

대학생의 자기효능감 수준에 따른 대인불안과 스트레스 대처방식 차이

Differences of Social Anxiety and Stress Coping Style by Self-Efficacy in College Students

박순주*, 배다은**
을지대학교 간호대학*, 일산백병원**

Soonjoo Park(sjpark@eulji.ac.kr)*, Daeun Bae(simon1862@naver.com)**

요약

본 연구는 대학생의 자기효능감 수준에 따른 대인불안과 스트레스 대처방식의 차이를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 자료는 2013년 5월부터 6월까지 6개 대학교에 재학 중인 대학생 400명을 대상으로 자기효능감 척도, 대인관계 불안 척도 및 스트레스 대처방식 척도를 이용하여 수집하였다. 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 기술통계, t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient로 분석하였다. 연구결과 자기효능감은 대인불안과 음의 상관관계가 있었으며 스트레스에 대한 적극적 대처와는 양의 상관관계를 보였다. 대인불안은 적극적 스트레스 대처와 음의 상관관계를 보인 반면 소극적 대처방식과는 양의 상관관계를 보였다. 그리고 자기효능감 수준에 따라 대인불안과 스트레스 대처방식에 차이를 보였으며, 자기효능감이 높은 집단은 적극적 스트레스 대처방식을 보다 많이 사용하는 것으로 나타났다. 따라서 대학생들의 자기효능감을 증진시키는 중재를 통해 대인불안을 감소시키고 적극적 대처방식의 사용을 증가시킬 수 있을 것으로 판단된다.

■ 중심어 : | 자기효능감 | 대인불안 | 스트레스 | 대처방식 |

Abstract

The purpose of this study was to investigate the differences in social anxiety and stress coping style by the college students' levels of self-efficacy. The convenience sample consisted of 400 college students in six universities. The data were collected from May to June in 2013 using the following instruments: the Self-Efficacy Scale, the Interaction Anxiousness Scale and the Ways of Coping Questionnaire. Descriptive statistics, t-test, ANOVA, and Pearson correlation coefficient were used to analyze the data using SPSS 21.0. Self-efficacy was found to have negative relation with social anxiety and positive relation with active coping style while social anxiety was negatively related to active coping style and positively to passive coping style. There were differences in social anxiety and stress coping style in accordance with the level of self-efficacy. The higher group in self-efficacy used more active coping than the lower group. The support and intervention program to increase self-efficacy would be effective in decreasing social anxiety and increasing active coping style among college students.

■ keyword : | Self-efficacy | Social Anxiety | Stress | Coping Style |

I. 서론

1. 연구 필요성

발달단계에서 대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 변화하는 과도기로서 현실적으로는 학업과정을 마치고 사회진출을 준비하는 시기에 해당한다. 이에 초점을 맞추어 청소년기와 성인기 사이에 해당하는 대략 18세에서 25세의 대학생 시기를 성인도래기로 분류하기도 하며[1], 자아정체성 탐색, 불안정성, 자기초점, 중간적 감정, 가능성 경험 등을 이 시기의 특징으로 제시하고 있다[2]. 이러한 특징을 반영하듯 실제로 대학생들은 현대 사회에서 요구되는 높은 교육수준을 충족시키기 위한 학업부담은 물론 자아정체감 확립, 장래에 대한 대비, 미래의 불확실성, 부모로부터의 독립 등 많은 스트레스 속에서 생활하고 있으며[3], 인간의 발달 과정 중에서 가장 혼란한 시기를 거친다고 할 수 있다[4].

더욱이 최근에 경제 불황에 따른 취업난의 심화 등으로 장래에 대한 불안과 스트레스를 느끼는 대학생들이 증가하면서 진로나 정서적 문제 또는 대인관계 문제 때문에 상담센터를 찾는 대학생들이 늘어나고 있다[5]. 다른 사람들에게 좋은 인상을 주기를 원하는 사람들은 자신의 인상이 목적을 달성하는데 부적절하다고 생각하면 자신이 좋은 인상을 주고 있다고 생각할 때조차도 불안하게 느끼기 때문에[6] 대인관계와 대인불안은 밀접한 관련이 있다. 그리고 대인불안은 사회적 기술이 결여되어 나타나기도 한다. 이런 사람들은 다른 사람들과의 관계 속에서 효과적으로 대응하지 못하고 대인관계에 어려움을 느끼게 된다. 이 경우 적절한 훈련을 통해 대인관계에서 효과적으로 행동할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념을 강화시킬 필요가 있다[7].

또한 사람들은 어려움에 처하거나 문제가 생겼을 때 이를 해결하기 위해 나름대로의 대처방안을 강구하게 된다. 이렇게 개인이 받을 피해를 최소화하기 위해 행하는 일련의 노력이 대처 또는 스트레스 대처이다. 대학생들은 학업수행이나 취업 등 자신이 직면하는 내적, 외적 요구를 관리하기 위해 끊임없이 인지적, 행동적 노력을 하게 된다[8]. 그러나 스트레스 상황 역시 지속적으로 변화하기 때문에 스트레스 상황에 대한 개인의

감정과 대처도 달라지며, 상담과 같은 사회적 지지 역시 이에 맞게 변화되어야 효과를 발휘할 수 있다[9]. 따라서 대학생들은 독립된 성인으로 성장하기 위해 준비하는 과정 중에 있고 이 시기의 발달 결과에 따라 성인기의 모습이 달라질 수 있기 때문에 대학생들의 대인불안이나 스트레스를 중요하게 다룰 필요가 있다.

