挫折から自己成長へのモデルの考察

Consideration of models for personal growth from setbacks

大川　晃平 [1)]　　堀川　将幸 [2)]
OKAWA Kohei [1)]　　HORIKAWA Masayuki [2)]
１）株式会社LYZON　　2）湘南工科大学

Abstract : The purpose of this paper is to create a process model from setbacks to personal growth and explore its application to service design. A cluster analysis was conducted on the setback experiences by category, and a model was created from the clusters. The created model was used to confirm the path of each case. The results showed that positive rumination and achieving results with the support of acquaintances were important for personal growth. Based on the results, we designed and evaluated two prototype services to encourage personal growth from setbacks.

KeyWord：Setbacks, Personal Growth, Service Design

１．はじめに

現代社会において，挫折はキャリアや成長過程で避けられない経験である。一見ネガティブに思える挫折も，適切に意味づけることで自己効力感が向上し，成長感が高まることが研究で示されている［注１］。しかし，挫折が仕事の糧になったと答えた社会人は 72%にとどまり，28%は自己成長につながっていない［注２］。そこで，本研究では，挫折から自己成長へのプロセスモデルを構築し，そのモデルをサービスデザインに活用する方法を試作することを目的とする。

本研究は，堀川らの研究［注３］である「習慣化に関する主体的行動に着目した経験価値変化モデル」の提案モデルにある「挫折によって習慣化が途絶える」というプロセスに着目し，「自己成長」への過程を明らかにしようするものである。

２．研究方法

まず挫折から自己成長への過程における区分を決める。次にその区分ごと，挫折や自己成長の要素を抽出する。抽出方法は，挫折経験のインタビューを行い，得られた経験エピソードを類型化して行う。その類型を基にモデルを構築する。構築したモデルを用いて，挫折経験の事例の経路を確認することで，サービスの発想に利用できる可能性について検証する。

３．挫折から自己成長へのモデル作成

挫折から自己成長へのモデルを作成するために，まず近藤らの研究［注４］を参考に，挫折から自己成長への過程における区分を，「挫折フェーズ」「挫折後フェーズ」「乗り越えフェーズ」「成長フェーズ」と定めた。

次に，各区分の要素を明らかにするため，「挫折に至った原因」「挫折後の行動や状態」「乗り越えのきっかけや要因」「得られた成長」の 4 点についてインタビューにて収集した。湘南工科大学生 11 名（20 代前半）から 36 件の挫折経験事例を収集した。その収集結果を区分ごとに共通要素を分類・抽出し，挫折フェーズ 6 項目，挫折後フェーズ 10 項目，乗り越えフェーズ 7 項目，成長フェーズ 5 項目の要素を抽出した。

更に，各区分の要素の特徴を抽出する。特徴の抽出は，区分ごとにウォード法によるクラスター分析で，要素の類型化を行った。その類型を同じ要素が並列するようモデルを作成した(図1)。

４．経路パターン抽出とその考察

作成モデルに基づき，今回の事例群における特徴を明らかにすることで挫折が自己成長へ至った要因，至らなかった要因を明らかにすることを目的とし，それぞれの区分ごとに経由した類型を集計し，それぞれの経路の割合を図式化することで経由した類型の経路を 16 パターン確認した。図２～６に一部を抜粋する。

経由した類型の経路パターンの特徴から，挫折が自己成長へ至った要因，至らなかった要因を考察した。その結果，「意欲低下型」を経由する意欲低下が主因の挫折は自己成長の可能性が低く，多くがこれまでの行動と別の行動をとる「代案実行型」を経由した後に自己成長に至らない（図２）。また,「落ち込み型」を経由する強い気持ちの低下を伴う挫折は，反すうがポジティブに働き，自己成長へ向かう可能性が高い（図３）。逆に，反すうがネガティブに働くことで行動が完全に停止する「行動停止型」を経由すると自己成長は困難になる（図４）。さらに，「知人の支援 - 結果獲得型」を経由する，知人の支援を受けて結果を獲得する経路パターンは自己成長へ至る可能性が高いと考えられる（図５）。また，自己成長へ至らなかった経路パターンでは「落ち込み型」と「知人の支援 - 結果獲得型」を経由するパターンがなかった（図６）。上述の特徴から，強い気持ちの低下を適応的な反すうによって乗り越えること，知人の支援を受けて結果を獲得することが，自己成長への重要な要因と考えられる。

