

教育実習におけるストレス反応とコーピング及び 社会的スキルとの関連

齋藤恵美 (新潟青陵大学大学院) ・ 神村栄一 (新潟大学人文社会・教育科学系) ・
井上千恵子 (新潟県長岡市立栖吉小学校)

キーワード：ストレスコーピング，社会的スキル，教育実習

Stress responses, coping and social skills in practice teaching.

Megumi SAITO (Graduate School of Niigata Seiryō University)

Eiichi KAMIMURA (Faculty of Education and Human Sciences, Niigata University)

Chieko INOUE (Suyoshi Elementary School)

Key words : stress coping, social skills, practice teaching

I. 問題と目的

教員を目指す学生にとって教育実習は、教師として初めて教壇に立ち、実際に児童・生徒と接する貴重な経験が得られる機会である。しかし、坂田・音山・古屋・所澤 (1995) によると、実習期間中は不安感や思考力低下などのストレス反応が高く生起することが明らかにされている。すなわち、教育実習という場面は、実習生にとってストレスフルな状況であることが示されている。また、実習中のストレス反応が高い実習生は、低い実習生と比較して、実習中に自分の力を十分に発揮することが出来なかったと感じる者や、満足のいく成果を上げることが出来なかったと感じる者の割合が高いことが示されている (古屋・坂田・音山・所澤, 1994)。このことは、ストレス反応が高いことによって、実習生の課題遂行や目的達成を妨げられるという悪影響が生じる可能性を示唆している。したがって、教員の資質を向上させるために実習の一層の充実が求められている。最近の傾向を考慮すると、実習中のストレス反応軽減に役立つ知見を得ることが求められる。

ストレスに関する理論は、ラザラスとフォルクマン (1984, 本明・春木・織田監訳, 1991) のものが代表的なものとして挙げられる。彼らは、ある刺激

や出来事が心理的ストレスとして認知され、ストレス反応が生起するまでの過程には、様々なレベルで個人差変数が関与すると指摘した。その個人差変数の一つとして挙げられるのが、コーピングである。コーピングとは、何らかの心理的ストレスを体験した個人が、嫌悪の程度を弱め、また問題そのものを解決するために行う様々な認知的・行動的試み、と定義される (神村・海老原・佐藤・戸ヶ崎・坂野, 1995)。コーピングは、心理的ストレス反応の表出に大きな影響を及ぼす要因とされ、その機能について数多くの研究がなされている。それらを概観すると、ストレス因の解決に焦点を当てたコーピングは、ストレス反応を緩和する作用があること、情動に焦点を当てたコーピングや困難を避けようとするコーピングは、ストレス反応を増悪することが明らかになっている (鈴木・神村, 2001)。

これまでの研究においてコーピングは、あるストレス場面において、相対的にどのコーピングを多く採用しているか、といった観点から検討されることが多かった。しかし、人はあるストレス者に対して単一のコーピングを行うだけではなく、機能の異なる複数のコーピングを同時に行うことが指摘されている (尾関・原口・津田, 1991)。また、複数の種類のコーピングをどのように組合せて用いるかによ

って、ストレス反応の表出に違いが見られることが明らかになっている(三浦・坂野・上里, 1998; 鈴木・陳・奈良・坂野, 1998)。したがって、コーピングの個人差とストレス反応との関連を検討するためには、複数の種類のコーピングの組合せパターンに着目し、個人のコーピング方略の特徴を詳細にとらえる必要があると考えられる。

ところで、坂田・音山・古屋(1999)では、実習中に生起するストレスラーとして、対人的な要因が挙げられている。このことから、教育実習のストレス反応の軽減効果を考える際には、対人関係を良好に保ち、対人関係上の問題を解消する力、すなわち社会的スキル(菊地, 1988)との関連を明らかにすることが必要であると考えられる。嶋田・戸ヶ崎・岡安・坂野(1996)や嶋田(2003)によると、社会的スキルの獲得はストレス反応軽減効果を持つことが示されており、実習場面においても、社会的スキルの高い者は、低い者と比べて、ストレス反応が低いのではないかと考えられる。

