

〈研究ノート〉

## 個人的経験と心理的健康：大学入学への 意味づけの内容および感情価に関する研究\*

内 藤 まゆみ

Personal experience and psychological well-being :  
A preliminary study on the contents and emotional valence  
of meanings given to entrance into college

Naito Mayumi

### 問 題

大学入学は、それまでの生活環境や学習環境とは大きく異なる場所への移行を伴う。多くの学生は、時間の長短に差こそあれ、自分が飛び込んだ新しい環境へ順調に適応していく。しかし、学生のなかには新しい環境へ馴染めないまま時間を過ごし、心理的な健康を損なってしまう者もいる。その理由には、入学する大学が受験時に第1志望校ではなかったこともあげられる。

しかし、これまでの社会心理学や臨床心理学の研究から、出来事そのものの影響よりも、その出来事をいかに解釈・認識するのかが、抑うつや心理的健康に与える影響が強いことが示されている (Beck, 1967; 内藤, 2006; 坂本, 1997)。

そこで、本研究では、大学入学についてどのような感情的評価 (ポジティブか、ネガティブか) を与えているか、大学入学とどのような事柄を結び付けているのか、についても調査をし、大学入学への意味づけが、志望順位という出来事に比べ、いかに心理的健康に影響するのかを明らかにする。そのため学生を対象に2回にわたる調査を行う。調査では、志望順位、心理的健康に加え、本学への入学が個人的にどのような意味を持つのかについても尋ねる。そして、志望順位や大学への意味付けが、心理的健康の変動をもたらす要因であるのか、それらの因果関係を検討する。さらに、因果関係の検討は、心理的健康が大学への意味付けを変化させるかという方向についても行う。心理的な状態は物事の解釈の仕方を歪めてしまう事が知られているが (Beck, 1967)、同様の影響が本研究にも起こる可能性がある。したがって、本研究では「志望順位」「大学入学への意味付け」と「心理的健康」の間に想定される双方向の因果関係を扱うこととする。

\* 本研究は、平成18年度高崎経済大学特別研究奨励金を受けて行われた。

## 方 法

### 調査時期と調査対象者

高崎経済大学の教養科目「心理学」の受講生に、4月と7月の2回にわたる調査を実施した。1回目の調査では168名（男性118名、女性50名）、2回目の調査では131名（男性87名、女性42名、無記名2名）の回答が得られた。このうち、両調査に回答したのは75名（男性50名、女性25名）であった。

### 調査項目

デモグラフィック変数 1回目の調査（4月）では、まず、回答者に関する項目（性別、学年、生年月日、血液型）について尋ねた。このうち、生年月日と血液型は2回目の調査データの照合に用いた。質問項目は私的な心情について尋ねるものであるため、個人を特定できる学籍番号の回答は求めなかった。2回目の調査（7月）では、回答者に関する項目（性別、生年月日、血液型）を尋ねた。

所属大学に関する項目 1回目の調査では、①今の大学は第1志望で入学したいと思った大学であるか（回答は「はい」「いいえ」の2者択一）、②今の大学への入学は、現在（4月時点）のあなたにとってどのようなものであるか、の2つを尋ねた。2回目の調査では、③今の大学への入学は、現在（7月時点）のあなたにとってどのようなものであるかを尋ねた。②③どちらの質問にも自由記述で回答してもらった。

心理的健康に関する項目 人生に対する肯定的評価尺度（角野、1995）への回答を求めた。尺度は16項目から構成され（例、「私の人生は、素晴らしい状態である」「大体において、私の人生は理想に近い」）、質問文へは「1：全くあてはまらない」から「7：非常にあてはまる」までの7件法で回答してもらった。

### 自由記述文の分析手順

まず、自由記述欄に書かれた文章について、文節や単語が1つの意味を表すように分解する作業を行った。例えば、「たくさんの友人ができ、勉強もうまくいき、毎日が充実している。」という文章は、「たくさんの友人ができ」「勉強もうまくいき」「毎日が充実している」の3つのセグメントに分解された。この分解作業を、大学に関する2種類の自由記述文（②4月時点、③7月時点）について行った。4月時点での文章は538個のセグメントに分解された。7月時点での文章は323個に分解された。合計は861個であった。セグメントの1人あたりの平均個数は、②4月時点で3.2個、③7月時点で2.5個であった。

