

# 人はどのようにして困難を乗り越え成長するのか —心理学からのアプローチ—

A Review of Psychological Research on the Growth Process from Difficulties

川 瀬 隆 千

困難やストレスフルな出来事はネガティブな結果を引き起こすだけではなく、ポジティブな変化や成長の機会にもなる。困難やストレスフルな出来事を経験した人が、その体験を通して、以前よりもポジティブに変化し、成長することは「心的外傷後成長 (Post Traumatic Growth ; PTG)」や「ストレス関連成長 (Stress Related Growth ; SRG)」と呼ばれ、近年、盛んに研究が行われている。本稿では、日本国内の PTG、SRG に関する研究を紹介した上で、困難やストレスフルな出来事がポジティブな変化や成長を引き起こすプロセスについて概観する。その上で、ポジティブな変化や成長を促す要因としてソーシャルサポートを取り上げ、PTG や SGR との関連を検討する。最後に、これらの検討を踏まえて、今後の研究課題を指摘する。

キーワード：PTG、SRG、精神的反芻、自己開示、ソーシャルサポート

## 目 次

- I はじめに
- II PTG、SRG に関する国内の研究
- III ポジティブな変化・成長の5つの側面
- IV ポジティブな変化・成長のプロセス
- V ポジティブな変化・成長とソーシャルサポート
- VI まとめと今後の課題
- VII 引用文献

---

## I はじめに

愛する人との死別、自分自身や家族の重い病気や大きな怪我、自然災害や事故・事件、失業や仕事・学業での失敗・挫折など、人生を左右するような困難やストレスフルな出来事を、私たち

は経験することがある。

これらの出来事を経験すると、私たちは大きなショックを受けるが、それと同時に、事態を開き問題を解決しようとして何らかの対処を始める。元の状態に戻ろうと奮闘することも多い。失われた安全・安心を取り戻し、再び環境に適応しようとするのである。対処がうまくいくこともあるが、あらゆる対処を実行しても問題を解決できず、かえって困難が続き、安全・安心が脅かされたり、心身の健康が損なわれたりすることも多い。従来のストレスに関する心理学的研究は、このようなストレスフルな出来事が私たちのこころと身体に引き起こすネガティブな結果に着目してきた。そして、その影響をできるだけ低減することに力を注いできたのである。

しかし、困難やストレスフルな出来事はネガティブな結果を引き起こすだけではない。困難やストレスフルな出来事は心理的な成長の機会にもなる。小説やドラマでは、辛い体験をした主人公が困難を乗り越えてたくましく成長する姿が描かれる。身近なところでもストレスに打ち勝って大きく成長する人々の姿を見ることがある。実際、困難やストレスフルな出来事が本人自身やその人間関係にポジティブな変化を引き起こすこと、困難やストレスフルな出来事を経験した人が、その体験を通して、以前よりもポジティブに変化し、成長することは「心的外傷後成長 (Post Traumatic Growth ; PTG)」や「ストレス関連成長 (Stress Related Growth ; SRG)」と呼ばれ、近年、盛んに研究が行われている。

本稿では、日本国内の PTG、SRG に関する研究を紹介した上で、困難やストレスフルな出来事がポジティブな変化や成長を引き起こすプロセスについて概観し、その要因としてのソーシャルサポートと、PTG、SGR との関連を検討する。

## II PTG、SRG に関する国内の研究

これまでの研究で、さまざま困難やストレスフルな出来事がポジティブな変化や成長を引き起こすことが知られている。

佐野・草島・白井・瀬戸山・玉井・廣岡・佐藤・宮下・河・岡部 (2014) は、在宅緩和ケアを受け、自宅でがん患者を看取った介護者 (家族) のポジティブな変化、成長について報告している。自宅でがん患者を看取った家族は故人の希望に沿い、自宅療養を支え看取ったことによって、その達成感から困難な事柄により前向きになり強くなった、介護を通してそれ以前とは異なる形で本人と患者との絆を深めることができた、人とのつながりや困難なことへの対処について肯定的に捉えられるようになった、などの成長を感じていた。がん患者を看取る、介護するという困難な経験、ストレスフルな体験が家族のポジティブな変化、成長を引き起こしているのである。

