

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2019.5.1.147

JCCT 2019-2-18

## 주관적 스트레스 대처에 따른 스트레스, 공감, 의사소통능력 차이

### A comparison of stress, empathy and communication in stress coping and non-coping group

이유미\*

Lee, Yumi\*

**요약** 본 연구는 대학생의 주관적 스트레스 대처에 따른 스트레스, 공감, 의사소통능력의 차이를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구대상은 간호학과에 재학중인 1, 2, 3, 4학년을 대상으로 설문조사하였으며, 기술통계, t-test, 상관분석을 이용하여 분석하였다. 연구결과 주관적 스트레스 대처에 따른 스트레스 대처군 259명(67.1%), 스트레스 미대처군 78명(32.9%)이었으며, 스트레스 대처군은 스트레스 미대처군에 비해 통계적으로 유의하게 스트레스가 낮고(2.42 vs. 2.97;  $p=.000$ ) 의사소통능력이 높은 것(3.33 vs. 3.21;  $p=.008$ )으로 나타났다. 앞으로 간호대학생들의 주관적 스트레스 관리 방법을 찾는 중재 프로그램 개발 및 적용에 대한 연구가 필요하다.

**주요어** : 스트레스 대처, 스트레스, 공감, 의사소통능력

**Abstract** The purpose of this study is to compare stress, empathy, and communication in stress coping group and non-coping group. The data collected using questionnaires from nursing students. Data was analyzed using descriptive statistics, t-test, and Pearson correlation with SPSS 23.0 version. Significantly lower scores for stress (mean, 2.42 vs. 2.97;  $p=.000$ ), and higher scores for communication (mean 3.33 vs. 3.21;  $p=.008$ ) were observed in the stress coping group compared with the non-coping group. Further studies need to development and application a program that enhances subjective stress coping methods.

**Key words** : Stress coping, stress, empathy, communication

## 1. 서론

### 1. 연구의 필요성

대학생들은 학업 스트레스, 취업 스트레스, 생활 스트레스 등 다양한 스트레스 상황 속에서 생활을 이어나가고 있다[1,2]. 간호대학생의 경우 학업 스트레스와 더불어 학년에 따라 실습 스트레스를 경험하며[3], 학업

및 진로스트레스를 경험하게 된다[4]. 스트레스는 대학 생활 적응의 어려움에 영향을 미치기 때문에[1], 스트레스 대처전략을 이용하여 스트레스 관리가 필요하다[5].

공감은 타인이 느끼고 있는 것을 이해하고 그것에 적절하게 반응하여 공유하는 능력으로[6], 자신과타인의 정서를 공유하여 관계를 형성하는 능력을 이야기한다[7]. 스트레스 상황에서 공감은 자신을 드러낼 줄 알

\*정희원, 부경대학교 간호학과

접수일: 2018년 11월 5일, 수정완료일: 2018년 12월 16일

게재확정일: 2019년 1월 8일

Received: November 05, 2018 / Revised: December 16, 2018

Accepted: January 08, 2019

\*Corresponding Author: yumi@pknu.ac.kr

Dept. of nursing, Pukyong National University, Korea

며[8], 대인관계를 긍정적으로 유지하는 수단이 된다[9]. 공감능력이 높은 사람은 스트레스를 낮게 느끼며, 공감 수준이 높을수록 스트레스 대처 방법을 이용한다[8].

의사소통능력은 글자나 말로 전달되는 정보를 이해하고 표현하는 능력으로[10], 이야기 시작, 유지, 종료 순서대로 대화하여 마무리 지으며, 신뢰감 형성, 대화내용의 명료화, 상대방 관점 이해 등을 포함한다[11]. 의사소통능력에 따라 문제상황을 조금 더 빨리 발견하거나, 스트레스 상황을 낮추어 긍정적인 관계를 형성하는데 도움이 된다[12]. 의사소통능력은 간호대학생이 갖추어야 할 역량 중 하나이지만, 간호대학생을 대상으로 의사소통능력에 대한 연구는 주로 학습능력, 임상수행 능력과 같이 학업위주의 분석이 이루어지고 있다 [13,14].

