

## 간호학생의 스트레스 지각, 대처, 스트레스결과에 대한 구조모형

이 미 라\* · 정 현 숙\*\* · 조 미 경\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

청소년 후기에 해당되는 대학생은 현재 자신이 누구이며, 장래에 무엇이 되는가를 결정하는 중요한 시기에 놓이게 되고, 부모로부터의 독립, 선택에 대한 책임, 다양한 생활속에서의 경험, 미래에 대한 불확신 등으로 많은 스트레스를 경험하게 된다(김윤정, 2000). 특히 간호학을 전공하는 학생들은 교실에서 이루어지는 수업 외에 조직체계가 다른 다양한 임상상황에서 지식과 기술이 부족한 가운데 실습을 해야 하고, 간호사로서의 직업관과 가치관을 확립해야 하는 것 등과 관련하여 부가적인 스트레스를 경험하게 된다.

이러한 스트레스는 인체에 긍정적인 영향을 미치기도 하지만, 신체 및 심리적 적응에 부정적인 영향을 더 많이 미치는 것으로 알려져 있고, 이는 다수의 경험적 연구에서 지지되어 간호학생의 스트레스에 대한 연구가 필요하다.

그런데, 스트레스와 질병간의 관계를 다룬 많은 연구들을 비평적으로 분석한 바에 따르면, 스트레스-질병관계는 통계적으로 유의하나 보통 .30 이내이고, 생활스트레스가 질병을 설명하는 정도도 9% 이내이기 때문에(Rabkin & Struening, 1976), 스트레스 자체도 중요하지만 스트레스 사건과 스트레스 결과변수 사이를 매개

하는 요인들이 중요할 것임이 시사되었고, 특히 자기효능감, 강인성, 건강행위, 사회적 지지, 통제위, 응집력(sense of coherence), 스트레스 지각, 대처 등의 역할이 중요할 것임이 강조되어 왔다.

그러나, 이같은 연구에서는 각 변인들이 건강에 미치는 영향이 주로 개별적으로 연구되어, 이 변수들간의 관계나 상대적인 중요성, 그리고 이 변수들이 스트레스결과(건강)에 영향을 주는 방식에 대해서는 설명되기 어려웠고, 횡단적으로 설계되어 인과관계를 추정하기가 어려웠다.

따라서, 본 연구는 스트레스 저항자원으로 다수 연구에서 지지되어온 자기효능감, 강인성, 사회적지지, 운동, 스트레스 지각 및 대처를 포함하는 간호학생의 스트레스 지각-대처-스트레스 결과에 대한 구조모형을 구성하고, 종적 연구설계로 이를 검증함으로써, 간호학생의 스트레스 지각, 대처 및 스트레스 결과에 영향을 미치는 변인을 알아보기 위해 수행되었다.

#### 2. 용어의 정의

- 1) 자기효능감 : 특정한 상황에서 특정행위를 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념(Bandura, 1977)으로, Sherer 등(1982)의 일반적 자기효능감 도구로 측정된 점수이다.

\* 공주문화대학, 대전대학교 시간강사

\*\* 대전보건대학

- 2) 강인성 : 스트레스 상황에서 자신을 통제하고, 적극적으로 생활에 임하며, 변화를 발전의 계기로 삼고 도전하는 인성특성(Kobasa, 1979)으로, 서문자(1988)가 번안, 수정한 Pollock(1984)의 건강관련 강인성 도구(HRHS)를 이미라(2000a)가 신뢰도 및 타당도를 점검한 후 25문항으로 수정하고, 이미라(미발행논문)가 신뢰도와 구성 타당도 및 예측타당도를 검증하여 수정한 18문항, 3요인 도구로 측정된 점수이다.
- 3) 사회적지지 : 대인관계적 상호작용을 통해서 받는 물질적, 정신적 도움으로, 한국어판 Duke-UNC 사회적 지지도 도구(Broadhead등, 1988)로 측정된 점수이다.
- 4) 운동 : 체력(physical fitness)과 건강수준의 증진 및 유지를 위한 신체활동으로, Walker, Sechrist 및 Pender(1987)의 HPLP (Health Promoting Lifestyle Profile) 중 운동과 관련된 4문항으로 측정된 점수이다.
- 5) 스트레스 지각 : 긴장을 일으키는 역동적인 힘으로, 전경우와 김교현(1991)이 대학생용으로 개발한 스트레스 척도의 9 요인(도구 1)과 김정희(1987)가 사용한 1문항 스트레스 도구(도구 2)로 측정된 점수이다.
- 6) 대처 : 한 개인의 자원을 요청하는 것으로 평가되는 외적 혹은 내적 요구를 다스려 나가는 노력(Lazarus & Folkman, 김정희, 1997에서 인용)으로, Folkman과 Lazarus (1985)의 대처방식척도를 수정보완한 62 문항 도구(김정희, 1987) 중 문제중심적 대처 및 사회적지지 추구 대처를 측정하는 문항과 스포츠참여 대처(김인수, 1994)를 측정하는 문항으로 측정된 적극적 대처 점수이다.
- 7) 스트레스 결과 : 스트레스를 받게 됨에 따라 나타나는 신체 및 심리적 반응으로 본 연구에서는 Kogan과 Bowers(1984)의 SOS(Symptoms Of Stress) 도구 중 우울(도구 1), 불안(도구 2) 및 분노(도구 3)를 측정하는 도구와 Kellner(1987)의 Symptom Questionnaire(도구 4)로 측정된 점수이다.

### 3. 연구의 제한점

일 전문대학 간호과 학생을 대상으로 했기 때문에, 본 연구의 결과를 일반화시키는 데에는 신중을 기해야 한다.

