依存性が自律性に与える影響－自己成長感を媒介として－

富山大学保健管理センター　竹澤みどり

Effects of dependency on autonomy: The mediational process of feeling of self-growth

Midori Takezawa (Center for Health Care and Human Sciences, University of Toyama)

キーワード
依存性、自律性、自己成長感

本研究では、青年期において、依存性が自己成長感を媒介として自律性に与える影響過程を検討した。303名の大学生を対象に、依存欲求、依存行動表出、依存後の自己成長感、自律性を測定した。依存欲求、依存行動の表出、依存後の自己成長感がどのように自律性に影響を与えるのかを検討するために、依存欲求から直接自律性に影響を与えるパスと依存行動の表出と依存後の自己成長感を介して自律性に影響を与えるパスの二つの過程を想定したモデルを作成し、共分散構造分析によってモデルを検討した。その結果、依存欲求は自律性に負の影響を及ぼすが、依存行動として表出し、自己成長感を感じることで自律性が高まることが明らかとなった。この結果より、青年期後期において依存性の果たす重要な役割が示された。

問題と目的

「依存」というと一般的にはネガティブなイメージを持たれることが多い。しかし、心理学の領域においては、依存の持つ積極的意義は幼少期のみでなく、青年期以降においても認められつつある(竹澤・小玉、2006)。自分一人では解決することができずに他者に依存してしまうことは、一見、個人の人格的・能力的成長に悪影響を与えてしまうように見えるかもしれないが、果たしてそうであろうか。個人が直面する問題は様々で、全ての問題を自分一人で解決することは不可能といっていいだろう。その際に、他者に適切に依存できることで、自分一人では到達することができなかった成長を得る可能性があるのではないだろうか。一見個人の成長を阻害するように見える他者への依存が、結果として個人の成長を促すことにつながることはまれなことではないだろう。本研究では、このような視点から依存の積極的意義を検討する。

依存性については、高橋（1968a、1968b、1970）は中学生から大学生を対象としてそれぞれの依存構造を検討している。高橋（1968a、1968b、1970）の一連の研究を基に、関（1982）は、依存性を「依存欲求」だけでなく、成熟した適応的な依存性のあり方としての「統合された依存性」、適応上の問題を含む依存のあり方としての「依存の拒否」という3つの変数からとらえ、自己像の肯定度との関連を検討している。その結果、依存欲求の高さは自己像の肯定度とは関連がなく、「統合された依存性」の高い人は自己像も肯定的であり、「依存の拒否」が高い人は、自己像の肯定度が低いことを示している。また、久米（2001）は、大学生を対象として、自己の安定性から依存性の適応的意義を検討している。その結

果、男性においては、依存欲求と自己の安定性との間には関連がなく、特に女性においては依存欲求と自己の安定性の間に弱い正の相関がみられ、さらに、依存不安を背景とする依存の拒否と自己の安定性との間には負の相関が示されている。以上のように、青年期以降においても依存性が個人の人格的成長に関して積極的な意味を有していることが示されつつある。

ところで、依存性の重要な役割のひとつとして、自立の獲得に寄与することが挙げられる。一般的に、依存と自立は対極概念であり、発達とともに依存性を脱却し自立性を獲得することが望ましい発達であると思われがちである。しかし、両者は対極概念ではないという指摘が多くなされている(例えばRyan & Lynch、1989)。江口（1966）は望ましい自立とは「外からの刺激を受けいれることができ、しかもその刺激に直接に影響されずに自己の立場からの反応ができるということである」としている。さらに、依存性は発達とともに変容してゆくものであり、自立の獲得のためには依存性が必要であると指摘している。また、鯨岡（2000）は依存の形態は生涯を通して様々に変化するが、生涯存在し続けるものであり、その依存の形態によって自立の現れ方が変化するとしている。つまり、依存が適応的なあり方となることによって自立がもたらされるといえる。逆に、依存が不適応的なあり方となれば自立を達成することは困難となると考えられる。以上のように、両者の関連が指摘されているにもかかわらず、その関連を実証的に検討した研究はほとんどない。

