

臨地実習中の看護学生におけるストレスコーピングと臨地実習自己効力感との関連

毛利貴子, 眞鍋えみ子

京都府立医科大学医学部看護学科

Relationships between Stress Coping and Feelings of Self-Efficacy of Nursing Students in Clinical Practice

Takako Mouri, Emiko Manabe

School of Nursing, Kyoto Prefecture University of Medicine

要約

目的: 臨地実習期間における看護学生のストレスコーピングの実態及び, 臨地実習自己効力感との関連を明らかにする。

方法: 看護学生1895名(男性91名, 女性1804名)を対象にストレスコーピング, 臨地実習自己効力感と属性に関する質問紙調査を行った。

結果: ストレスコーピングの実態では, 女性は男性より情緒的サポート希求, 4年生は3年生より情緒的サポート希求, 認知的再解釈, 問題解決を行うことが確認された。臨地実習自己効力感の対象の理解・援助効力感, 友人との関係性維持効力感, 指導者との関係性維持効力感ともに高群と低群に分類でき, 高群の学生はストレスコーピングを多用していることが明らかになった。

考察: 臨地実習中の学生には, 性別や生活経験を考慮した上で適切なコーピングスキルの使用を促し, 自己効力感をバランスよく機能させることにより, 精神健康の維持につながることを示唆された。

キーワード: 看護学生, 臨地実習, ストレスコーピング, 臨地実習自己効力感

1. はじめに

看護基礎教育の臨地実習において学生は, 講義や演習と異なり闘病中の患者を対象にした看護の実践・展開が求められる。この臨地実習は, 既得の知識や技術を統合する機会として重要な学習の場である。しかし, 臨地実習は学生にとっては慣れない環境で, 初めて体験する看護技術, 両親より年齢の高い患者とのコミュニケーション, 指導看護師への報告やカンファレンスなど精神的緊張は高い。さらにより個別的な看護の提供には事前の学習や事後の振り返りに時間を要し, 睡眠時間は講義の時より少なくならざるを得ず, 身体的な疲労も大きい。このように身体的疲労と精神的緊張により, 実習中の学生はストレスフルな状況にある。奥村ら¹⁾は臨地実習中の学生のストレス反応は実習前に最も高く, 実習の進行に伴って低下していくこと, その主な原因は「自分の無力さ・未熟さの痛感」であることを明らかにした。また, 実習期間中の不安は強く, その不安が学生の精神的緊張をより高め, 精神的な健康維持を困難にしている²⁾。したがって, 臨地実習において学生が心身ともに健康を維持することは,

学習効果を高めるとともに, 看護職としての責任感や役割を身につける上で重要である。

ストレスとは人間と環境との間の特定な関係であり, その評価には, 両者の相互作用が個人にとってどの程度ストレスフルなのか, その程度や原因を評価する一次的評価とストレスラーによって何が危うくなっているのか, どのように対処できるのか評価する二次的評価がある³⁾。そして, ストレス反応の軽減の一つとして, これらの認知的評価への介入による行動変容が有効である⁴⁾。なかでも坂野ら⁵⁾は, 認知的評価への介入手段として自己効力感に着目し, 客観的な測定と観察が可能な自己効力感に介入することが行動変容の鍵であると指摘している。自己効力感とは, ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという確信⁶⁾であり, 最近, 保健・看護の領域でも健康行動形成や教育場面において注目されている。さらに, 自己効力感はストレスの二次的評価と類似した概念であり⁷⁾, その向上がストレスへの統制感を高め, 心理的ストレスを改善するのに有効である⁸⁾。したがって, 自己効力感の高い学生は, 効果

的にストレスコーピングを行いストレスへの統制感が高く、ストレス反応が低いことが予測される。そこで、臨地実習中の学生のストレスコーピングの実態とその関連要因の検討を行い、臨地実習中という緊張の高い状況における、臨地実習自己効力感とストレスコーピングとの関連を検討する。

本研究により、臨地実習中のストレスコーピングの特徴と自己効力感との関連を明らかにすることは、ストレス反応の軽減を目標とした具体的な指導方法の検討につながる。そして、臨地実習期間中に学生が安定した精神状態を保ち、積極的な学習への取り組みを可能とするためにも、意義深いと思われる。

II. 方法

1. 調査対象と手続き

2003年9月～12月に各看護学領域別の臨地実習を履修している3,4年生を対象とした。研究協力を承諾の得られた看護師養成課程の代表者に、学生への質問紙の配布を依頼した。対象者への倫理的配慮としては、質問紙の表紙に研究への協力は自由意志であること、プライバシーの保護、返送をもって同意とみなすことを明記した。なお、調査は京都府立医科大学倫理審査委員会の承認を得て実施した。

