



자아탄력성, 학업적 자아개념이 대학생의 시험불안에 미치는 영향*

유 혜 숙¹⁾ · 양 야 기²⁾

The Influence of Self-resilience and Academic Self-concept on Test Anxiety in Undergraduates*

You, Hye Sook¹⁾ · Yang, Ya Ki²⁾

¹⁾ Assistant Professor, Department of Nursing, Honam University

²⁾ Assistant Professor, Department of Nursing, Wonkwang University

Purpose: This study was conducted to investigate the relationship of self-resilience, academic self-concept and test anxiety in undergraduates. **Method:** The participants were 403 undergraduates in H, C University in G City, and K University in S City. Data were collected from March 1 to April 30, 2012, and analyzed using SPSS/WIN 18.0. **Results:** The mean score per item for self-resilience was 2.77. The mean academic self-concept score was 3.17 and the mean score for test anxiety was 2.38. Self-resilience showed a negative correlation with test anxiety ($r=-.186, p<.001$) and a positive correlation with academic self-concept ($r=.312, p<.001$). Academic self-concept showed a negative correlation with test anxiety ($r=-.353, p<.001$). **Conclusion:** The findings of this study indicate that self-resilience and academic self-concept enhancement programs should be developed to reduce test anxiety in undergraduates and that further study should be done on the effects of such programs.

Key words : Self Concept, Anxiety, Universities, Students

* This paper was supported by Wonkwang university in 2014.

주요어 : 자아개념, 불안, 대학, 학생

* 이 논문은 2014년도 원광대학교의 교비 지원에 의해서 수행됨.

1) 호남대학교 간호학과 조교수

2) 원광대학교 간호학과 조교수(교신처자 E-mail: ykyang@wku.ac.kr)

접수일: 2014년 3월 18일 1차 수정일: 2014년 5월 16일 2차 수정일: 2014년 6월 16일 게재확정일: 2014년 6월 17일

• Address reprint requests to : Yang, Ya Ki

Dept. of Nursing, Wonkwang University

#460 Iksan-daero, Iksancity, Jeollabukdo, 570-749, Korea.

Tel: 82-63-850-6019 Fax: 82-63-850-6060 E-mail: ykyang@wku.ac.kr

서론

연구의 필요성

능력과 경쟁 위주의 사회를 살아가는 현대인들은 평가 상황을 자주 접하게 된다. 특히 학교에 다니는 학생들은 필수적으로 여러 차례의 시험을 치르며, 그 결과에 따라 학업에 대한 성취 능력을 평가받게 된다. 시험불안이란 학업과 관련하여 평가를 받는 상황에서 지각되는 것으로(Cizek & Burg, 2006), 시험을 위협적인 것으로 인식하고 대처 능력이 부족하다고 판단될 때 발생한다.

대학 시기는 장래의 직업을 준비하고, 진로를 결정해야 할 시기로 대학생이 당면한 가장 큰 고민은 취업과 진로 문제라 할 수 있다. 대학생들의 취업가능성은 경제위기로 비롯된 실업증가, 노동 인력의 양적 증가 및 질적 저하와 일자리 감소로 인해 최근 점점 더 낮아지고 있는 실정이며(Kim, 2009), 취업 가능성을 높이기 위한 대학생들의 노력은 교내·외에서 치러지는 다수의 시험에서 과도한 경쟁으로 이어지고, 성적에 집착하게 되면서 시험을 준비하는 과정과 시험 상황에서 심리·정서적인 어려움들을 경험하고 있다(Park & Park, 2009).

시험불안이 높은 경우, 자신의 학업 능력에 확신을 갖지 못하게 되고, 학업과 관련된 실력 발휘를 막아 학업 성취를 방해하는 요인이 되기도 한다(Bak & Im, 2010). 만성적일 경우, 두통, 배탈, 설사 등과 같은 신체화 증상은 물론 부정 행위, 학습 동기의 감소, 자신과 학습에 대한 부정적인 태도, 부정적인 감정을 초래하여(Cizek & Burg, 2006), 이에 대처하기 위해 대학생의 경우, 음주를 하는 경우가 많고(Chung, 2011; Yoon & Cho, 2011), 문제 음주는 다른 중독성 물질을 남용할 가능성을 높이며 자기통제가 힘든 상황에서는 극단적인 방법으로 자살을 택하기도 한다(Wilburn & Smith, 2005; Yoon & Cho, 2011).

