

心流体验的研究综述

李 畅

(长春金融高等专科学校 经济管理学院, 吉林 长春 130028)

摘 要:心流体验是积极心理学的重要研究领域,主要指个体全身心投入到某种活动或事物中,忘记时间、忘记自我,把注意力高度集中在当前活动上的一种主观状态,这种主观状态通常伴随着积极的情绪体验。本文归纳总结心流体验概念的产生和发展、代表性研究方法和实际应用等方面的问题,在综合阐述心流体验研究现状的基础上,进行反思与展望。

关键词:积极心理学;心流体验;八通道模型;实践应用

中图分类号: B842.6

文献标识码: A

文章编号: 1008-9640 (2017) 03-0187-03

21世纪初,积极心理学作为一股革命性的心理学新势力,愈发受到大众和学者关注,逐渐成为工作、生活、学习与学术研究领域的热点。积极心理学能够帮助人们更幸福地生活,使更多人对社会、工作、家庭、他人和自身感到满意,实现个人与社会层面共同的幸福。心流体验,作为积极心理学理论中的一个重要概念,强调从正向、建设性的积极视角来研究人的心理现象与行为。

一、关于心流体验的研究

(一)心流体验概念的产生及发展

对心流体验的研究源于 Mihaly Csikszentmihalyi^①在20世纪60年代对游戏(play)的兴趣和研究。通过阅读以往文献,他发现当时几乎所有的研究都是针对儿童游戏的,而且只关注游戏的益处或功能,而非游戏本身给人带来的愉悦感。在理解使人产生愉快体验的活动时,他不局限于游戏,而是把视野扩展至包含更多形式的活动,如攀岩、国际象棋、体育运动、艺术活动(如美术、舞蹈、歌唱)、文学创作和各种极限冒险运动等。这些活动被称为“自成目标活动”(autotelic activity),具有内部动机性,参与者只关注活动本身,沉浸并享受在活动过程中,不求外部回报或结果。

随着对游戏活动、创造力和艺术家人格特质等方面研究的不断深入,心流体验这一概念在表达方式上发生了一系列变化,从最初的“自成目标体验”(autotelic experience),改为“最优体验”(optimal experience),最终称为“心流”(flow)。心流体验

的说法引用自一位访谈者对自己感觉的比喻性描述——就好像流动的水流一样,源源不断、顺畅不息,这既反映出个体的主观状态是愉悦的、主动的、忘我的,又体现出活动的即时性、连续性(moment to moment)和内在的目的性。

进入20世纪八九十年代,研究者把经验取样法(experience sampling method)用于对心流体验的研究,既促进了模型的调整,又丰富了理论内涵。目前,心流体验作为积极心理学(positive psychology)的一个重要概念,已受到大众和学术界的认可。

(二)心流体验的构成特征

Csikszentmihalyi认为,心流体验由6部分构成:(1)行动与意识相融合(merging of action and awareness),指完全融入到行为当中,自己却意识不到;(2)注意力高度集中(centering of attention),指把注意力集中在特定活动,对任何外在刺激都不会分心;(3)丧失自我意识(loss of self-consciousness),指沉浸在一种极致的状态里,仿佛自己已经不存在;(4)控制感(the feeling of control),指能够控制自己的行为,满足周围环境的需要;(5)反馈与行为和谐一致(coherent, non-contradictory demands),指行动明确、反馈即时;(6)内在目的性(autotelic nature),指无需外在目标或奖励。

Jackson & Marsh在1996年对体育运动中的心流体验进行研究后,认为心流体验具有9个组成部分,将原来6部分中的第5个(反馈与行为和谐一致)分

收稿日期:2017-03-06

基金项目:长春金融高等专科学校2017年度重点研究项目“积极心理学取向的高职高专学生职业生涯规划教育方法研究——以长春金融高等专科学校为例”(项目编号:2017JZ010)。

作者简介:李畅(1990—),女,吉林双辽人,长春金融高等专科学校经济管理学院助教,硕士。研究方向:心理健康教育、高校思想政治教育。

解为清晰目标和准确反馈两点,同时增加了时间扭曲体验(distortion of temporal experience of time)与挑战-技能平衡(challenge-skill balance)两个特征。

Sedig 认为,心流体验的 9 个特征,具有跨性别、跨年龄、跨活动与跨阶层的普遍性,这种观点得到了众多心理学家的认可。

(三)心流体验模型的演变

从 1975 年开始, Csikszentmihalyi 系统建构了心流体验的理论模型,即心流体验通道分割模型(Flow channel segmentation models),随着研究的深入,他不断发展对该理论模型的阐释,经历了 3 个阶段。

第一阶段,三通道模型。个体感知到的任务难度与自身技能水平相适配时,会产生心流体验,即高挑战与高技能、低挑战与低技能。当挑战要求过高,个体技能不足时,会产生焦虑;当挑战难度过低,个体技能水平较高时,会产生厌倦感。

