

看護学生のストレスに影響を及ぼす要因

小林 民恵¹⁾, 兵藤好美

要 約

看護学専攻の大学生1~4年生を対象に、ストレスナー、ストレス反応におけるHealth Locus of Controlとソーシャルサポートの効果等に関する質問紙調査を行った結果、次の点が明らかになった。

1. ストレス反応(全体)、不安・怒り・抑うつに関して、いずれもHLCの高群のほうが、低群よりも心身の健康度が高いことが明らかになった。
2. ソーシャルサポートの高低によるストレス反応に、有意な差は認められなかった。また、ストレス反応に対する直接的影響も見られなかった。しかしながら、下位項目である母親サポートについては、ストレス反応の抑制に効果のあることが明らかになった。
3. ストレスナーでは、1・2年生はクラブ活動が最も多く、次に学業が多かった。3・4年生も学業が最も多かった。
4. サポート源では、4年生が他の学年より教員サポート人数において、高い値を示していた。それに対し、1・2年生と教員の関わりは少ないということが明らかになった。

キーワード：看護学生、ストレスナー、ストレス反応、ソーシャルサポート

緒 言

大学生は思春期から青年期への移行時期であり、この時期の発達課題である自我同一性の確立に関して悩みが多いとされている。自我同一性の確立とは、自分が誰であるか、どのような人間になりたいか、他人にどのように見えるのかを知っているという確認をもつことである。同一性の確立がうまく行われないと、同一性の混乱が起こり、人格上の問題を起こす可能性があること¹⁾が指摘されている。

看護学生においては、大学に入学した段階から、ある程度職業選択の方向性が決まっている学生が多いが、さまざまな状況から看護職志望というわけではなく入学してきた学生もいるのではないかと推察される。後者の強い動悸を持たずに入学してきた学生にとっては、学年が上がるにつれて専門的な授業も増え、看護職志望以外には入学後の方向転換が段々と難しくなってくる中、学業に関するストレスは、ますます増大してくることになる。また前者の看護職志望の学生の中にも、臨床実習に出て看護職の適

性に悩む割合が多くなっていくのではないかと、思われる。

しかしながら、相当大きなストレスを受けても健康を害せずに済む人もいれば、そうでない人もいる。これは、個人を取り巻く環境と個人の持つパーソナリティが関係していると考えられている。こうした、ストレスを軽減する働きを持つ社会環境の変数の1つとして、ソーシャルサポートの重要性が近年注目されるようになってきている。

ソーシャルサポートは、対人関係と心身の健康を結ぶ接点として注目され、多くの研究がなされてきた。嶋(1991)は、大学生においてサポートの提供者の中心は、同性の友人と恋人である²⁾と述べている。また学年が上がるにつれて、サポートの提供者は微妙に変化していっていると考えられ、その質や内容は異なってくるが、学年間の比較を研究したものは少ない。さらに嶋(1992)は、ストレス緩和効果に関して、高いソーシャルサポートを受けられる人は、深刻な状況にさらされても精神的健康は良好に保た

1) 備前市役所

岡山大学医学部 保健学科 看護学専攻

れるが、低いソーシャルサポートしか受けられない人は、強いストレス状況に遭遇すると精神的健康が悪化してしまう³⁾と述べている。この研究ではストレスの種類を増やす、あるいは、ソーシャルサポートも家族、友人というような大まかな分け方だけでなく、父親、母親、きょうだい、友人、恋人、などのように細かくとらえる必要があるという問題点が残されている。福岡ら(1995)の研究によれば、大学生では家族、友人の両サポートが健康に対して望ましい効果を持っている⁴⁾ことが報告されている。

もうひとつの要因、個人の持つパーソナリティ変数として Health Locus of Control (以下 HLC と略す) が挙げられる。この尺度は、Rotter⁵⁾ の社会的学習理論に基づく Locus of Control の考えを保健行動の領域に適用したものであり、医療や健康に関する行動の統制感についての人格変数である。HLC では、「内的 (Internal) 統制傾向の人は自分自身の努力によって、外的 (External) 統制傾向の人は医療従事者や運によって、健康が得られると信じる」とされる。また Rotter (1966) によれば、Internal な人、すなわち自分自身コントロールの強い人は、一般に情報の収集能力やサポートの探索能力にも優れている結果、ストレスフルな状況においても適応的である⁵⁾と報告されている。

