

일부지역 치위생과 학생들의 자기효능감 및 스트레스 대처방식

이소영 · 이명주¹ · 권선화¹대구과학대학교 치위생과 · ¹마산대학교 치위생과

Self-efficacy and stress coping method of students in the department of dental hygiene in some areas

So-Young Lee · Myeong-Ju Lee¹ · Sun-Hwa Kwon¹Department of Dental Hygiene, Daegu Science University · ¹Department of Dental Hygiene, Masan UniversityReceived : 29 October, 2013
Revised : 9 December, 2013
Accepted : 21 January, 2014

Corresponding Author

Myeong-Ju Lee
Department of Dental Hygiene
Masan University
Hamma-daero 2640 Naeseo-eup
Changwon, Gyeongnam 630-729, Korea.
Tel : + 82-55-230-1280
+ 82-10-3916-2995
Fax : + 82-55-230-1444
E-mail : mjlee@masan.ac.kr

ABSTRACT

Objectives : The purpose of the study was to investigate the effective coping management of stress towards self-efficacy in students of dental hygiene department.**Methods** : A self-reported questionnaire was filled out by the students of dental hygiene department in Daegu from April to May, 2013. Descriptive statistics and frequency analysis, t-test, ANOVA and correlation analysis were analyzed using SAS (version 9.2) for statistics.**Results** : The overall stress coping score was 2.54. Problem-focused coping was 2.50, and social support-seeking coping was 2.60 in active coping. Emotional coping was 2.29, and hopeful thinking coping was 2.76 in passive coping. The level of self-efficacy according to general characteristics varied significantly depending on grade, satisfaction with major, subjective health status and smoking status. The stress coping methods according to general characteristics varied significantly depending on academic achievement and satisfaction with major. The results showed that the level of self-efficacy was associated with stress-coping methods.**Conclusions** : Self-efficacy of students of dental hygiene department was associated with stress coping methods. It is necessary to develop the programs for stress coping to increase self-efficacy.**Key Words** : dental hygiene, self-efficacy, stress-coping method**색인** : 스트레스 대처방식, 자기효능감, 치위생과

서론

스트레스는 생활의 일부분이며, 모든 질병의 원인을 스트레스와 연관시켜, 정신적 문제 뿐 만 아니라 신체적인 질병을 일으키는 주원인으로 알려져 있다¹⁾. 스트레스에 대한 인체의 반응은 각종 병리적인 현상을 일으켜 여러 구강질환의 발병이나 악화의 중요한 요인으로 작용되고 있으며²⁾, 이러한 스트레스를 적절하게 해소 하지 못하면, 심한 좌절감이나 무력감, 상실감 등을 느끼며, 생활과 건강까지도 악영향을 받는다³⁾. 스트레스에 잘 적응하기 위해서 다양한 전략이 필요하며, 스트레스 상황에 부딪히면 누구나 대처방법을 사용하게 되므

로 스트레스 대처 문제도 중요하다고 할 수 있다⁴⁾. 스트레스의 양상과 정도는 발달과정과 특성이 다르듯이 각 시기에 따라 다르게 나타난다. 특히, 대학생들은 정체감, 인생관 및 사회적 가치관 등이 확립되는 시기로 진리탐구 및 교양교육과 아울러 자신의 직업과 미래를 위한 준비를 하며 사회적 위치를 정립하는 기간이며⁵⁾, 사회환경의 변화에 따라 요구되는 경쟁과 압력을 극복하고 적응하면서 성인으로 성숙해 나가야 하는 시기이다. 그러나 현실적으로 많은 대학생들은 자율적이고 능동적인 역할을 교육받지 못한 상태에서 전공학습, 가치관, 대인관계, 취업 및 진로문제등과 같은 다양한 유형의 스트레스 요인을 경험하고 있다^{6,7)}. 이런 상태로 만성적

Copyright©2014 by Journal of Korean Society of Dental Hygiene

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in medium, provided the original work is properly cited.