しかし、これまでに教育実習という期間の限られたストレスフルな状況を対象にして、その状況下で生じるストレス反応と、コーピングの組合せパターン及び社会的スキルとの関連を検討した研究は見受けられない。そこで本研究では、実習中に用いられたコーピングの組合せパターンとストレス反応との関連性について、及び社会的スキルとストレス反応との関連性を検討し、ストレス反応軽減に役立つ知見を見出すことを目的とした。

II. 方法

1. 調査対象者及び調査実施時期

国立大学教員養成系学部に在籍する大学3年生194名を対象に2回の質問紙調査を行った。教育実習事前指導、教育実習事後指導の講義に出席した者を対象とし、対象者は全て実習経験のない者であった。第1回調査は2004年6月初旬(実習開始3日前)、第2回調査は2004年6月中旬(実習終了後1週間以内)に実施した。

2. 調査材料

(1) 心理的ストレス反応の測定 新名(1994)によって作成された心理的ストレス反応測定尺度50項目改訂版(PSRS-50R)から一部を抽出して用いた。これは、ストレスフル・イベントに対する一般的なストレス反応を多面的に測定することを目的に開発さ

れた尺度で、信頼性、妥当性ともに十分に高いことが確認されている($\alpha=.81\sim.95$, 新名, 1994)。本研究では、“抑うつ気分”、“不安”、“怒り”の3下位尺度、合計18項目(各6項目)を使用した。回答方法は5件法(全くなかった-大体いつもあった)で行われ、ストレス反応が高いと思われる方から4点-0点が与えられた。ストレス反応については第1回、第2回調査の両方で測定を行い、第1回で行った測定では、「過去1週間でのどのくらい感じたか」について、第2回で行った測定では、「実習中にどのくらい感じたか」について評定を求めた。

(2) コーピングの測定 神村他(1995)によって作成されたTri-axial Coping Scale (TAC-24)を用いた。この尺度は、コーピングの分類次元として、接近-回避次元、問題焦点-情動焦点次元、行動-認知次元の3つが設定されており、これらの組合せで構成される8象限のそれぞれに対応した項目群による8下位尺度(“情報収集”、“計画立案”、“カタルシス”、“放棄・諦め”、“気晴らし”、“責任転嫁”、“回避的思考”、“肯定的解釈”、各3項目)、合計24項目から構成されている。各下位尺度の内的整合性は高く($\alpha=.65\sim.84$, 神村他, 1995)、高い信頼性が示されていることから、本研究で用いることとした。コーピングの測定は第2回目の調査で行われ、回答の際には、「実習中に精神的につらかったと感じたのはどのような時だったか」について具体的内容を記述させ、記述したストレスラーをどの程度ストレスフルであると思ったか、0-100点で評定を求めた。さらに、その時にどのように考え行動したか評定を求めた。回答方法は3件法(そのようなことは全くしなかった-繰り返しそのようにした)で、各コーピングの採用が多いと思われる方から2点-0点が与えられた。

(3) 社会的スキルの測定 菊地(1988)によって作成された社会的スキル尺度(青年版: KISS-18)を用いた。この尺度は、“初歩的なスキル”、“高度のスキル”、“感情処理のスキル”、“攻撃に代わるスキル”、“ストレスを処理するスキル”、“計画のスキル”の6つの下位尺度からなり、社会的スキルの全体像を把握するのに適している。各3項目で、合計18項目から構成され、回答方法は5件法(いつもそうでない-いつもそうだ)で、社会的スキルが高いと思われる方から5点-1点が与えられた。なお、この社会的スキルの測定は、第1回目の調査で行った。

3. 手続き

第1回及び第2回の調査は、講義時間中に質問紙を配布し、無記名式で回答を求め、その場で回収した。

Ⅲ. 結果

1. 分析対象者の実習校

第1回と第2回の両方の調査に回答した対象者のうち、春期教育実習（2週間）に参加し、質問紙の記入内容に不備がなく、同一対象者であると特定できた70名（男性18名、女性52名）を分析対象とした。