奥山・森・小林・大高 (2009) は、小児がん治療を終了した患者と家族 (母親) に面接し、患者家族がポジティブな変化を感じていたことを報告している。たとえば、小児がん患者は闘病体験から「精神面が強くなった」「人の痛みがわかるようになった」「素直に受け取れるようになった」

人はどのようにして困難を乗り越え成長するのか ―心理学からのアプローチ― (川瀬隆千)

「優しい人になった」など成長を感じていた。また、家族(母親)は子どもとの闘病体験を通して「子どもの自立を信頼できるようになった」「祖父母に預けられた兄弟の自立心が育てられた」などのポジティブな変化を感じていた。闘病体験という困難でストレスフルな経験・出来事が成長を引き起こすと言える。

逆井・松田(2009)は終末期体験頻度の高い臨床看護職者には患者との死別後に肯定的な心理変化が認められたことを報告している。このことは、患者との死別経験というストレスから臨床看護職者が自己成長できる可能性が示すものである。また、患者ケアに対する満足度の自己評価が高い臨床看護職者に死別後の肯定的変化が認められた。過酷な業務の中で少しでも力になれたと実感できることの満足感は大きく、それが専門職者として自信につながるだろう。逆井・松田(2009)は、臨床看護職者も患者や家族と同様に、感情を揺れ動かしながら自らの死をも見つめることによって、自身の看護観や死生観を探求し続ける。完成形のない状態下での努力が自己成長につながるのだと述べている。

災害というストレスフルな出来事がポジティブな変化を引き起こすことも知られている。岩佐・中山・森山・大類・安村(2022)は、東日本大震災を経験した福島県民に大震災の体験から得たものを尋ねたところ、危機管理の意識や防災意識が高まったことを挙げた人が多く、家族のありがたさを感じたことや地域の絆が強くなったことなど他者との関係に関連する内容を挙げた人も多かった。さらに、原子力発電の安全性や放射線に関する知識など原発やエネルギー問題について認識を改めたこと、行政や電力会社、全国紙やテレビ放送などの情報を鵜呑みにせず、批判的に吟味するようになったことなど、新たな目標が見出されたり、価値観が変わったりして、視野が広がったと報告されている

大沼・藤原(2015)は、東日本大震災の3年後に、津波被害の大きかった地域の小学生・中学生に質問紙調査を実施した。その結果、東日本大震災被災地の児童生徒は、大震災前と比べて「人のすばらしさを感じるようになった」「友だちや家族など他の人たちとより身近になったと感じる」という点で自分がポジティブに変化したと感じていた。また、「何が自分にとって大事か、よくわかるようになった」「一日一日をより大切にできるようになった」という点でもポジティブな変化を経験していた。

入学試験は受験生にとって大きなストレス体験だが、そのような体験からもポジティブな心理的变化が起こることが知られている。竹ノ内・原口・江村(2021)は、大学受験を通して「もがき」や「葛藤」を経験した生徒は、その経験を通して心理的に成長することを報告している。第一志望ではない大学に行くことになった生徒はそのことが人間としての成長につながったと語っている。不十分な環境で受験勉強してきた生徒は一人で学習を継続する力を養ったことが自分の可能性を広げてくれたと述べている。浪人を経験した生徒は大きな目標を目指して努力を続ける経験が自分の可能性を広げることにつながった、わからないことを聞くことが恥ずかしくなくなり他者を頼れるようになった、センター試験の失敗を解決することで人間としての強さを養うことが

