

氏 名（本籍）	いし むら いく お 石 村 郁 夫（群馬県）
学位の種類	博 士（心理学）
学位記番号	博 甲 第 5062 号
学位授与年月日	平成 21 年 3 月 25 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科
学位論文題目	フロー体験の促進要因とその肯定的機能に関する心理学的研究

主 査	筑波大学教授	医学博士	小 玉 正 博
副 査	筑波大学教授	博士（体育科学）	中 込 四 郎
副 査	筑波大学准教授	博士（心理学）	坂 入 洋 右
副 査	筑波大学講師	Ph. D.	堀 越 勝

論 文 の 内 容 の 要 旨

（目的）

本研究は、近年急速に発展しつつあるポジティブ心理学領域において、活発な研究報告がなされている「フロー体験」に関して実証的に検討するものである。具体的には、①信頼性と妥当性の備えたフロー体験を測定する尺度は不十分である、②フロー体験を促進させる個人内要因に関する量的検討は少ない、③フロー体験によって得られる効果は単にポジティブではなく両側面から捉える研究が求められる、④従来の介入研究では、個人の能力を補う介入法は提案されていない、などの未解決課題を明らかにする。

（対象と方法）

本研究は、序章から第 2 章で理論的検討を行い、第 3 章から第 5 章で 15 の研究課題を設定し、実証的検討を行った。研究方法は、大学生 2,726 名（男子 1,377 名、女子 1,349 名）を対象に、質問紙調査および実験的介入面接を実施した。最後に、第 6 章で本研究の知見をまとめ、研究の意義を考察し、今後の展望と課題が提示された。

（結果）

第 3 章（研究 1～4）では、調査協力者への負担が少なく、信頼性や妥当性を備えたフロー体験を測定する尺度を開発した。すなわち、研究 1 でフロー体験の特徴抽出の探索的検討を行い、研究 2 でフロー体験チェック・リストを作成し、その因子構造を明らかにし、研究 3 では再検査によってチェック・リストの信頼性を吟味した。研究 4 では経験抽出法と本チェック・リストによって測定されたフロー状態の比較検討を行った。以上の結果から、本研究で開発した「フロー体験チェック・リスト」は、従来手法よりも軽負担で反復測定可能な尺度として、フロー体験を量的に測定することが可能となった。第 4 章（研究 5～研究 8）では、フロー体験を促進させる個人内要因を検討している。研究 5 では 5 因子性格特性との関連、研究 6 では統制の所在との関連、研究 7 と研究 8 では、特に介入によって操作可能な認知様式、時間管理、目標設定に関する基礎資料をそれぞれ収集した。第 5 章では、well-being（研究 9）、活動評価（研究 10）、時間および感情（研究 11）、ストレス反応（研究 12）、本来感と自己形成（研究 13, 14）、心理教育的介入（研究 15）などを検討することから、フロー体験は新たな自己に対する意欲を高め、自分らしさや長所を育てる自己形成を推進

することを実証した。第5章ではまた、これら15の研究から得られた基礎資料を踏まえて、認知行動様式を補う教育的介入が抑うつ症状や無気力状態を改善するかについても検討した。以上の研究成果を踏まえて、第6章で本論文のまとめ、本論文の意義および今後の展望を提示した。

(考察)

本研究で開発した「フロー体験チェック・リスト」によって、我が国ではじめてフロー体験を量的に検討することが可能となった。また、フローを生成する個人内要因としては、困難状況において回避せず、肯定的な側面を見ようとする認知様式や、将来に向かって主体的に時間を管理する行動様式であることが考察された。また、フロー体験は動機づけを向上させ、将来の困難を乗り越える活力資源となり得ることが考察された。さらに、不適応的な認知行動様式を変容することでフロー体験の生じる活動数が増え、抑うつ・不安感情および無気力的な認知や思考を減少させ、活動的な快感情を増加させる可能性が示唆されたことにより、今後の予防的介入法としての展開可能性についても考察された。

審 査 の 結 果 の 要 旨

本研究は、近年欧米において活発な研究報告が蓄積されつつある「フロー体験」について、実証的に科学的根拠を提示したという点で、極めて先駆的な取り組みである。まず、問題として設定された各研究課題について、調査法および実験的介入法などの多様な手法を駆使し、得られた知見を体系的に積み上げることによって堅実な問題の検証を行っている点は特筆できる。特に、本研究ではフロー体験を日常的意識体験の一部として位置づけ、日常生活型フロー体験を測定する「フロー体験チェック・リスト」を開発することによりその研究成果の一般化を可能にした点、フロー体験の生じる活動を抽出し、その活動を実践することにより抑うつ・不安・ネガティブな思考を減少させ、活動的な快感情を活性化させる可能性が認められ、予防的で開発的な介入法への示唆を与えた点など、国際的に見ても、フロー研究に新たな知見を提供したものと評価できる。本研究の成果が一般大学生を対象としているなどの限界も指摘しなければならないが、今後より多様な対象を得ることにより、本知見を再吟味することが期待される。その点を踏まえても、本研究は博士論文として十分な完成度を達成しており、当該領域における学術的貢献は極めて高いものであると評価できる。

よって、著者は博士（心理学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。