このように大学生が日ごろ感じる可能性のあるストレスはさまざまであり、これらに対してストレスからその人を守り、健康を維持するための「自己」と「他者」の力の有効性を考えることは意味があると考えられる。そしてさまざまなストレスを抱えながら、アイデンティティーの確立や、将来の問題解決に向かう多くの大学生に対する適切なサポートを考える研究は、大学生の精神的健康を考える上で役立つと思われる。

そこで本研究は、看護学生のストレス反応が、「自己」に関しての HLC、「他者」からの援助であるソーシャルサポートの効果によって緩和されるであろうといった仮説に基づき、その影響力を検討することを目的とする。加えて看護学生のストレスがどこにあるのかを明らかにすると共に、学年が上がるにつれてどのような変化が見られるか、学年ごとの比較を行い検討する。

方 法

1. 調査対象

A 大学看護学専攻の 1～4 年生 300 名。各学年の内訳は 1 年生 70 名、2 年生 70 名、3 年生 90 名、4 年

生 70 名である。回収率は 91.0% (273 名) であった。

2. 調査時期・方法

調査は、2005 年 9 月 14 日～10 月 6 日の期間に実施した。

調査の主旨を説明し、同意の得られた学生のみ調査用紙を配布した。なお調査は、授業前後及び休憩時間に実施した。回収方法は学科内のホールに回収箱を設置し、空き時間に投函して貰うよう依頼した。

3. 調査内容

1) ストレッサー

尾関 (1993)⁶⁾ の作成した大学生用ストレス自己評価尺度・ストレッサーを用いた。大学生が日常生活において体験するような 35 項目の出来事に対して、過去半年間の体験の有無および体験した出来事に対する不快感について 5 段階評定 (0: 体験なし, 1: なんとなくなかった, 2: ややつらかった, 3: かなりつらかった, 4: 非常につらかった) で求めた。

2) Health Locus of Control

Wallston らの HLC 尺度を参考に、渡辺 (1985)⁷⁾ が作成した HLC 尺度を用いた。4 段階評定であり、「そう思う」と答えると内的統制とみなせる Internal 項目では、「そう思う」から順に 4～1 点とし、「そう思う」と答えると外的統制とみなせる External 項目では逆に 1～4 点とし、14 項目の合計得点を求めた。したがって、得点が高くなるほど内的統制傾向が強くなる。

3) ソーシャルサポート

嶋 (1992)²⁾ の大学生用ソーシャルサポート尺度を修正して用いた。12 項目のうち、交友的サポート (おしゃべりをして楽しい時間を過ごしたり、一緒に遊びに出かけたりする)、情緒的サポート (プライベートなことについて話し合うことができ、お互いの気持ちや感情をわかり合える)、情報のサポート (いろいろな情報のやりとりをする)、間接道具的サポート (間接的に協力してもらう)、直接道具的サポート (困っていることについて直接手伝ってもらう) に分け、それを 5 項目に修正した。大学生にとって重要なサポート源となりやすいと考えられる 7 つのサポート源 (父親、母親、きょうだい、友達、恋人、教員、その他) を定め、上記の 5 項目に該当する人を最高 5 人まで挙げてもらい、単純加算

した。したがって、得点が高くなるほどサポートは高くなる。また、そのソーシャルサポートの期待に対する実行の程度を5段階評定（1：期待していたよりは援助が少ない，2：期待していたよりは援助がやや少ない，3：ほぼ期待通りである，4：期待していた以上によく援助してくれる，5：期待していた以上に非常によくしてくれる）で求めた。

4) ストレス反応

尾関（1993）⁶⁾の作成した大学生用ストレス自己評価尺度・ストレス反応を用いた。情動的側面15項目（抑うつ，不安，怒り），認知・行動的側面10項目（情緒的反応・引きこもり），身体的側面10項目（身体的疲労，自律神経系の活動性亢進）の7下位尺度からなり，最近1週間の自覚的な心身の状態について，4段階評定（0：あてはまらない，1：ややあてはまる，2：かなりあてはまる，3：非常にあてはまる）を求めた。

5) 属性に関する質問項目

性別，学年，年齢，住居形態を尋ねた。

4. 分析方法

1) ストレッサー，HLC，ソーシャルサポート，ソーシャルサポートの期待に対する実行の程度，サポート源，ストレス反応に関して，学年間の比較を行うため一元配置分散分析を行った。

2) ストレッサー，HLC，ソーシャルサポート，ソーシャルサポートの期待に対する実行の程度，サポート源の高低群によるストレス反応の差異を，t検定を用いて比較した。各要因の各平均点より低い群を低群，高い群を高群と分類した。

