

大學生參與羽球運動產生流暢經驗之研究—以國立中興大學為例

簡英智

國立中興大學

摘要

本研究旨在探討大學生在運動中流暢經驗，希望能透過此研究瞭解不同性別、等級及年級之大學生在體驗流暢經驗之差異，進而提升大學生在參與運動的樂趣。本研究採問卷調查法進行研究，研究對象以參加「2012 年中興大學系際杯羽球賽」進入複賽之 175 位學生為受測對象，發出問卷 175 份，剔除無效問卷 6 份，有效問卷為 169 份，有效問卷率為 96%。研究結果顯示不同性別之大學生對於「對球賽的操控」及「快樂參與」有顯著差異存在。不同技術層級之大學生對於「目標明確」及「對球賽的操控」，二個構面中，有顯著差異存在。不同年級之大學生對於「對球賽的操控」及「快樂參與」二個構面中，有顯著差異存在。

關鍵詞：大學生、羽球、流暢經驗

通訊作者：簡英智
電話：04-22840845

402 台中市南區國光路 250 號
Email：mail-ycchien@nchu.edu.tw

國立中興大學

壹、緒論

一、研究背景

「運動流暢經驗」對競賽成果有著密切的關係。人們藉由從事各種不同的活動（如運動、閱讀、聽音樂等），都可以帶給人愉悅的感受，其愉悅的程度或是身心舒暢，甚者可到廢寢忘食的地步，而這種感受常常是難以言喻，旁人難以領略其中的滋味。當各體能力與活動的挑戰性相平衡時，可能會產生一種忘我的狀態（Csikszentmihalyi, 1975），完全投入到活動之中，甚至會忘記時間的存在（Csikszentmihalyi, 1990），便是「流暢經驗」。

美國心理學家 Csikszentmihalyi 在 1985 年提出「巔峰體驗」的概念，並在 1990 年率先對「流暢狀態」做了系統的論述。他認為「流暢狀態」是一種極端投入所從事的運動或任務中，能達到自我享受的特殊狀態，且這種狀態是自然發生的。當運動員達到「流暢狀態」時，會對該運動入迷，全心投入，注意力高度集中，身心合一，而能得心應手，可創造出能發揮最佳運動水準的意識狀態，是選手可持續練習，不斷締造佳績的重要因素。（Csikszentmihalyi, 1985）

過去將「流暢狀態」運用於運動領域中，發現運動員在練習或競賽中，會有流暢體驗的產生，產生的原因與內在動機、心理技能和成績表現，呈現正相關，而與賽前焦慮呈現負相關。運動員都追求能有「巔峰表現」，希望有超乎預期地好成績，雖然流暢狀態不一定能有巔峰表現，但透過流暢狀態的探討，可以使我們更了解運動員達到巔峰表現時的心理特徵。（Jackson & Roberts, 1992 & Jackson, 1995 & 聶喬齡, 2000 & Willizms, 2001）

本研究旨在探討大學生在運動中流暢經驗，希望能透過此研究瞭解不同性別、等級及年級之選手在體驗流暢經驗的差異，本研究旨在探討大學生在運動中流暢經驗，希望能透過此研究瞭解不同性別、等級及年級之大學生在體驗流暢經驗之差異，進而提升大學生在參與運動的樂趣。

二、研究目的

- （一）瞭解不同性別之大學生在運動流暢經驗中之差異。
- （二）瞭解不同運動等級之大學生在運動流暢經驗中之差異。
- （三）瞭解不同年級之大學生在運動流暢經驗中之差異。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究採問卷調查法進行研究，研究對象以參加「2012 年中興大學系際杯羽球賽」進入複賽之 175 位學生為受測對象，發出問卷 175 份，剔除無效問卷 6 份，有效問卷為 169 份，有效問卷率為 96%。

二、研究工具

本研究工具參考 Jackson 與 Marsh (1996) 編製的 Flow State Scale, FSS (流暢狀態量表) 以及許銘華與邱靖華 (2008) 編製的「大學生課後參與桌球運動動機、持續涉入與流暢經驗」問卷，作為研究工具。問卷經翻譯後與二位專家討論，在不失原本題意的原則，部分修改為符合大學生之情境，以利受試者方便答題。問卷的回答採李克特五點量尺作答，1 代表完全不同意，2 代表不同意，3 代表無意見，4 代表同意，5 代表完全同意。