간호대학생들은 졸업 후 임상현장에서 근무를 하면서 환자, 보호자 및 타 의료인들과 끊임없이 정서를 공유하고 의사소통을 하면서 스트레스를 받게 된다. 된다. 스트레스 대처능력이 있는 경우 스트레스를 낮출 수 있다는 연구들은 이루어져 있지만[5,8], 주관적 스트레스 대처방법에 대한 인지에 따라 스트레스, 공감, 의사소통 능력에 대한 차이를 다룬 연구는 찾아보기 어렵다. 이에 본 연구에서는 간호대학생들이 지각하는 주관적 스트레스 대처에 따른 스트레스, 공감, 의사소통능력을 확인하여 차이가 있는지 알아보려고 한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 주관적 스트레스 대처여부, 스트레스, 공감, 의사소통능력을 확인하고, 주관적 스트레스 대처에 따른 스트레스, 공감, 의사소통능력의 차이를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구 대상자는 연구에 참여하기로 동의한 간호학과 재학생으로, 모바일 URL을 이용하여 자율적으로 동의서를 읽고 동의한 학생만 설문지에 참여하도록 하였다. 설문을 응답하기 싫은 경우 언제든지 종료할 수 있음을 알리고, 설문 완료후에는 모바일 쿠폰을 선물하였다. 자료수집 기간은 2016년 12월부터 2017년 1월까지였으며, 총 237명이 응답하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 스트레스

Lee 등에 의해 개발된 Perceived Stress Inventory (PSI)를 이용하여 측정하였다[15]. 총 9 문항 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 개발 당시 cronbach's  $\alpha$ 는 .90 이고, 본 연구에서는 .91 로 나타났다.

#### 2) 공감

Spreng 등에 의해 개발되고[16], 라정란에 의해 번역된 Toronto Empathy Questionnaire (TEQ)을 이용하였다[17]. 총 16문항 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 공감이 좋음을 의미한다. 개발 당시 cronbach's  $\alpha$ =.87이고, 본 연구에서는 .80으로 나타났다.

#### 3) 의사소통능력

이석재 등이 개발한 의사소통능력은 5개 하위영역(해석 능력, 역할수행 능력, 자기제시 능력, 목표설정 능력, 메시지 전환 능력)으로 49문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도로 측정된다[18]. 개발 당시 cronbach's  $\alpha$  =.80이고, 본 연구에서는 .84로 나타났다.

### 4. 자료 분석 방법

본 연구에 수집된 자료는 SPSS 23 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 주관적 스트레스 대처에 따른 일반적 특성, 스트레스, 공감, 의사소통능력 차이는 t-test를 이용하였다. 스트레스, 공감, 의사소통 정도의 관계를 파악하기 위하여 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

## III. 결 과

### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자들은 주관적 스트레스 대처에 따라 스트레스 대처군 259명(67.1%), 스트레스 미대처군 78명(32.9%)이었다. 일반적 특성에 따른 두 군의 동질성 검정을 위해 성별, 학년, 학과 만족도는 카이제곱을 이용하여 분석하였으며, 두 군의 동질성은 검증되었다 ( $p>.05$ )(Table 1).

표 1. 스트레스 대처군과 미대처군의 일반적 특성  
 Table 1. Demographic characteristics of stress coping and non-coping group

Variables	Stress coping group (n=259)		Stress non-coping group (n=78)		X <sup>2</sup>
	n	%	n	%	
Gender					.370
Female	143	89.9	72	92.3	
Male	16	10.1	6	7.7	
Grede					.321
1st	22	13.8	9	11.5	
2nd	64	40.3	39	50.0	
3rd	44	27.7	22	28.2	
4th	29	18.2	8	10.3	
Satisfaction with major					.108
Extremely satisfied	20	12.6	4	5.1	
Very satisfied	63	39.6	29	37.2	
Somewhat satisfied	52	32.7	23	29.5	
Somewhat dissatisfied	16	10.1	14	17.9	
Very dissatisfied	4	2.5	6	7.7	
Extremely dissatisfied	4	2.5	2	2.6	

2. 스트레스 대처군과 미대처군의 스트레스, 공감, 의사소통능력 정도

스트레스 대처군과 스트레스 미대처군의 스트레스는 2.42점과 2.97점(p=.000)이며, 의사소통은 3.33점과 3.21점(p=.008)이었다. 의사소통능력의 5개 하위영역 중 해석능력(3.53 vs. 3.37, p=.001), 자기제시능력(3.39 vs. 3.57, p=.030), 목표설정능력(3.32 vs. 3.12, p=.014)으로 두 군간 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 공감은 3.89점과 3.80점(p=.174)으로 두 군간 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다(Table 2).

