

フロー体験に関する研究の動向と今後の可能性

筑波大学人間総合科学研究科 石村 郁夫

NEC C&C イノベーション研究所 河合 英紀・國枝 和雄・山田 敬嗣

筑波大学人間総合科学研究科・心理学系 小玉 正博

Review of current research and the potential for future research on flow experience

Ikuo Ishimura (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, 1-1-1 Tennodai, Tsukuba, Ibaraki 305-8577*)

Hideki Kawai, Kazuo Kunieda and Keiji Yamada (*NEC Corporation, C&C Innovation Research Laboratories, 8916-47 Takayama-Cho, Ikoma, Nara 630-0101*)

Masahiro Kodama (*Institute of Psychology, University of Tsukuba, 1-1-1 Tennodai, Tsukuba, Ibaraki 305-8572*)

The purpose of this study is to review current research on flow experience and to propose new perspectives for future research by highlighting some of the unresolved issues in previous studies. Despite the usefulness and potential of flow experience within the fields of positive psychology, intrinsic motivation, and practical applications, little research has been devoted to developing scales for autotelic personality, to providing basic description of autotelic personality, and to elucidating the processes by which flow experiences promote psychological benefits and human strengths. As new research perspectives on flow experience should consider not only personality traits but also the selected activities that promote flow experiences, as well as investigating the processes by which the positive emotions and total involvement that constitute flow experiences provide the driving forces for new future challenges. Future research in this area should examine intervention effects based on dynamic models of the flow experience and present evidence relating to how flow experiences become central to personal growth and one's quality of life.

Key words: flow experience, autotelic personality, positive emotions, intrinsic motivation, positive psychology

はじめに

日常生活において興味のある活動に夢中になるとあっという間に時間がたったことを経験したことはないだろうか。誰もがこの夢中になっている状態を思い出せるように、われわれは行うこと自体が楽しい活動に没入すると最適なフロー (flow) 状態に至るといわれている (Csikszentmihalyi, 1990)。本研究の目的として、このフローに関する研究の動向

を概観し、従来の研究に不足していた課題を検討し、今後のフロー研究に新たな観点を取り入れることを提案する。

フローに関する研究の動向

1. フローとは

フローという語句は“流れ”と直訳され、“全人的に行為に没入している時の包括的感覚”と定義さ

れている (Csikszentmihalyi, 1975)。この概念は、内発的動機づけの内実とされる深い楽しさや喜びを伴う幸せの体験に関する面接調査の中で、実践的諸領域で活躍するエキスパートがこの瞬間を“流れている (floating) ようだった”や“流れ (flow) に運ばれた”と頻繁に表現したことに由来している (Csikszentmihalyi, 1975)。これまでにフローの状態像や操作的定義に関する研究が盛んに行われ、フロー体験の普遍的な基本特徴として、前提条件と主観的状态の二つの水準が挙げられている (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)。すなわちフロー生成の前提条件として、現在の能力を伸ばし、行為を統制できる水準における適度な挑戦の機会がある場面にいることが挙げられている (Csikszentmihalyi, 1997)。また、その時の主観的状态として、活動自体が楽しいと同時に、強い集中によって現在の行為とは関係のない自己意識が喪失し、時間概念が変化すること等、次から次へと意識が淀みなく流れるような最適な状態であるとされている (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988)。

2. フロー概念への関心の高まり

Csikszentmihalyi (1975) のフロー概念は幾つかの研究文脈から非常に高い関心が示されている。そこで Csikszentmihalyi の論文の影響力を検討するために引用文献索引データベース Web of Science を利用し、引用文献での引用数の推移を集計すると、Csikszentmihalyi が著者である文献の引用数は2835件であった。Fig. 1 に示すようにフロー理論が提唱された1975年前後は注目されておらず、1997年以降100件以上の論文で引用され、近年増加の一路を

辿っている。また、学会誌論文は心理学全般に関する有力な学会誌 (*Journal of Personality and Social Psychology*, $N=36$, 1.27%; *American Psychologist*, $N=25$, 0.88%), 創造性に関する学会誌 (*Creativity Research Journal*, $N=79$, 2.79%; *Journal of Creative Behavior*, $N=41$, 1.45%), レジャーに関する学会誌 (*Journal of Leisure Research*, $N=39$, 1.38%; *Leisure Sciences*, $N=25$, 0.88%), 職業従事に関する学会誌 (*American Journal of Occupational Therapy*, $N=33$, 1.16%), 児童や青年の発達に関する学会誌 (*Journal of Youth and Adolescence*, $N=27$, 0.95%; *Gifted Child Quarterly*, $N=21$, 0.74%), 教育や学習に関する学会誌 (*Educational Psychologist*, $N=23$, 0.81%; *Academy of Management Review*, $N=20$, 0.71%) コンピュータやインターネット使用に関する学会誌 (*International Journal of Human-Computer Studies*, $N=22$, 0.78%; *Cyberpsychology & Behavior*, $N=16$, 0.56%), 消費行動に関する学会誌 (*Journal of Consumer Research*, $N=17$, 0.60%; *Psychology & Marketing*, $N=14$, 0.49%) 等であった。以上のように、Csikszentmihalyi のフロー理論は心理学をはじめ、創造性、レジャー、職業従事、児童と青年の発達、教育や学習、コンピュータやインターネット使用、消費行動等の分野で広く引用されている。以下からは、心理学やその関連分野の研究を幅広く収集しているデータベース PsycINFO を用いてより具体的な研究の動向について整理することにする。

