數分析考驗不同年齡在流暢經驗上之得分，其統計考驗為「挑戰與技術的平衡」 $F(4,247)=2.80, p<.005$  達顯著的差異；而「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「時間感的轉變」、「自成性經驗」之得

分未達顯著差異。再進一步進行事後比較，26~35歲之「挑戰與技術的平衡」傾向高於56~65，36~45歲之「挑戰與技術的平衡」傾向高於46~35歲和19~25。

就本研究結果而言，適度推論26~35歲之瑜珈學員具有高度的「挑戰與技術的平衡感受」。從中可看出，26~35歲之瑜珈學員，由瑜珈運動專業的角度來推論，在參與瑜珈運動時清楚可以掌握身體與動作的連結性，較年輕之19~25歲的瑜珈學員平時可能較多參與動態之課程，因而身、心、靈需花較長時間靜心，參與瑜珈運動時，瑜珈動作屬靜態延展之變換姿勢，因此在進行靜態課程時專注力較難集中，產生挑戰與技術的平衡機率可能因此偏低。

#### 參、學歷

##### 一、不同學歷在運動行為調節之差異

表 4-10 不同學歷在運動行為調節之差異比較

運動行為調節	學歷	人數	平均數	標準差
內在動機	國中	8	5.28	1.70
	高中、職	50	5.88	0.79
	大專	167	5.84	1.03
	碩士	25	5.77	0.78
	博士	2	5.91	0.59
外在動機	國中	8	0.84	0.47
	高中、職	50	4.13	0.85
	大專	167	4.18	0.92
	碩士	25	4.00	0.92
	博士	2	3.75	0.97
無動機	國中	8	2.28	0.75
	高中、職	5	1.10	0.36
	大專	167	1.06	0.29
	碩士	25	1.06	0.29
	博士	25	1.04	0.20

表 4-11 不同學歷在運動行為調節之變異數摘要表

運動行為調節	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
內在動機	組間	2.67	5	.668	.677	.608
	組內	243.76	247	.987		
	總和	246.43	252			
外在動機	組間	1.79	5	.447	.555	.696
	組內	199.31	247	.807		
	總和	201.10	252			
無動機	組間	6.38	5	1.595	1.403	.234
	組內	280.82	247	1.137		
	總和	287.20	252			
總體參與動機	組間	.33	4	.083	.812	.518
	組內	25.23	247	.102		
	總和	25.56	251			

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

1：國中 2：高中(職) 3：大專 4：碩士 5：博士

由表 4-10、表 4-11 顯示以單因子變異數分析考驗不同學歷在運動行為調節上之得分，其統計考驗為「內在動機」；「無動機」；「外在動機」之得分皆未達顯著差異。

就本研究結果而言，適度推論，不同學歷的瑜珈運動者並不會在運動行為調節上造成明顯差異。此結果與許揚（2006）研究健康體適能俱樂部會員消費決策行為之結果，顯示大專學歷以上的消費者對於價格因素的重視程度較學歷低者要高，有些許出入。

## 二、不同學歷在流暢經驗之差異

表 4-12 不同學歷在流暢經驗之差異比較

流暢經驗	學歷	人數	平均數	標準差
挑戰與技術的 平衡	國中	8	12.87	3.85
	高中、職	50	13.34	3.21
	大專	167	13.28	2.83
	碩士	25	13.96	2.68
	博士	2	14.50	2.12
知行合一	國中	8	13.50	3.46
	高中、職	50	11.94	3.22
	大專	167	12.97	3.07
	碩士	25	13.00	3.58
	博士	2	11.00	8.48
清晰的目標	國中	8	13.50	3.46
	高中、職	50	13.12	3.50
	大專	167	13.84	3.18
	碩士	25	13.56	3.66
	博士	2	17.00	1.41
清楚的回饋	國中	8	14.12	3.31
	高中、職	50	13.62	3.06
	大專	167	13.96	3.13
	碩士	25	13.88	2.96
	博士	2	15.00	1.41
專心於手邊的 事物	國中	8	12.62	4.06
	高中、職	50	13.74	3.35
	大專	167	14.05	3.01
	碩士	25	14.92	3.09
	博士	2	17.50	0.70
自我掌控的感 覺	國中	8	10.50	2.39
	高中、職	50	13.00	3.43
	大專	167	13.65	3.01
	碩士	25	13.92	3.62
	博士	2	16.00	0.00
失去自我意識	國中	8	11.87	3.04
	高中、職	50	13.64	2.95
	大專	167	13.34	3.24
	碩士	25	12.20	3.95
	博士	2	16.50	0.70
時間感的轉變	國中	8	12.12	5.56
	高中、職	50	13.60	3.27
	大專	167	13.76	2.83
	碩士	25	13.00	4.15
	博士	2	17.00	2.82
自成性經驗	國中	8	13.62	3.70
	高中、職	50	15.16	2.85
	大專	167	14.80	2.85
	碩士	25	15.36	2.72
	博士	2	17.00	1.41
總體流暢經驗	國中	8	113.87	25.99
	高中、職	50	121.16	19.66
	大專	167	123.69	18.57
	碩士	25	123.80	19.38
	博士	2	141.50	14.84

表 4-13 不同學歷在流暢經驗之變異數摘要表

流暢經驗	變異來源	平方和	自由度	平均方	F 檢定
挑戰與技術的平衡	組間	20.20	5	5.05	.589
	組內	2118.75	247	8.57	
	總和	2138.96	252		
知行合一	組間	49.68	5	12.42	1.185
	組內	2588.54	247	10.48	
	總和	2638.23	252		
清晰的目標	組間	42.84	5	10.71	.982
	組內	2693.39	247	10.90	
	總和	2736.23	252		
清楚的回饋	組間	7.44	5	1.86	.193
	組內	2379.07	247	9.63	
	總和	2386.52	252		
專心於手邊的事物	組間	63.74	5	15.93	1.637
	組內	2405.23	247	9.73	
	總和	2468.98	252		
自我掌控的感覺	組間	105.05	5	26.26	2.657
	組內	2441.69	247	9.88	
	總和	2546.74	252		
失去自我意識	組間	72.90	5	18.22	1.722
	組內	2614.75	247	10.58	
	總和	2687.65	252		
時間感的轉變	組間	53.64	5	13.41	1.323
	組內	2503.29	247	10.13	
	總和	2556.93	252		
自成性經驗	組間	31.85	5	7.96	.969
	組內	2030.22	247	8.22	
	總和	2062.07	252		
總體流暢經驗	組間	1616.22	5	404.05	1.106
	組內	90225.52	247	365.28	
	總和	91841.74	252		

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001 1：國中 2：高中(職) 3：大專 4：碩士 5：博士

由表 4-12、表 4-13 顯示以單因子變異數分析考驗不同學歷在流暢經驗上之得分，其統計考驗為「挑戰與技術的平衡」、「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「時間

感的轉變」、「自成性經驗」之得分皆未達顯著差異。

就本研究結果而言，適度推論不同學歷的瑜珈運動者並不會造成流暢經驗產生的明顯差異。

#### 肆、職業

##### 一、不同職業在運動行為調節之差異

表 4-14 不同職業在運動行為調節之差異比較

運動行為調節	職業	人數	平均數	標準差
內在動機	商人	33	5.87	1.04
	軍、公、較	39	5.72	0.98
	自由業	21	2.00	1.08
	家管	159	5.81	0.97
外在動機	商人	33	4.25	1.09
	軍、公、較	39	3.83	0.53
	自由業	21	4.04	1.53
	家管	159	4.19	0.89
無動機	商人	33	1.69	1.16
	軍、公、較	39	1.50	0.57
	自由業	21	2.26	1.46
	家管	159	1.79	1.06

表 4-15 不同職業在運動行為調節之變異數摘要表

運動行為調節	變異來源	平方和	自由 度	平均平方和	F 檢定	顯著性
內在動機	組間	1.116	4	.372	.376	.770
	組內	245.323	248	.989		
	總和	246.439	252			
外在動機	組間	4.343	4	1.448	1.825	.143
	組內	196.763	248	.793		
	總和	201.106	252			
無動機	組間	8.050	4	2.683	2.384	.070
	組內	279.157	248	1.126		
	總和	287.207	252			
總體參與動機	組間	.285	4	.095	.931	.426
	組內	25.283	248	.102		
	總和	25.567	252			