표2. 스트레스 대처군과 미대처군의 스트레스, 공감, 의사소통능력 정도

Table2. Comparison of stress, empathy, communication between stress coping group and stress non-coping group

	Stress coping group (n=259)	Stress non-coping group (n=78)	t	p
Stress	2.42±8.3	2.97±.90	-4.693	.000
Empathy	3.89±.44	3.80±.47	1.371	.174
Communication				
Interpreting ability	3.53±.35	3.37±.39	3.241	.001
Role ability	2.85±.38	2.85±.36	.100	.921
Self-presentation ability	3.39±.63	3.57±.50	2.198	.030
Gole setting ability	3.32±.55	3.12±.62	2.478	.014

Message conversion ability	3.62±.56	3.54±.55	1.004	.316
Total	3.33±.29	3.21±.34	2.662	.008

3. 스트레스 대처군과 미대처군의 스트레스, 공감, 의사소통능력 간의 관계

스트레스 대처군에서는 공감과 의사소통능력의 하위 영역 중 해석능력(r=.189, p<.05), 역할능력(r=-.224, p<.01), 메시지 전환능력(r=.266, p<.01), 스트레스는 의사소통능력의 하위 영역 중 역할능력(r=.162, p>.05)과 통계적으로 유의한 상관관계를 나타내었다(Table 3).

표3. 스트레스 대처군의 스트레스, 공감, 의사소통능력간의 상관관계

Table 3. Correlations among stress, empathy and communication in the stress coping group

	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	-.127						
3	.078	.106					
4	.104	.189*	.781**				
5	.162*	-.224**	.540**	.311**			
6	.028	.076	.668**	.404**	.088		
7	-.089	.121	.634**	.254**	.088	.504**	
8	-.002	.266**	.697**	.552**	.044	.408**	.423**

\*p<.05,\*\*p<.01  
 1.Stress,2.Empathy,3.Communicationtotal,4.Interpretingability,5.Roleability,6.Self-presentationability,7.Golesettingability, 8. Message conversion ability

스트레스 미대처군은 공감과 의사소통능력의 하위 영역 중 역할능력(r=-.230, p<.05), 메시지 전환능력(r=.264, p<.05), 스트레스는 의사소통능력(r=.240, p<.05)과 의사소통능력 하위 영역 중 해석능력(r=.377, p<.01)에서 통계적으로 유의한 상관관계를 나타내었다(Table 4). 대상자들의 스트레스, 공감, 의사소통의 상관분석을 실시한 결과 스트레스는 의사소통의 하위 영역 중 해석능력(r=.132, p<.05), 공감은 의사소통의 하위 영역 중 해석능력(r=.188, p<.01), 역할능력(r=-.224, p<.01), 메시지 전환능력(r=.269, p<.01)에서 통계적으로 유의한 상관관계를 나타내었다.

표4. 스트레스 미대처군의 스트레스, 공감, 의사소통능력간의 상관관계

Table 4. Correlations among stress, empathy and communication in the stress non-coping group

	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	-.048	-.048					
3	.240*	.081					
4	.377**	.148	.775**				
5	.081	-.230	.587**	.280*			
6	.174	.071	.766**	.461**	.310**		
7	.048	.079	.711**	.376**	.175	.587**	
8	.137	.264*	.754**	.594**	.272*	.425**	.493**

\*p<.05,\*\*p<.01  
 1.Stress,2.Empathy,3.Communicationtotal,4.Interpreting ability,5.Roleability,6.Self-presentationability,7.Golesetti ngability, 8. Message conversion ability

#### IV. 논 의

본 연구는 간호대학생의 주관적 스트레스 해결에 따라 스트레스, 공감, 의사소통 정도의 차이를 확인하기 위하여 시도되었다.

