

憲、警人員參與休閒運動與流暢體驗之研究

A Study on Leisure Sports Participant and Flow Experience among Military and Police

陳羽安/臺北市立體育學院運動教育研究所

Chen, Yu-Ann/

Taipei Physical Education College of graduate institute sports pedagogy

郭奧諭/臺北市立體育學院運動教育研究所

Kuo, Huang-Yu/

Taipei Physical Education College of graduate institute sports pedagogy

陳堅錐/台北海洋技術學院海洋運動休閒系

Chen, Chien-Chui/

Department of Aquatic Sport and Recreation, Taipei College of Maritime Technology

真理大學觀光休閒與運動學院

運動知識學報 第十期 抽印本

中華民國 一百零二 年 七 月 三十 日

憲、警人員參與休閒運動與流暢體驗之研究

陳羽安/臺北市立體育學院運動教育研究所
郭奐瑜/臺北市立體育學院運動教育研究所
陳堅錐/台北海洋技術學院海洋運動休閒系

摘 要

目的：本研究旨在探討憲、警人員年齡、學歷及年資等不同背景變項，對於參與休閒運動與流暢體驗之差異情形。方法：本研究選取樣憲、警人員共 250 位，並以憲、警人員參與休閒運動與流暢體驗之調查問卷為研究工具。採用描述統計、單因子變異數分析及事後比較進行資料分析與統計考驗。結果：(一) 有 88% 憲、警人員每週皆有 2~3 次規律性的參與休閒運動。(二) 年齡位於 30~39 歲的憲警人員在「清楚回饋」、「自我經驗」、「失去自我意識」、「挑戰和技巧平衡」皆高於 20~29 歲的憲警人員；(三) 專科學歷的憲警人員在「操控的感覺」、「失去自我意識」皆高於學士；學士及高中（職）學歷的憲警人員在「全神貫注在工作上」皆高於專科學歷；(四) 高年資的憲警人員在「全神貫注在工作上」、「操控的感覺」、「清楚的目標」、「行動和意識的結合」、「清楚的回饋」、「自我經驗」以及「失去自我意識」皆高於低年資者。結論：憲、警人員參與休閒運動會因為年齡越高及年資越久更容易感受到流暢體驗。

關鍵詞：軍警人員、流暢經驗、休閒運動參與

壹、緒論

自民國九十年全面實施公教人員週休二日，而休閒的時間則由原來的一天半變為二天，休閒時間的增加，種種跡象顯示國人將擁有愈來愈多的休閒時間。在休閒活動調適壓力的研究中發現，當個人感受到工作壓力時，會產生心理上、生理上及連帶引發的組織症狀。然而，憲、警人員經年累月皆從事煩瑣且相同的工作，不像一般公職人員朝九晚五的上、下班制，更是需要長時間處在工作崗位上，長久下來嚴重造成生理、心理壓力及降低身體活動的機會，亦衍生對工作產生倦怠、疲乏、單調及疏離感，進而影響工作的專業效能。而「運動」是促進健康的重要方法，無論是親自下場參與或者是欣賞相關活動，都是增進身心健康的優質選擇（體委會，2005）。因此，憲、警人員在休閒運動的時間增加不但能促進健康，更能提昇專業的效能。

而推動憲、警人員參與休閒運動的最佳手段就是提升運動參與人口與普及運動風氣。程紹同(1998)指出要達到休閒的目的是需要在一種自由選擇、自我滿足心態之下做一件並無特殊目的，也不感到勞累的活動。而黃文宗（2006）也認為參與休閒運動是指閒暇時間引起個體參與休閒意念、發自個人的內在動機，並誘發所有的行動過程，也就是依據自己的自由意識選擇，親自參加不同項目與性質休閒運動的動力。因此，從憲、警人員身心理層面分析休閒參與推之，參與休閒活動可能是受到個人與外在因素的影響，個人因素如內在動機、興趣、行為、好奇心等；外在因素如家庭、朋友、同事等影響。一個人是否會投入休閒運動，除其本身之參與動機、興趣之外，端視其個人對於活動的勝任感與掌控感（Iso-Ahola, 1980）。而當個人參與休閒活動後是否仍會持續參與，則與流暢體驗有關（Csikszentmihalyi, 1975; Mannel & Kleiber, 1997）。

