

第五章 結論與建議

第一節 結論

本章節就研究分析與建議，以作日後遊憩專門化、環境支應性與心流體驗相關研究的參考，並也對台灣攀岩的活動提出建議與設計規劃上的參考。以下先從本研究中，分別針對個個構面與之間的關係，進行解說：包含專門化程度，攀岩活動者的基本屬性，攀岩者環境支應性、遊憩專門化程度與心流體驗之間的關係。

一、攀岩者基本屬性

經由研究結果顯示，在人口屬性中，台灣攀岩活動者以「男性」多於「女性」，比例呈現 7：3 的比例，年齡上以多集中在 21 歲到 30 歲最多，職業「學生」與「工商製造業」較多，「教育程度」則是「大學」畢業最多，而「收入」上以無收入最多，再者為 2 萬到 3 萬，「居住地」則為以北部地區最多。結果發現，有一部分的攀岩活動者以學生為族群，台灣地區的學生可能透過學校教學或者是社團的引導接觸攀岩活動。

而休閒動機上攀岩活動類型的偏好上，先鋒攀登、上方確保與抱石為最高前三名，活動主要目的為鍛鍊身體與自我挑戰最多，都超過五成。活動年數多數為 1 年到 2 年最多。結果發現，多數攀岩者活動還是鍛鍊身體，與追求自我面對的攀岩挑戰性，為主要目的，喜愛活動方式則偏向，先鋒攀登、上方確保，需要一人在下方確保安全，一人攀岩，的活動模式，而一個人從事攀岩活動上，則以抱石活動較高，在獨攀活動的危險性較高，而繩隊攀登活動上在台灣地區如：龍洞的天然岩場可活動外，一般在人工岩場整體高度與通常為單面岩壁較不適合這類型活動，所以在台灣地區還是以先鋒攀登、上方確保的活動，較多人偏好。

二、攀岩者基本屬性與專門化程度的關係

(一)、認知面

經由研究調查，攀岩者對於台灣地區的攀岩環境了解上，了解程度在普通(46%)最多，個人完成的最困難路線上，級數在 5.4-5.9 上，人數最多，接著是 5.10a-5.10d 上，經由之前調查台灣地區岩場的攀岩難度設定路線，為 5.4-5.13c，而研究結果顯示，台灣地區多數的攀岩活動者程度推測在 5.4-5.10d 的難度路線上，從級數 5.11 開始人數明顯較少，而知識了解方面，攀岩者則對於攀岩活動的安全(86%)上最高，其次是裝備(77%)，由研究結果發現，知識了解方面，對從事攀岩活動者而言，活動的安全與裝備了解使用，在這項活動中非常的重要，可能此項活動使活動者能明確的感受到這項活動具有一定的危險性與活動中裝備使用的重要以及需求。而自我評定程度上分數在三分的人數最多，接著是兩分、一分。

(二)、情感面

經由研究調查分析發現「在攀岩的過程中可以將自己的能力展現出來。」、「攀岩對我而言是一件很重要的事。」、「我積極的參與攀岩相關活動。」為前三名，結果發現在攀岩的過程中克服挑戰展現能力，對攀岩活動者而言非常重要，也發現攀岩活動者本身會積極的去參與相關的活動，在研究中也發現本不同地點攀岩場所總會有固定族群，在固定的時間進行活動，例如：台中鄉野情抱石場，一般大家都會去攀岩，但到禮拜五固定時間，大家就會群聚在以此活動與練習。

(三)、行為面

經由研究分析發現人工岩場的部分，去過的攀岩地點最多的是北投運動中心岩場有 159 人，佔總人數 52.6%，第二為 Y17 岩場 139 人，佔總人數 46%，第三是風城岩場有 126 人，佔總人數 41.7%，天然岩場的部分，去過的攀岩地點最多的是龍洞岩場有 150 人，佔總人數 49.7%，個人擁有的裝備數量，以岩鞋數量 240 人最多，佔總人數 79.5%，第二是安全帶數量 218 人最多，佔總人數 72.1%，第三是粉袋有 198 人，每年的花費在攀岩相關活動與裝備上的金額，以五千元以下最多人，

