

自己目的的パーソナリティの関与度, 対処行動, ストレス反応の特徴¹

石村 郁夫^{2,3} 小玉 正博⁴

ポジティブ心理学においてポジティブな特性に対する理解は重大な研究課題の一つとして挙げられ, 自己目的的パーソナリティに関する更なる基礎研究が必要とされている。本研究では, 自己目的的パーソナリティ (以下AP者とする) の生活関与度, 対処方略, ストレス反応のあり方を検証した。日本人大学生315名は, フロー体験チェック・リスト, 生活関与度, ストレス反応, TAC-24に記入し, NAP群 (N=94), 平均群 (N=163), AP群 (N=58) が同定された。各指標を従属変数として, 1要因3水準の分散分析を行った結果, AP者は生活全体に関与しており, 抑うつ・不安感情, 無気力的認知・思考, 身体的反応などのストレス反応をより低く評定することが示された。またAP者は統制不可能状況において肯定的解釈, 問題焦点型などの積極的対処を採用する傾向があった。これらの結果から, 自己目的的パーソナリティは生活の質に関係する重要な特性であることが示唆された。

キーワード: フロー体験, 生活関与度, ストレス反応, ストレスコーピング, ポジティブ心理学

問題と目的

ポジティブ心理学の隆盛から, well-beingに寄与するポジティブな資源に関する研究が再注目されている (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000)。その中でも最適な挑戦水準で個人の能力を活かすことで至るフロー状態は個人の興味やポジティブな人格を育てる原動力として機能することが指摘され (Csikszentmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993), 動機づけや生活の質を向上させると考えられている。

フロー (flow) という語句は流れと直訳され, 全人的に行為に没入している時の包括的感覚と定義されている (Csikszentmihalyi, 1990)。フロー体験は挑戦水準と能力水準が高く釣り合う時に生じるとされ (Massimini, & Carli, 1988), 活動自体が楽しいと同時に極度の集中によって現在の行為とは関係のない自己意識や時間感覚が喪失するなど意識が次から次へと淀みなく流れている最適な経験である。

従来のフロー研究ではフローの状態像や操作的定義のみが注目され (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2002), フロー体験を支える個人差 (Autotelic Personality: 以下AP者とする) の解明は後回しにされてきた。これまでのAP者に関する研究では, AP者は高い挑戦水準で活動に取り組む傾向があるとされ (Csikszentmihalyi et al., 1993), 行うこと自体が活動の目的になりやすく, 数多くの時間数をフロー状態に費やすので, 楽しさ, 集中力, 充実感などの質の高い体験をすることが報告されている (Asakawa, 2004)。こうしたAP者の個人内変数に関する基礎研究は, ポ

ジティブ心理学の領域で非常に意義のある課題として挙げられており (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2002), AP者に備わっている個人資源に関する理解が求められている。

AP者の個人資源に関する論説においてフロー体験の発生および維持プロセスに重要な要因として活動への関与度とメタ能力が挙げられる (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2002)。第一の観点として, 関与度はフロー体験の発生に関わる生起条件とされ, 活動における体験の仕方を左右するとされてきた。例えば, Csikszentmihalyi (1990) によれば, 個人の知識や技能が試される難しい課題に挑戦しようと関与すればするほどフロー体験が生じ, 更にその結果, より高次の関心や興味が育てられていくと論じている。このように, AP者は日常生活における活動への関与度が高いことが予測される。また, 第二の観点として, フロー状態に留まる要因として挙げられるメタ能力は, 生活全般の様々な状況に応じて挑戦水準と能力水準のバランスを適度に調節する能力を指している (Csikszentmihalyi, & Csikszentmihalyi, 1988)。さらにこのメタ能力に関して, Csikszentmihalyi (1990) は, 困難な状況の中から可能性を見つけ, 個人が統制することのできる挑戦に変換してあらゆる環境の中で最善を尽くす能力と説明している。すなわち, メタ能力を持つAP者は日常生活におけるストレス状況に晒されても, 欲求不満や不快感情を伴う情報を止めるこ

