

# 內在休閒動機與最適體驗的關係研究 —以認真型休閒特性為中介變數

楊原芳\*

明新科技大學體育室

## 摘要

休閒活動是開發中及已開發國家的人們必要之生活調劑品，因為其可以舒解生活上、工作上的壓力並且釋放不安定的情緒，而「內在休閒動機」則是驅動休閒活動的重要因素。從參與休閒活動之中的研究發現，參與類屬於「認真型休閒特性」的活動，確實可以達到「最適體驗」的感受。如研究結果：「認真型休閒特性」與「最適體驗」之間的徑路關係，達到顯著的正相關( $p < .001^{***}$ )；「內在休閒動機」與「認真型休閒特性」之間的徑路關係，達到顯著的正相關( $p < .001^{***}$ )；也就是「內在休閒動機」→「認真型休閒特性」→「最適體驗」的徑路關係，所以「認真型休閒特性」可以視為「內在休閒動機」與「最適體驗」之間的中介變數。

**關鍵字：**內在休閒動機，最適體驗，認真型休閒特性，中介變數

## The Correlation Study between Intrinsic Leisure Motivation and Optimal Experience—Serious Leisure Traits is a Medium-Variable

Yuan Fang Yang

Lecturer of Department of Physical education, Minghsin University of Science and Technology

## Abstract

In developed and developing countries, leisure activities are necessary for people to enrich their life, because it can release the pressure of life and work, and stabilize people's emotion. "Intrinsic Leisure Motivation" is the important factor in promoting leisure activities. The results of the study are as the following (1) The correlation analysis between "Serious Leisure Traits" and "Optimal Experience" shows a very strong correlation ( $p < .001^{***}$ ). (2) The correlation analysis between "Intrinsic Leisure Motivation" and "Serious Leisure Traits" shows a very strong correlation ( $p < .001^{***}$ ). (3) Through this study we find a route, that is "Intrinsic Leisure Motivation" → "Serious Leisure Traits" → "Optimal Experience". It shows the "Serious Leisure Traits" is a Medium-Variable (MV).

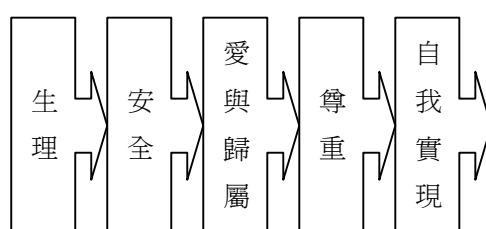
**Keyword :** Intrinsic Leisure Motivation, Optimal Experience, Serious Leisure Traits, Medium-Variable

---

\* 體育室講師 地址：新竹縣新豐鄉新興路 1 號 Tel：03-5593142 轉 2345 E-mail：yfy@must.edu.tw

## 一、前言

在人類行為研究的領域中，已提出許多關於人們參與休閒活動提供的益處，有如內在報酬、自我支持，都已經受到了證實，休閒活動對於人們的益處具有一種意義深長的重要性 (Iwasaki and Mannell, 1999)。也就是參與休閒活動所獲得的內在報酬、或是自我支持，即是一項促進人們參與休閒活動的內在行為動機。Weissinger and Bandalos (1995) 認為內在動機，就像一種具有個別差異的變數，其定義趨向於尋求休閒行為的內在報酬。尋求休閒行為的內在報酬，就像是Maslow在1970年的「需求層次」理論，「需求層次」理論，也就是從生理的需求→安全的需求→愛與歸屬的需求→尊重的需求→自我實現的需求五個層次的需求，如圖一。



圖一 「需求層次」理論(Maslow,1970)；引述自張春興(1996)

在Maslow理論之中的休閒需求，其包括了美與認知的需求，也就是對於知識的了解、正面的正義、正面的美麗、自我調整等的需求，其就像是在需求自我實現，而從休閒活動之中去獲得休閒活動即是人類五大需求的最高層次。

開發中及已開發國家的人們，因為物質生活上比較不缺乏，反而是心理層面上的空虛或是精神層面上缺乏滿足感；所以人們有了錢、有了空閒，更加促使人們趨向於追求休閒活動，來獲得與滿足心靈上的需求，而最終的目的，更希望能夠從參與休閒活動之中，可以達到休閒的「最適體驗」感受。而追求休閒活動來促進最適體驗的感受，則以參與類屬於認真型(serious)的休閒活動項目，最容易達到這種「最適體驗」的感受。