한편 개인의 대인불안이나 스트레스 대처에 영향을 주는 요인 가운데 하나가 자기효능감이다. 자기효능감은 대인불안의 발달과 유지에 중요한 역할을 하기 때문에 대인불안의 영향력 있는 요인으로 언급되고 있다[10]. 스트레스와 관련하여서도 자기효능감은 긴장을 유발하는 사건에 대한 대처에 영향을 주는 요인으로 받아들여지고 있다[9]. 따라서 자기효능감이 대인불안이나 스트레스 대처에 미치는 영향을 파악하는 것은 적절한 사회적 지지의 개발 및 적용을 통해 대인불안과 스트레스에 대응할 수 있도록 하므로써 삶의 질 향상에 기여 할 수 있다. 그러나 자기효능감에 따른 대인불안과 스트레스 대처양식의 관계를 다루고 있는 연구가 많지 않아 이에 대한 추가적 검증이 필요하다. 나아가 대인불안과 스트레스 상황 속에서 생활하고 있는 대학생들의 자기효능감 수준을 파악하고, 자기효능감 수준에 따른 대인불안 정도와 스트레스 대처방식을 살펴보는 것은 대학생들의 발달과업 수행에 중요한 기여를 할 수 있을 것이다.

2. 연구 목적

본 연구는 대학생의 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식의 관계를 파악하고, 자기효능감 수준에 따른 대인불안과 스트레스 대처방식의 차이를 규명하는 것이다. 이를 통해 대학생들의 자기효능감 증진과 대인불안 감소를 위한 중재프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 자기효능감

자기효능감이란 개인이 주어진 상황에서 어떤 행동

을 하기 위해 필요한 동기와 인적 자원 및 행동절차를 얼마나 잘 발휘할 수 있는가에 대한 개인의 판단을 의미한다[10]. 그러나 자기효능감은 개인의 실제적 능력과는 무관하며, 특정 과제에서 실제로 유능한 사람일지라도 자신이 그 과제를 성공적으로 수행할 가능성은 낮다고 지각할 수 있다[11]. 또 사고유형, 정서, 행동 및 역할수행에 중요한 영향을 미치기 때문에 자기효능감의 지각정도에 따라 정서나 행동이 다르게 나타날 수 있다.

자기효능감이 불안에 미치는 영향을 Bandura[10]는 세 가지로 제시하였는데 먼저 사람들이 매우 가치 있다고 생각되는 상황을 접하게 되면 자기효능감이 낮은 사람은 의기소침해지고 미리부터 걱정을 하게 된다. 다음으로 낮은 사회적 자기효능감은 긍정적인 사회적 관계의 형성을 방해하고 스트레스를 다루지 못하도록 하여 사회적 상황에서의 불안을 증가시킨다. 그리고 부정적인 사고의 통제에 대한 낮은 자기효능감은 불안과 우울을 부추긴다. 따라서 자기효능감은 불안을 통제할 수 있는 자신에 대한 믿음이므로 이러한 믿음이 증가한다면 불안은 감소될 수 있을 것이다. 선행 연구에 따르면 낮은 자기효능감은 대인불안과 양의 상관관계가 있었고[12], 자기효능감이 높은 사람은 상대적으로 대인불안 정도가 낮았다[13].

자기효능감은 행동의 선택과 지속에 영향을 미치므로 자기효능감이 높은 사람은 어려운 과제를 도전으로 여기고 어려움에 직면했을 때 쉽게 포기하기 보다는 더 많은 노력을 기울이게 된다[8]. 관련 연구를 살펴보면 대학생 집단에서 자기효능감이 높을수록 스트레스 증상 정도가 낮았고[14], 스트레스 수준은 자기효능감이 낮을 때 높아지는 것으로 나타났다[15]. 이는 자기효능감과 스트레스 대처방식 관계를 통해 이해할 수 있다. 자기효능감이 낮은 집단은 소극적 대처방식을 사용하고 자기효능감이 높은 집단은 적극적 대처방식을 사용하고 있었으며[16], 대처양식이 스트레스와 불안 수준의 관계에서 중재역할을 하는 것으로 나타났다[17][18].

2. 대인불안

불안은 자신이 극복할 수 없다고 생각하는 압박하고

잠재적인 부정적 결과에 대한 걱정을 특징으로 하는 인지적, 정서적 반응을 의미하며, 대인불안은 현실 또는 상상의 사회적 상황 속에서 예상되거나 직면하는 개인적 평가로부터 기인하는 불안을 뜻한다[7]. 또한 대인불안에 대해 정신질환진단 및 통계편람(DSM-IV)에서는 “낮선 사람들에게 노출되거나 다른 사람들이 지켜볼 수 있는 하나 이상의 사회적 또는 수행적 상황에서 현저하고 지속적인 두려움을 보이며, 그런 상황에서 창피하고 당황스럽게 행동할까봐 두려워하는 것”이라고 정의하였다[19]. 즉, 대인불안은 대인관계 속에서 다른 사람이 자신을 어떻게 평가할 것인가 걱정하고 염려하는 것이라 할 수 있다. 따라서 적당한 수준의 대인불안은 과제의 수행을 돕는 사회적 기능이 있어 적응도구로 작용할 수 있지만[20] 불안수준이 과도하거나 오래 지속될 경우 대학생들의 사회생활에 부적응을 초래할 수 있다.