3 東京成徳大学応用心理学部

4 埼玉学園大学人間学部

1 本論文の一部はThe 3rd Asian Congress of Health Psychologyおよび日本健康心理学会第20回記念大会において発表された。

2 本研究の実施にあたり, 筑波大学人間学類の大西真野さん, 北野尚子さん, 佐山美咲さんにご協力頂きました。また, 調査にご協力いただいた皆様にご心より感謝いたします。

となく入力し続け、状況に効果的に働きかける方法を模索し、状況の変化や要求に応じて対処方略を調節することができるとしている (Csikszentmihalyi, 1990)。このように、AP者のメタ能力は困難状況に対する対処方略およびストレス反応として特徴的に表れると予測される。例えば、AP者の用いる対処方略は効果的に状況に働きかけることが優先されるので固定されたものではなく、困難状況の統制度によって変化すると推察される。すなわち、統制不能状況においては個人によって統制できる情報を探す認知方略を盛んに用い、また統制可能状況においても個人の能力を発揮するための最善の努力をすることが仮定される。そして、AP者は以上の対処方略を駆使しているため、結果としてストレス反応は低いことが予測される。以上のように、フロー体験の生成と維持プロセスに関する論考において関与度とメタ能力は重要な要因として取り上げられているが、国内外においてフロー体験を促進させる個人内変数を実証的に検討した研究はほとんど見られない (Asakawa, 2004)。したがって本研究では、以上のような理論的背景を踏まえ、関与度およびメタ能力の観点からAP者の個人資源を検討することを目的とする。具体的には、本研究ではフロー体験の生成に関わる要因として関与度、フロー体験の維持に関わる個人資源としてメタ能力およびストレス反応の低さに注目することとする。

ところで従来のAP者を測定する尺度には問題点が挙げられる。これまでにフロー体験の個人傾向を抽出する方法として経験抽出法⁵ (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2002)、あるいはフロー状態尺度の項目の語尾を日常的に体験する頻度として尋ねるように改変して測定しようと試みられている (Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998)。前者は調査期間や実施方法から調査協力者に負担を与え、調査実施のために通常の生活体験に影響を与えるために倫理的に問題を抱えている。また、後者はフロー状態尺度の語尾を変換しているために、“時間が止まっている”“無意識でできている”などの解離状態を表す意識体験を測定している可能性が残っている。よって、従来のAP者を測定する方法は尺度の便宜性や内容妥当性の観点からは不十分なものであると考えられる。そこで本研究では、フロー体験の生成と維持に関わる要因を検討する前に、AP者を抽出する新たな簡便な尺度を開発することとする。例えば、Schwartz, & Waterman (2006) は、日常生活上の体験や生活様式を網羅するために、日常的に取り組んでいる活動中の体験を測定することで代用している。本研究では、Schwartz, & Waterman. (2006) にならい、日常生活における主な活動の体験がフロー体験の特徴とどのくらいあてはまるかの程度を測定することでAP者を抽出することとする。

以上の問題点を踏まえ、本研究の第一の目的はAP者を抽出する新たな簡便な尺度を開発することであり、第二の目的はAP者に備わっているフロー体験を生じさせ、維持させる個人内変数を検討することとした。