Stebbins (1992)認為認真型休閒活動的項目特性，其具有自我掌控、自主性、自我挑戰及追求完美等共同特質。因為有了這些特質，所以能夠讓心靈或是精神上的感受層次向上攀升。而相關於類屬認真型休閒的領域或是休閒活動項目，則包括了高爾夫、網球、魚釣的消遣及滑雪等(Stebbins, 1997)的休閒活動，也就是從事這些休閒活動項目，常常會讓自己逐漸認真的參與，而且不間斷。

所以本研究以從事高爾夫休閒運動之消費者為研究對象，探討其內在休閒動機與最適體驗之間的關係，並且以認真休閒特性為中介變數，以了解獲得休閒活動的最適體驗，是否經由參與類屬於認真型休閒的活動更能到達休閒的最適體驗感受。

## 二、文獻回顧與假設推導

### (一)內在休閒動機的意涵

探討「內在休閒動機」之前，我們先了解何謂「動機」？所謂動機(motivation)，是指引起個體的活動，讓那一種活動，朝向某一個目標進行的一種內在過程(張春興，1996)。然而從事休閒活動個別不同的動機是什麼？一個人有了穩定的工作，有了足夠的金錢，多餘的時間，即會開始尋求休閒活動，其就是動機的起始。動機(motivation)是由拉丁語「movere」而來，是引起動作或是內在力量(inner force)驅使的意思，它是行為的原動力，有了它才能促進有機體產生行為(陸君約，1984)。從心理學的觀點，就是有機體在心理上與生理上有了需求(need)或是驅力(drive)，於是開始朝向環境中相關的目標或是刺激(stimulus)，啟發持續性的活動，以滿足需求，紓解情緒上的不安，解除壓力，讓身心達到平衡(張春興，1996)。所以「內在休閒動機」的起始，即在驅使個體的行為產生休閒活動，也就是潛在性滿足需求的察知，其就是內心的需求與欲望。

在休閒行為中，人們對於「內在休閒動機」，即是在尋求內在報酬的一種感受 (Deci and Ryan, 1985; Kobasa, 1979)，這即是促進了內在的動機，參與休閒活動。本研究引用了 Weissinger and Bandalos (1995)之內在休閒動機 24 個題項為評量內在休閒動機量表。

## (二)內在休閒動機與最適體驗之間的相關

本研究是以參與高爾夫休閒活動項目為主要探討內容，所以研究偏向於高爾夫參與動機的行為情境，也就是驅使參與高爾夫休閒活動的內在休閒動機，其內在休閒動機與最適體驗之間相關的趨向。

了解參與高爾夫休閒活動動機之前，必須先了解高爾夫球友之個人背景，有如職業、薪資及社會交際需求等；其次，能否達到最適體驗的境界，則需更進一步的了解，高爾夫球友的參與程度、體驗的程度(林煒迪，2001)，其中也包括了預期的服務品質、預期的休閒活動目的。有如價值的獲得(Csikszentmihalyi, 1990)、心靈層次的提昇(Iwasaki and Mannell, 2000)；又如 Kaplan (1975)認為休閒的功能，像是提供了機會，可以在遊憩活動、個人成長及服務他人之中，展現自我能力的肯定與勇敢承諾的決定。

而內在動機對於休閒活動，同時影響了心理社會的發展(翁招玉，2004)，所以內在休閒動機其最終目的，能夠得到最好的休閒感受，也就是最適體驗。Csikszentmihalyi and LeFevre (1989)研究工作和休閒活動參與的最適體驗結果，提出個人流暢的體驗，大多來自工作，來自休閒活動參與的流暢體驗則較少。其原因應該是人們在自由的時間，不懂得安排自己的休閒活動，只是在工作中認真的投入，才能獲得最適體驗。另一種考量，其實應該以 Maslow 的「需求層次」理論來討論，也就是剛剛得到「基本需求」的心理需求，也就是因為工作結果，獲得滿意的報酬，而尚未到達「成長需求」的心理上及生理上的需求，尚未追求心靈上或是精神上更高層次的需求。

經由以上的探討，提出研究假設 H1

H1：「內在休閒動機」與「最適體驗」有直接顯著的相關

從事高爾夫活動，也就是有了穩定的工作，有了足夠的金錢，多餘的時間，即啟發了內在休閒動機，開始追求心靈上或是精神上更高層次的需求「成長需求」，其同時也是在追求最適體驗的感受。江中皓(2002)在運動觀光高爾夫假期遊客參與動機與滿意度之研究，討論到運動消費的行為模式，參與休閒活動的行為動機包括「環境因素」有如氣候、交通等；「個人因素」有如態度、認知、學習等兩大因素的需求，要達到最適體驗感受的前題，即先要有「需求」。

