

# 看護系女子大学生の日常生活状況と ストレス・コーピング

佛教大学大学院 教育学研究科 生涯教育専攻 博士後期課程 藤原 浩子  
 佛教大学 教育学部 松村 京子

## 抄 録

本研究の目的は、本格的な実習を経験していない低学年の看護系女子大学生の日常生活状況およびストレスとコーピングの実態を把握し、日常生活状況諸因子間、および日常生活状況諸因子とストレス・コーピングとの関連、ストレスとコーピングの予測因子を明らかにすることである。近畿地方の私立女子大学看護系学部1,2年生194名に対し質問紙を配布し、184部回収した(回収率94.8%)。日常生活状況と、ストレスの程度を質問した。さらに現在一番ストレスを感じている内容とそのストレスに対するコーピングを、コーピング尺度(尾関, 1993)を使用し質問した。看護系女子大学生のストレスには看護に対して興味を持つことができているかどうかの影響し、看護への興味が薄い学生ほどストレスが高いことが分かった。また、アルバイトをしていることが情動焦点型コーピングの予測因子となり、アルバイトをしている学生は情動焦点型コーピングを多く用いていることがわかった。

**Key Words** : 看護系女子大学生, 日常生活状況, ストレス, コーピング

## I. 研究の背景と目的

Lazarus & Folkman (1984/1991) は、「心理的ストレスとは人間と環境との関係である。つまり、人的資源に負担を負わせたり個人の資源を超えたり、また個人の安寧を危険にさらしたりするものとして、個人が評価する人間と環境の関係から生じるものである」と述べている。先行研究においても、最小限のストレスは有益であるが、耐性を超えたストレスは、個人に深刻な影響を及ぼす可能性があることが示されている(Labrague et al., 2017)。看護学生のストレスのレベルは中程度から高程度であるとされ(Chaabane et al., 2021; Labrague et al., 2017),

看護系の大学生が他領域の学生に比べ高いレベルのストレスにさらされていることが示されている(Al-Zayyat & Al-Gamal, 2014)。さらに、看護学生は様々なストレス要因により、直接的または間接的に学習やパフォーマンスを阻害されることがあり(Kaur et al., 2020)、高いストレスレベルは、バーンアウト、不安、およびうつ病につながる可能性があると考えられている(Chaabane et al., 2021)。したがって、ストレスと関連のある因子やストレスを予測する因子を特定することがストレスのレベルを調整し、看護学生の心身の健康を守るために必要なことである。

Baluwa et al. (2021) や Pulido-Martos et al.

(2012) は、看護学生の最も大きいストレス要因は学業であり、次いで臨地実習であると報告している。中東と北アフリカの文献を対象とした最近のシステマティックレビュー (Chaabane et al., 2021) や他の文献 (Al-Gamal et al., 2018) では、最も大きいストレス要因は臨地実習であるとしている。これらの内容から、看護学生は主として学業と臨地実習という2つの大きなストレス要因があると考えられ、それらのストレスに対し看護学生がどのようなコーピングを用いて対処し、そのうえで、どのように対処することが看護学生のストレスを軽減することにつながるかを検討することは重要である。

Lazarus (1999/2004) は、「コーピングはストレスフルな生活の状態を、人が切り開いていく至当なやり方で処理することである」、また、「対処が効果的であるとき、ストレスの水準は低い傾向がある」と述べている。ストレスに直面したときに看護学生が用いる主な対処戦略は問題解決であり (Labrague et al., 2017; Al-Zayyat & Al-Gamal, 2014; Labrague, 2014; Shaban et al., 2012)、問題解決型の対処法は学生の学習、臨床パフォーマンス、幸福感に有益であるとされ (Chang et al., 2007; Tully, 2004)、看護学生が問題解決型のコーピングができるよう導く必要のあることが述べられている (西村ら, 2017)。

上で述べた看護学生のストレス・コーピングに関する研究の多くは、海外でなされたものである。日本における研究はどのように進められているのであろうか。過去10年間における我が国の看護学生のストレスとコーピングに関する文献を医中誌 Web にて検索したところ、41件がヒットした。そのうち19件が臨地実習中に限定して研究したものであり、残りの22件を詳細に検討した結果、大学生の全般的なストレスやコーピングに直接関連のある文献は4件であった。川嶋ら (2016) は、日常生活12項目、

精神健康度、コーピングについて測定し、精神健康度に影響した因子を明らかにしている。松中ら (2017) は、講義期間と実習期間における睡眠とストレス・コーピングの関連を調査しており、菅谷ら (2017) は、睡眠時間と精神健康状態との関連や、精神健康度と抑うつを予測する因子を睡眠時間やコーピングスタイルから求め、小林ら (2019) は、看護学科と栄養学科の学生に対し、精神健康度とコーピングを測定し、属性と精神健康度の高群、低群との関連をみる等の研究を行っていた。したがって、過去10年間の間に、臨地実習に限らず看護学生の全般的なストレス・コーピングに関連する因子、あるいは予測する因子を特定するような研究はなされていなかった。

そこで本研究では、本格的な実習期間に突入していない低学年の看護系女子大学生の日常生活状況及びストレスとコーピングの実態を把握し、日常生活状況諸因子間および日常生活状況諸因子とストレス・コーピングとの関連、ストレスとコーピングに対する予測因子を明らかにすることを目的とした。

## II. 研究方法

### 1. 調査対象および方法

近畿地方にあるA私立女子大学看護系学部の令和4年度の1年生および2年生のうち、同意の得られた184名を対象とした。令和4年9月下旬の一日を選び、各学年の2限目の講義担当講師の許可を得て、2限目の講義終了後に対象候補の学生に対し、文書及び口頭にて研究趣旨と内容について説明を行ったうえで、下記の調査内容(1)～(3)を含む無記名自記式質問紙調査票を配布し、鍵付きの回収ボックスを一定時間、所定の場所に設置し、質問紙を回収した。

