

学生が持つストレスの認知とコーピング

—認知的評価とコーピング方略尺度の相関—

岡 宏美*・掛屋 純子・山縣 由子・小野 晴子

看護学科

(2008年11月12日受理)

本研究の目的は、学生が臨地実習前に感じるストレスの認知的評価とコーピング方略の関連を調査し、今後の実習支援や教育的効果を高めることである。臨地実習開始直前のA短期大学看護学科3年次生を対象に、自記式質問紙法を用いて調査を行った。その結果、認知的評価とコーピング方略尺度の5下位尺度の相関関係をみると、まず「影響性の評価」は、「積極的な問題解決」と「他者からの援助を求める」の間に低い相関が認められた。「脅威性の評価」は、「積極的な問題解決」にのみ低い相関が見られた。最後に「コントロール可能性」は「積極的な問題解決」と「逃避」に低い相関が見られた。「コミットメント」については、相関はみられなかった。よって、学生は実習を重要であり、自分自身に影響を与えるものとして捉えることで、「積極的な問題解決」「他者からの援助を求める」を行うことがわかった。また、「逃避」は一時的な行動であり、大きなストレスに対処するために冷静になる時間を確保するための行動であることがわかった。

(キーワード) 学生, 実習ストレス, 認知的評価, コーピング

はじめに

今日、我々は日常生活においてさまざまなストレスにさらされている。学生も例外ではなく、家族・友人や教員等との人間関係や、成績や学習に関すること、将来への不安など、たくさんのストレスが存在する。

そして看護学生は、最終学年である3年生になると病院や施設での臨地実習が約7ヶ月間課せられている。また、進路決定へ向けての活動も加わり、さらに看護師国家試験へのプレッシャーもある。しかしその中でも、臨地実習は課題も多く、その上、患者やその家族、そしてスタッフとの人間関係が大きなストレスとなってくる。そのさまざまな形のストレスに対応するためには、多くのコーピング方略を持っていることが有効であることは間違いない。また、学生がどのようなコーピング方略を多用しているかを把握することで、実習前の演習やオリエンテーションでの指導や教育に役立てることができるのではないかと考えた。

そこで今回、3年生の臨地実習を対象に、学生が臨地実習前に感じているストレスをどのように認知し、対処しているのかを実態調査し、今後の実習指導の参考とすべく、その認知と対処法にどのような関連があるのかを知るために研究を行ったので報告する。

I. 研究目的

学生が臨地実習前に感じる認知的評価とコーピング方略の関連を調査し、今後の実習支援や教育的効果を高めることを目的とする。

II. 研究方法

1. 調査対象

臨地実習（以下、実習とする）開始直前のA短期大学看護学科3年次生（以下、学生とする）65名

2. 調査内容

- 1) 実習をするにあたっての不安な要因については、「教員との関係」、「看護過程が展開できるかどうか」、「記録物」、「宿舍生活」、「指導者との関係」、「患者との関係」、「自分の知識」、「自分の技術」、「その他（自由記載）」の選択肢を設け、複数回答可とした。
- 2) 認知的評価¹⁾（表1）については、4因子8項目の認知的評価測定尺度（以下、CARSと称す）で測定した。「影響性の評価」「脅威性の評価」「コミットメント」「コントロール可能性」の4下位尺度からなる。各下位尺度に合計得点を算出し得られた得点が高いほど、当該ストレスに対するその認知的評価の高いことを示す。

*連絡先：岡 宏美 新見公立短期大学 718-8585 新見市西方1263-2

表1 CARSの下位尺度および質問項目

影響性の評価 (2項目)
3. この状況は私自身に影響を与えるものだと思う
4. この状況は私にとって重要なことだと思う
脅威性の評価 (2項目)
5. この状況は私を危機に陥れることだと思う
6. この状況は私自身の生活を脅かすものだと思う
コミットメント (2項目)
1. この状況をなんとか改善したいと思う
2. この状況を改善するために一生懸命努力しようと思う
コントロール可能性 (2項目)
7. この状況に対してどのように対処したらいいかわかっている
8. 平穏な気持ちをすぐに取り戻すことができる

3) コーピング方略尺度²⁾については、5因子で測定した。「積極的な問題解決」「他者からの援助を求める」「逃避」「諦め」「行動感情の抑制」の5下位尺度からなる。各下位尺度ごとに合計点を算出し得られた得点が高いほど、当該ストレスラーに対してそのコーピング方略を使用した頻度が高いことを示す。

