

那些跑步教她的事：馬拉松對女性跑者之影響探究

國立曾文高級農工職業學校 邱聖宜

國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系 吳崇旗

摘 要

目的：本研究目的為探究「馬拉松對女性跑者的影響」，包含對於女性跑者在心理、人格特質、思考方面與生活習慣上的影響。**方法：**本研究採質性取向，採取滾雪球方式與立意取樣的方式，以半結構式訪談五位本身非職業跑者，且持續跑步運動兩年以上以及生平完成全程馬拉松兩場以上或半程馬拉松三場以上之女性。**結果：**馬拉松對女性跑者的影響分為：(一) 生活習慣：女性在身兼多職的情況下為了擁有跑步時間，因而培養出良好的時間管理。飲食上則更有意識的選擇食物。(二) 心理層面：主概念包含「不鑽牛角尖，樂觀面對困難」、「堅持到底不放棄」與「終於可以好好和自己對話」。(三) 人格特質：主概念包括「接受不完美」、「因成就感而生的自信」與「正念慢活」。**結論：**馬拉松影響了女性跑者的生活習慣、心理層面與人格特質，讓跑者跳脫原本的生活型態，過得更健康，人際上因跑步而結交志同道合的跑友；人格與心理層面也有所提升，成為更有彈性的人，面對工作他們上的挑戰也套用自身在面對艱難的課表之成功經驗，或是將跑步所體驗到的「正念」應用到日常中，活在當下，更貼近自己。此外，女性跑者若同時兼有母職角色，通常會更需要「時間管理」。

關鍵詞：耐力性質休閒、認真休閒、質性研究、戶外休閒運動

壹、緒論

隨著國人的經濟能力提升，健康意識的抬頭，也開始注重生活品質，而休閒為其中一項衡量的指標（余嬪，2000）。休閒活動乃指在工作之餘的時間，個人依照自身意願，選擇從事可調節身心壓力的活動，達到需求滿足（李城忠、楊詠綦，2011）。休閒的種類又包含「認真休閒」（Serious Leisure），意旨挑戰性更高，需要經由訓練培養技能，需要時間累積經驗，也需要付出心力去執行，但獲得的滿足感也越高，又可增進身心健康。例如：馬拉松運動。根據行政院性別平等會，2020 年 06 月發布的「勞工從事休閒活動情形」，第三名為「散步、慢跑、騎腳踏車」。由此可見，慢跑運動已成為現代休閒活動的熱門選項之一。

相較於其他休閒運動，慢跑正是一項便利且時間彈性的運動，不像團體運動，跑步就算一個人，也可以跑，且時間彈性，參與者可以依據個人的時間與行程安排，自行決定這一跑要跑多少距離，只要一雙跑鞋和舒適的衣物，不論是鄰近的公園，或學校操場，甚至是家門前的街道，皆可以化身為「跑道」。

奧運金牌得主 Emil Zatopek 曾說

過：「如果你想跑步，跑個一英里就好。如果你想體驗不同的人生，那就跑場馬拉松吧。」馬拉松是長距離的跑步，當跑馬拉松成為生活一部分的時候，許多跑者體悟到原來馬拉松不僅僅是帶來身體健康，在生活習慣、思考方式、心理層面、人格特質等面向，無不帶來出乎意料的正向改變（桑治惠，2015；張景盈等，2017；程憶惠等，2017；葉冠宏等，2018）。或者從事馬拉松運動，因而加入跑團，拓展人際社交圈，結交更多志同道合的朋友，一同在馬拉松運動上互相支持、往前邁進（文多斌，2014）。現在坊間看到許多跑步相關書籍，多是由素人跑者撰寫，出自對跑步的熱愛，並深深認同跑步帶來的好處，開始將個人經驗寫下，或是蒐集其他跑者的經驗向其他人大力推廣這項運動，儼然成為一位「跑步傳教士」（蘇怡任、郭豐洲，2012）。

日本馬拉松選手大迫傑認為：雖然跑馬拉松很累人，但它就像人生一樣，總會遇到不喜歡但得面對的事情，他曾說：「既然出現在眼前就無法逃避，又或者因為不想逃避而決定面對。對我來說，跑馬拉松就是這種感覺。」

(涂紋鳳，2020)。在大迫傑的著作《跑過、煩惱過，才能發現的事》裡書寫的不只是教人如何跑步，更多的是經由跑步才會獲得的「心理的啟發」，無形之中也影響了大迫傑對生命與生活的態度。

回顧國內以馬拉松跑者為對象之相關文獻，可發現馬拉松對跑者而言，不再只是一項運動，而是跑著跑著延伸出一種「跑馬精神」，並將此精神應用在日常生活，不論是工作上，或是處事態度，當個人遇到挑戰時不輕易放棄，甚或是個人心理韌性的增強。此外，在社交圈上也有改變，因大多數跑者皆會加入跑團，與同好一起練跑，在過程中也會對所屬的跑團產生歸屬感，結交志同道合的朋友(文多斌，2014)。另外，國外相關主題的研究亦指出，女性參與馬拉松運動主要是為了滿足其情感連結、情緒紓壓、強化自尊以及感受生命意義(Waśkiewicz et al., 2019; Zach et al., 2017)

在生理機能上，適量跑步能增強人的抵抗力，維持身體健康。長跑對身體保健，也有一定的效果(Folscher et al., 2015)。跑者在經過長距離的慢跑後，大腦會分泌多巴胺、茶酚胺等化學物質，使人感到愉悅，因此跑步

亦成為能夠改善情緒的方法之一(謝維玲，2019)。根據相關研究指出：跑步的確可以改善憂鬱情緒，提升心理健康(Oswal et al., 2020)。多數跑者也同意，參與馬拉松賽事對個人生活品質有明顯的改善，如達到：「自我放鬆」、「心情愉悅」、「提升工作與學習效率」與「幸福感」(張景盈等，2017)。張桂婕(2013)研究結果歸納了「馬拉松對跑者的影響」，可分為以下幾點：「作息規律」、「堅強的意志力」、「正向、豁達的人生觀」、「拓展視野」、「戒掉不好的習慣」與「社交圈的拓展」等。

