

‘긍정의 말’ 실험학습이 새내기 간호 대학생의 부정적 정서, 자기효능감 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과

차진경*·문인오*†·최연숙**·김지현*

*원광보건대학교 간호학과, **안동과학대학교 간호학과

The Effects of ‘Affirmative Language’ Experiment on Negative Affect, Self-Efficacy and Stress Coping Style in Freshmen Nursing Students

Jin Gyung, Cha*·In Oh, Moon*†·Yeon Sook, Choi**·Ji Hyun, Kim*

*Dept.of Nursing, Wonkwang Health Science University

**Dept.of Nursing, Andong Science College

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study was to explore the effects of ‘affirmative language’ experiment upon freshmen nursing students’ negative affect, self-efficacy and stress coping style.

Methods: A nonequivalent control quasi-experiment was conducted on the subjects of 55 freshmen nursing students for 26(experimental group) and 29(control group). Data were analyzed using x²-test and t-test for participants’ homogeneity test and conducted content analysis of process diary record and personal impressions.

Results: As for negative affect, in case of the experimental group, depression($t=-2.384$, $p=.022$) and anxiety($t=-2.243$, $p=.025$) were significantly low with no difference for the control group. As for self-efficacy, both experimental and control groups showed significance and as for stress coping style, the control group used sub-categorized strategies better than the experimental group. There were 4 topics and subsequent 15 topics derived from the content analysis. ‘Affirmative language’ experiment showed alleviation of depression and anxiety helpful for study participants in selfreporting measurement, and helpful for stress selfmanagement competence.

Conclusion: It is necessary to connect the curriculum operation with interest of

* 이 논문은 2013학년도 원광보건대학교 교내 연구비 지원에 의해 수행됨.

접수일 : 2014년 6월 30일, 수정일 : 2014년 8월 19일, 채택일 : 2014년 8월 22일

교신저자 : 문인오(570-750 전라북도 익산시 익산대로 514)

Tel: 063-840-1414 FAX: 063-840-1319 E-mail: mio@wu.ac.kr

competence and practice of students stress selfmanagement through the participating experiment experience.

Key words: Nursing Student, Affect, Self Efficacy, Stress Coping Style

· 서론

입시 위주의 주입식 교육과정에 학업에만 몰두하던 고등학생은 청소년기에 달성했어야 할 심리적 발달과업을 이루지 못한 채 대학에 입학한다(구현영, 2011). 입학과 더불어 새내기 대학생들은 이성교제, 동성친구나 교수와의 관계, 경제적 문제, 진로, 학업문제 뿐 아니라 교육환경의 변화, 독립적이고 능동적인 생활양식으로의 전환, 주도적인 학업의 요구, 새로운 대인관계와 대학생들에 대한 심리적 기대와 같은 급작스러운 심리적, 환경적, 변화를 겪으면서 다양한 스트레스와 대학생활적응의 어려움을 경험하고 있다(박미정 등, 2012). 또한 금명자와 남향자(2010)의 연구에서는 대학신입생들의 85.4%가 외로움, 불안, 우울이나 무기력, 분노, 자살 충동과 같은 부정적 정서를 한 개 이상 경험하고 있으며, 특히 여학생이 남학생에 비해 부정적 정서를 더 심각하게 호소한다고 보고하고 있다.

간호대학생의 경우 입학직후부터 전공기초과목의 생소함과 암기해야할 내용의 방대함으로 어려움을 경험하게 될 뿐만 아니라(민소영, 2006) 다른 전공과 달리 다양한 전공과목으로 인해 교육과정이 엄격하고 학습량이 과중하다. 뿐만 아니라 병원이라는 친숙하지 못한 환경에서 다양한 분야에 있는 의료인과 상호관계를 하면서 환자들의 간호문제를 해결해주기 위한 간호를 실제 수행해야하기 때문에 더 많은 어려움과 스트레스를 경험하게 된다(박선정과 박병준, 2013). 외국 간호대학생의 경우도 마찬가지로 시험이나 과제, 학제, 학업 과다 등과 같은 일반적인 학업 관련 요소, 자유 시간 부

족 등(Timmins와 Kaliszer, 2002)으로 나타나 간호 대학생들의 과중한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다.

새내기대학생들이 경험하는 대학생활의 스트레스로 인해 경험하는 부정적인 정서는 자신의 미래에 대해 부정적이고 비판적인 생각을 하게 되고, 자기효능감을 떨어뜨려 개인의 스트레스관리를 어렵게 만드는 요소이다. 이러한 부정적인 정서적 경험은 대학생활에 대한 적응문제로 이어질 우려가 있다(김근면과 차선경, 2013). 대학 신입생들에게는 자신에게 일어난 명백한 스트레스사건에 대한 대처전략을 통해 긍정적 정서를 갖게 하고 이로 인한 즐거움을 경험하게 함으로써 부정적 정서가 줄어들고 유연한 인지적 과정을 경험하도록 다양한 대안을 형성하는데(Fredrickson, 1998) 도움이 되는 중재프로그램이 개발되어야 할 필요가 있다.

Lazarus와 Folkman (1984)은 스트레스를 환경과 개인의 역동적 상호작용으로 보고 스트레스와 적응 사이를 매개하는 대처의 중요성을 강조하였으며, 대처전략은 잠재적이거나 구체적인 위협적 사건들로 인한 손상을 피하거나 부정적인 영향을 제한하기 위해 사용하는 적응적인 개인인 대처행동이라고 정의했다. Lazarus (1981)는 스트레스 대처 방식 중 적극적 스트레스대처방식은 대안적 해결책을 찾아 스트레스를 잘 해결 할 수 있도록 하여 만족과 성장을 경험하게 할 수 있으나 소극적 대처 방식은 사건의 의미는 직접 변화시키지 않고 고통을 경감시키고자하는 인지적 과정으로 해결함으로써 신체질병 및 정서장애를 초래할 수 있다고 하였다. 또한 자기효능감은 특별한 상황에서 요구되는

행동을 자신이 성공적으로 달성 할 수 있다는 개인의 신념이므로 개인에게 지각된 자기효능감은 모든 행위, 즉 새로운 행위의 선택이나 지속, 행위의 재개와 정서적 반응, 행동의 선택과 사고능력 등에 영향을 미친다(Bandura, 1997). Chwalisz 등(1992)은 자기효능감이 높은 사람은 어려움에 직면했을 때 직접적으로 문제를 해결하려는 문제 중심 대처를 많이 사용하고, 자기효능감이 낮은 사람은 수동적이고 정서중심 대처를 많이 사용한다고 하였다.

