

# 自行車運動參與者運動涉入、流暢體驗與幸福感之關係研究

李孟潔、李城忠、曹偉駿

E-mail: 374777@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在探討自行車運動參與者運動涉入、流暢體驗與幸福感的相互影響。受測者為139縣道自行車騎乘者，以立意抽樣之方式選取樣本，共取得有效問卷316份，透過問卷調查與結構方程(SEM)來檢測本研究之模式，分析之結果顯現此模型之配適度良好。本研究有以下重要的發現：1.運動涉入會正向影響自行車運動參與者幸福感。2.流暢體驗會正向影響自行車運動參與者幸福感。3.運動涉入透過流暢體驗的促進對自行車運動參與者的幸福感有顯著影響。本研究結果得知，運動涉入以「吸引力」為自行車運動參與者選擇最重要的因素；流暢體驗以「自成經驗」為自行車運動參與者最重視的層面；自行車運動參與者在幸福感部份最在意「生活滿意度」。根據研究結果，具體建議自行車運動參與者多涉入自行車運動，以獲得流暢體驗，並進而提升幸福感。

關鍵詞：運動涉入、流暢體驗、幸福感

## 目錄

中文摘要	iii
英文摘要	iv
致謝	v
目錄	vi
表目錄	viii
圖目錄	x
第一章 緒論	
第一節 研究動機與背景	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究範圍與對象	4
第二章 文獻探討	
第一節 運動涉入相關文獻探討	5
第二節 流暢體驗相關文獻探討	15
第三節 幸福感相關文獻探討	23
第三章 研究方法	
第一節 研究架構與假設	35
第二節 研究變項之操作定義	37
第三節 研究工具	39
第四節 研究對象與抽樣方法	44
第五節 資料分析方法	44
第四章 資料分析與研究結果	
第一節 問卷基本資料分析	47
第二節 信度與效度分析	55
第三節 整體結構模式分析	69
第五章 結論與建議	
第一節 研究結論	76
第二節 管理意涵	77
第三節 後續研究建議及研究限制	79
參考文獻	
中文部分	84
英文部分	94
附錄一 研究問卷	96
表目錄	
表3-1 自行車運動涉入量表	40
表3-2 自行車運動流暢體驗量表	41
表3-3 生活滿意量表	42
表3-4 情意量表	42
表3-5 預試問卷各變項量表之信度分析	43
表4-1 樣本結構分析統計表	48
表4-2 自行車運動參與者參與行為特性次數分配摘要表	50
表4-3 性別與各變數之差異性檢定表	52
表4-4 婚姻與各變數之差異性檢定表	53
表4-5 生育與各變數之差異性檢定表	54
表4-6 年齡對各變數單因子變異數分析一覽表	54
表4-7 適配度指標與參考標準值對照表	55
表4-8 運動涉入之驗證型因素分析配適度彙整表	58
表4-9 運動涉入之驗證型因素分析(修正後)配適度彙整表	59
表4-10 運動涉入量表(修正後)之收斂效度與信度分析	60
表4-11 運動涉入量表(修正後)區別效度	61
表4-12 流暢體驗之驗證型因素分析配適度彙整表	62
表4-13 流暢體驗之驗證型因素分析(修正後)配適度彙整表	63
表4-14 流暢體驗量表(修正後)之收斂效度與信度分析	64
表4-15 流暢體驗量表(修正後)區別效度	65
表4-16 幸福感之驗證型因素分析配適度彙整表	66
表4-17 幸福感之驗證型因素分析(修正後)配適度彙整表	68
表4-18 幸福感量表(修正後)之收斂效度與信度分析	68
表4-19 幸福感量表(修正後)區別效度	69
表4-20 整體模式配適度彙整表	71
表4-21 運動涉入、流暢體驗與幸福感影響模式分析表	71
圖目錄	
圖2-1 流暢體驗原始模型	17
圖2-2 流暢體驗四頻道模型	19
圖2-3 流暢體驗八頻道模型	20
圖3-1 研究架構圖	37
圖4-1 運動涉入之驗證型因素分析結構圖	57
圖4-2 運動涉入(修正後)之驗證型因素分析結構圖	59
圖4-3 流暢體驗之驗證型因素分析結構圖	61
圖4-4 流暢體驗(修正後)之驗證型因素分析結構圖	63
圖4-5 幸福感之驗證型因素分析結構圖	65
圖4-6 幸福感(修正後)之驗證型因素分析結構圖	67
圖4-7 自行車運動參與者運動涉入、流暢體驗與幸福感影響之初始模式圖	70
圖4-8 自行車運動參與者運動涉入、流暢體驗與幸福感影響模式圖	72
圖4-9 流暢體驗促進自行車運動參與者運動涉入對幸福感影響之模式圖	74