## 2. 調査内容

### (1) 日常生活状況

文献検討をふまえ、年齢、学年、暮らしの状況 (1. 一人暮らし, 2. 家族と同居), アルバイト (1. している, 2. していない), 部活動やサークル活動 (1. している, 2. していない), 看護に興味を持っているかどうか (1. 非常に興味をもっているから, 4. 全く興味を持っていない, までの4段階), 最近の睡眠時間 (1. 5時間以下から 9.9時間以上の30分刻みの9段階), 朝食摂取状況 (1. いつも食べない, から 4. いつも食べる, までの4段階), 進路選択についての自己決定の状況 (1. 自己決定, 2. 家族等に勧められた), 親族の看護職の存在 (1. いる, 2. いない) の10項目について尋ねた。

### (2) ストレス

今現在、どの程度のストレスを感じているかについて 1. 全く感じていない, 2. あまり感じていない, 3. やや感じている, 4. 非常に感じている, の4つの選択肢で回答を求め、2～4を選択した人のみ、次の(3)の設問への回答を求めた。

### (3) コーピング尺度

「心理測定尺度集Ⅲ」(堀洋道監修/松井豊編, 2001)に所収のコーピング尺度(尾関, 1993)を使用した。「今最もストレスに感じていること」についての自由記述を9つの選択肢(学業, 臨地実習, 教師との関係, 友人との関係, アルバイトの問題, 部活動の問題, 経済的問題, 家庭の問題, その他)に変更し, その内容について今の考えや行動の状況(コーピングについての質問)14項目について0～3点の4件法で回答を求めた。スコアが高いほどその対処法を多く用いていることを示す。下位尺度ごとの合計, またコーピング総量について算出した。増田(1997)による本尺度の問題焦点型, 情動焦

点型, 回避・逃避型の3尺度における信頼性はそれぞれクロンバック  $\alpha$  係数にて 0.75, 0.66, 0.72 で, 十分な内的整合性を持つと判断された(堀洋道監修/松井豊編, 2001)。本研究においても, 因子分析の結果, クロンバック  $\alpha$  係数はそれぞれ 0.702, 0.675, 0.714 となり, 十分な内的整合性が示された。

## 3. データ分析方法

データは, 統計ソフト SPSS Statistics Ver.28 を用いて分析した。各因子の記述統計, 相関を求めたのち, 「ストレス」の程度と「コーピング総量」「コーピング下位尺度」をそれぞれ従属変数とし, その他の因子を独立変数とした重回帰分析を強制投入法で実施し, 「ストレス」や「コーピング」を予測する因子を特定した。強制投入法で回帰式が成立しなかった場合はステップワイズ法を試みた。なお, 「コーピング」を対象とした重回帰分析については, 全学生を対象とした統計に加え, 最もストレスを感じている対象を「学業」と「学業以外」と回答した学生に分け, また「ストレス」の程度を2以下(ストレスを全く感じていない, あまり感じていない)と3以上(やや感じている, 非常に感じている)の学生に分けて算出し, その違いを検討した。

## 4. 倫理的配慮

対象候補となる学生に対し, 調査時において文書及び口頭にて研究の趣旨, 調査方法, 目的, 意義, 研究への参加は自由意思に基づくものであること, 参加の有無による不利益がないこと, 学業成績には一切関係のないこと, 回答の秘密厳守, 研究の目的以外には使用しないこと, 回収した調査票は厳重に保管すること等を説明した。なお, 本研究は, 佛教大学「人を対象とする」倫理審査委員会の承認を得ている(承認番号: 2022-27-A)。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 日常生活状況およびストレス・コーピングの実態

##### (1) 日常生活状況

日常生活状況の記述統計は表1のとおりである。調査用紙を194名の学生に配布し、回答が得られたのは184名(回収率94.8%)、1年生92名、2年生92名であった。

##### (2) ストレス要因とコーピング

ストレスを全く感じていないと回答した学生を除き、ストレス要因の9つの選択肢から1つを選択してもらったところ(n=139, 欠損値=45: ストレスが全くないと回答した者と、ストレスがあるが要因について無回答や無効回答の者を含む)、「学業」がストレス要因として最も

多いことが示された。結果を図1に示す。この内容を一部統合し、1.「学業」(臨地実習を含む)、2.「人間関係」(教師・友人との関係)、3.「課外活動」(アルバイト・部活動)、4.「家庭の問題」(家庭と経済状況)、5.「その他」の5つにまとめた。結果を図2に示す。約6割の学生において、「学業」(臨地実習を含む)が「ストレス」要因となっていることがわかった。

看護学生が利用した「コーピング総量」は、3~35(M=18.54, SD=5.653)であった。看護学生が活用した対処行動の中で最も多かったのは「問題焦点型コーピング」(M=8.77, SD=3.595)、次いで「回避・逃避型コーピング」(M=6.52, SD=2.862)、最も少なかったのは「情動焦点型コーピング」(M=3.26, SD=1.672)であった(表1)。

