

心理専門職を目指す初学者が臨床実践中に体験するストレスへの対処方略に関する研究

丹羽 麻 有

問題と目的

Skovholt & Rønnestad (1995) によるカウンセラーの発達段階などから、初学者は不安が大きく自信のない状態であると考えられる。曖昧さへの耐性の高いものはストレス事態を脅威と感じないことが示されており(増田, 1998), 一般的な対人関係よりも事例におけるクライアントとの関係は問題が見えにくく曖昧で不安な状況に置かれることが想定されるため、曖昧さ耐性が低い心理専門職を目指す初学者(臨床系院生)は、事例でのクライアントとの関わりに対して多大なストレスを感じる事が推測される。ストレスへの対処法はコーピングと呼ばれ、問題焦点型コーピングは精神的健康と正の関係に、情動焦点型コーピングは負の関係にあることが示されている研究が多い(加藤, 2005)。しかし、コントロール不可能と評定された状況では、前者ではなく後者がストレス反応を低減させるといった知見もあり(Collins et al., 1983), 事例でのストレスには情動焦点型コーピングが有効の可能性がある。また、コーピングの柔軟性は精神的な回復に寄与することが指摘されている(Bonanno et al., 2013)。本研究においては、曖昧さ耐性が高いほどストレスが低くなる(仮説1)、臨床系院生はその他の大学生・大学院生(その他)より曖昧さ耐性が低いとストレスが高くなる(仮説2)、その他の対人関係のストレスより臨床系院生の事例のストレスは情動焦点型コーピングを行うことで低減される(仮説3)、コーピングの柔軟性が高いほどストレスが低くなる(仮説4)を検証した。

方法

臨床系院生123名とその他227名、合わせて350名を対象にwebによる調査を実施した。質問紙の構成は、グラフィック変数、事例もしくは対人関係においてストレスを感じた出来事についての自由記述、3次元モデルにもとづく対処方略尺度(神村他, 1995)、ストレスチェックリスト・ショートフォーム(今津他, 2006)、曖昧さ耐性尺度(増田, 1994; 1998)、コーピングの柔軟性尺度(Kato, 2012)であった。

結果と考察

臨床系院生123名(男性24名, 女性99名; 平均年齢26.16歳, $SD = 6.66$), その他227名(男性81名, 女性145名,

その他1人; 平均年齢22.07歳, $SD = 2.18$), 合計350名(男性105名, 女性245名; 平均年齢23.51歳, $SD = 4.74$)を分析対象とした。また、複数の回答が書かれているものは分けて、ケースについてのストレスの自由記述123名のデータをKJ法(川喜田, 1970)に準じた方法で分類したところ、139個に分けられ、「セラピスト側の要因(7件)」、「転移・逆転移(2件)」、「クライアントの要因(69件)」、「希死念慮(4件)」、「セラピストへ向けられる個人的な興味(5件)」、「明確な答えを求められる(4件)」、「面接の不安定さ(36件)」、「なし(4件)」、「その他(7件)」の9つのカテゴリが見出された。山口(2010)は若手の心理臨床家が抱える困難として、どうすればいいかわからない戸惑いや自信のなさを取り上げており、本研究においても自由記述より事例でストレスを感じる要因としてセラピスト側の要因があることが示唆された。また、木村・木村(2017)は、クライアント側の要因としてクライアントの抵抗・攻撃性・否定的評価といったネガティブな言動に若手の臨床家は困難を感じてしまうことが述べられており、本研究においても同様の要因が見いだされた。

コーピング方略について平均値を比較すると、事例では「情報収集」や「計画立案」の方略が多く行われていると考えられ、事例は対人場面かつ学習場面でもあるため、スーパービジョンを利用するなど、一般的な対人関係で生じるストレスよりも問題焦点・関与のコーピングを使用されていることが考えられる(Table 1)。

Table 1 カテゴリーごとの尺度に対する平均値、標準偏差とt検定の結果

	臨床系院生		その他		t値
	M	SD	M	SD	
1. 年齢	26.16	6.66	22.07	2.18	
2. ケース数	5.81	7.59	—	—	
3. 情報収集	11.15	2.95	8.57	3.35	7.18***
4. 計画立案	11.51	2.73	9.6	2.85	6.08***
5. 責任転嫁	4.69	2.03	6.62	2.77	-6.78***
6. 放棄・諦め	5.66	2.30	8.31	3.32	-7.87***
7. カタルシス	10.52	3.57	10.78	3.46	-0.66
8. 肯定的解釈	8.53	2.85	9.38	3.02	-2.56*
9. 気晴らし	7.15	3.11	9.13	3.17	-5.61***
10. 回避的思考	6.12	2.52	8.89	2.93	-8.85***
11. 曖昧さ耐性	74.45	11.31	68.12	12.43	4.69***
12. コーピングの柔軟性	29.35	4.14	27.04	5.24	4.22***
13. ストレス	12.67	8.84	19.66	10.98	-6.07***