根據 Running USA 於 2011 年的統計調查，當年度在美國各地的馬拉松賽事有五萬一千八百人抵達終點線，其中 41% 為女性跑者(Rupprecht & Matkin, 2012)。在臺灣，隨著運動風氣的盛行，路跑賽事遍地開花，甚至出現專屬女性跑者的路跑賽事，知名運動公司 NIKE 從 2011 年開始舉辦女子路跑，鼓勵女性挑戰自我、釋放自己，甚至發現自己精彩的一面，該路跑活動不僅僅只是跑步，更是眾多女性跑者們一起寫下個人佳績，見證個人成長的時候(運動筆記，2016)。

國內著名的女性跑者雷理莎認為「跑步就像是人生的縮影，你會在

短時間內遇上痛苦、快樂、懷疑、堅持、失望及突破。它讓我在一次次的困惑及挫敗中，找到把自己扶正的力量（鄭匡寓，2020）。在這段文字中，無非展現了女性在運動中內心世界的「力」與「美」。在一個以自身經驗的個人敘說研究中，桑治惠(2015) 指出馬拉松對個人的啟發，包含「跑者的愉悅感」、「情緒管理能力」、「正向思考」、「寬廣的思維」、「專注當下」與「相信自己」等。

基於上述自身經驗與閱讀相關文章，過去的研究提及跑步對個人的啟發多為「自我敘述」，屬於研究者個體獨特的經驗，較無法進行其他女性跑者經驗之推論。再者，從探究女性持續涉入的因素而得到跑步對女性跑者之影響，在訪談問題上較多是在探索「持續涉入因素」或是「參與動機」中詢問女性跑者「參與馬拉松對其有哪些影響？」，卻缺乏更深入之詢問，例如：從生活習慣到心理、人格特質的影響。更甚者，歸納過往參與馬拉松歷程之相關研究，可發現以男性或是混和性別為對象之研究中，所得之跑步啟發多為「意志力」、「跑馬精神」、「社交圈改變」、「心理韌性增強」、「作息規律」、「戒掉不好的習慣」、「寬闊的視野」與「生活習慣改

變」等項目；而在以女性參與者之自我敘述個案文獻中，除了上述提及的啟發外，還有包含「特質改變」、「專注當下」與「正向思考」。基於上述過去研究之發現，雖能幫助研究者們增進對女性馬拉松跑者之瞭解，然而，也激起研究者們想要更深入探究之好奇，馬拉松之於女性跑者「只是一項運動嗎？從事馬拉松運動對她們產生那些深層的影響？尤其是在生活習慣、心理層面甚或是人格特質上？

爰此，為補過去文獻之不足，本研究目的為探究「馬拉松對女性跑者的影響」。因此研究問題包含：一、馬拉松對於女性跑者在生活習慣上有什麼樣的影響？二、馬拉松對於女性跑者的心理層面上有什麼樣的影響？三、馬拉松對於女性跑者在人格特質上有什麼樣的影響？

貳、方法

一、研究取向

質性研究著重「受訪者個人的感受、生活經驗與陳述」(林金定等, 2005), 是社會科學研究中常見的研究方法, 每位跑者的心路歷程不同, 也使研究者相信跑步之於每位跑者的影響都是獨一無二且深刻的啟發。

「質性研究的過程本身就是一種社會性行動」, 研究者的態度、對話方式必然也會影響受訪者提供資料的意願。此外, 研究者本身即為研究工具, 其價值觀、信念與經驗本身必然也涉入研究過程與結果。因此, 主觀性是質性研究的特色, 研究結果具有「獨特」觀點與洞見 (丁雪茵等, 1996)。

二、研究工具

(一)研究者

質性研究強調「研究者本身即為研究工具」(顏志龍, 2018), 即研究者沉浸在研究情境與現象中, 觀察研究對象、參與訪談, 並與受訪者合作, 建構出對問題的回應 (Taylor et al., 2015)。本研究第一作者本身從事慢跑運動有八年的時間, 參加過 2019 年「MIZUNO 馬拉松接力賽」、2020 年「曾文水庫馬拉松」12K 路跑以及

2022 年「臺南古都半程馬拉松」賽事。雖然賽事參與並不豐富, 但平常短距離慢跑的經驗中, 也體驗過跑步帶給人的影響與感受。

(二)訪談大綱

本研究欲以「半結構式」的訪談方式進行, 訪談大綱參考張桂婕 (2013) 和 Rupprecht 與 Matkin (2012) 的研究, 並經三位平時亦從事慢跑運動且皆有馬拉松賽事經歷 (其中兩位為女性) 的專家, 進行討論與審視, 修正部分包含: 提問用字精準度、修飾文句表達使問題更完整以及增加追問題目等, 最終確定的訪綱, 問題如下:

1. 當您完成賽事時, 整體感受是什麼?
2. 印象最深刻的是哪一場賽事? 請具體的描述該經驗。
3. 您認為跑步對於您的生活習慣上有什麼樣的影響?
4. 您認為跑步對於您在心理與人格特質方面有怎樣的影響?