3) ストレス反応に対する緩和効果をみるために，HLC，ソーシャルサポート，学年に関してストレス反応を従属変数とする二元配置分散分析を行った。

4) ストレッサー，HLC，ソーシャルサポート，ソーシャルサポートに関する期待度，サポート源，性別，年齢，学年，住居形態について，健康に及ぼす影響力をみるために，ストレス反応を従属変数とするステップワイズ法による重回帰分析をおこなった。

5. 研究の倫理的な配慮について

1) 自由な選択の保障

学生の人権擁護に十分配慮して行う。学生に対して，研究に参加することに関して，自由意志で参加または不参加を選択でき，たとえ研究に参加しなくても，あるいは途中で参加を中止したとしても，なんら不利な取り扱いを受けないという説明を行った。

2) プライバシー及び個人情報の保護に関する対策

学生のプライバシーと個人情報の保護に細心の注意を払うことを約束した。研究で得られたデータは，個人が特定できないよう，無記名とした。

3) 研究によって生ずる個人への不利益

アンケートの配布を授業前後，及び休憩時間に行ったが，あくまでも授業に影響しないように配慮し，回答した調査用紙は，ホールに回収箱を設け投函するよう依頼した。

以上のことを口頭で説明するとともに，配布する質問紙にも記載した。

結 果

1.

1) 学年間比較

(1) ストレッサーの内容

1年生・2年生はクラブ活動を一番ストレスと感じていた。また3年生・4年生は学業を一番ストレスと感じていた。項目別に見てみると，1年生は「家族と過ごす時間が減った」2年生・4年生は「生活が不規則になった」，3年生は「将来の職業について考えるようになった」に一番ストレスを感じていた。また，どの学年でも「自分の能力・適正について考えるようになった」「自分の性格について考えるようになった」「将来の職業について考えるようになった」が上位を占めていた（表1）。

(2) ストレッサー得点

ストレッサー（合計）に関しては，学年間に傾向差（ $F = 2.61, df = 3/266, p < .10$ ）しか認められなかった（表2）。多重比較の結果，1年生と4年生の間に有意な差が認められ，1年生のほうが4年生より高い値を示していた。下位尺度の友人・恋人との関係に関するストレスに関して，学年間に有意な差（ $F = 2.74, df = 3/266, p < .05$ ）が認められたが，多重比較の結果には有意な差は認められな

表1-1 ストレッサーの内訳

	友人・恋人 関係	学 業	生 活	家族関係	対人関係	クラブ活動	その他	合 計(%)
1年生	15.9	21.5	19.2	13.2	19.5	10.3	0.4	100.0
2年生	14.2	21.4	17.3	14.5	17.9	14.6	0.1	100.0
3年生	16.0	18.7	17.3	12.4	15.2	19.4	1.0	100.0
4年生	14.4	17.6	16.5	14.2	15.5	21.8	0.0	100.0

表1-2 学年別 ストレッサー（上位5項目）

学年	ストレッサー項目
1	家族と過ごす時間が減った 生活が不規則になった 将来の職業について考えるようになった 一人で過ごす時間が増えた 自分の性格について考えるようになった
2	生活が不規則になった 自分の能力・適正について考えるようになった 将来の職業について考えるようになった 自分の性格について考えるようになった 興味の持てない授業を受けるようになった
3	将来の職業について考えるようになった 自分の性格について考えるようになった 自分の経済状態(生活費、交際費など)が悪くなった 自分の能力・適正について考えるようになった 興味の持てない授業を受けるようになった
4	生活が不規則になった 自分の能力・適正について考えるようになった 将来の職業について考えるようになった 自分の性格について考えるようになった 自分の勉強、試験、卒業がうまくいかない

った。また、家族との関係に関するストレスに関しては、学年間に有意な差 ($F = 2.75, df = 3/266, p < .05$) が認められた。多重比較の結果、1年生と4年生の間に有意な差が認められ、1年生のほうが4年生より高い値を示していた。クラブ活動に関しても、学年間に有意な差 ($F = 12.96, df = 3/266, p < .001$) が認められた。多重比較の結果、1年生と3年生・4年生、2年生と4年生の間に有意な差が認められ、1年生のほうが3年生・4年生より、2年生のほうが4年生より高い値を示していた。なお、学業、生活、対人関係に関しては有意な差は認められなかった。