就像是參與高爾夫的一些情境，球場周邊各式各樣的景色(依各場地興建的位置)的佈置，包括了遼闊

的視野、平畛的草地、高山或是湖泊或是靠近海邊或是瀑布流水等，像是走在一個大花園裡看風景，並且從事了休閒活動，在內心裡常常有再度重遊的潛在動機，去感受最適體驗。這也是人們為何參與高爾夫休閒活動之後，常常擁有愛不釋手的感覺，即是一種需求。參與高爾夫休閒活動，其就像自我肯定、自我挑戰、對自己承諾及自我能力練習的感受一般，其最終目的更能達到最適體驗的感受。

經由以上的探討，提出研究假設 H2

H2：「內在休閒動機」與「認真型休閒特性」有直接顯著的相關

本研究並引用了 Walker, Bruce Hull, and Roggenbuck (1998) 以內容包括：1.讓我樂不思蜀，常常忘了時間；2.參與休閒活動，像是活在當下，可以忘卻俗世的羈絆；3.我深深地被休閒活動體驗吸引，忘了其它的雜念。三個題項為最適體驗評量量表。

### (三)認真型休閒與最適體驗之間的相關

Stebbins 在西元 1992 年把認真型休閒活動種類，區分為三類，包括：一項業餘(amateur)愛好、一種嗜好(hobbyist)，或是類似一種志工(career volunteer)的活動。Stebbins 於 1993 年更提出參與認真型休閒者，具有六項的特性，其包括「堅持不懈」、「生涯性或是職業」、「持久利益」、「個人努力」、「次文化」及「認同感或是身份證明」，等六項因素 16 個題項，作為衡量認真型休閒特性的量表。本研究亦引用為評量認真型休閒特性的量表。並探討 Stebbins (1992, 1993) 對於認真型休閒提出的三種類型之六種特性因素，是否能夠達到最適體驗，做如下的討論。

1、志工活動，從社會的觀點，其並不限於工作的世界，而是在生命過程中由於角色的差異，有不同的階段發展，其主要由個人具有特殊的生命機緣或是事件、或是生命轉換期，以及不斷的投入努力學習的結果(Stebbins, 1998)。

林淑芬(2002)探討彰化縣女性保健志工的人格特質、組織承諾與神馳體驗之關係，其對 412 位女性保健志工進行問卷調查。結果發現，志工年齡越低者，神馳的體驗中，對於「服務即是目的」、「專注力」、「忘我」等因素的感受較為強烈；已婚的志工在「服務即是目的」、「專注力」兩個因素比未婚的志工高；家庭主婦在「服務即是目的」、「專注力」兩個因素比學生來的強烈；受訪者家庭子女數越多者在「忘我」的因素體驗越高。

另外，志工參與服務機構越多者，在「肯定自我效能」、「服務即是目的」、「專注力」等因素的體驗程度較深入。這一篇即在探討「志工」人員在最適體驗的「神馳」感受，包括「服務即是目的」、「專注力」、「忘我」、「肯定自我效能」等因素，其結果相關於認真型休閒之六個特性，同樣地，即參與認真型休閒能夠達到最適體驗的感受。

2、嗜好活動，Chen, Wigand and Nilan (1999)研究網路瀏覽中的流暢體驗，發現在網路使用上，到達流暢體驗狀態的情境，常常是在搜尋資料的時候，其次則是閱讀與書寫，而使用者通常不會感受到自己楚於控制或是面臨挑戰之下。

陳偉睿(2002)探討玩家的上網玩遊戲行為，結果發現超過半數的玩家均為高上癮，而且都達到流暢體驗，心理狀態也是楚於高度的焦慮，以及高度的滿足感受。以上即在探討「嗜好」活動的參與，有如高度上癮(生涯性或是職業)、處於控制(自我能力的實現或是努力不懈)、面臨挑戰(堅持不懈)等，能達到流暢體驗，也就是最適體驗的感受。



3、業餘愛好，常常在電視體育運動台，對於高爾夫球賽的轉播，業餘愛好這個名詞常常出現在轉播主持人的口中。一般人在工作之餘的時間，即會尋求自己的休閒生活，於是產生業餘愛好，當以認真型六個特性投入的時候，就是正在進入最適體驗的時候。