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001 1:商人 2:軍 公 教 3:自由業 4:家管

由表 4-14、表 4-15 顯示以單因子變異數分析考驗不同職業在運動行為調節上之得分，其統計考驗為「內在動機」；「無動

機」；「外在動機」之得分皆未達顯著差異。就本研究結果而言，適度推論不同職業的瑜珈運動者在運動行為調節上並不會造成明顯差異。

## 二、不同職業在流暢經驗之差異

表 4-16 不同職業在流暢經驗之差異比較

流暢經驗	學歷	人數	平均數	標準差
挑戰與技術的平衡	商人	33	13.78	2.95
	軍公教	39	13.87	2.19
	自由業	21	13.33	2.67
	家管	159	13.12	3.09
知行合一	商人	33	13.12	3.55
	軍公教	39	13.25	2.67
	自由業	21	12.09	3.98
	家管	159	12.64	3.20
清晰的目標	商人	33	13.96	3.74
	軍公教	39	13.71	2.36
	自由業	21	12.85	4.11
	家管	159	13.72	3.29
清楚的回饋	商人	33	14.39	4.72
	軍公教	39	14.07	2.14
	自由業	21	13.61	4.23
	家管	159	13.79	3.18
專心於手邊的事物	商人	33	13.39	2.97
	軍公教	39	14.21	4.52
	自由業	21	13.14	3.46
	家管	159	14.23	3.24
自我掌控的感覺	商人	33	13.27	3.53
	軍公教	39	13.35	2.37
	自由業	21	12.14	3.32
	家管	159	13.71	3.24
失去自我意識	商人	33	12.84	3.04
	軍公教	39	12.74	3.36
	自由業	21	12.95	1.93
	家管	159	13.52	3.42
時間感地轉變	商人	33	13.54	3.05
	軍公教	39	14.94	3.84
	自由業	21	13.14	2.83
	家管	159	13.87	3.29
自成性經驗	商人	33	15.36	3.28
	軍公教	39	14.43	3.95
	自由業	21	14.33	2.59
	家管	159	15.01	2.98
總體流暢經驗	商人	33	123.69	20.71
	軍公教	39	122.82	13.07
	自由業	21	117.61	22.42
	家管	159	123.66	19.62

表 4-17 不同職業在流暢經驗之變異數摘要表

流暢經驗	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
挑戰與技術的平衡	組間	24.93	4	8.313	.975	.405
	組內	2114.02	248	8.524		
	總和	2138.96	252			
知行合一	組間	25.19	4	8.39	.797	.496
	組內	2613.03	248	10.53		
	總和	2638.23	252			
清晰的目標	組間	17.42	4	5.80	.530	.662
	組內	2718.81	248	10.96		
	總和	2736.23	252			
清楚的回饋	組間	12.76	4	4.25	.445	.721
	組內	2373.75	248	9.57		
	總和	2386.52	252			
專心於邊的事物	組間	42.18	4	14.06	1.437	.233
	組內	2426.80	248	9.78		
	總和	2468.98	252			
自我掌控的覺	組間	47.96	4	15.98	1.587	.193
	組內	2498.78	248	10.076		
	總和	2546.74	252			
失去自我意識	組間	29.39	4	9.79	.914	.435
	組內	2658.253	248	10.71		
	總和	2687.65	252			
時間的轉變	組間	32.80	4	10.93	1.074	.361
	組內	2524.13	248	10.17		
	總和	2556.93	252			
自性經驗	組間	24.212	4	8.07	.982	.402
	組內	2037.86	248	8.21		
	總和	2062.07	252			
流暢經驗總表	組間	694.42	4	231.47	.630	.596
	組內	91147.3	248	367.53		
	總和	91841.7	252			

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

1: 商人 2: 軍公教 3: 自由業 4: 家管

由表 4-16、表 4-17 顯示以單因子變異數分析考驗不同職業在流暢經驗上之得分，其統計考驗為「挑戰與技術的平衡」

「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「時間感的轉變」、「時間感的轉變」、「自成性經驗」之得分皆未達顯著差異。就本研究結果而言，適度推論，不同職業在流暢經驗上並不會造成明顯差異。

## 伍、月收入

### 一、不同月收入在運動行為調節之差異

表 4-18 不同月收入在運動行為調節之差異比較

運動行為調節	月收入	人數	平均數	標準差
內在動機	20000 元含以下	68	68.44	12.06
	20001~40000 元	106	70.28	11.00
	40001~60000 元	52	70.51	13.35
	60001~80000 元	12	66.83	14.35
	80000 元以上	14	74.71	8.98
外在動機	20000 元含以下	68	66.86	12.61
	20001~40000 元	106	64.98	13.01
	40001~60000 元	52	65.17	15.40
	60001~80000 元	12	68.50	18.88
	80000 元以上	14	74.92	20.83
無動機	20000 元含以下	68	7.51	4.10
	20001~40000 元	106	6.79	3.44
	40001~60000 元	52	6.82	5.29
	60001~80000 元	12	6.50	3.55
	80000 元以上	14	9.00	6.64

表 4-19 不同月收入在運動行為調節之變異數摘要表

運動行為調節	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
內在動機	組間	4.28	5	1.072	1.093	.360
	組內	242.15	247	.980		
	總和	246.43	252			
外在動機	組間	5.36	5	1.340	1.691	.153
	組內	195.74	247	.792		
	總和	201.10	252			
無動機	組間	5.02	5	1.257	1.100	.357
	組內	282.17	247	1.142		
	總和	287.20	252			

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001  
 1.20000 元含以下 2.20001~40000 元 3.40001~60000 元  
 4.60001~80000 元 5.80000 元以上

由表 4-18、表 4-19 顯示以單因子變異數分析考驗不同月

收入在運動行為調節上之得分，其統計考驗為「內在動機」、「無動機」、「外在動機」之得分皆未達顯著差異。

再進一步進行事後比較，不同月收入之「外在動機」與「內在動機」傾向高於無動機。

就本研究結果而言，適度推論，由研究結果得知越高收入之瑜珈運動者產生之外在動機與內在動機得分也越高，顯示收入越高越能滿足自身之外在需求，因此可能因特定目標因素而參與瑜珈運動。

## 二、不同月收入在流暢經驗之差異

表 4-20 不同月收入在流暢經驗之差異比較

流暢經驗	所得	人數	平均數	標準差
挑戰與技術的平衡	20000 元含以下	68	12.89	3.17
	20001~40000 元	106	13.35	2.83
	40001~60000 元	52	13.42	2.79
	60001~80000 元	12	13.16	3.85
	80001 元以上	14	15.28	3.26
知行合一	20000 元含以下	68	12.82	3.34
	20001~40000 元	106	12.56	3.00
	40001~60000 元	52	12.76	3.60
	60001~80000 元	12	10.91	4.44
	80001 元以上	14	15.42	4.21
清晰的目標	20000 元含以下	68	13.50	3.53
	20001~40000 元	106	13.14	3.03
	40001~60000 元	52	13.40	3.03
	60001~80000 元	12	13.41	2.87
	80001 元以上	14	17.92	2.81
清楚的回饋	20000 元含以下	68	14.01	2.82
	20001~40000 元	106	13.62	3.13
	40001~60000 元	52	13.65	2.65
	60001~80000 元	12	13.00	2.13
	80001 元以上	14	17.14	3.03
專心於手邊的事物	20000 元含以下	68	13.94	3.05
	20001~40000 元	106	13.99	3.12
	40001~60000 元	52	13.65	2.67
	60001~80000 元	12	13.83	4.26
	80001 元以上	14	16.92	3.17
自我掌控的感覺	20000 元含以下	68	13.23	3.14
	20001~40000 元	106	13.24	3.93
	40001~60000 元	52	13.21	3.14
	60001~80000 元	12	13.16	3.78
	80001 元以上	14	17.50	2.40
失去自我意識	20000 元含以下	68	12.92	3.49
	20001~40000 元	106	12.90	2.90
	40001~60000 元	52	13.42	2.91
	60001~80000 元	12	14.33	4.20
	80001 元以上	14	16.21	3.86
時間感的轉變	20000 元含以下	68	13.22	3.51
	20001~40000 元	106	13.68	3.03
	40001~60000 元	52	13.61	2.97
	60001~80000 元	12	13.66	3.05
	80001 元以上	14	15.14	3.54
自成性經驗	20000 元含以下	68	15.32	2.90
	20001~40000 元	106	14.77	2.70
	40001~60000 元	52	13.98	2.76
	60001~80000 元	12	14.83	2.82
	80001 元以上	14	17.50	2.79