(三)研究參與者與研究程序

本研究參與者設定為「女性跑者」，並參考丁瑋君 (2015) 之研究參與者設定，選取五位符合以下條件之女性跑者，條件如下：

1. 持續從事路跑運動生涯兩年以上。
2. 生平順利完成全程馬拉松兩場以上或半程馬拉松三場以

上。

3. 本身非職業跑者。

採取滾雪球方式與立意取樣 (purposive sampling)，從研究者本身的人際網絡延伸，再藉由訪談者推薦適合的人選，由研究者聯絡、邀請，蒐集五位符合標準之女性跑者，再藉由訪談法蒐集資料，直到資料飽和。研究對象之相關資料表整理如表 1。

表 1
參與者相關資料

參與者	受訪年齡	跑齡(年)	參加半馬或全馬次數	職業
A	41 歲	6.5 年	半馬：19 場 全馬：51 場	國小教師
B	38 歲	5.5 年	半馬：40 場 全馬：20 場	高職教師
C	28 歲	5.0 年	半馬：11 場 全馬：02 場	行動心理師
D	55 歲	13.0 年	半馬：37 場 全馬：18 場	退休老師
E	42 歲	6.0 年	半馬：09 場 全馬：07 場	行政秘書

(四)研究倫理

為避免研究參與者在參與研究過程中造成權益受損，因此本研究參考過去文獻 (王玉麟，2004；阮光勛，2014) 提及之研究倫理內容，作為本研究倫理的考量。

1. 參與者知後同意

進行訪談前，研究者須對研究參與者進行詳細說明，包含研究目的、研究方式、實施程序、訪談資料用途僅用於學術、訪談內容，與相關的權

益等，並對其不了解的部分再解釋，使受訪者充分了解。受訪過程中如需錄音，先徵得受訪者同意，且錄音資料由研究者妥善保管，研究結束後負責銷毀。此外，研究者也讓參與者了解個人擁有參與意願與退出研究的自由權，研究者予以尊重其決定。每位參與者在清楚研究實施與參與權益後，均簽署知情同意書（顏志龍，2018）。

2. 保密匿名處理

因研究將呈現參與者基本資料，為保護參與者隱私，因此訪談資料皆以匿名與代號的方式取代參與者的姓名。

3. 研究者接受過倫理訓練

研究者已接受「學術研究倫理教育課程」以及通過基本概念的測驗，具備研究倫理的認知與態度，對參與者提供的資料進行保密，訪談過程中若參與者不方便透漏或多加敘述時，給予尊重。

三、資料處理與分析

(一)資料蒐集與處理

資料蒐集方面，以「半結構式訪談」，引導參與者回顧路跑經驗，並以較真實的面貌呈現，而訪談者也深入、

細緻地了解每位參與者受跑步運動的啟發。把握「在資料蒐集期間著手進行初步分析」之原則（張芬芬，2020），每一次訪談結束後，盡快將訪談錄音檔轉為逐字稿。在謄寫逐字稿上，也仔細紀錄訪談當下所觀察到的非語言訊息，如皺眉、微笑或是語氣，避免錯失重要的資料內容。逐字稿謄寫完畢後，邀請參與者進行檢視，予以修正或補充。每次訪談後兩週內，將資料整理完畢並請參與者審閱。參與者審閱後，確定逐字稿內容與自身經驗無誤後，再整理訪談紀錄。

首先，先建立範疇，以回應研究目的，再將訪談資料編碼，進行「建構類屬」及概念化，並歸納出研究中主要的核心概念（林金定等，2005）。待所有訪談資料蒐集完畢後，研究者沉浸於逐字稿中，反覆的閱讀內容，並以開放的態度面對，試著從不同面向詮釋資料意義，並從各個層面尋找出重要、重複的詞句、關鍵字，再歸納出與研究目的有關的概念與命題，最後提出詮釋（張芬芬，2020）。

(二)資料分析

將訪談錄音檔、觀察紀錄等轉為文字逐字稿，提取出有意義的陳述後，則進行資料編碼，例如，編碼內容為

「0724A001」，0724 為訪談日期七月二十四日，A 是指訪談者 A，001 為訪談的第一段落。

(三)信效度建立

本研究採用質性研究作為典範，在信效度建立上，參考過去研究 (顏寧，2011；Connelly, 2016) 提出的研究檢核四大原則，包括：可遷移性、可靠性、可信性與可確認性進行。

在研究對象的篩選上採取立意取樣的方式，並尊重受訪者意願，如此可提升受訪者回應研究問題的意願，蒐集到豐富的資料。在訪談前與受訪者清楚說明研究實施流程、說明研究目的與提供訪談大綱。訪談過程中以錄音器材輔助進行，與受訪者建

立信任關係 (張桂婕，2013)，以獲取深層的資訊。

為確保本研究獲得資料的效度，研究者於訪談前擬定出訪談大綱，並與專家討論，以確保訪談大綱問題能呼應研究目的。在資料蒐集的過程中，秉持同理的態度傾聽、理解，研究者不給予評價 (廖珮玟，2015)。訪談逐字稿完成後，進行「參與者檢核」(member check)，進而確保訪談資料的內部效度 (顏寧，2011)，研究者製作「訪談內容檢核表」，邀請受訪者回答訪談內容符合程度百分比、能忠實表達出受訪者的意思 (張芬芬，2020)，以判斷研究結果是否如實呈現受訪者之主觀。受訪者在「訪談內容檢核」程度回應均達 90%以上。

參、結果

一、跑步與生活習慣

(一) 時間安排

不論是晨跑或是黃昏夜跑，跑者必須在繁忙的生活中騰出一段時間給跑步。有跑者會早起，在上班前夕出門跑步，以汗水、成就感開啟一天，為了隔天晨跑要有飽滿的精神和足夠的睡眠，前一天晚上也會早睡，作息變得規律（丁瑋君，2015；桑治惠，2015）。

有在揪跑，像賽事揪跑，那個作息是一定要調整嘛，因為我們說要早起啊，所以我...之前有定期、規律的晨跑習慣的話，是疫情前，規律的晨跑習慣就會...就要比較早睡，就那個作息就會調整過來，生活作息就會調整早睡一點。(0719A120)

早睡早起，就是大概九點左右吧，我就開始迷流的狀態，就是可以開始準備弄一弄就睡覺了，可是在這之前，就是大學生大家都熬夜到一、兩點都很正常啊，然後到考教師的時候也一定...大家都是晚上的時候比較可以靜下來讀書嘛，然後到考上，晚上都是在追劇啊或者是上網啊，都一直是晚睡但要早起，就很累很不舒服，一直