## 參考文獻

一、中文部分 方怡堯(2002)。溫泉遊客遊憩涉入與遊憩體驗關係之研究 - 以北投溫泉為例。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。方萱玉(2010)。民眾使用關渡水岸公園河濱自行車道持續涉入與幸福感之研究。台北市立教育大學體育學系碩士論文，未出版，台北市。王慶田(2009)。國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究。亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文，未出版，台中市。王靜惠(1999)。網路瀏覽涉入與流暢經驗之相關性探討。國立中正大學企業管理研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。王明月、楊欽城、乃慧芳、許吉越(2010)。柔道選手社會支持、流暢體驗與幸福感相關之研究。運動與遊憩研究, 4(4), 102-115。王瑞璇(2007)。建構取向學習、學習心流經驗與幸福感之相關研究。國立政治大學教育學系碩士論文，未出版，台北市。行政院體育委員會運動設施處(1998)。自行車道整體路網規劃建設計畫。2012年5月20日，取自 <http://www.sac.gov.tw/News/NewsDetail.aspx?wmid=345&typeid=4&No=1115>。李佳豪(2009)。以深度休閒之觀點探討角色扮演活動參與者情境涉入與心流體驗之關係。國立屏東商業技術學院行銷與流通管理系碩士論文，未出版，屏東市。李維靈、施建彬、邱翔蘭

