

流暢體驗與高峰經驗之探討及其在休閒運動上之應用

Comparison Peak Experience and Flow Experience:
Applied in Recreational Sports

蔡志弦、沈易利

摘要

本文旨在探討流暢體驗與高峰經驗的意涵，並比較其異同之處，試圖瞭解休閒活動參與者在參與活動時之個人內在心理歷程及感受經歷。本文採文獻法針對其異同處深入比較，嘗試將兩者運用於休閒運動中，探究其可能性及限制。作者建議對於未來休閒活動的研究若能針對不同背景的休閒運動參與者的內在心理感受作一分析，藉此增加休閒運動參與人口，並能增進身體健康與心理福祉，亦可成為休閒運動規劃者或遊憩者為參與者規劃活動時一項的指標。

關鍵字：流暢體驗、高峰經驗

Abstract

The purpose of the article is try to understand the meaning of flow and peak experience and compare flow with peak experience, to know the individuals' feelings process when they participate in recreational sports. The article used documentary analysis to compare flow and peak experience, and applied both theories in recreational sports to discuss the possibility and limitation. The author suggested that the study about recreation activities in the future can direct the way to analysis the feelings of the participant in different background, for the purpose of study, not only raising activities participant and strengthen the body health and intrinsic feelings, but also can be provide standards to the programmer of recreation activities when they program the activities.

Key word : flow experience、 peak experience

壹、前言

個人對自我及生命的看法由經驗形成，現在或過往的經驗對個人的心智及態度都會造成正面或負面的影響，進而產生多樣的行為。在經驗歷程中有些經驗超出個人的意志及控制，有些經驗讓個人感受到自主及喜悅，流暢體驗及高峰經驗為均屬可以帶來自主和喜悅者。從心理學內在動機的觀點來探討流暢經驗 (flow experience)，流暢經驗是一種個人內在的主觀感受，在參與活動接受挑戰時，參與者全然忘我的投入，進入心無旁騖的狀態。再由源自於馬斯洛之基本需求理論之人本心理學的觀點來探討高峰經驗 (peak experience)，意即在忘我的時刻，所完成自我實現的感受，是一種正向快樂的體驗 (Maslow, 1962)。兩者之間似有相同，並曾應用於不同的範疇中，如：運動、攀岩、下棋、日常生活等；然而，因兩者所強調的心理歷程、主觀及客觀的認定等各方面之差異，亦值得探討。本文試圖探討流暢體驗與高峰經驗的意涵，並針對其異同處進行深入比較，以期未來休閒運動的研究能夠針對不同背景的休閒運動參與者之內在心理感受作一分析，進而增加休閒運動參與人口，並能增進身體健康與心理福祉，亦可成為休閒運動規劃者或遊憩者為參與者規劃活動時一項的指標，嘗試將兩者運用於休閒運動中，探究其可能性及限制。

貳、流暢體驗與高峰經驗之基本意涵

一、流暢體驗 (flow experience) 之意義與特性

心理學家 Csikszentmihalyi 於 1960 年代觀察西洋棋手、外科醫生、攀岩者等，發現他們在從事相關活動時全神

貫注，進入心無旁騖的狀態，時常忽略時間的流逝及無視於外在的干擾，完全融入活動中，Csikszentmihalyi 將此表現稱之為流暢體驗（flow experience），亦是一種最佳的體驗（optimal experience）（Csikszentmihalyi, 1975, 1990）。因為在全神貫注、全心投入的狀態下，個人達到追求的目標，因而感受更具信心及更強壯的自我。而活動本身即是一種酬賞，並不是因為外在的誘因而參與活動，如果能領悟流暢體驗所帶來的正面感受，且能善加組織自我意識，個人的生活品質必然提升（Csikszentmihalyi, 1990）。

流暢體驗的理論基礎中（Csikszentmihalyi, 1990），技能（skill）與挑戰（challenge）是兩個重要的因素，唯有技能與挑戰相互平衡時，才會產生流暢體驗；反之，當個人的技能高於挑戰時，會產生無聊狀態；高挑戰低技能時，會產生焦慮。

欲達到流暢體驗，Csikszentmihalyi 歸納出之基本要素（Csikszentmihalyi, 1990）：挑戰與技能平衡、行動與意識合一、清晰的目標與明確的回饋、對挑戰的專注力、控制感、自我意識的喪失、時間的流逝、自成性的經驗（autotelic experience）。其後，Privette（1983）又將流暢體驗分為小流暢（microflow）及大流暢（macroflow），例如：小至咀嚼口香糖，大至深度的欣喜。