方 法

調査対象

関東圏の大学生315名 (男性187名, 女性174名) を調査の対象とした。平均年齢は 20.82 ± 1.53 歳 (mean \pm SD) であった。

調査方法

個別記入形式の質問紙により集団で一斉に実施した。講義時間内に調査の主旨や個人情報保護について説明し、調査の同意を求めた後、回答は無記名で行った。

調査内容

フロー体験チェックリスト

(a) 日常生活でフローを経験する個人傾向を測定する尺度; フロー質問紙 (Flow Questionnaire; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988) を参考にして作成された。この尺度は、教示文 (“あなたの好きな活動のうち没頭できて行うこと自体が楽しい活動を思い浮かべてください”) によってフロー体験の生じる活動を想定させた上で、フロー体験の特徴を網羅した引用文 (“完全に集中している所以他のことは何も考えていません。行っていることは自然とうまくいきます。その世界に入り込んでいるためまわりの音が聞こえなくなり、自分のことや普段の悩みは気になることはありません”) を提示し、日常生活においてこうした体験をどのくらい経験するかを7件法 (1: まったくない-7: すごくある) で評定するよう求めた。この尺度における得点は、生活全般におけるフロー体験の頻度の指標であり、得点が高ければ高いほど日常的にフローを経験する傾向が高いことを示している。(b) 日常生活におけるフロー体験の生じる活動を判定する尺度; 日常生活で取り組む主要な活動に関して、活動内容、活動頻度 (週時間数) について5個ずつ回答を求めたうえで、活動中の体験がフロー体験の特徴にあてはまる程度を10項目で測定した。フロー体験の特徴を尋ねる項目はNakamura, & Csikszentmihalyi (2002) によって提案されているフロー体験の8つの構成要素を内容的に代表する10項目

5 経験抽出法とは、被験者にアラーム機能を持つ装置と質問紙を持たせ、無作為な時間にその装置を鳴らし、その瞬間の心理状態を質問紙に記入させるという内的経験を科学するために開発された手法である。

から構成されており、回答のあった各々の活動について7件法（1：全くあてはまらない—7：非常にあてはまる）で評定を求めた。それらの項目はフロー体験の前提条件である“挑戦と能力のバランス”を操作化するための判別項目6項目（“目標への挑戦”2項目と“能力への自信”4項目）と“肯定的感情と没入による意識経験”を測定する4項目から成っていた。

各活動と生活全体に対する関与度

先行研究において開発された活動に真剣に関与し、取り組む傾向を測定する尺度の中から共通する語句（“打ち込む”“重要な”など）を引用して項目案を作成した（5項目7件法）。項目案は、“積極的に取り組める”，“一生懸命に取り組める”，“打ち込めるものでない”，“興味のあるものでない”，“重要なものでない”であった。各活動の関与度は“その活動自体は”を各項目の上に記載し、生活全体の関与度は“普段の生活にあてはまるか程度を回答すること”という教示を記載した。

ストレス状況の統制度および対処方略

最近の強いストレスを体験した状況を一つ記述するよう求めた。回答中に不具合が生じる場合は随時回答を撤回できる旨の文章を記載した。回答した状況に対する統制度（1:コントロールできない—4:コントロールできる）に関して4件法で評定を求めた。また、回答したストレス状況に対して選択された対処方略を測定するために、TAC-24（神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995）を用いた。この尺度は、各3項目からなる8下位尺度（情報収集、放棄・諦め、肯定的解釈、

計画立案、回避的思考、気晴らし、カタルシス、責任転嫁）から構成され、5件法（1：あてはまらない—5：よくあてはまる）で評定を求めた。なお、理論的背景より原尺度項目は各対処方略の高次因子によって問題焦点型と情動焦点型（問題を解決する対処であるか、情緒の安定を計る対処であるかの軸）、接近型と回避型（問題の解決に積極的に関わろうとするか、問題を回避あるいは無視して距離を置こうとするかの軸）を類型することが可能である。

ストレス反応

岡安・嶋田・坂野（1992）の中学生用ストレス反応尺度の短縮版を用いた。この尺度は中学生用であるが、大学生に利用しても中学生と同じ因子構造が得られることが示され（外山・桜井, 1998）、大学生に対して適用可能であるとされている。本研究では、尺度項目の簡便さから回答の負担を低減できると考えられ、この尺度を使用することとした。尺度内容は、“不機嫌・怒り感情”，“抑うつ・不安感情”，“身体的反応”，“無気力的認知・思考”の4下位尺度から各5項目を抜粋して、4件法（1：全くあてはまらない—4：非常にあてはまる）で評定を求めた。