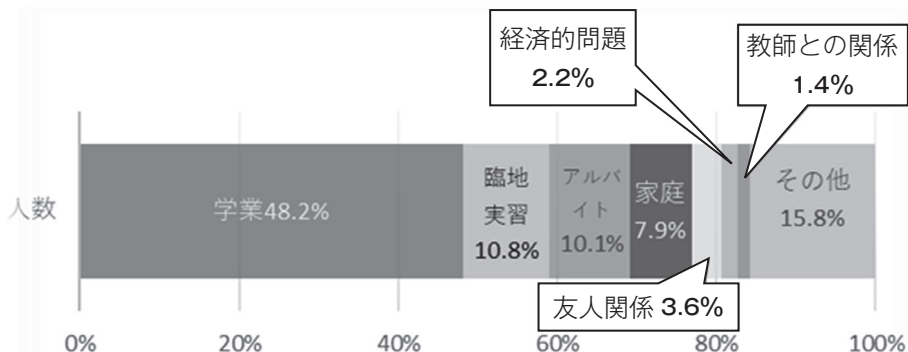


図1 最もストレスを感じる内容

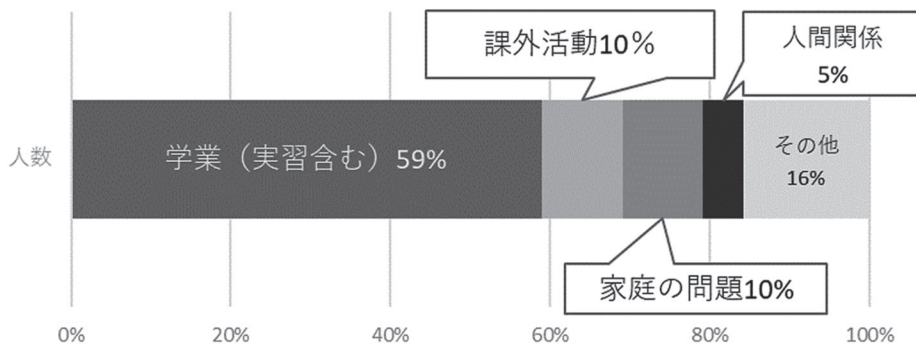


図2 最もストレスを感じる内容 (5つに統合)

表1 記述統計 (n = 184)

因子	平均	標準偏差
ストレス	2.67	.846
コーピング総量	18.54	5.653
問題焦点型コーピング	8.77	3.595
情動焦点型コーピング	3.26	1.672
回避・逃避型コーピング	6.52	2.862
	度数	%
学年 (n=184)		
1年	92	50.0
2年	92	50.0
暮らしの状況 (n=184)		
一人暮らし	14	8.0
家族と同居	170	92.0
仲間とシェアしている	0	0.0
アルバイト (n=184)		
している	169	92.0
していない	15	8.0
部活動 (n=184)		
している	50	27.0
していない	134	73.0
看護への興味 (n=184)		
非常に興味を持っている	53	29.0
興味を持っている	99	54.0
あまり興味が持てない	30	16.0
まったく興味が持てない	2	1.0
睡眠時間 (n=183)		
5時間以下	33	18.0
5.5時間	40	21.9
6時間	53	28.9
6.5時間	19	10.4
7時間	25	13.7
7.5時間以上	13	7.1
朝食 (n=182)		
いつも食べない	30	16.5
時々食べる	37	20.3
だいたい食べる	45	24.7
いつも食べる	70	38.5
進路選択 (n=183)		
自分で選んだ	165	90.2
家族や人に勧められて選んだ	18	9.8
親族の看護職の存在 (n=184)		
あり	69	37.5
なし	115	62.5

## 2. 日常生活状況、ストレス、コーピングの間の関係性

### (1) 日常生活状況間の相関関係

二変量相関 (Person の相関係数) の結果を表2に示す。「年齢」と「部活動」( $r=.289, p < .001$ ), 「年齢」と「看護への興味」( $r=.282, p < .001$ ), 「学年」と「看護への興味」( $r=.273, p < .001$ ), 「進路選択の方法」と「看護への興味」

( $r=.285, p < .001$ ) の間で、いずれも有意確率0.1%未満で有意な正の弱い相関がみられた。また、「学年」と「部活動」( $r=.244, p=.001$ ) の間で有意確率1%未満で有意な正の弱い相関がみられた。即ち、「年齢」が高いほど、また、「学年」が上がるほど「部活動」をしている人が減っていることが示された。また、「年齢」と「学年」が上がるほど、「看護への興味」が失われていることがわかった。さらに、進路を自分で選択した者より家族や人に勧められて選択した者の方が、「看護への興味」が薄いことがわかった。

### (2) 日常生活状況とストレス・コーピングとの相関関係

二変量相関 (Person の相関係数) の結果、「看護への興味」と「ストレス」( $r=.222, p=.002$ ) の間で、1%水準で有意な弱い正の相関がみられた。「アルバイト」と「情動焦点型コーピング」( $r=-.258, p=.001$ ) の間で、1%水準で有意な弱い負の相関がみられた。即ち、「看護への興味」が薄い学生ほど「ストレス」が高く、「アルバイト」をしていない学生よりもしている学生の方が「情動焦点型コーピング」を多く使っていることが分かった (表2)。

### (3) ストレスとコーピング間の相関関係

「ストレス」と「コーピング総量」, 「コーピング下位尺度」との間に有意な相関はみられなかった (表2)。コーピング尺度間に関しては、「問題焦点型コーピング」と「情動焦点型コーピング」の間 ( $r=.339, p < .001$ ), 「情動焦点型コーピング」と「回避・逃避型コーピング」の間 ( $r=.365, p < .001$ ) には0.1%水準で有意な弱い正の相関があり、「回避・逃避型コーピング」と「コーピング総量」( $r=.633, p < .001$ ) の間には0.1%水準で比較的強い正の相関があり、「問題焦点型コーピング」と「コーピング