５．サービスデザイン試作

経路パターンからの考察を基に自己成長に至る要因である「強い気持ちの低下を適応的な反すうによって乗り越えること」から，挫折を放置した未来の自分からのメールを受け取り，それを踏まえて目標設定する『未来予想から反すうを促すサービス案』を試作した。次いで，「知人の支援を受けて結果を獲得すること」から，成功の要因を挫折に見出し，挫折に意味を持たせる『結果を挫折と紐づけるサービス案』と 2 案を試作し，自己成長に至らなかった経験を持つ参加者６人へ各案の評価を行った。サービス案を挫折時に使用していた場合の成長可能性を 9 段階のリッカート尺度で評価し,理由を口頭で回答を得た。結果,『未来予想から反すうを促すサービス案』は 3 人,『結果を挫折と紐づけるサービス案』は５人が１以上の自己成長の可能性を

© Copyright - JSSD72th

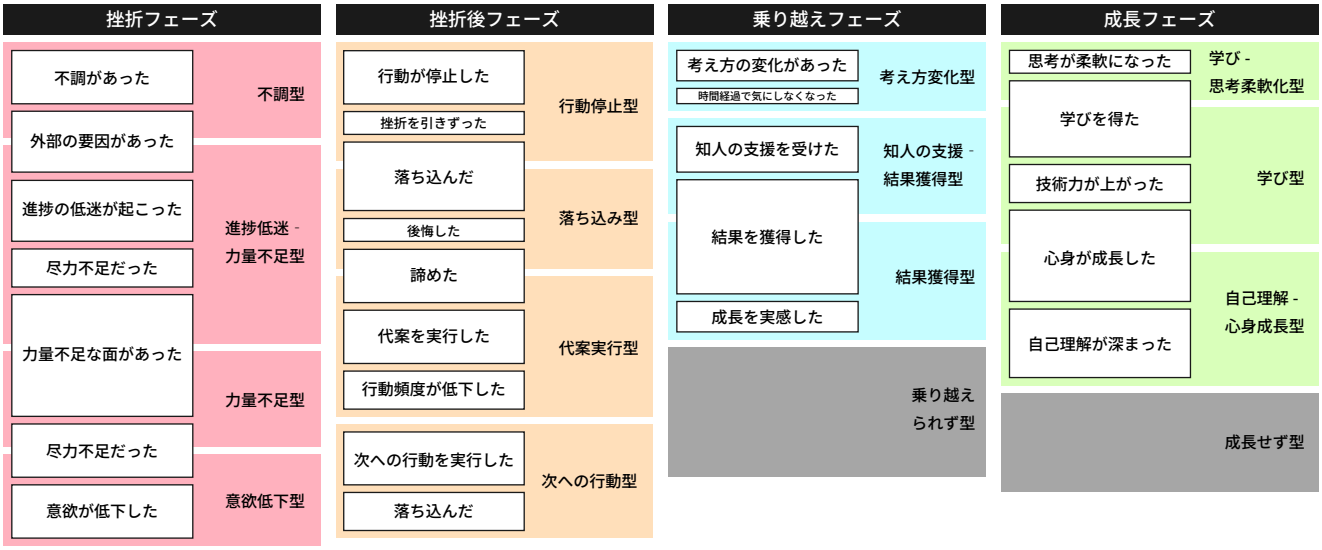

図１ 挫折から自己成長へのモデル

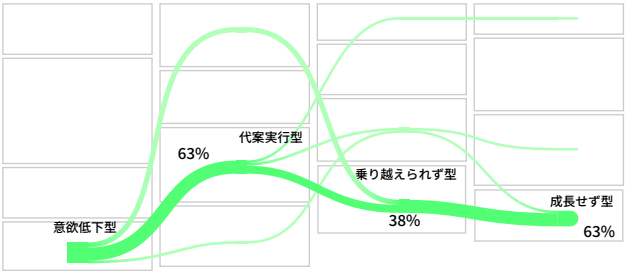

図２ 意欲低下型を経由する経路パターン

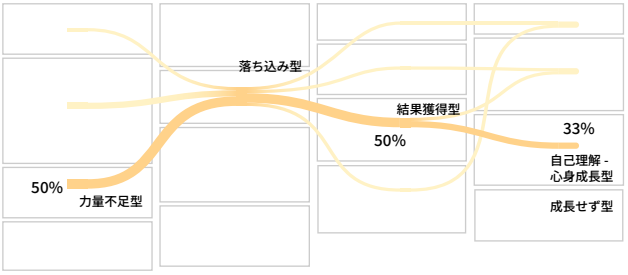

図３ 落ち込み型を経由する経路パターン

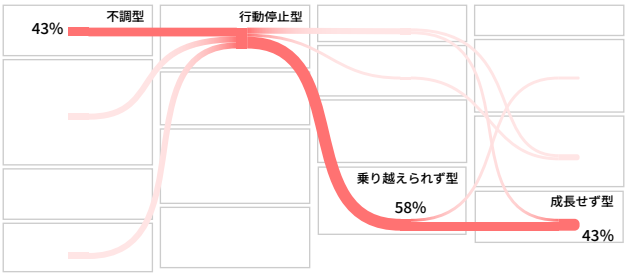

図４ 行動停止型を経由する経路パターン

