

# 보건계열과 비보건계열 대학생의 자기효능감이 스트레스 대처 방식에 미치는 효과

박창식<sup>1</sup> · 이형수<sup>2</sup>

<sup>1</sup>호원대학교 작업치료학과, <sup>2</sup>광주보건대학교 물리치료과

A study on the Effect of Self-Efficacy on Stress-Coping methods of Health department and Non-health department university students

Chang-Sik Park<sup>1</sup> · Hyoung-Soo Lee<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Department of Occupational Therapy, Howon University*

<sup>2</sup>*Department of Physical Therapy, Gwangju Health College University*

## ABSTRACT

**Purpose:** This study is designed to examine the effect of self-efficacy on stress-coping methods of health related and non-health related department college students. **Method:** A questionnaire survey was conducted on 533 students (268 health department and 265 non-health department) of health department and non-health department students at 1 university and 2 university in Gyeonggi-do, Jeollabuk-do and Jeollanam-do. **Results:** The results were statistically analyzed using SPSS 12.0, which made no statistically-significant difference among health and non-health students. The study on the effect of self-efficacy on stress-coping methods has revealed that both health and non-health department students showed statistically-significant positive correlation between self-efficacy and emotion-centered coping methods. Also, Social efficacy had negative correlation with social-supported coping methods. While non-health department students had statistically-significant positive correlation between self-efficacy and wishful coping. **Conclusion:** Accordingly, it has been revealed that self-efficacy is effective in stress-coping methods.

**Key words :** Self-efficacy, Stress-coping, University student, Health, Non health

## I. 서론

현대인들은 과거 어느 때 보다도 급속히 변화하고 복잡 다양한 사회에서 살고 있어, 인생자체가 스트레스의 연속이라고 할 만큼 끊임없이 스트레스에 노출되어 있다(유은영, 2009). 또한, 각 개인은 그러한 환경속에서 수많은 사건을 통해 스트레스를 받고 이에 대처하는 능력을 갖게 되며, 이때 이 자극에 올바르게 대처하게 되면 적응상태가 되지만 스트레스 자극이 감당하기 어려운 정도가 되거나 오래 지속되면 바람직하지 못한 결과를 초래하여 부적응 상태가 된다(최풍호, 2003). 이는 개인과 환경은 끊임없이 변화하고 서로 영향을 주는 역동적인 관계에 있기 때문이라 할 수 있다.

더구나 오늘날의 대학생들은 고용구조의 불안정과 국가간 무한경쟁으로 취업의 기회를 제한 당함으로써 장래 사회생활에 대한 불안이 가중되고 대학생활 자체가 취업 준비과정으로 대학생활에 대한 기대 및 이상과 취업이라는 현실사이에서 스트레스와 갈등을 경험하게 된다. 또한, 보건계열 대학생은 보건의료와 관련된 보다 전문적이고 체계적인 교육과정을 이수해야 하며 국가고시를 치루어야 하는 학습 환경과 익숙하지 않은 병원 환경에 역동적으로 적응해야 하는 임상실습 및 취업 상황을 경험하게 된다. 뿐만 아니라 보건계열 대학생들은 졸업 후 대부분 보건의료에 종사하는 보건의료인으로서 대상자들이 보건의료 향상에 영향을 미칠 수 있다는 점에서 그들을 대상으로 한 연구는 중요하다고 할 수 있다(유은영, 2009).

이러한 스트레스와 관련한 스트레스 대처 방식은 직접적으로나 간접적으로 스트레스를 주는 사건이나 상황에 대해 개인이 행하는 모든 반응으로 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 개인이 취하는 대처 행동을 문제 중심적 대처 행동과 정서중심적 대처행동으로 구분하였다. 또한, 김정희(1988)는 이러한 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 대처방식 척도를 요인 분석하여 대처 방식의 하위유형을 문제중심적 대처방식, 사회적 지지추구 대처방식, 소망적 사고 대처방식, 정서 중심적 대처방식