次に、以上の作業で得られた861個のセグメントについて、その内容と感情価（ポジティブ、ネガティブ、中立）を判定した。内容の判定は、表1にあるようなカテゴリのどれにあてはまるかによって行った。表中で数字が割り振っている項目（例、「1：大学評価」）とその下に列記している

表1 自由記述の内容に関する分類

<p><b>1：大学評価</b></p> <p>校風 設備 大学運営 教官 規模 学生評価 カリキュラム 講義 勉強 講義意欲 学習意欲 専門分野 単位 成績 ゼミ</p>	<p><b>3：入学時の状況</b></p> <p>入学意欲 入学 入試内容 入試結果 他大学合否 高経合否 浪人 志望順位 周囲の人 公立 学費 学力 過去学力</p>	<p><b>5：環境への適応</b></p> <p>環境 生活 大学生生活 一人暮らし 環境変化 生活意欲 性格</p> <p><b>6：対人関係</b></p> <p>高校までの仲間 仲間 人間関係全般 人脈 アルバイト 部活・サークル</p>
<p><b>2：比較評価</b></p> <p>学歴 大卒資格 大学レベル 大学知名度 都会・東京 大学 受験勉強</p>	<p><b>4：自己実現</b></p> <p>成長 自立 人格形成 自分探し 経験 職スキル 就職スキル 学習 資格 目的 将来 進路 進学 人生設計 夢 準備期間</p>	<p><b>7：感情</b></p> <p>意欲 感じ方 適応</p> <p><b>8：思い出・財産</b></p> <p>思い出 財産</p> <p><b>9：地理</b></p> <p>地理 群馬・高崎</p>

項目群（例、「校風」「設備」「大学運営」「教官」…）は、それぞれ大カテゴリと小カテゴリを表している。判定に際しては、最初に小カテゴリを複数生成し、セグメントがどれにあてはまるかを判断した。小カテゴリに該当するものがなければ、その都度新しい小カテゴリを生成した。小カテゴリへの分類の際に2つ以上の意味を持つと判断されたセグメントは、さらに2つ以上に分解され、改めて小カテゴリへの分類を行った。このようにして、すべてのセグメントが1つの小カテゴリに分類されるようにした。例えば、前出の「たくさんの友人ができ」「勉強もうまくいき」「毎日が充実している」は、それぞれ「仲間」「勉強」「感じ方」に分類される。感情価は、セグメントの内容

表2 内容に関する感情的評価の割合（全体数=168）

	大学評価	比較評価	入学時の状況	自己実現	環境への適応
ポジティブ	14.9	7.7	19.7	16.1	24.4
ネガティブ	8.9	3.0	22.7	6.6	7.1
	対人関係	感情	思い出・財産	地理	全体
ポジティブ	19.7	26.2	1.8	5.4	72.0
ネガティブ	5.4	16.7	2.4	1.2	51.2

が大学生にとって望ましいか、あるいは望ましくないかによって、ポジティブ、ネガティブのどちらかに分類した。例えば、「たくさんの友人ができて」「勉強もうまくいき」「毎日が充実している」は、3つ全て「ポジティブ」に分類された。「何を勉強したら良いかわからない」は、「ネガティブ」に分類された。客観的事実（例．大学に入学した）など、感情的な評価が難しい文章の場合は中立的なものとして分類した。分析では、ネガティブな評価とポジティブな評価を用いた。感情価の平均個数は、②4月時点のポジティブな評価が1.7個、ネガティブな評価が0.9個、③7月時点のポジティブな評価が1.4個、ネガティブな評価が0.9個であった。

