

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, 真鍋えみ子

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は対象の理解・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が示唆された。

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、その主な原因是「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ッサ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指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。研究協力に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

点であり、情緒的サポート希求においては有意差が認められた ($t(1893) = 7.71, p < .01$)。したがって、女子学生の方が男子学生より他者との精神的なつながりを得るというコーピングスキルを多く使っていることが示された。その他の感情表出、認知的再解釈、問題解決においては性差は認められなかった。

次に、学年とストレスコーピングとの関連を検討するため、学年を3年生と4年生の2群にわけて分析した（表2）。その結果、4年生の方が3年生より情緒的サポート希求、認知的再解釈、問題解決において有意に高得点であった ($t(1893) = 3.19, 2.68, 3.59, p < .01$)。これらから、4年生の方が多様なコーピングスキルを使用していることが明らかにされた。

教育課程とストレスコーピングとの関連の検討は、教育課程を看護専門学校、看護系短期大学、看護系大学にわけて一元配置分散分析を行った（表3）。情緒的サポート希求と問題解決に有意差が認められ ($F(2,1892) = 5.23, 3.50, p < .01, .05$)、Tukey法による多重比較の結果、情緒的サポート希求では看護系大学の方が看護専門学校より有意に高得点であった ($p < .01$)。そして、問題解決では、看護系短期大学の方が看護専門学校より有意に高い傾向にあった ($p < .10$)。看護専門学校の学生は看護系大学生に比べ、誰かになぐさめて

もううや身近な人に励ましてもらうなどの情緒的サポートをあまり使わず、看護系短大生より困難を乗りこえるために努力するなどの問題解決のコーピングを使う頻度も少ない傾向にあることが明らかになった。

臨地実習の前後やその進度で看護学生のストレス反応や自己効力感に違いがある^{12), 13), 14), 15)}ことから、実習期間を初期（3ヶ月未満）、中期（4～6ヶ月）、後期（7ヶ月以上）に分類し、実習期間とストレスコーピングとの関連を検討した。一元配置分散分析の結果を表4に示した。その結果、感情表出と情緒的サポート希求に有意差があり ($F(2,1819) = 2.88, 4.56, p < .05, .01$)、多重比較を行ったところ、感情表出では中期より後期が高得点であり ($p < .05$)、情緒的サポート希求では中期より初期が高得点であった ($p < .01$)。実習3ヶ月までは人との関わりの中で気持ちを落ち着かせようとする情緒的サポート希求が、7ヶ月以降にはそのときの気持ちや感情を態度にあらわす感情表出が4～6ヶ月頃に比べて多く行われることが明らかにされた。すなわち、実習時期によって情動に関するコーピングの活用は異なるが、問題解決に関するコーピングスキルの活用には変化がないことが示された。

これらの結果から、臨地実習中の看護学生におけるストレスコーピングには、性別、学年、所属教育機関、実習時期により違いがあることが確認された。

3. 臨地実習自己効力感の特徴

臨地実習自己効力感の下位尺度の平均得点は、対象の理解34.25 (SD4.51)、友人関係性18.72 (SD3.29)、指導者関係性16.21 (SD2.89) であった。

臨地実習自己効力感の特徴を把握するために各下位尺度点を標準化し、K-means法によるQモードのクラスター分析を行った。その結果、3つの下位尺度点ともに高い群（自己効力感高群）、ともに低い群（自己効力感低群）の2群に分類が可能であった。その内

表2 学年とGCQの平均値

GCQ下位尺度点	学年		t値
	3年生 (n=1721)	4年生 (n=174)	
感情表出	23.80 (6.27)	23.55 (6.58)	.507
情緒サポート	28.28 (6.03)	29.80 (5.49)	3.19**
認知的再解釈	26.05 (5.64)	27.25 (5.53)	2.68**
問題解決	26.86 (4.78)	28.21 (4.41)	3.59**

()内は標準偏差

** p < .01

表3 教育課程とGCQの平均値

GCQ下位尺度点	教育課程			F値	多重比較
	看護専門学校 (n=1213)	看護系短大 (n=265)	看護系大学 (n=417)		
感情表出	23.86 (6.15)	23.88 (6.42)	23.48 (6.66)	.59	
情緒サポート	28.11 (6.01)	28.59 (6.21)	29.20 (5.78)	5.23**	専門 < 大学*
認知的再解釈	26.04 (5.40)	26.60 (5.75)	26.23 (6.20)	1.10	
問題解決	26.77 (4.70)	27.45 (4.54)	27.31 (5.05)	3.50*	専門 < 短大†