▶ 본 논문은 2013년도 대구과학대학교 교육역량강화사업단의 지원을 받아 연구되었음

스트레스가 오랜 시간 지속되면 스트레스에 의해 지속적으로 생성된 코티졸이 호르몬 분비에 악영향을 미쳐 질병을 일으키고, 면역기능 저하, 피로, 생리불순, 정력 감퇴 등을 유발하며, 무기력증에 빠지게 되며⁸⁾, 스트레스를 받았을 때 나타나는 증상으로 주로 신경 예민, 걱정, 근심, 불안, 두통, 목이나 어깨 등의 통증, 불면 등을 호소하는 신체적, 행동적, 심리적 증상이 모두 나타남을 알 수 있었다⁹⁾. 따라서 스트레스대처를 잘하는 것은 건강한 생활을 유지하며, 학교생활의 만족도도 높아질 수 있는 중요한 요인임을 추측할 수 있다. 이러한 스트레스 및 대학생활 적응에 영향을 미치는 요소들은 자존감, 자기효능감등을 들 수 있으며¹⁰⁾, 자기효능감이란 어떤 결과를 얻기 위해서 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 신념을 뜻하며¹¹⁾, 또한 자기효능감은 긴장을 유발하는 사건에 대한 대처방식에도 영향을 주는 요인으로⁴⁾, 자기효능감은 스트레스 대처능력에 영향을 줄 수 있다. 자기효능감이 낮은 경우 과제를 실제보다 더 어렵다고 믿거나 문제해결에 있어 폭넓은 시각을 갖지 못하기도 하고 의기 소침해하거나 스트레스를 강하게 받기도 하며¹²⁾, 자기효능감이 높은 대학생일수록 스스로 자신의 스트레스를 관리, 조절함으로써 스트레스 관련 증상이 낮아진다고 보고하고 있으며¹³⁾, 간호학생들의 자기효능감과 자아존중감이 높은 학생의 경우 취업과 관련된 스트레스가 낮은 것으로 보고하고 있다¹⁴⁾. 또한 스트레스를 많이 받을수록 자기 통제력 또한 낮은 것으로 나타났다¹⁵⁾. 즉, 위의 선행연구를 종합해볼 때 스트레스 대처방식과 자기효능감은 밀접한 연관성이 있다고 볼 수 있으며, 적절한 스트레스를 대처함으로써 건강한 학교생활로 이어지는데 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구는 치위생과 학생들을 대상으로 자기효능감과 자기효능감에 따른 스트레스 대처방식을 연구함으로써 학생들의 스트레스 관리 방안 마련 및 학교생활 지도에 필요한 자료를 제공하고자 한다.

연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 대구광역시 소재하고 있는 D대학교 치위생과 1·2·3학년을 대상으로 하였으며, 조사 시기는 2013년 4월1일부터 5월30일까지 자기기입식 설문조사법을 이용하였다. 설문지 316부중 응답이 불성실하거나 미흡한 66부를 제외한 250부를 본 연구의 분석 자료로 활용하였다.

2. 연구방법

본 연구에서 사용된 설문문항은 자기효능감 척도는 홍¹⁶⁾의 연구에서 사용한 설문지를 참고 하여, 일반적 자기효능감 17 문항, 사회적 자기효능감 6문항을 '전혀 아니다' 1점에서 '아주 그렇다' 5점으로 Likert 5점 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 스트레스 대처방식 척도는 Folkman과 Lazarus가 개발한 스트레스 대처방식에 기초하여 김¹⁷⁾이 요인 분석하여 선택, 개발한 척도를 박¹⁸⁾이 발췌하여, 적극적 대처 12문항, 소극적 대처 12문항을 '전혀 사용하지 않는다' 1점, '아주 많이 사용한다' 4점으로 Likert 4점 척도를 사용하여 점수가 높을수록 그 대처방식을 더 많이 사용하는 것으로 해석하였다.

3. 통계분석

수집된 자료의 통계분석은 SAS (ver 9.2)을 이용하여, 연구 대상자의 일반적 특성과 자기효능감 및 스트레스 대처방식 점수를 알아보기 위해 빈도분석 및 기술통계분석을 실시하였으며, 일반적 특성에 따른 자기효능감 및 스트레스 대처방식의 비교를 위해 집단별 평균치 분석을 실시하였다. 집단이 2수준일 때는 독립표본 t-test를 실시하였고, 3수준 이상 일 때는 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였으며, 자기효능감 및 스트레스 대처방식의 관련성을 알아보기 위해서는 상관분석을 실시하였고, 모든 통계적 유의성의 판단 기준은 $p < 0.05$ 로 하였다. 자기효능감, 스트레스 대처방식 측정도구의 신뢰도분석을 실시한 결과, 일반적 자기효능감의 신뢰도계수는 0.835, 사회적 자기효능감의 신뢰도계수는 0.625이었으며, 전체 자기효능감의 신뢰도 계수는 0.839로 높은 신뢰도를 보였으며, 적극적 스트레스 대처방식 신뢰도계수는 0.793, 소극적 스트레스 대처방식의 신뢰도계수는 0.678이었고, 전체 스트레스 대처방식의 신뢰도계수는 0.810으로 나타났다.

