

2018年度(平成30年度) 妙高高原健康ツアー POMSなど測定結果

1. 参加者のPOMS変化

※ツアー前と6ヵ月後に測定し、対応のあるt検定を行った。

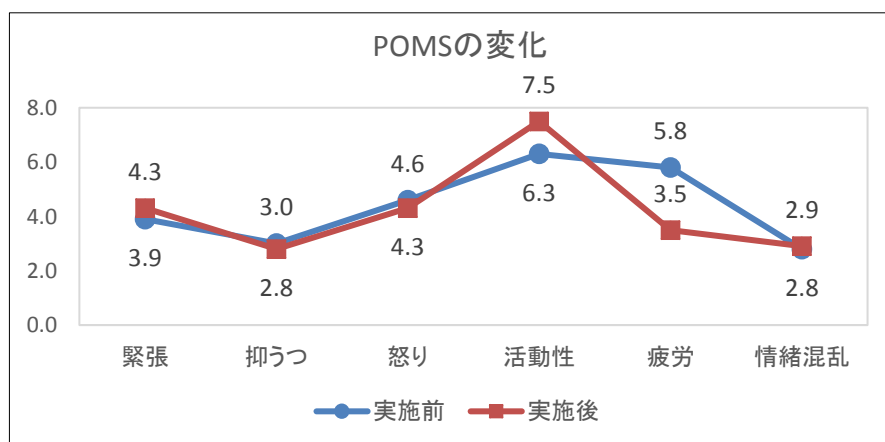
項目	実施前		実施後		前後の差	有意差	測定人数
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差			
緊張	3.9	2.5	4.3	2.9	0.4		12
抑うつ	3.0	2.4	2.8	3.0	-0.2		12
怒り	4.6	3.2	4.3	3.3	-0.3		12
活動性	6.3	2.5	7.5	3.1	1.2		12
疲労	5.8	4.8	3.5	3.6	-2.3	**	12
情緒混乱	2.8	2.3	2.9	2.0	0.1		12

** p<0.01 * p<0.05

※ POMS(ポムス): Profile Of Mood States(質問紙による気分プロフィール検査)

その時点の感情の状態、緊張、抑うつ、怒り、活動性、疲労、情緒混乱の6因子の状態を推定する測定法。

緊張、抑うつ、怒り、疲労、情緒混乱は、数値が高いほど否定的な気分の要素が強いと評価し、活動性は、数値が高いほど肯定的な気分の要素が強いと評価する。



2. 参加者のセルフエフィカシー変化

※ツアー前と6ヵ月後に測定し、対応のあるt検定を行った。

項目	実施前		実施後		前後の差	有意差	測定人数
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差			
セルフエフィカシー	42.8	4.3	47.4	7.6	4.6	*	12

** p<0.01 * p<0.05

※ セルフエフィカシー: 自己効力感、自分が課題を克服できる期待や自信のこと。

セルフエフィカシーが高いほど、その行動を行う可能性が高くなり、その行動をするための力を惜しまず、失敗や困難を伴っても諦めにくいと考えられている。