자아탄력성은 시험불안 감소와 관련된 개인의 긍정적, 내재적 보호 요인 중의 하나로 확인되었다(No, 2005; Park & Park, 2010; Tugade & Fredrickson, 2004). 자아탄력성은 변화하는 환경이나 상황적 사건에 대해 저항할 수 있는 내적 능력으로 불안에 대해 민감성을 낮게 하고 삶에서의 긍정적인 참여를 가능케 하여, 문제 해결 과정에서 융통성 있게 대처하는 능력이다(Block & Kremen, 1996). 즉 자아탄력성은 시험 상황과 같이 스트레스가 증가하는 경우에도 거의 영향을 받지 않거나, 적게 받으며 상황에 잘 대처할 수 있게 하는 개인의 긍정적인 보호 능력으로 자아탄력적인 사람은 자기 확신과 수용이 높고, 개인의 정서를 적절하게 표현하며, 인지 능력이 높아 문제를 합리적으로 해결하는 경향이 있다(No, 2005; Park & Park, 2010). 시험과 같은 스트레스 상황을 지각, 해석하여

대처하는 과정에서 상황적 요구에 맞춰 행동적 통제수준을 증감시키고, 주의력을 제한하거나 확장하여 자아의 작용을 원활히 하거나 퇴보시키는 정서와 행동에 영향을 미친다(Lee, Min & Lee, 2004) 자아탄력성은 대학생의 시험불안을 감소시킬 수 있는 주요한 관련변인으로 예측할 수 있다.

학업적 자아개념이란 특정한 학업 영역에서 자신이 지각하는 유능감, 학업을 잘하는 것에 대한 개인의 가치 및 평가로 학업 성취를 예측하는 핵심적인 요인(Marsh & O'Mara, 2008)이며, 개인의 자아개념에도 영향을 미친다(Song, 1989). 학업적 자아개념과 학업 성취는 영향을 주고받으며, 결과를 중요시하는 경쟁적인 학습 환경일수록 개인의 자아개념에 많은 영향을 미친다(Trautwein, Lüdtke, Köller, & Baumert, 2006). 한편, 학업적 자아개념은 자신이 성취한 학업수준을 자신과 함께 학업을 수행한 타인과 비교하여 나타나는 개인적 판단이므로(We & Park, 2011), 객관적으로 같은 수준의 성취를 이루더라도 비교의 기준이 되는 타인의 성취 정도에 따라 차이가 날 수도 있다. Son (2007)의 연구결과, 학업적 자아개념과 시험불안 간 부적 상관관계를 보고하여 학업적 자아개념이 시험불안의 탄력적 요인이 될 수 있음을 시사한다.

시험을 치르는 상황에 융통성 있게 대처하는 자아탄력성과 학업과 관련하여 자신의 능력을 적극적으로 긍정적으로 발현할 수 있는 학업적 자아개념은 학업성취와도 밀접한 관련이 있으며, 시험불안을 감소시킬 수 있는 중요한 보호요인이라 할 수 있다. 대학생들이 일반적으로 경험하고 있는 고민거리 중 많은 비중을 차지하고 있는 시험불안을 줄이고 극복할 수 있는 방안이 마련되어야 한다. 그러나 대학생의 시험불안에 대한 연구로는 시험불안과 학업성적과의 상관관계(Cizek & Burg, 2006; Bak, Im & Kim, 2008)를 밝힌 연구와, 인지심리학적, 교육학적 측면에서의 이론적 연구가 주로 이루어져 있다(Bak & Im, 2010; Park & Park, 2009; Shin & Jin, 2013). 대학생을 대상으로 개인의 중요한 보호요인으로 간주되어지는 자아탄력성과 학업적 자아개념, 시험불안의 관계를 파악한 연구는 매우 드문 실정이다.

따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 자아탄력성과 학업적 자아개념이 시험불안에 미치는 영향에 대해 살펴보고, 시험불안과 관련하여 긍정적인 자아 통제를 가능케 하는 자아탄력성을 활용한 시험불안 조기 개입 및 중재 프로그램 개발의 이론적 기초를 제공하고자 한다.

연구 목적

본 연구는 대학생을 대상으로 자아탄력성과 학업적 자아개념 및 시험불안을 파악해 보는 것을 목적으로 하였으며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안을 파악한다.
- 일반적 특성에 따른 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안의 차이를 파악한다.
- 대상자의 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안 간의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 시험불안에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 대학생을 대상으로 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안을 파악하고 이들 변수간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구대상 및 자료수집

본 연구는 2012년 3월 1일부터 4월 30일까지 G시와 S시에 위치한 H, C, K대학교에 재학 중인 학생을 대상으로 연구의 목적을 설명한 후 동의와 협조를 받아 진행하였다. 본 설문목적 이해하고 연구 참여를 서면으로 동의한 자를 연구대상자로 선정하였으며, 회수된 설문지 중 답변을 완료하지 않은 부적절한 설문을 제외하여 총 403부가 결과분석에 사용되었다. 연구 표본의 크기는 Cohen의 표본추출 공식에 따른 표본수 계산 프로그램인 G*power 3. 프로그램(Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007)을 이용하여 회귀분석을 기준으로 투입한 독립변수를 6개로 하였을 때 Effect size $f^2=0.1$, $\alpha=.05$, power $(1-\beta)=.95$ 를 유지하기 위한 표본수는 216명으로 산출되었다. 본 연구의 표본크기는 충분한 검정력이 있는 것으로 판단된다.

