

# 지역 대학생의 자기효능감과 사회적지지가 대학생활 적응에 미치는 영향

임광명\*

평택대학교 피어선칼리지 교수 (경기도 평택시 서동대로 3825)

## Self-Efficacy and Social Support as Predictors of Adjustment to College Students

Kwang-Myeong Lim

Pierson College, Pyeongtaek University, Korea

### Abstract

Self-efficacy and social supports are important variable influencing adjustment to college life. This study aims to identify the factors influencing adjustment to college life. Data were collected from 265 usable questionnaires among college students in Pyeongtek University. Results of a factor analysis yielded three dimensions of self-efficacy which were ability to start promotion/ social ability/ ability to carry out activities/ability to overcome hate experiences/ social sustainability. And results of factor analysis also yielded three dimensions of social supports which were family, friends, and professor supports. Hierarchical regression analysis revealed that social ability/ ability to carry out activities/ability to overcome hate experiences and all of social support factors affected significantly for adjustment to college life. And female and attitude for students' major had a positive affect on adjustment to college life. Results suggested that self-efficacy, social supports, and aptitude for students' major should be considered in college management policy.

**Key words:** self-efficacy, social supports, adjustment, college life

### 1. 서론

오늘날 대학생들의 중도탈락율이 높아지고, 고등학교 졸업생 수가 감소하고 있으며, 교육시장의 개방, 대입전형 방법의 변화 등으로 대학의 운영이 어려움에 직면하고 있어 대학생의 대학생활 적응이 매우 중요시 되고 있다(김경민, 2011; 임민아, 2008; 정효주, & 정향인, 2012; Friedlander, Reid, Shupak, & Cribbie, 2007; Grant-Vallone, Reid, Umali, & Pohlet, 2018; Li, Albert, & Dwelle, 2014; Wetzal, 2009). 이러한 상황에서 대학들은 신입생 유치를 중요한 요인으로 생각하고 경쟁적으로 노력하고 있으나 신입생 유치 못지않게 중요한 요인이 재학생 관리이다. 이들

은 대학 입학 후에 대학생활에 적응하지 못하고 중도에 탈락하여 대학의 재정적 측면에 부정적 영향을 미칠 수 있고, 외부에 대학을 알리는 일차정보원으로서도 활동하게 되어 대학홍보 측면에서 중요한 역할을 할 수 있다. 그리고 이들이 대학과 좋은 관계를 맺음으로써 졸업 후에 동문으로써 사회적, 재정적, 심리적 후견인으로 역할을 수행 할수도 있다. 이와 같이 대학생들은 재학 중이나 졸업 후에도 학교를 위한 중요한 인적 자산이기 때문에 대학생활 만족도에 많은 영향을 미치는 대학생활 적응은 매우 중요한 요인이 될 것이다(임광명, 2019). 대학과 지역사회와의 관계를 살펴보면 두 집단은 밀접한 관련성을 갖으며(이광자, 1999) 지역발전에 선도적 역할을 하는 것이 대학이라고 하였다

주요어: 자아효능감, 사회적지지, 적응, 대학생활

\* 본 논문은 평택대학교 교내학술연구과제 사업의 지원에 의해 이루어진 것임

\*\* 교신저자(임광명) 전화: 031-659-8387, e-mail: lkm3719@ptu.ac.kr

(박종관, 2011). 지역사회 안에서 대학은 그 자체로서 경제적 부문에서 소득을 높여주고 일자리를 창출, 유지하는 등 경제적인 역할을 담당하고, 정치·행정적 역할, 문화역할 등 다양한 분야에서 대학의 역할을 다하고 있다. 따라서 대학생들의 대학생활 적응과 관련된 대학의 발전은 지역사회와도 밀접한 관계가 있다.

대학알리미 사이트(2019년 9월기준)에 공시된 대학 중도탈락률은 전국 평균이 2017년에 4.1%, 2018년 4.2%였고 2019년에는 4.6%로 증가 추세를 보이고있다. SKY라고 불리는 서울대와 고려대, 연세대의 2020년 중도탈락률도 2.1%로 대학알리미 서비스를 시작한 2008년 이후 최고 기록을 세웠고 4년제 대학의 중도탈락률도 3년 연속 최대치를 보였다(서울신문, 2021.9.8). 이러한 증가 추세는 취업난과 경기불황으로 인한 휴학의 영향, 코로나로 인한 재택 온라인 수업이 2년 가까이 이어지면서 우울감, 무력감, 불안감 등의 영향과 그밖의 다양한 이유로 인한 대학생활 부적응 학생들이 증가하고 있음을 나타내 준다(김중운, & 김지현, 2013). 대학 내 학생상담소의 보고서에 의하면 대학생활에서 부정적 정서를 느끼는 대학생들이 많아지면서 대학생활 부적응 문제를 상담하는 학생 수가 지속적으로 증가하고 있다(구정희, 2017; 백소현, 2013; 변강희, 2009). 이러한 부적응 문제는 대학졸업 후의 삶에까지도 영향을 미칠 수 있으며 다양한 문제를 야기시킬 수 있다(최효진, & 이은주, 2012; Seo, & Kim, 2002).

대학생 시기는 인간 발달단계에서 학생 또는 청소년기로 분류되거나 때로는 성인기로 분류되어 청소년에서 성인으로 넘어가는 과도기적 특성을 내포하고 있으며 성인의 준비단계로써 인지적·사회적·정서적 측면에서 급격한 변화를 경험하게 된다. 대학생들은 대학이라는 새로운 환경에 적응해야 하고 대인관계가 확장되며 학업평가 방식이 변화하는 등 다양한 갈등을 경험하게 된다. 이러한 갈등은 중·고등학교 때의 타율성과 대학의 자율성 사이에서 더욱 절감하게 되며(장휘숙, 1997) 사회적 경험의 미숙으로 적응에 어려움을 경험하게 된다(김경미, 2010). 우리나라 대학생들은 실제로 흥미부족, 자신감 부족, 타인과의 갈등, 경제적 어려움, 정보 부족, 미래에 대한 불안, 대인관계의 어려움 등 수많은 장벽을 지각하고 있는 것으로 나타났다(김은영, 2001).

따라서 대학생활 적응에 관한 연구가 활발하게 이루어져야 할 필요성이 제기된다. 대학생들이 개인적으로 직면하고 있는 다양한 문제들을 보다 객관적이고 체계적으로 분석하여 대학생활 적응을 돕고 나아가 학생지도 계획이나 실천에 필요한 기초 자료를 제공하려는 시도는 매우 중요할 것이다(김소라, 2003).

대학생활 적응에 관련된 선행연구는 대학생활 적응을 예측할

수 있는 요인인 스트레스, 자기효능감, 자아존중감 등의 개인·심리적 변인과 개인에게 영향을 미치는 가족, 친구, 학교, 사회 환경을 의미하는 사회적 변인으로 크게 분류할 수 있다. 이 중 개인·심리적 요인인 자기효능감은 정서지능, 애착, 자아존중감, 성격특성, 심리적 안녕감과 같은 개인 심리적 변인과 함께 대학생활 적응을 예언하는 중요한 변인으로 다뤄지고 있다(이지선, 2010). 자기효능감은 개인이 어떤 성과를 얻기 위해서 요구되는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념으로 청소년의 생활만족도를 결정하는 중요한 변인이고, 생활만족도나 적응에 긍정적인 영향을 준다고 알려져 있다(박영신, 김의철, & 곡금주, 1999; Silverthorn, & Gekoski, 1995). 김용래와 유효현(2002)의 연구에서 자기효능감이 높은 집단이 학교생활에 잘 적응하고 학업성취도 더 높았다고 하였고 임동란(1998), 김정남(1999)의 연구에서도 자기효능감이 높은 집단이 학교생활에 잘 적응하였다고 하였다. 대학생을 대상으로 한 연구에서도 자기효능감이 높은 집단이 대학생활에 잘 적응하였다(강현숙, & 소미현, 2019; 박미정, 2017; 성선진, 2010; 이운조, 2002; 이지선, 2010; 최은실, 2001; Chartrand, Camo, & McFadden, 1992; Hirose, & Watanabe, 1999; Silverthorn, & Gekoski, 1995; Zhang, & RiCharde, 1999). 이러한 연구결과는 자기효능감이 높은 사람은 학교생활에서 생기는 문제에 적극적으로 참여하고, 낮은 사람은 문제를 피하려 하기 때문이라고 하였다(Bandura, 1980).

또한 사회적 요인인 사회적 지지도 적응의 측면과 관련하여 많이 연구되고 있는 개념이며 매우 중요한 요인으로 간주되고 있다(김수진, 2000). Thoits(1986)에 따르면 사회적 지지가 개인의 적응을 돕고, 적절한 예방과 중재노력을 시도할 때 적응의 중요한 변인이라고 하였다. 즉 대학생이 어떤 지지를 받는가에 따라 적응 또는 부적응으로 나눌 수 있다는 것이다. 특히 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 개인적 자원과 안정적이고 지지적인 도움을 줄 수 있는 친구, 가족, 교수 같은 사회적 자원이라고 하였다(김은정, 이정운, & 오경자, 1992).

현재까지의 연구들을 살펴보면 대학생의 자기효능감에 대한 연구(박선영, 2003; 성선진, 2010)와 대학생의 사회적지지에 대한 연구(강민정, 2015; 조영주, 2015; 문재영, 2013) 그리고 대학생활적응에 대한 연구(김지연, 2015; 서란, 2014; 오미진, 2014)로 개별적으로 많이 이루어졌지만, 자기효능감과 사회적지지가 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인에 대한 실증적 연구는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 국내 대학생(평택대학교 학생)을 대상

으로 자기효능감과 사회적 지지가 대학생활적응에 어떤 영향을 미치는가에 대하여 고찰하고자 한다. 사회인구학적 특성 변인, 자기효능감 변인, 사회적 지지 변인을 차례대로 투입하여 대학생들이 대학생활에 적응하는데 영향을 미치는 요인이 무엇인지 찾아내고자 한다. 이를 통하여 대학생들이 좀더 효과적으로 대학생활에 적응할 수 있도록 지원하고 대학운영의 책임자 혹은 관리인들이 보다 대학생들의 대학생활적응을 보다 잘 돕도록 하는데 본 연구의 목적이 있다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1. 선행연구

일반적으로 적응이란 심리적 차원에서 개인과 사회환경과의 조화를 의미하는 것으로 개인과 사회환경과 갈등관계를 유발하지 않는 상태로 정의할 수 있다(오미진, 2014). Shaffer(1956)는 신체적, 정신적 위기에 잘 대처할 수 있고, 개인과 사회환경의 요구가 조화로운 관계를 형성하여 높은 만족감을 느끼며, 사회의 규범에 맞게 행동할 수 있는 상태를 적응이라 하였으며, Allport(1968)는 환경에 대한 자발적이고 창조적인 행동이며 필수조건으로 행동의 결과가 개인에게 안정감을 주고, 사회의 가치나 규범에 합치되는 상태라고 하였다(오미진, 2014).