ここで、自立(independency)と類似した概念として自律(autonomy)があげられる。両者には重なる部分が多くある。海外においてはBeyers, Goossens, Vansant & Moors(2003)が自律には大きく分けて2つの捉え方があるとしている。一方は主に精神分析理論を基にした見方であり、自律を親からの分離として捉えている。もう一方は、自己統制や自主性として捉えるものである。しかし、Spear & Kulbok(2004)はそれまでの自律研究を概観し、以前は家族からの分離・独立を達成することが強調されていたが、現在ではある程度の自立を保持しつつも、つながりや愛着を維持することが重要視されていることを示している。また、青年期における自己信頼や親からの独立の程度を測定するEmotional Autonomy Scale (Steinberg & Silverberg,1986)と様々な否定的な変数との関連が指摘されており（Beyers & Goossens,1999; Ryan & Lynch,1989)、自律においては親からの分離や独立よりも自己制御や自主性がより重要視されている。日本においては、Autonomyは自律性と訳され、independenceは独立や自立と訳され、自立を親からの分離や独立、自律を自己統制・自己決定と捉えることが多い。井上（1995）は自律性を「自分の行動や感情を自分がコントロールしているという感覚」と定義し、自律性を獲得していくことで自立が達成されるとしている。また、深谷（2000)は、自立には衣食住などにかかわる身の回りのことを処理することができる「身辺自立」、自分が生活するのに必要な収入を得ることができる「経済的自立」、直面した問題に関して自分で決定することができる「精神的自立」、他者のために行動できる「社会的自立」があるとしている。精神的自立は井上(1995)言う自律性と同様の概念であると言える。つまり、自律性とは主に自己決定や自己制御できることを指し、自立とは自律性を獲得することや親からの独立も含め、生活状況全般とかかわる包括的な概念であるといえる。したがって、先に述べた江口（1966）の自立概念は自律により近いと考えられる。青年期においては、身辺的自立は達成されつつあるが、経済的に自立することは難しい。この時期に、最も重要となるのは「精神的自立」つまり、自律性であると考えられる。

そこで、本研究では、依存性と自律性との関連を検討することとする。

依存欲求は「是認、支持、助力、保証の源泉として他人を利用ないし頼りにしたいという欲求」と定義される(竹澤・小玉、2004a)。つまり、自分一人では実行することができない場合に、それを他者からの援助によって補おうとするものであ

る。逆に、自律性とは自分自身で意思決定を行ったり、自分自身を制御したりすることである。従って、両者は概念的には相反するものであるといえる。実際、依存欲求の高い人は自己決定に自信がないことが示されており（竹澤・小玉、2004a）、依存性が直接自律性を高めるとは考えにくく、何らかの別の要因が両者を媒介していると考えるほうがより現実的であるだろう。ここで、本研究では両者を媒介するものとして自己成長感に注目する。宅（2004）は、自己成長感を自らがポジティブに変容したと感じる主観的な感覚と定義し、ストレスフルな出来事を経験することによって自己成長感を感じることを指摘している。他者への依存経験に関しても、大学生が他者に依存することによるよい影響として自分が成長することができる、逆に悪い影響としては自身の成長が阻害されると感じていることが示されている（竹澤・小玉、2004b）。つまり、他者に依存する経験は、個人の抱える問題や課題の解決の促進のみではなく、自分が成長できたという感覚を得ることができる経験となりうることがわかる。自己成長感はその後の動機づけに重要な影響を与えることが示されており（神藤、1998）、依存によって得た自己成長感がその後の個人の動機づけを高め、さらなる行動を起こしやすくすると推測される。つまり、依存欲求を抱いているだけでは、自己決定に対して自信がなく自律性を低めてしまうが、他者に依存行動を表出し、それを通して自分が成長することができたと感じることで、それまでは他者の助けがなければ決定したり、実行したりできなかったことを実行できるようになり、自律性が高まると考えられる。具体的には、依存行動を表出することで自己成長感が高まり、さらにそれが自律性を高めると推測される。

そこで、本研究では媒介変数として自己成長感を取り上げ、依存性が自己成長感を介して自律性に影響を与えるモデルを検討することによって依存性の積極的役割を示すことを目的とする。仮説としては、依存欲求は直接的には自律性に負の影響を与えるが、依存行動の表出と自己成長感を経ることによって、結果として自律性に正の影響を与えるだろう。

方法

被調査者　愛知県内・茨城県内・大阪府内・千葉県内の大学生303名（男性126名、女性177名）を対象とした。平均年齢は、19.49歳（*SD* =1.27）であった。

