

大学生のフロー体験と性格特性 およびWell-beingとの関係性について

奥上紫緒里, 西川一二*, 雨宮俊彦**

要 旨

本研究では、フロー体験チェックリスト（石村，2008）を使って大学生のフローの頻度を測定した。測定の結果、フロー体験の比較的ある群とない群の2群に分かれた。いずれの群においてもフロー体験頻度に男女差は見られなかった。また、研究1においてフロー体験に関し「没入」「自信」「挑戦」の3因子の確認ができ、石村（2008）が示した特性が確認できた。研究2においてフロー体験の頻度と性格や感情、Well-beingに関する他の尺度と関連することがわかった。

キーワード：フロー体験 フロー体験チェックリスト オートテリック・パーソナリティ Well-being

はじめに

1961年にP. A. Waltersによって、はじめてStudent Apathyという概念が提唱されて50年以上が経つ（笠原，1984）。最近の大学生において、「楽しくない」「おもしろくない」「（自分自身のことにも関わらず）目の前にあることをする意味がわからない」といった気力・意欲・やる気の減退が目立つ。ただのサボリ（趣味やサークルなどに一定の参加意欲をみせるようなタイプ）であれば、それは単なる好き嫌いの選択によって行動していると思われるため、現在本人が避けている活動に対しても本人がやる気になるのを待つしかない。しかしながら、あらゆる活動に対して無気力な傾向がみられるケースの場合、欠席日数の増加、不登校、退学と、大学4年間で社会に出る準備をするどころか社会から

*所属 関西大学大学院心理学研究科

**所属 関西大学社会学部

どんどん遠ざかっていってしまうという場合がある。一人でも多くの学生が、自尊心を高めあらゆる物事に挑戦していこうというポジティブな気持ちを持つことに繋がる働きかけは、現在の大学教育の現場において必要不可欠であろう。教育現場において上記事象が改善できるような継続的教育的介入をすることは、教員としての社会的使命であると考ええる。

1. フロー理論

1.1. フロー体験とは

Csikszentmihalyiにより提唱されたフロー理論は、人間がフロー（Flow）という体験を通してより複雑な能力や技能を持った人間へと成長していく過程を理論化した「人間発達のモデル」であり、「モチベーションの理論」である。Csikszentmihalyiは、「全人的に行為に没入している時に人が感ずる包括的感觉」を“フロー”と定義している（Csikszentmihalyi, 1975）。“フロー”という言葉は、人が最も楽しい時にどのように感じているか、そしてそれはなぜなのかということを正確に理解するためにCsikszentmihalyiが、調査面接を行った際に、面接対象者の多くが自分の最高の状態を「流れている（floating）ような感じだった」「私は流れ（flow）に運ばれた」と共通の表現をしたことに由来する。“フロー”とは、現在立ち向かっている挑戦に自分の能力が適合している時に生じる感覚であり、行為者の注意が強く集中しているので、その行為と無関係のことを考えたり、あれこれ悩むことに注意を割かれることはない。活動中は、自意識は消え、時間の感覚は歪められる。また、それが困難で危険なものであっても、そこから得られる利益についてほとんど考えることなく、それ自体のためにその活動は自らすすんで行われる。このような行動傾向によって特徴づけられる性格特性をオートテリック・パーソナリティ（autotelic personality）といい、Csikszentmihalyi（1990）は、オートテリック・パーソナリティな人々は平均的な人々よりもより頻繁にフローを経験しやすいと述べている。また、Csikszentmihalyi & Nakamura（2001）は、オートテリックなアメリカの若者グループの方がノンオートテリックなグループより平均して幸福感が高く、より優れたフロー体験を持つことやオートテリック・パーソナリティな人々はフロー体験時にストレス、緊張、欲求不満をそれほど感じないのに対し、ノンオートテリックな人々はその逆の傾向を示すことが報告されたと記している。Csikszentmihalyiは、フロー体験の心理的利得（psychological benefit）に関しては、フロー体験は難しい課題に取り組んでいる時に生じるとされ、快楽ではなく充足感と関連しているとも論考している（Csikszentmihalyi, 1990）。