이러한 맥락에서 볼 때, 대학생활적응이란 적응의 요소인 개인과 환경을 대학생과 대학환경으로 구체적으로 표현한 것이다(김소라, 2003). 즉 대학생활적응이란 대학이라는 환경에 대한 자발적이고 창조적인 행동으로 학업적 성취나 대인관계 형성, 정신적 위기에 적절하게 대처하며 대학생활에서 요구되어지는 가치, 규범에 적절하고 조화롭게 대처해 나가는 것이다.

Baker와 Siryk(1984)는 개인을 둘러싸고 있는 환경과의 적응과 개인의 내적인 적응을 모두 포함하여 다음과 같이 대학생활 적응을 네 가지로 나누었다. 첫째는 학업적 적응이다. 이는 대학에서 요구하는 학업적 목적에 얼마나 성공적으로 적응했는가를 평가하는 것으로 학업동기, 특정요구에 부딪혔을 때의 행동, 시간관리, 학업환경과 관련된 만족감, 분명한 목적의식 등이 구성요소이다. 둘째는 사회적 적응으로 친구나 부모와 같은 사회적 관계의 지원조직 형성과 교수와 친구들과의 원활한 의사소통 등을 통해 안정적으로 대학생활에 적응하는 것이다. 셋째는 개인적 정서적 적응으로 개인의 인성형성에 핵심이 되는 자기탐색과정을 통한 정서적 적응을 의미한다. 넷째는 일반적 적응으로 대학

교육질에 대한 만족감, 대학에 대한 애착정도, 그리고 학업적 목표에 대한 몰입정도를 나타내는 것이라 보았다. 대학생활 적응에 대한 초기의 연구들에서는 학업적응만을 적응으로 보았으나 최근에는 학업적응 뿐 아니라 사회적 적응(서란, 2014; Tinto, 1993), 개인적 정서적 적응, 대학에 대한 만족도를 포함하는 일반적 적응(손유진, 2003; 이영민, & 임정연, 2010; 조성희, 2007) 등 다양한 측면의 적응이 연구되고 있다(손유진, 2003; 오미진, 2014).

대학생들은 고등학교와는 전혀 다른 환경에 접하게 되어 심리, 사회적으로 큰 적응의 시기를 맞이하게 된다(백운호, 2001; 장효임, 2009; 박선주, & 박수정, 2016). 대학생활을 통해 새로운 생활방식을 정립해야 하고 개인에게 당면한 여러 가지 심리적, 사회적 문제를 자발적·능동적으로 대처해 나갈 수 있는 능력을 습득해야 한다(Baker, & Siryk, 1984). 그러나 우리나라 대학생들은 대학입시 위주의 획일적이고 수동적인 주입식 교육을 받아왔기 때문에 대학의 자율적이고 주도적인 생활을 경험하는 과정에서 적응의 문제는 '적응의 위기'라 불릴 만큼 쉽지 않고, 발달상 핵심적 위치를 차지한다(박은민, 2001).

이와같이 대학생의 대학생활과 관련된 적응 문제는 매우 중요하다. 또한 이 시기의 적응 문제는 청소년, 아동시기의 적응 문제와는 구분되는 특성이 보여 이에 대한 연구들이 수행되어왔다. 대학생활 적응에 대한 초기연구는 주로 적응의 주요요인으로 학업적 성취수준이 다뤄졌고(Gerdes, & Mallinckorodt, 1994), 대학생활 적응정도를 측정하기 위한 측정도구도 학업적 적응과 사회적 적응에 초점을 두어 제작되었다(Aitkin, 1982). 그러나 최근에는 학업적, 사회적 적응과 관련된 연구 이외에 개인적이고 정서적인 적응에 대한 측정도구 개발 등의 연구가 진행되고 있으며 대학생활적응에 관한 연구들이 이러한 신뢰롭고 타당한 도구들의 개발로 더욱 증가하고 있다.

최근 대학생활 적응에 관한 선행 연구들은 대학생활적응에 영향을 미치는 인구사회학적 특성과 대학생의 적응을 어떻게 개념화하고 측정할 것인지에 대한 연구가 있으며 대학생활 적응을 예언하는 개인의 내적, 외적 변인을 밝히려는 연구가 있다. 첫 번째로 인구사회학적 특성으로는 성, 학년, 전공계열, 전공만족도, 전공적성이 대학생활적응에 영향을 미치는가에 관한 연구이다. 김원경(2013)의 연구에서 남학생이 여학생 보다 대학생활 적응점수가 높은 경향을 보인다고 하였고, 학업적 적응을 포함한 대부분의 영역에서 남학생이 여학생보다 대학생활 적응에서 높은 적응수준을 보인다고 보고한 연구들이 있다(김소라, 2004; 박미정, 2017; 박정희, & 김홍석, 2009; 옥경희, 2001; 이용현,

2015). 반면 성별에 따라서 차이가 없다는 연구(김혜수, 2014; 박희수, & 문승연, 2014; 이지선, 2010; 임수경, & 이형실, 2007)도 있어 성별에 따른 대학생활적응도의 차이는 일관되게 보고되지 않았다. 학년에 따른 대학생활 적응수준은 학년이 높아질수록 대학생활 적응 수준이 높은 것으로 나타난 연구(김원경, 2013; 이순덕, & 이미아, 2012; 박희수, & 문승연, 2014)와 신입생의 적응수준이 더 높다는 연구(박미정, 2017; 유정이, & 김수리, 2008; 이용현, 2016), 학년에 따른 차이가 없다는 연구(김혜수, 2014)가 있다. 전공에 따른 대학생활 적응정도는 인문, 사회계열의 학생들이 적응도가 높다는 연구(김원경, 2013; 김혜수, 2014)가 있고, 전공만족도가 높을수록 대학생활적응도가 높다는 연구 결과가 있다(김혜수, 2014; 김희수, & 박승연, 2014; 이경완, 문인오, & 박숙경, 2013).

두 번째로 대학생의 적응을 어떻게 정의내리고 측정할 것인지에 대한 연구가 있다. Baker와 Siryk(1984)의 대학생적응 척도를 이용한 연구결과에서는 학업적 적응과 사회적 적응, 그리고 캠퍼스 내의 활동수준이 대학생활 적응과 정적 상관을 나타내었다. Cooper(1999)의 연구에서는 수업시간 외의 활동수준과 학업성취간에 정적상관이 나타났다.

세 번째로 대학생활 적응을 예언해주는 개인의 내·외적 변인을 밝히려는 연구이다. 대학생활 적응과 부적응에 관련된 변인 및 개인특성에 관한 연구가 이뤄지고 있다. 개인의 내적 변인으로는 자아존중감, 스트레스, 자기효능감 등이 대학생활 적응에 미치는 영향을 연구하였고 특히 학업효능감을 포함한 자기효능감이 대학생활적응에 중요한 영향요인으로 나타났는데 Chartrand, Camp와 McFadden(1992)의 연구에 의하면 자기효능감이 학업적 적응을 예언하는 변인임이 밝혀졌다. 대학 신입생을 대상으로 한 Zhang과 RiCharde(1999)의 연구에서도 자기효능감이 학업적 수행에 영향을 미쳐 학업적 적응에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 개인의 외적인 변인으로는 환경적 요인인 사회적 지지가 있는데 대학생활적응에 직간접적으로 영향을 미친다는 연구(김경미, 2010; 김지현, 2013; 김원경, 2013; 김종운, & 현채송, 2004; Gamefski, 2001)와 주요 변인(옥경희, 2001)이라는 연구가 있다. 이렇게 대학생활 적응을 예언해주는 내·외적 변인을 밝히려는 연구는 다양하게 시도되었는데 이러한 연구는 주로 내적 요인인 자아존중감, 스트레스에 관한 연구와 외적 요인인 사회적 지지에 관한 연구로 주로 개별적으로 이뤄져왔다. 특히 자기효능감과 사회적 지지를 모두 고려한 연구는 거의 없는 상황이다.

학교생활적응도가 높은 학생들은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기 등이 긍정적이므로 대인관계가 원만하고, 학교성적도 좋아

지며, 바람직한 행동 특성이 형성되어 개인의 성장뿐 아니라 학교와 사회발전에도 도움을 준다고 하였다(박상민, 2008; 최선미, 2010; 이재성, 2012). 그리고 부모와의 의사소통이 활발하고 친구 관계가 좋을수록, 교사와의 관계가 긍정적일수록(김미화, 2006; 노진하, 2007; 임수경, & 이형실, 2007; 하평서, & 이순복, 2009), 부모와의 의사소통이 개방적 일수록(박은민, 2011) 학교생활적응도가 높았다. 따라서 대학생들은 친구, 부모, 교수와의 관계가 좋을수록 대학생활이 즐거워지고, 대학생활에 대해 긍정적인 마음과 자신감을 가지게 된다. 또한 이를 통해 각 개인이 가지고 있는 잠재력도 최대한 발휘할 수 있을 것이다.

이상의 선행연구를 종합해보면 다음<표 1>과 같다.