結 果

フロー体験チェック・リストの尺度分析

フロー体験チェック・リストの因子構造を検討するために探索的因子分析（最尤法・プロマックス回転）を施した。因子負荷量および寄与率をTable 1に示した。全く別のサンプルを対象にした研究（石村・小玉、

Table 1 フロー体験チェック・リストの因子構造（最尤法・プロマックス回転）

項目内容	因子1	因子2	因子3	共通性
肯定的感情と没入による意識経験				
時間を忘れている	.825	-.085	-.039	.607
我を忘れている	.709	-.132	.054	.445
楽しんでいる	.612	.176	-.149	.469
完全に集中している	.609	.047	.274	.567
能力への自信				
うまくいっている	-.025	.837	.040	.707
うまくやる自信がある	-.100	.770	.073	.571
コントロール（うまく対応）できる	-.006	.640	-.007	.403
思いのままに動いている	.349	.447	-.134	.425
目標への挑戦				
チャレンジ（挑戦）している	-.018	.071	.858	.778
目標に向かっている	.006	-.025	.854	.716
	因子1	—		
因子間相関	因子2	.490	—	
	因子3	.244	.375	—

Table 2 フロー体験と関与度に関する各指標との相関関係

各変数名	M	SD	活動関与
フロー全体点	44.65	(10.58)	.64**
目標への挑戦	8.32	(3.78)	.49**
能力への自信	17.90	(4.88)	.41**
肯定的感情と没入による意識経験	18.42	(5.38)	.54**

a) ** $p < .01$. * $p < .05$.

b) フロー全体点とは下位尺度の総得点を算出したものである

2006) においても同様の因子構造が得られ、本尺度の交差妥当性が確認された。

AP者の抽出

AP者の抽出はフロー体験の生じる活動数によって判定される (Nakamura et al., 2002)。はじめにCsikszentmihalyi et al. (1993) を参考にして各活動における経験の状態像を抽出した。判別項目として用いたのは目標への挑戦 (挑戦水準: $M=8.32$, $SD=3.78$) と能力への自信 (能力水準: $M=17.90$, $SD=4.88$) であった。これらの平均値を基準にして各活動の経験を四分分割し、低い挑戦と低い能力の状態を無関心、高い挑戦と低い能力の状態を不安、低い挑戦と高い能力の状態をリラックス、高い挑戦と高い能力の状態をフローとした。各標本数はそれぞれ順に483, 352, 295, 445であった。また、日常生活においてフローを経験する個人傾向はフロー体験の生じる活動数の平均値 $\pm 1SD$ ($M=1.41$, $SD=1.32$) を基準とし、フロー体験の生じる活動数が0個の人をノン・オートテリック群 (以下, NAP群とする; $N=94$, 29.8%), 1~2個の人を平均群 ($N=163$, 51.7%), 3個以上の人をオートテリック群 (以下AP群とする; $N=58$, 18.4%) とした。次に、日常生活でのフロー体験の頻度を測定する尺度得点 ($M=4.88$, $SD=1.36$) およびフロー活動に費やす週時間数 ($M=13.54$, $SD=17.80$) を従属変数にしてフローを

体験する個人特性に関する1要因3水準 (NAP群, 平均群, AP群) の分散分析を行った。Table 3に示すように、フロー体験の頻度およびフロー活動の週時間数に関して3群間に有意差が見られた ($F(2, 312)=21.46$, $p < .01$, $F(2, 312)=155.90$, $p < .01$)。Tukey法による多重比較を行った結果、AP群はNAP群 ($p < .01$) および平均群 ($p < .10$) よりも頻繁にフローを体験しており、平均群はNAP群よりも頻繁にフロー体験を報告していた ($p < .01$)。この結果は、フロー活動の週時間数も同様であった。以上の結果は、フロー体験を生じる活動数によってフロー体験の頻度が予測でき、AP者の抽出法として有用であることを示唆するものである。