また、フロー体験は単なる課題に対する挑戦というだけでなく、その活動自体行うこ

とを目的とする創発的動機づけの側面もある。一つの新しい活動あるいはそれまでに組み組もうとしなかった活動にいったんフローを見出すと、それを内発的に動機づけられる活動として経験するようになり、その活動にとどまろうとするか、あるいはその活動に戻ろうとする動機づけは、経験自体から生じてくる (Csikszentmihalyi, 1990)。Csikszentmihalyi (1990) は、フロー経験を、個人の目標や興味の構造との関係からみれば、それをさらに拡大する推進力となるとともに、既存の興味との関係からみれば、能力を発展させる推進力となると説明している。

1.2. あらゆる分野で実践されるフロー理論

すでにフローの理論は、教育、スポーツ、キャリアカウンセリングなど様々な分野の実践に取り入れられてきている。Indianapolisにある公立のKey Schoolにおいて、フロー理論とGardner, H (1999) の多重知能の理論とに基づく直接的な応用実験が行われた。フロー経験を促進する学習環境を整え、子供たちが学習への挑戦とそれを繰り返し行っていくための能力と欲求の発達を支援する試みを行い、『フローと内発的動機づけの価値を学校という生活の場実際に広く取り入れる』という研究報告がなされている (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2008)。心理臨床分野においてもEmerson (1998) およびRebeiro & Polgar (1998) は、キャリアカウンセリングとフロー研究との関連性を考察し、キャリアカウンセリングにおけるフロー概念の有用性を論じている。また、Fave & Massimini (1992) は、広場恐怖症に悩む若い女性の一年にわたる心理療法について、楽しさや自尊心の獲得が、ストレス反応や否定的感情の改善に重要な役割を果たすことを報告している。これらは一例であるが、このようにあらゆる分野でフロー理論が実践に取り入れられているという事実は、フロー体験がもたらす効果への期待の高さをあらわしているといえよう。

1.3. フロー体験のこれまでの調査方法について

これまで、フロー体験の調査方法には、面接法、質問紙法、ESM (Experience Sampling Method, 経験サンプリング法) が用いられてきた。フロー (Flow) という名称の由来になった多くの被験者からのフロー状態の報告は、面接法から得られたものである。また最も一般的なものに質問紙法がある。しかし、面接法、質問紙法いずれの方法も、回答は回答者の過去の経験の記憶に頼らざるを得ないという限界があった。1970年代後半、Csikszentmihalyi & Larsonによって、ESMという調査手法が開発された。ESMとは、被験者に前もってプログラムされた時間にシグナルが鳴る (1日8回程度)

1 多重知能の理論: Howard Gardnerによる知能は単一ではなく、複数あるという理論。人間には7つの別個の知能が存在すると提唱している。それは、言語的知能 (言葉を扱う)、論理数学的知能 (数、記号、図形を扱う)、音楽的知能 (リズムと音のパターンを扱う)、身体運動的知能 (身体と運動を扱う)、空間的知能 (イメージや映像を扱う)、対人的知能 (他人とのコミュニケーションを扱う)、内省的知能 (自己とその精神的リアリティーという内的側面を扱う) である。

呼び出し装置を身につけさせ、シグナルがなった瞬間の状況をあらかじめ配布しておいた質問紙に回答させるという調査法である。この方法により個人の記憶にたよることなく、様々な状況下の主観的経験を実際の日常生活の中でリアルタイムに記録することが可能となった。しかしながら、定期的にシグナルが鳴ることは被験者にとっては負担であり、また通常の生活に影響を与える可能性が倫理的観点から指摘されている。ESMは、質問紙法では得ることのできないデータを収集することが可能であるが、実施に関しては被験者への配慮が必要となる。

本研究の調査方法には、質問紙法を用いた。フロー体験を測定する尺度として、ESMとほぼ同じ因子が確認されている「フロー体験チェックリスト」(石村, 2008)の質問紙を用いた。そのため、質問紙法でありながら、ESMと類似した体験を抽出できるであろうことが期待できる。

本研究では、フロー体験チェックリスト(石村, 2008)によって得られた調査協力者の回答データの妥当性の検討および大学生のフロー体験の頻度、フロー体験として報告された活動の分類、フロー体験の頻度と性格や感情、Well-beingに関する他の尺度との関係性について検討したい。

2. 【研究1】大学生の経験するフロー体験の頻度とその特徴

2.1. 方法

2.1.1. 調査方法

調査は自己報告式の質問紙を用いて、関西大学社会学部の心理学概論受講生を対象に、2010年10月、授業時間内に実施した。質問紙の内容は、フロー体験に関する質問と性格・Well-beingに関連する尺度からなる。性格・Well-beingに関連する尺度の詳細は研究2で述べる。調査の所要時間は20分程度だった。