## II. 문헌 고찰

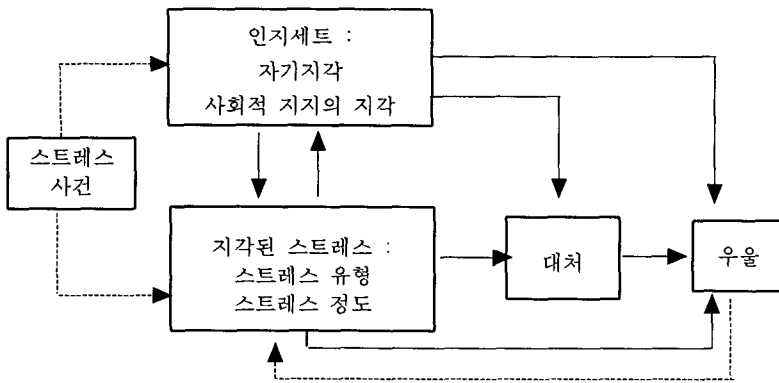
가설적 모형을 구성하기 위해, 스트레스와 스트레스 결과를 다룬 문헌들을 고찰하였다. 문헌고찰시 간호학생을 대상으로 한 연구는 드물었기 때문에, 다양한 대상자를 포함한 연구도 고찰되었다.

### 1. 모형 구성을 위한 기본 틀

문헌고찰 결과, 스트레스와 적응을 설명하는 모형에는 여러 가지가 있지만, 김정희(1987)의 모형이 가설적 모형 구성을 위한 기본 틀로 적절하다고 판단되었다. 이 모형은 스트레스와 스트레스 결과간의 관계에 대한 과정론적 입장과 구조론적 입장을 통합함으로써 스트레스 저항자원, 스트레스 지각, 대처 및 스트레스 결과를 잘 설명해 주고 있다(그림 1).

### 2. 스트레스 지각, 대처, 스트레스 결과에 영향을 미치는 요인

김정희(1987)의 모형에서는 자기지각 및 사회적 지지의 지각만으로 이루어진 인지세트가 스트레스 지각과 대처에 영향을 미치는 것으로 가설화 되어 있지만, 문헌고찰 결과, 다수 연구에서 자기효능감(김인자, 1997; 이지원, 1998; Bandura, 1977; Reece & Harkless, 1998), 강인성(서문자, 1988; 함미영, 1997; Collins, 1996; Huang, 1996; Kobasa, 1979; Kobasa, Maddie & Puccetti, 1982; Lambert & Lambert, 1993; McCranie, Lambert & Lambert, 1987; Pagana, 1990; Pollock, 1989; Rodewalt & Agustsdottir, 1984; Roth등, 1989; Rowe, 1999; Topf, 1989; Wiebe & McCallum, 1986), 사회적지지(강남미, 1996; 김미숙, 1997; 김정희, 1991; 김정희, 1987; 신순규, 1995; 신영희, 1994; 신은영, 1998; 이계윤, 이종목 및 김승철, 1997; 이소란, 2000; 이영자, 1995; Cohen & Wills, 1985; House, 강남미, 1996에서 인용)가 스트레스 지각에 영



〈그림 1〉 스트레스와 스트레스결과간의 관계에 대한 모형(김정희, 1987)

향을 미치고, 자기효능감(김윤정, 2000; 김인자, 1997; 류은정, 1998; 문미숙, 1998; 신영희, 1994; 탁진국, 1997; Bandura, 1977; Chwalisz, Altmaier & Russel, 1992; Lazarus & Folkman, 1984, 김정희, 1997에서 인용), 강인성(Funk, 1992; Huang, 1996; Pollock, 1989; Rowe, 1999), 사회적지지(김경임, 1998; 김정희, 1997; 김정희, 1987; 문미숙, 1998; 신영희, 1994; 신은영, 1998; 이계윤, 이종목 및 김승철, 1997; 임인수, 1999; Cohen & Wills, 1985; Holahan & Moose, 1990; 1991; Lazarus & Folkman, 1984)가 대처에 영향을 미칠 것임이 암시되고 있다.

인지적 요인 외에도 운동이 스트레스 지각(권순용, 1993; 김봉호, 1992; 박성계, 1996b; 박승균, 1997; 심창섭, 1998; 안덕환, 1993; Malkin, 1995) 및 대처(박성계, 1996a; 1996b)에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다.

스트레스의 적응적 결과로는 우울 뿐 아니라 불안, 분노, 신체적 건강과 같은 적응/부적응적 반응이 대표적임을 볼 수 있다.

또한, 김정희(1987)의 모형에서와 유사하게 스트레스 지각이 대처에 영향을 미치고(김정희, 1987; 박성계, 1996b; 이계윤, 이종목 및 김승철, 1997; Folkman, 1986, 신영희, 1994에서 인용; Pollock, 1989), 스트레스 지각(강남미, 1996; 김명선, 1997; 류춘지, 1991; 문미숙, 1998; 이계윤, 이종목 및 김승철, 1997; 이소란, 2000; Pollock, 1989; Reece & Harkless, 1998)과 대처(김명선, 1997; 김인수, 1994; 김인자, 1997; 박희석과 오상우, 1993; 신영희,

1994; 이계윤, 이종목 및 김승철, 1997; 임인수, 1999; 탁진국, 1997)가 스트레스 결과에 영향을 미칠 것임이 시사되고 있다.

### III. 이론적 기틀과 가설적 모형 구성

#### 1) 이론적 기틀

이상의 문헌고찰에 근거하여, 김정희(1987)의 모형에서 약간의 경로와 구성개념을 변경하여 〈그림 2〉와 같은 이론적 기틀을 구성하였다.

