

[論 文]

短期大学女子学生のフロー体験と自尊感情

Flow experience and self-esteem of female junior college students

柴 田 雄 企

Shibata Yuki

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the flow experience and self-esteem of female junior college students. Participants were 84 female junior college students. They answered the flow activities, the Flow State Scale and the Self-Esteem Scale. As a result, students who engage in “creative activities” tend to have a more “clear goal and feedback” than students who engage in “viewing or watching activities”. And there is no relationship between the frequency of flow experiences and self-esteem.

Key words : flow experience, self-esteem, female junior college students

問題と目的

近年、ポジティブ心理学の重要な理論の1つとして注目されているものに、Csikszentmihalyiのフロー理論がある。Csikszentmihalyiはフローを「行為に没入している時に感じる包括的な状態」であり、フロー体験とは「知覚された行為能力と知覚された行為の機会との均衡を確立できた時に生じる没入体験である」と定義している。フローとは、内発的に動機づけられた自己の没入感覚を伴う楽しい経験を指す。フロー理論は「現代の無秩序状況からわれわれを解放し、楽しさや喜び、生きがいを回復させようとする理論である」（今村, 2003）と言われている。フロー理論は、楽しさや生きがいをもとに、人間の行動要因を探るものとして、広く研究されている。

奥上ら（2012）は、フロー体験と性格特性およびWell-beingとの関係について、大学生134名を対象に調査し、フロー体験時の活動を視聴的活動、身体運動的活動、創造的活動、社交的活動などに分類している。そして、フロー体験の頻度と主観的幸福度、自尊感情に相関があったことを報告している。

本研究では、フロー体験の頻度と、フロー体験時の活動について調査する。フロー理論によれば、行為者の持つ能力と、活動が行為者に求める能力が、高次のレベルでつり合い、活動時の目標が明確で、行為に対するフィードバックが即座に得られるような状況において、人はフローを経験する。大学生は、どのような活動を行う際に、フローを経験し

ているのだろうか。また、フロー体験時の活動の種類によって、フロー体験の構成要素に違いがあるのか検討する。フロー状態にある時、人は時間感覚を失うほどの集中力を示したり、高いレベルの満足感、状況のコントロール感などを体験したりするといわれている。フロー体験時の活動の種類によって、これらの感覚の体験しやすさに違いがみられるのだろうか。また、フロー体験と自尊感情の関係についても検討する。

方法

短期大学生を対象に質問紙調査を実施した。調査は2015年11月9日に行った。回答に不備のあるものを除き、女子学生84名を分析対象とした。そのうち、人文系学科の学生が55名、芸術系学科の学生が29名であった。人文系学科の学生と芸術系学科の学生とでは、学習体験の内容が異なり、フロー体験時の活動も異なると考え、別々に分析することにした。

質問紙の内容は以下の通りである。

(1) 基本属性：年齢、性別。

(2) フロー体験の頻度

「好きな活動で、没入することができて、行うこと自体が楽しい体験」を日常生活で経験する頻度を7件法（まったくない、ほとんどない、あまりない、どちらともいえない、ややある、よくある、すごくある）で尋ねた。

(3) フロー体験時の活動

何をしている時にフロー体験（好きな活動で、没入することができて、行うこと自体が楽しい体験）を経験するか、自由記述で回答を求めた。

(4) 日本語版Flow State Scale（以下、FSS）

川端・張本（1999）による日本語版FSSを用いた。これはJackson & Marsh（1996）が作成したFSSを翻訳したものである。5件法で使用した（「まったくあてはまらない(1)」、「あまりあてはまらない(2)」、「どちらともいえない(3)」、「少しあてはまる(4)」、「とてもあてはまる(5)」）。

