

最適體驗量表之發展--以體育運動與休閒活動之體驗感受評價

楊原芳^{1*} 徐靜輝²

1：明新科技大學體育室講師 2：高雄醫學大學體育室講師

摘要

本研究在於發展一套客觀的「最適體驗」量表，以評價參與體育運動或是休閒活動的體驗感受。從「最適體驗」的概念上的定義與操作性的定義的研討之後，經由開放性問卷過程與整理，最後對於「最適體驗」量表，經由三次客觀的信度分析、因素分析及效度分析，實證「最適體驗量表 24 題項」，對於評價體育運動或是休閒活動的體驗感受，兼具參考與應用兩者，是一套有實質幫助的工具。

關鍵詞：最適體驗、量表

Develop an “Optimal Experience” scale to assess the experience of both sports and leisure activities

Yuan Fang Yang¹ Ching Hui Hsu²

1：Lecturer of Department of Physical education, Mingshin University of Science and Technology

2：Lecturer of Department of Physical education, Kaohsiung Medical University

Abstract

This study is conducted to describe the development of a theory-based instrument “Optimal Experience” scale, which can be used to assess the experience in both sports and leisure activities. After the conceptualization and operational definition of the “Optimal Experience”. Finally, the evidence shows that the “Optimal Experience” 24 items scale’s reliability, factor structure, and validity analysis can measure the experience. The result of this study, also shows the “Optimal Experience” scale for assessing both sports and leisure activities is a beneficial instrument for both references and applications.

Keywords：optimal experience, scale

壹、緒論

一、研究背景與動機

從休閒活動、戶外遊憩，或是從體育運動的參與，甚至於在工作職上，內心都會有一份相同的需求，

* 通訊作者：楊原芳（體育室專任講師） 地址：新竹縣新豐鄉新興路 1 號 Tel：03-5593142 轉 2345
E-mail：yfy@must.edu.tw
Manuscript received October 5, 2006; revised February 12, 2007; accepted April 4, 2007.

也就是能夠獲得內心的愉悅。那種體驗的感受有如心靈上、精神上、心理上，又像是生理上或是身體上的快樂，讓身體的細胞活絡起來，其就像是「最適體驗」的感受，而本研究的起點在於發展一套更客觀評量「最適體驗」感受的量表，藉以瞭解自我「最適體驗」感受的結果。

從事於休閒活動或是體育運動的行為，都包括了隨興型(casual) 與認真型(serious)兩大參與類型。而就參與休閒活動方面來討論，其除了包括隨興型休閒活動與認真型休閒活動兩大類型之外，又含蓋了動態與靜態兩種方式。

近年來，由於國人的所得提高，休閒或是運動之參與時數增加，為了擁有更佳的身心與精神，從事於繁忙的事業與工作，追求休閒活動與體育運動，或是尋求健康的戶外遊憩運動，已經蔚為一種風氣與趨勢。以休閒活動或是體育運動之動態與靜態兩種方式，則以參與動態性的方式，更容易讓自己的身體達到新陳代謝，更快速促進生理功能的健全，相對的心理方面，可以得到更多的舒解，以達到最佳的精神與心靈上的休閒效果。而參與休閒活動或是體育運動，最終的希望與目的，也就是希望能夠達到「最適體驗」。

最適體驗的感受，由「心理」或是「心靈」的觀點，視休閒為一種自由舒暢的心境，或是一種全心忘我的投入，甚至是一種超越真實生活的狀態(莊斐瑜，2001)。Maslow (1968) 更認為，最適體驗像是一種可以「短暫的離開真實的世界」，或是可以「導致短暫性的最快樂與滿足」。Csikszentmihalyi (1990) 則提出「流暢(flow)」是最適體驗的一項重要構念，像是參與在一種活動裡，心理狀態涉入的程度，是沒有其它的事物可以介入的；把流暢體驗從事於最大的價值感受之中，本身可以做如此的享受與感受體驗，並且有十足的理由去做流暢的體驗，這些感受不僅僅在休閒活動之中可以體會，更可以在體育運動參與之中獲得。

國內外文獻甚少探討「最適體驗」，這也是本研究探討在休閒活動之中，如何感受「最適體驗」？並且發展一套休閒活動或是體育運動之「最適體驗」感受體驗量表，以做為未來相關研究評量的依據，如研究流程圖 1。

二、研究目的

參與休閒活動或是體育運動可以讓生理上、心理上及精神上更健康的感受，當人們返回自己工作崗位的時候，擁有更多的自我滿足和自我信心；如此，更快樂於自己的工作環境，更好的人際關係與社會互動。使得持續參與休閒活動或是體育運動，是一種不可缺失的必要生活項目，讓自己的心境循環過程，可以達到最適體驗的感受，所以本研究目的在於發展一種適合國人評量「最適體驗」感受的量表。

貳、文獻探討

Mannell (1996)對於最適體驗的結構，認為最適體驗包含了流暢或是神馳(flow)、最高點或是尖端(peak)及引人入勝(absorbing)三種體驗的感受，並且認為無數的概念(Construct)結構，都可以被考量為「最適體驗」。而參與認真型之休閒活動，更容易達到最高點或是最尖端(Maslow, 1968)、流暢或是神馳(Csikszentmihalyi, 1990)及引人入勝或是吸收、吸引力(Quarrick, 1989)等三種休閒之「最適體驗」的境界感受。