(2007)。退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究。人文暨社會科學期刊, 3(2), 27-35。李清茵(2004)。家庭互動行為、心理需求滿足、關係滿意度與幸福感之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士班碩士論文, 未出版, 屏東市。李城忠(2008)。應用統計學-SPSS完全攻略。台北市:新文京。李茂能(2006)。結構方程模式軟體AMOS之簡介及其在測驗編制上之應用 - Gtaphics & Basic。台北市:心理。初昌樂(2008)。女性海外自助旅遊者生活型態、涉入程度與主觀幸福感之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。沈力群(2009)。兒童才藝補習與父母期望、兒童幸福感之相關研究。國立政治大學幼兒教育研究所碩士論文, 未出版, 台北市。吳科驊(2006)。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 台中市。吳龍山、黃仲凌(2009)。台灣地區民眾運動休閒參與涉入程度、休閒滿意與幸福感之相關研究。嶺東體育暨休閒學刊, 7, 141-155。吳常榮(2010)。國中學生電子運動遊戲涉入、流暢體驗與課業壓力之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文, 未出版, 台北市。吳明隆(2009)。結構方程模式:AMOS的操作與應用。台北市:五南。林子揚(2009)。臺北市籃球俱樂部參與者參與動機、持續涉入與滿意度之相關研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。林永森、黃文雄、陳寬裕(2011)。自行車參與者活動涉入、場所依附與目的地忠誠度關係之研究。臺灣體育運動管理學報, 11(2), 25。林文聰(2004)。國中學生之家庭功能、學校適應與幸福感之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文, 未出版, 彰化市。林維芬、徐秋碧(2009)。正向情緒輔導介入方案對國小學童情緒智力、生活適應與幸福感之研究。中華輔導與諮商學報, 25, 131-178。林晏新(2008)。小型賽車參與者涉入程度、流暢經驗與行為意圖關係之研究。國立雲林科技大學碩士論文, 未出版, 雲林。林育則、夏康寧(2011)。奢侈品之炫耀性、涉入程度與心流體驗對消費者購買意願之影響 - 以高價盆栽為例。企業管理學報, 89, 57-80。林宜慧(2009)。認知情感滿意度模式之建構與持續涉入之調節效果 - 以第17屆陽明山國家公園路跑賽為例。國立中正大學運動與休閒教育所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。林永森(2009)。自行車休閒運動參與者參與動機與幸福關係之研究—休閒利益之中介角色。運動與遊憩研究, 4(2), 185-200。林樹旺(2005)。登山自行車參與者活動參與涉入程度與流暢體驗之相關研究。生物與休閒事業研究, 3(2), 153-164。林樹旺(2008)。建構自行車使用者休閒涉入對休閒效益之影響。運動與遊憩研究, 2(3), 130-149。林安庭(2011)。愛好登山者涉入、流暢體驗與幸福感之相關研究。南台科技大學休閒事業管理系碩士論文, 未出版, 台南市。林家興(2011)。原住民與非原住民青少年情緒智能與心理幸福感之比較研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文, 未出版, 台北市。邱思慈、林欣怡、張家銘(2010)。登山自行車道騎手專門化、環境屬性、流暢體驗與場所依戀之關係研究。臺灣體育運動管理學報, 10, 65-94。邱馨瑩(2009)。兒童幸福度量表發展之研究。國立新竹教育大學教育心理與諮商研究所碩士論文, 未出版, 新竹市。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。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文, 未出版, 台北市。邱吟馨(2008)。新移民女性的依附風格、社會支持與主觀幸福感之相關研究--以桃園縣東南亞籍新移民女性為例。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文, 未出版, 新竹市。洪宇慶(2008)。運動觀賞者涉入程度與球隊認同感對忠誠度與幸福感之相關研究---以超級籃球聯賽觀眾為例。國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所碩士論文, 未出版, 台中市。洪英慈(2011)。盜版軟體使用行為前置因素之研究 細分盜版態度為四構面。國立東華大學企業管理學系碩士論文, 未出版, 花蓮縣。施建彬(1995)。幸福感來源與相關因素之探討。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。施麗玲(2012)。高齡者運動休閒涉入對身心健康與生活滿意度影響之研究 - 以台中市為例。大葉大學管理學院碩士論文, 未出版, 彰化縣。范盛傑(2011)。新竹地區運動彩券消費者購買動機、涉入程度與消費行為之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文, 未出版, 台北市。高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩, 8(1), 15-28。徐瓊信、陳榮文、張良漢、郭文瀚(2010)。自行車休閒運動參與者之休閒態度、深度休閒與休閒效益關係之研究-以澎湖馬公地區為例。運動休閒管理學報, 7(2), 81-99。翁若雲(2011)。大學生生涯自我效能、生涯成熟與心理幸福感之結構方程模式分析。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士論文, 未出版, 台南市。陸洛(1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊:人文及社會科學, 8(1), 115-575。郭肇元(2003)。休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討。國立政治大學心理學研究所碩士論文, 未出版, 台北市。陳錫平、蔣孝美(2008)。自行車活動愛好者深度休閒特質之研究。運動休閒展業管理學術研討會論文集, 2期, 頁258-271, 中華運動休閒產業管理學會, 台北。陳官廷(2010)。國小退休教師主觀幸福感調查研究。國立臺灣海洋大學教育研究所碩士論文, 未出版, 基隆市。陳鈺萍(2004)。國小教師的幸福感及其相關因素之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版, 屏東市。陳密桃、陳玲婉(2007)。國小學童母親的人格特質與親職壓力、幸福感之相關研究。高雄師大學報, 20, 1-20。陳慧玲、廖佳慧(2011)。認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討 以自行車活動騎乘者為例。南台科技大學休閒事業管理系, 碩士論文, 未出版, 台南市。陳慧玲、林安庭(2011)。登山運動參與者涉入程度、流暢體驗與幸福感之相關研究。臺灣體育運動管理學報, 11(1), 25-50。陳妍尹(2009)。園藝活動者的心流體驗與主觀幸福感之相關研究。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士論文, 未出版, 新竹市。陳熾竹(2002)。人際關係、人格特質及幸福感之相關研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士論文, 未出版, 屏東市。陳聰安、張嘉六(2009)。熱門音樂活動參與者參與涉入、體驗與行為意圖之相關研究。創新研發學刊, 5(1), 33-42。陳威勳(2009)。運動偏差行為認知對運動觀賞者之涉入程度、運動彩券消費動機與消費行為影響之研究-以我國大專院校學生為例。國立嘉義大學體育與健康休閒研究所碩士論文, 未出版, 嘉義市。陳姿伶(2009)。賞鳥生態旅遊持續涉入模式之初探。大葉大學管理學院研究所碩士論文, 未出版, 彰化縣。陳偉睿(2001)。網際網路之流暢經驗初探性研究。國立中山大學資訊管理學系研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。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。國立嘉義大學體育與健康休閒研究所碩士論文, 未出版, 嘉義市。曹新美、劉翔平、蔣曦寧、王錚芳(2007)。積極心理學中流暢感理論評介。贛南師範學院學報, 4, 25-29。許惠玲(2008)。參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福關係之研究-以高雄縣市郊山為例。嘉義大學休閒事業管理系碩士論文, 未出版, 嘉義市。許家禎(2007)。冒險性遊憩活動參與者遊憩動機、遊憩涉入與流暢體驗之研究-以生存遊戲為例。南台科技大學休閒事業管理系碩士論文, 未出版, 台南市。張定綺譯(1993)。快樂從心開始(Flow: The psychology of optimal experience)。(原作者Csikszentmihalyi, 1990