表2. 看護系女子大学生の日常生活状況, ストレス, コーピング間の相関関係

因子	年齢	学年	暮らし状況	アルバイト	部活動	看護への興味	睡眠時間	朝食摂取	進路選択	親族看護職	ストレス	コーピング	問題焦点型	情動焦点型
年齢														
学年		.699***												
暮らし状況	.014	-.041												
アルバイト	.011	-.020	-.064											
部活動	.289***	.244**	-.037	.137										
看護への興味	.282***	.273***	-.072	.130	.050									
睡眠時間	-.006	.082	.114	-.060	.018	-.139								
朝食摂取	-.092	-.138	.176*	.056	.054	-.111	.139							
進路選択	.121	.145	-.181*	.102	-.007	.285***	-.045	-.073						
親族看護職	.037	.034	-.011	.026	.006	.014	-.049	-.068	.030					
ストレス	.108	.080	-.088	.069	.067	.222**	-.156*	-.047	.130	-.035				
コーピング総量	-.044	-.018	-.008	-.164*	.019	-.027	.020	.032	-.033	-.086	-.076			
問題焦点型	.038	-.006	-.040	-.079	-.061	-.013	.003	-.022	.027	-.091	.073	.754***		
情動焦点型	-.053	-.062	-.107	-.258**	-.053	-.142	.040	.026	-.052	-.057	-.132	.701***	.339***	
回避・逃避型	-.097	.014	.098	-.073	.072	.049	.003	.090	-.042	-.020	-.157	.633***	.037	.365***

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

総量」( $r = .754, p < .001$ ), 「情動焦点型コーピング」と「コーピング総量」( $r = .701, p < .001$ )の間には0.1%水準で強い正の相関がみられた。「問題焦点型コーピング」と「回避・逃避型コーピング」の間には相関は見られなかった(表2)。

### 3. ストレスとコーピングの予測因子

#### (1) ストレスを予測する日常生活要因

「ストレス」の程度を従属変数とし、日常生活状況の10因子を独立変数とした強制投入法による重回帰分析では、回帰式が成立しなかった(ANOVA:  $F = 1.509, p = .140$ )。同様の重回帰分析をステップワイズ法で行ったところ、 $p = .002$ で回帰式は成立し、調整済み $R^2 = .047$ で、「ストレス」の程度を予測する因子は「看護へ

の興味」となった。即ち、「看護への興味」が薄いほどストレスが高くなることがわかった(表3)。

#### (2) ストレスを予測するコーピング要因

「ストレス」の程度を従属変数とし、独立変数を「コーピングの下位尺度」(「問題焦点型コーピング」, 「情動焦点型コーピング」, 「回避・逃避型コーピング」)として重回帰分析を行ったところ、強制投入法においても、ステップワイズ法においても、回帰式は成立しなかった。

#### (3) コーピングを予測する要因

「コーピング総量」を従属変数とし、日常生活状況10項目を独立変数とする重回帰分析を

表3 「ストレス」の程度を予測する日常生活状況(重回帰分析)  
n=180

因子	B	$\beta$	t	p
(ステップワイズ法)				
看護への興味	.278	.228**	3.131	.002

$R = .228, R^2 = .052, 調整済みR^2 = .047 F = 9.804**$

\*\* $p < .01$

従属変数: ストレス 独立変数: 日常生活状況10項目

強制投入法で実施したところ、回帰式は成立せず (ANOVA:  $F=.572$ ,  $p=.835$ ), ステップワイズ法 ( $p=.043$ ) で回帰式が成立し、調整済み  $R^2=.021$  で「アルバイト」が「コーピング総量」を予測する因子となった (表4)。即ち、「アルバイト」をしている学生の方が、アルバイトをしていない学生よりも「コーピング」全体の使用量が大きいことが分かった。「学業」を最もストレスを感じると回答した学生については、ステップワイズ法 ( $p=.047$ , 調整済み  $R^2=.039$ ) で「アルバイト」が「コーピング総量」に対する予測因子となった (表5)。「学業以外」に最もストレスを感じると回答した学生は、ステップワイズ法 ( $p=.040$ , 調整済み  $R^2=.061$ ) で、「学年」が「コーピング総量」に対する予測因

子となった (表6)。

「コーピング下位尺度」のそれぞれを従属変数とし、日常生活状況10項目を独立変数とする重回帰分析を試みたところ、「情動焦点型コーピング」を従属変数とした場合のみ強制投入法にて回帰式が成立した ( $p=.036$ , 調整済み  $R^2=.063$ )。「暮らしの状況」と「アルバイト」が「情動焦点型コーピング」を予測した (表7)。即ち、家族と同居している学生より一人暮らしの学生の方が、またアルバイトをしていない学生よりしている学生の方が、「情動焦点型コーピング」をより多く使用していることが分かった。

次に、従属変数が「コーピング下位尺度」である場合の、「ストレス要因」を「学業」と「学

表4 「コーピング総量」を予測する要因  
(ステップワイズ法)  $n=149$

因子	$B$	$\beta$	$t$	$p$
アルバイト	-3.329	-.166*	-2.040	.043
$R=.166$ , $R^2=.028$ , 調整済み $R^2=.021$ $F=4.160^*$				

\*  $p < .05$

従属変数：コーピング総量 独立変数：日常生活状況10項目

表5 「コーピング総量」を予測する要因－「学業」を最も「ストレス」の対象としている者  
(ステップワイズ法)  $n=76$

因子	$B$	$\beta$	$t$	$p$
アルバイト	-4.324	-.228*	-2.016	.047
$R=.228$ , $R^2=.052$ , 調整済み $R^2=.039$ $F=4.064^*$				

\*  $p < .05$

従属変数：コーピング総量 独立変数：日常生活状況10項目

表6 「コーピング総量」を予測する要因－「学業以外」を最も「ストレス」の対象としている者  
(ステップワイズ法)  $n=54$

因子	$B$	$\beta$	$t$	$p$
学年	-3.084	-.281*	-2.111	.040
$R=.281$ , $R^2=.079$ , 調整済み $R^2=.061$ $F=4.458^*$				

\*  $p < .05$

従属変数：コーピング総量 独立変数：日常生活状況10項目

表7 「情動焦点型コーピング」を予測する要因 (重回帰分析)  
(強制投入法-フィルタなし) n=151

因子	B	$\beta$	t	p
年齢	-.034	.016	.147	.883
学年	-.249	-.075	-.669	.504
暮らしの状況	-1.227	-.199*	-2.437	.016
アルバイト	-1.598	-.268**	-3.264	.001
部活動(サークル活動含む)	.001	.000	.003	.998
看護への興味	-.247	-.103	-1.176	.242
最近の睡眠時間	.013	.012	.142	.888
朝食摂取状況	.090	.059	.727	.468
進路選択	.025	.005	.054	.957
親族の看護職の存在	-.239	-.070	-.879	.381