調査内容

①依存欲求：情緒的依存欲求（10項目）と道具的依存欲求（10項目）の2つの下位尺度から成る、対人依存欲求尺度(竹澤・小玉、2004a)を、回答者が状況を想定して回答しやすいようにするために語尾を修正して用いた（例えば、「病気のときや、ゆううつなときには誰かに慰めてもらいたい」を「自分が病気のときや、ゆううつなときに、誰かに慰めてもらいたいとどれくらい思いますか？」になど、語尾を「～どのくらい思いますか？」に修正した）。6件法（1：「全くそう思わない」～6：「非常にそう思う」）で回答を求めた。

②依存行動の表出：竹澤・小玉（2004a）の依存欲求尺度の各項目に関して、どの程度実際に行動に移すかを尋ねた。6件法(1：「全く行動しない」～6：「必ず行動する」)で回答を求めた。

③自己成長感：Takezawa & Kodama(2004)で作成した「頼ることによる影響尺度」の下位尺度である「自己成長感」を用いた。Takezawa & Kodama(2004)で作成した「自己成長尺度」は3項目と項目数が少ないため、竹澤・小玉（2004b）の自由記述調査結果の自己成長に関する記述を基にさらに自己成長に関する4項目を加えた。新たに加えた項目としては、「前向きになることができたと思う」「強くなったと思う」「物事に対処する力が増したと思う」「様々な側面から物事を見ることができるようになったと思う」である。本研究では、人に頼った後に感じる感情を測定することが必要であるため、教示を「あなた

Table1 自己成長感尺度の主成分分析結果

		成分1	共通性
22	自分が成長することができたと思う	.81	.66
16	自分に自信が持てるようになったと思う	.81	.65
19	前向きになることができたと思う	.78	.61
10	それからもがんばることができたと思う	.72	.51
12	物事に対処する力が増したと思う	.71	.50
8	強くなったと思う	.67	.46
15	さまざまな側面から物事を見ることができるようになったと思う	.67	.45
	寄与率(%)	54.69	

Table2 各変数の平均値(標準偏差)および性差

	男性 *M (SD)*	女性 *M (SD)*	*F*値
対人依存欲求尺度			
情緒的依存欲求	37.94(11.54)	42.53(9.94)	13.70**
道具的依存欲求	42.74(9.44)	42.54(8.10)	n. s.
情緒的依存行動	28.33(11.37)	31.72(9.22)	8.16**
道具的依存行動	34.10(10.07)	33.77(7.32)	n. s.
自己成長感	22.08(5.12)	22.10(5.21)	n. s.
自律性	29.83(6.51)	26.90(6.04)	16.27**

** $p<.01$

Table3 各変数間の相関係数

	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ	Ⅴ	Ⅵ
Ⅰ 情緒的依存欲求		.65**	.64**	.40**	.19**	-.37**
Ⅱ 道具的依存欲求			.39**	.58**	.06	-.36**
Ⅲ 情緒的依存行動				.70**	.25**	-.15**
Ⅳ 道具的依存行動					.19**	-.11
Ⅴ 自己成長感						.10
Ⅵ 自律性						

** $p<.01$

が人に頼った後に、以下のことをどのくらい思ったり、感じたりしますか。当てはまる数字に○をつけてください。」とし、5件法（1：「全く思わない」～5：「強く思う」）で回答を求めた。

④自律性：西田（2000）が作成した心理的Well-being尺度の下位尺度である「自律性」8項目を用いた。6件法（1：「全くあてはまらない」～6：「非常にあてはまる）で回答を求めた。

結果

自己成長感尺度について

自己成長感尺度の一次元性を確認するために、主成分分析を行った（Table1）。その結果、全ての項目において第1主成分が.40以上の負荷量を示したことから、一元性が確認された。信頼性に関しては、7項目で α=.86であった。

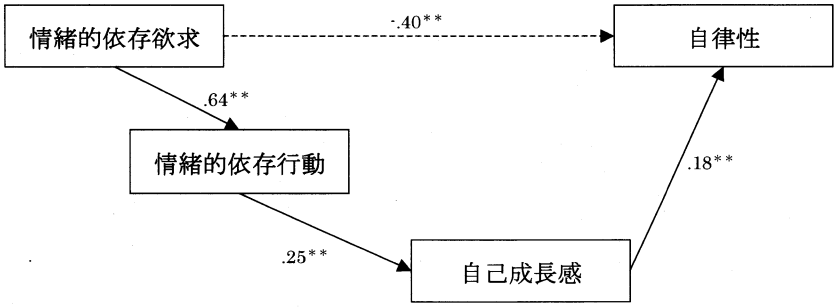
依存性と自律性との関連

各変数の男女別の平均値および標準偏差をTable2に、各変数間の相関をTable3に示した。

依存欲求、依存行動の表出、依存後の自己成長感がどのように自律性に影響を与えるのかを検討するために、依存欲求から直接自律性に影響を与えるパスと依存行動の表出と依存後の自己成長感を介して自律性に影響を与える二つの過程を想定したモデルを、情緒的依存と道具的依存それぞれについて作成した。それぞれのモデルに対してAmos4.0を用いて共分散構造分析を行い、モデルを検討した。

