

実習前後の看護学生の不安の変化について —STAIXを用いての分析—

About the Change in Student Nurse's Anxiety before and after the Practice -Analysis which Uses STAIX-

飯出 美枝子, 三木 園生, 澁谷 貞子

要 約

臨地実習は、看護学生が学内で学習した知識・技術を臨床の場において提供することで、看護の実践的能力を身につけるために行われている。3年次の各論実習は、学生にとって未知の世界であり、さまざまな不安を抱えている。今回STAIXを用いて学生の不安の程度を測定した結果、実習前は状態不安の高い学生が多く、実習後は減少していることが明らかとなり、自由記述での不安の要因については、「臨床の場」、「指導者について」、「実習記録について」「コミュニケーションについて」で、実習前はネガティブであった反応が、実習後にはポジティブな反応へと変化した。このことから、学生は実習に対して不安を抱えているが、STAIXで測定した、状態不安の結果から実習を繰り返すことで徐々に緊張もとれ、臨床の場という環境になれて、順応していることがわかった。しかし一方で順応できない学生は、実習が大きなストレスに変化してしまうことも明らかになった。そこで、実習開始時に学生自身が自分の不安の傾向を知ることが必要であることがわかった。学生が不安を抱えて実習に臨む時、指導方法として実習前のオリエンテーションの工夫や、演習でのかかわりで緊張を和らげることで不安が軽減できることがわかった。教員は、学生の不安傾向を知ることによって実習中の学生への指導方法やメンタルケアに役立ち、学生が不安を感じながらも学習意欲を向上する指導が行えることが示唆された。

キーワード：看護学生、臨地実習、状態不安、特性不安、実習指導

はじめに

K短期大学での3年次における各論実習は、看護学生が2年次までに学習した知識・技術・態度の統合を図り、主体的に行動しながら学習し、看護の実践的能力を身につけるために行われている。

1・2年次に実施される基礎看護学実習Ⅰ・Ⅱが1～2週間という短期間であるのに対し、3年次における各論実習はおよそ8ヶ月間という長期にわたるため、学生は臨地実習を迎えるにあたり、さまざまな不安を抱えている。

不安の要因としては、多様で複雑な人間関係、すなわち医師、看護者（臨床指導者）その他の医療者、患者およびその家族や、8ヶ月間実習を共にするグループメンバーなど、さまざまな人々との人間関係がある。大半の学生はこのような人間関係の中に身を置くことは、これまでの人生の中で初めての体験であり不

安定な立場であり、そのことも不安を高める要因になっている。

学生自身の問題としては、高学歴化や少子化の影響から、生活体験に乏しく、コミュニケーションが苦手な学生もいる。また、自己の問題に取り組むのも困難な学生もいる。また、何かつまずくことがあると、すぐに自分に能力がないとってしまう傾向にある。このようなことも不安の要因になる。

また、実習指導体制では、指導者や教員との関係、一人の患者を受け持ち、既習の知識や技術を提供しなければならないといった特殊な状況におかれるということがあげられる。

以上のようなことから、実習は看護学生に漠然とした不安をもたらす、そのことが実習を遂行していく上で何らかの影響を及ぼすと考えられる。

Spielberger¹⁾「不安モデルを作成して、ある人が脅威と評価した状況では、不安状態反応が引き起こされ

るとしている。また、不安状態反応の強さは状況がその人に与える脅威の量に比例する」とも述べている。状態不安はその人が状況を脅威と認知する間続き、不安傾向の高い人は、失敗や自己評価への脅かしにあうと、不安傾向の低い人より脅威を感じる。しかし、人がたびたび出会うストレス状況は、不安状態を減ずるような防御機制を発達させることができる」とのべている。つまり、学生にとって各論実習は、これまで体験したことのない状況であり、ここでいう脅威とおきかえることができる。また実習期間中不安状態反応は続き、不安傾向の高い学生は、失敗や困難等の自己評価への脅かしにあうと不安傾向の低い学生よりも脅威を感じると、おきかえられるのではないだろうか。このことから、特性不安の高い学生は、実習という状況下で状態不安が高まり、そのことが実習の遂行を困難にするということも考えられる。

そこで今回、各論実習開始前と実習終了時に STAIX-1, 2を用いて、学生の不安がどの程度であるかを明らかにし、特性不安の高い学生に対して、学習に意欲的に取り組める指導方法を考えた。

研究目的

1. STAIXを用いて、各論実習前後の学生の不安の程度とその変化を明らかにする。
2. 実習に対する思いを自由記述することにより、学生が不安であると感じている内容を明らかにする。
3. 以上の2点から、学生の抱える不安に対して、今後の実習指導上の一助とする。