$R = .354$ ,  $R^2 = .125$ , 調整済み $R^2 = .063$   $F = 2.016^*$

\*  $p < .05$  \*\* $p < .01$

従属変数：情動焦点型コーピング 独立変数：日常生活状況10項目

業」以外に分けた結果について述べる。

従属変数が「問題焦点型コーピング」の場合は、最もストレスを感じた内容が「学業」である学生も「学業以外」である学生も、強制投入法、ステップワイズ法ともに回帰式が成立しなかった。従属変数が「情動焦点型コーピング」の場合、最も「ストレス」を感じた内容が「学業」である学生の場合に、強制投入法 ( $p = .002$ ) で回帰式が成立し、調整済み  $R^2 = .226$  で「暮らしの状況」, 「アルバイト」に加え、「看護への興味」が「情動焦点型コーピング」を予測した(表8)。「学業以外」を最も「ストレス」と感じると回答した学生については、強制投入法、ステップワイズ法ともに回帰式は成立しなかった。即ち、「情動焦点型コーピング」を「暮らしの状況」と「アルバイト」が予測するという結果は、「学業」を「ストレス」と感じている学生に現れる特徴であった。

従属変数が「回避・逃避型コーピング」の場合、最も「ストレス」を感じた内容が「学業」である学生の場合、ステップワイズ法 ( $p = .044$ ) で回帰式が成立し、調整済み  $R^2 = .040$  で、「部

活動」が「回避・逃避型コーピング」の予測因子となった(表9)。最も「ストレス」を感じた内容が「学業以外」の場合、強制投入法 ( $p = .008$ ) で回帰式が成立し、調整済み  $R^2 = .260$  で、「進路選択」が「回避・逃避型コーピング」の予測因子となった(表10)。即ち、「学業」が「ストレス」要因となっている学生は、「部活動」をしていない学生の方が「部活動」をしている学生よりも「回避・逃避型コーピング」をより多く使用しており、「学業以外」が「ストレス」要因となっている学生は、看護系学部にすすむことを自己選択した学生の方が、家族や人に勧められて選んだ学生よりも「回避・逃避型コーピング」をより多く使用していることが示された。

次に、従属変数が「コーピング下位尺度」である場合の、「ストレス」を感じている学生と、感じていない学生とに分けた結果について述べる。

「ストレス」を感じていないと回答した学生の場合、いずれの従属変数においても回帰式は成立しなかった。「ストレス」を感じていると



表8 「情動焦点型コーピング」を予測する要因－「学業」を最も「ストレス」の対象としている者（強制投入法）n = 78

因子	B	$\beta$	t	p
年齢	.044	.020	.130	.897
学年	-.080	-.023	-.169	.867
暮らしの状況	-2.437	-.378**	-3.265	.002
アルバイト	-1.835	-.324**	-2.935	.005
部活動(サークル活動含む)	.218	.058	.528	.600
看護への興味	-.616	-.257*	-2.231	.029
最近の睡眠時間	.223	.194	1.742	.086
朝食摂取状況	-.006	-.004	-.039	.969
進路選択	-.205	-.040	-.371	.712
親族の看護職の存在	-.395	-.112	-1.090	.280

$R = .572$ ,  $R^2 = .327$ , 調整済み $R^2 = .226$   $F = 3.252^{**}$

\*  $p < .05^{**}$   $p < .01$ 

従属変数：情動焦点型コーピング 独立変数：日常生活状況10項目

表9 「回避・逃避型コーピング」を予測する要因－「学業」を最も「ストレス」の対象としている者（重回帰分析）

(ステップワイズ法)		n = 78		
因子	B	$\beta$	t	p
部活動(サークル活動含む)	1.462	.229*	2.052	.044

$R = .229$ ,  $R^2 = .053$ , 調整済み $R^2 = .040$   $F = 4.212^*$

\*  $p < .05$ 

従属変数：回避・逃避型コーピング 独立変数：日常生活状況10項目

表10 「回避・逃避型コーピング」を予測する要因－「学業以外」を最も「ストレス」の対象としている者（重回帰分析）

(強制投入法)		n = 54		
因子	B	$\beta$	t	p
年齢	-.685	-.242	-1.271	.211
学年	-.592	-.114	-.570	.572
暮らしの状況	.753	.092	.702	.487
アルバイト	.398	.035	.266	.791
部活動(サークル活動含む)	-.987	-.168	-1.301	.200
看護への興味	.942	.246	1.764	.085
最近の睡眠時間	.249	.146	1.125	.267
朝食摂取状況	.587	.239	1.869	.068
進路選択	-2.551	-.287*	-2.108	.041
親族の看護職の存在	1.267	.239	1.906	.063

$R = .632$ ,  $R^2 = .400$ , 調整済み $R^2 = .260$   $F = 2.862^{**}$

\*  $p < .05$   $p < .01^{**}$ 

従属変数：回避・逃避型コーピング 独立変数：日常生活状況10項目

回答した学生については、ステップワイズ法にて従属変数が「情動焦点型コーピング」( $p = .003$ )の場合に、調整済み  $R^2 = .067$  で「アルバイト」が予測因子となった(表 11)。その他の従属変数に対しては、回帰式が成立しなかった。即ち、「ストレス」を感じている学生の場合、「アルバイト」をしている学生の方が、していない学生に比べて「情動焦点型コーピング」をより多く使用していることがわかった。