으로 나누고, 문제중심적 대처방식과 사회적 지지추구 대처방식을 적극적 대처로, 정서 중심적 대처방식과 소망적 사고 대처방식을 소극적 대처로 다시 구분하였다. 따라서 바람직한 사회적응을 할 수 있는 다양한 전략이 필요하며, 이를 위한 체계적인 교육적 중재 방법으로 각 전공별 학습 환경에 대처할 수 있는 학습 전략에 대한 구체적인 대안이 요구된다(이해준, 2009). 이런 점에서 어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 조직하고 수행해 낼 수 있는 개인의 능력에 대한 신념을 가리키는 말로써, 주어진 문제 해결에 대한 자신의 생각 특히 구체적 상황에서의 자신감 즉, 자기효능감(self-efficacy)이야말로 중요한 개념이라 할 수 있다. 김정숙과 표재숙(2006)은 긍정적인 자기효능감을 통해 스트레스를 감소시킬 수 있다고 하였으며, Bandura(1977)는 인간의 모든 행동의 변화가 자기 준거적 사고(self-referent thought)인 자기효능감을 통해 중재된다고 하였다. 즉, 자기효능감이 높은 사람일수록 어려운 상황에서 더욱 적극적인 노력을 통해 상황에 대처한다고 볼 수 있다. 이를 바탕으로 한 선행연구를 살펴보면, 자아존중감과 자기효능감이 높은 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 학업과 취업스트레스가 낮고 적극적 대처 방식인 문제해결중심 대처방식을 많이 사용한다고 하였고(박현숙 등, 2002), 대학생들은 자기조절을 통해 스트레스에 대처하며 회피와 같은 소극적 대처방식은 주로 사용하지 않는다고 보고 하였다(남윤신, 2002). 또한 자기 효능감은 스트레스 대처 방식에 효과가 있으며 심리적 건강에 도움이 된다고 하였으며(이해준, 2009), 유은영(2009)은 보건계열과 비보건계열 대학생을 대상으로 한 연구에서 보건계열은 소망적 대처방식을 주로 사용하고 비보건계열은 정서완화적 대처방식을 많이 활용한다고 보고 하였다. 지금까지의 선행연구들은 일반대학생과 중고등학생을 대상으로 자기효능감과 스트레스 대처 방식에 관해 다양한 연구가 진행되고 있는 편이며, 보건계열 및 의과대학생을 대상으로 한 연구는 턱없이 부족한 실정이다. 그러므로, 본 연구에서는 지금까지 언급한 스트레스와 자기효능감에 관한 선행연구를 토대로 자기효능감을 하나의 신념체계로 보고 보건계열과 비

보건계열 대학생들이 학교생활을 영위하는 과정 속에서 자기효능감이 스트레스 대처 방식에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고 학습활동 지원을 위한 기초자료로 활용하고자 하였다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 대상

본 연구의 대상은 경기도와 전라도 소재의 3개 대학에 재학중인 540명 중 조사내용이 불성실한 응답지를 제외한 533명을 대상으로 실시하였다. 연구대상의 성별을 살펴보면, 남자가 175명(32.8%), 여자가 358명(67.2%)이며, 보건계열이 268명, 비보건계열이 265명으로 나타났다.

### 2. 측정도구

#### 1) 자기효능감(self-efficacy)

Sherer등(1982)은 Bandura의 자기효능감 이론의 개념에 입각해 제작한 척도를 홍혜영(1995)이 번안한 질문지를 사용하였다. 1982년 Sherer 등은 대학생을 대상으로 36문항의 원척도에 대한 요인분석을 실시하여 일반적 자기 효능감(General Self-Efficacy)과 사회적 자기 효능감(Social Self-Efficacy)의 2개 요인을 얻었다. 이 때, 각각의 하위요인의 신뢰도 계수로, 일반적 자기 효능감은 .86, 사회적 자기 효능감은 .71로 나타났다. 본 연구에서의 자기 효능감 척도의 문항별 내용과 내적 신뢰도는 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 자기 효능감 척도 문항별 내용과 내적 신뢰도

자기효능감요인	문항수	문항번호	Cronbach a
일반적 효능감	17	1~17	.724
사회적 효능감	6	18~23	.746
전체	23	1~23	.820