연구 도구

● 자아탄력성

자아탄력성은 변화하는 환경이나 상황적 사건에 대해 저항할 수 있는 개인의 내적 능력이며, 문제를 해결하는 과정에서 융통성 있게 대처하는 능력이다(Block & Kremen, 1996). 본 연구에서는 자아탄력성을 측정하기 위해 Block과 Kremen (1996)이 개발한 도구를 Yoo와 Shim (2002)가 번역한 것을 사용하였다. 총 14문항으로 구성되어 있고, 응답범주는 전혀 그렇지 않다 1점에서부터 매우 그렇다 4점까지 배점이 가능한 Likert 4점 척도이며 점수가 높을수록 자아탄력성이 높음을 의미한다.

본 도구의 신뢰도는 Block과 Kremen (1996)의 연구에서는 Cronbach's alpha는 .76이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's

alpha는 .74이었다.

● 학업적 자아개념

학업적 자아개념이란 자신이 지각하는 특정한 학업적 영역에서의 유능감이나 학업을 잘하는 것에 대하여 두는 가치이다(Marsh & O'Mara, 2008). 본 연구에서는 학업적 자아개념을 측정하기 위하여 Song (1989)의 자아개념 진단검사를 토대로 Son (2007)이 수정·보완한 학업적 자아개념 검사 도구를 이용하였다. 총 32문항으로 구성되어 있고, 학업성취, 학업능력의 하위영역으로 구성되어 있다. 응답범주는 전혀 그렇지 않다 1점에서부터 매우 그렇다 5점까지 배점이 가능한 Likert 5점 척도이며 점수가 높을수록 학업적 자아개념이 높음을 의미한다.

본 도구의 신뢰도는 Son (2007)의 연구에서는 Cronbach's alpha는 .96이었으며, 본 연구의 신뢰도는 Cronbach's alpha는 .96이었다.

● 시험불안

본 연구에서는 Spielberger 등(1980)이 개발한 시험불안 측정도구(Test Anxiety Inventory)를 Noh (2003)이 수정·보완한 시험불안 측정도구를 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, 공통요인, 정서성, 걱정(인지)의 하위영역으로 구성되어 있다. 응답범주는 전혀 그렇지 않다 1점에서부터 매우 그렇다 4점까지 배점이 가능한 Likert 4점 척도이며 점수가 높을수록 불안이 높음을 의미한다.

본 도구의 신뢰도는 개발 당시 Cronbach's alpha는 .93이었으며 본 연구에서는 Cronbach's alpha는 .93이었다.

윤리적 고려

연구대상자의 윤리적 측면을 고려하여 질문지는 무기명으로 하여 연구자가 직접 설문지를 수집하였으며, 작성자가 원하지 않을 경우에는 언제라도 철회가 가능함을 설명하였고, 질문지의 내용에도 포함하여 서면동의 후 자료를 수집하였으며, 소정의 선물(학용품)을 제공하였다. 자료수집은 평균 10-15분 정도 소요되었다.

자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하여 대상자의 일반적 특성, 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안은 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다. 일반적 특성에 따른 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안의 차이는 t-test와 분산분석, Scheffe' test를 실시하였다. 자아탄력

성, 학업적 자아개념, 시험불안의 상관관계는 Pearson' correlation coefficient를 산출하였다. 대학생의 시험불안에 영향을 미치는 요인 분석에는 Stepwise multiple regression을 사용하였다.

연구의 제한점

본 연구의 대상자는 G광역시와 S특별시 소재 대학교 학생을 대상으로 편의표집 하였으므로 연구결과를 모든 대학생에 일반화하여 적용시키는 데는 한계가 있다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

연구대상자의 성별은 남성이 107명(26.6%), 여성이 296명(73.4%)이고, 학년은 1학년이 123명(30.5%), 2학년이 91명(22.6%), 3학년이 82명(20.3%), 4학년이 107명(26.6%)이었다. 전공은 보건계열이 280명(69.5%), 비보건계열이 123명(30.5%)명이었다. 성적은 상이 168명(41.7%), 중이 183명(45.4%), 하가 52명(12.9%)이었다<Table 1>.

Table 1. Characteristics of Participants (N=403)

Characteristics	Category	n(%)
Gender	Male	107(26.6)
	Female	296(73.4)
Grade	Grade 1	123(30.5)
	Grade 2	91(22.6)
	Grade 3	82(20.3)
	Grade 4	107(26.6)
Major	Health department	280(69.5)
	Non-Health department	123(30.5)
School grades	High	168(41.7)
	Average	183(45.4)
	Low	52(12.9)

대상자의 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안 정도

대상자의 자아탄력성 점수는 4점 척도에 평균 2.77±0.34점이었었다. 학업적 자아개념 점수는 5점 만점에 평균 3.17±0.58점이었고, 하위영역별로 살펴보면 학업능력(3.34±0.59), 학업성취(2.98±0.64)순이었다. 시험불안 점수는 4점 만점에 평균 2.38±0.50점이었고, 하위 영역 별로 살펴보면 불안공통(2.53±0.54), 걱정(2.40±0.52), 정서성(2.29±0.55)순이었다<Table 2>.