できたなどと述べている。

大学生の就職活動も学生の成長を促進する好機と捉えることができる。就職活動は不安や葛藤・緊張に満ちた体験であり、本来的にストレスの高い活動である。その一方で、就職活動を経験した学生には能力の向上や態度の好転などのポジティブな変化が見られる。高橋・岡田（2013）は、新入社員を対象とした面接調査から得られた「就職活動による変化」に基づき、就職活動による自己成長感尺度を作成して、就職活動と就職活動による自己成長感との関連を調査した。その結果、就職活動の期間が長い学生の方が、また、説明会参加回数、書類選考提出企業数、採用試験受験企業数等が多い学生の方が、就職活動の経験を通して「他者関係の構築」「課題遂行スキルの獲得」「自己理解と自己受容」「社会への積極的関与」などの点で成長を感じていることを示した。特に、幅広く企業情報を収集しそれらを自分で判断する活動や、書類作成のために内省する活動は学生の成長感を高めるといえる。

恋愛関係の崩壊は、インパクトの強い、ネガティブな経験であるが、関係の崩壊を通して、ポジティブな成長感を経験することもある。中山・橋本・吉田（2017）は大学生に質問紙調査を実施した結果、付き合った後に別れた場合の方が片思いで終わった場合よりも、日本語版外傷後成長尺度の得点が高かった。また、相手に明確に拒絶された場合の方が自然消滅した場合よりも、外傷後成長尺度の得点が高かった。一定期間の交際の末に別れるのは関係崩壊のインパクトが大きい。また、相手に拒絶されるという経験もインパクトが強いものである。これらの出来事によって強いストレスを経験するほど、その出来事から成長を経験しやすいのである。

ここまで見てきたように、家族の看護や看取りの体験、看護職者における患者との死別体験、東日本大震災などの災害経験、入学試験や就職活動、恋愛関係の崩壊など、さまざま困難やストレスフルな出来事を経験によって、家族のありがたさや自分の強さ、命の大切さへの気づきを得たり、他者との関係が強められたり、価値観が変化したりするなどのポジティブな変化や成長が引き起こされるのである。

### III ポジティブな変化・成長の5つの側面

さまざまな困難やストレスフルな出来事によって引き起こされるポジティブな変化や成長とはどのようなものだろうか。

Tedeschi & Calhoun（1996）はPTGの中核となる5つの因子を挙げている。それらは、①新たな可能性、②人間としての強さ、③他者との関係、④スピリチュアルな変容、⑤人生への感謝である。このように、PTGはさまざまな領域で生じることが知られている。

①「新たな可能性」とは、困難な出来事に対するもがきや対処を通じて、人生に新たな可能性を見出すことを言う。②「人間としての強さ」とは、困難な出来事を通じて、自身の強さを自覚するという変化・成長である。③「他者との関係」とは、困難な出来事を通じて他者との関係に

人はどのようにして困難を乗り越え成長するのか —心理学からのアプローチ— (川瀬隆千)

ポジティブな変化が起こることである。死別をきっかけに家族の大切さを実感し、つながりや親密性がより強くなるなどの変化を指す。④「スピリチュアルな変容」とは、困難な出来事を通じて経験される精神的あるいは宗教的な変化である。⑤「人生への感謝」とは、人生において何が大切か、その優先順位が変わること。また、家族との時間や他者の存在について感謝の念を持つようになることを指している。

これらの5つの因子は「自己認識の変化」「他者との関係における変化」「全般的な人生観の変化」の3つの大きなカテゴリーに分類できる (Calhoun & Tedeschi, 2014)。「自己認識の変化」は「新たな可能性」と「人間としての強さ」を含み、「全般的な人生観の変化」には「スピリチュアルな変容」と「人生への感謝」が含まれる。

先に見たように、闘病生活という苦難を通して「前向きになった」「立ち向かう力が向上した」「より強くなった」などは、①「新たな可能性」②「人間としての強さ」に関するポジティブな変化、成長であろう。また、「他の患者や家族と協力するようになった」ことや「人とのつながりを肯定的に捉えられるようになった」ことなどは、③「他者との関係」におけるポジティブな変化、成長である。そして、災害体験という困難を通して「新たな目標を見出した」のは、人生への感謝に関するポジティブな変化、成長と言える。

このように、困難やストレスフルな出来事を通して、自分自身や人間関係、人生の見方・捉え方が変化するのである。ポジティブな変化、成長とは自分自身や人間関係に対する認識の変化なのである。

