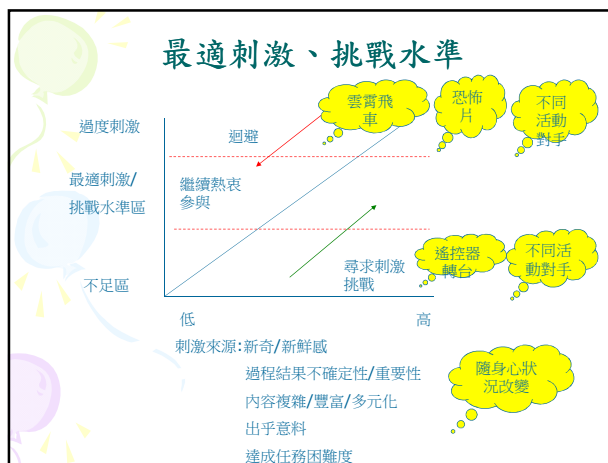
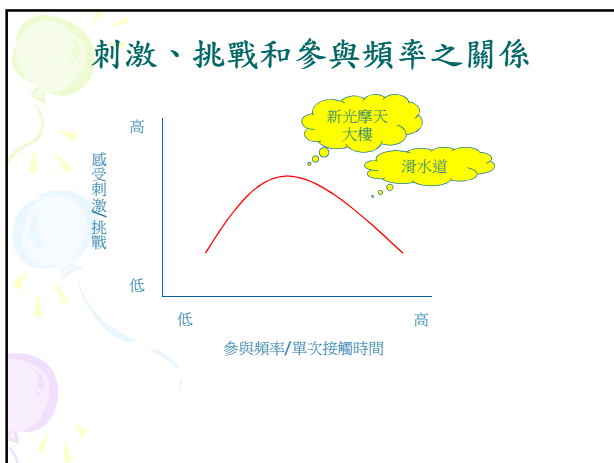
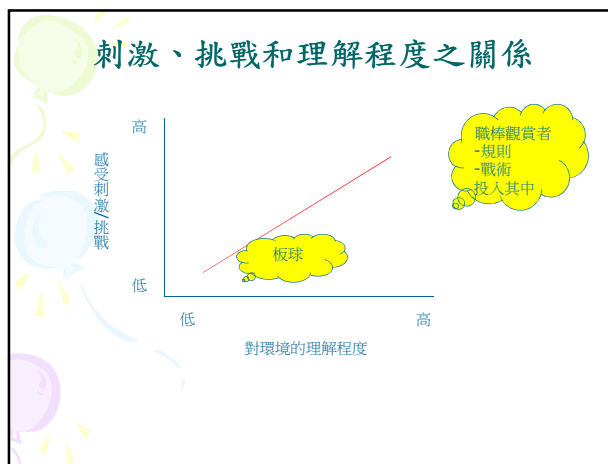
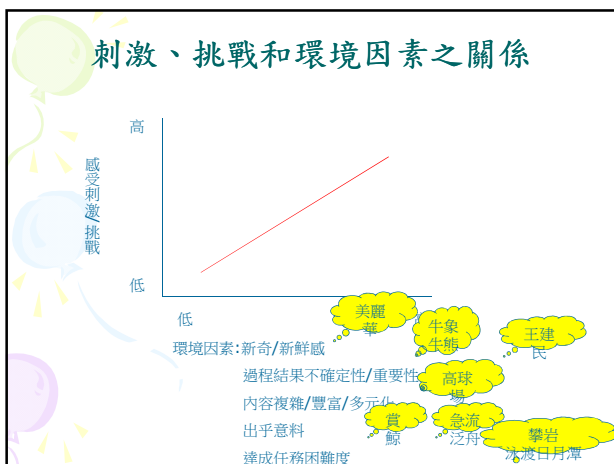


