

休閒動機、休閒體驗與休閒滿意

許建民

休閒動機

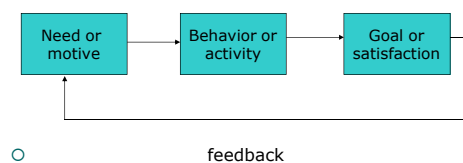
- 許多人可能有這樣疑惑的經驗，為何他們身邊的人會從事不同的休閒活動？一些作者同樣曾經仔細思考這些難以理解的問題。
 - 就像一些有理智的朋友們為何無視攝氏38度的熱浪，而在每日午時跑10公里？
 - 為何人們會單獨攀岩？
 - 為何人們會在喜愛在寧靜的露營地露營等等？

休閒動機

- 【動機的意義與功能】
 - -動機長久以來就被視為個體行為的重要決定因素，也是引發個體行動，並維持此項行動朝向某一目標進行的內在歷程。
 - -動機理論和研究
 - 1. 關心在哪些東西可以喚醒、激勵或活化休閒行為，也就是在個人心中推動他們從事這些行為的力量。
 - 2. 對吸引人們選擇這些休閒活動和環境的特徵感到興趣。

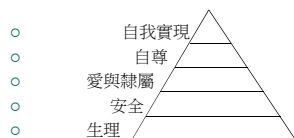
動機一般模式

- 請舉例



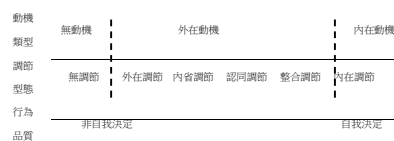
休閒動機

- 【需求和動機的起源】
 - 一般的分法是將其分為人們天生的生物本質（也就是心理動力和必需的生存本質）及經由社會和自然環境互動所學習或獲得的。



休閒動機

- 【動機的類型】
 - -二分類方式：內、外在動機
 - -依自我決定程度區分



休閒動機

作 者	研究主題	外在調節 (行為為了 酬賞或避 免懲罰)	內省調節 (行為和個 人後效酬 賞、自尊 有關)	認同調節 (行為對自 己來說是有 價值或很 重要的)	內在動機 (行為是因 為活動本 身的樂趣 或愉悅感)
Gagné et al.(2003)	體操選手自我調節	我想要在比賽時得到獎牌。	假如我沒來練習，我會覺得很內疚。	運動是一種很好的習慣。	當我練習體操時，我會覺得很快樂。
Ntoumain s(2005)	選修體育課程自我調節	為了不讓老師罵我。	假如沒有修體育課的話我會覺得自己很虛弱。	因為我想提升運動能力。	因為體育課很有趣。