上記の作業、文章の分解とカテゴリへの分類は、2名の学生アルバイトが行った。文章の分解は2人が協力して担当し、セグメントの内容・感情価については2人の判断が違うものがあれば話し合いを経て1つのカテゴリ・感情価へ分類するようにした。その後、意味の近い小カテゴリ群をまとめ、それらの内容を包括する大カテゴリを生成した。大カテゴリの生成は筆者が行った。大カテゴリに含まれる感情価の割合は表2に示した。全体的に、大学に対してポジティブな評価がネガティブなものを上回っていた。

## 結 果

### 大学入学の志望順位と心理的適応との関連

現在所属している大学（本学）が受験時の第1志望校であったかどうかという質問に対しては、1回目の回答者168名のうち、61名が第1志望であり、107名が第2志望以降であると答えた。約6割の受講者は本学以外の大学に進学を希望していたことになる。

人生に対する肯定的評価得点は、1回目の得点は平均45.0点（ $SD=8.1$ ）であり、2回目の得点は平均47.5点（ $SD=7.9$ ）であった。1回目の得点と2回目の得点が得られている75名で得点を比べると、1回目（ $M=44.6$ 、 $SD=8.3$ ）より2回目（ $M=46.6$ 、 $SD=7.9$ ）の方が有意に高い得点であった（ $t(74)=2.16$ 、 $p<.05$ ）。心理的な健康状態は、時間経過に伴い4月当初よりも望ましい状態へ変化したといえる。

人生に対する肯定的評価に関し、志望順位の違いで得点が異なるかどうかを検討した。1回目の

人生に対する肯定的評価得点の分析では、本学が第1志望であった学生は（60名、 $M=46.8$ 、 $SD=7.6$ ）、第2志望以降の学生よりも（107名、 $M=44.0$ 、 $SD=8.3$ ）、高い得点を示した（ $t(165)=2.16$ 、 $p<.05$ ）。2回目の人生に対する肯定的評価得点については、第1志望であった学生と（23名、 $M=48.2$ 、 $SD=9.3$ ）、第2志望であった学生（52名、 $M=45.9$ 、 $SD=7.3$ ）の間に有意な得点差はみられなかった（ $t(73)=1.15$ 、 $ns$ ）。1回目の人生に対する肯定的評価得点では、志望順位の違いによる得点差が確認されたが、2回目の得点ではそうではなかった。しかし、どちらの分析でも、志望順位の違いによる得点の差は3点程度である。このように、同程度の得点差に関わらず、異なる結果が得られたのには、2つの理由が考えられる。1つめは、2回目の得点における第1志望の学生の標準偏差が大きかったためかもしれない可能性がある。すなわち、回答者が少なかったために、少数の極端な値の影響が大きくなり、第1志望と第2志望以降の学生との得点差が統計的に意味のあるものとは示されなかったのかもしれない。2つめは、志望順位は4月時点での心理的健康とは関連するが、それ以降の時点では関連が弱くなるというものである。後者の可能性を検討するため、次に、志望順位を含めた諸要因が心理的適応の変化に影響するかどうかを分析した。

#### 大学入学の志望順位、大学入学の意味づけ、心理的適応の因果関係（1）

まず、従属変数を2回目の人生に対する肯定的評価得点、説明変数を、1回目の人生に対する肯定的評価得点、志望順位、1回目のポジティブなセグメント数、1回目のネガティブなセグメント数、2回目のポジティブなセグメント数、2回目のネガティブなセグメント数、以上の6変数とする重回帰分析を行った。この手続きにより、1回目の調査から2回目の調査にかけての人生に対する肯定的評価得点の変化に、志望順位、1回目のポジティブ・ネガティブな評価数、2回目のポジティブ・ネガティブな評価数が、それぞれどのように影響を及ぼすかを検討できる。分析では性別と学年は統制した。

分析では、1回目の人生に対する肯定的評価得点以外の5変数に意味のある統計的数値が示されるかが重要であるが、それらの変数では有意な数値は示されなかった。すなわち、受験時の志望順位は、直感的には学生の心理的健康に影響を与えるように予想されるが、実際にはその影響力はあまり大きくはないといえる。一方、もう一つの分析の主眼であった所属大学への感情的評価についても、心理的健康の変化に関わるとはいえなかった。