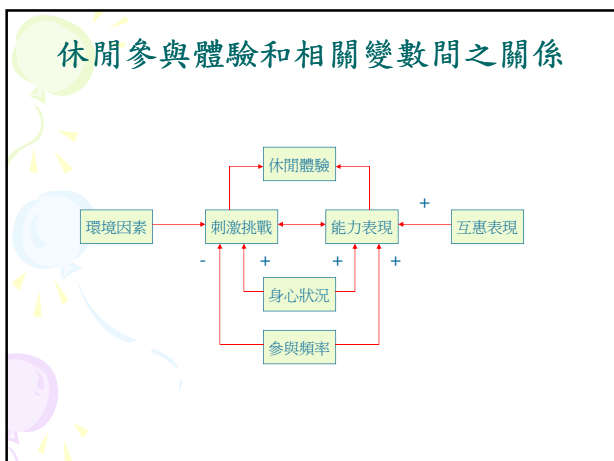
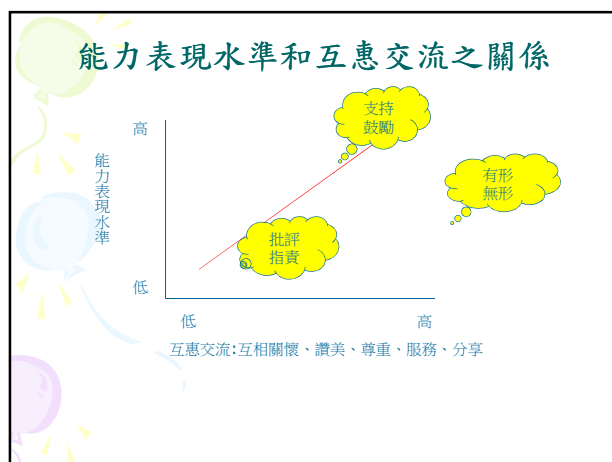
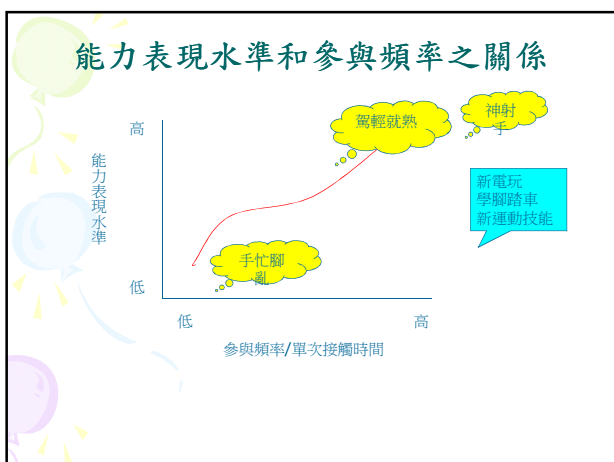
休閒參與體驗形成分析

許建民

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，與週遭環境互動所得到的經驗總稱。

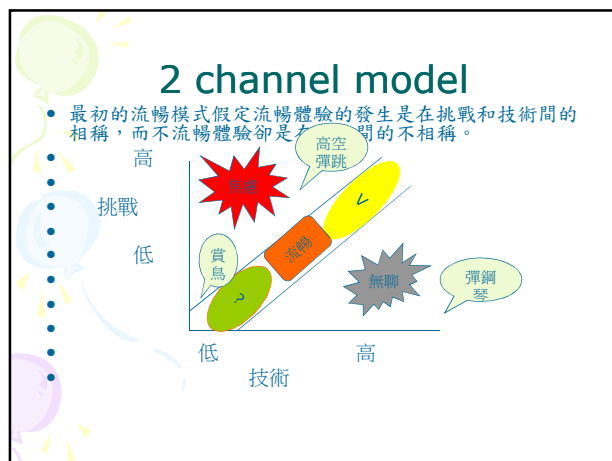


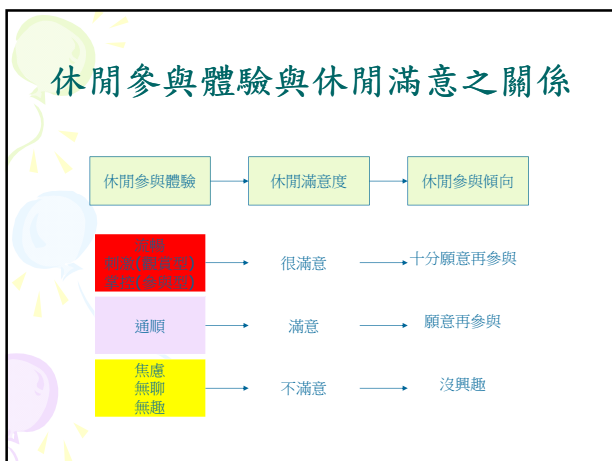
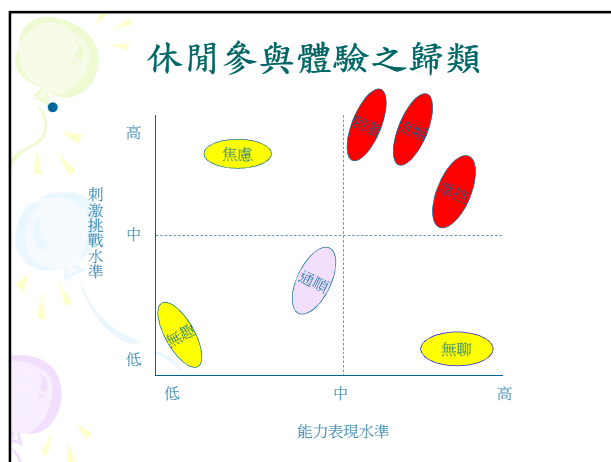
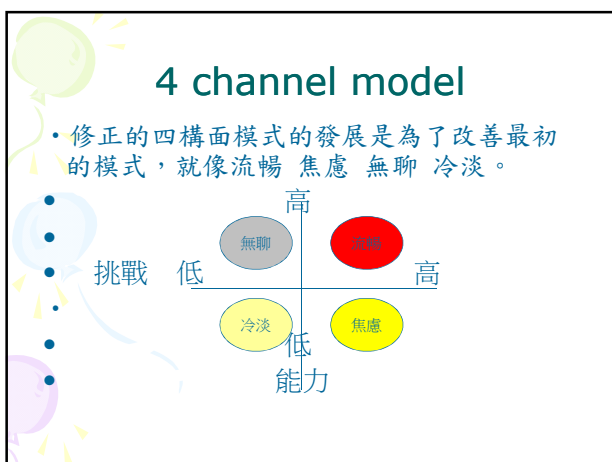


