

困難状況の克服と自己成長に関する心理学的考察

— レジリエンス及び生き方受容の観点から —

高 尾 凜太郎

問題意識・目的

本研究は、個人の困難状況の克服と自己成長について、その前後で生じる営みや価値観の変容の構造を明らかにする「人生意味づけ尺度」を作成し、「生き方受容尺度」（三川，2002）と「人生レジリエンス要因尺度」（平野，2010）との関連を検討することを目的とした。

方法

本研究は研究Ⅰと研究Ⅱに分けて行なった。いずれも関西にある4年制大学の大学生および大学院生を対象にWeb調査を実施した。研究Ⅰの調査は2023年1月に、研究Ⅱの調査は2023年7月から10月にかけて実施した。

結果・考察

研究Ⅰの調査で得られた人生意味づけ尺度（40項目）のデータを元に因子分析した結果、「克服」「援助」「被援助」の3つの因子が抽出された。研究Ⅱでは人生意味づけ尺度（24項目）の因子分析の結果、さらに「回顧」「援助」を加えた5因子が抽出されたので、5下位尺度で構成したところ、 α 係数による内的整合性が確認された。

人生意味づけ尺度の妥当性の検討のために「生き方受容尺度」（三川，2002）と「二次元レジリエンス要因尺度」（平野，2010）との相関を求めたところ、人生意味づけ尺度の5下位尺度は、生き方受容尺度の「生き方満足」「生き方達成」「生き方期待」との間に中程度以上の正の相関が見られたが、「生き方不信」との間に中程度以上の負の相関が見られた。また、人生意味づけ尺度の5下位尺度は、二次元レジリエンス要因尺度の「資質的レジリエンス」「獲得的レジリエンス」との間に中程度以上の正の相関が見られた。さらに、人生意味づけ尺度と2次元レジリエンス要因尺度の共分散構造分析を行なったところ、「克服」から「被援助」，「資質的レジリエンス」から「被援助」，「被援助」から「獲得的レジリエンス」，「援助」から「自己肯定」の共分散構造が確認された。さらに、探索的因子分析を行なったところ、困難状況の経験を通してその人の人生全体とその人自身の存在を受容しようとする力を測定しようとする項目が共通して見られることが明らかとなった。以上のことから、外部からの助けがあって生きていたという自身の生き方を受け入れることが、その人が意味づけを行ない、後天的にレジリエンスを獲得していくことに影響を及ぼしていることを明らかにすることができたといえる。

本研究においては、自分が経験した困難状況を活かそうとすることで自分の生き方について受容し、困難状況の克服と、その人の成長感の基となるレジリエンスが獲得されていくことが示唆された。今後の展望としては、困難状況と意味づけのエピソードを具体化して分類することと、様々な年代を対象に調査することが必要であると考えられた。