流暢體驗（flow experience）就是樂趣，是一種發生在玩樂活動時，個人體驗到專心致意、渾然忘我的內在愉快經驗（郭肇元，2003；Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989）。流暢理論（flow theory）最早由心理學者 Csikszentmihalyi (1975)提出，其理論架構為清楚的目標（clear goals）、清楚的回饋（unambiguous feedback）、挑戰與技巧平衡

（challenge-skills balance）、行動和意識的結合（action-awareness merging）、全神貫注在工作上（concentration on the task at hand）、操控的感覺（sense of control）、失去自我意識（loss of self-consciousness）、時間感的消失（transformation of time）、自成經驗（autotelic experience）。所謂清楚目標意指個體清楚的知道下一步該做甚麼；清楚的回饋是指個體從活動中獲得即時的回饋，知道自己表現的好壞；挑戰與技巧平衡意指個體所擁有的技術，達到處理這種情境所要求的水準；行動和意識的結合是指不假思索的完成動作，就像自動自發一樣，人與行動完全合而為一；全神貫注在工作上意指把別的事情忘得一乾二淨，而全心全意地專注於工作或運動上；操控的感覺是指對於工作或運動能完全掌控，而不是擔心事態會失去控制；失去自我意識是指意識是存在的，只不過不再感覺到自我而已；時間感的消失是指時間原本是用來衡量外在客觀的時間標準，但有可能會在工作或運動當中，無法感受到時間的流逝；自成經驗是指一種自我內在動機所引發的目標，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。人本心理學家 Maslow (1970)針對需求層次理論發展一項超自我的層次，稱為高峰經驗，此經驗是指個

人發生十分短暫的幸福、興奮、充實、忘我及感動的時刻，這種感覺是一種高揚的快樂、喜悅、敬畏的心情，讓人覺得一件很重要、很有價值的事情發生，當個體達到高峰經驗的同時也是處於自我實現需求層面。因此，自我實現提供了流暢體驗研究相當有用的概念性架構 (Csikszentmihalyi, 1988)。

對於休閒運動參與行為對流暢體驗的影響，張孝銘 (2007) 認為冒險遊憩涉入模式中提出五個階段，其中階段三參與行為進而產生階段四冒險遊憩體驗，亦即流暢體驗。以往有關休閒活動與流暢體驗的研究，皆呈現正相關的結果 (郭肇元, 2003; Jackson & Robert, 1992; Larson & Csikszentmihalyi, 1983)。Hall, Smith與Nelson (2007)的研究結果顯示參與休閒活動確實容易引起流暢體驗，而他們認為未來研究需要針對流暢體驗的正向經驗做進一步的探討。而在張孝銘 (2007) 的研究中發現參與動機會影響遊憩行為，且在參與的過程中克服各種風險，就會產生流暢體驗，最後才會出現正面的影響。許多類似的研究結果皆與張孝銘 (2007) 研究結果相符 (張孝銘, 2006; 張孝銘、高俊雄, 2006; Iso-Ahola, LaVerde, & Graefe, 1988; Robinson, 1992)。由此可知，休閒運動參與行為與流暢體驗的關係，是有正向影響的存在。另外，楊種發 (2010) 認為流暢感受不會因為參與者從事的活動不同而有不一樣的感受，只要在活動進行極順利時就會產生；也不分參與者的年齡、性別、文化、社會階級，他們對體驗活動時所產生的樂趣與美妙感受的描述，大致都一樣。但是，亦有許多研究認為流暢體驗對不同年齡、學歷與年資等相關變項研究發現是有差異性的 (林百也、黃長發, 2008; 邱仕杰, 2008; 張育瑋、簡瑞宇, 2007; 廖妤珮、楊志鴻、黃娟娟, 2010)。而有關不同對象在流暢體驗之國內外實證研究皆發現參與休閒活動會正向影響流暢體驗 (張孝銘, 2007; 張家銘、李尚儒, 2009; 鍾志強、林晏新、高小芳, 2009; McCarville, 2007; Stavrou, Jackson, Zervas, & Karteroliotis, 2007)。張孝銘 (2007) 建議未來研究可從不同對象著手，以確定各變項之間的確切關係。由此可見，過去研究結果在不同背景變項與流暢體驗產生不一致看法，對於憲、警人員這項特殊的職業做為調查，在參與休閒運動時，流暢體驗是否也會產生影響，需加以探討。