以上に述べたように、セグメントの感情価については、心理的健康への影響は認められなかった。これは、セグメントの内容と感情価を相互に関連させて扱うべきものであることを示唆しているのかもしれない。すなわち、大学への評価がポジティブかネガティブか、対人関係がネガティブかポジティブか、のように内容と感情価を組み合わせる必要があるとも考えられる。

そこで、セグメントの内容と感情価を組み合わせ、ポジティブな内容とネガティブな内容の2変数を生成し、上記と同様の分析を行った。すなわち、従属変数を2回目の人生に対する肯定的評価得点、説明変数を、1回目の人生に対する肯定的評価得点、志望順位、1回目のセグメントの内容

と感情価を組み合わせた2変数(例、「大学へのポジティブな評価」と「大学へのネガティブな評価」)、2回目のセグメントの内容と感情価を組み合わせた2変数、以上の6変数とする重回帰分析を行った。表1にある「1:大学評価」から「9:地理」までを感情価と合わせて分析をした結果、「6:対人関係」に関する変数に意味のある数値が示された。

対人関係については、2回目の対人関係へのポジティブな評価が心理的健康の変化をもたらす傾向にあった( $R^2=.40$ ,  $pr=.21$ ,  $p<.06$ )。この結果から、7月までに良好な対人関係を築いている学生は、4月から7月にかけての心理的健康が“若干”増していることが示された。また、その反対に、良好な対人関係が乏しいと心理的健康が“若干”悪化するともいえる。

#### 大学入学の志望順位、大学入学の意味づけ、心理的適応の因果関係(2)

上述のように、大学入学への意味づけ、特に対人関係に関するポジティブな意味づけが心理的健康に望ましい影響を与えることが示された。しかし、冒頭の問題部分で述べたように、その逆の因果関係が存在する可能性もある。すなわち、もともと心理的に健康であった学生は、大学入学に対しポジティブな意味づけをすることも考えられる。そこで、従属変数と説明変数を入れ替えた分析を行い、逆方向の因果関係についても検討を行った。

まず、従属変数を2回目のポジティブなセグメント数、説明変数を、1回目のポジティブなセグメント数、志望順位、1回目の人生に対する肯定的評価得点、1回目の人生に対する肯定的評価得点、以上の4変数とする重回帰分析を行った。この手続きにより、1回目の調査から2回目の調査にかけての大学へのポジティブな評価の変化に、志望順位と心理的健康が、それぞれどのように影響を及ぼすかを検討できる。分析では性別と学年を統制した。分析の結果、志望順位および1回目・2回目の人生に対する肯定的評価得点について、統計的に意味のある数値は得られなかった。

次に、従属変数を2回目のネガティブなセグメント数、説明変数を、1回目のネガティブなセグメント数、志望順位、1回目の人生に対する肯定的評価得点、1回目の人生に対する肯定的評価得点、以上の4変数とする重回帰分析を行った。その結果、2回目の人生に対する肯定的評価得点について、ネガティブなセグメント数の変化をもたらす傾向が示された( $R^2=.12$ ,  $pr=-.21$ ,  $p<.1$ )。これは、2回目の調査時の心理的健康が低いと、大学に関するネガティブな評価が“若干”増えることを示すものであった。言いかえると、2回目調査時の心理的健康が高いと、大学に関するネガティブな評価が“若干”減少することが示された。

さらに、ネガティブな評価について、セグメントの内容と感情価を組み合わせた変数を用いた分析を行った。すなわち、従属変数を2回目のセグメントの内容とネガティブな感情価を組み合わせた変数とし、説明変数を、1回目のセグメントの内容とネガティブな感情価を組み合わせた変数、志望順位、1回目の人生に対する肯定的評価得点、2回目の人生に対する肯定的評価得点、以上の4変数とする重回帰分析を行った。その結果、「2:比較評価」「5:適応」や「7:対人関係」に関して統計的に意味のある数値が得られた。これらの結果は、1回目の人生に対する肯定的評価得点が高いと、新しい環境への適応が進まない傾向にあり( $R^2=.12$ ,  $pr=-.19$ ,  $p<.06$ )、対人関係