三、攀岩者基本屬性與環境適應性的感受

本研究針對 18 個問項進行因素分析，結果得到 4 個環境適應性感受構面為「趣味感受」、「成就感受」、「技巧感受」、「社交友誼」。

(一)、人口屬性

經由研究結果顯示攀岩活動者的社經背景方面「性別」、「年齡」、「居住地」與環境適應性並沒有顯著差異，而在活動趣味感受中發現教育程度有著的差異，在成就感受上發現收入與不同有顯著差異，而職業則有差異，在技巧感受中發現教育程度與職業上有差異，社交友誼的感受上發現職業不同上會有差異，而教育程度上則有顯著差異，博士以上、碩士、學士、專科明顯大於國中以下。說明專科以上的學歷在從事攀岩活動時，對於活動地點的風景、路線上摸索、感受到有趣，但是國中以下學歷者較不容易感受到。

(二)、休閒動機

經由研究結果顯示在活動趣味感受中發現偏好「上方確保」的活動者，對在活動中活動趣味感與鍛鍊技巧感較為明顯，偏好「先鋒攀登」的活動者，對於活動趣味的感受有顯著差異與社交友誼的感受有差異，而「抱石」、「繩隊攀登」、「獨攀」等活動與環境適應性並沒有顯著差異。

主要目的在別人邀約為主要目的活動者，對於活動趣味的感受有差異，而主要目的為自我挑戰的活動者，對於活動趣味的感受與社交友誼的感受有差異，

說明偏好「上方確保」、「先鋒攀登」，活動主要需要兩人才能活動，可以進行溝通，指引攀爬活動者摸索與選擇路線，互助合作，但是獨攀與抱石主要為一個人就能從事，攀爬的路線多數已指定，活動空間也較小、高度也較低，也有可能是這因素可看見的風景會有差異。

四、環境支應性、專門化程度與活動場所

經由研究結果中發現專門化程度與攀岩場所兩者並無顯著的關係，根據 Gibson 環境支應性的概念環境中是否可進行活動與個人能力有關，但不受到行動者經驗、知識或是文化的影響，說明攀岩活動者並不一定會因為自己程度提高後，而選擇活動地點難度也越高，一些攀岩活動者又回到較為簡單的場所活動，以 Norman(1999)所說活動者根據經驗、知識或是文化，對於環境支應性有所影響，藉由環境的設計者指引而獲得的感知進行活動，環境場所提供活動者某些活動所需要的空間需求，因為想盡情做出想做的動作，需要空間有相當的安全性與較低心理壓力的活動空間；說明攀岩活動場所相同但在攀爬路線上不同，攀岩者會因為本身的經驗與知識，判別路線可能是岩點之間的距離又或者是岩點的顏色大小等等；攀岩活動者在認知感受上的偏差，或許因為這樣，活動者並不會因程度上的提高，而只在難度路線越高的攀岩場所活動，相對這些場所也提供了不同的環境支應性感受。

結果發現顯示專門化程度不同，在環境支應性成就的感受、技巧的感受、社交友誼有差異。研究中發現在不同專門化程度的攀岩者，中級攀岩者對於環境支應性活動趣味的感受、技巧的感受與社交友誼的感受明顯高於初級攀岩者，其他則無顯著差異，說明或許攀岩活動是個慢慢加溫的活動，剛參與時可能只是體驗一下攀爬的感覺，之後中級攀岩者慢慢了解在活動過程時場所能夠幫助鍛鍊技巧感與趣味性明顯高於初級攀岩者，也能感受到一些幫助與建議。

結果也發現場所不同，在環境支應性的感受上有差異。而有三處的人工岩場的技巧感受明顯高於天然攀岩場所可能與安全設施較完善，攀岩的同伴較多練習場就是準備為挑戰天然的攀岩場地而鍛鍊的地點，而研究結果說明攀岩場所不同與活動者專門程度不同，對環境支應性感受確實會有所不同。