因此，研究目的為瞭解不同背景憲、警人員參與休閒運動對流暢體驗之研究，針對其找出可能因應之道，提供憲、警相關單位擬定休閒運動政策時參考運用。其具體目的如下：(一) 憲、警人員與參與休閒運動之分析。(二) 不同年齡背景變項之憲警人員休閒流暢體驗之比較。(三) 不同學歷背景變項之憲警人員休閒流暢體驗之比較。(四) 不同年資背景變項之憲警人員休閒流暢體驗之比較。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究對象僅以北部地區憲、警人員之軍官、士官、警官、警員為研究樣本之母群體，採便利取樣方式抽取總統府侍衛室、國家安全局特勤指揮中心、第一警官隊、憲兵司令部警衛大隊、憲兵 211 營等五個相關單位共 250 位憲、警人員進行問卷調查，且憲、警人員皆同意接受問卷施測。正式問卷包含憲兵 170 份、警察 80 份共計 250 份，回收

問卷 250 份，有效問卷 250 份，回收率 100%；其中男性有 231 位，佔有效樣本的 92.3%；而女生則有 19 位，佔有效樣本的 7.7%。

本研究所稱休閒運動，是指憲、警人員除了例行性的公務外，可以在自由時間內，依據自己的興趣，參與娛樂性、健身性、放鬆性、消遣性、創造性、遊戲性及有助於身心健康的身體活動，並且從中得到樂趣及身心紓解壓力。

二、研究設計

本研究主要採用問卷調查法進行研究目的之瞭解。研究者於施測前致電研究參與對象各單位聯絡人，經研究參與對象同意後再發放問卷，問卷填寫無須限制時間，填完立即收回。

三、研究工具

本研究使用「憲警人員休閒運動參與行為與流暢體驗之研究問卷」為研究工具，並進行研究資料之收集。問卷內容包括兩部份；第一部份為個人基本資料、第二部份為休閒流暢體驗量表。並將問卷定名為「憲警人員休閒運動參與行為與流暢體驗之調查問卷」，以下就詳細內容說明之。

(一)個人基本資料：

本研究基本資料包括：年齡、學歷、年資等變項，以作為進一步分析之用，主要是針對差異性比較分析而進行設計。另外，為瞭解憲警人員休閒運動參與的習慣，在第一部分加上休閒運動參與行為自陳式問卷。例如，「您有無從事休閒運動」、「您通常利用甚麼時間來從事休閒運動？」、「每週參與的次數」。

(二)休閒流暢體驗量表：

本研究之「休閒流暢體驗量表」將參考流暢體驗的理論專家 Csikszentmihalyi (1975) 所倡導的流暢體驗特點及陳麗芷 (2008) 的研究文獻以發展自陳量表。整份量表主要分成清楚的目標、清楚的回饋、挑戰與技巧平衡、行動和意識的結合、全神貫注在工作上、操控的感覺、失去自我意識、時間感的消失、自成經驗等九個分量表，全部共計 31 題。本量表採用 Likert 五點量尺計分，每題皆以「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」等五個等級來區分不同的高低程度，並依序給予 1、2、3、4、5 分，分數愈高表示休閒流暢體驗愈高。為求「休閒流暢體驗量表」能適合應用於憲警人員，此量表係根據憲、警人員內涵編制與修編之。而量表初稿編製完成之後，經由運動教育學、運動心理學與休閒教育學等 3 位專家學者進行至少「兩次」專家效度之檢核。完成專家效度之程序後，研究者以 135 位憲警人員為研究對象進行預試，預試結果以驗證性因素分析統計方法進行信度考驗，發現總解釋變異量為 76.45%，全量表信度考驗之 Cronbach α 係數為 .94，各分量表之信度介於 .62~.83。