3. 스트레스 대처

개인이 스트레스를 지각하고 반응하는 방법에 따라 스트레스의 영향이 달라지므로, 스트레스를 다루어가는 노력인 스트레스 대처는 스트레스와 적응의 관계에서 중요한 역할을 한다[17]. 대처 노력은 당면한 사건의 인지적 평가에 대한 반응으로 이루어지고 이 반응에 의해서 상황이 변하거나 상황에 대한 느낌이 변하여 사람과 환경사이의 관계를 바꾼다면 새로운 평가가 이루어져 다시 이에 대한 대처노력을 하게 된다[8].

스트레스에 대한 대처 유형은 적극적 대처와 소극적 대처로 구분할 수 있는데 적극적 대처는 문제중심 대처와 사회적 지지 추구로 구성되는 반면 소극적 대처는 정서중심 대처와 소망적 사고로 이루어져 있다[23]. 문제중심 대처와 정서중심 대처는 서로 구별되지만 상호영향을 주기도 한다. 문제중심 대처를 사용하면 스트레스로 인해 유발된 정서적 변동을 감소시키거나 예방할 수 있다. 마찬가지로 효과적인 정서중심 대처는 스트레스를 냉정하게 검토할 수 있게 해 주기 때문에 보다 나은 문제중심 대처를 가능하게 한다[24].

관련연구를 보면 스트레스 대처방식은 개인에 따라 상황에 따라 다양한 대처방식이 사용되므로 문제중심 대처와 정서중심 대처 중 어느 것이 좋거나 나쁘다고

할 수 없다. 대처 방식의 차이는 대처의 초점이 문제 지향적이나 정서 지향적이나에 따른 차이일 뿐이며 문제 해결을 위한 노력이라는 점에서는 서로 촉진시키는 작용을 한다[8][25].

III. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 대학생들의 자기효능감과 대인불안, 스트레스 대처방식의 관계를 파악하고, 자기효능감 수준에 따른 대인불안과 스트레스 대처방식의 차이를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상

연구대상자는 D시에 소재하는 6개 대학교에 재학 중인 대학생들 가운데 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 400명의 학생들을 편의표출 하였다.

표본 크기를 결정하기 위해 G power 3.0 program을 이용하여 적정 표본수를 산정해 본 결과, 분산분석에서 유의수준 .05, 효과크기 .25, 검정력 .95, 집단수 3을 유지하기 위해 필요한 표본수는 252명이었다. 그리고 자기효능감 상·하 집단에 따른 차이검증에서 유의수준 .05, 효과크기 .5, 검정력 .95를 유지하기 위해 필요한 표본수는 210명이었다.

한편 본 연구에서는 자기효능감 수준 차이에 따른 비교를 위해 상위 및 하위 각 30%의 표본만을 사용하기 때문에 전체 표본의 60%가 최소 210명 이상이 되도록 하고 탈락률을 고려하여 표본의 크기를 결정하였다. 이러한 과정을 거쳐 표본 크기를 400명으로 산정하였으며, 자기효능감 점수 산출 후 동점자를 고려한 상위 30%(129명)와 하위 30%(124명)를 합산한 표본 수는 253명으로 적정 표본 수 기준을 충족하였다.

3. 연구 도구

3.1 자기효능감

자기효능감은 Sherer 등[18]의 자기효능감 척도를 홍혜영[26]이 번안한 도구로 측정되었다. 이 도구는 23문

항, Likert 5점 척도이고 최소 23점에서 최대 115점의 점수범위를 가지며 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Sherer 등[18]의 연구에서는 Cronbach alpha .71~.86 홍혜영[26]의 연구에서는 .86이었고 본 연구에서는 .78 이었다.

3.2 대인불안

대인불안 도구는 Leary[19]의 대인관계 불안 척도를 김남재[27]가 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 15문항 Likert 5점 척도로 4문항은 역산처리하여 최소 15점에서 최대 75점의 점수범위를 가지며 점수가 높을수록 대인불안이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Leary[19]의 연구에서는 Cronbach alpha .89, 김남재[27]의 연구에서는 .88, 본 연구에서는 .69였다.

3.3 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식 측정은 Folkman와 Lazarus[8]이 개발한 68문항의 대처방식 척도를 토대로 김정희[23]가 62문항으로, 그리고 박주영[25]이 김정희[23]의 수정 도구를 대학생에 맞게 24문항으로 수정한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 24문항, 4점 척도로 1점(전혀 사용하지 않음)에서 4점(아주 많이 사용)의 범위이다. 도구의 하위영역은 문제중심 대처 6문항과 사회적 지지 추구 6문항으로 구성된 적극적 대처방식 12문항과 정서적 대처 6문항과 심미적 사고 6문항으로 구성된 소극적 대처방식 12문항으로 이루어져 있다.