関与度尺度の構成と尺度間の相関関係

各活動に対する関与度を測定する尺度の内的一貫性 (Cronbachの α 係数) は.85であった。関与度とフロー体験の関係を検討するために、フロー体験と各活動に対する関与度を測定する尺度得点を用いてPearsonの相関係数を算出した。Table 2に示すように、各活動に対する関与度とフロー体験の下位尺度 (目標への挑戦, 能力への自信, 肯定的感情と没入による意識経験) との間に正の相関関係 (それぞれ $r=.49$, $p < .01$; $r=.41$, $p < .01$; $r=.54$, $p < .01$) が見いだされ、関与度とフロー全体点との間にも正の相関関係 ($r=.64$, $p < .01$) があ

Table 3 各群における生活関与度とストレス反応の平均と標準偏差

従属変数	平均値(N=315)		NAP(N=94)		平均群(N=163)		AP群(N=58)		F	多重比較の結果
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
フロー体験の頻度	4.88	(1.36)	4.19	(1.28)	5.06	(1.30)	5.48	(1.23)	21.46**	NAP群<平均<AP群
フロー活動の週時間数	13.54	(17.80)	0	(0)	10.50	(0.82)	37.18	(23.64)	155.90**	NAP群<平均<AP群
生活関与度	26.70	(5.97)	24.52	(5.54)	27.05	(5.90)	29.28	(5.67)	12.85**	NAP群<平均<AP群
ストレス反応										
不機嫌・怒り感情	8.23	(3.44)	8.82	(3.65)	8.09	(3.49)	7.67	(2.84)	<i>n.s.</i>	
抑うつ・不安感情	9.72	(4.01)	10.78	(4.14)	9.51	(3.94)	8.60	(3.62)	5.92**	NAP群>平均, AP群
身体的反応	8.01	(3.06)	8.51	(3.12)	7.95	(3.21)	7.38	(2.37)	2.54†	NAP群>AP群
無気力的認知・思考	9.79	(3.75)	11.06	(3.80)	9.60	(3.68)	8.28	(3.19)	11.03**	NAP群>平均>AP群

a) ** $p < .01$. † $p < .10$. *n.s.* $p > .10$.

b) 非群は非フロー体験群, 平均は平均群を表している

Table 4 各ストレス状況と各群における対処方略の平均と標準偏差

従属変数	平均値		NAP群		平均群		AP群		F	多重比較の結果
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
統制不能状況	N=149		N=55		N=71		N=23			
問題焦点型	32.04	(6.41)	31.09	(5.97)	31.70	(5.99)	35.35	(7.79)	3.91*	NAP群, 平均<AP群
接近型	37.03	(8.59)	35.02	(8.76)	37.68	(8.32)	39.83	(8.29)	3.00†	NAP群<AP群
肯定的解釈	8.83	(2.82)	8.18	(2.74)	9.07	(2.87)	9.65	(2.66)	2.75†	NAP群<AP群
統制可能状況	N=166		N=39		N=92		N=35			
接近型	39.08	(7.74)	37.59	(7.13)	38.46	(7.53)	42.46	(8.15)	4.60*	NAP群, 平均<AP群
計画立案	11.04	(2.50)	10.49	(2.58)	10.86	(2.53)	12.14	(2.00)	4.82**	NAP群, 平均<AP群
肯定的解釈	10.19	(2.71)	9.46	(2.61)	10.15	(2.73)	11.09	(2.58)	3.42*	NAP群<AP群

a) ** $p < .01$. † $p < .10$. n.s. $p > .10$.