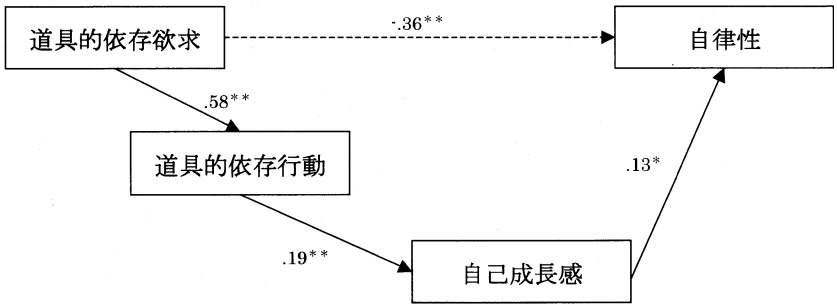
まず情緒的依存では、全てのパスが5%水準で有意であった。このモデルの適合度は、GFI=.995、AGFI=.977、CFI=.996、RMSEA=.037であり、データに対するモデルの適合度は十分高かった。「情緒的依存欲求」は「自律性」に負の影響、「情緒的依存行動」には正の影響を与えていた。次に、「情緒的依存行動」は「自己成長感」に正の影響を、「自己成長感」は「自律性」に正の影響を与えていた（Figure1）。

次に、道具的依存について述べる。全てのパスが5%水準で有意であった。このモデルの適合度



GFI=.995, AGFI=.977, CFI=.996, RMSEA=.037
**p<.01　実践は正，破線は負のパスを示す。
誤差変数の表示は省略し，有意なパスのみ記載した。

Figure1　情緒的依存と自律性との関連



GFI=.993, AGFI=.964, CFI=.987, RMSEA=.063
**p<.01　*p<.05　実践は正，破線は負のパスを示す。
誤差変数の表示は省略し，有意なパスのみ記載した。

Figure2　道具的依存と自律性との関連

は、GFI＝.993、AGFI＝.964、CFI＝.987、RMSEA＝.063であり、データに対するモデルの適合度は概ね高かった。「道具的依存欲求」は「自律性」に負の影響、「道具的依存行動」には正の影響を与えていた。次に、「道具的依存行動」は「自己成長」に正の影響を、「自己成長」は「自律性」に正の影響を与えていた（Figure2)。

ちなみに、情緒的依存、道具的依存のどちらにおいても「依存行動」から「自律性」へのパスは有意ではなかった。

考察

人は適切に他者に依存することによって、自信を持つことができた、それまでは一人ではできなかったことができるようになったといった自己成長感を感じることができる（竹澤・小玉、2004b)。自己成長感によって、その後の活動への動機付けが高まり結果として自律性が高まると考えられた。そこで、本研究では、自律性の獲得が中心課題とされる青年期後期において依存性と自律性がどのように関連しているのかを、自己成長感を媒介変数とするモデルを想定して検討した。その結果、依存欲求は自律性に負の影響を及ぼすが、依存行

動として表出し、自己成長感を感じることで自律性が高まることが示された。他者への依存は、他者との情緒的なつながりや他者からの支持、具体的な援助を求めるものであり、自分自身では支えられない、または解決できない部分を他者に依拠することである。従って、自ら自己決定し、自己を制御する自律性とは相反するものである。そのために、依存欲求は自律性には負の影響を与えてしまうと考えられる。一方で、依存行動を表出し、他者に依存するという経験を通して、人格的に、または能力において、自分が成長したという主観的な感覚である自己成長感を感じることで、新たな問題に対して一人で決定したり、自分を統制することができるようになり、結果として自律性が高まったと考えられる。一見遠回りにも見える他者に依存するという行動が、結果的に自律性を高め得ることが示された。以上より、依存性には自律性の増大に寄与するという積極的な役割があることが明らかとなった。しかし、本研究ではパス解析によって日常の依存過程の一部を切り取ることで、その影響課程をモデル化したが、実際は依存経験を経て自己成長感を感じるという課程を繰り返すことで、次第に自己成長感が内在化され、それに伴って自律性も高まるのではないかと推測される。