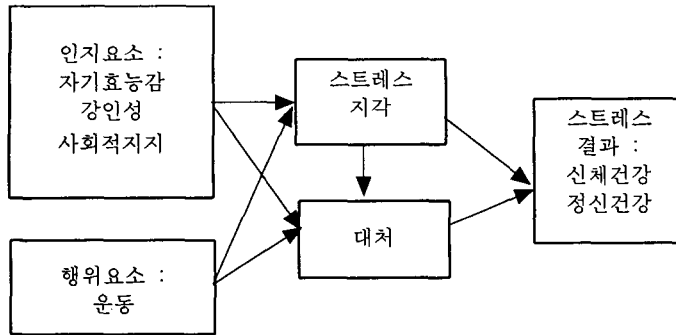
#### (1) 경로제거

문헌고찰을 토대로, 스트레스 지각이 인지세트에 영향을 준다고 보다는 인지세트가 스트레스 지각에 영향을 줄 것으로 가정하는 구조론적 입장(김정희, 1987)을 받아들여, 스트레스 지각에서 인지세트로 가는 경로를 제거하였다.

문헌고찰을 토대로, 인지세트가 적응적 결과에 직접 영향을 미친다고 보다는 대처를 통해 적응적 결과에 영향을 준다고 가정하는 과정론적 입장(김정희, 1987)을 받아들여, 인지세트에서 스트레스 결과로 가는 직접경로를 제거하였다.

#### (2) 구성개념 변경

문헌고찰에서 제시되었듯이, 다수의 문헌에서 스트레스 지각에 영향을 미칠 가능한 변수로 자기효능감, 강인성, 사회적지지 및 운동이 제기되었고, 자기효능감, 강인성, 사회적지지, 운동 및 스트레스 지각이 대처에 영향을 미칠 것이 암시되어, 스트레스 지각 및 대처에 영향을



〈그림 2〉 이론적 기틀

미치는 변인으로서 인지적 요인으로 자기효능감, 강인성, 사회적 지지를, 그리고 행위적 요인으로 운동을 추가하였다. 역시 문헌고찰에 근거하여, 스트레스의 적응적 결과로는 우울 뿐 아니라 불안, 분노, 신체적 건강과 같은 적응/부적응적 반응이 대표적이므로 이 변수들을 포함하였다.

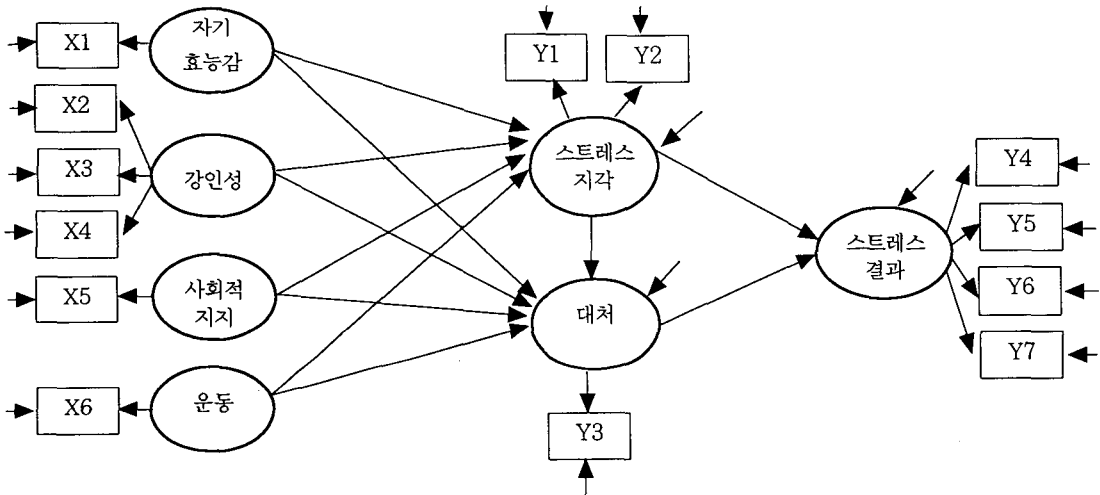
2) 가설적 모형

〈그림 2〉와 같은 이론적 기틀을 토대로 가설적 모형을 구성하였다(그림 3).

연구가설

가설 1. 자기효능감이 높을수록 스트레스 지각이 낮을 것이다.

가설 2. 강인성이 높을수록 스트레스 지각이 낮을 것이다.



〈그림 3〉 가설적 모형

- |               |                |
|---------------|----------------|
| X1 = 자기효능감 도구 | Y1 = 스트레스 도구 1 |
| X2 = 통제성 도구   | Y2 = 스트레스 도구 2 |
| X3 = 자기투입성 도구 | Y3 = 적극적 대처 도구 |
| X4 = 도전성 도구   | Y4 = 우울 도구     |
| X5 = 사회적지지 도구 | Y5 = 불안 도구     |
| X6 = 운동 도구    | Y6 = 분노 도구     |
|               | Y7 = 신체건강 도구   |

가설 3. 사회적지지가 높을수록 스트레스 지각이 낮을 것이다.

가설 4. 운동을 많이 할수록 스트레스 지각이 낮을 것이다.

가설 5. 자기효능감이 높을수록 대처를 많이 할 것이다.

가설 6. 강인성이 높을수록 대처를 많이 할 것이다.

가설 7. 사회적지지가 높을수록 대처를 많이 할 것이다.

가설 8. 운동을 많이 할수록 대처를 많이 할 것이다.

가설 9. 스트레스 지각이 높을수록 대처를 많이 할 것이다.

가설 10. 스트레스 지각이 높을수록 스트레스 결과가 높을 것이다.

가설 11. 대처를 많이 할수록 스트레스 결과가 낮을 것이다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구대상

일 전문대학 간호과 학생 중 연구에 참여할 것에 동의한 학생(n=244)을 대상으로 하였다. 1차 자료수집시 2명의 설문자료가 부적절하였고, 4주 후의 2차 자료수집에서 19명의 자료가 부적절하였고, 다시 4주 후의 3차 자료수집에서 18명의 자료가 부적절하여 최종 연구대상은 205명이었다.

#### 2. 연구도구

자기효능감은 Sherer등(1982)의 도구를 Oh(1993)가 번안하여 사용한 것을 참조하여 제작한 17문항 4점 척도로 측정하였다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha가 0.836이었고, 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다.