四、資料處理

利用 SPSS 18.0 for Windows 之統計套裝軟體處理，進行描述性統計、單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 以及雪費法進行事後比較。而本研究所有統計考驗之顯著

水準均訂為 $\alpha=.05$ 。

參、結果與討論

憲、警人員之參與休閒運動描述性統計分析，共 250 位憲、警人員進行問卷調查，本研究受試者參與休閒運動行為，是以「有」參與休閒運動習慣者較多，為 88% 的人都有從事休閒運動，雖然有參與休閒活動卻「無」參與休閒運動習慣者則有 12%。且每週參與次數皆在 2 次 (37.2%)~3 次 (34.0%)，大部分憲、警人員皆會利用空閒時間做規律的參與休閒運動（見表 1）。

表 1 憲、警人員參與休閒運動之摘要表

休閒運動參與	變數內容	次數	百分比
參與習慣	有	220	88%
	無	30	12%
參與時間	假日	80	32%
	非假日	33	13.2%
	兩者皆是	135	54%
	其他	2	0.8%
參與次數（週）	1 次	35	14.0%
	2 次	93	37.2%
	3 次	85	34.0%
	4 次	18	7.2%
	5 次	11	4.4%
	6 次（含以上）	8	3.2%

不同年齡憲、警人員之流暢體驗之單因子變異數分析，在「清楚回饋」、「自我經驗」、「失去自我意識」、「挑戰和技巧平衡」（ $F=7.13, 6.56, 4.74, 3.64, p<.05$ ）方面達顯著差異，經 Scheffe 事後比較三階段年齡（1.20~29 歲；2.30~39 歲；3.40 歲以上）結果發現在「清楚回饋」、「自我經驗」、「失去自我意識」、「挑戰和技巧平衡」構面上 30~39 歲皆高於 20~29 歲。但在「操控的感覺」、「清楚的目標」、「行動和意識的結合」、「全神貫注在工作上」、「時間感的消失」（ $F=2.58、1.05、2.34、1.80、1.62, p>.05$ ）等變項未達顯著差異。

不同學歷憲、警人員之流暢體驗單因子變異數分析，在「操控的感覺」、「全神貫注在工作上」、「失去自我意識」（ $F=5.15, 4.76, 5.07, p<.05$ ）達顯著差異。經 Scheffe 法事後比較結果發現「操控的感覺」、「失去自我意識」構面上專科學高於歷學士；「全神貫注在工作上」之構面學士及高中（職）學歷高於專科。但在「清楚的目標」、「行動和意識的結合」、「清楚的回饋」、「時間感的消失」、「自我經驗」、「挑戰和技巧平衡」（ $F=.88、.11、.40、.66、.83、.08, p>.05$ ）等變項未達顯著差異。

不同年資憲、警人員之流暢體驗單因子變異數分析，在「全神貫注在工作上」、「操控的感覺」、「清楚的目標」、「行動和意識的結合」、「清楚的回饋」、「自我經驗」、「失去自我意識」（ $F=3.43、3.73、4.31、4.16、4.43、4.98、2.83, p<.05$ ）、達顯著差異。經 Scheffe 法事後比較（1.2 年以下；2.3~5 年；3.6~10 年；4.11~15 年；5.16 年以上）後發

現「操控的感覺」構面上 2 年以下低於 11~15 年；「清楚的目標」、「行動和意識的結合」構面上 2 年以下皆低於 3~5 年；「清楚的回饋」、「自我經驗」、「失去自我意識」構面上 2 年以下、3~5 年皆低於 11~15 年。但在「時間感的消失」、「挑戰和技巧平衡」($F=1.34$, 2.15 , $p>.05$) 等變項未達顯著差異。(見表 2)。