対象者が参加した実習校の内訳は以下の通りである。小学校31名（大学附属校16名、一般校15名）、中学校36名（大学附属校9名、一般校15名、母校12名）、高等学校3名（一般校1名、母校2名）であった。

2. 実習において経験したストレスの内容

実習において経験したストレスがどのようなものかを明らかにするために、実習中に精神的につらかったと感じた時について具体的に記述された出来事を、KJ法で以下のように4つに分類した。①指導案を書くこと、授業を行うことといった課題に関するストレス（29名）、②寝る時間がない、通勤が大変といった生活に関するストレス（18名）、③生徒と話が續かない、先生が厳しいといった人とのやり取りに関する対人ストレス（9名）、④上記3種類のストレスを複数含んだものである混合ストレス（14名）である。また、ストレスに対するストレスフルな程度の評定値について、

100を超えて評定された得点を100と置き換えて算出したところ、 $range=5-100$ 、 $M=75.0$ 、 $SD=26.9$ であった。したがって、記述された内容は、対象者にとってストレスフルな出来事であり、その内容は様々なものであったと言える。

3. コーピングの組合せパターンとストレス反応との関連

実習中に用いたコーピングの組合せパターンとストレス反応との関連を明らかにするために、TAC-24の8下位尺度の各得点について、平均値と標準偏差を基準として標準得点を算出した。その得点を対象として、Ward法によるクラスター分析を行った。その結果、4つの解釈可能なクラスターが得られた（図1）。クラスターIは、情報収集や計画立案、カタルシス、肯定的解釈といった、積極的に関わりながら具体的な問題解決と情動調整をねらいとするコーピングを多く採用する傾向を示していることから、「問題解決・情動調整型」と解釈できる。クラスターIIは、情報収集や計画立案、責任転嫁を用いることが少ない一方で、回避的思考のみ多く用いるタイプであり、「非問題解決・回避的思考型」と解釈できる。クラスターIIIは、情報収集や計画立案を用いることが特に少なく、放棄・諦めや責任転嫁、回避的思考を非常に多く用いるタイプであり、「非問題解決・放棄型」と解釈できる。クラスターIVは、全般的にコーピングを行うことが少なく、特にカタルシスや肯定的解釈、回避的思考を用いることが少ないタイプであり、「対処少・非情動調整型」と解釈できる。