연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 연령은 20세 이상이 43.6%로 가장 많았고, 평균 연령은 19.44세였다. 학년은 1학년이 38.0%로 가장 많았고, 종교는 불교 25.2%, 거주상태는 자택 65.2%, 기숙사 18.0% 등의 순으로 나타났다. 경제수준은 중 76.4%로 과반수 이상 이었고, 성적은 중 79.2%로 과반수 이상 이었다. 전공만족도는 보통 72.0%, 만족 22.4%이었으며, 주관적 건강상태는 건강하다는 응답이 50.8%로 가장 많았고, 흡연여부는 비흡연이 95.2%로 거의 대부분이었고, 음주여부는 음주하는 대상자

가 70.0%, 규칙적 운동여부는 하지 않는 대상자가 92.4%이었다 (Table 1).

Table 1. The general characteristics of the subjects

Variable	Divisions	N(%)
Age	18	54(21.6)
	19	87(34.8)
	≥20	109(43.6)
Grade	Freshman	95(38.0)
	Sophomore	91(36.4)
	Junior	64(25.6)
Religion	Protestant	35(14.0)
	Buddhism	63(25.2)
	Catholic	10(4.0)
	Others	142(56.8)
Living state	With family	163(65.2)
	Alone	36(14.4)
	Dormitory	45(18.0)
	Others	6(2.4)
Economic status	High	1(0.4)
	Average	191(76.4)
	Low	58(23.2)
Academic standing	High	8(3.2)
	Average	198(79.2)
	Low	44(17.6)
Majored in dental hygiene of satisfaction	Satisfied	56(22.4)
	Average	180(72.0)
	Dissatisfied	14(5.6)
Subjective health condition	Healthy	127(50.8)
	Average	115(46.0)
	Unhealthy	8(3.2)
Smoking	No	238(95.2)
	Yes	12(4.8)
Drinking	No	75(30.0)
	Yes	175(70.0)
Exercise	No	231(92.4)
	Yes	19(7.6)

2. 자기효능감 및 스트레스 대처방식

연구대상자의 자기효능감 및 스트레스 대처방식은 (Table 2)와 같다. 일반적 자기효능감은 평균 3.22±0.42, 사회적 자기효능감은 평균 3.35±0.52이었고 전체 자기효능감은

3.25±0.39이었다. 스트레스 대처방식은 적극적 대처방식은 하위영역인 문제 중심 대처방식은 2.50±0.44, 사회적 지지추구 대처방식은 2.60±0.50이었다. 소극적 대처방식은 하위영역인 정서적 대처방식은 2.29±0.44, 소망적 사고 대처방식은 2.76±0.45이었으며 전체 스트레스 대처방식은 2.54±0.33이었다.

3. 일반적 특성에 따른 자기효능감

연구대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감 차이는 (Table 3)과 같다.

학년에 따른 자기효능감은 2학년이 3.34±0.36으로 1학년 3.19±0.44보다 통계적으로 유의하게 높았고(p=0.024), 전공 만족도에 따라서는 만족이 3.42±0.41, 보통 3.22±0.37, 불만족 2.92±0.12로 만족할수록 높게 나타났으며(p<0.001), 주관적 건강상태에 따라서는 건강하다는 대상자군이 3.32±0.39로 보통 3.19±0.36, 건강하지 않다는 대상자군 2.98±0.44보다 높았다(p=0.004). 흡연여부에 따라서는 비흡연군이 3.27±0.38로 흡연군 2.90±0.29보다 높았다(p=0.001). 연령, 종교, 거주상태, 경제수준, 성적, 음주여부, 규칙적 운동여부에 따른 자기효능감에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

4. 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식

연구대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식 차이는 (Table 4)와 같다.