b) 他の変数は有意ではなかったため、この表からは省略した

ることが示された。

AP者における生活関与度とストレス反応の関係

生活関与度を測定する尺度の内の一貫性 (Cronbachの α 係数)は.89であった。生活関与度とストレス反応を従属変数として、フローを体験する個人特性に関する1要因3水準 (NAP群, 平均群, AP群)の分散分析を行った。Table 2に示すように、不機嫌・怒り感情においては3群間に有意差は見られなかったものの、生活関与度、抑うつ・不安感情、身体的反応、無気力的認知・思考においては有意差または有意傾向が見られた (それぞれ $F(2, 312)=12.85, p < .01$; $F(2, 312)=5.92, p < .01$; $F(2, 312)=2.54, p < .10$; $F(2, 312)=11.03, p < .01$)。Tukey法による多重比較では、生活関与度、抑うつ・不安感情、身体的反応、無気力的認知・思考のすべての指標においてAP群とNAP群との間に差が見られ、身体的反応を除いた各指標においては平均群とNAP群の間に、生活関与度と無気力的認知・思考ではAP群と平均群との間に差が見られた。

AP者に備わっているメタ能力に関する検討

AP者のメタ能力を検討するために、ストレス状況下における統制度の平均値 ($M=2.67, SD=0.97$)を基準にして、各対処方略および4つの高次因子である問題焦点型と情動焦点型、接近型と回避型に対して、フローを体験する個人特性に関する1要因3水準 (NAP群・平均群・AP群)に関する分散分析を行った。Table 4に示すように、統制不能状況では問題焦点型 ($F(2, 146)=3.91, p < .05$)、接近型 ($F(2, 146)=3.00, p < .10$)、肯定的解釈 ($F(2, 146)=2.75, p < .10$)において有意差または有意傾向が見られた。Tukey法による多重比較の結果から、AP群はNAP群と比べて、問題焦点型や接近型の積極的対処方略を多く採用し、また

肯定的解釈を多く採用していることが見いだされた。さらに、統制可能状況では接近型 ($F(2, 163)=4.60, p < .05$)、計画立案 ($F(2, 163)=4.82, p < .01$)、肯定的解釈 ($F(2, 163)=3.42, p < .05$)において有意差または有意傾向が見られ、AP群はNAP群と比べて、計画立案などの積極的な対処方略を多く採用し、また肯定的解釈を多く適用していることが示された。

考 察

本研究の目的は、数多くのフロー体験に関する仮説の中から示唆された関与度とメタ能力の観点より、フロー体験を生じさせ、維持させる個人内資源を解明し、日常生活における体験の質を向上させるための基礎資料を提供することであった。また本研究では、仮説の検証の前にフロー体験の個人差を測定するため、理論的に仮定されている挑戦水準と能力水準のバランスを判別する項目や肯定的感情と没入による意識経験などの基本要素を含むフロー体験チェック・リストを開発した。本研究で得られた因子構造は別集団に対する研究 (石村・小玉, 2006)と比較しても安定していることが示され、交差妥当性を有することが実証された。また、本尺度によって、日常生活におけるフロー体験の頻度の個人差を測定することが可能となり、フロー体験を検討するための有用な手段となりうることを示された。本研究では、フローを体験しやすい性格特性を操作化するために、従来の研究にならぬフロー状態である活動数を基準にして (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2002)、フロー体験の個人差を設定した。(Nakamura, & Csikszentmihalyi, 2002)は、通常、フローを体験するほど活動に没入することがほとんどない人の割合は3割以上、日常的にフローを体験する人の割合は2割前後であると報告している。これらの知見を踏まえ、Asakawa(2004)は経験抽出法を用いた調査においてフロー状態にある活動数の1週

間の割合が上位25%の調査対象者をオートテリックグループ、下位25%の調査対象者をノンオートテリックグループとして分析を行っている。本研究では、調査協力者の日常生活上の体験や生活様式を網羅するためにSchwartz, & Waterman.(2006) の研究を参考にして、調査協力者が日常的に取り組んでいる5個の活動を自由記述させる形式を採用し、それに基づいて日常生活におけるフロー体験の平均値を測定した。その結果、本尺度によって日常生活におけるフロー活動を抽出し、フロー体験の個人差を測定することが可能となったと思われる。