表2 不同年齡、學歷及年資憲、警人員之流暢體驗單因子變異數分析摘要表

	年齡(歲)				學歷				年資(年)					
	(1)	(2)	(3)	F 值	(1)	(2)	(3)	F 值	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	F 值
操控的 感覺	3.39 (.55)	3.71 (1.69)	3.38 (.46)	2.58	3.34 (.53)	3.79 (1.61)	3.40 (.49)	5.15*	3.24 (.50)	3.53 (.56)	3.44 (.48)	3.90 (2.04)	3.40 (.47)	3.8* (1<4)
清楚的 目標	3.84 (.71)	3.64 (.46)	3.51 (.37)	1.05	3.50 (.74)	3.55 (.53)	3.50 (.52)	.121	3.33 (.52)	3.69 (.94)	3.35 (.30)	3.67 (.45)	3.62 (.41)	4.4* (1<2)
行動和 意識的 結合	3.43 (.50)	3.60 (.37)	3.45 (.19)	2.34	3.42 (.46)	3.59 (.52)	3.45 (.42)	2.15	3.32 (.45)	3.59 (.55)	3.38 (.44)	3.57 (.40)	3.53 (.27)	4.17* (1<2)
清楚的 回饋	3.65 (.64)	4.04 (.46)	3.73 (.60)	7.13*	3.69 (.63)	3.83 (.65)	3.73 (.59)	.91	3.59 (.67)	3.70 (.65)	3.72 (.40)	4.14 (.43)	3.81 (.57)	4.44* (1·2<4)
全神貫 注在工 作上	3.25 (.55)	3.42 (.48)	3.33 (.30)	1.80	3.25 (.47)	3.50 (.60)	3.22 (.56)	4.76* (1·3<2)	3.15 (.54)	3.36 (.56)	3.24 (.43)	3.50 (.45)	3.40 (.38)	3.43* (1·2<4)
時間感 的消失	3.63 (.64)	3.82 (.50)	3.70 (.50)	1.62	3.65 (.59)	3.74 (.64)	3.63 (.64)	.40	3.59 (.66)	3.61 (.60)	3.73 (.51)	3.86 (.55)	3.73 (.48)	1.34
自我 經驗	3.75 (.68)	4.13 (.52)	4.00 (.45)	6.56* (1<2)	3.82 (.69)	3.88 (.60)	3.82 (.60)	.18	3.68 (.69)	3.74 (.66)	3.93 (.53)	4.23 (.52)	4.02 (.46)	4.99* (1·2<4)
失去自 我意識	3.27 (.66)	3.61 (.64)	3.45 (.52)	4.74* (1<2)	3.25 (.70)	3.59 (.57)	3.40 (.55)	5.07* (1<2)	3.28 (.59)	3.24 (.74)	3.28 (.64)	3.67 (.66)	3.48 (.57)	2.84* (1·2<4)
挑戰和 技巧平 衡	3.32 (.45)	3.52 (.46)	3.29 (.29)	3.64* (1<2)	3.31 (.42)	3.48 (.49)	3.35 (.46)	2.53	3.30 (.45)	3.39 (.42)	3.19 (.49)	3.49 (.46)	3.43 (.38)	2.15

* $p<.05$

註解:年齡(1)20-29 歲、(2)30-39 歲、(3)40 以上；學歷(1)學士、(2)專科、(3)高中；年資(1)0-2 年、(2)3-5 年、(3)6-10、(4)10-15、(5)16 以上。

