

南華大學管理學院企業管理學系管理科學碩士班

碩士論文

Master Program in Management Sciences

Department of Business Administration

College of Management

Nanhua University

Master Thesis

路跑跑者參與因素之探討

Discussion on the Participation Factors of Road Runners

鄭羽洋

Yu-Yang Cheng

指導教授：郭東昇 博士

Advisor: Tung-Sheng Kuo, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

南 華 大 學

企業管理學系管理科學碩士在職專班  
碩 士 學 位 論 文

路跑跑者參與因素之探討  
Discussion on the Participation Factors of Road Runners

研 究 生： 鄭羽洋

經考試合格特此證明

口試委員： 郭東昇

鄧誠中

涂瑞德

指導教授： 郭東昇

系主任(所長)： 黃國忠

口試日期：中華民國 110 年 06 月 16 日

## 準碩士推薦函

本校企業管理學系管理科學碩士班研究生 鄭羽洋 君在本系修業 2 年，已經完成本系碩士班規定之修業課程及論文研究之訓練。

1、在修業課程方面：鄭羽洋 君已修滿 36 學分，其中必修科目：

研究方法、管理科學等科目，成績及格(請查閱碩士班歷年成績)。

2、在論文研究方面：鄭羽洋 君在學期間已完成下列論文：

(1)碩士論文：路跑跑者參與因素之探討

(2)學術期刊：路跑跑者參與因素之探討

本人認為 鄭羽洋 君已完成南華大學企業管理學系管理科學碩士班之碩士養成教育，符合訓練水準，並具備本校碩士學位考試之申請資格，特向碩士資格審查小組推薦其初稿，名稱：路跑跑者參與因素之探討，以參加碩士論文口試。

指導教授：和東昇 簽章

中華民國110年6月15日

## 誌謝

承蒙諸位師友的協助與鼓勵，本論文得以順利完成。首先感謝在論文的進行過程中最辛苦的指導教授郭東昇老師，若是沒有郭老師在觀念以及分析方法上的悉心指導，將不會有這一篇論文的產生，謹此致上由衷的感謝與敬意。論文口試期間承蒙口試委員鄧老師、涂老師百忙之中撥冗審閱此論文，並於口試時提供許多寶貴的意見，使得本論文得以更加嚴謹及完整，謹致以誠摯的感謝。

研究問卷的發放與收集過程，有賴諸多同事及好友的熱心協助，順利取得研究相關數據，讓論文完成臻於完善。在此也表達深切的感謝之意。

隨著論文的完成，也為我的研究所生涯劃下句點，這一路上感謝很多研究所同學們在這些日子的互相鼓勵與幫忙，恭喜我們順利走過這兩年並順利畢業，更為我的校園學習生活帶來不少樂趣。

最後，僅以完成此論文的喜悅分享給所有幫助過以及包容我的人。

鄭羽洋 謹誌

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

中華民國 110 年 07 月

# 南華大學企業管理學系管理科學碩士班

## 109 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：路跑跑者參與因素之探討

研究生：鄭羽洋

指導教授：郭東昇 博士

### 論文摘要內容：

國人規律運動的人口逐年增加，路跑運動成為快速發展的一項休閒運動，路跑跑者在上班後，能夠累積足夠的健康資本，建立正確的態度和認知，並在職場產生最大正向產出的生產力，進而樂在工作，透過路跑者對於參與動機、心流體驗、工作滿足與持續涉入等四個構面的關係探討參與之因素，進而分析預測模式。

本研究的目的期望透過證明分析深討路跑跑者在參與動機、心流體驗、工作滿足、持續涉入的相關性研究及其影響。以網路問卷方式進行問卷調查，共填寫 166 份問卷。問卷結果以統計軟體 spss 資料分析，主要分析方法包括：描述性統計、信效度分析、t 檢定、單因子變異數分析、迴歸模式。

本研究所得結論如下：路跑跑者(1)參與動機對心流體驗有正向影響；(2)參與動機對工作滿足有正向影響；(3)心流體驗對工作滿足有正向影響；(4)心流體驗對持續涉入有正向影響；(5)工作滿足對持續涉入有正向影響。

關鍵詞：參與動機、心流體驗、工作滿足、持續涉入

Title of Thesis: Discussion on the Participation Factors of Road Runners

Department: Master Program in Management Sciences, Department of  
Business Administration, Nanhua University

Graduate Date: June 2021

Degree Conferred: M.B.A.

Name of Student: Yu-Yang Cheng

Advisor: Tung-Sheng Kuo, Ph.D.

## **Abstract**

With the sports population has been increasing in these years, road running has become a popular leisure exercise. The road runners can establish their health capital, positive attitudes, and knowing through the road running, then generate the most positive output in the workplace.

Through the four dimensions ; the participation motivation, flow experience, job satisfaction and enduring involvement, to discuss the reasons for the road runner to participate, then analyze the prediction model.

The aim of this study is to analyze the relationship and influence between the four dimensions with the road runners. We conducted the Internet survey method to enroll 166 participants and used SPSS software to analyze data. The descriptive statistics, reliability and validity analysis, t-test, ANOVA, and regression were used.

The conclusion for the road runners, the participation motivation had positive impact on flow experience and job satisfaction. The flow experiences had positive impact on job satisfaction and the job satisfaction had positive impact on enduring involvement.

Keywords: Participation motivation, Flow experiences, Job satisfaction,  
Enduring involvement

## 目錄

準碩士推薦函.....	I
誌謝.....	II
論文摘要內容：.....	III
Abstract.....	IV
目錄.....	V
圖目錄.....	VIII
表目錄.....	IX
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機.....	2
1.3 研究目的.....	3
第二章文獻探討.....	5
2.1 參與動機.....	5
2.1.1 參與動機之意涵.....	5
2.1.2 參與動機的相關研究.....	6
2.2 心流體驗.....	7
2.2.1 心流體驗之意涵.....	7
2.2.2 心流體驗的相關研究.....	9
2.3 工作滿足.....	9
2.3.1 工作滿足之意涵.....	9
2.3.2 工作滿足的相關研究.....	11
2.4 持續涉入.....	11
2.4.1 持續涉入之意涵.....	12

2.4.2 持續涉入的相關研究.....	12
2.5 參與動機、心流體驗、工作滿足、持續涉入的關係.....	13
第三章 研究方法.....	14
3.1 研究架構.....	14
3.2 研究假設.....	15
3.3 操作型定義.....	15
3.4 問卷設計.....	16
3.5 研究對象與抽樣方法.....	19
第四章 實證結果分析.....	20
4.1 信度分析.....	20
4.2 效度分析.....	21
4.3 敘述性統計分析.....	25
4.4 差異性分析.....	26
4.4.1 性別之獨立樣本 t 檢定.....	26
4.4.2 單因子變異數分析.....	27
4.5 迴歸分析.....	31
4.5.1 參與動機對心流體驗之迴歸分析.....	31
4.5.2 參與動機對工作滿足之迴歸分析.....	32
4.5.3 心流體驗對工作滿足之迴歸分析.....	32
4.5.4 心流體驗對持續涉入之迴歸分析.....	32
4.5.5 工作滿足對持續涉入之迴歸分析.....	33
第五章 結論.....	34
5.1 結論.....	34
5.1.1 參與動機對心流體驗之影響.....	35

5.1.2 參與動機對工作滿足之影響 .....	35
5.1.3 心流體驗對工作滿足之影響 .....	35
5.1.4 心流體驗對持續涉入之影響 .....	35
5.1.5 工作滿足對持續涉入之影響 .....	35
5-2 管理意涵 .....	35
5.3 研究限制 .....	36
參考文獻 .....	38
一、中文文獻 .....	38
二、英文文獻 .....	42
附錄 .....	46
一、路跑跑者參與因素之探討調查問卷 .....	46

## 圖目錄

圖 1.1 研究流程圖.....	4
圖 3.1 研究架構圖.....	14



## 表目錄

表 3.1 參與動機量表題項 .....	17
表 3.2 心流體驗量表題項 .....	18
表 3.3 工作滿足量表題項 .....	18
表 3.4 持續涉入量表題項 .....	19
表 4.1 各研究變項量表信度分析 .....	21
表 4.2 KMO 值與 Bartlett 球形檢定 .....	22
表 4.3 路跑跑者參與動機之效度分析 .....	23
表 4.4 路跑跑者心流體驗之效度分析 .....	23
表 4.5 路跑跑者工作滿足之效度分析 .....	24
表 4.6 路跑跑者持續涉入之效度分析 .....	24
表 4.7 受訪者之個人屬性次數分配表 .....	25
表 4.8 路跑跑者個人特質不同性別在各變數之差異分析表 .....	26
表 4.9 不同年齡對各變項之單因子變異數分析表 .....	27
表 4.10 教育程度對單因子變異數分析表 .....	28
表 4.11 職業對單因子變異數分析表 .....	29
表 4.12 月收入對單因子變異數分析表 .....	30
表 4.13 各變項迴歸分析彙整表 .....	31
表 5.1 研究假設與分析結果整理 .....	34

# 第一章 緒論

因應社會結構的改變與國際潮流趨勢，國內生產毛額(Gross Domestic Product, GDP)是匯集國家經濟活動的資訊，衡量國家社會進步的統計焦點已不再侷限於國內生產毛額，我國行政院主計處自 2013 年起開始創編「國民幸福指數」，「幸福指數」是衡量一個國家發展由經濟層面延伸至民眾主觀福祉的幸福感受程度，但一個社會的物質水準達到一定程度之後，經濟成長所帶來的邊際效益，與國民幸福滿足感受不一定正相關(管理知識中心，民 102 年)。

國健署及衛生局積極推動社區健康促進，運動習慣不僅僅是健康概念更是熱門活動，在健康促進觀念建構下，路跑運動透過企業及政府機關合作及宣傳推動，已蔚為風尚活動，路跑成為許多人現在生活日常，除了全民健康休閒概念的提升，還有規律運動的養成，對於國人生理、心理和社會的效益，具有直接而關鍵的影響，對生活滿足有一定的生活需求。追求健康和幸福的生活，工作扮演著收入、個人價值和自我實現的重要角色，本研究目的在於路跑跑者參與因素之探討，以瞭解「參與動機」、「心流體驗」、「工作滿足」、「持續涉入」各面向關連的探討。