최근 들어 간호대학생을 포함한 새내기대학생을 대상으로 우울의 영향요인, 대학생활 기대 및 정신건강관련요인, 진로스트레스, 자기효능감 정도 등을 알아보는 연구들이 이루어지고 있다(금명자와 남향자, 2010; 김경옥과 조은희, 2011; 김노은, 2012). 이와 같이 지금까지 이루어진 선행연구들은 주로 대학생활적응과 관련한 연구들로 간호대 신입생들의 학업스트레스, 자기효능감, 정서, 사회적지지, 자아존중감등과 같은 요인들이 대학생활 적응에 미치는 영향을 정도를 파악하는 연구가 대부분이었으며(최연자 등, 2009; 정효주와 정향인, 2012; 김근면과 차선경, 2013), 간호대 신입생의 부정적 정서를 완화하고 자기효능감과 스트레스 대처능력을 향상시키고자 하는 직접적인 중재프로그램의 개발과 이에 관한 효과를 살펴본 연구는 미비한 실정이다.

간호교육은 간호학생들이 대학생활에서 경험하는 여러 정서적 신체적 부담감 내에서도 현대의 모든 상황에 처한 인간의 간호문제를 해결할 수 있는 유능한 전문 간호인을 육성하는데 그 목적을 두고 있다(이미에 등, 2003). 따라서 간호 대학생들이 일상생활에서 경험하는 우울, 불안을 포함하는 스트레스반응을 줄여주고, 스트레스를 효율적으로 관리할 수 있는 중재프로그램을 개발하여 적용함으로써 신체적·정신적 건강증진을 도모할 필요가 있다.

본 연구는 '건강과 스트레스'라는 교과목에서 인간이 일상에서 지각된 위협에 직면했을 때 통제력의 감소를 경험하게 되며, 이는 인간이 세상에 관여하는 방식에 대해 Lazarus와 Folkman의 심리적

스트레스 모델에서의 인지적 평가에 의해서 일어난다고 한다(William, 1997). 또한 William (1997)은 생각이 인간의 스트레스에 깊이 작용을 하며, 통제 불가능한 스트레스를 일으키고 있음을 밝히고 있다. 인간의 생각은 언어적, 비언어적 표현을 통해 타인에게 전달되며, 특히 언어적 표현의 수단인 말이란 '사람의 생각이나 느낌 따위를 표현하고 전달하는 데 쓰는 음성 기호. 곧 사람의 생각이나 느낌 따위를 목구멍을 통하여 조직적으로 나타내는 소리'를 의미한다(네이버 국어사전, 2014). 일본의 Emoto Masaru(2008)는 말의 과동을 통해 말이 가지고 있는 위력을 과학적 실험을 통하여 입증하였으며, 말에 따라 달라지는 물의 결정을 사진으로 찍어 나타냄으로써 말과 마음과의 관계를 시각적으로 제시하였다. 이에 본 연구는 '긍정의 말' 실험 학습을 통하여 새내기 간호 대학생이 스스로를 수용할 수 있는 기회를 갖고 부정적인 정서를 완화하며, 자기효능감 및 스트레스대처 방식의 향상을 도모하고자 한다. 또한 본 연구를 통해 간호교육 실정에 맞는 새내기 간호 대학생들을 위한 자기성찰과 자기를 수용 할 수 있는 교육 프로그램의 개발과 그 활용성을 제시하고자 한다.

· 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 교과과정에서 운영한 '긍정의 말' 실험이 새내기 간호 대학생의 부정적 정서, 자기효능감 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 유사실험연구이다.

2. 연구 참여자 선정 및 윤리적 고려

본 연구는 행정적인 규모가 비슷한 지방 중소도시인 I와 A시에 소재하는 2개의 4년제 간호학과에

재학 중인 1학년 학생을 대상으로 실시하였다. 실험군의 경우 I시 소재 1개 대학교의 간호학과 1학년을 대상으로 하였고, 대조군은 A시 소재 1개 대학교의 간호학과 1학년을 대상으로 자료 수집을 하였다. 두 학교의 1학년 1학기 교육과정은 교양필수와 교양선택을 중심으로 교과과정이 운영되고 있으며, 인성함양을 위한 프로그램으로 두 학교 모두 사회봉사활동을 실시하고 있다. 그리고 1학년 1학기에 학생들을 위한 개입으로는 전체 오리엔테이션과 지도교수의 정기 면담 1~2회가 이루어졌으며, 1학년을 대상으로 자기 이해를 돕기 위하여 MBTI 검사를 두 학교 모두가 실시하였고, 그 결과를 학생들에게 공지하였다.

본 연구의 대상자의 수를 결정하기 위해 G*power 3.1 Program을 이용하였으며, 두 군 간의 중재효과를 확인하기 위하여 유의수준(α)=.05, 효과크기(d)=.50, 검정력($1-\beta$)=.95을 기준으로 단측 독립 t-검증을 고려하여 산출한 결과 총 45명이 필요한 것으로 나타났으며, 본 연구의 실험군은 '긍정의 말' 실험에 참여한 대상 26명과 대조군 29명으로 총 55명이었다.

본 연구 대상자의 윤리적 보호를 위해 연구가 시작되기 전 대상자에게 연구의 목적과 방법 및 과정에 대해 자세히 설명하였고, 연구 참여에 대한 비밀유지와 익명성 보장에 대해 설명하였다. 학생들이 작성한 과정일지는 연구목적 이외에는 사용되지 않음을 설명하였고, 관련된 모든 자료는 안전하게 폐기처분 될 것임과 동시에 원하는 경우 언제든지 조사를 거부할 수 있음을 설명함으로써 참여자를 윤리적으로 보호하기 위해 노력하였다.

3. 연구도구

1) 부정적 정서

Watson 등(1988)에 의하면, 부정적 정서(negative affect)는 우울, 불안, 분노, 죄의식, 신경증을 포함한 다양한 혐오적 정서 상태가 포함되는 주관적인

고통과 불쾌한 일의 차원이라고 정의 내렸으며, 연구자는 이 중 우울과 불안만을 부정적 정서로 측정하였다.