二、高峰經驗（peak experience）之意義與特性

由人本心理學之父馬斯洛提出，源於基本需求理論，個體需滿足自我的基本需求後，身心與潛能充分的發揮，才能達到自我實現的層次需求，亦即追求人生的最高境界，滿足的層次是漸進式。以下是人類基本需求理論之內涵（Maslow,

1962):

1. 生理需求：人類最基本的需求，先維持身體最基本的運作，如：餓了吃東西、渴了要喝水、痛苦的逃避等，生理需求的滿足優先於其他層次需求。
2. 安全需求：個人尋求穩定與安全，免於恐懼與被威脅，而從中獲得安全感的需求。
3. 愛與歸屬需求：個體都有參與或隸屬某一特殊團體或數個團體的強烈需求。當生理與安全的需求已部分被滿足後，個體所關心的即是被人接納，或是能否與他人建立密切之關係。
4. 尊重需求：含自我尊重與他人對自我的尊重。前者為自信、成就、獨立自主、稱職等需求；後者為承認、接納、賞識、地位、名譽，即當個人的能力及成就受他人肯定時，才能感受自己的價值。
5. 自我實現需求：前四項需求需達到滿足後，才能達到自我實現，是馬斯洛需求理論中最高層次的需求。自我實現是成為自己理想中完整個體，意即達到自我潛能的顛峰，充分發揮自我的能力。

自我實現的意義是陶然的忘我或聚精會神的感受，個人將潛能充分發揮，而自我實現的時刻即是超越自我；馬斯洛將高峰經驗定義為自我實現的剎那，代表個人生命中最快樂和心醉神迷的時刻，這些時刻可能源於對書本內容的感動、觀看夕陽西下時的投入、忘情於美妙的音樂等。高峰經驗是超越動機的、非自我中心的、無目的的終極經驗，不是手段歷程，著重於終極經驗。

參、流暢體驗與高峰經驗之比較

流暢體驗與高峰經驗有異曲同工之妙 (Privette, 1983), 似乎馬斯洛與 Csikzentmihalyi 在不同的時空背景下, 產生相同的概念, 除了其高度的心理投入與感受及情境與能力相制衡外, 且都是在忘我的當下體驗到的一種個人內在的感受, 並且會產生超越自我平常的表現與行為。Privette (1983) 提出高峰經驗、高峰表現與流暢體驗之比較, 研究結果發現三者有顯著差異, 即高峰經驗是個人於追求自我實現的過程中, 所產生的一種自我心理滿足感與完美感, 以及個體在參與活動時全心投入的一種狀態; 高峰表現是個體行為超越原先預期合理的表現水準; 流暢體驗是個體知覺到自身的能力與情境需求間能夠相契合, 在與情境需求能夠平衡狀態下所產生的內在樂趣狀態。亦有其他相異之處。

以下為流暢體驗與高峰經驗相異點:

1. 理論切入點之差異: 流暢體驗由 Csikzentmihalyi (1975) 提出, 基於內在動機的觀點, 強調人們從事自己拿手的活動時, 會經歷到某種特殊的心理經驗, 且活動本身即是一種獎勵, 不是外在誘因的驅使而去參與活動; 高峰經驗由馬斯洛 (1962) 提出, 基於人類基本需求理論, 人類有五項基本需求, 需階層漸進式的滿足, 才能達到頂峰即是自我實現, 高峰經驗可說是伴隨自我實現的產物, 是個人內在主觀的感受。
2. 延續性差異: 流暢體驗雖重視過程, 但每個過程間是不相關, 意即前次流暢體驗不會影響到下次流暢體驗的感受好壞; 高峰經驗是漸進式, 不是一種手段過程, 而是結果, 各階段的需求需被滿足後, 才會再邁向自我實現, 高峰經

驗因此產生。

3. 技能差異：高峰經驗需要一定的能力，且必須是在能夠完成自我實現的標準下，足以應付的，例如：運動員在競賽中，需和對手的能力相抗衡，才有機會達到高峰經驗，但高峰經驗的產生，並不一定會有好的運動表現（Privette & Bundrick, 1991）；流暢體驗的技能隨著挑戰的難度而有所改變，每一次的挑戰因當時的情境，有所不同時，所需具備的技能因此不同，只要個體自身的技能與情境需求達到平衡，即會體驗流暢，且技能的高低與時間無一定之關係。
4. 層次差異：流暢體驗並不侷限於某一特定階段，流暢體驗著重於心理的滿足，所需滿足的條件在於個人心理層面上的喜悅、滿足與自主；高峰經驗則著重於精神層面，需滿足低層次的需求，才能達到最高階段的自我實現，且經歷高峰經驗的過程中，並不似流暢體驗會喪失自我。
5. 概念差異：馬斯洛肯定高度心理健康者的生活經歷與普通人之不同，強調擁有高峰經驗者必有獨特的人格與特徵；綜合有關流暢體驗的研究，發現擁有此經驗的個人，不必具有特定的人格與能力表現。