休閒動機

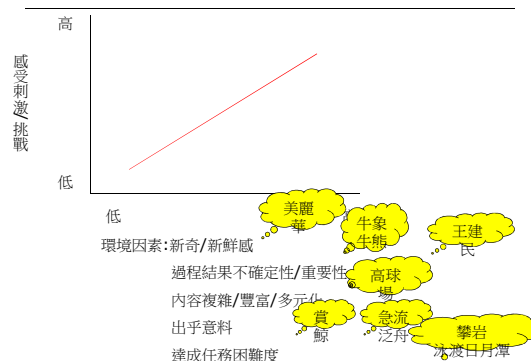
○【動機測量的議題】

- 一般性休閒動機方面，主要是想要了解人們休閒參與的理由
- 內在動機方面，主要想了解個體在休閒行為中尋求內在酬賞的傾向
- 自我決定動機和非自我決定動機

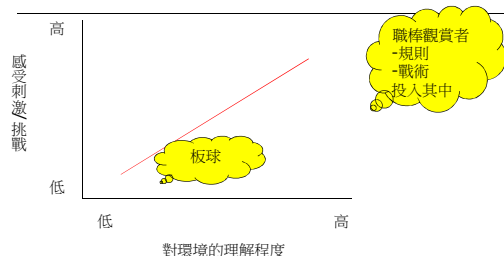
休閒參與體驗

- Knopf(1987)和Williams(1988)都認為個人在參與戶外遊憩時至少會有三種刺激的來源，分別是地點(place)、活動(activity)和社交環境(social environment)。
- 高俊雄(民83)認為在參與從事休閒活動的過程中，一個人的感官、知覺、心智和行為會不斷的和週遭的環境因素產生互動關係，休閒活動的參與者從這些互動關係中所得到的感受與經驗，就稱之為休閒參與體驗(Experience in leisure pursuits)。因此，休閒體驗可視為個人在自由時間中，與周遭環境互動所得到的經驗總稱。

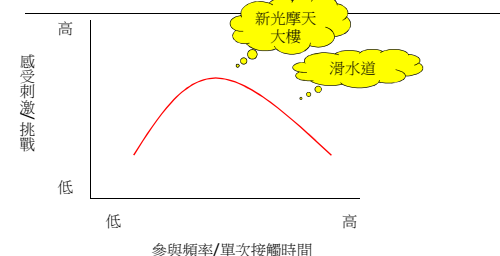
刺激、挑戰和環境因素之關係

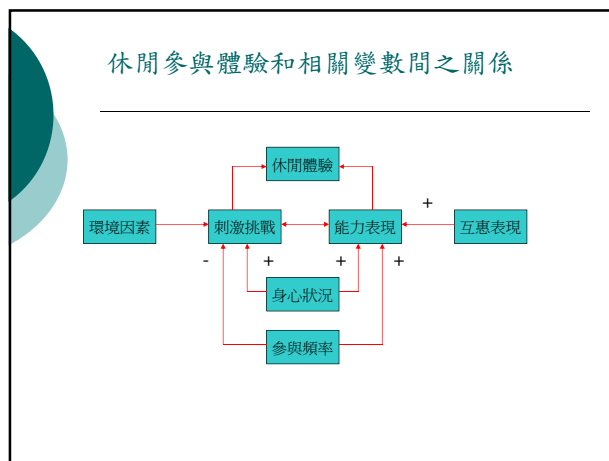
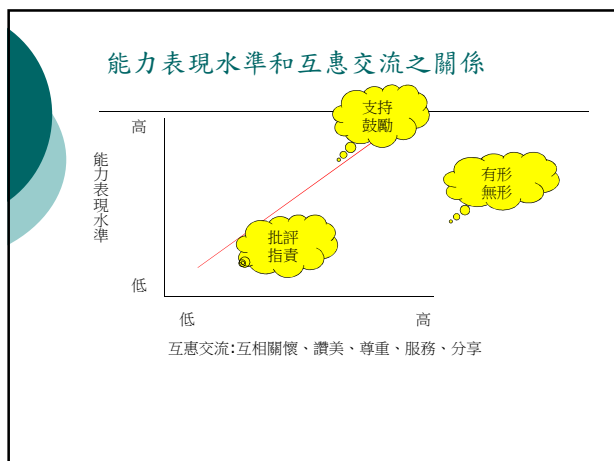
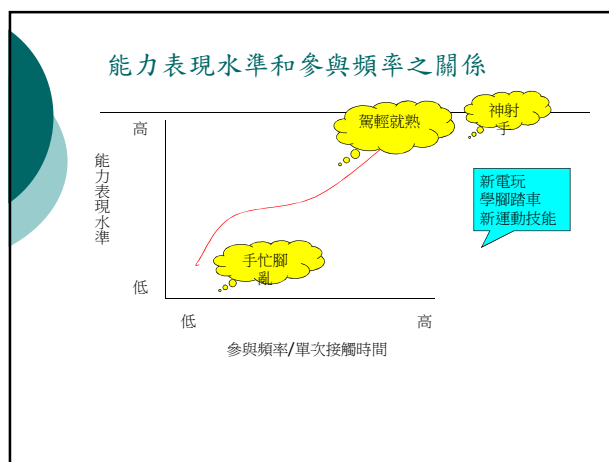
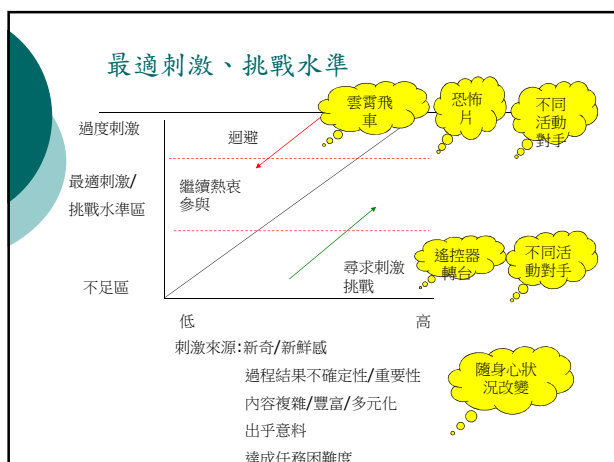