本章節說明內容可分，1.1 敘述本研究的背景；1.2 確立本研究之目的；1.3 說明本研究之流程。

## 1.1 研究背景

根據世界衛生組織研究，身體活動力不足夠對健康造成影響，已上升至在全球死亡率的危險因子第四名，每一年全世界死亡率與身體活動力不足夠有關連佔 6%，在超過 200 萬死亡人數他們生活可歸因於靜態(衛福部健康署，民 101 年)。

在台灣教育部體育署報告中，國人有規律運動的人數每年成長，帶動國人的健康狀況也會越來越好，同時生活品質會逐漸提升。資料中顯示從2013年開始全國規律運動人口為31.3%，至2018年，全民正常持續運動人口達33.5%，達到最近幾年的新高，與2017年增加超過6萬名的持續運動人口（教育部體育署，民108年）。

規律運動習慣的養與身體活動力不足夠有關連成，對於國人生理、心理和社會的效益，具有直接而關鍵的影響，追求健康和幸福的生活，「工作」扮演著收入、個人價值和自我實現的重要角色。對於保持健康和活力的工作活動力，不僅對於職場工作的人可以維持穩定收入具有生活機能的重要性，同時對於職場工作產出的生產力與品質創造力的提升，具有關鍵影響力。然而2019年運動現況調查成果，全體國人的規律運動的比例達33.6%，最近幾年運動興起，不需要同伴、更不用花巨額金錢買裝備就可以有效紓解身心、維持健康，讓「路跑」成為每個人最日常的運動項目之一，隨著健康意識抬頭，擁有規律運動的樂活生活，參與休閒活動已被視為現在社會人們的生活常態。路跑在健康運動項目選擇中最能讓國人接受也是最效率並有經濟效益，是不限制任何時間、地點和不分年紀大人、小孩都適合的健康活動。

## 1.2 研究動機

「快樂」指的是個人主觀感受到的一種情感狀態，它可以引申為比較廣泛、高層次的價值性追求，在參與運動過程中，路跑和爬山相同，都歸類於追求自我價值與意義感，不是臨時興致來的快樂運動，村上春樹（民96），在「當我談跑步時我在談些什麼」中提到跑步過程可以給跑者帶來生理、心理的許多變化。

即便並不明確自己追求內容為何，但當身體經歷持續路跑過程中，內在心理層面同時經歷著煎熬、傷心、快樂等種種情緒，路跑運動已經成了找尋意義的過程。許多人跑步出於健康考量，而網路成為維持動力的一個管道，不少網友將每天的跑步歷程在網路上分享，甚至成立 line 群組，加強彼此互相監督、打氣的維繫，「以跑會友」除可一起鍛鍊身體、推廣跑步運動外，不僅促進健康，還能拓展人脈，還可結識更多正能量的同好。

運動就是生活，運動不但能減少疾病發生、增加自信魅力，現代工作競爭激烈，許多職場工作者感受到強大的壓力，甚至造成身體病痛，陷入惡性循環。在相關的研究內內容，對抗壓力「運動」是不錯的最佳良藥，在運動過程中啟動體內的「快樂賀爾蒙」，幫助本身減少壓力、改善情緒及幸福感與滿足感增加，在注意力也可集中。

想擁有良好運動習慣，就要先確認動機，找尋動機可從好處開始。在跑步的科學(張簡守展、游卉庭 民 105 譯)說明，一般跑步動機會有一個以上，因為動機屬於一個流動的概念，「一般的路跑跑者依當日的狀況，用不同動機激勵自己」，過幾天就更換一個較有效的動機，提高運動穩定度。路跑可以紓壓，當人們因壓力較大，身體容易產生免疫力降低，路跑能動到全身提高睡眠品質、對抗憂慮。

### 1.3 研究目的

本研究主要目的對路跑跑者，在參與路跑動機對於心流體驗是否有關連?在參與路跑動機對於工作滿足是否有關連?再進一步探討路跑過程心靈享受及專注，對工作滿足是否有關連?進而了解在路跑後在工作表現中，是否對未來路跑持續性有關連?本研究期望透過證明分析探討路跑跑者在參與動機、心流體驗、工作滿足、持續涉入的相關性研究及其影響。

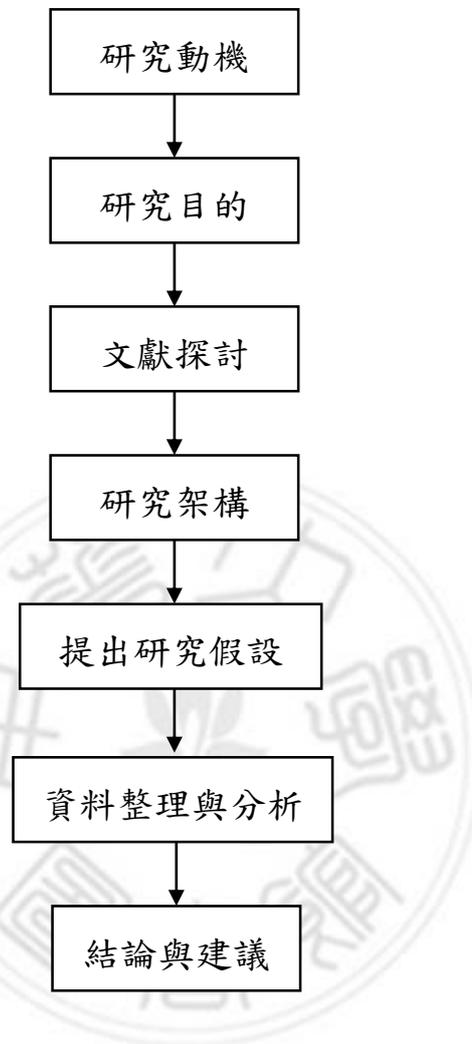


圖 1.1 研究流程圖  
資料來源：本研究彙整

## 第二章文獻探討

本章節分別提出路跑跑者參與動機、心流體驗、工作滿足以及在活動後的持續涉入分別列出四個變項並且依其定義與相關研究和有關文獻整理結果進行說明。

### 2.1 參與動機

本節主要依參與動機之意涵與其相關研究進行說明如下：

#### 2.1.1 參與動機之意涵

人們願意參與運動的原因有很多種類，動機就是其中很重要的因素，動機驅動在心理學裡普遍被覺得個體涉及行為的發端、方向、強度和持續性，動機為引起個人自發性願意參加的相關活動，持續並將活動引領至某一目標進行的內部動力。林岑怡（民 93）研究內容說明個體參與動機於從事活動時，可持續維持活動強度的因素，在因素決定中包含個體在生理需求的原始驅力，和個體對社會環境和外環境得到的反饋與需求的全部動機。

林文忠（民 67）研究內容覺得人們參加休閒項目活動中，動機上有尋求自我展現的機會、得到樂趣與獲得滿足感，動機就會成就行動，行動進而產生滿足。都市相關活動最近幾年蓬勃發展，路跑在許多運動活動進入門檻底，容易參與形成一支獨秀，因此有其必要性瞭解探討對於路跑跑者之參與動機。游智名（民 99）在參賽動機與環境屬性對參賽滿意度影響之研究內容說明，路跑跑者參賽滿意度以身心因素為最主要因素。葉日武（民 86）、張春興（民 100）研究引起個體活動或促成某種行動，維持被引起的活動從事某項行為的內在力量，將該行動導向特定目標進行的內在歷程。黃鴻斌（民 92）研究內容說明行為的原動力是動機，行為發

生必需先有動機，接續行為的產生，必需在一個動機獲得滿足，下一個動機繼之而起，又或是同時有多個動機引導一個人的複雜行為；Zhao & Zhu (2014)的研究指出，參與動機有助於個人在工作中找到工作的意義，從而產生一種增加參與者的歸屬感和個人義務感，進而導致強烈的忠誠度和持續參與。

歸納以上學者研究結果得知，動機是一種行為的驅使力量，進而刺激內在與外在原因而引起需求的過程，盧俊宏（民 83）研究動機則視動機為一種行為的內在歷程轉變，經個體的內在需求引起的刺激所引發，而達成滿足需求的行為能力。

### 2.1.2 參與動機的相關研究

參與某項運動的因素有很多，探討國民參與運動動機中，在張治文（民 95）認為參與動機為源自於內在自我的驅力，使個體行動依自身的意識自由，而不受外在力量牽引，主動參與各類活動；黃文祥（民 87）探討足球運動選手參與足球活動動機，發現選手參與足球運動動機因素有七個因素為知識獲得、展現技巧、職業發展、樂趣、友誼發展、健康適能與紓解壓力等。

Deci & Ryan (1985)內容指出參與運動決定的動機因素從三方面考量生理動機、心理動機和社會動機，而生理動機為生理需求是基礎的一切動機，心理動機則是個人學習需要或心理作用而產生的動機，社會動機說明個人受到社會週遭環境及文化整體影響所需要的而衍生之動機。

李麗卿、郭進財、江毓華（民 103）以身心知覺、自我肯定、人際關係、觀光誘因、紓解壓力為路跑的參與動機，其研究內容：路跑跑者參與意願有關聯性。張少熙（民 92）研究中學教師參與休閒運動之研究發現，參與休閒運動動機選項前五項依序為：學習新鮮事物、增進人際關係、培

養興趣、得到適當的刺激與滿足、增廣見聞等因素；鍾志強（民 89）在研究中探討，一般在休閒運動參與動機多樣化，但整合分析結果後，依內容可分為身體層面、心理層面、社會層面及追求美好生活層面等四個因素；林業展（民 103）在參與動機、休閒效益、工作滿足與工作績效關係之研究—以馬拉松跑者為例之探討中，研究發現擁有良好的運動習慣，可以幫助參與者個人改善身心狀態，分析歸納後將參與動機分為「學習創新」、「社交互動」、「紓解壓力」等三項構面；綜合上述研究，參與動機的研究者依本身的需求發展出不同的衡量構面。本研究旨在探討路跑跑者的參賽動機，參考黃文祥（民 87）、張少熙（民 92）、鍾志強（民 89）、林業展（民 103）之研究，將參與動機分為「學習創新」、「紓解壓力」、「人際關係」等三項構面，以做為本研究參與動機量表之因素。

