

仕事への過剰適応とストレスに関する研究(2)

— 過剰適応と個人特性がストレス反応に及ぼす影響 —

○岩永誠・福森絢子

(広島大学大学院総合科学研究科)

目的

他者の期待に応え他者に認めてもらおうと自己犠牲的に仕事をする状態が過剰適応である。過剰適応は、内的な欲求を無理に抑圧してでも環境からの要求や期待に応えようとする努力であり、外的には適応しているものの、内的な適応が損なわれている状態を指す(益子, 2013)。これまで労働ストレス研究では、タイプAや防衛的悲観主義といった個人特性との関連が検討されてきたことから、過剰適応がこれらのストレス関連特性と比較して、どの程度労働ストレスを惹起しているかを検討する必要がある。そこで本研究は、ストレス関連要因として、タイプA、楽観主義、防衛的悲観主義、完全主義、職業性アイデンティティを取り上げ、これらの要因を統制することで過剰適応がストレス反応に及ぼす影響を検討することとした。ストレス反応として抑うつ、バーンアウト、本来感、自尊感情を用い、過剰適応は抑うつやバーンアウトを高め、本来感や自尊感情を低下させると考えられる。

方法

調査対象者: 調査会社に登録している 1458 名(平均年齢 41.8 歳)。分析には、会社員 481 名(m:318, f:163), 介護士 485 名(m:213, f:272), 看護師 492 名(m:65, f:427)を用いた。

調査方法: 2017 年 4 月にウェブ調査を実施した。

使用尺度: 過剰適応を測定する成人用過剰適応傾向尺度(水澤, 2014), ストレス関連要因として、日本的タイプA行動評定尺度(瀬戸ら, 1997), 防衛的悲観主義尺度(荒木, 2008), 楽観主義尺度(中村, 2000),

完全主義尺度(桜井・大谷, 1994), 看護師の職業性アイデンティティ尺度(佐々木・針生, 2006)を用いた。ストレス反応には, SDS(Zung, 1965),

バーンアウト尺度(久保・田尾, 1994), 本来感尺度(伊藤, 2005), 自尊感情尺度(山本ら, 1994)。分析: ストレス反応への過剰適応の程度を検討するため, 第1ステップにストレス関連要因を, 第2ステップで過剰適応の3因子を投入した階層的重回帰分析を行った。なお, タイプAや楽観傾向, 職業アイデンティティといった複数因子から構成される要因は, 全体の平均得点を用いた。

結果

抑うつは過剰適応による増分が有意($\Delta R^2=.023, p<.001$)で, 他者への配慮($\beta=.160, p<.001$)と強迫性格($\beta=.052, p<.05$)が抑うつを高めている。バーンアウトは下位因子ごとに分析をした。いずれも過剰適応の増分が有意であった($ps<.05$)。脱人格化は多大な評価希求($\beta=.064, p<.05$)によって増大すること, 個人的達成感強迫性格($\beta=.087, p<.01$)により増大すること, 情緒的消耗感他者への配慮($\beta=.089, p<.01$)により増大することが示された。自分らしさを指す本来感は過剰適応による増分が有意($\Delta R^2=.050, p<.001$)で, 他者への配慮により低下($\beta=-.289, p<.001$)し, 強迫性格により高まる($\beta=.074, p<.01$)ことがわかった。しかし自尊感情は過剰適応による増分は有意でなく, 過剰適応が関連していない。

考察

過剰適応はストレス関連特性を統制してもストレス反応と関連していることがわかり, 抑うつやバーンアウトを高め, 本来感を低下させることから, 過剰適応はストレスを高めるといえる。

(本研究は科学研究費補助金(16K13486)の助成を受けて実施した。)

表1 階層的重回帰分析の結果(ステップ2での増分が有意でない場合はステップ1の結果を示す)

説明変数	抑うつ	脱人格化	個人的達成感	情緒的消耗感	本来感	自尊感情
第2ステップの ΔR^2	.023***	.004*	.007**	.006**	.050***	.003
タイプA	.095***	.067**	.055*	.033	.071**	.048
楽観主義	-.171***	-.057*	.134***	-.122***	.254***	.055*
職業アイデンティティ	-.329***	-.505***	.429***	-.272***	.283***	.067*
完全主義	.037	.058*	.081**	.034	.202***	.338***
防衛的悲観主義	.103***	.107***	.133***	.225***	.056*	.133***
他者への配慮	.160***	.000	.003	.089**	-.289***	-
強迫性格	.052*	-.031	.087**	.033	.074**	-
多大な評価希求	.017	.064*	.029	-.037	.002	-
調整済み R^2	.376***	.345***	.303***	.289***	.376***	.192***

*: $p<.05$, **: $p<.01$, ***: $p<.001$