

成人看護学実習における学生のストレスと
ストレス・コーピングに関する文献的考察

青木 郁子 ・ 林 久美子 ・ 柴 裕子

A Literature Study on Student Stress
and Stress Coping in Adult Nursing Practice

Ikuko AOKI, Kumiko HAYASHI, and Yuko SHIBA

研究紀要 第24号 別刷 (2023年3月)
中部学院大学・中部学院大学短期大学部

Reprinted from THE JOURNAL of
CHUBU GAKUIN UNIVERSITY, CHUBU GAKUIN COLLEGE
No.24 : 17 - 24 (March 2023)
SEKI, GIFU, JAPAN

成人看護学実習における学生のストレスと ストレス・コーピングに関する文献的考察

A Literature Study on Student Stress and Stress Coping in Adult Nursing Practice

青木 郁子¹⁾・林 久美子¹⁾・柴 裕子¹⁾

Ikuko AOKI, Kumiko HAYASHI, and Yuko SHIBA

抄録：本研究では文献検討により成人看護学実習におけるストレスとストレス・コーピング（以下、コーピング）について明らかにし、ストレスへの適切なコーピングが行えるよう教育的支援に関する示唆を得た。医中誌 Web 版を用い「臨地実習」「ストレス」「看護学生」のキーワードで2015年から2020年にて検索し、成人看護学実習のストレスとコーピングの文献に絞った。その結果ストレスに関する文献3件、ストレスとコーピングに関する文献4件を分析対象とした。実習前のストレス要因は〈対人関係〉〈看護過程〉〈看護技術〉〈看護に対する気持ち〉、実習後は〈対人関係〉〈看護過程〉〈看護技術〉〈看護援助〉〈身体的疲労〉であった。コーピングに関する研究では実習前後において〈問題焦点型〉〈回避・逃避型〉がみられ個人差があった。成人看護学実習において学生は、対人関係の構築や様々な疾患・病期の看護過程の展開の必要がありストレスへの影響が考えられた。

キーワード：看護学生、臨地実習、ストレス、ストレス・コーピング、文献検討

I. はじめに

文部科学省の臨地実習の指導體制の在り方では、基礎看護学教育における臨地実習は、看護実践の中に学生が身を置き、看護職者の立場でケアを行うことであり、学内で学んだ知識・技術・態度の統合を図りつつ、看護の方法を修得すること¹⁾とされている。臨地実習の中で学生は、看護の方法について学ぶとともに、看護実践に不可欠な人間関係形成能力や専門職者としての役割を認識し、学修を深め大きく成長していく。しかし、学生にとって臨地実習は非日常的な環境下の中で、患者、実習グループメンバー、教員、指導者との人間関係の構築・調整を行いながら、看護過程を展開しなければならず、大きなストレスを生じる場である²⁾としている。したがって臨地実習は学生にとってストレスが生じる場であることが、これまでの研究により明らかにされてきた。看護学生の実習のストレスの研究について概観すると、ストレスの要因について加島・樋口は、知識不足や技術の未熟さがあることや、学生本人の性格的な要因があること³⁾を明らかにしている。コーピングについて近村・小林・小山らは、劣等感の強い学生は、消極的なストレス・コーピング（以下、コーピング）を行うとされ、ソーシャルサポートの強化がストレスの低減につながる²⁾ことが示されている。

看護学実習の中でも成人看護学実習は学習範囲が広く、慢性期の実習では慢性疾患の病期に応じた看護、近年の急性期の臨地実習では、術後の生体侵襲の理解の難しさに加え、既往歴や合併症といった複雑な疾患の状況を理解し、患者の変化に応じた看護を展開しなければならない⁴⁾。したがって、実習中の短期間での看護過程の展開が困難な学生はしばしば見受けられ、気持ちに余裕のない毎日を送ることにより、精神的健康がはかれず、高いストレス状況になるとされている⁵⁾²³⁾。これらのことから教員・臨地実習指導者は、学生のストレス要因を理解し、ストレスフルな状況に対して、コーピングが行えるよう支援していくことが重要である。学生がコーピングをできれば、精神的に安定して学びを深め、実習での学習効果が上がることが推測される。そこで本研究では、成人看護学実習における看護学生のストレスに関する文献検討を行い、成人看護学実習におけるストレスとコーピングの現状を明らかにし、今後の成人看護学実習の学生のストレスへの適切なコーピングの方法が行えるよう、教育的支援への示唆をみいだしたい。

ストレスとコーピングについては、Lazarus&Folkmanの心理学的ストレス・コーピング理論の定義¹⁾を基にした。ストレスとは人間と環境（外界からの刺激）との間の特定な関係であり、その関係とはその人の原動力に負荷をかけたり、資源を超えたり、幸福を脅かしたりする