앞에서 살펴본 선행연구를 종합해보면 다음과 같다. 대학생활 적응에 긍정적인 영향력을 영향을 미치는 변인은 자기효능감(강현숙, & 소미현, 2019; 박미정, 2017; 성선진, 2010; 이윤조, 2002; 이지선, 2010; 최은실, 2001; Chartrand, Camo, & McFadden, 1992; Hirose, & Watanabe, 1999; Silverthorn, & Gekoski, 1995; Zhang, & RiCharde, 1999), 사회적 지지(곽민경, & 서보준, 2011; 김소과, 2003; 김원경, 2013; 박진영, 2012; 양현정, 2003; Cohen, Hoberman, 1983; Grant-Vallone, 2003; Friedlander, Reid, Shupak, & Shupak, 2007; Lauu, Chann, & Lamm, 2018; Wetzel, 2007)로 나타났다. 특히 사회적 지지는 대학생활 적응에 매우 중요한 변수인데, 사회적지지 중에서 가족과 동료의 지지가 높을수록(임수경, & 이형실, 2007; Li, Albert, & Dwelle, 2014; Wetzel, 2007) 대학생활 적응이 높은 것으로 나타났다.

그리고 사회인구학적 특성변인으로는 남자일수록(양현정, 2003; 박진영, 2012; 김원경, 2013; 이용현, 2015), 경제적 수준이 높을수록(양현정, 2003), 연령이나 학년이 높을수록(정효주, 정향인, 2012; 이용현, 2015) 대학생활적응이 높은 것으로 나타났다. 이 외에도 동아리활동에 참여(정효주, & 정향인, 2012), 전공에 대한 만족도가 높을수록(정효주, & 향인, 2012) 대학생활적응이 높은 것으로 나타났다. 그리고 전공영역에 있어서도 인문사회계열과 사범계열학생들이 대학생활적응이 높은 것으로 나타났다.

## 2.2. 자기효능감(Self-Efficacy)

자기효능감(Self-Efficacy)은 개인이 특정 결과물을 산출하기 위해 요구되는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 판단인 동시에 신념이다(Banura, 1977). 즉, 자기효능감은 특정 학습이나 행동을 수행하는데 있어서 자신의 능력에 대한

〈표 1〉 선행연구

연구자	연구대상	분석모형		연구결과	
		독립변수	종속변수		
Chartrand, Camo & McFadden (1992)	대학생	자기효능감	직업선택, 학업적 적응	자기효능감이 학업적 적응의 예언 변인임	
Silverthorn & Gekoski (1995)	대학 신입생	부모압력 스트레스, 부모로부터 독립, 자기효능감	대학생활적응	부모로부터 독립할수록, 자기효능감이 높을수록 대학생활에 잘 적응함	
Hirose & Watanabe (1999)	일본 대학생	자기효능감	대학생활적응	자기효능감(개관적 정보를 기초로 판단하는 능력, 자기통제능력, 인간관계에서 자기적응)이 높을수록 대학생활에 잘 적응함	
Zhang & RiCharde (1999)	대학 신입생	자기효능감	학업적수행	자기효능감이 신입생의 학업성취에 영향을 미침	
최은실 (2001)	대학생	애착, 자기효능감	대학생활적응	자기효능감이 대학생활적응(에 영향을 미치고 애착 안정성과 대학 생활적응 사이를 매개함	
이윤조 (2002)	대학생	자기애적 성격특성, 자기효능감	대학생활적응	자기애적 성격특성과 자기효능감은 대학생활적응에 영향을 미치고 사회적 효능감 보다는 일반적 효능감이 대학생활 적응에 더 큰 영향을 주었으며 특히 학업적응에 큰 영향을 미침	
박선영 (2003)	대학생	자아효능감, 자아존중감	대학생활적응	자아효능감과 자아존중감이 높을수록 대학생활에 적응을 잘함	
김소라 (2004)	대학생	일반적특성(성별), 지각된 사회적지지, 부모애착	대학생활적응	지각된 사회적지지가 높을수록, 남학생 일수록 대학생활에 적응을 잘함	
Friedlander · Reid · Shupak & Cribbie (2007)	신입 대학생	자아존중감, 사회적지지, 스트레스	대학생활적응	사회적지지, 높은 자아존중감, 낮은 스트레스가 대학생활의 적응을 높임	
Wetzel (2007)	대학생	부모의학력, 자아존중감, 사회적지지, 대학생활적응	심리적 웰빙	부모의 학력이 높으면 가족지지가, 부모의 학력이 낮으면 학업적응이 심리적 웰빙을 예측할 수 있음	
성선진 (2010)	고등학생	자기효능감	학교생활적응	자기효능감이 높을수록 고등학교 생활적응력이 높아졌고 전문계 학생들보다 일반계 학생들이 더 큰 영향을 받음	
이지선 (2010)	부천지역 대학생	자기효능감	대학생활적응	자기효능감이 대학생활적응을 예언하는 변인임	
정호주 · 정향인 (2012)	3년제 간호대학 신입생	일반적특성(연령, 성별, 동아리활동여부, 대학생활 만족도, 지원동기, 전공만족도), 사회적지지, 자아존중감, 정서지능	대학생활적응	나이가 많을수록, 동아리활동에 참여할수록, 교수와의 접촉 이 많을수록, 전공에 대한 만족감이 높을수록, 사회적지지와 자아존중감, 정서지능이 높을수록 대학생활 적응도가 높음	
김원경 (2013)	대학생	일반적특성(성별, 학년, 전공계열), 사회적지지, 자아정체감	대학생활적응	학년이 높을수록, 남학생이, 사범계열 · 인문사회계열 학생이, 자아정체감과 사회적지지 높은 학생이 대학생활에 더 잘 적응	
신방방 · 이용남 (2014)	중국 유학생	독립변수 스트레스 대처	매개변수 자기효능감	대학생활적응	중국유학생의 스트레스에 대처하는 정도가 높을수록 대학생활적응에 잘적응하는데 자기효능감이 매개함
고경필 · 심미영 (2015)	대학생	독립변수 취업스트레스	매개변수 가족지지, 자기효능감	대학생활적응	취업스트레스가 가족지지와 자기효능감을 매개로 대학생활적응에 영향을 미침
김정숙 (2015)	대학생	독립변수 자기통제력, 자기효능감	매개변수 스마트폰 중독	대학생활적응	높은 자기 효능감과 자기 통제력이 대학생활적응에 긍정적 영향을 미치면 자기효능감(통제력)과 대학생활적응 간에 스마트폰 중독이 매개역할을 함
오충광 · 정애린 (2015)	대학생	독립변수 부모애착	매개변수 자기효능감, 학습몰입	학업성취	부모애착과 학업성취의 관계에서 자기효능감과 학습몰입이 순차적으로 매개함
이용현 (2015)	대학생	일반적특성(성별, 학년), 자아존중감, 사회적지지	대학생활적응	여자보다 남자가, 1학년보다 2학년이, 자아존중감과 사회적 지지가 높은집단이 대학생활에 잘적응	
박미정 (2017)	서울소재 대학생	일반적특성(성별, 학년) 학업적 자기효능감, 문제해결능력	대학생활적응	남학생일수록, 학업적 자기효능감과 문제해결능력이 높을수록 대학생활에 잘 적응하는 것으로 나타났으며 특히 학업적 적응과 높은 상관관계를 보임	
김유진 · 김현영 (2018)	3,4학년 대학생	독립변인 아버지의 양육태도	매개변인 자기효능감	대학생활적응	아버지의 돌봄이 높을수록 자기효능감을 매개로 학교생활적응에 긍정적 영향을 미침
강현숙 · 소미현 (2019)	치위생과 대학생	일반적특성(나이, 입학동기, 출신 고등학교, 경제적요인) 자아존중감, 자기효능감	대학생활적응	20세미만에 1학년이고, 적성과 취업을 고려하여 입학한 일반계 고등학생으로 경제적 수준이 높은 학생들의 대학생활적응도가 높았으며 자아존중감과 자기효능감이 높을수록 대학생활적응도가 높았다.	

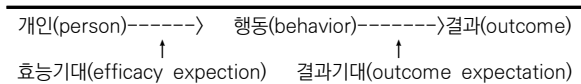
인지이며, 주어진 수준의 성과를 수행하는데 있어서 요구되어지는 행동들을 조직화하고 그것을 수행할 능력이 있다는 믿음이나 판단이다(Banura, 1977).

Lazarus, & Folkmsn(1984)은 자기효능감과 행동과의 관계에서 행동을 선택하고 지속하는데 자기효능감이 영향을 미친다고 하였다. 이로 인해 자기효능감이 높은 사람은 어려운 과제에 더 많이 도전하고 더 많이 관여하여 도전적 목표를 설정하고 목표달성 하는 과정에서 어려움에 직면하더라도 쉽게 포기하지 않고 더 많은 노력을 기울인다고 하였다. 자기효능감이 높은 사람들은 ‘자신이 할 수 있다’는 생각을 가지고 목표달성 과정에 방해가 될만한 정서를 덜 느끼므로 어려움에 직면하더라도 많은 노력을 하게 되어 이러한 영향이 결국 성취결과에 영향을 미치게 된다(Zhang, & Richarde, 1999). 반면 자기효능감이 낮은 사람은 과제의 어려움이나 자신의 능력을 실제보다 작게 지각하여 스트레스를 받게되고 이로인해 자신의 능력을 효율적으로 사용할 수 없게 된다.

Bandura(1977)는 인간행동이 선행요인, 결과요인, 인지요인으로 구성된다고 하였으며 이 요인들이 각 개인의 행동과 주변 환경의 상호작용을 통해서 이루어진다고 하였다. 특히 선행요인에 속하는 기대기능을 중시하였는데 기대기능은 다시 효능기대(efficacy expectation)와 결과기대(outcome expectation)로 나누어 설명하였다. <그림 1>에서와 같이 효능기대는 결과를 얻기 위해서 요구되는 행동을 자신이 잘 수행할 수 있을기에 대한 예측이고 결과기대는 어떠한 행동이 어떠한 결과를 유출할 것이라는 개인의 추측과 관련되어 있다.

Bandura(1982)는 효능기대가 결과기대 보다 동기와 관련이 깊기 때문에 효능기대가 개인의 행동변화를 더욱더 강력하게 예언할 수 있다고 하였다. 왜냐하면 개인이 어떤 행동을 하면 원하는 결과를 얻을 수 있을 것이라는 사실을 인지하더라도 그와 같은 행동을 성공적으로 수행할 능력이 없다고 인지한다면 결과기대는 행동에 어떠한 영향도 미치지 못하기 때문이다. 따라서 Bandura는 효능기대를 행동변화를 매개하는 중요한 기제로 가정하였으며 결과기대보다 과제의 성취와 향상을 더 잘 설명할 수 있다고 하였다.