肆、流暢體驗與高峰經驗在休閒與運動領域的相關研究

Jones、Hollenhorst、Perna & Selin (2000) 運用泛舟活動的參與者來檢視流暢體驗的效度，研究結果發現泛舟者於活動過程中普遍經歷著流暢體驗。 Jackson (1998) 針對年長運動員的心理因素，如：內外動機、目標導向、焦慮特性等與流暢體驗的關連進行研究，經取樣 398 名運動員，

採用問卷調查法，研究結果發現某些特定的心理因素與流暢體驗相關。Kleiber, Larson & Csikszentmihalyi (1986) 研究發現休閒與內在動機、正向情感與自由感有高度相關，且高於平常的生產與維持生計的活動；儘管高度專注力與挑戰於生產性的活動中產生，但高度的專注力與挑戰，亦出現在藝術、運動及比賽中。

Ravizza(1977)採用訪談方式藉以研究運動員之個人經驗與馬斯洛提出的高峰經驗特質是否相符，訪談過程中，發現運動員極少和他人分享於運動中最棒的時刻，經由引導後，才逐漸說出，研究結果發現運動員會暫時性的喪失自我意識、與競賽融合等，這些都與高峰經驗的特質相似，但也發現運動員會完全專注投入窄化的焦點中及對身體的注意。

由上述的研究中發現針對高峰經驗之研究常採用質化研究，並運用訪談的方式來瞭解受試者的感受，且讓受試者回溯自己最棒的時刻，由於時隔一段時間，會讓受試者對於高峰經驗的感受產生模糊的狀態，因此期許未來對於高峰經驗的研究能夠採用更適當的方法真正瞭解個體參與活動時的真正感受。

伍、結語

Tinsley & Tinsley (1986) 的研究中，指出流暢體驗是休閒利益的重要成分，當個體在休閒時唯有體驗流暢才是真正的休閒，此項研究顯示出個體在參與休閒時體驗流暢的重要性。流暢體驗與高峰經驗在休閒與運動上的應用雖有不同，如何平衡兩者間的需求應是可為的目標。流暢體驗與高峰經驗主要在探究個人之心理歷程，且皆為個人內在主觀的

感受經歷，亦可運用於休閒、運動、教育、藝術等廣泛的領域中，若應用於休閒運動的範疇，採用適當的研究方法，例如：訪談、問卷調查或自陳量表等方式，分析其結果，用以確認參與者從事某項休閒運動時的心理經驗，是否達到滿足或愉悅，假使結果顯示參與者於活動的過程中感到無聊及焦慮，休閒運動的提供者可適度的修改活動內容或方式、增加高度挑戰的活動，或依對象及技能的不同，來標明或區分活動的型態，使得參與者的技能與挑戰融合，進而體驗流暢。以目前時下流行的健身中心為例，管理者可採用問卷調查的方式得知會員的參與課程與使用設施時的內心感受與經歷，再經由調查結果培訓合適的教練或師資、擴充更新穎的器材與設備及營造更適宜的環境等，藉此讓健身中心會員的歡愉感受提升或持續，亦創造經歷流暢體驗與高峰經驗的機會，進而提高健身中心的會員人數及獲利率。

參考文獻

- Csikzentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Fransico: Jossey-Bass.
- Csikzentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Happiness.
- Jones, C. D., Hollenhorst, S. J., Perna, F., & Selin, S. (2000). Validation of the flow theory in an on-site whitewater kayaking setting. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 247-261.
- Kleiber, D., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal*

- of Leisure Research, 18(3), 169-176.*
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being.* Princeton, N.J. : Van Nostrand.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow : A comparative analysis of positive human experience. *Journal of Personality and Social Psychology, 45(6), 1361-1381.*
- Privette, G. & Bundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of social behavior and personality, 6(5), 169 – 188.*
- Ravizza, K. (1977). Peak experience in sport. *Journal of Humanistic Psychology, 4, 35-41.*
- Tinsley, E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences, 8(1), 1-45.*