3. 調査方法

実習開始前のオリエンテーション時(4月上旬)に学生に直接配布、回収は教室内に回収ボックスを設け留め置き方とした。

4. 分析方法

SPSS 16.0 for Windowsを使用しピアソンの相関係数ならびに、重回帰分析を行った。

5. 倫理的配慮

調査目的以外には使用しないこと、統計的処理を行うため個人が特定されないこと、また調査の協力の可否が成績等には影響しないことを口頭および書面にて説明した。

III. 結果

調査用紙回収は65名(100%)、有効回答は64名(98.5%)であった。

1) 学生のストレス認知の傾向(表2)

表2 認知的評価測定値の平均値

	平均値	標準偏差
影響性の評価	5.42	.99
コミットメント	3.89	1.45
脅威性の評価	2.89	1.76
コントロール可能性	1.61	.99

(n=64)

認知的評価の各項目の平均値は、「影響性の評価」が 5.42 ± 0.99 、「コミットメント」が 3.89 ± 1.45 、「脅威性の評価」が 2.89 ± 1.76 、「コントロール可能性」が 1.61 ± 0.99 であった。

2) 認知的評価とコーピング方略の相関(表3)

認知的評価とコーピング方略尺度の5下位尺度の相関関係をみると、「積極的な問題解決」と「他者からの援助を求める」、「逃避」の3つに相関が見られた。それぞれを項目別にみていく。

まず、認知的評価の「影響性の評価」では、「積極的な問題解決」と「他者からの援助を求める」の2つで低い相関がみられた。「積極的な問題解決」は $r = .332$ ($p < .01$)、「他者からの援助を求める」は $r = .336$ ($p < .01$)であった。

次いで、「脅威性の評価」では、「積極的な問題解決」のみで低い相関がみられた。「積極的な問題解決」は $r = -.257$ ($p < .05$)であった。

次に「コントロール可能性」では、「積極的な問題解決」と「逃避」に低い相関がみられた。「積極的な問題解決」は $r = .278$ ($p < .05$)であり、「逃避」は $r = .323$ ($p < .05$)であった。

「コミットメント」については、コーピング方略との相関はみられなかった。

IV. 考察

佐藤ら³⁾の結果から、実習前の学生の不安要因は、「自

表3 認知的評価とコーピング方略尺度の相関

	積極的な問題解決	他者からの援助を求める	逃避	諦め	行動感情の抑制
影響性の評価	.332**	.336**	.107	.084	.042
脅威性の評価	-.257*	-.173	-.088	.151	-.088
コミットメント	.167	.213	.208	.227	.203
コントロール可能性	.278*	.122	.323*	-.016	.128

*. 相関係数は 5% 水準で有意 (両側) です。

N=62

** . 相関係数は 1% 水準で有意 (両側) です。

分の知識」「自分の技術」などと、「記録物」「看護過程の展開」など講義や学内演習で体験しているものが多く回答されていた。また、「患者との関係」「指導者との関係」についても不安であると回答している。これは、予想された項目であった。そして、学生は実習に対して、「実習は不安要因の多いものだが自分自身に影響を与えるものであり、重要なことであるという認知的評価をしている⁴⁾。」これは、実習が重要であると考えていることで、ストレスとしての影響も大きいのではないかと考える。では、学生たちはどのように実習前のストレスに対して対応しているのだろうか。

学生のストレスに対する認知的評価とコーピング方略の相関は、「積極的な問題解決」と「他者からの援助を求める」、「逃避」の3項目にコーピング方略の下位尺度との相関が見られた。このことから、学生は実習前に感じるストレスに対するコーピング方略は、「積極的な問題解決」「他者からの援助を求める」「逃避」の3つのパターンがあるといえる。その各コーピング方略について以下に述べる。

まず、「積極的な問題解決」は、「影響性の評価」と「脅威性の評価」、「コントロール可能性」の間に低い相関が認められた。このことより、学生は実習が自分自身に影響があり、重要であると認識していた。そして実習が自分自身に及ぼす影響が多大であると感じ、その影響を脅威として感じている。また、実習に対してどのように対処したら良いかを知っていることがわかる。これらのことが学生を「積極的な問題解決」行動を起こさせていると思われる。学生は実習を自分の生活に影響を与える脅威として認知している一方で、それに対応するための方法を知っている。それは、1・2年次の基礎看護学実習での経験が生かされているのではないかと考える。そのため、学生は「積極的な問題解決」として実習に向けて、図書館を利用するなどして自分で「自分の知識」を深め、放課後に実習室で自主的に演習を行うことで「自分の技術」を確かなものにしてしようとしている。これらの行動を起こすことで、実習に関するストレスに対処していると考えられる。よって、学生が積極的に事前学習や演習に取り組んでいるとしても、その裏に不安や脅威がある可能性を考慮して、教員は有効な学習や演習が行えるように援助・指導することが必要である。また、3年次の臨地実習は各領域での実習であるため、領域の特徴を踏まえた援助・指導を行っていく必要がある。