총 점수 범위는 최소 24점에서 최대 96점이며, 각 하위영역의 점수범위는 12점에서 최대 48점까지이고 점수가 높을수록 해당 대처방식을 많이 사용함을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Folkman와 Lazarus[8]의 연구에서는 Cronbach alpha .56~.85였으며, 김정희[23]의 연구에서 적극적 대처(문제중심과 사회적지지)와 소극적 대처(정서완화, 소망적 사고)에 대한 Cronbach alpha .82~.95 범위로 나타났고, 박주영[25]의 연구에서는 .62~.84 범위로 나타났다. 본 연구도구의 신뢰도는 적극적 대처방식의 Cronbach alpha .76, 소극적 대처방식의 Cronbach alpha .63, 총 스트레스 대처방식의 Cronbach alpha .61로 나타났다.

4. 자료수집

자료 수집은 2013년 5월 13일부터 6월 7일까지 D시에 소재한 6개 대학교에서 실시하였다. 자료수집을 위해 연구대상자들에게는 설문조사 실시 전에 본 연구의 목적과 익명성, 비밀보장, 자발적 참여 및 중단 가능성을 설명하였다. 그리고 수집된 자료는 연구목적으로만 활용됨을 설명한 후 연구참여 동의서에 연구 참여자의 자필서명을 받았다. 연구 참여에 동의한 대학생 408명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 이 가운데 응답이 누락되거나 불완전한 경우를 제외한 400부를 분석하였다.

5. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 자료 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식은 기술통계로 분석하였다.
- 2) 일반적 특성에 따른 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식의 차이는 t-test, one way ANOVA와 scheffe 사후검정으로 분석하였다.
- 3) 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.
- 4) 자기효능감 상·하 수준(상위 30%, 하위 30%)에 따른 대인불안과 스트레스 대처방식의 차이는 t-test로 분석하였다.
- 5) 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha로 구하였다.

III. 연구결과

1. 대상자 일반적 특성과 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식의 정도

1.1 일반적 특성

대상자는 남자가 54.5%, 여자가 45.5%였으며, 연령은 만 17세에서 26세의 범위에서 평균 19.6±2.0세였다. 전공계열은 인문계열이 45.8%로 가장 많았으며 다음으로 자연계열이 많았다. 거주형태는 부모나 친척집에서

생활하는 경우가 38%로 다소 높게 나타났으며 자취와 기숙사·하숙은 비슷한 비율을 보였다[표 1].

표 1. 대상자의 일반적 특성 (n=400)

특성	구분	N	(%)
성별	남자	218	54.5
	여자	182	45.5
연령	20세 미만	256	64.0
	20세 이상	144	36.0
	M±SD	19.6	2.0
전공	인문계열	183	45.8
	자연계열	159	39.8
	예체능계열	58	14.5
거주	기숙사 및 하숙	121	30.3
	자취	127	31.8
	부모나 친척집	152	38.0

1.2 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식 정도

대상자의 자기효능감 정도는 평균 73.1±8.8점으로 점수의 범위는 최소 49점에서 최대 103점 사이로 나타났다. 대인불안 정도는 점수 범위가 최소 18점에서 최대 56점이었으며 평균 40.0±5.8점이었다.

스트레스 대처방식은 평균 61.8±6.3점으로 나타났다. 스트레스 대처방식의 하위영역은 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 구분되는데 소극적 대처방식 점수는 평균 32.5±3.1점으로 적극적 대처방식 점수 29.3±5.0점 보다 다소 높았다[표 2].

표 2. 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식 정도 (n=400)

변수	M	SD	MIN	MAX
자기효능감	73.1	8.8	49.0	103.0
대인불안	40.0	5.8	18.0	56.0
스트레스 대처방식	61.8	6.3	41.0	87.0
- 적극적 대처방식	29.3	5.0	18.0	48.0
- 소극적 대처방식	32.5	3.1	22.0	41.0

2. 일반적 특성에 따른 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식의 차이

자기효능감(t=-7.09, p<.001)과 대인불안(t=2.33, p=.020)은 연령에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 스트레스 대처방식은 성별(t=-1.97, p=.050), 연령

표 3. 일반적 특성에 따른 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식의 차이

(n=400)

구분	N	자기효능감				대인불안				스트레스 대처방식				적극적 대처방식				소극적 대처방식				
		M	SD	t or F	p	M	SD	t or F	p	M	SD	t or F	p	M	SD	t or F	p	M	SD	t or F	p	
성별																						
- 남자	218	73.8	9.1	1.57	.117	40.2	6.1	.73	.465	61.3	6.1	-1.97	.050	29.2	5.0	-.46	.644	32.0	2.9	-.331	.001	
- 여자	182	72.4	8.3			39.8	5.6			62.5	6.5			29.5	5.1			33.0	3.2			
연령																						
- 20세 미만	256	70.9	8.1	-7.09	<.001	40.6	5.5	2.33	.020	60.8	6.0	-4.56	<.001	28.3	4.7	-5.56	<.001	32.5	3.0	-0.38	.701	
- 20세 이상	144	77.0	8.6			39.1	6.3			63.7	6.5			31.1	5.0			32.6	3.2			
전공																						
- 인문계열	183	3.2	0.3	1.19	.306	2.6	0.4	.94	.391	62.6	5.1	2.32	.100	29.8	4.1	1.68	.187	32.7	2.8	1.19	.305	
- 자연계열	159	3.2	0.4			2.7	0.4			61.3	7.1			29.0	5.8			32.2	3.1			
- 예체능계열	58	3.1	0.4			2.7	0.4			61.1	7.4			28.7	5.3			32.4	3.8			
거주유형																						
- 기숙사·하숙 ^a	121	71.5	8.6	4.12	.017	39.9	6.2	2.73	.067	59.9	6.1	8.91	<.001	28.0	4.9	6.81	.001	31.9	2.7	5.37	.005	
- 자취 ^b	127	73.1	7.7		a<c	41.0	5.2			62.8	6.1		a<b,c	29.7	4.7		a<b,c	33.1	3.3		a<b	
- 부모·친척 ^c	152	74.5	9.5			39.4	6.0			62.6	6.4			30.1	5.2			32.5	3.1			

(t=-4.56, p<.001), 거주유형(F=8.91, p<.001)에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다[표 3].