これはフロー体験の構成要素を測定する尺度であり、6因子（「挑戦的活動への能力」「注意集中と行動の自動化」「明瞭な目標とフィードバック」「自己目的的经验」「時間感覚の変化」「自意識の喪失」）から成る。「挑戦的活動への能力」には「難しい状況でも対応するだけの技能をもっていた」などの7項目があり、「注意集中と行動の自動化」は「考えることなく、無意識的、自動的に動いていた」などの8項目、「明瞭な目標とフィードバック」は「自分の成し遂げたいものは何か分かっていた」などの7項目、「自己目的的经验」は自己目的的经验による楽しさを見出すというもので、「その時のフィーリングが素晴らしく、また味わってみたい」などの5項目、「時間感覚の変化」は「時間が止まっているように感じられた」などの4項目、「自意識の喪失」は「他人が自分をどう思っているか心配することはなかった」などの4項目がある。本研究では、「私は対戦相手と同じ程度の技能を持っていると信じていた」（挑戦的活動への能力）という項目は除いた。

(5) 自尊感情尺度（Self-Esteem Scale）

自尊感情を測定するために自尊感情尺度を用いた。この尺度はRosenberg（1965）が作成し、山本ら（1982/1994）が邦訳したものである。自己への感情的評価の測定尺度で10

項目からなる。回答は5段階評定（「あてはまらない(1)」、「ややあてはまらない(2)」、「どちらともいえない(3)」、「ややあてはまる(4)」、「あてはまる(5)」）によって実施した。合計得点は10点から50点の範囲に分布する。この自尊感情尺度は自分で自分に満足できているかを測定するためのものである。得点が高いほど自尊感情が高いと解釈される。

結果

1. フロー体験の経験頻度

フロー体験の頻度について尋ねた結果を表1に示した。「ややある」「よくある」「すごくある」と回答した者を合わせると、人文系学科の学生は80.0%（44 / 55名）で、芸術系学科の学生は93.1%（27 / 29名）であった。

表1 フロー体験の頻度

	人文系 (n=55)	芸術系 (n=29)
まったくない	0 (0%)	0 (0%)
ほとんどない	1 (1.8%)	1 (3.4%)
あまりない	6 (10.9%)	1 (3.4%)
どちらともいえない	4 (7.3%)	0 (0%)
ややある	18 (32.7%)	11 (37.9%)
よくある	18 (32.7%)	11 (37.9%)
すごくある	8 (14.5%)	5 (17.2%)

2. フロー体験時の活動

フロー体験時の活動についての自由記述を内容によって分類した。分類にあたっては、奥上ら（2012）のカテゴリーを参照した（表2）。

表2 フロー体験時の活動

	人文系		芸術系		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
視聴的活動	17	(30.9%)	3	(10.3%)	20	(23.8%)
読書	5	(9.1%)	1	(3.4%)		
映画・動画鑑賞	4	(7.3%)	2	(6.9%)		
音楽鑑賞	4	(7.3%)				
ライブに行く	3	(5.5%)				
ネット・サーフィン	1	(1.8%)				
身体運動的活動	6	(10.9%)	0	(0%)	6	(7.1%)
スポーツ	3	(5.5%)				
テニス	1	(1.8%)				
ダンス	1	(1.8%)				
バドミントン	1	(1.8%)				
創造的活動	6	(10.9%)	23	(79.3%)	29	(34.5%)
楽器演奏、音楽活動	3	(5.5%)	5	(17.2%)		
絵を描く	1	(1.8%)	9	(31.0%)		
演劇をする	1	(1.8%)				
カラオケ	1	(1.8%)				
創作活動			4	(13.8%)		
授業での制作、課題			4	(13.8%)		
手芸			1	(3.4%)		
社会的活動	10	(18.2%)	0	(0%)	10	(11.9%)
サービスマーケティング	4	(7.3%)				
友だちとの遊び	2	(3.6%)				
サークル活動	1	(1.8%)				
アルバイト（接客）	1	(1.8%)				
行事	1	(1.8%)				
外国人と会う	1	(1.8%)				
その他	16	(29.1%)	3	(10.3%)	19	(22.6%)
趣味	5	(9.1%)	2	(6.9%)		
勉強	3	(5.5%)				
アルバイト	2	(3.6%)				
ゲーム	1	(1.8%)	1	(3.4%)		
食べ物にはまる	1	(1.8%)				
習い事	1	(1.8%)				
洋服探し	1	(1.8%)				
変化を楽しむ	1	(1.8%)				
陸上の審判	1	(1.8%)				
合計	55	(100.0%)	29	(100.0%)	84	(100.0%)