用語の定義

・状態不安：個人がそのときにおかれた生活条件により変化する一時的な情緒状態である。その際的生活条件とは、主観的、意識的に認知される緊張や気づきなどがあり、客観的な危険とは直接関係がない

・特性不安：不安の状態の経験に対する個人の反応傾向を反映するもので、比較的安定した個人の性格傾向を示すものである。

研究方法

1. 対象及び期間：K短期大学看護学科3年生で、実習期間は、平成17年4月～7月である。この間学生はローテーション表に沿って実習を終了した。実習領域は学生によって異なる。
2. 臨地実習の概要
 - 1) 臨地実習の目標
 - (1) 看護の対象である人間を全体的、統合的に理解する。

- (2) 看護の対象に応じた看護過程（アセスメント・看護診断・看護計画・実施・評価）が展開できる。
- (3) 看護実践に必要な理論・技術・態度を習得する。
- (4) 保健医療チームの一員としての看護者の役割・責任を理解し、認識する。
- (5) 看護の本質を探究する自己能力を啓発する。

2) 実習科目及び実習単位

- 在宅看護論実習（2週間・2単位）
- 成人看護学実習Ⅰ（4週間・4単位）
- 成人看護学実習Ⅱ（4週間・4単位）
- 老年看護学実習（4週間・4単位）
- 母性看護学実習（2週間・2単位）
- 小児看護学実習（2週間・2単位）
- 精神看護学実習（2週間・2単位）
- 合計（20週間・20単位）

3) 実習の形態：1グループ4～5名で、13病院施設に分かれて実習を行い、病棟では学生一人が一人の患者を受け持って実習を行う。

3. 倫理的配慮：個人は特定されないこと、成績に影響がないこと、個人的に不利になることは絶対にないこと、研究以外に使用しないこと、プライバシーの保護について、秘密は厳守することを口頭及び書面にて説明し同意を得られた学生78名。

4. 調査方法：STAI（state-trait anxiety inventory）はSpielbergerが1970年に発表した不安尺度で、不安はある状況下で大きく変動するような状態不安（State-anxiety）と、ある個人において比較的一定しているといわれている性格特性としての不安（trait-anxiety）の二つがあると述べている。

実習前後の不安の変化として、日本版STAIX-I型（状態不安尺度）を用いて20項目について「まったく違う」「いくらか」「まあそうだ」「そのとおりだ」の4段階で採点した。STAIX-II型（特性不安尺度）は、20項目について「ほとんどない」「ときたま」「しばしば」「しょっちゅう」の4段階で採点した。以下に状態不安と特性不安の分類を示す。

1) 状態不安の分類

- V（非常に高い）51点以上、
- IV（高い）42～50点
- III（普通）31～41点
- II（低い）22～30点
- I（非常に低い）22点以下

2) 特性不安の分類

- V（非常に高い）55点以上
- IV（高い）45～54点

Ⅲ (普通) 34~44点

Ⅱ (低い) 24~33点

Ⅰ (非常に低い) 23点以下

また、自由記述として、①実習の場に対する思い、②指導者に対する思い、③実習記録に対する思い、④コミュニケーションに関して、⑤その他、について記述してもらった。

結果

1. STAIXによる、実習前後の状態不安と特性不安の変化 (図1・2)

1) 状態不安について：実習前はV (非常に高い) が68%，IV (高い) が32%でそれ以外はすべて0%であった。実習後は、V (非常に高い) が42%と減少し、IV (高い) は逆に49%と増加していた。実習前には0%であったⅢ (普通) が9%であった。全体的な状態不安の平均値は、実習前が52.4点、実習後が49.8点であり、2.56低下していた。

2) 特性不安について：実習前は、V (非常に高い) が20%，IV (高い) が39%であり、全体の半数以上を占めていた。また、Ⅲ (普通) が34%，Ⅰ (非常に低い) が7%で、Ⅱ (低い) は0%であった。実習後は、V (非常に高い) 19%，IV (高い) 42%で、実習前と同様に全体の半数以上を占め、Ⅲ (普通) 28%，Ⅱ (低い) 7%，Ⅰ (非常に低い) 4%であった。全体的な特性不安の平均値は、実習前が45.2点、実習後が47.2点と上昇していた。

さらに、実習前に状態不安・特性不安ともにV (非常に高い) の学生は、4.4%であり、実習後は2.8%であった。どちらもIV (高い) の学生は、実習前1.8%，実習後23.6%であった。

2. 自由記述による学生の実習に対する思いの変化 (表1)

