

完全主義傾向が抑うつに及ぼす影響について

—組織シニシズムに注目して—

19006FRM 高津 宏太

I. 問題と目的

近年、事業所における心の健康増進を図ることが求められている。自殺者やうつ病の増加とそれに対する早急な対策が求められており、メンタルヘルス対策や働き方改革などに関する方策が示されている。

うつ病は一般住民の約15人に一人が経験している一方で適切な対処がなされていないとされ、早期発見や早期治療が可能であることも示されている(厚生労働省, 2004)。本研究では組織シニシズムと完全主義傾向の二つの個人特性に注目し、抑うつとの関連を検討することとした。組織シニシズムは、“組織に対する否定的な態度”(松田, 2011)などと定義され、日本企業従業員がネガティブな印象を持っていると示唆されている現在の状況では組織シニシズムと事業所における抑うつは関連するものと考えられる。完全主義傾向は「完全性を常に希求し、完全性という評価基準をシヴィアに自己に適用しながら、なおかつ高い自己評価を維持しようとする人格傾向」(辻, 1992)などと定義され過度な完全追求から不適応の状態を引き起こすことがある性格傾向とされる。

II. 方法および対象

(1) 調査対象者

介護リハビリテーション事業を主とする医療法人A病院において従業員341名に対して、例年実施しているメンタルヘルス対策の一環として質問紙調査を行った。回収部数は341件(回収率100%)であった。そのうち回答内容に欠損項目がなく、調査研究の承諾が得られたデータ284名を分析の対象とした。

(2) 調査方法

法人総務部の担当者と連携の上、一斉に配布し回答後は封筒に入れ密封した形で回収した。

(3) 質問紙の構成

質問紙は、表紙、フェイスシート、組織シニシズム尺度(松井, 2011)、新完全主義尺度(桜井・大谷, 1997)、CES-D日本語版(島・鹿野・北村・浅村, 1985)から構成された。

(4) 分析方法

分析はIBM SPSS Statistics21 および IBM SPSS Amos22 を用いて行った。

III. 結果

対象者の属性(性別、年代、職務内容)別に検討を行ったところ、男性群において自分に高目標を課す傾向と職場の周囲の人間に対する否定的な知覚が抑うつに影響を与えることが示された。本研究では組織に対して否定的な態度を持たない者については完全主義傾向の高さが抑うつに影響しないことが示唆されており、抑うつ傾向について検討する際に周囲との関係性を含めた組織に対する個人の認識について考慮することが有用であることが示された。続いて、高目標設定(PS)の背景を想定し、抑うつとの関連を検討することを目的としてミスを過度に気にする傾向(CM)を用いて4群(“非合理的な高目標群”(PS高CM高群)、“非高目標群”(PS低CM低群)、“失敗過敏群”(PS低CM高群)、“頑なな高目標群”(PS高CM低群))に分類し、職場の周囲の人間に対する否定的な知覚の関連を検討した。

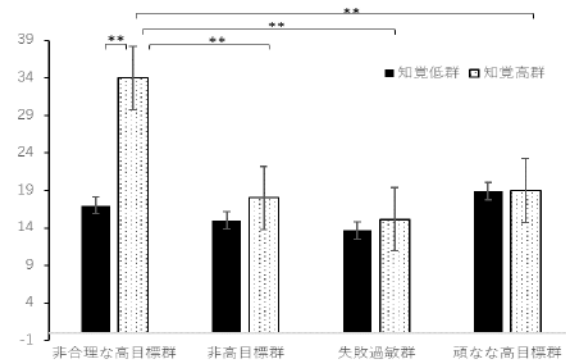


図1. 4群類型別の抑うつ傾向(男性)。

結果を図1に示した。続けて検討したところ、男性群において周囲の人間に対する否定的な知覚の高いものにおいてのみ非合理的な高目標群の抑うつが高まることが分かった。

IV. 考察

本研究では、完全主義と組織シニシズムという二つの個人特性に焦点を当て抑うつ傾向との関係について検討した。完全主義的な高目標設定(PS)について先行研究では統一的な見解が得られていなかったが、本研究では組織に対する否定的な態度(組織シニシズム)との相互作用によって抑うつを高めることが分かった。

その後の詳細な検討の結果、男性において周囲との関係性にネガティブな認知をしている者の中で、失敗を恐れながら高目標を持つことが抑うつにつながることを示された。周りとの関係性が良く感じられている場合、非合理的な高目標であっても抑うつを感じることは少ないが、周囲との関係が良くないと感じている者にとっては高目標を設定すること自体が心理的不適応につながることを示唆しているものと思われる。「職場における他の労働者による当該労働者への支援に関する項目」はストレスチェックの事項に含まれているものであるが、周囲の人間に対する労働者の捉え方を把握することは事業所での抑うつについての理解につながるだろう。

また、非合理的な高目標群において組織シニシズム的知覚が高い者が低い者に比べて抑うつが高いという結果であったことは失敗を恐れながらも高目標を設定する者にとって周囲との関係性の良さが抑うつ状態に影響することを示していると考えられる。失敗に過敏になる特性を持ちながら周囲との関係性が良いとは言えないような職場で、高目標を設定しなければ気が済まないというのは現実感を欠いている状態にあるといえるのではないだろうか。

完全主義傾向について古井(2007)は臨床心理学的視点から考えると完全主義は全能感の表れであるとしており、完全主義傾向が全能感を表す一つの指標となることを示唆している。全能感は「思考の全能」などとも表され「非現実的な自己

過信(古井, 2006)」を意味する。完全主義は先行研究において概ね不適応的な概念であることが示されており、本研究において測定した完全主義において得点の高い者ほど非現実的な自己過信が大きく、得点の低い者ほど自己過信の程度が低く、現実的な自己認知をしているものと考えられる。非現実的な自己過信が大きい場合、それが保証されない場合には抑うつが高くなり、非現実的な自己過信が小さいほど過度に抑うつを経験することは少なくなるだろうと考えられる。

職場において自分に高い目標を課すことは、職務に前向きに取り組み、より良い結果を生むために重要なことであると考えられるが、非現実的な自己過信からくる高目標は不適応的なものとなるだろう。現実的でない高目標を掲げながら職場で働くなかで、その目標が達成されると抑うつをはじめとした心理的な健康が損なわれることはないが、現実的な働き方が出来ているとは言えない。反対に現実的ではない高目標ゆえに達成することが出来なければ心理的健康が損なわれることは多くなると考えられるが、非現実的な高目標にも関わらず達成できている状態よりも現実に近い状態にあると言えるだろう。非現実的な高目標の設定をするのは実際の能力と比較して困難な目標であっても自分ならできるといような全能的な感覚が背景にあるものと考えられ、組織シニシズムの高い者は自己過信が現実的でないことを認められず、受け入れられない思いを職業組織や周囲の人間関係に対する怒りとして表しているものと思われる。組織シニシズムの低い者は非現実的な自己過信を保つことができている状況にあり、状況が変われば抑うつに陥ることがあるものと考えられる。

本研究では抑うつ影響を及ぼす完全主義傾向について検討した。組織シニシズムについても完全主義傾向が背景に存在すると考えられ、適応的に働くには完全主義傾向への対処が必要となるものと思われる。短時間で顕著な変化を求めることは難しいが、自分のできなさを受け入れることで抑うつを感じることは少なくなっていくのではないだろうか。