2) HLC 得点

HLC に関しては学年間に有意な差は認められな

かった。

3) ソーシャルサポート得点

ソーシャルサポート（合計）に関しては学年間に有意な差は認められなかった（表3）。下位尺度の交友的サポートに関して、学年間に傾向差 ($F = 2.52, df = 3/229, p < .10$) しか認められなかった。なお、情緒的サポート、情報のサポート、間接道具的サポート、直接道具的サポートに関しては、有意な差は認められなかった。

4) ソーシャルサポート期待に対する実行の程度

ソーシャルサポートの期待に対する実行の程度（合計）に関して、学年間に有意な差 ($F = 4.65, df = 3/218, p < .01$) が認められた（表4）。多重比較の結果、1年生と2年生・4年生の間に有意な差が認められ、1年生のほうが2年生・4年生より高い値を示していた。

下位尺度の交友的サポートの期待に対する実行の程度に関して、学年間に有意な差 ($F = 3.10, df = 3/223, p < .05$) が認められた。多重比較の結果、1年生と2年生の間に有意な差が認められ、1年生のほうが2年生より高い値を示していた。情緒的サポートの期待に対する実行の程度に関しては、学年間に傾向差 ($F = 2.58, df = 3/219, p < .10$) しか認められなかった。多重比較の結果、1年生と4年生の間に有意な差が認められ、1年生のほうが4年生より高い値を示していた。情報のサポートの期待に対する実行の程度に関して、学年間に有意な差 ($F = 4.90, df = 3/213, p < .01$) が認められた。多重比較の結果、1年生と2年生・4年生の間に有意な差が認められ、1年生のほうが2年生・4年生より高い値を示していた。間接道具的サポートの期待に対する実行の程度に関して、学年間に有意な差 ($F = 4.81, df = 3/214, p < .01$) が認められた。多重比較の結果、1年生と4年生の間に有意な差が認められ、1年生のほうが4年生より高い値を示していた。また、直接道具的サポートの期待に対する実行の程度に関して、学年間に有意な差 ($F = 7.26, df$

= 3/182, $p < .001$) が認められた。多重比較の結果、4年生と1年生・3年生の間に有意な差が認められ、1年生・3年生のほうが4年生より高い値を示していた

5) サポート種類・人数

サポート源については、

恋人サポート人数に関しては、学年間に有意な差 ($F = 3.65, df = 3/266, p < .05$) が認められた (表5)。多重比較の結果、1年生と4年生の間に有意な差が認められ、4年生のほうが1年生より高い値を示していた。教員サポート人数に関しても、学年間に有意な差 ($F = 9.79, df = 3/266, p < .001$) が認められた。多重比較の結果、4年生と1年生・2年生・3年生の間に有意な差が認められ、4年生のほうが1年生・2年生・3年生より高い値を示していた。なお、父親サポート、母親サポート、きょうだいサポート、友達サポート人数に関しては有意な

差は認められなかった。

6) ストレス反応の学年間の比較

ストレス反応全体に関しては、学年間に傾向差 ($F = 2.22, df = 3/260, p < .10$) しか認められなかった。また多重比較の結果からも有意な差は認められなかったが、全体的に4年生が高い値を示していた (表6)。下位尺度の抑うつに関しては、学年間に傾向差 ($F = 2.28, df = 3/260, p < .10$) しか認められなかったが、不安に関しては、学年間に有意な差 ($F = 3.81, df = 3/260, p < .05$) が認められた。多重比較の結果、4年生と2年生・3年生の間に有意な差が認められ、4年生のほうが2年生・3年生より高い値を示していた。身体的疲労感に関しても、学年間に有意な差 ($F = 2.74, df = 3/260, p < .05$) が認められたが、多重比較の結果には有意な差は認められなかった。なお、怒り、情緒的反応、引きこもり、自律神経系の活動性亢進に関しては有意な差は認め

表2 ストレッサー (学年別)

要因	友人・恋人関係	学業	生活	家族関係	対人関係	クラブ活動	ストレッサー合計
学年 1	6.24	10.24	11.97	4.10	5.65	3.17	41.37
2	6.72	9.88	11.42	3.25	4.98	2.57 *	38.57
3	5.08	10.10	10.17	3.43 *	5.26	* 1.74 *	35.79 *
4	5.03	8.97	9.98	2.74	5.18	1.07	32.97
F 値	2.74*	0.64	1.76	2.75*	0.54	12.96***	2.61+