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Table 2 ストレスに対する階層的重回帰分析の結果

	ストレス			
	Step 1		Step 2	
	B	β	B	β
1. 性別	5.44	.23***	5.75	.25***
2. 年齢	-.01	.00	.56	.24**
3. 情報収集	.47	.15*	.48	.15*
4. 計画立案	.36	.10	.10	.03
5. 責任転嫁	.17	.04	-.11	-.03
6. 放棄・諦め	.33	.10	.34	.10
7. カタルシス	.02	.01	-.06	-.02
8. 肯定的解釈	-.72	-.20***	-.54	-.15**
9. 気晴らし	-.10	-.03	-.07	-.02
10. 回避的思考	.21	.06	.15	.04
11. 曖昧さ耐性	-.25	-.29***	-.26	-.30***
12. コーピングの柔軟性	.04	.02	-.05	-.03
13. カテゴリー	7.20	.32***	7.72	.34***
14. 性別×カテゴリー			4.59	.09†
15. 年齢×カテゴリー			.94	.24**
16. 情報収集×カテゴリー			-.07	-.01
17. 計画立案×カテゴリー			.58	.07
18. 責任転嫁×カテゴリー			-.50	.23***
19. 放棄・諦め×カテゴリー			-.49	-.08
20. カタルシス×カテゴリー			2.21	-.08
21. 肯定的解釈×カテゴリー			-.61	-.06
22. 気晴らし×カテゴリー			-.60	-.08
23. 回避×カテゴリー			.02	.00
24. 曖昧さ耐性×カテゴリー			-.09	-.05
25. 柔軟性×カテゴリー			.63	.13*
R^2		.30***		.38***
ΔR^2				.08***

† p < .10, *p < .05, **p < .01, ***p < .001

性別、年齢、8つの対処方略、曖昧さ耐性、コーピングの柔軟性、カテゴリー、それぞれの変数とカテゴリーの交互作用を予測変数、ストレスを目的変数として、予測変数の中心化を行ったうえで、強制投入法による階層的重回帰分析を行った。なお、性別その他のデータを除き、性別は男性 = 0、女性 = 1 の形式で、カテゴリーは臨床系院生 = 0、その他 = 1 の形式でダミー変数を用いた (Table 2)。情動焦点型コーピングの1つである「肯定的解釈」は事例においても一般的な対人場面においても、ストレスを低減させていることが示されたことから、事例でのクライアントとの関わりのストレスに対しては、情動焦点型コーピングが一般的な対人関係より有効であるということはできなかったため、仮説3は支持されなかった。事例同様、一般的な対人場面でも対処可能と判断されないものが多く含まれていた可能性がある。また、コーピングの柔軟性とストレスについて有

意な結果が得られなかったことから仮説4は支持されなかった。コーピングを行う際には戦略的に考えて行うのではなく無意識に行われていることが考えられるため、コーピングの柔軟性の高さが得点として表れず結果が得られなかった可能性がある。

カテゴリーと年齢の交互作用効果を検討するために、単純傾斜の検定を行った結果、その他の場合にストレスに対する年齢の影響は有意であり ($t(323) = 3.07, p < .01$)、年齢の効果はその他の場合のみ見られることが分かった。その他において年齢と学年には $r = .78$ と高い相関があり、調査時期が秋であったことから、大学1年生は生活にも慣れてきた時期である一方で、大学4年生は研究室での対人関係などでストレスを抱えやすかった (鶴田, 2001) 可能性がある。また、カテゴリーと責任転嫁の交互作用効果を検討するために、単純傾斜の検定を行った結果、臨床系院生の場合では、責任転嫁はストレスに有意に負の影響を与えるため、責任転嫁を行うとストレスが低下する一方で、その他の場合では、責任転嫁はストレスに有意に正の影響を与えるため、責任転嫁を行うとストレスが上昇することが示唆された ($t(323) = -2.53, p < .05; t(323) = 3.03, p < .01$)。逃避・回避型対処とネガティブな精神的健康には正の関連性があり (加藤, 2007)、その他の場合は先行研究と合致している。一方、事例で責任転嫁するほどストレスは減少する傾向にあると示されたことについては、ストレスの自由記述でセラピストの未熟さの自覚が挙げられており、クライアントとの関わりが上手いかわからない原因を自分の責任として帰属することがストレスになるため、責任を外部に帰属してストレスを下げている可能性が考えられる。

本研究の問題点として、対人場面でのストレスには多くの要因が含まれており、事例の場合と比較できているとは一概には言い難いことがある。今後の課題については、本研究で使用したストレスコーピング尺度の項目が初学者特有のコーピングの仕方は拾い上げられていないことが挙げられる。自由記述を求めることで、心理専門職を目指す初学者特有のストレスコーピングは存在するのか質的に調査可能であろう。また、臨床系院生がその他の大学生・大学院生よりも、曖昧さ耐性とコーピングの柔軟性が高いことが示唆されたが、個人の特性か心理臨床実践学習で習得されたものなのか、本研究では明示することができないため、今後検討する余地がある。