

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成25年6月20日現在

機関番号：32521

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2010～2012

課題番号：22730553

研究課題名（和文）フロー体験を促進させる活力資源育成プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of the positive psychological intervention to maintain flow activities in everyday life for non-autotelic university students

研究代表者

石村 郁夫 (ISHIMURA IKUO)

東京成徳大学・応用心理学部・助教

研究者番号：60551679

研究成果の概要（和文）：

本研究では、日常生活におけるフロー体験を促進させる健康増進プログラムを開発することが研究目的であった。研究1ではフロー体験を促進させる認知行動様式を文献研究により探索的に検討し、強みの活用が共通点として挙げられた。研究2では強みの活用に関する意識調査から強みを伸ばしたいと報告する大学生は半数以上いることが示されている。研究3ではフロー体験と強みを自覚する数の相関は微弱であることが示されており、フロー体験を支える要因として強みの多様さではなく、卓越した強みの活用が有効であることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：

The purpose of this research was to develop the positive psychological intervention which promotes flow experience in everyday life for non-autotelic university students. In the study 1, the cognitive behavioral characteristics maintaining flow experience were extracted into curiosity, passion, complexity, and practical use of strength by means of literature study. In the study 2, there were 36.4% university students who are aware of their own strengths, on the contrary 57.6% university students get interested in realizing their own strengths for others. In the study 3, although the correlational analysis between flow experience and strength awareness was significant, the correlation coefficient was low ( $r=.14$ ). The result means utilizing significant strengths is more important than having and noticing varieties of strengths in order to produce flow experience in everyday life.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	800,000	240,000	1,040,000
2011年度	500,000	150,000	650,000
2012年度	600,000	180,000	780,000
総計	1,900,000	570,000	2,470,000

研究分野：

科研費の分科・細目：

キーワード：フロー体験，ポジティブ心理学，ポジティブ心理療法

## 1. 研究開始当初の背景

我が国において自殺の増加、不登校、引きこもり、ニート等の無気力状態や抑うつ症状に関連した不適応問題が大きく取り上げられている（内閣府，2008）。しかし、これま

での病理モデルでは、莫大な費用や労力の割には再発防止に繋がっておらず、抜本的な対策が講じられていないのが現状である。近年、こうした無気力状態や抑うつ症状を改善するための方策として、肯定的資源を育成・強

化する臨床的介入が注目されており、従来の治療法と比べて再発予防や健康増進の観点から強力な予防効果を上げている (Seligman, et al., 2006)。その介入目標の中心概念として、フロー体験を促進させることが挙げられており (Seligman et al., 2006; Lyubomirsky, 2007; Fredrickson, 2009)、科学的根拠に基づくフロー体験を促進させる治療効果研究が求められてきた。

フローとは、“日常生活において興味のある活動に夢中になる時に生じる、活動自体が楽しいと同時に、極度の集中によって現在の行為とは関係のない自己意識や時間感覚が喪失する等の最適な経験”として定義される。

従来のフロー体験に関する国内外の研究動向として、フロー体験が学業成績の高さ (Carli, Delle Fave, & Massimini, 1988)、自尊感情の高さ (Wells, 1988)、非行の減少 (Schmidt, 2003) と関連することが示され、フロー体験が肯定的資源を構築させる役割があることが実証されている。

筆者のこれまでの研究成果として、第一にフロー体験チェック・リストの開発が挙げられる。先行研究 (Csikszentmihalyi, 1990) で報告されている構成要素や実態調査を参考にして、日常生活におけるフロー体験が生じる程度を測定する尺度が開発された (石村・小玉, 2006)。この尺度が作成されたことにより、フロー体験を判別できることに加えて、フロー体験を経験する自己目的的パーソナリティ (Autotelic Personality) を抽出することが可能となった。自己目的的パーソナリティとは、日常生活において個人の能力を伸長させる挑戦的な課題や場面を選択しやすい個人特性を指している。さらに、10項目と調査協力者に負担を掛けずに反復測定が可能となり、尺度の便宜性や利用可能性は高く、十分な妥当性や信頼性の値が示されている。第二に、フロー体験を促進させる認知行動様式の解明が挙げられる。フロー体験は物事の悪い側面に注意を向けるのではなく、新しい経験に開かれており、物事の良い側面へ注意を向ける認知様式と関連があることが示されている (石村, 2006)。さらに、困難な状況を回避することなく苦難を受容して積極的な対処方略を駆使しようとする対処資源が備わっており (Ishimura & Kodama, 2007)、彼らの行動特徴としては、興味のある将来の目標に向かって、時間を管理していることが示されている (Ishimura & Kodama, 2009)。第三に、肯定的資源を育てるフロー体験の役割に関する検討が挙げられる。フロー体験は単に精神的健康だけではなく、人格的な成長を促すような肯定的資源と関連することが示されており (Ishimura & Kodama, 2006)、フロー体験は次への活動への動機づけを向上させ (Ishimura & Kodama, 2009)、