表 4-21 不同月收入在流暢經驗之變異數摘要表

流暢經驗	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
挑戰與技術的平衡	組間	67.091	5	16.773	2.000	.095
	組內	2071.873	247	8.388		
	總和	2138.964	252			
知行合一	組間	144.738	5	36.185	3.584	.007*
	組內	2493.496	247	10.095		
	總和	2638.234	252			
清晰的目標	組間	267.134	5	66.783	6.681	.000***
	組內	2469.100	247	9.996		
	總和	2736.234	252			
清楚的回饋	組間	169.145	5	42.286	4.710	.001**
	組內	2217.374	247	8.977		
	總和	2386.520	252			
專心於手邊的事物	組間	125.864	5	31.466	3.317	.011*
	組內	2343.120	247	9.486		
	總和	2468.984	252			
自我掌控的覺	組間	241.048	5	60.262	6.456	.000***
	組內	2305.698	247	9.335		
	總和	2546.746	252			
失去自我意識	組間	158.246	5	39.561	3.863	.005**
	組內	2529.405	247	10.241		
	總和	2687.651	252			
時間的轉變	組間	43.830	5	10.958	1.077	.368
	組內	2513.106	247	10.175		
	總和	2556.937	252			
自性經驗	組間	152.484	5	38.121	4.931	.001**
	組內	1909.596	247	7.731		
	總和	2062.079	252			
總體流暢經驗	組間	10084.997	5	2521.249	7.617	.000***
	組內	81756.749	247	330.999		
	總和	91841.746	252			

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

1.20000元含以下 2.20001~40000元 3.40001~60000元 4.60001~80000元 5.80000

元以上

由表 4-20、表 4-21 顯示以單因子變異數分析考驗不同月收入在流暢經驗上之得分，其統計考驗為「挑戰與技術的平衡」與「時間感的轉變」未達顯著差異。

而「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「自成性經驗」之得分皆達顯著差異。

就本研究結果而言，適度推論，不同月收入的瑜珈學員在練習瑜珈時，以瑜珈的專業角度來探討，學員皆可將注意力集中於體位法的動作中，且清楚了解動作所要求的精準度，在學員自身的開展度與深層肌群的延展上，能有效調整正確之身體中心線，達到心靈與身體層面之平衡。

## 陸、運動年資

### 一、不同運動年資在運動行為調節之差異

表 4-22 不同運動年資在運動行為調節之差異比較

運動行為調節	運動年資	人數	平均數	標準差
內在動機	半年含以下	70	5.55	1.15
	半年~1年	79	5.94	0.85
	1年~3年	72	5.97	0.80
	3年~5年	23	5.58	1.13
	5年以上	8	6.87	1.80
外在動機	半年含以下	70	4.16	0.95
	半年~1年	79	4.00	0.87
	1年~3年	72	4.18	0.80
	3年~5年	23	4.16	0.89
	5年以上	8	5.50	1.13
無動機	半年含以下	70	1.97	1.15
	半年~1年	79	1.85	1.18
	1年~3年	72	1.63	0.94
	3年~5年	23	1.44	0.65
	5年以上	8	1.81	1.06

表 4-23 不同運動年資在運動行為調節之變異數摘要表

運動行為調節	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
內在動機	組間	13.52	5	2.706	2.858	.016*
	組內	232.91	246	.947		
	總和	246.43	252			
外在動機	組間	9.01	5	1.802	2.308	.045
	組內	192.09	246	.781		
	總和	201.10	252			
無動機	組間	8.33	5	1.667	1.471	.200
	組內	278.87	246	1.134		
	總和	287.20	252			

\* $p < .05$     \*\* $p < .01$     \*\*\* $p < .001$

1. 半年含以下 2. 半年~1年 3. 1年~3年 4. 3年~5年 5. 5年以上

由表 4-22、表 4-23 顯示以單因子變異數分析考驗不同運動年資在運動行為調節上之得分，其統計考驗為「內在動機」、「無動機」、「外在動機」之得分皆未達顯著差異。

再進一步進行事後比較，不同運動年資之「內在動機」傾向高於無動機和外在動機。

就本研究結果而言，適度推論不同運動年資在內在動機的得分上明顯偏高，其中又以運動年資五年以上的得分偏高，以瑜珈專業的角度來推論，參與瑜珈運動越久，在瑜珈體位法的操作上皆可穩定掌握動作之精隨，再配合呼吸的調息，與深層肌群徹底之延展，和靜心的修練，身心涵養得以提升。

## 二、不同運動年資在流暢經驗之差異

表 4-24 不同運動年資在流暢經驗之差異比較

流暢經驗	運動年資	人數	平均數	標準差
挑戰與技術的平衡	半年含以下	70	13.50	3.39
	半年~1年	79	12.83	2.18
	1年~3年	72	13.73	2.74
	3年~5年	23	13.86	3.40
	5年以上	8	14.00	4.00
知行合一	半年含以下	70	12.54	3.21
	半年~1年	79	12.56	3.01
	1年~3年	72	13.15	3.38
	3年~5年	23	12.65	3.79
	5年以上	8	14.50	3.78
清晰的目標	半年含以下	70	13.28	3.21
	半年~1年	79	13.10	3.22
	1年~3年	72	14.16	3.36
	3年~5年	23	14.95	3.29
	5年以上	8	14.75	3.94
清楚的回饋	半年含以下	70	13.52	3.10
	半年~1年	79	14.70	2.74
	1年~3年	72	13.81	3.24
	3年~5年	23	15.17	3.20
	5年以上	8	17.00	3.94
專心於手邊的事物	半年含以下	70	13.97	3.45
	半年~1年	79	13.67	2.79
	1年~3年	72	14.08	3.03
	3年~5年	23	15.43	2.93
	5年以上	8	15.00	5.31
自我掌控的感覺	半年含以下	70	13.75	3.38
	半年~1年	79	12.70	2.97
	1年~3年	72	13.56	2.98
	3年~5年	23	14.30	3.46
	5年以上	8	15.75	3.78
失去自我意識	半年含以下	70	13.17	3.20
	半年~1年	79	13.20	2.94
	1年~3年	72	13.52	3.22
	3年~5年	23	13.17	2.17
	5年以上	8	13.00	6.60
時間感的轉變	半年含以下	70	13.74	3.18
	半年~1年	79	13.31	3.26
	1年~3年	72	13.56	3.20
	3年~5年	23	14.17	3.21
	5年以上	8	15.25	2.82
自成性經驗	半年含以下	70	15.14	3.24
	半年~1年	79	14.60	2.80
	1年~3年	72	14.80	2.47
	3年~5年	23	15.56	2.84
	5年以上	8	15.00	3.82

表 4-25 不同運動年資在流暢經驗之變異數摘要表

流暢經驗	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
挑戰與技術的平衡	組間	86.009	5	17.202	2.061	.071
	組內	2052.956	246	8.345		
	總和	2138.964	252			
知行合一	組間	31.959	5	6.392	.603	.697
	組內	2606.275	246	10.595		
	總和	2638.234	252			
清晰的目標	組間	106.302	5	21.260	1.989	.081
	組內	2629.932	246	10.691		
	總和	2736.234	252			
清楚的回饋	組間	96.066	5	19.213	2.064	.071
	組內	2290.454	246	9.311		
	總和	2386.520	252			
專心於邊事物	組間	59.696	5	11.939	1.219	.301
	組內	2409.288	246	9.794		
	總和	2468.984	252			
自我掌控的覺	組間	93.298	5	18.660	1.871	.100
	組內	2453.448	246	9.973		
	總和	2546.746	252			
失去自我意識	組間	8.700	5	1.740	.160	.977
	組內	2678.951	246	10.890		
	總和	2687.651	252			
時間的轉變感	組間	26.769	5	5.354	.521	.761
	組內	2530.167	246	10.285		
	總和	2556.937	252			
自性經驗	組間	21.743	5	4.349	.524	.758
	組內	2040.337	246	8.294		
	總和	2062.079	252			
總體流暢經驗	組間	2193.279	5	438.656	1.204	.308
	組內	89648.467	246	364.425		
	總和	91841.746	252			

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

1.半年含以下 2.半年~1年 3.1年~3年 4.3年~5年 5.5年以上

由表 4-24、表 4-25 顯示以單因子變異數分析考驗不同運動年資在流暢經驗上之得分，其統計考驗為「挑戰與技術的

平衡」、「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「時間感的轉變」、「自成性經驗」之得分皆未達顯著差異。就本研究結果而言，適度推論，不同運動年資在流暢經驗上並不會造成明顯差異。

綜合以上結果得知，台中縣市瑜珈消費者之性別、年齡、教育程度、職業變項、月收入與運動年資在運動行為調節與流暢經驗上有顯著差異，因此，本研究假設不同背景變項之瑜珈運動者在運動行為調節與流暢經驗上有顯著差異」部分成立。