感じた。理由の口頭で回答では，前者に対し「メールが響かない」「目標設定が難しい」「通知で挫折を忘れられない」，後者には「挫折や成功の共有機能が良い」「受動的で成長を実感しづらい」との意見が多く挙がった。このことから，挫折後の自己成長を促すためには，挫折後に他者からの具体的な指針を示されることや成長実感を体感的に得ること等が重要であると考えられる。

6. おわりに

本研究では，挫折から自己成長へのモデルを作成した。さらに，

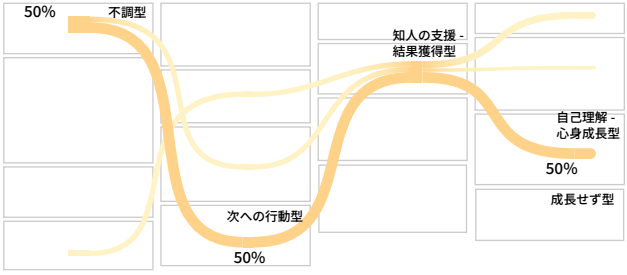

図５ 知人の支援-結果獲得型を経由する経路パターン

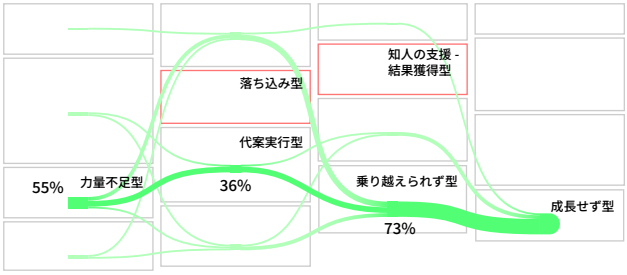

図６ 自己成長に至らなかった経路パターン

モデルに基づいて，各事例の挫折から自己成長への経路を確認した。その経路パターンから２つのサービス案が試作できた。これにより，モデルがサービス発想に利用でき，挫折から自己成長に至る個人を増やす一助となると考える。

参考文献

1) 姜 信善，他：挫折経験のとらえ方が個人に及ぼす影響についての検討，人間発達科学部紀要，11（2），1-11，2017
2) エン・ジャパン：第42回アンケート集計結果「「仕事における挫折経験」について」，https://mid-tenshoku.com/enquete/report-42/（参照日 2024年６月４日）
3) 堀川 将幸，他：習慣化に関する主体的行動に着目した経験価値変化モデルの提案, デザイン学研究，68（4），45-54，2022
4) 近 藤 茉莉依，他：挫折経験から立ち直りまでのプロセス―立ち直りを促進する要因の検討―，横浜国立大学院，教育学研究科，教育相談・支援センター研究論集，18，55-74，2018

© Copyright - JSSD72th