流暢體驗(flow)

- 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) 袂太甜 袂太鹹
 - 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) 全神貫注
 - 控制感(sense of control) 自我掌控
 - 忘卻自我(lose of self-consciousness) 沒時間想其他事
 - 時間的流動(transformation of time) 比賽結束
 - 自得其樂的體驗(autotelic experience) 輸贏乃兵家常事

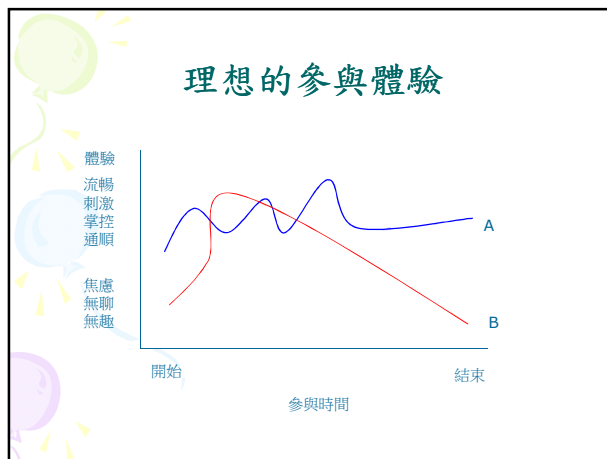
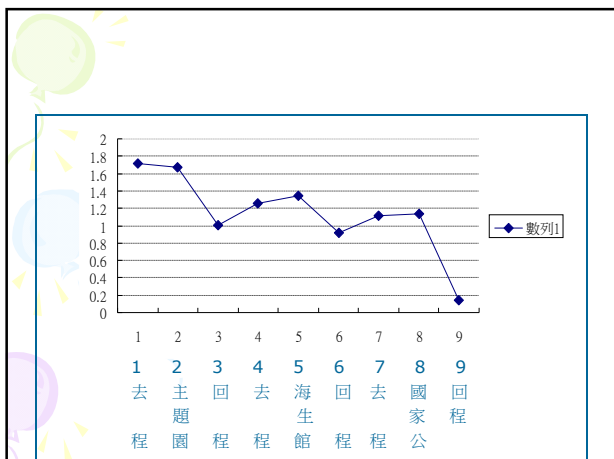




- ### 體驗的測量方法
- 有三種相互關連的方法曾被用來測量休閒狀態的心裡特質，分別是定義、立即體驗和事後滿意度
 - 定義的方法，研究者不提供休閒的定義，鼓勵參與者自我定義休閒，並以自我的觀點認定具備什麼條件才叫休閒。
 - 立即意識體驗的方法，即馬上回覆研究者你現在在做什麼？你的感受為何？
 - 而事後滿意的方法即經過一段時間後，請受試者回憶先前事件的體驗。不過有學者認為，經過一段時間後，可能會有訊息遺忘的現象，並無法真正表達當時真正的體驗。因此強調以當時現場體驗的立即意識體驗（immediate conscious experience），較能獲得參與體驗的動態過程。

- ### 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。



阿Q唱卡拉OK

- 吳奇文是一位生活有規律、忠厚老實、家庭生活安定，年近不惑的社會中產階級，在財政部稅捐處擔任主辦基層事務職員，大家都稱他為阿Q。他很少唱歌，也不太會唱歌，但是他經常從收音機上聽些自己喜歡的歌，聽到自己熟悉的歌曲時，總是會跟著哼上幾句，在沒有其他人在場的時候，偶爾也會激動的、陶醉的、專業似的跟著唱一段。
 - 個人背景(年齡、工作、教育程度、婚姻狀況、家庭結構..)
 - 個人特質(type A, type B)
 - 過去經驗、參與阻礙

