

レジャーにおけるフロー理論の再検討

○佐橋由美（大阪樟蔭女子大学）

はじめに

チクセントミハイらが提唱するフロー／最適経験の理論は、体育・スポーツ、レジャー・レクリエーション研究のみならず、非常に広範な教育・心理学的研究の領域に有効な理論的枠組みを提供してきている。理論は、目下取り組んでいる活動の困難さと、自身の持てる能力が釣り合う状況が実現する時、人はその行為に没入し、高度な自我関与・能力行使の結果として、瞬間・その場かぎりの快感ではなく、ある種の達成感覚を伴った「楽しさ」を体験すると主張する。この深い「楽しさ」の経験が、人間の成長・発達、well-being に寄与する重要な要因となることが理論化されている。

ESM（経験標本抽出法）を始めとした研究手法の開発によって、系統だった理論検証が進められてきているものの、①フローの中核的要素である“強度の没入感覚”，“自身の行為や環境の効果的な統制によってもたらされる自己効力感”，“自尊感情の高まり”などを体験することが、果たして生活全般の質や well-being といったものに本当にプラスに作用するのだろうか、また、②仕事や学業などに比べ、フローが誘発されにくいレジャーの文脈においても理論は有効であるのだろうか、という問題が残されている。確かに、中・高校生、大学生など生徒・学生サンプルに関しては、また、学業や仕事という成長や目標達成が重視される文脈では、この理論が有効に機能するであろうことは容易に想像がつく。しかし、仕事・職業を最も主要なアイデンティティの源泉としていないごく一般の中年女性サンプルにおいて、また、一般にはそれほど豊富な挑戦の機会が用意されているわけではなく、大半において高度な能力行使を必要としない日常的レジャーという文脈においても、フロー理論は有効でありうるのだろうか。

本研究は、中年女性に対するESM調査のデータを用いて、フロー理論のレジャー場面への適用について検討するものである。

方法

フローの定義：フロー研究には、面接調査のようにフロー経験そのものの現象学的な記述を目的とする場合と、ESMや一般質問紙法のように、フローが生起する条件をあらかじめ決定しておいて、その条件下での経験をフローとみなし、この経験の質を分析していくタイプのものがある。後者の研究のために、これまで吟味、洗練されてきたのがフロー図式（モデル）である。フロー図式の特徴は、能力レベルと挑戦レベルのバランスからフロー／非フロー状況を特定化するところであるが、フローの実際の経験は、その他の質問項目によって測定される。フロー図式の最初のもの（図1）はフロー、不安、退屈の3領域（チャンネル）からなっていたが、単純に釣り合った挑戦と能力レベルは、経験の質を最適化しなかったため（低い挑戦が低い能力と適合しても最適経験とはいえない）、修正が図られた。図2はフローが一定以上（多くは個人の平均）の挑戦レベルと能力レベルよりも高い状態でしか生じないということを示したものである。ある一定レベルよりも挑戦と能力が低い状態で適合している場合は、フローは生じず経験もポジティブではないとされる。本分析では図2の4チャンネルモデルを採用する。

フローの操作化：サンプリングされた場面をフロー／非フロー状況に分類していく際には、ESMの2つの調査項目①当面している活動の困難さ・挑戦レベルの評価（0-10点）と②それに対する自身の能力レベルの評価（0-10点）への回答を用いる。分類の基準点は両尺度における個人の平均値である。ある状況において挑戦と能力、両評定値が当該個人の平均を上回っているならば、フローと定義される。