#### IV. 考察

「学業」が低学年の看護学生の「ストレス」要因の第1位であった。これは、課題や仕事量からくる「ストレス」を第1位としている先行研究の結果と一致した(Labrague et al., 2018; Hamaideh et al., 2017; Pulido-Martos et al., 2012)が、第2位を「人間関係」としている内容とは一致しなかった。しかし、「臨地実習」や「課外活動」においても「人間関係」のストレスは附随するものであるから、今回の「ストレス」の対象の分け方において、先行研究の結果と単純に比較することはできない。また、看護学生の「ストレス」には「学業」と「臨床」の主要な2つの要因があるとしている文献(Kaur et al., 2020; Jimenez et al., 2010; Pulido-Martos et al., 2012)や看護学生の1年生の「ストレス」要因が最も高いのは「大学・学業」としている青木、足立(2021)の報告とも一致している。この結果は、本研究の対象となっている1, 2年生は机上の学習が主体で、「臨地実習」

はごく限られた期間のみとなっているためと考えられる。松中ら(2017)が講義期間と実習期間に分けて実施している研究から、講義期間は「学業」が、実習期間では「臨地実習」が「ストレス」の多くを占めていることを示していることからその結果は裏付けられる。低学年の看護系大学生においては、「学業」における「ストレス」に配慮し、講義方法や内容を吟味し、過重にならないような課題の提示時期や方法等について検討する必要があることが示唆された。

本研究の看護学生がとった対処行動で最も多かったのは「問題焦点型コーピング」(mean = 8.77, SD = 3.595)であり、次いで「回避・逃避型コーピング」(mean = 6.52, SD = 2.862)、最も少なかったのは「情動焦点型コーピング」(mean = 3.26, SD = 1.672)であった。「問題焦点型コーピング」は問題解決によく関与する積極的な対処行動をさし、「情動焦点型コーピング」は、ストレスから生じた自らの情動反応に焦点を当て、これを低減するための積極的な対処行動をさす(尾関ら, 1991)。また、「回避・逃避型コーピング」は、不快な出来事から逃避する、あるいは否定的に解釈するなどの消極的な対処行動をさす(尾関ら, 1991)。したがって本研究の対象学生は、「ストレス」に対し、積極的に問題解決のために立ち向かう行動を多くとっていることが示された。

「問題焦点型コーピング」が「コーピング」戦略の第1位となっていることは、他の多くの

表 11 「情動焦点型コーピング」を予測する要因—「ストレス」を感じている者(重回帰分析)

(ステップワイズ法)		n = 114		
因子	B	$\beta$	t	p
アルバイト	-1.510	-.275**	-3.030	.003

$R = .275$ ,  $R^2 = .076$ , 調整済み  $R^2 = .067$   $F = 9.178^{**}$

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

従属変数: 情動焦点型コーピング 独立変数: 日常生活状況10項目

文献と一致している (Labrague et al., 2018; Hamaideh et al., 2017; Al-Zayyat & Al-Gamal, 2014; Labrague, 2014; Shaban et al., 2012; Sheu et al., 2002)。しかし、「回避・逃避型コーピング」を看護学生に最も利用されていない「コーピング」としている先行研究 (Labrague et al., 2018; Al-Zayyat & Al-Gamal, 2014; Labrague, 2014; Shaban et al., 2012; Sheu et al., 2002) の内容とは一致しなかった。

一般大学生の場合の本コーピング尺度による平均値と標準偏差は、「問題焦点型」が  $5.60 \pm 3.11$ 、「情動焦点型」が  $4.09 \pm 2.24$ 、「回避・逃避型」が  $7.55 \pm 3.74$  となっており (尾関ら, 1994)、本研究における看護学生は、それに比べると「問題焦点型コーピング」の示す値が際立って高い。先行研究では、看護学生にとって最も有効な「コーピング」戦略は「問題焦点型」であると示されている (Hamaideh, 2017; Labrague et al., 2018)。したがって、本研究の対象学生は、学生生活において「ストレス」対処に有効な「コーピング」を使用することができていると考える。また、松中ら (2017)、井上、戸塚 (2010) が看護学生を対象に実施した研究結果では、「回避・逃避型コーピング」が最も高く、次いで「問題焦点型コーピング」、最も低かったのは「情動焦点型コーピング」となっており、これらの研究とも違う結果が出ている。Ayaz-Alkaya & Simones (2022) は、学生が「ストレス」に対処するために使用する戦略が異なるのは、個々の特性や異なる文化で生活していることに起因している可能性があるとして述べている。海外との文化的な差異のみならず、国内においても大学による文化的な違いや校風等によって、用いる「コーピング」に違いが出ている可能性があると考えられる。

日常生活状況間の相関では、「年齢」が高いほど、また「学年」が上がるほど「部活動」をしている人が減ることが示唆された。これは、

入学時は「部活動」を始めたものの、課題が多くなるにつれ「部活動」から離れる学生が増えたことが推察される。また、「年齢」や「学年」が上がるほど「看護への興味」が失われていっていることが示されている。入学時には「看護への興味」を持って入学したものの、学習が進むにつれて「看護への興味」がむしろ失われていることが示唆されている。これには興味の得られない学習内容や課題の多さ等が影響していることが考えられ、憂慮すべき事態と考える。また、「看護への興味」が持てない学生が家族等の勧めで不本意な看護系学部に入學し適応できない可能性があることが示唆された。

日常生活状況と「ストレス」、「コーピング」との相関において、「看護への興味」が薄い学生は、「ストレス」を多く抱えている傾向があることが示された。また、「アルバイト」をしている学生の方が、していない学生と比べ「情動焦点型コーピング」を多く使用している傾向があることが示されている。これは「アルバイト」をしている学生の方が、「情動焦点型コーピング」をみる質問項目にみられる、物事の明るい面を見ようとする傾向が高く、また、自分を鼓舞する状況に置かれているのではないかと考える。実習が主体となる3年生では実習場面で自分を鼓舞する必要が出てくるのではないかと考えるが、低学年の学生では、「アルバイト」の場面において、そのような状況に置かれていることが考えられる。

