

# 男子大学生の日常生活におけるフロー経験が 自我の総合・統合機能に及ぼす影響 ～経験抽出法(ESM)を用いた検討～<sup>(1)</sup>

楯本知子<sup>1)</sup>・金城政史<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 人間科学部 人間社会学科 心理臨床コース

<sup>2)</sup> 東亜大学総合人間・文化学部 総合人間・文化学科 心理学研究室 卒業生  
nkunugim@toua-u.ac.jp

## 〈要 旨〉

本研究では経験抽出法(ESM)を用いて、男子大学生の日常生活におけるフロー経験が自我の総合・統合機能に及ぼす影響について検討を行った。調査対象者は19歳から25歳までの男子学部生計28名であった。調査対象者は自我の総合・統合機能を測定する質問紙である短縮版自我機能調査票(EFIⅢ)に回答したのち、1日3回、7日間にわたって主観的な経験を経験抽出シート(ESF)に記録するよう求められた。パス解析の結果から、フロー経験の頻度は年齢に伴って増加し、また、自我の総合・統合機能の向上に寄与することが明らかになった。また、個人分析の結果、フロー経験の多い大学生の場合、挑戦と能力の個人レベルおよび自我の総合・統合機能はいずれも高いが、フロー経験の少ない大学生は挑戦レベルの極端に低い活動に従事し、自我の総合・統合機能は低いことが示された。本研究の方法論上の限界について論議され、今後の研究の方向性が提示された。

## 1. はじめに

時間の経過を忘れるほど、趣味やスポーツに熱中した経験をもつ人は多いのではないだろうか。このような経験はフロー経験(flow experience)と呼ばれ、Csikszentmihalyi(1975, 今村訳 2000)により理論化が行われている。フローとは“全人的に行為に没入している時に人が感ずる包括的感覚”を指し、研究対象となった人たちの多くが最適な活動状態にあるときのことを“流れている(floating)ような感じだった”“流れ(flow)に運ばれた”と表現したことに由来する(Csikszentmihalyi, 1990 今村訳 1996)。人はフロー状態にあるとき、心と体が一体となり、自分が行っていることに完全に集中し、内発的に動機づけられ、主観的には

楽しいと意識される(チクセントミハイ・ナカムラ, 2003; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)。

フローが生起する条件のひとつに、挑戦(challenge)と能力(skills)のバランスがある。前者は自分が取り組んでいる活動を遂行するために必要とされる能力で、後者は自分がかかっていると考える、その能力の程度を意味する(Csikszentmihalyi, 1975 今村訳 2000)。能力レベルよりも挑戦レベルの方が高い場合は不安状態に陥るが、能力レベルが上がり挑戦レベルと釣り合うとフロー状態になる。そして、能力レベルが挑戦レベルよりも高くなると、退屈またはリラックス状態へと変化する。退屈状態が苦痛になり再びフローを経験すべく挑戦レベルを上げていき、能力レベルと適合すればフロー状態に到達するが、

挑戦レベルが能力レベルを超えると不安状態に陥る。そこで、不安状態からフロー状態への移行を求めて内発的に動機づけられ、能力レベルを上げようと活動する。Figure 1 に示されたように、らせんを描きながらより高い水準でのフローを経験していくのである。

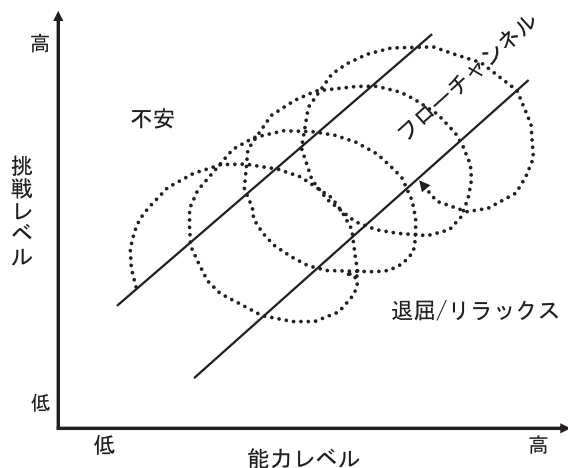


Figure1 フローの自己成長メカニズム  
(Csikszentmihalyi, 1990より改変)