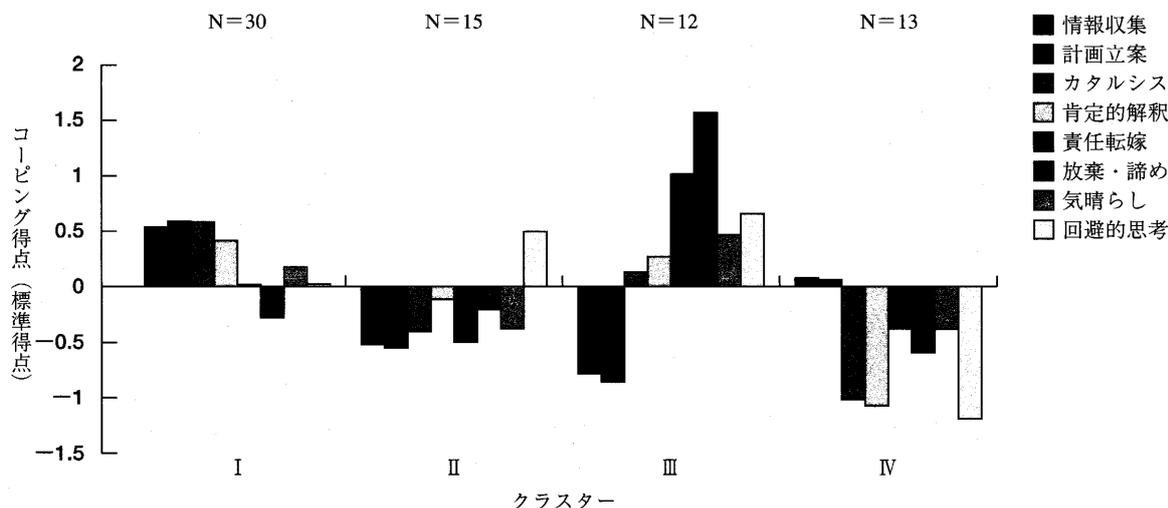


図1 各クラスターのコーピングの特徴

次に、クラスターを要因とし、第2回目で測定された各ストレス反応得点を従属変数とする分散分析を行った結果、すべてのストレス反応に有意なクラスターの主効果が認められた(抑うつ: $F[3,66]=2.80, p<.05$, 不安: $F[3,66]=5.05, p<.01$, 怒り: $F[3,66]=4.88, p<.01$, 図2)。各反応についてTukeyのHSD法による多重比較を行ったところ、抑うつについては「非問題解決・放棄型」を示す者が、「非問題解決・回避的思考型」に比べて有意に高く、「対処少・非情動調整型」に比べ高い傾向にあった。また、不安については「問題解決・情動調整型」を示す者は、「非問題解決・回避的思考型」及び「対処少・非情動調整型」に比べ有意に高かった。そして、怒りについては、「非問題解決・放棄型」を示す者は、「非問題解決・回避的思考型」に比べ有意に高く、「非問題解決・回避的思考型」に比べ高い傾向にあった。

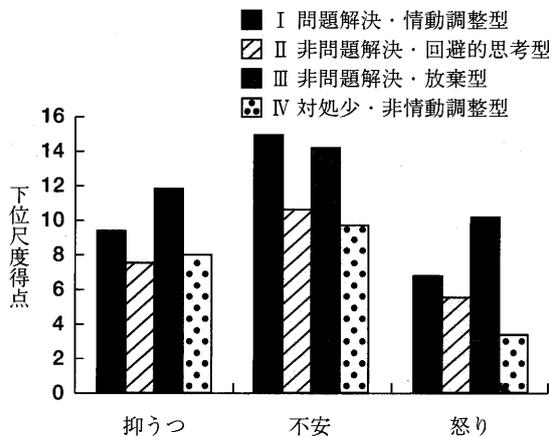


図2 各クラスターにおけるストレス反応

4. 社会的スキルとストレス反応との関連

社会的スキル尺度の合計得点に基づき、対象者を以下の3群に分けた。平均点から+0.5SSD以上の得点の者をHigh群(19名, $M=66.5$), 平均点から-0.5SD以下の者をLow群(23名, $M=49.9$), それ以外をMiddle群(28名, $M=58.0$)とした。そして、社会的スキルの群と測定時期を要因とし、各ストレス反応の得点を従属変数とする2要因の分散分析を行った。その結果、不安と怒りのストレス反応得点について、社会的スキルの群の有意な主効果が認められた(不安: $F[2,67]=5.59, p<.01$, 怒り: $F[2,67]=4.05, p<.05$, 図3)。TukeyのHSD法による多重比較の結果、不安、怒りともに、High群がLow群よりも有意に得点が低かった。このことから、社会的スキルが高い者は、低い者に比べて不安と怒りのストレス反応が低いことが言える。