新しい目標に向かって自己を形成させる機会になっており (Ishimura & Kodama, 2006)、将来の困難な状況に直面しても乗り越える原動力となっていることが示されている (石村, 2009)。そして、フロー体験が自分らしさ (Ishimura & Kodama, 2006) や性格の長所 (Ishimura & Kodama, 2008) を育てる肯定的な効果があることが示されている。

しかし、フロー体験を促進させる従来の介入研究は、政策や環境を整備するアプローチが強調されており (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)、個人の認知行動様式を重視する介入法は見過ごされてきた。しかし、ネットサーフィンやゲームへの耽溺等のように、個人の努力なしで最適な挑戦レベルが提供される状況では、容易にフロー状態となりうるが、こうして獲得されるフロー体験が個人の成長へは導くことなく、自分らしさや主体性を奪ってしまう危険性を孕んでいる。この問題点を改善した新たな介入法の開発が望まれている。また、筆者のこれまでの研究成果は、フロー体験をしやすい個人の認知行動様式に着目した研究であり、健康増進プログラムによって変容可能な変数を取り上げてきた。よって、フロー体験をしにくい人の認知行動様式を補う新しい臨床的介入法を開発することはこれまでの筆者の基礎研究の応用となることが予想される。

## 2. 研究の目的

本研究では、日常生活におけるフロー体験を促進させる健康増進プログラムを開発することが研究目的である。具体的には、研究1では、欧米で展開されているポジティブ心理学の最新の文献を参考にして、フロー体験を増加・維持させる認知行動様式の基礎資料を抽出する。そして、研究2では文献研究によって抽出された介入変数を同定し、フロー体験とそれらの変数との関連が妥当であるか自由記述形式の意識調査によって検証する。研究3では質問紙調査を実施し、フロー体験と抽出された変数の間に関連性が見られるかどうかを検証する。それらの結果から、フロー体験を育成・強化させる健康増進プログラムを開発し、本プログラムで使用される配布資料の作成等を行う。なお、本プログラムで使用される資料は教育実践家でも利用できるように実施する上での行動要領をまとめることが目的であった。

## 3. 研究の方法

### 研究1の方法：

欧米で展開されているポジティブ心理学の最新の文献・論文の中から、以下の基準に従ってフロー体験を促進・維持させる認知行動様式を抽出した。評定する基準としては、(a) 人格特性レベルの変容困難な変数ではな

いこと、(b)体験に基づいた説明可能な概念であること、(c)ある側面に偏っておらず、特定の価値観や信念に倫理的配慮がされていること、(d)一般へ転用できない特殊な状況で生じる現象ではないこと等であった。

研究2の方法：

研究1で精選された変数の一つであり、フロー体験が生じる前提条件として挙げられる強み(strength)に関して、一般大学生がどのように強み(個人の振る舞い、考え方、感じ方に現れるその人らしさを構成する学習可能でポジティブな特性)を捉えられているのかに関して、探索的に調査することが目的であった。調査協力者は、大学生66名(男性30名、女性36名;平均年齢19.9±.57歳)を対象に自由記述形式の質問紙調査を行った。調査内容としては、(a)強みや弱みの自覚の程度、(b)強みと弱みの内容、等であった。