강인성은 Pollock(1984)의 건강관련 강인성 도구(HRHS)를 서문자(1988)가 번안한 것을 신뢰도와 타당도 점검을 거쳐 수정한 25문항, 6점척도 도구(이미라, 2000a)를 수정보완(이미라, 미발행논문)한 18문항 3요인 도구를 사용하여 측정하였다. 도구의 Cronbach's alpha는 통제성 0.693, 자기투입성 0.732, 도전성 0.609였고, 점수가 높을수록 강인성이 낮음을 의미한다.

사회적 지지는 Duke-UNC 사회적지지 도구(Broadhead 등, 1988)를 서상연 등(1997)이 번안하여 신뢰도와 타당도 검증을 거친 도구로 측정하였다. 13문항 4점 척도이고, 점수가 높을수록 사회적 지지를 많이 받음을 의미

한다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha가 0.857이었다.

운동은 Walker, Sechrist 및 Pender(1987)의 건강증진 생활양식 도구(HPLP) 중 운동과 관련된 4문항을 발췌하여 4점 척도로 측정하였다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha가 0.751이었고, 점수가 높을수록 운동을 많이 함을 의미한다.

스트레스 지각은 전경구와 김교현(1991)이 대학생용으로 개발한 스트레스 척도 9요인(도구 1)과 김정희(1987)가 사용한 스트레스 도구(도구 2) 문항을 5점 척도로 측정하였다. 도구의 신뢰도는 도구 1의 경우 Cronbach's alpha가 0.719였고, 점수가 높을수록 스트레스 지각 정도가 높음을 의미한다.

대처는 적극적 대처척도를 구성하여 측정하였는데, 이는 Folkman과 Lazarus(1985)의 대처방식척도를 수정보완한 62문항 도구(김정희, 1987) 중 문제중심적 대처와 사회적지지 추구를 측정하는 문항(각각 21문항, 6문항)과 김인수(1994)의 연구에서 스포츠참여 대처를 묻는 2문항, 4점 척도 도구로 측정되었다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha 0.8894였고, 점수가 높을수록 적극적 대처를 많이 함을 의미한다.

스트레스 결과는 신체건강은 Kellner(1987)의 Symptom Questionnaire(도구 4) 중 신체화 영역과 신체건강 영역을 측정하는 23문항을 김희경(1998)이 번안해 사용한 5점 척도 도구로 측정하였다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha가 0.937이었고, 점수가 높을수록 신체건강이 나쁜 것을 의미한다. 정신건강은 SOS (Symptoms of Stress)도구를 이소우가 번안한 도구 중 우울(8문항), 불안(11문항) 및 분노(8문항) 증상을 측정하는 문항을 0점에서 4점 중에서 체크하게 하여 측정하였다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha가 각각 0.847, 0.817, 0.840이었고, 점수가 높을수록 우울, 불안, 분노 정도가 높음을 의미한다.

#### 3. 자료수집방법

4주간의 간격을 두고 3차에 걸쳐 수집되었는데, 1차는 2000년 4월 셋째 주, 2차와 3차는 5월 둘째 주와 6월 둘째 주에 각각 수집되었다. 윤리적인 측면을 고려하여 서면과 구두를 통해 연구목적을 설명하고, 연구에 참여할 것에 동의한 대상자에 한해 직접 설문지를 배부하고 작성하게 한 후 회수하는 방식으로 하였다. 자료수집

을 4주라는 시차를 두고 3회에 걸쳐 시행한 것은 자기효능감, 강인성, 사회적지지 및 운동을 스트레스 지각 및 대처보다, 스트레스 지각 및 대처를 스트레스 결과보다 시간적으로 앞선 변인임을 고려하여, 동시에 측정이 이루어질 경우의 인과관계 추정의 모호성을 어느 정도 극복하기 위함이었다고, 종단설계 기간을 4주로 제한한 것은 사회적 지지나 운동이 비교적 안정적이지 않은 변인이기 때문이다.

#### 4. 자료분석방법

대상자의 일반적 특성과 연구변수간의 상관관계는 SAS program을 사용하여 분석하였다. 구조모형의 검증은 LISREL 8.12a program을 이용하여 공분산 구조 분석 하였는데, 분석시 상관관계 행렬(Correlation Matrix)이 이용되었고, 미지수 계산은 연구변수의 왜도(skewness)의 절대값이 0.012에서 1.157 범위로 2이하였기 때문에 최대우도법(Maximum Likelihood Method)으로 하였다.

### IV. 연구 결과

#### 1. 연구대상자의 특성

연구대상자의 일반적 특성을 보면, 여학생이 202명(98.5%), 남학생이 3명(1.5%)이었고, 18세에서 20세가 118명(58.1%), 21세에서 25세가 51명(24.7%), 26세에서 30세가 31명(15.2%), 32세에서 43세가 4명(2%)를 차지했다. 학년별로는 1학년이 74명(36.1%), 2학년이 67명(32.7%), 3학년이 64명(31.2%)이었다.

연구변수와 관련된 특성을 보면, 자기효능감(Mean=2.91, SD=0.36), 사회적지지(Mean=3.09, SD=0.39), 스트레스 지각(Mean=도구1은 3.34, 도구 2는 3.52, SD=도구 1은 0.56, 도구 2는 0.99) 및 대처점수(Mean=2.64, SD=0.38)는 도구의 중간값 이상이고, 강인성(Mean=2.31, SD=0.54), 운동(Mean=1.68, SD=0.48), 우울(Mean=1.45, SD=0.63), 불안(Mean=1.39, SD=0.55), 분노(Mean=1.48, SD=0.68) 및 신체건강점수(Mean=2.52, SD=0.63)는 중간값 이하였다.