## 2.2 心流體驗

本節主要依心流體驗之意涵與其相關研究進行說明如下：

### 2.2.1 心流體驗之意涵

根據 Csikszentmihalyi(1975)研究內容，如果個體能夠專心的完全投入在動態或靜態活動過程，則會因自動排除所有不相關的知覺，達到心流體驗之狀態，可獲得此種感覺裡之愉悅和舒適感受，更能達到自我遺忘 (self-forgetfulness) 的境界。Csikszentmihalyi & LeFevre (1989) 指出，當個體經歷過心流體驗後，會樂於再次從事相同之活動（鄭家瑜，民 101）。

心流是指人們在專心從事某項活動，進而達到「忘我」境界 Csikszentmihalyi (1990)。心流體驗的產生一般在於「行動」的當下，也就是說將專注力發揮到極致時心流是「最優體驗」。設想，你在挑戰某項活動時，發現與自己所擁有的專長技能可以遊刃有餘的時候，你的專注力會

因此全部被這個活動內容吸引，整個精神溶入其中，無法分心去理會其他細節的資訊。Csikszentmihalyi(1997)的研究指出，心流體驗會引發個體再次投入該項行為的動機，產生內在酬賞，且願意付出相當代價再從事此一活動，再次獲得心流經驗；當個體再投入該活動時，由於先前的經歷使其既有技能及感覺到的技能水準相對提高，因此第二次行為時會要求較前次更高的挑戰程度，而在活動結束後，不僅可獲得再次的內在酬賞，其技巧也相對提昇。此一追求心流的過程，不僅能改善個體的生活品質，也會對於個體產生相當大的價值。心流是心智和身體相互達到平衡，在過程中專注力全部集中因此覺察不到本身以外的任何其他事物，只能夠覺察到自身細小的動作要如何回應目標。陳偉睿（民 91）心流體驗包括在活動過程參與中全心地專注、進行活動時牽引出享受和樂趣兩項因素。

國內外學者提出心流體驗組成面向，可歸類於動作與知覺的合一、清晰的目標、全神貫注、自成性的經驗(Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Liu & Yan, 2013)。Lin & Xia (2011) 認為當個人在某一活動或運動中完全沉浸時所產生的心理狀態，全神專注在自身某一活動事情上，並暫時停止其他不相關的知覺，就像被活動牽引過去一般，當產生這心理現象時，可稱為心流體驗。心流是心智和身體相互達到平衡的過程，在過程中專意力全集中因而覺察不到外在其他事物，只覺察到本身的動作如何回應目標。個人運用不同的技巧回應不同狀況下的挑戰，由此判別心流是一種動態的過程 Csikszentmihalyi (1975)。

歸納以上學者研究得知，心流體驗為人們完全融入於某項活動當中，專注本身事物的狀態，Lin & Xia (2011)指出就像被活動牽吸過去一樣，當本身產生這種心理現象時，就是心流體驗。

## 2.2.2 心流體驗的相關研究

假設情境個體利用技能來對應挑戰時，專注力就會全部投入，所有動作將處在自動自發的狀況，就像本身與動作合而為一 Csikszentmihalyi (1990)。Csikszentmihalyi(1990)說明這元素結合成某種深刻的愉悅感覺，帶來更多的報酬，將是心流體驗的最大特色—自我酬賞。Shu, Chang & Kao (2012) 覺得心流體驗一種正向的情緒狀態，強烈地影響人們的主觀幸福感，提高人們的生活滿意和激發正面情感，吳堃瑞(民 106)說明在路跑持續經過幾次的心流體驗，當心靈可以享受與感受到內在滿足，才會有更積極性參與的動力持續路跑的運動。

依據上述學者的研究可知，在心流體驗為一種每個人都可以享有及藉由從事相關活動而獲得的體驗。賴筱嵐(民 96)在心流體驗的狀態下，在人們在活動的情形下不一定會覺得有愉悅感受，有時候需到了活動完成後，在回想過程時候，才会有幸福快樂的感受以及覺察到本身能力和自我意識的提升，本研究旨在探討路跑跑者的心流體驗，參考Csikszentmihalyi(1975)、陳偉睿(民 91)、Csikszentmihalyi (1990)、Lin & Xia (2011)之學者研究，將心流體驗分為「心靈享受」、「全神貫注」等項二構面，以做為本研究心流體驗之因素。

## 2.3 工作滿足

本節主要依工作滿足之意涵與其相關研究進行說明如下：

### 2.3.1 工作滿足之意涵

工作滿足為工作職員工在生理及心理在從事工作周圍事物環境的某項主觀感覺引自吳明錫(民 102)。過去不同學者相關研究(黃英忠 民 86; Knoop, 1995; Riggs & Beus, 1993)，探討工作滿足在組織內的員工從工

作中滿足本身需要的程度。過去研究(Fournet, Distefano, & Pryer, 1966)指出，工作滿足可能被影響的原因分成內在與外在（或個體與環境）因素，於外在因素中，經常談到項目內容可以為三種升遷滿足、工作本身滿足、薪資滿足；從雙因子論 Herzberg(1959)內容提出，引導每個人從而發生在工作滿足因素中包含升職、職責、工作本身、成就、認同等，在工作職場中有激勵成份的相關性因素，職業倦怠相關的不容易產生；趙思雅（民 103）職場心理學「工作滿足感」內容本身在工作時的感覺及滿意程度。工作滿足感其他專家提及，工作滿足有內在及外在因素。內在因素可指在工作中獲得認同和肯定等非可以數據統計分析的因子；外在因素則可說明數據化及條件性，如福利、晉升時機等。內在、外在 2 因素比較，顯示外在比內在因素不能有效和持續地增加工作滿足感。在 Hackman & Oldham(1975)提及的工作特質模組內容，說明工作屬性可透過每個人心理狀態的不一樣，進而在工作表現成果上，可歸類於工作滿足、缺工情況及辭職內容等。工作滿足在研究探討前因、後果中說明，於前因內容有一大部分是屬於環境因素，然而環境因素中更重要項目歸屬在壓力這個層面。所以，影響工作滿足非常重要的成份壓力是其中的一種重要因素（方代青，民 89；鄭文俊，民 84）。在工作同時工作者期盼「期望獲得滿足」與「實際獲得滿足」的落差在這 2 者之間差距總和（吳靜吉、丁興祥，民 69）。工作滿足為在與工作時的愉悅或滿意的水準，工作滿足之所以可以讓人感到興趣是人道主義與經濟上的理由（洪英正、錢玉芬譯，民 86）。工作滿足為評估自身的工作或經驗，而產生快樂和積極的情緒狀況 Hackman & Oldham (1976)。工作滿足是自我工作上感受，把工作不同的各個層面評價後，進而發生的一般性態度 Wexley & Yukl (1977)。員工在工作上的一種態度，為情緒的一種反應，它可以是負面的，也可以是正面

的，在工作成就上取得滿足的程度 McCormick & Ilgen (1980)。

歸納以上專家探討，工作滿足是工作人員在工作中所抱持的一般性態度，McCormick & Ilgen(1980)研究指出，在有工作能力者對其工作中的表現行為，是工作中某一項反映的情緒，通常情緒的反應可以有正面及負面的表現，並在工作結果中取得滿足的程度。

### 2.3.2 工作滿足的相關研究

張曉春（民 72）在研究中解釋，工作滿足對職業倦怠有影響，在工作者於工作上的滿足或不滿足時職業倦怠程度會進而改變。余慶華(民 91)以高雄銀行作為主要研究，在內在滿足、外在滿足、及一般滿足三項中進行討論。

對於工作滿足量表以李克特五點尺度(Likert)計分，分別排序為「非常不滿意」到「非常滿意」；計分方式 1 至 5 分，計分結果顯示分數愈低，表示填寫內容其工作滿足比重就愈少，計分結果愈高者則反之，相關的構面可分為內在滿足在與工作有直接相關的因子，外在滿足說明和工作沒有直接相對的因子；Weiss et al(1967)所發展出的「MSQ 滿意問卷」加以歸納，主要為測量工作者在工作整體的外在滿足、內在滿程度。

歸納上述專家的研究得知，工作滿足為工作者在生理與心理因子在工作中相關因素的直接反應。故本研究工作滿足根據 Weiss 等人(1967)所探討結果以明尼蘇達滿足問卷，透過二個構面，內部滿足和外部滿足來瞭解員工的工作滿足程度；將工作滿足分為「外部滿足」、「內部滿足」等二項構面，以做為本研究工作滿足量表之因素。

## 2.4 持續涉入

本節主要依持續涉入之意涵與其相關研究進行說明如下：

### 2.4.1 持續涉入之意涵

根據 Havitz & Dimanche(1990)研究內容，涉入在本身對特殊性活動時所產生情感的動機、相關投入及興奮等的心理狀態。「涉入」在其他的專家切入方向不同將會產生不一樣的看法。Houston & Rothchild(1978)說明涉入依本質分類，分別為情境涉入、持續涉入、反應涉入三類。情境涉入可歸類於外在的因素，本身在事或物於相關情境特殊性下的短暫性關切；持續涉入可歸屬來自本身內在之原因，對於事或物的長期性關切；反應涉入則是情境涉入與持續涉入相合併，而產生的心理反應。本研究探討對「涉入」一詞，將採用上述「持續涉入」(Enduring Involvement)之定義。

歸納以上學者研究得知，持續涉入為個人本身內在所察覺的感受程度，指對事或標的物之需求長期性，Havitz & Dimanche(1990)覺得，觀察動機、焦慮或是興趣為持續涉入的狀況，在對待休閒性活動或者與活動相關的產品。