스트레스 대처방식의 하위영역별로 살펴보면 적극적 대처방식은 20세 미만 집단이 20세 이상 집단 보다 (t=-5.56, p<.001) 더 적게 사용하였으며, 거주형태별로는 기숙사·하숙 집단이 자취나 부모·친척집 거주 집단 보다 더 적게 사용하는 것으로 나타났다(F=6.81, p=.001). 소극적 대처방식은 여자가 남자보다(t=-3.31, p=.001), 자취 집단이 기숙사·하숙 집단 보다(F=5.37, p=.005) 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

3. 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식의 상관관계

대상자의 자기효능감은 대인불안과 유의한 음의 상관관계(r=-.475, p<.001)가 있었고, 적극적 대처방식과는 유의한 양의 상관관계(r=.593, p<.001)를 보였다. 대인불안의 경우 스트레스 대처방식 가운데 적극적 대처방식과 유의한 음의 상관관계(r=-.137, p=.006)를 나타내었으며 소극적 대처방식과는 유의한 양의 상관관계가 있었다(r=.219, p<.001)[표 4].

표 4. 자기효능감, 대인불안, 스트레스 대처방식의 상관관계

범주 수	자기효능감		대인불안		스트레스 대처방식		적극적 대처방식		소극적 대처방식
	r	p	r	p	r	p	r	p	r
자기효능감	1								
대인불안	-.475	<.001	1						
스트레스 대처방식	.485	<.001	-.002	.970	1				
- 적극적 대처방식	.593	<.001	-.137	.006	.877	<.001	1		
- 소극적 대처방식	.028	.573	.219	<.001	.620	<.001	.168	.001	1

4. 자기효능감 수준에 따른 대인불안과 스트레스 대처방식의 차이

자기효능감 수준에 따른 대인불안과 스트레스 대처방식에서 차이가 있는지 검증하기 위해 먼저 자기효능감 수준에 따라 상위 집단과 하위 집단으로 구분하였다. 자기효능감의 평균값을 산출한 후 평균값보다 높은 상위 30%를 자기효능감 상위 집단으로, 평균값보다 낮은 하위 30%를 자기효능감 하위 집단으로 나누었다.

대인불안은 자기효능감 수준에 따라 유의한 차이가 있었는데(t=8.13, p<.001) 자기효능감 수준이 낮은 대상자의 대인불안이 더 높게 나타났다. 스트레스 대처방식은 자기효능감 수준에 따라 유의한 차이가 있었다(t=-9.31, p<.001). 하위 영역 중 적극적 대처방식은 자기효능감 수준에 따라 유의한 차이가 있었으며

($t=-12.08, p<.001$) 자기효능감이 높은 대상자들이 적극적인 대처방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 반면에 소극적 대처방식은 자기효능감 수준에 따라 유의한 차이가 없었다[표 5].

표 5. 자기효능감 수준에 따른 대인불안과 스트레스 대처방식의 차이 (n=253)

범주 수	자기효능감			t	p
	수준	M	SD		
대인불안	상(n=129)	37.3	6.0	8.13	(<.001)
	하(n=124)	43.2	5.4		
스트레스 대처방식	상(n=129)	65.8	5.9	-9.31	(<.001)
	하(n=124)	58.8	6.1		
- 적극적 대처방식	상(n=129)	33.0	4.3	-12.08	(<.001)
	하(n=124)	26.2	4.7		
- 소극적 대처방식	상(n=129)	32.8	3.2	-0.51	.612
	하(n=124)	32.6	3.0		

IV. 논의

연구 대상자들의 자기효능감 수준은 5점 만점 기준 평균 3.2점으로 나타났다. 이는 대학생들을 대상으로 한 선행연구들[14][28][29]과 유사한 수준으로 자기효능감 증진을 위한 중재 프로그램의 도입 여지를 확인할 수 있다.

변수들 간의 관계에서 자기효능감이 대인불안과 관계가 있으며, 자기효능감 하위집단의 대인불안이 상위 집단 보다 높게 나타난 점을 고려하면 자신에 대한 믿음과 기대의 한 부분인 자기효능감은 사회적 상황 속에서 개인적 평가로부터 기인하는 대인불안의 발달과 유지에 영향을 미치고 있음을 재확인 할 수 있다. 이를 통해 대학생들의 자기효능감을 증진한다면 대인불안 감소에 긍정적 영향을 기대할 수 있을 것이다.