到開始規律運動之後，就...生活變得超級規律的。(0722B158)

在訓練期的時候，通常都要很早睡，妳知道隔天上完班後要跑步嘛，所以妳休息一定要很夠，然後跑完後回家，其實妳也累了，所以也就要盡量早睡，所以那時候真的是早睡早起。(0726C247)

因為我最近是去跑鳳山水庫，那它們、它們的開放時間是八點...八點半以前吧？所以我必須要在八點半前跑完，那太晚跑步又會有太陽，所以我就會，比如說五點半就起床，然後就去那邊跑步，對，時間上就不會曬到太陽，又可以跑步，時間內跑完這樣子。(0729D206)

受訪者中有兩位是已婚且有子女的女性跑者，其中一位受訪者提到照顧家庭的同時，也要滿足個人運動需求，因此會彈性調整個人時間，配合家庭的狀況決定，不認為「生活忙碌」是無法跑步的理由。

我的跑步時間是非常彈性，我可能會在我們家小孩.....，因為我早上要叫他起床，我叫他起床後我就去跑步，然後.....我也曾經為了配合整個家庭

的狀況，來決定我要跑早上還是跑下午，所以我覺得是只要妳想跑，沒有什麼阻礙，妳會自己找時間。
(0729D094)

另一位受訪者則會趁著下班後，小孩放學回到家前的空檔跑步，兼顧家庭的同時，也能擁有個人的運動時間。但有時候得配合小孩的行程或是出外旅遊，「日常跑步行程」有變化，跑者的應變措施即隨身攜帶跑鞋、裝備，找到機會、把握空檔就可以跑。

我通常就會帶著跑步的鞋子和衣服、裝備，一起帶出去，然後我們就會中間空檔就會跑，或者是，如果我們家出去玩，然後基本上我們跑步的裝備就會帶著，其實我們跑團很多人都是這樣子，對，大家就會先看附近的地形，然後一樣都是早上的時候就先去跑，因為家人可能還在睡覺啊，反正我們就是早上起來跑步也習慣了。(0804E136)

值得一提的是，對女性跑者而言，選擇晨跑相較安全，戶外夜跑會有安全疑慮，所以從訪談可發現女性獨跑多會選擇在晨間，除非有多位跑友相約，才會進行夜跑。

有人會說再晚一點，可能八、九

點去夜跑，我覺得夜跑對女生來講不是一個選項啦，除非你在健身房跑，或是什麼的，對，然後像我要跑出去，我是不安全，第一個不安全。
(0719A120)

可是像我們女生有時候出來跑，真的人少的地方，真的不是早上就是晚上，有時候它還是會有安全的問題，所以會找幾個朋友一起，當然包含有男生有女生，但是我們就一起，少數幾個人。(0804E078)

妳像冬天的時候，五點有時候...就算是五點半有時候天都還沒亮，然後外面也比較暗，所以...如果有時候...除非就是妳家附近那個路是很大條的，就會稍微好一點，如果是晚上的話，有時候太晚我們就會跟...就會跟彼此說...比如說太晚大家可能就不要出來跑步，因為有時候可能剩自己一個人的時候，就是怕自己會有危險。
(0804E080)

(二) 飲食

健康的營養與運動是調節健康的一種生活方式 (Koehler & Drenowatz, 2019)，根據 Gustafson 等 (2018) 的研究，運動後人們選擇「健康食物」的比例反而是下降的，較多人選擇「不健康食物」，出現「補償性

飲食」。有跑者提到因為有維持跑步的習慣，所以不會因為吃而有罪惡感。

偶爾妳要吃比較多或者是比較高熱量的時候，妳也比較不會覺得心理負擔太大，因為妳吃就想說：啊～我明天還是去跑一跑，趕快把它消耗好了，呵呵，或是要吃之前，我們就先把它跑起來放。(0804E134)

以長期來看，跑者平時在飲食上不會太嚴格控制，仍會正常吃，若是在備賽期間，除了體能上的訓練，營養也是關鍵的一部分，其會影響訓練上的生理適應 (Tille et al., 2019)，充足的營養也可幫助高強度運動後的身體修復(Folscher et al., 2015)，因此跑者會變得「有意識的選擇食物」、「注重營養素的大分類」、「以原型食物為主」，以及「依照訓練的狀況調整飲食」，為了有最佳的運動表現，甚至有跑者提到，跑步讓身體變得更敏感，個人也會聽從身體的聲音，攝取所需的食物。

還是很愛吃，吃比較多，但是在選擇食物的時候，妳就會覺得...現在沒有賽季，真的想吃什麼就吃什麼，可是真的到我有目標的，比如說臺北馬，或者是長榮馬，就 Nike 賽事的前一個月吧？這一個月妳就會覺得：

喔！不能再變胖了！體態要維持，炸的話就會想說，可以少吃就少吃一點，就會比較以原型食物為主。(0722B162)

我覺得我會比較注意我吃的東西，然後，比較會特別去...特別會去了解說，我現在吃蛋白質比較多的東西，還是碳水比較多的東西，然後妳知道訓練的時候也要計算妳吃的，碳水也很重要，不然有氧需要消耗碳水，我就會去注意。我覺得我應該少數改變的東西，因為訓練期間吃的東西真的會被改變過來，我需要依照訓練的狀況去調整吃的，但是訓練一結束，我就恢復我想吃什麼就吃什麼，但是至少我有一個留意這樣子。(0726C239)

我發現跑完步妳會比較喜歡吃清淡的東西，妳會比較...應該說...妳的身體會比較靈敏，身體會比較靈敏，會知道...妳可以很清楚的知道妳想要吃什麼，妳需要什麼。(0729D20004)