## IV ポジティブな変化・成長のプロセス

PTG や SRG のようなポジティブな変化、成長はどのようにして生じるのだろうか。Calhoun & Tedeschi (2014) に倣って、そのプロセスを見てみよう。

肉親との死別や自分や家族の重い病気、自然災害、大きな失敗や挫折などの困難やストレスフルな出来事は、自分がこれまで信じてきた価値観や信念（これを中核的信念と呼ぶ）を大きく揺さぶる。それは人生の目標が打ち砕かれ、これからどう生きていって良いのかわからなくなる事態であり、自分の人生が狂ったと感じ、「こんなはずではなかったのに」という耐えがたい苦痛を経験する事態である。

このような出来事の直後には、たとえ考えたくなくてもいつの間にかそのことを考えていたり、同じことがぐるぐると頭の中を巡っていたり、別のことをしていても、その考えが「侵入的」に頭の中に浮かんできて、自分がしていることに集中できないという状態が続く。これは精神的反芻と呼ばれる認知的営みである。

精神的反芻は抑うつ、不安、ネガティブ感情の増大など、精神的不健康と関連し、精神的健康に悪影響を及ぼすが、同時に、ストレスフルな出来事理解を促進し、トラウマ体験と既存の

キーマとの統合を促進するなど、ストレスに対する認知的対処の中核的な要因でもある。

PTGとの関連で言えば、精神的反芻にはPTGを促進する意図的熟考と、精神的健康を悪化させる侵入的熟考がある。意図的熟考は出来事の価値、重要性を見出そうと積極的に行われる反芻であり、適応的なコーピングである。一方、侵入的熟考は意図せずに生じる望まない反芻で、抑うつ、ストレス増大、PTSD (Post-traumatic Stress Disorder; 心的外傷後ストレス障害) と関連する。

中核的信念が大きく揺さぶられるような体験をしたとき、人は侵入的熟考に苦悩するが、その一方で、その出来事の原因や意味、価値を探ろうと意図的熟考も生じる。意図的熟考は時間とともに増えていく。このような意図的な意味の探究は、困難やストレスフルな出来事の恩恵や価値の発見、出来事理解を促進する。その結果、ポジティブな変化が生じ、成長感が獲得される。これがPTGに結びつく。他方、無意図的に生じる侵入的熟考は出来事のネガティブな側面への注意や不快感と結びつき、出来事理解や価値の発見を抑制する。侵入的熟考はストレスから回復や成長感を阻害することになる。

このように、精神的反芻の内容や方向は侵入的熟考から意図的熟考に変わっていくが、そのプロセスを促進するのが自己分析と自己開示である。

「自己分析」とはその出来事を経験した自分が、今、ここで感じていることや考えていることを日記や手紙のような形で筆記して整理したり、自分の考えや気持ちを落ち着かせるために瞑想に取り組んだり、静かに祈りを捧げたりすることを指す。自分を圧倒するような感情や情緒的苦痛、反芻を客視するような認知的活動によって、熟考の性質が変わるきっかけとなる。

Pennebaker (1989) によれば、トラウマティックな事象が言語に翻訳されないと、それは十分に処理されないという。思考や感情、行動を制御するために費やす意識的な努力は生理的な活動を必要とするので、そのような努力が慢性的に行われると、ストレスに関連した身体的、心理的な問題が誘発される。逆に、情動の言語的表出は心理的なトラウマの身体的健康に及ぼす長期的でネガティブな影響を予防する。ストレスやトラウマをことばに置き換えることにより、生理的活動が低減するのである。このようにトラウマからの回復には言語化が必要である。

信頼できる人と話をすること、つまり「自己開示」も反芻の性質を変えるのに役立つ。自分の身に起きたことや自分が反芻している内容を安心して語ることができ、聞き手がそれに対して共感的・支持的に反応してくれるという話し手と聞き手の相互作用が熟考の性質の変化を促進するのである。