### 2.4.2 持續涉入的相關研究

McIntyre & Pigram (1992)研究活動涉入有含括自我表現、吸引力及生活形態中心三部分，且吸引力含重要性及愉悅性。Zaichkowsky (1985)說明涉入程度是本身對於興趣、需求以及價值觀，進一步對某項事物感受到和自身有關程度深或淺。在持續涉入與活動參與的探討中，Dimanche, Havitz & Howard (1991)提到，涉入程度有可能影響人們對於活動的態度，並且涉入在個人的休閒體驗與遊憩活動中擁有非常重要的地位，它是個體能夠持續參與某一活動的關鍵因素陳柏祈(民 93)。Wellamn, Roggenbuck & Smith(1982)在旅客於持續涉入程度提出「生活方式中心」構面，與上述三構面總共四個構面探討，經因素分析結果就「愉悅與滿

足」與「重要性」合為一構面，最後以吸引力、自我表現、生活方式中心等三項構面。李莉薇(民 98)在研究中有四因素構面分別為「愉悅與滿足」、「吸引力」、「自我表現」及「生活方式中心」來分析說明研究內容的飛盤狗運動參與者的持續涉入程度。

## 2.5 參與動機、心流體驗、工作滿足、持續涉入的關係

林業展(民 103)在參與動機、休閒效益、工作滿足與工作績效關係之研究—以馬拉松跑者為例之探討中，研究發現擁有良好的運動習慣，可以幫助參與者個人改善身心狀態，分析歸納後將參與動機分為「學習創新」、「社交互動」、「紓解壓力」等三項構面；張曉春(民 72)在研究中解釋，工作滿足對職業倦怠有影響，在工作者於工作上的滿足或不滿足時職業倦怠程度會進而改變，吳堃瑞(民 106)說明在路跑持續經過幾次的心流體驗，當心靈可以享受與感受到內在滿足，才會有更積極性參與的動力持續路跑的運動。

### 第三章 研究方法

此章節提出研究假說，並試著建置本研究之衡量工具網路問卷，經由進行網路問卷的回收分析得出前測結果，來佐證正式問卷題項，以保證研究內容的正確性。本章節有分為五章節，首先是本研究所討論的主題，將提出研究架構；進一步為研究內容建構本研究的假說；將建構後的假說依各研究變項之操作型定義；可說明網路問卷設計與抽樣方法；最後解釋資料分析方法。

#### 3.1 研究架構

本研究將以路跑跑者的行為角度剖析，主要在於探討路跑跑者參與因素之探討。內容依據研究動機和目的，並結合相關研究之文獻探討後，以參與動機、工作滿足、心流體驗、持續涉入等相關構面探討彼此之間的關連，進而規劃出本研究之研究架構圖，如圖 3.1 所示。

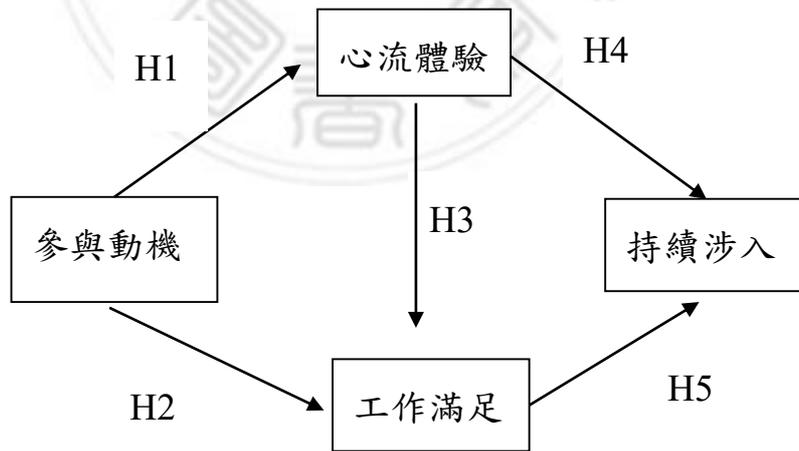


圖 3.1 研究架構圖

資料來源：本研究整理

### 3.2 研究假設

本研究期望透過證明探討路跑跑者在參與動機、心流體驗、工作滿足、持續涉入的相關性研究及其影響，建構研究架構圖，並推論以下假說：

H1:參與動機對心流體驗有顯著的正向影響

H2:參與動機對工作滿足有顯著的正向影響

H3:心流體驗對工作滿足有顯著的正向影響

H4:心流體驗對持續涉入有顯著的正向影響

H5:工作滿足對持續涉入有顯著的正向影響

### 3.3 操作型定義

本研究架構內容包括不同個人屬性變項、自變項、依變項等三大各個變項，依各變項分別加以說明：

不同個人屬性變項：性別、年齡、教育程度、職業、月收入等 5 項的問卷題目。研究變項有參與動機、工作滿足、心流體驗、持續涉入，分別為 15 題、10 題、8 題、8 題，共計 41 題的問卷內容。

#### a.參與動機

在研究中之參與動機參考黃文祥（民 87）、張少熙（民 92）、鍾志強（民 89）等內容，把參與動機分為「學習創新」、「紓解壓力」、「人際關係」等三項構面，研究問卷內容參考連央毅（民 102）、林業展（民 103）修訂。

#### b.心流體驗

本研究內容之心流體驗參考 Csikszentmihalyi (1975)、陳偉睿(民 91)、Csikszentmihalyi (1990)、Lin & Xia (2011)之學者研究，將心流體驗分為

「心靈享受」、「全神貫注」等項二構面，研究問卷內容參考吳堃瑞、李城忠（民 106）修訂而成。

#### c.工作滿足

本研究內容之工作滿足參酌 Weiss 等人(1967)所發展的明尼蘇達滿足問卷，透過二個構面，內部滿足和外部滿足來瞭解員工的工作滿足程度；將工作滿足分為「外部滿足」、「內部滿足」等二項構面，研究問卷內容參考林業展（民 103）修訂。

#### d.持續涉入

本研究內容之持續涉入參考李莉薇（民 98）學者研究，將持續涉入其中「自我表現」、「生活方式中心」二項構面，研究問卷內容參考黃美嘉（民 104）修訂而成。

### 3.4 問卷設計

本研究「路跑跑者參與因素之探討」問卷，是根據研究架構並參考國內外相關文獻加以整理後，每題問項皆針對路跑跑者之參與動機、工作滿足、心流體驗和持續涉入，進行文字上的編制而成，經由修正後完成了本研究之問卷，以不記名的形式，依個人實際的體驗選擇認為適當的項目進行資料分析。

#### (1)參與動機量表

針對路跑路者之特性設計題項，量表問項內容有 15 題項，如表 3.1 所示。

表 3.1 參與動機量表題項

變項	題 項
參與動機	我覺得路跑是一種現代的新生活活動 我覺得參加路跑活動可以拓展生活領域 我覺得參加路跑活動能夠學習新事物 我覺得參加路跑可以增加群體認同感 參加路跑能夠激發想像力 我覺得路跑可以增加自我肯定及成就感 我覺得參加路跑可以增加團體學習 我覺得路跑可以獲得生活樂趣與滿足感 我覺得路跑可以放鬆情緒及紓解壓力 我覺得路跑可以提升生活品質 我覺得路跑路跑活動的主題有吸引力 我覺得能夠培養同儕的認同與參與感 我覺得能夠認識志同道合的朋友 路跑後，我覺得能夠得到別人的尊重 我覺得參加路跑能夠增加社交能力

資料來源：本研究整理

## (2) 心流體驗量表

依路跑活動之特性修訂而成，量表問項內容有 8 題，如表 3.2 所示。

表 3.2 心流體驗量表題項

變項	題 項
心流體驗	我能夠從路跑過程中獲得滿足感 當我路跑時，可以令我感受其中樂趣 透過路跑的過程中，能夠令我得到心靈享受 在路跑過程中，能夠令我感到愉悅的活動之一 在路跑時，我不會受外界干擾 路跑，可以讓我暫時忘記不愉快的事 路跑過程中，我的注意力會全部放在路跑過程 在路跑過程中可以抒解生活壓力

資料來源：本研究整理

### (3)工作滿足量表

依路跑活動之特性修訂而成，量表問項共有 10 題，如表 3.3 所示。

表 3.3 工作滿足量表題項

變項	題 項
工作 滿足	在路跑後，我對於在工作上良好表現所得到的讚許感到滿意 在路跑後，我覺得路跑可以增加自我肯定及成就感 在路跑後，工作上不會違背我道德原則程度感到滿意 在路跑後，工作有助於自我成長的機會感到滿意 在路跑後，對於同事間相處的情形感到滿意 在路跑後，對於所領的薪資感到滿意 在路跑後，對於工作環境感到滿意 在路跑後，對於升遷制度感到滿意 在路跑後，對於工作的穩定性感到滿意 在路跑後，對於上司對待部屬的方式感到滿意

資料來源：本研究整理

#### (4)持續涉入量表

依路跑活動之特性修訂而成，量表問項共有 8 題，如表 3.4 所示。

表 3.4 持續涉入量表題項

變項	題 項
持續涉入	路跑活動，可以增加自我意志
	路跑活動，可以幫助我保持健康
	路跑活動，可以挑戰體適能
	路跑活動，可以恢復體力
	在我從事路跑活動時，我希望別人將我視為樂活者
	路跑能夠代表我的形象
	我的朋友大部份都是路跑活動的同好
	我喜歡和朋友談論路跑活動

資料來源：本研究整理

### 3.5 研究對象與抽樣方法

本研究是路跑跑者參與因素之探討，研究對象是台灣地區路跑參與者，抽樣方法採網路問卷調查法，對有參與路跑路者發放網路問卷，並請填答問卷的路跑跑者轉發給有路跑活動體驗的跑者，抽樣期間 110 年 1 月 31 日至 110 年 3 月 20 日，針對路跑跑者以個人 line 或轉發 line 路跑群組，以李克特五點尺度 (Likert) 計分，分別排列為「非常不滿意」到「非常滿意」；計算分數方式為 1 至 5 分。