#### 2) 스트레스 대처 방식(stress-coping methods)

스트레스 대처 방식 척도는 Lazaus와 Folkman(1984)이 개발한 69개 문항으로 이루어진 대처 방식 척도를 토대로 하여 김정희와 이장호(1985)에 의해 요인 분석 과정을 거쳐서 만든 62개 문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 이 질문지는 스트레스 대처 방식을 문제 중심적 대처와 사회적지지 추구 대처를 적극적 대처로 소망적 사고 대처와 정서 중심적 대처를 소극적 대처로 구분하여 총 62개의 문항으로 구성된 척도를 사용하였으며 사용하지 않음: 1점, 약간사용: 2점, 어느 정도 사용: 3점, 아주 많이 사용: 4점의 4단계 척도에 반응하게 되어 있다. 본 연구에서의 스트레스 대처 방식에 관한 문항구성과 내적 신뢰도는 다음 <표 2>와 같다.

표 2. 스트레스 대처 방식 척도 문항별 내용과 신뢰도

영역	하위 요인	문항수	문항번호	Cronbach α
적극적 대처	문제 중심적	29	1, 2, 5, 6, 9, 10, 18, 19, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 34, 35, 37, 39, 46, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 59, 60, 61, 62	.891
			사회적 지지 추구	
소극적 대처	정서 중심적	15	11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 32, 33, 36, 40, 43, 47, 56, 58	.756
			소망 적사고	
전체	0	1~62	.913	

### 3. 연구절차

본 연구는 경기도와 전라도 소재의 3개 대학을 직접 방문하여 조사 대상자들에게 질문지를 배포하고 응답 시 유의사항과 질문의 목적 및 기입 방법을 설명한 후 질문에 대해 자기 평가 기입법(self-administration)으로 응답하도록 지시하고 모든 작성이 끝난 후 회수하였으며, 연구기간은 2010년 3월부터 2010년 6월까지였다.

#### 4. 자료분석

본 연구는 보건계열과 비보건계열 대학생들의 자기효능감이 스트레스 대처 방식에 어떤 효과를 미치는지를 알아보기 위해 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 자료를 분석하였다. 보건계열과 비보건계열에 따른 자기효능감과 스트레스 대처 방식에 차이가 있는지를 알아보기 위해 t-검정을 실시하였고, 자기효능감과 스트레스 대처 방식과 관련성이 있는지 알아보기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였으며, 자기효능감이 스트레스 대처 방식에 미치는 효과를 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 각 분석에서의 통계적인 유의수준  $\alpha$ 는 .05 이하로 하였다.

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 연구대상의 일반적인 특성

연구대상의 일반적인 특성은 다음 <표 3>과 같다. 집단은 보건계열과 비보건계열로 나누었으며, 보건계열이 268명(50.3%), 비보건계열이 265명(49.7%)이었고, 성별은 남자가 175명(32.8%), 여자가 358명(67.2%)이었다. 주거형태는 부모님과 함께 거주가 304명(57.0%), 자취가 161명(30.2%), 친척집에 거주가 26명(4.9%), 기타가 42명(7.9%)이었고, 경제수준은 100만원 이하가 55명(10.3%), 100~200만원이 152명(28.5%), 200~300만원이 164명(30.8%), 300만원 이상이 153명(28.7%)이었다.

#### 2. 보건계열과 비보건계열에 따른 자기효능감과 스트레스 대처 방식의 차이

##### 1) 보건계열과 비보건계열에 따른 자기효능감의 차이

보건계열과 비보건계열에 따른 자기효능감의 차이를 검증하기 위해 전체 자기효능감과 하위 척도별 자기효능감에 대한 t 검정을 실시한 결과, 일반적 효능감에서 보건계열은 2.89점, 비보건계열은 2.91점이었으며, 사회적 효능감은 보건계열이 2.83점, 비보건계

열이 2.79점으로 나타났다. 또한, 전체자기효능감은 보건계열이 2.87점, 비보건계열이 2.88점으로 보건계열과 비보건계열에 따른 전체 자기효능감의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 자기효능감을 하위 척도별로 살펴보았을 때, 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감에서 통계적으로 보건계열과 비보건계열에 따른 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다(표 4).

표 3. 연구대상의 일반적인 특성 (N=533)

일반적인 특성	구분	대상자수	인원수(%)
집단	보건계열	268	50.3
	비보건계열	265	49.7
성별	남자	175	32.8
	여자	358	67.2
연령	19세 이하	189	35.5
	20~24세	300	56.3
	25세 이상	44	8.3
주거형태	부모님	304	57.0
	자취	161	30.2
	친척집	26	4.9
	기타	42	7.9
	기독교	188	35.3
종교	천주교	37	6.9
	불교	61	11.4
	원불교	3	0.6
	기타	244	45.8
경제수준	100만원 이하	55	10.3
	100~200만원	152	28.5
	200~300만원	164	30.8
	300만원 이상	153	28.7

표 4. 보건계열과 비보건계열에 따른 자기효능감의 차이 검증 (M±SD)

자기효능감 하위척도	보건계열 (n=268)	비보건계열 (n=265)	t
일반적효능감	2.89±.26	2.91±.27	-1.00
사회적효능감	2.83±.37	2.79±.41	1.06
전체효능감	2.87±.23	2.88±.26	-.35

2) 보건계열과 비보건계열에 따른 스트레스 대처 방식의 차이

보건계열과 비보건계열에 따른 스트레스 대처 방식에 어떤 차이가 있는가를 알아보기 위하여 스트레스 대처 방식을 하위척도 별로 t 검증한 결과, 문제중심적 대처 방식에서 보건계열의 평균은 2.57점, 비보건계열의 평균은 2.66점이며, 사회적 지지 대처는 보건계열의 평균이 2.52점, 비보건계열의 평균이 2.69점으로 비보건계열의 평균이 더 높은 것으로 나타났다.

또한, 정서중심적 대처 방식에서 보건계열의 평균은 2.24점, 비보건계열의 평균은 2.50점이었으며, 소망적 대처는 보건계열의 평균이 2.53점, 비보건계열의 평균이 2.70점으로 비보건계열의 평균이 더 높게 나타났으며, 통계적으로 보건계열과 비보건계열에 따른 유의한 차이를 나타냈다. 즉, 스트레스 대처 방식의 모든 영역에서 보건계열이 비보건계열에 비해 낮음을 알 수 있었는데, 이는 보건계열이 비보건계열 보다 과중한 수업부담과 전공부담 등으로 지나치게 스트레스를 받고 있기 때문으로 사료된다(표 5).

표 5. 보건계열과 비보건계열에 따른 스트레스 대처 방식의 차이 검증

스트레스 대처 방식	보건계열 (n=268)	비보건계열 (n=265)	t
문제중심적	2.57±.40	2.66±.34	-2.82*
사회적 지지	2.52±.52	2.69±.37	-4.39**
정서중심적	2.24±.43	2.50±.30	-8.11**
소망적	2.53±.44	2.70±.38	-4.71**

M ± SD, \*p<0.01 \*\*p<.001

3. 보건계열과 비보건계열에 따른 스트레스 대처 방식에 미치는 효과

1) 자기효능감과 스트레스 대처 방식과의 상관관계 분석  
자기효능감이 스트레스 대처 방식에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보기 위하여 보건계열과 비보건계열의 pearson 상관분석을 실시한 결과, 보건계열에서 자기효능감과 스트레스 대처 방식과의 상관계수를 살펴

보면 일반적 효능감은 정서중심적 대처 방식(r=.205, p<0.01)과 정적 상관관계를 보이고 있으며, 사회적 효능감은 사회적 지지추구 대처 방식(r=-.154, p<0.05)과 부적 상관관계가 있고, 전체자기효능감은 정서중심적 대처 방식(r=.201, p<0.01)과 정적 상관관계를 보였다. 또한, 비보건계열에서는 일반적 효능감과 정서중심적 대처 방식(r=.245, p<0.01), 소망적 대처 방식(r=.179, p<0.01)이 정적상관관계에 있으며, 사회적 효능감은 사회적 지지추구 대처 방식(r=-.208, p<0.01)과 부적상관관계가 있고, 전체자기효능감은 정서중심적 대처 방식(r=.211, p<0.01), 소망적 대처 방식(r=.129, p<0.05)과 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다(표 6).

2) 자기효능감이 스트레스 대처 방식에 미치는 영향

<표 6>의 결과를 토대로 보건계열과 비보건계열의 자기효능감이 스트레스 대처 방식에 영향을 미치는가를 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

표 6. 보건계열과 비보건계열의 자기효능감과 스트레스 대처 방식과의 상관관계

요인	계열별	일반적 효능감	사회적 효능감
문제중심적	보건계열	-.111	-.074
	비보건계열	.101	-.076
사회적지지	보건계열	-.048	-.154*
	비보건계열	.041	-.208**
정서중심적	보건계열	.205**	.085
	비보건계열	.245**	.062
소망적	보건계열	.018	-.049
	비보건계열	.179**	-.018

\*p<0.05 \*\*p<0.01

<표 7>에 의하면, 보건계열의 일반적 효능감은 대처 방식 유형 중 정서중심적 대처 방식(B=.172, t=4.108, p<0.001)과 문제중심적 대처 방식(B=-.097, t=-2.004, p<0.05)에 유의하게 영향을 주는 것으로 나타났으며, 일반적 효능감에 대한 설명력은 6.3%로 나타났다. 또한, 사회적 효능감은 정서중심적 대처 방

식( $B=.162, t=2.604, p<0.01$ )과 사회적 지지추구 대처 방식( $B=-.134, t=-2.550, p<0.05$ )에 유의하게 영향을 주는 것으로 나타났으며, 사회적 효능감에 대한 설명력은 3.4%였다. <표 8>에 의하면, 비보건계열의 일반적 효능감은 스트레스 대처 방식 유형 중 정서중심적 대처 방식( $B=.213, t=3.020, p<0.01$ )에 유의하게 영향을 주는 것으로 나타났으며, 일반적 효능감에 대한 설명력은 5.4%였고, 사회적 효능감은 사회적 지지추구 대처 방식( $B=-.325, t=-3.798, p<0.001$ )과 정서중심적 대처 방식( $B=.233, t=2.158, p<0.05$ )에 유의하게 영향을 주는 것으로 나타났으며, 사회적 효능감에 대한 설명력은 5.7%였다.

## IV. 논 의

본 연구는 지금까지 언급한 스트레스와 자기효능감에 관한 선행연구를 토대로 자기효능감을 하나의 신념체계로 보고 보건계열과 비보건계열 대학생들이 학교생활을 영위하는 과정 속에서 자기효능감이 스트레스 대처 방식에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 설문조사를 실시하였으며, 그 결과 및 논의 사항은 다음과 같다.

첫째, 보건계열과 비보건계열에 따른 자기효능감에 차이가 있는지 알아 본 결과, 보건계열과 비보건계열에 따른 전체 자기효능감의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났으며 자기효능감을 하위 척도별로 살펴보

표 7. 대처 방식 유형에 따른 보건계열의 자기효능감 회귀분석

요인	대처 방식	B	SEB	Beta	t	수정된 R <sup>2</sup>
일반적 효능감	문제중심적	-.097	.048	-.152	-2.004*	.063
	사회적지지	-.009	.035	-.019	-.265	
	정서중심적	.172	.042	.293	4.108***	
	소망적	-.043	.043	-.074	-.991	
사회적 효능감	문제중심적	.024	.072	.026	.331	.034
	사회적지지	-.134	.053	-.187	-2.550*	
	정서중심적	.162	.062	.188	2.604**	
	소망적	-.097	.064	-.114	-1.510	

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

표 8. 대처 방식 유형에 따른 비보건계열의 자기효능감 회귀분석

요인	대처 방식	B	SEB	Beta	t	수정된 R <sup>2</sup>
일반적 효능감	문제중심적	-.004	.065	-.004	-.054	.054
	사회적지지	-.072	.056	-.100	-1.280	
	정서중심적	.213	.070	.235	3.020**	
	소망적	.063	.060	.088	1.061	
사회적 효능감	문제중심적	.006	.099	.005	.061	.057
	사회적지지	-.325	.086	-.295	-3.798***	
	정서중심적	.233	.108	.168	2.158*	
	소망적	.028	.091	.026	.312	

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$

았을 때, 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감에 서도 보건계열과 비보건계열의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 자기 효능감은 개인이 어떤 행동을 성공적으로 수행하기 위한 확신을 말하며 어떤 행동을 선택하고 얼마만큼의 노력을 쏟느냐에 따라 달라진다(Bandura, 1977)는 Bandura의 이론에서처럼 보건계열과 비보건계열 모두 특정한 과제를 성공적으로 수행하기 위해서 자신이 갖고 있는 능력에 대한 자신감과 모호하고 예측할 수 없는 특수한 상황에서 개인이 얼마나 행동을 잘 조직하고 이행할 수 있는가에 대한 판단에서는 동일하다고 할 수 있다.

둘째, 스트레스 대처는 적극적 대처와 소극적 대처로 구분하였으며, 적극적 대처는 문제중심, 사회적지지로, 소극적 대처는 정서중심, 소망적 대처로 소분류하여 살펴보았다. 이를 토대로 보건계열과 비보건계열에 따른 스트레스 대처 방식에 차이가 있는지를 알아본 결과, 문제중심적 대처 방식과 사회적 지지적 대처 방식에서 보건계열 보다 비보건계열의 평균이 더 높은 것으로 나타났으며, 정서중심적 대처 방식과 소망적 대처 방식에서도 비보건계열의 평균이 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 문제중심적 대처와 사회적 지지추구 대처를 포함한 적극적 대처와 정서중심적 대처만을 포함한 소극적 대처에서 비보건계열이 보건계열보다 더 높았다고 보고한 유은영(2009)의 연구결과와 비슷하게 나타났다. 즉, 스트레스 대처 방식의 모든 영역에서 보건계열이 비보건계열에 비해 낮음을 알 수 있었는데 이는 보건계열이 비보건계열 보다 과중한 수업부담과 의학전문용어를 포함하고 있는 전공서적을 공부해야 하는 부담과 국가고시를 합격해야 취업할 수 있다는 두려움으로 지나치게 스트레스를 받고 있기 때문으로 사료된다. 또한, Lazarus와 Folkman(1985)의 주장대로 어떤 대처방식이 다른 대처방식보다 더 좋거나 나쁜 것이 아니라, 다양한 대처방식이 모두 기여하고 있다고 한 것과 같은 것이라 할 수 있다.

셋째, 보건계열의 자기효능감과 스트레스 대처 방식과의 상관관계를 살펴보면, 일반적 효능감은 정서중심적 대처 방식과 정적 상관관계를 보이고 있으며, 사회적 효능감은 사회적 지지적 대처 방식과 부적 상관

관계가 있고, 전체자기효능감은 정서중심적 대처 방식과 정적 상관관계를 보였다. 이러한 연구결과는 1990년 Pintrich와 De Groot가 주장한 자기 효능감이 높으면 어떤 결과 발생을 통제할 수 있는 자신의 능력을 높게 평가하며 강한 성취 동기를 유발하여 도전적 과제를 선호하고, 학업 수행에도 긍정적인 향상을 보인다고 한 적극적 대처 방식과는 다른 정서중심적 대처를 포함한 소극적 대처를 보인다는 점에서 차이를 보이며, 정서중심적 대처방식이 일반적 효능감과는 관련이 없고 사회적 효능감과는 정적상관관계가 있다고 한 연구결과와도 다르게 나타났다(탁진국과 한덕웅, 1993). 또한, 비보건계열의 일반적 효능감은 정서중심적 대처 방식, 소망적 대처 방식과 정적 상관관계가 있으며, 사회적 효능감은 사회적 지지추구 대처 방식과 부적상관관계가 있고, 전체자기효능감은 정서중심적 대처 방식, 소망적 대처 방식과 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 일반효능감이 높아질수록 회피, 거리두기, 긍정적 가치 찾기와 같은 정서적 반응을 조절하고자 하는 대처 방법과 스트레스나 그것을 유발하는 상황에 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상하는 소망적 대처 방식의 더 많은 활용을 의미한다.

넷째, 보건계열의 일반적 효능감은 스트레스 대처 방식 유형 중 정서중심적 대처 방식과 문제중심적 대처 방식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 효능감은 정서중심적 대처 방식과 사회적 지지추구 대처 방식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 비보건계열의 일반적 효능감은 스트레스 대처 방식 중 정서중심적 대처 방식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 효능감은 사회적 지지추구 대처 방식과 정서중심적 대처 방식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 보건계열과 비보건계열 모두 적극적 대처와 소극적 대처를 적절하게 병행해서 사용함을 보여주는 결과이며 일반적 효능감과 사회적 효능감을 포함한 자기효능감이 문제중심적 대처 방식과 사회적 지지추구 대처 방식인 적극적 대처와 정서중심적 대처 방식인 소극적 대처 방식에 모두 영향을 미치는 것을 의미한다.

이는 자기효능감 수준은 스트레스 대처 방식인 적극적 대처와 소극적 대처 전반에 걸쳐 모두 유의한 영향을 미친다(신회덕, 2007)는 연구 결과와 동일한 결과라 볼 수 있다. 또한, 사회적 효능감에 대해 계열에 상관없이 스트레스 요인이 발생할 때 다른 사람에게 자신의 입장을 피력하여 지지를 받는 적극적 대처를 활용함을 알 수 있었다.

따라서 강한 자기효능감을 가진 사람은 어려운 과제를 피하여야 할 위협이 아니라 정복하여야 할 도전으로 인식하고 접근하며, 도전적인 목표를 세우고 강한 접근 노력을 보이며, 실패에 직면해서도 노력을 더 강화하고 유지한다. 이와 반대로 자기 효능감이 낮은 사람은, 위협으로 생각되는 어려운 과제를 피하고, 야심이 낮으며, 추구하기로 선택한 목표에 전념하지 않고, 어려운 과제에 부딪히면 전념하기보다는 개인의 약점, 마주친 장애, 열악한 결과에서 헤어날지 못한다고 하였다(이중석, 1996).

본 연구의 제한점으로 연구 대상의 표집에 있어 공간적으로 광범위한 지역의 학생을 표집하지 못하였기 때문에 일반화하기에는 무리가 있으며, 설문지를 통한 경험적 조사 방법으로만 접근하여 학생의 솔직하고 심층적인 심리 상황을 설명할 수 없었다.

## V. 결 론

본 연구는 보건계열과 비보건계열 대학생들의 자기효능감이 스트레스 대처 방식에 미치는 효과를 알아보기 위하여 2010년 3월부터 2010년 6월까지 533명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 23문항의 자기효능감 척도와 적극적 대처와 소극적 대처로 구분되는 총 62 문항의 스트레스 대처 방식 척도를 이용하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 보건계열과 비보건계열에 따른 자기효능감의 차이를 검증한 결과 보건계열과 비보건계열의 전체 자기효능감의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 자기효능감을 하위 척도별로 살펴본 결과 보건계열과 비보건계열의 일반적 자기효능감, 사회적 자기

효능감 또한 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

둘째, 보건계열과 비보건계열에 따른 스트레스 대처 방식에 어떤 차이가 있는가를 알아본 결과, 문제중심적 대처 방식과 사회지지적 대처 방식에서 보건계열 보다 비보건계열의 평균이 더 높은 것으로 나타났으며, 정서중심적 대처 방식과 소망적 대처 방식에서도 비보건계열의 평균이 더 높게 나타났다. 즉, 모든 영역에서 보건계열에 비해 비보건계열의 평균이 더 높게 나타났으며, 통계상 유의미한 차이가 있었다.

셋째, 보건계열과 비보건계열의 자기효능감과 스트레스 대처 방식과의 상관관계를 알아본 결과, 보건계열의 일반적 효능감은 정서중심적 대처 방식과 정적 상관관계를 보이고 있으며, 사회적 효능감은 사회지지적 대처 방식과 부적 상관관계가 있고, 전체자기효능감은 정서중심적 대처 방식과 정적 상관관계를 보였다. 또한, 비보건계열의 일반적 효능감은 정서중심적 대처 방식, 소망적 대처 방식과 정적 상관관계가 있으며, 사회적 효능감은 사회적 지지추구 대처 방식과 부적상관관계가 있고, 전체자기효능감은 정서중심적 대처 방식, 소망적 대처 방식과 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 보건계열과 비보건계열의 자기효능감이 스트레스 대처 방식에 영향을 미치는가를 알아 본 결과, 보건계열의 일반적 효능감은 스트레스 대처 방식 유형 중 정서중심적 대처 방식과 문제중심적 대처 방식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 효능감은 정서중심적 대처 방식과 사회적 지지추구 대처 방식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 비보건계열의 일반적 효능감은 스트레스 대처 방식 중 정서중심적 대처 방식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 효능감은 사회적 지지추구 대처 방식과 정서중심적 대처 방식에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서, 본 연구결과 다양한 스트레스원에 대처하는 대처 전략으로 자기효능감을 향상시킬 수 있는 교육프로그램을 개발하고 적용함으로써 보건계열 대학생들의 스트레스 대처 방식에 많은 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다. 향후 보건계열 대학생들이 느끼는

구체적인 스트레스 요인을 추출하여 그에 대한 대처 방식에 자기효능감의 효과를 규명할 수 있는 진전된 연구가 필요할 것으로 사료된다.

## 참고문헌

- 김정숙, 표재숙. 무용전공여대생의 수업 스트레스와 자기효능감 관계분석. 한국체육학회지. 2006; 45(6):291-299.
- 김정희. 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처 방식의 우울에 대한 연구. 서울대학교 대학원, 박사학위 논문, 1988.
- 김정희, 이장호. 스트레스 대처 방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 고려대학교 행동 과학 연구소: 행동과학 연구. 1985;7:127-138.
- 남윤신. 대학생들의 스트레스에 대한 대처방안. 대한 체육과학회지. 2002;11(2):275-285.
- 박현숙, 배영주, 정선영. 간호대학생의 자아존중감, 자기효능감, 대응방법 및 학업. 취업 스트레스에 관한 연구. 정신간호학회지. 2002;11(4):621-631.
- 신회덕. 대학생의 자기효능감이 스트레스 대처 방식과 사회적 문제해결 능력에 미치는 영향. 광운대학교 대학원, 석사학위논문, 2007.
- 유은영. 보건계열과 비보건계열 대학생들의 스트레스 대처방안과 정신건강과의 관계. 한국콘텐츠학회. 2009;9(12):719-929.
- 이중석. 사랑의 심리학. 청주, 협신사, 1996.
- 이해준. 무용전공 대학생들의 자기효능감이 스트레스 대처 방식에 미치는 효과. 한국체육학회지. 2009; 48(4):495-502.
- 최풍호. 중학생의 MMTIC 성격유형 및 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처 방식의 차이. 공주대학교 대학원. 석사학위논문, 2003.
- 탁진국, 한덕용. 자기효능성 대처양식에 따른 부적응 효과로 인과적 모형검증. 한국심리학회. 학술 발표 논문집. 1993;439-461.
- 홍혜영. 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계 연구. 이화여자대학교 대학원. 석사학위 논문. 1995.
- Bandura, A. Self- efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change Psychological Review. 1977; 84:191-215.
- Lazarus RS & Folkman S. Stress, Appraisal and Coping, New York, Springer Publishing Company. 1984.
- Lazarus RS & Folkman S. 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. 1985;48:150-170.
- Pintrich PR & De Groot EV. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. Journal of Educational Psychology. 1990;82:33-40.
- Sherer M, Maddux JE, Mercandante B, Prentice-Dunn S & Jacobs B. Self-efficacy Scale : Construction and Validation. Psychological Reports. 1982;51:663-671.

논문접수일(Date Received) : 2011년 6월 8일

논문수정일(Date Revised) : 2011년 6월 10일

논문게제승인일(Date Accepted) : 2011년 6월 23일