より高次のフロー経験を求めて内発的に動機づけられた個人は、挑戦と能力のレベルを相対的に高めながら、より複雑な自己へと成長を遂げる (Csikszentmihalyi, 1990 今村訳 1996)。Ishimura & Kodama (2009) によると、日常生活におけるフロー経験は大学生に楽しさをもたらし、さまざまな活動に対する動機づけを高めると同時に、自己成長に寄与する。フローに至るまでには、不安や失敗、挫折といったネガティブなことも多く経験されるが、青年期にそのような経験を克服してフローを経験することは、アイデンティティの形成に重要な影響を及ぼす (日下・松本, 2003)。フローには自己を成長させるメカニズムが内包されると考えられている。

青年期は進路の問題や親との関係、恋愛、友人関係などで悩み、さまざまな心理的葛藤を経験しながら、アイデンティティの確立を目指して苦闘する時期である (大井, 2000)。アイデンティティはEriksonの理論 (Erikson, 1959 小此木訳 1973) に依拠した概念で、自己肯定感をもち、自分らし

い自分があるってこのような自分は社会に受け入れられるであろうという自信ができたときに達成される (佐方, 1989)。アイデンティティは自己形成と相互に関連する。つまり、自己形成の過程でアイデンティティという感覚が培われ、獲得されたアイデンティティによって自己形成のありようが方向づけられる (山田, 2004)。このような両者の相互関係性について、山田 (2004) は実証的な検討を行い、自己形成に関連した活動とアイデンティティの達成度の間にやや弱いながらも正の相関があることを明らかにしている。また、この研究では、外発的動機づけによる活動を行う大学生よりも自己成長を目指して活動する大学生の方が、充実感と自己受容の度合いの高いことが示されている (山田, 2004)。

アイデンティティは自我の諸機能<sup>(2)</sup> のひとつである総合・統合機能によって支えられ (中西・水野・古市・佐方, 1985), その様相は充実感に反映される (西平, 1979; 大野, 1984)。自我の総合・統合機能はパーソナリティ全体を統合し、自我の他の機能の基盤となる総括的な機能であり、意欲や活動力の拠り所になっている (中西・佐方, 1989)。青年期における充実感アイデンティティの実感として経験されることから (大野, 1984; 大野・茂垣・三好・内島, 2004), 自己形成に関連した活動や自己成長を目指した活動は、自我の総合・統合機能を高め、アイデンティティの達成を促し、主観的には充実感をもたらすと考えられる。

一方、浅川 (2003) は大学生を対象とした調査の結果、日常生活でフローを多く経験する大学生ほど、学習活動やサークル活動、スポーツ、趣味などに使った時間が多く、充実感の高いことを報告している。また、Asakawa (2004) では、フロー経験の量と質ともに充実感に対して正の影響をもつことが明らかにされている。いずれの研究においても、日常生活でフローを多く経験する大学生は能力よりもやや高いレベルの挑戦となる活動に従事するが、フロー経験の少ない大学生は能力よりも低いレベルの挑戦となる活動に従事する傾向が示されている (浅川, 2003; Asakawa, 2004)。

以上のことから、フロー経験は大学生に充実感をもたらし、自我の総合・統合機能を高め、アイ

デンティティの達成を促進すると考えられる。本研究ではフローの自己成長メカニズムに着目し、大学生の日常生活におけるフロー経験が自我の総合・統合機能に及ぼす影響について、経験抽出法 (Experience Sampling Method: ESM) を用いて実証的に検討することにした。ESMは研究者から合図を受けたらすぐに、そのときに行っていた活動を記録する方法で (Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Csikszentmihalyi, Larson, & Prescott, 1977), 自己記録法の合図随伴記録 (signal-contingent recording) に分類される (Wheeler & Reis, 1991)。ESMを用いることにより、日常生活におけるさまざまな活動や主観的な経験を偏りなく体系的にサンプリングすることができる (Csikszentmihalyi et al., 1977)。また、ESMでは記録が即時に行われるため、回想バイアスによる影響が少ないという利点がある (Wheeler & Reis, 1991)。フローの測定に質問紙を用いた先行研究もあるが (Ishimura & Kodama, 2009; 川端・張本, 2000), フローを測定する手段としてもっとも適しているのはESMであるとされている (チクセントミハイ・ナカムラ, 2003)。そこで、本研究ではフローの測定にESMを採用し、精度の高い研究を目指すことにした。