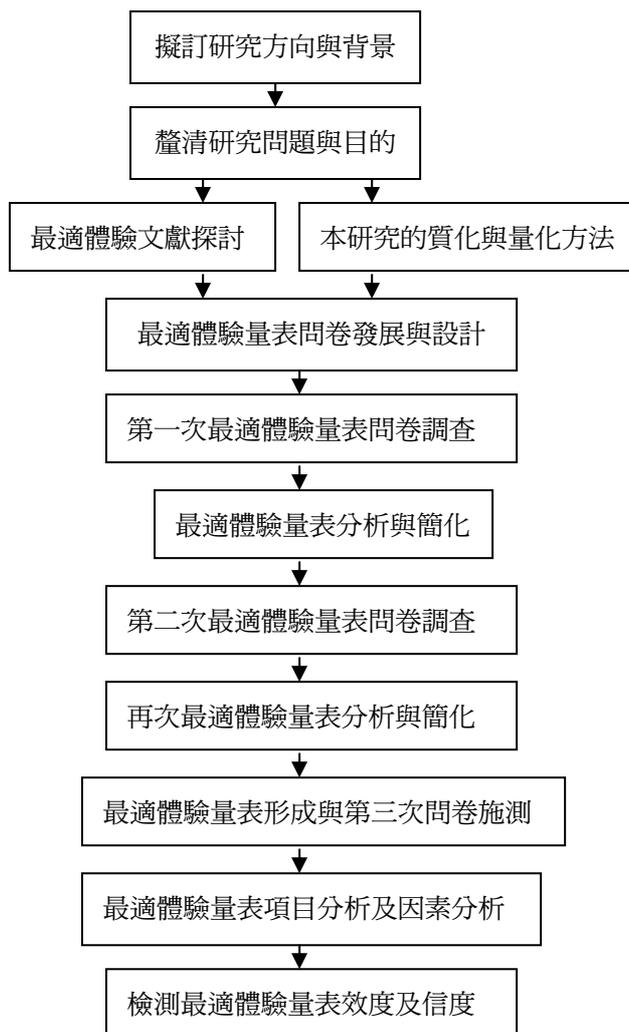


圖 1 研究流程

一、最適體驗的意涵

最適體驗的定義，Csikszentmihalyi (1988)以一些多變化的認真型休閒活動，來測試最適體驗，如編曲、教學、門診、攀岩、國際象棋與舞蹈等，顯現出令人愉快的高度內在動機，也就是說越投入認真型休閒活動者，更具有迷入與欲罷不能的感受，更容易達到最適體驗的感受。

「最適體驗」也就是將休閒活動或是體育運動視為生活的重心，在自由的時間願意拋開工作職場的職銜，或是社會中的身分地位，來投入自己所喜愛的休閒活動，並且令自己著迷或是流暢於休閒活動之中(Csikszentmihalyi, 1988)；持續不斷的自我奉獻、自我挑戰，從其中尋求屬於自己存在的價值與意義，達到自我實現的目的。

Mannell (1996) 對休閒或是運動的最適體驗結構，認為包含了「流暢或是神馳」、「最高點或是尖端」及「引人入勝」三種休閒體驗，休閒的體驗能夠達到這三種境界，即能能夠達到「最適體驗」。由上對於最適體驗的探討，並且根據 Mannell (1996)與 Walker et al. (1998)等學者，對於最適體驗的釋義，綜合了以下三種感受：

(一)「引人入勝或是吸收」的感受：Quarrick (1989) 相信「引人入勝或是吸收」，像是一種特別種類

的注意力，即對於每天持續的一貫生活方向，在性質上有差異，「引人入勝或是吸收」像是自我的感覺與時間自然的消失，有如人們迷醉及浮現在一種刺激品裡。Tellegen and Atkinson (1974)在「引人入勝或是吸收」的休閒體驗描述，相信它的感受，可以導入催眠的感受。雖然「引人入勝或是吸收」的休閒體驗，在各式各樣的情境，可以廣泛的發生令人興奮的感受，而對於自然的現象或是對象，特別容易令人神魂顛倒(Kaplan and Kaplan, 1989)，也就是人們處於「引人入勝或是吸收」的休閒情境的時候，在相同的時間裡，不能思考其它的事物。

(二)「流暢或是神馳」的感受，以參與休閒的活動來說，就是當技術及挑戰處於平衡的時候，他們可以輕易的，以及直接的享用學習的情境。像是 Csikszentmihalyi (1975) 提出流暢理論，認為人們在進行活動時，如果完全的投入情境之中，注意力會集中，並且會過濾掉所有不相關的知覺，也就是進入一種流暢之狀態。Massimini and Carli (1986)則認為休閒活動，具有挑戰性與技術性的平衡，不能單一的存在，以預測流暢的產生，也就是挑戰性與技術性兩者，必須共同存在的時候，才有休閒「流暢」的最適體驗產生。

然而，根據流暢理論(高俊雄，1993；張定綺譯，1993)，參與休閒活動的體驗，心理的狀態大致分為以下四種：(一)流暢體驗亦即高度地投入活動中，所獲得的身心順暢感受，通常使個體從其中獲得無比的喜悅與滿足。(二)無聊體驗(boredom experience)讓個體無精打采的感受，使個體厭煩且心生反感。(三)焦慮體驗(anxiety experience)，讓個體的技能，無法因應活動挑戰性的要求，以致造成挫折感受，令參與者手足無措及心神不寧。(四)無趣體驗(apaty experience)，即活動平淡無奇的感受，使活動個體興致降低而不願意參與。

從流暢理論四種心理的狀態，除了流暢體驗之外，其它三者均為負面的心理感受，而且沒有心理效益，有如滿足與喜悅，所以要感受滿意的休閒活動，必須在休閒活動參與中獲得流暢的體驗，這種體驗，會帶給本身莫大的喜悅，使人願意付出龐大的代價(高俊雄，1993 與張定綺譯，1993)。也就是休閒活動的參與，能夠獲得更多的流暢體驗，整體休閒的滿意度越高，生活會越滿意(陳秀娟譯，1998)，這些體驗不僅出現在科學領域和文藝創作的活動之中，在日常的活動(例如：球類活動、志工活動等)或是勞動(例如：業餘的園藝工作、雕刻、裝潢等)之中也常常出現。