預試樣本為能使問卷題項能夠貼近研究假設順利達成研究目的，本研究於正式卷發放之前，先進行問卷預試，預試發放網路問卷 32 份，採用邱皓政(民 95)建議當取一個因素時，共同性為因素負荷的平方，共同性小於「0.3」的題項，可被刪除，需刪除部分題項以提升信度。經檢測結果發現，前測問卷回收後，進行因素分析以及信度考驗，以剔除不適合的內容題項，使用 SPSS 軟體進行信度分析，以 Cronbach's  $\alpha$  值來檢驗問項內部一致性。

## 第四章 實證結果分析

本章節探討 H1 參與動機對心流體驗有正向影響、H2 參與動機對工作滿足有顯著正向影響、H3 心流體驗對工作滿足有顯著正向影響、H4 心流體驗對持續涉入有顯著正向影響、H5 工作滿足對持續涉入有顯著正向影響之關係，並針對分析內容之結果提出結論。

### 4.1 信度分析

本節以網路問卷設計之各研究變項實施信度分析，本研究內容採 Cronbach's  $\alpha$  係數，以檢驗問卷內容各因素之衡量變數的內部一致性；經統計分析結果，各研究構面 Cronbach's  $\alpha$  值均大於 0.7，根據 Nunnally (1978) 所提出  $\alpha$  值判斷標準，代表該研究變項具較高的可信度；依邱皓政(民 95)建議共同性小於「0.3」的題項，可被刪除，需刪除部分題項以提升信度。

表 4.1 資料分析結果顯示，參與動機的 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.928、心流體驗 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.921、工作滿足 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.95、持續涉入 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.87；各構面的 Cronbach's  $\alpha$  係數數值均大於 0.8 以上，故代表本研究的網路問卷量表，具良好且一致性亦有高信度。

表 4.1 各研究變項量表信度分析

研究變項量表	量表題目數	CRONBACH'S $\alpha$ 值
參與動機	共 11 題	0.928
心流體驗	共 7 題	0.921
工作滿足	共 9 題	0.95
持續涉入	共 7 題	0.87
整體信度 $\alpha$ 值:0.964		

資料來源：本研究彙整

## 4.2 效度分析

本研究進行因素分析，先利用適切性量數 KMO 與 Bartlett 球型檢定判別由 Kaiser (1970) 提出，確定相關資料是否合適作因素分析，KMO 值越接近 0 時，代表變項的相關性愈低，數量越接近 1 時，代表相關情形越好，依 Kaiser (1970) 提出的觀點，0.8 以上適合作因素分析，從表 4.2 得知，本研究之 KMO 值分別 0.914、0.880、0.928、0.805，且各構面 Bartlett 球型檢定 P 值  $0.000 < 0.05$  皆達顯著水準。由此可證以下分別說明參與動機、心流體驗、工作滿足與持續涉入之因素架構存在，變項適合作因素分析。

表 4. 2KMO 值與 Bartlett 球形檢定

研究變數	KMO 取樣適	Bartlett 球形檢定		
	切性量數	近似卡方分配	自由度	顯著性
參與動機	0.914	1137.083	55	0.000
心流體驗	0.880	938.896	21	0.000
工作滿足	0.928	1709.146	36	0.000
持續涉入	0.805	668.414	21	0.000

註：\*P<0.05、\*\*P<0.01、\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究彙整

本研究進行內容效度與建構效度來判別網路問卷中各量表的題項，內容效度是有關題項內容取樣的適當性，然而建構效度衡量中進行因素分析來檢驗。根據 Zaltman & Burger (1975) 內容說明，題項之因素負荷量的絕對值大於 0.3，累積變異量達 40% 以上，為有效的建構效度。表 4.3、表 4.4、表 4.5、表 4.6 的內容，為本研究網路問卷各量表之因素負荷量、解釋變異量、以及累積變異量，代表各題項均具有建構效度。

表 4.3 路跑跑者參與動機之效度分析

構面	題項	因素負荷量	解釋變異量
人際關係	我覺得路跑可以獲得生活樂趣與滿足感	0.790	27.994%
	我覺得路跑可以增加自我肯定及成就感	0.767	
	我覺得參加路跑可以增加團體學習	0.715	
	我覺得能夠培養同儕的認同與參與感	0.672	
	我覺得參加路跑可以增加群體認同感	0.599	
紓解壓力	路跑後，我覺得能夠得到別人的尊重	0.816	25.522%
	參加路跑能夠激發想像力	0.768	
	我覺得參加路跑能夠增加社交能力	0.622	
學習創新	我覺得路跑是一種現代的新生活活動	0.820	19.838%
	我覺得參加路跑活動可以拓展生活領域	0.726	
	我覺得參加路跑活動能夠學習新事物	0.615	
累積變異量			73.354%

資料來源：本研究彙整

表 4.4 路跑跑者心流體驗之效度分析

構面	題項	因素負荷量	解釋變異量
心靈享受	我能夠從路跑過程中獲得滿足感	0.902	54.963%
	當我路跑時，可以令我感受其中樂趣	0.898	
	透過路跑的過程中，能夠令我得到心靈享受	0.810	
	在路跑過程中，能夠令我感到愉悅的活動之一	0.810	
全神貫注	路跑，可以讓我暫時忘記不愉快的事	0.675	26.383%
	在路跑過程中可以紓解生活壓力	0.636	
	在路跑時，我不會受外界干擾	0.935	
累積變異量			81.346%

資料來源：本研究彙整

表 4.5 路跑跑者工作滿足之效度分析

構面	題項	因素負荷量	解釋變異量
內部 滿足	在路跑後，對於升遷制度感到滿意	0.927	48.124%
	在路跑後，對於上司對待部屬的方式感到滿意	0.921	
	在路跑後，對於所領的薪資感到滿意	0.893	
	在路跑後，對於工作的穩定性感到滿意	0.843	
	在路跑後，對於工作環境感到滿意	0.829	
外部 滿足	在路跑後，工作上不會違背我道德原則程度感到滿意	0.863	37.733%
	在路跑後，工作有助於自我成長的機會感到滿意	0.856	
	在路跑後，在工作上良好表現所得到的讚許感到滿意	0.828	
	在路跑後，對於同事間相處的情形感到滿意	0.815	
累積變異量			85.857%

資料來源：本研究彙整

表 4.6 路跑跑者持續涉入之效度分析

構面	題項	因素負荷量	解釋變異量
生活中心 性	我的朋友大部份都是路跑活動的同好	0.906	39.955%
	我喜歡和朋友談論路跑活動	0.872	
	路跑能夠代表我的形象	0.803	
自我表現	在我從事路跑活動時，我希望別人將我視為樂活者	0.661	35.801%
	路跑活動，可以幫助我保持健康	0.901	
	路跑活動，可以恢復體力	0.821	
	路跑活動，可以增加自我意志	0.795	
累積變異量			75.756%

資料來源：本研究彙整

### 4.3 敘述性統計分析

受訪者之個人特質，包括性別、年齡、教育程度、職業、月收入。在性別上，女性佔 56.6%，在年齡方面，以 41-50 歲最多，佔 45.2%，網路受訪者的學歷以大專院校最多，佔 57.8%，職業部份較多元以其他多數，佔 35.5%，月收入部份以 20,001-50,000 元居多，佔 54.8%。

表 4.7 受訪者之個人屬性次數分配表

變數	類別	人數	百分比
性別	男	72	43.4%
	女	94	56.6%
年齡	20 歲以下	2	1.2%
	21-30 歲	18	10.8%
	31-40 歲	40	24.1%
	41-50 歲	75	45.2%
	51 歲以上	31	18.7%
教育程度	國中(含)以下	5	3%
	高中職	16	9.6%
	大專院校	96	57.8%
	研究所以上	49	29.5%
職業	服務業	18	10.8%
	自由業	35	21.1%
	軍公教	27	16%
	家管	16	9.6%
	製造業	11	6.6%
	其他	59	35.5%
月收入	20,000 元(含)以下	14	8.4%
	20,001-50,000 元	91	54.8%
	50,001-80,000 元	45	27.1%
	80,001 元以上	1	0.6%
	無收入	15	9.0%

資料來源：本研究彙整

## 4.4 差異性分析

### 4.4.1 性別之獨立樣本 t 檢定

本研究以獨立樣本 t 檢定進行探討，以路跑跑者個人特質變數「性別」，是否對其參與動機、心流體驗、工作滿足與持續涉入，有無明顯的差異，分析如下：

性別對參與動機的變項有顯著差異( $P < 0.05$ )；性別在心流體驗、工作滿足與持續涉入無顯著差異( $P > 0.05$ )，檢視平均數在參與動機部份男、女較大差異、在意見分歧度女生的參與動機高於男生。分析結果如下表 4.8 所示：

表 4.8 路跑跑者個人特質不同性別在各變數之差異分析表

變數	性別	平均數	t 值	顯著性
參與動機	男	3.9192	-2.155*	0.033
	女	4.1499		
心流體驗	男	4.254	-0.177	0.860
	女	4.272		
工作滿足	男	3.2454	-0.979	0.329
	女	3.3855		
持續涉入	男	3.8036	-1.427	0.156
	女	3.9681		

註：\* $P < 0.05$ ，\*\* $P < 0.01$ ，\*\*\* $P < 0.001$

資料來源：本研究彙整

#### 4.4.2 單因子變異數分析

本節使用單因子變異數來檢視不同年齡、教育程度、職業、月收入在參與動機、心流體驗、工作滿足、與持續涉入是否會有顯著性的差異如果顯著，再進一步進行事後比較，分析結果如下：

##### (1) 年齡

了解不同年齡之路跑跑者於參與動機、心流體驗、工作滿足、持續涉入等四個變項間的差異情形，在 20 歲以下因個案數較少無法有效分析，因此與 21-30 歲合併，表 4.9 顯示不同年齡之路跑跑者在參與動機、心流體驗、持續涉入均無顯著差異，表示不同年齡的路跑跑者對於參加路跑活動的看法與感受差不多，可能原因路跑運動對生活滿足有一定的生活需求。