肆、結論與建議

一、不同年齡憲、警人員參與休閒運動之流暢體驗

根據本研究結果發現清楚回饋、自我經驗、失去自我意識、挑戰和技巧平衡構面上高年齡憲、警人員高於低年齡者。廖妤珮等人(2010)研究結果發現高年齡的排球裁判，

因執法經驗較久，吹判過程表現穩健，內在技能足以掌控比賽狀況且有較高的流暢體驗；邱仕杰（2008）研究結果發現高年齡衝浪參與者的流暢體驗比低年齡來的高，研究結果皆與本研究有相似之處。但林百也與黃長發（2008）研究對象皆是日間部學生，因此造成年齡層差距不大，結果也顯示不同就讀年級的大學生在流暢體驗皆未達顯著差異。依據本研究結果推論可能原因為，無論任何年齡之憲警人員，都希望有更多的時間來參與休閒運動，爭取個人在休閒運動之表現，也爭取戰技體能上的表現，讓自己有歸屬感，再者，憲、警人員也可在休閒運動上有更多的機會接觸其他不同類型的人，擴展自己社交；而高年齡者的技巧也會因時間而愈趨成熟穩定，因此，高年齡者長期處在工作環境中，較容易體會到休閒運動對於工作的重要性，且在休閒運動或工作較低年齡者的經驗來的多。

二、不同學歷憲、警人員參與休閒運動之流暢體驗

本研究結果發現操控的感覺、失去自我意識等構面上專科高於學士，而在全神貫注在工作上，學士與高中、職皆高於專科。此研究結果與邱仕杰（2008）的研究有相似之處。根據本研究結果推論其可能原因為，學歷較低者，希望透過規律性的運動，使自己身體健康、滿足自我實現的成就感、更可以使自己隨時保持充沛的體能隨時接受挑戰；其二，學歷較高者，比較著重於工作上表現，可能因為升遷的問題，導致其在休閒運動參與行為比較沒有那麼強烈，也就是說，學歷高低的憲、警人員流暢體驗來自於個體內在動機的影響。流暢體驗是一種內在動機並具有酬賞的性質，當個體知覺到組織支持之後，更容易在工作或學習活動上獲得流暢體驗（Bakker, 2005; Rathunde, 1996; Salanova, Bakker & Llorens, 2006）。另一方面，Jackson (1995, 1996) 也指出會影響流暢體驗的因素包括專注、自信心、動機及生理和心理的準備。而就內在動機而言，大多以認知評價理論及成就目標取向理論來探討（張秀華，1997；莊鵬輝，1995；林澤民，1996；李炯煌、李力康，2006）。也就是說個體會先經由判斷其報酬的高低，或者根據自身的目標（如工作、社會及能力）進而影響內在的動機。

三、不同年資憲、警人員參與休閒運動之流暢體驗

本研究結果顯示全神貫注在工作上、操控的感覺、清楚的目標、行動和意識的結合、清楚的回饋、自我經驗、失去自我意識等構面上皆由高年資憲、警人員之流暢體驗皆高於低年資。此研究結果與廖好珮等人（2010）的研究結果有相似之處，其研究結果發現排球裁判年資不同，在流暢經驗上有顯著差異，其認為低年資裁判因實戰經驗不足，內在技能無法完全掌控外在挑戰，所以流暢體驗才偏低。由此項研究結果研判可能原因是年資越高，對於各種流暢體驗的感受程度和看法較深刻。年資愈高，表示憲、警人員已有一定的地位、軍階，且較適應其環境，但長期處在工作環境下，較容易產生疲乏狀態，希望藉由參與休閒運動，來達到舒緩工作疲乏，而從事休閒運動當中容易感受到流暢體驗（郭肇元，2003；Jackson & Robert, 1992；Larson & Csikszentmihalyi, 1983）。相較於高年資者，低年資者對於工作環境較為陌生，仍處於適應環境階段，因此較注重於工作表現上。有關高、低年資者對於工作的適應情況，依Hershenson (1981) 提出工作適應

理論，其影響工作適應因素包括工作角色（如性別、年齡、教育程度、人格特性與特質）、工作能力（如工作習慣、生理與心理上的工作技能、以及與工作有關的人際技巧。）與工作目標（如工作價值、認知任務）等三大類。