2.1.2. 調査協力者

分析対象とした調査協力者は男子50名、女子84名の計134名、年齢の平均は20.7、標準偏差は1.42だった。(調査協力者は138名だったが、4名は回答に複数箇所の欠損値があったので、分析対象から除外した。)

2.1.3. フロー体験に関する質問

石村(2008)に従って、質問紙の冒頭で教示としてフロー体験について説明した後に、フロー体験の頻度、その時の活動、フロー体験時の考えや気持ちについてフロー体験チェックリストにより回答を求めた。

(0)フロー体験についての教示:「あなたの好きな活動のうち、完全に没入することができ、行うこと自体が楽しいものを思い浮かべてください。その活動がうまくいっている

ときのあなたの考えや気持ちを出来るだけ思い出してください。※例えば、他の人たちはそのような体験を次のように説明しています。A. 完全に集中しているので、他のことは何も考えていません。行なっていることは自然とうまういきます。その世界に入り込んでいるため、まわりの音が聞こえなくなり、自分のことや普段の悩みは気になることはありません。B. 自分のやっていることに夢中になっているので、まわりのことは気になりません。すごく充実しているため、時間があつという間に過ぎてしまいます。うまくいっているときは、無心になっていることが多いです。C. 目標に対して、自信を持ってやっています。やりがいがあるので、本当に楽しんでます。」

(1)フロー体験の頻度：(0)の後、「日々の生活で、あなたはこのような体験をどのくらいしますか？」の質問に回答を求めた。選択肢は、1. まったくない、2. ほとんどない、3. あまりない、4. どちらともいえない、5. ややある、6. よくある、7. すごくある、の7件法である。

(2)フロー体験時の活動：(1)に引き続いて「何をしているときにこのような体験をしますか？」の質問にその活動名を自由記述で回答してもらった。

(3)フロー体験チェックリスト：(2)に引き続いて、「その活動に完全に没入しているとき、あなたの考えや気持ちに最もあてはまるものを7段階から一つずつ選んで、○をつけてください。」と質問への回答を求めた。質問は、チャレンジ（挑戦）している、うまくやる自信がある、目標に向かっていく、うまくいっている、完全に集中している、思いのままに動いている、我を忘れている、コントロール（うまく対応）できる、時間を忘れている、楽しんでいる、の10項目である。選択肢は、1. 全くあてはまらない、2. あてはまらない、3. あまりあてはまらない、4. どちらともいえない、5. すこしあてはまる、6. あてはまる、7. 非常にあてはまる、の7件法である。

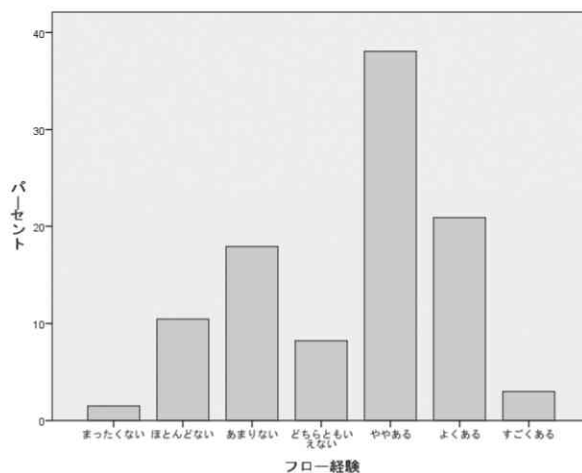


図1 大学生のフロー体験頻度の分布

2.2. 結果と考察

2.2.1. フロー体験頻度

フロー体験頻度は平均4.46 (SD=1.42) で、男女の平均値に有意差はなかった ($t(132) = 0.280, n.s.$)。ヒストグラムは図1のように、3以下と5以上の二つの山に分かれて分布した。3以下がフロー体験の比較のない群で全体の30%を占める。5以上がフロー体験の比較のある群で全体の62%を占める。残りの8%がどちらとも言えない群である。フロー体験の比較のある群と比較のない群の比率についても男女差は見られなかった ($\chi^2(1) = 0.30, n.s.$)。

2.2.2. フロー体験時の活動

大学生のフロー体験時の活動を明らかにするため、フロー体験の頻度をたずねた質問に、5. ややある、6. よくある、7. すごくある、と回答をした調査協力者(全体の62%)を、『フロー体験の比較のある群』² であるとし、質問紙の質問「【2】何をしている時にこのような体験をしますか?」の回答(自由記述)を表1にまとめた。なお、活動総数が83を超えているのは、回答形式が自由記述であったため複数の記述回答をした人がいた為である。調査協力者により回答された諸活動を、「視