성적에 따른 스트레스 대처방식은 성적이 상위인 군이 2.86±0.25로 중위인 군 2.54±0.33, 하위인 군 2.48±0.31보다 통계적으로 유의하게 높았고(p=0.010), 전공만족도에 따라서는 만족이 2.63±0.34로 불만족 2.39±0.43보다 높게 나타났(p=0.020). 그 외의 다른 특성들에 따라서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

5. 자기효능감 및 스트레스 대처방식 상관관계

연구대상자의 자기효능감과 스트레스 대처방식의 상관관계 분석결과는 (Table 5)와 같다.

일반적 자기효능감은 사회적 자기효능감(r=0.399, p<0.001), 전체 자기효능감(r=0.947, p<0.001), 스트레스 적극적 대처방식(r=0.338, p<0.001), 전체 스트레스 대처방식(r=0.207, p=0.001)과 유의한 양의 상관관계가 있었고, 사회적 자기효능감은 전체 자기효능감(r=0.673, p<0.001), 스트레스 적극적 대처방식(r=0.364, p<0.001), 전체 스트레스 대처방식(r=0.212, p<0.001)과 유의한 양의 상관관계가 있었으며, 전체 자기효능감은 스트레스 적극적 대처방식(r=0.400, p<0.001),

Table 2. Self-efficacy and Stress-coping methods

Variable	Subscales	M±SD	Max	Min
Self-efficacy	General	3.22±0.42	2.00	4.53
	Social	3.35±0.52	1.50	5.00
	Overall	3.25±0.39	2.13	4.35
Stress-coping methods	Active coping			
	Problem-focused	2.50±0.44	1.33	4.00
	Social support seeking	2.60±0.50	1.17	3.83
	Passive coping			
	Emotional	2.29±0.44	1.17	3.67
	Hopeful thinking	2.76±0.45	1.67	4.00
	Overall	2.54±0.33	1.71	3.46

Table 3. Self-efficacy according to the general characteristics

Variable	Divisions	M±SD	t or F	p-value
Age	18	3.21±0.39	1.56	0.213
	19	3.31±0.41		
	≥20	3.23±0.36		
Grade	Freshman	3.19±0.44 ^b	3.81	0.024
	Sophomore	3.34±0.36 ^a		
	Junior	3.22±0.30 ^{ab}		
Religion	Protestant	3.23±0.38	0.14	0.936
	Buddhism	3.26±0.40		
	Catholic	3.32±0.28		
	Others	3.25±0.39		
Living state	With family	3.21±0.36	1.66	0.177
	Alone	3.32±0.44		
	Dormitory	3.33±0.44		
	Others	3.35±0.25		
Economic status	High	3.61	0.48	0.619
	Average	3.25±0.37		
	Low	3.24±0.44		
Academic standing	High	3.54±0.30	2.41	0.092
	Average	3.24±0.39		
	Low	3.24±0.38		
Majored in dental hygiene of satisfaction	Satisfied	3.42±0.41 ^a	11.60	0.001
	Average	3.22±0.37 ^b		
	Dissatisfied	2.92±0.12 ^c		
Subjective health condition	Healthy	3.32±0.39 ^a	5.59	0.004
	Average	3.19±0.36 ^b		
	Unhealthy	2.98±0.44 ^b		
Smoking	No	3.27±0.38	3.31	0.001
	Yes	2.90±0.29		
Drinking	No	3.20±0.38	-1.25	0.214
	Yes	3.27±0.39		
Exercise	No	3.24±0.38	-1.71	0.088
	Yes	3.40±0.39		