Hills, et al. (2000)對於個體，體驗最適的流暢論點，必須需求個體的感受，正在做什麼挑戰？個體需求什麼相關的能力、技術？當可以做出相等性平衡的時候，即可以達到流暢的體驗。也就是最適的體驗需求挑戰、能力、技術等各種感受有相等性平衡的時候，更容易達到最適體驗。Webster et al. (1993)認為「流暢」體驗，是一種包含了暫時性，以及主觀性的經驗，這也是人們為什麼願意，繼續從事某種休閒活動或是體育運動之緣故。

Csikszentmihalyi (1990)則對於「流暢」的觀點，認為流暢是最適體驗的一項結構，有如在一種活動裡，本身的體驗可以做如此的享受，對於心理狀態涉入的程度，是沒有其它的事物可以介入的；人們常常把它從事在最大的價值中，並以十足的理由去從事它。流暢的體驗，同時涉入了，像是每天生活的逃避、或是一種專心的注意力、或是自我迷失感受力、或是時空感覺的轉變；隨之而來的特性，就像是超越控制行動的感覺、或是已經有清楚的任務目標、或是可以收到立即的回饋(Csikszentmihalyi, 1990)。Ghani and Deshpande (1994)，在「流暢」體驗的理論，則提出兩種主要的特徵包括了，1、在活動中完全

的專心或是集中注意力(concentration)；2、從活動中導引出享受(enjoyment)；也因為流暢體驗所帶來的效果，讓從事者較重視過程而非結果，在從事的過程中會喪失時間感。

(三)「最高點或是尖端」的感受，Maslow (1968)認為這是一種類似「短暫的離開真實的世界」，其可以導致人們短暫的最高快樂感受，或是滿足的感受，並且能夠讓人們達到最高點或是尖端的體驗感受；也就是人類在進入自我實現狀態的時候，會感受到一種極度興奮的愉悅心情。這樣的感受狀態，不會一直的出現，然而大多數的人們卻都有體驗如此的感受，有如剛剛中了幸運彩卷的心情一樣、或是剛剛完成一種任務工作的心靈感受。

另外，對「最高點或是尖端」體驗的特性，也包括了，1、是所有的注意力，以及較豐富的感受，或是一種刺激品；2、是一項自我的忽略，或是更少的自尊；3、暫時的失去判斷力(Walker et al. 1998)。「最高點或是尖端」的體驗感受，也是指一種強烈及高度受尊重的時刻；「最高點或是尖端」其表現的程度，乃指個人執行較高心靈層級活動的需求，明顯的與一般的情境不同，像是一種最佳的體驗(Privette, 1983)，以上的探討，即是對於「最高點或是尖端」的表現。

比較於「流暢或是神馳」的體驗方面，其應該是使個體對於目標更加的明確，產生更強烈的自我，因為「流暢或是神馳」會感受較多的愉悅。所以在「最高點或是尖端」與「流暢或是神馳」的感受，在心靈上或是精神上的需求應該是有所區別。

而「引人入勝或是吸收」的感受體驗(Walker et al. 1998)，就是時間的感受改變了，也就是在參與活動時，感受不到時間的流失，在心靈上或是精神上的需求，比較於「最高點或是尖端」與「流暢或是神馳」的感受體驗更少。

然而「引人入勝或是吸收」、「最高點或是尖端」及「流暢或是神馳」三者以上的體驗感受，卻又似乎可以各自獨立，又可能同時存在一個活動之中。所以最適體驗的感受，也就是在感受上，可能包括了以上三種其中的一種、或是兩種、或是全部的體驗。

國內探討「最適體驗」的文獻，大部分都在探討流暢的體驗，像是黃立文(1998)針對網路使用的快感與神馳進行初探、張德儀(1998)針對網路瀏覽行為與心理、王靜慧(1998)針對網路瀏覽涉入的研究、黃瓊慧(1999)從大學生之網路使用行為及陳慶峰(2001)從線上遊戲參與之網路使用行為等，探討流暢理論。而流暢理論則是 Csikszentmihalyi 在西元 1975 年所提出的理論，其主要在認為人類在進行活動時，如果將注意力集中投入情境之中，而且過濾掉所有不相關的知覺，即進入一種流暢或是神馳之狀態；也是一種暫時性、主觀性之體驗，這即是人類為甚麼持續與再度從事某種活動的原因(Csikszentmihalyi, 1990)。對於最適體驗之感受，國外文獻大多在探討流暢理論，除了流暢感受之外，對於「引人入勝/吸收」及「最高點/尖端」的討論則比較缺乏。因此，對於最適體驗之意涵與衡量，實有必要進一步釐清。

二、最適體驗的衡量

Mannell (1996) 對休閒的最適體驗結構，認為包含了「流暢或是神馳」、「最高點或是尖端」及「引人入勝」三種休閒體驗。休閒的體驗能夠達到這三種境界，也就能夠得到休閒活動或是體育運動的最適體驗。而 Walker et al. (1998) 除了參考 Mannell (1996) 對最適體驗結構包括「流暢或是神馳」、「最高點或是尖端」及「引人入勝」三種休閒體驗以外，並且對於戶外遊憩的各種情境，發展了包含四個題項內容的最適體驗量表，經由項目分析的結果，刪除第四題項(CR 值未達顯著水準)，餘三個題項三個題項整體的

α 係數為 .74，具有滿意的內部一致性信度，成為最適體驗量表的基礎，其重點即在尋求最適體驗品質的感受。

於是 Walker et al. (1998) 以三個題項內容為評量最適體驗感受，包括：(一)「活在當下，讓我完全忘記憂慮」；也就是一種與入世生活，有極大的心理層面的基本差異之心理狀態（最高點/尖端）。(二)「我深深的被此體驗吸引，完全忘卻正常的生活作息」；也就是主要的注意力，完全集中在一個特定的刺激上，而週邊的刺激，所引起的注意被大量的忽略（引人入勝）。(三)「我樂不思蜀，常常忘了時間」；也就是時間的感受改變了（流暢/神馳）。Walker et al. (1998)「最適體驗」量表之原文內容如下：「a.” living only in the moment ; forgetting the everyday worries of life,” b.“ becoming so absorbed in my experience that I lose track of everything around me,” c. ” enjoying this visit so much I lose track of time” (Walker, Bruce Hull IV, and Roggenbuck, 1998)」。