+ : $p < .10$, * : $p < .05$, ** : $p < .01$, *** : $p < .001$

表3 ソーシャルサポート (学年別)

要因	交友的	情緒的	情動的	間接道具的	直接道具的	サポート合計
学年 1	4.10	3.44	3.46	3.27	2.42	16.69
2	4.02	3.46	3.29	3.13	2.23	16.13
3	3.71	3.01	3.09	3.03	2.07	14.91
4	3.54	3.23	2.97	3.02	1.90	14.66
F 値	2.52+	1.26	1.20	0.33	0.98	1.45

+ : $p < .10$

表4 ソーシャルサポート期待に対する実行の程度 (学年別)

要因	交友的	情緒的	情動的	間接道具的	直接道具的	サポート合計
学年 1	3.88	4.01	4.05	4.15	4.01	3.97
2	3.48 *	3.70	3.61 *	3.78	3.63	3.61 *
3	3.68	3.79 *	3.84 *	3.92 *	3.73 *	3.77 *
4	3.51	3.59	3.56	3.58	3.19	3.52
F 値	3.10*	2.58+	4.90**	4.81**	7.26***	4.65**

+ : $p < .10$, * : $p < .05$, ** : $p < .01$, *** : $p < .001$

表5 サポート源 (学年別)

要因		父親	母親	きょうだい	友達	恋人	教員	その他
学年	1	0.22	1.43	0.48	10.19	0.60	0.03	0.68
	2	0.27	1.60	0.95	9.40	1.03	0.00	0.73
	3	0.24	1.15	0.76	7.65	1.29*	0.05*	0.62
	4	0.33	1.52	0.64	9.31	1.61	0.36*	0.92
F 値		0.34	1.26	1.46	2.01	3.65*	9.79***	0.28

*: p < .05, ***: p < .001

表6 ストレス反応 (学年別)

要因		抑うつ	不安	怒り	情緒的反応	引きこもり	身体的疲労感	自律神経系	全体
学年	1	4.59	3.95	2.17	2.56	1.44	3.84	0.78	19.33
	2	3.57	2.90	2.18	2.42	1.22	3.13	0.68	16.10
	3	3.08	3.13*	1.96	2.39	1.20	2.64	0.66	15.05
	4	4.36	4.72*	2.30	3.33	1.64	3.90	1.15	21.39
F 値		2.28+	3.81*	0.14	1.58	0.53	2.74*	0.91	2.22+

+ : p < .10, * : p < .05

られなかった。

2.

1) ストレッサーの差異によるストレス反応

ストレス反応 (全体) に関しては, ストレッサーの高群は低群に比べて有意に高い (t = -6.08, df = 262, p < .001) ことが認められた。下位尺度の抑うつ (t = -4.58, df = 262, p < .001), 不安 (t = -5.63, df = 262, p < .001), 怒り (t = -3.64, df = 262, p < .001), 情緒的反応 (t = -6.17, df = 262, p < .001), 引きこもり (t = -4.03, df = 262, p < .001), 身体的疲労感 (t = -5.92, df = 262, p < .001) に関して, ストレッサーの高群は低群に比べて有意に高いことが認められた (表7)。

2) HLC の差異によるストレス反応

ストレス反応 (全体) に関しては, HLC の高群は低群より低い傾向 (t = 1.88, df = 262, p < .10) しか認められず, 下位尺度の不安 (t = 2.13, df = 262, p < .05), 怒り (t = 2.26, df = 262, p < .05) に関して, 有意に低いことが明らかになった (表8)。

3.

ストレス反応に対する緩和効果をみるために, HLC, ソーシャルサポート, 学年とストレス反応による二元配置分散分析を行った。その結果, いずれの項目についても主効果・緩和効果ともに認められなかった。

4.

1) ストレス反応に対する影響力

ストレッサー, HLC, ソーシャルサポート, ソーシャルサポートに関する期待度, サポート源, 性別, 年齢, 学年, 住居形態について, 健康に及ぼす影響力をみるために, ストレス反応を従属変数にしてステップワイズ法による重回帰分析をおこなった (表9)。