表 4.9 不同年齡對各變項之單因子變異數分析表

變項	組別	組名稱	人數	平均數	F	P
參與動機	1	30 歲以下	20	4.0500	0.804	0.494
	2	31-40 歲	40	4.1818		
	3	41-50 歲	74	3.9717		
	4	51 歲以上	32	4.0653		
心流體驗	1	30 歲以下	20	4.2214	0.063	0.979
	2	31-40 歲	40	4.2964		
	3	41-50 歲	74	4.2625		
	4	51 歲以上	32	4.2545		
工作滿足	1	30 歲以下	20	3.2278	1.429	0.236
	2	31-40 歲	40	3.4361		
	3	41-50 歲	74	3.1939		
	4	51 歲以上	32	3.5486		
持續涉入	1	30 歲以下	20	3.8500	0.137	0.938
	2	31-40 歲	40	3.9214		
	3	41-50 歲	74	3.8707		
	4	51 歲以上	32	3.9554		

註：\*P<0.05，\*\*P<0.01，\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究彙整

## (2)教育程度

了解不同教育程度之路跑跑者於參與動機、心流體驗、工作滿足、持續涉入等四個變項間的整體差異，以 ANOVA (Analysis of Variance) 分析結果顯示：不同教育程度的路跑跑者對於路跑的參與動機、心流體驗、工作滿足無顯著差異，但在路跑後持續涉入其看法有顯著性的差異，再進行持續涉入 Scheffe 事後比較，對於高中職之跑者路跑生活中心性及自我表現比較高，而國中(含)以下相對生活中心性及自我表現較低，探究其原因可能高中職在路跑對於持續涉入有較高自我表現，如表 4.10。

表 4.10 教育程度對單因子變異數分析表

變項	組別	組名稱	人數	平均數	F	P	事後比較
參與動機	1	國中(含)以下	5	4.2909	2.170	0.94	
	2	高中職	16	4.2614			
	3	大專院校	96	3.9366			
	4	研究所以上	49	4.1781			
心流體驗	1	國中(含)以下	5	4.1143	1.947	0.124	
	2	高中職	16	4.5268			
	3	大專院校	96	4.1771			
	4	研究所以上	49	4.3644			
工作滿足	1	國中(含)以下	5	3.2000	4.022	0.09	
	2	高中職	16	3.7708			
	3	大專院校	96	3.1344			
	4	研究所以上	49	3.5646			
持續涉入	1	國中(含)以下	5	3.6286	2.779*	0.043	2>4>3>1
	2	高中職	16	4.2232			
	3	大專院校	96	3.7812			
	4	研究所以上	49	4.0437			

註：\*P<0.05，\*\*P<0.01，\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究彙整

### (3)職業

以不同職業別來檢定於不同變項中(參與動機、心流體驗、工作滿足、持續涉入)的整體差異，進而以 ANOVA (Analysis of Variance) 分析結果顯示：不同職業別的路跑跑者對各群體並無顯著差異，如表 4.11。

表 4.11 職業對單因子變異數分析表

變項	組別	組名稱	人數	平均數	F	P
參與動機	1	服務業	18	4.0808	1.261	0.284
	2	自由業	35	3.8571		
	3	軍公教	27	4.1414		
	4	家管	16	3.9716		
	5	製造業	11	4.3967		
	6	其他	59	4.0693		
心流體驗	1	服務業	18	4.2698	0.944	0.454
	2	自由業	35	4.1347		
	3	軍公教	27	4.1217		
	4	家管	16	4.3036		
	5	製造業	11	4.4026		
	6	其他	59	4.3680		
工作滿足	1	服務業	18	3.1852	0.248	0.940
	2	自由業	35	3.4163		
	3	軍公教	27	3.2963		
	4	家管	16	3.3403		
	5	製造業	11	3.4949		
	6	其他	59	3.2900		
持續涉入	1	服務業	18	3.7857	0.324	0.898
	2	自由業	35	3.8857		
	3	軍公教	27	3.8942		
	4	家管	16	4.0268		
	5	製造業	11	4.0779		
	6	其他	59	3.8692		

註：\*P<0.05，\*\*P<0.01，\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究彙整

(4)月收入

了解不同月收入之路跑跑者於參與動機、心流體驗、工作滿足、持續涉入等四個變項間的整體差異，在 80,000 萬元以上因個案數較少無法有效分析，因此與 50,001-80,000 元合併，進而以 ANOVA(Analysis of Variance)分析結果顯示：路跑跑者在個人月收入對於參加路跑活動在各變項之間並無顯著差異，如表 4.12。

表 4.12 月收入對單因子變異數分析表

變項	組別	組名稱	人數	平均數	F	P
參與動機	1	20,000 元(含)以下	14	4.4091	1.552	0.203
	2	20,001-50,000 元	91	4.0220		
	3	50,001-80,000 元以上	46	4.0435		
	4	無收入	15	3.9030		
心流體驗	1	20,000 元(含)以下	14	4.4694	1.378	0.251
	2	20,001-50,000 元	91	4.1821		
	3	50,001-80,000 元以上	46	4.3075		
	4	無收入	15	4.4381		
工作滿足	1	20,000 元(含)以下	14	3.7778	1.885	0.138
	2	20,001-50,000 元	91	3.2688		
	3	50,001-80,000 元以上	46	3.3913		
	4	無收入	15	3.0370		
持續涉入	1	20,000 元(含)以下	14	4.1429	0.886	0.450
	2	20,001-50,000 元	91	3.8320		
	3	50,001-80,000 元以上	46	3.9627		
	4	無收入	15	3.8571		

註：\*P<0.05，\*\*P<0.01，\*\*\*P<0.001

資料來源：本研究彙整

## 4.5 迴歸分析

本研究為主要以迴歸分析探討路跑參與動機對心流體驗、參與動機對工作滿足、心流體驗對工作滿足、心流體驗對持續涉入、工作滿足對持續涉入之預測能力，以檢驗各個變項間是否達顯著性之影響。各個變項迴歸分析的結果，如 4.13 彙整表：

表 4.13 各變項迴歸分析彙整表

自變數/依變數	F 值	Beta 值	調整後 R 平方
參與動機/心流體驗	100.457***	0.616***	0.376
參與動機/工作滿足	123.475***	0.655***	0.426
心流體驗/工作滿足	32.138***	0.405***	0.159
心流體驗/持續涉入	122.59***	0.654***	0.424
工作滿足/持續涉入	126.34***	0.66***	0.432

註：\* $P < 0.05$ ，\*\* $P < 0.01$ ，\*\*\* $P < 0.001$

資料來源：本研究彙整

### 4.5.1 參與動機對心流體驗之迴歸分析

以參與動機為自變數，心流體驗為依變數進行迴歸分析，分析結果：迴歸模式整體檢驗結果，F 值=100.457，顯著性  $P < 0.001$ ，判定此模型適合；進一步從迴歸係數中 Beta 值為 0.616，表示參與動機對心流體驗具有正向的預測功能且達顯著水準，調整後的 R 平方 0.376，表示參與動機解釋力達 37.6% 的變異量。因此假設 H1 成立，參與動機對心流體驗有顯著的影響能力，結果顯示路跑跑者參與動機越高心流體驗就越高，如 4.13 彙整表。

#### 4.5.2 參與動機對工作滿足之迴歸分析

以參與動機為自變數，工作滿足為依變數進行迴歸分析，分析結果：迴歸模式整體檢驗結果，F 值=123.457，顯著性  $P<0.001$ ，判定此模型適合；進一步從迴歸係數中 Beta 值為 0.655，表示參與動機對工作滿足具有正向的預測功能且達顯著水準，調整後的 R 平方 0.426，表示參與動機解釋力達 42.6%的變異量。因此假設 H2 成立，參與動機對工作滿足有顯著的影響能力，結果顯示路跑跑者參與動機越高工作滿足就越高，如 4.13 彙整表。

#### 4.5.3 心流體驗對工作滿足之迴歸分析

以心流體驗為自變數，工作滿足為依變數進行迴歸分析，分析結果：迴歸模式整體檢驗結果，F 值=32.138，顯著性  $P<0.001$ ，判定此模型適合；進一步從迴歸係數中 Beta 值為 0.405，表示心流體驗對工作滿足具有正向的預測功能且達顯著水準，調整後的 R 平方 0.159，表示心流體驗解釋力有 15.9%的變異量。因此假設 H3 成立，心流體驗對工作滿足有顯著的影響能力，結果顯示路跑跑者心流體驗越高工作滿足就越高，如 4.13 彙整表。

#### 4.5.4 心流體驗對持續涉入之迴歸分析

以心流體驗為自變數，持續涉入為依變數進行迴歸分析，分析結果：迴歸模式整體檢驗結果，F 值=122.59，顯著性  $P<0.001$ ，判定此模型適合；進一步從迴歸係數中 Beta 值為 0.654，表示心流體驗對持續涉入具有正向的預測功能且達顯著水準，調整後的 R 平方 0.424，表示心流體驗解釋力達 42.4%的變異量。因此假設 H4 成立，心流體驗對持續涉入有顯著的影響能力，結果顯示路跑跑者心流體驗越高持續涉入就越高，如 4.13 彙整表。

#### 4.5.5 工作滿足對持續涉入之迴歸分析

以工作滿足為自變數，持續涉入為依變數進行迴歸分析，分析結果：迴歸模式整體檢驗結果，F 值=126.34，顯著性  $P < 0.001$ ，判定此模型適合；進一步從迴歸系數中 Beta 值為 0.66，表示工作滿足對持續涉入具有正向的預測功能且達顯著水準，調整後的 R 平方 0.432，表示工作滿足解釋力達 43.2% 的變異量。因此假設 H5 成立，心流體驗對持續涉入有顯著的影響能力，結果顯示路跑跑者工作滿足越高持續涉入就越高，如 4.13 彙整表。