## 2. 方法

**調査協力者** 東亜大学の男子学部生30名が調査に参加した。回答に不備や漏れのあった2名を分析から除外した。分析対象者は男子大学生28名 (平均年齢21.11歳, *SD* 1.26, レンジ19歳~25歳) であった。

**調査時期** 調査は2007年7月上旬から8月上旬にかけて実施された。

**調査材料** 調査材料として以下の2種を用いた。

1. ESM手帳 (B 7判) : フローを測定するために、携帯用のESM手帳を用いた。ESM手帳は、表紙、使い方の説明シート、経験抽出シート (Experience Sampling Form : ESF) から構成され、表紙と使い方の説明シートは各1部、ESFは練習用と予備を含めて30枚程度が綴られた。ESFの項目として日時、調査者から合図を受けたときに行っていた活動の内容、その活動を行う理由、挑戦

レベルおよび能力レベルを用いた。活動内容については自由記述、活動理由については“したかったから”“しなければならなかったから”“どちらでもない”の中から1つを選ぶ形で回答を求めた。挑戦レベルの項目では、当該活動に対する難しさを0点から10点までの11段階で評価を求めた。能力レベルの項目では、当該活動に関する自分の能力を0点から10点までの11段階で評価を求めた。いずれの項目についても、得点が高くなるにしたがって、挑戦または能力レベルが高くなることを示す。

2. 自我の総合・統合機能の測定尺度: 自我の総合・統合機能を測定するために、短縮版自我機能調査票 (EFIⅢ, 中西・佐方, 1989) を用いた。EFIⅢは幅広い年齢層に適用可能な質問紙で、総合・統合機能、現実感覚、衝動統制、対象関係、防衛機能、刺激障壁、自律的機能の7下位尺度から構成される。全42項目について5件法 (「まったくあてはまらない (1点)」~「とてもよくあてはまる (5点)」) で回答を求めた後、下位尺度の総合・統合機能を構成する6項目を得点対象とした。EFIⅢでは、この6項目の平均得点が総合・統合機能得点とされ、得点が高くなるにしたがって、総合・統合機能の働きが高くなることを示す。

**手続き** 第1著者が複数の講義で受講学生に調査協力を呼びかけ、第2著者は大学生の友人や知人に個別に調査協力を依頼し、引き受けてくれた学生から友人や知人を紹介してもらう形で調査協力者を募った。そして、個別または2~4名の小グループによる説明会を行った。連続して7日間ESM手帳を常に携帯し、調査者 (第2著者) から合図を受けたら、そのときに行っていた活動についてできるだけ即時にESM手帳に記録するように依頼した。調査者からの合図は1日3回 (午後12時・午後6時・午後10時) 7日間連続して調査協力者の携帯電話にメールで送られることを伝えた。ESMを用いた標準的な調査研究では、7日間にわたって1日に7~10回の合図が送られる (Csikszentmihalyi & Larson, 1987)。ESMの時間帯として1日15~18時間を設定し、この時間帯を90分ないし120分のブロックに分け、各ブロックで任意の時刻に合図を1回送ることで、日常生活で

の経験が体系的にランダム・サンプリングされる (Csikszentmihalyi & Larson, 1987)。1日8回の合図が送られる場合には、7日間で記録されるESFは1人あたり56枚になるが、記録漏れが生じるため、分析対象になるESFは56枚中40~45枚程度になる (浅川, 2003)。本研究では調査協力者の負担を軽減し、且つ記録漏れを防ぐために、1日の記録回数では最低水準の1日3回<sup>(3)</sup>とした (Csikszentmihalyi & Larson, 1987)。合図を送る時刻については、授業に支障が生じない、種類の異なる活動のサンプリングが可能となる、できるだけ記録漏れを防ぐことのできる時刻として、大学では昼休み中の午後12時、授業を終えた午後6時、就寝時刻より早目の午後10時とした。調査への協力の同意が文書で確認されたのち、調査協力者の携帯電話のメールアドレスの使用許可を求めた。