일반적 특성에 따른 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 자아탄력성은 전공계열($t=-2.16, p=.032$), 성적($F=4.20, p=.016$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 그 내용을 살펴보면 비보건계열, 성적이 상인 경우 자아탄력성이 더 높았다. 일반적 특성에 따른 학업적 자아개념은 전공계열($t=-3.19, p=.002$), 성적($F=12.71, p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 그 내용을 살펴보면, 비보건계열, 성적이 상인 경우 학업적 자아개념이 더 높았다. 일반적 특성에 따른 시험불안은 전공계열($t=9.22, p<.001$), 학년($F=20.60, p<.001$), 성적($F=58.09, p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 그 내용을 살펴보면 보건계열, 4학년, 성적이 하인 경우 시험불안이 더 높았다<Table 3>.

자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안의 관계

대학생의 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안 간의 상관관계를 살펴본 결과, 자아탄력성은 학업적 자아개념($r=.312, p<.001$)과 유의한 순 상관관계를, 시험불안($r=-.186, p<.001$)과 유의한 역 상관관계를 보였다. 따라서 자아탄력성이 높을수록 학업적 자아개념은 높고, 시험불안은 낮은 것으로 나타났다. 학업적 자아개념은 시험불안($r=-.353, p<.001$)과 유의한 역 상관관계를 보였다. 즉 학업적 자아개념이 높을수록 시험불안은 낮은 것으로 나타났다<Table 4>.

Table 2. Level of Self-Resilience, Academic Self-Concept and Test Anxiety for the Participants (N=403)

Variables	M±SD	Range	
		Real score	Possible score
Self-resilience	2.77±0.34	1.79-4.00	1.00-4.00
Academic self-concept	3.17±0.58	1.47-4.94	1.00-5.00
Academic skills	3.34±0.59	1.53-4.94	1.00-5.00
Academic achievement	2.98±0.64	1.33-4.93	1.00-5.00
Test anxiety	2.38±0.50	1.00-4.00	1.00-4.00
Common	2.53±0.54	1.00-4.00	1.00-4.00
Cognition (worry)	2.40±0.52	1.00-4.00	1.00-4.00
Emotionality	2.29±0.55	1.00-4.00	1.00-4.00

Table 3. Difference of Self-resilience, Academic Self-concept and Test Anxiety by General Characteristics (N=403)

Characteristics	Category	Self-resilience			Academic self-concept			Test anxiety		
		M±SD	F/t scheffe	p	M±SD	F/t scheffe	p	M±SD	F/t scheffe	p
Gender	Male	2.74±0.34	-1.07	.284	3.14±0.63	-0.72	.471	2.32±0.50	-1.58	.115
	Female	2.78±0.34			3.19±0.56			2.40±0.50		
Grade	Grade 1	2.78±0.35	0.96	.412	3.23±0.58	2.10	.100	2.19±0.43 ^a	20.60	<.001
	Grade 2	2.78±0.34			3.20±0.65			2.28±0.45 ^b	c,d>a, d>b,c	
	Grade 3	2.80±0.33			3.20±0.58			2.42±0.42 ^c		
	Grade 4	2.72±0.32			3.06±0.50			2.65±0.54 ^d		
Major	Health	2.75±0.32	-2.16	.032	3.11±0.55	-3.19	.002	2.53±0.41	9.22	<.001
	Non-health	2.83±0.38			3.31±0.61			2.05±0.51		
School grade	High	2.83±0.33	4.20	.016	3.29±0.57 ^a	12.71	<.001	2.25±0.49 ^a	58.09	<.001
	Average	2.74±0.34			3.16±0.54 ^b	a,b>c		2.33±0.40 ^b	c>a,b	
	Low	2.70±0.34			2.84±0.60 ^c			2.98±0.38 ^c		

Table 4. Correlation among Self-resilience, Academic Self-concept and Test Anxiety (N=403)

Variables	Self-resilience	Academic Self-concept	Test Anxiety
	r(p)	r(p)	r(p)
Self-resilience	1	.312(<.001)	-.186 (<.001)
Academic Self-concept		1	-.353 (<.001)
Test Anxiety			1

시험불안에 영향을 미치는 요인

대학생의 시험불안에 영향을 미치는 주요 요인을 파악하기 위하여 유의한 상관관계를 보인 자아탄력성, 학업적 자아개념과 대상자의 일반적 특성 중 유의하게 차이가 나타난 변수인 학년, 성적을 회귀분석식에 투입한 후 단계적 다중회귀분석을 실시하였다. 이중 명목변수인 학년과 성적은 가변수(Dummy variables)로 전환하였다<Table 5>.