p < 0.05, ^{***}p < 0.01, ^{****}p < 0.001, by ANOVA

^{a,b,c}The same characters are not significant by Scheffe test

Table 4. Stress-coping method according to the general characteristics

Variable	Divisions	M±SD	t or F	p-value
Age	18	2,49±0,39	1,43	0,240
	19	2,52±0,30		
	≥20	2,58±0,31		
Grade	Freshman	2,52±0,33	0,24	0,784
	Sophomore	2,55±0,32		
	Junior	2,55±0,33		
Religion	Protestant	2,46±0,30	1,03	0,380
	Buddhism	2,54±0,38		
	Catholic	2,63±0,37		
	Others	2,55±0,30		
Living state	With family	2,52±0,34	0,71	0,549
	Alone	2,60±0,28		
	Dormitory	2,54±0,32		
	Others	2,63±0,32		
Economic status	High	2,67	0,10	0,905
	Average	2,54±0,33		
	Low	2,55±0,30		
Academic standing	High	2,86±0,25 ^a	4,72	0,010
	Average	2,54±0,33 ^b		
	Low	2,48±0,31 ^b		
Majored in dental hygiene of satisfaction	Satisfied	2,63±0,34 ^a	3,98	0,020
	Average	2,52±0,31 ^{ab}		
	Dissatisfied	2,39±0,43 ^b		
Subjective health condition	Healthy	2,57±0,32	1,12	0,328
	Average	2,51±0,33		
	Unhealthy	2,54±0,34		
Smoking	No	2,54±0,33	-0,22	0,828
	Yes	2,56±0,28		
Drinking	No	2,55±0,30	0,23	0,822
	Yes	2,54±0,34		
Exercise	No	2,53±0,32	-1,26	0,209
	Yes	2,63±0,39		

* p <0.05, ** p <0.01, *** p <0.001, by ANOVA

^{a,b}The same characters are not significant by Scheffe test

전체 스트레스 대처방식(r=0.241, p<0.001)과 유의한 양의 상관관계가 있었다. 스트레스 적극적 대처방식은 스트레스 소극적 대처방식(r=0.423, p<0.001), 전체 스트레스 대처방식(r=0.862, p<0.001)과 유의한 양의 상관관계가 있었으며, 스트레스 소극적 대처방식은 전체 스트레스 대처방식(r=0.824,

p<0.001)과 유의한 양의 상관관계가 있었다.

Table 5. Correlations between self-efficacy and stress-coping methods

Variable	General self-efficacy	Social self-efficacy	Overall self-efficacy	Active stress-coping method	Passive stress-coping method
Social self-efficacy	0.399 ^{***}				
Overall self-efficacy	0.947 ^{***}	0.673 ^{***}			
Active stress-coping method	0.338 ^{***}	0.364 ^{***}	0.400 ^{***}		
Passive stress-coping method	-0.008	-0.029	-0.016	0.423 ^{***}	
Overall stress-coping method	0.207 ^{**}	0.212 ^{***}	0.241 ^{***}	0.862 ^{***}	0.824 ^{***}

* p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001

총괄 및 고안

치위생과 학생들의 자기효능감에 따른 스트레스 대처방식을 파악하기 위하여 일반적 특성에 따른 자기효능감 및 스트레스 대처방식의 비교를 위해 집단별 평균치를 분석하였고, 자기효능감 및 스트레스 대처방식의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하여 치위생과 학생들의 효율적인 스트레스 대처방안을 제시하고자 하였으며, 본 연구의 결과는 다음과 같다.

치위생과 학생들의 전체적 스트레스 대처방식은 평균 2.54 이었고, 적극적 대처에서 문제 중심 대처는 2.50, 사회적 지지 추구 대처는 2.60 이었으며, 소극적 대처로 정서적 대처가 2.29, 소망적 사고대처는 2.76 으로 나타났다. 본 연구는 치위생과 학생들의 스트레스 대처방식으로 소망적 사고대처, 사회적 지지추구, 문제중심 대처, 정서적 대처 순으로 전 등¹⁹⁾과 박²⁰⁾의 결과와도 일치하였으며, 이러한 결과는 치위생과 학생들은 적극적 대처의 문제중심 대처보다 소극적 대처의 소망적 사고대처로 스트레스 대처방식 중 소극적 대처방법을 사용하는 것으로 해석 할 수 있다. 그러나, 노 등²¹⁾은 문제해결 중심 사고와 사회적 지지추구를 하는 적극적 스트레스 대처를 하는 경우에 자기조절, 자기효능감이 적극적 대처와 높은 상관성이 있는 것으로 나타났으며, 적극적 대처를 사용할 경우 자기효능감이 높고, 자기조절 능력이 뛰어나다고 하였으며, 손²²⁾도 적극적인 대처를 사용하여 문제해결을 했을 경우 자기효능감이 높아지고 효율적인 학교생활을 할 수 있다

고 하였다. 따라서 학생들이 스트레스를 소극적 대처방법으로보다는 좀 더 적극적 대처방법을 사용하는 것이 자기조절 능력, 자기효능감이 증가한다고 볼 때, 치위생과 학생들의 스트레스 대처방식의 소극적 대처방법보다는 적극적 대처방법을 사용할 수 있도록 학교에 적극적 스트레스 대처방법을 활용 할 수 있는 프로그램 개발 및 교육지도가 필요하다고 할 수 있다.