つぎに、調査協力者はEFIⅢへの回答を求められた。EFIⅢの回答後、ESM手帳への記入の仕方に関する具体的な説明と、記録する際の注意点について補足説明が行われた。注意点は以下の3点である。1) 合図のメールを受け取ったら直ちにESFに記入すること、2) 記入漏れをしないこと、3) 調査期間終了後、すみやかにESM手帳を調査者に提出するよう注意を与えた。それから、調査者の指導の下、調査協力者は練習用ESFに記入し、ESFへの記入のしかたが理解されているかどうかの確認が行われた。最後に、万一調査者からの合図に気づかなかつたり指定時刻に記録できなかつたときは、ESFにはなにも記入しないように伝えた。説明会の終了後、直近の指定時刻からの記録が求められた。

**フローの判定と指標** Asakawa (2003) に基づき、以下の手順でフローの判定を行った。全調査協力者にわたって、挑戦レベルと能力レベルの平均得点を算出し、それぞれ挑戦グループ平均、能力グループ平均とした。各ESFの挑戦レベル得点と能力レベル得点とともに、挑戦グループ平均、能力グループ平均よりも上回る場合をフローと判定した。そして、調査協力者が記録した7日分のESFの全枚数のうち、フローと判定されたESFの枚数が占める割合をフロー率として算出し、フロー経験の指標とした。また、調査協力者ごとに、7日分のESFから挑戦レベルと能力レベルの平均

得点を算出し、それぞれ挑戦個人レベル、能力個人レベルとした。

**倫理的配慮** 倫理的配慮として、本研究の目的とプライバシーの保護、調査協力者の権利について文書と口頭で説明を行った。具体的には、個人のデータは匿名で取り扱われ、本研究の目的以外では使用されないこと、そして、調査協力者はいつでも自由意思で調査への協力を取りやめることができることを説明した。また、個人が特定されないように、ESM手帳はID番号によって管理されることを伝えた。

### 3. 結果

**記述統計** 1人につき19枚から21枚のESFが記録され、回収されたESFの合計は584枚となった。挑戦グループ平均は3.48点 ( $SD1.42$ )、能力グループ平均は5.69点 ( $SD1.39$ ) を示し、挑戦グループ平均よりも能力グループ平均の方が有意に高かった ( $t(27) = -4.89, p < .001$ )。上述のやり方でフロー率を算出したところ、フロー率の平均値は16.14% ( $SD14.78$ ) を示し、レンジは0~57.14%であった。28名の調査協力者のうち6名(21.43%)が、1度もフローを経験していなかった。フロー率が50%以上を示した調査協力者は2名(7.14%)であった。EFIⅢの下位尺度「自我の総合・統合機能」得点の平均値は3.12点 ( $SD1.39$ ) であった。

**各変数間の相関** 年齢、フロー率、挑戦個人レベル、能力個人レベルおよび自我の総合・統合機能得点における相関係数を算出し、Table 1 にまとめた。フロー率は年齢、挑戦個人レベルおよび自我の総合・統合機能と中程度の正の相関を示したが (順に、 $r = .39, r = .45, r = .40$ , いずれも  $p < .05$ )、能力個人レベルとの間には有意な相関は認められなかった。挑戦個人レベルと能力個人レベルの間に、中程度の負の相関が見られた ( $r = -.46, p < .05$ )。

**パス解析の結果** 上述のように、フロー率は年齢および自我の総合・統合機能得点とそれぞれ正の相関をもつが、年齢と自我の総合・統合機能得点の間には有意な相関が見られなかった。そこで、年齢と自我の総合・統合機能の関係を媒介する変数としてフロー率を位置づけたプロセスモデルを設計し、パス解析を用いて検討した。パス解析に

はAmos (Ver.5, Small Water社) を用いた。Figure 2に示されているように、年齢からフロー率に対して有意な正のパス ( $\beta = .39, p < .05$ )、フロー率から自我の総合・統合機能に対しても有意な正のパス ( $\beta = .40, p < .05$ ) が認められた。年齢から自我の総合・統合機能への間接効果は.16となり両者間の相関係数 ( $r = .21$ ) を下回った。