根據結果與討論，本研究結論為以下三點：（一）不同年齡之憲警人員在「清楚回饋」、「自我經驗」、「失去自我意識」、「挑戰和技巧平衡」皆為30~39歲高於20~29歲；（二）不同學歷之憲警人員在「操控的感覺」、「失去自我意識」為專科學歷高於學士；「全神貫注在工作上」為學士及高中（職）學歷高於專科；（三）不同年資之憲警人員在「全神貫注在工作上」、「操控的感覺」、「清楚的目標」、「行動和意識的結合」、「清楚的回饋」、「自我經驗」以及「失去自我意識」皆為高年資者高於低年資者。由此可見，憲、警人員參與休閒運動也會產生流暢體驗，且年齡愈高以及年資越久的憲、警人員愈容易感受到此體驗。在討論部分推之會影響憲、警人員之流暢體驗的因素有運動表現、人際互動、成就目標、內在動機以及工作適應等五個方面。Csikszentmihalyi (1988) 四渠道度之流暢體驗模式中也說明當挑戰與技巧程度達到平衡時，個體才會出現流暢體驗。此研究結果支持Csikszentmihalyi (1997) 所言因為工作情境提供個人較多的挑戰性機會，讓我們藉由達成工作目標而獲得肯定，所以就工作的情境而言，個體較容易體驗到流暢體驗。

最後，基於本研究之結果提出以下研究建議：（一）本研究僅以憲警人員個人背景變項來探討休閒流暢體驗之間的關係。但是根據文獻的分析得知，影響休閒流暢體驗因素的因素甚多，例如，休閒運動參與行為、休閒運動花費以及其他變項是否會與休閒運動參與行為及流暢體驗因素產生交互作用，則有待進一步的研究。（二）根據討論得知會影響憲、警人員之流暢體驗因素有運動表現、人際互動、成就目標、內在動機以及工作適應等五個方面，因此，本研究建議未來研究可針對這五種變項對流暢體驗作進一步因果關係的釐清。

參考文獻

1. 行政院體育委員會（2005）。建構運動與健康兼具的新生活觀。臺北市：行政院體育委員會。
2. 李烱煌、季力康（2006）。目標取向和能力知覺對運動動機之預測。大專體育學刊，8(3)，65-76。
3. 林百也、黃長發（2008）。中部地區大學生休閒覺知自由與休閒流暢經驗之研究。台中學院體育，5，88-105。
4. 林澤民（1996）。內在動機理論—認知評價理論及成就目標取向理論之我見。中華體育季刊，39，105-112。
5. 邱仕杰（2008）。衝浪參與者活動涉入對流暢經驗及休閒覺知自由之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。
6. 張孝銘（2006）。登山冒險遊憩行為模式之研究。未出版博士論文，國立體育學院，桃園縣。
7. 張孝銘（2007）。飛行傘參與者冒險遊憩參與行為模式之研究。運動休閒管理學報，4(1)，1-13。

8. 張孝銘、高俊雄 (2006)。花蓮秀姑巒溪泛舟遊客冒險性運動觀光參與行為模式之研究。 *大專體育學刊*, 8(1), 71-83。
9. 張秀華 (1997)。以成就目標取向理論及認知評價理論探討運動參與者之內在動機。 *中華體育季刊*, 11(1), 120-126。
10. 張育璋、簡瑞宇 (2007)。大學生休閒覺知自由與休閒流暢經驗知相關研究-以虎尾科技大學學生為例。 *台中教育大學體育學系系刊*, 2, 74-86。
11. 張家銘、李尚儒 (2009)。山溪釣客之深度休閒特質、流暢體驗與地方依附感對釋獲行為之預測研究。 *臺灣水域運動學報*, 1, 13-24。
12. 莊鵬輝 (1995)。目標取向、外在報酬對國民小學學童踢毽子之內在動機的影響。 *體育學報*, 20, 1-12。
13. 郭肇元 (2003) 休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討。未出版之碩士論文，國立政治大學，臺北市。
14. 陳麗芷 (2008)。老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究。未出版之碩士論文，國立台北護理學院，臺北市。
15. 程紹同 (1998)。大學生運動休閒參與指標研究。臺北市：漢文。
16. 黃文宗 (2006)。彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究。未出版之碩士論文，大葉大學，彰化縣。
17. 楊種發(2010)。社會支持、流暢體驗與幸福感間之探討-以 2009 年全國柔道錦標賽高中職選手為例。未出版之碩士論文，朝陽科技大學，臺中縣。
18. 廖妤珮、楊志鴻、黃娟娟 (2010)。排球裁判專業能力與流暢經驗之研究。 *排球教練科學*, 15, 50-59。
19. 鍾志強、林晏新、高小芳 (2009)。小型賽車參與者涉入程度、流暢經驗與行為意圖之研究。 *台灣體育運動管理學報*, 9, 31-46。
20. Bakker, B. (2005). Job resource buffer the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(2), 170-180.
21. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety: The experience of play work and games*. San Francisco: Jossey-Bass.
22. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins.
23. Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi. (Eds), *Optimal experience (PP.15-35). everyday life*. New York: Harper Collins.
24. Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J. (1989), Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
25. Hall, E. E., Smith, C. A. & Nelson, B. (2007). A descriptive study examining flow experiences to outdoor activities. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 166-167.
26. Hersenson, D.B. (1981). Work adjustment, disability, and the three R.S of vocationalrehability: a conceptual model. *Rehabilitation counseling Bulletin*, 25(2),