周秀華(2002)認為其目標導向，需求有系統的與認真的投入一項業餘愛好，在追求過程中，追求者隨著生涯階段的發展，而有不同的目標，因而發展出不同的技能，成為其終身的興趣。業餘愛好的發展過程中，會覺得充實有趣，並且，隨時計畫與評估，以達成自我實現目標的一種休閒方式(余嬪，1998)。業餘愛好的種類包羅萬象，有如宗教、戶外遊憩的冒險活動(例如：攀岩、泛舟、飛行傘等)、觀光業的旅行參訪活動、閱讀、藝術創作、體育運動(例如：高爾夫球、網球、羽球)的各項活動等等。而業餘愛好以認真型六個特性投入的時候，大部分都是以個人即可以從事的休閒活動。業餘愛好者嘗試持續努力達成這些休閒活動的要求，並且加以做比較，所以會有一定的水準表現，因此能得到相當程度的認同感或是身份證明(Stebbins, 1998)。

從「成長需求」理論來說明，即是能使心靈上或是精神上有更高層次的需求；也就是視休閒為一種自由舒暢的心境，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)，其就是最適體驗。由以上三種類型的休閒活動動機取向，締造出認真型休閒的特性，也因為具「認真型休閒特性」，所以更能達到「最適體驗」。

經由以上的探討，提出研究假設 H3

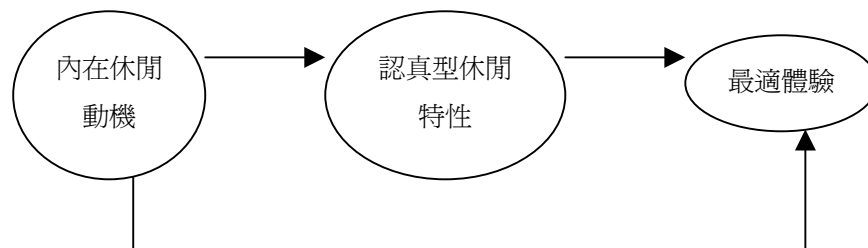
假設 H3：「認真型休閒特性」與「最適體驗」有直接顯著的相關。

綜合上述的文獻討論，本研究推論內在休閒動機與最適體驗之間有相關的存在，並且經由參與認真型休閒特性活動項目的中介結果，突顯參與休閒活動最適體驗的感受程度。於是提出假設 H4。

假設 H4：「內在休閒動機」經由「認真型休閒特性」的中介，突顯「最適體驗」。

### 三、研究方法

(一)研究架構：經由相關文獻的探討與研究假設的推論，推導出本研究的研究架構，如圖二。



圖二 研究架構圖

(二)問卷設計與調查

本研究方式對於台灣居民參與高爾夫休閒活動者，以問卷調查進行，問卷設計以 Weissinger and Bandalos (1995) 之內在休閒動機 24 個題項的量表、Stebbins (1993)的認真型休閒特性 16 個題項的量表及 Walker, Bruce Hull, and Roggenbuck (1998)提出的最適體驗量表，採李克特六點量表以「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 分測量之。

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。正式施測於 2005 年 4 月 11 日發放。2005 年 4 月 20 日追蹤問卷施測情況，並且開始問卷施測回收。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%。

### 1、內在休閒動機量表

內在休閒動機量表經由項目分析(前 27%低分組與後 27%高分組)，其 CR 值達顯著者，並且比較量表總分之相關係數，如表一。由表一發現，內在休閒動機量表 24 個題項如 t 值，均具有鑑別度(\*\*p<.01)，都能鑑別出不同受試者的反應程度。與量表總分之相關係數，亦達到顯著的差異水準(\*\*p<.01)。