(1) 우울

Zung (1967)이 개발한 우울증 자가 측정 척도(Depression Self-Rating Scale)를 이중훈(1995)이 표준화시킨 도구를 사용하였다. 일상생활에서 경험하는 우울 증상들을 자기가 평가하는 자기보고형 척도로 주요 측정내용은 수면장애, 만성피로감, 의기소침, 주의력, 집중력, 사고력의 저하, 정신운동기능의 장애, 식욕 및 성욕감소, 울음, 허무망상, 주관적 자살의도 등 정서변화의 부정적인 측면을 광범위하게 포괄하고 있다. 각 문항은 4점 척도로 총 20개 문항으로 이루어져 있으며, 총점으로 계산하여 Cut-off 50점을 기준으로 점수가 높을수록 우울이 의심된다고 본다. 본 도구의 신뢰도는 이중훈(1995) 번안 당시 Cronbach's α =0.82이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α =0.64이었다.

(2) 불안

Zung (1971)이 개발한 자가 보고형 불안척도(Self-rating Anxiety scale: SAS)를 이중훈(1996)이 번안한 20개 문항으로 구성된 도구를 사용하였다. 총 20문항의 5점 Likert 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 불안이 높은 것을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 이중훈(1996)의 번안 당시 Cronbach's α =0.98이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α =0.72 이었다.

2) 자기효능감

Tipton과 Warthington (1984)에 의해 개발된 도구로 현재의 상황을 효과적으로 다룰 수 있는 자신의 능력에 대한 대상자의 인식변화를 사정하기 위해 활용되며, 본 연구에서는 양숙미(2000)가 내용 타당도 검사를 실시하여 수정한 총 18개 문항의 도구를

사용하였다. 이 척도는 7점 척도로 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 양숙미(2000)의 연구에서 신뢰도 Chronbach's $\alpha=0.88$ 로 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha=0.81$ 이었다.

3) 스트레스 대처 방식

Lazarus와 Folkman (1984)이 개발한 68개 문항의 대처방식척도(The ways of Coping Checklist)를 토대로 김정희와 이장호(1985)가 번역 후 요인분석 과정을 거쳐 수정 보완한 62문항의 척도를 사용하였다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 대처양식을 많이 사용함을 의미한다. 본 연구에서는 적극적 대처와 소극적 대처로 나누고, 다시 이것을 문제중심적 대처와 사회적지지 추구 대처, 정서완화적 대처와 소망적사고 대처로 나누어 총 4개의 하위척도로 세분화하여 분석하였다. 김정희(1987)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's $\alpha=0.95$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha=0.89$ 로 나타났다.

4) 과정일지 및 소감문 작성

과정일지의 경우 '긍정의 말' 실험은 중간고사가 종료된 교과과정의 8주차에 실시하여 13주차에 종료하였다. 그리고 매주 '긍정의 말' 실험에서 경험한 느낌에 대하여 매주 과정일지를 작성하여 제출하도록 하였다. 소감문의 경우, 6주간의 전체 프로그램이 종료된 후에 '긍정의 말' 실험을 통해 느낀 점과 실험기간에 경험한 전체적인 소감을 솔직하게 작성하여 제출하도록 하였으며, 연구결과에 과정일지와 소감문의 내용을 분석하여 기술하였다.

4. 자료수집과정 및 절차

본 연구의 자료수집 절차는 사전조사, 실험처치, 사후조사로 2013년 4월 22일부터 5월 31일까지 진행되었고, 구체적인 방법 및 절차는 다음과 같다.

1) 사전조사

실험군과 대조군은 무기명으로 고유번호를 사용하여 '긍정의 말' 실험에 대한 프로그램이 시작되기 전 설문지를 통해 일반적 특성과 종속변수들을 조사하였다.

2) 실험처치

'긍정의 말' 실험 과정은 주당 2시간이 배정된 '스트레스와 건강' 교과목 중 '신체적 스트레스와 심리적 스트레스', '학습된 무기력'에 대한 Chapter에 대한 이론 수업과 이에 대한 비교과활동으로 해당학기 8주차부터 13주차까지 6주간 진행하였다. '긍정의 말' 실험은 우선 고구마를 두 개를 준비한 후 하나는 자신이 들었거나 듣고 싶었던 긍정의 말을 또 다른 하나는 자신이 들었던 부정의 말을 실험 대상인 고구마에게 매일 하도록 하였고, 고구마는 각자의 집에 창가로 동일한 조건하에 두도록 하였다. '긍정의 말' 실험 운영은 먼저 1주째는 긍정의 말과 부정의 말에 대한 정의와 자신들의 경험을 되돌아보는 시간을 가졌다. 그리고 2주째~5주째까지 날마다 고구마에게 긍정의 말과 부정의 말을 하도록 하였고, 고구마의 성장과정을 관찰하고, 자신의 느낌을 기록하여 매주 월요일 과정일지를 교과목 게시판으로 제출하도록 하였다. 6주째는 '긍정의 말' 실험에 대한 소감을 정리하여 발표하게 하였고, 경험 나누기를 실시하였다(Table 1).

3) 사후조사

실험군은 총 6주간의 '긍정의 말' 실험을 실시한 직후 우울, 불안, 자기효능감, 스트레스 대처방식 관련 자가 보고식 설문지를 작성하게 하였고, 대조군은 6주 동안 그 어떠한 중재 없이 실험군과 같은 시기에 부정적 정서(우울, 불안), 자기효능감 및 스트레스 대처방식을 측정하였고, '긍정의 말' 실험에 대한 과정일지와 소감문을 작성하게 하였다.

<Table 1> ‘Affirmative Language’ Experiment Program Content

Week	Topics	Program objectives	Program content
1st week	Orientation	understanding the effects of one’s listening to affirmative and negative languages upon oneself understanding one’s emotion of affirmative and negative languages	definition of affirmative language and negative language writing down one’s own feelings about listening to affirmative language writing down one’s own feelings about listening to negative language
2nd ~5th week	‘Affirmative language’ experiment	realizing the negative language itself to be a cause of stress in the process of negative language experiment giving consolations about one’s emotional wound experienced so far from negative language and leading to behavior change	preparing two sweet potatoes and separate vessels putting a name tag into each of sweet potatoes, and giving them affirmative language and negative language every day. submitting written impressions with observation record every week report submitted with authentication family shot
6th week	Finishing	understanding the effects of affirmative language through confirming ‘affirmative language’ experiment results, experiencing self change by using affirmative language	program finishing and exchanging impressions altogether

5. 자료 분석방법

일반적 특성, 부정적 정서(우울, 불안), 자기효능감 및 스트레스 대처방식에 대한 통계적 처리는 SPSS Win 21.0을 이용하였다. 각 그룹별 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석, 동질성 검정은 χ^2 -test, t-test를 실시하였고, 측정도구의 신뢰도는 Cronbach’s Alpha 값을 이용하여 검정하였다. 본 연구의 변수를 Shapiro-Wilk로 정규성 검정을 시행한 결과 우울(p=0.347), 스트레스 대처방식(p=0.420), 스트레스 대처방식의 하위변수인 적극적 대처(p=0.332), 소극적대처(p=0.316)는 정규성 가정을 만족하는 것으로 나타나 모수통계를 이용하였고, 불안(p=0.011), 자기효능감(p=0.040)은 정규성 가정을 만족하지 않은 것으로 나타나 비모수통계를 이용하였다.

