

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.5.335

JCCT 2023-9-40

대학생의 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성이 자기효능감에 미치는 영향

The Effects of Learning Flow, Academic Stress and Resilience on Self-efficacy of University Students

윤숙자*, 변은경**

Suk Ja Yoon*, Eun Kyung Byun**

요약 본 연구는 대학생을 대상으로 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성이 자기효능감에 미치는 영향을 확인하기 위해 시도되었다. 본 연구는 B, G시의 대학생 304명을 대상으로 하였다. 자료분석은 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 기술통계, t-test, ANOVA, 피어슨 상관계수, 다중회귀분석으로 분석하였다. 대상자의 자기효능감 평균 3.14±0.62점이었고, 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이는 성별($t=-2.533, p=.012$), 전공만족도($F=5.687, p=.004$)에서 유의한 차이를 나타냈다. 대상자의 자기효능감은 학습몰입($r=.574, p<.001$), 회복탄력성($r=.525, p<.001$)과 정적상관관계를 나타냈고, 학업스트레스($r=-.262, p<.001$)와 부적상관관계를 나타냈다. 대상자의 회복탄력성은 학습몰입($r=.325, p<.001$)과 정적상관관계를 나타냈고, 학업스트레스($r=-.291, p<.001$)와 부적상관관계를 나타냈다. 학습몰입은 학업스트레스($r=-.211, p<.001$)와 부적상관관계를 나타냈다. 대상자의 자기효능감에 영향을 미치는 요인은 학업몰입($\beta=.442, p<.001$), 회복탄력성($\beta=.363, p<.001$)으로 확인되었고, 설명력은 45.6%로 나타났다. 따라서 대학생의 자기효능감을 향상시키기 위해 학습몰입과 회복탄력성을 향상시킬 수 있는 교육 및 프로그램 개발과 적용이 필요하다.

주요어 : 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성, 자기효능감, 간호대학생

Abstract This study was attempted to confirm the effects of learning flow, academic stress, and resilience on self-efficacy in college students. This study targeted 304 university students in B and G cities. Data analysis was analyzed by descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression analysis using the SPSS 22.0 program. The average self-efficacy of the subjects was 3.14±0.62 points, and the difference in self-efficacy according to general characteristics was significant in gender($t=-2.533, p=.012$) and satisfaction with major($F=5.687, p=.004$). Self-efficacy of the subjects was positive correlation with learning flow($r=.574, p<.001$), resilience($r=.525, p<.001$), and negative correlation with academic stress($r=-.262, p<.001$). Resilience of the subjects showed positive correlation with learning flow($r=.325, p<.001$) and negative correlation with academic stress($r=-.291, p<.001$). Learning flow showed negative correlation with academic stress($r=-.211, p<.001$). Factors influencing the self-efficacy of the subjects were identified as academic commitment ($\beta=.442, p<.001$) and resilience ($\beta=.363, p<.001$) and the explanatory power was 45.6%. Therefore, in order to improve college students' self-efficacy, it is necessary to develop and apply education and programs that can improve learning flow and resilience.

Key words : Academic Stress, Learning Flow, Resilience, Self-efficacy

*정회원, 경주대학교 사회복지학과 초빙교수 (제1저자)
**정회원, 경남정보대학교 간호학과 부교수 (제2저자)
접수일: 2023년 7월 30일, 수정완료일: 2023년 8월 27일
게재확정일: 2023년 9월 5일

Received: July 30, 2023 / Revised: August 27, 2023

Accepted: September 5, 2023

*Corresponding Author: byunek@hanmail.net

Dept. of Nursing, Kyungnam College of Information & Technology, Korea

1. 서 론

1. 연구의 필요성

대학생은 청소년 후기에서 성인기로 넘어가는 과도기로 성인으로서의 역할을 감당하기 위한 다양한 과업을 완수해야 한다. 이러한 과업으로는 안정된 정체감의 확립과 부모로부터의 심리적 독립, 개인적 가치와 목표의 설정, 사회적 적응, 진로의 결정, 취업에 대한 준비 등이다[1]. 이로 인해 대학생들은 급속히 변화하고 있는 사회 속에서 자아정체성 확립, 정서적 독립, 불확실한 미래, 경쟁 등으로 인해 많은 부담을 느끼며 살아가고 있다[2]. 또한 대학생은 인생의 과도기적 특성으로 인해 학업과 관련된 광범위한 지식습득과 관련된 문제, 경쟁적인 압박, 시간관리 기술 부족 등의 스트레스를 경험하고 있다[3].

