

平成 30 年 8 月 21 日現在

機関番号：15401

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2016～2017

課題番号：16K13486

研究課題名(和文) 過剰適応とストレス関連特性との関係性に関する行動科学的研究

研究課題名(英文) Studies of relationships of over adaptation and stress related traits

研究代表者

岩永 誠 (Iwanaga, Makoto)

広島大学・総合科学研究科・教授

研究者番号：40203393

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、労働における過剰適応が、タイプA行動や防衛的悲観主義といったストレス関連特性とどのように関連しているのか、また対処行動の採用やストレス反応に与える影響について検討した。過剰適応は、ストレス関連特性との関連性は高いものの、対処行動やストレス反応に及ぼす影響はストレス関連特性の影響と比べて極めて低かった。このことから、労働における過剰適応はストレス反応を規定する要因として機能するのではなく、ストレスによってもたらされた状態だと考えられる。それゆえ過剰適応は、個人特性ではなく、ストレス反応の一つであるとみなすのが妥当である。

研究成果の概要(英文)：The present study was examined relationships of over adaptation in work situations and stress-related traits such as type-A behavior pattern and defensive pessimism, and effects of over adaptation on stress responses. Over adaptation was highly related to stress-related traits, but effects of over adaptation to stress responses was extremely low compared to those of stress-related traits. These results showed that over adaptation in work situations was not dominant factors to stress responses, but that was considered to be the state induced by job stress. Therefore, over adaptation is considered not as personality traits but also one of responses or states resulting from job stress.

研究分野：臨床心理学

キーワード：過剰適応 対処行動 ストレス反応 抑うつ 労働ストレス タイプA行動 防衛的悲観主義 完全主義

1. 研究開始当初の背景

労働に伴うストレスは、過剰な負荷の結果、心身の問題を抱えて休職や退職に追いやりられ、時に自殺に結びつくこともある。こうした労働ストレスの原因に長時間労働やノルマの多さといった外的圧力による過剰労働が問題視されてきたが、その一方で、仕事中毒で自己犠牲的に仕事をして、その結果として過剰労働に陥る場合もある。過剰適応がそれである。過剰適応とは、社会・文化的環境に対する外的適応が過度に行われ、その結果として自己の内的安定性を維持する内的適応が阻害された状態を指す(益子, 2013)。他者から肯定的評価を受けることに動機づけられており、仕事で他者に認めてもらうことで自尊心を維持しようとする自己防衛性の現れでもある。

過剰適応については、これまで過剰適応の特徴の解明や動因との関連の検討がなされてきたが、ストレスに関連する他の個人特性(以下、ストレス関連特性とする)との関係についての検討は行われていない。他者からの承認を求めることで過度に仕事に打ち込んでしまうという過剰適応の特徴は、防衛的悲観主義と類似した特徴である。また、課題成果を求めようとするタイプ A 行動や完全主義とも共通する特徴である。しかし、これらの個人特性との比較検討は十分ではなく、過剰適応を引き起こす要因やその機序についての解明にまでは至っていない。とりわけ、承認欲求や完全主義傾向といった動機づけとの関連に関する検討が不十分である。そのため、これまで検討されてきたストレス関連特性や動機づけ要因との関連性や、ストレス反応への影響性についての検討が必要である。

2. 研究の目的

過剰適応は心身症やうつ病といった臨床的な問題と関連している(三輪他, 2001)にも関わらず、これまでの研究では過剰適応の特徴記述にとどまり、ストレス研究の枠組みでの検討が十分に行われていない。そのため、これまでストレス研究で扱われてきたストレス関連特性やその規定要因と過剰適応がどのように関係しているのかが明らかにされておらず、概念的な区別が十分になされていない。そのため、過剰適応の本質的特徴を明らかにし、その規定要因を明らかにするための検討が必要である。そこで以下の4研究を行う。

(1) 研究1: 投影的手法を用いた過剰適応尺度の開発

過剰適応者は他者からの評価に敏感で常に肯定的評価や承認を求める傾向があるために、質問紙法では社会的望ましさが影響しやすいと考えられる。そこで、社会的望ましさによる影響の少ない投影法的手法を用いた尺度により過剰適応の測定が可能であるかの検討を行う。