### 第三節 瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗相關之分析

#### 壹、運動行為調節與流暢經驗之積差相關分析

表 4-26-1 內在動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表

	挑戰與技術的平衡	知行合一	清晰的目標	清楚的回饋	專心於手邊的事物
一般性內在動機	.30**	.27**	.18**	.20**	.05
求知性外在動機	.31**	.28**	.18**	.24**	.06**
體驗刺激的無動機	.03**	.04**	.21**	.24**	.13**

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

表 4-26-2 內在動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表

	自我掌控的感覺	失去自我意識	時間感的轉變	自成性經驗	總體流暢經驗
一般性內在動機	.17**	.07	.11**	.24**	.26**
求知性外在動機	.23**	.15**	.19**	.25**	.31**
體驗刺激的無動機	.27**	.13**	.16***	.24**	.33**

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

表 4-26-3 內在動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表

	自我掌控 的感覺	失去自我 意識	時間感的 轉變	自成性經 驗
失去自我 意識	.43**			
時間感的 轉變	.37**	.41*		
自成性經 驗	.35**	.30**	.32**	
內在動機	.25**	.13**	.17**	.27**

\*\*p < .01

由表 4-26-1、4-26-2、4-26-3 顯示，瑜珈運動者其流暢經驗中，挑戰與技巧的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗與內在動機為具顯著之正相關。

由研究結果適度推論，瑜珈運動者內在動機得分越高，表示其自身即相當樂於進行瑜珈運動，在自身享受其中的當下，也較容易聚精會神，並勇於嘗試不同之瑜珈體位法順位練習排列模式，在持續練習後，促使瑜珈運動者更清楚自身身體中心線與下肢排列正確性，流暢經驗隨之產生。

本研究結果呼應 Pervin (2005) 之研究，指出嚴謹自律特質較高者，通常較易出現規律的運動行為。亦與席玉寶、王少軍 (1999)、韓鳳芝等人 (2005)、王紅芳、倪湘宏 (2006) 之調查研究相同，顯示較具流暢經驗者，具有較高之運動行為調節。

表 4-27-1 外在動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表

	挑戰與技巧的平衡	知行合一	清晰的目標	清楚的回饋	專心於手邊的事物
知行合一	.52**				
清晰的目標	.43**	.49**			
清楚的回饋	.39**	.50**	.66**		
專心於手邊的事物	.33**	.37**	.50**	.45**	
外在動機	.31**	.24**	.26**	.25**	.16**

\*\*p<.01

表 4-27-2 外在動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表

	自我掌控的感覺	失去自我意識	時間感的轉變	自成性經驗
失去自我意識	.43**			
時間感的轉變	.37**	.41**		
自成性經驗	.35**	.30**	.32**	
外在動機	.31**	.12**	.25**	.32**

\*\*p<.01

由表 4-27-1、4-27-2 顯示，瑜珈運動者其流暢經驗中，挑戰與技巧的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗與外在動機為具顯著之正相關。

根據研究結果適度推論，瑜珈運動者外在動機得分越高，可能透由旁人推廣或為調整自身之體態而參與瑜珈運動，在此狀況下瑜珈運動者將朝某一特定目標前進，促使自身更專注於體位法的訓練過程，並持續練習，達到肌肉線條之修飾與健康層面的提升，因而流暢經驗也隨之提高。

本研究結果呼應 Pervin (2005) 之研究，指出嚴謹自律特質較高者，通常較易出現規律的運動行為。亦與席玉寶、王少軍 (1999)、韓鳳芝等人 (2005)、王紅芳、倪湘宏 (2006) 之調查研究相同，顯示較具流暢經驗者，具有較高之運動行

為調節。

表 4-28-1 無動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表

	挑戰與技術的平衡	知行合一	清晰的目標	清楚的回饋	專心於手邊的事物
知行合一	.52**				
清晰的目標	.43**	.49**			
清楚的回饋	.39**	.50**	.66**		
專心於手邊的事物	.33**	.37**	.50**	.45**	
無動機	.01**	.05	-.12**	-.11**	-.03**

\*\*p<.01

表 4-28-2 無動機與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表

	自我掌控的感覺	失去自我意識	時間感的轉變	自成性經驗
失去自我意識	.43**			
時間感的轉變	.37**	.41**		
自成性經驗	.35**	.30**	.32**	
無動機	-.04**	-.03	-.07	-.09**

\*\*p<.01

由表 4-28-1、4-28-2 顯示，瑜珈運動者其流暢經驗中，挑戰與技巧的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗與無動機皆存在微弱之負相關，未達顯著水準。

根據研究結果適度推論，無動機之瑜珈運動者，可能因為自身並不熱愛於進行瑜珈運動或漫無目標的進行瑜珈練習，在此狀態下將難於專心在體位法之操作上，以瑜珈專業

之角度推斷，瑜珈運動課程出階段即相當要求靜心與專注的培養，如此在接下來的體位法順位操作，才能清楚探索身體內部結構的發展與調整，如初步及難以專注，將影響到課程練習所達到之效果，因此無動機之瑜珈運動者，可能因而難以產生流暢經驗。

本研究結果呼應Pervin (2005) 之研究，指出嚴謹自律特質較高者，通常較易出現規律的運動行為。Jackson (1995, 1996) 的研究更以流暢經驗的產生為主題，發現幾個影響流暢經驗發生頻率與強度的變數；包括專注、自信心、動機，以及心理及生理的準備等等。

表 4-29 運動行為調節與流暢經驗之各層面相關矩陣摘要表

	內在動機	外在動機	無動機
外在動機	.52**		
無動機	-.13**	.18**	
總體流暢經驗	.33**	.36**	-.06**

由表 4-27-1、表 4-27-2、表 4-27-3、表 4-28-1、表 4-28-2、表 4-29 之結果可看出，瑜珈運動者運動行為調節之中「內在動機」、「外在動機」層面之得分與 9 項流暢經驗均具有正相關，且統計考驗達顯著水準 ( $p < .01$ )。結果顯示，瑜珈運動者在內在動機與外在動機層面得分越高，其流暢經驗則愈趨正面。此結果與 Roccas, Sagiv, Schwartz & Knafo (2002) 針對 246 名學生之調查研究發現相同，其結果特別指出嚴謹自律性及外向性等人格特質層面與個人成就、興奮刺激及順從等價值觀有正相關存在。

另外，表 4-28-1、表 4-28-2、表 4-29 之結果可看出，瑜

瑜珈運動參與者之「無動機」之得分與 9 項流暢經驗均具有負相關存在。惟與「無動機」之相關考驗未達顯著水準外，其餘之相關考驗均達顯著水準 ( $p < .01$ )。結果顯示，瑜珈運動者在無動機此一層面得分越高，其流暢經驗則愈趨負面。但從摘要表之統計結果可看出，無動機與各項流暢經驗的相關性均處於低度或微弱之負相關，顯示瑜珈運動者其無動機之與流暢經驗得分之相關性不高。

#### 第四節 瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗關係之預測分析

##### 壹、運動行為調節對流暢經驗之預測分析

表 4-30 運動行為調節對流暢經驗之多元迴歸分析摘要表

投入變項 順序	多元相關 係數 R	決定係數 R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 增加量	F 值	標準化迴 歸係數 (β)
內在動機	.36	.13	.13	39.22	.36
外在動機	.40	.16	.015	23.87	.18

\* $p < .05$  \*\*\* $p < .001$

由表 4-30 得知，本研究中瑜珈運動者之運動行為調節與流暢經驗各層面可解釋 16%。就個別變項之解釋量來看，以「內在動機」具最高之解釋力，達 13%，其次為「外在動機」之 1.5%。說明在本研究中，「內在動機」為運動行為調節各層面中瑜珈運動者之流暢經驗最重要之變項。

##### 一、投入變項順序

瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之研究的解釋情形，由表 4-30 顯示，有 2 個解釋變項，F 值未達顯著水準，其投入順序依次為(1)內在動機；(2)外在動機。

##### 二、係數方面

在  $\beta$  係數方面內在動機與外在動機均呈現正數，顯示此兩個層面分數愈高，流暢經驗愈高。

### 三、在解釋力方面

從表 4-30 顯示，所投入兩個變項，整體解釋變異量為 .16，可以解釋運動行為調節總變異量 16%，其中以內在動機最大，表示內在動機對流暢經驗有較大的解釋力，可解釋生活適應變異的 13%。

從研究結果適度推論，瑜珈運動者可能因自身對瑜珈有強烈的熱誠與參與意願，因此在進行瑜珈運動時，自我要求極高，在體位法的練習與操作中，循序漸近式的帶入心靈層面之修養，與深層肌群的延展，如瑜珈運動者自身對瑜珈不具有興趣與嘗試性，在進行體位法操控時，於初階段即無法靜心，間接影響到下階段之動作練習，在瑜珈運動後產生之效果有限，因此具有強烈內在動機之瑜珈運動者，相對於流暢經驗的產生也隨之提升。