본 연구결과 주관적 스트레스 대처군과 미대처군의 스트레스 점수는 2.42점과 2.97점으로 주관적스트레스 대처군이 미대처군에 비해 통계적으로 유의하게 스트레스가 낮음을 알 수 있었다. 비슷한 도구를 이용한 의과대학생의 스트레스는 2.9점으로 스트레스 미대처군과 비슷한 것을 확인할 수 있었다[19]. 스트레스는 주관적인 감정을 내 외적으로 다스리는 능력에 따라 스트레스가 낮아진다는 연구와도 비슷한 것을 확인할 수 있었다[20]. 스트레스 대처전략은 대학생들에게 심리적 안정을 주기 때문에 스트레스 대처군이 스트레스 미대처군보다 스트레스가 낮은 것으로 여겨진다[21].

공감은 두 군간 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았지만, 의사소통능력의 하위 영역 중 해석능력과 역할능력, 그리고 메시지 전환능력에서 통계적으로 유의한 상관관계를 나타내었다. 이는 공감능력과 의사소통능력이 관계있다는 연구결과와 유사함을 알 수 있다 [22]. 이는 공감이 스트레스 보다는 대인관계와 의사소통능력에 더 영향을 많이 미치는 것으로 여겨진다.

의사소통능력은 스트레스 대처군이 스트레스 미대처군보다 통계적으로 유의하게 높았다. 의사소통능력의

하위영역 중 해석능력, 자기제시능력, 목표설정능력은 스트레스 대처군이 스트레스 미대처군보다 높았다. 의사소통능력과 스트레스간의 상관관계는 본 연구에서 나타나지는 않았지만, 대학생들은 대인관계에서 스트레스를 많이 경험한다[23]. 스트레스 대처전략을 이용하기 위해서는 지지적인 사회적 관계 유지가 필요하고[5], 자기효능감이 높은 대상자들이 스트레스 대처방식을 많이 사용하므로[24], 대인관계전략을 위한 의사소통능력 개발을 통해 스트레스 관리를 교육하여야 한다.

본 연구에서 주관적 스트레스 대처군은 미대처군에 비해 스트레스가 낮고 의사소통능력이 높은것으로 나타났다. 이는 스트레스 관리를 위해 대처전략을 이용한다면 개인의 스트레스 관리와 더불어 타인의 감정에 공감할 수 있는 의사소통능력에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다

#### V. 결 론

본 연구는 대학생의 주관적 스트레스 대처와 미대처에 따른 스트레스, 공감, 의사소통능력 정도의 차이를 파악하기 위해 실시한 서술적 조사연구로, 연구 결과 주관적 스트레스 대처군이 미대처군에 비해 스트레스는 낮고, 의사소통능력은 높았다. 대학생의 주관적 스트레스 대처방법 활용을 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 주관적 스트레스 대처여부예를 이용한 반복연구를 하여 차이가 있는지를 확인한다.

둘째, 대학생들이 활용할 수 있는 스트레스 대처방법 교육 프로그램을 개발하여 효과를 평가한다.

#### References

- [1] Park, J. A., & Lee. E. K., (2011). Influence of Ego-resilience and Stress Coping Styles on College Adaptation in Nursing Students. Journal of Korean Academy of Nursing Administration , 17(3), 267-276.
- [2] Lee, O. H., (2012). The Influence of Life Stress, Ego-Resilience and Social Support on Psychological Well-Being among College Students. Korean Journal of Youth Studies, 19(1), 29-57.
- [3] Kim, S. Y., Lim, S. Y., & Choi, H. M., (2015).