3. PsycINFO によるフローに関する研究の分類

PsycINFO において、1972年以降の全ての文献を

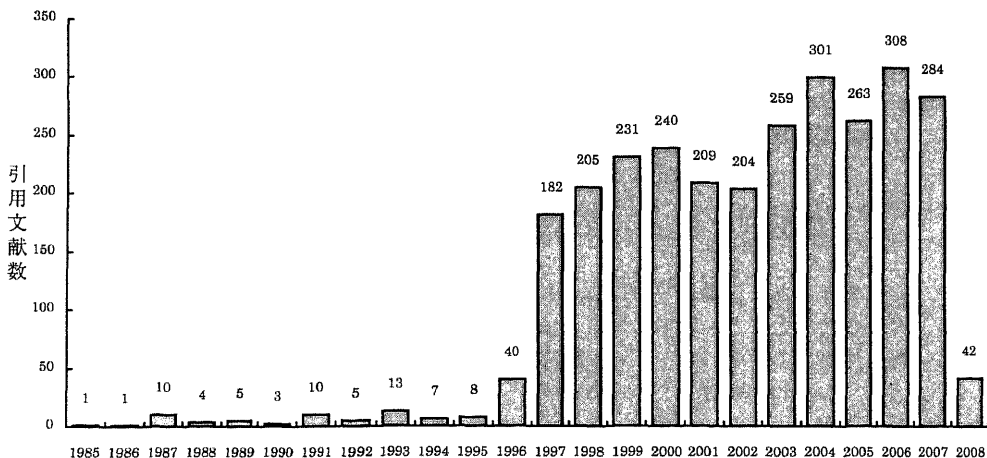


Fig. 1 Web of Science の引用文献索引検索による“Csikszentmihalyi”が著者である文献の引用数の推移

対象として検索を行った。検索の条件としては、flowがKey Conceptに含まれる文献のうち、引用文献の著者名にCsikszentmihalyiを含む文献とした。検索結果として出力された該当する文献は111件あり、Fig.1と同じような形状を示しており、近年Csikszentmihalyiが提唱するフロー理論に対して高い社会的な関心が向けられていることがわかる。さらに、全ての文献の分類コードによって分類した。Table 1に示すように、情報技術に関する研究(ウェブ環境, $N=23$, 20.7%;消費行動, $N=6$, 5.4%),職場環境に関する研究(職業心理, $N=12$, 10.8%),教育心理に関する研究(学習心理, $N=11$, 9.9%;教育方法, $N=5$, 4.5%;教育メディア, $N=2$, 1.8%),創造性に関する研究(芸術, $N=3$, 2.7%;音楽, $N=2$, 1.8%),日常活動に関する研究(スポーツ, $N=13$, 11.7%;レジャー, $N=3$, 2.7%;日常活動, $N=1$, 0.9%),基礎資料に関する研究(性格特徴, $N=11$, 9.9%;動機づけ, $N=5$, 4.5%;認知プロセス, $N=8$, 7.2%),臨床実践に関する研究(臨床実践, $N=3$, 2.7%),総説理論に関する研究(レビュー論文, $N=3$, 2.7%)に分類された。Nakamura & Csikszentmihalyi (2002)によれば、従来の研究は大きく二つの流れに区別することができるとしている。第一に、フロー条件の概念化と操作化に関わる研究、第二に、フローの発達モデルの構築とその検証に関わる研究である。その二つの流れに加えて、本研究の分類によると第三の流れとして、様々な領域への応用に関わる研究が台頭しているといえる。以上から、先行研究の三つの流れを以下にまとめ、加えて日本でのフロー研究を概観することにする。

4. フロー条件の概念化と操作化に関わる研究

第一に、フロー条件の概念化と操作化に関わる研究が行われ、フロー条件における経験の特徴や強さが分析されてきた。課題の困難さ(挑戦水準)と個人の能力(能力水準)の適合のみではフローには至らないことが示され、個人の感知する挑戦水準と能力水準の平均より高い状態で釣り合うことが肝要であることが指摘されてきた(Massimini & Carli, 1988)。例えば、低い挑戦が低い能力と適合する典型例としてテレビ視聴が挙げられるだろう。この状態と区別するために、フロー条件として個人の能力を伸展させる活動の機会が重要であるとされてきた(Massimini & Carli, 1988)。そして、次第に経験の強さや複雑な意識の状態を取り入れながらフロー条件は洗練され、現在では、課題の困難さと個人の能

力のバランスによって覚醒、フロー、統制、くつろぎ、退屈、無関心、心配、不安の八つの状態に分類されている(Csikszentmihalyi, 1997)。このように、1990年代までにフローの概念化や操作化が精力的に行われた。

5. フローの発達モデルの構築とその検証に関わる研究

第二に、フローの発達モデルの構築とその検証に関わる研究が挙げられる。フロー体験は、Fig.2に示すように課題の困難さと個人の能力が釣り合う時に生じるとされる(Csikszentmihalyi, 1990)。このモデルに関する発想は1970年代までの最適覚醒(optimal arousal)や最適不適合(optimal incongruity)のアプローチから応用されている。例えば、Hebb (1955)は最適覚醒水準を維持しようとする欲求があることを仮定し、その最適覚醒水準である時は個体が最も機能的、効率的に働くことを提唱した。また、Hunt (1973)は過去の体験と新しい情報の不適合が探索的行動や好奇心を生じさせるとし、不適合となる行動を維持しようと動機づけられていることを指摘した。そして、このような研究知見を踏まえて、Ellis (1973)は個人にとって最適覚醒レベルを維持するための行動は楽しさを感じるため、最適な覚醒レベルを維持しようとする欲求があることを支持した。以上から、Csikszentmihalyi (1975)は現在行っている課題の困難さとその課題を遂行する能力の高さの関係という具体的な状況に置き換えて、人は最適な覚醒レベルであるフロー状態を維持しようとする欲求があることを提唱してきた。すなわち、フローの発達モデルでは、同じ水準で同じ行動を維持しても最適な経験として知覚されないことを示唆している。例えば、Fig.2の①の状態のように何かで遊び始めた時は基礎的なスキルしかないため、それほど楽しくないで楽しむことができる。しかしながら、次第に能力が向上するため、②の状態になって人は退屈に感じてしまう。一方で、不適合を維持するために難易度を上げると、③の状態になって能力の低さに不安を感じてしまう。したがって、再度、フロー状態に戻るには個人の能力に適合する難しい挑戦水準で活動することが必要となってくる。例えば、Vogotsky (1978)は発達最近接領域(zone of proximal development)を提唱し、最適な水準での挑戦は既存の能力を発達させることを指摘した。この発達プロセスに関する論説と呼応するように、フローの発達モデルは個人が最適な状態であるフローという体験を通して、個人の良さや能力を伸ばし、