その結果, ストレッサー合計, HLC, 母親サポート, 学年の4項目が, 有意水準5%で抽出された。

考 察

1. HLC とソーシャルサポートの影響力

がん患者における心理的反応に対する HLC の影響力⁸⁾は, 既に, 塚本 (1999) によって明らかにされている。今回の結果において, ストレス反応下位項目である不安, 怒りに関し, いずれも HLC の高群の方が低群よりも低いことが明らかになったことから, 看護学生の内的統制者 (Internal 群) は, 外的統制者 (External 群) よりも精神的に健康であることが支持されたと言えよう。内的統制者は自分自身の努力や能力によって, また外的統制者は運や課題の困難度によって, 健康が得られると信じている。内的統制者はストレスフルな状況においても適応的であることから, 外的 External 統制傾向者がなぜ運や課題の困難度に帰属するのか聴き, 場合によっては内的統制できるような支援が, 必要になってくると思われる。

表7 ストレッサーの高低によるストレス反応の差異

要因	群	抑うつ	不安	怒り	情緒的反応	引きこもり	身体的疲労感	自律神経系	全体
友人・恋人 関係	低	2.76	2.92	1.60	2.03	0.84	2.76	0.57	13.48
	高	5.05	4.44	2.74	3.34	1.94	3.97	1.07	22.55
t 値		-4.90***	-3.63***	-3.01**	-3.85***	-3.95***	-3.23**	-2.15*	-4.69***
学 業	低	2.67	2.49	1.43	1.76	0.83	2.36	0.64	12.17
	高	5.02	4.79	2.85	3.55	1.90	4.30	0.97	23.38
t 値		-5.13***	-5.73***	-3.87***	-5.43***	-3.91***	-5.38***	-1.40	-6.00***
生 活	低	2.93	2.71	1.59	1.81	0.87	2.23	0.64	12.78
	高	4.73	4.54	2.67	3.47	1.84	4.40	0.97	22.63
t 値		-3.85***	-4.50***	-2.93**	-5.03***	-3.54***	-6.07***	-1.43	-5.21***
家族関係	低	2.90	2.70	1.72	2.03	0.99	2.48	0.69	13.51
	高	5.00	4.78	2.65	3.41	1.82	4.36	0.95	22.97
t 値		-4.51***	-4.99***	-2.40*	-4.09***	-2.91**	-4.99***	-1.11	-4.83***
対人関係	低	2.68	2.86	1.43	2.10	0.95	2.75	0.68	13.47
	高	5.28	4.60	3.02	3.34	1.87	4.04	0.96	23.11
t 値		-5.68***	-4.20***	-4.22***	-3.64***	-3.29**	-3.43**	-1.16	-5.04***
クラブ活動	低	3.42	3.40	1.93	2.49	1.15	2.98	0.75	16.13
	高	4.53	4.02	2.48	2.91	1.70	3.89	0.90	20.44
t 値		-2.27*	-1.41	-1.41	-1.17	-1.90+	-2.34*	-0.63	-2.12*
ストレッサー	低	2.82	2.54	1.49	1.68	0.82	2.30	0.62	12.27
	高	4.95	4.83	2.84	3.70	1.94	4.44	1.01	23.72
t 値		-4.58***	-5.63***	-3.64***	-6.17***	-4.03***	-5.92***	-1.67+	-6.08***

+ : p < .10, * : p < .05, ** : p < .01, *** : p < .001

表8 HCLの高低によるストレス反応の差異

要因	群	抑うつ	不安	怒り	情緒的反応	引きこもり	身体的疲労感	自律神経系	全体
HLC	低	4.26	4.07	2.54	2.76	1.54	3.55	0.87	19.59
	高	3.41	3.18	1.71	2.54	1.18	3.09	0.74	15.85
t 値		1.77+	2.13*	2.26*	0.62	1.27	1.20	0.54	1.88+

+ : p < .10, * : p < .05

表9 ストレス反応への影響要因

予測変数	標準化係数 (β)
1 ストレッサー合計	0.472***
2 HLC	-0.154**
3 母親サポート	-0.126*
4 学年	0.118*

R² = 0.269*** * : p < .05, ** : p < .01, *** : p < .001

今回の結果から、ソーシャルサポートの高い者は、低い者よりも心身の健康度が高いという結果には至らなかった。また、ソーシャルサポートの期待に対する実行の程度によるストレス反応に関しても、有意な差は認められなかった。また、ソーシャルサポートのストレス緩和効果もみられなかった。

サポートが有益な効果を発揮しない状況として、多少のサポートでは容易に回復できない程に重大・深刻なストレスを経験している状況⁹⁾が挙げられる。

サポート源としては友達が最も多かったが、学生個々のストレスを緩和するほどの効果をもたなかった可能性が推察される。また、大学生の対人関係は比較的希薄なもので、サポート状態がストレス反応に影響を及ぼす程に強いものではなかった可能性もあるのではないかと考えられる。