내용분석으로는 긍정의 말 실험과정에 대한 소감문을 작성하게 하였고, 소감문 자료 분석은 질적

주제 분석(qualitative thematic analysis)방법으로 수집된 자료는 의미 있는 단어, 문장, 단락을 일차적으로 개방 코딩한 후 유사한 문장과 단락을 모아 구분하고, 구분된 문장과 단락을 범주화하여 명명하였다(Hsieh와 Shannon, 2005).

연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자는 간호학과 1학년으로 실험군 26명, 대조군 29명이었다. 실험군과 실험군에서 ‘종교가 있다’고 답한 학생이 13명(50%), 대조군에서 ‘종교가 있다’고 답한 학생이 10명(34.5%)였다. 가족유형에서 ‘부모와 함께 살고 있다’고 답한 실험군이 17명(65.4%), 대조군이 25명(86.2%)으로 나타났다. 경제상태는 실험군에서 300~399만원이

10명(38.5%), 200만원이하가 9명(34.6%) 순이었으며, 대조군은 300~399만원이 12명(41.4%), 200~299만원과 400~499만원이 각 6명(20.7%)씩으로 동일하게 나타났다(Table 2).

2. 실험군과 대조군의 사전 동질성 검증

일반적 특성의 동질성 검증에서 종교(p=0.244),

가족유형(p=0.128), 경제상태(p=0.374)는 동질함을 확인하였고, 종속변수에서는 불안(p=0.319), 우울(p=0.099), 자기효능감(p=0.389), 스트레스 대처방식(p=0.097), 대처방식중 하위변수인 적극적대처(p=0.630), 소극적대처(p=0.488) 모두 실험군과 대조군간의 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 군의 동질성이 확인되었다(Table 2).

<Table 2> General Characteristics and Homogeneity between Outcome Variables

Characteristics		Group	Exp. (n=26)		Cont. (n=29)		χ ² /t	p
			N(%)		N(%)			
Religion	Yes		13(50%)	10(34%)	1.357	.244		
	No		13(50%)	19(65.5%)				
Family Member	Parents		17(65.4%)	25(86.2%)	5.604	.128		
	Non-parents		9(34.6%)	4(13.8%)				
Economic Status (Month, ₩)	<2,000,000		9(34.6%)	5(17.2%)	3.173	.374		
	<3,000,000		5(19.2%)	6(20.7%)				
	<4,000,000		10(38.5%)	12(41.4%)				
	<5,000,000		2(7.7%)	6(20.7%)				
Negative Affect	Depression		43.65(4.77)	42.75(5.28)	23.467	.099		
	Anxiety		37.07(5.19)	36.31(6.83)				
Self-Efficacy			4.55(.52)	4.41(.50)	-0.861	.389		
Stress Coping Style total			152.07(18.17)	142.75(17.58)	40.320	.097		
	Active Coping		2.53(.43)	2.28(.30)	44.860	.630		
	Passive Coping		2.48(.31)	2.32(.36)	49.280	.488		

Exp. : Experimental group Cont. : Control group

3. 부정적 정서, 자기효능감 및 스트레스 대처 방식의 사전·사후 변화

‘긍정의 말’ 실험학습 프로그램 중재 후 우울 평균 점수는 실험군이 41.26±5.71점, 대조군이 44.31±5.73점이었으며, 실험군은 중재 후 평균 2.38점이 감소

하는 반면 대조군은 중재 후 평균 1.55점이 증가하여 두 군간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=-2.384, p=0.022). 불안 평균 점수는 실험군이 32.30±5.32점, 대조군이 36.34±6.65점이었으며, 실험군은 중재 후 평균 4.76점이 감소하는 반면 대조군은 중재 후 평균 0.03점이 증가하여 두 군

간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-2.243$, $p=0.025$). 자기효능감 평균 점수는 실험군이 4.99 ± 0.53 점, 대조군이 4.64 ± 0.55 점 이었으며, 실험군은 중재 후 평균 0.43점이 증가 하였고, 대조군은 중재 후 평균 0.23점이 증가하여 두 군간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=-.996$, $p=0.319$). 스트레스 대처방식 평균 점수는 실험군이 145.84 ± 18.60 점, 대조군이 146.72 ± 17.69 점 이었으며, 실험군은 중재 후 평균 6.23점이 감소하는 반면 대조군은 중재 후 평균 3.96점이 증가하여 두 군간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=-1.891$, $p=0.067$). 스트레스 대처방식

의 하위변수인 적극적 대처방식 평균 점수는 실험군이 2.42 ± 0.33 점, 대조군이 2.33 ± 0.30 점 이었으며, 실험군은 중재 후 평균 0.11점이 감소하는 반면 대조군은 중재 후 평균 0.05점이 증가하여 두 군간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=-1.540$, $p=0.134$). 소극적 대처방식 평균 점수는 실험군이 2.35 ± 0.36 점, 대조군이 2.40 ± 0.31 점 이었으며, 실험군은 중재 후 평균 0.12점이 감소하는 반면 대조군은 중재 후 평균 0.07점이 증가하여 두 군간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=-1.876$, $p=0.066$).

<Table 3> Differences in Emotions, Self-Efficacy, Stress Coping Styles

Dependent Variables		Pretest		Posttest		Difference		t	p
		Exp. (n=26)	Cont. (n=29)	Exp. (n=26)	Cont. (n=29)	Exp. (n=26)	Cont. (n=29)		
		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Negative Affect	Depression	43.65±4.77	42.75±5.28	41.26±5.71	44.31±5.73	-2.38±7.57	1.55±3.86	-2.384	.022
	Anxiety	37.07±5.19	36.31±6.83	32.30±5.32	36.34±6.65	-4.76±7.06	0.03±6.97	-2.243	.025
	Self-Efficacy	4.55±0.52	4.41±0.50	4.99±0.53	4.64±0.55	0.43±0.65	0.23±0.66	-.996	.319
	Stress	152.07±18.17	142.75±17.58	145.84±18.60	146.72±17.69	-6.23±24.75	3.96±12.65	-1.891	.067
	Coping Styles								
	Active Coping	2.53±0.43	2.28±0.30	2.42±0.33	2.33±0.30	-0.11±0.51	0.05±0.18	-1.540	.134
	Passive Coping	2.48±0.31	2.32±0.36	2.35±0.36	2.40±0.31	-0.12±0.46	0.07±0.35	-1.876	.066

Exp. : Experimental group(n=26), Cont.: Control group (n=29)

4. 과정일지 및 소감문 내용분석

‘긍정의 말’ 실험학습 프로그램 참여에 대한 경험을 알고자 실시한 과정일지와 소감문의 내용분석의 결과 4개의 주제와 15개의 하위주제가 도출되었다.