Table 1 フローとCsikszentmihalyiに関するPsycINFOの分類結果

大カテゴリ	N	中カテゴリ	N	分類コード	N		
情報技術	29	ウェブ環境	23	Intelligent Systems	7		
				Engineering and Environmental Psychology	6		
				Human Factors Engineering	3		
				Mass Media Communications	3		
				Psychosocial and Personality Development	2		
				Communication Systems	1		
				Group and Interpersonal Processes	1		
				消費行動	6	Consumer Attitudes and Behavior	3
				Consumer Opinion and Attitude Testing	1		
				Consumer Psychology	1		
Marketing and Advertising	1						
職場環境	12	職業心理	12	Industrial and Organizational Psychology	4		
				Personnel Attitudes and Job Satisfaction	4		
				Educational Administration and Personnel	1		
				Management and Management Training	1		
				Personnel Evaluation and Job Performance	1		
				Working Conditions and Industrial Safety	1		
教育心理	18	学習心理	11	Academic Learning and Achievement	6		
				Classroom Dynamics and Student Adjustment and Attitudes	3		
				Educational Psychology	2		
				教育方法	5	Curriculum and Programs and Teaching Methods	5
				教育メディア	2	Artificial Intelligence and Expert Systems	1
Professional Education and Training	1						
創造性	5	芸術	3	Literature and Fine Arts	3		
		音楽	2	Educational Measurement	2		
日常活動	17	スポーツ	13	Sports	9		
				Sport Psychology and Leisure	3		
				Motor Processes	1		
				レジャー	3	Recreation and Leisure	3
				日常活動	1	Developmental Psychology	1
基礎資料	24	性格特徴	11	Personality Traits and Processes	11		
				動機付け	5	Motivation and Emotion	5
				認知プロセス	8	Consciousness States	4
						Cognitive Processes	2
						Neuropsychology and Neurology	1
Human Experimental Psychology	1						
臨床実践	3	臨床実践	3	Immunological Disorders	1		
				Psychotherapy and Psychotherapeutic Counseling	1		
				Sex Roles and Women's Issues	1		
総説理論	3	レビュー論文	3	General Psychology	2		
				Promotion and Maintenance of Health and Wellness	1		
計	111		111		111		

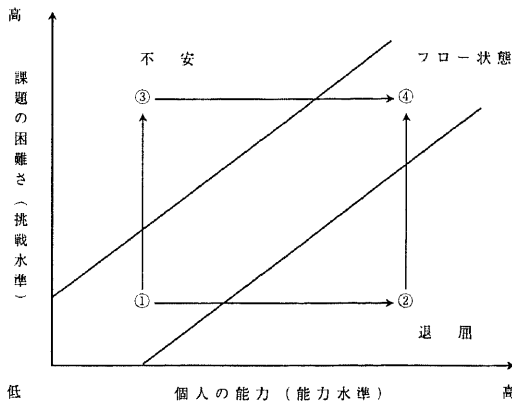


Fig. 2 フローの発達モデル
(Csikszentmihalyi, 1990より改変)

興味や自信を成長させる発達プロセスを描いている。

このフローの発達モデルは数多くの研究によって実証的に検討されてきた。高校生活に対する没入の程度と学業成績の高さはフロー体験と関連し (Carli, Delle Fave, & Massimini, 1988), 四年前から個人の才能を生かせる得意分野で活動を継続してきた高校生はフロー体験をより多く経験することが実証された (Csikszentmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993)。さらに、フロー状態にいる時間の量と自尊感情は低い相関がみられることが明らかにされ (Wells, 1988), 課外活動などの挑戦する機会を有している若者は、二年後の非行の減少と関連することが明らかとなった (Schmidt, 2003)。以上のように、フローを経験すると人はその活動に専心し、その活動を繰り返すようになることが検証され、フロー体験を通してポジティブな人格を形成させ、生活全般の well-being が促進されるという実証的根拠が蓄積されてきた。

6. フロー概念の様々な領域への応用に関わる研究

第三に、フロー概念の様々な領域への応用に関わる研究が挙げられる。本研究では、精神的に検討されているコンピュータやメディアの領域、スポーツの領域に関して以下に紹介することとする。

コンピュータやメディアの領域では、ここ数年で数多くの研究が行われている。例えば、Hoffman & Novak (1996) はコンピュータと利用者との相互作用を高める快適なオンライン設定を検討し、オンラインでの消費行動を促進させる要因としてフロー体験を挙げている。そして、フロー体験の特徴とイ