## 第五章 結論與建議

本研究以台中縣市各大瑜珈會館與民間瑜珈中心之瑜珈運動者為研究對象，目的在描述及分析瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之概況，及各變項構面之間的關係。本研究依據所蒐集之相關文獻，加以探討與分析，以做為擬定研究架構之基礎；然後進行問卷之編修與預試，最後進行實證性研究。取樣範圍包括台中縣市各大瑜珈會館與民間瑜珈中心，共計抽取 300 份，回收問卷 252 份，回收率為 84%。

統計分析包含兩部分，第一部分為基本資料與研究變項之 T 考驗與單因子變異數分析；第二部分為主要分析利用積差相關、多元逐步迴歸分析運動行為調節與流暢經驗之關係。

在本章共分三節，第一節中將討論主要的研究發現，第二節為結論，第三節為建議，以做為了解瑜珈運動者運動行為調節及流暢經驗之關係，提升瑜珈運動者運動參與行為及進一步研究之參考。

## 第一節 主要研究發現

綜合上述研究結果與分析，歸納出瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之關係結論如下：

## 第二節 結論

壹、瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之現況分析

一、運動行為調節與流暢經驗之現況分析

(一) 有效樣本之運動行為調節平均數為 69.92，整體運動行為調節傾向於「內在動機」之特質。

(二) 運動行為調節之平均數得分依序為：內在動機、外在動機、無動機。

(三) 流暢經驗各層面排序分析，依序為：自成性經驗、專心於手邊的事物、清楚的回饋、清晰的目標、時間感的轉變、自我掌控的感覺、挑戰與技術的平衡、失去自我意識、知行合一。

二、不同性別在運動行為調節與流暢經驗之差異分析

(一) 不同性別變項在內在動機、外在動機層面有顯著差異，無動機層面無差異性存在。內在動機與外在動機層面，男生的得分皆大於女生。

(二) 不同性別在瑜珈運動者流暢經驗特質整體上有差異存在，男生的流暢特質上皆大於女生。

三、不同年齡在運動行為調節與流暢經驗之差異分析

(一) 不同年齡在運動行為調節之內在動機與無動機上有顯著差異；外在動機上未達顯著差異。

(二) 不同年齡在流暢經驗之「挑戰與技術的平衡」達顯著差異；在「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、

「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「時間感的轉變」、「自成性經驗」之得分未達顯著差異。

#### 四、不同學歷在運動行為調節與流暢經驗之差異分析

(一)不同學歷在運動行為調節上之，內在動機、無動機、外在動機之得分皆未達顯著差異。

(二)不同學歷在流暢經驗上之得分，其統計考驗為「挑戰與技術的平衡」、「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「時間感的轉變」、「自成性經驗」之得分皆未達顯著差異。

#### 五、不同職業在運動行為調節與流暢經驗之差異分析

(一)不同職業在運動行為調節上之，內在動機、無動機、外在動機之得分皆未達顯著差異。

(二)不同職業在流暢經驗上之得分，其統計考驗為「挑戰與技術的平衡」、「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「時間感的轉變」、「自成性經驗」之得分皆未達顯著差異。

#### 六、不同月收入在運動行為調節與流暢經驗之差異分析

(一)不同收入在運動行為調節上之，內在動機、無動機、外在動機之得分皆未達顯著差異。

(二)不同月收入在流暢經驗上之得分，其統計考驗為「挑戰與技術的平衡」、「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「時間感的轉變」、「自成性經驗」之得分

皆未達顯著差異。

#### 七、不同運動年資在運動行為調節與流暢經驗之差異分析

(一) 不同運動年資在運動行為調節上之，內在動機、無動機、外在動機之得分皆未達顯著差異。

(二) 不同運動年資在流暢經驗上之得分，其統計考驗為「挑戰與技術的平衡」與「時間感的轉變」、「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「自成性經驗」之得分皆未達顯著差異。

#### 貳、瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之相關分析

一、瑜珈運動者其流暢經驗中，挑戰與技巧的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗與內在動機為具顯著之正相關。

二、瑜珈運動者其流暢經驗中，挑戰與技巧的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗與外在動機為具顯著之正相關。

三、瑜珈運動者其流暢經驗中，挑戰與技巧的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗與無動機皆存在微弱之負相關，未達顯著水準。

#### 參、瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之差異分析

運動行為調節在瑜珈運動者流暢經驗各層面具有顯著差異存在。

#### 肆、瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之預測情形

運動行為調節與流暢經驗之多元逐步迴歸分析，瑜珈運動者之運動行為調節與流暢經驗各層面可解釋 16%。就個別變項之解釋量來看，以「內在動機」具最高之解釋力，達 13%，其次依序為「外在動機」之 1.5%。說明在本研究中，「內在動機」為運動行為調節各層面中瑜珈運動者之流暢經驗最重要之變項。

### 第三節 建議

依據本研究目的、研究結果與討論，提出下列之建議事項供台中縣市各大瑜珈會館與機構進一步研究者之參考。

#### 壹、對研究法之建議

本研究方法主要採取量化研究探討運動行為調節與流暢經驗之關係。因此，採用差異分析、積差相關、多元逐步迴歸分析等統計方式加以驗證。建議後續研究能藉不同的統計分析結果，交互印證各變項間之關係，並採用不同的方式，例如：質性研究的觀察或訪談等方式來加以檢證。

#### 貳、對瑜珈業者之建議

綜合研究深度訪談及問卷調查結果歸納整理，擬定以下具體建議：

##### (一) 中年中階收入的家庭主婦為主要目標族群

由研究結果發現，台中縣市的瑜珈消費市場正快速成長，參與者多為初學者及長期持續參與者，正直蓬勃發展期。消費者以中年中階收入的家庭主婦為主要族群，可作為市場及目標族群定位的參考。

##### (二) 針對成就需求高的顧客群

成就需求可有效預測流暢經驗數值的高低，所以此類的顧

客應特別重視會館之知名度、教師的名氣、規模、形象，以及經營型態，業者在進行顧客關係維繫及業務開發推廣時，可以在這幾點上加強宣傳。而大專與高中職教育程度、家管，都是高成就需求的消費族群。

從研究結果中發現，從瑜珈運動者的流暢經驗中可以有效預測其參與瑜珈之頻率與每次停留時間，意即流暢經驗的數值高低會促使消費者更積極的參與瑜珈，因此，建議業者在課程內容設計上加強瑜珈的易達性與功能性，也就是讓民眾覺得做瑜珈並非難事，只要持續練習，可以有明顯的進步效果及激發潛能。

### （三）針對高所得的顧客群

若業者鎖定的目標族群為高所得的消費者，則必須在所有考量因素加強服務，根據質性訪談與統計結果中發現，每月個人可支配金額40,001元以上的消費者在價格促銷、品牌形象、產品服務及考量上都相當重視。

### （四）加強不同性別對瑜珈運動的認同度

從本研究中發現，男性瑜珈學員流暢經驗產生之數值明顯高於女性之瑜珈學員，顯示瑜珈運動對男性瑜珈運動者身體與心靈各方面的發展影響極高，而台中地區瑜珈運動中心的瑜珈運動員多以女性居多，一般還存有瑜珈運動應該專屬女性的迷思，而男性則偏向健身器材，與劇烈活動量之運動為主，但實質上男性學員的肌肉發展如能透由瑜珈運動之延展與呼吸之調整，將有助於肌肉與心肺之均衡發展，建議業者多加推廣男性學員參與瑜珈運動之益處與啟發動機，促進瑜珈運動達到客觀的兩性運動概念指標。

### （五）瑜珈中心的地點

針對質性訪談中，學員雖以價錢、上課環境與師資群服務品質為考量點，但因有時上班族下班考慮到接送小孩與居家生活的方便性，上課地點會選擇離家近與好停車的練習場所，如趨於方便會比較有動力持續前往瑜珈中心上課，因此瑜珈中心的開設地點為其業者考量的因素之一。

#### 參、研究結果之應用

目前台中瑜珈市場正蓬勃發展，大型瑜珈會館紛紛興起，瑜珈會館可以依據場地設施、課程購買方式分為高消費型態與低消費型態，前者擁有上千人的會員及高會費，以最完美的服務品質及鎖定的目標群為主要經營方式；而後者則為小班制教學，以購買堂數方式收費，服務推廣為目標。