つぎに、3種類の適合度指標 (Fit Index) を用いて、プロセスモデルの評価を行った。GFI (Goodness of Fit Index) 値は.997, CFI (Comparative Fit Index) 値は1.0を示した。GFIはモデルの決定係数に相当する指標, CFIはモデルとデータの類似性からモデルの適合度を評価する指標で、いずれも値の上限の1.0に近いほど適合度が高いことを意味する (室橋, 2003)。また, RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) は1自由度あたりのモデルとデータの類似性を、モデルの複雑さによる影響を除外して表す指標で.05より小さければ適合度は高いとされる (室橋, 2003)。RMSEA値は下限の値である.00を示した。以上の結果から、プロセスモデルの適合度は高いと評価される。

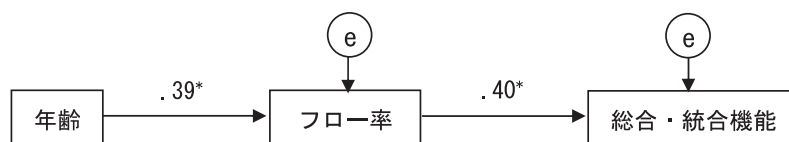
個人分析の結果 日常生活でフローを経験する

頻度には、顕著な個人差が見られる (浅川, 2006)。そこで、もっともフロー経験の多かったA氏 (57.14%) と、まったくフローを経験しなかった6名のうち挑戦個人レベルと能力個人レベルの差異がもっとも大きいB氏に注目して、個別に検討を行うことにした。A氏とB氏はともに大学4年生で、A氏は22歳、B氏は21歳であった。A氏の場合、挑戦個人レベルが5.86点 (SD2.08)、能力個人レベルは6.24点 (SD.83) を示し (Figure 3を参照)、両者の差異は0.38と小さかった。また、挑戦および能力個人レベルはいずれもグループ平均を上回った。A氏の自我の総合・統合機能得点は4.50点で (Figure 3を参照)、調査協力者28名のうちもっとも高かった。B氏の場合、挑戦個人レベルは0.65点 (SD0.67)、能力個人レベルは8.60点 (SD1.31) を示し (Figure 3を参照)、両者の差異は7.95で調査協力者28名のうちもっとも大きかった。また、挑戦個人レベルが挑戦グループ平均よりもほぼ2SD低い値を示したのに対して、能力個人レベルは能力グループ平均よりも2SD以上高かった。B氏の自我の総合・統合機能得点は2.00点で (Figure 3を参照)、調査協力者のなかで2番目に低い値であった。

Table 1 年齢, フロー率, 挑戦個人レベル, 能力個人レベルと自我の総合・統合機能得点における相関係数

	1	2	3	4
1 年齢				
2 フロー率	.39*			
3 挑戦個人レベル	.19	.45*		
4 能力個人レベル	.00	.03	-.46*	
5 総合・統合機能得点	.21	.40*	.13	.01

\*  $p < .05$  ( $N=28$ )



\*  $p < .05$  e:誤差

モデルの適合度:  $\chi^2(1) = .114, p = .736, GFI = .997, CFI = 1.00, RMSEA = .000$

Figure 2 フロー率を媒介変数としたプロセスモデルのパス解析の結果 ( $N=28$ )