대학생들이 대학생활 뿐만 아니라 자신의 인생을 보다 만족하고 성공적으로 이끌어 나가기 위해서는 자기효능감이 필요하다. 자기효능감은 특수한 과제를 성공적으로 수행할 수 있을지에 대한 개인의 자신감 혹은 신념으로 단순한 능력의 획득이 아니라 다양한 환경에서 그 능력을 효율적으로 발휘할 수 있도록 함으로써 개인의 적응을 예측해주는 개인내적 변수이다[4]. 학업성취에 직간접적으로 영향을 미치는 자기효능감은 학생 스스로 학습에 의미를 부여하고 자율적이면서도 적극적으로 학습을 수행하며 효과적으로 학습을 완수할 수 있다는 자신감을 부여하고[5], 사회변화뿐만 아니라 기술변화에도 능동적이고 적극적으로 대처해야 하기 때문에 스스로 학습하는 능력의 함양은 필수적이라 할 수 있다[6]. 또한 자기효능감이 높은 경우 자신의 직무에 효과적으로 대처하며 목표 성취를 위해 끊임없이 노력하고[4] 자기효능감이 높으면 다양한 환경에서 힘든 상황에 잘 대처하고 성취하고자 하는 목표를 성공적으로 달성할 수 있다는 자신의 전반적 능력에 대한 확신을 가지며, 자신에 대한 신념을 신뢰하고 유능성을 발휘하여 효율적이고 적극적으로 대학생활능력을 향상시키며 나가는 것으로 나타났다[7].

대학생의 자기효능감과 관련된 요인으로 학습몰입이 있다. 학습몰입은 학습과정에 집중할 때 나타나는 최적의 심리상태로, 학습자가 과제나 활동을 해결하기 위해 완전히 몰두하여 학업성취에 있어 최적의 기능을 수행하는 상태를 뜻한다[8]. 학습몰입은 단순히 학습에 집중

하는 시간만이 아닌 학업에 대한 즐거움과 성취감을 동반하며 학습자가 지속적으로 학업을 수행할 수 있는 동기를 부여한다[9]. 대학생을 대상으로 한 연구에서 학업적 자기효능감과 학습몰입이 상관관계를 나타낸 결과[10]를 통해 자기효능감에 영향을 미치는 요인으로 학습몰입을 고려할 필요가 있다.

학업스트레스는 학업으로 인해 유발되는 부적응 심리상태, 즉 학생들이 학업으로 인하여 긴장, 근심, 우울, 초조감 등의 심리를 경험하는 정도를 말한다[11]. 학업에 대한 긍정적인 스트레스는 학업의 효과를 증진시킬 수 있는 작용을 하지만, 지나친 스트레스는 학업소진과 전반적인 대학생활의 적응에 부정적인 영향을 미칠 수도 있을 것이다[12]. 대학생을 대상으로 한 연구에서 자기효능감은 학업스트레스와 부적상관관계를 나타낸 결과[13]를 통해 대학생의 자기효능감과 학업스트레스의 관련성을 확인하여 학업스트레스를 조절하고 자기효능감을 향상시킬 수 있는 중재방안을 마련할 수 있을 것이다.