しかし、重回帰分析の結果から、母親サポートがストレス反応の抑制に効果があることが明らかになった。女子の方が母親からのサポートを多く受け¹⁰⁾、また自己開示性についても同性の友人の次に母親が高い¹¹⁾という報告があることから、女子看護学生にとっては、母親はストレス軽減に関して身近で重要な存在であると言えよう。今後は母親のサポートをどのような形で受けているのかを細かく捉えていく必要があると思われる。

2. 学年間の差について

サポート源では、教員サポート人数に関して、4年生がほかの学年より高い値を示していた。実習やゼミなどで4年生は教員と関わる時間が多くなり、個別の対応ができていると思われる。その反面、1・2年生と教員の関わりは少ないということが明らかになった。1・2年生は講義中心の学校生活であり、学校外の活動が多いと考えられる。水流ら(1990)の研究によれば、1年生ではアルバイトやクラブ活動は他の学年に比べて活動的である¹²⁾と報告されている。これは、1年生・2年生はクラブ活動を一番ストレスと感じていたという今回の結果の背景を、説明するものであろう。

ストレス反応では不安・身体的疲労感に関して、学年間に有意な差が認められ、4年生がほかの学年より高い値を示していた。河口ら(1994)¹³⁾の研究から、4年生に関して「不安な気持ち」に「いつも・しばしばなる」学生は約4割。「全身がだるい」・「肩がこる」ことが「いつも・しばしばある」学生はそれぞれ約5割いることが報告されている。今回の結果からも同様なことが言えており、やはり、臨床実習は看護学生にとって心身の健康を保ちにくい状況を作り出しているのではないかとと思われる。

ソーシャルサポートの期待に対する実行の程度(合計)、下位尺度の交友的サポートの期待に対する実行の程度・情動的サポートの期待に対する実行の程度・間接道具的サポートの期待に対する実行の程度・直接道具的サポートの期待に対する実行の程度に有意な差、情緒的サポートの期待に対する実行の程度に傾向差が認められた。そして、すべてに関

して、1年生が高い値を示していた。つまり、1年生のほうが他の学年に比べて、期待していた以上の援助を受けていると知覚しているということになる。これについては個人差も大きいですが、1年生は入学して間もないこともあり、他者からのサポートを期待以上であると新鮮に受け止めているのではないかと推察される。

ストレスサーは項目別では、どの学年でも「自分の能力・適正について考えるようになった」、「自分の性格について考えるようになった」、「将来の職業について考えるようになった」が上位を占めていた。1・2年生では「講義に興味をもてない」・「試験・成績」、3年生では「実習」、4年生では「就職・国家試験」など、看護学専攻では各学年ともに学業に関するストレス因子が多く存在しているのではないかと考えられる。特に1・2年生では、臨床経験が少ない段階で高度の専門知識を一方向的に受けることが多く、講義に興味を持ちにくくなることが影響しているのではないかと考えられる。

本田ら(1994)¹⁴⁾の研究から、看護学生が学校をやめなくなった思いについて、63.7%の学生が「やめたいと思ったことがある」と回答しており、やめたいと思った時期は、2年前期が一番多く、次に1年後期であったと報告している。やめたいと思った理由に関しては、看護師の適性や、自己の能力などが挙げられている。つまり、学業に関するストレスに関しては、1・2年生への介入が必要になってくると考えられる。しかし、実際に1・2年生と教員の関わりは少なく、学生にとってもサポート源としても考えにくい存在になっている。教員は1年時の早期から適性について観察し、個別的な相談や働きかけを強化したり、場合によっては方向転換などの働きかけも必要になってくると思う。

研究の限界と今後の課題

今回の調査は、一大学の273名の看護学生を対象にして得られた結果である。全国に様々な看護系大学が存在する中、本研究の結果だけでは一般化できないと考えている。更に全国規模での調査や比較を行い、仮説モデルの検証を行っていく必要がある。また大学生のソーシャルサポートについては、その効果を報告している研究も多く見られており、今回の結果のような効力のなさが、看護学生に特有のものであるかについても、検証を行って行く必要がある。

今後は単なる分析に終わることなく、この結果を

踏まえて看護学生の精神的健康の保持・増進のためにはどのような介入が適切であるかを、探求していくことが重要になってくると思われる。

結 論

看護学専攻の大学生1～4年生を対象に、ストレスサー、ストレス反応における Health Locus of Control とソーシャルサポートの効果等に関する質問紙調査を行った結果、次の点が明らかになった。