첫 번째 주제는 ‘배려있는 사람이 됨’으로 하위 주제는 ‘갈등이 줄어들’, ‘관계가 호전됨’, ‘상대방을 이해하게 됨’으로 도출되었고, 두 번째 주제는 ‘말의 힘을 알게 됨’으로 하위주제는 ‘말의 중요성

을 깨달음’, ‘상처가 되는 말’, ‘힘이 되는 말’과 같은 하위 주제가 도출되었다. 세 번째 주제는 ‘행동이 바뀐다’이며 하위주제는 ‘긍정성을 갖게 됨’, ‘타인의 장점을 보게 됨’, ‘스스로를 관리함’, ‘숙고하게 됨’이고, 네 번째 주제는 ‘마음에서 힘이남’으로 하위 주제는 ‘자신의 가치가 인정됨’, ‘행복한 느낌’, ‘마음이 편해짐’, ‘위로를 받음’, ‘치유 받는 느낌’으로 도출되었으며 참가자들의 진술문을 통한 주제 분석은 Table 4와 같다.

<Table 4> The Analysis Results of Experiment on Positive Words

Participant	Statement	Sub theme	Theme
Participant 16	I came to have a moment to think again before speaking a word. Probably because of this, I feel that conflicts with others around me are less frequent than before.	Conflicts decreased	
Participant 11	I can think deeply about what I have spoken, and I am complaining less to my mother.	Relations were improved	Become a thoughtful person
Participant 4	It gave me an opportunity to think again others' feelings and positions when they heard what I spoke.	Understand others	
Participant 2	Most of all, as I saw with my own eye how a word would impact others, I thought that I should not speak thoughtlessly to others.	Realize the importance of words	
Participant 7	I felt good when speaking a good word, and when I said a positive word I felt a lovely emotion to the sweet potato as if it were a pet. I realized that every life has a mind and words are really important.	Encouraging words	Learn the power of words
Participant 13	I experienced a pleasant and joyful feeling, the thought that I should always be thoughtful, and the fact that a negative word would hurt others.	Hurting words	
Participant 5	It was good because I could review how my feeling was when I heard some word.	Reflect on myself	
Participant 10	I was able to know exactly how my feeling was on a certain day. I speak negative words much more on a bad day, and positive ones on a good day.	Have positiveness	
Participant 8	As I experienced positive words, when I am stressed I solve the problem gently and speak softly. I also make efforts to say encouraging words and to have positive thoughts.	Manage by myself	Behaviors were changed
Participant 20	It was helpful to obtain the habit of refining my words. It gave me an opportunity to think once more when I was going to say a insulting or negative word.	Think carefully	
Participant 39	I reflected on whether or not I had spoken thoughtless to somebody. In addition, I will make efforts to see others' good points.	See others' good points	
Participant 18	Speaking positive words, I felt that I was being respected and I was a sufficiently worthy person.	Felt my worthiness	
Participant 14	Whenever I spoke a positive word, I was happy because the sweet potato looked pleasant and this encouraged me who was speaking.	Felt happy	
Participant 19	A positive word makes people have pleasant imaginations. When I said a good word in the morning, I felt comfortable in my heart and my face was brightened.	Felt comfortable	The heart was strengthened
Participant 31	Speaking positive words, I felt as if I was being comforted.	Comforted	
Participant 9	I felt shy at the beginning, but as I praised others I also felt good. I don't know whether it was because I praised or because I heard what I said, but I felt that my heart was being healed little by little.	Felt being healed	

· 고찰

‘밥을 이용한 말 실험(이숙희 등, 2013)’과 ‘밥과 양파’를 이용한 실험(조기원, 2012)에서 무생물이나 식물들이 긍정의 의도를 담은 말을 구별한다(이슬기, 2013)는 주장과 같이 ‘좋은 말 나쁜 말’과 관련된 실험들이 종종 있어왔다. 이러한 주장은 행복한 말을 하면 행복한 파장이 일어나 내 곁에 행복한 사람들이 모이고 행복한 환경이 조성된다(류영모, 2006)는 의미라고 보아진다. 그러나 이러한 실험의 결과는 단순한 흥미로 실험을 하여 의견을 제시되어 왔으며, 그 결과를 연구결과로 제시되는 것은 미비하였다.

이에 본 연구는 고구마를 6주간 기르면서 실험대상인 고구마에게 긍정의 말과 부정적인 말을 하게 하여 ‘긍정의 말’에 대한 그 결과를 제시하고자 하였다. 이 실험이 진행되는 6주 동안 자신의 감정을 관찰하여 기술하게 하였다. 이 과정을 통해 실험에 참여한 대상자들이 경험한 부정적 정서의 변화, 자기효능감의 향상 그리고 스트레스 대처방식의 변화를 알아보고자 자가보고식 설문지를 통한 효과성 검증하였고, 양적인 결과로 제시하기 어려운 측면을 보완하고자 과정일지와 소감문의 내용분석을 실시한 트라이앵글레이션 방법으로 자료를 분석하였다.