스트레스 대처 방식과 관련하여 자기효능감은 적극적인 대처방식과는 관계가 있었으나 소극적 대처방식과는 관계가 없었다. 이러한 결과는 자기효능감이 대인불안이나 스트레스 대처 전략에 대한 평가에 영향을 미치는 개인적 자원[10][16]이며 낮은 자기효능감이 높은 대인불안과 관계가 있다고 한 선행연구 결과[12]를 지지하는 것이다. 또 자기효능감 상·하 집단 비교에서도 상위집단은 하위집단보다 적극적 대처를 더 많이 사용

하였으나 소극적 대처의 경우 상·하 집단 사이의 차이가 없었다. 이는 자기효능감이 적극적 인지 대처나 적극적 행동 대처와 유의한 양의 상관관계를 보인 반면 소극적 대처에 해당하는 회피대처와는 유의한 상관관계가 없다고 한 선행연구[31] 결과와 동일한 맥락이다. 자기효능감이 적극적 대처와만 관계가 있다는 점에서 자기효능감은 행동을 얼마나 잘 할 수 있는가에 대한 개인의 판단을 의미하기 때문에 개인의 성격에 영향을 받는 정서중심의 대처와 소망적 사고에는 영향력이 없는 것으로 이해할 수 있다. 또한 자기효능감과 적극적 대처의 연관성은 두 변수의 개념적 유사성에서 기인한 것으로도 볼 수 있다. 자기효능감은 어떤 상황에서 적절한 행동을 할 수 있다는 기대와 신념[10]으로 주변사람들에게 지지를 요청하고 적극적으로 문제해결을 위해 노력하는 적극적 대처[8]와 상통하는 개념으로 볼 수 있다.

자기효능감 상·하 집단이 사용하는 대처방식의 차이에서 흥미로운 점은 상위집단의 경우 적극적이거나 소극적 대처방식을 모두 비슷한 수준으로 사용하고 있는 반면, 하위집단은 소극적 대처는 상위집단과 비슷한 수준이었으나 적극적 대처의 사용수준은 낮았다. 대처방식이 적극적이든 소극적이든 문제해결을 위한 노력이라는 측면에서 서로 촉진시키는 작용을 한다는[8][25] 관점에서 보면 자기효능감 상위집단은 하위집단보다 더 효율적으로 스트레스 대처방식을 사용하고 있음을 알 수 있다. 따라서 자기효능감 증진을 위한 중재 프로그램의 개발 및 적용 시 자기효능감 하위집단의 적극적 대처를 개발하는데 초점을 맞춘다면 보다 높은 효과를 기대할 수 있을 것이다.

대인불안과 대처방식 사이의 관계에서 대인불안은 적극적 대처방식 및 소극적 대처방식 모두와 관계가 있었다. 이는 사용도구의 차이는 있으나 적극적 대처방식은 불안을 낮추고 소극적 대처방식은 불안을 증가시키는 효과가 있다고 보고한 연구[30]나 적극적 대처를 사용할수록 그리고 소극적 대처를 적게 사용할수록 대인불안을 낮게 느낄 가능성이 있다는 연구들[13][31]과 유사한 결과이다. 이를 통해 스트레스 대처를 위한 중재 프로그램이 문제중심의 대처나 사회적 지지추구와 같

은 적극적 대처 전략을 활용에 중점을 두어야 할 것이다.

연구변수들과 대상자들의 일반적 특성의 관계는 다양하게 나타났다. 자기효능감 수준을 대상자의 일반적 특성에 따라 분석한 결과 성별에 따라서는 차이를 보이지 않았으나 연령 집단에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그러나 선행연구를 보면 성별, 연령과 자기효능감의 관계는 대상자 유형과 연구분야에 따라 다양하게 나타나고 있어[29] 이에 대한 추가 연구가 필요할 것으로 판단된다. 거주형태와 관련하여서는 부모나 친척집에 거주하는 학생들이 혼자 사는 학생들보다 자기효능감이 높았다. 이는 주변 사람들의 사회적 지지가 자기효능감과 양의 상관관계를 갖는다고 보고한 선행연구[13]의 결과를 반영하는 것으로 부모나 친척과 함께 거주하는 학생들의 경우 동거인으로부터 지지를 받을 수 있기 때문으로 판단된다. 그러나 독립생활을 하는 경우가 가족과 함께 사는 경우보다 자기효능감이 더 높다는 선행연구[28]도 있어 가족 등 동거인의 유무와 자기효능감과의 관계에 대해서는 추가적인 검증이 필요한 것으로 보인다.

본 연구에서 대인불안 점수는 중간정도의 수준을 보였으며, 한국 대학생과 외국 대학생의 대인불안 수준을 비교한 선행연구들[21][22]의 결과와 비교할 때 본 연구 대상자들의 대인불안 수준은 미국 대학생들과는 비슷하였으나 일본 대학생들 보다는 낮게 나타났다. 이러한 맥락에서 대인불안 수준을 해석할 때 대상자 집단이나 문화적 특성 등의 영향을 함께 고려해야 할 것으로 보인다. 연령에 따른 차이를 살펴보기 위해 본 연구대상자의 평균 연령인 20세를 기준으로 상·하 집단을 비교한 결과 20대 미만 집단이 20대 이상 집단 보다 대인불안 수준이 더 높았다. 이는 청소년기가 성인기보다 대인불안 정도가 더 높다고 한 연구[32]를 고려할 때 청소년기에서 성인기로 가는 과도기에 속한 대학생들의 대인불안 정도는 동일한 대학생 집단이라 하더라도 연령에 따라 혼재된 양상으로 나타날 수 있다. 따라서 대학생을 위한 대인불안 관련 중재 제공시 연령에 따른 차이도 고려할 필요가 있을 것이다.