1. ストレス反応（全体）、不安・怒り・抑うつに関して、いずれも HLC の高群は、低群よりも心身の健康度が高いことが明らかになった。つまり、看護学生にも HLC における内的統制者は、外的統制者よりも心身の健康度が高いということが示唆された。
2. ソーシャルサポートの高低によるストレス反応に、有意な差は認められなかった。また、ストレス反応に対する直接効果も認められなかった。しかしながら、下位項目である母親サポートは、ストレス反応の抑制に効果があることが明らかになった。
3. ストレスサーでは、1・2年生はクラブ活動が最も多く、次に学業が多かった。3・4年生も学業が最も多かった。項目別では、どの学年でも「自分の能力・適正について考えるようになった」、「自分の性格について考えるようになった」、「将来の職業について考えるようになった」といった内容が上位を占めていた。
4. サポート源では、4年生が他の学年より教員サポート人数において、高い値を示していた。それ

に対し、1・2年生と教員の関わりは少ないということが明らかになった。

文 献

- 1) E.H. エリクソン著、小此木啓吾訳編：自我同一性 アイデンティティとライフ・サイクル. 70, 誠信書房, 1990.
- 2) 嶋信宏：大学生のソーシャルサポートネットワークの測定に関する一研究. 教育心理学研究, 39: 440-447, 1991.
- 3) 嶋信宏：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: 45-53, 1992.
- 4) 福岡欣治, 橋本幸：大学生における家族および友人についての知覚されたサポートと精神的健康の関係. 教育心理学研究, 43: 185-193, 1995.
- 5) Rotter, J. B.: Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. Psychological Monographs, 80, 1-26, 1966.
- 6) 尾関友佳子：大学生用ストレス自己評価尺度の改訂－トランスアクションナルな分析に向けて－. 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1: 95-114, 1993.
- 7) 渡辺正樹：Health Locus of Control による保健行動予測の試み. 東京大学教育学部紀要, 25: 299-307, 1985.
- 8) 塚本尚子：Health Locus of Control と医学的要因ががん患者の心理的適応に及ぼす影響－その主効果と、ソーシャル・サポートとの交互作用効果の検討－. 健康心理学研究, 12: 28-36, 1999.
- 9) 橋本剛：ストレスと対人関係. 122, ナカニシヤ出版, 2005.
- 10) 久田満, 箕田雅博, 千田茂博：大学生におけるソーシャルサポートに関する研究. 日本心理学会第53回大会発表論文集, 314, 1989.
- 11) 末長俊郎, 安藤清志：現代社会心理学研究. 82, 東京大学出版会：東京, 2002.
- 12) 水流聡子, 坪田信孝, 瀬尾明彦, 田村典子, 岡光京子, 迫田環, 植田喜久子, 成田記代子, 吉永文隆：看護学生の疲労に与えるカリキュラムと生活行動の影響. 広島大学医学雑誌, 38: 355-364, 1990.
- 13) 河口てる子, 佐藤恵美子：臨床実習中における看護大学生の疲労・ストレス要因. 第25回日本看護学会集録（看護教育）, 30-32, 1994.
- 14) 本田英子, 加藤マキ子, 平山明美, 猪股昌子：看護学生の悩み 学校をやめたくなった思いの調査－YG 性格検査との関連から. 看護教育, 35: 419-426, 1994.

Stress factors in nursing students

Tamie KOBAYASHI¹⁾, Yoshimi HYODO

Abstract

Stress factors in undergraduate students from freshmen to the fourth grade in a nursing school were studied using questionnaires. In particular, focuses were given to stressors, effect of Health Locus of Control (HLC) and social support on stress reaction.

- 1 . Stress reactions such as anxiety, anger and depression have lower scores in a group with high HLC than that with low HLC. Thus, the higher group has a better degree of mental health.
- 2 . There is no appreciable difference in stress reactions between groups with much and little social support. However, support from their mothers has great effects on suppressing their stress reactions.
- 3 . Club activity is the major, and study and practice are the second factors of stressors in the freshmen and the second grade. Study and practice are the major stressor in the third and the fourth grade students.
- 4 . Various kinds of support from teachers yielded high scores in the fourth grade students particularly. On the other hand, freshmen and the second grade students have less relation contact with teachers.

Key Words : student nurse, stressor, stress reaction, social support

1) Bizen City office

Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Medical School, Okayama University