二、跑步與心理層面

如果跑步是位心靈導師，跑者在跑的過程中，即是和這位導師歷經各種人格與思考模式轉變的過程 (李穎琦, 2013)。跑步引導跑者們用另一種

不同於過往的思考模式在看待困難、面對人生。

(一) 樂觀面對

跑者在跑步當下發現自己狀況並不順，原本習慣鑽牛角的跑者發現，當下一直檢討自己是不是在哪個環節哪裡沒注意，其實對於跑步當下都於事無補，馬拉松不是一瞬間就決定輸贏的比賽，比的是誰能堅持到最後，不到終點，都還有努力的機會，能做的只有「面對」，並以「彈性」心態調整意念，不鑽牛角尖。

跑步帶給我真的會比較樂觀、比較正向一點，因為覺得好像...我還沒有到終點，我其實都還有努力的機會，對啊，就是比較不會那麼容易放棄，就是在平常的生活，妳會覺得，都好像還可以再努力看看！再嘗試看看，會跟原本還沒有跑步的時候比起來有差。(0722B148)

(二) 堅持到底

「堅持」是完賽的重要關鍵，馬拉松跑者力求完賽，也力求突破，訓練上必定投入努力與毅力，也強化了跑者「堅持到底」的性格，日常生活遇到困難時，總會想到備賽期間，再困難的訓練課表都有辦法完成了，現在遇到的問題又算什麼？過去成功

的馬拉松經驗，提升了跑者的自我效能感。

思考方面，就會想說：為什麼我之前都可以做得到，為什麼我現在不行？如果有碰到困難的時候。.....我之前多麼困難的課表我都可以跑完了，比賽我都可以撐完了，那這個可能只是...為什麼我不行？妳就覺得我應該可以自己把它完成。對。(0804E118)

(三) 自我對話

跑步是屬於個人的運動，在重複且熟悉的動作上，跑者的思緒會進入「動態沉思」狀態（吳崇旗、王偉琴，2020），有受訪者提到跑步讓她終於有機會可以和自己對話，並好好傾聽自己的聲音。因平常在任務當下，容易陷入焦慮擔心，還來不及回應自己的緊張，就這樣匆忙的過去。跑步反而讓她有機會享受當下，有更多時間來鼓勵自己。

跑步這件事情，對我自己心理的影響就是在於說，我反而可以停下來聽我自己說什麼，對，我也有時間可以鼓勵我自己，我也有辦法跟自己去講這些話。我覺得這都是對我很大的發現，原來我可以好好享受我當下在

做的事，而不是總是要達成一個目標，這樣。(0726C217)

三、跑步與人格特質

(一) 接受不完美

社會文化鼓勵我們全力以赴的迎接挑戰，表現盡善盡美，但其實「完美」就像個永遠碰不到頂的天花板，「追求完美」是種態度，而不是目標。儘管跑者們賽前做足了準備，但到了比賽當天仍可能有突發狀況，無法如期展現「完美」表現，霎那間，跑步帶給跑者的人生課題是「接受不完美」，保有彈性的心態去面對當下的突發狀況，不因為已經不完美而放棄或隨便。

我就是會對自己很要求，希望做到完美，但是在跑步上是不太可能，你會發現你在跑步上、生活上、工作上你不可能遇到完全的完美，這個時候你就會跟自己說：「當然我們是以追求完美為原則，為這個目標去努力，但是也要適度接受自己的不完美！」(0719A114)

(二) 成就而生自信

要完成馬拉松或是長距離的跑步，從頭到尾得靠個人願意努力與付出才可能完成，正是因為完全靠個人力量完成，產生的成就感特別有感，

且只有努力過後的自己才能真實感受的到這份禮物。

有跑者提到從小求學過程，主流社會常將學業考試、競賽的結果設定為成就感的主要來源，在跑步以前的人生，因為什麼表現都普普通通，也沒有特別的才藝，所以從未深刻感受過何謂成就感，直到開始跑步，參與了幾場馬拉松，跑出了一些不錯的成績後，才深刻體會成就感的感覺，那是一種會讓人由內而外散發自信，自我概念也隨之改變，重新認識與定義自己：「原來我也可以做到！」

會覺得變得比較有自信，是真的，因為可能在還沒跑之前，可能是...就是沒有成就感的那種感覺，妳可能生活...像我們以前求學過程，妳的功課，就傳統都會覺得妳的功課好，妳才會比較有成就感，或者是妳有一個專長的項目，就會覺得自己比較就是...有成就的那種感覺。可能我一路都是平平的、平平的，就會覺得好像生活就是這樣平平的而已，然後一直到跑步，慢慢有成績，就會覺得好像...在這一塊...好像...比較有自己的成就，會覺得自己其實也可以做得到的那種感覺。(0722B152)

也因為有了自信，間接影響跑者

個性變得比較開朗，現在比較敢搭訕其他跑者，因為都擁有跑者身分，話題可以從跑步開始，慢慢拓展人際交友圈。

也比較敢跟別人閒聊，就是以前會覺得可能我去跟人家講話，人家會不會覺得我很奇怪？可是現在就是，反正就亂哈拉啊，可能聊比賽的東西啊，或者是聊跑步的事情啊，或者是「妳除了跑步，都在幹嘛啊？」這樣，就是會比較敢踏出那一步去跟人家哈拉，就會覺得好像生活圈變得比較廣一點。(0722B152)

(三) 正念慢活

正念 (mindfulness) 是將當下的意識集中在「此時此刻」，將注意力放在呼吸上，觀注當下身心或念頭的變化，並以悅納的態度面對，不批判 (陳嘉鳳等，2012)。平時的生活總是被每分每秒推著前進，還來不及回神或是覺察當下，事情常常就這樣結束。然而，因為馬拉松的長距離，有足夠的時間將個人與目標追尋拉出心理距離，個人有機會覺察、省思以及練習正念。