も良好でないと評価し ( $R^2=.13$ ,  $pr=-.30$ ,  $p<.01$ )、2回目の人生に対する肯定的評価得点が低いと、偏差値など本学を他大と比較して“若干”ネガティブに評価する ( $R^2=.12$ ,  $pr=-.21$ ,  $p<.08$ ) ことを示すものであった。反対に言うならば、1回目の人生に対する肯定的評価が高いと、環境への適応が進む傾向にあり、対人関係も良好と評価し、2回目の人生に対する肯定的評価が高いと、本学を他大と比較して“若干”ポジティブに評価することが示された。

## 考 察

以上の分析結果をふまえると、今回の調査対象の学生については以下の4点がいえよう。まず、セグメントの内容・感情価から心理的健康への因果関係（1）に関する結果から、（a）入試制度上、本学が受験時に第1希望であった学生は少数派であり、（b）第1志望であったかそうでないかは4月時点での心理的健康と関連する、しかし（c）志望順位が学生の心理的健康（人生に対する肯定的評価）と関連する期間は必ずしも長くはない、少なくとも3ヶ月が経過した7月時点ではその影響力は小さい、むしろ（d）入学後の心理的健康には、大学生活において良好な対人関係を形成しているかどうかの方が、影響力が大きいといえる。

受験に成功して第1志望の大学に入学したか、あるいは不本意ながら第2志望以降の大学に入学したか、この事実は将来にわたり変えようがない。しかし、分析の結果から、志望順位が何番目であろうとも、入学後の心理的健康にとってはさほど重要なことではなく、むしろ入学後にいかに良好な対人関係を築くかが心理的健康を左右する要因であると考えられる。

しかし、心理的健康からセグメントの感情価への因果関係（2）の結果からは、心理的健康は、（a）若干ではあるが、全般的に大学へのネガティブな評価に影響する、（b）特に、他大との比較や新しい環境への適応具合、対人関係に関するネガティブな評価に影響を及ぼす可能性がある、という2点が示唆された。

心理的健康を変化させる要因が対人関係のみであったのに比べ、心理的健康の影響を受けるのが比較評価、環境への適応、対人関係の3つであることから、心理的健康を向上させることは難しいが、心理的健康を悪化させるとそれが影響する範囲は小さくないと推測される。心理的不健康が大学への感情的評価をネガティブにする可能性があることから、よりよい大学生活を送ってもらうために、大学は学生の心理的健康の向上に積極的に携わっていく必要があると考えられる。

セグメントの内容のうち、対人関係は、心理的健康との因果関係（1）と因果関係（2）の両分析において統計的に意味のある数値が得られていることから、両者の間に双方向的な影響関係が存在していると推測される。これより、一度良好な対人関係が築かれると、心理的健康が増し、さらに良好な対人関係を招き、その結果心理的健康も増大する、というスパイラルな関係が想定される。対照的に、対人関係が良好ではなくなると、心理的健康は悪くなり、それに伴い対人関係もさらに悪化し、それが心理的健康を損なわせる、という関係も想定できる。大学生にとっての良好な対人

関係の構築は、心理的健康の観点からも、注意を払うべき重大な課題と位置づけることができよう。

(ないとう まゆみ・本学経済学部講師)

#### 引用文献

- Beck, A. T. 1967 Depression: Clinical, Experimental and theoretical aspects. New York: Hoeber.
- 内藤まゆみ 2006 抑うつからの回復－合理的思考の効果に関する実証的研究－ 風間書房
- 坂本 真士 1997 自己注目と抑うつ of 社会心理学 東京大学出版会
- 角野 善司 1995 人生に対する肯定的評価尺度の作成 (1) 日本教育心理学会第37回総会発表論文集、95。