

分神好還是用心好？—探討心神漫遊與正念導引對發散性創意問題的孕育效果

孕育效果是指個體思考問題卻不得其解時，暫停解題而從事其他活動(即孕育期)卻促進問題解決的現象。近年，有研究者提出孕育期心神漫遊程度越高越有助於創意表現，然而，目前這方面的結果仍不穩定，且無法區分孕育效果是來自高心神漫遊或低負荷分心作業，此外，也有研究發現在孕育期從事減少心神漫遊的正念練習比高心神漫遊的分心作業有更好的孕育效果。基於過去研究的限制與結果的不一致，本研究的目的在於藉由操弄兩種孕育期分心作業：**(1)正念導引(低負荷且低心神漫遊)**、**(2)專注心理物件(高負荷且高心神漫遊)**，使高心神漫遊與低負荷作業脫鉤，來探討孕育期心神漫遊、正念狀態與孕育效果之間的關係。本研究將參與者隨機分派到兩組孕育組(正念導引或專注心理物件)以及控制組(無孕育期)，並以不尋常用途作業來測量參與者的創意表現，孕育組會在孕育期前後各進行一次相同題目的創意解題，而控制組則會連續進行兩次解題。結果發現，在經過相同時間的孕育期後，兩組孕育組在流暢力(不尋常用途的數量)和變通力(不尋常用途的類別數)的表現均優於控制組，且專注心理物件組比正念組有更好的變通力。這樣的結果顯示不論高心神漫遊或正念狀態均有助孕育效果的產生，而且可能意涵著兩者是透過不同的路徑來影響創意想法的產生。