刺激、挑戰和理解程度之關係



刺激、挑戰和參與頻率之關係





流暢體驗(flow)

- 為了解釋參與者參與內在和挑戰性活動的立即內心狀態，Csikszentmihalyi提出流暢的概念。這個流暢的概念最初被定義為參與者知覺挑戰和刺激間的平衡狀態。
- 流暢的概念是一個人完全的沈浸於某種活動之中，無視於其他事物的存在，因這種經驗所帶來的莫大喜悅，而使人願意付出龐大的代價（張定綺，民82譯）。

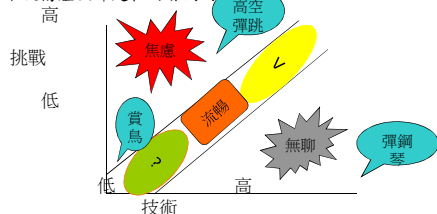
流暢體驗指標

○ Csikszentmihalyi所提出的9類指標為

- 挑戰和技術相稱(challenge-skills balance) 快太甜 快太鹹
- 知行合一(action-awareness merging) 直覺反射動作
- 明確的目標(clear goals) 知道下一步做什麼
- 清楚的回饋(unambiguous feedback) 表現的正增強
- 專注於手中的課題(concentration on the task at hand)
- 控制感(sense of control) 全神貫注
- 忘卻自我(loss of self-consciousness) 自我掌控
- 時間的流動(transformation of time) 沒時間想其他事
- 自得其樂的體驗(autotelic experience) 比賽結束 輸贏乃兵家常事