1) 実習の場に対する思い：実習前の記述総数51件、実習後の記述総数60件。

実習前の記述で多く見られたのは、「怖い」8件、「緊張感がある」7件、「あわただしい」5件、「設備が整っている」、「清潔」、「大きい」が各3件であった。また、「学びの場」、「未知の領域」、「治療の場」などの少数意見もあった。

実習後の記述で多く見られたのは、「設備が整っている」19件、「病院によって雰囲気が違う」13件、「怖い」8件、「忙しく緊張感にあふれている」7件であった。少数意見として、「楽しそうである」、「職場」、「明るい」などがあつた。

図1 実習前後の状態不安の変化

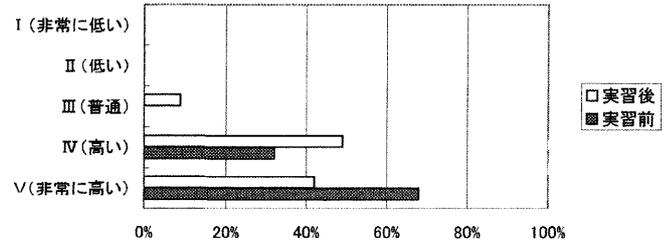


図2 実習前後の特性不安の変化

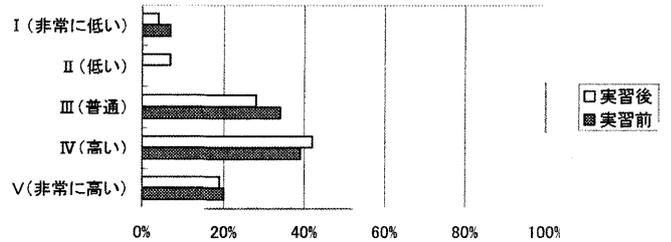


表1 自由記述による学生の実習に対する思いの変化

Category	Before Internship	Count	After Internship	Count
1) 実習の場について	怖い	8件	設備が整っている	19件
	緊張感がある	7件	病院によって雰囲気が違う	13件
	あわただしい	5件	怖い	8件
	設備が整っている	3件	忙しく緊張感にあふれている	7件
	大きい	3件	楽しそうである	6件
	学びの場	1件	職場	5件
	未知の領域	1件	明るい	2件
	治療の場	1件		
2) 指導者・教員について	頼れる	5件	優しい	17件
	忙しそうに話しかけれない	4件	厳しい・怖い	14件
	厳しい	4件	学生のことを考えてくれる	9件
	厳しいが分からないところは	2件	実習先によって指導内容が異なる	2件
	おしえてくれる			
	怖い教員・指導者か心配	1件	色々なアイディア・知識がある	4件
	良き勉強相手	1件	尊敬する	2件
3) 実習記録について	大変そう	17件	大変	27件
	量がたくさんある	13件	量が多い	13件
	面倒	3件	たくさんあって辛い	8件
	慣れるまで大変	1件	眠れない	4件
	書けるか心配	1件	書けるようになってきた	4件
	細かい	1件	やればそれだけ身に付く	1件
4) コミュニケーションについて	コミュニケーションがとれるか心配	9件	素晴らしい体験をさせてくれ勉強になる	15件
	うまくコミュニケーションをとりたい	5件	コミュニケーションが難しい	10件
	良い関係を築きたい	4件	感謝していただくとうれしい	7件
	自信がないから混乱する	1件	楽しいもの	7件
	敬意をもって望みたい	1件	スタッフと違う態度をされた	1件
	素直に向き合いたい	1件	入として接していきたい	1件
5) その他	漠然とした不安	7件	グループメンバーとの関係	4件
	心配だけががんばる	4件	嫌で仕方がない	1件
	グループで乗り切りたい	1件	毎日が充実している	1件
	最期までやり遂げたい	1件	実習先が変更するので大変	1件
	行きたくない	1件		
	看護師に向いていない	1件		

2) 指導者に対する思い：実習前の記述総数45件、実習後の記述総数88件であった。

実習前の記述は、「頼れる」5件、「指導者が忙しそうに話しかけづらい」4件、「厳しい」4件であった。少数意見として、「厳しいがわからないところは教えてくれる」、「怖い教員・指導者か心配」、「良き勉強相手」などであった。

実習後の記述では、「優しい」17件、「厳しい・怖い」14件、「学生のことを考えてくれる」9件、「実習先によって指導内容が異なる」2件であった。少数意見としては、「色々なアイディア・知識を持っている」、「尊敬する」、「安心できる」などがあつた。