케이스 진단 시 절대 값 3보다 큰 이상점(2케이스)을 제외한 401명을 대상으로 단계선택방식을 이용하여 분석하였다. 독립변수에 대한 회귀분석의 가정을 검증한 결과 오차의 자기상관(독립성)검증에서는 Durbin-Watson 통계량이 1.723으로 검정통계량보다 크기 때문에 자기상관이 없었고, 다중 공선성의 문제는 공차한계가 0.833-0.905로 0.1이상으로 나타났으며,

분산팽창지수(VIF)는 1.11-1.20으로 10을 넘지 않아 문제가 없었다. 잔차의 가정을 충족하기 위한 선형성(Linearity), 정규성(Normality), 등분산성(Homoscedasticity)의 가정도 만족하였고, 특이값을 검토하기 위한 Cook's distance 값은 1.0을 초과하는 값이 없어 특이값도 없는 것으로 확인되었다.

따라서 시험불안 회귀방정식 [시험불안 = 3.15+0.52×(성적:중) - 0.19×(학업적 자아개념)+0.27(학년 : 4학년)+0.17(학년: 3학년)-0.13(자아탄력성)]은 유의한 것으로 나타났으며(F=43.77, p<.001), 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수 Adj R²는 .348로 설명력은 34.8%이었다. 그리고 대학생의 시험불안에 가장 주요한 예측요인은 성적(β=0.358, p<.001), 그 다음으로는 학년(4학년)(β=0.244, p<.001)인 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 교내·외의 각종 시험을 앞두고 있는 대학생의 시험불안, 자아탄력성, 학업적 자아개념의 관계 및 시험불안에 영향을 미치는 요인을 파악하여 시험 준비 기간 동안의 시험불안 감소와 정신건강 향상을 위한 중재 프로그램의 기초자료를 마련하고자 시도되었다. 연구결과에 따른 주요 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

본 연구에서 대학생의 자아탄력성은 2.77 (4점 만점)점으로, 간호대학생을 대상으로 한 Park과 Han (2011), Park과 Kwon

Table 5. Factors Influencing Test Anxiety (N=401)

Variable	B	SE	β	t	p	AdjR ²	F	p
Constant	3.15	0.18		17.66	<.001	.348	43.77	<.001
School grades (average)	0.52	0.07	.358		<.001			
Academic Self-concept	-0.19	0.04	-.222		<.001			
Grade 4	0.27	0.05	.244		<.001			
Grade 3	0.17	0.05	.138		<.001			
Self-resilience	-0.13	0.06	-.088		.041			

(2013)의 연구결과와 유사한 수준이다. 자아탄력성은 긍정적 적응의 결과라기보다는 문제 해결 과정에서 변화되고 습득되는 역동적 과정으로 학습이나 교육에서 전략적으로 증진되는 적극적인 개념이다.

본 연구에서 자아탄력성은 전공 계열과 성적에 따라 유의한 차이가 있었다. 즉 비보건 계열 재학생인 경우, 성적이 상인 경우 자아탄력성 점수가 높았다. 보건 계열 학생들의 자아탄력성이 더 낮게 나타난 결과는 성취수준은 높더라도 성취지향적인 생애 목표를 추구하는 것이 학업 상황에서 학생들의 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 Shin과 Jin (2013)의 연구결과를 뒷받침한다. 연구대상 대학들에서는 입학 당시 학업 성적이 상대적으로 높은 보건계열 학생들이 대형병원이나 연봉이 높은 직장으로서의 취업 성공을 위해 더 높은 스펙과 성적을 추구하는 성취지향적인 특성을 지니고 있음에서 기인한 결과로 유추해 볼 수 있겠다.

대학생의 학업적 자아개념 점수는 3.17 (5점 만점)점이었다. 이는 같은 도구를 사용하여 서울소재 대학생 2,517명을 대상으로 한 Lim과 Woo (2006)의 연구결과(3.28)와 비슷한 수준이다. 하위영역별로 살펴보면 학업능력(3.34), 학업성취(2.98) 순이었다. 하위영역 별 점수를 살펴보면, 학업성취 결과에 대한 개인의 평가인 학업성취 점수가 본인의 학업능력에 대한 평가인 학업능력 점수보다 낮게 나타난 결과는 대학생들의 학업성취도 신장을 위해 교수자들이 구체적인 대안이나 전략을 제시할 필요성이 있음을 시사하는 것이다. 또한 학업성취 향상을 위한 학업 동기 유발을 통해 자기주도적 학습이 이루어지도록 구체적이고 실질적인 방안을 모색할 필요성이 있겠다.