- The Relationship among Stress in Clinical Practice, Depression and Self-Esteem in Nursing College Students. *The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)*, 1(4):59-64. DOI: <https://doi.org/10.17703/JCCT.2015.1.4.59>
- [4] Lee, S. J., & Yu, J. H., (2008). The Mediation Effect of Self-Efficacy between Academic and Career Stress and Adjustment to College. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 22(3), 589-607.
- [5] Lim, J., Bogossian, F., & Ahern, K., (2010). Stress and coping in Australian nurses: a systematic review. *International Nursing Review*, 57(1):22-31. DOI: 10.1111/j.1466-7657.2009.00765.x.
- [6] Park, M., (2012). Cognitive and Affective Empathy : Implications for Psychopathology and Psychological Rehabilitation. *Journal of Rehabilitation Psychology*, 19(3):387-405.
- [7] Kim, Y. R., (2004). The Comparison of Empathy Defined by Rogers and Kohut. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 16(4), 553-569.
- [8] Jang, H. S. (2013). The Effects of Self-disclosure and Empathy on Stress Perception and Stress Coping Strategy of University Students. *Kroean Journal of Communication Studies*, 21(3), 5-28. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.6.3911>
- [9] Cho, Y. A., & Lee, J. H., (2014). The Mediating Effects of Empathy in the Relationships between Adult Attachment and Interpersonal Competence. *Korea Journal of Counseling*, 15(2), 579-594.
- [10] Kim, J. W., & Kim, H. H., (2009), Communicative Ability in Normal Aging: A Review. *Communication Sciences & Disorders*, 14(4), 495-513.
- [11] Nam, K. J., & Kim, J., (2010). The Developing and Validation of Communication Ability Scale. *Korean Society for Creativity Education*, 10(1), 85-109.
- [12] Ha, J. F., & Longnecker, N. (2010). Doctor-patient communication: a review. *The Ochsner Journal* 10(1), 38-43.
- [13] Cho, H., K., \* Jung, I. (2018). A study on the communication ability, general self-efficacy, social self-efficacy and academic achievement of nursing freshmen. *Journal of Convergence for Information Technology*, 8(3), 25-32. DOI: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2018.8.3.025>
- [14] Hong, J. Y., & Park, J. A., (2017). Effect of Basic Nursing Skills, Problem Solving process, Communication skills on Clinical Competence of Nursing Students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(10), 429-446. DOI: 10.22251/jlcci.2017.17.10.429
- [15] Lee, E. S., Shin, H. C., Lee, J. H., Yang, Y. J., Cho, J. J., Ahn, G., Yoon, Y. S., & Sung, E., (2015). Development of the perceived stress inventory: a new questionnaire for Korean population surveys. *Korean journal of family medicine*, 36(6), 286-293. DOI: 10.4082/kjfm.2015.36.6.286.
- [16] Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B., (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62-71. DOI: 10.1080/00223890802484381.
- [17] Ra, J. (2011). Effects of a Spiritually Based Training Program on the Spiritual and Psychosocial Wellbeing, and Leadership of Preceptor Nurses. Doctoral Dissertation, Catholic University of Korea, Unpublished.
- [18] Lee, S. J., Chang, Y. K., Lee, H. N., & Park, K., (2003). A study on the Development of Life-Skills: Communication, Problem Solving, and Self-Directed Learning, Korean Educational Development Institute, Seoul.
- [19] Park, K. H., Kim, D. H., Kim, S. K., Yi, Y. H., Jeong, J. H., Chae, J., Hwang, J., & Roh, H., (2015). The relationships between empathy, stress and social support among medical students. *International Journal of Medical Education*, 5(6), 103-108. DOI: 10.5116/ijme.55e6.0d44.
- [20] Kim, H. J., & Sim, M. J.. (2018), Effect of a Smartphone Addition on Stress and Resilience in University Students. *The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)*, 4(1), 41-50. DOI: <https://doi.org/10.17703/JCCT.2018.4.1.41>
- [21] Kumaraswamy, N., (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students—a brief review. *International review of social sciences and humanities*, 5(1), 135-143.
- [22] Park, J. H., & Chung, S. K., (2015). The Relationship among Self-esteem, Empathy, Communication Skill and Clinical Competency of Nursing Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 16(11), 7698-7707. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.11.7698>
- [23] Suh, H., & Yang, S., (2010). Narcissism, Self-Esteem, Interpersonal Stresses, and

Psychological Stresses among Female College Students. The Korean Journal of Stress Research, 18(4), 371-378.

- [24] Park, S., & Bae, D., (2015). Differences of Social Anxiety and Stress Coping Style by Self-Efficacy in College Students. Journal of the Korean contents association, 15(10), 305-315. DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.10.305>

※ 이 논문은 부경대학교 자율창의학술연구비 (2017년)에 의하여 연구되었음.