研究3の方法：

研究1で抽出された強みの活用に関して、フロー体験とどのような関連が見られるのか相関分析によって実証することが目的であった。調査協力者は、大学生217名(男性100名、女性117名、平均年齢は18.48±1.14歳)を対象に質問紙調査を実施した。調査内容としては、(a)フロー体験チェック・リスト(石村・小玉, 2006):日常生活において主に取り組んでいる5個の活動中での体験がフロー体験の特徴に当てはまっているかどうかに関して10項目7件法(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)で回答を求めた。フロー体験の前提条件である“目標に向かって”“チャレンジ(挑戦)している”などから構成される「目標への挑戦」因子、“うまくやる自信がある”や“うまくいっている”などの「能力への自信」因子から構成されており、フロー体験の強度を測定する“時間を忘れている”“完全に集中している”などの「肯定的感情と没入による意識経験」因子から構成されている。(b)従来の強みを測定する尺度項目を参考にして独自に作成された強み自覚尺度60項目(風間・石村他, 2013):従来の強みを測定する質問紙(VIA-IS, Strength-Finder, Realise2等)に加え、認知行動療法で利用される自己価値カードを参考にしてKJ法により60個の強みのカテゴリーを生成し、5件法(1. 全くあてはまらない、2. 当てはまらない、3. どちらともいえない、4. 当てはまる、5. ととても当てはまる)で回答を求めた。例えば、“困難があっても耐えることができる”(レジリエンスの強みに対応する)、“物事に対する幅広い知識を持っている”(知識の強みに対応する)、“正しさに基

づいて行動している”(正義の強みに対応する)などの計60項目から構成されている。さらに、フロー状態とは正反対の心理状態とされる抑うつと不安を測定する尺度として、(c)自己評価式抑うつ性尺度(Zung, 1965)20項目4件法、(d)STAI日本語版(清水・今榮, 1981)20項目4件法に回答を求めた。

研究4の方法：

研究1から研究3の成果に基づいてフロー体験を育成・強化させる健康増進プログラムを開発し、本プログラムで使用される配布資料の作成等を行う。なお、本プログラムで使用される資料は教育実践家でも利用できるように実施する上での行動要領をまとめる。また、開発された本プログラムの動機づけを維持するためにゲームやグループワークの要素を取り込み、楽しんで行えるように工夫を施すことも主眼に入れてワーク等を作成する。

#### 4. 研究成果

研究1の結果：

抽出された認知行動様式をKJ法(川喜田, 1967)により分類し、それぞれのカテゴリーについて概念化を行った。フロー体験の生じる前提条件として、(a)その分野への好奇心や情熱が高く、(b)自分の強みを活用できる環境を積極的に選択していることが挙げられた。また、その認知行動様式としては、(c)共通性はなく明確な様式は見られないものの、(d)複雑さ(ある側面に偏っておらず、対立する極の思考や行動を備えており、環境に応じて最適な選択を柔軟に行える傾向)を持っていることが示された。この特徴を持つ人はカール・ユングが“成熟した性格”として考えたものとして類似しており、両方の極の存在に気付いており、対立する緊張の中で統合されている可能性が示された。さらに、(e)自分の強みが利他的に活用されており、社会的に評価されている場合にフロー体験が維持されやすいことが示された。

以上から、フロー体験を促進・維持させる認知行動様式として、好奇心(curiosity)、情熱(passion)、複雑さ(complexity)、強み(strength)の活用等が挙げられ、特に、ある特定の分野において状況に応じた最適な対処を柔軟に行える複雑さを備えることが中心概念であることが示された。また、個人の強みが利他的に活用されており、社会的に価値がある場合はフロー体験が生じやすいために、フロー体験が生じるためには他者との関係性の中で強みを如何に活用していくことが肝要であると推察された。

研究2の結果：

強みや弱みをどのように捉えているのかに関して、弱みを自覚していると回答した者は46名(69.7%)であり、強みを自覚している

と回答した者は 24 名 (36.4%) であった。この人数に統計的な差が見られるか検討するために  $\chi^2$  検定を実施した結果、有意な差が認められた ( $\chi^2(2)=14.98, p<.01$ )。

日常生活において強みを活かすことに抵抗感があると回答した者は 2 名 (3.0%) のみであり、強みを伸ばすことに対して興味・関心があると回答した人は 49 名 (57.6%) と半数を上回った。以上のことから、個人の強みを活かしているフロー体験の生じる活動に従事することは比較的負担感がないと考えられ、強みの活用を支援しながら結果的にフロー体験を促進させることが可能であると推察された。