表1 フロー体験時の活動

	活動総数	全体に対する割合
視聴的な活動	21	22.6%
読書	8	8.6%
映画・動画鑑賞	4	4.3%
音楽鑑賞	5	5.4%
ドラマを見る	1	1.1%
舞台を見る	1	1.1%
化粧品セミナー	1	1.1%
ネットサーフィン	1	1.1%
身体運動的な活動	29	31.2%
野球	4	4.3%
テニス	3	3.2%
サッカー	2	2.2%
サイクリング	2	2.2%
剣道	1	1.1%
ソフトボール	1	1.1%
バドミントン	1	1.1%
卓球	1	1.1%
ランニング	1	1.1%
ダブルダッチ	1	1.1%
ジャグリング	1	1.1%
ダンス	1	1.1%
部活の試合時	1	1.1%
スポーツ	2	2.2%
ドライブ	1	1.1%
教習所での運転	1	1.1%
ゲーム	4	4.3%
家事	1	1.1%
創造的な活動	19	20.4%
楽器演奏	8	8.6%
カラオケ	1	1.1%
芝居	1	1.1%
絵を描く	2	2.2%
創作作業	1	1.1%
ポスター制作	1	1.1%
書道	2	2.2%
小説を書いている時	1	1.1%
コピーを考える	1	1.1%
プログラミング	1	1.1%
社交的な活動	9	9.7%
サークル活動	3	3.2%
遊び	2	2.2%
ショッピング	2	2.2%
Sex	1	1.1%
人と協力して作業するとき	1	1.1%
その他の活動	9	9.7%
勉強	3	3.2%
バイト	4	4.3%
食べる事	1	1.1%
ダイエット	1	1.1%
分類不能な活動	6	6.5%
部活	3	3.2%
趣味	3	3.2%
活動総数	93	100.0%

聴的な活動」「身体運動的な活動」「創造的な活動」「社交的な活動」「その他の活動」「分類不能な活動」に分類を試みた。分類の際には、Csikszentmihalyiのマイクロフロー活動の型の分類(Csikszentmihalyi, M., 1975)²を参考に、ゲームは「身体運動的な活動」に、読書を「視聴的な活動」に分類した。「視聴的な活動」「身体運動的な活動」「創造的な

2 Csikszentmihalyiは、ロック・クライマー、作曲家、ダンサー、チェスプレイヤー、バスケットボール選手の計171名を被験者として、彼らのフロー経験を調査し、「友情とくつろぎ」、「危険と運」、「問題解決」、「競争」、「創造」の5つの因子を抽出した。また、フロー経験は、上記活動以外に日常生活の中にも生ずるとし、日常生活の中で、いつのまにか小さく没入するような経験を「マイクロフロー (micro flow)」と呼んだ。20人の被験者が日常生活において報告した48時間内の762種の行動を収集、集約し、最終的に「想像的、視聴的、口唇的、身体運動的、創造的、社交的」の6種の一般活動領域に分類した。

活動」「社交的な活動」の4活動に分類が困難なものは「その他の活動」に分類し、調査協力者の記述のみでは、いずれに分類すべきか判断しかねるものは「分類不能」とした。分類が困難および不可能であったもの以外の「視聴的な活動」「身体運動的な活動」「創造的な活動」「社交的な活動」の分類の中で、「社交的な活動」が9.7%と特に低かった。社交的な活動は、だれもが簡単に行えるものではなく、また運動などとは異なり明確なトレーニングによって計画的に鍛えることが難しいので、フローを感じる程の社交的活動には、より高度なコミュニケーション能力があらかじめ備わっている必要があるためではないかと思われる。

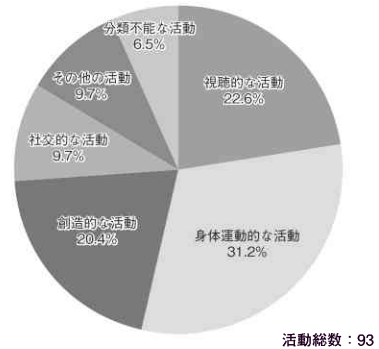


図2 フロー体験時の活動の分類

「身体運動的な活動」は、31.2%と最も多かった。これは、スポーツを行っている際には、その動きに常に「集中」し、また自分や周囲に対して「挑戦」が伴い、「挑戦」によって得られるフィードバック（技術の向上や手応え）が「自信」につながるという環境に身を置くことになる時間の占める割合が自然と多くなりやすい活動であるからであろう。