#### 2. 연구변수간 상관관계

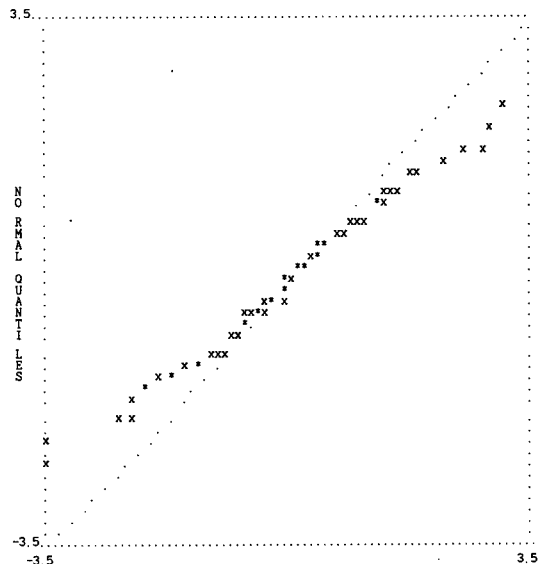
본 연구에 포함된 변수들간의 상관관계는 .006에서 .665로 .80이하의 상관관계를 보여, 변수들간에 다중공선성(multicollinearity)이 존재할 가능성이 낮았다.

#### 3. 가설적 모형 검증

모형의 인정가능성을 높이기 위해 하나의 측정변수로 이론변수가 측정되는 경우 변수의 신뢰도를 구한 경우 TD 및 TE를  $1 - \alpha$ 로 고정하였고, 이때의 LX, LY의 값은 1.0으로 고정하여 검증하였다(이순목, 1990: 1998).

그 결과 본 모형에서 측정모형의 미지수의 수는 39이고 정보의 수는 91이어서 자유도가 52로 인정된 모형이었다.

모형의 적합도는 우선 전반적 적합지수를 보면,  $\chi^2$ 가 78.41(p=0.010),  $\chi^2/df$ 가 1.50, RMSEA가 0.05, standardized RMR이 0.05, GFI가 0.95, AGFI가 0.91, NNFI가 0.90, 그리고 NFI가 0.94로 모형의 적합도가 지지되었다(이순목, 1990: 1998). 세부적 적합지수를 보면, 표준잔차(standardized residuals)가 |2.58|보다 큰 것이 5개였고, Q-plot(그림 4)이 1에 가까웠으며, 추가지수(modification index)가 10이상인 것이 이론변수간의 경로에서는 없었다.



〈그림 4〉 가설적 모형의 Q-plot

가설적 모형의 모수 추정값 분석

가설적 모형의 모수 추정값을 분석한 결과(표 1), 자기효능감, 강인성, 사회적지지 및 운동이 스트레스 지각을 12% 설명하고, 이 중 자기효능감이 스트레스 지각에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감, 강인성, 사회적지지, 운동, 스트레스 지각이 대처에 유의한 영향을 미치고, 이 변수들이 대처의 53%를 설명하는 것으로 나타났다. 스트레스 지각과 대처가 스트레스 결과에 유의한 영향을 미치고, 이 변수들이 스트레스 결과의 84%를 설명하는 것으로 나타났다.

가설적 모형의 경로도(path diagram)는 <그림 5>에 제시하였다.

가설검증

가설검증 결과, 강인성( $\gamma_{12}=.20$ ,  $T=1.77$ ), 사회적지지( $\gamma_{13}=.08$ ,  $T=0.73$ ), 운동( $\gamma_{14}=-.02$ ,  $T=-0.20$ )은 스트레스 지각에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나, 가설 2, 3, 4가 기각되었다. 그러나, 자기효능감이 스트레스 지각에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\gamma_{11}=-.25$ ,  $T=-2.07$ ), 자기효능감( $\gamma_{21}=.25$ ,  $T=3.07$ ), 강인성( $\gamma_{22}=-.25$ ,  $T=-3.16$ ), 사회적지지( $\gamma_{23}=.34$ ,  $T=4.45$ ), 운동( $\gamma_{24}=.19$ ,  $T=2.56$ ), 스트레스 지각( $\beta_{21}=.47$ ,  $T=4.01$ )이 대처에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 스트레스 지각( $\beta_{31}=.96$ ,

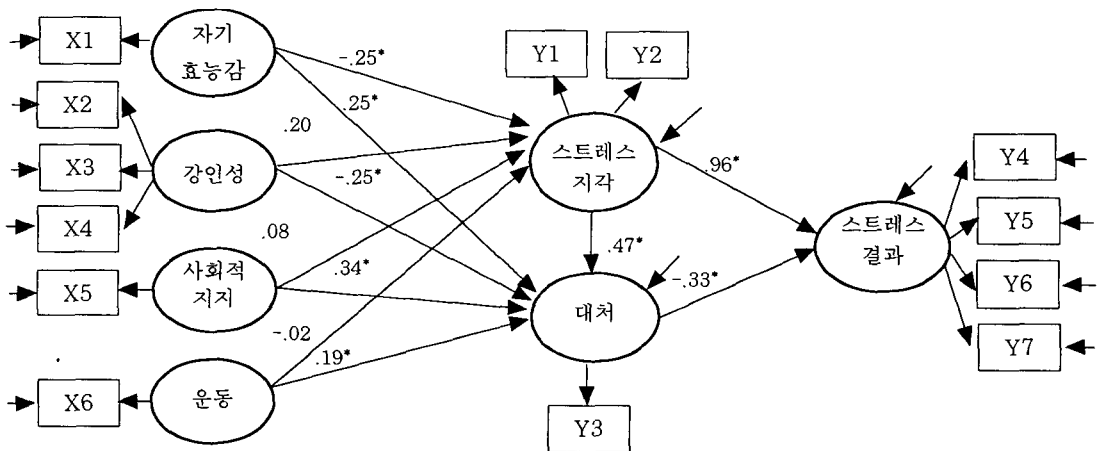
<표 1> 가설적 모형의 모수 추정값, T값, SMC

내생변수 예측변수	모수추정값(SE)	T값	SMC
<b>스트레스 지각</b>			.12
자기효능감	-.25(0.06)	-2.07	
강인성	.20(0.08)	1.77	
사회적지지	.08(0.05)	0.73	
운동	-.02(0.06)	-0.20	
<b>대처</b>			.53
자기효능감	.25(0.08)	-3.16	
강인성	-.25(0.12)	4.45	
사회적지지	.34(0.08)	2.56	
운동	.19(0.08)	4.01	
스트레스 지각	.47(0.23)		
<b>스트레스 결과</b>			.84
스트레스 지각	.96(0.43)	3.91	
대처	-.33(0.12)	-2.35	

$T=3.91$ )과 대처( $\beta_{32}=-.33$ ,  $T=-2.35$ )가 스트레스 결과에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나, 가설 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11은 채택되었다.