ンターネットでの消費行動を促進させる要因との関係を検討する研究も行われ (Smith & Sivakumar, 2004), 経験指向型の消費行動はフロー体験と密接な関係にあることが指摘されている (Novak, Hoffman, & Duhachek, 2003)。また、コンピュータのウェブデザインの領域では、どのようなウェブデザインがフローを促進させるかを探求しており (Webster & Martocchio, 1993), アクセス数を増加させるために内発的な報酬を伴うような挑戦水準を提供するウェブデザインへ調節することが研究されている (Huang, 2003)。そして、Finneran & Zhang (2003) はコンピュータを媒介とする環境でのフローの先行条件を限定し、個人とコンピュータの相互作用から、楽しさが構築されるモデルを考案している。最近では、Pearce, Ainley, & Howard (2004) はオンライン学習でのフローを状態像としてではなく、先行条件や結果を取り入れ、フローの生起するプロセスとして捉えようと試みている。さらに、Pilke (2004) は面接調査を実施し、情報技術の使用の際に数多くの人たちがフロー体験を報告しているのを確認している。このように、コンピュータやメディアの領域では数多くの研究によってフロー体験が報告され、フロー体験を促進させる設定条件の解明やデザインの工夫等が盛んに行われている。

一方、スポーツの領域では、1992年の *Journal of Applied Sport Psychology* でフロー概念が特集されて、精神的に研究が行われはじめた。例えば、Jackson (1992) は一流の競技者にフロー体験に関する記述の回答を求めており、フロー状態像の把握に関する検討を行った。この質的検討に加えて、量的検討を可能にするためにフロー状態を測定する Flow State Scale を開発した (Jackson & Marsh, 1996)。この尺度を用いて、世界選手権の出場者に対して検討を行った結果、フロー状態は内発的動機づけ、競技能力や成功の認識、競技特性不安への影響を与えており (Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998), ポジティブな競技特性、パフォーマンスの良さ、自己内省や情動制御等の認知方略を用いることに正の影響を与えていることが示された (Jackson, Thomas, Marsh, & Smethurst, 2001)。最近では、状態を測定する尺度だけではなく、傾向を測定する Dispositional Flow Scale が開発され (Jackson et al., 1998), さらに、その改訂版である Flow state Scale-2 と Dispositional Flow Scale-2 に改良を重ねており (Jackson & Eklund, 2002), 量的な研究は盛んに行われている。このように、スポーツの楽しさを規定する要因としてフロー体験の有効性が示されており、フローを生成する条件の検討も

盛んに行われている。

7. 日本におけるフロー研究の動向

日本では、第一に体育学やスポーツ社会学からの観点から盛んに研究されている。例えば、佐藤(1989)は登山者の動機とフロー体験に関する研究を行い、20歳代は他の年齢と比べて能力の向上や挑戦を追求する動機が強く、活動の頻度が高いほどフロー体験を強く報告していることを示している。また、量的検討の測度として、Flow State Scaleが開発されてから、複数の日本語版のFlow State Scaleの作成が試みられている(川端・張本, 2000a; 小橋川・平良・金城・大村, 1997; 吉田, 1998; 谷木, 2003)。そして、陸上競技(張本・川端・小橋川, 2000)、体育授業(川端・張本, 2000b)、登山(張本・大村・平良・小橋川・川端, 2000)、大学におけるスノーボード集中実技(千足・川田・川端・張本, 2000)におけるフローの因子構造が検討され、総じて、活動の頻度と技能レベルの高さによって尺度で測定されたフロー体験の高さと関連することが指摘されている。このように、スポーツや野外活動の文脈では、フロー状態の因子構造や生起条件に関する研究が盛んに行われてきた。

第二に、経験抽出法¹⁾を用いた研究では、特に女性に限定したレジャー経験に関する研究(佐橋, 2003)や大学生の日常生活におけるフロー体験に関する研究(Asakawa, 2004)が挙げられる。佐橋(2003)は、40歳から50歳代の既婚女性に対して経験抽出法による分析を行い、専業主婦は家事、有職主婦は仕事でフロー状態になる傾向があるとし、時間数は少ないものの積極的レジャーに従事する主婦はフローを経験することを示した。また、Asakawa(2004)はフロー状態にいる時間数が多い自己目的的²⁾大学生を抽出し、自己目的的ではない大学生と比べて、挑戦レベルと能力レベルの差が有意に小さく、高い挑戦レベルで能力を高めていくことができることを実証した。

その領域以外には、産業や経営管理(潜道, 1995)、芸能(迫, 2002)の領域でフロー理論が適

用され、オンラインの消費行動(井上, 2004)、授業中のフロー体験(西村, 2001)などからの指摘がされている。以上のように、日本ではスポーツや野外活動の文脈でフロー状態の因子構造や生起条件に関する研究や経験抽出法による分析が数多く行われてきたものの、フロー体験の発達モデルを実証的に検討している研究は少ないと考えられる。

フロー概念の検討意義

フロー概念の応用に関する研究はある特定の分野に留まらず、如何にして外延に及んでいるのだろうか。以下からは、この理由となる学術的背景について整理して、フロー概念の検討意義をまとめることとする。