他にも個別回答として最も多かったものに、「読書」と「楽器演奏」がある。「読書」は、思考能力に対する「挑戦」。「楽器演奏」は、理想の演奏に対する「挑戦」を活動内にそれぞれ含んでおり、いずれもそれを成し遂げるために、より高い「集中」が必要になるという特徴をそなえた活動であると考えられる。

2.2.3. フロー体験チェックリスト

フロー体験チェックリストに欠損値が一カ所だけあった調査協力者1名をのぞく133名の回答を分析対象とした。主因子法により因子抽出を行った結果、固有値は3.91, 1.80, 1.07, 0.75, 0.562と推移した。ガットマン基準、およびスクリー基準により3因子解を採用した。プロマックス回転後の因子パターン行列、および、各項目の基本統計量を表2に示す。

1項目以外は、すべて石村（2008）と同じ因子に属したので、因子名も石村（2008）と同じく、没入、自信、挑戦とした。「思いのままに動いている」は石村（2008）では自信因子に属したが、本研究では没入因子により大きく負荷量を示した。これは、「思いのままに動いている」が集中状態とも解しうるからかもしれない。しかし、「思いのままに動いている」を自信の項目とした場合も、三下位尺度の信頼性係数は十分な値を示した。よって、以降、石村（2008）と同じ項目で三下位尺度を構成する。なお、没入の「時間を忘れている」、「完全に集中している」、「楽しんでいる」は平均値が高く、天

表2 フロー体験チェックリスト因子パターン行列 (主因子法・Promax回転)

(n=133)	factor			mean(SD)	h ²
	1	2	3		
没入($\alpha=.786$)					
時間を忘れている	.793	.028	-.082	5.80(1.46)	.618
完全に集中している	.751	-.058	.128	5.74(1.35)	.590
我を忘れている	.744	-.209	.027	4.64(1.94)	.460
楽しんでいる	.587	.160	-.067	6.09(1.28)	.427
自信($\alpha=.742$)					
思いのままに動いている	.479	.293	-.006	5.10(1.64)	.441
コントロール(うまく対応)できる	-.081	.761	-.086	4.84(1.65)	.470
うまくいっている	.094	.717	-.022	5.02(1.28)	.568
うまくやる自信がある	-.082	.585	.317	4.77(1.60)	.589
挑戦($\alpha=.768$)					
チャレンジ(挑戦)している	-.090	-.046	.889	4.82(1.90)	.714
目標に向かっている	.142	.011	.718	5.20(1.66)	.603
因子間相関	1	.46	.28		
factor	2		.54		

井効果が生じているので、没入の尺度値の使用には注意が必要である。

没入、自信、挑戦の各尺度値に有意な男女差は見られなかった。フロー体験頻度とは没入、自信、挑戦ともに有意な中程度の正の相関を示した(没入： $r=0.366$ ，自信： $r=0.352$ ，挑戦： $r=0.339$ ，いずれも $p<.01$)。

また、没入、自信、挑戦の各尺度値について、フロー体験高(評定値5，6，7)とフロー体験低(評定値1，2，3)を要因として1要因の分散分析の結果、いずれもフロー体験高群の方が有意に高い平均値を示した(没入： $F(1,121)=12.57$ ， $p<.01$ ，自信： $F(1,121)=13.14$ ， $p<.001$ ，挑戦： $F(1,121)=5.00$ ， $p<.05$)。

3. 【研究2】フロー体験と性格・Well-beingとの関連

3.1. 目的と方法

フロー体験と性格・Well-beingとの関連を調査するために、研究1の結果で得られたフロー体験に関する質問の3つの下位尺度と関連尺度の相関分析を行った。相関分析で使用了関連尺度は下記の通りである。

3.2. 尺度

3.2.1. PANAS

佐藤・安田(2001)が作成したPANAS(Watson & Clark, 1994)の日本語版PANAS尺度である。PANASは、Positive Affect (PA)とNegative Affect (NA)により一般的な肯定感情(PA)と否定感情(NA)を測定する尺度である。PANASの教示文を「普段の