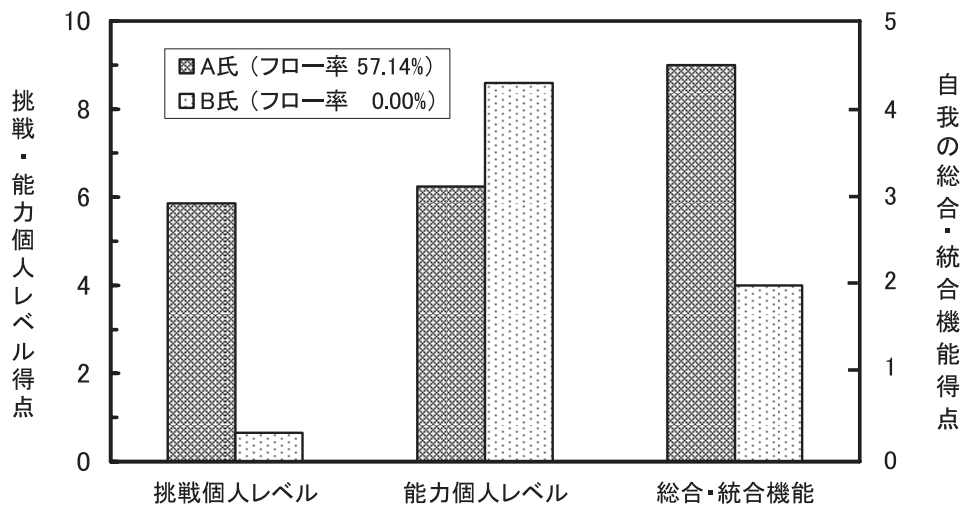


Figure 3 A氏(22歳)とB氏(21歳)における挑戦個人レベル、能力個人レベルと自我の総合・統合機能得点の比較

#### 4. 考察

本研究の目的は、男子大学生の日常生活におけるフロー経験が自我の総合・統合機能に及ぼす影響を検討することであった。相関分析の結果から、年齢と自我の総合・統合機能の関係を媒介する変数としてフロー率を位置づけた、プロセスモデルを設計した。パス解析を用いてこのプロセスモデルを検討した結果、年齢が高くなるにしたがってフロー経験の頻度が高くなり、フロー経験の多さが自我の総合・統合機能を高めることが示された。したがって、フローにおける自己成長メカニズムが実証されたと言えよう。

学年があがるにつれ、卒業後の進路を真剣に考え始め、就職活動や卒業論文研究などに本格的に取り組むようになる。学年が進むにしたがって、活動の幅が広がり自己関与度も高まるため、年齢がフロー経験の頻度を高める要因として機能するのではないかと推測される。そして、日常生活でのフロー経験の多さが自我の総合・統合機能を高め、アイデンティティの達成にプラスの影響をもたらすと思われる。

しかしながら、本研究の結果を一般化するには、サンプリングの偏りという方法論上の問題点がある。第一に、ESMを用いて抽出した日常生活での経験に偏りの生じた可能性が指摘される。Asakawa (2004) のESMを用いたフロー研究では、日本人大学生の日常生活におけるフロー経験の頻

度、すなわちフロー率の平均は42.6%と報告されている。それに対して、本研究におけるフロー率の平均は16.14%で、フロー率が40%を超えた男子大学生は2名に過ぎなかった。Asakawa (2004) では7日間にわたって1日8回の合図をランダムに送るという標準的なESMが用いられているが、本研究では調査協力者の負担を軽減し、また記録洩れを防ぐために、合図を1日3回とし、合図の時刻を予め指定した。そのため、記録された活動数が少なくなり活動の種類も限られたことが、フロー率の低さを生じ、日常生活での経験抽出の偏りにつながったのではないかと考えられる。

第二に、調査協力者の選択バイアスという問題が挙げられる。フロー経験における著しい個人差の観点からフロー率の低さを考えると、調査協力者のサンプリングに偏りが生じ、調査協力者の多くが普段フローを経験することの少ない大学生であった可能性が指摘される。また、計画的なサンプリングでなかったため、学年別の人数にばらつきが生じた。サンプル数の少なさも相まって、調査協力者の選択バイアスが結果に影響した可能性は否めない。以上のことから、本研究の結果を一般化するには、1日の記録回数を増やし、学年ごとに十分なサンプル数を確保して、再検討しなければならない。さらに、横断的研究だけでなく、縦断的研究を行うことで、年齢、フロー経験の頻度、自我の総合・統合機能の時間的關係を明らか

にすることが求められる。

本研究ではAsakawa (2003)に基づき、挑戦グループ平均と能力グループ平均を用いてフローの判定を行った。この2つの指標のうち、挑戦グループ平均は3.48点ときわめて低いレベル(得点範囲0~10点)を示し、能力グループ平均(5.69点)よりも有意に低かった。これは、本研究におけるフロー経験に低次のものと高次のものが含まれることを意味する。フローには、TV視聴や友人との歓談といった日常生活でのありふれた活動で経験される“小さなフロー(microflow)”と、芸術や創造的活動などで経験される“深いフロー(deep flow)”が含まれる(Csikszentmihalyi, 1975 今村 2000)。小さなフローよりも深いフローの方がより高い充実感をもたらす、自己の複雑化に寄与すると仮定すれば、自我の総合・統合機能に対するフロー経験の影響はフローの質の違いによって異なると思われることができる。また、フローは競技スポーツ、趣味のスポーツ、学習、サークルやボランティアといった社会的活動やゲームなどさまざまな活動領域で経験される(浅川, 2003; チクセントミハイ・ナカムラ, 2003)。したがって、フロー経験が自我の総合・統合機能に及ぼす影響をより詳細に解明するためには、フローの質と活動領域を考慮した検討が必要であろう。