1. ポジティブ心理学における研究文脈

フロー概念への関心の高まりの理由として、米国での医療・保険制度の破綻によるポジティブ心理学の台頭が挙げられる。米国では、医療・保険制度の破綻から、従来の疾病モデルから経済的にコストパフォーマンスの良い予防モデルへ移行しつつある社会状況の中で、精神疾患の病因、症状、治療法の解明だけではなく、個人の積極的な側面を伸ばし、精神病理の予防へ注目されてきた。そして、最近、心理学の領域において、人間の強さや美徳などのポジティブな資質や資源を解明し、人間の幸せを構築することに関してこれまでの心理学に新たな方向性が示されている(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。そして、Seligman(2002)は、“従来の心理学は、精神病理を解明するネガティブ心理学であった”と振り返り、“社会貢献としての心理学の応用は、精神疾患を援助するだけではなく、本来の個人の良さを育み、機能させるべきである”と主張した。ポジティブ心理学³⁾は、健康生成的アプローチを志向しており、人間のwell-beingに関与しているポジティブな資源として、ポジティブな感情、ポジティブな人格、ポジティブな社会規範を挙げ、実証的な手法によってその体系化を試みている。そして、ポジティブな感情には、満足感などの過去に対する感情、希望や楽観性などの未来に対する感情、フローなどの現在に対する感情があると同定し、中でも、個人の能力を生かすことによって獲得されるフローという状態は、ポジティブな資質や充足感を築き上げる役割を有することが指摘されている

- 1) 経験抽出法とは、被験者にアラーム機能を持つ装置と質問紙を持たせ、無作為な時間にその装置を鳴らし、その瞬間の心理状態を質問紙に記入させるという内的経験を科学するために開発された手法である。
- 2) 自己目的的 (autotelic) とは、ギリシア語の自己を意味する“auto”と目的を意味する“telos”という言葉の合成語であり (Csikszentmihalyi, 1990)、行為自体に喜びや楽しさを見つけ、フローを経験しやすい性格特性を指している。

- 3) 人間の弱点や欠点を矯正するより、長所や興味、関心を伸長させることに重点を置く心理学のことを指す。

(Seligman, 2002)。このように、フロー概念は人生を楽ししさや生きがいのあるものへと導く有力な概念として提唱され、従来の精神病理に特化する研究とは異なり、ポジティブな人格を形成することに重大な影響を与えているとされてきたため、その影響力を強めてきたといえる。また、フロー概念を用いた研究アプローチは従来の精神病理への研究を補完する位置にあるため、学術的にも有用である。

2. 内発的動機付けにおける研究文脈

第二の理由として、内発的動機づけ研究で優位である欲求論的アプローチ (Deci & Ryan, 1985) で扱われていない実体論と相互作用をフロー概念は兼ね備えていることである (鹿毛, 2004)。欲求論的アプローチでは、内発的動機づけを基本的欲求として個体内に存在する実体として扱っており、最終的な行動の理由として内発的動機づけの存在を仮定している。情動論的アプローチであるフロー概念では、内発的動機づけの内実である感情や主観的経験を基礎とし、環境との相互作用によって、直近に目標が生じるという力動的な側面を主張している。大久保・黒沢 (2003) は、欲求論的アプローチは外界との相互作用を無視しており、個人の意欲は時と場合で変化するという現象を捉えていないことを批評し、鹿毛 (2004) は個人と状況との相互作用から目指すべき目標が立ち現れてくるという創発的な動機づけの重要性を指摘している。しかしながら、内観主義心理学の挫折や主観的経験という現象は科学的ではないとする批判から、フロー概念は内発的動機づけ研究の領域では孤立している印象を与えていると指摘されている (Ford, 1992)。Nakamura & Csikszentmihalyi (2002) によれば、1980年代のフロー研究は内発的動機づけや興味についての実証的研究 (Deci & Ryan, 1985) の一部として心理学の領域に取り込まれていったと振り返っている。このように、近年までフロー概念は心理学の領域ではほとんど注目されてこなかった。しかしながら、科学として実体のある主観的経験への関心が高まり、個

人は環境と相互作用し、自らの行動を調節する順向的な存在として捉える発達モデルが次第に心理学の中心となってきている (Magnusson & Stattin, 1998)。そして、この発達モデルとフロー概念には密接な関連があると考えられることから、近年再びフロー概念への関心は高まっている (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1998)。以上のことから、内発的動機づけの存在を仮定する欲求論的アプローチとは異なり、フロー体験は実体のある感情や経験を扱い、特に、相互作用という現象を踏まえているため、内発的動機づけ研究での注目は大きいといえる。

3. 実践的諸領域における研究文脈

第三の理由として、フロー概念は実践的に応用できることにある。フロー研究は、相互作用主義という立場から、個人と環境の相互作用とその活動の中で生じる現象に焦点をあててきた。すなわち、Maslow (1968) の自己実現の概念とは異なり、行動様式やパーソナリティ特性には注目せず、個人と活動で構成される動的なシステムに注目し、特に課題の困難さ (挑戦水準) と個人の能力 (能力水準) の関係を同定してきた。したがって、フロー体験は個人の能力を向上させ、活動の提供する挑戦と合致させること、あるいは挑戦と能力の水準が適合するように、その挑戦の経験する方法を変化させることによって、誰もが体験できる主観的経験であることを想定してきた (Csikszentmihalyi, 1990)。このことは、個人に適合する挑戦レベルを外的に操作できることを意味している。このように、個人の体験する挑戦水準を操作することでポジティブな体験を構築させる社会状況を提供することが可能となるといえる。

以上のように、フロー概念の有用性は発達モデルにあり、実体論と相互作用によって内発的動機づけと一線を画すものであり、実践的に外的に介入可能である点において学術的に有用で意義が十分であると判断できる。

従来のフロー研究における問題点

1. 従来のフロー研究における問題点

フロー概念への関心の高さは、フロー体験の特徴や因子構造ではなく、フローの発達モデルの有効性に拠るものである。しかしながら、歴史的には内観主義心理学が挫折し、フロー体験は主観的経験であるとされたため、発達モデルの検証ではなく、科学的な根拠としての定性的アプローチによってその状