(2) 研究2: 過剰適応とストレス関連特性の不応に及ぼす影響の程度の検討

過度に仕事を行い心身の不健康を引き起こすのは過剰適応だけではなく、防衛的悲観主義やタイプ A 行動、完全主義においても同様に認められる。本研究では、ストレス関連個人特性を規定する要因である動機づけや自己認知と過剰適応との関係性について検討することで、過剰適応の特徴およびその規定要因を明らかにする。

(3) 研究3: 自己愛と完全主義が過剰適応と抑うつに及ぼす検討

完全主義が過剰適応に及ぼす影響については研究2の結果からも明らかである。しかし、完全主義には、自己に完全性を求める自己志向的完全主義の他、他者に完全であることを求める他者志向的完全主義、周囲から完全性を求められていると感じる社会規定的完全主義があるものの、後者2つの完全主義と過剰適応との関連が検討されていない。また、完全主義に関連する自己愛についての検討もなされていないことから、研究3では自己愛と完全主義が過剰適応と抑うつに及ぼす過程の検討を行う。

(4) 研究4: 過剰適応に及ぼす対処行動の影響に関する検討

研究2と3では、従来のストレス関連特性と過剰適応、及び不応との関連を検討してきた。これまでのストレス研究では、タイプ A 行動や防衛的悲観主義といったストレス関連特性は、問題焦点型対処の採用を行うものの、ストレスが高いことが示されてきた。過剰適応も他者からの評価を気にするために問題を解決しようと過度に問題焦点型対処を採用するものと予想できる。しかし、その一方で他者からの拒絶を気にするために、問題解決のためのサポート希求を行わないのではないかと予想される。研究4では、過剰適応者の採用する対処方略を明らかにし、ストレス反応との関連を検討することを目的とする。

3. 研究の方法

(1) 研究1: 投影的手法を用いた過剰適応尺度の開発

分析対象者は、社会的望ましさの高い対象者(5点中4点以上)を除いた97名の大学生であった(男性59名、女性38名)。過剰適応者は他者からの評価を気にしやすく、社会的望ましさの影響を受けやすいことから、投影法であるPFスタディに参考に投影法的観点からの尺度開発を行う。大学生にとって重要なストレス場面である対人場面を設定し、そこでのトラブル場面の絵を提示し、そこでの対応を選択させる方法を採用した。回答には、その状況において、「相手に対してなんとというか」(建前)と「心の中でどのようなことを思っているか」(本音)を尋ねた。対人関係トラブル場面は、同性の友人に対して物品や金銭の貸し借りや借りたものの破

損といった10の状況を設定した。回答は、4つの反応カテゴリー（怒り、許し・配慮、困惑・動揺、解決思考）について2種類の反応を準備し、合計8つの選択肢から本音と建前を別々に選択させた。

(2) 研究2：過剰適応とストレス関連特性の不適応に及ぼす影響の程度の検討

調査対象者は、調査会社に登録している会社員481名（男性318名、女性163名）、介護士485名（男性213名、女性272名）、看護師492名（男性65名、女性427名）を用いた。平均年齢は40.8歳であった。調査項目には、過剰適応傾向の他、個人特性としてタイプA行動、防衛的悲観主義、楽観主義、自己志向的完全主義、看護師の職業性アイデンティティ、ストレス反応として抑うつ、バーンアウト、本来感、自尊感情を用いた。分析として、はじめに因子分析により各尺度の因子構造を確認した。タイプAや楽観傾向、職業アイデンティティなど、複数因子から構成される尺度は全体の平均得点を使用し、過剰適応尺度については3つの下位因子ごとに平均得点を求めた。過剰適応の影響の程度を検討するために、バーンアウトや抑うつを目的変数とした階層的重回帰分析を行なった。第1ステップにストレス関連個人特性を、第2ステップで過剰適応を投入する場合と、その逆の順序で投入する場合の比較を行った。

(3) 研究3：自己愛と完全主義が過剰適応と抑うつに及ぼす検討

調査対象者は、企業に就労する社会人200名（男性100名、女性100名、平均年齢43.9歳）とした。調査はネット調査会社に委託して実施した。調査項目には、個人特性として過剰適応の他、誇大型自己愛、過敏型自己愛、自己志向的完全主義、他者志向的完全主義、社会規定的完全主義を用い、適応指標として抑うつ反応を用いた。調査の都合上、一部の項目のみを用いた簡易版を使用した。