データ：筆者が平成10・11年に実施した中年既婚女性に対するESM調査のデータを用いる。

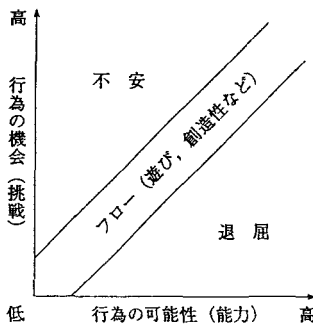


図1 フロー状態の初期モデル

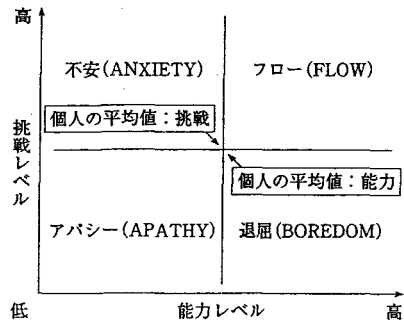


図2 ESM 研究で用いられる4チャンネルフローモデル

結果と考察

様々な文脈におけるフロー状況の生起

表1は様々な活動の文脈において、フロー、あるいはその他の非フロー状況がどのような割合で出現するかを示したものである。最もフロー状況が多く認められる文脈は、18分類でいえば「スポーツ活動」「ゲーム・ギャンブル」などのレジャー活動で、続いて「学習・芸術文化活動」となっている。これらは、10分類では「積極的レジャー」のカテゴリーに属しており、ある種のレジャー活動が豊かなフローの機会を提供するというチクセントミハイの初期の研究知見(1975) (ダンサー、ロッククライマー、チェスプレイヤー等の研究)とも一致する。しかし「積極的レジャー」の観測数は全体で191件と多くはなく、数からみてより有力なフロー促進文脈といえるのは「仕事」であろう。また、地域活動、ボランティア活動、生協活動、PTA活動などの「社会的活動」も数は少ないもののフロー促進的文脈といえた。