「ストレス」と「コーピング総量」、「コーピング下位尺度」との間には相関関係はみられなかった。このことは、「ストレス」の大きい人が必ずしも多くの「コーピング」を用いたり、特定の「コーピング」を多く用いたりするようなことはないということが示唆された。この結果は、「ストレス」と「コーピング」の間に相関関係があるとしている先行研究 (Labrague et al., 2018; Hirsch et al., 2015; Tully, 2004) や、

「ストレス」と「問題焦点型コーピング」には負の相関があり、「ストレス」が高い人ほど積極的コーピングが行えていないとする先行研究(菊池ら, 2018)とも一致していない。

「ストレス」の程度を予測する因子は「看護への興味」となった。これは「看護への興味」が薄いほど学生の「ストレス」が高まる傾向があることを示している。この結果は先行研究(Shaban et al., 2012)と同様の結果を示している。看護学生にとって、「ストレス」の少ない学生生活を送るには、「看護への興味」が持てるような状況を作るよう教師が努力することや環境を整える必要が大きいことが示唆された。

「コーピング総量」を予測する因子は「アルバイト」の有無となった。この結果も、「年齢」が看護学生の全体的な「コーピング」を予測したとする Labrague et al., (2018) の結果とは一致しなかった。「アルバイト」をしている学生の方がしていない学生に比べ「コーピング」行動が増えるということは、「アルバイト」は対処行動を多く必要としている活動であるということが考えられる。また、「情動焦点型コーピング」の予測因子が「暮らしの状況」と「アルバイト」であることから、一人暮らしの学生の方が家族と同居している学生に比べ「情動焦点型コーピング」を多く使っており、「アルバイト」をしている学生の方が、していない学生よりも「情動焦点型コーピング」を多く使っていることがわかった。この結果は、特に「学業」を「ストレス」要因と感じている学生の特徴であることが示された。一人暮らしの場合は、家族と情動を分かち合うことができず、自ら「情動焦点型コーピング」を活用して「ストレス」を乗り越える必要が生じていることが示唆された。また、「ストレス」の高い傾向にあるものほど、「アルバイト」で「情動焦点型コーピング」をよく使っていることがわかった。学業負担が多ければ「部活動(サークル活動含む)」はやめるこ

とができるが、文科系学部 비해学費の高い私立の看護系学部の学生は、「アルバイト」を簡単にやめることはできず、「情動焦点型コーピング」をはじめとする多くの「コーピング」を用いて「アルバイト」の「ストレス」に対処しながらやりくりをしている様子が推察できる。

また、「ストレス」要因が「学業」である場合、「部活動」をしていない学生が、している学生と比べ「回避・逃避型コーピング」をより多く使用していることが分かった。このことは、「部活動」が「学業」ストレスの解消につながっており、その分「回避・逃避型コーピング」を使用することが少なくなっていることが示唆された。

## V. 研究の限界と今後について

今回の調査は、一大学の学生を対象としているため、結果を一般化するには限界がある。また横断的研究であるため、一時点での把握に過ぎない。今後、対象サンプルを増やし、縦断的に研究を実施することで、看護学生の4年間の学生生活の中での、日常生活とストレス・コーピングとの関連の変化を把握することができ、それによって、看護学生のストレス・コーピングに関する実態がさらに詳細につかめると考える。

## VI. 結論

低学年の看護系大学生にとって、看護に興味を持つことが、「ストレス」の軽減に重要な影響を及ぼしていることがわかった。また、学年が進むにつれて「看護への興味」が薄れている傾向がある。看護学生は、学年が進むにつれて多くの課題や高度な知識や技術を要求され、臨地実習での人間関係の複雑さや緊張感なども加わり、大きな「ストレス」を抱える傾向があるが、その「ストレス」を乗り越えるには、「看護への興味」を持つということが大切である。

そのため、教師は学生が興味を持てるような授業や実習を計画し、学習環境を整える必要がある。また、「アルバイト」は多くの「コーピング」の中でも「情動焦点型コーピング」を多く必要としている活動であることが示唆された。看護に興味を持っている学生は積極的に「アルバイト」をしている傾向にあるが、「アルバイト」を上手に調整することが学生の「ストレス」の軽減に必要であることが示唆された。

#### 引用文献

- Al-Gamal, E., Alhosain, A., & Alsunaye, K. (2018). Stress and coping strategies among Saudi nursing students during clinical education. *Perspectives in psychiatric care*, 54 (2), 198-205. <https://doi.org/10.1111/ppc.12223>
- Ayaz-Alkaya, S., & Simones, J. (2022). Nursing education stress and coping behaviors in Turkish and the United States nursing students: A descriptive study. *Nurse Education in Practice*, 59, 103292 <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103292>
- Al-Zayyat, A. S., & Al-Gamal, E. (2014). Perceived stress and coping strategies among Jordanian nursing students during clinical practice in psychiatric/mental health courses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 23, 326-335. <http://doi.org/10.1111/inm.12054>
- 青木郁子, 足立久子. (2021). 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. [http://doi.org/10.51035/jane.30.3\\_39](http://doi.org/10.51035/jane.30.3_39)
- Baluwa, M. A., Lazaro, M., Mhango, L., & Msiska, G. (2021). Stress and Coping Strategies Among Malawian Undergraduate Nursing Students. *Advances in Medical Education and Practice*, 12, 547-556. <https://www.dovepress.com/by/165.215.209.15> on 17-Jun-2021
- Chaabane, S., Chaabna, K., Bhagat, S., Abraham, A., Doraiswamy, S., Mamtani, R., & Cheema, S. (2021). Perceived stress, stressors, and coping strategies among nursing students in the Middle East and North Africa: an overview of systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10, 136. <https://doi.org/10.1186/s13643-0210-01691-9>
- Chang, E. M. L., Bidewell, J. W., Huntington, A. D., Daly, J., Johnson, A., Wilson, H., Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (2007). A survey of role stress, coping and health in Australian and New Zealand hospital nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 44 (8), 1354-1362. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.06.003>
- Hamaideh, S. H., Al-Omari, H., & Al-Modallal, H. (2017). Nursing students' perceived stress and coping behaviors in clinical training in Saudi Arabia. *Journal of Mental Health*, 26 (3), 197-203. <http://doi.org/10.3109/09638237.2016.1139067>
- Hirsch, C. D., Barlem, E. L. D., Tomaschewski-Barlem, J. G., Lunardi, V. L., & Oliveira, A. C. (2015). Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students. *Acta Paulista Enfermagem*, 28 (3), 224-229. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201500038>
- 堀洋道 (監), 松井豊 (編). (2001). 心理測定尺度集Ⅲ 心の健康をはかる (適応・臨床). サイエンス社.
- 井上真弓, 戸塚智美. (2010). 地域看護学実習前のストレスとそれの対処行動. *横浜創英短期大学紀要*, 6, 55-64.
- Jimenez, C., Navia-Osorio, P. M., & Diaz, C. V. (2010). Stress and health in novice and