而 Jackson and Marsh (1996)以 36 題題項內容，包括每個構面為四個題項，構面分別命名為能力挑戰、知行合一、清楚的目標、明白的回饋、專注力、掌控感、自我意識喪失、時間感受及自我的目的等九個構面為流暢體驗量表(如表 2)。

綜合了 Walker et al. (1998)之最適體驗量表、Jackson and Marsh (1996) 之流暢量表，以及本研究作者經由開放性「參與休閒後的感受體驗」問卷整理結果(如表 3)綜合成為 54 題項「最適體驗」量表(如表 4)，為初步評量「最適體驗」感受的量表。

三、最適體驗相關實證

最適體驗在國內、外可以參考的相關文獻鮮少。本研究列出引用之相關文獻重要內容與研究方向，如表一。

參、研究方法

為適合國人對於休閒活動或是體育運動「最適體驗」之感受結果，本研究擬發展一套評量休閒活動或是體育運動感受的「最適體驗感受」量表。

一、起始發展的「最適體驗」量表

起始發展的「最適體驗」量表，採用 Walker et al. (1998)提出的最適體驗量表，包括引人入勝、流暢/神馳、最高點/尖端等三項最適體驗之感受三個題目內容與定義為主要構面參考。

而僅僅由 Walker et al. (1998)之三個題項，即探討最適體驗的感受，稍嫌不足，所以本研究結合 Jackson and Marsh (1996) 36 題流暢量表。

二、Jackson and Marsh(1996)之流暢量表

Jackson and Marsh (1996) 36 題流暢量表，內容包括：「能力挑戰、知行合一、清楚的目標、明白的回饋、專注力、掌控感、自我意識喪失、時間感受及自我的目的」等九個構面，36 題的題項內容，並依照專家與學者的意見將其併入各題項，如表二。

在表 2 之中發現，「流暢量表」題項內容釋意的重疊性頗高，所以僅列出 24 個釋意相同性質內容的題項，第 35 題項內容「參與休閒活動，時間好像變慢了。」為反向題，經改為正向題，與 17 題的題意相同。

表一 最適體驗相關研究文獻

研究者及年代	研究之構面			實證方向
	Absorbing 引人入勝 /吸引力	Flow 流暢 /神馳	Peak 最高鋒 /最高點	
Maslow(1968)			*	面對心理特性的本質
Tellegen and Atkinson(1974)	*			開闊的吸引力及自我轉變的體驗
Csikszentmihalyi (1975, 1990)		*		超越無聊與憂慮；遊戲與內在的報酬；心理的最適體驗-流暢
Massimini and Carli(1986)		*		挑選心理學之中的生物文化
Kaplan and Kaplan(1989)	*			自然的體驗-心理的感受
Webster, Trevino and Ryan(1993)		*		流暢的尺度與關聯，對於人性化電腦的互相影響
Ghani and Deshpande(1994)		*		最適流暢的任務特性與體驗，對於人性化電腦的互相影響
Mannell(1996)	*	*	*	在社會與行為科學的方法上，嚴厲定義人性價值與體驗的系統化研究
Walker, Bruce Hull IV & Roggenbuck(1998)	*	*	*	最適體驗的情境及有關情境下的利益
Peter, Michael and Rachel(2000)		*		休閒滿意度的個別差異，以四種休閒動機的理論做調查
高俊雄(1993)與張定綺譯(1993)		*		休閒參與體驗形成之分析
黃立文(1998)		*		網路使用的快感與神馳進行初探
張德儀(1998)		*		針對網路瀏覽行為與心理
王靜慧(1998)		*		針對網路瀏覽涉入的研究
黃瓊慧(1999)		*		從流暢(flow)理論探討大學生之網路使用行為
陳慶峰(2001)		*		從流暢(flow)理論探討線上遊戲參與之網路使用行為

註：“*”表示研究的相關構面

三、本研究之開放性問卷

為能夠以較多方向的感受來解釋「最適體驗」，以下為本研究進行的敘述說明：

(一)以明新科技大學夜間部 66 名學生，選擇高爾夫球課程的學生，於 2005 年 3 月 11 日，做開放性的問卷調查，題項內容：

- 1、最喜歡的休閒活動或是體育運動為何？
- 2、參與之後的最適感受為何？(請簡述)

經由內容整理的結果，如表三(註：1 或 2 或 3，為其參加休閒感受接近的釋意)。

表三即是夜間部學生最喜愛的休閒活動或是體育運動項目之最適感受的結果整理。夜間部學生大部分為在職進修學生，在金錢上比較不會缺乏，所以一有空閒時間，容易從事工作之餘的休閒活動或是體育運動，另外，也比較有經濟上的基礎，去從事一項較固定或是較持久的休閒活動或是體育運動，所以對於「最適」感受，以夜間部學生為測試對象是適用的。依照最適感受的內容，比照於 Walker et al. (1998) 之三個題項內容，將其定義與分類於‘1’代表吸引力；‘2’代表流暢；‘3’代表最高峰等三種「最適體驗」的感受。

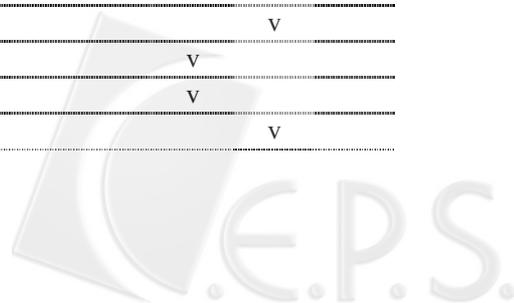
表二 流暢量表(Jackson and Marsh, 1996)