問卷依據 FSS (流暢運動量表)，共分 4 個構面，為使答題者容易清楚題意，分別翻譯為「目標明確」(clear goal)、「對球賽的操控性」(action-awareness merging)、「渾然忘我」(loss of self-consciousness) 及「快樂參與」(autotelic experience) 四個構面。共有 24 題。問卷經測試後 $\alpha=0.831$ ，顯示具有良好信度。

- (一) 目標明確：指運動員在賽前，清楚而瞭解自己本身將要面對什麼樣的對手、賽前應該要做何種預備，有完善的心理預期。
- (二) 對球賽的操控性：指運動員在球賽當中，對於自身動作、步驟及全局掌握的操控感覺。
- (三) 渾然忘我：指運動員在球賽進行中，投入享受比賽的過程之狀態。
- (四) 快樂參與：指運動員在球賽前中後期，擁有正面情緒，覺得自身是活躍的、振奮的及快樂的情境。

三、資料處理與分析

本研究回收之問卷經用 SPSS 套裝軟體進行資料處理：

- (一) 以平均數、標準差考驗各大學生對於運動流暢經驗。
- (二) 以獨立樣本 t 考驗(t-test)考驗不同性別、不同技術層次之大學生對於運動流暢經驗差異情形。
- (三) 以獨立樣本單因子變異數(One Way Anova)分析不同年級之各大學生流暢經驗差異情形，若達顯著水準，則以雪費法(Scheffe's method)進行事後比較。

參、結果與討論

一、受試者變項分析

本研究經描述性統計結果，受試者在性別分配中，男性為 104 人（61.5%）女性為 65 人（38.5%）；在組別分配中校代表隊為 40 人（23.7%）一般學生為 129 人（76.3%）；在年級分配中，大一人數為 23 人（13.6%），大二人數為 56 人（33.1%），大三人數為 54 人（32%），大四人數為 23 人（13.6%），研究生人數為 13 人（7.7%）。

在上述資料中可歸納出：

- （一）男性選手多於女性選手。
- （二）一般學生多於代表隊學生。
- （三）在年級比例上，大二、大三的選手佔了 65.1%，推論出各系球隊組成核心，以大二、大三的學生佔多數。大一學生比例為 13.6%，應為大一學生剛進校隊，除少數技術純熟可直接下場比賽外，其餘可能尚在練習階段，技術方面不足下場比賽。大四學生佔 13.6%、研究生佔 7.7%，應為大四學生開始為升學或就業準備，研究生課業及研究壓力大，較少時間參與課外活動有關。

表一

受試者統計變項次數分配表

N=169

變項	組別	次數	百分比
性別	男	104	61.5%
	女	65	38.5%
組別	代表隊	40	23.7%
	一般生	129	76.3%
年級	一年級	23	13.6%
	二年級	56	33.1%
	三年級	54	32%
	四年級	23	13.6%
	研究生	13	7.7%

二、不同性別之大學生在運動流暢經驗中之差異

在表二中，不同性別之大學生對於「對球賽的操控」及「快樂參與」二個構面中，有顯著差異存在。男性選手在「對球賽的操控」方面（ $M=2.98$ ），優於女性選手（ $M=2.70$ ），而在「快樂參與」方面，男性選手（ $M=2.45$ ）亦優於女性選手（ $M=2.16$ ）。

張良漢（2002）指出男女休閒知覺自由上有顯著差異存在，其中男性之休閒知覺自由大於女性，郭肇元（2003）也說明男女性優於女性休閒流暢經驗量表上，有顯著差

異存在，其中男性亦優於女性。金敏玲（2001）提出，女性參與運動有許多性別刻板印象，如「男性應該好動而女性應該文靜」、「運動會使女性失去女性特徵」等，都是造成女性運動員在參與運動中所遇到的問題。

表二

不同性別之大學生流暢經驗中 t 考驗摘要表

依變項	變項	平均數	標準差	t 值	顯著性
對球賽的操控	男	2.98	0.53	-2.671	0.008**
	女	2.70	0.80		
快樂參與	男	2.45	0.47	-3.300	0.001**
	女	2.16	0.66		