研究 3 の結果：

(a) フロー体験の抽出

日常生活において取り組んでいる 5 個の活動のうちフロー体験が生じているかを判定するために、先行研究 (Csikszentmihalyi, 1990) に倣って判定した。フロー状態の判定は、挑戦水準 (目標への挑戦;  $M=8.55, SD=3.76$ ) と能力水準 (能力への自信;  $M=18.16, SD=5.43$ ) が高い状態で釣り合っている際に生じるとされており、調査協力者 217 名の 5 個の活動のそれぞれに関してフロー体験チェック・リストの“目標への挑戦”と“能力への自信”の平均値に基づいて、無関心 ( $N=355$ )、不安 ( $N=215$ )、リラックス ( $N=184$ )、フロー ( $N=331$ ) の 4 つの心理状態に分類した。その結果、フロー体験の生じる活動数は 0 から 5 個の範囲であり、平均値は 1.53 個 ( $SD=1.44$ ) であった。厳密には、この数値は日常生活におけるフロー体験の生じる数ではあるが、先行研究 (石村, 2009) において経験抽出法で測定されたフロー体験の経験頻度と強い相関関係にあることが示されているため、以後の分析ではこの変数をフロー体験の経験頻度として使用した。また、先行研究 (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) ではフロー体験の経験頻度の平均値と標準偏差を基準に自己目的的パーソナリティと定義しているため、本研究では 1SD (標準偏差) を基準にして 0 個を Non-Autotelic 群、1 から 2 個を平均群、3 個以上を Autotelic 群とした。

(b) 強みの自覚数の抽出

強みの自覚を測定する 60 項目に“4. あてはまる”と“5. ととてもあてはまる”に回答した数を強みの自覚数として算出した。平均値は 8.47 個 ( $SD=10.30$ ) であった (Table 1 参照)。この数値が高ければ高いほど、強み・長所を自覚しており、多様なポジティブな人格特徴を持っていることを意味する。

(c) フロー体験数と強み自覚数の相関分析

フロー体験の経験頻度と強みの自覚数との間に関連がみられるか相関分析をした結果、5%水準で有意差が見られたものの、.20

以下であった。この結果から、フロー体験の経験頻度と強みの自覚数はほとんど関係性がないことが示された。すなわち、研究 1 や研究 2 で示唆されたフロー体験を促進させる要因としての強みは単に数多く自覚していれば良いのではなく、フロー体験の生じる活動において発揮できる強みを区別して捉える必要性があると考えられる。実際に、先行研究においては、フロー体験の生じる活動において最も性格の長所を感じやすいことが示されており (Ishimura & Kodama, 2008)、フロー体験に繋がる強みの同定が重要であることが推察される。

一方で、フロー体験と自己評価式抑うつ性尺度、STAI 日本語版の間にはそれぞれ弱い有意な相関関係があることが示された (Table 1 参照)。以上から、フロー体験が生じる夢中になれる活動が日常生活にあればあるほど、抑うつや不安を感じる頻度が少なくなることが示されている。日常生活におけるフロー体験を増やすことでうつ病や不安障害の予防因子となる可能性が示唆された。

Table 1 フロー体験と強みの自覚数との相関分析結果

変数	平均値	標準偏差	強み	フロー	SDS	STAI
強みの自覚数	8.47	10.30	—	.136*	-.337**	-.283**
フロー体験の経験頻度	1.53	1.44	—	—	-.172*	-.211**
SDS	43.64	8.50	—	—	—	.675**
STAI	46.22	11.97	—	—	—	—

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

(d) フロー体験と抑うつとの関連

フロー体験の生じる活動数を基準に、Non-Autotelic 群 (日常生活においてほとんどフロー体験を経験しない群)、Average 群 (平均群)、Autotelic 群 (日常生活においてフロー体験を頻繁に経験する群) の 3 群に区分し、従属変数を自己評価式抑うつ性尺度 (SDS) の尺度得点を設定し、Figure 1 に示すように一要因分散分析を行った結果、有意な傾向が見られた ( $F(2, 214)=2.91, p<.10$ )。Non-Autotelic 群において有意に抑うつ得点が高いことが示され、日常生活において一つでもフロー体験の生じる活動に従事することが抑うつの予防因子になることが示された。