また、日常生活における活動への関与の高さはフロー体験と相関関係にあることが示された。すなわち、各活動自体を重要であると認識して、積極的に活動に取り組むことによってフロー体験を生じさせ、促進させる可能性があることが伺える。よって、フロー体験と活動に対する関与度の高さの関係については仮説を支持する結果が得られ、フロー体験の生起要因として関与度の高さが改めて重要であることが示された。

さらに、フローを体験する頻度の個人差によって生活関与度とストレス反応にどのような違いが見られるかを検討したところ、高フロー体験者は生活全体に対する関与度が高く、また不機嫌・怒り感情を除いた抑うつ・不安感情、身体的反応、無気力的認知・思考などのストレス反応のレベルは低いことが見いだされた。これは、フロー状態にある活動では行うこと自体が楽しいので、覚醒した快適さ、リラックスなどの情動を体験し、無気力、不安、抑うつなどのネガティブ感情は生じにくいことに関係していると思われる (Ishimura, & Kodama, 2006)。すなわち、AP者の実生活上には再び行いたいと思うようなフロー体験の生じる活動が複数あり、生活全体に対する関与が高いため、習慣的にフロー活動によって覚醒した快適さ、リラックスなどの情動にアクセスできるものと考えられる。また、フロー状態にいと、不用意に不快な事柄へ注意が引き付けられることなく、率直に自由に振る舞えるので (Csikszentmihalyi, 1990)、精神的にも身体的にも心理負荷から解放されたリラックスした状態になるのではないだろうか。したがって、AP者は実生活上のこのような活動を通して、抑うつ・不安感情、身体的反応、無気力的認知・思考などのストレス反応を低減させているのかもしれない。更に、ストレス反応のうち、不機嫌・怒り感情のみが有意ではないという結果は、AP者が不快感情を抑えるだけでなく、受け止めて利用する可能性を示唆している。Csikszentmihalyi(1990) は、AP者を欲求不満によって選択的に注意がネガティブな側面に偏ってしまうのではなく、不快感情を受け止めて、今ここで生じている体験の両側面に注意を払える人であるとしている。困難な状況で生じた不快感情を個人の成長に必要な挑

戦であると評価して、不快感情に振り回されず、それに対して常に効果的に働きかけようとする。このようなAP者の不快感情に対して採用する方略のため、本調査においては不機嫌・怒り感情に有意差が見られなかった可能性がある。

次に、フロー体験を維持させるメタ能力に関して、AP者が困難状況に対してどのような対処方略を選択するかを検討したところ、統制不能状況では問題焦点型や接近型の積極的対処を採用する傾向が強く、状況を肯定的に解釈していることが示された。一方、統制可能状況でも、計画立案などの積極的対処の傾向が強く、肯定的解釈を多く採用していることが明らかとなった。統制不能状況においては、情動焦点型あるいは回避型のコーピングが有効であるとされるが (Lazarus, & Folkman, 1984)、AP者は状況が統制不能であるにも関わらず、困難状況に肯定的な意味を発見し、問題焦点型や接近型の積極的対処を採用している。統制不能状況における問題焦点型はストレス反応を高めるといった報告もあるが (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988)、本調査においてはこのような対処方略を採用するAP者のストレス反応は最も低かった。以上のように、AP者には、困難な状況から回避することなく、積極的な対処方略を駆使し、苦難を受容して、日常生活を積極的に生きていこうとする資質が備わっていることが推察される。更に、統制可能状況においても、AP者は肯定的解釈と接近型などの積極的対処を採用しており、このような状況においても解決策の思案を重ねて、計画を綿密に立てるといった特徴が見られた。これは、AP者には将来に対する明確な展望があり、計画的に時間を管理する能力が備わっているためであり (石村・小玉, 2007)、彼らは問題解決の見通しを立て、最善の策を講じるものと推察される。つまり、APは困難状況を解決できる場合においても、計画を立て、状況を改善しようと積極的に行動しているのである。