しかし、精神的苦痛を打ち明けた際にそれが軽く受け止められしまったり、批判されてしまったり、他の人、他の状況と比べられてしまったり、という反応が返ってきて、十分に受け止めてもらうことができなかった場合、自己開示は逆効果となる可能性も高い。むしろ、侵入的熟考が強化されてしまう恐れもある。自己開示が受け止められ、語りが共有されるという経験が重要なのである。



人はどのようにして困難を乗り越え成長するのか—心理学からのアプローチ（川瀬隆千）

川瀬（2000）は、情動の社会的共有行動について調査し、人々が情動的経験を語る理由には「信念の回復」に代表される「認知的側面」と、「理解と受容」に代表される「对人的側面」があると述べている。そして、ネガティブな情動経験によって個人的な信念の崩壊に直面した人々は、重要な他者から理解され、受容されるという経験を通して、信念の再構築を図ると述べている。侵入的熟考から意図的熟考への変化は、自己開示が他者に受け止められることによって生じるのであろう。

## V ポジティブな変化・成長とソーシャルサポート

上で説明したように、困難やストレスフルな出来事がポジティブな変化や成長につながる鍵は意図的熟考を促す自己分析や自己開示であり、また、それらを支える他者の役割が大きい。ここでは、PTG や SRG の要因としてのソーシャルサポートに焦点を当てた研究を見ていく。

PTG や SRG は体験を他者に話したり、他者からサポートを受けたりするような他者とのコミュニケーションによって促進されると考えられる。

福岡（2020）は大学生、専門学校生、および短大生を対象に、一定期間での日常的なストレス体験に伴って体験の内容や気持ちを親しい友人に開示したか、友人からソーシャルサポートが得られたかどうか、自己の主観的な成長感とどのように関連するかを調べた。調査の結果から、福岡（2020）は、日常的なストレス状況体験はそれ自体が個々に大きな影響を及ぼすものではないことから、成長感と直接結びつくわけではないが、そのような体験に伴って他者との相互作用がなされること、とりわけ身近な他者である友人からのソーシャルサポートが得られた場合に、自己成長感が促進されると述べている。

北山・早野（2018）は東日本大震災を経験した看護大学生のストレス関連成長に関わる要因を検討した。東日本大震災を経験した学生の半数は、困難な状況の中、生活用水や生活物資の確保、情報収集、移動手段の確保などを自分自身で行っていた。また、9割の学生が、家族や友人、周囲の人たちに震災体験の話を聞いてもらうだけでなく、それらの人たちの話を聞く側にもなっており、周囲の人たちから情緒的なサポートを受けるだけでなく、自らも他者に情緒的サポートを提供していた。また、学生は、生活上の問題について、家族や友人にアドバイスをもらい、家族や友人にアドバイスをしていた。自分が周囲の人を支援したときに、感謝のことがあったと受け止めていた学生は95%に上った。「体験話をよく聞く・話す」「アドバイスをよくもらう・する」というような双方向のやり取りがよくあったと回答した学生はそうでない学生より、ストレス関連成長の得点が高かった。ソーシャルサポートの「情緒的支援」や「物理的支援」を受けるだけでなく、自分から提供することがストレス関連成長を促進すると考えられる。感謝のことがよくもらった学生もストレス関連成長の得点が高かった。他者への支援が認められ、感謝されたことで、自己効力感や達成感が感じられたのではないかと考えられる。

竹下（2016）は看護職のグリーフ・ストレスについて質問紙調査を行った。その結果、グリーフ・ストレスを経験しても、ストレスに対する「意味の付与」が得られると、看護師としての成長や力強い生き方として示されたストレス関連成長にいたること、また、グリーフ・ストレスに対する「意味の付与」には相談体制が影響していることを報告している。話し合いの機会があると、ストレスに対する「意味の付与」の機会を増加させることができる。竹下（2016）は、ストレスを体験することは看護職が成長する機会であるが、そのためには、定期的な話し合いの機会を設けると良いと述べている。