気分」もしくは、「現在の気分」に設定することで普段評定（特性）または現在評定（状況）を測定することができる。今回の調査では、普段評定で使用した。全16項目 2 下位尺度、回答形式は 6 件法である。各尺度の α 係数は、Positive Affect = .830, Negative Affect = .894であった。

3. 2. 2. 主観的幸福感尺度

島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky（2004）が作成したSubjective Happiness Scale（SHS：Lyubomirsky & Lepper, 1999）の日本語版主観的幸福感尺度である。主観的幸福感とは、どれくらい幸せであるか、主観的に感じる程度を示すものである。この尺度は 4 項目一次元尺度である。回答形式は、すべては 7 件法である。尺度の α 係数は .806であった。

3. 2. 3. 自尊感情尺度

山本・松井・山成（1992）が作成したRosenbergの自尊感情尺度（Rosenberg Self Esteem Scale）の日本語版自尊感情尺度である。自尊感情とは、自己に対して高い評価を示したり、自分自身に価値があると考える程度を示すものである。この尺度は10項目一次元尺度である（山本, 2001）。回答形式は、すべて 7 件法である。尺度の α 係数は .864であった。

3. 2. 4. 心理的Well-being尺度

中村（2008）が作成した西田（2000）の日本語版心理的Well-being尺度の短縮版心理的Well-being尺度である。心理的Well-being尺度は、人生の目的、意味や価値を測定する尺度である。下位尺度は以下の 6 つである。(1)Personal growth（人格的成長）：発達と可能性の連続上において、新しい経験に向けて開かれている感覚、(2)Purpose in life（人生における目的）：人生における目的と方向性の感覚、(3)Autonomy（自律性）：自己決定し、独立、内的に行動を調整できるという感覚、(4)Environmental mastery（環境制御力）：複雑な周囲の環境を統制できる有能さの感覚、(5)Self-Acceptance（自己受容）：自己に対する積極的な受容の感覚、(6)Positive Relationships with Others（積極的な他者関係）：温かく、信頼できる他者関係を築いているという感覚である。全26項目であり、回答形式は 5 件法である。各尺度の α 係数は、人格的成長 = .791, 人生における目的 = .858, 自律性 = .824, 環境制御力 = .775, 自己受容 = .640, 積極的な他者関係 = .776であった。

3. 3. 結果

相関分析の結果を表 3 に示す。フロー頻度は今回実施した関連尺度との間で、すべて有意な相関を示した。自信と挑戦も、心理的Well-being尺度における自律性以外はすべて有意な相関を示した。フロー頻度と自信、挑戦は、PANASに関して、PAとは正の (.287**, .375**, .342**), NAとは負の (-.226**, -.246**, -.200*) 相関をそれぞれ

表3 フロー体験に関する質問とPANAS, 主観的幸福感尺度, 自尊感情尺度, 及び心理的Well-being尺度の相関

<i>n</i> = 132	フロー頻度	没入	自信	挑戦
Mean(SD)	4.46(1.43)	5.57(1.19)	4.94(1.15)	5.02(1.60)
PANAS				
Positive Affect	.287**	.140	.375***	.342***
Negative Affect	-.226**	-.074	-.246**	-.200*
主観的幸福感尺度	.425***	.136	.430***	.328***
自尊感情尺度	.361***	.103	.431***	.218*
心理的Well-being尺度				
人格的成長	.266**	.337**	.264**	.219*
人生における目的	.280**	.060	.264**	.315**
自律性	.185*	.117	.128	.169
環境制御力	.246**	.032	.359***	.314***
自己受容	.361***	.089	.355***	.241**
積極的な他者関係	.276**	.187*	.219*	.282**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

れ示した。主観的幸福感尺度と自尊感情尺度については、フロー頻度と自信、挑戦は、いずれも有意な正の相関を示した。相関の強さは、挑戦と自尊心(.218*)以外は、いずれも中程度の値(.328**から.431**)である。以上の結果は、フロー頻度と自信、挑戦が肯定感情の高さと否定感情の低さ、高い幸福感および高い自尊心に関連していることを示している。心理的Well-being尺度の自律性を除く5下位尺度についても、フロー頻度と自信、挑戦は、すべて有意な正の相関を示した。自律性に関しては、フロー頻度のみが弱い有意な正の相関(.185*)を示した。一方、これらに対し、没入は、心理的Well-being尺度における人格的成長(.337**)と積極的な他者関係(.187*)以外は、有意な相関を示さなかった。