個人分析の結果から、もっともフロー経験が多かったA氏では、挑戦と能力の個人レベルはいずれも高く、フロー経験の量と質ともに高いことが示唆された。また、能力よりもやや高いレベルの挑戦となる活動に携わる傾向が示され、先行研究を支持する結果となった(浅川, 2003; Asakawa, 2004)。A氏の場合、自我の総合・統合機能のレベルもきわめて高いことから、フロー経験を通して自己成長を遂げていることが窺われる。それに対して、調査期間中にフローを経験しなかったB氏では、能力個人レベルよりもはるかに低いレベルの挑戦に相当する活動に従事する傾向が見られ、自我の総合・統合機能のレベルもきわめて低かった。能力よりも挑戦レベルが極端に低い活動では小さなフローを経験することも少ないため、充実感が得られず、挑戦レベルを引き上げる方向にも動機づけられない。そのために、挑戦レベルは低いまま維持され、フローも充実感も経験でき

ないという悪循環に陥り、自我の総合・統合機能の発達に遅れが生じるのではないかと推測される。自分の能力よりもやや高いレベルの挑戦に相当する多様な活動を行うことで、フローを頻繁に経験することが、青年期におけるアイデンティティの達成に重要な役割を果たすのではないかとと思われる。

以上のように、本研究では男子大学生の日常生活におけるフロー経験の頻度は年齢に伴って増加し、自我の総合・統合機能の向上に寄与することが示唆されたが、方法論上の問題により一般化することはできない。今後の研究の方向性として、ESMにおける1日の記録回数を標準的な回数に増やすこと、計画的なサンプリングを行って学年別に十分なサンプルを確保すること、縦断的研究を行うこと、フローの質と活動領域を考慮することの4点が挙げられた。また、本研究では男子大学生を対象としたため、女子大学生についても検討することも必要であろう。本研究で提示された課題を解決し、大学生におけるフローの自己成長メカニズムを検証していくことが望まれる。

## 引用文献

- 浅川希洋志(2003)フロー経験と日常生活における充実感 今村浩明・浅川希洋志(編)フロー理論の展開 世界思想社 pp.177-213.
- 浅川希洋志(2006)フロー経験の諸側面 島井哲志(編)ポジティブ心理学—21世紀の心理学の可能性— ナカニシヤ出版 pp.47-65.
- 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.
- Csikszentmihalyi, M. (1975) *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey Bass.
- (チクセントミハイ, M. 今村浩明(訳)(2000) 楽しみの社会学 改題新装版 新思泉社)
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins.
- (チクセントミハイ, M. 今村浩明(訳)(1996) フロー体験—喜びの現象学— 世界思想社)

- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987) Validity and reliability of the Experience-Sampling Method. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, **175**, 526-536.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977) The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, **6**, 281-294.
- チクセントミハイ, M.・ナカムラ, J. (2003) フロー理論のこれまで 今村浩明・浅川希洋志(編) フロー理論の展開 世界思想社 pp.1-39.
- Erikson, E.H. (1959) *Identity and the life cycle*. New York: W.W. Norton & Company.  
(エリクソン, E.H. 小此木啓吾(訳) (1973) 自我同一性—アイデンティティとライフサイクル— 誠信書房)
- Ishimura, I., & Kodama, M. (2009) Flow experiences in everyday activities of Japanese college students: Autotelic people and time management. *Japanese Psychological Research*, **51**, 47-54.
- Jackson, S.A., & Csikszentmihalyi, M. (1999) *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign: Human Kinetics.
- 川端雅人・張本文昭(2000) 体育授業におけるフロー経験—Flow State Scaleを用いて— 東京電機大学理工学部紀要, **22**, 19-27.
- 日下裕弘・松本 剛(2003) 青少年における「フロー・B価値体験」と「アイデンティティ」に関する研究 茨城大学教育学部紀要(教育科学), **52**, 95-113.
- 室橋弘人(2003) 適合度指標概論 豊田秀樹(編) 共分散構造分析疑問編—構造方程式モデリング— 朝倉書店 pp.122-125.
- 中西信男(1989) 自己実現とはなにか 中西信男(編) 人間形成の心理学—ライフサイクルを解明する— ナカニシヤ出版 pp.175-186.
- 中西信男・水野正憲・古市裕一・佐方哲彦(1985) アイデンティティの心理 有斐閣
- 中西信男・佐方哲彦(1989) 成人期の自我機能の発達とカウンセリング—自我機能調査票(EFI)による検討— カウンセリング研究, **21**, 21-30.
- 西平直喜(1979) 青年期における発達の特徴と教育 大田 堯・岡本夏木・坂元忠芳・園原太郎・滝沢武久・波多野諠余夫・堀尾輝久・村井潤一・山住正己(編) 子どもの発達と教育 6 岩波書店 pp.2-56.
- 大井正己(2000) 青年の抑うつ 風祭 元(編) 現代の抑うつ 日本評論社 pp.97-106.
- 大野 久(1984) 現代青年の充実感に関する一研究—現代日本青年の心情モデルについての検討— 教育心理学研究, **32**, 100-109.
- 大野 久・茂垣(若原)まどか・三好昭子・内島香絵(2004) MIMICモデルによるアイデンティティの実感としての充実感の構造の検討 教育心理学研究, **52**, 320-330.
- 佐方哲彦(1989) 自分の生き方を見つける 中西信男(編) 人間形成の心理学—ライフサイクルを解明する— ナカニシヤ出版 pp.60-84.
- Wheeler, L., & Reis, H.T. (1991) Self-recording of everyday life events: Origins, types, and uses. *Journal of Personality*, **59**, 340-354.
- 山田剛史(2004) 現代大学生における自己形成とアイデンティティ—日常的活動とその文脈の観点から— 教育心理学研究, **52**, 402-413.

## 注

- (1) 本論文は、第2著者が東亜大学総合人間・文化学部総合人間・文化学科に提出した2007年度卒業論文のデータを、第1著者が再分析しまとめたものである。
- (2) 自我機能は精神分析的自我心理学の主要な概念のひとつで、一般には精神力や気力という言葉で表現される。自我機能には、総合・統合機能をはじめ現実感覚機能、衝動統制機能、対象関係機能、防衛機能、刺激障壁機能および自律的機能がある(中西, 1989)。
- (3) 提出された56枚のESFのうち有効なESFが15枚以上あることが、分析対象条件として設定されている(浅川, 2003)。本研究では1日3回合図を送り、ひとりにつき19枚から21枚の有効なESFが得られたことから、ESMにおける最低水準を満たしていると考えられる。なお、分析対象となった28名が提出したESFはすべて有効であり、記録漏れはなかった。



# Effects of flow experiences in everyday activities of male college students on the synthetic-integrative functions of the ego: A study using Experience Sampling Method(ESM) .

Noriko KUNUGIMOTO<sup>1)</sup> and Masashi KINJO<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Psychology Course, Department of Humanities and Social Sciences, Faculty of Human Sciences, University of East Asia.

<sup>2)</sup> A graduate of University of East Asia, Faculty of Integrated Cultures and Humanities.

Mail address:nkunugim@toua-u.ac.jp

## Abstract

This study used the Experience Sampling Method (ESM) to investigate effects of flow experiences in everyday activities of male college students on the synthetic-integrative functions of the ego. The participants were 28 male college students aged 19 to 25 years. After completing the revised version of Ego Functions Inventory III for evaluating the synthetic-integrative functions of the ego, they were asked to fill out an Experience Sampling Form to record subjective experiences three times a day for a week. A path analysis showed that the number of flow experiences increased with age and it contributed to developing the synthetic-integrative functions of the ego. Moreover, results of individual analysis suggested that the student with more flow experiences had high levels of challenge and skills and his synthetic-integrative functions of the ego was also high, while the student with less flow experience tended to engage in activities that need extremely low levels of challenge and his synthetic-integrative functions of the ego was low. Methodological limitations of the present study are discussed and possible improvements for future studies are proposed.