*爲 $p < .05$ **爲 $p < .01$

三、不同運動等級之大學生在運動流暢經驗中之差異

在表三中，不同運動等級之大學生對於「目標明確」及「對球賽的操控」，二個構面中，有顯著差異存在。代表隊在「目標明確」方面（ $M=2.77$ ），優於一般生（ $M=2.26$ ），而在「對球賽的操控」方面，代表隊（ $M=2.96$ ）亦優於一般生（ $M=2.32$ ）。

研究顯示在「目標明確」及「對球賽的操控」兩個構面中，與郭肇元（2003）休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討及張育瑋、簡瑞宇（2007）大學生休閒覺知自由與休閒流暢經驗之相關研究--以虎尾科技大學學生為例相近。

本研究發現代表隊等級學生在比賽中較一般生較易獲得流暢經驗，可能是因爲代表隊學生在身體素質、技術層次及心理因素方面都優於一般學生，陳建利、王崇仁、蔣憶德、陳淑滿、羅玉枝（2006）在桌球選手賽前焦慮水準與流暢經驗之相關研究指出，當個體覺得自己優於對手時，會有較高的自信心；反之，當個體覺得不足以勝任時，則會產生較高的身體焦慮。這也說明了代表隊選手比一般生較易進入流暢體驗的原因。

表三

不同運動等級之大學生之流暢經驗中 t 考驗摘要表

依變項	變項	平均數	標準差	t 值	顯著性
目標明確	代表隊	2.77	0.64	-3.968	0.000**
	一般生	2.26	0.72		
對球賽的操控	代表隊	2.96	0.70	-6.146	0.000**
	一般生	2.32	0.53		

*爲 $p < .05$ **爲 $p < .01$

四、不同年級之大學生在運動流暢經驗中之差異

在表四中，不同年級之大學生對於「對球賽的操控」及「快樂參與」二個構面中，有顯著差距存在。經過雪費法(Scheffe's method)進行事後比較，在「對球賽的操控」構面中，大四的羽球選手(M=3.15)大於大一的羽球選手(M=2.42)。在「快樂參與」構面中，大三的羽球選手(M=2.40)大於研究所的羽球選手(M=1.82)。

金樹人(1990)研究師大大一學生的生活適應，發現有半數的大一學生，不知道如何有效安排生活作息與個人時間，有六成到七成五的大一學生有學業學習上的困擾。這也說明了大一學生在新環境適應中，較大四學生需要更多的學習與經驗，因此在球賽過程中，對於「球賽的操控」顯著低於大四學生。

在「快樂參與」構面，推論大三學生在課業上的壓力，比研究生較低，因此估計大三學生在本構面中與研究生有顯著差異。

表四
不同年級之大學生在流暢經驗中 ANOVA 考驗摘要表

依變項	變項	平均數	標準差	F 值	顯著性	事後比較
對球賽的操控	一年級	2.42	0.83	3.565	0.008**	四>一
	二年級	2.75	0.77			
	三年級	2.86	0.60			
	四年級	3.15	0.65			
	研究生	2.97	0.58			
快樂參與	一年級	2.33	0.64	3.748	0.006**	三>研
	二年級	2.14	0.68			
	三年級	2.40	0.48			
	四年級	2.44	0.46			
	研究生	1.82	0.72			

*為 $p<.05$ **為 $p<.01$

肆、結論與建議

一、結論

運動流暢感產生的喜悅，往往是持續參與運動的一個主要因素：

(一) 不同性別之大學生對於「對球賽的操控」及「快樂參與」二個構面中，有顯著差

距存在。男性選手在「對球賽的操控」優於女性選手，而在「快樂參與」方面，男性選手亦優於女性選手。

- (二) 不同運動等級之大學生對於「目標明確」及「對球賽的操控」，二個構面中，有顯著差異存在。代表隊在「目標明確」方面，優於一般生，而在「對球賽的操控」方面，代表隊亦優於一般生。
- (三) 不同年級之大學生對於「對球賽的操控」及「快樂參與」二個構面中，有顯著差距存在。