효능기대는 내적인 동기로 작용하여 효율적 행동을 선택, 시



<그림 1> 효능기대와 결과기대의 차이(Bandura, 1982)

도하게 하고 투입하려는 노력의 양과 활동의 지속성도 결정한다(Bandura, 1981; Printrich, & DeGroot, 1990). 효능기대가 높으면 노력의 양과 지속성을 증가시키고, 장애물에 부딪혔을 때에도 극복하기 위하여 많은 노력을 기울이게 된다. 효능기대가 낮은 사람은 노력을 많이 기울이지도 않고 쉽게 포기하며 이에따라 우울, 스트레스, 학습된 무력감 등을 경험하게 된다. 즉, 높은 자기효능감은 강한 성취동기를 유발하여 도전적 과제를 선호하고 학업수행에도 긍정적인 향상을 가져온다(Printrich, & DeGroot, 1990; Schunk, 1983). 이러한 효능기대의 인지를 Bandura(1977)는 자기효능감이라고 불렀으며 과제의 선택, 노력의 정도, 어려운 장면에서의 인내심 등의 행동을 결정한다고 보았다.

이상의 논의에 비추어 볼 때, 인간의 행동은 그 행동을 선택할 때 필요한 수행능력에 대한 기대인 자기효능감에 의해 영향을 받고 우울과 같은 부정적인 정서의 취약성을 낮추주며 스트레스를 감소시키는 역할을 한다. 따라서 자기효능감은 대학생들의 대학생활 적응과 관련된 부정적 정서나 스트레스를 줄여주고 학업과 관련된 내재적 동기원으로서 역할을 함으로써 긍정적 영향을 미친다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 Bandura(1982)가 자기효능감을 ‘일반적 자기효능감’과 ‘사회적 자기효능감’으로 구성하고 이를 바탕으로 Sherer, & Maddux(1982)가 개발한 자기효능감 척도를 홍혜영(1995)이 번안한 척도로 자기효능감을 측정하였다.

### 2.3. 사회적 지지

사회적 지지는 개인의 바람직한 상호작용 기능의 수행을 돕는 자원이 되고(김미숙, 1994) 개인이 환경에 대한 적응능력을 향상시키는데 도움을 줄 수 있으며, 안전감을 제공함으로써 심리적 적응에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(김명숙, 1994; 유정희, 2015; Thoits, 1986). 최근에는 사회적 지지가 청소년 또는 대학생의 생활적응을 돕고 자신의 역량을 개발한다는 선행연구가 많아지면서 사회적 지지에 대한 관심이 증대되고 있다(김영광, 2012; 김지은, 2012; 하영숙, 2013).

대학생 시기에는 심리적 변화뿐 아니라 대학이라는 새로운 환경으로의 변화를 겪게 되는 등 스트레스 상황을 발생시키기 때문에 개인의 활용가능한 대처자원이 심리적 적응에 중요한 요소가 되고(지선근, 1999) 기존에 가지고 있던 지지자원이 적용되지 못하는 상황에서는 새로운 지지자원을 개발해야 하는 부담감을 안게 된다. 특히 대학생 시기는 이시기에 형성되는

적응양식이 이후 일상동안 이뤄지는 적응체제의 기본을 이루기 때문에 중요하다(서희채, 2005).

사회적 지지는 스트레스를 받는 상황에서 적절하게 대처할 수 있는 자원으로 사용되고 심리적 안정감을 갖게 하기 때문에 새로운 환경에 적응하는데 있어서 매우 중요한 요소이다. 사회적 지지와 환경적응 간의 관계는 사회적 지지의 직접적 효과와 스트레스 상황의 부정적 영향으로부터 개인을 보호해주는 완충적 효과(간접적 효과)로 나눌 수 있다(Cohen, & Willis, 1985). 사회적 지지는 대규모의 사회적 조직망이 개인에게 안정적 경험과 긍정적 경험을 제공하고 상황에 대한 예측 가능성 및 자기 가치감을 제공해 줌으로써 적응에 직접적인 영향을 미칠 수 있다(김소라, 2003). 또한 사회체계 내에서 개인 간에 상호작용 하면서 사회적 지지를 나누고 이러한 사회적 지지는 스트레스로 인해 발생하는 부정적 영향력을 완충, 완화시켜 개인의 변화나 위기에 적용할 수 있도록 도와주는 역할을 하며 정서를 강화시키는(Brownell, & Shumaker, 1984) 간접적 효과를 나타낸다. 이는 가족, 친구, 이웃 등 다른 사람들에 의해서 제공되는 다양한 형태의 도움과 원조를 의미하는 것으로 대인관계를 통해 얻어지는 모든 긍정적 자원이라 할 수 있다(김혜수, 2014; Cohen, & Hoberman, 1983).

사회적 지지는 크게 ‘사회적 지지유형’과 ‘사회적 지지원’으로 나눌 수 있는데 ‘사회적 지지유형’은 정보적 지지, 정서적 지지, 물질적 지지 등을 의미하는 것이고, ‘사회적 지지원’은 부모, 친구, 형제, 이웃, 교사 등을 의미하는 것으로 ‘사회적 지지유형’보다 더 중요하다고 하였다(황희숙, & 주희진, 2011). 이에 ‘사회적 지지원’을 중심으로 살펴보고자 한다. 청소년을 연구 대상으로 한 선행연구에서 사회적 지지원으로 직계가족, 친척, 또래, 기타로 나누거나(송선미, 1993) 부모, 교사, 학급동기, 친한 친구로 나누기도 한다(Hauter, 1985). 특히, 사회적 지지원으로 Dubow와 Ullman(1989)이 제시한 친구, 가족, 교사로 구분한 연구결과는 다른 연구에서도 일관되게 나타나고 있다(강성희, 1991; 김명숙, 1994; 김수민, 1988; 심미경, 1986; 유정희, 2015).

청소년기에 들어서면서 친구에게서 받는 지지가 증가하고 부모로부터 받는 지지는 감소하는 경향이 있지만(Furman, & Buhrmester, 1992) 부모의 애정과 관심을 통한 부모의 지지는 사회적 지지의 근거를 이루고(최영희, 1983) 우울, 불안을 낮추고 정신건강을 높인다(Kostecky, & Lemperss, 1998). 부모애착이 높을수록 학교부적응이 낮아지고(이경상, 2011) 부모와의 관계가 좋을수록 청소년의 학교적응이 높아지는 것으로 나타났

다(임수경, & 이형실, 2007; 정규석, 2004; Holanhan, Valentiner & Moos, 1995). 청소년기에는 부모로부터 벗어나 자율성, 독립성을 획득하는 시기로 점차 가족과 교사의 지지 보다 친구의 지지가 더 중요시되는 경향이 있고(박정민, 2015), 친구와의 애착이 높아질수록 학교적응이 긍정적인 것으로 나타나(이경상, 2011; 임수경, & 이형실, 2007; 정규석, 2004) 학교생활에 전반적으로 만족하는 것으로 보고되었다(최지은, & 신용주, 2003; Legault, Green-Demers, & pelletier, 2006). 대학생에게 대학은 중요한 사회적 환경이고, 대학교 교수는 지적 성숙과 정서적·사회적 적응에 많은 영향을 미친다. 교수는 학업과 관련한 영역에서 사회적 지지를 제공하고 학생들에게 인간적 관심을 표현하는 것으로 정서적, 사회적 지지를 제공해준다(황명숙, & 정은희, 2008).

이상의 연구를 통해 친구, 가족, 교수로부터 받는 사회적 지지가 대학학교생활에 적응하는데 긍정적인 영향을 미치며 부정적 영향을 유발시킬 수 있는 여러 위험요소들로부터 완충, 보호하는 역할을 한다. 따라서 본 연구에서는 사회적 지지를 제공하는 지지를 친구, 가족, 교수로 나누어 살펴보고 이들로 부터 제공되는 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 영향에 대하여 살펴보고자 한다.

### 3. 연구방법

#### 3.1. 자료수집

설문조사는 2018년 4월 15일부터 5월 10일까지 평택대학교 1학년에서 4학년학생들을 대상으로 이루어졌으며 자기기입식 설문방법을 사용하였다. 회수한 설문지 269부 중 응답이 불충분한 4부를 제외하고 최종적으로 265부를 분석에 사용하였다.

#### 3.2. 측정도구

##### 3.2.1. 자기효능감

자기효능감 측정도구는 Sherer와 Maddux(1982)가 bandura의 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale: SES)를 요인분석하여 개발한 질문지를 홍혜영(1995)이 번역한 질문지를 사용하였다. 일반적 상황에서의 자기효능감을 일컫는 ‘일반적 자기효능감(general self-efficacy)’ 요인에 16문항, 대인관계 기술을 포함하는 ‘사회적 자기효능감(social self-efficacy)’ 요인 6문항으로 총

23문항으로 구성되었다. 홍혜영(1995)의 연구에서 하위요인별 신뢰도 계수는 일반적 자기효능감이 Cronbach's  $\alpha=.86$ , 사회적 자기효능감이 Cronbach's  $\alpha=.68$ 이었고 전체 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha=.86$ 으로 나타났다.

### 3.2.2. 사회적지지

사회적지지 측정도구는 박지원(1985)이 개발한 사회적지지 측정도구 중 허영선(2009)이 친구지지, 가족지지, 교수지지로 구분한 후 각 5문항을 선별해서 총 15문항으로 재구성한 척도를 사용하였다. 이 척도의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.95$ 이었다.

### 3.2.3. 대학생활 적응

대학생활 적응 측정도구는 문은식(2002)의 학교생활적응 척도를 최임숙(2004)이 수정 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 21문항으로 구성되어 있으며 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.90$ 이었다.