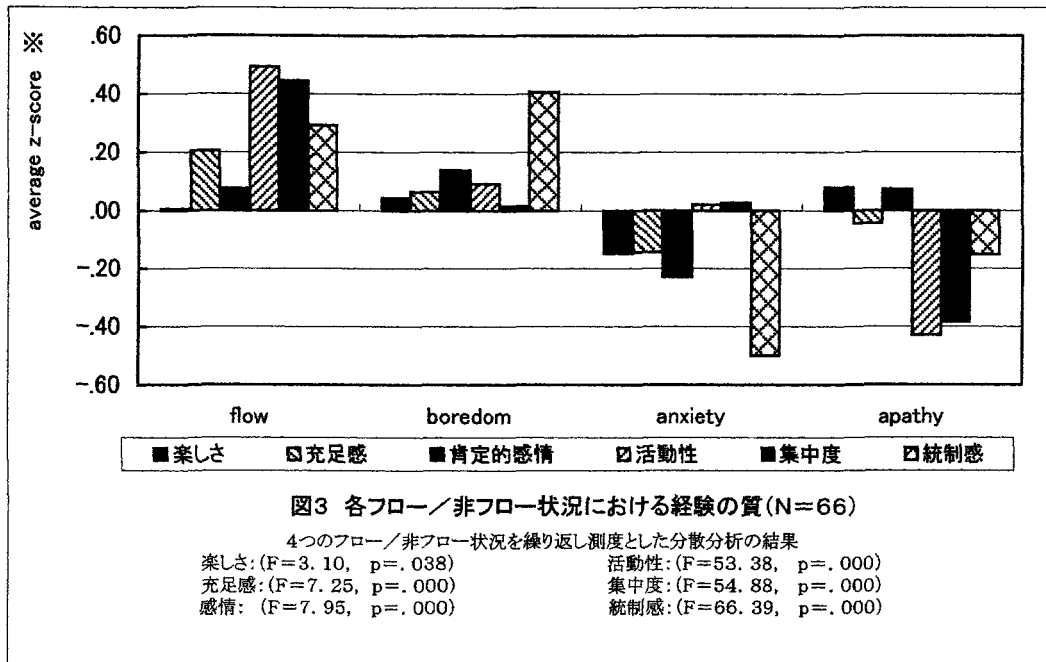
表1 様々な活動場面・文脈におけるフロー／非フロー状況の生起

活動分類	観測数 n	flow %	boredom %	anxiety %	apathy %
1 睡眠・休息	105	1.0	19.0	1.0	79.0
2 食事	349	11.5	20.1	16.9	51.6
3 身の回りの用事	279	15.4	16.1	20.8	47.7
4 仕事	572	54.7	17.1	18.5	9.6
5 家事	1295	34.2	27.0	18.5	20.2
6 移動	126	34.9	11.9	15.9	37.3
7 社会的活動	35	45.7	11.4	25.7	17.1
会話・交際・家族団欒	260	23.5	20.4	21.2	35.0
8 会話・交際	155	25.2	19.4	24.5	31.0
9 家族との対話	105	21.0	21.9	16.2	41.0
積極的レジャー	191	45.5	11.5	20.9	22.0
10 学習・芸術文化活動	43	58.1	9.3	20.9	11.6
11 見物・観賞・映画	14	14.3	0.0	21.4	64.3
12 行楽・散歩・野外活動	41	29.3	9.8	29.3	31.7
13 スポーツ活動	30	66.7	10.0	10.0	13.3
14 ゲーム・ギャンブル	15	66.7	0.0	26.7	6.7
15 庭仕事・ペットの世話	48	37.5	22.9	18.8	20.8
消極的レジャー	659	9.6	13.1	17.6	59.8
16 テレビ・ラジオ・ビデオ	437	6.9	11.0	19.9	62.2
17 新聞・雑誌・本	99	19.2	20.2	14.1	46.5
18 その他の自由行動	123	11.4	14.6	12.2	61.8

フロー状況は最適状況か

図3は、4つのフロー／非フロー状況における経験の質を比較したものである。フロー理論に従えば、フロー状況における経験は他のどの非フロー状況のそれよりも常にポジティブであるということになるが、本分析では6つの経験指標の半分(「楽しさ」「感情」「統制感」)において、予想と異なる結果が認められた。すなわち、この3指標については、フロー状況よりも退屈状況の方が高い数値を示し、退屈状況もフロー状況と並んで、望ましい状況として体験される可能性があることが示された。しかし、残りの指標、「充足感」「活動性」「集中度」に関しては、フロー状況が最適な文脈であることが確認された。

最近では、挑戦のレベルが低く、能力が高い退屈状況も、部分的にポジティブな経験をもたらすとして、「退屈」というネガティブな印象を与える言葉から、「リラックス」へと呼称が変わっている。



フローの経験量と週全体の経験レベルおよび全般的な well-being のかかわり

従来のESM研究は、フロー状況が、ほとんどすべての経験側面に関して最もポジティブな経験を含む最適状況であるとの仮定に立って、フローの機会が増えれば増えるほど、経験全体の質的レベルも連動して向上する（正の相関）と考えるのであるが、本研究の場合、先の分析でこの前提そのものが検証されなかったために、以下に行った相関分析（表2、3）の結果は矛盾を孕んだものとなった。個人が経験するフロー状況の量よりは退屈状況の量の方が、若干ではあるが週全体の経験レベルとの関連性が強く、フロー状況ではなく退屈状況の経験頻度によって、経験レベルを予測できる可能性が示唆された。しかし、より意味的に広範な概念である well-being については、どのフロー／非フロー状況の経験量ともほとんど関連がなく、個人の日常にポジティブな感覚や深い充足感をもたらすフローを多く経験していれば、ひいては well-being の向上に繋がるとするフロー理論の主張は、ここでは実証されなかった。

表2 フロー／非フロー状況の経験量と週全体の経験レベルの相関

	flow %	boredom %	anxiety %	apathy %
楽しさ	-.129	.231 +	.053	-.107
充足感	-.015	.211 +	-.129	-.021
肯定的感情	.009	.302 *	-.132	-.114
活動性	.016	.166	-.060	-.087
集中度	.026	.189	-.093	-.081
統制感	-.005	.256 *	-.113	-.082
リラクゼーション	-.056	.286 *	-.021	-.148
興味	.040	.067	.144	-.239 +
重要性	.196	.239 +	-.114	-.270 *

+ p < .10 * p < .05

表3 フロー／非フロー状況の経験量とwell-beingの関連

	flow %	boredom %
生活満足度	-.088	.033
PIL-A	.002	-.030
PIL-BC	.053	-.042
PIL TOTAL	.020	-.036
Self-Esteem	.090	.033
Leisure Boredom	-.015	-.090
Intrinsic Leisure Motivati	-.152	-.034