以上から、本研究ではAP者がストレス状況の統制度に関わらず、積極的な対処方略を採用することが示されたが、一方でAP者はあらゆる状況において決まった対処方略を採用するわけではない。AP者は、統制不能状況において原因の帰属は個人内ではなく、状況にあると責任を転嫁したり、諦めたりするなどの回避型の対処方略を講じており、統制可能状況においては肯定的な意味を見つけ、計画を立てることによって対処しようと試みている。このことから、AP者は状況に応じて、積極的対処と回避的対処を調節しながら、困難状況を解決しているといえる。したがって、AP者のメタ能力のひとつは、状況に応じて有効な対処方略を調節し、困難状況の中から挑戦的な意味を見つけ、諦めないで積極的に対処することであり、これらの対処方略を採用することが日常生活におけるフロー

体験を維持させる要因のひとつとして挙げられるのではないだろうか。また, 日常生活における活動において個人の能力を発揮して, 再び行いたいと思う肯定的体験が複数あることは, ストレス反応の低減やストレスラーの予防の一助となるものと推察される。

本研究の限界としては, 本研究で採用された調査方法は従来の経験抽出法ではない点である。よって, 本研究で採用された調査方法と従来の研究で採用される経験抽出法の違いを検討することが肝要である。しかし, 先行研究の測定方法を再現し, フロー活動に取り組む週時間数, フロー体験の頻度, AP者の抽出においても先行研究で論じられた特徴が抽出できたといえ, 新たな簡便な尺度を開発したことは今後のフロー研究に大きく貢献するものであるといえる。

引用文献

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.

Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 405-411.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row. (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., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.

Hodgins, H. S., & Kee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester: The University of Rochester Press, pp. 97-100.

石村郁夫・小玉正博 (2006). フロー体験がポジティブな資質に与える影響 日本健康心理学会第19回大会発表論文集, 163.

Ishimura, I., & Kodama, M. (2006). The influence of flow experience on emotions and self-development. *Proceeding of 2006 International Congress of Psychotherapy in Japan and The Third International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy*, 137.

石村郁夫・小玉正博 (2007). 日常生活におけるフロー体験と時間意識との関係 日本感情心理学会第15回大会プログラム・予稿集, 31.

Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 358-378.

神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1995). 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度 (TAC-24) の作成 教育相談研究, 33, 41-47.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.

岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 (1992). 中学生用ストレス反応尺度の作成の試み 早稲田大学人間科学研究, 5, 23-29.

Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press, pp. 266-287.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, pp. 89-105.

Schwartz, S. J., & Waterman, A. S. (2006). Changing interests: A longitudinal study of intrinsic motivation for personally salient activities. *Journal of Research in Personality*, 40, 1119-1136.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

外山美樹・桜井茂男 (1998). 大学生における自尊感情, 日常的出来事, およびストレス反応の関係 筑波大学心理学研究, 20, 125-133.

—2014.1.31受稿, 2014.3.13受理—

Characteristics of commitment, coping behavior and stress responses in autotelic group

Ikuro ISHIMURA (*Faculty of Applied Psychology, Tokyo Seitoku University*)

Masahiro KODAMA (*Faculty of Humanities, Saiama Gakuen University*)

An understanding of positive trait is considered to be one of the main issues in positive psychology, and the further empirical research is required concerning the basic description on autotelic personality. This study examined commitment to life, coping strategy, and stress responses among autotelic people. Japanese college students ($N=315$) completed Flow Experience Checklist, Commitment to Life Scale, Stress Response Scale, and Tri-Axial Coping Scale. Participants were classified into non-autotelic group ($N=94$), average group ($N=163$), and autotelic group ($N=58$). The analyses of variance showed autotelic group were fully involved in life and reported less stress responses such as depressive-anxious feelings, cognition-thought of helplessness, and physical response. Autotelic group also tended to use positive coping such as positive reappraisal, problem-focused coping in uncontrollable situations. These results suggest that autotelic personality is an important trait in quality of life.

Key words : flow experience, commitment to life, stress response, stress coping, positive psychology.

Bulletin of Clinical Psychology, Tokyo Seitoku University
2014, Vol. 14, pp. 123-130