內 容	流暢量表原題號
01 我的技能足以面對休閒活動中的挑戰。	1
02 參與休閒活動，不需思考就能做出正確的動作。	2
03 我很清楚自己要做的的是什麼。	3、12
04 我很清楚自己做的很好。	4、22
05 我會集中注意力做休閒活動。	5、32
06 我能掌控自己在做什麼。	6、24
07 參與休閒活動，不會在乎別人的眼光。	7、34
08 參與休閒活動，時間過的很快。	8
09 參與休閒活動，我樂在其中。	9
10 我的能力足以應付高難度的挑戰。	10、19、28、31
11 參與休閒活動，事情發生的很自然。	11、20
12 我知道自己表現有多好。	13
13 我可以控制自己的動作與反應。	15、33
14 參與休閒活動，注意身邊發生的事物，沒有困難。	14
15 我不必擔憂自己的表現。	16
16 參與休閒活動，時間流逝比平時快。	17、35
17 喜歡參與休閒活動所帶來的感覺，會再次參與。	18
18 參與休閒活動，我知道想要成的目標。	21、30
19 我能全神貫注在休閒活動參與之。	23
20 參與休閒活動，我不會刻意展現自己。	25
21 參與休閒活動，時空感覺彷彿停了。	26
22 休閒活動帶來的體驗，讓我的感覺很棒。	27
23 參與休閒活動，不用想太多。	29
24 參與休閒活動的體驗，非常有價值和意義。	36

資料來源：Jackson and Marsh (1996)；引述自(莊雅雯，2004)

表三 最喜愛的休閒活動或是體育運動後的最適感受問卷整理 <下頁續>

最喜歡的休閒項目	感受	1	2	3
聽歌	覺得很高興			v
看雜誌	偶而看八卦雜誌，心情好及打發時間		v	
戶外運動	因為空氣良好，呼吸新鮮空氣	v		
游泳	可以改善呼吸，增加肺活量讓呼吸順暢		v	
各種美食	滿足感與享受			v
爬山、散步	全身舒展，心胸更開闊、更健康		v	
登山、賞海	心胸開朗，增強身體機能，思考較為敏捷			v
報章、雜誌	增加知識，可以吸收很多事	v		
釣魚	紓解壓力，喜歡釣到魚的刺激感			v
唱歌	發洩情緒			v
聽歌曲	讓自己的心情，轉移目標	v		
逛街、書局	花錢讓心情放鬆、舒暢，內心充實與滿足		v	
看電影	紓解壓力			v
散步	心情會變好，而且有運動效果		v	
電腦	打發時間，促進手指血液循環		v	
逛街	有益身心，消耗體力			v
逛街	走路幫助運動，消耗熱量	v		
唱歌	抒發心情	v		
各類運動	感覺舒暢，又可以瘦身			v



表三 最喜愛的休閒活動或是體育運動後的最適感受問卷整理 <續上頁>

最喜歡的休閒項目	感受	1	2	3
聽音樂	可以放鬆一天的工作疲勞			v
爬山	放鬆心情，紓解壓力			v
爬山	心曠神怡，放鬆心情，欣賞風景，還可以做環保		v	
游泳	消暑亦健康，並學會游泳技術	v		
電腦	可以跟朋友相處與 PK(挑戰)		v	
電影	欣賞美女，有益身心	v		
外出	看人或爬山，很開心，解鬱卒			v
郊遊	青山綠水，壓力疲勞一掃而空，心情開朗			v
逛街	接觸新事物與運動健身	v		
郊遊	吸收新鮮空氣，散散心放鬆壓力		v	
爬山	解壓力，放鬆心情，欣賞風景	v		
爬山	鍛鍊體力，呼吸新鮮空氣		v	
研究星相	藉以幫助自己，了解別人	v		
舞蹈	舞動全身細胞，燃燒脂肪，訓練節奏感		v	
撞球	有進球的快感，有衝球的衝勁			v
保齡球	全倒時的快感			v
看電視	消除雜思免煩惱		v	
戶外散步	與親子家人建立情感	v		
音樂	剩餘時間，聽聽音樂，放鬆自己		v	
電腦	PK 幹架	v		
高爾夫	唯一會的運動，把小白球打出去有成就感	v		
夜景電影	放鬆，快樂			v
逛街、唱歌	抒發身心，紓解壓力			v
遛狗	跟狗一起非常愉快，因為狗貼心、可愛、忠心	v		
電腦	訓練腦力與反應能力，常有無上滿足感			v
撞球、桌球	有空閒時候，最容易從事的活動項目	v		
電影	減輕壓力			v
逛街	讓我減輕自我壓力			v
爬山	藉此培養彼此情感，並且鍛鍊身體	v		
球類與舞蹈	刺激生理機能的活絡，解除運動的不足		v	
戶外踏青	接觸大自然，洗滌心靈，淨化身心			v
爬山	增加與家人的互動，讓疲勞得到放鬆		v	
電腦	認識很多人與聊天	v		
逛街	消除一週的緊繃的心情，並且消耗熱量與減肥		v	
小說上網	真正的休閒休息，不用花腦筋	v		
電腦	可以聊天，可以打電腦電動怪物，紓解壓力			v
聽廣播	可以放鬆心情，也可以知道很多新資訊	v		
球類運動	流汗，促進身心健康		v	
打麻將	有輸有贏很刺激			v
旅遊頻道	增廣見聞，瞭解世界之大	v		
韻律操	固定的運動，流汗與減肥		v	
唱歌	緩和情緒，解放自己		v	
踏青旅遊	放鬆身心，增廣視野		v	
逛街	抒發情緒			v
游泳	清涼舒服、減壓，令精神清醒			v
電腦	上網輕鬆、解壓			v

註：‘1’代表吸引力；‘2’代表流暢；‘3’代表最高峰；‘v’代表勾選

表三即是夜間部學生最喜愛的休閒活動或是體育運動項目之最適感受的結果整理。夜間部學生大部分為在職進修學生，在金錢上比較不會缺乏，所以一有空閒時間，容易從事工作之餘的休閒活動或是體育運動，另外，也比較有經濟上的基礎，去從事一項較固定或是較持久的休閒活動或是體育運動，所以對於「最適」感受，以夜間部學生為測試對象是適用的。依照最適感受的內容，比照於 Walker et al. (1998) 之三個題項內容，將其定義與分類於‘1’代表吸引力；‘2’代表流暢；‘3’代表最高峰等三種「最適體驗」的感受。