表一 內在休閒動機量表項目分析

題目內容	平均數	t 值	與量表總分之相關係數
1.在休閒時間，我可以按照自己的方式生活。	4.8217	-14.670**	.632**
2.可以像生活中其它重要的活動一樣，投入同樣的心力參與休閒活動。	4.6911	-11.334**	.599**
3.我知道我想要從休閒活動中得到什麼。	4.8248	-10.913**	.593**
4.追求自己的休閒活動時，我盡可能讓自己有效率。	4.7643	-10.970**	.575**
5.我喜歡那些稍微超出我能力水準的休閒活動。	4.3854	-8.604**	.491**
6.在休閒時間裡，我好像覺得自己無法做自己想做的事。	4.3822	-3.573**	.188**
7.我覺得我有很好的能力，來運用自己的休閒時間。	4.5255	-11.508**	.609**
8.我的休閒活動，吸引了我全部的注意力。	4.3726	-8.331**	.506**
9.我的朋友認為我擅長於從事休閒活動。	4.3790	-10.328**	.587**
10.在休閒時間裡，我喜歡接受挑戰。	4.5796	-13.448**	.651**
11.休閒活動是我生活中，重要的一部份。	4.6338	-11.048**	.615**
12.休閒活動是我最擅長的事情。	4.3312	-9.774**	.574**
13.休閒活動雖然不錯，但是我的生活中還有比休閒活動更重要的事情。	4.5287	-3.114**	.147**
14.在休閒活動時間，我非常樂意對一些尚未經歷過的事物做嘗試。	4.6083	-12.618**	.638**
15.當休閒活動挑戰我的能力的時候，我感覺到很好。	4.6752	-14.646**	.698**
16.從事休閒活動，讓我覺得自己是有能力的人。	4.6369	-13.867**	.624**
17.休閒時間令我最喜歡的理由，即是做自己想做的事。	4.8599	-14.003**	.662**
18.若是休閒活動挑戰了我的能力，我就無法享受休閒的感覺。	4.3025	-4.518**	.222**
19.我不願意讓其它事情，妨礙我的休閒活動計劃。	4.3408	-8.622**	.482**
20.休閒活動的時間，對我的生活是重要的。	4.6019	-11.275**	.558**
21.我好像知道該怎樣做，才能讓我的休閒更滿意。	4.5701	-13.372**	.682**
22.在休閒活動裡所做的事情，讓我覺得自己的能力不錯。	4.5510	-13.774**	.648**
23.參與休閒活動，讓我覺得自己是有效率的人。	4.5764	-11.891**	.588**
24.我會根據自己的需求，安排休閒活動時間。	4.7834	-13.480**	.631**

\*\*p<.01

## 2、認真型休閒特性量表

認真型休閒特性量表，經由項目分析(前 27%低分組與後 27%高分組)其 CR 值達顯著者，並且比較量表總分之相關係數，如表二。由表二發現，認真型休閒特性量表 16 個題項如 t 值，均具有鑑別度(\*\*p< .01)，都能鑑別出不同受試者的反應程度。與量表總分之相關係數，亦達到顯著的差異水準(\*\*p< .01)。

## 3、最適體驗量表

最適體驗量表經由項目分析(前 27%低分組與後 27%高分組)，其 CR 值達顯著者，並且比較量表總分之相關係數，如表三。由表三發現，最適體驗量表 3 個題項如 t 值，均具有鑑別度(\*\*p< .01)，都鑑別出不同受試者的反應程度。與量表總分之相關係數，亦達到顯著的差異水準(\*\*p< .01)。

表二 認真型休閒特性量表項目分析

題目內容	平均數	t 值	與量表總分之相關係數
1、工作之餘，我會排除萬難持續參與高爾夫運動。	4.3503	-15.407**	.728**
2、即使面對高爾夫運動需求多項的技巧，我仍會堅持參與。	4.6146	-14.017**	.690**
3、即使心情面臨低潮，我仍會堅持參與高爾夫運動。	4.3567	-12.050**	.643**
4、高爾夫運動是我生活的一部份。	4.5064	-16.728**	.755**
5、生活中若是缺乏高爾夫運動，我會感到更無趣乏味。	4.2293	-15.107**	.707**
6、在休閒活動的世界，我願意投資一輩子的時間，從事高爾夫運動。	4.2611	-14.746**	.711**
7、爲了從事高爾夫運動，我投入許多自己的努力。	4.5510	-15.356**	.728**
8、爲了增加高爾夫運動的技能，我願意投入更多的時間與金錢，參加相關的訓練課程。	4.2484	-13.026**	.654**
9、爲了增加高爾夫運動的技能，我願意花費更多的金錢，購買相關的書籍或是教學相關的影片。	4.1943	-12.306**	.679**
10、參加高爾夫運動，可以讓我心理獲得回饋的感受。	4.3981	-13.184**	.645**
11、從事高爾夫運動，我認識了更多的朋友。	4.8471	-11.558**	.607**
12、我會購買經由高爾夫明星廣告代言的產品。	3.7771	-10.505**	.536**
13、我認爲沒有其他的休閒活動項目可以取代高爾夫運動。	3.8280	-12.840**	.645**
14、我喜歡觀賞高爾夫運動相關的球賽節目。	4.5605	-12.545**	.661**
15、若是我有組織高爾夫運動球隊，團結和諧是第一優先的考量。	4.9013	-7.981**	.470**
16、經由長期與高爾夫球友的相處，不知不覺中，已經擁有了共同價值觀。	4.5223	-10.433**	.607**