從運動行為調節與流暢經驗之相關分析中可以發現，瑜珈運動者運動行為調節越高者流暢經驗產生效果愈高；建議各大瑜珈會館機構善加推廣瑜珈運動之功能性與易達性，一般民眾皆存有學習瑜珈應該具備極高身體開展度的迷思，而實質上瑜珈體位法是一種促進肌群放鬆與身心調息的媒介，學員皆可依自身的身體狀況進行延展與放鬆，因此業者應多加推廣學習瑜珈正確的觀念，促使學員踏出第一步多加嘗試，練習瑜珈後所產生之效果將提升，因而增強瑜珈運動者的興趣，使之持續參與，達到雙贏的目標。

另一方面，從運動行為調節相關分析之結果可看出，運動行為調節與流暢經驗具顯著相關存在，瑜珈運動者傾向外在動機，則越具正向之流暢經驗；而無動機之特質越高，其流暢經驗則愈趨向負面。故建議社會一般大眾建立正向之瑜珈參與觀念，有助於提升身心健康之功效。

根據本研究在質性訪談中發現，軟、硬體服務品質瑜珈運

動者參與行為的評估上，研究結果發現瑜珈運動者相當重視產品之服務品質，且從中可有效評估瑜珈運動者每月在瑜珈上的花費，因此，建議業者強化產品服務之推銷與設計，應該可以促進瑜珈運動參與者的持續參與意願，高消費型態的瑜珈運動者比低消費型態的瑜珈運動者更重視服務品質，因此，瑜珈運動者花費較多的費用購買會員與課程，對於會館內軟、硬體服務品質較為要求，建議會館經營者在此方面加強高規格之管理。

最後，就運動行為調節之迴歸分析中建立預測之模型，結果發現：內在動機與外在動機層面對瑜珈運動者流暢經驗，具顯著之預測力，其中以「內在動機」具有最高之解釋力。故建議瑜珈運動者建立正向之瑜珈參與觀念，有助於提升身心健康之功效。

#### 肆、後續研究上之建議

本研究以運動行為調節與流暢經驗為探討之主要變項，建議後續研究可再加入其它變項，例如：知覺運動障礙、自我效能、自我概念、同儕或重要它人之影響等相關變項，進一步進行全面性探討，以了解各變項與瑜珈運動者之關係。

#### 伍、對研究對象之建議

本研究對象主要以台中縣市各大瑜珈會館與瑜珈機構為主，但城鄉之間的環境仍有差異存在。因此，將來對於較為偏遠之鄉鎮亦可列入研究探討之對象；同時，大型瑜珈會館與私人家教瑜珈組織上有些差異性，將私人家教瑜珈組織納入研究探討之對象，亦是未來研究方向之一。

## 參考文獻

### 中文部份

- 王俐之(譯)(2009)。瑜珈慢慢來。台北市：相映文化。(Belling Noa, 2005)
- 王紅芳、倪湘宏(2006)。女大學生人格特徵與體育運動參與程度的關係研究。體育世界，3，42-44。
- 吳長新(2001)。氣功瑜珈述源與展望。歷史月刊，158，78-84。
- 呂碧琴(1997)。瑜珈體位法對大學生健康適能的影響效果探討。台大體育學報，1，233-254。
- 宋敏如(2005)。瑜珈運動對更年期婦女疲憊、健康體能與更年期症狀困擾成效之探討。未出版碩士論文，國立台北護理學院，台北市。
- 李德仁(1995)。瑜珈對兒童身心適應能力之發展。中華體育，80，27-31。
- 林季燕、季力康(2003)。運動動機量表之編製：信度與效度分析。臺灣運動心理學報，2，15-32。
- 林祐修(2007)。瑜珈運動對國小學童動作協調能力之影響。未出版碩士論文，國立台南大學，台南市。
- 林淑芬(2003)。女性保健志工人格特質、組織承諾與神馳經驗關係之探討。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 林靈宏(1994)。消費者行為學。台北市：五南。
- 邱顯峰(2002)。靈性瑜珈。台北市：喜悅之路。
- 洪睿聲(2005)。瑜珈體位法對安養機構老年人生理心理健康相關因素之影響。未出版碩士論文，屏東師範學院，屏東縣。
- 胡家欣(2000)。大學生的休閒認知、涉入與體驗-兼論人格

- 特質的影響。未出版碩士論文，高雄市。
- 范智明（1999）。台北市運動健身俱樂部會員消費行為之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 范智明（1999）。台北市運動健身俱樂部會員消費行為之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 唐幼馨（2008）。養命瑜珈提斯。台北市：凱特文化。
- 席玉寶、王少軍（1999）。大學生體質差異與人格因素的研究。體育與科學，20（4），39-41。
- 高俊雄（1993）。休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩研究，6（4），1-12。
- 張家銘、李一民、陳聰廉（2006）。瑜珈運動參與者之滿意度、工作滿意與生活滿意之關係實證研究。台灣體育運動管理學報，4，113-129。
- 張敏、廖薇真（譯）（2008）。瑜珈之光。台北市：相映文化。  
（B. K. S. Iyengar，1966）
- 許倍豪（2003）。台中市瑜珈消費者參與動機、考量因素及消費行為之研究。未出版碩士論文，中正大學，嘉義縣。
- 許揚（2006）。健康體適能俱樂部會員消費決策行為之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義縣。
- 陳秀娟（譯）（1998）。生命的心流。台北市：天下遠見。
- 陳秀華（1993）。健康體適能俱樂部會員消費者行為之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳金鼓、甘光熙（1997）。瑜珈對大學生基本體能之影響。體育與運動，104，49-55。
- 陳金鼓（2000）。瑜珈訓練對靜態工作女性之健康體適能影響。華岡理科學報，17，83-92。

- 陳亭蘭(2004)。瑜珈運動對氣喘學童健康體適能改善之成效探討。未出版碩士論文，輔仁大學，台北縣。
- 陳偉睿(2001)。網際網路之流暢經驗初探性研究。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄縣。
- 陳鴻雁、謝邦昌(2003)。我國國民運動意識之調查研究。台北市：行政院體育委員會。
- 黃佩君、蔡俊傑(2008)。瑜珈運動流暢經驗之研究。2008大甲媽祖節慶與文化學術研討會手冊及論文集，79。(口頭髮表)
- 黃鴻斌(2003)。健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度及忠誠度關聯性之研究—以金牌健康體適能俱樂部為例。未出版碩士論文，南華大學，嘉義縣。
- 楊哲維(2005)。表演藝術節目觀賞者休閒涉入與流暢經驗之研究。未出版碩士論文，南台科技大學，台南縣。
- 葉娟娟、丁兆齡(2002)。媽咪，我愛玩瑜珈。台北市：自然風。
- 劉美珠(1990)。瑜珈—身心合一的科學。中華體育，13，45-50。
- 蔡雅琴(2005)。瑜珈體位法對國中生身體意象之影響。未出版碩士論文，國台灣師範大學，台北市。
- 鄭順璉(2001)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 鄭鴻英(2005)。瑜珈就是這麼簡單。台北市：元氣齋。
- 盧俊宏(1999)。運動心理學。台北市：師大書苑。
- 韓鳳芝、孟慶富、李鹹英(2005)。大學生人格特徵與體育運動參與程度的關係研究。北京體育大學學報，28(5)，

624-625。

聶喬齡(2000)。流暢量表之信度與校度初步分析。國立體育學院論叢, 11(1), 247-260。

顏莞華(1992)。圖解瑜伽自然健康法。台北市:遠流出版社。

蘇迺茶(2004)。溯溪參與者非學業性自我概念對流暢經驗的影響暨驗證流暢原始模式與四向度模式。未出版碩士論文, 國立雲林科技大學, 雲林縣。

## 英文部分

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation, *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15 (3), 219-228.
- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., & Pelletier, L.G. (1995). Development and validation of a scale on intrinsic and extrinsic motivation and lack of motivation in sports: The Scale on Motivation in Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465 - 489.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Josey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1992). *Validity and reliability of the experience sampling method*. In M. de Vries (Ed.), *The experience of psychopathology*. New York: Cambridge.
- Chi, L. (1993). *Prediction of the achievement-related cognitions and behaviors in the Physical domain : A test of the theories of goal perspective and self-efficacy*. Unpublished doctoral dissertation,

- Purdue University, Indiana.
- Csikszentmihalyi, M.(1993). *The evolving self*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins.
- Clarke, G. S., and Haworth, T. J. (1994). “Flow” experience in the lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85,511-523.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *The Educational Psychologist*, 26, 325-346.
- Duda, J.L.(1992). Motivation in sport setting : A goal perspective analysis . In Roberts, G.C. (Ed.), *Motivation in sport and exercise (pp.31-56)* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1998). Measure flow experience in daily life:An examination of the items used to measure challenge and skill. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 380-389.