- 4) 人がフロー状態にいる時、自分のやるべきことに注意が向いているため、関係する情報がフィードバックされる。そして、環境の変化によって即座に何をすべきかを判断して、その中で最適な手段で対応することになる。したがって、環境の変化が目標を決め、直前に動機づけが生じてくるという意味で創発的 (emergent) といわれている。
- 5) 順向的 (proactive) とは、ある学習結果がそれ以前の学習結果によって強化されたり、抑制されたりする順向のことを指す。

態像や生起条件を詳細に検討されてきた。そして、1990年以前にはフロー体験の根幹となる自己目的的パーソナリティに関する研究は行われなかったため (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), フロー体験を経験する個人特性に関する研究は数少なかった。

また、従来の研究では、フロー状態に注目されたため、フロー状態における動機づけの高さ (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1989) や幸福感の高さ (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1998) 等が指摘されている。しかしながら、フロー状態での楽しい体験の加算によって、果たして生活全体を楽しんでいることを予測するのに関して再考する余地があると指摘されている (佐橋, 2003)。このように、フロー状態での体験の加算ではなく、生活全体への評価に与える影響を検討する余地が残されている。このことは、臨床実践での介入アプローチの有効性や生活構造の変化に伴う認知的プロセスを解明することに役立つだろう。また、フロー体験が個人の能力開発やポジティブな人格形成に与える影響はほとんど実証されていない。このように、先行研究の問題点として、フロー体験の生成を支える個人特性の解明、フロー体験の発達モデルや人格形成に与える肯定的機能の検証が後回しにされたことが指摘できる。

2. 従来の測定法における問題点

ところで従来のフロー体験を測定する尺度には問題点が挙げられる。例えば、Flow State Scale は9因子相関モデルを採用して尺度得点を加算してフローを算出している (Jackson & Marsh, 1996)。9因子相関モデルを採用しているためにフローの生起条件にある課題の困難さと個人の能力の適合は他のフロー体験の因子と同等に扱われてきた。このように、フローの前提条件と主観の状態を同じ水準として加算得点を算出することで相互作用という力動的側面を相殺することになる。よって、Flow State Scale の加算得点は厳密にはフローを反映していない可能性がある。日本では、日本語版 Flow State Scale 作成の試みが盛んに行われている。しかし、競技性や活動別でフロー体験の因子構造は差異がみられることが報告され (川端・張本, 2000b), 日本語版 Flow State Scale は十分な信頼性と妥当性が得られたとは言い難いと報告されている (川端・張本, 2000a)。よって、日常生活の活動中のフロー体験を測定するには不十分であると考えられる。

また、これまでに自己目的的パーソナリティを抽出する方法として経験抽出法 (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), あるいは Flow State

Scale の項目の語尾を日常的に体験する頻度として尋ねるように改変して測定しようと試みられている (Jackson et al., 1998)。前者は調査期間や実施方法から調査協力者に負担を与え、調査実施のために通常の生活体験に影響を与えるために倫理的に問題を抱えている。また、後者は Flow State Scale の語尾を変換しているために、「時間が止まっている」「無意識でできている」等の解離状態を表す意識体験を測定している可能性が残っている。よって、従来の自己目的的パーソナリティを測定する方法は尺度の便宜性や内容妥当性の観点から不十分なものである。

以上のように、現在までに信頼性や妥当性の検討を経た尺度は公表されておらず、日常的なフロー体験を測定する尺度には限界があると考えられる。

フロー研究に導入すべき新しい観点

1. フロー体験の個人社会的要因に関する課題

従来のフロー研究の問題点において述べたように、従来の研究ではフローの状態像と操作的定義に関心が向けられ、自己目的的パーソナリティに関する検討が少なかったことが挙げられる。この個人特性は高い挑戦レベルで活動を楽しみ、個人の能力を高めることができると論考されてきた (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)。すなわち、日常的に個人にとって挑戦に値する活動を選択していることが予測される。例えば、テレビ視聴や音楽鑑賞は退屈な活動として認識されやすいように (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), 自己目的的パーソナリティの人は退屈な活動は回避し、フロー体験が生じる活動を選択する傾向が備わっているのではないだろうか。このように、自己目的的パーソナリティの基本特徴を把握する研究が肝要であることに加えて、選択される活動の種類も視野に含める必要があるといえる。これに関連して、Csikszentmihalyi et al. (1993) は個人の才能や能力を働かせる活動をフロー体験の源泉となることを指摘している。また、Diener, Larson, & Emmons (1984) はパーソナリティ傾向に一致した活動に没入する人は活動がより楽しく感じると指摘している。このように、個人の才能を発揮できる活動を選択できる能力と、個人特性と活動の適合度を測定する必要があるといえる。これは、フロー体験は個人と環境の相互作用によって生じるので (Magnusson & Sattion, 1998), 個人変数だけではフロー体験の促進要因は語ることはできないためである。例えば、キャリアカウンセリングの分野では、個人の興味に合った職業選択によっ

て個人の能力を最適に機能できると提唱されている (Holland, 1997)。以上の背景から、フロー体験を促進する要因の新たな観点として、個人特性と活動の適合度の観点から検討することが提案できる。

例えば、これまでの Big Five 研究の知見に準拠すれば、スポーツに従事する人は外向的とされ (Kane, 1972)、コンピュータのファンタジーゲームに従事する人は内向的であるとされる (Douse & McManus, 1983)。そして、調和性の高い人は社会的活動を選択するとされ、開放性の高い人は知的洞察に関連する読者、芸術等の文化的活動を選択することが指摘されている (Mannell & Kleiber, 1997)。このように、選択される活動に合った個人特性であればフロー体験をより説明することができるのではないだろうか。そして、フロー体験を促進させる個人社会的要因が解明されれば、日常生活における無気力状態の改善、あるいは関連する不適応問題を予防するための介入研究に新たな知見を提供するものであり、臨床的にも意義があるといえる。