1) 看護リハビリテーション学部看護学科

ものである。外界からの刺激が、認知的評定の過程でストレスとなるかどうかで評価されてストレス反応を引き起こし心理的ストレスとなる。ストレスに対する反応をストレス感情とし、ストレスに対する対処行動をコーピングとしている。本調査では、成人看護学実習におけるストレスとコーピングを明らかにしたいため、ストレスとなり得る因子（ストレス要因）、ストレスによる反応とされる感情（ストレス感情）、ストレスに対する対処行動（コーピング）が示されている文献を検討した。

II. 目的

本研究では成人看護学実習における看護学生のストレスに関する文献検討を行い、ストレスおよびコーピングの現状について明らかにし、今後の成人看護学実習の学生のストレスへの適切なコーピングの方法が行えるよう、教育的支援への示唆をみいだすことを目的とする。

III. 方法

1. 対象文献の抽出

医中誌 Web 版を用いて「臨床実習」、「ストレス」、「看護学生」をキーワードとし、2015年から2020年の原著論文の and 検索を行った（2020年12月22日検索）。その結果、53件の文献が抽出された。次に、成人看護学実習が含まれた実習のストレスとなり得る因子（ストレス要因）、ストレスによる反応とされる感情（ストレス感情）、ストレスに対する対処行動（コーピング）が示されている文献を絞り込んだ。その結果7件の文献を対象とした。

2. 分析方法

対象とした文献について、調査時期、対象者、研究内容、研究目的別にまとめ、研究内容からストレスとコーピングの文献を分類した。ストレスにおける文献では、調査時期によるストレス要因、ストレス感情を抽出し、コーピングの文献では、コーピングのタイプを抽出し検討した。ストレス要因には、意味内容の類似性によりグループにまとめカテゴリ化を行い、的確に表す名前を付けた。3名の研究者間で検討し、合意をもって妥当性を確保した。

倫理的配慮については、文献で述べられている意味内容を損なわないようにし、著作権を遵守した。また、引用箇所を正確に記し、出典を明らかにした。

IV. 結果

1. ストレスとストレス・コーピングの研究の概要(表1)

文献を精読し検討した結果、対象とした文献の概要は、表1に示した通りである。調査対象は、看護系大学の3

年生が4件⁹⁾¹³⁾¹⁶⁾²¹⁾看護専門学校生が3件⁵⁾²⁴⁾²⁷⁾であり、看護専門学校生の学年の内訳は、2、3年生を対象にした文献が1件²⁴⁾、3年生が1件⁵⁾、2年生が1件²⁷⁾であった。調査内容からストレスに関する研究3件¹⁶⁾²¹⁾²⁴⁾と、ストレスおよびコーピングに関する研究4件⁵⁾⁹⁾¹³⁾²⁷⁾に分類された。ストレスに関する調査方法については、ストレス尺度を用いた研究が4件⁵⁾⁹⁾²¹⁾²⁷⁾、自由記述法を用いた研究が1件¹⁶⁾であった。尺度については、Spielbergerらによって開発され、特性不安、状態不安を測定し、不安状態を評価する「不安状態尺度：STAI」⁷⁾を用いた文献⁵⁾²¹⁾、軽度な精神健康状態のスクリーニングができる「精神健康度：GHQ-12」⁶⁾を用いた文献⁹⁾、人間の情動を気分や感情、情緒を主観的側面から心理状態の測定を行う、「気分プロフィール検査：PONS」²⁸⁾を用いた文献²⁷⁾があった。

ストレス感情については、「鹿大版 CSQ 尺度」²⁶⁾が用いられていた²¹⁾²⁴⁾。ストレス感情とは、人がストレスフルと判断する場合に生じる感情を示し、感情のタイプと程度により、ストレスを評価できるとされている¹²⁾。「鹿大版 CSQ 尺度」は、Lazarus&Folkman による心理学的ストレス理論のストレスフルと評価する際に生じる3つの感情のタイプ、脅威的感情、挑戦的感情、有害の感情から成り立つ質問紙である。臨床実習に対するストレスのマイナス面が強調される傾向があるのに対して、実際の学生は挑戦的な取り組みも行っていることを明らかにする目的で開発された尺度である。

コーピングについては、Lazarus&Folkman の理論を基に開発された、「コーピング尺度」¹⁹⁾を用いた文献⁹⁾¹³⁾、情動知能を総合的に把握するために開発された「情動知能尺度 EQS」²²⁾を用いた文献⁵⁾があった。「コーピング尺度」¹⁹⁾は、3つの下位尺度の問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型から成り立つ。問題焦点型コーピングは、問題の所在を明確化し、解決策の考案やその実行など、問題を解決しようとするコーピングである。問題を遠ざける回避・逃避型のコーピングと情動的に気晴らしを行い、苦痛を低減させる情動焦点型のコーピングの2つのスタイルが情動焦点型コーピングとされている。「情動知能尺度 EQS」は、自己対応、対人対応、状況対応の3つの対応領域があり、各領域に3つの因子が設定されている²²⁾。自己対応には、自己洞察、自己動機づけ、自己コントロールがあり、対人対応には、共感性、愛他心、対人コントロールがあり、状況対応には、状況洞察、リーダーシップ、状況コントロールがある²²⁾。レジリエンスについては、「自己統制尺度」²⁰⁾が用いられていた²⁷⁾。この尺度は、ストレスを自己統制する要素をどれくらい持っているかを測定する尺度であり、有能クラスター、資源クラスター、脆弱クラスターの3クラスターから成り立ち、有能クラスターをもつことでストレスの適応ができると判断される。以上から対象となった文献の調査方法は、成人看護学実習のストレスおよびコーピングを