일반적 특성 중 학업적 자아개념에 통계적으로 유의하게 나타난 것은 전공계열과 성적이다. 즉 비보건계열, 성적인 상인 경우 학업적 자아개념이 높은 것으로 나타났다. 연구자는 입학당시 학업 성취도가 높은 보건계열 대학생의 경우, 학업적 자아개념이 높을 것이라 기대했으나 결과는 상이했다. 이러한 결과는 고성취 학생들이 학업으로 인한 스트레스를 더 크게 경험할 수도 있다는 Shin과 Jin (2013)의 연구결과를 뒷받침한다고도 볼 수 있겠다. 즉 보건계열의 경우, 입학 당시의 학업성취도가 더 높고, 미래의 진로 및 취업에 대한 스트레스는 심하지 않은 반면, 대형 병원과 수도권 소재 병원을 희망 직장으로 선호하여 자신의 학업성취도를 보다 더 우수한 그룹 구성원과 비교하여 본인의 학업성취도 수준이 낮다고 판단하는 경향이 짙은 것으로 유추해 볼 수 있겠다. 성적이 높은 경우 학업적 자아개념이 높게 나타난 결과로 입시 위주 교육, 대학 입학 후의 치열한 학점 관리 문화를 엿볼 수 있겠다. 자신이 원하는 학과에 입학하기 위해 학업성적은 중요한 지표로 작용하며, 학업적 자아개념의 측정 문항이 주로 특정 교과목과 관련된 학업성취에 대한 학생 자신의 평가를

다루고 있는 점을 고려해 본다면 성적이 학업적 자아개념에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타난 것은 당연한 결과로 볼 수 있겠다.

학생이 긍정적인 학업적 자아개념을 지니면 시험과 같은 스트레스 상황에서 스스로를 통제할 수 있으며 적극적으로 능동적인 대처 방식을 사용하게 된다. 학생들의 학업적 자아개념을 높이고 원활한 학업수행을 위해 일부 학교에서 시행하고 있는 스터디 그룹, 멘토링 프로그램과 같은 선배 및 교수와의 연계를 통한 소속감 증진 방안이 효과적일 것으로 사료된다. 학생들은 이를 통해 학업 스트레스가 자신만의 문제가 아님을 확인하고, 경쟁과 서열화의 척도가 되고 있는 시험을 자신의 미래를 위한 준비과정 중의 하나로 받아들일 수 있게 될 것이다.

대학생의 시험불안 점수는 2.38 (4점 만점)점이었다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 Lee와 Kim (2010)의 연구결과(2.27)와 한의대학생을 대상으로 한 Yang 등(2008)의 연구결과(2.29)보다는 높은 수준이다. 시험불안을 하위 영역 별로 살펴보면, 불안공통, 걱정, 정서성 순이었다. 시험불안은 일시적인 감정 또는 독립적으로 작용하는 구인이 아니라 특질적이며 안정적인 성격으로 간주되며, 인간의 부정적인 정서와도 밀접한 상관을 보인다(Bak & Im, 2010)는 점에서 시험불안을 겪는 학생들은 반복적으로 심리적 어려움을 겪을 수 있다는 것을 유추해 볼 수 있다. 따라서 시험불안의 극복을 위한 처치나 교육 프로그램은 단편적이기보다는 종합적이고 장기적으로 접근할 필요성이 있다. 대학생들의 시험불안을 극복하도록 돕기 위해서는 일회성 상담이나 단기 프로그램보다는 교과내외 과정을 통하여 지속적이고 안정적인 개입이 필요할 것으로 사료된다.

일반적인 특성에 따른 시험불안은 전공계열, 학년, 성적에 따라 차이가 있었다. 즉 보건계열이면서 성적이 낮고, 4학년인 경우 시험 불안이 더 높았다. 시험불안은 시험을 위협적인 것으로 인식하고 스스로 대처 능력이 부족하다고 판단될 때 발생한다는 점을 감안하면 성적이 낮은 경우 불만이 상승하는 것은 당연한 결과라 할 수 있다. 자격과 면허시험을 앞두고 있는 보건계열의 졸업대상 학년인 4학년의 경우, 취업과 진로에 대한 부담감과 취업을 위해 반복적으로 경험하게 되는 필기고사, 면접고사로 지속적으로 부정적인 정서를 경험하고 이에 대해 걱정함으로 인하여 시험불안이 더 증가하는 것으로 판단된다. 4학년 지도 교수 혹은 담당 지도 교수는 학업과 함께 취업 및 진로 지도와 같은 학생 관리 프로그램을 통하여 학생들의 불안을 감소시키고 정서적 안정을 도모해야 할 필요성이 있다.

대학생의 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안 간의 상관관계를 검증한 결과, 자아탄력성은 학업적 자아개념과 유의

한 순 상관관계를 나타냈고, 자아탄력성, 학업적 자아개념은 시험불안과 유의한 역 상관관계를 나타냈다. 이는 자아탄력성과 시험불안의 부적 상관을 보고한 선행연구(Park & Park, 2010; Son, 2007)와 일치한다. 학업적 자아개념과 시험불안 간에는 유의한 역상관 관계가 있었고, 이는 시험불안과 학업적 자아개념의 부적 상관을 보고한 선행연구(Roh & Hwang, 2013)와도 일치한다.