91-97

27. Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, Iowa : Wn. C. Brown.
28. Iso-Ahola, S. E., LaVerde, D., & Graefe, A. R. (1988). Perceived competence as a mediator of the relationship between high risk sports participation and self-esteem. *Journal of Leisure Research*, 21 (1), 32-39.
29. Jackson. S. A. & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156-171.
30. Jackson. S. A. (1995). Factor influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
31. 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.
32. Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1983). The experience sampling method. *New Directions for Methodology of Social and Behavioral Science*, 15, 41-56.
33. Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. Venture Publishing. Inc. State College. A.
34. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*, 2nd. Ed., New York, Harper and Row. ISBN 0060419873.
35. McCarville, R. (2007). From a Fall in the Mall to a Run in the Sun: One Journey to Ironman Triathlon. *Leisure Sciences*, 29, 159-173.
36. Rathunde, K. (1996). Family context and talented adolescents' optimal experience inschool-related activities. *Journal of Research on Adolescence*, 6(4), 605-628.
37. Robinson, D.W. (1992b). A descriptive model of enduring risk recreation involvement. *Journal of Leisure Research*, 24(1), 52-63.
38. Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22.
39. Stavarou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow Experience and Athletes' Performance With Reference to the Orthogonal Model of Flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457.

A Study on Leisure Sports Participant and Flow Experience among Military and Police

Chen, Yu-Ann/

Taipei Physical Education College of graduate institute sports pedagogy

Kuo, Huang-Yu/

Taipei Physical Education College of graduate institute sports pedagogy

Chen, Chien-Chui/

Department of Aquatic Sport and Recreation, Taipei College of Maritime Technology

Abstract

Purpose: The purpose of the study was to examine military, police different background variables such as age, academic qualifications and seniority for participation in leisure sports and flow experience the differences. **Methods:** The method of the research was conducted purposed by sampling, this study selected samples by The military, police has a total of 250, and the military, police participate leisure sports and flow experience questionnaire as a research tool. Applying Descriptive Statistics, ANOVA analysis, and Scheffe to data analysis and statistical test. **Results:** 1. The 88% of the military, police every week have 2 to 3 times the regularity of participate leisure sports. 2. The age at 30 to 39 years old military, police in dimension of "unambiguous feedback", "autotelic experience", "loss of self-consciousness", "Challenge-skill balance" was much better than the 20 to 29 years old military, police. 3. The associate degree of the military, police in dimension of "sense of control", "loss of self-consciousness" was much better than the bachelor degree; The bachelor degree and the senior high of the military, police in dimension of "concentration on the task at hand" was much better than the associate degree; 4. The high seniority of the military, police in dimension of "concentration on the task at hand", "sense of control", "clear goals", "action-awareness merging", "unambiguous feedback", "autotelic experience", "loss of self-consciousness" was much better than the low seniority; **Conclusion:** the military, police participate in the leisure sports because of the higher age and years longer easier to feel the flow experience.

Keywords: Leisure, Involvement, Flow Experience, Military and Police