본 연구의 결과 ‘긍정의 말’ 실험과정을 경험하면서 실험군들은 부정적인 정서반응에 변화를 보였는데 대조군보다 실험군에서 불안과 우울이 감소되는 유의한 효과가 있었다. 이와 같은 연구결과를 논의하기에는 선행연구가 미비하여 비교하기에 어려우나 불안 완화에 대한 중재로서 MBTI자기성장 프로그램 중재가 간호대학생의 불안감완화에 긍정적 변화를 가져왔다는 고미자(2014)의 연구결과와 에너그램 집단상담 프로그램이 간호대학생의 불안감을 완화시키는 것에 유효한 것으로 보고한 구현영(2011)의 연구 결과와 사심사관적 명상요법을 적용에 따라 간호대학생의 우울감이 완화되었다고 한 최연자(2001) 연구 결과와 같이 본 연구 결과도 우울감 완화에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 또한

고미자(2014)는 불안은 새로운 상황에서 모호한 감정 상태로 인간관계나 사고에 부정적인 영향을 초래한다하였는데 이에 대해 ‘긍정의 말’ 실험 과정동안 경험한 첫 번째 주제로 ‘갈등이 줄어들’, ‘관계가 호전됨’을 통해 ‘대인관계의 향상’을 경험하였다는 내용을 통해 ‘긍정의 말’ 실험과정은 인간관계에서 초래되는 불안감을 완화시키는데 긍정적인 방법이라고 생각한다. Allen (1994)은 우울 증상은 상실감, 무가치감 혹은 부적절한 죄책감, 사고력·집중력·판단력의 저하 등과 같은 경험을 한다고 주장하였다. ‘긍정의 말’ 실험과정을 통해 제 4주제인 ‘마음에서 힘이남’의 하위주제로 밝힌 ‘자신의 가치가 인정됨’면서 사랑받는 느낌이나 ‘행복한 느낌’, ‘마음이 편해짐’을 느끼게 되고, 한편 상처가 되었던 자신의 마음이 ‘위로를 받는’경험으로 ‘치유 받는 느낌’이 든다고 한 내용을 통해 간호대학생의 다양한 학과 공부와 새로운 대인관계, 학업환경 등의 변화로 인해 경험하게 되는 불안과 우울감의 완화를 위해 ‘긍정의 말’ 실험이 긍정적인 영향을 주고 있는 것으로 사료된다.

‘긍정의 말’ 실험에서 자기효능감에 대한 연구결과 실험군과 대조군이 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 실험중재의 방법은 다르나 정서반응의 향상을 규명하기 위해 실시한 최연자 등(2009)의 연구결과 합리적 정서훈련이 간호대학생들의 자기효능감을 증가시키는데 유의하였으며, 간호대학생에 대한 MBTI 자기성장 프로그램이 자기효능감에 유의한 결과를 가져왔다는 고미자(2014)의 연구결과와는 상이하나 인지행동요법이 문제행동 중학생의 자기효능감에는 유의하지 않았다는 현명선과 김명아(2004)의 연구 결과는 지지되었다. 그러나 ‘긍정의 말’ 실험과정의 경험에 대한 내용분석 결과 ‘긍정의 말’ 실험을 진행하면서 ‘자신의 가치가 인정됨’을 느끼고, ‘사람들과의 갈등을 줄이기 위해 말을 할 때 한 번 더 생각을 해보는 습관을 들이게 되었다’는 진술이나 ‘긍정적인 생각으로 나를 꼭꼭 채우도록 노력하고 가능한 불평과 불만과 화를 줄이는 실천이 가능 할 것 같다’라고 한 진술

은 자신이 인간관계의 향상을 성공적으로 달성할 수 있다는 개인의 신념으로 특별한 상황에서 요구되는 행동에 대한 자신의 신념을 자기효능감으로 제시한 Bandura (1997)의 보고를 뒷받침한다고 본다. 또한 자기효능감은 자기능력에 대한 확신 또는 자신감이라고 할 수 있는데, 성격의 특성을 반영하고 개인적인 특성이나 상황에 따라 특수하게 작용하는 다면적 현상으로 삶의 질에 영향을 미치며 긍정적인 행동양식을 이끌어내는 중요한 요인이라고 한 박정묘(2006)의 주장에 본 연구에 참여한 이들의 경험은 지지되고 있다고 본다. 이와 같이 상반되는 연구 결과들에 대해 자기효능감의 향상은 사고의 변화를 통해 행동을 바꾸어 주는 인지적인 측면보다는 정서를 다루어주는 중재 간 차이에 대한 비교와 자기효능감의 향상을 배가시킬 수 있는 중재방법의 연구의 진전이 필요하다고 본다.

Lazarus와 Folkman (1984)은 스트레스를 환경과 개인의 역동적 상호작용으로 보고 스트레스와 적응 사이를 매개하는 대처의 중요성을 강조하였는데, 대처전략은 잠재적이거나 구체적인 위협적 사건들로 인한 손상을 피하거나 부정적인 영향을 제한하기 위해 사용하는 적응적인 개입인 대처행동이라고 정의했다. 본 연구의 ‘긍정의 말’ 실험이 스트레스 대처 전략에 미치는 영향에 대한 결과 스트레스 대처 방식의 하위영역인 적극적 대처방식과 소극적 대처방식 모두에서 실험군의 경우 실험 전·후 차이가 없었고, 대조군이 향상되는 결과를 보여 대조군이 실험군보다 스트레스 대처방식을 잘 활용 하는 것으로 나타나 ‘긍정의 말’ 실험의 효과 검증에서 실험군의 스트레스 대처방식에는 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구결과에 대하여 ‘긍정의 말’ 실험관련 연구는 부재하나 자기노출과 합리적 정서 훈련이 간호대학생들의 스트레스 대처 방식에 미치는 연구(최연자 등, 2009)에서는 스트레스 대처 방식의 결과가 향상된 것으로 보고가 되어 본 연구와는 다른 차이를 보여 주고 있고, 웃음치료가 화상병원 간호사의 스트레스 대처방식에 미치는

연구(오은영 등, 2011) 결과 스트레스 대처방식에 영향을 미치지 못한 것으로 보고되어 본 연구 결과와 유사함을 알 수 있었다. 이러한 선행연구들의 상반되는 결과를 통해 연구 결과에 미치는 변수들의 영향에 대해 고려해보아야 할 것으로 사료되어진다. 스트레스 대처방식에 대한 본 연구 결과에서 검토되어야 할 부분은 대조군에 대한 부분이다. 대조군은 실험기간 동안 ‘긍정의 말’ 실험 중재를 하지 않았음에도 불구하고 실험 기간 종료 이후 스트레스 대처방식의 향상을 보였다. 스트레스 대처 방식에 영향을 미칠 요인에 대해 연구 대상자들의 인구학적 자료를 본다면 종교의 유무도 실험군이 종교 활동을 더 많이 하고 있어 오히려 스트레스 대처방식에 더 영향 미칠 요소가 더 많을 것 같으나 결과적으로는 대조군이 더 향상된 것을 보였다. 그리고 통계적으로는 유의하지 않으나 실험군의 경우 72.5% 대조군의 경우 89.2%가 가족과 함께 동거하는 것으로는 나타났는데 이 부분이 스트레스 대처 방식에 영향을 미치고 있는지에 대해 추후 부모와 함께 생활하는 정도가 매개변인으로서 영향을 주는 지에 대한 연구도 흥미가 있을 것이라고 본다. 또한 연구대상자 선정에서 실험군과 대조군들이 생활하고 있는 지역이 행정구역상 “도”가 다르므로 상이한 지역의 문화가 연구에 참여한 대상자들에게 영향을 미친 것은 아니었나 하고 생각한다. 이 또한 유사한 또래의 대상군에게 미치는 문화적 요소의 변인에 따라 달라지는 변수들에 대한 검증이 후속 연구를 통해 검증 해보는 것 역시 흥미 있는 일이라고 생각한다. 다른 관점에서 검토하자면 스트레스 대처방식에 있어서 사전 동질성 검증이 성립이 되었음에도 불구하고 실험중재를 받지 않은 대조군의 스트레스 대처방식의 향상에 대한 결과에 대해 실험군의 경우 대인관계에 대하여 자기 숙고와 스트레스를 유발하는 상황을 인식하는데 보다 신중해진 모습은 아닌가 하고 생각해 본다. 이러한 측면은 스트레스에 대한 적극적 대처 전략을 사용하는 것으로 볼 수 있다. 그러므로 ‘긍정의 말’ 실험과 유사