- 為了參加難得舉辦的大學同學會，阿Q好不容易說服自己，向太太和上小學的兒子和女兒請了假，晚上沒辦法回家一起吃晚飯。下班後，阿Q帶著一顆和平時下班後有些不一樣，但是又莫名其妙的感覺收拾公事包，離開辦公室去搭乘501公車前往美麗華飯店。隨著公車搖搖晃晃，阿Q心中慕然湧上一股自由、解放的感覺。他似乎預期著、想像著今天可以過一個不一樣的晚上。
 - 家庭責任、義務
 - 動機(一成不變)
 - 自由感

- 在天宮下了公車，阿Q走在前往美麗華的人行道上，他一想到今晚將遇到多年不曾見面的大學同學們，可以把自己從大學畢業後，在就業努力的過程中所碰到的酸甜苦辣，以及自己擁有安定的工作、美滿幸福的家庭向同學們娓娓道來時，阿Q不自覺得笑了，笑的連自己都覺得好笑，因為好像已經很久沒有讓自己真正發自內心、歡歡喜喜、自自然然的笑過了。想到這裡，阿Q覺得十分對得起自己。
 - 預期體驗(預期和實際落差)
 - 社交性(社會聯繫)

• 和阿Q預期的差不多，多年不見的朋友們碰面，談的全部都是工作和家庭，阿Q自然成為許多同學稱讚羨慕的對象，特別是女同學們。對於在大學時代經常被同學們認為是太傳統保守的阿Q，這時候他一掃心中在大學時代「阿草」外號的陰霾，同時越覺得應該好好珍惜目前所擁有的。

- 和他人相比(社會比較)
- 和以往經驗相比(時間比較)
- 和其他生活範疇相比(空間比較)

• 在餐會進行的開始，阿Q被昔日同窗好友設計，必須上台唱一首歌。天啊！這將會是阿Q生平第一次拿著麥克風在大庭廣眾前唱歌。聽到主持人宣布那一刻起，阿Q的心跳開始加快，呼吸顯的急促而不順暢，臉頰逐漸發熱，偶爾還會想上廁所。從接到麥克風的那一刻起，阿Q的手心開始冒汗，全身的毛細孔肅然起立。阿Q心想：「這下子可真的要出大糗了！」。

- 感受的刺激挑戰和環境因素(新奇、重要性、達成任務困難度)
- 個人能力(低)和刺激挑戰(高)
 - 焦慮

• 一開始，前奏還沒有結束，阿Q就搶拍子調起嗓子高唱：「這綠島像…」，引來台下的一陣爆笑。唱著唱著，隨著螢幕上節奏符號的引導，以及同學們熱情的跟著打拍子，阿Q漸漸跟上，就像自己平常跟著收音機一起唱一樣。同學們不時的以掌聲和關愛的眼神，對阿Q在台上純真中帶著滑稽的表現加以回報讚美，阿Q在不知不覺中愈唱愈起勁，最後竟然抒情的隨著自己的歌聲與優美的音樂手足舞蹈起來，與五分鐘前判若兩人。

- 能力表現和單次接觸時間
- 互惠交流和能力表現
- 能力和挑戰平衡
 - 流暢

• 在一陣『好啊！』『安可！』的叫聲與掌聲中，阿Q慕然從陶醉中醒了過來，對於自己剛才幾乎忘我的演出他幾乎不敢相信。隨著音樂慢慢的結束，與台下熱烈的掌聲，阿Q心中湧起一股莫名的快感與成就感。阿Q有些不好意思的下一鞠躬。

- 流暢體驗指標
 - 挑戰和技術相稱
 - 知行合一
 - 明確的目標
 - 清楚的回饋
 - 專注於手中的課題
 - 控制感
 - 忘卻自我
 - 時間的流動
 - 自得其樂的體驗

• 回到自己的座位上，阿Q還在回味剛才自己生平第一次上台「精采」的演出，對於身旁同學們向他說的話，說真的，阿Q應該是「有聽沒有到」，只是唯唯諾諾的回應。聽到主持人一再的慫恿煽動其他同學上台獻唱時，阿Q的心跳又開始加快、呼吸急促、耳根發熱、喉頭緊縮。突然，阿Q舉手，站了起來，含糊的說：「讓我再為各位獻唱一首『月亮代表我的心』好了！」。

- 流暢體驗 vs 滿意度 vs 未來意圖