## 3.3. 조사자료 분석

본 연구는 다음의 2단계 분석과정을 통하여 이루어졌다. 첫째, 대학생의 자기효능감과 대학생의 사회적 지지를 규명하기 위하여 요인분석(factor analysis)을 실시하였다. 요인분석은 많은 변인을 상관관계가 없는 소수의 변인으로 차원을 축소하는 분석방법으로 직교회전 방식의 하나인 베리맥스 회전법

(varimax rotation)을 적용하였다. 베리맥스 회전법은 요인부하량을 단순화하여 요인들을 비교적 명확하게 분리해 내는 것으로 알려져 있다(Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2006). 요인분석에서 변수와 요인수의 선택에는 Hair et al.(2006)에 의해 제시된 다음과 같은 기준이 적용되었다. 적용 기준은 요인 부하량(factor loading) 0.5이상, 요인고유치(eigenvalues) 1이상 그리고 요인분석 결과는 원 변량의 60% 이상을 설명할 것 등이다. 우선 요인분석이 적절한지를 판단하기 위하여 Bartlett의 구형검사(Bartlett test of sphericity)와 Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적절성 검사(measure of sampling adequacy)를 실시하였다. Bartlett의 구형검사는 상관계수 행렬이 영행렬(zero matrix)인지에 대한 검정이며, Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적절성 검사는 주어진 자료가 요인분석에 적합한지를 판단하는 도구로 0에서 1사이의 값으로 나타난다. 표본적절성 검사 결과의 적용 기본은 0.7이상인데, 본 연구에서는 0.7이상의 값만 활용하였다. 또한 추출된 요인이 요인범주 내에서 평가항목들의 결합에서 내적 일관성을 갖고 있는지 신뢰도를 분석하기 위하여 크론바흐 알파(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수를 이용한 내적 일관성 분석을 하였다. 둘째, 도출된 자아 존중감 차원과 사회적 지지차원 중에서 대학생활 적응 영향요인을 분석하기 위하여 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 자료 분석은 SPSS(for window ver. 24) 통계 프로그램을 이용하였다.

〈표 2〉 응답자의 일반적 특징

구분		빈도(%)	구분		빈도(%)
연령	19세 이하	100 (46.0)	성별	남자	112 (42.6)
	20세	45 (17.1)		여자	151 (57.4)
	21세	41 (15.6)	전공적성	매우 맞지 않다	11 (4.2)
	22세	29 (11.0)		맞지 않다	24 (9.1%)
	23세	33 (12.5)		보통	110 (41.8)
	24세	15 (5.7)		맞다	90 (34.2)
학년	1학년	103 (39.5)	매우 맞다	28 (10.6)	
	2학년	63 (24.1)	숙소	통학	170 (64.4)
	3학년	59 (22.6)		자취/하숙	40 (15.2)
	4학년	36 (13.8)		기숙사	50 (19.0)
전공	IT공과대학	55 (20.9)	친인척/기타	친인척/기타	3 (1.2)
	국제물류대학	64 (24.3)		이성친구	없다
	사회서비스대학	84 (31.9)	있다		107 (40.7)
	문화예술대학	60 (22.8)			



## 4. 연구결과

### 4.1. 응답자의 일반적 특성

응답자의 일반적 특성을 살펴보면 <표 2>와 같다. 연령은 19세 이하가 100명으로 46.0% 차지하고 있으며 다음으로는 20세 17.1%(45명), 21세가 15.6%(41명)를 차지하고 있다. 응답자 중에서 1학년이 103명으로 39.5%를 차지하고 있으며, 2학년이 24.1%(63명)를 차지하고 있고, 3학년이 22.6%(59명)를 차지하고 있다. 그리고 응답자의 전공을 살펴보면, IT공과대학 전공이 55명으로 20.9%를 차지고 있으며, 국제물류대학 24.3%(64명), 사회서비스대학 31.9%(84명), 문화예술대학 22.8%(60명)를 차

지하고 있다. 성별로는 여자가 151명으로 57.4%를 차지하고 있다. 또한 전공적성은 ‘보통’이 110명으로 41.8%, ‘맞다’가 34.2%(90명)를 차지하고 있다. 숙소는 통학이 가장 많은 170명으로 64.4%, 기숙사가 19.0%(50명), 자취/하숙이 15.2%(40명)를 차지하고 있다. 이성친구는 없다고 158명으로 59.3%를 차지하고 있다.

### 4.2. 자기효능감 요인분석

대학생의 자기효능감 차원을 규명하기 위해 요인분석을 실시하였으며 그 결과를 <표 3>에 제시하였다. 요인분석 과정에서 요인적재치가 낮거나, 다른 요인과 겹쳐 제거된 변수는 없었다.

<표 3> 자기 효능감 요인분석

변 수	요인부하량	고유치	분산설명력	Cronbach's $\alpha$	평균 <sup>a</sup>
<b>요인 1: 활동시작능력</b>		7.717	35.079	.847	3.28
너무 어려워 보이면 그것을 배우려 하지 않는다 (r)	.791				3.33
너무 복잡해 보이는 일은 해 볼 시도도 하지 않는다 (r)	.757				3.29
나는 어려움에 부딪치는 일을 피한다 (r)	.733				3.05
내가 새로운 것을 배우려고 할 때 처음에 잘 되지 않으면 금방 포기한다 (r)	.699				3.47
예기치 않은 문제가 생기면 그 일을 잘 처리하지 못한다 (r)	.619				3.28
<b>요인 2: 사회적능력</b>		2.167	9.848	.812	3.58
나는 지금의 친구들을 내 사교성 덕분에 사귀었다	.777				3.41
나는 새로운 친구를 사귀기가 어렵다 (r)	.714				3.65
내가 만나고 싶어했던 사람을 보면 내가 먼저 다가간다	.676				3.46
나는 사회적인 모임에서 잘 처신하지 못한다 (r)	.675				3.63
나는 나 자신을 믿는다	.507				3.73
<b>요인 3: 활동수행능력</b>		1.512	6.874	.824	3.47
나는 스스로 세운 중요한 목표를 성취해 본일이 거의 없다 (r)	.769				3.64
내 문제 중 하나는 제때에 일에 착수할 수가 없다는 것이다 (r)	.697				3.09
나는 일들을 끝까지 하기 전에 포기해 버린다 (r)	.657				3.66
나는 어떤 일을 할 수 있는 내 능력에 대해서 자신이 없다 (r)	.551				3.39
나는 살아가면서 겪는 대부분의 문제들을 잘 처리할 수 있을 것 같지 않다 (r)	.502				3.59
<b>요인 4: 혐오경험 극복능력</b>		1.251	5.684	.683	3.29
내가 첫 번에 어떤 일을 할 수 없을지라도 할 수 있을 때까지 노력한다	.695				3.58
하기 싫은 일이 있어도 그 일을 마칠 때까지 거기에 매달린다	.695				3.11
나는 계획을 세울 때 그것을 실행할 수 있다고 확신한다	.598				3.53
무슨 일을 하기로 마음 먹으면 즉시 한다	.564				3.14
실패했을 때 오히려 더 열심히 노력한다	.514				3.07
<b>요인 5: 사회적 지속능력</b>		1.042	4.736	.643	3.07
호감이 가는 사람을 만났더라도 사귀기 어려운 사람이라면 사귀려는 노력을 그만두어 버린다 (r)	.846				3.19
처음 보기에 좀 무관심해 보이는 사람이라도 쉽게 포기하지 않고 사귀어 보려고 노력한다	.716				2.96

설명분산의 누적값 = 62.222%, KMO = .895  
Bartlett의 구형성 검정 근사 카이제곱 = 2373.910 ( $df = 231, p < 0.001$ )

주) 1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다.

요인분석이 적절한지를 판별하기 위하여 Bartlett의 구형검사를 실시하였고 Kaiser-Meyer-Olkin(KMO)의 표본적절성 검사도 실시하였다. KMO의 표본적절성 검사는 수집된 자료가 요인분석을 실시하기에 적합한지를 결정하는 도구로서 0에서 1사이의 값을 가지는 지수이다. 일반적으로 이 지수값이 0.7 이상이면 요인분석에 적합한 것으로 생각하는데 본 연구에서는 0.895로 높게 나타나 요인분석이 적절한 것으로 나타났다.

최종적으로 23개의 대학생의 자기효능감 속성으로 5개 요인이 만들어졌다. 5개 요인은 총 분산의 62.222%를 설명하고 있으며, 각 요인의 부하량은 0.5 이상으로 나타났다. 전체 사회적 지지 속성의 Cronbach  $\alpha$  값은 0.843였으며, 제시된 바와 같이 각 요인의 Cronbach  $\alpha$  값은 내적일관성을 가지고 있었다.

요인 1은 '나는 어려움에 부딪치는 것을 피한다(r)', '나는 너무 복잡해 보이는 일은 해 볼 시도도 하지 않는다(r)', '내가 새로운 것을 배우려고 할 때 처음에 잘 되지 않으면 금방 포기한다(r)', '예기치 않은 문제가 생기면 그 일을 잘 처리하지 못한다(r)', '새로운 일이 너무 어려워보이면 그것을 배우려하지 않는다(r)'의 5개의 변인을 포함하고 있으며 전체 변량의 35.079%를 설명하고 있다. 이들 변인은 대학생의 자기 효능감 중에서 새로운 활동을 시작하는 일에 대한 기대와 관련되어 있어 '활동시작능력'으로 명명하였다.

요인 2는 '나는 지금의 친구들을 내 사교성 덕분에 사귀었다', '나는 새로운 친구를 사귀기가 어렵다(r)', '내가 만나고 싶어했던 사람을 보면 내가 먼저 다가간다', '나는 사회적인 모임에서 잘 처신하지 못한다(r)', '나는 나 자신을 믿는다'의 5개 변인을 포함하고 있으며 전체 변량의 9.848%를 설명하고 있다. 이들 변인은 대인관계와 관련된 내용과 관련이 되어 있어 '사회적 능력'으로 명명하였다.

요인 3은 '나는 스스로 세운 중요한 목표를 성취해 본일이 거의 없다(r)', '내 문제 중 하나는 제때에 일에 착수할 수가 없다는 것이다(r)', '나는 일들을 끝까지 하기 전에 포기해 버린다(r)', '나는 어떤 일을 할 수 있는 내 능력에 대해서 자신이 없다(r)', '나는 살아가면서 겪는 대부분의 문제들을 잘 처리할 수 있을 것 같지 않다(r)'의 5개 변인을 포함하고 있으며 전체 변량의 6.874%를 설명하고 있다. 이들 변인은 목표한 바를 실제 실행으로 옮기는 것과 관련되어 있어 '활동수행능력'으로 명명하였다.