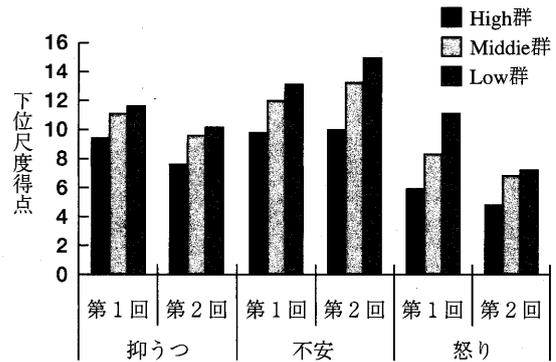


図3 社会的スキルの群におけるストレス反応

IV. 考察

本研究の目的は、実習中に用いられたコーピングの組合せパターンとストレス反応との関連性、及び社会的スキルとストレス反応との関連性について検討することであった。

1. コーピングの組合せパターンとストレス反応との関連

まず、コーピング方略の3次元モデルに基づき、個人がどのようにコーピングを組合せて採用しているかの特徴について検討を行った。その結果、組合せパターンは、大きく4タイプに分類できることが明らかにされた。また、コーピングの組合せパターンとストレス反応との関連を検討した結果、組合せパターンによってストレス反応の表出に違いが認められた。具体的には、「非問題解決・放棄型」を示す者は、「非問題解決・回避的思考型」の者に比べ抑うつストレス反応が高く、「対処少・非情動調整型」の者に比べ怒りのストレス反応が高いことが明らかになった。また、「問題解決・情動調整型」の者は、「非問題解決・回避的思考型」及び「対処少・非情動調整型」の者に比べ、不安のストレス反応が高いことが明らかになった。

これらの結果から、直面している問題を解決しようと積極的に取り組むコーピングを用いずに、問題を放棄して諦めたり、責任を他人に押し付けたりするような回避的なコーピングを多く用いる者は、抑うつや怒りのストレス反応が高まることと、問題解決に取り組みながら人に話を聞いてもらったり、問題を肯定的に解釈することで気持ちを鎮め調整しようとするコーピングを用いる者は、不安感が高まる可能性があることが示唆された。

問題から回避しようとするコーピングはストレス反応を強める作用があると示された本研究の結果は、鈴木・嶋田・坂野(2001)や、鈴木他(1998)の報告と一致している。しかし、本研究において明らかになった「問題解決・情動調整型」のコーピングを用いる者は不安が高まるという点は、問題解決型のコーピングがストレス反応の低減効果を有するという従来の知見と相反している。これは、問題に積極的に関わるコーピングをすることで、長期的に見れば問題が解決される方向に進むのだが、一時的にはストレスフルな状況下で不安が高まってしまうことがあるためと考えられる。

以上の結果から、特定のストレス反応とコーピングの組合せパターンとの間には関連性があると言える。また、ストレス反応の種類によって有効なコーピングパターンが異なっており、どのようなストレス反応が表出されているのかによって、コーピングパターンを変えることが必要であると考えられる。そこで、教育実習生が特定のストレス反応を表出している場合には、ストレス反応の種類に応じて、直面しているストレスに対して行っているコーピングパターンを変化させる働きかけが、ストレス反応の低減に有効であると考えられる。例えば、抑うつ感や怒りのストレス反応が高まっている場合は、問題を放棄して諦めたり、責任を人に押し付けたりするようなコーピングを行わないよう働きかけることが有効である可能性が示唆される。また、どのようなストレス反応にどのコーピングを用いると効果的であるのかを予め教示するといった、ストレスマネジメントとしての予防的なアプローチが有効であると考えられる。

2. 社会的スキルとストレス反応との関連

次に、社会的スキルの程度とストレス反応との関連を検討した結果、社会的スキルの高い者は、低い者に比べて、不安と怒りのストレス反応が低いことが明らかになった。この結果は、従来の研究結果(嶋田他, 1996; 嶋田, 2003; 田中・小杉, 2002)と一致するものであり、社会的スキルの高低が実習に関わる期間に生じるストレス反応に大きな影響を及ぼすことが示唆された。ただし、抑うつストレス反応についてのみ社会的スキルの程度と関連がないという点は、社会的スキルと抑うつには負の相関関係が見られるが、その値は小さいという結果を示した今津(2005)や堀・島津(2005)と一致するものである。

以上の結果から、社会的スキル訓練や自己主張訓練などを用いて、コミュニケーションを円滑にする具体的な行動を身に付けられるようなトレーニングを事前に行い、社会的スキルを高めることが、実習中のストレス反応の低減に有効であると考えられる。

