

## 自己成長感に関する探索的検討

臨床心理学専修 久松美稀

### 【はじめに】

自己成長感とは、「青年自身による自らの心理的な成長の手応えや主観的な実感」と定義されている(宅, 2010)。これまで心的外傷後成長(以下, PTG)といったネガティブな出来事からの自己成長感については多くの研究が行われており、「他者との関係」、「新たな可能性」、「人間としての強さ」、「人生への感謝と精神的変容」から構成される日本語版外傷後成長尺度(以下, PTGI-J)が作成されている(Taku et al., 2007)。一方, 対人関係の悪化や好転, 課題の不和や好調などの成長契機場面を扱った研究からは, ポジティブな出来事が最も体験されやすいことが示唆されている(山影, 2010)。しかし従来の研究では, 成長のきっかけとして日常場面で経験する出来事は包括的に扱われていない(山影, 2010)。また, 危機的な出来事との精神的なもがきから体験される PTG と, 時間軸に伴って色々な経験を積み重ねることによって体験される心理的な成長との間の概念的区別はされていない(宅, 2010)。そこで本研究では, 自己成長感を「日常生活における自分自身が成長したという実感」と定義し, ①自己成長感の構造について探索的に検討し, ②日常的に生じる自己成長感と PTG を比較し概念的区別を図ることを目的とする。

### 【方法】

**調査対象者**：首都圏の大学生 19 名 (男性 10 名, 女性 9 名, 平均年齢 20.74 歳,  $SD=1.33$ )。  
**調査期間**：2018 年 10 月。  
**調査方法**：半構造化面接。  
**調査内容**：①自己成長感の生じた経験の有無, ②その時期, ③きっかけとなる出来事, ④自己成長感が生じた要因, ⑤属性 (年齢, 学年, 性別)。

### 【結果】

半構造化面接により得られた回答は, 心理学を専攻する大学生 4 名, 大学院生 2 名により, KJ

法を用いて分類された。

成長のきっかけとなった経験について, 10 のカテゴリーに分類された。成長要因について, 2 カテゴリー, さらに 7 のサブカテゴリーに分類された。成長を感じられた側面について 4 カテゴリー, さらに 14 のサブカテゴリーに分類された。できなかったことができるようになったという「自己能力」, 自分自身への信頼が高まった, 精神的に安定したという「自己安定性・一貫性」といった自分自身に関する成長がみられた。また, 他者との関係性の中で何かができるようになったという「コミュニケーション能力」, 他者を受け入れられるようになったという「他者受容」といった他者との関係性における成長がみられた。これらの側面は, 他者に指摘された時, 時間が経過し振り返った時などに感じられていた。

### 【考察】

成長のきっかけとなった経験は, ネガティブな体験に限らず, ポジティブな出来事や日常的に起きる多様な出来事であり, それらの経験において, ソーシャルサポートを受け主体的な行動をとることにより自分が成長したと実感されることが示唆された。

また, 成長を感じられた側面は「自己能力」, 「コミュニケーション能力」, 「自己安定感・一貫性」, 「他者受容」に分類された。自分自身や他者との関係性の中で, 新しいスキルの獲得や, 内面的なポジティブな変容によって自己成長感が生じることが示唆された。本研究で得られた自己成長感を感じられた 4 側面を PTGI-J (Taku et al., 2007) の 4 因子と比較すると, 「他者受容」が他者に対する内面的な変化であり, 共通すると考えられる。一方, 「自己能力」や「コミュニケーション能力」は PTG では指摘されておらず, 日常生活では「自分が何かできるようになる」というスキルの獲得により, 自己成長感が生じることが示唆された。