2. 調査内容

(1) ストレスコーピング: General Coping Questionnaire (GCQ特性版)⁹⁾を用いて、日常一般的なコーピングストラテジーを測定した。感情表出、情緒的サポート希求、認知的再解釈、問題解決の4因子、各8項目で構成されている。回答は5件法で、得点範囲は8～40点。

(2) 臨地実習自己効力感尺度¹⁰⁾: 看護を「実践できそうだ」という自信を測定できる。対象の理解・援助効力感(以下「対象理解」と略す)、友人との関係性維持効力感(以下「友人関係性」と略す)、指導者との関係性維持効力感(以下「指導者関係性」と略す)の3下位尺度のうち、対象理解は8項目、他の2下位尺度は4項目の計16項目から構成されている。回答は6件法で、素点の合計を算出し下位尺度点とする。得点範囲は対象理解8～48点、友人関係性と指導者関係性4～24点。

(3) 属性: 性別, 学年, 教育課程, 既習の実習期間を調査した。

3. 分析

属性とGCQ得点との関連の検討では、各属性を独立変数とし、GCQ下位尺度を従属変数として2群間の比較はt検定、3群間は一元配置分散分析を行い、多重比較はTukey法を用いた。臨地実習自己効力感尺度の下位尺度点はクラスター分析により2群(低群, 高群)にわけ、GCQ得点を従属変数としてt検定を行った。分析には統計解析ソフトSPSS12.0Jを用いた。

III. 結果

1. 対象の背景

総依頼数8,352名のうち回答が返送されたのは3,341名であった(回収率40.0%)。2003年看護師養成課程在学中の課程別割合を参考に、看護大学417名(22.0%)、看護短期大学265名(14.0%)、看護専門学校1213名(64.0%)、計1895名(平均年齢21.5±2.6歳, 男性91名, 女性1,804名)を分析対象とした。

2. 属性とストレスコーピングとの関連

看護学生が日常一般的に用いるストレスコーピングの下位尺度点の平均は、感情表出23.78 (SD6.30)、情緒的サポート希求28.42 (SD6.00)、認知的再解釈26.16 (SD5.66)、問題解決26.98 (SD4.76)であった。一般大学生784名を対象に調査された佐々木らの結果¹¹⁾におけるストレスコーピング下位尺度の平均点は、感情表出23.04 (SD6.38)、情緒的サポート希求24.31 (SD6.61)、認知的再解釈25.82 (SD6.13)、問題解決26.43 (SD5.11)であり、本結果と比較すると、情緒的サポート希求において看護学生の得点が高いことがわかった。

属性とストレスコーピングの関連を検討するためにまず、性別を独立変数、GCQ下位尺度点を従属変数としてt検定を行った(表1)。その結果、感情表出、情緒的サポート希求において女性の方が男性より高得

表1 性別とGCQの平均値

GCQ下位尺度点	性別		t値
	男 (n=91)	女 (n=1804)	
感情表出	22.90 (6.64)	23.82 (6.28)	1.36
情緒的サポート希求	23.76 (6.49)	28.65 (5.88)	7.71**
認知的再解釈	26.76 (5.72)	26.13 (5.63)	1.04
問題解決	27.43 (5.29)	26.96 (4.73)	.92

()内は標準偏差

** p<.01

サークル活動など1年間の生活体験や、対人経験の違いがコーピングスキルを高めていると考えられる。さらに、問題解決に関するストレスコーピングにおいては、実習時期では差がないことから、臨地実習においてストレスコーピングを習得する機会は少なく、臨地実習以外の生活体験で習得する部分が大いと考えられ、個々の学生の生活体験を考慮した関わりの必要性が示唆された。

教育課程においては、看護専門学校や看護系短期大学は臨床看護師としての訓練的な課程であり、看護系大学は学問的な発展を指向した教育の課程¹⁷⁾であることから、教育課程や教育目標の違いが学生のストレスコーピングに影響する可能性も考えられる。しかし、今回の検討のみで推測するには限界があり、今後の詳細な検討が必要である。

以上から、ストレスコーピングは様々な状況にあわせて活用されることにより、ストレスへの統制につながることから、臨地実習において困難な出来事が生じた際には、性別や生活体験を考慮し学生がどのようなコーピングを用いているのかをみきわめ、不足しているスキルを高める関わりをもつ必要がある。さらに、情動面と問題解決面のバランスを考慮した働きかけも重要と思われる。