()内は標準偏差

** p < .01 * p < .05 † p < .10

訳は、自己効力感高群995名（52.5%）、低群900名（47.5%）であった（図1）。すなわち、臨地実習自己効力感の3つの下位尺度は同じ方向性を示し、どれか一つの自己効力感を向上させることにより全般的に自己効力感も向上することが示唆された。

4. 臨地実習自己効力感とストレスコーピングの関連

次に、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ため、抽出された2つのクラスターを独立変数、GCQの下位尺度点を従属変数としてt検定を行った（表5）。その結果、すべての下位尺度において自己効力感高群の方が低群に比べ有意に高得点であった（ $t(1893) = 2.06, 10.94, 12.93, 16.03, p < .05, .01, .01, .01$ ）。これらから臨地実習自己効力感の高い学生は感情表出、情緒的サポート希求、認知的再解釈、問題解決というコーピングスキルを多く使用していることが示された。

IV. 考察

本研究の目的は、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を明らかにし、精神的健康維持を目指した指導のあり方を検討することであった。

1. 属性とストレスコーピング

属性とストレスコーピングの分析結果から、①情緒的サポート希求に関するストレスコーピングは男性より女性が高い、②学年が進行するほど情緒的サポート希求、認知的再解釈、問題解決のスキルも高い、③教育課程における情緒的サポート希求では看護系大学が、問題解決では看護系短期大学が看護専門学校よりも高い、④実習初期では情緒的サポート希求が、後期では感情表出が実習中期に比べて高いことが明らかになった。

性差については、大学生では女性の方が対人関係におけるサポートをうけているという報告¹⁶⁾とあわせて考えると、女子学生の方が情緒的サポートに関するスキルを積極的に使用するため、男子学生より他者からのサポートを受けていると考えられる。看護教育機関において男子学生の割合は低く、学年に数名ということも少なくない。男子学生は情緒的サポートスキルの使用が女子学生に比べて少ないと、また少人数ゆえに情緒的サポートがうまく機能しないことも考慮して、関わる必要がある。

学年による違いについては、アルバイトや就職活動、

表4 実習時期とGCQの平均値

GCQ下位尺度点	実習時期			F値	多重比較
	初期 (n=385)	中期 (n=706)	後期 (n=731)		
感情表出	23.82 (6.56)	23.35 (6.12)	24.15 (6.39)	2.88*	中期 > 後期*
情緒サポート	29.07 (5.74)	27.97 (6.06)	28.58 (6.03)	4.56**	初期 > 中期**
認知的再解釈	25.90 (6.35)	26.29 (5.32)	26.22 (5.60)	.60	
問題解決	26.90 (5.17)	27.03 (4.51)	27.05 (4.80)	.13	

()内は標準偏差

** p<.01 * p<.05

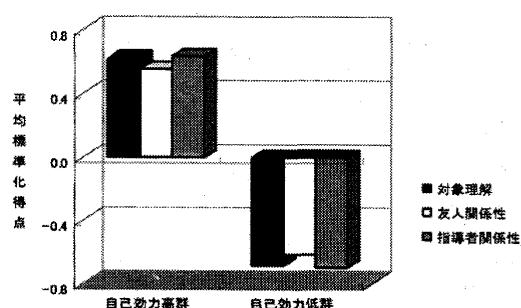


図1 臨地実習自己効力感のクラスター分類

表5 臨地実習自己効力感とGCQの平均値

GCQ下位尺度点	自己効力感		
	低群 (n=900)	高群 (n=995)	t値
感情表出	23.46 (6.36)	24.06 (6.23)	2.06*
情緒的サポート	26.88 (5.60)	29.81 (6.06)	10.94**
認知的再解釈	24.47 (5.47)	27.68 (5.35)	12.93**
問題解決	25.25 (4.40)	28.55 (4.55)	16.03**

()内は標準偏差

** p<.01 * p<.05

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経験で習得する部分が大きいと考えられ、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ッサ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、一般的な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ッサー、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、廣瀬規代美他（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、濵谷貞子（2005）：実習前後の看護学生の不安の変化について－STAIXを用いての分析－、桐生短期大学紀要、16, 65-69
- 3) Rechard 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) 鳴田洋徳（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 Unifying 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) 真鍋えみ子、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、廣瀬規代美、中西陽子、

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

- 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