4. 考察

フロー体験とは時が経つのも忘れて何かに没頭しているときに人が経験する最適経験(optimal experience)をさすが、誰もが簡単にフローを経験できるわけではなく、先行研究において、そこに個人差が存在することが報告されている(Asakawa, 2010)。本研究においても、フロー頻度が、図1にあるように2群に分かれていることが確認できた。Csikszentmihalyi (1990)は、フローを経験しやすい性格特性をオートテリック・パーソナリティと呼び、「フロー体験の頻度を決めるのは、活動のもつ方向性や構造といっ

た外的な条件だけではなく、活動をおこなう主体としての人間がその活動をどのようにとらえ、その活動にどの程度の心理的エネルギーをそそぐかということで、その人の経験は全く違ったものになり、フロー体験の頻度も違ってくる」と述べている。また、浅川が実施した日本人大学生に対するESMによる調査において、オートテリック・パーソナリティをもつ大学生は、テレビ視聴、社交活動、生活維持活動といった、通常はそれほど重要とは思われない活動のなかにも将来に対する重要性を感じており、同時に高いレベルの集中力と状況のコントロール感を報告している（Asakawa, 2004）。本調査においても、フロー体験高（オートテリック・パーソナリティ）の方が、フロー体験低（ノンオートテリック・パーソナリティ）よりも、「没入」「挑戦」「自信」の3尺度の得点が有意に高かったことから、オートテリック・パーソナリティに該当する大学生はノンオートテリック・パーソナリティに該当する大学生より、より活動に対し集中し（没入）、目標に向かってチャレンジしており（挑戦）、コントロールできている（自信）ということがいえよう。しかしながら、フロー体験の頻度において、性別の差は全くみられなかった。このことにより、性別がフロー体験の頻度に影響を与えないことがわかる。

また、フロー体験高群（全体の62%）のフロー体験の自由記述を分類したところ75%弱の活動が「視聴的な活動」「身体的な活動」「創造的な活動」のいずれかに大きく分類されることが分かった。多くは、定期的に繰り返し行う活動であると考えられる。しかしながら、ほとんどの記述が、活動名称のみの回答のため、詳細が具体的に把握できないのが現状であった。そのため、調査協力者が報告した活動が、Csikszentmihalyiのいう「深いフロー（deep flow）」なのか「マイクロフロー（micro flow）」なのか、今回は両者が混在したまま分類できないあいまいな状態となった。今後、フロー体験時の活動の分類を綿密に行うには、質問紙のみによる調査には限界があるように思う。より詳細にフロー活動を分類するためには、報告された活動や活動中の内容について詳しく面接法により調査することが必要であり重要と考える。

石村の質問紙の「没入」「自信」「挑戦」の3下位尺度については本研究でも確認された。しかし、「没入」の「時間を忘れている」「完全に集中している」「楽しんでいる」に天井効果が生じていた。これは、質問紙におけるフロー体験についての教示（質問紙中『※例えば』以下）に、「時間があっという間に過ぎて」や「完全に集中」や「本当に楽しんで」などという調査協力者の回答に影響を与えそうな直接的な表現が原因ではないかと推測できる。本調査において、質問紙の中に、このフロー体験についての教示があることで、調査協力者の「活動に完全に没入しているときの考えや気持ち」を正確に測定できているかの疑問が残った。例えば、浅川（2010）では、「呼吸のように自然に」「電話が鳴っても、ドアのベルが鳴っても、あるいは家が焼け落ちてしまってもおそろく気がつかないような状態」「活動を止めると、まわりの世界が再び戻ってくる」とい

うような概略的な表現に留めた教示の質問紙もある。質問紙内のフロー体験についての教示については、その特徴を挙げるぐらいの表記に留めるべきなのかもしれない。フロー体験は「没入している時に感じる包括的感觉」と定義されており、没入は、最もフロー状態を端的に表しているといわれている (Csikszentmihalyi, 1975) にもかかわらず、本調査において、没入は、人格的成長以外全ての関連尺度と相関がでなかった。これは、先に述べた没入項目において天井効果がでていることに起因している可能性がある。

Csikszentmihalyiは、フロー体験は単なる課題に関する挑戦というだけでなく、行動することそのものが動機づけの対象となるという現象を意味し、日常生活においても可能な限りフロー体験を蓄積することがWell-being向上につながると述べている (Csikszentmihalyi, 1990)。フロー頻度と関連尺度 (PANAS, 主観的幸福感, 自尊感情, 心理的Well-being) の相関において、すべて有意な相関を示したことは、先行研究において大学生の日常生活におけるフロー体験の頻度が、彼らの自尊感情、人生に対する満足感、生きがい感、日常生活における充実感との間に正の相関を示したことと一致する (Asakawa, 2010)。本調査の結果もフロー体験がポジティブな発達と関連することを示したといえよう。