2. 臨地実習自己効力感とストレスコーピングとの関連

臨地実習自己効力感とストレスコーピングとの関連では、臨地実習自己効力感の高い学生は、コーピングスキルを多く使うことが示された。一般的に自己効力感の高い生徒はコーピングの積極的対処を多く用い、ストレス事態におかれても諦めない傾向にあり、全般的にストレス反応の表出が少ない¹⁸⁾ことから、臨地実習自己効力感においてもストレスラー-ストレス反応における認知的評価に働き、ストレス反応を軽減させることが示唆された。しかし、今回の調査で用いたGCQ特性版は一般的なストレスコーピングを測定するものであり、問題解決に関するストレスコーピングは臨地実習進行には影響を受けないことから、一般的ストレスコーピングと臨地実習自己効力感との因果関係については明らかではない。

今回の調査では、対象の理解・援助、友人との関係性維持、指導者との関係性維持の3つの臨地実習自己効力感の下位尺度が、ともに高い群と低い群に分類できた。したがって、全般的に低い学生、高低のバランスの悪い学生、高すぎる学生に着目し、個人の自己効

力感のパターンを知り、3つの自己効力感がバランスよく機能するように働きかけることが重要である。

近年、看護臨床では新卒看護職員の早期離職が問題となっており、その要因の一つに現代の若者の精神的な未熟さや弱さが指摘されている¹⁹⁾。学生時代に自分のストレス反応のメカニズムとその特徴を把握し、自己制御できるようになることが大切である。最後に、今後の課題としては、まず臨地実習におけるストレスラー、認知的評価、ストレス反応の因果関係を明らかにすること、次にその結果に基づいた臨地実習中の看護学生におけるストレスマネージメント介入プログラムの作成である。

文献

- 1) 奥村亮子, 青山みどり, 廣瀬現代美他 (2002) : 成人看護学実習における学生のストレス・コーピングの縦断的検討, 群馬県立医療短期大学紀要, 9, 49-56
- 2) 飯出美枝子, 三木園生, 澁谷貞子 (2005) : 実習前後の看護学生の不安の変化について - STAI-Xを用いての分析 -, 桐生短期大学紀要, 16, 65-69
- 3) Recharad S.Lazarus, Susan Folkman 本明寛, 春木豊, 織田正美監訳 (2007) : ストレスの心理学, 実務教育出版
- 4) 嶋田洋徳 (1996) : 中学生におけるセルフエフィカシーの心理的ストレス軽減効果, ヒューマンサイエンスリサーチ, 5: 55-68
- 5) 坂野雄二 (1993) : 何が認知行動療法の発展を引き起こしたか, こころの科学50, 日本評論社
- 6) Albert Bandura (1977) : Self-efficacy: Toward a Unifing Theory of Behavioral Change, Psychological Review, 84 (2), 191-215
- 7) 前掲書 3)
- 8) 坂野雄二, 前田基成 (2005) : セルフエフィカシーの臨床心理学, 北大路書房
- 9) 佐々木恵, 山崎勝之 (2002) : コーピング尺度 (GCQ) 特性版の作成および信頼性・妥当性の検討, 日本公衆衛生雑誌, 49 (5), 399-408
- 10) 眞鍋えみ子, 笹川寿美, 松田かおり, 北島謙吾, 園田悦代, 種池礼子, 上野範子 (2007) : 看護学生の臨地実習自己効力感尺度の開発とその信頼性・妥当性の検討, 日本看護研究学会雑誌, 30 (2), 43-53
- 11) 前掲書 9)
- 12) 奥村亮子, 青山みどり, 廣瀬現代美, 中西陽子,

- 二渡玉江 (2002) : 成人看護学実習における学生のストレスコーピングの縦断的検討, 群馬県立医療短期大学紀要, 9, 49-56
- 13) 前掲書10)
- 14) 百瀬由美子, 山崎章恵, 阪口しげ子 (1998) : 患者とのかかわりにおける看護学生の自己効力感(Ⅱ) - 基礎看護実習前後の比較と自己効力感を高める要因 -, 信州大学医療技術短期大学部紀要, 24, 71-79
- 15) 山崎章恵, 百瀬由美子, 阪口しげ子 (2000) : 看護学生の臨地実習前後における自己効力感の変化と影響要因, 信州大学医療技術短期大学部紀要, 26, 25-34
- 16) 嶋信宏 (1992) : 大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果, 社会心理学研究, 7 (1), 45-53
- 17) 小山真理子 (2000) : 看護教育のカリキュラム, 医学書院
- 18) 前掲書 4)
- 19) 2005年新卒看護職員の入職後早期離職防止対策ワーキンググループ (2005) : 2005年新卒看護職員の入職後早期離職防止対策報告書, 社団法人日本看護協会