V. 논 의

우선, 모형을 전체적으로 볼 때, 김정희(1987)의 모형에서 문헌고찰 결과를 토대로 경로와 구성개념을 변화시켜 구성한 본 연구의 가설적 모형이 경험적 자료에 잘



<그림 5> 가설적 모형의 경로도

맞는 것으로 나타났고, 설명력 또한 높아 간호학생의 스트레스지각-대처-스트레스 결과를 설명하는 모형으로 유용하게 사용될 수 있을 것임이 시사되고 있다.

그러나, 스트레스 지각을 예측할 것으로 기대되었던 외생변수들이 스트레스 지각을 설명하는 정도가 낮아 다른 변수를 더 포함시켜야 할 필요성이 제기되고 있다. 특히, 스트레스 지각을 예측할 것으로 가정되었던 변수들 중 자기효능감을 제외하고는 유의한 영향력을 행사하지 않았기 때문에, 스트레스 지각에 영향을 미치는 변인들을 규명하기 위한 추후 연구가 요구되고 있다. 개인이 어떤 것을 스트레스로 지각할 때 심리적, 생리적, 행동적인 영향이 나타나기 때문에, 스트레스사건 자체보다는 개인이 인지하는 스트레스 지각이 더 중요하기 때문이다.

구성개념별로 볼 때, 자기효능감이 높을수록 스트레스를 낮게 지각하고, 적극적 대처를 많이 한다는 결과는 다른 연구결과와 일치하고 있다. 강인성이 높을수록, 사회적지지를 많이 받을수록, 운동을 많이 할수록, 그리고 스트레스를 많이 지각할수록 적극적 대처를 많이 한다는 결과도 다른 연구결과와 일치를 보이고 있다. 또한, 스트레스를 많이 지각할수록, 적극적 대처를 적게 할수록 건강수준이 낮아진다는 결과도 다른 연구에서와 일치를 보이고 있다.

그러나, 강인성, 사회적지지 및 운동이 스트레스 지각에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 것은 다른 대다수의 연구에서의 결과와 일치하지 않는 내용이다. 이같은 결과는 물론 더한 연구가 이루어진 후에야 단정 지을 수 있겠지만, 현 상태에서는 타 연구에서는 이 세 변수와 스트레스 지각과의 단순한 상관관계가 분석되거나, 자기효능감이라는 강력한 변수가 포함되지 않은 상황에서 분석되었던 것이 원인이 되었을 가능성을 생각해 볼 수 있다. 본 연구에서는 자기효능감이 포함됨으로써 자기효능감의 영향으로 인해 강인성, 사회적지지 및 운동이 상대적으로 스트레스 지각을 유의하게 설명하지 않는 변수로 나타났을 가능성이 있는 것이다. 그렇지만, 스트레스 지각을 예측할 것으로 기대되었던 네가지 변수들이 스트레스 지각 변이의 단지 12%만을 설명했다는 것은 다른 변수들이 더 연구되어야 할 필요성을 시사하고 있다. 따라서, 추후연구에서는 다른 연구에서 연구된 바 있지만 본 연구에서는 모형의 구성개념으로 포함되지 않은 A형성격, 자존감, 자기지각 등의 변수를 포함시켜 검증해 볼 필요가 있다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결 론

본 연구는 간호학생의 스트레스 지각, 대처 및 스트레스 결과에 영향을 미치는 변수를 알아보기 위해 스트레스 지각-대처-스트레스 결과에 대한 모형을 문헌고찰을 토대로 구성하여 경험적 자료에 맞는지를 검증하였다. 연구대상자는 T시에 소재한 일 전문대학 간호과 학생 중 연구에 참여할 것에 동의한 학생 205명이었다. 연구기간은 2000년 4월 셋째주부터 같은 해 6월 둘째주까지였고, 수집된 자료는 SAS program과 LISREL 8.12a program을 이용하여 분석되었다. 연구결과 모형의 적합도가 지지되었고, 자기효능감, 강인성, 사회적지지 및 운동이 스트레스 지각의 12%를, 자기효능감, 강인성, 사회적지지, 운동 및 스트레스 지각이 대처의 53%를, 그리고 스트레스 지각과 대처가 스트레스 결과의 84%를 설명하는 것으로 나타났다. 경로계수의 유의성으로 볼 때, 간호학생의 신체 및 심리적 건강(스트레스 결과)을 위해서는 스트레스 지각을 낮추고, 적극적 대처는 많이 하게 할 것이 요구되는데, 스트레스 지각을 낮추기 위해서는 자기효능감을 높이고, 적극적 대처를 위해서는 자기효능감, 강인성, 사회적지지 및 운동수행 정도를 높이는 중재가 필요함을 알 수 있다.

### 2. 제 언

- 1) 이상의 연구결과를 토대로 간호학생의 신체 및 심리적 건강을 증진시키기 위해 자기효능감, 강인성, 사회적지지 및 운동수행 정도를 높이는 중재프로그램을 개발, 적용할 것을 제안한다.
- 2) 연구변수들이 스트레스 지각을 설명하는 정도가 미약하므로, 다른 예측변수에 대한 추후연구를 제안한다.
- 3) 연구대상이 일지역 간호학생이었기 때문에, 연구결과를 일반화하기 위해서 반복연구를 해 볼 것을 제안한다.