요인 4는 '내가 첫 번째 어떤 일을 할 수 없을지라도 할 수 있을 때까지 노력한다', '하기 싫은 일이 있어도 그 일을 마칠 때까지 거기에 매달린다', '나는 계획을 세울 때 그것을 실행할 수 있다고 확신한다', '무슨일을 하기로 마음먹으면 즉시 한다',

'실패했을 때 오히려 더 열심히 노력한다'의 5개 변인을 포함하고 있으며 전체 변량의 5.684%를 설명한다. 이들 변인들은 어려운 일을 겪거나 실패했을 때 이겨내는 능력과 관련되어 있어 '협오경험 극복능력'으로 명명하였다.

요인 5는 '호감이 가는 사람을 만났더라도 사귀기가 어려운 사람이라면 사귀려는 노력을 그만두어 버린다(r)', '처음 보기에 좀 무관심해 보이는 사람이라도 쉽게 포기하지 않고 사귀어 보려고 노력한다(r)'로 2개의 변인을 포함하고 있으며 전체 변량의 4.736%를 설명하고 있다. 이들 변인은 대인관계의 어려움을 이겨내고 지속시키려는 능력과 관련되어 있어 '사회적 지속능력'으로 명명하였다.

대학생의 자기효능감의 평균값을 살펴보면 '나는 나 자신을 믿는다'가 3.73으로 가장 높은 값을 가지고 있으며, '나는 새로운 친구를 사귀기가 어렵다'(3.65), '나는 스스로 세운 중요한 목표를 성취해 본일이 거의 없다'(3.64)로 나타났다. 그러나 '처음 보기에 좀 무관심해 보이는 사람이라도 쉽게 포기하지 않고 사귀어 보려고 노력한다'가 2.96으로 가장 낮게 나타났으며, '나는 어려움에 부딪치는 일을 피한다(r)'가 3.05으로 낮게 나타났다. 요인의 평균값은 '사회적 능력'(3.58), '활동수행능력'(3.47), '협오경험 극복능력'(3.29), '활동시작능력'(3.28), '사회적 지속능력'(3.07)의 순으로 나타났다.

#### 4.3. 사회적 지지 요인분석

대학생의 사회적 지지 차원을 규명하기 위해 요인분석을 실시하였으며 그 결과를 <표 4>와 같다. 요인분석 과정에서 요인 적재치가 낮거나, 다른 요인과 겹쳐 제거된 변수는 없었다. 요인 분석이 적절한지를 판별하기 위하여 Bartlett의 구형검사를 실시하였고 Kaiser-Meyer-Olkin(KMO)의 표본적절성 검사도 실시하였다. KMO의 표본적절성 검사는 수집된 자료가 요인분석을 실시하기에 적합한지를 결정하는 도구로서 0에서 1사이의 값을 가지는 지수이다. 일반적으로 이 지수값이 0.7 이상이면 요인분석에 적합한 것으로 생각하는데 본 연구에서는 0.895로 높게 나타나 요인분석이 적절한 것으로 나타났다.

15개의 사회적 지지와 관련된 속성은 3개의 요인으로 만들어졌다. 3개 요인은 총 분산의 74.178%를 설명하고 있으며, 각 요인의 부하량은 0.5 이상으로 나타났다. 전체 사회적 지지 속성의 Cronbach  $\alpha$  값은 0.902였으며, 제시된 바와 같이 각 요인의 Cronbach  $\alpha$  값은 내적일관성을 가지고 있었다.

요인 1은 '우리 가족은 내가 어려울 때 격려해 준다', '우리

(표 4) 사회적 지지 요인분석

변 수	요인부하량	고유치	분산설명력	Cronbach's $\alpha$	평균 <sup>a</sup>
<b>요인 1: 가족 지지 (family supports)</b>		6.624	44.163	.952	3.90
우리 가족은 나를 잘 이해해 준다	.905				3.79
우리 가족은 나의 말을 잘 들어 준다	.897				3.94
우리 가족은 내가 필요로 할 때 힘이 되어 준다	.873				3.90
우리 가족은 나에게 관심이 많다	.871				3.98
우리 가족은 내가 어려울 때 격려해 준다	.850				3.90
<b>요인 2: 친구 지지 (friend supports)</b>		2.392	15.949	.926	3.96
친구들이 나를 잘 이해해 준다	.887				3.95
나는 내 친구들과 서로 도움을 주고 받는다	.846				3.97
어려울 때 격려해 줄 수 있는 친구들이 있다	.835				4.12
친구들이 나를 좋아한다	.835				3.84
내 생각이나 말을 친구들이 잘 들어 준다	.822				3.94
<b>요인 3: 교수 지지 (professor supports)</b>		2.111	14.076	.822	3.08
우리 교수님은 나에게 관심이 많다	.807				2.80
우리 교수님은 내가 어려울 때 격려해 준다	.799				3.18
나는 교수님과 매우 가깝다	.756				2.77
내가 도움을 요청하면 교수님은 잘 도와준다	.732				3.44
나는 교수님과 이야기하기가 어렵다	.675				3.20

설명분산의 누적값 = 74.178%, KMO = .895  
Bartlett의 구형성 검정 근사 카이제곱 = 2989.546 ( $df = 105, p < 0.001$ )

주) 1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다.

가족은 나를 잘 이해해준다, '우리 가족은 내가 필요로 할 때 힘이 되어 준다', '우리 가족은 나에게 관심이 많다', '우리 가족은 내가 어려울 때 격려해 준다', '우리 가족은 나의 말을 잘 들어 준다'의 5개의 변인을 포함하고 있으며 전체 변량의 44.163%를 설명하고 있다. 이들 변인은 대학생들의 가족지지와 관련되어 있어 '가족 지지'로 명명하였다.

요인 2는 '친구들이 나를 잘 이해해 준다', '친구들이 나를 좋아한다', '나는 내 친구들과 서로 도움을 주고 받는다', '내 생각이나 말을 친구들이 잘 들어 준다', '어려울 때 격려해 줄 수 있는 친구들이 있다'의 5개 변인을 포함하고 있으며 전체 변량의 15.949%를 설명하고 있다. 이들 변인은 친구와 관계에서 나오는 친구 지지와 관련되어 있어 '친구 지지'로 명명하였다.

요인 3은 '나는 교수님과 매우 가깝다', '우리 교수님은 나에게 관심이 많다', '내가 도움을 요청하면 교수님은 잘 도와준다', '우리 교수님은 내가 어려울 때 격려해 준다', '나는 교수님과 이야기하기가 어렵다'의 5개의 변인을 포함하고 있으며 전체 변량의 14.076%를 설명하고 있다. 이들 변인은 사회적 지지 중에서 교수와의 관계에서 나오는 교수 지지와 관련되어 있어 '교수 지지'로 명명하였다.

대학생의 사회적 지지의 평균값을 살펴보면 '어려울 때 격려

해 줄 수 있는 친구가 있다'가 4.12로 가장 높은 값을 가지고 있으며, '우리 가족은 나에게 관심이 많다(3.98), '나는 내 친구들과 서로 도움을 주고 받는다'(3.97), '우리 가족은 나의 말을 잘 들어 준다'(3.94) 순으로 높게 나타났다. 그러나 '나는 교수님과 매우 가깝다'가 2.77로 가장 낮게 나타났으며, '우리 교수님은 나에게 관심이 많다'가 2.80으로 낮게 나타났다. 요인의 평균값은 '친구 지지'(3.96), '가족 지지'(3.90), '교수 지지(3.08)' 순으로 나타났다.

#### 4.4 학교생활적응 영향요인

대학생의 학교생활적응의 영향요인을 분석하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 5). 자기효능감이 학교생활적응에 미치는 영향을 분석한 모형 1은 적합한 것으로 나타났다( $F=62.319, p<0.01$ ). 모형의 설명력은 58.0%이다. 자기효능감 중에서 '요인2' ( $\beta=.324, p<0.01$ ), '요인3' ( $\beta=.260, p<0.01$ ), '요인4' ( $\beta=.316, p<0.01$ )가 학교생활적응에 유의미한 영향을 미치고 있었다. 즉, 대인관계와 관련된 사회적 능력과 새로운 일을 수행할 수 있다는 자신에 대한 능력 그리고 어렵고 하기 싫은 경험을 극복해내려는 능력이 높을수록 학교생활 적응이 높

〈표 5〉 학교생활적응에 대한 위계적 회귀분석

	모델 1			모델 2			모델 3			
	B	$\beta$	t-value	B	$\beta$	t-value	B	$\beta$	t-value	
Constant	.966		7.050**	.526		3.677**	.772		2.969**	
활동시작능력	.117	.005	.081	.000	.000	-.003	-.026	-.041	-.776	
사회적 능력	.216	.324	5.433**	.136	.205	3.426**	.135	.203	3.415**	
자기효능감	활동수행능력	.176	.260	4.011**	.136	.200	3.326**	.156	.231	3.965**
	험오경험 극복능력	.269	.316	5.875**	.192	.226	4.437**	.196	.231	4.720**
	사회적 지속능력	.012	.022	.440	-.013	-.022	-.463	-.006	-.010	-.211
가족지지 요인				.078	.134	2.765**	.062	.107	2.281*	
사회적 지지	친구지지 요인			.105	.147	2.883**	.107	.151	2.919**	
	교수지지 요인			.156	.204	4.313**	.113	.147	3.125**	
성별 (남자=1, 여자=2)							-.100	-.099	-2.377*	
연령							-.009	-.040	-.775	
학년							-.021	-.045	-.845	
전공적성 (1=매우 맞지 않음, 4=매우 맞음)							.083	.158	3.857**	
이성친구(1=없음, 2=있음)							.022	.022	.567	
F		62.319**			52.602**			37.884**		
R <sup>2</sup>		.580			.654			.693		
Adjusted R <sup>2</sup>		.570			.641			.675		
$\Delta R^2$		-			.074**			.040**		

\* 종속변수: 학교생활적응, 변수투입방법: enter, \*p<0.05, \*\*p<0.01 Durbin-Watson=1.956, VIF=1.033-2.509

아지는 것으로 나타났다.