二、建議

- (一) 受到男性主宰的社會意識形態影響，女性從事運動本較有其不便性，其治本方式應為在各級學校體育課，培養學生終身運動習慣的觀念，且體育課實施方式多元化，讓女性能在國小、國中及高中階段即養成運動習慣，找出一種甚至多種喜歡的運動項目來從事運動。其次是建議政府在建設運動場地，為女性運動選手較為需要的設施加強建設，除去女性從事運動的不便性，方可提升女性運動人口，以增加女性在從事運動中體驗流暢經驗之比例。
- (二) 政府現正推行「體適能護照」及體適能檢測供入學加分，其目的是希望國、高中學生養成運動習慣。近幾年來各大專院校也有部分開始獨立招收運動績優生，亦是希望喜愛運動但運動成就沒有這麼高的學生，也可以藉由愛運動而多一個升學管道來刺激學生從事運動。然而部分讀招運動績優生之學測成績門檻過高及錄取人數稀少，使得受惠學生在比例上顯出偏少，若能增加錄取人數，讓運動績優生為該校、系推廣運動之種子學生，使全校運動人口增加，一方面可降低代表隊學生與一般學生之差距，另一方面讓國、高中學生認知從事運動，也有機會讀好學校，如此增加誘因，方可全面提升一般非代表隊之大學生，體驗流暢經驗之人數。
- (三) 健全學校運動性社團，對於大一新生多加輔導學業及刺激運動，這樣才能使大一新生積極投入課餘活動。其次目前大學體育課多為二年必修，甚至於一年必修，這樣使學生在大學三年級或二年級就中斷了運動生涯，建議恢復大學體育四年必修，實施樂趣化及多元化教學，養成學生終身運動的好習慣。大學體育教育還有一環長期受到忽略，那就是研究所學生，須知因為擁有充沛的體力，才能在長時間的研究中，有新的構想、新的創意及新發現。因此建議各校研究所開設體育選修課程，提供研究生能繼續從事運動，增加體驗流暢經驗之機會。

參考文獻

- 金敏玲 (2001)。家庭和同儕影響女性參與運動之研究。2001 國際高等教育體育學術研討會論文集，529-533。
- 金樹人 (1990)。國立台灣師範大學新生生活適應之研究，*輔導研究*，(12)，1-105。
- 張育璋、簡瑞宇 (2007)。大學生休閒覺知自由與休閒流暢經驗之相關研究--以虎尾科技大學學生為例。 *臺中教育大學體育學系系刊*，2，74-86。
- 張良漢 (2002)。休閒知覺自由、休閒無聊感及休閒利益之相關研究—以國立聯合技術學院學生為例。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院體育研究所，台中市。
- 郭肇元 (2003)，休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討，碩士論文，國立政治大學心理學研究所，台北。
- 許銘華、邱靖華 (2008)。大學生參與桌球運動流暢經驗之研究-以國立中興大學學生為例。 *興大體育學刊*，9，35-46。
- 陳建利、王崇仁、蔣憶德、陳淑滿、羅玉枝 (2006)。桌球選手賽前焦慮水準與流暢經驗之關聯研究， *大專體育學刊*，8 (2)，77-85。
- 賴俊生 (2006)。我國各級學校女性學生不愛上體育課之我見。 *高師大體育*，7，35-40。
- 聶喬齡 (2000)。心理技能、運動表現與流暢經驗關係之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1985). Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and Medicine*, 28(4), 469-497.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. NY: Harper and Row.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward conceptual understanding of the performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156-171.
- Willizms, J. M. (2001) . *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View. Calif: Mayfield Pub.co.

University Students to Participate in the Badminton Flow Experience - A Case Study of the National Chung Hsing University

Ying-Chih Chien

National Chung Hsing University

Abstract

The purpose of this study is to explore the university students in the movement flow experience, and hope through this study to understand the different gender, level and grade of the university students in the experience flow experience of difference, and thus enhance the fun of university students to participate in sports. This study used based vouchers survey research subjects to participate in the 2012 National Chung Hsing University, Department of interpersonal Cup Badminton Tournament into the semi-finals of the 175 students were screened subjects, 175 scale were issued, excluding invalid scale 6 parts 169 valid scale was 96% effective scale. Research shows that university students of different gender manipulation "action-awareness merging" and "autotelic experience" a significant gap exists. The different sports grade students for "clear goal" and "action-awareness merging" matches in two dimensions, there are significant differences exist. Different grades of college students for the "action-awareness merging" and "autotelic experience" in two dimensions, significant gaps.

Keyword: badminton, flow state

NCHU