- experienced nursing students. *Journal of advanced nursing*, 66 (2), 442-455. <http://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.05183.x>
- Kaur, G. K., Chernomas, W. M., & Scanlan, J. M. (2020). Nursing Students' perceptions of and experiences coping with stress in clinical practice. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 17 (1), 1-11. <http://doi.org/10.1515/ijnes-2020-0005>
- 川嶋勇平, 九鬼智行, 真下祐太, 石川千恵. (2016). 看護学生の精神的健康度に影響する要因. 旭川医科大学看護研究集録, 平成27年度, 56-60. <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>
- 菊池有紀, 吉岡さおり, 窪田光枝, 入江多津子. (2018). 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.
- 小林后, 末光厚夫, 小林清一. (2019). K10尺度を用いた大学生における精神健康度とストレスコーピングの調査研究. *札幌保健医療大学紀要*, 5, 47-58.
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Papatthaniou, I. V., Edet, O. B., Tsaras, K., Leocadio, M. C., Colet, P., Kleisiaris, C. F., Fradelos, E. C., Rosales, R. A., Santos-Lucas, K. V., & Velacaria, P. I. T. (2018). Stress and coping strategies among nursing studies: an international study. *Journal of Mental Health*, 27 (5), 402-408. <http://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417552>
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papatthaniou, I. V., & Tsaras, K. (2017). A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health*, 26 (5), 471-480. <http://doi.org/10.1080/09638237.2016.1244721>
- Labrague, L. J. (2014). Stress, stressors, and stress response of student nurses in a government nursing school. *Health Science*, 7, 424-435.
- Lazarus, R. S. (1999/2004). 本明寛 (監訳), ストレスと情動の心理学—ナラティブ研究の視点から. 実務教育出版.
- Lazarus, R. S., & Forkman, S. (1984/1991). 本明寛, 春木豊, 織田正美 (監訳), 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.
- 増田真也. (1997). 日本語版 Maslach Burnout Inventory の妥当性の検討. *The Japanese Journal of Health Psychology*, 10 (2), 44-53. [https://doi.org/10.11560/jahp.10.2\\_44](https://doi.org/10.11560/jahp.10.2_44)
- 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. (2017). 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. <http://doi.org/10.15019/00000527>
- 西村美八, 富永真己, 岩島エミ, 中野詩織, 南朗子, 古川照美. (2017). 看護学生におけるストレッサーとコーピングの関連性の検討. *京都橘大学研究紀要*, 43, 147-156.
- 尾関友佳子. (1993). 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的な分析に向けて. *久留米大学大学院比較文化研究科年報*, 1, 95-114. <http://hdl.handle.net/11316/330>
- 尾関友佳子, 原口雅浩, 津田彰. (1991). 大学生の生活ストレッサー, 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 (2), 1-9. [https://doi.org/10.11560/jahp.4.2\\_1](https://doi.org/10.11560/jahp.4.2_1)
- 尾関友佳子, 原口雅浩, 津田彰. (1994). 大学生の心理的ストレス過程の共分散構造分析. *健康心理学研究*, 7 (2), 20-36. [https://doi.org/10.11560/jahp.7.2\\_20](https://doi.org/10.11560/jahp.7.2_20)



org/10.11560/jahp.7.2\_20

Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M., & Lopez-Zafra. (2012). Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*, 59 (2), 15-25. <https://doi.org/10.1111/j-1466-7657.2011.00939.x>

Shaban, I. A., Khater, W. A., & Akhu-Zaheya, L. M. (2012). Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviors during their period of clinical training: A Jordanian perspective. *Nurse Education in Practice*, 12, 204-209. <http://doi.org/10.1016/j.nepr.2012.01.005>

Sheu, Sheila., Lin, H., & Hwang, S. (2002). Perceived stress and psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: the effect of coping behaviors. *International Journal of Nursing Studies*, 39, 165-175. [https://doi.org/10.1016/S0020-7489\(01\)00016-5](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(01)00016-5)

菅谷洋子, 所ミヨ子, 牧野智恵. (2017). 女子看護学生の精神健康状態に与える影響要因の検討－睡眠時間, ストレスコーピングおよび自己効力感が精神健康状態に及ぼす影響－. 第47回(平成28年度)日本看護学会論文集ヘルスプロモーション, 43-46.

Tully, A. (2004). Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 11 (1), 43-47. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2004.00682.x>

(ふじわら ひろこ 佛教大学大学院 教育学研究科  
生涯教育専攻 博士後期課程)  
(まつむら きょうこ 佛教大学 教育学部)