在跑步中練習正念的受訪者表示，在跑步當下只需要專注在「當下」，包含觀察自己的呼吸、步伐、身體感

覺，腦袋只專注於跑步這件事情上即可，接納當下的所有決定，而不像日常生活中要擔憂許多「未來」的事情，腳步匆忙，心思也很凌亂與急躁。

人格就是我很焦慮啊，反而跑步，跑步前我也很焦慮啊，可是跑步當下真的可以...妳知道的「當下」，我覺得這是對我特質上的提醒吧，應該說。我比較會試著練習在生活中「慢一點」。.....我就是好好的把這場跑完，那如果我當下可以看看風景，那很棒，如果我當下可以鼓勵我自己，要去上凸台，那也很棒，那都是「當下」的東西！對，我覺得還滿「正念」的耶！(0726C229)

另一位受訪者表示，個人有過「打坐」的經驗，在打坐當下即是實踐「正念」。對於跑步，她感受到其實跑步也是一種「動態禪修」，都可以讓人內心的雜念消失，以達到舒壓效果。

流汗再加上妳很專心在做一件事，妳雜念會不見，其實我們很多時候，當妳...就是說妳一整天下來，其實妳雜念很多，其實我滿享受那種沒有雜念的感覺，妳只顧著妳的呼吸，妳只能專注妳的呼吸，因為很累，真的，對啊，所以跑步其實紓壓的原因是，我覺得妳頭腦會放空。(0729D176)

肆、討論

一、跑步與生活習慣

首先，「生活習慣」包含飲食與作息，若有家庭的女性跑者，皆提及會做好時間規劃，把握空檔時間完成跑步，兼顧家庭、工作與跑步生活。另外，本研究發現，跑步的時間點也是女性跑者會多留意的事情，天色較暗會建議結伴而跑，以顧及安全。因為日常生活除了有工作、家庭等例行公事要兼顧，認知上認定「跑步是每天需要完成的事情」，並搭配良好的時間管理，才能在有限的時間內完成跑步。女性在兼顧多重的角色下，為了要擠出時間運動，必須擁有良好的時間管理能力。回顧過去文獻，Boudreau 與 Giorgi (2010) 針對新手女性馬拉松跑者之自我發現與心理歷程研究結果發現，女性因馬拉松運動而變得更有耐心，對於經營家庭與工作間有了新的平衡。本研究之參與者有兩位為已婚的女性跑者，但在訪談中較少描述到馬拉松對於其經營家庭與工作的影響。另外，飲食上跑者們平常不會有嚴格的飲食控制，但會有意識的選擇食物、留意營養，跑步後的身體之敏感度也會提升。

二、跑步與心理層面

關於「心理層面」包含「正念生活」、「心理彈性」、「韌性」與「自信」，「正念生活」為因跑步過程中練習「正念」(mindfulness)，再將其帶入日常生活中，多數研究提到的概念為「專注當下」(桑治惠，2015；張桂捷，2013)，屬於正念的一部分，但較少研究直接以「正念」一詞為概念闡述。當跑者面對困難或意外，內在不自鑽牛角尖，而是用「既來之，則安之」的態度面對眼前的狀況，展現「心理彈性」，與張桂捷 (2013) 研究結果「正向、豁達的人生觀」有異曲同工之妙。最後，本研究的自信，包含的是「提升自我概念，拓展對自我的認識」，呼應 Ziegler (1991) 研究結果，女性因馬拉松而提升對自我形象之評價。將自信延伸至社交能力上，相關研究也提到女性跑者因為馬拉松而拓展了社交圈 (Boudreau & Giorgi, 2010)，跑友間除了互相砥礪前進，持續維持跑步習慣，也交流跑步心得 (程憶惠等，2017；Waśkiewicz et al., 2019)，生活也因馬拉松運動而更豐富 (Ziegler, 1991)。

三、跑步與人格特質

跑步經驗讓跑者在心理層面上傾向更認識自己，與看見個人的心理成長。有些跑者本來的性格習慣鑽牛角尖，但在跑步當下，為求完成，不得不面對與接納當下非預期發生的事件，從跑步中學到「抱怨與怨嘆於事無補，唯有面對與接納不完美才可行」。在跑步上的堅持不懈，應用在日常中面對困難時，心中也會萌生類似的信念：告訴自己艱難的課表都能完成了，相信自己也能完成手上的任務，跑步提升了女性跑者的自我效能感，與 Rupprecht 與 Matkin (2012) 研究結果相符合。除了自我效能感的提升，參與馬拉松後，女性跑者在面對挑戰也能以「開放的心」去面對，願意嘗試看看，此與 Boudreau 與 Giorgi (2010) 研究相呼應。

另外，有跑者在跑步中練習「正念」，逐漸改變平時易焦躁與自我懷疑的思考模式，以及透過長時間的跑步過程，「獨處」時與自己好好對話，肯定自己當下的努力。這一些心理上的轉變，凸顯了跑者們的特質：彈性思考、樂觀、自信、堅持不懈、情緒穩定、自我對話與傾聽，與胡凱揚等 (2021) 針對期刊資料或網路部落格文本，有關初馬跑者之參與心得進行

分析之結果相符。

綜上所述，研究者將本研究探討之馬拉松對女性跑者之影響，歸納整理之結果如下表 2。其中，進一步與過去文獻之發現比對後發現，本研究有三個獨特有趣的發現。首先，女性跑者會避免夜晚個人獨自跑步，而採相約團練的時間安排。其次則是身兼母職者，更需要彈性的時間安排機制。第三則是專注於當下，進入深度自我心靈察覺層次而生的正念慢活跑者特質。

四、結論與建議

(一) 結論

跑步教給女性跑者的事，遠遠超越了跑步本身，影響跑者的生活習慣、心理層面與人格特質，讓跑者跳脫原本的生活型態，過得更健康，也更豐富生活，包含在飲食上更有意識的選擇食物、規律的作息、時間管理等，人際上也因為跑步而結交志同道合的跑友；人格與心理層面也有所提升，成為更有彈性的人，面對工作上的挑戰也套用自身在面對艱難的課表之成功經驗，增強心理韌性，對於挑戰抱持開放、願意嘗試的態度，增強心理韌性，或是將跑步所體驗到的「正念」應用到日常中，活在當下，更貼近自己。