第二阶段,四通道模型。该模型中,存在四种组合状态:外在高挑战水平与个体高技能水平相结合时,产生心流体验;外在低挑战水平与个体低技能水平相结合时,产生冷漠体验(apathy);外在低挑战水平和个体高技能水平相结合时,产生厌烦(boredom);外在高挑战水平与个体低技能水平结合时会产生焦虑(anxiety)。

第三阶段,八通道模型。为增强心流理论的科学性, Csikszentmihalyi 与其研究小组在 1997 年对该模型进行细化,分为 8 种不同的心理状态:当外界挑战水平高于个体感知到的技能水平时,个体会根据两种水平之间差距大小的不同,而产生担忧(worry)、焦虑或觉醒(arousal)的体验;当外界挑战水平较低时,个体会产生控制(control)、放松(relaxation)和厌倦(boredom)的体验;当挑战水平与技能水平都很低时,个体会产生冷漠感;当挑战水平与技能水平都很高时,个体才会有心流体验。该模型相比前两个模型,更科学也更符合个体的实际情况。

二、心流体验的研究方法

不同学者对心流体验研究方法的总结视角略有不同,但总体来说,对该理论的研究主要通过以下四类方法进行。

(一)访谈

访谈是了解心流体验最常用的方法,也是较传统的方法, Csikszentmihalyi 最初就是通过访谈许多有类似体验的人群而提出的心流概念。 Nakamura 在 2002 年认为访谈以半结构为主,最大特点是可以在真实生活情境中细致地了解被试,确定心流体验的动力学特征和大致范围,但其缺点是,个人感觉往往不准确,容易出现实验者效应,且访谈时间较长,效率较低。

(二)问卷调查

问卷调查是测量心流体验较常用的方法。

Nakamura 认为,问卷调查主要用于测量被试心流体验的维度、情境及个体间差异,问卷内容主要包括:是否产生过心流体验、频次、在何种活动或情境中发生等。目前,最广泛的量表是由米兰大学的学者 Jackson 及其同事共同编制的心流体验状态量表(Flow State Scale, FSS)和倾向性量表(Dispositional Flow Scale, DFS), Kawabata 认为两个量表都以心流体验的 9 个特征为基础编制而成。此外, Koehn 还开发了心流体验特质量表(Flow Trait Scale),用以测量心流体验产生的个体差异。

我国研究者刘维娜在 2009 年对上述两个量表进行了本土化修订与信效度验证,研究显示,修订后的中文版量表具有较好的信效度,已得到了相关学者的认可,并已得到运用。

(三)心流体验抽样法(experience sampling method, ESM)

该方法的核心在于多次重复评估个体在日常生活中对不同行为与环境的感受,以保证结果的客观性和准确性。 Smith 在 2005 年把它具体解释为,被试随身携带一个可发出声音的电子设备(类似 BP 机),在预先设定的时间点,当被试听到来自主试的声音信号时,立即完成相应问卷,即心理体验抽样表(Experience-Sampling Form, ESF)。问卷内容可以反映个体出现心流体验的典型时刻、具体活动内容、即时感受等具体信息,在形式上包括开放问题和 10 点计分量表。该方法虽然使测量结果更客观、准确,但最明显的障碍是会影响被试的活动表现。

(四)实验法

研究者设计了一系列实验(experiment)和准实验(quasi-experiment)来研究被试在参与实验前后的体验。有研究者曾对 59 名企业管理本科生进行研究,把他们分配到三项活动中,在活动完成后填写问卷,测量心流体验有何不同。此外, Ghani, Supnick 和 Rooney 在 1991 年利用实验法比较不同网站给消费者带来的不同心流体验,进而改善网页视觉控制(visual control)、功能控制(functional control)等。

三、心流体验的实证研究成果

(一)心流体验在体育运动中的研究

从 20 世纪 90 年代开始,心理学家展开了对心流体验在体育竞技方面的研究,得出了许多宝贵成果。

Jackson 采用 Csikszentmihalyi 的研究模式,对 28 名运动员进行调查后,筛选出心流体验的 9 个特征; Russell 对 42 名大学生运动员进行访谈,并填写了心流体验问卷(FFS),通过分析得出,只要活动具有结构性,无论男女都会有相似的心流体验; Asakawa 把日本大学生分为自带目的性人格与非自带目的性人格两组,结果发现,自带目的性人格组的学生感知到的挑战与技能水平比另一组学生更平衡,而且他们趋