表 1 成人看護学実習におけるストレスおよびストレス・コーピングに関する研究の概要

著者名 (発行年)	調査時期	対象者	目的
重岡他 ²¹⁾ (2016)	実習前後	看護系大学 3年生84名	ストレス感情(鹿大版CSQ17項目と実習ストレスサー14項目)と不安状態(STAI)から学生に対する指導上の示唆を見出した
中島他 ¹⁶⁾ (2018)	実習後	看護系大学 3年生39名	慢性期看護学実習における学生のストレスの内容を明らかにした
田辺他 ²⁴⁾ (2020)	実習前	看護専門学校生 436名(5校)	領域別看護学実習における臨床実習用ストレス尺度(鹿大版CSQ)による不安と基礎看護学実習の経験との関連を明らかにした
服部他 ⁵⁾ (2016)	実習中	看護専門学校 3年生205名	周手術期患者を受け持っているストレスサー、ストレス反応の程度VAS、STAI、情動知能EQSのストレス反応への影響を明らかにした
松中他 ¹³⁾ (2017)	実習中	看護系大学 3年生53名	講義期間と実習期間に睡眠とコーピングの関連を検討した
山崎他 ²⁷⁾ (2018)	実習前後	看護専門学校 2年生18名	基礎看護学実習II・成人看護学実習Iそれぞれ実習前後に「気分プロフィール検査」・「ストレス自己統制評定尺度」を用い、ストレス反応の変化とレジリエンスとの関係について検討した
菊池他 ⁹⁾ (2018)	実習前後	看護系大学 3年生54名	精神健康度(GHQ-12)の変化と、ストレス・コーピングを調査し、実習環境と支援のあり方を検討した

表 2 成人看護学実習前・後におけるストレスの要因およびストレス感情

実習時期	ストレス要因	ストレス感情
実習前	対人関係 グループメンバーとの対人関係等 ²⁴⁾ コミュニケーションが不得意 ²⁴⁾	脅威の感情、挑戦の感情、 有害の感情の順に高い ²¹⁾ 脅威の感情が高い ²⁴⁾
	看護過程 看護過程の展開に対する不安 ²⁴⁾ 看護過程を展開することが困難 ²¹⁾ 計画を立てて、アセスメントできない ²¹⁾	
	看護技術 申し送りができない ²¹⁾ 基礎看護学実習で経験、辛い思いをしたこと ²⁴⁾	
	看護に対する気持ち 実習が嫌である ²¹⁾ 看護が好きではない ²⁴⁾	
実習後	対人関係 教員・指導者への戸惑いと苛立ち ¹⁶⁾ グループ内の関係性への不満 ¹⁶⁾	脅威(不安感情)は実習後 に減少した ²¹⁾
	看護過程 看護過程 ⁵⁾ 、実習記録が書けない ²¹⁾ 受け持ちの手術後の記録物の多さ ⁵⁾ 教員の評価 ⁵⁾	
	看護技術 申し送り・報告ができない ²¹⁾	
	看護援助 慢性期の緩やかな経過による単調さ ¹⁶⁾ 看護介入に対する困難 ¹⁶⁾ 自己の看護技術への苛立ち ¹⁶⁾ 術後1日目の援助ができずストレス ⁹⁾ 周術期看護の自信のなさ ⁵⁾	
	身体的疲労 実習は体が疲れること ²¹⁾ 朝が早くつらかった ⁵⁾ 「疲労-無気力」が蓄積されていた ²⁷⁾	

明らかにするためには、尺度を用いた量的な調査がほとんどであった⁵⁾⁹⁾¹³⁾²¹⁾²⁴⁾²⁷⁾。

2. 成人看護学実習におけるストレスに関する研究(表2)

ストレスに関する研究について、調査時期により実習前の文献と実習中・後の文献に分類した。実習中・後の文献は、実習中のストレスについて実習後に調査した研究であったため、実習後とした。調査内容から、ストレス要因を検討した調査と、ストレスによる感情を検討した調査に分け、表2に示した。

a. 成人看護学実習前後のストレス要因

文献を精読した結果、実習前の調査では〈対人関係²⁴⁾、

〈看護過程²¹⁾²⁴⁾、〈看護技術²¹⁾²⁴⁾、〈看護に対する気持ち²¹⁾²⁴⁾の4つのストレス要因が示された。〈対人関係〉では、《グループメンバーとの関係²⁴⁾》、《コミュニケーションが苦手²⁴⁾》があった。〈看護過程によるストレスの内容〉では、《看護過程に対する不安²⁴⁾》、《アセスメント、計画立案の困難さ²¹⁾》があった。〈看護技術〉では、《申し送りができない²¹⁾》、《基礎看護学実習での経験、辛い思いをしたこと²⁴⁾》があった。〈実習に対する気持ち〉では、《実習が嫌である²¹⁾》、《看護が好きではない²⁴⁾》があった。