本研究では、依存行動表出から自己成長感へ有意な正のパスが引かれた。つまり、依存行動を表出することは自己成長感をもたらすことを示している。しかし、全ての依存行動の表出が自己成長感をもたらすとはいえないだろう。依存性人格障害に代表されるような、不適応な依存のあり方も存在する。実際、竹澤・小玉（200b）は他者に依存することによる影響として、大学生は自己成長感ばかりではなく、成長阻害感も感じることを示している。他者への依存の仕方によっては、自己成長感を感じる場合もあれば成長阻害感を感じる場合もあるだろう。本研究では、一般の大学生を対象としており、多くの学生は大きな問題なく生活を送っている健常群であるため、依存行動の表出から自己成長感へ有意な正のパスが引かれたと考えられる。逆に、他者への依存の仕方が不適切である場合は、依存行動後に自己成長感を感じにくい可能性も考えられる。不適切な依存の仕方として、長山（2001）は「しがみつき依存」をあげている。「しがみつき依存」では、他者からどれだけ援助が得られたとしても、満たされることはなく、要求し続け、それを繰り返すことによって、より欠乏感が増すとしている。適応的な依存の場合は補助的に他者を求めているが、「しがみつき依存」の場合は自己の存在そのものを他者に支えてもらうことを要求しているという点で大きく異なると考えられる。逆に、対人関係から回避的であり他者に依存することができない場合も、適応的とは言えないだろう。この場合、依存欲求が依存行動として表出されにくいために（竹澤・小玉、2005）、自律性に対しては負の影響のみを与えてしまうと推測される。さらに、このような人は他者に依存することによってよい影響があるとは考えにくく、例え、依存行動を表出したとしても、相手に迷惑をかけたのではないか、相手に弱みをさらしてしまったのではないかといった不安が高く、自己成長感を感じにくい(Takezawa, & Kodama、2004)。以上のように不適応的な依存の場合、依存経験を繰り返すことで、または他者に依存できないことで、結果として自律性は低下してしまうのではないかと推測される。本研究では、適応的な依存の影響過程を検討したが、今後は、過度な依存の場合や依存に対して回避的な場合などの、不適応的な依存の影響過程を検討することも必要であろう。

まとめと今後の課題

本研究の結果より、青年期後期において、依存欲求を抱えるだけでは、自律性を低めてしまうが、依存行動として表出し、自己成長感を感じることによって、自律性が高まることがわかった。つまり、依存行動を適切に表出することが、結果的に自律性を高めるといった個人の全般的な成長に寄与することが可能であることを示すことができたといえよう。これまでは、依存性が自律性に寄与

することが指摘されていたが、その影響課程は検証されてこなかった。本研究によって、これまでの指摘が正しいことをデータによって実証し、さらにそのプロセスを示すことができた。しかし、この結果は大学生を対象として得られたものであり、将来に向かって成長していこうとする発達段階に特徴的なものであるかもしれない。今後は、他の発達段階における自律性と依存性の影響過程を、それぞれの発達段階を考慮して検討することが必要であると考えられる。

さらに本研究では、どのように依存しているのかなど、依存の仕方については検討していないため、今後はより自己成長感を感じることができる依存の仕方はどのようなものかを検討することが必要であろう。それによって、自律性を高めるような依存の仕方を具体的に提示することができ、教育場面や臨床場面に有効な示唆を与えることが可能となると考えられる。

引用文献

1）Beyers, W. & Goossens, L. 1999 Emotional autonomy, psychosocial adjustment and parenting: interactions, moderating and mediating effects. *Journal of Adolescence*, **22**,753-769.

2）Beyers, W., Goossens, L., Vansant, I. & Moors, E. 2003 A Structural Model of Autonomy in Middle and Late Adolescence: Connectedness, Separation, Detachment, and Agency. *Journal of Youth and Adolescence,* **32**,351-356.

3）江口恵子　1966　依存性の研究　教育心理学研究，14，45-58. (Eguchi, K. 1966 Dependency; empirical evidence and theoretical re-examination. *Japanese Journal of Educational Psychology,* **14**,45-58.)