分析において、自己愛は誇大型自己愛と過敏型自己愛を、完全主義は自己志向的完全主義、他者志向的完全主義、社会規範的完全主義を用いた。過剰適応は、4つの下位因子（評価懸念・強迫性格・援助申請への躊躇・多大な評価希求）を用いる。その他の尺度は、複数の下位因子を含むものの、上位概念を扱うために1因子を仮定して、主成分分析により高い因子負荷量を示す項目を抽出し、尺度の平均得点を算出した。過剰適応を目的変数、自己愛・完全主義を説明変数とした重回帰分析に加え、共分散構造分析により、抑うつへの影響過程の検討を行った。

(4) 研究4：過剰適応に及ぼす対処行動の影響に関する検討

調査対象者は、社会人681名（男性442名、女性239名、平均年齢40.1歳）、看護師744名（男性99名、女性645名、平均年齢40.1歳）を対象とした。調査はネット調査会社に委託して実施した。調査項目には、仕事スト

レッサーとストレス反応、仕事満足の他、個人特性として過剰適応、対処方略の採用、見捨てられ不安、防衛的悲観主義、タイプA行動、職業アイデンティティを用いた。これらはいずれも一部の項目のみを抜粋した短縮版を用いた。各尺度は下位因子を含む多次元から構成されているが、上位概念を扱うために1因子を仮定して主成分分析により因子負荷量の高いもののみを用いて平均得点を算出した。

分析として、過剰適応者の採用する対処方略傾向を検討するために、対処方略を目的変数、過剰適応を説明変数とした重回帰分析を行なった。また階層的重回帰分析を行い、対処方略やストレス反応に対する過剰適応の説明分散の程度を検討する。

4. 研究成果

(1) 研究1：投影的手法を用いた過剰適応尺度の開発

反応は複数の選択肢からの強制選択とした。得られた結果は以下の通りである。(1)本音による反応では怒り反応が高いものの、親友に対しては抑制されていること、(2)許し・配慮は建前での反応において認められやすく、本音においては親友に対して認められやすいこと、(3)解決思考は親友において認められやすく、友人において建前で認められやすいこと、(4)困惑・動揺は本音で認められやすいこと、がわかった。以上の結果から、本音と建前により反応カテゴリーに違いがあり、他者との関係性によっても異なることが明らかになった。しかし、怒りや困惑・動揺のカテゴリーに対する反応に過剰適応による違いが認められず、過剰適応の弁別力がないことがわかった。また、解決志向については建前において過剰適応者の選択が多いものの、本音では過剰適応の違いは認められなかった。以上の結果から、投影法的手法において過剰適応の弁別を行うことは難しいことが示された。強制選択法を用いたことや設定した場面が大学生が体験しやすいストレス状況である友人との関係場面を用いたことに問題があり、過剰適応を反映する尺度にならなかったものと考えられる。そのため、研究2以降は、従来の過剰適応尺度を用いた検討を行うこととし、投影法的手法による過剰適応の測定については、次の課題としたい。

(2) 研究2：過剰適応とストレス関連特性の不適応に及ぼす影響の程度の検討

ストレス関連特性が過剰適応に及ぼす影響を調べるために重回帰分析を行った。過剰適応にはタイプA行動や防衛的悲観主義、完全主義が正の関連を示していた。説明分散は0.185～0.403と、過剰適応の下位因子によって異なるものの、過剰適応はストレス関連特性によりかなりの割合で説明されることがわかった。

過剰適応のストレス反応に及ぼす影響力をストレス関連特性と比較するため、第

1ステップでストレス関連特性を、第2ステップで過剰適応を投入した階層的重回帰分析を行った。その結果、第1ステップのストレス関連特性の説明分散は0.301~0.345であったのに対して、過剰適応を投入した際の説明分散の増分(ΔR^2)は0.004~0.023と極めて小さかった。一方、第1ステップで過剰適応を、第2ステップでストレス関連特性を投入した階層的重回帰分析の結果、ストレス関連特性による ΔR^2 は0.155~0.258と、第1ステップの過剰適応よりも大きかった。このことから、バーンアウトや抑うつに対する過剰適応の説明分散は小さく、過剰適応の影響力は他のストレス関連特性よりも小さいことがわかった。過剰適応は、ストレス反応を規定する要因としてはさほど影響力はないと考えられる。