実習後の調査では、〈対人関係¹⁶⁾〉、〈看護過程⁵⁾²¹⁾〉、〈看護技術²¹⁾〉、〈看護援助⁵⁾⁹⁾¹⁶⁾〉、〈身体的疲労⁵⁾²¹⁾²⁷⁾〉の5つの

表3 成人看護学実習前・後におけるストレス・コーピング

実習時期	ストレス・コーピング
実習前	<ul style="list-style-type: none"> ・「充足達成動機」「競争的達成動機」「問題焦点型」「情動焦点対処」が高い学生、「身体的脆弱性」、「心理的脆弱性」の高い学生があった²⁷⁾ ・ストレスの高い学生ほど問題解決型のコーピングが行えていない²⁷⁾
実習後	<ul style="list-style-type: none"> ・「逃避・回避型」をとる傾向があるため、「問題焦点型」や「情動焦点型」を用いるよう指導する必要がある¹³⁾⁹⁾ ・「状況対応」および「状況コントロール」がストレス反応を低減し、「問題焦点的対処」「実存感」が上昇した⁵⁾ ・実習後に問題焦点的対処、実存感が上昇した学生もあり個人差がみられた²⁷⁾

ストレス要因が示された。〈対人関係のストレス〉では、《グループの関係性》¹⁶⁾や《教員・指導者に対する苛立ち》¹⁶⁾があり、〈看護過程〉では《看護過程》⁵⁾、《実習記録が書けない》²¹⁾、《受け持ちの手術後の記録物の多さ》⁵⁾があった。〈看護技術〉では、《申し送り・報告ができない》²¹⁾であり、〈看護援助〉では、《慢性期の緩やかな経過による単調さ》¹⁶⁾、《看護介入に対する困難》¹⁶⁾、《自己の看護技術》¹⁶⁾《術後1日目の援助ができない》⁹⁾《周術期看護の自信のなさ》⁵⁾があった。〈身体的疲労〉では《実習は体が疲れること》²¹⁾、《朝が早くつらかった》⁵⁾があった。

b. 成人看護学実習前後のストレス感情

成人看護学実習前の調査では、《脅威の感情、挑戦的感情、有害の感情の順に高かった》²¹⁾²⁴⁾という報告があり、実習後のストレス感情では、《脅威の感情の低下》²¹⁾がみられた。

3. 成人看護学実習前後におけるストレス・コーピング (表3)

コーピングに関する研究について、調査時期により実習前の文献と実習中・後の文献に分類した。実習中・後の文献は、ストレスの文献と同様に実習後とし、表3に示した。

a. 成人看護学実習前のストレス・コーピング

実習前の調査では、《ストレスの高い学生ほど問題解決型のコーピングが行えていない》、またストレス自己統制尺度の中の有能クラスターとされる〈充足達成動機〉、〈競争的達成動機〉、〈問題焦点型〉、〈情動焦点対処〉が高い学生と、脆弱性クラスターの〈身体的脆弱性〉、〈心理的脆弱性〉が高い学生があった²⁷⁾。

b. 成人看護学実習後のストレス・コーピング

実習後の調査では、ストレスが高い人ほど精神健康度が低くなり、問題焦点型のコーピングが行えていなかったため、逃避・回避型以外のコーピングも有効に用いることができるよう指導する必要性が示唆された¹³⁾⁹⁾。また、問題焦点的対処、実存感が上昇した学生もあり、個人差がみられた²⁷⁾。