자기효능감에서는 1학년보다 2학년이, 전공만족도가 높을수록 자기 효능감이 높게 나타났고, 윤과 윤²³⁾의 연령이 높을수록 자기효능감이 증가하였고, 정²⁴⁾은 자기효능감이 높을수록 좋은 학업성취를 가지며, 학교생활에 적응을 잘 한다고 하였다. 정 등²⁵⁾은 학년이 올라갈수록 전공만족도 또한 높게 나타나 학년이 높아질수록 자신의 취업과 전공에 대해 깊이 이해하고, 전공에 대한 능력 또한 향상되어 나타나 결과로 보여 진다. 자기효능감은 어떤 결과를 얻기 위해 수행 할 수 있는 개인의 능력으로 연령이나 학년이 올라갈수록 자신의 전공에 대처 할 수 있는 능력이 증가되는 것을 말하며, 학생들은 바람직한 학교생활을 하고 변화하는 현대사회에 유능한 인력으로 성장하기 위해서는 높은 자기효능감이 요구 된다²⁶⁾. 특히 대학생 시기에 있어 올바른 진로선택은 중요한 과제이며, 올바른 진로선택에 있어서 자기효능감은 목표수준과 몰입에 영향을 주어 개인의 진로 결정하는데 중요한 역할을 하게 된다고 볼 때²⁷⁾ 자기효능감의 중요성을 본 연구와 선행 연구를 통해 알 수 있었다.

스트레스 대처방식에서는 성적이 높을수록, 전공만족도가

높을수록 스트레스를 잘 대처하였다. 유와 최²⁸⁾의 연구에서는 치위생과 학생의 정서적 인식이 전공만족도에 영향을 미친다고 하여, 전공을 선택하고 선택한 전공을 만족하지 못할 경우 학교생활에 많은 영향을 받으며, 정과 최²⁹⁾는 성적이 높을수록 전공만족도도 높게 조사되어, 학생들은 성적에 따라 전공만족도, 스트레스 등 부분적으로 영향을 받고 있는 것을 알 수 있다. 학생들에서 성적은 학교생활의 가장 중요한 부분 중에 하나이기 때문에 성적에 따라 전공만족도나, 스트레스에 영향을 주는 것은 당연한 결과로 보여지며, 성적향상을 위한 학생들의 학생지도가 절실히 필요하다.

자기효능감 및 스트레스 대처방식 상관관계에서는 일반적, 사회적, 전체 자기효능감에서는 스트레스 적극대처방식과 전체 스트레스 대처방식에서 유의한 양의 상관관계였고, 스트레스 적극적 대처방식에서는 소극적 대처방식과, 전체 스트레스 대처방식에서, 스트레스 소극적 대처방식은 전체 스트레스 대처방식에서 유의한 양의 상관관계로 나타나, 자기효능감과 스트레스는 관련이 있는 것으로 나타났다. 한³⁰⁾ 및 원과 박³¹⁾은 자기효능감이 높은 대학생일수록 스스로 자신의 스트레스를 관리하고 조절하여 스트레스가 낮아진다고 보고 하였으며, 본 연구의 결과와 일치하였고, 신³²⁾은 자기효능감의 수준이 스트레스의 대처에 유의한 영향을 준다고 하였다. 자기효능감이 높은 경우 자신이 활동을 선택하고 노력하며, 강한 인내심으로 이겨내고, 자기효능감이 낮은 경우 문제해결에 있어 폭넓은 시각을 갖지 못하고 의기 소침해하거나 스트레스를 강하게 받는다³³⁾는 결과를 볼 때, 자기효능감과 스트레스 대처방식은 밀접한 관련성이 있고, 학생들의 스트레스 대처에 있어 자기효능감은 중요한 부분을 차지하므로 학교에서 자기효능감을 증진시키고, 그것을 잘 활용할 수 있는 프로그램 개발이 필요하다고 생각된다.