스트레스 대처방식은 여학생들이 남학생들보다 소극적 대처방식을 더 많이 사용하였으며, 적극적 대처방식

의 사용에서는 성별의 차이가 없었다. 이는 여학생들이 남학생들보다 적극적 대처방식을 더 많이 사용하였으며, 소극적 대처방식의 사용에서는 성별 차이가 없었던 선행연구[33]와는 상이한 결과이다. 그러나 두 결과 모두 성별에 따른 스트레스 대처방식 사용의 차이를 지지하고 있으며, 여학생의 경우 스트레스를 다루어 가려는 노력을 남학생보다 더 많이 하는 것으로 이해할 수 있다. 그리고 연령의 경우 평균연령 이상 집단이 적극적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이는 고등학생[34]을 대상으로 한 연구에서 스트레스 대처방식은 연령에 따라 차이가 있었지만 직장인을 대상으로 한 연구[35]에서 차이가 있었던 결과를 고려할 때 연령에 따라 스트레스를 다루는 대처능력이 다르다는 것을 알 수 있다. 따라서 스트레스 대처전략 개발 시 성별이나 연령에 대한 고려가 있어야 할 것이다.

거주형태 측면에서는 자취를 하거나 부모·친척과 함께 거주하는 학생들이 적극적 대처방식을 더 많이 사용하였으며 자취를 하는 학생들이 기숙사·하숙 학생들보다 소극적 대처방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 즉, 자취하는 학생들은 적극적 및 소극적 대처방식을 많이 사용하는 경향을 보였다. 이는 혼자 생활하는 상황에서 발생하는 문제들을 해결하기 위해 다양한 대처방식을 사용하고 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 대학생들이 스트레스 대처를 위해 가족, 선배, 친구 등의 지지, 도움을 사용하는 사회적 지지추구를 많이 사용한다는 연구[36]와도 같은 맥락으로 이해된다.

이상의 결과를 종합하면 발달단계상 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기에 해당하는 대학생들이 건강한 사회생활을 할 수 있도록 대인불안을 감소시키고 스트레스에 적절하게 대응할 수 있도록 도움 필요가 있다. 특히 대학생들을 위한 중재 시 자기효능감이 높은 학생들의 경우 대인불안이 낮고 적극적인 스트레스 대처를 더 많이 하는 점을 고려하면 자기효능감 증진을 위한 중재 또는 지지 프로그램이 대학생의 대인불안 감소와 스트레스 대처에 긍정적 영향을 기대할 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 어떤 상황에서 적절한 행동을 할 수 있다는 기대와 신념인 자기효능감 수준에 따라 대학생들의 대인불안 정도와 사용하는 스트레스 대처방식에 차이가 있는지를 규명하기 위해 시행하였다. 연구결과 자기효능감이 높은 집단은 자기효능감이 낮은 집단보다 대인불안 정도가 낮았고, 적극적 대처방식을 사용하는 것으로 나타났다. 특히 자기효능감이 높은 경우 스트레스에 대한 적극적 대처 방법을 보다 많이 사용하는 특성을 보이므로 대학생들의 자기효능감을 증진시킬 필요가 있다. 따라서 학교 또는 가족 내에서 자기효능감 수준을 높일 수 있는 지지나 중재 프로그램이 제공된다면 대학생들의 대인불안 감소와 스트레스 대처에 긍정적 효과를 기대할 수 있을 것이다.

본 연구는 일 지역 대학생들을 대상으로 실시하여 연구결과와 일반화에 제한점이 있으므로 여러 지역 대학생들에게 확대 적용하여 분석할 필요가 있다. 또한 본 연구에 사용된 대인불안과 스트레스 대처방식 도구의 신뢰도가 상대적으로 낮게 나타났으므로 추후연구에서는 도구에 대한 요인분석을 실시하거나 신뢰도가 높은 도구를 사용할 것을 제언한다.

참 고 문 헌

[1] J. J. Arnett, "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties," *American Psychologist*, Vol.55, No.5, p.469, 2000.

[2] J. L. Gibbons and B. K. Ashdown, "Emerging Adulthood: The Dawning of a New Age," *PsycCritiques*, Vol.51, No.35, Article 3, 2006.

[3] 한주리, 남궁은정, "커뮤니케이션 능력 및 의사소통의 양과 질에 따른 대학생의 스트레스와 스트레스 대처의 차이", *아동학회지*, 제29권, 제1호, pp.325-337, 2008.

[4] 김노은, "대학생의 스트레스, 탄력성, 삶의 질의 관계", *청소년복지연구*, 제13권, 제4호, pp.1-19, 2011.

[5] 주간경향, "뚝뚝, 고민 상담하러 왔는데요", *주간경향*, 제1119호, 2015.

[6] M. R. Leary and R. M. Kowalski, *Social anxiety*, Guilford Press, 1995.

[7] B. R. Schlenker and M. R. Leary, "Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model," *Psychological bulletin*, Vol.92, No.3, p.641, 1982.

[8] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer Publishing Company, 1984.

[9] S. Folkman and R. S. Lazarus, "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*, Vol.48, No.1, pp.150-170, 1985.

[10] A. Bandura, "Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change," *Psychological review*, Vol.84, No.2, pp.191-215, 1977.