모형 2는 모형 1에 ‘사회적지지를 포함하여 회귀분석을 실시한 결과이다. 분석결과 학교생활적응을 종속변수로 하는 회귀모형은 적합한 것으로 나타났다( $F=52.602$ ,  $p<0.01$ ). 그리고 모형의 설명력은 65.4%이다. 모형 2는 모형1에서 사회적지지 변수를 투입하였는데, 설명력의 증가량( $\Delta R^2$ )은 .654로 유의미한 것으로 나타났다. 그리고 사회적 지지의 3가지 요인, 즉 가족 지지( $\beta=.134$ ,  $p<0.01$ ), 친구 지지( $\beta=.147$ ,  $p<0.01$ ), 교수 지지( $\beta=.204$ ,  $p<0.01$ )가 학교생활적응에 유의한 영향을 미치고 있었다. 자기효능감 중에서 ‘요인2’ ( $\beta=.205$ ,  $p<0.01$ ), ‘요인3’ ( $\beta=.200$ ,  $p<0.01$ ), ‘요인4’ ( $\beta=.226$ ,  $p<0.01$ )가 학교생활에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 모델2에서는 사회적 지지인 가족, 교수, 친구의 지지를 받을수록, 사회적능력, 활동수행능력, 혐오경험극복능력에 대한 자기효능감이 높을수록 학교생활에 잘 적응하는 것으로 나타났다.

마지막으로 모델3에서는 모델2에서 사회경제적 특성 및 학교생활 특성 변인을 포함하여 회귀분석을 실시하였다. 분석결과, 설명력은 69.3%로 설명력이 높게 나타났다. 모형3은 모형2에서 사회경제적 특성 및 학교생활 특성 변수를 투입하였는데, 설명력의 증가량( $\Delta R^2$ )은 .040으로 유의미한 것으로 나타났다. 그리고

분석모형은 적합한 것으로 나타났다( $F=37.884$ ,  $p<0.01$ ). 투입된 독립변수 가운데 성별( $\beta=-.099$ ,  $p<0.05$ ), 전공적성( $\beta=.158$ ,  $p<0.01$ )은 학교생활적응에 유의미한 영향을 미치고 있었다. 또한 자기효능감 중에서 ‘요인2’ ( $\beta=.203$ ,  $p<0.01$ ), ‘요인3’ ( $\beta=.231$ ,  $p<0.01$ ), ‘요인4’ ( $\beta=.231$ ,  $p<0.01$ )이 학교생활적응에 유의미한 영향을 미치고 있었다. 그리고 사회적 지지의 3가지 요인, 즉 가족 지지( $\beta=.107$ ,  $p<0.05$ ), 친구 지지( $\beta=.151$ ,  $p<0.01$ ), 교수 지지( $\beta=.147$ ,  $p<0.01$ )가 학교생활적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 결론적으로 대학생들은 남자이고 전공적성이 높을수록, 그리고 자기효능감 중에서 ‘사회적능력’, ‘활동수행능력’, ‘혐오경험극복능력’ 요인이 높고, 사회적 지지가 높을수록 학교생활적응이 높은 것으로 나타났다.

## 5. 결론

본 연구는 대학생(평택대학생)을 대상으로 자기효능감과 사회적 지지가 대학생활적응에 미치는 영향을 살펴보았다. 요인분석을 실시한 결과 자기효능감은 ‘활동시작능력’, ‘사회적능력’, ‘활동수행능력’, ‘혐오경험 극복능력’, ‘사회적 지속능력’으로

나타나 기존의 선행연구(김정숙, 2015; 박선영, 2003; 이운조, 2002; 이지선, 2010; 홍혜영, 1995; Sherer, & Maddux, 1982)에서 제시되었던 ‘일반적 자기효능감’, ‘사회적 자기효능감’과는 다르게 더욱 세분화 되어 나타났다. ‘일반적 자기효능감’에 해당하는 요인은 ‘활동시작능력’, ‘활동수행능력’, ‘협오경험 극복능력’이고 ‘사회적 자기효능감’은 ‘사회적 능력’, 사회적 지속 능력’으로 나타났다. 사회적 지지는 ‘친구지지’, ‘가족지지’, ‘교수지지’로 나타나 선행연구(강성희, 1991; 김명숙, 1994; 김수민, 1988; 심미경, 1986; Dubow, & Ullman, 1989)에서 공통적으로 제시되었던 요소들로 나타났다.

분석결과 모형1은 자기효능감 중에서 요인2(사회적능력), 요인3(활동수행능력), 요인4(협오경험 극복능력)이 학교생활적응에 유의미한 영향요인으로 나타났다. 모형2는 모형1에 ‘사회적 지지’를 포함하여 회귀분석을 실시하였는데 분석결과 ‘친구지지’, ‘교수지지’, ‘가족지지’가 학교생활적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

모형3은 모형2에 ‘사회경제적 특성 및 학교생활 특성’변인을 포함하여 회귀분석을 실시하였다. 투입된 독립변수 가운데 성별과 전공적성, 그리고 사회적 지지의 3요인, 즉 ‘가족지지’, ‘친구지지’, ‘교수지지’가 학교생활적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고 자기효능감 중 ‘사회적능력’, ‘활동수행능력’, ‘협오경험 극복능력’이 학교생활적응에 유의미한 영향요인으로 나타났다.

본 연구의 결과를 바탕으로 제시할 수 있는 논의는 다음과 같다. 첫째, 대학생활적응에 전공에 대한 적성이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생들이 고등학교 기간에 전공에 대한 진지한 고민없이 대학입시에만 목표를 두고 생활하다 주위의 권유나 성적, 취업률 등을 고려해 전공을 선택하는 경우가 많기 때문인 것으로 보인다. 다른 전공보다 전공 적성이 더욱 중요한 간호대학생을 대상으로 연구한 이경완, 문인오, & 박숙경(2013)의 연구에서도 학생들 스스로 고민하고 전공을 선택한 경우 전공에 대한 만족도가 높고 이에 따라 학교생활 적응도도 높은 것으로 나타났다.

둘째, 자기효능감 중 ‘사회적 요인’, ‘활동수행능력’, ‘협오경험 극복능력’이 대학생활적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 기존의 연구에서는 주로 자기효능감이 ‘일반적 자기효능감’과 ‘사회적 자기효능감’으로 나타났는데 본 연구에서는 좀 더 자세하게 다섯가지 요인으로 분석되었다. 또한 다섯가지 요인 중 ‘활동시작능력 요인’과 ‘사회적 지속능력’ 요인은 대학생활 적응에 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 대부분의 연구에서는

‘일반적 자기효능감’과 ‘사회적 자기효능감’이 모두 대학생활 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났으나 본 연구에서는 세부적 내용에 따라 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감은 선천적 요인 보다는 후천적으로 긍정적 경험을 하고 다양한 노력을 통해서 개발이 가능하다. 따라서 자기효능감을 높이기 위해 자신감을 회복시키는 프로그램이나 멘티, 멘토활동 등을 통해 긍정적 사고와 리더십 향상을 해야할 것이다. 또한 자기 효능감이 세분화되어 영향을 미치는 요인이 다르게 분석되었으므로 관련 변인을 적용한 구체화된 프로그램을 기획해야 할 것이다.

셋째, ‘친구지지’, ‘가족지지’, ‘교수지지’를 포함하는 사회적 지지가 대학생활적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 선행연구들(김경미, 2010; 김원경, 2013; 김준은, & 현재송, 2004; Garnefski, 2001)과 비슷한 결과이다.

사회적지지 중 ‘친구지지’는 대학생시기에 중요한 영향을 미치는 요인으로 지도방안을 강화해야 한다. 친구지지를 받기 위해서는 친구와의 유대감이 중요하므로 유대감을 강화시키기 위한 다양한 방안이 모색되어야 한다. 친구와 상호지지적 관계를 형성할 수 있도록 다양한 집단상담 프로그램을 개설하고 이를 통해 고립감, 외로움, 단절감 등에서 벗어날 수 있도록 도와주어야 한다. 또한 비슷한 학생들과의 유대감을 형성시키기 위해 같은 학년, 같은 학과 학생들과 체육대회, 과MT 등을 개최하고 학생들 간 관계를 밀접하게 만드는데 도움을 줄 수 있는 다양한 프로그램을 활성화하여 친구지지 기반구축에 도움을 주어야 한다. 수업시간에도 전통적인 수업방식으로 수업하기 보다는 탐기반 학습법을 활용하여 학생 상호간 접촉 기회를 줌으로써 관계에 관한 능력을 향상시킬 수 있을 것이다.

‘교수지지’도 사회적 지지의 하나로 대학생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생들의 전공과목 이해도를 높이기 위한 지도교수 전담제나 상담교수지정 등을 시행하거나 전공학습에 대한 지도, 취업진로 지도 그리고 대학생활적응 지도 등을 시행함으로써 교수가 심리적 지지원이 되어 학생들과 긍정적 상호작용을 할 수 있을 것이며 대학생들의 대학생활적응에 따른 스트레스를 완충·완화시켜 대학생활에 잘 적응할 수 있도록 도와주는 역할을 할 수 있다(정규석, 2004; 황명숙, & 정은희 2008). 효율적인 학생지도와 상담을 위해선 전문적 상담기법에 관한 교육프로그램이 제공되어야 하며, 대학에 있는 학생상담센터와 연계하여 전문적 상담이 요구되는 경우에는 전문적 상담이 가능하도록 시스템을 갖추어야 한다.

‘가족지지’도 대학생활적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 가족간 상호작용을 증진시키기 위한 의사소통 기술, 가

족간 정서친밀성을 강화시키는 훈련 등 적응 훈련프로그램을 통해 가족지지를 향상시키도록 해야하며 이러한 프로그램을 제공하여야 한다.

이상의 논의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계가 있다. 첫째, 평택대학교를 대상으로 이루어진 연구이기 때문에 일반화하기에는 한계가 있으므로 다른 대학교의 학생들을 샘플에 포함시켜 보다 폭넓은 후속 연구가 필요할 것이다. 둘째, 대학생들의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 본 연구에서는 자기효능감과 사회적 지지에 국한하여 이루어졌다. 후속 연구에서는 대학생활적응과 관련된 변인들에 대한 다양하고 심층적인 연구가 필요하다.

