

大学生のストレス反応及び自己成長感に関する研究

——野外活動後の満足度の違いによる差の検討——

○煙山千尋（岐阜聖徳学園大学教育学部）・尼崎光洋（愛知大学地域政策学部）

キーワード：大学生，野外活動，満足度，ストレス反応，自己成長感

目 的

青少年の生きる力の育成の観点から，野外教育の必要性が強調されている（文部省，1996）。また，大学生の野外活動・野外教育への参加は，ライフスキルの獲得やストレス反応の軽減，メンタルヘルスの向上，コミュニケーションの促進に有効であることが報告されている（煙山他，2016；具志堅他，2007；橋本他，2013）。

一方，野外活動は，日常での活動と違い，思うようにいかない場合が多く，参加者にとってストレス要因になることもある（浦田，1994）。しかし，ネガティブな出来事を経験することにより，視野の拡大や新たなコーピングスキルの獲得，人的・社会的資源の開拓といった自己成長感を得ることも期待できる（Park et al., 2004）。

また，これまでに学校満足感とストレスの減少との関連が見られたことや（和田，1995），労働者の生活満足感と心理的・身体的ストレス反応との関連が認められたこと（黒谷他，2010）が報告されている。しかし，青少年の心理・社会的側面に対して様々な有効性が認められている野外活動の満足度とストレスに関する研究は，これまでに多く実施されていない。

そこで，本研究では，2泊3日の野外活動の満足度の違いにより，大学生のストレス反応の変化量及び野外活動後の自己成長感の差を検討することを目的とした。

方 法

G 県内の4年制教員養成系大学において，野外活動に関連する講義と2泊3日の野外活動実習で構成される授業を受講した大学生43名のうち，41名（男子25名，女子16名，平均年齢19.39歳，SD=.494）を分析対象とした。野外活動は，2016年8月末―9月上旬に2泊3日で実施された。主な内容は，野外テント泊，天体観測，ウォークラリー，登山，キャンプファイヤー，魚つかみ，魚さばき，野外炊事であった。

調査内容は，基本属性（年齢，性別等），ストレス反応，野外活動後の自己成長感，野外活動の満足度であり，ストレス反応は野外活動実習の前日と最終日の全プログラム終了後の2回，野外活動の満足度及び自己成長感は野外活動実習後に調査が実施された。

野外活動の満足度の平均値を基に対象者を2群（高群18名・低群23名）に分類し，ストレス反応の変化量及び野外活動後の自己成長感を従属変数とするt検定を実施した。なお，本研究は，岐阜聖徳学園大学倫理委員会の承認を得て実施された。

結 果 と 考 察

分析の結果，ストレス反応の「無気力感（ $t(39)=2.329$, $p=.025$, Effect Size $d=.73$ ）」において有意な差が認められ，野外活動の満足度の高い群のストレス反応の低減が大きい結果が示された。また，自己成長感の「コーピングスキル（ $t(39)=2.223$, $p=.034$, Effect Size $d=.70$ ）」，「自己の成長・人生観の変容（ $t(39)=2.129$, $p=.040$, Effect Size $d=.67$ ）」においても有意な差が認められ，野外活動の満足度の高い群が低い群と比較して，野外活動後に自己成長感を得ていることが示唆された。これらの結果は，学校や職場の満足感を扱った先行研究（和田，1995；黒谷他，2010）を支持するものであり，大学生の野外活動体験においても満足感を高く実感することが，ストレス反応の軽減や自己成長感の向上に寄与するものと考えられる。

これまで，青少年の適応感に関する研究において，特に社会的スキルや対人・友人関係が，学校満足感につながることを報告されている（吉川他，2007）。本野外活動における学生の振り返りからは，「グループ活動による他者との協力・協働の活発化」，「グループ内での役割意識の向上」，「リーダーシップスキルの向上」など社会的スキルの獲得を示唆する内容が多く挙がっており，「楽しかった」，「また同じメンバーで行きたい」など高い満足度を表す内容も示された。これらを踏まえ，今後，大学生の野外活動の満足度を向上させる要因を具体的に明らかにするとともに，それらが満足度にどのように関わり，ストレス反応の軽減や自己成長感の向上につながっているかを詳細に検討したい。

Table 1. t 検定の結果

	野外活動の満足度		t 値
	高群 (N=18)	低群 (N=23)	
ストレス反応変化量			
身体的疲労感	.000 (3.180)	.957 (2.421)	1.058 ns
無気力感	-1.000 (1.814)	.273 (1.638)	2.329 *
不機嫌・怒り	-.833 (2.203)	-.522 (2.108)	.461 ns
対人不信感	-.056 (1.830)	.217 (2.295)	.424 ns
抑うつ	-.889 (2.847)	.000 (2.558)	1.037 ns
自己成長感			
人間関係の再認識	21.39 (2.429)	20.22 (3.931)	1.172 ns
コーピングスキル	21.00 (2.849)	18.91 (3.147)	2.223 *
自己の成長・人生観の変容	20.06 (2.413)	18.43 (2.428)	2.129 *

表内の数値は平均値，（ ）は標準偏差
* $p < .05$

利益相反開示：発表に関連し、開示すべきものなし
(KEMURIYAMA Chihiro, AMAZAKI Mitsuhiro)