이상의 결과를 볼 때, 치위생과 학생들을 대상으로 자기효능감에 따른 스트레스 대처방식에 관한 연구를 진행한 결과 학생들의 자기효능감이 높은 사람들이 스트레스 대처를 효율적으로 잘 관리하면 적극적으로 스트레스를 해결할 수 있다고 볼 수 있다. 따라서 치위생과 학생들의 자기효능감을 증진시킬 수 있는 방법을 모색하여야 하며, 스트레스를 잘 대처할 수 있는 학교교육의 체계적인 교육 프로그램 개발을 위해 지속적인 노력이 필요하다고 생각한다.

본연구의 제한점으로는 연구대상자를 편의표본추출을 통하여 선정하였으며, 연구결과를 전체 치위생(학)과에 적용하여 일반화하기에는 제한점이 있다고 생각된다. 이는 추후 연구에서 대표성 있는 표본추출을 통한 체계적인 연구를 통해 보완되어야 할 것이다. 또한 자기효능감이 스트레스에 미치는 영향 요인 및 스트레스에 영향을 주는 다양한 변수들과의

관계가 제시되어야 하며, 단면조사로 이루어져 변수들 간의 선후관계를 고려하지 못하였다. 향후 체계적인 연구방법을 통해 본 연구의 재검증이 필요할 것으로 생각된다. 이러한 제한점에도 불구하고 사회에 첫발을 내딛는 대학생들이 스트레스를 적극적으로 대처하기 위하여 자기효능감의 중요성을 제시하였다고 생각된다.

결론

본 연구는 치위생과 학생의 자기효능감에 따른 스트레스 대처방식을 파악하여 치위생과 학생들의 스트레스를 효율적으로 대처하는 방안을 마련하고자 시행하였다. 2013년 4월1일부터 5월30일까지 대구광역시에 위치한 치위생과에서 전학년 중 일부 대학생 250명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과, 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 전체적 스트레스 대처방식은 2.54 이었고, 적극적 대처에서 문제중심 대처는 2.50, 사회적 지지추구 대처는 2.60 이었으며, 소극적 대처로 정서적 대처가 2.29, 소망적 사고대처는 2.76으로 나타났다.
2. 일반적 특성에 따른 자기효능감 정도는 학년, 전공만족도, 주관적 건강상태, 흡연여부에 따라 유의한 차이가 있었다.
3. 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식은 성적, 전공만족도에 따라 유의한 차이가 있었다.
4. 자기효능감 정도에 따라서 스트레스 대처방식의 사용과 관련이 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합 해보면 치위생과 학생들의 자기효능감에 따라 스트레스 대처방식에 관련성이 있는 것으로 조사되었다. 따라서 치위생과 학생들이 효율적으로 스트레스에 대처 할 수 있도록 자기효능감을 증진시킬 수 있는 프로그램 개발 및 학습지도가 필요하다.

References

1. Reissman DB, Orris P, Lacey R, Hartman DE. Downsizing, role demands, and job stress. *J Occup Environ Med* 1999; 41(4): 289-93.
2. Ryu JW, Yoon CL, Ahn JM. Application of stress hormones in saliva in research of orofacial pain related with stress. *Korean Acad Orofac Pain Oral Med* 2007; 32: 201-10.
3. Lee IC. Job stress of youth companion and relationship with job satisfaction and psychological burnout-control effect of