\*\*p< .01

表三 最適體驗量表項目分析

題目內容	平均數	t 值	與量表總分之相關係數
1.讓我樂不思蜀，常常忘了時間。	4.3726	-8.346**	.464**
2.參與休閒活動，像是活在當下，可以忘卻俗世的羈絆。	4.8248	-11.515**	.604**
3.我深深地被休閒活動體驗吸引，忘了其它的雜念。	4.7261	-12.937**	.667**

\*\*p< .01

(三)資料分析方法

運用SPSS for Window 10.0，並以多元逐步迴歸分析法(stepwise)對內在休閒動機、認真型休閒特性及最適體驗做整體的檢定。以項目分析(CR值)進行內在休閒動機、認真型休閒特性及最適體驗量表的題項分析，並進行信、效度分析。以徑路(path)分析驗證假說。

四、研究結果與分析

本研究以三個量表結合的問卷，測試參與高爾夫球休閒運動者之內在休閒動機、認真型休閒特性與最適體驗之間的關係，其結果如下。

徑路(path)分析驗證假說

由各量表之分析結果，獲知量表均具有鑑別度。並繼續進行徑路(path)分析驗證假說。

(一)複迴歸分析一：表四複迴歸分析一模式分析摘要表之決定係數=.580，殘差係數 $\sqrt{(1-.580)}=.648$ ，也就是自變數(Independent Variable)之內在休閒動機與認真型休閒特性，無法解釋依變數(Dependent Variable)最適體驗的部份達到值=.648。表五複迴歸分析一係數徑路分析徑路圖之徑路係數，為標準化迴歸係數值(Beta 值)，以最適體驗為效標變項，內在休閒動機、認真型休閒特性為預測變項，兩個預測變項的標準化迴歸係數分別為 .769、-.013。

表四 複迴歸分析一模式分析摘要表(Model Summary)

模式	迴歸係數	迴歸係數平方值	迴歸係數平方值校正	估算標準誤	統計值變化		
					估算迴歸係數平方值	F值	p值
1	.762	.580	.578	1.0070	.580	214.946	.000**

\*\*p< .01, 預測變數:常數(Constant),內在休閒動機,認真型休閒特性

表五 複迴歸分析一係數(Coefficients)

模式	未標準化的迴歸係數		標準化的迴歸係數		t值	p值
	B	標準誤	Beta	標準誤		
1常數(Constant)	1.412	.607			2.326	.021*
內在休閒動機	.114	.007	.769		17.014	.000**
認真型休閒特性	-2.171E-03	.007	-.013		-.295	.768

\*p< .05; \*\*p< .01, 依變數(Dependent Variable): 最適體驗

(二)複迴歸分析二：表六複迴歸分析二模式分析摘要表之決定係數=.340，殘差係數 $\sqrt{(1-.340)}=.812$ ，也就是自變數(Independent Variable)之內在休閒動機，無法解釋依變數(Dependent Variable)認真型休閒特性的部份達到值=.812。表七，複迴歸分析二係數，以內在休閒動機為效標變項，認真型休閒特性為預測變項，此預測變項的標準化迴歸係數為.583。

表六 複迴歸分析二模式分析摘要表(Model Summary)

模式	迴歸係數	迴歸係數平方值	迴歸係數平方值校正	估算標準誤	統計值變化		
					估算迴歸係數平方值	F值	p值
1	.583	.340	.338	7.7512	.340	160.754	.000**

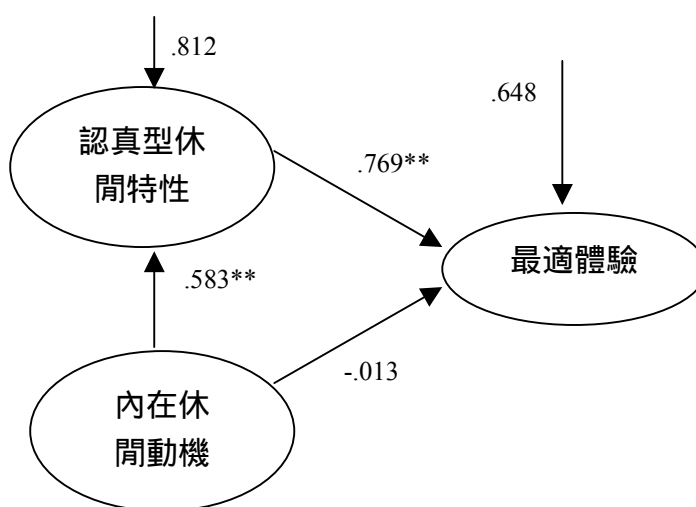
\*\*p< .01, 預測變數:常數(Constant), 內在休閒動機

表七 複迴歸分析二係數(Coefficients)