值得注意的是，女性跑者學會的事之獨特處在於，若同時兼有母職角色，通常會更需要「時間管理」，在滿足個人跑步的需求之餘，配合家庭的作息與行程，調整跑步的時間與找到因應方式。

(二) 建議

1. 研究對象

本研究設定的研究參與者為女性跑者，且持續從事路跑運動生涯兩年以上，生平順利完成全程馬拉松兩場以上或半程馬拉松三場以上，本身非職業跑者。五位受訪者其中有兩位為已婚人士且育有子女，平時需要配合家庭再安排個人的運動時間，女性跑者的婚姻、家庭支持牽動女性跑者在跑者上的持續。建議未來研究對象設定可以聚焦於已婚女性與身兼母職者，以求更完善瞭解其參與歷程之內心感受。

2. 研究方法

本研究採取質性方式，礙於時間以及能力的限制，僅深入訪談五位女性跑者，難以作為普遍推論的參考，建議未來若有針對女性跑者相關探討，可使用量化分析的方式，了解女性跑者從中的蛻變，使研究更趨於完整，並凸顯女性跑者之獨特性。

3. 後續研究議題的拓展

首先，本研究發現女性跑者相較於男性，在夜晚獨自跑步訓練的安排尚有較多的顧忌，多會傾向避免或是相約有伴才進行之策略，此一現象及其背後之相關原因，值得後續研究予以探究。其次，儘管現在運動心理學上已有將正向心理學融入運動訓練的一環 (吳治翰等，2017；楊靜怡、唐志偉，2018)，藉以提升運動員的專注力、壓力調解能力等，但在馬拉松運動上的研究可參考的文獻並不多，建議未來欲從事馬拉松相關研究者，可朝正念與馬拉松跑者之議題發展。

4. 習慣養成

從研究結果可發現，跑者皆因開始跑步後，漸漸養成其他習慣，例如為了讓身體更有能量完成馬拉松，在飲食上更有意識的選擇營養，為了在忙碌的生活找出跑步時間，因此更擅長時間管理。即為「拱頂石習慣」(keystone habit)，該習慣會讓人培養出額外的習慣，且會讓負向習慣漸漸消失 (楊馥嘉，2020)。因此建議在習慣養成過程，不再只是列出所有待改進的負向習慣，也可靠意志力戰勝誘惑，例如跑者們為了避開酷熱的天氣練跑馬拉松，而開始早睡早起，調整原有作息，自然改掉晚睡晚起的習慣，

即是利用拱頂石習慣效應，逐漸改善 原有的負向習慣之例子。

表 2

馬拉松對女性跑者之影響

影響	主要概念	從屬概念
生活習慣	時間安排	1. 規律作息
		2. 彈性調整(身兼母職者尤甚)
		3. 相約有伴才夜跑
	飲食習慣	1. 正常吃不忘口
		2. 有意識選擇食物(原型食物、均衡飲食)
		3. 注重營養補充(蛋白質、碳水化合物)
心理層面	樂觀面對	1. 不鑽牛角尖
		2. 彈性心態調整
	堅持到底	1. 持續訓練
		2. 力求完賽
		3. 自我效能
	自我對話	1. 傾聽自我
		2. 專注當下
		3. 自我鼓勵
人格特質	接受不完美	1. 坦然面對突發狀況
		2. 注重歷程而非結果
	成就而生自信	1. 自我努力而生成就感
		2. 重新認識與定義自己
		3. 拓展人際交流圈
	正念慢活	1. 專注當下自我覺察
		2. 長時間進行個人目標追尋
		3. 消除內心雜念的動態禪修

引用文獻

- 丁雪茵、鄭伯壘、任金剛 (1996)。質性研究中研究者的角色與主觀性。 *本土心理學研究*，6，354-376。
- 丁瑋君 (2015)。 *女性馬拉松跑者的完美與承諾* (未出版碩士論文)。國立東華大學。
- 文多斌 (2014)。Happy Run：一項運動人類學的研究。 *臺灣體育學術研究*，57，71-116。
- 王玉麟 (2004)。研究倫理的相關議題。 *教師之友*，45(3)，85-93。
- 余嬪 (2000)。休閒教育的實施與發展。 *大葉學報*，9(2)，1-13。
- 吳治翰、念裕祥、吳聰義、張育愷 (2017)。正念訓練與運動表現之關聯。 *運動教練科學*，48，65-77。
- 吳崇旗、王偉琴 (2020)。休閒型鐵人三項運動參與者完賽歷程體驗之探究。 *中華體育季刊*，34(3)，143-153。
- 李城忠、楊詠蓁 (2011)。企業員工休閒活動需求及參與對工作績效影響之研究。 *休閒產業管理學刊*，4(1)，40-56。
- 李穎琦譯 (2013)。 *跑得過一切：天生就會跑主角史考特的跑步與飲食之心*。遠流。
- 阮光助 (2014)。促進質性研究的品質與可信性。 *國教新知*，61(1)，92-102。
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花 (2005)。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。 *身心障礙研究季刊*，3(2)，122-136。
- 胡凱揚、吳慧芳、王聖文 (2021)。菜鳥跑者的心理困境與挑戰。 *運動與遊憩研究*，16(2)，34-44。
- 桑治惠 (2015)。點滴的累積：一位女子首次完成全程馬拉松的經驗敘說。 *身體文化學報*，21，23-45。
- 涂紋鳳譯 (2020)。 *跑過、煩惱過，才能發現的事*。時報文化。
- 張芬芬 (2020)。質性研究中的快思慢想：整體直觀與邏輯推理。 *臺灣教育研究期刊*，1(3)，235-270。
- 張桂婕 (2013)。 *馬拉松跑者跑步時內心歷程之探討* (未出版碩士論文)。國立體育大學。
- 張景盈、許績勝、許光熙 (2017)。百場馬拉松跑者經驗敘說。 *體育學系系刊*，16，69-84。
- 陳嘉鳳、張皓維、黃慧真、簡麗姿譯 (2012)。 *生命抉擇與個人成長*。雙葉。