四、研究統計

(一)開放式問卷

以人工統計方式一一做紀錄與整理，並且依受訪者回答的結果，依其休閒或是運動後的感受結果，登入「最適體驗」三種感受之中，以「v」符號為符合之構面方向。

(二)調查問卷

本研究以隨機取樣方式進行，量表測量尺度係採用李克特(Likert scale)6點來評量量表，包括「完全不符合」、「不符合」、「不太符合」、「還算符合」、「符合」、「完全符合」依序為1~6分。

(三)資料分析

本研究問卷經由篩選與編碼，運用 SPSS10.0 for window 版本，統計軟體作計算與分析工具。應用題項分析(CR 值 $\alpha < .01$)，並且檢測各題項的效度，篩選題項；再經由因素分析，所抽取的因素結果，再以 α 相關係數做信度分析，前後經由三次的問卷調查與分析。

肆、結果與討論

一、初擬的 54 個題項「最適體驗量表」--第一次問卷測試

綜合原始最適體驗量表三題，表二流暢量表及表三最喜愛的休閒活動或是體育運動項目「最適感受」之間卷整理結果，整理出 54 個題項內容，如表四。以明新科技大學夜間部學生(選修高爾夫體育課程之學生)為初測對象，於 2005 年 3 月 25 日以 60 人做測試，經由 60 人之預試，回收問卷 55 份，有效問卷 44 份，有效回收率 80%。

經由項目分析，題項 CR 值未達顯著水準，題號包括：「10、11、13、15、22、24、25、26、28、29、30、32、33、38、40、46、47、48、49、50、52、53、54」，合計 23 題刪除，題項刪減成為 31 個題項。因為部份題項 CR 值未達顯著水準，僅刪除各題項，無需做進一步之分析。

二、修正與發展中的「最適體驗量表 31 題項」---第二次問卷測試

最適體驗 31 個題項量表(最適體驗 54 題題項，經由 23 題題項刪除後之量表)，以明新科技大學夜間部學生(選修羽球課程)，於 2005 年 4 月 14、4 月 15 日以 161 人做測試，回收問卷 158 份，剔除無效問卷 25 份，有效問卷 133 份，有效回收率 84%。

經由項目分析，題項 CR 值(決斷值)皆達顯著水準，經由因素分析計有六個構面，整體解釋變異量達到 74.70%，各構面經由信度分析 α 值分別為 .8963、.8974、.8803、.8411、.8929、.8608、整體量表 α (Alpha) 值亦達到 .9564。從最適體驗 31 題項量表之 α 值，發現各因素構面及整體量表之 α 值皆 >0.7 以上，其顯示是一個信度頗佳的量表。

表四 最適體驗 54 個題項內容

題項內容	備註
1. 參與休閒活動像是活在當下，可以忘卻俗世的羈絆。	
2. 我深深地被休閒活動體驗吸引，忘了其它的雜念。	
3. 參與休閒活動，讓我樂不思蜀，常常忘了時間。	
4. 參與休閒活動，我覺得很高興。	
5. 參與休閒活動，可以打發時間。	
6. 讓心情放鬆、舒暢，內心充實。	
7. 參與休閒活動，可以改善呼吸，讓呼吸順暢。	
8. 參與休閒活動，增加滿足感與享受。	
9. 參與休閒活動，全身舒展，心胸更開闊、更健康。	
10. 增強身體機能，思考較為敏捷。	刪除
11. 讓自己不好的心情，轉移目標。	刪除
12. 可以跟朋友相處與 PK(挑戰)。	
13. 參與休閒活動，有運動效果。	刪除
14. 參與休閒活動很開心，解鬱卒。	
15. 壓力疲勞一掃而空，心情開朗。	刪除
16. 藉以幫助自己、了解別人。	
17. 訓練節奏感，運動幫助消耗熱量。	
18. 可以消除雜思免煩惱。	
19. 參與休閒活動有快感，有衝勁。	
20. 與親人或是朋友建立情感。	
21. 參與休閒活動有成就感。	刪除
22. 真正的休閒休息，不用花腦筋。	
23. 可以解放自己、放鬆身心、增廣視野。	
24. 鍛鍊體力，呼吸新鮮空氣。	刪除
25. 接觸新事物，增廣見聞。	刪除
26. 感覺舒暢，又可以瘦身。	刪除
27. 減壓，令精神清醒。	
28. 參與休閒活動可以增廣視野。	刪除
29. 參與休閒活動全身舒展。	刪除
30. 參與休閒活動內心更加的充實。	刪除
31. 我的技能足以面對休閒活動中的挑戰。	
32. 參與休閒活動，不需思考就能做出正確的動作。	刪除
33. 我很清楚自己要做的是什麼。	刪除
34. 我很清楚自己做的很好。	
35. 我會集中注意力做休閒活動。	
36. 我能掌控自己在做什麼。	
37. 參與休閒活動不會在乎別人的眼光。	
38. 參與休閒活動時間過的很快。	刪除
39. 參與休閒活動樂在其中。	
40. 我的能力足以應付高難度的挑戰。	刪除
41. 參與休閒活動事情發生的很自然。	
42. 我知道自己表現有多好。	
43. 我可以控制自己的動作與反應。	
44. 參與休閒活動，注意身邊發生的事物沒有困難。	
45. 我不必擔憂自己的表現。	
46. 參與休閒活動，時間流逝比平時快。	刪除
47. 喜歡參與休閒活動所帶來的感覺，會再次參與。	刪除
48. 參與休閒活動，我知道想要成的目標。	刪除
49. 我能全神貫注在休閒活動參與之。	刪除
50. 參與休閒活動，我不會刻意展現自己。	刪除
51. 參與休閒活動，時空感覺彷彿停了。	
52. 休閒活動帶來的體驗，讓我的感覺很棒。	刪除
53. 參與休閒活動，不用想太多。	刪除
54. 參與休閒活動的體驗，非常有價值和意義。	刪除