視聴的活動は、人文系の学生のフロー体験として最も多くみられた。内容としては、好きなアーティストの音楽を聞いている時、好きなアーティストのコンサートに行った時、読書などの回答があった。芸術系の学生では、映画、動画鑑賞、読書があった。

身体運動的活動は、人文系の学生のみにもみられ、スポーツ、バドミントン、テニスをしている時、ダンスという内容であった。

創造的活動としては、人文系の学生では、楽器の練習、演劇、絵を描く時などの回答がみられた。芸術系の学生では、絵を描いている時が9名、美術系の授業や自主制作が4名、楽器を演奏している時や音楽をしている時が5名みられた。芸術系学生のフロー活動としては、創造的活動が最も多かった(23名、79.3%)。

社交的活動は、人文系の学生のみで、サービ斯拉ーニング、友だちと遊んでいる時などの回答があった。サービ斯拉ーニングとは、大学での学習を活かし、地域社会に貢献する活動を行う教育プログラムのことである。

その他としては、アルバイトをしている時、食べ物にはまった時などの回答があった。また、「趣味」などの具体的内容が不明な回答は、その他に含めた。

3. フロー体験の構成要素

(1) 人文系と芸術系の比較

日本語版FSSの結果を表3に示した。人文系、芸術系ともに「自己目的的経験」が高かった。人文系と芸術系を比較するため、t検定を行ったが、いずれの因子においても有意差はみられなかった。

表3 日本語版FSSの結果

	人文系	芸術系
挑戦的活動への能力	3.11	3.07
注意集中と行動の自動化	3.80	3.88
明確な目標とフィードバック	3.38	3.56
自己目的的経験	4.29	4.31
時間感覚の変化	3.22	3.24
自意識の喪失	3.53	3.48

(2) フロー体験時の活動とフロー体験の構成要素

フロー体験時の活動の種類によって、フロー体験の構成要素に違いがあるのか検討するため、フロー体験時の活動の種類ごとに日本語版FSSの各因子の平均値を比較するため、分散分析を行った(表4)。日本語版FSSにおいて、人文系学科の学生と芸術系学科の学生との間に有意差はみられなかったため、対象者全員をまとめて分析した。結果、明確な目標とフィードバックにおいて有意差がみられ、視聴的活動より創造的活動の方が、明確な目標とフィードバックが経験されていることが示唆された。

表4 フロー体験時の活動ごとのフロー体験の構成要素の比較（分散分析）

	視聴的 活動	身体 運動的 活動	創造 的 活動	社交 的 活動	F 値	下 位 検 定
挑戦的活動への能力	2.86 (0.80)	3.19 (0.66)	3.11 (0.84)	3.24 (0.67)	0.65 ns	
注意集中と行動の自 動化	3.81 (0.63)	3.73 (0.89)	3.87 (0.63)	3.83 (0.48)	0.07 ns	
明確な目標とフィー ドバック	2.84 (0.77)	3.48 (0.86)	3.73 (0.68)	3.54 (0.54)	4.92**	視聴的活動< 創造的活動**
自己目的的経験	4.38 (0.57)	4.07 (0.52)	4.34 (0.57)	4.16 (0.56)	0.56 ns	
時間感覚の喪失	3.18 (0.85)	3.04 (1.05)	3.32 (0.85)	3.23 (0.79)	0.18 ns	
自意識の喪失	3.83 (0.95)	2.96 (1.08)	3.32 (0.88)	3.58 (0.57)	1.58 ns	

() はSD, ** p < .01
平均値3.5以上に網かけ

4. フロー体験の経験頻度と自尊感情

自尊感情尺度の平均値は26.4であった（項目数で割ると2.64）。これは「どちらともいえない」と「ややあてはまらない」の間の値であり、やや低い。人文系（26.4）と芸術系（26.6）で有意差はみられなかった。