3) 実習記録に対する思い：実習前の記述総数60件、実習後の記述総数95件であった。

実習前の記述では、「大変そう」17件、「量がたくさ

んある」13件、「面倒」3件であった。少数意見として「慣れるまで大変」、「書くことができるか心配」、「細かい」などであった。

実習後の記述では、「大変」27件、「量が多い」13件、「たくさんあって辛い」8件であった。少数意見としては、「眠れない」、「書けるようになってきた」、「やればそれだけ身につく」などがあった。

4) コミュニケーションに関して：実習前の記述総数40件、実習後の記述総数51件であった。

実習前の記述では「コミュニケーションがとれるか不安」9件、「うまくコミュニケーションをとりたい」5件、「よい関係を築きたい」4件であった。少数意見として「自信がないから混乱する」、「敬意を持って望みたい」、「素直に向き合いたい」などであった。

実習後の記述では、「すばらしい体験をさせてくれて勉強になる」15件、「コミュニケーションが難しい」10件、「感謝して頂けるとうれしい」7件、「楽しいもの」7件であった。少数意見として「スタッフと違う態度をされた」、「人として接していきたい」、「自分のできることをしたい」などがあった。

5) その他：実習前の記述総数28件、実習後の記述総数9件であった。

実習前の記述では、「漠然とした不安」7件、「心配だけどがんばる」4件であった。

少数意見として「グループで乗り切りたい」、「最後までやり遂げたい」、「行きたくない」、「看護師にむいてないかも」などであった。

実習後の記述では、「グループメンバーとの関係」4件で、その他には「嫌で仕方がない」、「毎日が充実している」、「実習先が変更するので大変」などであった。

考 察

実習は、学生にとって新たな体験として精神的緊張・負荷への影響が高いと報告されている。精神的緊張が持続することで学習意欲の低下も考えられる。しかし、看護教育では看護師としての実践的な能力を身につけるために実習は不可欠である。看護学生は臨地実習の必要性を理解しているが、実際に実習に臨むに当たり、大きな不安を抱えている。三木³⁾によると、実習前後では、状態不安、特性不安とともに実習終了時のほうが低くなっていることが明らかになった。今回の調査でも、実習後は状態不安が減少している。状態不安とは、生活条件により変化する一時的な情緒状態であるので、実習前は、学生にとって緊張が大きく、心理的ストレスがかかるということが考えられる。学

生にとって新たな体験をする場である実習は、精神的緊張度が高く、実習前は漠然とした不安を抱いており、教員・指導者に対して厳しい、恐いという思いを抱いている。しかし、実習を繰り返して行うことで徐々に緊張も取れ、臨床の場という環境に慣れて、順応してきた結果、不安が軽減したと考えられる。

教員が、学生に対して実習を効果的にすすめられるようにするためには、実習初日に緊張をほぐすことで学生が主体性をもって学習に取り組めるのではないかと考える。学生との関わりの中で不安を軽減するために、オリエンテーションの工夫も必要である。成人看護学実習では、実習開始の2日間は学内での演習で、内容は実習に必要な援助技術の項目を実施している。その場で教員も学生と初顔合わせとなり、演習を通して学生を知る良い機会となっている。

今年度は実習開始前に、全員が共通項目としてトランスファー・陰部洗浄・点滴管理を実施した。実習開始時に行ったことで技術の確認や臨場感を感じ、実習に向けての適度な緊張を持つことができた。また、その実践を通して技術に対する自信が不安の軽減につながった。

臨床の場は緊張するが、事前にオリエンテーションを受けることで学生自身の緊張がほぐれ、主体性を持ち、効果的に学習ができると考える。

次に、特性不安とは不安の状態の経験に対する個人の反応傾向を反映するもので、個人の性格傾向を示すものであるため、特性不安の高い学生が、実習後増えている理由として、実習でさまざまな患者や指導者、教員と接する中、人との関わり方の難しさ、自分を客観的に振り返ることなどが影響しているのではないかと推測する。また、実習では、患者の立場に立つことや、グループで行動するためには、相手の立場を考えるなどと、これまでの経験が少ない為に、特性不安が増えてきているのではないかと考える。実際に実習での体験で失敗や困難なことに遭遇してしまったとき、こんなはずではなかったのにという感情を抱き、学習意欲が低下しまう可能性がある。

以上のようなことから、学習を前向きに出来るような指導が必要であると考えられる。そこで精神的ストレスを感じている学生に関して、教員としてなるべく早くキャッチするために、教員と学生の間でのコミュニケーションをとることも必要である。実習期間内に評価表を用いながら、中間面接を行い、自己を振り返る機会を作る。学生メンタルケアではリラクゼーション方法を提供するなど、安定した精神状態にできるように