+ p < .10 * p < .05

Autotelic Personality 概念にもとづく個人差分析の展望

最近のESM研究では、フローの経験量が多い個人はどのような日常生活を送り、どのような経験をするのかという分析スタイルが定着しつつある。これまでチクセントミハイらの研究グループが行った一連のESM研究の結果をごく単純にまとめるならば、どのような日常生活を送るか（生活時間）は個

表4 フロー経験量からみた主要な活動における経験の質の個人差分析

活動分類	各群の平均			F値
	低フロー群 n=21	中フロー群 n=24	高フロー群 n=21	
仕事	n=12	n=17	n=17	
楽しさ	4.74	3.83	4.33	0.81
充足感	5.61	6.41	6.26	0.72
肯定的感情	3.98	4.10	4.40	1.72
活動性	4.55	4.87	5.02	1.53
集中度	7.86	8.46	8.35	1.07
統制感	6.26	6.17	7.45	2.12
リラクゼーション	3.88	3.51	3.81	1.02
興味	4.80	5.29	5.20	0.22
重要性	7.46	8.25	8.39	1.42
家事	n=21	n=24	n=21	
楽しさ	4.63	4.21	4.74	1.55
充足感	5.58	5.85	5.70	0.27
肯定的感情	4.20	4.22	4.21	0.02
活動性	4.51	4.56	4.55	0.07
集中度	7.31	7.15	7.46	0.39
統制感	7.14	6.77	7.46	1.52
リラクゼーション	4.61	4.28	4.45	1.73
興味	4.45	4.51	5.07	1.51
重要性	6.92	7.29	7.56	1.28
会話・交際・家族団欒	n=20	n=22	n=20	
楽しさ	6.72	7.14	6.40	0.91
充足感	6.73	7.25	6.72	0.74
肯定的感情	4.72	4.83	4.72	0.12
活動性	4.42	4.63	4.42	0.36
集中度	7.34	7.52	7.33	0.09
統制感	6.04	6.36	6.29	0.13
リラクゼーション	4.96	5.02	5.29	0.57
興味	6.57	7.13	6.32	1.18
重要性	7.27	7.00	7.18	0.15
積極的レジャー	n=18	n=19	n=16	
楽しさ	7.60	8.09	7.46	0.57
充足感	7.87	8.53	7.38	2.14
肯定的感情	4.94	5.32	5.05	1.30
活動性	5.15	5.32	4.83	2.13
集中度	7.70	7.93	7.88	0.09
統制感	6.83	7.29	6.88	0.36
リラクゼーション	4.59	4.85	5.51	3.71 *
興味	7.98	7.89	7.42	0.54
重要性	6.99	7.01	6.68	0.16
消極的レジャー	n=20	n=24	n=21	
楽しさ	6.46	6.52	6.33	0.12
充足感	6.38	6.72	6.46	0.37
肯定的感情	4.51	4.61	4.53	0.28
活動性	3.90	4.05	3.79	1.07
集中度	6.43	5.79	5.99	0.72
統制感	6.79	6.23	7.09	1.67
リラクゼーション	5.42	5.50	5.46	0.06
興味	5.96	6.14	5.89	0.14
重要性	4.98	4.15	5.31	2.31

※ 「肯定的感情」「活動性」「リラクゼーション」の得点範囲は1-7点, その他の指標は0-10点。

人間でそれほど大きな差があるわけではないが、その体験の仕方に違いがあるということになる。

本分析でも、フローの経験量によって全サンプルをグループ化する方法によって、autotelic な個人と non-autotelic な個人の間で、生活時間や主観的な経験について比較を行ったが、生活時間はもちろんのこと、主観的な経験についても（表4）、有意な差はほとんどの経験指標において認められなかった。特に、「仕事」や「積極的レジャー」などは非常にフローが生じる可能性の高い活動であり、autotelic な個人はこのような文脈において自身の特徴を発揮してより積極的に行動し、よりポジティブな感情を体験しているのではないかと予想されたが、そのような傾向は読み取れなかった。

結論的にいって、個人差分析の分析枠組みとして、フローの経験量を用いるという操作化は、あまり有効とはいえないということであろうか。それに代わる他の有効な枠組みを探索してみる必要がある。