

성인의 스트레스, 사회적 지원과 대처: 자기효능감 수준별 분석

박 영 신* 손 주 연 송 옥 란

인하대학교 교육학과

이 연구는 자기효능감 수준별 성인의 스트레스, 사회적 지원과 대처의 차이를 규명하는데 주된 목적이 있다. 분석대상은 초, 중, 고등학생 자녀를 둔 성인 899명(남 399, 여: 500)이었다. 자유반응문항에 대한 채점자간 신뢰도는 93.4%, Kappa 계수는 .920이었으며, 양적 측정변인의 신뢰도는 $\alpha=.87\sim.92$ 이었다. 분석결과, 첫째, 성인의 스트레스 생활사건으로 경제적 어려움이 가장 대표적이고 그 다음으로 자녀 양육, 직장 업무 등이 포함되었는데, 자기효능감 하집단이 상집단보다 경제적 어려움을 많이 지적하였다. 자기효능감 수준별 스트레스 증상에서 유의한 차이가 있었는데, 자기효능감 하집단이 상집단보다 스트레스 증상이 강하였다. 둘째, 스트레스 상황에서 사회적 지원 제공자는 가족이 가장 대표적이었고, 이외에 자기자신, 친구 등의 순서로 포함되었는데, 자기효능감 상집단은 가족의 지원을 가장 많이 받는 반면에, 하집단은 사회적 지원 없이 자기자신이 해결하는 경우가 가장 많았다. 자기효능감 수준별 인간관계에서 유의한 차이가 있었는데, 자기효능감 상집단이 하집단보다 부모자녀관계와 부부관계 및 직장상사관계에서 갈등이 적었다. 셋째, 스트레스 상황에서 사회적 지원 유형으로는 정서적 지원이 가장 대표적이었으며, 그 다음으로 도움 없음, 조언 등이 포함되었는데, 자기효능감 하집단은 상집단보다 도움없음이, 상집단은 하집단보다 조언의 비율이 상대적으로 높았다. 자기효능감 수준별 정서적 지원에서 유의한 차이가 있었는데, 자기효능감 상집단이 하집단보다 배우자나 직장상사로부터 정서적 지원을 많이 받았다. 넷째, 스트레스 상황에서 대처방법으로 자기조절, 직접적 문제 해결, 없음 등이 부각되었는데, 자기효능감 상집단은 직접적 문제 해결이, 하집단은 대처방법 없음이 가장 많았다. 자기효능감 수준별 스트레스 대처에서 유의한 차이가 있었는데, 자기효능감 상집단이 하집단보다 스트레스 대처를 더 잘 하였다.

주요어 : 자기효능감, 스트레스 생활사건, 스트레스 증상, 사회적 지원 제공자, 사회적 지원 유형, 대처방법, 대처, 토착심리

* 교신저자 : 박영신, 인하대학교 교육학과, (22212) 인천광역시 남구 인화로 100
E-mail : yspark@inha.ac.kr

사람들은 동일한 환경적 자극에 대해 동일하게 반응하는가? 같은 어려움 앞에서 크게 좌절하는 사람이 있는가 하면 곳곳하게 극복하는 사람도 있다. 예를 들어 소중한 시력을 잃게 되었을 때 삶을 포기하는 마음이 들 수도 있지만, 헬렌 켈러와 같이 자기 마음의 빛을 찾아 세상에 빛이 되기도 한다.

동일한 삶의 어려움에 대한 사람들의 다른 지각과 해석 및 다른 반응은 어떻게 가능한 것일까? 환경의 자극을 수동적으로 받아들이는 존재가 아니라, 환경과 상호작용하는 주체적 존재로서의 인간에 대한 다양한 통찰이 있어 왔다. Bandura(1999)도 통제에 대한 효능적 신념을 가질 때 삶의 현상들에 대한 능동적 대처가 가능하다고 보고, 개인의 건강이나 성취 등 행동을 결정하는 심리특성으로서 자기효능감 구인을 제안했다. 그 이후 수많은 국내외 연구들에서 자기효능감에 따른 인간 행동의 차이에 대해 연구되어 왔다.

한국 성인의 스트레스와 관련된 현상들에서도 개인의 효능적 신념이 의미 있게 작용하는가? 즉 자기효능감이 높은 사람과 낮은 사람은 스트레스 생활사건에 대한 지각이나 스트레스 증상에서 차이가 있는가? 또한 자기효능감 수준에 따라 스트레스 상황에서 사회적 지원의 유형 및 사회적 지원 제공자와의 인간관계에서 어떠한 차이가 있는가? 그리고 자기효능감 수준에 따라 스트레스 대처방법과 효과적인 대처의 정도에서 차이가 있는가? 이러한 질문으로부터 이 연구는 출발한다.

한국 성인의 스트레스 토착심리에 대한 탐구의 여정

한국 성인은 스트레스와 관련하여 어떤 고

유한 심리적 특성이 있는가? 이에 대한 관심은 그동안 한국인 토착심리 탐구 주제(박영신, 김의철, 2004; 2013; 2014) 중의 한 축을 구성하며 꾸준히 연구되어 왔다. 사회적 변동 가운데 여러 시점에서 이루어진 연구들을 종합한 결과에 의하면(박영신, 김의철, 2016), 한국 성인들은 자녀교육 등으로 인한 가정생활 스트레스, 경제적 문제로 인한 스트레스를 많이 경험하였다. 예를 들어 김의철과 박영신(2001)의 연구에서 초, 중, 고등학생 자녀를 둔 성인 집단에게 자녀관계 스트레스, 부부관계 스트레스, 직장 인간관계 스트레스, 일 성취과정에서의 스트레스, 경제적 스트레스 중에서 가장 스트레스 받는 생활사건을 한 가지 선택하게 하였을 때, 경제적 스트레스가 1/3 이상의 가장 높은 반응율을 보였다. 또한 자녀가 초등학교에서 중등학생으로 성장함에 따라 자녀관계 스트레스가 의미 있게 증가하였다. 박영신, 김의철과 김묘성(2002)이 초, 중, 고, 대학생 부모를 대상으로 분석한 연구에서도 가정생활 스트레스와 경제적 스트레스가 현저하게 많았다.

스트레스 상황에서 한국 성인들이 사용하는 주된 대처방법이 무엇인가에 대해서도 연구되어 왔다. 김의철과 박영신(1997)의 연구에서 직장인과 주부로 구성된 성인 집단의 가장 대표적인 대처방법은 자기조절이었다. 이러한 자기조절을 구성하는 하위 항목들로, 기분전환 노력, 현실에 충실 노력, 참고 수용하기, 긍정적으로 생각하려는 노력 등이 포함되었다. IMF 구제금융을 받는 급격한 사회적 변화 가운데서도(김의철, 박영신, 1999a), IMF시대 이후에도(박영신, 김의철, 김묘성, 2002) 한국 성인들의 가장 대표적인 대처방법은 노력이나 의지 및 인내와 같은 자기조절전략인 것으로

확인되었다.

또한 스트레스 상황에서 도움을 준 사람으로 배우자를 중심으로 하는 가족의 중요성이 크게 부각되었고, 스트레스 상황에서 사회적 지원의 내용으로는 격려나 위로와 같은 정서적 도움이 과반수의 높은 비중을 차지하였다(박영신, 김의철, 김묘성, 2002). 누적된 연구들에서 구체적인 내용은 약간 차이가 있지만, 이러한 사회적 지원 제공자와 사회적 지원 유형과 관련된 전반적인 반응 경향은 표집대상의 차이에도 불구하고 일관된 결과(박영신, 김의철, 2016)를 보여 왔다.

한국인 스트레스 토착심리에 대한 일련의 탐구들은 의미있는 작업이었던 것으로 평가된다. 일반심리학의 전통에서 가정하는 인간 행동에 대한 보편적이고 선형적인 가정이 아니라, 문화를 통해 사고하는 작인으로서 인간의 행동에 대한 상호작용모형에 토대하여(Kim, 1999), 토착심리 연구의 철학과 접근방법으로(Kim & Park, 2004) 한국인의 스트레스와 관련된 토착심리를 찾으려는 시도였다는 점에 주목하게 된다. 또한 밝혀진 결과의 타당성을 확인하기 위해 다양한 사회 상황에서 다른 표집을 대상으로 누적적인 연구를 해 왔다는 점에서, 그리고 이러한 결과들은 성취(박영신, 김의철, 2013), 행복과 삶의 질(박영신, 김의철, 2014) 등 한국인 토착심리를 규명하려는 노력의 일환으로도 한 축을 담당하는 기여를 하였다. 이러한 일련의 노력들은 인간 심리와 행동에 대한 이해를 위한 하나의 시각으로서 문화의 중요성 및 토착심리에 대한 규명의 필요성(Kim & Berry, 1993; Kim, Yang & Hwang, 2006)과 연계하여 실증적 자료를 제공하였다는 의미를 지닌다.

그러나 응답자들이 자유반응한 질적인 응답

들을 정리하여 한국 성인의 스트레스 관련 심리를 귀납적으로 찾아내는 과정(bottom up approach)에서, 성별 등 인구학적 변인들에 기초한 하위집단별 스트레스 심리의 특징을 찾아보는데 그쳤다. 예를 들어 한국 성인의 스트레스에 대한 토착심리를 탐구하고자 하는 시도들에서 다루어진 하위집단은 주부와 직장인(김의철, 박영신, 1999a), 실직자와 직장인(박영신, 김의철, 2000), 청소년의 부와 모(박영신, 김의철, 김묘성, 2002) 등이었다. 또한 한국인 스트레스의 토착심리를 대표하는 특징들을 찾아내는 것에 우선적 관심을 갖다보니 분석의 정교성이 부족하고, 다른 변인과 연관성에 대한 검토가 부족하였다.

이제 한국 성인의 스트레스 토착심리에 대한 분석이 성별과 같은 인구학적 변인이나 직업유무와 같은 배경정보에 토대하여 하위집단 분류를 하는 것에서 나아가, 심리학적 구인들과의 연관성을 정밀하게 검토해 보는 것이 필요하다. 그리고 응답자들의 스트레스와 관련된 자유 응답의 함의를 정리하는 것만이 아니라, 이러한 내용들을 체계적으로 설명하고 뒷받침할 수 있는 양적인 검증도 추가하여, 결과의 내용타당도를 확인하고 보완해 나가는 것이 요구된다. 이러한 다양한 시도들을 통해 한국 성인의 스트레스 토착심리에 대해 더욱 심도 있는 이해가 가능할 것으로 기대된다.

스트레스와 사회적 지원, 대처

스트레스를 어떻게 정의하느냐에 대해 다양한 시각이 있어왔다. Lumsden(1981)은 스트레스를 자극으로서, 또는 반응으로서 이해하는 시각이 편협됨을 지적하고 스트레스를 문화적인 개념으로 접근하였다. 즉 스트레스란 고통

을 경험하고 표현하며 대화하는 방식이라고 보았다. Lazarus와 Folkman(1984)도 스트레스가 자극이나 반응 그 자체라기보다는 관계적인 현상임에 주목하였다. 환경적 요구와 유기체의 반응 능력 사이의 불균형으로 인해 발생하는 생물적 심리적 변화로 스트레스를 정의하고, 유기체와 환경의 상호작용을 중시하였다. 이러한 스트레스 상호작용 모형(transactional model of stress)에서는 개인이 특정 사건에 대해 어떻게 평가하고 어떤 대처의 심리적 기제를 사용하는가에 따라 스트레스가 달라진다고 보았다.

스트레스 상호작용 모형에 토대하여 김의철과 박영신(1997)은 한국인의 스트레스 경험, 대처와 적응에 대한 탐색 모형을 제안하였다. 한국인의 스트레스 연구 모형에 의하면, 스트레스 유발요인이 있었을 때, 개인 내적 차원에서 평가와 대처가 일어나고, 인간관계 차원에서 특정 사회적 지원 제공자들로부터 다양한 형태의 사회적 지원을 받으며, 이에 따라 신체적 심리적 행동적인 방식으로 적응의 결과가 산출된다. 이러한 과정이 시사하는 바는 스트레스 생활사건 자체만이 아니라 생활사건에 대한 개인의 대처와 인간관계 망을 통한 사회적 지원의 과정이 삶의 건강한 적응을 위해 대단히 중요한 요소들이라는 사실이다.

실제로 스트레스 상황에서 사회적 지원의 중요성이 많은 연구들에서 확인되었다. 예를 들어 만성피로 환자의 스트레스 증상이 사회적 지원과 높은 부적 상관을 보인다는 결과(한금선, 박은영, 전경구, 2004)는 긍정적인 사회적 지원이 스트레스 감소에 의미 있게 관련되어 있음을 밝히고 있다. 한국 사회가 개인주의와 질적으로 다른 집단주의 문화(Kim, Triandis, Kagitcibasi, Choi & Yoon, 1994)이고, 인

간관계가 중요하게 작용하고 있음을 고려할 때, 사회적 관계망을 통한 지원의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다.

사회적 지원 중에서도 특히 정서적 지원의 중요성이 확인되어 왔다. 김의철, 홍천수, 이정권과 박영신(2005)이 알레르기 비염과 천식으로 스트레스를 경험하고 있는 환자를 면접하였을 때, 정서적 지원은 건강한 삶의 회복에 의미 있게 작용하는 것으로 확인되었다. 스트레스 상황에서 사회적 지원 제공자로부터의 정서적 지원이 효과적이라는 사실은 다양한 상황에서 검증되었다. 상담 상황에서 상담 만족도를 높이는데도 정서적 유대가 가장 영향력 있는 변인임을 황인호(2005)는 밝혔다. 즉 상담협력관계를 측정하는 3개 하위변인(목표함의, 과제동의, 정서적 유대) 중에서 정서적 유대가, 상담자만이 아니라 내담자의 상담 만족도를 높였다.

인간관계 차원으로서 사회적 지원만이 아니라 개인 내적 차원으로서 대처는 스트레스 경험의 과정에서 중요한 요인으로 작용한다. 사회적 지원과 더불어 대처효능감이 스트레스 감소에 긍정적으로 작용하고 있음을 보여주는 결과를 통해 이러한 사실을 확인할 수 있다. Lopez, Antoni, Fekete와 Penedo(2010)가 인체면역결핍 바이러스(HIV) 감염 여성을 대상으로 한 연구에서, 민족정체성이 강한 사람들일수록 스트레스를 적게 경험하는 현상이, 인지적 요소(대처효능감)와 대인관계적 요소(지각된 사회적 지원)의 매개적 작용에 의한 것임을 밝혔다. 즉 민족정체성이 강한 사람들 경우에 대처효능감이 높고 사회적 지원을 많이 받는 것으로 지각함으로써, 결과적으로 스트레스를 더 잘 관리하였다.

이러한 일련의 결과들은 성인의 스트레스와

관련된 연구에서 스트레스 생활사건이나 증상만이 아니라, 관계적 요소로서 사회적 지원 및 개인 내적 요소로서 대처와 관련된 내용들이 다루어져야 할 필요성을 시사한다.

성인의 스트레스와 자기효능감

스트레스와 밀접히 관련되어 있는 심리 기제로서 자기효능감의 역할은 광범위하게 검증되어왔다. 이러한 연구들을 종합하여 Bandura(1997)는 사람들의 스트레스 반응이 위협적인 환경적 요구와 같은 객관적인 속성에 의해 직접적으로 유발되는 것이 아니라, 대처효능감에 의해 결정됨을 밝히고 있다. 즉 스트레스 생활사건 자체가 스트레스를 일으키는 것이 아니고, 자신의 대처능력의 한계를 넘어선다고 지각할 때 스트레스가 유발된다는 것이다. 실제로 스트레스 요인을 통제하는 강한 효능감의 발달이 임파구나 T세포와 같은 면역체계를 증진시키고, 스트레스를 감소시켰다.