자기효능감에 관련된 다른 요인으로 회복탄력성이 있다. 회복탄력성은 개인이 외부 환경에 유연하게 적응하고 성장할 수 있도록 돕고 감정을 조절하는 내적인 힘이다[14]. 또한 회복탄력성은 대학생들이 자신에게 닥치는 역경과 어려움을 극복하고 환경에 적응하여 성장하는 능력으로 타고난 기질적 특성이 아니라 개인과 환경의 역동적 상호작용을 통해 점진적으로 형성되는 것이고 교육이나 훈련을 통해 향상시킬 수 있는 개인의 능력이다[15]. 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 회복탄력성이 높을수록 자기효능감이 높은 것으로 확인되었고[16], 회복탄력성이 높은 사람일수록 자신의 실수를 잘 알아차리고 실수를 두려워하지 않고 도전적으로 새로운 시도를 하는 것으로 나타났다[17]. 대학에서의 성공적인 적응과 만족도에 회복탄력성이 관련성을 나타낸 연구결과[18]를 통해 자기효능감을 증진하기 위해 회복탄력성을 고려할 필요가 있다.

이에 본 연구는 대학생을 대상으로 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성이 자기효능감에 미치는 영향을 확인하여 자기효능감을 증진시킬 수 있는 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

2. 연구의 목적

본 연구는 대학생을 대상으로 자기효능감의 정도를

확인하고, 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성이 자기 효능감에 미치는 영향을 확인하기 위함이다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생을 대상으로 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성이 자기효능감에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 2023년 5월 8일에서 6월 10일까지 자료를 수집하였다. 자료수집을 위하여 B, G시에 소재한 2개 대학교에 연구의 목적과 절차를 설명하여 허락을 받았다. 대학생을 대상으로 연구목적 및 연구참여자의 권리, 익명성 보장 등을 설명하고, 참여자를 모집하였다. 자료수집은 참여하는 도중에도 참여를 원하지 않을 경우에는 언제든지 철회할 수 있음을 설명하고, 동의서에 서명한 참여자를 대상으로 설문지를 작성하도록 하였다.

본 연구를 위해 320개의 설문지를 배부하여 308부를 회수하였고 이 중 불성실한 응답을 한 4부를 제외한 304부를 최종 분석에 사용하였다.

3. 연구도구

1) 학습몰입

학습몰입을 측정하기 위하여 Csikszentmihalyi[8]의 몰입개념에 기초하여 Kim 등[19]이 학습상황에 적합하게 개발한 성인용 학습몰입 척도를 사용하였다. 이 도구는 도전과 기술, 명확한 목표, 구체적 피드백, 행동-지각 일치, 과제집중, 통제감, 자의식 상실, 변형된 시간각각이 각각 3문항씩, 자기목적적 경험 5문항 등 총 29문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 학습몰입이 높은 것을 의미한다. Kim 등[19]의 연구에서 각 요인별 Cronbach's α 는 .65-.90이었고, 본 연구에서 Cronbach α 는 .95였다.

2) 학업스트레스

학업스트레스를 측정하기 위하여 Schaufeli 등[20]에 의해서 개발된 MBI-SS(Maslach Burnout Inventory-Student Survey) 척도를 Shin, Yoo[21]가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 정서소진(exhaustion) 5문항, 냉

소주의(cynicism) 4문항, 효능감 감소(professional efficacy) 6문항의 총 15문항, 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 학업스트레스가 높은 것을 의미한다. Shin, Yoo[21]의 연구에서 Cronbach's α 는 .87이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .72였다.

3) 회복탄력성

회복탄력성을 측정하기 위하여 Smith 등[22]이 개발한 간이회복탄력성척도(The Brief Resilience Scale, BRS))를 Park[23]가 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 6문항, 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .60, Park[23]의 연구에서 Cronbach's α 는 .85, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .89로 나타났다.

4) 자기효능감

자기효능감을 측정하기 위하여 Kim[24]의 척도를 사용하였다. 이 도구는 자신감 7문항, 자기조절효능감 12문항, 과제난이도 5문항 3요인, 총 24문항으로 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. Kim[24]의 연구에서 Cronbach's α 는 세 개의 하위 척도에서 .81-.88로 나타났고, 본 연구에서 전체 Cronbach α 는 .94였고 자신감 .86, 자기조절효능감 .92, 과제난이도 .93으로 나타났다.