対応していくことが必要であると考え。また、実習は、学生が不安やストレスを感じる場であり、その反面、看護を実践することで自己の看護師像を明確にしていくというような職業意識を高めていく場でもある。学生の実習における不安やストレスを解消・解決し、積極的に実習に臨むようにするために、教員と指導者とが連携を取ることが必要である。

自由記述の中で、教員・指導者に対して、厳しい・恐いと述べた学生がいるが、優しい・学生のことを思ってくれる、などの意見が多くあるのは、学生が体験した中で、考える機会を与えられことが大きな学びになったことによって、変化がみられたものと考え。

Spielbergerは「不安の状態・特性モデル」において、1) 不安状態反応の強さは状況がその人に与える脅威の量に比例する、2) 不安状態反応は、その人が状況を脅威と認知する限り続く、3) 不安傾向の高い人は、失敗や自己評価への脅かしにあうと不安傾向の低い人よりも脅威を感じる、4) たびたび出会うストレス状況は不安状況を減ずるような防衛を発進させると述べている⁹⁾。

以上のことから、学生は不安を抱えて実習に臨んでいることが明らかである。今回は、無記名での調査であったが、今後は実習前に不安の尺度を測定し、学生の不安の傾向と程度を知ること、指導の目安と方向性を知る指標としたい。学生を理解するための一つの方法として、また学生自身が、自分の不安の傾向を知るということも必要である。不安傾向が高いかどうかを学生自身が把握し、自分自身で対応できるように指導していく。事前に状態不安・特性不安の高い学生を把握することで、実習中に注意を払うことができ、実

習の中間で面接を実施するなどして、学生の特徴や、状態不安・特性不安の高低に合わせた関わりを持つことで、学習意欲を向上させる動機付けになることが可能になると考える。

まとめ

今回、各論実習における不安の変化をSTAIXを用いて分析したが、臨地実習は学生にとっては不安を感じ、精神的、身体的ストレスが大きく負荷となっていることが明確になった。不安を軽減するためには、まず、学生が自分の不安傾向を知ることが必要である。各論実習開始時にSTAIX-1・2を行うことを今後検討し、学生に結果を伝えていく必要がある。

教員は、学生の不安の程度を知り、学習意欲が向上できる動機づけとなるような働きかけが必要である。実習に関する不安を少しでも解消するためには、初日にどれだけ学生をリラックスできるかがその後の実習にとって影響が大きいことが今回の研究を通して考えることができた。

引用文献

- 1) 曾我祥子：不安のアセスメント。上里一郎監修。心理アセスメントハンドブック。西村書店（新潟）、1993。
- 2) 佐々木かおるら3名：基礎看護実習における学生の不安についての研究・成績と状態—特性不安尺度（STAI）による検討。群馬県立医療短期大学紀要、3：19-24、1996。
- 3) 三木園生：成人看護学実習前後の学生の不安について。桐生短期大学紀要、14：105-107、2003。

About the Change in Student Nurse's Anxiety before and after the Practice -Analysis which Uses STAIX-

Mieko Iide, Sonoo Miki, Teiko Shibuya

Abstract

To acquire practicing ability of nursing by offering knowledge and the technology that the student nurse studied in precincts in a clinical place, the Clinical practice is done. The itemized discussion practice at three annuals is the unknown worlds for the student, and various anxiety is held. Decreasing became clear, and it had changed into a positive reaction about the factor of anxiety in a free description after the reaction which was Negative had practiced before it practiced by "Clinical place", "Leader", "Practice record", and "Communications" after the student with a high uneasy state had practiced a lot before it practiced since the level of student's anxiety was measured by using STAIX this time. It has been understood to be able to take the tension gradually by repeating the practice from the result in an uneasy state measured with STAIX, to be able to become an environment of clinical place, and to adapt oneself though the student is holding anxiety from this for the practice. However, it was clarified to change the student who was not able to adapt oneself on the other hand into the stress that independent is big. Then, it has been understood that it is necessary that the student know the tendency to my anxiety when beginning to practice. It has been understood that the student can reduce anxiety by softening the tension as a guidance method by the device of the orientation before it practices and relations in the maneuver when it faces the practice holding uneasiness. It has been anxiety that the teacher can do guidance which improves the willingness to learn though it is useful for the guidance method and the mental caring for the student who is practicing by knowing student's uneasy tendency, and the student feels anxiety.

Keywords: Student nurse, Clinical practice, State-anxiety, Trait-anxiety, Practice work