2. フロー体験の肯定的機能に関する課題

フロー体験はどのような利得をもたらし、どのように生活全体へ影響を及ぼしているのかに関してまとめることとする。

第一に、フロー体験の利得に関しては、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、快樂ではなく充足感と関連していると論考している (Csikszentmihalyi, 1990)。これに関して、Ishimura & Kodama (2006) はフロー体験とどのような水準の well-being に特徴的な関連がみられるかに関する実証的な検討を行い、フロー体験は意味づけの充足の程度で規定される心理的 well-being と有意な相関がみられ、ストレス反応と無相関であることを報告している。難しい課題への挑戦自体がリスクを伴っているために必ずしも快いとは限らないことが伺える。Csikszentmihalyi (1990) はこのフロー体験による利得について経済学の資本に例えて、心理的資本 (psychological capital) と表現している。すなわち、受動的で快樂的な活動は資本を消費する行為であり、積極的に挑戦的な活動はリスクが伴うが資本を蓄積させ、財産を構築する行為であるとしている。フロー体験による利得を応用した教育実践や心理臨床の領域では、楽しさや自尊心を獲得させようと試みられており (Wells, 1988)、また、広場恐怖症に悩む女性に楽しさや個人の成長を導くような挑戦を取り入れ、生活の構造を変容させる試みがなされている (Delle Fave, & Massimini, 1992)。Delle Fave & Massimini. (1992) は楽しさ

や自尊心の獲得により、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検証した。このように、フロー体験による利得は個人の興味や能力を伸展させる原動力となることであり、動機づけや生活の質を向上させることにある (Csikszentmihalyi et al., 1993)。したがって、フロー体験による利得に関して、縦断的な検討をすることでそのプロセスを詳細に検証することが必要である。

では、フロー体験はどのようなプロセスを経て、生活全体に影響を及ぼしているのかに関しては、フロー体験の基本要素である肯定的感情と没入による機能が肝要ではないだろうか。例えば、肯定的感情には、否定的感情を中和する復元効果、思考や行動レパートリーを拡大する拡張効果があることが実験室的アプローチによって実証されてきた (Fredrickson, 2002)。この研究知見に関して、遊戯療法を例にとりてフロー体験による利得を検討する。まずは、遊びに没入することで肯定的感情が喚起されるので、不快な状態を低減させる復元効果が生じて、傷つくことはないためにありのままの自分が前面に出ることとなる。事実、フロー状態においてありのままの自分を高く感じていることが示されている (石村・小玉, 2006)。フロー状態における完全な集中はありのままの自分を前面に出すといった関与度を上げる効果に加えて、普段の悩みや自分は気にならなくなるといった図と地を反転させる効果があることが伺える。肯定的感情と没入によって、関与度が高くなり、ありのままの自分が前景となることで従来の見方ではなく、新しいことや難しいことへ注意を配れるようになり、高次の思考や行動レパートリーを獲得しやすくなっているのではないだろうか。このように、フロー体験の肯定的感情と没入には、何らかの新しい挑戦に対して自己を開拓していこうとする肯定的機能が備わっていると推察される。しかしながら、従来の研究では、フロー体験による利得と詳細なプロセスを実証的に検討していない。このように、フロー体験による肯定的機能は個人資源を構築し、ポジティブな人格に重大な役割を果たしていると推察される。また、この肯定的機能を実証することは精神疾患に対抗できる個人資源の解明に役立つといえ、臨床的にも意義があるといえる。

おわりに

フローという概念が様々な研究領域で重要視され、多くの論説が展開されてきたにも関わらず、幾

つかの課題が未解決のままである。すなわち、生活全般での内発的な活動におけるフロー状態を測定する尺度と全般的なフロー体験の個人傾向を測定する尺度は不十分なものであること、フロー体験を促進させる個人特性に関する研究は数少なく、個人と活動の適合からフロー体験を予測することは臨床実践の領域に有用な示唆を与えられること、フロー体験によってポジティブな資質や充足感が構築されると論説されているのにも関わらず、実証的に検討されておらず、そのプロセスが解明されていないことなどから伺えるように、フロー概念の有用さの検証が遅れている。今後の課題として、以上の問題点を克服して、フロー体験の発達モデルを応用した介入研究の効果や有用性を実証的に検討することが期待される。

引用文献

- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.
- Carli, M., Delle Fave, A., & Massimini, F. (1988). The quality of experience in the flow channels: Comparison of Italian and U.S. students. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press, pp. 288-306.
- 千足耕一・川田儀博・川端雅人・張本文昭 (2000). 大学スノーボード実習参加者のフロー経験に関する検討 日本体育学会大会号, 51, 418.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with every day life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (1989). The dynamics of intrinsic motivation. In R. Ames & C. Ames (Eds.), *Handbook of motivation theory and research: Vol.3*. New York: Academic Press, pp.45-71.
- Csikszentmihalyi, M. & Rathunde, K. (1998). The development of the person: An experiential perspective on the ontogenesis of psychological complexity. In W. Damon (Series Ed.) & R.M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol.1, Theoretical models of human development*. New York: Wiley, pp. 635-684.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Delle Fave, A. & Massimini, F. (1992). The ESM and the measurement of clinical change: A case of anxiety syndrome. In M. W. deVries (Ed.), *The experience of psychopathology*. Cambridge, England: Cambridge University Press, pp.280-289.
- Diener, E., Larson, R.J., & Emmons, R.A. (1984). Person x situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580-592.
- Douse, N.A. & McManus, I.C. (1983). The personality of fantasy game players. *British Journal of Psychology*, 84, 505-510.
- Ellis, M.J. (1973). *Why People play*. Englewood, N.J.: Prentice-Hall.
- Finneran, C.M. & Zhang, P. (2003). A person-artifact-task (PAT) model of flow antecedents in computer-mediated environments. *International Journal of Human-Computer Studies*, 59, 475-496.
- Ford, M.E. (1992). *Motivating Humans*. Newbury Park, CA: Sage.
- Fredrickson, B.L. (2002). Positive Emotions. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, pp.120-134.
- 張本文昭・川端雅人・小橋川久光 (2000). 陸上競技選手のフロー経験について - Flow State Scale を用いて - 東京電機大学理工学部紀要, 22, 47-53.
- 張本文昭・大村三香・平良 勉・小橋川久光・川端