즉 시험상황에서 학생이 스스로 자아 통제를 하고, 스스로 학업에 대한 긍정적 평가를 할수록 시험불안은 감소된다. 따라서 실제 시험이나 시험 준비 상황에서도 자아 통제를 잘할 수 있는 자아탄력적인 학생들이 불안에 취약하지 않고 외적인 위협에도 효과적으로 대처한다는 선행연구(Park & Park, 2010)의 결과를 지지하는 것으로, 개인의 내적 보호요인인 자아탄력성을 키울 수 있도록 도와주어 학업 스트레스로 인한 부정적 현상을 미연에 방지하고 학교생활에도 잘 적응하며 건강한 대학 생활을 잘 해낼 수 있도록 이끌어 줘야 함을 시사하는 것이다. 또한 학생이 스스로 학업과정을 주도해 나갈 수 있는 긍정적인 학업적 자아개념을 향상시킨다면 시험불안은 감소될 수 있다. 가정이나 학교에서 학생의 학업수행과 관련된 모든 상황을 스스로 준비하고 계획해 나갈 수 있도록 자율적이고 주도적인 학업수행 분위기를 만들어 주고 적극적인 지지를 통해 학업동기 부여를 해주어야 한다. 대학 교과과정에서는 평가대상이 되는 학습 과제가 개인별 과제 수행 외에도 그룹 과제, 토의 등과 같이 리더십, 협동심 및 타인에 대한 이해를 필요로 하는 것들이 포함되어 있다. 대학생들이 스스로의 학업 성취에 대해 긍정적인 평가를 내리고 지식을 알아가는 즐거움과 함께 인간 성장의 즐거움을 알 수 있도록 성과주의 피드백이 아닌 학습과정 자체에 대한 만족감을 느낄 수 있는 피드백과 평가가 요구되어진다.

본 연구에서 대학생의 시험불안에 영향을 미치는 가장 중요한 예측 요인은 성적이었으며, 학년을 포함하여 자아탄력성, 학업적 자아개념과 함께 대학생의 시험불안을 34.8% 설명할 수 있는 것으로 나타났다. 대학 교육 현장에서 반복적으로 시행되어지는 시험은 피할 수 없고, 시험불안은 미시적 안목만으로는 결코 극복될 성질의 것이 아니다. 시험을 완전히 배제하기 어려우므로 시험불안을 감소시킬 수 있는 개인의 긍정적 보호요인으로 확인된 자아탄력성(No, 2005; Park & Park, 2010; Tugade & Fredrickson, 2004)을 강화하도록 노력하는 것은 시험으로 인한 스트레스 및 불안을 줄일 수 있는 전략이 될 수 있겠다. 또한 자아탄력성과 학업적 자아개념이 시험불안과 부적 상관을 보이는 본 연구의 결과를 토대로, 대학생들의 시험불안을 감소시키고 성공적인 대학 생활을 영위할 수 있도록 다양한 학업적응강화프로그램이 개발, 제공되어 전공 학습 및 취업 준비에 자신감을 가질 수 있는 교육 환경이 조

성되어야 할 것이다. 학생을 지도하는 교수는 학생들 스스로 공부 자체와 인생을 즐기고 긍정적인 자아개념을 기반으로 자신감을 가질 수 있도록 적절한 피드백을 제공하고, 학습 동기 부여를 위한 교수법(평가 체계 포함)을 개발, 제공할 수 있도록 노력해야 할 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 대학생의 자아탄력성, 학업적 자아개념, 시험불안에 대해 조사하고, 이들 변수간의 상관관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구결과 대학생의 시험불안은 낮은 편이며, 일반적 특성 중 자아탄력성과 학업적 자아개념에 통계적으로 유의하게 나타난 것은 전공 계열과 성적, 시험불안에 통계적으로 유의하게 나타난 것은 전공계열, 학년과 성적이다. 대상자들의 자아탄력성과 학업적 자아개념 간에는 순 상관관계가 있고, 자아탄력성, 학업적 자아개념과 시험불안 간에는 역 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 대학생의 시험불안에 영향을 미치는 가장 중요한 예측 요인은 성적이고, 학년, 자아탄력성, 학업적 자아개념과 함께 대학생의 시험불안을 34.8% 설명하였다.

연구결과 밝혀진 변수들은 대학생의 시험불안을 감소시키기 위한 간호전략 수립과 연구의 기초자료로 사용될 수 있으며 대학생의 시험불안에 영향을 미치는 요인을 일반화하기 위해 추후 반복 및 확대 연구가 필요하다. 최근 대학생을 위한 자아탄력성 증진 프로그램에 대한 연구에 관심이 높아 다양한 연구가 시도되고 있는데(Kim & Choi, 2013), 본 연구 결과에서 나타난 시험불안 영향요인을 고려하여 자아탄력성 증진 프로그램을 개발하고 활용해 볼 것을 제언한다. 더불어 이러한 프로그램의 효과 검증 연구와 다양한 심리적, 환경적 및 사회적 변수를 탐색하는 추후 연구가 수행되어야 할 것이다.

References

- Bak, B. G., Im, S. I., & Kim, E. J. (2008). Scale development and factor structure exploration based on the re-conceptualization of test anxiety. *Journal of Educational Psychology, 22*, 87-109.
- Bak, B. G., & Im, S. I. (2010). A meta-analysis of test anxiety with related variables. *Journal of Educational Psychology, 24*, 875-894.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 349-361.
- Chung, S. K. (2011). Influence of early onset of drinking and problem drinking on suicide ideation and attempt among Korean adolescents: Analysis of 2009 Korean youth risk

- behavior survey. *Journal of Korean Alcohol Science*, 12(1), 15-27.
- Cizek, G. J., & Burg, S. S. (2006). *Addressing test anxiety in a high-stakes environment*. California: Corwin Press.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- Kim, J. U., & Choi, M. S. (2013). The relationship of parental attachment, ego-resilience and adjustment to college life. *Korean Journal of Youth Studies*, 20(2), 45-68.
- Kim, J. J. (2009). An analysis of variables related to university student's suicidal ideation: Regarding effect of suicidal attempt experience, mental health, psychosocial problems. *Mental Health & Social Work*, 32, 413-437.
- Lee, S. H., & Kim, J. K. (2010). Impact of self-esteem and test anxiety on mental health among nursing students taking the national examination for registered nurses. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 16, 177-185.
- Lee, Y. J., Min, H. Y., & Lee, Y. M. (2004). The relationships between ego-resilience, adult attachment types, and college adjustment. *Asian Journal of Education*, 5(4), 125-144.
- Lim, Y. M., & Woo, M. H. (2006). The exploration of variables related to the self-concept of freshmen. *Korean Journal of Youth Studies*, 13(1), 1-30.
- Marsh, H. W., & O'Mara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 542-552.
- No, J. Y. (2005). The relation between test anxiety and mental health in adolescents. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 16, 458-466.
- Noh, W. K. (2003). *A study on factors affecting test anxiety of the middle school students*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Park, W. J., & Han, J. Y. (2011). The effect of ego-resilience, stress coping styles, teaching, effectiveness, and family support on satisfaction of clinical practice in nursing students by AMOS structural equation model. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 17, 365-375. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2011.17.3.365>
- Park, J. H., & Park, J. M. (2010). The effects of children's ego-resilience and social support on exam anxiety and school adjustment. *Korean Journal of Child Studies*, 31(6), 125-134.
- Park, S. H., & Park, H. J. (2009). Coping as a mediator between career-related stress and career decision-making in college students. *Korean Journal of School Psychology*, 6, 67-81.
- Park, Y. S., & Kwon, Y. H. (2013). Ego resilience, problem solving process and clinical practice competency in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 19, 341-350. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2013.19.3.341>
- Roh, C. K., & Hwang, S. H. (2013). The relationship of daily stress and test anxiety high school students: The moderating effect of fear of negative evaluation and academic self-concept. *Korean Journal of Youth Studies*, 20(3), 55-76.
- Shin, J. H., & Jin, S. J. (2013). The effects of the life goal types on academic self-concept, academic effort, test-anxiety: The moderating effects of academic achievement levels. *Journal of Educational Psychology*, 27, 161-180.
- Son, T. J. (2007). *The influence of self-resilience and scholastic self-consciousness on examination-caused unrest for the middle school students*. Unpublished master's thesis, Jeju National University, Jeju.
- Song, I. S. (1989). *Human psychology and self-concept*. Paju: Yangseowon.
- Spielberger, C. D., Gonzalez, H. P., Taylor, C. J., Anton, W. D., Algaze, B., Ross, G. R., et al. (1980). *Preliminary manual for the test anxiety inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Trautwein, U., Lüdtke, O., Köller, O., & Baumert, J. (2006). Self-esteem, academic self-concept, and achievement: How the learning environment moderates the dynamics of self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 334-349. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.334>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- We, H. A., & Park, S. Y. (2011). Comparing effects of academic achievement on academic self-concept in adolescent siblings: The mediating role of differential maternal treatment. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 49(1), 17-25.
- Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence*, 40(157), 33-45.
- Yang, D. H., Oh, Y. J., Cheun, Y. H., Cho, Y. S., Oh, K. M., & Kim, B. K. (2008). Test anxiety investigation of students in oriental medicine college by using Korea's version-test anxiety inventory, state-trait anxiety inventory, symptom check list-90-revision. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*, 19(1), 55-70.
- Yoo, S. K., & Shim, H. W. (2002). Psychological protective factors in resilient adolescents in Korea. *Journal of Educational Psychology*, 16, 189-206.
- Yoon, M. S., & Cho, H. C. (2011). A longitudinal effects analysis of adolescent drinking on the suicidal ideation. *Journal of Adolescent Welfare*, 13(3), 43-66.