), 台北市:天下。張珮琦(2008)。個人背景及幸福感與工作滿意、組織承諾、離職意向之關聯。國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文, 未出版, 中壢市。張馨文(2004)。各國發展自行車遊憩經驗之研究。都市交通季刊, 19(1), 1-10。張長漢(2007)。登山健行活動涉入量表信度與效度之建構。運動休閒管理學報, 4(1), 34-43。黃任閔、林一貞(2011)。自行車活動參與者休閒涉入與休閒效益之研究。國立屏東教育大學生態休閒教育所碩士論文, 未出版, 屏東縣。黃芳銘(2004)。結構方程模式理論與應用。台北市:五南。黃敏慈(2011)。職棒觀眾之休閒涉入、組織承諾與幸福感關係之研究-以兄弟象為例。國立臺中教育大學永續觀光暨遊憩管理研究所碩士論文, 未出版, 台中市。黃俊英(2005)。多變量分析(七版)。台北市:中國經濟企業研究所。曾文志(2007)。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。教育心理學報, 38(4), 417-441。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。南台科技大學休閒事業管理系碩士論文, 未出版, 台南市。楊琬琪(2009)。自行車活動者之休閒動機、休閒涉入與休閒效益關係之研究。休閒暨觀光產業研究, 4(2), 84-95。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。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文, 未出版, 台中市。楊胤甲(2006)。愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。私立靜宜大學觀光事業研究所碩士論文, 未出版, 台中市。楊家銘(2003)。機車使用者涉入程度與運具選擇過程影響因素之關聯性研究 - 以台北市為例。國立交通大學運輸科技與管理學系碩士論文, 未出版, 新竹市。楊琇慧(2010)。登山健行者的休閒涉入與休閒效益對幸福感之影響-以宜蘭縣冬山鄉仁山植物園區步道為例。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。葉建助(2010)。溯溪參與者休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究。國立東華大學體育學系碩士論文, 未出版, 花蓮縣。葉承鑫、陳文喜、葉時碩(2009)。遊客對其休閒涉入、知覺風險、休閒效益與幸福感之研究 - 以水域遊憩活動?主。運動休閒餐旅研究, 4(4), 1-25。葉妤貞、黃芳銘、林珊如(2007)。大學生線上遊戲休閒涉入量表之發展。運動休閒管理學報, 4(2), 16-32。鄭天明、張台達(2011)。自行車遊憩者休閒涉入、休閒 - 家庭衝突與幸福感間之關係研究。休閒運動健康評論, 2(2), 144-163。鄭政宗(2011)。影響志願服務者心流體驗因素之研究 - 以台中縣立港區藝術中心為例。朝陽商管評論, 10(1), 1-19。蔡瑋娟、王慶田、盧延峻、黃孟立(2009)。台南縣國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感相關之研究。休閒運動健康評論, 1(1), 10-22。蔡巧玲(2005)。休閒潛水者性別角色與休閒涉入之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 台中市。鄧偉志(2008)。以任務/科技配適構面擴充期望確認理論 - 以ERP系統為例。國立中央大學企業管理研究所碩士論文, 未出版, 桃園縣。錢玉玲(2010)。國中生涯級氣氛、學習滿意度、導師領導行為與班級生活幸福感之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文, 未出版, 台北市。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。臺灣體育運動管理學報, 9, 31-46。謝青儒(2002)。父母參與與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文, 未出版, 屏東市。戴吾蓉(2011)。新竹市瑜珈參與者的休閒動機、持續涉入及幸福感相關之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文, 未出版, 新竹市。戴琇惠(2010)。水中有氧運動參與者涉入程度與休閒效益之相關研究-以臺北市為例。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文, 未出版, 台北市。顏君彰(2009)。探討二十一世紀運動教練員工作內涵之重要性。屏師運動科學學刊, 1, 125-135。魏鈺娟、楊榮俊(2011)。休閒健身運動的流暢體驗與幸福感之探討。屏東教大體育, 14, 142-152。蕭淑玲(2009)。高山攀登者之超然體驗、心流與幸福感。中國文化大學觀光休閒事業管理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。譚家瑜譯(2008)。更快樂:哈佛最受歡迎的一堂課。(原作者: Tal Ben-Shahar), 台北市:天下雜誌。蘇迺葵(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。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文, 未出版, 雲林縣。籃文彬(2012)。大學生完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析。國立台中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文, 未出版, 台中市。二、英文部分 Bloch, P. H. & Richins, M. L. (1983). A theoretical model for the study of product importance perceptions. *Journal of Marketing*, 47(1), 69-81. Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12 (2), 179-195. Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29 (3), 245-278. Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137 (2), 181-187. Laurent, G., & Kapferer, J. N. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22(February), 41-53. McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 167-179. McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14(1), 3-15. Massimini, F., & Carli, M. (1988). *The systematic assessment of flow in daily experience*. Cambridge: Cambridge University Press. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics. Veenhoven, R. (1991). Is happiness a relative? *Social Indicator Research*, 24, 1-34. Wiley, C., Shaw, S., & Havitz, M. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22(1), 19-31. Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12(3), 341-352.