## 참고 문헌

1. 강현숙, & 소미현. (2019). 일부 치위생과 학생의 자이존 증감 및 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향. *한국학교·지역보건교육학회지*, 20(3), 135-146. <http://dx.doi.org/10.35133/kssche.20191231.12>
2. 고향자, & 강혜원. (2000). 가치성향, 자기개념 및 진로결정수준과 대학생활 적응의 관계. *대학생활연구*, 14, 65-95.
3. 고경필, & 심미영. (2015). 대학생의 취업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 가족지지, 자기효능감의 매개효과. *한국콘텐츠학회*, 15(6), 379-391. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.06.379>
4. 김성남. (2005). 전문대학생의 진로탐색행동과 진로의사결정 유형 및 사회적 지지의 관계. 서울대학교 석사학위논문.
5. 김소라. (2003). 부모애착과 지각된 사회적지지 및 대학생활 적응의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
6. 김용래, & 유효현. (2002). 자기효능감과 수업동기 및 학교생활적응간의 관계 탐색. *인문과학*, 10, 93-115. <http://dx.doi.org/10.12655/KADH.2014.10.2.93>
7. 김유진. (2018). 대학생의 진로준비행동에 대한 대학생활적응, 자기효능감, 어머니의 양육태도의 상대적 영향력 연구. 단국대학교 박사학위논문.
8. 김유진, & 김현영. (2018). 아버지의 양육태도와 대학생활적응에 대한 자기효능감의 매개효과. *한국미래교육연구*, 8(2), 51-76.
9. 김윤희. (2012). 남자간호대학생의 자이존증감과 대학생활적응간 사회적지지의 매개효과. 충남대학교 석사학위논문.
10. 김은정. (1992). 대학생들의 학업적 적응과 심리적 적응. *연세상담연구*, 8, 85-114.
11. 김정숙. (2015). 자기통제력과 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향-스마트폰 중독의 매개효과. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
12. 김종운, & 김지현. (2013). 대학생의 부모애착과 사회적 지지가 대학생활적응에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회*, 13(9), 248-259. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.09.248>
13. 김현덕. (2002). 전문대생의 자이개념과 학교생활적응도에 관한 연구. *교육학연구*, 38(3), 57-79. <http://dx.doi.org/10.18023/KJECE.2018.38.3.003>
14. 김혜태. (2013). 청년기 후기 발달적 특성이 대학생활적응에 미치는 영향: 자율성, 사회적유대감, 진로효능감을 중심으로. *학교사회복지*, 24, 85-105.
15. 문은식. (2002). 청소년의 학교생활적응에 미치는 사회, 심리적 변인들의 구조적 분석. *한국교육심리학회*, 16(2), 219-241.
16. 박영신, 김의철, & 곽금주. (1998). 한국 청소년의 생활만족도와 스트레스 형성요인: 도시와 농촌 청소년들을 중심으로. *한국심리학회지*, 3(1), 79-101. <http://dx.doi.org/10.22636/MKCI.1991.3.1.79>
17. 박희수, & 문승연. (2014). 대학생의 자이존증감과 사회적 지지가 행복에 미치는 영향. 학교생활적응의 매개효과. *한국자치행정학보*, 28(3), 197-218.
18. 성선진. (2010). 청소년의 학교생활적응 관련 요인의 인과적 관계분석. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
19. 안진선, 한면택, & 이민수. (2020). 대학생의 학교생활적응역량 진단도구 개발. *농촌지도와 개발*, 27(4), 185-197. <http://dx.doi.org/10.12653/jecd.2020.27.4.0185>
20. 옥경희. (2001). 대학생들의 사회적 지지와 대학생활적응. *학생생활연구*, 8, 21-39.
21. 손민욱. (2004). 교사의 자기효능감과 스트레스에 대한 대처가 불안과 신체증상 지각에 미치는 영향. 충남대학교 석사학위논문.
22. 신방방, & 이용남. (2014). 중국 유학생의 스트레스 대처와 대학생활적응의 관계: 자기효능감의 매개효과. *교육연구*, 37, 1-29.
23. 오충광, & 정애린. (2015). 대학생의 애착, 자기효능감, 학습몰입이 학업성취에 미치는 영향. *한국청소년학회*, 22(12), 57-79.
24. 유정희. (2015). 대학의 삶에 만족에 미치는 영향요인 연구.

- 구. 서남대학교 박사학위논문.
25. 이윤조 (2002). 자기애적 성격특성과 자기효능감 및 대학생활적응과의 관계. *홍익대학교 대학원 석사학위논문*.
  26. 이경완, 문인오, & 박숙경. (2013). 간호대학생의 사회적 지지가 대학생활 적응과 학업적응에 미치는 영향. *한국학교지역보건교육학회지*, 14(2), 15-27.
  27. 임광명. (2019). 대학생의 자아존중감과 사회적지지가 대학생활적응에 미치는 영향. *농촌지도와 개발* 26(3), 127-142. <http://dx.doi.org/10.12653/jecd.2019.26.3.0127>
  28. 임광명, & 박덕병. (2020). 지역대학 대학생의 자아존중감이 대학생활적응에 미치는 영향-사회적지지의 조절효과. *농촌지도와 개발* 27(3), 145-158. <http://dx.doi.org/10.12653/JECD.2020.27.3.0145>
  29. 장휘숙. (1993). 자기효율성의 특성에 관한 관련연구의 개관. *한국심리학회지: 발달* 6(2), 16-28.
  30. 정효주, & 정향인. (2012). 3년제 간호대학 신입생의 자아존중감, 정서지능, 사회적지지가 대학생활 적응에 미치는 영향. *정신간호학회지* 21(3), 188-196.
  31. 채문희. (2012). 간호대학생의 사회적지지, 자아존중감이 임파워먼트에 미치는 영향. *아주대학교 석사학위논문*.
  32. 최임숙 (2004). 성역할 정체감과 대인 갈등관리 및 학교 적응 행동의 관계. *충남대학교 박사학위논문*.
  33. 홍혜영(1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. *이화여자대학교 석사학위논문*.
  34. Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of counseling Psychology*, 34(1), 179-189.
  35. Bandura, A. (1977). *Social Learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
  36. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84, 191-215.
  37. Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
  38. Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action; A Social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New York: Prentice-Hall.
  39. Brownell, A., & Shumaker, S. A. (1984). Social support: An introduction to a complex phenomenon. *Journal of Social Issues*, 40(4), 1-9.
  40. Castle, J. (2004). Persistence and the adult learner. *Active Learning in Higher Education*, 5(2), 166-170. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1469787404043813>
  41. Chartrand, J. M., Camp, C. C., & McFadden, K. L. (1992). Predicting academic adjustment and career indecision: A comparison of self-efficacy, interest congruence, and commitment. *Journal of College Student Development*, 33, 293-300.
  42. Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 9-125. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>
  43. Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.
  44. Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex difference in perception of networks of personal relationship. *Child Development*, 63, 103-115. <https://www.jstor.org/stable/1130905?origin=crossref>
  45. Geist, C. R., & Borecki, S. (1982). Social avoidance and distress as a predictor of perceived locus of control and level of self-esteem. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 611-613.
  46. Grant-Vallone, E., Reid, K. Umali, C., & Pohlet, E. (2003). An analysis of the effects of self-esteem, social support, and participation in student support services on student's adjustment and commitment to college. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 5(3), 255-274. <https://www.jstor.org/stable/1130905?origin=crossref>
  47. Harter, S. (1985). Processes underlying the construct, maintenance and enhancement of the self-concept in children. In J. Suts, & A. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (3th ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
  48. Hirose, G. N. (1999). Effect of self-efficacy on adjustment to college. *Japanese Psychological Research*, 41, 163-172.
  49. House, J. S. (1981). *Work stress and social supports*. Boston, MA: Addison-Wiley Publishing Co.
  50. Lauu, E. Y. H, Chann, K. K. S., & Lamm, C. B. (2018). Social support and adjustment outcomes of first-year university students in Hong Kong: Self-esteem as a mediator. *Journal of College Student Development*, 59(1), 129-134. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0011>
  51. Li, S. T., Albert, A. B., & Dwelle, D. G. (2014). Parental and peer support as predictors of depression and self-

- esteem among college students. *Journal of College Student Development*, 55(2), 120-138. <https://muse.jhu.edu/article/684439>
52. Morrisan, T. L., & Morrison, R. L. (1978). Self-esteem, need for approval, and self-estimates of academic performance. *Psychological Reports*, 43(2), 503-507. <https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pr0.1978.43.2.503>
  53. Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational psychology*, 82, 33-40.
  54. Rosenberg, M. (1965). *Social and adolescent self-image*. Princeton, NY: Princeton University Press.
  55. Rogenberg, M. (1986). Self concept from middle childhood through adolescence. In J. Suts, & A. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (3rd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
  56. Schunk, D. H. (1932). Effects of effort attribution feedback on children's perceived self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 74(4), 548-556.
  57. Silverthorn, N. A., & Gekoski, W. L. (1995). Social desirability effect on measures of adjustment to university, independence from parents, and self- efficacy. *Journal of Clinical Psychology*, 51(1), 224-251.
  58. Tafarodi, R. W., & Swan, W. B. Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimension of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Assessment*, 65(2), 32-342.
  69. Thoits, P. A.(1986). Conceptual, methodological and theoretical problem in studying social support as a buffer against life stress, *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 145-149.
  60. Wetzel, J. L. (2009). The effects of first generation status on the well-being of undergraduate students: A study in the relationship between well-being, perceived social support, self-esteem, and adaptation to college among a unique group of non-traditional students. Ph.D. dissertation, University of Detroit Merch.
  61. Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
  62. Wylie, R. C. (1979). *The self-concept theory and research on selected topics* (2nd ed.). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
  63. Zhang, Z., & RiChande, R. S. (1999). Freshman academic achievement: A structural equation model. *Paper presented at the annual meeting of on the American Educational Research Association*, April 19-23.

---

Received 09 November 2021; Revised 02 December 2021; Accepted 15 December 2021




---

Dr. Kwang-Myeong Lim is an Associate Professor at Pierson College, Pyeongtaek University, South Korea. His research interests focus on sense of community, personality education and personality test  
Address: (3825) Pyeongtaek University, 3825 Seodong-daero, Pyeongtaek-si, Gyeonggi-do, Republic of Korea  
E-mail: lkm3719@ptu.ac.kr  
phone: 82-31-659-8387