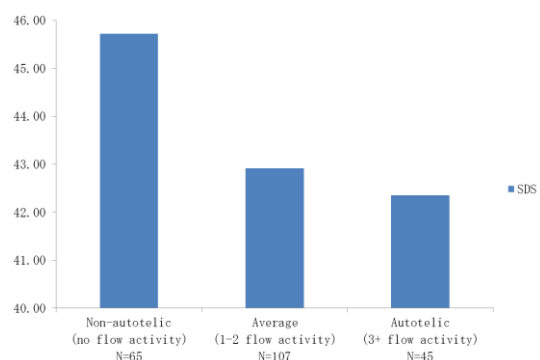


Figure 1 フロー体験と抑うつとの関連

(e) フロー体験と不安との関連

同様に、日常生活におけるフロー体験の生じる活動数に基づいて3群に分類し、従属変数を STAI 日本語版の尺度得点を設定し、一要因分散分析を行った (Figure 2 参照)。

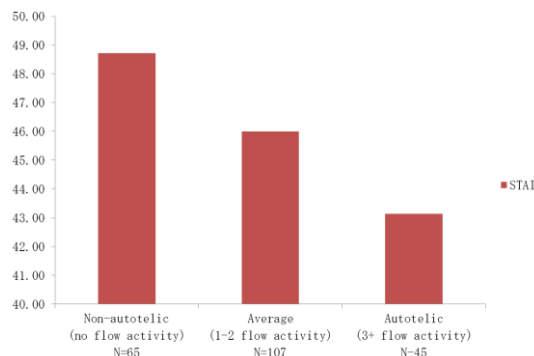


Figure 2 フロー体験と不安との関連

その結果、フロー体験の群別に有意な傾向が見られ( $F(2, 214)=2.99, p<.10$ )、Autotelic 群は Non-autotelic 群よりも不安が低いことが示された。以上から、フロー体験の生じる活動が日常的にあればあるほど不安が低くなる可能性が示された。

研究4の結果：

研究1から3のフロー体験を維持させる認知行動様式の研究成果を踏まえて、それらの認知行動様式を補完し、日常生活におけるフロー体験を促進させるポジティブ心理学的介入プログラムで使用する配布資料を作成した。特に、本プログラムで使用される心理教育テキストを作成する際に、同僚の臨床家の助言を受けて適宜修正されており、より実践現場で使用できる工夫を施した。さらに、本プログラムは別の対人援助職の専門家でも利用できるように実施する上での行動要領をまとめた。とりわけ、日本の文化や人間観に合うように単にポジティブに方向づけるのではなく、ネガティブ傾向を逆説的に活用する単元を設けるなどの工夫をした。

本プログラムに含まれる要素としては、(a) フロー体験に関する心理教育、(b) フロー体験の生じる活動の選定、(c) フロー体験に繋がる強みの同定、(d) 強みの積極的・利他的活用の促進、(e) フロー体験を阻害させる要因の特定、(f) フロー体験に従事する時間の確保と調整、等であった。また、フロー体験の生成には、本人が活力を感じる強みの活用が文献研究で抽出されたことから、従来の強みを測定する質問紙 (VIA-IS, StrengthFinder, Realise2 等) に加え、認知行動療法で利用される自己価値カードを参考にして KJ 法により 60 個の強みのカテゴリーを生成し、心理教育で使用できるように 60 個のカード (縦 91mm×横 64mm) を作成した。この強み発見カードを使用することにより、

強みの発見や活用を通してフロー体験を維持・促進させることを主眼に置いた心理教育テキストを作成した。

今後の研究課題としては、本研究で開発されたフロー体験を促進させる介入技法を大学生ならびにうつ病や不安障害を抱えている方などに実施し、大学生の無気力や抑うつを予防する効果が見られるかどうか本プログラムの有効性を検証することが挙げられる。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計1件)

Ishimura, I. & Komazawa, A. (2012). Positive psychological resources among Japanese university students with deep depression and anxiety: A study of flow experience and strength-awareness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 16, 30-31.

[学会発表] (計1件)

Ishimura, I. & Komazawa, A. Positive psychological resources among Japanese university students with deep depression and anxiety: A study of flow experience and strength-awareness., 12th International Forum on Mood and Anxiety Disorders, Barcelona, Spain, 2012.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

石村 郁夫 (ISHIMURA IKUO)  
東京成徳大学・応用心理学部・助教  
研究者番号：60551679

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし