

# 대학생의 스트레스 대처방식이 학업·취업 스트레스에 미치는 영향

신 동 우(경희대 석사) · 유 계 숙(경희대 교수)

대학생은 독립이라는 발달과업을 맞음과 동시에, 다양한 외부적 환경요인들로 스트레스를 경험한다. 대학생에게 스트레스는 피할 수 없는 부분이며, 그러므로 스트레스 상황에 효율적으로 적응할 수 있는 대처방식 탐색에 주목할 필요가 있다. 따라서 본 연구는 대학생의 스트레스 대처방식의 전반적 경향을 알아보고, 스트레스 대처방식이 대학생의 대표적인 스트레스인 학업 스트레스와 취업 스트레스에 미치는 영향을 알아보았다.

본 연구의 주요변인들에 영향을 미칠 수 있는 대학교의 특성을 통제하고자 ‘2011 아시아 대학평가(조선일보, 2011.5.23)’의 국내대학 순위와 ‘2011년 중앙일보 대학평가 종합순위(중앙일보교육개발연구소, 2011)’에 근거하여 조사대상 대학을 상위권 학교집단과 비상위권 집단으로 구분하여, 서울시 소재의 4년제 사립대 10개 학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 조사시점 현재 부모 양측이 생존해 있으며, 초혼을 유지(이혼, 재혼, 사별, 별거의 경우는 제외함)하고 있는 가정의 자녀로 연구대상을 한정하였고, 이 중 누락 및 불성실하게 응답한 자료를 제외한 427명(남 213명, 여 214명)의 자료를 최종분석에 이용하였다. 선행연구들(신혜진, 2002; 조한익, 2000)을 바탕으로 사회적 지지추구, 문제해결중심, 자기위로능력, 회피중심, 정서중심 대처의 다섯 가지 하위 변인으로 재구성한 스트레스 대처방식 척도를 사용하였으며, 학업 스트레스 측정에는 Schaufeli 등(2002)의 MBI-SS(Maslach burnout inventory-student survey)척도를 변안하여 사용하였고, 취업 스트레스는 정의석(2001)에 의해 개발된 척도를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 자료 분석은 SPSS프로그램을 사용하여 t-test, 상관분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생들은 학업이나 취업과 관련하여 스트레스를 받는 상황에서 전반적으로 스트레스 대처방식을 사용하고 있었으며, 주로 문제해결중심 대처( $M=2.90$ ,  $SD=.38$ ), 자기위로( $M=2.89$ ,  $SD=.41$ ), 사회적 지지추구( $M=2.83$ ,  $SD=.47$ )를 사용하는 반면, 정서중심 대처( $M=2.29$ ,  $SD=.51$ )나 회피중심 대처방식( $M=2.28$ ,  $SD=.41$ )은 비교적 사용하지 않는 경향을 보였다. 그리고 성별에 따라 사회적 지지추구( $t=-2.932$ ,  $p<.01$ ), 자기위로 능력( $t=2.422$ ,  $p<.05$ ), 정서중심 대처방식( $t=3.774$ ,  $p<.001$ )에서 유의미한 차이를 보였으며, 학교집단에 따라서는 회피중심 대처( $t=-2.295$ ,  $p<.05$ )와 정서중심 대처방식( $t=-2.702$ ,  $p<.01$ )에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 대학생들은 회피중심 대처방식을 많이 사용할수록 학업 스트레스가 높은 것으로 나타났다( $\beta=.249$ ,  $p<.001$ ). 셋째, 대학생들은 자기위로를 많이 할수록 취업스트레스가 낮아지며, 정서중심대처를 많이 사용할수록 취업 스트레스가 높아지는 것으로 나타났다( $\beta=.360$ ,  $p<.001$ ). 기존의 연구들과 같이 전반적인 생활 스트레스나 일반 스트레스 속에 포함된 하위요인이 아닌 학업 및 취업 스트레스를 별개의 변인으로 다루고, 대학생 발달과정에 맞는 측정도구들을 선정하여 소개 했다는 점에서 연구적 측면의 의의를 가지며, 대학생 대상의 학업 스트레스와 취업 스트레스 상담 및 교육 등에 정보를 제공했다는 점에서 본 연구의 의의를 찾고자 한다.