今後フロー体験を通した人間成長の調査においては、人間ひとりひとりを出来る限り細やかに見ていくことが望ましいと考える。フロー体験と人間のポジティブな発達は密接な関連があるといわれているが、『フロー体験が個人の能力開発やポジティブな発達に影響を与えているのか』それとも『個人の能力やポジティブな人格特性がフロー体験を誘発しているのか』まだ明確に明らかにされてはいない。今後、個別の事案において面接法等を用いた個人観察を行い、質問紙だけでは明らかにできなかったフロー体験に至る個人特性やフロー体験が与える人格形成への機能等について細かく追って明らかにしていきたい。

参考文献

- 浅川希洋志 (2003). フロー経験と日常生活における充実感 今村浩明・浅川希洋志 (編) フロー理論の展開 世界思想社, pp.177-213.
- Asakawa, K., (2004) Flow experience and autotelic personality in Japanese college students. *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.
- Asakawa, K., (2010) Flow experience, culture and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11, 205-223.
- 浅川希洋志 (2012). 楽しさと最適発達の現象学—フロー理論 鹿毛雅治 (編) モティベーションをまなぶ12の理論 金剛出版, pp.161-193.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass. (チクセントミハイ, M. 今村浩明 (訳) (2000). 楽しみの社会学 新思泉社)
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row. (チクセントミハイ, M. 今村浩明 (訳) (1996). フロー体験 喜びの現象学 世界思

- 想社)
- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (2001). The Concept of Flow. In C. R. Snyder, S. J. Lopez. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, pp.89–105.
- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (2003). フロー理論のこれまで 今村浩明・浅川希洋志(編) フロー理論の展開 世界思想社, pp. 1–39.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. (1992). The ESM and the measurement of clinical change: A case of anxiety syndrome, In Marten W. deVries. (Ed.), *The experience of psychopathology*, Cambridge, England: Cambridge University Press, pp.280–289.
- Emerson, H. (1998) Flow and occupation: A review of the literature. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65, 37–43.
- Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. New York: Basic Books. (ハワード・ガードナー, 松村暢隆 (訳) (2001). MI:個性を生かす多重知能の理論 新曜社)
- 石村郁夫 (2008). フロー体験の促進要因とその肯定的機能に関する心理学的研究 筑波大学人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科専攻 発達臨床心理学分野博士論文
- Ishimura, I & Kodama, M. (2009). Flow experiences in everyday activities of Japanese college students: Autotelic people and time management. *Japanese Psychological Research*, 51, 47–54.
- Jackson, S. A. (2012). Flow. In Richard M. Ryan. (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation*, New York: Oxford University Press, pp.127–140.
- 笠原嘉 (1984). アバシー・シンドローム—高学歴社会の青年心理. 岩波書店 190.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46, 137–155.
- 中村隆行 (2008). 過去の捉え方と幸福感の関連 心理学叢誌, 1, 87–97.
- 西田裕紀子 (2000). 成人女性の多様なライフスタイルと心理的Well-beingに関する研究 教育心理学研究, 48, 433–443.
- Rebeirio, K. & Polgar, J. M. (1988). Enabling occupational performance: Optimal experiences in therapy, *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 66, 14–22.
- 佐橋由美 (2003). 中年期女性の日常余暇場面におけるフロー 今村浩明・浅川希洋志 (編) フロー理論の展開 世界思想社, pp.214–240.
- 佐藤徳・安田朝子 (2001). 日本語版PANASの作成 性格心理学研究, 9(2), 138–139.
- Shermoff, D. & Csikszentmihalyi, M. (2008). Flow in Schools: Cultivating Engaged Learners and Optimal Learning Environments. In Rich Gilman, E. Scott Huebner & Michael J. Furlong. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology in Schools*, New York: Routledge, pp.131–145.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽・Lyubomirsky, S. (2004). 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale: SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛生雑誌, 51(10), 845–853.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule-Expanded Form*. University of Iowa
- 山本真理子 (編) (2001). 心理学測定尺度集Ⅰ—人間の内面を探る〈自己・個人内過程〉サイエンス社.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30(1), 64–68.