兪・古村・松井・丸山（2017）は、東日本大震災被災地に派遣された消防職員を対象にして、ソーシャルサポートとPTGの関係を検討し、同僚や家族からのソーシャルサポートが外傷後成長（PTG）と正の相関を示すことを報告している。具体的には、職場で派遣活動の体験について話すことや他愛のない会話、労いは「活動を通して社会に貢献することができた」などの成長と正の相関を示した。このように、同僚からのソーシャルサポートは職業的救援者としての成長につながっていたという。一方、家族に派遣活動の体験について話すことや、他愛のない会話、労いは「生命の大切さを実感するようになった」などの成長と正の相関を示した。家族からのソーシャルサポートは感謝（人生への感謝）につながることが明らかになった。このように、他者との関わりによって外傷後成長の生じる領域が異なっていた。

浦崎・森川（2019）は、ストレス体験におけるソーシャルサポート認知と体験の意味づけ（意味の付与）、および外傷後成長との関連について検討した。その結果、いずれの変数の間にも有意な正の相関が見られた。ストレス体験に関するサポート認知の程度が高い人はその体験に関する意味づけやその体験による外傷後成長の度合いが高いといえる。また、パス解析の結果、サポート認知から意味の付与、意味の付与から外傷後成長の2つの因子（人間関係の広がり、人生観の深まり）への強い正の影響があることが示された。このような結果から、浦崎・森川（2019）は重大なストレス体験に遭遇したとしても、その体験について周囲からのサポートが得られたと感じることができれば、体験への肯定的な意味づけが促され、その体験をきっかけとした成長感を得ることができる。サポート認知が意味の付与を媒介として、外傷後成長に至るプロセスを想定することができる。周囲からのサポートを十分に受けると、その出来事について眺めて考察する心の余裕が生じるため、体験への意味づけがスムーズになされ、体験から得た学びをもとに、新しい価値観が構築されていくというプロセスが考えられる。

ポジティブな変化、成長とソーシャルサポートとの関係に関するこれらの研究から、たとえ困難やストレスフルな出来事を経験したとしても、家族や友人、職場の同僚、周囲の人たちとの相互作用、そのような人たちからの情緒的・物理的サポートがあると、自己分析や自己開示が促進され、それが意図的熟考を促すことで困難な体験を肯定的に意味づけることができるようになり、体験をきっかけとしたポジティブな変化や成長を得ることができるのだろう。



## VI まとめと今後の課題

本論では PTG や SRG として知られている「人が困難を乗り越えて成長するプロセス」について検討してきた。

家族の看護や看取りの体験、看護職者における患者との死別体験、東日本大震災などの災害経験、入学試験や就職活動、恋愛関係の崩壊などの困難やストレスフルな出来事は、その人の中核的信念を揺さぶる出来事である。そのような出来事を経験すると、それに対する認知的な対処として精神的反芻が生じ、出来事のネガティブな側面に繰り返し注意が向くようになる。このような侵入的熟考はうつやストレスと関連する。

しかし、それと同時に、それらの困難やストレスフルな出来事がなぜ生じたのかなど、出来事の意味の探究も行われる。出来事の意味が理解されれば、困難な体験を肯定的に意味づけることができるようになる。このような意図的熟考は自己分析や自己開示によって促進される。

その際、他者からのサポート（ソーシャルサポート）が得られると、自己分析や自己開示、そして、意図的熟考（出来事の意味の探究）が促され、困難な体験を肯定的に意味づけることができるようになる。こうして、「新たな可能性」「人間としての強さ」「他者との関係」「スピリチュアルな変容」「人生への感謝」など、自分自身や人間関係、人生の見方・捉え方がポジティブに変化するのである。このような自分自身や人間関係に対する認識の変化が PTG や SRG といった心理的な成長として経験されるのである。

このように考えると、自己分析や自己開示、そして、それを支える対人関係（ソーシャルサポート）が PTG や SRG などのポジティブな変化、成長にとって重要であることがわかる。特に、ソーシャルサポートはポジティブな変化、成長を促進する重要な要因になる。したがって、他者からのサポートを受けることができる個人的資質は困難やストレスフルな出来事によって生じるポジティブな変化、成長に大きな影響を与えることになる。サポートを受けやすい人はポジティブな変化、成長を得られやすいと考えられる。安心して自己開示ができる環境を整えることは、困難やストレスフルな出来事を経験した人を支え、そのポジティブな変化、心理的成長を促進するだろう。