- 雅人 (2000). 登山におけるフロー体験 野外教育研究, 4, 27-37.
- Hebb, D.O. (1955). Drives and the Conceptual Nervous Systems. *Psychological Review*, 62, 243-254.
- Hoffman, D.L. & Novak, T.P. (1996). Marketing in hypermedia computer-mediated environments: Conceptual foundations. *Journal of Marketing*, 60, 50-68.
- Holland, J.L. (1997). *Making vocational choices*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Huang, M.H. (2003). Designing website attributes to induce experiential encounters. *Computers in Human Behavior*, 19, 425-442.
- Hunt, J. McV. (1965). Intrinsic motivation and its role in psychological development. In D. Levine (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 12*. Lincoln: University of Nebraska Press, pp.189-282.
- 井上崇通 (2004). 消費者のインターネット上のフロー体験 明大商学論叢, 86, 373-391.
- Ishimura, I. & Kodama, M. (2006). Dimensions of flow experience in Japanese college students: Relation between flow experience and mental health. *Japanese Health Psychology*, 13, 23-34.
- 石村郁夫・小玉正博 (2006). フロー体験がポジティブな資質に与える影響 日本健康心理学会第19回大会発表論文集, 163.
- Jackson, S.A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180.
- Jackson, S.A. & Eklund, R.C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133-150.
- Jackson, S.A., Kimiecik, J.C., Ford, S.K., & Marsh, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jackson, S.A. & Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., & Smethurt, C.J. (2001). Relationship between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- 鹿毛雅治 (2004). 「動機づけ研究」へのいざない 上淵寿 (編) 動機づけ研究の最前線 北大路書房, pp.1-28.
- Kane, J.E. (1972). *Psychological aspects of physical education and sport*. London, UK: Routledge and Kegan Paul.
- 川端雅人・張本文昭 (2000a). Flow State Scale (日本語版) の検討 - その1 - 日本体育学会大会号, 51, 183.
- 川端雅人・張本文昭 (2000b). 体育授業におけるフロー体験 - Flow State Scale を用いて - 東京電機大学理工学部紀要, 22, 19-27.
- 小橋川久光・平良 勉・金城文雄・大村三香 (1997). 授業用スポーツフロー尺度の検討 琉球大学教育学部付属教育実践研究指導センター紀要, 5, 13-20.
- Magnusson, D. & Sattion, H. (1998). Personal-context interaction theories. In W. Damon (Series Ed.) & R.M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1., Theoretical models of human development*. New York: Wiley, pp. 685-759.
- Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being, Second edition*. New York: Van Nostrand Reinhold Company Inc.
- Mannell, R.C. & Kleiber, D.A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.
- Massimini, F. & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press, pp.266-287.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, pp.89-105.
- 西村弘之 (2001). 講義中のフロー体験の発生研究 - 私語の測定法としての ESM-R の検討 - 東邦学誌, 30, 61-88.
- Novak, T.P., Hoffman, D.L., & Duhacheck, A. (2003). The influence of goal-directed and experiential activities on online flow experiences. *Journal of Consumer Psychology*, 13, 3-16.
- 大久保智生・黒沢 香 (2003). 関係論的アプローチ

- チによる動機づけ概念の再考 心理学評論, 46, 12-23.
- Pearce, J.M., Ainley, M., & Howard, S. (2005). The ebb and flow of online learning. *Computer in Human Behavior*, 21, 745-771.
- Pilke, E.M. (2004). Flow experiences in information technology use. *International Journal of Human-Computer Studies*, 61, 347-357.
- 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.
- 迫 俊道 (2002). 日本の伝統的身体技法におけるフロー体験-特に芸道に注目して- スポーツ社会学研究, 10, 36-48.
- 佐藤知行 (1989). クライマーの動機とフロー経験に関する研究 筑波大学体育研究科修士論文抄録, 11, 41-44.
- 潜道文字 (1995). 労働におけるフロー-テクセントミハイの所説を中心として- 商経論集, 68, 87-103.
- Smith, D.N. & Sivakumar, K. (2004). Flow and Internet shopping behavior: A conceptual model and research propositions. *Journal of Business Research*, 57, 1199-1208.
- Schmidt, J. (2003). Correlates of reduced misconduct among adolescents facing adversity. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 439-452.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wells, A.J. (1988). Self-esteem and optimal experience. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press, pp. 327-341.
- Webster, J. & Martocchio, J.J. (1993). Turning work into play: Implications for microcomputer software training. *Journal of Management*, 19, 127-146.
- 谷木龍男 (2003). スポーツにおけるフローの質的検討と尺度の作成 筑波大学人間総合科学研究科修士論文
- 吉田行輝 (1998). 日本人競技者を対象にした Flow State Scale 標準化の試み 中京大学大学院体育学研究科修士論文抄録, 10, 17-20.

(受稿3月21日: 受理4月15日)