[11] P. Muris, "Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample," *Personality and Individual Differences*, Vol.32, pp.337-348, 2002.

[12] J. E. Maddux, L. W. Norton, and M. R. Leary, "Cognitive components of social anxiety: An investigation of the integration of self-presentation theory and self-efficacy theory," *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.6, No.2, pp.180-190, 1988.

[13] 신노라, 안창일, "성인 애착 유형과 자기개념, 효능감, 대처 양식, 사회적지지 수준과 대인불안의 관계", *한국심리학회지: 임상*, 제23권, 제4호, pp.949-968, 2004.

[14] 한금선, "대학생의 자기효능감, 건강증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계", *대한간호학회지*,

- 제35권, 제3호, pp.585-592, 2005.
- [15] 김남희, 이혜순, "청소년의 자기효능감 및 셀프 리더십이 스트레스에 미치는 영향", 한국콘텐츠학회논문지, 제15권, 제1호, pp.211-220, 2015.
- [16] E. Cicognani, "Coping strategies with minor stressors in adolescence: relationships with social support, self efficacy, and psychological well being," *Journal of Applied Social Psychology*, Vol.41, No.3, pp.559-578, 2011.
- [17] 최미경, 조용래, "생활 스트레스와 지각된 불안 통제감 및 대처양식이 대학생의 불안에 미치는 영향", 한국 심리학회지: 임상, 제24권, 제2호, pp.281-298, 2005.
- [18] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs, and R. W. Rogers, "The self-efficacy scale: Construction and validation," *Psychological Reports*, Vol.51, No.2, pp.663-671, 1982.
- [19] M. R. Leary, "Social anxiousness: The construct and its measurement," *Journal of Personality Assessment*, Vol.47, No.1, pp.66-75, 1983.
- [20] T. Widiger, *Social anxiety, social phobia, and avoidant personality in W. R. Crozier and L. E. Alden (Eds), International handbook of social anxiety: concepts, research and interventions relating to the self and shyness*, Chichester: Wiley, 2001.
- [21] 조선영, 이누미야 요시유키, 한성열, 목춘유, "한일대학생의 대인불안 규정요인의 비교:공적자기 의식, 자아존중감, 정을 중심으로", 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제19권, 제1호, pp.1-12, 2005.
- [22] 이지은, 성동규, "페이스북 이용과 대인네트워크 변화에 대한 한·미 문화 간 비교 연구", 사회과학연구, 제24권, 제1호, pp.257-281, 2013.
- [23] 김정희, *지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용*, 서울대학교 대학원, 박사학위논문, 1987.
- [24] H. S. Friedman and R. C. Silver, *Foundations of Health Psychology*, Oxford University Press, 2006.
- [25] 박주영, *A·B 성격유형·자아정체감·스트레스 대처간의 관계연구*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 1995.
- [26] 홍혜영, *완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구*, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1995.
- [27] 김남재, "대인불안의 측정에 대한 연구", 한국심리학회지: 임상, 제14권, 제1호, pp.73-81, 1995.
- [28] 송소현, 장윤경, 김주형, "대학생의 통제감, 사회 비교추구성향 및 자기효능감이 건강행위에 미치는 영향", 한국보건간호학회지, 제23권, 제1호, pp.27-39, 2009.
- [29] S. Park, H. O. Kim, K. O. An, and Y. Lee. "Relation between Appearance Satisfaction and Self-efficacy in College Students", 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제7호, pp.271-280, 2014.
- [30] 정동화, "대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과", 교육문제연구, 제33호, pp.221-244, 2009.
- [31] 허재홍, "사회불안 발생과정에 자기효능감과 체험회피가 미치는 영향 - 대학생 집단을 대상으로", 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제20권, 제4호, pp.1173-1189, 2008.
- [32] M. B. Stein, M. Fuetsch, N. Müller, M. Höfler, R. Lieb, and H. U. Wittchen, "Social anxiety disorder and the risk of depression: a prospective community study of adolescents and young adults," *Archives of General Psychiatry*, Vol.58, No.3, pp.251-256, 2001.
- [33] 이창식, 김윤정, "스트레스에 대한 대처전략의 중재효과: 남녀대학생의 차이를 중심으로", 한국청소년연구, 제40호, pp.183-213, 2004.
- [34] 서지영, 김미예, "고등학생의 스트레스와 신체증상 및 대처방식", 아동간호학회지, 제12권, 제4호, pp.470-477, 2006.

- [35] 김혜숙, 최은영, 김성민, "호남 지역 일부 직장인의 직무스트레스와 스트레스 대처방식의 관계", 스트레스연구, 제19권, 제2호, pp.147-154, 2011.
- [36] 김남선, 이규은, 권미경, 김혜원, "대학생의 스트레스 대처방식과 강인성", 기본간호학회지, 제14권, 제2호, pp.239-247, 2007.

저 자 소 개

박 순 주(Soonjoo Park)

정회원



- 2001년 8월 : 연세대학교 대학원 간호학과(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 을지대학교 간호학과 조교수

<관심분야> : 성인간호, 간호교육, 건강증진

배 다 은(Daeun Bae)

준회원



- 2015년 2월 : 을지대학교 간호학과(간호학사)
- 2015년 현재 : 일산백병원 간호사

<관심분야> : 심혈관질환자 관리, 만성질환자 관리