今後はどのようなサポートがポジティブな変化、成長のどのような側面を促進するのかということについて、より詳細な検討が必要である。そのような検討を通して、PTG や SRG を導くための適切な介入方法を明らかにすることができるだろう。

## VII 引用文献

Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G. 2014 心的外傷後成長の基礎 - 発展的枠組み (宅香奈子・清水 研 訳) 宅香奈子・清水 研 (監訳) 心的外傷後成長ハンドブック - 耐え難い体験が人の心

にもたらずもの 第1章 医学書院.

- 福岡欣治 2020 日常ストレス経験に伴う友人からのソーシャルサポート受領と自己成長感の関係 川崎医療福祉学会誌, 29, 379-383.
- 岩佐一・中山千尋・森山信彰・大類真嗣・安村誠司 2022 原子力災害下における福島県住民の心的外傷後成長の実態：自由記述の検討 日本公衆衛生雑誌, 69, 158-168.
- 川瀬隆千 2000 感情を語る理由：人はなぜネガティブな感情を他者に語るのか 宮崎公立大学人文学部紀要, 7, 135-149.
- 北山玲子・早野貴美子 2018 震災体験時の看護大学生の対処行動と Sense of Coherence および精神健康状態、ストレス関連成長との関連 東北文化学園大学看護学科紀要, 7, 11-25.
- 中山真・橋本剛・吉田俊和 2017 恋愛関係の崩壊によるストレス関連成長 - 愛着スタイルおよび崩壊形態の関連 パーソナリティ研究, 26, 61-75.
- 奥山朝子・森美智子・小林八代枝・大高麻衣子 2009 学童期以上の小児がん患者・家族の心理社会的状況 - 闘病体験から得られた成長に着目して - 小児がん看護, 4, 15-26.
- 大沼詩織・藤原忠雄 2015 東日本大震災被災地の児童生徒の心的外傷後成長 (PTG) に関する研究 - PTG の実態、及びレジリエンス、自尊感情、ソーシャルサポートとの関連の検討 - 学校メンタルヘルス, 18, 4-13.
- Pennebaker, J. W. 1989 Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (ed.) , Advances in Experimental Social Psychology (Vol. 22, pp.211-244) . New York: Academic Press.
- 逆井麻利・松田英子 2009 終末期医療に携わる臨床看護職者のストレスとストレス関連成長 (Stress-Related Growth) に関する研究 健康心理学研究, 22, 40-51.
- 佐野知美・草島悦子・白井由紀・瀬戸山真理子・玉井照枝・廣岡佳代・佐藤隆裕・宮下光令・河正子・岡部健 2014 在宅終末期がん患者家族介護者の死別後の成長感と看取りに関する体験との関連 Palliative Care Research, 9, 140-150.
- 高橋南海子・岡田昌毅 2013 大学生の就職活動による自己成長感の探索的検討 産業・組織心理学研究, 26, 121-138.
- 竹ノ内歩加・原口雅浩・江村理奈 2021 大学新入生における大学受験期の達成目標志向性とソーシャルサポートがストレス関連成長におよぼす影響 久留米大学心理学研究, 20, 47-55.
- 竹下美恵子 2016 看護職のグリーフ・ストレスとストレス関連成長の研究 教育医学, 61, 290-300.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. 1996 The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress, 9, 455-471.
- 浦崎貴大・森川友子 2019 過去のストレス体験におけるサポート認知と意味づけおよび外傷後成長との関連 人間科学 (Journal of the Faculty of Human Sciences, Kyushu Sangyo

人はどのようにして困難を乗り越え成長するのか —心理学からのアプローチ— (川瀬隆千)

Univ.), 1, 27-37.

兪 善英・古村健太郎・松井 豊・丸山 晋 2017 東日本大震災被災地に派遣された消防職員のストレス症状と外傷後成長 心理学研究, 87, 644-650.