註：刪除題項後即為 31 題項「最適體驗」量表

為避免過多的答題引起問卷受測者的厭煩，所以再進一步精簡題項內容，並且經由高爾夫球專業教師(大學教學高爾夫球課程者)、長期從事高爾夫球休閒活動者(5年以上經歷且持續從事者、高爾夫球場職業工作者)及高爾夫球場教練的意見，將釋意接近或是相同之題項刪減，刪減題項包括：「5、6、7、10、13、14、17」等七題。

三、新發展完成的「最適體驗 24 題項量表」---第三次問卷測試

新發展完成的「最適體驗 24 題項量表」，於 2005 年 4 月 21 日再度發放問卷，施測對象以台灣北部包括新竹、桃園及台北三個縣市 34 個球場，參與高爾夫休閒活動者進行問卷研究。以 34 個乒乓球標上 1-34 的號碼，分別代表各球場名稱，以隨機抽樣進行，共抽出施測球場包括幸福球場(台北)、新淡水球場(台北)、揚昇球場(桃園)、長安球場(新竹)及新豐球場(新竹；其又稱之新竹球場)，合計五個球場進行問卷施測，每個球場問卷調查施測 80 份，合計施測 400 名參與高爾夫休閒活動者為樣本。

2005 年 4 月 27 日問卷施測回收結束，合計回收問卷 350 份，回收率 87.5%，開始一一過濾問卷結果，剔除無效問卷合計 36 份(包括：填答不完整者、選項同一答案者等)，合計有效問卷 314 份，有效問卷率為 78.5%。進行最適體驗量表 24 題項目分析，題項 CR 值(決斷值)皆達顯著水準，如表五。

表 五 最適體驗量表因素負荷量與命名

分量表與命名	題 號 與 內 容	因素負荷量	α 值
心情流暢 (因素一)	21、參與休閒活動，可以解鬱卒。	.723	.9151
	23、參與休閒活動，增加滿足感。	.714	
	22、我會集中注意力做休閒活動。	.708	
	20、參與休閒活動有快感，有衝勁。	.692	
	24、可以減壓，令神清氣爽。	.688	
	14、參與休閒活動，我樂在其中。	.680	
	19、參與休閒活動，可以解放自己。	.652	
	8、參與休閒活動，是一件很自然的事情。	.571	
自我滿足 (因素二)	7、我覺得很高興。	.553	.8251
	18、我很清楚自己做的很好。	.769	
	17、我的技能足以面對休閒活動中的挑戰。	.678	
	13、我可以控制自己的動作與反應。	.635	
	15、我知道自己表現有多好。	.608	
成就掌控 (因素三)	16、參與休閒活動，不會在乎別人的眼光。	.569	.8036
	5、參與休閒活動，心胸更開闊。	.759	
	6、參與休閒活動，像是活在當下，可以忘卻俗世的羈絆。	.603	
	4、容易注意身邊發生的事物。	.580	
	2、我能掌控自己在做什麼。	.515	
精神幸福 (因素四)	9、可以與親人或是朋友建立情感。	.504	.7118
	11、參與休閒活動，時空的感覺彷彿停了。	.723	
	12、我不必擔憂自己的表現。	.716	
充實生活 (因素五)	10、我深深地被休閒活動體驗吸引，忘了其它的雜念。	.563	.6334
	1、讓我樂不思蜀，常常忘了時間。	.771	
整體 α 值		.561	.9375

最適體驗 24 題項量表接續進行因素分析與 α 值考驗。經由因素分析，以主成分分析法，並且配合最大變異法(Varimax)進行正交轉軸(orthogonal rotatuon)，特徵值大於 1 者共有五個，累積解釋變異量達

73.34%，也就是抽取五個因素。各構面 α 值分別為 .9151、.8251、.8036、.7118、.6334，整體的信度 α 值達到 .9375（如表五）。

從表五發現，經由因素分析與 α 值考驗，了解最適應量表 24 題項，除了第 5 個構面 α 值 = .6334，為勉強接受的信度以外，其餘 1~4 的構面的 α 值介於 .7118~.9151 之間，24 題項整體量表 α 值更高達 .9375，獲知最適應 24 題項量表信度頗佳。並依照各因素構面之題項特性加以命名為因素一「心情流暢」、因素二「自我滿足」、因素三「成就掌控」、因素四「精神幸福」及因素五「充實生活」等五個因素。

伍、結論與建議

一、結論

(一) 24 題項「最適應」量表的形成

綜合了 Walker et al. (1998) 之最適應量表、Jackson and Marsh (1996) 之流暢量表，以及本研究作者經由開放性「參與休閒後的感受體驗」問卷整理與綜合最適應量表及流暢量表，經由三次項目分析、兩次因素分析與 α 係數檢測效度與信度。從初擬的「最適應」量表 54 題，演化成為「最適應」量表 31 題，再發展成為正式的「最適應」量表 24 題項內容。

由 Walker et al. (1998) 之「引人入勝」、「流暢/神馳」及「最高點/尖端」三個「最適應」題項原意量表，經本研究結果發展為因素一「心情流暢」、因素二「自我滿足」、因素三「成就掌控」、因素四「精神幸福」及因素五「充實生活」等 24 題項「最適應」量表。

(二) 24 題項「最適應」量表的信、效度

本研究結果，從項目分析發現題項 CR 值(決斷值)皆達顯著水準。續從因素分析發現五個因素之題項內容獲知，各構面 α 值從 .6334~.9151，除因素五 α 值為 .6334 以外(勉強接受值)，其它因素 α 值都 > .70 以上，整體的信度 α 值更高達 .9375。可以認定此 24 題項「最適應」量表對於詮釋體育運動與休閒活動之體驗感受有更客觀的標準，對於測試國人在休閒活動或是體育運動「最適應」的感受是可以應用與參考。