過剰適応の下位因子がストレス反応に及ぼす影響は、以下の通りである。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($\beta=.160$)と強迫性格($\beta=.052$)が抑うつを高めていた。バーンアウトの下位因は、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($\beta=.064$)の関連性が、個人的達成感強迫性格($\beta=.087, p<.01$)の関連性が、情緒的消耗感他者への配慮($\beta=.089$)の関連性が高いことが示された。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($\beta=-.289$)し、強迫性格により高まる($\beta=.074$)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、過剰適応は影響しないことが示された。このように、過剰適応の影響力は小さいものの、一部の下位因子はストレス反応と関連していることがわかる。

(3) 研究 3：自己愛と完全主義が過剰適応と抑うつに及ぼす検討

過剰適応の下位因子を目的変数とし、自己愛と完全主義を説明変数とした重回帰分析を行なった。過剰適応の評価懸念に対しては、過敏型自己愛($\beta=.457$)や自己志向的完全主義($\beta=.317$)、他者志向的完全主義($\beta=.167$)が正の関連を示し、誇大型自己愛($\beta=-.211$)が負の関連を示していた。援助要請への躊躇も同様の傾向を示していた。多大な評価希求は、誇大型自己愛($\beta=.295$)と過敏型自己愛($\beta=.329$)、自己志向的完全主義($\beta=.334$)が正の関連を示していた。評価懸念や援助要請への躊躇において、誇大型自己愛と過敏型自己愛は逆の関係性であったが、多大な評価希求は誇大型・過敏型ともに正の関連を示しており、自己愛的欲求を満たすものとして他者からの肯定的評価を求めていると推察される。完全主義においては、自己志向的完全主義が共通して関連しており、一部他者志向的完全主義が関連するものの、社会規定的完全主義はほとんど関連していないことがわかった。

抑うつに及ぼす自己愛と完全主義の影響の程度と過剰適応の影響の程度を検討するために階層的重回帰分析を行ない、説明分散の変化量(R^2)を求めた。第1ステップに自己愛と完全主義、第2ステップに過剰適応を投入した場合の R^2 は第1ステップで0.219であるのに対し、第2ステップでは0.046とわずかであった。このことから、過剰適応が抑うつに及ぼす影響の程度は、自己愛や完全主義の及ぼす程度の比べて小さいことがわかった。

抑うつに至る過程を共分散構造分析により検討した。図1に示すように、過敏型自己愛は評価懸念を介して抑うつを高め、自己志向的完全主義は評価懸念と強迫性格を介して抑うつに影響すること、他者志向的完全主義は評価懸念を介した間接効果と抑うつへの直接効果があることが示された。それに対し、過剰適応の下位因子である援助要請への躊躇や多大な評価希求は抑うつと関連していないことがわかる。自己愛では対人恐怖心性を有する過敏型自己愛が過剰適応の評価懸念を高めており、他者からの評価に注目向けられることで抑うつを高めていることがわかる。それゆえ、他者からの評価を気にすることのない誇大型自己愛は、過剰適応に結びつかず、抑うつとも関連しないと考えられる。完全主義は自己志向的完全主義が評価懸念と関連するだけでなく、強迫性格にも関連していることは自己への注目が高いために強迫的に完全であるとうとしていると考えられる。他者志向的完全主義が評価懸念や抑うつと関連しているとは予想していなかったが、他者に完全性を求めるが故に、それが達成できないと、ストレスが高まり抑うつになると考えられる。

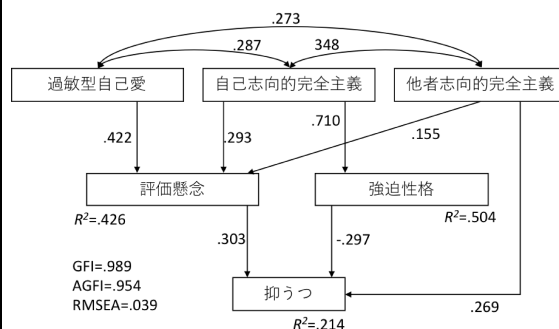


図1 抑うつに及ぼすプロセス

(4) 研究 4：過剰適応に及ぼす対処行動の影響に関する検討

過剰適応が対処採用に及ぼす影響を調べるために重回帰分析を行った。その結果、対処行動ごとの説明分散($R^2=.002\sim.214$)が小さいことから、過剰適応が対処行動を規定している割合は低いことがわかる。比較的高かったのは、会社員の採用する回避的思考で、 $R^2=.214$ であった。それ以外の R^2 は0.1以下であり、過剰適応が対処と関連しているとは