## 참 고 문 헌

- 강남미 (1996). 부성전환 스트레스에 관한 이론적 구조 모형. 서울대학교 박사학위논문.
- 권순용 (1993). 근로자의 스트레스 해소를 위한 생활체육의 역할에 관한 연구. 전남대학교 석사학위논문.



- 김명선 (1997). 성격, 대처유형, 특성불안의 심리적 특성이 스트레스의 지각과 반응에 미치는 영향. 대한심신스트레스학회지, 5(1), 31-38.
- 김경임 (1998). 여가스포츠활동 참가자의 여가인지, 사회적지지 및 스트레스 대처행동의 관계. 한국체육대학교 석사학위논문.
- 김미숙 (1997). 자폐아 자녀를 둔 어머니의 스트레스와 사회적 지지에 관한 연구. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 김봉호 (1992). 스포츠참여가 일반인의 스트레스 완화에 미치는 영향에 관한 연구. 전남대학교 석사학위논문.
- 김윤정 (2000). 자기효능감이 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 대구효성카톨릭대학교 석사학위논문.
- 김인수 (1994). 스포츠참여와 스트레스 과정변인에 대한 이론적 모델. 전남대학교 박사학위논문.
- 김인자 (1997). 류마티스 관절염 환자의 적응 예측모형-Roy와 Lazarus & Folkman 이론의 명제 합성. 서울대학교 박사학위논문.
- 김정휘 (1991). 교사의 직무스트레스와 정신, 신체적 증상 또는 탈진과의 관계-A형 성격과 사회적 지지의 완충효과를 중심으로. 중앙대학교 박사학위논문.
- 김정희 역 (1997). 스트레스와 평가 그리고 대처. 서울. 대광출판사.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위논문.
- 류은정 (1998). 원인지각과 자기효능을 이용한 암환자의 대처효과성에 대한 이론적 구조모형. 중앙대학교 박사학위논문.
- 류춘지 (1991). 종합병원 간호사의 사회적지지도와 스트레스 및 소진정도와의 상관관계 연구. 충남대학교 석사학위논문.
- 문미숙 (1998). 내적모형과 대응자원을 이용한 만성관절염환자의 적극적 대응전략모형. 한양대학교 박사학위논문.
- 박성계 (1996b). A study on perception and the coping style for stress of sports participation housewives. '96 국제스포츠과학 학술대회' 한국체육학회, vol 2, 621-629.
- 박성계 (1996a). 스포츠 참가여성의 성역할과 스트레스 대처방식에 관한 연구. '34회 학술발표회 논문집, 한국체육학회, 327-331.
- 박승균 (1997). 가정주부의 생활체육활동이 스트레스에 미치는 영향. 한국체육대학교 석사학위논문.
- 박희석과 오상우 (1993). 역기능적 태도와 대처방식의 우울과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 2(1).
- 서문자 (1988). 편마비환자의 퇴원후 적응상태와 관련 요인에 대한 분석적 연구. 서울대학교 박사학위논문.
- 서상연, 임영신, 이소현, 박민선, 유태우 (1997). 한국어판 Duke-UNC 사회적 지지도 설문지 개발. 가정의학회지, 18(3), 250-260.
- 신순규 (1995). 일부 군인 가족의 스트레스양상과 대응에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 신영희 (1994). 스트레스, 자기효능감 및 사회적 지지가 대처와 부적응에 미치는 영향. 충남대학교 석사학위논문.
- 신은영 (1998). 한국아동의 스트레스 대처모델에 관한 시도적 구성. 부산대학교 박사학위논문.
- 심창섭 (1998). 스포츠심리학. 서울: 흥경출판사.
- 안덕환 (1993). 과외자율체육활동이 생활만족 및 스트레스 해소에 미치는 영향. 한국체육학회지, 32(2), 52-62.
- 이계운, 이종목, 김승철 (1997). 프로야구 선수들의 스트레스척도 개발과 스트레스 증재변인 및 결과 변인 간의 상관분석. 한국체육학회지, 36(2), 123-139.
- 이미라 (2000a). 간호학생을 대상으로한 건강관련 강인성 도구(HRHS)의 신뢰도와 타당도 검증 및 수정. 지역사회간호학회지, 11(1), 199-208.
- 이미라 (미발행논문). 간호학생을 대상으로한 건강관련 강인성 도구(HRHS)의 신뢰도와 타당도 검증 및 수정 II.
- 이소란 (2000). 정신지체아 어머니의 스트레스, 우울 및 사회적 지지와의 관계. 대전대학교 석사학위논문.
- 이영자 (1995). 스트레스, 사회적지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 이지원 (1998). 청소년의 흡연과 환경적 요인, 스트레스 및 자기효능감과의 관계에 대한 연구. 한양대 석사학위논문.
- 임인수 (1999). 운동선수의 스트레스 및 심리사회적 변인과 운동탈진(burnout)간의 인과분석. 전남대학교 박사학위논문.
- 전경구와 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발 : 제어이론적 접근. 한국심리학회지 : 임상, 10(1), 137-158.