성인의 스트레스 관련 특성들이 자기효능감과 관련되어 있음을 시사하는 연구들이 있다. 성폭력 상담소 종사자를 대상으로 한 연구(임수진, 김혜숙, 2011)에서 심리적 소진에 대한 자기효능감의 영향이 밝혀졌는데, 자기효능감이 증가할수록 심리적 소진은 감소하였으며, 이러한 결과는 심리적 소진의 하위변인들(정서적 고갈, 비인간화, 성취감 감소)에서도 동일하게 나타났다. 또한 양육스트레스와 부모 역할효능감 및 사회적 지원의 관계를 시사하는 결과(위지희, 채규만, 2015)도 있는데, 양육스트레스는 양육불안(부모역할효능감으로 인한 불안, 사회적 지지에 대한 염려 등)과 높은 정적 상관을 보였다.

아래에서는 성인의 스트레스와 자기효능감

에 관련된 연구결과들을 자기효능감과 스트레스 증상, 자기효능감과 사회적 지원 및 인간관계, 자기효능감과 대처의 세 측면에서 살펴보기로 한다.

자기효능감과 스트레스 증상

자기효능감과 스트레스가 부적 관계에 있음을 밝힌 연구들이 있다. 이러한 부적 관계는 가정에서, 직장에서, 또는 임상 장면 등에서 다양하게 확인되어 왔다.

가정 내의 부모자녀관계 맥락에서 연구된 결과들이 있다. 영아 어머니를 대상으로 한 Farkas와 Valdés(2010)의 연구에서 어머니의 자기효능감은 스트레스와 부적 관계에 있었다. 초, 중, 고등학생 자녀를 둔 부모 집단을 대상으로 한 김의철과 박영신(2001)의 연구에서도 자기효능감은 스트레스로 인한 심리증상과 부적 관계를 보였다. ADHD 아동과 정서장애 아동 및 일반 아동 어머니를 대상으로 부모효능감과 양육스트레스(자녀기질 관련 스트레스, 자녀관계 스트레스, 학습기대관련 스트레스)의 상관관계를 분석한 서민정, 장은진, 정철호와 최상용(2003)의 연구에서 부적 상관이 있었다. 즉 부모효능감이 높은 어머니들이 양육스트레스가 낮았다. 김정미, 임희선과 허성호(2014)의 연구에서도 부모 양육효능감과 부모 양육스트레스(유능감 스트레스, 우울 스트레스)는 양육스트레스의 하위변인 모두에서 부적 상관으로 나타났다.

직장의 맥락에서도 자기효능감과 스트레스의 부적 관계가 확인되었다. 다양한 직종의 기업에 근무하는 종업원을 대상으로 유선명과 유태용(2015)이 분석한 결과, 일반적 자기효능감과 부정적 정서는 부적 관계를 나타내었다. 이러한 결과는 자기효능감이 스트레스 심

리증상과 부적 관계에 있을 가능성을 시사한다. 실직자를 대상으로 분석한 김태은과 탁진국(2007)의 연구에 의하면, 다양한 직업에 대한 탐색을 성공적으로 할 수 있다는 신념으로서 구직효능감은 부정적 신체적 징후를 주관적으로 측정된 신체화 증상과 부적 상관을 보였다. 그러므로 실직자라 할지라도 구직효능감이 높은 경우는 스트레스 신체증상이 상대적으로 낮았다. 안상수, 신강현, 한영석, 탁진국, 유태용, 한태영과 황종오(2005)의 연구에서도 구직효능감이 높은 남자 실직자들이 실직에 대한 반응 중 하나인 부정적인 신체화의 정도가 낮았다.

임상 장면에서도 자기효능감과 스트레스의 부적 관계가 밝혀졌다. 한금선, 박은영과 전경구(2004)가 만성 피로 환자를 대상으로 연구한 결과에서, 자기효능감은 스트레스 증상과 부적 관계에 있었다. Blackburn과 Owens(2015)가 전쟁에 참여한 경험이 있는 퇴역 군인을 대상으로 분석하였을 때에도, 외상후 스트레스 장애(PTSD)는 일반적 자기효능감 및 사회적 자기효능감과 모두 부적 상관이 있었다. 이러한 결과를 통해 Blackburn과 Owens(2015)는 전쟁에서의 정신적 충격으로 외상이 있는 퇴역 군인의 경우에 자기효능감을 강화시킴으로써 외상후 스트레스 장애 및 우울 수준을 낮출 수 있음을 제안하였다. 전진수, 신강현, 김완석과 권정혜(2007)는 당뇨병 환자의 당뇨스트레스가 우울에 미치는 영향을 분석하기 위해 조절변수로 자기효능감을 포함하였는데, 당뇨스트레스는 자기관리효능감과 부적 상관이 있었다. 또한 환자들이 당뇨병에 의해 유발된 스트레스를 경험할수록, 당뇨병 관리에 대한 자신감이 낮을수록, 높은 수준의 우울을 보였다.

자기효능감과 스트레스의 관계는 상관분석

만이 아니라 경로분석 등을 통해 인과관계가 확인되어 왔다. 박영신과 이경란(2014)이 직장인의 직무만족도 형성 모형을 검증한 결과에 의하면, 어려움극복효능감은 스트레스에 대해 부적인 경로계수를 나타내었다. 일반 회사원과 교사 모두 어려움극복효능감이 높을수록 스트레스 증상이 낮았으며, 스트레스가 낮은 직장인일수록 직무만족도가 높았다.

Bosmans, Hofland, De Jong과 Van Loey(2015)가 네덜란드와 벨기에 병원의 화상 환자를 대상으로 화상에 대한 대처 연구를 실시하였다. 화상 후 처음 12개월 동안 외상후 스트레스 증상을 추적하면서 세 시점에서(2~4주, 6개월, 12개월) 대처효능감 지각의 영향을 살펴본 결과, 화상으로 인한 외상후 스트레스에 상황에서 대처효능감의 중요성이 확인되었다. 입원 기간 동안 대처효능감은 초기 PTSD 증상과 증상 변화의 정도에서 가장 강력한 예언변인으로 작용하였다. 즉 대처효능감이 높은 환자는 초기의 PTSD 증상이 약했으며, 시간이 지남에 따라 증상의 감소도 급격하게 이루어졌다. 이러한 결과는 대처효능감이 화상으로 인한 외상후 스트레스에서 회복하는 데 중추적 역할을 하였음을 보여준다.

효능감과 스트레스 증상의 부적인 인과관계는 효능감이 스트레스에 영향을 미친다는 방향에서만 아니라, 스트레스가 효능감에 영향을 미친다는 방향에서도 검증되어 왔다. Mystakidou, Parpa, Tsilika, Panagiotou, Theodorakis, Galanos와 Gouliamos(2015)는 암환자의 외상후 스트레스 증상과 외상후 성장이 자기효능감에 미치는 영향을 중다회귀분석한 바 있다. 스트레스 증상은 자기효능감과 부적 관계에 있고, 외상후 성장(타인과의 관계, 새로운 가능성, 개인적 강인함, 영적인 변화, 삶에

대한 감사)은 자기효능감과 정적인 관계에 있는 것으로 밝혀졌다. Chiu(2014)는 스트레스와 스마트폰 중독의 관계에서 학습효능감과 사회성효능감의 매개효과를 분석하는 모형을 구조방정식모형으로 분석한 결과, 학업스트레스는 사회성효능감과 학습효능감에 부적인 영향력이 있었으며, 대인관계 스트레스는 사회성효능감에 부적 영향력이 있었다.

자기효능감이 스트레스와 관련하여 매개적인 역할을 하는 것을 밝힌 연구들도 있다. Schönfeld, Brailovskaia, Bieda, Zhang과 Margraf(2016)는 외상을 일으키는 큰 사건이 아니라 일상생활 속에서의 스트레스 요인과 정신건강의 관계에서 일반적인 자기효능감의 역할에 대해 분석하였다. 정신건강은 부정적 정신건강(우울, 불안, 스트레스 하위척도)과 긍정적 정신건강(웰빙의 정서적, 심리적, 사회적 측면)을 포함하였다. 독일 성인을 대상으로 분석한 결과, 일반적인 자기효능감은 일상생활에서의 스트레스 요인이 정신건강에 미치는 영향에 매개변인으로 작용하였다. 이러한 결과는 자기효능감이 일상생활에서 경험하는 스트레스 요인에 대해 완충효과를 나타냄을 보여준다. Dunning과 Giallo(2012)가 영유아 어머니의 신체적이고 인지적인 피로와 양육효능감 및 양육만족도의 관계에서 양육스트레스의 매개효과를 검증한 결과, 양육스트레스가 피로와 양육효능감의 관계를 완전 매개하고, 피로와 양육만족도의 관계에서는 부분 매개하는 것으로 밝혀졌다. 높은 양육스트레스가 양육만족도를 직접적으로 낮추기도 하지만, 자기효능감이 매개변인으로 작용하여 높은 양육스트레스가 자기효능감을 낮추고, 낮아진 자기효능감이 양육만족도를 낮추는 간접효과도 있었다. 장희정, 방희정과 옥정(2005)이 학령 전 아동의

어머니 집단을 대상으로 양육스트레스가 체벌 행동에 미치는 영향을 분석하였는데, 어머니의 양육효능감이 중재효과를 갖는 것으로 확인되었다. 즉 양육효능감이 낮은 집단에서는 양육스트레스가 체벌행동에 직접적인 영향을 미쳤고, 양육효능감이 높은 집단에서는 체벌신념이 체벌행동에 직접적인 영향을 미쳤다. 양육효능감과 양육스트레스의 관계도 양육효능감 수준에 따라 달랐는데, 양육효능감이 낮은 집단에서는 양육효능감과 양육스트레스가 무상관을, 양육효능감이 높은 집단에서는 높은 부적 상관을 보였다.

스트레스 변인을 직접 다룬 것은 아니지만 소진과 같이 스트레스와 관련된 속성을 측정하는 변인들에서도 자기효능감이 의미 있는 기능을 하는 것으로 밝혀지고 있다. 소진을 사람들에게 의한 피로감과 정서적 소모감을 의미하는 정서적 고갈, 부정적이고 냉소적인 태도의 비인간화, 자신의 목표를 달성할 수 없다고 느끼는 개인적 성취감 상실로 측정하였을 때, 초등교사의 효능감은 소진과 부적 상관이 있는 것으로 김미라, 이지연과 이인숙(2011)의 연구에서 나타났다. 또한 자기효능감은 소진을 설명하는 의미 있는 변인으로 밝혀졌다. Khani와 Mirzaee(2015)는 이란의 교사들을 대상으로 외국어로서 영어 수업에서의 스트레스와 교사의 소진에 대해 연구하였다. 구조방정식모형을 검증한 결과에 의하면 교사의 자기효능감은 교사의 소진을 감소하는데 직접적이고 간접적인 역할을 하였다. 즉 자기효능감은 스트레스 생활사건이 교사의 소진에 미치는 영향의 과정에서 매개변인 또는 조절변인으로서의 기능을 하는 것으로 확인되었다. 강한 스트레스 생활사건이 교사 소진을 유발하지만, 비록 강한 스트레스 생활사건 하에서도

교사가 자기효능감이 높으면 교사 소진의 정도가 낮아진다는 의미이다.

자기효능감과 사회적 지원, 인간관계

다양한 상황에서의 사회적 지원이 성인의 자기효능감에 밀접히 관련되어 있음이 밝혀져 왔다. 교사가 학생의 문제행동으로 인해 스트레스를 경험할 때 교사 소진이 유발되는데, 황명선과 신효정(2015)은 이러한 상황에서 사회적 지원의 효과를 검증하였다. 즉 교사가 학생의 문제행동을 심각하게 지각할수록 교사 효능감이 낮아지고, 이에 따라 교사 소진이 일어나지만, 상사나 동료 및 가족으로부터 사회적 지원을 많이 받는 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 학생의 문제행동이 심각한 상황에서도 교사효능감이 높게 나타났다. 또한 과반수가 관리사무직으로 구성된 남자 직장인 경우에, 직장 내 상사 및 동료로부터의 사회적 지원은 직업효능감의 감소로 인한 소진과 부적 상관이 있는 것으로 김유선, 김명소와 한영석(2013)이 밝혔다. 사회적 지원은 직업효능감의 감소로 인한 소진을 설명하는 의미 있는 예언변인으로 포함되었다. 이러한 결과들은 사회적 지원의 자기효능감에 대한 영향이 광범위한 직업의 성인을 대상으로 밝혀지고 있음을 보여준다.

다양한 사회적 상황에서 여러 사람들로부터의 사회적 지원 중에서도 가족의 중요성이 검증되어 왔다. 척수손상 장애인의 사회참여는 가족의 영향을 받는데, 그 과정에서 지각된 사회적 지원과 자기효능감이 매개효과가 있음을 밝힌 신은경, 이익섭과 이한나(2008)의 연구에서도 가족의 중요성이 확인되었다. 가족의 응집력 및 적응력과 같은 가족기능은 척수손상 장애인의 지각된 사회적 지원과 자기효

능감에 영향을 미쳤으며, 지각된 사회적 지원은 자기효능감에 강한 영향을 주었다. 여기에서 자기효능감은 대처효능감, 정서통제효능감, 과업효능감을 포함하였으며, 지각된 사회적 지원은 사회관계에서의 유대감, 사회생활에 대한 자신감, 주위사람에 대한 신뢰의 지각 정도를 측정하였다. 이러한 결과는 가족이 자기효능감 증진 및 사회적 지원에 대한 지각에 중요한 역할을 하고 있음을 보여준다.

가족의 사회적 지원 중에서도 특히 성인 경우에 배우자의 지원이 자기효능감에 영향을 미친다는 결과들이 있다. 경력단절여성의 진로준비행동에 배우자의 지원과 진로탄력성이 미치는 영향을 분석한 최유진과 손은정(2016)의 연구에서, 진로효능감은 매개변인으로 작용하였다. 배우자가 사회적 지원을 많이 할수록 진로효능감이 높아졌으며, 진로효능감이 높을수록 진로와 관련된 정보수집활동을 하고 필요한 도구를 준비하며 실천적 노력을 기울이는 진로준비행동을 더 많이 하였다. 박영신과 김의철(2008)이 배우자의 사회적 지원을 정서적 지원과 정보적 지원으로 분류하여 자기효능감과 상관을 구했을 때 정적 관계로 나타났다. 또한 배우자의 사회적 지원은 자기효능감을 예측하는 긍정적인 직접효과를 나타내었다. 그러므로 배우자가 정서적이고 정보적인 지원을 많이 할수록, 초등학생과 고등학생 자녀를 둔 성인들의 관계효능감과 양육어려움극복효능감 및 자녀와 의사소통효능감이 증가되었다.

자기효능감은 긍정적인 인간관계와 관련되어 있는 것으로 시사된다. 오옥선(2014)이 다문화가정 어머니를 대상으로 연구한 결과에 의하면, 심리적 안정감을 측정하는 하위변인인 긍정적 대인관계가 임파워먼트의 하위변인

인 자기효능감을 의미 있게 예언하는 것으로 나타났다.

긍정적 인간관계 중에서도 부부관계와 자기효능감의 관계를 밝힌 결과들이 있다. 장수지(2010)가 부부관계 적응을 배우자와의 관계에 대한 긍정적 평가로 정의하고, 부부관계 적응에 영향을 미치는 변인들을 검증하였다. 배우자에 대한 사회적 지원 제공만이 아니라 부부관계효능감은 부부관계 적응에 직접효과가 있었다. 이러한 결과는 부부관계효능감이 강할수록 배우자와의 관계가 긍정적임을 의미한다. 또한 한혜영과 현명호(2006)의 연구에 의하면, 성인 애착과 결혼만족의 관계에서 부부 조망 수용만이 아니라 갈등해결효능감이 매개변인으로 작용하였다. 즉 남성과 여성 모두 갈등해결효능감이 낮을수록 결혼불만족 정도가 높았다. 이러한 결과는 성인의 부부갈등 해결에 대한 효능감이 부부관계의 질을 통한 결혼생활만족도에 영향을 미치는 중요한 변인임을 보여준다.

자기효능감은 직장에서의 인간관계와도 밀접히 관련되어 있는 것으로 보인다. 유미숙, 전정미와 백소윤(2008)은 놀이치료사의 자기효능감이 치료관계에 미치는 영향을 분석한 결과, 대인관계성향이 중재적 역할을 하는 것으로 나타났다. 즉 놀이치료사가 구체적인 상담기술이 있고 상담과정이 효율적이며 내담자 행동을 잘 다루는 자기효능감이 높을수록 내담자와 치료적 협력관계를 형성하였으며 부정적 감정관계는 적었는데, 이러한 과정에서 대인관계성향도 의미 있게 작용하였다. Klassen과 Durksen(2014)은 새로운 교사로서의 역할을 배우는 결정적 시기에 스트레스와 자기효능감 패턴을 살펴보기 위해, 캐나다의 교사교육프로그램에 참여 중인 예비교사들을 대상으로

사례에 대한 질적인 분석을 시도하였다. 효능감이 증가하고 스트레스가 낮아진 사례, 효능감이 감소하고 스트레스가 높아진 사례, 효능감이 증가하고 스트레스도 높아진 사례, 효능감도 감소하고 스트레스도 낮아진 사례를 분류하여, 건강한 대처와 건강하지 못한 대처를 신체적 측면(예: 운동), 전문적 측면(예: 지도교사의 의견 청취), 사회적 측면(예: 친구와의 대화)에서 비교하였다. 그 결과 교생실습기간 동안 자기효능감과 스트레스 패턴의 다양성과, 지도교사와의 관계가 자기효능감 및 스트레스에 미치는 영향이 부각되었다. 질적 분석 결과에 의하면, 증가된 스트레스와 낮은 효능감이라는 단순한 양상이 아니라 강한 스트레스 상황에서 높은 효능감을 유지하는 공존의 양상도 밝혀졌다. 또한 지도교사가 실습 기간 동안 교생의 자기효능감 신념에 긍정적으로든 부정적으로든 결정적인 역할을 하는 것으로 확인되었다.

자기효능감과 대처

자기효능감과 대처의 관계에 대한 연구들을 대처방법 및 효율적 대처의 두 면에서 정리해 보고자 한다. 한국 성인들이 어떠한 대처방법을 주로 사용하는가에 대해서는 그동안 한국인 스트레스에 대한 토착심리 연구에서 다루어져 왔다. 자유반응형 질문에 대한 응답을 분석했을 때, 한국 성인의 스트레스 대처방법으로 IMF시대 이전의 연구(김의철, 박영신, 1997)에서 자기조절, 회피, 적극적 문제해결, 타협, 기타의 순서로 밝혀졌다. IMF시대에 진행된 연구(김의철, 박영신, 1999a)에서는 자기조절, 절약, 적극적 문제해결, 회피, 기타의 순서로, IMF시대 이후의 연구(박영신, 김의철, 김묘성, 2002)에서는 자기조절, 회피, 적극적 문

제해결, 긍정적 생각, 여가생활, 종교에 의지, 주위사람 도움, 기타의 순서로 나타났다. 이러한 결과를 종합해 보면 한국 성인들은 스트레스 상황에서 자기조절 대처전략을 가장 많이 사용하고 있고, 이외에도 회피나 적극적 문제해결 등이 대표적인 대처방법임을 알 수 있다.

이러한 다양한 대처방법이 자기효능감 수준에 따라 다르게 나타날 가능성을 시사하는 연구들이 있다. Bosmans, Hofland, De Jong과 Van Loey(2015)가 화상 환자의 대처효능감과 대처방식의 상관을 구한 결과, 대처효능감은 적극적 대처와 정적 상관을 나타내고, 회피 대처와는 부적 상관이 있었다. 채숙희(2006)는 입원 또는 외래 치료 중인 알코올 의존 환자를 대상으로 재발가능성에 대한 심리적 변인들의 인과관계를 검증하였는데, 음주관련 신념과 재발가능성의 관계에서 금주효능감, 정서중심대처, 문제중심대처, 부정적 정서와 같은 심리적 변인들이 매개역할을 하였다. 대처유형에 따라 효능감에 미치는 영향이 달랐는데, 정서중심대처는 금주효능감에 대해 부적 경로계수를, 문제중심대처는 금주효능감에 대해 정적 경로계수를 나타내었다.

한편 자기효능감과 효율적 대처가 정적인 관계에 있는 것으로 밝혀졌다. 김의철과 박영신(2001)의 연구에서 초, 중, 고등학생 자녀를 둔 성인들의 자기효능감은 스트레스 대처와 높은 정적 관계에 있었다. 이러한 정적인 관계는 부부관계효능감, 자녀관계효능감, 사회성효능감, 스트레스대처효능감, 어려움극복효능감과 같은 다양한 하위변인들에서 일관되게 나타났다. 질적인 분석에서도 정적인 관계가 시사되었는데, 김의철, 홍천수, 이정권과 박영신(2005)은 신체적 증상으로 고통 받는 환자의 치료를 위한 대처과정에서 자기효능감이 질병

악화를 막고 건강 회복을 위한 핵심요인으로 작용함을 제안했다.

자기효능감과 대처의 인과관계도 검증되어 왔다. 박영신, 이경란, 안자영과 이상희(2015)는 초, 중, 고 교사의 스트레스 대처에 영향을 미치는 변인을 중다회귀분석하였을 때, 여자 교사는 어려움극복효능감의 설명력이 가장 높았고, 그 다음으로 동료의 정서적 지원, 직무성취도, 가족의 정서적 지원이 유의한 예언변인으로 포함되었다. 남자 교사는 어려움극복효능감만 의미 있는 예언변인으로 포함되었다. 이러한 결과는 자기효능감이 직장인의 스트레스 대처를 설명하는 의미 있는 변인으로 작용함을 보여준다. 또한 윤아람(2013)은 상담이 이루어지는 업무환경을 위험요인으로 보았을 때, 그러한 환경에서 보호요인으로 작용하는 개인 내적 특성으로 자기효능감이 상담자의 소진에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 분석하였다. 소진이 일어나는 경로로서 위험요인(업무환경)→개인 내적특성(자기효능감 등)→상담자 소진 모형이 적합한 것으로 나타났는데, 이러한 모형에서 자기효능감은 스트레스 대처에 대해 높은 정적 경로계수를 나타내었다. 따라서 자기효능감이 높은 상담자는 스트레스를 유발하는 업무환경에서의 대처를 매우 효율적으로 잘하는 것으로 나타났다.

연구의 목적과 내용

이 연구는 스트레스 상호작용 모형(Lazarus & Folkman, 1984) 및 한국인의 스트레스 경험, 대처와 적응에 대한 모형(김의철, 박영신, 1997)에 토대하여, 한국 성인의 스트레스에 대한 이해를 인간관계적 측면에서 사회적 지원, 개인 내적 측면에서 대처를 중심으로 접근하

고자 한다.

성인의 스트레스와 관련된 연구들이 많이 있어 왔지만 자기효능감과 관계의 관계를 다루는 연구는 다른 변인들에 비해 상대적으로 적었다. 그러나 통제에 대한 효능적 신념이 면역 기능에 영향을 미침으로써 스트레스나 우울을 경감하는 매개변인으로 중요한 기능을 하는 것으로 밝힌 Bandura(1997)의 시각에 토대해 볼 때, 한국 성인의 스트레스 관련 현상을 이해함에 있어서 자기효능감 변인에 대한 고려는 중요한 것으로 판단된다.

이 연구는 자기효능감 수준별 한국 성인의 스트레스, 사회적 지원과 대처의 차이를 규명 하는데 주된 목적이 있다. 이를 위해 첫째, 자기효능감 상집단과 하집단의 스트레스 생활사건과 스트레스 증상의 차이, 둘째, 자기효능감 상집단과 하집단의 사회적 지원 유형과 사회적 지원 제공자 및 인간관계의 차이, 셋째, 자기효능감 상집단과 하집단의 스트레스 대처방법과 효과적 대처 정도에서의 차이를 분석하고자 한다. 이러한 분석의 과정에서 한국 성인 스트레스의 고유한 심리적 특징에 대해서도 심도 있는 이해를 도모하고자 한다.

방 법

분석대상

이 연구에서 성인 집단은 초, 중, 고등학생 자녀를 둔 부모집단으로 범위를 제한하여 표집 하였다. 성인 중에서도 미혼이라든가, 결혼을 했어도 자녀가 없는 경우는 가정환경 조건에 차이가 많고, 이에 따라 스트레스 생활사건에 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 표집은

중류층이 거주하는 지역의 평범한 공립 초, 중, 고등학교에 다니는 학생들의 부모를 대상으로 질문지를 실시하였다. 분석대상은 총 899명(남 399명, 여 500명)이었는데, 그 중에서 자녀가 초등학교를 다니는 부모집단이 251명(남 112명, 여 139명), 자녀가 중학교를 다니는 부모집단이 281명(남 119명, 여 162명), 자녀가 고등학교를 다니는 부모집단이 367명(남 168명, 여 199명)이었다.

전체 분석대상의 연령 평균은 44.10세, 중앙값은 44.00세, 최빈값은 40.00세였다. 성별로는 남자 성인 집단의 연령 평균이 45.81세(중앙값 46.00세, 최빈값 48.00세), 여자 성인 집단의 연령 평균이 42.74세(중앙값 43.00세, 최빈값 40.00세) 이었다. 그러므로 이 연구의 분석대상은 아동 및 청소년 자녀를 둔 40대 전후의 중년 성인 남녀로 구성되었다.

분석대상의 학력은 초등학교 졸업(0.9%), 중학교 졸업(4.1%), 고등학교 졸업(56.7%), 대학교 졸업(34.3%), 대학원 졸업(4.0%) 이었다. 고등학교 졸업이 과반수를 차지하며 가장 많고, 그 다음으로 대학교 졸업으로서, 이 집단을 합하면 전체의 91.0%로, 고등학교 및 대학교 졸업이 대부분을 차지하였다.

직업은 남자 경우에 사무/관리직(31.4%), 판매/서비스직(29.9%), 노동/생산직(24.1%), 고위관리/전문직(11.6%), 무직(3.0%)의 순서로 나타났다. 여자는 전업주부(38.0%)가 가장 많았고, 그 다음으로 판매/서비스직(29.6%), 사무/관리직(14.9%), 노동/생산직(9.9%), 고위관리/전문직(7.6%)의 순서였다.

자신의 가정경제수준에 대해 분석대상의 과반수가 중간(64.5%)이라고 응답하였으며, 그 다음으로 하(25.6%), 상(6.3%), 최하(2.9%), 최상(0.8%)의 순서였다. 또한 사회계층에 대해서도

중류층(61.8%)이라는 응답이 과반수를 차지했으며, 그 다음으로 하류층(31.3%), 상류층(4.4%), 극빈층(2.1%), 최상류층(0.4%)의 순서로 나타났다. 그러므로 분석대상이 지각하는 사회계층과 가정경제수준은 비슷한 양상으로 나타나고 있다. 분석대상의 2/3 정도는 자신의 경제수준도 중간이고 사회계층도 중류층으로 지각하였고, 그 다음으로는 자신의 경제수준을 낮게 인식하고 사회계층도 하류층으로 지각하는 집단이 분석대상의 1/4 정도였다. 그러므로 전반적으로 분석대상의 사회계층은 중류층이 대표적이고, 상류층보다는 하류층이 조금 더 많은 편포를 보이고 있다.

측정도구

스트레스 자유반응형 질문

한국 성인의 스트레스 토착심리를 탐구하기 위해 자유반응형식의 질문 문항을 사용하였다. 박영신, 김의철과 김묘성(2002)이 사용한 스트레스 질문지의 문항 중에서 일부를 사용하였다. 자유반응형으로 질문한 문항의 내용은 다음과 같았다: ① 요즘 경험하는 가장 큰 어려움이나 스트레스 받는 일은 무엇입니까? ② 그러한 스트레스를 받았을 때, 다른 사람으로부터 도움을 받았습니까? 도움을 받았다면 누구로부터 도움을 받았습니까? ③ 그 사람으로부터 어떠한 도움을 받았습니까? ④ 그러한 스트레스를 받았을 때 어떻게 대처했습니까? 이러한 질문들은 스트레스 생활사건, 인간관계 측면으로서 사회적 지원 제공자와 사회적 지원의 유형, 개인 내적 측면으로서 스트레스 대처방법에 대한 내용을 포함한다.

응답자들은 각각의 질문에 대해 가장 대표적인 한 가지만을 직접 기록하도록 하였다.

응답자들이 자유롭게 응답한 질적인 반응들에 대해 채점자간 신뢰도를 구한 결과는 93.4%로 양호하였다. Kappa 계수를 구한 결과는 .920으로서, 두 채점자간의 합치도 수준을 신뢰할 수 있는 기준인 .750(성태제, 2010)을 훨씬 상회하는 양호한 값을 나타내었다.

스트레스 증상과 스트레스 대처

자기효능감 수준에 따른 스트레스의 차이 검증을 위한 양적 측정을 위해 스트레스 증상과 스트레스 대처의 두 변인이 측정되었다. 스트레스 증상은 Cawte(1972)가 Cornell Medical Index에서 20문항을 추출하여 스트레스 척도를 구성한 것 중에서 신뢰도가 높은 12문항을 선택하였다(문항 예: 쉽게 잠들거나 깊이 자는 것이 힘들다). 심인성 신체증상과 우울증을 측정하는 문항들로 구성되었는데, 값이 클수록 스트레스 증상이 높다는 의미로 해석된다. 신뢰도는 Cronbach α 가 .90으로 양호하였다.

스트레스 대처는 Fava, Ruggiero와 Grimley (1998)가 제작한 RISC(Rhode Island Stress and coping Inventory) 스트레스 질문지를 사용하였다(문항 예: 어려운 상황이 발생해도 잘 대응할 수 있었다). 값이 클수록 스트레스에 효율적으로 대처를 잘함을 의미한다. 5문항의 신뢰도는 α 가 .87로 양호하였다.

자기효능감

자기효능감 변인은 자기조절(문항 예: 해야 할 일이 많을 때 당신은 시간을 얼마나 잘 관리할 수 있습니까?), 어려움극복(문항 예: 어려운 문제에 부딪혔을 때, 좌절하지 않고 얼마나 잘 버틸 수 있습니까?), 부부관계(문항 예: 당신은 배우자에 대한 애정을 얼마나 잘 표현할 수 있습니까?), 자녀와 의사소통(문항 예:

당신은 자녀와 얼마나 서로 마음을 터놓고 대화할 수 있습니까?), 관계(문항 예: 당신은 주위 사람들과 친밀한 관계를 얼마나 잘 유지할 수 있습니까?)의 내용을 다루는 30개 문항으로 구성되었다. 자기조절, 어려움극복, 부부관계를 측정하는 문항은 Bandura(1995)의 자기효능감 질문지 문항을 번역하여 사용하였다. 부부관계, 자녀와 의사소통을 측정하는 문항은 박영신과 김의철(2008)이 제작한 문항을 사용하였다. 값이 클수록 자기효능감이 높다는 의미로 해석된다. 자기효능감 변인의 신뢰도는 a 가 .96으로 매우 양호하였다.

인간관계

인간관계의 측면은 성인에게 중요한 세 영역, 즉 부모자녀관계, 부부관계, 직장상사관계를 포함하였다. 그 중에서 부모자녀관계 변인은 박영신, 전성숙, 손주연, 박영자, 송옥란과 째(2016)의 연구에서 사용한 부모자녀관계 갈등을 측정하는 10개 문항(문항 예: 자녀의 학업성적으로 인한 갈등)을 동일하게 사용하되, 자녀의 입장이 아니라 부모의 입장에서 응답하도록 제작되었다. 값이 클수록 자녀와 갈등이 크다는 것을 의미하며, 신뢰도는 a 가 .89로 양호하였다.

부부관계 변인은 박영신과 안귀옥(2012)이 제작한 남편과 아내의 부부갈등 요인을 참고로 하여, 10개 문항(문항 예: 배우자의 무절제한 생활로 인한 갈등)으로 구성되었다. 값이 클수록 배우자와 갈등이 크다는 의미이며, 신뢰도는 a 가 .91로 양호하였다.

직장상사관계 변인은 Rhoner(1984)의 수용거부질문지의 적대 변인 중에서 6문항을 선정하여 표현을 수정하였다(문항 예: 내가 잘못하지 않았는데도 비난할 때가 있다). 값이 클수록

직장상사가 적대적으로 대하여 갈등이 크다는 의미로 해석되며, 신뢰도는 a 가 .90으로 양호하였다.

정서적 지원

정서적 지원은 배우자 지원 변인과 직장상사 지원 변인이 측정되었다. 배우자 지원 변인과 직장상사 지원 변인은 김의철과 박영신(1999b)이 제작한 6문항을 사용하였는데, 값이 클수록 배우자 또는 직장상사로부터 정서적 지원을 많이 받는 것을 의미한다(문항 예: 힘들고 어려울 때 위로해 준다). 신뢰도는 각각 a 가 .92, .90으로 양호하였다.

배경정보

이외에도 배경정보를 질문하는 문항들이 질문지에 포함되었다(연령, 성별, 학력, 객관적 직업성취도, 주관적 직업성취도, 직업, 가정경제수준, 사회계층지각). 객관적/주관적 직업성취도는 매우 낮음에서 매우 높음의 5점 척도로, 가정경제수준도 최하에서 최상의 5점 척도로 구성되었다. 사회계층은 극빈층, 하류층, 중류층, 상류층, 최상류층 중에서 응답자가 지각하는 대로 선택했다.

실시 및 분석방법

질문지의 실시는 초, 중, 고등학교 학생들에게 질문지를 나누어 주고 부모님으로부터 질문지를 받아와서 제출하도록 하였다. 질문지는 응답자의 이름을 밝히지 않는 무기명 방식으로 솔직하게 작성하도록 하였다. 성인 스트레스 질문지에 응답한 부모들 및 질문지를 받아 온 학생들에게 답례의 선물을 하였다.

응답자들이 자유롭게 반응한 질적인 내용은

모두 그대로 기록하여서, 일치하는 응답끼리 모았다. 모여진 응답들을 검토하여 적절한 이름이 붙여졌으며, 이렇게 붙여진 이름들이 항목이 되었다. 유사한 항목들끼리 묶어서 통합된 개념적 범주가 생성되었다. 항목명과 범주명에 대한 명명 과정에서 한국인 토착심리를 다년간 연구해 온 박사팀 연구 집단의 논의를 통해 수정이 반복되었다. 확정된 각각의 개념 항목들에 대해 고유한 숫자로 짝 지워서, 모든 응답자들의 질적인 응답은 숫자로 컴퓨터에 입력되었다. 그리고 입력된 숫자들로 전체 응답이 빈도분석 되었으며, 모든 질적인 응답이 하나의 표로 정리되었다.

양적으로 측정된 문항들은 SPSS 19.0로 신뢰도를 구하고, 상관관계분석, 공변량분석을 하였다. 각각의 공변량분석에서 공변인은 이 연구에서 측정된 변인들 중에서 종속변인과 상관이 가장 높은 변인으로 하였다. 이렇게 공변인의 효과를 제거하고, 독립변인인 자기효

능감 하위집단별 종속변인의 차이를 분석하였다.

자기효능감 상집단은 5점 척도 상에서 4.0을 포함하여 그 이상 집단으로, 자기효능감 하집단은 3.0을 포함하여 그 이하 집단으로 구성하였다. 이러한 하위집단 구분의 기준은 자기효능감 변인의 집중경향치들($M=3.44$, $Me=3.43$, $Mo=3.00$)이 3~4점 사이에 위치하는 사실에 기초하였다.

결 과

자기효능감 수준별 배경정보의 차이

자기효능감 수준별 배경정보의 차이를 분석한 결과가 표 1과 표 2이다. 표 1은 자기효능감 수준별로 연령, 객관적/주관적 직업성취도, 가정경제수준, 사회경제적지위의 차이를 t -검

표 1. 자기효능감 수준별 배경정보 차이 t -검증: 연령, 객관적 직업성취도, 주관적 직업성취도, 가정경제수준, 사회경제적지위

종속변인	자기효능감	N	M	(SD)	t
연령	상집단	162	43.89	(4.83)	-.73
	하집단	209	44.25	(4.77)	
객관적 직업성취도	상집단	157	3.55	(.73)	4.83***
	하집단	202	3.18	(.71)	
주관적 직업성취도	상집단	156	3.52	(.76)	4.19***
	하집단	202	3.18	(.75)	
가정경제수준	상집단	162	2.92	(.64)	3.55***
	하집단	210	2.68	(.65)	
사회경제적지위	상집단	160	2.83	(.60)	4.19***
	하집단	209	2.56	(.62)	

*** $p < .001$

표 2. 자기효능감 수준별 배경정보 차이 χ^2 검증: 성별, 학력, 직업, 사회계층

성별	자기효능감		전체
	상집단	하집단	
남	68 (41.7%)	87 (41.4%)	155 (41.6%)
여	95 (58.3%)	123 (58.6%)	218 (58.4%)
계	163 (100.0%)	210 (100.0%)	373 (100.0%)

$\chi^2=.003, df=1, p=.955$

학력	자기효능감		전체
	상집단	하집단	
초등학교 졸업	-	4 (1.9%)	4 (1.1%)
중학교 졸업	4 (2.5%)	18 (8.6%)	22 (5.9%)
고등학교 졸업	84 (51.5%)	121 (57.6%)	205 (55.0%)
대학교 졸업	63 (38.7%)	60 (28.6%)	123 (33.0%)
대학원 졸업	12 (7.4%)	7 (3.3%)	19 (5.1%)
계	163 (100.0%)	210 (100.0%)	373 (100.0%)

$\chi^2=.15.297, df=4, p=.004$

직업	자기효능감		전체
	상집단	하집단	
무직/전업주부	36 (22.2%)	57 (27.4%)	93 (25.1%)
노동/생산직	23 (14.2%)	40 (19.2%)	63 (17.0%)
판매/서비스직	36 (22.2%)	55 (26.4%)	91 (24.6%)
사무/관리직	50 (30.9%)	40 (19.2%)	90 (24.3%)
고위관리/전문직	17 (10.5%)	16 (7.7%)	33 (8.9%)
계	162 (100.0%)	208 (100.0%)	370 (100.0%)

$\chi^2=8.856, df=4, p=.065$

사회계층	자기효능감		전체
	상집단	하집단	
극빈층	1 (.6%)	8 (3.8%)	9 (2.4%)
하류층	40 (25.0%)	81 (38.8%)	121 (32.8%)
중류층	105 (65.6%)	114 (54.5%)	219 (59.3%)
상류층	13 (8.1%)	6 (2.9%)	19 (5.1%)
최상류층	1 (.6%)	-	1 (.3%)
계	160 (100.0%)	209 (100.0%)	369 (100.0%)

$\chi^2=17.080, df=4, p=.002$

증한 결과이다. 자기효능감 상집단과 하집단 사이에 연령 차이는 없고 44세 전후로 연령이 비슷하였다.

그러나 자기효능감 수준에 따라 객관적/주관적 직업성취도, 가정경제수준 및 사회경제적지위에서 $p < .001$ 수준의 유의한 차이가 있었다. 즉 자기효능감 상집단이 하집단보다 직업성취도가 높고, 가정경제수준 및 사회경제적지위도 더 높았다.

자기효능감 수준별 배경정보(성별, 학력, 직업, 사회계층)의 차이를 χ^2 검증한 결과가 표 2에 제시되어 있다. 자기효능감 수준별로 성별에서 유의한 차이가 없었으며($p > .05$), 자기효능감 상집단과 하집단 모두 남자가 약 42% 여자가 약 68%로 고르게 분포되었다. 또한 자기효능감 수준별로 직업에서도 유의한 차이가 없었다($p > .01$).

그러나 자기효능감 수준에 따라 학력에서는 $p < .01$ 수준의 유의한 차이가 있었다. 자기효능감 상집단과 하집단 모두 고※학교 졸업이 과반수를 차지하고, 그 다음으로 대학교 졸업, 중학교 졸업, 대학원 졸업의 순서인 점에서 일치했다. 그러나 상집단은 하집단보다 대학교 졸업의 비율이 높고, 하집단은 상집단보다 중학교 졸업의 비율이 높았다. 그러므로 자기효능감 상집단이 하집단보다 학력이 약간 높은 경향을 보인다.

자기효능감 수준별로 사회계층에서 유의한 차이가 있었다($p < .01$). 자기효능감 상집단과 하집단 모두 중류층이 과반수이고, 그 다음으로 하류층, 상류층으로 순서는 같았으나, 자기효능감 상집단은 하집단보다 중류층의 비율이 높고, 하집단은 상집단보다 하류층의 비율이 높은 점에서 차이가 있었다. 그러므로 자기효능감 상집단이 하집단보다 본인의 사회계층을

높게 지각하였다.

스트레스와 관련 변인의 상관

분석대상의 배경정보, 자기효능감, 인간관계, 정서적 지원과 스트레스 관련 변인들 사이의 상관관계를 분석한 결과가 표 3에 제시되어 있다. 배경정보 변인들과 스트레스 증상의 관계를 보면, 사회계층과 가정경제수준 및 학력은 부적 상관이, 성별은 정적 상관이 있었다. 그러므로 사회계층이나 가정경제수준 및 학력이 낮을수록 스트레스 증상이 높은 경향을 보인다. 성별로는 여자가 남자보다 스트레스 증상이 높았다. 배경정보 변인들과 스트

표 3. 스트레스와 관련 변인의 상관

변인	스트레스 증상	스트레스 대처
연령	-.08*	-.06
성별	.17***	.05
학력	-.15***	.20***
직업	-.08*	.18***
객관적 직업성취도	-.10**	.20***
주관적 직업성취도	-.12***	.20***
가정경제수준	-.16***	.14***
사회계층	-.21***	.17***
자기효능감	-.25***	.31***
부모자녀관계	.12***	-.12***
부부관계	.26***	-.15***
직장상사관계	.10*	-.07
배우자 지원	-.20***	.18***
직장상사 지원	-.10**	.19***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

레스 대처의 관계는 학력, 객관적/주관적 직업 성취도, 직업, 사회계층이 모두 정적 상관을 보였다. 따라서 교육을 많이 받고 직업성취도가 높으며 직업수준 및 사회계층이 높을수록, 스트레스에 대처를 잘 하였다.

자기효능감은 스트레스 증상과 부적 상관을, 스트레스 대처와는 정적 상관을 보였다. 그러므로 효능감이 높을수록 스트레스 증상이 낮고, 스트레스에 대한 대처를 잘 하는 경향이 있었다.

부모자녀관계, 부부관계, 직장상사관계는 스트레스 증상과 정적 관계를, 대처와 부적 관계를 보였는데, 인간관계 중에서도 특히 부부관계가 스트레스 증상과 정적 상관이 높았다. 그러므로 배우자나 자녀 및 직장상사와 갈등이 많을수록 스트레스 증상이 높은 경향을 보인다.

배우자 지원과 직장상사 지원이 스트레스 증상과는 부적 상관을, 스트레스 대처와는 정적 상관을 보였다. 특히 배우자 지원이 직장상사 지원보다 스트레스 증상과 상관 정도가 높았다.

이러한 결과는 주위의 의미 있는 타인들과의 인간관계와 정서적 지원이 중요함을 보여 주는데, 특히 성인 경우에 배우자와의 관계가 스트레스 증상에 밀접히 관련되어 있음을 알 수 있다.

성인의 스트레스 생활사건과 증상

성인들이 생활하면서 어떠한 일에 가장 스트레스를 경험하는지를 자유롭게 응답한 결과를 정리한 것이 표 4이다. 전체 집단의 반응 결과를 보면, 경제적 어려움이 가장 대표적이고, 그 다음으로 자녀 양육이며, 그 다음으로

직장 업무로 나타났는데, 이 세 가지가 대부분을 차지하고 있다. 이외에 건강문제, 가족 간 갈등, 미래 불안, 인간관계도 의미 있는 범주로 포함되었다.

자기효능감 수준별로 스트레스 생활사건에서 차이가 있었다. 자기효능감 상집단은 경제적 어려움이나 자녀 양육으로 인해 스트레스를 경험하는 비율이 비슷하였다. 그러나 자기효능감 하집단은 경제적 어려움이 자녀 양육보다 약 두 배이고, 반에 가까운 응답자가 경제적 어려움을 지적했다. 또한 자기효능감 상집단이 하집단에 비해 스트레스 없음의 비율이 약간 더 높았다.

자기효능감 수준별로 성인 스트레스 증상의 차이를 공변량분석 한 결과가 표 5이다. 표 3에서 스트레스 증상과 가장 높은 정적 상관을 나타내는 변인은 부부관계이기 때문에, 부부관계를 공변인으로 하여 자기효능감 수준별 스트레스 증상의 차이를 분석하였다. 공변인 부부관계는 유의한 차이를 보임으로써($p < .001$), 부부관계에 따라 스트레스 증상에서 차이가 있음을 나타낸다.

부부관계의 영향을 제거하고 자기효능감에 따른 스트레스 증상의 차이를 공변량분석 하였을 때 $p < .05$ 수준의 유의한 차이를 보였다. 자기효능감 하집단이 상집단보다 높은 평균을 보임으로써, 자기효능감이 낮은 집단의 스트레스 증상이 더욱 높음을 알 수 있다.

사회적 지원 제공자와 사회적 지원의 유형

스트레스 상황에서 도움을 준 사람을 분석한 결과가 표 6에 제시되어 있다. 전체 집단을 분석한 결과, 성인의 대표적인 사회적 지원 제공자로는 가족이 1/3을 차지했는데, 가족

표 4. 성인의 스트레스 생활사건: 자기효능감 상하집단별

범주	집단	전체(%)	자기효능감(%)	
			상집단	하집단
1. 경제적 어려움		309(35.6)	44(28.8)	89(43.4)
① 경제적 어려움		247(28.5)	33(21.6)	76(37.1)
② 사업 부진		36(4.2)	2(1.3)	8(3.9)
③ 금전 문제		18(2.1)	4(2.6)	3(1.5)
④ 물가 상승		8(.9)	5(3.3)	2(1.0)
2. 자녀 양육		238(27.5)	42(27.5)	46(22.4)
① 자녀 교육		113(13.0)	23(15.0)	16(7.8)
② 자녀 양육		49(5.7)	10(6.5)	10(4.9)
③ 자녀 진로		45(5.2)	7(4.6)	13(6.3)
④ 자녀 문제		19(2.2)	1(.7)	3(1.5)
⑤ 교육비 부담		12(1.4)	1(.7)	4(2.0)
3. 직장 업무		124(14.3)	21(13.7)	25(12.2)
① 업무		71(8.2)	14(9.2)	13(6.3)
② 직장 생활		39(4.5)	5(3.3)	9(4.4)
③ 직원 관리		8(.9)	2(1.3)	1(.5)
④ 승진		6(.7)	-	2(1.0)
4. 스트레스 없음		42(4.8)	12(7.8)	7(3.4)
5. 건강문제		41(4.7)	11(7.2)	9(4.4)
6. 가족 간 갈등		34(3.9)	8(5.2)	8(3.9)
① 가족 간 갈등		10(1.2)	3(2.0)	2(1.0)
② 가정 문제		9(1.0)	1(.7)	5(2.4)
③ 시댁 갈등		8(.9)	4(2.6)	-
④ 부부 갈등		7(.8)	-	1(.5)
7. 미래 불안		31(3.6)	6(3.9)	10(4.9)
① 고용 불안		12(1.4)	2(1.3)	7(3.4)
② 노후 준비		10(1.2)	3(2.0)	1(.5)
③ 미래 불안		9(1.0)	1(.7)	2(1.0)
8. 인간관계		30(3.5)	6(3.9)	6(2.9)
① 인간관계		19(2.2)	4(2.6)	4(2.0)
② 상사와의 갈등		6(.7)	1(.7)	2(1.0)
③ 동료와의 갈등		5(.6)	1(.7)	-
9. 기타		18(2.1)	3(2.0)	5(2.4)
① 원하는 것을 못 함		6(.7)	3(2.0)	1(.5)
② 외모		2(.2)	-	1(.5)
③ 기타		10(1.2)	-	3(1.5)
총합계		867(100.0)	153(100.0)	205(100.0)

표 5. 자기효능감 수준별 스트레스 증상 차이 공변량분석

종속변인	독립변인	하위집단	N	M	(SE)	SS	df	MS	F
스트레스 증상	공변인(부부관계) 자기효능감	상집단	156	2.06	(.06)	2.39	1	2.39	5.20*
		하집단	206	2.26	(.05)				

* $p < .05$, *** $p < .001$

중에도 배우자가 가장 높은 비율을 보였고, 이외에도 형제자매나 부모 및 자녀가 포함되었다. 가족 다음으로는 다른 사람으로부터 어떤 도움도 받지 않고 자기 자신이 해결했다는 비율이 두 번째로 높았다. 그 다음으로 친구가 지적되었고, 이어서 직장 동료, 기타 주변 사람, 전문가 등이 지적되었다.

자기효능감 수준별로 보면, 상집단은 가족이 40% 이상의 높은 비율을 나타내고, 그 다음이 자기 자신이었으나, 가족이 두 배의 높은 반응율을 보였다. 이와 대조적으로 하집단은 자기 자신이 가장 높은 비율을 나타내고, 가족은 두 번째 범주였다. 이러한 결과는 자기효능감이 높은 사람은 스트레스 상황에서 가족으로부터 사회적 지원을 많이 받으나, 자기효능감이 낮은 사람은 어떤 누구로부터도 사회적 지원을 받지 않는 경우가 가장 많은 차이가 있다. 또한 자기효능감이 낮은 사람은 높은 사람에 비해 친구나 기타 주변 사람으로부터 받는 사회적 지원도 적었다.

자기효능감 수준별 인간관계 차이를 공변량 분석하기 위해, 종속변인으로 다루어질 인간관계와 다른 변인들 사이의 상관관계를 구하였다. 표 7을 보면, 부모자녀관계는 부부관계와 가장 높은 정적 상관, 자기효능감과는 부적 상관, 이외에도 학력과도 부적 상관을 보였다. 그러므로 갈등적인 부모자녀관계는 갈등적인 부부관계와 관련이 있음을 알 수 있

다. 또한 자기효능감이 낮거나 학력이 낮을수록, 부모자녀관계에서의 갈등이 더 높은 경향을 보인다.

부부관계는 배우자 지원 및 자기효능감과 $r = -.52, -.43$ 의 매우 높은 부적 상관이, 부모자녀관계와는 비교적 높은 정적 상관이 있었다. 그러므로 갈등적인 부부관계는 배우자로부터의 낮은 정서적 지원 및 낮은 자기효능감과 관련되어 있음을 알 수 있다. 또한 부부관계에서 갈등이 많은 가정에서는 부모자녀관계 갈등도 많은 것으로 나타났다.

직장상사관계는 직장상사 지원과 부적 상관이 가장 높았으며, 자기효능감과도 부적 상관이 있었고, 부부관계와는 정적 상관이 있었다. 그러므로 직장상사와의 관계가 적대적인 사람들은 직장상사로부터 정서적 지원을 받지 못하며, 부부관계에서도 갈등이 많은 경향을 보였다.

표 8은 자기효능감 수준별 인간관계의 차이를 공변량분석 한 결과이다. 자기효능감 수준별 부모자녀관계의 차이를 공변량분석하기 위해 공변인은 표 7에서 부모자녀관계와 가장 높은 정적 상관을 보인 부부관계로 하였다. 공변인은 매우 유의한 차이($p < .001$)가 있었는데, 이러한 공변인의 효과를 통제하였을 때 자기효능감 수준별로 부모자녀관계에서 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보였다. 그러므로 부부관계 갈등의 영향이 제외되었을 때, 자기효

표 6. 스트레스 상황에서 사회적 지원 제공자: 자기효능감 상하집단별

범주	집단	전체(%)	자기효능감(%)	
			상집단	하집단
1. 가족		261(33.1)	55(40.4)	61(33.0)
① 배우자		122(15.5)	30(22.1)	24(13.0)
② 가족		81(10.3)	19(14.0)	22(11.9)
③ 형제자매		31(3.9)	2(1.5)	7(3.8)
④ 부모		19(2.4)	1(.7)	6(3.2)
⑤ 자녀		8(1.0)	3(2.2)	2(1.1)
2. 자기자신		217(27.5)	28(20.6)	65(35.1)
① 없음		142(18.0)	17(12.5)	41(22.2)
② 도움 받지 않음		60(7.6)	7(5.1)	21(11.4)
③ 나 자신		15(1.9)	4(2.9)	3(1.6)
3. 친구		124(15.7)	22(16.2)	20(10.8)
① 친구		118(15.0)	22(16.2)	18(9.7)
② 선후배		6(.8)	-	2(1.1)
4. 직장 동료		71(9.0)	8(5.9)	19(10.3)
① 직장 동료		62(7.9)	8(5.9)	16(8.6)
② 직장상사		9(1.1)	-	3(1.6)
5. 기타 주변 사람		68(8.6)	16(11.8)	12(6.5)
① 지인		29(3.7)	7(5.1)	6(3.2)
② 주변 사람		25(3.2)	5(3.7)	3(1.6)
③ 이웃 주민		14(1.8)	4(2.9)	3(1.6)
6. 전문가		21(2.7)	4(2.9)	2(1.1)
① 전문가		12(1.5)	1(.7)	2(1.1)
② 선생님		5(.6)	1(.7)	-
③ 의사		4(.5)	2(1.5)	-
7. 기타		27(3.4)	3(2.2)	6(3.2)
① 스트레스 없음		9(1.1)	1(.7)	4(2.2)
② 신앙생활		6(.8)	-	-
③ 기타		12(1.5)	2(1.5)	2(1.1)
총합계		789(100.0)	136(100.0)	185(100.0)

표 7. 부모자녀관계, 부부관계, 직장상사관계와 관련 변인의 상관

변인	부모자녀관계	부부관계	직장상사관계
연령	.10**	.00	.11**
성별	.02	.05	-.16***
학력	-.15***	-.11***	-.04
직업	-.08*	-.08*	.00
객관적 직업성취도	-.07	-.09**	-.02
주관적 직업성취도	-.07*	-.13***	-.03
가정경제수준	-.08*	-.14***	.02
사회계층	-.10**	-.17***	-.05
자기효능감	-.22***	-.43***	-.23***
배우자 지원	-.11**	-.52***	-.09*
직장상사 지원	-.05	-.14***	-.29***
부모자녀관계	1.00	.30***	.17***
부부관계	.30***	1.00	.23***
직장상사관계	.17***	.23***	1.00

능감이 낮은 집단이 높은 집단보다 부모자녀 관계에서의 갈등이 더 심함을 알 수 있다. 표 8에서 자기효능감 수준에 따른 부부관계

차이에 대한 공변량분석을 위해, 공변인은 표 7에서 부부관계와 가장 높은 부적 상관을 보이는 배우자 지원으로 하였다. 공변인은 배우

표 8. 자기효능감 수준별 부모자녀관계, 부부관계, 직장상사관계 차이 공변량분석

종속변인	독립변인	하위집단	N	M	(SE)	SS	df	MS	F
부모자녀관계	공변인(부부관계)					8.67	1	8.67	14.02***
	자기효능감	상집단	157	2.25	(.07)	4.01	1	4.01	6.48*
		하집단	208	2.51	(.06)				
부부관계	공변인(배우자 지원)					15.87	1	15.87	35.10***
	자기효능감	상집단	157	1.58	(.06)	29.77	1	29.77	65.86***
		하집단	204	2.28	(.05)				
직장상사관계	공변인(직장상사 지원)					10.94	1	10.94	16.19***
	자기효능감	상집단	125	1.87	(.08)	4.10	1	4.10	6.06*
		하집단	158	2.14	(.07)				

* $p < .05$, *** $p < .001$

유의한 차이($p < .001$)가 있었는데, 공변인의 효과를 제거했을 때, 자기효능감 수준에 따라 부부관계는 $p < .001$ 수준의 매우 유의한 차이를 나타내었다. 그러므로 배우자의 정서적 지원이 미치는 효과를 제외했을 때, 자기효능감이 낮은 집단이 높은 집단보다 부부관계 갈등이 더 높았다.

자기효능감 수준에 따른 직장상사관계 차이에 대한 표 8의 공변량분석에서, 공변인은 표 7에서 직장상사관계와 가장 높은 부적 상관을 보인 직장상사 지원으로 하였다. 공변인은 매우 유의한 차이($p < .001$)가 있었는데, 공변인의 효과를 제외하고, 자기효능감 수준별 직장상사관계에서의 차이를 공변량분석 한 결과는 $p < .05$ 수준에서 유의하였다. 직장상사 정서적 지원의 영향이 통제되었을 때, 자기효능감이 낮은 집단이 높은 집단보다 직장상사와 적대적인 갈등 관계에 있었다.

표 9는 스트레스 상황에서 어떤 사회적 지원을 받는지를 분석한 결과이다. 전체적으로 볼 때, 정서적 지원이 가장 높은 비중을 차지하고, 그 다음으로 도움 없음, 조언, 대화, 경제적 지원, 직접적 문제해결이 부각되었다. 정서적 지원으로는 위로가 가장 많았고, 이외에 정서적 안정, 공감형성, 이야기를 들어줌, 격려, 함께 해 줌과 같은 항목들이 포함되었다.

자기효능감 수준별로 사회적 지원 유형을 살펴보면, 상집단과 하집단 모두 정서적 지원이 가장 높은 비율을 나타내는 점에서는 일치하나, 상집단은 그 다음으로 조언의 비율이 높는데, 하집단은 도움없음이 두 번째로서 정서적 지원과 거의 비슷한 수준으로 높게 나타나는 차이점이 있다. 그러므로 성인들이 스트레스 상황에서 사회적 지원으로서 위로 정서적 안정과 같은 정서적 지원을 가장 많이 받

으나, 이러한 경향은 자기효능감이 높은 집단에서 더욱 두드러졌다. 자기효능감이 낮은 집단도 스트레스 상황에서 정서적 지원을 많이 받지만, 이에 못지않게 아무런 사회적 지원을 받지 못한다는 응답의 비중도 높았다.

표 10은 배우자 지원, 직장상사 지원과 관련 변인의 상관관계이다. 배우자 지원은 부부관계와 $r = -.52$ 로 매우 높은 부적 상관이, 자기효능감과는 매우 높은 정적 상관이 있었다. 즉 배우자의 정서적 지원이 부부관계에서 낮은 갈등과 관계있고, 높은 자기효능감과 연관됨을 보여준다.

직장상사 지원은 자기효능감과 가장 높은 정적 상관을, 직장상사관계와는 부적 상관을 보였다. 그러므로 직장상사의 정서적 지원은 자기효능감을 높이고, 직장상사와 적대적 관계로 인한 갈등을 낮추는 것으로 보인다.

표 11은 자기효능감 수준별 정서적 지원의 차이를 공변량분석 한 결과이다. 자기효능감 수준별 배우자 지원의 차이를 분석하기 위해, 공변인은 표 10에서 배우자 지원과 가장 높은 부적 상관을 보인 부부관계로 하였다. 공변인이 매우 유의한 차이($p < .001$)가 있었는데, 공변인의 효과를 제외한 자기효능감 수준에 따른 배우자 지원의 정도는 $p < .001$ 수준에서 매우 유의한 차이를 보였다. 즉 부부의 갈등적 관계가 배우자의 정서적 지원에 미치는 영향을 배제하였을 때, 자기효능감이 높은 집단이 낮은 집단보다 배우자로부터 정서적 지원을 많이 받는 것으로 확인되었다.

자기효능감 수준별 직장상사 지원의 차이를 공변량분석 하였는데(표 11 참고), 공변인은 표 10에서 직장상사 지원과 높은 부적 상관을 나타낸 직장상사관계로 하였다. 공변인이 매우 유의한 차이($p < .001$)가 있었으며, 이러한

표 9. 스트레스 상황에서 사회적 지원 유형: 자기효능감 상하집단별

범주	집단	전체(%)	자기효능감(%)	
			상집단	하집단
1. 정서적 지원		239(34.3)	50(40.0)	54(34.0)
① 위로		93(13.4)	13(10.4)	24(15.1)
② 정서적 안정		51(7.3)	14(11.2)	6(3.8)
③ 공감형성		33(4.7)	7(5.6)	5(3.1)
④ 이야기를 들어줌		25(3.6)	6(4.8)	5(3.1)
⑤ 격려		22(3.2)	7(5.6)	9(5.7)
⑥ 함께 해 줌		15(2.2)	3(2.4)	5(3.1)
2. 도움 없음		140(20.1)	18(14.4)	44(27.7)
① 없음		104(14.9)	15(12.0)	33(20.8)
② 도움 안 받음		36(5.2)	3(2.4)	11(6.9)
3. 조언		113(16.2)	23(18.4)	17(10.7)
① 조언		98(14.1)	19(15.2)	12(7.5)
② 정보제공		15(2.2)	4(3.2)	5(3.1)
4. 대화		111(15.9)	18(14.4)	21(13.2)
① 대화		80(11.5)	13(10.4)	15(9.4)
② 이야기 나눔		21(3.0)	5(4.0)	5(3.1)
③ 상담		10(1.4)	-	1(.6)
5. 경제적 지원		45(6.5)	7(5.6)	12(7.5)
6. 직접적 문제해결		32(4.6)	6(4.8)	4(2.5)
① 건강 회복		11(1.6)	3(2.4)	2(1.3)
② 같이 해결 해 줌		8(1.1)	1(.8)	1(.6)
③ 해결 방법 제시		7(1.0)	-	-
④ 가사 분담		6(.9)	2(1.6)	1(.6)
7. 기타		16(2.3)	3(2.4)	7(4.4)
① 스트레스 없음		9(1.3)	1(.8)	4(2.5)
② 기타		7(1.0)	2(1.6)	3(1.9)
총합계		696(100.0)	125(100.0)	159(100.0)

표 10. 배우자 지원, 직장상사 지원과 관련 변인의 상관

변인	배우자 지원	직장상사 지원
연령	-.04	.04
성별	-.02	.08*
학력	.10**	.12**
직업	.08*	.04
객관적 직업성취도	.08*	.09*
주관적 직업성취도	.13***	.15***
가정경제수준	.07*	.06
사회계층	.10**	.11**
자기효능감	.46***	.38***
부모자녀관계	-.11**	-.05
부부관계	-.52***	-.14***
직장상사관계	-.09*	-.29***

공변인의 효과를 제거하고 자기효능감 수준별 직장상사 지원의 차이를 분석한 결과, $p < .001$ 수준에서 매우 유의한 차이가 있었다. 그러므로 직장상사와의 적대적인 관계가 직장상사의 정서적 지원에 미치는 영향을 통제했을 때, 자기효능감이 높은 집단이 낮은 집단보다 직

장상사로부터 정서적 지원을 많이 받는 것으로 확인되었다.

스트레스 대처방법과 대처수준

스트레스 상황에서 대처방법에 대한 응답을 분석한 결과가 표 12에 제시되어 있다. 전체적으로 볼 때, 자기조절, 직접적 문제해결이 각각 20%를 상회하였으며, 그 다음으로 없음, 대화가 10~20% 사이의 비율을 보였고, 이외에 취미활동, 회피, 휴식의 순서로 나타났다. 자기조절은 감정조절, 긍정적으로 생각함, 열심히 일 함, 참음, 생각을 정리함과 같은 항목들로 구성되었으며, 직접적 문제 해결은 해결책 찾기, 주변에 도움 요청, 적극적 문제 해결, 절약이 포함되었다.

자기효능감 수준별로 보면, 상집단은 직접적 문제해결 범주가 전체의 1/3을 차지하며 가장 높은 반응율을 보였고, 그 다음으로 자기조절, 대화의 순서로 나타났다. 그러나 하집단은 스트레스 상황에서 특별한 대처방법이 없다는 응답이 가장 높은 반응율을 보이고, 그 다음으로 직접적 문제해결, 자기조절의 순서를 보였다. 그러므로 자기효능감 상집단과

표 11. 자기효능감 수준별 배우자 지원, 직장상사 지원 차이 공변량분석

종속변인	독립변인	하위집단	N	M	(SE)	SS	df	MS	F	
배우자 지원	공변인(부부관계)					28.35	1	28.35	35.10***	
		자기효능감	상집단	157	3.98	(.08)	48.38	1	48.38	59.89***
			하집단	204	3.08	(.07)				
직장상사 지원	공변인(직장상사관계)					12.77	1	12.77	16.19***	
		자기효능감	상집단	125	3.57	(.08)	39.33	1	39.33	49.83***
			하집단	158	2.79	(.07)				

*** $p < .001$

표 12. 스트레스 상황에서 대처방법: 자기효능감 상하집단별

범주	집단	전체(%)	자기효능감(%)	
			상집단	하집단
1. 자기조절		187(23.3)	34(23.6)	37(19.4)
① 감정 조절		42(5.2)	10(6.9)	8(4.2)
② 긍정적으로 생각함		39(4.9)	9(6.3)	7(3.7)
③ 열심히 일 함		35(4.4)	3(2.1)	7(3.7)
④ 참음		30(3.7)	5(3.5)	7(3.7)
⑤ 생각을 정리함		26(3.2)	6(4.2)	3(1.6)
⑥ 노력함		15(1.9)	1(.7)	5(2.6)
2. 직접적 문제 해결		180(22.4)	43(29.9)	38(19.9)
① 해결책 찾기		63(7.9)	8(5.6)	16(8.4)
② 주변에 도움 요청		37(4.6)	6(4.2)	9(4.7)
③ 적극적 문제 해결		28(3.5)	8(5.6)	3(1.6)
④ 절약		18(2.2)	7(4.9)	3(1.6)
⑤ 자녀를 공부시킴		14(1.7)	7(4.9)	1(.5)
⑥ 병원 치료		12(1.5)	4(2.8)	5(2.6)
⑦ 구직활동		8(1.0)	3(2.1)	1(.5)
3. 없음		133(16.6)	15(10.4)	44(23.0)
① 아무 것도 안 함		66(8.2)	5(3.5)	20(10.5)
② 없음		61(7.6)	10(6.9)	22(11.5)
③ 모름		6(.7)	-	2(1.0)
4. 대화		93(11.6)	19(13.2)	22(11.5)
① 대화		38(4.7)	3(2.1)	10(5.2)
② 자녀와 대화		20(2.5)	4(2.8)	3(1.6)
③ 친구와 대화		15(1.9)	5(3.5)	3(1.6)
④ 가족과 대화		11(1.4)	3(2.1)	4(2.1)
⑤ 동료와 대화		9(1.1)	4(2.8)	2(1.0)
5. 취미 활동		73(9.1)	15(10.4)	12(6.3)
① 운동		45(5.6)	10(6.9)	8(4.2)
② 음악 듣기		11(1.4)	2(1.4)	1(.5)
③ 취미 활동		6(.7)	2(1.4)	1(.5)
④ 독서		6(.7)	-	1(.5)
⑤ 여행		5(.6)	1(.7)	1(.5)
6. 회피		56(7.0)	5(3.5)	10(5.2)
① 음주		29(3.6)	4(2.8)	5(2.6)
② 회피		18(2.2)	1(.7)	4(2.1)
③ 흡연		5(.6)	-	1(.5)
④ 먹기		4(.5)	-	-
7. 휴식		32(4.0)	9(6.3)	10(5.2)
① 수면		15(1.9)	3(2.1)	6(3.1)
② 휴식		13(1.6)	6(4.2)	1(.5)
③ TV 시청		4(.5)	-	3(1.6)
8. 기타		48(6.0)	4(2.8)	18(9.4)
① 종교에 의지		20(2.5)	2(1.4)	6(3.1)
② 감정 표출		13(1.6)	2(1.4)	4(2.1)
③ 스트레스 없음		8(1.0)	-	4(2.1)
④ 기타		7(.9)	-	4(2.1)
총합계		802(100.0)	144(100.0)	191(100.0)

하집단은 스트레스 상황에서의 대처방법에서 현저한 질적 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 자기효능감이 높은 사람은 적극적인 문제 해결을 모색하는 경우가 가장 많다면, 자기효능감이 낮은 사람은 어떠한 대처도 제대로 하지 않는 경우가 가장 많았다.

표 13은 스트레스 대처와 관련 변인의 상관을 분석한 결과이다. 스트레스 대처는 자기효능감과 가장 높은 정적 상관을 보였고, 이외에도 학력, 객관적 직업성취도 및 주관적 직업성취도와 정적 상관이 있었다. 그러므로 높은 스트레스 대처는 높은 자기효능감과 상관이 있을 뿐만 아니라, 높은 학력 및 높은 객관적이고 주관적인 직업성취도와도 관련 되었다.

자기효능감 수준별 스트레스 대처의 차이를 공변량분석 한 결과가 표 14에 제시되어 있다. 공변인은 표 13에서 스트레스 대처와 자기효능감 다음으로 높은, 동일한 정적 상관계수를 나타낸 3개 변인 각각으로 하였다. 학력을 공변인으로 했을 때, 공변인은 매우 유의한 차

표 13. 스트레스 대처와 관련 변인의 상관

변인	스트레스 대처
연령	-.06
성별	.05
학력	.20***
직업	.18***
객관적 직업성취도	.20***
주관적 직업성취도	.20***
가정경제수준	.14***
사회계층	.17***
자기효능감	.31***
배우자 지원	.18***
직장상사 지원	.19***
부모자녀관계	-.12***
부부관계	-.15***
직장상사관계	-.07

표 14. 자기효능감 수준별 스트레스 대처의 차이 공변량분석

종속변인	독립변인	하위집단	N	M	(SE)	SS	df	MS	F
스트레스 대처	공변인(학력) 자기효능감	상집단	162	3.52	(.06)	41.87	1	41.87	63.54***
		하집단	207	2.83	(.06)				
							7.74	1	7.74
스트레스 대처	공변인(객관적 직업성취도) 자기효능감	상집단	156	3.49	(.07)	32.84	1	32.84	50.77***
		하집단	199	2.86	(.06)				
							11.70	1	11.70
스트레스 대처	공변인(주관적 직업성취도) 자기효능감	상집단	156	3.50	(.07)	34.25	1	34.25	52.94***
		하집단	199	2.85	(.06)				
							12.17	1	12.17

*** p<.001

이를 나타내었는데($p < .001$) 이러한 공변인의 효과를 제외하고, 자기효능감 수준에 따른 스트레스 대처 차이를 분석한 결과, $p < .001$ 수준에서 매우 유의한 차이가 있었다. 즉 학력이 스트레스 대처에 미치는 효과를 제거하였을 때, 자기효능감 상집단이 하집단보다 스트레스 대처를 더 잘 하였다.

공변인을 객관적 직업성취도로 하였을 때에도, 공변인은 매우 유의한 차이($p < .001$)가 있었다. 공변인의 효과를 제외했을 때 자기효능감 수준에 따른 스트레스 대처 차이는 $p < .001$ 수준에서 매우 유의한 차이가 있었다. 즉 객관적 직업성취도가 스트레스 대처에 미치는 효과를 제거했을 때, 자기효능감 상집단이 스트레스 대처를 더욱 잘했다.

마찬가지로 공변인을 주관적 직업성취도로 하였을 때에도, 공변인에 따라 매우 유의한 차이($p < .001$)를 보였다. 공변인의 효과를 제거하고, 자기효능감 수준별 스트레스 대처의 차이를 분석하였을 때 $p < .001$ 수준에서 매우 유의한 차이가 있었다. 그러므로 주관적 직업성취도의 효과를 제거했을 때, 자기효능감 상집단이 하집단보다 스트레스 대처를 더욱 효율적으로 잘 하였다.

논의 및 결론

이 연구에서는 자기효능감 수준별 성인의 스트레스, 사회적 지원과 대처의 차이를 규명하고자 하였다. 이러한 분석의 과정에서 한국 성인 스트레스의 고유한 심리적 특징에 대해서도 살펴보고자 하였다. 밝혀진 결과들을 종합해 볼 때, 다음과 같은 네 가지 면에서 논의가 가능하다.

첫째, 자기효능감 수준에 따라 스트레스 생활사건에 대한 지각 및 스트레스 증상에서 차이가 있었다. 표 4에 제시한 바와 같이, 스트레스 생활사건으로 경제적 어려움이 가장 대표적인 점에서는 일치하였으나, 자기효능감 하집단이 상집단보다 경제적 어려움을 지각한 비율이 현저하게 높았다. 두 번째로 대표적인 스트레스 생활사건은 자녀양육이었는데, 이러한 자녀양육 스트레스는 오히려 자기효능감 상집단이 하집단보다 약간 더 높은 비율을 보였다. 결과적으로 자기효능감이 높은 집단은 경제적 어려움과 자녀양육이 비슷한 비율로 나타나고 있는 반면에, 자기효능감이 낮은 집단은 경제적 어려움으로 인한 스트레스를 현저하게 많이 경험하는 차이가 있었다. 그러므로 자기효능감 수준에 따라 스트레스 생활사건에 대한 지각에서 차이가 있으며, 자기효능감이 낮은 성인 집단에서 경제문제로 인한 스트레스 경험이 더 많다는 결론이 가능하다.

자기효능감 하집단이 스트레스 생활사건으로 경제적 어려움을 현저하게 많이 경험하는 사실(표 4 참고)은, 자기효능감 수준별로 가정경제수준과 사회경제적지위의 차이(표 1 참고) 및 사회계층 지각의 차이(표 2 참고)와도 일관된 결과이다. 자기효능감 하집단이 상집단보다 가정경제수준과 사회경제적지위가 낮음으로써, 경제적으로 열악한 환경 여건에 있었다.

자기효능감 수준에 따라 스트레스 생활사건만이 아니라 스트레스 증상에서도 차이가 있었다. 자기효능감이 높은 성인 집단이 스트레스 증상도 적다는 결과는 자기효능감과 스트레스의 부적 상관을 밝힌 국내(김의철 등, 2001; 김정미 등, 2014; 김태은 등, 2007; 서민정 등, 2003; 안상수 등 2005; 유선명 등, 2015; 한금선 등, 2004) 및 국외(Blackburn et al.,

2015; Farkas et al., 2010)의 많은 연구 결과들과 일치하였다. 또한 자기효능감이 스트레스에 영향을 미치는 예언변인으로 작용하는 것을 밝힌 연구들(박영신 등 2014; Bosmans et al., 2015), 스트레스와 관련 변인들의 관계에서 자기효능감의 매개적 역할을 검증한 연구들(장희정 등, 2005; 전진수 등 2007; Dunning et al., 2012; Khani et al., 2015; Schönfeld et al., 2016)과도 같은 맥락이다. 이러한 결과는 효능적 신념이 건강을 결정하는 핵심요인임을 제안한 Bandura(1997)의 시각이 타당함을 밝혀준다.

둘째, 자기효능감 수준에 따라 스트레스 상황에서 사회적 지원 및 인간관계에서 차이가 있었다. 표 6에서 자기효능감 수준에 따른 사회적 지원 제공자에 대한 분석 결과에 의하면, 스트레스 상황에서 자기효능감 상집단은 가족의 지원을 가장 많이 받는 반면에, 하집단은 사회적 지원 없이 자기 자신이 스트레스를 해결하는 경우가 가장 많았다. 그리고 가족 범주를 구성하는 가장 대표적인 항목은 배우자였고, 이외에 형제자매, 부모, 자녀의 순서로 포함되었다. 그러므로 자기효능감이 높은 성인들은 스트레스 상황에서 배우자를 비롯한 가족의 지원을 많이 받았다.

이러한 결과는 사회적 지원 제공자 중에서도 가족의 중요성을 확인한 연구들(신은경 등, 2008), 가족 중에서도 배우자 지원이 자기효능감에 미치는 영향을 밝힌 연구들과 일치한다. 배우자의 정서적 지원은 성인의 관계효능감과 양육어려움극복효능감 및 자녀와 의사소통효능감(박영신 등, 2008)만이 아니라 진로효능감(최유진 등, 2016) 등을 증진시키는데 기여하였다.

이 연구에서 자기효능감 하집단이 상집단보다 가족을 비롯한 주위 사람들의 사회적 지원

을 적게 받는 사실은(표 6 참고), 자기효능감 수준에 따른 인간관계의 차이(표 8 참고)와도 관련되고 있다. 자기효능감 하집단은 상집단보다 부모자녀관계나 부부관계 및 직장상사관계에서의 갈등이 많았다. 이와 같이 갈등적 인간관계를 경험하고 있는 자기효능감 하집단이 주위 사람들로부터 사회적 지원을 받지 못하는 것은 자명하다.

이러한 결과는 자기효능감과 긍정적인 인간관계를 다룬 연구들과도 일관된 맥락이다. 예를 들어 부부관계효능감은 부부관계 적응에 직접효과를(장수지, 2010), 갈등해결효능감은 결혼만족도에 영향(한혜영 등, 20016)을 미쳤다. 직장에서의 인간관계와 관련해서도, 교생의 자기효능감에 지도교사가 결정적 역할을 하였으며(Klassen et al., 2014), 치료사와 내담자의 긍정적인 치료관계를 위해서도(유미숙 등, 2008) 대인관계가 의미 있는 역할을 하였다. 또한 긍정적 인간관계는 자기효능감을 예언하는 것으로(오옥선, 2014) 밝혀졌다.

스트레스 상황에서 사회적 지원 제공자만이 아니라 사회적 지원 유형에 대한 분석을 통해서도 자기효능감 수준에 따른 차이가 확인되었다. 표 9를 보면 자기효능감 상집단은 정서적 지원이 가장 대표적이고 그 다음으로 조언이 두 번째 범주로 나타난 것에 비해, 하집단은 정서적 지원이 가장 대표적인 범주인 것은 일치하였으나 그 다음으로 도움없음이 두 번째로 많은 반응율을 보였다. 그러므로 자기효능감 하집단은 상집단보다 주위로부터 도움이 없다는 반응을 많이 하고, 상집단은 하집단보다 주위로부터의 조언을 많이 받는 차이가 있었다. 표 11에서 자기효능감 수준별 정서적 지원의 차이를 분석하였을 때, 자기효능감 상집단은 하집단보다 배우자의 정서적 지원과

직장상사의 정서적 지원을 훨씬 많이 받는 것으로 나타남으로써, 표 9와 일관된 결과를 보여준다.

선행연구들에서도 자기효능감이 사회적 지원과 관련되어 있음을 시사하고 있다. 높은 사회적 지원은 교사의 자기효능감(황명선 등, 2015)이나, 관리사무직 직장인의 직업효능감(김유선 등, 2013) 등 다양한 분야에서의 효능감을 증진시키는 것으로 나타났다.

종합하면, 자기효능감이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 스트레스 상황에서 사회적 지원을 받지 못하는 경우가 많았다. 그리고 자기효능감이 낮은 집단이 자녀나 배우자와 같은 가족관계에서의 갈등 및 직장상사와의 관계에서의 갈등도 더 많고, 배우자나 직장상사로부터의 정서적 지원을 적게 받음으로써, 인간관계의 질도 차이가 있었다.

셋째, 자기효능감 수준에 따라 스트레스 대처방법과 효율적 대처의 정도에서 차이가 있었다. 이 연구의 결과에 의하면 스트레스 대처방법에 대해, 자기효능감 상집단은 직접적 문제 해결을, 하집단은 대처방법 없음을 가장 많이 지적하는 현저한 차이(표 12 참고)를 나타내었다. 그러므로 자기효능감이 높은 사람은 스트레스 상황에서 해결을 위해 주변에 도움을 요청하는 등 다양한 해결책을 찾고 적극적으로 노력하며 직접적인 문제해결을 추구하는 것에 비해, 자기효능감이 낮은 사람은 대처방법을 모르거나 대처방법을 안다고 해도 아무 것도 하지 않는 경향이 많았다.

이러한 결과는 자기효능감이 높은 화상 환자들 경우에 적극적 대처를 많이 하고, 자기효능감이 낮은 화상 환자들은 회피 대처를 많이 하였다는 선행연구 결과(Bosmans et al., 2015)와 일관된 맥락에서 이해된다. 적극적인

문제해결은 적극적인 대처의 예로 볼 수 있다. 또한 대처유형에 따라 자기효능감에 미치는 영향이 다른 것으로 밝혀졌는데(채숙희, 2006), 알코올 의존 환자들의 정서중심대처는 금주효능감에 부정적인 영향을 미치고, 문제중심대처는 금주효능감에 긍정적인 영향을 미쳤다.

이 연구에서 자기효능감 수준에 따라 스트레스 대처방법만이 아니라 효율적인 대처의 정도에서도 매우 의미 있는 차이를 보이고 있다. 표 14에서 주관적이고 객관적인 직업성취도나 학력의 효과를 공변인으로 제외했을 때에, 자기효능감 상집단이 하집단보다 스트레스 대처를 훨씬 긍정적으로 잘 하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 교사의 어려움극복효능감이 성별에 관계없이 스트레스 대처에 긍정적인 영향을 미친 연구(박영신 등, 2015), 자기효능감이 높은 상담자가 스트레스를 유발하는 업무환경에서 대처를 잘하는 것으로 밝힌 연구(윤아랑, 2013)와 일치한다.

인과관계를 밝힌 연구들 외에도 자기효능감과 스트레스 대처의 정적인 상관관계를 밝힌 연구들(김의철 등, 2001)도 있다. 또한 환자의 치료 대처과정에서 자기효능감의 중요성(김의철 등, 2005)도 지적되었다.

넷째, 한국 성인의 스트레스와 관련된 토착심리의 특징들이 확인되었다. 20여 년 동안 한국인 스트레스의 토착심리를 규명하기 위한 연구들에서 밝혀진 결과들(박영신, 김의철, 2016)이, 시간의 흐름에도 불구하고 일관성이 있었다. 성인의 스트레스 생활사건으로 경제적 어려움이나 자녀 양육이 두드러지고(표 4 참고), 스트레스 상황에서 사회적 지원 제공자로서 배우자를 중심으로 하는 가족의 중요성이라든가(표 6 참고), 스트레스 상황에서 사회적 지원의 유형으로서 위로나 공감 등으로 구

성된 정서적 지원의 현저함(표 9 참고), 스트레스 상황에서 대처방법으로 자기조절의 부각(표 12 참고)은 선행연구 결과들(김의철, 박영신, 1997; 1999a; 박영신, 김의철, 2000)과 일관된 것으로 드러났다.

성인들이 경제적 어려움 다음으로 자녀 양육과 관련된 스트레스를 많이 경험하는 것으로 나타났는데, 자녀 양육 스트레스는 직장 업무 스트레스보다 두 배에 가깝게 높은 비중을 차지했다. 성인들이 경험하는 자녀 양육 스트레스로는 자녀 교육이 가장 대표적이었고, 이외에도 자녀 진로 등이 포함되었다. 한국 성인들이 자녀 교육과 관련하여 양육 스트레스를 경험하는 현상은, 대학교 입시를 앞둔 자녀를 둔 학부모들에게서 현저하게 나타나는 것으로 관찰된다. 한국 성인들이 직장에서의 업무보다 자녀 양육으로 인해 경험하는 스트레스가 훨씬 높은 빈도를 나타내는 이러한 현상은, 한국 부모의 교육열 현상(Park & Kim, 2006)과 관련하여 설명할 수 있다. 여기에는 학업성취를 중요시 여기는 사회문화적 가치(Kim & Park, 2000)와 더불어, 자녀의 학업성취를 자신의 대리적 성취로 지각하는 혼연일체된 자기개념(Kim & Park, 2006)이 작용하고 있는 것으로 보인다.

또한 성인들이 스트레스를 경험할 때 가장 대표적인 사회적 지원 제공자로서 배우자를 비롯한 가족 구성원의 중요성은 그동안 한국인의 스트레스 토착심리를 연구해 온 결과들(박영신, 김의철, 2016)에서 누적적으로 밝혀져 왔다.

이 연구는 1997년부터 연구되어온 한국 성인의 스트레스와 관련된 토착심리를 규명하려는 노력(김의철, 박영신, 1997)의 일환으로 20년이 지난 현재의 시점에서 비교해 볼 수 있

는 자료를 정리한 점에서도 의의가 있다. 더불어 성인들이 지각하는 스트레스와 관련하여 자유로운 반응에 기초한 분석을 통해서만이 아니라 양적인 분석도 병행함으로써, 한국 성인의 스트레스를 이해하기 위한 다각도의 시도를 하였다. 자기효능감 수준에 따른 스트레스 증상, 인간관계, 정서적 지원, 스트레스 대처의 차이를 분석함에 있어, 이 연구에서는 공변인이 미치는 효과를 제거하고 공변량분석을 통해 자기효능감 수준에 따른 차이를 규명하였다.

이 연구의 의의에도 불구하고 미처 다루지 못한 제한점들을 고려하면서, 이 연구의 결과들에 토대한 후속연구를 위한 시사점을 정리해 보면 다음과 같다.

첫째, 자기효능감과 스트레스의 관계를 집단별 차이검증 하는 것에서 나아가 인과관계를 검증하고, 변인 간 선형관계만이 아니라 비선형적 관계의 가능성에 대한 검토를 할 수 있는 연구설계가 시도된다면 더욱 정교한 결과를 밝힐 수 있을 것으로 기대된다. 이 연구에서는 자기효능감 수준별 집단의 스트레스 관련 지각 및, 스트레스 관련 여러 변인들에서의 차이 검증의 방식으로 접근하였다. 후속 연구에서는 자기효능감 및 스트레스와 관련된 여러 변인들의 인과적 방향을 고려한 모형을 구축하여, 차이검증에서 나아가서 인과관계 검증을 시도할 필요가 있다. 일상에서의 스트레스 생활사건이 자기효능감을 매개로 스트레스 우울 불안 등의 정신건강에 미치는 영향을 검증한 연구(Schönfeld et al., 2016) 등을 예로 들 수 있다.

인과관계를 검증하는 과정에서는 인과의 방향에 대한 숙고가 필요한 것으로 판단된다. 예를들어 이 연구에서는 자기효능감 수준에

다른 스트레스 증상의 차이를 분석함으로써 자기효능감이 스트레스에 미치는 영향을 분석하였다. 물론 이러한 관계의 방향을 가정한 연구들(박영신 등, 2014; 안상수 등, 2005; Bosmans et al., 2015)도 있지만, 스트레스가 자기효능감에 미치는 영향을 분석한 연구들(진진수 등 2007; Chiu, 2014; Dunning et al., 2012; Khani et al., 2015; Mystakidou et al., 2015)도 있어 왔다. 그러므로 인과관계를 검증할 때는 관계의 방향에 대한 심도 있는 고찰이 요구된다.

이 연구의 결과를 비롯하여 그동안 누적된 많은 연구들에서 높은 자기효능감과 낮은 스트레스와의 부적인 관계가 밝혀졌다. 그러나 두 변인간의 선형관계적 해석만을 받아들일 것이 아니라, 비선형적 관계에 대해서도 생각해 볼 여지가 있다. 스트레스 요인이 자기효능감을 위해 생산적으로 작용할 수 있으며, 스트레스 요인의 자기효능감에 대한 영향은 비선형관계임이 제안(Lindberg, Wincent & Örtqvist, 2013)된 바 있다. 스웨덴의 중고등학교 교장을 대상으로 분석한 결과에 의하면, 역할 갈등과 자기효능감은 U형 관계를 나타내었고, 역할 모호성과 자기효능감은 \cap 형 관계를 나타내었다. 이러한 결과는 스트레스 요인이 자기효능감에 비선형적 영향을 미치고 있음을 보여준다.

또한 복잡한 현실 상황에서 변인간의 다양한 결합에 대해서도 관심을 가질 필요가 있다. 예를 들어 높은 스트레스 상황에서 높은 효능감이 발휘되는 경우라든가, 낮은 스트레스 상황에서 낮은 효능감 수준에 머무는 경우도 있으므로(Klassen & Durksen, 2014), 이러한 변인간의 다양한 결합이 존재할 수 있는 현실에서의 정신건강과 행동에 대한 심도 있는 분석

이 필요하다. 이러한 면을 고려한 연구설계는 인간 심리와 행동에 대한 이해의 깊이를 더해가는데 도움이 될 것으로 기대된다.

둘째, 후속 연구에서는 자기효능감과 스트레스의 관계를 규명할 때 문화적 요소에 대한 고려를 한 연구설계를 시도하는 것도 흥미로운 것으로 보인다. 이 연구에서는 한국 성인 스트레스의 토착심리 규명에 초점을 두었는데, 문화적 요소를 고려한 비교문화 연구로 확장되어 나갈 수 있기를 기대한다. Klassen, Wilson, Siu, Hannok, Wong, Wongsri, Sonthisap, Pibulchol, Buranachaitavee와 Jansem(2013)이 서양의 2개국(캐나다, 영국)과 동양의 2개국(홍콩, 태국) 예비교사들의 스트레스가 교직 헌신에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개적인 역할에 대해 검증한 바 있다. 분석 결과, 스트레스가 교직 헌신에 미치는 영향의 과정에서 교사 효능감이 중요하게 작용하였다. 그러나 국가별로 차이가 있었는데, 홍콩에서는 학생 행동으로 인한 스트레스가 교직 헌신에 미치는 영향에 대해, 영국에서는 교직 스트레스가 교직 헌신에 미치는 영향에 대해 자기효능감이 의미 있는 매개변인 역할을 하지 못했다. 이러한 결과는 문화적 요인이 작용하는 가능성을 시사한다.

또한 Klassen, Usher와 Bong(2010)이 교사의 집단효능감과 직무스트레스의 관계를 분석하였을 때 국가별로 차이가 있었다. 즉 미국과 캐나다 교사는 교수전략에 대한 교사 집단효능감과 학생 훈육에 대한 교사 집단효능감 모두 교사의 직무스트레스와 무상관이었으나, 한국 교사는 교사 집단효능감과 직무스트레스가 정적 상관을 나타내었다. 이러한 결과는 자기효능감과 스트레스에 대한 연구에서 문화 차에 대한 고려가 필요함을 제시한다.

더불어 개인효능감만이 아니라 집단효능감에 대한 관심이 요구된다. 그동안 자기효능감 연구가 주로 개인효능감을 중심으로 활발히 진행되어 왔는데, 앞으로는 집단효능감을 다루는 연구로 확대됨으로써 자기효능감 연구의 외연을 넓혀 갈 필요가 있다.

셋째, 이 연구에서 자기효능감 수준에 따라 스트레스와 사회적 지원 및 대처 관련 차이가 밝혀졌으므로, 이러한 결과들을 기반으로 후속연구에서는 자기효능감의 향상을 위한 구체적인 방안에 대한 연구가 진행되면 현실적 시사점이 클 것이다. 자기효능감 증진을 위한 이론적 틀은 Bandura(1997)에 의해 이미 제안되었다. 성취 경험, 대리적 성취, 언어적 설득, 생리적 상태와 같은 구인이 실제 한국 성인의 스트레스 현실에서 구체적인 방식으로 제시되고 효과적인 자기효능감 증진 방법으로 구현되는 작업이 중요하다.

자기효능감 증진 프로그램 개발 연구의 예로, 25세 이상의 성인 대학생들을 대상으로 진로결정 자기효능감을 증진시키기 위한 진로상담 프로그램을 개발하고 효과를 검증한 조성연과 문미란(2006)의 연구 등을 들 수 있다. 앞으로 다양한 분야에서 다양한 영역의 자기효능감 증진을 위한 실제적인 프로그램 개발 연구들이 활성화될 필요가 있다.

넷째, 후속연구에서는 지역, 결혼여부, 자녀유무, 연령, 계층 변인 등을 고려하여 체계적인 표집설계에 기초한 연구가 필요하다. 이 연구에서 성인 스트레스 토착심리의 특징도 살펴보았는데, 한국 성인의 토착심리로 일반화된 결론을 내리기에는 표집 구성에 제한이 있다. 이 연구를 위해 경기도 내 수도권 주변 특정 도시에 거주하는 성인들만 표집 되었다. 그러므로 놓여진 지역의 성인들의 스트레스는

수렴되지 못했다.

성인의 범위가 대단히 넓은데, 이 연구에서는 초, 중, 고등학생 자녀를 둔 부모 집단으로 한정하였다. 결혼하지 않은 성인, 결혼했으나 자녀가 없는 성인, 자녀가 있으나 학령 전 영유아의 자녀 또는 대학생 이상의 성인자녀를 둔 경우는 이 연구의 표집 범위를 벗어났다. 이와 같이 특정 집단에 한정된 표집의 한계를 지니기 때문에, 다양한 한국 성인 집단의 스트레스 토착심리에 대한 일반화된 결론을 내리기 위해서는 정교한 표집설계를 필요로 한다.