二、建議

(一) 未來在「最適應」量表的解讀

最適應，也就是將休閒活動或是體育運動視為生活的重心，在自由的時間願意拋開工作職場的職銜，或是社會中的身分地位，來投入自己所喜愛的休閒活動或是體育運動，並且令自己著迷或是流暢於休閒活動或是體育運動之中(Csikszentmihalyi, 1988)；持續不斷的自我奉獻、自我挑戰，從其中尋求屬於自己存在的價值與意義，達到自我實現的目的。也就是 Mannell (1996) 對休閒之「最適應」的結構，認為其包含了「流暢或是神馳」、「最高點或是尖端」及「引人入勝」三種休閒體驗，休閒或是運動的體驗能夠達到這三種境界，即能達到休閒的「最適應」。本研究將其修訂為能達到「心情流暢」、「自我滿足」、「成就掌控」、「精神幸福」及「充實生活」五種休閒體驗的境界，即能達到休閒的「最適應」。

(二) 各行各業在「最適應」的感受

「最適體驗」不僅僅適用於測試戶外遊憩、或是體育運動、或是休閒活動之體驗感受，「最適體驗」的感受更可以在工作環境之中獲得，有如農夫在農作物收成的時節，因為喜悅而有祭祀活動；有如漁民滿載而歸時，到媽祖廟祭拜敬謝，他們把「最適體驗」的感受託付於精神上或是心靈上的寄託，也就如一般的「敬神拜佛」活動與節慶。然而工作環境的不同，對於在職者或許是一項工作，對於非在職者或許是一項休閒活動，如何去了解這些人的感受與體驗，即可以應用「最適體驗」量表來做檢測，檢測的結果，即可以提供在職者或是非在職者是否繼續從事的參考；另一方面也是提供管理階層者，對於內部員工工作崗位是否需求調整的參考與依據。

(三)「最適體驗」量表在休閒活動與體育運動方面的運用

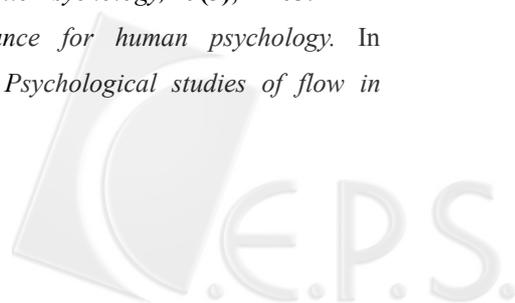
如此的「最適體驗」量表可以應用於測試參與戶外遊憩、或是休閒活動、或是體育運動後的感受，檢測的結果在於獲知自己參與戶外遊憩、或是休閒活動，或是體育運動項目的感受程度，並藉以是否需求改變其它之休閒活動或是體育運動項目的方向，讓自己在心靈上或是精神上有更高層次的享受。

陸、研究限制

本研究在初擬的問卷對象過少，應當的問卷對象數目應當是題項數的 3~5 倍人數為適當(吳明隆，2003)，為本研究限制之一；而本研究僅僅以臺灣北區參與高爾夫休閒活動者為對象亦是限制之一，未來可以往更多方向的休閒活動來探討「最適體驗」，有如其它動態的、靜態的休閒活動，例如園藝活動、志工活動等等。甚至於類屬於冒顯性的活動，例如攀岩、風浪板、滑雪等等。更多的相關研究，來探討最適體驗，相信獲取「最適體驗」即是生活的最終需求。

參考文獻

- 王靜慧(1998)。網路瀏覽涉入與流暢經驗之相關性研究。國立中正大學企業管理研究所未出版碩士論文。
- 吳明隆(2003)。SPSS 統計應用實務。台北：文魁資訊。
- 高俊雄(1993)。休閒參與體驗形成之分析。《戶外遊憩研究》，6(4)，pp. 1-12。
- 莊斐瑜(2001)。台北市高中職學生休閒學習情況與休閒教育需求之研究。國立台灣師範大學社會教育研究所未出版碩士論文。
- 莊雅雯(2004)。活動志願工作者人格特質、參與動機與神馳體驗關係之探討。大葉大學休閒事業管理研究所未出版碩士論文。
- 黃立文(1998)。網路使用的快感與神迷-遊戲理論與網路瀏覽行為之初探。「台灣學術網路一九九八研討會」論文。
- 張定綺譯，Csikszentmihalyi(1993)。快樂從心開始。台北：天下文化。
- 張德儀(1998)。WWW 使用者之瀏覽行為與心理探究。國立中正大學企業管理研究所未出版碩士論文。
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15(3), 41-63.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *The flow experience and its significance for human psychology*. In M.Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi, *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.



- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper.
- Ghani, A. J., & Deshpande, P. S. (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human-computer interaction. *The Journal of Psychology, 128(4)*, 381-391.
- Hills, P., Argyle, M., & Reeves, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences, 28*, 763-779.
- 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.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press. p-192.
- Mannell, R. C. (1996). *Approaches in the social and behavioral sciences to the systematic study of hard-to-define human values and experiences*. In B. L. Driver, D. Dustin., T. Baltic., G. Elsner., & G. Peterson. (Eds.), *Nature and the human spirit: Toward an expanded land management ethic* (pp. 405-416). State College, PA : Venture.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. (2thed.). Princeton, NJ: D. Van Nostrand.
- Massimini, F., & Carli, M. (1986). *La selezione psicologica umana tra biologia e-cultura*. In F. Massimini., & P. Inghilleri., *L'Esperienza Quotidiana*. Milan: Franco Angeli.
- Quarrick, G. (1989). *Our sweetest hours: Recreation and the mental state of absorption*. Jefferson, NC: **McFarland**.
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ('absorption'), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology, 83*, 268-277.
- Walker, G. J., Bruce Hull IV, R., & Roggenbuck, J. W. (1998). On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits, *Journal of Leisure Research, 30(4)*, 453-471