4. 분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성, 자기효능감의 정도는 평균과 표준편차, 일반적 특성에 따른 문제해결능력의 차이는 t-test, ANOVA, 사후검정은 scheffé test로 분석하였다. 대상자의 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성과 자기효능감과의 상관관계는 피어슨 상관계수로 분석하였다. 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성이 자기효능감에 미치는 영향을 확인하기 위해 다중회귀분석으로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자는 304명으로 일반적 특성에서 ‘여학생’ 243명(79.9%), ‘남학생’ 61명(20.1%)으로 여학생이 많았다. 연령은 ‘21-22세’ 144명(47.4%)으로 가장 많았고, ‘20세 이하’가 98명(32.2%), ‘23세 이상’ 62명(20.4%)의 순으로 나타났다. 학과는 ‘인문계열’ 97명(31.9%), ‘보건계열’ 91명(29.9%), ‘사회계열’ 58명(19.1%), ‘뷰티계열’ 58명(19.1%)의 순으로 나타났고, 학년은 ‘1학년’ 123명(40.5%), ‘2학년’ 181명(59.5%)으로 나타났다. 종교는 ‘없음’ 217명(71.4%), ‘있음’ 87명(28.6%)으로 나타났고, 전공만족도는 ‘보통’이 181명(59.5%), ‘만족’ 113명(37.2%), ‘불만족’ 10명(3.3%)의 순으로 나타났다(Table 1).

표 1. 대상자의 일반적 특성
Table 1. General characteristics of the subjects(N=304)

| Characteristics | Categories | n | % |
|--------------------|-------------------|-----|------|
| Gender | Female | 243 | 79.9 |
| | Male | 61 | 20.1 |
| Age (year) | ≤20 | 98 | 32.2 |
| | 21-22 | 144 | 47.4 |
| | ≥23 | 62 | 20.4 |
| Department | Health & Medicine | 91 | 29.9 |
| | Social | 58 | 19.1 |
| | Humanities | 97 | 31.9 |
| | Beauty | 58 | 19.1 |
| Grade | 1 | 123 | 40.5 |
| | 2 | 181 | 59.5 |
| Religious | No | 217 | 71.4 |
| | Yes | 87 | 28.6 |
| Major satisfaction | Satisfied | 113 | 37.2 |
| | Moderate | 181 | 59.5 |
| | Dissatisfied | 10 | 3.3 |

2. 대상자의 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성, 자기효능감의 정도

대상자의 학습몰입 평균 2.85±0.67점, 학업스트레스 평균 2.21±0.45점, 회복탄력성 평균 3.13±0.80점, 자기효능감 평균 3.14±0.62점으로 나타났다(Table 2).

표 2. 대상자의 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성, 자기효능감의 정도
Table 2. Degree of learning flow, academic stress, resiliience, self-efficacy(N=304)

| Variable | M±SD | Min | Max |
|-----------------|-----------|------|------|
| Learning flow | 2.85±0.67 | 1.14 | 5.00 |
| Academic stress | 2.21±0.45 | 1.00 | 4.60 |

| Variable | M±SD | Min | Max |
|---------------|-----------|------|------|
| Resilience | 3.13±0.80 | 1.00 | 5.00 |
| Self-efficacy | 3.14±0.62 | 1.29 | 5.00 |

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이
대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이를 분석한 결과, 성별($t=-2.533, p=.012$), 전공만족도($F=5.687, p=.004$)에서 유의한 차이를 나타냈다. 사후검정에서 전공만족도는 ‘만족’이 ‘보통’ 보다 유의하게 높게 나타났다(Table 3).

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이
Table 3. Difference of solving ability according to general characteristics(N=304)

| Characteristics | Categories | Self-efficacy | |
|--------------------|---------------------------|---------------|------------------------|
| | | M±SD | t/F(p)scheffé |
| Gender | Female | 3.09±0.62 | -2.533 (.012) |
| | Male | 3.31±0.60 | |
| Age (year) | ≤20 | 3.10±0.62 | .355 (.702) |
| | 21-22 | 3.15±0.65 | |
| | ≥23 | 3.18±0.56 | |
| Department | Health & Medicine | 3.12±0.53 | .734 (.532) |
| | Social | 3.07±0.61 | |
| | Humanities | 3.21±0.66 | |
| | Beauty | 3.11±0.70 | |
| Grade | 1 | 3.11±0.57 | -.619 (.536) |
| | 2 | 3.15±0.66 | |
| Religious | No | 3.12±0.60 | .824 (.410) |
| | Yes | 3.18±0.68 | |
| Major satisfaction | Satisfied ^a | 3.28±0.65 | 5.687 (.004) a>b |
| | Moderate ^b | 3.06±0.58 | |
| | Dissatisfied ^c | 2.88±0.82 | |

4. 대상자의 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성, 자기효능감과의 관계

대상자의 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성, 자기효능감의 관계를 분석한 결과 자기효능감은 학습몰입($r=.574, p<.001$), 회복탄력성($r=.525, p<.001$)과 정적상관관계를 나타냈고 학업스트레스($r=-.262, p<.001$)와는 부적상관관계를 나타냈다. 회복탄력성은 학습몰입($r=.325, p<.001$)과 정적상관관계를 나타냈고 학업스트레스($r=-.291, p<.001$)와는 부적상관관계를 나타냈다. 학습몰입은 학업스트레스($r=-.211, p<.001$)와

표 4. 대상자의 학습몰입, 학업스트레스, 자아탄력성, 회복탄력성, 자기효능감과의 관계

Table 4. Correlation between learning flow, academic stress, ego-resilience, resiliience, self-efficacy(N=304)

| Characteristics | Learning flow | Academic stress | Resilience | Self-efficacy |
|-----------------|------------------|------------------|-----------------|---------------|
| | r(p) | | | |
| Learning flow | 1 | | | |
| Academic stress | -.211 (<.001) | 1 | | |
| Resilience | .325 (<.001) | -.291 (<.001) | 1 | |
| Self-efficacy | .574 (<.001) | -.262 (<.001) | .525 (<.001) | 1 |

표 5. 대상자의 자기효능감에 영향을 미치는 요인

Table 5. Affected factors of self-efficacy(N=304)

| Variable | B | SE | β | t | p |
|--|-------|------|---------|--------|-------|
| Constant | 1.266 | .224 | | 5.661 | <.001 |
| Learning flow | .411 | .042 | .442 | 9.791 | <.001 |
| Academic stress | -.087 | .061 | -.064 | -1.424 | .156 |
| Resilience | .284 | .036 | .363 | 7.857 | <.001 |
| Adjuste R ² =.456 F=85.568 p<.001 | | | | | |

부적상관관계를 나타냈다(Table 4).

다.

5. 대상자의 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성이 자기효능감에 미치는 영향

대상자의 자기효능감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 기본가정을 검정하기 위해 모든 변수의 정규성과 선형성을 확인한 결과, 잔차의 분포는 정규성을 만족하였고, 독립변수 간의 다중 공선성을 검정하였을 때 공차한계는 .843-.900으로 0.1 이상이었고, 분산팽창인자(VIF)는 1.111-1.187로 10보다 낮아 다중공선성의 문제가 없었다. 또한 잔차의 독립성 검정인 Durbin-Watson의 통계량이 2.205로 2에 가까워 잔차의 자기상관성에도 문제가 없음을 확인하였다.

다중회귀분석한 결과 자기효능감의 회귀모형은 유의한 것으로 나타났다(F=85.568, p<.001). 수정된 결정계수(R²)은 .456으로 자기효능감을 45.6% 설명하였다. 대상자의 자기효능감에 영향을 미치는 요인은 학습몰입(β =.442, p<.001), 회복탄력성(β =.363, p<.001)으로 확인되었

IV. 고 찰

본 연구는 대학생を対象으로 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성이 자기효능감에 미치는 영향을 확인하고 대학생의 자기효능감을 증진하기 위한 기초자료를 마련하기 위해 시도되었다.

연구결과에서 대상자의 자기효능감은 5점 만점에 평균 3.14±0.62점으로 나타났다. 이는 대학생을 대상으로 같은 도구를 사용한 연구결과 3.25점[25] 보다 낮았다. 같은 도구는 아니라 비교에는 한계가 있지만 대학생을 대상으로 한 연구에서 5점 만점에 3.20점으로 나타난 결과[26], 보건의료분야 대학생을 대상으로 한 연구에서 5점 만점에 3.41점으로 나타난 결과[27] 보다 낮게 나타났다. 대상자의 일반적 특성과 자기효능감의 도구에 따른 차이일 수 있으나 대학생의 낮은 자기효능감은 반복 연구를 통해 확인하는 것이 필요하다. 또한 청소년에서 성인기로 이행하는 대학생 시기에 능동적이고 적극적

인 대처를 할 수 있도록 하는 자기효능감이 강할수록 개인이 어떤 일을 수행하는 과정에서 더 많은 노력을 투입하고 선택한 행동을 오랫동안 지속하며, 다른 행동에도 전이되어 어려운 과제의 경우에도 더 많은 노력을 기울이게 되므로[28] 자기효능감 향상이 요구된다.

대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이에 서는 성별, 전공만족도가 유의한 차이를 나타냈다. 이는 대학생을 대상으로 한 Park 등[26]의 연구결과 성별에서 유의한 차이를 나타낸 결과와 유사하고 학년, 학과 및 계열, 대학생활만족도에서 유의한 차이를 나타낸 결과와는 상이하였다. 간호대학생을 대상으로 한 Kim 등 [29]의 연구에서 학년, 임상실습 경험여부, 전공만족도에서 유의한 차이를 나타낸 결과와도 상이하였다. 일반적 특성에 따른 자기효능감의 차이를 확인하는 반복연구를 통해 학과별 차이를 확인하고 각 학과의 특성에 따른 대학생의 자기효능감을 증진할 수 있는 교육 및 프로그램 개발이 필요하다. 또한 학년별 차이를 고려하여 저학년에서 고학년으로 가는 과정에서 학년별 프로그램의 개발과 적용도 필요할 것으로 생각된다.

대상자의 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성, 자기효능감의 관계를 분석한 결과 자기효능감은 학습몰입, 회복탄력성과 정적상관관계를 나타냈고 학업스트레스와는 부적상관관계를 나타냈다. 대상자의 자기효능감에 영향을 미치는 요인은 학습몰입과 회복탄력성으로 확인되었다. 이는 자기효능감과 학습몰입이 정적상관관계를 나타낸 연구결과[25][27]와 유사하고, 자기효능감과 학업스트레스가 부적상관관계를 나타낸 연구결과[29][30]와 유사하다. 또한 자기효능감과 회복탄력성이 정적상관관계를 나타낸 연구결과[31][32]와 유사하다. 대학생의 회복탄력성이 자기효능감에 영향을 미치는 요인으로 나타난 연구결과 [33]와 유사하다. 하지만 대학생의 학습몰입이 자기효능감에 영향을 미치는 요인은 선행연구가 이루어지지 않아 비교에는 한계가 있다. 대학생의 학습몰입은 학업에 대한 즐거움과 성취감을 동반하며 학습자가 학업 수행의 동기를 가져옴으로[9] 학습몰입의 향상은 자기효능감의 높일 수 있고, 회복탄력성은 역경과 어려움을 극복하고 환경에 적응하는 능력을 높임으로 자기효능감을 높일 수 있으므로 학습몰입과 회복탄력성을 높일 수 있는 중재방안의 마련이 필요하다.

따라서 대학생을 대상으로 학습몰입과 회복탄력성을 높일 수 있는 자기 개발 프로그램이나 체험 프로그램의 개발이 요구된다. 또한 이공계열을 포함한 대학생의 학습몰입, 회복탄력성, 자기효능감과의 관련성을 확인하고, 자기효능감에 영향을 미치는 요인을 확인하는 반복연구가 필요하다.

V. 결 론

본 연구는 대학생을 대상으로 학습몰입, 학업스트레스, 회복탄력성이 자기효능감에 미치는 영향을 확인하고자 시도되었다. 본 연구결과 자기효능감에 영향을 미치는 요인은 학습몰입, 회복탄력성으로 확인되었다. 대학생의 자기효능감을 향상시키기 위하여 학습몰입, 회복탄력성을 높일 수 있는 자기 개발 프로그램 및 체험 프로그램이 필요하다. 본 연구는 대학생의 자기효능감에 영향을 미치는 요인을 확인한 것으로 연구에 의의가 있다. 그러나 일부 지역의 대학생으로 대상으로 하고, 이공계 학생들의 대상자에 포함시키지 못하여 전체 대학생에게 일반화하는 데는 제한이 있다.

References

- [1] A.S. Kim, "Adolescent conflict and self-understanding", Seoul: Sigmappress, 2005.
- [2] H.J. Park, M.Y. Kim, and D.Y. Jung, "The effect of stress, social support and self-efficacy on the mental health of female undergraduate students", *Journal of Korean Academy Fundamental Nursing*, Vol. 15, No. 6, pp. 513-521, 2008.
- [3] R. Misra, M. McKean, S. West, and T. Russo, "Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions", *College Student Journal*, Vol. 34, No. 2, pp. 236-245, 2000.
- [4] A. Bandura, "Self-efficacy: the exercise of control", New York: Freeman, 1997.
- [5] S.Y. Joo, Y.J. Jeong, "Analysis on relations of student engagement, self-efficacy, resilience, and satisfaction with general education of freshmen in science and engineering", *Journal of Education & Culture*, Vol. 27, No.2, pp. 239-257, 2021. DOI: <https://doi.org/10.24159/joec.2021.27.2.239>.
- [6] M.A. Jeon, "A relationship between self-directed

- learning readiness and learning style of university students majored in science and engineering”, *The Journal of Korean Industrial Education Association*, Vol. 38, No. 2, pp. 240–266, 2013.
- [7] D.J. Kim, and J.S. Lee, “Influence of ego-resilience and self-efficacy on satisfaction in major of nursing students”, *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 20, No. 2, pp. 244–254, 2014. DOI: <http://doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.2.244>
- [8] M. Csikszentmihalyi, “Flow: the psychology of optimal experience”, New York: Harper & Row, 1990.
- [9] K.H. Kim, and G.H. Lee, “Analysis of the structural relations among self-directed learning, learning flow, academic self-efficacy, career decision self-efficacy, and key competencies of university students”, *The Journal of Yeolin Education*, Vol. 28, No. 4, pp. 117–143, 2020. DOI: <https://doi.org/10.18230/tjye.2020.28.4.117>
- [10] H.J. Kim, “The influences of the teacher-student relationship, the achievement goal orientation, and the academic self-efficacy on learning flow”, *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 15, No. 12, pp. 155–178, 2015.
- [11] J.A. Kim, and I.A. Kim, “The effect of Part-time job experience, social support, and ego-resilience on career stress in college students”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 19, No. 4 pp. 463–471, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.4.463>
- [12] S.Y. Jung, “The mediating effect of core self-evaluation on the relationship between college students’ academic stress and college life adjustment”, *Journal of Humanities and Social Science*, Vol. 12, No. 4, pp. 1091–1103, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.22143/HSS21.12.4.78>
- [13] H.J. Choi, and E.J. Lee, “Mediation effects of self-efficacy between academic stress and college adjustment in first year nursing students”, *Journal of Korean Academy Fundamental Nursing*, Vol. 19, No. 2, pp. 261–268 2012.
- [14] H.S. Hong, and H.Y. Kim, “The effects of academic stress, clinical practice stress, and resilience on nursing students’ adaptation to college life”, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol. 6, No. 2, pp. 221–234, 2016. DOI: <https://doi.org/10.14257/ajmahs.2016.39>
- [15] D.S. Son, and Y.H. Moon, “A study on the influence factors the resilience of social welfare majors in college”, *Korean Journal of Social Welfare Education*, Vol. 16, pp. 48–69, 2011. DOI: <https://doi.org/10.31409/KJSWE.2023.62.1>
- [16] J.S. Lee, “Effect of self-leadership and resilience on college adjustment in nursing students”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 17, No. 10 pp. 253–260, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.10.253>
- [17] J.S. Lee, R.W. Kwon, Y.K. Lee, and G.J. Hong, “Effect of self-efficacy, resilience and self-leadership of nursing student on subjective happiness”, *Journal of Social Convergence Studies*, Vol. 4, No. 4, pp. 63–74, 2020.
- [18] M.H. Nam, and H.O. Kim, “Effect of personality and resilience on satisfaction with major in nursing students”, *Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, Vol. 24, No. 4, pp. 298–306, 2018.
- [19] A.Y. Kim, H.Y. Tack and C.H. Lee, “The development and validation of a learning flow scale for adults”, *The Korea Society of Educational Psychology*, Vol. 24, No. 1, pp. 29–59, 2010.
- [20] W.B. Schaufeli, I.M. Martez, A. Marques Pinto, M. Salanova, and A.B. Bakker, “Burnout and engagement in university students: across-national study”, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 33, No. 5, pp. 464–481, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- [21] D.W. Shin, and G.S. Yoo, “Effects on the perceptions of parents’ expectations for the future careers of children on academic and employment stress among college students: focusing on the moderating effects of self-differentiation”, *Journal of Family Relations*, Vol. 17, No. 1, pp. 3–22. 2012.
- [22] B.W. Smith, J. Dalen, K. Wiggins, E. Tooley, P. Christopher, and J. Bernard, “The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back”, *International Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 15, pp. 194–200, 2008.
- [23] J.H. Park, “The relationship between resilience, optimism, positive illusions and psychosocial adaptation in broken family adolescents”, Master’s thesis, Korea University, Seoul, 2011.
- [24] A.Y. Kim, “A study on the academic failure-tolerance and its correlates”, *Journal of Educational Psychology*, Vol. 11, No. 2, pp. 1–19. 1997.
- [25] H.Y. Jo, and H.Y. Kwon. “Structural relationship between learning competence, self-efficacy and learning flow of university students”, *Journal of*

