自己制御行動が就労者のバーンアウトに及ぼす影響

自律性に基づく比較

○後藤崇志¹²・楠見 孝¹

(¹ 京都大学大学院教育学研究科・² 日本学術振興会)

キーワード：自己制御、バーンアウト、自律性

The effect of self-control behavior on employees' burnout: Comparison based on autonomy

Takayuki GOTO¹² and Takashi KUSUMI²

(¹ Graduate School of Education, Kyoto University, ² JSPS)

Key Words: Self-control, Burnout, Autonomy

目 的

本研究の目的は、自律性に応じた自己制御資源の減少がバーンアウトを引き起こすかの検討にある。自己制御は、価値や目標に沿った行動をとるべく、自らの行動を調整する処理と定義される(Muraven & Baumeister, 2000)。自己制御の制御資源モデルの実験研究から、自己制御は資源消費を伴うという非効率性が論じられる。しかし多くの研究が実験室状況での検討に終始しており、日常生活に及ぼす影響の検討は十分でない(e.g., Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010)。本研究では、資源を使い果たしてしまった結果、消耗してしまい、意欲を失ってしまったかのような状態と定義されるバーンアウト(田尾・久保, 1996)に着目し、自己制御行動の非効率な側面が日常生活に及ぼす影響を、就労者を対象としたパネル調査から検討した。自己制御を支える処理のひとつである認知制御と、自律性の特徴から、1) 自律性の低い人では感情の制御による資源減少が大きい一方、自律性の高い人ではそうした傾向は見られない、2) 自律性は感情の制御と資源減少との関連は変えるが、他の自己制御行動と資源減少との関連は変えないという2つの仮説をたてて検討する。

方 法

分析対象者 2011年2月(Time 1)と9月(Time 2)の2度に渡って行われたインターネット上のオムニバス調査へ続けて回答した424名(女性193名、年齢21-59歳)を分析対象とした。

材料と手続き 本調査は全てインターネット上で行われた。仕事への自律性には自己決定理論(Ryan & Deci, 2000)の概念定義に基づく4つの下位尺度(外的・取り入れ・同一化・内的)を測定する12項目5件法の尺度を用いた。自律性は4つの下位尺度への重みづけで内発性と外発性の差分をとる形で算出された。自律性は高いほど仕事を行うことの価値や意義を自己と一致させ、内在化させている程度を示す。

自己制御行動の頻度はSelf-control Schedule (Rosenbaum, 1980)を参考にした22項目6件法の尺度を用いた。「問題解決方略の適用(例: 落ち着いて仕事をするのが難しいとわかると、自分を落ち着かせる方法を考える)・感情の制御(例: 落ち込んだ気分ときは楽しいことを考えるようにする)・自己統制感の保持(例: 悩む事についていつまでも考えるのをやめられない(逆転))・満足遅延(例: まずしなければならぬことを済ませてから、自分の本当に好きなことをする)」の4因子で構成され、得点が高いほど高頻度であることを示した。

バーンアウト傾向は田尾・久保(1996)の日本語版MBIを職業一般用に改変したものを用いた。本尺度は14項目4件法で回答を求めた。本稿では因子分析の結果を受けて2因子構造(伊藤, 2000など)を採用し、「情緒的消耗感(例: 「こんな仕事、もうやめたい」と思うことがある)」と「達成感の後退(例: 我を忘れるほど仕事に熱中することがある(全て逆転項目))」の2つを分析に用いた。

結果と考察

自律性得点が平均値より+1SD以上の参加者を自律性高群($n = 66$)、平均値より-1SD以下の参加者を自律性低群とした($n = 65$)。Time 1 から Time 2 を予測する回帰分析の残差を2時点間の変動として扱い(変数名の頭に Δ を付けて示す)、構造方程式による多母集団同時分析を行った。分析に用いたモデルに分析結果を併記したものを図1に示した。「 Δ 感情の制御」が「 Δ 達成感の後退」を予測するパス($z = 2.75, p < .01$)の群間の差が有意であり、自律性低群では正に予測し($\beta = .29, p < .05$)、自律性高群では負に予測していた($\beta = -.29, p < .05$)。また、他の自己制御行動からバーンアウトを予測するパスについては群間で有意な差が見られなかった。以上の結果は、1) 自律性の高低によって、感情の制御に伴う制御資源の減少量が異なっており、自律性が低い人の方が自律性が高い人に比べて制御資源の減少量が大きかったこと、2) 自律性は他の自己制御行動に伴う制御資源の減少量の規定因ではなかったことを示す。

本研究で得られた結果は、1) 自己制御による制御資源の減少がバーンアウトに繋がること、2) 認知制御の適用に関わる葛藤の存在が、当該の葛藤が関連する自己制御行動の資源減少量の規定因となっていることを示唆する。

今後の研究では、バーンアウトに繋がる詳細な過程や個人要因による自己制御行動の処理メカニズムの違いを生理学上の知見をも含めた実験手法によって検討していく必要がある。

図1. 構造方程式による多母集団同時分析の結果

$\chi^2(12) = 17.33, p = .14, GFI = .97, AGFI = .81, CFI = .96, RMSEA = .06$

パス係数：標準化回帰係数(自律性低群 / 高群) * $p < .05$

注：両群ともに非有意なパスと誤差変数は省略した。

引用文献 Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, (2010). *Psychological Bulletin*. / 伊藤 (2000). 教育心理学研究. / Muraven & Baumeister, (2000). *Psychological Bulletin*. / Rosenbaum, (1980). *Behavior Therapy*. / Ryan & Deci, (2000). *American Psychologist*. / 田尾・久保 (1996). 誠信書房.