4）深谷和子　2000　自律とは何か－身辺自立，経済的自立，精神的自立，そして「社会的自立」　児童心理，**54**，11-16.

5）井上忠典　1995　大学生における親との依存－独立の葛藤と自我同一性の関連について　筑波大学心理学研究，**17**，163-173. (Inoue, T. 1995 Study on the relationship between dependency-independency conflict with parents and ego identity among university students. *Tsukuba Psychological Research,*17,163-173.)

6）鯨岡　峻　2000　親子関係はどう「発達」するか　児童心理，**54**，17-22.

7）久米禎子　2001　依存のあり方を通してみた青年期の友人関係－自己の安定性との関連から－　京都大学大学院教育学研究科紀要，**47**，488-499.

8）長山恵一　2001　依存と自立の精神構造－「清明心」と「型」の深層心理　法政大学出版局

9）西田裕紀子　2000　成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究　教育心理学研究，**48**，433-443. (Nishita, Y 2000 Diverse life-style and Psychological well-being in adult women. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **48**, 433-443.)

10）Ryan, R.M. & Lynch, J.H. 1989 Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, **60**, 340-356.

11）関　知恵子　1982　人格適応面からみた依存性の研究－自己像との関連において－　臨床心理事例研究，**9**，230-249.

12）神藤貴昭　1998　中学生の学業ストレッサーと対処法略がストレス反応および自己成長感・学習意欲に与える影響　教育心理学研究，**46**，442-451. (Shinto, T 1998 Effects of academic stressors and coping strategies on stress responses, feeling of self-growth and motivation in junior high school students. *Japanese Journal of Educational Psyhology*, **46**,442-451.)

13）Spear, J.H. & Kulbok, P. 2004 Autonomy

and Adolescence: A Concept Analysis. *Public Health Nursing*,**21**,144-152.

14) Steinberg, L. & Silverberg, S.B. 1986 The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, **57**,841-851.

15) 高橋恵子　1968a　依存性の発達的研究Ⅰ－大学生女子の依存性－　教育心理学研究，**16**，7-16．(Takahashi, K. 1968a The dependent behavior in female adolescents: Ⅰ. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **16**,7-16.)

16) 高橋恵子　1968b　依存性の発達研究Ⅱ－大学生女子との比較における高校生女子の依存性－　教育心理学研究，**16**，216-226．(Takahashi, K. 1968 b Dependent behavior in female adolescents: Ⅱ. *Japanese Journal of Educational Psychology*,**16**, 216-226.)

17) 高橋恵子　1970　依存性の発達的研究Ⅲ－大学生・高校生との比較における中学生女子の依存性－　教育心理学研究，**18**，65-75．(Takahashi, K. 1970 Dependent behavior in female adolescents: Ⅲ. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **18**, 65-75.)

18) 竹澤みどり・小玉正博　2004a　青年期後期における依存性の適応的観点からの検討　教育心理学研究，**52**，310-319．(Takezawa, M. & Kodama, M. 2004a Development of an Interpersonal Dependency Scale: A positive view of dependency. *Japanese Journal of Educational Psychology*, **52**, 310-319.)

19) 竹澤みどり・小玉正博　2004b　依存することによる影響の検討-質的検討-　日本心理学会第68回大会発表論文集，659.

20) Takezawa, M. & Kodama, M. 2004 The relationship between expression-suppression type of dependence behavior and expectations regarding the effect of dependence. The 2nd Asian congress of health psychology,309.

21) 竹澤みどり・小玉正博　2005　頼りたくても頼れない人はどんな人？（2）－対人関係性の観点から－　日本健康心理学会第18回大会

22) 竹澤みどり・小玉正博　2006　適応的な依存とは？：依存概念の再検討　筑波大学心理学研究，**32**，73-86．(Takezawa, M. & Kodama,M. 2006 What is adaptive dependency?: A review of conceptions of dependency. *Tsukuba Psychological Research*, **31**,73-86.)

23) 宅　香菜子　2004　高校生における「ストレス体験と自己成長感をつなぐ循環モデル」の構築 自我の発達プロセスのさらなる理解にむけて　臨床心理学研究，**22**，181-186．(Taku, K. 2004 "Circulation model focused on the relationships between stress experience and a feeling of self-growth" in high school students: Towards the further understanding of the process of ego development. *Journal of Japanese Clinical Psychology*, **22**, 181-186.)