이 연구에서 중류층이 거주하는 지역의 평범한 공립 초, 중, 고등학교에 다니는 학생들의 부모를 표집대상으로 함으로써 중류층이 전체 표집의 60% 정도로 구성되었다(표 2 참고). 그러나 정상분포를 이루지는 못하고 하류층이 상류층보다는 조금 더 많이 편포되었다. 그러므로 이 연구에서 밝혀진 성인의 스트레스는 우리 사회 중류층 성인의 인식이라고 할 수 있고, 상류층보다는 하류층의 인식이 좀 더 반영된 결과라고 할 수 있다. 만약 분석대상이 상류층이나 최상류층으로 구성되었다면, 스트레스 생활사건에 대한 지각 등에서 반응패턴이 달리 나올 가능성도 배제할 수 없다. 성인의 스트레스 토착심리와 관련된 이 연구의 결과는 초 중등 자녀를 둔 도시 중산층 중심의 성인 집단에 한정하여 해석하는 것이 필요하다. 이 연구에서와 같은 중류층 위주의 표집과 달리, 다른 계층 위주의 스트레스 토착심리에 대한 분석을 위해서는 사회계층을 고려한 연구설계가 이루어져야 한다.

이 연구의 결과는 성인의 스트레스 증상, 사회적 지원과 대처에 관한 토착심리를 이해하는 자료를 제공할 뿐만 아니라, 특히 자기

효능감의 중요성을 확인한 점에서 의미를 지닌다. 이 연구에서 밝혀진 자기효능감의 역할은 스트레스를 유발하는 역경 가운데서도 헤쳐 나갈 수 있는 인간 마음의 힘에 대한 희망의 씨앗을 선물한다. 환경을 통제할 수 있다는 효능적 신념과 실제적 기술은, 열악한 현실 가운데서도 새로운 미래를 꿈꾸고 창의적으로 개척해 나가는 원동력이 될 수 있다는 점에서 소중하다.

참고문헌

- 김미라, 이지연, 이인숙 (2011). 초등교사의 기능적 완벽주의 성향과 소진의 관계: 교사 효능감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 학교, 8(1), 1-15.
- 김유선, 김명소, 한영석 (2013). 직장인의 직무 소진에 대한 남녀 차이 분석. 한국심리학회지: 여성, 18(2), 317-337.
- 김의철, 박영신 (1997). 스트레스 경험, 대처와 적응결과: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 96-126.
- 김의철, 박영신 (1999a). IMF시대가 한국인의 스트레스에 미친 영향: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 4(1), 57-79.
- 김의철, 박영신 (1999b). 한국 청소년의 심리, 행동특성의 형성: 가정, 학교, 친구, 사회 영향을 중심으로. 교육심리연구, 13(1), 99-142.
- 김의철, 박영신 (2001). IMF시대 한국 학생과 성인의 스트레스와 대처양식 및 생활만족도에 대한 연구: 사회적 지원과 자기효능감과의 관계를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 77-105.
- 김의철, 홍천수, 이정권, 박영신 (2005). 건강과 삶의 질에 영향을 주는 요인에 대한 분석: 자기효능감, 사회적 지원 및 질병관리를 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 11(2), 143-181.
- 김정미, 임희선, 허성호 (2014). 한국판 부모 양육효능감 검사 및 배우자 양육협력 검사의 타당화 연구. 한국심리학회지: 발달, 27(2), 1-21.
- 박영신, 김의철 (2008). 배우자의 사회적 지원, 자녀에 대한 신뢰 및 자기효능감이 성인의 가정생활만족도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회문제, 14(4), 71-101.
- 박영신, 김의철 (2000). 경제 불황기의 실직자와 직장인 스트레스 경험, 대처와 사회적 지원: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 사회문제, 6(1), 85-117.
- 박영신, 김의철 (2004). 한국인의 부모자녀관계: 토착심리 탐구. 파주: 교육과학사.
- 박영신, 김의철 (2013). 한국인의 성취의식: 토착심리 탐구. 파주: 교육과학사.
- 박영신, 김의철 (2014). 한국인의 행복과 삶의 질: 토착심리 탐구. 파주: 교육과학사.
- 박영신, 김의철 (2016). 한국인의 스트레스: 토착심리 탐구. 파주: 교육과학사.
- 박영신, 김의철, 김묘성 (2002). IMF시대 이후 초, 중, 고, 대학생과 부모의 스트레스 경험과 대처양식 및 사회적 지원: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 사회문제, 8(2), 105-135.
- 박영신, 안귀옥 (2012). 부부갈등, 부모역할, 자기효능감이 기혼남녀의 이혼의도에 미치는 영향. 인간발달연구, 19(2), 65-90.
- 박영신, 이경란 (2014). 직장인의 직무만족도 형성에 대한 연구: 정서적 지원, 어려움극

- 복효능감, 스트레스 및 직무성취도의 영향. 한국심리학회지: 문화및사회문제, 20(4), 469-491.
- 박영신, 이경란, 안자영, 이상희 (2015). 직장인의 스트레스 증상과 대처 관련 변인에 대한 연구: 정서적 지원, 자기효능감, 직무만족도, 직무성취도를 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 21(3), 317-338.
- 박영신, 전성숙, 손주연, 박영자, 송옥란, 째 (2016). 청소년의 스트레스와 사회적 지원에 관한 연구: 스트레스 생활사건, 사회적 지원 제공자와 유형을 중심으로. 한국심리학회지: 문화및사회문제, 22(4), 487-522.
- 서민정, 장은진, 정철호, 최상용 (2003). 주의력 결핍-과잉행동장애 아동 어머니의 양육스트레스, 우울감, 부모효능감에 관한 연구: 정서장애 아동과 일반아동 어머니와의 비교를 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 8(1), 69-81.
- 성태제 (2010). 현대교육평가. 서울: 학지사.
- 신은경, 이익섭, 이한나 (2008). 척수손상 장애인의 사회참여에 관한 자아효능감과 지각된 사회적 지지의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 13(3), 625-643.
- 안상수, 신강현, 한영석, 탁진국, 유태용, 한태영, 황종오 (2005). 중 장년층 실직자의 실직에 따른 반응과 구직활동: 남녀차이를 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 10(3), 375-404.
- 오옥선 (2014). 다문화가정 어머니의 낙관성과 심리적 안녕감이 임파워먼트에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 19(2), 93-116.
- 유미숙, 전정미, 백소윤 (2008). 놀이치료사가 지각한 자기효능감이 치료관계에 미치는 영향: 대인관계성향의 중재효과를 중심으로. 한국심리학회지: 상담및심리치료, 20(3), 615-634.
- 유선명, 유태용 (2015). 일로부터 심리적 분리의 선행변인과 심리적 분리가 과업수행에 미치는 영향. 한국심리학회지: 산업및조직, 28(2), 127-149.
- 윤아람 (2013). 업무환경 요인 및 개인 내적 요인이 상담자 소진에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 32(4), 967-988.
- 위지희, 채규만 (2015). 양육불안 척도 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 34(4), 945-970.
- 임수진, 김혜숙 (2011). 자기효능감, 지각된 지지, 내재적 동기가 성폭력 상담소 종사자의 심리적 소진에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 16(4), 461-475.
- 장수지 (2010). 긍정적 부정적 성역할정체감과 부부관계 적응의 관계: 사회적지지 제공 및 부부관계 효능감의 매개효과 검토. 한국심리학회지: 여성, 15(1), 1-23.
- 장희정, 방희정, 옥 정 (2005). 체벌에 대한 신념, 양육 스트레스가 체벌 행동을 매개로 아동 부적응에 미치는 영향: 양육효능감 중재효과를 중심으로. 한국심리학회지: 발달, 18(3), 143-163.
- 전진수, 신강현, 김완석, 권정혜 (2007). 당뇨스트레스가 우울에 미치는 영향: 개인차 변수들의 조절효과. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 851-868.
- 조성연, 문미란 (2006). 성인대학생의 진로결정 자기효능감 증진 프로그램 개발 및 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 731-748.
- 채숙희 (2006). 알코올의존의 재발 모형 개발: 심리적 위험요소 중심으로. 한국심리학회

- 지: 일반, 25(2), 121-142.
- 최유진, 손은정 (2016). 경력단절여성의 배우자 지지와 진로탄력성이 진로준비행동에 미치는 영향: 진로자기효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 21(4), 749-768.
- 한금선, 박은영, 전경구 (2004). 만성피로환자의 스트레스 증상에 영향을 미치는 요인에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 131-145.
- 한혜영, 현명호 (2006). 성인애착과 결혼만족: 부부 조망수용과 갈등해결 효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 25(4), 935-952.
- 황명선, 신효정 (2015). 교사가 지각하는 학생의 문제행동이 교사 소진에 미치는 영향: 교사효능감을 통한 사회적 지지의 매개된 조절효과. *한국심리학회지: 학교*, 12(1), 87-109.
- 황인호 (2005). 상담자의 자기효능감과 역전이 행동 및 상담협력관계가 상담만족도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담및심리치료*, 17(3), 547-563.
- Bandura, A. (1995). Manual for the construction of self-efficacy scales. Unpublished manuscript, Stanford University, USA.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Blackburn, L., & Owens, G. P. (2015). The effect of self-efficacy and meaning in life on posttraumatic stress disorder and depression severity among veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 71(3), 219-228.
- Bosmans, M. W. G., Hofland, H. W., De Jong, A. E., & Van Loey, N. E. (2015). Coping with burns: The role of coping self-efficacy in the recovery from traumatic stress following burn injuries. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(4), 642-651.
- Cawte, J. (1972). *Cruel, poor and brutal nations*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57.
- Dunning, M. J., & Giallo, R. (2012). Fatigue, parenting stress, self-efficacy and satisfaction in mothers of infants and young children. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(2), 145-159.
- Farkas, C., & Valdés N. (2010). Maternal stress and perceptions of self-efficacy in socioeconomically disadvantaged mothers: An explicative model. *Infant Behavior and Development*, 33(4), 654-662.
- Fava, J. L., Ruggiero, L., & Grimley, D. M. (1998). The development and structural confirmation of the Rhode Island Stress and Coping Inventory. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 601-611.
- Khani, R., & Mirzaee, A. (2015). How do self-efficacy, contextual variables and stressors affect teacher burnout in an EFL context? *Educational Psychology*, 35(1), 93-109.
- Kim, U. (1999). After the crisis in social psychology: Development of the transactional model of science. *Asian Journal of Social Psychology*, 1, 1-19.
- Kim, U., & Berry, J. (1993). Indigenous

- psychologies: Experience and research in cultural context. Newbury Park, CA: Sage.
- Kim, U., & Park, Y. S. (2004). Indigenous psychologies. In Spielberger (Ed.). *Encyclopedia of applied psychology, vol. 2*. 263-269. Oxford: Elsevier Academic press.
- Kim, U., Triandis, H. C., Kagitcibasi, C., Choi, S. C., & Yoon, G. (1994). *Individualism and collectivism: Theory, method, and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kim, U., Yang, K. S., & Hwang, K. K. (2006). *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context*. New York: Springer.
- Kim, U., & Park, Y. S. (2000). Confucianism and family values: Their impact of educational achievement in Korea. Freie universitat Berlin, Institut fur allgemeine padagogik. *Zeitschrift fur Erziehungs-wissenschaft, 3*(2), 229-249.
- Kim, U., & Park, Y. S. (2006). Factors influencing academic achievement in relational cultures: The role of self, relational and collective efficacy. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 267-285. Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Klassen, R. M., & Durksen, T. L. (2014). Weekly self-efficacy and work stress during the teaching practicum: A mixed methods study. *Learning and Instruction, 33*, 158-169.
- Klassen, R. M., Usher, E. L., & Bong, M. (2010). Teachers' collective efficacy, job satisfaction, and job stress in cross-cultural context. *Journal of Experimental Education, 78*(4), 464-486.
- Klassen, R. M., Wilson, E., Siu, A. F. Y., Hannok, W., Wong, M. W., Wongsri, N., Sonthisap, P., Pibulchol, C., Buranachaitavee Y., & Janssen, A. (2013). Preservice teachers' work stress, self-efficacy, and occupational commitment in four countries. *European Journal of Psychology of Education, 28*(4), 1289-1309.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.
- Lindberg, E., Wincent, J., & Örtqvist, D. (2013). Turning stressors into something productive: An empirical study revealing nonlinear influences of role stressors on self-efficacy. *Journal of Applied Social Psychology, 43*(2), 263-274.
- Lopez, C. R., Antoni, M. H., Fekete, E. M., & Penedo, F. J. (2010). Ethnic identity and perceived stress in HIV+ minority women: The role of coping self-efficacy and Social Support. *International Journal of Behavioral Medicine, 19*(1), 23-28.
- Lumsden, D. P. (1981). Is the concept of 'stress' of any use, anymore? In D. Randall (Ed.). *Contributions to primary prevention in mental health*. Toronto: CMHA.
- Mystakidou, K., Parpa, E., Tsilika, E., Panagiotou, I., Theodorakis, P. N., Galanos, A., & Gouliamos, A. (2015). Self-efficacy and its relationship to posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth in cancer patients. *Journal of Loss and Trauma, 20*(2), 160-170.
- Park, Y. S., & Kim, U. (2006). Family, parent-child relationship and academic achievement in Korea: Indigenous, cultural, and psychological analysis. In U. Kim, K. S. Yang, & K. K. Hwang (Eds.), *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context*.

- 421-444. New York: Springer.
- Rhoner, R. P. (1984). *Handbook for the study of parental acceptance an rejection*. Storrs, CT: University of Connecticut Press.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 16*(1), 1-10.

논문 투고일 : 2017. 04. 10

1 차 심사일 : 2017. 04. 11

게재 확정일 : 2017. 05. 24

Stress, Social Support and Coping of Adults According to Level of Self-Efficacy

Young-Shin Park

Ju-Yeon Son

Ok-Ran Song

Dept. of Education, Inha University

The main purpose of this research is to analyze stress, social support and coping behavior of adults based on their level of self-efficacy. A total of 899 adults (399 male; 500 female), each with a child attending either elementary and secondary school, participated in the study. The inter-rater reliability for the open-ended questionnaire utilized in the study was 93.4%, with a Kappa coefficient of .92. The range of Cronbach α for the variables measured through a quantitative method was .87~.92. The results were as follows: First, the representative responses to the question about their most painful stress experiences were, *financial difficulties*, *child rearing* and *duties of workplace*. The Lower Efficacy group, compared to the Upper Efficacy group, responded much more with *financial difficulties related responses*. There were significant differences in the level of stress symptoms according to level of self-efficacy. The Lower Efficacy group expressed stronger levels of stress symptoms when compared to the Upper Efficacy group. Second, in terms of social support, the participants responded that they received the most help from their *family members*, followed by *none(self)*, and *friends*. When comparing the two efficacy groups, the Upper Efficacy group responded most frequently that they received social support from their *family members*, whereas the Lower Efficacy group indicated *none*. There were significant differences in the level of *relational conflicts* according to the level of self-efficacy. The Upper Efficacy group showed much less conflict in parent-child relations, spousal relations and relations with their boss, compared to the Lower Efficacy group. Third, for the type of social support participants received, the most frequent response was *emotional support*, followed by *none*, and *advice*. Relatively, when comparing the two groups with each other, the Lower Efficacy group responded more frequently with *none*, whereas for the Upper Efficacy group responded more frequently with *advice*. There were significant differences in the amount of emotional support received according to level of self-efficacy. The Upper Efficacy group received much more emotional support from their spouses and their bosses compared to the Lower Efficacy group. Fourth, the most frequently adopted coping style to stress was *self-regulation*, followed by *direct problem solving*, and *nothing(none)*. The most frequent response for the Upper Efficacy group was *direct problem solving*, whereas for the Lower Efficacy group was *nothing(none)*. There was a significant difference in coping efficiency to stress according to level of self-efficacy. The Upper Efficacy group coped more efficiently with stress than the Lower Efficacy group.

Key words : Self-efficacy, experience with stress, stress symptoms, social supporter, type of social support, coping style, coping, indigenous psychology