- 탁진국 (1997). 대처양식 : 개인특성, 스트레스유발사건, 그리고 건강간의 관계에 대한 다변량 분석. 한국심리학회지 : 건강, 2(1), 157-167.
- 함미영 (1997). 간호사의 업무스트레스와 강인성 및 소진정도와의 관계. 중앙대학교 석사학위논문.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy : toward a unifying theory of behavior change. Psycho. Rev., 84(2), 195-215.
- Broadhead, W. E., Gehlbach, S. H., DeGruy, F. V., Kaplan, B. H. (1988). The Duke-UNC functional social support questionnaire. Med Care, 26(7), 709-723.
- Chwalisz, K., Altmaier, E. M., & Russel, D. W. (1992). Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. Journal of Social and Clinical Psychology, 11, 377-400.
- Cohen, S., & Willis, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98, 310-357.
- Collins, M. A. (1996). The relation of work stress, hardiness, and burnout among full-time hospital staff nurses. JNSD-Journal of Nursing Staff Development, 12(2), 81-85.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process : study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 150-170.
- Funk, S. C. (1992). Hardiness : a review of theory and research. Health Psychology, 11(5), 335-345.
- Holahan, C. & Moos, R. H. (1990). Life stressors, resistance factors, and psychological health : An extension of the stress-resistance paradigm. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 909-917.
- Holahan, C. & Moos, R. H. (1991). Life stressors, personal and social resources, and depression : A 4-year structural model. Journal of Abnormal Psychology, 100, 31-38.
- Huang C. F. (1996). Families of children with developmental disabilities: the test of a structural model of family hardiness, social support, stress, coping, and family functioning. Doctoral dissertation, Saint Louis university.
- Kellner, R. (1987). A symptom questionnaire. The Journal of Clinical Psychiatry, 48, 268-274.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health : an inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Puccetti, M. C. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. Journal of Behavioral Medicine, 5(4), 391-404.
- Lambert, C. & Lambert, V. A. (1987). hardiness : its development and relevance to nursing. Image : Journal of Nursing Scholarship, 19, 92-95.
- Lambert, C. & Lambert, V. A. (1993). Relationship among faculty practice involvement, perception of role stress, and psychological hardiness of nurse educators. Journal of Nursing Education, 32(4), 171-179.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Oh, H. S. (1993). Health promoting behaviors and quality of life of korean women with arthritis. Doctoral Dissertation. Texas University.
- Malkin, M. (1995). Aerobic walking : the weight-loss exercise : a complete program to reduce weight, stress, and hypertension. New York : Wiley.
- McCranie, E. W., Lambert, V. A. & Lambert, C. E. (1987). Work stress, hardiness, and burnout among hospital staff nurses. NR, 36(6), 374-378.
- Pagana, K. (1990). The relationship of hardiness and social support to student appraisal of stress in an initial clinical nursing situation.

- Journal of Nursing Education, 29, 255-261.
- Pollock, S. E. (1984). The stress response. Critical Care Quarterly, 6(4), 1-14.
- Pollock, S. E. (1989). The hardiness characteristic : A motivating factor in adaptation. ANS, 11(2), 53-62.
- Rabkin, J. G. & Struening, E. L. (1976). Life events, stress and illness. Sciences, 194, 1013-1020.
- Reece, S. M & Harkless, G. (1998). Self-efficacy, stress, and parental adaptation : applications to the care of childbearing families. Journal of Family Nursing, 4(2), 198-205.
- Rhodewalt, F., & Agustsdottir, S. (1984). On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern : Perception of life events versus coping with life events. Journal of Research in Personality, 18, 212-223.
- Roth, D. L., Wiebe, D. J., Jillingim, R. B. & Shay, K. A. (1989). Life events, fitness, hardiness and health : a simultaneous analysis of proposed stress-resistance effects. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 136-142.
- Rowe, M. M. (1999). Teaching Health-Care Providers Coping: Results of a Two-Year Study. Journal of Behavioral Medicine, 22(5), 1999, 511-527.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandate, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers, R.W. (1982). The self-efficacy scale : construction and validation. Psychological Reports, 51, 663-637.
- Topf, M. (1989). Personality hardiness, occupational stress, and burnout in critical care nurses. Research in Nursing and Health, 12, 179- 186.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile : development and psychometric characteristics. Nursing Research, 36(2), 76-81.
- Wiebe, D. J., & McCallum, D. M. (1986). Health practices and hardiness as mediators in the stress-illness relationship. Health Psychology, 5(5), 425-438.

- Abstract -

key concept : Perceived stress, Coping, Stress outcomes, Nursing students

## A Model for Nursing Students' Stress

Lee, Mi Ra\* · Cho, Mee Kyung\*\*  
Chung, Hyun Sook\*\*

The purpose of this study was to test the hypothetical model designed to explain nursing students' perceived stress, coping levels, and stress outcomes. This hypothetical model was based on the Kim, Jung Hee(1987)'s stress model and stress-related literature. Exogenous variables were self-efficacy, hardiness, social support, and exercise. Endogenous variables were stress perception, coping levels, and stress outcomes.

Empirical data for testing the hypothetical model consisted of 205 nursing students.

SAS PC Program and LISREL 8.12a program were used for descriptive statistics and linear structural relationship(LISREL) modeling.

The results were as follows.

- 1) The overall fit of the hypothetical model to the data was good( $\chi^2=78.41(p=0.010)$ ,  $\chi^2/$

\* Part-time lecturer, Kongju Munwha College & Taejon University

\*\* Taejon Health College

df=1.50, RMSEA=0.05, standardized RMR=0.05, GFI=0.95, AGFI=0.91, NNFI=0.90, NFI=0.94).

2) The results of statistical testing of the hypotheses were as follows.

- (1) As expected, self-efficacy had a significant effect on stress perception. But, hardiness, social support, and exercise did not have a significant effect on stress perception. Self-efficacy, hardiness, social support, and exercise explained 12% of the total variance of stress perception.
- (2) As expected, self-efficacy, hardiness, social support, exercise, and stress perception had a significant effect on coping behavior. Self-efficacy, hardiness, social

support, exercise, and stress perception explained 53% of the total variance of coping behavior.

- (3) As expected, stress perception and coping behavior had a significant effect on stress outcomes. Stress perception and coping behavior explained 84% of the total variance of stress outcomes.

In conclusion, the hypothetical model of this study was confirmed in explaining and predicting stress perception, coping levels, and stress outcomes in nursing students. And these findings suggest the need to develop nursing intervention to enhance self-efficacy, hardiness, social support, and exercise to decrease the harmful outcomes of stress.