- self-efficacy and stress disposal method[Master's thesis]. Seoul: Univ. of Kwangwoon, 2010.
4. Min SY, Chaung SK. Self efficacy and stress coping strategies of nursing students, *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs* 2006; 15(3): 299-307.
 5. Kim JS. The effect of reality on the internal locus of control and self-esteem of the college students, *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs* 2000; 9: 209-19.
 6. Kang BM. The causes of social stress and way of coping with stress on university students[Master's thesis]. Seoul: Univ. of Konkuk, 2003.
 7. Ki HJ. The effect of university student s life stress on psychological well-being: focused on the moderator effect of the mindfulness[Master's thesis]. Seoul: Univ. of Sookmyung Womens, 2011.
 8. Grossi G, Perski A, Ekstedt M, Johansson T, Lindström M, Holm K. The morning salivary cortisol response in burnout. *J Psychosom Res* 2005; 59: 103-11.
 9. Han GS. Relationship between concentration of oral malodor and smoking, drinking, oral health behavior. *J Dent Hyg Sci* 2011; 11: 213-20.
 10. Yoon HS, Hwang YM, Kim DB, Jang SH. The effects self-differentiation stress coping methods and mental health on life adjustment in university. *J Korean Educ Forum* 2011; 10(2): 1-25.
 11. Bandura A. Social foundation of thought and action: a social cognitive theory. 1st ed, New York: Prentice-Hall; 1986: 87-98.
 12. Yoon US. Analytic review of self-efficacy and academic achievement. *Korean Educ Res Assoc* 1998; 36(3): 65-82.
 13. Han KS. Self efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among university students. *J Korean Acad Nurs* 2005; 35(3): 585-92.
 14. Park HS, Bae YJ, Jung SY. A study on self-esteem, self-efficacy, coping methods, and the academic and job seeking stress of nursing students. *J Korean Acad Psy Mental Health Nurs* 2002; 11: 621-31.
 15. Jung EJ, Youn HJ. A study on relationship of self-control to stress-coping style among dental hygiene students. *J Dent Hyg Sci* 2013; 13(3): 238-45.
 16. Hong HY. The relationships of perfectionism, self-efficacy and depression[Master's thesis]. Seoul: Univ. of Ewha Woman's, 1995.
 17. Kim JH. Relations of perceived stress, cognitive set and coping behaviors to depression [Doctoral dissertation]. Seoul: Univ. of Seoul National, 1987.
 18. Park JY. A study on the relationship among character type A&B ego-identity and stress coping[Master's thesis]. Seoul: Univ. of Sookmyung Woman's, 1995.
 19. Chun JY, Shin MS, Kin SK. Effect of self-leadership on stress coping in dental hygiene students. *J Korean Soc Dent Hyg* 2012; 12(2): 285-92.
 20. Park MA. Self-leadership, stress on clinical practice, and stress coping styles in nursing students[Master's thesis]. Daegu: Univ. of Kyungpook, 2009.
 21. Rho WJ, Yang Y, Park YS. The influence of adolescents academic self-efficacy and stress coping style on the school life. *Korea Soc Stress Med* 2007; 15(1): 59-66.
 22. Son WH. The relationship among achievement motivation, stress coping style, and academic achievement[Master's thesis]. Seoul: Univ. of Ewha Women's, 1996.
 23. Yoon JA, Yoon YS. Comparing with self-efficacy and knowledge, attitudes about radiation safety management of dental hygienists and students at department of dental hygiene. *J Korean Soc Dent Hyg* 2011; 11(5): 729-39.
 24. Jeong SA. An analysis on the relationship between elementary school student's self-efficacy, their academic achievement and adjustment of school life[Master's thesis]. Chuncheon: Univ. of Kangwon National, 1998.
 25. Jung GO, Choi GY, Bae JY. Effect of satisfaction behavior in dental hygiene students. *J Korean Soc Dent Hyg* 2013; 13(1): 61-8.
 26. Lee KM, Shin MC. An effect of self-efficacy and social behavior on satisfaction among female university students in Korea. *Korean Soc Dance* 2009; 59: 169-84.
 27. Lee RJ. The influence relations between the leisure activity, self-efficacy and life satisfaction of college student: focused on the dynamic leisure activity. *J Tourism Leisure Res* 2011; 23(7): 489-509.
 28. Yu JS, Choi SY. The effects of emotional perception on major satisfaction among students at the department of dental hygiene. *J Dent Hyg Sci* 2011; 11(1): 7-14.
 29. Jung GO, Choi GY, Bae JY. Effect of satisfaction behavior in dental hygiene students. *J Korean Soc Dent Hyg* 2013; 13(1): 61-8.
 30. Han KS. Self efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among university students. *J Korean Acad Nurs* 2005; 35(3): 585-92.
 31. Won YS, Park SY. A study on the effect of self-efficacy and stress-coping method of dental hygienist. *J Korean Soc Dent Hyg* 2012; 12(5): 909-19.
 32. Shin HD. The effects of college student's self-efficacy on the says of coping stress and social problem-solving ability[Master's thesis]. Seoul: Univ. Kwangwoon, 2006.
 33. Yoon US. Analytic review of self-efficacy and academic achievement. *Korean Educ Res Assoc* 1998; 36(3): 65-82.