-
- Learner-Centered Curriculum and Instruction, Vol. 22, No. 7, pp. 629-641, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.7.629>
- [26]H.J. Park, E.J. Yoo, and H.M. Lee, “The relationship between academic stress and major satisfaction of university students: factors affecting self-effectiveness and social support”, *Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 20, No. 2, pp. 310-322. DOI:<https://doi.org/10.5392/JKCA.2022.20.02.310>
- [27]J.R. Han, and J.M. Kim, “The mediating effects of self-efficacy between metacognition and learning flow in college students in healthcare field”, *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 6, pp. 273-282. DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.6.273>
- [28]H.I. Park, “Effects of depression, self-efficacy and social support, on work productivity among blue-collar workers”, Master’s thesis, Yonsei University, Seoul, 2004.
- [29]M.Y. Kim, J.S. Jung, and C.E. Yang, “Influence of academic stress, career identity and self efficacy on adjustment to college life among nursing students”, *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 20, No. 6, pp. 1267-1284, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22251/jlcci.2020.20.6.1267>
- [30]J.H. Jang, and C.H. Jin, “The influence of a self-efficacy and self-esteem of the college students on employment Anxiety: focus on the moderating effect of academic stress”, *Asia-Pacific Journal of Business*, Vol. 10, No. 2, pp. 99-116, 2019. DOI:<https://doi.org/10.32599/apjb.10.20.201906.99>
- [31]Y.J. Jeong, and S.Y. Joo, “Relations of self-efficacy, stress coping, resilience, and satisfaction with general education of freshmen in natural science and engineering”, *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 22, No. 4, pp. 115-128, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.4.115>
- [32]T.S. Jeon, “The effects of students’ emotional intelligence on the self efficacy, learner satisfaction, learning engagement in the university”, *Journal of Corporation and innovation*, Vol. 44, No. 4, pp. 63-78, 2021.
- [33]J.Y. Lee, “The effect of resilience on self-efficacy in university students”, *The Review of Social Science*, Vol. 8, No. 2, pp. 171-186, 2023.