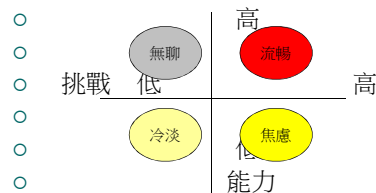
2 channel model

最初的流暢模式假定流暢體驗的發生是在挑戰和技術間的相稱，而不流暢體驗卻是在兩者間的不相稱。

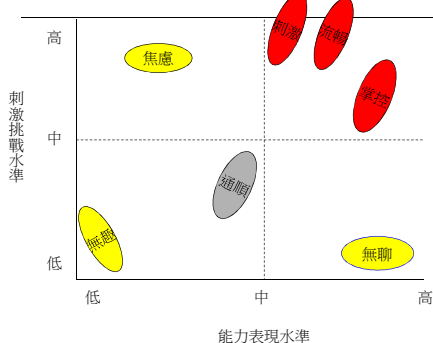


4 channel model

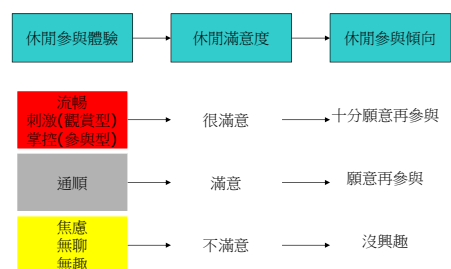
修正的四構面模式的發展是為了改善最初的模式，就像流暢 焦慮 無聊 冷淡。



休閒參與體驗之歸類



休閒參與體驗與休閒滿意之關係



體驗的測量方法

- 有三種相互關連的方法曾被用來測量休閒狀態的心理特質，分別是定義、立即體驗和事後滿意度
- 定義的方法，研究者不提供休閒的定義，鼓勵參與者自我定義休閒，並以自我的觀點認定具備什麼條件才叫休閒。
- 立即意識體驗的方法，即馬上回覆研究者你現在在做什麼？你的感受為何？
- 而事後滿意的方法即經過一段時間後，請受試者回憶先前事件的體驗。不過有學者認為，經過一段時間後，可能會有訊息遺忘的現象，並無法真正表達當時真正的體驗。因此強調以當時現場體驗的立即意識體驗（immediate conscious experience），較能獲得參與體驗的動態過程。

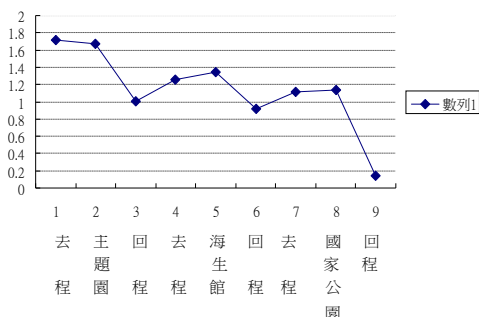
遊憩體驗

- 遊憩體驗在今日之所以受到重視，主要是因遊憩經營管理之目的在於提供多樣性之遊憩機會，以滿足不同休閒遊憩之需求（林朝欽，李英弘，民90）。
- 可惜的是，多數的休閒研究及管理者的努力是將焦點置於現場階段，而忽略了預期、旅途中、回程和回憶等不同階段之體驗（McIntyre, & Roggenbuck, 1998）。

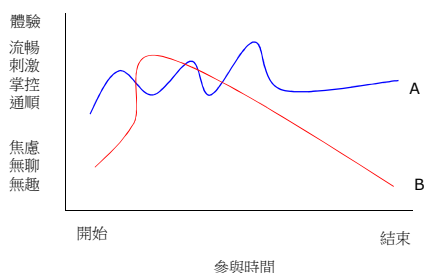
遊憩多階段體驗

○ Clawson & Knetsch(1966)年提出一個完整的遊憩體驗歷程，認為遊憩體驗是一個具有多階段 (multi-phase) 的概念架構，包含

- 1.預期 (anticipation)：計畫階段。
- 2.旅途中 (travel to)：旅行途中。
- 3.現場 (on-site)：目的地。
- 4.回程 (travel back)：旅遊回程。
- 5.回憶 (recollection)：前四階段之回想。



理想的參與體驗



主題樂園遊憩體驗安排



休閒滿意度

○ 休閒滿意度的重要性之所以受到研究者的重視，主要是因為它被察覺會對個人的生活品質有所貢獻。

○ 【滿意度的概念】

- 在消費者行為研究中，最常為學者所採用的滿意度定義方式是Oliver(1980)所提出的「期望不確認模式」(disconfirmation of expectations model)

休閒滿意度

○ 至於在休閒行為研究上，研究者對瞭解休閒滿意度時也採相似的觀點，只不過在比較基準上將期望改為個人需求或過去經驗而已。

- ※期望的來源
 - -宣傳
 - -他人推介
 - -過去經驗
- ※滿意度的比較基準
 - -時間比較
 - -空間比較
 - -社會比較

休閒滿意度

○【滿意度的測量】

- ※主客觀的觀點
 - -個人內在的觀點：需求滿足
 - -實體環境的角度：遊憩資源、社會互動和方案設計
- ※多面向與整體
 - -滿意度的來源
 - -滿意度的強度

休閒滿意度

○ ※現場滿意度和事後滿意度

- -現場滿意度優缺點
- -事後滿意度優缺點