模式	未標準化的 迴歸係數	標準誤	標準化的 迴歸係數	t值	p值
1常數(Constant)	11.785	4.624	Beta	2.549	.011*
內在休閒動機	.532	.042	.583	12.679	.000**

\*p< .05; \*\*p< .01,依變數(Dependent Variable): 認真型休閒特性

經由表四~七的結果，獲知如圖三，影響最適體驗之徑路分析圖。由圖三了解，第一條顯著路徑「內在休閒動機」→「認真型休閒特性」之間的相關值為.583 (p<.01\*\*)，達到顯著的相關水準，實證研究假設H2：「內在休閒動機」與「認真型休閒特性」有直接顯著的相關；也就是內在休閒動機是認真型休閒特性必要的條件。也就是「內在休閒動機」直接影響「認真型休閒特性」，其之間有顯著的正相關。



圖三 影響最適體驗之徑路分析圖

第二條顯著路徑「認真型休閒特性」→「最適體驗」之間的相關值為 .769 (p<.01\*\*)，達到非常顯著的相關水準，實證研究假設H3：「認真型休閒特性」與「最適體驗」有直接顯著的相關。「認真型休閒特性」直接影響「最適體驗」，其之間有顯著的正相關。也就是「最適體驗」因為具有「認真型休閒特性」，更能達到休閒活動的「最適體驗」境界。

第三條路徑「內在休閒動機」→「最適體驗」之間(相關值-.013)沒有顯著的相關，推翻假設H1：「內在休閒動機」與「最適體驗」有直接顯著的相關。也就是僅僅有「內在休閒動機」並不能直接達到休閒活動的「最適體驗」境界。

而第四條路徑發現「內在休閒動機」(相關值.583\*\*)→經由「認真型休閒特性」(相關值.769\*\*)→影響「最適體驗」；既然「內在休閒動機」直接影響「認真型休閒特性」，而「認真型休閒特性」直接影響「最適體驗」。也就是「內在休閒動機」可以透過「認真型休閒特性」對於「最適體驗」有間接的影響。實證了假設H4：「內在休閒動機」經由「認真型休閒特性」的中介，突顯「最適體驗」。也就是「認真型休閒特性」在「內在休閒動機」與「最適體驗」之間，確實扮演了中介的角色。

## 五、結論與建議

### (一)結論

- 1、休閒活動是開發中及已開發國家的人們必要之生活調劑品，也因為物質上、金錢上的不缺乏，才會有「內在休閒動機」；而「內在休閒動機」其重要在調整忙碌生活的工作壓力、釋放情緒上的不安等等，所以需求休閒活動。而參與具有「認真型休閒特性」活動的項目，從其中享受更多的休閒樂趣，更能解除壓鬱的情緒。本研究以屬於「認真型休閒特性」的休閒活動—高爾夫為調查對象，最後獲知參與「認真型休閒特性」休閒的活動項目，「內在休閒動機」在「最適體驗」的感受上，確實有直接正面的相關影響。也就是「最適體驗」的感受，能由參與「認真型休閒特性」活動的項目來提昇 ( $p < .001^{**}$ )。
- 2、另一方面從結果的顯示，雖然無法實證「內在休閒動機」與「最適體驗」之間直接的顯著關係；然而從結論(一)、(二)可以獲知，「內在休閒動機」可以透過「認真型休閒特性」來達到「最適體驗」，有如「內在休閒動機」影響→「認真型休閒特性」影響→「最適體驗」。也就是「內在休閒動機」與「最適體驗」之間，還是有間接的相關，儼然「認真型休閒特性」對於「內在休閒動機」與「最適體驗」之間有中介的效果。也就是「內在休閒動機」的驅動，需求透過「認真型休閒特性」活動的項目的中介，才能達到最佳的「最適體驗」感受。也就是類屬於「認真型休閒特性」活動的項目是「內在休閒動機」與「最適體驗」之間的中介變數。
- 3、至此，本研究最終目地，在於獲知參與休閒活動除了能夠享受休閒樂趣之外，更希望從參與休閒活動之中求得「最適體驗」的感受。這種感受程度，有如獲得精神上的幸福感受 (wellbeing)，也像是獲得一種心理上或是生理上的滿足感受。精神上的幸福感受，誠如一些理論家及研究者，已經在一般休閒生活問題的處理策略與應用策略上，證實了具有精神上的幸福感受，也就是參與休閒活動，可以有效地幫助人們應付精神上的壓力(Iwasaki and Mannell, 2000)。