五、環境支應性與心流體驗

(一)、攀岩活動者環境支應性與心流體驗之間的關係

研究結果中發現以整體攀岩活動者環境支應性感受與心流體驗的程度上顯示，環境支應性感與心流體驗有著正向的關係，攀岩活動者社交感受較高，而心流體驗的同伴程度反應最高，說明攀岩活動者對於同伴們的幫助建議是有助於影響良好的活動體驗，而攀岩活動者對於同伴程度與安全有很大的關係，對於攀岩活動的同伴在活動中需要良好建議與值得信任託付自身安全的夥伴，唯有程度與自我相當與一定信認的夥伴活動者才能在活動中獲得最佳的體驗，說明了這活

動同伴的重要性。

(二)、不同專門化程度攀岩活動者，環境支應性與心流體驗之間的關係

研究發現不同程度的活動者在活動時享受經驗、活動專注與面對挑戰有顯著差異，而攀岩活動者程度越高時，活動者對於活動專注與面對挑戰則越高，葉源鎰(2007)對於高爾夫球運動參與者研究中發現，具有心流體驗者在專門化程度分群者在心流體驗上有明顯的差異，說明活動者的專門化程度越高時，其心流體驗的感受也越強，也印證Csikszentmihalyi與Lefevre(1989)所說心流體驗會使活動者肯定自我，使個人更努力學習新的技巧，追逐挑戰獲得更高的新流體驗。

而初級活動者發現環境支應性活動趣味的感受較高，而心流體驗的享受經驗反應最高，而攀岩活動者對於活動的趣味，路線的探索感到有趣，是影響心流體驗，享受經驗的影響最大，說明初級攀岩活動者可能對於在活動中感覺到有趣，在過程中提高了自己本身的活動經驗，使活動者感覺到有趣與享受自身成就。

中級活動者發現對於同伴們在活動中幫助建議，是影響活動者在活動中全神貫注體驗活動，並達到最佳體驗的因素，說明中級攀岩活動者可能對於幫助與建議與朋友一同活動有很大的關係，在與同伴活動聽取建議與幫助，於是自我本身能更放心專注於活動的本身，就由社交幫助完成眼前的挑戰目標。而高級活動者發現環境支應性社交友誼的感受較高，而心流體驗的同伴程度反應最高，而高級攀岩活動者對於同伴們的幫助建議與有著生死與共的情誼活動，在活動中他們能較放心的與程度相似的小伙伴活動，也對心流體驗影響構面中較大的。而研究結果發現以往達到心流體驗的情況下必須挑戰與技巧達到平衡，而結果發現在環境條件與外在因素也有可能影響活動者是否達到心流體驗的狀態，攀岩活動者對於社交感受的重要，不低於成就感與技巧感。

第二節 研究建議

一、攀岩場所設計與規劃建議

由研究中發現多數活動者認為地點上都是以社交活動為主，場地設計上應該還是由活動者的程度來做為活動場所區分，研究發現初級活動者主要還是感受體驗，與交友的活動，透過環境支應性的概念，可以將簡單路線的場所擴大活動的空間，再者才為中級、高級路線的活動空間。

二、後續研究建議

(一)、研究對象

本研究以攀岩活動者為主，建議未來可對不同的活動者與不同地區的攀岩者進行研究，以比較研究結果是否相同。

(二)、環境支應性與心流體驗面項探討

本研究探討攀岩活動者的環境支應性感受與Woolley與Johns(2001)提出的略有不同，後續研究者可針對攀岩活動者繼續進行檢驗與在經由更多質性訪談了解是否有更多不同的感受於環境支應性上，也建議以不同的活動族群與對象進行驗證。

而環境支應性感受初期活動者感受多以活動趣味感受與技巧感受較為明顯，而攀岩是須要團體互助的一項活動，活動者在能力提升後可能對於活動的安全性更加注重，而環境支應性社交友誼感受較為明顯，未來研究者可只針對專業攀岩者做更深入之研究。

(三)、研究限制

因人力及物力本研究調查之攀岩場所多集中在台灣地區北部與中部的攀岩場所並未深及中部以南，建議可以針對南部地區的攀岩場所進行研究，而本研究針對職業技術性攀岩場所探討未將一般兒童使用之攀岩活動場所列入調查。而攀岩路線難度系統在路線測量難度上，是以照個人判斷路線定義其難度，較為主觀可能對於岩場難度的判定等研究或許會有所影響。