- Jackson, S. A.(1992). Athletes in flow:A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters.*Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2) ,161-180.
- Jackson, S. A. (1995). Factor influencing the occurrence of flow state in elite athletes.*Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90.
- Jackson, S.A., & Marsh, H.W.(1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S.A., Kimiecik, J., Ford, S., & Marsh, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358 - 378.
- Jackson,S.A., & Csikszentmihalyi(1999). *Flow in Sport :The Key to Optimal Experiences and Performances*. Champaign,IL:Human Kinetics.
- Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129 - 153.
- Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2004a). *The flow scales manual*. Morgantown, WV: Fitness Information

Technology.

- Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2004b). Relationships between quality of experience and participation in diverse performance settings. *Australian Journal of Psychology*, 56, 193.
- Jackson, S.A., Martin, A.J., & Eklund, R.C. (2008). Long and Short Measures of Flow: The Construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 561-587.
- Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133 - 150.
- Lasater, J. (1997). The heart of patanjali. *Yoga Journal*, 137, 134-144.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 323-355.
- Lounsbury, J. W., & Hoopes, L. L. (1988). An investigation of factors associated with vacation satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 20(2), 118-134.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M. & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *The Journal of Nervous and Mental Disorders*, 175, 545-549.

- Massimini, F. and Carli, M.(1988). The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness (pp.260-287)*.Cambridge University Press.
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D.K. (1997). A graded conceptualisation of self determination in the regulation of exercise behavior: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences, 23*, 745-752.
- Martin, J.J., & Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 344-352.
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 600-614.
- Novak, P. T., & Hoffman, L. D. (1997). *Measuring the flow experience among web users*. Interval Research Corporation, Vanderbilt University.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of*

- Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Personality: Theory and Research (9th ed.)*. New York: John Wiley & Sons.
- Rebeiro, K. L., & Polgar, J. M. (1999). Enabling occupational performance: optimal experiences in therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 66, 14-22.
- Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E.L. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research (pp. 3 - 33)*. Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Shaw, K.L., Ostrow, A., & Beckstead, J. (2005). Motivation and the senior athlete: An examination of the psychometric properties of the Sport Motivation Scale. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 21, 206-214.
- Vallerand, R.J., Blais, M., Brière, N. B., & Pelletier, L G. (1989). Construction et validation de l'Echelle de motivation en éducation (EME) [Construction and validation of the Academic Motivation Scale]. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 421,

323-349.

- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senècal, C., & Vallières, E. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 159-172.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vlachopoulos, S.P., Karageorghis, C.I., & Terry, P.C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 387-397.



## 貳、運動行為調節

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

如：我參與我的運動，因為我樂於學習新的技術。

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

一般性內在動機	弱 ← 動機 → 強						
01. 我參與我的運動，因為我可以享受它。	1	2	3	4	5	6	7
02. 我參與我的運動，因為我喜歡它。	1	2	3	4	5	6	7
03. 我參與我的運動，因為它很有趣。	1	2	3	4	5	6	7
04. 我參與我的運動，因為我發現它使我快樂。	1	2	3	4	5	6	7
求知的內在動機	弱 ← 動機 → 強						
05. 我參與我的運動，因為有愉快的感覺，讓我更想要了解我的運動。	1	2	3	4	5	6	7
06. 我參與我的運動，因為我喜歡學習如何運用新的技術。	1	2	3	4	5	6	7
07. 我參與我的運動，因為我樂於學習新的技術。	1	2	3	4	5	6	7
08. 我參與我的運動，我樂於學習到運動中的新事物。	1	2	3	4	5	6	7
體驗刺激的內在動機	弱 ← 動機 → 強						
09. 我參與我的運動，因為我喜歡在運動過程中那種極高的快感。	1	2	3	4	5	6	7
10. 我參與我的運動，因為當我全心投入活動時，我感覺到很興奮。	1	2	3	4	5	6	7
11. 我參與我的運動，因為當我完全投入時，我體驗到愉快。	1	2	3	4	5	6	7
12. 我參與我的運動，因為當我在運動時，我體驗到正向的感覺。	1	2	3	4	5	6	7

	非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合
<b>完成的內在動機</b>	弱 ← 動機 → 強						
13. 我參與我的運動，因為我所喜 歡的成就。我的長期目標，時 來成我的。運動，因為我喜 帶努力完的。運動，因為我喜 14. 我參與我的運動，因為我喜 歡的成就。我的長期目標，時 來成我的。運動，因為我喜 帶努力完的。運動，因為我喜 15. 我參與我的運動，因為我喜 歡的成就。我的長期目標，時 來成我的。運動，因為我喜 帶努力完的。運動，因為我喜 16. 我參與我的運動，因為我喜 歡的成就。我的長期目標，時 來成我的。運動，因為我喜 帶努力完的。運動，因為我喜	1	2	3	4	5	6	7
<b>外在動機-整合調節</b>	弱 ← 動機 → 強						
17. 我參與我的運動，因為運動 是我人的一部分。運動 18. 我的參與我的運動，因為運動 的機，我的運動，因為運動 19. 我參與我的運動，因為運動 時，我能表達自我。運動 20. 我參與我的運動，因為運動 讓我達到有價值的生	1	2	3	4	5	6	7
<b>外在動機-認同調節</b>	弱 ← 動機 → 強						
21. 我參與我的運動，因為運動 帶來的我的好處對我很重要。運動 22. 我參與我的運動，因為運動 使我懂得我的自律。運動 23. 我參與我的運動，因為我重 視運動我的好處。運動 24. 我參與我的運動，因為運動 能學我到有的有益處，的	1	2	3	4	5	6	7

	非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合
<b>外在動機-內射調節</b>	弱 ← 動機 → 強						
25. 我參與我的運動，因為如果 我放棄，我會覺得羞恥。	1	2	3	4	5	6	7
26. 我參與我的運動，因為如果 我放棄，我會覺得我是失敗者。	1	2	3	4	5	6	7
27. 我參與我的運動，因為我覺 我得負責任的繼續下去。	1	2	3	4	5	6	7
28. 我參與我的運動，因為如果 我放棄，我會感到罪惡。	1	2	3	4	5	6	7
<b>外在動機-外在調節</b>	弱 ← 動機 → 強						
29. 我參與我的運動，因為我不 運動，別人會對我不友善。	1	2	3	4	5	6	7
30. 我參與我的運動，因為我感 覺到別人對我的壓力。	1	2	3	4	5	6	7
31. 我會參與我的運動，因為別人 會要求我運動。	1	2	3	4	5	6	7
32. 我參與我的運動，是為了滿 足我運動的人。	1	2	3	4	5	6	7
<b>無動機</b>	弱 ← 動機 → 強						
33. 我參與我的運動，但我不知 道重點是什麼。	1	2	3	4	5	6	7
34. 我參與我的運動，但我懷疑 我為什麼要繼續下去。	1	2	3	4	5	6	7
35. 我參與我的運動，但原因我 已經不清楚了。	1	2	3	4	5	6	7
36. 我參與我的運動，但我懷疑 我為什麼要讓自已參與其中。	1	2	3	4	5	6	7

### 參、我的流暢經驗

當你從事運動時，常有愉悅、快樂、渾然忘我的感覺，請針對這種感覺回答，以下的題目，分別代表你平常表現這項特徵的情形，每一個題目分為兩個答案，一個是你發生這種感覺時的「感覺的程度」，一個是你這種感覺「次數的多寡」。請您仔細閱讀之後，依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

感覺的程度      次數的多寡

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

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

問卷到此結束 非常感謝您的填寫

## 附錄二 訪談瑜珈運動者逐字稿

### 一、YoGain

時間：2007/11/9

地點：YoGain 瑜珈會館

對象：林美姿

### 瑜珈流暢經驗層面

訪談內容：

Q1:對於上完瑜珈課後所產生的心靈感受為何？

A1:上完一堂瑜珈課後，我整個人精神變好了，做起事來也變的更迅速些效率提高。

Q2:上完瑜珈課後，在身體肌肉方面有得到改善嗎？

A2:有!我原本在肩頸部還有背部因為上了一天的班，所以覺得很緊很酸，想說來上瑜珈課舒展舒展，上課中雖然有些疲累，但經過了大休息的階段，回去之後我發現我的後背部真的不酸了，還有我原本穿高跟鞋酸痛的小腿，現在腳部也覺得比較輕盈喔。