### (二)建議

- 1、因為有「內在休閒動機」的驅動，所以從事了休閒活動，也就是參與兩種休閒類型之一，隨興型(casual)休閒活動或是認真型(serious)休閒活動。從隨興型休閒的釋義，Kelly (1990)以三種重要的成分定義隨興型休閒活動，(1)其是一般的遊戲，孩童較喜好的方式或是一種「天真單純」輕快的方式，而行為上卻似成年人；(2)這種遊戲的表現有豐富性，而本質上具有積極的態度；(3)這種遊戲涉入一種非認真型的結果，是一種自己世界的意義，是一種短暫性的創造，通常是類似少許「真實世界」陰影的影射」。從認真型休閒活動的釋義，Stebbins (1997)將其區分為三類，包括：「一項業餘的愛好(amateur)、一種嗜好(hobbyist)，或是類似一種志工(career volunteer)的活動。」明白了隨興型與認真型的休閒活動的區別，再從研究的結果，獲知「內在休閒動機」對於「認真型休閒特性」有直接的影響，其之間有顯著的相關( $p < .001^{**}$ )。所以要參與類屬於「認真型休閒特性」的活動，更容易達到「最適體驗」的效果。
- 2、本研究建議參與休閒活動者，若是能夠參與類屬於「認真型休閒特性」活動的項目，更能達到「最適體驗」的感受。這些「認真型休閒特性」，就是參與一項能夠具備堅持不懈(perseverance)、生涯性或是職業(career)、持久利益(long-lasting benefits)、個人努力(personal effort)、次文化(subculture)及認同感或是身份證明(identification) 等六項特性 Stebbins (1992)的休閒活動，這些活動有如高爾夫、網球、羽球、

釣魚等；或是有如冒險性的活動，例如：汎舟、攀岩、滑雪等等。

## 參考文獻

### 一、中文文獻

江中皓(2002)，在運動觀光高爾夫假期遊客參與動機與滿意度之研究，國立體育學院體育研究所未出版碩士論文。

余嬪(1998)，學習社會與休閒教育，學習社會，台北：中華民國成人教育學會。

林煒迪(2001)，高爾夫球友擊球動機及體驗之研究，國立中正大學企業管理研究所未出版碩士論文。

林淑芬(2002)，女性保健志工人格特質、組織承諾與神馳經驗關係之探討：以彰化縣市為例，大葉大學休閒事業管理學系未出版碩士論文。

周秀華(2002)，深度休閒者學習經驗之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所未出版碩士論文。

張春興(1996)，教育心理學－三化取向的理論與實踐，台北：東華。

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。

陸君約(1984)，心理學，台北：中國行為科學社。

陳偉睿(2002)，網際網路之流暢經驗之初探性研究，國立中山大學資管系未出版碩士論文。

### 二、英文文獻

Chen, H., Wigand, T. R., & Nilan, S. M. (1999). Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behavior*, 15(5), 585-608.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, New York : Plenum.

Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (1999). Situational and personality influences on intrinsically motivated leisure behavior: Interaction effects and cognitive processes. *Leisure Sciences*, 21, 287-306.

Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.

Kaplan, M. (1975). *Leisure: theory and policy*. New York: Wiley.

Kelly, R. J. (1990). *Leisure*. (2<sup>th</sup>ed.). Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall

Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality: An inquiry into hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.

Stebbins, R. A. (1992). *Amateur, Professionals, and Serious Leisure*. McGill-Queen's University Press, Montreal and Kingston.

Stebbins, R. A. (1993). *Social world, life-style, and serious leisure: Toward a mesostructural analysis*. Quebec: McGill-Queen's University Press.

Stebbins, R. A. (1997). Casual Leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16, 17-25.

- Stebbins, R. A. (1998). *After work : the search for an optimal leisure lifestyle*. Canada : Detselig Enterprise Ltd.
- Walker, G. J., Bruce Hull , R., & Roggenbuck, J. W. (1998). On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits, *Journal of Leisure Research*, 30(4), 453-471.
- Weissinger, E., & Bandalos, D. L. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(4), 379-400.