次に、「他者からの援助を求める」は、「影響性の評価」にのみ低い相関が見られた。これは、上記と同様に実習を自分自身に影響のあるものと認知し、そして「自分の知識」「自分の技術」を確かなものとして準備することで実習へのストレスを対処しようとしている。そのときに1番有効で効率の良い手段として、「他者からの援助を求め

る」ことを選択すると考える。また、実習を重要なことだと考えるため、自分の未熟な経験に頼るのではなく、教員や友人、先輩など「他者からの援助を求める」ことで、ストレスの軽減が図れると感じているようだ。そこで教員は、実習においてどのような「知識」と「技術」が必要なのかについて助言を求めてくる学生に対して、対応できるように準備をし、時間を調節することが必要であると考ええる。特に、実習に対する不安が増大すると思われる実習直前の学生のフォローを行うことが大変重要であると考ええる。

最後に「逃避」は「コントロール可能性」とのみ低い相関が見られた。この2項目間に相関が見られたことより、学生は実習前にストレスに対して一時的に「逃避」することで、時間を置き、それによって冷静になり改めてストレスに対応しようとする行動であると考ええる。このことより、「逃避」することは決して実習を「逃避」することではなく、実習を重要であると感じるため、大きなストレスに対応する準備として落ち着き冷静になるための一時的「逃避」と捉えることができる。時間を置き、冷静になってから前述してきた「積極的な問題解決」「他者からの援助を求める」などの行動に移っていくものであると考ええる。

以上のことから、学生は実習に対して不安を抱えているが、さまざまな方法でストレスを対処していることがわかった。3年生は実習のほかに、就職・進学活動と国家試験勉強があり、実習との両立が求められている。また、各領域の実習の切り替わり時に時間がなく、余裕を持って次の実習の準備ができない。このため、実習の準備については、短期間で有効な準備ができることが学生の負担を減らすことにつながる。そして、準備ができたとき実感できることで不安が減少すると考える。これらのことより、教員は実習に関するさまざまな情報とともに、事前学習に関する助言をすることが重要である。また、実習前には学生たちがいつでも教員の指導が受けられるように時間を作ることが必要である。

さらに、本学の特徴として様々な病院での実習が実施されていることが、学生のストレスになっていることが予想される。このことも考慮し、オリエンテーションでの助言や事前学習への示唆を吟味する必要があると考える。

研究の限界と今後の課題

今回の研究では、実習前の学生を対象とした調査であるため、今後の継続調査をしていく必要があると考える。また、学生の求める具体的援助を把握し、今後の教育に生かすことができるようにしたい。

謝辞

アンケート調査に快くご協力してくださいましたA短期大学看護学科3年生のみなさまに心より感謝いたします。

参考文献

- 1) 鈴木伸一・坂野雄二：認知評価測定尺度（CARS）作成の試み,ヒューマンリサーチ,7,113-124,1998.
- 2) 小杉正太郎編著：ストレス心理学 個人差のプロセスとコーピング,第2版,東京,川島書店,2004.
- 3) 4) 佐藤公子：実習前の不安が学生のストレス・コーピングと心理状態に与える影響について 基礎実習IIの開始前・後のアンケート調査からの考察,臨床看護,33(10) , 1512-1515, 2007.

Students' recognition of stress and coping with it: Correlations between cognitive evaluation and a coping strategy scale

Hiromi OKA, Junko KAKEYA, Yoshiko YAMAGATA, Haruko ONO

Summary

This study investigated correlations between students' cognitive evaluation of stress they had felt before nursing practice and their coping strategies, with the aim of supporting the training and enhancing its educational effects in the future. A questionnaire survey was conducted among third-grade nursing students of a junior college immediately before the start of nursing practice. Analysis of their responses revealed certain correlations between 5 subscales of a coping strategy scale and their cognitive evaluation: "impact evaluation," was weakly correlated with "positively solve problems" and "seek help from others;" "threat evaluation," was weakly correlated with "positively solve problems" alone; "controllability" was weakly correlated with "positively solve problems" and "escape;" "Commitment" showed no correlation. These results indicated that students recognized nursing practice as important and influential to them, thus trying to "positively solve problems" and "seek help from others." It was also suggested that "escape" was a temporary behavior for students to refresh themselves in order to better cope with future stress.

Keywords: student, nursing practice, stress, coping behavior