한 중재들이 스트레스 대처 방식에 미치는 영향에 대한 보다 발전된 후속 연구가 필요하다고 생각한다. 또한 내용분석의 결과는 제 1주제에서 ‘배려있는 사람이 됨’의 하위주제로 ‘긍정의 말’ 실험과정동안 자신의 언어습관을 이해하게 되고 그로 인해 타인에게 말을 할 때 조심하고 배려하는 마음을 내게 되었다고 하면서 ‘갈등이 줄어 듦’이나 ‘관계가 호전됨’을 알게 되고 이를 통해 ‘상대방을 이해하게 됨’을 경험하게 되었다고 하였다. 또한 제 3주제인 ‘행동이 바뀜’의 주제에 대한 하위주제로 ‘긍정성을 갖게 되고’, ‘타인의 장점을 보게 되며’, ‘스스로를 관리하게 되었고’, 말을 할 때에는 한 번 더 ‘속고하게 된’ 자신을 발견하게 되었다고 하였다. 하나선 등(1998)은 일반적으로 스트레스를 경험하는 과정에서 불만과 실패감, 심한 불안과 긴장, 좌절과 우울을 경험하는 것은 스트레스에 대해 인지된 상황으로 그 강도가 너무 높거나 빈도가 잦고 기간이 길면 부적응 상태가 되어 이와 관련된 여러 가지 건강문제를 일으키게 된다고 하였다. 이러한 기존의 연구에 대한 중재의 한 방법으로 ‘긍정의 말’과 같은 실험을 통해 자신의 마음을 살피는 프로그램을 적용한다면 스트레스 반응에 대한 알아차림을 통해 적극적인 스트레스 관리가 이루어질 수 있다고 생각한다. 그러나 ‘긍정의 말’ 실험 과정일지 분석에서 제 2주제인 ‘말의 힘을 알게 됨’이란 주제에 대해 그 하위 주제로 거론한 ‘말의 중요성을 깨닫게 되었다’고 한 부분에서 긍정의 말을 한 고구마가 싹을 틔우고, 더 싱싱하게 자랐으며, 부정의 말을 듣고 자란 고구마는 썩게 되거나 약취를 풍기고, 싹을 틔우더라도 윤기가 없고, 힘이 없는 모습을 관찰하게 되었다고 하였다. 이러한 말에 대한 ‘힘’은 ‘상처가 되는 말’과 ‘힘이 되는 말’을 구분할 수 있게 되었고 이를 통해 앞으로 ‘긍정의 말’ 실험과 같은 중재 기법이 적극적인 스트레스 대처 전략의 향상을 위한 의사소통 기술의 향상에도 또한 효과적인 것이 추측되므로 후속연구에서 이를 규명해볼 필요가 있다. 왜냐하면 본 연구의 종속변수에서 부정적인 정

서 즉 우울과 불안감은 대조군보다 실험군이 훨씬 유의하게 감소된 결과를 보이고 있기 때문이다. 이러한 측면은 또한 과정일지와 소감문의 내용을 통해서 적극적인 행동의 변화에 대한 결과를 통해 예측할 수 있는 것은 실험군 대상자들이 자신의 태도에 대해 실험 전 보다 속고하여 나타난 반응인지에 대해서도 추후 탐색적 연구를 통해 규명해 볼 필요가 있다고 본다.

본 연구의 제한점은 대상자 선정에 있어 지역적 문화가 매우 다른 지역의 대상자를 선정하였다는 것이다. 이는 스트레스 대처방식은 삶의 방식에 영향을 받는다고 생각하기에 스트레스 대처방식의 전략이 그 지역의 문화적인 속성에 영향을 받기 때문이라고 본다. 또한 일개 반을 전수로 지정했기 때문에 연구의 결과를 일반화하는 것은 어렵다고 생각한다. 이러한 제한점이 있음에도 불구하고 여러 측면의 논의 결과로 교과과정 내에 비교과활동으로 도입한 ‘긍정의 말’ 실험을 간호대학생들의 교양과목으로 확대하여 실시해 보는 것도 효과적일 것이라고 생각한다. 최근 간호교육 현장의 교과활동의 활동의 중요성이 대두되고 있는 시점에서 본 연구에서 실시한 ‘긍정의 말’ 실험실습은 이론교과목과 관련된 비교과활동을 통한 체험학습 경험을 바탕으로 이론적 지식이 실제로 얼마나 적용이 될 수 있는지를 확인해보는 근거기반의 학습활동의 하나로 의미가 있다고 본다. 또한 본 연구와 같은 ‘긍정의 말’ 실험과정은 생활스트레스에서 가장 보편적인 스트레스 반응으로 불안, 우울 및 그로 인해 나타나는 자각증상이 있다고 보고한 연구(Morimoto, 1999)에 대한 적절한 중재의 방법이라고 생각된다. 또한 간호학과 외 휴먼 서비스를 전공하는 대학생 교양과정 뿐 아니라 중·고등학교 학생들에게도 도움이 될 것으로 사료되므로 추후 대상자를 확대하여 적용함으로써 좀 더 교과과정의 도입에 대한 연구의 진전이 필요하다고 사료되며 다음을 제언하고자 한다.

1. 지역간 차이가 있을 것으로 보여지는 부분이 있으므로 실험 대상군을 행정구역상 동일 지역내

의 집단에게 실시해보는 것이 필요하다.

2. 가족, 지역의 문화가 스트레스 대처방식에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 매개연구를 기대한다.