V. 考察

1. 成人看護学実習の学生のストレスの現状

成人看護学実習の実習前のストレスは、〈対人関係〉、〈看護過程〉、〈看護技術〉、〈看護に対する気持ち〉、実習

後のストレスは、〈対人関係〉、〈看護過程〉、〈看護技術〉、〈看護援助〉、〈身体的疲労〉が示された。実習前後のストレスの要因とストレス感情から考察を述べる。

a. 実習前のストレス要因をふまえた教育的支援の検討

実習前のストレスの要因では、〈対人関係〉、〈看護過程〉、〈看護技術〉、〈看護に対する気持ち〉、が抽出された。

〈対人関係〉では、グループメンバーとの関係がストレスであった。看護系大学の成人看護学実習は、3年生の後期に実施されることが多く、高坂¹⁰⁾は大学3年生の青年期後期になると、ある程度の友人関係が確立する時期としている。青木・足立は、青年期後期は対人関係の再構築を行うことよりも、実習や学習、プライベート等その場面に応じた気の合う友人を選択していることが考えられ、対人ストレスに対して人間関係を再形成する能力が未熟である¹⁾としている。そのため教員は、学生間の対人関係をある程度把握しメンバー構成を配慮することで、ストレスは低減し、その結果グループダイナミクスが活用され、効果的な学びのある実習を行うことができるのではないかと考える。また同時に、対人関係のストレスを低減させるには、他者理解ができるよう援助的関係の形成能力の育成の必要性が示唆された。多久島・田中・中原らは、実習後にプロセスレコードを用い、自らのコミュニケーションを振り返り、自己理解を行う事例検討会の活用の効果について明らかにしている²⁵⁾。自己理解をはかることで自分を客観視でき、他者理解を深めることができるため、自己と向き合う事例検討会は、教育方法として効果的である²⁵⁾としている。A大学においても、他者理解が深められるような講義および演習内容や実習の振り返りの検討の必要性が示唆された。

〈看護過程〉では、アセスメントや計画立案に対するストレス、および看護過程全般のストレスが抽出された。田辺らは、学生は基礎看護学実習でうまくいかなかった経験から、看護過程の展開への不安を抱く²⁴⁾とし、中本・伊藤・山本らは、基礎実習を行った学生の約4分の1が不安や緊張によって困難感が高く、患者理解から看護過程につながることが難しい¹⁷⁾と述べている。不安感や悩み等の心理的要因はストレスに影響するため¹¹⁾、領域別実習の前に看護過程の振り返りを行うことで、不安感情を取り除く学生支援の必要性が示された。また、成人看護学実習は対象が幅広く、慢性期および急性期と幅広い知識が必要であるため、様々な疾患・病期における看護過

程の展開が必要であり、困難感が高くなったのではないかと考える。したがって初めて看護過程の展開を行う基礎看護学実習Ⅱで、患者を通して看護過程を理解した上で、領域別実習へとステップアップができるよう支援する必要性が示された。また、領域別実習前の成人看護学の看護過程の展開の演習の段階で、様々な病態から看護につながられるよう知識を得ること、看護過程の展開では何に困難感を抱いているのか把握し、個別的で細やかな指導を行うことで、ストレスの低減につながる事が示唆された。

〈看護技術〉では、看護過程のストレスと同様に、基礎看護学実習でうまくいかなかったことが要因で次の段階の成人看護学実習のストレスが高くなった。その内容として基礎看護学実習時の報告や申し送りができなかったことが挙げられていた。したがって、成人看護学実習前のオリエンテーションの段階から指導者への報告の方法・内容を指導していく必要性が明らかになった。

〈看護に対する気持ち〉では、実習が嫌である、看護が好きではないという成人看護学実習前からの否定的な気持ちがストレスに影響した。しかし、実習後では否定的な気持ちは抽出されなかった。福岡は、成人看護学実習では3週間で1人の患者を受け持ち、看護過程の展開を実施する、もしくは複数の受け持ち患者であっても到達目標を明確にし、学生が達成感を得ることが学びの上で重要であり自信につながると述べている⁴⁾。また、渡辺・垣内・嶋崎らは、学生は、患者からの感謝の言葉や病棟スタッフが学生に成長を認められることで達成感を感じる²⁹⁾としている。このことから学生は、成人看護学実習により、看護過程の展開および看護実践の成功体験を得ることで、否定的な気持ちが払拭されるのではないかと推察する。3週間の実習期間は領域別実習の中では期間が長いため、看護に対する気持ちがストレス要因とならずに維持できるよう教員・指導者は、実習前あるいは実習早期から、達成感につながるような学習支援や肯定的なかかわりの重要性が示された。

b. 実習後のストレス要因をふまえた教育的支援の検討

実習後のストレス要因では、〈対人関係〉、〈看護過程〉、〈看護技術〉、〈看護援助〉、〈身体的疲労〉が抽出された。

〈対人関係〉では、教員・指導者・グループメンバーとの関係が要因であった。松崎・原口・吉村らは実習指導者との関係に、実習期間の長さを挙げ、実習が長くなれば指導を受ける機会が増え、人間関係の密接性につながり、摩擦を引きおこす¹⁴⁾としている。成人看護学実習は3週間と各領域の中で長期の実習であり、良好な関係を継続するためにはコミュニケーション能力が求められ、このような環境そのものが学生にとってストレスである¹⁶⁾。したがって教員は、グループメンバーや指導者との関係を把握し、コミュニケーションをはかり、関係が構築できるよう指導者と連携をはかりながら支援することの必要性が示唆された。

〈看護過程〉では、記録物の多さにストレスを感じていた。特に急性期の実習記録の多さが学生にとって負担であり、それによってストレスが引き起こされたと推測する。急性期の実習は、患者の状態の変化が激しく、患者の治癒過程に記録が追いつかなかったのではないかと推察する。さらに近年の対象の高齢化に伴う既往歴や合併症といった複雑な疾患の状況を理解し、急性期の看護展開を行うことは困難感が生じストレスに影響する可能性が推察された。これらのことから、教員は学生の記録の進み具合を把握し、患者の状態の病態生理や看護のポイントを補足説明する等、支援の必要性が示唆された。

〈看護技術〉では、看護師への申し送りや報告ができないことからストレスを感じていた。申し送りや報告については、実習前からストレス要因であり、学生にとって看護師への報告の場は緊張感の高い場であることが考えられた。教員・指導者は、過度な緊張を緩和させるとともに、正しい報告の内容の支援、適切なタイミングの報告の方法を指導する必要性が明らかになった。

〈看護援助〉では、看護技術が未熟なこと、術後の援助ができないことにストレスを感じていた。中本・伊藤・山本らは、基礎看護学実習と成人看護学実習におけるもっとも困難感の高い因子は、ともに《看護援助の実施》であり、学生が想定していたように看護援助を行うことができなかった¹⁷⁾と報告している。臨地実習の場は援助物品や環境が大学のなかでの演習とは異なるため、その場に応じた方法の選択や、患者・教員・指導者の前で実施しなければならないという状況は、学生にとって困難感がさらに高くなることが推測された。これらのことから、特に急性期実習の術後患者の回復過程を見越した術後の援助は、学生にとって困難であることが示された。術後の援助について高比良・吉田・片穂野らは、学生は術直後の観察についての困難感を持っており、内容として、《手術前後の変化に混乱する》、《重症感のある患者に対応できない》²³⁾としている。これらの困難感を低下させる教育方法として、看護師がロールモデルとなるよう、場の状況に応じた助言や誘導を行い、学生の部分的な参加を促す必要がある²³⁾と述べている。そのため教員は、指導者と連携をはかり、指導者とともに実施する中で、学生が成長を実感できる指導内容の調整を行う重要性が示唆された。

〈身体的疲労〉では、実習中の身体的疲労感からストレスが上昇していた。具体的な内容では、朝早く大変であった、記録が多い等が抽出され、臨地の場によるストレスではなく、環境や自宅での記録の記載によるものであった。小笠原は、実習記録は、実習中の看護実践の軌跡を示し、学生の思考と行為を明らかにするものであり、日々の記録や看護過程の展開を通して学生の思考の結果を表現するため、多くの労力を使うことになる¹⁸⁾と述べている。このことから学生は、自宅での多くの時間を記録に要し、疲労感が募りストレスが上昇したことが推測

された。教員・指導者は、学生の受け持ち患者理解のための支援を行い、記録へつなげられるよう個別的な指導を行う必要性が示唆された。

c. 実習前後におけるストレス感情をふまえたかかわり
 ストレス感情では、実習前は脅威の感情が高かったが、実習後には低下した。成人看護学実習は、医療分野が広く高度な専門的な知識が求められることが脅威の感情に影響したと推察され、実習中の教員・指導者からの指導・支援により脅威の感情の低下がみられた。また、実習前に脅威の感情の次に挑戦の感情があったのは、学生の実習への意欲の表れである²⁹⁾。これらのことから、教員は、学生が実習前から実習病棟の主な疾患、看護について学びが深められるような事前学習を課し、知識が実習に活かせるよう支援する必要性が示唆された。また、実習中に学生が成功体験を得て、少しでも自信がもてるような、実習に対する意欲が継続できる指導方法やかかわり方の必要性が考えられた。

2. 成人看護学実習における学生のストレス・コーピングをふまえた教育的支援の検討

成人看護学実習前と後のコーピングについて、本研究で明らかになったストレスを加味し、考察を述べる。

実習前の調査では、有能性クラスターの高い学生、脆弱性クラスターの高い学生がみられ、個人差がみられた。有能性クラスターとは、ソーシャルサポートや問題焦点型、情動焦点対処型等の6因子から成り立ち、内的有能性を持ち適応へ方向づけるとされ、脆弱性クラスターは身体的脆弱性、心理的脆弱性の2因子から成り立ち、ストレスにより身体的あるいは心理的影響をおよぼす因子である²⁰⁾。また、ストレスの高い学生ほど問題解決型のコーピングが行えていなかった。この結果から、実習前の学生は、対人関係や看護過程等のストレスに対して脅威の感情をもち、逃避・回避型のコーピングを行っていたことが考えられた。さらにコーピングには個人差があったことから教員は、実習前の学生のストレスの要因、コーピングを把握し、個々の特性を理解したうえで、個別的な支援の重要性が示唆された。

実習後の調査では、ストレスが高い人ほど精神健康度が低く、問題焦点型のコーピングが行えていなかった。実習期間中に回避・逃避型のコーピングをとる看護学生は、実習へのストレスを強く感じ、精神的健康状態が不良であった。精神的健康状態の改善には、良質な睡眠の確保を行い身体的な健康状態を良好にすることが、有効であるとされている¹³⁾。しかし、看護過程に困難感がありストレスを抱えている学生は、睡眠時間を削り記録に取り組みざるを得ない状況も考えられる。このことから、学生の記録の進捗状況、記録内容に応じた適切な看護過程の指導の必要性が示唆された。さらに逃避・回避型以外のコーピングが選択できるよう、教員やグループメンバーに相談し解決策を導き出す問題焦点型のコーピングや自己の感情を表出することでストレス対処する情

動焦点型のコーピングが行えるよう支援する重要性が示された。

また、実習中の学生は、対人関係、看護過程、看護援助に関するストレスは生じているが、実習が進むにつれて脅威の感情は低下し、教員・指導者・学生間でのコミュニケーションをはかり、徐々に看護技術の援助を行うことで問題焦点型のコーピングを行うことができたと推察する。教員は、精神的健康状態が不安定な回避・逃避型のコーピングをとる学生を見極め、面談等により学生の気持ちを理解し、問題解決型のコーピングに移行できるような学生の特性を加味し、指導者と連携をはかり個別的な支援を行う必要性が示唆された。

3. 本研究の限界と今後の課題

成人看護学実習における学生のストレスとコーピングの文献検討の研究の限界、および今後の課題を述べる。本研究では、成人看護学実習におけるストレスおよびコーピングを明確にする目的で文献検討を行った。しかし、成人看護学実習以外の領域別実習のストレスに関する文献が含まれたため、成人看護学実習の特有のストレスの追究には至らなかった。今回の結果から、成人看護学実習の特有のストレスを明らかにするために、他の領域別実習の経験が成人看護学実習のストレスにどのように影響しているかを明らかにすることが今後の研究課題である。

VI. 結論

1. 成人看護学実習のストレスについて、実習前は〈対人関係〉、〈看護過程〉、〈看護技術〉、〈看護に対する気持ち〉、実習後は、〈対人関係〉、〈看護過程〉、〈看護技術〉、〈看護援助〉、〈身体的疲労〉のストレス要因が示された。
2. 成人看護学実習のストレス感情について、実習前は、脅威の感情が高かったが、実習後は脅威の感情の低下がみられた。
3. 成人看護学実習のコーピングについては個人差があり、実習前、後ともにストレスの高い学生ほど問題解決型のコーピングが行なえていなかった。
4. 成人看護学実習の看護過程の展開において、教員は学生の記録の進捗状況を把握し、患者の状態や看護のポイントを補足説明する等、学生に応じた支援によりストレスが低減することが示唆された。
5. 教員は、指導者と連携をはかり、適切なコーピングを行うことで、ストレスの低減ができるよう、学生の特性をとらえ個別的な支援の必要性が示唆された。

利益相反

本研究に関連して開示すべき利益相反関係にある企業等はありません。

VII. 引用文献

- 1) 青木郁子 足立久子 看護短期大学生のストレスとストレス・コーピングの関係－1年生と3年生の学年間の相違－, 日本看護学教育学会誌, 30(3), 39-51, 2021
- 2) 近村千穂 石崎文子 小山矩 青井聡美 飯田忠行 小林敏生 看護臨床実習におけるストレスとコーピングおよび性格との関連, 広島大学保健学ジャーナル, 7(1), 15-22, 2007
- 3) 藤澤美穂 氏家真梨子 畠山秀樹 看護系学部の臨床実習における学生のストレス, 岩手医科大学教養教育研究年報, 53, 39-50, 2018
- 4) 福岡珠美 成人看護学実践実習における看護対象の実態, 太成学院大学紀要, 18, 89-97, 2016
- 5) 服部由佳 小幡光子 磯和勅子 周手術期実習中における看護学生のストレス反応と情動知能の関連, 日本看護研究学会雑誌, 39(5), 75-83, 2016
- 6) 本田純久 柴田義貞 中根允文 GHQ-12項目質問紙を用いた精神医学的障害のスクリーニング, 厚生学の指標, 48(10), 5-10, 2001
- 7) 岩本美江子 百々栄徳 米田純子 石居房子 後藤博 上田洋一 森江堯 STAI 状態－特性不安尺度 (STAI) の検討およびその騒音ストレスへの応用に関する研究, 日本衛生学雑誌, 43(6), 1116-1123, 1989
- 8) 加島亜由美 樋口マキエ 臨地実習における看護学生のストレスとその対処法, 九州看護福祉大学紀要, 7(1), 5-13, 2005
- 9) 菊池有紀 吉岡さおり 窪田光枝 入江多津子 周手術期・急性期実習における学生の精神健康度の変化とストレス・コーピング, 国際医療福祉大学学会誌, 23(1), 137-144, 2018
- 10) 高坂茉里 大学生の対人関係と学校ストレス－1年生と3年生を対象とした調査研究－, 暁星論叢, 62, 55-84, 2012
- 11) 厚生労働省 (2010) 知ることから始めようみんなのメンタルヘルス, https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02_1.html (2022年12月20日閲覧)
- 12) Lazarus.R.S. & Folkman.S./本明寛, 春木豊, 織田正美 監訳 (1984/1991) ストレスの心理学－認知的評価と対処の研究, 実務教育出版
- 13) 松中枝理子 島崎梓 後藤智子 石山さゆり 苑田裕樹 永松美雪 大重育美 看護学生の講義期間と実習期間における睡眠とストレスコーピングの関連, 日本赤十字九州国際看護大学紀要, 16, 15-23, 2017
- 14) 松崎秀隆 原口健三 吉村美香 森田正治 満留昭久 臨床・臨地実習で医療系学生が感じる不当待遇, 理学療法科学, 30(1), 57-61, 2015
- 15) 文部科学省 (2021) III. 臨地実習指導体制と新卒者の支援 1. 臨地実習の指導体制の在り方, https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/018/gaiyou/020401c.htm. (2021年12月12日閲覧)
- 16) 中島美香 粕谷恵美子 慢性期看護学実習における看護学生のストレス調査, 医療保健学研究, 9, 33-41, 2018
- 17) 中本明世 伊藤朗子 山本純子 松田藤子 門千歳 横溝志乃 臨地実習における学生の困難感の特徴と実習状況による困難感の比較－基礎看護学実習と成人看護学実習の比較を通して－, 千里金蘭大学紀要, 12, 123-134, 2015
- 18) 小笠原陽子 文献による臨地実習で看護学生が感じる困難, 八戸学院大学短期大学部研究紀要, 45, 27-37, 2017
- 19) 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－, 久留米大学院紀要比較文化研究, 1, 9-32, 1993
- 20) 佐藤安子 大学生におけるストレスの心理的自己統制メカニズム, 57(1), 38-48, 2009
- 21) 重岡秀子 池本かづみ 石崎文子 片岡健 成人看護学実習前・後における学生が感じるストレス感情と不安状態の実態, 広島都市学園大学雑誌: 健康科学と人間形成, 2(1), 17-26, 2016
- 22) 島井哲志 大竹恵子 宇津木成介 内山喜久雄 情動知能尺度 (EQS) の構成概念妥当性と再テスト信頼性の検討, 行動医学研究, 8(1), 38-44, 2002
- 23) 高比良祥子 吉田恵理子 片穂野邦子 松本幸子 山田貴子 看護学生が抱く手術直後患者の観察における困難感と対処, 日本看護研究学会雑誌, 39(4), 115-124, 2016
- 24) 田辺幸子 鈴木英子 中澤沙織 看護学生の領域別看護学実習への不安と基礎看護学実習の経験の認識との関連, 日本健康医学会雑誌, 28(4), 376-393, 2020
- 25) 多久島寛孝 田中康子 中原恵美 羽田野花美 山本勝則 自己理解と他者理解を深める事例検討会の意義と教育的効果 患者との援助的関係形成能力の育成に向けて, 保健科学研究誌, 12, 41-52, 2015
- 26) 堤由美子 臨床実習におけるストレス感情の経時的変化の検討－鹿大版 CSQ による－, 日本看護研究学会雑誌, 17(4), 27-38, 1994
- 27) 山崎陸世 平山亜矢子 井上葉子 丸田裕子 高原恵 後藤恵 岡田和江 葦原佐衣 加納由紀子 臨地実習における看護学生のストレスとレジリエンスについての実態, 第48回日本看護学会論文集 看護教育, 75-78, 2018
- 28) 横山和仁 POMS (感情プロフィール検査) 日本語版の作成と信頼性および妥当性の検討, 日本公衆衛生雑誌, 37(11), 913-918, 1990
- 29) 渡辺千枝子 垣内いずみ 嶋崎昌子 百瀬ちどり 横山芳子 看護学生が実習で感じる達成感と臨床実践に対する不安: 最終実習の前後における期待と体験に焦点を当てて, 松本短期大学研究紀要, 23, 77-82, 2014

A Literature Study on Student Stress and Stress Coping in Adult Nursing Practice

Ikuko AOKI, Kumiko HAYASHI, and Yuko SHIBA

Abstract : Using a literature review, this study clarified stress and stress coping (hereinafter referred to as coping) in adult nursing practice and provided suggestions regarding educational support for appropriate coping. Using the Web version of the Japanese Society of Medical Abstracts, all references on stress and coping in adult nursing practice dating from 2015 to 2020 were searched and reviewed using the keywords “clinical practice,” “stress,” and “nursing students.” Consequently, three references on stress and four references on coping were found and analyzed. The nursing students’ pre-training stressors were “interpersonal relationships,” “nursing process,” “nursing skills,” and “feelings about nursing,” while their post-training stressors were “interpersonal relationships,” “nursing process,” “nursing skills,” “nursing aids,” and “physical fatigue.” With regard to coping types, “problem-focused” and “avoidance/evasion” types were more common than other types among nursing students before and after the training, but individual differences were observed. In adult nursing practice, students must establish interpersonal relationships and develop nursing processes for treating various diseases and conditions, which may have an influence on stress.

Keywords : Nursing students, clinical practice, stress, stress coping, literature review