3. 今後の課題

本研究では、実習中に経験したストレスの内容は、課題に関することや生活に関すること、対人関係に関するものなど、種類が多様であったことが示された。鈴木他(1998)では、仕事の質的・量的過剰場面と、対人関係場面とでは、コーピングの採用型が異なることが示されている。つまり、どのコーピングを採用するかは、状況の文脈によって異なるのである。本研究では分析対象者が少ないために、ストレスの種類ごとの検討が困難であった。今後は、ストレスの種類や状況によって、効果的なコーピングの組合せパターンが異なるのかどうか詳細な検討をしていく必要があると考えられる。

加えて、本研究で得られた知見は、教育実習という状況だけではなく、医療・福祉関係の実習や新人研修といった他の期間の限られたストレスフルな状況においても適用できるのではないかと考えられる。今後は教育実習生以外の様々な対象者において、幅広く検討を行うことが求められる。そして、実習中のストレス反応低減効果の要因が明らかになることによって、実習がより充実した貴重な体験となるであろう。

V. 引用文献

- 古屋健・坂田成輝・音山若穂・所澤潤(1994)：教育実習生のストレスに関する基礎的研究、『群馬大学教育実践研究』11, 227-240.
- 堀匡・島津明人(2005)：大学新入生のソーシャルスキルが、入学後の友人サポート、抑うつ、孤独感に及ぼす影響、『ストレス科学』19(4), 245-253.
- 今津芳恵(2005)：社会的スキルの欠如が抑うつに及ぼす影響—女子中学生を対象とした場合、『心理学研究』76(5), 474-479.
- 神村栄一・海老原由香・佐藤健二・戸ヶ崎泰子・坂野雄二(1995)：対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成、『筑波大学教育相談研究』33, 41-47.
- 菊地章夫(1988)：『思いやりを科学する』, 川島書店.
- ラザラスR.S.・フォルクマンS.(1991) ストレスの心理

- 学(本明寛・春木豊・織田正美 監訳), 実務教育出版: Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- 三浦正江・坂野雄二・上里一郎(1998): 中学生が学校ストレスラーに対して行うコーピングパターンとストレス反応の関連, 『ヒューマンサイエンスリサーチ』7, 177-189.
- 新名理恵(1994): ストレス反応の測定 - 心理的検査, 『CLINICAL NEUROSCIENCE』12, 530-533.
- 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰(1991): 大学生の生活ストレスラー, コーピング, パーソナリティとストレス反応, 『健康心理学研究』4, 1-9.
- 坂田成輝・音山若穂・古屋健(1999): 教育実習生のストレスに関する一研究 - 教育実習ストレスラー尺度の開発 -, 『教育心理学研究』47, 335-345.
- 坂田成輝・音山若穂・古屋健・所澤潤(1995): 教育実習生のストレスに関する基礎的研究Ⅱ, 『群馬大学教育実践研究』12, 243-356.
- 嶋田洋徳(2003): 社会的スキル訓練の心理的ストレス軽減効果, 『行動療法研究』29(1), 37-48.
- 嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・岡安孝弘・坂野雄二(1996): 児童の社会的スキル獲得による心理的ストレス軽減効果, 『行動療法研究』22(2), 9-20.
- 鈴木伸一・陳峻文・奈良元寿・坂野雄二(1998): 職場のストレスに及ぼす認知的評価および対処の効果, 『産業精神保健』6(3), 149-162.
- 鈴木伸一・神村栄一(2001): コーピングとその測定に関する最近の研究動向, 『ストレス科学』16, 51-64.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二(2001): テストへの対処行動の継時的変化とストレス状態との関連, 『心理学研究』72(4), 290-297.
- 田中健吾・小杉正太郎(2002): ソーシャルスキルと職場ストレスラー・ストレス反応との関連 - 属性(性別・年代)に注目して, 『産業ストレス研究』10(1), 78.
- 田中健吾・小杉正太郎(2003): 企業従業員のソーシャルスキルとソーシャルサポート・コーピング方略との関連, 『産業ストレス研究』10(3), 195-204.