3. 자기효능감과 스트레스 대처방식에 따른 선행 연구의 상반된 결과를 토대로 ‘긍정의 말’ 실험연구가 정서적 변인과 인지적 변인에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 차이를 검증 해보는 연구가 필요하다.

4. 교양과목을 실시하는 각 간호대학에서는 ‘긍정의 말’ 실험과 같은 참여 실험을 통해 대상자 돌봄에 필요한 마음가짐을 성찰해 보는 교과과정의 적용 확대를 제안한다.

참고문헌

- 고미자. 간호대학생에 대한 MBTI 자기성장 프로그램의 효과. 정신간호학회지 2014;23(1):28-37.
- 구현영. 애니어그램 집단상담 프로그램이 간호대학생의 자존감과 불안 및 대인관계에 미치는 효과. 한국간호교육학회지 2011;17(3):446-455.
- 금명자, 남향자. 전국 대학신입생의 대학생활 기대 및 정신건강, 인간이해 2010;31(1):105-127.
- 김경옥, 조윤희. 대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기효능감의 매개 및 조절효과. 청소년학연구 2011;18(4):197-218.
- 김근면, 차선경. 간호대학신입생의 정서인식, 정서표현, 정서표현양면성이 대학생활적응에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지 2013;13(1):322-332.
- 김노은. 대학 신입생 우울의 영향요인, 정신보건과 사회사업 2012;40(4):5-26.
- 김정희, 이장호. 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 행동과학연구 1985;7(1): 127-138.
- 김정희. 지각된 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용 : 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로 [박사학위논문]. 서울: 서울대학교 대학원, 1987.
- 네이버 국어사전. <http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=12748100>. 2014.
- 류영모. 생각, 믿음, 꿈, 말이 바뀌면 인생이 바뀐다. 서로사랑, 2006.
- 민소영. 간호대학생의 학과 적응경험. 정신간호학회지 2006;15(4):409-419.
- 박미정, 함영림, 오두남. 전문대학 신입생의 의사결정역량, 대학생활적응, 대학생활만족도 정도 및 상관성 연구. 한국콘텐츠학회논문지 2012;12(4):327-337.
- 박선정, 박병준. 일개 간호대학생의 임상실습 스트레스와 임상수행능력의 관계. 스트레스 연구 2013;21(4):313-322.
- 박정모. 심리유형과 자기효능감 및 생의 의미의 관계. 한국심리유형학회지 2006;13:1-24.
- 양숙미. 정신지체 성인자녀의 부모를 위한 역량강화 집단프로그램 개발과 효과[박사학위논문]. 서울: 서울대학교 대학원, 2000.
- Emoto Masaru(江本勝). Water Knows the Answers: The Hidden Messages in Water Crystals. Pocket Books, 2002. 홍성민(윤희김). 물은 답을 알고 있다. 더난출판사, 2008.
- 오은영, 강경화, 손옥란, 우미애, 이미숙 외 1명. 웃음치료가 화상병원간호사의 스트레스반응 및 대처에 미치는 효과. 스트레스연구 2011; 19(4):323-331.
- 이미애, 신영진, 박정숙, 권삼숙, 권선주 외 2명. 임상실습 교육시 간호사와 간호학생이 지각하는 스트레스에 관한 연구. 간호행정학회지 2003;9(1):51-61.
- 이숙희, 임재택, 탁정화. 『밥을 이용한 말 실험』을 통해 살펴본 유아 언어태도의 의미 탐색. 생태유아교육연구 2013;12(2):1-25.
- 이슬기. 식물도 긍정의 의도를 담은 말을 구별한다. The Science Times 2013년 8월 5일자 <http://www.sciencetimes.co.kr/article.do?atidx=0000071273>.
- 이중훈. 한국형 자가평가 우울척도의 개발. 영남의대학술지 1995;12(2):292-305.

22. 이중훈. 한국형 자기평가 불안척도의 개발. *영남 의대학술지* 1996;13(2):279-294.
23. 정효주, 정향인. 3년제 간호대학 신입생의 자아 존중감, 정서지능, 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 영향. *정신간호학회지* 2012;21(3): 188-196.
24. 조기원. 부정의 말을 긍정의 말로 바꾸자. *한겨레 신문* 2012년 2월 13일자 <http://www.hani.co.kr/arti/society/schooling/518744.html>.
25. 최연자. 불교의 사심사관적 명상요법이 간호학생의 우울감소에 미치는 효과. *정신간호학회지* 2001;10(2):229-240.
26. 최연자, 이경완, 정춘화, 이에란. 자기노출과 합리적 정서 훈련이 간호대학생들의 의사소통능력, 스트레스 대처방식 및 자기효능감에 미치는 효과. *정신간호학회지* 2009;18(2):186-196.
27. 하나선, 한금선, 최 정. 간호학생의 스트레스 지각, 대처유형, 스트레스 반응간의 관계. *대한간호학회지* 1998;28(2):358-368.
28. 현명선, 김명아. 인지행동요법이 문제행동 중학생의 우울과 자기효능감에 미치는 영향. *정신간호학회지* 2004;13(4):458-466.
29. Allen F. Diagnostic and statistical manual of Mental Disorders: DSM-IV. 4th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.
30. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman and Company, 1997.
31. Chwalisz K, Altmaier EM, Russell DW. Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. *Journal of Social and Clinical Psychology* 1992;11:377-400.
32. Fredrickson BL. What good are positive emotions? *Review of General Psychology* 1998;2(3):300-319.
33. Hsieh HF, Shannon SE. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research* 2005;15:1277-1288.
34. Lazarus RS. The stress and coping paradigm. In CE, D Cohen, Models for Clinical Psychopathology. A Kleinman and P Maxim Eds. New York: Spectrum, 1981.
35. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
36. Morimoto K. Life and stress of modern people. Problem and coping of stress, In T. N. Kawano & T. H. Kuboki Eds. Tokyo: Shibundo, 1999.
37. Timmins F, Kaliszer M. Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students: Fact-finding sample survey. *Nurses Education Today* 2002;22: 203-211.
38. Tipton RM, Worthington EL. The measurement of generalized self-efficacy: A study of construct validity. *Journal of Personality Assessment* 1984;48:545-548.
39. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology* 1988;54: 1063-1070.
40. William RL. Stress & Health: Biological and Psychological Interactions. 1st ed. New York: SAGE Publications, Inc., 1997.
41. Zung WWK. Factors influencing the self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry* 1967;16:543-547.
42. Zung WWK. A rating instrument for anxiety disorder. *Psychosomatics* 1971;12:371-379.