- 程憶惠、許績勝、許光熙 (2017)。女性馬拉松跑者運動參與歷程與社會支持之探析。《體育學系系刊》，16，85-100。
- 楊靜怡、唐志偉 (2018)。正念訓練的經驗與遷移效果初探－以陸軍專科學校學生體能表現為例。《國防大學通識教育學報》，8，75-88。
- 楊馥嘉譯 (2020)。《習慣致富：人生實踐版》。遠流。
- 葉冠宏、許績勝、許光熙 (2018)。參與馬拉松緣由、歷程與省思的生命敘說。《體育學系系刊》，17，65-86。
- 運動筆記 (2016年3月8日)。【賽事】NIKE 女子路跑 一場和自己的約定。取自 <https://running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=92402>
- 廖珮玟 (2015)。從量化與質化研究信效度探討社會科學領域的研究品質。《中華科技大學學報》，62，69-88
- 鄭匡寓 (2020)。《我跑，故我在》。時報。
- 謝維玲譯 (2019)。《運動改造大腦》。野人。
- 顏志龍 (2018)。《傻瓜也會寫論文(量化+質化增訂版)：社會科學學位論文寫作指南》。五南。
- 顏寧譯 (2011)。《質性研究：設計與施作指南》。五南。
- 蘇怡任、郭豐洲 (2012)。《奔跑：跑出人生風景》。平安。
- Boudreau, A. L., & Giorgi, B. (2010). The experience of self-discovery and mental change in female novice athletes in connection to marathon running. *Journal of Phenomenological Psychology*, 41(2), 234-267.
- Connelly, L. M. (2016). Trustworthiness in qualitative research. *Medsurg Nursing*, 25(6), 435.
- Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. (2015). *Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource*. John Wiley & Sons.
- Folscher, L. L., Grant, C. C., Fletcher, L., & Janse van Rensburg, D. C. (2015). Ultra-marathon athletes at risk for the female athlete triad. *Sports Medicine-open*, 1(1), 1-8.
- Gustafson, C. R., Rakhmatullaeva, N., Beckford, S. E., Ammachathram, A., Cristobal, A., & Koehler, K. (2018). Exercise and the timing of snack choice: Healthy snack choice is reduced in the post-exercise state. *Nutrients*, 10(12), 1941.
- Koehler, K., & Drenowatz, C. (2019). Integrated role of nutrition and physical activity for lifelong

- health. *Nutrients*, 11(7), 1437.
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A scoping review of the relationship between running and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8059.
- Rupprecht, P. M., & Matkin, G. S. (2012). Finishing the race: Exploring the meaning of marathons for women who run multiple races. *Journal of Leisure Research*, 44(3), 308-331.
- Tiller, N. B., Roberts, J. D., Beasley, L., Chapman, S., Pinto, J. M., Smith, L., Wiffin, M., Russell, M., Sparks, S. A., Duckworth, L., O'Hara, J., Sutton, L., Antonio, J., Willoughby, D. S., Tarpey, M. D., Smith-Ryan, A. E., Ormsbee, M. J., Astorino, T. A., Kreider, R. B., ... Bannock, L. (2019). International Society of Sports Nutrition position stand: Nutritional considerations for single-stage ultra-marathon training and racing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 50.
- Waśkiewicz, Z., Nikolaidis, P. T., Gerasimuk, D., Borysiuk, Z., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). What motivates successful marathon runners? The role of sex, age, education, and training experience in Polish runners. *Frontiers in Psychology*, 10, 1671.
- Zach, S., Xia, Y., Zeev, A., Arnon, M., Choresh, N., & Tenenbaum, G. (2017). Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the Motivation of Marathon Scale (MOMS). *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 302-310.
- Ziegler, S. G. (1991). Perceived benefits of marathon running in males and females. *Sex Roles*, 25, 119-127.

作者簡介

第一作者：邱聖宜

服務單位：國立曾文高級農工職業學校 輔導教師

第二作者：吳崇旗 (通訊作者)

服務單位：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系 教授

通訊地址：106 臺北市大安區和平東路一段 162 號（臺師大公領系）

聯絡電話：02-77491860

E-mail： wu660711@ntnu.edu.tw

What Running Teaches Her: Exploring the Influence of Marathon on Women Runners

Sheng-Yi Chiu

National Tseng-Wen Agricultural & Industrial High School

Chung-Chi Wu

Department of Civic Education and Leadership,
National Taiwan Normal University

Abstract

Purpose: The purpose of this thesis is to explore "the influence of running on female runners", including the influence of running on female runners' psychology, personality traits, thinking and lifestyle. **Method:** This study adopts a qualitative orientation, snowball sampling and purposive sampling, and interviews with five runners having experience for over two years, and they are also amateurs who have won top three in any marathon competitions. **Results:** The impact of running on female runners is divided into (1) Lifestyle: Women developed good time management when they have multiple responsibilities. Diet is a more conscious choice of food. (2) Psychological level: The main concepts include "don't get into a dead end, face difficulties optimistically", "persist to the end and never give up" and "finally being able to have a good conversation with oneself". (3) Personality traits: The main concepts include "accepting imperfections", "self-confidence born of a sense of accomplishment" and "mindfulness and slow living". **Conclusion:** Running affects the lifestyle, psychological level, and personality traits of female runners. It allows runners to break free from their original lifestyle and live a healthier life. In terms of interpersonal relationships, they can make like-minded runners because of running; their personality and psychological level have also improved, and they have become more flexible people. In the face of work challenges, they can also apply their successful experience in facing difficult schedules, or apply the 'mindfulness' experienced in running to daily life, living in the present and being closer to themselves. In addition, the uniqueness of what women runners learn lies in that if women also play the role of mother, they usually need more "time management".

Keywords: endurance-based leisure, serious leisure, qualitative approach, outdoor recreational sport