言えない。特に看護師においてその傾向が強い。楽観的思考や回避的思考の採用は、会社員と看護師で類似の傾向を示しているもの、サポート希求においては、会社員が多大な評価希求や強迫性格が関連しているのに対し、看護師では $R^2=.002$ と極めて低く、関連している要因は全くなかった。

それに対して、ストレス関連特性が過剰適応に及ぼす影響の程度は、評価懸念や多大な評価希求が高く ($R^2=.358\sim.425$)、強迫性格で低かった ($R^2=.093\sim.114$)。ストレス関連特性が過剰適応と関連しているパターンは、過剰適応のいずれの下位因子において、会社員と看護師に大きな違いはない。

対処採用に対して、ストレス関連特性に比べ過剰適応がどの程度の影響力を有しているかを検討するために、ステップ1でストレス関連特性を、ステップ2で過剰適応を投入した階層的重回帰分析を行った。ステップ2での R^2 は、0.004 から 0.039 とわずかで、有意水準も低いことがわかった。ストレス反応に対して、過剰適応がどの程度の影響力を示すのかを検討するため、ストレス反応を目的変数とした階層的重回帰分析を行なった。ステップ1でストレス関連特性を、ステップ2で過剰適応を、ステップ3で対処方略を投入し、 R^2 の検定を行った。表1に示すように、仕事満足及びストレス反応ともに、 R^2 はステップ1の個人特性と対処行動が有意であるのに対し、ステップ2の過剰適応のみで有意ではなかった。このことから、過剰適応はストレス反応を規定する要因としての説明率が極めて低いことがわかる。

表1 ストレス反応に対する過剰適応の影響力の比較

	仕事満足		ストレス反応	
	会社員	看護師	会社員	看護師
St1: 個人特性	.260***	.277***	.436***	.258***
St2: 過剰適応	.004	.003	.003	.007
St3: 対処行動	.034***	.007	.019***	.016**

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

研究2～4における階層的重回帰分析の結果から、過剰適応がストレス反応に及ぼす影響は小さいことがわかった。ストレス指標として、研究2ではバーンアウトや本来感、研究3では抑うつ、研究4では仕事満足と一般的なストレス反応を使用した。こうした多様なストレス指標を用いたにも関わらず、過剰適応の影響力はストレス関連特性と比べてかなり小さいことが示された。このように、過剰適応がストレス反応とほとんど関連していないことは、仕事ストレスにおいて、過剰適応はストレス反応を規定する要因ではないことを示しているものと考えられる。これまで、過剰適応の研究は、ストレスの結果生じた状態と捉える立場と、ストレスを高める個人特性として捉える立場から研究がなされてきた。今回の結果をもとに考えると、

過剰適応はストレスを高める影響因(個人特性)ではなく、ストレスの結果生じた状態(反応)であると捉えることが妥当であると言える。さらに検討を進めて、過剰適応がストレス過程のどこに位置付くのかを明確にする必要がある。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計 件)

[学会発表](計5件)

岡本響子, 岩永誠, バーンアウトとリアリティショックのトランスアクション的関係の検討, 中国四国心理学会論文集, 第49巻, 2016

神宮寺陽子, 岩永誠, 看護師の自己愛傾向と共感性に関する検討, 中四国心理学会論文集, 第50巻, 2017

陰谷陽子, 岩永誠, 看護師の完全主義傾向と過剰な共感が共感疲労に及ぼす影響, 中四国心理学会論文集, 第50巻, 2017

福森絢子, 岩永誠, 仕事への過剰適応とストレスに関する研究(1) 過剰適応を規定する要因に関する検討, 中四国心理学会論文集, 第50巻, 2017

岩永誠, 福森絢子, 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, 中四国心理学会論文集, 第50巻, 2017

6. 研究組織

(1) 研究代表者

岩永 誠 (IWANAGA Makoto)

広島大学・大学院総合科学研究科・教授

研究者番号: 40203393