向于更高地感知自己的技能水平。

我国对心流体验在体育运动领域的研究,也取得了一些成果。王智在2002年对技能类项目运动员进行研究,发现心流体验由8个相互关联的因素构成,按重要性依次为:挑战—能力平衡、清晰反馈、注意集中于当前任务、明确目标、自我目标的体验、控制感、行为—意识融合以及自我意识的丧失;胡咏梅在2002年对垒球和棒球运动员心流体验的主要特征进行研究,发现训练年限和运动水平是影响心流体验的主要因素;在性别差异上,孙延林、蒋满华、符明秋的许多研究结果都具有一致性,即男性比女性更容易产生心流体验,但对于不同的特征,会随着项目类型、年限和其他因素的变化而各有不同。

(二)心流体验在日常生活研究

直至21世纪初,Csikszentmihalyi除针对冒险、艺术、体育等活动进行了一系列广泛的研究外,还对日常生活进行了调查,并按照生产类(如学业)、维持类(如家务、交通)与休闲类活动(如爱好、媒体娱乐、聊天)进行划分,对不同性别、人群、年龄、行业进行了比较分析。

结果显示:成人工作(或儿童写作)时,快乐程度较低,动机较薄弱,但注意力十分集中,心智运作的投入程度最高,也是心流体验较易发生的时刻。不过,由于工作种类繁多,性质各异,在通常情况下,对工作活动的体验品质也会因具体职业而异,如交通控制员比守夜人需要更强的专注力,创业的企业家比公务员更具强烈动机。此外,相同的工作也可能产生不同的体验,如经理热爱执行计划却痛恨开会。

休闲类活动的正面感受较强,动机最显著,而看电视、多媒体等被动式的休闲活动,虽然愉快感很高、动机较强,但无法使人全神贯注或进入心流状态;相比而言,主动式休闲如运动、社交等,既有积极情绪,也有较强的动机和专注力。然而,主动式休闲通常仅占个人全部时间的1/5~1/4,大部分人花费大量时间看电视,进行被动休闲,很少进行主动式休闲。

(三)心流体验在教学过程中的研究

Stefan Engeser, Anja Schiepe-Tiska认为理解心流体验产生的条件与结果,有助于训练者、教师和学生以更好的方式去享受并改进各自的活动。

Moneta在2004年采用心流体验抽样法对香港中文大学的269名学生与美国12年级的学生进行对比研究发现,心理体验模型具有文化差异性,中国人在低挑战—高技能的状态下会产生更高的内部动机,在高挑战—高技能的状态下,心流体验状态下的动机水平较低;杨建梅、张凉在2011年对山东体育学院系跨栏普修班学生分别采用传统教学法和基于心流理论

的课程进行对比研究,结果表明,实验组被试心流体验特征的变化比控制组明显,更好地掌握了教师传授的技术动作,即把心流理论应用于体育教学中,有助于提高学生对技能的掌握;王峥芳、周雅和刘翔平在2011年利用心流体验量表、学习动机量表和数学焦虑量表对296名高中生进行研究,结果显示,只有通过考试过程中的心流体验,内部动机和数学焦虑才能影响考试成绩。

(四)心流体验在人机互动中的研究

人机互动(human-computer interaction),是心流体验应用的又一重要领域,包括游戏学习(game-based learning)、网络学习和媒体使用(media use)等。

Choi等人于2004年在心流体验的理论基础上提出数字化学习(e-learning)的成功模型,基于此模型的研究表明,数字化学习特征、心流体验、学习者的学习态度及学习结果之间有显著的相关性,还揭示了心流体验作为学习过程的核心因素,对学习的质与量起着直接或间接的影响作用;Shin在2006年以心流体验的理论模型为基础,提出了一个在大学教学情境中运用的虚拟课程,即以VOD(video on demand)形式呈现的网络在线讲座课程,该课程模式包括心流体验的前兆、体验与结果;Liao在2006年通过建构模型对学生在远程学习中体验到的心流状态进行评估,发现心流体验对学生远程学习的效果有很大影响,能够激发学生的内部动机,而产生心流体验的学生拥有积极的学习态度,会主动利用远程学习。

四、反思与展望

在研究方法上,访谈和问卷法较依赖于被试的过去体验回忆,但回忆内容与真实情境存在一定偏差,这两种方法要求被试把分散的片段组成完整的画面,呈现的结果会受到个体组织能力和语言能力的影 响,进而可能影响测量结果的准确性。因此,日后对心流体验的研究,有必要将访谈法、问卷调查法与心流体验抽样法相结合,以获得更全面、准确、生动的原始资料。

心流体验日后的研究将朝着以下方向努力:第一,心流体验研究将逐渐走进实验室,尤其是利用各种实验设备进行研究,如ERP、PET、fMRI等;第二,针对该理论过于西方化的特质,应加强对心流体验的跨文化研究;第三,应将心流体验理论与人们的日常生活更紧密联系起来,为增进全人类的幸福提供技术支持。

注释

①美国匈牙利籍心理学家,积极心理学的世界领军人物之一,开创了“心流体验”(flow)的概念。

(责任编辑:王玉玲)