

「雑念」を加えた新たなフローの発達モデルの妥当性の検証

上野 桂育

日常生活の様々な場面において、一つの活動に深く没入し、気が付いたら多くの時間が経過していた、という経験をチクセントミハイはフローと名付けた。そしてフローは、知覚された課題の困難さである「挑戦」水準と、個人の持つ「能力」水準が釣り合っている状態であるときに生じるとし、挑戦が上回ると不安、能力が上回ると退屈となるが、それを均衡化することにより、より高いフローになるというフローの発達モデルを構築した。

本研究では、雑念が多いとフローになりにくいという経験を踏まえ、「挑戦」と「能力」に加え、「雑念」の多寡を付け加えた新しいフローの発達モデルを提案し、その正当性を証明することを目的とする。「雑念」を人格特性、身体特性、心理特性という3つの特性で捉え、モデルの妥当性を実証的に明らかにすることを試みた。

人格特性からみた雑念については、性格特性としての注意の制御能力を測定する「成人用エフォートフル・コントロール (EC) 尺度日本語版」と、フロー体験を測定する「フロー体験チェックリスト」を用いた、「性格と集中力に関する調査」を行なった。

身体特性と心理特性からみた雑念については、「内田クレペリン検査」を用いた作業と、身体疲労度を測定する「自覚症しらべ」と、気分の変化を多面的に測定する「気分調査票」、そしてフロー体験を測定する「フロー体験チェックリスト」を用いた、「感情と身体疲労度と集中力についての調査」を行なった。

モデルの検証は、それぞれの尺度間の Pearson の相関係数を求めることにより行った。また、男女の性差による違いの有無についても分析した。

全体としては、雑念を人格特性で捉えたモデルの妥当性は証明されたが、身体特性、心理特性で捉えたモデルの妥当性は証明されなかった。男女別の分析では、人格特性で捉えたモデルは女性についてのみ適用され男性には適用されないことが分かった。このことは、雑念を生じやすい性格の女性はフローのなりやすさが低下するのに対して、同様の性格の男性はフローのなりやすさが低下しないことを意味する。身体特性、心理特性については、男性のみについてモデルとは逆の結果が得られ、身体特性の不安定感や、心理特性の緊張、興奮、抑うつ、不安があるとフローになりやすくなることが分かった。不安定感という身体特性や緊張などの心理特性は雑念を生じやすくすると考えたが、男性についてはそれらの状況が集中力を高め逆に雑念を生じにくくしたと考えられる。

以上のことから、人格特性としての雑念を加えたフローの発達モデルは女性においてのみ適用でき、また身体特性や心理特性としての雑念を加えたフローの発達モデルは男性においてのみ適用できることが示唆された。男女に違いがあることから、雑念の捉え方が男女で異なることが分かった。

(指導教員 中山伸一)