## 第五章 結論

本章節依據上一節說明與結果，歸納出結論與管理意涵。本研究利用網路問卷內容和分析，可以有效取得了解路跑跑者參與動機、心流體驗、工作滿足與持續涉入之情形，分析個人特質路跑跑者在參與動機、心流體驗、工作滿足與持續涉入的差異狀況，透過研究內容路跑跑者在參與動機、心流體驗、工作滿足與持續涉入的相關內容。經由上述所詮釋統計內容與資料分析透過相關討論後，本章按序說明探討結果與建議，本章共分為 2 節，5.1 為結論，5.2 為管理意涵。

### 5.1 結論

關於本研究之受訪者，性別以女性居多，年齡層以 41-50 歲者最多，顯示路跑運動的跑者以中高齡居多，教育程度以大專院校佔多數，收入方面以 20,001-50,000 元為最高族群，職業種類呈現多元分佈。

在差異性分析方面，性別對參與動機的變項有顯著差異( $P < 0.05$ )；性別在心流體驗、工作滿足與持續涉入無顯著差異( $P > 0.05$ )，檢視平均數在參與動機部份男、女較大差異、在意見分歧度女生的參與動機高於男生。

在迴歸分析方面，研究假說與其驗證結果如表 5.1。

表 5.1 研究假設與分析結果整理

研究假設		研究結果
H1	參與動機對心流體驗有顯著的正向影響	成立
H2	參與動機對工作滿足有顯著的正向影響	成立
H3	心流體驗對工作滿足有顯著的正向影響	成立
H4	心流體驗對持續涉入有顯著的正向影響	成立
H5	工作滿足對持續涉入有顯著的正向影響	成立

### 5.1.1 參與動機對心流體驗之影響

由表 4.13 可得知參與動機對心流體驗之標準化  $\beta$  值為 0.616，p 值  $0.001 < 0.05$ ，達顯著水準，表示參與動機會正向顯著影響心流體驗，顯示出馬拉松跑者參與動機越高，心流體驗會越高。

### 5.1.2 參與動機對工作滿足之影響

由表 4.13 可得知參與動機對工作滿足之標準化  $\beta$  值為 0.655，p 值  $0.001 < 0.05$ ，達顯著水準，表示參與動機會正向顯著影響工作滿足，顯示出馬拉松跑者參與動機的高低，會正向影響工作滿足。

### 5.1.3 心流體驗對工作滿足之影響

由表 4.13 可得知心流體驗對工作滿足之標準化  $\beta$  值為 0.405，p 值  $0.001 < 0.05$ ，達顯著水準，表示心流體驗會正向顯著影響工作滿足，顯示出路跑跑者心流體驗的高低，會正向影響工作滿足。

### 5.1.4 心流體驗對持續涉入之影響

由表 4.13 可得知心流體驗對持續涉入之標準化  $\beta$  值為 0.654，p 值  $0.001 < 0.05$ ，達顯著水準，表示心流體驗會正向顯著影響持續涉入，顯示出路跑跑者心流體驗的高低，會正向影響持續涉入。

### 5.1.5 工作滿足對持續涉入之影響

由表 4.13 可得知工作滿足對持續涉入之標準化  $\beta$  值為 0.660，p 值  $0.001 < 0.05$ ，達顯著水準，表示工作滿足會正向顯著影響持續涉入，顯示出路跑跑者工作滿足的高低，會正向影響持續涉入。

## 5-2 管理意涵

2018 年運動現況調查分析內容，參加運動人口比例達到 83.1%，k 在這之間規律運動人口比例由 2009 年的 24.4%，躍升至創新高的 33.5%，

全民總體平均職場主力族群（35 歲~49 歲），規律運動人口比例也全部提升，可以看見運動風氣在臺灣越來越興盛（教育部體育署，2018a）。近幾年，路跑運動成為快速發展的一項休閒運動，路跑跑者在上班後，能夠累積足夠的健康資本，建立正確的態度和認知，並在職場產生最大的生產力，而樂在工作同時也提高工作效率及成就，落實或者增加自身健康管理觀念及行為，近年來在保險越來越受歡迎，運動又可節省保費。

本研究以路跑跑者為研究對象，希望經過研究結果探討參與動機、心流體驗、工作滿足與持續涉入之間的關係，依據本研究結論，提出下列的建議：研究內容顯示具有良好的運動習慣，可以幫助路跑跑者認識新朋友增加社交能力，並在路跑過程中，可以得到心靈上的享受暫時忘記不愉快的事，而路跑是除了一項便利也是有益身心健康的活動，適度且規律的運動習慣養成，可以有助於整體社會健康和疾病的預防。因此，參與動機越高心流體驗也會越高；相對內在滿足、外在滿足也會越高，擁有良好的運動習慣，除了可以幫助路跑跑者改善身心狀態，有助於個人在工作中找到工作的意義，從而產生一種增加跑者的歸屬感和持續性參加；工作滿足是工作者在工作中持以一般性態度，工作者對工作滿足層次愈高，則代表對他的工作內容抱有愈正面的態度之觀點，隨著參與動機層次越高工作滿足也會越高，因此，路跑跑者在每週的工作閒暇之際，可以透過路跑運動獲得心流體驗、工作滿足效益，例如工作可以激發想像力接觸新觀念、認識新朋友增加人際關係，擁有良好的生活品質；並透過路跑提升自己的專注力，得到自我的心靈享受。

### 5.3 研究限制

本研究僅以路跑跑者為主要探討因素，研究內容侷限在一般路跑，沒

辦法在推至全馬、半馬熱愛運動的跑者，建議後續研究能將對像擴及全馬、半馬跑者亦可比較不同領域選手之區分，讓探討內容可以更廣泛及可應用層面更加普遍。

本研究屬於量的探討，以量化方式推論路跑跑著參與動機、心流體驗、工作滿足與持續涉入的關連性，建議未來在路跑相關理論探討可加入質性訪談或者個案研究的方法深入剖析量化內容沒辦理達到的部分，可以使研究內容達到完美的地步。



## 參考文獻

### 一、中文文獻

1. 方代青 (民 89), 工作壓力、工作滿足、組織承諾與離職傾向間關聯性之探討—以台南市稅捐稽徵處為例, 國立成功大學企業管理學研究所碩士論文, 台南市。
2. 李麗卿、郭進財、江毓華(民 103), 參與動機與再參與意願之研究—以 2013 年跑出金虎爺全國路跑賽參與者為例, 嘉大體育健康休閒期刊, 第 13 卷第 2 期, 231-242 頁。
3. 李莉薇 (民 98), 飛盤狗運動參與者之休閒動機、持續涉入與幸福感之研究, 南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。
4. 余慶華(民 91), 消費金融從業人員之工作投入、工作滿足、薪酬福利與工作績效之相關研究—以高雄地區銀行為例, 國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文, 高雄市。
5. 林岑怡(民 93), 有氧舞蹈參與者身體自我概念、參與動機及健身運動承諾對運動參與行為之影響, 國立體育大學體育研究所碩士論文, 桃園縣。
6. 林文忠 (民 67), 談休閒活動的分類與範圍, 國民體育季刊, 第 7 期, 18-19 頁。
7. 林業展(民 103), 在參與動機、休閒效益、工作滿足與工作績效關係之研究—以馬拉松跑者為例, 南華大學碩士論文, 嘉義縣。
8. 村上春樹(民 96), 當我談跑步時我在談些什麼, 中國:海南出版社。
9. 邱皓政(民 95), 量化研究與統計分析, 台北:五南圖書出版股份有限公司
10. 吳明錫 (民 102), 大學教師工作投入、工作壓力、工作滿意 與組織

- 承諾之相關研究—以 ESI 核心競爭學門為例，國立臺灣師範大學，臺北市。
11. 吳靜吉、潘養源、丁興祥(民 69)，內外控取向與工作滿足及工作績效之關係，國立政治大學學報，第 41 卷，75-98 頁。
  12. 吳堃瑞、李城忠(民 106)，路跑參與者參與動機、心流體驗與持續涉入之研究，觀光與休閒管理期刊，第 5 卷第 2 期，68-77 頁。
  13. 洪英正、錢玉芬(譯)，A. J. DuBrin 著，管理心理學，臺北市：華泰，1997。
  14. 黃文祥(民 87)，足球選手參與動機之研究，陳坤檸主編，中華民國大專院校體育學術研討會專刊，437-451 頁。
  15. 黃英忠(民 86)，現代管理學，台北：華泰書局。
  16. 黃鴻斌(民 92)，健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度及忠誠度關聯性之研究—以金牌健康體適能俱樂部為例，南華大學碩士論文，未出版，嘉義縣。
  17. 黃美嘉(民 104)，路跑活動參與者參與動機，持續涉入及幸福感之研究，大葉大學，彰化縣。
  18. 陳偉睿(民 91)，網際網路之流暢經驗初探性研究，國立中山大學資訊管理研究所碩士論文，高雄市。
  19. 陳柏祈(民 93)，自行車休閒運動涉入程度對個人社交技巧、社交自我效能與幸福感之影響，臺東大學文化資產與休閒產業學系碩士論文，未出版，臺東市。
  20. 張少熙(民 92)，台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究，國立臺灣師範大學體育學系博士論文，台北市。
  21. 張曉春(民 72)，專業人員工作疲乏研究模式—以社會工作人員為例，

- 思與言，第 21 期，1-2 頁。
22. 張春興(民 100)，張氏心理學辭典(典明版)，臺北市：東華。
  23. 張治文(民 95)，冒險性休閒活動參與動機及休閒效益之研究—以六龜鄉荖濃溪泛舟為例，國立臺灣師範大學，未出版，臺北市。
  24. 張簡守展，游卉庭(民 105 譯)，跑步的科學，台北：采實文化。
  25. 游智名(民 99)，2009 富邦臺北馬拉松選手參賽動機與環境屬性對參賽滿意度影響之研究，國立臺灣師範大學，未出版，臺北市。
  26. 趙思雅(民 103)，職場心理學，奇摩網站，  
<https://hk.finance.yahoo.com/news/職場心理學-如何增加工作滿足感-220000969.html>。
  27. 連央毅(民 102)，馬拉松跑者參與動機、休閒效益與滿意度之研究，國立臺灣師範大學，臺北市。
  28. 鄭文俊(民 84)，工作壓力、工作滿足、組織承諾與離職傾向關係之研究—以台北市民營公車駕駛員例，文化大學勞工研究所碩士論文。
  29. 鄭家瑜(民 101)，銀髮族休閒參與動機、涉入程度對心流體驗與幸福感之影響—以休閒阻礙為干擾，國立澎湖科技大學，澎湖縣。
  30. 葉日武(民 86)，行銷學理論與實務，臺北市：東華。
  31. 鍾志強(民 89)，休閒運動參與動機理論，雲科大體育，第 3 期，63-68 頁。
  32. 賴筱嵐(民 96)，園藝活動之心流體驗與效益之相關性研究，國立中興大學園藝學研究所碩士論文，臺中市。
  33. 盧俊宏(民 83)，運動心理學，台北：師大書苑。
  34. 衛生福利部國民健康署，運動不足已成全球第四大致死因素 (hpa.gov.tw)(民 101 年)。