フロー体験の経験頻度と自尊感情の相関係数を求めたが、有意な相関はみられなかった。

考察

1. フロー体験時の活動

フロー体験について、人文系学科の学生と芸術系学科の学生を比較した。フロー体験の主観的な経験頻度は芸術系の学生の方がやや多かった（表1）。体験時の活動内容は人文系の学生の方が多様であり、芸術系の学生は創造的活動が多かった（表2）。大学生（社会学部）の男女134名を対象として調査した奥上ら（2012）では、視聴的活動が21

(22.6%)、身体運動的活動が29 (31.2%)、創造的活動が19 (20.4%)、社交的活動が9 (9.7%)、その他が9 (9.7)、分類不能な活動が6 (6.5%)であった。奥上ら (2012) の結果と本研究の結果を比較してみても、本研究の対象者においては、人文系の学生ではその他が多く、芸術系の学生では創造的活動が多かった。

Csikszentmihalyi (1997) は、経験抽出法 (EMS) によって、人々が時間をどのように使っているかについて調査し、典型的な成人とティーンエイジャーの昼間の活動を大きく、以下の3つに分類している。①生産的活動 (仕事、勉強)、②生活維持活動 (家事、食事、身づくろい、車の運転、移動)、③レジャー活動 (メディア (テレビ、読書)、趣味、スポーツ、映画、会話、社交、セックス、何もしていない、休息)。この分類と、本研究の結果を突き合わせてみると、本研究の対象者の活動は、レジャー活動にあてはまるものが多く、一部、生産的活動がみられるという結果であった。生産的活動としては、人文系ではサービスマーケティング、芸術系では課題をすることや授業を挙げる者がみられた。

2. フロー体験時の活動とフロー体験の構成要素

フロー体験の構成要素を、フロー体験時の活動によって比較したところ、「明確な目標とフィードバック」について、視聴的活動より創造的活動の方が有意に高かった。フロー体験の構成要素についての結果をみると、いずれの活動においても「注意集中と行動の自動化」と「自己目的的経験」は平均値が3.5以上であった。フロー体験時にこれらの要素は経験されやすいと考えられる。また、視聴的活動では、「自意識の喪失」が経験されやすく、創造的活動では「明確な目標とフィードバック」が経験されやすいと考えられる。そして、社交的活動が、最も多くの要素を経験しやすいということが推測される。

学習活動の中に、フロー体験をしやすい状況を作り出すことができれば、学生の学習意欲を向上させることにつながると考えられる。しかし、一方で、内面の状態は何をするかということだけでなく、どのようにするかにも影響を受ける。どのような活動をしようにも、フロー体験の構成要素を意識すれば、そのような体験をしやすくなるとも考えられる。

3. フロー体験の経験頻度と自尊感情

奥上ら (2012) では、フロー体験の頻度と自尊感情との相関関係が報告されていたが、本研究では相関はみられなかった。

日本語版FSSの結果をみると、全体的に評定値があまり高くなく、本研究の対象者のあげた体験の多くは、深いフローではなく、マイクロフローであったのかもしれない。そのため、自尊感情との相関がみられなかったのかもしれない。

引用文献

- チクセントミハイ M. 大森 弘 (監訳) 2010 フロー体験入門ー楽しみと創造の心理学
世界思想社 (Csikszentmihalyi, M. 1997 Finding flow: The psychology of engagement
with everyday life, Basic Books)
- 今村浩明・浅川希洋志 2003 フロー理論の展開 世界思想社

- 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
- 川端雅人・張本文昭 1999 体育授業におけるフロー体験：大学生専門学校生を対象として 日本体育学会大会号, 50, p.347
- 奥上紫緒里・西川一二・雨宮俊彦 2012 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 大手前大学論集, 13, 29-41
- Rosenberg, M. 1965 *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press
- 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, 64-68
- 山本真理子 1994 自尊感情尺度 堀 弘道・山本真理子・松井 豊編 心理尺度ファイルー人間と社会を測るー 垣内出版