Q3:在上完瑜珈後，在思緒和心理層面的壓力上有沒有改善？

A3:哀~現在的社會變的很複雜，我在辦公事常常要與我的上司還有同事相處，運氣差就會遇上一些對自己不友善的工作群，每天都要想著怎麼應付這些人，真的很煩人的，我工作變的很不開心了，到了週末去上了瑜珈的課程，在課程中讓我可以暫時拋開工作中的煩惱，徹底靜下心來看待自己，課後我覺得我的思緒變的比較平靜了，也不會再想東想西的，讓我可以換個心情再迎接禮拜一的來臨。

Q4:那上完瑜珈後對自己在待人處事上有沒有什麼改變？

A4:我原本脾氣也比較暴躁些，上瑜珈時老師會從瑜珈動作講解中帶入一些做人處事的基本準則，讓我不只是上瑜珈課延展身體，在處事原則上也影響我很深，像我現在在動怒之前，都會先想想我生氣的原因，進入客觀角度去思考，然後我的氣就會消了一大半，也比較容易原諒別人的過失，感覺現在過的比較快樂。

Q5:上了瑜珈課，在身體免疫功能上有沒有提升？

A5:ㄛ~喔這一點我就比較沒有察覺，但我知道我姊姊他自從上了瑜珈課後，身體循環系統有變的比較好，比較容易排便，上次聽他說本來感冒很不舒服，結果上了瑜珈後鼻塞也解除了感冒好了一大半喔 哈！

Q6:那瑜珈課後在你心情上有沒有什麼轉變呢？

A6:有阿！有阿！我每次心情不好的時候都會想去上瑜珈課喔，雖然上課的時候有些動作會很酸痛，但是每次大休息完，我一睜開眼睛，都覺得自己變的好輕盈喔，心情變的很好，原本在意的瑣碎事情，都變的沒那麼嚴重的感覺！

Q7:有人說上完瑜珈後會提升專注力，你覺得呢？

A7:喔喔！一開始上瑜珈課的時候，因為很靜，但我都會不自覺東張西望的，所以每到我做單腳平衡的時候，很明顯的我都搖搖晃晃，讓我有挫折感，後來老師跟我說精神要用心專注在平衡上不要想別的事情，我就下定決心在每堂課都逼自己要專心，結果我的平衡真的有比較穩喔，我也把這種感覺運用在我的工作上，我同事說我的工作效率變好哩！

Q8:那課後在自信上有提升嗎？

A8:哈~當然囉，就像上一題所問的，我下定決心要非常專注

在瑜珈課上，結果我的平衡真的進步許多，而且不只平衡，我在肌肉開展度上跟以前比起來，真的差很多，現在都可以開展自如，不會再覺得緊緊卡卡的，和初學者比起來，我真的覺得自己可以很有自信的做出動作，還滿有成就感的。

Q9:所以你覺得肌耐力有提升嗎？

A9:恩恩！我記得老師說動作可以做的出來並不代表可以停的久，後來我真的發現，有些動作真的停一下下就會想放下來休息，但是在持續上課一段時間後，原本覺得很吃力的動作，現在覺得輕鬆很多喔，隔天也比較不酸了！

Q10:你覺得持續上課的這些時間下來，在身體的掌控上有提升嗎？

A10:談到這個我會想到我第一堂瑜珈課，老師都會叫我不聳肩，把腹部和臀部收緊，但我當時不知是太緊張還是怎樣，全身都不聽使喚了，每當我呼吸我的肩膀就會聳起來，一吐氣我的臀部和腹部就會鬆掉找不到集中的力氣，結果整堂課都不知道自己在幹麻，現在想來真的很好笑，但經過一段時間的練習，我發現我的身體漸漸聽我的話了，老師說這是肌肉和呼吸都變的穩定的原因，真的要感謝這些瑜珈老師那麼有耐心的指導我啊！

Q11:上完瑜珈課後有沒有達到你所要達到的目標呢？

A11:我是因為要放鬆肌肉疲勞才來學瑜珈的，而我姊姊是為了讓自己身體線條變的更緊實優美，我最喜歡瑜珈大休息後眼睛睜開的那一刻，全身變的輕盈舒暢許多，這就是我想要的！真的！而姊姐的同事也都說他的肌肉線條變的好修長喔，真是令人羨慕！

Q12:恩!最後一個問題囉，你對本研究有沒有什麼期許呢?

A12:哈!我覺得研究瑜珈課後的感受阿，是滿有建設性的一個研究，因為上瑜珈後達到的效果就是參與瑜珈的目標所在，必須多加關注它，學員上課後的感受也是身為一個瑜珈老師所應該要多加了解的，我希望這份研究可以提供瑜珈老師作為，課程編排設計的參考!

### 附錄三 訪談瑜珈運動者逐字稿

#### 二、YoGain

時間：2007/11/10

地點：YoGain 瑜珈會館

對象：陳燕美

#### 瑜珈運動行為調節層面

Q1：為什麼會選擇瑜珈館來練習瑜珈？

A1：過去瑜珈教室都採取如邱素貞瑜珈教室的形式，或個人工作室的經營，後來體適能健身俱樂部才將瑜珈課程引進，但運動環境也較不理想，所以我想選擇一個專屬瑜珈課程，且較安靜的練習空間。

Q2：為什麼會選擇瑜珈作為你的運動項目？

A2：因為我比較不喜歡健身房的族群運動需要大量流汗，我比較取向改變身體狀況，再加上我的身體協調性也不好，怕動態課程我會跟不上，瑜珈不必耗費很多體力，動作緩慢進行，又可調節身體狀況，屬靜態課程，符合我的需求。

Q3：在瑜珈課程的上課模式，較傾向何種規劃。

A3：我比較喜歡小班制教學，因為一班人數不多，感覺比較清幽，不會太過雜亂，上起課來一方面很舒服，老師又能清楚看到每位學員的動作並加以適度調整，控制動作的安全性，但是見仁見智啦，有些人還是比較傾向於大班制的規模教學設計。

Q4：你參與瑜珈是為了要達到那方面的目的呢？

A4：喔！我是為了讓體型看起來更修長啦，聽說瑜珈有瘦身的效果，我現在是更年期了一方面也希望透過瑜珈來幫助新陳代謝的提升。

Q5：那你會選擇何種上課類型的瑜珈老師呢？

A5：我希望瑜珈老師講解課程必須相當清楚仔細並顧慮到學生的動作安全性，因為聽說瑜珈如果操作動作方法錯誤，反而會受傷了，所以也希望老師能有耐心，與學員有互動，能關心學員，解決學員的問題。

Q6：你覺得證照對一個瑜珈老師來講是否有相當的認可性？

A6：恩~的確！有證照的老師讓我們可以很放心的跟他學習，但是我覺得實際的教學經驗才是更重要的，再配合上一題我所說的老師須具備的耐心，才是最佳選擇，因為如果一個老師能力很強但是沒辦法融入學員本身的狀況給予指導，我想課後身體改善效果不大啦！

Q7：現在市場上出現很多瑜珈的流派，你有沒有特定喜歡的類別？

A7：我特別喜歡瑜珈提斯，因為它結合了瑜珈元素在動作上的延展性，又結合皮拉提斯針對特定肌群的強化，我覺得這樣可以讓我身體肌群達到平衡的舒展。

Q8：你對Astanga瑜珈派別的看法如何？

A8：我覺得還不錯呀，雖然我比較喜歡瑜珈提斯，但上次上了Astanga覺得滿舒服的，雖然動作變化很快又比較累，但課堂中老師將心靈修養和動作結為一體，上完會很沉靜喔！

Q9：你覺得一個瑜珈學習者對瑜珈的派別該如何選擇呢？

A9：喔~我覺得見仁見智的，有些人希望瘦腹部他可能就會選Pilates提斯，有些人喜歡挑戰性較高的他就會選Astanga，但還是要考量到自己的身體能力與適應性啦！

Q10：你會鼓勵你的家人朋友來學瑜珈嗎？

A10：當然會呀！因為我在瑜珈課程當中，學到了專注、放鬆與

心靈的契合，讓我現在活的比以前快樂，我覺得這也是我週遭親戚朋友所缺乏的一塊，如果有機會我會帶他們來體驗看看喔！

Q11:在選擇瑜珈中心的考量上妳會考慮到那些部份？

A11:我會考慮到環境、價格、師資群還有瑜珈中心的服務規劃品質……等，當然離家近些或好不好停車也是一個關鍵啦！

Q12:喔！那最後一個問題，如果遇到什麼情況會讓你想放棄參與瑜珈呢？

A12:喔~例如像我前陣子上瑜珈上了一個階段後，老覺得自己動作老是沒進步，肌肉也維持在停滯的狀態，就有想放棄的念頭，但老師會很有耐心的跟我說練習必須持之以恆的要有信心，所以我就堅持了下來，過了那段時期我發現我好像又進步了喔！