35. 教育部體育署，國民體育專刊(民 108 年)。

36. myMKC.com 管理知識中心，(民 102)，網址：<https://mymkc.com/article/content/21441>。



## 二、英文文獻

1. Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass.
2. Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol56,No5, pp 815-822.
3. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper-Perennial.
4. Csikszentmihalyi, M. (1997), Finding flow: The psychology of engagement with eve-ryday life. New York: Basic Books.
5. Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
6. Dimanche, H., & Howard, D. R. (1991). Dimanche, F., Havitz, M. E., & Howard, D. R. ,1991. "Testing the Involvement Profile (IP) Scale in the content of selected recreation and touristic activities". Journal of Leisure Research, Vol 23, No1, pp 51-66.
7. Fournet, G. P., Distefano, M. K., & Pryer, M. W. (1966). Job Satisfaction: Issues and Problem. Personnel Psychology, Vol 19 , pp 324-339.
8. Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1975). Development of the job diagnostic survey. Journal of Applied psychology, Vol 60, No 2, pp 159-170.
9. Herzberg, F. (1959). The Motivation to Work. New York: John Wiley and Sons.
10. Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976), Motivation through the design of work Test of a theory, Organization behavior and human performance, Vol

- 16, pp. 250-279.
11. Havitz , M . E . , & Dimanche , F. (1990) . Propositions for Testing the involvement construct in recreation and tourism contexts. Leisure Sciences , Vol 12, No 2 , pp.179-195 .
  12. Houston, M. J. & Rothschild, M. L. (1978). Conceptual and Methodological Perspectives in Involvement. In Jain, S. (Ed.), Research Frontiers in Marketing: Dialogues and Directions, Chicago American Marketing Association, pp184-187.
  13. Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sport: The psychology of optimal experience. New York: Harper and Row. doi:10.1017/CBO9780511621956.002.
  14. Knoop, R. (1995). Relationships among job involvement, job satisfaction, and organization commitment for nurses. Journal of Vocational Behavior, Vol 12, pp 119-128.
  15. Liu, J. Y., & Tan, M. Y. (2013). The relationships between flow experience and activity benefits for visitors participating Wood Culture Festival in the Huisun National Forest Recreation Area. Quarterly Journal of Forest Research, Vol 35, No 3, pp 177-198. doi:10.1016/j.forpol.2011.06.013
  16. Lin, Y. T., & Xia, K. N. (2011). The Effect of Conspicuousness, Involvement and Flow on Purchase Intention of Luxury-High Price Bonsai. Journal of Business Administration, Vol 89, pp 57-80. doi:10.1007/s10551-011-0824-y.
  17. McCormick, E. T. & Ilgen, D., (1980), Industrial psychology, New Jersey : Engiwood Cliffs.

18. McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. Leisure Sciences, Vol 14,pp 3-15. doi:10.1080/01490409209513153.
19. Nunnally, J.C., (1978), Psychometric Theory, New York: McGraw-Hill.
20. Riggs, K., & Beus, K. M. (1993). Job satisfaction in extension: A study of agents 'coping strategies and job attitudes. Journal of Ext., Vol 31,No 2, pp 15-17.
21. Shu,S.T.,&Chang,C.H.,&Kao,C.H.(2012).Open-Water Swimmers' Flow Experience and Their Attitude Toward Sports Sponsorship. Journal of Taiwan Society for Sport Management, Vol 12,No 4,pp 343-363. doi:10.1093/geront/41.6.742.
22. Wexley, K. N., & Yukl, G. A., (1977),Organizational behavior and personnel psychology, Homewood, III : Richard D. Irwin, Inc..
23. Weiss, D. J., Dawis, R. V., England, G. W. & Lofguist, L. H. (1967), Manual for the Minnesota Satisfaction Questionnaire, (Minnesota Studies on Vocational Rehabilitation, 22) Minneapolis University of Minnesota, Industrial Relations Center, Work Adjustment Project.
24. Zhao, Y., & Zhu, Q. (2014). Effects of extrinsic and intrinsic motivation on participation in crowdsourcing contest : Aperspective of self-determination theory. Online information review, Vol 38,No 7,pp 917-896. Doi : 10.1108/oir-08-2014-0188.
25. Zaichkowsky,J. L.(1985).Measuring the involvement construct.Journal of Consumer Research, Vol 12, pp 341-352.
26. Zaltman,G. & Burger, P. C. (1975).Marketing Research : Fundamentals &

Dynamics, II: The Dryden Press.



## 附錄

### 一、路跑跑者參與因素之探討調查問卷

#### 《路跑跑者參與因素之探討》調查問卷

敬啟者 您好：

這是一份學術論文研究問卷，主要是探討路跑跑者參與意願關因素之探討，本問卷研究調查結果謹供學術論文研究之用，並無涉及相關利益及其他用途，您的想法與意見對我們非常寶貴，懇請撥冗填答問卷中各項問題，對於您的協助與支持，我們深感謝意。

敬祝身體健康心想事成

南華大學管理科學研究所

研究生：鄭羽洋

指導教授：郭東昇

說明：請依序按照題目之陳述，就您目前的現況，在適當選項前的□內打「V」。 「5」表示「非常同意」；「4」表示「同意」；「3」表示「普通」；「2」表示「不同意」；「1」表示「非常不同意」。

第一部份：參與動機	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
1. 我覺得路跑是一種現代的新生活活動	<input type="checkbox"/>				
2. 我覺得參加路跑活動可以拓展生活領域	<input type="checkbox"/>				
3. 我覺得參加路跑活動能夠學習新事物	<input type="checkbox"/>				
4. 我覺得參加路跑可以增加群體認同感	<input type="checkbox"/>				
5. 參加路跑能夠激發想像力	<input type="checkbox"/>				
6. 我覺得路跑可以增加自我肯定及成就感	<input type="checkbox"/>				
7. 我覺得參加路跑可以增加團體學習	<input type="checkbox"/>				
8. 我覺得路跑可以獲得生活樂趣與滿足感	<input type="checkbox"/>				
9. 我覺得能夠培養同儕的認同與參與感	<input type="checkbox"/>				
10. 我覺得能夠培養同儕的認同與參與感	<input type="checkbox"/>				
11. 路跑後，我覺得能夠得到別人的尊重	<input type="checkbox"/>				
12. 我覺得參加路跑能夠增加社交能力	<input type="checkbox"/>				

第二部份：心流體驗	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
1. 我能夠從路跑過程中獲得滿足感	<input type="checkbox"/>				
2. 當我路跑時，可以令我感受其中樂趣	<input type="checkbox"/>				
3. 透過路跑的過程中，能夠令我得到心靈享受	<input type="checkbox"/>				
4. 在路跑過程中，能夠令我感到愉悅的活動之一	<input type="checkbox"/>				
5. 在路跑時，我不會受外界干擾	<input type="checkbox"/>				
6. 路跑，可以讓我暫時忘記不愉快的事	<input type="checkbox"/>				
7. 在路跑過程中可以抒解生活壓力	<input type="checkbox"/>				

第三部份：工作滿足	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
1. 在路跑後，我對於在工作上良好表現所得到的讚許感到滿意	<input type="checkbox"/>				
2. 在路跑後，工作上不會違背我道德原則程度感到滿意	<input type="checkbox"/>				
3. 在路跑後，工作有助於自我成長的機會感到滿意	<input type="checkbox"/>				
4. 在路跑後，對於同事間相處的情形感到滿意	<input type="checkbox"/>				
5. 在路跑後，對於所領的薪資感到滿意	<input type="checkbox"/>				
6. 在路跑後，對於工作環境感到滿意	<input type="checkbox"/>				
7. 在路跑後，對於升遷制度感到滿意	<input type="checkbox"/>				
8. 在路跑後，對於工作的穩定性感到滿意	<input type="checkbox"/>				
9. 在路跑後，對於上司對待部屬的方式感到滿意	<input type="checkbox"/>				

第四部份：持續涉入	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
1. 路跑活動，可以增加自我意志	<input type="checkbox"/>				
2. 路跑活動，可以幫助我保持健康	<input type="checkbox"/>				
3. 路跑活動，可以恢復體力	<input type="checkbox"/>				
4. 在我從事路跑活動時，我希望別人將我視為樂活者	<input type="checkbox"/>				
5. 路跑能夠代表我的形象	<input type="checkbox"/>				
6. 我的朋友大部份都是路跑活動的同好	<input type="checkbox"/>				
7. 我喜歡和朋友談論路跑活動	<input type="checkbox"/>				

第五部份：基本資料 請在適當選項前的內打「v」

1. 性別：(1)男 (2)女
2. 年齡：(1)20歲以下(2)21-30歲(3)31-40歲(4)41-50歲  
(5)51歲以上
3. 教育程度：(1)國中(含)以下(2)高中職(3)大專院校(4)研究所以上
4. 職業：(1)服務業(2)自由業(3)軍公教(4)家管(5)其他
5. 月收入：(1)20,000元(含)以下(2)20,001-50,000元(3)50,001-80,000元  
(4)80,001元以上(5)無收入

本問卷到此結束！衷心地感謝您的支持與合作！謝謝！